禱告點子

這裡有一些禱告的點子, 可以用在你個人或團體的禱告時間裡。

歡迎取用, 也請按你實際情況改動。

所有這些點子都是要幫助我們為衝突和戰爭的情況禱告 – 為當地情況和受影響的人 – 並幫助我們記住我們不會動搖的神是誰。

如果你對這些材料有任何疑問, 請與國際總部的靈命發展團隊洽詢: [ihq-sld@salvationarmy.org](mailto:ihq-sld@salvationarmy.org)

或者在面書和Instagram 上告訴我們 @SalvArmySpiritualLife

**詩篇46篇**

請花點時間在經文上。

將整篇讀完，慢慢地、仔細地閱讀，求神在你今天閱讀詩篇時，指示你要關注的地方，或是向你揭示新的事情。

你或想記下神藉著祂的話向你揭示了甚麼。

你將需要:

* 聖經或列印出詩篇46篇，你或想有多種譯本。
* 美工材料、筆、顏料等，讓你可以用創意來回應讀經。

列印說明:

請花點時間讀經。

將整篇46篇讀完。

慢慢地、仔細地讀。

求神在你今天閱讀詩篇時，指示你要關注的地方，或是向你揭示新的事情。

你或想記下神藉著祂的話向你揭示了甚麼。

詩篇46篇

*可拉後裔的詩歌，交於伶長。調用女音。*

1 神是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。

2 所以地雖改變，山雖搖動到海心，

3 其中的水雖砰訇翻騰，山雖因海漲而戰抖，我們也不害怕。（細拉）

4 有一道河，這河的分汊使神的城歡喜，這城就是至高者居住的聖所。

5 神在其中，城必不動搖，到天一亮，神必幫助這城。

6 外邦喧嚷，列國動搖，神發聲，地便熔化。

7 萬軍之耶和華與我們同在，雅各的神是我們的避難所。（細拉）

8 你們來看耶和華的作為，看他使地怎樣荒涼。

9 他止息刀兵，直到地極；他折弓斷槍，把戰車焚燒在火中。

10 你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。

11 萬軍之耶和華與我們同在，雅各的神是我們的避難所。

**聆聽**

聆聽生活在受戰爭和衝突、政治或內亂影響地區的人們的故事。

為你聽過其故事的人祈禱， 為他們感謝神，求神親近他們，求祂的靈賜給他們勇氣和力量去面對每一天， 祈求神繼續保護他們，祈求他們能經歷神的平安。

從救世軍國際總部網站收聽或下載錄音：sar.my/spirituallife

你將需要：

- 收聽錄音的設備。錄音可在線獲取或下載。

- 網路連線或已下載音訊檔案的裝置。

- 耳機。

列印說明：

聆聽生活在受戰爭和衝突、政治或內亂影響地區的人們的故事。

為你聽過其故事的人祈禱， 為他們感謝神，求神親近他們，求祂的靈賜給他們勇氣和力量去面對每一天， 祈求神繼續保護他們，祈求他們能經歷神的平安。

掃描此代碼，聆聽受戰爭和衝突影響的救世軍人的故事：

請瀏覽 sar.my/spirituallife

**故事**

閱讀生活在受戰爭和衝突、政治或內亂影響地區的人們的故事。

為你讀過其故事的人祈禱，為他們感謝神，求神親近他們，求祂的靈賜給他們勇氣和力量去面對每一天，祈求神繼續保護他們，祈求他們能經歷神的平安。

從救世軍國際總部網站閱讀或下載故事：sar.my/spirituallife

你將需要：

* 生活受到戰爭和衝突影響的救世軍人的故事。你可以在線上閱讀這些內容，也可以在 sar.my/spirituallife 下載印刷版。

列印說明：

閱讀生活在受戰爭和衝突、政治或內亂影響地區的人們的故事。

為你讀過其故事的人祈禱。 為他們感謝神。求神親近他們，求祂的靈賜給他們勇氣和力量去面對每一天， 祈求神繼續保護他們。祈求他們能經歷神的平安。

掃描此代碼，閱讀受戰爭和衝突影響的救世軍人的故事：

請瀏覽 sar.my/spirituallife

或者

閱讀生活在受戰爭和衝突、政治或內亂影響地區的人們的故事。

為你讀過其故事的人祈禱，為他們感謝神。求神親近他們，求祂的靈賜給他們勇氣和力量去面對每一天，祈求神繼續保護他們，祈求他們能經歷神的平安。

**新聞標題**

我們身處的社區和世界各地，有很多人正在經歷衝突。花一些時間瀏覽你面前的報紙、雜誌和文章。當你閱讀時，你可能想問自己以下問題：

發生了什麼事？

在哪裡？

誰受到影響？

誰是主要領導人以及誰將做出回應？

現在有什麼需求？

剪下吸引你注意力的標題或文章並將其貼到海報上。在它們旁邊寫下你的想法。

為特定的新聞標題及其所涉及的人祈禱。

你將需要：

- 本地、全國和國際報紙、雜誌或列印出來的新聞。

- 剪刀。

- 膠水。

- 筆。

- 海報紙。

列印說明：

在我們的當地社區和世界各地，有很多人正在經歷衝突。花一些時間瀏覽你面前的報紙、雜誌和文章。當你閱讀時，你可能想問自己以下問題：

發生了什麼事？

在哪裡？

誰受到影響？

誰是主要領導人以及誰將做出回應？

現在有什麼需求？

剪下吸引你注意力的標題或文章並將其貼到海報上。在它們旁邊寫下你的想法。

為特定的新聞標題及其所涉及的人祈禱。

**播放清單**

我們編排了一個歌曲播放清單，無論我們的情況如何，都確知神是誰。你可能想要使用此播放清單或建立自己的清單，以便在這個祈禱空間中大聲播放或聆聽。

你可以在這裡找到播放清單：sar.my/spirituallife

列印說明：

我們編排了一個歌曲播放清單，無論我們的情況如何，都碓知神是誰。

你可能想使用此播放清單或建立自己的清單在祈禱時聆聽。

你可以在這裡找到播放清單：sar.my/spirituallife

不會動搖的神是我的避難所。

**住在全能者的蔭下**

「住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。

我要論到耶和華說：『他是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。』」（詩篇91:1 – 2）

看看你面前的地圖。主引導你關注地圖上的哪個地方？

將燈高舉在地圖上。將手移到燈光前，在地圖上你想要祈禱的區域上形成影子。

為那些住在全能者蔭下的人祈禱。

你將需要：

- 世界或你所在地區的地圖。

- 手電筒或光源。

列印說明：

「住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。

我要論到耶和華說：『他是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。』」（詩篇91:1 – 2）

看看你面前的地圖。

主引導你關注地圖上的哪個地方？

將燈高舉在地圖上。將手移到燈光前，在地圖上你想要祈禱的區域上形成影子。

為那些住在全能者蔭下的人祈禱。

**「你們要休息，要知道我是神」**

安排一個安靜舒適的地方，在安靜中與神同坐。

你可以用墊子或毯子做一個舒適的休息區，或者用一些床單或帳篷來搭建一個不受干擾的帳棚。

在這個安靜的空間裡舒適地坐著、躺著或站著，花時間在神面前休息。

保持安靜。

保持安靜並知道神是神。

你要停止哪些要努力的事情，轉而依靠神的力量？

你將需要：

- 舒適的椅子、墊子、毛毯。

列印說明：

你在神的面前。

在這安靜的地方找個舒服的姿勢休息一下。

保持安靜。

還是要知道神就是神。

有什麼事情是你需要停止努力的嗎？

你需要放棄什麼來轉而依靠神的力量？

讓神成為神吧。

你要留在這裡多久都可以。

不會動搖的神給我勇氣

**在十字架下**

坐在十字架之下，

傷害、痛苦、背叛、憤怒、怨恨──你想在這裡留下什麼？

你想留下甚麼在這裡都可以，你或想把它寫下來，揉成一團，然後把它放在十字架的之下。

你需要懺悔什麼？請求神的寬恕。

你需要原諒誰？

你需要採取哪些後續步驟來修復破裂的關係？

你將需要：

- 十字架。

- 筆。

- 卡片/紙。

**承諾付諸行動**

改變從我們開始。

寫下你將採取為和平作出貢獻的具體行動（在我與人關係中，教導自己，教導他人，致力於祈禱）並將其放在承諾板上。

致力於透過對話和憐憫和平地解決家庭、工作甚至教會中的分歧和衝突。致力於尊重他人、表現出同理心並與他人和諧相處。 致力於定期為世界和衝突地區祈禱。

你將需要：

- 筆。

- 承諾卡。

- 展示卡片的板子/牆。

列印說明：

改變從我們開始。

寫下你將採取為和平作出貢獻的具體行動（在我與人關係中，教導自己，教導他人，致力於祈禱）並將其放在承諾板上。

致力於透過對話和憐憫和平地解決家庭、工作甚至教會中的分歧和衝突。

致力於尊重他人、表現出同理心並與他人和諧相處。

致力於定期為世界和衝突地區祈禱。

我承諾…

**希望的信**

當我們聽到值得信賴的聲音，那些我們認識和愛的人的聲音，宣告神的良善和信實時，我們可以在他們的信心和愛中找到希望和力量。想想簡單的善舉，例如一封信，如何能夠為那些遭受苦難的人帶來安慰和力量，提醒他們，他們並不孤單。

給生活在衝突地區的人寫一封希望和鼓勵的信；你可以將這些信件留在車站作為象徵性的舉動，或者如果你正在為特定地區或你個人認識的人祈禱，請考慮將這封信寄給他們。

為你寫信的地區或人禱告。

你將需要：

- 紙。

- 信封。

- 筆。

- 聖經。

列印說明：

當我們聽到值得信賴的聲音，那些我們認識和愛的人的聲音，宣告神的良善和信實時，我們可以在他們的信心和愛中找到希望和力量。想想簡單的善舉，例如一封信，如何能夠為那些遭受苦難的人帶來安慰和力量，提醒他們，他們並不孤單。

給生活在衝突地區的人寫一封希望和鼓勵的信。你可以將這些信件留在車站作為象徵性的舉動，或者如果你正在為特定地區或你個人認識的人祈禱，請考慮將這封信寄給他們。

為你寫信的地區或人禱告。

我信靠不會動搖的神

**過去、現在、未來**

花一些時間反思你的生命，可以用年數或重要時期來劃分。

回想一下當你意識到神存在的時候，記住神在你身上為你所做的一切，你可以從中學到什麼來使你的現在和未來得到保證？在你的未來，你信靠神什麼？這個祈禱站可以是個人反思（請參閱可列印的內容），也可以組成小組，一起分享「過去、現在和未來」。

你將需要：

- 印有過去、現在、未來的紙或空白紙。

- 筆。

列印說明：

花一些時間反思你的生命，可以用年數或重要時期來劃分。

回想一下當你意識到神存在的時候，

記住神在你身上為你所做的一切，

你可以從中學到什麼來使你的現在和未來得到保證？

在你的未來，你信靠神什麼？

過去的

現在

未來

我信靠神…

**「你們來看耶和華的作為」—詩篇46:8**

做一個展覧來宣告神的良善。寫下禱告蒙應允、神蹟的故事、神對你的供應、神以良善待你的故事或你的見證，放在展覧裡，使人看到。

這可能是一個很棒的街角祈禱站。

你將需要：

- 海報紙或大的有大片空白地方的紙。

- 便利貼或卡片。

- 筆。

列印說明：

「你們來看耶和華所做的事」（詩篇 46:8）

做一個展覧來宣告神的良善。

寫下禱告蒙應允、神蹟的故事、神對你的供應、神以良善待你的故事或你的見證，

放在展覧裡，使人看到。

我的信心是在我不會動搖的神裡

**神是誰？**

盡力寫下你能想到神的名字或神的品格屬性。使用經文來幫助你。或者，你可以使用提供的清單或圖像。

然後，花一些時間看看神的名字和他性格的各個方面。

今天對你來說神是誰？你被哪些名字或特徵所吸引？為什麼？

當想到更多時，可以加進清單裡。

你將需要：

- 一張大海報紙或牆，展示神的名字和特徵。

- 要新增的名稱或特徵的空格。

- 筆。

列印說明：

神是誰？

看看你面前神的名字和祂品格的各個面向，你可能想要加上自己想到的。

今天對你來說神是誰？

你被哪些名字或特徵所吸引？

為什麼？

God　神

Abba　阿爸

Holy　聖潔的

Love　愛

Yahweh　雅威

Lord　主

Father　父

Creator　創造主

Jesus　耶穌

Saviour　救世主

Advocate　中保

Almighty　萬軍之神

The Alpha and Omega　阿拉法與俄梅戛

Bread of Life　生命之糧

Christ　基督

Comforter　保惠師

Redeemer　救贖者

Ruler　統治者

Deliverer 拯救者

Shepherd　牧人

Protector　保護者

Refuge　避難所

Ever-Present　永在

Cornerstone　房角石

Elohim　以羅欣（神）

Everlasting God　永在的神

All-powerful　全能者

Faithful　信實

Foundation　根基

Provider　供應者

Rock　盤石

Immanuel　以馬內利

Above all　萬名之上

Helper　幫助者

I am　自有永有

Jehovah　耶和華

King of Kings　萬王之王

Lamb of God　神的羔羊

Lion of Judah　猶大的獅子

Omnipotent　無所不能

My Strength　我的力量

Mighty　大能者

Light　光

Life　生命

Guide　指引者

Hope　希望

The Great Physician　醫生

Pioneer　先锋

Prince of Peace　和平之君

Everlasting Father　永在之父

Resurrection and the Life　復活與生命

Righteous　公義

Trinity　三位一體

True Vine　真葡萄樹

The way, the truth and the life　道路、真理與生命

Wonderful Counsellor　奇妙策士

The Word　道

Wonderful　奇妙

Advocate　中保

Consuming fire　烈火

Ancient of Days　亙古之時

Truth　真理

Adonai　我的主

Divine　天上的

Sovereign　統治

Unchanging　永不改變

Unshakeable不會動搖

Gracious　滿有恩典

Merciful　憐恤

Infinite　無限

**和平藝術牆**

耶穌是和平之君，祂呼召我們成為我們社區和世界的和平締造者—所以，讓我們公開宣告和平的信息。在聖靈的帶領下，盡力用創意將你的禱告、經文和希望的信息加在這幅畫布上。

當你這樣做時，你可能需要先為以下祈禱：

- 不同背景的人之間的團結。

- 解決衝突的智慧。

- 為那些受戰爭和衝突影響的人帶來希望和勇氣。

- 破裂關係的修復與和解。

隨著時間的推移，這幅畫布將成為集體祈禱的掛毯，並傳達和平的美麗信息。你可能想展示給其他人看。

你將需要：

- 一塊大的空白板或畫布。

- 美術用品（顏料、顏色筆、膠水等）。

列印說明：

耶穌是和平之君，祂呼召我們成為社區和世界的和平締造者——所以，讓我們公開宣告和平的信息。

在聖靈的帶領下，盡力用創意將你的禱告、經文和希望的信息加在這幅畫布上。

當你這樣做時，你可能需要先為以下祈禱：

- 不同背景的人之間的團結。

- 解決衝突的智慧。

- 為那些受戰爭和衝突影響的人帶來希望和勇氣。

- 破裂關係的修復與和解。

隨著時間的推移，這幅畫布將成為集體祈禱的掛毯，並傳達和平的美麗信息。

**點燃和平蠟燭**

「光照在黑暗裡，黑暗卻不接受光」—約翰福音 1:5

耶穌是世界之光。耶穌的光即使在最黑暗的情況下也會閃耀，帶來希望和指引。

默默點燃蠟燭，為特定的衝突或地區祈禱。祈禱當權者能夠看到「光明」並努力結束衝突。

你將需要：

- 蠟燭（真蠟燭或電蠟燭）。

- 打火機。

列印說明：

「光照在黑暗裡，黑暗卻不接受光」—約翰福音 1:5

耶穌是世界之光。耶穌的光即使在最黑暗的情況下也會閃耀，帶來希望和指引。

默默點燃蠟燭，為特定的衝突或地區祈禱。祈禱當權者能夠看到「光明」並努力結束衝突。

**如何祈禱和平和結束戰爭**

24-7禱告的祈禱指南

**獲取資訊**

從一些值得信賴的來源收集事件的基本資料。

當涉及到重大的衝突時，往往會有很多不同的觀點。這意味著當你收集資訊時，你可能需要查看一些不同的新聞來源。

確定重點很有幫助。你可能想問自己以下問題：

發生了什麼事？

在哪裡？

誰受到影響？

誰是主要領導人以及誰將做出回應？

現在有什麼需求？

當你掌握了主要事實後，與聖靈在一起，並邀請祂與你分享祂對這情況的心意如何。

-

暫停

-

**安靜並迎接神的臨在。**

你可能想坐在舒適的地方，做幾次深呼吸，或者做一個簡單而簡短的祈禱，例如「神啊，我歡迎你的到來。」或「聖靈，請來。」

-

**透過詩篇 46 篇禱告**

以整篇詩篇作為祈禱的基礎之前，請大聲朗讀一兩遍。

-

人**—為人祈禱**

「*神是我們的避難所，是我們的力量，*

*是我們在患難中隨時的幫助*。」（詩篇 46:1）

為受這場衝突影響的人們祈禱：

*獻給那些失去家人、朋友和親人的人。*

*對於那些被迫離開家園的人。*

*對於那些被切斷食物、水和醫療等關鍵資源的人。*

*對於那些處於危險之中的人。*

**持續祈禱**

建立一個祈禱清單並設定提醒，每週定時祈禱。

-

問題—**為問題禱告**

「*外邦喧嚷，列國動搖；神發聲，地便鎔化*。」（詩篇 46:6）

當人們訴諸暴力時，通常是因為他們覺得沒有其他方法可以解決他們的問題。看看這個情況，有哪些問題是只有神才能解決的呢？請求神介入－改變導致戰爭爆發的環境，解決人們在衝突中面臨的問題。這些都是需要祈求的重要禱告，但我們相信神曾經改變了歷史的進程，祂邀請我們充滿信心地禱告。

你可能想如此祈禱：

*如果有痛苦的歷史，我們請求你的寬恕。*

*當存在不公現象時，我們請求你帶來公平和公正的解決方法。*

*當存在分歧時，我們請求你帶來和解。*

*如果沒有足夠的（土地、資源、機會），我們請你提供。*

這些都是主要分類，幫助你祈禱—你可能需要非常具體地說明導致你正在祈禱的特定衝突的問題。

**持續祈禱**

列印一張受戰爭影響地區的地圖，並在地圖上寫下祈求神介入的禱告。把它放在你經常看到的地方—也許是冰箱或聖經——提醒你不斷祈禱這些情況能夠改變。

-

權力－**為掌權的祈禱**

「*他止息刀兵，直到地極；他折弓、斷槍，把戰車焚燒在火中*。」（詩篇 46:9）

誰是能夠影響局勢以帶來和平的決策者？

祈禱他們在處理這種情況時有憐憫、同情和智慧，並祈禱他們會渴望愛與和平，而不是被仇恨和恐懼的支配。

*為政治家來，無論是直接受衝突影響的國家領導人，或是能夠影響衝突結果的國家領導人。*

*為致力於在不同勢力之間達成解決方案的和平締造者。*

*為能夠改變衝突進程的強大企業和利害關係人。*

*為媒體，包括冒著生命危險報道局勢的記者以及選擇報導哪些戰爭和衝突的媒體公司。*

**持續祈禱**

將領袖的名字寫在便利貼上，並將其放在你日常生活中會看到的地方，以提醒你繼續為他們祈禱，以帶領人們走向和平。

-

執政的－**為執政的禱告**

「*因我們並不是與屬血氣的爭戰（原文作摔跤；下同），乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰*。」（弗 6:12）

人類衝突涉及屬靈層面。

耶穌對我們世界上的一切「邪惡的屬靈力量」擁有最終的權威。你可能想花一些時間為在人們心中煽動恐懼、仇恨和暴力的黑暗祈禱。以讚美神開始，並祈求和平之君為人們的思想和心靈帶來奇蹟般的轉變，解決衝突。

**持續祈禱**

選擇一首讚美耶穌戰勝黑暗和邪惡的敬拜歌曲，整個星期都聽它—你可能想將它加到播放清單中——當它播放時，花一些時間向神祈禱，為衝突帶來和平。

-

教會－**為教會禱告**

「*你們要休息，要知道我是神！*

*我必在外邦中被尊崇，*

*在遍地上也被尊崇*。」（詩篇 46:10）

為教會、為陷入衝突的屬靈家庭成員、為能夠幫助他們的弟兄姊妹禱告；為受戰爭影響的國家的教會祈求保護、安慰和勇氣。為牧師、教會和非政府組織禱告；以便他們能夠有提供救援所需的一切。