

## 2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動

### 2023年3月27日-4月7日全教會12天禁食禱告行動指引:

- 每天預留一段時間(最好不少於15分鐘)，按這禱告指引來禱告。要在這12天的禱告旅程中獲得最大的收穫，建議你最好每天都選定在相同的時段進行。
- 找一個不會容易令你分心，一個可與天父獨處的地方禱告。
- 預備一支筆和一本聖經，在禱告手冊裡寫下「神對你說了甚麼」。
- 在小組聚會的時間，與組員一起分享
- 每天少食一餐(早、午、或晚餐均可)，配合清淡的飲食和生活，目的是為了使我們可以更清心和專心尋求神，請參考下面建議。

#### **禁食和清淡的飲食和生活的建議:**

禁食和清淡的飲食和生活，可以讓我們的身體、心靈得到淨化和更新，並且當我們決心拒絕自然的慾望/食慾/衝動，為了更專心尋求神的時候，我們會對神的靈更敏銳更開放，聖靈便能充滿我們賜給我們力量去行在神的旨意中。

關於禁食和清淡飲食的一些建議：

- 每天禁食一餐，早、午或晚餐均可，若感到疲乏無力，可飲一杯新鮮的果菜汁
- 禁食時段內不要喝奶、奶類製品或豆奶，咖啡、茶、可樂等含咖啡因的飲料和刺激性飲品都不宜。
- 多喝水
- 少肉多菜多水果
- 不喝酒

#### **關於「清淡生活」的一些建議：**

- 在這12天內犧牲一些娛樂的時間，例如：減少接觸社交媒體的娛樂資訊，減少觀賞影片，減少打機，減少看電視的時間等
- 善用空閒的時間，利用空出了的用餐時間禱告親近神，若有額外的空閒時間，可做點運動，讀本有益的書(如標竿人生)等…