

「禱告@家」的行動與計劃

1. 全然投入與委身：

決心使用 7、5、2 計劃，把禱告@家成為生活中的習慣...

7 - 每週 7 天分別為你的配偶，孩子，其他家人禱告。

5 - 每週 5 次與家人一起禱告（可包括用餐及睡前）。

2 - 每週至少 2 次與配偶一起禱告。

2. 決定禱告的時間：

在你們的日常作息活動中，選擇夫妻及全家禱告的時間。

例如：

夫妻：每週二和週四晚上，在散步後一起禱告 10 分鐘。

家庭：每週一和週四晚上，在晚餐後禱告，並且每晚上床睡覺前，大家一起禱告。

我們@家禱告日期將是：（請圈選）

星期日 星期一 星期二 星期三 星期四 星期五 星期六

我們在日常作息活動中，可以全家禱告的時段：

3. 選擇策略

事先選定禱告的內容與方法，例如：

夫妻：使用“填空式禱告”的策略來引導我們的禱告。

家庭：晚餐時使用“生活中的高潮和低潮”的方法；在睡前以一句話來禱告。

我們將使用下面的策略：

4. 作好準備

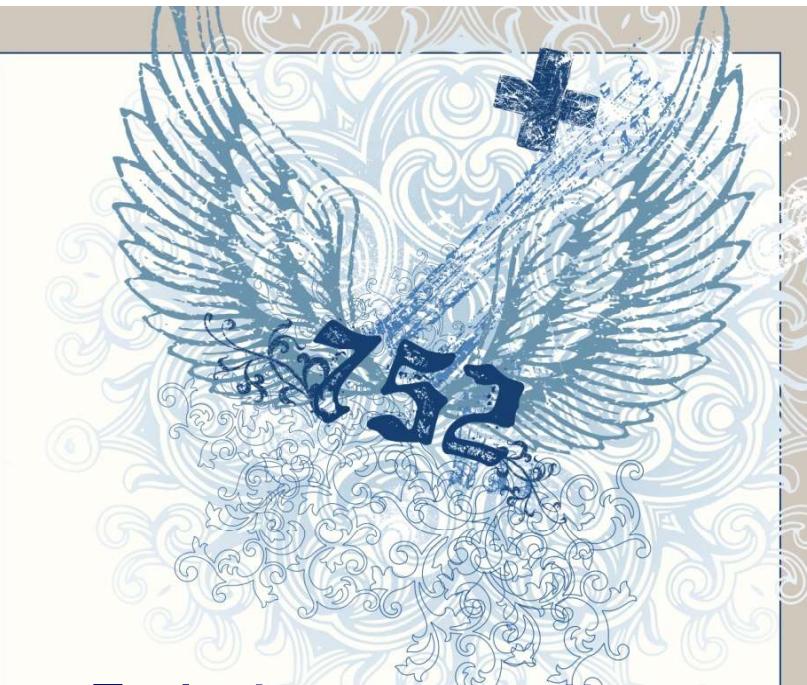
除非你在未來 5 天就立刻開始「禱告@家」的操練，否則實行的可能會不大。請現在就拿出你的日程表，安排時間來準備，落實以上家庭禱告的決心。

列出你需要採取的準備步驟：

1. _____
2. _____
3. _____

更多資源

請到「西區之家」索取
幫助大家成立禱告之家的資料，
如指引，日曆，錄音光碟(CD)，
影音光盤等等。



「禱告@家」指引

同心成為禱告之家

家庭禱告的重要

研究顯示，家人經常一起禱告，常常會達致以下結果：

- 建立一個白頭偕老，恩愛幸福的婚姻
- 加強親子之間的關係
- 培育孩童和青少年有堅定的信心
- 減少在家中的緊張狀況
- 增加夫妻間的信任、尊重與親密感

阻擋家中禱告的因素

請勾出以下反映你們情況的原因：

- 與他人一起禱告時，我感到不自在（甚至是我的家人）。
- 作息忙碌很難一起禱告。
- 家人關係緊張，所以我們不想一起禱告。
- 我認為我的配偶將會抗拒或反對一起禱告的想法。

以下的一些提示，可幫助大家克服這些阻礙，

克服困難

排除「禱告@家」可能面對的障礙

- 日程安排：**像其他重要的活動一樣，家庭禱告需要放在家庭日曆上，才能預留和保護這個時段。一起討論每週與家庭成員預約最佳的禱告時間，例如晚餐時，就寢前，等等。
- 旅行：**即便在旅途中，你都可以通過電話參加家庭禱告。也可以考慮送短信或電郵說：“我在為你禱告...”
- 張力：**禱告時彼此認罪（承認自己的失敗）可緩解家中的張力，因為家人謙卑自己，來到神面前，互相傾聽。
- 部分家人禱告：**若有配偶或孩子不願參加一起禱告，其他家庭成員還是可以先開始享受家庭禱告，並從中獲益的。不要讓一個人的不願意造成緊張的氣氛。只要盡力而為，不要讓他們難堪，或感到孤立。
- 推一把：**當禱告生活走下坡路時，給大家機會互相“推一把”，回到軌道上。正確對待太太、先生或孩子的提醒，不要產生抵觸或挫敗情緒。

開始家庭禱告

幫助開始家庭禱告的方法

- 默禱：**開始家庭禱告最容易的方式是默禱。大家牽手、低頭各自為一個禱告事項默默禱告。直到大家都對一起禱告的形式比較自在後，開始學習開口禱告。
- 一句話禱告：**輪流讓願意說的人說出很短的一句禱告，比如：“請醫治保羅叔叔。”或“謝謝你給湯姆一個新朋友。”或“對不起今早對大家的態度不好。”
- 最高興/最沮喪的禱告：**讓每個人分享當天最高興和最沮喪的事，然後牽手為最高興的事感恩，為最沮喪的事尋求幫助。
- 填空式的禱告：**用預先寫好的禱告指南幫助家人禱告。比如，可以這樣開始：

主啊，我愛祢因為…
主啊，我為…感謝祢…
主啊，請幫助…
主啊，原諒我…

提示禱告的工具

使家庭禱告更容易也更有意義

- 禱告板：**買一塊乾擦白板，放在餐桌附近或浴室鏡子旁，記錄家庭禱告的事項。
- 禱告卡：**在桌上放一個裝卡片的盒子，當談到有什麼顧慮或擔心時，可以記在卡片上。還可以隔出一部分，專門放蒙應允的禱告，提醒我們神的美善。
- 感恩瓶：**把一個塞著紙條的大玻璃瓶放在顯眼的地方，存放一年來得到應允的禱告。感恩節那天倒出來反思，為神的美好感恩。
- 家庭禱告日誌：**把日記本和鉛筆放在一起，擱在家裡固定的地方，每個家庭成員都可以在上面寫禱告事項。其他家庭成員可以在個人禱告或與家人一起禱告時把家庭禱告日誌拿去，為寫在上面的事項禱告。
- 禱告籃：**與其把別人送的聖誕卡、生日卡、感謝卡，還有派對邀請卡扔掉，不如把這些卡都放在一個籃子裡，每次用餐時拿出一張為那個人或家庭禱告。

附帶策略

利用現有的家庭活動或特別場合來禱告

- 用餐時：**用餐前做簡單的謝飯禱告，飯後，接著就是家庭禱告時間。
- 就寢時：**家中最早上床的人（通常是最小的那位）提醒大家做一天結束禱告的時間到了。
- 醒來時：**在最早那位出門前，一起為新的一天禱告。
- 開車時：**啟動發動機時，一起做簡短禱告，求神與你們同行，邀請每一位為所擔憂的事做一句話禱告。
- 特殊場合：**週年紀念日、生日、開學第一天、第一次約會、學校考試、工作面試、前往營地，都可做特別場合的禱告 - 特別是孩子有些“第一次”的時候，一起將需要和感恩帶到主面前。
- 散步：**一起散步是禱告的極佳時間 - 也可以在散步結束時停一下，為在散步時所談到的事禱告。
- 鏡子禱告：**用乾擦筆在孩子浴室的鏡子上列出禱告事項，提醒他們刷完牙後禱告。

說什麼

對不知道禱告說什麼的人，可以先用預備好的禱告詞…

- 為態度禱告：**全能的神，我知道祢是我們的創造者，也是供應者，我們承認自己的軟弱，我們需要祢。請幫助我們今天在……上依靠祢（講述具體在工作、學校遇到的事或挑戰，等等）
- 認罪禱告：**主啊，祢應許寬恕那些向祢認罪的人。今天我謙卑地來到祢的面前，承認自己的不配和我們的失敗（停一會兒，讓大家各自默默認自己的罪和失敗）。我們需要家庭的和諧，求祢賜給我們勇氣彼此道歉，彼此饒恕。
- 祈求禱告：**父啊，祢是所有美善恩賜的給予者。今天我們為以下需要祈求（輪流為每需要做一句話的禱告。）
- 主禱文：**我們在天上的父，願人都尊你的名為聖，願你的國降臨，願祢的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。（此處插入有關家庭需要及關注事項的一句話禱告）免我們的債，如同我們免了人的債（停頓一下，此處各人默默做認罪禱告）不叫我們遇見試探，救我們脫離凶惡。（此處插入個人恐懼、擔憂、所面臨試探等的一句話禱告。）因為國度、權柄、榮耀、全是你直到永遠，阿門。



西區之家
曉士頓西區中國教會
www.whcchome.org