



禱告日程

2026/4

「有一種自由叫簡樸飲食」

李樂鈞傳道

上次跟大家談及原來飲食不只是肚腹之事，更和靈性有直接關係。不知道你又有機會藉此檢視自己的飲食狀態，嘗試不時不吃和更多地選擇本地種植的食材以實踐信仰理念呢？

今期禱告日程碰巧遇上預苦期間，在基督教傳統中，預苦期(Lent)是復活節前 40 天的準備期(不計主日)，通常我們會透過禱告、默想和簡樸生活，重新思考生命的方向，並準備與受苦的基督同行。今次向大家推介「簡樸飲食」作屬靈操練，擺脫奴役活出自由的生命。

可能每人對簡樸飲食的理解也不盡相同，然而在一個講飲講食、暴飲暴食、浪費食物的消費社會當中，簡樸飲食的確有一些原則可以參考，比如刻意減少飲食的享受，如戒掉昂貴的用餐和擺脫濃味食品的誘惑，體現「捨棄」所帶來的靈裡自由，以及將省下的金錢與人分享愛筵，關懷有需要的鄰舍。然而，值得注意的是，這種刻意的捨棄並不是單憑自己意志而行，而是順從聖靈的引導，順服於父上帝當中。正如耶穌出道前的禁食，並非依靠超自然的神聖力量勝過試探，而是被動地順服聖靈帶領，依靠聖靈的能力勝過魔鬼的試探。

讓我們效法耶穌，倚靠和順服聖靈，學習過一種鼓勵資源共享、節制簡樸的飲食生活，亦即是食有時、不食有時；思考吃甚麼和不吃甚麼；不只顧自己的飲食，而是學習跟人分享飲食。

個人代禱事項：

1. 感恩剛過去的 3 月份渡過了美好的假期，身心靈重新得力。
2. 求主幫助我家繼續透過飲食之道去實踐信仰，成為美好。

- 崇拜部：**提升事奉人員屬靈質素，委身事奉；弟兄姊妹更渴慕主，投入敬拜
- 1/4(三) 求主幫助弟兄姊妹透過靈修、默想、禱告等屬靈的預備，預備心靈參與受苦節及復活節崇拜，一同記念耶穌基督為愛我們在十字架上流血、捨命，並懷著盼望一同慶祝耶穌基督的復活。
- 2/4(四) 為受苦節及復活節崇拜的講員禱告，求神保守他們的身心靈健康，得著從神而來的智慧去宣講信息。

- E1事工：**在教會推動傳福音文化；訓練、裝備信徒傳揚福音；加強福音隊工的支援
- 3/4(五) 感恩「心聆敢應」營會順利完成。求主感動弟兄姊妹的心，火熱地參與教會福音工作，回應大使命。
- 4/4(六) 求主保守5/4舉行的水禮及轉會禮。記念籌委的預備工作，以及接受水禮者的心，加入基督的行列，轉會者投入新群體生活。
- 5/4(日) 為電影佈道會禱告，求主引領弟兄姊妹的親友們參與活動，認識信仰，播下福音的種子。

E4事工：培育弟兄姊妹承傳關愛使命，推動以多元化的方式參與本地及海外跨文化關愛事工

- 6/4(一) 關愛年會「與你同行，直到地極」於11-12/4舉行，求主使用黎嘉禮牧師的崇拜講道信息，鼓勵弟兄姊妹與關愛使者和機構同行，並尋索在關愛服侍上的角色。12/4約20位弟兄姊妹到九龍城區體驗泰國人新年文化，求主帶領過程，讓弟兄姊妹擴闊跨文化視野。
- 7/4(二) E4計劃推動「6 Ways宣教六法」課程，求主引領課程的安排，並鼓勵更多弟兄姊妹參加，一同認識如何以不同的方式實踐主給門徒的普世差傳使命。

E2事工：參加成人主日學人數增至300人，團契內加強禱告

- 8/4(三) 2026年第二季主日學將會在4月開始招生，求主保守一切行政籌備工作，並激勵弟兄姊妹有一顆渴慕的心，踴躍報名參加，一同在真道上進深追求。
- 9/4(四) 求主親自連結各個團契，讓不同年齡層、不同背景的肢體，都能在愛中彼此守望、互相扶持，在真理裡一同紮根成長，建立充滿屬靈活力的生命群體。
- 10/4(五) 願主賜給弟兄姊妹敏銳的心，體察身邊人的需要，讓教會充滿真誠關懷的文化。在慶祝復活節之際，讓我們更深體會主愛，並在生活中實踐彼此相愛的教導。

家庭部：鼓勵夫婦參加夫婦支持小組及婚福之道主日學

- 11/4(六) 感謝神帶領8/3家庭部夫婦同樂日順利完成，有34人參加，大家透過歌曲、康樂活動、短講等，分享建立夫婦默契之體驗，有美好的交流和互動，讚美主恩。

12/4(日) 求主帶領癌關恩諾小組，願主賜福組員屬靈生命有美好的成長，每天從主領受信心，力量和盼望。

長者部：推動長者門訓及探訪事工

13/4(一) 為3月舉行的長者佈道會帶來的感動感謝神，當中有兩位朋友明志決心跟隨主耶穌，求主帶領我們的關心與培育，成為長輩的幫助，更深的認識主、認識福音。

14/4(二) 為長者部在復活節期間的院舍服侍安排禱告，願主藉著我們的生命見證帶來溫暖給院舍眾人，也叫我們在事奉中經驗神的信實與慈愛，信心得著更新。

兒童部：帶領孩子認識神，學習和實踐聖經的真理。牧養和關顧兒童導師發揮恩賜，凝聚團隊

15/4(三) 為籌備25/4之兒童部導師退修日禱告，求神賜信息給李炎強牧師，並為導師參與禱告，求神讓導師們有健壯的身心靈，能栽培兒童在基督裏成長。

16/4(四) 為籌備30/5之兒童部佈道會禱告，求神引領兒童和導師一同籌備，並邀請新朋友參與聚會，使他們能認識和信靠耶穌。

青年部：推動團契回應及實踐教會的使命和目標

17/4(五) 感謝主！4月份窩福足球隊順利完成「播道會友誼盃2025」的球季賽事，喜見今年球隊更有團隊精神，彼此同行守望。無論在球場內外都經歷到耶穌的愛！

18/4(六) 大專院校將於4月底完成今個學期的教與學，求主保守大專生在這段考試和交功課的日子能有智慧好好分配時間，作息有序，身心靈上作好準備，並在過程中經歷上主的同在和平安，求主幫助！

社關部：建立凝聚事奉團隊，同心服務社區，分享福音

19/4(日) 為教會英文班代禱，讓導師的教導及關心可以讓學童及家長得著主基督的關愛，又求主叫更多弟兄姊妹有心參與服侍。

20/4(一) 為乒乓球小組禱告，計劃開展晚上時段讓更多朋友加入，為組員能夠透過持續的共聚加深情誼、得著主的恩典愛眷禱告。

成人部：結連成人年階團契，關顧同行守望，幫助靈命成長，鼓勵參與服侍

21/4(二) 記念成人部計劃推動關懷探訪的服侍，發動弟兄姊妹關心長者及病患者，求主預備弟兄姊妹的心。

22/4(三) 為弟兄姊妹持續尋索召命的追求，成人部正籌備退修，讓弟兄姊妹有空間去聆聽主的聲音，求主帶領。

恩苗事工：深化孩子及家長的靈命；建立傷健共融的群體

23/4(四) 現正籌備一套福音課程，以「認讀、書寫、口語」三方面評估學生的狀況，願主賜智慧給事奉人員合適制定課程。課程主要內容將五色珠對福音的論述調校到同學能掌握的信息，讓孩子明白耶穌的救恩。

24/4(五) 願主保守恩苗孩子及家長健康的身體，可以時常回到教會學習神的話語。

E3事工：建立信徒領袖，滙聚連結，承擔使命。

25/4(六) E3正重整門徒訓練的方向和計劃，求主賜智慧能配合教會現況，培育信徒作委身跟隨基督的門徒，生命影響生命，教學相長。

26/4(日) 求聖靈引領幫助弟兄姊妹，能落實地與神、與自己、與教會、與社會建立更美好關係，在基督裏成長，委身作主的門徒。

少年部：一同認識神、經歷神、見證神

27/4(一) 為25/5青年及少年部事奉人員退修禱告，求主讓弟兄姊妹能夠在其中一同休整，回歸上主，彼此分享事奉點滴。

28/4(二) 少年部正籌備暑期活動和營會，求主引領，亦記念同工和導師在忙碌的事奉和生活中常常與主親近，靠主得力。

放眼世界：

29/4(三) 為中東戰火下受傷害的人祈禱，求主止息那惡者的狂傲；停止一切的衝突，在尊重與愛之中締造和平，在傷痛之中重建生活。

30/4(四) 為被仇恨與偏執籠罩下的世代禱告，在經濟與戰爭的危機中，求主的靈進入世人的心，引導我們跟隨基督，在紛亂中得著平安。

蘇穎睿牧師代禱事項

- 1) 蘇穎睿牧師撰寫的新書「門訓手冊」能順利出版及造就更多信徒。
- 2) 求主使用蘇牧師和師母於三藩市教會的事奉(主日學、EBS、講道等)，讓教會成為明燈，吸引人到來認識主。
- 3) 蘇穎睿牧師的孫兒明年進入高中，願他身心靈有好的準備迎接未來的新階段。



禱告日程
QR Code