

國際婦女禱告日
2024 年 3 月 2 日

燃亮你的禱告人生



親愛的姐妹們：

願喜樂歸於你們！我很高興能夠與你們分享 2024 年度的國際婦女禱告日材料集。本材料集的作者是許龐美蓮博士；她卸任全球總會兒童事工部幹事，她也在南亞太分會擔任過婦女事工部幹事。

本年的主題是「燃亮」。我先問你們一問題：「你的禱告生活怎樣？」你又怎樣回應呢？你會說：「太棒了！」、「還可以吧。」也許你可能出於真心去說：「真的很枯燥，沒有存在過，需要幫忙。」嗯，不論你怎樣回答，這材料集都是給你的。「燃亮」這一主題正好集中說明你建立熱心的禱告人生，也包括燃點屬靈增長的其他方面。

我祈求你們參與本年國際婦女禱告日的時候，能夠敞開心懷，讓聖靈燃點內心深處的火焰，使你們的禱告及靈修生活、國內外的人際關係、鄰里關係、工作場所以及教會都充滿活力。讓聖靈之火能夠在你們的臉上和言行中閃亮。



希瑟·唐·斯莫爾 (Heather-Dawn Small)

全球總會婦女事工部幹事

2023 年 8 月 22 日

目錄

作者簡介	3
禱告要點	4
崇拜聚會程式	5
兒童故事	6
證道	8
講座	14

作者簡介

許龐美蓮 (Linda Mei Lin Koh)

許龐美蓮出生並長大於新加坡。她愛孩子的心影響自己之後五十年選擇修讀相關學位和擔任相關職務。她在讀大學的首兩年在本地東南亞聯合大學 (Southeast Asia Union College) 修讀小學教育，並於美國的南方佈道大學 (現稱南方復臨大學) 理學本科 (學士) 畢業。她隨後於安得烈大學獲得教育碩士及博士學位。

龐博士是一位經驗豐富的老師，她的教育工作在過往的 23 年都從小學橫跨至大學。1994 年，她接受呼召去擔任南亞太分會兒童、家庭及婦女部幹事。2003 年，她再次接受呼召，前往全球總會任職兒童部幹事，並於 2022 年 6 月全球總會代表大會結束時正式退休。

龐博士熱愛寫作、為兒童編製資源，並向《復臨評閱報》、《傳道者雜誌》、《長老文摘》以及其他教會刊物登出無數文章。她也曾經成為合著者，寫出兩本兒童讀物。

龐博士已婚，有兩位成年兒子及六名孫子女。

禱告要點

作為耶穌的信徒兼門徒，婦女接受了呼召去作工及禱告；她們憑信心、堅定、自信不住的禱告和獻上感恩。她們在信心中殷勤作工，相信耶穌會滿足她們的一切需要，並為耶穌再來之前預備子民。

懷愛倫是一位禱告和充滿信心的婦女，她勸勉我們：

「禱告就如對一位朋友那樣，向上帝敞開心懷。我們之所以禱告，不是為了讓上帝知道我們的處境，而是使我們能接受祂。禱告不是把上帝帶到我們身邊，而是把我們自己引向上帝。」(《論禱告》，原文 280 頁)

本年的主題是《燃亮你的禱告人生》。願上帝賜你大能去：

- 在你的社區成為「更亮的光」，燃亮自己和別人去改變
- 接觸遇到危機的人，在他們內心燃點希望
- 向人分享上帝的恩典、同情心和愛，燃亮他們同心出去接觸別人，並向他們傳福音
- 有一顆改變的心，燃點你主動饒恕他人

婦女事工部的主題回應上帝的呼召：我願去接觸世界。今天，誰是「你的世界」一部分？你現在又怎樣做才能接觸「你的世界」呢？

- 祈求上帝點燃你的愛心，使你能拯救那群在「你的世界」之人
- 祈求上帝引發你的創作力，使你能接觸「你的世界」
- 祈求上帝讓你每天都與上帝交誼，使你在基督里燃亮聖潔的人生，向「你的世界」代表祂。

繼續為以下六項影響全球女性的議題禱告：

1. 被虐
2. 貧窮
3. 健康
4. 文盲
5. 操勞
6. 領導的機會

崇拜聚會程式

呼召

存心節：〈彼得後書〉1：3·4

開會詩：自選

牧養禱告

兒童故事

奉獻

啟應經文

兒童故事

特別音樂 / 奉獻詩

證道

回應詩：自選

散會禱告

兒童故事

奇妙的復原！

7歲的雅露在後院玩耍的時候，卻聽見警報器鳴響，輪胎也在她的家前發出刺耳的聲音。她衝入屋裡，正好看到父親被人用滾動床推了出去，媽媽跟在後面。「爸爸！爸爸！他們帶你去哪兒？」雅露聲嘶力竭，試著去跟爸爸，不過一隻強而有力的手臂抓住了她，還緊緊抱着她。奶奶說：「乖乖，沒事。爸爸會有人照顧的。」她溫柔並緊緊地抱着孫女。她建議孫女：「你可以為爸爸禱告，讓他早日康復。」

幾天過後，雅露每天都繼續禱告，懇求耶穌醫治她的爸爸。她不久開始想着：媽媽為什麼不在？他們到底怎麼了？他們要拋下她給奶奶嗎？之後，有一早上，雅露剛起床，便聽到媽媽的聲音。她聽後便高興的衝着下樓。「媽媽！我想妳！」媽媽給女兒一個大大的擁抱，緊緊親吻女兒的臉頰。「女兒，你今天跟我們一起去醫院看看爸爸！他看到你的話肯定很開心的。」媽媽說時很興奮，給女兒眨一眨眼。

雅露等不及要見爸爸。她輕快地走過醫院大門，不久便來到232號病房。她看到爸爸後，便緊緊地抱著爸爸，興奮地叫：「爸爸！爸爸！我想你了！我一直都有為你禱告。」爸爸很高興看到女兒，不過雅露注意到爸爸的右手不如之前一般能活動自如，而他說話時似乎很奇怪，就是不太清楚。爸爸能否再次走路呢？

那一晚上，媽媽向女兒解釋爸爸患上名叫「中風」的病。爸爸要完全康復的話，便需要一段時間去治療。「媽媽，我知道耶穌會醫治爸爸。我們繼續為他禱告吧。」雅露說時自信滿滿。過了不久，爸爸便出院回家，只不過他經常要接受名為物理治療師的人所提供的治療。他們給他的腿、手臂及手做運動。爸爸回來時，都會繼續揮動手臂、腿和手。這看起來很奇怪，不過雅露不斷祈禱，懇求耶穌能夠醫治爸爸。

多個月後的一天早上，雅露從爸爸的房間聽到令人驚訝的事情，爸爸似乎在叫女兒。「爸爸，你沒事嗎？」當她踏進爸爸的房間，她看到驚喜萬分的場面。「媽媽、女兒，來看我走路。」爸爸看到自己走上幾步時都顯得很興奮。「感謝上帝，感謝耶穌！」「沒錯！耶穌垂聽我的禱告。我從一開始就知道祂會這麼做，而我也可以信靠祂。」雅露語帶肯定，便欣喜若狂。「這真是神蹟！爸爸再次能走能說就是神蹟！」再過幾個月後，爸爸再

次能夠正常講話，能夠像生病前一樣去證道。他也能夠重新走路，只是走路時有點跛腳。
這真是奇妙的神蹟！

耶穌從不讓我們失望。祂知道我們的需要，也會按祂的旨意去醫治人。

路加提醒我們：「因為，出於上帝的話，沒有一句不帶能力的。」(路1:37)

證道

燃亮你的禱告人生

「上帝的神能已將一切關乎生命和虔敬的事賜給我們，皆因我們認識那用自己榮耀和美德召我們的主。因此，他已將又寶貴又極大的應許賜給我們，叫我們既脫離世上從情慾來的敗壞，就得與上帝的性情有分。」

(〈彼得後書〉 1:3, 4)

序言

有一中午，我去探訪一位老朋友，她那時跟我分享她的煩惱。我留心聽著她的話，在適當的時候鼓勵她。我們結束之前，她突然驚呼道：「對了，我們為什麼不去禱告呢？禱告一下也無壞吧。」我們是這樣看待禱告嗎？我們只視禱告為例行公事，還是在我們極其需要上帝的幫助時禱告呢？禱告是基督徒生活必需的一部分。人需要呼吸空氣，而禱告也是生活所需。懷愛倫寫道：「祈禱是不可或缺的；因為它是心靈的生命。家庭祈禱與公眾祈禱各有其地位；但惟有與上帝進行私下的交流，才能維持心靈的生命。」(《論禱告》，原文18頁)

著名宗教改革家馬丁·路德對此表示贊同：「要一個基督徒不禱告簡直和要一個人活著卻不呼吸一樣不可能。」因此，基督邀請我們去尋求祂：「凡勞苦擔重擔的人可以到這裡來，我就使你們得安息。」(太11:28) 試想想，上帝賦予我們在禱告中有特權去來到祂的面前，並在祂面前卸下重擔。懷愛倫這樣詳述：「禱告就如對一位朋友那樣，向上帝敞開心懷。我們之所以禱告，不是為了讓上帝知道我們的處境，而是使我們能接受祂。禱告不是把上帝帶到我們身邊，而是把我們自己引向上帝。」(《論禱告》，原文8頁)

耶穌在地上之時珍視祂的大能，福音中的無數情景都是記載基督撥出不少時間與上帝共處，以及祂從天父尋求力量去面對作工及佈道所帶來的挑戰。馬太告訴我們：「散了眾人以後，他就獨自上山去禱告。到了晚上，只有他一人在那裡。」(太14:23) 路加也說：「那時，耶穌出去，上山禱告，整夜禱告上帝。」(路6:12) 馬可也寫道：「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裡禱告。」(可1:35)

禱告就是實在的大能！禱告點燃我們的靈命。我們的禱告燃亮時，便能影響我們的人生、家人，還有身邊的人。讓我們以四種方式來查驗禱告是怎樣燃亮我們的人生。

1. 禱告燃亮改變之心

使徒保羅提醒我們，當我們接受耶穌融入到我們的人生，「若有人在基督裏，他就是新造的人，舊事已過，都變成新的了。」(林後5:17) 我們踏入新生命，卻經常顯出犯罪的本性。我們需要天父幫助我們去踏上屬靈的步伐，向魔鬼爭戰。因此，與上帝交誼對屬靈健康而言是極其必需的，也因着這樣，祂才能改變我們，使我們接觸別人時更有愛人之心，更富同情心，更會以使命為重心。

耶穌進行山邊寶訓時，祂使用鹽和光的例子去向門徒和其他聽眾解釋信徒是怎樣能點燃他們周圍人的改變(見太5章)：

「你們是世上的鹽。鹽若失了味，怎能叫它再鹹呢？以後無用，不過丟在外面，被人踐踏了。」(13節)

「你們是世上的光。城造在山上是不能隱藏的。人點燈，不放在斗底下，是放在燈臺上，就照亮一家的人。你們的光也當這樣照在人前，叫他們看見你們的好行為，便將榮耀歸給你們在天上的父。」(14-16節)

今天，耶穌吩咐我們要去作鹽和光。祂的異象就是讓我們為世上作光來驅走黑暗，並要我們作鹽，使世人親嘗到上帝的味道。他要求我們為社區帶來的亮光，也讓我們在自身的影響圈作鹽，使對方理解我們的生活方式。

我們尋求方法為四周的社區成為一盞明燈的時候，我們可以祈求上帝為我們張開大門，使我們見到社區上有需要的人，並幫助我們尋求辦法去服侍他們。沒錯，要禱告，要禱告，要禱告！禱告燃亮我們去改變的心。我們倘若對種族或國籍有負面態度或偏見，上帝可以在我們所身處的地方改變我們，叫我們作鹽作光。大衛懇切地向上帝祈求：「上帝啊，求你為我造清潔的心，使我裡面重新有正直的靈。」(詩51:10) 他繼續懇求上帝賜他「樂意的靈」。(見12節)

2. 禱告點燃希望

有人經常引用一段熟悉的經文來向別人點燃希望：

「耶和華說：我知道我向你們所懷的意念是賜平安的意念，不是降災禍的意念，要叫你們末後有指望。你們要呼求我，禱告我，我就應允你們。你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」(耶29:11-13)

先知耶利米在極端的逆境和絕望中向他的人民帶來安慰和保證的信息。他的國家剛剛遭受殘酷的侵略，人民也流離失所。這種場景與我們今天的世界並無不同。我們想到導致許多人逃離家園的烏克蘭戰爭。阿富汗和敘利亞的戰爭，以及一些非洲國家的內戰導致成千上萬的難民湧入歐洲和北美。在我們這個時代造成逆境和絕望的其他因素是能源供應、通貨膨脹和社會政治分歧。自然災害、暴力犯罪、極端貧困和失業率正在上升。

人們都在尋找希望，哪怕是一絲希望也要抓住。對許多人來說，這似乎沒有希望。現在就是為這些人祈禱的時候。耶利米的資訊肯定人和家庭在這些問題上掙扎時，上帝都關心他們。這些來自聖經的應許給身處逆境的人帶來希望。上帝給所有人希望。祂提醒我們，我們被祂所愛和珍惜。祂沒有拋棄我們。祂會提供一個更好的未來。

彼得因傳福音而被囚時，教會陷入絕望之中。教友們似乎對救他出獄一事感到無望。他們一起熱切禱告。上帝聽到他們的祈禱，並差派天使帶領保羅出獄。教會的火熱禱告在保羅出獄的神蹟發生時點燃希望(見徒12:1-17)。使徒保羅遭受鞭打、囚禁、迫害，他提醒我們：「從前所寫的聖經都是為教訓我們寫的，叫我們因《聖經》所生的忍耐和安慰可以得著盼望。」(羅15:4)

因此，為處於危機中並迫切需要希望的人祈禱會給他們帶來安慰和保證。我們在地震和洪水發生之時，在人們的家園被摧毀之時，在他們的基本需求得不到滿足之時，都伸出手來為他們祈禱，並與他們一起祈求。許多人從不拒絕這種帶來安慰的祈禱。給他們介紹一個關心他們的上帝。鼓勵他們向上帝禱告，祂一直都聆聽我們的聲音。《聖經》的禱文可以為遭受逆境之苦的人成為得着安慰和力量之源。我們引用〈以賽亞書〉41:10 去為他們禱告：「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，我必幫助你；我必用我公義的右手扶持你。」在〈羅馬書〉15:13，保羅的禱告點燃很大

的希望：「但願使人有盼望的上帝，因信將諸般的喜樂、平安充滿你們的心，使你們藉着聖靈的能力大有盼望！」

3. 禱告燃亮合一的心

〈歷代志下〉30:1-13 描述希西家王慶祝逾越節時，他召喚所有以色列百姓：「到耶路撒冷耶和華的殿」。猶大國當時面臨危機，所有鄰近國家都被亞述人當俘虜。希西家王需要把他的各個派系合一。同一章12節提及：「上帝也感動猶大人，使他們一心遵行王與眾首領憑耶和華之言所發的命令。」一大群人集合於耶路撒冷，為期七天。「他們起來，把耶路撒冷的祭壇和燒香的壇盡都除去，拋在汲淪溪中。」(14節) 這深深影響他們主動提前合一。希西家不僅邀請他的子民參加逾越節，而且作為一個專注於共同使命的子民去重新團結國家，在亞述有可能攻擊耶路撒冷之不穩時期，為未來作好預備。

耶穌祈求祂的信徒合一——就是門徒、你和我的相互關係：

「我不但為這些人祈求，也為那些因他們的話信我的人祈求，使他們都合而為一。正如你父在我裡面，我在你裡面，使他們也在我們裡面，叫世人可以信你差了我來。你所賜給我的榮耀，我已賜給他們，使他們合而為一，像我們合而為一。我在他們裡面，你在我裡面，使他們完完全全地合而為一，叫世人知道你差了我來，也知道你愛他們如同愛我一樣。」(約17:20-23)

因此，基督的跟隨者需要為合一禱告，讓上帝的恩典、同情心和愛把我們團結在一起，去分享福音。我相信合一是為基督走向世界的關鍵。我們可能有分歧，但是別人看到我們在基督里合而為一，彼此相愛之時，這對我們的傳福音有更大的影響。為合一禱告至關重要。有禱告的教會就是彼此相愛的教會！懇切的祈禱燃亮人的合一之心，使徒保羅呼籲我們「用和平彼此聯絡，竭力保守聖靈所賜合而為一的心。」(弗4:3) 沒有禱告，像我們一樣的罪人很容易受到引誘，在教會內為多個問題產生分裂和爭執，例如：敬拜方式、音樂類別、女性領袖等等。因此，作為基督的肢體，我們需要祈求合一的心能一直燃亮，永不止息，使我們踏步向前去接觸世界。

4. 禱告燃亮寬恕之心。

你是否曾被某人深深傷害，使你顯得很有怨恨、痛苦和破碎？你有可能原諒散播你謠言的朋友嗎？要原諒一個虐待你的父親？或者原諒一個殺掉你父母的賊？作為有罪的人，是不可能做到寬恕的。饒恕說起來容易做起來難。

不過，《聖經》指出那些彼此原諒的人對我們是一種啟發。約瑟饒恕他的兄弟把他賣為奴隸 (見創50:20)。司提反寬恕那些因他的傳道而用石頭扔他的人。他瀕死的時候禱告：「求主耶穌接收我的靈魂！」又跪下大聲喊著說：「主啊，不要將這罪歸於他們！」說了這話，就睡了。(徒7:59-60)。耶穌被釘在十字架上時饒恕迫害祂的人。他說：「父啊！赦免他們；因為他們所做的，他們不曉得。」(路23:34)

耶穌說得非常簡單明瞭：「你們饒恕人的過犯，你們的天父也必饒恕你們的過犯；你們不饒恕人的過犯，你們的天父也必不饒恕你們的過犯。」(太6:14-15) 沒錯，寬恕他人是成為基督徒必需要做的一部分。然而，饒恕別人很難。你很自然地會想到別人要為你所受的痛苦付出代價。不過，懷愛倫寫下一則強烈的陳詞：「我們不要以為，如果傷害我們的人不先向我們認錯，我們就可以不饒恕他們。他們無疑是應該悔改認罪而自卑。但不論得罪我們的人有沒有認錯，我們都要對他們懷有同情憐憫的精神。」(《論祈禱》，原文239頁)

我們叫一位年輕人名為亞真。有一天，亞真來告訴他的牧師，提起他小時候是如何被鄰居虐待，他的父母也從來沒有對他表達過他們的理解和愛。不過，亞真直到最近才開始正視自己的痛苦。他一直在向上帝祈禱，並與一位牧師朋友交談。他的兩個好朋友也在每天為他祈禱。他們三個人都祈求上帝能幫助亞真「放下」他的痛苦和過去。聖靈充滿他的心，在他的身上緩慢而持續地動工。最後，他能夠回到父母身邊與他們團聚。

是的，禱告激發我們寬恕，因為我們會從天父得到力量，改變我們的心，「放下」我們所受的傷害，並饒恕他人。我們要提醒自己不配的時候，上帝早已在基督耶穌裡饒恕我們，並可以幫助我們寬恕別人。這兩段應許經文可以幫助我們一直依靠上帝所賜予給我們的恩典和愛，來活出寬恕的精神。「我靠着那加給我力量的，凡事都能做。」(腓4:13)。「你不可為惡所勝，反要以善勝惡。」(羅12:21)。我們既要祈求得着寬恕的能力，也為傷害你的人禱告。耶穌在〈馬太福音〉5:44 命令我們：「要愛你們的仇敵，為那逼迫你們

的禱告。」懇求上帝向那些從心裡冒犯你的人顯明祂的愛，讓祂化解讓你痛苦並消極的感覺。

的確，祈禱是帶有能力的！不斷的禱告可以在我們的生活和教會中燃亮改變、希望、團結和寬恕的心。就讓我們不要忽視每天與天父的溝通，因為禱告是在基督耶穌里持續追求聖潔生活的萬能鑰匙。你渴望上帝在你裡面燃點改變嗎？你現在會為你生命中的盼望、合一和寬恕祈禱嗎？你願意承諾或重新承諾每天與上帝聯繫嗎？

講座

禱告為靈性帶來的 5 大益處

禱告是基督徒生活中很重要的一部分。我們當中有些人會花幾個小時跪在地上，而另一些人則在上班前或睡覺前做一個簡短的祈禱。祈禱只是我們日常的宗教儀式嗎？你有沒有想過禱告對靈性的益處？它們比你所想還要大得多。

如果我們花時間祈禱，禱告便會改變我們的人生。懷愛倫說：「祈禱是我們最基本的義務之一，捨此你就不能保持基督徒的操行。禱告能提拔人，鞏固人，使人高尚；禱告乃是心靈與上帝交談。」(《教會證言》卷二，原文312頁)

讓我們來看看禱告為靈性所帶來的五個益處。

1. 使我們更親近上帝

我們禱告的時候，便是與天上的父親談話。祂一直在聆聽我們想要對祂分享的事情，而我們也視祂為一個朋友。懷愛倫確定「禱告就如對一位朋友那樣，向上帝敞開心懷。我們之所以禱告，不是為了讓上帝知道我們的處境，而是使我們能接受祂。禱告不是把上帝帶到我們身邊，而是把我們自己引向上帝。」(《論祈禱》，原文8頁)

一對好朋友既會隨時，也會很頻繁地彼此聯絡。我們不僅僅只在某些時期交談，與上帝溝通也是一樣。我們用時間禱告的時候，便與天父建立更為緊密的關係。我們與祂結成聯繫。我們可以隨時隨地與祂交談。我們不用害怕與祂分享自己的問題和擔心，也放膽分享自己的喜樂和讚美。當我們感到憂傷，或者失去摯愛，就與你特別的朋友訴說，因為祂曾應許：「你們當剛強壯膽，不要害怕，也不要畏懼他們，因為耶和華——你的上帝和你同去。他必不撇下你，也不丟棄你。」(申31:6)

使徒保羅也鼓勵我們「並我們心中天良的虧欠已經灑去，身體用清水洗淨了，就當存著誠心和充足的信心來到上帝面前」(來10:22)。懷愛倫另外勸告我們：「上帝吩咐我們要親近祂，祂就會親近我們。我們既親近祂，就接受了祂的恩惠，去做能得祂報賞的工作。」(《信息選粹》卷三，原文200頁)

思想與分享

- 你嘗試在禱告中來親近上帝的時候有遇到怎樣的困難？
- 繁忙的家人如何在這時日抽空去禱告？試試與你的組員分享你的經歷。

2. 確保我們能夠抵抗試探

耶穌勸勉門徒「總要警醒禱告，免得入了迷惑。你們心靈固然願意，肉體卻軟弱了。」(太26:41) 彼得也勸告我們「務要謹守，警醒。因為你們的仇敵魔鬼，如同吼叫的獅子，遍地遊行，尋找可吞吃的人。」(彼前5:8) 禱告使我們保持做醒。我們藉著祈禱，便能夠領受向罪說不的力量。我們可以祈求上帝來幫助我們作出正確的選擇，使我們不受引誘，不做錯事情。保羅給我們提出一個好的策略：「你們要思念上面的事，不要思念地上的事」(西3:2)，因為世上的事情經常引誘我們去脫離屬靈的事物。

珍珍過去經常說髒話、詛咒、粗言。她後來遇到耶穌，聖靈則觸動她去跟隨耶穌，並感動她不久後受洗。只不過，她最大的挑戰就是停止說髒話。牧師跟珍珍說：禱告、禱告、再禱告。每逢珍珍被誘去說髒話，她會立時禱告。她用多個小時禱告，祈求上帝能改變她，說明她說良善並有愛心的話。過以時日，禱告對她起出不可思議的作用。今天，我們看到截然不同的珍珍，她每安息日都在教會當接待員。

現在的青年人被引誘去試用毒品、酒精或煙草。有些人可能被誘去作弊或參與其他錯誤的活動。耶穌教導門徒去求問上帝：「所以，你們禱告要這樣說：我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。」(太6:9) 要記住，如果我們想上帝幫助我們去避免試探，我們也要避免去容易讓我們受試探的地方。懷愛倫強調基督是我們擊退引誘的唯一希望：「要多多祈禱。祈禱是靈魂的生命。出於信心的祈禱是我們可以藉以成功抵擋仇敵每一次攻擊的武器。」(《論祈禱》，原文62頁)

思想與分享

- 禱告怎樣說明你對抗試探？
- 分享幾節應許經文，解釋上帝怎樣在如此的場景中與你同在。

3. 改善精神健康

今天的生活給我們帶來很多挑戰，我們中有許多人必須處理焦慮、不安、擔憂和壓力。很多人都問怎樣能夠找到力量去面對這些壓力。使徒保羅勸告我們：「應當一無掛慮，只要凡事借著禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裡保守你們的心懷意念。」(腓4:6-7)

研究報告顯示《聖經》的勸告。美國貝爾勒大學 (Baylor University) 宗教研究所為 1,714 名自願者進行調查，題目名為《美國成年人的禱告、對上帝的依靠與焦慮相關失調症狀之關係》，而那份報告也刊登於校方的宗教部社會學系雜誌裏。研究員發現人們有向愛人並保護人的上帝禱告的話，便很少機會會呈現與焦慮相關的失調症狀，例如：憂心、懼怕、局促、社交焦慮以及強迫性行為。

有一位專業醫護人員曾經在復臨健康 (AdventHealth) 網頁發表一篇文章來表示認同這一點：「有研究祈禱後之生理效果的醫生報告說到祈禱時，心率和血壓會降低，呼吸也會調節。祈禱可以減輕壓力，促進自控和平安的感覺。在美國，超過一半的醫生就診是由壓力增加引起的 (至少部分) 疾病。」為別人禱告可以有助於平靜安穩我們的情緒，容易面對精神問題如焦慮、抑鬱或壓力。當我們為彼此代求，我們便透過禱告從這種情景中除去自我，集中為別人禱告。

懷愛倫對飽受抑鬱症的人有給予怎樣的勸勉？根據《復臨評閱報》，有作者指出她明白從家人和朋友得到支持是無價的。這通常是親密夥伴的祈禱打破黑暗的魔咒。沒錯，祈禱與更好的心理健康密切相關，因為我們學會相信我們慈愛的天父，祂會醫治我們，帶領我們渡過生活的挑戰。

思想與分享

- 從你的經驗中，禱告怎樣說明你在人生和家庭中面對焦慮、擔憂和壓力？
- 對一位絕症患者而言，禱告依然有助人的精神健康嗎？

4. 增添感恩之心

使徒保羅呼籲我們「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是上帝在基督耶穌里向你們所定的旨意。」(帖前5:16-18) 當我們心存感恩，便會把重點集中於讚頌上帝的美

善，不再投訴，才能活出更快樂的人生。讚美和感恩上帝在整本《聖經》是主題。當你學懂懷著一顆感恩的心，並在任何情況下都看到最好的一面，你便會懂得更加積極地面對艱難。

懷愛倫寫道：「沒有什麼比感恩和讚美的精神更能增進人心靈和身體的健康了。我們確實既有責任祈禱，也有責任拒絕憂鬱和不滿的思想情緒。我們既然要到天國去的，怎麼能像一隊哭喪的人，怨歎呻吟著前往天父的家呢？」(《服務真詮》，原文251頁) 當我們心懷喜樂的感恩，我們以歌聲讚頌上帝，從而激勵他人對一位慈愛的上帝有信心，祂一直與我們同在，隨時為我們付出一切。〈詩篇〉的詩歌充滿著讚美與感恩，我們可以從中去構思自己的禱告。〈詩篇〉146:1-2 發出頌讚：「你們要讚美耶和華！我的心哪，你要讚美耶和華！我一生要讚美耶和華！我還活的時候要歌頌我的上帝！」

露露住在安老院，她的人生大部分時間都坐在輪椅上。她多年來面對着5種健康問題，不過她並沒有因此而消磨她的開朗而鼓舞他人的性格。她每天早上都前往一些朋友的家，推開窗簾，打開窗戶，讓陽光曬進來。她隨後說一把清脆的聲音：「早啊，小丹！早啊，黛黛！今天真好。我們一起來讚美上帝，感謝祂讓我們有很好的休息。我們至少不用服藥才睡着啦。」其他住客也歡迎露露定時到來，她也一直為他們禱告。有人問她：「你自己走不了路，又怎能那麼快樂呢？」她給對方一個大大的微笑：「我的確走不了路，不過我可以禱告，以歌聲頌讚上帝賜予我有生命啊。」她對我們表示禱告增添感恩的心。

思想與分享

- 使徒保羅要我們凡事謝恩。當你面對人生中的艱辛，獻上感恩是否容易？
- 分享你自己在艱難時刻如何感謝上帝。

5. 建立更像基督的品格

我們都是帶罪之人，並有偏向邪惡的傾向。我們自私並自我中心，專注於自己以及世上之事。因此，保羅勸誡我們：「凡事不可結黨，不可貪圖虛浮的榮耀；只要存心謙卑，各人看別人比自己強。」(腓2:3) 作為基督的跟從者，我們想愈來愈像祂。使徒保羅提醒我們：「我們眾人既然敞著臉得以看見主的榮光，好像從鏡子里返照，就變成主的形狀，榮上加榮，如同從主的靈變成的。」(林後3:18)

毫無疑問，讓自己改變成上帝的形像並不代表自己必然完美。我們那時候可能有倒退，原地踏步。我們每天都需要聖靈的大能來改變我們。我們需要基督塑造我們，形成大概的

品格特徵。我們透過禱告及研究祂的話，使自己能夠愈來愈懂得基督。保羅在〈加拉太書〉5:22-23 總結像基督的品格特徵：「聖靈所結的果子，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。」這些「聖靈的果子」是上帝的靈在人的生命中作工的明顯證據，而基督徒則被呼召去培養這些品質。

美國福音作家布里奇斯 (Jerry Bridges) 在他的著作《恩典的紀律》中說：「像耶穌一樣不僅僅是停止犯一些明顯的罪，比如撒謊、欺騙、說閒話和思想不純潔。要像耶穌，就是要常常尋求遵行天父的旨意，就是來到我們樂意遵行祂旨意的地方。它對我們來說不論是有多犧牲或不愉快，都只是因為那是上帝的旨意。」

思想與分享

- 你希望上帝幫助你去培養哪些像基督一樣的品格？
- 從你的經驗來看，祈禱有否幫助你在自己身上做出一些極大的改變？