

2026 年 禱告週 第一日 靈修 | 感恩

實踐

10 分鐘的反思與感恩

焦點

察覺在過去一年，無論是在喜樂或艱辛中，上帝在其中的信實。

開始

花一兩分鐘深呼吸，全然專注當下。讓紛亂思緒與待辦事項沉澱下來。讓心思安靜下來。

經文閱讀

詩篇 103:1-22；耶利米哀歌 3:22-23

緩慢誦讀經文，留意觸動心靈的詞句。

禱告引導

- 閱讀經文時，哪些字句觸動了你？默想片刻。求問神為何它如此突出，神想要你反思什麼？
- 過去一年中，你何處見證了神的信實？為生命中的成長、醫治、悔改、堅忍，以及那些靜默恩典的時刻向祂獻上感謝。
- 今年在教會中，你在何處見證了神的信實？為忠心服事的人、加深的關係、聖靈的運行（即便在挑戰與變革中）向祂獻上感謝。
- 今年你曾在我們國家何處見證神的信實？為祂所彰顯的公義、憐憫、所賜下的智慧，以及在動盪時代中祂恆常同在的恩典，向祂獻上感謝。

為未來一週祈禱

恩典的上帝，我們將這新的一週交託在祢手中。

求祢在禱告中與我們相會，在我們生命中成就唯獨祢能成就的工作。

更新我們的心。更新我們對祢的愛、更新我們彼此相愛的心、更新我們對萬國萬民的愛。

願我們前行時，生命彰顯祢的恩典與真理。

我們將自己全然交託於祢。

阿們。