

禁食禱告日

2018年 第四季 10月6日(安息日)

為最小的一個代求

手冊及資料

目錄

禱告及禁食一般資訊

- 設立禁食禱告日的原因？ 2
- 有關禁食的教導 3
- 有關禁食的注意事項 5

建議：

- 計畫建議 6
- 活動流程 7
- 禱告帶領者 8

靈修/證道文章 — 「倘若他是你的父親，你會怎麼辦？」 9

禱告及應許

- 為最小的一個代求的大綱 12
- 為最小的一個禱告和應許經文 13
- 接觸最小的一個40式 16

* 本手冊為教會團體和個人參閱及使用。

** 除非特別注明，本文所引用的經文都來自於香港聖經公會《和合本》版本。

設立禁食禱告日的原因？

想像一下作為父母的你將要離開你的孩子們，而你們只有將來在天國的時候才能再見面。那麼，你最想要對孩子們說什麼？

耶穌在復活後，準備要回到天上時就曾面臨這樣為難的處境。耶穌對門徒的最後勉言中祂所掛心的是什麼？當我們閱讀〈約翰福音〉第15至17章有關耶穌最後的禱告與勸勉時，會發現幾個一再重覆的主題：合一，愛，以及通過禱告來尋求上帝。耶穌迫切地渴望祂那尚在襁褓中的教會能夠在目標、和睦與使命上，彼此步調一致。在當今的世界中，可能會出現前所未有的兩極化，我們不同的國家和教會，我們迫切要去留意耶穌對祈求聖靈，以及為那同一個使命所做的勸勉。對我們而言，要擔當這份責任似乎並不容易。這就是我們需要禱告的原因，只有上帝能夠帶來合一的神蹟。

我們邀請你在「自己的小天地」暗自的禱告。我們邀請你與你當地的教會一起禱告。我們也邀請你加入到全球復興與改革的禁食禱告中來。或許你不會選擇徹底的禁食。或許你選擇拒絕甜食或是暫停使用社交媒體的方式來禁食，又或者在一段時間內盡可能少吃植物性食物的方式來禁食

「從今以後直到世界末日，上帝的子民應當更加真誠警醒，不依靠自己的聰明，而是依靠他們領袖的智慧。他們要安排日子禁食禱告。」（懷愛倫著，《評論與通訊》，1904年，2月11日）

當你選擇迫切深入地禱告時，上帝會賜福並堅固你的心為那將要臨到的挑戰作好準備。

有關禁食的教導

A. 《聖經》中的禁食

a. 禁食的類別

- i. 一般禁食-〈路加福音〉第4章1-2節
- ii. 部分禁食—〈但以理書〉第10章3節
- iii. 全面禁食—〈以斯帖記〉第4章16節，〈使徒行傳〉第9章9節
- iv. 神蹟式的禁食—〈申命記〉第9章9節

b. 耶穌的教導

- i. 〈馬太福音〉第6章16-18節，第9章14-15節
- ii. 從耶穌的教導中我們可以學到有關禁食的什麼？

B. 懷愛倫在屬靈禁食方面的教導

- a. 「上帝聖言所吩咐的禁食，不單是一種儀式而已。它不僅包括不進食物，披麻蒙灰而凡真正為罪憂傷而禁食的人，絕不求自身的炫耀。上帝要我們奉行禁食的目的，並不是要因心靈的罪而刻苦己身，乃是要說明我們辨察罪的惡性，而在上帝面前存謙卑的心，並領受祂赦罪的恩典。」（《福山寶訓》第四章，第四篇）。
- b. 「那應當向大家介紹的真正禁食，就是禁戒各種刺激性的食物，並善用上帝所豐富供應的，對健康有益的簡單清淡食物。人應當少思念今生的食物，吃什麼、喝什麼，而要多思想從天上來的糧食，以致使人賦有健康活潑的宗教經驗。」（《論飲食》第四篇，第二章）。
- c. 「從今以後直到末時結束之日，上帝的子民應當更迫切及有更大的醒悟，不再依靠自己的聰明，而是依靠他們大元帥的智慧。他們應當劃出時日來禁食禱告。完全禁戒那不必要的食物，而只吃少量最簡單的食物。」（《論飲食》第十篇）。
- d. 「對於某些事務，禁食與祈禱是應當舉行，而且是很合時的。這在上帝的手中，乃是一種潔淨心靈和使人有領受之心境的方法。我們的祈禱得蒙垂允，是因我們在上帝面前虛心之故。」（《論飲食》第十篇）。
- e. 「真實禁食祈禱的精神，是將身、心和意志都奉獻給上帝。」（《論飲食》第十篇）。
- f. 「全世界的禁食也取代不了對上帝聖言的單純信靠。」（《論飲食》第十篇）。

C. 屬靈禁食的目的

- a. 禁食說明我們將注意力集中到上帝的身上
- b. 禁食呼召我們去禱告
- c. 禁食顯露出我們被哪些控制

D. 我們該如何禁食？

- a. 安排一個24小時的部分禁食計畫
- b. 只吃少量最簡單的食物，或者只喝果汁
- c. 喝大量的水
- d. 在一頓健康的早餐之後，以禱告開始你的禁食。在第二天早上以新鮮的水果作為早餐和向上帝獻上感恩和讚美；並以此作為對24小時禁食的結束。記住，不要將你禁食的事情進行「宣傳」。因為這樣會導致你屬靈的驕傲和搶奪了上帝所賜予特別的祝福。
- e. 考慮每週安排一次這樣的禁食。

E. 在有重大需求的時候可安排一次一般性 / 全面性禁食

- a. 在危機關頭，上帝可能會要求你進行一般性 / 全面性的禁食
- b. 在禁食期間你必須嚴格限制你的日常活動（如果你覺得這樣的禁食可能不利於你的健康，那麼你應該先諮詢醫生）。

F. 避免極端——馬拉松式的禁食沒有功勞可言

- a. 懷愛倫說：「祂沒有叫你禁食四十天之久。在那試探的曠野，主已為你們禁食了。在這種禁食中沒有功勞可言，只有在基督的寶血中才有功勞。」（《論飲食》第十篇）

有關禁食的注意事項

並非每個人都適宜進行禁食，鼓勵那些人可以選擇在禱告禁食日的早上和下午可以不吃某些食物。

可行性的禁食包括：不喝水，不喝果汁，但以理式的禁食，禁吃甜食 / 全面性的禁食，禁止使用社交媒體等。鼓勵參與者求問上帝喜歡他們以哪種方式來進行禁食。

雖然《聖經》有記載「禁食」（參閱〈馬太福音〉第6章16節）的資料，但我們必須記得禁食既不是開啟你為義或蒙賜福的鑰匙，也不是要顯得你更為屬靈。我們不能以禁食的方式來換得上帝的祝福 / 對我們禱告的回應，更不能以此來賺得我們的救恩。同樣的，禁食不能代替順從，或者個人的降服與基督式的愛。事實上，我們知道「以自稱為義的精神為動機的禁食禱告，是上帝所憎惡的」（懷愛倫著，《歷代願望》第28章）

然而，即使有人選擇不禁食，我們依然要視他們為這次禱告活動的一員。切記，上帝知道人心，禁食與否乃是個人與上帝之間的關係，而不是由任何人來強迫進行的。

如同我們幫助他人一樣，禁食禱告的目的乃是要將自我放在一邊。當我們以謙卑的心來尋求上帝，將世俗的誘惑放在一邊，藉著禱告我們會更容易接受上帝想要在我們生命中所要成就的事。

正如一位牧師說：「我們禁止世俗的一切，便可以得享耶穌的宴席。」

計畫建議

- 主要經文：〈馬太福音〉 25:31-36; 〈以西結書〉 22:30
- 教會證道主題及內容的建議：
接受呼召為服侍人群中最小的一個
我們那群有需要卻被遺忘的家庭
站在缺口上
為大地代求
- 建議兒童故事：
分享好撒馬利亞人的故事，參加〈路加福音〉 10:30-37。你們可以透過戲劇去呈現該故事。故事完結後，可以向孩子們發問題：我們做了好事後都喜歡受到別人的稱讚，可是當你做的好事沒人看見的話，心裏又會怎樣想呢？你怎樣以其他方式去做好事呢？對你來說，你怎樣幫助流浪的人、向赤身露體的人給予衣服、向飢餓的人給予食物呢？你會不厭其煩地對那群有需要的人提供幫助嗎？現今的文化又怎樣看待他們？如果我們沒有學會佈道，也沒有服侍人群中「最小的一個」，耶穌回來時又會有何反應？

資源：

- **給帶領者**：建議在午間進行禱告會，時間至少為兩小時，很多時會安排在整個下午，讓聖靈一路帶領
- **給帶領者**：參考「給禱告帶領者」(第 8 頁)
- **給帶領者**：複印禱告主題「為最小的一個代求的大綱」給參與者
- **給帶領者**：打印「為最小的一個禱告和應許經文」以引導參與者一同禱告(建議你以雙面打印成剛好一張紙，參考第 13 頁)
- **給帶領者**：我們已提供了禁食禱告的靈修材料「倘若他是你的父親，你會怎麼樣？」(第 9 頁)這可在禱告之前分享或在證道時使用
- **教會領袖**：打印「接觸最小的一個 40 式」給參與者，以提供實踐的方法(第 16 頁)
- 其他有關禁食的資料，參考附件第 3 頁「有關禁食的教導」

活動流程

地點：聚集在教會大堂一起禱告

開始：唱幾首詩歌以培養虔敬的氣氛，領唱員帶領會眾唱讚美詩「唯願我心破碎」(英文復臨信徒讚美詩第 575 首)，祈求上帝以自己的方式進入我們的心。

開會詩及歡迎辭：安排祈禱事工部幹事或指定一位領袖致歡迎辭；倘若靈修材料「倘若他是你的父親，你會怎麼樣？」(第 9 頁)還沒有閱讀的話，就在活動中閱讀一下。

指示：清楚說明禱告的時間，參考「禱告帶領者」(第 8 頁)，以取得更多資料。

- 派發「為最小的一個代求的大綱」(第 12 頁)
- 派發「為最小的一個禱告和應許經文」(第 13 頁)

實際禱告時間：至少二至三小時，且時間會相當緊湊，有許多人比較喜歡使用整個下午禱告。請在整段禱告時刻專注在實際禱告中，並排除太多的談話交流。因為這是禱告日！

結束：在結束時，唱一些讚美的詩歌，以感謝上帝將要成就的事。試試說出你自己如何跟進所作的禱告(參考第 16 頁「接觸最小的一個 40 式」)。鼓勵弟兄姊妹去繼續從上帝的話語得着應許，讓他們祈求上帝去得着智慧，去接觸「最小的一個」。

結束禁食禱告日：禁食結束後，安排特別的晚餐，並在晚餐中唱讚美詩歌，分享見證，討論教會的弟兄姊妹如何能夠一起進行佈道計劃，或詳談如何把教會現有的佈道事工保持活躍。願每人會互相承擔責任！

禱告帶領者

我們鼓勵人不住禱告的時候，也要提醒他們每一個禱告內容從簡。懷愛倫說：「你們在聚會時要把禱文從簡，但是當你們私底下跟上帝交流和聯繫，就可以作出更長的禱告。」這樣，禱告時間可以延長，禱告的內容則要簡短一些。簡短的禱告讓禱告時刻更加有活力和推動力，同時讓弟兄姊妹同心，並讓成人和孩子放下焦躁的情緒。（《懷氏手稿》卷 10，第 806 號信件，第 8 段）

我們鼓勵你們為主題作出代求前先進行讚美和認罪時刻。根據〈詩篇〉100:4，我們把稱謝進入上帝的門；而〈詩篇〉66:18 及〈以賽亞書〉59:1,2 也提到如果我們想上帝垂聽我們的禱告，我們就必須認罪悔改，拋棄罪孽。

如果以讚美和認罪開始，你可以這樣開始你的禱告：「親愛的主，今天我們以充滿讚美的心來到祢面前。在我們向祢提出我們對其他兄弟姊妹的要求之前，讓我們花幾分鐘時間來讚美祢的名，感謝祢成為我們偉大的君王和拯救者。」

讓其他人開始禱告，如果你打算分組禱告的話，可以先合組禱告開始，然後分成較小的禱告小組。當進入認罪時，由你再次帶領。

我們建議先給予每人個別認罪的時刻，然後才同心認罪，特別是關於對失落生靈漠不關心的罪，可同唱「奇異恩典」作為回應。

為「最小的一個」代求

當你為「最小的一個」代求時，請鼓勵各人，以你作為示範，祈求上帝的話語，確信祂的應許。禱告內容要清楚並明確，憑信心祈禱，鼓勵組員一起同心禱告，確信〈馬太福音〉18:19 所說的。

你們可以在禱告時刻期間插入大家熟識的詩歌，回應剛才組員所發出的禱告。「詩歌是宗教崇拜的一部分，與祈禱是一樣重要的。許多詩歌本身就是祈禱。」（《教育論》第 17 章，第 53 段）

要記着，以上只是作為開始時的一些建議，最重要的，仍是聖靈一路的帶領！

倘若他是你的父親，你會怎麼辦？

我跟好友慧莉參加在鳳凰城舉行的職青大會後，便坐車回家。我們途中停留在阿利桑那州旗手市的油站時，有一位衣衫襤褸的老人一拐一拐地來到我們面前。他說他的車拋錨了，問我們能否載他一程。他手中還拿着一罐油桶，我遲疑地看着他，再看看後座，那邊放滿了食物和旅行用具。

我回覆他：「嗯……我們可能沒有位啦。」那個男人就快快的離開了。我替他感到可惜，可是我不肯定是否因為自己無法載他一程而感到可惜。作為一個單身女子，除非車上有其他男士，否則我絕不會接載陌生男士乘便車。最近發生了太多千奇百怪的事情。雖然剛才的男人看來挺善良的，但是我也不太輕易對別人施予援手。

慧莉坐在司機位上，她一開口便挑起我的良心：「倘若他是你的父親，你會怎麼辦？你還會載他一程嗎？」「你可不要挑起我的神經！我是不會接男人上車的！」我對她的反應可能有點大。一陣子靜默後，慧莉繼續跟我說：「梅兒，我真覺得我們應該幫他的！他看來挺好，不太像會害人的。」

就在那時我們拔起氣泵，正等待路面情況清晰後駛往高速公路。那個男人就出現在我們的面前，他正在過馬路，手中還拿着那罐油桶。由於交通比較繁忙，我多點時間作出考慮，最後說：「好吧，我把後座清理一下，你就能停下來接他上車啦。」

我們不久便駛近那位男子，他跟我們前往同一方向。我們打開車門，讓他上車，他似乎身體感到很痛楚。這時，我才留意到他的呼吸又短又急促。慧莉便問他：「你沒事嗎？」他以急促的呼吸回應：「我哮喘病發，卻忘了從車上帶吸入器來了。」他的臉色蒼白，眼神充滿恐懼，似乎恐怕來不及取回吸入器便喪命了，我真不曉得。

不久我們來到他那拋錨的車，那架車距離馬路不足 500 呎。有一位年老的婦人正在等候著。那位男人立刻下車，前往車的前座取得吸入器。「啊——」他吸入哮喘藥後，樣子放鬆了，他活過來了！

我們離開後，一直沉默不語，淚水卻在我的眼裏打轉。我們駛得愈遠，我便哭得愈厲害。慧莉過來為我擦眼淚，關切地問我：「怎麼了，梅兒？」「我只是沒想到自己的心有時候挺剛硬的！都是我不好，至少我不應該這樣子。」淚水不斷的流下來，崩潰大哭。「如果我們沒有停下來去接載這位男人，他有可能就這樣在路旁去世了。他很想取回吸入器來讓他正常呼吸，我居然不去幫他。」

慧莉溫柔地回應我：「我們也不知道他有哮喘的。」「我知道，可是上帝知道的。正是因為這樣，祂才挑選我們去幫助那位男士的，我的心腸卻太硬了，差點失去助人的機會。不過，幸好你有聆聽上帝的聲音……」我的聲音漸漸變得微弱了。

我途中再回想之前的職青大會時，更加感到難過。眾多講者在大會中分享不少有說服力的信息，令我多次深受感動，也立志去幫助更多受創傷和有需要的人；有不少青年人都同樣和應。然而，認同證道所說的是一回事，能真正幫助別人，如衣衫襤褸的人，又是另一回事。我在想，在面對真實的情況時，要在最合適的時刻伸出援手。

我還是不斷哭泣，不斷地尋求肯定，便向我另一位好友發短訊，而字裏行間都充滿苦楚：「我太自私了。我很想像你一樣那麼良善。」雖然我的朋友不太明白我為甚麼這樣寫，但是他發過來的話深深地打動了我：「梅兒，每個人都有只顧自己的本性，承認自私比克服自私更難，因為我們自己首先要做的必須要承認它。不過，當我們承認後，耶穌會幫助我們克服的。你就不要太過自責了。」嘩！這句話完全坎進我的心。

我輕聲地禱告：*親愛的天父，我今天滿心感謝你喚醒了我。當我真正接觸有需要的人時，也沒想到自己是如此糟糕。願祢讓我更主動接觸有需要的人，讓我對他們更良善。我有一位年老的父親；倘若我的父親有同樣的需要，也希望有人伸出援手去幫助他。*

懷愛倫寫道：「我們比別人有更好的條件無論是教育、修養或是品性的高貴，或是基督化的熏陶，或是宗教的經驗我們就欠了那些缺乏這些條件之人的債。而且在我們力所能及的範圍裏，我們當為他們服務。如果我們是堅固的，就應扶持較為軟弱的。」（《善惡之爭》第48章，第34段）

命運的轉折

那天之後，我們仍要駕駛好幾哩路才回到家裏，我便打電話給父親，看看他怎麼樣。

打過招呼後，父親說：「我剛剛看了牙醫，拔了一隻牙。我之前算錯了預定的哩數，弄得我的車在中途沒汽油了。我那時在阿肯色州，天氣很冷，挺難熬啊。幸好，有人停下來，給我坐一道便車，載我往返加油站，太感謝他了。」

嘩！我聽後也無語了。

我問父親：「當真的嗎？你在中途沒有汽油了？」我重覆父親的話時，慧莉揚起雙眉，表示「我知道了」。我知道她正在想，我給我父親打電話的時候，他已得到別人相助，也已在回家路上，非常感恩。當天那位乘便車老人的事情，給我們學懂了一門功課，到現在還歷歷在目。

慧莉曾經問我：「倘若他是你的父親，你會怎麼辦？」我們不知道我的父親需要坐便車。不過，上帝正好差派我和慧莉去照顧別人的父親，而祂也差派其他人去照顧我的父親。不用說，我跟慧莉一定會記住當天這故事，也緊記上帝教導我們的。

「王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』」（〈馬太福音〉25:40）

上帝的呼召 — 接觸最小的一個

我們不可能接觸全世界，但是可以逐一接觸迷失、苦苦掙扎的人。我們活在大黑暗的世界裏，是一個急需光的世界。我們祈求時，也在作工。我們成為好撒馬利亞人，去接觸受傷的人、被遺棄的人、弱勢的人、所有的人。我們為他們帶來天上的亮光。現今是靈性漆黑的黑夜，上帝的榮光從祂的教會照亮起來，提昇受逼迫的，安慰哀慟的。我們聽見地上的哀號，四周都看見有需要的人、困苦的人，而我們有這榮倖去幫助他們，釋除和減輕他們的苦楚。

懷愛倫寫道：

「實際的行動較比單單演講遠為有效。我們要將食物分給饑餓的人，將衣服送給赤身的人，並為無家可歸的人找到棲身之處。但我們蒙召去作的還不止於此。惟有基督的愛才能滿足心靈的需要。如果基督住在我們裏面，我們的心便要充滿神聖的同情。那原來封閉了的熱切而有如基督愛的泉源便要啓開了。

上帝不僅呼召我們要為窮人而捐獻，也要我們有愉快的表情，說樂觀的話，並與人作友善的握手。基督在醫治病人的時候，他按手在他們身上。我們也當照樣接近我們所要救助的人。

有許多人已經陷於絕望了。務要將陽光重照在他們身上。許多人已經喪失勇氣了。當向他們說鼓勵的話。要為他們禱告。有些人需要生命之糧。應將上帝的聖經讀給他們聽。許多人患著心靈的疾病，是地上的藥物所不能治，屬世的醫師所不能醫的。當為這些人祈禱，並將他們帶到耶穌面前。要告訴他們在基列有乳香，在那裏有醫生。」（《天路》第 29 章，第 28-30 段）

今天，我們一起聚集去為這些生靈禱告，把他們帶到十字架前，使我們最終能夠實踐〈以賽亞書〉58 章的經文，成就到真正的禁食。上帝呼召我們去成就這種禁食方式。

「真禁食不是僅僅遵守儀式而已。聖經記載上帝認為可取的禁食，說：『我所揀選的禁食，不是要鬆開兇惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？……向饑餓的人發憐憫，使困苦的人得滿足。』（賽 58:6,10)這正說明瞭基督工作的真實精神和性質。他的一生，完全是犧牲自己、拯救世人的一生。不論是在受試探的曠野裏禁食，或是在馬太的筵席上與稅吏一同吃飯，他都是在捨棄自己的性命，為要拯救失喪的人。真正虔誠的表現，不在於無謂的哀慟、身體的苦修和繁多的祭物，乃在於獻上自己，甘願侍奉上帝並服務於人。」（《歷代願望》第 28 章，第 28 段）

我們要記住：如果沒有上帝的大恩和憐憫，我們會流浪街頭，成為「一群最小的」，不認識基督。我們非常蒙恩可以認識真理，也很榮倖去肩負重任，向別人傳揚真理。

我們從《善惡之爭》得悉：「惟有在永恆的天國中，我們才能正確地估計一個人的沉淪是多麼大的損失。」（第 40 章，第 14 段）當我們遇見有需要的人時，請想一想：倘若他們是我的父親、母親、兄弟姐妹和孩子，我會怎麼辦？我會做一些事嗎？要是這樣的話，為了上帝的兒女，現在為甚麼不去坐言起行呢？

為最小的一個代求的大綱

「我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。」（〈馬太福音 25:40〉）

合組禱告時間：

- **讚美上帝：**藉着讚美和敬拜上帝來開始禱告時刻。祂拯救我們，賜我們永生，我們要讚美祂。
- **共同及個人的認罪悔改：**我們跟着進入**共同認罪悔改**的時刻。我們有自私和驕傲，並讓仇敵侵佔自己的家庭和人際關係，懇求上帝寬恕我們（鼓勵他們承認他們內心的一切罪過，然而要留意保持私隱。）
- **祈求：**懇求上帝賜給我們有真誠的心，讓我們主動關懷有需要的人和被邊緣化的人。我們對路旁乞丐之行乞行為視而不見，耶穌卻不斷地接觸和關愛「最小的一個」。
- **願上帝賜給我們有熱情和慷慨的態度**去看待「最小的一個」。
- **願上帝為我們打開大門**，讓我們為基督去服事和接觸「最小的一個」。
- 請你為**特定的鄰舍**禱告，他們身旁也有不少無家者和有需要的人。仇敵全然控告自己的鄰舍，但是上帝可以打破黑暗的力量。
- **你若是在工作的時候遇到特別有需要的人**，請你為他們禱告。懇求自己不但在體能上幫助他們，也從靈性上看顧他們，跟他們打成一片。友誼佈道就正正是在這裏開始的。
- 懇求上帝為我們打開大門，讓我們為**有需要的人**研經，邀請他們出席佈道會或參加其他計劃。
- 基督以往服事我們，願上帝幫助我們去學習**服事別人**。
- 我們懇求上帝，讓自己當耶穌回來時**不會有憾**。我們會分享祂的愛！
- 我們祈求**晚雨澆灌上帝的教會**，使教會的工作能夠成就，也讓我們可以回家！

為最小的一個禱告和應許經文

主啊，我們讚美祢！祢呼召我們為祢的榮耀去得着列國的支持，也有大能讓這事成就！不過，我們得着列國的支持之先，願祢幫助我們從某處在關愛「最小的一個」的事上忠心。願你賜我們一顆如祢一般的愛心來關顧失喪的人！

「耶穌進前來，對他們說：『天上地下所有的權柄都賜給我了。所以，你們要去，使萬民作我的門徒，奉父、子、聖靈的名給他們施洗。凡我所吩咐你們的，都教訓他們遵守，我就常與你們同在，直到世界的末了。』」（〈馬太福音〉28:18-20）

「原來那地上的窮人永不斷絕；所以我吩咐你說：『總要向你地上困苦窮乏的弟兄鬆開手。』」（〈申命記〉15:11）

「你們當為貧寒的人和孤兒伸冤；當為困苦和窮乏的人施行公義。」（〈詩篇〉82:3）

「人若知道行善，卻不去行，這就是他的罪了。」（〈雅各書〉4:17）

「人在最小的事上忠心，在大事上也忠心；在最小的事上不義，在大事上也不義。」（〈路加福音〉16:10）

「因為你們立志行事都是神在你們心裏運行，為要成就他的美意。」（〈腓立比書〉2:13）

「於是王要向那右邊的說：『你們這蒙我父賜福的，可來承受那創世以來為你們所預備的國；因為我餓了，你們給我吃，渴了，你們給我喝；我作客旅，你們留我住；我赤身露體，你們給我穿；我病了，你們看顧我；我在監裏，你們來看我。』……王要回答說：『我實在告訴你們，這些事你們既做在我這弟兄中一個最小的身上，就是做在我身上了。』」（〈馬太福音〉25:34-36,40）

主啊，我們讚美祢！祢應許將列國賜我們為基業。現在，我們支取自己的基業。願祢向我們示範如何接觸不認識祢的！願祢教導我們如何為被邊緣化的人和陌生人代求。

「你求我，我就將列國賜你為基業，將地極賜你為田產。」（〈詩篇〉2:8）

「我在他們中間尋找一人重修牆垣，在我面前為這國站在破口防堵，使我不滅絕這國，卻找不著一個。」（〈以西結書〉22:30）

「禱告是上天所命定獲得成功的法門。……禱告卻感動上天。」（《一同在天上》3月9日，第5段）

「耶穌看著他們，說：『在人是不能，在神卻不然，因為神凡事都能。』」（〈馬可福音〉10:27）

「我們付出一輩子時間去做事，上帝則只用一個小時來做更多的事。當祂眼見自己的子民對祂完全忠誠，那麼，一種重大的工作會在短時間內成就，那段從未應許過的真理信息也會帶到地上的黑暗之處。」（《Sermons and Talks》卷一，原文 307 頁）

「你現在有的以及將來可能有的才幹，並不足以使你成功。你的成功在於主所能為你成就的。」（《天路》第 12 章，第 29 段）

「你們一人必追趕千人，因耶和華－你們的神照他所應許的，為你們爭戰。」（《約書亞記》23:10）

「要擴張你帳幕之地，張大你居所的幔子，不要限止；要放長你的繩子，堅固你的橛子。因為你要向左向右開展；你的後裔必得多國為業，又使荒涼的城邑有人居住。」（《以賽亞書》54:2,3）

主啊，我們讚美祢！祢讓我們各人為祢作見證。我們常常遲疑，害羞於分享信息。縱使我們每天都面對平凡而繁瑣的雜務，也願祢教導我們要壯膽，向人分享見證，使他們能夠嘗到主恩的滋味，知道祢是美善的（《詩篇》34:8）。願祢賜予我們有智慧去跟有需要的人聊天。願祢指引我們的腳步，使我們能夠跟從祢的腳蹤！

「只要心裏尊主基督為聖。有人問你們心中盼望的緣由，就要常作準備，以溫柔、敬畏的心回答各人」（《彼得前書》3:15）

「你求告我，我就應允你，並將你所不知道、又大又難的事指示你。」（《耶利米書》33:3）

「我要教導你，指示你當行的路；我要定睛在你身上勸戒你。」（《詩篇》32:8）

「因為我必賜你們口才、智慧，是你們一切敵人所敵不住、駁不倒的。」（《路加福音》21:15）

「但聖靈降臨在你們身上，你們就必得著能力，並要在耶路撒冷、猶太全地，和撒馬利亞，直到地極，作我的見證。」（《使徒行傳》1:8）

「神能照著運行在我們心裏的大力充充足足地成就一切，超過我們所求所想的。」（《以弗所書》3:20）

主啊，我們讚美祢！祢親自彰顯了完美的愛，叫我們以祢為榜樣！完美的愛讓人放下防範的心，且為別人捨棄自己的生命。

「人為朋友捨命，人的愛心沒有比這個大的。」（《約翰福音》15:13）

「主為我們捨命，我們從此就知道何為愛；我們也當為弟兄捨命。」（《約翰壹書》3:16）

「然而，我們若將自己完全交托給上帝，並遵照他的指示去工作，那麼，上帝就要親自負責使之完成。上帝不要我們推測我們忠實努力的成果。失敗的念頭一點不可有。我們是與一位永不失敗的主合作。」（《天路》第 25 章，第 135 段）

接觸最小的一個 40 式

1. 在無家者庇護所當義工 (跟他們做朋友並繼續跟進)
2. 在施食處當義工 (跟他們做朋友並繼續跟進)
3. 挨家挨戶禱告事工
4. 挨家挨戶做調查, 尋找有需要的鄰舍
5. 在醫院獻唱和禱告
6. 烘麵包、把小冊子放在袋子裏, 再送給有需要的人
7. 家庭獻唱和禱告
8. 在公園舉行音樂會, 並在活動進行間派發小冊子、跟路人建立友誼
9. 發動洗車日, 並在活動進行時派發小冊子
10. 在家中主持預言之靈分享和研經聚會
11. 從報章的訃聞接觸死者之家庭, 送上附有聯絡方式的慰問卡
12. 舉辦哀傷輔導活動
13. 舉辦戒煙活動
14. 舉辦健康活動
15. 舉辦各類戒除毒癮的活動
16. 在電影院派發小冊子
17. 進行對外佈道活動去接觸單親母親和有需要人士
18. 免費健康檢查
19. 挨家挨戶研經
20. 在公園播放 DVD(枱面放上電視機和 DVD 機), 並在活動進行時派發小冊子
21. 在寒冷天氣派發熱飲給街上的人士
22. 在社區活動和節日嘉年華設置一個禱告攤位, 並在攤位外掛上橫額: 我們可以如何為你禱告?
23. 把餐廳禮券送給飢餓的人
24. 製造禮品袋, 送給在街上行乞的人
25. 在餐廳為他們付款
26. 在教會提供熱食
27. 在聖誕節製造禮物盒, 送給小孩子
28. 為庇護所的小孩子致送玩具包
29. 領養海外的孤兒
30. 助養一名小孩子
31. 領養有特殊需要的小孩子
32. 幫助一戶難民家庭
33. 把自己不需要的物品送給對此能用得着的人
34. 抽出時間去幫助貧民做維修
35. 舉辦抑鬱症講座, 邀請有興趣的人士出席該活動
36. 為不愛上學的小孩子提供補習服務(必須在家長看管的情況下進行)
37. 與有需要的家庭一起外出遊玩, 如動物園、公園等
38. 為你在街上所遇到的人禱告
39. 懇求上帝以那些原本傷祂心的事, 來打破我們的硬心
40. 懇求上帝為你打開新門, 接觸有需要的人!