



躍

動

身

心

靈



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong



目錄

序

蘇序..... iii

劉序..... v

李序..... vi

三十天禱文

第一天禱文..... 2

第二天禱文..... 4

第三天禱文..... 6

第四天禱文..... 8

第五天禱文..... 10

第六天禱文..... 12

第七天禱文..... 14

第八天禱文..... 16

第九天禱文..... 18

第十天禱文..... 20

第十一天禱文..... 22

第十二天禱文..... 24

第十三天禱文..... 26

第十四天禱文..... 28

第十五天禱文..... 30

第十六天禱文..... 32

第十七天禱文..... 34

第十八天禱文..... 36

第十九天禱文..... 38

第二十天禱文..... 40

第二十天禱文..... 40

第二十一天禱文..... 42

第二十二天禱文..... 44

第二十三天禱文..... 46

第二十四天禱文..... 48

第二十五天禱文..... 50

第二十六天禱文..... 52

第二十七天禱文..... 54

第二十八天禱文..... 56

第二十九天禱文..... 58

第三十天禱文..... 60

健康生活小貼士

健康飲食篇

疫下增強抵抗力..... 66

彩虹飲食..... 67

自製健康零食..... 68

素食者的營養挑戰..... 69

開心食物..... 70

減磅飲食..... 71

關節護理篇

頸部護理小心得.....	74
肩膊護理小心得.....	75
手腕護理小心得.....	76
腰背護理小心得.....	77
膝蓋痛護理小心得.....	78
腳跟痛護理小心得.....	79

運動訓練篇

想鍛煉身體該如何開始? ..	82
帶氧運動人人適合.....	83
肌力訓練非「大隻佬」專屬	84
強身健心、喜動人生.....	85
核心肌羣訓練不可缺少.....	86
讓身體放鬆是為了走 更遠的路.....	87

照顧好心情篇

以呼吸放慢節奏.....	90
用視、聽、觸覺回到現在...	91
自由書寫與靈修.....	92
感恩小練習.....	93
內心的天氣報告.....	94
接納自己的感受.....	95

行山遠足篇

欣賞日落—由慈雲山上飛鵝山	98
西貢四灣—全港最美的沙灘	100
全港最高的山—大帽山....	102
心靈洗滌—梧桐寨.....	104
三牙全走—狗牙嶺.....	106
挑戰難度—蝨蛇尖.....	108

《躍動身心靈》有獎

問答遊戲.....	110
-----------	-----

蘇序

蘇以葆主教

香港中華基督教青年會董事及《躍動身心靈》出版工作小組主席

香港中華基督教青年會（青年會）的標誌代表人的身、心、靈。自成立以來，青年會一直提供多元化的活動和服務，為要增進參與者的身心靈健康。無論男女老幼，都可以在本會找到合適自己需要的活動或服務。

青年會是一個基督教義工運動，這個運動是以愛來傳揚和平的福音，盼望參與者都能感受到愛。青年會的活動與服務都是要活出基督的服務精神：「非以役人，乃役於人」！

青年會也是一個家，是一個有愛的團契和羣體，我們不單互相愛護，更會以愛來服務社會上有需要的人。在過去百多年來，許多曾參與青年會運動的人，他們的生命路程是多姿多彩的，不單身心靈健康，也散發出高度屬靈的氣質，並會以愛與人同行，達至生命影響生命。其實，屬靈的事不能與生活分割，生活就是靈修，靈修就是生活，每個人的每個生活環節，都會直接影響屬靈氣質。我們在靈性上的表現，如慷慨、謙讓、犧牲、毅力、善意、憐憫、仁愛、盼望、忠誠、堅持、樂觀等，都是從生活中領悟得來的。

今年是青年會慶祝在港成立 120 周年，本會將以一連串活動去表達對上帝的感謝。會慶其中一個重點工作，就是出版這本《躍動身心靈》。這本書是不一樣的靈修書，既有經文和禱文，同時配以健康生活小貼士，盼望大家在身心靈的質素上均得以提升。在這裏，我要感謝本會義務會牧李錦定牧師和同工們的努力，編寫這本不一樣的靈修書。

本人希望每一位讀者，特別是非信徒，都能感受到愛的真實，也藉此思想青年會運動背後的精神，從而有意識地去追尋人生的答案。而基督教就提供了一個確實的答案——上帝就是生命的源頭，我們都是祂的兒女，我們由祂而來也會回歸到祂那裏，在世的日子只是寄居，我們應將心歸向祂，愛主也愛人。

如果大家對信仰有興趣，可找基督教事工部的同工或到不同的教會參與他們的崇拜和活動，體驗一下。當然，我希望大家要繼續愛護青年會，積極參與本會的活動和服務，視青年會是自己的家。願主祝福你們能讓生活變成靈修，靈修變成生活，活出高度的靈氣，領受上帝賜予的恩典，也能將恩典與人分享。

願主的平安常與你們同在！

劉序

劉俊泉先生

香港中華基督教青年會總幹事

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩；因為這是神在基督耶穌裏向你們所定的旨意。……願賜平安的神親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我們主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！」（帖撒羅尼迦前書 5:16-18,23）

香港中華基督教青年會自成立以來，一直重視會友的身、心、靈健康發展。今年適逢本會 120 周年會慶，本人喜見《躍動身心靈》面世，感謝蘇以葆主教帶領《躍動身心靈》出版工作小組眾委員同心協力，令出版工作得以順利完成。

特別感謝本會義務會牧李錦定牧師，在百忙之中為本書撰寫了 30 篇以詩篇為基礎的禱文。誠邀本會董事、委員、會友和服務對象，與我們一起每天透過聖經的啟發同唸禱文，讓上主的話語常存在我們心裏，叫我們行事、為人都按神的心意而行，也同心為我們、為本會服務、為社會及世界上的不同需要禱告。

靈性固然重要，身體與心理健康也不能忽略。因此，《躍動身心靈》出版工作小組同時刊載了由本會各服務單位的同工合力撰寫的 30 篇健康生活小貼士，題材包括健康飲食、關節護理、運動訓練、照顧好心情及行山遠足，盼望藉此能幫助大家建立健康的生活習慣。

願每一位《躍動身心靈》的讀者不單得着上主的祝福，身、心、靈也躍動起來！

李序

李錦定牧師

香港中華基督教青年會義務會牧

讚美昔在、今在、永在的主，我們在天上的父上帝！感謝祢奇妙的作為，感謝祢叫凡事都有定期，天下萬物都有定時。感謝天父給予香港中華基督教青年會領袖和同工們這份感動，在疫情籠罩下，心緒如麻的光景中，為大家呈上小小的錦囊。讓我們齊齊學習閉上眼睛，緊握基督的恩手，同步走過生命的幽谷。

願我們在奉主耶穌的名的禱告中，經歷早禱帶來的曙光初露，能支取足夠的正能量，為身、心、靈的健康譜寫躍動的音符，唱出榮神益人的頌歌，為香港的未來，帶來一天新似一天的希望。在全然交託中，以聖言為經，以屬天的智慧為緯，在同心合意中，編織成銀網子，迎接前面金蘋果的日子降臨。誠心祝願，奉主耶穌的聖名求。阿們！



三十天禱文

第一天禱文

默想經文：

詩篇第八篇 1-9 節

- 1 耶和華——我們的主啊，你的名在全地何其美！
你將你的榮耀彰顯於天。
- 2 你因敵人的緣故，從嬰孩和吃奶的口中，建立了
能力，使仇敵和報仇的閉口無言。
- 3 我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮
星宿，
- 4 便說：人算甚麼，你竟顧念他！世人算甚麼，你
竟眷顧他！
- 5 你叫他比天使微小一點，並賜他榮耀尊貴為
冠冕。
- 6-8 你派他管理你手所造的，使萬物，就是一切的牛
羊、田野的獸、空中的鳥、海裏的魚，凡經行海
道的，都服在他的腳下。
- 9 耶和華——我們的主啊，你的名在全地何其美！


同唸禱文：

讚美創造宇宙萬物的主宰，我們在天上的父上帝，感謝祢將人類放在祢創造的最巔峯，是萬物之靈，是祢掌上明珠，是祢眼中瞳人。與祢偉大的創造相比，我們算得甚麼，祢竟顧念眷顧我們！祢從至高的高天，彎腰伸出慈愛的雙手進入人間，從疫情的沙堆中將我們撿起來，放在祢平安的懷抱中直到天明。

主耶穌，感謝祢卸下天上的榮耀，為彰顯天父對我們無比的大愛，反倒虛己，降生在世間，成為人的樣式，留下謙卑順服的足印，且死在十字架上，叫我們因祢的名，無不口稱耶穌基督為主，使榮耀歸與父神。我們願放下一切，付上生命的代價，天天背起自己的十字架，跟隨祢的腳蹤前行。

大能大力的聖靈，請來鼓動我們的心，不再感懷生命的短促虛空，不再輕看自己，不再自甘墮落受環境支配、自暴自棄、自卑自憐。聖靈，請來激勵我們再次穿上屬靈的全副軍裝，在這磨難的日子中，站立得穩，為主爭戰。我們全心全意倚靠祢，聖靈！讓我們隨時多方的禱告祈求，並儆醒不倦，宣告主的名在全地何其美。哈利路亞！願一切的榮耀都歸我們在天上的父上帝。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。阿們！



第二天禱文

默想經文：

詩篇第十一篇 1-7 節

- 1 我是投靠耶和華；你們怎麼對我說：你當像鳥飛往你的山去。
- 2 看哪，惡人彎弓，把箭搭在弦上，要在暗中射那心裏正直的人。
- 3 根基若毀壞，義人還能做甚麼呢？
- 4 耶和華在他的聖殿裏；耶和華的寶座在天上；他的慧眼察看世人。
- 5 耶和華試驗義人；惟有惡人和喜愛強暴的人，他心裏恨惡。
- 6 他要向惡人密布網羅；有烈火、硫磺、熱風，作他們杯中的分。
- 7 因為耶和華是公義的，他喜愛公義；正直人必得見他的面。

同唸禱文：

全知、全能、無所不在的天父上帝，我們用早晨沙啞的喉嚨，喊出上主是我心裏的力量，是我的福分，直到永遠。面對反覆的疫情、身邊的難處、內心的困窘，使我們好像跌落陰間，病臥不起。天父，原諒我們，因我們缺乏信心的生活，而被未認識祢的人譏諷。但我們仍堅定信靠祢，我們深深相信淚水、汗水及別人的口水都不能淹沒我們，也無法阻攔祢敏銳的視線。祢的手必來引導扶持，我們展開清晨的翅膀，無論飛到哪裏，祢也必在那裏。

慈愛的主耶穌，祢的信實無變，我們全然投靠在祢裏面。「誰能使我們與基督的愛隔絕呢？難道是患難嗎？是困苦嗎？是逼迫嗎？是飢餓嗎？是赤身露體嗎？是危險嗎？是刀劍嗎？」（羅馬書 8:35）我們內心的矛盾、徬徨、失措、失望和衝動，都不能使我們離開祢的面。我們要靠着祢抵禦邪惡，使我們無懼不義帶來的折磨，好好活出得勝的每一天。

聖靈請來燃點我們這一捆的柴枝，以聖言挑旺我們的心靈，使我們能承接那掉在湖底、久被苦水浸透的木頭。在禱告的靈火中，讓我們把因困難而生的恐懼、倒退、逃避及苦澀混在一起，使之成為汁液逼壓出來，化成更新得勝的香氣，為主重燃愛火，為主點燃生命，為主發光。

慈悲的天父，除祢以外，在天上我有誰呢？除祢以外，在地上我也沒有所愛慕的。願祢來擦乾我們的眼淚，帶給我們安慰。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。阿們！

第三天禱文

默想經文：

詩篇第十三篇 1-6 節

- 1 耶和華啊，你忘記我要到幾時呢？要到永遠嗎？
你掩面不顧我要到幾時呢？
- 2 我心裏籌算，終日愁苦，要到幾時呢？我的仇敵
升高壓制我，要到幾時呢？
- 3 耶和華——我的神啊，求你看顧我，應允我！使
我眼目光明，免得我沉睡至死；
- 4 免得我的仇敵說：我勝了他；免得我的敵人在我
搖動的時候喜樂。
- 5 但我倚靠你的慈愛；我的心因你的救恩快樂。
- 6 我要向耶和華歌唱，因他用厚恩待我。

同唸禱文：

聖潔真實的天父上帝，當我們一覺醒來的時候，就好像嬰孩尋索父母的面，看不見時，就失去安全感、恐懼、無助，誤以為祢不顧我們，忘記了我們。感謝祢的同在，把我們抱起，聆聽我們向祢舉手發出微聲盼望的請求。感謝祢為我們抹去眼淚，讓我們清楚看見祢慈愛的面容。感謝祢把我們放回地面，讓我們努力去過得勝的每一天，我們深知祢會在我們背後看顧和保守。

主耶穌，請祢賜下天上的活水，並在我們裏面成為泉源，叫我們不用四出打水。疫情期間，因防疫而實行的家居隔離使我們不能回到教會敬拜，但祢提醒我們用心靈和誠實敬拜的重要。主耶穌，求祢居住在我們的心中，引領我們除去苦悶、沮

喪、消沉、埋怨和苦毒，叫我們的心靈重獲健康，重建平靜安穩，眼目重現光明。

我們的保惠師聖靈，求祢賜我們勇敢堅定的恆心和忍耐等候的信心。在這不斷反覆的疫情中，人人內心充滿沮喪和無助，本地經濟一蹶不振，人們就好像生命垂危的病人一樣，等待災難之臨到。「雖然無花果樹不發旺，葡萄樹不結果，橄欖樹也不效力，田地不出糧食，圈中絕了羊，棚內也沒有牛；然而，我要因耶和華歡欣，因救我的神喜樂。主耶和華是我的力量；他使我的腳快如母鹿的蹄，又使我穩行在高處。」（哈巴谷書 3:17-19上）我們忍耐等候，因天父必用厚恩待我們。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。阿們！



第四天禱文

默想經文：

詩篇第五十一篇 1,2,5,8,11,17 節

- 1 神啊，求你按你的慈愛憐恤我！按你豐盛的慈悲塗抹我的過犯！
- 2 求你將我的罪孽洗除淨盡，並潔除我的罪！
- 5 我是在罪孽裏生的，在我母親懷胎的時候就有了罪。
- 8 求你使我得聽歡喜快樂的聲音，使你所壓傷的骨頭可以踴躍。
- 11 不要丟棄我，使我離開你的面；不要從我收回你的聖靈。
- 17 神所要的祭就是憂傷的靈；神啊，憂傷痛悔的心，你必不輕看。

同唸禱文：

公義清正的耶和華，又賜人無盡的恩典和慈愛的天父上帝，我們從震怒的雷聲中驚醒，我們帶着憂傷痛悔的心起來跪在祢的跟前，誠心守候黎明的到來。人算甚麼，祢竟顧念我們。在祢創造的萬有之中，世人算得是甚麼，祢竟眷顧我們。祢恨惡罪惡卻愛罪人，我們得罪了祢，祢仍從敗壞的淤泥中把我們拉上來。求祢再次赦免我們這該死的罪人，求祢掩面不看我們的過失和罪污，塗抹我們一切的過犯和罪孽。

主耶穌，求祢用寶血洗淨我們的心靈，用牛膝草潔淨我們的家園，使疫情的烏雲化作恩雨，洗滌我們的城市。主啊，叫我們醒悟過來，珍惜祢對我們的寬容，珍惜祢給我們的家人和朋友，把握每一個服侍祢、服務別人的機會。雖然望不見疫情

何時能完全過去，但肯定這不是我們最終的結局，現時的局面一定會過去。

親愛的聖靈，樂意的靈，請來扶持我們，求祢來為我們造清潔的心，乾淨得比雪更白，使我們裏面重新有正直的靈，重享救恩之樂。求祢提醒我們不要縱容罪在咫尺間流連，輕忽罪就伏在門前，使我們專心一意仰賴祢，不倚靠自己的聰明。求祢使我們嘴唇一張開，便傳揚讚美祢的話，高聲歌唱祢的公義。求祢給我們力量，把祢的道指教有過犯的人，叫罪人都歸順祢。

我們真誠獻上不配的禱告，乃奉主耶穌基督的聖名求。
阿們！



第五天禱文

默想經文：

詩篇第五十六篇 1,8,10-13 節

- 1 神啊，求你憐憫我，因為人要把我吞了，終日攻擊欺壓我。
- 8 我幾次流離，你都記數；求你把我眼淚裝在你的皮袋裏。這不都記在你冊子上嗎？
- 10 我倚靠神，我要讚美他的話；我倚靠耶和華，我要讚美他的話。
- 11 我倚靠神，必不懼怕。人能把我怎麼樣呢？
- 12 神啊，我向你所許的願在我身上；我要將感謝祭獻給你。
- 13 因為你救我的命脫離死亡。你豈不是救護我的腳不跌倒，使我在生命光中行在神面前嗎？

同唸禱文：

滿有憐憫恩慈的天父上帝，我們讚美祢，稱頌祢的聖名。我們的身體被濃烈的焦煙與霧氣覆蓋，我們的心緒被不散的疫情和動盪的政情包圍，但我們的靈卻如安然睡醒的鴿子，帶着單純的信心，坦然無懼，謙恭跪在祢的施恩寶座前，為要得着祢的憐恤，蒙恩惠，作我們隨時的幫助。我們全然投靠祢的恩手，帶領我們展開無憂無慮的一天。

主耶穌，我們感謝祢！在這危難的時刻，祢提醒我們：「那殺身體、不能殺靈魂的，不要怕他們；惟有能把身體和靈魂都滅在地獄裏的，正要怕他。」（馬太福音 10:28）主耶穌，我們再次感謝祢賜我們永生的盼望，信靠祢能伴我們渡過今生，倚靠祢能行萬事。我們不論走上任何險路，惟要信靠我的救主。

聖靈，請來照亮我們的心，叫我們的心滿得光明，不懼怕任何人和事的威嚇，不再流離失所，堅定走在正路上。祢已把我們多月來的眼淚裝在祢的皮袋裏，送到天父面前。我們堅信祢必救我們的命脫離死亡，保護我們的腳不跌倒，使我們的生命行在天父面前，早日得見疫情的過去，並能重返祢的殿中，獻上感恩的祭和衷心的歌頌。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。阿們！



第六天禱文

默想經文：

詩篇第五十八篇 1-3,6,11 節

- 1 世人哪，你們默然不語，真合公義嗎？施行審判，豈按正直嗎？
- 2 不然！你們是心中作惡；你們在地上秤出你們手所行的強暴。
- 3 惡人一出母胎就與神疏遠，一離母腹便走錯路，說謊話。
- 6 神啊，求你敲碎他們口中的牙！耶和華啊，求你敲掉少壯獅子的大牙！
- 11 因此，人必說：義人誠然有善報；在地上果有施行判斷的神！

同唸禱文：

公平公義的天父上帝，祢是賞罰分明的最高審判者，望見這漆黑無星無光的天際，我們迷失了！不知道從哪裏去尋求祢的面。我們只好低下頭來，真心誠意地跪在地上，為我們自己的罪和軟弱，祈求天父上帝祢的赦免；為我們縱容罪惡和不義的事，在這片土地上氾濫成災，我們向天父上帝認罪，祈求祢的寬恕；為全球仍擴散的疫情和各處不同的天災人禍，乞求天父上帝祢的原諒和憐憫。

親愛的主耶穌，我們是追隨祢的基督徒，熱心事奉祢的教會領袖和蒙召作羣羊榜樣的牧者。求祢賜予能力，在遇到不公平的對待時，不會隨便放棄忍耐；在不能沉着意氣時，不讓憤怒的情緒沖昏了頭腦；在面對社會的腐敗和奸惡當道時，能勒住我們的舌頭不說毀謗的話，不作意氣的爭競，以免在未信的人前顯出失敗的見證。

聖靈，請來幫助我們，提醒我們驅逐在心門前的惡念、迷惑、彼此相恨和無知的辯論，叫我們能活出更新的生活，事事總要和平，向眾人大顯溫柔。聖靈啊，請來厚厚澆灌在我們身上，使我們活出榮神益人的生命見證，免得成為不結果子的樹，或結滿苦澀的果子，害己害人。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。阿們！



第七天禱文

默想經文：

詩篇第六十篇 1-4, 11-12 節

- 1 神啊，你丟棄了我們，使我們破敗；你向我們發怒，求你使我們復興！
- 2 你使地震動，而且崩裂；求你將裂口醫好，因為地搖動。
- 3 你叫你的民遇見艱難；你叫我們喝那使人東倒西歪的酒。
- 4 你把旌旗賜給敬畏你的人，可以為真理揚起來。
(細拉)
- 11 求你幫助我們攻擊敵人，因為人的幫助是枉然的。
- 12 我們倚靠神才得施展大能，因為踐踏我們敵人的就是他。

同唸禱文：

嚴正的天上阿爸父上帝，祢使地震動崩裂，所有的人、事、物都在搖晃不定，連我們的心也在動搖。我們因疫情的浩劫，在東歪西倒之中甚是痛苦。然而更虐待我們的是內心的苦澀，摧毀我們正向積極的思路，正如濃霧覆蓋全地一樣。疫情的災難，拆毀我們多年建立的信心堡壘，在迷惘與迷失中，我們失去生命的見證，在世人的面前，塗污了祢慈愛的面容。天父，請原諒我們無力揚起真理的旌旗。

我們的救主耶穌基督，正當我們一無所有，前路盡是滿目瘡痍，滿佈像骸骨般的絕望時，祢卻在我們的晨禱中傳來微聲的盼望，使我們的心靈在痛苦中得安寧。祢體諒我們發酸的

腿，祢抱起我們無力的身軀，在沙堆上一個月又一個月地前行。祢沒有催促我們落地行走，祢仍默默等待我們，在祢的美物中能如鷹返老還童，從頭再來振作心神，重建信望愛，展現復興的大能。

不離不棄的聖靈，請來幫助我們驅走心中所有的怨氣，清潔我們的心，不以惡報惡；潔淨我們的口，不以辱罵還辱罵；堵塞我們的耳朵，不聽閒言謊語；只有祝福代禱，不去咒詛，不作別人的絆腳石。聖靈啊，請來充滿教會，啟導我們同心合意、彼此相愛、互相體恤，並滿有慈憐謙卑的心，叫基督的身體重新發出香氣，在社區中活出美好的見證，揚起真理的旌旗，榮歸上帝。

我們奉主耶穌基督的聖名懇切獻上誠心的禱求。阿們！



第八天禱文

默想經文：

詩篇第六十一篇 1-4, 8 節

- 1 神啊，求你聽我的呼求，側耳聽我的禱告！
- 2 我心裏發昏的時候，我要從地極求告你。求你領我到那比我更高的磐石！
- 3 因為你作過我的避難所，作過我的堅固臺，脫離仇敵。
- 4 我要永遠住在你的帳幕裏！我要投靠在你翅膀下的隱密處！（細拉）
- 8 這樣，我要歌頌你的名，直到永遠，好天天還我所許的願。

同唸禱文：

滿有慈愛和信實的天父上帝，黎明將至，祢仍使諸天以黑暗為衣服，以麻布為遮蓋。主耶和華，求祢賜我們受教者的舌頭，使我們知道怎樣用言語去扶助疲乏軟弱的人。感謝祢每天早晨的提醒，使我們有耳能聽，像受教者一樣。主耶和華，請開通我們的耳朵，叫我們每日的生活都不會違背祢的旨意。

主耶穌，祢曾活在人間，祢清楚明白我們在痛苦深淵中所發出的呼聲。面對社會的動亂，我們憂心忡忡，頭腦也發昏。我們仍在疫情捆綁之中，以致我們無力禱求，並使我們越走越遠。求祢將我們從地極拉回來，因祢過往曾無數次把我們從艱苦中拉出來，把我們安放在祢堅固的高臺上，在祢大能翅膀的隱密處，更是我們罪人的蒙恩處。

更新人心靈的聖靈，請祢再來充滿我們的心，颳起靈風吹遍各教會，叫我們能站穩在人生的風暴中，盼望彩虹的出現，

叫我們活出彩虹般的見證。若有人打我們的背就任他打，有人要拔我們腮頰的鬍鬚就由他拔。我們不掩面躲避人的羞辱和人的唾罵，因主耶和華必幫助我們。所以，我們不抱愧，我們深知道在主裏必不致蒙羞。聖靈啊，請領我們頌唱和散那，頌唱哈利路亞的靈歌，迎接救主耶穌進城。

感謝讚美的禱告，乃奉主耶穌的聖名求。阿們！



第九天禱文

默想經文：

詩篇第六十六篇 1-2,10,18-20 節

- 1 全地都當向神歡呼！
- 2 歌頌他名的榮耀！用讚美的言語將他的榮耀發明！
- 10 神啊，你曾試驗我們，熬煉我們，如熬煉銀子一樣。
- 18 我若心裏注重罪孽，主必不聽。
- 19 但神實在聽見了；他側耳聽了我禱告的聲音。
- 20 神是應當稱頌的！他並沒有推卻我的禱告，也沒有叫他的慈愛離開我。

同唸禱文：

萬有之主！我們在天上的父上帝，願全地的萬國萬民都來向祢歡呼，獻上榮耀的讚美，從清晨直到正午，都專注在歌頌的浪聲之中。因為除祢以外，在天上我們還有誰能投靠呢？除祢以外，在地上我們也沒有所愛慕的，抓緊不放的。疫情使我們的肉體和心腸皆備受摧殘，精疲力竭，但主耶和華是我們心裏的力量，又是我們的福分，直到永遠。

主耶穌，求祢潔淨我們的心，不再注重罪孽。讓我們以謙卑的心和敬虔的態度，緊握祢釘痕的手，並投靠在祢的膀臂，穿越這急難的洪流，渡過這氾濫成災的疫情。在這水深火熱的日子中，仰望祢領我們到祢應許的豐富之地，重返祢的殿中，還我們嘴唇所發的、口中所許的願。

聖靈啊，願祢的眼睛鑒察列邦，喚醒我們列國的眾教會一同點起認罪禱告的心燈，從斗底移到燈臺上，從家庭照亮到社區，邀請全地的人同來歌頌上帝不離不棄的大愛，為全民向上帝獻上感謝的禱告，也為我們自己和家人感謝上帝的看顧和保守。我們堅信這次疫情的試驗和熬煉，為我們這一代人帶來醒覺，也為下一代人帶來新的里程。

奉主耶穌基督的聖名獻上我們的禱告。誠心所願！



第十天禱文

默想經文：

詩篇第七十篇 1-5 節

- 1 神啊，求你快快搭救我！耶和華啊，求你速速幫助我！
- 2 願那些尋索我命的，抱愧蒙羞；願那些喜悅我遭害的，退後受辱。
- 3 願那些對我說阿哈、阿哈的，因羞愧退後。
- 4 願一切尋求你的，因你高興歡喜；願那些喜愛你救恩的，常說：當尊神為大！
- 5 但我是困苦窮乏的；神啊，求你速速到我這裏來！你是幫助我的，搭救我的。耶和華啊，求你不要耽延！

同唸禱文：

至尊至偉大的耶和華，我們的天父上帝，感謝祢賜下寧靜的早上，叫我們曉得現在就是醒來的時候。因為我們現在所體會的救恩大能，遠比初信的時候走前了很多步。黑夜已深，白晝將近。雖然我們不能確定今天要走的路如何，但確信祢會牽我們的手，每一步越走越光明，每個重擔越挑越輕省。

何等恩慈的救主耶穌，祢背負我們的罪愆，肩擔我們的憂愁，我們大膽緊抓着祢的恩手不放。面對多月來疫情仍未遏止，不幸的消息一個接一個，天災連連，我們內心深感困苦疲乏，我們已沒法找到更合適的言詞和理由來向祢乞求。我們唯有像小孩子般，重覆又重覆的獻上同一樣的禱告。主耶穌，我們實實在在的需要祢，快快來搭救我們，速速來幫助我們，救我們早日脫離這絕境。

聖靈，請祢來幫助我們脫去暗昧的行為，帶上光明的兵器，在行事為人上能端正，披戴主耶穌基督，行在白晝之中。求祢加添我們能力，使我們今天努力活出不加害人的愛心，能行公義，好憐憫，存謙卑的心與祢同行，顯出美好的見證，讓基督的身體在社區中重現光芒，讓我們用歡呼感恩的歌聲，向世人宣告上帝祢真偉大。

不完全的禱告乃奉主耶穌的聖名求。阿們！



第十一天禱文

默想經文：

詩篇第七十一篇 1, 18-20, 22-23 節

- 1 耶和華啊，我投靠你；求你叫我永不羞愧！
- 18 神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！
等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。
- 19 神啊，你的公義甚高；行過大事的神啊，誰能像你！
- 20 你是叫我們多經歷重大急難的，必使我們復活，
從地的深處救上來。
- 22 我的神啊，我要鼓瑟稱讚你，稱讚你的誠實！以色列的聖者啊，我要彈琴歌頌你！
- 23 我歌頌你的時候，我的嘴唇和你所贖我的靈魂都必歡呼。

同唸禱文：

主耶和華，我們的磐石，我們的山寨，我們在天上的父上帝，祢本為善，祢的慈愛存到永遠，祢的信實直到萬代。清早看見祢為我們撥開多日來的煙霧，叫滿有盼望的陽光從東邊升起，祢使大地清新的美景重現在我們眼前。求祢今早也光照我們的心靈，讓我們除去一切罪惡、苦毒和怨恨的念頭，迎接這充滿希望的一天來臨。

主耶穌，祢三十三歲就離開世界，但祢卻能體會我們歷盡滄桑的光景。因祢應許直到我們年老，祢仍伴我們同行，直到我們髮白，祢仍懷抱我們，拯救我們。因我們是祢所栽種的，到了年老的時候，仍要結滿果子，並要滿了汁漿而常發青。

面對全球的大疫情，多處天災人禍，我們只是微不足道。聖靈，請來為我們打氣，也幫助我們修補心靈的漏洞和傷處，加添我們的氣力。面對前面仍有種種未經歷過的人生暗礁，叫我們的信心堅定不移，以忍耐的心等候疫情結束，使教會重新鼓瑟彈琴稱讚祢，歌頌祢的信實，傳揚祢奇妙的作為，讓教會再次在社區中活出馨香的見證，不再羞辱主的名。

奉主耶穌的聖名祈求。誠心所願！



第十二天禱文

默想經文：

詩篇第七十三篇 1-2, 23-28 節

- 1 神實在恩待以色列那些清心的人！
- 2 至於我，我的腳幾乎失閃；我的腳險些滑跌。
- 23 然而，我常與你同在；你攙着我的右手。
- 24 你要以你的訓言引導我，以後必接我到榮耀裏。
- 25 除你以外，在天上我有誰呢？除你以外，在地上我也沒有所愛慕的。
- 26 我的肉體和我的心腸衰殘；但神是我心裏的力量，又是我的福分，直到永遠。
- 27 遠離你的，必要死亡；凡離棄你行邪淫的，你都滅絕了。
- 28 但我親近神是與我有益；我以主耶和華為我的避難所，好叫我述說你一切的作為。

同唸禱文：

美善至正的上帝，我們在天上的父，早上的清風為我們驅散內心的煩躁與不安。早上，我們跪在祢的跟前，親近祢，安靜在祢面前，讓每一下深深的呼與深深的吸之中，把殘餘內心的不滿、不忿、忌恨、自憐都能往下沉澱，讓我們能心清意潔，得以見到祢慈愛的臉容。

主耶穌，請來扶我們一把，使我們不被不正不義的思想推倒基督徒應有的見證，不被疫情與災難拆毀我們信心的堡壘。我們的肉體實在衰弱無力，我們的心腸也殘破不堪。然而，祢是叫死人復活的主，祢是我們的避難所，是我們的倚靠，也是我們繼續支撐這地上帳棚的力量，我們的好處不在祢以外。

聖靈啊，請來貼近我們的心，平伏我們心懷不平的脈搏，從敬虔中與祢同步，重整我們的思想與行為，向上帝盡忠。讓我們各人拿起不同恩賜的樂器，合奏出天上的音韻，為苦難中的人羣奏出安慰的詩歌，為受傷的心靈奏出醫治的歌曲，為失望的羣體奏出希望的進行曲，為信心軟弱、撕裂的基督身體奏出〈信徒精兵歌〉這首詩歌。在主再來的序曲響起之前，讓我們奏出〈信徒奮興〉和〈藉我賜恩福〉這兩首詩歌。聖靈啊，請領我們今天活在喜樂和感恩的歌聲中，直到永遠。

禱告奉主耶穌的名求。阿們！



第十三天禱文

默想經文：

詩篇第七十五篇 1-2, 7-10 節

- 1 神啊，我們稱謝你，我們稱謝你！因為你的名相近，人都述說你奇妙的作為。
- 2 我到了所定的日期，必按正直施行審判。
- 7 惟有神斷定；他使這人降卑，使那人升高。
- 8 耶和華手裏有杯，其中的酒起沫，杯內滿了攪雜的酒；他倒出來，地上的惡人必都喝這酒的渣滓，而且喝盡。
- 9 但我要宣揚，直到永遠！我要歌頌雅各的神！
- 10 惡人一切的角，我要砍斷；惟有義人的角必被高舉。

同唸禱文：

賞善罰惡的天父上帝，我們稱謝祢，呼求祢的聖名，頌揚祢奇妙的作為。若不是祢親近我們，我們無法尋見祢的面。祢看一日如千年，千年如一日，祢的審判尚未來到，人以為祢是耽延，其實不是耽延，乃是寬容我們，祢不願有一人沉淪、失落，乃願人人都悔改，明白祢的旨意。

主耶穌，祢曾整夜禱告直到天未亮的時候，祢體會我們的心境。有時早上的濃霧使街燈黯然失色，無法清楚指引路向。疫情籠罩，輿論鼎沸，使我們灰心喪志，以為上帝祢離棄我們。看到貧困的勞苦大眾，正過着生靈塗炭的日子，讓我們感到好像被祢遺忘了一樣。求祢興起我們屬祢的兒女們，圍在一起彼此認罪禱告，舉起聖潔的手繼續為這城求平安。願我們的心靈不被世界所玷污，能無可指摘，得以安然跪到祢跟前。

大能的聖靈，祢不會縮手不理會我們，求祢復興我們，把我們從黑暗和混亂的世界中拉回來。求祢的靈風吹開我們生命中各樣的泡沫，讓我們望見心中流水的方向，幫助我們調整心靈的舵，使我們能按着真理的指南針重新定位，叫生命的小船，與基督的身體——教會，同向同步。讓我們能確定屬靈的正北方，並開到水深之處，使我們能得人如得魚，搶救更多靈魂。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。阿們！



第十四天禱文

默想經文：

詩篇第七十六篇 1-4, 12 節

- 1 在猶大，神為人所認識；在以色列，他的名為大。
- 2 在撒冷有他的帳幕；在錫安有他的居所。
- 3 他在那裏折斷弓上的火箭，並盾牌、刀劍，和爭戰的兵器。（細拉）
- 4 你從有野食之山而來，有光華和榮美。
- 12 他要挫折王子的驕氣；他向地上的君王顯威可畏。

同唸禱文：

充滿權能威榮的天父上帝，我們讚美祢，願福音遍傳至地極，各處都建立敬拜祢的帳棚。感謝祢！讓我們附近的山火都熄滅了，但遺留下來的灰燼卻遮蓋了整個城市。在陽光的折射下，整個天際都變成橙紅色的，這種怪異的景象，有如末日來臨。然而，祢仍是我們的幫助和蔭庇，祢必不叫我們信心的腳動搖，保護我們的必不打盹，也不睡覺。

得勝的主耶穌基督，我們仰望祢帶着光華和榮美降臨，領我們跨過疫情所帶來的全球性災難。祢斥責風，風就停息；祢斥責浪，浪就止住。有人靠車，有人靠馬，但我們眾教會都舉手禱告，提說耶和華——我們上帝的名。耶和華沙龍，耶和華以勒，主是平安，主必預備。主啊，祢必領我們重返教會去還願，報答祢的恩典。願我們眾教會早日重現頌讚的歌聲，為社區帶來新的希望，新的氣象。

體貼我們軟弱，又鑒察人心的聖靈，祢親自用說不出來的歎息替我們禱告。請祢來加添我們忍耐等候的能力，在這難以解釋的患難日子中，讓我們專心求告行奇事的上帝。願祢打開我們屬靈的眼睛，能望見天上還有眾聖徒為我們禱告，更加叫我們曉得萬事都互相效力，叫愛上帝的人得益處。聖靈啊，請來領我們用禱告承托今天，用禱告踏出每一步，用禱告行萬事。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。阿們！



第十五天禱文

默想經文：

詩篇第八十篇 7-9, 12, 14-15 節

- 7 萬軍之神啊，求你使我們回轉，使你的臉發光，我們便要得救！
- 8 你從埃及挪出一棵葡萄樹，趕出外邦人，把這樹栽上。
- 9 你在這樹根前預備了地方，它就深深扎根，爬滿了地。
- 12 你為何拆毀這樹的籬笆，任憑一切過路的人摘取？
- 14 萬軍之神啊，求你回轉！從天上垂看，眷顧這葡萄樹，
- 15 保護你右手所栽的和你為自己所堅固的枝子。

同唸禱文：

坐在二基路伯上的萬軍之耶和華，我們的天父上帝，我們讚美祢，因祢是我們的亮光，感謝祢！清早起來，就蒙祢仰起臉來光照我們，憑祢的慈愛拯救我們。祢又使我們的眼目光明，免得繼續沉睡下去。我們的心被黑沉沉的消極心態包圍，使我們不斷在黑暗和失望中摸索，被多重死結捆綁。求祢使我們復興，重新歸回到祢的面前。

主耶穌，請進入我們的心，幫助我們解決內在的問題。請祢原諒我們沒有好好除草，恆切修理。因此我們的生命變得奇形怪狀，好像被糟蹋的香柏樹，好像果子細小的酸葡萄樹，又好像果子寥寥可數的無花果樹。我們的衰弱，皆因我們犯罪遠離祢，活像沒有籬笆的果園，任由動物來踐踏。

保惠師聖靈，感謝祢的內住，讓我們知道民要攻打民，國要攻打國，多處必有饑荒、地震，然而這些只是災難的起頭，末日還沒有到。如今我們面對疫情肆虐全球，求祢加添我們忍耐的能力，學習在平靜安穩中得力，並讓我們醒覺，要在末日來臨前把這天國的福音傳遍天下，對萬民作見證。聖靈，請來賜我們智慧和聰明的靈、謀略和能力的靈、知識和敬畏耶和華的靈，叫我們不憑眼見，不憑耳聞，專心以敬畏耶和華為樂。

奉主耶穌基督的聖名禱求。誠心所願！



第十六天禱文

默想經文：

詩篇第八十一篇 1-2, 6-7, 15-16 節

- 1 你們當向神——我們的力量大聲歡呼，向雅各的神發聲歡樂！
- 2 唱起詩歌，打手鼓，彈美琴與瑟。
- 6 神說：我使你的肩得脫重擔，你的手放下筐子。
- 7 你在急難中呼求，我就搭救你；我在雷的隱密處應允你，在米利巴水那裏試驗你。（細拉）
- 15 恨耶和華的人必來投降，但他的百姓必永久長存。
- 16 他也必拿上好的麥子給他們吃，又拿從磐石出的蜂蜜叫他們飽足。

同唸禱文：

哈利路、哈利路、哈利路、哈利路亞，讚美上主！

讚美廣施慈愛和恩典的天父上帝，謝謝祢！透過一夜的睡眠休息，在祢左右安營保護下，讓我們重新得力。在這多月毫無喜樂的疫情中，祢為我們造喜樂的心，帶來鼓、號、琴瑟及美麗的樂章，讓我們放開雙手，放開心中的石頭，放開心結，放下滿腦子的壓力，叫我們能起來手舞足蹈，為祢獻上讚美的歌聲。天父上帝，祢是我們的力量，祢拯救我們脫離一切的捆绑。

主耶穌基督，因祢的緣故，我們當以軟弱、凌辱、急難、逼迫、困苦為可喜可樂。因我們甚麼時候軟弱，甚麼時候祢就來撐扶我們，使我們剛強。柔弱易斷的蘆葦，祢不壓傷；明滅

不定的燭火，祢不熄滅。我們堅信沒有甚麼能從祢釘痕的手中把我們奪去，祢必彰顯祢的公義。我們要記念祢、讚美祢！

察看我們心靈的聖靈，謝謝祢來為我們屬靈的生命把脈，判斷出我們那憂傷的靈使我們的身、心、靈也被敗壞。我們的脊骨無法挺直，我們的骨頭都衰殘枯乾，無力撐起這地上的帳篷，更不能為所關愛的人遮風擋雨。感謝祢不離不棄地在我們身旁熬藥，用喜樂的油塗抹我們，叫我們的心健康過來，重現喜樂，我們知道喜樂的心實在是良藥。求祢賜我們信心，把福音的小舟駛出港口，去分送信、望、愛，叫福音早日遍傳，迎接主耶穌的再臨。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。誠心所願！



第十七天禱文

默想經文：

詩篇第八十八篇 1-4, 12-13 節

- 1 耶和華——拯救我的神啊，我晝夜在你面前呼籲。
- 2 願我的禱告達到你面前；求你側耳聽我的呼求！
- 3 因為我心裏滿了患難；我的性命臨近陰間。
- 4 我算和下坑的人同列，如同無力的人一樣。
- 12 你的奇事豈能在幽暗裏被知道嗎？你的公義豈能在忘記之地被知道嗎？
- 13 耶和華啊，我呼求你；我早晨的禱告要達到你面前。

同唸禱文：

慈愛信實的天父上帝，我們流淚懇求祢。早晨醒來，我們竟不能分辨窗內或窗外，只知身處在黑暗無光，伸手不見五指的環境當中。然而，我們屈膝下跪，祢便讓我們立刻到達祢的面前。我們十指緊扣向祢禱告，心燈便照亮整個房間，讓我們看見出路，看見屬靈的指南針牢固地指向北方。我們堅定相信無論身處任何境況中，祢必賞賜尋求祢面的人。求祢加添我們靈油，燃點起亮光，指引我們去過討祢欣悅的一天。

主耶穌！願祢的寶血再次洗淨我們的身、心、靈，叫我們能手牽手一同高舉聖潔的手，圍成祭壇，讓祢親臨大地，給我們的城市能撫摸祢的縫子。求祢按手在我們患病的親友身上，他們的生命正受威脅，令他們驚惶失措。求祢醫治心靈受創的弟兄姊妹們，他們活在貶抑和折磨中，悲痛憂傷和絕望使他們隱藏在暗窟裏。

聖靈啊，請賜我們安慰的言語，鼓勵我們隔在遠處的良好朋友，陪伴他們走出無力無助的、黑暗的疫情幽谷。請賜我們適切的樂譜，為失望失意的人羣唱出盼望和祝福歌聲。請賜我們不同的樂器，同心合意，為在疫症中仍緊守崗位的醫護人員奏出讚美的樂章；為保持城市巨輪轉動，而辛勞工作的前線工作人員，奏出感謝他們辛勞的歌曲。請賜我們信望愛的大鏈，洞穿黑暗，讓福音的光照進這世代，驅走陰霾的時刻，因為最終的得勝乃在乎耶和華。

誠心禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。阿們！



第十八天禱文

默想經文：

詩篇第八十九篇 1, 11, 13-16, 52 節

- 1 我要歌唱耶和華的慈愛，直到永遠；我要用口將你的信實傳與萬代。
- 11 天屬你，地也屬你；世界和其中所充滿的都為你所建立。
- 13 你有大能的膀臂；你的手有力，你的右手也高舉。
- 14 公義和公平是你寶座的根基；慈愛和誠實行在你前面。
- 15 知道向你歡呼的，那民是有福的！耶和華啊，他們在你臉上的光裏行走。
- 16 他們因你的名終日歡樂，因你的公義得以高舉。
- 52 耶和華是應當稱頌的，直到永遠。阿們！阿們！

同唸禱文：

滿有憐憫和恩慈的天父上帝，求祢記念祢的百姓，施行祢的拯救。現在疫情仍未能控制，我們活在完全黑暗的光景之中。苦難的壓力，令我們禁不住唱出哀歌。然而，早晨的清風足以鼓動風鈴的響聲，提醒我們祢是信實無變的主、是「阿們」的主、是「是的」的主、是昔日賜福的主、是每刻保守我們的主，是永遠不離棄我們的上主。

正直無變的主耶穌，祢厭惡不義，絕不容許絲毫的罪惡存在，但祢卻背負我們的罪孽，伸手入罪海中把我們撈起來，並賜我們潔白的義袍。我們好像桌上的珠子，在動盪的日子中滾來滾去，身不由己。但祢釘痕的手環抱我們，叫我們一個也不失落。沒有一個試探，主祢不開路；沒有一刻軟弱，主祢不扶

持。我每時每刻都蒙祢愛保守，每時每刻，無論我遇福或遇禍，耶穌我救主，必時常保佑。

引導我們的聖靈，請幫助我們能討主的喜悅，活出公義和信德的生活。在世人面前，活出慈愛和誠實的生命見證，讓基督的身體發出香氣，在社區中立起雲柱和火柱，見證上帝仍與我們同在，祢是全然可靠的上帝，直到永遠。

奉主耶穌基督的聖名祈求。誠心所願！



第十九天禱文

默想經文：

詩篇第九十二篇 1, 5, 12-15 節

- 1 稱謝耶和華！歌頌你至高者的名！
- 5 耶和華啊，你的工作何其大！你的心思極其深！
- 12 義人要發旺如棕樹，生長如黎巴嫩的香柏樹。
- 13 他們栽於耶和華的殿中，發旺在我們神的院裏。
- 14 他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青，
- 15 好顯明耶和華是正直的。他是我的磐石，在他毫無不義。

同唸禱文：

耶和華啊！我們至高至偉大的天父上帝！我們每天早晨向人歌頌祢的慈愛，每夜用祈禱感謝祢的信實和保守，乃是理所當然的美事。因為能晝夜思想祢的話語，使我們重視與祢的關係，實在是我們的福氣。祢賜的不是迷宮式的生命，在死路中兜兜轉轉，祢賜的乃是「明陣」(Labyrinth)。哪怕是百層的繞道，最終必能夠到達生命的中心，讓我們親吻祢的恩手，領受祢的按手，之後昂然踏步，重返每日當走的路，彈着十弦百弦的樂器，高唱耶和華祢是得勝的主。

主耶穌基督！祢親臨世上彰顯上帝奇妙的作為，立下更美的恩約，並將我們栽在祢保護的園子裏，不離不棄的陪伴我們。在現今疫情肆虐全球之際，我們能在祢曾為我們受傷的肋旁和肩膀之下，使我們的心堅定，我們的靈堅信，在這末世中的末期，疫情和艱辛終必過去。主必為我們開一條出路，叫我

們走出傷痛。在百般的試煉中，活出更堅強的生命力，使我們能成全完備，毫無缺欠。

悉心啟迪我們的聖靈，感謝祢守護我們的心殿。祢耐心修剪和培育我們的生命，成為結實強壯的老樹。在歷盡艱辛和身心勞苦之後，我們能結出豐滿汁漿的果實。「我們有這寶貝放在瓦器裏，要顯明這莫大的能力是出於神，不是出於我們。我們四面受敵，卻不被困住；心裏作難，卻不致失望；遭逼迫，卻不被丟棄；打倒了，卻不致死亡。身上常帶着耶穌的死，使耶穌的生也顯明在我們身上。」（哥林多後書 4:7-10）我們願與祢同行，好好掌握今天。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。誠心所願！



第二十天禱文

默想經文：

詩篇第九十三篇 1-5 節

- 1 耶和華作王！他以威嚴為衣穿上；耶和華以能力為衣，以能力束腰，世界就堅定，不得動搖。
- 2 你的寶座從太初立定；你從亙古就有。
- 3 耶和華啊，大水揚起，大水發聲，波浪澎湃。
- 4 耶和華在高處大有能力，勝過諸水的響聲，洋海的大浪。
- 5 耶和華啊，你的法度最的確；你的殿永稱為聖，是合宜的。

同唸禱文：

昔在、今在、永在的天父上帝，我們的主耶和華！祢用能力創造大地，用智慧建立世界，用聰明鋪張穹蒼，祢的大能和神性是明明可知可見的。清晨雖有雲霧遮蔽大地，使我們不能望見穹蒼的亮光，但我們的內心堅定相信，經風一吹，天便會放晴。我們恭敬仰望祢，祢如盛裝的君王，威武駕臨，叫大地重現生氣，教會的鐘聲盪漾不停。

和散那！和散那！奉主名來的耶穌基督，我們舉手讚美，稱頌祢的聖名。魔鬼用盡各樣的計謀興風作浪，發出澎湃洶湧的浪聲，駭人的巨浪看似快要顛覆我們生命的小舟。我們不同的小舟，面對不同程度和方式的衝擊，但有耶穌在我們的船中，我們就能安穩於暴風裏。世界在祢的手中，就能堅定，不致動搖。願在祢的教會中，各肢體都舉起清潔的手禱告，為這城求平安，並見證上主向我們所懷的意念，是賜平安的意念，不是降災禍的意念，並且要叫我們末後有指望。

聖靈啊！請來醫治我們軟弱的心靈，不要讓久久未能散去的疫情，社會的不景氣，甚至我們自己的困難、灰心、失望和憂慮，叫我們無法看清未來的前景。求祢賜我們更新的能力，能繼續忍耐等候，再次堅定昂首，仰望主榮耀之日的來臨。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求。誠心所願！



第二十天禱文

默想經文：

詩篇第一百零八篇 1-6 節

- 1 神啊，我心堅定；我口要唱詩歌頌！
- 2 琴瑟啊，你們當醒起！我自己要極早醒起！
- 3 耶和華啊，我要在萬民中稱謝你，在列邦中歌頌你！
- 4 因為，你的慈愛大過諸天；你的誠實達到穹蒼。
- 5 神啊，願你崇高過於諸天！願你的榮耀高過全地！
- 6 求你應允我們，用右手拯救我們，好叫你所親愛的人得救。

同唸禱文：

創造宇宙萬物的主宰！我們從黑夜守候到天明，願祢吩咐大清早的陽光，喚醒我們凡有氣息的眾生靈，一同拿起各自的恩賜，演奏彌賽亞神曲一樣的生命樂章。願我們用天國之聲合唱「哈利路亞」，與心靈一起，頌讚崇高至尊我們在天上的父。願人都尊祢的名為聖，願祢的國降臨；願祢的旨意行在地上，如同行在天上。

得勝死亡的主耶穌，求祢堅定我們的心志。在這絕望困境之中，讓我們重拾自己的信仰，調整敬虔的心態，並重整每日的生活，使我們能踏上得勝的路途，靠着耶穌得勝！我們靠着主使我們不再在罪中打轉，不再驚怕挫敗，我們確知主恩更廣闊。主啊！祢是王！國度、權柄、榮耀，全是祢的。

美善的聖靈，求祢指引我們拿起破碎的磚塊，重建信心的祭壇，並獻上贖罪祭和平安祭。讓我們拿起滿有愛心的一磚一瓦，修葺敬拜禱告的殿，修建心靈的聖城耶路撒冷，並修補千瘡百孔的地球。主啊，請領我們歸回安息，歸回平靜安穩，直到永遠。

奉主耶穌基督的聖名祈求。阿們！



第二十二天禱文

默想經文：

詩篇第一百一十三篇 1-9 節

- 1 你們要讚美耶和華！耶和華的僕人哪，你們要讚美，讚美耶和華的名！
- 2 耶和華的名是應當稱頌的，從今時直到永遠！
- 3 從日出之地到日落之處，耶和華的名是應當讚美的！
- 4 耶和華超乎萬民之上；他的榮耀高過諸天。
- 5 誰像耶和華——我們的神呢？他坐在至高之處，
- 6 自己謙卑，觀看天上地下的事。
- 7 他從灰塵裏抬舉貧寒人，從糞堆中提拔窮乏人，
- 8 使他們與王子同坐，就是與本國的王子同坐。
- 9 他使不能生育的婦人安居家中，為多子的樂母。你們要讚美耶和華！

同唸禱文：

哈利路亞！哈利路亞！讚美我們在天上的父上帝，從日出之地，到日落之處，無不屈膝在祢的施恩寶座前，獻上我們清晨的頌歌。祢從高天撥開雲霧，彎腰伸手安慰困苦不安的心靈，一一數點祢的羊羣，保守每一個愛祢的人，能平安渡過持續嚴峻的疫情。

主耶穌，感謝祢！祢放下天上的榮美，紆尊降貴親臨人間。祢陪伴我們坐在不公和罪惡揚起的灰塵之中，祢牽引貧寒窮乏無依的人走出黑暗。祢的肩膀是我們唯一的依靠，壓傷的蘆葦，祢不折斷，讓我們深知主愛未泯。謝謝祢扶起我們！

美善的聖靈，求祢引導我們，在指望中要喜樂，在患難中要忍耐。讓我們與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭，並效法主耶穌的憐憫，俯就卑微的人，與家人和弟兄姊妹同心、同行、同作美事，努力活出只有祝福、沒有咒詛的一天。

奉主耶穌的聖名祈求。阿們！



第二十三天禱文

默想經文：

詩篇第一百一十七篇 1-2 節

- 1 萬國啊，你們都當讚美耶和華！萬民哪，你們都當頌讚他！
- 2 因為他向我們大施慈愛；耶和華的誠實存到永遠。你們要讚美耶和華！

同唸禱文：

讚美耶和華我們在天上的父，萬國是屬祢的，普世萬民在水深火熱中，仍要含淚向祢高唱哈利路亞！因祢廣施慈愛，祢施恩的手永不收回。不論我們是任何膚色種族，是貧賤或富貴，是成功或失敗，從嬰孩到年老，祢都看為寶貴。我們只要一息尚存，祢也會一次又一次地赦免我們的過犯。我們本該滅亡，祢仍伸手擁抱我們。祢恩典和拯救的大門永遠為我們敞開，祢願意萬人得救，也不願一人沉淪，祢願見人人都悔改。

主耶穌，我們大大的感謝祢！因祢付出的一切，我們就只憑着信，單從我們的心底發出的相信，口裏確切的承認，就不致滅亡，反得永生。疫情帶來的風暴，社會掀起的動盪，使我們成了坑裏迷路的羊，等候祢領我們歸回安寧。因祢應許不會折斷壓傷的蘆葦，不會吹滅將殘的燈火，祢必叫公理得勝。

聖靈啊，求祢充滿我們的心思意念，用紅炭沾我們的嘴，除掉我們的罪孽，幫助我們心意更新而變化。求祢把我們不平的悲憤化作積極正向的動力，把憂怨的霧氣蒸發，叫我們看見迂迴前路的復興盼望。求祢使「流淚谷」湧出喜樂的泉水，灌溉乾涸的心田，領我們高唱靠着耶穌活出得勝的一天。

禱告乃奉我主耶穌基督的聖名求。阿們！



第二十四天禱文

默想經文：

詩篇第一百一十八篇 1, 5, 6, 13, 14, 17, 22, 24, 26 節

- 1 你們要稱謝耶和華，因他本為善；他的慈愛永遠長存！
- 5 我在急難中求告耶和華，他就應允我，把我安置在寬闊之地。
- 6 有耶和華幫助我，我必不懼怕，人能把我怎麼樣呢？
- 13 你推我，要叫我跌倒，但耶和華幫助了我。
- 14 耶和華是我的力量，是我的詩歌；他也成了我的拯救。
- 17 我必不致死，仍要存活，並要傳揚耶和華的作為。
- 22 匠人所棄的石頭已成了房角的頭塊石頭。
- 24 這是耶和華所定的日子，我們在其中要高興歡喜！
- 26 奉耶和華名來的是應當稱頌的！我們從耶和華的殿中為你們祝福！

同唸禱文：

天上的阿爸父上帝，我們帶着敬畏的心，俯伏在祢面前，尊崇和稱頌祢的聖名。祢的本意就是良善，厚厚的雲霧也不能遮蓋祢永不褪色的慈愛。恐懼和憂慮如蜂子環繞我們，憤恨和不滿如焚燒的荊棘圍困我們。然而，我們唯獨高舉耶和華的名。祢是我們的力量，我們的詩歌，更加是我們的拯救。我們必不致死，仍要存活，並要傳揚祢的大作為。

讚美主耶穌！祢是彌賽亞救世主，祢被藐視、被人厭棄、多受痛苦、常經憂患。因祢受的刑罰，我們得平安；因祢受的鞭傷，我們得醫治。求祢成為我們今日言行舉止的頭塊石頭，靠着主耶穌的聖名活出得勝的一天。

和善平安的聖靈！請進入並光照我們的心，撫平我們受傷的心靈。我們的信心被推倒，求祢扶持我們，幫助我們帶着稱謝的心進入祢公義的門，高唱讚美的詩進入祢祝福的院子，懷着滿心感謝稱頌祢的聖名。因為耶和華祢本為善，祢的慈愛存到永遠，祢的信實直到萬代。

奉主耶穌的聖名禱求。阿們！



第二十五天禱文

默想經文：

詩篇第一百二十三篇 1-4 節

- 1 坐在天上的主啊，我向你舉目。
- 2 看哪，僕人的眼睛怎樣望主人的手，使女的眼睛怎樣望主母的手，我們的眼睛也照樣望耶和華——我們的神，直到他憐憫我們。
- 3 耶和華啊，求你憐憫我們，憐憫我們！因為我們被藐視，已到極處。
- 4 我們被那些安逸人的譏諷和驕傲人的藐視，已到極處。

同唸禱文：

坐在高天之上的阿爸父上帝，我們舉目仰望祢慈愛的手洞穿黑暗，讓明朗的晴天再次來臨。我們越是等待，越發向祢呼求。在漫長的疫情下，我們感到十分困苦。並且，當我們揭開安逸的地毯時，看見長久隱藏在地毯下的種族歧視，現在揚起不滿、仇恨和苦毒的塵垢。我們乞求祢的平安臨格，憐憫我們，醫治我們的傷處。

主耶穌！我們仰望祢，祢是上主榮耀所發的光輝，是上主本體的真像，祢常用祢權能的命令托住萬有，祢洗淨了世人的罪，現在坐在高天至聖者的右邊。我們要以祢的心為心，求祢幫助我們除去高傲自視的心態，效法祢俯就卑微的人，關愛弱勢的社羣，為他們發聲，為他們伸出援手。求祢讓我們能與人人手相牽，真意相待，讓仁愛再來。

懇求聖靈激發我們的愛心，勉勵我們去行善。讓我們殷勤不倦，積極地仰望，在患難中堅守忍耐，為逼迫我們的人祝福，不去咒詛。讓我們能與喜樂的人同樂，與哀哭的人同哭。求祢幫助我們打好信仰的根基，以真理的帶子束腰，穿上平安的福音鞋，活出和平與友愛，把恐懼和不安驅散，重建自由博愛的家園。

禱告是奉主耶穌的聖名祈求。阿們！



第二十六天禱文

默想經文：

詩篇第一百二十六篇 1-6 節

- 1 當耶和華將那些被擄的帶回錫安的時候，我們好像做夢的人。
- 2 我們滿口喜笑、滿舌歡呼的時候，外邦中就有人說：耶和華為他們行了大事！
- 3 耶和華果然為我們行了大事，我們就歡喜。
- 4 耶和華啊，求你使我們被擄的人歸回，好像南地的河水復流。
- 5 流淚撒種的，必歡呼收割！
- 6 那帶種流淚出去的，必要歡歡樂樂地帶禾捆回來！

同唸禱文：

讚美永恆不變的天父上帝，縱然厚厚的烏雲使我們望不見日出，但我們依然跪下禱告，堅定信心。祢會使大川復流，再次滋潤我們像南地一樣乾旱貧瘠的心靈。疫情影響很多家庭的生計，僅存的種子本可作即時的充飢。然而，祢要我們忍餓，含淚帶着盼望的種子，撒在黑暗的土裏，還要用愛心去耕耘每一天，因我們深信天父祢必為我們行大事，深知祢掌管明天，義人的路會越走越明。

主耶穌，祢為我們付上極大的代價，祢受傷的手招聚我們這些勞苦擔重擔的人，並將我們軟弱無力的手與祢的手聯合，教導我們不去斤斤計較付出多少，用樂意的心承擔使命，活出見證基督的生活。因祢寶血的洗淨，叫我們從清潔的心，發出

清潔的言語，舌頭唱出頌讚的響聲，能成為活水的江河。因為祢是我們生命的泉源，是甜水的出處。

喜樂的聖靈，求祢用喜樂的油膏我們的頭，使我們的福杯滿溢。我們堅信一生一世必有恩惠慈愛隨着我們和我們的家人，我們且要與弟兄姊妹們一同進入在耶和華同在的殿中，直到永遠。求祢燃亮我們盼望的心燈，讓我們深知暴雨只是彩虹的序曲，無論黑夜多長，都只是黎明的前奏，遭焚毀破壞的森林必有生機再現。

我們誠心的仰望禱告，乃奉主耶穌基督的聖名求。阿們！



第二十七天禱文

默想經文：

詩篇第一百三十三篇 1-3 節

- 1 看哪，弟兄和睦同居是何等地善，何等地美！
- 2 這好比那貴重的油澆在亞倫的頭上，流到鬍鬚，又流到他的衣襟；
- 3 又好比黑門的甘露降在錫安山；因為在那裏有耶和華所命定的福，就是永遠的生命。

同唸禱文：

創造宇宙萬物的主宰，我們在天上的父，願人都尊祢的名為聖。祢說水要多多滋潤有生命的活物，並各從其類，祢看着是好的，事就這樣成了。我們讚歎祢奇妙的創造，祢藉一點的甘露叫萬物充滿生機，連空氣中的霧水都能滋潤所有植物。祢用雨水為土地帶來生機，使遍地長出美麗的花朵。我們與天地萬物一同舉手讚美祢，稱頌祢的聖名。

主耶穌，請赦免我們的罪，我們沒有好好珍惜祢的恩賜及賞賜，我們亦沒有好好保守自己的心和身體，令個人和城市都活在混亂和不安之中。但我們堅信，祢為我擺設筵席，祢用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。因為，這是祢命定的祝福，祢的慈愛永不改變，也沒有轉動的影兒。我數算過往的恩典時，深信前路仍在祢手。

智慧的聖靈，求祢牽引我們放下歧視、憤怒、自私和不安，能活出互相體諒、彼此接納的樣式。我們從亞當一人變成百樣人，然而在基督裏，我們能同歸於一。我們各人就像一片片零散的拼圖，求聖靈幫助我們能按着各樣的形狀，與旁邊的

人和諧地拼在一起。看哪！這是何等美善的圖畫！看哪！全球同心的禱告結合在一起，築成祭壇，復興的靈火就降臨其中。

我們同心的禱告，乃奉主耶穌的聖名。阿們！



第二十八天禱文

默想經文：

詩篇第一百三十七篇 1-7 節

- 1 我們曾在巴比倫的河邊坐下，一追想錫安就哭了。
- 2 我們把琴掛在那裏的柳樹上；
- 3 因為在那裏，擄掠我們的要我們唱歌，搶奪我們的要我們作樂，說：給我們唱一首錫安歌吧！
- 4 我們怎能在外邦唱耶和華的歌呢？
- 5 耶路撒冷啊，我若忘記你，情願我的右手忘記技巧！
- 6 我若不記念你，若不看耶路撒冷過於我所最喜樂的，情願我的舌頭貼於上膛！
- 7 耶路撒冷遭難的日子，以東人說：拆毀！拆毀！直拆到根基！耶和華啊，求你記念這仇！

同唸禱文：

全能、全知、全在的天父上帝，東離西有多遠，祢叫我們的過犯離我們也有多遠。想起過往痛苦的回憶，我們坐在被罪惡擄掠之河邊，活在黎明前的漆黑日子，我們終日以淚水洗面，仍不願意放下固執。求祢赦免我們過往失敗的日子，憑信心像浪子一樣起來歸家。

主耶穌，感謝祢！當我們落在如強盜一般的罪魔、病魔、甚至心魔的手中，我們被剝奪一切，我們感到生命中的一切都被破滅粉碎。祢帶着窯匠者的心，在沙堆中用釘痕的手為我們撿拾碎片，為我們重造更新的器皿，使我們為主而活。

聖靈啊，請來把我們的惱怒、仇恨、不忿和憂慮都一一磨成粉末，加上聖言的活水，陶造我們成為聖潔、合乎主用的器皿。讓我們活出仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔和節制等見證。求祢幫助我們積極向前，重返耶路撒冷敬拜，拉下疫情的黑幕，活出信望愛的新生命。讓世人和天使一同觀看，為我們鼓掌，因我們掌握今天，讓這天作奉獻。

奉主耶穌的聖名求。阿們！



第二十九天禱文

默想經文：

詩篇第一百四十二篇 1-7 節

- 1 我發聲哀告耶和華，發聲懇求耶和華。
- 2 我在他面前吐露我的苦情，陳說我的患難。
- 3 我的靈在我裏面發昏的時候，你知道我的道路。
在我行的路上，敵人為我暗設網羅。
- 4 求你向我右邊觀看，因為沒有人認識我；我無處避難，也沒有人眷顧我。
- 5 耶和華啊，我曾向你哀求。我說：你是我的避難所；在活人之地，你是我的福分。
- 6 求你側耳聽我的呼求，因我落到極卑之地；求你救我脫離逼迫我的人，因為他們比我強盛。
- 7 求你領我出離被囚之地，我好稱讚你的名。義人必環繞我，因為你是用厚恩待我。

同唸禱文：

滿有憐憫的天上阿爸父上帝，在疫情和各種難關的衝擊下，我們從心底向你發出微弱又重複的哀求。懇求你眷顧我們的心靈，我們的心靈軟弱，精神萎靡不振，既無奈無助，也無處可躲。在這大霧覆蓋的早上，我們在茫茫大海中聽不到笛聲，我們好像一艘孤立無援的船隻，尋找可隱藏的避難所，不敢前行，不知前路將會遇到甚麼危險和網羅。

感謝主耶穌！你環抱我們靠向你受傷的肋旁，用大能的膀臂把我們從沙堆中抱起。你為我們走這段苦路，給我們喘息的機會。求你給我們一瓶水和炭火燒的餅，叫我們重新得力，起

來走面前的路，並使我們的腳快如母鹿的蹄，又使我們穩行在高處，直跑到何烈山，就是祢的聖山上。

感謝聖靈的提醒，祢以天糧養我們的命，以真光導我們的前程，叫我們的生活不再羞辱主名，要以十架為使命。聖靈，請來！把我們從黑洞中拉出來，使我們不再沉醉在迷惘中，不再沉睡在失落中，不怕會落在極卑之地，不怕強大的營壘，不再逃避。因主耶穌就在前方，主應許必用厚恩待我們每一位忠心前行的僕人和使女，讓我們唱出感恩的樂歌。

禱告乃奉主耶穌的聖名求。阿們！



第三十天禱文

默想經文：

詩篇第一百四十七篇 1-9, 11 節

- 1 你們要讚美耶和華！因歌頌我們的神為善為美；讚美的話是合宜的。
- 2 耶和華建造耶路撒冷，聚集以色列中被趕散的人。
- 3 他醫好傷心的人，裹好他們的傷處。
- 4 他數點星宿的數目，一一稱它的名。
- 5 我們的主為大，最有能力；他的智慧無法測度。
- 6 耶和華扶持謙卑人，將惡人傾覆於地。
- 7 你們要以感謝向耶和華歌唱，用琴向我們的神歌頌。
- 8 他用雲遮天，為地降雨，使草生長在山上。
- 9 他賜食給走獸和啼叫的小烏鴉。
- 11 耶和華喜愛敬畏他和盼望他慈愛的人。

同唸禱文：

恩待一切受造之物的天父上帝，祢允許烏鴉在清早叫鳴，祢賜下露水為大地鋪上一層薄衣，祢使大自然都靜靜地進行四季更替。當再回想祢指頭為我們所造的一切，並在我們人生路上所陳設的祝福，我們豈能不謙卑，並恭敬地跪在祢面前呢？感謝祢用無條件的大愛和絕不吝嗇的厚恩對待屬祢的人！

主耶穌，祢親臨人間，祢本可將我們抱起，但我們就是撒嬌，祢惟有拖着我們疲憊的身軀繼續前行，鞋與地面磨出沉重和無奈的低音。然而，祢卻在我們耳邊哼出優美的旋律，使我們低落的音符漸漸轉化，唱出生命的頌歌。感謝祢提醒我們，

天上的飛鳥沒有屬於自己的家園，天父尚且養活牠們。感謝祢顧念我們物質的需要，解決我們身處的困難，堅信祢必賜下屬靈的福氣。

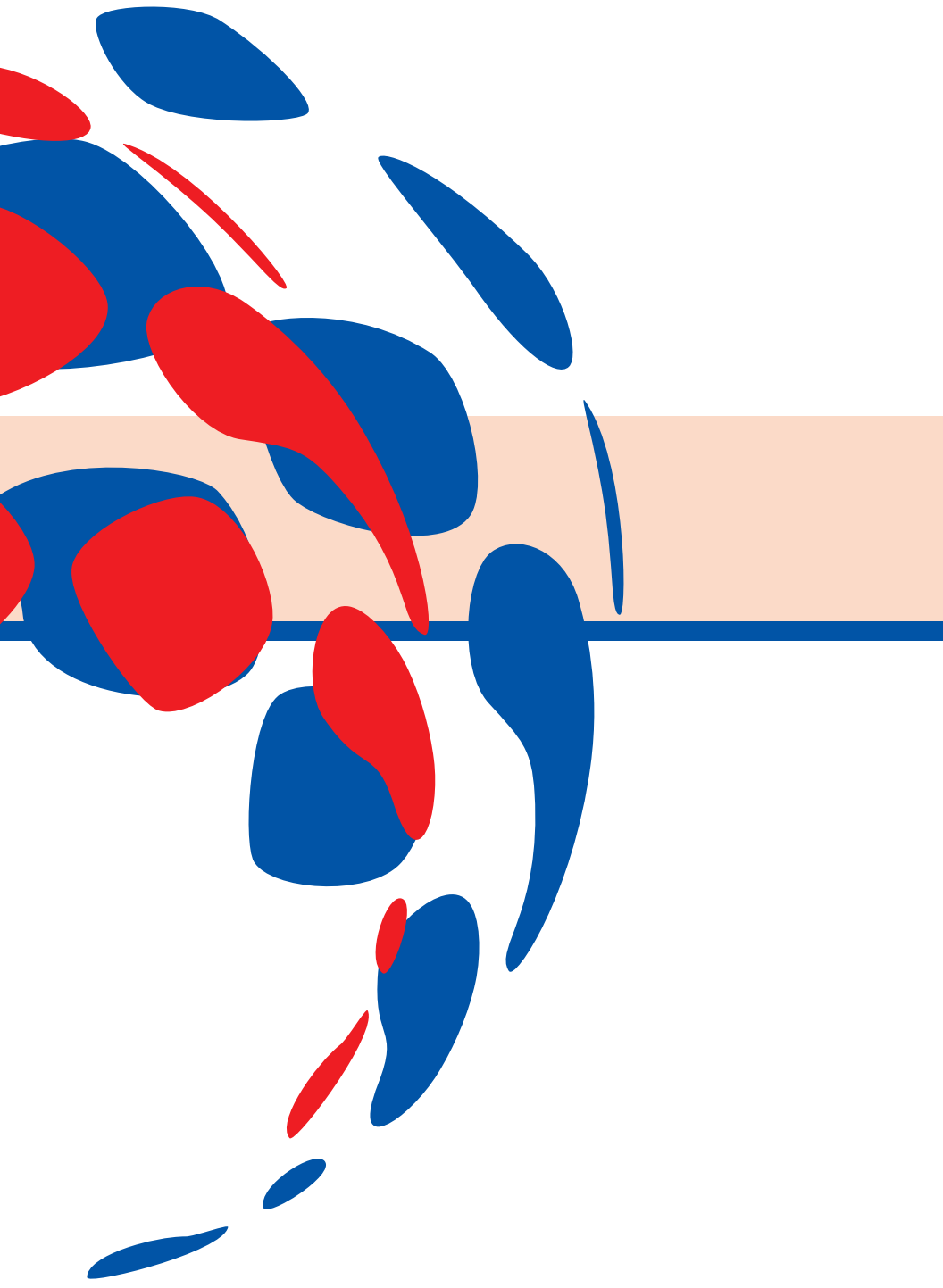
聖靈請來！召聚我們重回祢的聖地，重修和保護祢的城牆。求祢幫助我們按真理而行，重建國家四境太平，使人人安居樂業，家家飽暖豐收。求祢領我們放下各樣的重擔，脫去一切容易纏累我們的罪，存心忍耐，並同心築起禱告的祭壇，迎接復興的靈火降臨。願靈風吹拂，靈雨滋潤，使荒涼的大地回春，使冷酷的冰雪融化，使剛硬的心腸改變。

禱告乃奉我主耶穌基督的聖名求。阿們！



健康生活小貼士





健康飲食篇



疫下增強抵抗力

疫情下，不少人都想透過飲食來增強免疫力，以對抗病毒。以下一些食物所含的營養素如：維他命C、維他命D、蛋白質及鋅質都有助身體細胞增強抵抗力，抵禦外來細菌及病毒。

吸收陽光有助
身體皮膚製造
維他命D。



由於維他命C遇熱時
會流失，如用蔬菜製
作沙律，就可以從中
攝取較豐富的維他命C。



維他命C



維他命C



維他命D



蛋白質



鋅質

他們必因你殿裏的肥甘得以飽足；你也必叫他們喝
你樂河的水。(詩篇36：8)

彩虹飲食

不同顏色蔬果均含有抗氧化物,能有助細胞抗衰老及抵抗有害自由基,減低患癌機會。

顏色	抗氧化營養素	食物
紅	茄紅素	番茄
橙黃	胡蘿蔔素	胡蘿蔔、紅椒
紫藍	花青素	茄子、紫椰菜
白	蒜素	蒜頭



神賜人資財豐富,使他能以吃用,能取自己的分,在他勞碌中喜樂,這乃是神的恩賜。(傳道書5:19)

自製健康零食



選用新鮮材料自製零食，不單可滿足口腹之慾，更是既健康又富樂趣。

飢渴慕義的人有福了！因為他們必得飽足。
(馬太福音5:6)

素食者的營養挑戰

素食者可能較易缺乏以下一些營養素，應特別注意：

蛋白質

須進食足夠及不同種類的堅果、乾豆類和大豆製品，以確保攝取較全面的氨基酸。

須進食足夠的蛋、奶類製品、硬豆腐、加鈣豆漿和深綠色蔬菜，以及適量地曬太陽。

鈣質及維他命D

鋅質

多吃全穀類食物、糙米飯、乾豆類、豆腐、堅果及種子類食物。

維他命B₁₂

應食用添加了維他命B₁₂的豆奶和早餐穀物片。

鐵質

多吃乾豆類、黑木耳、早餐穀物片和全麥麩包。



並且人人吃喝，
在他一切勞碌中享福，
這也是神的恩賜。(傳道書3：13)

開心食物

甜品和巧克力多由精製糖製造，容易讓血糖在短時間內大起大跌，因此，這類食物並非改善情緒好幫手。以下3類食物不但營養價值高，而且能有助穩定情緒。

1 含高纖的碳水化合物食物：
穀類麪包、糙米、番薯、香蕉。



2 含豐富蛋白質的食物：肉類、魚類、黃豆、豆腐及奶類製品。



3 含奧米加脂肪酸的食物：三文魚、吞拿魚、堅果。



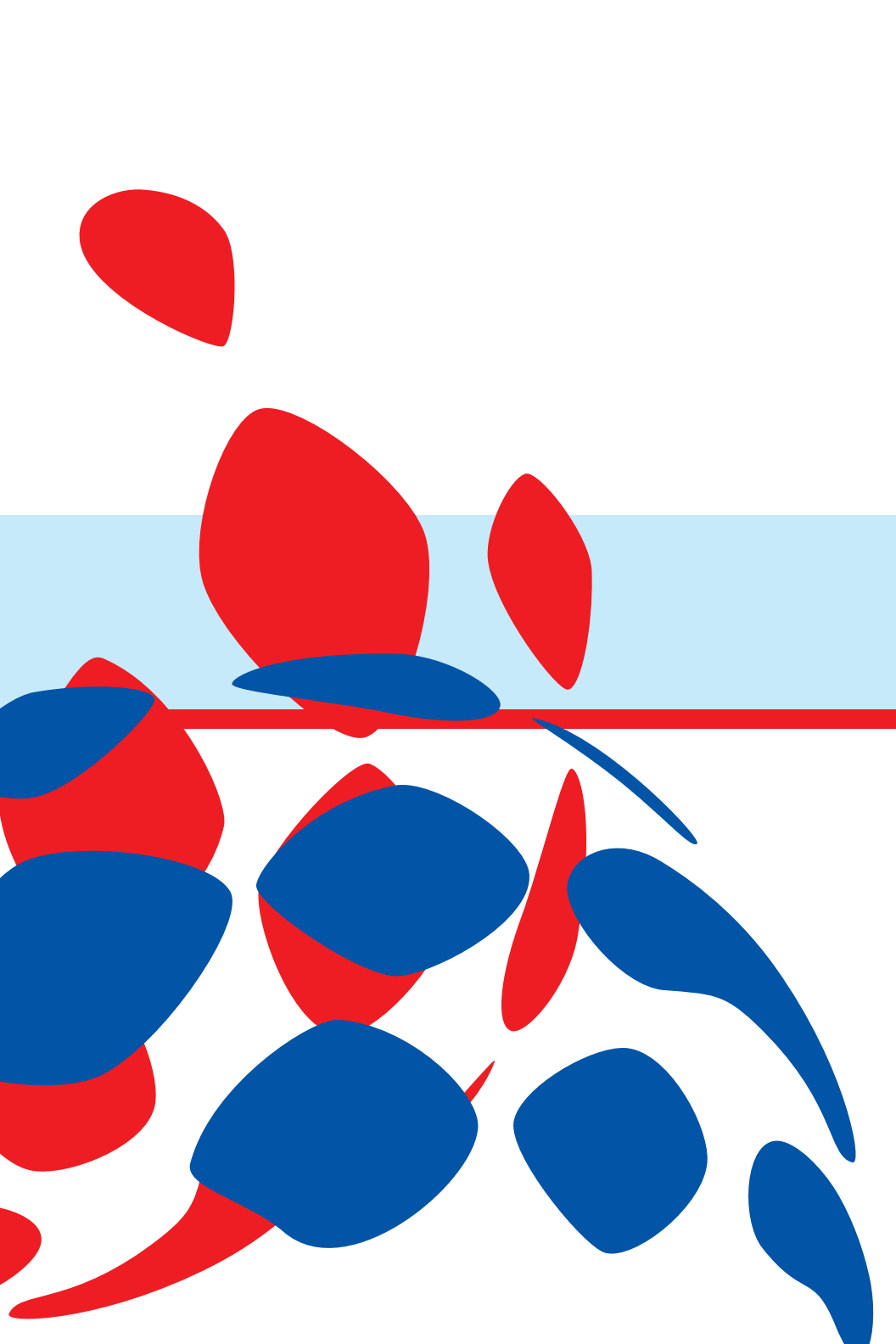
只要有衣有食，就當知足。（提摩太前書6：8）

減磅飲食

- 減磅時建議多在家煮食，以減少外出飲食時多餘的脂肪攝取。
- 烹煮時可多選用天然調味料如薑、蔥、蒜頭、花椒、八角、辣椒、咖喱粉、黃薑粉、胡椒粉和香草等。
- 多用蒸、燜、燉、焯、易潔鑊炒、焗等方法。



我要使其中的糧食豐滿，使其中的窮人飽足。
(詩篇 132:15)



關節護理篇



頸部護理小心得



頻繁使用電子產品會令都市人容易成為低頭族，適當仰望能增加頸椎活動力。日常生活要留意：

- ◆ 站立或坐下時，下顎向內收入，可使頸部穩定及肌肉放鬆
- ◆ 避免長時間低頭工作，如按電話、看書等，以免過度勞役及對頸部造成壓力
- ◆ 避免長時間固定頸部，應定時轉換姿勢
- ◆ 每天做頸部運動，可放鬆頸部肌肉及增加頸椎的靈活性
- ◆ 避免使用過高的枕頭，並注意枕頭要配合頸的弧度
- ◆ 做頸部運動的同時，學習舉目仰望創造主

我要向山舉目；我的幫助從何而來？我的幫助從造天地的耶和華而來。（詩篇 121:1-2）

肩膊護理小心得



要時常挺起胸膛，張開肩胛骨及肩膊關節。
日常生活要留意：

- ◆ 避免做太多高舉過頭的負重活動，例如從高處取物件
- ◆ 頭頸寒背會容易引起肩膊痛，應減少長時間寒背低頭
- ◆ 可多利用網球放鬆肩膊筋膜，先把網球放於牆上，然後將肩胛骨位置壓於網球，並來回按壓數分鐘
- ◆ 每次用電腦的時間限於 45 分鐘之內，每隔 45 分鐘便需伸展肩膊，減輕肌肉僵硬
- ◆ 避免長時間向同一邊側睡
- ◆ 多張開肩膀雙臂，如鷹展翅上騰，從主支取能力

但那等候耶和華的必重新得力。他們必如鷹展翅上騰；他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。
(以賽亞書 40:31)

手腕護理小心得



手腕健康能使手部做出各種精細動作，做出很多助人助己的事。日常生活要留意：

- ◆ 工作時（如：打字或處理文書）要增加前臂支撐，休息時則盡量抬高手腕位置
- ◆ 避免長時間做重複的動作或負重活動，如扭毛巾、掃地和畫畫
- ◆ 減少在手腕完全伸展或彎曲盡頭的狀態下發力
- ◆ 每天做手腕伸展運動，放鬆前臂及手指肌肉
- ◆ 以熱毛巾包裹手腕，並在手腕上輕微施壓，有助舒緩疼痛
- ◆ 常以祈禱手的姿勢禱告，有助伸展前臂肌肉

我觀看你指頭所造的天，並你所陳設的月亮星宿，便說：人算甚麼，你竟顧念他！世人算甚麼，你竟眷顧他！（詩篇 8:3-4）

腰背護理小心得



維持良好的姿勢有助背部健壯，能提升日常生活表現，同時要注意：

- ◆ 站立時應雙肩放鬆，下腹微微收緊，使腹腔肌肉形成脊椎的天然腰封
- ◆ 坐着時應保持雙腳着地，避免翹腳令骨盆與椎間盤負荷過大
- ◆ 提舉重物時，背部應保持挺直，膝部彎曲，收腹並以大腿發力
- ◆ 牀褥承托要足夠，牀褥太軟易令脊椎彎曲，太硬則令肌肉無法放鬆
- ◆ 穿着過高的高跟鞋及缺乏承托的拖鞋，均容易令腰部過分負荷
- ◆ 時刻保持腰腹有力，讓自己登上上帝賜予的生命高峯

操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。（提摩太前書 4:8）

膝蓋痛護理小心得



強壯的膝蓋肌肉能令步伐更穩定。生活上要留意：

- ◆ 久坐時應避免屈膝或翹腳，盡量將腳伸長，以增加血液循環
- ◆ 運動後或長時間步行後，可在膝蓋位置上熱敷，以作舒緩
- ◆ 定期做伸展大腿的動作，如屈膝或仰臥抬腿，有助減少肌肉對膝蓋的壓力
- ◆ 深蹲時，重心應放正中間，過分前傾會增加膝蓋痛的機會
- ◆ 多鍛煉臀部肌肉，減低膝蓋內側的負荷
- ◆ 坐在穩固靠背的椅子上，一邊靜思，一邊做膝部運動，保持膝部柔順

喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。
(箴言 17:22)

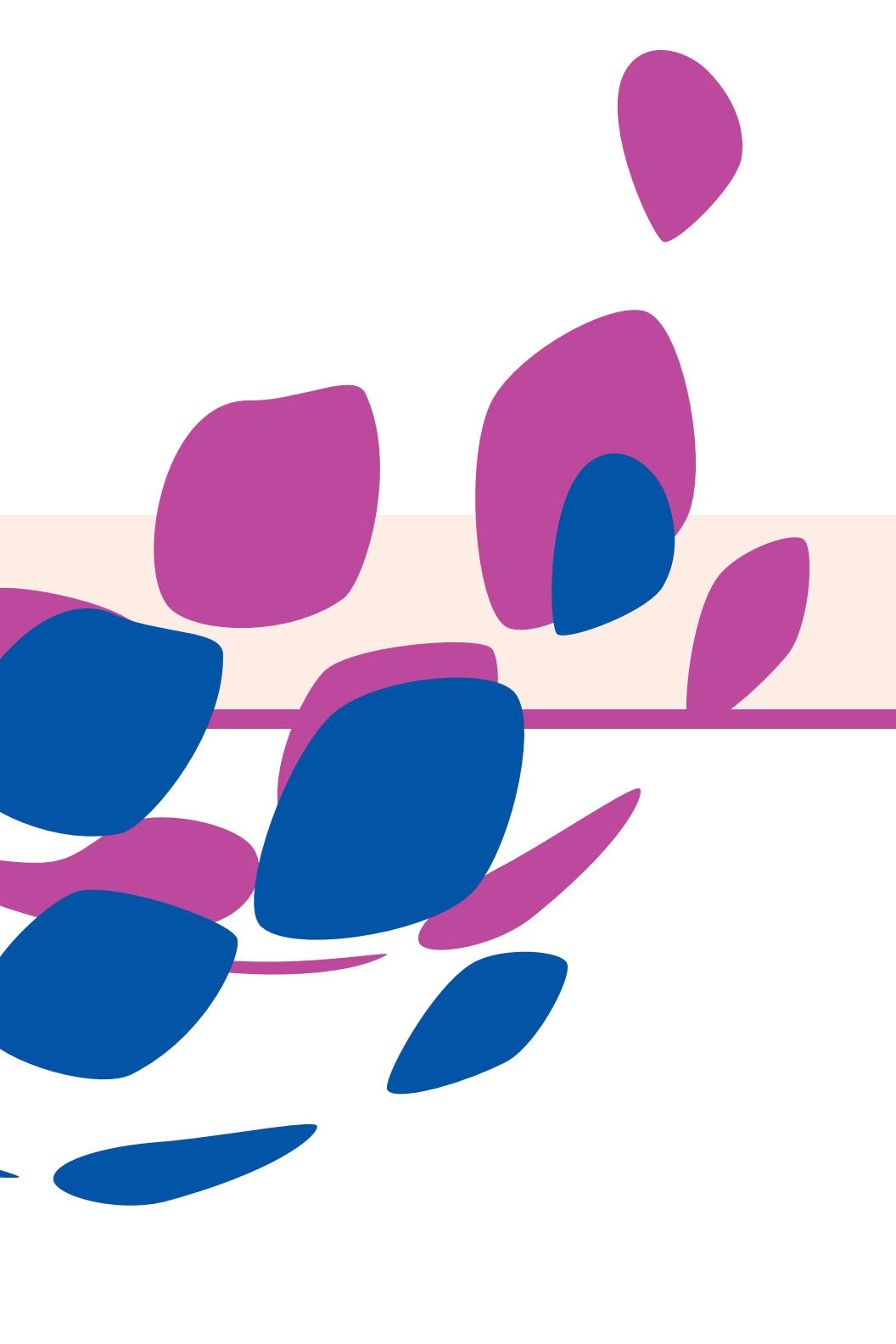
腳跟痛護理小心得



保護腳跟健康有助步履輕盈，腳跟痛患者日常生活要注意：

- ◆ 腳跟痛楚明顯時，可穿着鞋跟軟墊較厚的運動鞋，以減輕腳跟負擔
- ◆ 腳跟痛楚減輕時，則可穿着軟墊較薄的運動鞋，以增加足底肌肉運用
- ◆ 可多做小腿伸展的運動，如前後腳站立、後腳腳跟貼地等動作，以增加腳腕的活動幅度
- ◆ 可多做雙腳提高、靠腳跟站立的動作，來提升小腿的力量，以減低腳跟在日常活動時的負荷
- ◆ 做各種足部運動都要注意循序漸進，避免因運動量突然增大而出現勞損
- ◆ 可利用網球按壓足底，感受神賜的觸感和感知

良言如同蜂房，使心覺甘甜，使骨得醫治。
(箴言 16:24)



運動訓練篇



想鍛煉身體該如何開始？



「多運動，身體好」這個道理從小便知道，但有時候我們卻很迷茫，不知該如何開始。萬事起頭難，若漫無目的地做運動，我們很快便可能會因為辛苦、沉悶等種種原因而放棄。

以下是一些養成運動習慣的方法：

- ◆ 為自己制定可行的運動目標和計劃
- ◆ 選擇自己喜愛的運動
- ◆ 定時追蹤運動的進度和成果
- ◆ 找朋友或家人一起運動，互相鼓勵
- ◆ 設定運動及作息時間表

凡較力爭勝的，諸事都有節制，他們不過是要得能壞的冠冕；我們卻是要得不能壞的冠冕。
(哥林多前書 9:25)

帶氧運動人人適合



帶氧運動能有效增強血液循環，提升心肺功能。根據衛生署指引，我們每星期應進行最少 150 分鐘的中等強度體能運動（或最少 75 分鐘的高強度體能運動）。

以下是一些帶氧運動的例子：

- ◆ 游泳
- ◆ 跑步
- ◆ 跳繩
- ◆ 打泰拳
- ◆ 跳健康舞

所以，我奔跑不像無定向的；我鬥拳不像打空氣的。我是攻克己身，叫身服我，恐怕我傳福音給別人，自己反被棄絕了。（哥林多前書 9:26-27）

肌力訓練非「大隻佬」專屬



不少人在做運動中加入肌力訓練，這樣，除了可以鍛煉肌肉的力量和線條外，也能大大增加骨骼強度。負重訓練方法主要會運用阻力、重量器材或健身室器械。除了這些器械，不妨試試在訓練中加入啞鈴、阻力橡筋帶、藥球等用具配合。

以下是進行肌力訓練時的注意事項：

- ◆ 別忘記做熱身，喚醒肌肉
- ◆ 留意呼吸（用力時呼氣、還原時吸氣）
- ◆ 制定適合自己的訓練方法、目標和計劃
- ◆ 留意自己的身體反應和肌肉的感覺
- ◆ 給予身體足夠時間恢復
- ◆ 循序漸進，量力而為

我靠着那加給我力量的，凡事都能做。（腓立比書

強身健心、喜動人生



隨着年紀增長，骨質疏鬆、肌肉流失、平衡協調變差等問題會漸漸出現。做適當的運動能有效增加肌力，改善心肺功能，令身體更靈活和更有活力。因此，金齡人士也應每天做適量的運動。

以下是金齡人士的運動目標：

- ◆ 增加肌力和肌肉量
- ◆ 增強心肺功能
- ◆ 鍛煉平衡及協調能力
- ◆ 保持身體靈活度和柔軟度

除了做適當的運動外，金齡人士也要注意日常飲食，保持身體健康。

親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。（約翰三書 1:2）

核心肌羣訓練不可缺少



訓練核心肌羣時，不應只集中鍛煉「六舊腹肌」的外觀美，訓練核心肌羣的力量更為重要。核心肌羣的力量能穩固脊椎，支撐身體各種大大小小的動作，大大減低運動時受傷的機會。

訓練核心肌羣的重要性：

- ◆ 增強全身的協調能力和平衡力
- ◆ 保護及穩固脊椎
- ◆ 減少下腰背痛
- ◆ 提升運動表現

她以能力束腰，使膀臂有力。(箴言 31:17)

讓身體放鬆是為了走更遠的路

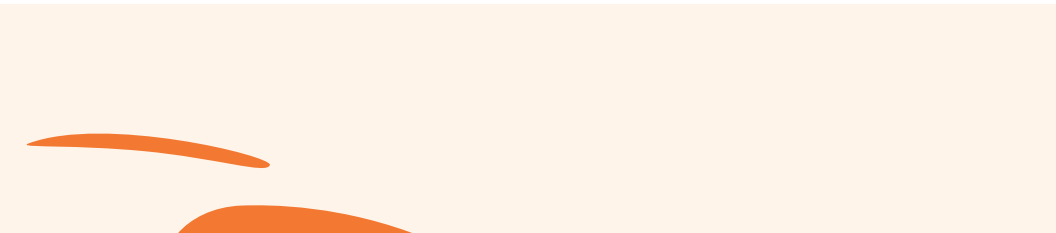


多做運動確能令身體更健康，若沒有為自己安排休息時間，反倒更容易受傷，令表現停滯不前。放鬆的目標是讓身體的肌肉得以恢復，放鬆時可進行較輕鬆和強度較低的運動，讓身心都可以「放假充充電」！

以下是一些讓身體放鬆的方法：

- ◆ 做伸展運動、瑜伽
- ◆ 散步、慢跑
- ◆ 浸浴、暢泳
- ◆ 睡覺

疲乏的，他賜能力；軟弱的，他加力量。
(以賽亞書 40:29)



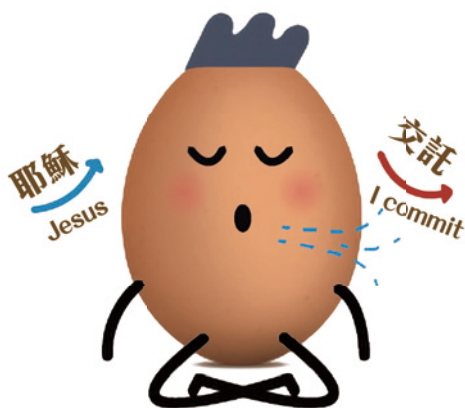


照顧好心情篇



以呼吸放慢節奏

靈修前用數分鐘呼吸，可帶我們進入平靜，更深感受主的同在。在忙碌的生活中，我們的腦海時常充滿各類思想與感受，例如對未來的擔憂、對過去的回顧，還有手機、電腦的各項資訊。為預備自己與主相遇，靈修前，我們應放慢節奏，練習以呼吸放開思緒。吸氣時，心中輕輕想着「耶穌」；呼氣時，心中輕輕想着「交託」。一吸，一呼，讓自己慢慢放下內心的緊張。



用視、聽、觸覺回到現在

當我們感到壓力很大或煩躁鬱悶時，可集中專注留意自己的視覺、聽覺和觸覺，這樣，可以幫助我們與內心的煩憂保持一種健康的距離。我們可以用感官仔細觀察身邊三個物件，並留意物件的顏色、形狀與材質。然後我們閉上眼睛，仔細聆聽三種（或更多）的聲音，再用手摸摸身邊三種不同物料的東西，讓我們專注在我們的感官上。



自由書寫與靈修

《創作，是心靈療癒的旅程》的作者茱莉亞·卡麥隆（Julia Cameron）建議了一個自由書寫的方式，以幫助我們了解自己及放下憂慮的思緒。她提議我們可以每天撥出時間，將內心的感受與想法，不加篩選地寫滿三頁紙。這除了是一個有效的減壓方式外，我們亦可彈性地運用這個時間，記錄與上帝對話的過程，或寫下靈修時零碎的想法和感受。



感恩小練習

邀請你在一張紙上畫上五個大圓圈，好像一些泡泡一樣。再想一想近日有沒有一些令你感恩的事？可以是日常的小事，亦可以是一些你感激的人，甚至是你所欣賞的身邊事物。在每一個泡泡裏寫下或畫下這些人物或事情，然後想像自己將這些泡泡注滿厚厚的感恩，呈獻給上主。



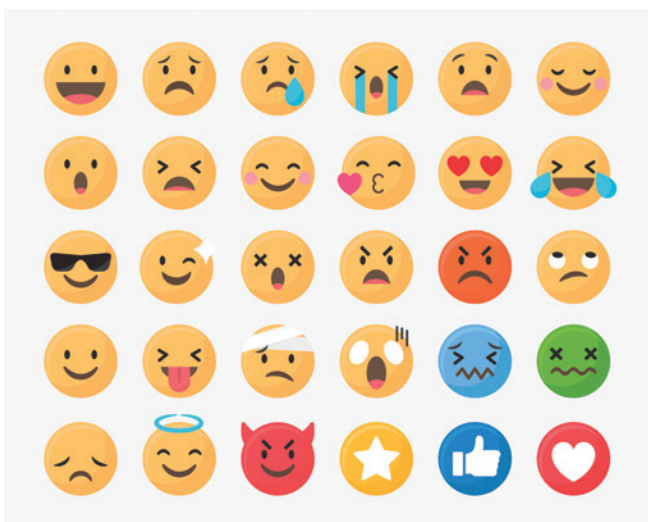
內心的天氣報告

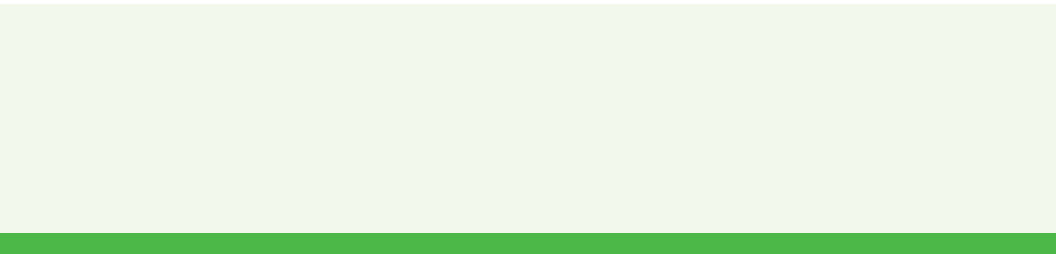
外在的天氣變幻無常，原來我們內心也有自己的天氣狀況。邀請你靜下來，深呼吸五至十下，然後將注意力轉到自己的內心。你可以輕輕問自己，我內心的天氣（內心的狀態）如何？是天晴、天陰或下雨？是大風或風和日麗？是炎熱或寒冷？是潮濕或乾燥？當你感受到自己的內心，並且知道這些情緒背後的原因，那很好。如果你不知道原因，也不要緊的，只需輕輕將此刻的狀態交託給天父，並相信祂會看顧。



接納自己的感受

「憤怒」、「哀傷」、「失望」、「喜悅」等等的感受原來耶穌都曾經歷過。因此，這些感受也是主所接納的。可是不少人可能因為習慣了壓抑它們、逃避它們，久而久之，這些感受便成了一种難以言喻的壓力，令人時而心情低落，時而脾氣暴躁。現在，就讓我們靜下來，從下圖中圈起自己這兩天曾出現過的情緒，然後彷彿用雙手捧着這些感受，一一告訴天父，讓祂親自回應和安慰。







行山遠足篇



欣賞日落 —— 由慈雲山上飛鵝山



路線：沙田圍 - 水泉澳邨 - 慈沙古道 - 慈雲山
士多 - 扎山道 - 飛鵝山觀景台 - 飛鵝山
道 - 彩虹

難度：★ (適合所有人士)



「輕輕鬆鬆，跑步放工！」在沙田圍經慈沙古道上慈雲山，再上飛鵝山。我們不但可欣賞日落景色，更可享受上帝創造的奇妙。

感恩上帝賜予我們生命氣息和體魄，工餘後仍然可以行到山上欣賞日落之美。

西貢四灣 —— 全港最美的沙灘



路線：西灣亭-西灣-鹹田灣-東灣-大灣-東灣-
鹹田灣-大浪坳-赤徑-北潭凹

難度：★★★★ (適合具一定行山／遠足經驗的
人士)



每當工作忙碌，心情煩亂之時，我們可走到西貢沙灘，在沙灘漫步，聽着浪聲，讓上帝在這刻與我們對話。

見到沙灘上的足印，讓我們自然地哼起〈足印〉這首詩歌。每當遇到患難時，上帝不單與我們同行，更會背負着我們。

坐在沙灘附近的士多，能讓我們享受寧靜的個人時間，感謝上帝創造的奇妙。此情此景，令人不禁哼起詩歌〈若你能看見〉。

全港最高的山 —— 大帽山



路線：城門水塘燒烤場 - 針山 - 草山 - 鉛礦坳 -
大帽山山頂 - 大帽山郊野公園遊客中心

難度：★★★★ (適合具一定行山／遠足經驗的
人士)



進行越野跑，首先要評估自己的能力，然後定下目標，完成挑戰，正如聖經教導我們「向着標竿直跑」。

既有目標，即使面對困難，我們亦要努力嘗試克服，一邊跑、一邊唱兒童主日學的詩歌〈向前走〉。

越野跑有時會讓人感到乏力、氣餒，但一想起聖經的教導：「我靠着那加給我力量的，凡事都能做。」(腓立比書 4:13) 最終我們定能完成登上大帽山的越野跑挑戰。

心靈洗滌 —— 梧桐寨



路線：林錦公路 - 萬德苑 - 井底瀑 - 中瀑 - 主瀑 -
散髮瀑 - 萬德苑

難度：★★★★ (適合具一定行山／遠足經驗的
人士)



走進山野石澗中，能讓我們細聽淙淙流水聲。在繁雜的都市，可在此刻享受寧靜，默想神的話語——詩篇 42 篇及詩歌〈如鹿渴慕溪水〉，與主親近。

沿途見到大小的瀑布、花草樹木，又聽見雀鳥歌聲，我們心中不禁發出讚美，更要歌唱〈這是天父世界〉。

再往上走，便會到達全港最大的瀑布——梧桐寨瀑布，在寧靜中聽着澎湃的瀑布聲，不禁讚歎主奇妙的創造！

三牙全走 —— 狗牙嶺



路線：石壁郊遊徑 - 西狗牙 - 一線生機 - 東狗牙 -
石壁郊遊徑 - 中狗牙 - 斬柴坳 - 昂坪

難度：★★★★★ (適合具豐富行山／遠足經驗
的人士)



這條路線極度艱辛，除了要有遠足知識，也需要極佳的體能，更要學習依靠神，才能完成任務。

行走狗牙嶺，我們會面對各種崎嶇不平的山路，我們可一邊走，一邊唱詩〈我要向高山舉目〉。最終在神的帶領下，完成挑戰。

感謝神賜美好的天氣，除了讓我們順利完成挑戰，亦可以欣賞狗牙嶺的美景。

挑戰難度 —— 蚡蛇尖



路線：北潭凹 - 赤徑 - 大浪坳 - 蚡蛇坳 - 蚡蛇尖 -
米粉頂 - 大灣 - 東灣 - 鹹田灣 - 北潭凹

難度：★★★★★ (適合具豐富行山／遠足經驗
的人士)



對行山者而言，這段路徑雖然比較崎嶇困難，但完成任務後，就能享受成功挑戰所帶來的滿足感。

黃昏的時候，周圍沒有太多遠足人士，讓我們可完全享受山野間的寧靜。

這時候打開聖經細讀，讓我們心裏感到上帝常與我們同在，環顧四周，不得不唱〈祢真偉大〉，讚美神！

《躍動身心靈》 有獎問答遊戲

掃描右頁的二維碼，完成十條選擇題，然後在 2022 年 2 月 28 日或之前遞交。答對八題或以上者可獲贈本會 120 周年紀念品乙份（只供香港會友參加）。

1. 本書禱文的默想經文是參考聖經哪一卷書？

A) 創世記 B) 詩篇 C) 路加福音

2. 第七天的默想經文是來自詩篇第幾篇？

A) 第二十三篇 B) 第四十二篇 C) 第六十篇

3. 哪一天的禱文中會出現〈藉我賜恩福〉這首詩歌？

A) 第十二天 B) 第十九天 C) 第二十七天

4. 禱文中曾經出現「和散那」的是第幾天禱文？

A) 第十天 B) 第二十天 C) 第三十天

5. 禱文的對象包括天父、主耶穌及以下哪一位？

A) 聖靈 B) 聖保羅 C) 聖母馬利亞

6. 「健康飲食篇」內不同顏色的蔬果含有甚麼東西，可有助細胞抗衰老？

A) 膳食纖維 B) 抗氧化物 C) 葉酸

7. 「關節護理篇」內建議每次用電腦時，不多於多少分鐘，以減輕肌肉僵硬的機會？
- A) 30 分鐘 B) 45 分鐘 C) 60 分鐘
8. 「運動訓練篇」內提及以下哪項運動例子？
- A) 踏單車 B) 游泳 C) 打壁球
9. 「照顧好心情篇」內引用了哪一位作者的書籍，幫助我們了解自己及放下憂慮？
- A) 薩提爾 B) 林孟平 C) 茱莉亞·卡麥隆
10. 「行山遠足篇」內的「三牙」，包括西狗牙、東狗牙及甚麼牙？
- A) 南狗牙 B) 中狗牙 C) 北狗牙



<https://forms.gle/avcmp2TZiA41RSSF7>



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong



《躍動身心靈》

- 主編：香港中華基督教青年會 120 周年會慶
《躍動身心靈》出版工作小組
- 主席：蘇以葆主教
- 小組成員：丘頌云名譽會長、鄭卓生會長、
李炳光牧師、樓恩德牧師、何鏡煒博士、
劉俊泉總幹事、李錦定牧師
- 文編：黃耀瑜執行幹事
(青年領袖、國際及內地事工服務)、
林惠健傳道 (基督教事工部)
- 禱文：李錦定牧師 (義務會牧)
- 健康飲食篇：朱寶明 (大學及學院青年會部)
- 關節護理篇：羅培楷 (專職醫療護理部)
- 運動訓練篇：馬駿惠、藍卓敏 (九龍會所)
- 照顧好心情篇：余欣泉、馬慶民 (輔導組)
- 行山遠足篇：李啟洪 (烏溪沙青年新村)
- 出版：香港中華基督教青年會
- 地址：香港九龍油麻地窩打老道 23 號
行政樓 3 樓
- 電話：2783 3358
- 傳真：2783 3410
- 電郵：christwk@ymca.org.hk

關於香港中華基督教青年會
<https://www.ymca.org.hk>



設計及編製：基督教文藝出版社

總辦事處：香港九龍柯士甸道 140-142 號 14 樓

電話：2367 8031

傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk

承印：陽光 (彩美) 印刷有限公司

聖經 – 新標點和合本

聖經經文 © 1988, 1989, 1996 聯合聖經公會

版權代理：香港聖經公會

香港聖經公會授權使用

二零二一年十二月版 (8,000 本、非賣品)

版權屬香港中華基督教青年會所有，轉載及引錄須註明出處。

香港中華基督教青年會（青年會）的標誌代表人的身、心、靈。自成立以來，青年會一直提供多元化的活動和服務，為要增進參與者的身心靈健康。無論男女老幼，都可以在本會找到合適自己需要的活動或服務。

今年是青年會慶祝在港成立 120 周年，本會將以一連串活動去表達對上帝的感謝。會慶其中一個重點工作，就是出版這本《躍動身心靈》。這本書是不一樣的靈修書，既有經文和禱文，同時配以健康生活小貼士，盼望大家在身心靈的質素上均得以提升。

蘇以葆主教

香港中華基督教青年會董事及《躍動身心靈》出版工作小組主席

靈性固然重要，身體與心理健康也不能忽略。因此，《躍動身心靈》出版工作小組同時刊載了由本會各服務單位的同工合力撰寫的 30 篇健康生活小貼士，題材包括健康飲食、關節護理、運動訓練、照顧好心情及行山遠足，盼望藉此能幫助大家建立健康的生活習慣。

劉俊泉先生

香港中華基督教青年會總幹事

感謝天父給予香港中華基督教青年會領袖和同工們這份感動，在疫情籠罩下，心緒如麻的光景中，為大家呈上小小的錦囊。讓我們齊齊學習閉上眼睛，緊握基督的恩手，同步走過生命的幽谷。

李錦定牧師

香港中華基督教青年會義務會牧

ISBN 978-988-78446-7-9



9 789887 844679