

## 新型冠狀病毒禱告資源

柏培恩大將發出**禱告呼籲**，促請基督徒為目前嚴峻的疫情禱告。禱告日期訂於**2020年4月19日（主日）**，讓我們同心開始這個禱告浪潮。你可以多種不同方式作出回應——一個人安靜的反思、家庭討論，以至透過視像通話進行小組祈禱。

如你不確定該從何開始，可參照以下的幾項建議作為指引。大將在錄像信息中提出五個禱告要點：（為哀傷的人、為缺乏的人、為從事必要服務行業人員、為結束疫情，及為重拾盼望和喜樂），以下的禱告框架就是按這些要點所組成。盡可能找個安靜的房間，或者播放適合禱告的背景音樂。如你從事必要服務行業，你亦可以在上班途中祈禱！



## 為哀傷的人禱告

閱讀和反思詩篇 69:1-3。

神啊，求你救我！  
因為眾水就要淹沒我。

我深陷在淤泥中，  
沒有立腳之地；  
我到了深水之中，  
波濤漫過我身。

我因呼求困乏，  
喉嚨發乾；  
我因等候神，  
眼睛失明。

你腦海中出現哪些字詞和感受？你可以把它們寫下，看看自己的思路。不要迴避這些感受，試試投入當中。想想失去了的生命對他們的家人和朋友造成的痛苦，還有因為隔離以致失去機會和感到孤單。

進行這項活動時，你可試試拿着一件物品在手中，例如是揉作一團的紙球或一塊石頭，一邊緊緊握着，一邊思想這些情緒。

完成這段哀悼的時間後，翻到聖經**腓立比書 4:6-7**。求神聆聽你剛剛經歷的想法和感受，再感受神的平安。待你覺得準備好後，把手中緊握着的東西放開，交託給神。那件物品和那些感受並不會因此而消失，但神會替你處理它們所代表的問題。



## 為缺乏的人禱告

閱讀路加福音 **4:17-18**。

……有人把以賽亞先知的書交給祂（耶穌），祂就打開，找到一處寫着：

「主的靈在我身上，  
因為祂用膏膏我，  
叫我傳福音給貧窮的人；  
差遣我宣告：  
被擄的得釋放，  
失明的得看見，  
受壓迫的得自由，

路加福音 **4:17-18**

你認為在這段日子，有哪些群組的人過得很艱難，用便利貼把他們記下，寫得越多越好。如沒有便利貼，可以在單行紙上列出清單。例如，你可以寫下飢餓的人、失去收入的人、患病的人、孤單的人。

把這張清單放在當眼位置，例如家裏你時常經過的一道牆上。為這些人祈禱，並要在這段日子常常為他們禱告。



## 為從事必要服務行業人員禱告

[sar.my/covid19](https://sar.my/covid19) 網頁的地圖，反映出面對新型冠狀病毒的情況，救世軍正以各種各樣的方式作出回應。

向神獻上感恩，感謝祂使用救世軍在世界各地滿足人們的需要，為社區帶來改變。為救世軍的義工、成員和軍官禱告，祈求他們得着力量、健康和智慧。

再次看看網頁上的地圖（如有的話亦可看地球儀），想想那些在社會上繼續滿足人們需要的工作者，當中包括醫護人員、照顧者、店舖和供應鏈工作人員、速遞員、科學家、政策制定者，還有很多、很多。求神保守他們，為他們獻上感恩。祈求他們得着力量，盡其所能完成工作。

你也可以給自己所認識、從事必要服務的朋友們寫上感謝和鼓勵的說話，讓他們知道你為他們和他們的工作禱告。

## 為結束疫情禱告

這種正影響着全世界的病毒，它的根源到底是怎樣的？現在，你可以「聽到」它的根源。美國麻省理工學院利用電腦技術，將新型冠狀病毒的蛋白結構轉化成一段音效。你可點擊以下連結，聽聽整段聲音或其中的一部分：

[\[https://soundcloud.com/user-275864738/viral-counterpoint-of-the-coronavirus-spike-protein-2019-ncov\]](https://soundcloud.com/user-275864738/viral-counterpoint-of-the-coronavirus-spike-protein-2019-ncov)

你可以一邊聽，一邊反思人類在應對這場危機時，在政治、經濟、文化和科學等方面所面對的重大阻礙。

閱讀**約伯記第 26 章**。意識到神的力量。呼求祂全能的手把這場疫情減慢以至停止。為疫情減低傳播、疫苗的研發、經濟公義以及醫治禱告。祈求神的兒女得着力量。



## 為重拾盼望和喜樂禱告

為你的社區以至世界各地感到沮喪的人，和那些正努力認清全球目前的狀況的人禱告。

想想這時候感到特別困難的某個人或某個家庭。花些時間給他們打個電話或發個電郵，送上鼓勵的說話。

想想感恩的理由！為我們很多人而言，只要花些時間去尋找，定能發現身邊有很多值得感恩的理由，可以是家人、朋友，甚至科技。找一張較大的紙，在每天結束前寫下當日值得感恩的事情。隨着日子過去，每當你看到這張紙，就會見到自己在這段日子接受過的許多祝福。你也可以發揮創意，用顏色筆把它製作成色彩繽紛的藝術品！

想想植物的生命。由一顆小種子開始，長成茁壯的生命體，有葉、有花和延續生命的果子。我們未必看見迅速的成長，卻可以肯定看見新生命持續的盼望。為了每天提醒自己這一點，你可以試試栽種一粒種子。每當你看見盆子或裏面的泥土，就會想起長出翠綠苗子的日子不遠矣。