

个人灵修及小组祷告手册

40天  
祷告和禁食  
为万族万邦

PAYA LEBAR METHODIST CHURCH

**Copyright 2025 by Paya Lebar Methodist Church**

All rights reserved. No part of this publication may be reproduced or transmitted in any form or by any means electronic or mechanical, including photocopy, recording or information storage and retrieval system, without prior expressed permission of the copyright owner.

Published by Paya Lebar Methodist Church

Scripture quotations are in the Chinese Union Version Simplified (CUV Simplified).

# 目录

|                                  |          |
|----------------------------------|----------|
| 邀请参与                             | 1        |
| 关于禁食                             | 2        |
| 祷告的力量                            | 4        |
| 第 1 周 各族各语言<br>为万国祷告： 南亚         | 5<br>6   |
| 第 2 周 求告庄稼的主<br>为万国祷告： 东亚        | 8<br>9   |
| 第 3 周 基督的爱敦促我们<br>为万国祷告： 东南亚 (I) | 10<br>11 |
| 第 4 周 希望的使者<br>为万国祷告： 东南亚 (II)   | 12<br>13 |
| 第 5 周 任重道远<br>为万国祷告： 新加坡的邻国      | 14<br>15 |
| 第 6 周 蒙圣灵恩膏的见证人<br>为万国祷告： 中亚和中东  | 16<br>17 |
| 参考文献索引                           | 18       |
| 对宣教说YES                          | 20       |
| 参与                               | 21       |

# 邀请

数个世纪以来，大斋期(四旬期)一直是世界各地教会的特殊节期--纪念耶稣在旷野中的四十天。这是留出时间来反思、悔改和热切祷告的节期。我们邀请您与我们的PLMC大家庭一起，为万族万邦祷告和禁食40天——好叫我们的心在这扩展之年与上帝的心更紧密地对齐。让我们专心地为神在世上的大能工作以及那些尚未被福音所触及的人代祷！

在这为期六周的过程中，本手册将为您提供对基本宣教主题的简短反思，并为各国、教会（包括短宣队员和禾场工人）提供祷告指引，以及个人对主的回应。

你愿意参与这为万国站在破口吗？神正在寻找愿意代祷的人（以赛亚书 59：16），他们将在亲密团契之地寻求祂对世界的心意。当我们自律我们的生命来祷告和禁食时，愿我们能捕捉到上帝的心跳，祂赐予我们权柄来宣告祂荣耀的旨意！

全能慈爱的上帝，

感谢祢在世界上的这个伟大而美丽的使命。我在这里 - 在这祷告和禁食的旅程中，我愿顺服祢。愿祢的圣灵再次充满我。请帮助我抛开自我并谦卑自己，使我能够知道自己是多么依赖祢。与我分享祢心中的重担、忧伤和喜乐。让我看见祢在万国中所做的工作，好叫我在祢国度的旨意中与祢合一。

# 关于禁食

禁食是我们在旧约和新约中都能找到的一种由来已久的属灵操练。例如，但以理代表被囚禁在巴比伦的子民在主面前哀悼和禁食（但以理书 10 章）。早期教会派出他们的第一批宣教士-- 巴拿巴和保罗，在禁食和祷告期间顺服圣灵的引导（使徒行传 13 章）。今天，信徒仍然出于类似的原因而禁食：或为在降服之处寻求主；或为个人的罪或更广泛群体的过错悔改；或为在他们的境遇以及在世上取得突破而禁食，以表达他们对上帝的信心。

禁食历来都包括戒绝食物。如今，许多基督徒也选择戒绝其他娱乐和习惯，例如社交媒体，甚至运动。通过这种自愿舍弃自己平日里享受的事物，我们清空了自己的欲望和那些会使自己分心的事物，从而能够以更深的方式聆听和遇见上帝。

禁食本身并不是目的，而是更接近上帝的一种方式，一种充满上帝恩典的属灵操练。我们的造物主明了我们人类的光景，邀请我们操练对身体的自我控制，专注于属灵滋养而不是身体上的舒适。在热切寻求之处体验肉体的饥饿，有助于我们培养更深的属灵饥饿和对神之事的敏锐。

重点是要记住：只有在基督里，我们才能自信并径直来到神的宝座前（弗 3：12，希伯来书 4：16）。禁食不是与上帝相交的先决条件，而是祂的恩赐，帮助我们将自己的身体和灵魂交给祂。即使是耶稣本人-- 祂拥有完美的与神的沟通-- 也选择禁食，因为祂寻求遵行天父的旨意。

让我们把这即将到来的 40 天看作一个天赐良机，操练谦卑地抛开自我，这将推动我们进入与神亲近的更深的喜乐，并在祷告中与上帝同工——看到祂的国度降临在列国！

## **星期三祷告祭坛：**

### **我们鼓励您立志在星期三晚上禁食一餐：**

避免与朋友、家人或小组成员共进晚餐，并使用本手册带领你进行反思和祷告。

### **其它在大斋期期间进行短期禁食的方法：**

- 完全禁食：24 小时内禁食饮料和固体食物，只喝水。
- 仅喝饮料的禁食：24 小时内禁食固体食物，只喝水和流质食物，如牛奶、美禄或其他健康饮料。
- 社交媒体禁食：投入一定的时间或天数来戒除 Facebook、Instagram 等社交媒体。
- 运动禁食：虽然运动是健康的，但要省略几次运动，以腾出更多的时间来祷告。

# “祷告的力量”

来自本堂宣教主任的见证  
郑国良博士

“赋予这福音以横扫全球之力量的唯一条件是祷告，而这福音的传播将取决于祷告。赋予它奇妙的动力，并征服所有邪恶强大敌人的力量的，是祷告所发出的能量。”

E. M. Bounds

---

几年前，在宣教禾场上，我和家人正面临着我们最艰巨的挑战之一：长达六个月的冬季即将开始，而我们却没有足够的资金来支付必要的取暖费。我们全家凭信心跪下来向主耶和華尼西祷告，祈求祂供应我们，使我们不必在零下 40 摄氏度的严寒下挨冻度日。

到了付取暖费那天，我怀着恐惧和战兢来到自动取款机前，心中仍然坚信神会为我们渡过难关。令我惊讶的是，我们需要的钱就在那里！后来我们才知道有一个印尼华人教会花时间祷告，耶稣向他们启示了我们的需要——刚刚好就是我们需要的数额！多么神奇的上帝啊！

我们与主的经历见证了祷告的力量，并且这是何等的特权，就是我們都可以代表禾场的工人（宣教士和宣教伙伴）和祂在丰收(万国)中的伟大工作，来祈求上帝的介入。因此，我无比相信我们的这个 40 天祷告和禁食将为祂的国度结出许多的果子！



## 每个部落和语言

“此后，我观看，见有许多的人，没有人能数过来，是从各国各族各民各方来的，站在宝座和羔羊面前。”[...]他们大声喊着说：“愿救恩归与坐在宝座上的我们神，也归与羔羊。”

启示录 7: 9-10

从创世的第一道光开始，上帝就把列国放在心上。祂渴望人类成为祂的子民，而祂自己成为我们的上帝。我们被造来敬拜祂，并与祂相交。

使徒约翰看到的天上的异象表明，上帝的这个愿望是针对来自每一个邦国、每一个部落、每一种语言和方言的人：没有人被排除在外；的确，所有的人都受邀来到神的宝座前敬拜——宣告祂是那位拯救者，并颂赞耶稣的配得和权柄！我们是否也带着这份心声呼喊，要万民都来宣誓效忠我们这位可敬畏的上帝？

### 反思与祷告：

1. 在我们踏上这 40 天的旅程之际，祈求神将我们的心和视野扩展到我们的家庭和教堂之外，渴望所有民族和国家都得蒙拯救。
2. 你是否曾对某个人群或文化关闭了心扉？祈求圣灵的帮助，克服任何偏见或论断，将每一个人都视为上帝形象的承载者。
3. 你周遭是否存在来自另一个“语言和部落”的人，而你可以邀请他们与上帝建立更深的关系？祷告上帝赐你勇气跨越文化障碍，为耶稣作见证。
4. 祈求 PLMC 成为一个所有文化的安全空间，成为一个真正被天堂异象--每个国家都来在神的宝座前——所激励的教会。

### 个人回应：

万国的主，让我重新捕捉祢宝座的荣耀异象，就是祢献出了自己来救赎和拯救每一个语言和部落。我感谢祢的伟大旨意，将万民聚集到一个新的家中。请在这一周向我展示如何爱他人，即使他们与我截然不同；有一天，我们将异口同声地宣告：“救恩属于我们的上帝！”奉祢荣耀的名。阿门！



## 印度

- 这个国家拥有全世界最多的未得之民（UPG）。<sup>1</sup> 祈求这块丰收的禾场里有更多训练有素的工人。
- 祷告那些对这片土地上的基督徒使用暴力之人的心会软化。为我们的信徒同工祈求勇敢的毅力和神的保护。
- 为印度社会中最弱势和受压迫的群体代祷：妇女和儿童（尤其是孤儿）。<sup>2</sup>
- 为 PLMC 的宣教伙伴祷告：工人得到保护；生计和事工需要得到供应；要在 Kond、Kui、Mali 等 UPG 中建立本地教会。
- 求兴起更多的 STM 团队，甘愿支持那里的教会：服侍穷人、困乏人以及未得之民。

# 为万国祷告

## 南亚

### 斯里兰卡

- 这个国家经历了自然灾害和政治危机。<sup>3</sup> 祷告上帝来医治这地！
- 我们的STM团队最近服侍了一个接触斯里兰卡茶园和橡胶种植园工人的事工：为茶园中被剥削的工人，为遭受身体侵犯的年轻女孩，以及那为她们提供庇护的教会祷告。

### 尼泊尔

- 为教会之间的合一，以及加强本土教会和外国宣教机构之间的伙伴关系而代祷。那里有许多的误解、冲突和分裂。迫害越来越严重；它来自宗教多数派，也来自家庭和社区。为信徒祈求恩典和毅力。
- 求主帮助基督徒不要为财富和物质而劳苦，而是继续以智慧和勇气追求宣教使命生活。
- 祈求人们对基督教的想法得到改变；不再被视为外来的、西方为主的“入侵”。祈求福音能以适合当地文化的方式外展和触及生命。
- 为许多将在扩展之年前往尼泊尔的 STM 团队祷告，因为我们努力通过医疗和社区外展来支持那里的教会。

## 孟加拉国

- 25% 的人口生活在贫困线以下：为这片困窘绝望之地的长远转变祷告。
- 孟加拉的 Shaikh 人（全球有超过 1.33 亿）<sup>4</sup> 仍然是世界上最大的未得之民群体，祈求神的国度在这些人中取得突破。
- 祷告教会内有训练有素、敬虔的领导，投资于强有力的门徒训练，以在未来几十年内坚固教会。
- 为来到新加坡的外劳工人代祷，愿他们都能信主，回国后能与家乡的亲人和朋友分享福音。
- 祷告 PLMC 的宣教伙伴都蒙主保守，愿新信徒在面对困难和逼迫时信心坚固。



## 求告庄稼的主

他[耶稣]对他们说：“要收的庄稼多，作工的人少。所以你们当求庄稼的主，打发工人出去收他的庄稼。”

路加福音 10: 2

耶稣说：“要收的庄稼很多”。在我们周围，人们不断寻求爱，寻求满足，并渴望只有基督才能提供的目标。然而，“做工的人少”。

你是否听到了即刻行动的天命呼召，感受到上帝大使命的紧迫？如同那已经成熟等待收割的庄稼，各地的人们都等着要听那个好消息。然而，如果没有足够的工人，这些宝贵的庄稼可能会无人收割而烂在地里，造成令人痛惜的浪费。这就是基督邀请的美妙之处：成为祂禾场的工人不需要资历、文凭或专业先决条件——只需一颗愿意顺服的心。让我们既祈求神差遣更多的工人，自己也敞开心扉回应祂的邀请。

### 反思与祷告：

1. 您个人认识几个禾场工人？他们足以胜任数十亿灵魂的收割吗？凭信心祈求主差遣更多的工人去传扬祂的国度。
2. 为在禾场劳作的工人祷告，愿他们以爱心和毅力事奉。
3. 你愿意成为工人，被差遣到主的丰收禾场中吗？祈求主让你看到如何最好地参与祂的使命。

### 个人回应：

庄稼的主啊，感谢祢派遣忠心的工人去到祢丰收的禾场中劳作。求祢每天以祢的恩典和怜悯来覆庇他们。然而，主啊，我们知道工人仍然太少，无法承受祢所预备的丰收。请派遣更多的工人进入祢的禾场，打开我的眼睛，让我看到真正的丰收是何等的壮观。如果祢呼召我去到他们中间，请帮助我以喜乐的顺服来回应。奉祢宝贵的名。阿门！

## 中国

- 教会继续通过派遣宣教工人来参与世界宣教。<sup>5</sup> 祈祷信徒们能够充分装备自己，应对这项往往具有挑战性的跨文化任务。
- 尽管逼迫仍在持续<sup>6</sup>，祷告教会持续增长，并持守纯正的圣经教导；愿耶稣的教导在文化中深深扎根，揭露所有错误的宗教和邪教。
- 在日渐加剧的社会压力和心理健康问题面前，祈求福音为政府、家庭和社会带来深刻的转变。

## 蒙古

- 蒙古的人口中只有 2% 是基督徒。祷告偏远地区能够获得有效的门徒训练，祷告城市地区对福音敞开；以及面向青少年和家庭的外展活动。祷告更多的领袖以适合文化的方式培训新信徒，包括扩大蒙语圣经翻译。
- 当地有许多假教会/邪教：祷告求神赐给蒙古人辨别的能力，拒绝错误教导，顺服神的真理。
- 为PLMC的宣教伙伴祷告：愿有更多的工人加入青少年事工；愿教会在门徒训练中进一步成长；为当地团队领袖每月的探访祷告，他们去到 Umnudelger、Nalaikh 和 South Gobi，鼓励那里的教会成员。

# 为万国祷告

## 东亚

## 日本

- 为日本的未来祷告：尽管存在经济衰退、人口老龄化和自然灾害等问题，但是人们将在基督里找到希望。
- 祈求日本教会与他们的社区建立真正的关系，帮助人们发现上帝的真理和恩典。
- 为禾场的工人的努力代祷；祈求上帝以祂的福音来改变这个国家，祈愿日本成为一个派出宣教的国家。
- 为PLMC的宣教士夫妇Yutaro和Sara祷告：愿他们一起服事疗愈日本人民的破碎，愿他们的校园事工能够造就兴起下一代的基督徒。



## 基督的爱敦促我们

“原来基督的爱激励我们，因为我们想：一个人既替众人死，众人就都死了。并且他替众人死，是叫那些活着的人，不再为自己活，乃为替他们死而复活的主活。”

哥林多后书 5: 14-15

使徒保罗的这些有力而尖锐的话语是写给哥林多教会的一个挑战，直到今天仍然是每个信徒的一面镜子。所谓的“超级使徒”试图诋毁保罗和他的团队。那些批评他们的人吹嘘表面的浮华，但保罗的事工是基于真正重要的事情：基督的爱是天国工作的基本动机。同样的，让我们思考一下是什么驱使我们努力宣教。是“为了表演”，还是“为了播撒”那我们的主耶稣为所有人而死并复活的真理的种子？

### 反思与祷告：

1. 是什么促使你投身到上帝的大使命中？是出于义务、自我抱负还是怜悯？是为了赢得人的赞美，还是仅仅为了去度假？让我们祈愿我们的心会再次被上帝对我们那长阔高深的爱所感动，于是我们踏出去，去爱、去服事。
2. 你把大部分的时间和资源花在哪里？祈求我们的生命都花在看去爱我们周遭的人，花在神对这个世界的使命上。
3. 祈求神在祂的爱中抬举和支持 PLMC 所有的禾场工人、宣教伙伴和短宣队员。
4. 为神国在列国中的工作代祷，保护其免受“豺狼”的侵害，这些“豺狼”假装宣扬基督，但却是为了自己的荣耀。祷告基督的爱能驱使真正的福音工人进入福音未得之地。

### 个人回应：

慈爱的主啊，我知道爱应该是耶稣门徒的决定性标志。然而，很多时候我都达不到要求。今天，我敞开心扉，重新接受祢的爱，并尽一切努力在生活、思想、言语和行为上呈现基督的爱。圣灵，请再次充满我，净化我的每一个渴望和动机，好折射出我救主的心。奉你大能的名。阿门！

## 泰国

- 新信徒对福音的理解往往很薄弱。祷告当地工人能够突破，以更有效地训练新信徒，特别是在以佛教为主的文化中引航耶稣追随者的生活。
- 由于缺乏事工人手而把年轻信徒推上领导岗位，而有些人还没有准备好。求神保守他们，使他们成熟。祷告抵挡一切的倦怠，祷告教会同工之间的合一。
- 边远地区的事工往往缺乏财务资源和属灵资源。祈求上帝的供应，差派更多的禾场工人。
- 为服事流离失所的缅甸人民的 STM 团队祷告。愿他们对贫乏之人满怀上帝的怜悯，愿难民在基督里找到安慰、医治和希望。

# 为万国祷告

## 东南亚 (I)

## 越南

- 有一个广为流传的预言，说复兴将从该国北部开始，并一直蔓延到南部。祷告所有宗派的信徒合一且谦卑，共同见证此言成真。
- 为福音的有效见证祷告：圣经翻译仍然是少数群体的一大需求，愿他们能以他们的心灵深处的语言领受神的话语和门徒训练。
- 为我们的PLMC传教士B&L祈祷：愿他们的事工结出果实，愿他们得到智慧和力量来照顾家人。
  - 一场规模虽小但不断增长的“父亲运动”正在发生。祈求上帝赐予一代敬虔的人来树立圣经中的父亲榜样，疗愈那些被忽视和遭受虐待的人们。
  - “小规模可持续”农业技能已经传授给了分布在越南 14 个不同地点的约 300 名信徒。祷告教会继续采用这种方法来养育他们的家庭，并向他们的社区外展。

## 菲律宾

- 天主教仍然是人数最多的宗教。巫术和万物有灵论仍然具有强大的影响力，甚至在基督徒的生活中也是如此。<sup>7</sup> 祈愿人心转向真正的福音。
- 祷告教会敬虔的带领纯正的圣经教导和各宗派能合一的派遣宣教士到禾场。
- 祈求主供应事工工人的需要，他们信实地向周围社区作外展，并求主保守那里免遭自然灾害的影响。



## 希望的使者

“那报佳音、传平安、报好信、传救恩的、对锡安说：  
你的神作王了。这人的脚登山何等佳美！”

以赛亚书 52: 7

我们周围有哪些人需要听到希望和自由的信息？在以赛亚书 52: 7 之前的经文中，我们看到人们受到压迫和奴役——他们正是上帝希望我们传达好消息的目标人群。我们可能认为被压迫和奴役的人都是穷人或农村的人，但即使在城市地区也会有人生活在压迫和捆绑中。捆绑人的并不总是有形的锁链；也可能是情绪上的痛苦、习瘾或绝望。上帝呼召我们把祂救恩的消息带入所有这些形式的黑暗中去。

我们拥有与人分享这好消息的特权——这消息有能力使人们从他们的环境或生活方式的选择中解脱出来。能成为这样一个改变生命的希望信息的传递者，是何等的喜乐啊！

---

### 反思与祷告：

1. 想想你的脚曾带你去过的地方。你把好消息带到了哪些地方？你是否无论走到哪里——无论是在家里、在工作中还是在你的社区里——都在宣扬和平与救恩？
2. 祈求上帝打开你的眼睛，让你看到祂在你道路上放置的机会，将祂的平安和自由带给世人。祷告你能刚强壮胆地与人分享祂的救恩和拯救。

### 个人回应：

希望的主，祢已赐予我极大的特权，使我能够承受祢救恩的好消息，尽管祢是全能的，本可以独力完成这工。感谢祢拣选我作为祢的使者。愿我的脚踪美好，带去平安，藉着我的言语和行动，宣告祢的统治。使用我喜乐且热切地分享祢的信息，并帮助我忠于祢交给我的任务。我祈求那些被捆绑的人能听到福音，并体验到唯有你才能带来的自由。奉祢美好的名。阿门！

## 缅甸

- 祷告缅甸内战早日结束；希望这国家在对全体人民公正、公义和平等的基础上，由敬畏上帝和爱人民的领导人来领导。
- 祷告神介入这片土地上的混乱和争战。让我们对抗正在这国中运行的黑暗势力（以弗所书 6：12），愿那些理应对此负责的人能够认罪悔改。
- 在这危急纷乱的时刻，祈求神的灵浇灌在缅甸，使神能吸引数百万来自各族各方的人归向祂，并坚固当地的信徒。
- 祷告缅甸将近 350 万的流离失所之人（IDPs）<sup>8</sup> 能得到庇护、食物和住所，祷告因这持续的冲突而遭受创伤的大多数的缅甸人民能够得到医治。

# 为万国祷告

## 东南亚 (II)

## 柬埔寨

- 柬埔寨是亚洲 Z 世代人口比例最高的国家<sup>9</sup>，因为许多老一辈人在种族灭绝中丧生。祷告年轻一代在基督里找到他们的身份，过往的创伤得到医治。
- 人口贩卖和童工问题仍然存在。<sup>10</sup> 为受压迫的人们祈求上帝的正义和保护。
- 祷告基督教组织与不同宗派教会之间有更紧密的团结。
- 祈求人们摆脱祖先崇拜和偶像崇拜，承认造物主。
- 祈求这一代教会领袖能以智慧、敬虔和圣灵的能力来牧养他们的教会。
- 为 PLMC 青年 STM 团队祷告，他们将服侍柬埔寨的儿童和青少年，他们必作那地的希望的使者。





## 任重道远

耶稣来对他们说：“天上地下所有的权柄都赐给我了。你们要去，使万民作我的门徒，奉父子圣灵的名给他们施洗。凡我所吩咐你们的，都教训他们遵守。我就常与你们同在，直到世界的末了。”

马太福音 28: 18-19

大多数信徒都熟悉我们主的这个命令，去使万民成为门徒。正如耶稣差遣祂的第一批追随者一样，祂今天仍然差遣我们。我们会如何回应呢？不情不愿还是满怀信心？是犹豫不决的服从还是喜乐地投身其中？

迈出第一步通常很困难。感觉自己不能胜任、对安全的担忧，或者仅仅是我们的忙碌……这些往往会阻碍我们。让我们在这个礼拜就作出选择，服从祂的命令，并确信即使在我们软弱的时候，祂也永远与我们同在。在这个过程中，我们可以体验到主令人敬畏的同在——这是何等的荣幸！

### 反思与祷告：

1. 主说要你去什么地方或去找谁？是与某个朋友分享福音？还是乘坐渡轮前往邻国？还是前往一个你从未去过的国家？祈求勇气，好顺服主的带领。
2. 为我们的短宣队员祷告，愿他们凭着耶稣的权柄刚强壮胆地事奉——分享见证，为病人祷告，并以怜悯之心服事。
3. 祈求主以祂彰显的同在鼓励世界各地那些孤独或疲惫的宣教工人。

### 个人回应：

天地的主，感谢祢每天与我同在。请帮助我相信祢拥有掌管万事的权柄——而我无需害怕。求祢坚固我的信心，天天训练我顺服祢的话语。无论我去到哪里，无论我遇到谁，都请帮助我分享祢在我生命中所做的一切，并传递祢国度的好消息。愿祢的圣灵充满我，差遣我。奉祢大能的名。阿门！

## 马来西亚

- 祷告文化和种族的分歧将在基督里得到弥合；愿上帝根除民众之间的任何苦毒和种族偏见。
- 马来西亚有近 200,000 名难民，其中许多来自缅甸，还有一些来自世界上最多未得之民的国家（如也门、索马里、阿富汗、叙利亚和伊拉克）。愿上帝之爱显现给那些经历过迫害和创伤的人，愿教会成为上帝怜悯和医治的管道。
- 为正在服侍难民的Elshaddai 事工祷告。让我们相信上帝会有更多的 MET 团队通过教授英语、烘焙技能和帮助翻新中心等来服事难民。

# 为万国祷告

## 新加坡的邻国

## 印度尼西亚

- 还有数百个民族仍然没有他们心灵语言的圣经。祈求圣灵赋能给所有从事圣经翻译工作的人。
- 祷告信徒能抵制融合主义，更深刻地认识神的真理；使他们因此无惧邪灵，知道自己在基督里所拥有的全部权柄。
- 为当地的事工工人代祷，特别是那些活跃在偏远和困难地方的工人，求上帝供应他们所有的需要，愿他们在情感和精神上也能得到呵护。
- 为络绎不绝前往巴淡岛/廖内群岛的MET团队（多数是我们教会的细胞小组 组成）祷告；祷告在短宣队员和他们所服事的人中播下长期转变的种子；让短宣队员们怀着谦卑的心前去，并以跨文化的敏锐来服事。也祷告正在进行的教会植堂工作在岛上倍增。
- 为‘Dan & Esther’祷告，因他们与教机构搭配服侍当地的人群。尤其他们有一个新生儿的情况下，愿他们都能顺利适应环境。祈求上帝的保护，愿他们与同工以及当地社区有良好的关系。



## 蒙圣灵恩膏的见证人

“但圣灵降临在你身上，你们就必得着能力。并要在耶路撒冷、犹太全地、和撒玛利亚，直到地极，作我的见证。”

使徒行传 1: 8

当时的门徒们是如此专注于重建以色列在地上的政治王国。然而，耶稣的心愿是要他们将神国的好消息传扬到全世界。这也应该是我们心之所愿，去到尚未听闻福音的地方——甚至去到地球最遥远的尽头。

加油！耶稣不会让我们孤军奋战。祂已经将祂的灵赐给我们。正如在使徒行传中所看到的，当圣灵在祂的门徒中运行时，没有什么能阻止福音的传播，哪怕是迫害，甚至连死亡也不能。即便是现在，祂仍在每天都赋予我们力量让我们走出舒适区，无论我们走到哪里，无论是在言语还是行为上，都为耶稣作大能的见证。

### 反思与祷告：

1. 为我们的短宣队员祷告，愿他们在服侍其他信徒和丧失者时，能反映出基督的品格，结出实实在在的圣灵的果子（加拉太书5：22-23）。
2. 为我们的短宣队员祷告，愿他们在圣灵的运行和恩赐中服侍，彰显神的大能和慈爱。
3. 为世界各地受逼迫的基督肢体祷告，使他们的身体得到圣灵的更新和能力，当身处逆境时在爱与信的善工中忍耐。
4. 为世界各地那些很少甚或没有基督徒见证的地方祷告，愿那里建立起新的福音工作。

### 个人回应：

万物的主，我认识到若没有祢的圣灵帮助，我无法为你作见证，也无法结出长存的果实。愿祢赐予我力量，使我勇敢地挺身而出，分享关于祢的事，即使我面对怀疑、拒绝或刁难。藉着我简单的爱和事奉的行为来运行祢圣灵的能力，使他人可以体验到祢是爱与拯救的活着的神。奉祢的圣名。阿门！

## 哈萨克斯坦

- 祈求福音在更多哈萨克人的心中扎根，从而拒绝酗酒并重建家庭。<sup>11</sup> 祷告信徒能勇敢地与家人分享福音。
- 祈求出现教导上帝真理的全副装备的领袖，尽管许多圣经学校和神学院已经关闭，愿这个国家转离萨满教。
- 祷告政府会将200人以下宗教团体的聚会合法化，使小组和家庭教会可以更自由地聚会。<sup>12</sup>

# 为万国祷告

## 中亚和中东

### 阿富汗

- 为那些对其他宗教失望的人祷告，愿他们在耶稣里找到救恩，特别是来自UPG（未得子民）塔吉克斯坦、乌兹别克斯坦、普什图、哈扎拉）地区的人们。<sup>13</sup>
- 祈愿阿富汗信徒在逼迫中得到超自然的保护、勇气和毅力，并为恐怖组织的人员代祷，愿他们经历与耶稣的变革性相遇。
- 祈求上帝的介入，为数百万急需帮助的人提供食物和医疗援助。

### 伊拉克北部

- 伊斯兰国的残酷暴力已经减少了很多。<sup>14</sup> 祈求创伤得医治，土地得复原。
- 祈愿福音信息能打破伊拉克人民之间因长期的分裂而变得刚硬的心。
- 为信徒代求，愿他们在逼迫中仍能坚定自己的信仰；许多基督教领袖逃离了这个国家，留给了信徒巨大的门徒训练断层。<sup>15</sup>
- 为一个基督教非政府组织（专注于难民工作）开设一个特殊需求中心祷告；为那里的老师和孩子们祷告。

### 黎巴嫩

- 这个国家伤痕累累<sup>16</sup>，甚至连基督徒们也在挣扎。许多人对黎巴嫩的未来感到绝望，出于安全和经济的原因而移民。<sup>17</sup> 祷告信徒能坚守在这片土地上，将好消息传播给他们的邻舍，祷告那些因无情的战争而身心破碎的人们得到医治。
- 该国促进宗教自由并依法允许皈依者归信，这为基督教的外展活动提供了独特的机会，使黎巴嫩成为中东地区重要的事工中心。祈求神的旨意在这个国家建立。

## 参考文献索引

本手册中“为国家祈祷”部分的提示均来自实地传教工作者。其他引文如下。

1 KROES, G. (2023). Unlocking the Heart of the ‘Unreached’ World. Accessed Dec 2024 via <https://incontextinternational.org/2023/08/30/unlocking-the-heart-of-the-unreached-world/>

2 KALRA, S. & JOSHI D. K (2020): Gender and parliamentary representation in India: The case of violence against women and children. Accessed Feb 2025 via [https://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/soss\\_research/article/4850/&path\\_info=Gender\\_Parliamentary\\_Representation\\_India\\_sv.pdf](https://ink.library.smu.edu.sg/cgi/viewcontent.cgi?params=/context/soss_research/article/4850/&path_info=Gender_Parliamentary_Representation_India_sv.pdf)

3 Prayercast (2025). Pray for Sri Lanka . Accessed Feb 2025 via <https://prayercast.com/prayer-topic/sri-lanka/>

4 Pray1040 (n.d.): Unreached People Groups: The Ultimate Guide. Accessed Feb 2025 via <https://pray1040.com/unreached-people-groups-the-ultimate-guide/>

5 YAO, K. (2014): The Chinese Church: The Next Superpower In World Mission? Accessed Feb 2025 via <https://missionexus.org/the-chinese-church-the-next-superpower-in-world-mission/>

6 Open Doors (2023). China. Accessed Dec 2024 via <https://www.opendoors.org/en-US/persecution/countries/china/>

7 Prayercast (2025). Pray for Philippines. Accessed Feb 2025 via <https://prayercast.com/prayer-topic/philippines/>

8 UNHCR (2024). Myanmar. Accessed Dec 2024 via <https://data.unhcr.org/en/country/mmr>

9 SUKOCO, R. (2024). How Many Gen Z in Southeast Asia 2024? Accessed Dec 2024 via <https://seasia.co/infographic/how-many-gen-z-in-southeast-asia-2024>

10 U.S. Department of State (2024). 2024 Trafficking in Persons Report: Cambodia. Accessed Dec 2024 via <https://www.state.gov/reports/2024-trafficking-in-persons-report/cambodia/>

11 WHO (2018): Kazakhstan. Accessed Dec 2024 via <https://cdn.who.int/media/docs/default-source/country-profiles/substances-abuse/kaz.pdf>

12 U.S. Department of State (2023). 2023 Report on International Religious Freedom: Kazakhstan. Accessed Dec 2024 via <https://www.state.gov/reports/2023-report-on-international-religious-freedom/kazakhstan/>

13 Prayercast, a ministry of OneWay (2024). Pray for Afghanistan. Accessed Dec 2024 via <https://prayercast.com/prayer-topic/afghanistan/>

14 USHER, S., BBC (2017). Iraq declares war with Islamic State is over. Accessed Dec 2024 via <https://www.bbc.com/news/world-middle-east-42291985>

15 WARDA, B. (Archbishop), President and Fellows of Harvard Divinity School (2022). Christianity in Iraq: Challenges and Hopes. Accessed Jan 2025 via <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8503814/>

16 FARRAN, N. (2021). Mental health in Lebanon: Tomorrow's silent epidemic. Accessed Dec 2024 via <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC8503814/>

17 Catholic News Agency (2019). Lebanese bishops concerned about Christian emigration. Accessed Dec 2024 via <https://www.catholicnewsagency.com/news/43080/lebanese-bishops-concerned-about-christian-emigration>

## 对宣教说YES

在使徒行传1:8中，耶稣向所有基督徒发出了清楚的呼召，要他们在耶路撒冷、犹太全地和撒玛利亚，直到地极，为祂作见证。在我们的处境中，这意味着我们要向新加坡、周边国家以及更远的地区传扬福音，并使万民成为主的门徒。

大使命是巴耶利峇卫理公会（PLMC）呼召的核心。我们是一个蒙福去祝福社区和列国的家庭。为强调我们祝福列国的使命，巴耶利峇卫理公会将2025年定为扩展之年（Year of Expansion），动员整个教会去经历神在列国中的作为，并与祂同工。

为了经历与神相遇的时刻，我们鼓励PLMC的大家庭参加宣教体验之旅（Missions Exposure Trips, METs），这些旅程通常在周末进行，前往新加坡周边的地区。此外，还有为期七至十天的短期宣教之旅（Short-Term Missions Trips, STMs），因目的地较远，旅程相应较长。

预备踏出信心的一步，欢迎参加宣教培训课程（Missions Preparatory Training）。你和你的小组也可以一起学习 MomentumYES培训课程，以装备自己。

最重要的是，祷告并寻求主的心意，去体会祂对万国的负担。委身与祂同工，去影响人群和社区，为永恒的国度作出贡献，并勇敢回应宣教的呼召！

# 参与

对宣教说YES！扫描注册并开始参与：



Missions  
Preparatory  
Training



Missions  
Exposure  
Trip (MET)



Short-Term  
Missions  
Trip (STM)






**paya lebar**  
methodist church


**A FAMILY BLESSED TO BLESS THE COMMUNITY AND THE NATIONS**

5 Boundary Road Singapore 549954 • Tel: 6285 1234 • [contact@plmc.org](mailto:contact@plmc.org)

 [PLMC\\_SG](#)

 [PayaLebarMethodistChurch](#)

 [PLMChurch](#)

 [plmc.org](http://plmc.org)