

聖靈的果子就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。（加拉太書 5:22-23）

祈求天父，讓我們滿有「仁愛」的心，充滿對他人的關懷與包容。無論是親近的人，或是我們的敵人，願我們能夠以基督的愛去對待每一個人，傳遞那份無條件的接納與尊重。

祈求天父，讓我們在生活的每一個瞬間都充滿「喜樂」，時常感恩，仰望那位賜予生命的主。即使面對困難與挑戰，我們的心依然洋溢着喜樂，成為別人的祝福。



祈求天父，讓我們的心靈不再被煩惱與恐懼所困擾，讓主的平安如同涓涓細流，流入生命，推動我們成為「和平」的使者，修復那些破裂的關係和傷痕。

祈求天父，賜予我們超越艱難歲月的「忍耐」力量，在等待與苦難中能堅持下去。

祈求天父，賜予我們在日常生活中，不計較他人的過失，以「恩慈」寬容的心態對待他人，讓主無條件的愛在世界中流動。

祈求天父，叫我們追求「良善」、正義與真理。無私地付出，對他人真誠關心與愛護。像一束光，照亮他人的心靈，消除冷漠與敵意。

祈求天父，使我們在面對誘惑與挫折時，能「信實」堅定不移地遵守主的教導，活出主所喜悅的生命。

祈求天父，讓我們的言行舉止都能顯出「溫柔」，對待他人如對待自己般細心周到。

祈求天父，幫助我們在所有的事情上都有「節制」的心，能夠在日常生活中做出明智的選擇，活出真正的自由。

祈求天父，讓聖靈的果子在我們身上發芽，成為生活的指引，完全地活在主的愛中。阿們。

倪錫水

所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的，你們如此事奉乃是理所當然的。（羅馬書 12:1）

天父啊！

我們感謝祢所賜予的恩典，祢的慈愛永遠長存。我們聚集在祢面前，求祢以智慧與力量，幫助我們能完全奉獻自己，就如聖經所教導的。願我們的生命成為活祭，讓我們的心思意念都能榮耀祢的聖名。

主啊，我們求祢幫助我們可以在繁忙的生活當中，仍可以專注於祢的旨意。就如羅馬書 12 章 2 節「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為善良、純全、可喜悅的旨意。」讓我們的心靈無時無刻都渴望追求祢，亦在面對不同試煉的時候信仰都能堅定不移。

為了最近因意外和疾病而離世的人禱告，願他們能在祢永遠的國度裏得享安息，盼望他們能在祢的榮耀裏復活。亦為到離世者的親友禱告，求主能憐憫身心靈受傷的人，求主能醫治他們，使他們能走出傷痛。

主啊，感謝祢不斷引領我們的腳步。在每日生活中，都能活出基督的光與愛，讓我們的奉獻不單是一時的行動，而是持續的生活方式。

願一切榮耀歸給祢，奉基督之名而求，阿們。

聖傑靈女子中學 葉曉霖

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

（帖撒羅尼迦前書 5:16-18）

親愛的天父，

我們謙卑地來到祢面前，感謝祢賜予我們生命每一個美好的時刻。祢的話告訴我們要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩。主啊，活在祢旨意中的生活，讓我們感受到與祢同在。

求祢幫助我們，在困難和挑戰面前，能夠保持喜樂的心。當生活的壓力與煩惱來襲時，讓我們依靠祢，我們知道喜樂不是基於環境，而是基於祢，基於我們對祢的信靠。願我們的心在愛中得着那平安喜樂。

主啊，求祢教導我們不住地禱告，讓我們的心時刻與祢相連。無論是在清晨的靜默中，還是在夜晚的反思裡，我們禱告的每一句話祢都聽到，讓我們的心靈得到滋潤和力量。

最後，求祢幫助我們在生活中的每一件事上都能夠懷着感恩的心。即使在逆境中，我們也要學會謝恩，因為祢的恩典夠我們用，祢的力量在我們的弱點中得以完全。

感謝祢，主啊，我們不住地禱告，凡事謝恩，因為這是祢給我們的旨意，我們將一切榮耀都歸給祢，奉耶穌基督的名禱告，阿們。

聖傑靈女子中學 伍惠玲

你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。（彼得前書 5:7）

慈悲仁愛的天父，

感謝祢一直看顧我們，我們藉着禱告關心現今的青年人。現今的青年人面對着多方面的壓力和挑戰，或許內心的迷惘，學業的壓力或者原生家庭的影響，往往感到困惑和苦惱，不知所措，求主保守和帶領年青人渡過不同的難關和挑戰，指引他們有清晰的目標和方向，令他們明白即使面對再艱難的挑戰，都有祢的幫助和陪伴，可以隨時倚靠祢，令他們在祢的旨意中尋找生命的意義。

以上禱告，奉我主耶穌基督之聖名祈求，阿們。

聖傑靈女子中學 4P 吳家晴