



年中禁食、禱告和奉獻週 | 2025 七月

十字架

對於墮落人類的意義



十字架

對於墮落人類的意義



城光澳門
CITY LIGHT MACAU



© 2025 by Victory. All rights reserved.

Published by EVERY NATION PRODUCTIONS

Email: productions@everynation.org.ph

Contributors: Bishop Manny Carlos, Pastor Michael Custodio, Varsha Daswani,
Pastor Ramon del Valle, Pastor Edgar Gorre, Pastor Michael Manahan,
Pastor Elijah Minguez, Janine Pineda, Mona Pondales, Pastor Andrei Tupas,
Madel Vanguardia, Pastor Andrew Wee

All rights reserved. No portion of this material may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means—electronic, mechanical, photocopy, recording, scanning, or other—except for a brief quotation or in critical reviews or articles, without prior written permission of the publisher.

Permission to photocopy this material is granted for local church use.

This is not for sale.

Scripture quotations, unless otherwise noted, are from The Holy Bible, English Standard Version® (ESV®) Copyright © 2001 by Crossway, a publishing ministry of Good News Publishers. All rights reserved.

victory.org.ph/fasting2025 #ENfast2025

十字架

目錄

預備禁食.....	2
我的計劃.....	5
引言：君王與救主.....	10
第一天：工作.....	14
第二天：訊息.....	18
第三天：目標.....	22
總結：能力.....	26

預備禁食

為甚麼要禁食？

禁食是神用以拓展祂的國度、改變國度命運、點燃復興之火並使人的生命得勝的屬靈工具。每年伊始，萬民眾教會與校園事工都會透過五天的禁食禱告在神面前謙卑自己，將自己在新的一年中獻給神，並同心合一尋求生命的突破。

耶穌禁食。

後來，耶穌被聖靈帶到曠野，去受魔鬼的試探。耶穌禁食了四十晝夜後，很飢餓。

馬太福音 4:1-2

耶穌帶著聖靈的能力回到加利利，祂的名聲傳遍了周圍地區。

路加福音 4:14

耶穌知道祂需要聖靈的能力來成就神的旨意。禁食會使我們靈裡剛強，預備我們作神的工。

禁食是一種謙卑和奉獻的行為。

然後，我在亞哈瓦河邊宣告禁食，為要在我們的上帝面前謙卑下來，祈求祂保護我們、我們的兒女及財物一路平安。

以斯拉記 8:21

當我們透過禱告和禁食謙卑自己時，就能領受到神對我們的禱告所作的回應。

禁食幫助我們更敏銳地感受到聖靈。

一天，他們正在敬拜主、禁食的時候，聖靈對他們說：「要為我把巴拿巴和掃羅分別出來，好讓他們做我呼召他們去做的事。」

使徒行傳 13:2

當我們捨棄自己肉體的私慾並抵擋世俗的干擾時，我們對神的聲音就會更加敏銳。這樣，我們就能更定睛在神身上，順服祂的旨意。

禁食帶來復興。

你們當中必有人重修古老的荒場，重建遠古的根基。你們必被稱為修補斷垣、重建街道的人。

以賽亞書 58:12

縱觀歷史，神回應禁食禱告，賜下復興，拯救國家免於滅亡。禁食幫助我們在禱告與代禱中得勝。

禁食有益健康。

禁食可以清除消化系統中的毒素。醫生認為，禁食是治療某些過敏和疾病的方法。操練禁食有助於打破我們生命中那些不健康的癮癖和嗜好。

計劃你的禁食

約書亞又對民眾說：「你們要潔淨自己，因為明天耶和華要在你們當中行奇事。」

約書亞記 3:5

禱告—禁食前花時間讀經。在禱告中尋求聖靈的引導。在第7到9頁，寫下你的信心目標，以及你為家人、朋友、教會與國家禱告的具體事項。

交託—提前為你所要經歷的禁食方式禱告，並交託給神。在第5頁定下你的禁食計劃，求神賜下恩典幫助你達成計劃。

行動—在禁食開始前的幾天內減少食量。避免高糖高脂食物。在禁食周裏，要限制體力消耗並減少社交活動。在整個禁食過程中，邀請某位弟兄姊妹作為你的禱告夥伴，並請他/她在第5頁進行簽名。

注意：若你正在懷孕、哺乳或服藥期間，請在禁食前諮詢醫生。若身體狀況不允許你參加完整的禁食期，那麼你可以決定何種方式對你而言最為合適。

禁食期間

耶穌回答說：「聖經上說，『人活著不是單靠食物，乃是靠上帝口中的每一句話。』」

馬太福音 4:4

專注—預留時間操練禁食。預備好回應神的道並順服聖靈的帶領。

禱告—至少參加一次教會的禱告會。在禁食週持續為你的家庭、教會、牧師、國家、校園與使命禱告。

補充—在本該用餐的時間以讀經和禱告代替。盡可能多喝水，多休息。
準備好面對暫時的身體虛弱與情緒困擾，如急躁與易怒。

結束禁食

我們若按上帝的旨意祈求，祂必垂聽，這是我們對上帝的信心。
我們既然知道上帝聽我們一切的祈求，就知道我們能得到所求的。

約翰一書 5:14-15

進食—逐漸開始重新攝取固體食物。你的身體需要時間來適應正常的飲食。
可以從水果、果汁和沙拉開始，然後加入一些蔬菜。一天內少量多次進食。

禱告—不要停止禱告！相信神的信實與祂的時間。帶著你重新尋回對神的火熱，在這一年中不斷地禱告。要有信心，相信神必回應你的禱告。

我的計劃

第一日

☐ 飲水

☐ 飲流質

☐ 只進一餐

☐ 其他:

參加禱告會:

第二日

☐ 飲水

☐ 飲流質

☐ 只進一餐

☐ 其他:

參加禱告會:

第三日

☐ 飲水

☐ 飲流質

☐ 只進一餐

☐ 其他:

參加禱告會:

我又實在告訴你們，若是你們中間有兩個人在地上同心合意地求甚麼事，我在天上的父必為他們成全。 馬太福音 18:19

我的禱告夥伴:

我感謝神，因為……

已蒙應允的禱告

列出2025年頭至今的亮點、蒙應允的禱告，以及學習到的。

在2025年剩下的時間裡，我會在這些方面尋求神並信靠祂...

個人的信心目標

屬靈更新，身體醫治，富足和豐盛，慷慨樂捐.....

.....

.....

.....

我的家庭

關係復和，家人得救.....

.....

.....

.....

我的學業／職涯

卓越，晉升.....

.....

.....

.....

我的服事

小組成長，同事和同學的得救.....

.....

.....

.....

我將致力於爲以下的人禱告.....

姓名

禱告事項

我將致力於為以下事項禱告.....

我的教會

教會領袖．經濟供應．門徒訓練.....

我所在的城市

校園和教育機構．當地政府．外展機會.....

我的國家

政府官員．屬靈復興．經濟繁榮．和平與秩序.....



君王與救主

萬物的至高君王，也是謙卑的救主，祂呼召我們歸向祂，賜給我們平安、目標和永恆的盼望。

歌羅西書 1:15–20

15 愛子是那看不見的神之像，是首生的，在一切被造的以先。16 因為萬有都是在他裏面造的，無論是天上的、地上的，能看見的、不能看見的，或是有權位的、統治的，或是執政的、掌權的，一概都是藉着他為着他造的。17 他在萬有之先；萬有也靠他而存在。18 他是身體（教會）的頭；他是元始，是從死人中復活的首生者，好讓他在萬有中居首位。19 因為神喜歡使一切的豐盛在他裏面居住，20 藉着他，神使萬有與自己和好，無論是地上的、天上的，都藉着他在十字架上所流的血促成了和平。

反思

如果一位赫赫有名、權力顯赫的君王，身著華美威嚴的服飾，突然敲你的門，你會怎麼做？你會讓他進來，全神貫注地聽他說話嗎？如果這位君王出現了，但他並非身著權勢顯赫的君王，而是像個卑微的僕人，你會認出他並讓他進來嗎？

保羅宣告，那位來到我們中間的，絕非普通的君王。祂是那位看不見的神的形象，向人類揭示了神性的全部。祂是一切受造物的首生，並非受造之物，而是掌管萬物的權柄。萬有都是藉著祂而有的——無論是天上的、地上的、能看見的、不能看見的。萬有都靠祂而立。祂至高無上地統治著所有其他的神祇、思想哲學和統治者。祂的榮耀無與倫比，祂的權能無窮，祂的統治至高無上。祂的名字是耶穌，祂是至高無上的萬王之王，萬主之主，統管一切受造之物，包括物質世界和靈界。

保羅描繪了一幅令人驚嘆的耶穌基督的威嚴和至高無上的圖畫，並非為了讓我們被祂的大能所淹沒，而是為了呼喚我們更深地理解祂對我們的愛有多麼偉大。他解釋說，這位威嚴的神——宇宙的創造者和維持者——謙卑自己，並與人同住。祂進入祂的受造物，道成肉身，忍受痛苦的死亡，為那些拒絕祂的人的罪付出代價。祂在十字架上的犧牲是祂愛與恩典的終極彰顯。祂獻出生命，使我們與祂和好，修復了因罪而破裂的關係。這位至高無上的萬物之王，也是謙卑的救主，祂呼召我們歸向祂，賜給我們平安、目標和永恆的盼望。

面對如此浩瀚的愛，敬拜是唯一適當的回應。他配得全心全意的順服。這意味著我們要放下一切在祂以外的希望和安全感。耶穌就足夠了。我們除了祂之外，不該對任何人獻上完全的忠誠、信靠和效忠。

無論耶穌是強大的君王，還是謙卑的僕人，祂都擁有一切權柄和能力。當我們讓祂進入我們的生命，並允許祂在我們裡面行事時，我們就會體驗到祂在我們生命中動工，那改變生命的大能。



今日之歌
CARRY MY CROSS
VICTORY WORSHIP

回應

耶穌是萬物至高的主宰，然而我們常常專注於其他事物。你的敬虔委身在哪裡？你應如何仰望耶穌，以找尋盼望、安全感或人生目標？有甚麼你需要降服於祂，才能完全效忠祂？

耶穌配得我們的敬拜和愛慕。你在日常生活中是怎樣敬拜祂的？作為對祂的愛的回應，你如何能更主動刻意地每天敬拜祂？

在艱難的時刻，你是專注於自己的處境，還是將目光投向為你忍受十字架苦難的耶穌？祂的犧牲如何堅定你繼續前進的決心，尤其是在你想要放棄的時候？





主耶穌，

祢本是神的形象，萬有之王，然而祢卻謙卑
自己，與我們同在，為我們捨命。

求祢饒恕我倚靠世俗行事的方式，
將盼望寄託於祢以外的人或事物。

我將這一切交託給你，全然效忠於你。求祢
幫助我，無論境遇如何，都能記起祢是誰，
並指示我需要放下什麼來跟隨祢。在困境
中，求祢幫助我定睛仰望你，從祢的犧牲中
汲取力量。願我敬拜祢、順服你，生命彰顯
祢王權的威嚴、慈愛與恩典。

阿們。

工作

神當然可以在沒有我們的情況下完成祂的工作，但祂選擇讓我們，祂的兒女，參與祂的使命。雖然這項工作最終是屬於祂的，但參與其中的榮耀和喜悅是我們的。

歌羅西書 1:25–26

25 我照神為你們所賜我的職分作了教會的僕役，要把神的道傳得完滿；
26 這道就是歷世歷代所隱藏的奧秘，但如今向他的聖徒顯明了。

其他閱讀：

路加福音 24:13–27

反思

很少有故事像保羅的轉變那樣深刻。保羅從一個狂熱的教會迫害者，到成為最有能力的福音傳道者之一，他的生命因主耶穌基督的福音而徹底改變。

故事並沒有止步於保羅的轉變。他畢生致力於成為福音的使者，要把神的道傳得完滿。雖然我們的故事可能沒有那麼深刻，但我們之所以成為今天的我們，是因為福音已經向我們啟示。

從起初，神的心意就是要拯救世人。祂將和解的信息託付給我們，好讓更多的人能夠與祂恢復愛的關係。耶穌復活後，親自前往以馬忤斯，與兩個門徒見面，在那裡，祂將聖經中關於祂自己的一切話都講解了出來。耶穌希望祂的門徒能以正確的視角看待彌賽亞所遭受的一切苦難（路加福音 24:26）。

神有意安排各種相遇，開啟人們的眼睛，使他們明白真理。保羅在前往大馬士革的路上遇見耶穌時，肉眼失明。但那一刻，他的靈眼被打開，他看見了耶穌的真面目。從那時起，保羅的生命發生了徹底的改變。他願意為了認識基督，不惜一切代價宣揚祂的福音而放棄一切。

神也在呼召我們這樣做。祂把我們安置在我們的家、校園、職場和社區中，裝備我們技能、才幹和能力——使我們也能宣揚耶穌。我們或許被賦予了不同的工具和資源，但我們有一個共同點：我們都遇見了耶穌。透過我們不斷被福音塑造和改變的生命，神正在宣揚祂的信息。

神當然可以在沒有我們的情況下完成這項工作，但祂選擇讓我們——祂的兒女——參與祂的使命。雖然這項工作最終是屬祂的，但參與其中的榮耀和喜樂是我們的。

這項工作無疑會面臨挑戰和困難。然而，我們可以保持穩定和堅定，因為我們知道，與耶穌在十字架上所承受的相比，我們的苦難微不足道。我們所傳遞的訊息太美好了，我們不能為了次要的追求而放棄。在福音、永恆和大使命的光照下，我們可以忠心地履行這呼召，在我們自己的世界角落裡做鹽做光。



今日之歌
LORD OF ALL
VICTORY WORSHIP

回應

在你遇見基督之前，你的生命是什麼樣的？從那時起，你的生命發生了哪些變化？

我們所過的生活正是我們向世界宣告的信息。你如何與神保持堅定的關係，更認識祂，並讓更多人認識祂？

你的社區裡還有哪些人還不認識神？你如何與他們同行，幫助他們在神裡面成長？





天父，

我為基督在十字架上所完成的救贖之工向你獻上感謝，以及它對我們信徒生命的許多啟示。

願我們所做的一切都能傳揚福音。我們祈求祢堅固我們，使人歸向祢。願人們在我們裡面看見基督，並宣告祂是萬有的主。

奉耶穌的名，阿們。

訊息

當我們把注意力集中在我們在基督裡擁有的東西上，而不是我們當前的麻煩和擔憂時，我們就不會輕易被動搖、持續被搖動或被吹走。

歌羅西書 1:27-28

27 神要讓他們知道，這奧秘在外邦人中有何等豐盛的榮耀；就是基督在你們心裏成了得榮耀的盼望。28 我們傳揚他，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裏完完全全地獻上

其他閱讀：

以弗所書 1:7； 3:16； 腓立比書 4:19

反思

保羅繼續履行他在基督裡的呼召，作外邦人的僕人，他描述了這奧祕豐盛的榮耀。這奧祕就是我們主耶穌基督的福音，祂是教會的元首，也是榮耀的盼望。這奧祕關乎我們未來的盼望、我們的復活、我們的榮耀。

諸如豐盛的榮耀、在基督裡的豐盛以及祂豐盛的恩典等詞組在新約中多次被提及。它們指的是人們——尤其是信徒——在神裡面所能擁有的豐盛。在基督裡，我們得到救贖、赦免（弗1:7）、力量（弗3:16）和供應（腓立比書4:19）。還有更多！

我們在基督裡的盼望和福音豐盛的榮耀，與當今世界的絕望和匱乏形成鮮明對比。有時我們只需花幾分鐘時間看看電子設備，就會充滿絕望、失望和焦慮。這種情況可能會藉着了解世界大事，甚至透過看到別人的生活時產生的強烈情感而發生。但如果我們相信自己擁有榮耀的盼望，我們就能找到解決所有這些絕望的答案。

聖經中關於榮耀的觀念與人的重量有關。對神榮耀有更深刻的啟示，意味著神在我們裡面的分量比我們短暫的慾望、我們的憂慮和世上的煩惱更重。當我們把注意力集中在我們在基督裡擁有的一切上，而不是我們當前的困境和憂慮時，我們就不會輕易動搖、持續搖動或被風吹走。我們將在基督裡穩固地立定。

在這段經文中，保羅說，神願意叫聖徒知道，這奧祕在外邦人中是何等豐盛的榮耀。所以，我們也當傳揚祂，並將這信息傳揚出去。這信息可以在那些相信的人——那些在耶穌裡有盼望的人——的生命中彰顯出來。

作為今天的信徒，願我們的生命反映出我們所宣揚的信息。願福音今天和每一天都對我們如此真實，願我們不斷被福音改變。願耶穌基督，榮耀的盼望，在我們一切所行所為中彰顯出來。願我們用我們的一生來宣揚這盼望。



今日之歌
FOR YOUR PURPOSE
VICTORY WORSHIP

回應

你第一次聽到福音是什麼時候？它是如何改變你的人生？反思你生命中某個轉變，若家人或朋友向你求問，其只能用神的奇妙的作為來解釋。

耶穌是榮耀盼望的真理，如何影響你今天和每一天的生活？

有什麼事阻礙你成為基督的見證人？祈求神賜給你勇氣和甘願的心，讓祂改變你，並向你周圍的人傳揚福音。



天父，
感謝祢選擇讓我們認識基督。
祂是我們榮耀的盼望。感謝祢賜給我們豐盛
的恩典，讓我們每天都能經歷祂的恩典。願
我們無論遭遇什麼，都能在基督裡堅固立
定。願我們用言語和生命宣揚基督。
奉耶穌的名，阿們。

目標

隨著教會在耶穌基督裡變得越來越成熟，福音將會影響其他人、校園、社區和全球各地。

歌羅西書 1:28

28 我們傳揚他，是用諸般的智慧，勸戒各人，教導各人，要把各人在基督裏完完全全地獻上。

其他閱讀：

歌羅西書 2:7； 3:12-17

反思

使徒保羅解釋了我們所宣揚的對象－唯獨基督。

這宣告既是警告，也是教導。保羅寫給歌羅西人的信，勸勉信徒要堅守立場，抵擋當時正影響教會的欺騙性和虛假的哲學。

因此，保羅首先寫信強調基督的超凡，唯有祂才是真正至高無上、擁有權威的。祂掌管一切受造之物，包括他們所在城市和地區的屬靈營壘和權勢。保羅向教會發出這強烈的警告，是為了防止他們輕信任何事，或被錯誤的教導所迷惑。當基督不斷地教會中被教導，信徒將在基督裡擁有堅固的根基，在祂裡面生根建造（歌羅西書 2:7）。

目標是使所有在基督裡的信徒成熟。我們要效法祂的形象，並且每天都要更像祂。我們這些因福音而得救的人，也正藉着福音不斷成聖。這個終生的過程包括謹慎對待並回應我們所收到的警告，擺脫過去的自己，遠離虛假，並在神智慧的道路不斷成熟。

這種成熟不僅適用於我們作為個體的信徒。我們正在努力實現的成熟是教會的成熟。當我們環顧自己的現狀和我們仍然身處的破碎時，似乎很難想像一個成熟的教會會呈現在基督面前。由於信徒的靈命成熟與他們越來越像基督有關，因此，一個成熟的教會就是我們看到人們彼此相愛、彼此饒恕、並將盼望集中在耶穌基督身上的教會（歌羅西書 3:12-17）。這是神為我們設定的目標和計劃的一部分，在那裡我們將完全看見基督在十字架上所成就之工的果子，以及我們所期盼和宣揚的。隨著教會在耶穌基督裡變得越來越成熟，福音將對其他人、校園、社區和世界各地產生更大的影響。



今日之歌

THIS IS YOUR CHURCH

VICTORY WORSHIP

回應

身為基督的跟隨者，你認為哪些事神可能正在警告你要遠離呢？你如何能持續地紮根於祂？

你能如何在你的家庭和社區中活出基督的樣式？

我們的目標是宣揚基督。請明確說明你能如何做到這一點，並祈求神賜給你勇氣、膽量和服侍的機會。



主耶穌，
我們相信祢是卓越超凡、至高無上、滿有權柄的。願我們的生命建立在這真理之上，並在我們所做的一切事上彰顯祢。願教會日漸成熟，願我們用言語、行為和生活來宣揚祢。願我們每天都更像你。

阿們。



能力

生活和事業的真正成功並非來自我們的努力，而是來自神在我們裡面運行的大能大力。

歌羅西書 1:29

我也為此勞苦，**照着他在我裏面運用的大能**盡心竭力。

其他閱讀：

路加福音 5:5-11；哥林多前書 15:10；歌羅西書 1:3-14；提摩太前書 1:12

反思

在歌羅西書1:29中，使徒保羅向我們展示了基督徒生命中神聖力量與人為努力之間的內在動力。保羅的生命展現了事工中的悖論：他越努力做工，就越要依賴神超自然的力量。

保羅使用了「盡心竭力」這個詞，它表達了強度，就像運動員在比賽中一樣。這種努力並非被動；它需要專注、自律和毅力。但保羅也澄清說，他努力背後的力量並非來自他自己，而是來自神那克服阻力的神聖力量。

保羅強調，他之所以能成功地向非信徒傳講福音，並帶領信徒在基督裡完全，並非歸功於他個人的才能、承傳或純粹的決心，而是歸功於神超自然的力量。這真理與一個現實相符：就是一個人無論多麼自律，人的力量總不足以完成改變生命的屬靈工作。當信徒試圖單憑自己的力量事奉神時，他們不可避免地會面臨挫折、疲憊和靈性上的無力。

路加福音第五章中門徒與耶穌相遇的記載，很好地說明了這個真理。彼得是一位經驗豐富的漁夫，他整夜勞動卻一無所獲。但當耶穌指示他再次撒網時，彼得回答說：「老師，我們整夜勞累，並沒有打着甚麼。但依從你的話，我就下網。」結果如何？他們奇蹟般地收穫了豐盛的魚，收穫之多使漁網都開始裂開了！

彼得的失敗與他超自然的成功之間的區別在於一個關鍵因素：順服基督，並倚靠祂的大能。像彼得一樣，我們也很容易陷入依靠自身力量奮鬥的陷阱，最終只會面臨疲憊、沮喪和失敗。無論是在日常工作、家庭生活或事工中，我們都可能因任務的艱鉅而感到不知所措，或因成果的匱乏而感到沮喪。但當我們在主裡勞苦奮鬥時，祂神聖的能力便會加添我們，使我們能成就單靠我們人力和努力永遠無法成就的事。

這教導我們一個至關重要的原則：神不是代替我們行事，而是藉著我們行事。祂的聖靈賜給我們力量，引導和支撐我們。當我們將自己的努力與祂的旨意協調一致時，我們就能經歷到祂的大能，這是我們單憑自己永遠無法體驗到的。人生和事工的真正成功並非來自我們的努力，而是來自神在我們裡面運行的大能力。



今日之歌

BREATHE

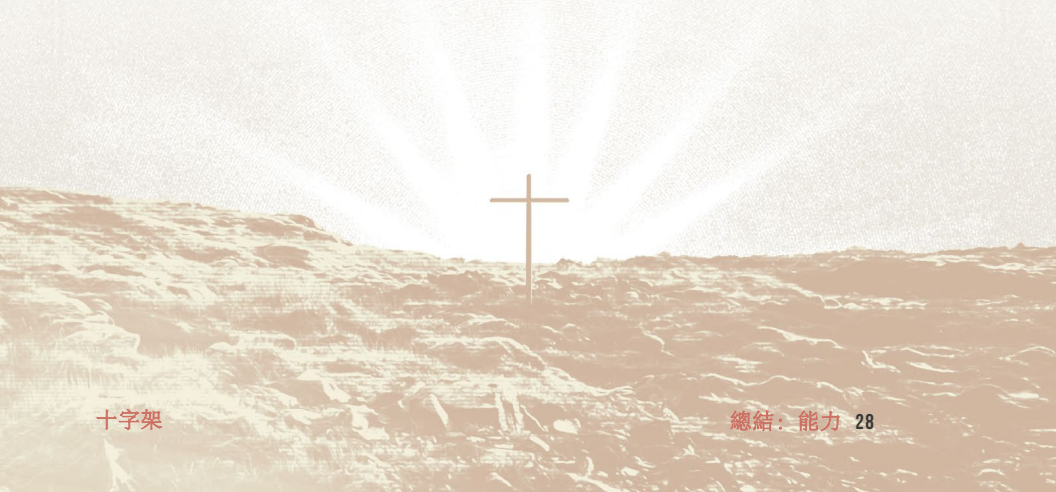
AWAKE84

回應

你可以如何倚靠神的大能來完成祂期望我們完成的任務？

分辨出那些可能正阻礙或限制你完成大使命的個人挑戰。你能如何倚靠神的能力來克服這些挑戰？

列出三個你可以與他們分享見證和福音的人。祈求聖靈打開他們的心，並在本週與他們交談時賜予你勇氣和智慧。





天父，

求祢以屬靈的智慧和悟性充滿我的心思
意念，使我明白祢的旨意。求祢使我活出
配得祢作為我主的生命，並且蒙祢悅納。聖
靈，求祢加添我力量，使我在祢所安排的崗
位上，在傳揚福音和帶領門徒上多結果子。

主耶穌，祢是我生命中最尊貴非凡的。

阿們。



城光澳門

CITY LIGHT MACAU