

教會於本主日午崇後舉行「教會事工分享祈禱會」，主要有三個重點內容：1. **教會2015年下半年計劃**(團契本位發展、少青計劃、兒童計劃、港九培靈研經大會、差傳計劃及特別聚會) 2. **擴堂情況**。3. **為貧困國家祈禱**。鼓勵信徒一起禁食祈禱，甚麼是禁食祈禱呢？禁食祈禱有甚麼特別屬靈意義呢？在此與大家分享一下。

禁食祈禱的意義：

「禁食」在希伯來文：動詞為 sum，名詞為 som，片語為 inna napso(意即刻苦己心)。

在希臘文：動詞為 nesteuo，名詞為 nesteia 或 nsetis。在英文則譯為 fast 或 fasting。

「禁食」是指為了某一屬靈的目的而刻意的不進食，按著聖經的教導，如此的禁食指「不花時間進食，把個人肉體上的需要暫時擱置在一旁，全心花在禱告和默想中。」(引自「禱告手冊」)。可見禁食禱告的意義在於「克己、懇求聖靈的能力進入我們內心，放棄自己的意見，願順服在神的旨意中。」

如何操練禁食祈禱：

1. 禁食的類別：分「一般禁食」與「絕對禁食」兩種，**一般禁食**指在特定的時間內不進食，但可以飲用流質，適合初學操練禁食之信徒。**絕對禁食**指完全不吃任何食物及飲品。
2. 禁食時間長短：一般禁食維持約一天，由早晨到黃昏，晚上便可以進食。(撒 14:24) 不過，聖經中也有更長的禁食例子：如以斯帖禁食三日，祈求神帶領民族渡過危機(以斯帖記)；摩西在西乃山上四十日禁食(出 34:28)。初學禁食者可先從禁食一餐開始，另緊記禁食日子的長度，是按事情重要性決定，若超過三日以上的禁食，需求主引導、幫助，不要過於勉強。
3. 要注意身體健康：有某些人(如糖尿病患者、血糖偏低者、腸胃病不適等)，在禁食時要特別小心，留意自己精神的變化，如有不適則需暫停禁食，補充所需能量。
4. 在禁食期間應安排時間祈禱，儘量減少劇烈活動，最理想是在寧靜環境進行，或邀請肢體一同禁食，彼此守望支持。

