

禁食禱告的時候，還是要補充水分喔！  
耶穌行的第一個神蹟就是在迦拿婚宴上把水變成美酒。

2025.03.10-03.30



親愛的家長及孩子們：

3/10-3/30，台灣眾教會將再一次推動21天為國禁食禱告。

相信在這段日子裡，我們不難感受到台灣和整個亞洲，正處於一個神所命定的關鍵時刻，而我們和孩子的禱告是有可能創造歷史的，讓我們一起參與在神榮耀的工作中！

邀請每個家庭共同參與。每天由台北靈糧堂官網，提供當日經文及禱告內容，讓家長帶著孩子使用這份禱告手冊，與大能的神同工。讓我們在21天的禁食禱告中見證神奇妙的作為，經歷聖靈澆灌·應許實現的祝福！

台灣NO.1

3/27  
Day18

3/28  
Day19

3/29  
Day20

3/26  
Day17

3/25  
Day16

加油！  
最後一週！  
禱告呼求

3/12  
Day3

3/13  
Day4

3/11  
Day2

3/14  
Day5

3/15  
Day6

3/10  
Day1

3/16  
Day7

3/17  
Day8

LET'S  
PRAY

開  
START  
始

每天都  
一起禱





# Day 1 3月10日 (MON) 起初之愛的復興

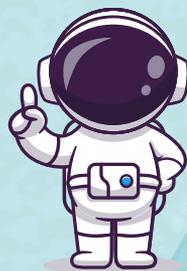
我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

你也能忍耐，曾為我的名勞苦，並不乏倦。然而有一件事我要責備你，就是你把起初的愛心離棄了。所以，應當回想你是從哪裡墜落的，並要悔改，行起初所行的事。（啟 2:4-5a）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



連江縣  
(馬祖)

最靠近中國的行政區

我們一起禱告：

天父！求祢使我恢復對祢全心全意的愛。求祢赦免我用起初的愛來換取其他東西。我的心要燃燒著對祢的神聖熱情，勝過一切。主啊，求祢喚醒台灣教會聽見這份愛的提醒，願我們悔改並回到祢身邊。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 2

3月11日 (TUE)  
為台灣教會禱告



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「如此，人從日落之處必敬畏耶和華的名，從日出之地也必敬畏祂的榮耀；因為仇敵好像急流的河水沖來，是耶和華之氣所驅逐的。」

(賽 59:19)

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：

A large, empty white rounded rectangle intended for writing or drawing a prayer request.



澎湖縣  
臺灣海峽最閃耀的明珠

我們一起禱告：

主啊，感謝祢為我們在十字架上完成了救贖，感謝祢為我們的罪付出了生命的代價。主啊，我感謝祢，那些在基督耶穌裡的人就不被定罪了！我們為台灣的眾教會禱告，盼望都成為聖潔、合一和禱告的教會！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 3 3月12日 (WED)

## 禁食的角色



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：「耶穌對他們說：新郎和陪伴之人同在的時候，陪伴之人豈能哀慟呢？但日子將到，新郎要離開他們，那時候他們就要禁食。沒有人把新布補在舊衣服上；因為所補上的反帶壞了那衣服，破的就更大了。」（太 9:15-16）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



桃園市  
台灣的門戶  
中正國際機場在這邊喔

我們一起禱告：

主啊，我們禁食、哭泣和哀慟，全心全意地歸向祢。求主鑒察我們裡面任何的任性和老我，以及任何攔阻我們對祢全心真實的渴望。我們調轉我們的心，要全心全意地尋求祢，並為禁食禱告中的任何錯誤動機或偶像崇拜來悔改。聖靈，請祢來！聖靈，請祢來！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day4 3月13日 (THU) 與應許相爭

我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「我兒提摩太啊，我照從前指著你的預言，將這命令交託你，叫你因此可以打那美好的仗。常存信心和無虧的良心。有人丟棄良心，就在真道上如同船破壞了一般。」(提前 1:18-19)

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



新竹市  
台灣風城  
有風力發電  
貢丸和米粉

我們一起禱告：

神啊，祢對台灣所說的話是信實的和真實的。祢說現在「台灣的時候到了」，我們呼求祢成就這個應許，並給予更多時間，阻止衝突和戰爭發生。求祢使教會知道此時是大覺醒的時候了，復興將席捲台灣，並湧流到萬國。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 5 3月14日 (FRI) 集體禱告和群體爭戰

我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「我要把天國的鑰匙給你，凡你在地上所捆綁的，在天上也要捆綁；凡你在地上所釋放的，在天上也要釋放。」（太 16:19）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



金門縣  
金門基督教會  
於清光緒 20 年建立，  
今年已經 125 歲了!!!

我們一起禱告：

主耶穌，謝謝祢使我成為祢家中的一份子。求祢幫助我也看重祢放在我生命中的其他家人。當我們學習彼此相愛和互相服事時，求祢幫助我們在合一中禱告，並帶領我們有效地禱告。願祢的國降臨，黑暗都完全逃跑！

奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 6 3月15日 (SAT) 以利亞的靈



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「看哪，耶和華大而可畏之日未到以前，我必差遣先知以利亞到你們那裡去。他必使父親的心轉向兒女，兒女的心轉向父親，免得我來咒詛遍地。」

(瑪 4:5-6)

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



## 苗栗縣

著名的桐花季  
和客家文化，  
禱告有更多客家人  
認識耶穌!!!

我們一起禱告：

天父啊，我們求祢以恢復家庭的方式，將以利亞的靈釋放到台灣各地，願祢在痛苦和冒犯之處釋放恩典，帶來和好與醫治。求祢興起無私的父母，在合一和愛中同行；求祢在台灣世代之中釋放這場運動，進而塑造國家，以至未來幾代人的歷史。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 7 3月16日 (SUN) 倚(站)鵝



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「我在他們中間尋找一人重修牆垣，在我面前為這國站在破口防堵，使我不滅絕這國，卻找不著一個。」（結 22:30）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



## 台中市

願主的教會大大興旺：  
全台海拔最高教堂  
「梨山耶穌堂」  
由柯蘭芬宣教士創立  
「台中浸信會」  
台中地區第一個  
「巴西里卡」教會建築，  
「柳原教會」

我們一起禱告：

天父啊，當祢呼召全台灣的代禱者站立時，求祢賜下信心和力量，使代禱者在這個命定的關鍵時刻站立得穩，合而為一。我們求祢讓每一位基督徒都能聚在一起禱告和禁食，求祢使台灣各地的累代都能合一。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day8 3月17日 (MON) 拿細耳人運動

我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：拿細耳人（民 6:2-8）他們立下了三重誓言：

第一、不喝酒、不吃葡萄：單單以神為樂而放棄宴樂。

第二、留長髮：這是他們在主面前分別為聖的明顯記號。

第三、不觸摸死屍：敏銳地意識和辨別有那些事情會導致屬靈的死亡。

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



彰化縣  
台灣穀倉  
農業最大縣

我們一起禱告：

神啊，求祢使我成為拿細耳人！我們禱告祢能在台灣興起一代拿細耳人！

興起台灣的年輕人！求祢給我們 10 萬個拿細耳人！

奉主耶穌基督的名求。阿們！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 9 3月18日 (TUE) 約西亞的應許：台灣的時刻

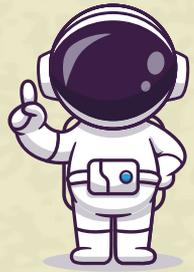
我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「你們去為我、為民、為猶大眾人，以這書上的話求問耶和華；因為我們列祖沒有聽從這書上的言語，沒有遵著書上所吩咐我們的去行，耶和華就向我們大發烈怒。」（王下 22:13）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



## 嘉義市

歷史淵源、人文薈萃，  
擁有「畫都」的美譽，  
阿里山森林鐵路門戶

我們一起禱告：

主啊，我們為台灣的憐憫之窗禱告。面對巨大的危機，我們唯有離開我們自己的罪，轉向祢。我們為全國復興禱告，為台灣的時刻來到禱告！

宗長簽名： \_\_\_\_\_



# Day 10 3月19日 (WED) 原住民族和福音

我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「因此，你們要在東方榮耀耶和華，  
在眾海島榮耀耶和華—以色列神的名。」（賽 24:15）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



雲林縣  
農業首都  
傳統藝術文化中心

我們一起禱告：

神啊，願祢再一次帶著復興來造訪台灣的原住民！  
天父啊，我求祢打破一切錯誤的意識形態、錯誤的宗教和錯誤的心態，  
因為這些都使他們遠離了對耶穌的委身，恩膏他們使國家回轉向祢。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 11 3月20日 (THU) 為另一族的應許爭戰



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「兩支派的人挨近摩西，說……我們自己要帶兵器行在以色列人的前頭，好把他們領到他們的地方……

我們不回家，直等到以色列人各承受自己的產業。」（民 32:16-18）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：

Blank space for writing or drawing a prayer response.



台南市  
文化歷史古都  
美食之城  
台灣福音的源頭

我們一起禱告：

天父啊，我今天要說，我愛祢和祢的家人！感謝祢在 400 年前，使原住民族在這個島嶼上首次接受福音，他們如今仍然服事祢。我祝福這個根，這樣我也能得到祝福。求祢把復興賜給台灣原住民眾教會，讓所有部落都覺醒過來。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 12 3月21日 (FRI) 台灣志願者運動 (一)

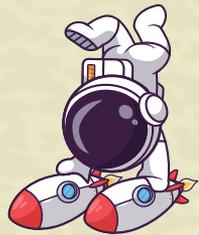
我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「祂看見許多的人，就憐憫他們；  
因為他們困苦流離，如同羊沒有牧人一般。」 (太 9:36)

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



高雄市

最大港都  
觀光及進口加工業  
海洋首都

我們一起禱告：

莊稼的主啊，我求祢從台灣興起一場偉大的宣教運動，以福音的能力影響列國，讓台灣的工人倍增，給他們負擔，看見失喪的人得救並將國度推展。求祢用勇氣和能力來膏抹這些工人傳講耶穌基督的救恩。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 13 3月22日 (SAT)

## Ekballo: 台灣志願者運動 (二)

我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「於是對門徒說：『要收的莊稼多，做工的人少。  
所以，你們當求莊稼的主打發工人出去收祂的莊稼。』」（太 9:37-38）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



屏東縣  
陽光、沙灘、海岸  
永遠春天的大光

我們一起禱告：

主啊，求祢為我印上代禱的屬靈記號，為台灣志願者運動而爭戰。  
求祢因著台灣積存福音 400 年了，呼召並誕生出一場強大的宣教運動。  
哦，莊稼的主啊，願祢從台灣打發(Ekballo)工人到未得之民當中，  
如此就將萬國賜給祢的兒子耶穌作為產業。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day14 3月23日 (SUN) 使國家歸向神



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「你們要在錫安吹角，分定禁食的日子，宣告嚴肅會。」（珥 2:15）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：

A large white rounded rectangular area intended for writing or drawing a prayer response.



## 嘉義縣

唯一擁有三國家風景區：  
阿里山國家風景區、  
西拉雅國家風景區、  
雲嘉南濱海國家風景區

我們一起禱告：

主啊，我們奉耶穌的名代表我們的國家來到祢面前。不是因為我們配得，而是因為我們不配得復興。但因著祢的大憐憫，我們求祢再來拜訪這個國家，帶來偉大的復興。

奉主耶穌基督的名求。阿們！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 15 3月24日 (MON)

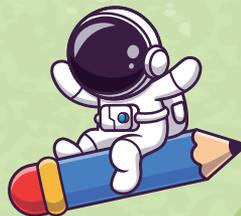
## 寶血得勝

我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「弟兄勝過牠，是因羔羊的血和自己所見證的道。  
他們雖至於死，也不愛惜性命。」（啟 12:11）



我的禱告領受(用文字或用圖畫)：

A large white rounded rectangular area intended for writing a prayer or drawing.



南投縣  
唯一不臨海  
坐擁日月潭  
竹的故鄉  
水酒的源頭

我們一起禱告：

主耶穌，我們感謝祢為我們流出寶血的恩典，使我們得到潔淨和救贖。  
在這個危機時刻，我們求祢的寶血遮蓋台灣，成為防禦和保護。  
我們相信這血所說的比仇恨和暴力的聲音更美，不讓弟兄與弟兄相爭。  
奉主耶穌基督的名求。阿們！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 16 3月25日 (TUE) 我們如何打仗



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

以色列人對撒母耳說：『願你不住地為我們呼求耶和華—我們的神，救我們脫離非利士人的手。』撒母耳就把一隻吃奶的羊羔獻與耶和華作全牲的燔祭，為以色列人呼求耶和華；耶和華就應允他。（撒上 7:8-9）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



## 新竹縣

希望、亮麗、科技城  
地形多元、農產豐盛  
客家大縣

我們一起禱告：

主啊，我們仰望祢。我們爭戰的兵器本不是屬血氣的，而是轉向十字架所完成的工作。我們高舉神羔羊的身體和寶血。

主啊，大發雷霆，擊退我們的仇敵！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 17 3月26日 (WED)

## 巨人注定要倒下



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「大衛對非利士人說：『你來攻擊我，是靠著刀槍和銅戟；  
我來攻擊你，是靠著萬軍之耶和華的名，  
就是你所怒罵帶領以色列軍隊的神。』」（撒下 17:45）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



### 雙北市

台北市&新北市  
台北市為首善之都  
新北市為  
全台人口最多城市  
也是信主比例最高城市

我們一起禱告：

父神啊，像訓練大衛一樣，請祢訓練我進行屬靈的爭戰，使我能夠在最重要的時刻有信心地站立。求祢教導我在小事上忠心，這樣我就可以在大事上忠心。求祢給台灣教會屬靈得勝的見證，使整個國家受益，並從仇敵手中釋放出來。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 18 3月27日 (THU) 執政領袖的智慧

我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「我勸你，第一要為萬人懇求、禱告、代求、祝謝；為君王和一切在位的，也該如此，使我們可以敬虔、端正、平安無事地度日。」（提前 2:1-2）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



基隆市  
「兩港之都」  
最大魚鮮拍賣交易場

我們一起禱告：

神啊，我們根據提摩太前書 2 章中祢的話語來禱告。求祢賜給我們的政府和軍事領袖們智慧，使我們在這世界紛亂的日子裡能過著平安的生活，以至於所有的人都能得救！

奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 19 3月28日 (FRI) 盟友日

我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「願他們口中稱讚神為高，手裏有兩刃的刀，為要報復列邦，刑罰萬民。要用鍊子捆他們的君王，用鐵鐐鎖他們的大臣；要在他們身上施行所記錄的審判。祂的聖民都有這榮耀。你們要讚美耶和華！」（詩 149:6-9）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：



宜蘭縣  
「蘭陽平原」  
美食與民宿  
觀光城市、溫泉之都

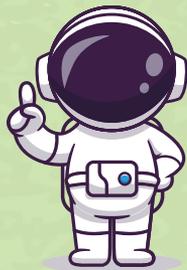
我們一起禱告：

天父，感謝祢差遣聖徒和天使來幫助台灣。是的，與我們同在的比敵擋我們的更多！我們以國家盟友的形式祈求地上的幫助，求祢使他們與台灣一同站立，直到祢所有的神聖目的都成就。

奉主耶穌基督的名求。阿們！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day20 3月29日 (SAT) 捍衛在於教會



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「君王不能因兵多得勝；勇士不能因力大得救。靠馬得救是枉然的；馬也不能因力大救人。耶和華的眼目看顧敬畏祂的人和仰望祂慈愛的人，要救他們的命脫離死亡，並使他們在饑荒中存活。」（詩 33:16-19）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：

Blank space for writing or drawing a prayer request.



花蓮縣  
面積最大  
太魯閣峽谷  
原住民族

我們一起禱告：

萬軍之主，我們仰望祢，祢是我們的希望和捍衛。我們求祢為台灣設置盾牌，挫敗敵人針對這個國家的一切計劃和目的。主啊，願祢以偉大的信心、大膽的希望和自信的禱告喚醒祢的子民，為我們面臨的這個充滿不確定性和危機的時刻做好準備。

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# Day 21 3月30日 (SUN)

## 神的盾牌保護福爾摩沙



我的禁食行動：

食物 / 飲料 / 其他： \_\_\_\_\_

今天的經文：

「住在至高者隱密處的，必住在全能者的蔭下。我要論到耶和華說：祂是我的避難所，是我的山寨，是我的神，是我所倚靠的。」（詩 91:1-2）

我的禱告領受(用文字或用圖畫)：

Blank space for writing or drawing a prayer.



### 台東縣

豐富的生態資源  
海岸、高山、森林、溪谷，  
多樣的動植物種類  
處處都是天然美景

我們一起禱告：今天我們用詩篇 18 篇 1 到 3 節來禱告：

耶和華，我的力量啊，我愛祢！耶和華是我的巖石，我的山寨，我的救主，我的神，我的磐石，我所投靠的。祂是我的盾牌，是拯救我的角，是我的高台。我要求告當讚美的耶和華；這樣我必從仇敵手中被救出來。奉主耶穌基督的名禱告。阿們！

宗長簽名： \_\_\_\_\_

# 耶穌在客西馬尼園裡禱告

Jesus prays in the garden (Luke 22:37-46)



Z A Q N D N R C L R K N E L T A B  
V Q P N L M L G P M U P D W T F A  
Z X G E G O G D T A X R E I Y T J  
L H X A H U E K J V P A F L S S Z  
Q M N R B N T I C Z C Y C L I F U  
U Z M N Q T E H G E E E F I B A E  
E U R E I H M K K I O D Z N L T Q  
O D I S C I P L E S K A X G O H Z  
L K Q T J Z T S X I P H I Z O E T  
I Z S L J N A T O H D B T F D R A  
V C H Y W E T G V L P S F U J D Z  
E Q M Q R G I P W S **J E S U S** W W  
S B C I T J O T L S L E E P I N G  
M R U X R N N Z R Q B T U V J J P  
B V P X M A N G U I S H O X P G K  
W L W A S N T E A R D I N Q J I E  
D T V W G R O U N D A Q C S R Z P



你能在上面的字母裡找到這些單字嗎？

Can you find these words in the maze above?

disciples  
門徒

sleeping  
睡著

temptation  
誘惑

kneel  
跪下

willing  
願意

blood  
血

ground  
地面

earnestly  
懇切

anguish  
痛苦

mount  
山

olives  
橄欖

prayed  
祈禱

cup  
杯

Father  
父親

**Jesus**  
耶穌



台北靈糧堂

BREAD OF LIFE CHRISTIAN CHURCH IN TAIPEI

21天 禁食禱告  
2025.03.10-03.30

TIME  
FOR 是此刻  
是現在  
TAIWAN 兒童版禱告行動手冊

學校/教會

年級

姓名