

# Q.T. 是什麼呢？

## ● Q.T. 就是 Quiet Time

安靜(默想神的話)時間、與神面對面獨處的時間。

## ● Q.T. 的關鍵是什麼？

其實，QT 的關鍵是，打從夢裡醒過來的那一霎那，就要在心中對主說話。可以跟祂道聲「早安」，求祂寶血洗淨一切夢境思想，把自己和與自己有關的一切，全奉獻在祂手裡...

邊洗臉刷牙，邊在心中向主禱告，把一切心靈最深處、最角落的，也都向主敞開，把今天這一天要面對的所有人事物，都交給主，宣告主必成就祂的美意。

接下來可以用會幕禱告、早禱文開口禱告

並照以下的次序來 QT：預備心→唸、聽→禱、看。

# QT 步 驟

## 預備心

- ⑩【會幕禱告】 / 【早禱文】 禱告
- ⑩(閉上眼睛安靜一會，深呼吸，禱告來到主前)。
- ⑩禱告：主啊，求祢用寶血洗淨我，洗淨我的所是，洗淨我的過去、現在、未來。我把一切都交託給祢，求祢的聖靈充滿我。求祢的話語光照我，主啊，求祢對我說話。



## 唸→聽

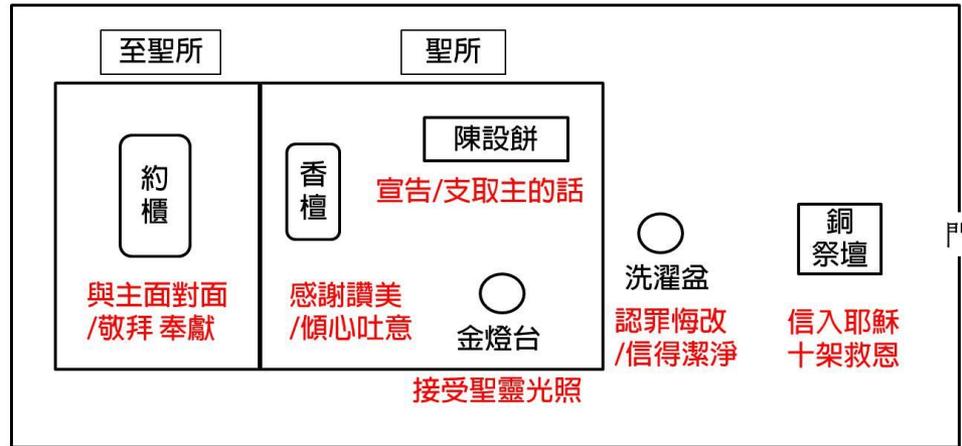
- ⑩開口慢慢地「唸」聖經經文，邊「唸」邊在心中仰望主，2-3遍。
- ⑩閉上眼睛，「默想」經文的內容。
- ⑩用今天的經文「禱讀」。「聽」主在經文中對我說的話，我的領受：\_\_\_\_\_的主。



## 禱→看

- ⑩向主傾心吐意「禱告」
- ⑩安靜心，深深地、慢慢地呼吸2-3次 →邊呼吸，邊在心中呼求\_\_\_\_\_的主啊！
- ⑩在靈裡與主面對面，單單敬拜主，把自己及一切完全交託給主。
- ⑩感受主同在，求被聖靈充滿。
- ⑩寫下主給我的感動和生活中應用。

# 會幕禱告



## ★ 詩歌音樂連結

### 【銅祭壇】

十字架，十字架，永是我的榮耀！我眾罪都洗清潔，唯靠耶穌寶血！  
十字架，十字架，打破魔鬼的頭！我不再怕牠毒鈎，牠見寶血逃跑！

### 【洗濯盆】

主阿，我今來，我今來就祢，求救主將我靈魂，洗淨在寶血裡！

### 【陳設餅&金燈檯】

願祢的話不斷光照我，願祢的靈不斷充滿我，願祢的名天天稱為大！

### 【香壇】

和撒那，和撒那，釘死十架的羔羊！ 和撒那，和撒那，耶穌祂已復活了！  
耶穌是主，耶穌是主，懇求聖靈指教我，耶穌基督是主！

### 【約櫃】

主我要進入祢至聖所，我靠羔羊寶血而來，我來是要單單敬拜祢，我來尊崇主我神！  
主我敬拜祢，我敬拜祢，主我敬拜祢，我敬拜祢因祢名是聖潔，聖潔主！

# 早禱文

主啊，感謝祢賜給我新的一天！

主啊，求用祢的寶血洗淨我，我信靠祢十字架寶血功勞，因此我宣告，現在我再次成為新造的人，舊事已過，都變成新的了。

求用祢的聖靈充滿我！用祢的話語光照我！讓我今天能榮耀祢的名！主啊，保守我的家庭、工作以及每個腳步，都有祢的同在！奉主耶穌基督的聖名，捆綁所有攔阻福音、攪擾主兒女的，撒旦、邪靈污鬼、黑暗權勢！

求主垂聽我心呼求！求主開傳福音的門！使今天成為我生命中（勝過過去任何一天）最榮耀的一天！

主耶穌，祢是基督、是永生神的兒子，是所有問題的解決者！

我把我的今天，完全交在祢的手裡！把我人生所有問題，都交託給祢！

主啊！唯有祢坐在我心中的寶座上，求祢成為我的一切！求祢叫我以祢的心為心——把福音當作我的最優先！

聖靈啊，引導我今天的每一步！讓我成為祢的器皿，被祢使用來完成世界福音化！因此，讓我在這地上，可以過天國子民的生活！

奉從死裡復活，現在與我同在的，耶穌基督的聖名禱告！

阿們！

# 晚禱文

親愛的主耶穌

祢是基督、是永生神的兒子，是唯一的道路、真理、生命！我承認祢是我的救主、主人！感謝祢今天與我同在，使我活在祢的恩典中！

主啊！今晚，求祢叫我進入祢寶血所立，永遠的約！

我渴望天天藉著更認識基督的奧秘，更經歷讀經、禱告的甘甜，來得聽主祢的聲音！

求祢加添我靈力、物力、人力、智力、體力，好讓我更多投入地區、民族、世界福音化的方向！開我的靈眼，給我從祢來的眼光，能看透所有問題、煩惱、事件…，發現祢的美意與計畫！

主啊！求祢用祢的聖靈充滿、掌管我的心思意念！給我從祢來的平安，享受耶穌基督福音的奧秘，住在主裡面！

奉主耶穌基督的聖名！阿們！