



### C) 禁食之後

- 開齋時，先逐漸吃最容易消化的液體，也要少量的吃。
- 好好的開齋，因禁食是使身體更健康的。

### 禁食之後三天

天	早餐	午餐	晚餐
1	單飲果汁，不可喝 橙汁或檸檬汁	單飲果汁，不可喝 橙汁或檸檬汁	果汁和 無油的蔬菜湯。
2	麵包和果汁 不要有花生醬	果汁或餅乾 或無油的蔬菜湯	果汁或餅乾或 水果沙律 或無油的蔬菜湯
3	麵包或餅乾或 水果沙律 或果汁	麵包或餅乾或 水果沙律 或果汁 也可以吃粥	魚肉粥、蔬菜、 沙律、Milo、果汁。 是容易消化的食物。

### 禁食禱告七訓：

1. 要有一個清楚的目標。
2. 禁食不是為了表現給別人看。
3. 要克服自誇和驕傲的試探。
4. 在禁食期間，要計劃自己的時間。
5. 以禁食禱告來促進自己在生命上有所改變。
6. 不可使禁食變成自以為義的表現。
7. 必須克制自己。

資料提供：王生堅牧師 (26/10/2008)

## 預備三天的禁食禱告

王生堅牧師

### A) 禁食之前

- 禁止喝咖啡或西茶。
- 吃正餐但少量。
- 不過，若你正在吃一些藥物、或有病在身、或懷孕，請在想要禁食之前，先詢問你的醫生。

### 禁食的前兩天。

天	早餐	午餐	晚餐
1	照常	無肉	無肉
2	單飲果汁	不吃	單飲果汁

### B) 禁食期間

- 在全禁食中，不要飲過量的水。
- 把每個用餐的時間，用來禱告。
- 不要讓身體的一些不適嚇住你，例如：眩暈、作嘔等等。這些徵兆通常會在不久就消失的。
- 喝白開水或加一些葡萄糖。

### 不同時間的禱告計劃

時間	第一天	第二天	第三天
早餐	讀經和為自己禱告	讀經和為自己禱告	讀經和為自己禱告
茶点	為教會、牧師、和有需要的信徒禱告	為教會、牧師、和有需要的信徒禱告	為教會、牧師、和有需要的信徒禱告
午餐	在神面前休息和聆聽	在神面前休息和聆聽	在神面前休息和聆聽
晚餐	為你的目標禱告和默想	為你的目標禱告和默想	為你的目標禱告和默想
夜宵	為家人代禱和閱讀	為家人代禱和閱讀	為家人代禱和閱讀

### C) 禁食之後

- 開齋時，先逐漸吃最容易消化的液體，也要少量的吃。
- 好好的開齋，因禁食是使身體更健康的。

### 禁食之後的兩天

天	早餐	午餐	晚餐
1	單飲果汁，不可喝 橙汁或檸檬汁	單飲果汁，不可喝 橙汁或檸檬汁	麵包和果汁 不要有花生醬
2	果汁或餅乾或 水果沙律 或無油的蔬菜湯	麵包或餅乾或 水果沙律 或果汁	魚肉粥、蔬菜、 沙律、Milo、果汁。 是容易消化的食物。

### 禁食禱告七訓：

1. 要有一個清楚的目標。
2. 禁食不是為了表現給別人看。
3. 要克服自誇和驕傲的試探。
4. 在禁食期間，要計劃自己的時間。
5. 以禁食禱告來促進自己在生命上有所改變。
6. 不可使禁食變成自以為義的表現。
7. 必須克制自己。

資料提供：王生堅牧師(26/10/2008)