



齋戒月禱告日誌

2026

2月18日-3月19日



今年齋戒月，我可以如何為穆斯林禱告？

為何要在齋戒月

為穆斯林禱告？

對於成千上萬的東亞、東南亞穆斯林各族來說，他們相信真主正是在齋戒月 (Ramadan) 期間，首次向先知穆罕默德啓示古蘭經的內容。

這是一個很好的祈禱時刻：祈求神能夠祝福穆斯林朋友，也祈求他們能夠更多認識耶穌。我們希望透過每一天的問答與禱告，能幫助你更認識穆斯林鄰舍，並樂意祝福他們。

邀請你與我們一同以禱告參與齋戒月。



第一天：二月18日 星期三



齋戒月何時開始？



齋戒月是伊斯蘭曆第九個月，今天是齋戒月的第一天。在接下來的一個月內，全球各地的穆斯林會在白日禁食，並積極尋求在真主面前成為聖潔。穆斯林的一天始於日落，而非午夜。這也與聖經傳統相符：「有晚上，有早晨，這是一日。」

你如何關心身邊的穆斯林朋友，並讓他們知道你將在這個月為他們禱告？

今天同時也是大齋日 (Lent) 的開始，基督徒在這段期間紀念耶穌曾在曠野中禁食四十天。為基督徒透過禁食禱告，為跟隨耶穌的信徒守望，以智慧與敬重之心，為鄰舍帶來祝福。



第二天：二月19日 星期四



齋戒月對穆斯林有何意義？

齋戒月是操練純潔生活的時刻，穆斯林希望藉此培養忍耐與憐憫的心腸，不僅使得靈性成長，也能更討真主喜悅。

這是否啟發你盤點一下自己的信仰實踐，看看有哪些地方是神要你作出改變的？

許多住在絲路的穆斯林朋友們渴望過聖潔的生活，為此我們向神獻上感恩。願他們能更多了解耶穌有關純潔的教導。



第三天：二月20日 星期五



如何度過齋戒月？

每天從日出到日落，穆斯林禁戒任何飲食。住在赤道附近的穆斯林必須禁食十二個小時。若齋戒月適逢夏天，禁食的時間就又更長了。

你採用哪些信仰操練使你與神更親近？



為你正在禁食的穆斯林鄰舍祈禱。願他們能夠更認識耶穌，而耶穌能夠供應他們一切所需。

第四天：二月21日 星期六



如何鼓勵基督徒關心穆斯林？

讓我們祈求上帝提醒所有基督徒：

穆斯林是按上帝形象所造的人，禱告求上帝賜下機會給我們與穆斯林鄰舍建立關係，好讓我們有機會愛他們、祝福他們。

邀請一位基督徒朋友或您的團契小組，在齋戒月期間使用這份禱告指南一同為穆斯林禱告吧！

「神說：我們要照著我們的形像、按著我們的樣式造人」(創世記 1:26a)

求神幫助當今全球的基督徒能夠對祝福穆斯林族群有負擔，願意持續為他們祈禱並顧念他們的需要。



第五天：二月22日 星期日



齋戒月如何串聯穆斯林？

齋戒月是個全球性的活動。想像一下，你的家人與朋友決定要一起禁食禱告，那會是多麼大的團結力量啊！再想像一下，如果整個社區的人都決定要這麼做。同理可證，對於伊斯蘭教的信徒來說，齋戒月確實大大強化了穆斯林的身分認同感。

你如何以對方能認同的方式歡迎穆斯林訪客認識你的教會肢體？

為那些遠離家鄉的穆斯林禱告，願他們不致感到孤立無援。求主幫助跟隨基督徒，更深理解如何與穆斯林同胞建立關係。



第六天：二月23日 星期一



對穆斯林而言，齋戒月有何特別之處？

穆斯林相信，正是在齋戒月期間，穆罕默德獨自在山洞裡安靜禱告之際，真主透過天使向他啓示了古蘭經。古蘭經規定禁食是為了使伊斯蘭教的信徒們能銘記真主。

你可以與穆斯林鄰居或朋友聊聊齋戒月對他們有哪些意義嗎？

許多住在東亞和東南亞的穆斯林在齋戒月期間會閱讀古蘭經，而且通常是阿拉伯原文。孩子們也會學習用阿拉伯文誦讀古蘭經的內容。祈求他們能夠更認識耶穌，不僅是一位記載在古蘭經上的先知。



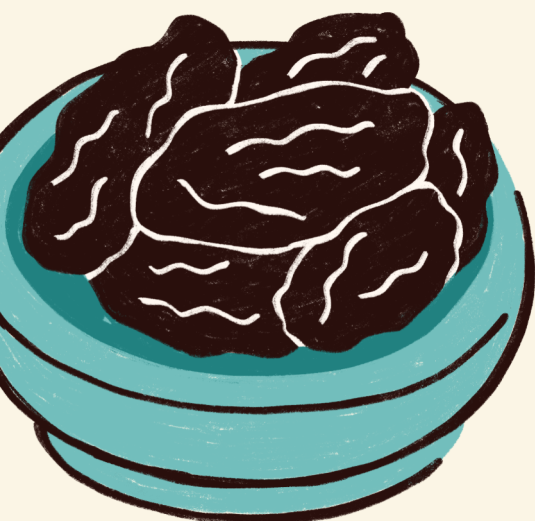
第七天：二月24日 星期二



齋戒月的一天會是如何呢？

在黎明晨禮封齋之前，穆斯林會享用豐盛的封齋飯(suhoor)，而在中午晌禮時，許多人會去清真寺做禮拜。日落之後，穆斯林會先喝水並吃一顆椰棗來開齋。等到昏禮結束後才會一起吃開齋飯(iftar)，作為正式的晚餐。深夜時，男人們會前往清真寺做宵禮及特別的特拉威哈禮拜(Tarawih)。

觀看 齋戒月—在東南亞的一天



禁食一整個白天是極具挑戰性的。當那些東亞穆斯林因禁食而感到掙扎時，願他們能認知到自己需要神的幫助。

第八天：二月25日 星期三



伊斯蘭五功是甚麼？

伊斯蘭五功是穆斯林必須遵守並實踐的五項基本原則。分別是：

1. 念清真言
2. 禮拜
3. 天課捐獻
4. 齋戒月期間守齋戒
5. 若情況許可的話，至少去麥加朝覲一次。

你是否能以敬重的態度展開一段對話，與你的穆斯林朋友或鄰居討論他們的宗教習俗對他們的意義？

祈禱基督徒能有機會和穆斯林鄰舍展開彼此尊重的對話，在尋求祝福他們之前，也能夠敏銳於他們的需要跟信仰背景。



第九天：二月26日 星期四



多數的穆斯林住在哪裡呢？

您可能會感到驚訝：全世界大部分的穆斯林居住在東亞和東南亞地區。印尼是全世界穆斯林人口最多的國家。

何不看看這個影片：穆斯林都分布在世界上哪些地方呢？，並調查你身邊的穆斯林住在哪裡？

祈求更多的基督徒能意識到東南亞龐大的穆斯林人口，並能學習以堅定的祈禱來為他們祝福。



第十天：二月27日 星期五



穆斯林甚麼時候可以開始吃東西呢？

穆斯林在日落之後就可以開齋，通常他們會先吃椰棗、喝水來充飢。在禮拜結束後，全家人會坐下來一同享用開齋飯 (iftar)。

何不邀請基督徒朋友來家裡吃晚飯，並在穆斯林開齋時為他們祈禱？你可以使用這份指南做為禱告的參考。

請為在齋戒月禁食的穆斯林鄰舍祈禱。願他們在感到飢渴時，能以忍耐溫柔的心來對待他們周圍的人。



第十一天：二月28日 星期六



穆斯林的屬靈操練 在齋月期間會有什麼不同？

齋月之所以被視為神聖月份，源於穆斯林相信《古蘭經》正是在此月頒降。這是段專心修養靈性的日子，穆斯林應將時間投入祈禱與省思，好成為心思行為都良善的信徒。

你能否求神幫助你建立一些信仰實踐，好使你活得更像耶穌？

求神幫助生活在穆斯林群體中的基督徒行事公正，並為周圍的人樹立正直和寬恕的榜樣。



第十二天：三月1日 星期日



穆斯林怎麼有辦法白天都不吃不喝？

穆斯林會在日出之前起床，先吃足夠的食物和水作為封齋飯，以確保能夠度過漫漫白天的禁食。當他們感到飢餓口渴時，他們會想起那些比他們更為貧窮、沒有東西可吃的穆斯林，這提醒著他們存感恩和憐恤的心。

你可以招待那些需要被關懷的鄰居嗎？

齋戒月晚上在清真寺舉辦的特拉威哈禮拜中 (Tarawih)，大部分時間會誦讀古蘭經。古蘭經所尊崇的先知爾撒 (Isa)，是耶穌的阿拉伯文名字。祈求那些聽聞爾撒之名的人，願意更多尋求並認識祂。



第十三天：三月2日 星期一



我能跟穆斯林談論他們的信仰嗎？

許多穆斯林喜歡談論他們的信仰和他們自己的宗教實踐。若你能周到並深思熟慮地向他們的信仰提出真誠的疑惑，許多穆斯林亦會相當歡迎。

你可以和穆斯林朋友見面，請他們與你多談談他們的信仰嗎？



當穆斯林依循傳統，專注於宗教奉獻和純潔生活時，願基督徒顧念這些鄰舍。求主讓基督徒有機會與他們分享耶穌關於純潔和奉獻的教導。


第十四天：三月三日 星期二



如何更進一步理解 穆斯林的信仰？

最好的辦法就是詢問你的穆斯林朋友對他們自身信仰的看法，通常他們會很樂意分享。你可以詢問他們平常是怎麼實踐信仰的、這對他們的日常生活有甚麼意義等。

你可以跟穆斯林朋友約個時間參觀清真寺，並進一步了解他們的信仰嗎？

A line-art illustration of a mosque is positioned on the left side of the page. It features a large central dome, a minaret with a crescent moon on top, and an arched entrance. The drawing is simple and uses brown lines on a light background.

願基督徒在這個專注於宗教敬虔與純潔生活的時節當中，顧念他們的穆斯林鄰舍。祈求基督徒能有機會向穆斯林鄰舍分享耶穌關於純潔與敬虔的教導。

第十五天：三月4日 星期三



我如何能透過自己的興趣 增進與穆斯林的關係？

穆斯林和其他人沒什麼不同，他們關心朋友、家人和社區。他們喜歡做的事可能也和你一樣，例如：看球賽、培養興趣、見面喝咖啡，或是款待朋友。

你可以與穆斯林朋友分享或開始哪些運動或嗜好，好與他們建立友誼？

祈求基督徒和穆斯林鄰舍能因著共同的興趣和嗜好而建立美好的關係。



第十六天：三月5日 星期四



穆斯林只在齋戒月禁食嗎？

穆斯林可以在其他時候禁食。

這被視為是在效法穆罕默德的榜樣：額外禁食。此外，那些因故無法在齋戒月時守齋的人（例如病人），他們亦可選擇在其他時間補齋。

你如何支持群體中生病或不舒服的基督徒，讓他們與整個基督身體相連結？



祈求基督徒能夠關心那些因故無法在齋戒月守齋的穆斯林，他們可能感到被排除在外或被冷落。

第十七天：三月6日 星期五



穆斯林齋戒月封齋期間 可以喝水嗎？

齋戒月期間，日出和日落之間是不能吃喝任何東西的。因此穆斯林會在日出前吃一頓飯並喝大量的水，以度過漫長的白天。

你在疲倦和飢餓時會有哪些反應呢？藉由哪些具體的實踐，你能保持溫柔和尊重的態度與人說話？

隨著齋戒月的進行，缺乏食物和睡眠可能會導致脾氣暴躁。祈求絲路上的朋友即使脾氣暴躁，也能以耐心和溫柔的方式說話。



第十八天：三月七日 星期六



若我邀請穆斯林來家裡作客， 在飲食方面需要注意甚麼？

找出清真食品並邀請他們一同享用，清真意味著對穆斯林來說合法、允許食用的。在齋戒月之後這麼做，會讓你的朋友感到更輕鬆自在。

何不詢問你的穆斯林朋友他們可以吃什麼，
然後邀請他們吃一頓飯？

(在齋月之後發出邀請可能更為合適)



今天為你的穆斯林朋友及其家人祈禱，願上帝在他們齋戒禁食的期間賜福於他們。

第十九天：三月8日 星期日



世界上有多少穆斯林難民？

全球有超過三千六百萬難民，這數字遠超過英國人口的一半。以穆斯林為人口多數的國家，敘利亞和阿富汗以及緬甸羅興亞人的難民約佔總數的一半。這些難民大多都會遷離至周邊鄰國。

你是否可以聯繫你所在地區的難民組織，看看他們是否需要更多支援？

為東南亞或其他地方的羅興亞難民禱告。求神為他們預備安全的避難所，賜下公義以及和平的解決辦法。



第二十天：三月9日 星期一



古蘭經裡有提到耶穌嗎？

耶穌，即爾撒(Isa al Massih)，在《古蘭經》中被提及為真主的先知之一，是由童貞女瑪利亞神蹟般地所生。《古蘭經》描述他經由真主的許可施行神蹟，並傳遞了《引支勒》(Injil，即福音書)。穆斯林認為耶穌體現了『伊斯蘭』的精神，也就是服從真主的旨意。在記錄穆罕默德言行的《聖訓》(Hadith)中也記載著，耶穌將在末日審判前重返人間。

古蘭經是如何談論耶穌的？

何不前往 Christian.net 一探究竟？



為穆斯林祈禱，讓他們能與基督徒朋友或鄰居好好談論大齋期和復活節的意義。




第二十一天：三月10日 星期二



為什麼齋戒月的最後10天對穆斯林特別重要？

齋戒月的最後10個晚上的其中之一被稱為「高貴之夜」(Lailat al Qadr)或「能力之夜」。穆斯林相信《古蘭經》的前幾章是在這個時候被啓示給穆罕默德的。古蘭經承諾在高貴之夜做禮拜和禱告將獲得加倍的獎賞和功修。



何不請教你的穆斯林朋友或鄰居關於高貴之夜的事？或者，邀請基督徒朋友在齋戒月的最後10天參與為穆斯林鄰居祈禱的特別聚會？

許多穆斯林會在齋戒月的最後10個晚上密集禱告和敬拜，感謝真主啓示古蘭經。為整個東亞地區的穆斯林祈禱，讓他們有機會認識古蘭經所尊崇的爾撒（耶穌）。

第二十二天：三月11日 星期三



穆斯林和基督徒有共通的經典嗎？

有的，穆斯林相信妥拉(摩西五經)、詩篇，以及福音書是神所啓示的聖書，正如古蘭經上所記載的。他們稱之為《討拉特》、《宰布爾》和《引支勒》。穆斯林學者主張《福音書》已遺失或遭篡改，故不認同其與《聖經》中的福音書為同一文本。基督徒被尊稱為「有經之人」(Ahl al-Kitāb)，因其信仰乃來自於神聖啓示。

神聖的啓示對你而言有什麼意義？

穆斯林相信基督教經典亦是神聖的啓示，我們為此獻上感恩。求主讓他們有機會閱讀《引支勒》(Injil，福音書)，認識更多關於耶穌的事。

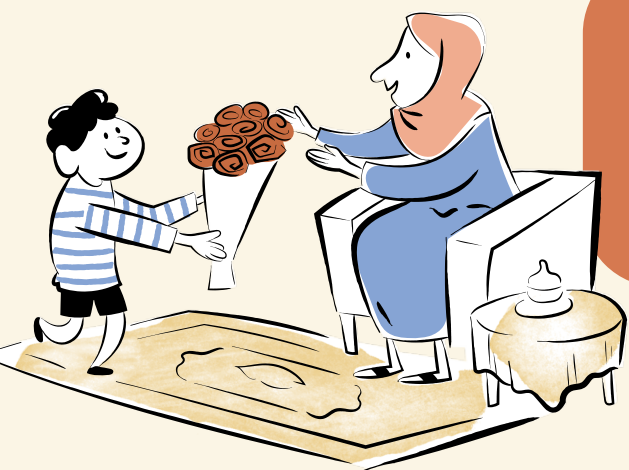
第二十三天：三月12日 星期四



何謂散居穆斯林 (Muslims Diaspora) ?

基於社會、經濟或政治原因而離開母國並搬遷至其他地方的穆斯林人口，就稱為散居穆斯林。你可以接待那些來到你家門口的穆斯林，使他們感受到溫暖。

你是否可以聯絡當地的 OMF 中心或其他基督徒團體，看看如何一同幫助社區當中的新居民，讓他們感覺被接待？



求主幫助基督徒能夠有機會向穆斯林鄰舍表達熱烈歡迎，以溫暖來接待他們。


第二十四天：三月13日 星期五



誰負責照顧貧窮的穆斯林？

在伊斯蘭教中，施捨天課--即每年將穆斯林財富的2.5%贈予貧困弱勢者，乃五大信仰功課之一。天課通常於齋月期間奉獻，此時穆斯林透過自身飢餓感，更深刻體悟社區中那些食不果腹者的處境；若在此聖月行善，可積累更多功德。

**你有哪些禮物可以幫助那些需要關懷的人？
何不運用這些禮物去幫助他們？**



為東南亞穆斯林祈禱，特別是那些群體中貧窮的邊緣人，願他們能夠得到鄰人的憐憫和幫助並得昌盛。祈求基督徒工人們能夠成為耶穌的手和腳，在當地社區中彰顯祂的愛。

第二十五天：三月14日 星期六



穆斯林會被迫害嗎？

當穆斯林在一個地方作為少數群體時，他們可能會因信仰的緣故而遭到迫害。

例如：緬甸的羅興亞人。

花點時間上網查查羅興亞人的處境吧！

為身為少數群體的穆斯林禱告，願他們能與當地其他族群建立良好的關係。為他們居住地區的和平與穩定祈禱。祈求掌權者為所有百姓尋求繁榮和正義。



第二十六天：三月15日 星期日



可以問穆斯林關於阿拉的事嗎？

穆斯林喜愛談論阿拉，他們亦尊敬耶穌，因祂作為穆罕默德之前的先知。爾撒麥西哈（Isa al Massih，耶穌彌賽亞）這個阿拉伯名更為他們所知。好奇地提問和傾聽會幫助你更認識伊斯蘭，並贏得穆斯林們的尊重。

你是否可以約穆斯林朋友或同事見個面，詢問更多關於他們信仰的事？



當夏甲從撒萊面前逃到曠野，她稱耶和華為「看顧人的神」（創十六13）。以實瑪利的母親夏甲，是聖經中唯一一位以新名稱來稱呼神的女性。祈求東亞和東南亞的穆斯林能夠更認識那位看顧他們的神。

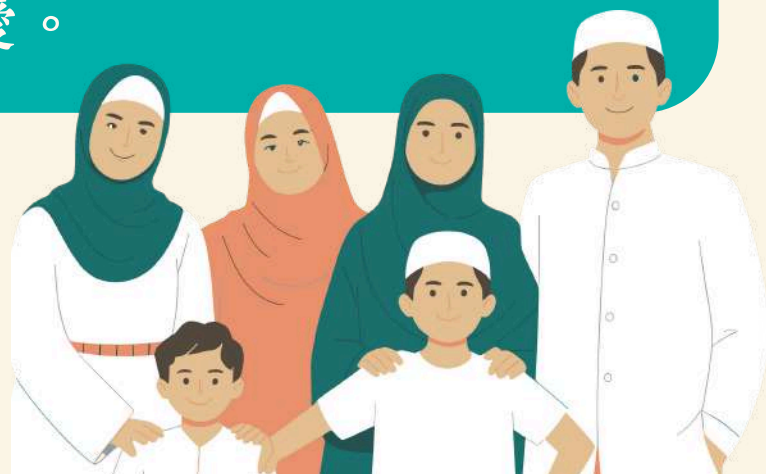
第二十七天：三月16日 星期一



在哪裡能找到更多為穆斯林禱告或關懷他們的資源？

能在齋戒月後持續為穆斯林禱告真是太好了！
你可以在以下網站找到更多資源或禱告材料，
例如：[HowtoPrayforMuslims](https://www.howtoprayformuslims.com/)、
[Prayercast](https://www.prayercast.com/)、[pray30days](https://www.pray30days.com/)、
<https://omf.org/tw/east-asia/asias-muslims/>等。

超過兩千三百萬穆斯林居住在中國，又有超過二億五千萬穆斯林居住在東南亞。祈求基督徒能對這些族群有深刻且矢志不渝的關心，使他們見到神的榮耀並經歷祂的大愛。



第二十八天：三月17日 星期二



我適合住在穆斯林當中嗎？

住在他們中間，是祝福穆斯林族群很棒的方式，並利用專業技能來服事、建造他們的社群。這包括社區發展、英語教學、醫學、工程和其他專業技能，這些都是很有價值的。

何不花些時間求問神，問祂為你預備什麼樣的機會來祝福穆斯林？

祈求基督徒能夠尋求以專業來服事東亞和東南亞的穆斯林，願上帝引導他們。



第二十九天：三月18日 星期三



我如何支持那些正在服事穆斯林的人呢？

對長期住在海外服事穆斯林的人而言，夥伴關係極為關鍵。你的祈禱、經濟支持和友誼是必要的幫助，使他們蓬勃發展。

若你認識正在服事穆斯林的人，何不問問他們的代禱事項，每天為他禱告？
你是否可以鼓勵教會一同參與，給他們寄去關懷的包裹呢？

為那些致力於服事東亞或東南亞穆斯林族群的人禱告。求主使他們在齋戒月能有機會與當地社群建立良好的友誼。



第三十天：三月19日 星期四



我們如何鼓勵彼此更關心 穆斯林鄰舍呢？

最好的鼓方式莫過於以身作則。若我們能夠向他人分享自己是如何開始認識穆斯林鄰舍並打破文化藩籬，這將幫助其他人更容易加入你的行列。觀看影片探索更多關心方式：
[如何成為穆斯林的祝福](#)

你如何幫助你的所屬的團契或小組參與其中，一同認識身邊的穆斯林鄰舍？

東南亞的穆斯林朋友樂於分享他們的信仰。祈求更多基督徒來到他們當中，融洽自在地分享屬靈的話題。



第三十一：三月20日 星期五




齋戒月的結尾會發生甚麼事？

齋戒月結束的那天，若情況允許，穆斯林會在公開場合集體禮拜來表達他們的喜悅。在穆斯林國家中，這一天通常是全國性的假日，家人或鄰舍們一起享用豐盛的大餐，他們會預備特別的菜餚，也會給孩子們禮物。這就是所謂的「開齋節」（Eid-al-Fitr），節慶至多長達三天。

以賽亞書25章第6節提到主為萬民擺設的筵席，你如何為祂所應許的美好筵席獻上感恩？

齋戒月結束後，許多穆斯林仍會努力維持這個月養成的習慣。祈求上帝同樣幫助我們在齋戒月後能繼續為東亞和東南亞的穆斯林禱告。





齋戒月結束了， 下一步我可以…？

許多穆斯林會在齋戒月結束後，仍繼續保持所養成的良好習慣。

在海外基督使團 (OMF)，我們希望能夠時時刻刻祝福我們的穆斯林鄰舍，而非僅止於齋戒月的祝福禱告。或許您現在可以多跨出一步：與您的穆斯林朋友見上一面，或是邀請您的穆斯林鄰舍吃頓晚餐。

前往探索更多資源與想法：
omf.org/blessingmuslims

