

# 我的第一次 禁食



愛瑪，7歲，  
德國萊茵蘭-普法爾茲

**聖**誕節過後那一週，爸爸媽媽第一次跟我談起禁食。爸爸解釋說，我們禁食是為了向天父祈求更多幫助，或是特別向祂表達感激。

我決定為小弟弟禁食，因為他在長牙，感覺不太舒服，我希望他能舒服一點。

禁食主日的前一晚，爸爸幫助我開始禁食。起初我很緊張，但是他幫助我知道祈禱時該說些什麼。爸爸說，在整個禁食過程中，我要注意自己的感受。上床睡覺前，我感覺非常好。

第二天早上，我開始餓了。但我已承諾不吃東西，所以我盡力遵守自己的承諾，我非常努力試著不抱怨。我還做一些事來幫助自己認識耶穌，這樣就不會只想著食物。爸爸和我一起禁食，這很有幫助。

後來，我真的太餓了，需要提前結束禁食。我很難過，但我的父母說，天父希望我們盡力就好。我知道祂愛我們，當我盡力去做，祂會很快樂。●