

# 牙牙語

小學生祈禱手冊



## 我的個人資料

姓名：(中文) \_\_\_\_\_

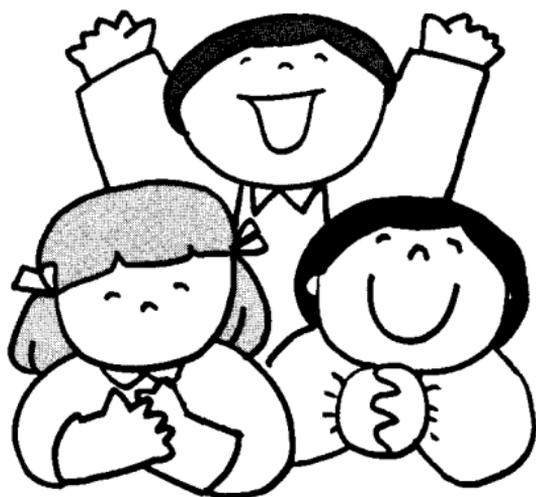
(英文) \_\_\_\_\_

學校名稱： \_\_\_\_\_

班別 \_\_\_\_\_ (學年： )

# 牙牙語

## 小學生祈禱手冊



香港天主教教區學校聯會（小學組）

香港天主教修會學校聯會（小學及學前教育組）

公教真理學會出版

合編

# 目 錄

序	1
給各位老師	3
給小朋友們	4
篇目大綱	
(一) 常用經文	
1. 聖號經	8
2. 天主經	8
3. 聖母經	9
4. 聖三光榮經	9
5. 飯前經	10
6. 飯後經	10
(二) 節令篇	
7. 將臨期(一)	12
8. 將臨期(二)	13
9. 聖誕期(一)	14
10. 聖誕期(二)	15
11. 四旬期(一)	16
12. 四旬期(二)	17

13.	復活期(一)	18
14.	復活期(二)	19
15.	聖母月(一)	20
16.	聖母月(二)	21
17.	聖心月	22
18.	玫瑰月	23
19.	國慶日	24
20.	中秋節	25
21.	重陽節	26
22.	孫中山先生壽辰	27
23.	除夕	28
24.	新年	29
25.	清明節	30-31
26.	母親節	32
27.	兒童節	33
28.	父親節	34
29.	端午節	35
 (三) 家庭篇		
30.	為家庭	38
31.	為父母	39
32.	為兄弟姊妹	40

33.	為年長者	41
34.	為家人／自己生日	42
35.	為病者	43
36.	為祖先	44
37.	為新的一天	45
38.	晚禱	46

#### (四) 學校篇

39.	開學(一至四)	48-51
40.	求學	52
41.	天父在我們中	53
42.	學校	54
43.	師長	55
44.	工友	56
45.	班長／風紀.....	57
46.	同學	58
47.	新同學	59
48.	學藝比賽	60
49.	旅行	61
50.	遊戲日	62
51.	運動會	63
52.	學能測驗	64

53.	考試	65
54.	教職員結婚	66
55.	結業禮	67
56.	畢業禮	68-69
57.	同學意外受傷	70
58.	老師／同學患病	71
59.	老師／同學去世	72

#### (五) 社會篇

60.	為勞動者	74
61.	為年長者	75
62.	為單親家庭	76
63.	為新移民	77
64.	為誤入歧途青少年	78
65.	為傷病者	79
66.	為弱能人士	80
67.	為亡者	81
68.	為香港社會	82-83
69.	為香港前途	84
70.	為社會——承擔公民責任	85
71.	為建設祖國	86
72.	為祖國——自由、民主、法治	87

73.	為教會	88-89
74.	為教宗	90
75.	為面對天災	91
76.	為戰爭平息	92
77.	為世界和平	93
78.	為人類溫飽	94-95
79.	為人類平等	96
80.	為人類幸福	97
81.	為保護地球	98

(六) 品德篇

82.	禮貌	100
83.	守規	101
84.	自律	102
85.	心靈純潔	103
86.	良善	104
87.	謙遜	105
88.	誠實	106
89.	慎言	107
90.	勤學	108
91.	盡責	109
92.	和睦	110

93.	忍耐	111
94.	友愛	112
95.	悔改	113
96.	寬恕	114
97.	廉潔	115
98.	自愛	116
99.	尊師	117
100.	敬老	118
101.	孝順	119
102.	守時	120
103.	惜時(愛惜光陰)	121
104.	服務	122
105.	公德	123
106.	慷慨	124
107.	善用金錢	125
108.	信心	126
109.	恆心	127
110.	勇敢	128
111.	成長	129
112.	反省	130
113.	感恩	131
114.	更新	132

# 序

陳志明副主教

法國有一個祈禱團體，每日三次齊集聖堂頌讚。祈禱開始，定有小朋友步上燈台，燃點燭光，提醒復活的基督在群眾中間。

主耶穌說：「讓小孩到我跟前來，不要阻止他們，因為天主的國正屬於這樣的人。」(谷10:14)

一次探訪我家妹妹，她有一個四歲半男童。在晚餐前，我邀請這小孩子帶祈禱，他合手閉眼，誠心誦唸：「我們的天父……」。共同祈禱，使這公教家庭更共融團結。

另一次，在小堂內，有一個十一歲女孩子正跪地默禱。長時間的靜默帶有幾聲哭泣。慰問中，得知她正懇求仁慈天父，保守她的父母，因為他們有離婚的打算……在困境中，小孩子知道天父永不離棄他們。

「教導青年人在生活的各種環境中，同天父交談……。」(天主教學校 45)

管理天主教學校的負責人，應該教導同學祈禱。他們應當在學校的生活中營造靜默

和祈禱的氣氛。因著學校當局和教師的領導，以及他們的榜樣，讓我們的學生對自己、對自己的環境、對社會中的活力，常加以反省，並探究最高的神明，以及生命的創造和賜予者，從而發現祂的痕跡。(祈禱——亞洲教會的生活(3.2)「亞洲主教團協會第二屆全體大會主題」)。

現在，教區學校聯會暨修會學校聯會合編「小學生祈禱手冊」，這本包羅萬有，涉及生活各層面的祈禱書，定能協助學生更認識和愛慕主。期望各界大力推介這本好書，使小學生們從小就認識主，與主交談、溝通、相遇，生活在主的慈愛中。

## 給各位老師

- 基督徒的祈禱是天主和人的交談，天主藉聖言啓示人的心智，人也向天父說出自己內心的願望和需要。
- 祈禱是表示人對神的全心信靠，並且把一切交託在上主的手裏。
- 祈禱能使人跳出自我，對世界、社會、近人和自己的人生觀作出承擔與關注。
- 祈禱能使人向真善美開放，凝聚推動生命歸向真善美的巨大力量。
- 在生活中，感到成功、順利或滿足時，應該向天父說聲謝謝。
- 感到失敗、挫折或有所欠缺時，應該祈求上主加強信心與忍耐。
- 請提示學生，在祈禱時，應該保持謙誠和尊敬的態度。
- 願你們都能推動學校積極投入祈禱生活，使所有天真活潑的小孩子都成爲天父喜愛的子女；心靈充滿上主真理的聲音，並且將口中的說話化作充滿活力和愛心的行動。

## 給小朋友們

天主向我們說話，我回答。

聖經：

我們的天父，願你的名受顯揚……(瑪6:9)

 祈禱：

天主，你是我們的天父，我們願意作你的好兒女。亞孟。

\* \* \*

聖經：

我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。(若14:16)

我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會餓；信從我的，總不會渴。(若6:35)

 祈禱：

主耶穌，就請你賜給我們這食糧吧，讓我們也能分享你這永恒的生命。亞孟。

聖經：

天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人，不至滅亡，反得永生。(若3:16)

這是我的命令，你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣，人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。(若15:12-13)

 祈禱：

天父，你這樣的愛了我們，我們感謝你，讚美你，請幫助我們努力去實踐主耶穌給我們的「彼此相愛」的命令。亞孟。

\*

\*

\*

聖經：

我是善牧，我認識我的羊，我的羊也認識我。(若10:14)

 祈禱：

主耶穌，我們感謝你時時刻刻給予我們的照顧和教導，我們願意追隨你。亞孟。

聖經：

讓小孩子到我跟前來，不要阻止他們，因為天主的國正屬於這樣的人。(谷10:14)

誰若自謙自卑，如同這個小孩，這人就天國中最大的。(瑪18:4)

 祈禱：

主，凡是謙卑的人，必會得到你的祝福和助佑。主，請幫助我們常能懷着這份智慧，謙和地去生活。亞孟。

\* \* \*

聖經：

你們求，必要給你們；你們找，必要找着；你們敲，必要給你們開……你們縱然不善，尚且知道把好東西給你們的兒女，何況你們在天之父，有不更將聖神賜予求他的人嗎？

(路11:9-13)

 祈禱：

主耶穌，請幫助我們時時刻刻都能懷着對天父的信心，向天父祈禱。亞孟。

(一)

# 常用經文

此書的編者：是聖安多尼的安多尼。安多尼的  
心。他是一個非常偉大的人。他是一個非常偉大的人。  
他是一個非常偉大的人。他是一個非常偉大的人。  
他是一個非常偉大的人。他是一個非常偉大的人。  
他是一個非常偉大的人。他是一個非常偉大的人。  
他是一個非常偉大的人。他是一個非常偉大的人。



## 1. 聖號經

因父、及子、及聖神之名。亞孟。

## 2. 天主經

我們的天父，願你的名受顯揚；願你的國來臨；願你的旨意奉行在人間，如同在天上。求你今天賞給我們日用的食糧；求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。



### 3. 聖母經

萬福瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在，你在婦女中受讚頌，你的親子耶穌，同受讚頌。天主聖母瑪利亞，求你現在和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。亞孟。

### 4. 聖三光榮經

願光榮歸於父、及子及聖神；起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。



## 5. 飯前經

天主，求你降福我們，和我們所享用的食物。我們也為你所賞賜的一切，感謝你。

## 6. 飯後經

天主，為你所賜的一切恩惠，我們誠心感謝你。因我們的主基督。亞孟。

讚美主， 讚美主……

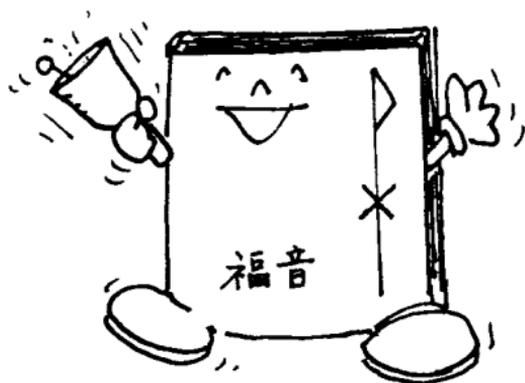


(二)

# 節令篇

## 7. 將臨期(一)

時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音罷。(谷1:15)



✎ 祈禱：

主耶穌，你降來人間，是為拯救我們脫離罪惡，好成為天父的好兒女，那麼，求你幫助我們，教導我們，常常懷着謙誠悔改的心，明認自己的過錯，消除各種惡念，保存各人心靈純潔，好去迎接你的聖誕。亞孟。

## 8. 將臨期(二)

其實，天主的國並不在於吃喝，而在於美德，平安，以及在聖神內的喜樂。(羅14:17)



✎ 祈禱：

踏入十二月，我們開始準備迎接聖誕節的到來。主耶穌，你降臨人間，教人實踐愛的法律，度一個豐盛的生活。求你讓我們在紀念你降生的同時，願意接受你的邀請，去關懷，尊重，幫助，服務，鼓勵，支持周圍的朋友和陌生人。使我們和我們所接觸的人，都能獲得你賞賜的喜樂與平安。亞孟。

## 9. 聖誕期(一)

看，我報告給你們一個為全民族的大喜訊，今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者，祂就是主默西亞。這是給你們的記號，你們將要看見一個嬰兒，裹着襁褓，躺在馬槽裏。(路2:10-12)

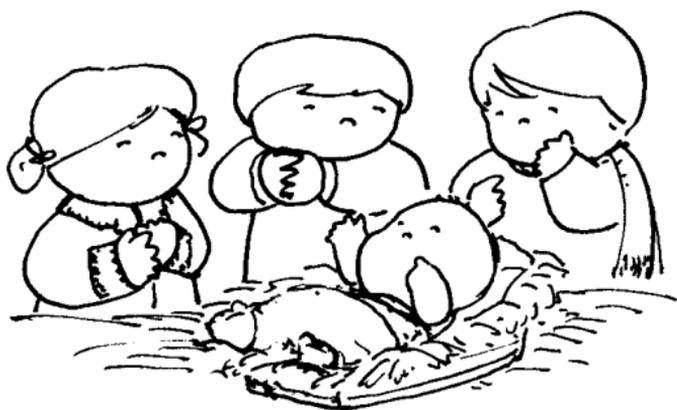


✍ 祈禱：

主耶穌，你在二千多年前悄然來到人間，選取了極其卑微的方式降生。以後三十年，你在一條寂寂無聞的小村落，度着平凡的生活。主，求你讓我們從你的表樣中，明白「平凡」生活的意義。求你教導我們以愛和服務去生活，讓平凡的生活變得更充實。亞孟。

## 10. 聖誕期(二)

天主這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不至滅亡，反而獲得永生。(若3:16)

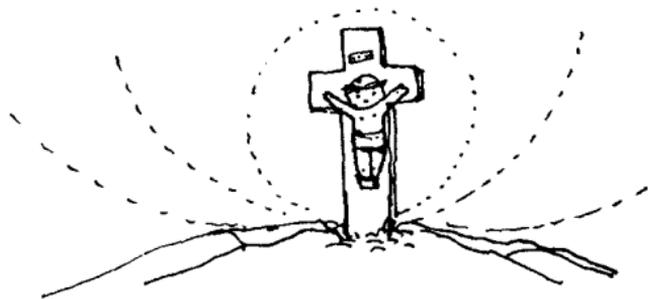


✎ 祈禱：

主耶穌，你本來是萬王之王，可是你爲了我們的得救，謙虛自下，降臨人間，成爲無權無勢的弱小幼童。求你幫助我們，效法你謙遜聽命的精神。亞孟。

## 11. 四旬期(一)

若人爲自己朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。(若15:13)



✎ 祈禱：

主耶穌基督，你爲愛我們而生，亦爲愛我們而死，爲此，我們衷心感謝你。

你爲了愛我們，甘願受苦，在十字架上交出了自己寶貴的生命。在苦難中，你不但沒有怨恨迫害你的人，反而求天父寬恕他們的罪過，你這種捨己爲人的精神和寬宏大量的心，實在是值得我們學習的。

你在受難前夕，仍然不忘教導我們要彼此相愛，就好像你愛了我們一樣。主，我們願意聽從你的教導，效法你的榜樣，去關心和幫助四周有需要的人，並爲他們作出犧牲和奉獻。亞孟。

## 12. 四旬期(二)

天地要過去，我的話卻不會過去。(瑪24:35)

基督已戰勝死亡，戰勝罪惡。

(取自 格前15:54-56)



✍ 祈禱：

主耶穌，你在世時曾治病、驅魔、赦罪，並使死者復活，以顯示你對人類的愛。你自己從死者中復活，更帶給我們新生命的希望。主，在我們紀念你死而復活的奧蹟時，讓我們深信正義終會戰勝邪惡；光明必會驅逐黑暗；並懷着這份希望積極生活。亞孟。

### 13. 復活期(一)

把你的指頭伸到這裏來，看看我的手罷！並伸過你的手來探入我的肋膀，不要作無信的人，但要作個有信德的人。(若20:27)



✎ 祈禱：

主基督，我們慶祝你的復活，明白到善必勝惡，生命必勝死亡。感謝你把我們從罪惡和焦慮的束縛中解放出來，得享喜樂的新生活。求你教導我們對未來樂觀，對人生充滿希望。亞孟。

## 14. 復活期(二)

我就是復活，就是生命。信從我的，即使死了，仍要活着，凡活着而信從我的，必永遠不死。(若11:15)



✎ 祈禱：

主耶穌，你的復活帶給了我們希望、喜樂、平安；你的苦難聖死也教導了我們忍耐、謙遜、寬恕，我們感謝你。

主耶穌，在我們生活中，少不免遇上困難和痛苦，求你幫助我們懂得依賴上主，謙心忍耐，期待將來能與你共享復活的光榮和喜樂。亞孟。

## 15. 聖母月(一)

耶穌在十字架上看見母親，又看見他所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：「女人，看，你的兒子！」然後，又對那門徒說：「看，你的母親！」(若19:26-27)



✍ 祈禱：

聖母、我們的母親，你疼愛你的聖子耶穌，也疼愛我們，都想我們做天父的好兒女。聖母，請你為我們祈禱，使我們懂得謙遜地跟父母和老師學習，實踐愛德，虔誠祈禱，讓我們的生活，就像朵朵馨香的玫瑰花，獻給天父。亞孟。

## 16. 聖母月(二)

聖母對耶穌說：「他們沒有酒了。」又給僕人說：「耶穌無論吩咐你們甚麼，你們就作甚麼。」(取自 若2:3-5)



✍️ 祈禱：

聖母、慈愛的母親，請你在天上常常為我們祈禱，幫助我們解決各種的困惑，猶如當日在加納婚筵中，你催促你的聖子耶穌行了第一個奇蹟一樣。聖母，求你幫助我們聽從耶穌的話，做天父的好兒女。亞孟。

## 17. 聖心月

耶穌說：「我是良善心謙的。」(瑪11:29)

耶穌說：「我是善牧，我認識我的羊……我並且為羊捨掉我的性命。」

(取自 若10:14)

耶穌說：「正如父愛了我，同樣我也愛了你們……使你們的喜樂，圓滿無缺。」(取自 若15:9-11)



✎ 祈禱：

主耶穌，你愛我們的心火，非常熱切真摯；你為我們捨掉性命，使我們的喜樂圓滿無缺，我們萬分感謝你。主，也求你幫助我們效法你，以一顆熱誠的心，慷慨的心，去愛護，去關注我們的同學、朋友、兄弟姊妹，對待他們猶如對待自己一樣。  
亞孟。

## 18. 玫瑰月

瑪利亞說：「看，上主的婢女，願照你的話，成就於我罷。」(路1:38)



✍️ 祈禱：

聖母瑪利亞，你是耶穌基督的母親，是最親近基督的人，你也是最服從天主的人。從你接受作基督母親那天開始，你便一生追隨天主的聖意，負起做救主母親的重大使命。我們讚美你，並願意效法你，一生對天主忠信，至死服從祂的旨意。求你時刻為我祈禱。亞孟。

## 19. 國慶日

一個國家豈能在一天內產生？一個民族豈能在一時之間誕生？(取自 依 66:8)



✍ 祈禱：

天父，你願意各民各族在世上共同生存，各以其優良傳統光榮你。你使中國有地大物博的國土，有悠長的歷史，有豐富的文化，為此，我們感謝你。

天父，求你賞賜我們全國人民都能善用並珍惜一切資源，向福音的喜訊開放，創造國泰民安的社會。也求你引導所有身負領導職責的人，使他們以開明公正的態度為人民服務，與人民一起各盡義務，共同促進祖國的繁榮昌盛。亞孟。

## 20. 中秋節

我是世界的光；跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命之光。(若8:12)

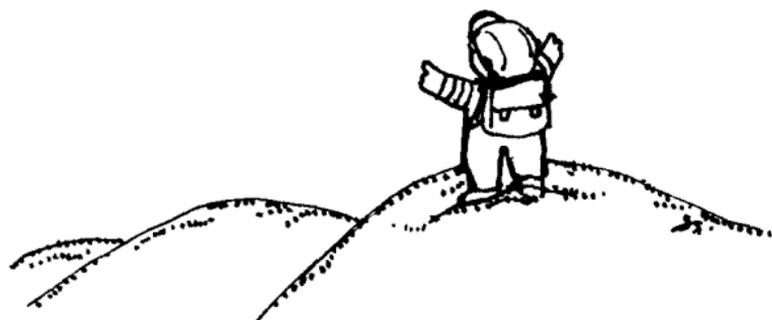


✍️ 祈禱：

天父，中秋節是一個萬眾歡樂的日子。晚上，當我們舉頭欣賞美麗的月亮時，將會想到天父你的偉大，是你為我們創造了世界，給了我們「愛」的亮光，叫我們在你的「愛」內生活。中秋月圓，中秋節也是家庭團圓的日子。當我們家人共聚一堂的時候，讓我們滿懷喜樂，感謝你，讚美你。亞孟。

## 21. 重陽節

高天陳述天主的光榮，穹蒼宣揚你手的化工。(詠19:2)



✍ 祈禱：

天父，重陽節提醒我們秋天的可愛，重陽節登高把我們帶入美麗的大自然，使我們更親近天父你。大自然的美景使我們體驗到你的偉大。天父，我們讚美你。

重陽節也是一個思親的節日。我們追念已亡的先人，也想念遠在他方的親友。天父，求你使先人們在天鄉得到安息，也求你祝福在外地的親人，使他們身體健康，生活愉快。亞孟。

## 22. 孫中山先生壽辰

人子來不是受服事，而是來服事人，並交出自己的生命，為大眾作贖價。(瑪 20:28)



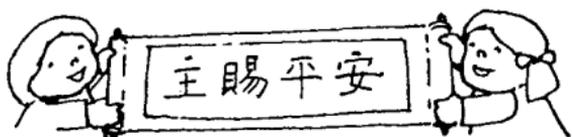
✍️ 祈禱：

天父，我們的祖國在歷史上雖然多災多難，但她曾孕育出很多偉大的人物。這些人物，曾挽救過危難中的祖國，也曾為苦難的人民帶來希望。這些民族的偉人，是天父你對我們祖國的恩賜。為此，我們感謝你。

十一月十二日是孫中山先生的壽辰紀念日。天父，求你幫助我們，在這學生時代，以孫中山先生為生活的榜樣，學習他努力向學，做事認真，樂於助人和熱愛祖國。求你教我們時刻記住這位偉大的革命先鋒，用功求學，好好裝備自己，將來貢獻國家和民族。亞孟。

## 23. 除夕

請你們稱謝上主，因為他是美善的，又因為他的慈愛，永遠常存。(詠136)



✎ 祈禱：

上主，你是原始，你是終末，時間掌握在你的手裏。

上主，回顧一年來，我們犯有很多過錯，我們懇求你的寬恕，並幫助我們真誠悔改，希望我們來年做得更好。

上主，我們萬分感謝你，賜給我們一年來無數的恩典，使我們在品德和學業上不斷進步，並且跨越了許多大大小小的困難，我們衷心感謝你。我們也為自己的家庭、學校、朋友感謝你，感謝你給了我們眷顧和助佑。

上主，願你的智慧和平安常與我們同在，並陪伴我們，以愉快的心情去迎接新的一年。亞孟。

## 24. 新年

你眷顧大地，普降甘霖，使大地豐收；天主的河水洋溢，為他們準備五穀。原來這一切，都是由於你安排就緒。(詠65:11)



🙏 祈禱：

天父，在這萬象更新，喜氣洋洋的日子裏，求你使我們滿懷你恩賜的信心和希望，在這新的一年裏，精誠團結，互相幫助，在學業和品德上，努力求進。天父，求你祝福我們各人，我們的父母、兄弟、師長、同學身體健康，生活愉快；也求你福佑我們的祖國人民，安享溫飽、自由、喜樂和平安。亞孟。

## 25. 清明節

你們不會念過「我是你們祖先的天主」的話嗎？他不是死人的天主，而是活人的天主。

（取自 瑪22:32）



 祈禱：

清明節到了，在我們懷念先人的時候，讓大家向天主祈禱：

領：天父，感謝你，你通過已經去世的歷代先人的努力，為我們這一代留下許多的貢獻，今天我們在衣食住行各方面的種種進步，都是他們努力的成果。

答：天父，我們感謝你。

領：天父，求你恩賜所有這些已經去世的先人，在你的愛中得到安息。

答：天父，求你俯聽我們。

領：現在，讓我們每人靜默一會，為自己特別懷念的已亡親人或朋友祈禱。

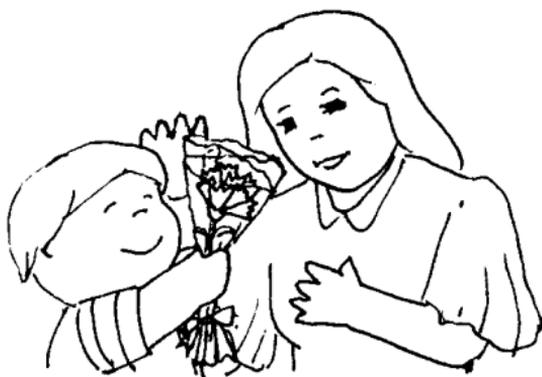
答：天父，求你俯聽我們。

領：天父，我們盼望，將來有一天，我們都會像基督一樣，在你的光明中復活。

答：亞孟。

## 26. 母親節

孝敬母親的人，就如積蓄珍寶的人。(德3:5)



✎ 祈禱：

每天上學，我們各人都穿着整潔的校服；  
下課返家，肚子餓了，美味的飯菜早已準備。  
單從這些事，可見母親對我們的愛。  
天父，讓我們讚美你，感謝你，因你賞賜  
了我一位慈愛的媽媽。

天父，你吩咐我們孝順父母，聖子耶穌也  
為我們立下孝順的榜樣。求你派遣聖神，  
幫助我們盡好兒女的本份，孝愛自己的母  
親，也求你賞賜媽媽生活愉快，身體健  
康。亞孟。

## 27. 兒童節

你們讓小孩子到我跟前來，不要阻止他們！因為天國正屬於這樣的人。我實在告訴你們：誰若不像小孩子一樣接受天主的國，決不能進去。(谷10:14-16)



✍ 祈禱：

主耶穌，你喜愛兒童的純真，好學，誠實和謙卑，你祝福了他們。那麼，也求你祝福我們，使我們亦能常常懷有真誠待人的愛心，好學不倦的態度，謙卑聽命的精神，好使我們成為天父的好兒女，也能充實自己，將來能為社會作出貢獻。

主耶穌，也求你祝福世界上其他地方的兒童，若有孤單的，無依無靠的，賜給他們溫飽、溫情、溫暖，使人人享有一個快樂的童年。亞孟。

## 28. 父親節

你當以言以行，以各樣的忍耐，孝敬你的父親，好使他的祝福，降到你身上。(德3:9-10)



✍️ 祈禱：

天父，你對我真好，給了我一個溫暖的家，給了我一個好爸爸。天父，謝謝你。父親節到了，這使我想到自己現在能夠豐衣足食，能夠有書讀，能夠無需擔心生活的一切，這些全都是爸爸的心血替我賺取的。天父，你曾吩咐我孝順父母，這一點我當然會做，但求你幫助我把它做得更好；也求你祝福我的爸爸，使他健康和愉快。亞孟。

## 29. 端午節

人子來不是受服事，而是服事人 ……

(取自 瑪20:28)

他將憐恤不幸和貧乏的群眾，  
並要救護窮苦貧病者的生命。  
他要救他們脫離殘暴與壓迫，  
他們的血在他眼中珍貴無比。

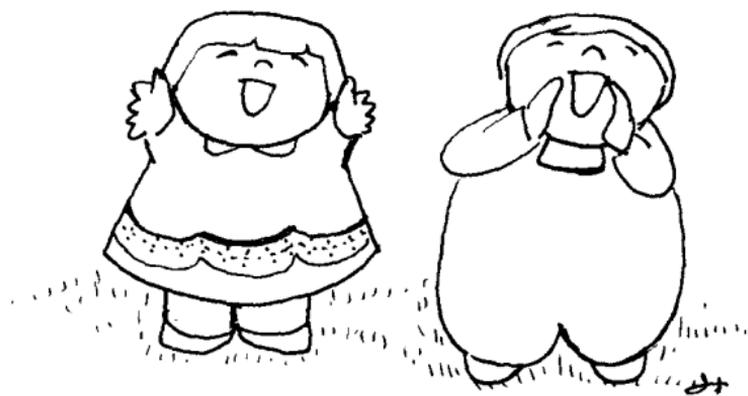
(詠72:13-14)



✍ 祈禱：

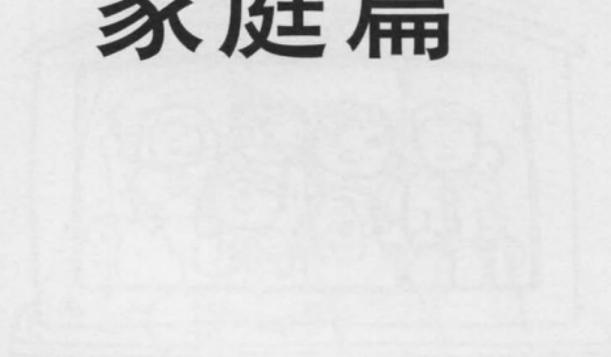
天父，感謝你讓我生長在一個人口衆多，地大物博，文化發達的土地上；也感謝你，讓我們可從歷史偉人身上，學習做人的道理。端午節是紀念愛國詩人屈原的日子。天父，求你幫助我們，學習屈原的精神，學習怎樣去愛護人民和發揚文化。求你降福祖國的人民，使他們幸福快樂，並能按照你的旨意去生活。亞孟。

主啊，我愛你！



(三)

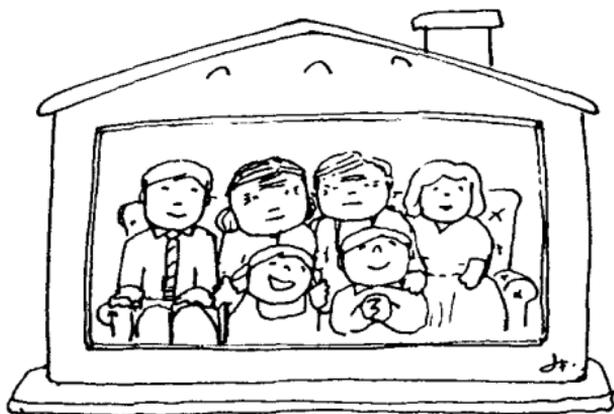
# 家庭篇



## 30. 為家庭

上天下地的一切家族都是由他而得名……  
叫你們在愛德上根深蒂固，奠定基礎。

(弗3:15-17)



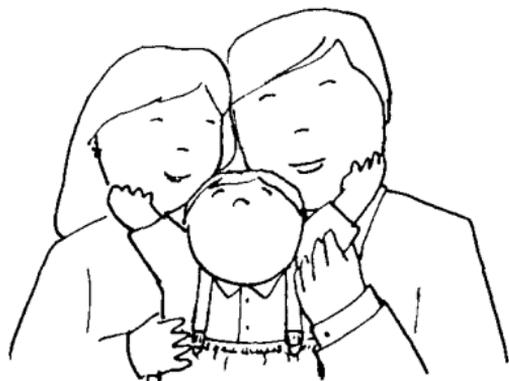
✍ 祈禱：

天父，你創造我們，讓我們在家庭中長大，家庭裏有祖父母、爸爸、媽媽、兄弟姊妹，家庭中歡樂祥和的氣氛，幫助我們健康地成長。天父，求你福佑我們每個人的家庭，使之充滿關懷和愛心，喜樂和平安，成為社會上一個愛的團體。亞孟。

## 31. 為父母

你要全心孝敬你的父親，不要忘掉你母親的痛苦。你要記住：沒有他們便沒有你；他們對你的恩惠，你如何能報答呢？

(德7:29-30)



✍ 祈禱：

天父，我們的父母每天辛勤工作，又爲了照顧我們，關心我們，給我們所需，付出了很多精神和心血，我們實在無以報答。天父，求你幫助我們做個孝順兒女，懂得孝愛他們，尊敬他們；又求你福佑他們，賜給他們健康、平安和生活愉快。亞孟。

## 32. 為兄弟姊妹

有三件事我心中喜樂，這三件事也是上主所喜愛的，就是：兄弟和睦，鄰人友愛，夫婦同心。（德25:1-2）



✍ 祈禱：

天父，謝謝你創造了我們，也創造了我們的兄弟姊妹，增添了家庭的歡樂。求你幫助我們在家庭中，互相照顧，彼此諒解、寬恕、鼓勵、勸勉，發揮合作的精神，在愛中一起成長。亞孟。

### 33. 為年長者

不要輕慢老人，因為我們將來也要成為老人。  
(德8:7)

不要忽略長老的傳授，因為他們也是從祖先學來的；從他們那裏，你能學得明智，在需要時，你便能自知解答。(德8:11)



✍ 祈禱：

天父，求你降福我們家庭中的長者，他們在世界上已過了一段悠長的歲月，為這個社會作出過貢獻，現在他們年紀大了，或許感到孤單和寂寞。天父，求你幫助我們瞭解他們的心境，並且時常帶着一份尊敬和耐心去關懷他們。天父，又求你使他們有一個平安和愉快的晚年。亞孟。

## 34. 為家人／自己生日

上主天主用地上的灰土形成了人，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物。(創 2:7)



✍️ 祈禱：

天父，今天是\_\_\_\_\_的生日，是一個充滿喜樂的日子，我／我們感謝你。求你賜\_\_\_\_\_生日快樂。

生日提醒了我們，你是造物主，也是生命的主宰，是你創造了人類，並賜給人類寶貴的生命。為此我們讚美你。求你教導我們在生活中，常常愛主愛人，把你賞賜的生命活得更有意義。亞孟。

## 35. 為病者

你們中間有患病的嗎？該為他們祈禱。

(取自 雅5:14)



✍ 祈禱：

天父，每當我們的家人患病時，我們便感到難過和不安，很多時也不知道如何去減輕他們的痛苦。天父，你是生命之源，你就是健康和活力，求你幫助他們勇敢地戰勝病魔，早日痊愈，恢復他們對生命的信心和熱愛。亞孟。

## 36. 為祖先

現在讓我們來讚揚我們歷代祖先。

(取自 德44:1)



✎ 祈禱：

天父，我們的家庭、我們的社會，今日得享許多的物質文明和精神文明，都是先人遺留下來的恩澤，是前人努力的成果。我們身為子孫的，非常感謝他們所作的貢獻。天父，我們祈求你使他們得享永遠的安息，也求你教導我們能慷慨地貢獻出自己的精神和力量，為家庭的益處，也為建樹一個更美好的社會而共同努力。亞孟。

## 37. 為新的一天

你一早便俯聽了我的呼聲，我清晨向你傾訴我的禱文，滿懷希望地靜候你的應允。

(詠5:4)



✍️ 祈禱：

天父，你是生命之源，在你內有豐富的、永恒的生命。

天父，感謝你賞賜了我們生命，賞賜我們今天的時光，求你幫助我們好好地去學習、去工作、去關懷愛護四周的人，讓我們在喜樂和平安中善度今天。亞孟。

## 38. 晚禱

在平安中，我一躺下，即刻入睡。上主，  
唯有你能使我安居順遂。（詠4:9）



✍ 祈禱：

天父，一天的時光，一天的辛勞過去了，  
現在已是夜幕低垂，是休息的時候了。今  
天若有做得不對的地方，求你寬恕我們；  
做得對的，求你繼續降福我們，讓我們明  
天做得更好。亞孟。

(四)

# 學校篇

## 39. 開學(一)

天主，你的慈愛多麼可貴可珍，人們都向你的護翼下投奔，因為在你那裏有生命的泉源，藉你的光明纔能把光明看見。

(詠36:8,10)



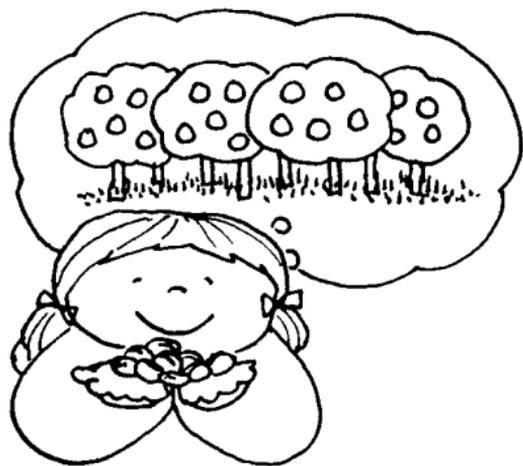
 祈禱：

天父，感謝你給了我們一個愉快的暑假，讓我們得到充分的休息，使能有充沛的精神來迎接新學年。

天父，感謝你給我們生活的安排，我們讚美你。亞孟。

## 開學(二)

有個農夫出外撒種……有的撒在好地裏，結了一百倍的果實。其餘的也有六十倍，或是三十倍的。(取自 瑪13:3-8)



✍ 祈禱：

耶穌，請幫助我們在這學年內，用心聽你的話，並按照你的教訓，在日常生活中實行。盼望你的話就像撒在好地裏的種子，在我們的心裏生根，結出許多果子來。

亞孟。

## 開學(三)

凡是真實的，凡是高尚的，凡是正義的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的，不管是美德，不管是稱譽：這一切，你們都該思念。(斐4:8)



✍ 祈禱：

開學了，見到新老師和同學，又碰上舊朋友，大家感到十分高興，我們各有不同的長處，值得互相學習，只要能虛心留神，大家定可以從他人身上學到不少知識和做人的道理。主，請你降福老師和同學，幫助我們好好地發揮自己的長處。亞孟。

## 開學(四)

喜愛受教的人，必喜愛智慧。(箴12:1)

我兒，你若願意，就可受教；你若專心，就會明智。(德6:33)



✍ 祈禱：

1. 天父，你是智慧的根源，感謝你賞賜我們智慧，使我們能思想、判斷和學習。
2. 為迎接這新的學年，讓我們向你承諾，我們要善用你的恩賜，用心思考，努力學習，使我們日漸認識真理。亞孟。

## 40. 求學

各種工作的開端，在於立志。(德37:20)



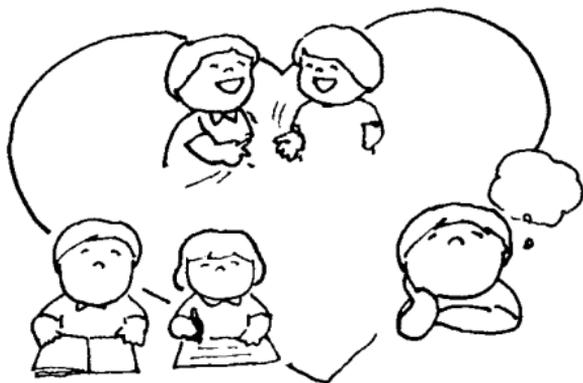
✍️ 祈禱：

1. 天父，多謝你給了我們一間好的學校讀書，好的老師教導我們。
2. 天父，我們愛你，因為你時刻照顧我們的一切，關心我們的學業，你高興見到我們知識增長、品德進步。
3. 天父，你這樣愛我們，我們不知應怎樣多謝你。我們決心做個好學生來報答你的愛。亞孟。

## 41. 天父在我們中

在你所作的一切事上，天主常與你同在。

(創21:22)

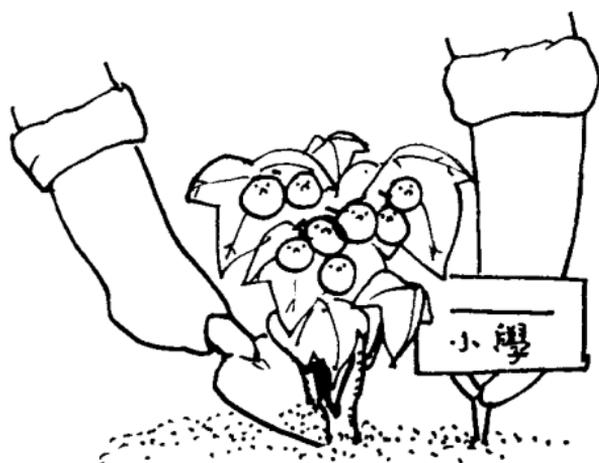


✍️ 祈禱：

1. 天父，感謝你給我們新的一天，求你給我們飽滿的精神來做好今天的工作。
2. 天父，我們知道你常常在我們當中：無論操場、課室、禮堂……你都在那裏。你知道我們每人的一舉一動：你看見我們讀書寫字，聽到我們說話，也知道我們在想些甚麼。天父，你時刻照顧我們，關心我們，我們謝謝你。亞孟。

## 42. 學校

天主，求你常看顧這葡萄樹，和你右手種植的園圃，保護你栽培的小樹。(詠80:16)



✍ 祈禱：

天父，求你使我們的學校不斷發展、不斷成長，使她成為學習的樂園，並求你祝福那些為我們學校盡心盡力的人士。亞孟。

## 43. 師長

按我們各人所受的聖寵，各有不同的恩賜……如果是教導的，就應用在教導上。

(取自 羅12:6-7)



✍ 祈禱：

天父，感謝你賜我們校監、校長和老師。他們以言以行，耐心教導，培育我們成才，他們的辛勞是不會白費的。我們非常尊敬和感謝他們。求你祝福他們身體健康，幸福快樂。亞孟。

## 44. 工友

按我們各人所受的聖寵，各有不同的恩賜……如果是服務的，就應用在服務上。

(取自 羅12:6-7)



 祈禱：

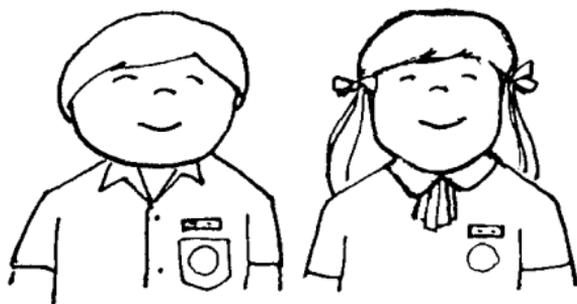
天父，多謝你安排工友叔叔和嬸嬸，為我們服務，使我們有一個整潔的學習環境。此外，學校為我們舉行許多活動，有了他們的幫助，才能順利進行，我們十分敬重和感謝他們。天父，求你祝福他們，賜他們身體健康，工作愉快。亞孟。

## 45. 班長／風紀……

要留心你在主內所接受的職分，務要善盡此職。(哥4:17)

你們要爲主的緣故，服從人立的一切制度。

(取自 伯前2:13)



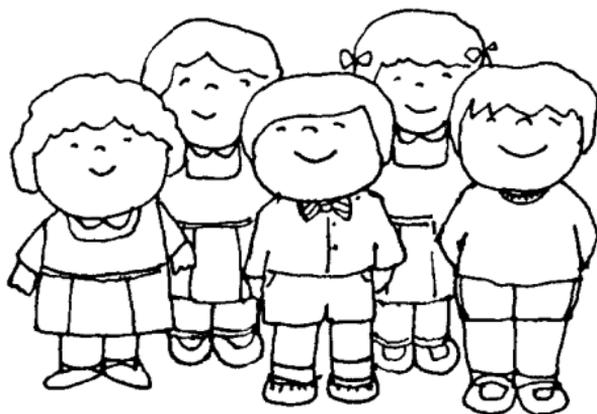
✍ 祈禱：

天父，我們今天選出了班長／風紀……爲學校、爲同學服務。求你賞賜他們力量，使他們能盡忠職守，做個好班長／風紀……我們願意尊重他們，並樂意與他們合作，共同建立一個有秩序的團體。亞孟。

## 46. 同學

那愛天主的，也該愛自己的弟兄。

(若一4:21)



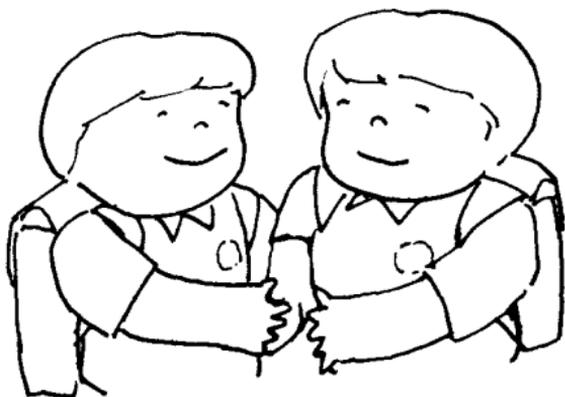
✍ 祈禱：

天父，我們能夠在同一天空下生活，能夠在香港居住，更能夠同一間學校求學，實在是你巧妙的安排。

學校就像個大家庭，同學們就是兄弟姐妹。天父，求你降福我們每一位同學，使我們能彼此相愛，互助互勉，並能謹守校規，做個好學生。亞孟。

## 47. 新同學

愛你的近人，如你自己。(路10:27)

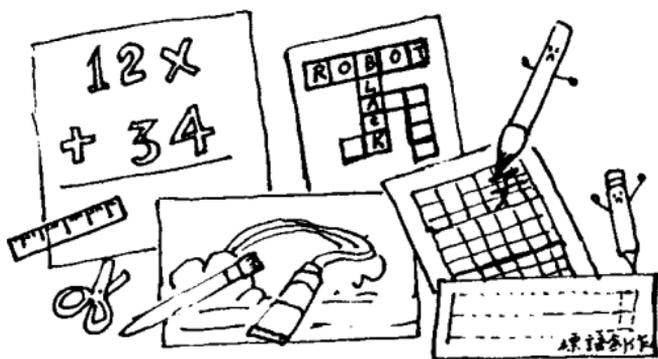


✎ 祈禱：

天父，今天有新同學加入我們(校名)大家庭。我們歡迎他們，並願意關心他們，盡力幫助他們適應我們學校的生活，使他們覺得能成為這大家庭的一份子而感到光榮和幸福。亞孟。

## 48. 學藝比賽

上主依照自己的肖像造了人，賜給他們理智、唇舌、眼目、耳朵和能思想的心，使他們充滿知識與理解力。(取自 德17:3-5)



🙏 祈禱：

天父，多謝你賞給我們每人一個會思考的頭腦，使我們學會很多知識與技能。

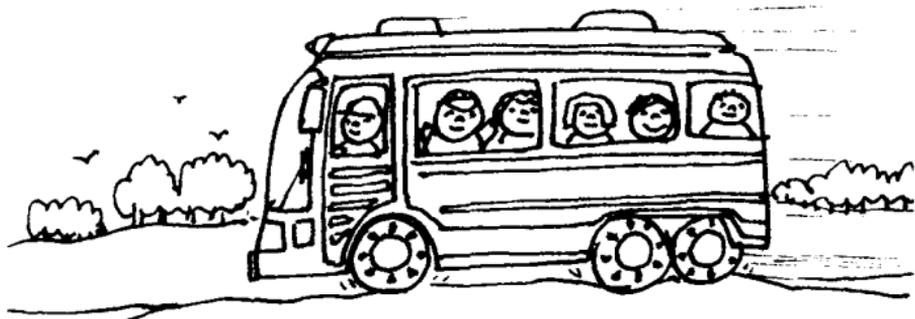
天父，我們知道你一定關心我們今天的\_\_\_\_比賽，你會高興見到我們盡力去做。

我們答應你，定會盡力做到最好，求你祝福我們。亞孟。

## 49. 旅行

上主的化工確實偉大，他的作為輝煌光明。

(取自 詠111:2,3)



✋ 祈禱：

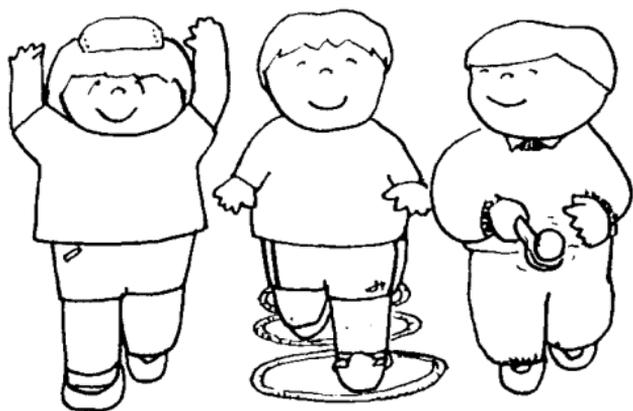
天父，今天我們放下書包，到郊外輕鬆一下，好能調劑緊張的學習生活。

求你賜我們晴朗的天氣，讓我們在大自然中，看到你創造的偉大和美善。

請看顧我們，使我們一路平安；在遊玩時，不要樂極忘形，讓我們度過愉快的一天。亞孟。

## 50. 遊戲日

天主把智慧、學問和歡樂，賜給他所喜愛的人。(取自 訓2:26)



✎ 祈禱：

天父，感謝你給了我們一個會思考的頭腦，一個充滿活力的身體。你藉着父母和老師，教導我們善用它們去學習和工作，又教導我們利用遊戲和運動來舒展身心。在今天的遊戲日裏，讓我們將興奮愉快的心情，和積極參與的態度，作為禮物奉獻給你。亞孟。

## 51. 運動會

以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程。

(取自 希12:1)

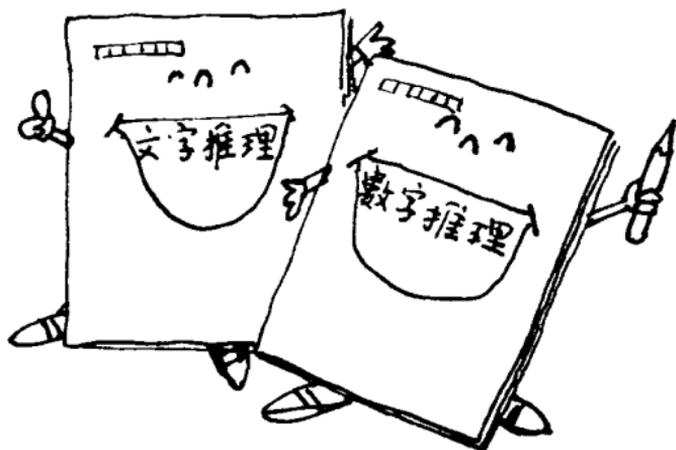


✍ 祈禱：

1. 天父，求你讓每一位運動員明白運動會最重要的是發揮體育精神，勝負只屬次要。
2. 天父，求你使我們透過這次運動會獲得體能與技能的長進，認識與人合作的重要。
3. 舉行一次運動會需用很多人力、物力和時間。老師的精心策劃和參與職工的全力協助，使運動會能順利進行。我們感謝他們的辛勞和貢獻，求你祝福他們健康、快樂。亞孟。

## 52. 學能測驗

我必與你同在，祝福你。(創26:3)



☞ 祈禱：

天父，(明天)六年級的同學將參加「學能測驗」，這是一個非常重要的公開考試。求你祝福他們，使每位同學都能有鎮定的心情和靈活的頭腦去參加這個考試。  
亞孟。

## 53. 考試

你當勇敢，你當奮鬥。願上主成就他認為美好的事。(取自 編上19:13)



✍ 祈禱：

1. 天父，考試快到了，求你幫助我們及早準備，去爭取進步的成績。
2. 天主聖神，你是智慧和聰敏之神，請讓我們明白盡心求學是我們的責任。求你幫助我們發揮平日學到的去應付這次考試。
3. 主，求你賜我們清醒的頭腦和鎮定的心神，細心閱讀題目，小心作答。
4. 主，求你賜我們信心，在成績好的時候不驕傲，在成績不理想時不灰心。亞孟。

## 54. 教職員結婚

天主照自己的肖像造了人，造了一男一女。  
天主祝福他們說：「你們要生育繁殖，充滿  
大地，治理大地。」(取自 創1:27-28)



✎ 祈禱：

天父，今天是\_\_\_\_\_ (老師/……) 結婚的好日子，這是一件非常值得高興的事。求你祝福新郎新娘，相親相愛，白頭偕老，建立一個幸福快樂的家庭。亞孟。

## 55. 結業禮

感謝天主，爲他莫可名言的恩賜。

(格後9:15)



✍ 祈禱：

天父，今天我們舉行結業禮，在這學年裏，我們在家得到父母的照顧和養育；在校得到師長的關懷和教導，使我們在身心兩方面都得到良好的成長和均衡的發展。今天，在我們感謝父母和師長的同時，更應感謝讚美你，因為父母和師長對我們的愛，實在是你愛我們的一種表現。亞孟。

## 56. 畢業禮

你們應走我吩咐你們的一切道路，好使你們獲得幸福。(耶7:23)



 祈禱：

1. 天父，感謝你使今天的畢業禮，為我們學校帶來極大的喜樂。
2. 畢業禮使我們深深體會到多年來，父母養育我們和老師教導我們的成果，使我們在智慧、學識、品德和信仰各方面，都有良好的成長，這一切都顯示了天父你所給予我們的愛和照顧，讓我們在感激父母和老師的同時，更衷心感謝你。
3. 天父，畢業告訴我們，一個階段的完成，也是另一階段的開始，求你教我們明白到：在領取畢業證書時，除了感到高興和滿足，也能為中學階段做好準備，勇敢去面對新的生活和挑戰。
4. 天父，應屆的畢業同學很快就要離開母校，求你祝福他們，引領他們應走的路。
5. 天父，求你繼續降福母校、師長、工友、在校同學，和所有幫助過我們的朋友。亞孟。

## 57. 同學意外受傷

你們要彼此祈禱，為得痊愈。

(取自 雅5:16)



✍️ 祈禱：

天父，\_\_\_\_\_同學遭遇意外受傷入院，我們感到非常難過，求你賞賜他早日康復，重返校園。也求你教我們時常警覺安全的重要。無論何時何地，都不要貪圖一時之快而招致意外的發生。亞孟。

## 58. 老師／同學患病

你們中間有患病的嗎？該為他們祈禱。

(取自 雅5:14)



✍ 祈禱：

天父，\_\_\_\_\_ (老師/同學) 因病不能回校上課，我們非常掛念。求你賞賜他早日康復，重返校園，也求你教我們警覺健康的可貴。亞孟。

## 59. 老師／同學去世

上主親近心靈破碎的人，祂必救助精神痛苦的人。(詠34:19)



✍ 祈禱：

1. 天父，\_\_\_\_\_ 的去世，使我們十分悲傷。求你賜他進入你的平安，在你懷中安息。也求你使他的家人，在這哀傷的時刻，獲得安慰。
2. 天父，你是生命的主宰。從別人的死亡，你使我們認識生命的可貴。求你教導我們學習珍惜生命。亞孟。

(五)

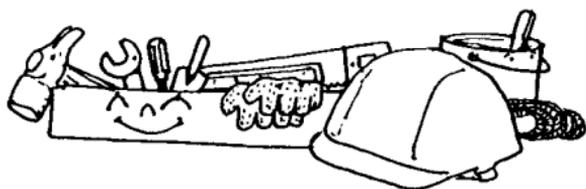
# 社會篇

## 60. 為勞動者

你們要以過安定的生活，專務己業，親手勞作為光榮。(得前4:11)

誰若不願意工作，就不應當吃飯。

(取自 得後3:10)



✎ 祈禱：

天父，我們每天所吃的食物、所用的東西、所住的房子、所乘搭的交通工具等，無一不是勞動者的產物。我們實在感謝勞動者對社會的貢獻。

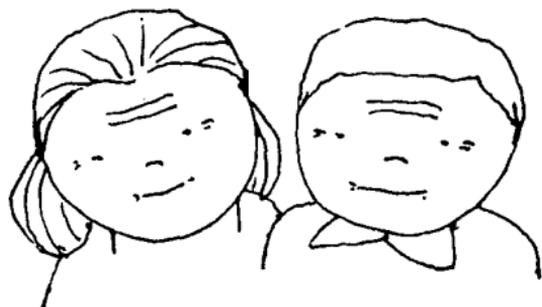
天父，你的聖子耶穌曾作過木匠，聖化了所有的職業。求你幫助我們認識工作是神聖的，是不分貴賤的。

天父，求你使所有勞工，享有合理的的待遇，獲得應有的社會地位。教我們尊敬和愛護所有勞工，並效法他們刻苦耐勞的精神。亞孟。

## 61. 為年長者

白髮老人，善於判斷；年高的人，會出主意，是多麼美好。閱歷豐富，是老年人的榮冠。

(取自 德 25:6, 8)



✍ 祈禱：

天父，我們為社會上的年長者祈禱。他們在年青時代，為社會付出過努力，對社會貢獻了不少。如今年紀大了，應是享受辛勞成果的時候。天父，求你祝福年長者身體健康，並使他們在家庭內，得到尊敬和照料；在社會上，獲得重視與回報。也求你教我們常懷敬意和忍耐，去善待年長的人。亞孟。

## 62. 為單親家庭

將你們的一切掛慮都託給天主，因為他必關照你們。(伯前 5:7)



✍ 祈禱：

天父，求你降福那些因種種原因未能與雙親一起生活的孩子，使他們以慷慨的心，為不在身旁的親人祈禱，接受孤寂的挑戰。求你賜給單親家庭的成員信心和希望，使他們得到眾人的支持和幫助，懷着平靜的心境和足夠的勇氣，克服生活中的困難。亞孟。

## 63. 為新移民

因為我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作客，你們收留了我。凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。

(瑪 25:35, 40)

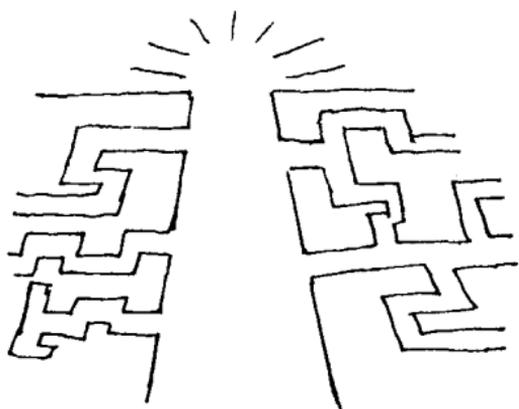


✍ 祈禱：

天父，請你看顧那些最近移居本地的同學，他們離開熟悉的環境和朋友，付出了不少犧牲。天父，求你賜他們恆心和努力，去面對新生活帶來的挑戰和困難，早日融入我們的社會和學校。也求你賜給我們智慧，使我們了解這些同學的需要，以一顆真誠的心接納他們，並盡力給予他們體諒和扶持。亞孟。

## 64. 為誤入歧途青少年

上主決不喜歡惡人喪亡，但卻喜歡惡人歸正，離開邪道，好能生存。（取自 則33:11）



🙏 祈禱：

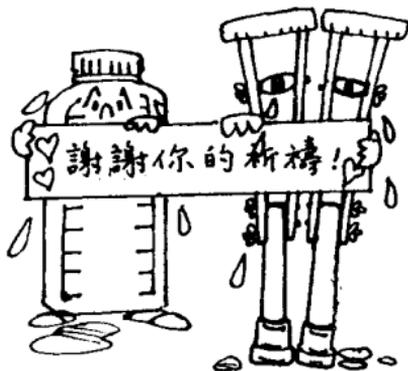
主耶穌基督，你的童年是我們青少年的良好模範。你熟悉青少年的需要，也明白他們的困難。求你指引我們，走向人生的正確途徑。

對於那些誤入歧途、或站在罪惡邊緣的青少年，求你憐憫他們，給他們改過自新的機會。賜他們智慧和勇氣，去明辨是非，抗拒邪惡，重歸正途。亞孟。

## 65. 為傷病者

你們要彼此祈禱，為得痊癒。

(取自 雅5:16)



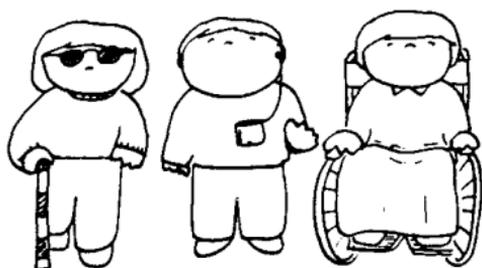
✍ 祈禱：

天父，我們知道我們的一切，都是你賜予的。我們的財物、健康和生命，都是從你而來的。讓我們感謝、讚美你。

世上有很多健康不佳、受傷或患病的人，他們不能和我們一樣，正常地活動和工作，並忍受着不同的痛苦。天父，求你祝福傷病的人，賜他們勇氣和忍耐，去接受他們的病苦，並求你賞賜他們早日康復，重慶正常的生活。亞孟。

## 66. 為弱能人士

我們強壯者，該擔待不強壯者的軟弱，不可只求自己的喜悅。我們每人都該求近人的喜悅，使他受益，得以建立。(羅 15:1-2)



✍ 祈禱：

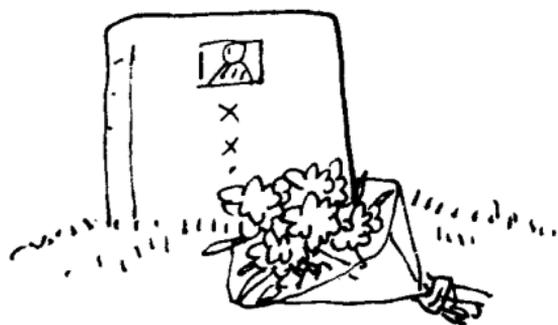
天父，我們感謝你，賞賜我們有健全的身體。請聽我們為弱能人士的祈禱：他們為自己身體的缺陷，背負着一個沉重的十字架，遭受比常人更多的困難。求你保護弱能人士，使他們免受傷害；支持他們，使他們有信心和力量，去接受各種生活的考驗。

天父，求你激發眾人的熱心，去關懷弱能人士，開啟眾人的心靈，去平等看待他們，並學習他們的勇氣，效法他們堅強和忍耐的表樣。亞孟。

## 67. 為亡者

讓他們勞苦之後安息罷，因為他們的功行常隨着他們。(取自 默14:13)

凡看見我，並信從我的，必獲得永生；並且在末日，我要使他復活。(取自 若6:40)

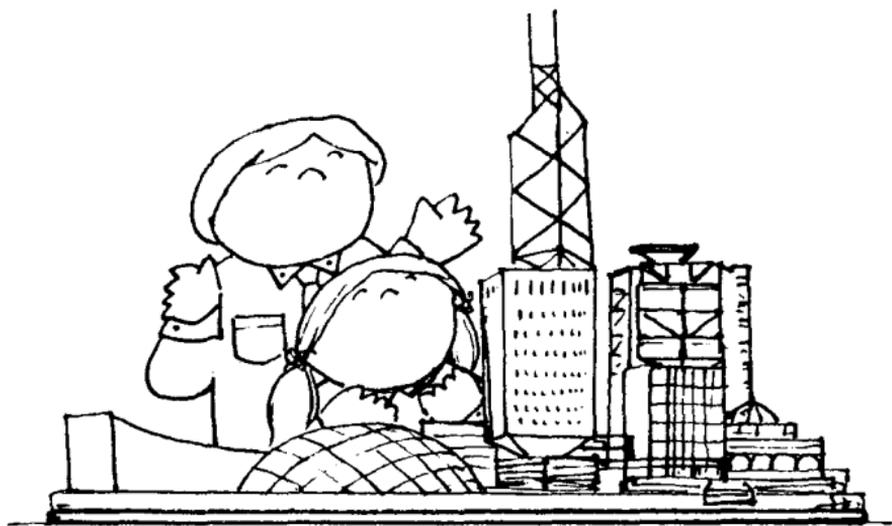


✎ 祈禱：

慈愛的天父、偉大的造物主，你是生命的主宰。今天，我們特別為已去世的人祈禱，他們在世時，得到你的照顧，完成了生命的歷程。你聖子耶穌的死亡和復活，為人類帶來永生的希望和永恆的福樂。現在，求你讓亡者安息在你懷中。求你使我們明白，人生在世若能愛主愛人，死亡對於他就是永生的開始。亞孟。

## 68. 為香港社會

你們要以過安定的生活，專務己業，親手勞作為光榮。(得前4:11)



✍️ 祈禱：

香港是個繁榮的大都會，我們生活其中，與它息息相關。我們知道，大城市有著很多不同的需要，也要面對很多重大的問題。我們身為香港市民，是香港的一份子，應為香港的發展而努力。現在我們為香港社會向天父祈禱：

1. 請為香港政府祈禱，求使各政府部門的成員盡忠職守，為市民謀幸福。

答：求主俯聽我們。

2. 請為各行各業人士祈禱，求使他們敬業樂業，熱心服務社會。

答：求主俯聽我們。

3. 請為所有家庭祈禱，求使各家庭有舒適的居所與和諧的家庭生活。

答：求主俯聽我們。

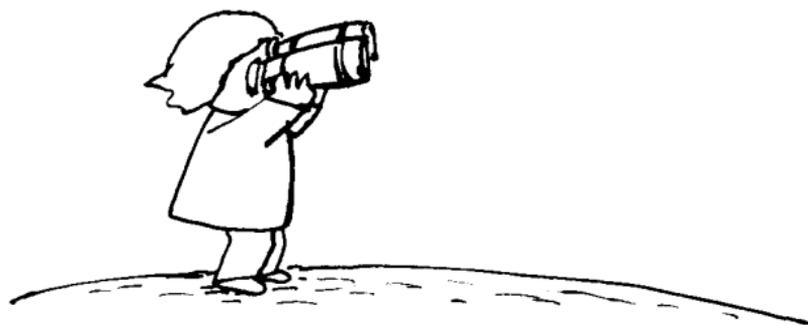
4. 請為所有學生祈禱，求使他們勤於學習，準備自己，將來貢獻社會，做個良好公民。

答：求主俯聽我們。

天父，你是世界的主宰，求你祝福香港，使它成為一個和諧共融、安定繁榮的社會。亞孟。

## 69. 為香港前途

內心策劃在於人，應允卻在於上主。(箴 16:1)



✍ 祈禱：

天父，感謝你讓我們生活在香港，成為它的一份子，得以享受它的繁榮與進步。現在香港已回歸祖國，踏入一個新紀元。我們相信在一切轉變中，你必與我們同在。求你讓所有香港人繼續保持信心，合力建設一個充滿生機的香港。亞孟。

## 70. 為社會——承擔公民責任

你們就應彼此意見一致，同氣相愛，同心合意，思念同樣的事，以滿全我的喜樂。不論做甚麼，不從私見，也不求虛榮，只存心謙下，彼此該想自己不如人；各人不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。（斐2:2-4）

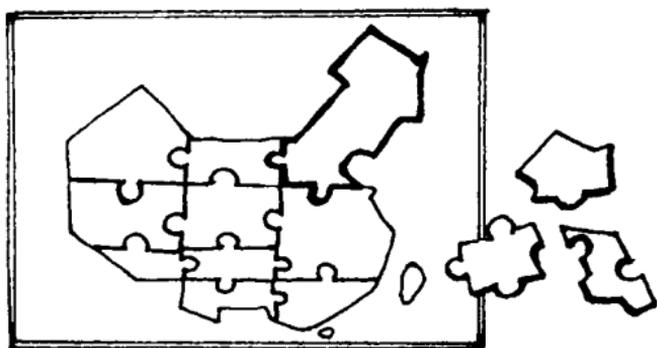


✍️ 祈禱：

天父，你創造人類，讓他們過群體生活，要他們相親相愛，守望相助。我們知道，社會的運作，是有賴全體市民的共同努力。求你幫助我們，在這學生時代，努力學習怎樣去做個良好公民，認識社會，愛護社會，關注社會的發展。求你使我們培養良好的公民意識，懂得容納不同的意見，尊重別人的權利，發揮互助的精神，重視群體的發展。亞孟。

## 71. 為建設祖國

你當勇敢！爲了我們的民族，爲了我們天主的城池。我們應當奮鬥。願上主成就他認爲美好的事！（編上19:13）



✎ 祈禱：

天父，感謝你使我們生而成爲中國人，繼承中華民族豐富的文化。我們明白，身爲中國人，是有責任建設自己的國家，使人民安居樂業。求你賞賜我們，以及所有中國兒童，有奮鬥的精神和愛祖國的心，努力求學，將來爲國家和同胞作出貢獻。

亞孟。

## 72. 為祖國——自由、民主、法治

天主，求你給君王傳授你的權柄，求你給太子傳授你的公正。使他照正義統治你的百姓，使他按公道管理你的平民。(詠 72:1-2)



✍ 祈禱：

慈愛的天父，我們深信自由、民主和法治對國家的進步，人民的幸福，非常重要。求你降福我們的祖國，使她在中華兒女的合力建設下，向着這個理想邁進。亞孟。

## 73. 為教會

你們是地上的鹽，鹽若失了味，可用甚麼使它再鹹呢？它再毫無用途，只好拋在外邊，任人踐踏罷了。你們是世界的光，當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們在天之父。（取自 瑪5:13-16）

天上地下的一切權柄都交给了我，所以你們要去使萬民成為門徒，因父及子及聖神之名，給他們授洗，教訓他們遵守我所吩咐你們的一切。看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。（取自 瑪28:18-21）



🙏 祈禱：

親愛的耶穌，你在世時，教導了世人去愛主愛人，並為追隨你的人，建立了一個愛的團體，就是你的教會。你願眾人在這團體內成為兄弟姐妹，彼此相愛，並將這愛的喜訊，傳揚普世。今天，我們得以認識你，跟隨你，都是你透過你的教會所賜予的。可愛的耶穌，求你使教會常忠於你愛的命令，使她成為地上的鹽、世界的光，民族團結，人類共融的標記。亞孟。



## 74. 為教宗

耶穌說：「你是伯多祿(磐石)，在這磐石上，我要建立我的教會，陰間的門決不能戰勝她。」(瑪16:18)

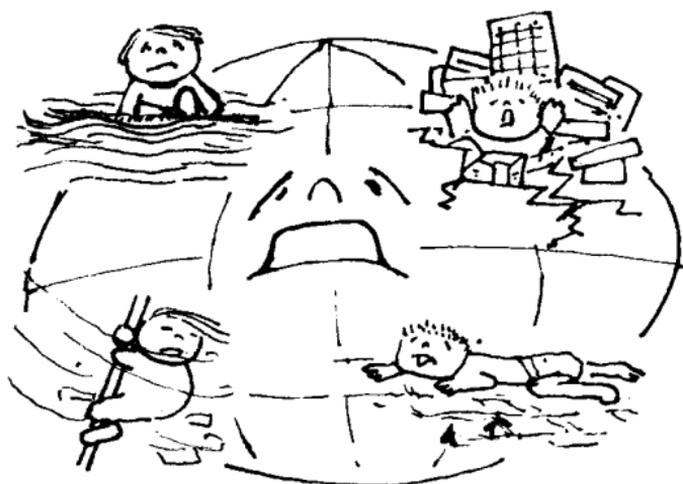


🙏 祈禱：

親愛的耶穌，你揀選了\_\_\_\_為教宗，作我們教會的領袖，帶領信眾，傳揚你「愛」的喜訊。求你祝福他，賜他充滿你的智慧，身心康泰，工作順利，使教會在他的領導下，成為世人團結共融的標記。  
亞孟。

## 75. 為面對天災

天主是我們的救助和力量，  
是患難中最易尋到的保障。(詠46:2)



✎ 祈禱：

天父，我們聽到\_\_\_\_\_災難的消息，感到十分難過。我們雖然並非親身經歷，但亦明白災民的痛苦。仁慈的天父，求你憐憫這些可憐的弟兄：使去世的得到安息，受傷的得到治療，受苦的獲得援助，災民早日重建家園。亞孟。

## 76. 為戰爭平息

他將統治萬邦，治理衆民；致使衆人都把自己的刀劍鑄成鋤頭，將自己的槍矛製成鐮刀；民族與民族不再持刀相向，人也不再學習戰鬥。（依2:4）



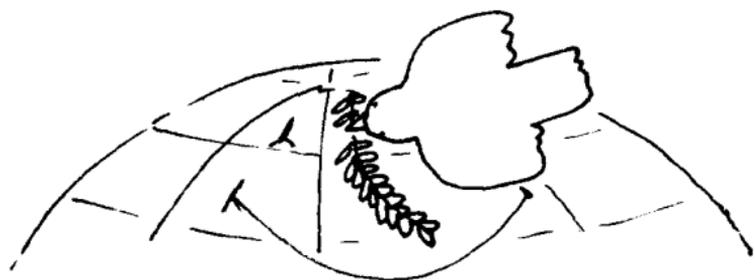
✍️ 祈禱：

天父，聽到\_\_\_\_\_地方發生了戰爭，殘害了許多無辜的生命，造成嚴重的破壞，我們感到十分難過。我們知道，戰爭的根源是人的自私和驕傲。天父，為使這場戰爭早日平息，我們願意對人謙遜和忍讓，不再自私和驕傲。天父，求你使交戰雙方早日停火，透過和平的途徑去解決紛爭。求你憐憫戰爭中死去的人，讓他們在你懷中安息；眷顧受傷的人，使他們早日痊愈；幫助失散的難民，使他們重返家園。 亞孟。

## 77. 為世界和平

締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女。(瑪5:9)

策劃和平的，必得喜樂。(箴12:20)



✍ 祈禱：

天父，你創造人類，叫他們相親相愛，和平共處。求你使世界各國，消除政治與種族歧見，維持友好的關係。求你引領各國執政者，本着為人類謀幸福的目標，領導國家踏上和平的道路。求你幫助我們各人，從自己開始，待人謙遜友愛，忍讓寬容，為和平獻出自己的一分力量。亞孟。

## 78. 為人類溫飽

大地已經為我們生產百果與五穀，天主，我們的天主給我們賜下祝福。(詠67:7)



 祈禱：

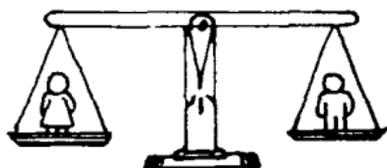
天父，我們慶幸自己每天都吃得飽，這點顯示了你對我們無限的眷顧。爲此，我們感謝你。

我們知道世上有很多人，每天都在挨餓，更有不少人饑餓至死。這現象不但是人間悲劇，更是人類的恥辱，因爲這些饑荒，都是由於戰爭，人類破壞自然環境和資源分配不均所造成的。

天父，求你憐憫這些饑民，使他們早日得到溫飽。求你使物質充裕的人，發揮同擔憂患的精神，向饑民伸出援手。求你教我們滿足於目前的物質生活，並懂得珍惜食物。讓我們用你聖子耶穌教導的禱詞，再次向你祈求：「求你今天賞給我們日用的食糧。」亞孟。

## 79. 為人類平等

神恩雖有區別，卻是同一的聖神所賜；職份雖有區別，卻是同一的主所賜；功效雖有區別，卻是同一的天主，在一切人身上，行一切事。聖神顯示在每人身上雖不同，但全是為人的好處。(格前12:4-7)



✍ 祈禱：

天父，你按自己的肖像造了人類，使我們成為受造物中最尊貴的。你教我們稱你為父親，使我們成為你的兒女，我們感謝、讚美你。

人類既是你的兒女，彼此便是兄弟姊妹。親愛的天父，求你使我們明白：人類不論貧富，不分種族；無論從事任何行業，擔當任何職位，在你眼中都是同等尊貴的。求你教我們學習，彼此平等對待，互相尊重，合力促進人類大家庭的和諧。亞孟。

## 80. 為人類幸福

你眷顧大地，普降甘霖，使大地豐收；天主的河水洋溢，為他們準備五穀。原來這一切都是由於你安排就緒。（詠65:10）

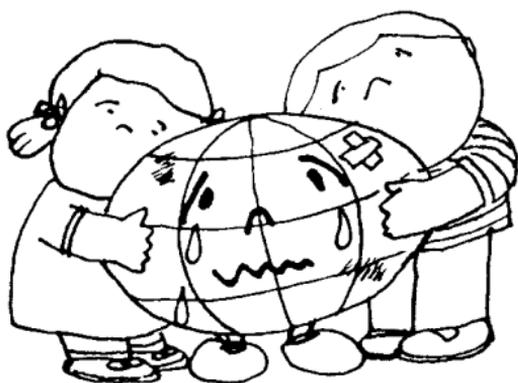


✍ 祈禱：

天父，你創造人類，為使他們分享你的福樂。你知道大多數世人，都希望建造一個互助和友愛的世界，並願意為這理想而努力。求你促成世人這個願望，使大地的資源均衡分配，各地的人獲得溫飽，疾病受到控制，兒童獲得教育，每人都能就業，世界成為人人安居樂業的地方。亞孟。

## 81. 為保護地球

天主祝福人說：「你們要治理大地，管理海中的魚，天空的飛鳥，各種在地上爬行的生物。」(取自 創1:28)



✍ 祈禱：

天父，你在創世之初，為人類創造了美麗的地球，讓我們去治理它，享用它。現今，人類的自私和貪婪，已對地球造成嚴重的損害。天父，求你激勵我們各人，從自己做起，負起保護地球的責任，愛護大自然，避免污染環境，浪費資源。願全人類都各盡己能，保護環境，使地球再成為可以安居樂業的地方。亞孟。

(六)

# 品德篇

## 82. 禮貌

論兄弟之愛，要彼此相親相愛；論尊敬，要彼此爭先。（羅12:10）



✍ 祈禱：

天父，求你教導我們做個有禮貌的孩子。在日常生活中，不要忘記說「請……」，「謝謝。」與人共處能和顏悅色，彼此尊重，以禮相待。亞孟。

## 83. 守規

因爲天主不是混亂的天主，而是平安的天主。

一切都該照規矩，按次序而行。

(格前14:33, 40)



✍ 祈禱：

天父，你創造了有規律的宇宙，你亦願意我們在有秩序的社會中生活，求你教我們做個守規的好學生，聽從老師的教導，謹守校規。在校外亦須遵守，一切公共的規則。亞孟。

## 84. 自律

你們要做自由的人，卻不可做以自由掩飾邪惡的人。(取自 伯前 2:16)



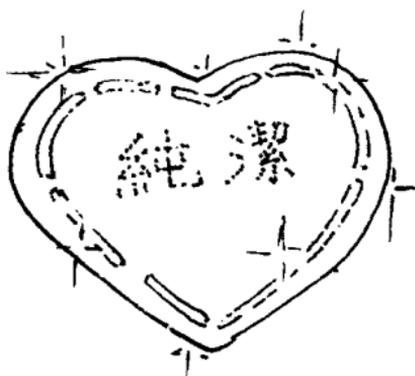
✍ 祈禱：

- 一．天父，我們知道父母和師長都很渴望我們成為自律的孩子，能自動自覺完成功課，收拾東西。求你幫助我們認清自己的弱點，無論在飲食、遊戲、看電視、用零錢、打電話等，均能克制自己。亞孟。
- 二．社會的治安和秩序，要靠大家去維持。只有人人都能自律，好好約束自己的行為，奉公守法，彼此才可以和睦相處，愉快地共同生活。天父，求你幫助我們明瞭自律的重要，凡事三思，在顧全大眾的利益下善用自由。亞孟。

## 85. 心靈純潔

不是入於口的使人污穢；而是出於口的纔使人污穢。(瑪15:11)

心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。(瑪5:8)



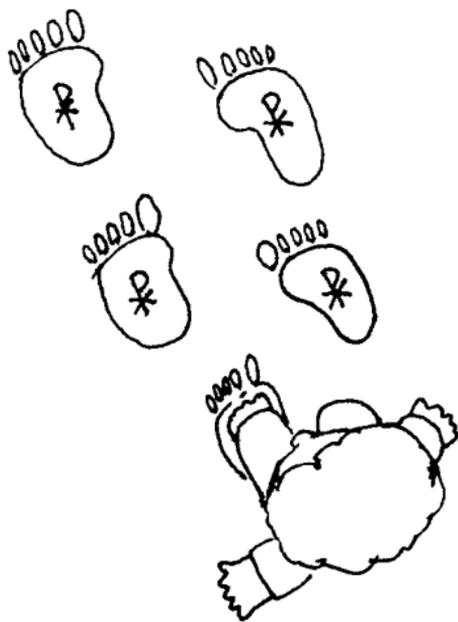
✍️ 祈禱：

天父，你的聖子曾教我們，外表的東西不會使人心污穢，只有心裏發出的惡念，才使人污穢不潔。求你賜我們一顆純潔的心，不單注重儀表的整潔，更注意到說話時，不說粗言穢語；思想時，不想邪惡的事；消遣時，不看意識不良的電視節目、影片和刊物。求你時常看顧我們，不要讓我們陷於誘惑。亞孟。

## 86. 良善

善心的人，必得上主喜悅；心術邪惡的人，必受降罰。(箴12:2)

跟我學罷，因為我是良善心謙的。(瑪11:29)



🙏 祈禱：

主耶穌，我願意跟你學習做個良善心謙的人，無論對人、對事、對物，我都會尊重、愛護和珍惜。亞孟。

## 87. 謙遜

凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。(瑪23:12)



✍ 祈禱：

耶穌大哥哥，你是良善心謙的。你是天主聖子，降臨人間，給我們立下了謙遜的榜樣。求你教我們，時刻記著自己所有的一切，無論是才幹或能力，都是天父所賞賜的，自己實在沒有甚麼值得驕傲或炫耀的地方。耶穌大哥哥，讓我們向你學習，培養一顆謙遜的心，使我們無論做甚麼，或得到甚麼成就，都是為光榮天父。亞孟。

## 88. 誠實

欺詐的唇舌，爲上主所深惡；行事誠實的，纔爲他所中悅。（箴12:22）



✎ 祈禱：

天父，你喜愛說實話，做實事的人，他們也必得別人信任和尊敬。

天父，求你幫助我們真誠待人，公正處事：知道的事情，就說知道；不知道的事情，就說不知道，絕不口是心非。亞孟。

## 89. 慎言

出言不慎，有如利刃傷人；智者的口，卻常療愈他人。(箴12:18)



✍️ 祈禱：

天父，你賜給我們口舌，讓我們能夠表情達意，我們謝謝你。

天父，讓我們全心接受你的教導，用我們的口舌頌揚你，讚美你。

天父，求你幫助我們棄絕污穢的言語，不要隨便批評別人，但應彼此勸勉，謹口慎言，多說積極和讚美的話。亞孟。

## 90. 勤學

游手好閒使人貧窮，勤奮工作使人富有。

(箴10:4)



✍️ 祈禱：

主耶穌，你是兒童的師長，求你讓我們明白求學的時候，不單是尋求知識，並要培養品德。求你鼓舞我們的心志，盡力做好。脫離怠惰的惡習，不走僥倖的路，勤力用功。亞孟。

## 91. 盡責

善良忠信的僕人，你既在少許事上忠信，我必委派你管理許多大事；進入你主人的福樂罷！（瑪25:21）



✍️ 祈禱：

天父，多謝你賜給我們不同的才能，求你幫助我們認清自己的本份，把握目前學習的機會，盡力充實自己，虛心接受師長的教導，努力學習，發展自己的長處，並時刻緊記自己的生活目標和責任。亞孟。

## 92. 和睦

你們該同心合意，互表同情，友愛弟兄，慈悲為懷，謙遜溫和；總之不要以惡報惡，以罵還罵；但要祝福……(伯前3:8-9)

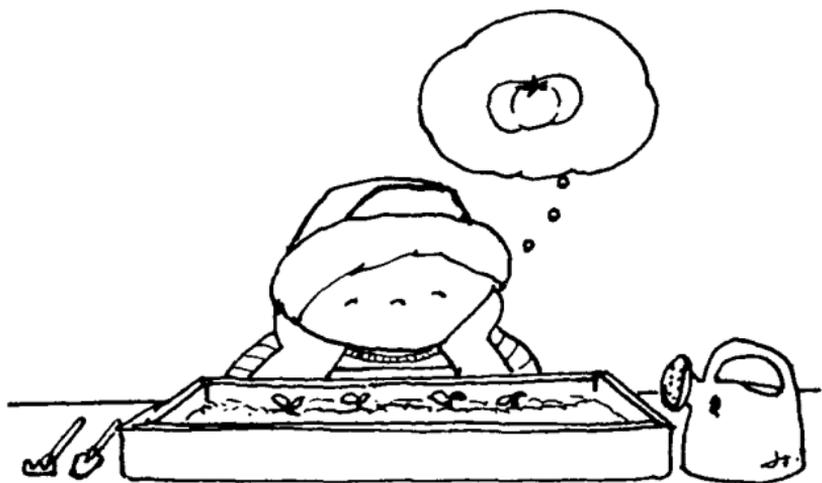


✍ 祈禱：

天父，你讓我們每人在團體中生活，叫我們融洽相處，相親相愛，合力建設人類的大家庭。求你教導我們在日常生活中，學會體諒和接納他人，和睦相處，做你聽命的好兒女。亞孟。

## 93. 忍耐

論望德，要喜樂；在困苦中，要忍耐；在祈禱上，要恆心。（羅12:12）



✍ 祈禱：

天父，求你幫助我們：在困難的時刻要堅忍；在失意的時刻要沉着；在考驗的時刻要有耐心；在受責備的時刻要謙遜；在大家意見不合時，要心平氣和地設法解決，好使我們能做個良善心謙的人，領受你所賜的平安。亞孟。

## 94. 友愛

你應當愛近人如你自己。(谷12:31)

孩子們，我們愛不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。(若一3:18)

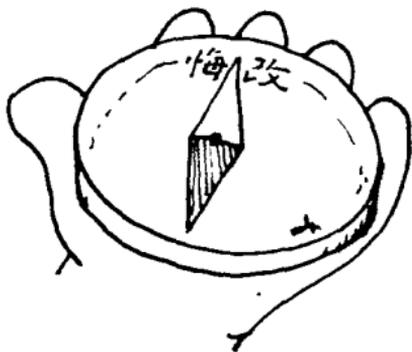


 祈禱：

天父，求你引導我們相親相愛，不要只在言語上，更要用實際行動去愛我們的朋友、同學和周圍的弟兄姊妹。亞孟。

## 95. 悔改

天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我重獲堅固的精神。(詠 51:12)



✎ 祈禱：

天父，在日常生活中，我們常常會在有意或無意間犯上大大小小的過失，求你教導我們經常自我反省，明認自己的過錯，勇於悔改。求你幫助我們遠離罪惡、退卻誘惑、避免犯過。亞孟。

## 96. 寬恕

你們若寬恕別人的過犯，你們的天父也必寬恕你們的。(瑪6:14)



🙏 祈禱：

主耶穌，你曾為迫害你的人祈禱。我們深信：當我們犯錯後，只要肯真心悔改，你也必會寬恕我們。求你賜給我們廣闊的胸襟，教我們多體諒別人，願意包容別人的缺點，寬恕別人有心或無意的過失。亞孟。

## 97. 廉潔

沒有人能事奉兩個主人：他或是要恨這一個而愛那一個，或是依附這一個而輕忽那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財。(瑪 6:24)

不可受賄賂，因為賄賂能使明眼人眼瞎，能顛倒正義者的言語。(出 23:8)



✋ 祈禱：

天父，感謝你賜給我們生活的一切。求你教我們認識物質、金錢和享受不是生活最重要的事，也不是人生追求的主要目的，更重要的是常常懷着一顆知足和正直的心。

天父，求你使我們養成對人公正的態度，不貪心和不自私的習慣。亞孟。

## 98. 自愛

難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？(瑪6:25)

我兒，你要端莊，自重自愛，對自己應保持相稱的尊重。(德10:31)



✍️ 祈禱：

天父，你創造了人類，叫我們分享你永恆的生命，我們感謝你。

天父，你所創造的人，各有自己的特點和使命，感謝你造了一個獨特的我。求你教我愛惜生命，認識自己的價值，知道自己的優點和缺點，在生活上發揮自己的長處，改善自己的短處，自愛自重。亞孟。

## 99. 尊師

你們青年人，應該服從長老；大家都該穿上謙卑作服裝。(伯前5:5)

喜愛受教的人，必喜愛智慧；憎恨規勸的人，真是糊塗。(箴12:1)



✎ 祈禱：

天父，老師悉心教導我們，傳授我們知識，關懷我們的成長，指導我們做人的方向。請你幫助我們常懷感激的心、尊敬的心、謙虛的心，向老師學習。求你祝福我們的老師身體健康，工作愉快。亞孟。

## 100. 敬老

少年人的光榮，在於他們的魄力；老年人的榮耀，在於他們的白髮。（箴20:29）



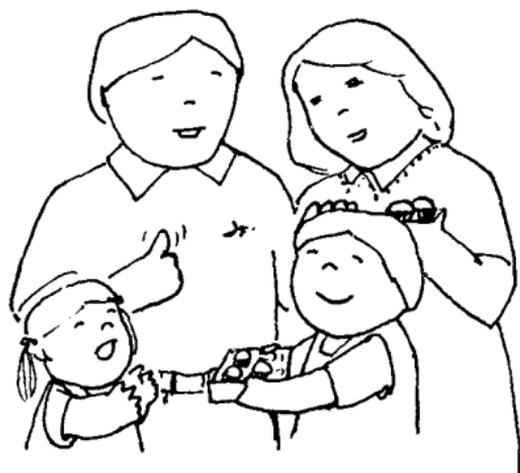
✍ 祈禱：

天父，求你讓我們明白「老吾老以及人之老」的道理，我們不但要敬愛家中的長者，也要尊敬社會上所有的老人家，因為他們都曾為我們貢獻了自己。

天父，請教導我們欣賞他們的優點，學習他們的智慧，聽取他們的經驗，作為我們生活的指引。亞孟。

## 101. 孝順

應孝敬你的父親和母親，好使你在上主你的  
天主賜給你的地方，延年益壽。(出20:12)



🙏 祈禱：

天父，我們都願意做個孝順父母的孩子，時常緊記父母養育之恩。求你賜聖神引導我們時常遵從父母的教訓，幫助料理家務，與兄弟姊妹和睦相處，努力學習，保持身體健康，不令他們擔憂，並懂得感謝他們。亞孟。

## 102. 守時

事事有時節，天下任何事皆有定時……栽種有時，拔除栽種的亦有時……緘默有時，言談有時……（取自 訓3:1-7）



✍ 祈禱：

天父，求你引導我們養成守時的美德，教我們要有決心在平時做好工夫，準時上學放學，依時完成功課和任務，約朋友要守時，做一個負責任的人。亞孟。

## 103. 惜時(愛惜光陰)

我兒，你要愛惜光陰，謹避邪惡；不要做問心有愧的事。(德4:23-24)



✍ 祈禱：

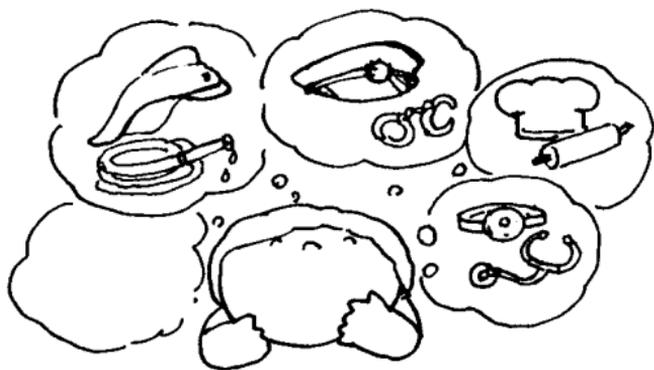
天父，感謝你賜給我們寶貴的時光，請教導我們懂得珍惜它，善用它，不要讓它白白溜走。讓我們掌握現在，事事及早作好準備，努力工作，分秒也不放鬆。亞孟。

## 104. 服務

人子來不是受服事，而是服事人……

(瑪20:28)

各人應依照自己所領受的神恩，彼此服事，  
善做天主各種恩寵的管理員。(伯前4:10)



✍ 祈禱：

1. 天父，感謝你賜給我們智慧及能力，求你幫助我們善用你的恩賜去服務他人，建設社會。
2. 天父，你的聖子曾立下為人服務的好榜樣，請幫助我們謙虛地將工作做好。當服務他人時，並能感受箇中的喜樂。亞孟。

## 105. 公德

凡事都可行，但不全有益；凡事都可行，但不全助人建樹。人不要只求自己的利益，但也該求別人的利益。（格前10:23-24）



✍ 祈禱：

1. 天父，求你幫助我們明白「己所不欲，勿施於人」這句話的意義，並努力實行。亞孟。
2. 天父，求你幫助我們明白大眾的利益也就是我們的利益。讓我們無論與人一起或獨處時，都能做個有公德心的人。亞孟。

## 106. 慷慨

少量播種的也要少量收穫；大量播種的，也要大量收穫……天主愛樂捐的人。天主能豐厚地賜與你們各種恩惠，使你們在一切事上常十分充足，能多多行各種善事。

（取自 格後9:6-8）



✍ 祈禱：

天父，我們所有的一切，其實都是你的恩賜。求你也賜給我一顆慷慨大方的心，使能盡量貢獻自己的金錢、時間和能力，為家庭、同學和人群服務。亞孟。

## 107. 善用金錢

應有知足的心，因為我們沒有帶甚麼到世界上……只要我們有吃有穿，就當知足。

(取自 弟前6:6-8)



✍ 祈禱：

天父，感謝你讓我們在溫飽中成長，又有零用錢可以使用。求你教導我們善用這些金錢，購物以實用為主，不作無謂的浪費，同時要養成儲蓄的習慣及懂得去幫助有需要的人。求你使我們能從樸素的生活得到滿足，又能懂得珍惜你所賜予的一切。亞孟。

## 108. 信心

看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。（瑪28:20）



✍ 祈禱：

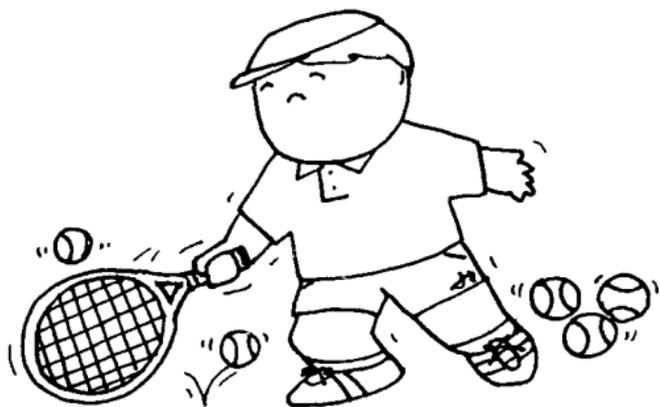
主耶穌，你是仁慈的，你是忠信的，你愛我們，你與我們同在，爲此，我們全心信賴你，感謝你。

求你使我們這一份信心堅定不移，在順境中讚美你，在逆境中依靠你。亞孟。

## 109. 恆心

你要堅持你所學和所信的事……

(弟後3:14)

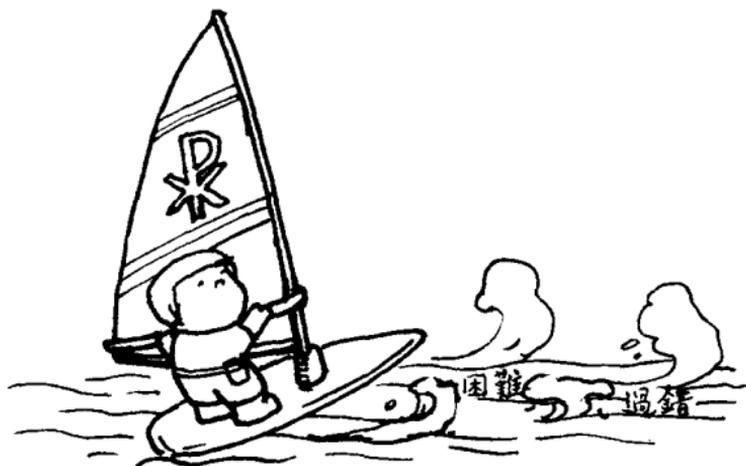


✎ 祈禱：

仁慈的天父，求你使我們明白：做事時，雖然付出了精神和勞力，有時仍會失敗；求你堅強我們，不要因此而灰心，因為失敗乃成功之母，而成功不是一步可以找到的。讓我們明白今日所付出的一切，將來必會得到回報的。亞孟。

## 110. 勇敢

不要怕，祇管信。(谷5:36)



✍ 祈禱：

耶穌大哥哥，你年幼的時候，也曾面對困難和忍受過痛苦。求你給我們勇氣，遇到困難時，勇敢地去克服；別人有需要時，勇敢地伸出援手；看見不正義的事時，勇敢地指出它的錯處；當自己犯錯時，勇於承認及改過。亞孟。

## 111. 成長

(耶穌)漸漸長大而強壯，充滿智慧，天主的恩寵常在他身上。(路2:40)



✍️ 祈禱：

主，我們為不斷成長感謝你。

主，在成長中，我們卻遇上不少的煩惱，如情緒的波動，與家人的矛盾，與朋友的衝突；以及因生理、心理轉變而帶來的焦慮。

主耶穌，你也經過成長的階段，求你啟導我們學習接納自己和別人，並樂意與別人分享內心的快樂和苦悶。有疑惑時，主動向父母、師長請教。

主耶穌，我們願意善用餘暇，培養良好的嗜好，多參與團體活動，像你一樣在智慧和身體上愉快地成長。亞孟。

## 112. 反省

好的，應保持；各種壞的，要遠避。

(得前5:21)



✍ 祈禱：

一個小孩子玩火，給燒痛了，以後便不再玩火，因為痛苦使他醒過來。

天父，求你教導我們天天反省：「好的，應保持；各種壞的，要遠避。」不斷求進，不斷謝恩。亞孟。

## 113. 感恩

應常歡樂；不斷祈禱，事事感謝。

(得前5:16-18)



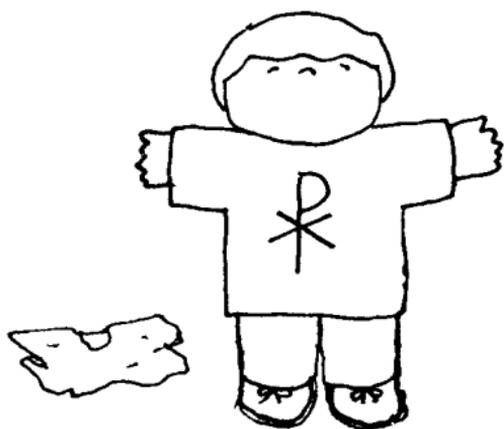
✋ 祈禱：

1. 天父，你賜給我們生命，我們感謝你。  
天父，你賜給我們福氣，得成爲你的兒女，我們感謝你。  
天父，你賜給我們耶穌大哥哥，讓我們認識你，我們感謝你。
2. 天父，求你幫助我們欣賞及感謝父母對我們的養育，師長對我們的教導，社會上各行各業給我們的支持。亞孟。

## 114. 更新

該脫去你們照從前生活的舊人，就是因順從享樂的慾念而敗壞的舊人，應在心思念慮上改換一新。(弗4:22-23)

我要賜給你們一顆新心，在你們五內放上一種新的精神……使你們遵行我的規律，恪守我的誠命。(取自 則36:26)



✎ 祈禱：

天父，求你使我們在心思念慮上改換一新，刷新我們的心，拋棄自私、自滿和一切壞習慣，讓我們提起精神，力求上進，不斷追求美善的事物。亞孟。

鳴謝：

陳志明副主教

羅國輝神父

陳滿鴻神父

韓信德修女

楊祖媛女士

思高聖經學會

香港天主教教區學校服務中心

本書聖經章節皆節錄或取自  
思高聖經學會譯釋版本

## 牙牙語

封面及繪圖：梁長才

編輯：香港天主教教區學校聯會（小學組）

香港天主教修會學校聯會（小學及學前教育組）

准印：香港主教胡振中樞機

一九九七年六月二日

出版：公教真理學會

發行：公教進行社

香港中環干諾道中 15-18 號大昌大廈 16 字樓

電話：2525-7063            傳真：2521-7969

電郵：bookshop@catholiccentre.org.hk

網址：<http://www.catholiccentre.org.hk>

承印：永利印刷有限公司

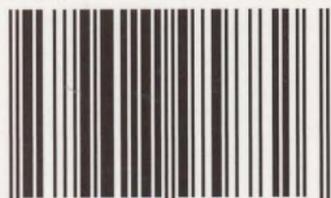
一九九四年初版

二〇一二年四月修訂十六版

ISBN: 978-962-7958-82-6

**【版權所有】**

ISBN



9 789627 958826

309 6009 104

HK\$8.50