

香港聖公會聖巴拿巴堂

德業



求平安禱文

至聖的上帝，一切潔淨的心願，
正直的意念，公正的行為，
都是從祢而來；
求祢將世上不能給的平安，
賞賜我們，
使我們能專心奉行祢的旨意，
並且因倚靠祢，不怕仇敵，
可以安居樂業，
這都是靠着我們主耶穌基督的憐憫。
阿們。

求恩佑禱文

全能永生的天父，
祢已經帶領我們平安到這新的一天；
求祢保佑我們今天不犯罪，
也不被困難所壓倒；
引導我們，
使我們所做的一切能完成祢的旨意。
這都是靠着我們的主耶穌基督而求。
阿們。

A monochromatic illustration of a person in a white robe reading a book in a room filled with plants. The person is lying on a low table, holding an open book. The room is filled with various potted plants and flowers, creating a serene and peaceful atmosphere. The lighting is soft, suggesting a quiet time of day.

禮文集

香港聖公會聖巴拿巴堂

目錄

序言.....	7
主禱文.....	9
出埃及記 20:12.....	13
民數記 6:24-26.....	13
申命記 31:8.....	14
約書亞記 1:9.....	16
歷代志上 29:14.....	18
詩篇 18:1-2.....	19
詩篇 23:1-2.....	20
詩篇 23:4.....	21
詩篇 37:7.....	23
詩篇 42:5.....	25
詩篇 103:14.....	27
詩篇 121:1-2.....	32
詩篇 121 篇.....	34
詩篇 130:1-5.....	36
箴言 3:5-6.....	38
箴言 17:3.....	39
以賽亞書 12:2.....	41
以賽亞書 40:29-31.....	43

以賽亞書 40:31.....	45
以賽亞書 41:10.....	47
耶利米書 29:7.....	50
彌迦書 6:8.....	51
馬太福音 6:25-28.....	52
馬太福音 7:1-2.....	54
馬可福音 10:27.....	55
馬可福音 12:30-31.....	57
約翰福音 8:12.....	58
約翰福音 9:4.....	61
約翰福音 13:34.....	62
約翰福音 14:6.....	62
約翰福音 14:27.....	65
使徒行傳 4:36-37.....	67
使徒行傳 17:27.....	68
羅馬書 10:14.....	70
羅馬書 11:36.....	72
羅馬書 12:1.....	73
哥林多前書 10:13.....	74
哥林多前書 16:14.....	75
哥林多後書 1:4.....	76
哥林多後書 4:7.....	78
哥林多後書 12:9.....	79
加拉太書 5:22-23.....	80
加拉太書 6:1.....	82
以弗所書 4:15-16.....	83

腓立比書 4:6-7.....	85
腓立比書 4:13.....	86
帖撒羅尼迦前書 5:14-18.....	87
帖撒羅尼迦前書 5:16-18.....	89
希伯來書 12:11.....	91
雅各書 1:19-21.....	92
雅各書 4:8.....	93
雅各書 5:16.....	95
彼得前書 5:7.....	96
約翰一書 3:1a.....	97
約翰一書 4:18-19.....	98
啓示錄 3:15-16.....	100
「啟發課程」特稿.....	103
聖公會祈禱珠簡介.....	105
使用方法和步驟.....	106
尋找上主在萬有之中	
愛上主在萬有之上.....	109
耶穌禱文.....	111

序言

你願意多祈禱嗎？

就是外邦人也常常禱告，很多時信徒祈禱也主要是為自己求得心頭好！或許這是大部分人的起點。但當我們看主耶穌如何祈禱？何時祈禱？就知道祈禱不是這樣。

祈禱是蒙恩的途徑，讓我們發現上帝的恩典，使生命與主連結在一起。祈禱是我們被主塑造生命，深化上帝與人關係的其中一個重要的操練（當然還有其他操練：讀經、參與聖禮、默想、服事…）祈禱使我們與主更親密。

你願意成為一個禱告戰士嗎？

戰士通常會讓人想起受過軍事訓練，穿起軍服並攜帶了攻擊和防禦武器的人。使徒保羅在他給以弗所教會的書信中，亦提醒我們每一位信徒確實每天都在參與屬靈的爭戰。

「我還有未了的話：你們要在主裡得堅強。要靠祂的大能大力。要穿戴上帝所賜的全副軍裝，就能抵擋魔鬼的詭計。因我們並不是與屬血氣的爭戰，乃是與那些執政的、掌權的、管轄這幽暗世界的，以及天空屬靈氣的惡魔爭戰。所以要拿起上帝所賜的全副軍裝，好在磨難的日子抵擋仇敵，並且成就了一切，還能站立得住。」（以弗所書 6:10-13）

我們的敵人是魔鬼，我們要有意識魔鬼常常找時機攻擊我們，我們要靠主奮力抵抗。

「所以要站穩了，用真理當做帶子束腰，用公義當做護心鏡遮胸，又用平安的福音當做預備走路的鞋穿在腳上。此外，又拿着信德當做藤牌，可以滅盡那惡者一切的火箭；並戴上救恩的頭盔，拿着聖靈的寶劍，就是上帝的道。靠着聖靈，隨時多方禱告祈求，並要在此警醒不倦，為眾聖徒祈求」（以弗所書 6:14-18）

成為一個禱告戰士意味着我們需要穿戴上帝所賜的全副軍裝，並在禱告中尋求上帝的力量和引導，禱告是屬靈爭戰的武器。

希望大家都一起學習祈禱，也常常祈禱，不單為自己，也成為代禱者，為弟兄姊妹及親友，為教會及世界禱告。

這本「禱文集」匯集了弟兄姊妹與上帝相遇的珍貴時刻，承載着我們向上帝傾心吐意的聲音，交織着各種屬靈生命的真實感動。讓我們一同分享這份豐盛的屬靈盛宴，細味每顆渴慕上帝的心靈細語，在共鳴中彼此激勵，開啟屬靈視野的新維度，讓主的話語深切地觸動我們的生命！

「禱文集」編輯小組

主禱文

【日常禮讚/聖餐禮文第二式】

我們在天上的父，願祢的名被尊為聖，
願祢的國降臨，願祢的旨意行在地上，如同行在天上。

我們日用的飲食，今天賜給我們。
饒恕我們的罪，如同我們饒恕得罪我們的人。
不叫我們遇見試探，拯救我們脫離兇惡。

因為國度、權柄、榮耀，
都是祢的，從現在直到永遠。

阿們。

【黑皮公禱書】

我等在天上之父，願人皆尊父名為聖。
願父國降臨；願父旨意成就在地，如同成就在天。

我等日用之飲食，求父今日賜與我等。
又求饒恕我等之罪，如我等饒恕得罪我等之人。
保祐我等，不入誘惑；拯救我等，脫離凶惡，
因為國度、權柄、榮耀，皆屬於父，永無窮盡。
阿們。

【文言文】

我父在天，願爾名聖，
爾國臨格，爾旨得成，
在地若天。所需之糧，
今日賜我。我免人負，
求免我負。俾勿我試，
拯我出惡，以國權榮，
皆爾所有，爰及世世，
誠心所願。

【 THE LORD'S PRAYER 】

Our Father in heaven,
hallowed be your Name,
your kingdom come,
your will be done,
on earth as in heaven.

Give us today our daily bread.

Forgive us our sins
as we forgive those who sin against us.

Lead us not into temptation
but deliver us from evil.

For the kingdom, the power,
and the glory are yours,
now and for ever.

Amen.

當孝敬父母，使你的日子在耶和華 —— 你上帝所賜你的地上得以長久。

(出埃及記 20:12)

親愛的天父：

謝謝祢教導我們要孝順父母，因為這是祢給我們的重要誡命。祢教導我們尊崇祢，並懂得孝順爸爸媽媽，這都是「敬神愛人」的信仰根源。

奉主名求。阿們。

聖公會基顯小學 6C 房恩樂

願耶和華賜福給你，保護你。

願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你。

願耶和華向你仰臉，賜你平安。

(民數記 6:24-26)

天父啊！

我有何等的福分，祢願意這樣愛我！

這短短的經文裡，就有三句提及「願耶和華」，又提到我可以「倚靠耶和華」的力量：有福氣、有保護、有恩典、有平安，感謝祢！

感恩！祢揀選了我作為祢寶貴的兒女，在我的生命中雖然有種種或大或小的困難，但祢說「不要怕，只要信」，我就安心將自己的擔子交給祢，祢說過祢是慈愛，祢會給我最大的福分，就是我在逆境中，呼求祢的幫助時，祢一定會讓我經歷祢的同在和帶領；就算經歷不同的挫敗、不好的際遇，在祢裡面必有一個美好的人生，也使我得着聖經每一句說話的應許和滋養，讓我再高聲述說：「願耶和華賜福給我，保護我。願耶和華使祂的臉光照我，賜恩給我。願耶和華向我仰臉，賜我平安。」

奉主名求。阿們。

妙妙

耶和華必在你前面行，他必親自與你同在，必不撇下你，也不丟棄你。你不要懼怕，也不要驚惶。（申命記 31:8）

親愛的主耶穌，

感謝祢為我們的罪死在十字架上，叫我們得到救恩。即使我們生性愚頑、屢犯屢錯，但祢仍然寬恕我們，並選擇我們作祢寶貴的兒女。

求祢讓聖靈在我們心裏作工，潔淨我們的心思意念，使我們盡心愛祢。立志行善由得我，只是行出來由不得我。但主祢的能力正正在我們的軟弱上顯得完全。求祢讓聖靈時刻提醒我們，讓我們內心省察，順服上帝的律，每天過敬主愛人的生活。



主，又求祢幫助我們在這彎曲悖謬的世代持守對祢的信心，堅定不移。在世上，我們是客旅，是寄居的；而這趟旅程中，除了開心、值得紀念的事，我們也會遇到磨難和試探，這都是主祢容許的。孩子相信既然主祢容許這些事發生在我們身上，必定有祢的美意在其中，即使我們當下或許不理解，不明白。或許是有些事我們需要去學習和經歷，或許是我們成為其他人的學習對象，我們不知道。但既然我們是

主祢寶貴的兒女，我們相信祢為我們所預備的必然是最好的，甚至是眼睛未曾看見，耳朵未曾聽見，人心未曾想到的。我們所受的至暫至輕的痛苦，是為要成就祢極重無比的榮耀。我們甘願順服，因為祢是我們的主，我們的上帝。

主，求祢不要離棄我，一直與我同在。奉主耶穌基督得勝的名祈求，阿們。

黃朗謙（JB）

我豈沒有吩咐你嗎？你當剛強壯膽，不要懼怕，也不要驚惶，因為你無論往哪裏去，耶和華你的上帝必與你同在。（約書亞記 1:9）

親愛的主，

感謝祢帶領我走過不同的高山低谷。

廿五過後，工作經驗多了，工作得到的榮譽多了，不再是職場的初哥了。但同時愛與人比較的心也多了，對未來的驚恐也多了，每天的失眠也多了。每次得到一個榮譽的時候，就會希望更快獲得下一個榮譽。有時看到別人的榮譽較自己高的時候，就會質疑自己的能力，也會懼怕自己的前路。但確實自己能力有退步嗎？不是，這只是自己懼怕的心。

還記得踏入職場的初衷是謙卑為每位對象做好規劃，這點我仍然銘記於心，但是這比較的心，工作的懼怕，相信是祢不會樂見的。求祢給予我智慧在工作上繼續謙卑地做好，而不是依靠亮麗的成績，不是名列前茅，不是與人比較去阻礙自己，不是令自己每天都懷着懼怕的心。



我真的很想緊握祢手；在教會上，在家庭上，在職場上有祢作我腳前的燈。求祢讓我懂得謙卑去聆聽別人的稱讚，更懂得樂意去聽別人的意見，在多大的風浪上都能夠緊握祢手，因為我無論走到哪裏去，祢也必與我同在。阿們。

力士

我算甚麼，我的百姓算甚麼，竟然能夠如此樂意奉獻？因為萬物都從你而來，我們把從你的手得來的獻給你。（歷代志上 29:14）

天父啊！

人類雖看不盡宇宙的邊界，亦猜不透大自然的神奇，相比起來，人類的確微不足道，但是人類的私慾和貪婪，就將這一切美好的都破壞。亦破壞我們與天父的關係，從此罪就主宰了一切。

但因著經上說：「...祢大發憐憫，不全然滅絕他們，也不丟棄他們；因為祢是恩典，有憐憫的上帝。（尼希米記 9:31）」我們就明白祢是慈愛且憐憫人的天父，祢從來沒有因此放棄了我們。所以，我們要敬畏祢，在祢面前順服和謙卑，凡事感恩。求祢記念我們的軟弱，寬恕我們的過犯和愚昧。

求聖靈大大的充滿，帶領及提醒。保守我們不致被誘惑和被攻擊。求由祢而來的平安都臨在各人心內。祢道成了肉身來到世間，又被釘在十架上，犧牲自己除去我們所有的罪，成就救恩而稱義，復活後升天。使整個信仰核心得到認定。因祢已勝過了死亡，更勝過了世界。

奉主名求，阿們！

王偉康

耶和華我的力量啊，我愛你！

耶和華是我的巖石、我的山寨、我的救主、
我的上帝、我的磐石、我所投靠的。

他是我的盾牌，

是拯救我的角，是我的碉堡。（詩篇 18:1-2）

慈愛的天父，

感恩可以來到主跟前向祢禱告，「巖石」、「山寨」、「磐石」、「盾牌」、「高臺」都是保護的象徵；「救主」有「避難所」的意思，而「角」是力量的象徵。這段經文正正顯示出主，祢是我們力量的來源。

各人都會因為不同原因而感到乏力或是迷失方向。可能是因為學業上，面對着成績未如理想，跟不上上課的進度，功課堆積如山。在工作上，面對着龐大的工作量，經常需要加班等。在家庭上，面對着與家人所施加的壓力。在人際關係中，會面對分歧，誤會或爭吵的情況。

求主讓我們在面對困難時藉着向祢禱告，呼求主的幫助，把一切都交給祢，放下心中的重擔，得到主所給予的力量。求主可以與各人一起面對挑戰，在過程中我們亦能感受到主的保護和指引。願主垂聽，奉主名求，阿們！

青少年部中學小組 郭承希

耶和華是我的牧者，
我必不致缺乏。
他使我躺臥在青草地上，
領我在可安歇的水邊。（詩篇 23:1-2）

親愛的天父，

多謝祢做我們的牧者，多謝祢賜給我們食物和水，又預備地方讓我們休息和照顧我們。祢的供應，讓我們可得溫飽；祢的照顧，讓我們安然入睡。天父，祢就是那個用心用力地照顧保守我們的牧羊人，我們這些淘氣的小羊，有時會說謊，有時亦會做錯事，但慈愛的祢總會原諒我們，並教導我們歸正。天父啊，求祢一直看顧保守我們，賜我們平安和喜樂的生命。奉主名求，阿們！

聖公會油塘基顯小學 6A 劉宴呈

我雖然行過死蔭的幽谷，
也不怕遭害，
因為你與我同在；
你的杖、你的竿，都安慰我。（詩篇 23:4）

親愛的天父：

多謝祢在我每次經歷 panic attack（恐慌發作）的時候，都與我同在。雖然在恐慌之中，我只懂背誦詩篇 23 篇和默誦「憐憫頌」。但祢都能讓我在這兩個篇章中，得着祢及時的安慰及拯救。感謝祢。

願祢憐憫，使我在苦難或困難中，更堅心倚靠祢。也能藉由祢的話語得安慰。奉主名求。阿們。



分享：

大約十年前一個寂靜的晚上，開始第一次 panic attack 後，它便成為生命中不速之客，時不時突然來襲。現正學習與它和平共處，當它來襲時，會禱告，默念經文，呼求主的幫助。

胡燕珊

.....

親愛的天父，

雖然我曾經行過死陰幽谷，心中卻不懼怕，因為我知道，祢始終與我同行。即使在黑暗與困難的時刻，祢的光芒仍照亮我的道路，賜我勇氣與信心。

早前我不小心被汽車撞倒，慶幸我沒有受到嚴重損傷，也仍然活着，這是祢無限恩典的保守。感謝主，祢的保護與引導讓我在意外中得以安然無恙。

我深知，無論人生的劇本有多長或多短，背後都隱藏着天父祢的心意與祝福。在我生命中，每一個經歷都是祢旨意的一部分，無論是喜悅還是挑戰，都是我靈命成長的養分。

感謝祢的保護，使我凡事不至缺乏。

禱告奉主名求。阿們。

麗群

你當安心倚靠耶和華，耐性等候他，
不要因那道路通達的和那惡謀成就的心懷不
平。(詩篇 37:7)

分享

當我們祈禱時，有時並不會立刻看到上帝的回應，而是需要耐心地等候祂。



我們的生活中，耐心等待上帝的回應，需要對祂有信任。有時，祂的回應是透過環境、別人的傾訴，或看聖經。即使我們尚未看到答案，仍可在禱告中倚靠上帝的信實，知道祂必有最好的方式成就事情。

禱文

親愛的天父，

我在祢面前默然倚靠，因我深知祢的道路高過我的道路。

求祢賜給我耐性，使我能夠等候祢，不因世人的不公，而心懷不平。

堅定我的信心，使我能夠專注於祢的旨意，不被外界所影響。

祈求上主賜給我有智慧和信心，讓我日子如何，力量也如何，即使看似艱難，但倚靠祢的大能大力，一定能勝過一切。在祢的翅膀蔭下，保守我的心思意念和所處的環境，有平安、有喜樂、有恩典、有祝福、有盼望…，賜給我有智慧面對艱難的環境，不讓着急、混亂蒙蔽了我的心和眼睛，求主看顧我，讓我在需要做決定時，有祢為我做主！

謝謝主！奉主耶穌得勝的名禱告，阿們！

穆珠

我的心哪，你為何憂悶？
為何在我裏面煩躁？
應當仰望上帝，
我還要稱謝他，我當面的拯救，（詩篇 42:5）

思想：

人生路上會遇到許多不同際遇和經歷，無論在學業和工作，家庭與朋友，當遇到困難時，便會不知所措和感到困惑，甚或陷入人生低谷。這時會試圖用自己方法來處理，但過程中往往會帶來沮喪，絕望，淚水，並經歷到情緒的高低起伏，以致煩躁和不安。日子久了對那些還未處理好的人和事會開始發出埋怨，或許還會遺忘自己是上帝兒女的身份和角色！

禱告：

天父啊，

求祢賜我們一顆平靜的心，讓我們能謙卑的來到祢面前祈求。主啊！祢是那位無處不在，無所不能，且有



豐盛恩典和憐憫的主。求主——聖靈的引導，放下一切影響我們親近祢的心緒及意念。

主啊，求祢寬恕我們的軟弱及無力面對傷痛；此刻，求主醫治我們內心的愁苦，挪開那些困擾我們，使我們無法釋懷的事情。

主啊，求祢除去我們的無知及小信，縱然經過什麼風浪，祢永遠都是我們的導航者，以真光照亮我們前行，用真理的帶子引帶我們跨越生命的幽谷。帶領我們不憂愁也不膽怯，不再埋怨也不再灰心，全心順服。

主啊，感恩我們成為祢的兒女，也清楚知道祢是我們唯一的依靠，在祢沒有難成的事。以祢的信實與慈愛環繞我們，使喜樂平安充滿我們的心，時刻仰望祢的笑面和榮耀的盼望。阿們！

梁潔鳳

因為他知道我們的本體，
思念我們不過是塵土。（詩篇 103:14）

祢在永恆中等我醒來，讓我親眼看見

一、感恩：祢的手從未離開

主啊，我感謝祢。祢是我生命的主，是我年少時呼求的上帝，祢牽引我走過歲月，陪伴我穿越無數風雨。

祢讓我在順境中歡笑，在低谷中依靠；祢曾賜我智慧、恩典、能力，使我能服侍、能牧養、能愛人、能活出祢託付的使命。



祢與我同行，我曾真實感受到祢的同在——我有力量，不是因為我剛強，而是祢托住我；我有平安，不是因為一切順利，而是祢在風暴中安靜我心。

我記得，我感恩，我不否認祢一路的信實。

二、呼求：他們一個個離開了

但主啊，祢知道我此刻的痛苦，我無需多言，祢已看見。

我曾一同服侍的教友、我牧養多年的羊群，我所信任的、扶持的、愛過的——他們一個個離開了，有些沉默無語，有些言語傷人，有些轉身遠去，有些選擇遺忘。

我的親人，我所愛的、心愛的，那些熟悉的名字與面容，如今卻像隔了天涯。

我多年老友——那些與我一同走過年歲、見證彼此信仰的人，如今也如霧般散去，讓我孤立無援。

我被遺下、被誤解、被遠離、我的心被掏空，我的力氣像風中殘燭。

我禱告、我流淚、我等候，但祢似乎靜默無聲。

主啊，救我。不是因我配得，而是因祢知道我再撐不下去。請不要離棄我，請不要轉面不顧。

三、懷疑與醒悟：祢還在嗎？

主啊，我面對這一切，而祢卻不出聲。我問祢，為什麼不施行公義？為什麼讓惡人興盛，義人被壓？

我不是求祢懲罰，我只是想知道——祢真的還在嗎？祢還看顧我嗎？我向祢禱告，祢沒有回應；我呼求祢顯現，祢仍沉默無語。

但主啊，也許祢最常向人說話的方式，就是沉默。

當我無法再用言語禱告，當我只能嘆息、模糊地哭泣，祢早已明白了。

當我連祈禱都說不出來，祢已經垂聽，也已經回應。在我極其困苦、傷痛的時候，祢不是用語言來安慰，而是用無聲、無形的愛擦乾我眼角的淚水。

主啊，是我不懂沉默裡的愛；

是我渴望回應，卻忘了祢在等我安靜下來。

我甚至開始懷疑——那曾經的同在，那感受到的愛，是真的嗎？還是我為了堅持信仰所營造的幻象？

但祢知道我的心，我也知道，我問這些，不是為了控訴祢，而是因為我太想確定祢沒有離開。

四、永恆的相遇：祢仍在，我終於看見

主啊，若我一直留在過去的傷痛與記憶裡，我就看不見祢現在的作為；若我一直在痛苦中只求祢改變環境，我就會錯過祢早已在痛苦中抱緊我。

若我只看見當下的黑暗，我就無法看見祢正用永恆的光照我。若我急着離開今天奔向明天，我就不會懂得——祢不是時間裡的一位上帝，祢是永恆的上帝。

祢不受限於昨天的回憶，不被今天的黑夜困住，不急於在明天證明祢愛我，因為祢早已在永恆中愛我。

主啊，我是人，我是塵土，是祢親手所造、用氣所吹活的。祢思念我不過是塵土——祢知道我本是有限、脆弱、會懼怕、會懷疑的。但祢從未厭棄我，

祢在永恆中憐憫我，在沉默中等候我。

我是活在時間裡的受造者，被過去困住、被現在壓傷、被將來擔憂。我用昨天衡量祢是否信實，用今天判斷祢是否同在，用明天猜測祢是否會拯救我。

但祢不是我時間中的上帝，祢是那位在永恆裡等我醒來的主。

祢以恩典使我超脫，不是叫我逃避，而是讓我穿越——穿越我的局限、我的誤解、我的懼怕與時間感。

祢在永恆中等我醒來，輕聲邀請我走進約伯的經歷——「我從前風聞有祢，如今親眼看見祢。」

主啊，祢不是高聲呼喚我看見，祢是在靜靜地等待，等我在破碎中慢慢靠近祢，等我在時間裡一步步走進祢的真實。

祢也讓我體驗到但以理的信心——他不爭、不吵、不抗、不解釋，他只是照常跪下，如往常一樣親近祢，甘願落入獅子坑，也不轉身離開祢。

他用生命說了一句無聲的禱告：「即或不然，我仍然信祢，依靠祢。」

主啊，我也是如此。

我是塵土，但祢仍然垂顧我。祢知道我的心，我也知道——無論我身處何地，祢仍在。而我，終於，看見祢。

阿們。

陶然

我要向山舉目，
我的幫助從何而來？
我的幫助
從造天地的耶和華而來。（詩篇 121:1-2）

親愛的阿爸父：

感謝祢是最愛我的父親！感謝祢保護的應許！祢說白日或夜間，都有祢的蔭庇，都有祢的保護，我出我入，任何地方，我都安穩！這是何等大的保障啊！



無論我遇上什麼困境，我都不懼怕，因我的幫助，必從創造天地的耶和華而來！所以我可以大聲宣告，我心裏倚靠主！依賴祢的大能大力作剛強的人！

又求祢保守我，要像一顆樹栽在祢的溪水旁，生命不會枯乾，要按着祢的心意結果子，而且一生一世必有祢的恩典伴隨我！

我要稱謝祢，我要感謝祢，直到永遠！奉我主耶穌基督聖名祈求。阿們。

分享：

年幼的時候，自有記憶，便住在山上的木屋。每天至少要走三十分鐘的山路才回到家。但奇妙的是，我卻很喜歡山，不覺得上山落山辛苦，無論炎夏或暴雨，都會堅持上學，可能，看見媽媽辛苦的，天天抱着年幼的弟弟也是如此，所以我也會努力，自己撐着小傘，一步一步的回家。感謝天父，山對我來說，是堅固的，是不變的，是我的安舒區。

張詠儀

我要向山舉目，
我的幫助從何而來？
我的幫助
從造天地的耶和華而來。
他不叫你的腳搖動，
保護你的必不打盹！
保護以色列的
必不打盹，也不睡覺。
保護你的是耶和華，
耶和華在你右邊蔭庇你。
白日，太陽必不傷你；
夜間，月亮也不害你。
耶和華要保護你，免受一切的災害，
他要保護你的性命。
你出你入，耶和華要保護你，
從今時直到永遠。（詩篇 121 篇）

天父！我感恩。。。。

感恩我不用再戴着口罩

感恩我今天可以自由地呼吸

感恩我不再需要保持社交距離

感恩我還可以遠行，有了喘息的空間

感恩祢察看我每一步，看見我的奔波疲乏

感恩在我操心別人的事時，祢卻掛心我的事

感恩我快要撐不下去的時候，祢扶持我、幫助我！

感恩在我累了走不動的時候，祢說：「我必不打盹！」

感恩在我迷路的時候，祢總會為我在前頭鋪路，祢領我航！

感恩在我得不着的時候，祢讓我忍耐和等候，這是祢對我的保護

感恩在我經歷痛苦哀傷的時候，祢讓我懂得安慰人，成為別人的祝福

感恩當我自覺什麼都不是、什麼都不明白又不能做的時候，卻又什麼都不缺

感恩在我極度失落、輾轉反側、睡不着覺的時候，祢讓我睜開眼睛就看見繁星

感恩在我孤單一人時，祢用無盡的嘆息告訴我，祢也曾在十架上經歷過同樣的孤單

感恩縱然眼前常有十五個煲，祢卻為我保存了十個煲蓋，我還比其他人多出一個蓋來……

阿們！

星星同學

耶和華啊，
我從深處求告你！
主啊，求你聽我的聲音！
求你側耳聽我懇求的聲音！
耶和華啊，你若究察罪孽，
主啊，誰能站得住呢？
但在你有赦免之恩，
要叫人敬畏你。
我等候耶和華，我的心等候；
我也仰望他的話。（詩篇 130:1-5）

慈愛的天父，

我陷入深井中，被困在絕境中，四周黑暗籠罩，無人能助；我呼求祢。耶和華啊，我從深處向祢求告！在看似無路可走的困境裡，祢是我唯一的出路，我只能抓實祢。

主啊，求祢側耳聽我的聲音，垂聽我懇求的聲！我知道自己的過犯，也明白自己的無能為力，但卻又不時存在着驕傲、自滿，不懂以信心依靠着祢。我忘記上帝作為我生命的主及個人的主，關心自己的心意和意念，大過關心上帝祢所關心的人和事。感謝祢有赦免之恩，讓我可以敬畏祢。我不再隱藏自己的自以為是，更承認我需要祢的拯救和幫助。主啊，赦免我，助我來到祢面前，單單仰望祢的拯救與寬恕。

又求祢教我耐心等候，即使疲憊、困惑，甚至看似無望，我仍能仰望祢的應許。我相信祢的愛，亦相信祢的恩典必在最合適的時間臨到。主啊！求祢使我更深明白祢的旨意，幫助我專心按着祢的旨意祈求，使我生命在任何情況下都能得着飽足。

我也為我的教會禱告。求祢帶領我們教會的各信徒時刻仰望上帝，渴慕親近天父，在崇拜、禱告、聖禮上深化與祢的關係；並在關顧、事奉、慈惠上傳揚祢的愛和恩典。

主，祢有豐盛的慈愛和救恩。在我還未看清前路時，祢已預備答案；在我尚未悔悟時，祢已等待我回轉。願我的心始終敬畏祢，信靠祢永不遲延。

奉主耶穌的名禱告，阿們。

LFH

你要專心仰賴耶和華，
不可倚靠自己的聰明，
在你一切所行的路上都要認定他，
他必使你的道路平直。(箴言 3:5-6)

親愛的天父，

我們要全心全意地信賴祢，不倚靠自己的小聰明，因為正如人所說：「智者千慮，必有一失」。主啊，無論是大事或小事，我們願在一切所行的路上都認定祢，因祢是我們的救主，是引領我們前行的光。

求祢按着祢的應許，使我們的道路平直，引導我們走在正路上，使我們不偏離祢的旨意。願主永遠與我們同在，成為我們的依靠與幫助。

以上禱告，奉主耶穌基督的聖名而求，阿們。

聖公會基顯小學 6C 程詠恩

鼎為煉銀，爐為煉金，
惟有耶和華熬煉人心。（箴言 17:3）



親愛的天父上帝，

最近，我在團隊工作上遇到試探，我遭到其中一位成員抹黑、造謠、杯葛。

因為我跟隨耶穌，行正直的事，她看不過去。

我知道只要我低頭，只要我跟隨她，一起造謠、抹黑、傷害其他人，她就會把我當朋友，而非敵人。

但主啊，我實在是不想傷害任何人，她就是拿鐵鉗撬我的口，我也說不出傷害別人的話來。

就算處境再艱難，我依然堅持選擇行祢所教導的事。

上帝啊，我知道我遇到的每一個人，都是祢預備的，就是惡人也是如此。

因為主權一直在祢手中。

我感覺到祢在熬煉我、試煉我，為要熬煉出

「一位無論在任何情況下，始終持守正直的護士。」

原來耶和華上帝所預備的醫護人員，不單單只有能力，更具備善良，堅持善良的心。

感謝主，祢派小天使告訴我：「鼎為煉銀、爐為煉金，惟耶和華熬煉人心。」

感謝主祢派小天使來為我加油打氣。

願我靠着主祢，熬過這艱難的一關，蛻變成為祢所預備的醫護人員。

以上禱告不完整，奉主名求，阿們。

小天使

看哪！上帝是我的拯救；
我要倚靠他，並不懼怕。
因為主耶和華是我的力量，
是我的詩歌，
他也成了我的拯救。（以賽亞書 12:2）

讚美復活的救主，
祢是在我們裏面活着的上帝！
真神救主耶穌啊！讚美祢勝過死亡而復活，
祢也要賜信靠祢的人，有復活的生命！
主，猶記得在疫情開始肆虐的數年前，
孩子在懼怕惶恐無助之際，來到祢跟前，
就得應許免受感染，就飽得安慰！
這幾年來，祢把我隱藏在祢翅膀的蔭下，
保護我平安渡過！感謝祢啊！祢對我的家人，
甚至大部分的親屬，都有同樣的保護！
主，我們是誰人，可以配得這特別的恩典呢？
孩子現剛感染病毒，本來落在懷疑焦慮中，
主祢卻差遣充滿笑容的醫者來慰解！
求祢寬恕孩子的軟弱小信，
現在深信祢的信實和保護永不會離開，
因着病毒的減弱，孩子仍是安全的經過。

守約施慈愛的上帝啊！孩子為一切臨到的事，
來高聲感謝讚美祢！

因為祢的心意全是美善，全是愛憐，
孩子要學習把任何的困惑，掛慮，
全然交託給祢，

祢就必以天上的方法來為我釋放！

我主我上帝！感謝祢啊！

祢一路帶領我每早晨跳讚美操，
口唱心和來敬拜祢，

從而領受身心靈的能力，

又常透過頌唱福音粵曲，

來傳揚祢的救恩大愛，

將未認識祢的人帶到祢面前！

來吧！我們同把真神與人同在的好消息，

來祝福周圍的人！

Hallelujah！Hallelujah！

讚美天父上帝，救主耶穌，保惠師聖靈，三位一體的真神！
祢是世界的唯一盼望，唯獨祢能改變人心，拯救沉淪的
罪人！

感恩交託

奉救主基督聖名。阿們！

容潔貞

疲乏的，他賜能力；
軟弱的，他加力量。
就是年輕人也要疲乏困倦，
強壯的也必全然跌倒。
但那等候耶和華的必重新得力。
他們必如鷹展翅上騰；
他們奔跑卻不困倦，
行走卻不疲乏。（以賽亞書 40:29-31）

親愛的天父，

感謝祢賜我們生命，有獨立的思考能力，使我們成為有血有肉的人，不是被操控的傀儡，我們會有自己的目標，自己的路，在路上我們必有疲倦、有灰心、有失望、有想放棄的事，亦有情緒低落的時候，但祢告訴我們信靠祢必能重新得力，求祢賜我們能有勇氣完全去依靠祢，求祢讓我們知道有着祢，我們便能重新得力，便能持續飛翔，又求祢讓我們有停下來的勇氣，接着勇往向前，不知疲乏。

現在不論年少、成年、年長的人都有屬於自己的壓力，求主親自臨到每個人身上，使每個人重拾勇氣和主祢所賜的力量，使人們能靠着祢而得安慰。最近有關青少年抑鬱的情況越來越多，主呀，求祢能親自臨到他們身上，安慰他們的心靈，使他們有壓力有困難時可以停下來，讓他們能聆聽

到祢的話語，亦求祢重新賜力給他們，使他們能在祢的恩典中，重新得力，能夠脫離心靈上的窮困。有祢的陪伴使他們有着富足而又豐盛的生命。

以上祈禱奉我主耶穌基督聖名而求，阿們。

聖公會梁季彝中學 劉穎恆

但那等候耶和華的必重新得力。
他們必如鷹展翅上騰；
他們奔跑卻不困倦，
行走卻不疲乏。（以賽亞書 40:31）

慈悲的天父，

感謝祢！改變我從前慢熱的性格，以前面對着不熟悉的人很少主動接觸，但感謝主，讓我在教會事奉上學習勇於接待新朋友，因傳福音是每個信徒的本分。更賜我有口才和智慧帶領團契小組。雖然團契人數比以前減少了，但在主的愛裡各人都互相關心，凝聚到大家在團契內最需要的愛與關懷，為這一切感謝祢的看顧。



求主賜我在各樣事上，都有從祢而來的信心和勇氣，因常常感覺自己做事欠缺一份自信，尤其是在自己不擅長的教會事奉崗位上，很多時都戰戰兢兢怕做得不好，求主饒恕。

願上帝增添我信心，面對自己覺得困難的事，雖然在事奉上仍感到有很多不足，願祢保守我，不但在教會的事奉有份參與，另外在面對生命路上的憂慮時，也像經上所說：「如鷹展翅上騰」。前面的路，好像看不清不知去向，但求主繼續拖帶，指引我往後要行的路，因祢的安排必然對我最順暢和合適。

也求祢賜我力量勇於挑戰自己，勇於面對困難，領我在事奉上愈服侍愈有力量，愈服侍愈有喜樂。以上禱告奉主名求，阿們！

林鳳儀

你不要害怕，因為我與你同在；
不要驚惶，因為我是你的上帝。
我必堅固你，幫助你，
用我公義的右手扶持你。（以賽亞書 41:10）

親愛的主啊！

當我遇上困難，我向祢祈禱，因為我知道祢會扶持我。快要考試了，我這幾個星期感到十分害怕和驚惶。求祢賜我智慧和力量面對考試，因為數學十分困難。主啊，求祢幫助我。奉主名求，阿們！

聖公會油塘基顯小學 4B 張翠瑜

.....

親愛的天父，

當無情的世界讓我感到迷茫和無助時，我感謝祢的話語：「祢不要害怕，因為我與祢同在；不要驚惶，因為我是祢的上帝。」這句話給予我內心的平安和希望，幫助我穿越困境，找到信仰的力量與安慰。

求祢點燃我心中的希望之光，讓我在困難中依然能仰望祢的恩典與慈愛。

奉主的名求，阿們。

聖公會基顯小學 6C 張詠喬

你不要害怕，因為我與你同在；
不要驚惶，因為我是你的上帝。
我必堅固你，幫助你，
用我公義的右手扶持你。（以賽亞書 41:10）



親愛的主：

很感謝祢讓我有這個靜下來跟祢禱告的時間。在這個資訊爆炸但又危險處處的時代，差不多每人都有手機與人保持聯繫卻又處於冷漠的時代，生活在既忙碌又紛亂的世界中，祢的教導會讓人當頭棒喝，但我又時常會忘記祢的教導。

小時候，一直覺得以色列人很差，耶和華帶領他們經過那麼多的危險，但以色列人卻時常離棄耶和華。但現在我會覺得自己也像以色列人一樣的差，主耶穌帶領了我經過很多難關，但我仍會把自己的喜愛高過於主耶穌的教導，多忘本的自己。但主對我是不離不棄的，每當我面對困難，我向祢祈求，祢總是差派祢的天使安慰我，祢的恩典夠我用。但當困難過去，自己又會開始「自私」一下，以自己的思想為先。

以後的路，求主與我同在，繼續帶領我在紛擾、混亂，自私的世界中生活下去，求主助我每天警醒，因為我是軟弱的，求祢每天提醒我要讀祢的話語，向祢感恩和祈禱。

奉主耶穌的名而求，阿們。

草包

我使你們被擄到的那城，你們要為那城求平安，為那城向耶和華祈求，因為那城得平安，你們也隨着得平安。（耶利米書 29:7）

親愛的天父，感謝祢讓我們生在香港，活在這個城市當中，可以在這地方經歷主恩。

主啊，我們為到香港的經濟狀況向祢禱告，願主賜予這座城市的領導者有智慧，讓他們能作出明智的決策來改善經濟。亦求主施恩，幫助這個城市中的貧困人士，改善他們的經濟狀況，並提升他們的生活質素，使他們能夠過上更美好的生活。

主啊，我們又為到香港的青年人禱告。知道現在的青少年心理健康問題持續惡化，青少年自殺率令人擔憂。求主更新社會中令人壓抑的氣氛，並賜下平安和盼望給每一個身處在這城市裏的青年人，讓他們能重拾希望和喜樂。亦求主親自臨到這城市當中，賜下安慰給所有感到憂傷或焦慮的人。

香港在過去的社運和疫情中受到挫折和傷害，求主親自醫治這城市裏每一個受影響的人，使香港可以重新振作。願所有身處於這座城市的人，以及國際間的人，都能見證祢在這大城中所賜的恩典與平安。

最後，求主興起每一位居住在本地的基督徒，都能參與在祢的計劃之中，改善和幫助我們身處的社區，實踐「愛鄰如己」的精神。以上禱告奉主名求，阿們。

王爾信

世人哪，耶和華已指示你何為善。

他向你所要的是甚麼呢？

只要你行公義，好憐憫，

存謙卑的心與你的上帝同行。（彌迦書 6:8）

親愛天父上帝！

祢藉着彌迦先知提示我，在日常生活中要行公義，好憐憫，存謙卑的心，行在主祢的道上。求上帝幫助扶持我，時刻謹記祢的教導，讓我更能存憐憫之心去愛人，盡自己的力量謙卑服侍，幫助有需要的人。禱告奉我主耶穌基督聖名祈求，阿們！

香港聖公會基督顯光堂 黃紹堅

所以，我告訴你們，不要為你們的生命憂慮吃甚麼喝甚麼，或為你們的身體憂慮穿甚麼。生命不勝於飲食嗎？身體不勝於衣裳嗎？你們看一看那天上的飛鳥，也不種也不收，也不在倉裏存糧，你們的天父尚且養活牠們。你們不比飛鳥貴重得多嗎？你們哪一個能藉着憂慮使壽數多加一刻呢？何必為衣裳憂慮呢？你們想一想野地裏的百合花是怎麼長起來的：它也不勞動也不紡線。（馬太福音 6:25-28）

即使憂慮死亡也毫無用處，應當享受主所賜我們的生命。

我們在天上的父：

感謝祢教導我不要為生命憂慮。祢的話語如同和煦的陽光，照亮我內心的黑暗，驅散我對未知的恐懼和不安。



主，我是小信的人，常常陷入對未來的憂慮之中。我擔心前路，擔心吃甚麼、喝甚麼、穿甚麼，害怕疾病、意外，甚至死亡。我常因着對死亡的恐懼來到祢面前。我知道生命終有盡頭，肉體終將衰

敗，因此我害怕無盡的空虛和意識的失去。我知道，是我的信心不夠。

因此，我要向祢祈求，求祢賜予我充足的信心，因我常常忽略，祢是我的天父，祢必供應我一切所需，如同祢養活天上的飛鳥，牠們不種也不收，祢卻依然看顧牠們，因此祢也必看顧我，因為我在祢眼中是如此寶貴，遠勝過飛鳥。

我又求聖靈安慰我，使我感到從祢而來的平安，讓我明白死亡並不是終點，而是進入永生的開始。求祢幫助我將眼光從死亡轉向祢，因為在祢裡面有永恆的盼望。

主啊，求祢作我腳前的燈，使我行在祢所為我安排的美好道路之上，叫我的一生都按着祢的心意而行，活出祢的榮耀。又求祢時刻提醒我不因憂慮而困擾，而是充滿喜樂和平安，將一切榮耀、頌讚和感謝都歸給祢。

禱告奉我主耶穌基督的名而求，阿們。

佚名
王平

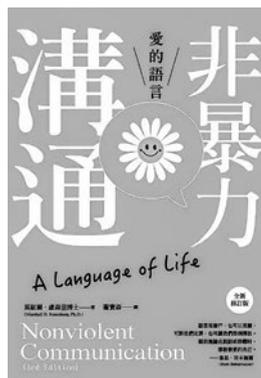
你們不要評斷別人，免得你們被審判。因為你們怎樣評斷別人，也必怎樣被審判；你們用甚麼量器量給人，也必用甚麼量器量給你們。
(馬太福音 7:1-2)

親愛的主，

多謝祢適時地用祢的話語提點我。祢知道嗎？祢的話語如甘露般珍貴，祢的話語也是我成長的養分，女兒珍而重之。祢是創造我的主，所以你深深知道我有甚麼不足之處要去改善。女兒為自己評斷別人而不自知已犯罪而感到慚愧。

主啊！當我評斷別人時，我只是以我所觀察到的去作出評斷，這樣是主觀並不客觀，我的評斷最終沒有釋出善意，也沒有改善我與別人的關係。所有指責、侮辱、貶損、為人貼標籤、批評、比較、診斷的話語，都是一種評斷。

求主原諒女兒犯的罪，並增加女兒行善的力量。女兒要緊緊牢記遵行主的教導，只要自己的目的是要釋出善意，以後便不要隨便評斷別人，免得自己犯罪。願女兒繼續在主的身上學習，累積人生的智慧，與主同行。也願女兒不辜負主對女兒的期望，能成為一位合主心意的領袖去帶領造就更多的人，求主繼續使用女兒這位僕人，阿們！



黃色字花

耶穌看着他們，說：「在人不能，在上帝卻不然，因為在上帝凡事都能。」

（馬可福音 10:27）

慈愛的天父上帝，

宇宙萬物都是祢親手所創造的，祢認為受造物是「好」才給我們，一切都有祢的美意；但世人卻罔顧祢完美的創造，現今的世界，就如聖經所說：「民要攻打民，國要攻打國」求主原諒！

在這戰亂和天災人禍的時刻，許多人流離失所，病患者充滿絕望。求祢安慰那些失去摯愛的家人，並讓救援物資能迅速抵達受災的地區。主啊，求祢垂聽我們的禱告。

在這混亂的世代，人們互相指責，假預言和異端處處可見，人人都犯了罪，虧缺了祢的榮耀。求主憐憫我們，饒恕我們的過犯，引導我們回歸祢的光明。

耶穌基督祢是唯一的完美，看似祢再來的日子又再近了，上帝啊，求祢憐



憫我們，因為我們在這邪惡的世代中，真假難辨，願上帝開我們的心眼，常常儆醒，讓我們在等候中，不忘預備祢再來的心。

上帝啊！我們不能憑着自己的行為進入神國，感謝上帝藉着祢的獨生子犧牲的愛，我們只要單單倚靠上帝的恩典，才能得救。

我們許多的事情是不可以掌握的，唯有祢最明白我們，祢說：「流淚撒種的必歡呼收割」；祢不會輕看我們每一滴眼淚。

上帝祢何時伸出援手？究竟何時世界能夠見曙光，還是只會漸變黑暗？唯有祢耶和華可改變人心。

主啊！求祢作我們的盾牌、醫治、拯救、開路和幫助。

願耶和華，背起我們一切的重擔作我們的盾牌。

願耶和華，醫治我們內心的遺憾和創傷，原諒過去不能磨滅的傷口。

願耶和華，改變我們的心懷意念讓我們滿有平安喜樂，並拯救我們的靈魂。

願耶和華，將我們認為不可能的，變為可能。

求主垂聽婢女有聲無聲的禱告。

禱告奉主耶穌基督得勝的名字祈求。阿們。

姜小敏

「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主 —— 你的上帝。」第二是：「要愛鄰如己。」再沒有比這兩條誡命更大的了。（馬可福音 12:30-31）



親愛主耶穌，

祢要我們在愛中生活！求祢讓我們知道祢在我裡面，求祢幫助我們遵行祢的話，求祢幫助我們住在祢裡面，住在祢的愛裡面。我們願意讓祢的愛在我們生命中湧流出來。

親愛主，求祢使我們在愛中合而為一，讓我們能彼此相愛，能夠恆久忍耐，能夠恩慈相待。教我們彼此寬恕，同心祈禱，同心服侍。如此我們和祢一同喜樂！

我們期待這樣生活，求祢復興聖巴拿巴堂每一個弟兄姊妹，準備好自己及整個羣體接待鄰舍，阿們！

曉示

耶穌又對眾人說：「我就是世界的光。跟從我的，必不在黑暗裏走，卻要得着生命的光。」
(約翰福音 8:12)

主啊，祢就是世上的光，求祢照亮我的生命和未來，使我的目光定睛在祢。求祢挪去一切混淆我視聽和使我迷糊的事情，光照我的眼睛，讓我看清自己的內心，省察自己的罪孽。

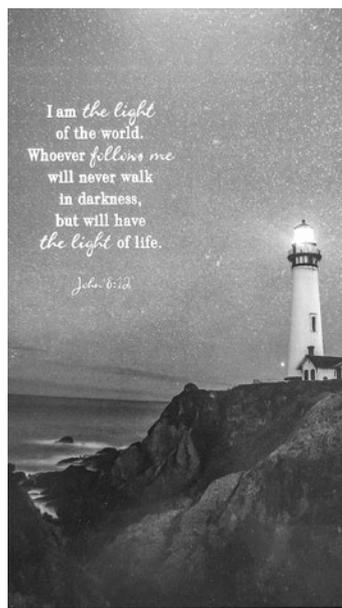
主啊，我時常會感到灰心沮喪，求祢作我隨時的幫助。在黑暗與疑懼當中，作我的導師；在我遭遇試探時，作我的力量。想到祢的大愛塗抹我一切的罪，我心就滿有祢的平安和喜樂。

求主保守我在思想和言語上清潔，在行為上信實而有節制，待人處事能謙卑誠實。

主啊，我也特別為我們這教會祈求，求祢幫助我們能同心合意地遵行祢放在我們心中的使命，讓我們抓住祢的話語，靠着祢的應許來遵行祢的旨意。

願讚美與榮耀歸與聖父、聖子及聖靈。阿們。

羅婉明



耶穌又對眾人說：「我就是世界的光。跟從我的，必不在黑暗裏走，卻要得着生命的光。」
(約翰福音 8:12)



親愛的恩主，

祢是世界的光，照亮一切生在世上的人，祝福萬國萬民。感謝恩主祢捨身流血成就救恩，拯救信靠祢的人離開黑暗；脫離罪惡的捆綁得釋放獲自由。恩主祢是生命的光，祢的真光光照前路，凡願意一生跟隨祢的腳踪而行的，都得着豐盛的生命；永恆的福樂。恩主我們讚美祢，尊崇祢！

恩主，祢是人生的導航者，當我們面對困難幽暗，感到前路茫茫，漆黑一片，無力前行的時候，祢的恩光閃耀發出光芒，祢恩慈大能溫柔的手張開導引，我們從祢的愛中

得力，心中的冷漠與罪污被除清，我們滿懷信心不再懼怕和憂慮。

在今天紛亂多變的世界，每一天，我們懇求祢的恩光照耀，以致我們走在這一段尚未完成；又不知何時結束的人生路途上，不至失足與迷途。懇求恩主與我們同行同在，賜我們力量，引領我們，憑信繼續前行。我們全心信靠祢，因祢的恩典與能力超越人所能想像，祢掌管一切。

懇求主光照我們的內心，啟發我們的智慧，潔淨我們的心思意念，今日復明日，經歷主豐盛的恩典和慈愛，與祢更親近。懇求主加恩加力，使我們堅定不移熱切事奉祢，愛神愛人，實踐使命把握機會傳揚福音，見證上主奇妙的作為，與人分享祢大愛的信息，帶領人認識祢就是生命的真光，使人與我們同得天國福音的福樂。我們誠心懇求，藉信心交託仰望，奉主耶穌基督聖名祈求。阿們。

葉玉眉

趁着白日，我們必須做差我來的那位的工；黑夜來到，就沒有人能做工了。

（約翰福音 9:4）

主耶穌，感謝祢賜我們生命氣息，讓我們可白白地領受、白白地享用祢所賜予的一切！祢提醒我們要趁着白日作工。

世界有形的戰爭和無形的貿易戰並未停息，天災及各種疫症時而侵襲着人類！我們知道惟有認識主才能得到平安和拯救。



求祢警醒我們願意獻上力量和時間，也求主與我們同在！讓我們珍惜每一個傳揚祢的機會，把握分秒勇敢地關心鄰舍的生命。聖靈啊，讓我們敏感到別人身心靈的需要，並察看到如有已熟的莊稼，能勇於向他們傳福音並邀請他們相信主基督。阿們。

彭曉宏

我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。
(約翰福音 13:34)

親愛的天父，

感謝祢賜下耶穌基督，以無條件的愛拯救我們。求祢幫助我們效法耶穌的榜樣，不以自我為中心，而是像祢一樣去接納、寬恕和關懷身邊的人。願我們時時刻刻，都能擁有彼此相愛的心，不做自私冷漠的人。求祢幫助我們成為愛神愛人的好孩子，活出合祢心意的生命。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

聖公會基樂小學五年級 李紫茵

耶穌對他說：「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，沒有人能到父那裏去。」
(約翰福音 14:6)

親愛的天父，

我一開始接觸到約翰福音十四章六節是在教會裏，當時我還不明白為什麼耶穌會說祂就是道路、真理和生命，祂說若不

藉着我，沒有人能到父那裏去，我在想，如果耶穌就是道路、真理和生命的話，那我們為什麼要去相信上帝？藉耶穌就足夠了或者透過看聖經等的方法可以到天父那裏去嗎？

於是，我抱着困惑的心情去查看聖經和問教會裏的人。之後，經過我的了解，如果耶穌是道路、真理和生命，那道路就是耶穌為我們鋪排道路，幫助我們不走偏，然後就能到天父那去，真理就是福音，福音可讓我們認識天父。

最後的一句：「若不藉着我，沒有人能到父那裏去。」我以前想讀聖經就能到父那裏去，聖經就是記載耶穌基督及他帶給世人的福音，所以只要藉着耶穌，我們就能更明白天父說的話，之後我們才能到天父那裏去。

感謝主，讓我明白多了一點這句經文的意思，當然我們不能和天父的智慧相比，求天父幫助我能多看聖經，也藉主耶穌的幫助，明白更多道理。以上禱告是奉我耶穌基督聖名祈求，阿們！

聖公會聖約翰曾肇添小學 6B 李湑舜

耶穌對他說：「我就是道路、真理、生命；若不藉着我，沒有人能到父那裏去。」

（約翰福音 14:6）

天父啊！感謝祢時常與我們同在，賜下聖經給我們，讓我們仿效耶穌基督的善行，並讓我們認識祢，依靠祢和相信祢。耶穌說：「我就是道路，真理，生命，若不藉着我，沒有人能到父那裏去。」耶穌是連接着上帝的「橋樑」。天父啊！感謝祢以恩典為我們鋪設永生的道路，求祢用聖靈充滿我們的心裏，願祢的愛保守我們，扶助我們。以上禱告奉我耶穌基督聖名祈求，阿們！

聖公會聖約翰曾肇添小學 6B 李芷翹

我留下平安給你們，我把我的平安賜給你們。
我所賜給你們的，不像世人所賜的。你們心裏
不要憂愁，也不要膽怯。（約翰福音 14:27）



親愛的天父：

我想為那些我們所愛，但已經不在世上的親人、朋友、毛孩而禱告。他們曾經是我們生命中不可或缺溫暖存在，陪伴我們走過一段歲月，留下了珍貴美好的回憶。如今他們離開人世，我們心中雖有萬般不捨，卻也相信這是祢為他們安排的新旅程。天父，求祢將這份惟祢所賜的、真正的平安臨到這些靈魂當中，讓他們得到安慰，歡歡喜喜的在祢的樂園裡展開新生活，領受祢源源不絕的愛和福氣。在那裡，沒有痛苦，靈魂自由自在。父啊，我相信這些美好的靈魂，如今都得祢看顧庇佑。

天父，我也想為着我們這些因為失去至親而陷入憂傷的在世者禱告。我們在這個名為思念的汪洋中載浮載沉，有時風平浪靜，有時卻是驚濤駭浪。求祢賜下溫柔的異象，讓我們看見離去的親人在樂園中安詳微笑；求祢賜給我們力量，將傷痛化為對身邊人的珍惜，在有限的時光裡傳遞更多溫暖。

求祢以永恆的平安撫慰我們破碎的心，時常提醒我們「心裏不要憂愁，也不要膽怯」，因為祢是耶和華以勒，你看見、預備並照顧一切，祢掌管萬有，生命的起始和終結，也必有祢的旨意在其中。

天父，謝謝祢聽我們的禱告，願我們不論在歡笑還是淚水中，依舊能仰望祢的榮光，從祢的話語中得着信心與前行的力量。阿們。

Cara

有一個利未人，名叫約瑟，使徒稱他為巴拿巴（巴拿巴翻出來就是安慰之子），生在塞浦路斯。他有田地，也賣了，把錢拿來，放在使徒腳前。（使徒行傳 4:36-37）

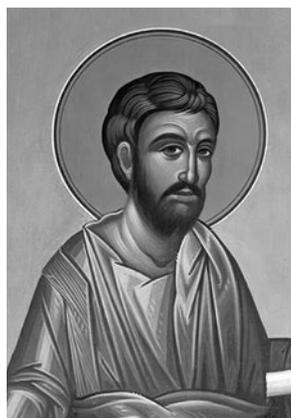
慈悲仁愛天父上帝，

我們常常不自覺地將自己的生活需要放在首位，以得到滿足感，卻不願意將生命的主權交託給主。對奉獻金錢和時間也有所保留，求主原諒！

求主幫助我們能夠效法主忠心的僕人巴拿巴的榜樣，甘心樂意地奉獻、樂於助人；並廣傳福音和扶助有恩賜才能的人。

感恩天父上帝，聖巴拿巴堂已經在觀塘區建堂六十周年。感謝天父上帝，昔日感動忠誠信主之僕人，建立聖巴拿巴堂；也差遣了愛主愛人的牧者和弟兄姊妹在這六十年來，不辭勞苦地在觀塘區各中小學、幼稚園、老人院，醫院等地方推展不同的聖工。

聖巴拿巴堂是我們的家，求天父上帝繼續感動弟兄姊妹，熱衷地委身於教會的事工，多作靈修和禱告；並賜予聖巴的弟兄姊妹有智慧和能力，能發揮不同的恩賜，同心同行



努力地廣傳福音，讓聖巴不但有人數的增長，而弟兄姊妹的靈命也不斷成長，令聖巴拿巴堂可以薪火相傳，繼續發展屬靈國度。

以上的禱告藉賴我主耶穌基督而求。阿們。

向日葵

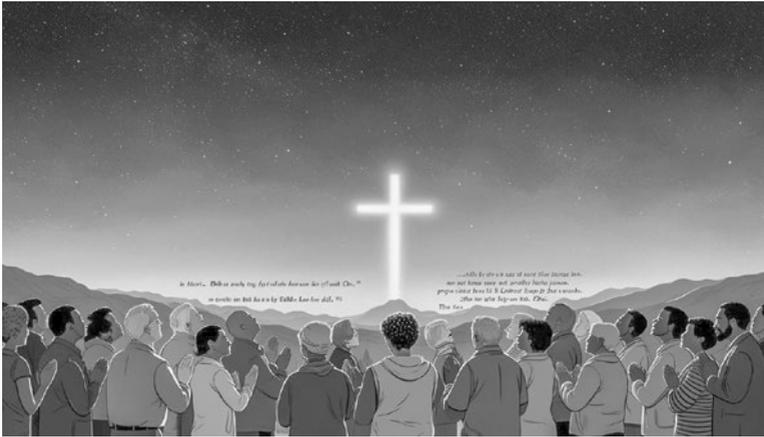
為要使他們尋求上帝，或者可以揣摩而找到他，其實他離我們各人不遠。
(使徒行傳 17:27)

慈愛充滿恩典的天父，

祢是創造天地萬物的主，祢的旨意高過諸天，祢的慈愛廣及萬民。祢藉使徒要我們尋求祢，因祢不是遙不可及的上帝，而是樂意親近我們的父。

如今我們來到祢面前，承認我們的心常常偏離，被世務纏累，忘記尋求祢的面。求祢赦免我們的冷淡罪，喚醒我們的靈，使我們渴慕與祢相遇。祢說：「你們尋求我，若專心尋求我，就必尋見。」主啊！幫助我們不再滿足於膚淺的信仰，而是要更深地尋求祢、認識祢，因祢是我們生命的源頭與歸宿。

天父，祢離我們各人不遠，祢在我們的呼吸中，在我們的生活中，也在我們的苦難中，無論高山或低谷，祢都與我們同在。求祢開我們的眼睛，使我們能在平凡的日子裡看見祢的作為，在困境中經歷祢的扶持。讓我們不再疑惑，而是堅定相信：祢的手引導我們，祢的愛環繞我們。



主啊，願我們不僅自己尋求祢，也帶領身邊的人歸向祢。求祢使用我們成為祢恩典的管道，使那些尚未認識祢的人，也能「揣摩而得」，尋見生命的真光。願我們的家庭、職場、教會，都充滿尋求祢的氛圍，讓祢的名得着榮耀。

感謝祢，因祢是樂意向我們顯現的上帝。願我們一生行走在祢的同在中，直到見祢面的那日。我們卑微的禱告，是奉我救主耶穌基督的聖名而祈求，阿們。

陳德發

然而，人未曾信他，怎能求告他呢？未曾聽見他，怎能信他呢？沒有傳道的，怎能聽見呢？
(羅馬書 10:14)



親愛的天父：

感謝祢，藉使徒、宣教士冒死將福音傳開，後來又有弟兄姊妹如同福音使者，將我們帶回主的裡面。

感謝祢，讓我們可以參與其中，將我們白白得來的福氣，白白分出去。

主啊，教會眾肢體就是祢的身體，信徒就是祢的眼睛、口、耳、心、手和腳。

願主開啟祢兒女的眼睛，看見身邊鄰舍人多麼需要福音。

求主開我們的口，為弟兄姊妹和各人自己有傳福音的恩賜與膽量禱告，並藉我們的口傳揚主道。

願主又賜我們能聽的耳，聽見主差遣、聽見鄰舍飢渴的呼聲。

主耶穌，祢心裡柔和謙卑，求祢的聖靈陶造和建立我們、吸引我們效法主的生命，成為祭物獻給上帝。

主，願我們的手為人送上日用飲食、傳遞永生盼望。也求祝福我們的腳蹤，成為福音使者，回報祢的愛。

願我們整個人都效法道成肉身的主，在我們所生活、工作的地方、所到之處，在別人看來也是他們可經歷到的福音！阿們！

回轉的迷羊

因為萬有都是本於他，
倚靠他，歸於他。
願榮耀歸給他，直到永遠。阿們！
(羅馬書 11:36)

親愛的父神，

這兩年間女兒好像一下子便要長大起來。不論在母親患病一事上，甚或乎到妹妹的患病，我都經歷了較別人更多「不幸」的事情。也許換着其他人，只會怨聲載道，但就我來看是祢對我一種召喚及考驗。召喚我回到祢的懷抱中，試煉我對祢的信心是否足夠。

感謝祢願意重新悅納我成為祢的女兒，儘管遇到怎樣的處境，我亦不會因孤單一人而感到懼怕，因為知道有祢一直與我同在，令我無時無刻可以依靠着祢。祢會用盡力去愛我，接下來請祢保守帶領我們繼續前進。除了我自己之外，又為到我們整個家庭感恩。主賜給我們的遠超於我們所求所想的。

奉主名求，阿們。

Angel Cheng

所以，弟兄們，我以上帝的慈悲勸你們，將身體獻上當作活祭，是聖潔的，是上帝所喜悅的，你們如此事奉乃是理所當然的。（羅馬書 12:1）

天父啊！

我們感謝祢所賜予的恩典，祢的慈愛永遠長存。我們聚集在祢面前，求祢以智慧與力量，幫助我們能完全奉獻自己，就如聖經所教導的。願我們的生命成為活祭，讓我們的心思意念都能榮耀祢的聖名。

主啊，我們求祢幫助我們可以在繁忙的生活當中，仍可以專注於祢的旨意。就如羅馬書 12 章 2 節「不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為善良、純全、可喜悅的旨意。」讓我們的心靈無時無刻都渴望追求祢，亦在面對不同試煉的時候信仰都能堅定不移。

為了最近因意外和疾病而離世的人禱告，願他們能在祢永遠的國度裏得享安息，盼望他們能在祢的榮耀裏復活。亦為到離世者的親友禱告，求主能憐憫身心靈受傷的人，求主能醫治他們，使他們能走出傷痛。

主啊，感謝祢不斷引領我們的腳步。在每日生活中，都能活出基督的光與愛，讓我們的奉獻不單是一時的行動，而是持續的生活方式。

願一切榮耀歸給祢，奉基督之名而求，阿們。

聖傑靈女子中學 葉曉霖

你們所受的考驗無非是人所承受得了的。上帝是信實的，他不會讓你們遭受無法承受的考驗，在受考驗的時候，總會給你們開一條出路，讓你們能忍受得了。

（哥林多前書 10:13）

親愛的天父，

多謝祢一直無時無刻地保守我們，祢在經文中提醒我們，試探無非是我們所能受的，即使在我們面對任何的難關時，祢都會為我們開一條我們可以忍受得住的路，那條路是祢指引的，那條路是祢的大能庇佑的。

我們經常自以為是，經常只顧自己，在面對種種不同的困難，總是選擇安逸渡過選擇逃避，或者不斷抱怨那些不快的際遇和試探，經常只憑着自己的能力去面對困難。

卻沒有想過如何去依靠上帝，如何在困難中尋找祢的幫忙，如何看見上帝周詳的計劃。我們正正是因為有祢經文上的這句話當作我們的依靠，我們的憑據，我們可以無論什麼時候，什麼困難都仰望祢，尋求祢。祢是我們永遠的保障，永遠的幫助。以上簡單的禱告奉靠我主耶穌基督聖名祈求，阿們。

聖公會梁季彝中學 方怡港

你們所做的一切都要憑愛心而做。

(哥林多前書 16:14)

分享

去年，我參加了學校的安老院探訪。活動剛開始時，我只是想趕快完成任務，所以機械式地幫忙打掃、派發水果，心裡並沒有特別的感受。

後來遇見一位老婆婆，我看見她的手一直在顫抖，怎麼也剝不開果皮。我接過她的水果，耐心地剝好，再一瓣一瓣遞給她。她眼眶泛紅，用佈滿皺紋的手緊緊握住我。那一刻，我突然明白了聖經的教導：「凡你們所做的，都要憑愛心而做。」

禱告：

親愛的天父：感謝祢讓我明白，真正的服侍不在於做了多少事，而是在於有否帶着愛心去做。即使是小小的幫助，只要有愛，就能溫暖人心。現在，我不再把志願服務當作負擔，而是學習用愛心去對待每一個需要關懷的人。

求祢繼續教導我，讓我在生活中活出祢的愛，使我的行動能溫暖別人，也燃亮自己的心。

奉主耶穌的名禱告，阿們！

聖公會基顯小學 6C 鍾采倩

我們在一切患難中，他安慰我們，使我們能用上帝所賜的安慰去安慰那些遭各樣患難的人。
(哥林多後書 1:4)

親愛的天父，

感謝祢讓我們能夠經歷祢的恩典，聆聽祢的話語，並學習如何親近祢。主啊，我們為社會上有需要的人祈禱，他們正在面對各樣的挫折與困難。求主施恩於他們，在重重挑戰中安慰他們，使他們明白如何面對困境，更加信靠祢這位信實的主。

主啊，我們懇求祢賜下智慧給世界各地的領袖，使他們能高舉主的旗幟，呼求祢的名，並按照祢的旨意行事，好讓更多有需要的人能夠得到合適而有效的援助政策。也求祢賜下勇氣與力量給那些正面對不公平待遇的人，使他們剛強壯膽，為自己與他人爭取應有的權利。

又求主教導我們如何幫助社區中有需要的人，在他們尋求協助時，願我們能伸出援手，陪伴他們走過艱難的時刻。願祢的話語傳到每一位在困苦中的人，使他們靠着祢得着平安與恩典，也將從祢而來的安慰，像祢一樣分享給其他人。

主啊，世界上仍有許多身體有病的人，他們在日常生活中遇到重重障礙，甚至因此影響追夢的機會，也承受社會的偏見與歧視。求祢賜下健康與力量，使他們能戰勝病患，並得到心理上的支持。堅固他們的心志，使他們在患難中成

長，成為祝福他人的人。願祢的同在與支持，使他們知道自己並不孤單，因為有主成為他們滿有安全感的避難所。願他們能自由真誠地做自己，不再懼怕他人眼光，甚至能藉着自己的故事見證祢的奇妙作為，讓更多人認識祢、信靠祢，並從祢那裡得着真正的盼望。

以上祈禱，奉靠我主耶穌基督之名而求，阿們。

聖公會梁季彝中學 吳穎淇

我們有這寶貝放在瓦器裏，為要顯明這莫大的能力是出於上帝，不是出於我們。

（哥林多後書 4:7）

親愛的主，

感謝祢對我的愛是何等浩大，祢選擇賜下祢的愛子成為我救贖的橋樑，恢復我和祢的關係，在祢的愛與接納中成長。感謝耶穌今天住進我的心內，縱然我是軟弱、不完美的瓦器，但祢卻仍願意以祢的愛滋潤我，也願意使用我。



主啊，唯盼我的生命是能榮耀祢，而不是我自己。深願我能每天謙卑降服自己在祢寶座前，獻上自己，給主陶造，給主使用。

心慧

他對我說：「我的恩典是夠你用的，因為我的能力是在人的軟弱上顯得完全。」所以，我更喜歡誇耀自己的軟弱，好使基督的能力覆庇我。（哥林多後書 12:9）

創天造地的主，

祢是萬有的主宰，祢的說話帶有力量，除祢以外，我還能倚靠誰呢！主啊，我好像認識祢又不認識祢。當我面對困境、艱難、沮喪、無助、絕望，我往往用自己的方法去嘗試改變一切，最終令自己疲憊不堪。父啊，讓我在祢跟前坦然承認我的軟弱及界限，有太多事情我無法控制，亦無法預測事情的發展，我確實知道我要倚靠的不是自己的能力，而是掌管萬有的祢。



父啊，求祢幫助我不只在說話上，也在行為和心靈上真實地顯出我對祢的信心，以禱告替代迷惘，以信心替代憂慮。若我信心不足求主加添，讓我有信心在患難的日子，知道祢仍與我同在；有信心於祢為我安排的計劃，縱然我未知前路如何；有信心祢不變地愛我，縱然世上的一切都會變更。感謝主垂聽禱告，奉主耶穌基督得勝的名祈求，阿們。

慧恩

聖靈的果子就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制。這樣的事沒有律法禁止。（加拉太書 5:22-23）

祈求天父，讓我們滿有「仁愛」的心，充滿對他人的關懷與包容。無論是親近的人，或是我們的敵人，願我們能夠以基督的愛去對待每一個人，傳遞那份無條件的接納與尊重。

祈求天父，讓我們在生活的每一個瞬間都充滿「喜樂」，時常感恩，仰望那位賜予生命的主。即使面對困難與挑戰，我們的心依然洋溢着喜樂，成為別人的祝福。



祈求天父，讓我們的心靈不再被煩惱與恐懼所困擾，讓主的平安如同涓涓細流，流入生命，推動我們成為「和平」的使者，修復那些破裂的關係和傷痕。

祈求天父，賜予我們超越艱難歲月的「忍耐」力量，在等待與苦難中能堅持下去。

祈求天父，賜予我們在日常生活中，不計較他人的過失，以「恩慈」寬容的心態對待他人，讓主無條件的愛在世界中流動。

祈求天父，叫我們追求「良善」、正義與真理。無私地付出，對他人真誠關心與愛護。像一束光，照亮他人的心靈，消除冷漠與敵意。

祈求天父，使我們在面對誘惑與挫折時，能「信實」堅定不移地遵守主的教導，活出主所喜悅的生命。

祈求天父，讓我們的言行舉止都能顯出「溫柔」，對待他人如對待自己般細心周到。

祈求天父，幫助我們在所有的事情上都有「節制」的心，能夠在日常生活中做出明智的選擇，活出真正的自由。

祈求天父，讓聖靈的果子在我們身上發芽，成為生活的指引，完全地活在主的愛中。阿們。

倪錫水

弟兄們，若有人偶然被過犯所勝，你們屬靈的人就要用溫柔的心把他挽回過來；自己也要留意，免得也被引誘。（加拉太書 6:1）

親愛的天父，

感謝祢賜下這美好的教導，提醒我們在彼此的軟弱中要以溫柔的心相待。求祢幫助我們在面對弟兄姊妹的過犯時，能懷着愛與憐憫，勇敢地伸出援手，幫助他們回到正道。

同時，求祢讓我們警醒，不要因自己的驕傲或忽視而受到誘惑。願我們各人的心常存謙卑，依靠祢的恩典，好使在困難中彼此扶持，共同在主裡成長。

奉耶穌的名禱告，阿們。

小信徒

我們反而要用愛心說誠實話，各方面向着基督長進，連於元首基督，靠着 he 全身都連接得緊湊，百節各按各職，照着各體的功用彼此相助，使身體漸漸增長，在愛中建立自己。

（以弗所書 4:15-16）



滿有榮光的主，

在基督信徒的生活中，常常因為忙亂以致沒有跟主耶穌有太多的獨處時間。即使拿起聖經，往往也只是水過鴨背，未能真正領會上帝在當中的恩言與囑咐，以致偏離了祢為我們所定的人生和走向。事奉的心態也如此，往往花上大部分時間和精力去探討如何理順事工，如何完美教會的名聲和地位。卻遺忘了身邊弟兄姊妹正在與那惡者進行屬靈爭戰，以致無助的被魔鬼撒但打得遍體鱗傷。求主赦免我們忘記了祢的教導：做在一個最小的弟兄身上，就是做在主（祢）身上。

主啊！為了弟兄們不被驕傲、沮喪、情慾、自恃的打倒祈禱，特別是那些容易被黑暗之子引誘和攻擊的事情。求祢讓我們學懂在任何情況下，能敢於宣認和表明我們是屬乎上帝的。因為我們正身處於一個所謂物質文明，事事追求個人愛惡和喜好的世代。求主教我們學效主耶穌一樣能感受到人們行為背後的需要。以捨己和憐憫去愛並關注周遭失喪靈魂的需要。求主聖靈時常提醒幫助我們：不是因為有餘才去行善，而是甘心樂意。

主啊！還記得主耶穌將要完成上主旨意那臨別前的重要禱文，也是祂為門徒和跟隨者的禱告：「……求祢因祢所賜給我的名保守他們……求祢保守他們脫離那惡者。」讓我們學效主基督的心腸，從惰性和小信的慣常心態走向連於元首基督的生命，積極地為他人的福祉和需要，作個不折不扣的祈禱戰士。阿們！

伍偉翔

應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求和感謝，將你們所要的告訴上帝。上帝所賜那超越人所能了解的平安，必在基督耶穌裏，保守你們的心懷意念。（腓立比書 4:6-7）

親愛的天父，

我們來到祢面前，感謝祢的恩典和慈愛。祢教導我們不要為任何事情憂慮，而是要在每一件事上，藉着祈禱和懇求，並帶着感恩的心向祢呈上我們的需要。

主啊，求祢幫助我們放下心中的焦慮與不安，讓我們在祈禱中尋求祢的引導與安慰。無論面對任何挑戰與困難，願我們能夠全心信靠祢，並在祢裡面獲得平安。

感謝祢的應許，讓我們知道，當我們將心思意念交託給祢時，祢的平安必會充滿我們的心靈，超過我們所能理解的。願我們在每一天的生活中，活出這份平安，並將祢的愛和喜樂分享給周圍的人。

此賴我主耶穌基督的名祈求，阿們。

錢根源

我靠着那加給我力量的，凡事都能做。

(腓立比書 4:13)

親愛的天父，

每當我感到軟弱無力時，祢都會給我加力，使我能衝破每一個難關和挑戰。我快要考試了，求天父繼續加力，使我能勇敢迎接考試，作好準備。亦求天父加力給有需要的人，使他們能勇敢渡過每一個難關，能得到幸福與平安。多謝天父垂聽我的禱告，祈禱交托，奉主名求，阿們！

聖公會油塘基顯小學 2D 李樂恆

弟兄們，我們勸你們，要警戒不守規矩的人，勉勵灰心的人，扶助軟弱的人，對眾人要有耐心。你們要謹慎，無論是誰都不要以惡報惡，彼此間和對眾人都要追求做好事。

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

（帖撒羅尼迦前書 5:14-18）

親愛的天父：

感謝祢是我們生命的主宰，無論在高山或低谷，祢都與我們同在。求祢賜我們一顆堅定的心，使我們在順境時能常常喜樂，在逆境時仍不住禱告，凡事謝恩，因這正是祢在基督耶穌裡向我們所定的旨意。

主啊，當我們面對人生的風浪時，求祢保守我們的心懷意念，不讓怨氣與苦毒佔據我們的心。若我們因挫折而心生憤恨，求祢以祢的愛融化我們剛硬的心，幫助我們放下怨恨，以寬恕與恩慈待人。正如祢的教導：「不要以惡報惡，彼此間和對眾人都要追求做好事。」願我們在艱難中仍能持守正直，以祢的智慧去面對挑戰。

天父，求祢賜我們溫柔忍耐的心，使我們能扶助軟弱的人，勉勵灰心的人，並以長久的耐心陪伴身邊的人。當我

們感到疲憊無力時，求祢成為我們的力量；當我們迷失方向時，求祢以祢的話語引導我們。

願我們的生命在每一刻都見證祢的信實，無論環境如何，都能以積極的態度去回應，活出基督的愛與盼望。

奉主耶穌基督的聖名祈求。阿們。

分享：

「要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩」經文這三句話成為我跨越人生順境逆境的座右銘，求上主繼續帶領我走前方的路。阿們。

李美玲

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

（帖撒羅尼迦前書 5:16-18）

親愛的天父，

我們謙卑地來到祢面前，感謝祢賜予我們生命每一個美好的時刻。祢的話告訴我們要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩。主啊，活在祢旨意中的生活，讓我們感受到與祢同在。

求祢幫助我們，在困難和挑戰面前，能夠保持喜樂的心。當生活的壓力與煩惱來襲時，讓我們依靠祢，我們知道喜樂不是基於環境，而是基於祢，基於我們對祢的信靠。願我們的心在愛中得着那平安喜樂。

主啊，求祢教導我們不住地禱告，讓我們的心時刻與祢相連。無論是在清晨的靜默中，還是在夜晚的反思裡，我們禱告的每一句話祢都聽到，讓我們的心靈得到滋潤和力量。

最後，求祢幫助我們在生活中的每一件事上都能夠懷着感恩的心。即使在逆境中，我們也要學會謝恩，因為祢的恩典夠我們用，祢的力量在我們的弱點中得以完全。

感謝祢，主啊，我們不住地禱告，凡事謝恩，因為這是祢給我們的旨意，我們將一切榮耀都歸給祢，奉耶穌基督的名禱告，阿們。

聖傑靈女子中學 伍惠玲

要常常喜樂，不住地禱告，凡事謝恩，因為這是上帝在基督耶穌裏向你們所定的旨意。

（帖撒羅尼迦前書 5:16-18）

親愛的天父，

在這個繁重的學習生活中，能依靠有智慧和能力的上帝，無論面對何種困難，都能解決。我知道天父就是創造萬物的全能上帝，沒有事情是祢不能做的。主啊，教導我們在每一個境況中都能感謝祢。感謝祢的愛和恩典，願我們的一生都能頌讚祢的名。奉耶穌基督的名而求，阿們。

聖公會基樂小學五年級 葉詩澄

凡管教的事，當時不覺得快樂，反覺得痛苦；
後來卻為那經過鍛鍊的人結出平安的果子，就
是義的果子。（希伯來書 12:11）

親愛的天父，

感謝祢賜下父母作為我們生命中的保護與引導。當我們遇到困難時，求祢幫助我們明白，這一切的歷練都是幫助我們成長。

求祢賜給我們謙卑順服的心，學習以愛與尊重回應父母，並在當中體會祢所賜的智慧與平安。

願祢保守我們與父母之間的溝通，使我們更充分理解父母的苦心。也求祢堅固我們的心，使我們在每一次的對話中，都能結出屬靈的果子，榮耀祢的名。奉主耶穌基督的名禱告，阿們。

聖公會基樂小學五年級 勞建寶

我親愛的弟兄們，你們要明白：你們每一個人要更快地聽，慢慢地說，慢慢地動怒，因為人的怒氣並不能實現上帝的義。所以，你們要除去一切的污穢和累積的惡毒，要存溫柔的心領受所栽種的道，就是能救你們靈魂的道。

（雅各書 1:19-21）

親愛的主耶穌，

求祢憐憫我！因祢知我的軟弱，求祢幫助我在遇到不似預期的事情上，能學習快快的聽，慢慢的說，慢慢的動怒，以平靜的心領受祢的指引，找出解決的辦法。求祢勒住我的舌頭，免得我說得罪人的話，學習用愛心說誠實話。求祢讓我的怒氣可快快消除，不可含怒到日落。

「因為知道你們的信心經過試驗，就生忍耐。但忍耐也當成功，使你們成全、完備，毫無缺欠。」（雅各書 1:3-4）

「忍耐生老練，老練生盼望。」（羅馬書 5:4）

在人所計劃的事落空時，只有主才是掌管萬有的，求祢賜下信心、忍耐和盼望，帶領和陪伴我走過這境況，讓我的心變得更堅強。

以上禱告奉主名求，阿們！

YY

要親近上帝，上帝就必親近你們。有罪的人哪，要潔淨你們的手！心懷二意的人哪，要清潔你們的心！（雅各書 4:8）



親愛的主，

願世人都稱頌祢的名，因為祢好得無比，祢對我的愛始於我出生於母胎。願天國在人間，祢的一切心意都向世人顯明，世人願意接受祢的救恩。我要為自己的罪求祢的寬恕，未認識祢之前我如羊走迷，偏行己路，認識祢後我過往黑暗的人生終於得見光明，我在乾旱的沙漠快要渴死卻得到祢的一杯涼水。

罪惡經常從我的口而出，玷污我的雙手，魔鬼在我的心裏發出許多虛假的控訴，誘惑要我遠離祢，不過當我想起上

帝教我們要先親近祢，祢也必親近我們，我就心裏歡喜，靈裏得安慰，在絕望困境中得支持。

我的罪孽甚重，自我中心，驕傲自大，忘卻上帝的恩典，忙碌的盡是個人心中所想念的事，逃避自己隱而未見的罪，總喜歡在人前展露好的一面。主啊！昔日祢不介意與稅吏同桌進餐，又接納妓女，赦免他們的罪，求祢救我脫離罪的捆綁，潔淨我的心，使我成為祢合用的器皿。

當我以為罪已經離我而去，原來我竟然陷入更深的罪裏，在罪中作樂我卻懵然不知，還到處向人述說自己的救贖。

主啊！祢說過不是凡稱主名的人都能進天國，在叩門的時候我害怕主祢說從不認識我，叫我離開。親愛的主，求祢叫我知罪，痛心懊悔自己所犯下的罪，使我的生命得以重生，有聖靈作我的導引。

奉主名求，阿們。

蔡雄宇

所以你們要彼此認罪，互相代求，使你們可以得醫治。義人祈禱所發的力量，是大有功效的。雅各書（5:16）

親愛的天父！

讚美祢！祢為我們預備安靜又美麗的清晨！我們感謝祢保存我們的生命氣息，重新給我們有工作、上學或服侍家人和教友的活力，感恩我們在這裏仍然有選擇信仰的自由，祢又供給我們地方作教會。聖巴裡有很多弟兄姊妹正努力預備各樣的事工，有學生團契、有學生福音營或夏令營、關懷探訪、家長團契事工、敬拜隊服侍等等，祢一直在各項細節裡供應，包括物資、教友各方面的技能和才幹、還有我們的時間和心力，我們為此獻上感恩！



我們為着弟兄姊妹身體上的軟弱祈禱，求主保守正患病的弟兄姊妹，不但身體上並在心靈上也同樣得到祢適切的醫治！保守大家的心思意念和精神狀態，讓我們時時都保持良好的心情為主作工。當弟兄姊妹遇上不如想像或預期時，祈求天父的平安臨到大家，幫助我們的心情和狀態不被影響，讓我們相信上帝會預備最好且最適合我們的一切，謝謝主！奉主耶穌得勝的名禱告，阿們！

禱告勇士 HL

你們要將一切的憂慮卸給上帝，因為他顧念你們。（彼得前書 5:7）

慈悲仁愛的天父，

感謝祢一直看顧我們，我們藉着禱告關心現今的青年人。現今的青年人面對着多方面的壓力和挑戰，或許內心的迷惘，學業的壓力或者原生家庭的影響，往往感到困惑和苦惱，不知所措，求主保守和帶領年青人渡過不同的難關和挑戰，指引他們有清晰的目標和方向，令他們明白即使面對再艱難的挑戰，都有祢的幫助和陪伴，可以隨時倚靠祢，令他們在祢的旨意中尋找生命的意義。

以上禱告，奉我主耶穌基督之聖名祈求，阿們。

聖傑靈女子中學 4P 吳家晴

你們看父賜給我們的是何等的慈愛，讓我們得以稱為上帝的兒女；我們也真是他的兒女。
(約翰一書 3:1a)

親愛的天父！

讚美祢！感謝祢一直深愛着我們，看見地上一切偉大的創造、生活上一切的供應、

還有我們平日所經歷的人和事上，祢對我們細心的安排，及無微不至的看顧，我們都獻上感恩！就讓我們每天在忙碌工作或服事之前，先與祢親近！多謝祢給我們成為祢子女的名分！能夠在地上與祢同工、為天國的事出一分力是我們的福氣。



每當我們身心勞累又想靠自己再多做一點的時候，求主提醒我們先去求問祢，向祢支取力量和心力；每當我們碰上困難或疑惑時，求聖靈提醒我們可以靠聖靈，並透過禱告求上帝開路；每當我們有選擇困難時，求上帝讓我們裡面有智慧地作出一個合乎上帝心意的選擇！奉主耶穌得勝的名禱告，阿們！

HL

在愛裏沒有懼怕；完滿的愛把懼怕驅逐出去，
因為懼怕裏含着懲罰，懼怕的人在愛裏尚未得
到完滿。我們愛，因為上帝先愛我們。
(約翰一書 4:18-19)



天父，當我們呼求合一、復和、醫治臨到這教會之先，
求祢先除去在我們中間萌芽的恐懼，叫懼怕不能阻塞愛的
出口！

祢知道我們心中的意念，有時我們不敢去愛，因為我們
會恐懼付出愛的結果，害怕受傷，害怕對方不領情，害怕不
被尊重…… 求主攔阻那窒礙我們去愛的邪惡勢力，為我們戰
爭，叫我們能自由的去愛。

當恐懼侵佔我們的心，求主助我們回看耶穌基督如何甘心樂意走上苦路；在一片背叛與誤會之中，仍堅定選擇在十字架上釘身受苦，使我們能再次重拾一份愛的力量，與基督同死同復活。知道主深知我們的恐懼，確信主在掌權，主必主持公義。

願上帝使用我們，給我們勇氣效法耶穌基督十字架的影子，成為世上愛的彰顯和流傳。叫別人看見我們聖巴一家，在主裡彼此相愛，就能認出我們是耶穌基督的門徒。奉主名求，阿們。

Rosanna Tang

我知道你的行為，你也不冷也不熱；我巴不得你或冷或熱。既然你如溫水，也不冷也不熱，我要從我口中把你吐出去。（啓示錄 3:15-16）



親愛的天父，

祢是鑒察人心的主，祢知道我們的一切心思和意念。主啊，求祢赦免我們常常陷入不冷不熱的信仰光景。我們承認，生活的忙碌或安逸，都常常使我們失去起初渴慕祢的心，信仰生活變得因循和公式化的"溫水"。

聖靈啊，求祢幫助我們，讓我們為不冷不熱的信仰生命而痛悔，為跟隨祢的心失去火熱而憂傷。主啊，又求祢復興祢的教會，除去我們的冷漠，讓我們成為火熱的見證人，在這世代為基督發光。

主啊，求祢來蘇醒我們，使我們聽見基督正在叩我們心門的聲音，讓我們能快快敞開生命的每一個角落，讓祢進來復興我們委身跟隨祢。主，幫助我們在祢的愛中重新得力，又賜我們悔改的心，點燃我們事奉的熱忱，使我們並非因循地完成每週的信仰責任，而是坦然地活出敬神愛人的榜樣，為榮耀祢而燃燒生命！願我們的敬拜、禱告和服事，都能親自遇見祢，使我們與祢的關係得到深化，主與我們同在的溫暖也時刻在我們心中湧流。

奉耶穌基督的名禱告，阿們！

李富豪

「啟發課程」特稿

分享：

非常感恩，有幸於第三屆成人啟發課程，以組長身份服侍。今次的事奉，讓我深深經歷天父聽禱告的恩典。

還記得第一次啟發聚會，我們共有六位組員參與，但可惜其中有一位因不同原因，決定退出課程。所以到第二次聚會，只剩下三位組員。當我們感到很可惜之際，很感恩，再有一位主日學幼稚班家長受邀參加，所以第三次聚會開始，我們便再次有六位組員參與。

就在此時，在祈禱小組的建議之下，我們幾位第一組的事奉人員，建立起每週一次的 zoom 祈禱聚會，為小組各組員能蒙恩認識天父，為他們的需要，為我們幾位事奉人員的需要等禱告。

蒙天父垂聽禱告，此後的聚會，組員都能穩定出席，並且小組的氣氛和諧，組員反映感受到被支持和關愛，更有組員在生活中感受到天父所賜的平安。而在第七次聚會中，有為組員祈禱服侍的環節，組員們都回應，感受很深刻，覺得很感動和被關心。

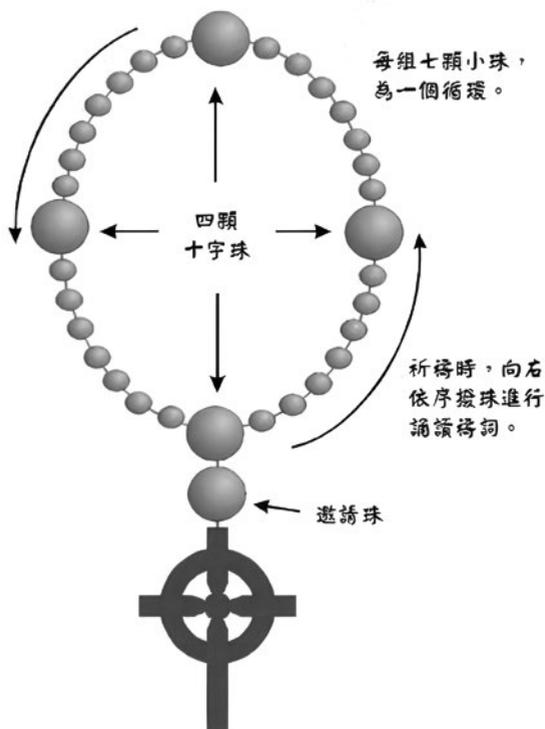
最後小組中有兩位組員決志信主，讓我們幾位事奉人員都感到很雀躍和感恩！

禱告：

天父，多謝祢。祢不但讓組員能夠在這個課程中認識祢的偉大和慈愛。同時也讓我們一班事奉者，深深經歷祈禱的力量、祢的恩典與同行。阿們。

胡燕珊

聖公會祈禱珠簡介



聖公會祈禱珠（Anglican Prayer Beads）是一種結合了東正教耶穌禱文繩和天主教玫瑰經的現代祈禱工具，由 Rev. Lynn Bauman 於 1980 年代創立。它通過珠子的觸摸和重複的禱文，幫助信徒進入靜默與默想的祈禱狀態，專注於與上帝接觸。祈禱珠的設計蘊含豐富的基督教象徵意義，例如：

- 28 顆珠子，分為 4 組，每組 7 顆，稱為週珠（象徵靈性的完全與圓滿）。
- 4 顆十字珠（Cruciform Beads）形成十字架形狀。
- 1 顆邀請珠（Invitatory Bead）連接十字架與圓環，總數 33 顆，代表耶穌在世 33 年。

祈禱珠的用途是通過手的觸摸，讓心靈（默想）與靈性（禱告）的結合，引導信徒進入更深的靜默，與「在隱密處中的父」接觸。

使用方法和步驟

1. 開始前的準備

- 選擇一個安靜的場所，讓身心平靜。
- 為十字架、邀請珠、十字珠和週珠（每組 7 顆）分配特定的禱文（可參考附件中黃牧師提供的禱文，或《耶穌禱文》、詩篇等範文）。

2. 祈禱順序

- 握住十字架：誦讀預先選定的禱文（如：「奉聖父、聖子、聖靈之名，阿們」）。
- 邀請珠：過渡到圓環的開始（如：「上帝啊，求祢快快拯救我」）。

- 進入圓環：

1. 從第一顆十字珠開始，向右移動。
2. 每顆十字珠誦讀對應禱文（如：「聖潔的上帝，聖潔的大能者，聖潔不朽者，求憐憫我」）。
3. 接着誦讀接下來的7顆週珠禱文（如：「主耶穌基督，上帝的兒子，開恩憐憫我這罪人」）。
4. 重複此模式，繞完4組十字珠與週珠。

3. 重複與結束

- 建議繞行圓環三次（象徵三位一體），節奏緩慢且專注（可以嘗試每2-3字，停頓半秒）。
 - 最後回到十字架，以主禱文或簡短祝福結束（如：「聖保羅祝文」）。
4. 靜默時刻：完成後保持靜默，聆聽上帝的回應並反思。

****注意****：可根據個人靈修需求混合不同禱文，或自創禱詞，重點在於專注與重複中進入與上帝的親密交通。

（參考資料：《Introduction to Anglican Prayer Beads》：<https://ourvillagechurch.org.uk/wp-content/uploads/2017/04/Introduction-to-Anglican-Prayer-Beads-WWH.pdf>）



尋找上主在萬有之中 愛上主在萬有之上

黃家博牧師

- 禱告蒙垂聽，因為上帝就是愛（你們中間作父親的、誰有兒子求餅、反給他石頭呢。求魚、反拿蛇當魚給他呢。求雞蛋、反給他蠍子呢。你們雖然不好、尚且知道拿好東西給兒女。何況天父、豈不更將聖靈給求祂的人麼。）
路加福音 11:11-13
- 禱告第一樣的條件是聆聽，沒有聆聽的心就不能建立上帝與人親密的關係，因而感受不到上帝的愛！
- 禱告藉基督救恩使我們沒有了懼怕的心。
- 禱告使我們與上主更親密，正如耶穌曾說：「你們當信我，我在父裡面，父在我裡面。」（約翰福音 14:11）
- 禱告使人在基督裡卸下重擔，得享平安！
- 禱告使人看見自己不足和罪性、不站在驕傲失喪的路上。
- 禱告使人明白上帝的愛如天高、如海深。
- 禱告使屬靈人得力量。
- 禱告使人更愛主、更愛人。

- 禱告使人在困難中有盼望。
- 禱告使人在絕望中看見十架上受苦的基督。
- 禱告是屬靈人的骨骼，支持我們奔走天路。
- 聖經的話語是屬靈人的糧食，使人心靈得飽足。

耶穌禱文

「主耶穌基督，上帝的兒子，開恩憐憫我這個罪人！」
（“Lord Jesus Christ, the Son of God, have mercy on me, a sinner”），
但有更多人使用較為簡單的版本：「主，開恩可憐我！」
（“Lord, have mercy on me！”）。

1. 「主」：肯定了上帝是「主」，而唸誦者是「僕」。
2. 「耶穌」：肯定了耶穌的人性。
3. 「基督」：肯定了耶穌的神性。
4. 「神的兒子」：肯定了三位一體的神觀。
5. 「開恩可憐我這個罪人」：肯定人犯了罪，需要神的救恩。

請為未信主的親友禱告，請為聖巴拿巴堂復興禱告。（耶和華以勒）

**香港聖公會聖巴拿巴堂
六十周年堂慶
禱文集**

編輯小組

顧問：黃家博牧師、呂利武牧師、
姜小敏（60周年堂慶籌委會主席）

小組成員：錢根源（組長）、李富豪、黎達賢、
彭曉宏、甄雅怡、吳巧希

封面設計：黎達賢、甄雅怡

出版日期：2025年6月

（非賣品）

聖法蘭西斯禱文

主阿！使我作祢和平之子，

在憎恨之處，播下仁愛；

在傷痕之處，播下寬恕；

在懷疑之處，播下信心；

在絕望之處，播下盼望；

在幽暗之處，播下光明；

在憂愁之處，播下喜樂。

主阿！使我少為自己求，

少求受安慰，但求安慰人；

少求被瞭解，但求瞭解人；

少求愛，但求全心付出愛。

因為在捨去時，我們便有所得；

在赦免時，我們便蒙赦免；

在死亡時，我們便進入永恆。

