

我的靈修、代禱2021 記錄簿



姓名: _____

班別: _____ 堂數: _____

2020-21 年度兒童牧養科 – 兒童靈性的培育

親子靈修及祈禱

目的：

1. 培養孩子閱讀聖經的興趣，從小養成穩定靈修的習慣，與天父建立親密的關係。
2. 在靈修時段，操練讀經及祈禱。
3. 透過不同禱文，學習祈禱，為所擁有的感恩，又以代禱關心身邊的人事物，學習敏銳神的回應。

指引及獎勵：

1. 我們鼓勵父母與孩子，每天靈修，年紀稍大的孩子，可自行靈修，建立穩定靈修的習慣 **(最少每星期 5 天)**。
2. 孩子靈修後，可藉著禱文學習禱告，年幼的孩子，家長可與他一起讀出；年長的，可鼓勵他自己讀出。
3. 禱文之後，父母可以與他一同學習**為身邊的人、事作代禱**。
如孩子不曉得如何禱告，父母可示範，孩子跟著講。年長的孩子，可鼓勵他們以簡單的說話表達。
4. 如孩子能於 **3 個月內，每週穩定靈修及祈禱 5 次以上**，將會獲發**嘉許狀**，以作鼓勵。

如何使用：

1. 每次完成親子靈修及祈禱後，在以月份為單位的靈修、祈禱表中，日期旁邊加上「✓」作記錄。
2. **靈修材料：**家長可按孩子的程度，自行為他們預備合適的靈修材料，亦可參考以下建議，自行到基督教書店購買。

靈修材料建議：

1. K1 – K3 :《**新編趣智兒童聖經 – 第一輯**》創世記設計製作出版

這書適合幼稚級孩子，全書有 58 篇聖經故事，每個故事後面有跟進活動，幫助孩子熟習聖經及生活應用。

2. P1 – P4 :《**兒童聖經 – 研讀本**》漢語聖經協會出版

這是一本給孩子的 study bible，包含新舊約聖經 66 卷，當中有經卷、人物介紹及故事。162 項趣味聖經知識，讓孩子讀到不明白的地方，可尋找答案。亦有禱告指引。讓孩子對整本聖經有概括的認識。

3. P5 – P6 :《**少年荒漠甘泉**》宇宙光出版社

根據考門夫人(Mrs. Chas. Cowman)的原著《荒漠甘泉》，

改編成適合少年閱讀的版本：生活化的例子和比喻故事，容易令他們產生共鳴，讓經文與日常生活融合，真正活出基督的生命。(適合全年用)

「從前所寫的聖經，都是為教訓我們寫的，叫我們因聖經所生的忍耐和安慰，可以得著盼望。」(羅 15:4)



家長閱讀後，請簽署：

日期：_____

2021 年 1 月份 – 祈禱事項

閱讀禱文後，鼓勵孩子再為認識的親友、身邊發生的事情代禱。

禱文：疫情不灰心

憐憫人的天父，祢是掌管一切的神，我們感謝祢的施恩和拯救。縱然疫情嚴重，我們也不懼怕，因為深信天父祢會看顧和保守我們。求天父祢堅固我們的心，在這期間不會灰心，仍會努力禱告。祈盼天父祢讓疫苗可以成功研發，叫接種的人得幫助，不會感染病毒。求天父祢教導我們，仍天天仰望主恩，叫我們、家人和朋友，有著從祢而來的平安和強壯的身體，每天健康地生活。奉主耶穌名禱告，阿們。



禱文：學校樂融融

親愛的天父，多謝祢賜我有學習的機會，求祢幫助我在學校課堂能專心學習，不心散，不懶惰，靠主幫助我勤力及勇敢的學習新知識，面對困難，不逃避，不放棄，靠主加力勇於嘗試及克服困難，並尊重老師和同學，也求主幫助我能與同學和睦相處，對人有禮貌，善良待人，亦願意幫助別人。奉主耶穌名禱告。阿們！



我的靈修 + 祈禱 2021 年 1 月份記錄表

有做靈修和禱告的日子，請在日期格內，加上✓



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

自選靈修材料，或按 P.2 的建議預備。

2021 年 2 月份 – 祈禱事項

閱讀禱文後，鼓勵孩子再為認識的親友、身邊發生的事情代禱。



禱文：家庭暖笠笠

親愛的天父，多謝祢賜給我家人，求祢保守我們一家相處融洽，爸媽能成為兒女的好榜樣，兒女能孝順爸媽，聽從爸媽的管教，兄弟姊妹間和睦相處，不爭吵，不打架，互相愛護，彼此幫助，一家人在主愛中健康快樂地成長，也一生跟隨主耶穌，以耶穌為學習榜樣。奉主耶穌名禱告。阿們！

禱文：敬畏主的人

慈愛的天父，我們感謝讚美祢！祢天天賜下恩典，使我們可以常常喜樂。我們不住的向祢禱告，祢又在天上垂聽。我們領受了祢豐盛的供應，所以要凡事謝恩。我們是祢所愛的孩子，我們要敬畏祢。天父，求祢教導我們，只作祢喜悅的事，口中只說良善和造就人的話。我們要作忠心又誠實的人，要為天父祢作美好見證，使祢得榮耀，祢的聖名被稱頌，多謝天父。奉主耶穌名禱告。阿們。

我的靈修 + 祈禱 2021 年 2 月份記錄表



有做靈修和禱告的日子，請在日期格內，加上✓

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28						

自選靈修材料，或按 P.2 的建議預備。

2021 年 3 月份 – 祈禱事項

閱讀禱文後，鼓勵孩子再為認識的親友、身邊發生的事情代禱。

禱文：珍惜百分百

親愛的天父，求祢幫助我學習珍惜：

感謝天父創造萬物，我要學習珍惜大自然，不浪費資源，不污染環境。

感謝天父賜我好家庭，我要學習珍惜爸媽對我的愛，聽從爸媽的說話，與兄弟姊妹和睦共處，收拾好自己的房間和物件，不讓爸媽操心。

感謝天父賜我上學的機會，我要學習珍惜老師的教導，勤力讀書、做功課，與同學相親相愛。

感謝天父賜我教會生活，我要學習珍惜敬拜天父的機會，用心唱詩，專心上主日學，讓天父的教導改變我的生命。

奉主耶穌名禱告，阿們。



禱文：更好的我

親愛的天父，讚美祢是一位信實又良善的父神，讓我可以完全放心信靠祢！

天父祢樂意賜我誠實、良善的心，因為祢很想我像祢一樣，其實我都好渴望能有誠實又良善的品格啊！求祢教我分辨何為誠實和良善，又幫助我在生活中的每一個處境裡，都靠著禱告，靠著祢所賜的力量和勇敢，常常選擇實踐誠實和良善，成為更好的我。奉主耶穌名禱告，阿們。



我的靈修 + 祈禱 2021 年 3 月份記錄表

有做靈修和禱告的日子，請在日期格內，加上✓



星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

自選靈修材料，或按 P.2 的建議預備。

感謝神！這三個月來讓我學習靈修和禱告，親近神！

請寫下你這三個月靈修和禱告中的一些點滴，例如：感恩、學習、反省、有趣的事.....電郵至：faithfulkid@npac.org.hk 與我們分享。

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

~~~~~

