

我的第一本禱告 卡羅·華特森編著 傅湘雯譯

〔序言〕

你有沒有跟神講過話，或是向他禱告？是爲些什麼事情禱告呢？會不會只在禮拜天或是睡覺之前才禱告呢？有些人在遇上困難或是危險的時候才禱告，其實我們是可以隨時隨地都向神禱告的。神喜歡我們把一切的事情都說給他聽。

禱告有很多種。有時候我們想爲世上一些美好奇妙的事情讚美神，或是爲了他爲我們所做的事情，感謝他。有時候，我們可能會想爲別人代求，願神幫助或者照顧他們。我們常常必須求神寬恕赦免我們，或是跟他談談我們的憂慮和恐懼。還有些時候，我們只是單單爲了神一切的美善而敬拜他。

在這本書里，你可以找到按各種主題而編輯的祈禱文。這些主題，由家庭、學校、和每日經驗，以至更廣大的世界問題，別人以及我們自己各種不同的感受。許多深受人喜愛的傳統祈禱文，和一些新近寫成的主題性祈禱文，都混合收存在一起，有許多甚至是最近才由孩子們寫成的。

最好的禱告常常是在我們快樂、興奮或爲一些事情擔心的時候，很自然地跟神說出來的話。但是有時候我們抑會覺得，照著已寫出來的祈禱文來禱告，會更容易些。所以你可以在任何時間，和任何情況，當你覺得書中祈禱文可以幫助你更接近神和他的愛時，來使用這些祈禱文。你可以獨自一個人用書里的祈禱文向神禱告，也可以跟父母或是老師一起來讀。

卡羅·華特森

## 目 錄

### 一、我們的世界

我	5
早晨	7
我的家人	10
我的家	13
食物	15
朋友	19
寵物	22
在學校里	23
我們的教會	26
假期	27
真好玩	28
音樂和歌曲	30
運動和遊戲	31
強壯的身體	32
在夜里	34

### 二、感情和態度

愛別人	37
害怕的感覺	39
孤單的感覺	42
生病時	43
關懷和分享	45
有人去世的時候	47
生气的感覺	49
要誠實	50
順服	51
明天將如何？	52
悲傷的時刻	54
快樂的時光	56
趣味生活	57

### 三、我們周圍的世界

我們的世界	58
動物和禽鳥	60
鄉村風光	63
小鎮和城市	64
旅行	66
天气	67
幫助我們的人	69
世界上的人	71
和平	73

### 四、四季

春天	76
夏天	77
秋天	78
冬天	79

### 五、向神傾訴

幫助我們禱告	80
感謝神	82
贊美神	84
求寬恕我們	85
求教導我們	87
恩典	89

### 六、特別的日子

生日	91
禮拜天	92
收獲和感恩	93

## 感情和態度

### 愛別人

神就是愛。住在愛里面，就是住在神里面，神也住在他里面。

約翰一書 4：16

117 主，求你幫助我們記住：

「愛是恒久忍耐，又有恩慈。愛是不嫉妒，愛是不自夸、不張狂、不做害羞事。不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理。凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐。愛是永不止息。」

—摘自哥林多前書十三章

118

主耶穌，你在聖經上告訴我們：

愛莫大過于為朋友舍命。

你為我們舍了自己的性命，

好讓我們的過錯可以得到赦免，

成為你的朋友。

謝謝你對我們顯出這樣的大愛。

奉你的名禱告，阿們。

119 親愛的的天父，我向你禱告的時候，心里覺得非常溫暖快樂；

就像夜里我摟住爸媽時那種愛的感覺。

謝謝你給我這種愛的感覺。

120 主，我知道愛你的最好表現就是去愛別人。

有時候這很容易——

當我和我喜歡的人在一起的時候。

求你在我很難去愛人的時候，

在人們態度不好、我無法了解、

不喜歡他們的時候，來幫助我。

教導我，像你現在那樣地愛——

每一個人，永遠不變。

121 哦，主！奉耶穌基督的名，  
我們求你賜給我們那永不止息的愛，  
點燃我們的燈台，永不將它熄滅，  
使它可以照亮別人，也永遠需要你。

—圣哥倫巴（521—597）

122 主啊！你因為愛的緣故，  
以愛創造了我們。很遺憾，在這世界和我們的心里，卻還有許多的仇恨。  
你為了愛我們，忍受十安架的痛苦，  
也征服了仇恨。求你幫助我們在愛里成長。  
阿們。

123 天父，我實在不大會愛我的仇敵——  
那些譏笑我，在我背后嘲弄我的人——  
那些在游樂場里打我，又在街上罵我的人。  
我心里實在充滿了憤怒和仇恨，  
再也容納不下任何的愛了。  
主啊！幫助我遠離這些不好的感受；  
不管別人做了些什么，  
我都能愛他們。

124 親愛的神，  
謝謝你喜愛小孩。  
謝謝你，因為你的愛非常特別；  
你對我們的愛甚至超過了父親對自己儿女的愛，  
因為人創造了我們，而我們也屬於你。  
謝謝你，神。阿們。

125 父神，  
很多人從來沒感受過愛，  
還有些人根本沒有任何人愛他們。

求你幫助他們知道，  
你總是以滿懷的愛與他們同在——  
他們只需回轉歸向你就行了。  
奉耶穌的名禱告，阿們。

126 愿神祝福所有我愛的人；  
愿神祝福所有愛我的人；  
愿神祝福所有愛我所愛的人；  
以及所有肯對愛我之人付出愛的人。  
—出自古老新英格蘭祈禱之集粹

## 害怕的感覺

我雖走過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在。  
詩篇23：4

127 主啊！求你賜給我勇氣。我對很多事情都非常恐懼，  
我擔心大家知道了，一定會叫我膽小鬼。  
我從不敢讓人知道，我多麼怕一個人呆在黑暗里。  
我怕小偷、暴風雨，也怕受傷，  
或是任何我愛的人受到傷害或生病。  
除了你，我不敢讓任何人知道這些事。  
求求你，神，幫助我不要這麼害怕，也給我勇氣，  
讓我可以去面對一切發生的事。

128 主，我感謝你，  
因為我們害怕的時候，幫助我在你的里面剛強壯膽，  
總可以向你尋求幫助。挪走我一切的恐懼。阿們。  
謝謝你，——史蒂芬·馬修（13歲）

129 懇求你，主！因為你的手  
隨時護庇我們，安慰我們。阿們。

130 我的神啊！我一個人行走旅途，  
除了你，身旁再沒有別人。  
但是，  
既有你這位掌管白晝和黑夜的大君王為伴，  
我還有什麼好懼怕的？  
有你的保守，我就安全穩妥，  
遠勝過千軍萬馬圍繞身旁。  
——聖哥倫巴（521-97）

131 親愛的主耶穌，  
當我要做一些困難事情時，  
求你阻止我肚子里那種反胃的感覺；  
求你讓我在適當時機可以說合宜的話；  
求你指引我度過這一整天。  
謝謝你，阿們。

132 謝謝你，主！我們害怕的時候，  
你都與我們同在，

并且幫助我們度過這段時間，  
所以每當我們禱告完畢，  
就會感到既快樂又喜悅。  
你好像是帶著磁鐵來的，  
就這麼吸走了我們一切的恐懼感覺。  
阿們。

—大衛·瑞普森（13歲）  
133 凡愿做勇敢無懼、抵擋一切災難的人，  
就讓他常隨主側。  
—約翰·拜揚（1628—1688）

134 謝謝你，主！  
你進入到我內心最深處，  
眷顧又醫治了我 一切的憂愁和傷害。  
—蘇珊娜·樂威藍（12歲）

135 耶穌，求你在我害怕的時候，  
幫助我記得你与我同在，  
你与我的距离，比我的呼吸、  
心跳都更接近。你比我更了解我的恐懼。  
所以求你讓我信靠你，賜我恩典，  
讓我可以像你支持我一樣，  
在別人恐懼害怕的時候支持他們。阿們。

136 天父，謝謝你，  
你賜給我的不是恐懼的靈，而是力量和愛。  
我要讓你的平安掌管我的心——  
我信靠你，你就指引我當行的路。

137 我沒有什麼好懼怕的，  
因為神就在這裡，  
他從不離開我，

或是遺棄我，  
神与我同在。

神每天都天与我同在，  
沒有什麼好懼怕的，  
我不必憂慮煩惱；  
他凡事都保護我，  
我要贊美他。

—西蒙·狄倫（12歲）

### 孤單的感覺

耶穌說：「我就常與你們同在，直到世界的末了。」

馬太福音 28：20

138 主，我好孤單。  
我覺得沒有人愛我。  
雖然有吵鬧的聲音圍繞我，  
有人群在我身邊包圍我，

但是每當我站在人群當中，  
四下張望的時候，  
就覺得自己好像只有  
孤單一人。

難道沒有人  
可以把我的孤單挪去？  
是否有人會伸出手來  
讓我覺得我也是  
他們中間的一分子？  
主，我好寂寞，  
我需要你的愛，  
需要你為我舍命時  
所賜下的那份愛。  
我需要你的愛，  
因為那才是永遠長存的。  
謝謝你，主！

139 父神，  
世界上有好多孤單寂寞的人。  
有些就是我們的鄰居——  
有些是學校里的孩子。  
我們常常都沒注意到他們有多孤單。  
幫助我們多去注意那些需要友誼的人，  
也想想我們可以為他們做什麼。  
奉耶穌的名禱告，阿們。

140 親愛的主，  
求你在我覺得孤單的時候幫助我。  
在學校里有人嘲笑我，讓我覺得好難過。

求你讓世上每一個人都能好相處。  
—湯姆·海色瑞登（10歲）

141 噢，主啊！  
不要以為我們可以忍受  
只有獨自一人的痛苦，

而無需你的同在。  
—約翰丹（1573-1631）

142 親愛的神，  
我覺得孤單又無助。  
謝謝你沒有不管我。  
你應許永遠記住我，不撇棄我。  
謝謝你這樣看重我，  
但是求你也幫助我，  
學會接納別人比我風光的情況。

生病時  
受傷的我必纏裹，有病的我必醫治…  
以西結書 34：16

143 親愛的父神，甚至都忘記跟朋友跑、跳、玩游戏  
今天全世界 是怎么一回事出有因了。  
有好多的小孩子，主，求你幫助我們想像，  
都因為生病 成天躺在床上是怎樣的光景，  
而下不了床。會是多么孤單寂寞的感覺。  
有些人 幫助我們想想，我們可以為  
已經病了好些時候，生病的親人或朋友做些什么。  
奉耶穌的名禱告，阿們。

144 主耶穌，我生病了。  
求你讓我快點好起來。  
幫助我勇敢，  
并且對那些照顧我的人，  
表示感謝。  
謝謝你在這裡陪我。

145 親愛的主，  
看到朋友生病

真的好可怕。  
求你讓他快快好起來，  
我們好能在一起玩耍。  
阿們。  
—安娜坎普·貝爾（9歲）

146 主，今天要為那些我們知道正在生病，  
而且住院的人禱告。  
求你讓他們今天都知道你愛他們，  
讓他們也都能向你求力量，  
使他們可以面對疾病。  
幫助他們不要因為不舒服而感到不快樂，  
乃是要在這段時間學習跟你有關的一些特別的事情……  
奉耶穌的名禱告，阿們。

147 親愛的神，  
求你一定一定要讓我的朋友恢復健康。  
幫助醫生們發明新的藥物，讓他可以好起來。  
阿們。 —愛德華·包瑞（7歲）

148 親愛的主耶穌，  
我覺得不太舒服。  
頭好疼，眼睛也發熱刺痛，  
我覺得有點想哭。  
求你，主，現在就跟我在一起——  
我好需要你。

關懷和分享  
人子來不是要受人的服事，而是要服事人…  
馬可福音 10：45

149 天父，有時候我們對自己的關心，  
遠超過對別人的關心。  
我們心里有許多的煩惱和問題。  
主，幫助我們想到那些需要我們愛和幫助的人——  
我們的家人、朋友，和每天遇見的人。  
教導我們要像你，  
對每個人都能更多的付出和關懷。  
奉耶穌的名禱告，阿們。

150 一點點的善行，  
一些些的好話，  
都能使這世界更美好，  
如同天堂一樣。  
—朱麗亞·卡尼（1823-1908）

151 神啊！謝謝你，賜下關懷和施予的恩賜，  
謝謝你關心我們。  
我祈求你幫助我們更多去關心別人。  
阿們。  
—露絲·艾爾米（8歲）

152 主，很抱歉有時候我不大乖：  
我把衣服和玩具丟得滿地都是；  
忘記把沾滿泥巴的靴子和鞋子脫下來；  
把飲料和顏料滴在家具上；  
當別人希望我安靜的時候，我會弄出好听的聲音。  
主，求你使我每天更乖、更體貼人。

153 親愛的主，我奶奶行動不便。  
她一走路腿就會痛，需要有人不斷去看望她。  
主耶穌，求你使我更細心、更懂得關心人——  
讓我記得常常去幫助她，使她生活起居更方便。  
阿們。

154 主，求你使我們永遠樂于拿好東西與別人分享。  
賜給我們丰沛的聖靈，  
使我們感受到施比受更為有福。  
也讓我們準備好，  
開開心心的付出，沒有埋怨；  
默默地付出，不求讚美；  
誠誠懇懇地付出，不求別人的回報感激。  
奉耶穌基督的名禱告。  
—約翰·杭特（1849—1917）

155 看到別人在痛苦中，  
我豈能不同感悲傷？  
眼見別人憂傷，  
我豈能不為之尋求慈愛的解救？  
—威廉·布雷克（1757-1827）

156 主啊！謝謝你關心我們，  
又賜下我們所需要的，  
使我們可以生活。阿們。  
—崔西安·布蘭（12歲）

157 圣洁的主，  
求你使我不渴求受安慰，  
卻更多去安慰人；  
不渴求被了解，  
卻更多去了解人；  
不渴求被愛，卻更多去愛人；  
因為我們在施予中就有所得……  
—圣法蘭西斯·阿西西（1182-1226）

158 天父神，  
你賜給我們各樣不同的技能和秉賦。  
有些人有很多錢，有些人有很多時間。  
親愛的主，不管我們有的是什麼，求你幫助我們，  
總要以愛心來使用它們在服事人上——  
這樣在服事人的時候，  
我們也就表達了你的愛。  
奉耶穌的名，阿們。

有人去世的時候  
神使我們藉著我們的主耶穌基督勝了死亡。  
哥林多前書 15：57

159 親愛的主耶穌，  
當你的朋友拉撒路去世的時候，你也哭泣了，  
所以你一定知道我們今天的感受。  
求你安慰我們，因為我們深愛的朋友不在了，  
我們真是又悲傷又孤單。  
幫助我們快樂起來，因為我們知道  
我們的朋友現在起永遠快樂地跟你在一起了，  
再沒有悲傷和痛苦。  
教導我們愛你、信靠你，

這樣我們就可以  
永遠跟你生活在一起。

160 親愛的神，  
可不可以求你，  
照顧我的小貓咪，  
它几個月以前去世了。  
阿們。

—湯瑪·勞斯比（9歲）

161 主，當我們所愛的人去世的時候，  
我們真的很難過。  
不過凡屬你的朋友在天上都有個地方，  
他們在那里會比在地上任何地方都快樂，  
因為你在那里。  
謝謝你，因為有一天，  
我們也會跟你  
——天父  
——永遠在一起。  
阿們。

162 親愛的主，人為什麼一定要死呢？  
我知道他們在地上死了以後就會住在天上，  
但是為什麼他們不能永遠活在地上呢？  
主耶穌基督，求你讓我活得長久，  
並且在我去世的時候，還能見到我的親人。  
阿們。

—西門·派尼（10歲）

163 親愛的父神，  
我知道有一天我們都會死。  
所有的東西最后都會死。  
謝謝你，因為我死了以後可以和你在一起。  
因為我們認識你，所以當我們要离世的時候，  
仍然可以感到歡喜快樂。  
但是，主啊！當我們所愛的人去世的時候，  
我們卻很難快樂得起來。

要過好久好久才能止住心里的難受，  
失去朋友的空虛才會被填平。  
父啊！在我們失去所愛的人時，  
求你用你的愛幫助我們堅強起來。  
奉耶穌的名禱告，

阿們。

生气的感覺

回答柔和，使怒消退；言語暴戾，觸動怒氣。

箴言 15：1

164 親愛的主，

有時候我感到很生氣，求你幫助我平靜我的情緒。

主，原諒我，因為有時候我也會生你的氣。

阿們。

—柯林·希利亞（9歲）

165 父神，我常常憎恨被迫去做一些事。

當我實在想說「不要」的時候，

我討厭勉強地說「好吧」！

166 我跟朋友吵了一架。

我們彼此對罵，

大家都神氣活現、一肚子的火。

現在我心里很難過，

我想去道歉——但是為什麼一定要我先去呢？

我想使一切都再恢復正常；

也許他也有同樣的感覺。

主啊！幫助我克服自己的驕傲，

幫助我去道歉，

并能重拾那種彼此親愛的感覺。

167 親愛的神，

我真的氣起來時，會覺得真想把那個人殺掉，

但是我並沒有那樣做，

因為我里面有一種力量會讓我平靜下來，

並且原諒他們。

—安德魯·奧哈拉（8歲）

168 主耶穌，我們會對好多事情生氣——

我們的老師、功課、朋友和家人。

政客會讓我們生氣，失業、飢餓和戰爭也會。

我們生氣的時候，就會想做些什麼。  
這本沒什麼不好  
——但要是我們想打人、傷人，那就不好了。  
主啊！幫助我們生氣的時候可以更多向你禱告，  
教導我們對別人更寬容。  
讓我們記住，粗魯的言語和暴力並不能解決問題。  
求你用你的平安和愛來使我們平靜。阿們。

### 要誠實

不要彼此說慌。

歌羅西書 3：9

169 噢，主耶穌基督！你就是道路、真理、和生命，  
求你不要讓我們偏離你，因為你就是道路；  
也不要讓我們失去對你的信心，因為你就是真理。除了你，  
除了你，不要讓我們倚靠任何人，  
因為你就是生命。  
教導我們什麼可以相信、什麼可以做，  
又該在何處安身休息。  
——伊拉斯·謬斯（1467—1536）

170 親愛的主，求你幫助我能夠誠實，也保守我遠離邪惡。  
我開口講話的時候，求你幫助我講實話，  
並且覺得心安理得。阿們。  
——彼得·許帕（10歲）

171 父神，幫助我們即使做錯了事仍然可以講實話。  
我知道這很困難，但是求你幫助我們。  
赦免我們說慌的罪。阿們。  
——丹尼·羅伯茲（9歲）

172 出世為人，受教卻不屈從人意者，  
何等有福；  
正心誠意為其保護，  
純正真理功夫高強！  
——亨利·華登爵士（1568—1639）

173 當我開口講話，所說的每句話，  
都成為別人眼里我那日的形象。  
如果我說慌，  
萬般色彩將褪成慘淡的灰色。

一日生灰、生意盡失。  
當我口吐真言，  
人人都可從我身上看見神美好形象。

### 順服

他就同父母回拿撒勒去，在那里順服他們。  
路加福音 2：51

174 親愛的神，  
順服你是所有事情里最重要的一件，  
但是我知道有時候我并不聽話。  
我不聽話的時候，求你原諒我。  
幫助我記住，要按你的旨意做事，

而不是順服自己的意思。  
幫助我們都能對自己的  
父母、老師和班長更順服。  
奉耶穌的名禱告，阿們。

176 主，  
要是我們都能遵行你的誠命，  
世界就不會這樣一團糟了。  
求你幫助我們，更順服、更聽話，  
也幫助我們做你喜歡我們做的事情。阿們。  
177 爲什麼順服會這麼困難呢？  
爲什麼我們常常會違反規則呢？  
主，幫助我們深刻認識，  
規則和法律都是爲我們的好處而設立的——  
它是我們行事爲人的準則。  
要是沒有法律，一切就都會混亂了。  
當我們不守規矩的時候，  
我們常常都會讓別人不高興——  
所以，主啊！求你幫助我們更聽話、守秩序。  
奉耶穌的名禱告，阿們。

明天將如何？  
耶穌說：「不要爲明天憂慮，因爲明天自有明天的憂慮。  
一天的難處一天當就夠了。」  
馬太福音 6：34

178 親愛的主，你知道什麼對我們最好。  
幫助我們不要為將來擔心，  
因為你愛我們每一個人，  
會保守每一件事。

179 親愛的主，  
我長大要成為一個絕對愛耶穌，  
又能在各方面與他同工的人。  
—詹姆斯·林區（7歲）

180 主，  
一切你今日已預備，我如赤子領受；  
任憑明日何事將臨，穩托你恩典智慧。  
有你關懷照顧，凡事都富足，  
何來重擔背負？  
—約翰·紐頓（1725—1807）

181 親愛的神，我為將來擔心。  
你知道——就是臭氣層被破壞，  
海洋也受到污染的危險。  
我也擔心石油的問題，究竟它還剩多少？  
主，為什麼這些事情一定要發生呢？  
什麼時候才會停止？  
什麼時候問題才能解決？  
—詹姆斯·皮崔（10歲）

182 親愛的神，  
求你給未來世世代代的孩子，  
一個可以生活的美好世界。  
讓他們有清新的空氣可以呼吸，  
乾淨的水可以喝。  
—山姆·克里曼（9歲）

183 尚有年歲待過，  
尚有使命待完成，  
虧欠主恩尚未償，  
求主助我償恩情。

—吉拉曼利·霍普金（1844-89）

184 親愛的父神，  
愿人人都有美好將來。  
讓世界在友好親善中重新复合，  
也讓我們更多向你禱告。阿們。  
—林賽·布汝爾（11歲）

185 主耶穌基督，我們的造物主与救贖主，  
是你的保守成就了今日的我們。  
你對我們有一個計劃，  
主啊！在你的恩典里，  
愿你旨意成就在我們身上。  
你本身就是智慧，  
知道怎樣對我們這樣的罪人最有益處；  
你因著你恩典的緣故，  
按著你的旨意指引我們前面的路，  
就是在你，主耶穌，我們的主眼中，  
視為最好的道路方向。  
—亨利四世（1421—71）

186 主神，  
我好擔心將來有一天太陽會撞到我們。  
會不會這樣呢？科林·菲爾（10歲）

悲傷的時刻  
主啊，求你听我的言語，聆听我的嘆息。  
我的王我的神啊！求垂听我呼求的聲音。  
詩篇 5：1-2

187 主啊！當我們喜樂不起來的時候，  
求你幫助我們度過悲傷的時刻。  
讓我們看到有趣的事情，  
使我們再可以高興得起來。  
—詹瑪·哈里斯（12歲）

188 求主安慰那些傷心難過的人，  
還有那些不知何去何從的人。  
求賜給他們勇氣，  
可以經得起一切看起來讓人絕望的事情。  
主啊！事情窘迫不順的時候，  
我們正可了解，唯有你才是我們的倚靠；  
你是我們的盼望和力量。  
我們祈求，人們可以在困難和悲傷之中，  
更多的認識你的愛和平安。  
奉耶穌基督的名禱告，阿們。

189 主啊！愿你的恩惠慈愛臨到你各處的仆人身上，  
并以你大能的右手來幫助他們，  
使他們可以全心來尋求你，并且得著他們祈求的。  
奉耶穌基督，我們主的名禱告。阿們。  
—基拉西聖禮

190 親愛的主，我在悲傷難過、單獨一個人的時候，  
就向你禱告，然後我就不再覺得孤單了。  
—艾許立·史特吉（12歲）

191 親愛的主，我們悲傷的時候，你用快樂充滿我們的心。  
我們永不會忘記你與我們同在。  
只要能與你聊一聊，我們就又快樂起來了。  
謝謝你為我們所做的一切事情。  
阿們。—譚雅·郝克（9歲）

192 主耶穌，你知道傷心憂愁的滋味；  
求你在我們有困難的時候幫助我們。  
我們憂愁的時候，賜給我們勇氣，  
來面對困難和一切讓我們恐懼的事。  
我們不快樂時，因為知道你與我們同在，  
就能夠得到安慰。  
幫助我們把所有的憂慮卸給你，因為你都了解。

快樂的時光  
普天下當向耶和華歡呼。  
詩篇 100：1

193 親愛的神，謝謝你賜給我們快樂。

幫助我們在享受快樂時光的時候記得你，  
還有那些不快樂、不像我們這樣快樂幸福的人。  
—黛比·賀博（11歲）

194 主耶穌，今天真好玩。  
我跟朋友笑得好開心。我們笑個不停，  
笑到肚子都痛了，真是好笑死了。  
我笑了這麼多，感覺真的很好。  
謝謝你發明了歡笑。阿們。

195 親愛的主耶穌，為我得到的一切快樂獻上感謝。  
我們都希望你快點再來，  
好阻止世界上一切的戰爭。  
—史帝芬·蘭斯（10歲）

196 天父，我們快樂的時候，  
求你讓我們記得要與別人分享；  
幫助我們盡力使別人也感到快樂。  
謝謝你讓我們常常快樂得想要放聲歌唱。  
阿們。

197 主，幫助我永遠快樂；  
幫助我在你的里面剛強；  
幫助我天天都健康；  
幫助我善良又真誠。阿們。

趣味生活  
神厚賜百物給我們享受。  
提摩太前書 6：17

198 親愛的神，  
謝謝你創造海和沙；

岩石和羊腸小徑；  
池塘和小石頭；  
又讓我們可以拾貝殼、游泳、  
戲水和野餐。  
我愛浪花和泡沫、  
波濤和浪潮。

謝謝你賜給我們在海邊玩耍的  
一切樂趣。

199 主！今天在公園里玩得好開心哦！  
我們踢足球玩得好過癮。  
我得了一分，真是太棒了！  
主，謝謝你賜給我這麼好的一天。

200 咻，煙火向空中氣射出去。嘶嘶！颼颼！砰！  
我真希望可以跟五顏六色的火花一起的飛上天空。  
神，謝謝你賜下這些火花。  
我好喜歡它們。  
—漢娜·比德康（8歲）

201 天父，謝謝你賜給我們這些好玩的事——  
夏天可以光著身子在雨中奔跑，  
也可以騎腳踏車風馳電掣地飛奔，  
還可以爬樹和玩球，  
還有躲貓貓和官兵捉強盜，  
以及其他許多有趣的事情，謝謝你，天父。

## 我們周圍的世界

我們的世界  
神看著一切所造的都甚好。  
創世記 1：31

202 起初天上一片漆黑，  
地上空無一物，什麼也沒有。  
所以神決定要找點樂趣，  
就創造了行星和太陽。  
他決定把一個星球叫作地球，  
於是這個星球就此誕生。

他造了黑暗和光明，  
他把光叫作「日」，  
把暗叫作「夜」。  
他把水和陸地分開，  
藉著神的手，這事就成了……  
然後全能的神，  
他又造了海里的生物。  
接著又使動物在地球上各處游走，  
這裡成為它們的家……  
然後他又造了人，亞當和夏娃。  
靠著他的幫助，  
他們擁有掌管一切生物的權柄；  
不管是有鱗的魚類，還是有翅膀的鳥類。  
然後他在禮拜天息了工，  
這一天也是我最喜歡的一天，  
—亞力士·D波特瑞爾（11歲）

203 親愛的主，你創造了一個美麗的世界讓我們居住。  
我們卻破壞了你為我們創造的一切美好事物  
——就是所賜干淨的河川、溪流、樹林和綠野，  
求你寬恕我們。  
幫助我們好好保護照顧你所造的一切，  
並阻止那些自私自利的人，不讓他們破壞。阿們。  
204 今天晚上我昂首凝視清澈的夜空，  
見到了成千上萬璀璨的明星。  
你所造的這個世界何等奇妙——主啊！它這樣的廣大，  
而你卻深愛里面的一切。

205 神，你何等奇妙偉大！  
你是創造穹蒼，居在光明美好里的神，  
也是創造大地，眷顧每一朵花儿綻放的天父。  
不要讓我的眼睛盲目看不到你的同在，  
也不要讓我的心死亡，求教導我盡情贊美你，  
有如夜鶯在黎明時分放懷歌唱。  
—圣艾西鐸·沙維爾（560-636）

206 耶穌，謝謝你美好的創造。  
謝謝你，因為你認識每一棵青草、  
每一只動物，還有樹和植物。  
謝謝你掌管一切。—保羅·史卡比（11歲）

207 神啊！我們為這么美好的一天贊美你——  
為湛藍的晴空、溫暖的陽光、  
美麗的花朵和高大的樹木，贊美你。

208 我的主啊！愿你大得贊美，  
因你創造一切的活物，并創造太陽光，  
帶來白晝，照亮我們的日子……  
我的主啊！愿你大得贊美，  
因你創造了月亮、星辰，  
寶貴又美麗，得人的贊賞……  
我的主啊！愿你大得贊美，  
因你創造大地之母——供養我們又按時運行；  
生出各樣的水果、繽紛的花朵和植物……  
你們都要同來感謝贊美我的主，向他謝恩，  
并要謙卑服事他們。  
—圣法蘭西斯·阿西西（1182-1226）

209 天父，我們贊美你，  
因為你創造了一個美麗又令人敬畏的世界。  
每當我們思想宇宙的浩瀚，或是觀察閃電雷鳴，  
聆听惊濤拍岸的轟巨然響之際，  
我們就會想起你是多么偉大的神。  
然后我們又見了蝴蝶翅膀上那些纖細的花紋、  
水禽羽毛上的色澤、林中樹葉的不同形狀，  
我們就覺悟到，你不但是滿有能力的偉大神，  
也是一位關懷細微、極具美感的造物主。  
求你教導我們細心欣賞體會你的創造，  
也盡情享受這世界里的一切。

奉耶穌的名禱告，阿們。

動物和禽鳥

那人就給一切牲畜、空中飛鳥，和野地走獸都起了名。  
創世記 2：20

210 動物園、電影、書本里的動物，

成千、上万、各式各樣；  
猴子和袋鼠；  
老鷹和鸚鵡；  
高高的長頸鹿和慢吞吞的蝸牛；  
小小的老鼠和巨大的鯨魚；  
大熊、食火雞和蚊蚋；  
螃蟹、驢子和蝙蝠。  
爲這一切的大小動物，向你獻上感謝，  
謝謝你，神，是你創造了這一切。

211 主，我們要爲你所造的這個世界，贊美你。  
也要爲各樣的動物和每種微小的昆蟲，贊美你。  
教導我們以尊敬、仁慈善待你所造的各樣生物，  
并記住是你創造了他們，而且你也深愛他們。

212 親愛的天父，  
求你傾聽、祝福各種飛禽和走獸，  
并且溫柔地看守  
那些不能開口言語的小東西們。  
一無名氏

213 親愛的耶穌，  
今天我殺死了一只蜘蛛，  
因爲他會讓我有起雞皮疙瘩的感覺。  
后來我才想起來，主啊！那只蜘蛛也是你所造的，  
就如你造了我一樣。對不起。

214 神啊！  
我要爲小貓、小狗、老虎和大熊感謝你，  
也要爲花豹和袋鼠獻上感謝。  
還有，謝謝你讓我們有整天唱個不停的小鳥。  
阿們。

—阿比蓋爾·威廉（6歲）

215 所有光彩漂亮的事物，  
所有大小不同的生物，  
一切聰明又奇妙的東西，  
全都是主耶和華所造。

—C·F·亞歷山大太太（1848）

216 主，謝謝你創造了這麼多奇妙的動物和昆蟲  
——特別是蝴蝶。

—馬克·湯姆斯（10歲）

217 小綿羊，是誰造了你？  
你可知道是誰創造了你？  
給你生命，又給你食物，  
讓你徜徉在青草地上，飲水在小溪旁？  
給你溫暖舒適的衣飾，  
軟綿綿、毛茸茸、潔淨光彩；  
賜你輕柔甜美的嗓音，  
讓山谷溪澗同聲唱和。

小綿羊，是誰造了你？  
你可知是誰造了你？  
小綿羊，讓我來告訴你；  
小綿羊，讓我來跟你說，  
他的名字跟你一樣，  
因為他也稱自己為羔羊。  
他也很溫順，也很溫柔，  
曾經變成小孩子。  
我是孩子，你是小羊，  
我們都有他的名字。  
小綿羊，神祝福你！  
小綿羊，神保守你！  
—威廉·布雷克（1757-1827）

218 父神，  
為所有的動物感謝你。

你以愛創造了他們，正如你創造我們一樣。  
幫助我們保護他們，不讓他們被凶殘的人傷害；  
照顧他們，就像你照顧我們一樣。阿們。

219 神啊！求听我們為動物朋友所作的謙卑祈求。  
求你完全的恩典和憐憫臨到他們，  
并賜給照顧他們的人一顆滿有同情的心、  
一雙溫柔的手和無限恩慈的言語。  
讓我們也能成為動物的好朋友，  
可以分享你恩典的祝福。  
听我們的禱告，因你儿子，仁慈的耶穌基督，  
我們的主的緣故。—俄羅斯祈禱文

#### 鄉村風光

耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。他使我躺臥在青草地上，  
領我在可安歇的水旁。他使我的靈魂蘇醒，為自己的名引導我走義路。  
詩篇 23：1-3

220 親愛的主，謝謝你賜下美好的  
花朵和植物。  
我想，  
要不是有美妙的鄉村風光，  
這整個世界就會變得很丑。  
田園風光真是芬芳美麗。  
謝謝你，主。阿們。  
—亨利·L(10歲)

221 為了我們腳下盛開的花朵，  
天父，我們感謝你。  
為了柔軟的青草如此的清新、甜美，  
天父，我們感謝你。  
為了鳥唱虫鳴，為一切我們聽見、看見的美好事物，  
我們在天上的父，我們感謝你。  
—雷夫華托·艾默森（1803-82）

222 親愛的神，  
為羊、豬和牛感謝你。  
為清新翠綠的田野感謝你。

幫助我們好好地保護鄉村，  
好讓我們的子孫也能見到  
我們今日所見的。

阿們。

—彼得·葛瑞爾（10歲）

223 親愛的神，求你安慰我，  
不要再讓我為那些海鳥難過了，  
他們（還有其他受苦的野生動物）  
陷在油輪漏出的可怕油污里，  
遭受毒害。

我希望污染趕快停止，  
這樣別的動物就可以平安的生活。

阿們。

—麥可·羅柏茲（10歲）

224 天父，  
幫助我們不要在鄉下到處亂蓋房子，  
又亂倒垃圾、亂砍樹木，破壞環境了。

阿們。

—杰美·P（10歲）

225 親愛的父神，  
求你使我像花朵一樣——滿足于所生長的地方，  
就算是在最貧瘠的土地里，也能善盡一切所能，  
把爛燦的色彩，明亮、愉快的感受帶給所有的人。

#### 小鎮和城市

耶和華說：「我豈能不愛惜這個大城市呢？」

約拿書 4：10-11

226 掌管每個城市、每條小巷、街道和廣場的神，  
求你俯視那里的每一棟房舍，  
并祝福里面所居住的人。

227 親愛的主，  
這個城里有很多孤苦無依的人——  
一些置身在熙來攘往的人群里，  
我們從來不曾注意過的人；  
好像根本沒有關心他們。  
主耶穌，如果我們有認識任何像這樣孤單的人，  
求幫助我們和我們的家庭，  
克服膽怯害羞的心理，  
能和他們成爲朋友。阿們。

228 親愛的神，這是我們的小鎮。  
我們想到它繁忙的街道；  
大大小小的汽車、貨車、公車和腳踏車；  
商店和市場；  
辦公室和公共建築；  
教堂和禮拜堂。  
我們想到有花、有樹的公園和花園；  
飛舞其間的小鳥和一切小動物。  
我們想到成千上万的居民，  
住在各式各樣的住宅里……  
還有許許多多其他的事情。  
親愛的神，這是我們的小鎮，  
求你幫助我們讓它保持美好。

229 繁忙的街道上，車輛熙來攘往。

人行道上，行人摩肩接踵，  
南來北往。  
火車和公車上，  
我們看到疲憊憂愁的面孔。  
到處是噪音、塵沙、水泥、玻璃。  
主，在這樣的都市里，  
有時候真的很難感到你的同在。  
求你祝福那些在大都市里  
生活、工作的人。  
在忙亂的日子里，讓他們仰視天空，  
看到你的美好和慈愛。

230 創造水泥和鋼鐵的神，  
也是創造活塞和車輪、鐵塔和蒸氣、  
橡木和放射線的神，原子和礦產屬於你，  
全世界的能力都是你的！

旅行

我們彼此離別以後，愿耶和華在你我中間鑒察。

創世記 31：49

231 愿你道路平坦，隨遇而安；愿你御風而行，一路順遂；  
愿陽光溫暖，照在你面頰；愿雨露輕柔，洒在你田間；  
一直到我們再見那日，愿神護持你，常以恩手保守你。  
—愛爾蘭祝福詩

232 父神，求你保護我們所愛的人旅行在外全都平安。  
幫助他們行路時，感受你的愛與他們同在，  
并且把他們平安的帶回家來。  
奉耶穌的名禱告，阿們。

233 神啊！為旅行的樂趣感謝你。  
謝謝你賜下噴射機和直升機、客機和游艇、  
火箭和太空船、地下鐵和升降梯；  
也為汽車和火車、摩托車和大貨車，獻上感謝。  
求你看守今天每一位旅行在外的人，  
賜給他們常識和禮貌，

教導他們謹防意外，并為了安全的緣故，  
好好遵守交通規則。

234 主耶穌，  
求你保守人們開車的安全。  
求你在公路上保守我爸爸。阿們。  
—喬爾·哈里森（8歲）

235 親愛的神，你是怎么旅行的？  
我最喜歡乘飛機或搭火車旅行。  
另外，我在海里也可以游得很好。  
—馬修·坎恩（10歲）

236 主啊！幫助我知道，  
不論我旅行在任何地方，  
我總不會在你的照顧之外。  
求你賜給那些我托付自己生命的人——  
飛行員、駕駛員或是船長——清楚的頭腦，  
穩健的手和安全無虞、足以從事他們工作的技能。

因為我把自己交付在他們手中的這一刻，  
其實是把自己交在你的手中。

天气

火与冰雹、雪和雾气、遵行他命令的狂風……都當在地上贊美耶和華。  
詩篇 148：7-8

237 親愛的主，我傾听風聲，  
就想到你的靈正運行。

我看不見風，但是藉著它所行的，  
我就知道它存在。  
你滿有能力，  
能使我蘇醒，讓我想要跳躍。  
天父，祈求你的靈常与我同在。

238 親愛的天父，  
為我們所擁有的美好气候感謝你。  
我們很幸運，能夠得到适量的雨水和陽光，  
使植物可以生長，我們就有食物可吃。  
求你幫助世界各地那些沒有合宜气候的人。  
阿們。 —美藍妮·毛瑞

239 我們開墾田野，在土里撒下美好的种子。  
但飼養、澆灌的卻是神大能的手。  
他賜下冬天的霜雪，  
使谷物膨脹、發芽的溫暖气候，微風和陽光，  
以及輕柔清新的雨露；  
我們周遭一切美好的禮物都是神所賜，  
所以我們要感謝主，感謝慈愛的主。  
—M·寇狄斯（1740-1815）

240 親愛的神，我們不怎麼喜歡下雨。  
有時候在上學的路上，我們會淋得一身濕；  
我們不能出去玩耍；  
有時候雨水也會漏進家里或是教室里；  
有時候還會造成水災。  
但是我們知道我們需要雨水；  
我們需要它讓農作物生長；  
我們也需要它來供我們飲用、燒飯、  
洗衣和許多其他的事情。

我們也要謹記若不下雨會發生何種情況：  
不再有收成，也沒有食物和飲水，  
只有水井里面可以取得的一丁點。  
所以我們要說，  
爲了雨水我們感謝你，神。

241 主！太陽使我感覺好舒服，  
太陽光照亮了我們的生命。  
謝謝你賜下可愛的晴天和美好的藍天。  
爲帶給我們溫暖，幫助萬物生長的太陽獻上感謝。  
主，你就像太陽，以你的愛溫暖我們，  
又幫助我們生長。  
求你的光常照耀我們的生命。阿們。

幫助我們的人  
你們各人的重擔要相互擔當，如此，就完全了基督的律法。  
加拉太書 6：2

242 主啊！求你每天跟警察同行。  
在他們駕駛巡邏車、排難解紛、  
走在黑暗的巷道里、老舊的房屋，  
尋找罪犯的時候，求你看顧他們的安全。  
幫助他們在逮捕人犯的時候，判斷正確。  
教導他們愛你，  
并求你在他們執勤的時候幫助他們，  
因爲警員的工作特別的辛苦。

243 天父，謝謝你賜下醫生和護士，  
讓我們可以向他們求助。  
同時，也謝謝你賜給我們海空救援小組，  
能在我們有難的時候幫助我們。  
爲教會里的人感謝你——  
因爲我們有困難的時候就可以去找他們。  
爲這一切幫助我們的人感謝你。阿們。  
—保羅·冠比斯（10歲）

244 全能的天父，賜生命與健康的主，  
求指引并幫助所有協助我們道路更安全的人。  
幫助那些在路上駕駛、兜風，和行走的人，

更有耐性、不自私，更能替別人著想，  
這樣每個人就都能安全地旅行各地。

245 親愛的神，  
我們知道分辯是非實在是一件十分困難的事，  
特別是當有些人可能不講實話的時候。  
我們祈求你幫助我們國內負責審判事宜的人，  
為決定一個人是不是有罪的陪審團禱告；  
為做判決的法官和執法者禱告；  
也要為那些替人們排難解紛、做判斷的法官禱告。  
我們求你賜智慧給他們，  
做判斷時公正合理，使正義可以伸張。

246 天父，謝謝你賜下救火隊員——  
為他們的勇氣和不間斷的服務。  
失火的時候，我們總是期望他們馬上趕到，  
常常都忘了他們必須面對的危險。  
主，求幫助我們記得救火隊員也和我們一樣，有家、有親人。  
求你祝福并保護這些每天為我們冒生命危險的人。阿們。

247 主，為了我們的父母，  
還有那付出時間，  
好讓我們能學習認識你的老師們，  
獻上感謝。  
—崔西安·布瑞安（12歲）

248 親愛的神，  
今天我們要為那些從事危險行業的人禱告，  
為那些修建摩天大樓、橋梁、隧道和鐵路的人；  
也為拆除老舊建築物或是砍伐大樹的人；

在海上與狂風暴雨搏鬥的漁夫和水手；  
軍人和飛行員；  
在工廠里使用大型機器工作的人；  
為警察、警衛和救火隊員；  
還有所有其他工作中帶有危險的人。  
我們向你祈求，保守他們不出意外。

奉耶穌的名禱告，阿們。

249 天父，  
謝謝你賜給我們每天在各方面幫助我們的人；  
感謝你賜下那些關懷照顧別人的看護；  
也為那些盡心盡力、隨時隨地、  
關懷幫助人的，獻上感謝。  
讓我們藉著幫助別人表達自己的感恩。阿們。

世界上的人  
神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，  
不至滅亡，反得永生。  
約翰福音 3：16

250 神啊！  
我們要為你對全人類的智慧和愛，獻上感謝。  
你創造世人形形色色、各有不同，卻又彼此需要。  
教導我們，為團體的好處，可以彼此合作無間；  
幫助我們在日常生活里，多彼此了解，  
并且竭盡一切所能，促進各國之間的和平與快樂。  
因為四海之內，我們都是你家庭中的一分子。

251 主，我為一些人擔心：  
遭人遺忘的老人；

失去父母的小孩；  
戰俘；  
失業的父親；  
無家可歸的人；  
飢餓寒冷的人；  
或是那些內心里有困擾的人。  
求你讓我知道  
我可以怎樣幫助這些人。  
賜我合適的話，  
可以對他們講述你的大愛。

252 主啊！我看見白色和黑色。  
我看見黑色面孔上的白色牙齒。  
我看見白色面孔上的黑色眼睛。  
耶穌，幫助我看見的是人——

不是一個黑人、白人、紅人，或是黃人，  
而單單是一個人。

253 親愛的父神，有時候我覺得很奇怪，  
你怎麼能對這世上所有人的所有事情，  
知道得那麼清楚？  
世界上的人這麼多，  
又住得相隔很遠，你怎麼能同時看到我們每一個人，  
又聽到我們說出的所有禱告？  
儘管現在我還是不明白你是怎麼做的，  
但是，我感謝你可以做到。  
也謝謝你，經由你手的創造、人的良心、  
還有你的話語——聖經，  
世上的每一個人都可以來認識你。  
很可惜，你跟人講話的時候，  
很多人就是不用心聽。  
求你幫助我們多花時間來傾聽你講話，  
好更認識你。  
奉耶穌的名禱告，阿們。

254 父神，我們當中有些人很清楚，  
害怕跟異教徒講話是怎麼一回事。  
我們會害怕因為我們的鄰居，  
可能會因此對我們說出一些話或是做出一些事，  
求賜給我們勇氣。

教導這裡和各地的小孩、大人，  
勇敢地去愛人，  
不管他們是什麼膚色，  
或叫什麼名字。  
阿們。

—北愛爾蘭一個孩子的禱告

255 主耶和華啊！你創造我們的時候，也創造了其他人。  
幫助我們跟周遭的人和睦相處。  
當我們因為別人好像比我們更快樂或是更成功，  
而心生嫉妒的時候，求你赦免我們。  
當我們因為好像比別人強而瞧不起人的時候，  
也求你赦免我們。  
幫助我們像你愛我們一樣的愛別人，  
並且牢牢記住，其他人也同樣是你的孩子。

256 生命的主，  
你是年輕人，也是老年人的主。  
我們爲年長的人感謝你！  
他們有許多經驗可以跟我們分享，  
幫助我們願意傾聽。  
他們曾經花了多年的時間學習你的國度，  
幫助我們願意從他們的建議里有所學習。  
他們見過、認識，也愛過很多的人；  
幫助我們了解他們感受年輕人忽視的感受。  
他們屬於一些我們只能憑想像，  
或是從書中來認識事情的一部分，  
幫助我們了解他們被今日世界遺忘的感覺。  
爲他們傳遞給我們的知識、經驗和愛，  
主，我們要感謝你。

和平  
耶和華必賜下平安的福給他的百姓。  
詩篇 29：11

257 世界的創造主，幫助我們彼此相愛，  
幫助我們像弟兄姐妹一樣的彼此關懷，  
讓友誼在國家和國家之間增長。  
哦！創造的主，求你把和平賜給我們的世界。  
—譯自日文

258 親愛的主，  
求你祝福今天世界的領袖。  
給他們智慧、理智和勇氣說出他們以爲對的事。  
在他們作決定的時候，求你幫助他們，  
好讓我們居住的這個世界能有和平。阿們。

259 神啊！謝謝你把平安賜給這個國家。  
讓這裡沒有戰爭，  
我們就可以自由地享受快樂時光。  
—娜丁康·比期（8歲）

260 神啊！我們有一位教師在班上告訴我們：  
在有些國家里，白人不喜歡黑人。  
但是聖經上說，世上的每一個人都是你所造的。

所以求你盡量使人們不再彼此仇視，  
而是彼此相愛。  
我相信，這樣可以阻止所有的戰爭，  
為我們帶來和平。  
——一個利比亞孩子的禱告

261 神啊！  
求你使我們可以成為安靜的子民、和平的后嗣。  
——聖克里門（第一世紀）

262 天父，  
幫助那些長年生活在有戰爭和恐懼的國家里的孩子。  
祝福他們、保護他們，並且加給他們力量。  
主耶穌，求你讓他們知道，  
他們可以因為愛你而得到平安慰藉。阿們。

263 神啊！你是永遠不變的愛，  
你給的最好報償就是那份平安的禮物。  
你也教導我們，凡使人和睦的就是你的孩子。  
求將你平安傾倒在我們心里，  
使一切不和諧的完全消失，  
所有帶給人和平的都長久為我們所愛、所追求。  
——第五世紀莫札拉布聖禮

264 主耶穌，我們祈求萬世太平。  
在遍地有戰爭和核子武器的時代，  
求你使人們的心里平安。阿們。  
——馬克·湯瑪斯（10歲）

265 父神，  
好像全世界各地都有紛爭。  
人們都很憤怒，充滿仇恨，

所以他們用炸彈彼此殺害。  
爲什麼他們不能停下來听听你說話呢？  
但愿他們都能知道你就是一切問題的解答。

266 主，使我成爲你和平之子；  
在傷害之處，播下寬恕；  
在懷疑之處，擺上信心；  
在絕望之處，撒下希望；  
在黑暗之處，賦予光明；  
在悲傷之處，帶來喜悅。  
—圣法蘭西斯·阿西西（1182-1226）

## 四季

### 春天

因為冬天已往，雨水止住過去了。  
地上百花開放，百鳥鳴叫的時候已經來到。

雅歌 2：11-12

267 主，我們要為春天的美麗，向你獻上感謝。  
我們要為周遭一切的新生命贊美你——  
    新生青綠嫩芽，緩緩吐露的芽苞，  
    和樹上美麗的花朵。  
主，我們要為你向所有愛你、相信你的人所應許  
    的新生命，感謝你。阿們。

268 雛菊在風中搖曳，  
是神的手在輕輕的推。  
    柔軟的黃色花瓣，  
    美得像絲絹。  
——達瑞·瓊斯（6歲）

269 主啊！  
你的歸來是何等的清新、甜蜜又清潔！  
    就像春天的花朵一般。  
——喬治·赫伯（1593-1623）

270 親愛的神，  
為小鳥們生養小仔仔的春天感謝你。  
我喜歡看所有新生的動物——小牛和小羊。  
我喜歡看他們玩耍，也愛望著小小鳥學飛。  
    我真喜歡春天。  
——米契爾·貝爾特（9歲）

271 謝謝你，天父，  
春天是你榮美的形象。  
謝謝你賜給我們花朵和陽光。  
    春天帶來新生命。  
我祈求你潔淨我們，好讓我們每天在你的里面  
    都是清潔又新鮮。阿們。  
    凱塞琳·達維斯（12歲）

夏天

耶和華啊，你造的何其多！……遍地滿了你的豐富。

詩篇 104：24

272 親愛的耶穌，

謝謝你，夏天又來了；

為溫暖的陽光和長長的白晝，

—為綠樹、田野，和各處燦爛的花朵，

為這一切帶來的喜悅感謝你。

謝謝你，因為在這時節，

自然界的一切似乎都在讚美你的名。阿們。

273 主，要為夏天這個炎熱的季節感謝你。

謝謝你，因為我們可以放假，到海邊去玩。

我們可以在海里游泳，

在沙灘上築沙堡，吃棒棒糖和冰淇淋。

為夏天帶來的一切樂趣感謝你。阿們。

274 主，我們要為所居住的這個奇妙世界讚美你，

特別是快樂的夏天；為我們所享受的種種活動，

和這季節所帶來的自由自在，獻上感謝。

愿每個時刻都因為我們認識了永生神的大愛，

而充滿了喜樂。奉主的名祈求。

275 為空氣和陽光，純淨又甜美， 276 親愛的主，

我們感謝天上的父；為這個有可愛的大太陽，

為我們腳下所生長的青草 和作物生長茁壯的，

我們感謝天上的父；炎炎夏日，感謝你。

為美麗又生氣盎然的花團錦簇， 格蘭達·惠特尼曼

為光彩亮麗的樹木森林，

為歌唱不止的飛禽走獸，

我們深深地感謝天上的父。

秋天

他用云遮天，為地降雨……使風颳起。

詩篇 147：8-18

277 親愛的父神，  
秋天是個美麗的季节——

迷茫、多彩多姿又亮麗。  
果實成熟丰美。  
松鼠在林間覓食、  
收集核果，預備過冬。  
露水在清晨的蛛絲上閃爍，  
明亮如寶石。  
爲這樣的時刻，主，我感謝你。  
—凱莉·泰勒（12歲）

278 現在是白晝開始變短的季节，  
冷冷的微風從林間的枝葉吹過，  
大地就要準備冰封過冬；  
周遭的一切都是耀眼的秋色。  
主耶和華啊！  
我們要爲這個美麗的季节贊美你，  
因爲每個秋季都是特殊、  
獨一無二的。

279 神啊！爲落葉紛飛的秋天感謝你。  
我喜歡走過林間時，  
落葉在腳下碎裂的清脆足音。阿們。  
—米契爾·貝爾特（9歲）

280 父神，我們周圍全是自然界丰富的色彩，  
和等著收獲的果實。  
幫助我們看到這些東西就想到你無窮的愛。  
我們即使是在禱告的時候，  
也常把你所做的一切看得理所當然，  
有時候甚至還顯得好像你根本不存在似的。  
求你寬恕我們的不用心和自私自利，  
幫助我們，在這個季节決心 要把最好的獻給你。

冬天  
主耶和華啊，地的疆界是你所立的，夏天和冬天是你所定的。  
詩篇 74：17

281 親愛的主，謝謝你，  
讓我可以冷冷的冬夜鑽進被窩里睡覺，

滿心知道你愛我。阿們。

282 親愛的主，  
求你幫助所有的小老鼠和動物，  
都可以過熬這個冬天。阿們。  
—湯姆·格雷葛瑞（12歲）

283 冬天是日趨寒冷、万物凍結的時候。  
主，有時候我的心也凍結了。  
我生氣的時候，就會覺得又冷、又硬、又自私。  
我需要你的愛來將我融化，使我再為喜樂所充滿。  
也許那就是大地等候春天時的感受。

284 神，天氣寒冷的時候，我們要感謝你。  
因為我們有舒適的家、溫暖的學校，  
還有周遭愛我們的人，  
他們的愛讓我們覺得好溫暖。

285 主耶穌，冬天是窮人和老人最不好過的時候。  
這個冬季里，求你幫助我們多記住那些人，  
在這漫長、寒冷的季節里，他們更需要關愛。  
我們一定要讓他們穿得暖、吃得飽。

## 回目錄

上一篇 下一篇

我的第一本禱告--向神傾訴 卡羅·華特森編著 傅湘雯譯

## 向神傾訴

幫助我們禱告  
求主教我們禱告  
路加福音11：1

286 親愛的主，  
當年你在世上的時候，總是找時間禱告。  
有時候我覺得禱告好困難，  
有些日子我覺好忙、好忙哦！

你以前有沒有這樣的感覺？  
幫助我找出時間來禱告。  
當我禱告還不太有效果時，求你幫助我知道，  
你一直在傾聽，也會以最好的方式回應我。  
在我最沒有信心的時候，  
求你幫助我知道你總是與我同在。

287 聖靈，求你在我們屈膝禱告的時候，  
激勵我們，與我們更親近，

教導我們當說的話。  
聖靈，愿你每天來幫助我們，  
因著你能力的緣故，  
我們的過錯能被糾正，  
並且做正確的選擇。

—W.H. 派克（1845-1929）

288 天父，听我們獻上的禱告：  
不求安适，

卻要求生活的勇气。  
在軟弱的時候，求做我們的力量，  
在漂泊的時候，求做我們的指引，  
在經歷艱難、失敗、危險之際，  
天父，求你與我們同在。

—羅夫馬利亞·威利斯（1824-1908）

289 禱告使基督徒的盔甲閃亮；  
最軟弱的聖徒屈膝禱告的那一刻，  
撒但也不免要顫抖惊慌。

—威廉·考博（1731-1800）

290 耶穌，謝謝你教我們禱告：  
我們在天上的父，  
愿人都尊你的名為聖。  
愿你的國降臨，  
愿你的旨意行在地上，  
如同行在天上。

我們日用的飲食，今日賜給我們。  
免我們的債，  
如同我們免了人的債。  
不叫我們遇見試探，  
救我們脫離凶惡，

因為國度、權柄、榮耀  
全是你的，直到永遠。阿們。

### 感謝神

當感謝他，稱頌他的名。

詩篇：100：4

291 現在我們一起來感謝我們的神，  
全心全意、口唱心和的來讚美他，  
因為他獨行奇事，萬物也因他歡欣。

—M·林卡（1647）

292 神啊！我們感激你愛我們，又照顧我們。  
感謝你，讓我們隨時可以讚美你；  
感謝你，因為我們需要你的時候，你永遠在那里；  
而且聽我們的禱告。

感謝你幫助我們解決問題，永不撇棄我們。

—愛瑪·瑞杰斯（13歲）

293 神啊！為平安和快樂、健康和喜樂感謝你。  
為新生命、植物和動物感謝你。  
神啊！為你的愛感謝你。阿們。

—班杰明·哈里遜（12歲）

294 賜我丰沛的主，因基督的确实緣故，  
求再多賜我一樣——一顆感恩的心。

—喬治·賀博（1593-1632）

295 天父，我們忘記向你獻上感謝的時候，求你寬恕我們。  
我們向你祈求的東西好多，

而且指望你有求必應。  
主，原諒我們的自私。  
幫助我們每天對你、對別人，  
都存著更多感恩的心。  
奉耶穌的名禱告。阿們。  
296 親愛的主，感謝你差派獨生愛子為我們死。  
為你所造不同的人——  
特別是我的朋友和家人，  
獻上感謝。阿們。  
—亨利勞森·強森（8歲）

297 為一切事感謝你，神。  
要不是有你，我們會在哪里呢？  
—提姆·簡寧斯（9歲）

298 天父，  
感謝你創造了我，又寬恕我一切的罪。  
求你幫助我改變。謝謝你愛我。阿們。  
—荷莉希·林頓（8歲）

299 主耶和華，感謝你賜下食物。  
感謝你在我們心情不好的時候照顧我們。  
感謝你讓我們可以贊美你。阿們。  
—強納森·諾瑞吉（11歲）

300 我們的主耶穌基督，  
為你賜給我們的一切好處  
和你為我們擔當的一切痛苦和羞辱，感謝你。  
哦！慈愛的救贖主，也是我們的朋友和弟兄，  
愿我們更清楚地認識你，  
更深地愛你，  
更緊緊地追隨你，  
從今時直到永遠。  
—聖理察·齊契斯特（1197-1233）

贊美神  
「我要歌頌你，并不住聲。耶和華我的神啊！我要稱謝你直到永遠。」  
詩篇 30：12

301 讓我們以喜樂的心贊美神，

因他本為善；  
因他的慈愛永遠長存，  
恒久信實，永遠不改變。  
—約翰·米爾頓（1608-74）

302 主啊！我們在任何地方都可以贊美你。  
為我們在贊美中所學到的，感謝你。  
也為我們在贊美中所得到的祝福，感謝你。  
阿們。  
—安德魯F·（12歲）

303 凡是真實的、可敬的、  
公義的、清潔的、  
可愛的、  
有美名的……  
若有什么德行，  
若有什么稱贊，  
這些事你們都要思念。

—腓立比書 4：8

304 贊美主！諸天尊崇他，  
高處的天使贊美他！  
日月在他面前歡欣，  
群星光華頌贊他。  
—約翰·坎普松（1775-1838）

305 主，每當我贊美你，里面就覺得溫暖雀躍。  
感謝你讓我可以自由地贊美你！  
—海倫·甘翰（14歲）

306 我的神啊！我感謝你，你所造的大地如此美好；  
充滿了榮耀與喜悅，美好又光明；  
又有各樣丰盛的美物，尊貴又正直。  
我也感謝你使喜樂滿溢；  
許多溫柔的思想和行為，  
環繞我們四周，  
即使在最黑暗之處，也有愛彰顯。  
—阿德萊·普拉克特（1858）

求寬恕我們

耶穌說：「父啊，赦免他們，因為他們所做的，他們不曉得。」  
路加福音 23：34

307 愿神，我天上的父，  
曾經多次赦免我的這一位，  
使我也能饒恕人。  
神，我們親愛的父，求饒恕我，  
因為我曾經多次不愿意尋求寬恕，或与人和好。

308 親愛的主，今天有個好可怕的消息——  
好多人在向你祈禱的時候被炸死了。  
主啊！這樣的事情怎麼會發生呢？  
我想那是心里絲毫沒有愛的可怕恐怖份子——  
心里充滿憤怒和仇恨的人——所做的。  
要原諒他們做了這樣可怕的一件事，實在很困難；  
但接著我們又想起，耶穌你會饒恕那些將你釘死  
在十字架上的人。

幫助我們更能寬恕人。  
因你名的緣故，阿們。

309 親愛的主耶穌，  
我很慚愧地向你認罪。  
求洗淨我做錯的一切事，  
就像除去我白襯衫上的可樂漬跡一樣。  
我真的很抱歉。

我愿意藉著幫助別人，  
和多說「請」和「謝謝」，  
來彌補這一切。阿們。  
—摩根·湯瑪士（9歲）

310 為你親愛儿的緣故，  
赦免我這一天所做的一切惡事。  
好讓我在入睡之前，  
可以和這世界，和自己，和你重新和好。  
—湯瑪士坎主教（1637-1711）

311 主，我很難過。這是很糟糕的一天，  
今天我搞糟了很多事情。  
求洗去我所說、所做和所想的一切錯事。  
謝謝你在聖經上應允赦免我們，  
我知道你會寬恕我，  
所以求听我的禱告，

并且幫助我，使明天會更好。

312 親愛的主耶穌，  
我做錯事情的時候——像是別人來安慰我，  
我卻把他們拒絕趕走的時候，求你原諒我。  
在我犯罪的時候赦免我。  
我會努力學像你。  
——費斯·哈里斯（8歲）

313 天父，  
原諒那些傷害我們或我們朋友的人，真的很困難。  
我們心里真想反擊回去——  
有時候我們真的就這麼做了。  
但是你教導我們，總要愛護我們的敵人，  
不管他們做了什麼樣的事。  
主，當我們不能寬恕人的時候，求原諒我們。  
幫助我們了解，為什麼他們一定要做那些  
傷害人的事，或說那些傷害人的話——  
讓我們的心可以充滿對他們的愛。  
奉耶穌的名禱告，阿們。

314 所有我們該想到而沒有想到之處；  
所有該說而沒有說的話；  
所有該做而沒有做的事；  
所有我們不該講卻講了的話；  
神啊！我們要為這些言語和事情，  
向你求赦免。 —傳統禱告文

315 親愛的主，求赦免所有我做錯的事——  
像是討厭人和一些事情。  
我很抱歉。  
—詹姆斯·巴克雷（9歲）

求教導我們  
主啊，請說，仆人敬听。  
撒母耳記上 3：10

316 噢，主啊！我們懇求你指引我們、教導我們、  
管教我們，直到我們變得和你一樣的純潔、溫柔、  
真實、高尚、有禮、慷慨、有能力、負責任，  
又能干，好榮耀你的名。

—查爾斯·金斯利（1819-1875）

317 慈愛的主，求教導我們照你配得的來服事你；  
施予而不計算代價；奮鬥而不在意受傷；

辛勤工作而不求休息；

勞苦而不求回報；

只知道遵行主的旨意。

—聖伊格納索斯羅伏拉（1491-1556）

318 我的主、我的王啊！  
求教導我在每一件事當中，見到你，  
讓我做任何事都好像為你而做。

—喬治·賀博（1593-1632）

319 噢，恩惠聖潔的天父！  
求你賜給我們智慧，使我們能認識你，  
給我們聰明，好能了解你；  
讓我們勤勞，可以尋見你；  
給我們耐心，可以等候你；  
賜下眼睛，可以親眼得見你；  
賜下心，可以來思想你；  
賜下生命，可以來宣揚你；

靠耶穌基督我們主的聖靈能力。

—傳為聖比尼迪克所作

320 救主，求天天教導我，  
遵循甜蜜的愛的功課；  
因他先愛我，  
世上再沒有比愛他更美的功課；  
教導我，因我不屬自己，  
我屬你，唯獨屬你。  
愿我服事又效法你，  
深愛先來愛我的這一位。  
教導我，循你的足跡而行，  
在你我恩典中堅定不移地追隨，  
向你學習愛的真理，深愛如此愛我的這一位。

—珍E·李森（1807-1882）

恩典

他們吃的時候，耶穌就拿起餅來，祝謝了就擘開。  
馬太福音 26：26

321 求你祝福這些吃的食物，  
求你祝福這些喝的飲料，  
親愛的主，你真偉大，

我真的這樣認為。

322 神真偉大，神真美好，  
讓我們為這些食物感謝他。阿們。  
—無名氏

323 主，求你在我們的餐桌上，  
與我們同坐席，  
在這裡也在各處受人尊崇。  
因你恩典祝福的緣故，我們可以  
因你的幫助得剛強。  
阿們。—傳統禱告

324 主，我們感謝你的愛、你的關懷、  
你無所不在的同在。  
主，我們感謝你賜給我們飲料、食物，  
以及各樣美好的禮物。  
奉耶穌的名禱告，阿們。  
—察羅艾貝茲·休頓（11歲）

325 主，求賜給我好的消化能力，也給我可以吃的食物。  
但是何時吃、如何吃，我交托主恩手，因主通曉萬事。  
—柴斯特大教堂謝飯禱告文的一部分

326 主啊！祝福我們，以及你賜下的這些禮物，  
就是我們由你的豐富里所得的這一切。  
奉主基督的名，阿們。  
—傳統禱告文

327 我們吃飯的時候，

要常記得神的愛。  
—傳自中國的禱告

328 有些人有肉吃卻不能吃，  
有些人想吃卻沒得吃，  
而我們有肉又能吃，  
因此要感謝我們的主。  
—塞爾寇克謝飯禱告文·羅柏伯恩斯（1759-96）

329 但愿世界有魚有肉，  
吃喝不缺。  
在基督徒所居之地，  
都有小孩禱告謝飯。  
—羅柏路易斯·史帝文森（1850-94）

330 主啊！祝福我，  
使我所吃的食物帶給我力量，  
好能夠服事你，奉基督的名。  
—以撒·華慈（1674-1748）

## 特別的日子

### 生日

求你指教我們怎樣數算自己的日子，我們好得著智慧的心。

詩篇 90：12

331 天父，  
今天是我的生日。  
求賜給我快樂的一天——

也賜福給世界上所有  
跟我同一天生日的孩子。  
阿們。

332 親愛的神，  
我喜歡過生日，即使不是我生日我也喜歡，  
因為這一天大家都好開心。我喜歡送人禮物。  
聖誕節的時候，你最想慶祝的是什麼——  
是你的生日還是基督的？  
—馬修·坎恩（10歲）

333 主，為朋友和宴會感謝你；  
為禮物和賀卡感謝你；  
為遊戲和歌唱感謝你；  
為蛋糕和蠟燭感謝你。

334 神，為我們的生日感謝你。  
但是幫助我們記念那些比較窮的人，  
他們甚至不知道自己的生日是哪一天，  
更別提什麼禮物了。阿們。  
—馬修麥克科邁克（12歲）

335 我們的天父，我們要為最偉大的生日——  
就是耶穌基督出生的日子——感謝你。  
我們也要為自己的生日，和那些使這個日子  
充滿快樂的人感謝你。  
耶穌降世，給世界帶來平安和喜樂，

但愿我們也能把喜樂帶給別人。

奉主的名禱告。

336 親愛的天父，  
今天我六歲了，而我奶奶說她六十歲。  
不過，主，我知道你同樣愛我們兩個。  
謝謝你。

禮拜天

當記念安息日，守為聖日。  
出埃及記 20：8

337 神啊！

禮拜天應該是跟其他日子不同的一天。  
求幫助我真的讓它成為這樣的一天，  
幫助我使用這一天更多思想你；  
讓我在這一天跟你的子民一起敬拜你。  
要是我不能在教堂里敬拜，  
也幫助我能有幾分鐘一個人安靜的時間，  
可以在你手所造的美麗世界里，与你見面。  
在屬於你的這一天里，求你幫助我記住你。  
禱告祈求，因你愛的緣故。阿們。

338 主，謝謝你賜給我們的主日學——  
還有幫助我們學習認識你的那些老師們。  
也謝謝你賜給我們在教會里認識的那些朋友，  
讓我們可以在一起禱告、讚美你。阿們。

339 親愛的主，

謝謝你賜給我們的禮拜天。  
禮拜天是早上我可以賴在床上，  
不必擔心上學會遲到的日子。  
我們可以上教堂、唱詩歌讚美你，  
然後回家吃美好的午餐。  
為一周里有這麼特別的一天感謝你。阿們。

340 神啊！幫助我記得這是耶和華的日子，  
也幫助我記得有這個名稱是因為耶穌在這一天  
死里復活。

341 父神，  
感謝你讓禮拜天是個休息的日子。  
要為這一個可以和家人、朋友在一起的日子  
感謝你。

但是，主，求你提醒我們，  
禮拜天對於那些沒有親人的人格外孤單。  
幫助我們記得要與那些需要我們愛的友誼的人，  
一起來分享這個屬於你的日子。阿們。

「幸運的倒霉日」，  
實在是件很奇怪的事，  
雖然有許多的欺騙、仇恨和痛苦，  
但你還是不止息的愛著，  
愛一切說慌的、仇恨人的、  
帶給你痛苦的，  
如此強烈的愛，甚至無物可擋。  
感謝你，主。

362 主耶穌，感謝你降世來拯救我們，  
又死在十字架上，  
擔當了我們罪的刑罰。  
—馬修·達利（13歲）

363 親愛的主，  
感謝你為我們死。  
即使我們犯錯，你仍然也愛我們。  
阿們。  
—艾歐娜·米拉（11歲）

364 主耶穌，我感謝你，  
因為第一次復活節的時候，  
你就戰勝了死亡和墳墓，由死里復活。  
我感謝你，因為你不只活在回憶里，  
而是永遠活著，與我們同在。  
我感謝你，因為你應允要與我們同在。  
直到世界的末了。

365 天父神，  
復活節是我們紀念一件最最榮耀事情的日子——

就是耶穌由死里復活，顯給世界看，  
告訴大家：凡信你的人都可以得到永生。  
神，謝謝你，把你兒子賜給我們，  
并賜給我們這樣的愛。阿們。  
基督死了、升天了，將來還要再來

收獲和感恩  
用你田里所種作物的初熟果實，來慶祝收割節。  
出埃及記 23：16

342 主，為你賜給全世界的生命，  
感謝你。  
為使農作物和小麥生長的太陽、  
雨露和土壤，  
感謝你。  
我們每日的飲食就是由此而來。  
阿們。

—凱娣·萊復（11歲）

343 主，謝謝你，賜下土里的出產——  
有玉米、蔬果和花朵。  
也要為從大地里得來的收獲感謝你——  
有油、煤、鹽，和水。

為海里的漁感謝你——  
有各樣的生物和魚類。  
為那些供給我們需要的人感謝你，  
就是農人和漁夫，  
還有在工業界服務的人。  
主，教導我們牢記我們實在需要你，  
也必須倚重別人。

344 主，為收獲的季節感謝你，  
是你供給我們的需要。  
幫助我們跟別人一起分享我們所擁有的，  
并且照顧那些飢餓的人。  
幫助我們不要貪心，這樣就能有餘裕，  
夠我們使用。阿們。

345 全世界都是神的田地，  
其上生出讚美他的果實。  
麥子和稗子一起種下，  
各自長出喜樂與悲哀不同的果子。  
先長葉、再結穗，  
然後長出一根根的玉米。  
收獲的主啊！求你使我們成為  
完整、有益的谷粒。  
—H·艾佛（1810-1871）

346 先為種子，後成谷粒；  
神，感謝你，賜下陽光和雨露。  
先為麥粉，後成麵包；  
神，感謝你，讓我們吃得飽足。  
神，感謝你，因你完全的眷顧，  
幫助我們常與人分享。