

# 與孩子天天感恩、讚頌

## (家庭祈禱錦囊)

基督信仰是在生活中一代傳一代的，家庭是傳遞信仰和培育聖召的首要地方。在家庭中與最親的人，特別是小朋友一起祈禱是每天生活不可劃缺的一部份，不同年齡的孩子祈禱的內容也有不同，孩子愈大，祈禱的內容會愈豐富。開始和結束劃十字聖號，代禱和一篇天主經(或其他經文) 是必要的，除此以外，家長可因應孩子的能力來選取祈禱的內容，不用硬性規定完成所有程序。祝願所有「聖家」能效法聖母瑪利亞和聖若瑟的芳表，培養家庭中的孩子，在智慧和身量上，並在天主和人前的恩愛上，漸漸地增長。(路 2：52)



## 晚禱程序 (5-15 分鐘)

1. 與孩子一起準備祈禱所需 (聖像 / 聖相，讀經書本，蠟燭)
2. 一起注視著聖相，以同一的祈禱姿勢安靜下來
3. 開始祈禱 (一起劃十字聖號，並在孩子額頭劃十字聖號)
4. 簡短讀經 (以故事形式看圖說主日福音故事，只頌讀金句)
5. 說一件感恩的事
6. 代禱時間 (為自己，為親人，為他人)
7. 以天主經奉獻剛才的禱告
8. 結束祈禱 (劃十字聖號，唱短曲)
9. 互祝平安 (握手、擁抱、親親)
10. 收拾

## 1. 與孩子一起準備祈禱所需

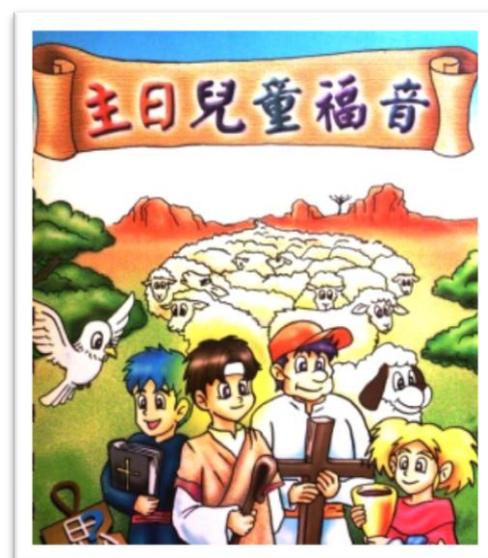
祈禱是一個習慣，所以每天一定要在相同的時間和相同的地點祈禱，最理想是有一祈禱角，放置聖像或聖像畫，卡通化的圖畫特別吸引孩子的注意力。



孩子的參與十分重要，所以必需視乎能力分配一些有趣的工作給孩子，例如祈禱角平時放置基督的圖畫，家庭祈禱時可吩咐孩子換上聖家圖畫，並一起逐一向聖母、聖若瑟和小耶穌鞠躬和打招呼。如沒有祈禱角，可在指定的地方一起作簡單佈置，放上聖相相架、燭台或一盤小花，表示欽崇和敬意。

如果準備簡短讀經，便先預備福音書，可讓孩子先揭到要讀的一頁。在特別的日子例如孩子或親人生日，可特別預備一朵鮮花讓孩子放上祈禱角，表示特別為生日的人獻上祝福。

如果打算坐著或跪著祈禱，便要先預備凳子或跪墊。



## 2. 一起注視著聖相，以同一的祈禱姿勢安靜下來



靜默是祈禱前的準備，找尋一個焦點，例如聖相，作短暫的靜默，大概十秒已足夠。

祈禱可以坐著，站著或跪著，雙手合什或十指交叉。

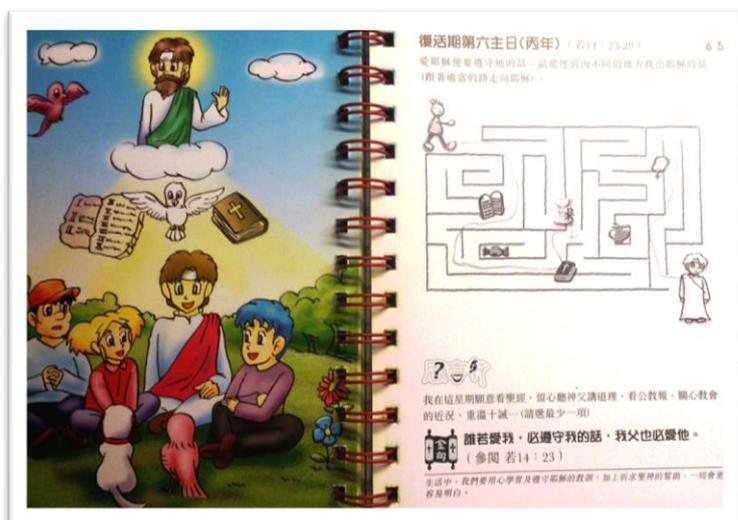
## 3. 開始祈禱 (一起劃十字聖號，並在對方額頭劃十字聖號)

「因父、及子、及聖神之名。亞孟。」慢慢的唸十字聖號經，劃十字聖號是從上而下、從左至右，表示基督以十字聖架修好天、人關係 (從上而下) 和人、人關係 (從左至右) 。

父母以拇指在孩子額上劃上十字聖號，表示這孩子是屬於基督，心裡也為孩子的聖召祈禱。



#### 4. 簡短讀經 (以故事形式看圖說主日福音故事，只頌讀金句)



如時間容許，就可向孩子講上星期主日福音的故事，不用介意每天重覆同一故事和唸同一金句，這樣家長和孩子都會將聖言默存在腦海，再進一步是宣講聖言於口舌，

並將聖言珍愛在心中。講動聽的故事有一定技巧，要依靠家長的投入和想像。主日兒童福音一書在每星期的福音也有一色彩鮮豔的插圖和一句金句，值得推介。

#### 5. 說一件感恩的事

每天說一聲「感謝天主」可鍛練人對身邊發生的事情的敏感度，其實每天能夠無恙起床已十分感恩。與孩子一起回顧一天得到天主的看顧，不用長篇大論，只以簡短的字句，例如「感謝天主，病了數天的同學終於痊癒，今天上學了。」，「感謝天主讓我藉著耶穌認識祢。」，「感謝天主使我健康成長。」「感謝天主使爸媽可以準時回家陪伴你。」…



## 6. 代禱時間 (為自己，為親人，為他人)

用簡短句子說出代禱意向，問問孩子要為誰祈禱，例如「求主保佑小寶寶明天準時起床。」，「求主保佑明天天氣晴朗。」如果孩子大一點，可打開報紙看著新聞，向有需要的人祈禱。



## 7. 以天主經奉獻剛才的禱告

天主經是耶穌親自教導的禱文，是一切祈禱的總綱，用天主經總結一切代禱意向是最適合不過。「小寶寶，我們一起唸天主經奉獻我們的祈禱…」不用擔心孩子跟不上，每天頌唸的話，孩子很快便跟得上，最重要是慢慢的唸。當天主經唸熟了，可轉唸聖母經，或其他經文。



## 8. 結束祈禱 (劃十字聖號，唱短曲)

唸完天主經後，便劃十字聖號結束。然後可唱一些短曲，

例如：



「感謝主，感謝主，  
感謝主在早上，感謝主在中午，  
感謝主，感謝主，感謝主在睡覺時。  
讚美主，讚美主，  
讚美主在早上，讚美主在中午，  
讚美主，讚美主，讚美主在睡覺時。」

「願你平安，願你平安，平安，平安，  
願主祝福你，願主保佑你，平安，平安。」

## 9. 互祝平安 (握手、擁抱、親親)

互祝平安是在彌撒中領聖體前進行的，表示整個團體的共融。晚禱完結後以握手、擁抱、親親等形式表達家庭的共融，晚禱前發生的不和、孩子的頑皮搗蛋的不快，在共融禮中完全消失，取而代之是在基督內的平安和喜樂。這也是親子的好時機。



## 10. 收拾

讓孩子一起收拾東西並放回原處，有助訓練孩子的責任感和投入感，孩子也會記得明晚在那裡取回。



葛達二聖堂傳道組

2013年5月