



Our Daily Bread
Ministries®

靈命成長的好習慣

祈禱與讀經

課程教案

© 2021 Our Daily Bread Ministries® All rights reserved.

版權屬靈命日糧事工所有，除教學用途外，請勿翻印

本教案所引用的聖經經文，若無特別註明，則表示引自新標點和合本。凡註以「現代中文譯本 2019 年修訂版」的經文均引自《現代中文譯本 2019 年修訂版》，版權屬台灣聖經公會所有，蒙允准使用。凡註以「和合本 2010 年修訂版」的經文均引自《和合本 2010 年修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

許多人幫助靈命日糧事工將改變生命的聖經智慧帶給他人，
即使是小額奉獻，也能聚沙成塔。我們並沒有任何機構或宗派提供基金或資助。

欲知詳情，請瀏覽我們的網頁 (odb.hk/donate)。

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

課程簡介

本課程共有七課，每課都包含熱身問題、主題影片、思考問題、課堂實踐及課後習作。

教學目標

幫助學生明白祈禱與讀經的重要性，並建立每天祈禱與讀經的靈修習慣。

教學主題

1. 怎樣祈禱（第一至三課）

幫助學生從三個方面學習祈禱，並撰寫包含頌讚、認罪、祈求、代求與感恩等元素的禱文。

2. 從祈禱到讀經（第四課）

引導學生明白如何藉著祈禱和閱讀聖經，與上帝進行親密的雙向交流。

3. 怎樣讀經（第五至七課）

教導學生閱讀聖經，撰寫包含當日金句、反思、應用及禱告等內容的靈修筆記。

教學資源

1. 靈命日糧網站：odb.hk

2. 靈命日糧事工製作的「靈命成長的 52 個好習慣」系列短片（bit.ly/3i7dx8P）

教學建議

（註：老師可按需要自行調整每個環節的教學時間。）

1. 熱身問題（建議時間：10 分鐘）

引導學生思考每課的中心議題。

2. 主題影片（建議時間：10 分鐘）

先觀看影片，後回答有關影片的問題。

3. 思考問題（建議時間：15 分鐘）

引導學生進一步思考所學的主題，幫助他們理解當中的關鍵概念。老師可以讓學生分組討論並匯報討論的結果。

4. 課堂實踐（建議時間：5 分鐘）

提供一些實際可行的建議，讓學生在課堂內應用有關的教導。

5. 課後習作

鼓勵學生在生活中應用有關的教導。老師可以根據學生所交的習作來瞭解他們學習的深度。

第一部分：給老師的教學建議

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第一課：花時間禱告

(給老師的教學建議)

教學目的：幫助學生明白藉著祈禱來親近主的重要性。

主題金句：「但我親近上帝是與我有益。」(詩篇 73 篇 28 節)

1. 熱身問題

- (1) 你有天天祈禱的習慣嗎？
- (2) 祈禱的時候你會跟耶穌談什麼？
- (3) 你的禱告曾經得到上帝的回應嗎？

2. 主題影片

「花時間禱告」：bit.ly/3uGGafs (片長：4 分 19 秒)

請學生回答以下問題(下劃線所標示的是參考答案)：

- (1) 作者說信徒因為缺乏什麼而無法經歷上帝在他們的生命中所帶來的奇妙改變？
A. 團契 B. 禱告 C. 休息 D. 信心
- (2) 馬丁路德認為基督徒的工作是什麼？
A. 傳福音 B. 在教會中崇拜 C. 祈禱 D. 關心他人
- (3) 作者提醒我們不要讓禱告生活變成什麼？
A. 例行公事 B. 可有可無的事情 C. 壓力負擔 D. 娛樂活動
- (4) 作者建議我們在每日的作息表裡預留時間做什麼？
A. 睡覺 B. 吃飯 C. 與上帝獨處 D. 與朋友傾談

3. 思考問題

- (1) 你認為基督徒向上帝禱告的目的是什麼？
- (2) 為什麼基督徒每天都藉著祈禱與讀經來親近上帝是十分重要的？

4. 課堂實踐

邀請學生用 1 分鐘的時間告訴上帝：「我要享受與祢相處的美好時光——這段時間是何等充實寶貴，我願每天能花更多的時間與祢獨處、向祢禱告。」

5. 課後習作

邀請學生決定每天在什麼時間(例如「早晨起床後」、「上午 8 點」、「午飯前」或「睡覺前」等)祈禱，並將其中一天祈禱的內容寫下來。

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經
第二課：以期待與感恩的心來禱告
(給老師的教學建議)

教學目的：幫助學生明白祈禱時應有的心態。

主題金句：「主啊，我要在萬民中稱謝祢，在列邦中歌頌祢！」（詩篇 57 篇 9 節）

1. 熱身問題

- (1) 你通常帶著什麼樣的心情來祈禱？
- (2) 你相信上帝會聆聽你的祈禱嗎？
- (3) 你相信上帝會回應你的祈禱嗎？

2. 主題影片

「以期待與感恩的心來禱告」：bit.ly/3pjmFsB（片長：3 分 22 秒）

請學生回答以下問題（下劃線所標示的是參考答案）：

- (1) 作者認為我們應帶著什麼樣的心來獻上祈求？
A. 輕鬆與愉快的心 B. 柔和與謙卑的心 C. 期待與感恩的心 D. 忍耐與堅強的心
- (2) 如果我們沒有警醒留意上帝介入的徵兆，我們就會錯失什麼？
A. 看見禱告蒙應允的喜悅 B. 看見自己靈性上的需要
C. 看見上帝創造的偉大 D. 看見別人需要的幫助
- (3) 作者鼓勵我們用什麼來記錄上帝對我們禱告的回應？
A. 自己的記憶 B. 筆記本 C. 錄音筆 D. 手提電話
- (4) 作者認為祈禱筆記本可以提醒我們要因著什麼而歡喜快樂？
A. 上帝的偉大 B. 在生活中經歷上帝的作為
C. 我們的渺小 D. 我們恆常的禱告

3. 思考問題

- (1) 為什麼上帝不一定會將我們所祈求的東西給我們？
- (2) 當禱告未蒙應允時，我們應該用什麼心態去面對？

4. 課堂實踐

邀請學生簡單而明確地寫下一件需要祈求主耶穌幫助的事，並嘗試祈禱交託給主。

5. 課後習作

- (1) 邀請學生閱讀馬太福音 7 章 7-11 節，並寫下這段經文所教導的祈禱應有的心態。
- (2) 鼓勵學生用筆記本（或電子設備）將每天要祈禱交託給主的事項記錄下來。

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第三課：與上帝交談

(給老師的教學建議)

教學目的：幫助學生掌握向上帝祈禱的基本元素。

主題金句：「耶和華啊，求祢留心聽我的禱告，垂聽我懇求的聲音。」(詩篇 86 篇 6 節)

1. 熱身問題

- (1) 你會怎樣形容自己與上帝的關係？
- (2) 假如上帝就在你的面前，你會對祂說什麼？
- (3) 每當你有需要或遇到困難時，你會不會立刻想起上帝並向祂祈禱？為什麼？

2. 主題影片

「與上帝交談」：bit.ly/3yQrRrX (片長：4 分 11 秒)

請學生回答以下問題(下劃線所標示的是參考答案)：

- (1) 作者說祈禱是什麼？
A. 我們單方面向上帝說話 B. 上帝單方面向我們說話
C. 我們與上帝之間全面的對話 D. 我們與上帝各說各話
- (2) 作者認為「真禱告」的第一個要素是什麼？
A. 頌讚 B. 認罪 C. 祈求 D. 感恩
- (3) 在頌讚與認罪之後，我們可以藉著祈求與代禱將什麼交託給天父？
A. 自己的需要 B. 別人的需要 C. 教會的需要 D. 以上皆是
- (4) 作者認為基督徒不應忽略的一個重要的屬靈責任是什麼？
A. 凡事謝恩 B. 為他人代禱 C. 為自己祈禱 D. 讚美上帝

3. 思考問題

- (1) 為什麼我們禱告的時候要先讚美上帝？
- (2) 為什麼我們要在頌讚與認罪之後，才對天父提出祈求？

4. 課堂實踐

邀請學生想一想自己可以為了什麼事情而讚美或感謝主，然後用 1 分鐘的時間獻上讚美或感恩的祈禱。

5. 課後習作

邀請學生撰寫一篇包含頌讚、認罪、祈求、代禱與感恩等五個元素的禱文。

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第四課：與上帝親密交談

(給老師的教學建議)

教學目的：幫助學生明白聖經是上帝的話語，是我們與上帝交流的媒介。

主題金句：「我趁天未亮呼求，我仰望了祢的言語；我趁夜更未換將眼睜開，為要思想祢的話語。」(詩篇 119 篇 147-148 節)

1. 熱身問題

- (1) 你身邊有非常熟悉或親密的好朋友嗎？
- (2) 你會如何與好朋友建立美好的關係？
- (3) 你認為自己與上帝的關係親密嗎？

2. 主題影片

「與上帝親密交談」：bit.ly/34wlfjH (片長：4 分 37 秒)

請學生回答以下問題(下劃線所標示的是參考答案)：

- (1) 作者認為禱告是兩個什麼關係的人在一起談話？
A. 夫妻 B. 朋友 C. 同學 D. 師徒
- (2) 作者認為上帝透過什麼向我們說話？
A. 聖經 B. 父親 C. 牧師 D. 老師
- (3) 我們禱告時要讓上帝把什麼帶到心中，並以之為對上帝的禱告？
A. 父母的話語 B. 聖經的話語 C. 牧師的話語 D. 校長的話語
- (4) 我們要怎樣做才能與上帝建立親密的關係？
A. 偶爾讀經 B. 每天讀經與祈禱 C. 與老師傾談 D. 請別人為我們禱告

3. 思考問題

- (1) 為什麼上帝可以透過聖經經文向我們說話？
- (2) 為什麼上帝希望我們在禱告中引用祂的話語與祂交流？

4. 課堂實踐

邀請學生用 5 分鐘的時間閱讀及默想詩篇 23 篇(和合本 2010 年修訂版)，並向上帝禱告。

- 1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。
- 2 祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。
- 3 祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。
- 4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖、祢的竿，都安慰我。
- 5 在我敵人面前，祢為我擺設筵席；祢用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

5. 課後習作

邀請學生再次默想詩篇 23 篇，並將上帝對他們所說的話寫下來。

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第五課：活出生命之道

(給老師的教學建議)

教學目的：幫助學生明白聖經能給他們的生命帶來改變。

主題金句：「聖經都是上帝所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬上帝的人得以完全，預備行各樣的善事。」(提摩太後書3章16-17節)

1. 熱身問題

- (1) 你滿意自己現在的生命境況嗎？你覺得自己的生命需要有什麼改變？
- (2) 你閱讀聖經的目的是什麼？
- (3) 你認為閱讀聖經能為你的生命帶來轉變嗎？為什麼？

2. 主題影片

「活出生命之道」：bit.ly/3g0uv64 (片長：4分34秒)
請學生回答以下問題(下劃線所標示的是參考答案)：

- (1) 作者認為聖經的話語有什麼能力？
A. 改變人心 B. 提供知識 C. 揭開宇宙的奧祕 D. 守護健康
- (2) 在我們從罪人轉變為上帝兒女的過程中，什麼是不可或缺的？
A. 社會的法律 B. 上帝的話語 C. 牧師的講道 D. 老師的訓誡
- (3) 聖經改變人生命的過程可以稱為什麼？
A. 蛻變的過程 B. 學習的過程 C. 成聖的過程 D. 變好的過程
- (4) 上帝的話語可以馬上指出我們的什麼問題？
A. 靈魂深處的罪污 B. 不良的生活習慣 C. 處事不當的地方 D. 辭不達意的毛病

3. 思考問題

- (1) 為什麼聖經能改變許多人的生命？
- (2) 聖經為什麼要指出我們每個人都是罪人？

4. 課堂實踐

邀請學生閱讀詩篇 1 篇(現代中文譯本 2019 年修訂版)：

- 1-2 不聽從惡人的計謀，不跟隨罪人的腳步，不與侮慢上帝之徒同夥，只愛慕上主的法律，日夜默誦不倦，這樣的人才算真正有福。
- 3 他像移植溪水邊的果樹，按季節結果子，葉子也不凋零。他所做的事樣樣順利！
- 4 邪惡的人不是這樣：他們像糠秕被風吹散。
- 5 邪惡的人要被上帝定罪；罪人要從義人的群體中被淘汰。

6 上主關懷義人所走的路；邪惡的人卻走向滅亡！

邀請學生回答以下問題：

- (1) 你從這段經文中學習到什麼？
- (2) 這段經文給了你什麼應許？
- (3) 讀了這段經文之後，你會如何禱告回應主？

5. 課後習作

邀請學生回答以下問題：

- (1) 有沒有哪一段或哪一節經文曾經給你帶來啟發或深深地影響了你？
- (2) 這段或這節經文能為你的生命帶來改變嗎？為什麼？

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第六課：為自己而讀

(給老師的教學建議)

教學目的：幫助學生掌握研讀聖經的方法。

主題金句：「這聖經能使你因信基督耶穌，有得救的智慧。」(提摩太後書 3 章 15 節)

1. 熱身問題

- (1) 你閱讀聖經時能明白當中的教導嗎？
- (2) 你能找到一個生動有趣的方法來研讀聖經嗎？
- (3) 你能將聖經所教導的真理應用於你的生活中嗎？

2. 主題影片

「為自己而讀」：bit.ly/34zxHA9 (片長：5 分 29 秒)

請學生回答以下問題(下劃線所標示的是參考答案)：

- (1) 作者認為我們研讀聖經要從什麼開始？
A. 觀察 B. 朗誦 C. 應用 D. 詮釋
- (2) 作者認為我們要祈求誰或什麼事物來引導與啟發我們正確地理解聖經？
A. 師長 B. 理智 C. 聖靈 D. 感性
- (3) 作者認為最好的聖經註釋書是什麼？
A. 字典 B. 聖經地圖 C. 聖經本身 D. 聖經工具書
- (4) 我們研讀上帝話語的目的是什麼？
A. 應用在生活之中 B. 增進知識 C. 瞭解自己 D. 安慰心靈

3. 思考問題

- (1) 為了避免誤解聖經的意思，我們詮釋經文的時候要遵循什麼原則？
- (2) 為什麼讀聖經的主要目的是為我們帶來生活行為上的改變？

4. 課堂實踐

邀請學生閱讀腓立比書 2 章 1-8 節(現代中文譯本 2019 年修訂版)：

1 究竟你們在基督裡的生命有沒有使你們堅強起來？祂的愛有沒有鼓勵了你們？你們和聖靈有沒有團契？你們彼此間有沒有親愛同情的心？2 如果有，我要求你們，要有共同的目標，同樣的愛心，相同的情感，和一致的想法，好讓我充滿喜樂。3 不要自私自利，不要貪圖虛名，要彼此謙讓，看別人比自己高明。4 不要只顧自己，也要關心別人的利益。5 你們要以基督耶穌的心為心：6 祂原有上帝的本質，卻沒有濫用跟上帝同等的特權。7 相

反地，祂自願放棄一切，取了奴僕的本質。祂成為人，以人的形體出現。⁸ 祂自甘卑微，順服至死，且死在十字架上。

邀請學生選答以下問題：

- (1) 有什麼過犯需要承認？
- (2) 有什麼應許可以抓住？
- (3) 有什麼榜樣可以效仿？
- (4) 有什麼誠命需要遵守？
- (5) 有什麼恩典應該數算？
- (6) 有什麼習慣需要改進？

5. 課後習作

邀請學生從《靈命日糧》〔註〕中選擇一篇文章作為靈修材料，並撰寫靈修筆記（其內容包括當日金句、反思、應用及禱告）。

〔註〕學生可瀏覽靈命日糧網站（odb.hk），或於 bit.ly/3yTAimo 訂閱《靈命日糧》印刷版或電郵版。此外，學生亦可參考靈命日糧事工製作的專題網頁「與主相約」（odb.hk/time-with-god），以瞭解更多有關靈修的指引。

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經
第七課：改變生命的聖經經文
(給老師的教學建議)

教學目的：幫助學生明白背誦與默想聖經經文的好處。

主題金句：「我將祢的話藏在心裡，免得我得罪祢。」(詩篇 119 篇 11 節)

1. 熱身問題

- (1) 你平常有沒有將聖經經文牢記於心的習慣？
- (2) 若單憑記憶的話，你能引述多少節聖經經文？
- (3) 當你面臨人生的抉擇時，你會回想起相關的聖經經文嗎？

2. 主題影片

「改變生命的聖經經文」：bit.ly/3uEtjdG (片長：3 分 8 秒)

請學生回答以下問題(下劃線所標示的是參考答案)：

- (1) 為什麼作者建議我們釐定一個背誦聖經經文的計劃？
A. 因為聖經經文能改變我們的生命 B. 因為要交功課給老師
C. 因為我們容易忘記聖經經文 D. 因為這是上帝的要求
- (2) 除了背誦經文之外，我們還要做什麼，才能讓經文改變我們的生命？
A. 抄寫經文 B. 默想經文 C. 閱讀其他書籍 D. 聽從老師的教導
- (3) 作者鼓勵我們多久學習一節或一段經文？
A. 一小時一次 B. 一天一次 C. 一星期一次 D. 一個月一次
- (4) 作者鼓勵我們在默念經文時問自己什麼問題？
A. 這會給我的生活帶來什麼影響？ B. 我有沒有用心牢記這些經文？
C. 我有沒有遵守老師的教導？ D. 我是否喜愛這些經文？

3. 思考問題

- (1) 為什麼將經文牢記於心會給我們的生命帶來影響？
- (2) 連續幾天都反覆思想默念同一節經文對我們有什麼好處？

4. 課堂實踐

請學生背誦以下經文，並分享自己從中學到什麼真理。

「上帝那麼愛世人，甚至賜下祂的獨子，要使所有信祂的人不致滅亡，反得永恆的生命。」

(約翰福音 3 章 16 節，現代中文譯本 2019 年修訂版)

5. 課後習作

(1) 請學生背誦及默想附錄所列的經文。

(2) 請學生閱讀《默想聖經》 (bit.ly/3h2VShk) 第三章「如何默想聖經」，並使用當中所提到的方法，每星期默想附錄所列的其中一段經文。

(3) 鼓勵學生按照《靈命日糧》中的全年讀經表，用一年的時間讀完整本聖經。

註：老師可以要求學生於學期完結前呈交學習成果。

附錄：

主題	經文	背誦日期
重生	1. 救恩：約翰福音 3 章 16 節	
	2. 新生命：哥林多後書 5 章 17 節	
	3. 上帝兒女的名分：約翰一書 3 章 1-2 節	
	4. 上帝住在你裡面：哥林多前書 6 章 19-20 節	
	5. 受洗歸入一個身體：哥林多前書 12 章 13 節	
上帝	6. 基督是道成肉身的上帝：約翰福音 1 章 1-2 節	
	7. 上帝的靈：約翰福音 15 章 26 節	
	8. 保惠師：約翰福音 14 章 16-17 節	
	9. 上帝的大能：以弗所書 6 章 10-11 節	
家庭	10. 為妻之道：以弗所書 5 章 22 節	
	11. 為夫之道：以弗所書 5 章 25 節	
	12. 為人子女之道：以弗所書 6 章 1-3 節	
	13. 為人父母之道：以弗所書 6 章 4 節	
靈命成長	14. 試探：哥林多前書 10 章 13 節	
	15. 認罪與寬恕：約翰一書 1 章 9 節	
	16. 禱告：約翰福音 14 章 13-14 節	
	17. 團契：希伯來書 10 章 24-25 節	
	18. 彼此相愛：約翰福音 13 章 34-35 節	
	19. 脫離律法主義：歌羅西書 2 章 20-22 節	
上帝的話語	20. 權威性：彼得後書 1 章 20-21 節	
	21. 目的：提摩太後書 3 章 16-17 節	
	22. 個人的潔淨：詩篇 119 篇 9-11 節	
得勝	23. 順著聖靈而行：加拉太書 5 章 16-18 節	
	24. 奉獻與更新：羅馬書 12 章 1-2 節	
	25. 靠十字架得勝：加拉太書 2 章 20 節	
	26. 聖靈的果子：加拉太書 5 章 22-23 節	
	27. 大使命：馬太福音 28 章 18-20 節	
	28. 在基督裡的受死和復活：羅馬書 6 章 3-4 節	
未來	29. 永恆的懲戒：啟示錄 21 章 8 節	
	30. 天家：約翰福音 14 章 1-3 節	

[該表的內容摘錄自路易·包樂 (Luis Palau) 所著的《靈命成長的 52 個好習慣》(大湍城：探索出版社 2020 年版) 第 52-54 頁，略有改動。]

隨時隨地親近上帝 生命成長更像基督

《靈命日糧》是全球數百萬讀者所喜愛的靈修材料，能幫助人們每日親近上帝，並且將聖經的教導應用在日常生活之中。

歡迎你訂閱印刷版或電郵版《靈命日糧》，下載「靈命日糧」APP，或瀏覽我們的網站和社交平台。請鼓勵學生也這樣做，好讓他們從上帝的話語中得著益處。

瞭解更多：bit.ly/3yTAimo



[靈命日糧網站](#)



[靈命日糧臉書](#)



[靈命日糧 Instagram](#)

你也可以出一分力！

支持靈命日糧事工製作更多屬靈資源，
幫助基督徒在上帝的話語中成長！

瞭解更多：odb.hk/donate



回應表

請問你對本課程有何看法？請花一點時間填寫以下回應表，幫助我們將來做得更好！

bit.ly/3i6eloN



第二部分：學生工作紙

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第一課：花時間禱告

(學生工作紙)

主題金句：「但我親近上帝是與我有益。」(詩篇 73 篇 28 節)

1. 熱身問題

- (1) 你有天天祈禱的習慣嗎？
- (2) 祈禱的時候你會跟耶穌談什麼？
- (3) 你的禱告曾經得到上帝的回應嗎？

2. 主題影片

「花時間禱告」：bit.ly/3uGGafs

請根據影片的內容回答以下問題：

- (1) 作者說信徒因為缺乏什麼而無法經歷上帝在他們的生命中所帶來的奇妙改變？
A. 團契 B. 禱告 C. 休息 D. 信心
- (2) 馬丁路德認為基督徒的工作是什麼？
A. 傳福音 B. 在教會中崇拜 C. 祈禱 D. 關心他人
- (3) 作者提醒我們不要讓禱告生活變成什麼？
A. 例行公事 B. 可有可無的事情 C. 壓力負擔 D. 娛樂活動
- (4) 作者建議我們在每日的作息表裡預留時間做什麼？
A. 睡覺 B. 吃飯 C. 與上帝獨處 D. 與朋友傾談

3. 思考問題

- (1) 你認為基督徒向上帝禱告的目的是什麼？
- (2) 為什麼基督徒每天都藉著祈禱與讀經來親近上帝是十分重要的？

4. 課堂實踐

請用 1 分鐘的時間告訴上帝：「我要享受與祢相處的美好時光——這段時間是何等充實寶貴，我願每天能花更多的時間與祢獨處、向祢禱告。」

5. 課後習作

請決定每天在什麼時間(例如「早晨起床後」、「上午 8 點」、「午飯前」或「睡覺前」等)祈禱，並將其中一天祈禱的內容寫下來。

禱告立志卡

我立志每天於 _____ 向上帝祈禱。

我的祈禱：

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經
第二課：以期待與感恩的心來禱告
(學生工作紙)

主題金句：「主啊，我要在萬民中稱謝祢，在列邦中歌頌祢！」（詩篇 57 篇 9 節）

1. 熱身問題

- (1) 你通常帶著什麼樣的心情來祈禱？
- (2) 你相信上帝會聆聽你的祈禱嗎？
- (3) 你相信上帝會回應你的祈禱嗎？

2. 主題影片

「以期待與感恩的心來禱告」：bit.ly/3pjmFsB

請根據影片的內容回答以下問題：

- (1) 作者認為我們應帶著什麼樣的心來獻上祈求？
A. 輕鬆與愉快的心 B. 柔和與謙卑的心 C. 期待與感恩的心 D. 忍耐與堅強的心
- (2) 如果我們沒有警醒留意上帝介入的徵兆，我們就會錯失什麼？
A. 看見禱告蒙應允的喜悅 B. 看見自己靈性上的需要
C. 看見上帝創造的偉大 D. 看見別人需要的幫助
- (3) 作者鼓勵我們用什麼來記錄上帝對我們禱告的回應？
A. 自己的記憶 B. 筆記本 C. 錄音筆 D. 手提電話
- (4) 作者認為祈禱筆記本可以提醒我們要因著什麼而歡喜快樂？
A. 上帝的偉大 B. 在生活中經歷上帝的作為
C. 我們的渺小 D. 我們恆常的禱告

3. 思考問題

- (1) 為什麼上帝不一定會將我們所祈求的東西給我們？
- (2) 當禱告未蒙應允時，我們應該用什麼心態去面對？

4. 課堂實踐

請簡單而明確地寫下一件你需要祈求主耶穌幫助的事，並嘗試祈禱交託給主。

5. 課後習作

- (1) 請閱讀馬太福音 7 章 7-11 節，並寫下這段經文所教導的祈禱應有的心態。

(2) 我會用 [] 筆記本 [] 手提電話 [] 其他：_____ 將每天要祈禱交託給主的事項記錄下來。

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第三課：與上帝交談

(學生工作紙)

主題金句：「耶和華啊，求祢留心聽我的禱告，垂聽我懇求的聲音。」(詩篇 86 篇 6 節)

1. 熱身問題

- (1) 你會怎樣形容自己與上帝的關係？
- (2) 假如上帝就在你的面前，你會對祂說什麼？
- (3) 每當你有需要或遇到困難時，你會不會立刻想起上帝並向祂祈禱？為什麼？

2. 主題影片

「與上帝交談」：bit.ly/3yQrRrX

請根據影片的內容回答以下問題：

- (1) 作者說祈禱是什麼？
 - A. 我們單方面向上帝說話
 - B. 上帝單方面向我們說話
 - C. 我們與上帝之間全面的對話
 - D. 我們與上帝各說各話
- (2) 作者認為「真禱告」的第一個要素是什麼？
 - A. 頌讚
 - B. 認罪
 - C. 祈求
 - D. 感恩
- (3) 在頌讚與認罪之後，我們可以藉著祈求與代禱將什麼交託給天父？
 - A. 自己的需要
 - B. 別人的需要
 - C. 教會的需要
 - D. 以上皆是
- (4) 作者認為基督徒不應忽略的一個重要的屬靈責任是什麼？
 - A. 凡事謝恩
 - B. 為他人代禱
 - C. 為自己祈禱
 - D. 讚美上帝

3. 思考問題

- (1) 為什麼我們禱告的時候要先讚美上帝？
- (2) 為什麼我們要在頌讚與認罪之後，才對天父提出祈求？

4. 課堂實踐

請想一想自己可以為了什麼事情而讚美或感謝主，然後用 1 分鐘的時間獻上讚美或感恩的祈禱。

5. 課後習作

請撰寫一篇包含頌讚、認罪、祈求、代禱與感恩等五個元素的禱文。你可以參考以下例子：

我的祈禱：

親愛的天父，因著_____

_____我要讚美祢！

我向祢承認我所犯的罪：_____

_____求祢赦免我！

（為自己祈求）求祢_____

（為別人代禱）求祢_____

我感謝祢_____

奉主耶穌的名祈求，阿們！

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第四課：與上帝親密交談

(學生工作紙)

主題金句：「我趁天未亮呼求，我仰望了祢的言語；我趁夜更未換將眼睜開，為要思想祢的話語。」(詩篇 119 篇 147-148 節)

1. 熱身問題

- 1) 你身邊有非常熟悉或親密的好朋友嗎？
- 2) 你會如何與好朋友建立美好的關係？
- 3) 你認為自己與上帝的關係親密嗎？

2. 主題影片

「與上帝親密交談」：bit.ly/34wlfjH

請根據影片的內容回答以下問題：

- 1) 作者認為禱告是兩個什麼關係的人在一起談話？
A. 夫妻 B. 朋友 C. 同學 D. 師徒
- 2) 作者認為上帝透過什麼向我們說話？
A. 聖經 B. 父親 C. 牧師 D. 老師
- 3) 我們禱告時要讓上帝把什麼帶到心中，並以之為對上帝的禱告？
A. 父母的話語 B. 聖經的話語 C. 牧師的話語 D. 校長的話語
- 4) 我們要怎樣做才能與上帝建立親密的關係？
A. 偶爾讀經 B. 每天讀經與祈禱 C. 與老師傾談 D. 請別人為我們禱告

3. 思考問題

1. 為什麼上帝可以透過聖經經文向我們說話？
2. 為什麼上帝希望我們在禱告中引用祂的話語與祂交流？

4. 課堂實踐

請用 5 分鐘的時間閱讀及默想詩篇 23 篇（和合本 2010 年修訂版），並向上帝禱告。

- 1 耶和華是我的牧者，我必不致缺乏。
- 2 祂使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。
- 3 祂使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。
- 4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為祢與我同在；祢的杖、祢的竿，都安慰我。
- 5 在我敵人面前，祢為我擺設筵席；祢用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。
- 6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

5. 課後習作

請再次默想詩篇 23 篇，並將上帝對你所說的話寫下來。

令我感受最深的一節經文是： _____

這段經文告訴我： _____

閱讀這段經文後，我對上帝的回應是： _____

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第五課：活出生命之道

(學生工作紙)

主題金句：「聖經都是上帝所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬上帝的人得以完全，預備行各樣的善事。」(提摩太後書3章16-17節)

1. 熱身問題

- (1) 你滿意自己現在的生命境況嗎？你覺得自己的生命需要有什麼改變？
- (2) 你閱讀聖經的目的是什麼？
- (3) 你認為閱讀聖經能為你的生命帶來轉變嗎？為什麼？

2. 主題影片

「活出生命之道」：bit.ly/3g0uv64

請根據影片的內容回答以下問題：

- (1) 作者認為聖經的話語有什麼能力？
A. 改變人心 B. 提供知識 C. 揭開宇宙的奧秘 D. 守護健康
- (2) 在我們從罪人轉變為上帝兒女的過程中，什麼是不可或缺的？
A. 社會的法律 B. 上帝的話語 C. 牧師的講道 D. 老師的訓誡
- (3) 聖經改變人生命的過程可以稱為什麼？
A. 蛻變的過程 B. 學習的過程 C. 成聖的過程 D. 變好的過程
- (4) 上帝的話語可以馬上指出我們的什麼問題？
A. 靈魂深處的罪污 B. 不良的生活習慣 C. 處事不當的地方 D. 辭不達意的毛病

3. 思考問題

- (1) 為什麼聖經能改變許多人的生命？
- (2) 聖經為什麼要指出我們每個人都是罪人？

4. 課堂實踐

請閱讀詩篇 1 篇 (現代中文譯本 2019 年修訂版)：

- 1-2 不聽從惡人的計謀，不跟隨罪人的腳步，不與侮慢上帝之徒同夥，只愛慕上主的法律，日夜默誦不倦，這樣的人才算真正有福。
- 3 他像移植溪水邊的果樹，按季節結果子，葉子也不凋零。他所做的事樣樣順利！
- 4 邪惡的人不是這樣：他們像糠秕被風吹散。
- 5 邪惡的人要被上帝定罪；罪人要從義人的群體中被淘汰。
- 6 上主關懷義人所走的路；邪惡的人卻走向滅亡！

請回答以下問題：

- (1) 你從這段經文中學習到什麼？
- (2) 這段經文給了你什麼應許？
- (3) 讀了這段經文之後，你會如何禱告回應主？

5. 課後習作

有沒有哪一段或哪一節經文曾經給你帶來啟發或深深地影響了你？這段或這節經文能為你的生命帶來改變嗎？為什麼？

給我帶來啟發或深深地影響了我的經文是：_____

它為我的生命帶來以下改變：_____

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經

第六課：為自己而讀

(學生工作紙)

主題金句：「這聖經能使你因信基督耶穌，有得救的智慧。」(提摩太後書 3 章 15 節)

1. 熱身問題

- (1) 你閱讀聖經時能明白當中的教導嗎？
- (2) 你能找到一個生動有趣的方法來研讀聖經嗎？
- (3) 你能將聖經所教導的真理應用於你的生活中嗎？

2. 主題影片

「為自己而讀」：bit.ly/34zxHA9

請根據影片的內容回答以下問題：

- (1) 作者認為我們研讀聖經要從什麼開始？
A. 觀察 B. 朗誦 C. 應用 D. 詮釋
- (2) 作者認為我們要祈求誰或什麼事物來引導與啟發我們正確地理解聖經？
A. 師長 B. 理智 C. 聖靈 D. 感性
- (3) 作者認為最好的聖經註釋書是什麼？
A. 字典 B. 聖經地圖 C. 聖經本身 D. 聖經工具書
- (4) 我們研讀上帝話語的目的是什麼？
A. 應用在生活之中 B. 增進知識 C. 瞭解自己 D. 安慰心靈

3. 思考問題

- (1) 為了避免誤解聖經的意思，我們詮釋經文的時候要遵循什麼原則？
- (2) 為什麼讀聖經的主要目的是為我們帶來生活行為上的改變？

4. 課堂實踐

請閱讀腓立比書 2 章 1-8 節 (現代中文譯本 2019 年修訂版)：

1 究竟你們在基督裡的生命有沒有使你們堅強起來？祂的愛有沒有鼓勵了你們？你們和聖靈有沒有團契？你們彼此間有沒有親愛同情的心？2 如果有，我要求你們，要有共同的目標，同樣的愛心，相同的情感，和一致的想法，好讓我充滿喜樂。3 不要自私自利，不要貪圖虛名，要彼此謙讓，看別人比自己高明。4 不要只顧自己，也要關心別人的利益。5 你們要以基督耶穌的心為心：6 祂原有上帝的本質，卻沒有濫用跟上帝同等的特權。7 相反地，祂自願放棄一切，取了奴僕的本質。祂成為人，以人的形體出現。8 祂自甘卑微，順服至死，且死在十字架上。

請選答以下問題：

- (1) 有什麼過犯需要承認？
- (2) 有什麼應許可以抓住？
- (3) 有什麼榜樣可以效仿？
- (4) 有什麼誠命需要遵守？
- (5) 有什麼恩典應該數算？
- (6) 有什麼習慣需要改進？

5. 課後習作

請從《靈命日糧》〔註〕中選擇一篇文章作為靈修材料，並撰寫靈修筆記（其內容包括當日金句、反思、應用及禱告，詳情見下表）。

〔註〕你可瀏覽靈命日糧網站（odb.hk），或於 bit.ly/3yTAimo 訂閱《靈命日糧》印刷版或電郵版。此外，你亦可參考靈命日糧事工製作的專題網頁「與主相約」（odb.hk/time-with-god），以瞭解更多有關靈修的指引。

我的靈修筆記	
日期：	_____ 文章標題：_____
閱讀經文：	_____
金句：	_____
我的反思：	_____
我的應用：	_____
我的禱告：	_____

靈命成長的好習慣：祈禱與讀經
第七課：改變生命的聖經經文
(學生工作紙)

主題金句：「我將祢的話藏在心裡，免得我得罪祢。」（詩篇 119 篇 11 節）

1. 熱身問題

- (1) 你平常有沒有將聖經經文牢記於心的習慣？
- (2) 若單憑記憶的話，你能引述多少節聖經經文？
- (3) 當你面臨人生的抉擇時，你會回想起相關的聖經經文嗎？

2. 主題影片

「改變生命的聖經經文」：bit.ly/3uEtjdG

請根據影片的內容回答以下問題：

- (1) 為什麼作者建議我們釐定一個背誦聖經經文的計劃？
 - A. 因為聖經經文能改變我們的生命
 - B. 因為要交功課給老師
 - C. 因為我們容易忘記聖經經文
 - D. 因為這是上帝的要求
- (2) 除了背誦經文之外，我們還要做什麼，才能讓經文改變我們的生命？
 - A. 抄寫經文
 - B. 默想經文
 - C. 閱讀其他書籍
 - D. 聽從老師的教導
- (3) 作者鼓勵我們多久學習一節或一段經文？
 - A. 一小時一次
 - B. 一天一次
 - C. 一星期一次
 - D. 一個月一次
- (4) 作者鼓勵我們在默念經文時問自己什麼問題？
 - A. 這會給我的生活帶來什麼影響？
 - B. 我有沒有用心牢記這些經文？
 - C. 我有沒有遵守老師的教導？
 - D. 我是否喜愛這些經文？

3. 思考問題

- (1) 為什麼將經文牢記於心會給我們的生命帶來影響？
- (2) 連續幾天都反覆思想默念同一節經文對我們有什麼好處？

4. 課堂實踐

請背誦以下經文，並分享自己從中學到什麼真理。

「上帝那麼愛世人，甚至賜下祂的獨子，要使所有信祂的人不致滅亡，反得永恆的生命。」
(約翰福音 3 章 16 節，現代中文譯本 2019 年修訂版)

5. 課後習作

- (1) 請背誦及默想附錄所列的經文。
- (2) 請閱讀《默想聖經》 (bit.ly/3h2VShk) 第三章「如何默想聖經」，並使用當中所提到的方法，每星期默想附錄所列的其中一段經文。
- (3) 你亦可按照《靈命日糧》中的全年讀經表，用一年的時間讀完整本聖經。

附錄：

主題	經文	背誦日期
重生	1. 救恩：約翰福音 3 章 16 節	
	2. 新生命：哥林多後書 5 章 17 節	
	3. 上帝兒女的名分：約翰一書 3 章 1-2 節	
	4. 上帝住在你裡面：哥林多前書 6 章 19-20 節	
	5. 受洗歸入一個身體：哥林多前書 12 章 13 節	
上帝	6. 基督是道成肉身的上帝：約翰福音 1 章 1-2 節	
	7. 上帝的靈：約翰福音 15 章 26 節	
	8. 保惠師：約翰福音 14 章 16-17 節	
	9. 上帝的大能：以弗所書 6 章 10-11 節	
家庭	10. 為妻之道：以弗所書 5 章 22 節	
	11. 為夫之道：以弗所書 5 章 25 節	
	12. 為人子女之道：以弗所書 6 章 1-3 節	
	13. 為人父母之道：以弗所書 6 章 4 節	
靈命成長	14. 試探：哥林多前書 10 章 13 節	
	15. 認罪與寬恕：約翰一書 1 章 9 節	
	16. 禱告：約翰福音 14 章 13-14 節	
	17. 團契：希伯來書 10 章 24-25 節	
	18. 彼此相愛：約翰福音 13 章 34-35 節	
上帝的話語	19. 脫離律法主義：歌羅西書 2 章 20-22 節	
	20. 權威性：彼得後書 1 章 20-21 節	
	21. 目的：提摩太後書 3 章 16-17 節	
得勝	22. 個人的潔淨：詩篇 119 篇 9-11 節	
	23. 順著聖靈而行：加拉太書 5 章 16-18 節	
	24. 奉獻與更新：羅馬書 12 章 1-2 節	
	25. 靠十字架得勝：加拉太書 2 章 20 節	
	26. 聖靈的果子：加拉太書 5 章 22-23 節	
	27. 大使命：馬太福音 28 章 18-20 節	
未來	28. 在基督裡的受死和復活：羅馬書 6 章 3-4 節	
	29. 永恆的懲戒：啟示錄 21 章 8 節	
	30. 天家：約翰福音 14 章 1-3 節	

[該表的內容摘錄自路易·包樂 (Luis Palau) 所著的《靈命成長的 52 個好習慣》 (大湍城：探索出版社 2020 年版) 第 52-54 頁，略有改動。]

隨時隨地親近上帝 生命成長更像基督

《靈命日糧》是全球數百萬讀者所喜愛的靈修材料，能幫助人們每日親近上帝，並且將聖經的教導應用在日常生活之中。

現在就立志天天靈修親近主吧！你可以訂閱印刷版或電郵版《靈命日糧》，下載「靈命日糧」APP，或瀏覽我們的網站和社交平台。

瞭解更多：bit.ly/3yTAimo



[靈命日糧網站](#)



[靈命日糧臉書](#)



[靈命日糧 Instagram](#)

回應表

請問你對本課程有何看法？請花一點時間填寫以下回應表，幫助我們將來做得更好！

bit.ly/3ic2tqS

