

(以下禱文，若與團體或家人誦念時，可將「我」改為「我們」。)

早 禱

可以在禱文後加念天主經

- (一) 上主，感謝你賜給我新的一天，求你引導我，堅強我的信德，使我能善用今天，去完成你交託給我的使命。願光榮歸於父、及子、及聖神，起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。
- (二) 上主，求你今天賞賜我充滿喜樂和平安，並保持心靈的純潔，讓我所作的一切都能夠獲得你的歡心，使我在今天晚上再能以喜樂和純潔的心讚美你。亞孟。

晚禱

誦念禱文前可先靜默片刻，反省當天生活。

禱文後可以天主經作結。

- (一) 全能的天主，我蒙你的助佑，完成了今天的工作和生活，感謝你所賜的洪恩，求你接受我的讚頌，作為對你的祭獻。請賜給我一個安寧的晚上，作為一天完美的結束。亞孟。
- (二) 天主，求你寬恕我今天的過犯，平息我一切的焦慮和不安，使我能安然入睡。亞孟。
- (三) 上主，一天轉瞬過去，求你仍舊賜我恩佑，在夜間守護我，為我驅除一切惡夢及驚恐，使我常與基督一同醒悟，一同歇息。因主基督。亞孟。
- (四) 全能的天主，白晝屬於你，黑夜也屬於你，求你使正義的太陽，常照耀我的心靈，引領我到達你所在的光榮之鄉。亞孟。
- (五) 天父，感謝你，因著你的眷顧和護佑，使我能平安度過今天。假使我今天所說的、所做的，曾使你受光榮，請你悅納。假使我所說的、所做的，不合你的旨意，請你寬恕。求你保佑我能平安熟睡，明早再讚美稱頌你。亞孟。

飯前禱文

- (一) 天主，求你降福我們，和我們所享用的食物，我們也為你所賞賜的一切感謝你，因我們的主基督。亞孟。
- (二) 主，感謝你賜給我們這些食物，求你使我們在享用和欣賞這些食物時，也懂得彼此接納和欣賞。亞孟。
- (三) 天主，求你降福我們，並降福那些為供給我們生活所需而整天辛勞工作的人。求你也賜給饑餓的人飲食。因我們的主基督。亞孟。

飯後禱文

天主，為你所賜的一切恩惠，我們誠心感謝你。因我們的主基督。亞孟。

聖經章節資料

- 憂悶時 ? ? 請念若望 · 16:16-23 ; 依 · 40
- 需要平安時 ? ? 請念瑪竇 · 11:25-30
- 疾病中 ? ? 請念聖詠 · 91
- 失足犯罪後 ? ? 請念聖詠 · 51 ; 若望 · 3
- 感恩時 ? ? 請念聖詠 · 103
- 祈求仁慈時 ? ? 請念聖詠 · 86
- 焦慮時 ? ? 請念瑪竇 · 6:25-34
- 親友逝世時 ? ? 請念得前 · 4:13-18 ; 聖詠 · 107
- 誘惑時 ? ? 請念若望 · 15:1-8 ; 聖詠 · 139

意見表

若你用完本書後，發覺對信仰培育上有甚麼需要或幫忙，或對本書有任何意見，
請寫下來，

寄回：西灣河大石街一號地下
教區教友培育辦事處收。謝謝！

姓名：_____

堂區：_____

住址：_____

電話：(住) _____ (辦) _____