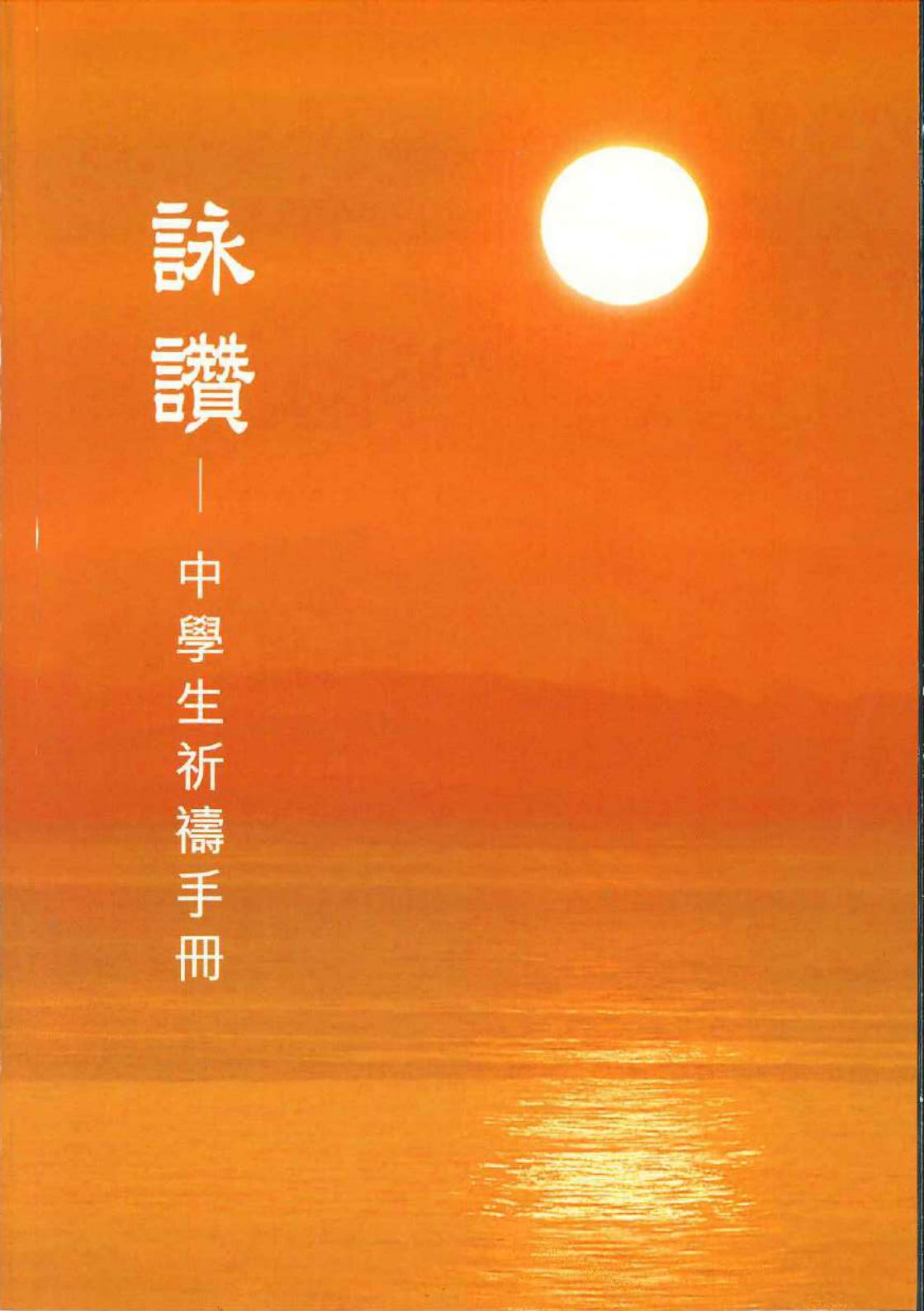

詠讚
—
中學生祈禱手冊

目錄

序

2014年版 1
2011年版 2
1990年版 4

編者的話

..... 6

禱文（中文）

篇目

1 聖號經 9
2. 天主經 9
3. 聖母經 9
4. 聖三光榮經 9
5. 聖方濟各禱詞 10
6. 將臨期的祈禱 （愛的追隨） 10
7. 聖誕節的祈禱 （平凡中的不平凡） 10
8. 聖誕節的祈禱 （感謝與分享） 11
9. 四旬期的祈禱 （希望與信德） 11
10. 復活節的祈禱 （逾越與新生） 11
11. 紀念聖母的祈禱 （服從與滿全） 12
12. 紀念聖母的祈禱 （一生追隨上主） 12
13. 中秋節的祈禱 12
14. 清明節/重陽節的祈禱 13
15. 為新的一年祈禱 13
16. 農曆除夕的祈禱 13

17. 農曆新春的祈禱 14
18. 母親節的祈禱 14
19. 父親節的祈禱 14
20. 為教會祈禱 15
21. 國慶日的祈禱 15
22. 為家庭祈禱 （家庭和睦） 15
23. 為家庭祈禱 （珍惜與愛護） 16
24. 為父母祈禱 16
25. 為學校發展而祈禱 16
26. 為開學祈禱 17
27. 為老師祈禱 （勤學報師恩） 17
28. 為老師祈禱 （敬業樂業） 17
29. 為同學祈禱 （發揚校訓） 18
30. 為同學祈禱 （虛心學習） 18
31. 為同學祈禱 （培養品德） 18
32. 為同學祈禱 （待人處事） 19
33. 為同學祈禱 （衷誠合作） 19
34. 為能守紀律而祈禱 19
35. 為能用功讀書而祈禱 20
36. 為學生會選舉而祈禱 20
37. 為 （班長/領袖生/學生會幹事） 就職而祈禱 20
38. 為舉行陸運會/水運會而祈禱 21
39. 為參與活動/比賽而祈禱 （朗誦、音樂、運動等） 21
40. 為學校旅行祈禱 21
41. 為準備考試而祈禱 22
42. 為應付測驗/考試而祈禱 22
43. 為成績欠理想的同學祈禱 22

44. 為散學祈禱 23
45. 為中六離校的同學祈禱 23
46. 為生活得廉潔而祈禱 23
47. 為生活得誠實而祈禱 24
48. 為生活得勇敢而祈禱 24
49. 為獲賜勇氣而祈禱 24
50. 為學習寬恕而祈禱 25
51. 為生活得忍耐而祈禱 25
52. 為常懷謙遜而祈禱 25
53. 為能自由地生活而祈禱 26
54. 為締造和平而祈禱 26
55. 為培養純潔的心靈而祈禱 26
56. 為能肩負責任而祈禱 27
57. 為能快樂地生活而祈禱 27
58. 為成長中的掙扎而祈禱 27
59. 為積極人生而祈禱 28
60. 為培養靈性生命而祈禱 28
61. 為培養公德心而祈禱 28
62. 為能互相幫助而祈禱 29
63. 為能彼此相愛而祈禱（一） 29
64. 為能彼此相愛而祈禱（二） 29
65. 為善作抉擇而祈禱（一） 30
66. 為善作抉擇而祈禱（二） 30
67. 為能珍惜生命而祈禱 30
68. 為能肯定生命而祈禱 31
69. 為能善用金錢而祈禱 31
70. 為能挑戰自己而祈禱 31

71. 為能認清自己而祈禱 32
72. 為能跳出自我而祈禱 32
73. 為不會輕看自己而祈禱 32
74. 為能超越潮流而祈禱 33
75. 為能面對考驗而祈禱 33
76. 為能把握現在而祈禱 33
77. 為能勇往直前而祈禱 34
78. 為能珍惜已有而祈禱 34
79. 為能獲取真正的成功而祈禱 34
80. 為能處事三思而祈禱 35
81. 為能珍惜光陰而祈禱 35
82. 為能接納人生的限制而祈禱 35
83. 為好好管制嘴巴而祈禱 36
84. 為能擁有幽默感而祈禱 36
85. 為獲得友誼祈禱（一） 36
86. 為獲得友誼祈禱（二） 37
87. 為能善用自由而祈禱 37
88. 為新的一天祈禱（一） 37
89. 為新的一天祈禱（二） 38
90. 為個人需要祈禱 38
91. 為使家庭和諧而祈禱（修復和諧關係） 38
92. 為單親家庭祈禱 39
93. 為隨波逐流的朋友祈禱 39
94. 為邊緣少年祈禱 39
95. 為面對困苦的人祈禱 40
96. 為捱受飢餓的人祈禱 40
97. 為無家可歸的人祈禱 40

98. 為傷殘及弱能人士祈禱 41
99. 為弱勢社群祈禱 41
100. 為遇上天災的人祈禱 41
101. 為年長者祈禱 42
102. 為新聞工作者祈禱 42
103. 為傳媒工作者祈禱 42
104. 為_____的選舉祈禱 43
105. 為勞工祈禱（一） 43
106. 為勞工祈禱（二） 43
107. 為當權者祈禱 44
108. 為能承擔公民責任而祈禱 44
109. 為能共對危機而祈禱 44
110. 為能承先啟後而祈禱 45
111. 為建設國家而祈禱 45
112. 為國家的未來而祈禱 45
113. 為人類的幸福而祈禱 46
114. 為擔當大自然的管家而祈禱 46
115. 為保護大自然而祈禱（一） 46
116. 為保護大自然而祈禱（二） 47
117. 為保護地球而祈禱 47
118. 為能和平相處而祈禱 47
119. 為世界和平而祈禱 48
120. 為平息戰爭而祈禱 48
121. 感謝（一） 48
122. 感謝（二） 49
123. 為準新人祈禱 49
124. 為病人祈禱 49

125. 為病者/傷者祈禱 50
126. 為祖先祈禱 50
127. 為亡者祈禱 50
128. 為亡者祈禱 50

禱文（英文）

篇目

1. The Sign of the Cross 51
2. The Lord's Prayer 51
3. Hail Mary 51
4. Glory be to the Father 51
5. Morning prayer (I) 52
6. Morning prayer (II) 52
7. Morning offering (I) 52
8. Morning offering (II) 53
9. Prayer for a new day 53
10. Prayer for protection 53
11. Thanksgiving 54
12. Prayer at the beginning of the month / school term / year 54
13. Prayer at the beginning of term 55
14. Prayer before a school event / competition 55
15. Prayer before study 55
16. Prayer before a test / an examination 56
17. Prayer at the end of the school year 56
18. Prayer before a holiday 57
19. Prayer for our family (I) 57
20. Prayer for our family (II) 57

21. Prayer for our school (I) 58
22. Prayer for our school (II) 58
23. Prayer for students and educators 59
24. Prayer of a student 59
25. A Student's Prayer by St. Thomas Aquinas 60
26. Prayer of St. Thomas Aquinas (I) 60
27. Prayer of St. Thomas Aquinas (II) 60
28. Prayer of St. Ignatius of Loyola 60
29. Prayer of St. Teresa of Avila 61
30. Prayer for God's help 61
31. Prayer for growing up 61
32. Prayer for self-discipline 62
33. Prayer for making decisions 62
34. Prayer for serenity 63
35. Prayer of St. Francis of Assisi 63
36. Prayer to respect all life 64
37. Prayer for respect of others 64
38. Prayer for the elderly 65
39. Prayer for those in trouble 65
40. Prayer for those who suffer through sickness 65
41. Prayer for those who are suffering 66
42. Prayer for the hungry of the world 66
43. Prayer for an end to poverty 66
44. Prayer for victims of disasters 67
45. Prayer for children who suffer cruelty / abuse 67
46. Prayer for delinquents and outcasts of society 67
47. Prayer for our friends and neighbours 67

48. Prayer for the community 68
49. Prayer for the protection of the environment 68
50. Prayer for our country 69
51. Prayer for justice in the world 69
52. Prayer for peace 70
53. Prayer for world peace 70
54. Prayer for the departed 70

聖經章節摘錄

篇目

1. 上主的慈愛 73
2. 召喚罪人 73
3. 皈依的許諾 73
4. 善有善報 73
5. 至死服從 74
6. 燃亮世界 74
7. 追求美善 74
8. 善待別人 74
9. 善用自由 75
10. 放下憂慮 75
11. 掛慮與平安 75
12. 心懷法律 76
13. 寬恕別人 76
14. 變成小孩 76
15. 肯定生命 76
16. 一心不能二用 77
17. 污穢的根源 77

18. 愛人與愛神 77
19. 顧及他人 77
20. 彼此擔待 78
21. 知識與愛 78
22. 不足中的奉獻 78
23. 愛的真諦 78
24. 愛仇 79
25. 同心合意 79
26. 私下修和 79
27. 忠實的朋友 80
28. 說話真誠 80
29. 善用言語 80
30. 慎言(一) 80
31. 慎言(二) 81
32. 小心批評 81
33. 個人的軟弱 81
34. 彼此相愛 81
35. 非以役人 82
36. 愛與行動 82
37. 深思熟慮 82
38. 知足常樂 82
39. 慷慨待人 83
40. 智慧的見證 83
41. 智慧無價 83
42. 悔改更新 83
43. 不再孤單 84
44. 信賴上主 84

45. 放心大膽 84
46. 一心向前 84
47. 面對困難 85
48. 面對誘惑 85
49. 面對疾病 85
50. 面對死亡 85

歌詠

歌名

1. 祥 88
2. 呈奉 89
3. 歡欣 90
4. 主慈頌 91
5. 頌主恩 92
6. 同聲頌主 93
7. 播種仁愛 94
8. 和平的工具 95
9. 真光照著我 96
10. 與基督同行 97
11. 願主祝福您 98
12. 上主！因你聖復活 99
13. 人人都應當知道 100
14. 甘將一生交給您 102
15. 主的居處在我心 103
16. 信友禱文答句 104
17. 有一新誡命 A New Commandment 104
18. 在基督的愛內 All Flowers Will Sing 105

19. 奇妙救恩 Amazing Grace 106
20. 平安 Shalom My Friend 106
21. 露德聖母 Immaculate Mary 107
22. 普世喜洋洋 Thine Is the Glory 108
23. Angels We Have Heard on High 109
24. 新生王 Hark the Herald Angels Sing 110
25. 普世歡騰 Joy to the World 111
26. 齊來欽崇 O Come All Ye Faithful 112
27. 來啊！至聖默西亞 O Come, Divine Messiah 113
28. O Come, Emmanuel 114
29. Once in Royal David's City 115
30. 平安夜 Silent Night 116
31. 聖誕佳音 The First Noel 117
32. Christ the Lord Is Ris'n 118
33. God of Mercy 119
34. Hail Holy Queen 120
35. Jerusalem, My Happy Home 121
36. Jesus Christ Is Risen 122
37. Joyful, Joyful, We Adore Thee 123
38. Make My Life a Melody 124
39. Mary, Star of the Sea 125
40. O Sacred Head 126
41. Praise Him 127
42. Praise the Lord 128
43. Sing Hosanna to the King 129
44. Sing to the Lord 130
45. The Lord's My Shepherd 131

你們祈求，就得到；
尋找，就找到；
敲門，門就為你們而開。
上主必將美好的賜給向祂祈求的人。
（參閱 路 11: 9-13）



禱文

1 聖號經

因父、及子、及聖神之名，亞孟。

2 天主經

我們的天父，願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；
願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。
求祢今天賞給我們日用的食糧；
求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；
不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。亞孟。

3 聖母經

萬福瑪利亞，你充滿聖寵，主與你同在，
你在婦女中受讚頌，你的親子耶穌同受讚頌。
天主聖母瑪利亞，求你現在和我們臨終時，
為我們罪人祈求天主。亞孟。

4 聖三光榮經

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。

5 聖方濟各禱詞

領：主啊！讓我們成為祢的工具，去宣揚和平；
在滿是憎恨的地方，讓我們播下寬恕的種子；
在滿是疑慮的地方，讓我們播下信心的種子；
在滿是黑暗的地方，讓我們播下光明的種子；

答：願我們不企求他人的安慰，只求安慰他人；
不企求他人的諒解，只求諒解他人；
因為在施捨中，我們有所收穫，
在寬恕他人時，我們也被寬恕；
在喪失生命時，我們將復活而獲得永生。
願主垂允我們的祈禱。亞孟。

6 將臨期的祈禱（愛的追隨）

領：踏入十二月，我們開始迎接聖誕節的來臨。主耶穌昔日降臨人間，教人實踐愛的法律，度一個豐盛的生活。

答：主耶穌，在我們紀念祢降生的同時，讓我們突破自我，接受祢的邀請，不論對朋友或陌生人，都能給予尊重、關懷、鼓勵、支持、援助和服務，使眾人都能獲得祢賞賜的平安與喜樂。亞孟。

7 聖誕節的祈禱（平凡中的不平凡）

領：二千多年前主耶穌為奉行天主父的旨意，悄然來到人間，選取了極其卑微的方式降生。以後的三十年裡，祂仍寂寂無聞，過著平凡簡樸的生活。即使日後祂公開傳道，受群眾擁戴，也無處棲身，經常與窮苦病弱的人、罪人及遭受歧視的人為伍。

答：主耶穌，求祢教我們學習祢在世的表率，認識和肯定平凡簡樸生活的意義，並在我們的生活中，實踐愛與服務的精神，使平凡的生活變得充實而豐盈。亞孟。

8 聖誕節的祈禱（感謝與分享）

領：感謝上主在二千年前為我們降生人間，使我們明白甚麼是愛，甚麼是平安與喜樂。為這罪惡充斥而混亂的世界，基督的降生帶來光明和希望；祂同時又給無數憂傷痛苦的心靈，帶來信心和安慰。

答：主，藉著祢的降生，我們不再孤單，不再懼怕，不再灰心和失望。為此，我們衷心感謝、讚美祢。在這普天同慶的日子裡，請讓我們深深體會到：只有在祢的愛內生活，我們才可尋獲真正的平安與喜樂，並甘願與人分享我們所有。亞孟。

9 四旬期的祈禱（希望與信德）

領：主耶穌在世時曾治病、驅魔、駕馭大自然及使死者復活。祂更為救贖我們，甘願被釘在十字架上，藉以戰勝罪惡和死亡，並從死者中復活，給我們帶來新生命的希望。

答：主耶穌，在我們紀念祢死而復活的奧跡時，讓我們深信正義與仁愛終會戰勝邪惡，光明必會驅逐黑暗，並能懷著這信念和希望積極地生活。亞孟。

10 復活節的祈禱（逾越與新生）

領：我們每年都隆重慶祝主耶穌的逾越，紀念祂為救贖普世而蒙難，為愛世人而服從至死，第三日又從死者中復活。我們亦藉此領悟到痛苦與希望的奧秘，以及善必勝惡、生命必勝死亡的真理。

答：主耶穌，感謝祢把我們從罪惡和焦慮的桎梏中解放出來，得享充滿生機、希望和喜樂的新生活。求祢教我們對未來保持樂觀，對人生滿懷信心和期盼。亞孟。

11 紀念聖母的祈禱　（服從與滿全）

領：我們懷著孝愛的心，紀念童貞聖母瑪利亞，她承行了上主的旨意，為我們誕生了救主耶穌基督。

答：主，在聖母瑪利亞身上，我們見到祢對我們人類的愛和救助。求祢教我們效法聖母謙遜服從的榜樣，並偕同她追隨基督，努力完成祢在我們每人身上的計劃。亞孟。

12 紀念聖母的祈禱　（一生追隨上主）

領：上主揀選了瑪利亞作耶穌的母親。她甘願接受這份邀請，一生聽從上主的旨意，甚至在十字架旁，目睹親生兒子為世人犧牲至死的整個過程，卻仍對上主堅信不移。

答：主，我們願意效法聖母瑪利亞的芳表，一生忠信，服從祢的旨意。希望有一天，我們完成這塵世的旅途時，能和她一起感謝祢的救恩，讚頌祢的寬仁和慈愛。亞孟。

13 中秋節的祈禱

領：每年農曆八月十五，我們慶祝中秋佳節，與家人團聚賞月，樂享天倫。同時，我們也會份外惦掛正在異地求學或工作的親友；「但願人長久，千里共嬋娟。」

答：主，我們知道幸福不是必然的，我們也未能完全掌握與家人一起生活的日子。求祢教我們珍惜與家人共聚的緣份，孝愛父母，友愛兄弟姊妹，並與家人互相尊重、關懷和體諒，彼此樂於付出，一同建立溫暖快樂的家。亞孟。

14 清明節/重陽節的祈禱

領：感謝上主祝福了我們的祖先，讓他們為我們開拓了安定豐足的生活環境。在這慎終追遠的時節，我們悼念已去世的祖先和親友，並感謝他們生前所付出的努力。

答：主，求祢賞賜我們已亡的祖先、親友，獲享天上永恆的福樂；並求祢教我們在坐享前人辛勤成果的同時，也樂意獻出自己的力量，為他人創造更美好的明天。亞孟。

15 為新的一年祈禱

領：面對新的一年，雖然我們不知道將遇到甚麼挑戰和考驗，但我們深信一切皆有上主的安排和眷顧。

答：主，我們不敢只祈求安逸，深怕安逸會使我們放縱；我們也不敢只祈求歡樂，因為太多的歡樂容易使人迷失。我們把新的一年欣然交託給祢，但願每天都能尋求並履行祢的旨意，好好地生活。亞孟。

16 農曆除夕的祈禱

領：在一年將盡的時候，讓我們衷心感謝上主在過去一年賞賜我們的種種恩惠。

答：主，感謝祢過去一年的眷顧，讓我們得以和家人共度除夕良辰。求祢教我們珍惜與家人團聚的機會，藉此增進彼此的關係和感情。在這送舊迎新的時刻，求祢使我們努力去除自己的壞習慣，為來年立下目標，邁向新里程。亞孟。

17 農曆新春的祈禱

領：上主是生命之源，祂創造了宇宙萬物，令寒來暑往，秋收冬藏。在這大地回春、萬象更新之際，祂更讓人間增添喜氣，充滿活力。

答：主，求祢以仁愛和喜樂，充滿我們的心靈，使我們樂於力行仁愛，與人分享；也求祢教導我們不斷自我更新，把握每一個學習機會，在品德和學業上持續求取進步。主，懇求祢在新的一年裡，恩賜我們和家人平安與健康，並能遠離災禍。亞孟。

18 母親節的祈禱

領：感謝上主賞賜我們至愛的母親，她不辭勞苦地養育我們，盡心盡力地照顧我們的生活所需，陪伴我們成長，給了我們莫大的支持、安慰和鼓勵。

答：主，在這孝敬母親的慶節，我們誠心祈求祢，賞賜母親健康的身體、喜樂與平安的心境；並求祢教導我們聽從她的教誨，一生孝愛、感謝她。主，我們也為我們當中個別已亡的母親和祖母祈禱，懇求祢廣施慈恩，賞賜她們永生的福樂。亞孟。

19 父親節的祈禱

領：感謝上主賞賜我們至愛的父親，他為養育、栽培我們，終日辛勤工作，在公餘時間又關心、愛護和指導我們，使我們健康成長。

答：主，在這孝敬父親的慶節，我們誠心祈求祢賞賜父親身體安好強健、精神愉快；更求祢教我們一生孝愛他、感謝他，好讓他在辛勞過後，也能感到滿心欣慰。主，懇求祢也賞賜我們當中個別已亡的父親和祖父進入天國，獲享永恆的福樂。亞孟。

20 為教會祈禱

領：主耶穌在世時，教導眾人愛主愛人，並為追隨祂的人，建立教會——一個實踐愛主愛人的共融團體。祂企盼眾人在這團體內團結一致，成為兄弟姊妹，彼此無私地互助互愛，並將這愛的喜訊，傳揚普世。

答：主，我們今天得以認識祢，同沾愛的喜訊，皆因祢藉著祢所建立的教會，賜予我們特恩。求祢使教會時常忠於祢愛的命令，使她成為地上的鹽、世界的光，以及民族團結和人類共融的標記。亞孟。

21 國慶日的祈禱

領：感謝上主讓我們生而為中國人，有幸承襲優良而深厚的固有文化，並能在自己的國土上安居樂業，得以承先啟後，發揮潛能，展現才華。

答：主，在這國慶的日子，我們誠心祈求祢不斷眷顧祢所創造的中華兒女，幫助我們全國人民，積極發揚中華文化的優秀特質，同時致力維護人權、自由、平等和公義，參與建設民主和法治的社會。主，懇求祢激發我們努力求學，好好裝備自己，並積極關心及參與社會發展，使我們日後能為國家的前途和民族的福祉作出貢獻。亞孟。

22 為家庭祈禱　（家庭和睦）

領：上主是生命和愛情的根源。祂祝福了我們的家庭，教我們的家庭成員都能同心合意，團結共融，彼此相愛，為締造家庭幸福而努力。

答：主，求祢使我們做子女的能善盡本分，熱愛家庭，克盡孝道，友愛兄弟姊妹和親朋。願我們今生在祢的照顧下，全家共享幸福快樂。亞孟。

23 為家庭祈禱　（珍惜與愛護）

領：感謝上主賞賜我們有一個家，不單讓我們有棲身之所，可以躲避風雨，免受饑餓，更讓我們能從中體驗愛、親情與和諧。

答：主，求祢教我們珍惜、愛護自己的家；教我們在順境中懂得惜福；在困境中彼此扶持；在磨擦中互相包容；在分離中甘願期待。主，求祢祝福我們的家，使成為一個洋溢著愛的團體。亞孟。

24 為父母祈禱

領：上主是生命和愛情的泉源。祂聖化了婚姻，並藉著婚姻讓人類參與創造生命的奧跡，以繁育後代；祂又祝福了世上的家庭，讓親情得以在家庭中孕育和鞏固。

答：主，祢既恩賜我們父母，讓他們悉心養育、教導我們，求祢使我們常懷感恩的心情，孝愛父母，善盡做子女的本分；我們也求祢時刻保祐他們，賞賜他們健康、平安與喜樂。亞孟。

25 為學校發展而祈禱

領：感謝上主讓我們成為_____(校名)的一份子，讓我們藉著校園生活，獲得身、心、靈三方面的均衡發展，健康快樂地成長。

答：主，求祢教我以自己的學校為榮，熱愛學校，致力維護教會辦學的理念、學校的優良傳統和她辛苦經年而建立起來的校譽。求祢祝福我們的學校，讓她在我們共同努力和建設下，持續發展，為社會和國家培育人才。亞孟。

26 為開學祈禱

領：新學年剛開始，我們跨進了另一個學習階段，讓我們一同誠心祈禱，求主教導我們熱誠接待新來的同學，同時友愛、關懷身邊的同學、老師和職工，彼此都能在團體中和睦相處，持續學習。

答：主，求祢教導我們善用今學年的時光，用心學習，汲取新知識，多關心社會、國家和世界大事。求祢讓我們在品德、學業、社會意識和信仰生活上，一天比一天長進。亞孟。

27 為老師祈禱　（勤學報師恩）

領：讓我們為老師向上主祈禱，他們常懷著信心和期盼，熱誠地教導我們。我們自知有時反會成為他們灰心、失望的原因，我們為此而感到抱歉、難過。

答：主，我們深信我們的努力、勤奮和成就，將會給老師帶來極大的喜悅。我們為此懇求祢，激勵我們自動自覺、努力不懈地學習。亞孟。

28 為老師祈禱　（敬業樂業）

領：讓我們感謝上主派遣了老師，在學問、修養和待人處事上，擔任我們的導師。

答：主，求祢祝福我們的老師，賞賜他們健康、平安與喜樂；也求祢使他們能體會自己使命的重大，常懷敬業樂業的精神，從事教育的工作。主，懇請祢激勵我們虛心受教，讓老師在專業工作上可發揮所長，並能從中獲得極大的滿足感。亞孟。

29 為同學祈禱　（發揚校訓）

領：在上主的護佑下，我們全校師生都團結一心，努力耕耘，共同發揚我校（ 校訓 ）的精神。

答：主，求祢使我們謹記祢的教導，並以校訓作為個人成長的目標和做人的原則；也求祢教我們勤奮學習，修身養性，令品格日趨成熟，在生活中常能發揚我校（ 校訓 ）的精神。亞孟。

30 為同學祈禱　（虛心學習）

領：讓我們同聲感謝上主，因為祂賜與我們學習的機會，並教導我們在學習的過程中，養成不恥下問的精神。

答：主，求祢使我們在遇到困難時，能虛心請教老師和同學；在切磋討論時，能樂於與人分享學習心得和成果。主，請讓我們在彼此分享中，更能充份發揮個人的潛能。亞孟。

31 為同學祈禱　（培養品德）

領：我們衷心感謝上主，因祂使我們成為學校大家庭的一份子。求主教導我們實踐「愛人如己」的精神，並能時常以大眾的福樂為重，以集體的利益為先。

答：主，求祢教我們致力培養正直、友愛、禮讓和服務的精神，彼此關懷，互相支持，使人人都能感受學校温暖和團結的氣氛。亞孟。

32 為同學祈禱　（待人處事）

領：學校是一個大家庭，也是社會的縮影。求主使我們在學校不單學到知識，也能掌握處世待人的方法，並能為自己建立正確的人生觀。

答：主，求祢教導我們懂得競爭而不排斥，勤奮而不嫉妒，自我發展而能與人合作，虛心受教而能獨立思考；也求祢使我們既能保存個性，又能投入學校的群體生活。亞孟。

33 為同學祈禱　（衷誠合作）

領：在學習的過程裡，上主願意我們不單從競爭中求取進步，更要透過群體的合作，學習共負責任，無分彼此，互相支持。

答：主，求祢祝福我們每位同學，使我們能互相接納，衷誠合作，不要因自私、固執而分歧，卻能以愛心互相擔待。亞孟。

34 為能守紀律而祈禱

領：上主願意我們在群體生活中，學習與人相處，而每個團體都有許多明文或不明文的規則，要團體的成員遵守；有時候，我們卻把這些規則視為約束，不願遵從。

答：主，求祢使我們明白這些規則的訂定，是為了維持社會、家庭、學校，甚至班會的秩序，保障每位成員的權利；懇求祢使我們既願顧全大眾的利益，又甘心遵守規則，從而獲得真正的自由，並善加運用。亞孟。

35 為能用功讀書而祈禱

領：上主賞賜我們求學的機會，但我們會以為讀書只是為了未來舒適的生活，或為了滿足父母的期望，或為了逃避勞動，或為了沒有別的事可做。

答：主，我們深知這些原因都難以激勵我們上進向學。求祢讓我們明白到讀書是為了發揮潛能，充實心靈，學習群體生活，好能負起責任，一生做一個自立的人，能照顧家庭，貢獻社會人群。主，求祢激勵我們努力學習的心志。亞孟。

36 為學生會選舉而祈禱

領：今天是學生會競選的日子，候選內閣已先後發表了政綱，讓我們祈求上主祝福這次選舉。

答：主，求祢讓我們一方面欣賞候選內閣的幹勁和願意服務的精神，另一方面懷著關心校內事務的態度，主動前往投票，從中學習和體驗民主的精神。亞孟。

37 為（班長/領袖生/學生會幹事）就職而祈禱

領：今天是（班長/領袖生/學生會幹事）就職的日子，這群同學在未來一年願意犧牲寶貴的時間，服務同學，我們特別為他們祈禱。

答：主，求祢賜他們恩寵，使他們都能勝任所肩負的職務，好好地完成重任，不負所托；也求祢教我們欣賞並支持他們，與他們衷誠合作，使校園生活變得更充實而愉快。亞孟。

38 為舉行陸運會/水運會而祈禱

領：上主，感謝祢恩賜我們在校外進行運動競技的機會；藉全校的積極參與，求祢使我校全體員生上下一心，在和諧共融的氣氛下互勵互勉，共創佳績，各人都能從這次盛會中獲益良多。

答：主，求祢藉這難得的機會，引領運動員拼搏精神，善用祢恩賜的才能，公平競技，發揚體育精神；工作人員在其崗位上，各盡己職，協助賽事順利進行；觀眾積極投入，欣賞運動員的努力，並激勵自己培養強健的體魄。亞孟。

39 為參與活動/比賽而祈禱 (朗誦、音樂、運動等)

領：_____ (名稱)活動/比賽即將開展，我們當中有許多同學都會參與這次活動。我們知道天主賜予每人不同的恩寵，願意我們好好善用。

答：主，求祢教他們悉力以赴，能以最佳狀態參與有關活動。主，願祢光照他們，助佑他們，使他們在競爭中也能廣交朋友，彼此切磋，互相欣賞。亞孟。

40 為學校旅行祈禱

領：學校旅行即將舉行，我們可利用這大好機會舒展身心，調劑緊張的學習生活。讓我們特為這個意向，齊心祈求上主祝福這項活動。

答：主，求祢賜我們晴朗的天氣，讓我們在大自然的景緻中，看到祢創造的偉大和美善。求祢幫助我們謹記愛護林木，小心防火，妥善處理垃圾，保持郊野清潔，並求祢看顧我們，使我們平安往返，度過愉快的一天。亞孟。

41 為準備考試而祈禱

領：考試即將來臨。連日來，我們為溫習而感到有點吃力，心情也逐漸緊張煩躁起來。主，求祢幫助我們，使我們能鎮定地面對這次挑戰。

答：主，求祢教我們懂得盡力而為，並學會將憂慮放下，也求祢祝福我們所作的努力，使我們能在考試中，獲得合理而滿意的成績。亞孟。

42 為應付測驗/考試而祈禱

領：讓我們為即將開始的測驗/考試而祈禱。

答：主，我們難免感到緊張和憂慮，求祢教我們保持鎮定，細心地翻閱試題，就我們所識的，不慌不忙地作答；求祢賜我們智慧，使我們能小心思考，有條理地答題；更求祢使我們常懷謙卑的心，在考得好的時候不驕傲；考得不理想時不氣餒，並懂得再接再厲。亞孟。

43 為成績欠理想的同學祈禱

領：考試過去了，我們已陸續知道各科的成績。有部分同學因為各種不同的原因，未能取得滿意的成績。讓我們為這些同學祈禱。

答：主，求祢幫助他們重新振作，繼續學習，奮發向上，不求與別人比較，但求盡己所能，自我突破。願他們能努力不懈，克服困難，發憤圖強，並在過程中，得到父母、師長及同學的支持和鼓勵。亞孟。

44 為散學祈禱

領：在過去一年，上主祝福了我們的學習生活，包容了我們的不足，寬恕了我們的過錯，並幫助我們克服種種的困難和考驗。現在，讓我們同聲向祂祈禱。

答：主，感謝祢在過去一年祝福並眷顧了我們，我們自知尚有許多地方需要改進，特意懇求祢繼續保守我們，讓我們在歡度假期之餘，也能善用餘暇，為學業打好基礎，同時又多作課外閱讀，多參與暑期活動，藉機服務他人，俾能從多方面充實自己。亞孟。

45 為中六離校的同學祈禱

領：中六級的同學即將告別校園，預備應付畢業前的公開考試。讓我們一同為他們祈禱。

答：主，求祢接納中六同學們付出的努力，並祝福他們，使能在公開考試中取得美滿的成績。我們亦祈求祢加強他們的信心與希望，使他們面對挑戰和考驗而無所畏懼，卻能邁開堅定的步伐，朝自己的理想走去。亞孟。

46 為生活得廉潔而祈禱

領：上主願意我們生活在一個廉潔的社會裡，讓人人得以受惠。

答：主，求祢讓我們懂得在求學階段，勉力培養正義感，並養成不徇私的性格；求祢也教導我們公平、正直待人，不為個人的利益而出賣自己的人格。願我們都能身體力行，為保持並鞏固我們團體和社會的廉潔風氣而努力。亞孟。

47 為生活得誠實而祈禱

領：主耶穌曾說：「是就說是，非就說非。」但要誠實地生活並不容易，尤其在面對不公義，或需要我們挺身而出的時候，為了避免感到難堪，或省卻麻煩，我們有時會選擇保持緘默。

答：主，我們明白這樣做，只會使我們漸漸變得虛偽和懦弱，我們也無法學會面對問題。主，請教導我們承認自己的軟弱與不足，在面對考驗時，能鼓起勇氣，不推搪、不逃避，憑著良心誠實地作出回應。亞孟。

48 為生活得勇敢而祈禱

領：上主願意我們做個勇敢的人，有時我們卻表現得很怯懦，但有時我們又誤以為逞強好勝，強出風頭，便是勇敢的表現。

答：主，求祢教我們面對失敗，敢於承擔；面對錯誤，勇於反省；面對苦難，卻不沮喪；面對失意，卻不氣餒；面對邪惡，敢於仗義執言；面對不平，勇於據理力爭；有需要伸出援手時，也絕不畏縮後退。主，在百般試煉中，求祢賜給我們勇氣，讓我們堅持到底，並活得光明磊落。亞孟。

49 為獲賜勇氣而祈禱

領：我們一生中將要面對各種不同的挑戰，跨越重重的障礙，讓我們一同祈求上主堅強我們的心志，好能懷著信心和勇氣迎向未來。

答：主，求祢賞賜我們勇氣，使我們能接受成功的喝采，也能接受失敗的難堪；能原諒自己的過錯，也能寬恕別人的缺失；能愛自己喜歡的人，也能包容自己討厭的人；能接受別人的讚美，也能接受別人的批評。主，求祢教我們得意時謙虛，失意時堅忍，並對生命充滿希望。亞孟。

50 為學習寬恕而祈禱

領：主耶穌在世時曾教導我們祈禱，祈求天父寬恕我們的罪過，也曾主動為迫害他的人祈禱。我們深信當我們犯錯後，只要真心悔改，祂也必定會寬恕我們。

答：主，求祢賜給我們廣闊的胸襟，和反躬自省的能力，使我們能多體諒別人，願意包容別人的缺點，寬恕別人有心或無意的過失。亞孟。

51 為生活得忍耐而祈禱

領：上主知道在日常生活中，我們將面對許多的考驗和挑戰，也會遇上挫折和失敗。

答：主，求祢幫助我們，每遇到困難時要忍耐，失意時要沉著，受考驗時要堅忍，受責備時要謙遜，意見不合時要心平氣和地化解爭議。主，求祢使我們憑著忍耐和積極回應，能在困難和挫敗中重新找到希望。亞孟。

52 為常懷謙遜而祈禱

領：感謝上主賜給我們寶貴的生命和各種才能，並賞賜父母、師長悉心教育我們，讓我們健康地成長。

答：主，求祢教我們時刻謹記自己擁有的一切，無論是才華或能力，都源於祢的賞賜，以及許多人的栽培。主，懇求祢使我們常懷謙遜、感恩的心，並樂意善用我們的才能去服務他人，建設社會。亞孟。

53 為能自由地生活而祈禱

領：上主按照祂的肖像創造了人類，並恩賜人類自由意志和各樣才能，讓人人都享有自由。可惜有些人未能珍惜和善用自由，甚至誤用或濫用自由，替別人或社會帶來不幸和痛苦，甚或給世界帶來破壞和禍害。

答：主，求祢教我們珍惜這一份自由，並善用它作出明智的抉擇，既願自律守規，又能主動地展現愛心、創作和服務，為自己和他人的生活帶來秩序和意義，讓人人可自由地各展其長，愉快地生活。亞孟。

54 為締造和平而祈禱

領：上主造福了我們，讓我們的生活充盈著幸福、和諧與喜樂。可是，我們有時自以為是，不懂得欣賞和尊重別人，因而造成衝突和分裂。

答：主，求祢教我們擴闊胸懷，接納不同的意見，積極化解矛盾。主，請轉化我們的內心，讓我們可變作祢和平的工具，在祢的助佑下，努力為大眾締造和平。亞孟。

55 為培養純潔的心靈而祈禱

領：主耶穌曾說：「心裏潔淨的人是有福的。」但是，社會上現時卻充斥着不健康的價值觀念，以及敗壞的社會風氣，踐踏了人性尊嚴，也污染了我們的心靈。

答：主，求祢幫助我們克服種種誘惑，突破重重考驗，努力培養純潔的心靈。懇求祢教我們說話檢點，思想純潔，並主動選擇看一些健康而富啟發性的書籍、報刊、電視節目、影片、網頁等。主，請祢時常看顧我們，不要讓我們在各種試探中跌倒。亞孟。

56 為能肩負責任而祈禱

領：感謝上主賜給我們不同的才能，讓我們在社會中擔當不同的角色，肩負不同的責任。為此，我們既要對自己的言語、行為、學習和工作表現負責任，也要對家庭、朋友、社會和國家負責任。

答：主，求祢教我們服從良知，信守承諾，盡忠職守，堅持理想。求祢賞賜我們信心和勇氣，使我們敢於承擔；也賜予毅力和恆心，讓我們不辱使命。亞孟。

57 為能快樂地生活而祈禱

領：感謝上主賜給我們寶貴的生命，並賞賜我們家人、師長、朋友，以及穩定的社會環境，幫助我們快樂、健康地成長。

答：主，求祢使我們能接納自己，肯定自己，不為我們所欠缺的而抱怨，卻為我們所擁有的而感恩。求祢教我們珍惜生命，認清並肯定自己的價值，時常充滿信心、喜樂地生活，亞孟。

58 為成長中的掙扎而祈禱

領：我們為每天不斷成長而感謝上主。但我們明白在成長中難免會遇上煩惱，例如情緒的波動，與家人的矛盾，與朋友的衝突，以及因生理和心理上的轉變而帶來的迷惘和焦慮。

答：主，求祢啟導我們，讓我們學習接納自己和別人，並樂意與別人分享內心的快樂和苦悶；遇到疑惑時，能主動向父母、師長請教。求祢教我們善用餘暇，培養良好的嗜好，多參與團體活動，在祢的愛內愉快地成長。亞孟。

59 為積極人生而祈禱

領：上主創造了我們，要我們快樂地生活，使生命變得充實而圓滿。求主讓我們明白生命的每一個環節，無論是成功或挫敗、順境或逆境，都有它的意義和價值。

答：主，求祢教我們明白並接納生命和環境給我們的限制，增加我們的信心、勇氣和希望，好能面對考驗，突破局限，積極地生活，令平凡的一生也能大放異彩。亞孟。

60 為培養靈性生命而祈禱

領：上主賜給我們靈性的生命，使我們有別於鳥獸蟲魚，成為萬物之靈。

答：主，感謝祢賞賜我們靈性的生命，使我們可以愛和分享，可以服務和犧牲，可以思考和判斷，可以自省和悔改，可以包容和寬恕，可以欣賞和創新，可以發揮潛能、持續進步，可以突破局限、掌握命運，更可以活得偉大。主，求祢教我們多注重靈性生命，並勤加鍛鍊，好使我們日益肖似基督。亞孟。

61 為培養公德心而祈禱

領：天主說：「人單獨不好。」祂願意世人在群體中一起生活。由此，公德心便成了社會和諧與進步的必備元素，也是對個人品德修養的最基本要求。

答：主，求祢教導我們愛護、尊重他人，學會易地而處，替人設想，又能愛惜公物，保持環境整潔。求祢使我們養成堅強的意志，使我們能克服自私心，拒絕損人利己的誘惑，多顧及他人的權益，並謹守法規，秉公處事而絕不徇私。讓我們無論與人一起或獨處時，都能做個有公德心的人。亞孟。

62 為能互相幫助而祈禱

領：主耶穌教導我們要彼此相愛，如同祂愛了我們一樣。因此，祂期望我們能透過分工合作、互愛互助，一起在團體內學習和成長。

答：主，求祢光照我們，使我們在接受別人的幫助時，能由衷感激，並因而越加自愛自重；同時也讓我們能時常主動覺察別人的需要，並大方地協助別人解決困難。亞孟。

63 為能彼此相愛而祈禱（一）

領：上主曾啟發我們：世界若要變成一個人類大家庭，唯一的方法便是憑藉愛心，恭行實踐。我們本是兄弟姊妹，彼此之間有著親切的關係。

答：主，我們有時會懷著各家自掃門前雪的心態，冷漠待人，未能彼此關懷，互愛互助。求祢幫助我們，學會互相欣賞和接納，對人關懷備至，實踐愛人如己的精神。亞孟。

64 為能彼此相愛而祈禱（二）

領：上主創造了世界，更以祂所創造的萬物惠及世人。祂願意我們無分彼此，和諧共處，實現世界大同的遠景。

答：主，求祢教導我們，有如一家人般相親相愛，情同手足。也求祢賜給我們廣闊的胸襟，使我們能求同存異，尊重不同的見解，欣賞各地獨特的文化風俗，接納彼此間的差異，尋求共通的普世價值，並與其他族裔人士和平共處。亞孟。

65 為善作抉擇而祈禱（一）

領：全能的天父賜給我們自由和理智，祂願意我們在尊重自己和別人的大前提下善作抉擇。

答：主，我們生活在一個不斷變遷的世界。求祢我們面對問題時能認清事實，尊重事實，對事情不妄下判斷，對潮流不盲目跟隨。求祢幫助我們培養獨立思考的能力，在現實生活中常能作出明智的抉擇。亞孟。

66 為善作抉擇而祈禱（二）

領：主耶穌在面對誘惑和考驗時，都能按天父的旨意作出抉擇。在我們的一生裏，也不斷要面對誘惑和考驗，讓我們祈求上主，幫助我們善作抉擇。

答：主，求祢光照、啟迪我們，賜予我們智慧和耐心，好讓我們作抉擇時，不單會考慮個人的喜好，也能顧及父母和師長的教導、教會的訓誨及大眾的利益，從而尋獲祢的旨意。亞孟。

67 為能珍惜生命而祈禱

領：感謝上主賦予我們生命，並讓我們了解生命之為生命，不單在於有呼吸，能工作，追求吃喝玩樂；而在於能思考，能判斷是非，懂得善作抉擇，抱持理想，追求真、善、美。

答：主，求祢時常提醒我們珍惜生命，熱愛生命；在面對生活上的考驗和衝擊時，能擇善固執，並以無比的勇氣和決心，活出生命的尊嚴和意義。亞孟。

68 為能肯定生命而祈禱

領：上主創造了我們，也救贖了我們，讓我們成為了祂的子女。我們的價值並不在於我們擁有甚麼，或能作甚麼，而在於上主對我們的寵愛和肯定。

答：主，感謝祢使我們成為獨特、尊貴和有價值的人。求祢教我們懂得接納和欣賞自己，不要為個人所欠缺的而惋惜，卻能為已擁有的一切而感恩，並能畢生致力發揮原已潛在的才華與能力。亞孟。

69 為能善用金錢而祈禱

領：主耶穌曾說：「神貧的人是有福的。」讓我們求祂教導我們善用財物，在簡樸的生活中，追求心靈安慰和精神上的豐足。

答：主，求祢教導我們節儉，並善用金錢，不作無謂或不必要的浪費，卻生活得很充實。求祢使我們能從簡樸的生活中得到滿足，既能欣賞大自然裡上主早已給我們預備好的豐盛賞賜，又懂得珍惜人間到處洋溢着的友誼和温情。亞孟。

70 為能挑戰自己而祈禱

領：上主創造了我們，願意我們的生命日復日地獲得拓展。

答：主，求祢讓我們明白：我們的愛心，是藉着接觸不可愛的人而培養出來；信心，是從一次又一次的失敗中鍛鍊出來；忍耐，是從最惡劣的環境裏磨練出來；潛能，是從沉重的壓力下發揮出來。主，求祢教導我們不斷嘗試、反思和學習，好能為經歷突破而歡欣踴躍。亞孟。

71 為能認清自己而祈禱

領：主耶穌曾說：我們若要看得清楚，應先從自己眼中取出大樑，然後才取出兄弟眼中的木屑。

答：主，求祢教我們與人相處時，學習認清自己。當我們想要指責別人時，讓我們先反省自己的過失；想要批評別人時，先檢討自己的言行；在心懷不滿時，先省察自己的良心。求你幫助我們努力改善自己。亞孟。

72 為能跳出自我而祈禱

領：聖保祿宗徒曾對我們說：「我們不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。」讓我們為能主動關心別人的需要而祈禱。

答：主，求祢幫助我們突破私心，跳出自我，細心察覺別人的感受和需要；也求祢讓我們不企求別人的讚賞或回報，卻樂意付出一己力量，主動地幫助別人。亞孟。

73 為不會輕看自己而祈禱

領：我們都是按照天主的肖像而受造的，因此我們每人都是獨特、尊貴和有價值的，亦是天主所鍾愛的。

答：主，求祢教我們不要輕看自己，只管運用祢賦予的特質和能力，便可持續成長。我們深信只要肯嘗試、肯用功，便學會將個人的潛能釋放和發揮。也許我們目前學識尚淺，能力有限，但是我們仍然可以做一些美善的事，而這是別人無法替代我們做的。亞孟。

74 為能超越潮流而祈禱

領：聖保祿宗徒曾說：「凡是真實的，凡是高尚的，凡是正義的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的……你們都該思念。」可是，我們常會忘卻這些教導，不論衣着、打扮、生活習慣，以至人生態度，均不自覺地跟着潮流而轉變。

答：主，求祢使我們能夠保持清醒，特別是面對一些不良的生活習慣，或頹廢、消極的人生態度時，能理智地取捨，不隨波逐流，勉力做一個有理想、有抱負、潔身自愛的青少年。亞孟。

75 為能面對考驗而祈禱

領：聖保祿宗徒寫道：「天主是忠信的，他決不許你們受那超過你們能力的試探。天主如加給人試探，也必開一條出路，叫你們能夠承擔。」我們深信一切的痛苦，都有助我們成長。

答：主，如果我們是一棵棵的樹，教我們樂意接受你的修剪；只有這樣，我們才能茁壯成長，成為有用的棟樑。主，如果我們是一塊塊的石頭，教我們欣然接受你的琢磨；只有這樣，我們才能變得圓潤，成為堅固的基石。求你賜我們勇毅與希望，讓我們能夠積極面對種種考驗。亞孟。

76 為能把握現在而祈禱

領：天主賞賜我們無數恩典，願意我們好好發揮。可是，我們有時只看見自己的不幸，因而自哀自憐；看見別人的成功，因而心懷嫉妒；為過去的得意而沉醉，或為過去的失敗而追悔，因而錯過大好時光。

答：主，求祢教導我們以革新的態度面對生命，學會肯定自己的才能，欣賞別人的成就；更重要的，是把握現在，力爭上游，邁步走向自己的理想。亞孟。

77 為能勇往直前而祈禱

領：主耶穌曾經歷苦難及死亡，才進入復活。在人生旅途中，我們也會遇到許多困難。

答：主，求祢讓我們從失敗中汲取教訓，卻不因挫折而氣餒消沉；求祢賜給我們豁達的胸襟，能接納生命中那些羞辱難堪的遭遇；也求祢賜給我們信心和勇氣、恆心和耐力，好讓我們能衝破障礙，越過難關。亞孟。

78 為能珍惜已有而祈禱

領：耶穌曾鄭重說明：「神貧的人是有福的」。但在這個物質豐富、科技發達、崇尚享受、講求佔有的現代社會，我們習慣不停地渴望，不停地追求，不停地攫取。

答：主，求祢賞賜我們智慧，使我們珍惜已有的一切，並且開開心心地享用；求祢引導我們，勿使我們淪落成為物質的奴隸，卻能致力追求精神上的富足，並懷著平安而愉快的心境生活。亞孟。

79 為能獲取真正的成功而祈禱

領：現今社會裡，許多人將現世的財富、地位和權力，奉為成功的指標，畢生追逐，因而忽略了仁愛、服務和犧牲的精神。

答：主，請讓我們明白真正的成功，不在於擁有甚麼，而在於能盡忠職守，委身造福社群，改進世界。求祢啟迪、引導我們，為獲取真正的成功而腳踏實地，善盡自己的責任，日復一日，以鍥而不捨的精神，努力使世界變得更美好。亞孟。

80 為能處事三思而祈禱

領：聖保祿曾教導我們：「凡事都可行，但不全有益；凡事都可行，但不全助人建樹。人不要只求自己的利益，但也該求別人的利益。」我們現在誠心祈求天主，使我們學會三思而行，擇善固執。

答：主，請教導我們凡事要再三思慮，擇善而行。無論在任何作為上，讓我們不要將自己的快樂建築在別人的痛苦上，也不要將自己的利益建築在別人的損失上，更不要將自己的成功建築在別人的挫折上。亞孟。

81 為能珍惜光陰而祈禱

領：感謝上主賜給我們寶貴的時光，祈求上主使我們懂得珍惜它，善用它，不讓它白白地溜走。

答：主，求祢教我們掌握現在，事事作好準備，積極投入學習和工作。主，請幫助我們明智地支配時間，避免沉溺玩樂，卻能多做有意義的事情，使生命變得更豐盛。亞孟。

82 為能接納人生的限制而祈禱

領：上主雖不曾應許天常蔚藍，或花兒常開，但祂卻應許祂的慈愛永遠常在。

答：主，我們因此不敢企求日子天天晴朗，身體時時健康，路途一直平坦，事事一帆風順。但願祢賜給我們堅固的信心，超越障礙的勇氣，和持久的毅力。主，請讓我們在缺憾中也能體會祢的慈愛。亞孟。

83 為好好管制嘴巴而祈禱

領：感謝上主賜給我們每人一張嘴巴，和說話的權利。可惜許多時從我們口中吐露的，大都是不滿、怨恨、指罵，甚至中傷別人的言詞。

答：主，求祢幫助我們好好駕馭自己的嘴巴，使出自我們口中的，均是由衷的感謝和讚美，或是從心底發出的愛護和關心。主，請教導我們避免以說話給別人帶來困擾和紛爭，卻勉力說一些造就別人及使別人獲益的話。亞孟。

84 為能擁有幽默感而祈禱

領：主耶穌教導我們待人要謙和，處事要公正，痛苦中要盼望，危難時要堅忍。在這些美德以外，求主賞賜我們多一分幽默感，使我們可藉以自我肯定和突破，從而洞悉世情。

答：主，求祢賜我們尷尬時多一點機智，困窘時多一分從容，無奈時多一點自嘲，僵持時多一分包容，既能讓他人愉快，也能令自己開懷。求祢同時又給我們提高涵養，擴闊胸襟，使我們能欣賞別人的幽默。亞孟。

85 為獲得友誼祈禱（一）

領：主耶穌了解孤單的路是難走的，祂知道我們多麼需要朋友結伴、同行和支持，讓我們一起祈求祂，使我們能結識良朋益友。

答：主，我們明白朋友在我們一生中擔當着很重要的角色。在我們跌倒、受傷時，朋友可以給我們扶持和安慰；在我們寂寞、痛苦時，朋友可以給我們相伴和分擔；在我們犯錯、冒犯時，朋友可以給我們指正和寬恕。主，求祢讓我們掌握交友之道，常能走出第一步，主動關心、支持和幫助我們的朋友。亞孟。

86 為獲得友誼祈禱（二）

領：主耶穌降生成人，成了我們最好、最值得信賴的朋友，讓我們祈求祂使我們明白交友之道。

答：主，求祢教我們珍惜身邊的朋友，使我們懂得尊重和體諒他們，不將個人意願強加於他們，也不強求改變他們，卻勉力成為忠誠可靠的益友。主，讓我們在成長路途上，能有幸與朋友結伴同行，互相勉勵和支持，無懼人生無常。亞孟。

87 為能善用自由而祈禱

領：上主賜予我們自由的意志，而我們又喜歡按自己的方式生活，說自己想說的話，做自己想做的事。同時，我們又喜歡別人尊重我們，關心我們的需要，滿足我們的要求。

答：主，求祢教導我們行使自由時，懂得設身處地為人設想，尊重別人的自由，不損害別人的權益；也求祢教導我們與人相處時，能慷慨付出愛心，伸出援手，同時避免傷害別人的自尊，尤其要顧及敏感的心靈。亞孟。

88 為新的一天祈禱（一）

領：聖保祿宗徒曾說過：「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝。」讓我們為新的一天感謝上主。

答：主，求祢使我們能善於掌握生命的每個時刻，去愛我們的親友，支持我們的團體，關心我們的社會和世界。主，更求祢讓我們在平安、喜樂中度過這一天，使我們免受生活中種種煩惱的困擾，並克服任何令人沉淪、墮落的誘惑。亞孟。

89 為新的一天祈禱（二）

領：聖保祿曾說：「你們在主內應當常常喜樂。」讓我們為今天而喜樂，並祈求上主幫助我們善度這一天。

答：主，感謝祢賞賜我們這美好的一天，並賜予我們仁愛、謙讓、信心、希望、勇氣與決心，好使我們懷著正面積極的生活態度，誠懇待人，以理性處事，善用一切恩典，盡好一切本份。亞孟。

90 為個人需要祈禱

領：主耶穌說：「你們求，必要給你們；你們找，必要找着；你們敲，必要給你們開。」

答：主，我們深信祢知道我們的需要，了解我們的感受，明白我們的處境。現在，我們為心中的個人需要，虔敬地向祢祈求（靜默片刻以至每人都有足夠時間向上主表達心中所求）。懇求祢按照祢仁慈的安排，俯允我們的禱告。亞孟。

91 為使家庭和諧而祈禱（修復和諧關係）

領：天主祝聖了婚姻，並願意我們在健全而幸福的家庭中健康愉快地成長。但在今天的社會裡，很多家庭無法維繫和諧的關係，甚或破碎了，我們為此感到難過。

答：主，求祢祝福那些關係不和或破裂的家庭，賜予每個成員寬恕與愛的能力，讓決裂的關係得以修補，讓誤會和紛爭得以消除。即使未能如願，亦求祢安慰這些不幸家庭成員的心靈，治療他們的創傷，重新燃點他們對人生的希望。亞孟。

92 為單親家庭祈禱

領：天主祝聖了婚姻，並願意我們在健全而幸福的家庭中健康愉快地成長。但是我們的社會出現了許多單親家庭，並因此衍生了許多青少年的成長問題。

答：主，求祢祝福那些單親家庭，特別是生活其中、感到無奈的子女。求祢賜予他們耐性與愛心，能接受不幸的事實，並體諒父親或母親獨力承擔養育責任的困難和壓力，因而懂得潔身自愛，力求上進。主，他們在不利的條件下成長，請祢鼓勵他們，樂於為家人獻出自己的力量。我們也求祢支持他們的父親或母親，讓他們與子女相依為命，並能眼見子女成長和進步而感到安慰。亞孟。

93 為隨波逐流的朋友祈禱

領：成長中的我們都渴望被肯定、被認同。在我們的朋友中，有些人更為此而不惜隨俗浮沉。現在，讓我們為隨波逐流的朋友祈禱。

答：聖保祿宗徒教導我們不可與這世界同化，而應以更新的心思，轉化自己。主，懇求祢幫助我們之中那些過於順從世俗觀點的朋友，都能醒覺自己的獨特與尊貴，勇於擇善固執，拒絕與世浮沉，做一個潔身自愛的人。亞孟。

94 為邊緣少年祈禱

領：耶穌說：「我不是來召叫義人，而是召叫罪人悔改。」讓我們為社會裡的邊緣少年祈禱。

答：主，求祢降福我們社會中的邊緣少年，讓他們藉著良師益友的勸勉，不再遊手好閒，卻能夠重新振作，調整生活的目標，珍惜學習機會，使自己早日成材，服務社群，不枉此生。亞孟。

95 為面對困苦的人祈禱

領：主耶穌曾降生人間，與人同甘共苦，又飽嚐人間的苦難與痛楚。

答：主，我們為一切捱受痛苦、失去自由、離鄉別井、寂寞孤獨的人祈禱。求祢安慰他們，保守他們，使他們在困惑和危難中，能感到祢的臨在；並求祢藉一切善心人士的襄助，使他們早日脫離困厄。亞孟。

96 為捱受飢餓的人祈禱

領：上主創造了大地，並願意人類在互相合作下，共享大地的產物，人人得享溫飽。但是在世界不同的角落裏，仍有成千上萬的人正在捱受飢餓。

答：主，求祢激勵我們培養平等、友愛及同擔憂患的精神，善度簡樸的生活，慷慨響應各種濟貧運動；另一方面，也求祢教導我們主動地關注飢餓問題，並以合乎人道的方法，參與改善資源分配不均的現象。亞孟。

97 為無家可歸的人祈禱

領：主耶穌教導我們，對待身邊的人要常懷有憐憫的心腸。社會上仍有許多無家可歸的流浪者，他們風餐露宿，衣不蔽體。讓我們一同為他們祈禱。

答：主，求祢降福他們，賜予他們健康的體魄、堅忍和毅力，使他們能面對各種痛苦的考驗。也求祢教我們以愛心去關懷那些孤獨寂寞、無力自救及被遺忘的人，並助佑我們努力去建設一個溫馨、和諧、合乎人性尊嚴的社會。亞孟。

98 為傷殘及弱能人士祈禱

領：上主願意強壯者擔待傷殘及弱能者的軟弱。現在，讓我們誠心為他們獻上祈禱。

答：主，請祢特別降福那些傷殘及弱能人士，使他們充滿信心和力量，並獲得大眾充份保護和支援，讓他們既可跨越日常生活中的種種挑戰，又能盡展各人的才能。主，也求祢激發我們及社區人士的愛心，使眾人都樂於分擔他們的困難。亞孟。

99 為本港弱勢社群祈禱

領：上主願意我們與喜樂的人一同喜樂，與哭泣的人一同哭泣，並關懷卑微弱小的人。讓我們為社會上一切弱勢和受歧視的人祈禱。

答：主，求祢眷顧社會上的弱勢社群，教導我們覺察、體恤他們的需要和感受，接納和主動關懷他們，並致力維護他們的權益，讓他們都能好像我們一樣，懷著尊嚴，充滿希望地生活。亞孟。

100 為遇上天災的人祈禱

領：我們從傳媒獲知_____發生了嚴重災難的消息，感到震驚和難過。但是，我們仍然深信上主是我們的救助和力量。

答：主，求祢救助、安慰這些身陷險境的災民，讓他們當中的死難者獲享永生的福樂，傷者獲得適切照料而早日痊癒，劫後餘生的人盡快恢復正常的生活。求祢撫慰死傷者家屬和所有災民的心靈，使他們能勇敢面對痛苦的考驗，堅強地生活下去；也求祢激發眾人本着愛心，伸出援手，給予災民適當的接濟。亞孟。

101 為年長者祈禱

領：我們懇求上主常常降福、保守所有的年長者，因為他們在人世間已度過一段悠長的時光，並曾以血汗澆灌了這個世界，使我們今天可坐享他們畢生努力的成果。現在，讓我們一同誠心為年長者祈禱。

答：主，求祢使我們能夠了解年長者的心境，以耐心和敬意善待他們，並以實際的關愛行動，照顧他們的日常需要。求祢促使我們的政府能多為年長者設想，謀求更完善的福利，既使他們可安享餘年，又能讓社會洋溢着敬老的氣氛。亞孟。

102 為新聞工作者祈禱

領：在現今的社會中，新聞工作者擔當著極為重要的角色。他們的職責包括報導新聞的真相，監察政府的政策與日常運作，揭露社會上不公義的現象，以及表揚各種義行和善事。讓我們一同為所有的新聞從業員祈禱。

答：主，求祢使全球及本地的新聞工作者都能憑著良知，持守新聞界的專業道德與操守，不向任何壓力屈服而自我審查，卻能不偏不倚，全面而公正地報導事實的真相。亞孟。

103 為傳媒工作者祈禱

領：我們每天從電視、電影、互聯網、雜誌、廣告等媒體接收大量資訊，當中不少包含著色情、暴力和消費主義等不良訊息，對成長中青少年的身心健康和價值觀，都帶來不良的影響。讓我們為從事大眾傳播事業的人士祈禱。

答：主，求祢使傳媒工作者從事傳播媒體創作時，能夠醒覺他們所傳播的訊息，足以影響下一代的成長和價值判斷；也求祢讓他們善用自己的才能與學識，為社會營造健康、活潑而充滿生機的人生態度和正面、積極的價值觀。亞孟。

104 為_____的選舉祈禱

領：天主願意我們善盡公民責任，參與治理大地，並妥善管理資源。我們目前仍是學生，卻也屬本港公民的一份子，故亦要關心社會事務，致力維護大眾福祉。現在，讓我們為_____的選舉而祈禱。

答：主，在這次選舉的投票日，求祢幫助全港市民明白履行公民義務的重要性，並在了解候選人的政綱和個人背景後，能善盡本份，親往投下神聖的一票，選出正直、敢言、具責任感的議員，好能為市民謀福祉。亞孟。

105 為勞工祈禱（一）

領：上主悅納並祝福了人類世世代代的辛勤工作，讓他們藉工作締造了文明與文化，並掌管了大地上的資源。現在我們祈求上主光照並降福各行各業的服務人員，使他們能為個人的工作能力、意義和成果而感到自豪，並常懷敬業樂業的精神，繼續在各自的崗位上努力工作。

答：主，求祢教我們明白今天我們所享用的一切，是歷來無數的人為我們辛勤工作的成果。我們既為此而感謝、讚美上主，同時亦對所有勞動的人致以尊敬和感謝的心意。亞孟。

106 為勞工祈禱（二）

領：上主願意人人付出努力，透過工作維持生計，得享溫飽。但不少工人的就業權利和工作條件常受到剝削，而失業及退休人士的生活亦缺乏保障。

答：主，求祢祝福所有每天以勞動來賺取生活所需的人，以及他們當中那些不幸失業的人，讓他們常能懷著平安與信心，面對生活和工作上的困境。我們亦祈求祢，讓所有僱主都能體察工人的境況，並維護他們的尊嚴。此外，也求祢光照政府相關部門的人員，使他們能訂出全面而長遠的政策，增加就業的機會，保障工人的權益，並顧及他們退休後的生活所需。亞孟。

107 為當權者祈禱

領：耶穌基督教導我們：作為當權者便要做眾人的僕役。讓我們祈求上主光照我們國家的領導人及地區的首長，使他們明白自己所肩負的重要使命和樹立的榜樣。

答：主，求祢幫助他們能恪守誠信與公義，善用職權，按照法治和民主原則作決策，維護廉潔、公正和具透明度的政府。也求祢使我們各按不同的方式，積極地參與社會事務，勇於就商榷中的政策發表意見，敢於批評時弊，促使當權者重視民意，妥善履行職責。亞孟。

108 為能承擔公民責任而祈禱

領：聖經教導我們：人不要只求自己的利益，但也該求別人的利益。我們既然與大眾生活在同一個社會裡，讓我們祈求上主教導我們做個好公民。

答：主，求祢幫助我們奉公守法，盡忠職守，並積極參與建設社會；也求祢教我們聆聽和容忍不同的意見，尊重他人的權利，並發揮守望相助的精神。亞孟。

109 為能共對危機而祈禱

領：今天，我們的社會正面對_____的危機，令我們感到十分憂慮。我們記起上主曾應允保守我們，並與我們天天在一起，現在就讓我們誠心求祂俯聽我們的祈禱。

答：主，我們堅信在一切困厄或危難中，祢必會與我們同在。求祢把祢的平安賜給更多的市民，使他們不再受目前的危機所困擾，而能多花精神合力建設一個充滿希望的社會。亞孟。

110 為能承先啟後而祈禱

領：上主賦予我們中華民族堅毅不屈、刻苦耐勞的性格，使許多人為保衛國家而不惜犧牲自己，使國家在幾經浩劫後而仍能屹立不倒。

答：主，求祢教導我們記取先賢的理想，和他們為國家民族利益而獻身的可貴精神，使我們能夠繼承他們的遺志，矢志不渝，今日努力充實自己，將來投身建設國家，使祖國走上仁愛、公義、民主和法治的道路，並且持續不斷進步。亞孟。

111 為建設國家而祈禱

領：感謝上主讓我們生而為中國人，生活在中國的土地上，能有份參與建設國家。

答：主，求祢幫助我們明白建設國家是一條漫長而艱苦的道路，一切幹勁、志氣、熱情等，都必須配以真才實學、高尚品格和真誠信仰才能成功。主，祈求祢賜給我們奮鬥的心志，努力學習，充實自己，將來成為有為的國民。亞孟。

112 為國家的未來而祈禱

領：上主的聖子曾降生成人，進入了人類的歷史，分享了人類的命運，啟示了「上主與我們同在」的事實。現在，讓我們為國家祈禱。

答：主，正如祢昔日曾帶領以色列子民脫離奴役，奔向自由；今日，我們深信祢同樣帶領中華民族，致力提升個人品格，追求社會公義，建設精神文明，使國家在民主、自由、法治和尊重人權的道路上，不斷邁進。懇求祢祝福我們的國家，使她在中華兒女合力建設下，能有更美好的明天。亞孟。

113 為人類的幸福而祈禱

領：上主創造了萬物，並讓人類管理和享用世上種種資源。今天，有不少人仍在延續上主的創造，他們無私地為大眾謀福祉，不斷為建設一個充滿友愛、互助的世界而付出努力。

答：主，求祢教導我們，使每個人都樂意實踐公義和仁愛，讓大地的資源能夠惠及有需要的弟兄姊妹，人人得享溫飽。求祢啟迪我們，使我們常能懷著這理想，竭力將這世界變得更美好，讓人人可以安居樂業。亞孟。

114 為擔當大自然的管家而祈禱

領：上主創造並祝福這個世界，讓太陽照耀，給大地溫暖和光明；讓山崗青翠，給大地綠意和清新空氣；讓溪水流動，給大地一點滋潤和蓬勃生機。

答：主，感謝祢賜予我們大自然的景緻，以及它所蘊藏的珍貴資源。求祢教導我們善盡管家的責任，珍惜和愛護祢所交託的一切，妥當管理和運用大自然的資源，好讓我們世世代代都能共享祢的美好創造。亞孟。

115 為保護大自然而祈禱（一）

領：上主所創造的世界，原是美麗和諧的。可惜由於人類的貪婪和自私，過度開發和掠奪大地的資源，嚴重地破壞了大自然的生態平衡。

答：主，求祢教我們意識到個人的利益，必須以全人類的整體幸福為基礎，並使我們樂意與人共享世上的資源。也求祢讓我們學會與大自然和諧共處，肩負起保育生態環境的責任，使它變得更為美好。亞孟。

116 為保護大自然而祈禱（二）

領：上主本來賞賜了我們蔚藍清朗的天空、青翠的丘陵和原野，各類鳥獸蟲魚及花卉、蔬果和穀物。可惜我們人類貪婪自私，急功近利，過度拓荒、開採、獵殺和砍伐，嚴重污染海洋、河川與大地，使自然生態平衡盡失，土地貧瘠，不少動植物亦瀕臨絕種。

答：主，求祢幫助我們醒覺，徹悟人類無休止的掠奪和剝削，正一步步地將我們推向絕路。主，求祢教我們知足和省儉，致力保育自然環境，維護生態平衡，使祢所創造的世界可成為人間永久的樂土。亞孟。

117 為保護地球而祈禱

領：上主本來賜予我們一個美好的世界，但我們卻使地球日益受到污染。求主讓我們醒覺到污染問題已嚴重危害我們的安全與健康，人人都能坐言起行，負起保護地球的責任。

答：主，求祢教導我們，在生活上時刻不忘節約能源，珍惜所有物資，妥善處理廢物，避免製造垃圾，郊遊時小心防火，保護林木，維持生態平衡。願我們每人都善盡自己的責任，使我們居住的地球可繼續讓人類安居。亞孟。

118 為能和平相處而祈禱

領：耶穌在世時教導祂的門徒要彼此相愛、互相寬恕。但是，人與人之間往往因自私和傲慢，固執己見，因而引起不必要的紛爭和衝突，傷害了彼此之間的關係，也破壞了團體內或團體之間的和諧與共融。

答：主，求祢恩賜我們每人都擁有廣闊的胸襟，容人的氣量，自省的能力和改過的勇氣；也求祢幫助我們勉力培養尊重、忍讓和關愛別人的美德，建立良好的人際關係，並常能抱持信任和期盼與人交往。亞孟。

119 為世界和平而祈禱

領：主耶穌說：「締造和平的人是有福的。」惟自古至今，世界各地的戰爭、暴亂、種族仇恨及派系衝突，皆使生靈塗炭；各國的軍備競賽，不單消耗大量資源，也正威脅整個人類的安全與和諧共處。

答：主，求祢光照所有國家及國際組織的領袖，使他們致力消除一切敵意，停止再利用戰爭或暴力去解決衝突和紛爭，改以坦誠溝通和外交談判的途徑，謀求真正而持久的和平。亞孟。

120 為平息戰爭而祈禱

領：我們得知在_____(國家或地區)發生了駭人的戰爭，令許多無辜的生命遭殘害，並已造成嚴重的破壞，我們感到非常痛心和難過。事實上，任何國家或政府領導人一旦發動不義的戰爭，皆完全違反了上主有關愛的誡命。

答：主，求祢使交戰各方早日停火，透過和平的手段解決紛爭。求祢憐憫在戰火中死去的人，讓他們在祢的懷中安息；求祢眷顧那些身心受到創傷的人，使他們獲得適切的治療，能早日痊癒；也求祢幫助所有在戰亂中失散的難民，讓他們能早日與親人團聚，並重建家園。亞孟。

121 感謝（一）

領：讓我們一起感謝上主，因祂賜給宇宙生命，使種子發芽，使花朵開放，使草木蒼翠，使雀鳥飛翔，使游魚戲水，使人類歡笑。

答：主，祢是天地的主宰，祢創造了所有生命，以及世間上一切美好的事物，我們為此衷心感謝祢。求祢教我們欣賞和珍惜祢的一切創造，並以積極的生活回報祢的恩德。亞孟。

122 感謝（二）

領：在這天災人禍連連的世界裡，我們仍然得享平安，免受饑荒的痛苦、瘟疫的災害和戰亂的苦難，都是憑仗上主特別的恩賜，讓我們為這一切衷心感謝上主。

答：主！謝謝祢特別降福、保守我們，讓我們倖免於一切危難。求祢教我們懂得珍惜祢賜給我們的平安，並樂意透過言行與人分享這份平安。亞孟。

123 為準新人祈禱

領：上主是萬有的創造者，祂創造了男女，恩賜人類參與繁衍生命的奧跡；祂又祝聖了婚姻，使真誠相愛的男女得以結合，成家立室。

答：主，求祢祝福(我們的)_____和他/她的終身伴侶，使他倆藉著婚姻結為夫婦，一生幸福、快樂；求祢幫助他們，在日常生活中能彼此體諒、接納，終身相敬相愛；也求祢福佑這個新組成的小家庭，日後讓它長成一個愛與共融的團體，充滿天倫之樂。亞孟。

124 為病人祈禱

領：讓我們祈求慈愛的上主以聖神的恩寵，重燃患病的人對生命的希望與信心，使他們能勇敢地面對疾病。

答：主，求祢祝福患病的人，使他們在整個治療的過程中，獲得適當的醫治和護理，身體得以早日康復，心靈得享平安。我們也求祢護佑病人的家人和親友，使他們亦懷著希望和信心，從容接受這份考驗。亞孟。

125 為病者/傷者祈禱

領：(我們的) _____老師/同學因患病/受傷未能回校授課/上課，讓我們一起為他/她祈禱。

答：主耶穌，祢昔日曾關心病弱者，憐憫他們的苦楚，醫治他們的身心。求祢眷顧現正患病/受傷的老師/同學，讓他/她透過適當的診治及充份的休息，早日康復，重返校園。亞孟。

126 為祖先祈禱

領：感謝上主祝福了我們的祖先，又藉着他們所付出的努力，讓我們今日繼承並享獲他們傳留後世的物質和精神文明。

答：主，我們特別為祖先祈禱，求祢眷顧他們，使他們得享永遠的安息；也求祢教導我們飲水思源，負起承先啟後的責任，為我們的下一代，拓展一個更美好的世界。亞孟。

127 為亡者祈禱

領：耶穌從死者中復活，為人類帶來永生的希望。現在，讓我們特別為已亡的人祈禱。

答：主，求祢廣施慈恩，光照(我們所認識的)亡者的靈魂/已故親友的靈魂，使他/她能安然跨越死亡，進入永生，得享永恆的福樂。亞孟。

128 為亡者祈禱

領：請大家為已離世的人祈禱。

答：主啊，求祢賜給他們永遠的安息，並以永恆的光輝照耀他們。願他們得享安息。亞孟。

1. The Sign of the Cross

In the name of the Father, and of the Son, and of the Holy Spirit. Amen.

2. The Lord's Prayer

Our Father in heaven, holy be your name; your kingdom come; your will be done on earth as in heaven. Give us today our daily bread. Forgive us our sins as we forgive those who sin against us. Do not bring us to the test, but deliver us from evil. Amen.

[The standard version to be used at all Masses]
Our Father who art in heaven, hallowed be thy name.
Thy kingdom come. Thy will be done on earth, as it is in heaven.
Give us this day our daily bread, and forgive us our trespasses,
as we forgive those who trespass against us,
and lead us not into temptation, but deliver us from evil. Amen.

3. Hail Mary

Hail, Mary, full of grace, the Lord is with you. Blessed are you among women, and blessed is the fruit of your womb, Jesus.
Holy Mary, Mother of God, pray for us sinners, now and at the hour of our death. Amen.

4. Glory be to the Father

Glory be to the Father, and to the Son, and to the Holy Spirit,
as it was in the beginning, is now, and ever shall be, world without end.
Amen.

5. Morning prayer (I)

O God, help us at all times make our deeds fit our words, so that we may never say one thing with our lips and another with our lives.
Grant that for us sympathy may never only be a thing of the emotions, but that it may always issue in action to help.
Grant that, when we feel sorry for someone, we may not be satisfied until we have done something to help.
Grant this, heavenly Father, for the sake of Jesus Christ, our Lord. Amen.

6. Morning prayer (II)

Eternal God, this new day is the gift of your love; teach us to rejoice and be glad in it.
If the day should prove difficult, grant us courage, cheerfulness and a quick mind.
When we are threatened by uncertainties, remind us that your loving kindness is there to meet us at every corner.
Help us to keep a good opinion of ourselves, and bring us safely through nightfall. Amen.

7. Morning offering (I)

Into your hands, O Lord, we commend ourselves this day.
Let your presence be with us till its close.
Enable us to feel that in doing our work we are doing your will, and in serving others we are serving you.
We ask this through Christ, our Lord. Amen.

8. Morning offering (II)

Help me today, O Lord, to keep my temper and to control my tongue;
To keep thoughts from wandering and mind from straying;
To quarrel with no one and to be friends with everyone.
So bring me to the end of the day with nothing left undone.
Through Christ, our Lord. Amen.

9. Prayer for a new day

Thank you, my God, for another day.
Help me to live it wisely and to live it well.
Grant that everything I do today may be done as well as I can.
Grant that I may make everyone I meet a little happier.
Keep me all through today
careful in my work;
truthful in my speech;
loyal to my friends;
faithful to those who love me;
Through Jesus Christ our Lord. Amen.

10. Prayer for protection

Lord God almighty, you have brought us safely to the beginning of this day.
Defend us today by your mighty power, so that we may not fall into sin.
Protect us, so that in all our words and thoughts and actions we may be so guided by you as to do always what is holy in your sight. Amen.

11. Thanksgiving

My dear God, thank you.
Thank you for my parents, who give me a home, food, clothes, education and make so many sacrifices for me.
Thank you for this school, in which I am studying, the training I get, the knowledge I acquire, the healthy activities I enjoy so much.
Thank you for my teachers, who take so much interest in me and show so much patience with me.
Thank you for my friends, their loyalty, friendship, help and cooperation.
Thank you for all the beautiful things you have created all around me.
Thank you very much for all the gifts, which you have bestowed upon me.
Thank you for this very minute, which I am enjoying so much, spending it with you. Amen.

12. Prayer at the beginning of the month / school term / year

O God, source of all wisdom, I thank you for granting me the grace to begin another month / term / year in school.
Help me not to waste any of its days, not to fail in any of its opportunities, not to neglect any of my studies.
Assist me in performing my duties that I may never be indifferent or careless, but to be always diligent, conscientious and disciplined.
Do not let me lose courage when things do not go as they should.
Rather, let me keep on trying with determination, perseverance and joy till I succeed.
Help me never to speak or act in such a way that I would hurt another's heart.
Guide me to cooperate with my teachers, to pay full attention in class, to have the spirit of sportsmanship, and to behave honourably in school as well as outside it.
All this I ask with deep faith in your loving care. Amen.

13. Prayer at the beginning of term

In this new term, O God, let my work take inspiration from you.
During the next few months, help me make the most of my chances.
Help me to be pleasant to teach and a pleasant person to know.
If I do well in my work, remind me not to boast.
If I do badly, help me not to give up.
I pray that my enthusiasm may not wane, and that I may work hard, play hard, and pray hard all through this term. Amen.

14. Prayer before a school event / competition

Lord, as we are about to take part in (*name of event / competition*), grant us the wisdom we need to make the best use of our talents, the humility we need when we win, the courage we need when we face defeat, and the joy we have through sharing our labours. Amen.

15. Prayer before study

Lord, help me concentrate on the work that I am about to do.
Do not let me waste my time with idle thoughts and day-dreams.
Keep my mind open to the thoughts of others, no matter how different from my own.
You understand everything and everyone, and you listen to everything and everyone.
Help me to be open, more like you.
Make my understanding and patience more like yours. Amen.

16. Prayer before a test / an examination

O God, you are a loving father, full of knowledge and wisdom.
You have created my mind with all its faculties: intellect, reason, memory and understanding.
The time has now come when through this test / examination I have to show how much knowledge I possess and how well I know my subject.
Be with me and with all the other students sitting for this test / examination.
Help us, I humbly ask you, that we may not get confused, nervous or sick.
Enlighten us, that we may understand the questions and be able to answer them all correctly.
Bless those who conduct this test / examination, those who taught us or helped us in any way.
Help each and every one of us to do it well. Amen.

17. Prayer at the end of the school year

O God, our Father in heaven, as the school year has come to an end, I want to say a heart-felt "Thank You". There are so many things for which I have to be grateful to you.
I thank you for the school, the teachers, the classmates, the books that I have read, the knowledge that I have gained, the sports I took part in, and so many other good and beautiful things from which I have profited as a student.
Forgive me, please, for the time I have wasted, for the lessons I have left unprepared, for the homework I have left half done, badly done, or not done at all, and also for all the other things I promised to do and did not do. Forgive me if I have hurt anyone, disappointed anyone, caused trouble, been a bad example, or was thoughtless or selfish.
As we are looking forward to enjoying ourselves during the holidays, help us, Lord, improve ourselves at the same time, by reading extensively, taking part in summer activities, spending time meaningfully with our families, and serving people in need. Amen.

18. Prayer before a holiday

Lord, we have reached the end of another term. For all that we have achieved and enjoyed, we thank you. For all that we have failed in, we are sorry.
Now Lord, we look forward to a well-earned rest. Keep us safe, and help our holiday to be a happy one. Amen.

19. Prayer for our family (I)

Lord, Jesus Christ, I praise and thank you for my parents and my brothers and sisters, whom you have given me to cherish.
Surround them with your tender, loving care; teach them to love and serve one another in true affection and to look to you in all their needs.
I place them all in your care, knowing that your love for them is greater than my own.
Keep us close to one another in this life and in the next.
Blessed be God forever. Amen.

20. Prayer for our family (II)

Heavenly Father, protect our family and give us strength to overcome all the difficulties that we are dealing with at present, and all problems we may encounter in the future.
Grant us also a heart of forgiveness at the times of misunderstanding, so that we can all grow with peace and love in our family.
Hear our prayer, Father, for the sake of Jesus Christ our Lord. Amen.

21. Prayer for our school (I)

O God, bless my school, the Supervisor, the Principal, the teachers, students, and everybody in it.

Help us all to work so hard and to play so well, that everyone will respect and admire our school.

When I am in school, help me to be a good and attentive student, and, when I am out of school, help me always to behave in such a way that I will be a credit to the badge and the uniform which I wear.

Help me to remember all the time that I am at school, that I am preparing myself to be a good citizen of this city, and a good servant of yours. And to that end help me:

to discipline my mind to be wise;
to train my body to be fit;
to equip my life to be useful.

Hear this my prayer for your love's sake. Amen.

22. Prayer for our school (II)

Lord, we ask for your blessing on our school.

Be with us as we study, work and play together, but especially when we tackle new problems and face difficult challenges.

Give us your grace and help us grow together in true Christian spirit as members of one happy family. Amen.

23. Prayer for students and educators

(by kind permission of the Missionary Oblates of Mary Immaculate, Belleville, IL, USA)

Dear Lord, grant teachers the love and understanding needed to teach and guide students entrusted in their care.
Let them have the patience and wisdom to guide those who are troubled and disinterested in school.
Give them the strength to reach out to those who challenge their authority, the ability to motivate and inspire those who find learning difficult, and the vision to see the innocence and beauty you find in all children.
Lord, help students develop their special talents and work to their full potential.
May they achieve the discipline needed to obtain their goals and the courage to pursue their dreams against difficult obstacles.
I pray that all students grow intellectually as they listen to your words and follow your example during their school years and throughout their lives. Amen.

24. Prayer of a student

Lord, it's never easy to be a student.
Every day brings more assignments until it seems that the hard work will never end.
I know I would rather surf the internet or listen to music many times when I sit down to study, but please, Lord, help me realize that knowledge can never be lost.
Help me never underestimate myself as a student because anything can be accomplished with your guidance and love.
Let me be helpful and understanding toward my fellow students.
We ask this through Christ, our Lord. Amen.

25. A Student's Prayer by St. Thomas Aquinas

Creator of all things, true source of light and wisdom, origin of all being,
graciously let a ray of your light penetrate the darkness of my understanding.
Take from me the double darkness in which I have been born,
an obscurity of sin and ignorance.
Give me a keen understanding, a retentive memory, and
the ability to grasp things correctly and fundamentally.
Grant me the talent of being exact in my explanations
and the ability to express myself with thoroughness and charm.
Point out the beginning, direct the progress, and help in the completion.
I ask this through Christ our Lord. Amen.

26. Prayer of St. Thomas Aquinas (I)

Grant me, O Lord my God, a mind to know you, a heart to seek you, wisdom to find you, conduct pleasing to you, faithful perseverance in waiting for you, and a hope of finally embracing you. Amen.

27. Prayer of St. Thomas Aquinas (II)

Grant, O merciful God, that I may ardently desire, prudently examine, truthfully acknowledge, and perfectly accomplish what is pleasing to you for the praise and glory of your name. Amen.

28. Prayer of St. Ignatius of Loyola

Dearest Lord, teach me to be generous;
teach me to serve you as you deserve;
to give and not to count the cost,
to fight and not to heed the wounds,
to toil and not to seek for rest,
to labour and not to ask for reward,
save that of knowing that I do your will. Amen.

29. Prayer of St. Teresa of Avila

Govern everything by your wisdom, O Lord, so that my soul may always be serving you in the way you will and not as I choose.
Let me die to myself so that I may serve you;
let me live to you who are life itself. Amen.

30. Prayer for God's help

O Lord, my God, I need your assistance because I fully realize that on my own I am weak, wayward and good for nothing.
I want to do my duties as a student of this school to the best of my ability.
I want to shoulder my responsibilities and fulfil my obligations and commitments with determination perseveringly.
I want to do always what is right and pleasing in your sight.
I want to overcome all kinds of temptations whenever they come my way.
I want to avoid all bad thoughts, words, persons, places and things which would lead me away from you.
I want to shun sin and lead a good and upright life.
Help me, O God, to keep these resolutions, not just for today, but for every day as long as I live. Amen.

31. Prayer for growing up

With each new day that dawns, I am growing up, O Lord.
It is not too soon to start thinking of what I want to be.
It is very hard, I think, to make the right decision.
But I pray that you will help and guide me.
Show me what to do.
Let me share, someday, my talents where they are needed.
And when you show me, give me courage to be generous enough to do what you want. Amen.

32. Prayer for self-discipline

O my God, you surely want me to be a true child of yours!
Help me think straight and clean.
Help me desire only what is good and true.
Help me check my tongue so that at all costs I shall always say only what is true and that I shall never offend anyone.
Help me to be obedient at school and at home.
Help me in my efforts to study and to learn.
Help me to be a source of good example to others.
Help me keep my feelings, my instincts and my passions under complete control.
Help me keep in mind that you see whatever I do; you hear whatever I say and you know whatever passes through my mind.
Help me in such a way that when night comes I shall not be ashamed of anything I did, said, or thought during this day, and thus I shall have that great happiness of being a true child of yours. Amen.

33. Prayer for making decisions

O Father in heaven, you know that I must decide on my vocation in life. You know more than anybody else what is best for me and what kind of career is most suitable for me.
I entrust myself into your fatherly care and pray that you make clear your plans for me and guide me to the career which suits my tastes and talents.
Help me select not what I think but what you know is best for me.
Do not let me seek myself and be selfish, but help me to be generous and do good to others.
When I make the right decision, do not allow me to waver or to give up.
Give me the strength to have confidence in myself and in the gifts and talents you have bestowed upon me.
Above all, grant me that unshakable faith in you and that all my work will ultimately be for your greater glory. Amen.

34. Prayer for serenity

God, grant me the serenity to accept the things I cannot change,
the courage to change the things I can
and the wisdom to know the difference. Amen.

35. Prayer of St. Francis of Assisi

Lord, make me an instrument of your peace.
Where there is hatred, let me sow love;
where there is injury, pardon;
where there is doubt, faith;
where there is despair, hope;
where there is darkness, light;
and where there is sadness, joy.
O Divine Master, grant that I may not so much seek to be consoled as to console;
not so much to be understood as to understand;
not so much to be loved as to love;
for it is in giving that we receive;
it is in pardoning that we are pardoned;
and it is in dying that we are born to eternal life. Amen.

36. Prayer to respect all life

(by kind permission of the Missionary Oblates of Mary Immaculate, Belleville, IL, USA)

Lord, help us to show respect for all life. Help us to have compassion for the elderly, for unborn children and their mothers, for persons with disabilities, and for all those who are unable to protect themselves.
Remind us that all human beings are sacred to you and that you love each of us.
Give us the courage and the strength to protect those who cannot protect themselves and to support leaders who also value and respect all life.
Ever hopeful that our nation will be more caring towards those who cannot speak for themselves, let our light shine now to illuminate the darkness of ignorance and prejudice so that in the future we will be known as a nation which respects all life. Amen.

37. Prayer for respect of others *(by Saint John Paul II)*

Lord, help us always respect the dignity of our fellow human beings, whether they are poor, hungry, imprisoned, sick, dying, wounded in body or mind, beset by doubt or tempted to despair.
They always remain your children; your gift knows no regrets.
Everyone is offered forgiveness and resurrection.
Everyone deserves respect and support and love.
Save us all, O Lord. Amen.

38. Prayer for the elderly

Lord, there are more elderly people today than ever before, but a lot of them are afraid and unhappy.
They suffer from various causes: loneliness, illness and disability, fear of attack, and the cold weather in the winter.
Please help them cope with their problems.
Also guide us to look after the elderly in our own neighbourhood, and particularly in our own families. Amen.

39. Prayer for those in trouble

Almighty God, you know us to be set in the midst of so many and great dangers, that, because of the weakness of our nature, we cannot always stand upright.
Give us such strength and protection as may support us in all dangers and carry us through all temptations; through Jesus Christ our Lord. Amen.

40. Prayer for those who suffer through sickness

Lord God, you are the source of life and of all healing. You sent to the world your beloved son, Jesus, to be the Suffering Messiah, whose sufferings have brought us hope and salvation. In union with his sufferings we offer you the sufferings of those who are sick. Grant them your grace so that they may accept the health challenges they have encountered, and endure the discomfort, pain and sufferings they have experienced. If it is in your plan, please restore health to them so that they may continue to serve you and glorify your name. We ask this through Christ our Lord. Amen.

41. Prayer for those who are suffering

Lord, our Father, we understand that at this very moment there are people suffering pain, hunger, adversities or loss of loved ones.
We pray that you can grant them courage and strength to go through their suffering, and give us the drive to help the needy.
We ask this through Christ our Lord. Amen.

42. Prayer for the hungry of the world

Lord, help us realize how lucky we are, being properly fed and clothed, when there are children in the world with nothing at all and are dying of hunger.
Lord, help us to be generous in giving our time and money to bring them the food and medicine that they need. Amen.

43. Prayer for an end to poverty

(by kind permission of the Missionary Oblates of Mary Immaculate, Belleville, IL, USA)

Lord Jesus, I realize that there are people around me who are in far greater need of your help and loving kindness than I.
I want to pray for them, especially for the poor and homeless.
I want to join my prayer with theirs.
Keep me aware of the needs of others, Lord, and if there is anything I can do to help those less fortunate, show me the way and grant me the means to do so.
Hear the prayers of all of us who call on you, Lord, and if it is in your Father's plan, grant us the favours we ask without delay. Amen.

44. Prayer for victims of disasters

Lord, we pray for all victims of disasters, both natural and man-made. While we are bewildered and dismayed by what happened, we trust in your kindness and love.
May your mercy reach out to all the victims of these disasters, both living and dead. Amen.

45. Prayer for children who suffer cruelty / abuse

Lord, there is a disturbing increase in cases of child cruelty and abuse. Please restore to the guilty adults their sanity and compassion, and give the young victims the courage to speak the truth and seek help.
May everyone work together to remove this evil from our community. Amen.

46. Prayer for delinquents and outcasts of society

Almighty and everlasting God, you forgive the sins of all the people. Create and make in those of us who have gone astray, new and regretful hearts, that, feeling sorrow for our sins and admitting our weaknesses, we may receive from you, most merciful God, perfect forgiveness and peace; through Jesus Christ our Lord. Amen.

47. Prayer for our friends and neighbours

God, our Father, you have taught us through your Son that love is the fulfilling of the law.
Grant to your servants that, loving one another, they may continue in your love until their lives' end; through Jesus Christ our Lord. Amen.

48. Prayer for the community

Lord, thank you for making our school a member of the Hong Kong community.
Guide us so that we may realize that the well-being of each individual is dependent upon the progress of society.
Teach us to be good citizens, to obey the law, to be loyal in our duties and to participate actively in community development.
Help us also to accept views that are different from our own, to respect other people's rights, and to help others to help themselves. Amen.

49. Prayer for the protection of the environment

(by kind permission of the Missionary Oblates of Mary Immaculate, Belleville, IL, USA)

Heavenly Father, you created a universe of harmony and beauty and gave the earth to all people as a home.
You gave us the sun to brighten our days and the moon and the stars to guide us by night.
You gave us great oceans, rivers, lakes, and streams to travel upon and made them a source of nourishment, inspiration, and delight.
You gave us the forest, flowers, fruits, and vegetables to nourish us and supply us with signs of your abundant goodness.
You gave us the birds of the air and the animals of the earth to feed us, to serve us, and to lead us to praise and thanksgiving.
All too often, we have abused your many gifts.
We have polluted the waters, filled the air with pollution, and recklessly consumed our natural resources.
Forgive us, Lord, for the many times we have been wasteful, destructive, senseless, and greedy.
Help us to learn respect for all the gifts you have given us.
Teach us to conserve, to protect, and to nurture your world and all life within it. Amen.

50. Prayer for our country

O Lord God, Creator of all, stretch forth your divine hand to guard and protect our country.
Preserve it from material and spiritual harm.
May it have peace with its neighbouring countries and with all the nations of the world.
Help its people bear up and live in harmony with one another and settle their disputes.
Grant rich people a compassionate heart that in their plenty they may not neglect the poor.
Provide the poor with their daily need.
Give wisdom and tact to its leaders especially when they have difficult decisions to make.
Give them also the courage and strength they may need to adhere to what is right, true and honest.
Dear Lord, lead this country to honest progress and prosperity.
Keep it steadfast in its faith in you. Amen.

51. Prayer for justice in the world

Jesus once said to us, "Blessed are they who hunger and thirst for righteousness, for they will be satisfied."
Lord Jesus, there is no complete justice in this world, particularly in countries that are deprived of basic human rights and freedom.
We pray that justice and peace increase everywhere, and that we become instruments in bringing this about. Amen.

52. Prayer for peace

Lord Jesus, the prophet called you the Prince of Peace.
In your mercy, bring peace to our troubled world.
Let warring nations and factions find harmony and reconciliation.
Bring peace to our country, and to our city streets, to our homes and to our school.
Help me always remember that if peace is to come, then I must be the one who is to bring it through my words, my actions and my attitude.
Let your peace come to the world that I live in; and let it come through me. Amen.

53. Prayer for world peace

(by kind permission of the Missionary Oblates of Mary Immaculate, Belleville, IL, USA)

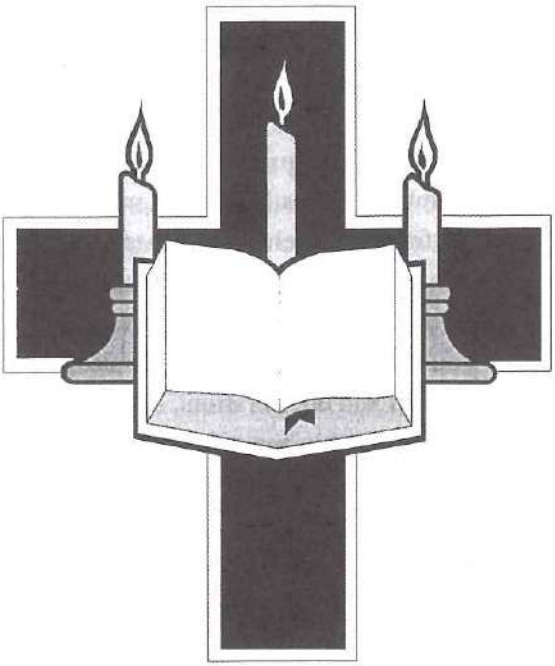
Merciful God, Lord of peace and of life, your designs are for peace, not affliction.
You sent your Son, Jesus Christ, to proclaim peace to those near and far, and to reunite people of all races and descent in a single family.
Hear the unanimous cry of your children, the sorrowful plea of all humanity for peace.
Speak to the hearts of those in charge of the destiny of others.
Stop the desire for retaliation and revenge; suggest with your Spirit new solutions, generous and honourable gestures, time for patient waiting.
Grant to our times — days of peace. Amen.

54. Prayer for the departed

Eternal rest grant unto them, O Lord,
and let perpetual light shine upon them.
May they rest in peace. Amen.

聖經章節摘錄

你曾否在失望、失落、
迷失方向時翻開聖經，
希望從中找到一些靈感？
可試過在充滿歡欣，
滿懷對主感激之情時，
不知怎樣向上主表達？
以下介紹一些聖經章節，
幫助大家找到心中想翻到的聖言。



聖經章節摘錄

1 上主的慈愛

上主良善寬仁，祂的慈愛直到永恒，祂的忠信世世常存。(詠100:5)
Good indeed is the LORD, His mercy endures forever, his faithfulness lasts through every generation. (Ps 100:5)

2 召喚罪人

耶穌說：「不是健康的人需要醫生，而是有病的人。我不是來召叫義人，而是召叫罪人悔改。」(路5:31-32)
Jesus said , "Those who are healthy do not need a physician, but the sick do. I have not come to call the righteous to repentance but sinners." (Lk 5:31-32)

3 皈依的許諾

上主決不喜歡惡人喪亡，但卻喜歡惡人歸正，離開邪道。(則33:11)
LORD takes no pleasure in the death of the wicked, but rather that they turn from their ways and live. Turn, turn from your evil way! (Ez 33:11)

4 善有善報

上主穩定善人的腳步，上主欣賞義人的道路：他縱或失足，也不致顛仆，因為上主扶持著他的手。(詠37:23-24)
The valiant one whose steps are guided by the LORD, whose will delight in his way, may stumble, but he will never fall, for the LORD holds his hand.(Ps 37:23-24)

5 至死服從

父啊！祢如果願意，請給我免去這杯罷！但不要隨我的意願，惟照祢的意願成就罷！(路22:42)
Father, if you are willing, take this cup away from me; still, not my will but yours be done. (Lk 22:42)

6 燃亮世界

你們是世界的光；建在山上的城，是不能隱藏的。人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。(瑪5:14-15)
You are the light of the world. A city set on a mountain cannot be hidden. Nor do they light a lamp and then put it under a bushel basket; it is set on a lampstand, where it gives light to all in the house. (Mt 5:14-15)

7 追求美善

凡是真實的，凡是高尚的，凡是正義的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的，不管是美德，不管是稱譽：這一切你們都該思念。(斐4:8)
Whatever is true, whatever is honorable, whatever is just, whatever is pure, whatever is lovely, whatever is gracious, if there is any excellence and if there is anything worthy of praise, think about these things. (Phil 4:8)

8 善待別人

要小心：人對人不要以惡報惡，卻要時常彼此勉勵，互相善待，且善待一切人。應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝。(得前5:15-18)
See that no one returns evil for evil; rather, always seek what is good both for each other and for all. Rejoice always. Pray without ceasing. In all circumstances give thanks. (1 Thes 5:15-18)

9 善用自由

弟兄們，你們蒙召選，是為得到自由；但不要以這自由作為放縱肉慾的藉口，惟要以愛德彼此服事。(迦5:13)

For you were called for freedom, brothers. But do not use this freedom as an opportunity for the flesh; rather, serve one another through love. (Gal 5:13)

10 放下憂慮

不要為你們的生命憂慮吃甚麼，或喝甚麼；也不要為你們的身體憂慮穿甚麼。難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？(瑪6:25)

Do not worry about your life, what you will eat or drink, or about your body, what you will wear. Is not life more than food and the body more than clothing? (Mt 6:25)

11 掛慮與平安

你們甚麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。(斐4:6-7)

Have no anxiety at all, but in everything, by prayer and petition, with thanksgiving, make your requests known to God. Then the peace of God that surpasses all understanding will guard your hearts and minds in Christ Jesus. (Phil 4:6-7)

12 心懷法律

你們認識正義，心懷法律的人民，請聽我說：不要怕人家的侮辱，對他們的嘲笑也不必驚恐。(依51:7)

Hear me, you who know justice, you people who have my teaching at heart: Do not fear the reproach of others; remain firm at their reviling. (Is51:7)

13 寬恕別人

如果你們不各自從心裡寬恕自己的弟兄，我的天父也要這樣對待你們。(瑪18:35)

So will my heavenly Father do to you, unless each of you forgives his brother from his heart. (Mt 18:35)

14 變成小孩

我實在告訴你們：你們若不變成如同小孩一樣，你們決不能進天國。(瑪18:3)

Amen, I say to you, unless you turn and become like children, you will not enter the kingdom of heaven. (Mt 18:3)

15 肯定生命

人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為他有甚麼益處呢？(路9:25)

What profit is there for one to gain the whole world yet lose or forfeit himself? (Lk 9:25)

16 一心不能二用

沒有人能事奉兩個主人：他或是要恨這一個而愛那一個，或是依附這一個而輕忽那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財。(瑪6:24)
No one can serve two masters. He will either hate one and love the other, or be devoted to one and despise the other. You cannot serve God and mammon. (Mt 6:24)

17 污穢的根源

不是從人外面進入他內的，能污穢人，而是從人裡面出來的，才污穢人。(谷7:15)
Nothing that enters one from outside can defile that person; but the things that come out from within are what defile. (Mk 7:15)

18 愛人與愛神

凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。(瑪25:40)
Whatever you did for one of these least brothers of mine, you did for me. (Mt 25:40)

19 顧及他人

「凡事都可行，」但不全有益；「凡事都可行，」但不全助人建樹。人不要只求自己的利益，但也該求別人的利益。(格前10:23-24)
"Everything is lawful," but not everything is beneficial. "Everything is lawful," but not everything builds up. No one should seek his own advantage, but that of his neighbor. (1 Cor 10:23-24)

20 彼此擔待

我們強壯者，該擔待不強壯者的軟弱，不可只求自己的喜悅。我們每人都該求近人的喜悅，使他受益，得以建立。(羅15:1-2)
We who are strong ought to put up with the failings of the weak and not to please ourselves; let each of us please our neighbor for the good, for building up. (Rom 15:1-2)

21 知識與愛

我們知道「我們都有知識。」但知識只會使人傲慢自大，愛德才能立人。(格前8:1)
We realize that "all of us have knowledge"; knowledge inflates with pride, but love builds up. (1 Cor 8:1)

22 不足中的奉獻

因為眾人都是拿他們多餘的投入，作為給天主的獻儀；而這個寡婦卻是從她的不足中，把她所有的一切生活費都投上了。(路21:4)
For those others have all made offerings from their surplus wealth, but she, from her poverty, has offered her whole livelihood. (Lk 21:4)

23 愛的真諦

愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，卻與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。(格前13:4-7)
Love is patient, love is kind. It is not jealous, love is not pompous, it is not inflated, it is not rude, it does not seek its own interests, it is not quick-tempered, it does not brood over injury, it does not rejoice over wrong-doing but rejoices with the truth. It bears all things, believes all things, hopes all things, endures all things. (1 Cor 13:4-7)

24 愛仇

我卻對你們說：你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱，好使你們成為你們在天之父的子女，因為祂使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。(瑪5:44-45)

But I say to you, love your enemies, and pray for those who persecute you, that you may be children of your heavenly Father, for he makes his sun rise on the bad and the good, and causes rain to fall on the just and the unjust. (Mt 5:44-45)

25 同心合意

你們就應彼此意見一致，同氣相愛，同心合意，思念同樣的事，以滿全我的喜樂。不論做甚麼，不從私見，也不求虛榮，只存心謙下，彼此該想自己不如人；各人不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。(斐2:2-4)

Being of the same mind, with the same love, united in heart, thinking one thing. Do nothing out of selfishness or out of vainglory; rather, humbly regard others as more important than yourselves, each looking out not for his own interests, but also everyone for those of others. (Phil 2:2-4)

26 私下修和

如果你的弟兄得罪了你，去，要在你和他獨處的時候，規勸他；如果他聽從了你，你便賺得了你的兄弟。(瑪18:15)

If your brother sins against you, go and tell him his fault between you and him alone. If he listens to you, you have won over your brother. (Mt 18:15)

27 忠實的朋友

有的人是酒肉朋友，在你困難的日子，就不見了。忠實的朋友，是穩固的保障；誰尋得了他，就是尋得了寶藏。忠實的朋友，是無價之寶，他的高貴無法衡量。(德6:10, 14-15)

Others are friends, table companion, but they cannot be found in time of affliction. Faithful friends are a sturdy shelter; whoever finds one finds a treasure. Faithful friends are beyond price, no amount can balance their worth.(Sir 6:10, 14-15)

28 說話真誠

你們的話該當是：是就說是，非就說非；其他多餘的，便是出於邪惡。(瑪5:37)

Let your 'Yes' mean 'Yes,' and your 'No' mean 'No.' Anything more is from the evil one. (Mt 5:37)

29 善用言語

一切壞話都不可出於你們的口；但看事情的需要，說造就人的話，叫聽眾獲得益處。(弗4:29)

No foul language should come out of your mouths, but only such as is good for needed edification, that it may impart grace to those who hear. (Eph 4:29)

30 慎言(一)

多言難免無過，明智的人必約束自己的唇舌。(箴10:19)

Where words are many, sin is not wanting; but those who restrain their lips do well. (Prv 10:19)

31 慎言(二)

有的人不出聲，是因為他不知所答；有的人不出聲，是因為他知道何時該說話。明智的人緘口不言，直等相宜的時候；自誇和愚昧的人，卻不看時機。(德20:6-7)

One is silent, having nothing to say; another is silent, biding his time. This wise remain silent till the right time comes, but a boasting fool misses the proper time. (Sir 20:6-7)

32 小心批評

先從你眼中取出大樑，然後你才看得清楚，取出你兄弟眼中的木屑。(瑪7:5)

Remove the wooden beam from your eye first; then you will see clearly to remove the splinter from your brother's eye. (Mt 7:5)

33 個人的軟弱

我所願意的善，我不去行；而我所不願意的惡，我卻去作。(羅7:19)

For I do not do the good I want, but I do the evil I do not want. (Rom 7:19)

34 彼此相愛

凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做。(瑪7:12)

Do to others whatever you would have them do to you. (Mt 7:12)

35 非以役人

誰若想做第一個，他就得做眾人中最末的一個，並要做眾人的僕役。(谷9:35)

If anyone wishes to be first, he shall be the last of all and the servant of all. (Mk 9:35)

36 愛與行動

孩子們，我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。(若一3:18)

Children, let us love not in word or speech but in deed and truth. (1 Jn 3:18)

37 深思熟慮

用棟樑支持的建築物，在地動時不致倒塌；同樣，深思熟慮而鎮定的心，危險時也不會畏懼。(德22:19)

A wooden beam firmly bonded into a building is not loosened by an earthquake; So the mind firmly resolved after careful deliberation will not be afraid at any time. (Sir 22:16)

38 知足常樂

愛錢的，錢不能使他滿足。工人不論吃多吃少，總睡得甘甜；飽食的富人，卻難於安眠。(訓5:9, 11)

The covetous are never satisfied with money, nor lovers of wealth with their gain; so this too is vanity. Sleep is sweet to the laborers, whether there is little or much to eat; but abundance of the rich allows them no sleep. (Eccl 5:9, 11)

39 慷慨待人

有人慷慨好施，反更富有；有人過於吝嗇，反更貧窮。慈善為懷的人，必得富裕；施惠於人的人，必蒙施惠。(箴11:24-25)

One person is lavish yet grows still richer; another is too sparing, yet is the poorer. Whoever confers benefits will be amply enriched, and whoever refreshes others will be refreshed. (Prv 11:24-25)

40 智慧的見證

你們中誰是有智慧，有見識的呢？讓他用好品行，彰顯他的行為是出於智慧的温和！(雅3:13)

Who among you is wise and understanding? Let him show his works by a good life in the humility that comes from wisdom. (Jas 3:13)

41 智慧無價

尋得智慧和獲取睿智的人是有福的，因為賺得智慧勝於賺得銀錢；智慧的果實勝於純金。智慧比珍珠還要寶貴。(箴3:13-15)

Happy the man who finds wisdom, the one who gains understanding! Her profit is better than profit in silver, and better than gold is her revenue; she is more precious than corals. (Prv 3:13-15)

42 悔改更新

若我們明認我們的罪過，天主既是忠信正義的，必赦免我們的罪過，並洗淨我們的各種不義。(若一1:9)

If we acknowledge our sins, he is faithful and just and will forgive our sins and cleanse us from every wrongdoing. (1 Jn 1:9)

43 不再孤單

我必不留下你們為孤兒；我要回到你們這裡來。(若14:18)
I will not leave you orphans; I will come to you. (Jn 14:18)

44 信賴上主

你應全心信賴上主，總不要依賴自己的聰明；應步步體會上主，祂必修平你的行徑。(箴3:5-6)
Trust in the LORD with all your heart, on your own intelligence do not rely; In all your ways be mindful of him, and he will make straight your paths. (Prv 3:5-6)

45 放心大膽

天主曾親自說過：『我決不離開你，也決不棄捨你。』所以我們可放心大膽地說：『有上主保護我，我不畏懼；人能對我怎樣？』(希13:5-6)
He has said, "I will never forsake you or abandon you." Thus we may say with confidence: "The Lord is my helper, and I will not be afraid. What can anyone do to me?" (Heb 13:5-6)

46 一心向前

我只顧一件事：即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標。(斐3:13-14)
Just one thing: forgetting what lies behind but straining forward to what lies ahead, I continue my pursuit toward the goal. (Phil 3:13-14)

47 面對困難

我賴加強我力量的那位，能應付一切。(斐4:13)
I have the strength for everything through him who empowers me. (Phil 4:13)

48 對誘惑

你們所受的試探，無非是普通人所能受的試探；天主是忠信的，祂決不許你們受那超過你們能力的試探，天主如加給人試探，也必開一條出路，叫你們能夠承擔。(格前10:13)
No trial has come to you but what is human. God is faithful and will not let you be tried beyond your strength; but with the trial he will also provide a way out, so that you may be able to bear it. (1 Cor 10:13)

49 面對疾病

這樣，就應驗了那藉依撒意亞先知所說的話：「他承受我們的脆弱，擔荷了我們的疾病。」(瑪8:17)
To fulfill what had been said by Isaiah the prophet: "He took away our infirmities and bore our diseases." (Mt 8:17)

50 面對死亡

祂要拭去他們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚，因為先前的都已過去了。(默21:4)
He will wipe every tear from their eyes, and there shall be no more death or mourning, wailing or pain, for the old order has passed away. (Rv 21:4)