



作家布蘭達·羅潔絲 ( Brenda Rodgers ) 的丈夫是個換心人，兩人結婚五年，一起撫育兩位可愛的女孩。羅潔絲致力於指導年輕女性讓生活能有目標，讓自己和神與他人間的關係能成長。以下是她給大家的建議：幫助全家人一起禱告的七個撇步：

## 1.比全家人早起開始晨禱

我本來就是晨型人，所以早起不是難事。但如果您不是晨型人，養成早起禱告的習慣，有機會能改變自己和全家人。畢竟，耶穌也做榜樣早起晨禱 ( 馬可福音第一章 35 節 ) 。不用提早幾個小時起床，只要提早 15 分鐘就夠了。

早起對我雖然不是問題，但早起後禱告卻是問題。我本來為了禱告而早起，但沒好好禱告，反倒用手機在瀏覽社群媒體。所以，我把手機放一邊，不用手機禱告，也不用聖經 app 或任何網路上的資源。禱告時只用紙本聖經，還有列印出來的其他材料。

## 2.在上班的路上禱告

每天去上班的路上，我都會為我的女兒禱告。為她們的健康、安全、老師和同學禱告。我也會為她們的心靈禱告，願她們能感受到上帝同在，記住自己在上帝心中的樣子，要做世上的光。我也會提醒孩子，隨時隨地都能和上帝說話。我告訴她們，不需要大聲禱告，在腦海中禱告也行，而且禱告內容可以很簡單，或是表達自己的崇敬。然後，我給了幾個禱告的範例讓她們參考：

「耶穌，我需要祢。」「耶穌，請幫助我。」「耶穌，我好怕。請安慰我。」「耶穌，我愛祢。」  
「耶穌，我相信祢。」

### 3.在開車時為目睹的情況禱告

我們開車時，常會見到需要禱告的狀況。例如街友在路邊乞討、救護車呼嘯而過，或者路邊發生意外等等。從女兒還年幼時，我們在路上見到這類狀況時，我都會關掉車上音樂，停車為這些人禱告。現在她們比較大了，懂得提醒我要停車禱告。

### 4.要教導孩子禱告，不要只教唱敬拜歌曲

在我的成長過程中，全家唯一一起禱告的時間，就是晚上謝飯時，而且只會說「上帝好棒，上帝很好。」直到青少年時期，我還是這樣禱告，因為我自己覺得，其他的禱告方式很尷尬。所以當我女兒出生後，我知道教導她們不用兒歌也能禱告是很重要。

兒童敬拜歌曲本身沒有問題。但老是用這些歌曲對孩子反而有害無益。如果我們能在孩子年幼時示範怎麼禱告，讓孩子了解這是在和耶穌說話，孩子就不會覺得禱告很陌生。禱告變得自然而然，因為他們從小到大都很習慣禱告。

### 5.善用禱告工具

某次晚餐時我發現，女兒在為家人和晚餐禱告，卻沒有提到其他事情。我想教導孩子為別人禱告，為自己的生活和世界的需要禱告。所以我就用小冰棒棍做了禱告提示，在上面寫下人名或需要禱告的事。我們把禱告小冰棒棍放在小鐵桶中（用杯子也行）。坐下來用餐時，每人抽出一支小冰棒棍後，為上面的人或需要禱告。禱告過的小冰棒棍會集中在另一個小鐵桶中，直到所有的小冰棒棍用完為止。

範例如下：

家人和家族裡的親友

摯友或需要代禱的朋友

孩子的老師

孩子在教會的屬靈導師

我們的牧師與教會領袖

總統

街友

其他政治人物

有心理疾病的人或生病的人

孤寂的人

宣教士

老人

耶穌快點再臨

## 6.使用禱告日誌

禱告日誌的用法和冰棒棍類似，但更簡單。一樣能提醒我們為其他人和其需要禱告。每天我都會安排一個一般性的禱告事項，作為全家人當天的禱告內容。範例如下：週日-領袖；週一-宣教士；週二-受壓迫的人；週三-冰棒棍日；週四-貧困者；週五-家人朋友；週六-未信者。

## 7.睡前禱告

許多家庭都有睡前禱告的習慣，就跟謝飯一樣。為了讓我們家的每日睡前禱告更豐富，我加入了一些常規。我會問孩子今天遇到最棒和最糟的事情？問她們今天有沒有感覺受傷害、恐懼或傷心的時候？再問她們有沒有任何需要我幫忙針對代禱的事項？

接著，讓孩子各自大聲禱告，我再為她們禱告。待孩子入睡後，我會為她們的健康、安全與心靈能受保護禱告。我會祈禱她們能從上帝話語的真理中，明白自己在基督裡的身分。例如：「神啊，您創造了我的女兒，這是多麼的奇妙可畏。她們是按您的形像所造的。願她們能明白自己在您心中的價值。願她們明白沒有事情能分隔祢對她們的愛。」我要孩子能聽到我和上帝談論她們的身分，並感謝上帝創造了她們。

文章來源：基督教論壇報 <https://www.ct.org.tw/1351709#ixzz6TI0GXJPg>