



第5課 常常禱告

經 文 歌羅西書4：2；帖撒羅尼迦前書5：16～18；雅各書5：13～18

教學目標 教導學生明白要常常禱告親近上帝；勸勉學生要恆切地禱告。

教學流程（90分鐘）

合班
（40分鐘）

1. 禱告
2. 詩歌：〈主教示我祈禱〉（台語），見教師本178頁
〈求主教我禱告〉（華語），見教師本179頁
詩歌錄音均收錄於《主日學詩歌輯XII》
3. 信息：常常禱告
4. 金句：「常常禱告。」（帖撒羅尼迦前書5：17·現代中文譯本2019版）
「著繼續祈禱。」（帖撒羅尼迦前書5：17·現代台語譯本漢羅版）
金句遊戲見教師本57頁。
5. 奉獻
6. 報告

分班
（40分鐘）

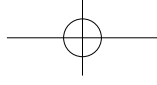
各級活動

教具預備

幼兒級	單元一信息複習：時時刻刻禱告主 單元二生活實踐：代禱圓盤	色筆、剪刀、打洞機、細繩
初小級	單元一信息複習：禱告的手 單元二生活實踐：代禱圓盤	聖經、色筆、剪刀、黏膠、 細繩、筆、打洞機
中小級	單元一信息複習：舉起禱告手 單元二生活實踐：代禱交換日記	聖經、筆
高小級	單元一信息複習：禱告大軍 單元二生活實踐：代禱交換日記	聖經、筆

合班
祝禱

給予學生鼓勵，提醒下週注意事項，為學生禱告。（10分鐘）



教學前的預備

1. 研讀本課經文。
2. 細讀研經。
3. 消化信息，注意本課教學目標。
4. 確認教具。
5. 老師在進行單元一之前，建議先複習本課信息，再跟學生解釋本單元內容，帶領學生進行課程。

經文研究

歌羅西書

簡介：

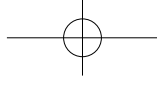
從保羅寫給歌羅西教會的書信中，我們可以知道保羅從以巴弗間接得知歌羅西教會當時的處境，如：受到希羅世界宗教哲思傳統、帝國意識形態、社會網絡制度以及猶太文化和地方習俗等影響。保羅透過書信激勵這群素未謀面的信徒要持守住福音——耶穌基督。唯有認識他、藉著他才能真實的認識上帝、又彼此連結於元首基督，成為肢體互相聯絡。所以，禱告是基督徒信仰的基本態度，而保羅也在書信首末一再表明：當藉著禱告來信守於基督。

4：2 你們禱告要恆切，且要警醒，對上帝存感謝的心。

「恆切」：由希臘文「堅持、固守」和「剛強、恆忍」兩個字組成；有堅決地持守，絕不放鬆之意。保羅強調以「恆忍」和「專注」的態度來禱告是基督徒的基本原則。

「警醒」：希臘文的意思是「清醒的」和「警醒的」。保羅在此強調的是禱告的特質與態度，如帖撒羅尼迦前書5：4～8所指的，不要像沉睡的人，乃要像當值的守衛提高警覺、嚴守戒備，不被屬世的價值觀迷惑，失去信心。

「感謝的心」：「感恩」可說是整卷歌羅西書論述的主題之一（參歌羅西書1：3，12；2：7；3：15，17）。保羅每次提到感謝，都指出上帝藉著耶穌基督所彰顯的恩典，使我們得著榮耀的盼望、復活的新生命及身分。當我們以基督為生活的中心，就必須操練信心與愛心，我們可以說，禱告就是上帝給我們的恩典！



帖撒羅尼迦前書

簡介：

保羅與歌羅西教會的信徒素未謀面，而與帖撒羅尼迦教會的信徒則是期盼能盡快「會合」。使徒行傳17：10～15記載，帖撒羅尼迦教會的信徒與保羅如同新生兒與父親被迫分離，究其原因乃是帖撒羅尼迦城充斥著政治神聖化的帝國意識形態，並希羅世界無法見容於基督福音所帶來的改變，因而遭到排擠；故猶太人控告保羅、西拉和提摩太等人違反當時政府的諭令，並指出帖撒羅尼迦人所遭受的「大難」——即是「離棄偶像（帝國崇拜），歸向上帝。」（參帖撒羅尼前書1：6～10）但因保羅等人已成為帖撒羅尼迦人在患難中與基督同活的學習榜樣，他們並不孤單，更能在等候終末到來前堅持禱告的生活，以喜樂、感恩的態度，活出效法耶穌基督的榜樣。

5：16～18 要常常喜樂，常常禱告，在任何環境中都要感謝。這是上帝為你們這些屬於基督耶穌的人所定的旨意。

「基督」：是希伯來文「彌賽亞」的希臘文譯詞，意思是「受膏者」。舊約時代上帝所立的君王、先知、祭司等都必須受膏——抹油在頭上的一種宗教禮儀。但通常「受膏者」是君王的尊稱（參撒母耳記上24：6；26：11；詩篇89：20）。新約承認耶穌是基督，就是舊約先知所預言的彌賽亞。

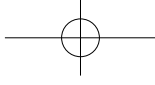
雅各書

簡介：

雅各書是一封為了散居在巴勒斯坦外的猶太基督徒所撰寫的，集結猶太智慧傳統及耶穌的教訓，強調以群體生活的生命見證來實踐信仰。從本書內容可窺見當時社會所流傳的格言及語錄，亦反映出第一世紀農業社會貧窮的生活情況，也從中看見另一個富有世界並存的現況，這正是雅各書的成書背景（參雅各書2：1～7）。雅各如舊約先知般呼籲信徒要追求智慧，要有辨別價值的能力，勉勵他們要成為屬上帝的完全人，而非成為識時務的俊傑。

5：13～14 你們當中有遭遇痛苦的嗎？他應該禱告；有喜樂的嗎？他應該歌頌；有害病的嗎？他應該請教會的長老替他禱告，奉主的名替他抹油。

「長老」：在舊約時代，指支族、國家，或城市民間有名望的領袖。在新約有三種不同的人稱為長老：（1）四福音記載的長老指猶太人的宗教領袖，有些是最高議會的議員；（2）使徒行傳11～21章和保羅書信中記載的長老是指擔負教會職務的人（約翰二、三書的作者自稱為長老）；（3）啟示錄的二十四位長老在上帝寶座周圍，代表上帝的子民，用「教會的長老」指出所談的是那些耶穌門徒群體的長老，而非猶太會堂中的長老。



「奉主的名」：舊約中「奉上帝的名」除了指代表上帝發言與行事（參出埃及記5：23；申命記18：19～22）、遵照上帝的命令（參申命記18：5，7），也可指靠上帝的幫助（參詩篇118：10～11）。此處奉主的名，與第一種和最後一種用法類似，指憑藉主耶穌的權柄、靠主耶穌的幫助來行事。

「抹油」：「油」的希臘文指橄欖油，在此「抹」與「油」的希臘文字根同，指用橄欖油塗抹。新約中，為病人抹油，僅見於此處與馬可福音6：13；路加福音10：34。就現代醫療而言，橄欖油未必有醫治一切疾病的療效，但是，就猶太人與古代近東民族而言，他們認為橄欖油有廣泛的療效。從雅各書5：15～16得知，祈禱者的信心與他們合乎上帝心意的生活，是禱告蒙垂聽的重要原因。不過，耶穌在馬太福音9：12；馬可福音2：17；路加福音5：31談到有病的人才用得著醫生，顯示耶穌肯定向醫生求助醫治視為當然。

5：15～18 這禱告若是出於信心，就能夠治好病人；主會恢復他的健康，病人若犯了罪，也會得到赦免。所以，你們要互相認罪，彼此代禱，使你們得醫治。義人的禱告有很大的功效。以利亞和我們同樣是人；他懇切禱告，求上帝不下雨，果然有三年半之久沒有下雨。他再禱告，天就下了大雨，大地生產五穀。

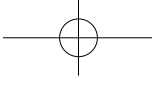
「義人」：即「完全人」，如：忍耐到底並尋求智慧的人、憑信心生活的貧窮人、通過上帝試煉之人、上帝揀選又塑造的群體、聽道且行道之人、照顧孤兒寡婦之人等。「完全人」指的不是完全不會犯錯的人，而是謙卑自己，憑著對上帝的信心走在成聖的道路上，同時也是願意耐心等候終未來到，堅忍到底，不與世界苟合、玷汙的人。

「以利亞」：男子名，為主前九世紀北國以色列的先知，猶太教傳統中，以利亞通常被視為極其不凡的大能先知，甚至可以與摩西相提並論（參馬太福音17：1～8；馬可福音9：2～13；路加福音9：28～36），雅各在此強調以利亞這位大能的先知與常人一樣也會有軟弱（列王紀上19：1～18）。

信息：常常禱告

禱告是親近上帝

各位同學平安，請問大家有無話不談的對象嗎？如果我們隨時都有一位願意聽我們說話，與我們聊天的對象，相信我們的生活就不會感到孤單寂寞。老師向大家介紹一位特別的人，我們隨時隨地都能與他聊心事、抱怨發牢騷，或是分享生活中有趣、難過的事，他是願意聆聽且令人信賴的對象。這位可靠的對象就是上帝！上帝的耳朵就像便利商店，24



小時不打烊。無論什麼時候，我們都不用擔心上帝會太忙碌而聽不到我們在跟他說話，或是聽不到我們說話的聲音，這也是為什麼有那麼多人喜歡隨時隨地跟上帝說話的原因。

（出示彩圖a）其實跟上帝講話就是在禱告，這種感覺就像我們在講電話，雖然看不見對方，但我們知道對方是真實存在，也能想像對方的容貌與表情。雖然我們看不見上帝真正的樣子；但他無所不在、無所不知，即使有時候我們內心有些話說不出口，上帝還是知道我們的心思意念。上帝喜歡我們常常禱告，並不是要聽我們例行事務的報告，更不是對上帝下指令代替我們完成任務；上帝喜歡的禱告是想聽我們分享自己的生活如何。當我們經常透過禱告跟上帝對話、親近他，那麼我們跟上帝之間的關係就會越來越親密喔！

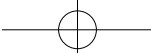
要常常禱告

（出示彩圖b）很多同學都會詢問牧師、主日學校長：「當我們跟上帝禱告時，我們要對上帝說些什麼呢？」我們可以每天起床時先跟上帝打招呼，以感謝、讚美的心跟上帝連線，開啟一天新的生活。到了中午或是晚上睡覺前，回想一天的生活中是否有發生什麼無法面對的困難，例如：學業成績不理想，或者是和同學相處時有摩擦等。我們就可以在禱告中祈求上帝幫助，讓我們有智慧來學習，或者是跟上帝懺悔、認錯，祈求上帝原諒並賜我們勇氣去承認錯誤。其實向上帝禱告的內容可以有很多面向，例如：當我們生病不舒服、遇到令自己緊張、害怕的事情時，這些困難都可以告訴上帝，祈求上帝賜給我們平安的心，有勇氣做出合神心意的決定，或是當我們不知道如何做出選擇時，也可以在禱告中求上帝給我們方向喔！

保羅寫給帖撒羅尼迦教會的書信中，也時常勸勉信徒們要常常禱告，因為保羅知道他們經常被來自不同信仰背景的人排擠，或是對於基督要再臨的問題有很多的焦慮不安。所以保羅鼓勵信徒在面對各種懷疑、擔憂時，要以禱告的心回到上帝的面前，持續稱頌上帝的大能、讚美上帝施行拯救的恩典。只要我們常常禱告，上帝必賜給向他呼求的人活出信心、愛心，及滿有盼望的生活態度。

禱告要恆切、警醒

（出示彩圖c）我們禱告的內容是沒有限制的，不過有幾個禱告原則與態度要特別注意。首先，舉一個例子：當我們為著考試、比賽禱告時，我們可以像所羅門王一樣，向上帝祈求智慧，但不是只有求上帝讓我們有好成績，但自己卻沒有認真預備考試，只想在考試前緊急請求上帝幫忙，這樣的禱告態度是「妄求」；禱告並不是我們向上帝祈求什麼，上帝就一定要照著我們的意思給予。再來，保羅也教導我們禱告要恆切、警醒，意思是禱告時我們的態度要持續專注在某件事上，並且隨時都做好準備。禱告是基督徒每天生活最



基本的行為，絕不是用開玩笑、聊八卦的對話方式跟上帝交談，也不能漫不經心地一邊滑手機一邊跟上帝禱告，或者禱告時以隨便應付或敷衍的態度來面對。最後要注意禱告的態度，就是當我們禱告時要對上帝有信心，無須懷疑上帝的能力究竟能不能應付這個難題，只要將自己的心思意念發自內心且謙卑向上帝祈求，放心交託一切所求的，上帝必然就會賜下他所應許的平安與我們同在。

雖然我們現在生活的環境和聖經中的初代教會很不一樣，但我們在信仰成長的過程中，仍時常會遭受極大的挑戰、引誘，甚至世界的惡者也會不斷地包圍我們，使我們身處在危險中。所以，我們作為上帝的兒女，就要按著上帝所喜悅的樣式來過禱告的生活，以恆切、警醒的態度到上帝面前，相信上帝必定保守我們一生都能倚靠他的大能勝過這世界的誘惑。

成為代禱者

（出示彩圖d）另外，各位同學要特別記住的一點是，我們除了向上帝禱告外，也要學習如何為他人禱告。當我們身邊有人生病、受傷，或者是生活中遇到各樣的挫折、沮喪、困難時，我們可以成為他們的代禱小天使，使用禱告陪伴他們度過各樣的難關，為他人代禱也是愛人的行動之一，是上帝所喜悅的。

上帝預備耶穌基督成為我們的代禱者，上帝喜愛我們常常向他禱告，也喜愛我們都能成為代禱小天使，當我們經常為著他人的需要向上帝禱告，這也是活出愛上帝、愛人的行動。耶穌說：「你們奉我的名，無論向我求什麼，我一定成全。」（約翰福音14：14）耶穌是我們與上帝之間和好的橋梁，因為耶穌為了救贖我們，讓自己被釘死在十字架上，也因如此，我們才可以直接跟上帝禱告。每次禱告結束前，我們都會說「奉主耶穌的名求」，這句話是在提醒我們，能跟上帝說話，都是因為耶穌犧牲自己的性命以及上帝給人的恩典。而最後一句「阿們」，是指我們所禱告的內容都是真心誠意，沒有半句謊話。因此，我們在禱告時要用謹慎、認真的態度，而不是輕浮、胡言亂語。耶穌是教導人禱告的模範教師，讓我們一起用耶穌教導我們的「主禱文」作為今天課程結束的禱告（請老師唸一句，學生跟著唸一句）。「我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們陷入試探，救我們脫離那惡者。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！」（馬太福音6：9～13·和合本2010版）