五指祷告 — 教学指南

林序

我一直在主日学事奉，这也许与我的专业有关。我的专业是学前教育，特别是编写课程。一直希望能为教会的小朋友写些什么，是诗歌？是绘本？直到遇到周美丽牧师，我们有同样的感动，要为华人小朋友写主日学教材。于是，我们先制作了《五指祷告》的手套。从未想过上帝让我们在这么短的时间内一一的写下这五指祷告。盼望藉此《五指祷告》能帮助每位家长与小朋友一起开始祷告生活。

周序

在我的牧养生涯里，我常听见许多人告诉我他们不会祷告，其中包括那些在教会长大的基督徒。祷告是基督徒灵性生活一个非常重要的环节，少了这重要的属灵操练，我们就无法与上帝建立亲密的关系。

在林美莲博士的鼓励下，我们决定为华人教会的下一代撰写儿童堂会学校教材，《五指祷告》就这样诞生了。我们希望每个小朋友能从小培养祷告生活，与上帝建立活泼的关系。

《五指祷告》介绍

祷告有如属灵生命的呼吸。《五指祷告》为孩子提供一个简单的祷告模式，帮助他们从小培养祷告的生活方式。

《五指祷告》的方式：

- 拇指　　：赞美上帝的属性
- 食指　　：谢谢上帝的作为
- 中指　　：祈求上帝的赦免
- 无名指　：为自己祈求
- 小指　　：为他人祝福

《五指祷告》的内容：

【一】圣经故事：每一个手指祷告集中一个圣经故事，使孩子易于掌握和记忆，有助提升孩子明白祷告的意义。

【二】提问方式，促进孩子的思维：

- 幼稚园：3W 提问 (Who, Where, What)
- 小学1—3年级：SHE 提问 (See, Hear, Experience)
- 小学4—6年级：3F 提问 (Fact, Feeling, Future)

【三】手指祷告：适合幼稚班的小朋友使用。家长向孩子示范以手指祷告的方式向上帝祷告。

祷告范文：适合幼稚班的小朋友使用。家长念一句祷文、小朋友跟着念。适合小学生的双语祷文则记录在《五指祷告》里，供参阅。

【四】行动（小学班级）：通过分享，巩固孩子实践信仰。

【五】手工：包括手工目的与材料。

致谢

新加坡卫理公会华人年议会宏茂桥堂与女皇镇堂主日学幼稚与儿童级的儿童参与2019年五指祷告的试教。上帝祝福你们！

拇指：颂赞

幼稚级

【一】圣经故事：

- 耶稣的怜悯（马太福音 9: 18 - 26, 35 - 38）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】手指祷告：

- 双手合拢，当摆动两只拇指时，
  我们说：**“亲爱的天父”**；
- 当摆动两只食指时，
  我们说：**“我们赞美你的大能”**；
- 当摆动两只中指时，
  我们说：**“我们赞美你创造天地”**；
- 当摆动两只无名指时，
  我们说：**“我们赞美你的慈爱”**；
- 当摆动两只小指时，
  我们说：**“我们赞美你疼爱我们”**；
- 双手合拢，不摆动时，
  我们说：**“奉耶稣名求。阿们。”**

【四】颂赞祷文：

主啊！我们要颂扬祢，赞美祢，
祢对我们真好，祢的爱是永远不变的。
—取材自诗篇 106：1

【五】制作手工：《祷告桌垫》

- 手工目的：提醒儿童记得祷告。
- 材料：
  1. 一张 A4 纸张；
  2. 预先印上一只“手形”和颂赞祷文；
  3. 一些可爱贴纸。
- 方法：
  1. 将准备好的 A4 纸张分给孩子；
  2. 让小朋友用预先准备好的贴纸贴在五个手指上。

赞
美
Jesus loves me!
祷告桌垫

赞
美
我
耶
稣
Jesus loves me!
祷告桌垫

赞
美
耶
稣
我
Jesus loves me!
祷告桌垫

I Love Jesus
赞
美
耶
稣
我
Jesus loves me!
祷告桌垫

赞
美
耶
稣
我
Jesus loves me!
祷告桌垫

赞
美
耶
稣
我
Jesus loves me!
祷告桌垫

赞
美
耶
我
稣
祷告桌垫
I Love Jesus
Jesus Loves me

赞
美
耶
我
稣
祷告桌垫
Jesus Loves me

赞
美
耶
我
稣
祷告桌垫
耶稣
Jesus Loves me

拇指：颂赞

小学 1-3 年级

【一】圣经故事：

- 耶稣的怜悯（马太福音 9: 18 - 26, 35 - 38）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动 – 学习颂赞祷告：

- 祷告时，我们引用上帝的属性来颂赞他，说：
  - 亲爱的主耶稣，我们赞美你，因为你是**怜悯的神**……
  - 亲爱的主耶稣，我们赞美你，你是**大医生**……

【五】制作手工：《祷告卡》

- 手工目的：提醒儿童记得祷告
- 材料：
  1. 印出“祷告的手”；
  2. 一张卡片；
  3. 一些可爱的贴纸。
- 方法：
  1. 将“祷告的手”贴在卡片上；
  2. 在卡片上写一句颂赞上帝的话；
  3. 用可爱贴纸来设计卡片。

love
our
world
we
love
you
Thank the Lord
Thank you lord !!!
prais our world
Jaedon Su
苏启心

do what is right
trust the lord
god will
always
praise
you
and forgive
you
pray for god
谢谢耶酥
给我安全保
my hero is god
Desmond 郑宗舟

拇指：颂赞

小学 4-6 年级

【一】圣经故事：

- 耶稣的怜悯（马太福音 9: 18 - 26, 35 - 38）

【二】3 个 F 提问：

Fact

- 睚鲁看见耶稣做什么？
- 耶稣听到睚鲁的恳求，他又做了什么？
- 到了睚鲁的家，他们听到什么消息？
- 耶稣对睚鲁说什么？
- 之后，耶稣又做了什么？
- 最后12岁的女孩怎样了？
- 为什么耶稣要这样医治睚鲁的女儿？

Feeling

- 耶稣听见堂会的女儿死了，他有什么感受？
- 当你听见你的朋友或家人生病时，你有什么感受？

Future

- 在故事中，耶稣有什么能力，你会怎样颂赞他？

**** 介绍上帝的身份和属性 ****

◊ 耶和华**伊勒以罗安**（创 14: 18-20）：就是“耶和华是**至高者**”的意思。

◊ 耶和华**以罗欣**（创 1: 1）：就是“耶和华是**创造者**”的意思。

◊ 耶和华**以勒**（创 22: 14）：就是“耶和华是**供应者**”的意思。

◊ 耶和华**尼西**（出 17: 15）：就是“耶和华是我**旌旗**”的意思。

◊ 耶和华**沙龙**（士 6: 24）：就是“耶和华赐我**平安**”的意思。

◊ 耶和华**沙玛**（结 48: 35）：就是“耶和华的**所在**”的意思。

◊ 耶和华**齐根努**（耶 23: 6）：就是“耶和华是我们的**义**”的意思。

◊ 耶和华**拉法**（出 15: 26）：就是“耶和华是我的**医治者**”的意思。

◊ 耶和华**锐阿**（诗 23: 1）：就是“耶和华是我的**牧者**”的意思。

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动 – 学习颂赞祷告：

- 祷告时，我们引用上帝的属性来颂赞他，说：
  - 亲爱的主耶稣，我们赞美你，你是**怜悯的主**……
  - 亲爱的主耶稣，我们赞美你，你是**大医生**……

【五】制作手工：《祷告桌垫》

- 手工目的：提醒儿童记得祷告
- 材料：
  1. 一张 A4 纸张；
  2. 预先印上颂赞祷文。
- 方法：
  1. 将准备好的 A4 纸张分给孩子；
  2. 让小朋友将他们的手指画在纸上；
  3. 鼓励小朋友用他们的想象力把上帝的属性画出来。

食指：感恩

幼稚级

【一】圣经故事：

- 治好十个麻风病人（路加福音 17: 11 - 19 ）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】手指祷告：

- 双手合拢，当摆动两只拇指时，
  我们说：**“亲爱的天父”**；
- 当摆动两只食指时，
  我们说：**“为主耶稣感谢你”**；
- 当摆动两只中指时，
  我们说：**“为我们的家人感谢你”**；
- 当摆动两只无名指时，
  我们说：**“为我们的教会感谢你”**；
- 当摆动两只小指时，
  我们说：**“为我们自己感谢你”**；
- 双手合拢，不摆动时，
  我们说：**“奉耶稣名求。阿们。”**

【四】感恩祷文：

在今晚睡觉前，主，我要感谢祢，
为我的家人，为我的朋友，
为我的老师，谢谢我的父神。

【五】制作手工：《杯子垫》

- 手工目的：制作一个杯子垫送给最近帮过你的人，表示感谢。
- 材料：
  1. 标记笔；
  2. 杯子垫。
- 方法：
  1. 在杯子垫上设计图案。

食指：感恩

小学 1-3 年级

【一】圣经故事：

- 治好十个麻风病人（路加福音 17: 11 - 19 ）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动：

- 得到别人的帮助，你认为应向对方说什么？
- 你今天曾向哪些人说过“谢谢”？为了什么事？

【五】制作手工：《杯子垫》

- 手工目的：制作一个杯子垫送给最近帮过你的人，表示感谢。
- 材料：
  1. 标记笔；
  2. 杯子垫。
- 方法：
  1. 在杯子垫上设计图案；
  2. 在杯子垫上写一句感谢的话。

Dear MaMa,
Thank you for
cooking for me.
From: Hannah

To: Mother and
Father
THANK

Thank
you!
To
family
From
ziri

我想把这个给
妹妹。

食指：感恩

小学 4-6 年级

【一】圣经故事：

- 治好十个麻风病人（路加福音 17: 11 - 19 ）

【二】3 个 F 提问：

Fact

- 十个长大麻风的迎面而来，看到耶稣，他们说什么？
- 耶稣对他们说什么？
- 有几个人回来感谢他？他做了什么动作感谢上帝？
- 耶稣最后对他说什么？

Feeling

- 假如你们是那十个麻风病人，得到耶稣的医治后，你们觉得怎样？第一件事又会做什么？
- 耶稣听见这个人来向他感恩，会有什么反应？

Future

- 在生活中，你曾向天父说“谢谢”吗？为了什么事？
- 你可以如何向别人分享上帝为你做的事？

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动：

- 你今天计划要向谁做见证，与这人述说上帝为你做的事。

【五】制作手工：《杯子垫》

- 手工目的：制作一个杯子垫送给最近帮过你的人，表示感谢。
- 材料：

  1. 标记笔；

  2. 杯子垫。
- 方法：

  1. 在杯子垫上设计图案；

  2. 在杯子垫上写一句感谢的话。

中指：悔改

幼稚级

【一】圣经故事：

- 不饶恕人的恶仆（马太福音 18: 21 - 35）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】手指祷告：

- 双手合拢，当摆动两只拇指时，
  我们说：**“亲爱的天父”**；
- 当摆动两只食指时，
  我们说：**“对不起，我有时不听话”**；
- 当摆动两只中指时，
  我们说：**“对不起，我有时让爸爸妈妈生气”**；
- 当摆动两只无名指时，
  我们说：**“对不起，我让你伤心难过”**；
- 当摆动两只小指时，
  我们说：**“求主原谅我”**；
- 双手合拢，不摆动时，
  我们说：**“奉耶稣名求。阿们。”**

【四】悔改祷文：

亲爱的天父爸爸，
求你原谅我的过错，也帮助我原谅别人。
马太福音 6: 14

【五】制作手工：《心形－认罪》

- 手工目的：让孩子有意识承认自己的罪，并通过行动改过。
- 材料：
  1. A4 黑色和白色纸张各一张；
  2. 胶水；
  3. 胶贴布。
- 方法：
  1. 先在黑色纸张和白色纸张画上同样大小的心形，并剪出来；
  2. 把黑与白的心形对折，用胶水将半边的黑白心形黏起来；
  3. 在黑的心形贴上胶贴布，并写上自己“做不对的事”；
  4. 在白的心形，写上改过的行动。

中指：悔改

小学 1-3 年级

【一】圣经故事：

- 不饶恕人的恶仆（马太福音 18: 21 - 35 ）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动：

- 你愿意以仁爱的心宽恕犯错的人吗？
- 你们会如何向他人表示宽恕？

【五】制作手工：《心形 – 认罪 》

- 手工目的：让孩子有意识承认自己的罪，并通过行动改过。
- 材料：
  1. A4 黑色和白色纸张各一张；
  2. 胶水；
  3. 胶贴布。
- 方法：
  1. 先在黑色纸张和白色纸张画上同样大小的心形，并剪出来；
  2. 把黑与白的心形对折，用胶水将半边的黑白心形黏起来；
  3. 在黑的心形贴上胶贴布，并写上自己“做不对的事”；
  4. 在白的心形，写上改过的行动。

主耶稣，对不起
……
说谎
打弟弟
不听妈妈
的话

主耶稣，谢谢你
原谅我。我要……
✓做个诚实的孩子
✓做个听话的孩子
✓疼弟弟

中指：悔改

小学 4-6 年级

【一】圣经故事：

- 不饶恕人的恶仆（马太福音 18: 21 - 35 ）

【二】3 个 F 提问：

Fact

- 彼得问耶稣，要宽恕别人几次？
- 在故事里，谁被饶恕了？他被谁饶恕？
- 在故事里，谁没有被饶恕？
- 没有被饶恕别人的，会面对什么后果？

Feeling

- 当那个同伴被恶仆送进监狱时，他的心情如何？
- 如果你选择不原谅得罪你的人，这人的感受会不会跟那个同伴一样？
- 国王知道恶仆没有宽恕同伴时，他有什么感受？为什么？
- 如果你做错事，又不肯认错时，你觉得天父会有什么感受？

Future

- 如果以后有人得罪你，伤害你，你会宽恕这个人吗？为什么？
- 如果你得罪了别人，你愿意向这个人道歉吗？

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动：

- 今天我有没有不顺服老师或爸爸妈妈的吩咐？
- 若没有，我该做什么？
- 我在祷告中可以怎样祈求天父宽恕我，帮助我？

【五】制作手工：《心形－认罪》

- 手工目的：让孩子有意识承认自己的罪，并通过行动改过。
- 材料：
  1. A4 黑色和白色纸张各一张；
  2. 胶水；
  3. 胶贴布。
- 方法：
  1. 先在黑色纸张和白色纸张画上同样大小的心形，并剪出来；
  2. 把黑与白的心形对折，用胶水将半边的黑白心形黏起来；
  3. 在黑的心形贴上胶贴布，并写上自己“做不对的事”；
  4. 在白的心形，写上改过的行动。

无名指：祈求

幼稚级

【一】圣经故事：

- 治好耶利哥的瞎子（路加福音 18: 35 - 43）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】手指祷告：

- 双手合拢，当摆动两只拇指时，
  我们说：**“亲爱的主耶稣”**；
- 当摆动两只食指时，
  我们说：**“求主赐我爱心”**；
- 当摆动两只中指时，
  我们说：**“让我可以爱家人”**；
- 当摆动两只无名指时，
  我们说：**“让我可以爱朋友”**；
- 当摆动两只小指时，
  我们说：**“让我可以爱邻舍”**；
- 双手合拢，不摆动时，
  我们说：**“奉耶稣名求。阿们。”**

【四】祈求祷文：

亲爱的主，帮助我看到别人的需要，
在其他小孩没有朋友时，
父母或老师要找帮手时，
求主让我知道。阿们。

【五】制作手工：《叶子盘》

- 手工目的：在叶子片上写上祈求的事项。
- 材料：
  1. 纸盘；
  2. 印好的叶子片；
  3. 彩色笔。
- 方法：
  1. 把印好的叶子片贴在纸盘中间；
  2. 孩子在纸盘周边涂上颜色。

无名指：祈求

小学 1-3 年级

【一】圣经故事：

- 治好耶利哥的瞎子（路加福音 18: 35 - 43）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动：

- 你有为自己向主耶稣求什么吗？

【五】制作手工：《叶子管 》

- 手工目的：在叶子片上写下个人的祈求事项。
- 材料：
  1. 印好的叶子片；
  2. 笔；
  3. 胶纸；
  4. 吸管。

- 方法：
  1. 把叶子剪出来；
  2. 把个人祈求事项写在叶子片上；
  3. 把叶子片贴在吸管上。

1

2
求主帮助我认识你，做你喜欢的孩子。
求主赐我顺服的心，愿意听爸妈的话。
求主赐我聪明，让我会读书，学好成绩。
求主赐我健康，也赐我力量帮助人。
求主帮助我做快乐的孩子。

3

4
求主帮助我认识你，做你喜欢的孩子。
求主赐我顺服的心，愿意听爸妈的话。
求主赐我聪明，让我会读书，学好成绩。
求主赐我健康，也赐我力量帮助人。
求主帮助我做快乐的孩子。

无名指：祈求

小学 4-6 年级

【一】圣经故事：

- 治好耶利哥的瞎子（路加福音 18: 35 - 43）

【二】3 个 F 提问：

Fact

- 瞎子在路旁做什么？
- 路人告诉瞎子，谁经过？
- 瞎子呼叫什么？
- 耶稣问瞎子，他能做什么？
- 瞎子向耶稣请求什么？
- 耶稣又跟瞎子说什么？
- 瞎子看见后，他做了什么决定？

Feeling

- 瞎子带着怎样的心情请求耶稣？为什么？
- 当你每次为自己的需要求耶稣时，你带着怎样的心情？
- 如果你的祷告蒙应允，你会有什么感受？

Future

- 你知道自己现在的需要是什么吗？你应该带着怎样的心态向耶稣求？
- 若你的祷告还没蒙应允，你还可以为自己祈求些什么？

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动：

- 你有哪些事已经祷告了很久，但还没应允的？求主给你多一点耐心等待。

【五】制作手工：《叶子管》

- 手工目的：在叶子片上写上祈求的事项。
- 材料：
  1. 印好的叶子片；
  2. 笔；
  3. 胶纸；
  4. 吸管。
- 方法：
  1. 把叶子剪出来；
  2. 把个人祈求事项写在叶子片上；
  3. 把叶子片贴在吸管上。

小指：祝福

幼稚级

【一】圣经故事：

- 耶稣使五千人吃饱（约翰福音 6: 1 - 14）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】手指祷告：

- 双手合拢，当摆动两只拇指时，
  我们说：**“亲爱的天父”**；
- 当摆动两只食指时，
  我们说：**“求你保护世界”**；
- 当摆动两只中指时，
  我们说：**“让世界变得更美丽”**；
- 当摆动两只无名指时，
  我们说：**“求主照顾穷人”**；
- 当摆动两只小指时，
  我们说：**“让他们不会肚子饿”**；
- 双手合拢，不摆动时，
  我们说：**“奉耶稣名求。阿们。”**

【四】祝福祷文：

求主祝福田地和收成，
祝福小河、支流和兔子的大本营。
祝福小鱼和鲸鱼，祝福彩虹和森林。
祝福海洋，祝福陆地，祝福我，祝福你！

【五】制作手工：《祝福骰子》

- 手工目的：把祝福的骰子送给一位朋友。
- 材料：
  1. 一张印有骰子轮廓图形的 A4 纸；
  2. 颜色笔；
  3. 剪刀；
  4. 胶水。
- 方法：
  1. 把印好的骰子剪出来；
  2. 让小朋友在骰子上作画，再涂上颜色；
  3. 将骰子的虚线部分，按骰子的形状黏起来。

小指：祝福

小学 1-3 年级

【一】圣经故事：

- 耶稣使五千人吃饱（约翰福音 6: 1 - 14）

【二】3 个 W 提问：

- 有哪些人物？
- 在什么地方？
- 发生什么事情？

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动：

- 你曾否与别人分享自己的东西？分享了什么？
- 你喜欢与人分享吗？为什么？
- 当你看见其他小朋友没有东西吃时，你会和他分享你的食物吗？

【五】制作手工：《祝福骰子》

- 手工目的：把祝福的骰子送给一位朋友。
- 材料：
  1. 一张印有骰子轮廓图形的 A4 纸；
  2. 颜色笔；
  3. 剪刀；
  4. 胶水。
- 方法：
  1. 把印好的骰子剪出来；
  2. 让小朋友在骰子上作画，再涂上颜色；
  3. 将骰子的虚线部分，按骰子的形状黏起来。

BLESS
BLESS
BLESS
BLESS
BLEES
BLESS

Save the earth

BLESS
BLESS
Bless Earth
BLESS
BLESS
BLESS

小指：祝福

小学 4-6 年级

【一】圣经故事：

- 耶稣使五千人吃饱（约翰福音 6: 1 - 14）

【二】3 个 F 提问：

Fact

- 耶稣在哪里讲道？谁跟耶稣在一起？
- 耶稣对腓力说什么？
- 腓力怎样回答？
- 安得烈对耶稣说什么？
- 耶稣拿了饼与鱼做什么？
- 有多少人吃饱？剩下几个篮子？

Feeling

- 小男孩带着怎样的心情将自己所有的食物拿出来分享？
- 当小男孩看见主耶稣将他的食物变成别人的祝福时，他的心情如何？为什么？
- 如果主耶稣要将你的东西变成别人的祝福，你会高兴的给他吗？为什么？

Future

- 你今天可以找另一位朋友与他分享你的东西。

【三】祷告范文：可参阅《五指祷告》

【四】行动：

- 在祷告中，向他人代求和祝福。

【五】制作手工：《祝福骰子》

- 手工目的：把祝福的骰子送给一位朋友。
- 材料：
  1. 一张印有骰子轮廓图形的 A4 纸；
  2. 颜色笔；
  3. 剪刀；
  4. 胶水。
- 方法：
  1. 把印好的骰子剪出来；
  2. 让小朋友在骰子上作画，再涂上颜色；
  3. 将骰子的虚线部分，按骰子的形状黏起来。

卫理公会女皇镇堂

五指祷告手套的制作过程，难不倒这群学生哦……

哇…… 学生们学得真快，马上用五指祷告向上帝说话了！

林美莲校长也一起来制作五指祷告手套。

卫理公会宏茂桥堂

谁说祷告很沉闷啊？在儿童营会中，我们用有趣的方式学习五指祷告！

谁说孩子太小不会祷告啊？周美丽牧师亲自教导幼稚级的孩子们手指祷告。

家长和孩子们一起学习五指祷告，参与孩子们的信仰生活。请给他们一个赞！

作者们愿意和众华人教会分享电子资源。
请在使用《五指祷告》的内容时，注明资料来源。
谢谢大家。愿上帝与我们同在。

《五指祷告》教学指南 – 电子版
作者：林美莲博士・周美丽牧师
校对：许玉金女士・毛丽妃女士
设计：周美丽牧师
插图：gograph.com
照片：卫理公会宏茂桥堂儿童主日学
卫理公会女皇镇堂儿童主日学
内容版权：林美莲博士・周美丽牧师
电子出版：2020年5月3日

《五指祷告》册子
版权与代理：第一乐章
微信：+65 9027 1853
Agent /Distribution: Opus One Music
Email: opuschua@gmail.com
WhatsApp : +6590271853
Copyright © 2018 by Opus One Music