

2023年复活期反思 | 甲年

圣言 - 世界的生命

你的言语是我步履前的灵灯，
是我路途上的光明。

咏 119:105



目录

复活期序言	3
这本册子的目的	4
如何使用这本册子	4
引导小组反思	6
复活期主日 (甲年)	7
复活主日	8
复活期第二主日	14
复活期第三主日	20
复活期第四主日	26
复活期第五主日	32
复活期第六主日	38
复活期第七主日	45
圣神降临主日	52
附录 - 活动	61
致谢	64

2023年复活期序言

亲爱的弟兄姐妹们

阿肋路亚，主真的复活了，阿肋路亚。

文字。我们不能没有文字。但随着我们的生活节奏日益加快，我们却尽量少用文字。我相信大家都知道“短信”是什么。信息越短越好，或许我们开始时是这么认为。当我们以缩写来缩短信息时，便使一些用字失去真正的含义。很快的，我们在不理解文字真正含义的情况下使用它们，在语境中也常用字不当。

天主圣言是创造生命的。生命藉着圣言而更新。生命透过圣言而生。天主圣言是生活而有动力的。当我们庆祝复活节时，我们为圣父忠于祂的圣言而庆祝。圣言耶稣来到我们中间，过我们的生活，给我们带来救恩。当我们聚在一起分享这圣言时，即是活于祂的临在。当你们彼此分享天主圣言时，请让祂的圣言撼动你，并使你充满主复活的喜悦。

你与他人的圣言分享，将在你心中产生主复活的喜乐。

愿天主以复活的平安、喜乐和爱降福你。

Terence Pereira 神父
新福传总主教代表

这本册子的目的

这本册子是为家庭、成人慕道团、堂区组织、事工团体、基督徒小团体和邻里团体而编的。它也适用于个人反省。

- 使基督徒小团体成为一个我们可以听到天主的话语和将之付诸实践的场所。
- 通过接触邻居和需要帮助的人，使参与者对团体有所体验并了解他们自己的使命。
- 聚集堂区组织/团体一起祈祷，重新把基督作为中心。
- 促进家庭成员之间的沟通。爱应该是沟通的主要信息，因此聚会的目的是与家人分享故事、一起做有意义的活动、作信德分享和互相和好。

如何使用这本册子

这些反思可用在（1）参与主日弥撒前，为接受天主圣言作准备，也可用在（2）参与主日弥撒圣祭后，继续“擘开天主圣言”，好让天主的话进入我们的生活。

在服务的精神下，组员们可提前表示自愿宣读圣言和册子其他的段落。

不同的小组组长可以轮流带领聚会，计时以促进良好的关系。

其中一位组员可以记录所讨论的大纲，并电邮给缺席的组员。

每次聚会大约两个小时。下回聚会的时间和地点应该在聚会结束后告诉大家。

聚会形式

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

读经

应该至少把三个读经读两次，并给一些时间静默聆听圣言。

接着，组长用所给的资料解释经文。建议组长在会前先作阅读和了解经文的准备。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

结束祈祷

组员们一起参与结束祈祷，每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

附录： 活动

附录的活动丰富我们与主内兄弟姐妹共同的灵性旅程。

引导小组反思

**“因为那里有两个或三个人，
因我的名字聚在一起，
我就在他们中间。”**

(玛 18:20)

要意识到基督确实存在我们中间。小组进行谈话与交流时，应采用谦卑和虔诚的方式。专心研读段落，特别留意福音的话语。

**“愿众人都合而为一！父啊！
愿他们在我们内合而为一，
就如你在我内，我在你内。”**

(若 17:21)

让参加者有宾至如归的感觉，并特别欢迎新来者。以爱心对待每个组员，并邀请他们轮流朗读。使用每个人都可以理解的语言，没有人会感觉被拒于门外。

**“但你们中间，却不可这样：
谁若愿意在你们中间成为大的，
就当作你们的仆役”**

(谷 10:42-43)

避免具有权威性或霸气的作风，教训别人，炫耀知识，或告诉其他人该怎么做。如果要给些什么建议，在完成反思之后才说。说话时选择所有人都理解的字句。避免冗长的分享，这会剥夺其他人分享的机会。

**“谁若愿意跟随我，该弃绝
自己，天天背着自己的
十字架跟随我。”**

(路 9:23)

反思的中心是天主圣言，教会训导，和邀请我们归向基督。如果小组离题，婉转地带领他们回到这中心点。

**“因为在那个时刻，圣神必要
教给你们应说的话。”**

(路 12:12)

不必事先准备分享或委任组员分享。耐心等待圣神的启示。记得要感谢组员们自愿分享他们的经历。

**“你们的光也当在人前照耀，
好使他们看见你们的善行，
光耀你们在天之父。”**

(玛 5:16)

这些反思挑战我们去实行天主的旨意 - 与别人相遇时，从自己身上反映出基督的爱。在下次聚会开始的时候，花些时间彼此分享上周实行后的心得。

复活期主日(甲年)

圣言 - 世界的生命

周	读经	主题
复活主日	宗 10:34, 37-43; 哥 3:1-4; 若 20:1-9	圣言是生活的
复活期第二主日	宗 2:42-47; 伯前 1:3-9; 若 20:19-31	圣言将我们联结在一起
复活期第三主日	宗 2:14,22-33; 伯前 1:17-21; 路 24:13-35	藉着圣言获得新生命
复活期第四主日	宗 2:14, 36-41; 伯前 2:20-25; 若 10:1-10	聆听圣言
复活期第五主日	宗 6:1-7; 伯前 2:4-9; 若 14:1-12	圣言带领我们走向新生命
复活期第六主日	宗 8:5-8, 14-17; 伯前 3:15-18, 若 14:15-21	圣言就是爱
复活期第七主日	宗 1:12-14; 伯前 4:13-16, 若 17:1-11	荣耀的圣言活在我们内
圣神降临主日	宗 2:1-11 格前 12:3-7,12-13 若 20:19-23	在圣言内应验了许诺

复活主日

圣言是生活的

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，因祢无边的爱 and 耶稣为我们罪人的舍命，我们衷心地感谢祢。我们感谢你在两千年前的第一个复活主日从死者中复活了耶稣。借着祂的复活，祢为我们敞开了天国的大门。祢让我们能与祢共享永生。当我们反思祢的圣言时，祈求祢显示我们今天你要赐下的信息。让祢的圣言存留我们心中，并借着复活的主耶稣基督，使我们的生活被祢的爱转变。阿们。



读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。



读经一：宗徒大事录 10:34, 37-43

这读经显示我们的天父渴望将每个人，不仅是以色列人和犹太人，纳入祂的大家庭。我们读到圣伯多禄被天主派来与科尔乃略，一位意大利的外邦人（非犹太人），分享复活的基督。旧盟约只是为了以色列人；但基督所立的新盟约却是为每一个人而设立。值得注意的是，即使天主的天使拜访了科尔乃略，天使也没有与他分享福音。天主指派的是圣伯多禄，像你一样的人，去分享福音。

读经二：哥罗森书 3:1-4

当耶稣从死亡中复活时，祂的身体已不一样。情况是，祂的身体被光荣了。通过我们的洗礼，我们效法基督的死亡和复活。同样，我们在基督里的新生活，注定与以前的生活不同。圣保禄写道：我们的生命已与基督一同藏在天主内。我们的思想，因着信德注定要思念天上的事；而作为基督的门徒，我们要将这神圣的一切带入我们的日常生活。

福音：若望福音 20:1-9

这章节是福音的本质。这是人类历史上的关键时刻。复活的事实向我们揭示耶稣就是默西亚。复活增强祂门徒分享福音的勇气。复活给我们的生活带来意义和目的。现在，我们有责任分享福音，即耶稣带给他人救恩的好消息，并向他们讲述纳匝肋人耶稣，默西亚的故事。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

无论我们是摇篮教友还是成年皈依者，在我们生命中的某些时刻，都会有人与我们分享福音。这些人激发我们对耶稣的兴趣，让我们想要更加了解祂。

接下来的事只能用谈恋爱来形容。通过基督在十字架上的牺牲，我们开始明白基督对我们的爱是何等浩瀚。耶稣自己告诉我们，人若为自己的朋友舍掉性命，再没有比这更大的爱情了（若望福音 15:13）。真正的爱是需要分享的。耶稣通过圣事，将我们吸引到祂的爱中，而我们的生命也因这些圣事而改变。

我们通过洗礼成为至高者天主的儿女，并被圣神充满。在罪恶的束缚中，给了我们自由，与天主在天堂分享永生的恩宠也赐予我们了。因此，圣保禄敦促我们要思念天上的事，而不是地上的事（哥 3:2）。我们被召叫成为圣洁的人，与世俗分开。我们的思想、言语和行动必须反映这一切。

当我们在世俗的世界时，我们应该关心地上的事以及该如何改变它们，为使我们的天父通过它们而得到光荣。跟随基督的芳踪，我们蒙召在世俗的世界中让其他人可以认识天主父。就像天父召叫我们与祂合作，与他人分享福音一样。祂在世上对祂的宗徒，以及对我们的最后诫命，是要为祂作见证……直到地极（宗1:8）。这个复活节，让我们听从这条诫命。让我们祈求天主使我们成为祂向世界传播福音的工具！

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 你有没有抽出时间认真反思复活的事实？你如何以这个信念过你的生活？
- 你曾与非信徒分享复活的好消息吗？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你的团体以什么方式谈主的复活？它仅限于复活节吗？
- 宗徒们受遣向世界分享福音。我们作为一个团体如何把基督带给其他人？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你的团体组织以什么方式谈主的复活？它仅限于复活节吗？
- 当我们履行团体组织的职责时，我们如何显示主的复活临在你的事工中？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你认为你们是复活的家庭吗？
- 你的家人一年到头都以复活之主的活泼希望和爱生活吗？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

我很有福能听到福音，现在轮到我去祝福别人。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

在这复活节期，祈求上天主派遣需要听到福音的人到你这里。也为自己与他人分享好消息的勇气和恩典祈祷！然后阅读福音书，写下让你留下深刻印象的三节经文。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，我们为耶稣基督的复活和福音的恩赐感谢祢。祢用祢的爱和恩典改变了我们，让我们永远与祢同在。感谢祢派来与我们分享福音的人，以及这信仰的恩赐。它让我们懂得处理惧怕的感情，并使我们获得力量继续走近祢。愿我们成为祢的工具，将复活之主的平安与喜乐，带给我们信仰旅途中遇到的所有人，因我们的主基督之名。阿们。

我的复活期反思日记

在这复活节期，祈求上天主派遣需要听到福音的人到你这里。也为自己与他人分享好消息的勇气和恩典祈祷！然后阅读福音书，写下让你留下深刻印象的三节经文。

复活期第二主日

圣言将我们联结在一起

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，我们赞美感谢祢常在我们的生活中，并赐予我们无条件的爱。当我们尝试克服生活中的种种干扰时，祢赋予生命的圣言在我们的朝圣旅途上启发我们。唯有祢的圣言才能团结我们成为天主的子民，而作为一民族，我们要荣耀祢并见证祢的爱。我们这样祈祷是通过我们的主耶稣基督，祂与祢及圣神，永生永王。阿们。



读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：宗徒大事录 2:42-47

路加谈到许多人在五旬节获得更新，成为天主的子民，这个鼓舞人心的开端。他强调早期基督徒教会模范团体生活的四个关键要素：宗徒的教导、彼此分享生活、擘饼和一起祈祷。宗徒在教导中包含耶稣的言行，以指导他们生活的方式。这种对圣神的开放和对基督的忠诚改变了他们，使他们“一切所有皆归公用”。并不是教徒不能拥有私人财产，而是有经济能力的教徒，将部分财产卖掉，分给有需要的人。

读经二：伯多禄前书 1:3-9

这是一封充满牧灵意味的信。它尝试在皈依者的日常生活中遇到难题，其新信仰受考验时，鼓励他们。作者表明耶稣是日常生活的理由和定位点，我们的天父也密切参与。当我们逐渐效法基督时，即便在苦难中，天父会拯救我们的。

这封信的主题概括为：（1）我们的天父给了我们一个新生，（2）它带来了希望，（3）是建立在耶稣的复活之上，以及（4）基督徒将继承永恒的天上产业。这封信解释了苦难的意义，并唤起了坚忍和希望的情感（6-9节）。

福音：若望福音 20:19-31

耶稣将祂被钉在十字架上和复活的身体显现给门徒们时，他们充满了喜悦。他们见证了祂身体复活的事实（第20节）并得到“平安”的问候。就像天父派遣了祂来，他们（和我们一样）受祂委托，要在世上继续扩大祂重要的临在。通过复活，耶稣为和好圣事奠定了基础（22-23节）。多疑的多默从缺乏信心（第24节）到有信德（第28节），经历一段令人震撼的过程，他只是亲身体验到耶稣身体的实际存在时才相信。我们要像耶稣所爱的门徒一样，没有看见耶稣就相信（第29节）。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

早期基督徒团体的见证为我们提供了一条清晰的道路，指引我们如何过着喜乐、充满信德和以他人为中心的复活生活。你的生活与上述四个关键要素相符吗？新加坡以其高效、进步、任人唯贤和繁荣而自豪。亚洲许多赤贫、付出巨大努力也无法大幅改善生活素质的人时常羡慕我们。但我们为提高物质生活，而活在过度忙碌苛刻的日程中。这是有代价的，它让许多人感到内心分裂。

就像一只疯狂的兔子，我们很容易从一个地方跳到另一个地方，只顾“做”而忘记了“存在”的意义。因为我们的务实态度，我们无法意识到那些不能为我们的生活“增添价值”者的存在，他们在我们眼中变得隐形和不重要。除了捐款，我们是否与有需要的人分享我们的时间，倾听他们，与他们同行并为他们祈祷？我们与弱势和被鄙视的人有认同感吗？只有当我们与圣言密切连结时，才会产生这种灵性的敏感度并与他人建立深度的联系。

圣言唤醒我们的内心，让我们意识到在他人身上受苦的基督，并使我们与那些容易被忽略或我们原本没意识到的人联系。这也让我们有勇气为那些被社会边缘化的人提供鼓励 and 希望。耶稣通过圣言与我们亲近，无论外界的干扰如何，祂都会赐予我们平安。进入天堂的渴望激励我们永不放弃他人，而是继续相信并播下爱与团结的种子。虽然我们并没有见到实体的基督，但依靠圣言，我们可以体验生命，生活在超自然的光中，并意识到在基督里我们的生命与他人的生命是多么密不可分。



分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 当你面对困难时，圣言是否将你定位在正确的道路上？
- 失望和试探是否让你切断与他人的关系？在这种时候，圣言是否指给你一个可以效仿的例子？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 天主圣言在团体里的根基有多深？圣言是否让你的团体立志成为一个充满希望的团体？
- 成员的分享是否向你显示圣言与新加坡的关系？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 在教会团体组织的聚会中如何让人想起天主圣言？
- 教会团体组织的工作和要求是否导致圣言在聚会中被边缘化？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 家人是否阅读天主圣言并彼此分享感受？
- 圣言是否给家庭带来希望和喜乐？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

只有当天主圣言贴近我们的思想和心灵时，我们才能理解自己和他人生活中的挑战。我们和耶稣、人与人之间有着密不可分的联系。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

你要与那位你为之祈祷的人作分享，把你想分享的东西写下来，这样你就可以清楚地知道你要分享的东西。以那触动你的三节经文作祈祷。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

慈爱的天父，我们感谢祢赐予我们这段宝贵的祈祷和分享时间。在我们生活忙碌和缺乏灵性焦点的情况下，我们无法认出祢的存在，陷入消极情绪，并与我们周围的人脱节。天父，祢的圣言唤醒我们的心，让我们意识到他人身上受苦的基督，并把我们在生活中有类似经历的人联结在一起。赐予生命圣言的耶稣由祢从死者中复活，已成为联结我们在一起的锚，在人生的考验中给了我们勇气，为那些被社会边缘化的人提供鼓励 and 希望。我们感谢祢赐给我们生命的圣言。我们这样祈祷，因我们的主基督。阿们。

我的复活期反思日记

你要与那位你为之祈祷的人作分享，把你想分享的东西写下来，这样你就可以清楚地知道你要分享的东西。以那触动你的三节经文作祈祷。

复活期第三主日

藉着圣言获得 新生命



开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

我们的天父，万善之源，我们感谢祢赐予我们生命。没有祢我们就没有新生命，如果我们没活跃地生活在祢的圣言中，也不会有新生命。我们感谢祢带领和指引我们走在正确的道路上，使我们更接近祢。我们现在聚在一起默想祢圣子复活的奥秘，为更好地与祢同在，更肖似我们的救主耶稣。阿们。

读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：宗徒大事录 2:14, 22-33

我们听到一个彻底改变的伯多禄，他在宗徒大事录中发表第一个基督福音的宣报（kerygma）。通过三次提到耶稣是人，他要给听众留下深刻的印象，即一个死人复活的奇迹确实发生了，天父实现了祂在旧约时代的承诺。宗徒们自己是复活基督的目击者，圣神在信徒群体中的降临也进一步证明了这一点。

读经二：伯多禄前书 1:17-21

在他的信中，伯多禄阐述了他在宗徒大事录中的讲道。他写信给住在异域不同地区的信徒，强调他们行为举止的重要性，尤其是在异国他乡时。以前，他们活在祖传所塑造的虚妄生活中。但是，在意识到耶稣的身份之后，他们是时候改变并接受祂所赐予的新生命了，这是通过天父使祂从死者中复活而获得的。

福音：路加福音 24:13-35

在福音中，耶稣的两位宗徒接触了那隐藏自己、化身陌生人的耶稣以后，简要地讲述了祂与祂的生命。也许是他们的不信促使他们离开耶路撒冷和他们的伙伴，但耶稣耐心地以圣经来开导他们。他们的颓丧随之消散，足以让他们看到耶稣的需要，并热情地款待祂。他们的回应使他们参与接着下来的感恩圣餐，并在这时终于认出了复活的主。他们于是立即选择返回到信仰团体中分享他们的经历。



反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

我们都曾经历过生命中的改变。有些变化，例如衰老，是我们无法控制的。还有一些是因为自己的决心，因为我们对当前的状况不很满意，比如想改变我们的饮食习惯，或限制花费在社交媒体上的时间。有一件事是肯定的——改变是困难的，那些经常制定新一年计划，但最后未能遵守执行的人可以证明这一点。不管伯多禄是否有意为之，很明显，他在遇到复活的耶稣后完全变了一个人。即使耶稣已经不在，他从一个笨拙的宗徒，变成一个能够像他的主人一样可以传道和医治的领袖。通过接受圣神并利用圣经和信徒团体，伯多禄经历了一种转变，这是单靠自己的意志力无法实现的。

同样，即使我们没有在现场亲身经历和见证，我们也被赋予这些相同的神恩了。就像前往厄玛乌的宗徒一样，有时我们也让负面情绪控制我们。耶稣的逾越奥迹包括祂的受难、死亡、复活和升天。然而，前两件事往往不成比例的受到更多关注。耶稣受难礼仪吸引了最多的教友出席，而耶稣受难苦像在我们的教堂中占有重要位置。为了有一个平衡的视角和理解，花更多的时间思考和谈论耶稣复活的故事会有帮助，因为耶稣的复活是我们信仰的基础。

跟随新约中的伯多禄和其他宗徒的榜样，我们可以更具信心地从复活的主那里汲取力量，成为赋予生命的门徒，同时在面对阻力和挑战时体验喜乐。



分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 伯多禄因为信而经历了彻底的改变。因着天主圣言，你的生活发生了什么彻底的变化？
- 如果圣言没有给你新生命，那你要到哪里去寻找新生命？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你的团体是否能倾听他人的无望和痛苦，而不急于提供解决方案？
- 你对团体内的人要说的生命之言是什么？这些是根据天主圣言吗？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 在复活期里，团员们是否摆脱了死旧的方式，转向复活的主所提供的
新生？
- 庆祝主的复活是否让你摆脱了团员对你造成的伤害和偏见？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 因为庆祝主的复活，你的家人在那些方面获得更新？
- 你是否允许复活的基督向你展示更称心的家庭生活方式，以加强彼此之间的关系？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

有耶稣在我们心中，新生命常是可能的。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

把你所写的分享提供给那些你一直为之祈祷的人，并邀请他们对你所写的内容作出回应。如果你是某个教会组织或团体的一员，请与你的组织、团体或家人分享你所写的内容，以及那些你为之祈祷者的回应。再次以触动你的三节经文作祈祷。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

我们的天父，即使我们缺乏信德或选择偏离祢的圣道，祢对我们的爱和慷慨从未止息。我们都在经历生活的变化，而我们抗拒其中的一些变化。当伯多禄遇到复活的主时，他完全变了。祢召唤我们对生活保持一个平衡的观点，并明白如果要被塑造成一个赋予生命的门徒，就算面对来自内心和外部的挑战和阻力，我们也需要改变。祢的圣言一直指引着祢所拣选的人。我们感激祢在我们复活期的信仰旅程中，继续向我们开展祢的圣言。我们这样祈祷，因我主基督。阿们。

我的复活期反思日记



把你所写的分享提供给那些你一直为之祈祷的人，并邀请他们对你所写的内容作出回应。如果你是某个教会组织或团体的一员，请与你的组织、团体或家人分享你所写的内容，以及那些你为之祈祷者的回应。再次以触动你的三节经文作祈祷。

复活期第四主日

聆听圣言

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

我们的天父，祢赐给我们好牧人，而从古至今有许多人听到祢的声音，因为祢呼唤他们并引导他们。尽管有许多干扰，祢的声音却为他们清晰地响起。祢的召唤是要我们能侍立在祢面前，在这个祢以祢的圣言创造的世界中，成为祢的子女。在这因个人主义的虚荣而被冲突撕裂的世界中，只有通过祢的圣言，我们才能找到真正的智慧、和平和方向。在庆祝我们的主耶稣基督复活之时，我们庆祝美善战胜邪恶，世界从自我毁灭中解放出来，以及真理之光成为所有寻求真理之人的灯塔。因我们的主基督，我们赞美祢，显扬祢。阿们。



读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：宗徒大事录 2:14, 36-41

我们知道聆听不仅仅是听，而是那穿过我们耳朵的声音，需要在我们的思想和心灵中找到一个家，让事物在那里真正扎根。那人群听到了伯多禄的讲道，被“刺痛了心”，显示他们是如何聆听，并让他的话语真正打动他们的心。当我们像他们一样敞开心扉聆听圣言时，我们也可以像那群人一样得到转变。一颗听从主的心会引导我们回应祂。

读经二：伯多禄前书 2:20-25

伯多禄的信揭示了一个鲜明的对比：为了替我们赎罪而顺服天主父，并忍受百般苦难的主耶稣；和像迷途羔羊一样的我们。不同之处在于服从，主耶稣是真正服从天主的榜样。英语“服从”这个词（“obedience”）源自拉丁语中的“听”，于是我们了解到，邀请我们对天父服从，即是邀请我们聆听祂的圣言。因此，我们顺服天主的旅程，始于我们学习聆听。

福音：若望福音 10:1-10

牧人和羊之间的关系与听觉密切相关：羊认得并听从牧人的声音。福音提醒我们，这种关系不是一蹴而就的。羊先是听到牧人的声音，然后才慢慢认出这是照顾它们的人。只有在它们认出声音后，它们才会跟着牧人，而不是陌生人。我们与天父的关系也是这样——当我们在内心深处认出这个声音时，我们会听到天主父的声音，并开始跟随祂。



反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

羊以不太聪明和容易误入歧途而著称。这是否属实，不是城市居民可以证实的。但可以确认的是，经过一段时间后，羊逐渐认识了他们的牧人，并愿意跟随这个人到任何地方。如果我们超越羊和牧人的形象，关注他们之间发展的关系，我们就会意识到这个比喻的深度，它提醒我们与天主的关系应该如此。

我们的信仰生活在很大程度上取决于我们与天主所建立的关系，这种关系需要通过全心聆听祂的圣言来培养，这样我们才能更好地了解和爱祂。这种关系不是保留给自己的。本周我们庆祝圣召主日，让我们记得我们都被天主召叫（英语“圣召”一词，Vocation来自拉丁语的召叫“call”），并以独特的方式为祂和他人而活。

健康的关系需要良好的沟通。我们向主的声音敞开心扉，让这声音触动我们的心，从而促进良好的沟通。这是我们跟随天主的召叫，踏出去在世界上为祂服务的推动力。这就是“使命”的意义——与天主建立牢固的关系。这种关系的基础是：我们发自内心地倾听祂的声音，并以爱心和忠诚方式的生活来回应祂。



分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 试着回忆一段经文、一则祈祷文或在圣体圣事中你听到天父对你说话的時刻。你当时感觉如何，你如何得到激发回应天主？
- 良好聆听的目的是与天主建立良好的关系。你如何描述你现在与天主的关系，以及天主可能在邀请你做什么来建立这种关系？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 在这个复活节，团体如何能更好地聆听天主圣言？
- 在团体中如何鼓励彼此聆听天父的声音？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 复活期庆祝活动是否向我们展示了聆听天父的方式？
- 我们的事工应该帮助我们有能力跟随主的召叫，出去在教会内，以及在世上服事祂。



为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 复活期庆祝活动是否帮助我们一家人互相聆听？作为一个家庭，在我们学习更多地聆听天主的过程中，我们可以做些什么来更好地聆听彼此？
- 作为一个家庭，我们可以进行哪些灵修（祈祷、读经等）来增进我们与主的关系？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

一颗听从天主的心，能带领我们与祂建立深厚的关系；同时我们也在现实生活中辨识出天主召唤我们的使命。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

如果有必要，请修改你的分享内容，或者朗读你书写的分享，看看你是否需要改变你分享中的任何内容。再次以那打动你的三节经文祈祷。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，我们为这位好牧人，我们复活的主耶稣基督，有说不尽的感谢。当我们反思祢的圣言时，祢温柔地与我们同在，聆听并陪伴我们。我们的信仰生活在很大程度上取决于我们与祢和祢圣言的关系。这种关系是通过我们全心聆听祢的圣言来培养的，这样我们才能按照它生活。只有聆听祢的圣言，我们才能听到祢的声音，得到指引走上正确的道路。我们这样祈祷，因我们的主基督。阿们。



我的复活期反思日记

如果有必要，请修改你的分享内容，或者朗读你书写的分享，看看你是否需要改变你分享中的任何内容。再次以那打动你的三节经文祈祷。



复活期第五主日

圣言带领我们 走向新生命

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

全能永恒的天父，我们愿睁开眼看祢的作为，侧耳倾听祢的圣言，将我们的心放在圣神的工作上。这样我们就可以在所有的生命中看到祢、听到祢、爱祢、赞美祢和荣耀祢的临在。我们这样祈求，是因祢的爱子耶稣基督并联同圣神。阿们。



读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：宗徒大事录 6:1-7

在初期教会成长时，外邦皈依者开始进入团体，教会必须在文化与哲学上适应这不断的外来影响。人们对外邦皈依者的涌入报以不信任的态度。教会在试图团结所有人方面遭遇很大的压力。然而，基督徒团体的人数与日俱增。宗徒们承认这些问题的存在，但他们无法对问题给予必要的关注。尽管存在这样的分歧，我们还是看到了圣神力量的运行。随着七个执事的任命，教会内的结构正在形成，以促进团体内更深的团结，并加强与耶稣基督的合一。庄严的覆手表示他们的服务是为教会生活的神圣服务。

读经二：伯多禄前书 2:4-9

基石决定整个建筑物的位置。针对那些拒绝耶稣为默西亚的人，圣伯多禄引用圣咏第118直接说他们会被绊倒。圣殿或天主的子民是建立在耶稣的基石上。他们在耶稣内聚集，并通过耶稣接近天父。这新的信徒团体是天父的居所，因此拥有“特选的种族，王家的司祭，圣洁的国民”的称号；不再与我们的天父隔绝，不再受罪恶的压迫。我们蒙召进入团体服务并带领他人与天主建立关系。为此，我们每个人都受召审察自己：审察我们蒙召服务的尊严，以及这团体的尊严。

福音：若望福音 14:1-12

这段福音将我们带到耶稣受难前的一个事件。在若望福音第14章的开头，耶稣告诉门徒和我们，“你们心里不要烦乱”，因为祂让门徒准备好面对祂不在的时候——在祂没实体出现的情况下实践祂的信息。耶稣去哪里，祂的门徒就能跟到那里。多默反驳耶稣说门徒仍然不知道耶稣要去哪里或如何往那里去。当斐理伯对耶稣说：“主！把父显示给我们，我们就心满意足了。”这些话总结了我们人生旅程的全部目的和方向。只有一件事是必要的：认识和爱耶稣。我们现在会认识、爱和服务天父，因为耶稣是道路、真理和生命。然而，门徒们尽管看到了耶稣的事业，

也听到祂说的话，仍无法理解祂。耶稣对门徒的回应对我们来说同样重要，因为我们要审察是什么阻碍了我们完全顺服天主的旨意，无法像耶稣所展示的那样生活：“这么长久的时候，我和你们在一起，而你还不认识我吗？”

反思

由一位组员诵读这部分，为大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

像多默和斐理伯一样，我们要知道一个正确的方法来看到“真实的东西”，才能放心地相信。我们有多少次仍然在靠自己的努力和手段来规划自己的生活，并为此而挣扎和犹豫不决？有时我们可能会尝试挑战和哄骗天主，让天主向我们证明我们活出与祂的关系时所能找到的圆满生命。我们是否也花时间以工作、家庭、教会和整个团体的成就/活动来装饰自己的生活？如果没有耶稣作我们的基石，而只按照自己的标准，这些活动有可能只是表面的“良好”基督徒生活标志。它们会分散我们的注意力，让我们少去思考与天父的关系所带来的真实生活。耶稣的“我就是道路”是一个强有力的宣告，祂是我们可以到达天父的唯一途径。在我们跟随耶稣的路途中没有捷径，也没有半途的方式。耶稣是真理：不可见之神的完全启示。祂是我们需要知道关于天主的一切。如果我们没有耶稣，我们就不会知道真相：我们是谁，我们作为个人和天主的圣洁子民存在的意义，今天和永远。

在耶稣内的生命证据是什么？在哪里？在早期团体中发现了耶稣“我就是生命”的事实。从读经一开始，我们就听到耶稣如何通过天主的子民继续祂的工作。不和、丑闻、迫害无处不在，但以耶稣为他们信仰和生活的基础，教会成为爱和服务的标志。作为教会，我们的努力是将耶稣带到世上；不只是人类的努力，也是一项神圣的服务，以回应成为特选的种族、王家的司祭、圣洁的国民的呼召。通过耶稣，我们的天父赐给我们生活的道路和天主是谁的真理。真正的生命诚然是通过耶稣。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 你认为你人生的基石是什么？
- 这复活期的庆祝活动是否向您展示了多默所发现的真实事物？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 作为一个团体，你在这复活期发现了什么真理？
- 这个发现是否改变了你们彼此之间的关系，并帮助你们活出复活的新生命？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 在你的团体组织中是否有证据表明耶稣是道路、真理和生命？那是什么？
- 你的团体组织因为庆祝主的复活，变得活跃了多少？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 在我们继续庆祝主的复活时，家中得到最大的意识是什么？
- 天主圣言如何引导我们以新的方式彼此相处？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

只有通过耶稣的圣言，你才能找到生命的真理，圆满生活的生命。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

与你一直为之祈祷的人分享你所写的内容，并寻求他的回应。回应后，邀请那人参加你的团体或组织会议或与你家人见面。不要邀请他们参加感恩祭（弥撒）。现在还不是时候。再次以那触动你的三节经文作祈祷。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

全能和永远慈爱的天父，我们作为教会努力地将耶稣带到世上，为回应祢要我们成为你特选的种族、王家的司祭、圣洁的国民的召叫。天父，祢已将耶稣、生活的道路和神圣的真理赐给我们。真生命，是真正地通过耶稣的复活，向世界指出它的错误生活。我们的主耶稣是通往永恒幸福的唯一道路，是满足每颗心灵最深切渴望的真理。我们借着复活和洗礼而成为新的。我们感谢祢，也永远无法偿还祢的爱，因我们的主基督。阿们。



我的复活期反思日记

与你一直为之祈祷的人分享你所写的内容，并寻求他的回应。回应后，邀请那人参加你的团体或组织会议或与你家人见面。不要邀请他们参加感恩祭（弥撒）。现在还不是时候。再次以那触动你的三节经文作祈祷。



复活期第六主日

圣言就是爱

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，生活的天主圣神让第一批信徒能够在信仰中行走并坚持他们的信仰，尽管常被他人误解和拒绝。圣神对新生教会的生存至关重要。圣神啊，祢多年来降临到需要祢指导的男女信徒中，让他们知道哪些经文与他们的使命和团体生活相关。我们来到祢这里开始聚会，因我们的主基督。阿们。



读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：宗徒大事录 8:5-8. 14-17

宗徒大事录里的这段经文记载了有关当时教会扩展的第二阶段，如第一章第八节所述：“你们将充满圣神的德能，要在耶路撒冷及全犹太和撒玛黎雅，并直到地极，为我见证。”这项福传的工作，即福音的传播开始在犹太地区展开，在本书的前部分斯德望勇敢地为此作了见证。在这时刻，作者想把焦点放在斐理伯（早期教会七位执事之一）在犹太以外的宣教工作上。这是福传任务在撒玛黎雅的重大扩展，因为这地方是被犹太人视为“异端”的领域。这引起宗徒们的注意。伯多禄和若望也前来给撒玛黎雅皈依者覆手，皈依者即领受了圣神。圣神肯定了 this 任务，并且确证了归化者过着跟随耶稣基督的生活。

读经二：伯多禄前书 3:15-18

与基督徒一起生活的外邦人无法理解基督徒的生活方式和世界观。因此，他们嘲笑和排斥基督徒。为此，伯多禄前书鼓励当时的基督徒和现在的我们，随时准备阐述我们的信仰。当基督徒在信仰上受苦时，可以仰望那曾受尽苦难、又被天父复活的耶稣基督，使所有相信祂的人都能够亲近天主圣父。借着耶稣基督的作为，基督徒可以在周围的人面前捍卫和见证信仰。然而，他们要以勇气、温柔和爱来进行。我们也受到鼓励不惧苦难，因为基督已死而复活，使我们能够以温柔和爱为这个信仰作见证。

福音：若望福音 14:15-21

在今天的读经中，耶稣告诉祂的门徒和我们：要跟随祂，只有唯一的方式——就是去爱。爱耶稣和爱我们的天主圣父不仅仅是口头说说而已。真正的爱是用行动来表达的。当我们真正爱我们的天主圣父时，就会以我们的慷慨、自我奉献、忠诚以及遵从天主圣父旨意的方式表现出来。当我们能够以这种方式爱耶稣和爱我们的圣父时，我们就是参与祂爱的行动。耶稣允诺赋予我们另一个“护慰者”，它来自希腊语的“Parakletos”，也称为帮助者。天主圣神这位护慰者将继续启发和帮助我们留在天主圣父的爱中。



反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

“你爱我吗？”这是耶稣复活后在提庇黎雅海边问伯多禄的问题。作为耶稣的门徒，这也是我们需要回答的最重要问题。根据若望团体的早期信徒，作为一位门徒，与其说是“仿效”耶稣，不如说是在祂内参与了祂，完全在祂的生命内。这意味着真正拥抱耶稣的爱并使自己成为“爱”。这包括全心全意地爱我们的天主圣父和耶稣。这意味着完全改变我们的人生观，使之完全定向于天主圣父的旨意——就是通过爱和分享自己来为他人谋福利。当我们选择以这种方式去爱时，耶稣允诺过我们，祂不会让我们孤立无援，因为圣神这伟大的谋士，护慰者，会用言语帮助我们，给予我们力量和灵感。尽管我们人的能力有限，但是我们也能做伟大的事情，因为有圣神帮助我们发挥自己已被赋予的最大潜能。这是永生的预先体验——一种充满了喜乐和爱，以及从罪恶和束缚我们的事物中解脱出来的生活。

这种充满喜乐和爱的生活使我们能够看到我们所面临的挑战和苦难的意义，因而能以不同的方式生活。伯多禄的书信提醒了我们，我们需要做好准备将这个意义告知任何询问的人，使他们也了解到耶稣在十字架上受苦所带来的救恩，为救赎全人类并使他们在天主前称义，因此所有人都可能享受永恒的幸福。

当我们决定倾注我们的生命去爱他人时，我们就能去见证“不仅在耶路撒冷，也在全犹太和撒玛黎雅，直到地极”（宗徒1:8）。这就是身为耶稣门徒的生活。我们知道无论我们身在何处，圣神都会在我们所做的一切事情中与我们同在。这是耶稣的允诺，我们确实可以为此欢欣鼓舞，充满信心地成为“复活的子民”，通过言行举止向所有人传播爱的信息，去赞美和爱天主，因为圣言就是爱并赋予生命。



分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 在这复活期你如何表现对自己的爱？
- 在这复活期你如何表现对复活之主的爱？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 团体如何生活在爱中并将爱带给周围的人？
- 这个充满喜乐与爱的复活生命使我们能够看到我们所面对的挑战和苦难的意义，因而能以不同的方式来生活。这如何在团体中体现出来？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 要真正拥抱耶稣的爱并成为“爱”，就需要相信并采取行动。
你的团体如何帮助你去相信并采取行动？
- 谈一谈团体成员和其他人慷慨和爱心行为的影响。
我们可以从中学习到什么？



为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 我们如何在家庭中完全参与耶稣的生活？
- 在我们家人、朋友或邻居中，我们可以向谁见证耶稣的爱？请制定计划去实行。

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

爱耶稣就是爱圣言并如此展示于人。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

把你在这几周祈祷的经文交给对方，与之分享。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

仁慈的天父，感谢祢赐给我们这段聆听和反思的时间。祢圣子复活的庆祝给了我们一个喜乐和爱的生活，让我们看到挑战和苦难的意义，而能以不同的方式去生活。复活的耶稣使我们决定倾注自己的生命去爱他人，并使我们全心全意地去作见证，成就伟大的事。圣神帮助我们发挥自己已被赋予的最大潜能，并且帮助我们常选择做祢乐意的事。以上祷告是因我们的主基督。阿们。

我的复活期反思日记

把你在这几周
祈祷的经文交
给对方，与之
分享。



复活期第七主日

荣耀的圣言 活在我们内

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，祢的圣言确实复活并获得了荣耀。这给予我们理由年复一年地庆祝主的复活。这进行中的庆祝提醒我们，有祢就一切皆为可能。我们在这时聚集，感谢祢所有的伟大工程。复活的主，因为祢对我们无边的爱，荣耀的圣言就活在我们中间。在我们一起为祢分享时，求祢使荣耀的圣言掌管我们。祢是天主，永生永王。阿们。



读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：宗徒大事录 1:12-14

在第一篇读经中，我们瞥见了耶稣升天后的生活。门徒们定是仍为他们的主子耶稣基督战胜死亡并与我们的圣父同在而欣喜若狂。然而这也有一些苦乐参半。毕竟，耶稣不再以肉体的方式与他们同在。他们还被嘱咐等待，但是他们不知道以后会发生什么。他们只能聚在一起祈祷和等待。基督徒的信仰始于与耶稣基督的相遇，但并不止于此。作为基督徒，我们必须走出去，因为教会在本质上是福传，即传播天主的福音。但有时我们不确定天父对我们的期望是什么。在这种情况下，我们也应该祈祷和等待。

读经二：伯多禄前书 4:13-16

伯多禄前书告诉我们，荣耀与苦难之间有着千丝万缕的联系。事实上，如果没有耶稣受难日，复活节就不可能发生。基督之所以受到荣耀，正是因为祂为了爱而甘愿接受可怕的死亡。同样的，因为信仰和爱而受苦的基督徒将享受为他们预备的荣耀。几个世纪以来，这种希望给了许多基督徒力量，让他们在这个世界上建立基督的国度时，分担祂的苦难。如果我们要跟随他们的脚步执行教会的使命，我们也需要有同样的希望。当然，这信念并不容易。圣伯多禄知道这一点，这就是他写信鼓励和劝告他团体的原因。我们也可以这样做。作为基督徒，我们需要像一个团体团结在一起，互相劝勉，共同想起那希望的应许。

福音：若望福音 17:1-11

这篇读经取自若望福音的告别辞，阐述了耶稣最后对门徒说的话。这里有两个关键主题：荣耀和认识。在祂的祈祷中，耶稣祈求我们的圣父得到荣耀，但没有具体说明如何。祂指的是十字架（见若望福音3:14和12:28-33）或是复活？可能两者都有。两者都不可分割。耶稣不仅暗示荣耀需要付出代价。祂进一步说明，祂作为天主子所受的苦难有着某种神秘的荣耀。这篇读经的另一个主题是认识我们的天主圣父，耶稣将天主圣父等同于永生。回想一下，在创世纪中，亚当和厄娃之间的性交是用动词“认识”来描述的。因此，与天父的关系和生命本身有着密不可分的联系。这两个主题对若望福音很重要，并且贯穿始终。例如，耶稣向尼苛德摩简短地谈到了它们（见若望福音3:15-16），但祂现在在告别辞中对他们作了更全面的介绍。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

我们集合这三篇读经来反思基督信仰的一个重要神学论点。一方面，基督死而荣耀地复活。祂的工作完成了。另一方面，整个事情还没有完成。一个人需要自愿参与基督的救赎工作，才能成为其中的一部分。从这个意义上说，只有当所有受造物都参与其中时，救赎工作才会在这方面完成（见罗马书 8:19-23）。

在读经一中，我们读到耶稣升天。这感觉像是一个皆大欢喜的结局，然而，这段经文以门徒们等待应许的事件结束。门徒们还有很多事情要做和学习。在读经二中，圣伯多禄鼓励他的团体在为基督受苦时不要灰心，因为他们最终会分享祂的荣耀。如果耶稣的门徒没有亲眼目睹祂死后的荣耀，那么这种说辞是落空的。由于耶稣的实例，信仰成为可能。最后在福音书，这论点在两个主题中的矛盾达到白热化。首先，耶稣在十字架上的救赎之死本身是荣耀的，但这个奥秘直到复活之后才被目击者理解。其次，永生始于通过基督认识我们的天主圣父，但在末日到来之前，我们并没有完全体验永生的奥秘。

这些对我们意味着什么？复活期延伸我们庆祝复活节的时间，因为这是一个如此重要和喜乐的事。而复活期的终点是在五旬节/圣神降临。对基督徒来说，五旬节是教会的诞生日，因为那是耶稣的门徒开始宣扬好消息的时候。换句话说，教会是为传教而生的；正如教宗方济各经常强调的那样，教会的身份就是福传。读经告诉我们基督因着祂的工作而得荣耀，但它们也告诉我们，只有当所有人都参与其中时，救赎的工作对所有受造物来说才算完成。作为教会，我们自己的工作要做，但尽管面临艰巨的挑战，我们也不要灰心，因为在基督内，我们有一个卓越的榜样。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 在我的生命中，我是否见证了上主圣言在这个复活期间活了出来？
- 自愿参与耶稣基督的救赎工作对我来说意味着什么？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 我们的团体如何在邻里参与救赎工作？
- 我们的团体如何积极参与教会的使命？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 作为一个团体，我们在为教会及其成员服务时正面临着哪些考验？
- 我们的团体使命是什么？它如何促使我们参与教会更大的使命？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 作为一个基督徒家庭，我们今天面临哪些现代挑战？
- 我们怎样才能的家庭生活中更好地见证圣言的荣耀？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

天主圣言的荣耀就是耶稣得到光荣。当我们遵行祂的圣言时，我们就荣耀了天主。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

邀请你那一一直在联系的人去见一位你信任且熟悉的神父。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天主，当我们接近复活期的尾声时，我们更加意识到我们需要自愿参与基督的救赎工作，才能成为其中的一部分。复活的喜乐鼓励我们尽管面临艰巨的挑战和苦难，要保持信仰，不要灰心，因为我们知道，那些忍耐的人将在末日时分享主的荣耀。信仰成为可能，因主耶稣的榜样。阿们。

我的复活期反思日记

邀请你那一直在联系的人去见一位你信任且熟悉的神父。

圣神降临主日

在圣言内应验了许诺

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，我们感谢祢奇妙的爱，它与圣神最慷慨的恩赐一起流动。祢对我们的关怀是多么美好，祢将自己崇高的临在赐给我们。我们在圣经中读到的，伟大而奇妙的事情在圣神的指引下发生在信徒的生活中。我们在此承认，若没有像他们一样通过圣神获得启发，我们就无法做任何这些伟大奇妙的事。祢的圣言和圣神是我们走向祢的唯一亮光。我们这样祈祷，因我们的主基督。阿们。



读经

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：宗徒大事录 2:1-11

那最后晚餐，是一个远离其他家属，也远离公众眼目的地方，一个授权遣使的地方。我们的天父在祂的无所不在和无所不知当中，关心祂的每一个孩子，派遣圣神降临到他们心中，为此我们只能惊叹不已。如今对一些人来说，这可能是在较小程度上发生一些改变生活的遭遇或奇迹。对其他人来说，可能只是与一个善心人士的日常简单相遇。祂对我们的恩许（宗 2:39）是肯定和具体的——如果我们把祂存留在心中，祂必借由祂的每一个孩子发言。

读经二：格林多人前书 12:3-7,12-13

这篇读经提醒我们大家都是一个身体的肢体——教会——每一个人都是按照天主父的肖像和模样被独特创造的，祂赐给我们许多恩典，帮助我们完成祂在世的使命。但在我们与圣神相遇，我们内的恩赐被祂唤醒以前，我们将一直难以认清自己的使命。一旦圣神在我们心中燃烧，我们就需要找一个团体来操练那些恩赐，并找出一起工作的方式，不论有多么困难，都要迈向一个共融的团体。或许是因为如此，我们的天主父已赋予每一个人不同的恩赐/才华——使我们能为了团体中弟兄姐妹的共同利益而善用它们。



福音：若望福音 20:19-23

如同读经一，这段经文勾出一个强烈的图像，即门徒们在恐惧、焦虑和绝望中蜷缩在一起。但是当耶稣显现并向他们嘘气时，却是一种转变性的相遇；那“与基督相遇”的结果就是门徒们彻底的改变。有一种无所畏惧，促使他们走出去因祂的名而宣讲（弟后1:7;依41:13），同时宽恕那些他们选择宽恕的人。实际上，耶稣给了他们和祂一样的处理罪的能力，那是唯独来自我们天父的一种权柄。因此，单单相信耶稣，我们就是降服于圣父的旨意，祂给了祂的圣子，我们的救主祂那处理罪的能力，祂也同样的给

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

今天的读经对天主所给予我们的眷顾，提供了强有力的希望信息：祂是多么深切地照顾我们，以至派遣圣神临于我们。五旬节圣神的降临是教会的转捩点，门徒们领受了圣神的力量，开始用一种人人似乎都明白的语言宣讲（宗2:6-7）。不仅如此，圣神还赐给门徒们，以及现今我们每个受洗的，为天主事工所用的神恩（格前12:6-7）。这与我们的国籍、存在状态、目前的情况无关；天主赐给我们每人一份礼物，是为了让我们为祂的名服务（格林多前书 12:5, 13）。我们的天父赐给我们没求的礼物，证明祂对我们的爱。祂是多么慷慨，祂还向我们保证祂永远与我们同在。



我们领受并确认这些恩赐，不断地善用它们，是向我们慈爱的天父表达感恩的一种方式——虽然祂并没有要求我们这么做。通过善用这些恩赐来造福我们的团体，可能会为我们在信仰旅程中开启其他机会，让我们遇到同样被触动的兄弟姐妹。如此一来，人们将开始意识到圣神在团体内的力量，也会感受到成为一个祈祷团体成员，是一个向天父恩典开放的圣神果实。

如果我们设身于门徒们的处境，在最后晚餐里害怕地蜷缩着，或许能类比我们在今日生活中所面对的某些处境——害怕失去工作、必须参加考试的焦虑，甚至害怕感染致命的疾病。有很多人都活在害怕和焦虑，担忧和绝望之中。当耶稣显现给门徒们时，祂来驱散所有的害怕和焦虑（若一4:18）。弟后1:7说道：“……因为天主所赐给我们的，并非怯懦之神，而是大能、爱德和慎重之神。”所以我们可以确定，在这节日我们蒙受了一种能改变自己 and 周围人的力量。如果今日我们都相信圣神降临于我们每一位，那我们只需谦卑敞开自己的心扉。



分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 复活期即将结束，你是否已准备让圣神来引领你？
- 圣神带来了恩赐。哪些恩赐活跃于今日的你？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你的团体是否对圣神的感动保持开放？是怎么做到的？
- 圣神在这次的聚会里跟团体说些什么？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。



- 这个事工是否允许圣神来引领？是怎么做到的？
- 如果我们不是在做圣神的工作，这个事工是在做些什么？
- 这个事工是否知道如何分辨圣神的流动？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 我们一家人有没有用时间分辨圣神在我们家庭生活中的流动？
- 一家人可以如何更好地善用圣神的指引？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

为能对祂的应许有内在的体验，我们必须活出复活的喜乐、平安和希望。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

邀请那位你在过去几周接触的人参加感恩祭并介绍他认识团体的一些成员。



结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，这个对你眷顾的希望信息是清晰有力的。你派遣圣神给我们，显示你对我们的照顾。我们领受并确认圣神的恩赐，实现你所激发的灵感。我们是蒙受祝福的，有你的力量来改变我们的生活及周围的人。我们感激你的慈爱，我们要以这恩赐向外去接触他人，使他们也能充满圣神，走在你的道路上。我们因主基督这样祈祷。阿们。



我的复活期反思日记

邀请那位你在过去几周接触的人参加感恩祭并介绍他认识团体的一些成员。



如何把册子做得更好？

感谢您使用这本册子！我们希望这些反思能帮助您和您的团体在信仰上得到成长。这本册子符合您的期望吗？您希望以后的册子呈现些什么？您的反馈对我们很重要。请您告诉我们。



one.org.sg/feedback

附录

复活期活动

庆祝复活期主日

复活主日（2023年4月9日）

让我们在基督内成为一体，与家人和朋友共同为庆祝复活节守夜礼，做好准备并保持守望的心态。

复活期第二主日 – 神圣慈悲主日（2023年4月16日）

召集你的家人、事工组织或团体成员，诵念神圣慈悲串经。我们在这个祈祷中，将那些最需要祂怜悯的人奉献于主。

复活期第三主日（2023年4月23日）

阅读梵蒂冈或新加坡枢机的开斋节文告。在这个时候，我们与教会一起为全世界的团结和相互尊重祈祷。

复活期第四主日（2023年4月30日）

在圣若瑟主保日的前夕，我们恳求劳工主保圣若瑟的代祷。让我们尊重生活中的男人，并祈祷他能成为我们家庭生活和工作中的榜样。

复活期第五主日（2023年5月7日）

我们诵念玫瑰经，为我们的圣母玛利亚献上神花。我们特别为母亲和那些尝试怀孕的人祈祷。

复活期第六主日（2023年5月14日）

在周四耶稣升天节隔天开始圣神九日敬礼（从2023年5月19日至5月27日）。

复活期第七主日（2023年5月21日）

阅读教宗方济各在第57届世界传播日的文告。在学习成为一个共议同行的教会过程中，我们祈求天父赐予我们恩典，让我们以自由和开放的心，不带偏见地真正倾听。

圣神降临主日（2023年5月28日）

为圣神降临节准备一个音乐列表，作为你生活中的背景音乐，在你一周的时间里播放它。或者，你可以收听新加坡天主教广播（CatholicSG Radio）。每当圣神感动你时，就跟着唱。

复活期活动

家庭复活期活动：信仰的幼苗

通过这个家庭复活期的播种活动，很好地提醒我们作为耶稣的子女在祂内所拥有的新生命。

需要的材料：

- 种子，
 - 纸巾，
 - 塑料袋，
 - 水和，
 - 圣经
1. 让每个家庭成员将四颗种子放在一张折叠的纸巾上。
 2. 将纸巾和种子放入塑料袋里，让塑料袋保持张开。
 3. 弄湿纸巾，但不要浸湿，并将种子袋放在阳光充足的地方。
 4. 每天由不同的家庭成员照顾幼苗。
 5. 诵读格林多前书 3: 6-9，并与家人讨论自己的信仰成长与幼苗的成长相同与不同之处。

复活期活动

庆祝五旬节 - 火舌 - 移动页

改编自William H.Sadlier, Inc.

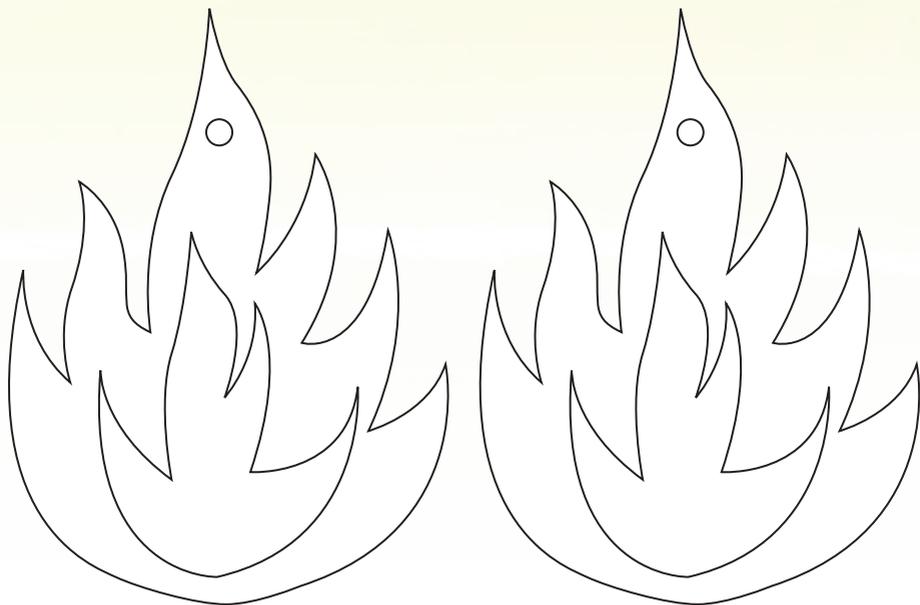
通过你制造的火舌移动页将耶稣的福音带到世界各地！

材料

1. 衣架或木棍
2. 线
3. 红色手工图纸
4. 彩色墨水笔

材料

1. 在手工图纸上打印火焰。
2. 把火焰图像剪出，并用文字或标记装饰火焰，这些文字或标记是描述自己将如何使用圣神的恩赐把耶稣的福音传给他人。
3. 在火焰顶部打一个孔，并穿上线。
4. 把线打好结后，将火焰挂在衣架或木棍上。



致谢

编写组

Agnes Ngou

Christopher Toh

Daphne Leong

Desmond Koh

Erwin Susanto

Gerald Kong

Isabel Ho

Jacqueline Fletcher

Jervis Kang

Sara Wee

Rev. Fr. Stanley Goh, SJ

Rev. Fr. Terence Pereira

翻译组

新加坡天主教总教区华文教务委员会 (ACAMS)

Archdiocesan Commission for Tamil-speaking (ACTS)

设计

Mabel Hiu



2 Highland Road #02-19 S(549102)



6911 0420



one.org.sg



enquiries.one@catholic.org.sg



[@officeforthenewevangelisation](https://www.facebook.com/officeforthenewevangelisation)



Office for the New Evangelisation



[@evangelise.sg](https://www.instagram.com/evangelise.sg)