

共融的应许



耶稣为人人

新加坡天主教总教区新福传标语





- 1 J代表耶稣
- 2 在耶稣内我们说“yes”
- 3 是我们“us”与耶稣相遇
- 4 “Jesus” 这个字 (耶稣) 的色调显示一种动态：
“us” (我们) 从不冷不热 (黄/橙色) 移向
“Yes” (是) 热忱 (红色)
- 5 三条线从黄色移向红色，显示另一种动态：
与耶稣相遇后，从不冷不热移向热忱。
- 6 三条线象征藉着领洗， 我们被召叫成为司祭、
先知和君王。我们分享了耶稣基督的三重使命。
- 7 “4”代表新福传的四个信条：圣言、敬拜、
共融及见证。

请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！

在您阅读册子的同时，我们很想知道册子在哪些方面对您有用、在哪些方面可以改进。

请提供您宝贵的意见。



[ONE.ORG.SG/FEEDBACK](https://one.org.sg/feedback)

07

将临期至圣诞节
期序言

09

这本册子的目的

09

如何使用这本册子

11

引导小组反思

12

将临期和圣诞节
的主日 (甲年)

13

将临期第一主日

19

将临期第二主日

25

将临期第三主日

31

将临期第四主日

39

圣诞节

45

天主之母节

51

主显节

58

将临期/圣诞节
活动

74

致谢

将临期至圣 诞期序言

2019/2020

主内亲爱的兄弟姐妹们，

生活中有很多时候，我们若要做好一件事，就必须先做准备。就说购买建屋局的组屋好了。先要申请，拿号码等候，再来就是抽签。这还没完 - 你一旦抽中了，就得动脑筋去装修和忙接下来的事。这一切都是为了准备住在这间组屋。

这里有一件更重要的事。一份美妙的礼物在等着我们领取 - 耶稣、天主圣子。祂是我们的天主圣父至高的恩赐。为迎接这份礼物，我们很有必要去做好准备。我们需要大事革新自己的心灵，来迎接我主的降临。我们的心自从上回整修以来，因没有得到照顾而退化。随着一年的过去，我们需要重塑自己的心了。当我们的使用导致心灵磨损时，我们就肯定需要把它更新，就像旧水管需要更新一样。我们要把天主恩宠的新血注入通往心脏的血管，因为不信、不宽恕、怀疑和其他生活上的挣扎已经使这些通道拥挤受阻。

这个时候为你自己把一些使用不当、被扭曲的电线重新接上电。花时间与主共处。也许这对我们并不容易，因为我们惯于从一个约会赶去另一个约会，项目也是一个接着一个。开始时，安稳静坐总会有些困难不适应。但这是你应该得到的，因为天主就是以这种方式看待你。天父给你的礼物，只有你自己才能将它打开。

当你在行走的路途中有个好伙伴，做起来就比较容易。在你停下来时，一个好的伙伴会拉着你一起走。内心的旅程在面对挑战时，他也能推你一把。消除灾祸并不容易。要是短短一年里忽略了经营自己和耶稣的关系，或是对这件事不在乎，就会使我们远离上主；而世俗的忧虑、自我中心的诱惑和一片的黯淡无光则悄悄在我们心中蔓延。

愿你有个蒙福的将临期，使你接受并善用
上主赐予你的恩宠。随之迎接你的将是一个
充满爱、喜乐、平安和荣福的圣诞期。

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、邻里基督团体和基青团而编的。它也适合用于个人反省。

- 使邻里基督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前告诉大家。

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，并使大家对天主、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。

想一想

一位组员把这部分读出，为让大家更深入的反思所读的经文。给予大家足够的时间反思。

反思

这部分是为不同的群体而设。选择适合你的小组或个人的部分。对所问的问题，请给些时间反思和回应。

习得

分辨天主的话在邀请团体或个人如何去实行。

你的行动

你如何接触你心目中的人或和他分享耶稣的喜讯。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷，彼此代祷，也为团体代祷。

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。

共融的应许

将临期反思 (甲年)

周	读经	主题
将临期 第一主日	依撒意亚先知书 2:1-5 罗马书 13:11-14 玛竇福音 24:37-44	上主聚集众人
将临期 第二主日	依撒意亚先知书 11:1-10 罗马书 15:4-9 玛竇福音 3:1-12	耶稣, 万民的救主
将临期 第三主日	依撒意亚先知书 35:1-6,10 雅各伯书 5:7-10 玛竇福音 11:2-11	在主内常喜乐
将临期 第四主日	依撒意亚先知书 7:10-14 罗马书 1:1-7 玛竇福音 1:18-24	厄玛奴耳, 天主与我们同在

圣诞期反思(甲年)

周	读经	主题
圣诞节	依撒意亚先知书 52:7-10 希伯来书 1:1-6 若望福音 1:1-18	天主的救赎
天主之母节	户籍纪 6:22-27 迦拉达书 4:4-7 路加福音 2:16-21	新约的约柜
主显节	依撒意亚先知书 60:1-6 厄弗所书 3:2-3, 5-6 玛竇福音 2:1-12	天主显示给万民

上主聚集众人

将临期第一主日



开始祈祷

慈善施恩的主，

我们切望在自己的生命中看见、明白并经历祢降生的效果。求祢赐给我们警觉的心智，回应祢在我们兄弟姐妹中对我们的召叫。祢召集我们进入祢的圣所，求祢使我们因此成为祢在世上的居所，把祢彰显于世。我们这样祈求，通过我们的主耶稣联同圣神。

阿们。

读经

读经一

依撒意亚先知书2：1-5

依撒意亚先知在神视中看见大地的万邦万民前往天国的城门朝圣，並以此宣告历史的终结。先知预见了一个景象：当万邦在一切事上服从天主旨意时，他们就在和平中生活。这神视也意味着当信友都心怀平安，作出必要的舍弃与隔绝，全然专致的生活在天父的光明中，和平才会出现。

天主父所愿意达致的和平和公义，就因此彰显出来。我们在当今世上只看见战争、饥饿、歧视、压迫等等。那些在天主以外寻求解决办法的人，却陷入各种各样的瘾癖。罪恶在那里越多，恩宠在那里也格外丰富(罗5：20)。天主在进行祂的工作。这些都不能阻挡我们去宣告天父的应许和召集他人进入祂的圣所。更何况天父是历史的中心，不论是过去、现在和将来，祂都一直在祂子民的路途中光照和激励他们。

读经二

罗马书13:11-14

保禄宗徒谈到基督再来时，他的团体和我们自己所需作的回应。他挑战罗马团体：你们真的彼此相爱，如天父爱你们一样吗？罗马的信友们在皈依的过程中曾经付出了很多的时间和精力。但随着时间的推移，他们发觉基督再来並不如他们所想的那么逼近，在时间的冲刷下，他们淡忘了初信时那触动心灵的热忱。但是，一个基督徒在生活中保持着对主耶稣一种紧迫的期待，为应付世间的苦难和忧虑，是有利的。这能把我们在领洗时获得的耶稣新生命活出来。保禄提醒人们，切勿丢失初信时的爱，並且希望能激励他们把热忱重燃起来。我们也一样必须常常接受挑战；我们得要打起精神来。

福音

玛竇福音24:37-44

在耶稣离世后的五十年里，玛竇的团体只专注于每天的事务。人们为日常生活的问题耗费精力、被琐碎的事情磨钝心志。等候主再降临的想法已变得很遥远。这群基督徒与耶稣当初一起生活、向之传道的犹太人无异。在耶稣生活的时代，忠诚的犹太人认为上主再来时，对外邦人是剧烈而悲惨的改变，但对他们来说却是一个祝福。玛竇提醒他的团体，耶稣用了三个图象形容天国将忽然到来，以规劝自满的基督徒和犹太人。就像在诺厄时代，虽然上主通过诺厄给了人们很多警告和预象，人们却只沉醉在肉身的欢乐中，跟着洪水就忽然氾滥了。想像耶稣宣讲说，上主将在人不知情之下忽然来临，耶稣的跟随者当时是何等的惊讶。在末日审判的日子，人将会在没征兆的情况下被提去，世界的终结忽然降临到包括信徒的众人身上。我们信徒对此要有所觉悟，并将耶稣所给的三个图象紧记在心中，以充份准备主的来临。

想一想

将临期让我们思考两个事实：天父现今的国度和将要降来的国度。这两个事实对我的生活有什么影响？作为基督徒，我要以怎样的图象来生活？末世耶稣基督降临的图象也许和我们在圣诞期看到温和天主成为弱小婴孩的模样相反。但我们应记住，无论基督是以光荣或无助婴孩的形式降临，祂都是在敦促我们切勿迟延的来亲近祂，那怕是有再多的世俗事务干扰着我们。在我们的文化里，我们有日常的和将来的事务需要应付：未来的工作、退休，孩子的将来等等，事务跑在我们前头，可能使我们觉得无助、有时甚至无望。我们可能会迷茫失措，影响我们对天主的信赖和服从。

我们承受来自两个世界的压力：一方面我们在配合着天主父的救赎工程，另一方面世俗的事却干扰我们作祂的工具改变历

史。我们能胜任吗？上主正在积极召集祂的子民。在诺厄的故事里，祂带领顺从祂旨意的人，使他们终至平安。我们在基督肢体里的众信友，也可像诺厄方舟一样，为世界带来平安。让我们聚集在一起，每天藉着对主的忠诚和信赖，毫不自满地为不可预见的事做准备。我们等待，就证明我们确信天主父在我们的逆境中进行祂的工作。在主的护祐之下我们积极的聚集和等候，因为天主对救恩的应许已经在耶稣基督的身上，完全体现出来。

反思

为邻里团体

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。

我们如何从团体的聚会看出，我们服从天父的统领？

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。

我们有没有把教会的事工交托给天父统领？

我们在真正的承行祂的旨意或只是盲目的做着一般的工作？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们家庭有跟随上主的道生活吗？我们家庭生活的哪些方面有点提不起劲？我们要怎样鼓励家人为彼此祈祷和彼此照顾？

为个人

用一些时间反思经文。

如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？

你生活在怎样的紧张中？是什么造成这种紧张？你臣服于天主的统领吗？

习得

我们在生活的紧张中，选择属于主的道路。

你的行动

阅读福音，写下有关耶稣基督，你所喜欢的章节。

以祈祷的心将这章节念三次，默想这章节的含意和天主要告诉你些什么。为那些你知道离开信仰的人祈祷。

结束祈祷

仁爱慈悲的主，

帮助我们专注于祢和祢的来临。请宽恕我们怎样的忽略祢所聚集的兄弟姐妹，我们也因此忽略了祢。恩赐我们祢的圣神，重燃我们对祢的爱，使我们在日常生活中热心奉行祢的旨意。求祢帮助我们注意到祢临在的各种方式，带领我们走向更深刻的蒙福生命。我们这样祈祷，是因我主耶稣联同圣神。

阿们。

耶稣， 万民的救主

将临期第二主日



开始祈祷

全能的天父，

在我们准备心灵迎接祢圣子来临的时候，我们感谢祢，祢赐给我们这个蒙福的将临期。因着祢对我们的爱，我们才能有耶稣以肉身来到我们当中。让我们去除一切阻碍，使我们将祢圣子完全迎接到自己的生活中。求祢帮助我们追随基督，祂是我们在来临的圣诞真实的喜悦，直到永远。

以上所求，是靠我们的主耶稣基督。

阿们。

读经

读经一

依撒意亚先知书 11:1-10

依撒意亚先知书在将临期非常受欢迎，因为长久以来，基督徒相信它预言了默西亚的到来。我们在今天的读经一中看到的这段经文似乎是预言洗者若翰的讲道。然而，现代圣经学者质疑这种解释。那依撒意亚先知究竟是指什么呢？

依撒意亚在亚述国崛起并开始对以色列构成威胁的时期执行先知的任务。依撒意亚提醒君王和子民要信靠天父，而不是靠自己的军事或政治力量。

依撒意亚先知书的第11章谈到一位出自叶瑟和达味的理想君王。这位君王将带来和平，以至狮子和羔羊也能坐在一起。这是一个比喻，但却对一个和平安全的未来表达了希望。

读经二

罗马书15:4-9

罗马教会并非由保禄建立，而是由耶路撒冷的犹太基督徒所立。不久之后，许多外邦人开始受洗，后来在这教会占了大多数。外邦人和犹太人在宗教，文化和语言方面的差异使得彼此之间的相处不甚融洽。

保禄敦促他们之间要忍耐，并以耶稣作为榜样。耶稣成了我们的仆人，以便我们领受天父的救赎。同样的，我们受召来以友好、包容和忍耐彼此相待，做他人的仆人。

忍耐的概念并不仅仅运用在与自己不相同的人们身上。它意味着帮忙背负弱小者的负担、先看到对方的需要。保禄提醒犹太人，外邦人对救赎的恩赐心怀感激。犹太人不应该把自己的救恩视为理所当然。

福音

玛窦福音 3:1-12

洗者若翰为群众传达了两条信息：悔改，及为主预备道路。事实上，为主的降临所应做的准备就是悔改。当时的人民对默西亚充满了期待。他们相信默西亚将很快到来，祂将带来一个新的时代。在这样的时候先做准备是好的。

人们把洗者若翰当作先知厄里亚的继承人，默西亚时代的先驱。洗者若翰宣布这个新时代，呼吁人民进行彻底的皈依，回心转意。他的主要目标是那些宗教精英，法利赛人和撒杜塞人。他们感到安逸和自满。由于他们的犹太传统，而自以为有了救赎。

想一想

给你自己一个快乐的圣诞。怎么做呢？有些人认为，如果我们准备丰盛的饮食佳肴办庆祝会、唱几首圣诞颂歌、或出去购物和交换礼物，我们就会感受到圣诞节的魔力。

我们稍不留神，就会把准备圣诞节的心思放在购物、家居装饰、烘焙和烹饪、甚至是教会的活动。洗者若翰和他的信息似乎和现代的圣诞精神格格不入。他在旷野中生活，不跟人妥协，指挥别人，因严苛的节食和禁食而枯瘦，头发胡须又长又乱。他不关心派对和礼物。也没有多少圣诞歌曲歌颂洗者若翰。在圣诞的叮当声中，悔改显得好遥远。

在今天的福音中，洗者若翰告诉我们如何愉快过圣诞，这些是很不同的建议。他呼吁我们做两件事：悔改，并预备上主的道路。天国临近，默西亚即将来临。我们从来就不该以为自己的救恩已定；而应改变自己的生活，开始结出好果子作为我们悔改的证据。

洗者若翰和圣保禄都谈到了圣诞的真正喜悦。天父把这人人可得的救恩赐下了，这是天父在整个历史过程中所应许的。然而，今天的读经要我们留意三个陷阱。有时我们觉得这个礼物是理所应得的，是我们作为基督徒的权利。其他时候，我们排除他人，因为我们觉得他们不是自己人。最后，我们把圣诞节的喜悦降格到只剩购物、派对和吃喝。

圣诞真正的快乐，在于我们意识到，我们的天父通过耶稣基督，已经赐予所有人救恩。我们只需要接受这恩赐。

反思

为邻里团体

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。

要一个有意义的圣诞节，需要计划并付诸行动。我们是否有一个新的计划，在邻里庆祝圣诞节时接纳所有的人？

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。

耶稣为一切有需要的人服务。你是否效仿耶稣，为每个人服务？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

家庭的每个成员都参与圣诞节的准备工作吗？我们是否一起祈祷，在灵修上做准备？

为个人

用一些时间反思经文。

如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？

你需要在生命中做出什么改变，才能把耶稣基督完全迎接到你生命中？

习得

耶稣为人人。要接受祂，你就必须悔改。

你的行动

把启示你的经文写在你制作或购买的卡片上，并想想你要将卡片交给谁。

为那些你知道已经远离信仰的人祈祷。

结束祈祷

上主，

我们感谢祢，祢把洗者若翰赏赐给众人，他通过召唤人们悔改来预备基督的降临。主，求祢帮助我们，让我们回应他的召唤，作出悔改，使这个将临期蒙受祝福。让我们敞开心扉接受祢慷慨的救恩，并帮助我们的生活结出果实。

我们这样祈求，是因祢的圣子、我们的主耶稣基督，祂和祢及圣神，是唯一天主，永生永王。

阿们。

期 临 的 将 思 的 反 我

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

在主内常喜乐

将临期第三主日



开始祈祷

我们的天父，

感谢祢赐给我们祢的圣子耶稣，祂是祢给我们最好的礼物。父啊！祢的关怀，通过耶稣生动地展现出来。求祢帮助我们做好准备，以感恩和喜乐的心迎接祂。我们很容易忽略庆祝的真正意义，但因着祢的恩宠，我们期待结出丰盛的果实，如祢所应许那样。

阿们。

读经

读经一

依撒意亚先知书35:1-6, 10

依撒意亚的这段话恰当地被用来反映“喜乐主日”的主题。它包含了我们的天父对以色列人的许诺——在他们经过长期的流亡等待、感觉绝望和恐惧之后，他们将很快回到自己的家园。作为鼓励，这些经节概述了他们可以期待的转变。具体来说，先知描述了贫瘠的土地将是何等的植被茂密、花朵盛开，罹患不同疾病的人们将得到治愈，这一切都来自天父的拯救。祂的存在和光荣将是每个人都能看到的。当这些事情发生的时候，人们将从哭泣变成欢乐。

读经二

雅各伯书5:7-10

这段圣雅各伯的劝言鼓励读者耐心等待耶稣基督的再次来临。他引用农业种植的道理——如同我主在祂的教导中经常引用的例子——农民必须遵守大自然的规律，使农作物根据天气条件结出果实。圣雅各伯意识到这时期所面临的困难，即不知道主来临的时候，又不得不在群体中生活。他建议人们向过去有类似经历的先知学习，寻求合作，以便彼此之间良善相待。

福音

玛竇福音11:2-11

在监狱里的洗者若翰开始怀疑耶稣是不是他所宣认的默西亚。他的疑问包含着一种不言而喻的期望，即如果后者真的是救主，他将会从俘虏中被解救出来。耶稣没有直接回答这个疑问，只把若翰的目光导向祂所行的种种治愈奇迹，要他在磨难中保持坚忍。主藉着依撒意亚先知的预言，向群众证实若翰的使者身分，并且称赞他。如此一来，耶稣确认了祂自己是“要来的那一位”。

想一想

在这个庆祝喜乐的将临期主日，我们用一个真理倡导者身陷困境的经文作为读经似乎不合时宜。更何况他是因执行被派遣的使命——为真理挺身而出、宣讲悔改——而陷入困境。他此时虽然向主求助了，却只得到些许的慰藉。

然而，选择这篇读经有一个很好的理由。就算不是所有人，也有大多数人能理解洗者若翰所经历的一切，即使我们可能没有经历过肉身的监禁。各种不同的囚禁形式，同样让我们感到孤独。通常情况下，我们寻求摆脱困境的祈祷似乎也没有得到回应。

也许对我们有益的是把视野超越自身和当下的处境。我们的天父很可能会通过他人或我们周围赐予我们洞察与明达，就像圣人如何生活一样。他们中的许多人都像我们这样是普通人，每天都在为生活而奋斗，并对我们的天父保持忠信。然而，他们努力使自己在服务中保持喜乐。他们喜乐的源泉不是他们工作上的成功，也不是来自人们的赞扬——这些是一般世俗的标准。其实他们喜乐是因为他们的生活中有天主。他们的目标是取悦创造我们的主，他们相信和仰赖天父的救恩许诺，即使他们不完全理解主的要求。

对我们大多数人来说，我们的故事不会像圣经中的伟人或圣人那样被录进史记。然而，让我们感到安慰的是，天父看到并知道我们的故事，即使其他人都不知道。圣歌“我身旁”（Through It All）恰当地捕捉了这份慰藉：

“祢永远在我生命中
伴我春夏和秋冬
以你的手遮盖我
以你的公义引领我

我仰赖祢
我等候祢

我向祢歌唱，主啊
爱的诗歌
祢信实永不改变
我享受在祢永恒怀抱中
祢永不离开我
的身旁”

反思

为邻里团体

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。

你看到主在你的团体中间接作出回应吗？在邻里团体的挣扎中看到主的手在扶持，你喜悦吗？

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。

想想你为什么会在团体组织中服务？
我们怎样才能更好地肯定各人不同的恩赐，并喜乐地服务呢？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们是否因为自己属于天父的大家庭而喜乐？我们为自己的家人感到喜乐吗？

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？

你喜欢以真理生活吗？在等待耶稣基督再次来临的日子里，你忠实于真理吗？

习得

无论在什么情况下，都要在主内喜乐，因为祂知道所发生的事，也关心你。

你的行动

为你要赠送卡片的对象祈祷。
为你所认识的远离信仰的人祈祷。

结束祈祷

我们的天父，

祢让我们知道了唯有藉着祢、偕同祢、在祢内才有真正的喜乐。求祢赐给我们洞察和忍耐，使我们在试炼中不会错过祢抚慰的言语。愿我们在将临期里成为光明的天使，与黑暗中的人们分享祢的爱和慈悲。

阿们。

期 临 的 将 思 的 反 我

Handwriting practice lines consisting of 20 horizontal dotted lines.

厄玛奴耳， 天主与我们同在

将临期第四主日



开始祈祷

我们的天父，

圣诞节即将到来，我们尽力准备好自己的心、自己的家园来欢迎耶稣，祢的圣言成了肉身；但是我们还有很多工作要做——有时我们的思想散漫、生活零碎、三心二意。求祢帮助我们像圣若瑟和圣母玛利亚那样迎接祢的圣言：用单纯的爱心去做一切必须做的事情，并在我们的日常生活中为祢腾出空间。请祢开启我们的耳朵，使我们在阅读圣经、分享圣言时，聆听耶稣对我们说的话。
以上所求是通过我们的主耶稣基督。

阿们。

读经

读经一

依撒意亚先知书 7：10-14

依撒意亚在基督诞生八个世纪之前就预言了厄玛奴耳的诞生。当时，犹大王阿哈次正面临左右为难的困境：犹大被迫在邻国之间发生冲突时选边——一个错误的选择，犹大就可能被消灭！在这危机中，先知提醒阿哈次，与外国的联盟毫无用处，只有当天父与祂的子民同在时才有安全与和平。依撒意亚之前已向阿哈次作出这个保证，但阿哈次拒绝相信。所以天父让阿哈次要求任何一个征兆来确认祂的应许。然而，阿哈次还是不相信天父，并拒绝向祂提出任何要求——他这么小看我们的天父！尽管如此，天父仍然给了征兆：人类拒绝信赖天父的作为，但我们的天父本身却通过童贞女降生圣子，闯入人间。

读经二

罗马书 1：1-7

保禄让我们把注意力集中在基督徒信仰的核心上。福音（好消息）主要不是讲善良或爱或美好，尽管这些都有属于它们适当的地方。不，基督宗教的核心是一个人：耶稣基督、天主之子成为人，死了，然后从死者中复活。通过祂，我们得救，并属于祂。因此，我们基督徒生活的核心是自己与耶稣的生活关系：我们不仅受召去知道关于耶稣的事，还要认识耶稣——意识到祂和我们在一起，不是在两千年前，也不仅仅是当我们在教堂里，而是在我们生命的每一刻。我们每个人就像保禄宗徒一样，通过洗礼，被派去执行使命——让别人知道耶稣，这样他们也可以与祂建立关系。

福音

玛窦福音 1：18-24

这篇福音告诉我们，天父在履行祂在读经一里所作的应许。我们看到阿哈次王和圣若瑟之间的鲜明对比：两人都已经决定了他们的行动方针；但与阿哈次不同的是，圣若瑟听从了天父，并让天父的旨意指示他的计划——他没有等待或迟疑；在醒来时，他按照被告知的去做了。这就是义人的所为（第19节）：按照天父的旨意行事！

天使形容耶稣是“把自己的人民，由他们的罪恶中拯救出来”的救世主。罪恶使我们与天父分开、与人分离；这是我们孤独和痛苦的根源。耶稣展示了“天主与我们在一起”，也意味着“天主站在我们这一边”——祂希望与我们站在一起并与我们一起工作，这样就不再有罪恶使我们与天父分开或与人分离。祂恢复了我们与天父、人类和一切创造物的共融。

想一想

有一个将临期的传统叫将临日历：它有跟将临期天数一样多的“门”，我们每天都会在那日历上打开一扇门来倒数圣诞节来临还剩多少天。这提醒我们，将临期让我们打开自己的社会、家庭和内心的门给基督。正如我们把房门敞开可以自己的生活带来意想不到的改变，今天天父的话提醒我们，打开我们的门给耶稣，会影响自己的生活：祂会改变我们的思维方式，扰乱我们的计划并对我们提出要求！

然而，我们对耶稣打开大门会是什么样子的呢？

这意味着我们要在每天的生活里花时间去察觉天主的临在。我们不会开门给朋友后留他们单独在一边，自己忙碌去。我们经常忙碌的生活、缅怀过去、追逐我们想象中的未来，以致没有与天父共处的时间。然而，天父的圣言告诉我们，我们之所以被拯救，生活有意义和方向，主要是天父的临在，而不仅仅是我们所做的事。如果我们不意识到祂的存在，又怎么能够回应祂在我们生活中的提示呢？

我们需要把自己的计划开放给天父。我们受召使自己的计划、生活和追求体现出福音的训诲和价值观。与其到处碰撞，圣诞节邀请我们模仿圣若瑟：准备好聆听天父对我们的安排，并调整自己精心设计的计划。放下我们对自己和别人的控制可能会心有不安，但我们放手是为了让天父引导我们，这样我们就得到自由，因为我们的天父是忠信的。

这也使我们的生活为他人开放。许多人贫穷、孤独、受伤或受苦。他们之中有些人处于社会的边缘，这些人就在我们中间：我们的邻

居、教友、同事和家人。天父的圣言邀请我们少些聚焦于自我：为欢迎别人进入我们的生活并照顾他们的需要。通过我们慈悯的相伴、善意的言语和爱的行动，我们成为别人的基督。我们把天主与我们同在扩展到其他人，并且奇妙地，我们也通过他人重新认识基督。天父对救恩的许诺，就在于我们内的基督把其他人聚成一体，一起相处在正确的关系中。我们准备欢迎耶稣基督进入我们生活的每个部分，使自己充分活在这个许诺中。

这还意味着向天父揭开我们的伤口和罪恶。天父不是只有当我们虔诚时才关心我们。圣经说了，天父的拯救存在于混乱和困境中。通过耶稣，天父已进入我们凌乱的生活，从人的内心带来救恩。天父是与我们同在的，在我们的痛苦、瘾癖和保持忠诚的挣扎中，为我们屹立奋战——这就是我们与天父的生活关系。这为我们的生活带来意义、希望和复兴。

反思

为邻里团体

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。

我们如何帮助和鼓励彼此向耶稣敞开大门？

作为一个团体，我们如何与其他人接触并将耶稣带给他们？

我们可以分享自己如何与有需要的人接触并在那次的机遇中发现了基督吗？

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。

我们的团体工作和会议如何帮助我们向耶稣敞开大门？

你是否经常意识到每一次会议都有耶稣在场并敲那些出席者的门？

是什么阻止你意识到祂的临在？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们心灵的大门是否有对其他家庭成员开放？我们鼓励并激发家中成员向耶稣敞开大门吗？

家庭祈祷在我们的家庭中是什么样的？当我们一家人作抉择时，我们的家人如何聆听天父的声音？

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

当我选择自己的人生和职业目标、朋友、与他人的关系、娱乐等等时，我如何将天父的计划考虑在内？

我生命中还有哪扇门没有向天父敞开？我害怕向天父敞开哪个门？

习得

向祂敞开大门。耶稣不会强行进入你的生活。

你的行动

在圣体圣事中，将你的行动对象和你要给他的经文一并献上。
为那些你知道已经离开信仰的人祈祷。

结束祈祷

主耶稣基督，

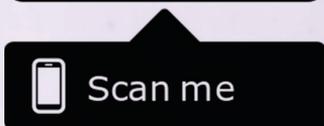
我们感谢你来到我们的生活，感谢祢在我们忙碌和混乱的生活中出现。主啊，很多时候我们忽略了祢，因为我们卡在自己的梦想、痛苦和挣扎中。主，请原谅我们，求祢赐予我们打开家庭、团体和自己的门所需的恩典。主，我们害怕看到摆在门后的东西：请给我们勇气和慷慨的心，不使恐惧堵塞我们的门，并帮助我们看到，向祢敞开生命，我们只会获得真正好的一切。在我们向祢开门之际，祈求祢帮助我们找到真实而永恒的生命。祢是天主，永生永王。阿们。

请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！

在您阅读册子的同时，我们很想知道册子在哪些方面对您有用、在哪些方面可以改进。

请提供您宝贵的意见。



[ONE.ORG.SG/FEEDBACK](https://one.org.sg/feedback)

天主的救赎

圣诞节



开始祈祷

天父，

祢赐予我们主耶稣基督，祂是祢的爱、
祢给人类的礼物，对此我们有说不尽的
感激。求祢敞开我们的心智，使我们专
注于祢。在我们的日常生活中，让我们
更接近祢的圣子、耶稣基督、我们的主
和救主。我们这样祈求，是因耶稣的至
圣圣名。

阿们。

2019 - 2020年将
临期至圣诞期的反思

圣诞节

读经

读经一

依撒意亚先知书52:7-10

流亡的以色列民感到沮丧、疲惫，他们的信仰备受考验。然而他们得到提醒——天父是慈悲的，祂的爱极其丰厚富饶，他们将一起喜悦呐喊。我们的天父安慰他们，他们将会找到平安、幸福和喜悦。他们被嘱咐不要放弃希望，因着天父的许诺，他们将获得救恩和恢复自由。

读经二

希伯来书1:1-6

在过去，我们的天父通过先知向以色列人民说话。在这个时代，我们的天父派遣祂唯一的子耶稣到来。耶稣通过受苦受难、被钉死在十字架上和祂的复活，使我们从罪恶中解脱，现在祂坐在天主父的右边。耶稣有完整的神性和完整的人性，是天父爱的终极表现：天父的众天使崇拜人性肉身的耶稣，正如在耶稣诞生时，天使向牧羊人所宣告的：“救世者，主默西亚”（路 2:11）。

福音

若望福音 1:1-18

在梵蒂冈第二次大公会议之前，每台弥撒在结尾时，都会宣读今天的这段福音，向信众重申天父通过祂的子耶稣基督的降生，救赎我们。若望福音告诉我们，在起初，圣言与天父同在；而我们从圣诞的故事中知道，圣言取得肉躯降生成人——圣子即是圣言，永恒的圣言。我们天父的旨意是：人类要通过信从祂，得到永生。

若望福音是针对耶稣的神性这个问题而写的。若望主张耶稣参与了天父在创造万物时的行动，并且一直在参与天父的救恩计划。天主在第一次救恩行动（创造万物）时，耶稣就已经存在。祂是“圣言成了血肉”（降身成人）并完成救恩的最后行动（祂的圣死和复活）。天父救赎的应许在耶稣基督的身上实现。

想一想

如果不能领略复活节的意义，我们就不能充分了解圣诞节的庆祝。耶稣基督的降生、死亡、复活和升天，显示出我们天父整个慈爱的救世计划。正是有了这种理解，庆祝圣诞才有意义。天主降生成人，生活在我们中间，使所有的受造物回归到天父那里，与天父保持正确的关系，并永久地生活在祂的爱中——这就使圣诞节不仅仅是一个生日庆典，而也是天主让人看得到救赎的承诺。

若望福音追溯至一切的原始：“在起初已有圣言”（若1: 1）。这证明天父宏伟的救恩计划。事实上，人类的存在有一个更大的目的——为度一个与天主圣三、与所有受造物，深刻联系和共融的正确生活。这个计划一开始就存在，所有的受造物都包含在基督的一部分——一种基督的基因，“因为在天上和在地上的一切，可见的与不可见的。。。都是在祂内受造的：一切都是藉着祂，并且是为了祂而受造的。”（参哥罗森书1:16）这进入世界的光在向我们表明，救恩的许诺已经存在了。

当我们被基督的光所吸引时，我们并不能真正直视这光，就如我们无法直接凝视亮光一样，因为它太刺眼了。相反地，正是藉着这个基督之光，我们看清其他一切，并意识到基督的本性——“基督之光”存在所有受造物中，而我们被这“光”吸引在一起，最终目的是赞美、崇敬和事奉天主、我们的造物主。这种在共融中获得救恩的许诺，意味着我们这些看到这伟大之光的人，不能保持沉默，而是要去宣扬耶稣基督。祂的诞生不仅仅是让我们庆祝祂的生日！

反思

为邻里团体

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。

与周围的邻居们庆祝圣诞时，我们如何分享圣诞的喜悦？

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。

有时在组织内，我们往往过于被任务驱使，以至于我们忽略了自己是为谁服务。我们如何使团体组织成长，帮助团员活在天主的救恩中？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

分享你为家庭所做的一件事，这事给你心中带来了耶稣诞生的喜悦？

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？

你打算如何在接下来的七天里和他人分享圣诞的喜悦？你会和谁分享这份喜乐？

习得

耶稣降生是为了实现天父的许诺。圣诞是我们所能收到和送给别人的最好的礼物。

你的行动

邀请你要赠送卡片对象一起吃饭，并把你所制作或购买的卡片交给他。卡片上附有圣经金句。
为你所认识的远离信仰的人祈祷。

结束祈祷

天主、我们的慈父，感谢你爱了我们，并不断地邀请我们接近你。为了让我们更接近你，你赐给我们你的圣子，作我们在黑暗世界中的光。你的关怀，让我们感激不尽。请祝福和保护我们的家庭、朋友和所有在场的人。愿我们在任何事上都是荣耀你的工具。

阿们。

我反 的思 全日 诞记 期

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

新约的约柜

天主之母节



开始祈祷

慈爱的天父，

感谢祢赐予我们这一切的祝福。最重要的是，我们感谢祢恩赐我们祢的子、我们的主耶稣基督。祂由童贞玛利亚诞生，并生活在我们之中，和我们同享人生的所有喜怒哀乐。我们祈愿自己能以子女的身份与祢共融。当我们开始这新的一年，让我们像玛利亚那样继续时常思考：我们从祢那儿获得的恩典、以及祢为我们预备好的地方。我们这样祈求，因我们的主基督之名。

阿们。

2019 - 2020年将
临期至圣诞期的反思

天主之
母节

读经

读经一

户籍纪6：22-27

户籍纪这本书是旧约里的第四本书，它被冠上这名称是因这书包含许多的统计——有各支派、宗族家系的户口调查、该奉献给天父的圣物和各种庆节。这是个关于以色列人民在梅瑟和亚郎带领下四十年里的故事。从上主同他们立盟约一直到他们进入预许之地为止。

我们天父的名（YHWH）富有权能。当人叫唤这名并把一个人交托给祂，那个人就归于天父，并会被天父护佑。在希伯来文里，祝福称为barak——意味着给予别人一个特别的优待。

就算他们是旷野里的难民，他们不再是奴隶，而是天父的子民。天父降福他们，并把他们看成是自己的去保护他们；天父在他们之中伴随着他们、引导着他们。这个祝福是属于以色列整个民族的，为整个团体和每个人。

读经二

迦拉达书4：4-7

这封给迦拉达人的书信很富争议性。当外邦人归属基督时，那些犹太基督徒认为这些新教友也得像犹太人那样地行割损礼和守他们的法律，才能算是好的基督徒。保禄强烈地相信，对基督的信德，已把割损礼和梅瑟法律取代了。领了洗归于基督的外邦人无需遵守这些规定。基督已把我们我们从这些法律中释放出来。我们的得救纯粹是因着天父的恩典，而不是因为我们遵守法律和礼仪。圣保禄引用奴隶和儿子来作比喻。一个奴隶得遵守命令和法律。可是儿子却有自由。基督的到来是为了让我们成为天父的儿女，我们因此是自由的。

福音

路加福音2：16-21

“玛利亚却把这一切事默存在自己心中，反复思想。”圣母玛利亚确实有好些事得去思考。我们的天父向玛利亚彰显了自己的旨意，而她也接受了天父的计划。现在这些牧人来到这里看到

了婴儿，并在离去时为他们所看见的光荣天父。这些都有什么含义？圣母玛利亚也没有答案；我们天主父的方式是充满奥妙的。圣母玛利亚只能把所有的事存放在心中，细细思量将来耶稣、她自己和她的家庭会怎样。

今天，如同圣母玛利亚一样，我们也被邀请来一起反思。反思我们在过去一年里所得到的福份。想想那些困难的时刻、想想天父为我们所预备的，并相信将来不论发生什么，天父在2020年和将来的岁月里，一直会常与我们同行、祝福着我们。

想一想

在人们欢庆新的一年开始时，教会为玛利亚、天主之母举行隆重的庆节。这个庆节之所以被定在这天，是因为在431年的1月1日，厄弗所大公议会宣布了玛利亚是天主之母的信条。为什么我们这样称呼她呢？创造了宇宙大地的天主父怎么会有个母亲呢？当时的基督徒和我们东正教的兄弟姐妹们直到现在，都还在用希腊称号Theotokos，即天主之母。圣母玛利亚并没有在永恒的意义上了神性的天主子，她生育的是具人性的耶稣。

把圣母玛利亚称为天主之母，是为了承认基督降生为人的完整性。那些反对这个信条的人，认为耶稣是一个神性的位格，也是一个有肉身的位格，而圣母玛利亚只是后者的母亲。若我们说天主真的降生成人，我们就得承认耶稣是一个神圣的位格，具有神性和人性。这个神圣的位格以人的形态出生于圣母玛利亚。就如圣保禄在他给迦拉达人的书信中所说的，“天父派遣了自己的儿子来，生于女人。”

约柜是一个包上金的木柜，里头装着凿上十诫的石版。（申10：3-5）在天主教的传统里，圣母玛利亚有如约柜。以色列人民把约柜带在身边来提醒自己，天父就在他们之中。通过圣母玛利亚，天父生活在祂的子民中，成为他们的一份子。

户籍纪是以色列族在巴比伦充军时期书写的。以色列人民在失

去一切之后，才开始珍惜他们从天父那儿所得到的福份。新年伊始，让我们牢记自己所得的全部福份，也提醒自己，天父通过我们救主的诞生，实现了救恩的许诺，从此祂将永远在我们之中。

反思

为邻里团体

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。

迦拉达团体中，来自不同文化背景的人们起了冲突。我们要如何预防这样的事情发生，并只将目光投向基督？

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。

在团体生活中，你最珍惜的是什么？我们的母亲玛利亚所珍惜的，是救恩的奥迹。你有常在自己的团体中思考天父的作为吗？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们一家人在焦虑与挣扎时，是否有足够的信德相信天父就在我们之中？

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？

你心中所珍惜的是什么？它又怎么帮你跟耶稣建立亲密的关系？

习得

新的一年也是效仿圣母玛利亚的一年。

你的行动

跟那些你常为之祈祷的教友谈圣母玛利亚，她是怎样因服从天主的旨意而改变了一生。

结束祈祷

上主，

当我们开始这新的一年，请给予我们恩典让我们更相似玛利亚、祢的子耶稣的母亲。她常默想祢在各方面祝福了人类，并在人生旅途的喜乐和痛苦中一直与我们同在。

请坚强我们的信德，相信祢会一直在我们之中，并帮助我们和他人分享这个希望。

我们这样祈祷，因祢的子耶稣基督，祂和祢及圣神，唯一天主，永生永王。

阿们。

我反 的思 全日 诞记 期

Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

天主显示给万民

主显节



开始祈祷

我们的天主父，

感谢祢从古至今以各种不同的方式显示给人类。即使在我们渐渐远离祢时，祢对我们的爱仍始终如一。即使在我们无视祢的临在时，祢仍然在我们当中体现祢的慈爱。请帮助我们永远牢记，我们每个人都是祢所爱的、为永恒的生命所创造。也求祢让我们牢记自己是祢的工具，要在人与人之间显露祢的面容。

阿们。

读经

读经一

依撒意亚先知书60：1-6

先知在这里讲述以色列民由充军中回返家园，这讯息给人们带来安慰。经过漫长的等待，天主给他们确定的信息，以光的形式显现在他们身上，使他们回到自己的传承、重新宣称自己为天主所拣选的子民。当世界持续地陷入黑暗和阴影时，这种反差使居住在各个角落的人都能够看到光明，并引导他们奔向美善的根源。接下来，犹太人看到成群结队的异民带着礼品向他们涌来。他们为此兴高采烈并感到欣慰，因为不管处境如何，他们仍然可以带领异民认识我们的天父。

读经二

厄弗所书3：2-3,5-6

在这封信的全文中，保禄至少三次表明了天父已赐给他恩宠和使命，要将福音带给厄弗所外邦教会。宗徒清楚地意识到执行这前所未有的任务所涉及的敏感问题。现有的基督徒可能会反感，听众也得要相信他信息的真实性。因此他煞费苦心解释他是如何按照天主的权柄行事，并说明那时事情的进展都是按照天父的计划而来的。

福音

玛窦福音2：1-12

东方的一组贤士因为见到天空中的一颗星而警觉到耶稣的诞生。他们仰观天象而意识到一位新统治者的到来，于是为了要朝拜他而前来寻访。虽然贤士们不知道婴孩的特殊身份，但所献上的礼品黄金、乳香和没药却分别代表了王权、神性和死亡，这也预示了基督降生的目的。反观犹太人，尽管知道婴孩诞生的所在地，他们却完全没有做出任何的表示。黑落德王的声明隐藏着邪恶的意图，因为他认为这婴孩对他的地位构成了威胁。值得庆幸的是，异国的贤士持续依随神圣的启示，没中黑落德王的圈套。这章节虽然没有说明其后所发生的事，但不难推断他们回到自己的国土后必定与同胞分享他们的经历。

想一想

在过去几年，包容的话题逐渐受到全世界的关注。这让人意识到一些群体，因他们的身份或某些特征而在社会或职场遭到边缘化。由于这些人只占少数，主流政策和体制无法照顾到他们。他们应在平等和公正的情况下，获得一些原本就有限的资源和机会，但他们中有许多人却得不到。经过一番提倡，人们开始看到和意识到这些边缘群体的困境，改善这种情形的变革正在持续地进行中。

今天的礼仪主显节，是庆祝天主显示于万民，同样是在表达祂的包容。天父给予的许诺——与祂享有真正及和睦的关系，并不仅限于被拣选的人，而是为整个造物。

旧约中长久以来所预示的许诺在耶稣基督的诞生中应验了。天主降生成人，寄居在人世间——是天父救赎计划的一个明显标记，不只是为以色列子民，而是为全人类。耶稣基督从天降下，将自己置身于混乱的人间，以一个婴儿的身份出现并邀请我们去爱！天父以一个无助的婴儿来展现祂伟大的救恩工程！这意味着我们必须保持开放，并准备好在料想不到的情况中遇见我们的天父，如同东方贤士所遇到的那样。这样的准备使我们不至于信仰疲乏，且能时刻准备好与三位一体的天主在相遇中得到更新。我们这么准备，为把好消息带给所有人，因为天父的许诺已经显示给万民。

反思

为邻里团体

说一说经文中有什么地方触动了我们。

让我们对刚才所听到的圣言作简单的分享。

我们是否经常接触教会内的人和家庭，并邀请他们加入我们的团体？
我们是否真诚地关心自己的团体成员，并更加努力地去了解他们？

为教会团体组织

说一说经文中有什么地方触动了我们。

让我们为刚才所听到的圣言作简单的分享。

你是否善用所赋予的恩典来履行使命，即接触堂区的教友和其他组织的成员？

我们是否认为有必要参与总教区所举办的活动，以听取其他堂区的意见并与他们互动？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。

让我们为刚才听到的圣言作简单的分享。

我们应该怎样认可一个孩子努力的成果，并同时照顾其他人的感受？

在家里通常是如何作出决定的？他们有否考虑每一位成员的意见？

为个人

用一些时间反思经文。

如果要与人分享这经文，你会分享什么？

我是否确信自己必须把耶稣基督告诉别人？如果不是，那是什么因素造成的？如果你确信必须把耶稣基督告诉别人，到目前为止你作了些什么？

习得

我们的天父渴望祂的每一个孩子都能与祂相遇并体验祂的爱。

你的行动

与你的同事谈谈圣诞节是天主赐予全人类的礼物，没有人被排除在外。告诉那人——耶稣为人人。

结束祈祷

上主，

我们的天父，我们是有福的，因为祢觉得我们堪受祢的恩宠、能获享祢神圣的临在。很多时候，我们没有好好观察和按照祢的心意去回应。请帮助我们更专心致志，从而与所遇见的人分享我们所领受的恩赐。

阿们。

我反 的思 全日 诞记 期

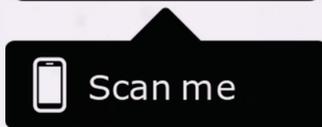
Handwriting practice lines consisting of 18 horizontal dotted lines.

请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子!

在您阅读册子的同时, 我们很想知道册子在哪些方面对您有用、
在哪些方面可以改进。

请提供您宝贵的意见。



[ONE.ORG.SG/FEEDBACK](https://one.org.sg/feedback)

将临期/ 圣诞节 活动

将临期大对经

大对经在圣诞节前的八日庆期中使用，是来自每日颂祷之晚祷的七大大对经。这对经显示出宏伟的神学，选用旧约期待默西亚时所用的形象，来宣告基督的来临不仅是旧约希望的实现，也是现今所盼之实现。对经在英文和原文拉丁文中反复使用号令“来！”（Come）表示对神圣默西亚长久的盼望。

每个对经以「啊」开始，并以独特的称号来称呼耶稣，称号来自依撒意亚的预言：

- 12月17日「啊！智慧」（O Sapientia）依 11: 2-3
- 12月18日「啊！上主」（O Adonai）依 11: 4-5
- 12月19日「啊！叶瑟的苗裔」（O Radix Jesse）依 11: 1
- 12月20日「啊！达味的钥匙」（O Clavis David）依 22: 22
- 12月21日「啊！旭日」（O Oriens）依 9: 2
- 12月22日「啊！万民的君王」（O Rex Gentium）依 9: 7
- 12月23日「啊！厄玛奴耳」（O Emmanuel）依 7: 14

按照日课的颂祷礼来进行祈祷：从对经开始，接着用圣母赞主曲祈祷，然后重复对经。

12月17日

智慧啊！祢由至高者的口中生出，从地极到地极，
治理万物，宽猛相济；求祢来教导我们智慧之路。

12月18日

上主啊！以色列家族的首领，
祢曾在荆棘丛冒出的火焰中，显现给梅瑟，
又在西乃山上颁赐给他祢的法律；
求祢伸出援手来救赎我们。

12月19日

叶瑟之根啊，祢将成为万民的旗帜；
在祢面前，列王都要缄口无言，万民都要惊奇不已。
求祢来拯救我们，不要再迟延。

12月20日

达味之钥匙啊！祢是以色列家的权杖，
祢开了，无人能关；祢关了，无人能开。
求祢前来，从牢狱中领出那些坐在黑暗中和死影里的囚犯。

12月21日

升起的旭日啊！祢是永恒光明的光辉，正义的太阳。
求祢来光照那坐在黑暗和死影中的人们。

12月22日

万民的君王啊！祢是万民的希望。
使双方合而为一的角石：求祢来拯救祢用黄土所造成的人类。

12月23日

厄玛奴耳啊！
我们的君王和立法者，万民的期望，万民的救主：
求祢前来拯救我们，上主、我们的天主。

将临期家庭活动

将临期是一个等待的时刻，每个人都知道等待对小孩子来说并不容易（事实上，对那些不是小孩子的人来说也是如此）。

我们可以考虑做不同的家庭活动，使等待更有趣和可忍受。我们希望这将有助于孩子们喜欢将临期，并期待它的到来，如同他们期待圣诞节。今年我们建议做一些装饰品——你可以和家人一起制作，然后挂在圣诞树上，来提醒自己每周的将临期反思。

第一周：上主聚集众人

耶稣是我们的好牧人——祂保护、祂引导、祂养育，并为我们牺牲了祂的生命。祂使祂羊群的需求得到满足。然而我们生活中的许多“需要”，使我们有时会迷失，宁愿自己当牧人，渴望世俗的新奇事物。以我们的生活方式，我们怎么成为祂的羊，做顺从，有耐心和爱心的人？

家庭活动：写下使你保持清醒和警觉的方法，就像牧人一样，为耶稣的到来做好准备。完成后，将你的纸卷成一个薄圆柱体。将它与一张红纸（也卷成一个薄圆筒）一起扭曲，直到它像一根糖果手杖。塑造它看起来像一个牧杖，挂在你的圣诞树上。

第二周：耶稣，万民的救主

就像白冷之星带领贤士走向耶稣一样，我们思考自己如何在周围人当中做个爱的小星星。我们的言行是否能照射出祂的真理和救恩？

家庭活动：与家庭成员一起观看电影“圣诞星”（The Star），也可以用黑色手工纸剪下一个小星形。把这张割出星形的纸握在手电筒发光顶端，将光线照射在黑暗的房间内。沿着地上的光线从房间的一侧走到另一侧，来显示星星的光线如何照亮黑暗。本周，将你的星星放在圣诞树的顶部。

第三周：在主内常喜乐

阿尔伯特·爱因斯坦曾经说过：“只有两种方式来过你的生活：好像什么都不是奇迹，或者好像一切都是奇迹。”天主按祂的时间差遣许多天使以各种形式到我们生活中。我们祈祷怎样时常喜乐，即使在失望和挣扎的时刻，求主帮助我们仍带着喜悦和感恩的心情。

家庭活动：与家庭成员一起观看电影“天堂奇癒記”（Miracles from Heaven），也可以做一个简单的天使装饰来挂在你的圣诞树上！

第四周：厄玛奴尔，天主与我们同在

这周我们关注“厄玛奴尔”这词。我们经常将在临期和圣诞期间听到它，以致我们在说或唱到这词时也没在心中感受这词的意义。“厄玛奴尔”是我们对天主的呼唤，在这世俗的生活中要求天主在我们中间。愿我们的圣诞聚会让我们想起厄玛奴尔、想到我们今天在这里是因为天主就在我们的生活中；愿我们在圣诞节利用这个机会把自己的礼物奉献给天主，来感谢祂所赏赐的礼物。

家庭活动：自己制作简单的礼物签条，并在签上写下你在今年圣诞节要送给耶稣的礼物。对于年纪较小的孩子来说，听妈妈和爸爸的话，就可以成为一个好礼物。将礼物签条挂在圣诞树上，以提醒自己对耶稣的承诺。

圣诞节：天主的救赎

除了通过耶稣，我们没有其他方式可以获得救恩；耶稣基督的生命，死亡和复活，是我们唯一通往天父的道路。有时候我们会陷入这样的陷阱：认为我们只通过“善”就能实现救恩。只有当我们的善行与基督作必要的结合时，救恩才能实现。没有祂，我们就无能为力。然而，如果我们让基督进入自己的生活，而正走向救赎，那么善工必会存在我们的生活中。

家庭活动：用粘土或其他材料制作耶稣圣婴的装饰品，并将其挂在圣诞树上。

你可以在www.hellofaithsteps.wordpress.com找到有关手工和家庭活动的详细说明

用将临期花环作团体祈祷

所需材料：

- 将临期花环，三根紫色蜡烛和一根玫瑰色蜡烛。
- 一根金色或白色蜡烛插在花环中央的蜡烛支架上。
- 火柴

将临期第一周

(10 至15分钟)

(调低灯光，制造一个充满祈祷氛围的环境。)

领：

今天我们进入将临期。

作为开始，让我们降福这将临期花环，它象征我们等待救主耶稣基督的降临，并为此做好准备。

(邀请大家将手覆在将临期花环上。)

领：

光明之主，在这将临期，我们以喜悦的心等待耶稣基督的到来，我们祈求祢圣化我们以及这将临期花环。当我们一家人/团体聚在一起祈祷时，请求祢加强我们的信德、照亮我们的心智，使我们能够“看见”祢、“聆听”祢，并让我们的心在日常生活被祢“触动”。因主耶稣基督之名。

众：阿们

领:

我们点亮第一根将临期花环的蜡烛来庆祝将临期的第一个主日。当我们点亮这根蜡烛时，我们记得耶稣、我们的光带给我们希望。

第一位宣读员:

以色列的众先知都宣告基督的到来，以及救世主将如何诞生。

第二位宣读员:

在圣诞节，我们的希望之主诞生。在受难节，我们的希望之主死亡。在复活节，我们的希望之主从死亡中复活。过后祂被接升天。在末日，我们的希望之主再度降临，天主将是万物中的万有。

第三位宣读员:

作为天主的儿女，让我们听从依撒意亚的呼求而走在天主的光中。让我们保持醒悟以准备迎接希望之主回来我们这里。我们点亮这根蜡烛，来回忆基督降生时带给世人的光明。

(邀请一位成人点亮蜡烛。) 点亮时，可选唱本祈祷最后部分所列出的歌曲《点燃一根蜡烛》* 或一首适合的圣歌。(*译注：根据“Light One Candle”的旋律)

活动

(30 至45分钟)

领:

亚巴郎带着信德回应天主的召叫，离开了他自己的土地。他相信天主的承诺。在这将临期第一周，我们要记住天主召叫了我们，要我们放弃旧生活以及旧我，成为天主新的受造物。你怎样地回应了？你现在受到怎样的召叫来回应呢？

(分享你的信仰故事。也邀请父母与儿女们分享他们的信仰故事。)

下面列出几项与家人/团体讨论的建议。你可以选择任何一项。

- 回想你自己的领洗，你领受基督之光的那一刻。你在何时被召叫成为天主的儿女？展示你领洗时的照片。
- 回想你的孩子（孩子们）的领洗。为什么你会重视把你的信仰传给他们？翻阅他们的领洗照片，让他们看看他们的领洗蜡烛。
- 回忆你回应天主的召叫和许诺的时候。天主的召叫以及你的回应如何改变了你？
- 你可有觉察到天主在召唤你和家人为这个将临期作些什么吗？你可能会怎样回应？
- 你可有感觉到天主在召唤你要远离的事，例如一种坏习惯，或癖好？你如何在家人/团员之间互相鼓励？

结束祈祷

(3至5 分钟)

领:

亲爱的天父，我们感谢祢在我们领洗时赐给我们光的恩宠、希望的恩宠。让我们心怀信德回应祢，承诺善度一个新生活，就像亚巴郎一样时时行走在祢的光内。求祢使我们尝试与周遭的人分享这光。让我们充满希望地期待祢再度的来临，就如你所许诺的——那时天地将充满祢的光及荣耀，祢将是万物中的万有。因主耶稣基督之名。

众: 阿们

(以一首圣歌结束)

将临期第二周

(5至10分钟)

(调低灯光，制造一个充满祈祷氛围的环境。)

领:

今天我们庆祝将临期第二周。上个星期天，我们在将临期花环点燃了第一根蜡烛，那是希望的蜡烛。我们再次点燃这根蜡烛，来想起基督徒的希望——基督再次来临时，祂将实现天主给我们的承诺。

(邀请一位成人点亮第一根希望的蜡烛。)

领:

将临期花环的第二根蜡烛是平安的蜡烛。当我们点燃这根蜡烛时，我们记得耶稣、我们的光明带给我们平安。

第一位宣读员:

依撒意亚先知称基督是“和平之王”。通过洗者若翰及众先知，天主要我们准备自己的心灵，好让基督进入我们的心。

第二位宣读员:

在圣诞节，我们的和平之王降生了。那一晚，众天使赞颂天父，并说“天主受享光荣于高天，主爱的人在世享平安。”基督自己这样说：“我把平安留给你们，我将我的平安赐给你们。”

第三位宣读员:

作为天主的儿女，让我们听从洗者若翰的呼唤，准备天主的道路，让祂能居住在我们心中。我们点燃这根蜡烛来提醒自己，耶稣是和平的泉源——祂给所有相信祂的人带来和平。

(邀请一位成人点亮蜡烛。) 点亮时，可选唱本祈祷最后部分所列出的歌曲《点燃一根蜡烛》* 或一首适合的圣歌。(*译注：根据“Light One Candle”的旋律)

活动

(30 至45分钟)

领:

信德来自聆听。天主告诉我们什么？天主，我们在聆听祢的圣言，请告诉我。

(邀请一个人宣读今天的读经一：依撒意亚11：1-10。)

(请众人闭上眼睛聆听。请另一位重念读经一，后保持沉默若干分钟；以在场最年幼者的年龄或10分钟，较低的数字为准。)

下面列出几项与家人/团体讨论的建议。你可以选择任何一项。

- 依撒意亚给了我们和平国度的一个图象。天主的国现在已在这里。分享你能如何在彼此之间以及你周遭的人中成为平安的象征。找出一个具体的例子，例如：这星期里，我不对他人说严厉的话。我们在一周内互相鼓励这么做。
- 和家人/团员共同讨论，在这将临期如何在邻里成为天主和平的工具。例如：是否有一位孤独的邻居正需要有人聆听他说话？是否可以邀请某人来个圣诞聚餐并与他分享圣诞节的真意？
- 我们的天父召唤我们聚在一起，进行一个团体祈祷，并为世界和平代祷。和家庭/团体一起立志，在这将临期内，为彼此的家庭、生活、国家和整个世界祈祷。现在开始诵念玫瑰经。
- 耶稣敦促我们别困扰，因为祂给我们平安。祂派遣了一位护慰者——圣神来帮助我们。你是否为一些事感到焦虑？你是否需要圣神赐给你某个恩典？祈求圣神帮助你。你将用什么话来彼此鼓励，使大家确知天主与我们同在，我们不需要害怕。

结束祈祷

(3至5分钟)

领:

亲爱的天父，我们感谢祢赐给我们珍贵的平安。让我们回应祢的召唤，去促进和保护这平安，它是祢白白地赐给全人类的。让我们在家中、学校里、工作场所或邻里，成为他人的和平使者，如此我们才是天主真正的子女。让我们满怀祢再度来临的希望，到时正义得以伸张，平安永远圆满。因主耶稣基督之名。

众: 阿们

(以一首圣歌结束)

将临期第三周

(5至10分钟)

(调低灯光，制造一个充满祈祷氛围的环境。)

领:

今天我们庆祝将临期第三周。上个星期天，我们点燃了将临期花环里平安的蜡烛。我们把希望和平安的蜡烛一起点燃，我们记得基督将再度来临，祂将带给世界永恒的平安。

(邀请一位成人点燃希望与平安的蜡烛。)

领:

在为基督来临做准备的中途，你看到第三根蜡烛、玫瑰色的蜡烛。它象征着我们的喜乐，因为很快地，基督即将来临。这将临期花环的第三根蜡烛是喜乐的蜡烛。当我们点燃这根蜡烛时，我们记得耶稣、我们的光明带给我们喜乐。

第一位宣读者:

当依撒伯尔见到玛利亚时，胎儿就在她的腹中欢跃，她宣称：“在女人中你是蒙祝福的，你的胎儿也是蒙受祝福的。”在回应

中，玛利亚喜乐地歌唱：“我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主，因为祂垂顾了祂婢女的卑微。”

第二位宣读者：

天主要我们大家都享有喜乐。在圣诞节那天，我们的喜乐、基督诞生了。向牧羊人宣布耶稣已经诞生的那位天使这样说：“不要害怕，看，我给你们报告一个为全民族的大喜讯：今天在达味城中，为你们诞生了一位救世者，祂是主默西亚。”

第三位宣读者：

作为天主的儿女，让我们欢欣喜悦，因为我们的救世主耶稣带来新生命的承诺——就是让盲者看见，瘸子行走，囚徒获得释放的生命。我们点燃这根蜡烛，让我们记得，耶稣带来真正及永恒的喜乐。来吧，主耶稣。

（邀请一位成人点亮蜡烛。）点亮时，可选唱本祈祷最后部分所列出的歌曲《点燃一根蜡烛》* 或一首适合的圣歌。（*译注：根据“Light One Candle”的旋律）

活动

(30至40分钟)

领：

信德来自聆听，但也和看见有关。我们是否在每日生活寻求耶稣？我们是否在他人身上见到祂？

下面列出几项与家人/团员讨论的建议。你可以选择任何一项或多项。

- 回想在今日或一周前发生的事情。在哪里让我们从遇见的人身上见到耶稣？从这样的句子开始：“当（某人）。。。时，我从他/她那里见到耶稣。”例如：“今天在教堂里，当

(某)阿姨向我微笑时,我从她那里见到耶稣。“看看你和家人可以认出多少个和耶稣的相遇。

- 回想在今日或一周前发生的事情。在什么时候我们意识到耶稣临在我们的生活中?跟你的家人/团员分享你和耶稣在一起的时光。
- 这一周我能做什么,让他人从我身上见到耶稣?我是否可以为一个朋友、一个家人、一位老师、一位邻居或一位同工效劳?讨论你能做些什么。
- 和家人/团员一起下决心,在将临期间去圣体室,或在你的堂区朝拜圣体时见耶稣。现在就圈出一个日期同家人/团员一起去见耶稣。也邀请其他家庭或朋友和你们一起去。

结束祈祷

(3至5分钟)

领:

亲爱的天父,我们感谢祢,祢的临在带给我们喜乐。每当我们在生活中看到祢、每回在圣体中遇见祢时,让我们有如玛利亚和依撒伯尔一样欢欣地唱一首喜乐的歌。因主耶稣基督之名。

众: 阿们

(以一首圣歌结束)

将临期第四周

(5至10分钟)

(调低灯光,制造一个充满祈祷氛围的环境。)

领:

今天我们庆祝将临期最后一周。在这接近圣诞节的日子,我们记得基督将来我们的世界。上个星期天,我们在将临期花环里点燃了喜乐的蜡烛。我们记起基督将再度来临并带给世界永恒的平安和喜乐,我们把希望、平安和喜乐的蜡烛一起点燃。

(邀请一位成人点燃希望、平安与喜乐之蜡烛。)

领:

将临期花环的第四根蜡烛是爱的蜡烛。当我们点燃它时，我们记得我们的光、耶稣爱我们。

第一位宣读员:

耶稣给我们显示天父完美的爱。经上说：“天主竟这样爱了世界，甚至赐下了自己的独生子，使凡信祂的人不至丧亡，反而获得永生。”耶稣的名字“厄玛奴耳”的意思是“天主与我们同在”，它提醒我们，天主是多么深刻地爱我们。

第二位宣读员:

爱是含忍的，爱是慈祥的，爱不嫉妒，不夸张，不自大，不作无礼的事，不求己益，不动怒，不图谋恶事，不以不义为乐，却与真理同乐：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱永存不朽。（格前13：4-8a）

第三位宣读员:

作为天父疼爱的子女，让我们听从圣保禄的宣讲，圣化自己。我们点燃这蜡烛提醒自己，从耶稣基督、即将来临的光，我们找到天父完美的爱。

(邀请一位成人点亮蜡烛。) 点亮时，可选唱本祈祷最后部分所列出的歌曲《点燃一根蜡烛》* 或一首适合的圣歌。（*译注：根据“Light One Candle”的旋律）

活动

(30至40分钟)

领:

天父派遣祂的子耶稣来到这里，触动了我们。当我们的内心被触动时，就生出爱的光芒。让我们向慈爱天父的临在敞开自己。

下面列出几项和家人/团员讨论的建议。你可以选择任何一项或多项。

- 耶稣以血肉之躯来到我们中间，触动了我们。祂持续地通过圣事触动我们。和家人一起下决心，在年终学校假期的周日里一道来领受圣体圣事。
- 如果你每日领圣体，请邀请另一个天主教家庭或友人和你一起参与周日的弥撒。
- 在将临期间一家人/在一个团体内作好忏悔补赎及和好圣事。
- 彼此间分享自己被耶稣触动的经验。你如何因此而改变？
- 当耶稣触动并改变我们时，祂使我们明认祂，并宣认祂是天主子。你们之中是否有任何人能让你宣认耶稣，并与他分享福音？
- 耶稣如何能够使我们的言语和行动触动他人？我们如何能够从爱我们的近人上表现出我们爱天父？举出具体例子说明你将如何在这一周里进行？

结束祈祷

(3至5分钟)

领:

亲爱的阿爸父，我们感谢祢以永恒的爱来爱我们，感谢祢爱的恩典。让我们以全心、全灵及全意爱祢。让我们爱其他人如同爱我们自己一样。因主耶稣基督之名。

众: 阿们

(以一首圣歌结束)

圣诞节前夕或圣诞节

(调低灯光，制造一个充满祈祷氛围的环境。)

领:

我们已经到庆祝圣诞节的前夕。(或者：今天，我们庆祝耶稣的生日。)我们花了很长时间准备祂的到来。让我们听先知们预告祂的来临。

第一位宣读者:

在黑暗中行走的百姓看见了一道皓光，光辉已射在那寄居在漆黑之地的人们身上。

第二位宣读者:

因为有一个婴孩为我们诞生了，有一个儿子赐给了我们；祂肩上担负着王权，祂的名字要称为神奇的谋士、强有力的天主、永远之父、和平之王。

第三位宣读者:

你犹大地白冷啊！你在犹大的郡邑中，决不是最小的；因为将由你出来一位领袖，祂将牧养我的百姓以色列。

领:

今天，我们庆祝所有这些许诺的伟大实现。圣经宣告“今天在达味城中，为你们诞生了一位救世者，祂是主默西亚。”所以，我们点亮将临期花环的所有蜡烛。

首先，我们为希望点燃蜡烛，因为耶稣是我们的希望。

(邀请成年人点燃第一根蜡烛。)

其次，我们为和平点燃蜡烛，因为耶稣是我们的希望与和平。

(邀请成年人点燃第二根蜡烛。)

第三，我们为喜乐点燃蜡烛，因为耶稣带来喜乐。

（邀请成年人点燃第三支（玫瑰色）蜡烛。）

第四，我们为爱点燃蜡烛，因为耶稣是爱。

（邀请成年人点燃第四根蜡烛。）

最后，我们点燃中心的蜡烛。这是圣诞蜡烛。我们点燃这支蜡烛来庆祝耶稣诞生。祂永远进入了我们的生活。

（邀请一位成年人点燃基督蜡烛。）

颂:

慈爱的天父，为了祢的子耶稣基督、祢这伟大的恩赐，我们感谢祢。爱的天主、万有之父，祢成了血肉的圣言给漆黑之地带来黎明。让我们成为这光明之子。让我们忠于祢的圣言，使我们可以把祢的生命带给等待中的世界。因我们的主基督。

众: 阿们

（以一首圣歌结束）

点燃一根蜡烛

(将临期第一主日)

点燃希望蜡烛， 点燃希望蜡烛，
祂带给每人希望， 祂来！ 祂来！

(将临期第二主日)

点燃平安蜡烛， 点燃平安蜡烛，
祂带给每人平安， 祂来！ 祂来！

(将临期第三主日)

点燃喜乐蜡烛， 点燃喜乐蜡烛
祂带给每人喜乐， 祂来！ 祂来！

(将临期第四主日)

点燃爱的蜡烛，点燃爱的蜡烛
祂带给每人真爱，祂来！祂来！

致谢

编写组

- Agnes Ngou
- Daphne Leong
- Rev. Fr. Gerard Louis, CSsR
- Isabel Ho
- Patricia Ang
- Rofina Tham
- Sara Wee
- Seminarian Simon Ho
- Rev. Fr. Terence Pereira

翻译组

- Archdiocesan Commission for the Apostolate of Mandarin-speaking (ACAMS)
- Archdiocesan Commission for Tamil-speaking (ACTS)

设计

- Rae Chia

印刷

- Naili Print Media Private Limited



2 HIGHLAND ROAD #02-02 S549102
CONTACT: OFFICE 69110420 FAX 68582011
WWW.ONE.ORG.SG