

# 在共融中



# 欢唱



# 阿肋路亚



2020年复活期反思·甲年



**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 在耶稣内我们说是“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)

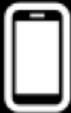
5 三条线从黄色移向红色, 显示另一种动态:  
与耶稣相遇后, 从不冷不热移向热忱。

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,哪些方面可以改进。请提供您宝贵的意见。



Scan me

[one.org.sg/feedback](https://one.org.sg/feedback)

# 在共融中欢唱阿肋路亚

## 目录

复活期序言 6

这本册子的目的 7

如何使用这本册子 7

引导小组反思 9

复活期的主日 (甲年) 10

复活主日 11

复活期第二主日 18

复活期第三主日 25

复活期第四主日 33

复活期第五主日 40

复活期第六主日 47

复活期第七主日 53

圣神降临主日 60

附录 – 活动 67

致谢 71





# 2020年复活期序言

主内亲爱的兄弟姐妹们，复活节快乐！

**主真的复活了，阿肋路亚！阿肋路亚！阿肋路亚！**

复活节的庆祝总是让我们充满喜悦，因为我们知道死亡并不是耶稣受难的终结。我们现在知道在每一次的死亡中，都有新的生命。我们庆祝时知道自己被主深深地爱着。否则，祂不会为我们而死。我们为自己活出复活的生命，因为我们若活出复活的信德，在我们死后的某一天，就必随主复活。宗徒们和众门徒和复活的主相遇后，改变了生活。我们也可以改变生活，因为主永远在我们身边。我们看圣保禄的经历，也必须记住耶稣的话，祂永远与我们同在。因此，凡向主敞开心扉，寻求祂的人，都可以经历复活的主。

耶稣复活的平安与喜乐为的是让信徒们分享出去。我们必须分享这平安与喜乐。因为我们这样做的时候，这平安和喜乐就常存在我们心里，也流入听到复活信息的人心里。我们需要像那些宗徒和门徒那样，有勇气去宣扬。我们要记得主曾为我们做的，并且怀着感谢的心，将这奇妙的爱，从主那里传给我们众人。全世界都在痛苦地等待，想听到有人关心和爱他们。你们要勇敢，作天主讯息的传递者。

愿我们复活的主赐予你祂的平安、喜乐和爱。

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、邻里基督团体和基基团而编的。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。

# 在共融中欢唱阿肋路亚

## 复活期的主日(甲年)

周	读经	主题
复活主日	宗徒大事录10:34,37-43; 哥罗森书3:1-4; 若望福音 20:1-9	与耶稣一起复活
复活期第二主日	宗徒大事录2:42-47 伯多禄前书1:3-9 若望福音 20:19-31	对复活之主的信德 连结着我们
复活期第三主日	宗徒大事录2:14,22-33 伯多禄前书1:17-21 路加福音 24:13-35	在复活之主中成为 新受造物
复活期第四主日	宗徒大事录2:14,36-41 伯多禄前书2:20-25 若望福音10:1-10	聆听善牧的声音
复活期第五主日	宗徒大事录6:1-7 伯多禄前书2:4-9 若望福音14:1-12	复活之主的路
复活期第六主日	宗徒大事录8:5-8,14-17 伯多禄前书3:15-18 若望福音14:15-21	在复活之主中喜乐
复活期第七主日	宗徒大事录1:12-14 伯多禄前书4:13-16 若望福音17:1-11	复活之主的光荣在 我们中间
圣神降临主日	宗徒大事录2:1-11 格林多前书12:3-7,12-13 若望福音20:19-23	圣神扶持我们和睦 相处

# 复活主日



## 与耶稣一起复活

### 开始祈祷

慈爱的天父，藉着祢圣子耶稣基督的死亡与复活，我们得享永生的恩惠。这真是值得珍惜的美好恩惠，我们要以整个身心灵回到祢面前，完全顺服祢的旨意。这丰富的恩惠带来喜乐与平安。在这祈祷的时间里，请祢陪伴我们，使我们能更有效的传递祢的希望和爱，因我们的主耶稣基督。阿们。

### 读经

#### 读经一：宗徒大事录10:34,37-43

伯多禄在向皈依基督信仰的犹太人、科尔乃略和他家人的讲话中强调，亲身体验耶稣的传教事业，来为信仰作见证是重要的。伯多禄向科尔乃略宣讲时的权威和热忱，并不是因为他认同哪些教义，而是因为事实上他在生活中陪伴过耶稣，并在祂复活后与祂一起用餐。这些经验是一种基础，是门徒们在耶稣复活后，与祂相遇时领受使命的关键。他们都被召唤去传扬复活和救恩的福音，而且做得很好，因为他们与耶稣有个人亲密的关系，致使他们能充满信心宣讲。

## **读经二：哥罗森书3:1-4**

耶稣复活带来了一种强烈的希望，表明复活不仅仅是当下所发生的一个事件，它同时也指向更远大、更光荣的未来。圣保禄教导哥罗森人要追求天上的事，这可分为两方面来看。首先是以更加属灵的眼光去仰望坐在天上宝座的耶稣，把个人的思想和视野提升到天上的荣耀，而不是去注意世上的各种干扰。其次是以一种形象激励读者，要读者们生活在希望中，明认上主时常与我们同在，以这样的积极和喜乐去善度我们的平日生活。这两方面所渗透出的希望，都来自已经活在我们内的基督，祂引导我们的希望，逐渐使我们以复活的光荣为乐。

## **福音：若望20:1-9**

这个复活的记述很有意思，因为受难的主角，即耶稣本人，竟然完全不在场，却从中促成了其中一位门徒的信德。记述在开始时所塑造的形象——一片漆黑，以及玛利亚玛达肋纳跑去告诉门徒们主失踪——是若望学派所惯用的，为表示不相信。伯多禄和那另一个门徒跑到坟墓去。前者先进到坟墓里，对所看到的殓布没有反应，显然对这个记号不理解。其实这也让我们有些安慰，因为他曾听过耶稣所有的教导，在面对复活的证据时，仍在信仰上有所挣扎。另一方面，那位相信了的门徒，却朝着信德向上推进；这样的推进从黑暗中开始，但逐渐并确实地进入了光明。

## 想一想

复活主的经验,把我们从单一世俗的视野提升到那即将来临,等待着我们的光荣。看到主如何始终在门徒们所在的地方,在他们各自的背景下,与他们相遇,并给予他们当时可以理解的经验,引导他们的想法,非常令人鼓舞。如同门徒们慢慢地学会意识到主为他们所制造的经验,我们也被召唤去善度生活,意识上主如何继续在我们各自的生活中制造信德和望德的经验,甚至是光荣的经验。

复活的主不计我们原来的样子如何,来到我们这里,让我们在心中和生活中为祂慢慢腾出空间。祂当初宣布祂的复活,并不是在炫目的荣耀中,而是以一点一滴的记号,应用了门徒们的能力,使他们可以慢慢而肯定地相信祂从死者中的复活。对于这些记号,我们可以自由的以各自的能力去回应,就像玛利亚玛达肋纳、伯多禄和其他门徒对他们各自的经历反映出不同的害怕、不确定及相信。上主赐给我们的经验,都是在当时最适合我们的,使我们对祂的信德成长。

根据各自的体验,我们对复活之主所采取的态度可能会有所不同,但这些态度常是喜乐的。与复活之主相遇所体验到的喜乐,有别于幸福或满足——它是一种深深触动人的喜乐,促使人要走出去,把这份喜乐告诉他人,就像伯多禄和保禄在今天的前两个读经中所努力去做的。我们与耶稣一起复活,不仅促使我们要与祂结合,而且给了我们动力,希望帮助他人也有同感。正是这种对使命的热忱,驱使伯多禄、保禄和其他门徒往普天下去,分享和宣讲复活主的福音。今天,我们也被召唤去感受这份喜乐,努力去做同样的事。

## 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。

你如何体验到主复活的喜乐？

在这团体里，你最近体验到什么喜乐？

我们的团体以什么方式成为周遭人们的喜乐？

### 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。

你想你的团体组织会怎样的在这复活期重获新生？

你认为一个充满复活气息的团体应该有什么标记？



## 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。*

我们藉着想象可以知道圣母与复活的耶稣相遇时，必定感到莫大的喜乐。

家人也是彼此喜乐的来源，我们在家庭里有什么样的互动？

有些家庭或人可能体验不到同样的喜乐，我们一家人可以如何把复活的喜乐传给他们？

我们在自己的家庭中，可以如何维持或增加复活的喜乐？

## 为个人

*用一些时间反思经文。*

*如果要与人分享这经文，你会分享些什么？*

回想你与主的个人相遇，或为一个对你有极大正面影响的人相遇。跟你认识的某个人分享。

这个相遇给你的内在带来了什么改变？

我愿意成为同样的，上主的器皿，陪伴或把希望带给周围的人吗？

## 习得

复活主的体验理当引领我以复活的希望和喜乐去生活。

我们的下一步行动可以是帮助他人希望在希望和喜乐中与主相遇——意识到我们也是上主的器皿。

## 你的行动

主已复活了，这是我们信仰的理由。与主同在是美好的。思考是哪一个人需要听到有关复活的主，以及祂的恩赐。

## 结束祈祷

我们主耶稣基督的圣父，祢使耶稣从死者中复活起来，为我们的生命带来喜乐和希望。无论我们到哪里，做什么，祢总是与我们同在。我们希望在所有遇到的人及所做的一切当中，成为祢复活的喜乐灯塔。我们要向他人宣讲这份喜悦，也为那些最需要的人，成为希望的标记，使他们看见祢的光荣。我们这样祈祷，因我们复活的主基督。阿们。



# 我的复活期反思日记



# 复活期第二主日



## 对复活之主的信德连结着我们

### 开始祈祷

天父,我们在这复活期庆祝祢爱子的复活时,但愿我们能回应祢的赏赐,建立一个模仿早期基督徒的强大团体。他们在逆境中仍聚集在一起祈祷并分享他们的所有。当我们回想起祢在我们的聚会中所彰显的美好和爱时,愿我们能更加深刻地感激祢对我们伟大的爱,以及祢战胜了罪恶和死亡。我们这样祈祷,是藉着祢圣子耶稣最尊贵的圣名。阿们。

### 读经

#### 读经一:宗徒大事录 2:42-47

这段经文描述早期基督徒团体不断的发展,他们力求生活在基督复活的光明和大能之下。作者努力突出这些早期基督徒的合一和团体精神,他们每天聚集在一起祈祷,向宗徒们学习并分享他们所有。由于他们的合一,天主感动了周围人的心,使他们转而以基督徒的方式生活,就这样促进了教会的成长。这读经显示了复活之主的力量,祂给祂的追随者倾注了圣神的力量,通过宗徒们行了许多奇迹。

## **读经二：伯多禄前书 1:3-9**

这是一封牧函的一部分。作者在信中敦促早期基督徒团体在他们面临的考验和迫害中保持忠诚。他说耶稣的复活给了他们“活的希望”去继承天国的产业。他还指出，他们的痛苦在灵性上具有一个更大的意义——为精炼信德。最重要的是，作者赞扬并进一步鼓励读者把握那种对基督的信仰和热爱；他们虽然没有亲眼见过基督，却为把握住对祂的信仰而欢跃。

## **福音：若望福音 20:19-31**

今天的福音突出人们在信仰之旅中所可能面临的挑战，以及人对天父的信赖如何能帮助他克服疑虑。多默所表达的那种怀疑，有时是信德更坚强专致的先兆。多默很难相信耶稣死后竟然显现给宗徒们。他从挣扎到最终接受复活之主，信德得到了加强和深化。他的结论“我主！我天主！”是世人对福音信仰的其中一个最有力的肯定，这句话继续激励着全世界的基督徒。耶稣的复活挑战我们要坚持自己的信仰，并以“阿肋路亚子民”的身份继续生活。

## 想一想

今天读经最重要的主题是团体——对复活之主的信德将整个团体连结在一起。

在读经一里，作者煞费心思描述早期的基督徒如何聚集在一起，听宗徒们的教导，一起祈祷，甚至“按照每人的需要”分配他们的物质财产。这彻底的展示了在复活之主内团体的爱与情谊。这对今天的我们有什么启示吗？我们是否可以超越教会团体中彼此代祷和一起祈祷的范围，来帮助有各种需要，甚至是有经济需要的人？这段经文的重点是团结合一，这种合一感动了周围的人，并吸引了他们加入早期的基督徒团体。这对我们当今的教会团体有什么启示？我们是团结合一呢还是互相斗争？周围的人是否因为我们彼此相爱而加入？还是这些人因为我们的争执和分歧而离开？

贯穿读经的另一个主题：真正的信德不需要实体验证。在读经二中，作者赞扬早期的基督徒对耶稣的信德，即使他们没有亲眼见过祂。

在福音书中，耶稣复活后出现在门徒面前时多默并不在场，他很难相信其他门徒。他是否表达了以自己为中心的信仰观点？这跟我们中某些人相似？直到耶稣亲身面对多默并直接回答他的疑问时，他才最终接受耶稣复活的真理。在我们相信天父的真理之前，有多少人也要这种证明？为了增强我们的信仰生活，我们是否经常需要天父给一个实体的神迹？

耶稣对多默和今天的我们说：“那些没有看见而相信的，才是有福的！”（第29b节）让我们祈求耶稣赐予我们恩典来相信祂和祂的救赎工程，即使我们未曾亲眼看见祂。

## 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。*

有哪一些早期基督徒教会的做法，能让我们应用在团体中？

我们的团体是否聚集在一起祈祷，并彼此分享生活中正在发生的事情？

我们团体的需求是什么？

### 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。*

你的团体有过死里复活的经历（有些人灰心丧气，以至于他们想离开团体但仍坚持下去，团体最终得到复兴）？

团体成员是否经历过宽恕的过程，团体后来日益壮大，成为兄弟姐妹的团体？

## 为家庭

*让我们一家人分享经文中有什么特别的地方。*

*让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。*

家庭通常被称为“家庭教会”。的确，“一个一起祈祷的家庭永远在一起”。

你的家人有分享他们的信仰故事吗？

把家人聚集在一起，鼓励每人分享一个信仰故事。

## 为个人

*用一些时间反思经文。*

*如果要与人分享这经文，你会分享些什么？*

如果您不属于任何团体或组织，您是否考虑过加入某个团体或组织？主召叫我们成为教会团体的一部分，任何人都不应例外。

当我遇到与我的观点不同或行为困扰我的人时，我该如何反应？

我需要采取什么步骤，以效法基督的爱心来应对这些情况？

## 习得

我们对信仰总是有疑问，但是希望却使我们能够以信德继续跟随主。

## 你的行动

祈祷是必不可少的。因此，请为上周你想到的人祈祷。

## 结束祈祷

天父、永远真实的天主，把团体建立起来有时会很困难。不同的人有不同的观点，有时并非所有人都愿意彼此倾听或妥协。祢所立下的爱、谦卑和忍耐的榜样，将成为我们彼此相处的方式，这样别人就可以通过我们的爱认识并体验到祢。所有这一切都能实现，因复活之主。阿们。





# 我的复活期反思日记



# 复活期第三主日



## 在复活之主中成为新受造物

### 开始祈祷

仁慈的天父，祢的圣子耶稣在逾越奥迹的最后转变成为复活的主。愿祢打开我们的眼睛，开启我们的心灵，来了解祢召唤我们去做的事，使祢的国度在我们的心中，和所有寻求祢的人心中充满荣耀。我们因复活的主基督之名祈祷。阿们。

### 读经

#### 读经一：宗徒大事录2:14, 22-33

在圣神的驱动下，宗徒们在五旬节宣讲他们的第一个传教讯息。伯多禄叙述耶稣的故事，以证明祂从死者中复活的事实。他对犹太人的尖锐言辞似乎是把耶稣的死归咎于他们，但他的证词是更具启示性的。伯多禄试图传达的，是耶稣的复活和祂的君王地位；他告诫人们，耶稣真正来自天父，是天父应许的默西亚，达味——犹太历史中的圣王和先知——所预言的，人们期待已久的事，现在已经实现了。伯多禄的证道是原始的见证 (*kerygma*)，表达基督信仰的核心：“天主使耶稣复活了”（第32节）。因这关键的真理已揭示给复活的第一批见证人，耶稣以前所说和所做的一切，都要以不同的眼光来看待。

## **读经二：伯多禄前书 1:17-21**

伯多禄前书的这篇读经是给新信徒们作的宣讲；他们最近受洗成为信仰团体的一分子。每个人都应是“旅居者”：从以前的生活方式过渡，走在成为天主新受造物的道路。作者呼吁人们要记得对比过去的旧生活和受洗所获得的基督新生命。宗教在过去看重法律和一些肤浅的东西，现在新基督徒被召叫，需要把信仰首先建立在主耶稣基督的牺牲死亡和光荣复活。我们的天父珍惜我们，恩赐我们祂的圣子，这信仰将赋予基督徒力量踏入未来，希望唤起众徒唯一适当的回应——深深的崇敬。

## **福音：路加福音24:13-35**

在复活期里一系列的若望福音经文，路加福音的这一段话显得格外特别。我们听到耶稣在通往厄玛乌的路上显现给两个门徒的熟悉故事。这个叙述，就像伯多禄前书一样，证明了基督从死者中复活。然而，路加的叙述邀请我们从困惑的门徒的角度审视天父复活耶稣的事实。基督没有被门徒认出，祂要求门徒自己诠释最近所发生的事情。他们尽力去理解所经历的一切，但最终的结果仍然是混乱不清。直至在沿途得到耶稣启示性的解释，和看到祂的擘饼举动，两个门徒才惊觉到师傅的新临在。通过圣言和圣体，天父让这两个门徒重新认识基督。

## 想一想

复活的主在前往厄玛乌路上对门徒所作的教导是必要的。这使他们能够领会围绕耶稣所发生的事。与圣经和传统脱节的基督徒，也面临着同样的情形。如果我们忽视耶稣在历史中传达给祂信徒团体的言行，我们就不能理解基督今天要我们做什么。我们可能因为渴望自主而制定自己的信仰，只相信那些我们选择相信的东西；或者，我们可能试图改变耶稣的信息，使信仰更合乎我们追求物质的行为。在这两种情况下，我们为自己的方便而扭曲信仰，创造一个没有耶稣的“基督”，就不再是宗教，而是心理治疗。纳匝肋人耶稣和复活的救主基督是不可分割的同一个人——耶稣向我们揭示基督，和基督向我们揭示耶稣。

初期教会的福音宣报 (*Kerygma*) 是一个很好的参考，让我们重新专注于信仰的重点。“耶稣基督从死者中复活”是简单而深刻的宣告，我们经验到耶稣这人和复活之主基督的交集。基督复活的事实认证了耶稣的言行，使祂与任何一般的智者或导师不同。耶稣基督是天主的儿子，在我们中间行走，献出生命，把天父显示给我们。没有人能够，或永远不会有人以如此直接和值得信赖的方式，向我们显示天父。我们听到并接受祂福音的人，是快乐的受益者，也将经历同样的复活。话说回来，初传 (*Kerygma*) 有其郑重的一面：分享复活也需要分享死亡。我们欣赏基督复活的荣耀时，也必须相对了解耶稣的受难和死亡。

死亡和复活是同一救赎所要经历的两个方面。天主教徒有时会因为十字架苦像而面对他人的质问——基督复活了，为什么还把祂挂在十字架上？喜悦吧！——虽然这是事实，但天主教徒也

有强烈的苦难和死亡的感觉,就像耶稣在祂尘世生活中那样。贯穿整个圣经(咏34:19;路 10:3;得前3:3;伯前 4:12;弟后3:12),众圣作者们坚持认为苦难是见证我们天父工程的一部分。默观十字架苦像,有助于我们接受主耶稣在天父的神秘救恩计划中面对苦难的必要。我们别混淆了,不要像厄玛乌的门徒那样试图使天父符合自己的期望。倘若我们创造一种容易、无痛、胜利的宗教信仰,与宗徒们的初期宣讲就没有什么相似之处了。让我们祈求耶稣基督的圣神来重新塑造我们。

## 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。*

我们能以何种方式成为复活之主的新团体?

我们以何种别人能喜悦接受的方式,见证耶稣的复活?

### 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。*

当我们为他人服务时,如何处理所面对的痛苦?

当我们服务时,我们是否传达了耶稣复活的希望?

## 为家庭

*让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。*

*让我们对刚才所听到的圣言作简单的分享。*

在我们的家庭生活中有什么挣扎,可以和十字架上的基督相连系?  
我们的家庭有过什么经历,反映了耶稣复活的胜利和喜悦?

## 为个人

*用一些时间反思经文。*

*如果要与人分享这经文,你会分享些什么?*

复活期的主题是新生命。我是一个有新希望、有新眼光的新人吗?

我需要放弃那些令人窒息的旧方式,来成为复活之主的新受造物吗?

## 习得

只有圣神才能赋予我们力量执行天父的工作。我们应该一直去寻求祂。

## 你的行动

在挣扎、牺牲和成就中，审视你的一个亲近的关系。可能是与你的配偶、孩子、父母或最好的朋友的关系。敞开你的心扉，让复活的新鲜气息融化掉旧的自我。迈出第一步，与那个人修补关系。

## 结束祈祷

神圣的天主、我们的父，祢召叫我们跟随祢复活圣子的脚步。门徒的道路已经摆在我们面前，让我们通过祢的圣言和我们相应的行动，成为他人的祝福，使人更加接近天国的许诺。在所有事上，我们都通过复活的救主耶稣来取悦祢。阿们。





# 我的复活期反思日记



## 请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子!这本册子使用起来方便吗?我们真的很想听您的意见。有何改进的建议?请让我们知道吧!



[one.org.sg/feedback](https://one.org.sg/feedback)



# 复活期第四主日

## 聆听善牧的声音

### 开始祈祷

永恒与慈悲的天父，祢给了我们祢唯一的爱子，让祂成为祢子民的善牧。祂聚集所有那些失去丰盛富饶生活的人。这生活原本是祢所预备的。耶稣以我们的名字召唤我们去跟随祂，并指引我们走向天父的道路。在耶稣基督内并通过耶稣基督，我们的工作得以变得完美，并能取悦于天主圣父。我们这样祈祷，是奉耶稣的至圣圣名。阿们。

### 读经

#### 读经一：宗徒大事录 2:14,36-41

伯多祿的身上发生了巨大的变化，他从之前的胆怯和懦弱，变成现在能勇敢地宣讲主耶稣的圣死与复活。犹太人因伯多祿的宣告而感动，他们曾拒绝接受耶稣为默西亚并将他处死，为此感到犯了罪而悲伤。他们认真地询问自己应该怎么做才能得到宽赦。对这救恩信息的回应就是选择悔改、受洗和接受天父的恩赐，即过着充满圣神的生活。这在五旬节后的宗徒生活中更加明显。圣洗的作用是使人的灵魂得到圣洁的恩典，使之成为圣神和祂恩赐的圣殿和住所。虽然每个人都应对自己的回应负责，但信德是通过整个基督奥体而来的。圣神的降临使宗徒们变成崭新的人，他们可以忍受各种考验，包括为基督而受屈辱、折磨甚至是殉道。

宗徒大事录第2章整体宣告圣神作了更大的工作，使宗徒们与他们的领袖伯多禄，以及基督徒团体在希望和爱心中连系起来。圣神应许给所有凡是听到救恩信息并选择以信德接受主的人，包括犹太人和外邦人。他们的信德通过圣体而得到滋养。

## **读经二：伯多禄前书 2:20-25**

这是一个对团体的劝言，要因爱基督而变得更有耐心，更重要的是，要了解基督对他们的爱。伯多禄借着依撒意亚先知书第53章中受苦仆人的诗歌，论述耶稣基督受苦受难而死，以救赎所有受造物。耶稣通过祂的受难和死亡，通过服从天父的旨意来打破罪恶的循环。祂的救恩信息中并没有压迫或威胁他人。耶稣承受了我们全部的罪恶，并将自己托付给祂的父、造物主。邪恶仍然存在，因此罪恶和苦难的循环将继续存在，但罪恶的权能已被破坏。团体应把伸张正义的工作留给天父，因为耶稣为罪人而死，向人甚至祂的仇敌，显示爱的榜样。为此每个团体成员应以爱待人，而不要以恶报恶，以免迷失方向并失去信德。耶稣是召集他们的善牧，这样他们就不会在苦难中被邪恶击败。

## **福音：若望福音10:1-10**

今天的福音告诉我们，引领我们的基督是救赎的主，而我们彼此之间则应该共融，以祂门徒的身份生活。耶稣用两个形象描述了祂与我们的关系：牧羊人和羊的门。祂告诉祂的追随者，祂是我们进入羊圈，获得丰富生命的正确且唯一的途径。在远古时代，当牧羊人在晚上躺下看守羊群时，他会躺在栅栏门口或大门处。

没有人能不经过牧羊人进出羊圈。这个牧羊人为羊群的好处着想,不是为自己的福利。牧羊人正当并公开地通过大门进入羊圈,呼唤羊的名字,羊就回应他的呼唤。这是一种信任的关系。羊群并不完全愚蠢,因为他们会逃离假牧羊人,并且能够知道该信任谁。这种信任是成立的,因为牧羊人走在前头领导它们,羊群并不会被遗弃。

## 想一想

*逆境是通往真理的第一条道路 ~ Lord Bryon。*

当我们在不同方面遇上逆境 —— 理智、情感、身体、财务、灵性 —— 使我们的信德受创时,我们会怎么做,我们会变成什么样子?逆境显示出我们的面貌!伯多禄曾誓言永不离开耶稣的身边,却在使女和守卫的询问之下畏缩了。但在读经一,我们看到他很有把握地站起来初传宣道。他的初传宣道不是宣传福音的一套公式。伯多禄之所以能够这样做,是因为他亲身见证也经历了耶稣基督,并且知道他的主在他生活中做了什么。他能够宣告与主的关系和他的新生命,而这种和主的关系和新生命是给我们所有人的。他在逆境中并不是孤单的一个人,因为圣神正在他里面起作用。伯多禄虽遭受迫害和酷刑,但他因耶稣是善牧而喜悦,这令他在任何情况下都能感恩。

当生活变得艰难时,我们可能会像伯多禄那样脆弱。我们可能会因要摆脱困境而讲骗话,欺负那些欺负我们的人,甚至威胁那些比我们弱的人。这些倾向难道不是贼匪的声音,为使我们失去天父的平安、丰裕和照料吗?这种反应加剧了罪恶的循环。邪恶依然存在,但它已经失去了力量,因为我们可以生活中制止它。

我们有选择的自由。读经二告诉我们，罪恶对我们没有力量，可是当我们不出于爱德目的行事时，苦难的境界就会扩大。相反的，如果我们在恩典和美德中成长，和平与合一的领域将会扩大。我们如何找到力量像基督那样回应？我们应投身于善牧的照顾。在一切事上的降服使我们能够将自己托付给天父，就像耶稣所教导的那样。我们任何的计划，和天父给我们的计划相比，显得相形见绌。我们像门徒们一样认识了耶稣基督，知道祂在我们生活中所做的。我们对天父在生活里的作为有信德，对耶稣有望德，就可以通过言行来进行自己的初传宣道，让其他人也可以听到善牧的声音，寻求悔改，并找到与天父相遇的渴望和喜悦。

## 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。

我们的团体是否能在聚会中辨识出善牧的声音？

我们在团体中的生活是否表现出善牧的关怀？

### 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。

我们的团体该如何更有意识地聆听善牧的声音？

我们是否有足够的时间在会议中保持沉默，来聆听善牧的声音？

## 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。

我们一家人是否互相帮助以辨别主的声音？  
我们有没有放下自己的骄傲，为能辨别主的声音而请家人代祷？

## 为个人

用一些时间反思经文。  
如果要与人分享这经文，你会分享些什么？

我在日常生活中听到善牧的声音并跟随祂吗？  
在与耶稣和他人同行时，我培养了哪些美德？  
善牧在呼唤我做些什么？

## 习得

当天父通过耶稣召唤我们时，我们应该敢于相信祂会养育并保护我们这些回应天主声音的人。纵使我走过阴森的幽谷，也没有必要害怕。

## 你的行动

思考你将如何接触在第一周你所想到的，并在第二周为其祈祷的人。信任并倾听善牧的声音以寻求祂的引导。

## 结束祈祷

全能的天主圣父，祢一直在召唤我们与祢共融。当我们被祢的爱所丰富和滋养时，祢通过我们主耶稣基督所传达的唯有良善和美丽。我们要聆听祢声音的引导，因为在祢之外什么东西也没有。通过我们的主耶稣及圣神，生活在祢内的，是我们对祢微弱的爱，现在直到永远。我们这样祈祷，因我们的主基督。阿们。





## 我的复活期反思日记



# 复活期第五主日

## 复活之主的路



### 开始祈祷

仁慈的天父，通过祢为我们所做的一切，我们能清楚地看到祢对我们的爱，尤其是当祢把耶稣基督从死者中复活。我们在耶稣的圣言和圣神的指引下一起学习祢的道路，我们的心要永远专注于祢。祢的圣言充彻在我们当中，并时时刻刻提醒和引领着我们。愿这些读经和反思唤醒我们重新发掘一个迈向祢的目的和使命。天父，我们赞美祢、感谢祢，因我主耶稣基督之名。阿们。

### 读经

#### 读经一：宗徒大事录6:1-7

这段经文叙述早期基督团体内部在发生第一个重大危机时，教会当时是如何的表现。宗徒们在五旬节充满圣神后，就开始在耶路撒冷公开传教，并为3000名新犹太皈依者施洗。这其中有希腊人，即跟随希腊文化和习俗的犹太人，其余的是希伯来人，即遵循犹太传统的犹太人。尽管早期教会已经安排照顾所有的弱势群体，希腊人却指责希伯来人在每日分发食物时歧视他们的寡妇。

值得注意的是宗徒们如何公开应对这场危机。他们确认自己传道工作的重要性，但也认识到照顾团体的责任。他们提出了选拔

七个人的标准,并授权团体检定这七人。更值得一提的是,希腊人和希伯来人共同选了七位取了希腊名字的人,并完全委托他们要以诚实的态度履行职责。

## **读经二:伯多祿前书 2:4-9**

这封鼓励的信是写给散布在罗马帝国东半部的基督徒团体。作者并不专注于教义或神学的教导,而是劝告听众要效法基督,彼此以基督徒相待,但社会其他不同阶层的非信徒可能不欢迎他们和他们的信息。他还提醒听众信赖耶稣基督,他们是特选的、被圣化的,为一个特殊的目的而被选拔:赞美天父,并宣告祂的圣言。

## **福音:若望福音 14:1-12**

这段福音是耶稣在逾越节前夕与门徒共进最后晚餐时所说的话。耶稣已经暗示了祂即将离开,并感觉到门徒之间的不安,即宣讲了这段话,要求他们信赖天父,也要信赖祂。

多默所问的问题,是为我们所有人问耶稣的一个问题:“主,我们不知道祢往哪里去,怎么会知道那条路呢?”多默的观点是字面上或地域上的,但耶稣重新作了关键性的划分:道路不是一个地方,也不是地图上的一个点,而是一个人,这人就是祂,祂是道路、真理和生命。信赖祂、相信祂和对祂有信德,你就会看到天父,并以祂的名完成伟大的工程。

## 想一想

三篇读经基本上都提到信赖。信赖是任何关系的基础。

在福音中，耶稣要求祂的门徒和我们相信祂是道路、真理和生命，这是我们基督信仰的基石。早期教会里的第一批皈依的人听到耶稣基督的生命、死亡和复活，都相信了祂——他们还未被称为基督徒，只被称为道路的跟随者。无论在何处宣讲圣言，都种下信仰的种子，基督徒团体也开始萌芽。借助现代科技，天主的圣言如今已遍及世界的各个角落。然而在基督徒中，却有许多人遵守耶稣基督以外的，其他不同的道路、真理和生命之源。多默的问题不断在我们耳边回响：“主，我们不知道祢往哪里去，怎么会知道那条路呢？”

在读经二中，基督徒读到天父如何在熙雍安放了一块宝贵的基石——受傅的耶稣——让那些信靠祂的人不会失望。的确，我们在天父属神的殿宇内是这盟约和活石的承继人。但是，为站稳这个事实，基督徒（无论是个人还是团体）都需要认识到自己是特选的种族，王家的司祭，圣洁的国民，属于主的民族。用旧约的话来说，就是我们成为天父宠臣或选民的意思。教会的机构是建立在这个基础上的，但有时我们却将机构的利益放在天主子民的前头，而被基石绊倒。

在读经一中，我们目睹了早期教会中的领袖和新信徒在危机时期的表现，这成为我们教会生活的试金石。当时团体的成员为不公义的事发出指控，宗徒们没有掩饰或忽视这一点，而是召集所有人，以透明的方式解决问题。在圣神的引领下，宗徒们提议以

三个标准委任贤人，由他们为整个团体负责这要务。这些标准不是人的资历、地位或专业知识，反而以人的可信和正直，充满圣灵和智慧为先决条件。信赖在团体的各个层面起了作用：宗徒们深信会众知道如何选择合适的人为他们服务，会众信任十二宗徒的引导，而整个团体把弱势群体的福利托付给了七个公平正义和具有爱心的人管理。

在你现今的教会生活中，你信赖谁/什么？

## 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。*

走在复活之主的道路上，我们需要改变什么？

在团体中，我们要多深入地实践复活之主的道？

### 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。*

你相信谁能领导这教会团体组织？

你依据什么来选择你的领导者？

你的领袖在多大程度上满足宗徒所提出的三个标准？

## 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。*

你的家人是一个真正的天主教家庭吗？你根据什么标准决定‘是’或‘否’？

有什么方式能让一家人在复活之主的道路上共同迈步？

## 为个人

*用一些时间反思经文。*

*如果要与人分享这经文，你会分享些什么？*

你有多相信复活的主？

你对复活之主的信赖是否使你信赖家人？

你本身需要作些什么改变，来跟随复活的主？

## 习得

信赖是任何关系的基础。

身为基督徒，意味着我们应该信赖圣父、圣子、圣神和我们的近人。

如果我们对基督圣体的信赖有了裂痕，就要用透明的方式去修复我们的信德。

## 你的行动

联络那些你曾在团体中不公义对待的人，向有关人士道歉并与他修复和好。

联络并约见一位你一直想联系的人。

实践你上周想要做的事。

## 结束祈祷

慈爱的圣父，我们感谢耶稣在十字架上为我们受死而后复活。祂的榜样使我们充满勇气和希望，我们希望所做的能帮助愈合并复原祂在世的奥体。愿我们勇敢面对祸害教会和世界的种种不公义，并得到我们的领导人和信仰团体坚定的支持。祢的圣子耶稣，是我们的道路、真理和生命。愿我们的言行使祢的名受显扬。以上所求是因我们复活的主耶稣。阿们。





# 我的复活期反思日记



# 复活期第六主日



## 在复活之主中喜乐

### 开始祈祷

我们的天父，我们赞美祢，因为祢以无限智慧，逐步展开人类的救赎计划。我们常因缺乏耐心和人性的有限，而无法看到祢在我们生活中所播下的美好种子。

祢的恩宠不但使我们有超越当前境况的视野，也让我们在平凡的事物中，意识到祢神圣的临在。我们这样祈祷是奉主耶稣基督之名。阿们。

### 读经

#### 读经一：宗徒大事录 8:5-8, 14-17

斐理伯因遭到迫害而逃离耶路撒冷教会，来到撒玛黎雅。迫害事件对他没有丝毫的不良影响，他将精力集中在传播福音的使命上。他向外邦人宣讲耶稣基督的喜讯，进行医治和驱魔。人们在这过程中感受到很大的欢乐，而皈依主耶稣基督。然而，宗徒们还是觉得不足够，他们更进一步地派遣两位宗徒以圣神为他们施洗。

在这看似挫折的事件中，由于这些早期基督徒团体及皈依的外邦人开放接受复活主的临在，结果促成了外邦教会的发展。

## 读经二：伯多禄前书 3:15-18

这段经文明示了成全耶稣的诫命和实践基督价值观所带来的种种挑战。好奇的听者和观察者会因我们的行为与一般的文化相抵触，问我们为何违反世俗的逻辑，但并非所有人都愿意接受我们的解释。

伯多禄告诉我们，要以恰当的心态来分享自己的见证，尤其是在遭遇敌对的时候。宗徒提醒我们必须效法主的榜样，因祂在世上传教时，也同样面临他人的反对，甚至丧失了自己的性命。祂后来因圣神而从死者中复活。因此，我们也肯定会像祂那样，会在适当的时候得到我们天父的垂顾。

## 福音：若望福音 14:15-21

在这经文中，耶稣知道自己即将离去，便帮助宗徒做好准备，留下保证、鼓励及指示的话语。祂意识到他们在继续祂的使命时需要得到帮助，故坚决不让他们以自己的方法处理问题。具体地说，耶稣应许了圣神将代替祂陪伴他们，住在那些与祂和天父共融的人心中。同时，祂也清楚地指出，属于世俗的人将无法获得这份恩典。只有那些遵守祂诫命，显示爱的人，才能获享这份临在。

## 想一想

耶稣选择在死者中复活后委托使命于祂的宗徒，似乎令人感到诧异。因为从祂被捕之时起，他们就一直对所有发生事件感到迷

惑。虽然这时机对祂而言不算精准，但是祂随着时间的推移，在他们面前所作的各种显现，都有助于加深他们的理解，虽然在祂升天时，他们仍未完全明白。

同样，复活期促使我们去反思复活及其对我们作为信徒的意义。我们庆祝复活节最明显的原因，就是耶稣基督以“美善克胜邪恶”，征服了死亡。

复活事件实现了耶稣基督生前所许的诺言。从旧约开始，我们的天父就一直信守诺言。而且，复活的主有一些特别之处。祂像人一样地吃东西，也像生前一样与宗徒交谈，但是祂却能穿过墙壁和锁着的门。最重要的是，祂改变自己，临于祂留给我们的圣体圣事中。我们每次领圣体时，就会与生活的基督圣体结合。我们每次来到圣体之前，祂就与我们在一起。

因此，就像新受洗的人一样，我们被召叫去度新的生活。这并不表示我们的困难和痛苦会被根除，而是我们可以用不同的角度去看待这些逆境，并配合天父的方式去回应。我们的恐惧已被坚定的信念所取代，即我们的主通过圣神不断地与我们同在，在生活的各种处境中带领我们，也在我们的团体中，引领我们一起光荣我们的天主父。

这就是复活故事的意义，也是复活期以后继续带给我们喜乐的源泉。

## 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。*

斯德望和宗徒不遗余力地与他们团体外的人接触。我们的团体对复活的主是否也有同样的热情？

我们在这复活期仍然喜乐吗？为活出复活的喜乐，我们的团体采取了哪些行动？

### 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。*

想一想是什么在引领我们团体履行职责和任务。

有什么改变能增进团员之间的共识，同时能促进更紧密的联系和更深的团体归属感？

### 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。*

家庭关系虽然很好，但很难维持。

在复活的主身上，我们能学习到什么来帮助我们彼此更加相爱和宽容，特别是对那些比较疏远的家庭成员？

## 为个人

*用一些时间反思经文。*

*如果要与人分享这经文, 你会分享些什么?*

你如何在这复活期与复活的主一起喜乐?

你能如何地效仿圣斯德望的榜样?

你会和你认识的某个人分享怎样的复活故事?

## 习得

就如耶稣从死者中复活一样, 如果我们顺服天父, 我们也可以摆脱自己的困境。

## 你的行动

请你在这周中的每一天结束时反思当天的经历, 领略圣神如何牵引你和你所得到的恩宠。努力与家人、朋友及团体内外的人分享这些经历。也鼓励你团体中的其他人这样做。

## 结束祈祷

和平的天主父, 感谢祢不断地赐予我们祢的怜悯和仁慈, 即使我们经常没有这个意识, 也没有向祢表达感恩。复活的耶稣总是临在我们和我们遇到的人中间。我们要喜乐地与他人分享我们从祢那里得到的丰富恩宠, 以使他们也能受到祝福, 并把荣耀归于祢, 因为耶稣是生命之主。我们这样祈祷, 是通过我们复活的主基督。阿们。



# 我的复活期反思日记



# 复活期第七主日



## 复活之主的荣光在我们中间

### 开始祈祷

仁慈与全能的天父，祢的圣子耶稣已经从死亡中光荣复活。我们现在聚集在一起祈祷与分享，体验到祢的临在。这是祢的承诺，也是祢对我们的爱。当我们静下心来体验祢的临在时，愿圣神的触动和指导引领我们在生活中活出祢的圣言。我们这样的祈求，是因主基督之名。阿们。

### 读经

#### 读经一：宗徒大事录 1:12-14

宗徒大事录是路加福音的续编。路加在这里记载在耶稣复活及升天后，教会的生活状况及传教活动。这段经文是介于耶稣升天及拣选玛弟亚代背叛者犹达斯为宗徒之间的叙述。

证据显示，初期教会仍然遵守犹太安息日的规定，从“有一安息日的路程”（宗1:12）这句话可以看得出来。他们步行不是要离开耶稣所赐予的新生命，而是走向耶路撒冷——这是他们开始传教使命的地点和象征——宗徒们上了那座楼房。。。“同一些妇女及耶稣的母亲玛利亚并祢的兄弟。。祈祷”（宗1:13-14），

因为耶稣承诺过当圣神降临时,他们“将充满圣神的德能”(宗1:8)。教会的使命因此是扎根于集体祈祷,以及从他们推选玛弟亚时所体现出来的团结精神。

## **读经二:伯多禄前书 4:13-16**

伯多禄前书第四章所突显的主题是“在受苦中欢喜踊跃”。伯多禄前书所提到的受苦,并非是听天由命的那种为受苦而受苦,而是将受苦与基督为我们受难的精神连接在一起,因此我们“要喜欢,....这样好使你们在祂光荣显现的时候,也能欢喜踊跃”(第13节)。

伯多禄前书揭开基督门徒的身份在我们生活中的矛盾。这包含了即便受苦也欢喜踊跃,受苦中的喜悦,通过受苦获得喜乐。这种种都取决于耶稣在我们生活中是怎样的角色,“因为光荣的神,即天主的神,就安息在你们身上。”

## **福音:若望福音17:1-11**

耶稣这里向天父的祈祷,带有鲜明的主祷文色彩:行天父的旨意,祈求日用的需要及护卫宗徒们脱免世间的邪恶。在这个祈祷中,耶稣强调了光荣天父及彰显祂的名字,对天父的忠信,永生的意义及与祂持续关系;“而永生就是:认识祢,唯一的真天主,和祢所派遣来的耶稣基督”(若17:3)。因此这是一篇祈求与耶稣、天父及门徒彼此之间合一的祷文,其关键在于相信与接受耶稣的喜讯,并将之活出来。

## 想一想

“耶稣举目向天说：父啊！时辰来到了，求祢光荣祢的子，好叫子也光荣祢。”(若17:1)

在生活中，我们不常举起头，睁开眼睛，甚至不常向天主敞开心灵。相反地，我们常注视的是手机、电子器材及专注在如何获取更多，即便绊倒或摔跤了也不能让我们反省，举目向天及关注周遭的人。我们的心灵已变得麻木迟钝！我们需认识到不仅是我们的生命及才智是来自天父的恩典，而且每一种通过正当途径来到我们眼前的事物，都是为了引导我们更接近天父及其他人。

我们该从何开始？读经一邀请大家在团体中一起祈祷。有时我们把祈祷缩小成一个只有“自己和心爱的耶稣”之间的私人时间。但这么想是不够全面的。初期教会认识到集体祈祷的力量，因此大家聚在一起祈祷清楚显示出教会的角色。当我们认识到每个人都一起祈祷的重要性，特别是在感恩祭里，那么当初承诺给初期教会的权能便能持续更新，有如耶稣亲自答应了我们：“现在，他们已知道：凡祢赐给我的，都是由祢而来的，因为祢授给我的话，我都传给了他们。”(若17:7-8)

但这权能如何在生活中运用及显示于世？这可以运用在两个层面：光荣天主之名以及人与人彼此圣化。光荣天主之名的意思是，在天主安排给我们的环境里，我们的生活行为应该具有天主临在的象征。伯多禄在读经二里告诉我们，这通常需要具有为耶稣承受痛苦的精神——这并非使我们看起来更好或更虔诚！诚然我们不会去找寻痛苦，我们也不应该想方设法去逃避它。相

反地，我们该当去理解面对当下痛苦的意义，因为“是基督徒而受苦，就不该以此为耻，反要为这名称光荣天主。”（伯前4:16）恩宠并非垂手可得，信徒们跟随耶稣需要付出代价——舍弃自己，背起自己的十字架去追随祂。要光荣天父，就需同时圣化周边的人和社会。圣化是有意识地在家里、职场、学校和社交圈子活出基督精神。我们要自问：“耶稣会如何想？”自然地我们会进入下一个问题：“耶稣会怎么做？”让我们跟随耶稣的想法并仿效祂的做法。

## 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。*

受苦可曾使我们在团体里变得冷淡？

我们如何在团体中做到光荣天父及圣化周边人？

### 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。*

在团体中服务他人时，我们是否见证了复活之主的光荣就在我们中间？

我们顾虑别人怎么说自己的团体组织，还是更注意要活出复活的新生命？

## 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。*

我们家里是否有个崇敬天主的地方,让家人有个一起与主相处的神圣时间?

作为一家人,你们如何在家中反映和尊崇复活之主的光荣?

## 为个人

*用一些时间反思经文。*

*如果要与人分享这经文,你会分享些什么?*

跟一位朋友分享复活之主如何在你的生活中有了更多的临在。

你目前正在做的事,有哪些为复活之主带来光荣?

## 习得

一切都要为光荣天主而做。

## 你的行动

联络那位你在第5周接触的对象,跟他分享复活之主及你与主相遇的体验。安排邀请某人参加圣神降临节宣道会。

## 结束祈祷

天父,我们因祢爱子耶稣基督的复活感谢祢,祢是我们的主和救主。我们再次感谢祢,祢恒常的临在使我们持续在祢内前行,并在信仰旅程中得到引导。我们在这旅程中一起为共融努力,为形成一个基督身体而欢喜踊跃。我们这么做,希望能照亮他人,带领他们加入信仰的团体。我们赞美光荣祢、耶稣基督以及圣神,永生永王。阿们。





# 我的复活期反思日记



# 圣神降临主日



## 圣神扶持我们和睦相处

### 开始祈祷

天父，祢的话永远真实，没有一丁点是没实现的。在这个庆祝里，我们看到圣神如何与祢同在。我们也认识到，我们在走向祢——我们的圣父——的朝圣旅程中，我们真正需要主耶稣基督。我们珍惜这美妙的临在和恩赐，并心怀感激。我们要慷慨地与周围的人分享这些恩赐。这将真正的归光荣于祢，我们则谦心卑下。祢的旨意是救赎我们，使我们与祢和好，为出去分享福音，建立神国。阿们。

### 读经

#### 读经一：宗徒大事录2:1-11

读经一把我们固定在一个事实，即天父给我们生命。暴风发生在门徒所聚集的屋内，这使我们想起创世的故事。那时天父在水面上吹出祂的圣神，据创世记1:2记载有如强大非凡的风，带来生命。现在，圣神带来新的生命，赋予门徒新的使命。停留在每个人头上热烈火舌的形象说明了圣神的光照，有如火光所显示的那样，火热则象征着热忱。这把惊恐的门徒转变成勇敢的子民。追随者们能够听见他们说的话，说明这新燃的火焰把混乱烧尽，带来了清晰。这使得众人同心，聚集一处，而建立了团体。

## 读经二: 格林多前书 12:3-7, 12-13

读经二提醒我们, 天父慷慨赏赐的神恩虽有区别, 却应该带来合一。祂给我们的恩赐不可用作自我的荣耀, 只可用来荣耀天父。圣依纳爵认为, 当我们滥用这些恩赐时, 便会破坏自己与天父的关系, 也因此损害人彼此之间的关系。圣神降临节标志着教会向世界使命的开始。作为一个教会, 我们必须合一, 成为基督的身体。我们需要彼此, 需要互相尊重和同情。合一并不意味着统一, 我们应该超越自己和自己的组织, 庆祝教会的多元性, 并确保教会保持完整。

## 福音: 若望福音 20:19-23

耶稣复活后向门徒显现, 派遣他们出去履行使命。读经二提到合一的必要, 圣女大德兰作出与此相同的恳求。她恳求教会作一张嘴为耶稣说话, 作双腿为耶稣作跑腿, 作双手为耶稣做事。更重要的是, 教会必须扎根于基督, 才能完成天父的使命, 而不是我们自己的使命。读经结尾时呼吁和好, 人类在这个呼吁中被赋予赦罪的权柄。我们再次把这接上创世的故事。天主那时在人鼻孔内吹了一口生气, 那是生命的呼吸(创 2:7)。天主现在藉着耶稣吹气, 降下圣神, 复兴生命。门徒的使命, 甚至我们所有人的使命, 则是为这个世界注入新的生命。



## 想一想

圣神降临节标志着教会的诞生，而这庆节关乎的是使命。

身为基督徒，我们受天父的委托来向世界宣告祂使人获得生命的信息。我们以祂赏赐的各种恩宠来宣告。这种多元化应当被视为天主圣父的宽广胸怀，有助于我们履行使命。我们不应以此为借口来排斥他人，抬举自己。

圣依纳爵在《神操》里提到我们是为了赞美、光荣和事奉天主圣父而受造。他接着说天父赏给我们恩赐是为了帮助我们完成使命。如果我们滥用恩赐或把它作为我们生活的中心，就会破坏与天父的关系。

耶稣始终应当是我们使命的中心。若要评估使命的成果，我们可以问问自己，这事是否带来合一和有益于团体？我们是否以爱、怜悯和慈悲来使众心合一？

当我们接受使命时，我们会不会让圣神改造我们，成为被光照的火热跟随者？我们心中燃着一把热火，对信仰充满热忱吗？我们是让圣神引领我们，还是追随世俗的观念？

身为圣神的宫殿，我们都有责任以基督建立我们的言行，把新生命带给世界。我们是天父在这世上的器皿，我们所做的，有多少是符合了自己所得到的特权和责任？

在我们接受使命，想要彼此合一，与基督合一时，我们是否让圣神扶持我们和睦相处？

## 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。*

圣神降临节的主题是在多元中合一。

作为一个多元性的团体,我们到底有多合一?

是什么使我们合一团结?又是什么使我们分裂?

我们还可以做什么,使大家更合一?

### 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。*

我们都有不同的恩赐。对团体中其他人不同的恩赐,我有为他们高兴并给予支持吗?我有没有因着自己所得的恩赐,而感觉自己高人一等?我有没有用这些恩赐来光荣自己,还是与其他人合作,结合彼此的恩赐来光荣天父?我会嫉妒其他人的恩赐吗?

### 为家庭

*让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。*

*让我们为刚才所听到的圣言作简单的分享。*

一个家庭是由不同的个人组成的。

你是怎么看出及尊敬每个人的特别之处?

作为一家人，我们能怎样履行使命？  
我们该怎样在家庭内跟随圣神的触动？

## 为个人

*用一些时间反思经文。*

*如果要与人分享这经文，你会分享些什么？*

我与圣神的关系如何？

我该怎样有意识地让圣神引领我？

我怎样回应天父的召叫，去传扬复活之主的福音？

我能怎样在日常生活中增加对圣神的敏感度？

## 习得

我要在圣神的引领下把生命带给其他人。

## 你的行动

和一个还没体验过圣神的人一起参加圣神降临节的宣道会。决志要跟随圣神的触动。

## 结束祈祷

最亲爱的天父，主耶稣的复活给我们新生命，也给我们力量把新生命带给其他人。在我们回顾圣神降临教会，我们的心智被圣神光照时，祈愿祢帮助我们敞开心扉接受自己的团体，更专心致志与喜乐地回应使命的召叫，因我们的复活之主。阿们。



## 我的复活期反思日记



## 有什么地方我们可以改进?

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增强信德。这本册子符合您的期望吗?您希望以后的册子有些什么其他的?您的意见对我们很重要。请告诉我们吧!



[one.org.sg/feedback](https://one.org.sg/feedback)

# 附录

## 复活期活动

### 庆祝复活期的主日

#### 复活主日

与家人及朋友一起参与复活节守夜礼弥撒。

#### 复活期第二主日 - 神圣慈悲主日

与家人或团体一起参与神圣慈悲敬礼，特别为病人祈祷。

#### 复活期第三主日

与家人一起参与信仰幼苗活动(参考以下的信仰幼苗)。

#### 复活期第四主日 - 国际圣召节

从这圣召主日开始，一连365天为总教区的某位神父祈祷。

#### 复活期第五主日 - 母亲节

诵念玫瑰经献给天主之母童贞荣福玛利亚，并特别为所有的母亲祈祷。

#### 复活期第六主日

从周四的耶稣升天节到圣神降临节，向天主圣神作九日敬礼。

## 复活期第七主日 - 世界传播日

向人宣告耶稣的喜讯：在任何情况下或对任何一个人，天父都不会停止祂的爱。让我们学习传扬信赖和希望。

### 圣神降临节(亦称五旬节)

- 鼓励每个人在这个星期日穿红色的衣服去教堂。
- 为您的孩子或配偶手写一段文字。将其放在他们的枕头下或他们自己找得到的地方。
- 制做纸蜡烛：
  - 拿一个纸筒(例如纸巾筒)并把手工纸放好,使它好好地包裹在纸筒上。
  - 在手工纸上写上“圣神的火焰”。
  - 用浆糊将手工纸环绕粘在纸筒上,完全覆盖好。
  - 使用彩色纸巾(红色,黄色,橙色)将它们剪成火焰状,并将其粘贴在纸管的内部。
- 和一个朋友一起参加五旬节的主日宣道会。

### 复活节家庭活动:信仰幼苗

借这个复活节的家庭活动播种一颗种子。这完美地提醒我们作为耶稣儿女的新生活。

你需要：

- 种子,
- 纸巾,
- 塑料袋,
- 水和
- 圣经

1. 让您的每个家庭成员各将四颗种子放在一张折叠的纸巾中。
2. 将纸巾和种子放入塑料袋中, 塑料袋保持敞开。
3. 润湿纸巾, 但不要浸湿, 后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. 大声朗读格林多前书3:6-9, 并讨论您家中幼苗的生长如何与每个家庭成员的信仰成长相同或不同。

## 生命之树

取自《*Lent Begins at Home*》(“四旬期从家里开始”)

Pat 和 Rosemary Rayn 著。

“一粒麦子如果不落在地里死了, 仍只是一粒; 如果死了, 才结出许多子粒来” (若12:24)。

复活节是新生活 and 重新开始的时候。如果你在四旬期间种下种子, 种子现在就会发芽长出嫩叶, 这意味着新的生命。同样的, 如果你种下言行美善的种子, 你将能在你所照顾或接触的人当中看到萌生出来的新生命。

每个人都有隐藏在内的新生命。当我们以微笑, 赞美或伸出援助之手的形式来彼此关爱时, 在我们内的新生命就会显露出来, 而我们也将看到新生命在我们之间萌芽。

在家庭里建立一株生命之树:

所需材料：

- 一张硬纸皮，
- 为每个家庭成员绘制枝条，并在枝条上写下他们的名字，
- 自己做或买一些绿色叶形粘性垫。

在靠近树根处画上标记代表天父，把耶稣画成树干的样子。

每个星期，当家人聚在一起祈祷或反思主日弥撒的读经时，拨出一点时间让每个家庭成员在叶子上写下他/她为宣讲福音做了些什么，或对其他家庭成员、朋友或陌生人做了什么善事。家庭成员也可以彼此肯定对方所行的好事，把它写在叶子上。

到了七个星期结束时，这株树上将结满树叶反映全家的美好言行，这将是真正的“生命之树”。

*(这个活动也可适用于团体/组织。)*

## 致谢

### 编写组

Agnes Ngou  
Angelia Boey  
Anthony Siow  
Arthur Goh  
Christopher Khoo  
Daphne Leong  
Isabel Ho  
Rev. Fr. Jovita Cyprian Ho  
Joy Tan  
Nicholas Pang  
Rofina Tham  
Sara Wee  
Stanley Goh 执事 (耶稣会)  
Terence Pereira 神父

### 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

Victor Teh

### 印刷

Naili Printing Services



2 Highland Road #02-05 Singapore 549102  
Tel: 6911 0420 • [www.one.org.sg](http://www.one.org.sg)