



2020 - 2021年

# 将临期至 圣诞节反思

乙年



**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。



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

# 目录

- 4 将临期至圣诞节序言
- 6 这本册子的目的
- 6 如何使用这本册子
- 7 聚会形式
- 8 引导小组反思
- 10 将临期的主日 (乙年)
- 12 将临期第一主日
- 18 将临期第二主日
- 24 将临期第三主日
- 30 将临期第四主日
- 38 圣诞节的主日 (乙年)
- 40 圣诞节
- 46 天主之母节
- 52 主显节
- 59 附录 - 活动
- 79 致谢

# 将临期至圣诞节序言

2020 - 2021



# 将临期至圣诞节序言2020 – 2021

主内亲爱的兄弟姐妹们，

今年由于一种病毒，发生了许多史无前例的事。一个肉眼无法观察到的小东西，对世上几乎每个人的生活都造成了巨大的变化。

那么一个想法，一个态度的转变，或是一个见解的小改变，会不会在你的生活中产生如此巨大的影响？是的，有时候这就造成整个改变。对某些人来说，只要一个瞬间，一次与天主的相遇，就永远的改变一切。有许多人可以分享他们遇上主而改变人生的时刻。天主正等着我们，祂要向我们展示真爱的感觉。

要有真正的相遇，人要有开放的心态。这对一些人很容易，但对另一些人来说，要在日常生活中的喧嚣平静下来却很难，他们全神贯注于一项紧迫的项目无法喘息，紧接而来的又有迫切的事情。

在耶稣诞生的时候，白冷人正忙着迎接大批的访客，因为他们正在为人口普查作登记。没有人觉察到在那特别的情况下会发生什

么惊人的事；他们因为人口普查而忽视即将改变众生的事，也许很难加以责斥。就这样，对人类影响最大的耶稣圣诞在没有太多意识的情况下开始了；而冠病19从一个地方开始，最终却对世界的运作产生巨大的影响。

我们再次来到这个时候，回想天父在祂独生子耶稣身上所显明的奇妙大爱。这些回想为那些对相关历史事件感兴趣的人来说冲击更大，即使事件是发生在好多世纪前。一些考古学家挖掘到化石时还是欣喜若狂，这对另一些人来说只不过是些残破的骨头。好奇的观察者有时似乎夸大了他们的反应。但我们主的诞生，对你来说是一个怎样的回忆？去好好领略一个显示出来的爱，将使我们更深体会到天父无私的恩赐。我们需要一个深刻的默想来理解我们天父这举动的深度。你的将临期若有较好的准备，就是指向一个更值得庆祝的圣诞节。

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。



## 新加坡天主教广播（CATHOLICSG RADIO）

为您带来 2020 – 2021 将临期 – 圣诞节反思音频

通过手机应用程序CatholicSG Radio，和我们的广播员一起反思。  
以下是播放的时间：

- 星期六和主日下午5点30分
- 星期三和星期五早上10点30分

请从Apple App Store 或 Google Play Store 获取新加坡天主教广播的手机应用程序（CatholicSG Radio）。

### 下载新加坡天主教广播的手机应用程序（CatholicSG Radio）



Apple App Store



Google Play Store



Huawei App Gallery

### 播客（Podcast）

听众可在应用程序中点击播客（Podcast）收听同样的反思内容。

# 将临期反思 (乙年)

## 圣言的来临

周	读经	主题
将临期第一主日	依撒意亚先知书 63:16-17; 64:1,3-8 格林多前书1:3-9 马尔谷福音13:33-37	为圣言保持醒悟
将临期第二主日	依撒意亚先知书 40:1-5, 9-11 伯多禄后书 3:8-14 马尔谷福音 1:1-8	为圣言预备道路
将临期第三主日	依撒意亚先知书 61:1-2, 10-11 得撒洛尼前书5:16-24 若望福音1:6-8,19-28	为圣言的来临欢欣
将临期第四主日	撒慕尔纪下 7:1-5, 8-12, 14, 16 罗马书 16:25-27 路加福音 1:26-38	向圣言说“是”





将临期第一主日

## 为圣言保持醒悟

### 开始祈祷

天父，祢是至高无上的，一切荣耀和赞颂都归于祢。愿我们在开始这个期待的节期时装备自己，来迎接祢圣子的降临。让我们时时醒悟，专注于接受祢的圣言，为祢敞开我们的心房。我们这样祈祷，因耶稣，祢的至圣圣言。阿们。

# 读经

## 读经一：

**依撒意亚先知书63:16-17, 64:1, 3-8**

这段经文在开始和结束时宣告天主是我们的圣父。在这个背景下，作者反复诉说人远离天主圣父，哀求又感激祂与我们同在。这就像是人与天父的关系：我们一次又一次地陷入罪恶，却仍然寻找祂，渴望回到祂那里去。经文里，人持续停留在黑暗中，似乎显得很消极。然而，依撒意亚先知最后还是给予劝诫，提醒我们：天主是我们的父亲，我们在祂手中，被塑造，被陶成，被握着。当天主圣父的光荣照射下来的时候，祂是否看到我们是醒悟的，睁开眼睛准备好见证祂的光芒？

## 读经二：

**格林多前书1:3-9**

圣保禄在这段致候词中表达了感谢，其中提及“为基督所作的证言，”在格林多人中“是这样的坚定”，以致他们在等待主耶稣基督出现的日子里“不缺少任何恩宠”。圣保禄所说的“证言”是指格林多人一直都在积极接受的见证，特别是那些以口述和书

写传达给他们的信仰经历。我们在等待基督耶稣到来时，是否有积极的为主作见证？或者是仍在沉睡中，被动地等待？圣保禄清楚地指出了我们在等待时作见证的需要，这是为使我们对主来临的希望坚定不移。

## 福音：

**马尔谷福音13:33-37**

在这短短的经文里，“醒悟”这个词就重复了四次。正如其中比喻所说的，天主圣父——我们的创造者，是我们生命的主宰。祂派遣了祂的圣子来到世上，为我们显示道路，也愿意给予我们生命的自主权，让我们自己做选择和决定。在这个比喻中，耶稣警戒门徒们，我们的天主圣父在任何时候都会突然到来。于是，祂催促我们要“醒悟”，积极地生活，准备迎接天主圣父的来临。如果我们的天主圣父此时此刻到来，你是否已做好准备迎接祂？你的生命已准备妥当来接待祂吗？或者，你是否一直是被动地梦游人生？“所以，你们要醒寤，因为你们不知道，家主什么时候回来。”

## 想一想

本周的主题在读经中显而易见：“为即将来临的圣言保持醒悟”。读经一和福音提醒我们的身份是天主圣父的子女，祂是我们的主人。这使我们再次肯定自己应当持有的心态：一个在父亲面前的孩子，渴望成长，学习，并受到祂的宠爱。在我们对自己的生活和信仰负起责任时，我们与天主圣父的互动产生一种转移，即我们如今有义务时时选择与天主圣父同在。我们不再如同沉睡的婴儿般的等待，而是被召叫要一次又一次积极地进入并参与这个关系。

这个将临期开始之际，我们再次受邀进入这个关系，重新调整自己的视线。在等候这位完美的圣子——天主本身的圣言降临时，我们都蒙召去作积极的参与者。圣保禄在读经二里清楚地

明了积极的意思，即为基督作见证。一般上我们准备圣诞节，就是拿出挂饰来装潢圣诞树，计划如何庆祝和请客，准备礼物……在这些活动中，我们如何为圣言作见证呢？我们是否已受到世界的影响，如今只是盲目地跟着进入圣诞节的“气氛”，而缺乏天主的圣神？我们必需醒悟起来。

我们必需问自己：我们如何准备自己的心灵，好让君王进入？我们如何准备自己的家庭，好让上主随时来到，一切都为祂就绪了？我们如何保持醒悟，以便让上主在任何时候都可以到来，而我們也能接待祂？这个将临期，我们邀请你以不同的方式“等待”：想想一两件你愿意为在我们中的圣言而准备的事，你可以积极地渴望接待祂，你保持醒悟。

# 反思

## 为邻里团体

说一说经文中有什么地方触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

在我生命中，有哪些方面需要醒悟？

在这将临期间，我们团体可以怎样为圣言的降临一起做准备，保持醒悟？

## 为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们为刚才所听到的圣言作简单的分享。

我们在事奉的团体组织中，陷入了怎样的睡眠状态？

作为一个服务的事工，我们在这将临期可以怎样积极地促使自己的堂区保持醒悟？

## 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。

我们的家庭是否曾经为圣诞节做过灵修上的准备？怎么做的？

如果没有做过，是什么阻止我们做这些准备？可以怎样克服这些阻碍呢？

如果有做过，你是否愿意尝试新的方式来善用将临期？

## 为个人

用一些时间反思经文。

如果你要与别人分享这经文，你会分享什么？

我需要从自己生命中的哪些方面醒悟过来？

我可以用什么方式积极地等待圣言的来临？

## 习得

在等待的日子里，醒悟和积极地投入自己和天主圣父的关系。我们不知道上主什么时候来到，让我们随时做好准备。

## 你的行动

1. 默想圣母领报的奥迹，并与一个朋友分享。
2. 为一个冷淡教友购买或制作一件礼物，等到圣诞节送给他/她。



将临期第一主日

## 为圣言保持醒悟

### 结束祈祷

天主圣父，祢是我们的创造者和陶成者。作为祢所爱的子女，我依偎在祢的怀抱，沐浴在祢的圣爱中。在我等候祢的圣子，积极地为祢的圣言作见证时，求祢使我时时寻求祢的临在，抗拒冷漠、自满的诱惑。赐我勇气去做改变，为祢而装备我们自己和我们的家庭。因祢的圣子耶稣基督。阿们。





将临期第二主日

## 为圣言预备道路

### 开始祈祷

天父，祢是圣洁的，祢是全能的，当受赞美。当我们为祢的圣子耶稣基督的到来做准备时，求祢赐给我们恩典，使我们按照祢的旨意，过圣洁和虔诚的生活。愿我们成为祢的工具，预备道路，使他人接受祢的圣言。我们这样祈求，因耶稣的圣名。阿们。

# 读经

## 读经一：

### 依撒意亚先知书 40：1-5，9-11

依撒意亚先知书第40章以充满希望的宣言作开始，我们的天父向流亡在巴比伦的人宣告了祂的应许。天父的子民被迫离开自己的土地，经历自从在埃及为奴以来最大的危机；他们现在将听到温柔的话并受安慰。经文中“你们安慰，安慰我的百姓罢”（依40：1）的翻译不太符合该宣言，因为希伯来语“安慰”的这个动词，其实是强而有力的，就像一个强大的战士来解救人民（依40：10）和一个牧人落力保护自己的羊群一样（依40：11）。这新的释放讯息接下来唤起了人们对出离埃及的回忆。在那次事件中，我们的天父横穿旷野和大路，让所有受造物都看到祂所显露的荣耀。抱着这希望，熙雍和耶路撒冷受命向犹大其他城市宣布天父救赎的好消息，为上主的来临预备道路。

## 读经二：

### 伯多禄后书 3：8-14

作者主要是在反对假教师，并劝告信徒在他们等待上主到来和最终审判的时候，坚持到底。假教师期待基督归来却未看到实现，便试图诱使一些人放弃希望并使他们回到堕落的生活方式。作者温和及坚定地解释，基督之所以延迟来临，并不表示祂违背了诺言。相反地，他从

两方面来重新理解基督的降临。首先，天主的时间概念与人类所理解的时间并不相同，“在天主前一日如千年”（伯后3：8），反之亦然。其次，这种拖延是为了让所有人有时间去悔改。我们的天父是含忍的，祂希望所有人都能够得救。基督什么时候再来？没有任何预报，没有人知道真正的日期或时间。在我们等待新天新地的同时，信徒受召去修直主的道路，明智地生活，圣洁地成长以及把握一切的机会来宣扬好消息，并带领其他人到基督这里。

## 福音：

### 马尔谷福音1：1-8

这些章节是马尔谷福音的序言，为耶稣的传教事业作介绍。祂的传教事业在洗者若翰之后开始，以旧约为基础。“福音的开始”（谷1：1）使人想起了创世之初的情形（创1：1），并暗示耶稣来更新世界。福音从耶稣开始，在教会和信徒的生活中延续，一直到今天。洗者若翰以身作则，成为旷野中的使者，为默西亚铺路。他呼吁人民悔改，为得到罪过的赦免。基本上人们应该去为任何人修直天主的道路，让听从天主召叫的人恢复与天主正确的关系。若翰在执行他的任务时，清楚地知道自己是谁，或更确切地说，他知道自己不是那一位。有一位比他更大的人要来，祂将以圣神施洗，祂就是好多世纪以来人们还没宣告和见证的应许。

## 想一想

这些经文明显围绕着一个主题，即聆听天父的声音，因祂安慰祂的子民且向他们伸出援手。在读经一中，天父呼唤祂的子民，并让依撒意亚先知传达祂的信息：

“你们安慰，安慰我的百姓罢！”

（依40：1）。天主以温柔和蔼的声音呼唤我们，让我们对祂的保护和仁爱放心；祂就像一个牧羊人寻找失去的羔羊，现在正把羔羊抱在怀里一样。天父向我们发出这样的信息和保证，是在呼唤众人以忏悔谦卑的心回来，对自己的罪过感到悲痛并悔改。只有通过真诚忏悔的心，愿意温柔顺服地回应祂的声音，我们才能听到并认出祂温柔的召唤，而接受主耶稣基督的恩典和怜悯。

将临期是一个等待的节期，教会邀请我们和我们周围所有的人为天主预备道路，期待默西亚的圣诞和祂再次的来临。为了回应天父的慈爱和怜悯，我们在这个将临期受召要真正地做好准备，来

欢迎主耶稣基督，并修直祂的道路。我们不必像洗者若翰那样到旷野去，我们可以在家人、朋友和同事之间宣扬“一个悔改赦罪的洗礼”，并向他们讲述耶稣，和我们悔改的故事。当我们抵抗不了诱惑，忙于购买礼物和参加“圣诞派对”时，（我们还在将临期！）我们是否可以自己静默片刻，独自祈祷，阅读圣言并在宁静中耐心地聆听耶稣所要对我们讲的话？

我们生活中有许多人需要听到耶稣基督的福音，与祂分享更亲密的关系，并庆祝耶稣就在他们的生命里。就像为圣言发声的洗者若翰，和我们之前众多的基督徒，我们必须成为传播天父圣言的声音。让我们祈求天父，日复一日地改变我们，使我们勇敢地与他人接触，并赐予我们机会向他人宣讲耶稣，为即将来临的圣言做准备，并成为圣言的见证人。

# 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。

我们能如何协助团体的成员找到通向圣言的道路？

我们的团体能如何为 he 人与耶稣的相遇预备道路，并向他们作见证？

## 为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。  
让我们为刚才听到的圣言作简单的分享。

我们的团体组织在哪方面在扮演洗者若翰的角色，装备他人在生活中接受耶稣？

这来临期会是个喧闹忙碌的时期，还是我们团体在一起等待主到来的时期？

## 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。

你认为谁是你家中的“洗者若翰”？

家人已准备好聆听这位“洗者若翰”的声音了吗？

“洗者若翰”说了些什么？

## 为个人

用一些时间反思经文。  
如果你要与别人分享这经文，你会分享什么？

有没有人曾在你的灵性生活中为你指引了正确的方向？

你在生活中每隔多久会寻求一次灵性的指引？

在这个来临期，你想如何与天父建立更深的关系？

## 习得

悔改并放弃不符合天父旨意的旧生活方式。

预备天主的道路，为自己传扬天主的好消息，并向其他人宣讲耶稣。

## 你的行动

1. 默想圣母领报的奥秘，并与朋友分享。
2. 写下你对这奥秘的反思，与心目中的一个冷淡教友分享。



将临期第二主日

## 为圣言预备道路

### 结束祈祷

天父，祢是全能和慈爱的。当我们的原祖父母违命堕落时，祢立即安排救赎我们的计划，派遣祢唯一的圣子来救赎我。当我跌倒时，祈求祢赐予我恩宠，让我悔改及立即回到祢的身边，并使我有勇气度圣洁和虔诚的生活。让我在祢的恩典中，逐步为祢的圣子预备道路。我们这样祈求，因耶稣慈爱的圣名。阿们。





将临期第三主日

## 为圣言的来临欢欣

### 开始祈祷

慈爱的天父，我们期待欢庆祢的圣言耶稣的来临。在期待欢庆这救恩时，我们向祢敞开自己的心灵。请把那只有祢能给予的，无以形容的希望，和无以抑制的喜悦灌满我们的心。我们现在开放自己来聆听与分享，请引导我们认出祢在我们中间爱的临在。我们这样祈求，因祢圣子耶稣宝贵之名。阿们。

# 读经

## 读经一：

### 依撒意亚先知书61：1-2，10-11

依撒意亚先知书第61章充满了希望和极大的喜悦。它在开始时作出救世的公告，宣布天父已经选拔祂的仆人，以履行祂对子民的应许。圣经学者指出这七个应许象征着天父完美整体的行动。其中所提到的上主恩慈之年很可能借鉴了肋未纪第25章中所描述的禧年。据此，以色列每第50个年头就是一个禧年。在那年，所有受债务束缚的以色列人都将被释放，所有因贫困而不得不出售的祖业都将被归还，以恢复社会的公平和正义。依撒意亚先知书61：10-11以婚礼的喜乐和春天发芽的形象来总结这一章，以鼓励以色列和列国接受我们天主教宝贵的救赎和正义之恩。

## 读经二：

### 得撒洛尼前书5:16-24

圣保禄给得撒洛尼教会的指示，在这里以短促断续的方式作结束。这些指令适用于任何信友，为一个令天父喜悦的生命作了基本的定义。基于救赎的经验和对天父的祈望，我们才可能拥有持久的喜悦。信友们还必须祈祷，向我

们的天父呈上祈求和感恩。这些指令的共同点是强调在任何时候和任何情况之下执行。这并不意味着一个人必须不间断地欢欣鼓舞、祈祷和感恩，而是要经常这样做。这其实意味着我们的天父希望祂的子民喜乐，时常祈祷和感恩，为得到圣化而屈服于圣神。

## 福音：

### 若望福音1:6-8，19-28

福音的作者介绍洗者若翰是一位被天父派遣来完成一项特定重要任务的人。作为旧约里最后的一位先知，他的任务是向世人指出耶稣就是预许的默西亚。洗者若翰首先身体力行地呼吁人们悔改，以预备人心来迎接即将到来的基督。然后在被问及他的身份时，他经常会回避这些问题，并将询问者的注意力转移到比他更伟大的基督身上。实际上，若翰的整个自我理解都围绕在即将来临的默西亚身上，而他的言行举止和各种选择都反映了这一点。就像一个放大镜聚焦着阳光，他的整个人生都集中于一个目标：将人们的注意力转移到真正重要的那一位，有一天会用火为他们洗礼的那位。

## 想一想

按照天主教的传统，喜乐是将临期第三周的主题，教会期盼着应许的救主在圣诞节到来。在喜乐主日，许多教堂甚至家里都会点燃一支粉红色的蜡烛，这是将临期喜乐的传统象征。但什么是将临期的喜乐呢？

喜乐是一种从灵性状态发出来的内在快乐、愉悦或欣喜。基督徒的生命是喜乐的生命。但是对我们许多人来说，我们的基督徒体验常常受外在环境的影响。当事事顺利时，我们感到幸福而我们的天父是很棒的。当事情不顺利时，我们就感到沮丧，并觉得天父遥不可及。我们外在的环境常常决定着我们的内在的状态以及我们的幸福感。

可是本周的读经提醒我们，真正基督徒的生命应该是以天父，而

不是以自己为中心。洗者若翰的例子就显示了这一点。圣保禄叮嘱我们要时常喜乐，不断祈祷，并在任何情况下都要感恩。只有当天父处于一个人生命中的核心，那人觉悟天父在现实中无所不在，影响并占据每一个瞬间，才会有如此的回应。正是这种执着于天主为先的人生观，能使信友们体验到真实和持久的喜乐。圣保禄写下“在主内常喜乐”时，就指出这个关联。基督徒喜乐的关键在于其喜乐的源头，即天主。如果我们坚持相信天父永远与我们同在，祂所作的都是为了我们，我们在任何情况下都会有喜乐的理由。

因此，当我们等待着救主诞生，迎接“全民族的大喜讯”时，我们是在期盼喜乐源头的来临。只要想到我们的喜乐即将到来，已足以使我们充满喜乐！

# 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。

当你听到“喜乐”这个词时，你会想到什么？作为一个团体，我们应如何积极地为他人带来喜乐？

## 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。

你在教会团体组织服务时有表现出喜乐吗？

我们要如何更有意识地喜乐和欢愉的事奉天主？

你要如何将这份喜乐带给教会团体组织外的人？

## 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。

天主的圣言在你的家庭生活里是否占居核心的地位？

天主的圣言如何指引了家庭的行动？

当你的家人谈论天主圣言时，你感到高兴吗？

家庭该如何喜乐地准备即将来临的圣言？

## 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？

你生命中有喜乐吗？你的喜乐从哪儿来？

当你想到圣诞节时，你是否充满了期待的喜乐？你期待什么？

## 习得

不断地使我们的生命降服于那一直存在我们生命中，并不断给予希望的耶稣，这就是基督徒喜乐的基础。

## 你的行动

1. 默想圣母领报的奥迹，并与一个朋友分享。
2. 和将临期的头两周一样，为同一个人写一段祈祷文。
3. 打个电话给一位相识的人与他分享一件快乐的事情，并请那人也与你分享他的欢乐时光。



将临期第三主日

## 为圣言的来临欢欣

### 结束祈祷

慈爱的天父，没有什么比祢存在我们生命中的这份恩赐，更加令我们渴望。赐予我时常喜乐，不断祈祷，并在任何情况下都感恩的恩典，因为我知道这是祢的旨意。

让我因此成为祢的喜乐大使，指引其他人到祢这里，使祢的圣名和声威广为人知。阿们。





将临期第四主日

## 向圣言说“是”

### 开始祈祷

仁爱慈善的天主，求祢帮助我们追随圣母玛利亚的榜样，随时准备执行祢的圣意。在天使报喜时，她欢迎祢的永恒圣子，祢的圣神之光充满了她，使她成为祢的宫殿，孕育圣言。祂和祢及圣神，唯一天主，永生永王。阿们。

# 读经

## 读经一：

**撒慕尔纪下7: 1-5, 8-12, 14, 16**

在经文中，这时达味王已经巩固了他的权力，建立了一个统一的以色列。看来是时候建造一座堂皇的宫殿存放约柜来荣耀天主，其实不然。天父有一个更大更长远的计划——达味的王国将因为耶稣基督永远得到保障。达味必须信任天父的意愿和许诺。这种信任表现在他的服从。

## 读经二：

**罗马书 16: 25-27**

圣保禄在给罗马人书信的结尾中提到“信德的服从”，为使早期的基督徒了解，人对天父救恩计划最完美的回应，就是“自由地顺从所听到的圣言”（天主教教理 #144）。耶稣通过祂的生命、死亡、复活和升天，揭示了这计划，让我们在天主圣父中获得满全的生命。圣保禄告诉早期教会和今天的我们，对天主的唯一反应就是“是”，以信德的行动，把我们的理智和意愿，完全交托给我们的天主圣父。

## 福音：

**路加福音1: 26-38**

圣母玛利亚对天使加俾额尔的反应是卓越的“信德的服从”。天主圣父的救恩计划早在圣母领报前就开始了。路加福音的作者用“充满恩宠者”的称号问候圣母玛利亚，指出天父的计划是准备她成为神圣的母亲，一个盛满神圣生命的容器。圣母玛利亚“是”的回应，为她自己定下使命——“看，上主的婢女，愿照你的话成就于我吧！”（第38节）是完全自由地服从于天主的意愿，对天主充满了信任和爱。因此，她是我们所有人的信仰模范。

## 想一想

服从是调整自己的意愿来配合另一个人的意愿，放下自己的权利来和那人一致。这意味着那人对你有权力，有权要求你的行为能被接受，否则你将要面对后果。这对现代人常是一番挣扎，因为他们注重自由，在服从一个权威前要先有依据。这种挣扎显示对掌权者缺乏信任，双方的关系也贫乏。

圣母玛利亚的回应——她对天父说“是”，是服从的模范，因为她正面肯定自己与全能者的关系。她承认天父确实万能，权威无限。虽然这权威没有任何的范围，但天主圣父希望我们完全自由地来到祂面前。圣母就是这样做了。她自由地接受天主圣父的权威，完全信任祂的计划，却全然不知它会如何发展。这就是她的信德，我们受召来效仿她。最后，圣母玛利亚对天父救恩计划的回应充满了爱，为完成祂的意愿而放弃了自己。这就是为什么当她说“是”时，获得了孕育耶稣的“圣宠”。

就我们自己来说，我们被邀请参与这关系。正如圣保禄在罗马书告诉我们，耶稣基督揭示了天父的伟大计划，我们只需要做出正确的回应。这是个活出充实生命的邀请。通过对圣言说“是”，我们服从并心甘情愿把自己献上，由耶稣基督封印我们自己与天父的关系。这应是我们关注的焦点。

然而在选择信赖和服从时，我们往往看不到摆在我们面前的东西，这就是信德的真切含义——能够对看不到的东西仍带着期望（参照希伯来书 11: 1）。就像达味王推迟他的计划，尽管它看来有多好，他相信天父有更伟大的计划。只有当我们信赖天父，展现对祂的信德时，祂的荣耀和力量才显示出来。我们谦卑地服从和说“是”，因为我们自己的努力永远不会像天主那样伟大，我们的父是天地万物的创造者！

# 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。

作为一个邻里团体，我们是如何的服从天主圣言？

天主召唤我们做什么？

## 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。

服从天主圣言意味着一个和圣言的关系。我们的团体如何深化与圣言的关系？

天主圣言是否在指引我们的团体组织？

## 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。

家中有实践服从吗？

我们觉得顺从是爱德的表现吗？  
家人如何对天主圣言说“是”？

## 为个人

用一些时间反思经文。  
如果你要与别人分享这经文，你会分享什么？

想想你向圣言说“是”的一个经验，自那时起，你离圣言更近了吗？

耶稣要求我在生命中的哪个方面表现信德的服从？

## 习得

服从天主圣言表现出我们和圣言之间的关系，是我们需要培养和增强的。当我们服从并给天父说“是”时，是出于我们的自由意识和对天主圣言的爱。

## 你的行动

1. 默想圣母领报的奥迹，并与一个朋友分享。
2. 为你在前几周心中想到的冷淡教友做一个牺牲。
3. 与某人分享你向天父说“是”的经验。



将临期第四主日

## 向圣言说“是”

### 结束祈祷

天父，祢是圣洁威能的。祢的方式不是人的方式。对于卑微谦逊的人，祢有令人惊讶的厚爱。祢选择了圣母玛利亚——一个来自纳匝肋的卑微童贞女，来成为祢的子耶稣基督的母亲。求祢的圣神让我们意识到自己心中的贫乏，使我们对你敞开心扉，能像圣母玛利亚那样准备好，对祢的计划说“是”。我们这样祈求，因我们的主耶稣基督。阿们。



圣诞期反思(乙年)

# 圣言在 我们中间



# 圣诞期反思(乙年)

## 圣言在我们中间

周	读经	主题
圣诞节 —— 主基督降生	依撒意亚先知书52:7-10 希伯来书1:1-6 若望福音1:1-18	圣言成了血肉， 寄居在我们中间
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	在我们中找到圣言
主显节	依撒意亚先知书60:1-6 厄弗所书3:2-3, 5-6 玛窦福音2:1-12	向万民显示圣言



## 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。



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



圣诞节 —— 主基督降生

## 圣言成了血肉， 寄居在我们中间

### 开始祈祷

全能光明的天父，祢让祢的独生子降生，把祂赐给我们。祢永恒的圣言在静默夜晚的守望中从高天降下，如今祢的教会对主的接近充满惊叹。让我们敞开心灵迎接祂的生命，随着黎明的升起开阔我们的视野，求祢使我们的生命充满祂的荣耀与平安。祂是天主，永生永王。阿们。

# 读经

## 读经一：

### 依撒意亚先知书52：7-10

这些经文对先前经文中的应许作了欢乐的回应，天父的子民将深入了解天父是谁（依52：6）。这里所呈现的图像是一个城市，有人在守望，焦急地等待君王的使者捎来信息，期待着君王战胜敌人，王权彰显的好消息。在远古时代，当一个战士卷起袖子并举起手臂，就表示他准备与敌军作战。在这种情况下，我们的天主是伟大的战士，祂举起圣臂，亲自赎回耶路撒冷。依撒意亚先知书52:10所宣告的好消息是，我们的天父不仅拯救了耶路撒冷，这救恩更是一个赐予列邦万民的礼物。

## 读经二：

### 希伯来书1：1-6

我们为聆听天父的声音而挣扎，有时却忘了天父一直渴望向我们展示祂自己。我们的天父在过去使用各种方式，包括天使、梦和异象之类的方式，来传达祂的意愿和目的。先知们特别被天父召叫和启发，宣告审判和救援。现在我们的天主圣父通过祂的子说话。这子是谁？祂要来做什么？作为天主圣父本体的真像（希1：

3），圣子不仅是圣父众多形象中的一个，而且也是圣父的终极启示。从一开始子就支撑万有。而我们所有的罪孽也借着子都被涤除，使我们成为洁净的。这就是为什么只有耶稣应该得到我们所有的崇拜和喜爱。

## 福音：

### 若望福音1：1-18

这十八节的经文构成第四卷福音书的序言。与其他三部福音比较，读者会认识到其开头段落和对耶稣的介绍都不同。这序言采用诗歌的形式，运用圣言、帐棚和父生者的图像来表达耶稣的身份和使命。“圣言与天主同在，圣言就是天主。”于是，圣言成了人的血肉，寄居在我们中间。希腊语中的“寄居在我们中间”一词的字面翻译是“帐棚”。对犹太人而言，天主作为“帐棚”在祂的子民中并不是一个新的信念；那时梅瑟就在会幕的帐棚中（出27:21）与天父谈话，人们在远处等候。若望福音中所反映的新变化是，天父没有远离我们，也没有隐藏在一个物体中。反而是耶稣基督——在创造之初已经出现的天父之子——现在取了人性与人类在一起，给我们天主确切完美的启示。

## 想一想

这三篇读经带出一个非常明显的主题：耶稣作为一个礼物赐给了世人。许多时候，我们都宣告祂是赐予我们的君王，我们荣耀祂为天主之子，庆祝祂的诞生作为救赎计划的开端。许多基督徒在这个节期所关注的是耶稣圣婴和祂的圣诞，却忽略了天主通过耶稣基督将祂自己赐给我们。

“圣言成了血肉”的意义远不止于天父派遣祂的独生子到我们这里；并不是祂派遣自己的一部分使我们得救，也不是祂派遣一个代表到世上。耶稣基督是天父的完美启示，这意味着我们全能的天父通过耶稣基督向世界完全彰显了自己。实际上，基督宗教是宣告上主降世并生活在我们中间的唯一宗教！这真是一份深不可测的礼物！

实际上，我们从一种关系的角度来看，人若要完全对另一人裸露自己，就需要对那人有深切的信任。人要向另一人揭示自己的灵魂深处时，往往会产生一种脆弱感；这就是为什么我们与他人深入分享自我时，都会感到恐惧。然而，我们的天父却选择了这种方式（完全启示自己）来拯救我们。这本身就向我们展示了祂对我们爱的深度，尽管知道无法信任人类，却仍然选择完全将自己赐给我们。这与主耶稣完全交付于人，走向苦难相似。我们的天父通过耶稣的诞生将自己完全交给了我们——圣言成了血肉。

# 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经文作简单的分享。

我在生活的哪些方面看到天父向我启示祂自己？

在圣诞节期间，我如何与他人分享天父的礼物？

## 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经文作简单的分享。

作为一个团体组织，我们如何为这赐予世人的礼物——耶稣而庆祝？

在团体组织里，我们以什么方式成为他人的礼物？

## 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。

你怎样庆祝今年的圣诞节？

家人在将临期作准备的过程中，变得更加亲密了吗？

如何继续在家庭中活出圣言？

## 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？

我生活中有哪些地方可能阻止自己看到天父所启示的爱？

在圣诞节期间，我该如何庆祝这种被天父爱的喜悦？

我能怎样与他人分享圣诞的喜乐？  
和谁分享？

## 习得

上主深爱着我们，祂是我们的父亲，祂将自己完全赐给我们。圣诞节是这种自我空虚的爱的具体证明，请不要轻视它。

## 你的行动

1. 思考天主降生的奥秘，并与一个朋友分享。
2. 将你一直在准备的礼物送给那位冷淡的天主教徒，并与他/她交谈。



圣诞节 —— 主基督降生

## 圣言成了血肉， 寄居在我们中间

### 结束祈祷

仁爱的天主，万有之父，祢的圣言成了血肉，有如黎明的光明驱赶了笼罩大地的黑暗。因着祢的爱，我已经成为“光明之子”。我要留在这光明里来荣耀祢。我感谢祢赏赐祢的圣子耶稣给我作礼物，圣言成了血肉。祢的礼物极为伟大，我却常忘记它真正的价值。求祢帮助我忠于祢的圣言，将祢的生命带到等待的世界。因我们的主基督。阿们。





天主之母节

## 在我们中找到圣言

### 开始祈祷

天父，感谢祢恩赐我们祢的唯一子耶稣，祂的降生带给我们与天父同在的希望。感谢祢使我们成为祢的义子。祢的爱、保护和照料提供我们生命所需，让我们蒙受数不尽的祝福。愿我们永远感激祢的爱。求祢帮助我们睁开眼睛，准备好内心，以便我们今天在阅读圣言时能听到祢深入我们内心的话。我们这样祈祷，因我们的主耶稣之名。阿们。

## 读经

### 读经一：

#### 户籍纪6：22-27

这段经文出现在户籍纪的主要部分。当时天父已经建立了以色列的社会秩序，以便他们可以保持圣洁，作天父的儿女，尤其是他们在当时准备踏上旷野的旅途。梅瑟，作为天父与人民的中保，受命将十诫传给亚郎和他的儿子们，让他们给以色列人宣告。我们可以从这些诗句中找到六个应许，这些应许是从上主祝福开始直到上主必祝福（户籍纪6：24，27）。我们天父的神圣举动包括祝福、保护（保留）、慈颜光照（显露）、仁慈（慈悲）、垂顾（光照）以及赐予平安（繁荣与安定）。这些经文以我们天父的命令为总结，要百姓归于天父名下，以便其他人认识并崇拜我们的天父，因为是祂为祂的儿女们提供保护和祝福。

### 读经二：

#### 迦拉达书4：4-7

在迦拉达书的第4章，圣保禄用继承的例子作比喻来表达他的观点。他提醒信徒们，耶稣基督的诞生预示着圆满时刻的到来。他强调耶稣诞生的两个情况。首先，耶稣生于女人，是为了强调耶稣的人性，道成肉身。其次，耶稣生于法律之下，是为了反映人类当

时的状况，在祂到来之前，人类是隶属于“今世的蒙学权下”（迦拉达书4：3）。基督的到来有两个目的。祂来是要从法律之下救赎我们，并收养我们成为天父的儿女，这一点在圣神与我们亲密同在中可见一斑，这使我们可以称呼祂阿爸！父啊！在罗马法律中，被收养的儿女享有与亲生子女相同的权利。我们通过耶稣基督被收养为天父的儿女，就不再是奴隶，而是在天父为我们准备的产业中成为承继人。

### 福音：

#### 路加福音2：16-21

这段福音记载了耶稣诞生时的特殊情况。在罗马时代，诗人和演说家会在未来的国王出生后宣告一段和平与繁荣的时期。从这段经文我们却看到是由一个天使向卑微的牧羊人宣告耶稣诞生，牧羊人随即跑去寻找婴儿并向在场的人宣报这好消息。这些看似截然不同的使者显露了耶稣的特质，既含神性又含人性，很威严也很谦卑。福音作者选择一反文化常规，先提圣母玛利亚后提圣若瑟；这意味着圣母玛利亚在耶稣诞生中的特殊地位。圣母玛利亚在极具挑战性的情况下仓促分娩，即被告知她的婴儿是救世者和默西亚；她的反应是把这一切事珍藏在自己心中，反复思想。她给我们立了一个好榜样，让我们知道应该怎样反思天父的话和祂对我们生命的计划。

## 想一想

今天的读经有几个方面可供思考，但串连它们的共同点是人性与神性的结合。在读经一中，我们的天父明确命令人民归在祂的名下，认祂为父。祂的应许和祝福塑造他们的身份，使他们成为天父自己的儿女。在读经二中，继承的比喻将玛利亚成为天主之母与我们成为天父的孩子相提并论。这更加强强调了我们与天主之间的亲密关系。最后在福音中，我们得到耶稣集神性和人性于一身的启示。

“天父的孩子”并不是一个新名词，它是一种常用的概念来代表基督徒的身份。但是，该身份包含什么？对我们来说，成为天父的孩子意味着什么？答案有很多方面，但今天的读经突显了我们传承的独特性。它让我们看到耶稣基督交织着人性与神性，以及这对我们作为祂义弟义妹的含义。正如洗礼圣事给我们留下了不可

磨灭的印记一样，我们作为天父孩子的身份也不能与我们自己的身份分开。这是圣神为体现天父与圣子之间的爱所促成的。由于这种爱存在我们心中，我们无法将自己与被召唤的那种亲密关系分开。

这意味着我们在日常生活中，不可能分别是“天父的孩子”和“世上的人”。我们不能将自己分作不同的模式（“教会模式”、“圣洁模式”、“工作模式”、“学校模式”等），只能有一种身份，就是结合我们的人性与我们作为天父儿女的神性。我们选择把基督徒身份带到生活面前，是一件困难的事。但是圣母玛利亚在今天的福音里向我们展示了一个好榜样，她告诉我们如何每天做到这一点。我们要不时停下来，坐下来，并思考——反思圣言，去心中找到圣言，并以行动将祂带入我们的生活。

# 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。

“天父的孩子”对我意味着什么？

我在自己的日常生活中通常会转到哪些“模式”？

作为一个邻里团体，我们如何帮助彼此在我们中找到圣言？

## 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。

我们是不是以天父儿女的身份去服务与成长，而不是被工作压得动弹不得？

圣母说“是”的时候没有考虑到困难。你准备好以同样的态度服务吗？

## 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。

在生活中有哪些情况使家人难以像天父的孩子一样生活？

如果一家人在晚餐后或睡觉前一起读圣言，会有哪些障碍？

## 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？

我是否有花足够的时间来阅读赐予我们的圣言？

我可以采取哪些行动使我的基督徒身份在日常生活中更加明显？

我该如何将天主的圣言带给我的朋友？

## 习得

我们的圣母玛利亚思考在她面前的奥秘，让我们也思考自己作为天父的孩子的身份。

## 你的行动

1. 跟一个冷淡教友会面，并顺着他所说的继续对话。
2. 组成一个小组，并使用Zoom或其他类似平台一起祈祷，祝愿所有天主教徒像圣母一样回应天父的邀请。



天主之母节

## 在我们中找到圣言

### 结束祈祷

亲爱的天主，感谢祢今天所讲的话。我所希望的不过是认识祢并被祢认识。求祢在今年的开始加深我对祢的爱，并赐予我们恩典，过着配得上基督应许的生活。请派我到那些正在寻找祢的人那里作见证人，这样就不会有人没机会听到福音。求祢教导我像圣母玛利亚一样，以优雅和勇气面对各种特殊的情况。帮助我坚定不移地忠实于祢。我们这样祈祷，是因耶稣的威名。阿们。





主显节

## 向万民显示圣言

开始祈祷

天父，祢的子——圣言成为血肉，把自己显示于世人，祢是这样来展示宽宏的爱，我们为这主显节欢庆和感谢祢。我们的主耶稣基督来住在我们中间，为显示祢的光与爱的荣耀。帮助我们体会这启示，并感动我们跟随耶稣，成为有需人士的光，与他们分享耶稣的光和爱。我们这样祈求，因耶稣最珍贵的至圣圣名。阿们。

# 读经

## 读经一：

### 依撒意亚先知书60：1-6

犹太人被流放到巴比伦后，在公元前6世纪开始返回家园时，他们的生活显得凄凉。依撒意亚在这里安慰他们，向他们保证，我们的天父必复兴他们的民族，并以祂的荣耀遮盖他们。经文中使用的图像是光明和黑暗。虽然“黑暗笼罩大地”，但天父的“光辉”和恩惠将在以色列彰现。这光不仅是为以色列，也是为所有的人；这预示着耶稣是“世界之光”。以色列吸引万民前来，他们必因天父的恩惠，带着礼物来敬拜祂。这礼物包括黄金和乳香，预示着基督圣婴从东方贤士那里所得到的礼物。这也是一个快乐回家的时刻，因为文中描述以色列的儿女们在分离后与家人团聚。

## 读经二：

### 厄弗所书3：2-3,5-6

圣保禄在这段经文谈到天父拯救全人类的计划；这计划在过去被隐藏着，但现在通过圣神被显示出来。这个拯救计划包括外邦人和犹太人。新约不仅包括外邦人，他们也与犹太人有平等的地位一

一耶稣的奥体里没有次等的肢体。透过读经，我们可以看出外邦人在耶稣基督里，“同为承继人，同为一身，和同为分享人”。今天的读经一已经预告这种对外邦人的欢迎，并且在福音贤士来朝中对此作进一步的强调。

## 福音：

### 玛竇福音2：1-12

东方贤士或智者的来朝进一步强调耶稣是为所有人而来的。他们对耶稣圣婴的朝拜和所奉献的昂贵礼物，满全了今天读经一依撒意亚所说的预言：“万民的财富都要归”以色列所有。然而，东方贤士的礼物也有一个发人深省的象征意义。黄金代表耶稣的王权，乳香（一种用于朝拜的香）象征着祂的司祭职务，而没药是一种为准备埋葬的香油，预示着耶稣的死亡。因此这些礼物是与耶稣的受难、死亡和复活联系在一起——祂为犹太人和外邦人所作的救赎行动。东方贤士信从内心的良知，使他们不辞遥远跋涉去朝拜耶稣，这应该激励我们所有人寻求祂，胜过其他的一切。

## 想一想

今天这三个读经所揭示的是希望的信息——疲惫的犹太人在流放多年后试图重建生活的希望，以及世上所有民族的希望，因为现在的启示是，外邦人也包括在天父的拯救计划中。

这个主日被称为“主显节”，英文名称 Epiphany of the Lord. Epiphany 一词来自一个希腊单词，意思是“启示”或“显现”，并被用来标志耶稣对世界的第一次启示。

黑落德王要贤士们在拜访基督圣婴之后给他提供更多圣婴的讯息，说是为了“朝拜祂”，而他真正的意图是杀死祂。黑落德所召集的众祭司长和经师从经上的预言已知道祂要来临，也知道祂的所在，却不去见祂。反而是东方贤士听从了天父在他们梦中的指示，不回到黑落德那里，“由另一条路返回自己的地方”。在某种程度上，这尖锐的剧情所表现出的反差，指向了耶稣自己的子民最终如何拒绝祂，而其他人如外邦人，却接受祂。

在某种程度上，这三个读经都是在描述旅程。读经一讲述以色列返回祖国的旅程，天父将在那里祝福她，并恢复她的命运，成为其他民族的希望之光。福音书讲述贤士们朝拜基督，公开向祂致敬的旅程。读经二描绘早期教会为救赎所有人的理解过程。

圣诞节期间你与耶稣基督同行的旅程如何？你打算怎样把耶稣基督启示给那些不认识祂的人？你会给他们讲些什么见证的故事？

愿我们在这个圣诞节期透过天主子耶稣的恩赐，加深我们对天父大爱的理解；愿我们的灵性旅程能帮助自己增强基督徒应有的爱和智慧，作个成熟的基督徒。

# 反思

## 为邻里团体

说一说经文中有什么地方触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

在你的邻里中有哪些人可能被遗忘或被边缘化？作为一个团体，我们如何吸引他们，并向他们显示天父的爱？

## 为教会团体组织

说一说经文中有什么地方触动了我们。

让我们对刚才所听到的圣言作简单的分享。

作为一个团体组织，我们如何将耶稣，这宝贵的礼物送给别人？

是什么阻止我们在事奉中更以基督为中心？

## 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。

一家人讨论一下，如果你是其中一个贤士，你的感受是什么？

耶稣要你跟你的家人分享什么独特的礼物？

我们这一家可以给耶稣什么礼物？

## 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？

就像东方的贤士为拜访耶稣开始了一个充满挑战的旅程，回想一下你这个圣诞节期的灵性旅程。你的信仰加深了吗？你跟耶稣越来越亲近了吗？你如何将耶稣的事告诉那些想认识祂的人？

## 习得

耶稣基督——天主圣言的显示，也揭示我们是天主儿女的身份。

## 你的行动

1. 把你从将临期以来的灵性旅程说给任何一个对这课题开放的人。
2. 邀请一位冷淡教友参加英文教会的活动“Landings”，或类似的华文教会活动。



主显节

## 向万民显示圣言

结束祈祷

天父，主显节就是庆祝祢的爱子把自己显示给世界。愿祂一直不断在我的人生旅程中启示我，就像祂启示三位贤士那样。祈求祢帮助我日益珍爱和体会祂的陪伴和教导。我这样祈求，因耶稣的至圣圣名。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，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

在将临期间，我们强调耶稣的来临：

- 1) 祂过去的来临 —— 在白冷城的第一个圣诞；
- 2) 祂现今的来临 —— 在弥撒和圣事中，并在我们每天的祈祷和工作的恩典中。祂透过我们的近人给我们传达旨意，来到我们中，祂也通过我们走到我们的近人中，即当我们活出天父生命时，我们所遇见的人体验到基督的临在；及
- 3) 祂未来的来临 —— 基督再来。

冠病19疫情给全人类带来了不同的社交和工作方式。因为这个挑战，今年的将临期庆祝活动将与过去几年有所不同。因此，作为家庭、团体或事工组织，请考虑如何以新的方式度过这个期待的节期，仍然为应许的荣耀做好准备。

## 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/圣诞节家庭活动 — 建造一个家庭圣诞马棚

改编自 [catholicculture.org](http://catholicculture.org)

圣诞马棚的特殊敬礼（也称为圣诞的场景）起源于早期教会，但直至1223年的意大利才开始流行起来。当圣方济亚西西在他的朋友乔瓦尼·韦利塔（Giovanni Velita）的帮助下于意大利的戈雷焦建造第一个马棚时，他以崇高的敬意和朴实的精神来庆祝上主的圣诞。此举打动了许多人，使人们感到新的喜悦和热情而赋予它更大的敬礼。

这个将临期，与其匆忙摆出马槽和圣诞的物件，请注入一种走进传统的情感，缓慢地建造耶稣诞生的场景，使一家人真正地期待我主来临的意义。

我们可以每天逐步构建耶稣诞生的场景来做到这一点。每放置一个物件时，我们可以点燃蜡烛（可在进餐时或晚上祈祷中），念祷文或进行意向祈祷。将临期的补赎 — 某种自我克制、额外的工作、善工、施舍和祈祷 — 不仅可以净化我们并增强我们的意志，而且能在庄重的圣诞节弥撒，我们为基督的诞生庆祝时，给祂献上一份自我。

作为一家人，请定下一个适合每个人的时间，从11月29日至12月24日在这个时间每天一起祈祷。

### 所需材料:

- 圣诞装置 — 玛利亚、若瑟、马棚、牧人、贤士、天使、驴、牛、骆驼、羊、石头、干草、马槽的设置（包括基垫、围墙和槽顶）、星星等。（如果您没有圣诞的装置，可以使用纸、毛毡或木块等制成。您可以在线下载免费的圣诞装置图案和图像。）
- 一个有三个紫色蜡烛、一个粉红色蜡烛和一个白色或金色蜡烛在中间的将临期花圈。

# 将临期第一周

主日11月29日

把房间灯光调暗——但要在附近的房间留点亮光或留一盏灯，以方便阅读。家人聚在将临期花圈处。

**领:** 将临期的花圈，没有起点或终点，象征着天父对我们永恒的爱。花圈中的常青绿叶代表了成长和对永生的希望。四支蜡烛代表圣诞节前的四个星期，以及数千年来人们等待著默西亚的到来。白色/金色蜡烛代表世界之光耶稣。

今天当我们点燃蜡烛时，让我们转变自己的心思，为耶稣做准备。我们可以通过祈祷准备迎接耶稣。祈祷就像一扇窗，透过它，天父的光芒得以照耀穿透。本周让我们继续期盼和祈祷，使这个窗口保持开放。

点燃第一支紫色蜡烛。选择其中一篇读经作为这一天的反思——耶33:14-16，得前3:12-4:2，路21:25-28，34-36。你可专注于神父今天的讲道和分享那触动你的内容，或它给你带来怎样的挑战。

**领:** 上主把希望之光带给祂的子民；一个不会被痛苦、忧愁和恐惧的黑暗熄灭的光。

**众:** 让我们在希望之光里行走。

周一11月30日

**石头: 祈祷**

**领:** 金口圣若望（St. John Chrysostom）说：“即使在公共场所行走，独自漫步，或坐在店里。。。买卖，甚至做饭时，都可以热烈的祈祷。”

今天我们汇集马槽的材料。石头是我们向家人以及我们的朋友和邻居收集的祈祷和意向。我们也可以为耶稣献上祈祷。。。我们对天主的国有什么期望？我们的天父？（反思片刻。）

分配石头给家人。当每个人在马槽周围铺一块石头时，献上为彼此、朋友、邻居和耶稣的祈祷。一些例子是：

主耶稣，愿祢的国来临！

耶稣，祢以永恒的爱来爱我们，让我爱祢，使祢被爱。

耶稣，我们的救主，祢炽热的爱着我们，让我们的心燃烧着对祢的爱。

铺设石头后，结束如下：

**领:** 主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众:** 我们期待祢的来临。主啊，请来！

**周二12月1日**

**基垫：耐心**

**领：**今天我们要实行耐心的美德，来垫定我们的小马槽。我们是怎样的不耐烦了？我们如何才能对自己和他人更耐心？（反思片刻。）

请大家祈祷：

主，求祢帮助我们实践耐心的美德。帮助我们不抱怨任何人或任何事。别让别人看到我们的脸有任何的不耐烦，也别让他们听到我们不耐烦的言语和声音。愿我们宽容并接受自己或其他人所可能造成的困难和错误。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人为马槽垫基，并鼓励大家实践耐心的美德。

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

**周三12月2日**

**围墙：友善**

**领：**今天我们要实践友善的美德，来为我们的小马槽建围墙。在什么情况下我们没和他人建立友谊？我们该怎么做才能更加开放？（反思片刻。）

请大家祈祷：

主啊，帮助我们向别人表示美好的温暖和关怀。帮助我们寻找孤独的人，并接触那些需要我们友谊的人。愿我们拆掉内心那阻挡我们关怀他人的围墙。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人建造马槽的围墙。鼓励每个人实践友善的美德，在工作场所、学校、堂区或邻里欢迎新朋友，或和孤独的人建立友谊。

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

# 将临期第一周

周四12月3日

**槽顶：诚信**

**领：**今天我们要实践诚信，来建立马槽顶。我们的“是”就是“是”，“非”就是“非”（雅5:12），还是我们发现自己违背了说过的话？（反思片刻。）

请大家祈祷：

亲爱的天主，请帮助我们为耶稣信守诺言。就算在很难做到时，也帮助我们信守诺言。主，请帮助我们忠于祢的教导，好能成为祢可靠的见证人。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人建造马槽顶，并鼓励每个人实践诚信的美德。

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

周五12月4日

**干草：温和**

**领：**今天我们要实践温和的美德，为耶稣圣婴准备一张柔软的干草小床。我们在生活中需要对谁更加温柔和友善？（反思片刻。）

请大家祈祷：

亲爱的主，帮助我们温和的跟人说话，因为“抚慰的言辞，有如生命树”（箴15:4）。主耶稣，祢良善心谦，让我们以温和的心灵对所有的人包括那些对我们不善的人。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人给马槽填满干草。鼓励每个人实践温和的美德，并教导孩子们彼此温和交谈来释放生命力。

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

## 周六12月5日

一家人做个善工。例如给一个年长的邻居干点零活、拜访祖父母或为有需要的家庭作个食物篮。一起祈祷并反思为邻居所做

**领:** 亲爱的耶稣，这个星期我们充满了希望，知道主祢总是准备原谅我们，即使我们不配。我们向祢献出我们的心意来祈祷：  
请大家能更坚持自己的日常祈祷。

**众:** 主耶稣，来到我们心中。

**领:** 让我们更加关心父母和家人。

**众:** 主耶稣，来到我们心中。

**领:** 让我们帮助其他人更好地认识祢。

**众:** 主耶稣，来到我们的心中。

# 将临期第二周

主日 12月6日

**领:** 第二周的主题是和平。在点亮第一根蜡烛时，让我们想一想基督是怎么把希望之光带给祂的子民——一个不会被痛苦、忧愁和恐惧的黑暗熄灭的光。（点亮第一根紫色蜡烛）

天主把和平之光带给祂的子民——一个不会被暴乱、纷扰的黑暗熄灭的光。（点亮第二根紫色蜡烛）

这一周当我们被要求做一些小事时，我们要慷慨和善的答应，在家里选择作一个缔造和平的人。世界的和平从心里的和平开始。让我们想一个办法，让自己在家里成为一个缔造和平的人。

选择其中一篇读经作为这一天的反思——巴5:1-9，斐1:4-6，8-11，路3:1-6。你可以专注于神父今天的讲道和分享那触动你的内容，或它给你带来怎样的挑战。

**领:** 天主把希望与和平之光带给祂的子民。

**众:** 让我们在希望与和平之光里行走。

周一 12月7日

**马槽：信德**

**领:** 今天我们搭建小马槽，我们感谢天主圣父赐给我们信德。信德并不像其他的德行那样可以锻炼出来——信德是天主恩赐我们的超性德行之一（另两个是望与爱）。信德是个恩赐，我们能敞开心扉接受这个恩赐，并锻炼其他的德行来巩固自己的信德。我们一直以来是怎样实践信德的？（反思片刻。）

请大家祈祷：

天主，感谢祢始终对我们忠信。感谢祢的大爱，为我们降生成人。我们感谢祢所恩赐的信德。求祢帮助我们以信德生活。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到來。

**众:** 阿们。

*请家人一起打造马槽。献上祈祷来感谢天父赐予我们信德，并反思祂的大爱。*

**领:** 主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众:** 我们期待祢的来临。主啊，请来！

**周二 12月8日**

**驴：谦逊**

**领：**当我们把驴子加入耶稣诞生的场景时，让我们也记得要实践谦卑的美德。我们在哪一方面要更加谦卑呢？（反思片刻。）

请大家祈祷：

天主，请祢帮助我们替别人着想，有着服务的精神。当我们做了大事时，让我们怀着谦卑的心提醒自己需要感恩，而不要骄傲。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人把驴子加进耶稣诞生的场景，并鼓励大家怀着谦卑的心，做一件小事。

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

**周三 12月9日**

**牛：勤劳**

**众：**今天当我们把牛加进耶稣诞生的场景时，我们也思考勤劳的美德。我们是否尽力办好别人托付给我们的事呢？（反思片刻。）

请大家祈祷：

天主，求祢帮助我们勤劳工作，无论工作大小都尽力做好别人托付给我们的事。请祢也帮助我们在工作艰难时，能够持之以恒，把工作完成。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人把牛加进耶稣诞生的场景里，并鼓励大家做个勤奋的人。

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

## 将临期第二周

周四 12月10日

**羊：尊重**

**领：**今天当我们把羊加进耶稣诞生的场景时，让我们实行尊重的美德。现在让我们想一想我们需要更尊重哪些人，以及应该怎样尊重他们。（反思片刻。）

请大家祈祷：

“我的天主，承行你的旨意为我所喜爱，你的法律常存于我的心怀。”（咏40:9）

天主，在我们看别人时，求祢让我们常记得他们都是祢所造的，祢的旨意是要我们尊重每个人。帮助我们遵守学校、工作场所的规定和国家的法律，来表示我们的尊重，并尊重别人。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

*请家人把羊加进耶稣诞生的场景，并鼓励大家实行尊重的美德。*

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

周五 12月11日

**骆驼：诚实**

**领：**今天当我们把骆驼加进耶稣诞生的场景时，让我们实行诚实的美德——既真实又真诚。我们在哪里不够诚实？我们应该怎样使自己更加诚实呢？（反思片刻。）

请大家祈祷：

天主，请祢帮助我们接受自己，不要用谎言来使自己显得更好。圣神啊，求祢让我们完全投入祢的真理，好使我们能够为家人、朋友和全世界给真理作有效的见证。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

*请家人把骆驼加进耶稣诞生的场景，并鼓励大家实行诚实的美德。*

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

## 周六 12月12日

全家一起参加堂区的忏悔礼。为每一个送你圣诞卡的人祈祷。制作并送出圣诞卡，在卡里写上你为对方的祈祷。

**领:** 我们上一周反思了自己怎样在家里缔造和平。

(停下来请家人分享他们怎样缔造和平或他们在实践这美德时的经验。)

因此，我们向上主祈求：在我们没有聆听对方的时候，

**众:** 上主，求祢垂怜。

**领:** 在我们把对方当作理所当然时，

**众:** 上主，求祢垂怜。

**领:** 在我们没有以爱接触彼此时，

**众:** 上主，求祢垂怜。

**领:** 仁慈的上主，感谢祢所赐的和平。请我们的生活成为耶稣慈爱的见证。

# 将临期第三周

主日 12月13日

**领:** 第三周的主题是喜乐。耶稣来临的时刻就要到了，我们心怀喜乐！我们听到周围人们准备迎接耶稣到来欢乐的声音。求祢帮助我们通过祈祷能一年到头保持这份喜乐。让我们在这一周为简单不花钱的事物感到欢喜。主耶稣，帮助我们保持喜乐。

**领:** 天主把希望之光带给祂的子民——一个不会被痛苦、忧愁和恐惧的黑暗熄灭的光。

(点亮第一根紫色蜡烛)

天主把和平之光带给祂的子民——一个不会被暴乱、纷扰的黑暗熄灭的光。

(点亮第二根紫色蜡烛。)

天主把喜乐之光带给祂的子民——一个不会被偏见、不快乐的黑暗熄灭的光。

(点亮粉红色蜡烛)

选择其中一篇读经作为这一天的反思——*一索3:14-18, 斐4:4-7, 路3:10-18*。你可以专注于神父今天的讲道和分享那触动你的内容，或它给你带来怎样的挑战。

**领:** 天主把希望、和平和喜乐之光带给祂的子民。

**众:** 让我们在希望、和平和喜乐之光里行走。

周一 12月14日

**牧羊人：祈祷**

**领:** 今天当我们把牧羊人加入耶稣诞生的场景时，让我们为我们的牧者祈祷。（反思片刻。）

请大家祈祷：

天主，今天我们请求祢坚强那些牧放祢羊群的牧者——我们的教宗方济各、我们的吴总主教以及我们所有的神父。我们祈求祢帮助他们成为真理的列证，始终引导我们走向祢。求祢赐予他们恩典，在圣职里有喜乐与坚忍。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众:** 阿们。

请家人把牧羊人加进耶稣诞生的场景，并鼓励大家为我们的教宗、总主教和神父们祈祷。

**领:** 主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众:** 我们期待祢的来临。主啊，请来！

**周二 12月15日**

**天使：崇拜**

**领：**今天我们把天使放进耶稣诞生的场景，让我们和天使一样崇拜耶稣。我们现在用点时间想一想自己在日常生活中怎样崇拜耶稣。（反思片刻。）

请大家祈祷：

主耶稣，请祢帮助我们认真对待祢。帮助我们想方设法来表达我们对祢的爱。求祢帮助我们忠信的留意各种机会，去和别人分享我们的爱。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人把天使加进耶稣诞生的场景，并鼓励大家用一个具体的方法来表现我们对耶稣的崇拜，例如一个小牺牲、多一个祈祷、一个美德的行为来表达我们对祢的爱。）

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

**周三 12月16日**

**贤士：坚持**

**领：**今天当我们把贤士加入耶稣诞生的场景时，让我们锻炼坚持的美德，如同他们坚持寻找耶稣一样。我们在生活的哪些方面需要更坚持呢？

请大家祈祷：

主耶稣，请祢帮助我们接受祢的恩典来坚持信仰，为更加爱祢。请祢帮助我们坚持每天祈祷和行善。今天，我们特别为那些面临挑战的人祈祷。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人把贤士加入耶稣诞生的场景，并鼓励大家实践坚持的美德。

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

# 将临期第三周

**周四 12月17日**

**圣若瑟：谨慎**

**领：**今天我们把圣若瑟加入耶稣诞生的场景，让我们实践谨慎的美德。我们是否选择了正确的道路、做出明智的选择呢？我们是否有留意避开罪恶呢？（反思片刻。）

请大家祈祷：

天主，请祢赐予我们正确的知识——应该做什么，应该回避什么。让我们彼此谨慎商量，也听其他人的意见。请让我们谨慎的回避罪恶与诱惑。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

*请家人把圣若瑟加入耶稣诞生的场景，并鼓励大家实践谨慎的美德。*

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

**周五 12月18日**

**童真荣福玛利亚：服从**

**领：**今天我们把圣母玛利亚加入耶稣诞生的场景，让我们实践服从的美德。我们怎样知道天父要给我们的是什么？现在祂要你遵从些什么？（反思片刻。）

请大家祈祷：

天主，求祢帮助我们以信德的服从来取悦祢（罗：1：5）。愿我们不做任何没经过祢允许的事。永恒的智慧啊，求祢来教导我们祢的真道。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

*请家人把圣母玛利亚加入耶稣诞生的场景，并鼓励大家实践服从的美德。*

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

## 周六 12月19日

一家人一起制作一些曲奇饼，并在拜访邻居或独居老夫妇时送些过去。大家一起对真福八端作反思。

**领:**天主，我们在将临期的这一周认识到，只要注意一下我们的周围，就能找到许多欢乐。我们通过家人和朋友有机会对天父说“是”。耶稣，求祢的圣诞之光照亮我们的黑暗，给他人带来喜乐。阿们。

## 将临期第四周

**主日 12月20日**

**领:** 将临期第四周的主题是爱。

真正的爱是个付出的过程——不是物质的付出，而是品质的付出，如耐心、友善、同情、体谅、怜悯、克制和宽恕等等，其最终目的是为了拯救我们的灵魂。在这一周，让我们谋求在天堂与耶稣一起的永恒福乐。耶稣向我们显示了爱的要求，即我们应作出个人的牺牲——它可能是殉道、割舍金钱、牺牲时间、奉献祈祷、或为了陪伴在某人身边而牺牲到别处去的乐趣。

**领:** 天主把希望之光带给祂的子民——一个不会被痛苦、忧愁和恐惧的黑暗熄灭的光。

(点亮第一根紫色蜡烛。)

天主把和平之光带给祂的子民——一个不会被暴乱、纷扰的黑暗熄灭的光。

(点亮第二根紫色蜡烛。)

天主把喜乐之光带给祂的子民——一个不会被偏见、不快乐的黑暗熄灭的光。

(点亮粉红色蜡烛。)

天主把仁爱之光带给祂的子民——一个不会被任何仇恨和愤恨熄灭的光。

(点亮第四根蜡烛。)

选择其中一篇读经作为这一天的反思——米5: 1-4, 希10: 5-10, 路1: 39-45。你可专注于神父今天的讲道和分享那触动你的内容，或它给你带来怎样的挑战。

**领:** 天主把希望、和平、喜乐和仁爱之光带给祂的子民。

**众:** 让我们在希望、和平、喜乐和仁爱之光里行走。

## 周一12月21日

### 星星：勇敢

**领：**当我们把星星点缀在耶稣圣诞的场景时，让我们想一想勇敢的美德。让我们自我反省——我们在困难的时候所做的，是否恰当？我们的思言行为是否向他人显示了耶稣的仁爱？（反思片刻。）

请大家祈祷：

主耶稣，请帮助我们在困难时，始终能选择作正确的事。啊，升起的旭日，请来帮助我们转向祢的光明。我们奉祢的名祈求，主耶稣，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人为圣诞场景添上星星。鼓励大家实践勇敢的美德。

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

## 周二12月22日

### 礼物：承诺

**领：**今天当我们将礼物加进圣诞场景时，让我们认真地想一想承诺的美德。让我们深入地思考自己与天父的关系。我们给君王带来了什么礼物？我们是否能够把一切都给祂？（反思片刻。）

请大家祈祷：

亲爱的主，感谢祢在我们生命中所赐的一切礼物。请帮助我们留意自己能如何成为他人的礼物。万民的君王，请来帮助我们与他人和睦相处。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

请家人为圣诞场景添上礼物。鼓励大家实践承诺的美德。

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

## 将临期第四周

周三12月23日

**客栈掌柜：慷慨**

**领：**虽然客栈掌柜很少在圣诞场景中看到，今天我们将他加进来，是为了要提醒自己被召作个慷慨的人。我们如何关心他人的需要？我们如何不遗余力地付出？（反思片刻。）

请大家祈祷：

主耶稣，祢取了我们的人性，将自己白白地、完整全部地赐给我们，让我们能分享祢的天主性。请帮助我们学习如何不计代价地付出。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

*请家人把客栈掌柜加进圣诞的场景。鼓励大家实践慷慨的美德。*

**领：**主耶稣，请来！请来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

周四12月24日

**襦祿：感恩**

**领：**我们向耶稣圣婴献上我们的感恩、愿望、爱和喜乐。很快地，耶稣就将诞生。让我们花一些时间来感谢祂临在我们中间，并为祂的到来准备好自己的心灵。（反思片刻。）

请大家祈祷：

厄玛奴耳啊，感谢祢住在我们心中。快来与我们在一起，直到永远。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

**众：**阿们。

*请家人为圣诞场景添上襦祿。鼓励大家感谢天主赐予耶稣的恩典。*

**领：**主耶稣，请来！来看祢的子民。

**众：**我们期待祢的来临。主啊，请来！

唱“平安夜”。

**周五12月25日**

**耶稣圣婴：爱**

**领：**今天，我们庆祝主耶稣基督的伟大诞辰！天主把希望之光带给祂的子民——一个不会被痛苦、忧愁和恐惧的黑暗熄灭的光。

（点亮第一根紫色蜡烛。）

天主把和平之光带给祂的子民——一个不会被暴乱、纷扰的黑暗熄灭的光。

（点亮第二根紫色蜡烛。）

天主把喜乐之光带给祂的子民——一个不会被偏见、不快乐的黑暗熄灭的光。

（点亮粉红色蜡烛。）

天主把仁爱之光带给祂的子民——一个不会被任何仇恨和愤恨熄灭的光。

（点亮第四根蜡烛。）

耶稣是世界之光，祂的光比死亡更强大，是任何东西都无法战胜的光。

（点燃白色或金色的蜡烛。）

选择其中一篇读经作为这一天的反思 - 依52: 7-10, 希1: 1-6, 若1: 1-18。你可专注于神父今天的讲道和分享那触动你的内容, 或它给你带来怎样的挑战。

**领：**天父是何等地爱我们，甚至派遣祂的唯一爱子降生成人，拯救我们脱免罪恶，并引导我们如何以祂的孩子的身份生活。耶稣本身就是爱，今天，祂邀请我们彼此相爱，如同天父爱我们一样。

请家人把耶稣圣婴放入马槽中，并请大家跪下。

**领：**主耶稣，我们跪在祢的马槽前朝拜祢，感谢祢。感谢祢来拯救我们。和平之王，愿祢的临在造福世界和平，使贫穷者获得照顾和富足，绝望者看到希望和充满信心，悲痛者获得安慰和幸福，受苦者得到慰藉和救济。

仁爱的耶稣，愿我们连同天主圣母一起来爱祢，愿我们的生活充满圣若瑟的服从和牧羊人的宣道热忱，使我们的生活见证有如指引贤士到马槽的明星一样灿烂。

主耶稣，我们因祢圣诞的到来，日常生活中祢的临在而赞美祢。我们奉祢的名祈求，我们期待祢再次的来临，成为万物之中的万有。

**众：**阿们。

唱“普世欢腾”。彼此互祝基督的平安、喜乐、希望和仁爱。你们之间可以互相交换圣诞礼物和将之拆开。

## 为邻里团体和教会团体组织的将临期活动：

让我们在这个将临期一起体验期待的喜乐，彼此提醒这是个期待和准备耶稣来临的节期。

虽然百货商场已经播出圣诞歌曲，我们清楚地知道，这是教会让我们在灵修和肉身上真正地准备救主来临的节期。让我们学习忍耐的美德并在喜乐的希望中等待。

以下是给你的团体的一些建议：

- 团体可以选择一天聚集在一起退省（你可以在线上进行）。先把一切购物和烹饪的疯狂活动搁在一旁，以祈祷、反省和分享来取代。你可以采用册子里其中的一篇文章作反思，或以圣母玛利亚喜乐的盼望作反思。你可以参阅以下英文网址的资料：

<http://www.ignatianspirituality.com/advent>

<http://onlineministries.creighton.edu/CollaborativeMinistry/Advent/>

- 在团体内一起讨论并进行“将临期的斋戒”。你可以少说话，多聆听为斋戒。首先，我们可以学习如何在祈祷中或阅读每日圣言的时候聆听天父。接着，我们在家庭、团体、工作场所及邻里彼此聆听。去发觉他人的需要，并把这些需要带到祈祷中，祈求天主父引领我们为有需要人士的行动。
- 在团体内一起讨论如何成为别人的“礼物”。你可以接触区内较贫困的人。你也可以考虑去拜访病人和行动不便的邻居。或为独居的年长者或客工策划一个圣诞派对。你肯定可以与其他邻里团体，或与你的堂区团体组织合作。当你将喜乐分享给他人时，你将会有更大的体验。你可以利用将临期来策划外展、拜访或聚会的活动。

# 致谢

## 编写组

Agnes Ngou

Angelia Boey

Cassilda Lim

Christopher Khoo

Daphne Leong

Joy Tan

Leonard Koh

Sheila Fong

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

Jerry Tan



 2 Highland Road #02-19 S(549102)

 6911 0420

 [one.org.sg](http://one.org.sg)

 [enquiries.one@catholic.org.sg](mailto:enquiries.one@catholic.org.sg)

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

 [Office for the New Evangelisation](https://www.youtube.com/OfficefortheNewEvangelisation)

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





**ONE**

---

**OFFICE FOR THE NEW  
EVANGELISATION**

**2 Highland Road #02-19 Singapore 549102**

**T: 6911 0420**

**[www.one.org.sg](http://www.one.org.sg)**