

在成长 中共融

2020年四旬期反思



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！
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

在成长中共融

2020年四旬期反思



目录

- 4 四旬期序言
- 5 这本册子的目的
- 5 如何使用这本册子
- 7 引导小组反思
- 10 四旬期主日(甲年)
- 11 四旬期第一主日
- 17 四旬期第二主日
- 23 四旬期第三主日
- 30 四旬期第四主日
- 37 四旬期第五主日
- 43 苦难/圣枝主日
- 51 附录 – 四旬期活动
- 66 致谢

2020年四旬期序言

主内亲爱的兄弟姐妹们，

在我们开始遵守一年一度的四旬期规定时，我们需要定睛注视着耶稣的复活。耶稣复活是我们度四旬期的原由。

教会立下四旬期的规定，原本是为准备慕道者在复活节期领受圣洗圣事。时至今日，我们也需牢记，我们将在复活节重宣圣洗的誓愿。我们为重宣这誓愿所作的预备，有如我们期待上主赐给那些将要受洗的人新生命一样。

我们在四旬期所遵守的一切，都应该引导我们走向新的生活。遵行四旬期的一般规定不足以使我们更深化一个美妙的关系，这关系是通过耶稣基督赐给我们的。这些一般的规定或方式让我们停留在过去。比方说，如果我们关注的是自己的工作生活，我们会更加努力地工作以获得擢升或加薪。我们从来都不是为原来的样子工作，我们都想继续发展自己的生活。当我们在四旬期遵守规定时，我们必须采取这种态度。在圣神的启示下，我们新近投入的心血是在争取什么？上主叫我们与祂更亲近。我们应该做更多的事或做一些新的事来回应。

我们也要记住，上主召叫我们全心、全灵、全意爱祂，并爱我们的近人。我们遵守四旬期的规定也应引导我们走向他人。

在你带着活力和毅力开始这四旬期的时候，愿上主降福你，赏赐你祂的恩典。

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。

引导小组反思

“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年四旬期反思音频

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点正
- 星期三和五早上九点正

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

播客 (Podcast)

新加坡天主教广播 (CatholicSG Radio) 收录以上时间播放的反思音频，听众可在其他时间点击播客 (Podcast) 收听。

四旬期主日 (甲年)

在成长中共融

周	读经	主题
四旬期 第一主日	创世纪2:7-9,3:1-7 罗马书5:12-19 玛窦福音4:1-11	与内在的恶魔战斗
四旬期 第二主日	创世纪12:1-4 弟茂德后书1:8-10 玛窦福音17:1-9	灵性的勇气
四旬期 第三主日	出谷纪17:3-7 罗马书5:1-2,5-8 若望福音4:5-42	对古老真理的新理解
四旬期 第四主日	撒慕尔纪上16:1,6-7, 10-13 厄弗所书5:8-14 若望福音9:1-41	从罪恶的死亡中复活
四旬期 第五主日	厄则克耳37:12-14 罗马书8:8-11 若望福音11:1-45	只通过基督
苦难/圣枝主日	玛窦福音21:1-11 依撒意亚50:4-7 斐理伯书2:6-11 玛窦福音26:14 - 27:66	谦卑

与内在的恶魔战斗

开始祈祷

慈爱长存的天父，
祢的爱恒久不变，祢的途径永远正确。当我们走在这四旬期的旷野旅程中，求祢使我们警觉并意识到自己内在的恶魔，引导我们去面对并克服它们。让我们从祢的表样中汲取力量，专注仰望祢，坚决遵循通往新生命的途径。阿们。

读经

读经一：创世纪2:7-9;3:1-7

读经一呈现了人类的受造，强调造物主与受造物之间的联系，因为天主将生命注入人类。经文也展现了人的堕落与邪恶的起源，因为人受到诱惑，渴望成为天主。邪恶被视为来自罪恶，即人触犯了神圣的诫命，因而破坏了他原有的幸福前景，以及他与天主、与他自己和与整个受造界的和谐。《天主教教理》指明：“人受了魔鬼的诱惑后，丧失了心中对造物主的信赖，并妄用本身的自由，违背了天主的命令。人的第一个罪就在于此。因此，每个罪都是一种违抗天主命令的行为，及对祂的仁爱缺乏信赖。”（397）由谁来决定什么才是最适合人类的呢？造物主或受造物？

读经二：罗马书5:12-19

读经二将创世纪的故事与福音联系起来。保禄使用近似法律的语言，指出死亡因罪恶而成为统治者。他将两种行为和反应作对比——死亡是因一人不服从的行为所引起，而生命则因一人服从的行为得以恢复。保禄强调了天父仁爱无量，在这段经文中五次提到恩宠是一种“白白的恩赐”。耶稣服从了天主圣父的旨意，因爱而牺牲，使我们从死亡中被拯救了。我们得以同天父修复和好，成了义人，并不是因为我们善良所应得的报酬，而是尽管我们软弱和犯罪，天父所白白赐予的爱和救恩。这就是恩宠。我们无法以自己的能力取悦天父，却要信赖天父丰富的恩宠。

福音：玛窦福音4:1-11

耶稣受了洗者若翰的洗礼，在自己作为天父爱子的身份上也得到宣认。祂确认自己的召叫之后，就被领到旷野里去受试探。第一个试探中，撒旦怂恿耶稣自我炫耀，并从物质中寻求安慰。接着，撒旦诱使耶稣贪图荣誉，让自己成为人们的焦点。最后，撒旦用地位和权力来诱惑耶稣，试图使祂变得骄傲。然而，撒旦终究失败了，它无法用物质、荣誉或骄傲使耶稣背离天父，或阻止祂完成使命。这福音的信息与创世纪中所记载的堕落，形成了鲜明的对比。后者因单一的诱惑导致了祸害，但耶稣的双目却始终注视着天父，为完成祂的使命，消除人类叛逆的后果，复兴人类的希望。

想一想

天主教神学家Tim Muldoon指出，我们在一种只言片语、丢弃的文化里生存。简单的说，我们生活在一种心烦意乱的文化中，我们的感官总是连续不断地受到冲击。

以今日的情况而言，我们的读经把心烦意乱视为诱惑。有一种文化诱使我们去相信：唯有来自他人的肯定和认可才是重要的。这使我们无法专注于自己是天父至爱子女的身份。社交媒体也会误导我们去相信：那“赞”的数目决定我们的价值。我们专注于积存物质财富，以为自己所拥有的决定身份。这致使我们更加分心，难以活出我们真正的使命。

罗耀拉的圣依纳爵在他的《神操》中呈现了行为的两面旗帜。与基督所受的三个诱惑相关联，依纳爵提出，撒旦的旗帜诱使我们倾向财富，而财富本身可以是好的。但是，积存这些财富并引人注意它们，藉此作为我们的代表，便是撒旦绊倒我们的第一个钩子。接着，撒旦会诱使我们寻求荣誉，为了备受瞩目而作出高喊“看着我!!!”的怪诞举动；当它成功地使我们骄傲时，它便宣告胜利。正因为那膨胀的“我”所突显的一种理所应当的姿态，促使我们以为自己不需要天主。

而在另一边，耶稣的旗帜起初似乎不吸引人，最终却导向自由和新生命。从物质或精神上的贫穷开始，我们被邀请去单单寻求天主对我们的旨意。这个途径总是使人遭受嫌弃，但最终却释放我们趋向谦卑，表现出感恩的心态，承认我们完全依靠天主。

这个操练重视撒旦的狡猾，蛇在乐园里怎样诱惑了女人，即为例证。它的方法是细微的。作为一个团体，我们会尽力在天主的爱中给予彼此肯定，不轻易被蒙蔽，也会一起作分辨，从而坚决选择耶稣一直以来所提供的途径。

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。

我们团体中有哪些恶魔在行动？是什么阻止我们的团体更加亲密凝聚？作为一个团体，我们经不起哪些诱惑，妨碍到我们活出福音的信息？

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。

魔鬼诱使我们渴望受瞩目，招揽荣誉，以为这些都是我们应该得到的。是什么促使我参与事工服务，而我又可能在哪些方面是为自己而不是为他人服务？我如何在事工服务中更加扎根于耶稣基督？

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。

魔鬼试图在我们与天主、与我们自己，以及彼此的关系中撒下不和谐的种子。当家人彼此之间不融洽、不交谈，或对彼此的生活漠不关心时，魔鬼就会非常高兴。你的家人是否都过着互不相关的个人生活？

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？

魔鬼试图分散我们的注意力，使我们没珍惜自己作为天主子女的身份，也无法分辨天主对我们的召叫。我可能怎样的就从错误的源头，比如从我的财物、荣誉、身份或权力中，获取我的身份？在分辨天主对我的召叫时，我如何听取了世俗的，而不是天主的声音？我如何更深的扎根于自己在天主内的身份？我如何能在生活的抉择中做出更好的分辨？

习得

“你们应寻求善，不可寻求恶：这样你们才能生存；上主万军的天主也必与你们同在，正如你们所说的。你们应恶恶好善。”

（亚毛斯5:14-15a）

你的行动

为你自己：

列下你想在自己生活中有所改变的三方面。

为另一个人：

与一位对天主教信仰有疑问的教友交谈。

在祈祷中，想想你所认识并正在经历困难的人，祈求天主降福他们。

结束祈祷

慈爱的天父，耶稣给我们显示了方法，去克服魔鬼的狡猾伎俩，来忠于祢、忠于我们自己的身份。面对诱惑时，我们唯有完全依靠祢，才能遵循耶稣所指示的途径。求祢赐给我们力量遵循指示，赐我们恩宠去接受自己的软弱。感谢祢降福了我们的聚会。我们这样祈祷，因主耶稣之名。阿们。

灵性的勇气

开始祈祷

我们的天父，祢是圣善的。

当我们在这四旬期致力于共融的成长时，请赐给我们灵性的勇气，来学习祢的智慧，也请祢以真理启发我们的心灵，使我们紧紧依靠祢。请帮助我们看到祢赐予我们的祝福和自己所应作的牺牲，好使我们顺服并喜乐地跟随祢。请帮助我们意识到祢的召叫，这不仅将改变我们的生活，也更新我们对新福传的信心。我们这样祈祷，因主基督。阿们。

读经

读经一：创世记12：1-4

亚巴郎听了天主的召叫，就离开哈兰之地，前往一个天主尚未明示的地方。天主承诺必赐给他和妻子撒辣依、他们的家族和后代极大的祝福。亚巴郎离家开始游走外地的旅程时，已经有75岁了。经文中没有提到亚巴郎反对天主的召叫或要求天主给他更多的详情。只是简单地告诉我们，“亚巴郎起身走了”。

搬迁总是困难的，尤其是在那个年龄搬迁。但亚巴郎却勇敢地迁移了，并坚信天主必报以祝福。事实证明，这些祝福远远超出亚巴郎所能够想象的，它不但延伸了数千年，甚至到达世界的各个角落。

读经二：弟茂德后书1：8-10

弟茂德后书的这段经文告诉我们，我们被召叫去过圣洁的生活。圣洁不取决于我们做了多少，而是取决于我们获得多少恩宠。我们只需要从天父手中接受不断涌出的恩宠。

对于一个经历过流亡的民族来说，圣洁意味着保护自己的文化和特性而与他族分开。就如我们所知，耶稣颠倒了圣洁的概念，使它更多的是包容而不是排斥，这令那些有宗教权威并利用它来达到自己目的的人感到不安。

保禄提醒他钟爱的朋友弟茂德，天主圣神赋予基督徒灵性的力量。他鼓励弟茂德勇敢且无畏地捍卫自己的信仰。

圣洁意味着包容所有的人，这为耶稣带来苦难。根据弟茂德书信，如果我们决意度圣洁的生活，也将给我们带来苦难。

福音：玛窦福音17：1-9

这是有关耶稣在山上显圣容的奇妙记载。三个门徒在这里见到了主耶稣的荣耀，让他们知道耶稣就是降生到世上的天主子。这显示祂就是荣耀的主，祂所做的一切都为天父所喜悦，人们应当服从祂。荣耀的面貌和来自天上的声音，让门徒们无所怀疑。基督荣耀的显现，清楚地向门徒们证实了伯多禄所宣认的信仰。

显圣容指给我们耶稣的真实本性，而这要求我们做出回应。如果耶稣确实是荣耀的主，而不只是一个来自加里肋亚的人，那我们就必须朝拜和服从祂。我们这些朝拜及侍奉祂的人得到祂的承诺：“不要害怕。”

想一想

显圣容的叙述提醒我们：耶稣像亚巴郎那样服从了天父的召叫。伯多禄、雅各伯和若望有幸见证了这一重大事件，在展开救恩计划中扮演不可或缺的角色。当他们在山顶上与耶稣同在时，天父对他们说：“这是我的爱子，我所喜悦的，你们要听从祂。”我们再次听到“听从”这个词，意味着服从。

这事件对三人来说是一个重要的启示，因为他们见证了耶稣忠诚顺服地听从天父。天父也启示我们，听从耶稣等同于听从天主。天父向门徒揭示了耶稣是谁，也由此向门徒说明他们是谁。对门徒来说，这也是他们转变容貌的时刻。

在山顶的神视中，门徒有幸真正认识耶稣的位格及祂的使命。从亚巴郎得到圣洁的召叫，到保禄鼓励弟茂德在跟随耶稣的艰辛中坚持信仰，我们都被召叫在共融中成长，服从天父的声音：“听从祂”。

因此，当天父要求我们超越自己所能想象的，也是祂邀请我们转变容貌的时候。祂要我们通过留意天主的动向及回应天

反思

为邻里团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才所听到的圣言作简单的分享。

一颗聆听的心是被天父的爱温暖及被圣言教导的心。我有灵性的勇气向兄弟姐妹们分享我从主那里听到的福音吗？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才所听到的圣言作简单的分享。

教会团体的成员是否拥有灵性的勇气去进行耶稣所要的任务？
耶稣所做的是否可以让我的团体仿效？

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。

当一个家庭成员误入歧途的时候，你是否有灵性的勇气劝诫他们？你有勇气承认自己的错，并采取必要的措施改正所犯的错误吗？

为个人

用一些时间反思经文。

如果你要与某人分享这经文，你会分享什么？

我是否有灵性的勇气，来抗拒世界决定我自身价值的方式？我应该做些什么才能在人生中取得成功？

习得

在小事情上正直，这样你就可增强灵性的勇气去行更大的事。

你的行动

为你自己：

做一件你未曾有灵性勇气进行的事。

为另一个人：

与在天主教信仰上有疑问的同一个人分享你的一个信仰体验。在祈祷中，祈求天父降福你认识的朋友中在生活上经历困难的人。

结束祈祷

照料我们的天父，祢是圣善的，感谢祢提醒我们聆听和服从祢的圣子耶稣基督。因着祢的恩宠，愿我们与其他人在共融中更加成长，并按照祢的计划而转变。帮助我们意识到祢的召叫，这将改变我们的生活，更新我们的信德，使我们勇敢地宣扬祢的爱。我们感谢祢在这次的反思中陪伴我们。我们这样的祈祷，因我们的主耶稣之名。阿们。

对古老真理的新理解

开始祈祷

我们的天父，
祢通过我们的主耶稣基督表达对我们的爱。在这个四旬期里，请帮助我从罪恶的旧生活过渡到充满恩宠的新生活。只有在祢的恩典下这才有可能，因为我们无法独自克服人性的弱点，也只有祢生命的圣言才能滋养我们。我们这样祈祷，是奉耶稣之名。阿们。

读经

读经一：出谷纪 17：3-7

天父从岩石中击出水，使以色列人能继续穿越沙漠的旅程。这奇妙的故事始于人们的一出戏。以色列人熟悉沙漠的危险 - 那里是没有水的干旱荒地 - 因此他们自然地开始质疑：“我们将如何生存？”他们被口渴所蒙蔽，开始怀疑天父的意图。他们为可能在恶劣环境中消失而焦虑，使恐惧蔓延到他们的心中。恐惧如此之强，甚至掩盖了当年他们被天父从埃及救出的记忆。尽管如此，我们的天父证明了自己的忠信，战胜了这些人的恐惧。这个地方以含有悔恨的意思命名，让子孙后代记住：“正是在这里，我们被怀疑所制 - 在这里，我们争吵过并试探了天父。”

读经二：罗马书 5：1-2，5-8

对于保禄来说，信德是基督徒通过耶稣基督从天父那里得到的关键礼物。保禄写给罗马人的书信中有很大部分对这一奇妙的恩赐作了反思。信德是怀疑的反面；在怀疑引起恐惧和不安时，信德激发了希望和勇气。保禄说，凭着信德我们可以自豪地分享天父的生命。耶稣基督做出了最终极的牺牲，以修复我们与天父之间的破碎关系，而我们所得到的这信德完全是自己不劳而获、不堪领受的。但是，尽管我们多么不配，我们的天父依旧选择给我们信德。保禄吁请我们对这神秘的信德发出惊叹，这信德来自天父内心对我们的爱。

福音：若望福音 4：5-42

我们回到圣经故事中活水带来生命的这个主题。这并是耶稣与撒玛黎雅妇人对话的地方。耶稣与撒玛黎雅妇人这么打交道，人们就会有多个理由大皱眉头。首先是犹太人和撒玛黎雅人之间的世仇——注意诫律的犹太人认为撒玛黎雅人因与外邦人通婚而成了不洁的。其次，她是一个有“许多丈夫”的女人，她这样的背景使道貌岸然的犹太人远而避之。耶稣却选择把这些传统观念搁置在一旁而与该名妇女交谈，并逐渐向该名妇女透露祂自己的身份。结果，她最终成为传福音的人，而其他人就通过她认识了耶稣。这位口渴的女人喝了生命的水，然后将之供给其他人。

想一想

以上的读经所说明的主题是：要相信天父的慈悲。当以色列人向天父抱怨甚至威胁伤害梅瑟时，我们的反应是“他们怎么这么快就忘了天父！”如果我们以前有过绝望和迫切需要的亲身经历，我们也许会同情以色列人的那种感觉，似乎天父远离他们，也了解当痛苦掩盖其他一切时，人们容易陷入怀疑。然而，我们的天父并没有报以仇恨，而是以慈爱回应那些充满疑问和苛刻要求的人群。我们需要模仿天父的慈悲，才是相信天父的慈悲，基督徒不应该忽略其他人的痛苦和苦难，但要像梅瑟一样，即使冒着危险也允许自己成为天父的工具，为遭受伤害的人给予来自天父的安慰。

我们的天父继续通过耶稣基督的牺牲给予所有人信德的礼物 - 如果我们相信天父，我们不仅可以在这个世俗的生命汲取永恒的水泉，而且这水泉可以涌到永生。这福音是提供给每一个人，而不仅限于某些“被拣选”的团体，或是拥有某些“会员资格”的人。天父的救赎旨意是普世性的，这旨意扩展到整个人类大家庭。从耶稣命令祂的门徒出去向列邦万民传福音，就看得出这种普世性。祂打破社会壁垒，提供撒玛黎雅妇人生命的活水，为我们树立了榜样。

各式各样的社会壁垒使我们的现代社会支离破碎 - 今天社会上有很多人遭受各种形式的遗弃。像撒玛黎雅妇人一样，他们感到被排斥和无法适应。即使我们的基督徒团体也免不了这些分歧。歧视和沟通上的失败，导致一些信徒被边缘化和不受欢迎。共融变得薄弱。

但是，正如圣保禄提醒我们的那样，信德产生力量。基督徒家庭常可以依靠天父的恩典来打开和解与康复之门 - 这就是天父慈悲的力量。信赖天父的慈悲，意味着抓住这恩典所提供的机会，修复紧张的关系，捉住力量去原谅和祈求宽恕，并欢迎那些疏远的人。信德致力于恢复被破坏的共融。

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。

我们作为一个邻里团体所持有的古老真理是什么？有哪些虚假的旧道理使我们无法在共融中成长？

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。

我们在教会团体组织里事奉的方式有没有更新？我们是否一成不变地做同样的事，而没有重新了解古老的真理，也没有在这个时代实践这些真理？

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。

作为一个家庭，我们是否从古老的真理中成长，并通过学习使家庭得到更新？

我们是否“沉迷”于旧的方式，导致它限制我们去发现活出古老真理的新方式呢？

为个人和第一次参与考核礼的候洗者

用一些时间反思经文。

如果要与某人分享这经文，你会分享什么？

我是否像那撒玛黎雅妇人一样因自己的过犯而被团体隔离？我如何从与基督的关系中汲取生命的活水？

习得

我们的信德永远在改变。它会随着你的认识和实践而增长。我们必须努力地加深了解天主圣三。

你的行动

为你自己：

开始阅读天主教教理，并向他人请教你所遇到的问题。

为另一个人：

与同一个人分享你从天主教信仰所学到的新知识。

在祈祷中，祈求天父降福你所认识并正在生活中遇到困难的人。

结束祈祷

宽仁的天父，请教导我们在口渴时来到祢身边，并欢迎所有来这里喝水的人，使我们能够更深入地了解祢爱的真谛。求祢以温柔的慈悲引导我们与他人分享祢的信息。愿祢向我们显示祢的真理，并使我们从祢那里获得自由。感谢祢使我们在祈祷和分享中能够专注于祢爱的真谛。我们这样祈祷，是通过我们的主基督。阿们。

请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！
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

从罪恶的死亡中复活

开始祈祷

仁慈和怜悯的天父，
祢的光不断地在我们的世界、在我们的心中照耀，向我们展示真理。祢在我们爱祢之前就先爱了我们。求祢在我们生活的每一个境况中显示祢的旨意，使我们的视线超越眼前有形的生活。愿我们与祢的恩宠自由而充分地合作。我们这样祈求，是通过我们的主耶稣基督。阿们。

读经

读经一：撒慕尔纪上 16:1, 6-7, 10-13

长久以来，以色列是由民长统治的。尽管他们被告诫不可模仿外邦人，但人们却坚持要有个君王，这样他们才能像其他外邦人的国家一样。上主动了怜悯，让他们立撒乌尔为首位君王。当撒乌尔王开始败坏的时候，撒慕尔作为末代的民长，受上主的差遣去立下一任君王，即白冷人叶瑟的一个不知名的儿子。

撒慕尔到了，看见叶瑟的长子厄里雅布，又高又壮，是下一任君王的理想人选。然而，我们的天父告诉撒慕尔，祂的看法与我们不同。我们的观点是有限的，只看外表。而天父看到我们看不到的东西：内心的动机和意图。也就是说，我们的天父是按照自己的心意来看、来选择。这不关乎达味的心怎么看待天主，而是天主的心怎么眷顾了达味。天父在适当的时候显明祂的旨意，宣告祂的决断，吩咐撒慕尔给那孩子傅油。当圣神

“涌向”达味身上的时候，达味就领受了天父永恒与循循善诱的临在。这清楚地彰显了天父的主动性、祂的判断和大能。祂寻找我们、拣选我们，赋予我们力量；祂衡量的尺度是人的内心。〔16:7〕

读经二：厄弗所书 5:8-14

厄弗所的基督徒在皈依基督信仰之前是外邦人，而不是犹太人。因此在原来的经文中所谓的“从前你们原是黑暗”，是为了帮助皈依者理解他们洗礼前后所经历的特别之处。在皈依之前，他们的罪恶和道德无知的表现为“黑暗”；但作为基督徒，他们现在生活在“光明”中，拥有耶稣的真理，并与“世界之光”耶稣一起生活（参若望福音8:12）。保禄劝他们过圣洁的生活，要与他们在洗礼中所领受的天主恩宠和启示一致。正是藉着我们天父的恩宠，他们第一次接受耶稣为主，接受世界之光，使他们能在灵性的光中看见罪的本性和恶的真貌。除此之外，在耶稣生命的善行之光中，邪恶的行为都受到责备。罪恶的行为是不结果子的，因为它们不结永生的果子；永生结的是爱德、善行、公义。罪恶结的果子就是死亡。保禄呼吁厄弗所的基督徒从他们的罪恶中复活，因为他们是受基督启迪的人，所以也有能力以榜样来启迪他们的近人。因为圣洁的生命是显明的，把万物都带到基督那里。

福音：若望福音 9:1-41

黑暗与光明的隐喻延伸到盲与视的福音主题里。在福音的第一部分，我们听到耶稣对当时人们的一个普遍信念作了回应。他们认为不幸和残疾是罪的结果。法利塞人把这个人的失明和他自己或他父母的不道德划上等号。当耶稣被问到是谁的罪导致这个人失明、是他自己的或是他父母的罪的时候，耶稣没有直接回答。他反而把信仰放在一个完全不同的层面上：这个人的残疾证明了耶稣是受派遣来执行天父旨意的，因为祂治愈了先天失明的人。

然而，这治愈是有争议的，因为耶稣在安息日行医治，违反了梅瑟禁止在安息日工作（包括医治）的法律。如果法利塞人认可这医治，他们将不得不承认耶稣治愈盲人和赦罪的能力。他们用自己的权威去质疑，而不是去理解耶稣的话和治愈的能力，使得这人和他父母感到恐惧。为了维护他们的权威，他们将这个原本天生失明的人逐出会堂。这个人再次遇见耶稣，后来得到耶稣的启示，知道祂就是来审判世界的人子。这人用信德的眼睛真正看见并朝拜了耶稣。

想一想

耶稣从许多与祂相遇的人身上看到一个讽刺：那些瞎眼的人现在看得见，那些自以为看得见的人其实是瞎眼的。因为原罪，我们失去了灵性的视觉，因此“看不见”自己的生活，无法发现我们存在的真正目的。许多人无法从这个世界的苦难中看到等待着他们的光荣。其他人则退避到物质世界里，无法看到更远。

这胎生的瞎子一复明，他的一生就受审视、信德也受考验。他恢复视力的过程似乎带来恐惧。同样，我们也面临被排斥或被拒绝的恐惧，失去权威或权力的恐惧。我们拒绝相信天父，甚至对我们的信仰无知，这些都会导致我们灵性失明，无法从罪恶的死亡中复活。然而，当我们怀着信德行走在基督之光里，在遇到恐惧和无知的时候，我们就不会绝望。信德是天主的恩赐，是祂所赋予的超性德行之一（天主教教理 153），而不是因为我们自身的努力或功绩获得的。在所有的读经中，我们看到是天父启动信德的关系，并且主导信德关系中的每一步。在信德上，我们选择信靠我们的天父，并寻求更深刻地认识祂在世界和我们身上的作为。我们和法利塞人一样，如果继续在黑暗中行走，就无法看见我们的父所看见的。达味和那天生失明的人，分别领受了傅油和傅泥，受派遣去福传。藉著我们的洗礼，我们可以信心十足地前行，知道我们的天父永远与我们同在。从罪恶的死亡里复活，就是为天父先在我们身上行动而欢欣踊跃，好叫我们可以选择像那胎生的瞎子和厄弗所的基督徒一样，过圣洁的生活，并且将耶稣的事告诉别人。

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。

对我的近人和团体来说，我们一直以来怎样的像耶稣那样成为“光”？

作为耶稣的门徒，我们可以用什么方式向我们的近人伸出援手？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们分享一下我们刚才听到的经文。

在我们的团体中，我们是不是被自己的期望蒙蔽了双眼，拒绝为团体的利益而接受改变？我们支持领导人的方式需要改变什么？我们更新领导层的方式需要改变什么？

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。

我们是真的原谅自己的家庭成员，还是对过去的错误喋喋不休？

我们的行为和言语是否能使我们自己和他人从罪恶的死亡中复活？

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？

我有没有戴上“天主的眼镜”来看清自己应该怎么生活？我视力的恢复，即我的信德，是否改变了我，并且使别人对我的改变感到惊讶？我是怎样从罪恶的死亡中复活的呢？

习得

我们的天父总是主动改变我们的心，使我们能深切地体验属于祂的喜悦。祂看到的不仅是我们为信德的成长所做的努力，还有我们心意的纯洁。

你的行动

为你自己：

回顾一下你在四旬期第一主日所写的清单，看看你是否像你希望的那样做了一些改变。跟你所认识的人一起去办和好圣事。

为另一个人：

与同一个人一起祈祷，祈求天父医治他或她的创伤，更新他或她对天主圣三的信仰。

在祈祷中，祈求天父降福你所认识并正在经历困难的人。

结束祈祷

我们的天父，我们经过圣洗，从死亡的阴影中进入复活的光芒。因为在耶稣基督内，我们脱离罪恶进入充满恩宠的新生命。我们在祢仁慈的温暖怀抱中欢欣，也每天以各种方式与祢一起欢庆生命的喜乐。在反思祢的爱的同时，我们感谢祢所赐的这些恩典时刻。我们这样祈求，因主耶稣基督，阿们。

只通过基督

开始祈祷

宽宏的天父，
只有通过我们的主耶稣，我们才能获得永生的讯息。因为祂在过去、现在和将来都是我们的默西亚、天主的圣子。我们感谢祢赐给我们耶稣，祂帮助我们信赖和寄望于祢。我们知道，我们生活、行动、和存在祢内。求祢赐予我们智慧，帮助我们在这四旬期默想这永生的讯息，让我们活在圣神的爱中。求祢今天教导我们如同拉匝禄一样，再次从坟墓中活着出来，使我们通过主基督，荣耀祢的圣名。阿们。

读经

读经一：厄则克耳 37:12-14

厄则克耳在第37章的神视中，以色列已经死亡，没有了生命，成了干枯的骨头。在他的神视中，我们的天父确切给枯骨注入了生命，绝望的以色列人将因神圣的气息、风和天父的圣神而复兴。厄则克耳提醒以色列人民，只有天主才能使枯骨复生。即使在今天，这信息还是正确的。我们可能在灵性上死了，但是当我们对天父回应说“是的”时，祂可以把枯骨复生成有生命的肉体，把我们从坟墓里拉出来，把祂生命的神注入我们内。这个强有力的讯息所说的，是我们天父的力量和恩典使最绝望的罪人皈依。它还提醒我们，要无所畏惧地向别人宣讲天父的福音，像厄则克耳一样，在圣神内行走，打开人们的坟墓，复活他们的生命，让他们也在圣神内行走。

读经二：罗马书 8:8-11

圣保禄宗徒对比了在肉体内和在圣神内生活的不同状态，它们分别是代表了死亡和生命，两者相互排斥。他鼓励和劝诫罗马人放弃植根于肉体的生活方式，这种生活方式会导致罪恶和死亡，“决不能得天主的欢心”。保禄提醒他们，在十字架上，耶稣打破了罪恶的力量，用祂的拯救行动使人从罪恶中获得释放。通过基督，他们现在是一个新的受造物，因为祂的圣神存在于他们内。这同一个圣神也会在最后一天复活他们的肉身。因此，基督徒在生活中不断面对挑战，要以精神生命来克服肉身的罪恶。

福音：若望福音11:1-45

拉匝禄的复活是耶稣复活的前奏，也是耶稣在世时所行的伟大奇迹之一。令读者费解，也教玛尔大和玛利亚不明白的是，耶稣为什么不顾事态的严重而推迟出现，以至于拉匝禄死亡，并且躺在坟墓里四天。拉匝禄的去世展示天父的力量，人即使是死了也可以得到复活。耶稣的奇迹，就如祂自己所做的宣示，是把信德带给人们，并且揭示天父的荣耀。

玛尔大和玛利亚的信德，显示了耶稣和这对姐妹之间亲密生动的关系：这种与耶稣的亲密关系，不断吸引我们加深对祂的信德。

想一想

我们被邀请全心全意地相信，生活的天主圣三会出现在我们生命的每种情况中。经上要求我们停止判断，并转向我们的天父。也许世人会以为这是愚蠢的。有谁会相信拉匝禄死了四天以后，身上还捆绑着殓布，会从坟墓中走出来。因此，为度一个丰富和改变人心的四旬期，让我们灵性生命的枯骨复活吧。

在自以为义和判断的坟墓里并没有生命。推开那阻止耶稣进入你心中的石头。听耶稣的话，这样才能撕裂把你束缚在死亡境地的事物。当拉匝禄听到耶稣的召唤时，他回应了。你听到祂的召唤吗？祂召唤你行走在恩典中，在这世界作生活的见证人，这个世界为渴望探索未知，已经变得很沉重。

只有当我们能够走出自己的坟墓，我们才能帮助那些希望离开自己坟墓的人走出来，进入充满圣神的生活，在最深处得到释放。

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。

我们是否通过耶稣基督寻求真理，而不是通过那些存在我们周围却无法解释的言行？我们是否促进团体与耶稣基督的关系？

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。

团体组织内必然会有差异，也有不同的做事方式。我们是否仰赖耶稣在团体工作和方向上引导我们？

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。

我们常会伤害自己最爱的人。我们怎样才能改变这种不健康的行为模式，并仰赖基督带领我们走向新的爱人方式？我们可以采取那些具体步骤来为自己的家庭注入新生命？

为个人

用一些时间反思经文。

如果要与某人分享这经文，你会分享什么？

只有通过耶稣，我才能找到平安和生命的真正意义。我的选择是根据我对耶稣的了解吗？

习得

只有通过耶稣基督才能得救。我们的任务是专注于祂的领导。

你的行动

为你自己：

列出你所做过的那些没有以耶稣基督为你的主和救主的事。

为另一个人：

邀请同一个人参加你的团体聚会，或一群志同道合朋友的聚会，一起分享共同信仰。

在祈祷中，祈求天父赐福给那些你知道正在面对困难的人。

结束祈祷

天父，我们感谢祢这个看似不可能、复兴及复活的讯息。我们求祢继续复生我们的枯骨，给我们移山的信德。让我们在自己和别人的痛苦中看到祢的存在，在悲伤中感受到祢安慰的手臂。教导我们如何去爱，使我们在日常的灵性旅程中，向所认识和遇到的人，宣告祢的荣耀。像拉匝禄一样，让我们走进祢的光，确实感受祢的爱，并在祢爱的恩典中生活。我们这样祈求，因我们的主、救主耶稣。阿们。

谦卑

开始祈祷

全知的天父，
祢的圣子、我们的主耶稣、圣言成了血肉和人，生活在我们中间，求祢带领我们以谦卑的方式生活，使我们跟随祢，度过一个爱与服务的生命。请唤醒我们谦卑的意志，如同耶稣降生成人一样。通过陪伴耶稣前往加尔瓦略山，帮助我们在所有事物上成长，并越来越相似祢。因主耶稣基督之名，我们这样祈祷。阿们。

读经

福音：玛窦福音21：1-11

耶稣凯旋进入耶路撒冷的景象也许使许多在场的群众想起罗马占领者经常赢得的凯旋。这些凯旋庆祝将军或领导人在军事或政治上的胜利，给他们带来荣耀。通常是胜利者骑着装饰华丽的战车川行街道，街道两旁欢呼的人群抛出鲜花，游行持续到一座罗马诸神的庙宇结束。耶稣进入耶路撒冷时也给人类似的感觉，但看起来较为谦虚 - 骑着驴驹，群众只是把外衣和树枝铺在地上。群众崇拜耶稣的欢呼，和驴驹的谦卑及他们的奉献成了对比，让玛窦突出了耶稣作为谦卑君王的形象。作为君王，耶稣得到群众的崇拜，祂接受这份荣耀。但祂的驾临及其外表却保持谦卑。这预示着祂最终会在十字架的屈辱中得到荣耀的反差，并向众人暗示我们的神圣君王不是戴着尘世荣耀的装饰，而是带着谦卑的形象到来。

读经一：依撒意亚先知书50：4-7

从现代的角度来看，叙述者屈于虐待好像快要致命，甚至有点自虐，因为他愿意接受虐待并且不回避那些侮辱他的人。在依撒意亚写作的时期，像这段话中所描述的侮辱，受辱者通常会察觉到有损荣誉，而立即以报复回应。叙述者选择忍受他们，便意味着背后必有一个更高的目的。这段经文的前几节显示了这一目的 - 尽管有困难，但还是要做门徒并宣讲主的圣言。因此，门徒的谦卑是为传教的使命，我们会理解在传播主圣言的过程中所可能遭受的侮辱和诽谤。

读经二：斐理伯书2：6-11

这首美丽的赞美诗描述了kenosis或自我空虚的耶稣。这个过程可以分为两个阶段：从原本神圣的形体自我空虚，降生为人，然后进一步贬抑，受尽侮辱死在十字架上。对于我们而言，重要的是要认识到，这种自我空虚并不是出于自己的目的，而是对天父谦卑顺从的回应。而天父又将耶稣举扬为主，立祂为众人效法的榜样。耶稣的这种顺服而自我空虚，可以成为我们与天父和其他人交往的榜样。在这个当代世界中，我们可以拒绝自然而生的自私和世俗，反而采取一种付出自我的态度。我们将学会把天父和其他人置于自己生活的中心。如此一来，我们对天父的谦卑服从，可以帮助我们开始建立一个关注他人的整全基督门徒团体。

基督受难史：玛窦福音26：14-27：66

圣玛窦记载的受难史阐明了耶稣在十字架上的屈辱所带来的讽刺 - 耶稣像一个普通罪犯那样最终被钉死在十字架上，实际上是对君王的高举。在整个苦难史的叙述中，人们嘲笑耶稣，称祂为“犹太人的君王”，却没有意识到他们实际上是在宣扬真理。人很难想象耶稣会以君王的身份死在十字架上，但是如果人超越事情的外表，到达祂行动的核心，祂的王权顷刻显现。耶稣所表达的王权，与我们一般所期待的盛况和盛装背道而驰。好君王将自己的生命献给人民，并做出巨大的努力以确保臣民生活良好。耶稣在十字架上接受最大的屈辱，也代表这位君王要为自己子民的利益做任何的事。如果作为天主子的这位君王愿意为自己的子民而谦卑，那么我们也应该准备像祂一样谦卑。

想一想

现代文化在某种程度上可能不看重谦卑，因为自我推销和不断的追加推销自己，往往和谦卑相反。实际上，谦卑有时被看作是软弱或缺乏抱负，会使人在生活中处于劣势。圣枝主日的读经告诉我们完全相反的事实 - 我们身为耶稣的追随者，在生活上必须刻有同样的kenosis - 空虚自己的印记，有如耶稣面对苦难的态度。我们认识到，我们不只是为了谦卑而谦卑，我们作为主的跟随者，被召唤成为更深广存有的一部分。

谦卑的根源在于基督的自我空虚，祂谦卑地成为人，和我们一样，使我们遵循一种自我奉献的榜样。谦卑是我们一生中服从主爱的诫命和遵行天父旨意所不可或缺的，如果一个人不甘于谦卑，就很难服从。因此，我们若要在生活中成为好门徒，应始终以基督面临苦难时谦卑的服从作为印记。

谦卑是我们作为门徒的重要组成部分，因为我们必须有足够的谦卑，来接受跟随主所带来的困难。在这里谦虚是一种认识，即我们始终依靠托付我们使命的主的帮助。虽然我们可能不会遇到依撒意亚所感受到的那种迫害，但我们每个人被赋的使命都需要谦卑的耐心和毅力来完成。

最后，我们在四旬期使自己摆脱自我中心和自私时，便会开始为天父和其他人腾出空间。当我们开始更少地为自己而为他人生活，为天父和其他人所提供的空间，就成为我们在共融中成长的基础。我们在这基础上建立一个所有人都能更好地体验到天父救赎之爱的团体。

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做简单的分享。

当我们不再以自我为中心，而更加专注于团体的利益时，这种自我奉献所表达的谦卑可以帮助建立团体。作为一个邻里团体，我们如何以谦卑或自我奉献在彼此之间及和团体以外的人建立联系？

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做简单的分享。

身为事奉团体成员，我们问问自己 - 主托付我们的使命是什么？我们如何以谦卑和乐于奉献的方式回应这个使命？

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做简单的分享。

你在与其他家庭成员的互动中谦虚吗？谦虚包括彼此聆听，以建立更加合一的家庭。作为父母，我们是否已经充分听取了孩子的需求和希望？身为子女，我们有听父母的话并以行动服从吗？

为个人

用一些时间反思经文。

如果要与某人分享这经文，你会分享什么？

弃绝自己是自我空虚的表达，其目的是使我们的意志与基督合一。四旬期间我如何历经克己，又如何使自己和主越来越接近？谦卑如何更深刻地融入我的生活中？

习得

谦卑是我们与天父的关系中不可或缺的一部分，它使天父成为我们生活的中心，并确保我们不会被自私的需求妨碍自己在一事物上有效的联系天父，并忠心侍奉祂。

你的行动

为你自己：

寻求主的宽恕，并依靠上主作为你的救主来谦卑行事。

为另一个人：

邀请同一个人参加圣周四和/或耶稣受难日和/或复活主日的礼仪庆祝。过后请对方分享他的体验。

在祈祷中，祈求天父降福那些你所认识并在生活中正遭遇困难的人。

结束祈祷

无限慈悲的天父，我们感谢祢，祢的圣子耶稣通过在十字架上的苦难和死亡拯救了我们所有的人，并为我们立下谦卑顺从的榜样。求祢指导我们，让我们有能力以这种谦卑生活，使我们更加亲近祢。我们这样祈祷，因祢的圣子耶稣基督。阿们。

请提供您宝贵的意见

感谢您选用这本册子！
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



附录

四旬期活动

增强团体的信德

(团体在圣周期间的反思)

材料：

- 蜡烛
- 从一本杂志上撕掉一大页。然后将页面撕成小块，每个团员一纸片。不要剪切，但要用手撕，以免两片相同。
- 圣经
- 笔/铅笔
- 纸

让团员围成一圈，点燃蜡烛，开始祈祷或赞美。

分发之前准备好的小纸片。确保每个团员都得到一片。

邀请所有团员在自己的小纸片上写下自己的名字并加以美化。

主持人：

- 阅读圣保禄致厄弗所人的书信。(读厄4: 4-16)
- 让我们拿起自己的小纸片看一下。(暂停)
- 不规则的边缘，不完整的图片对我们意味着什么？它如何反映我们的身份？(在进行小组分享之前，请先停顿片刻，做些反思和记录)

主持人：

- 我们每个人都是不同的，没有人是完美的。我们要承认这一点。（停顿）
- 让我们再次聆听经文。（读厄4：4-16）
- 现在，我们将这些小纸片放在一起，看看可以形成什么。（邀请所有人共同将“拼图”拼好。完成后，主持人继续说话。）

主持人：

- 尽管我们每个人都不完整和不完美，但是当我们愿意聚在一起并让天主与我们一起行动时，我们可以克服自己的不完美。
- 我如何看待自己在这个团体中的付出？（停下反思）
- 我如何看待团体中每个团员所作的付出？（停下反思）
- 我是否认可每个人的贡献？（停下反思）
- 我的信德如何在这个团体中得到增强？（停下反思）
- 和彼此分享自己的反思。

（以自发的祈祷或赞美结束聚会）

与孩子一起遵守礼仪节期

正如将临期是为庆祝耶稣降生的圣诞节而准备的礼仪节期，四旬期也是为庆祝耶稣复活的复活节而准备的礼仪节期。教会提倡三种准备复活节的方式：禁食，施舍和祈祷。

禁食

我们许多人都了解禁食的概念。我们放弃一些事物，奉献给天主，来回应耶稣在十字架上的牺牲。当我们放弃某些事物时，我们需要检查自己的内心，以确定我们是为天主的荣耀而作牺牲。我们可以鼓励孩子放弃他们所喜欢的享受，例如看电视或玩电脑。但是，不仅放弃一些东西，他们的牺牲还应该针对一些精神上的东西 - 利用原本享受的时间来帮忙做家务或为他人祈祷。戒食肉类或珍贵的食物也使我们和穷人形成连系，因为穷人很难吃得起肉和其他珍贵的食物。因此这个四旬期，不是问你的孩子，“你要放弃什么？”你可以问：“你怎么准备庆祝耶稣的复活？”

施舍

施舍是我们关心那些需要帮助的人的一个方式，也表示我们感谢天主赐给我们一切。我们可以鼓励儿童每天预留一部分零用钱用于慈善事业。对于那些无法做到这一点的人，我们可以鼓励他们分享自己的才能和能力。当我们帮助他人时，我们即分享复活的主的爱与怜悯。

祈祷

鼓励我们的年轻人花更多的时间祈祷。祈祷是我们大家为复活节做好准备的另一种方式。增加我们与天主相处的时间，不仅在精神上，而且在日常生活中都有很大的好处。当我们与天主接触时，我们会感到更多的喜乐与平安。我们与天主的亲近给我们力量，使我们以更多的爱与关怀对待自己所遇到的人。作为一个家庭，我们可以特别祈求恩典，帮助自己更充分地履行领洗时的许诺。我们可以为将在复活节受洗的兄弟姐妹，以及在四旬期间与我们一起参与忏悔礼的人祈祷，祈求我们真正重发领洗时的誓愿。

告解

四旬期也是进行告解圣事的时候，因为四旬期是为领洗和更新誓愿作准备的节期。早期的基督徒导师称此圣事为“第二次洗礼”，因为它旨在使我们能够再次开始充分地活出圣洗的生活。那些对办告解有所迟疑的小孩子，我们提醒他们，和非常爱我们的好牧人耶稣在一起，是很美妙喜悦的。父母们若在告解圣事上经历了天主的爱与慈悲，对他们的孩子将是很好的见证，他们从天主带来的新生活中，将体会到极大的喜乐。

耶稣受难日

耶稣受难日是公共假期，因此孩子们可以在这个庄严的日子与家人一起遵守这天的规定。如果可能的话，整个家庭应该一起参加耶稣受难日的礼仪，或者至少去教堂拜苦路。这里是在受难日的其他活动建议。

十字面包。

这些带有十字标志的面包，是在传统的面包上为耶稣受难日放标志，这些面包起源于1361年的圣奥尔本斯修道院，修士们把这些面包送给了那里的穷人。

三个小时。

一些教堂在基督在十字架受苦的三个小时举行这样的祈祷仪式。如果在家中，则可静默一段时间，阅读灵修书籍、作个人祈祷（例如，没有电脑、电视等），尤其是在中午和下午3点之间，比较合适。

家庭式的拜苦路

家庭式的拜苦路可以是一种简单的静默祈祷，或是一个成员对话的时刻，可以对每一处苦路的默想及默观作分享。你也可以印苦路各处的图像，让孩子们图上颜色。另外，如果你有年龄大一点的孩子，向他们展示苦路不同处的绘画 - 这是一个机会，让他们欣赏礼仪艺术，并提高他们的反思能力。

全家进行拜苦路

以家庭为单位，一起参与这个富有教会传统的拜苦路。

开始祈祷

主耶稣基督，带我一起走祢步向死亡的神圣道路。求祢带领我的思路、我的记忆、最重要的是我那不服的心，使我看到祢曾经为爱我和全世界所做的一切。

每一处开始的时候念：“主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。”

每一处结束的时候，念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第一处：耶稣被判死刑

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 耶稣被祂所认识的人——司祭长和长老们，带到比拉多面前。虽然祂是无辜的，却没有人出来为祂伸冤。比拉多自己无法做什么，也不愿意再惹麻烦，便判决处死耶稣。

众： 耶稣，实际上是我们的不良思想、卑鄙的言语和愤怒的行为使祢受苦。我们拜苦路要告诉祢，我们为我们的所有罪过感到懊悔。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第二处：耶稣背十字架

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 耶稣被士兵鞭打、戏弄和吐唾沫之后，祢被迫独自背起沉重的十字架，在群众叫喊声中前往加尔瓦略山。祢已经非常疲倦和伤痛，但是没有人关心祢。

众： 耶稣，我们在乎祢累了。对于祢的伤心我们很懊悔。我们想用祈祷来帮助祢背十字架。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第三处：耶稣第一次跌倒

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 耶稣被十字架的重量压得体力不支跌倒在地上。鲜血从茨冠流到祢的眼睛，祢背后受鞭打倍感痛苦。人们还在尖叫和向祢丢东西。祢的心是这么沉重，就如祢所背的十字架。

众： 耶稣，是我们的罪过使祢的十字架变得如此沉重。我们对不起祢。我们爱祢，我们会通过祈祷和生活使自己更好。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第四处：耶稣遇见祂的母亲

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 耶稣突然看见祂的母亲。在群众当中，她站在那里守望。当母亲看到儿子时她的眼睛充满了泪水。她想帮祂却无能为力。他们的心都为彼此的痛苦而痛苦。

众： 耶稣，祢和祢的母亲在我们提出要求时都会帮助我们。我们的心也因十字架的痛苦而痛苦。我们承诺经常向你们祈祷，以帮助我们的生活。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第五处：基勒乃人西满帮耶稣背十字架

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 士兵们急着前往加尔瓦略山，在途中抓了路人基勒乃人西满来替耶稣背十字架，为了要让耶稣走快点。耶稣感激西满帮祂背十字架。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第六处：圣妇韦罗尼加为耶稣抹面

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 耶稣满脸血汗及尘土，十分难受。圣妇韦罗尼加满怀怜悯之心，从群众里走出来，用布抹耶稣的脸。这小小的善举是圣妇所能做的。

众： 耶稣，我们要看见和抚摸祢的脸，那是天上荣耀的脸。我们知道，我们的小小善举和祈祷会帮助我们与祢及天父越来越亲近。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第七处：耶稣第二次跌倒

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 那条路是那么的长，十字架越来越沉重，耶稣第二次跌倒在地上。士兵们喊叫和鞭打要耶稣起来。他们难道不知道这会使耶稣更加受伤吗？

众： 耶稣知道祂在为世界的罪受苦。祂站起来，继续走。耶稣，有时我们会疲倦、沮丧和对世界不耐烦。当我们失败并陷入罪恶中时，对祢的伤害更大。对不起，请祢帮助我们像祢一样耐心和勇敢。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第八处：耶稣遇见耶路撒冷妇女

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 接着，耶稣遇到祂曾教导过的一些妇女。她们捶胸痛哭，她们为耶稣的痛苦和她们的失去而哭 - 她们没有耶稣将怎么办？耶稣向她们说“耶路撒冷女子，你们不要哭我，但应哭你们自己及你们的子女。”

众： 耶稣，祢告诉耶路撒冷妇女哭我们自己。即使祢受这么大的苦，祢还记得我们。谢谢祢。我们要为罪人祈祷。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第九处：耶稣第三次跌倒

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 耶稣到达加尔瓦略前的一座山。祂看祂还有多远的路。当祂看到自己将要被钉死的地方，不禁失去了体力而再次跌倒在地上。前头还有更多痛苦，更为艰辛难挨。然而耶稣爱我们，祂继续前往加尔瓦略山。

众： 耶稣，即使祢感到疲倦、恐惧和悲伤，祢仍会继续前进。祢曾爱我们，现在还是爱我们。我们在祈祷里告诉祢我们爱祢，并希望在祢的伟大牺牲中能安慰祢。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第十处：耶稣被人剥去衣服

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 群众跟随耶稣和士兵到加尔瓦略山。士兵把耶稣的衣服脱下时嘲笑祂 - 祂背后的血贴在祂无缝的长袍。士兵们推挤耶稣，不管祂是谁，只看到祂是个被遗弃的家伙。

众： 耶稣，即使是受伤、流血、被卫兵粗暴对待、被人群嘲笑，祢仍然是我们的君王，祢曾经是，现在也是。我们求祢在祢的国度中记念我们。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第十一处：耶稣被钉在十字架上

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 这是最糟糕的时刻吗？耶稣的脚曾游走四方，传扬天主爱的讯息，祂的手曾治愈人。现在祂的手脚被钉在十字架上，给祂带来更多的伤、痛苦和羞辱。

众： 耶稣，他们试图将祢钉在十字架上，以阻止祢的手脚做天父的工作。祢为我们付出了一生，为我们忍受了痛苦。我们感谢祢，我们爱祢。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第十二处：耶稣死在十字架上

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 西默盎所预言的利剑刺透了玛利亚的心。宗徒们的希望破灭。圣殿帐幔 - 代表天主爱的旧约 - 裂开两段，意味着耶稣的死开启了人与天父的新约。

众： 耶稣，祢心怀爱意对聚集在十字架下的每个人说话。祢知道祢的死亡将带来新生命。当我们来到祢面前时，求祢也怀着爱和我们说话，使我们堪当在祢内拥有新生命。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第十三处：耶稣从十字架上被卸下

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 现在，就只有把耶稣的遗体从十字架卸下。这可怕的一天中所被抹杀的柔和，崇敬和爱，现在可以好好表达。玛利亚和宗徒们想知道...一切是否太迟？事情过了吗？

众： 耶稣，借着我们的祈祷，我们也将祢的身体从十字架上卸下来。我们触摸祢；用爱和悲伤拿掉铁钉、清洗伤口、摘下荆棘茨冠。我们同玛利亚一同悲伤，并想安慰她。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。



第十四处：耶稣被安放在坟墓里

众： 主基督，我们钦崇祢、赞美祢。祢因此圣架，救赎普世。

领： 即使现在是痛苦的时刻，仍存在希望。阿黎玛特雅城人若瑟取下了耶稣的遗体，安放在附近的一个坟墓里。人用敛布和香料把祂裹好。所有的人都离开、哭泣。最后，一切都归于宁静，甚至是平安。

念天主经、圣母经和圣三光荣颂，各一遍。

领： 三天后，一件奇妙的事发生了 - 耶稣从死者中复活！复活之光使坟墓开了，耶稣的光比死亡更强大。

结束祈祷

主耶稣，我们有时会以为祢已经走了，一切都结束了，我们再也不会有幸福或快乐。祢的复活向我们表明，祢永远不会离开我们。求祢帮助我们一直通过生活和祈祷跟随祢。我们这样祈祷，因祢的至圣圣名。阿们。

从四旬期到复活节 – 喜悦之树

材料：

- 用绿色纸剪成叶状的小帖。每个家庭成员把在四旬期的四十天内所做的善行（比如祈祷，斋戒和施舍）写下（每帖一个）。
例如：感谢天主赐给你这一天，在家里主动做家务而不是玩电脑，设法欣赏与你合不来的人。
- 在一张大的纸上画一棵有很多枝条的树，或是准备足够的树枝来挂这些叶状帖。
- 把善行写在叶状帖，粘到树枝上。四旬期期间重复以上活动。
- 在四旬期结束时，与子女一同观看并惊叹这树长得有多茂密。

致谢

写作与编辑组：

Agnes Ngou

Angelia Boey

Anthony Siow

Arthur Goh

Daphne Leong

Isabel Ho

Jacqueline Pau

Pauline Ambrose

Deacon Stanley Goh, SJ

Rofina Tham

Rev. Fr. Romeo Villavicencio

Rev. Fr. Terence Pereira

翻译：

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

Archdiocesan Commission for Tamil-speaking (ACTS)

设计：

Paschal East Design

印刷：

Naili Printing Services





2 Highland Road #02-02 Singapore 549102
T: 69110420 F: 6858 2011
www.one.org.sg