



应许的圣言



2021 - 2022年将临期至圣诞期反思 (丙年)



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，在哪些方面可以改进。请提供您宝贵的意见。



one.org.sg/feedback

目录

- 2 请提供您宝贵的意见
- 4 将临期至圣诞期序言
- 6 这本册子的目的
- 6 如何使用这本册子
- 8 引导小组反思
- 10 将临期的主日 (丙年)
- 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 圣诞期的主日 (丙年)
- 39 我们需要您的反馈
- 40 圣诞节
- 46 天主之母节
- 52 主显节
- 58 如何把册子做得更好?
- 59 附录 - 活动
- 80 致谢

将临期至圣诞节序言

2021 - 2022



将临期至圣诞节序言 2021 – 2022

主内亲爱的弟兄姐妹们：

对于冠病大流行，人们有各种不同的反应，许多人不同意一方或另一方所采取的解决方案。身为天主教徒，我们对这种情况并不陌生。两千多年前出生的耶稣就带来了这样的局面。人们价值观的不同导致他们对同一事件有不同看法和行动。

当我们准备圣诞将临之际，我们确实需要回到天主的圣言。耶稣来拯救我们，耶稣为我们展示如何度一个天主子女的生活。耶稣是应许的圣言。祂成全了我们天主父的应许。

在这个做准备的时候，我们邀请你住在天主圣言的丰厚恩宠中，并且让祂改变你。天主圣言是充满活力和生命的。我们以天主圣言开始我们的聚会，因为我们确实是以耶稣作为起点。我们每次聚会都以耶稣开始，但不是以耶稣为结束，而是希望在人生的朝圣之旅中与耶稣同行。我们希望藉着圣言得到开导、滋养和强化，愿这本小册子帮助你在这个圣诞期里深切地感受到上主的爱。

将临期的意义离不开圣诞。而且只有当我们花时间从上主启示的圣言内去思考主耶稣诞生的奥秘时，才能发现圣诞的深层意义。但愿我们在这段时间里不受干扰，以光荣我们的救主。

在圣子降生成人的时候，圣神扮演着重要的角色。因此在这段准备的时间里，我们呼求圣神赐予力量和智慧，启发我们的心思念虑，以便准备好在圣诞来临时再次迎接耶稣。

我祝愿大家一起度过这段充满意义和喜乐的准备时刻。

Terence Pereira神父
新福传总主教代表

这本册子的目的

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

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

如何使用这本册子

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

在服务的精神下，组员们可提前表示自愿宣读圣言和册子其他的段落。

不同的小组组长可以轮流带领聚会，计时以促进良好的关系。

其中一位组员可以记录所讨论的大纲，并电邮给缺席的组员。

每次聚会大约两个小时。

下回聚会的时间和地点应该在聚会结束前告诉大家。

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以实际行动作出回应。

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。



将临期反思 (丙年) 应许的圣言

周	读经	主题
将临期第一主日	耶肋米亚先知书33:14-16 得撒洛尼前书3:12-4:2 路加福音21:25-28, 34-36	以圣言强化
将临期第二主日	巴路克先知书5:1-9 斐理伯书1:4-6,8-11 路加福音3:1-6	耶稣, 天主圣言
将临期第三主日	索福尼亚先知书3:14-18 斐理伯书4:4-7 路加福音3:10-18	被圣言改变
将临期第四主日	米该亚先知书5:1-4 希伯来书 10:5-10 路加福音1:39-45	满全祂所应许的圣言

2021 - 2022年将临期至圣诞期反思
(丙年)

应许的圣言



将临期第一主日

以圣言强化

开始祈祷

天父，祢派遣了祢的圣子耶稣，向这被罪恶玷污的世界展示了祢的爱。我们通过主耶稣感谢并赞美祢的仁慈，祂是我们的希望，我们完全相信并且依靠祂来获得圆满生命的应许。祢在任何时候、任何情况下都会带给我们智慧与平安。我们与圣神合一地祈求，祢是天主、永生永王。阿们。



读经

读经一：

耶肋米亚先知书33: 14 – 16

巴比伦入侵犹大，摧毁耶路撒冷，天主子民被流放远方。先知纳堂曾向达味王保证他的王朝将永远延续下去，以色列子民盼望这个应许会实现，期待重建达味王朝。然而，随着人们逐渐融入征服者的异教文化，他们开始失去希望，他们在信仰和行为上变得松懈。耶肋米亚担心人们会失去他们的犹太身份。耶肋米亚说了一些鼓励的话，以加强一个似乎忘记了默西亚应许的民族。这位默西亚将恢复天主父的正义，并开启一个仁慈和救赎的新时代。耶肋米亚的话为我们提供了光明与黑暗的隐喻，帮助我们捕捉从黑暗之地到新生之光的律动，在这个神圣的节期里更新和加强我们的信仰。

读经二：

得撒洛尼前书3: 12 – 4:2

当犹太人拒绝保禄的宣讲时，保禄便将他的福传工作转向居住在得撒洛尼的希腊人。他担心得撒洛尼的基督徒会在迫害下迷失方

向，于是劝勉和鼓励他们保持坚定不移。像耶肋米亚一样，他担心人们的基督徒身份被淡化，有如耶肋米亚时代的以色列子民在信仰上变得松懈。他敦促他们要不断遵守主的诫命和教导，并将他们已知的付诸实践。他劝勉的言辞为信靠和顺服于上主圣言而来恩宠与力量作了见证。

福音：

路加福音21: 25 – 28, 34 – 36

耶稣用旧约先知的语言来描述早期基督徒所将听到和经历的政治和社会动荡。耶稣向祂的门徒强调，在他们等待耶稣归来，面对即将到来的迫害时，他们需要保持警惕和耐心的等待。耶稣安慰并鼓励他们的目光要超越世上的各种物质破坏。与此同时，为理解我们的天主父在所有受造物中的临在和活动，周围所发生的一切都具有重要的意义。这些征兆向祂的追随者表明，他们永恒的赏报已经快要实现。即便他们不知道主何时再来，他们仍会在各种不同的情况底下被圣神所强化。

想一想

今天是将临期的第一主日，是教会新礼仪年的开始。这也是丙年新一轮祷文和读经的开始。

“将临”一词在拉丁语中的意思是“到来、到达”。今天的三篇读经讲到主的来临。

在读经一耶肋米亚先知预言了我们的救主，耶稣君王的到来（耶33:16）。这是耶稣圣婴降生白冷，是第一次来临。福音谈到世界末日，我们称之为耶稣在末日再次来临（路21:27）。然而，还有第三次来临，它在耶稣第一次来和再来之间形成一个重要和不可或缺的联系。这是读经二所论及的，就是欢迎耶稣进入我们当下的生活，这是每天都在发生的事情。通过这个方式的来临，我们既确认了耶稣在白冷的首次来临，也准备在未知的未来日子里欢迎耶稣的再来。

将临期帮助我们准备自己在圣诞节和平常的生活中，迎接耶稣道成肉身的现实。如果我们真切期待守望基督在末日时再来，那么我们对各种信仰上的风浪就会有非常不同的反应。我们将在日常生活中使祂更快到来。将临期召唤我们要警惕和坚忍。

我们在日常生活中有很多方面，

都自以为与天主父的关系已经足够了。天主父赐给我们的东西本身有可能变成我们获得慰藉的偶像。这些事物会扭曲我们作为天主子女的身份；在这个过程中，我们忘记了施予者，忘记了祂对真正幸福的许诺，忘记了依靠祂的计划。

当我们对天主父感到不耐烦时，我们就会感到沮丧。我们目前的生活似乎对我们有诸多的要求：我们需要快速的解决问题、完全康复、财务保障等等。沮丧也扭曲我们的自我认知，使我们看不到天主父已经在进行的工作。当沮丧时，我们很难在别人身上认出基督的面容，更不用说让他人在我们身上看出基督的面容了。是什么造成我们忘了天父是祂所应许的那样：与我们同在、在我们内、在我们中间？我们有没有每天省察自己，并意识到自己已经做了什么妥协？

还有什么会转移我们的注意力，使我们不再期待耶稣在我们生命中的重生呢？当我们听到祂的真理时，我们会不会让祂所激起的涟漪引领自己做出回应呢？我们可以期待每天藉着圣言得到强化，这样我们就可以正视那些诱使我们自满的因素，而不会失去对天父救世计划的希望。“主与我们同在”必须彰显在我们的思、言、行为上，圣言才会活起来！

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

有些什么挑战使我们的团体无法保持耐心和彼此真正的理解？
我们有没有寻求圣言来强化团体？
我们对团体中的人际关系是否有些自满？

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。

教会团体组织是否只着重于完成任务，而忽略了与我们的天父，以及在教友彼此之间建立关系？
我们在团体组织中采取了哪些行动，来鼓励大家在信仰之旅中常用圣言？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的地方。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们一家人是否常在一起读经和思考天主的圣言？

在这个将临期，我们一家人需要在哪些方面更新自己的心灵？
我们一家人能怎样的一起在灵修方面为这个圣诞做好准备？

为个人

用一些时间反思经文。
如果要与他人分享这经文，你会分享什么？

当你感到气馁、孤独、被遗弃或被孤立时，你会给某人打电话或和他会面来快速解决问题吗？或者你会求助于耶稣？

在你的“孤独”中，你是否看到这其实是一个等待和守望上主显现的时刻？

习得

我们的天父满全祂的应许。

你的行动

想想那些生活状况不好（或许失去了工作）的，而且是非教友的人。一旦辨定这个人，就为他祈祷。

将临期第一主日

以圣言强化

结束祈祷

教宗克勉十一世的祈祷：

主，我相信祢，请加深我的信德。

我信赖祢：请加强我的信赖。

我爱祢：请让我越来越爱祢。

我忏悔己罪：请加深我的痛悔。

我朝拜祢，祢是我最先的初始。

我渴望祢，祢是我最后的归宿。

我赞美祢，祢是我永远的救援。

我称祢为我亲爱的保护者。

我要做祢唤我做的事：

按照祢的要求做，不论祢要我做什么回，只因为是祢所要的。

让我爱祢，主，我的天主。

让我看清自己：我只是世间的一个朝圣者，
一个受召去尊重和爱所有生命的基督徒。

将临期第二主日

耶稣，天主圣言

开始祈祷

慈爱的天父，我们赞美祢是美好奇妙的天主。我们感谢祢所赐予的应许，爱的应许，也就是圣言的应许，耶稣基督。我们感谢祢永恒的怜悯和慈爱，感谢祢总是呼唤我们回到祢身边。当我们沉思祢的圣言所带来的生命时，祈求祢对我们说话，以祢的圣神启示我们，让我们敞开心扉聆听祢。我们这样祈祷是通过我们的主基督，阿们。



读经

读经一：

读经一：巴路克先知书 5:1-9

本章是先知在以色列人流亡期间安慰耶路撒冷的诗。这里劝勉他们要昂首挺胸，期待天父将为他们带来荣耀。所描述的图像是耶路撒冷作为一位母亲，将流放各地的孩子们聚集在一起，回到我们天父那里，以祂的怜悯和正义恢复他们的身份。结合第4章阅读本文，它提醒我们，我们的天父对所有悔改并转向祂的人都充满怜悯。不论那人离我们的天父有多远。通过悔改，人们可以期待与我们的天父修复关系。

读经二：

斐理伯书 1:4-6, 8-11

圣保禄对斐理伯教会中的基督徒怀有如此深切的感情和非凡的热情，以至于让人们很容易忘记他是在监狱里写这封书信。这教会位于马其顿，是圣保禄在欧洲建立的第一个教会，教徒主要是外邦人。斐理伯教会对他来说是一个极大的动力来源，曾多次支持他的传教工作，例如为他的获释

祈祷并提供生活上的支援。更重要的是，他们承担福音的传播事业，这给他带来喜乐。这促使他们为他们祈祷，为使他们在爱德、真知识、智慧和义德这四个领域中得到充实，好让他们对耶稣基督的见证为天父带来极大的赞美和荣耀。

福音：

路加福音 3:1-6

这段经文从一个简短但全面历史背景的角度，开始对洗者若翰作介绍。现今的读者可能觉得这些细节乏味且不必要。然而，圣路加有意为洗者若翰设置舞台，介绍他是来自天父的先知，因为旧约中的先知经常是这样出现的。若翰接受神圣的委托后，肩负福音先驱的使命，召唤人们悔改并接受天父的宽恕。路加引述依撒意亚先知书40: 5：“凡有血肉的都会看见上主的救恩”，强调我们的天父在耶稣基督里所应许的救赎是为全人类的。的确，没有人，甚至是最恶的罪人，被排除在天父拯救之爱的范围外。

想一想

教会在感恩祭礼成式中有一个结尾是“去傳福音吧！”这字句如此制定，是为反映弥撒与我们作为天主教徒向全世界传耶稣基督福音的使命，有着直接和明确的联系。

我们得要宣扬的这个福音到底是什么？这是天父应许拯救全人类的好消息。我们的天主拯救卑微者和重塑破碎者。从天主拯救卑微的耶路撒冷可以看出祂的拯救行动。人民丧失颜面地“由仇人押送步行”（巴5:6）并被流放到异乡，耶路撒冷沦落到如此悲惨的境地。在她的悲伤和苦难中，她对新的未来生起盼望。上主必拯救她，为她欣喜。

洗者若翰在今天的福音中所宣告的好消息，不是从流放中得救，而是从我们的罪中得救。很多时候我们觉得远离主，因为我们让罪恶占据了自己的生活。这就是为什么洗者若翰号召我们修直弯曲的路，把崎岖的开成坦途。这些都是从罪中悔改的比喻。当我们远离罪恶时，我们就能在生活中体验到耶稣基督拯救的爱。

当我们等待基督的第二次来临时，我们该如何做才能完成已经开始的拯救工作？关于这点，圣保禄教导我们要选择爱的最佳方式。也就是要成为爱天主、爱彼此的真诚榜样。通过这种方式，我们被召唤来承载宣传福音的事业，以及成为这些事的见证人。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

作为一个团体，我们如何鼓励彼此向自己的近人宣讲耶稣，天主圣言？

作为一个团体，我们如何向周围的人见证好消息？

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。

你的教会团体组织是否帮助你回应命令“去传扬主的福音”？
你在宣扬福音时是在履行职责，还是只为完成一个工作？

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。

当其他家庭成员讲天主圣言时，我们是否拒绝他们？
你的家庭珍惜耶稣，天主圣言吗？
家人如何谈论耶稣基督？

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？

我的生活中有哪些方面需要悔改和转变？

我怎样才能建立圣保禄所鼓励的爱德、真知识、智慧和义德四方面？

习得

我们的天父通过耶稣基督揭示真理，实现了祂的应许。

你的行动

试想出两三个愿意和你一起踏上灵修旅途的人，祈求主触动他们的心。然后请这两三人帮助你上周所想到的那个人。

将临期第二主日

耶稣，天主圣言

结束祈祷

仁慈的天父，我们通过耶稣基督——应许的圣言，获得的希望——来崇拜祢。我们走向祢，对祢的来临充满期待。愿我们铭记祢是谁，祢召唤我们成为什么样的人——天父所爱的儿女。引导我们继续在这一周里，自觉地在义德、智慧、真知识和爱德中生活。我们这样祈祷是通过祢最宝贵的圣名。阿们。



将临期第三主日

被圣言改变

开始祈祷

天父，随着我们深入将临期，请帮助我们全心接受耶稣的圣言，并为祢在经中对我们所作的应许满怀希望，欢欣鼓舞。我们祈求祢赐予我们、我们的家人和我们的团体更深地体验在今天的读经所提到的喜乐、欢跃、爱、感谢、平安和慈善。请帮助我们，使我们被祢的圣言改变。阿们。



读经

读经一：

索福尼亚先知书 3:14-18

索福尼亚在约史雅王统治期间（公元前640-609年）执行先知的使命，当时以色列许多人不顾天主和腐败。这是一个宗教堕落的时代，出现了各种偶像的崇拜。索福尼亚书的大部分内容都对此传达了急迫的警告，表示天父将惩罚这些人。但他们并非来到绝境，索福尼亚宣告，我们的天父本着祂的慈悲，会宠幸那些遵守祂诫命的圣洁遗民。

索福尼亚在今天的读经一给他这部书作了总结。先知强有力地宣布了天父对祂子民的爱、喜乐和救赎的应许。他们会“欢呼”和“高兴喜乐”，因为天父已经从他们身上带走了灾难和审判。他们“再不会遇见灾祸”，因为我们的天父是他们大能的救主。这里描绘天主自己为祂的子民“喜不自胜”，并为他们“欢跃喜乐”地歌唱。

读经二：

斐理伯书 4:4-7

圣保禄写给斐理伯基督徒的信，是在他被监禁且面临死亡危险时写的。在信中，他为福音在斐理伯人生活中的进展而欢欣鼓舞，也敦促他们在基督徒的喜乐、宽仁与平安中成长，正如这篇简短的读经二经文所见。

圣保禄肯定是期待基督的第二次来临（“主近了”），他因此敦促斐理伯人在他们继续被天主圣言改变时，要喜乐并宽仁地对待所有的人。他们要“什么也不要挂虑”，但要通过祈祷和恳求，将他们的要求告诉我们的天父。他们将能从中体验天父的平安，因而保护他们的心思念虑。

福音：

路加福音3:10-18

福音展示了天主应许的圣言如何激起人们的期待，因为众人听到若翰的宣讲：“默西亚已经来了”。总共有三组人——一般的群众、税吏和士兵——问若翰他们应该做些什么，来准备默西亚的来临。

若翰在回答中预报耶稣对祂的追随者的呼吁，就是慈善和正义。为了准备好迎接我们天父的神国，人们应该让若翰所宣讲的“好消息”改变自己的生活。有多余衣服和食物的人应该与没有的人分享。税吏必须停止欺骗他们所征税的人，士兵必须停止压迫和勒索平民。

当人群开始在想若翰可能就是默西亚时，他明确地表示自己只是在为即将到来的那一位预备道路。若翰知道自己在天父救恩计划中的角色，并鼓励人们在各自的生活中公正行事，教导说在天父的计划中，人人各有发挥的作用。

想一想

将临期第三主日，也称为喜乐主日（Gaudete），读经将我们引向喜乐和希望。读经从旧约到新约，沿着其中的轨迹，追溯了天父所应许的默西亚。在接受天父所应许的圣言，并采取相应的行动方面，读经探讨了其中的含义，为我们作为现代的基督徒提供了有用的信息。

读经一定下了基调。天父给予祂选民的圣言揭示了他们所能期待的祝福，因为祂现在“在他们中间”。这预示基督以厄玛奴耳（天主与我们同在）的身份来到世界，因为有祂在他们中间，他们现在可以欢呼雀跃。

读经一中对天父祝福的喜乐期待，为读经二奠定了基础。在这里，保禄也敦促斐理伯人“在主内喜乐”，“什么也不要挂虑”，因

为他们让天父的圣言改变自己，为祂来统治世界做好准备。

在前面两篇读经的基础上，福音解释了接受天父的圣言意味着什么，以及当基督来建立祂的国度时能期待什么。听过洗者若翰宣讲悔改的群众、税吏和士兵都问同样的问题。“我们应该做什么？”他的回答——慈爱、诚实和正义——是我们这些接受了天父圣言并希望被它改变的人，所应有的、重要的基督徒美德。

福音的后半部分更发人深省，提醒我们即使我们准备欢庆圣诞，我们仍必须记住，最终我们都必须向天父交账，祂将在末日审判我们。在这里，若翰用农夫将麦粒和糠秕分开的举动，来描述最后的审判，在审判中基督会将善恶分开。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们如何为圣诞节做准备，展示天父的圣言已经改变了自己的生活？在这段时间里，我们需要在团体中做出那些调整，以表明基督的到来虽然是一个喜乐的时刻，但也是一个认真反思自己生活是否结善果的时刻？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

这是喜乐主日。你的团体组织以什么为乐？在你的团员和你的服务工作中有什么样的喜乐？我们如何在服务中表明基督的来临，改变了我们爱人和服事他人的方式？我们需要在服务中做出那些改变来反映这一点？

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。

喜乐主日是值得欢庆的时刻，因为我们已经取得了一些进展。在这个将临期间，你的家人在接近天主圣言方面取得了那些进展？从这个准备期开始至今，家庭成员有没有什么变化，如果有，是那些变化？

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？

今天的读经给我留下深刻印象的是……
天父通过这些段落，告诉我什么信息？我应该如何采取行动？

习得

我们的天父通过耶稣基督揭示真理，来实现祂的应许，使你得到改变。

你的行动

与两三个人讨论你可以做些什么，来为你所选定的人带来圣诞节的欢乐。

将临期第三主日

被圣言改变

结束祈祷

天父，众人问洗者若翰：“我们该作什么？”请帮助我们认识到，为圣诞做准备不仅仅是为了聚会和娱乐，而是对祢应许的圣言作回应，我们恳请祢的圣言不断地改变我们。愿我们越来越相似耶稣的肖像，我们期待能庆祝祢的到来。阿们。



将临期第四主日

满全祂所应许的圣言

开始祈祷

天父，圣诞节很快就要到了。当我们期待庆祝祢圣子降临我们这破碎的世界时，求祢帮助我们为祂进入人类历史，成为人类之主做好准备。请帮助我们超越自己所面临的挑战，接受祢所应许的圣言——圣言降生成人。为能更深入地转化我们的生活，使我们反映出祂的爱、怜悯和恩典。阿们。



读经

读经一：

米该亚先知书5:1-4

米该亚执行先知的使命，是在亚述威胁以色列和犹太的边界，腐败的领导人最终使耶路撒冷被入侵，而导致人民流亡的时期。这也是一个猖獗崇拜偶像，宗教混乱的时期。

尽管如此，米该亚还是从天父那里给祂的子民带来了希望的预言——一位新的君王将在历史悠久的达味的城镇伯冷出现，让一切恢复良好的原状。这位君王将是强大而威严的，为祂的子民带来和平，让他们安稳地生活。米该亚还预言了祂降临的方式——“直到孕妇生产之时”——指的是玛利亚在我们天父救恩计划中的角色，一个神圣的应许将在新约中得到成全。

读经二：

希伯来书 10:5-10

这篇致希伯来人书是为早期皈依基督的犹太人而写的，他们在接受这信仰后，就不再参与他们过去从小参与的宗教活动。写这封信的目的，是为了强化他们的新信仰，也向他们表明天父与祂子民的盟约，最终在耶稣基督的诞生、死亡和复活中，得到充分的成全。

希伯来书的作者引述圣咏第40篇来诠释耶稣为何是天主圣言的成全。基本上，作者的论点是这样的：我们的天父最渴望的，不是全燔祭和赎罪祭，而是我们完全地服从祂。因此，耶稣通过献上祂的整个自我，并降服于天父的旨意，作为完美的献祭。通过献上自己的身体，祂一次且永远地承担了人的罪恶，圣化天父的子民。

福音：

路加福音 1:39-45

路加写这部福音书来说明天父对以色列的应许，如何在耶稣身上得以成全。今天的福音在记述玛利亚去看望与她一样怀孕的年长表姐依撒伯尔时，清楚地表明了这一点。依撒伯尔在圣神的感动下，认出玛利亚为“吾主的母亲”。借着玛利亚，我们看到天父信守了祂通过米该亚先知在读经一所宣布的应许。

福音借依撒伯尔宣告玛利亚所蒙受的三重祝福，来揭示应许的圣言得到成全：玛利亚“在女人中。。。是蒙祝福的”，“她的胎儿也是蒙祝福的”，玛利亚也因相信“由上主传于她的话必要完成的”而“有福”。甚至洗者若翰似乎也意识到自己与主同在，以及天父应许得到成全，而在玛利亚向依撒伯尔请安时在腹中欢跃。

想一想

今天的三篇读经向我们展示有关救主的应许，是如何跨越时间而得以成全，也加深我们对天父应许的理解。米该亚先知预言以色列将有一位新的统治者，祂将确保遭受政治和宗教苦难的以色列人民能够“安居”。这位君王被描述为一个强大而有威严的人，而其“权势直达地极”。

读经二清楚地表明，米该亚所预言的统治者耶稣不是地上的统治者，而是在地上建立天主王国的人。祂没有在政治上以胜利的姿态去拯救自己的子民，祂谦卑自己以顺服天父的旨意（“看，我已来到，为承行你的旨意。”）祂不是将以色列从政敌手中拯救出来，而是以自己的身体作为献祭，将祂的子民从罪恶中赎救出来。

这个顺服的主题贯穿读经二和福音。在福音中，依撒伯尔向玛利亚致敬，称她是“那信了由上主传于她的话必要完成的”人。这两篇读经让我们更加了解天父所应许的圣言是关于什么，以及它如何成全米该亚所说的预言：默西亚不会带着世俗的荣耀和胜利降临，而是通过祂的谦卑和对天父旨意的服从，来征服人们的心。正如玛利亚谦卑地对天父的救恩计划说“是”，并接受召选，而将耶稣基督带到世上那样。

读经向我们展示了天父的应许是通过谦卑和服从来成全，就如圣母玛利亚所表现的那样。在参与我们天父的救恩计划时，圣母玛利亚指出应许在她身上得到成全。同样，我们越是服从天父的旨意为祂服务，将自己的意愿居次，天父的计划就越能通过我们而完全地实现。这是我们在为圣诞节做准备时，可以反思和祈祷的。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

当我们谦卑和顺服时，我们天父的应许就会满全。我们的团体是否谦卑并顺服于天主的圣言？如何看得出来？

作为一个团体，我们如何加深对“圣言成了血肉”的理解？

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。

在基督徒的事奉中，我们如何重视谦卑的美德？我们如何在自己所服务的人身上看到耶稣基督，谦卑地服侍他们？

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。

如果在家中把彼此视为理所当然，谦卑和顺服往往是很困难的。你如何肯定你的家人？

通过顺服我们天父的旨意，你将更加爱和理解你的家人。你家是这样的情况吗？

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？

思考读经二中这句话：“看，我已来到，为承行你的旨意。”
在这个将临期，你能如何在生活中对天父的提示更为顺应和敏感？
祈求我们天父的帮助和恩宠，以辨识并遵从祂的旨意。

习得

我们的天父通过耶稣基督揭示真理，满全祂的应许，使你得以改变。花些时间阅读并思考祂的应许。

你的行动

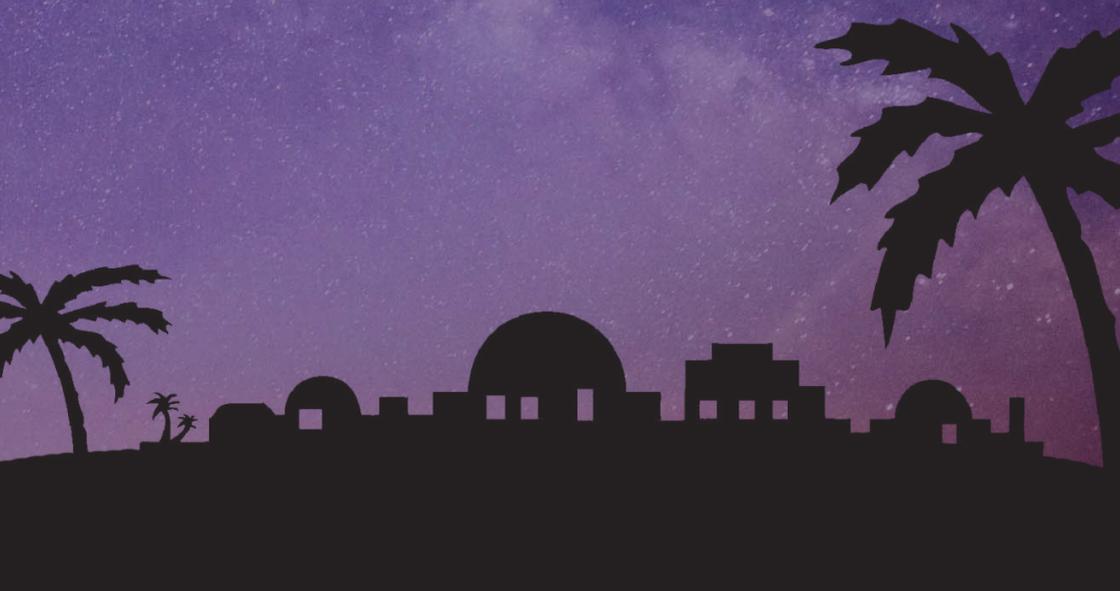
为你在第一周选定的那个人，进行你们三至四人所决定的事项。

将临期第四主日

满全衲所应许的圣言

结束祈祷

天父，这是很艰难的一年，因为我们在尽最大的努力去应对冠病大流行。有很多人发现自己很难在生活中找到喜乐和希望。我们祈求衲，让衲圣子诞生的庆祝，带给我们所需的恩宠和力量，将您的喜乐和希望，带给这个受伤的世界。帮助我们相信衲将拯救我们摆脱目前的困难，恢复衲圣子降生进入我们生活的喜乐。
阿们。

The background of the page is a dark, starry night sky. At the bottom, there are black silhouettes of palm trees and a building with a large dome, suggesting a tropical or Middle Eastern setting.

圣诞期反思(丙年)

圣言成了血肉

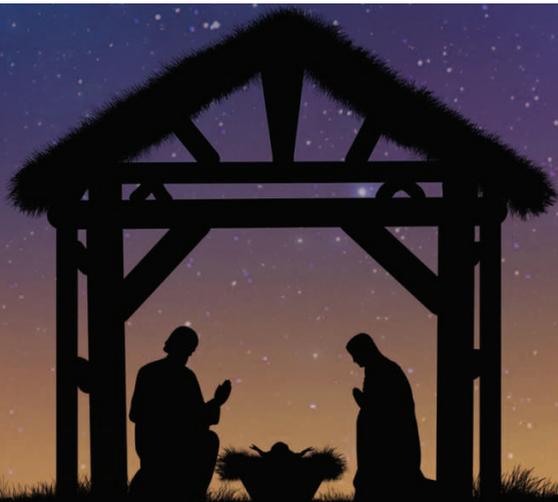




圣诞期反思(丙年)

圣言成了血肉

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	永恒的圣言
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	救赎的圣言
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	以圣言照亮





我们需要您的反馈

感谢您选用这本册子！它容易用吗？
我们真想听您的意见。
说说我们能怎样让您有更好的体验！



one.org.sg/feedback

圣诞节

永恒的圣言

开始祈祷

天父，众天使齐声赞颂并宣报祢爱子的诞生：“天主受享光荣于高天，主爱的人在世享平安！”祢圣子所带来的救恩希望和喜乐，求祢在我们内给予更新。请赐予我们勇气，将这希望和喜悦传递给他人，好使众人都能与祢圆满地一起欢欣鼓舞。阿们。



读经

读经一：

依撒意亚先知书 52:7-10

这段经文取自第二依撒意亚（英文称作‘Second Isaiah’或源自希腊文‘Deutero-Isaiah’第40到55章），是为流亡中的以民而写的。圣经学者已经确定这些章节的作者不是真正的依撒意亚，而是一位无名先知。他采用与原作者依撒意亚相同的中心思想，即以色列所经历的是漫长的审判过程。“第二依撒意亚”的作者同时进一步塑造了重建、修复、更新和再造的图像，以敦促和鼓励读者不要放弃。第7至10节向被掳的人传达了极大的希望，为使他们不致绝望，因为天父会赎回并拯救以色列。

读经二：

希伯来书 1:1-6

希伯来书的作者在此开宗明义地确认耶稣基督的独特身份：祂的神性，赋予祂的大能和权威。他首先说明我们的天父如何在过去通过先知说话，但在末期里，我们的天父却通过祂的圣子耶稣说

话，祂是万有的承继者。从这里他确认了耶稣具有天父首生者的名分。作为圣子和天国的继承人，耶稣名正言顺地坐在天父的右边，远高于天使。这就是耶稣基督，因此有能力拯救和复兴全人类的天人关系。

福音：

若望福音 1:1-18

若望的序言介绍本福音的主题。其中一个主题关键来自第14节——“圣言成了血肉，寄居在我们中间。”描述圣言寄居在希腊词中是“支起帐棚”的意思，指的是旧约中天主住在以色列人的帐棚中。圣子降生的概念——天主成为人并住在我们中间，把基督信仰与其他宗教区分开来。对希腊人和犹太人来说，神圣的力量、来自上天的光，通过人变得可见的概念是具有挑战性的。然而，这是我们天主神圣的计划，即耶稣基督降生成人，是天父给人最完美的启示。祂已经降临，要使所有的受造物在天父内获得圆满的生命。

想一想

不论基督徒或非基督徒，圣诞节是普世最多人庆祝的节日之一。这现象有好些缘由。或许，世人都被圣诞欢聚的喜乐所吸引，这些庆祝活动可以让我们和所爱的人欢聚一堂，分享美食和礼物，营造了许多与圣诞佳节相关的美好回忆。

当我们停下来探索欢庆圣诞佳节不同的原因时，我们可能会发现自己内心深处对美善和与人连系的深切渴望。我们都希望过个更美好的生活，追寻如何成为更好的自己，以及渴望更圆满的人际关系。然而，现实生活却往往带给我们挑战和艰难。面对这些挑战和诱惑使我们感到痛苦和愤世嫉俗。尽管如此，我们仍然希望生活能更美好。即使这只是个短暂的幸福和欢乐时光，圣诞节的庆祝活动因而触动了我们所有人对美善和爱的深切渴望。

圣诞佳节是讲述圣诞故事的绝佳机会。人们追求美满的生活，在这过程中许多人却感到空虚和匮乏。就像在依撒意亚先知时代的以色列人在流亡的夹缝里等待被

释放的信息，今天有许多人也在寻找通往真正自由和圆满的出路。圣诞节的故事是我们的天父对人类最深切渴望的回应。通过耶稣降生成人并居住在我们中间，耶稣基督向我们展示了通往真正幸福和美善生活的道路，我们被创造不仅是在地球上生活，而且是为永恒的生命。若望宗徒提醒我们，凡听见并相信耶稣的人，祂都会赐予他们力量，成为天主的儿女。这修复我们与天父的关系，也开放圣神在我们内运行且转化我们，从内到外营造了我们所渴望的生命，真正的喜乐和圆满的生命。

耶稣是永恒的圣言。天父给所有相信并跟随耶稣的人这种生命的承诺。这是圣诞节的佳音，我们必须先亲身体验，然后再告诉别人。我们蒙召像天使般，宣报耶稣基督走进每个人的心中。这是托付给所有受洗者的使命：无论是否在庆节中，都将永恒的圣言，即好消息，带给所有人。传报自由、更新和复兴的佳音给渴望聆听者的脚步，确实极其美丽！

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

基督徒小团体如何帮助你对美善
和与人连系产生更深的渴望？

你的圣诞节庆祝活动如何准备你
在耶稣基督内有真正喜乐的生命？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

当我们彼此服事和服务教友时，
永恒的圣言是否临于我们当中？
不断对团体组织宣报圣言会产生
什么影响？

我们有说永恒的圣言吗？我们是
否有活出圣言？

为家庭

让我们一家人分享经文中特出的
地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单
的分享。

家人是否用永恒的圣言来庆祝圣
诞节？

是否在生活中的某个时段运用天
主圣言？

圣诞节的庆祝活动如何促进你和
你所爱的家人的关系？

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？

你最理想的圣诞庆节是自己一个
人度过，还是与其他人一起欢庆？

你最喜欢的是什么？

天主的圣言是让你感到喜乐的一
部分吗？你记得圣诞节那天的什
么经文？

习得

我们的天父通过耶稣基督揭示真
理，从而实现祂的应许，为改变
你。花些时间恭读圣言并默想祂
的承诺，因为在我们心中的永恒
圣言耶稣基督诞生了。

你的行动

独自或与其他两三个人（如果他
们可以的话）一起拜访这个接触
对象并与这人分享圣诞节的快乐。

圣诞节 永恒的圣言

结束祈祷

（教宗圣若望二十三世的祷文）

甘怡的白冷圣婴，请帮助我们全心全意地分享这个奥秘深刻的圣诞节。唯有祢，才能倾注人们所渴求的和平到他们心中。作为同一个天父的孩子们，求祢帮助他们更好地彼此了解，并像兄弟姐妹一样地生活。请祢向他们揭示祢的美善、神圣和纯洁。唤醒他们心中对祢无限美善的爱和感恩之情，把他们一起连合在祢爱内。赐予我们祢天上的平安。阿们。



天主之母节 救赎的圣言

开始祈祷

慈爱宽仁的天父，我们感谢祢每天所给予的祝福。我们感谢祢赐予我们祢唯一的圣子耶稣基督，给我们开启了永生之门。我们感谢圣母玛利亚信守和服从祢的圣言。愿我们模仿她的服从和谦逊，接受祢的圣言，并承行祢的旨意。我们这样祈祷，因主耶稣的至圣圣名。阿们。



读经

读经一：

户籍纪6:22-27

每年的读经都以这古老的司祭祝福作为开始。这提醒我们所有人，天父确实祝福了我们。天主父的祝福是重要的，因为这是祂与我们分享了生命和权能。这种祝福为我们带来了平安与昌盛，带领我们活出天主属意的圆满生命。

读经二：

迦拉达书 4:4-7

天父在规定的时间内赐下默西亚而改变人类的历史。这一事件标志着天父的救赎工程从法律时代来到福音时代。藉着圣子“生于女人”和“生于法律之下”，我们的天父履行了祂对亚巴郎许下的救赎承诺，使所有相信耶稣基督的人能够成为天父的子女。

福音：

路加福音 2:16-21

时期已满，我们在天之父，派遣了祂的儿子，生于女人，生于法律之下，成为世界的救主，没有宏伟，只有谦逊和卑微。天使首先把祂的圣子介绍给贫困弱勢的牧人，单纯的牧人信从了天使的信息。这奇妙的信息被圣母默存于心，反复思索。天主自此展开了神圣的计划。

想一想

我们都渴望得到祝福。我们祈祷天主会降福我们的食物、我们的家庭和我们的努力。我们把许多不配的礼物归因于“天主的祝福”。然而，当我们谈接受祝福或被祝福时，到底意味着什么呢？

很多时候，我们把祝福与成功或得到美好事物联系在一起——健康、成功的事业、美好的结果、富裕的经济、爱的关系、充满活力的事工、看似无忧的生活等等。的确，为人洒下祝福，就是希望那人在各方面都美好。

然而，在圣经中我们看到天父所赐予的祝福，是为让接受祝福者拥有圆满的生命。领受这神圣的恩典与物质或各种美好的收获关系不大，而是在任何情况下，让这些经历使我们更亲近天主。这就是为什么《新约》中的祝福常与贫穷、试炼和痛苦有关。这些也往往使追随者能更深入耶稣的生命，在灵性上获益。真正的祝福可能并不常看来是“好”，或是任何一种自然吸引人的形式。我们需要信德，信赖天父最终是为我们好，我们就会接受任何形式的祝福。

以圣母为例，今天我们庆祝玛利亚作我们的“天主之母”，并将这个独特的荣誉视为她的祝福与恩宠。

然而当玛利亚身怀耶稣时，情况却看来不“好”。在圣若瑟迎娶她之前，她面对一个看来是未婚先孕的局面。这之后，他们夫妇俩还得长途跋涉，历经艰苦的旅程，当时圣母正怀着临盆的耶稣。要分娩时，他们甚至发现连个生孩子的地方也找不着！这不是我们一般想像的美好祝福。然而，天使加俾额尔却宣称她是有福的！这是为什么呢？

这是因为通过她的服从、信德和谦卑，圣母接受了天父的召叫，孕育圣子耶稣——救赎我们的圣言。服从天父的旨意，对她来说比她必须忍受的所有挑战都重要。圣母没有抱怨，而是把所有正在开展的考验都默默的存入了心中。

圣母的特殊地位并没有使她免于痛苦，即使救赎的圣言是通过她而降生。有时候，我们最美好的祝福是从最坏的情况中得到的。健康的体魄、舒适的感觉和美好的关系，都是我们可以感谢上主的事情，但这些不是祂最大的祝福。我们的天父最大的祝福永远是祂自己。疼痛、失落和苦楚可能会重挫我们，但它们也可使我们转向耶稣，最终带来无价的转化。作为信徒，我们需要像圣母一样，认来自天父的祝福，并在任何情况下藉着祂所赐予的恩典，积极与祂合作，使我们领受自己在受造之初应有的圆满生命。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

“有时我们最美好的祝福来自最坏的情况。”回首往事，你能回忆起我们这个团体曾经经历那样的时刻吗？

我们的团体可以采取哪些方法来分享我们所得到的祝福？

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。

团体组织是否经常聚会，以及反思圣母玛利亚所怀有的信德和服从？

我们的团体组织成员是否分享他们如何回应了每个主日所听到的救赎圣言？

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。

“有时我们最美好的祝福来自最坏的情况。”回首往事，你能回忆起我们一家人的曾经面对这样的时刻吗？

你的家庭能如何模仿圣家，特别是像圣母那样听从天父的圣言，履行天父的旨意，即使它是那么的困难？

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？

耶稣基督是救赎的圣言。我怎样才能活出这个真理？

我能以些什么可见的方式来活出自己与救赎圣言的关系，吸引他人加入信仰的行列？

习得

耶稣基督，唯一能带来生命的救赎圣言。

你的行动

与帮助过你的两三个人聚会，谈谈你与人分享圣诞喜乐的经历。

天主之母节 救赎的圣言

结束祈祷

天父，让我们明认祢的祝福，并像圣母玛利亚一样的服从和忠信。她忠信地接受召选，成为祢圣子耶稣的母亲。她忠信地来到白冷马槽前。她忠信地逃往埃及，她更是忠信地守在十字架下。请赋予我们力量，以追随圣母的榜样，在生活的方方面面忠信于祢，尤其是在承行祢意旨有困难的时候。帮助我们鼓起勇气像圣母一样，在祢召叫时对祢做出正面的回应。因我们的主耶稣基督及圣神之名，阿们。



主显节

以圣言照亮

开始祈祷

天父，永恒的君王，我们高举祢，朝拜祢。祢以仁爱和慈悲派遣了祢的独生子来到这个世界，照耀我们的道路，引领我们走向祢的真理。我们满怀感恩能成为祢的子女，蒙召成为一个教会与祢结合。祈愿我们能把祢的圣言带给所遇到的人，光照他们的生命，吸引他们更加亲近祢。我们因主基督这样祈祷。阿们。



读经

读经一：

依撒意亚先知书 60:1-6

依撒意亚先知书最后几章写于修复时期，公元前5世纪以民从巴比伦充军流亡归来之时。那个时候，人们流亡归来的兴奋逐渐消失，当中许多人的生活都受制于各种外国的势力。第60章第一部分的文字，可说是乐观和充满希望的。这诗篇提高了读者们的士气，宣告在世界的黑暗中，天主的荣耀会照耀他们。整个诗篇（第1至22节）以照耀全国的一道光辉的图像作为开始和结束。本读经的最后几节（第5至6节）象征着这道光辉如何吸引更大的外来势力前来朝拜，正如耶稣的诞生吸引了贤士远道而来朝拜。

读经二：

厄弗所书 3:2-3, 5-6

圣保禄在本读经里讲述了他受我们天主圣父的派遣，作为外邦人的宗徒。他书写一个已启示给他和其他宗徒们的“基督的奥秘”（第3节），以及他们如何比古时的先知们更深入地了解我们天父的救恩计划。这奥秘是指藉着基督耶稣救赎外邦人和犹太人的神圣计划。这并不是犹太人所能轻易接受的事。圣保禄就是因为

宣讲外邦人也能分享我们天父的恩许和祝福（第6节），而受到犹太人的迫害。圣保禄写作的目的是为了教会走向世界的使命，而不是要教会自我保护。他认为自己是被任命和遣使去把福音和救恩的真理带给所有人民和国家，使他们在耶稣基督内合一，成为一个教会和一个信仰。

福音：

玛窦福音 2:1-12

今天主显节的福音记述了那些在许多东方国家担任国王顾问等重要角色的贤士们，在做星体研究时认出那位被应许要来的犹太人君王。贤士们经过一番深刻的研究，认为这颗冉冉升起的星是巴勒斯坦一位皇族诞生的记号，因而促成了一种“国事访问”以示敬意。与这些善意的外国人形成鲜明对比的，是当时在位的黑落德王不道德的嫉妒。黑落德鼓励贤士们去寻找孩童基督，这样他也可以去朝拜，但这只是一个诡计。玛窦这段主显的记述预示了耶稣后来在祂的传教事工上，将如何被祂自己的人民拒绝，但祂的讯息将会受到世界各地外邦人的欢迎。贤士们踏上旅途，渴望与婴孩耶稣相遇，显示福音是为每个人的。全人类，不仅仅是犹太人，都受邀去发现基督，去朝拜祂，接受祂为王。这再次说明耶稣所给予的救恩是为所有人的。

想一想

教会长久以来一直都遵守主显节。希腊文epiphanies意即“出现”或“彰显”，主显节庆祝天主圣子出现，成为我们当中的一位——真神亦真人。三篇读经中重复出现的图像是亮光。犹如夜空出现的星，基督是那照耀世界黑暗的光。

让我们想一想光明与黑暗的概念。我们知道黑暗实际上是没有光。因此，即便是最小的火花也能战胜黑暗。同样的，耶稣的出现，即圣言成了肉身，点燃了驱逐世界黑暗的希望。贤士们高兴地看到那颗引领他们走向孩童耶稣的星，这同一位耶稣日后恩许了，凡信祂的人，必活在永恒的光明和喜乐中。

因此，在前往大马士革的路上，圣保禄在自己皈依那时经历了耀眼的光芒，并非巧合。他与复活的耶稣相遇，点燃了他内心的火炬，最终以福音照亮外邦人的世界。无论何处与何时，每当福音

被宣讲，并在喜乐中生活出来时，我们在主显故事中所看到的同样的神圣之光，便继续照耀世界各地。教宗方济各提醒我们，基督徒的身份证明是福音的喜乐。一个真正的基督徒所散发出来的由衷的喜乐，是来自于我们知道自己已经被耶稣拣选和拯救了。正是这种喜乐，使福音的灯蕊灼热辉煌。正是这种喜乐，继续吸引非信徒归向基督。

如今在这圣诞佳期中，我们被召唤去把这光带给那些正在寻觅、沮丧或挣扎着要找到希望与平安的人。在我们生命中成为血肉的圣言，不只是给我们保留在自己的圈子里欢庆！通过基督耶稣的诞生，并在我们心中点燃喜乐，天主圣言把希望的信息带到我们的生命中。这个充满喜乐的信息需要传给所有的人。同样的，我们必须像为外邦人带来光明的圣保禄，带着那光，以天主的圣言照亮他人的生命。

反思

为基督徒小团体

说一说经文中有什么触动了我们。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

天主的圣言是否照亮了团体的生活？如果是这样，如何照亮？
是否需要通过天主的圣言来照亮他人的生活？

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。

在我们的事工中，喜乐是我们工作和彼此相处的特征吗？
作为一个事工，我们可以在哪些方面为他人更加闪耀出基督的喜乐？

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。

庆祝主受洗日之后，圣诞期才告结束，你们家人会如何继续欢庆世界的光？

你会把基督的光带入家庭生活的哪些方面？

喜乐是圣诞的重要因素。你们家人如何把圣诞的喜乐带给周围的人？

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？

你让天主圣言照亮了多少？
天主圣言是否给你的生活带来喜乐？
你是否与他人分享这喜乐？

习得

耶稣基督，唯一的救赎圣言，给我们带来生命，以喜乐照亮我们的生活，也照亮他人的生活。

你的行动

邀请那位你要给他圣诞喜乐的人到你的团体（如果你有的话）或邀请那人与你共进晚餐。

主显节

以圣言照亮

结束祈祷

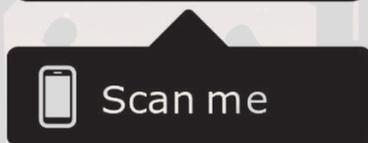
慈爱的圣父，世界之光耶稣基督进入这个黑暗和罪恶的世界，闪耀辉煌，使我们能被吸引到祢美好的爱中。我们感谢耶稣取了人的谦卑形体，时时刻刻引领我们进入与祢更加亲密的关系中。圣父，愿我们在最黑暗的时候能继续看见祢的喜乐，让那希望的火花坚强和引领我们。我们赞美祢，我们爱慕祢。阿们。





如何把册子做得更好?

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



one.org.sg/feedback

附录

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

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28日至12月25日在这个时间每天一起祈祷。

所需材料:

- 圣诞装置 — 人像有玛利亚、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28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29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！

周二11月30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1日**围墙：友善**

领：今天我们要实践友善的美德，来为我們的小马槽建围墙。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2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3日

绿枝：希望

领：今天我们要做一些绿枝，感谢天主赐予我们希望。（反思片刻。）

请大家祈祷：

亲爱的主，请帮助我们和祢建立一个爱的关系，以及学习完全信靠祢。因为我们所盼望的，是一个我们要分享的美好终点。帮助我们为他人带来希望，尤其是在他们经历黑暗的时候，使他们体验到祢的爱。我们在期待祢，我们的主耶稣来临的时候，因祢的名这样祈祷。

众：阿们。

请家人在马槽围墙上贴绿枝，并鼓励大家实践希望的美德。

周六 12月4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的事。

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5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——*一巴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6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！

周二 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，我们等待祢的到来。

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！来看祢的子女。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周三 12月8日**驴：谦逊**

众：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！来看祢的子女。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

将临期第二周

周四12月9日

牛：勤劳

领：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！

周五12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！

周六 12月11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。请让我们的生活成为耶稣慈爱的见证。

将临期第三周

主日 12月12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13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！

周二 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！

周三 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！

将临期第三周

周四 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！

周五 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！

周六 12月18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19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20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！来看祢的子女。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周二12月21日**星星：勇敢**

领：当我们把星星点缀在耶稣诞生的场景时，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！来看祢的子女。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

将临期第四周

周三12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！请来看祢的子女。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周四12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！来看祢的子女。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周五12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”。

周六·12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。

为邻里团体和基督徒小团体的将临期活动：

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



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)



OFFICE FOR THE NEW
EVANGELISATION