

圣言 常新的 临在我们中

2022-2023 年
将临期至圣诞期反思
甲年



目录

- 1** 将临期至圣诞期序言
- 2** 这本册子的目的
- 2** 如何使用这本册子
- 4** 引导小组反思
- 6** 将临期主日 (甲年)
- 8** 将临期第一主日
- 14** 将临期第二主日
- 20** 将临期第三主日
- 26** 将临期第四主日
- 32** 圣诞期主日 (甲年)
- 34** 圣诞节
- 40** 天主之母节
- 46** 主显节
- 53** 附录 — 活动
- 60** 致谢

将临期至圣诞期序言

2022 - 2023

主内亲爱的兄弟姐妹们，

我们有机会再次的与家人及朋友相聚，准备接受天父的奇妙“礼物”。这“礼物”能显示多少，在于我们是否愿意以一颗好奇的心迎接主，一直愿意去发掘天父对我们的爱有多深。

天父在圣经中向我们揭示祂存在和爱的奥秘。因此，我们将祂的圣言作为我们在这个节期旅程的基础，以了解天父对我们爱的真理。

如果我们不走在一条崭新的将临期旅程，那么圣诞节将是不同的。这“礼物”是新与否取决于我们对祂的邀请的回应；祂邀请我们与祂建立更深的关系，祂是恩赐“礼物”的那位。没有什么可以阻止我们与我们的父建立真正有意义的关系。对我们而言，我们不应该对天父有所保留。

在希伯来书中，我们被告知：“天主的话确实是生活的，是有效力的，比各种双刃的剑还锐利，直穿入灵魂和神魂，关节与骨髓的分离点，且可辨别心中的感觉和思念。”希 4:12。为了能庆祝这种新锐之意，我们需要大胆地将天父的圣言带入我们的日常生活，以圣言的智慧启迪它。对圣言有所醒寤是必要的，因为这意味着从自己目前的生活悔改，通过祂的“礼物”使天父的爱达至圆满。

在这段圣诞将临的时间里，我们回到天主圣言，因为圣言对我们所有人来说都是我们在黑暗道路上的光。

希望你在预备迎接圣诞期间有所领悟。

Rev. Fr. 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場所。
- 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，并促使大家对天主圣言、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。

反思

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

分享题

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷，每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

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，荣耀你们在天之父。”（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 (甲年)

圣言 常新的 临在我们中



将临期反思 (甲年)

圣言常新的临在我们中

周	读经	主题
将临期第一主日	依撒意亚 2:1-5; 罗马书 13:11-14; 玛竇福音 24:37-44	对圣言的奥秘保持醒寤
将临期第二主日	依撒意亚 11:1-10; 罗马书15:4-9; 玛竇福音3:1-12	悔改, 聆听圣言
将临期第三主日	依撒意亚 35:1-6,10; 雅各伯书 5:7-10; 玛竇福音11:2-11	意识到天主圣言
将临期第四主日	依撒意亚 7:10-14; 罗马书1:1-7; 玛竇福音1:18-24	顺服圣言



将临期第一主日

对圣言的奥秘保持醒寤

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

上主，在这个祈祷和等待的节期里，祢在我们日常生活中揭示祢的奥秘时，请让我们保持醒寤。当我们回应祢的邀请时，请使我们每天“穿上基督”，更新我们的心灵和理智，让我们成长，能更好地在自己的生活中接受祢。阿们。

读经:

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：

依撒意亚先知书 2:1-5

这个充满希望的应许出现在告诉我们“圣城”腐败、不正义和叛乱的第一章之后。在看似无望和不可能完成的任务中，先知给予希望。上主的圣山——熙雍山，在该地区其实是一座低矮的小山，它将成为上主的高耸之山。令人难以置信的征兆是各民族将涌上山来学习上主之道，这是另一个希望的征兆。这些征兆让我们确信天主父所应许的救恩和复兴将会实现。那时天主的平安将主宰一切，刀剑将铸成锄头，枪矛将制成镰刀；这些都是和睦的见证。因此，虽然境况看起来很黯淡，但上主并没有放弃我们。

读经二：

罗马书 13:11-14

圣保禄提醒他的听众和我们要保持警惕，认清当下这个时期。为我们获得救恩的基督一定会再来。因此，我们不能放松警惕，别让肉身的罪恶扎根，而扼杀自己灵性生命的成

长。圣保禄提醒我们，当基督进入我们的生活时，所有的黑暗都会被驱散。因此，让我们回想自己在受洗时所穿上的基督，现在正是佩戴“光明的武器”和完全接受自己作为光明之子的身份，并与主保持正确的关系的时候。

福音：

玛窦 24:37-44

这个保持醒寤和警惕的信息非常明确。基督再来 (Parousia) 是确定的，但不知道它何时会发生。福音的作者要向听众传达保持警惕的重要意义，即始终以基督徒的方式生活，因为我们不知道祂要来的确切时间。我们必须真的以基督徒的方式生活，而不是寻找主要来的迹象，并在迹象出现时才开始行事，而希望主会注意到。美善的天主不断地接触我们，保持醒寤是一种生活方式，我们对祂的回应。

反思:

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

我们一直是在将临期开始时，传达保持警醒和警惕的信息。在基督徒的生活中，它应该是怎样的呢？这是一种在我们的行为、敬拜和日常生活中保持警惕的精神。这意味我们必须每天省察和检查自己在家庭、工作、学校或休闲活动中，是否为彼此成为基督。这样，当上主来的时候，祂就会发现我们已经为永享天堂作好准备。

将临期提醒我们要保持警醒，以了解我们生活中天主和圣神的奥秘，这毫无疑问。若我们能在将临期保持警醒固然很好，但想象一下，如果我们能继续每天关注天主的圣言，上主将可以为我们每个人做更多的

事情。我们每天都让很多事情分散了注意力，如老板和同事要求我们完成的项目和工作，家庭成员特别是儿童和老人的不同需要，我们所面对的社会和经济问题，影响全球经济的战争等等，不胜枚举。这份清单似乎没有尽头。在这些之中，“天主愿意藉启示，把自己以及其愿人类得救的永远计划，显示并通传与人”【启示宪章（六）】。我们确实需要在所有吸引我们注意力的事物中，保持对圣言的警醒。当我们能够保持警惕时，我们的生活就可以改变和重新创造。这不只是我们在将临期所需要做的，也是一个持续改变生活的动态，迈向我们的天父。

分享题:

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 回忆一下你在生活中关注天主圣言的时候。你学到了什么？
- 你需要什么样的灵修纪律来让自己对天主圣言保持关注？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

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。

- 在我们的团体生活中，我们如何对天主圣言保持警惕？
- 这种意识形态如何成为我们团体的一部分？

为教会组织团体

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。

- 天主的圣言在我们为堂区和/或更大的团体服务时，起了什么作用？
- 我们怎样才能养成对天主圣言保持警惕的习惯？

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。

- 为使我们的家庭在这将临期的旅程获得新的圣诞体验，我们需要注意些什么？
- 我们要怎样做才能让天主圣言在家中保持活力？策定一项行动，以家庭的形式一起进行。

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

我对天主的圣言保持醒寤，为能与天父更加亲近。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

想一想哪五个人是你希望上主在这将临期触动的，并为他们祈祷。将他们的名字写在一张纸上。

将临期第一主日

对圣言的奥秘保持醒寤

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

主耶稣，感谢祢在这段时间所赐予的恩典。

祈求祢不断地启发我们，帮助我们开放自己，并顺从祢圣神的指引，随时为祢的到来做好准备。阿们。

我的将临期反思日记

将临期第二主日

悔改，聆听圣言

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

主耶稣，我们赞美祢，感谢祢。在这时刻我们又来到祢跟前。让我们向祢敞开心灵和理智，留意圣神在我们内及周围的运行，以便能意识到祢在我们中间充满爱的临在，并学习聆听祢如何地轻声催促我们遵守祢的话语。阿们。

读经:

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一:

依撒意亚先知书 11:1-10

这首充军后的默西亚诗歌，是关于来自达味后裔的一位救世主君王，诗歌充满希望和各种可能性。这位救世主君王充满圣神，驯服野兽，显示了祂能带给世界和平。野生与驯服的动物，以及幼童在野兽当中的鲜明对比，是和平存在的图像。在人们担心孩子和牲畜安全的时代，这是一种保证和惊叹。对于今日我们现代人的想象力来说，可以实现这样的和平，尤其是在战争和疫情动荡不安的局势下，也令人难以置信。然而，依撒意亚信息中的应许是充满期待和希望的：“因为大地充满了对上主的认识”（第九节），受造界将会彻底转变和更新。

读经二:

罗马书 15:4-9

在圣保禄的时代，罗马教会的信仰众所周知。然而，犹太人和外邦人之间仍存在张力。圣保禄为他的事工寻求帮助，在这封致罗马人的重要书信中，他劝勉这两组人要团结一致，因为大家都崇拜同样的主耶

稣基督。他提醒大家，基督信仰是建立在天父对亚巴郎的应许之上。书信的撰写是为了让所有人都可以坚持不懈地生活在希望中，并因所写的内容而受到鼓舞。圣保禄以万民称谢和歌颂天主的图像，肯定上主确实希望通过“割损”的仆役，吸引所有人来光荣天父。

福音:

玛窦 3:1-12

洗者若翰在玛窦福音中的出现令人震惊，引人注目。身穿骆驼毛做的衣服，呼唤人们要悔改，洗者要他的听众打起精神来聆听：“你们悔改罢！因为天国临近了。”英文中的“王国”一词并不能完全描述洗者的信息：它是那神圣权威的临在，掌管万有，让想象不到的东西真的变成了现实。因此，人们应该从罪恶中悔改并进入天父的圆满之中，这是若翰传达给人们的信息。我们悔改的行动必需真实地反映我们的意愿，而不可像法利塞人和撒杜塞人，他们心中并没有准备接纳天国的圆满。

反思:

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

在本周的读经里，我们看到了真正和平的样貌。上主所赐予的真正的和平，是整个人类所渴望的，却似乎总是转瞬即逝，超越我们的掌握。在撰写本文时，世界好像很混乱——国家发动战争，毫无意义的杀戮，宛如一个小孩子前一刻在微笑，下一刻笑容便消失了。是否可能有真正的和平？想到“和平”时，我们通常会想到人们和睦相处，没有打斗也没有战争。然而，真正的和平不是没有张力的。我们在那种张力中做些什么呢？正如在读经中所读到的：豺狼与羔羊，狮子与牛犊，犹太人与外邦人，听到这样的组合我们就已经感到不安了。张力是肯定会有，但“因着经典上所教训的忍耐和安慰，获得希望”（罗15:4），而为此，我们需要从自己老旧的行径中悔改。

“repent”一词源自古法语“repentir”，这是对个人的行为深表愧疚，以致改变姿态，发展新的心理和精神习惯。我们意识到，天主的计划在目前无法实现，是因为我们仍在挣扎着导正自己与他人的

关系。而这种意识是我们不能忽视的。我们自己不宽恕的姿势或冷漠的态度，让世界上的张力和混乱持续存在。

看到世上所发生的一切，仅仅献上祈祷和同情是不足够的，还必需检视我们做了什么，以及我们没做到什么。我们的天父完全有权惩罚这一世代，因为我们在生活中持续助长暴力和混乱。耶稣基督降来导正关系，命令我们要爱天主爱近人。然而，我们常不顺从诫命去聆听和遵行圣言。因此，我们必需悔改，改变我们的行为，培养新的习惯，使我们对人 and 事更加宽容和关心。我们也必需参与改变他人的生活，因为我们关心他们。我们这样做为使世界可以“充满对上主的认识”（依11:9），如此我们将看到真正的和平。

在这将临期间，让我们留意自己为天主的真正和平做的，以及没做到的。愿我们改变并培养新的习惯，增进我们与圣言的关系，让圣言和圣神来引领和指导我们。

分享题:

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 有哪些时候因为你的态度或行为而造成混乱和暴力的情况？
- 如果你回应“有”，你可以如何在这些困难时刻改变你的反应？如果“没有”，是什么帮助你你变得更有意识？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

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。

- 天主的圣言是否在我们团体的中心？我们如何让圣言引导？
- 让天主圣言引领我们悔改和更新，是我们团体的一个习惯吗？我们可以如何改进？

为教会组织团体

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。

- 你认为在这服务事工里需要什么悔改？
- 我们可以如何更加专注于圣言？

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。

- 与家人彼此分享一句帮助你改变和更新你与天主的关系的经文。
- 将每一位家人所分享的圣经经文写在“经文册子”里。继续收集对家庭重要的圣经经文。善用这册子帮助提醒彼此在信仰上的成长。

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

我的行为可以导致混乱和脱离天主真正的和平。我可以下定决心作出适当的调整。新的灵修习惯就是这样形成的，从聆听天主圣言开始。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

列下你以基督为中心所面临的挑战，以及作为上主的门徒所应该有的素质。

将临期第二主日

悔改，聆听圣言

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

慈爱的天父，我们要来到祢跟前，安心侍立并承认祢是大地万有的天主。祢应许与我们同在，直到我们都可以与祢，及与整个受造界分享永恒的喜乐。激发我们秉持祢的应许，为更新我们自己，进入祢的和平与喜乐的圆满中。阿们。

我的将临期反思日记

将临期第三主日

意识到天主圣言

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，我们赞美感谢祢。祢赐给我们耶稣基督这份礼物、我们的生命与救恩。随着我们进一步踏入将临期，请帮助我们更加意识到祢通过圣经赋予我们生命的圣言，它指向祢圣子在人类历史的降临。帮助我们今天在祢的圣言中领会祢的劝告，让我们在面对一切事物时充满喜乐和耐心。求祢使我们通过生活中的这些事认出救主默西亚临在的标记。阿们。

读经:

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一:

依撒意亚先知书 35:1-6a, 10

将临期的第三主日被称为喜乐主日（Gaudete Sunday, Gaudete 为拉丁语，意即“喜乐”）。今天的读经充满了喜悦、希望和鼓励。在读经一中，依撒意亚向流亡在亚述（公元前722年）的以色列人传达了一个荣耀的信息，并让他们意识到天父将让他们返回家园的时刻。通过荒地“如花盛开”和身体疾病得到治愈的描述，来显示天主强大的拯救能力，瘸腿的不仅会走路，还会“像鹿一样跳跃”；哑巴不仅会说话，还会欢呼高歌。被释放的以色列人欢欣鼓舞地进入他们家园的欢乐画面，是依撒意亚预言的顶峰。

读经二:

雅各伯书 5:7-10

就像读经一一样，读经二传达了鼓励的信息——这一次是针对面临迫害和渴望基督再来（Parousia）的早期基督徒团体。作者在这里使用一

个强有力的形象来帮助早期基督徒意识到忍耐的必要性——就像农民必须耐心地等待降雨才能使他的作物生长一样，早期的基督徒也需要等待主的再来，这来临“已接近了”。此外，雅各伯吁请他们注意，在他们之前的先知们在面对困难时也必须忍耐。

福音:

玛竇 11:2-11

这段福音显示耶稣帮助人们更加了解天主圣言，以及天主如何实现祂所说的话。对于洗者若翰问耶稣祂是不是救主的问题，耶稣提到依撒意亚先知在读经一的预言中天父显示将如何拯救祂的子民，并表明这些显示的讯号，指向的就是当下在进行事工的祂。这些讯号包括瞎子看见、瘸子走路、聋子听见。耶稣对群众论若翰时，提到玛拉基亚 3:1，并告诉他们若翰确实是这段经文所指的，那个为救主预备道路的“使者”。

反思:

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

天父救赎人类的应许是贯穿这三个读经的主线。这些经文帮助我们了解天父救赎的应许如何从旧约演变到新约，最终在基督身上得到彰显。

在读经一中，依撒意亚给流放中受苦的以色列人一个充满希望的异象，告诉他们天父将如何拯救他们脱离束缚。这将是一件重大而神奇的事，自然景观将“欣喜和盛开”，病人将康复，天主的子民将在“永久的欢乐”中重新回到他们的家园。

在福音中，耶稣把依撒意亚关于将肉体从囚禁中解救出来的预言扩展为心灵在天主的救赎计划中得救。洗者若翰想知道祂是不是应许的救主，祂回答得很有说服力。耶稣自己正在行依撒意亚先知所说的神迹

——让瞎子看见、瘸子走路和聋子听见。耶稣因此显示了祂的神迹，是天主进一步实现人类救赎计划的证据，先知已经在旧约宣告了这救赎计划。

读经二更进一步扩展这种理解。早期的基督徒已接受基督，正面临迫害，当时他们期待能经历基督第二次的来临，这样他们就能获享天上的奖赏。对他们来说，这将是天父拯救计划的最终实现。

因此，这三个读经帮助读者更了解天父的圣言，以及从旧约到新约的救赎应许。这些读经显示，旧约中所暗示的天主拯救计划，是通过耶稣在世的工作完成的。这救恩最终将在基督的再临中实现，那些得救的人将会被带到祂那里，永远和祂在一起。

分享题:

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 你对天主圣言有多大的意识？这种意识如何引导你与上主走得更近？
- 天主的救赎计划如何在你的生活中运作？

小组情境分享题

你可以根据自己情境反思以下其中一道问题。

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。

- 读经二劝告基督徒避免在团体中互相抱怨。在我們的小组中，我们如何才能对彼此有更大的耐心？
- 我们如何通过天主圣言来解决彼此的分歧？

为教会组织团体

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。

- 作为事工的成员，我们有时常给他人提供天主圣言吗？
- 作为一个事工，我们怎样才能加深灵修，给他人带来希望？

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。

- 当你与家人相处时，哪节经文是最生动地活现出来的？
- 作为一个家庭，你如何在这个将临期间为圣诞节做准备？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

我们可以此时此地以仁爱对待周围的人，并给他们带来希望，帮助天主实现祂在世的统率。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

从经文中找出能解决你上周列出的挑战的圣言。通过路加福音找出一位门徒的品质。

将临期第三主日

意识到天主圣言

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，我们感谢祢的圣言；圣言常新的临在我们中。帮助我们认识到，虽然今日救恩已经来临，但还没有完全实现。我们在今天的读经中听到祢召唤我们去反思基督徒的喜乐、希望、爱和鼓励。帮助我们通过自己的言行举止尽一份力，准备祢国度的来临。我们在这将临期准备祢圣子的降生时，让我们与祢保持密切的联系。我们这样祈祷，因我们的主基督。阿们。

我的将临期反思日记

将临期第四主日

顺服圣言

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

我们的天父，我们感谢祢赐给我们这次聚会和祈祷的时刻，我们在喜悦中等待祢应许的圣子降生。当我们在圣经中听到祢的话语时，愿我们开放地跟随祢的启示。激发我们的灵魂，使我们走向信仰并顺服祢的指示，正如玛利亚的顺从使基督在她胎中孕育，让我们顺服使祢临于我们心中。阿们。

读经:

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：

依撒意亚先知书 7:10-14

作为耶路撒冷的王，阿哈次陷入困境。他的敌人联合起来反对他，失败似乎是肯定的。我们的天父并没有抛弃他，派依撒意亚给他保证。然而，当依撒意亚给他机会向天主祈求一个征兆时，阿哈次假装谦虚。尽管他说不会试探上主；他却没信心天主能拯救耶路撒冷。人间的君王无法撼动天主的话。依撒意亚仍预言一个名叫“厄玛奴耳”的男孩将会诞生，意思是“天主与我们同在”，作为天主与祂子民同在的标志。

读经二：

罗马书 1:1-7

圣保禄在写给罗马教会的信在开始时自我介绍。他自认为是一个将自己的生命奉献给福音的人，这个福音并不是完全未知的，而是先知们很久以前就应许过的。他宣告自己受召为使人们相信耶稣，实际上就是邀请听众信从耶稣并跟随祂。圣

保禄还提醒罗马人，耶稣和阿哈次所属的达味家族的联系。如前所述，阿哈次对我们的天父缺乏信心。相比之下，耶稣对我们的天父完全有信心。通过降服于祂父的旨意，耶稣复活了，并被立为天主之子。

福音：

玛窦 1:18-24

若瑟发现与他订婚的女人怀孕了一定很失望。他本可以要求一个解释。事实上，申命纪22:20-21说，一个被发现不是处女的订婚女人可能会被石头砸死。然而，若瑟选择悄悄地与玛利亚离婚。如果玛利亚和她的孩子没有一个男性保护，在一个需要成年男人方能拥有地位的社会来说，天父的计划是行不通的。因此，一位天使在梦中指示若瑟娶玛利亚为妻。这遭遇对若瑟来说一定很可怕。然而，与阿哈次不同的是，他有信心，他完全按照上主的吩咐去做。直到今天，我们纪念他为主耶稣在世的养父。

反思:

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

这三篇读经邀请我们比较三个不同的人物，以及他们如何回应上主。在读经一中，我们看到耶路撒冷陷入了困境。阿哈次王对天父的能力又缺乏信心。然而，天主并没有放弃祂的子民，而是通过依撒意亚给了一个征兆。在福音中，我们听到若瑟如何身置困境，因为与他订婚的玛利亚怀了别的孩子。在古时，一个人有义务将他的财产传给他所有的儿子，除了那些被断绝关系的儿子。那时没有脱氧核糖核酸的测试可以向社会证明谁是亲生儿子，得到更多的份额。因此，娶玛利亚为妻是有实实在在的后果的。然而，他在还没睡醒时就听从了天使给他的命令。他本可以把这当做一场梦。最后，在读经二中，我们看到圣保禄跟随耶稣的道路崎岖不平（迦拉达书1:11-24）。但他最

终还是选择了将自己的一生完全献给福音。

当我们反思这些人物时，我们可以反思我们自己如何回应上主。我们是否选择相信耶稣并跟随祂？此外，每个读经都为我们提供了不同的思考环境。读经一是关于危难中的信心。福音是关于在非常不确定的时候的信德与顺服。读经二邀请我们思考我们的信仰和身份如何联系起来。

这三篇读经也鼓励我们在跟随耶稣时要有信心并消除我们的疑虑。我们的天父逐渐向我们揭示祂的计划，我们的救恩史至今仍在继续。耶稣顺服于天父的工作并没有停止。今天，它继续存在我们内，祂的身体，教会内。

分享题:

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 上次我遇到困难时，我是如何应对的？在那种情况下，我是否运用了天主圣言？
- 这读经邀请我要时常对天主有信心。在研读和背诵经文方面，我面临哪些障碍，以便天主圣言可以引导我的生活？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

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，我们共同面临哪些挑战？我们是否运用天主圣言来解决我们团体中的问题和挑战？
- 如果我们不知道天主圣言，我们如何献身于耶稣？

为教会组织团体

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。

- 在团体事工中顺服天主圣言，我们面临哪些挑战？这读经及其主题是否给这些挑战带来一些光照？
- 在这团体事工中，我们如何通过天主圣言，使他人有更深的信仰？

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。

- 我们这家庭共同面临哪些挑战？读经及其主题如何讲述这些挑战？
- 我们如何相互支持，活出天主圣言？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

天父的计划是分阶段向我们启示的，我们可能无法在任何一个时刻知道一切。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

将挑战和相应的经文并排，列在一张像样的卡片上。如果可以，做点装饰，制作五份。在每张卡片上写下为一位你为之祈祷者的名字。

将临期第四主日

顺服圣言

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，我们感谢祢赐给我们祢的圣子、圣经，以及此时此地的每一个人。祢的恩赐很丰厚，但当我们经历困难时，我们经常忘记祢的恩赐。愿我们牢记在心，在挑战来临时思考今天所说的话。当我们回想起祢的爱和祢圣子的救赎工作时，愿我们的信心不断更新。让我们为我们的主和救主耶稣基督的降生做好准备。阿们。

我的将临期反思日记

圣诞期反思(甲年)

圣言 常新的 临在我们中



圣诞期反思(甲年)

圣言常新的临在我们中

周	读经	主题
圣诞节 – 耶稣圣诞	依撒意亚52:7–10 希伯来书 1:1–6 若望1:1–18	圣言为我们降生成人
天主之母节	户籍纪6:22–27 迦拉达书4:4–7 路加2:16–21	活出圣言
主显节	依撒意亚 60:1–6 厄弗所书 3:2–3, 5–6 玛窦 2:1–12	向万民显示圣言



圣诞节 – 耶稣圣诞

圣言为我们降生成人

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

主啊，祢奇妙地创造了人类，更奇妙地通过祢圣子道成肉身恢复了人性的尊严。求祢使我们作为一个团体分享我们的救主耶稣基督的神圣生命。祂来分享了我们的人性。阿们。

读经:

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：

依撒意亚先知书 52:7-10

在这些经文中，欢乐的声音是多么悦耳动听！我们听到三个声音一个接一个地回响。首先，使者的声音带来了期待已久的好消息，即我们天父的平安和救赎将会掌权。随着我们的天父恢复以色列的自由，她的囚禁即将结束。其次，当守望者看到上主返回熙雍时，我们听到他们的歌声。上主的儿女不再被遗弃，现在可以安全地与祂同住。最后，我们听到耶路撒冷的声音，即使在她的废墟中，她也因经历上主的安慰和应许的救赎而欢欣鼓舞。

读经二：

希伯来书 1:1-6

首四节经文是精心设计的序言(exordium)，旨在引导读者了解希伯来书的论点。在希腊语中，这四节经文实际上是一个句子，散布着谐音和头韵的文学技巧而成。这段

序言的核心是喜庆地宣告耶稣基督的优越性。祂是我们天父的永恒之子，是万有生命的承继者。祂承载着天主完美的印记。祂为我们的罪做了完美的救赎。因此，作为天主圣子，祂的地位远远高于先知和天使。

福音：

若望 1:1-18

这个序言可以分为四个部分。第一部分讲述道成肉身之前(1-5节)。耶稣基督作为光克服黑暗，位于宇宙的广阔范围内。第二部分是若翰对圣言见证的预览，他将自己放置在次于这光的地位(6-9、15节)。第三部分是人类对圣言的回应(10-13节)。对于相信的人，耶稣基督赋予他们权能，好能成为天主的儿女。最后一部分说的是圣言成了血肉(14-18节)。耶稣基督来到我们中间，使我们可以透过祂真正了解天父的心。

反思:

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

今天，我们对“耶稣基督是谁？”这个问题有许多不同的答案。不同的人、宗教团体甚至非宗教人士对耶稣是谁或祂不是谁都有自己的解释。

例如，有些人认为耶稣是一位有影响力的道德老师或明悟大师。一些宗教认为耶稣是天主派来的最受尊敬的先知之一。其他人则认为耶稣是天主的一个儿子，只是神祇的众多化身之一。

大多数的这些人不会接受基督是为他们的罪而死，更不会接受祂从死者中复活。面对这么多相互矛盾的观点，真相到底是什么？我们对基督的信仰靠的是什么？作为天主教徒，我们的信仰建立在教会照亮的圣言中所揭示的真理。

本周的读经为我们提供了耶稣是谁，以及祂为什么到来的综合画面。在读经一里，我们听到了使者、守望者和耶路撒冷的声音，他们满怀喜悦地期待上主亲自回来安慰和拯救祂的子民。

读经二讲耶稣不仅是天父派遣来的先知。耶稣是天主。作为天主圣三的第二位，耶稣是天主，也是天主子。祂从一开始就与天父同在，创造了一切。耶稣，因为从来没有被创造出来，所以祂的优越性是那些崇拜祂的受造天使无法相比的。

在福音中，圣史若望说耶稣是原先存有的永恒圣言，祂“成了血肉，寄居在我们中间”。我们称这个奥秘为“道成肉身”，意思是天主除罪之外在所有其他方面都像我们一样成为人。天主这样做是为了将我们从罪中释放出来，为我们打开通往天堂的道路，并获得永生与祂在一起。在耶稣内，天主以一种昂贵、谦卑和道成肉身的方式伸出手来拯救我们。这完成了读经一里表达的所有伟大希望，也是我们在圣诞节里欢乐的原因！

耶稣基督对你来说是谁？你相信什么？这个问题需要回应。你对耶稣基督的信仰不仅会决定你现在过的生活，也会决定你未来的生活。我们越牢记这个真理，我们就越能给予圣诞节真正的尊荣。

分享题:

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 你要做些什么来庆祝圣诞？
- 你在圣诞节这天有没有抽出时间与耶稣在一起？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

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。

- 在我们的基督徒小团体中，我们可以通过哪些方式在彼此的关系中体现基督？
- 正如三个声音在喜乐中宣告主，作为一个基督徒小团体，我们将如何向其他尚未领受这喜乐的人宣告祂诞生的喜乐？

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。

- 我们为他人服务时，是否本着洗者若翰的谦卑？

- 通过耶稣，我们可以看到天主是多么地爱我们。作为一个教会团体组织，我们如何在这个圣诞期带来耶稣的爱，使其他人知道天主爱他们？

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。

- 今天庆祝圣诞的意义何在？
- 耶稣来向我们展示天主是多么爱我们。作为一个家庭，我们如何帮助那些不了解圣诞节的人认识到这庆祝的奇妙之处？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

你对耶稣基督的信念坚强与否将决定你现在以及未来的生活。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

各别拜访那五人并给他们卡片。让他们看到主不会让他们过着孤单的人生。

圣诞节 – 耶稣圣诞

圣言为我们降生成人

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

父啊，我们为祢的圣言感谢祢，祢的圣言是我们脚前的明灯，路上的光。感谢父，祢恩赐我们主耶稣基督，生活的圣言成了血肉。在祂内有生命。祂是世界的光，在祂内根本没有黑暗。祢呼召我们成为世上的光，反映基督的荣耀和光。愿我们成为祢所要的人，奉耶稣的圣名，阿们。

我的圣诞期反思日记

天主之母节 活出圣言

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

永恒的天父，我们怀着感激之情，在这节日纪念童贞圣母玛利亚，并深刻意识到祢渴望吸引我们到祢台前，我们转向祢。请帮助我们记得圣母在救恩奥迹中所扮演的伟大角色。愿我们效法圣母对祢神圣计划回应时说“是”的方式，以及她如何在心中深思且活出祢的圣言。我们这样祈求，是因主耶稣基督之名。阿们。

读经:

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：

户籍纪 6:22-27

户籍纪讲述了公元前13世纪希伯来人从埃及前往应许之地的部分故事。然而，这本书是在很久以后，在公元前6世纪这些人的后代被俘虏到巴比伦以后才写成的。当他们最终回到自己的祖地时，他们的司祭想要重塑对本国历史的光荣感。这段经文追念天父通过梅瑟把祝福托给亚郎和他的儿子（即以色列的祭司），是重塑光荣感的其中一种方式。

祝福中的一个关键短语，“愿上主的慈颜光照你”，似乎表明以色列人对天主的理解已发生了变化。古代以色列人相信人们可以看到天主的面容，但却是很危险的事。然而，我们的天父在这里告诉人们要期待祂的脸“光照”他们，并“仁慈对待他们”。这似乎标志着他们逐渐相信天主是个慈爱的天主。这种信仰在今天的读经中得到进一步的证实。

读经二：

迦拉达书 4:4-7

圣保禄这封信的目的，是让迦拉达的基督徒摆脱他们的自我束缚，就是他们在梅瑟旧律法上的义务，例如割损礼。有些人觉得他们需要这样做才能得救。圣保禄辩释说不应该有这样的要求，因为耶稣自己“生于律法之下”，已经把他們所有

人“赎出来”，摆脱了旧律法下的奴役。

圣保禄断言，因为天主子“生于女人”并作为人类的同胞进入世界，所有基督徒现在也分享这个圣子的身份，能够亲切地称天主为“阿爸”（相当于“爸爸”）。如果基督徒分享这个儿子的名分，那么他们也是天国的承继人。这段读经暗示了玛利亚在基督道成肉身中所扮演的重要角色，祂如何从一个人——玛利亚身上取得祂的肉身。今天我们庆祝圣母玛利亚的节日。

福音：

路加 2:16-21

今天的福音为我们提供了人们对神圣启示的两种截然不同的回应。牧羊人从天使那里得到信息，兴奋地采取行动，去白冷城的马槽寻找耶稣，然后他们将所了解的事情“传扬”给其他人。因此，他们是第一批向世人讲述基督的福传者。

另一方面，玛利亚默默地“把这一切事都默存记在自己心中，反复思想”。因此，玛利亚被视为一个默思并深刻活出天主圣言的人。这可能帮助了她接受一切有关她儿子出生的特殊情况，最终成为祂的门徒并帮助建立了教会。通过她对天主计划的忠诚，以及她与耶稣神圣使命的紧密相连，她为我们铺下了门徒之路。

反思:

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

有什么比天主的祝福能更好地开始新的一年呢？在这降福中，我们看到天父将如何恩待亚郎和以色列的祭司，并赐予他们平安。我们的天主祝福祂子民的主题，是贯穿今天三篇读经的两个主题之一。读经一显示了天主对在历史中遭受许多苦难的以色列人的大爱。亚郎和他的祭司同工要为以色列人祈求这种祝福，天主也肯定会“祝福他们”。

这种爱在福音中有所进展，我们的天父将祂的儿子赐给了世界，以拯救人们脱离罪恶。读经二扩展了我们对天主的爱理解：我们是祂心爱的孩子。基本信息是这样的：既然基督是由一个女人所生，并在人类法律下，祂的身份就和我们一样，祂就是我们的兄弟。如果基督随后称上主为父，那么我们也可以，如果我们都是父的孩子，我们也与基督一起成为天主王国的承继人。

贯穿读经的另一个主题是玛利亚在救恩史中的角色。教宗方济各在2014年这节日的信息中，提到读经一的祝福指向玛利亚的角色。

教宗方济各说：“没有什么时候比在新年伊始听到这些祝福的话更有意义了。”“这个祝福中所包含的希望，在一个注定要成为天主之母的女人玛利亚身上，并在所有受造物之前，得到了充分的实现。”

玛利亚的顺服带来了世界上最美妙的奇迹——天主降生的爱，耶稣，和平的君王。因此，教会将这庆节放在新年的第一天，以强调玛利亚在天主救恩计划中的重要角色。教会也在这一天庆祝世界和平日，肯定玛利亚在世界和平代祷上的强大作用。

分享题:

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 活出天主圣言对你意味着什么？
- 你在遵守天主圣言时有多大的困难？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

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，我们如何活出天主圣言？
- 我们如何在反思和行动中，多以天主圣言为基础？

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。

- 正如牧羊人热切地与他人分享天使的信息一样，我们如何才能与我们所服务的人快乐地分享天主圣言？
- 我们可以采取哪些具体步骤来实现这一目标？

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。

- 正如玛利亚深刻地反思她生活中的事件一样，作为一个家庭，我们如何在祷告和圣经聚会中也深刻地反思天主圣言？
- 在我们的家庭讨论和决策过程中，天主圣言是否占有位置？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

我们可以对待他人有如在基督内的兄弟姐妹，来帮助他们了解天父如何看待他们。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

在即将到来的星期天，邀请一些非信徒，在家中或其他地方吃饭。准备好向他们讲述耶稣基督的诞生，以及这是给每个人的福音。如果您不确定自己的能力，考虑邀请其他一些可能帮得到你的人。

天主之母节 活出圣言

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

天父，我们为这天主之母节感谢祢。正如玛利亚在她的生活中思考祢的圣言一样，祈愿我们也能深刻地反思祢的圣言常新的临在我们中。请张开我们的眼睛，看到祢每天都给我们带来的许多祝福，尤其是祢祝福我们成为祢的孩子。帮助我们像玛利亚一样，对祢为我们所制定的计划说“是”。我们感谢祢，赞美祢。阿们。

我的圣诞期反思日记

主显节 向万民显示圣言

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并促使大家对天主圣言、对彼此开放。

天父，我们带着极大欢乐的心情庆祝这圣诞期。祢的圣子，圣言成了肉身，向明辨是非的人心启示一切，让我们准备心灵来体验祢的临在，尤其是在我们最意想不到的人和地方。我们因主基督之名这样祈祷。阿们。

读经:

大声朗读这三篇读经及其解说，并给一些时间进行静默反思。

接着，组长或辅导员用所给的资料解释经文。建议组长或辅导员在会前先作阅读和了解经文的准备。

读经一：

依撒意亚先知书 60:1-6

光会选择它照耀的人吗？

光线向四面八方照射，照射在路径上的所有事物。上主之城耶路撒冷的光在黑暗中照耀，这意味着黑暗被光所触及，黑暗将不再存在。不仅照耀耶路撒冷，也照耀上主的选民，并且照耀各地所有上主的儿女。上主的爱之光和上主的心在踊跃跳动着，大幅度地流向众人。只有那些生活在匮乏和剥夺的恐惧中的人才会想要约束这道爱的光，而不是我们的上主。

读经二：

厄弗所书 3:2-3, 5-6

托付给保禄的恩惠奥秘，也是给我们的。要被上主托付这个恩惠，我们必须真正地接受它。作为恩惠，它本身是我们万分不配（不是赚来的）和无偿获得的（完全免费的）。

有些人简单地将“恩惠”称为上主的友谊，但是我们知道我们不能强迫或赢得真正的友谊：这是一个奥秘，完全是一份礼物。圣保禄作了这个大胆的宣告，即上主的恩惠是给所有上主的孩子的，它也包括外教人（非犹太人）。上主所拣选的人与其他人之间将不再有分别，因为没有人不是上主所拣选的。

福音：

玛窦 2:1-12

如此之近，却又如此之远。犹太人的婴儿君王离黑落德王很近，但他认不出祂的存在。事实上，出于恐惧和不安，他想毁掉这个孩子。相反的，远方的贤士们前来致敬，献上礼物，在这位被天父预定要牧养以色列的婴孩面前俯伏朝拜。圣言成了肉身，就这样地显示于这些有明辨之心的外教人。这些礼物揭示祂的终向：黄金（王权）、乳香（神格）、没药（殉道）。

反思:

由一位组员诵读这部分，为让大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

我们经常通过语言文字来表达自己。我们的圣父通过祂的圣言（圣言在希腊文称为“Logos”）来表达祂自己，圣言在耶稣身上成了血肉，今天的盛大活动（主显节）庆祝这位主耶稣在世上诞生，彰显于全世界。

上主尝试向我显明祂自己，从而显明我是谁，以及我将如何过最充实的生活。如果我的信念是除了我以外，上主爱每一个人，我是不配的，不配得到上主的爱，因为我自

己的缘故。上主的恩惠是我们万万不配和无偿获得的。当我真正睁开眼睛，敞开心扉拥抱上主的恩惠时，我就会被祂永无止境的临在深深地拥抱着。

在任人唯能的社会里，我们难以接受不劳而获的礼物，但这就是我们的上主所显示的事实！圣父通过耶稣的诞生和显明于世，向我们展示了祂欢迎卑微的牧羊人和教外的贤士，每个人在上主的爱的天地里都有一席之地，在上主所创造的新天地里。

分享题:

这里有个人和小组情境分享两部分。后者旨在从所处的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，激发人们作出分享。保留时间反思这些问题，也让每个人有时间做出回应。

个人反思分享题

用一些时间反思以下的问题，如果你在小组内，请分享。

你从经文中得到什么触动？是什么触动你的内心？请在这触动中停留片刻。

- 目前你内心渴望的是什么？是灵性的渴望吗？
- 你能真正体验和接受上主的恩惠照耀在你身上，并通过你为他人照耀吗？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

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。

- 就像贤士们的团体，我们作为一个团体，要如何寻找上主？
- 上主如何将我们团体的热情好客扩大到犹如祂的爱之光那样宽广？

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。

- 当我在团体组织里服务时，我的心愿是什么？
- 我如何与跟我不同、想法与我不同的人一起活出天主圣言？

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。

- 上主揭示了祂对我们的计划以及我们的神恩（上主赐予的礼物），我要如何接受它们？我是否也认识上主对我家人（尤其是我的孩子）的计划以及神恩？
- 作为一家，我们如何增强对上主的渴望，与我们的主和彼此之间的关系日益亲密？

习得

分辨天主圣言在邀请团体或个人如何以实际行动作出回应。

上主的爱之光是给所有上主儿女的免费礼物，祂在这爱中向我们揭示了祂的计划和恩赐。

你的行动

为分享耶稣的好消息，以你的行动接触他人或向他人福传。

对于那些被邀请前来聚餐的人，告诉他们你准备说什么。在一起相聚之后，邀请他们参加另一个社交活动，这样你与他们的关系可能会进一步加深。

主显节 向万民显示圣言

结束祈祷

组员们一起参与结束祷。每位组员都为其他每个组员祈祷，也为团体祈祷。

主啊，我们感谢祢重新来到我们中间，并重新向我们展示了祢来到世上的目的，那就是爱。

帮助我们每天拥抱祢恩惠的美丽奥秘，并善用它向所有人显示祢的爱之光。因着基督我们的爱，我们同声祈祷。阿们。

我的圣诞期反思日记

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) 祂过去的降临 – 在白冷，第一个圣诞节；
- 2) 祂今日的到来 – 在弥撒和圣事中；在我们平日的工作和祈祷的恩典中。祂通过我们的近人来到我们身边，这些近人都是为我们而执行祂的旨意的工具，同时祂也通过我们来到我们的近人之中，当我们活出天主圣父的生命，就能让与我们相遇的人遇见基督。
- 3) 祂未来的降临 – 祂的再临(Parousia)

作为一个家庭、团体或事工的成员，思考如何迎接耶稣——天父奇妙的恩赐。要接受这份恩赐并发掘天父对我们的爱有多深，我们必须在日常生活中活出天父的圣言，并与他人分享。

以下是家庭、团体或事工的成员可以进行的一些活动建议：

- 选一天作为退省日，让大家能聚在一起静思（这也可以通过网络进行）。在这一天，大家抛开一切疯狂购物和烹饪的活动，一起祈祷、反思和分享。可以浏览以下的网站以获取资源。
 - <http://www.ignatianspirituality.com/advent>
 - <http://onlineministries.creighton.edu/CollaborativeMinistry/Advent/>
- 大家一起决定做一次“将临期的守斋”。你可以选择以多听少说的方式进行守斋。首先，我们可以在祈祷和阅读圣经时学习多加聆听我们的天主圣父。接着，我们在家庭、社区、工作场所以及邻里中相互聆听，去发现他人的需求并为他们代祷，祈求我们的天主父指引我们的行动来为他人的需求服务。
- 大家一起决定如何成为他人的‘馈赠’。你可以向住在你家附近的穷人伸出援手。你也可以考虑去探访生病的或困居家中的邻居、独自居住的老人或外籍工人。你可以和邻里小组一起探访，或与堂区的小组合作。喜悦因分享而更喜悦。利用将临期这段时间来准备援助和探访。不要忘记宣传耶稣基督的福音，让自己在这些援助活动中成为祂的见证人。

以将临期花环祈祷

将临期花环的象征意义在于光明与黑暗之间的抗衡，等待着世界之光的默西亚的到来。每一周逐个点燃的蜡烛象征着期待和希望，盼望着主耶稣的第一次来到这个世界，以及期盼祂的第二次到来，以审判生者和死者。当蜡烛每周被点燃时，光明将会增加，黑暗将会减少，这提醒了我们耶稣基督是世界的光，并且祂已经战胜了黑暗。

(4周的将临期花环祈祷改编自天主教家庭祝福和祈祷 (Catholic Household Blessings and Prayer, NCCB, 1988)

将临期第一主日

全体划十字圣号，带领者说：

领：我们的救援是仰赖上主的名。

众：上天和下地都是由他所造成的。

读经

依撒依亚 9:1-2

“在黑暗中行走的百姓看见了一道皓光，光辉已射在那寄居在漆黑之地的人们身上。祢加强了他们的快乐，扩大了他们的欢喜；他们在祢面前欢乐，有如人收割时的欢乐，又如分赃时的愉快。”

读经员：天主的圣言。

众：感谢天主。

静默一段时间后，大家彼此相互代祷并诵念天主经。

然后带领者邀请大家：

领：现在让我们祈求天主降福我们和这个花环。

众人将他们的手掌朝下放在将临期的花环上，接着带领者说：

领：我们的天主，我们因祢的子耶稣基督赞美祢：祢是厄玛奴尔，是万民的希望，祢是教导和引导我们的智慧，祢是每个国家的救主。

主天主，当我们点燃这个花环蜡烛时，请祢降福我们。

愿这花环及其亮光成为基督应许我们的救恩记号。

愿祢快来，不要迟延。

因主耶稣基督之名，求祢俯听我们的祈祷。

众：阿们。

然后点燃第一支紫色蜡烛。

领：让我们赞美上主。

众：感谢天主。

赞颂可以“O Come, O Come, Emmanuel”(中文版)的一段词作结束：

众：万邦之望，来临，来临；团结万民，一志一心，
永息兵戈、妒忌、纷争，祢是我们和平君王。

欢欣！欢欣！以色列民，厄玛奴耳快要降临。

将临期第二主日

第一支和第二支紫色蜡烛被点燃时，带领者说：

领：上主，万有的天主，我们赞美祢：在黑暗和光明中。我们满怀喜悦地等待我们的救主耶稣基督的来临，我们赞美祢。

众：天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

领：请来吧，主耶稣！

众：请快来！

领：让我们在这个世界上严肃地、公正地和虔诚地生活，满怀喜悦地期待着永生的幸福，和救主耶稣的来临。

众：天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

将临期第三主日

点燃第一支和第二支紫色蜡烛以及粉红色蜡烛时，带领者说：

领：上主，万有的天主，我们赞美祢：在黑暗和光明中。我们满怀喜悦地等待我们的救主耶稣基督的来临，我们赞美祢。

众：天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

领：请来吧，主耶稣！

众：请快来！

领：让我们在这个世界上严肃地、公正地和虔诚地生活，满怀喜悦地期待着永生的幸福，和救主耶稣的来临。

众：天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

将临期的第四主日

点燃第一、二、三紫蜡烛和粉红蜡烛时，带领者说：

领：上主，万有的天主，我们赞美祢：在黑暗和光明中。我们满怀喜悦地等待我们的救主耶稣基督的来临，我们赞美祢。

众：天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

领：请来吧，主耶稣！

众：请快来！

领：让我们在这个世界上严肃地、公正地和虔诚地生活，满怀喜悦地期待着永生的幸福，和救主耶稣的来临。

众：天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

圣诞节前夕或圣诞节

领：我们已经来到了圣诞节前夕，耶稣生日的前夕。（或者：今天我们庆祝耶稣的生日。）我们用了一段时间为祂的来临做好准备。让我们聆听那些先知预言祂来临的话。

读经员一：在黑暗中行走的百姓看见了一道皓光，光辉已射在那寄居在漆黑之地的人们身上。

读经员二：因为有一婴孩为我们诞生了，有一个儿子赐给了我们；他肩上担负着王权，他的名字要称为神奇的谋士、强有力的天主、永远之父、和平之王。

读经员三：你犹大的白冷啊！你在犹大的群邑中，决不是最小的，因为将由你出来一位领袖，他将牧养我的百姓以色列。

领：今天我们庆祝所有这些伟大承诺的实现。圣经说：“今天在达味城中，为你们诞生了一位救世者，他是主默西亚。”因此，我们点燃了将临期花环所有的蜡烛。

首先，我们为希望点燃蜡烛，因为耶稣是我们的希望。

（点燃第一支紫色蜡烛）

其次，我们为和平点燃蜡烛，因为耶稣是我们的希望与和平。

（点燃第二支紫色蜡烛）

第三，我们为喜乐点燃蜡烛，因为耶稣带来喜乐。

（点燃粉红蜡烛）

第四，我们为爱点燃蜡烛，因为耶稣就是爱。

（点燃第三支紫色蜡烛）

最后，我们点燃中间的蜡烛。这是基督的蜡烛。我们点燃这支蜡烛来庆祝耶稣的诞生。祂永远地走进了我们的生命。

(点燃白蜡烛)

领：慈爱的天父，我们感谢祢赐予我们祢的子耶稣基督。爱的天主，万有之父，覆盖大地的黑暗已经让位给祢黎明的圣言，成了血肉的圣言。使我们成为这光明的子民。让我们忠于祢的圣言，将祢的生命带进这个期待的世界。我们这样祈祷，因我们的主基督。

众：阿们。

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，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。

致谢:

编写组

Agnes Ngou
Cassilda Lim
Christopher Khoo
Christopher Toh
Daphne Leong
Friar John Derrick Yap
Erwin Susanto
Jacqueline Fletcher
Leonard Koh
Sheila Fong
Rev. Fr. Terence Pereira

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
Paschal East Design



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



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



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