



耶稣， 天父应许 的见证人

将临期至圣诞期
反思手册 | 2023—2024年

OFFICE FOR THE NEW EVANGELISATION (新福传办公室)



成立于2013年9月的**新福传办公室 (ONE)** 是新加坡罗马天主教总教区的一个机构，旨在实现总教区成为充满活力、广传福音和传教的愿景。

作为新福传的推动者，新福传办公室的使命是促进受洗的天主教徒成为传教门徒的过程和倡议。



该计划得到了天主教基金会的 **GIFT** 计划的支持。

① enquiries.one@catholic.org.sg

目录



将临期至圣诞节序言	5
这本册子的目的	6
如何使用这本册子	6
引导小组反思	8
将临期主日 (乙年)	11
将临期第一主日	12
将临期第二主日	20
将临期第三主日	28
将临期第四主日	36
圣诞节主日 (乙年)	45
圣诞节	46
天主之母节	54
主显节	62
附录一 活动	72
致谢	83

求你以牛膝草洒我，使我皎洁，
求你洗涤我，使我比雪还要白。

咏 51: 9



我们就像雪花一样，
在天主眼中每个人都是特别独特的。

将临期至圣诞节序言2023 - 2024



主内亲爱的兄弟姐妹们，

当一对夫妇即将迎来他们的第一个孩子时，他们会充满期待，但也会带些焦虑，因为他们是第一次为人父母。这种兴奋不仅是他们个人的，也是他们周围所有亲人的。他们会有很多讨论，关于需要做什么、什么可以做、什么不可以做。

现在想象一下，同一对夫妇正待产他们的第十个孩子。是的，现在这种情况很少见，但在过去，有好些家庭有十个或以上的孩子。如果这是你的第十个孩子，你还会同样的期待和兴奋吗？也许会，也许不会。我们当中有些人刚在复活节受洗，他们将庆祝作为天主教徒的第一个圣诞节。但对我们中有些人来说，这将是他们的第 50 个圣诞节。

经过这些年，这种对圣诞节的期待有消散吗？我们每年都期待同样的事吗？当期待不在时，准备工作就开始减少。当某件事对我们很重要时，我们会花很多时间来作准备。当我们厌倦某件事时，我们很可能不再重视它。

我们面临的挑战是把每个圣诞节都当成是自己的第一个圣诞节。若我们这样看待它，将临期将充满期待。让我们做好准备，将耶稣视为天父的爱的圣事。在耶稣内，我们应该看到天父作出了应许并遵守了它。耶稣正等着我们。当祂以肉身降下时，尽管人们在等待默西亚，但许多人却完全错过了祂，因为他们还没有准备好。耶稣是天父应许的见证人，祂使我们有个活生生的信仰。

我祝愿你在这准备的时期怀着对耶稣圣诞的期待。

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

辨识天主圣言如何邀请团体或个人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，
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



耶稣， 天父应许 的见证人



耶稣， 天父应许 的见证人

将临期反思 | (乙年)

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	耶稣，天父耐心的见证人
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	耶稣，天父圣道的见证人
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	耶稣，天父奥秘的见证人
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	耶稣，天父荣耀的见证人



耶稣， 天父耐心 的见证人

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。

我们的天父，祢在这将临期的开始很耐心地对待我们，祢的耐心促使我们悔改。我们在这将临期间存留于祢对我们的耐心中，使我们学会以自己的每一天应对事物，并欣赏生活中的所有大小事。我们今生所拥有的一切都来自于祢，祢要求我们在跟随耶稣时无条件地信靠祢，祢将带领我们走向永生。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，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

依撒意亚先知书 63:16-17；
64:1, 3-8

依撒意亚带着人们生起一种悲凉之情，希望天父能够倾听并做出回应。以民渴望天父的干预，就像他们曾在埃及的绝境中，被人奴役时所经历的干预。先知强调人们已经无能为力，因为他们现在被罪恶所捆绑。没有天主，他们什么都不是。天主是他们存在的唯一理由，但祂似乎抛弃了他们。他们哀叹天主的不顾是因为他们的罪，也是祂在显示祂的愤怒。他们意识到自己的罪，渴望恢复他们所破坏的盟约。

读经二：

格林多前书 1:3-9

格林多教会的多样性，既丰富，也带来了挑战。作为一个多元化的群体，格林多教会中的人有着不同的生活、价值观和经历。因此，圣保禄呼吁格林多教会坚持门徒训练，并在多样性中保持团结，因为每个人都被召唤与耶稣基督亲近。为此，他为格林多信徒“不缺少任何恩宠”而感谢天主。他们“只待我们的主耶稣基督的出現”。他提醒他们，他们所收到的属灵恩宠不仅仅是为了他们个人的满足，也是为了教会的成长和让他们体验圣神。这些圣神的经历是为坚强他们，使他们等候“我们的主耶稣基督的日子”，并在那一天无瑕可指。



福音：马尔谷福音 13:33-37

在这段福音中，耶稣的门徒问祂有关祂在本章开头所预言的圣殿被毁。耶稣在祂的回应中警告门徒他们所将面临的困难。在这短短的一段话里，几乎每句话都是要保持醒寤的警告。马尔谷的听

众包括那些处于社会和政治冲突时期的基督徒。作为耶稣的门徒，他们可能开始面临迫害。早期的基督徒从耶稣的警告中获得勇气以保持警惕与醒悟，并在受苦中坚持信仰，分享祂的苦难。

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。

将临期是一个悔罪的节期，我们在这个节期反思我们需要为救主做好准备。我们需要从谁或从什么中得救？耶稣的到来如何表明我们的天父在耐心地拯救我们？

依撒意亚书第 63 章中的图像旨在唤起我们在与天主疏远时所感受的失落、痛苦和无助。“天主发了怒”显示天父要纠正事情的热情，就像耶稣在圣殿沦为市场时感到愤怒一样（谷11:15-17）。当我们认识到自己的过犯时，我们会体

验到这种“愤怒”，因为祂希望恢复我们与祂的关系，这确实是天主的怜悯。当我们像以色列人那样麻木了自己的感官、硬化了自己的心时，我们就走上了一条“我很好；我们很好；我们不需要救恩”的道路。

当我们等待耶稣基督再来，与祂建立完全的关系时，我们就会发现我们的天父对我们是多么的耐心。祂要我们生起成为祂儿女的愿望。否则，我们就会像以色列人一样没有希望，并与天主疏离。我们设定自己的计划和



偶像，这些计划和偶像是由世俗的目标和成功塑造而成。耶稣来了，向我们展示了通往天父的道路；我们所要做的就是与圣神合作，像泥土一样具可塑性，这样我们就能被天父塑造。

我们无法通过自己的努力将自己整合在一起。正如圣保禄所指，通过认识到自己的无助，我们让天主的力量来接管（格林多后书 12:9）。在读经二中，耶稣通过启示或揭示祂的死亡和复活，在我们日常生活中提供力量。我们是不是警惕的仆人，将我们的日常任务或责任视为天主塑造我们心灵的途径？在等待的同时，我们听从圣保禄的劝告，要喜乐、感恩，并为他人服务而奉献自己，从而激发心中对天父的渴望。“欢欣，欢欣，以色列民，厄玛奴尔必临到你那里”，我们的天父通过赐给我们耶稣来表达祂对我们的渴望。我们的天父等待我们认识到自己对祂的渴望，这是多么仁慈啊！

我们需要天父出现在我们中间，这样祂才能帮助我们调整我们的生活。这样，我们可以更清楚地了解我们的生活应该走向何方，我们如何才能恢复与天父，以及我们周围所有祂孩子的关系。我们需要天父，因为我们靠自己无能为力。“……你是我们的父亲；我们是泥土，你是我们的陶工；我们都是你手中的作品。”将临期的呼声是这样的：“创造我们，塑造我们，治愈我们”，这将在白冷城的马槽里得到回应。



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

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 回想一下您需要等人的时刻。你对这有何体验？
- 你必须等待我们的天父回应吗？你对这有何体验？
- 我可以做什么来变得更有韧性，好为天父的耐心作见证？

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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 回想一下你必须对另一位成员保持耐心的时候。这像是天父对你的耐心吗？
- 我们这团体是否为他人作了耐心的良好见证？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 回想圣经中显示出天父有耐心的其它经文。
- 团体组织如何利用天父赋予他们的神恩，使他们成为他人的耶稣？



习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

我们的天父等待我们将耶稣视为祂的见证人，为让我们转向祂。耶稣并没有慢慢来，而是给了我们很多改变的机会。

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。

关注那些在信仰上挣扎的人。祷告并祈求圣神启发你用天主圣言与人分享。然后，温柔而耐心地向那个人伸出援手。

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 回想一下你在家中体验到耐心的时刻。
- 家庭成员如何见证天父在耐心地对待那些把祂当作理所当然的人？



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。

我们的天父，我们感谢祢对我们这些叛逆人民的耐心。感谢祢无条件的爱，祢没有动摇，并希望我们得到最好的。感谢祢，尽管我们犯了罪，祢对所有相信祢的人仍然信守承诺。阿们。

耶稣，
天父耐心的
见证人

我的将临期反思日记





将临期第二主日

耶稣， 天父圣道 的见证人

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。

我们的天父，在这将临期的第二周，我们作为祢的子女聚集在一起，思考祢对我们的爱。祢的爱子体现了这爱，这是祢在圣诞节送给我们的珍贵礼物。让我们准备自己的心灵，接受耶稣所示范的、祢的道路。祢的圣言将启发我们，今天的经文让我们知道如何在人世间成为祢的见证人。我们这样祈祷，是因我主基督。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，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

依撒意亚先知书 40: 1-5, 9-11

先知的这些话语是对流亡到巴比伦的以色列人说的。天父深知他们处在荒凉的境地，因此劝告依撒意亚先知以各种方式将好消息传达给每个人，让他们知道他们的苦难已经结束，他们应期待祂的到来，祂将与他们同在。然而，为了实现这一点，民众首先需要为祂的到来做好准备。然后，天主将亲自宣告他们的生活将有所转变，那是平安与安息的生活。

读经二：

圣伯多禄后书 3: 8-14

圣伯多禄在信中的内容是写给外邦人（非犹太人）基督徒的。他们被误导，错误地把焦点放在耶稣在末日的审判上。基于漫长的等待，人们质疑天父的应许是否会实现。圣伯多禄在回应中明确表示天主对时间的看法与人们的不同。更重要的是，人们应该利用这段时期为自己做好准备，真心悔罪并过“圣洁和虔敬的生活”。



福音：马尔谷福音 1: 1-8

圣史毫不含糊地指出了他所写的人物的名字和身份。马尔谷参考了《旧约》，指出洗者圣若翰是依撒意亚先知所提到的先驱，他引领人们通往耶稣的道路。犹太人听从若翰的宣告，痛心悔罪，以作好准备接受应许给他们的默西亚。

若翰履行了先驱的角色，使人认识“默西亚，天主子”，“上主”，也是“要以圣神施洗”的人。过着简朴的生活，先驱圣若翰以身作则，欢迎上主的儿子，祂比他们中的任何人都优越，还带来一个更强有力的礼物，为净化和改造人民。





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。

美国军方在 20 世纪 80 年代创造了 VUCA 这个词语来描述我们世界的不稳定 (volatile, V)、不确定 (uncertain, U)、复杂 (complex, C) 和模糊 (ambiguous, A)。其目的是帮助军队领导人了解他们所处的环境。30 多年后，军事组织仍在其战略规划中使用这词。

耶稣诞生的环境也同样充满了挑战。作为个人，也作为老师和主子，最重要的，作为上主的儿子，必须面对这些问题。看到世界的实况，祂一定很痛苦，尤其是因为祂在初始就参与了从混沌中创造世界的过程。然而正是这种身份，使基督成为上主赐予世界的完美礼物。祂的临在不仅安慰了犹太人，还向他们展示了如何按照天父的方式和时间在自己的处境中生活，这与人们传统的期望完全不同。对于那些向祂敞

开心扉的人来说，耶稣代表大喜讯，就像被选为第一批见证上主临在马槽的牧羊人和贤士所经历的一样。他们接着向其他人宣扬基督，并获得新的生命。

今天，耶稣把自己献给全体人类，并且仍是我们解决混乱处境的方案。通过圣神，祂教导我们如何恢复我们与天父、近人和大自然的神圣关系。否则，到头来我们只是对周围的情况做出反应，以及其他诸如此类的事，却无法带来正面积极的改变。



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

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- “因为我的思念不是你们的思念，你们的行径也不是我的行径”（依 55:8）。请你回忆并分享你随着上主的思念行事比你随着自己的思念行事更美好的一次体验。
- 你如何描述你通往上主的道路现状？

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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你的团体如何在邻里把耶稣介绍给人，作为跟随天父的“道路”？
- 洗者圣若翰毫不畏惧地指出了道路。我们作为一个团体，如何以决心，始终如一地指出耶稣是通向天父的“道路”呢？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 我们在团体组织中有没有思考跟随耶稣的“道路”？



习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

耶稣向我们展示了正确的（尽管未必是容易的）生活方式，使我们走向天父。

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。

想一想如何为上周你联系过的人带来希望和快乐。邀请此人加入你的团体，或者你可以与她或他作为一个小团体一起进行活动。

- 我们可以在团体组织中引入什么样的新意，使我们更加接近耶稣的“道路”，引导我们走向天父？

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 我们倾向于向彼此传达好消息（耶稣的“道路”）还是坏消息（抱怨/投诉）？
- 你的家人是否记住，宣讲并实践耶稣的“道路”？



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。

我们的天父，我们感谢祢履行了祢的诺言，将我们从无助和荒凉中拯救出来。祢赐给我们祢的圣子作为祢的见证人，并向我们展示如何应对周围混乱的情况。祂的圣言和行动常引导我们体验祢所要给我们的喜乐。因我们的主基督之名。阿们。

**耶稣，
天父圣道
的见证人**

我的将临期反思日记





耶稣， 天父奥秘 的见证人

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。

我们的天父，感谢祢召集我们在将临期第三周来默想祢的奥秘。我们在这第三周读经中反思祢要揭示的真理，这真理启示我们祢存在的深刻奥秘。我们因主基督这么祈祷。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，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

依撒意亚先知书61:1-2,10-11

依撒意亚预言了基督的来临，祂要宣布一个喜年。什么是喜年？依撒意亚指的是《肋未纪》第25章的喜年，即每50年一次的恩慈之年，囚徒得释放，负债者获宽免。以色列从劳务中得到安息。

耶稣到来宣布永恒的喜年。祂来是为了把我们从罪的捆绑中释放出来。祂豁免我们因犯罪所需承担的罪债。藉着祂的受难，祂为我们开启了在主内安息的道路。我们因此“喜乐欢跃于上主”！

读经二：

得撒洛尼前书5:16-24

虽然通过耶稣我们就能得救，我们有必要对这份恩宠作出回应。我们可以选择善用这美好的恩赐，或者忽视它。耶稣在绵羊和山羊的比喻中（玛25）教导我们，我们将受的审判是根据我们的行动，以及如何活出爱。为此，圣保禄劝勉我们“好的应保持；各种坏的要远避。”

说来容易做起来难？值得庆幸的是，在这努力中我们并不孤单。天主圣父愿意我们都得救（弟前2:4），也把祂的恩宠赐给我们，以帮助我们正直地生活。“那召叫【你们】的是忠信的，祂必实行。”



福音：若望福音 1:6-8,19-28

人们形容洗者若翰是为光作证，那光就是耶稣。从福音中我们知道若翰是一位受欢迎的宣道人，有很多人跟随他。然而，当他有机会成名时，他却不断地屈服于耶稣之下，自认是卑微的奴仆，不配解耶稣的鞋带。他安于天主

给他的独特使命，只寻求荣耀耶稣。

我们都被召叫，要在生活中以独特的方式跟随若翰的使命，帮助周遭的人在他们的直上主的途径。





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。

这个星期的主题是“耶稣，天父奥秘的见证人”。耶稣是不可见的天主的肖像（哥1:15）。祂告诉祂的宗徒们，“谁看见了我，就是看见了父”（若14:9），祂让我们一睹天父之爱的深广。藉着祂在十字架上的牺牲，我们得以理解人若为自己的朋友舍掉性命，再没有比这更大的爱情了（若15:13）。藉着感恩祭和圣体，耶稣谨守祂的承诺，天天同我们在一起，直到今世的终结（玛28:20）。

因此，我们要欢欣！将临期第三主日也称为Gaudete主日。Gaudete在拉丁文里意即“喜乐”。这个主日，教会鼓励我们要喜乐，因为圣诞节及我们主耶稣临近了。我们的天父不愿意成为一个遥远的神，所以祂派遣祂的圣子来接近我们，在各方面与我们相似，只是没有罪过（希4:15）。我们的读经使我们有更多喜乐的理由：耶稣已把我们 from 罪恶中拯

救出来，祂不会遗弃我们。我们是多么蒙福啊！

为此，我们应该做出什么回应？我们被召叫要仿效洗者若翰，他理解自己在天主圣父计划中的独特角色，并谦卑喜乐地去实践它。为了能这么做，天主赐给我们恩典和才能去履行我们的使命。在这将临期，让我们祈求谦卑的恩宠，好能成为天父奥秘的见证人！



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

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 通过耶稣，我如何更加理解圣三的奥秘？
- 我是否帮助他人找到耶稣是他们的道路、真理和生命？

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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 我们的团体是加深我们理解天主圣父、耶稣和圣神奥秘的地方吗？
- 我们的团体是否扮演着洗者若翰的角色，将他人引向耶稣基督？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 我们团员扮演洗者若翰的角色，这是否给我们的事工服务带来喜乐？
- 如何确保我们继续谦卑地为天主的子民服务？



习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

藉着耶稣，天主圣父显示了祂对我们深广的爱。因此，让我们喜乐吧！

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 我们对家中的“洗者若翰”有什么反应？家庭成员是否响应皈依的号召？
- 我们是否谦卑地对待其他的家庭成员，使他们更加亲近圣父、耶稣和圣神的奥秘？

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。

对那人的恩赐与独特给予赞许，继续欢迎他/她加入团体。



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。

我们的天父，感谢祢让我们此时在将临期的旅途中默想和反思祢的圣言。祢的救恩计划使我们藉着耶稣，局部地看见祢爱的奥秘。祢向我们揭示，通过谦卑和服从，我们将对这个奥秘有进一步的理解。如同洗者圣若翰，藉着实践祢托付给我们的使命，我们要光荣祢。我们这样祈祷，因耶稣之名。阿们。

耶稣，
天父奥秘
的见证人

我的将临期反思日记





耶稣， 天父荣耀 的见证人

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。

我们在天之父，我们在将临期第四周准备迎接祢圣子的降生时，回想起祢的荣耀在我们生活中照耀。祢毫无保留地把耶稣基督，祢的圣子赐给世界，以见证祢的爱。正是通过祢的圣言，我们看到了祢存在的荣耀。圣母玛利亚心甘情愿服从祢的救赎计划，她说“愿照你的话成就于我”，成为了一个榜样。我们荣耀祢的圣名，因我们的主基督。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，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

撒慕尔纪下 7: 1-5,8-12,14,16

上主因达味王想为祂建造一座殿宇，而让他的后裔永远统治祂的百姓，这令人思索一番。达味最初时只是一个牧羊人。虽然他已受傅为王，但难保上主不会选择其他人来继承他的王位。他对上主的专致和让上主拥有殿宇的渴望引发了上主的积极回应。

读经二：

罗马人书 16: 25 - 27

在这封写给罗马人的书信中，圣保禄提醒他们要继续向异教徒传播耶稣的福音。圣保禄无法亲自到访罗马教会，但他借助这封信向他们详细阐述了信仰的大纲。这段读经是书信的最后部分，圣保禄在这里给读信的门徒一个使命：要成为耶稣的见证人，宣扬并荣耀复活的主。



福音：路加福音 1: 26-38

圣母玛利亚对天使的应允不仅是个人的同意，而是代表我们所有人的集体应允。正如厄娃同意蛇的行动并吃下果实导致了原罪，圣母玛利亚的行动为我们铺

下救赎的路。如此，圣母玛利亚让我们看到，通过成为天父应许的见证人，身为耶稣母亲的她，是我们践行耶稣圣言的好榜样。





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。

在这将临期第四主日，我们听到三个人的故事，这三人都值得我们效仿。这里有达味，一个被天主拣选的君王；保禄，他走遍各地传扬福音；还有圣母玛利亚，上主的婢女。

但我们也要记得，这三人与我们非常相似，都在生活中有过挣扎。达味遭到撒乌耳王的迫害，需要在分裂的民族中统一以色列。他在统一王国后，不但重建了耶路撒冷，也将上主的约柜带到这座城市。

保禄在他的皈依之前，曾迫害基督徒，并在去大马士革的路上失明。他失明了三天，直到上主派遣阿纳尼雅去找他。当他的视力一恢复，就立即受洗。他的皈依甚至引起基督信徒质疑，但他的热忱和动力说服了他的听众，使他成为天主教信仰传播的最伟大推动者之一。

圣母玛利亚当时作为一位年轻女子，面临一个令人困惑的选择：对主说“是”，却冒着不仅是她的名声被糟蹋的风险。要记得，在那个时代，通奸是会被判死刑的。我们的母亲玛利亚，不仅选择了天主的荣耀，还能坚定地与他同在，直至他死在十字架上。

这三人中的每一位都能从自己的挣扎中站起来，并以他们独特的方式选择继续坚持信仰。同样地，要成为我们天父的见证人也是我们每个人的使命。即使我们不完美，我们也可以肩负这个使命。在下周迎来天主的诞生之际，让我们记得在心中保留空间给耶稣，并成为我们天父的爱和荣耀的见证人。



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

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 你是否曾被要求在信仰和受迫害之间做出选择？你的回应是什么？
- 你可以通过哪些方式向周围人见证你的信仰？

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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 你周围的人对你们的团体有什么印象？作为一个团体，你们的行动是否彰显天父的荣耀？
- 你们是否在团体内提供足够的空间，鼓励他人在天父召唤时说‘是’？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 你们的组织为见证天父的荣耀做了怎样的准备？
- 你们是否有如圣保禄，与周围的人分享体验，为履行使命，使万民成为门徒？



习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

我们每个人都被召唤，并且配作天父荣耀的见证人。

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 你是否通过自己的家庭成员看到了天父的荣耀？
- 你的家人可通过哪些方式来准备承认天父的荣耀？

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。

想想与你同行的那个人，你可以用什么具体方法向他展示天父的应许——平安、喜乐和爱的应许。



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。

我们的天父，耶稣降生的庆祝对我们来说，根本地标志了祢的奇妙之爱，我们感谢祢在这将临期间与我们同在。没有什么比祢救赎的应许更伟大了。通过耶稣，我们在生活中继续看到祢的荣耀。请引领我们的手和口，让我们通过言行来宣扬祢的爱。因我主耶稣基督，我们这样祈祷。阿们。

耶稣， 天父奥秘 的见证人

我的将临期反思日记







耶稣， 天父应许 的见证人

圣诞期反思 | (乙年)

周	读经	主题
圣诞节 —— 主的诞生	依撒意亚先知书 52:7-10 希伯来书 1:1-6 若望福音 1:1-18	耶稣，天父救恩的见证人
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	耶稣，天父应许的见证人
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	耶稣，天父宣告的见证人



耶稣， 天父救恩 的见证人

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。

天父，我们庆祝祢的圣子耶稣光荣的诞生，祂给祢——我们慈爱的父作了见证。经上的圣言反映了祢的爱在我们的时空成了血肉。祢派遣自己的亲子来到人间，彰显了祢要把我们从自作孽的处境拯救出来的渴望。我们的得救来自我们对祢的盼望和信靠，祢是我们救恩的泉源。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，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

依撒意亚先知书 52：7-10

这段经文的喜乐语气显而易见。经文在第9节提到耶路撒冷的废墟时，已经暗示了为什么。在作者写下这段经文的几十年前，巴比伦摧毁耶路撒冷，并将大部分人口放逐到巴比伦的一些城市。耶路撒冷被毁坏和荒废，陷入了荒凉。我们的天父对达味的应许是怎么了？当巴比伦蹂躏耶路撒冷和祂的圣殿时，上主在哪里？然而，这流放并不是长久的。巴比伦后来被打败，上主的子民可以回家了。耶路撒冷即将恢复昔日的荣光。上主对祂子民的爱并不表示他们永远不会受苦，但意味着复兴和救恩总会到来。

读经二：

希伯来书 1：1-6

希伯来书是一篇布道，旨在鼓励基督徒团体在耶稣身份的基础上保持忠信。作者是如何尝试做到这一点呢？这段经文很好的展示了教会从未因为基督的诞生，将自己的信仰视为一种突然出现的東西。天父反而是一直在历史中行事，而耶稣的到来就是救恩史的高潮。这就是为什么作者提醒他的团体，天父一直通过祂的先知们说话。祂从未抛弃祂的子民。事实上天父最终通过祂的亲生子对我们说话。出自爱和一个遥不可及的地方，上主来到我们中间。所以基督宗教信仰的基础不仅仅是那来到我们当中，天使般的伟大存在与力量。其实我们信仰的基础是天主子，祂分享了天主自身的神性，并来到我们这里。我们还能要求天父给我们什么比这更大的保证呢？



福音： 若望福音 1: 1-18

若望福音的序言是新约中表述耶稣神性最为清晰的篇章之一。它以坚定的信心宣称，圣言就是天主本身，圣言在耶稣身上成为人。正如我们在读经二中看到的，新约中虽然有许多关于耶稣身份的描述，但这序言有一个贯穿若望福音的独特意象：光明与黑暗。在这段经文中，耶稣就是圣言，就是光。祂的敌人 —— 黑

暗，无法打败祂。然而，即便序言以胜利者的姿态宣称耶稣是拯救世界的光，它也承认这世界存在深深的黑暗。祂要拯救的世界拒绝了祂。这里提醒我们，信仰不是理所当然的。即使天主在努力拯救我们，我们仍然可能拒绝祂和祂的救恩。我们应该好好问问自己：我们是否无意中拒绝了在近人身上的基督？





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。

在读经一中，我们从依撒意亚那里了解到，天父对祂的子民是信实的。即使毁灭和破坏的力量要摧毁我们的生活，我们仍能怀着复兴的希望。在读经二中，我们从希伯来书的作者那里听到，我们的天父在历史上一直有所作为。最重大的事就是祂派遣了自己的儿子，作为我们信仰的根基。在福音中，我们读到世界存在黑暗，天父派遣他的圣子来拯救这个世界。这种黑暗不仅是由拒绝天主的圣言所造成，也是由人类拒绝天主在地上建立国度的罪恶所造成的。

教宗方济各在2021年世界传教节的讯息中，宣告教会福传的使命在“我们世界的变化中获得圆满”。教宗认识到我们当今世界的黑暗，以及天主希望通过教会——基督的身体，来改变我们的世界。作为教会的肢体，我们蒙召

成为黑暗无法战胜的光耀，受召效法教会的元首——耶稣基督。

要接受这个邀请是一个挑战。在一个四分五裂和黑暗的世界里，我们能有什么作为？这可能会让我们付出很大的代价。把目光投向别处并拒绝此号召似乎容易得多。然而我们从经文中得知，我们的天父是信实的，祂通过自己的亲生子为我们行事。因此我们必须抗拒绝望，转向希望。这就是为什么教会世代代每年都庆祝基督的诞生。圣诞的礼仪不断提醒我们，天主通过耶稣降临到我们中间，没有黑暗可以战胜祂在世上的光。今年圣诞节，我们该问的问题是：我们会接受邀请并为世界带来光明吗？



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

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 在什么人的生活中，我体验到天父的救恩？
- 圣经告诉我们天主的应许：救恩是给所有人的。我是否领受了这改变我生命的救恩？

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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 我们曾否在团体的困难时期体验到天主的安慰？请分享。
- 我有没有见证过天父所应许的救恩，是谁给我的生命带来了救恩？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 你有没有见证过一位团体成员生命中的救赎时刻？
- 我们团体的工作是否努力配合天父的计划，为拯救我们所有的成员？



习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

圣诞节提醒我们在困难中要有盼望，因为上主是世界黑暗中的光。

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 你有没有见证到一个家庭成员皈依上主，将自己托付于祂？
- 通过耶稣和圣神，天父的救恩如何在你们的家庭生活中彰显出来？你们是否更有爱心、更快乐，而且彼此和平共处？

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。

想想你最近见到的一个受苦之人。根据这人的需要将圣诞节的快乐带给他。



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。

慈爱的父，对于祢在耶稣基督的诞生中所展示的爱，我们无法用言语来表达我们的感激。祢如此爱世界，以至于赐下了承担我们苦难的耶稣，为拯救我们脱离永

恒的毁灭。因为祢的慷慨和无条件的爱，我们成为天国的继承人。耶稣——祢救恩的见证人，召唤我们跟随祂，为我们周围的人作祢救恩的见证。祢应许的救恩在圣诞节给我们的心灵带来希望和喜乐。阿们。

**耶稣，
天父救恩
的见证人**



我的圣诞期反思日记





耶稣， 天父应许 的见证人

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。

耶稣，天父的见证人，我们感谢祢在2023年所赐予的祝福。感谢祢与我们一起走过这一年，保护我们远离邪恶并免受伤害。祢由童贞女玛利亚所生，完成了祢赐予我们救主的应许。玛利亚也成了我们的母亲，我们时时处处感谢祢。祢的爱永无止境，因此我们充满信心、平安和喜悦地进入2024年。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，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

户籍纪 6:22-27

这篇读经带给我们肋未司祭（亚郎是肋未支派的族长）为以色列民祈求的传统祝福。人们至今仍在沿用这祝福祷文。这祝福是人们遵守盟约的赏报，也是保证通过亚巴郎向万国万民所应许的祝福将会实现。对犹太人来说，名字意味一个人的整体本质。天主因此应许祂的名用于以色列子孙，作为祝福；这祝福最终在耶稣（天主本身）的身上实现了。

我们今天开始新的一年，这个祝福对我们来说再也合适不过了。

读经二：

迦拉达书 4:4-7

圣保禄所说的“时期一满”是什么意思？它意味耶稣的降世是人类历史的高峰和关键点。耶稣见证和完成天父应许的盟约。藉着祂，我们被收养进入祂的家庭，我们可以称天主为“阿爸，父”。对圣保禄来说，澄清这一点很重要，因为迦拉达的基督徒仍然认为，纯粹通过自己的努力和维护犹太律法就可以获得救赎。圣保禄要强调救恩是来自天主的恩典，是因耶稣的死亡和复活我们白白得到的。它不可能靠我们自己的功劳来获得。

在新的一年里，教会鼓励我们在基督之光的圆满内真正地活出天主儿女的身份。



福音：路加福音 2:16-21

福音经文准确地反映我们在礼仪日历中所处的日子：这是耶稣诞生后的第八天。这段经文与圣诞节黎明弥撒的福音几乎相同。这提醒我们，我们仍在圣诞的八日庆期内！

在这段经文中，我们也读到圣母玛利亚的服从。她遵循天父的天使加俾额尔的指示，给她的儿子起名叫“耶稣”。如以上所述，名字对犹太人来说，不仅是代表个人；而是指个人的本质。耶稣的名字清楚地反映了他的使命；它的意思是“天主的救援”。





反思

由一位组员诵读这部分，为大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

教会将每年的第一天献给圣母玛利亚（希腊语：Theotokos，直译为“承载天主者”）。这是教会于公元431年厄弗所会议上为玛利亚定的第一个尊称，它对我们仍具有深远的意义。虽然我们仍处于圣诞的八日庆，但今天我们却将焦点转向圣母玛利亚。

在福音中，我们一睹圣母玛利亚的内心生活。在《路加福音》中，我们读到圣母玛利亚在心里思考了两件事：一次是在牧羊人来访之后，另一次是在圣殿里找到耶稣之后。这两事都暗示基督的神性。圣母玛利亚可能无法理解她所经历的事和了解关于她儿子的一切。但她并没有心烦意乱，而是反复地思想和自己的情绪，思考所发生的一切。

2007年，有一项研究指出新加坡人的步行速度是世界上最快的。

在2021年的另一项调查显示，新加坡过度劳累的人口，在全球的50个城市中排名第二。忙碌和生产力已成为我国的关键价值观；它们对我们的内心生活有什么影响？我们是否让自己失控地做，心神关注着下一个任务？

圣咏46:11鼓励我们“你们要停手！应承认我是天主”，我们了解到天主不是在地震和烈火中说话，而是在轻微细弱的风声中说（列上 19:11- 13）。天主不断地通过我们的经历、情感和我们周围的人对我们说话。让我们在这新年立下决心，让自己的心灵平静下来，花时间辨识天主如何温柔地临在我们的日常生活中。让我们像圣母玛利亚一样，在心中思想一切的事情。



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

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 对我来说，静默重要吗？
- 如果我们不腾出时间来沉思，我们是否还能生活在天父的应许中？

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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 在我们的分享中，我们是否很快就提出建议或解释，或我们能为彼此保留一些空间？
- 我们如何在团体中培养默默等待的习惯，以了解天父的应许？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 我们是否为教会团体组织腾出时间，让我们的心思和意念专注于我们的事工？
- 天父对我们这团体组织的应许是什么？



习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

为我们的天父、耶稣和圣神所腾出的时间，就是要与他们在一起的时间。

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 在做饭、洗衣、打扫和众多家务活中，我们的心思和意念是否能够保持静默？
- 我们怎样才能抽出时间聚在一起，沉思天主如何在我们的家庭中运行？

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。


这个星期当我们与他人互动时，留意那些看起来很慌乱的人，帮助他（她）并保留一些的空间。为他（她）买一杯咖啡，当作我们临在和聆听他们的礼物。



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，我们感谢祢赐予我们圣母。我们很荣幸能够称她为我们的母亲。尽管她并不完全理解祢的救赎计划，她却以谦卑来服从祢的召叫，为祢的应许作了见证。在新的一年里，我们对祢的爱和关怀充满信心，因此我们满怀信心地服从祢的召叫。愿我们时常在生活中光荣祢。阿们。



**耶稣，
天父应许
的见证人**

我的圣诞期反思日记



主显节



耶稣， 天父宣告 的见证人





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，组长或催化员用所提供的资料解释经文。建议组长或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

依撒意亚先知书 60:1-6

当形势看来不乐观时，先知依撒意亚劝告以色列人“起来”并“炫耀”，这有点奇怪。此事发生在他们被流放巴比伦之后，以色列人那时与周围的强权相比，感到自己微不足道。作为一个民族，他们彼此之间也相处得不好。处于绝望的边缘，他们听到先知劝告他们要起来，定会觉得奇怪！然而，这正是先知想要向人们传达的信息：天父已应许施予拯救，祂将在他们中间兴起，将天主的荣耀显现给所有人。接着万国将寻求天主的光明，为摆脱黑暗和压迫。

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。

耶稣，我们天父的见证人，我们来到祢面前朝拜祢，我们把心敞开，让祢的光照亮我们的黑暗。我们专程前来朝拜。正如星星引导东方贤士，圣神引导着我们穿越时代的黑暗，看到耶稣在我们的生活中无所不在，因为祢应许的宣告成了肉身。祢是我们唯一的光和喜乐的泉源。阿们。



读经二：

厄弗所书 3:2-3,5-6

圣保禄受恩宠所托来宣扬天父救恩计划的奥秘。这个计划不仅针对犹太人，也包括外邦人。圣保禄是这个奥秘的仆人，他努力向外邦人传播福音：使他们也成为默西亚产业的继承人！圣保禄因此而被监禁，他竭尽全力传播这信息，为他自己赢得了“外邦人宗徒”的称号。

福音：

玛窦福音 2:1-12

耶稣的出生地是达味被傅为王的地方，这指出祂的达味家族身份，祂是真正的“犹太人君王”。拜访耶稣圣婴的三位东方贤士并不是王，很可能是了解星辰运行的占星家。他们所代表的外邦人对耶稣诞生的反应，比犹太王黑落德的反应更好。这预告耶稣的使命将包括外邦人，以及犹太人将拒绝耶稣。

反思

由一位组员诵读这部分，为大家更深入地反思所读的经文。给大家足够的时间反思。

对大多数人来说，一提到主显节，脑海中就会浮现出东方贤士、骆驼和礼物的形象。对其他人来说，这标志着圣诞八日庆期的结束。除了庆祝圣婴耶稣向来自东方的贤士显现之外，这个庆祝活动还有什么意义呢？

主显节是我们的天父拯救奥秘的启示。为了对这个节日有更清楚的认识，我们首先必须更清楚地认识天主的奥秘。天主是造物者，祂全能、无所不能，是完全的精神体。换句话说，祂与我们完全不同。因此，我们永远无法靠自己完全了解和体验天父的真实。所以我们是无法通过自己的方式来了解这个奥秘的。但这并



并不意味着我们的天父不会逐步向我们启示祂自己。

天父对人类的拯救计划多年来一直通过先知、某些人士的冥想体验、非凡事件以及神圣临在的神秘感来传达。这些都记载在旧约圣经中。最终，天父对人类拯救计划的奥秘在耶稣基督里显露并充分传达出来。这是主显节的关键：三位一体的奥秘是由我们的天父通过圣子作为中保并在圣神中启示和传达的。耶稣基督见证了天父的信息；通过祂，我们更接近并体验天父的真实，以及祂的救恩计划。

来自东方的贤士们跟随星星来朝拜耶稣圣婴，这表明天父的计划确实是为了全人类；首先是给犹太人，然后扩展到全人类。这意味着我们所有的人都在天父的拯救计划中，并将在天父面前占有一席之地。耶稣基督成为我们天父计划的见证人，祂使这一切成

为可能。祂在耶稣的诞生和主显节中被显示出来。我们可以通过主的受洗更全面地理解主显节，天父在洗礼中显示祂为“……我的爱子，我所喜悦的。”（玛窦福音 3:17）这个宣告教导我们，所有听从并跟随耶稣基督的人都会获得永生。正如耶稣见证了天父对我们的计划，我们作为基督的身体，也可以在对天父的认识上取得进步，并成为更好的见证人。接下来，我们也会让其他人知道他们也在天父的拯救计划中，并且在天主的心中占有一席之地。



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

每人在静默中反思以下的问题，如果你在小组内，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么触动，以及如何与人分享天主圣言。

- 对我来说，真正承认耶稣为我的王意味着什么？
- 当我意识到天父希望每个人都知悉祂的应许时，我有何感受？

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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

- 主显节是向全世界宣告天父对所有人的爱。我们的团体将通过什么方式向近人宣告这喜讯？
- 作为一个团体，我们如何才能变得更像耶稣，见证天父对所有人的爱？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的团体组织能如何分享天主圣言。

- 在我的团体组织中服务是否能让我的团体宣告天父的拯救计划是为了全世界？
- 我的团体组织的工作计划是否包括向新加坡各地宣扬福音？



习得

辨识天主圣言如何邀请团体或个人以实际行动作出回应。

认识到我受洗归入耶稣基督，并且通过祂，我在天主的救恩计划中占有一席之地——这只是一个开始。我需要在这种关系中成长并告诉别人这种关系，因为我爱我们的天父、耶稣和圣神。

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。

正如耶稣见证了天主对我们的计划，你在本周可邀请那些自将临期开始以来与你同行的人到一个方便的地方——教堂、你的家或咖啡店——并分享你得到“好消息”的经历，这经历让你相信，耶稣确实是天父所应许的那一位。

为家庭

说一说经文中有什么触动了我们，以及我们的家庭能如何分享天主圣言。

- 是否需要向我的家人宣告耶稣是应许的默西亚？
- 我们该做些什么来更好地见证天父所宣告的信息？



耶稣， 天父宣告 的见证人

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。

慈爱的天父，耶稣见证了祢的应许，祂被圣神感动，完美地完成了一切，是我们天父公义的真实见证人。祂生活在一个如此破碎的世界中，我们常为这个典范心怀感激。祢邀请我们为其他人见证救恩的信息，以便一起走向我们共同的终点。奉耶稣最宝贵的圣名，我们赞美祢、荣耀祢。阿们。

我的圣诞期反思日记







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

将临期是人们等待并准备耶稣基督降临的节期，但人们有时会迷失在疯狂的聚会与购物，以及节日前的喧嚣中。

将临期的第一天是新的礼仪（或教会）年的第一天，并开始一个为期四周，以迎接耶稣基督圣诞的准备期。

将临期是要我们反思如何准备我们的心灵与家庭，为迎接基督诞生在当今的世界。这是信仰团体和家庭通过祈祷、反思、音乐和善行记住耶稣诞生的真正意义的时刻。这也是我们默思耶稣第二次凯旋来临的时候。

作为一个家庭、团体或事工的成员，我们思考如何迎接耶稣——天父奇妙的恩赐。这是为每日活出天父的圣言，并与他人分享。我们在真实忠诚的见证中荣耀我们的救主耶稣。

以下是家庭、团体或事工的成员可以进行的一些活动建议：

- 团体或事工的成员可以进行的一些活动建议
- <http://www.ignatianspirituality.com/advent>
- <https://onlineministries.creighton.edu/CollaborativeMinistry/online.html>
- 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。

你也可以作个人的见证：

- 给你一个很久没有联系的朋友打电话。与他/她分享你所听到和收到的耶稣喜讯。
- 拜访一个独居的邻居。
- 带一些特别的東西到你家附近的收容所。
- 每天为不同的人祈祷。



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。





将临期花环

在与你的组织、团体、家庭，甚至是个人使用这本小册子进行祈祷之前，可以先准备一个将临期花环。

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。

将临期花环祈祷

(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：祢是厄玛努尔，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。众：天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

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)

A lit yellow candle is the central focus, set against a background of falling snow and pine branches. The candle is lit, with a bright flame. The background is a soft, out-of-focus brown and white, suggesting a winter scene. The text 'Merry Christmas!' is written in a white, cursive font at the top of the image.

Merry Christmas!

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。



致谢

编写组

Agnes Ngou

Andrew Kilfie

Daphne Leong

Erwin Susanto

Isabel Ho

Jacqueline Fletcher

Jervis Kang

Sara Wee

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

Mabel Hiu



2 Highland Road #02-19 S(549102)



6911 0420



one.org.sg



enquiries.one@catholic.org.sg



@officeforthenewevangelisation



Office for the New Evangelisation



@evangelise.sg



OFFICE FOR THE NEW EVANGELISATION