

为新生命  
作证



复活期

反思手册 | 2024 (乙年)

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)  
是新加坡天主教总教区的一个机构，  
旨在实现总教区成为充满活力、  
有使命感和广传福音的愿景。

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。

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

# 目录

复活期信息	3
这本册子的目的	4
如何使用这本册子	4
会议形式	5
引导小组反思	6
天主教新加坡广播电台	7
复活期主日 (乙年)	8
复活节主日	9
复活期第二主日	14
复活期第三主日	19
复活期第四主日	24
复活期第五主日	29
复活期第六主日	34
复活期第七主日	39
圣神降临节	44
附录 - 活动	49
致谢	53

# 你们就是我的证人

——上主的断语——

你们是我拣选的仆人，  
为叫你们认识 and 信仰我，  
并明白我就是“那位；”  
在我以前，没有受造的神，  
在我以后，也决不会有。

依撒意亚先知书 43: 10

# 复活期序言

亲爱的兄弟姐妹们：

阿肋路亚，主真的复活了，阿肋路亚。

妇女们对主耶稣的爱不断地延续着。她们前往坟墓，想要完成在祂死那天她们没法做的事。但主耶稣对她们有其他的计划。她们的爱心行动得到了回报，成为复活主的第一批见证人。

当我们经历一件令人兴奋的事时，我们会自发地与他人分享来见证这件事。我们需要谈论那事，也要抒发自己的情感。这是第一种见证的方式——谈论那件事。我们从天主那里所得到的祝福，是为让我们与其他人分享祂在我们和近人生活中的作为，祂要我们以这样的分享祝福他人。同样，圣经中的许多圣咏都宣告了天主为个人和祂的子民所做的一切。

这个复活期，让我们向我们周围所有人为天主的真理、祝福和救恩作证。我们满怀信心前行，相信天主会完成一切。让我们成为复活的子民，充满希望的子民。

当你与他人分享这复活的喜乐时，你就会更加喜乐。

愿天主赐予你祂复活的平安、喜乐和爱。

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。





## CatholicSG Radio

brings you the audio version of 2024 Easter Reflection Booklet.

Join our presenters as they take you through the reflections.

### Tune in on Easter Sunday:

31 March: 6.30am, 9am, 12pm, 2pm, 5pm, and 10pm.

Encore on 1 & 2 April at various timings.

### From 2nd Sunday of Easter till Pentecost:

Starting on 4 April, every Thursday: 8am and 9pm.

Encore from Fri-Mon at 8am, 9pm and more during the day.

For more information on the days and timings of the encore,  
visit [radio.catholic.sg/easter-programme-2024](http://radio.catholic.sg/easter-programme-2024).

Available as podcast in the CatholicSG Radio app!

Download the CatholicSG Radio app here:



# 复活期主日 (乙年) 为新生命作证

周	读经	主题
复活主日	宗徒大事录 10:34, 37-43 哥罗森书 3:1-4 若望福音 20:1-9	为新的开始作证
复活期第二主日	宗徒大事录 4:32-35 若望一书 5:1-6 若望福音 20:19-31	为天主的家庭作证
复活期第三主日	宗徒大事录 3:13-15, 17-19 若望一书 2:1-5 路加福音 24:35-48	为心灵的皈依作证
复活期第四主日	宗徒大事录 4:8-12 约翰一书 3:1-2 若望福音 10:11-18	为善牧作证
复活期第五主日	宗徒大事录 9:26-31 若望一书 3:18-24 若望福音 15:1-8	为天主劳动的成果作证
复活期第六主日	宗徒大事录 10:25-26, 34-35, 44-48 若望一书 4:7-10 若望福音 15:9-17	为独一无二的爱作证
复活期第七主日	宗徒大事录 1:15-17, 20-26 若望一书 4:11-16 若望福音 17:11-19	为天主的教会作证
圣神降临节	宗徒大事录 2:1-11 迦拉达书 5:16-25 若望福音 15:26-27; 16:12-15	为圣神作证

复活主日

# 为新的开始 作证



## 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。

良善仁慈的天父，祢圣子耶稣的复活，让我们充满喜乐与平安，因为祂使我们对生命中的一切充满希望。祢使圣子复活，显示祢爱我们，我们也因此怀着感恩的心生活。在复活的欢乐和希望中，我们要为祢通过我们复活之主所做的一切，在人前作证。阿们。

## 读经

大声朗读这三篇读经及其注释，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：宗徒大事录10:34, 37-43

身为犹太人，伯多禄惯于给犹太听众演讲。然而，在天主父的指示下，他给外邦人（非犹太人）科尔乃略及他的家人宣讲。伯多禄分享耶稣基督在世上的事工、苦难和复活——他以这个方式讲述耶稣的事迹。伯多禄将基督描述为万有之主和“生者与死者的判官”。通过这些，伯多禄向科尔乃略和他的家人见证主是谁，以及天主父在人们生活中所做的事。他以一个可靠见证人的身份宣讲。他曾与复活的主一起吃喝，而成为天主的工具，为科尔乃略和他家人的心做领洗的准备。

#### 读经二：哥罗森书3:1-4

保禄在写给哥罗森人的书信中，提醒他的听众和我们，通过洗礼，所有基督徒都分享了复活主的光荣生命。因

此，我们应在生命中思念“天上的事”。这意味着我们应该以不同于世俗的价值观生活，即以耶稣基督为中心的价值生活。既然祂存在一切事物中，我们也应让祂存在我们所做的一切事中。我们追求天上的事，不是一时的决定，而是一种重复的决定。我们选择每天在复活的主内生活，意味着我们选择以我们的主耶稣基督的价值观来思考、爱和行动。

#### 福音：若望福音20:1-4

在若望福音中，汗巾和殓布的详细描述显示了我主的复活。在坟墓中主头上的汗巾已经卷好，殓布也经过整理放在另一处。相比之下，当拉匝禄复活后从坟墓里出来时，身上还缠着布条，面上还蒙着汗巾。空的坟墓、坟墓里放着的殓布以及卷起来的汗巾等，都是复活的证据。门徒们看到这些标记，一定感到非常难以置信和困惑，且很难将它与耶稣基督所说的复活联系起来。他们需要信德，才能接受这些复活的标记。这也显示了耶稣基督的主权，祂是死亡的掌权者。

## 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。

“坟墓已空！ 基督复活了！”我们在复活节期间经常听到这些话。我们中有些人可能会觉得，这些只是复活节期的老套问候方式。但让我们停顿一下，思考这些话的含义。天父对人类的爱，已超出了我们所能理解的范围。祂选择来到我们中间，让人类可以与三位一体的天主，一起圆满地生活。因此，空坟和耶稣基督的复活，证明天父对我们的专志。

这圆满的生命不只是赐给特定的一群人：它已扩展到所有的人，正如读经一宗徒大事录中所看到的那样。伯多禄的信息既给犹太听众，也给外邦人和今天的我们。无论是犹太人还是外邦人，奴隶还是自由人，复活的信息是为所有人准备的。伯多禄有意识地超越他固有的思维模式，才能与科尔乃略分享基督的信息。我们也必须对天主的方式持开放态度，才能为这信息，向我们周围的人作证——与天主父和其他人建立正确关系，并在这样的关系中生活。

当全部的受洗者过着光荣的生活，将自己的计划和愿望与天主父的计划和旨意结合起来，并专注于天上的事时，就能为这信息作有力的见证。它要求我们所有人回到空坟的情景，并省思耶稣基督打败死亡的胜利。当我们在生活中面临挑战时，我们应该回想耶稣以祂的宝血为我们所换得的丰盛圆满的生命。这些沉思应该导向实际的行动。我们的言行必须充满怜悯和仁慈，并使我们走出空坟，走向新的生活。我们必须努力维护正义，并促进所有人的和好。我们应该努力鼓励他人，并给他们带来希望。这就是我们为耶稣基督新生命作证的方式。

我们都是世上的朝圣者，我们有时会迷失方向而选择不一样的道路。然而，让我们记住，我们确信的标记是：在空坟之后，宗徒们与主共进晚餐！我们常能回到这个希望：没有任何事能使我们与天主父的爱隔绝，我们总能重新开始。我们这样地为基督所应许的新开始作证，并以复活子民的身份生活！

## 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，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 耶稣离开埋葬祂身体的坟墓。坟墓已空。有什么事阻碍你获得耶稣所应许的新生命而成为你生命中的坟墓呢？
- 我如何向别人展示自己与主一同复活的新生命？

### 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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 为了成为复活之主的团体，我们该将什么留在坟墓里？我如何向别人展示自己与主一同复活的新生命？

- 我们要像圣伯多禄那样宣告耶稣是复活的主，需要向谁宣告呢？

#### 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。

- 我们服务的对象是否已看到我们已搬出了坟墓？为什么他们会看（不）到？
- 我们能怎样提醒自己是复活的子民，好能继续满怀希望和喜乐地彼此服侍？

#### 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。

- 我们是否仍处于不宽恕、有偏见和伤害别人的坟墓中？我们为什么（不）会这样？
- 我们如何确保家人能听到并实践复活的信息？

### 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。

坟墓关不住耶稣，我们也必须离开自己的坟墓才能获得生命。

## 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。

召集几位在四旬期认真对待皈依的朋友，分享你自己的新生活。

## 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。

阿肋路亚！天父，我们赞美祢，因祢恩赐我们复活的主！祂的复活，使我们有勇气以自己的生活为祢作证，将祢的光和爱带给这迷失的世界。祢圣子的复活让我们持守希望，使我们成为祢的工具，去建设和平、正义和爱的王国。阿肋路亚！阿们。

## 我的复活期反思日记

复活期第二主日

# 为天主的家庭 作证



## 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，祢将祢所有的孩子聚集在一起，使我们一起走在信仰的旅途上，我们以复活的喜悦感谢赞美祢。这复活的喜乐使我们能够为旁人作证，并带领他们归向祢。我们这样祈祷是通过我们的主基督，阿肋路亚。阿们。



## 读经

大声朗读这三篇读经及其注释，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：宗徒大事录4:32-35

我们看到了早期教会照顾每个成员的物质需求，成员之间有着牢固的联系。圣经里没有提及强加的义务，但它暗示富裕成员自愿出售房屋和进行资源共享。这种做法首次出现在路加福音 8:3，符合了耶稣所倡导的物质舍弃，为跟随祂。这也使宗徒们能够继续宣讲主的复活——这是我们的主委托他们，以及今天的我们的使命。

#### 读经二：若望一书 5:1-6

通过洗礼成为天父的孩子，我们希望通过遵守祂的诫命来表达我们对祂的爱，包括对我们主内兄弟姐妹的爱。祂赋予我们像祂一样生活和爱的能力，即使世界反对祂的价值观并在我们服从祂的道路上设置障碍。从代表洗礼的水，以及代表祂牺牲的

血，耶稣以祂的人性向我们展示了祂的道路。

这段经文说明我们面对世俗挑战时，在信德、服从和爱这几方面可能经历的变革。

#### 福音：若望20:19-31

门徒们躲在一起，对最近几天发生的事情还感到震惊。尽管门锁着，耶稣基督却出现在他们中间，这标志着祂复活的身体和以前的不同。祂在那里并不是因为他们抛弃了祂而要向他们报仇，却是要赋予他们能力去执行使罪人悔改的重要任务。缺席的多默很难相信朋友们所说的事，所以我们的主专程地显现给他来化解他的疑虑。耶稣基督肯定并称赞那些无条件和不需征兆就相信祂的人。

## 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。

根据心理学家亚巴郎·马斯洛的需求层次理论，人类行为是由五类需求驱动的，这些需求按优先排列：生理、安全、爱和归属、尊重，以及自我实现。

我们认识到早期教会照顾其不同阶级成员的物质和精神需求。这些虽然都很重要，但耶稣表明还有更重大的事需要我们去努力：治愈破裂的关系。乍看之下，祂选择委托心烦意乱的门徒来执行赦罪的事务似乎很奇怪。然而，耶稣基督以祂的智慧认识到将他们从抛弃祂的愧疚感中解放出来的重要性。祂以身作则，祝他们平安，展示了和解的意义。

对于我们这些接受复活的主为天主子的人来说，我们有了天父子女的新身份。这种身份是我们信仰之旅的礼物，但它也带给我们在与人互动时需要应对的挑战。同时它也提供我们机会，让圣神指导我们的行为，使我们能够在冲突和分歧出现时共

负基督的使命，为他人带来怜悯。我们学会保持敏锐，去识别和回应他人一些比较不明显的需求。通过这种方式，我们有力地为所有人见证天父的恩典。这恩典使我们变得更有爱心和宽容。

## 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，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 我通过什么方式与天主的家庭建立联系？
- 我可以采取哪些步骤来确保我能像天父那样容易地宽恕别人？

### 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。

- 我们的堂区还有哪些未满足的要求？我们怎样才能达到这些要求呢？
- 你会使用什么形容词来描述你的堂区？我们要怎样才能像最初的基督徒教会？

#### 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。

- 作为一个教会团体组织，我们的工作是否反映我们的天主儿女身份？
- 除了履行我们的教会职责之外，我们还可以做些什么来激发成员之间建立更密切的关系？

#### 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。

- 我们在家庭中有多频繁和多快地原谅彼此？
- 我们的家庭如何才能成为一个不断寻求和解的家庭？

### 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。

为成为一个耶稣基督的团体，我们应该互相宽恕并照顾彼此的需要。

### 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。

聚集同一群朋友，祈祷这种新的生命能够继续成长。

## 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，通过我们主的复活，我们从祢这里得到新生命成为祢的孩子，所有的赞美和荣耀都归于祢，从现今直到永远。复活主的教导使我们为他人形成一个见证人的家庭。我们希望按照祢的诫命去分享，向万民传播福音。我们这样祈祷是通过我们的主基督，阿肋路亚。阿们。

## 我的复活期反思日记

复活期第三主日

# 为心灵的皈依 作证



## 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，愿光荣和大能都归于祢。  
我们在这分享聚会中向彼此敞开心灵，  
去迎接主耶稣基督的奇妙复活。求祢激发我们的热忱去见证祢的大爱。藉着耶稣基督的至圣圣名，我们献上这个祈祷。阿们。

## 读经

大声朗读这三篇读经及其注释，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：宗徒大事录 3:13-15, 17-19

时间虽然过了两千多年，伯多禄向以色列民众的宣讲对今天的我们也一样的重要。在现今世代复杂的环境里，我们也常会作出“无知”的选择。我们也因此远离了耶稣基督的道路。此刻，我们就应该向天父敞开我们的心灵，回应天主的呼召“悔改，并回心转意”。

#### 读经二：若望一书 2:1-5

在这章节里，若望讲述了基督在我们被赎得救过程中所扮演的角色。通过祂的牺牲，我们的罪得以洗净。但是，我们有责任把我们在心灵上的悔改延续下去，继续遵守天主的诫命。当我们承行天父旨意的时候，我们就成了把天父的爱传扬给其他人的见证人了。

#### 福音：路加 24:35-48

耶稣在复活后显现给门徒，並和他们同席吃饭以显示祂实在的复活了，这真是耐人寻味。当门徒们犹豫要不要碰祂时，祂本可触碰他们，以证明祂不单是神魂显现。但基督却选择了与门徒们同桌吃喝——一个生命的举动。在这个简单的举动里，耶稣向我们表明了要见证祂的复活，並不是件困难的事。基督的复活应在我们心灵上带出一个真诚的悔改，我们受召效法宗徒，和他人分享这新生命。

## 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。

今天的三篇读经向大家展示一个真正成为基督门徒的途径。读经一说明我们有必要清楚自己的行为。并且，当我们知道了自己的缺点，就必须立刻悔改。我们就因此向皈依敞开了心门。读经二提醒我们不能只说我们认识耶稣，我们还必须通过行动把我们的皈依显示出来。福音更把重点指出来：耶稣是我们的好榜样，我们被召唤以生活为我们的皈依作证。

三篇读经都带出一个信息，那就是悔改的召唤。在四旬期里，我们守斋、祈祷和施舍，这些心灵上的准备，都是为了使我们去迎接复活新生命。在复活期第三周，让我们提醒自己持续皈依的必要。悔改不只是一时性的，我们的悔改之心必须推动自己成为基督大爱的见证人。如果我们没有持续的皈依，我们可能会有走向旧我的危险。

只有当我们在罪恶中选择转向基督，我们才能成为耶稣真实的见证人。基督降世，为了和我们凡人一样经历生活，祂了解罪恶的诱惑。而我们在远离罪恶经历皈依后，要以同理心去体会那些还在罪中挣扎的兄弟姐妹，并为在基督内的自由作证。祂召唤我们这些皈依者，在人前成为见证祂的工具。

## 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，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 靠着天主的恩宠，我战胜过什么个人的软弱？我能如何用这个经验向他人作为基督作证？
- 对这复活期我所作的皈依，我感到满意吗？在我生活的其他方面也需要转变吗？

### 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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 在团体中，我们如何营造一个更安全开放的环境去鼓励团员们把内心的挣扎分享出来？
- 组员们能如何相互支持，使大

家敢于在人前为基督作证，为激发别人转变？

#### 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。

- 在教会的事工中，我们需要怎样的进一步皈依，去迎接复活的平安与喜乐？
- 我们能如何通过教会事工为基督作更好的见证，把复活的亮光带给别人？

#### 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。

- 在家庭生活中，我们体验到哪些皈依？
- 家庭成员能如何相互鼓励，使一家人专注于为基督作证？

### 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。

皈依的召唤是持续不断的，直到成圣并与天父在天堂合一为止。



## 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。

想起那些你将与他们分享你新生命的人，为他们祈祷。也邀请那些和你一齐经验这复活期旅程的人为这个意向祈祷。

## 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，祢召唤我们去度一个全新的生命。请赐我们力量和热情去跟随祢。基督就是祢的全能和慈爱的标记。耶稣听命至死，这激励我们效法祂。祂召唤我们皈依，挑战我们走向祢。基督复活后，祢派遣圣神我们的护慰者降临，帮助我们抵抗罪恶的诱惑，又吩咐我们以新生活为祢做真实的见证。我们靠基督的至圣圣名祈祷，阿肋路亚。阿们。

## 我的复活期反思日记

复活期第四主日

# 为善牧作证

## 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。

慈爱的天父，祢呼召我们走出黑暗，进入我们的善牧主耶稣复活的奇妙光明中。我们听到了祢的声音，并奉祢的名聚集。祢的儿子在祢的受难和死亡中向我们展示了天父的爱。祢使我们的主耶稣基督复活，我们从中看到了祢的荣耀。我们沉思祢拯救的奥秘，这奥秘呼召我们走出黑暗，行走在祢的光明中。阿肋路亚。阿们。

## 读经

大声朗读这三篇读经及其注释，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：宗徒大事录4:8-12

《路加福音》的作者《宗徒大事录》中叙述了早期基督徒在十二宗徒领导下的活动。受到圣神的启发，伯多禄大胆地向宗教权威宣扬耶稣的大能。耶稣曾被拒绝，但现在天主使祂光荣地复活。伯多禄挑战他的听众仔细观察他们所目睹的奇迹，相信那些寻找的人会发现真理，即所有美好事物只有一个源头。复活的主耶稣基督是所有人得救的希望。

#### 读经二：若望一书 3:1-2

天主的爱是若望书信和福音书中的共同主题。在这里，这封信的作者告诉基督徒要为他们与天父的新关系感到高兴——这种关系是如此亲密，以至于他们可以将自己比作天主父的孩子。通过信仰，天父将他们个人的命运

从地上提升到了天上。尽管未来可能会遇到逆境和困难，作者保证，如果他们保持信德，他们就会按照慈爱天父的形象成长，他们的生活也会与我们的天父越来越亲近。

#### 福音：若望10:11-18

耶稣是善牧，与佣工不同，祂与羊群有密切关系，永远不会抛弃它们。在写这本福音书时，基督徒团体已经在许多外邦人的皈依中看到宗徒们的事工结出了果实。他们亲眼目睹了这些外来者如何凭信德回应福音，引发教会奇妙的扩张，这证实了耶稣的说法：“我还有别的羊”，但这些羊不是犹太人。基督确实是宇宙的牧者，祂的声音召唤所有听到祂舍己爱情的人。

## 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。

### 基督善牧

从天父那里来拯救我们的那一位并不是一个冷漠而遥远的人。耶稣是一位温柔仁慈的牧人，祂在十字架上的牺牲证明了天父对我们无限的爱。祂的牧人方式有时会被误解。有些人无法理解耶稣留下九十九只羊去寻找那只孤独迷途者所要冒的风险（玛18:12，路15:4）。有些接受耶稣领导的人却对祂从其他羊栈里带领羊群感到不安。耶稣为他们所有人献出了自己的性命。

### 我们变得像牧人

我们在自己出生的家庭跟随父亲的姓氏。同样，在基督里重生为天父孩子的人也拥有祂强大的名字。圣神使我们这些天父的孩子们能成为像耶稣基督一样的人，逐渐变得更加温柔、更有爱心，并且更愿意为他人奉献自己的生命。耶稣基督并没有呼召门徒成为被动或自私的信徒，将天父的安慰留给自己。在天父的神秘计划中，

善牧成为献祭的羊，为使所有的羊都成为牧人。

### 被呼召为其他的羊献出生命

圣洗圣事使我们处于我们的大祭司耶稣的逾越奥迹中，使我们能与祂一起为那些需要天主救恩的人做出自我牺牲。被善牧的声音吸引的羊注定会变得像善牧本身，无论他们在哪里，都会按照耶稣温柔无私的方式照顾天主的羊群。我们甚至像主一样忍受世人的拒绝，以便我们的天父可以使我们在荣耀中复活。我们要记得，如果没有十字架的痛苦，就没有复活的喜乐。

## 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，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 牧人留下九十九只（他们可能也会迷失）去寻找一个迷失的是否有意义？为什么有/为什么没有呢？
- 我在哪些时候效仿善牧耶稣的方式？

### 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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 谁是我们团体中迷失的羊？我们怎样才能将好牧人耶稣基督的爱带给他们呢？
- 回顾我们团体的历史，我们在哪些方面变得更像我们的好牧人？

#### 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。

- 我们当中，有谁是迷失的羊？
- 我们对迷失的羊持什么态度？我们要如何帮助他们？

#### 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。

- 家中的成员可以表现出什么善牧的态度？
- 我们家中（直系亲属或远亲）谁是九十九只羊以外的那一只？我们可以如何效法善牧耶稣基督？

### 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。

在忙碌的生活中迷失了方向，没有意识到迷失的羊，会让每个人都误入歧途。

### 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。

作为朋友，为你们上周想到的人组织一次聚会。大家一起商定做一项牺牲，在祈祷中向我们的天父献上，祈求祂软化那些受邀参加聚会者的心。

## 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，我们感谢祢通过我们的主耶稣基督的复活给了我们新生命。我们重新领受祢恩赐的信仰礼物，我们感谢祢。祢的圣子耶稣基督，我们的好牧人，不断呼唤我们并指引我们走上正确的道路。通过洗礼，我们分享了耶稣基督的司祭职分。祂的牺牲最终带来了复活，诞生了新生命。我们感谢祢使我们能够参与这逾越奥迹，并与祂一起每天献祭。阿肋路亚。阿们。

## 我的复活期反思日记

复活期第五主日

# 为天主劳动的 成果作证



## 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，感谢祢让我们沉浸在祢的恩宠与祝福之中。感谢祢在每个清晨给了我们新的怜悯，并在我们不足时，赐予我们爱和宽恕。就像祢的圣言今天引领着我们，我们坚信在我们反思这复活期第五主日的读经时，祢也会揭示祢所要传递的信息。我们这样祈祷是因我们的主基督。阿们。

## 读经

大声朗读这三篇读经及其注释，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：宗徒大事录 9:26-31

我们记得扫禄在前往大马士革的路上，在皈依基督之前，是个迫害基督徒的人。因此耶路撒冷的门徒用恐惧和怀疑的目光看他，是可以理解的。直到门徒巴尔纳伯（这个名字的意思是“鼓励之子”）向宗徒报告保禄皈依的效果（宣讲耶稣）时，他才被纳入团体。在耶路撒冷，保禄继续通过“因主的名勇敢讲道”并与他人辩论，显示他的皈依果实。这导致有人密谋要杀害保禄，为安全他便被送出了城。

#### 读经二：若望一书 3:18-24

有许多谚语和俗语提醒我们，没有行动的言辞是空洞无意义的。耶稣亲自告诉我们：“不是凡向我说‘主啊，主啊’的人，就能进天国”（玛窦7:21）。因此，若望提醒我们“爱不可只用言语，也

不可只用口舌，而要用行动和事实”。同样的，我们的信仰不能只是口头上的，必须通过行动、遵守诫命和彼此相爱，把信仰活出来。

#### 福音：若望 15:1-8

只有住在基督内，我们才获得生命。如果我们因罪选择与祂分离，那么我们的灵性是死的。因此，我们必须一直住在祂内。我们应与教会保持共融，在圣事（包括基本的圣体圣事）中与主相遇。这样我们才能结出迦拉达书 5:22-23 中的圣神效果。但这并不是说我们的生活就会从此一帆风顺，我们仍会经历荆棘满路的艰难时期。这是耶稣在福音中所指的清理。天父应许了我们将结出更多果实，耶稣要我们坚持下去，为荣耀我们的天父。



## 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。

在耶稣时代，以色列是一个农业社会，经济以生产农作物和耕作农田为基础。因此，天主经常在祂的教导和比喻中使用相关的图像，如：播种者的比喻、好牧人的比喻等，来帮助听众理解祂的信息。在这主日的福音中，祂将自己比作葡萄树，而天父是葡萄树的园丁，以传达这个信息：在生活中与祂亲近，方能结出圣神的果实。

通过圣洗圣事，我们被接纳进入天主的家庭，并获得天主子女的新身份。通过洗礼，我们也被赋予新的使命：传播福音。这种新的身份和使命反映在洗礼时新名字的选择上，因为一个人名字的圣经含义，显示这人的整体存在。像亚伯拉罕、雅各伯和扫禄这样的人在遇到天父（或耶稣，如保禄的例子）后获得了新的名字，分别成为亚巴郎、以色列和保禄。

任何家庭，无论是神圣的还是世俗的，对其成员都有要求。我们天父的家庭也不例外。耶稣的愿望是让我们成为祂的门徒，进而使世界万民都成为祂的门徒。保禄在第二篇读经中告诉我们，要留在耶稣里，我们必须遵守祂的诫命，相信基督，并彼此相爱。毕竟，通过我们彼此的相爱，别人才会知道我们是耶稣的门徒（若望福音 13:35）。在这个复活节期里，让我们不要像枯枝那样，被扔进火里去烧掉。相反的，让我们通过行动和爱心活出基督，结出充满圣神的果子。

## 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，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 我应如何生活，以便让人看到在耶稣基督内所结出的灵性果实？
- 我如何确保在日常生活中，能继续住在耶稣基督内？

### 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。

- 我们怎样才能更明显地在团体中表达彼此之间的爱？
- 我们如何才能在经历困难和考验时互相支持？

#### 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。

- 我们的团体有哪些事工成果？
- 当我们在福传过程中，遇到难相处的人时，我们怎样才能确保我们仍然对每个人保持爱心？

#### 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。

- 家庭是爱的学校。那么我们怎样才能更好地相爱呢？
- 当我们的家人经历困难和挣扎的时候，我们如何才能保持耐心和理解的心？

### 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。

让我们通过彼此的相爱和对天主诚命的遵守，住在基督内。

## 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。

邀请你想到的并为之祈祷的人，参加你的聚会。

## 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，感谢祢赐给我们圣言作礼物。我们因实践祢的圣言而结出灵性的果实；祢的圣言和复活的主耶稣基督，使我们以言以行彼此相爱。当我们结出灵性果实时，就见证了天主对我们永恒的爱和关怀。因着天主爱的劳动，所有这些都是可能发生的。我们这样祈祷是因耶稣基督之名。阿肋路亚。阿们。

## 我的复活期反思日记

复活期第六主日

# 为独一无二的 爱作证



## 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。

慈爱的天父，祢洞悉我们，祢无条件的爱着我们每个人。唯有在祢无条件的爱内，我们才能去爱他人。我们这样祈祷，因我们的主基督。阿们。

## 读经

大声朗读这三篇读经及其注释，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：宗徒大事录10: 25-26, 34-35, 44-48

我们在读经一里听到，“天主是不看情面的”。这句话让人感到欣慰：我们每一个人都配得天父的关注和喜爱。“圣神降在所有听道的人身上”——这确定了上一句话：只要我们敞开心扉迎接天父的圣言，圣神必会降临于我们。我们激动地回想起圣神是圣父和圣子之间爱的亲密结合。能配得这属神的爱的亲密结合，我们是多么有福？能获享这奇妙的恩赐，我们的心神是多么美好？

#### 读经二：若望一书 4: 7-10

“不是我们爱了天主，而是祂爱了我们”——这句真切的话提醒我们，我们只能从天父那里理解、珍惜和体验爱，因为天主是爱。如果我们按照自己的标准去定义

“爱”，我们就不能把这个定义强加于人，因为不是从我们自己本身参照爱的种种。因此，我们必须转向天父，以祂作为爱的唯一参照点。我们要记得爱并不是一个“什么”，而是“谁”，即是耶稣基督，天父的圣子，是祂以真实和完美的爱，将祂唯一拥有的赐给我们——祂的生命。

#### 福音：若望15: 9-17

“我的喜乐存在你们内，使你们的喜乐圆满无缺”——这是多么令人兴奋的陈述，人的灵魂竟然有能力接受属神的喜乐，且能圆满无缺。我们就是为了喜乐的爱而受造的！这的确是我们天父的命令：要彼此相爱，如同祂爱了我们一样。祂的存在和作为是相同且一致的：去爱。这爱也是一种牺牲——使他人受益的爱，医治他人的爱，成全他人的爱。这是唯一值得接受和给予的爱。

## 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。

爱永不消逝，耶稣的复活恰恰表明了这一点：真爱即使受到迫害和攻击，也依然继续生存。这给了我们希望，我们为他人作出的牺牲，以及我们为搭建善意桥梁而冒的风险都不会白费。每一次的努力，无论是否被认可，都是一个“是”，回应天父所命令的单纯去爱，而每一次的“是”去爱，将会逐渐扩大我们的心胸。这就是圣文德所提到的：认识天主的能力 (Capax Dei) —— 我们人类有能力领受天父某种程度的丰盛，领受祂的真实之爱，因为祂就是爱，而我们是按祂的肖像受造的。

复活期第六主日，我们的读经强调这爱和喜乐是来自天父，不是出于我们。唯有在我们真正努力去爱的时候，我们作为人的目的和终向才会显明，因为我们是按照爱的肖像受造的，所以我们有能力去爱。我们的心是为爱而生，有能力去爱，并因爱而燃烧。

这爱的火焰持续存在，尤其是在痛苦和死亡的黑暗中。耶稣不仅征服了，且救赎了苦难和死亡，为我们铺了道路，使我们能以难以想象与形容的希望去拥抱苦难和死亡。这希望是给全人类的。在黑暗中紧紧抓住这希望，我们就会体验到上主的平安和喜乐。

## 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，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 我与复活主的深切相遇如何影响我的生活态度和方式？
- 在艰苦和黑暗的时刻，我能如何依靠复活主的圆满喜乐？

### 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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 我们如何被召唤去向我们的邻人见证并散发复活主的爱？
- 我们如何帮助彼此认识到天父的爱临在我们的生活中？

#### 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。

- 通过我们为天主子民的服务，我们的团体组织如何表现出天父的爱和喜乐？
- 尽管面临挑战，作为一个团体组织，我们能如何加深对服务对象的爱？

#### 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。

- 我们如何对彼此表达上主的爱？
- 我们一家人如何更加彼此相爱？我们可以采取哪些小步骤来实现这目标？

### 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。

基督爱我们到底，因此我们有圆满的喜乐。我们有责任去领受并活出这份爱。

## 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。

与朋友聚会，谈论你新的生活，以及你希望如何继续以这种方式成长。邀请这些朋友跟你一起出席一个圣神大会，比如，新加坡天主教总教区神恩复兴团体所举办的。

## 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。

最慈爱的天父，祢的圣子耶稣基督为我们死在十字架上，作了最伟大的见证。在耶稣内，天主为我们死了。祂的复活战胜了坟墓的黑暗和我们生命的黑暗。尽管我们有时会在自己的痛苦和挣扎中忘记，但祢爱的力量永远不会消逝。我们知道，在跟随耶稣基督的过程中，我们将有力地见证耶稣基督为我们带来的新生命。我们继续赞美和光荣祢，因祢圣子耶稣基督，我等复活之主的至圣圣名。阿肋路亚。阿们。

## 我的复活期反思日记



复活期第七主日

# 为天主的教会 作证



## 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。

天主圣父，我们的社会和教会不断受到各种纷争和分裂的困扰与诱惑。我们的主耶稣向祢祈求我们能合而为一，正如祢与耶稣一样成为一体。在三位一体的合一中，我们的主复活了。合一是祢的教会标志。我们知道，当祢的光照亮我们的心智时，我们可以合而为一，并为祢教会的圣善作证。阿们。。

## 读经

大声朗读这三篇读经及其注释，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：宗徒大事录 1:15-17, 20-26

作为早期教会的领袖，伯多禄为找人取代犹达斯第十二个宗徒职位召集教会团体。人群中有 120 人，这个看似不必要的细节暗示了这件事的重要性。这里的重点并非在描述社群的规模，而是一个整体性的标志。在古代以色列有 12 支派，而教会即将成为新的以色列。因此，将所有参与耶稣事工的宗徒恢复到 12 人是至关重要的。值得注意的是，这里的选择方式涉及人的推荐，以及人对神圣选择的信赖。

#### 读经二：若望一书 4:11-16

这段关于基督徒爱的著名经文重新阐述爱天主和爱近人的诫命，是若望独有的方式。爱天父和爱近人没有分隔。我们以对近人的爱来表达对天父的爱。如此一来，

这种爱成为不可见的天主通过圣神临在我们中间的唯一确定标记。此外，若望明确地把信和爱连系起来：如果我们信仰天主子耶稣，我们就可以相信天父的确爱我们。这种信仰应该促使我们彼此相爱。

#### 福音：若望 17:11-19

这段经文是若望福音第 14 章至第 17 章，耶稣著名的临别赠言的一部分。若望的标志性二元论在这段经文中显而易见。耶稣明确地将祂的门徒和祂自己与世界分开。事实上，他们是与世界对立的。我们应明白这重点：“世界”并不是代表天主创造的所有美好事物，而是指那些受邪恶统驭，拒绝造物主的人与事物。贯穿耶稣祈祷的一个重要主题是完整与合一。祂请求天父使祂的门徒团结合一。祂断言，除了选择迷失的犹达斯之外，没有人丧失过。最重要的是，祂将祂的死解释为回归到与天父合而为一。

## 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。

每当我们在感恩祭中诵念圣经时，我们宣告相信一个教会。因此，团结合一是天主子民的基本特征。当我们读到耶稣请求天父保护祂的门徒，使他们在祂死后仍然合而为一时，教会的这种品质便突显了出来。实际上，分裂显示邪恶者的胜利，而团结则是顺服天父大能的标志。

确实，旧约中的古代以色列十二个支派因军队入侵而四散，当时看起来像是天父选民的灭亡。由于我们对祂的爱反应迟缓，天父的计划需要几个世纪才结出果实。正如我们在宗徒大事录里所读到的，玛弟亚被选为第十二位宗徒，恢复了早期教会的整体性。现在她已经成为一个新的以色列，十二宗徒代表十二支派。天主的计划最终没有落空，教会已经保持了两千多年。

即便如此，我们也不应认为这团结的恩典是理所当然

的。第二篇读经告诉我们，如果我们彼此相爱，天父就会住在我们中间。如果天父留在我们当中并保持我们的完整性，我们就需要在教会中建立和保持一种爱的文化。我们的爱和团结就为全世界见证祂的存在和力量。在这个充满分歧的时代，这就是世界各地社会迫切需要看到的：教会是效仿的榜样和希望的标记。

## 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，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 我如何与耶稣基督的教会合一？
- 在生活中，我怎样为教会的团结作见证？

### 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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 在分裂和冲突之时，我们如何在团体内促成和解？
- 我们如何在团体中加强团结？

#### 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。

- 在分裂和冲突之时，我们如何在团体内促成和解？
- 我们如何在团体中加强团结？

#### 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。

- 是什么导致我们家庭的分化和冲突？
- 我们可以通过哪些方式来克服这些问题？

### 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。

团结是教会的一个标志，我们必须通过彼此的相爱来保持这个标志。通过它，我们成为世界的灯塔。

### 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。

与朋友聚会（与头两周相同），为圣神降临节的大会或其他活动，讨论你还可以做些什么来鼓励你邀请的人来参加。

## 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，我们的主耶稣恳求祢使教会保持合一，正如祢与祂合而为一一样。尽管我们的周围存在分歧，圣三内的合一仍然是我们努力的榜样。我们知道，通过忠于复活之主所赐的彼此相爱的诫命，我们见证祢的合一。藉着我们主耶稣基督的复活大能，我们作为复活的子民常要见证祢的大能和恩典。阿肋路亚。阿们。

## 我的复活期反思日记

圣神降临节

# 为圣神作证



## 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。

全能的天父，祢派遣祢的圣子耶稣基督和圣神来救赎我们，使我们恢复与祢的共融。当我们因祢圣子的复活而欢欣鼓舞时，我们知道圣神与我们同在，祂赐予我们力量，使我们成为祢爱的见证人、宣讲者和榜样。圣神启发了早期的教会去宣导福音。愿这同样的圣神通过祢所有门徒的生命继续在世界上工作。我们这样的祈求，全靠我们的主基督。阿们。

## 读经

大声朗读这三篇读经及其注释，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：宗徒大事录 2:1-11

在五旬节，耶路撒冷人满为患，犹太人称这节日为 *Shavout*，或称“收获节”，在逾越节的七周后庆祝。这是一个丰收节，也是为纪念天父在西乃山上将律法赐给以色列人。数以万计的朝圣者会将他们收获的初出产物献给圣殿。然而，在一栋楼上的小房间里，天父却赐下一个不同的丰收。正如主将律法赐给以色列人一样，祂现在将圣神赐给宗徒。宗徒们现在接受的任务是与每个人分享天主救恩计划的福音。

#### 读经二：迦拉达书 5:16-25

“你们若随圣神的引导，就不在法律权下，”保禄在给迦拉达人的书信中这么说。保禄写这封信时迦拉达教会发生重大冲突。保禄使城里的一群异教徒皈依了基督信仰。

然而，这地区的其他传教士认为要成为忠实的基督徒，必须遵守所有的犹太律法。保禄坚持认为律法不再对基督徒有约束力。正是圣神的恩宠使人为天父而活。救恩不能仅仅靠自己的力量遵循律法来获得。

#### 福音：若望 15:26-27; 16:12-15

与上周类似，本主日的福音是若望福音中临别赠言的一部分。门徒们得知耶稣将要离开他们而烦恼是可理解的，但耶稣并没打算让他们独自撑着。圣神（护慰者）将与他们同在，并永远成为他们生命中神圣的临在。当门徒失去耶稣的实体临在时，他们将在耶稣的属灵存在内得到圣神。这对耶稣的追随者和我们所有人来说，肯定是个极大的安慰，因为我们有这样的保证：即天父与我们同在。

## 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。

耶稣在对门徒的最后讲话中，应许他们将会领受圣神，并告诉他们圣神会为他们做什么。

首先，圣神会使他们成为天主救恩的见证人。亚洲主教团协会解释说，亚洲基督徒的使命是见证天主父的爱。在一个拥有各大宗教和文化、极度贫困与巨大经济增长并存的大洲中，我们基督徒被呼召与有需要的人分享上主的爱。这不是我们靠自己的力量就能完成的任务。耶稣应许祂的门徒和我们大家，我们常能得到圣神的力量和指引。

第二，圣神会帮助门徒认识和理解真理。我们不能指望自己一下子理解耶稣的所有教导。此外，随着时代的变化，我们不断面临挑战，以辨别前方的正确道路。听到耶稣的应许，即“当那一位真理之神来时，他要把你们引入一切真理”，我们确信天父永远不会让教会失去信心或陷入错误。

在逾越节三日庆典之后，圣神降临节是教会最大的庆节，标志着复活期的结束。我们现在开始进入常年期。但在我们的信仰中，在我们经历了上主在耶稣基督内的救恩之后，没有什么时期是平凡的。圣神赐予我们力量，让我们为天父的行动作证。宗徒们出于恐惧而把自己锁在一个房间里，但当他们接受圣神时，他们就改变了。他们走出去，成为在基督内获得新生命的见证人。我们被派遣去做同样的事。



## 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，请分享你的反思。

说说你从经文中得到什么感触，以及如何与人分享天主圣言。

- 圣神在我生命中的什么地方？我是否积极寻求祂在我的言行中引领我？
- 我怎样才能确保我所做的一切都听从圣神？

### 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，以及我们的团体能如何分享天主圣言。

- 圣神是否临于我们的团体聚会和分享中？我们可以做些什么来邀请祂临在我们中间？
- 在我们的邻里，圣神在哪些方面带领我们？

#### 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。

- 我们有没有给圣神足够的时间对我们说话并引领我们？我们怎样才能确保祂在我们的团体中引导我们？
- 圣神的果实有在我们的团体工作中显现出来吗？

#### 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。

- 教宗方济各说：“圣神让我们以温和、同情和谅解的心与人进行兄弟般的对话。”这如何在我们家庭的对话中实现？
- 在我们的家庭生活中，我们是否给了圣神该有的位置？我们可以采取什么步骤邀请祂在我们家中运作？

### 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。

我们把圣神视为理所当然，没有认真地把祂纳入我们跟随耶稣基督的门徒旅程中。

## 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。

向你的朋友了解一下他们对大会的体验。邀请他们加入你团体的分享与成长聚会（如果有的话）。

## 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，祢认识我们，也知道我们需要什么。祢眷顾我们，派遣圣神来做我们的引领者和护慰者。因祢的恩赐，我们可以为祢的神国结出果实，在祢的眼中蒙受悦纳。藉着圣神的恩赐，并效法祢的子、我们复活的主耶稣基督，我们可以成为祢爱的见证人。我们这样祈求，全因我们的救主耶稣基督，以及我们的护慰者圣神。阿肋路亚。阿们。

## 我的复活期反思日记

## 复活期活动

### 庆祝复活期主日

#### 复活主日 (2024年3月31日)

让我们与家人和朋友共同为复活节守夜礼，这在基督内成一体的庆祝做好准备并保持守望的心态。

#### 复活期第二主日 - 神圣慈悲主日 (2024年4月7日)

召集你的家人、事工组织或团体成员，诵念神圣慈悲串经。我们为那些特别需要祂怜悯的人献上祈祷。

#### 复活期第三主日 (2024年4月14日)

阅读梵蒂冈或新加坡枢机主教的开斋节文告。在这个时候，我们与教会一起为全世界的团结和相互尊重祈祷。

#### 复活期第四主日 (2024年4月21日)

为献神花给童贞荣福玛利亚诵念玫瑰经。我们特别为母亲们及那些尝试怀孕的妇女们祈祷。

#### 复活期第五主日 (2024年4月28日)

在圣若瑟主保日来临之际，我们恳求劳工主保圣若瑟的代祷。我们对生活中的男人给予崇敬，并祈祷他们能成为我们家庭生活和工作中的榜样。

#### 复活期第六主日 (2024年5月5日)

从耶稣升天节的隔天起（2024年5月10日至18日），开始一个圣神九日敬礼。

#### 复活期第七主日 (2024年5月12日)

阅读教宗方济各今年颁布的世界传播日文告。在学习成为一个共识同行教会的过程中，我们祈求天父赐予我们恩典，让我们以自由和开放的心，不带偏见地真正倾听。

#### 圣神降临主日 (2024年5月19日)

为圣神降临节准备一个音乐列表，作为你一周的生活背景音乐。或者，你可以收听新加坡天主教广播 (CatholicSG Radio)。每当圣神感动你时，就跟着唱。

## 家庭复活期活动：信仰的幼苗

通过这个家庭复活期的播种活动，很好地提醒我们身为复活主耶稣子女所拥有的新生命。

### 需要的材料：

- 种子，
- 纸巾，
- 塑料袋，
- 水和
- 圣经。

- 1.让每个家庭成员将四颗种子放在一张折叠的纸巾上。
- 2.将纸巾和种子放入塑料袋里，让塑料袋保持打开。
- 3.弄湿纸巾，但不要浸湿，并将种子袋放在阳光充足的地方。
- 4.每天由不同的家庭成员照顾幼苗。
- 5.诵读格林多前书3：6-9，并与家人讨论自己的信仰成长与幼苗的成长相同与不同之处。

# 庆祝五旬节 - 火舌 - 移动页

改编自 *William H.Sadlier, Inc.*

通过你制造的火舌移动页将耶稣的福音带入世界!

## 材料:

1. 衣架或木棍
2. 线
3. 红色手工图纸
4. 彩色墨水笔

## 方法:

1. 请扫描二维码下载火焰 <二维码下载>



2. 在手工图纸上打印火焰。
3. 把火焰图像剪出，并用文字或标记装饰火焰，这些文字或标记是描述自己将如何使用圣神的恩赐把耶稣的福音传给他人。
4. 在火焰顶部打一个孔，并穿上线。
5. 把线打好结后，将火焰挂在衣架或木棍上。

## 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](http://one.org.sg/feedback)

## 致谢

### 编写组

Agnes Ngou

Andrew Kilfie

Arthur Goh

Daphne Leong

Erwin Susanto

Jacqueline Fletcher

Jervis Kang

Keith Neubronner

Looi Wan Sue

Rev. Fr Terence Pereira

Rev. Fr. Derrick Yap, OFM

Rev. Fr. Gerard Louis, CSsR

Sara Wee


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

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

 @officeforthenewevangelisation

 Office for the New Evangelisation

 @evangelise.sg



**OFFICE FOR THE NEW EVANGELISATION**