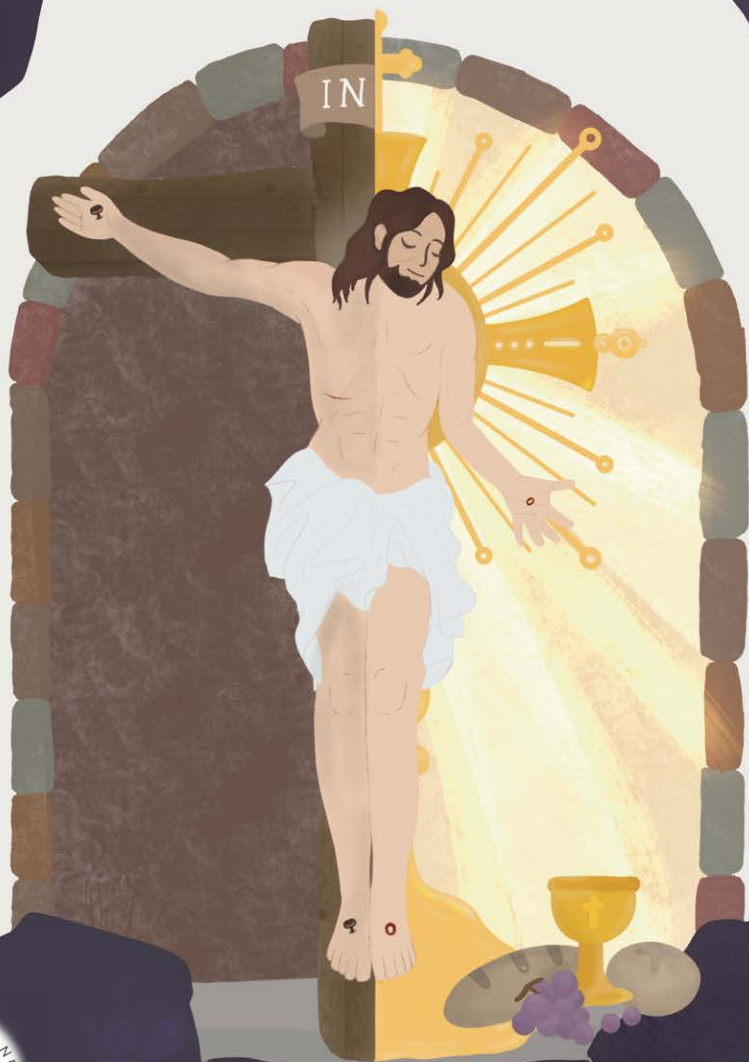


新福传办公室 (ONE)

四旬期 / 复活期

2025



反思



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。



这计划得到天主教基金会
GIFT 计划的支持

目录

003

简介

- 003 四旬期序言
- 005 这本册子的目的
- 005 如何使用这本册子
- 007 引导小组反思

009

四旬期

- 009 四旬期主日 (丙年)
- 010 四旬期第一主日
- 016 四旬期第二主日
- 022 四旬期第三主日
- 028 四旬期第四主日
- 034 四旬期第五主日
- 040 苦难/圣枝主日

046

复活期

- 047 复活期主日(丙年)
- 048 复活主日
- 054 复活期第二主日
- 060 复活期第三主日
- 066 复活期第四主日
- 072 复活期第五主日
- 078 复活期第六主日
- 084 复活期第七主日
- 090 圣神降临节

096

结束

- 096 附录 - 活动
- 105 致谢



2025年
四旬期至复活期
序言

主内亲爱的弟兄姐妹们,

早期基督徒的见证激发了其他人对耶稣基督的思考。社区外的人想知道是什么让他们团结在一起。今年,“...又到了新的禧年,圣门将再次开启,邀请每一个人来深刻地体验天主的爱”(2025年禧年诏书《望德不叫人蒙羞》,6)。不论我们是否能跨越罗马的“圣门”,只有敞开心扉我们才可能有这种深刻的体验。

今年,在你的团体内进行反思之后,以团体或个人的身份激励彼此,在禧年期间开展慈善或哀矜工作。禧年邀请我们庆祝主耶稣基督复活所带给我们的解放。传统上,教友们专注于祈祷、守斋和施舍来迎接复活节。让这些四旬期的传统引导我们在复活节期间继续反思我们过节的理由。团体中更紧密的团契并通过圣言,将使我们更加坚定信仰及见证信仰。

愿主赐予你恩典,让您以真诚和毅力开始这四旬期和复活期的反思。

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。

不同的主持人可以轮流带领聚会，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。

1 开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

2 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。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

3 反思

另一人朗读这部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

4 分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

5 你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

6 结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。每人为每位参与者，以及团体祈祷。

7 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。

如何更好地 为您服务？

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。在您使用这本册子的同时，我们很想知道您的想法。它符合您的期望吗？您还希望以后的册子呈现些什么？您的反馈对我们很重要。

请告诉我们可以如何改进！



one.org.sg/feedback

(丙年)
四旬期主日

周 读经

- 四旬期第一主日
申 26:4-10;
罗 10:8-13;
路 4:1-13
- 四旬期第二主日
创 15:5-12, 17-18;
斐 3:17-4:1;
路 9:28-36
- 四旬期第三主日
出 3:1-8, 13-15;
格前10:1-6, 10-12;
路 13:1-9
- 四旬期第四主日
苏 5:9-12;
格后5:17-21;
路 15:1-3, 11-32
- 四旬期第五主日
依 43:16-21;
斐 3:8-14;
若 8:1-11
- 苦难/圣枝主日
路 19:28-40
依 50:4-7;
斐 2:6-11;
路 22:14-23:56



四旬期 第一主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

主啊，

圣神将耶稣带入旷野，祂在那里经受了考验。耶稣向我们展示了抵抗邪恶诱惑的可能性。愿我们在四旬期间追随主耶稣脚步的同时，把光荣归于祢。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

申命纪 26:4-10

在申命纪中，梅瑟训示以色列人进入应许之地后该做什么。以色列人要将初熟的果实献给天主以示感激，并颂扬天主的伟大功绩。这一仪式让人回想起他们是如何从一个小民族，发展成一个大王国，并被赐予土地的天父从埃及的压迫中拯救出来。这也不断提醒着所有世代，他们的繁荣皆取决于天主。

读经二：

罗马书 10:8-13

保禄引用了申命纪30:14和依撒意亚先知书28:16。他强调救赎必须发自内心真诚的信仰，而非止于口头上承认。保禄断言，我们的天主是所有人的天主，无论是犹太人还是希腊人。作为一名犹太人，保禄对

于许多犹太人仍未接受基督深感悲痛。尽管如此，他指出，天父的旨意是拯救所有人，包括不信的犹太人。他的救赎计划决不厚此薄彼。

福音：

路加福音 4:1-13

基督受试探是四旬期福音的重要主旨。耶稣禁食40天，与四旬期 40 天祷告、斋戒和分施密不可分。虽然禁食让耶稣感到饥饿，但祂没有因此变得软弱，并成功挫败了魔鬼对人类基本欲望，如食物、权力和安全的诱惑。同样，四旬期也旨在加强我们的心神，勉励我们关爱贫困者。读经的第一句提醒我们，耶稣的禁食是在祂受洗并被圣神充满之后发生的。所以我们的四旬期之旅也应不断寻求圣神的指引与帮助。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

以色列人如何摆脱压迫，经过40年的流浪，进入应许之地。这个故事充满了戏剧张力。古代基督宗教解经家认为，这是教会从死亡走向生命的预兆，而耶稣基督的复活使这一旅程成为可能。然而，以色列人从那时起的生活并不顺遂；我们从圣经中知道，以色列人面临着一个又一个的挑战。

同样，我们的信仰之旅也不会在我们口里承认、心里相信耶稣是救主之后就结束，因为总有各种诱惑和干扰让我们远离天主。比如福音读经所触及的食物供应、权力或控制，以及安全，都是人类的基本需求。当这些欲望变得扭曲和过度时，就会出现问题，并阻碍我们传福音的使命。

因此，梅瑟明智地训示以色列人向天父献祭，并回忆天主的恩典，不断仰赖天主的仁慈与美善。所以让我们也听从梅瑟的训诲，在日常生活的喧嚣中谨记天父赋予我们的使命。在此四旬期斋戒、祈祷和分施三者之中再加一件事：即不断感谢天主为我们和教会所施予的恩惠。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 我在生活中不断面对着哪些诱惑？
- 我受到的诱惑是否来自于自满、权力，或是将天父视为理所当然？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 我是否相信我的生活需要作出改变？
- 我必须在哪些方面着手作出改变？

为教会团体组织

- 我们在成圣的事工上面对了那些诱惑和阻碍？
- 作为教会团体组织，我们需要什么样的属灵转变？

为家庭

- 我们的家庭是否已变成“仅仅是一群人住在同一屋檐下”？
- 我们的家庭生活需要作出哪些改变？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

“你们悔改，信从福音罢！”首先向你认识的人，尤其是你的家人，传播福音。反省你在生活中能如何实现爱、同情、宽恕、感恩、希望、服务和正义的福音价值观。

选定你想要专注的价值观，制定计划来改变你的生活。

选定一人在四旬期之旅与你并肩前进。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

主啊，

当我们结束这段反思时，愿我们在圣言中获得滋养。祢的话语使我们能够抵抗日常生活中的诱惑，尤其是那些会让我们忘记祢的爱、或我们可怜兄弟姐妹困境的诱惑。祢的话语也提醒了我们祢对我们永恒的爱。因我们的主基督。

阿们。



四旬期 第二主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

天父，

我们在此四旬期聚集，满怀希望地敞开心扉，寻求祢的临在。我们希望以谦卑与悔改善渡四旬期，为加深对祢永恒之爱的信赖。我们知道祢的恩典在改变我们，我们也在祢的承诺中获得力量。这四旬期之旅正引领我们更接近祢，我们永生的盼望。天主，为此我们赞美感谢祢。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

创世纪 15:5-12, 17-18

亚巴郎最初对天父的承诺表示怀疑，因为他和他的妻子没有子女，而且年事已高。但作为回应，天父展示星辰来安慰他。祂说：“你的后裔也将这样”，意味着他将拥有无数的后裔。天主在祭物之间经过，则象征着如果天父不履行祂的诺言，祂也将遭受死亡。这富含深意的举动预示着基督的终极牺牲，提醒我们天父的信实超越了我们的疑虑，并保证了一个我们无法理解的未来。

读经二：

斐理伯书 3:17-4:1

圣保禄用“我们”来称呼斐理伯早期的基督徒，“我们”已藉着基督获得重生。相比之下，保禄称那些专注于世俗欲望的人为“他们”。这种区别表明了保禄鼓励初期教会在逆境中

团结一致。第一篇读经让我们回顾了天父那爱的祭献与盟约。而在第二篇读经中，这信息更加清晰：天父常坚固并鼓励我们。在我们共同走向基督的永生承诺之时，这信息必深化我们的信仰，巩固我们的信德。

福音：

路加福音 9:28-36

耶稣显圣容揭示了祂的神圣荣耀，并呼应了第一篇读经中天父与亚巴郎之约。天父用一个戏剧性的象征保证了祂对亚巴郎的承诺：即在祭物之间经过。现在，祂又以戏剧性的方式揭示了耶稣是这些承诺的实现。梅瑟和厄里亚分别代表律法和先知，显示耶稣是天父信实盟约的顶峰。云中的声音宣告：“这是我的儿子，我所拣选的”，肯定了耶稣是满全救赎应许的那一位。在基督里，天父与人类的盟约最终将得以实现，并为我们带来了永生的希望和救赎。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

本周的主题围绕着天父的信实和祂应许的改变力量。天父与亚巴郎的约定使我们与超越时空的应许紧密联系在一起。天父向亚巴郎展示星辰和祭物之间的经过，向我们保证了祂坚定不移的爱。我们因此对未来充满希望，超越我们所能看到的。

耶稣显圣容则揭示了基督的神圣荣耀。梅瑟和厄里亚与耶稣一同出现，表明祂成全了律法和先知，也证实了耶稣的生、死和复活是天主对亚巴郎许诺的最终实现。耶稣活在我们的教会中，特别是在圣事里。因此，天父至今仍在履行祂的诺言，不局限于过去的某个特定时期。它们通过基督在我们的日常生活中实现。我们的四旬期之旅是一个机会，让我们认识到天父的救赎之爱存在我们生活中的哪些领域，并让我们与基督保持一致。我们是持续神圣之爱和救赎事迹的一部分。

最后，圣保禄给斐理伯人的信息提醒我们，早期基督徒的呼召是团结一心，专注于真正重要的事。让我们从中获得鼓舞，也彼此鼓励活出天国子民的身份。我们应该与那些帮

助我们体现福音信息并坚信天父承诺的团体联系起来。愿这个四旬期继续激励我们专注于我们的灵性生活。我们不是被召唤去进行私人的旅程，而是被召唤在教会团体中与基督合一，在祂内拥抱永生的盼望和更新。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 回想一下你是在什么情况下，深刻感受到天父的承诺；或是通过什么方式体验到天父对你的爱并改变了你的生活。这样的经历又如何影响了你的信仰之旅？
- 通过对天主予以亚巴郎承诺，以及对耶稣显圣容的反省，你要如何在此四旬期向天父敞开你的心扉？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 作为一个基督徒团体，我们要如何互相扶持，以履行天父的承诺？
- 我们须消除哪些障碍，才能在我们的团体中实现天父的承诺？

为教会团体组织

- 作为教会团体组织，我们是否团结一心，全力实现福音的精神？
- 我们是否努力帮助每位成员成圣？

为家庭

- 我们如何才能成为天父临在我们家中的标志？
- 我们须做出哪些改变，才能使三位一体的天主在家中成为主导的力量？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

你的皈依进展得如何?请与你所爱的人或你选定同行的人分享你在皈依过程中遇到的挑战。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者,以及团体祈祷。

天父,

感谢祢让宗徒们亲眼见证了祢爱子的圣容,也让我们分享了祢的荣耀。祢的临在,以及祢在耶稣基督内与我们立下爱的盟约,对我们是莫大的光荣,我们深感自己的卑微。这段经文使我们确信祢的爱就在我们生活中。求祢激励我们继续与周围的人分享祢的爱和我们对祢的盼望。因我们的主基督,

阿们。



四旬期 第三主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

上主，

当我们在这四旬期为复活节的欢庆做准备，聆听祢圣经中的警告和劝勉时，愿这些行动让我们敞开心扉，顺从圣神的感动，使我们悔改，远离邪恶，并在一切事上赞美和光荣祢。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

出谷纪 3：1-8a, 13-15

这个美丽奇妙的神圣相遇故事，属于“召命叙事”这一类型，它通常标志着先知使命的开始。在这里，梅瑟遇见了他祖先的上主，并被召唤去带领他的人民——古代以色列人——脱离奴役，进入应许之地。像许多被天主父召唤的人一样，梅瑟起初不愿接受这一使命。他试图与上主讨价还价，并表示自己不知道上主的名号，因此觉得自己不适合承担这项任务。

上主并未放弃，而是三次说出自己的名号：“我是自有者”（I am who am），“我是”（I am），以及“雅威”（YHWH）。一些解经者认为，上主这样回答是为保住优势而不透露自己的真实名字。然而，许多人认为这些名字表明上主的本质是永恒的，并且祂是一切存在的根源。无论如

何，这个故事讲述的是一位听见以色列人受苦哀号的上主，祂按照与亚巴郎所立的盟约，派遣梅瑟去拯救他们。

读经二：

斐理伯书 3:17-4:1

在他的劝言中，保禄将红海的跨越解释为洗礼，并将以色列人取得水喝的磐石视为基督。他的观点是，那时的以色列人与现在的基督徒一样，都已经受洗，并从基督那里领受了属灵的活水。然而，正如《户籍纪》所记载的，许多以色列人仍因不服从而在旅途中丧命。保禄告诉听众，这是一个警示。同样，基督徒即使受洗后也不可自满，必须保持警醒，避免沾染邪恶。这段经文的背景是针对偶像崇拜，但保禄的劝诫也可视为对更广泛的罪恶和邪行的警告。

福音：

路加福音 9:28-36

将这段福音经文分为两个部分后，更容易理解。第一部分记述有人告诉耶稣，罗马总督比拉多在犹太人敬拜天主时杀害了他们。耶稣回答说，他们以及在史罗亚塔倒塌事故中丧生的人，并不是因为比其他人罪更深重，才遭遇如此可怕的死亡。所有人都是罪人，唯有悔改才能避

免死亡。在这里，耶稣指的是来世的属灵死亡。

第二部分是一则关于不结果实的无花果树的比喻，这棵树即将被砍伐。上一次出现这一意象是在《路加福音》3:9，洗者若翰发出类似的审判警告，并劝诫众人慷慨济贫，在经商时要公正诚信。这两部分经文结合在一起，形成了对自大自满与在信仰上不结果实的连续警告。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

每当我们阅读耶稣呼召人们悔改的经文时，特别是在四旬期，我们往往会联想到自己的个人罪过而感到懊悔。然而，希腊语中“悔改”（metanoeo）一词具有更广泛的含义——它意味着心意的改变或内在生命的转化。因此，耶稣警告人们悔改，以免遭受属灵的死亡，应被理解为召唤整个生命的归化，使我们成为一棵结果子的树。那么，这种转变如何才能发生呢？

在《路加福音》3:9中，洗者若翰预示了耶稣的比喻，警告听众要关心贫困者，并在经济事务上保持公正，否

则将被“砍掉”。为什么福音书如此强调正义和贫困者呢？在第一篇读经中，我们看到天父因被奴役的以色列人的哀号而被触动，决定介入。祂大可无视他们的困境，但祂却选择召唤梅瑟，向他启示自己的名，并赋予他能力，让他带领以色列人出离埃及。因此，我们看到祂是深切关怀贫苦和受压迫者的天主圣父。

如今，天主的圣意通过教会的教导逐步向我们揭示，每个人都是按照天父的肖像所造的，我们都是祂的子女。天父渴望眷顾所有人，尤其是最贫困和最弱小的群体。

作为基督徒，我们有责任履行天主的旨意，因此必须特别关注那些受苦的人。事实上，我们必须保持警醒，因为我们的选择和行动——甚至当我们选择什么都不做时——都可能在无意间与邪恶合谋，加剧世界上的不正义。

作为受洗的基督徒，并因基督的圣体圣血而得到滋养，我们在第二篇读经中受到保禄的警告，不可自满。我们应当谨慎，远离邪恶，并努力成为结果子的无花果树。当我们看到世界越来越像天主的国度时，就可以知道自己正在结出果实。“愿祢的国来临。”

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 我生命中有哪些自满的地方需要悔改？
- 我如何表达对受苦和被边缘化者的关怀？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 在我们团体生活的哪些方面，我们把事情视为理所当然，且多年未见成长？
- 为了给我们最贫困的近人带来正义与爱，我们的思维需要什么改变？

为教会团体组织

- 我们的事工是否在多年中停滞不前，仅仅一遍又一遍地重复相同的工作？
- 我们的事工如何才能向边缘化的近人伸出援手，带来正义与怜悯？

为家庭

- 在我们的家庭生活中，哪些方面需要心意的改变或内在生命的转化，才能真正活出天父的家庭精神？
- 我们如何努力为我们最脆弱的近人带来正义与爱？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

当你看到自己在改变时，鼓励一些走向归化的人。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

上主，

祢为所有人提供救恩，没有人被排除在祢的慈悲之外。我们只有在拒绝握住祢的友谊之手、无法宽恕自己和他人时，才会灭亡。

虽然犹太人从磐石得到水喝，但许多人因不认识赐水者，或不遵循赐生命者的道路而死亡。愿祢对祢受苦子女的爱使我们充满热情，让祢的国度降临于地。因为我们都是怀抱希望的朝圣者，携手朝向永生的喜乐迈进。

因主耶稣基督之名。阿们。



四旬期 第四主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

天父，

在这个四旬期的第四主日，我们怀着喜乐的心来到祢面前，纪念并庆祝祢对我们的大爱。我们聚集在一起聆听祢的话语，敞开心灵，准备接纳祢的真理和智慧。主啊，向我们发言，引导我们向祢学习，并彼此学习。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

若苏厄书 5:9-12

在第一篇读经中，我们听到天主父将“埃及的羞辱”从以色列人身上除去。埃及的奴役象征着我们被罪的奴役。若苏厄继承了梅瑟的职位，而梅瑟则象征着耶稣基督。梅瑟通过红海带领以色列人脱离奴役，而红海象征着洗礼圣事。所有这些都预示着耶稣通过洗礼解救我们脱离原罪的奴役。

现在，最终在象征天国的应许之地，以色列人吃着用土地的粮食所做的饼。这“天上的饼”指向我们每周庆祝并共享的圣体圣血。

读经二：

格林多后书 5:17-21

多么喜乐和感恩啊！我们该多么感恩，知道天主父不会追究我们的过

犯。更重要的是，祂差遣祂的儿子耶稣来与我们和好。如此一来，我们不再是过去的样子。正如圣保禄所写的，我们成为了新的受造物。凭着天主的恩典，我们抛下了罪恶的生活，迎接新的现实：圣洁。因此，我们的使命是成为“基督的大使”，邀请他人认识天主并与祂和好。简而言之，我们必须传福音。

福音：

路加福音 15:1-3, 11-32

浪子比喻揭示了天父的心，显示祂就是爱（若一 4:16）。小儿子要求分得遗产，简直是希望父亲死去。耗费了所有财富后，他并非出于悔意回家，而是因为饥饿，显示出不真诚的悔改。尽管如此，父亲依然以无条件的爱与喜乐迎接他回来。这个比喻教导我们，天主尊重我们的自由，甚至是选择犯罪的自由，但当我们悔改时，无论什么理由，祂总是准备好迎接我们。天父上主从不停止爱我们；祂就是爱。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

四旬期的第四个主日也称为“喜乐主日”(Laetare Sunday)。“Laetare”是拉丁语,意为“欢喜”,与将临期的第三主日“Gaudete主日”,只有这两个日子沿用粉红的礼仪颜色(正式称为玫瑰色)。对我们中的一些人来说,在四旬期 -- 一个忏悔与禁食的节期 -- 举行喜乐的庆祝可能显得有些奇怪。然而,正是在这个主日,教会让我们在进入圣周的庄严日子之前瞥见了复活节的喜乐。

那么,我们为什么要欢喜呢?我们欢喜,因为天主父是爱(若一 4:16)。天主父不会改变或收回祂对我们的爱;祂本身就是爱。凭着祂的爱,祂将以色列人从奴役中解救出来,照样,祂也将我们从罪的束缚中解放出来。通过祂的爱,祂赋予我们在祂内的新生命。并且,凭着祂的爱,无论我们走离多远,祂总是迫不及待地张开双臂迎接我们回家。

因此,我们理应欢庆!由于我们原祖亚当和厄娃的行为,我们与天主父分隔。作为有限的存在,我们无法弥合我们与无限的上主之间的鸿沟。

于是,凭着祂的爱,天父差遣祂的儿子耶稣(即天主自己)来恢复祂一直要与我们保持的亲密关系。耶稣在十字架上为我们死而完成了这一切,我们很快就要纪念这个事迹。让我们为此欢庆!

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 通常是什么带给你喜乐？
- 你生命中的哪些变化带给你喜乐？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 作为一个团体，我们在这个四旬期该为些什么而喜乐？
- 团体回忆起过去的错误时，是否引发悔改之意，而这种悔改是否带来了喜乐？

为教会团体组织

- 这个团体组织如何成为成员们喜乐的源泉？
- 这个团体组织在这四旬期经历了哪些悔改，给她的成员带来了喜乐？

为家庭

- 在这个四旬期，我们的家庭是否已经成为一个新家庭？
- 每个家庭成员的悔改是如何地给你带来喜乐？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

聚集那些已经开始在信仰旅程上走向归化的人，彼此分享悔改与归化的历程，庆祝所踏出的每一小步。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

天父，

我们感谢祢赐予我们这段祈祷、反思和分享的时光。我们感谢今天所得到的恩典与应许。在接下来的一周里，愿我们成为祢的使者，使我们遇见的每一个人也能认识祢的道路。愿我们帮助他人，特别是那些正处于挣扎和困境中的人，去认识祢的爱。我们献上这个祈祷，因我们的主耶稣基督之名，

阿们。



四旬期 第五主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

哦万善的天父，

当我们聚在一起聆听祢的圣言时，愿它在我们的黑暗前闪耀祢的光芒，使我们渴望走近祢。激起我们对天堂和祢的盼望，为行所有祢喜悦的事情。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人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43:16-21

经文邀请我们回忆出谷事件，并承认天主是拯救者。在巴比伦流亡期间，依撒意亚先知借着这件大事提醒以色列人，上主永在的眷顾。然后依撒意亚先知劝告：天父不会遗弃祂所拣选的子民；祂不断地为拯救他们而努力！当我们只停留在过去时，我们可能会错过天父今天在做的事情。我们被邀请不断地与祂相遇。

在看似无望的情况下，不要灰心。相反，寄望于全能的天父。

读经二：

斐理伯书3:8-14

保禄热切恭敬天父期间，曾经迫害过基督徒。他严格遵守法律来寻求正义。在遇到基督后，他意识到这种

贫乏的正义并不来自天主。相反，真正的正义是借由对基督的信仰，并愿参与祂的苦难、死亡和复活。斐理伯人在基督里生活得很好（斐1:3-11），保禄分享了他的经验，敦促他们继续加强对基督的爱。努力追求天主的爱，并把我们的信仰放在耶稣身上，人们可以实现“复活的目标”：基督徒的满全。

福音：

若望福音8:1-11

经师和法利赛人把一个犯奸淫的女人带到耶稣面前，打算陷害祂。若耶稣支持遵行梅瑟法律执行石刑，祂将违反罗马法。若不支持，则将违背梅瑟的教导和祂的默西亚角色。

耶稣巧妙的避开陷阱，说：“让你们中间无罪的人先向她扔石头吧。”这迫使宗教领袖们面对自己的罪过而退缩。耶稣没有赦免这女人的罪，而是表现出怜悯，说：“去吧，从今以后，不要再犯罪了。”耶稣体现了真正的正义和同情心。祂呼吁告罪者和这妇女进行更深入的反思。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

在当今竞争激烈的社会中，我们经常面临各种障碍，而可能被诱去报复那些阻碍我们成功的人。这就是福音中法利赛人的心态，他们利用通奸的女人来陷害耶稣。他们认为应该公开批判她，并以此推进他们反对耶稣的阴谋。他们其实是利用她来实现一个自私的目标。我们也可能在自私欲望的驱使下做看似“正义”的行为。

耶稣挑战我们超越行为，看向意图。虽然这个女人的行为是错误的，但宗教领袖的动机不纯。他们试图诋毁那威胁他们权威的耶稣，而从中感觉正义。这种方法与天父的本质和品格相矛盾，天父看每个人都是祂珍贵心爱的孩子。祂指出了我们的罪过，但同样关心我们的尊严和要恢复我们与祂的关系。若望福音3:16，“天主竟这样爱了世界，甚至赐下了自己的独生子”，表达了上主审断的本质：不是谴责，而是给予修复和尊严的爱。我们被要求做同样的事情。我们必须承认错误的行为，同时给予宽恕和同情。我们必须认识到，我们也得到了天父无条件的爱。

圣保禄在给斐理伯人的书信中写下了这种正义。他强调，真正的正义是借由信仰耶稣。像保禄一样，我们与自以为义和妄断纠缠。然而，有了耶稣和圣神，我们就能达到天父呼召我们的完美。这四旬期让我们超越错误行为和自以为义。让我们审视自己的意图，在任何情况下选择我们的天父。我们祈求恩典，让我们看到天父在我们生活中所做的“新事”（依43:19），引导我们更接近基督徒的满全。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 你是否在自私欲望的驱使下，行了看似“正义”的事？
- 您是否将他人用于自己的目的？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 是否为了自己的利益和目的而利用他人？
- 真正的正义是借由信仰耶稣，在我们的团体中行动。我们的行动是否正直？

为教会团体组织

- 我们羞辱犯错的人，还是强调需要纠正的错误？
- 我们的团体组织在与人打交道的方式上需要改变吗？

为家庭

- 作为一个家庭，我们是否需要以爱纠正不对的行为，并激励彼此在圣洁中成长？
- 我们的家庭文化中有什么不能带来家庭团结的绊脚石？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

用圣经经文发信息给那些和你同行以及其他的人, 鼓励他们皈依。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者, 以及团体祈祷。

主啊,

愿我们总不要用自己的欲望和需求来困住祢。愿我们不要和祢讨价还价, 自以为我们有东西可以回报祢的恩典或回应祢的干预。让我们看到祢所看到的, 触摸祢所触摸的, 这样我们就可以成为祢在地上的身体, 体现正义和宽恕。给我们勇气面对自己的缺点, 让祢净化和改变我们, 这样我们就能以生命来荣耀祢。

阿们。



圣枝
主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

天父，

我们感谢你赐予我们这次的聚会，感谢你在你的子耶稣内对我们永恒的爱。我们的痛苦从来不是由你而来。然而，在这个不完美的世界作你的门徒是有代价的，特别是在你的福音不受欢迎的地方。我们希望遵循耶稣的道路，忠于你教会的使命，特别是作基督徒变得具有挑战的时候。愿我们的忠诚有如耶稣对你的忠诚，祂为罪人自愿奉献了自己。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人或催化员在会前先作阅读和了解经文的准备。

注释

读经一：

路加福音19:28-40

耶稣进入耶路撒冷清楚宣告了祂作为默西亚的使命和身份。祂骑着驴，体现了谦卑与和平，将自己与依赖掌权的世俗统治者区分开来。人群欢欣鼓舞，宣布耶稣是奉上主的名而来的君王，突出了祂的神圣权威和祂所带来的希望。这一刻为圣周拉开序幕，指出了耶稣更深层次的王权——统治不是以征服为标志，而是以自我奉献的爱和天主拯救计划的实现为标志。

读经二：

斐理伯书2:6-11

圣经学者认为这段经文是早期基督徒的赞美诗。他们唱这首歌来赞颂耶稣基督的美妙谦卑。祂放下自己的荣耀，完成天父的拯救计划。基督空虚自己的奥秘是第一批信徒和随

后几代基督徒崇拜的中心主题。这首对基督的古老诗歌吸引着我们思考圣言成肉身的逾越奇迹。祂和我们一起受苦和死亡，在祂对天主的顺服之下，被高举为上主。

福音：

路加福音22:14 - 23:56

路加的苦难叙述，从最后晚餐到基督祂必需的献祭，我们看出了其中的关联。具有讽刺意味的是，即使在那个阶段，门徒们依然在争论谁最大而没有理解耶稣的目的。另一个受挫的时刻是，他们误以为必需为保护耶稣而以暴力对付那些抓祂的人。最后的失败就是伯多禄和门徒们抛下耶稣。门徒们的失败显示了为什么我们领受圣体圣血：只有在天父的滋养下，我们才能遵循耶稣的谦卑道路，为了他人而自己成为擘开的面饼。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

在本主日的礼仪中，我们藉着棕榈枝提醒自己，基督宗教对王权的理解与世俗的皇室没有什么共同点。世俗的国王寻求奇异的璀璨和统治（成为最伟大的）。有些人甚至为了征服而剥削他人并泯灭自己的人性。耶稣以一种非常不同的王者身份进入耶路撒冷，没有军事力量，只骑在驴背上。

在本周的读经中，耶稣为我们引用了依撒意亚受苦仆人的形象。尽管祂花了所有精力传达天国的真理，甚至面对“痛苦的杯”，祂仍然致力于天父的使命。现在，耶稣准备面对在以色列传福音的最终后果。忠于祂自我空虚的神灵，祂走进了城市。首先在最后的晚餐上为祂的门徒们洗脚。然后在苦难和死亡中献出了自己，作为救赎我们的完美祭献。

受洗进入基督生命的基督徒受召效仿谦卑的主耶稣。祂在一个木制马槽里进入尘世生活，并在一个十字木架上离开。圣神激励我们参与基督的逾越奥秘；像耶稣一样，为那些寻求天父治愈圣言的人擘开自己和浇灌。当耶稣的追随者因信仰受迫

害却不求自我保护也不气愤时，他们是在为祂作证。也许世界需要再次听到福音的宣讲。不是战士，而是朝圣者的宣讲，就像耶稣一样，用谦卑祥和的语言。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 耶稣没有逃避祂的苦难。我又是如何面对自己生活中的困难？
- 在我生活的哪些方面，我可以更谦虚？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 团体成员是否因为没有受邀参与某些活动而感到不快？
- 曾有成员放弃自己的天主教徒立场吗？

为教会团体组织

- 在事奉中，我们什么时候忘记以耶稣的谦卑为榜样？
- 我们可以做些什么来将福音价值观带回到我们的工作中？

为家庭

- 当我们选择不服从家庭成员的公正指示时，我们以叛逆占据一种权力地位。我们在家中寻求权力吗？
- 我们愿意解决家庭内部的困难情况吗？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

召集与你同行的团队，与他人分享你在皈依之旅中面临的困难，以及你目前面临的挑战。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

天父，

耶稣骑着一只象征和平的驴子进入了祂的城市耶路撒冷。我们知道，尽管我们任性，但祂还是通过耶稣给我们带来了和平。耶稣我们的主没有放弃，尽管祂把所有的精力都花在传达天国的真理上。这是祂为了我们的救赎而自我空虚的最后一步。当我们反思这一点时，愿我们的皈依给祂荣耀和尊崇。

阿们。

我们的逾越节羔羊基督，
已被祭杀作了牺牲。



所以
我们过节。

(丙年)
复活期主日

周 读经

- 复活主日
宗 10:34, 37-43
哥 3:1-4
若 20:1-9
- 复活期第二主日
宗 5:12-16
默 1:9-13, 17-19
若 20:19-3
- 复活期第三主日
宗 5:27-32, 40-41
默 5:11-14
若 21:1-19
- 复活期第四主日
宗 13:14, 43-52
默 7:9, 14-17
若 10:27-30
- 复活期第五主日
宗 14:21-27
默 21:1-5
若 13:31-35
- 复活期第六主日
宗 15:1-2, 22-29
默 21:10-14, 22-23
若 14:23-29
- 复活期第七主日
宗 7:55-60
默 22:12-14, 16-17, 20
若 17:20-26
- 圣神降临主日
宗 2:1-11
罗 8:8-17
若 14:15-16, 23-26



复活 主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

我们的天父，

因祢的德能，主耶稣打破了死亡的枷锁，脱离了空虚的坟墓。对祢救恩计划的奇妙奥秘，我们这些子女们倍感惊叹。在这复活节期，我们因复活的基督而欢欣，同时满怀希望，期盼我们在尘世中与恐惧和死亡的抗争，总有一天会屈服在复活的胜利之下。我们赞美祢，全能的天主，祢在万有之上。阿肋路亚！

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人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 10:34a, 37-43

耶稣和祂的训诲就是基督信仰的核心。然而，敬畏天主的科尔乃略，即经文中伯多禄宣讲的对象，却未曾亲身从耶稣那里体验过什么。科尔乃略对纳匝肋人耶稣的认识，全是来自各方面的道听途说。他终于遇到了一位真实的目击者，一位宗徒，能将耶稣的故事从最初开始表达，合情合理，唤起人们的信仰。通过这个卓越的见证，伯多禄把所有片段拼凑起来，为科尔乃略开辟了途径来认识耶稣并相信祂的训诲。

读经二：

哥罗森书 3:1-4

在保禄时代的人认为，永垂不朽就是被后人牢牢记住。让子孙后代保存自己的记忆，对于留下一种深远影响的文化理念而言，是非常重要的。

的。保禄却表明说，要永远活在基督内，人不是依靠后代或尘世的纪念，而是依靠天主的大能。因此，基督徒被召唤将注意力转向真正的永恒所在，“该思念天上的事，不该思念地上的事。”保禄针对属灵不死的宣讲，为新受洗的基督徒开辟了道路，使他们对永生有了不同的理解。

福音：

若望福音 20:1-9

尽管甚为紧张，连忙奔跑，但看到空空如也的坟墓，门徒们并没有立即意识到耶稣已经复活了。玛利亚玛达肋纳起初以为最有可能的解释就是墓被盗取。然而，当门徒们仔细观察了现场，他们对耶稣的记忆引发了新的理解。门徒们对耶稣的亲身经历，使他们排除一切障碍，相信耶稣确实从死里复活了，正如祂所说的那样。这事件让他们对耶稣之前所说和所做过的一切认识，有了彻底的改变。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

新加坡人可能是最难被打动的人。他们期望很高，游历丰富，见多识广。什么世面都见过。然而，这些厌腻了的新加坡人偶尔仍会对一些新事物感到惊讶！那些希望破灭了的基督徒又如何呢？复活节能带来什么新意吗？或许我们忽视了自己的信仰，与天父的关系变得冷淡了；又或者教会的丑闻使我们变得心硬，以致选择远离教会。也许我们对天父的殷切期望落空了，感觉天父已经离开了我们。

耶稣被钉在十字架上之后，祂的门徒们可能也有同样的感受。他们曾与耶稣同行，目睹过祂奇妙的言行。然而，耶稣不听他们的劝告，竟往耶路撒冷走去。祂让自己被逮捕并受审，更叫他们惊骇的是，祂被杀害了。这一切似乎都毫无意义，如果祂能听劝就好了！他们希望能与耶稣共度未来，却因祂的死亡而梦想破灭，只留下痛苦的回忆。然而，玛利亚玛达肋纳带来了令人震惊的消息：坟墓是空的。渐渐地，伯多禄和其他的门徒意识到了这意味着什么。我们的天父已开辟了一条超越死亡的新道路。

耶稣从死里复活，让我们不再将死亡视为我们故事的最后篇章。主的复活是生命死后重新活了：我们的天父在突破肉体 and 精神的死亡。这个禧年宣告着我们的天父时时刻刻都会为所有人开辟新的途径。每当我们见证到慈悲、希望、爱和宽恕战胜了属灵的死亡，那就是复活节！天主正在改写故事。让我们不要把自己的黑暗看得太大，但要相信我们的天父，祂永远是更加伟大的。但愿我们让天父敞开我们的心扉，走上新的途径，好使我们离开自己的“空坟”，去拥抱我们以为已经失去的爱。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 我是否因为遵守四旬斋而看到了自己的“新生命”？
- 我生命中哪些方面经历到了复活和复活节的喜乐？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 我们基督徒团体的新生是什么？
- 我们的基督徒团体如何将复活节的希望和喜乐带给周围的人？

为教会团体组织

- 我们的团体组织如何因为遵守四旬斋而给我们自己带来了新生命？
- 在我们的团体组织里是否能感受到复活节的新生命和希望？

为家庭

- 家中的哪个坟墓已被打开而迎来了复活节的新生命？
- 家庭成员是否是复活节的喜乐和希望的传递者？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

聚集你所陪伴同行的人，一起庆祝你在复活主内的新生命。庆祝结束时，分享你将如何把这个好消息带给他人。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

天父，

耶稣的复活为我们更新信仰和希望开启了新的途径。愿我们今天在聆听彼此的分享时，心中都感到复活的激动。愿我们把祢新生命的应许，带给正在痛苦挣扎中的兄弟姐妹。让他们对天国怀抱希望，在那里所有的眼泪都将被擦干，不再有死亡。

阿们。



复活期第二 主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

天父，

作为祢的子民我们聚集在一起，感谢祢恩赐我们复活的喜乐和基督战胜死亡的胜利。当我们今天反思祢的话语时，我们记得祢如何在门徒怀疑和恐惧时向他们彰显祢的怜悯。当我们敞开心灵和思想接受祢的圣言时，求祢使我们更深入地与复活的基督相遇，并在信、望和爱中成长。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人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5:12-16

读经一是在阿纳尼雅夫妇的警戒故事后开始的，他们的欺骗导致了他们的死亡。尽管早期教会处于各种挣扎，基督徒团体仍然稳步发展。许多人通过圣伯多禄和宗徒们行的奇迹被基督所吸引，这证明了他们的见证和信仰的力量。今天，教会仍然不完美。然而，她继续发显基督的治愈力量和使命，提醒我们祂仍然存在并活在我们中间。

读经二：

默示录1:9-13、17-19

若望致书信给小亚细亚（今日土耳其）的七个教会，这些教会面临着重大挑战。在这段经文中，他看到了基督站在七个灯台当中的异象，象征着基督对教会的神圣权威。耶稣称自己为“元始和终末”，向我们保证

祂战胜了罪和死亡。祂拥有掌管万物的权威，是宇宙永恒的君王。在我们庆祝主的复活时，若望的异象鼓励我们相信基督持久的临在与眷顾，并带给我们希望。

福音：

若望福音20:19-31

《若望福音》的这段经文是针对基督复活后向门徒显现而作的第一个记述。耶稣向他们嘘了气，这提醒我们在创世纪2:7里天父向亚当吹了一口生气。在这一刻，耶稣给了门徒新的生命。祂的话强调了怜悯他人的重要性。祂给了我们圣神，使我们能够互相宽恕。圣多默最初表示怀疑，他反映了我们人类在困难时质疑信仰的倾向。遇见主复活的人帮助他相信了。作为复活之主的人民没有看见而相信是有福的！

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

作为基督徒，我们的职责是继续传福音并为他人服务。我们在读经一里看到了这一点：宗徒们在圣神的德能下行了奇迹并治愈了病人。他们的行为吸引了许多人相信基督。这向我们表明，我们的基督徒使命不仅是关于个人的信仰；我们被呼召成为基督在世间的爱和医治的管道。圣神使我们能够事奉他人，施展怜悯并伸张正义。我们相信天父会用我们的行动吸引其他人归向祂。

读经二进一步让我们理解基督在我们使命中的角色。若望所见到的基督异象应该给我们希望和鼓励，加强我们信心与决心活出信仰。基督，“元始和终末，”已经征服了罪恶和死亡，并以君王的身份永远统治。这异象鼓励我们大胆地活出信仰，因为我们知道我们背后有基督的大能。因此，让我们大胆地传福音并鼓励我们的教友同胞也这样做。

当我们思考圣多默起初的怀疑和随后的相信时，我们受邀去面对自己灵修旅程中的挣扎。我们必须相信耶稣是以怜悯接待我们

的。祂在我们的怀疑中遇见我们，并坚定我们的信念。传统认为，多默后来将福音传播到印度，这是与复活主的相遇激发使命工作的有力例子。同样，遇到复活的基督应该激励我们将福音带给那些不认识祂的人。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 你如何克服信仰上的疑虑？
- 耶稣消除了多默的怀疑。当你对自己的信仰有疑问时，为了搞清楚，你会去找谁？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 一些困难的情况是否会给你的团体带来疑问？
- 如何在这种情况下带来复活的希望？

为教会团体组织

- 你的团体组织如何帮助你面对灵性旅程中的挣扎？
- 你们团体内的分享是否类似于耶稣为多默消除他的怀疑？

为家庭

- 作为一个家庭，我们如何制造一个空间来分享我们的信仰挣扎，并通过祈祷和理解相互支持？
- 我们是否鼓励家人在疑虑消除后继续宣扬好消息？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

与你的团体或朋友讨论如何在主复活的信仰中成长。
制定你作为个人和团体可以采取的具体行动。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。每人为每位参与者，以及团体祈祷。

天父，

感谢祢让我们有机会发现祢继续在我们的生活中运作。当我们结束这反思时，复活喜悦和希望充满了我们的心。正如我们在这里分享的那样，愿我们也与那些没有在场的人分享祢的荣耀。我们希望通过简单而有意义的善举来传播祢的爱。愿圣神引导祢所赐予我们的信心，好让我们大胆地履行基督徒的使命。

阿们。



复活期第三 主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

我们的天父，

感谢祢赐给我们祢的子耶稣基督。祢通过苦难、死亡和复活赐给了我们新的生命。藉着祢，我们体会了祢对我们的深爱。通过今天的读经，祢给我们启示了个人的信息。我们赞美感谢祢，因着祢在我们生命里的美妙作为。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人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 5:27-32, 40-41

在当时，公议会是犹太人的最高审理机构，掌握定案裁决的权力。宗徒们指控犹太人应该对耶稣的死负责。公议会对这样的指控非常愤怒。公议会同时也要求宗徒停止以耶稣的名字宣讲，但宗徒们拒绝了。圣伯多禄说：听天主的命应胜过听人的命。宗徒们在面对迫害时所表现出来的勇气提醒我们耶稣的话：在世界上你们要受苦难，然而你们放心，我已战胜了世界（若16:33）。

读经二：

默示录5:11-14

若望写了默示录这部书来给面对迫害的基督徒打气。在希腊文里的默示是揭开面纱的意思。在若望的神视中，他揭开这隐喻的面纱。他看到了在天上所有的圣徒们朝拜坐在宝

座上的天主圣父和那牺牲了的羔羊耶稣。我们在生活中也难免会遇到迫害。这段读经再次提醒我们，虽然我们受苦，但作为耶稣的追随者，我们将会获得末世的胜利。

福音：

若望福音21:1-19

圣经学者们对“153”这个数字虽有不尽相同的解释，但大家都同意那个没有破损的渔网和满网的鱼是指大公教会。在教会里，大家来自不同的背景，但在主基督内我们是一个教会。跟随耶稣的宗徒们应履行“渔人的渔夫”（谷：1:17）的使命，把所有人都带进教会。今天，这个使命落到我们的身上。我们要和主耶稣一起合作，在世上建立天国，并牧养主的羊群。耶稣预言了伯多禄将受到的迫害和牺牲。在承行基督的命令时，我们也一样会遇到许多困难。但是，我们对吩咐我们跟随祂的主耶稣要有信心。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

这个主日的读经强调基督徒受迫害的主题。读经一里叙述了宗徒们面对犹太人领袖的迫害。读经二是若望对受迫害的基督徒给予鼓励。福音里,耶稣预言了圣伯多禄为传扬福音而殉道。这似乎和复活节期的欢乐气氛有点不一致,但受迫害常是基督徒生活的真实写照。主耶稣并没有许诺我们不会遭受苦难,相反的,祂预示我们在追随祂的过程中,可能会牺牲生命(玛 16:24-26)。

应感谢的是,我们生活在一个没有宗教迫害的国家。但也不排除我们会遇上一些“小迫害”。比如当我们宣告自己是天主教徒时,一些同事可能会讽刺我们。或许当我们要去堂区活动而推掉晚间的饮酒聚会时,身边的朋友却嘲弄我们。又比如为了不被排斥,你可能基于压力而认同世俗对堕胎和同性恋等社会课题的看法,违背了福音的教导。面对这些小迫害,都会带给我们很大的压力、焦虑和困惑。

面对这些问题时,我们要向耶稣祈求坚忍的力量。我们被召成为不流血的殉道者,在信仰上站稳立场,不管任何困难。讽刺的是,这些困难也成就了教会的成长。基督徒所说的和所做的,也许不能改变和我们持相反立场的人的观点,但我们仍旧为他们的皈依祈祷。而那些知道你的小殉道与信德的人将因此感到好奇。就如宗徒一样,希望我们也能够“为了主的名字,欣然的接受侮辱”。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 当你宣告信仰的时候，有没有受过迫害？
- 有什么障碍令你不太愿意加入初期基督徒和宗徒的行列，宣告信仰？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 在平常生活中，我们能如何更好地互相鼓励去显示信仰？
- 你愿意在多大的程度上传扬耶稣复活的喜讯？

为教会团体组织

- 在教会的团体事工中，我们有传扬耶稣复活的喜讯吗？
- 在团体事工中，我们如何鼓励和支持福传的使命？

为家庭

- 试分享你在传扬耶稣复活的喜讯时，所面对的拒绝或不公正对待。
- 你的家庭支持你的福传工作吗？家人可以什么方式支持这工作？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

为那些你认识的远离信仰的教友祈祷。可以考虑给他们购买或制作一些启发性的卡片或圣经金句粘贴纸。也邀请与你同行的信仰团体一起为他们祈祷。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

天父，

祢赐予我们历代的圣人圣女，我们感谢祢。他们为我们立了为信仰见证与殉道的芳表。他们的勇气、智慧和坚毅启发我们，是我们仿效的榜样。这些忠贞的仆人因祢的名字忍受苦难和屈辱，我们赞美感谢祢。

阿们。



复活期第四 主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

天父，

我们今天以开放的心聚集，为领受祢的圣言。请赐予我们保禄和巴尔纳伯的勇气，让我们即使在困难中也愿意分享祢的爱和希望。我们的好牧人的声音引导我们忠实地传播祢的福音给所有人。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人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13:14,43-52

读经一描述的是群众对保禄和巴尔纳伯在安提约基雅传道的反应。起初很多犹太人和归依犹太教的虔诚人，期盼听到更多福音。然而在下一个安息日，城里几乎每个人都聚集起来想听他们讲道时，却使犹太人的领袖心生嫉妒。他们便开始反对保禄所讲的，且加以辱骂。因此，保禄和巴尔纳伯放胆地宣称他们要转向外邦人。这实现了依撒依亚的预言：天主的福音会传达万民（依42:1-9）。读经一突显了早期基督徒和犹太领袖之间的紧张关系，也指出了宣传福音的范围将扩大到所有国度。

读经二：

默示录7:9,14-17

读经二所呈现是一个清晰的神视：各邦国、各支派、各民族、各言语的

人们都站在宝座面前，身穿白衣，手持棕榈枝。这广大的群众所代表的，是基督救赎的普世性。他们雪白的衣裳在羔羊的血中被洗净了，象征着纯洁和胜利。读经二强调了天主所许诺的永恒护佑。这些饱受苦难的人现今在天主的临在下获得荫庇。他们不再饥渴痛苦；天主会擦掉他们眼中的泪水。这突显了永恒慰藉与平安的盼望。

福音：

若望福音10:27-30

这段福音强调耶稣和祂的追随者的密切关系。他们像羊一样，认识祂的声音并且跟随祂。耶稣保证那些属于祂的人会得永生，永不迷失，也不会被夺走。这段福音向我们保证了救赎。那救赎是建立在耶稣与天父合一的权能与信实。它强调对信徒们的神圣保护；没有人能从天父的手中夺走他们。耶稣和天父之间的合一反映出信徒们与天父之间牢不可破的纽带。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

这些经文让我们看到耶稣作为牧羊人，用慈爱引领羊群。保禄和巴尔纳伯在安提约基亚的遭遇提醒我们，当我们分享天父圣言时，必会遭到反对。因此，我们要相信天主的引领，特别是在困难的时期，并认识祂的爱是为所有人。确实，我们不能被自己的看法和偏见束缚，我们都应尽力在任何地方向任何人宣讲福音。所有人都被召唤成为天父羊群的一份子。

况且，我们也不知道天主会通过我们带领多少人加入祂的大家庭。我们知道的是，若我们不去传报福音，就没有人会加入。耶稣作为好牧人的图像在呼唤我们聆听祂的声音，跟随祂，满怀信心地履行我们的使命。我们知道祂引领所有人走向永生，没有什么能将我们与祂的爱隔绝。

在这复活期，当我们庆祝耶稣的复活与祂赐予的新生命时，我们也要记得，我们要回应召叫把复活的希望带给那些还不认识祂的人。我们要像保禄和巴尔纳伯一样，即使遇到反抗也要继续宣扬

福音，分享我们在日常生活所感受到的天父的爱。主的复活告诉我们，基督的爱是无限无垠的。因此，我们必须在熟悉的圈子之外传扬祂的信息。我们知道好牧人会引领我们。让我们满怀信心地前进，把复活的喜悦带给所有愿意倾听的人。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 在你一生的朝圣之旅中，你听从的是谁的声音？
- 你是否由福音引领你的生活，拒绝世俗的行径？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 我们要记得自己的使命，把复活的新生命带给那些还未认识耶稣的人，如同保禄和巴尔纳伯一样。我们对传播这复活的喜讯有多大的决心呢？
- 团体是否有抽出时间聆听好牧人的声音，并忠诚地执行祂的旨意？

为教会团体组织

- 在上主对信友们的神圣护佑之下，教会团体组织是否积极鼓励和装备它的成员为宣告救赎的好消息？
- 当我们庆祝耶稣的复活和祂赐予的新生命时，我们要记得我们被召把这一份希望带给那些不认识祂的人。教会团体组织有什么计划来进一步开展福传的工作？

为家庭

- 我的家庭里是否有人需要听到福音？
- 家人们如何准备与非信徒分享福音？
- 家庭在以哪一些方式装备其成员成为福音传播者？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

与这些远离信仰的教友见面，并把你购买或制作的卡片送给他们。
与他们分享有关复活节的事，并提醒他们没有人会被排除在外。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。每人为每位参与者，以及团体祈祷。

天父，

我们感谢祢提醒我们祢无限的爱与无尽的关怀。祢永生的许诺坚强了我们的心，使我们与周围的人分享复活的喜乐。当我们把他人牵到祢的跟前时，愿我们蒙得祢的喜悦。

阿们。

A series of horizontal dotted lines for writing reflections.



复活期第五 主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

仁慈的天父，

感谢祢赐予我们主复活的庆节。感谢祢通过祢的子耶稣基督和圣神所做的一切。愿祢的旨意承行，如同耶稣藉着祂的圣死，向我们展示的一样。愿我们在生活中顺服祢，并为所有的人带来新生命。我们奉主耶稣最宝贵的圣名祈求。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人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 14:21-27

这读经描述圣保禄在地中海周围地区第一次传教之旅结束的情景。保禄和巴尔纳伯在那里为基督徒服务，坚定他们的信仰，并教导他们今生需要遭受苦难和迫害，才能得到救赎。他们还选立了司祭；希腊语中“presbyteroi”一词是“长老”，英文“司祭”（priest）一词即基于此。这些司祭将帮忙指导和支持当地的基督徒团体。保禄和巴尔纳伯回到安提约基雅，向教会团体讲述天父通过他们的旅程所取得的一切成就。他们分享了天主如何通过他们将信仰带给外邦人（非犹太人）。

读经二：

默示录 21:1-5

若望在神视中所看见的新天新地象征天主父对万物的彻底改造和复兴。若望将其描述为一位精心打扮，迎接新郎的新娘。这与《旧约》中的预言意象相呼应，如依撒意亚在他的神视中，看到耶路撒冷的复兴。它也加强《新约》中婚礼的象征意义——教会是新娘，基督是新郎。这个新创造不仅仅是一个实在的空间，也表示天主亲密临在祂的子民中。在若望的神视中，天主的盟约得到实现：万物更新，不再有泪水和痛苦。

福音：

若望福音 13:31-35

耶稣称祂的门徒为“孩子”，因为他们对祂的离开毫无准备。若要跟随祂，他们必须接受祂的新诫命：彼此相爱，就像祂爱他们一样。虽然爱不是一个新概念，但耶稣呼吁一个彻底的表达方式。祂教导祂的门徒：“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），并为我们死在十字架上，来体现这一点。正是通过这种无私的爱，人们才能认出耶稣的门徒，而不是通过衣着、饮食或仪式等外在标记。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

我们人类有向往良善的本能、正义感和对和平的渴望等等。这些都来自天父，因此许多人在遇到耶稣时，都有这样的体验。他们感受到天父就在他们中间，想知道耶稣是否就是圣经中所预言的默西亚。耶稣来是为了建立“新天新地”。祂住在我们中间，来满足全人类想望天父临在的饥渴。正如圣奥斯定在《忏悔录》中写道：“你造我们是为了归向你，我们的心如不安息在你怀中，便不会安宁。”

耶稣将天主的王国描述为“新天新地”。然而，这个王国在地上还没有完全实现。耶稣命令祂的跟随者继续为这王国工作和服务。怎么做呢？以祂为榜样，彼此以彻底且牺牲的爱相待。这条以爱生活和行动的诫命，不仅是耶稣门徒的标志，也是与圣神合作，建立天主国度的方式。在这里，一切的关系都转正了。

爱不只是对少数被拣选的人，而是对全人类。这促使保禄和巴尔纳伯在全罗马传播福音。他们给

教会警醒却真实的信息：对基督徒来说，迫害是难以避免的，但正因为遭受迫害，我们才更加接近耶稣，与祂一起死亡和复活。让我们永远记住，我们相信主耶稣的复活。祂为我们而死，并以复活来表明祂对我们的爱。让我们在这复活期重拾希望，经常在圣神的引领下，继续度一个爱的生活。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 你是否相信并接受主对你的爱是为你个人的？
- 天父如何邀请你宣告祂的天国王权？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 主的爱不只是对少数人，而是对全人类。我们的团体如何展示这一点，并与我们周围的人分享？
- 这个复活期是我们更新希望，继续度爱的生活的时期。团体如何实现这个目标？

为教会团体组织

- 团员是否愿意为彼此献出生命，以便其他人能更深入地认识耶稣？
- 团员之间是否显示爱？是否看得出团员彼此相爱？

为家庭

- 自复活主日以来，我的家庭如何度复活的生活？
- 家中所感受的复活希望是什么？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

找出圣神降临节大会的举办地点。继续去接触那些远离信仰的天主教徒，并介绍他们认识那些正面看待自己信仰并积极投入教会的人。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

主啊，

基督徒传播祢的爱而遭受苦难是无可避免的。我们知道我们将在这些磨难中得到净化，并更清楚地看到祢临在我们的生活中。身为对死后怀有希望的复活子民，就像圣保禄和圣巴尔纳伯一样，我们将努力让所有人知晓祢的爱。愿我们在传播祢的爱时，也改变我们与祢、他人以及所有造物的关系。

阿们。



复活期第六 主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

父啊，

耶稣为准备祂的离开，应许门徒们圣神。即使过了这么多年，我们仍从祂的应许中受益。圣神被派来教导我们，提醒我们祂的子，我们的主，为荣耀祂所做的一切。祂持续的指引让我们充满希望和平安。我们感谢祂赐予我们这些美好的祝福。因我们的主基督，

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人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 15: 1-2, 22-29

宗徒们在耶路撒冷举行的公议会中面临一个相当棘手的问题。正如本经文所述，他们议论基督信仰是否同样为外邦人和犹太人而设。有关多元与包容的课题常是敏感的。因此宗徒们非常明智地决定不按人的方式论断，而是让圣神来引导他们分辨。他们顺从圣神的运作，对天主的体验开放，并愿意彼此倾听。这意味着他们是在天主的光照下承行祂的旨意。

读经二：

默示录 21:10-14, 22-23

即便是一座圣城也需要坚固的根基。读经描述了天上的耶路撒冷城，是所有人将亲密的与天主同住的最终居所。天主的光荣灿烂显而易见，但城墙的基石同样重要：这提醒我们，教

会是建在宗徒的基础之上。宗徒的传承确保我们的信仰从十二宗徒坚实传承下来，给我们奠定了牢固的信仰根基。正是在信仰上扎根，我们才得以向世界展示天父的荣耀。

福音：

若望福音 14:23-29

耶稣应许门徒祂将赐下圣神，是为祂的离开做好准备。这位护卫者临在他们中，带给他们平安与安慰。圣神的“教导”和“提醒”反映了耶稣了解我们需要持续不断的引导，才能在这个世界活出我们的信仰。深入信仰让我们能将现实生活的体验与天主的恩宠联系，让我们更能意识到祂的临在。这样的领悟带给我们深刻的平安，是天主与我们同在的平安，在任何境遇下给予我们安慰和力量，是这个世界无论如何都无法给的。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

想象一座屹立在劲风中的风车。它的叶片在狂风中飞快转动，风车依旧屹立不倒。这个图像恰当地表达了这主日的读经。风代表圣神，Ruach（希伯来语指圣神，也是“风”的意思），它一直存在我们生活中。风车的叶片代表我们领受圣神的程度；我们转动的速度取决于我们对圣神的开放程度。风车则代表我们的信仰，它需要一个坚实的根基才能在人生中的困难站稳不倒。

我们常在信仰生活中听到“分辨”这个词，我们通过实践最能明白这个概念。在第一读经里，门徒对圣神开放让风车的叶片转动，引导他们接纳非犹太人进入教会。圣神也常通过我们的日常生活和他人的榜样（无论好坏）来教导我们认识天父。要度一个善于分辨的生命，需要我们开放心灵，让圣神在我们内动工。我们还要有如建在坚固的根基上的风车那样，要扎根于天主圣言及圣事中。只有这样，在我们寻求改变世界的过程中，对圣神开放我们的心灵，才得以结出果实。

天父向我们保证祂从始至终一直临在我们当中。让我们的信仰通过聆听圣言和领受圣事不断加深。与此同时，我们也必须努力在日常生活中寻求向圣神开放的神恩，好能在所有事上看到天父引领的手。这是我们参与建设天主国度的途径。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 宗徒们明智地选择不按人的方式论断事情，而是让圣神来引导他们辨明。你有多常静下来让圣神引领呢？
- 当你面对重要决定时，你会向谁寻求分辨？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 作为一个团体，过去我们曾如何聆听圣神的引领，现在我们该如何才能一起对圣神更开放？(欢迎分享生活例子)
- 作为一个团体，当我们一起分辨如何展开天父的工作时，我们多常想到主复活的事迹？

为教会团体组织

- 在忙碌的事奉工作中，我们有时会忘了聆听与分辨。作为一个教会团体组织，我们该如何才能更加顺服圣神，以及与天父更充分的合作？
- 分辨不是我们在这刻或下一秒想要发生就发生的事。团体组织需要不断的把所有的计划和思路带到天主面前做分辨。团体组织该如何走向这样的生活方式？

为家庭

- 聆听圣神也意味着彼此聆听。作为一个家庭，我们该做些什么让大家更能聆听彼此？
- 主的复活对常年的家庭生活有何重要性？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

当你邀请远离信仰的教友参加圣神降临节大会之前，
请为他们祈祷，求天主恩赐他们圣神之恩。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

天主圣父，

早期的基督徒团体向我们展示了他们如何依靠圣神，这提醒我们也该这样做。我们再次感谢祢，圣父，这给了我们生活的榜样。我们感谢祢赐予我们圣神，不让我们成为孤儿流落在这世界的旅程。愿我们在所有分享中认识到圣神的临在。因我们的主耶稣基督。

阿们。



复活期第七 主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

天主圣父，

为圣斯德望展现的勇气及宽恕的榜样，我们来到祢面前感谢祢。他在最艰难的时刻依然表现基督的爱，他是真正为基督作证的人。的确，他是我们学习的有力典范。圣父，我们感谢祢，因着耶稣基督对祢的绝对服从，以及祂追随者的榜样，使我们意识到我们也可以成为顺服的追随者。我们因基督的名祈求。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人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 7:55-60

这一段经文讲述第一位基督徒殉道者圣斯德望的殉道过程。那时斯德望被圣神充满，他注目望天，看见耶稣站在天父的右边。耶稣站着，表达了耶稣在斯德望受迫害时支持他，并与他团结一致。他的神视证实耶稣与所有因信仰受苦的人同在。尽管斯德望受到反对群众的暴力对待，他呼应耶稣在十字架上所说的话，恳求天主宽恕迫害他的人。这一刻他强有力的呼召我们勇敢作证，以慈悯回应仇恨，至死不渝。

读经二：

默示录 22:12-14,16-17,20

在默示录这段高潮经文中，基督宣告祂即将再来。阿耳法和敖默加的图像凸显基督的永恒权威。祂将会根据每

个人的行为给予酬报。耶稣邀请祂的教会喝“生命的水”，这是天主白白赐予每个人的救恩。祂的这番话就是呼吁信徒们做好准备，敦促他们在生活中期待祂的再来，到时是人们交账的时刻，祂的神圣许诺将得以成全。最后的请求：“主耶稣，你来罢！”表达了我们对于基督再来的渴望，以及要永远与天主同在的渴望。

福音：

若望福音 17: 20-26

耶稣不仅为祂的门徒祈祷，也为所有未来信从祂的人祈祷，祈求他们合而为一，就如祂与天父合一那样。信徒们的合一是个强有力的见证，向世界展示天主的慈爱与真理。耶稣的祈祷强调这份圣爱具有转化的力量，它将人类带入圣父与圣子共享的亲密关系中。祂的祈祷在结束时表示渴望信徒们能体验天父的圆满荣耀。这揭示耶稣深爱祂的信从者，渴望永远与他们同在。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

这个主日的读经强调合一、见证和希望。在我们准备五旬节时，让我们反思教会的使命及永恒生命的应许。

第一读经，圣斯德望看到基督站在天父右边的神视，这赐予他力量去宽恕他的迫害者。斯德望在死亡面前仍对信仰忠贞不渝，凸显了他为耶稣做见证的勇气与爱。他为敌人的祈祷与耶稣在十字架上的祈祷相呼应，展示了宽恕的力量，这具有转化力量的恩宠源自天父，它与天父的旨意一致。斯德望挑战我们，即便在受迫害中，也要为基督做见证，去慷慨地宽恕。

读经二提醒我们，耶稣再来的应许将带来审判与酬报，这加强我们的希望。这段经文提醒我们忠实地善度信仰生活的紧迫性，因为我们不知道主再来的时刻。它传达了一个希望的信息：那些“洗净衣服”（度忠信生活）的人将获得享用‘生命树果实’（永生）的权利。喝“生命水”的邀请，则表达了

那些寻求天父旨意的人将白白地获得救赎的丰盛恩宠。

的确，正如我们在福音中读到的那样，这种合一正是耶稣所祈求的。祂的追随者只能通过和天主圣三合一来实现合一。圣神是耶稣和天父对彼此爱的涌现。是教会合一的源泉。这个合一不仅仅是和谐共融，更是我们向世界展现天主圣父是爱的见证。当我们在团体中体现这份爱时，就是基督临在我们中的活见证。因着我们的合一，世界开始认识基督。本周庆祝五旬节时，让我们祈祷回应耶稣合而为一的祈求。

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 主复活的新生命能让你原谅曾深深伤害过你的人吗？
- 是什么阻碍了你通过宽恕来让自己得到自由？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 当争吵开始时，作为一个团体，我们能做些什么来更好地帮助彼此宽恕？
- 耶稣祈求我们团结一致。我们的团体如何努力实现这一目标？

为教会团体组织

- 我们的团体组织在人们的眼中，看到团结合一和爱心吗？
- 你觉得团体组织所有成员都以爱和团结合一为优先吗？

为家庭

- 在我们家庭的日常生活中，什么引导着家人之间的互动？
- 多数家庭成员都渴望爱与合一，但这并不因是我们想要就自然发生。我们还能做些什么来使家庭更加团结和友爱呢？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

努力去多认识有关圣神的知识，如果你属于一个团体，与你的团体分享你的习得。思考有关圣神的所有问题，有疑虑的地方，可向曾在神学院上过课的人或神父询问。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

天父，

正如祢在圣斯德望最需要的时刻显现给他那样，我们相信，在我们进行祢的事业时，祢会临在我们当中。我们相信，当我们走在这个朝圣的旅程上，祢会垂允祢的圣子耶稣为我们的祈祷。愿我们的团结合一向所有人彰显祢的爱。

阿们。

我的反思

四旬期至复活期 反思
2025 (丙年)

A series of horizontal dotted lines for writing.



圣神降临节

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

天父，

我们感谢祢赐下圣神作为我们的护慰者。祂在教会和我们的生活中，不断地引导和劝勉我们，我们为此感谢祢。在我们反思圣神降临主日的读经时，愿我们顺服于圣神的启示，是祂显示我们祢的真理。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据提供的注释解释读经。建议主持人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

这段经文记述了第一次圣神降临的情景。宗徒们充满圣神，受到启发向耶路撒冷的人们传扬耶稣基督的福音。这些人来自世界的各个角落，他们却听到各自语言的福音，这是圣神带来合一的标志。吴诚才枢机提醒我们要“在使命中共融，以及在共融中执行使命”。作为教会，我们的使命必须在共融中执行，而这个使命就是使全人类与基督共融，并活出圣神在我们中所启发的合一。

读经二：

罗马书 8:8-17

“圣神”在希伯来语中唤作“ruach”，这个词也表示“生命”或“气息”。圣保禄告诉我们，圣神赐予我们生命，

不是肉体的生命，而是摆脱罪恶的生命。圣神将我们从罪恶中拯救出来，并赋予我们度美德生活的力量，使我们成为天父的子女和继承人。圣神将我们带入与天主圣三的共融中，这是基督信仰的目标，也正是生命之所在。

福音：

若望福音 14:15-16, 23-26

圣神作为护慰者，是教会的保卫者、谋士和引导者。耶稣教导门徒，爱祂就要遵守祂的诫命。圣神继续教导并提醒教会这些真理。耶稣赋予宗徒宣告教义的权柄。而今天，作为宗徒继承人的主教们，秉承这个权柄，继续受圣神的引领。我们通过遵守教会的诫命，表达对耶稣的爱，我们信赖祂的承诺——阴间的门决不能战胜教会（玛16:18）。

反思

另一人朗读以下部分。这部分是为加深我们对本周读经的反思。请提供足够的反思时间。

圣神在多元化的教会内促成合一。圣神赋予宗徒们力量，使他们向万民传扬福音并将他们引入共融。这种合一是福传的果实，因为基督希望我们使万民认识祂。通过福传，我们努力使全人类通过教会回归天父，与祂合一。因此，在一个充满分裂的世界中，教会的合一尤为重要。

圣神通过我们的独特恩赐和共同信仰维系这种合一。祂赐予我们多样的神恩，以促进基督徒之间的相互依赖。我们依靠彼此来完成教会的使命。在圣神的指引下，信徒们利用各自的神恩，共同努力宣扬基督，而进入深切的共融。

圣神还通过主教们建立信仰的合一，他们保管着由宗徒传承下来的信仰宝库。如福音中耶稣所警告的那样，那些不爱祂的人便不遵守祂的话。因此，忠于信仰的宝库，我们便能在信仰上保持合一，并与全球的天主教徒一同庆祝相同的圣事。

最后，通过圣事，我们获得恩宠来完成圣保禄在第二读经中所提到的。通过洗礼圣事，我们成为天主的儿女，并与基督一样成为天主产业的共同继承人。通过和好圣事，我们摆脱罪恶获得自由。最重要的是，通过圣体圣事，我们在世旅途中以耶稣为我们的神粮。圣神在所有圣事中积极地工作，祂让我们可以分担耶稣的苦难，且在最终得以分享祂的光荣。

与圣神共融，我们建立一个向全世界彰显合一的教会，实现将万民引向天主父的召叫。因此，让我们祈祷：“圣神，请降临！”

分享题

这部分分为个人和小组情境分享。后者旨在根据小组的情境，即基督徒小团体、教会团体组织或家庭，引导分享。请留出时间反思这些问题，也让每个人有时间作出回应。

个人反思分享题

请大家在静默中反思以下问题。如果是小组聚会，你可以分享自己的反思。说说你从经文中得到什么感触，以及你能如何与人分享天主圣言。

- 你对圣神有那些体验？
- 你从圣神那里得到了那些神恩？你是如何运用这些神恩的？

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。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 团体中的各种神恩如何得到鼓励并发挥出来？
- 圣神的神恩用在团体生活的那些方面？

为教会团体组织

- 教会团体组织有多常寻求圣神的引导？
- 我们是每天、每周还是每月依靠圣神，还是仅仅在需要帮助时才向圣神呼求？

为家庭

- 我们可以创造那些机会来帮助彼此谈论圣神？
- 在日常生活中，家庭有多常依靠圣神？

你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

举办一场聚会，与朋友和那些远离信仰的天主教徒共同庆祝圣神降临的喜乐。

结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。
每人为每位参与者，以及团体祈祷。

天父，

感谢祢赐予我们圣神。感谢祢通过圣神为教会和团体带来生命与合一。感谢祢不断且温和的启示，并一直增强和引导我们。通过圣神，我们知道祢会在我们的生活中显露祢的恩赐。

愿我们为这个需要希望的世界照耀祢的光明。

阿们。



家庭 十字架苦路

全家一起进行十字架苦路祈祷是简单安静的享受，也是一次交流的机会，彼此分享对各处苦路的想法和默想。你也可以准备自己的苦路，打印出每一处的图片，让年幼的孩子给它们涂色。

或者，如果您有年龄较大的孩子，可以向他们展示不同苦路的绘画——这是他们欣赏礼仪艺术以及培养反思能力的机会。

开始祈祷

主耶稣基督，

请带我走这条祢当时朝向死亡的神圣之路。带着我的思想、我的记忆，尤其是我那颗不情愿的心，让我看到祢曾为了爱我和爱全世界做了什么。

第一处

耶稣被判处死刑

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：耶稣被带到比拉多面前。虽然祢是无辜的，但比拉多仍归罪于祢，而判处耶稣死刑。

众：耶稣，其实是因着我们不好的念头、刻薄的话和愤怒的举动使祢受罚。我们在这个十字苦路的祈祷中对祢说我们痛悔我们的罪过。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

声中背着它。祢很累很伤心，但没人在乎。

众：耶稣，我们关心祢的疲惫。祢伤心我们也感到懊悔。我们愿意用祈祷帮助祢背起这个十字架。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第三处

耶稣第一次跌倒

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：十字架太重了。耶稣不堪重负而倒下。荆棘冠上的血流进祢的眼睛，祢的背受鞭打而疼痛。人们仍在尖叫并向祢扔东西。祢的心一定和祢背负的十字架一样沉重。

众：耶稣，是我们的罪孽让祢的十字架如此沉重。我们很后悔。我们爱祢，我们会努力用我们的祈祷和生活为祢做

第二处

耶稣背负十字架

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：耶稣被士兵殴打。祢被嘲笑和吐口水。现在祢必须背起沉重的十字架，在人群的呼喊

个好人。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第四处

耶稣遇见母亲

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：突然，耶稣看见祂的母亲。她站在路旁的人群中。她见到耶稣时眼眶泛泪。她想要帮祂却无能为力。母子俩的心都能感受到对方的痛楚。

众：耶稣，只要我们祈求，祢和圣母都会帮助我们。苦路的痛苦也让我们心痛。我们承诺每天向祢祈祷，并请求圣母玛利亚为我们祈祷。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第五处

基勒乃人西满帮助

耶稣背负十字架

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：士兵们急着赶路。他们从人群中抓出基勒乃人西满，让他背十字架，好让耶稣走得更快。耶稣很感激西满的帮助。

众：西满背着祢的十字架时并不知道自己是蒙福的——他只感觉到十字架的沉重。进行十字苦路祈祷会帮助我们记住，背着我们自己的十字架也会帮助祢。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第六处

勿洛尼加擦耶稣圣容

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：耶稣的脸上沾满了汗水、鲜血和灰尘，又痒又很不舒服。出于同情，勿洛尼加跑到路上擦去耶稣脸上的污垢。她能为祂做的只是这小小的善举。

众：耶稣，我们想看到并触摸祢在天堂里闪耀的面容。我们知道，我们的小善举和祈祷会帮助我们更接近祢及祢在天之父。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第七处

耶稣再次倒地

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：路途如此漫长，十字架如此沉重。精疲力竭的耶稣再次跌倒。士兵们对祂大喊大叫，鞭打祂，让祂站起来。难道他们不知道这样会让祂更加痛苦吗？

众：耶稣知道祂正在为世人的罪孽受苦。祂站起来继续前行。耶稣，有时我们对周围感到厌倦、沮丧和急躁。当我们受挫并陷入罪恶时，祢会更伤心。我们很对不起祢，我们请求祢帮助我们能像祢一样耐心和勇敢。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第八处

耶稣遇见耶路撒冷妇女

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：接下来，耶稣遇见了祂教导的一些妇女。她们在哭泣。她们为耶稣哭泣，也为她们自己失去师傅哭泣——没有耶稣她们会怎样？耶稣告诉她们不要为祂哭泣，而要为世界上所有的罪人哭泣。

众：耶稣，祢告诉耶路撒冷妇

女为我们哭泣。即使在痛苦中，祢也记得我们。谢谢祢。我们也会为罪人祈祷。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第九处

耶稣第三次跌倒在地

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：耶稣到达了加尔瓦略山前的最后一座山。祢抬头看看自己还有多远的路要走。当他看到自己将要死在那座山时，他失去力量倒在地上。还有更多的痛苦和悲伤要忍受。但耶稣爱我们，所以祢继续前行。

众：耶稣，即使祢很累、很害怕、很悲伤，祢仍然继续前行。祢当时爱我们，现在也爱我们。我们献上祈祷，告诉祢我

们爱祢，并希望在祢伟大的牺牲中安慰祢。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第十处

耶稣被剥去衣服

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：人群跟随耶稣和士兵来到加尔瓦略山山顶。他们笑着看卫兵脱下祢的衣服——祢的长袍粘在祢背上的血迹。卫兵推搡耶稣。他们不在乎祢是谁，他们只把祢看作是嘲笑的对象。

众：耶稣，即使受伤、流血、被卫兵粗暴对待、被人群嘲笑，你过去是、现在仍然是我们的君王。我们请求祢在王国里纪念我们。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第十一处

耶稣被钉在十字架 架上

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：这是最糟的吗？耶稣被钉在十字架上，那双带着天主之爱的脚和那双治愈病人的手都被钉刺透了。耶稣受了更多的伤、更多的痛苦和更多的屈辱。

众：耶稣，他们试图将祢钉在十字架上阻止祢的手和脚做祢圣父的工作。祢为我们忍受了痛苦，祢为我们献出了祢的一生。我们感谢祢，我们爱祢。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第十二处

耶稣在十字架上 舍命

众：基督，我们朝拜祢，赞美

祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：西默盎预言的剑刺穿了玛利亚的心。宗徒们的希望破灭了。圣殿的面纱是旧约天主之爱的象征。随着耶稣的死，面纱裂开两半，与天父的新约开启了。

众：耶稣，祢对聚集在祢十字架下的每个人说话时充满爱意。祢知道祢的死将带来新生命。当我们来到祢面前时，也求祢怀着爱对我们说话，让我们配得上你带来的新生命。

天主经、圣母经和圣三光荣颂...

第十三处

耶稣从十字架上 被卸下

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：现在，只剩下把耶稣从十

字架上取下来了。在这可怕的日子里所有被压抑的温柔、虔敬和爱，现在都涌现出来了。玛利亚和宗徒们想知道……一切是不是太晚了？都结束了吗？

众：耶稣，我们用我们的祈祷，把祢的身体从十字架上取下来。我们触摸祢；拔出钉子，清洗祢的伤口，摘下荆棘冠冕，带着爱和悲伤。我们和玛利亚一起悲伤，想安慰她。

天主经、圣母经和圣三光荣颂…

着泪离开。一切终于安静了下来，甚至是归于平和。

众：天主经、圣母经和圣三光荣颂…

领：三天后，一件奇妙的事发生了——耶稣从死者中复活！复活之光打开了坟墓——耶稣之光比死亡更强大。

第十四处

耶稣被埋葬

众：基督，我们朝拜祢，赞美祢。祢以十字圣架，救赎普世。

领：即使是在这悲伤的时刻，也有人伸出援手。阿黎玛特雅人若瑟安排将耶稣埋葬在附近的坟墓中。祢的尸体被裹在殓布里并封葬好。每个人都含

结束祈祷

主耶稣，

我们有时会想祢已经走了，一切都结束了，我们再也不会是快乐或美好的。祢的复活告诉我们祢永远不会离开我们。求祢帮助我们在生活中并通过祈祷始终努力跟随祢。因祢的至圣圣名。

阿们。



庆祝复 活期 主日

2025年4月20日
复活主日

与亲友们一道做好准备并保持守望，在基督内为一体的观念下，共同庆祝复活节

2025年4月27日
复活期第二主日
神圣慈悲主日

召集你的家人、事工组织或团体成员，诵念神圣慈悲串经。我们在这个祈祷中，将那些最需要祂怜悯的人奉献于主。

2025年5月4日
复活期第三主日

我们在5月1日庆祝大圣若瑟劳工主保。我们恳求他的代祷。让我们尊重生活中的男人，并祈祷大圣若瑟能成为我们家庭生活和工作中的榜样。

2025年5月11日
复活期第四主日
善牧主日及母亲节

从这个圣召主日开始为教区的一位神父进行365天的祈祷。

2025年5月18日
复活期第五主日

我们诵念玫瑰经，为我们的圣母玛利亚献上神花。我们特别为母亲和那些尝试怀孕的人祈祷。

2025年5月25日
复活期第六主日

在周四耶稣升天节后的第二天开始圣神九日敬礼(从2025年5月30日至6月7日)。

2025年6月1日
复活期第七主日
世界传播日

阅读教宗方济各在第59届世界传播日的文告：以温和的方式与人分享你心中的希望。

2025年6月8日
圣神降临主日

为圣神降临节准备一个音乐列表，作为你生活中的背景音乐，在你一周的时间里播放它。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。

致谢

编写组

Agnes Ngou
Arthur Goh
Cheryl Sim
Daphne Leong
Erwin Susanto
Jacqueline Fletcher
James Nichols
Jervis Kang
Rev. Fr. Stanley Goh, SJ
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

Rae Chia



 2 Highland Road #02-19 S(549102)

 6911 0420

 one.org.sg

 enquiries.one@catholic.org.sg

 Office for the New Evangelisation

 [@officeforthenewevangelisation](https://www.facebook.com/officeforthenewevangelisation)

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