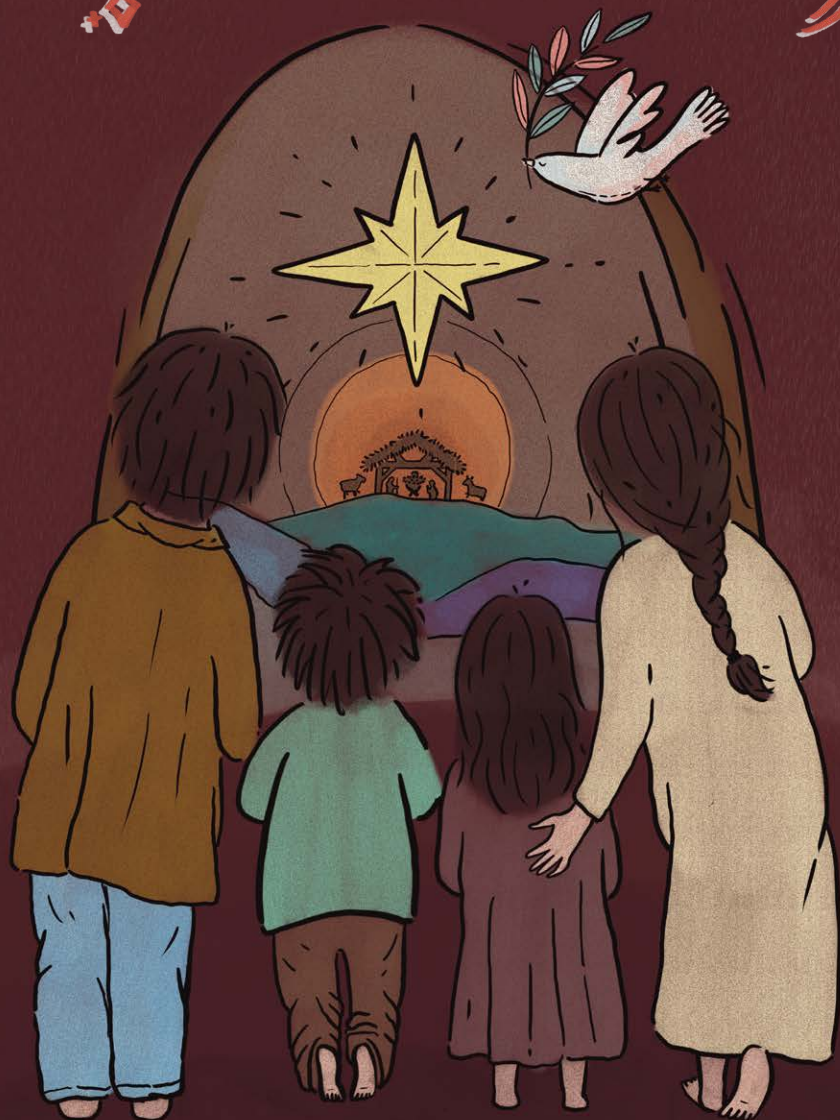


# 希望的激动



将临期至圣诞期反思  
2025-26 (甲年)

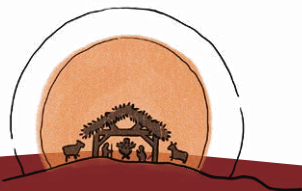


成立于2013年9月的新福传办公室（ONE）是新加坡天主教总教区的一个机构，旨在实现总教区成为充满活力、有使命感和广传福音的愿景。

作为新福传的推动者，新福传办公室的使命是指引和诱导新加坡总教区的新福传工作，以激发并拓展福传运动。



这项目得到天主教基金会GIFT 计划的支持。



# 目录



## 介绍

- 004 将临期至圣诞期序言
- 005 这本册子的目的
- 005 如何使用这本册子
- 007 引导小组反思

## 将临期

- 010 将临期主日(甲年)
- 011 将临期第一主日
- 017 将临期第二主日
- 023 将临期第三主日
- 029 将临期第四主日

## 圣诞期

- 036 圣诞期庆节(甲年)
- 037 圣诞节
- 043 天主之母节
- 049 主显节

## 总结

- 055 附录 - 活动
- 062 致谢



# 希望的激动

主内亲爱的弟兄姐妹们,

你是否留意到生活物质（衣食住）的价格不断上涨，似乎从未下降。物价上涨往往源于贪求，拥有更多的渴望。

我们的属灵生活也应该有同样的轨道（不断上升），因为耶稣说：“你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样。”（玛窦福音5:48），这是祂对我们的要求。伯多禄前书1:16也呼召我们要成全：“你们应是圣的，因为我是圣的。”是的，我们却可能会说，我们不可能像天父一样成全或圣洁。

然而，如果我们一直这样说，就不能持续在圣洁中成长，属灵生活的轨道也无法和那些价格一样不断向上。我们人生这个阶段的圣洁，只是起点。在这将临期，我们应该提醒自己：正如物价往上涨，我的灵性生活也将向上提升。我们应该努力变得更加圣洁。我们应该努力探索我们心神中新的、未知的地方，这些地方最终会让我们更接近主。

我们的主耶稣基督甘愿降生成人，是为了向我们表明，人仍然有可能更接近天主。

愿你们在准备迎接我们主耶稣基督诞生的过程中，度过一段有意义的时光。

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。

# 聚会形式

## 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。

## 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。

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。

## 5 你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

## 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。

## 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

当我们因耶稣的名团聚时，不仅是在聚会——我们是邀请基督来到我们中间。以下的简单态度和做法，能帮助你的小组聚会更有意义、更富于虔敬的祈祷精神。

## 人在心也在

“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)

要意识到耶稣确实与我们同在。要带着虔敬发言并聆听彼此。读经或祈祷时，要缓慢从容。全然同在——不仅是用你的思想，更要用你的心参与。

## 包括每个人

“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，我在我内。”(若17:21)

让参加者有宾至如归的感觉，并特别欢迎新来者。使用每个人都可以理解的语言，没有人会感觉被拒于门外。让每个组员都能朗读或分享。

## 谦虚与温和

“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)

发言时避免像个老师般或流于冗长。不试图施压要他人同意你的看法。说话简明谦和。不要垄断整个聚会，却要让每人有时间做分享。

## 基督为中心

“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，以及归向基督的召叫。如果小组离题，婉转地带领他们关注于天主今天要对我们的话。

## 不刻意准备

“因为在那个时刻，圣神必要教给你们应说的话。”(路12:12)

不必事先安排所有的分享。耐心等待，信赖圣神将在适当的时候激发人开口。到时记得感谢他们所赐的分享。

## 让真光照耀

“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)

信德引导行动。请在下次的聚会花点时间分享你如何努力实践上回聚会中的反思。爱的微小举动与服务，能彰显天主在人间的临在。

# CATHOLICSG RADIO

brings you the audio version of  
2025-26 Advent to Christmas Reflection Booklet.



Join our presenters as they take you through the reflection via the CatholicSG Radio app, starting from 27 November 2025 all the way to the Solemnity of the Epiphany of the Lord!

## Live broadcast

Thursdays at 8am

Same day encore at 9pm

## Repeat broadcasts

8.00am

11.45am

3.45pm

9.00pm

each day from Friday to Monday

Listen now via [radio.catholic.sg](http://radio.catholic.sg) or as podcast on Spotify!  
Access the Spotify playlist by scanning the following QR code:



## Podcast Versions

The same reflections will be available as podcasts on the app itself.

# 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。

请告诉我们。



[one.org.sg/feedback](https://one.org.sg/feedback)

(甲年)

# 将临期主日

## 将临期第一主日

依撒意亚 2:1-5  
罗马书 13:11-14  
玛竇 24:37-44

## 将临期第二主日

依撒意亚 11:1-10  
罗马书 15:4-9  
玛竇 3:1-12

## 将临期第三主日

依撒意亚 35:1-6,10  
雅各伯书 5:7-10  
玛竇 11:2-11

## 将临期第四主日

依撒意亚 7:10-14  
罗马书 1:1-7  
玛竇 1:18-24



## 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。

主耶稣，

当我们因祢的名团聚时，祢赐给我们希望。祢的圣言帮助我们打开心智，明白祢的旨意。求祢使我们的耳聆听祢的指引，并带领我们在祢的爱中成长。祢的恩宠使我们确信，祢永远是厄玛奴耳——天主与我们同在。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：

依撒意亚先知书 2:1-5

将临期是沉思我们如何通过皈依走向上主的恩宠时刻——正如依撒意亚先知劝诫以色列民归向上主时所强调的。皈依将人们引向更美好的境界，好比将毁灭性的战争武器被转化为建设性的工具。尽管信仰生活常有潮起潮落，我们仍坚守为上主作出的基本转变，并在此基础上更紧密地追随祂。

#### 读经二：

罗马书 13:11-14

当我们长久离家归来时，常会闻到发霉陈浊的空气。首先要做的就是通风，打开窗户，让新鲜空气与阳光进入室内。圣保禄宗徒提醒我们，灵修生活亦当如此：不可让信仰滋生陈腐，要戒绝那些使我们远离天父的恶习。这个将临期，正是进行心灵大扫除的绝佳时机。

#### 福音：

玛竇福音 24:37-44

等待或许相当乏味。但上主召唤我们的等待，更是艰难——因为我们必须时刻保持醒悟，却不知祂何时再来。若仅将这种警醒视为等待，难免令人感到疲惫；但这也是及时的提醒：应当审视自己如何活出信仰，持续预备心灵，以迎接上主的到来。

## 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。

周详的准备往往是成功的关键，尤其是为一些大型的项目或活动。良好的准备使它们顺利进行，因此我们投入大量心力作计划与筹备。英语有一句俗话：“不计划，就不成功。”人们常因害怕失败而妥善准备，为任何可能性寻求保障。

对将临期开始时应投入的准备，我们是不是也可以这样想？若我们因惧怕而准备，是一种消极的观点。从福音的角度来看，我们不应为了害怕惩罚、措手不及而准备。感谢天主，真正为迎接主的准备绝非如此。

我们所蒙召的准备，是怀着喜乐的期待，带着希望期待主的来临。这是建立在我们对上主良善的认识，以及我们切身经验过祂的爱的基础上。因害怕失败或负面影响而行动，与预备迎接我们

深切关爱的人而行动，是两种大不相同的心境。

第二类的准备点燃了希望的激动，使我们期待主来的时候所带来的欣喜。在这个将临期，让我们敞开心灵，顺应这份希望的激动。天父将在我们准备时给我们惊喜，祂将超乎我们所能想象的，赏赐我们恩宠，恩宠上加恩宠。

## 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。

- 回想你为某件事做准备并从中深感喜乐的经历。上主是如何在这段准备中临在的？
- 当我们准备迎接主的圣诞时，我们如何准备自己的心灵？在这个等待中，我们有哪些需要改变的地方？

### 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

皈依不仅是个人的努力，更是我们整个团体共同践行的。在这条皈依之路上，我们如何彼此扶持？我们又如何作为一个团体归向上主？

#### 为教会团体组织

在事工中，规划固然重要，但让上主参与我们的准备同样重要。我们能如何确保耶稣成为我们计划的一部分，好使祂能引领我们走向祂所期望抵达的目的地？

#### 为家庭

作为家庭，我们能如何在这个将临期超越以往的常规，并以更能使心灵准备好的方式迎接主耶稣？



## 你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

将临期是圣诞节前的一段期盼的美好时光。你如今将做些什么？

圣诞节的意义在于让每个人意识到：天父爱他们，而这爱的体现，是祂为所有人派遣了自己的圣子。

请学习圣诞期我们一般使用的象征的背后含义（参见附录）。

## 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，

祢与我们同在，我们感谢祢。虽然我们将要散会，返回各处，但我们深知，今天的分享与讨论必将帮助我们在希望中成长。我们信赖祢的许诺，并愿在生活中不断回应祢的召叫。求祢保守我们常贴近祢，好能时时体验那份因着爱祢而生的希望与激动。

我们这样祈求，因我们的主基督、我们的希望，阿们。

## 我的反思

## 将临期至圣诞期反思

2025-26 (甲年)



### 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。

主耶稣基督，

祢是天主圣子，却成为我们中的一员。祢以人的形体与我们相遇，在我们的处境中寻找我们。我们赞美祢，因我们有幸宣报：“厄玛奴耳，天主与我们同在！”我们知道，我们在这将临期将充满希望，因为唯有祢是世界的希望，我们在尘世中的盼望。我们这样祈求，因我们的主耶稣基督，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：

依撒意亚先知书 11:1-10

这个星期，我们聚焦于依撒意亚的预言。这段预言写于犹大王国受到亚述帝国威胁的时期，当时人民心中充满了不安与混乱。先知依撒意亚以一个默西亚预言，提出一个新开始的希望：那一日，一位默西亚将会来临（依11:1），这预言在耶稣身上得到了应验。这项许诺，也称为“达味之约”，是天主誓许达味家族中将有一位君王永远统治。但这统治将以和平而非征服的方式实现。

#### 读经二：

罗马书 15:4-9

圣保禄致书给在罗马的早期基督徒团体，关于犹太人与外邦人（非犹太人）之间的紧张关系。尽管存在分歧，他提醒他们同属一个子民，因共同作为天父子女的身份而结合。作为基督徒，他们应当带来希

望，并通过彼此间的安慰与同心合意活出这希望，因为我们的天父首先爱了他们。

因此，圣保禄劝勉他们要怀着希望的忍耐，平安共处保持团结，藉生活光荣天主。

#### 福音：

玛竊福音 3:1-12

洗者若翰教导的基本原则是悔改：呼吁人们进行迫切而彻底的转变。”悔改”一词源自希腊文“metanoēō”，意为心智与心灵的转变或皈依。浸入水中又从水中起来的洗礼仪式，正是象征这种悔改：死于过去的罪恶生活，并在我们的天父内重获新生。

人们被召唤要转向什么？他们应当将自己的整个生命重新定向于耶稣基督——祂是希望与和平的圆满实现。天国在祂内达至圆满。

## 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。

三篇读经都在谈论身处挑战之时的希望与平安。在这个将临期，我们也同样被邀请去面对看似对立的现实：我们处于混乱现实生活的同时，仍体验到希望与平安。

第一篇读经的背景是一场迫在眉睫的战争。人民当时希望有一位强大的君王能带来胜利。然而，耶稣的力量却在于平安、正义、和谐与正直。我们许多人仍将天主的威能与庄严联系在一起。我们被邀请去拓展对天主的想象，并接受——正如“豺狼将与羔羊共处”（依11:6）——耶稣既是一位强大正义的君王，也是一位温柔谦逊、服务穷人的仆人。

第二篇读经鼓励我们超越当下处境中的种种分歧，选择和平与合一的道路，因为我们皆锚定于一个共同的希望——“效法基督耶稣”（罗15:5）。紧张与冲突在早期基督徒团体，如同我们今日破碎的人际关系一样普遍。因此，圣保禄提醒我们，那彼此相

爱所必需的内心平安，必须源自我们对基督的希望。每一次我们选择怀着希望去爱，并彼此和睦相处，我们就是在欢迎耶稣进入我们的生命。

洗者若翰在福音中看似严厉和直接的悔改劝诫，源于基督来临的紧迫性。在这个神圣的时期，我们同样被召唤去悔改，并将我们的整个生命重新定向于耶稣——祂本身就是希望与平安。我们诚实地检视和更新目前对主耶稣的认识，来表达这种期待，并选择彼此相爱，无论外部环境怎么变。

## 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。

- 你生命中存在哪些看似不可能的对立现实？
- 你需要怎样的皈依，才能应对生命中这些对立的现实？

### 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

在你们的团体中存在着哪些张力？哪些希望的转变能带来平安？

#### 为教会团体组织

在我们的牧灵事工中，是否存在某些导致分裂的目标？我们如何蒙召，共同归向天主，并予以回应？

#### 为家庭

哪些伤痛或挫折，阻碍着我们的家庭活在平安与希望之中？



## 你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

既然你们已发现将临期与圣诞期一些象征的意义，现在请在聚会中分享这些发现，并邀请其他人加入一些对他们具有意义的象征。

## 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，

在这准备圣诞的将临期中，我们处于各种冲突与不和谐。祢的圣言赐予我们平安；这平安源于我们内心的转化。主啊，祢所赐的平安，不是我们做不到的。祢的圣言教导我们：平安从我们内开始，而这正是我们蒙召去与人分享的平安。感谢祢，上主，赐予我们这般的启迪与指引。因祢至圣圣名，我们献上这个祈祷。

阿们。

## 我的反思

将临期至圣诞期反思  
2025-26 (甲年)



### 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。

慈爱宽仁的天父，

在这喜乐主日，我们赞美祢的良善与奇妙的大爱。求祢开启我们的心扉，使我们充满喜乐。在我们生命干枯贫瘠之处，倾注祢的恩典，使万物更新。求祢坚定我们的软弱，赐予我们勇气与忍耐，使我们对祢即将降临的国度重燃盼望。开启我们的双眼，使我们即便在微小事物中也能看见祢荣耀的印记，作为祢信实永存的见证。我们这样祈祷，奉我主耶稣基督之名。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35:1-6,10

我们现已来到将临期的中途站，即将在主耶稣的降生中见证天父应许的实现。我们聚焦于那即将临到的辉煌与荣耀，殷切地等待。我们或许同时会感到疲惫；决心稍有减弱，焦躁与忧虑悄然滋生。然而正如依撒意亚在困惑和荒凉之际安慰以色列，我们凭借天父所恩赐的坚毅与爱，也同样受到激励而坚持到底，祂是我们盼望的根基。我们确信“上主必将降临”。当我们遭遇沮丧时，依撒意亚提醒我们一个真理，这真理后来在天使加俾额尔报喜时再次回响：“因为在天主前没有不能的事”（路1:37）

#### 读经二：

雅各伯书5:7-10

圣雅各伯教导我们，天父将在祂的时刻揭示祂的计划。一个农夫在期待收获时并非置身事外，而是在顺境和逆境中与主的祝福相配合。他深信在主的时间里，必蒙赐劳作的

果实。同样，我们被召叫要积极警醒地等待，不被尘世纷扰所动摇。我们应努力拓展心灵，以深化信德与仰赖，远离抱怨和焦躁。如同耕耘田地而不期盼立即收割的农夫，我们凭信德而非眼见，坚持前行。将临期的旅程亦教导我们：圣洁的等待终将结出永恒的果实。

#### 福音：

玛竇福音11:2-11

我们都会经历怀疑的时刻。洗者若翰在狱中，想必也曾有过这样的时刻。耶稣对他的疑问并未直接回应，而是指向了自己的作为。正如第一篇读经中所记载的，这些作为正应验了依撒意亚的预言。这令人想起耶稣对斐理伯的回应：“你们该因这些事而相信我”（若14:11）。我们常被自己的期望束缚，但耶稣却召唤我们超越局限，认识到天父的工程常在意料之外。当信德受试炼时，祂邀请我们追忆祂在我们生命中的作为，纵使前路迷茫，仍能坚固我们的希望。

## 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，也称为喜乐主日，邀请我们在等待的旅程中继续欢欣前行。这份喜乐奠基于我们对天父信守承诺的信心。纵然祂的行径不是我们的行径（依55:8），但我们确信祂的爱必在我们的生命中彰显，这份确信使我们心怀喜悦。

在读经一里，依撒意亚描绘了一幅彻底更新的异象：荒芜之地开满鲜花，盲者重见光明，聋者重获听力，哑者开口说话，瘸子欢跃起舞。当我们天父的手施展作为时，那绝非简单的改进，而是彻底改变生命。依撒意亚的信息清晰明了：永恒的喜乐将降临，一切悲伤哀叹终将止息。我们也在等待中坚信祂的承诺。

圣雅各伯在第二篇读经中教导我们要耐心等候上主。我们的信德经受考验，才能结出坚忍的果实（雅1:3）。我们满怀热情积极地等待，“因为主的来临已接近了”。我们整顿心灵，驱除杂念，重新转向天主。这不是焦躁的等待，而是植根于希望与信靠的等待。

在福音书中，洗者若翰身陷囹圄时寻求耶稣身份的确证。耶稣以祂的作为回应：瞎子看见，瘸子行走，痲疯病人得洁净，死人复活，穷人听闻福音。依撒意亚的预言在基督，我们的默西亚身上应验，祂坚定我们的信仰。纵使在疑惑或黑暗中，我们仍能辨识祂拯救的手。这些经文召唤我们怀着喜乐的盼望，静候耶稣再来。祂是“凡问你们心中所怀希望的理由”（伯前3:15），是那提振疲惫者、鼓舞软弱者，并释放被囚者的希望。这正是上主国度的希望，它现在就在这里，并正引领我们迈入其中。

## 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。

- 我如何化解生命中的矛盾，才能更坚决地与主同行？
- 我的人生需要做出怎样的改变，才能化解这些矛盾？

### 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

当我们等待主的来临时，我们舍弃了什么？哪些改变给我们带来了喜乐与盼望？

#### 为教会团体组织

我们的教会团体组织如何帮助人们归向上主？有哪些迹象表明这种转变正在发生？

#### 为家庭

我们如何保持警觉，并帮助家人实现他们渴望的改变？



## 你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

亲手制作至少三件物品象征将临期与圣诞期。你可以参考YouTube上的简易教程。在制作过程中，请为三位尚未受洗的熟人祈祷，每制作一件作品时，都将他们铭记于心。

## 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，

我们赞美祢，感谢祢借着祢的圣言向我们显示了祢的爱。这激励我们以坚毅的恩赐，无论顺境逆境，都与祢的祝福同行，并让目光超越眼前，在出人意料的方式中认出祢的作为。

我们这样祈祷，奉祢至圣至尊之名。

## 我的反思

## 将临期至圣诞期反思

2025-26 (甲年)



### 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祈祷聚会，让我们满怀喜悦与期待，等候耶稣基督的降生。当我们专注聆听圣言时，愿圣神感动我们，使我们回应祢对我们的所有期许。正如基督因圣母玛利亚的顺服而在她胎中孕育，愿祂也因我们的顺服在我们心中扎根。

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7:10-14

先知依撒意亚讲述了我们的天父如何向耶路撒冷的阿哈次王显明神迹，以证明犹大家将在战乱中存留下来。依撒意亚劝勉阿哈次求问神迹，但阿哈次拒绝了。尽管王声称不愿试探天主，但这恰恰暴露他内心并不真正相信天父能拯救耶路撒冷。然而世上的君王无法阻挡天主的计划。依撒意亚随即预言将有一婴孩诞生，名为厄玛奴耳（即“天主与我们同在”），预示着耶稣的降临。

读经二：

罗马书1:1-7

圣保禄自称为耶稣基督的仆人，毕生致力于宣扬天主的福音。这福音早在圣经先知时代便已应许，其核心是耶稣、这位生于达味家族的救主，因祂死里的复活，被宣告为具有大能的天主之

子。藉着耶稣，保禄蒙召领受宗徒恩典，呼召万民归信，包括非犹太人。他提醒罗马教会：你们同样蒙召归属基督，活出圣洁子民的生命。

福音：

玛竇福音1:18-24

若瑟陷入两难境地。他与玛利亚订了婚，虽然两人尚未同居，但玛利亚却已怀孕。这对未婚夫妇面临严重后果。根据犹太律法，订婚女子若被发现并非处女，可被用石头砸死。出于怜悯之心，若瑟决定悄悄休了玛利亚以保全她的性命。此时天主向若瑟显明：玛利亚的怀孕实为奇迹，乃圣神所为。与第一篇读经中的阿哈次王不同，若瑟怀有信心，完全遵行了天主的旨意。

## 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。

正如今日经文所宣告的，我们将庆祝厄玛奴耳的降生：天主与我们同在。祂不仅在灵性上与我们同在，更与我们相似成为人。我们能否确信我们在庆祝中，已来到这令人敬仰的时刻，明认并相信我们的天父确实与我们同在？作为一个信徒群体，我们是否不仅承认祂的降生，更接纳基督在祂的生命、受难与复活中的全部？

真正接受基督意味着我们生命的彻底转变。这正是圣保禄所说的“信德的服从”，即对天父所启示真理的全心回应。我们在第二篇读经和福音中提及的三位人物身上可见此例：若瑟、玛利亚与保禄。当天使向若瑟揭示天主的救赎计划时，他改变了悄悄休妻的念头。娶玛利亚为妻将面临严峻后果，他却遵从了天使的命令。他不仅以信德接受了

天主圣言，更在睡醒后立即付诸行动。同样，玛利亚在天使报喜时对天主说：“看，上主的婢女，愿照你的话成就于我。”

（路1:38）保禄在前往大马士革的路上遇见耶稣基督后，便选择将生命全然奉献于福音。

我们是否选择在日常生活中信靠耶稣并跟随祂？真正的信仰会带来生命的真实改变，体现在我们以怜悯之心对他人的关怀，特别是社区中的贫穷者、弱势群体和边缘人群。今日天父正邀请我们走向何种更深的蜕变？如同若瑟、玛利亚与保禄，我们蒙召以顺服回应。救赎计划持续展开，耶稣以全然顺服所成就的救赎工程，此刻正活在祂的身体、教会，我们身上。

## 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。

- 当我面对生活中的压力时，能否意识到这是一个以信心回应的召唤？
- 在哪些生活领域，我需要效法圣若瑟、圣母玛利亚以及圣保禄的榜样来回应？

### 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

我们应当在哪些方面效法圣若瑟、圣母玛利亚和圣保禄的榜样，才能更好地庆祝今年的圣诞节？

#### 为教会团体组织

我们的教会团体成员能采取哪些顺从信德的行动，以便同心协力，使今年的圣诞庆节更有意义？

#### 为家庭

我们最近在家庭中展现了怎样的信德，它又是如何帮助我们为今年的圣诞节做好准备？



## 你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

本周，请为三位你为其制作象征物的人祈祷，并准备在圣诞节当天将象征物个别送给他们。

## 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，

我们领悟到信靠祢至为重要。圣若瑟为我们树立了信德的典范：纵然不解，他仍信靠祢并顺从祢。圣保禄也敦促我们凭信德生活。因着他们的见证我们受到鼓舞，因着祢的信实我们得以坚固，我们感谢祢召叫我们成为福音的使徒。我们藉着主基督，向祢献上这祈祷。

阿们。

## 我的反思

## 将临期至圣诞期反思

2025-26 (甲年)



圣言成了血肉  
寄居在我们中间

(甲年)

# 圣诞期庆节

## 圣诞节 — 上主的诞生

依撒意亚 52:7-10

希伯来书 1:1-6

若望 1:1-18

## 天主之母节

户籍纪 6:22-27

迦拉达书 4:4-7

路加 2:16-21

## 主显节

依撒意亚 60:1-6

厄弗所书 3:2-3a, 5-6

玛竇 2:1-12



# 圣诞节 - 上主的诞生

## 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。

慈爱的天父，

祢圣子的诞生，彰显了祢的爱，为我们带来无比的喜乐。祂的降生，表明祢渴望与我们同在，并藉着圣经向我们说话。我们回想着祢的圣言，来庆祝祢圣子的诞生。奉我们的主基督，我们这样祈祷。

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 52:7-10

这段经文是在以色列人被流放巴比伦或流放过后写的。自然地，他们渴望自由、和平，以及重返耶路撒冷。天主透过先知依撒意亚，在试炼中安慰祂所拣选的子民。祂提醒他们，即使他们生活在外来势力下，他们仍然是祂的子民（“你的天主为王了！”）。归属于祂并不是奴役或占有的关系；相反，这是以色列一直以来最深切的渴望，因为唯有在天主的王权之下，“耶路撒冷的废墟”（指被放逐的以色列人的破碎处境）才能复兴完整，重获喜乐。对今日所有渴望痊愈与平安的人，这正是天主的应许。

#### 读经二：

希伯来书 1:1-6

这里的主题是满全与子的身份。在第一篇读经中，我们看到上主应许救恩与平安。百姓最终虽然

回到耶路撒冷，却依旧承受着更深层、更持久的压迫：罪恶的重担。希伯来书写于基督时代之后，作者回望过去，看到天主圣父以最完美的方式实现了祂早先的承诺。祂不仅仅再派遣一位使者，而是差遣祂的圣子。藉着耶稣，天主的爱不再只是言语，而是以人的身份具体实现。

#### 福音：

若望福音 1:1-18

福音的核心是耶稣基督。宗徒若望一开始便称祂为“圣言”。藉着言语，我们表达自我并与人建立关系。过去，天主圣父曾派遣依撒意亚、洗者若翰（读经中提及）等先知，“为给光作证”。然而，在祂救恩工程的高峰，天主圣父并非只传递一个讯息，而是亲自赐下“圣言”祂自己，祂“成了血肉，居住在我们中间”。作为圣子，耶稣完美地彰显了圣父的爱。祂就是人类共同等待的君王，和平之王。

## 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。

圣诞节是一个蒙福的日子：在这一天，无论宗教信仰如何，每个人都会向家人和朋友传递和平与善意。我们的世俗文化也会在这几天欢庆，但不久一切又会“回归正常”，回到日复一日的忙碌生活。不幸的是，即便我们天主教徒也会有类似的体验：我们依然要面对考试、项目，或家庭问题。我们常会想：要是每天都有圣诞节的喜乐与宁静该多好！

然而，基督的降生并不是为了给我们一个公共假日，或提供几场让我们暂时忘掉烦恼的社交聚会。我们究竟在庆祝什么呢？是天主进入世界，且与我们同在！“圣言成了血肉，居住在我们中间。”庆祝“厄玛奴耳”（“天主与我们同在”）的喜乐，应在圣诞节过后继续下去！

我们都知道，当面对考验时，亲人的支持能带来安慰。但若我们过于沉溺在困难中，这份安慰也可能失去。同样地，如果我们忘记基督常常与我们同在，生活中的挣扎便会显得难以承受。祂并不是要除去这些挣扎；事实上，这些往往正是德行成长的土壤。但祂确实来除去那痛苦的根源：罪恶。

我们的主不断警戒我们远离罪恶，并不是因为祂拘泥于道德或过分在意我们的行为，而是因为祂要我们明白，罪恶才是最大的悲剧。罪恶是唯一能夺走我们永恒幸福的事物。愿我们学会常常临于天主面前，祂始终与我们同在。愿祂降世的喜乐，不仅支撑我们今日的生命，更伴随我们直到永恒。

## 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。

- 当你想到圣诞节时，脑子里会浮现哪些字句？
- 这些字句在新的一年里，能够怎样帮助或鼓励你呢？

### 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

庆祝圣诞节如何改变你们的团体生活方式？

#### 为教会团体组织

圣诞节在过去如何塑造你的事工？在今年的庆祝之后，你期望会有哪些改变？

#### 为家庭

在你们的家庭中，是什么帮助你们把圣诞的喜乐与精神延续到节日以后？



## 你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

请把象征物送给你所选的三个人，并解释其意义。与他们分享：圣诞节最重要的是庆祝天父的爱，而不仅仅是礼物和饮食。

## 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。

慈爱的天父，

我们为祢圣子的降生感谢祢——祂是最卓越的使者，也是祢爱我们的最伟大记号。藉着诞生在我们中间，并在至圣圣体中临在的耶稣，祢彰显了祢深切渴望与我们同在的心意。我们无法完全表达对这份爱的感谢，但却向祢献上我们的感恩之情。以上的祷告是靠我们的主基督。

阿们。

## 我的反思

将临期至圣诞期反思  
2025-26 (甲年)



# 天主 之母节

## 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。

天主，

祢藉着圣母玛利亚将祢的圣子——我们的救主和至圣天主——赐给了世界。当我们继续在这圣诞期中鼓舞欢欣，并尊崇玛利亚为天主之母时，求祢开启我们的心灵，使我们接受祢的圣言，并帮助我们更深入体会基督降生成人的奥迹。愿这段时光使我们更亲近耶稣，并坚固我们对祢救赎之爱的信德。因我们的主基督之名。

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：

户籍纪 6:22-27

这一段事迹发生在以色列人脱离埃及、艰难跋涉旷野的时期。在充满不确定与困苦之中，天主圣父命令司祭们以祂的名义祝福百姓。这祝福使他们确信祂的临在并居住在他們中间，这祝福也邀请他们在任何境况下都信赖祂信实的眷顾。在圆满的时刻，这祝福在耶稣基督身上实现——祂由天主之母玛利亚诞生。因着她甘愿回应的“是”，圣言成了血肉，居住在我们中间，使天主的临在借着降生成人的奥迹得以完全彰显。

#### 读经二：

迦拉达书 4:4-7

保禄揭示天父藉着基督降生成人，进行祂的慈爱救恩计划。在天主预定的时刻，祂派遣自己的圣子来救赎我们，使我们得以被接纳为祂的子女与继承人。保禄提醒我们，

救恩并非来自遵守梅瑟法律，而是出于天父的恩宠与主动。这一段经文邀请我们以天父所爱的子女身份，去投入那份自由而亲密的新关系。教会尊崇圣母玛利亚为“天主之母”，承认正因着她忠信的“是”，耶稣进入世界，将救恩带给众人。

### 福音：

路加福音 2:16-21

福音这一幕把我们带入白冷宁静谦和的情境。新生的耶稣躺在马槽里，圣母玛利亚伴在身旁，若瑟守护着祂，牧羊人前来欢迎祂。天父选择以简朴与贫穷彰显祂的圣爱。圣母玛利亚把这些不被注意的时刻珍藏在心，并与若瑟一起为圣婴取名为“耶稣”——“天主拯救”。降生成人的奥迹就在这卑微的环境中展开。在这里我们被提醒，天父拥有一颗温柔、亲切、满怀仁慈的心。祂藉着一个顺服祂旨意的家庭，来到我们中间，与我们同住。

## 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。

在庆祝天主之母的隆重节日，我们停下脚步，默想信仰核心的一项深刻的奥迹：耶稣是真天主，也是真人。教会尊崇玛利亚为天主之母，正是肯定她所生的婴孩不仅仅是人，而是永恒的天主圣子；祂的位格完美地结合了天主性与人性。这个“降生成人”的奥迹——天主成了血肉——彰显了天父对我们无比的爱。祂选择了完全进入我们的世界，成为我们中的一员。藉着耶稣，我们的救赎成为可能。

明白基督既是真天主又是真人，是我们信仰的核心。只有作为天主的耶稣，才能战胜罪恶与死亡，并赐予我们永生。然而，祂也体验人类的一切经历——我们的喜乐、挣扎与痛苦——好使祂成为天主与人类之间最完美的桥梁。这天主性与人性的结合提醒我们，天主的爱并非遥远或抽象，而是亲切、贴近我们且真实深入的。

玛利亚对天主忠信的一声“是”，开启了这伟大的奥迹。正如以色列人在旷野中漂泊时所经历的艰难，我们在生活中同样会面对不确定与考验。然而，当年天父以祝福应许要与祂的子民同住，如今祂的临在依然是我们的平安与归属之源。我们蒙召信赖这忠实的临在，并以祂所爱的子女身份生活。

当我们庆祝玛利亚是天主之母时，愿我们也能效法她的开放与谦卑。让我们容许天主在我们内工作，好使我们也能成为彰显基督慈悲与爱的生活见证。愿我们与他人分享我们因着天主圣子——降生成人的耶稣——与天父结合而得来的喜乐、希望与自由。

## 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。

- 过去你是如何辨识天父的旨意的？
- 你是否曾放下自己的计划去成就天父的旨意？

### 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

圣母的信德表现在她对天父旨意的服从。我们的团体如何表达信仰？

#### 为教会团体组织

我们的团体组织可以通过哪些实际的方式效仿玛利亚的顺服榜样，信赖上主的邀请，而不是顺从我们自己的想法和意愿？

#### 为家庭

我们的家庭怎样才能像圣母玛利亚一样，通过互相尊重和相信上主对每个成员的旨意来展现信德呢？



## 你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

与同样的那三人交谈。请他们分享如何尊敬自己的母亲，以及为什么那样做。

## 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，祢无时无刻关怀我们。

祢在我们尘世的旅程中向我们保证，祢就在我们身边，与我们同在。圣保禄提醒我们，我们与祢的新关系将使我们与祢亲近，并体验到自由。凭着他见证的勇气，我们继续前往应许之地。正如玛利亚和若瑟守护着耶稣，我们确信祢也在守护着我们。我们奉主基督的名这样祈祷。

阿们。

## 我的反思

## 将临期至圣诞期反思

2025-26 (甲年)



## 主显节

### 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，

我们即将恭读并反思这主日的读经，我们感谢你向我们  
启示了你自己。感谢你赐给我们这信仰的礼物，感谢你  
赐给我们恩典，让我们认识你的爱，感谢你赐给我们机  
会与祢共度永恒。我们奉主耶稣基督的名祷告。

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 60:1-6

天父的智慧使祂首先向以色列显示祂自己。作为回应，他们应当让所有民族认识祂——无论是犹太人还是非犹太人。在这段经文中，依撒意亚预言了这计划的实现。所谓“上主的荣耀”，就是天父的临在，最终在祂的圣子耶稣基督身上显现出来。祂的光辉照耀耶路撒冷（预表教会），世界各国的人也聚集到耶路撒冷，在这光中行走，也就是遵循主的道路。他们献上黄金与乳香，象征东方三位贤士敬拜婴孩耶稣。

#### 读经二：

厄弗所书 3:2-3A, 5-6

圣保禄写信给厄弗所教会，该教会由犹太人和外邦人（非犹太人）组成。犹太人将自己与外邦人区分开来，称他们为“未受割损的人”，而称自己为“受割损

的人”（弗2:11）。在这段经文中，圣保禄提醒他们，犹太人和外邦人同样是天主的子女，共享同一产业。所有人都是基督一身的肢体，而永生的应许是给所有人的。在基督里，不再有分裂。

#### 福音：

玛竇福音 2:1-12

主显的记载显示了我们的天父通过基督向世人显明自己。这显明是为全世界，而不仅是为以色列和犹太人。东方三贤士很可能是外邦的占星家，他们注意到一颗非凡的星。那颗星呼应了巴郎的一个神谕：将有一位统治多国的王（户24:17）。黑落德的议会引用了一位领袖将出自白冷（米5:1【思高】），达味王之城的预言。这王就是耶稣，而三位贤士向祂致敬，即承认基督为他们的王。

## 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。

今天的节日被称为“主显节”，其名称源自希腊语“显示”。我们庆祝天父通过耶稣基督向全人类显明自己的奥秘。虽然福音中的事件发生在两千年前，但天父向人类的启示仍在继续。如今，我们不再有来自东方、寻找婴孩耶稣的字面意义上的三位贤士。相反，耶稣吩咐我们基督徒成为“星”，将天主的好消息带给所有人（玛28:19）。因此，教会“在本质上即带有传教特性，因为她是从圣子...的遣使而发源的”（《教会传教工作法令》2）。

那么，让我们扪心自问：我们的堂区、家庭和团体在多大程度上活出了这一传教的现实呢？

- 我们的堂区有责任在本堂区范围内对所有人（无论是否基督徒）进行福传。堂区的所有事奉都应支持这一目标。让我们优先对待福传，而不是单纯运作或安于现状。
- 家庭必须明确地宣讲福音。父母应成为信德的活榜样：制造机会一起祈祷和阅读圣

经。努力实践好客之道，彼此和睦相处（罗12:18）。

- 团体应有意识地服务他人。寻找共同服务的机会——无论是在社会外展自愿服务，还是陪伴年长者。此外，要时刻对外开放接受咨询；对那些有兴趣了解耶稣基督的人，参与小型团体是一个适宜的开端。

我们向天父祈求恩宠，使我们成为真正有使命感的福传教会——像现代的“星”一样，引领他人走向基督。我们祈求，作为祂的福传者，能持续向我们所遇见的每一个人显明祂的爱。正如依撒意亚在第一篇读经中所预言的，愿万民聚集，一同在耶稣基督的光中行走。

## 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。

- 最近在你的生命中，谁成为了你的“引路之星”——帮助你更深切地遇见耶稣？他们做了什么或说了什么，触动了你？
- 你从这次经历中学到了什么，去成为他人的“引路之星”？

### 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

我们的团体可以通过哪些方式，更有意识地在人际关系、外展和见证中，彰显基督的光呢？

#### 为教会团体组织

我们是否看到自己的工作在为堂区的福传使命作出贡献？我们应如何确保在工作中始终将这种有意识的福传目标放在首位？

#### 为家庭

作为一个家庭，有哪一项信仰行为可以成为我们大家庭的“引路之星”，特别是对那些尚未认识耶稣基督的人？



## 你的行动

你为福传或接触他人而采取的行动。

邀请你曾赠送象征物的那三人，与你一同参加感恩祭。向他们分享：没有人会被排除在庆典之外。

## 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。

仁慈的天父，

祢在今天的庆典中提醒我们，当祢呼召人们进入祢的天国时，没有区别任何人。我们感谢你向所有人开放这份邀请。怀着感恩的心，我们也渴望邀请他人，确信祢不会拒绝任何我们带到祢面前的人。我们这样祈祷，因主耶稣基督之名。

阿们。

## 我的反思

## 将临期至圣诞期反思

2025-26 (甲年)



## 附录

### 将临期和圣诞期的常见象征

教会自早期以来，人们便在将临期和圣诞期间运用图像来帮助基督徒理解这些节期的意义和重要性。如今，我们可能已经习以为常，把它们当成了装饰的一部分。我们希望这份简短的说明能帮助您更好地理解它们！



将临期蜡烛

四支蜡烛的颜色符合礼仪节期的颜色：紫色象征着将临期间的忏悔和期盼，而玫瑰色则象征着喜乐主日的喜悦。当我们展望圣诞节的来临时，这些蜡烛标志着时间的流逝，提醒我们黑夜已远去，白昼即将来临。



将临期花环

传统上由常青树枝制成，象征着希望和生命。树枝形成一个圆圈，一个连续的形状象征着永生。它提醒我们天主的爱永无止境，祂的应许是肯定的。



圣诞树

松树是一种常绿乔木，可以在整个冬季继续生长，而很多植物在冬季寒冷气候下却是落叶的时候。因此，松树象征着基督应许的永生，即使在充满罪恶和死亡的环境中也是如此。它提醒我们，祂在我们里面的生命是永恒不灭的。



一品红

这种花原产于墨西哥，通常在圣诞节期间盛开。星形的叶子象征着白冷之星，而红色的花朵则象征着耶稣被钉在十字架上时所流的宝血。即使在祂诞生之际，我们也会铭记祂为拯救我们而做出的牺牲。



圣诞老人

“圣诞老人”这个名字是荷兰语“Sinterklass”的音译，意为米拉的圣尼各老。12月6日是他的节日，在荷兰，人们会装扮成一位留着白发和胡须、披着红色斗篷的老人来庆祝。移民将这一传统带到了美国，并在那里与流行文化中的圣诞节庆祝活动融合在一起。人们常记得圣尼各老的慷慨和对穷人的关爱，这说明了基督的满溢之爱如何地在无私奉献中展现。



白冷之星

这颗星经常出现在圣诞树的顶端，让我们想起那颗引领东方贤士找到耶稣圣婴的星星。它提醒我们庆祝的意义：圣子道成肉身，居住在我们中间。我们受邀成为那颗引领他人归向基督的星星。



## 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：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。



# 致谢

## 编写组

Agnes Ngou  
Benjamin Tan  
Cheryl Sim  
Jenny Ang  
Jervis Kang  
Rev. Fr. Bartolo Maria OCD  
Rev. Fr. Stanley Goh SJ  
Rev. Fr. Terence Pereira  
Sr. Fiona Yeo

## 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



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。

