

# 四旬期至复活期

反思

2026 (甲年)

你们应该是圣的，因为我是圣的



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。



该项目得到天主教基金会  
GIFT 计划的支持

# 四旬期至复活期

## 反思

2026 (甲年)

## 目录

- 3 四旬期序言
- 4 这本册子的目的
- 4 如何使用这本册子
- 6 引导小组反思
- 9 四旬期主日(甲年)
- 10 四旬期第一主日
- 16 四旬期第二主日
- 22 四旬期第三主日
- 28 四旬期第四主日
- 34 四旬期第五主日
- 40 圣枝主日

- 47 复活期主日(甲年)
- 48 复活主日
- 54 复活期第二主日
- 60 复活期第三主日
- 66 复活期第四主日
- 72 复活期第五主日
- 78 复活期第六主日
- 84 复活期第七主日
- 90 圣神将临主日
- 96 四旬期活动
- 102 复活期活动
- 104 附录 – 活动

# 四旬期至 复活期序言

主内亲爱的弟兄姐妹们，

我们践行四旬期的灵修，始终是把目光投向复活节。因为复活节正是四旬期的意义所在。斋戒、行善与祈祷，都是为了在圣洁中成长，在复活前夕守夜礼与复活主日重申洗礼誓愿。

我们应该经常性地以斋戒、行善与祈祷，来引领自己走向圣洁，使它们成为我们悔改的规律。斋戒提醒我远离罪恶，有哪些态度阻碍我效法耶稣之爱；行善提醒我不过是尘世旅人，故当将心志定向天上的父。而四旬期中的祈祷，我求主深化我与主及周遭众人的关系。圣德的成长是一个持续的皈依历程。

四旬期的内在旅程不可或缺，它使我们更充分地准备那走向近人的外在旅程。因为若不能领受主的爱，我们便无法将这份爱分享给他人。

在你怀着期待与坚毅踏入这四旬期时，愿主以祂的恩宠祝福你。

Terence Pereira 神父  
总主教公署新福传事务代表

## 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所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	你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。
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

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。

<p><b>人在心也在</b> 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</p>	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，更要用心参与。
<p><b>包括每个人</b> 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</p>	热情欢迎每位参加者，帮助新组员融入小组。使用每个人都可以理解的语言，没有人会感觉被拒于门外。让每个组员都有机会朗读或分享。
<p><b>谦虚与温和</b> 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</p>	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。
<p><b>基督为中心</b> 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</p>	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说的话。
<p><b>不刻意准备</b> 因为在那个时刻，圣神必要教给你们应说的话 —— 路12:12</p>	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。
<p><b>让真光耀耀</b> 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</p>	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 2026  
Lent to Easter Reflection Booklet.

Join our presenters as they take you through the reflection via the CatholicSG Radio, starting from 19 February 2026  
all the way to Pentecost Sunday!

**Live broadcast: Thursdays at 8am**

Same day encore at 9pm

Listen now via **radio.catholic.sg** or as podcast on Spotify!  
Access the Spotify playlist by scanning the following QR code:



Repeat broadcasts:

**each day from Friday to Monday**

8.00 am

11.45 am

3.45 pm

9.30 pm

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

# 四旬期主日

## (甲年)

周	读经
四旬期第一主日	创世纪 2:7–9, 3:1–7 罗马书 5:12–19 玛窦福音4:1–11
四旬期第二主日	创世纪 12:1–4 弟茂德后书1:8–10 玛窦福音17:1–9
四旬期第三主日	出谷纪 17:3–7 罗马书5:1–2,5–8 若望福音 4:5–42
四旬期第四主日	撒慕尔纪上 16:1, 6–7, 10–13 厄弗所书 5:8–14 若望福音9:1–41
四旬期第五主日	厄则克耳 37:12–14 罗马书8:8–11 若望福音11:1–45
圣枝主日	玛窦福音21:1–11 依撒意亚 50:4–7 斐理伯书 2:6–11 玛窦福音26:14 – 27:66

# 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。

天父，

感谢祢赐予我们这个新的四旬期，这恩典提醒我们在准备庆祝复活节时深化信仰。我们将这段祈祷与默想圣经的时光奉献于祢。求祢向我们说话，启示祢要我们领受的信息。求祢开启我们的心智，使我们领受祢的圣言，并彼此敞开心扉。我们藉着祢的圣子耶稣基督献上这祷告。

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所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 2:7–9, 3:1–7**

《创世纪》开篇几章象征性地叙述了创世与堕落，揭示人类始祖如何违背天父的旨意而犯罪。

圣托马斯·阿奎那教导我们：人的行事看似为追求美好的事物，但若与天父的旨意相悖，终将令人失望。厄娃眼中的果实看似美好，但接受它意味着背弃天父。正如蛇所承诺的，他们的眼睛确实开了，却也随之感受到羞耻、罪疚与纯真的丧失。罪恶常以诱惑之姿呈现，却总伴随着代价，将我们引离真正良善的源泉——我们的天父。

**读经二： 罗马书 5:12–19**

因亚当违命，罪便进入世界，人类因而丧失成圣的恩典，被逐出伊甸乐园。一人犯罪而把死亡带给众人，看似不公，但圣经同样教导：一人——基督——的顺服却使多人成义（罗5:18–19）。借着耶稣基督，我们白白领受了成圣的恩典。因祂的缘故，我们得以成义，与天父恢复了正确且合宜的关系。

**福音： 玛窦福音 4:1–11**

耶稣所经历的三种诱惑，正是我们日常面临的试探：

耶稣面临的试探	人面临的试探
借神迹将石头变为面饼	纵情享乐：不择手段满足肉体欲望
自圣殿顶端跳下试探天父	骄傲妄自尊大：试探天父，企图抬高自己
向魔鬼下拜以换取世上万国的权柄	贪求财富、权势与世俗荣耀

面对这些诱惑，耶稣转而提醒人当顺服天父。基督的榜样昭示我们：每一次试探都是回归天父的召唤，唯独祂能满足我们最深的渴求。

## 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。

四旬期伊始的读经主题围绕诱惑与罪恶展开。或许讨论这些话题令人感到倦怠——毕竟谁乐意谈论人生中不愉快的部分？然而，在进入四旬期这样的忏悔时期，提醒人们注意诱惑与罪恶尤为重要。唯有理解我们从何而来、经历了怎样的旅程，才能真正珍视胜利、成功与成就。

当天父为以色列人设立逾越节时，祂吩咐他们年年守节庆祝，以此铭记祂曾将他们从埃及奴役中拯救出来。在新加坡，我们在每年2月15日纪念全民防卫日——这天正是1942年殖民时期的新加坡向日本投降的日子。同样地，唯有铭记亚当的罪，我们才能真正领悟耶稣基督救赎恩典的珍贵。

我们也要谨记，耶稣使我们脱离罪恶的恩典并非仅是过去的事件。我们每日面对诱惑，屡屡陷入罪中。正如圣保禄所言：“世人都犯了罪，失掉了天主的光荣”（罗3:23）。值得庆幸的是，《希伯来书》4:15告诉我们：“我们所有的，不是一位不能同情我们弱点的大祭司，而是一位在各方面与我们相似，受过试探的，只是没有罪过。”即便在最微小的挣扎中，祂也深切理解并始终与我们同在。

因此，当我们踏上四旬期旅程，为复活节作准备时，面对诱惑或陷入罪恶时，切莫绝望。每次跌倒都是耶稣基督重新邀请我们亲近祂的契机；每次失足都提醒我们自身的不足，更需倚靠天父。我们的天父深知我们的挣扎，让我们向祂呼求力量，以行义路！

## 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。

- 诱惑真实且一直都在。哪些是我经常屈服的诱惑？
- 当我跌倒或屈服于诱惑时，我采取了哪些具体步骤来回归天父的怀抱？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 四旬期是为复活节作准备的时节。在这段四旬期旅程中，我们希望在哪些具体方面追求圣德成长？又该如何相互扶持？

#### 为教会团体组织

- 在事奉与团体组织中，我/我们持续面临哪些诱惑？
- 我们如何互相扶持以战胜这些诱惑？

#### 为家庭

- 我们家庭中，曾在哪些时候屈服于诱惑却未曾悔改？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

偷懒求省事的诱惑，已对环境与社会造成伤害。在小贩中心打包食物时，使用一次性塑料或泡沫塑料包装往往更为便捷。然而，对地球的真诚关怀，将促使我们同样关怀人类。让我们停下脚步反思：便利如何助长了自我优先的倾向？我们该如何着手改变？



## 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，

感谢祢赐下我主耶稣基督，祂是我们效法的完全顺服典范。我们因个人罪过跌跌撞撞，时常远离祢。然而纵使我们悖逆，祢从未任凭我们自生自灭。正如当年亚当厄娃躲藏时，祢仍持续看顾他们，祢也始终借着耶稣基督与圣神呼召我们归向祢。感谢祢对我们坚定的慈爱与看顾。我们奉主耶稣基督的名祷告。

阿们。

## 反思

# 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。

永恒慈爱的天父，

我们颂扬祢的圣名，赞美祢的良善与荣耀。祢的慈爱永不止息，祢的怜悯在每天清晨都是新的。我们感谢祢信实不渝，召唤我们分享祢的圣洁。求祢开启我们心扉，聆听祢爱子耶稣的教导，赐我们谦卑之心，放下一切阻碍我们被圣神更新的枷锁。在这四旬期，求祢引领我们更亲近祢，使我们能专注聆听祢引导我们前行的声音。愿一切赞美与尊荣都归于祢，圣父，藉着我们的主基督，并联合圣神，直到永远。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所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 12:1–4

有人怀着明确的悔改目标进入四旬期，有人却在迷茫中踉跄前行。亚巴郎带着妻子撒辣依和侄儿罗特，追随父亲特辣黑离开乌尔，本欲前往客纳罕，却在哈兰定居，特辣黑也在此离世。正是在哈兰，亚巴郎听见了天父召唤他舍弃熟悉的一切，踏上未知的旅程。天主未提供具体计划，唯有祂必指引方向的承诺。亚巴郎怀着信靠顺服之心踏上旅程。同样，我们也被召唤以信靠与敞开之心前行。我们的终点是成圣——为天父的旨意而区分为圣——这要求我们走出舒适区，好让天父的计划在我们生命中逐步显明。

### 读经二： 弟茂德后书 1:8–10

圣保禄提醒我们，成圣的召叫是天父赐予的恩典与厚爱。我们无论言行如何，都无法赢得这份恩典——它通过基督显现，拯救我们，使我们与天父和好。四旬期中的牺牲与克己操练，并非为取悦天父而强加于己的苦行。恰恰相反，作为蒙召背负苦难、背起十字架跟随基督的门徒（参路14:27），这些操练使我们更专注于天父，敞开心扉接纳祂的圣化恩宠，在尘世的朝圣旅途中不断成圣。

### 福音： 玛窦福音 17:1–9

这显圣容是天父与祂的儿子耶稣之间最亲密的两个时刻之一，不仅向拣选的门徒显明，更借着祂的圣言向我们显明。天父宣告了祂儿子的身份与对祂的爱。耶稣彰显了圣洁的圆满：祂与天父的合一。因此，圣洁并非抽象概念，它已被揭示。天父揭示了获得圣洁的途径：“你们要听从祂。”耶稣宣告：“我就是道路、真理、生命。”（若14:6）四旬期是恩宠的时期，借着默想与祈祷，我们得以剥离纷扰，重新定向于基督。作为天父的义子义女，我们蒙受祂的眷顾，被邀请聆听祂为我们制定的慈爱计划。

## 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。

成圣之旅始于耶稣，终于耶稣。当我们偏离对祂的专注时，这四十天四旬期的旅程便会显得漫长而疲惫，仿佛永无尽头。本周主日读经中天父的应许、旨意与临在，激励我们坚守正道——我们深知这条道路不是只靠自己完成，而是天父在我们内成就的工程。

在第一篇读经中，我们只能想象亚巴郎听到天父命令他离开故土、亲族和一切熟悉事物时，内心是何等惊惶。然而天主向他许下了必将实现的诺言。亚巴郎单以踏出这一步的信德，即彰显了圣洁的典范：顺服天父的计划，纵然不知其中奥秘，仍舍弃一切而行；因为祂的思念不是我们的思念（依55:8）。今年四旬期，我们被召唤效法亚巴郎，舍弃某些事物——不良习惯、反复犯的罪过、不健康的执着——迈向圣洁。让我们不追问“如何”或“为

何”，只信靠主引领我们进入更深的生命。

圣保禄在第二篇读经中提醒我们：因着天主子女的身份，我们已分享了天父的圣德。这真理显示在耶稣基督内——耶稣展现了天父的爱，祂渴望我们成为圣的。因祂是圣的。在软弱与黑暗中，我们认识到成圣并非靠人力，从这认识我们汲取力量，将目光与心志朝向耶稣——祂在我们经历试炼与诱惑时始终与我们同行。

福音中耶稣显圣容的片段，展现了祂荣光灿烂的形象，这让我们窥见那等着我们的未来景象。圣洁并非抽象概念，而是真实可及的。只要我们倾听耶稣，使意志顺服于祂，并允许祂改变我们，便能成圣。如同亚巴郎，我们凭信德前行，深信天父是信实的，祂已召叫我们与祂的圣子相契合（参格前1:9）。

## 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。

- 在这个四旬期，我的目标是什么？
- 在这段四旬期旅程中，我所选择的明确方向/路径是什么？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 我们是否意识到四旬期是一个成圣的邀请？我们每天能以怎样温柔而具体的方式回应这份召唤？

#### 为教会团体组织

- 我们如何在事奉和团体组织中，聆听耶稣及祂的教导？

#### 为家庭

- 我们是否让耶稣温柔地引领我们的家庭旅程？什么能帮助我们紧随祂的道路？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

追求圣洁，既要修养自身灵性，也要关怀他人的圣洁。在新加坡，我们每天丢弃约两百万公斤食物，相当于每人每日浪费超过一碗米饭。今年四旬期，邀请他人与你同行：谨记勿浪费食物，减少一次性塑料和泡沫塑料包装的使用。



## 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。

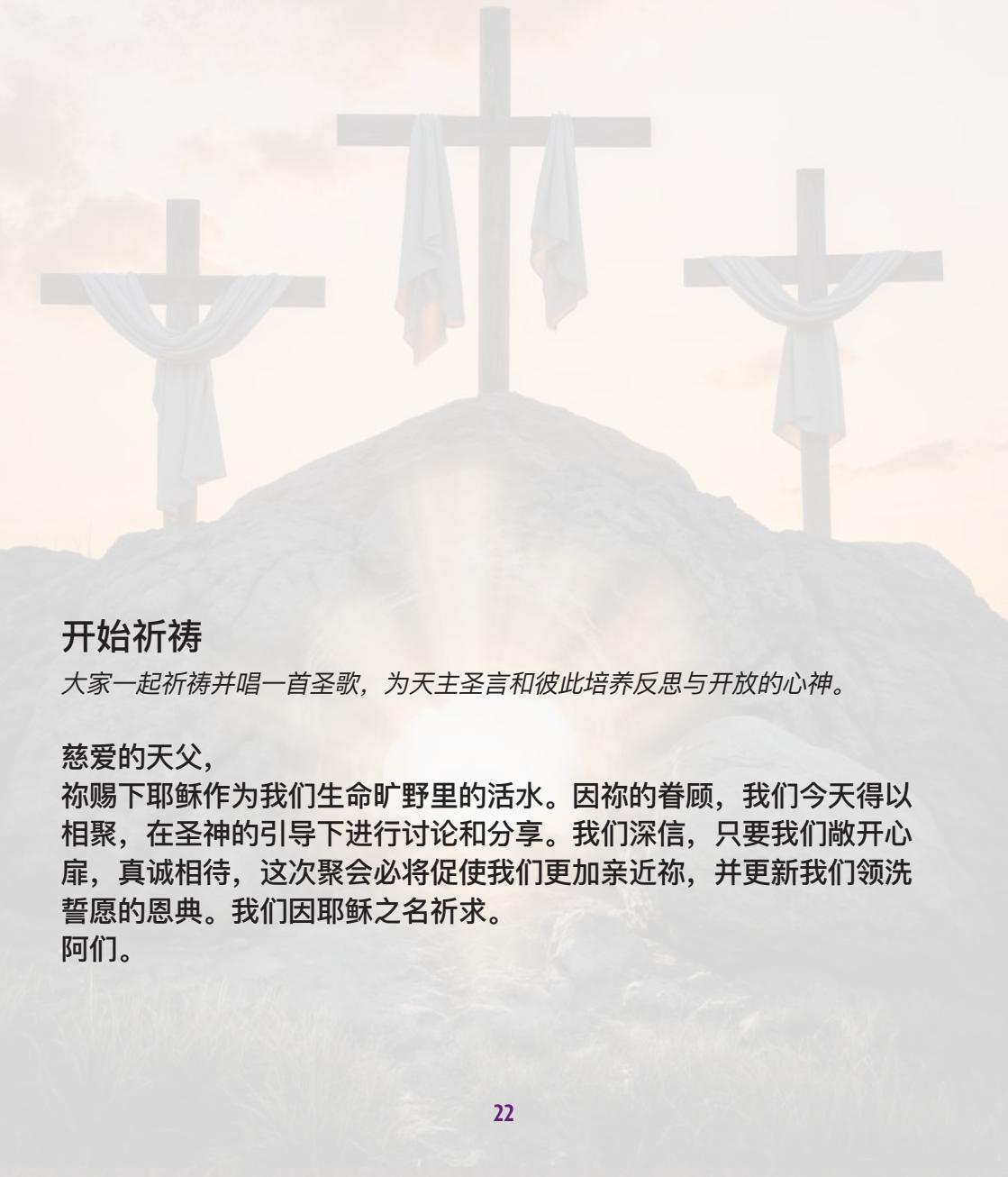
全知的天父，

祢没有提供计划，只有对亚巴郎的应许。祂因信靠祢而蒙福。祢召唤我们成圣，我们同样不知其中的计划，藉着四旬期的牺牲与操练，我们逐步领悟这份圣洁的恩赐。背负十字架意味着甘心跟随主耶稣基督。显圣容让我们得以窥见我们蒙召成为的样式——我们的主耶稣基督。我们满怀信心地仰望您的恩典，因我们的主基督。

阿们。

# 反思

# 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。

慈爱的天父，

祢赐下耶稣作为我们生命旷野里的活水。因祢的眷顾，我们今天得以相聚，在圣神的引导下进行讨论和分享。我们深信，只要我们敞开心扉，真诚相待，这次聚会必将促使我们更加亲近祢，并更新我们领洗誓愿的恩典。我们因耶稣之名祈求。

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所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 17:3–7

以色列人在旷野里流浪，开始抱怨缺水。梅瑟向上主天主呼救，天主吩咐他去击打曷勒布的磐石；水便为百姓流出来。这段经文中有三点经常被忽略：磐石代表基督，“击打”指向那带来生命的十字架长枪，以及称那地方为“玛撒”（试探）和“默黎巴”（争吵）因为百姓质疑天主是否真的与他们同在。这提醒我们，当天父回应我们时，怀疑可以转化成更深的信赖。

**读经二：** 罗马书 5:1–2,5–8

圣保禄说我们既因信德成义，便与天父和好了，并享有祂的恩宠。这份平和美好孕育出永不落空的希望，因为天父的爱，藉着圣神已倾注在我们心中了。请注意圣保禄如何将三种恩赐——和好、希望、爱——联系在一句话里；这三者映照出信、望、爱三德。这里所说的爱，不仅是指天父对我们的爱，更是那在我们内心滋长、使我们能够去爱他人的爱。

**福音：** 若望福音 4:5–42

耶稣在撒玛黎雅的雅各伯泉边坐下并向一个妇人讨水喝。祂要赐给那妇人的“活水”将成为永生的水泉。这段对话揭示了几个隐藏的含义：那撒玛黎雅妇人的“五个丈夫”是指向她的破碎，然而耶稣看见的是她的整个人，邀请她“以心神和真理”朝拜父。耶稣所承诺的活水永不离开她，是预示着五旬节降临的圣神。这个故事展现了基督是如何超越各种界线邀请人人成圣，而那妇人的见证点燃了全城的信仰，展示出一次的相遇能点燃传福音的热忱。

## 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。

“你们应是圣的，因为我是圣的”这一主题呼应了天父的召唤，要我们效法祂完美的爱。在旷野里，以色列人抱怨了，然而天父却以磐石流出的水予以回应——一个意想不到的来源满足了他们最深切的需求。他们的试探（玛撒）提醒我们，怀疑是有可能成为天父显明祂慈悲的契机。

圣保禄的书信表明，圣洁不是靠我们的努力所能赚得的，而是通过对基督的信仰获得的。我们“现今所站立的这恩宠”是稳固的基石；由圣神倾注于我们内的爱转化我们的心。纵然我们仍不完美，基督的牺牲却向我们保证了天父永恒不变的爱。

耶稣与撒玛黎雅妇人的相遇，展现了圣洁如何打破隔阂。祂赐予“活水”为干渴的灵命解渴，邀请那妇人——及我们——畅饮神圣之爱的泉水。她的见证将个人的经历变成了一个集体的邀请；全城的人都因此相信了。

三篇读经都指向同一真理：天父在我们的软弱中与我们相遇，以祂的爱充满我们，并召唤我们分享这份爱。当我们领受了恩宠的活水，便被赋予力量成为圣洁的见证人，去邀请他人来到同样的水泉。我们的日常生活——校园、职场、家庭——成了一片旷野，一个我们献上祈祷、良善和真理活水的地方。只要相信天父临在每一个考验中，我们便成为祂圣洁的渠道，呼应那旧时的喊叫：“上主是否在我们中间？”我们回答：是的，祂在我们中间，祂呼唤我们成圣，因为祂是圣的。

## 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。

- 回想一下你曾经“渴望”某种东西（平安、帮助、指引）的时候。这种“渴望”是如何得到满足的？
- 你将如何让圣神把爱倾入你内心，并塑造你对待他人的方式？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 我们的团体如何才能成为那些感到被孤立或被批判的人的“活水泉”？

#### 为教会团体组织

- 我们可以采取哪些实际步骤将“活水”的信息传递给我们的团体组织，然后再传递给堂区以外的人？

#### 为家庭

- 我们家庭中有些什么破碎？我们能否效法耶稣，将这些破碎摆在眼前，给予接纳和医治？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

有些时候，就如那井边的妇人一样，我们自己的伤痛和欲望会使我们专注于“我想要的东西”和“我想要的时候”，而忽略了我们的选择如何影响受造界和他人。在减少浪费方面，特别是减少塑料或泡沫塑料的使用，以及减少食物浪费方面，你取得了哪些进步？和与你同行的人(们)一起祈求天父，求祂在我们的软弱中与我们同在，求祂赐给我们恩宠，使我们更爱祂的创造。

## 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。

圣父，

祢倾注在我们心中的爱，如同活水，永不枯竭。祢邀请我们从中畅饮、被转化，成为祢圣洁的渠道，将祢的圣洁传递给我们所遇到的每一个人。即使我们是在破碎中，求祢帮助我们在一切事上，以心神和真理朝拜祢。因我们的主耶稣基督祈求。

阿们。

反思

# 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，

祢是圣洁的源头，是穿透我们黑暗的光明，是超越表象的慈爱。今天我们聚集在祢的临在中，向祢的圣言，也向彼此敞开我们的心扉。祈愿我们共度的时刻充满圣洁的光照。愿祢的圣言激励并改变我们。我们因主耶稣基督祈求。

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所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：**

**撒慕尔纪上 16:1,6–7,10–13**

天父提醒撒慕尔，祂看的是人心，不是外貌。达味，最小也最不起眼，却被拣选了，因为他敞开心扉，愿意接受天父的旨意。

圣洁始于内心。祂不要求外表完美无瑕，而是邀请我们内在的转化，在灵魂深处映照出天父的爱、慈悲与真理。达味的傅油预示了基督的王权，藉此彰显天父与祂子民分享的圣洁。通过圣洗和坚振，我们也在基督内被傅油，领受了圣神，被召唤全心属于天父，善度圣洁子民的生活。

**读经二：**      **厄弗所书 5:8–14**

圣保禄呼唤信友们都活得像“光明之子”，映照出基督的真理和美好。读经一中达味被拣选是基于他的内心，而非外貌。同样的，早期基督徒也追求内在的转变，让基督之光照亮并治愈那些隐藏的伤残。这召唤在四旬期里是迫切的：省察我们自己的内心，离开黑暗，在光明中行走。今日教会也通过祈祷、克己和善工来表达，向世界展示天父的光是从内在改变生命的，而不仅仅是通过外在形式的恪守。

**福音：**      **若望福音 9:1–41**

福音中耶稣医治了一个生来瞎眼的人，显示了天父的工作是要把光带到黑暗处。那被治愈的人逐渐了解，从称呼耶稣“那个人”到宣告祂为“主”，然而那些法利塞人双目虽健全看得见，灵命却仍然是瞎的。这段经文表明了天父渴望与祂的子民建立亲密、转化生命的个人关系——使我们脱离黑暗。真正的视力并非来自双眼，而是源于一颗开放和坚信的心。

## 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。

三篇读经都提醒我们，天主看人心，特别是那些向祂敞开的心。作为基督徒团体，我们也时刻被提醒要善度“光明之子”的生活，结出良善、正义和诚实的果实。同样的，当耶稣治好那胎生的瞎子时，祂彰显了天父转化的大能。

肉眼的视力象征着深层灵命的视力——明认耶稣是主，并在祂的光中行走。这几篇读经激励我们省察自己的视觉。我们是否像天主那样看待事物，重视内心而非外表？我们是否让基督之光照射我们的黑暗，或者我们如同那些法利塞人般依附在黑影下，拒绝承认眼前的真相？那被治愈者的勇敢见证，显示了当我们与耶稣真实的相遇了，便无法保持缄默——我们都已被召唤去作见证。

在我们的日常生活中，很容易被那些表面的价值衡量标准所蒙蔽：成功、地位或形象。然而，天父要我们往深层去看——我们的内心，以及他人的内心。当我们生活在祂的光中，我们就成为祂爱和慈悲的活标记，吸引他人到祂那里去。

皈依就在我们让基督开启我们的双眼开始，继而我们与祂同行，将祂的光辉反射给仍陷于黑暗的世界。福传从这相遇中自然流溢：如同那胎生瞎子，我们只需讲述我们的故事——我们曾经是如何地盲目，现在却看得见——这让他人也能相信和生活。

## 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。

- 你在什么时候发现自己用成功或外表来衡量自身的价值？
- 天主或许正以怎样的方式，邀请你透过祂那充满爱的眼光重新看待你自己？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 皈依就在我们让基督开启我们的双眼开始。我们可以通过哪些方式睁开双眼，看到我们团体成员所拥有的珍贵恩赐，以及所面对的挣扎？

#### 为教会团体组织

- 作为同一个事工的成员，我们如何接纳彼此的差异，并像天父看待我们那样看待彼此？

#### 为家庭

- 每个人都是独一无二，由天父所创造的。作为一个家庭，你们如何彼此肯定对方是天父独特的创造？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

那被治愈的人从称耶稣为“那个人”到宣告祂为“主”。这种心境的转变塑造了他生活和见证的方式。你对周围环境和社会的看法发生了怎样的转变？你是否在生活中逐渐减少塑料的使用，避免使用泡沫塑料，并减少食物浪费？你可以邀请谁与你一起采取这些步骤？



## 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，

感谢祢赐给我们这段时光：祢的圣言彰显真理，祢的圣神在我们内心运作，我们因祢的名彼此分享。今天祢提醒我们圣洁并非追求十全十美，而是一生奉献于祢：一颗倾听的心，一个追寻的灵魂，以及充满慈悲与信德的双眼。主啊，求你现在派遣我们，使我们扎根于祢的恩典，更新目标，专注地活出彰显祢圣洁的生活。我们这样祈祷，因我们的光明，我们救主耶稣的圣名。

阿们。

反思

# 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。

全能的天父，

我们真正的家是在天上与祢同在。在那里，我们将活在祢的荣耀之中。  
祢将指引我们的现世工作，使我们始终坚持地走在通往永恒家园的道路上。  
愿我们的聚会充满更新和爱，始终彰显您的荣耀。奉我们的主  
耶稣基督之名祈求。

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所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： 厄则克耳 37:12–14**

以色列子民深知一切生命源自天父。在《创世纪》中，天主向人鼻孔注入生命的气息，创造了人（参创2:7）。然而，生命远不止于存在，更应是兴盛的。在巴比伦流亡时期，天主藉厄则克耳宣告：“我要把我的神注入你们内，使你们复活，叫你们安居在你们的地域内。”生命的丰盛意味完全活在天父内，并与祂同住。天父之神赋予新生命的许诺，也预示了在基督内实现并赐予我们的复活，使我们与祂共融的生命在永生中达至圆满。

**读经二：****罗马书 8:8–11**

生命与家园的主题在本读经中延续。圣保禄并非指外在实体的住所，而是劝勉罗马人：“至于你们，你们已不属于肉性，而是属于圣神，只要天主的圣神住在你们内。”当我们“按照神性生活”，即全心追求与天父共融时，便与祂建立深刻的亲密关系，使祂寓居于我们内。这意味着，只要我们正确调整生命的导向与生活方式，与天主同在的永生——天堂——在现世便可开始。

**福音：****若望福音 11:1–45**

在基督内的生命并非免于苦难。阅读今日福音全文，我们看到天父甚至能运用死亡成就大事。拉匝禄的死亡看似悲剧，但基督邀请他的姊妹作出一个信德的行动：相信祂就是复活与生命。这份信德获得了回报：“我不是告诉过你：如果你信，就会看到天主的光荣吗？”这个奇迹与基督自身的复活，都给我们上了生动的一课：喜乐往往在善度苦难后才来临。在困境中，我们应时时坚守信德与望德。

## 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。

圣女大德兰年幼时，曾与兄长试图前往摩尔人的领土，要为信仰殉道。他们的叔父在路上拦阻并询问时，这位圣女虽年幼，却给出了深刻而富有洞见的回答：“我想看见天主，而要看见祂，我们必须死亡。”

若任凭自己漫游，我们的渴望与命运便会偏离天父。若无正确的指引，我们极易陷入自私的习气，无法获得持久的喜乐。要获得真实的喜乐，必须活出天父所期望的生活：爱祂并爱近人。这才是真正有意义的生活——是我们茁壮成长并寻得真正幸福的生命。

从自私转向爱他人（爱德），需要我们学会对自我说“不”，并为他人的需要牺牲自己的安逸。这种克己是痛苦的，每一次都如同一次微小的死亡。除非我们背起自己的十字架，效法为我们这样做的基督，否则我们永远不能成为祂的门徒，也永不能抵达真正的幸福。束缚我们于痛苦的并非苦难本身，而是一颗过于狭小、无法去爱他人的心。

“我想看见天主，而要看见祂，我们必须死亡。”每日克己的工夫，无论多么微小，都在预备我们效法基督，并在此生就已看见祂——无论是在祈祷中、礼仪中，还是在与他人的相遇中。如果我们在此道路上坚持不懈，必将领悟基督话语中的真理：“凡信从我的人，即使死了，仍要活着。”那时我们肉身的死亡，将仅是一个过渡，从在镜中模糊地看见祂，过渡到与祂面对面相见。

## 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。

- 你曾何时经历过困难的牺牲，后来在其中看到天主的恩宠？
- 今天，天主或许邀请你舍弃哪些习惯或不完善之处？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 正如上主在《厄则克耳》37:12中所说：“看，我要亲自打开你们的坟墓；我的百姓，我要从你们的坟墓中把你们领出来，引你们进入以色列地域。”

我们陷入了哪些因循或安逸的“坟墓”？上主正邀请我们从何处起身，走向新生命？

#### 为教会团体组织

- 圣保禄在《罗马书》8:9中教导我们：“至于你们，你们已不属于肉性，而是属于圣神，只要天主的圣神住在你们内。”

为此，我们在团体组织内如何帮助彼此更活于圣神？这为什么重要？

#### 为家庭

- 伯达尼的奇迹彰显了玛利亚、玛尔大和拉匝禄手足之间的爱，以及他们与主亲密的友谊。

看到伯达尼家庭中分享的爱，我们的家庭可以如何在主内更加彼此相爱？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

从自私转向爱他人，要求我们对自己说“不”，并为他人牺牲自己的安逸。你在减少使用塑料与泡沫塑料制品、减少食物浪费方面有怎样的进步？你是否准备好邀请他人，为光荣天父而活出这样的生活方式？



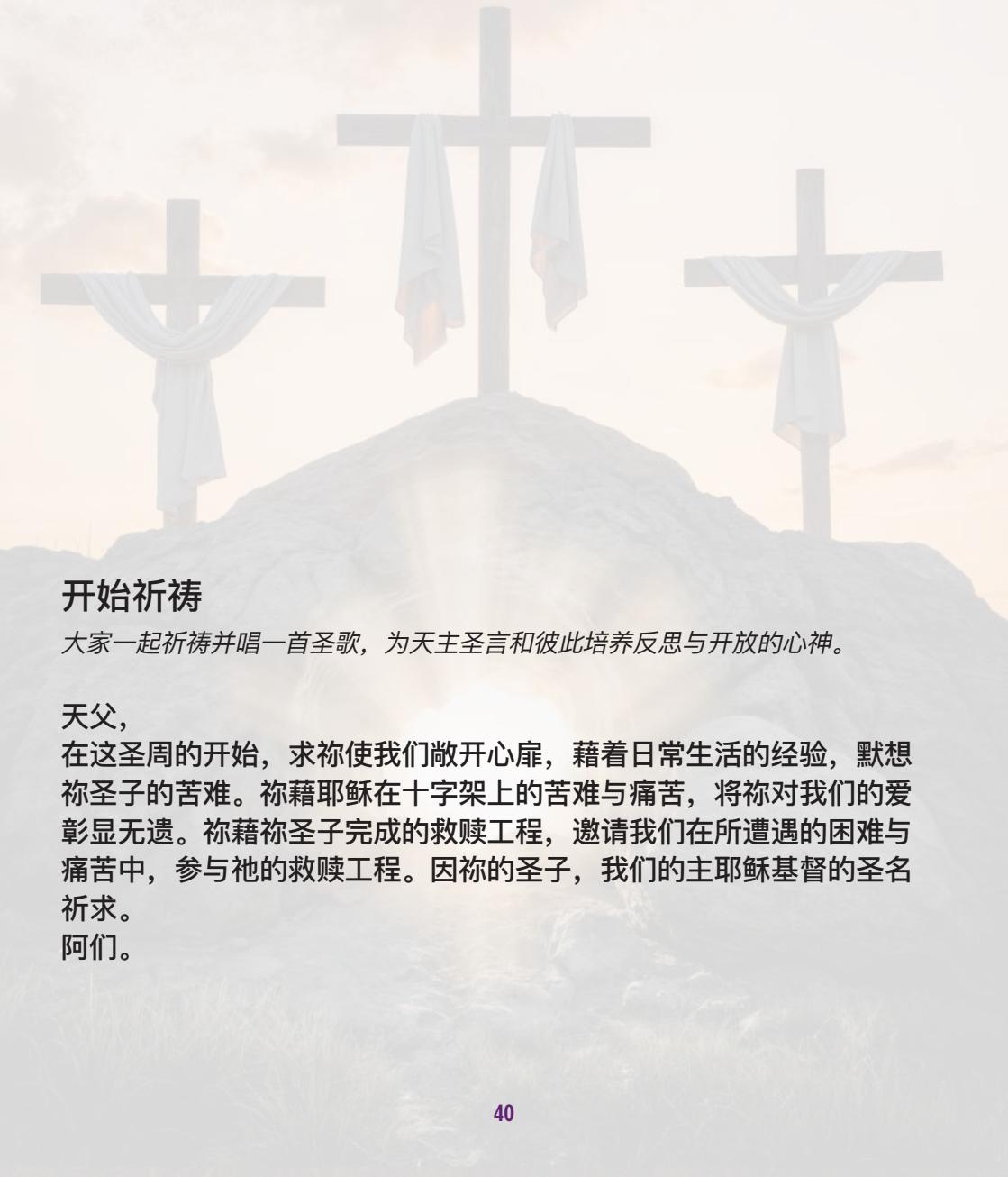
## 结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。每人为每位参与者，以及团体祈祷。

全能的天父，我们借着四旬期的旅程，要在祢内活出丰盛的生命，与祢亲密共融。我们深知，如果没有祢的邀约与恩宠，这便无法实现。虽然知道人生的困厄与苦难，我们坚信：信赖我主耶稣基督的圣言并坚守不移，必将引领我们归向祢。我们感谢祢藉着我们的主基督所赐予的无限大爱。阿们。

反思

# 圣枝/苦难主日



## 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，

在这圣周的开始，求祢使我们敞开心扉，藉着日常生活的经验，默想祢圣子的苦难。祢藉耶稣在十字架上的苦难与痛苦，将祢对我们的爱彰显无遗。祢藉祢圣子完成的救赎工程，邀请我们在所遭遇的困难与痛苦中，参与祂的救赎工程。因祢的圣子，我们的主耶稣基督的圣名祈求。

阿们。

## 读经一：

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所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：

**游行：** 玛窦福音 21:1–11

耶稣临近耶路撒冷，表明祂的苦难时刻即将来临。在世人眼中看似灾难与混乱的一切，其实皆在天主上智的安排之中，因为一切早已预备妥当。耶稣甚至告诉门徒，他们会找到一匹栓着的母驴和一只驴驹。这两头牲畜具有象征意义：年长的母驴代表旧约的选民，而年轻的驴驹则代表新约中将归化的外邦人。这两群人将如同两头被解开束缚的牲畜，同样要为主所释放。

## 读经二：

**依撒意亚先知书** 50:4–7

本段选自《依撒意亚先知书》中一组称为“上主仆人”的诗歌。这些诗歌是依撒意亚先知在大篇幅预言中论及一位受苦仆人的小预言。这些经文写于巴比伦流亡时期，原是为了形象地描述以色列因背信而遭受外邦人迫害的苦

难。但作为预言，它们也指向那位最卓越的受苦仆人——耶稣基督。

## 读经二： 斐理伯书 2:6–11

这段经文是一个早期基督徒团体回顾基督受难事件后的反思。实际上，这是他们对福音及旧约的诠释。他们在耶稣身上看到一种完全的“舍弃自我”(kenosis)。祂不仅取了人性，更取了奴仆的形体。在极致的自我空虚与谦卑中，耶稣承受了死亡——一个离天主性很远的过程。祂就是那位“受苦的仆人”。

## 福音： 玛窦福音 26:14 – 27:66

主耶稣基督在玛窦福音中的苦难与死亡可透过“受苦仆人”的视角来理解。在今日这段受难叙述的开端，圣史记载耶稣如何被“出卖”，换得三十块银钱——这正是当时买卖奴隶的一般价格。但此处蕴含一幅美丽的图像：藉着耶稣的舍弃自我，并甘愿成为受苦的奴隶，从而使原本被罪奴役的全人类得以释放，如同巴拉巴因耶稣而获释一般。

## 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。

苦难通常不是我们乐意接受的事。只需观察许多人在主日傍晚，对即将到来新一周的恐惧，便可见一斑。圣枝主日也常让人有类似的恐惧，因为我们都知道，耶稣荣进耶路撒冷的胜利景象，将迅速被祂的苦难与死亡所笼罩。因此，读者们常会以怀疑的目光看待那些欢呼的群众：“本周末迎接主的群众，正是几天后要求祂流血的人。”仿佛读者确信自己不在那些人群中！

然而，若我们将基督的苦难与死亡视为通向祂光荣复活的通道，那么圣枝主日的事件便是耶稣真正的凯旋进城。祂真正以和平君王的身份进入耶路撒冷，祂不仅知道自己进城是为与黑暗的邪恶势力作战，更知道自己必将得胜。这也应该影响我们看待生命中负面经历的方式。基督对全然胜利的确信，也应赐给我们勇气面对那些经历，无论它们看起来多么黯淡。我们所遭遇的每一次负面经历，都是参与耶稣对抗仇敌之战的特殊途径。

圣十字若望告诉我们：“凡不寻求基督十字架的人，也不寻求基督的荣耀。”通往永恒荣耀没有捷径。让我们稳步跟随救主，好能同享祂的胜利。

## 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。

- 请回想你曾经历的一段困难或痛苦。这痛苦的根源是什么？它是否使你成为更好的自己，并更亲近天父？
- 是什么支撑你的整个经历并帮助你坚持下来？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 在小团体中，要彼此和睦共处是需要练习的。当摩擦出现时，基督如何邀请我们以耐心、谦卑和理解的目光看待彼此？

#### 为教会团体组织

- 在堂区事工服务中，人际冲突或工作方式的差异在所难免。这些时刻如何能成为我们分享基督舍弃自我的良机，并帮助我们成圣？

#### 为家庭

- 在你的家庭中，是否曾面临或正面临着看似难以克服的挑战（例如代际之间的误解）？在这样的时刻，我们是如何“跟随天主”的？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

你是否在努力减少塑料，避免泡沫塑料，少浪费食物时，经历过一些小“牺牲”或挑战？若你能坚持这么做，请在本周内与几人分享你的经验，以鼓励他们同行。



## 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，

当我们为荣耀祢的名，在生活中面对种种挣扎与挑战，而需要自我空虚时，愿这一切使我们更亲近祢。求祢以喜乐之神充满我们，使我们能彼此分担，并共同抵达复活的荣耀，一起欢欣。

阿们。

## 反思



# 复活期主日

## (甲年)

周	读经
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
复活期第二主日	宗徒大事录2:42–47 伯多禄前书1:3–9 若望福音20:19–31
复活期第三主日	宗徒大事录2:14,22–33 伯多禄前书1:17–21 路加福音 24:13–35
复活期第四主日	宗徒大事录2:14, 36–41 伯多禄前书2:20–25 若望福音10:1–10
复活期第五主日	宗徒大事录6:1–7 伯多禄前书2:4–9 若望福音14:1–12
复活期第六主日	宗徒大事录8:5–8, 14–17 伯多禄前书3:15–18 若望福音14:15–21
复活期第七主日	宗徒大事录1:12–14 伯多禄前书4:13–16 若望福音17:1–11
圣神降临主日	宗徒大事录 2:1–11 格林多前书12:3–7,12–13 若望福音 20:19–23

# 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。

仁慈的天父，

祢藉着祢的圣子、我们的主耶稣基督的复活，赐给我们新生命。我们更新了洗礼誓言和与祢的盟约，渴望在这新的关系中继续前行。感谢祢，天父，祢赐给我们机会修复破碎，重新寻回在旧日生活中所失去的。因复活之主的名我们诚恳地祈祷。

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所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 10:34, 37–43**

主耶稣复活的力量，透过圣伯多禄的宣讲彰显出来。在短短几句话中，圣伯多禄便概括了耶稣基督的一生、死亡与复活及其意义——凡相信并跟随祂的人都将获得永生。先知们在旧约中所做及所预告的，通过新约的门徒与见证人得到实现。圣伯多禄毫不迟疑地投入这项自己被召唤的新使命。

**读经二： 哥罗森书 3:1–4**

与基督共享新生命的特权，并不是进入天堂的免费通行证。它伴随着相应的责任与义务。圣保禄劝勉哥罗森人要铭记：他们在基督内的洗礼意味着将旧我置于死地；因此，他们曾经习以为常的世俗生活方式和不必要的欲望都必须被舍弃。他们的心思必须转向天上的事物——属于天国领域的一切——因为他们在基督内获得的新生命，正要引领他们走向那里。

**福音： 若望福音20:1–9**

福传的主题以及复活后全新的生命，在这段福音经文中以诗意的方式展现出来。开场景象从黑暗中开始——既是字面上的黑暗，也是新一周的开端。随着黑暗而来的是困惑：玛利亚玛达肋纳因主的遗体不见而惊惶不安。但她未察觉到，随着故事的推进，她奔走传递消息的行动，成了她对复活的宣讲。读者也随着情节的发展，从清晨的黑暗，被引领进入耶稣所爱门徒的信德、希望与信仰的光明视野。

## 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。

对大多数天主教徒来说，复活节的礼仪庆典是一年一度的事。也许我们甚至认识一些虽疏远了教会、却仍会在这一年仅有的一次节日抽时间参与的教友。然而，我们必须扪心自问：这每年的复活节庆祝，会不会只是我们沿袭的文化习俗——日历上的又一项活动而已？如果是这样，那便削弱了主的苦难和光荣复活的意义。

圣周和逾越三日庆的礼仪，是我们在视与听故事情节下的默想时刻：反思罪恶的现实和后果，反思救赎过程的时间与付出；更反思新开始及新生命的可能。若我们没善用这些礼仪所带来的力量与新生的契机，那将是多么重大的灵性损失！

“新生命”不能只是我们在每年复活节为应节而重复的一句熟悉话；相反地，它必须在生活中真实地去实践。如果我们有一台时光机回到过去，我们会撤回哪些曾做出的决定？我们会选择怎样的新行动？我们又会对年轻的自己说些什么？这些我们都无法做到，但复活节促使我们意识到：改变的时刻就是现在。我们的生命不能停留在原地。等到下一个复活节来临时，我们应当已超越“旧的自己”，并准备好迎接全新的挑战。

## 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。

- 想象伯多禄勇敢地在陌生人面前讲话的情景。有哪些恐惧或阻碍，使你无法更坦然地为基督作见证？
- 想象自己脱下旧的、沉重的衣服，穿上新的衣服。当社会的压力压在你身上时，复活的信仰曾如何影响你的选择？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 你们的团体可能就像主耶稣逝世后不久的那些门徒。他们回到了过去的生活方式。因着四旬期的操练，现在的你在耶稣基督内获得了怎样的新生命呢？

#### 为教会团体组织

- 想象你们的教会团体组织站在空墓前，被共同派遣出去。作为一个教会团体组织，我们如何以具体、实际、可见的方式，把复活的喜乐与希望带给我们本堂区或社区中的其他人？

#### 为家庭

- 在我们庆祝复活节时，家中是否有“在基督里的新生命”？这个“新生命”到底是什么

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

你们堂区的外籍劳工是否需要一个“新生命”？对他们来说，这个“新生命”可能是什么样子？请在本周抽时间与不同的外籍劳工交谈，倾听他们的心声，了解哪些帮助能让他们过上更有希望及更新的生活。

## 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。

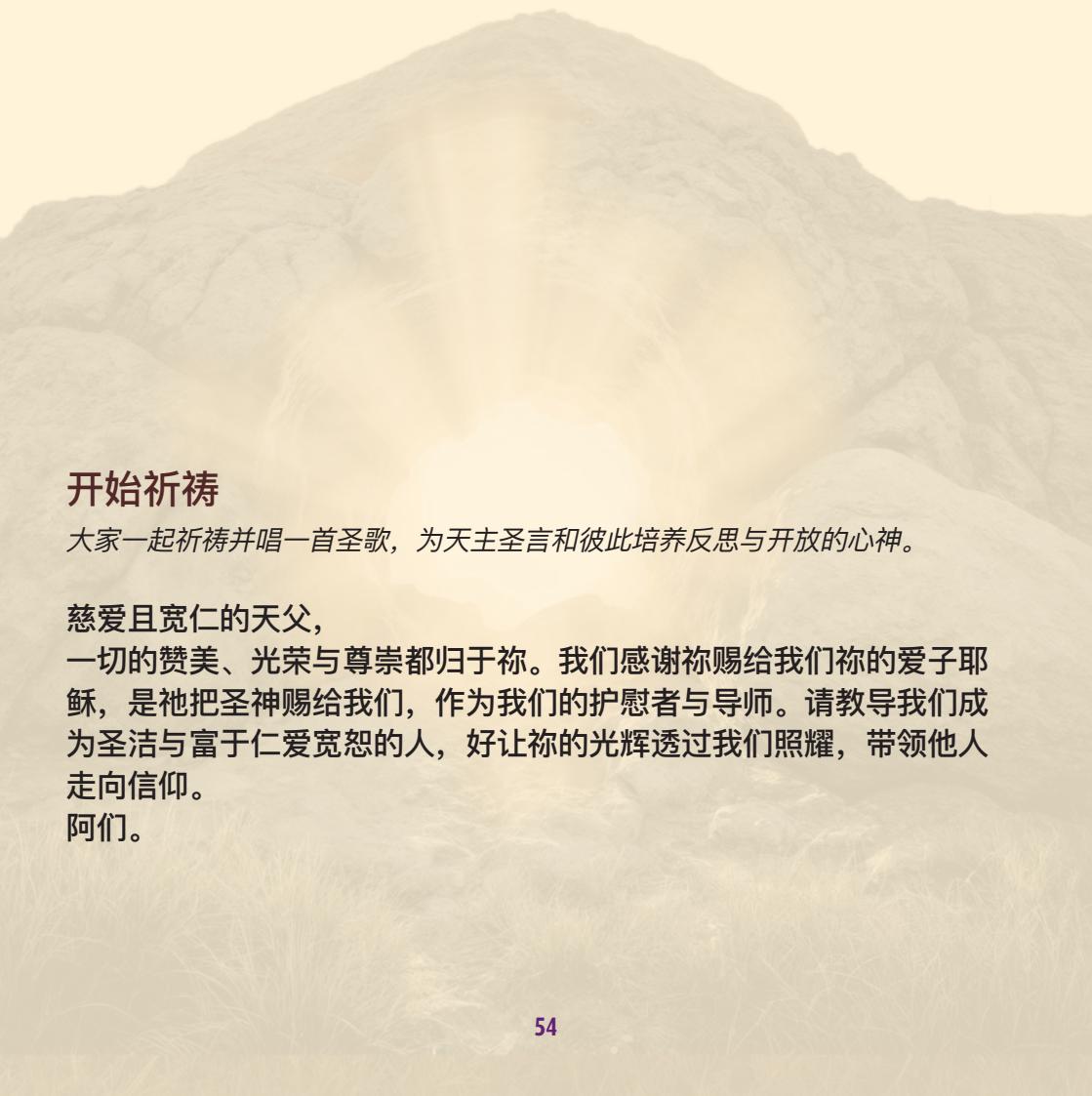
天父，

我们感谢祢赐予我们这新生命！愿我们真切地将它视为新的起点与开始，使我们考虑到祢所爱之子在受难与死亡中所经历的一切，来看待曾经面对、正在面对，或即将面对的任何问题。在这些问题中，愿我们找到成圣的机会，与祂一同复活，获享新生命！

阿们。

## 反思

# 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。

慈爱且宽仁的天父，

一切的赞美、光荣与尊崇都归于祢。我们感谢祢赐给我们祢的爱子耶稣，是祂把圣神赐给我们，作为我们的护慰者与导师。请教导我们成为圣洁与富于仁爱宽恕的人，好让祢的光辉透过我们照耀，带领他人走向信仰。

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所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 2:42–47

第一篇读经让我们一瞥初期教会的生活：透过训诲、共融祈祷、擘饼与团聚而具体实践信仰生活。这呈现出圣德的两个层面：首先，“你要全心、全灵、全意爱上帝你的天主”（玛 22:37）；其次，“要爱近人如你自己”（玛 22:39）。信友们正是以这样的方式彼此坚固信德，在日常生活中见证天父的临在。圣德并非独自追求的目标，而是一段团体的旅程：我们是天父的子女，借着洗礼而成了基督奥体——教会的一分子。

### 读经二：伯多禄前书 1:3–9

在第二篇读经中，圣伯多禄提醒我们：藉着耶稣基督的死亡与复活，我们在洗礼中成为天父的子女，领受了圣洁的恩赐，并获得永生的许诺。这份白白赐与我们的恩典，却也没有让我们免于困苦。相反，我们以坚定的信德背负各自的十字架时，我们与天父、与耶稣、与圣神的关系得到净化、深化。耶稣“昨天、今天、直到永远，常是一样”（希伯来书 13:8）。因此，我们紧握祂永恒不变的许诺，在磨难中坚忍不拔，使圣德不断增长。

### 福音：若望福音 20:19–31

在福音中，复活后的耶稣在门徒紧锁门窗的房间里对他们说的第一句话是：“愿你们平安。”这不只是问候而已；祂所赐的平安，是世界所不能给予的平安（参阅若14:27）：一种超越世俗、源自祂战胜死亡，并彰显天父慈爱与仁慈的平安。圣德并不是一种人的完美外表，而是让基督的平安在我们心中扎根。正如圣多默一样，我们被召走向皈依与坚定的信念，将这份平安延伸出去，宣扬真理，使那些未曾看见的人，也能够相信。

## 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。

在复活期第二主日——亦称为天主慈悲主日——我们被邀请重新认识圣德之旅：圣洁并非遥不可及，我们必须在旅程中接受考验，从中塑造圣德。我们并非凭自身力量达到圣洁，而是依靠天父，藉着复活的主耶稣，一步步向前。

第一篇读经提醒我们，圣德不是个人的成就，而是团体共同的努力。初期教会的信徒专务祈祷、聆听宗徒的教导、擘饼分享，并以慷慨喜乐的精神彼此照顾。他们以这种生活方式活出圣德的真谛：让天父在他人面前变得可见、可感受、可亲近。

第二篇读经谈到我们在人世旅途中必然面对的各种考验：疾病、亲人离世、经济困苦、成瘾挣扎、迫害等等。这些艰难若以信德承受，反而能坚强我们的品格，增加我们的希望。正如圣保禄所教导的：“磨难生忍耐，忍耐生老

练，老练生望德，望德不叫人蒙羞，因为天主的爱，藉着所赐予我们的圣神，已倾注在我们心中了”（罗 5:3-5）。当我们让天父的爱在我们的软弱中临在并重新塑造我们时，圣德便在其中炼就。

圣多默就是福音中的例子。他的怀疑并没有使他陷入绝望；反之，他以谦逊与勇气转向耶稣，宣认说：“我的主，我的天主！”在体验耶稣的慈悲时，他得到了转化。追求圣德包含挣扎、疑惑与失败；然而，当人们把这些交托给天主时，便会在丰富的恩宠下与主相遇，引领我们真正地迈向圣洁。

藉着洗礼，圣德是我们首要的圣召。这不是不可能的要求，因为我们的天父绝不勉强人。相反，这是天父每日向我们发出的邀请：在祂的爱内，领受祂的慈悲、平安与宽恕。因此，即使身处考验之中，我们仍怀着希望与喜乐生活，深信藉着基督复活而给我们应许的永恒产业（参阅 伯前 1:3-4）。

## 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。

### 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。

- 我可以如何在生活中“更新”，反映圣德，使我身边的人也受到鼓励而培养圣德？
- 目前有哪些考验与困难，是天父在邀请我信赖祂，好让我在前行的道路上更趋向圣洁？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 在我们团体生活的哪些层面上，已经从怀疑、质疑与分裂，转而走向圣洁？

#### 为教会团体组织

- 为了在我们的团体组织中持续复活的新生命，我们需要做出哪些改变？
- 我们如何协助团体组织的成员继续追求圣德？

#### 为家庭

- 在挣扎或疑惑的时刻，什么能为我们的家庭带来喜乐与希望？
- 我们要如何确保家人之间及在复活的主内不断增强信德？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

圣德是一段由恩典与磨难共同塑造的团体旅程。本周，请思考你可以如何将主的平安带给外来劳工，从简单的认可与善意行动开始。当这些小小的善举开启更深层的交流时，反思你从这些对话中学到了什么，以及什么事物可能为他们带来“新生命”。

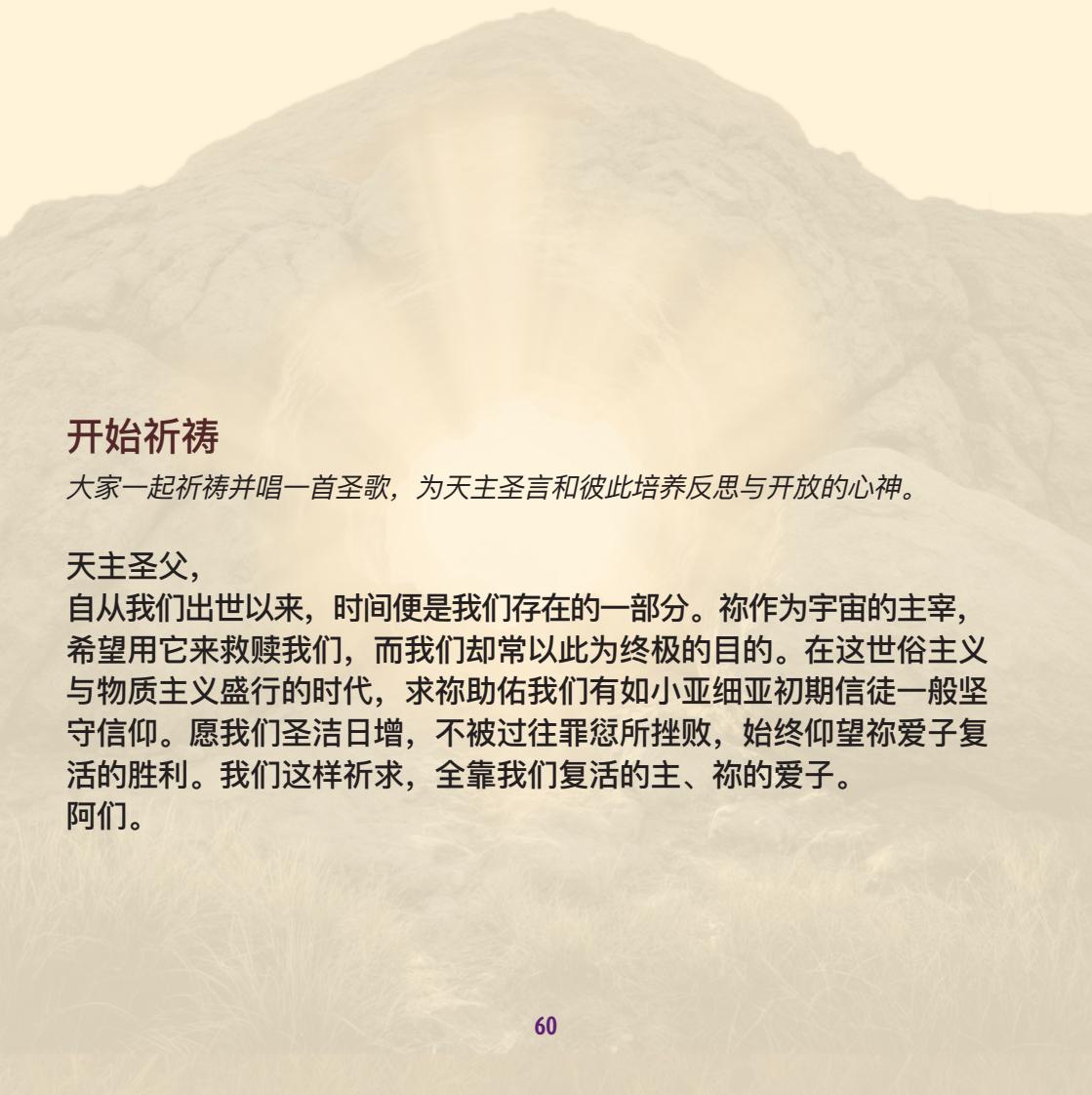
## 结束祈祷

大家一起进行结束祈祷。每人为每位参与者，以及团体祈祷。

永恒与慈爱的天父，我们赞美祢奇妙的爱，也感谢祢的圣言照亮了我们的圣德之路。尽管我们在世的旅程充满艰难，但我们知道，当我们作为团体同行时，耶稣与我们同在。怀疑或许会伴随苦难与考验而来，但正如圣多默的转化，我们相信耶稣基督也将转化我们。当我们在爱的家庭中成长，并见证祢的圣子耶稣复活的荣耀时，我们藉着同一位基督，我们的主，将赞美与尊荣皆归于祢。阿们。

## 反思

# 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。

天主圣父，

自从我们出世以来，时间便是我们存在的一部分。祢作为宇宙的主宰，希望用它来救赎我们，而我们却常以此为终极的目的。在这世俗主义与物质主义盛行的时代，求祢助佑我们有如小亚细亚初期信徒一般坚守信仰。愿我们圣洁日增，不被过往罪愆所挫败，始终仰望祢爱子复活的胜利。我们这样祈求，全靠我们复活的主、祢的爱子。  
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所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 2:14, 22–33**

这场演讲发生在五旬节当天，耶路撒冷的民众见证了既令人惊骇又令人困惑的景象与声响。他们见到耶稣所应许的圣神倾注。伯多禄起身回应，向众人阐述了天父为我主基督所计划的身份与使命。宗徒以全新的胆识援引了岳厄尔的预言，以及天父对达味王许诺的永恒后裔。这两项预言都在耶稣身上得到应验——祂被钉十字架后又复活了。

**读经二： 伯多禄前书1: 17–21**

这封信写给小亚细亚五个省份的基督徒团体，这些团体主要由外邦人皈依者组成。作者称他们为旅客，意识到他们与天上王国的分离。作者的目的是提醒他们耶稣的牺牲，以及祂的复活所赢得的胜利，以帮助这些艰难地生活在异教领土上的少数群体坚守他们的信仰。具体来说，他们被呼召效法天父的圣洁（伯前1:16）。我们作为旅客也蒙受同样的呼召。

**福音： 路加福音24: 13–35**

这段复活后的故事讲述了两位沮丧的门徒离开耶路撒冷，因为耶稣被钉十字架和出现空墓这些事并不符合他们对救主的期望。正如他们未能将这些事件视为旧约的应验，当耶稣显现时，他们也未能认出复活的主，直到祂行了擘饼之举。基督向他们传授教理，解释经文并揭示天主的计划，这一系列所带来的内心触动，让他们肯定了耶稣的身份。这两位原为无知的追随者立刻转变，回返团体而成为可靠的见证人。在弥撒中，当我们庆祝圣道礼和圣体礼时，同样获得了与耶稣亲密相遇的恩宠。

## 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。

过去、现在、未来——我们常这样理解时间的意义。许多电影都以这些主题为基础，通过富有创意的故事情节展现人物穿越时空，通常是为了改变事件走向，从而迎来圆满结局。在不那么戏剧化的情境中，这类情节的变奏也发生在我们现实生活中。我们当中有些人仍为过去而耿耿于怀，有些人则为了未雨绸缪而痴迷。无论哪种情况，我们都像那两个门徒一样，错失了触手可及的机遇。

身为天主子，耶稣全知全能。然而祂始终克制自我，抗拒人性的倾向，不耽溺于过往的抉择，也不忧虑将临之境。更重要的是，祂从不以神力扭转事态以求自利。即便谈及祂的命运或施展神迹，也始终是为了众门徒与有需要者。在世传道期间，祂完全活在当下，倾注心力关怀世人，并向他们彰显天父之爱。

耶稣拒绝了蛇对厄娃的谎言。我们受造是为了肖似天父，而不是成为天主。我们通过向耶稣基督学习来实现这一目标，祂通过祈祷与完全相信天父的应许，与天父保持亲密无间的关系。我们不必害怕过去，也不必惧怕未来。我们只需要活在当下，忠实地遵循耶稣的教诲，即使我们无法达到电影所描绘的童话般的美好结局。只要我们能放下自己的想法和方式，就会明白一个无辜者被处死，最终是成了义。

## 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。

- 我大部分时间都花在哪里——过去、现在还是未来？有什么迹象表明这一点？
- 我应该把我的思想和注意力放在哪里，这样我才能不断地认识到基督在我生命中的存在？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 团体如何保持开放并欢迎不同背景和处于不同信仰阶段的人？

#### 为教会团体组织

- 我们的团体组织如何与那些寻求意义的人同行，而不让他们抱有不切实际的期望？

#### 为家庭

- 像这两个门徒一样，我们的家庭如何与那些正在寻找的人同行，帮助他们认识复活的主？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

与上周你问候过的一位外籍工人简短对话。花几分钟时间专注倾听他们对生活的看法和期望。

## 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，

祢的爱子耶稣善用了祂在世的有限时光。祂始终是祢忠贞不二的使者，教导我们如何照祢方式去生活、去爱人。其中既有挑战与挫折，也有喜乐与成就。当我们默想经文时，愿它们照亮我们的人生，引领我们归向与祢同在的永恒故乡。以上所求，是靠我们的主、复活的基督之名。

阿们。

# 反思

# 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。

信实的天父，

祢召唤我们，正如祢在往日召唤祢所拣选的子民，等着我们回应祢的信实与慈爱。祢借着复活的圣子赐予我们丰盛的生命。因祂的牺牲，我们获得新生与力量，活出正义和真正圆满的生命。当我们让祢的圣言光照我们的生命，指引我们的行动，以耐心、理解、坦诚分享与信仰互相扶持和倾岁时，我们确信这圆满的生命必借祢的恩宠在我们内增长。我们借着主耶稣基督之名祈求。

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所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2:14a, 36–41:

伯多禄在五旬节的勇敢宣告中，呼吁以色列人承认耶稣为主和默西亚。这彰显了天父忠实的盟约。经文要展现天父与以色列子民之间呼召与回应的关系，引领我们进入基督徒团体的新生命。圣神的倾注与洗礼预示了基督所应许的丰富生命，正如若望福音10:10所记：基督来，是要叫世人获得生命，且获得更丰富的生命。这教会初期的时刻预示了通过基督与天主父相遇的转化经历，邀请我们的心转向祂、信靠祂，并体验获得天父救赎之爱的喜悦。

### 读经二： 伯多禄前书2:20b–25

伯多禄教导我们，因行善而受苦符合天父的旨意，因作恶而受苦则不然。耶稣是最完美的典范，祂虽清白无辜却甘愿承受十字架的刑罚，背负我们的罪过，使我们更亲近天父——我们灵魂的牧者。祂的牺牲赐予我们新的生命，给我们力量过正义的生活，并在患难中仍能施予宽恕与慈爱。耶稣的伤痕带来灵性治愈，带我们回到在天主那里的真正家园。这段经文邀请我们效法基督的忍耐、谦卑与坚定不移的信德，将祂救赎之爱活现于世。

### 福音： 若望福音 10:1–10

若望将耶稣描绘为好牧人，与那些意图伤害羊群的假领袖形成鲜明对比。耶稣从羊栈的门进入，为使羊群获得安全与滋养，提供关怀、保护与指引。祂宣称：“我是门”，揭示唯有祂才是通往天父的群体与救赎的真正途径。借由耶稣，信徒不仅获得生命，且获得更丰富的生命，以及天父圆满的旨意、平安与属灵的活力。这段经文邀请我们信靠基督的引领，跟随祂的声音，体验牧人那改变生命的爱与关怀。

## 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。

今年复活期的圣言邀请我们重新认识耶稣的真实身份，以及祂对我们生命的旨意。若望福音10:10中，耶稣宣称：“我来，却是为叫他们获得生命，且获得更丰富生命。”这丰富的生命并非以财物或成就衡量，而是取决于我们与这位善牧的关系深度——祂认识我们、引领我们，甚至为我们舍弃性命。

我们从宗徒大事录中，知道了这丰盛生命最初扎根的过程。原本生活在恐惧中的伯多禄，勇敢地宣告复活的基督。他召唤他们悔改与受洗，他的话刺透了听者的心灵。响应者由此形成一个以共同信仰、祈祷与慷慨奉献为标记的团体。他们的生活见证福音的改变力量，成为所有跟随基督者的榜样。

正如伯多禄前书提醒我们：跟随基督往往意味着以信靠之心承受试炼，正如耶稣受苦却无怨无悔。耐心坚忍与忠信之爱，成为天父与我们同在的见证，彰显我们的牧者即便在困苦中也不舍弃我们。

在复活期第四主日，我们蒙召聆听牧者的呼唤，让祂的圣言转化我们的心灵，并且生活在充满爱、慈悲与宽恕的团体中。真正的皈依始于让基督的生命塑造我们的生命。当他人在我们身上看见唯有天父才能赐予的喜乐、希望与丰盛的生命时，福传便自然流露了。愿这个复活期激励我们深化信仰、接纳牧者的引领，并勇敢地将天父的爱分享给世界。

## 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。

- 耶稣应许丰富生命。你在自己的生活中经历过什么？
- 伯多禄呼召信徒耐心忍受试炼，把自己交托给我们的天父。你是如何回应你所面临的困难的？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 我们的团体以哪些方式体验了耶稣丰盛的生命？
- 作为一个团体，我们能做些什么，以强化祂赐予的生命？

#### 为教会组织

- 我们如何通过言语和行动帮助我们所服务的人感受基督丰盛的生命？本周选择一个具体的行为，比如：忍耐、怜悯或宽恕的行为来练习。

#### 为家庭

- 我们的家庭如何创造一个环境，让我们每个人都能体验到天父的引领、关怀和丰盛的生活？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

本周进行一个安排，与外籍工人分享基督丰盛的生命。你可以召聚他们一起吃一顿便饭，分享故事，甚至一起唱几首熟悉的歌曲。

## 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。

慈爱的父，

我们的好牧人耶稣是祢派遣来的，为使我们获得生命，且获得丰盛的生命。祢打开了门徒的心，让他们充满勇气，宣讲祢的爱和救恩的好消息。我们在家庭、堂区团体和邻里中作为祢爱的见证人，愿我们的生活显示我们深刻地领受到祢的训诲和爱。因祢的恩宠，帮助我们以坚忍的信德经历考验，因祢的爱，使我们慷慨分享，给有需要的人带来希望，如同祢带给我们希望一样。我们相信圣神会助佑我们喜乐地活出信德，并引领众人更接近祢，因为祢爱我们所有人。

阿们。

# 反思

# 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。

全知的天父，

祢召叫我们聆听祢的圣言，花时间祈祷并存留在团体内，为效法我们复活的主——祂是道路、真理、生命。我们因洗礼而共享普通的司祭职，召唤我们把日常生活与耶稣在十字架上的牺牲结合在一起，并借着祂、偕同祂、在祂内向祢献上尊崇。

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所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 6:1–7**

教会的子民常常面临这样的风险：忙于处理实际必要的事，却忽略了自身的属灵职责。宗徒们明白若他们的事工要结出果实，就必须以身作则，“专务祈祷，为真道服役”。换句话说，他们必须效法基督的典范——在把天父的话带给他人之前，先花时间与父进行亲密的对话。在向他人谈论我们的天父之前，我们必须先向祂倾诉。

**读经二：伯多禄前书 2:4–9**

第一篇读经强调公务司祭职，而这段经文谈论的是所有受洗者被赋予的普通司祭职。我们每一个人都被召叫与耶稣在十字架上的牺牲连结，并参与其中。这正是礼仪中“积极参与”的更深意义——在思想、言语与行动上变得更像基督；不仅在正式祈祷中如此，在我们每日生活中也是如此。如此一来，我们便成了“天主宝贵的”，因为我们正在被转化，越来越像祂的爱子。

**福音：若望福音 14:1–12**

多默的问题揭示了每人心中的恐惧：我们常常感到迷失、没有方向。为帮助我们，主赐下了鼓励的话：“你们心里不要烦乱；你们要信赖天主，也要信赖我。”  
祂安抚门徒的焦虑，教导他们祂就是道路、真理、生命。正如道路通往目的地，祂既是引领我们的道路，也是我们归向的终点。这也帮助我们更深体会到每周在礼仪中的呼求——我们应当“藉着祂、偕同祂、在祂内”完成一切。

## 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。

*Nemo dat quod non habet* – (拉丁语) – “他没有的东西，他也不能给你。”无论任务是个人成圣、在爱近人上不断成长，或是向他人传福音，若我们没有先与天父相遇，就根本不可能完成。面对自身的局限与罪性，我们不禁要问：我们怎么可能真正接近祂呢？

就在这里，我们看见天父的伟大慈爱。祂早已向我们迈出“第一步”，不断以真理启迪我们的心智，坚强我们的意志，使我们能够选择善、坚持善。

我们开展各种灵性事务时，却往往没有定期与天父保持接触。基督、宗徒，以及无数圣人的榜样告诉我们：所有的工作都必须伴

随祈祷。若没有不断回到那一切恩宠泉源的天主面前，我们无法指望自己的努力获得成功——不论这些事务看来是多么地有宗教色彩。试图在没有圣神的情况下建造属灵的殿宇，就如同把房子建在沙土上。

我们常受到这样的诱惑：一边搞计划与策略，一边把祈祷当成祈祷练习。然而，“主是活石”（伯前 2:5），是连接我们一切努力的基石。当我们藉着祂、偕同祂、在祂内奉献我们的工作，它便能在天父面前成为可悦纳的祭献。

对主的这种依赖是必要的。否则，我们最终只是试图给别人我们自己都没有的东西。我们的成圣之路变得令人沮丧、疲惫不堪；我们的福传呼声似乎不入耳。祈祷不仅是向天父说话，更是谦卑的承认：单凭人的力量，我们所能达成的极其有限。祈祷是承认：我们永远需要慈爱的天父。

## 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。

- 当有一项任务摆在我面前时，我的第一反应是什么？我是否会抽出时间，向天主祈祷？
- 我是否因任务而疲惫或不堪重负？我该如何从主那里汲取力量与指引？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

### 为基督徒小团体

“至于你们，你们却是特选的种族，王家的司祭，圣洁的国民，属于主的民族，为叫你们宣扬那

由黑暗中召叫你们，进入他奇妙之光者的荣耀。(伯多禄前书 2:9)

对天父赐予我们这团体，我们怎样培养感恩之情？

主在邀请我们做些什么，好让这份亮光能够与他人分享——包括我们的家庭、同事，以及更广大的群体？

### 为教会团体组织

“让我们放弃天主的圣言，而操管饮食，实在不相宜。”(宗徒大事录 6:2)

有时在服事中，我们容易因自己在堂区中所承担的“职务与角色”而分心。那么，在履行堂区交托给我们的责任时，我们要如何转而依靠主呢？

### 为家庭

“在我父的家里，有许多住处。”  
(若望福音 14:2)

在家庭中，我们常可能面临彼此疏离的诱惑，或因朝夕相处而陷入烦躁、怨气丛生的诱惑。

在这样的处境下，我能做些什么，来帮助我的家人一起转而依靠主呢？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

与外籍工人交谈，温和地询问他们所面对的考验，以及他们如何应对。随后也分享你自己如何面对挣扎，并说些鼓励他们保持希望的话。

## 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，

我们常常被生活的日常职责分了心，而这些分心使我们无法更亲近祢。宗徒们身为普通司祭的一份子，为我们树立了良好榜样。当我们积极地把圣体的恩宠带入我们的工作、家庭与休闲空间时，我们就会更敏锐地察觉祢慈爱的同在。求祢使我们不因分心或对祢的信德动摇而感到烦乱。以上所求是因我们的主耶稣基督之名。

阿们。

# 反思

# 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。

天父，

当我们的主耶稣基督升天时，祂并没有将我们遗弃为孤儿，而是派遣圣神作为我们的护慰者与导师。真理之神常与我们同在，坚固我们，使我们能向他人分享我们在耶稣基督内所怀的希望——这希望根植于至圣圣三对我们每一个人亘古不变的爱。因复活的主，我们同心祈祷。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所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 8:5–8, 14–17**

因着圣神的德能，斯德望的殉道与初期教会所受的迫害，阻吓不了基督徒；反而开启了福音传播的第二阶段——由耶路撒冷向外扩展，来到撒玛黎雅，正如耶稣所应许的（宗 1:8）。斐理伯是七位执事之一，“充满圣神”的他（宗 6:3, 5），如今执行耶稣亲自做过的事（若 4:4–42；路 17:11–19）：向与犹太人疏离的撒玛黎雅人宣讲福音。当伯多禄和若望前来并给他们覆手时，撒玛黎雅人也领受了同一的圣神。

**读经二： 伯多禄前书 3:15–18**

凡愿意过个良好基督徒生活的人，总会有受迫害与诬告的可能。基督是我们的榜样：祂无罪，却为有罪的人受苦甚至受死，为的是引领我们归向父。作为基督徒，我们必须随时准备向人解释我们希望的理由。教会历史中，基督徒不断操练护教学——以理性、证据与圣经来解释并捍卫信仰的真理（Catholic Answers）——而且要以温和、敬重与清白的良心去做。

**福音： 若望福音 14:15–21**

耶稣应许祂不会让我们成为孤儿，并清楚宣告父将会派遣“另一位护慰者”——即真理之神。“护慰者”的希腊原文为Paraklētos，意为“辩护者”、“扶助者”，在其他地方也译为“导师”。若望著作中共出现五次，总是指耶稣或圣神（天主教依纳爵研读圣经）。这给宗徒们带来很大的安慰，因为即使耶稣离开，圣神将“永远与你们同在”，祂既“与你们同在”（与教会同在），也“在你们内”（在每一个信徒内）。

## 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。

本主日的读经可从三点来思考：  
迫害、德能与宣讲。

### 一、迫害

当我们信从基督并努力过基督徒生活时，必会遇到迫害与十字架。主所经历的，祂的门徒也会经历。但放心！耶稣已战胜罪恶与死亡！请牢记天父与耶稣对我们不变的爱，耶稣在福音中说：“谁若爱我，我父也要爱他；我也要爱他，并将我自己显示给他。”在这些时刻，正如圣伯多禄所劝勉的，我们要“在心中尊崇基督为主”。

### 二、德能

在这复活期中，我们被提醒要依靠圣神的德能来胜过迫害与十字架。矛盾的是，这些处境往往成为传播福音的契机。斯德望的殉道与耶路撒冷教会遭受的迫害，使“那些逃散的人经过各处，宣讲真道的喜讯”，并推动了斐理伯向整个撒玛黎雅城的福传。

### 三、宣讲

有圣神德能的推动，并在背负日常十字架时信赖基督而保持平安，我们应以言行作证。“时常准备答复”——这对所有天主教徒特别是已领受坚振圣事、完整获得圣神恩赐的人，是一项使命：要刻意训练自己善于解释信仰并勇敢维护它。同时，我们必须以良好的基督徒生活来支持我们的言语。两者合一，就是我们在传扬福音。

## 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。

- 你与圣神——我们的护慰者与导师——是否有着亲密的关系？
- 你曾否向别人分享过你对复活的主耶稣基督所怀希望的理由？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 你的基督徒小团体可以如何更认识复活的主？请提出一至两个可实行的具体步骤。

#### 为教会团体组织

- 你们是否每月拨出时间，帮助团员更认识复活的主，并学习依靠圣神的德能生活？

#### 为家庭

- 你们作为一个家庭，可以做些什么来与圣神建立更深的关系？请提出一至两个具体步骤。
- 父母们：你们是否刻意拨出时间（如午餐或晚餐）与孩子谈论复活的主？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

请主动接触一位疏远信仰的天主教徒，与他分享复活的主和祂所赐的生命。若对方因受伤害而远离，请温和提醒他：早期基督徒也曾受迫害，但主不断呼唤他们回到祂身边。交谈后，亦向其他教友寻求指引，了解如何更好地陪伴此人。

## 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。

慈爱的天父，

由祢与圣子所共发的圣神是我们的安慰与助佑。我们钦崇并光荣祢。圣神坚强我们，使我们在受迫害、诬告与错误教导的处境中，仍能为祢所赐的信德作证。求祢派遣圣神使我们充满智慧，使我们随时准备回答我们信仰、希望与爱的理由。我们感谢祢：在奔向祢的旅途中，祢从未让我们成为孤儿。以上所求，是因我们的主耶稣基督之名。阿们。

# 反思

# 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。

我们的天父，

耶稣在升天前，曾许诺将圣神赐予我们，而祢也实现了这许诺。我们也信靠祢必将再次来临的许诺，而在每天面对挑战时，寻求光荣祢的圣名。我们深知祢会看顾并带领我们走在正确的道路上。以上祈祷是奉祢的圣名。

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所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 1:12–14**

这段经文发生在我们天主教信仰的两个重要事件之间：耶稣升天与圣神降临。宗徒们目睹耶稣升天后，回到楼上房间，等待耶稣所许诺的护慰者——圣神。在等待中，他们“同心合意地专务祈祷”。正如耶稣在旷野独自祈祷以准备祂的传教生活，宗徒们也在五旬节前专心祈祷以准备被派遣。同样，作为耶稣的门徒，我们也需要确保留出时间，以团体的方式祈祷。

**读经二：伯多禄前书 4:13–16**

伯多禄在此谈论苦难，呼应了耶稣在真福八端中的话：“因我而受辱骂和迫害的，你们是有福的。”伯多禄提醒我们，勇敢面对苦难，就是在光荣天主圣父。即使在现代社会媒介已改变，我们仍被召叫以耶稣教导的方式行事。在社交媒体、工作场所、家庭，甚至教会团体中，我们因效法耶稣而光荣祂，即便需要牺牲舒适与自尊。

**福音：若望福音 17:1–11**

在这里，我们看到耶稣在祈祷中把祂的门徒托付给天父。正如我们的作为光荣耶稣，祂也把祂所做的一切奉献给天父。在这段福音中，耶稣赋予我们祂从父所领受的使命。我们如今是祂的传教士，正如祂是天父的传教士。耶稣提醒我们，祂活在我们每个人内，当我们合而为一时，就是在效法圣父与圣子在圣神内的爱。

## 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。

“使他们合而为一，正如我们合一样。”这是本周福音最后一段话，它总结了三段读经的讯息。读经一呼吁我们在团体中祈祷；读经二中，伯多禄要求我们的团体应勇敢为信仰作见证；福音中，耶稣把我们作为团体托付给天父，赋予我们继续福传的使命。

团体的重要性在于它使我们在共同目标中合一，同时也让我们能与其他门徒分担重担。团体的支

持使我们在迷惘时仍能坚持，并在疲惫时有所依附。正如耶稣依靠祂的宗徒，我们也能依靠团体成员帮助我们成圣。

此外，天主教团体不必只在教堂聚集，场所是次要的。它可以是职场中的一群天主教徒，或是一些经常见面的朋友，即使他们已不常参与弥撒。

我们被召在生活各方面建立这样的团体。福传不必是侵略性的，而是让信仰自然渗透到日常生活中，使天父的恩宠在最世俗的环境中也能建立支持我们的团体。

## 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。

- 你与圣三的关系是否有所成长？你的行为是否让周围的人感受到这成长？
- 你是否属于某个教会团体？若没有，为什么？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 我们作为一个合一的团体，如何成为天父之光的灯塔，照亮周围的人？

#### 为教会团体组织

- 我们的事工是否让我们忽略了在天父的爱中合一？我们如何创造一个以爱为优先考量的事工空间？

#### 为家庭

- 有哪些小步骤能帮助我们深化家庭的祈祷生活？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

邀请几位你认识的人一起为远离信仰的教友祈祷，尤其是你正在关心的对象。若可能，再次与那位远离信仰的教友交谈，分享重生的意义——从过去的伤痛、痛苦经历和虚渺的旧习中走出来。

## 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，因着祢的爱，求祢使我们把今日所听的圣言安存在心。祢的圣言赐我们力量，帮助我们在未来的一周活出门徒的身份。圣神提醒我们需要改变的地方，使我们更肖似耶稣基督，并激励那些遇到我们的人追求圣德。祢的圣言使我们在分享祢的爱时，能抵御任何恶意的攻击。以上祈祷是奉祢圣子之名。阿们。

## 反思

# 圣神降临主日

## 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。

全能慈悲的天父，祢派遣圣神来使我们合而为一，以真理的光引导我们跟随耶稣的脚步。圣神赐予我们恩赐，造福我们的团体，使我从中见证祢爱的作为。无论我们身处何种境地，每一份恩赐都是为了让我们在日常生活中荣耀祢。奉我们的主耶稣基督。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所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

圣神如疾风降临。火焰般的舌头显现在每位门徒头上。众人都充满了圣神，开始说起各种语言。来自不同国家的人们，用各自的语言聆听福音。圣伯多禄解释说，这应验了先知岳厄尔的预言，表明圣神将赋予教会能力去接触所有的民族。这一事件打破了种族和语言的障碍，表明教会的使命是普世的。

## 读经二：

### 格林多前书 12:3–7, 12–13

圣保禄告诉我们，圣神赐予许多恩赐，但所有恩赐都来自同一位圣神。他列举了智慧、知识、信德、医治和说异语等恩赐。尽管这些恩赐各不相同，但它们都是为了整个教会团体的共同益处。基督的身体是一个整体；虽然它有许多肢体，但洗礼使我们与圣神合而为一，不分种族或地位。这段经文提醒我们，每一位信徒都承担着独特的角色，共同建立起整个教会团体。

## 福音：若望福音 20:19–23

耶稣复活后，显现给锁在屋子里的门徒，说：“愿你们平安”，并向他们展示祂的伤痕。然后，祂向他们吹了一口气，说：“你们领受圣神罢。”这口气让人想起天父赐予亚当生命的那一刻，也表明圣神为宗徒们带来新的生命和权柄。耶稣还赐予宗徒们赦罪的权柄，将圣神与教会的慈怜事工联系起来。这一刻表明，圣神带来新的生命、勇气和给世人赦罪的权柄。他们如今的使命包括医治罪恶所造成的创伤，并宣扬复活的主。

## 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。

五旬节这一天，圣神将一小群信徒转变为普世教会。圣神充满宗徒们，表明圣神如同无形的力量在推动着我们。不分语言、文化或地位，圣神都会降临到信徒身上。这就是为什么宗徒们能说各种语言，让每个人都能听到同样的真理。在当今世界，我们也听到许多语言，看到不同的文化，这有时会分裂我们。然而，圣神邀请我们敞开心扉聆听，分享同样的爱的讯息。

圣保禄提醒我们，圣神赐予我们许多恩赐。我们当中有些人可能是优秀的教师，有些人可能是优秀的倾听者，有些人可能擅长照顾病人。所有这些恩赐都属于同一位圣神，旨在帮助整个教会团体。当我们运用自己的恩赐服务他人时，我们就成为了基督身体的一部分。福音表明，圣神也赐予我们宽恕的能力。宽恕是成圣的第一步：它为新生命铺平道路。当我们宽恕他人时，我们效法基

督，并让圣神有空间在我们心里和我们周围运作。宽恕使我们摆脱罪的重担，并带来平安。

今天，圣神的风是否触动了我们的心？我们是否听到呼召，去运用我们的恩赐造福他人？当我们让圣神引导我们时，我们就成为见证人，将福音带给我们的家庭、学校和社区。在每一个小小的行动中——聆听、帮助、宽恕——我们都在回应五旬节的声响，并帮助教会在爱中成长。

## 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。

- 回想一下你感受到圣神赐予你勇气的时刻。发生了什么事？它如何改变了你？
- 你能感受到圣神的哪些恩赐？本周你可以如何将它分享给别人？

### 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。大家说说我们从经文中得到什么感触，以及我们作为一个团体/教会组织/家庭能如何分享天主圣言。

#### 为基督徒小团体

- 我们的团体如何创造一个空间，让每位成员的不同恩赐都得到重视并用于造福他人？

#### 为教会团体组织

- 你的事工如何帮助每位成员发现并运用自己的恩赐来造福他人？

#### 为家庭

- 你的家庭如何识别每位成员身上的圣神恩赐，并彼此鼓励运用这些恩赐？

## 你的行动

你为分享耶稣的好消息，去接触他人或福传而采取的行动。

邀请那些远离信仰的教友加入“重返家园”（Landings）或你的堂区的其他欢迎项目，或鼓励他们加入一个提供支持及有爱的团体。

## 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。

全知的天父，

祢藉着圣神将所有信徒聚集在一起，圣神以诸多恩赐将我们联结在一起。复活的新生命因圣神而更加坚固，圣神医治罪恶的创伤，并启发我们如何继续为祢而活。我们感谢祢赐予我们这美好的历史时刻。我们不断地庆祝，这个祢对我们倾泻而出、叫人惊叹的爱。五旬节的事件祝福了我们的生命。天父，我们感谢祢。因耶稣基督。

阿们。

# 反思

## 四旬期活动：家庭十字架苦路

家庭十字架苦路可以是简单的静默祈祷，或是一个机会彼此分享对每一处苦路的默想和反省。你可把苦路十四处的图片印出来，并让年幼的孩子为它们填上颜色。或者，如果你有年纪较大的孩子，可向他们展示苦路不同处的画像，这是一个让他们欣赏礼仪艺术，并提高他们反思能力的机会。

### 开始祈祷

主耶稣基督，领我走祢牺牲成圣的道路。引领我的心智、记忆，尤其是我不情愿的心灵，让我看见祢为爱我和全世界，所做过的一切。

## 第一处：耶稣被判处死刑

**全体：** 耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

**领：** 耶稣被带到司祭长比拉多面前。虽然祂是无辜的，但比拉多仍然谴责祂，并判处祂死刑。

**全体：** 耶稣，正是我们不良的思想、恶意的言语和愤怒的行为使祢饱受惩罚。我们现在进行苦路祈祷，为我们的所有过犯向祢悔罪。念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第二处：耶稣背着祂的十字架

**全体：** 耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

**领：** 耶稣被士兵鞭打，嘲笑和吐口水。现在，祂必须抬起沉重的十字架，并在喊叫的人群面前背着它。祂是如此的疲惫和悲伤，但没人在乎。

**全体:** 耶稣，我们在乎疲累的祢。祢这么伤心，我们很难过。我们愿用我们的祈祷来帮你背这十字架。  
念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

### 第三处：耶稣第一次跌倒

**全体:** 耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

**领:** 十字架太重了。沉重的十字架使耶稣摔倒在地。茨冠上的鲜血流进祂的眼，背上的鞭伤使祂倍感刺痛。人们仍对祂喊叫，向祂扔东西。祂的心必定有如祂所背负的十字架一样沉重。

**全体:** 耶稣，是我们的罪过使祢的十字架如此沉重。我们对不起祢。我们爱祢，我们会透过祈祷和圣洁的生活来对你好。  
念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

### 第四处：耶稣遇见祂的母亲

**全体:** 耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

**领:** 突然，耶稣看见祂的母亲。她就站在路边的人群中。看到耶稣时，她的眼眶满是泪水。她想帮助祂，却做不到。两颗心都为对方痛苦万分。

**全体:** 耶稣，祢和祢的荣福之母总会应允我们的祈求。我们的心也因着苦路的伤痛而痛。我们答应每天向祢祈祷，并请求圣母玛利亚为我们代祷。  
念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第五处：基勒乃人西满帮助耶稣背负十字架

**全体：**耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

**领：**士兵们在赶时间。他们从人群中拉出基勒乃人西满来背负十字架，要使耶稣走得更快。耶稣感谢西满的帮助。

**全体：**西满不知道他背祢的十字架是有福的——他只感到它的沉重。进行苦路的祈祷提醒我们，背负我们自己的十字架也能帮助祢。念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第六处：勿洛尼加为耶稣抹脸

**全体：**耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

**领：**耶稣的脸上满是汗水，鲜血和灰尘。使祂痒刺不舒服，韦罗尼加心怀怜悯，跑上前擦了耶稣脸上的污垢。这小小的善举是她所能为祂做的。

**全体：**耶稣，祢在天光荣照耀，我们要看见祢，触动祢的脸。我们知道，我们小小的善举和祈祷，使我们和祢及祢在天的父更加亲近。

念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第七处：耶稣再次不支倒地

**全体：**耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

**领：**漫长的路，沉重的十字架，使耶稣筋疲力尽，再次跌倒。士兵们对祂吼叫，鞭打祂，要祂再站起来。他们难道不知道祂伤得更重了吗？

**全体:** 耶稣知道祂为世界的罪在受苦。祂站起来，继续走。耶稣，我们面对这世界，有时候会感到疲累、沮丧和不耐烦。当我们失败并陷入罪恶中时，对祢的伤害更大。我们很懊悔，请祢帮助我们像祢一样的耐心和勇敢。

念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第八处：耶路撒冷的妇女为耶稣痛哭

**全体:** 耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

**领:** 接下来，耶稣遇见祂所教导的一些女人。她们在哭泣，是为耶稣哭，也感到失落——没有耶稣，她们怎么办？耶稣告诉她们不要为祂哭，而是为世上所有的罪人哭泣。

**全体:** 耶稣，祢告诉耶路撒冷的妇女为我们哭泣。即使在痛苦中，祢也为我们着想。谢谢祢。我们也会为罪人祈祷。

念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第九处：耶稣第三次跌倒在地

**全体:** 耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。

**领:** 耶稣来到加尔瓦略山前的最后一座小山。祂抬头看还要走多远。当祂看到自己将要被钉死的地方时，便失去力量，跌倒在地。祂还有更大的痛楚要忍受。但是耶稣爱我们，所以祂继续前进。

**全体:** 耶稣，即使祢感到疲倦，恐惧和悲伤，祢仍会继续前进。祢那时爱我们，现在也爱我们。我们献上祈祷，告诉祢我们爱你，并要在祢伟大的牺牲中给你一点安慰。

念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第十处：耶稣被剥去祂的衣服

- 全体：耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。
- 领：人群跟随耶稣和士兵们来到加尔瓦略山顶。这时士兵脱下祂的衣服，他们在旁嘲笑——祂的长袍粘到祂背上的鲜血。士兵猛推耶稣，不在乎祂是谁，只看祂是一个可以嘲弄的对象。
- 全体：耶稣，即使祢受伤流血，被士兵粗暴对待，被人群嘲笑，祢曾是，现在仍然是我们的君王。求祢在王国里记念我们。  
念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第十一处：耶稣被钉在十字架上

- 全体：耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。
- 领：还有更糟的吗？耶稣被钉在十字架上时，祂那承载着天主爱的信息的脚，和治愈人的手，都被钉透。这对耶稣是更大的伤害、痛苦和屈辱。
- 全体：耶稣，他们将祢钉在十字架上，试图阻止祢的手脚做祢父的工作。祢为我们忍受了痛苦，为我们付出了祢的生命。我们感谢祢和爱祢。  
念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第十二处：耶稣在十字架上舍命

- 全体：耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。
- 领：西默盎所预言的利剑刺透了玛利亚的心。宗徒们的希望被粉碎，象征着天主爱的旧约——圣所的帐幔分裂为二，耶稣的死让我们和天父开启新的盟约。
- 全体：耶稣，祢满怀爱意对聚集在十字架下的每个人说话。祢知道祢的死亡使新生命成真。我们渴望来到祢面前，聆听祢爱的言语，求祢使我们堪当在祢内成为新生命。  
念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第十三处：耶稣从十字架上被取下来

- 全体：**耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。
- 领：**现在剩下的，就是从十字架上把耶稣的尸身抬下来。所有在这可怕日子里被否定的温柔，崇敬和爱心，现在都可以一一表达了。玛利亚和宗徒们在想……会太晚吗？完结了吗？
- 全体：**耶稣，通过我们的祈祷，我们一起将祢的身体从十字架上领下来。我们触摸祢；用爱和悲伤除去钉子，清洗伤口，摘下荆棘茨冠。我们和玛利亚一道悲伤，并要安慰她。  
念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。

## 第十四处：耶稣被埋葬

- 全体：**耶稣基督我们崇拜祢，赞美祢，因祢的十字圣架拯救了世界。
- 领：**即使在这个悲伤的时刻，也有援助。阿黎玛特雅人若瑟把耶稣葬在附近的坟墓中。祂的身体被布包裹好并密封起来。每个人都哭泣着走了。最后一切归于平静，甚至是平安。
- 全体：**念天主经、圣母经和圣三光荣经各一遍。
- 领：**三天后，一件奇妙的事发生了——耶稣从死者中复活！复活之光将坟墓裂开，耶稣的光比死亡更强大。

### 结束祈祷：

主耶稣，我们有时会以为祢已经走了，一切都结束，我们再也不会幸福或快乐。但祢的复活向我们显示，祢永远不会离开我们。帮助我们透过祈祷和生活来跟随祢。我们这样祈祷，因祢的至圣圣名。阿们。

# 复活期活动

## 庆祝复活期主日

### 复活主日(2026年4月5日)

与亲友们一道做好准备并保持守望，在基督内为一体，共同庆祝复活节。

### 复活期第二主日：神圣慈悲主日(2026年4月12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。

### 复活期第三主日(2026年4月19日)

下周我们将迎来圣召主日（善牧主日），请在本周抽空为一位神父或修会会士献上祈祷。

### 复活期第四主日：善牧主日(2026年4月26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。让我们向生活中的男人致敬，并祈祷大圣若瑟能成为我们家庭生活和工作中的榜样。

### 复活期第五主日(2026年5月3日)

我们准备在下个主日庆祝母亲节。让我们诵念玫瑰经，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。

### 复活期第六主日及母亲节 (2026年5月10日)

在周四耶稣升天节后的第二天开始圣神九日敬礼（从2026年5月15日至23日）。

### 复活期第七主日 – 世界传播日 (2026年5月17日)

阅读教宗良十四世在第60届世界传播日的文告：“守护人类的声音和脸孔”。

### 圣神降临主日 (2026年5月24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

Dominic Chan

Jenny Ang

Jervis Kang

Rev. Fr. Bartolo Maria OCD

Rev. Fr. Reginald Marie OCD

Rev. Fr. Stanley Goh SJ

Rev. Fr. Terence Pereira

Sara Wee

Sr. Agnes-Claire Koh OLCGS

Sr. Jean Marie Fernandez OLCGS

## 翻译组

新加坡天主教总教区华文教务委员会(ACAMS)

Archdiocesan Commission for Tamil Speaking (ACTS)

## 设计

Jerry Tan



# 你们应该是圣的，因为我是圣的

藉着洗礼，我们被祝圣，成为天主的子民。  
然而，因着我们的人性软弱和罪，我们常常忘记自己是谁。  
四旬期召唤我们转向天主，而复活期给我们显示  
    我们本应成为怎样的人：  
    在基督内更新、重建、活出生命。

成圣意味着分享祂的复活，  
意味着每天都活出天主所爱、光辉灿烂子民的身份。  
    在这个节期，我们如何被召叫去重新  
    活出我们在基督内与祂共享的圣德？

通过经文默想、问题分享和信仰成长活动，  
预备我们的心，迎接耶稣的苦难和复活。



one.org.sg  
enquiries.one@catholic.org.sg



Catholic Archdiocesan Education Centre  
2 Highland Road #02-19 S(549102)