

# 天主教教理 @ 家里学 2021 #3

“你们悔改，信从福音罢！”

(四旬期第一主日)

资料摘自吉隆坡总教区教理中心。(只供内部传用)



## 简介

这些资料旨在提供家庭成员一起学习、省思及探讨四旬期第一主日的福音。

## 如何使用这些资料

资料中有些活动是可以让家庭成员一起做，或个人或团体展开的活动。这些活动都适合儿童、青少年和成年人使用。建议打印一些页面，以方便个人或分组同时可以进行不同的活动。

## 几时使用这些资料

可以在参与四旬期第一主日弥撒后一周内的任何一天，当全部家庭成员都在一起时使用。

## 开始祷

仁慈的天父，我们以主耶稣基督的圣名聚集在这里。在这四旬期，祢召唤我们悔改。祈求天父帮助我们时时刻刻把我们的转向耶稣，并展开我们的心来聆听耶稣的声音。祈求天主圣神的带领，让我们为今天的课程做准备时，指导我们。奉主耶稣基督的名祈求。阿们。



## 读经省思

邀请一位成员诵读创世纪 9: 8-15 和马尔谷福音 1: 12-15。作为一个家庭，让我们一起反思经文中的要点，然后回应以下的问题，并彼此把听到的圣言作简单的分享。依据孩子的理解水平，鼓励父母可以把这些问题改成他们容易明白的方式进行。

### 反思和回应的时刻：

沙漠是一个“荒野”的地方，也就是空虚，孤独和困惑的地方。在当下新冠疫情-19 大流行，我们中的一些人可能会感到自己好像处于“荒野”中 - 与正常的生活方式，与朋友甚至亲人的“隔离”。

*在当下的形势，面对疫情的挑战，你会如何诠释你的感受会是处在“荒野”中？*

沙漠是一个充满“诱惑”的地方。因为耶稣在沙漠中感到饥饿又寂寞时，魔鬼试图用食物，权力和地位来诱惑祂。魔鬼希望耶稣认为祂可以没有天主，抑或是不需要天主了。

*今天你在生活中，有感觉到或经历到“诱惑”吗？是什么样的“诱惑”？你认为生活中有哪些事情可以自行解决而无需依靠天主？*

沙漠也是天主向自己的子民彰显自己的地方。例如，在出谷纪中，我们读到，当以色列人民在旷野时，天主与他们同在。祂给他们食物和水，保护和引导他们。

*在目前的情况下，天主以什么样的方式向你启示自己？你是否有感受到祂对你和你的家人给与祝福和保护？今天你会有什么事情要感谢天主呢？*

在福音中，我们读到耶稣也从沙漠中出来开始祂的使命。祂呼吁人民悔改，就是将他们的心转向天主，使天主的国临在于我们中。无论我们在当下的感受是如何，耶稣召叫我们要改变我们的心，转向天父，好让我们更加认识天主与我们同在。愿我们在四旬期里，紧紧地跟随祂。

### 后续活动

以下是一些儿童活动，关于这周的福音。选择你想要与孩子一起完成的活动，但如果可以，请尝试完成所有活动！

活动 #1: 帮助鸽子找到通往诺厄的道路。

# 诺厄和鸽子

## Noah and the Dove

鸽子需要带回一根绿的橄榄树枝；好让诺厄知道，水已由地上退去。



开始



终点

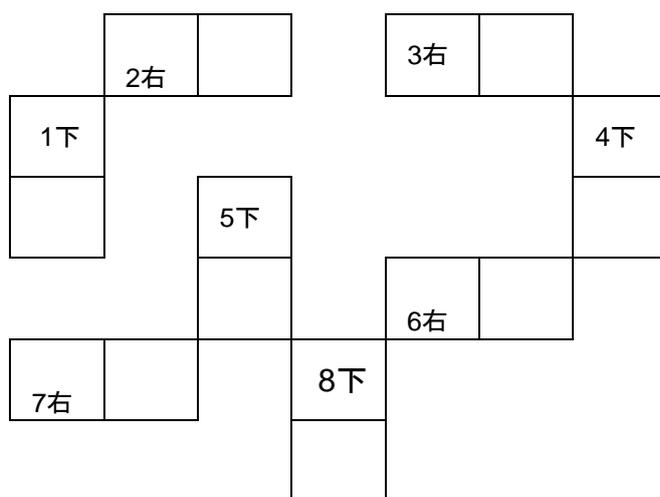


### 活动 #3: 解决难题

## 虹霓之约

几时虹霓在云间出现，我一看见，就想起在天主与地上各种属血肉的生物之间所立的永远盟约。创世纪 9：16

参阅创世纪 9：8-17



向右

2. 两船相并的大船帮助诺厄和他的家人免受洪水的灾害。
3. 应允; 答应; 应承。
6. 脊椎动物，温血卵生，全身有羽毛，后肢能行走，前肢变为翅，一般能飞。
7. 雨后天空中出现的彩色圆弧。

向下

1. 河流因大雨或融雪而引起的水流，常常造成灾害。
4. 生物的一个种类。它们一般以有机物为食，能感觉，有神经，可运动，例如狗，猫，狮子和老虎。
5. 人类生活的地方。
8. 水气上升遇冷凝聚成微小的水珠，成团地在空中飘浮。

飞鸟  
方舟

虹霓  
云朵

地球  
动物

许诺  
洪水

## 活动 #4: 解读密码 (英文单词)

# 虹霓之约

几时虹霓在云间出现，我一看见，就想起在天主与地上各种属血肉的生物之间所立的永远盟约。创世纪 9: 16

每一个号码代表一个英文单字。根据号码找出每个单字，并连起来成为英文单词。



E	J	X	V	D	U	N	F	Y	P	A	T	L	S	H	B	K	Q	G	I	R	W	Z	C	O	M
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26

- 7-25-11-15 \_\_\_\_\_
- 16-20-21-5 \_\_\_\_\_
- 11-7-20-26-11-13-14 \_\_\_\_\_
- 11-21-17 \_\_\_\_\_
- 5-1-14-12-21-25-9 \_\_\_\_\_
- 1-11-21-12-15 \_\_\_\_\_
- 21-11-20-7-16-25-22 \_\_\_\_\_
- 24-13-25-6-5 \_\_\_\_\_
- 24-25-4-1-7-11-7-12 \_\_\_\_\_
- 8-13-25-25-5 \_\_\_\_\_

COVENANT	DESTROY	NOAH	CLOUD	RAINBOW
FLOOD	ANIMALS	BIRD	ARK	EARTH

活动 #5: 寻找词句

# 耶稣面对诱惑

耶稣在约旦河受洗后，就充满圣神的力量把祂带到旷野的沙漠。在旷野中，耶稣度过了40日40夜，受魔鬼的诱惑。



圣	沙	耶	圣	拜	食	世	头	探	耶	圣	拜	探	世	头	探
使	圣	耶	圣	饿	食	世	界	探	四	四	圣	圣	沙	耶	沙
十	时	神	民	奉	圣	沙	耶	沙	食	咐	咐	使	圣	耶	圣
时	石	食	诱	惑	使	圣	冷	圣	试	探	息	十	时	路	时
石	荣	华	城	息	十	时	四	时	耶	病	宣	时	石	撒	石
撒	殿	耶	诱	无	时	无	刻	禁	王	城	杈	石	漠	冷	漠
殿	饼	王	城	头	石	漠	吩	漠	事	城	柄	漠	殿	耶	殿
禁	食	事	城	荣	饥	殿	耶	殿	神	圣	惑	殿	饼	王	饼
食	四	息	约	诱	殿	饼	王	饼	病	息	荣	四	食	事	食
四	食	四	旦	息	饼	朝	事	面	吩	城	惑	十	时	饥	饿
试	圣	沙	耶	圣	拜	食	世	头	耶	生	活	时	石	食	石
吩	咐	圣	漠	圣	拜	食	饥	路	王	事	天	石	圣	吩	漠
耶	十	时	四	民	圣	圣	沙	耶	事	奉	天	漠	殿	耶	殿
王	时	石	食	诱	天	使	圣	耶	界	魔	鬼	殿	饼	王	国
事	石	漠	吩	惑	华	十	时	四	奉	界	食	饼	食	事	食

字库:

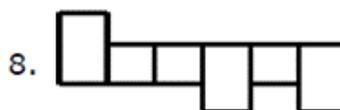
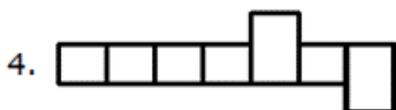
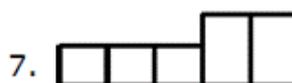
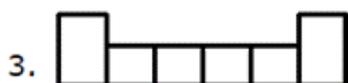
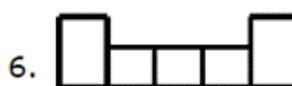
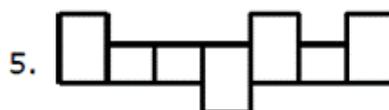
圣神	魔鬼	无时无刻	约旦	石头	神圣
生活	天使	杈柄	朝拜	沙漠	圣殿
吩咐	面饼	世界	诱惑	四十	王国
耶路撒冷	饥饿	禁食	试探	荣华	事奉

## 活动 #6: 输入正确的英文单词

# 耶稣面对诱惑

耶稣在约旦河受洗后，就充满圣神的力量把祂带到旷野的沙漠。在旷野中，耶稣度过了40日40夜，受魔鬼的诱惑。

根据英文字母的形状，填写正确的英文字母在空格中形成英文单词。



desert	hungry	bread	world
tempted	stone	worship	angels

活动 #7: 寻找英文单词

# 圣灰星期三

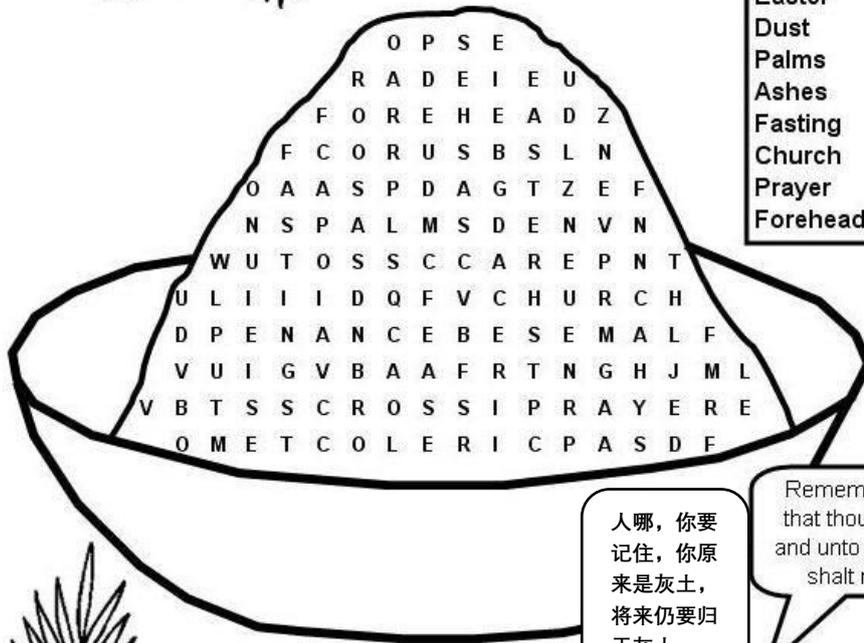
## Ash Wednesday



把隐藏的英文单词圈出来

Find these hidden words and circle them in the puzzle below.

- Cross
- Lent
- Rite
- Penance
- Easter
- Dust
- Palms
- Ashes
- Fasting
- Church
- Prayer
- Forehead



人哪，你要记住，你原来是灰土，将来仍要归于灰土。

Remember man that thou art dust and unto dust thou shalt return!



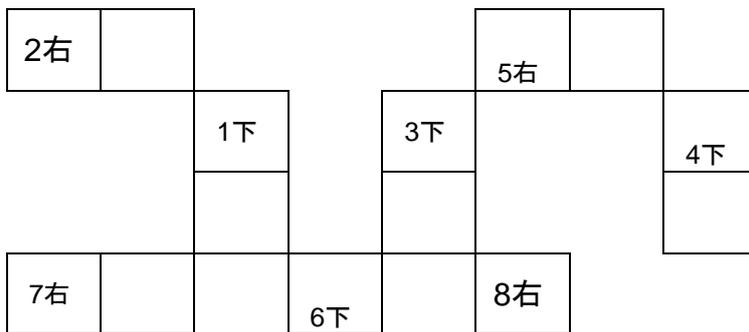
## 活动 #8: 解决难题

# 宣讲天主的福音

若翰被监禁后，耶稣来到加里肋亚，宣讲天主的福音，说：「时期已满，天主的国临近了，你们悔改，信从福音罢！」马尔谷福音 1: 14-15



请参阅马尔谷福音 1: 9-15, 19-28



向右

2. 耶稣在 \_\_\_\_\_ 河受洗。
5. 他为耶稣受洗。
7. 天主的使者。
8. 清澈的液体，化学名称为 H<sub>2</sub>O。

向下

1. 天主的家
3. 地面完全为沙所覆盖、植物非常稀少、雨水稀少的荒芜地区。
4. 坏的反义词。
6. 关于人或事物情况的报道。

字库:

天使	沙漠	好	若翰
消息	水	天国	约旦

## 活动 #9: 寻找二月份圣人的名字和节庆



斯	亚	玻	狄	三	罗	露	莫	里	尼	加	嘉	德	亚	莫	三
圣	默	热	莫	木	达	思	石	亚	达	献	主	玻	若	柏	木
多	达	多	比	禄	利	嘉	尼	加	利	里	有	尔	同	鱼	禄
达	利	露	狄	弥	嘉	世	加	大	嘉	姬	柏	嘉	士	安	弥
利	嘉	保	尼	盎	士	多	士	知	士	地	莫	多	望	斯	盎
嘉	士	路	约	济	利	柏	姬	达	利	亚	莫	乃	德	德	济
士	利	禄	嘉	拉	嘉	三	望	知	见	玻	里	加	天	三	拉
利	亚	热	罗	尼	莫	多	保	国	老	楞	佐	提	门	木	莫
里	本	济	斯	狄	济	三	露	德	容	亚	者	亚	多	禄	纳
玻	护	达	巴	纳	三	木	奥	定	纳	保	禄	三	木	弥	本
三	罗	露	禄	耶	木	禄	风	柏	思	默	盎	三	达	盎	达
木	弥	巴	拉	斯	禄	弥	伯	玻	斯	人	伯	木	利	济	利
禄	拉	盎	亚	米	弥	盎	子	禄	定	路	多	禄	嘉	拉	嘉
弥	禄	嘉	拉	嘉	盎	济	只	利	多	路	禄	弥	士	铎	士
盎	拉	自	乐	德	济	拉	望	济	易	比	达	盎	利	面	利
济	盎	铎	道	明	拉	济	天	国	子	乐	弥	济	肋	米	多
拉	盎	拉	禄	弥	伯	玻	斯	望	使	民	盎	盎	拉	禄	弥

备注：只是寻找圣人的名字和节庆有粗体字的而已。

圣巴拉斯 (St. **Blaise**)

圣热罗尼莫·艾明廉 (St. **Jerome Emiliani**)

圣默多狄 (St. **Methodius**)

圣若瑟芬·柏姬達 (St. **Josephine Bakhita**)

圣伯多禄·达弥盎 (St. **Peter Damian**)

露德圣母 (Our Lady of **Lourdes**)

圣保禄·三木及同伴们 (St. **Paul Miki and Companions**)

圣思嘉 (St. **Scholastica**)

圣亚加大 (St. **Agatha**)

圣安士嘉 (St. **Ansgar**)

圣济利禄 (St. **Cyril**)

圣玻里加 (Saint **Polycarp**)

献主节 (**Presentation of the Lord**)

活动 #10: 寻找二月份圣人的名字和节庆 (英文版)

## February Saints and Feast Days Word Search

X H J P R E S E N T A T I O N Q  
W R N N Z J V A G M G P R J F H  
W M W A E L T C E P R C H B C F  
Y Q X R G I T T W A K M H W Y P  
T K O L H A H X C U Z X T R R E  
R M T K O O T Y W L K X G N I T  
E K A R D U L H B M N M P Z L E  
B B V I X O R B A I V K N R E R  
B Q U Q P C Y D R K T Z M S T D  
H S L M G R J Y E I R G I D M A  
Q K Y G X L J R N S K A M G F M  
D A N S G A R K T Z L P Y Q T I  
C Z C L M J W R Y B J X T T C A  
R R M S C H O L A S T I C A C N

*\*Directions: Search only for the parts of the saints names or feast days that are in bold print.*

St. **Blaise**

St. **Ansgar**

St. **Agatha**

St. **Paul Miki** and  
Companions

St. **Jerome** Emiliani

St. Josephine **Bakhita**

St. **Scholastica**

Our Lady of **Lourdes**

St. **Cyril**

St. **Methodius**

St. **Peter Damian**

St. **Polycarp**

**Presentation** of the Lord

## 活动 #11: 在四旬期，你有什么计划？

### 善度四旬期

四旬期是我们该下定决心腾出时间听从主的圣言，更简单地生活，好让我们拉近和天主之间的距离，并效法耶稣的教导，活出基督的见证。四旬期内信德的行动包括祈祷，守斋和施舍。

在这四旬期运动中，为自己制定一个计划去实践信德的行动。

#### 祈祷：

方法：每天阅读圣言，特定的安静时刻与主沟通和祈祷，为他人祈祷，特别是新教友、新同学、新同事。

#### 守斋：

方法：放弃某些你所喜爱食物、饮料、糖果，放弃玩电脑、电视或是改去一个星期用一次，停止出外用餐，放弃可以浪费你时间的活动。在这四旬期运动中，吃简单的食物，一个星期中有一天守斋。

#### 施舍 / 付出：

方法：参与志愿团体，放弃一些生活日常的开销和钱捐给需要的人，帮助朋友或是有需要的邻居，探访年长者或是亲戚。

## 活动 #12 : 在四旬期, 你有什么计划? (英文版)

# Planning for Lent

Lent is a time where we are called to refocus and live more simply while striving to be closer to God, and to live more like Jesus taught us to live our lives. Lent includes a focus on prayer, fasting, and almsgiving/service.

Make a plan for one thing you will do during Lent this year for each focus area of the Lenten season.

## Prayer:

*Ideas: read from the Bible each day, specific time for quiet and prayer every day, pray for someone new from church/school/work each day, attend church at least once during the week other than on a Sunday.*

## Fasting:

*Ideas: give up a certain food/drink/candy that you love, give up the computer or TV one day per week, stop eating meals from out, give up an activity that wastes your time, focus on having simple meals during Lent, fast one day per week.*

## Almsgiving / Service:

*Ideas: volunteer for a local organization, give up some of your normal spending and donate the money to those in need, help a friend or neighbor in need, visit an elderly friend or relative who doesn't get many visitors.*