

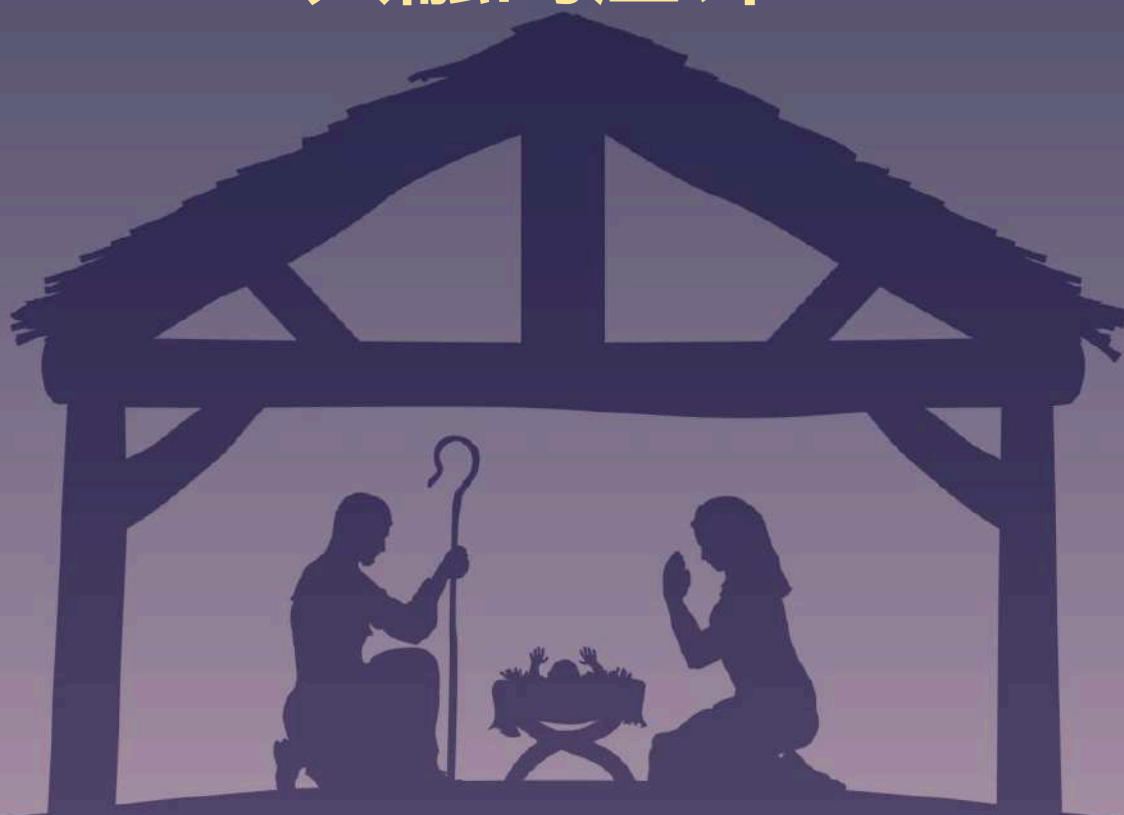


2022 – 2023年

将临期至圣诞期反思

甲年

共融的应许



目录

- 3 —— 将临期至圣诞期序言
- 4 —— 这本册子的目的
- 4 —— 如何使用这本册子
- 4 —— 聚会形式
- 5 —— 引导小组反思
- 7 —— 将临期的反思及主日读经和主题 (甲年)
- 8 —— 将临期的意义、信仰小站
- 9 —— 将临期第一主日、信仰小站
- 21 —— 将临期第二主日、信仰小站
- 33 —— 将临期第三主日、信仰小站
- 45 —— 将临期第四主日、信仰小站
- 58 —— 圣诞期的反思及主日读经和主题 (甲年)
- 67 —— 圣家节、信仰小站
- 75 —— 天主之母节、信仰小站
- 83 —— 主显节、信仰小站
- 89 —— 附录 - 活动
- 101 —— 附录 - 将临期至圣诞期日历、福音及反思
- 105 —— 附录 - 圣歌

申明

经文取自新加坡天主教总教区华文教务委员会
八打灵圣依纳爵天主堂中文礼仪组整理

将临期至圣诞节序言 2022 - 2023



主内的兄弟姐妹们，

愿平安、喜乐和希望常与你们同在！

将近三年的疫情，让我们的生活有了改变，尤其在我们的信仰生活也产生了调整。后疫情的信仰生活，已经邀请我们可以勇敢地，重返到实体的崇拜；并激励我们在生活不断提升关系上增进与联系。这关系的增进，更是指向我们与天主的亲密关系。

在这样的氛围中，我们进入新的教会礼仪年（将临期），帮助我们做好准备，来领取一份美妙的礼物，即是天父所恩赐的～耶稣、天主圣子。教会透过礼仪年带领我们踏上了充满希望的旅程，并在这旅程中，不断提升自己，接纳别人，包容身边的人。

我们清楚知道：将临期不仅是为了欢迎天主（基督），而是为祂的第二次来临做好准备！我们是否准备好迎接耶稣基督的来临了吗？我们是否准备好心灵进入将临期？如果您还不清楚如何准备自己，来迎接耶稣的到来，那就请您邀请天主圣神来光照，并藉用这本手册来帮助您。

今年我们的《将临期至圣诞节反思》手册，以“共融的应许”为主题。整个教会在这一年，特别专注在家庭生活（家庭年：2022年八月至2023年七月），希望您和您的家人可以一起用这手册，一起准备并迎接耶稣基督。

这手册里包括了每日圣言、资料参考、反省和一些家庭活动的建议。您可以从您的 BEC、本堂的网站 @ www.stignatiuspj.org 或本堂的Telegram索取这本电子手册。

在此祝愿您与家人度过一个有意义和愉快的将临期、圣诞节及圣诞节期。

主内，

主徒会会士黄大华神父
本堂神父



这本册子的目的

这本册子是为家庭、堂区组织、和基信团而编的。它也适合用于个人反省。

- 使基信团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，
- (2) 参与主日弥撒圣祭后，继续“擘开天主圣言”，好让天主的话进入我们的生活。

在服务的精神下，组员们可提前表示自愿宣读圣言和册子其他的段落。不同的小组组长可以轮流带领聚会、计时以促进良好的关系。其中一位组员可以记录所讨论的大纲，并电邮给缺席的组员。每次聚会大约两个小时。下回聚会的时间和地点应该在聚会结束前告诉大家。



聚会形式

开始祈祷

组员们一起祈祷和唱圣歌，来培养反思精神，并使大家对天主、对彼此开放。

读经

应该至少把三个读经读两次，并给一些时间静默聆听圣言。接着，组长用所给的资料解释经文。建议组长在会前先作阅读和了解经文的准备。

想一想

一位组员把这部分读出，为让大家更深入的反思所读的经文。给予大家足够的时间反思。

反思

这部分是为不同的群体而设。选择适合你的小组或个人的部分。对所问的问题，请给些时间反思和回应。

习得

分辨天主的话在邀请团体或个人如何去实行。你的行动你如何接触你心目中的人或和他分享耶稣的喜讯。

你的行动

你如何接触你心目中的人或和他分享耶稣的喜讯。

结束祈祷

组员们一起参与结束祷，彼此代祷，也为团体代祷。



引导小组反思

“因为那里有两个或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间。”

(玛18:20)

要意识到基督确实存在我们中间。小组进行谈话与交流时，应采用谦卑和虔诚的方式。专心研读段落，特别留意福音的话语。

“愿众人都合而为一！父啊！愿他们在我们内合而为一，就如你在我内，我在你内。”

(若17:21)

让参加者有宾至如归的感觉，并特别欢迎新来者。以爱心对待每个组员，并邀请他们轮流朗读。使用每个人都可以理解的语言，没有人会感觉被拒于门外。

“但你们中间，却不可这样：谁若愿意在你们中间成为大的，就当作你们的仆役。”

(谷10:42-43)

避免具有权威性或霸气的作风，教训别人，炫耀知识，或告诉其他人该怎么做。如果要给些什么建议，在完成反思之后才说。说话时选择所有人都理解的字句。避免冗长的分享，这会剥夺其他人分享的机会。

“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。”
(路9:23)

反思的中心是天主圣言，教会训导，和邀请我们归向基督。如果小组离题，婉转地带领他们回到这中心点。

“因为在那个时刻，圣神必要教给你们应说的话。”
(路12:12)

不必事先准备分享或委任组员分享。耐心等待圣神的启示。记得要感谢组员们自愿分享他们的经历。

“你们的光也当在人前照耀，好使他们看见你们的善行，光耀你们在天之父。”
(玛5:16)

这些反思挑战我们去实行天主的旨意 - 与别人相遇时，从自己身上反映出基督的爱。在下次聚会开始的时候，花些时间彼此分享上周实行后的心得。



将临期的反思及 主日读经和主题 (甲年)

共融的应许

周	读经	主题
将临期 第一主日	依撒意亚先知书 2:1-5 罗马书 13:11-14 玛竇福音 24:37-44	上主聚集众人
将临期 第二主日	依撒意亚先知书 11:1-10 罗马书 15:4-9 玛竇福音 3:1-12	耶稣, 万民的救主
将临期 第三主日	依撒意亚先知书 35:1-6,10 雅各伯书 5:7-10 玛竇福音 11:2-11	在主内常喜乐
将临期 第四主日	依撒意亚先知书 7:10-14 罗马书 1:1-7 玛竇福音 1:18-24	厄玛奴耳, 天主与我们同在

将临期的意义

“**将临期**”一词按原拉丁文的意义为“来临”，依照教会礼仪传统，它有两层重大的意义。第一，将临期首先准备庆祝基督的第一次降临（祂的诞生），第二，是期待迎接基督第二次光荣的来临。

教会最初强调将临期是忏悔和禁食的节期。但到中世纪初期，普遍地定为四个星期（含四个主日）。将临期是教会礼仪年的开始，一般教友多数误解将临期的意义，以为它只是欢渡圣诞前的一段准备时期。

不错，将临期确是一段准备时期，不仅仅是准备如何欢渡圣诞，更重要的是为我们的将来做准备。我们的一切希望，只有在基督内才得以圆满，因此我们渴望祂的来临。将临期的重点，是准备基督的降生，并展望基督的再来，怀着希望，对教会及今日的社会有所建树。将临期是一种联系，它是今日的世界与未来的国度的联系；是旧约和新约人盼望的联系；它更是人和天主的联系。

将临圈的意义



将临圈是将临期的时候，在教堂祭台旁，或在家里摆放的圣诞花环。它是用常青树枝编成的圆圈或花冠，再置四支蜡烛。

将临圈的传统意义，象征时期一满，基督真光来照耀那“坐在黑暗与死亡阴影下的人群”，也象征天主的永恒存在与无始无终。基督降来是为带给我们真光，使我们分享天主永恒的生命。

将临圈上的四支蜡烛，代表将临期四周。将临期第一主日点燃一支蜡烛；将临期第二主日则点燃第二支蜡烛；而将临期第三主日即点上第三支蜡烛；最后，将临期第四主日时四支蜡烛都燃点起来，随着蜡烛的逐步点燃，表示基督到来之日愈来愈近。

将临期第一主日 | 2022年11月27日

上主聚集众人



开始祈祷

慈善施恩的主，我们切望在自己的生命中看见、明白并经历祢降生的效果。求祢赐给我们警觉的心智，回应祢在我们兄弟姐妹中对我们的召叫。祢召集我们进入祢的圣所，求祢使我们因此成为祢在世上的居所，把祢彰显于世。我们这样祈求，通过我们的主耶稣联同圣神。阿们。



读经

读经一 依撒意亚先知书 2:1-5

依撒意亚先知在神视中看见大地的万邦万民前往天国的城门朝圣，并以此宣告历史的终结。先知预见了一个景象：当万邦在一切事上服从天主旨意时，他们就在和平中生活。这神视也意味着当信友都心怀平安，作出必要的舍弃与隔绝，全然专致的生活在天父的光明中，和平才会出现。

天主父所愿意达致的和平和公义，就因此彰显出来。我们在当今世上只看见战争、饥饿、歧视、压迫等等。那些在天主以外寻求解决办法的人，却陷入各种各样的瘾癖。罪恶在那里越多，恩宠在那里也格外丰富(罗5: 20)。天主在进行祂的工作。这些都不能阻挡我们去宣告天父的应许和召集他人进入祂的圣所。更何况天父是历史的中心，不论是过去、现在和将来，祂都一直在祂子民的路途中光照和激励他们。

将临期第一主日 | 2022年11月27日

上主聚集众人

读经二 罗马书 13:11-14

保禄宗徒谈到基督再来时，他的团体和我们自己所需作的回应。他挑战罗马团体：你们真的彼此相爱，如天父爱你们一样吗？罗马的信友们在皈依的过程中曾经付出了很多的时间和精力。但随着时间的推移，他们发觉基督再来并不如他们所想的那么逼近，在时间的冲刷下，他们淡忘了初信时那触动心灵的热忱。但是，一个基督徒在生活中保持着对主耶稣一种紧迫的期待，为应付世间的苦难和忧虑，是有利的。这能把我们在领洗时获得的耶稣新生命活出来。保禄提醒人们，切勿丢失初信时的爱，并且希望能激励他们把热忱重燃起来。我们也一样必须常常接受挑战；我们得要打起精神来。

福音 玛窦福音 24:37-44

在耶稣离世后的五十年里，玛窦的团体只专注于每天的事务。人们为日常生活的问题耗费精力、被琐碎的事情磨钝心志。等候主再降临的想法已变得很遥远。这群基督徒与耶稣当初一起生活、向之传道的犹太人无异。在耶稣生活的时代，忠诚的犹太人认为上主再来时，对外邦人是剧烈而悲惨的改变，但对他们来说却是一个祝福。玛窦提醒他的团体，耶稣用了三个图象形容天国将忽然到来，以规劝自满的基督徒和犹太人。就像在诺厄时代，虽然上主通过诺厄给了人们很多警告和预象，人们却只沉醉在肉身的欢乐中，跟着洪水就忽然氾滥了。想像耶稣宣讲说，上主将在人不知情之下忽然来临，耶稣的跟随者当时是何等的惊讶。在末日审判的日子，人将会在没征兆的情况下被提去，世界的终结忽然降临到包括信徒的众人身上。我们信徒对此要有所觉悟，并将耶稣所给的三个图象紧记在心中，以充份准备主的来临。

将临期第一主日 | 2022年11月27日

上主聚集众人



想一想

将临期让我们思考两个事实：天父现今的国度和将要降来的国度。这两个事实对我的生活有什么影响？作为基督徒，我要以怎样的图象来生活？末世耶稣基督降临的图象也许和我们在圣诞期看到温和天主成为弱小婴孩的模样相反。但我们应记住，无论基督是以光荣或无助婴孩的形式降临，祂都是在敦促我们切勿迟延的来亲近祂，那怕是有再多的世俗事务干扰着我们。在我们的文化里，我们有日常的和将来的事务需要应付：未来的工作、退休，孩子的将来等等，事务跑在我们前头，可能使我们觉得无助、有时甚至无望。我们可能会迷茫失措，影响我们对天主的信赖和服从。

我们承受来自两个世界的压力：一方面我们在配合着天主父的救赎工程，另一方面世俗的事却干扰我们作祂的工具改变历史。我们能胜任吗？上主正在积极召集祂的子民。在诺厄的故事里，祂带领顺从祂旨意的人，使他们终至平安。我们在基督肢体里的众信友，也可像诺厄方舟一样，为世界带来平安。让我们聚集在一起，每天藉着对主的忠诚和信赖，毫不自满地为不可预见的事做准备。我们等待，就证明我们确信天主父在我们的逆境中进行祂的工作。在主的护祐之下我们积极的聚集和等候，因为天主对救恩的应许已经在耶稣基督的身上，完全体现出来。

将临期第一主日 | 2022年11月27日

上主聚集众人

十 反思

为邻里团体

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
我们如何从团体的聚会看出，我们服从天父的统领？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
我们有没有把教会的事工交托给天父统领？
我们在真正的承行祂的旨意或只是盲目的做着一般的工作？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
我们家庭有跟随上主的道生活吗？我们家庭生活的哪些方面有点提不起劲？
我们要怎样鼓励家人为彼此祈祷和彼此照顾？

为个人

用一些时间反思经文。如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？
你生活在怎样的紧张中？是什么造成这种紧张？你臣服于天主的统领吗？

习得

我们在生活的紧张中，选择属于主的道路。

将临期第一主日 | 2022年11月27日

上主聚集众人

你的行动

阅读福音，写下有关耶稣基督，你所喜欢的章节。以祈祷的心将这章节念三次，默想这章节的含意和天主要告诉你些什么。为那些你知道离开信仰的人祈祷。



结束祈祷

仁爱慈悲的主，帮助我们专注于祢和祢的来临。请宽恕我们怎样的忽略祢所聚集的兄弟姐妹，我们也因此忽略了祢。恩赐我们祢的圣神，重燃我们对祢的爱，使我们在日常生活中热心奉行祢的旨意。求祢帮助我们注意到祢临在的各种方式，带领我们走向更深刻的蒙福生命。我们这样祈祷，是因我主耶稣联同圣神。阿们。



我的将临期反思日记

将临期的主要意义是什么呢？ 是鼓励我们悔改吗？

是与否。将临期是一个邀请我们为主耶稣到来而做好准备的期间。在此期间，教会鼓励大家更加努力祈祷和悔改。另一方面，它不像四旬期一样，因为将临期的焦点是关于主耶稣的将临，我们欢欣等待我们救世主的来临。天主教法典 (Canon Law) 第1250条对此有明确指出：在普世教会内，补赎日期和时间为全年的每周五和四旬期。



周一：2022年11月28日

圣玛竇福音 8:5-11

依撒意亚先知在神视中看见大地的万邦万民前往天国的城门朝圣，並以此宣告历史的终结。先知预见了一个景象：当万邦在一切事上服从天主旨意时，他们就在和平中生活。这神视也意味着当信友都心怀平安，作出必要的舍弃与隔绝，全然专致的生活在天父的光明中，和平才会出现。

天主父所愿意达致的和平和公义，就因此彰显出来。我们在当今世上只看见战争、饥饿、歧视、压迫等等。那些在天主以外寻求解决办法的人，却陷入各种各样的癩癖。罪恶在那里越多，恩宠在那里也格外丰富(罗5：20)。天主在进行祂的工作。这些都不能阻挡我们去宣告天父的应许和召集他人进入祂的圣所。更何况天父是历史的中心，不论是过去、现在和将来，祂都一直在祂子民的路途中光照和激励他们。

主题：祈祷

领：金口圣若望（St. John Chrysostom）说：“即使在公共场所行走，独自漫步，或坐在店里... 买卖，甚至做饭时，都可以热烈的祈祷。”今天我们汇集所有我们的朋友和邻居的祈祷和意向。我们也可以为耶稣献上祈祷...我们对天主的国有什么期望？我们的天父？

(反思片刻)

我们也可以献上为彼此、朋友、邻居和耶稣的祈祷。一些例子是：主耶稣，愿祢的国来临！耶稣，祢以永恒的爱来爱我们，让我爱祢，使祢被爱。耶稣，我们的救主，祢炽热的爱着我们，让我们的心燃烧着对祢的爱。

你的行动

为自己的家庭合一祈祷，念一遍天主经、三遍圣母经及一遍圣三光荣经。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周二：2022年11月29日

圣路加福音 10:21-24

那时候，耶稣因圣神而欢乐说：“父啊！天地的主宰，我称谢祢，因为祢把这些事隐瞒了智慧和聪明的人，却启示给小孩子。是的，父啊！祢原来喜欢这样做。我父把一切交给我，除了父，没有人认识子是谁；除了子和子所愿意启示的人以外，也没有人认识父是谁。”耶稣转过身来，私下对门徒说：“看见你们所看见的，那眼睛是有福的。我告诉你们：曾经有许多先知和君王希望看你们所看见的，却没有看见；想听你们所听见的，却没有听到。”

主题：耐心

领：今天我们要实行耐心的美德。我们是怎样的不耐烦了？我们如何才能对自己和他人更耐心？

（反思片刻）

请大家祈祷：

主，求祢帮助我们实践耐心的美德。帮助我们不抱怨任何人或任何事。别让别人看到我们的脸有任何的不耐烦，也别让他们听到我们不耐烦的言语和声音。愿我们宽容并接受自己或其他人所可能造成的困难和错误。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

今天避免说抱怨的话。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周三：2022年11月30日 圣安德肋（宗徒庆日）

圣玛窦福音4:18-22

耶稣沿着加里肋亚海边行走时，看见兄弟二人：就是名叫伯多禄的西满和他的兄弟安德肋，正在海里撒网。他们原是渔夫。耶稣就对他们说：“来跟随我吧！我要使你们成为捕人的渔夫。”他们立刻撇下网，跟随了祂。祂又往前走，看见了另外一对兄弟：就是载伯德的儿子雅各伯和他的弟弟若望，正在船上同父亲载伯德修理鱼网，祂就召叫了他们。他们也立刻离开渔船，告别父亲，跟随了耶稣。

主题：友善

领：今天我们要实践友善的美德。在什么情况下我们没和他人建立友谊？我们该怎么做才能更加开放？

（反思片刻）

请大家祈祷：

主啊，帮助我们向别人表示美好的温暖和关怀。帮助我们寻找孤独的人，鼓励每个人实践友善的美德，在工作场所、学校、堂区或邻里欢迎新朋友，或和孤独的人建立友谊并接触那些需要我们友谊的人。愿我们拆掉内心那阻挡我们关怀他人的围墙。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

打电话问候一个很久没有联络的亲友。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周四：2022年12月1日

圣玛窦福音 7:21-24-27

那时候，耶稣对门徒们说：“不是凡向我说‘主啊！主啊！’的人，就能进天国；而是那承行我天父旨意的人，才能进去。”

所以，凡听了我的话而又实行的，就像一个聪明的人，把自己的房屋盖在磐石上：雨淋、水冲、风吹，袭击那座房屋，它并不倒塌，因为基础是建在磐石上的。凡听了我的话却不实行的，就像一个愚昧的人，把自己的房屋盖在沙土上：雨淋、水冲、风吹，袭击那座房屋，它就倒塌了，而且倒塌的很厉害。”

主题：诚信

领：今天我们要实践诚信。我们的“是”就是“是”，“非”就是“非”（雅5:12），还是我们发现自己违背了说过的话？

（反思片刻）

请大家祈祷：

亲爱的天主，请帮助我们为耶稣信守诺言，并鼓励每个人实践诚信的美德。就算在很难做到时，也帮助我们信守诺言。主，请帮助我们忠于祢的教导，好能成为祢可靠的见证人。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

信守基督的教导：是就说是，非就说非。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周五：2022年12月2日

圣玛窦福音 9: 27-31

正当耶稣前行，有两个瞎子跟着他，喊说：「达味之子！可怜我们吧！」他一来到家，瞎子便走到他跟前；耶稣对他们说：「你们信我能作这事吗？」他们对他说：「是，主！」于是耶稣摸他们的眼说：「照你们的信德，给你们成就吧！」他们的眼便开了。耶稣严厉警戒他们说：「你们当心，不可使任何人知道。」但他们出去，就在那整个地区把他传扬开了。

主题：希望

领：今天我们要当绿枝，感谢天主赐予我们希望。

（反思片刻）

请大家祈祷：

亲爱的主，请帮助我们和祢建立一个爱的关系，以及学习完全信靠祢。因为我们所盼望的，是一个我们要分享的美好终点。帮助我们为他人带来希望，尤其是在他们经历黑暗的时候，使他们体验到祢的爱。我们在期待祢，我们的主耶稣来临的时候，因祢的名这样祈祷。

众：阿们。

你的行动

问候一位生病的人。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周六：2022年12月3日

圣马尔谷福音 16:15-20

那时候，耶稣对门徒说：「你们往普天下去，向一切受造物宣传福音，信而受洗的必要得救；但不信的必被判罪。信的人必有这些奇迹随着他们：因我的名驱逐魔鬼，说新语言，手拿毒蛇，甚或喝了什么致死的毒物，也决不受害；按手在病人身上，可使人痊愈。」

主耶稣对他们说了这些话以后，就被接升天，坐在天主的右边。他们出去，到处宣讲，主与他们合作，并以奇迹相随，证实所传的道理。

你的行动

一家人一起清理家庭环境。

领：亲爱的耶稣，这个星期我们充满了希望，知道主祢总是准备原谅我们，即使我们不配。我们向祢献出我们的心意来祈祷：请大家能更坚持自己的日常祈祷。

众：主耶稣，来到我们心中。

领：让我们更加关心父母和家人。

众：主耶稣，来到我们心中。

领：让我们帮助其他人更好地认识祢。

众：主耶稣，来到我们的心中。

将临期第二主日 | 2022年12月4日

耶稣，万民的救主



开始祈祷

全能的天父，在我们准备心灵迎接祢圣子来临的时候，我们感谢祢，祢赐给我们这个蒙福的将临期。因着祢对我们的爱，我们才能有耶稣以肉身来到我们当中。让我们去除一切阻碍，使我们将祢圣子完全迎接到自己的生活中。求祢帮助我们追随基督，祢是我们在来临的圣诞真实的喜悦，直到永远。以上所求，是靠我们的主耶稣基督。阿们。



读经

读经一 依撒意亚先知书 11:1-1

依撒意亚先知书在将临期非常受欢迎，因为长久以来，基督徒相信它预言了默西亚的到来。我们在今天的读经一中看到的这段经文似乎是预言洗者若翰的讲道。然而，现代圣经学者质疑这种解释。那依撒意亚先知究竟是指什么呢？

依撒意亚在亚述国崛起并开始对以色列构成威胁的时期执行先知的任务。依撒意亚提醒君王和子民要信靠天父，而不是靠自己的军事或政治力量。

依撒意亚先知书的第11章谈到一位出自叶瑟和达味的理想君王。这位君王将带来和平，以至狮子和羔羊也能坐在一起。这是一个比喻，但却对一个和平安全的未来表达了希望。

将临期第二主日 | 2022年12月4日

耶稣，万民的救主



读经二 罗马书 15:4-9

罗马教会并非由保禄建立，而是由耶路撒冷的犹太基督徒所立。不久之后，许多外邦人开始受洗，后来在这教会占了大多数。外邦人和犹太人在宗教，文化和语言方面的差异使得彼此之间的相处不甚融洽。

保禄敦促他们之间要忍耐，并以耶稣作为榜样。耶稣成了我们的仆人，以便我们领受天父的救赎。同样的，我们受召来以友好、包容和忍耐彼此相待，做他人的仆人。

忍耐的概念并不仅仅运用在与自己不相同的人们身上。它意味着帮忙背负弱小者的负担、先看到对方的需要。保禄提醒犹太人，外邦人对救赎的恩赐心怀感激。犹太人不应该把自己的救恩视为理所当然。

福音 玛窦福音 3:1-12

洗者若翰为群众传达了两条信息：悔改及为主预备道路。事实上，为主的降临所应做的准备就是悔改。当时的人民对默西亚充满了期待。他们相信默西亚将很快到来，祂将带来一个新的时代。在这样的时候先做准备是好的。

人们把洗者若翰当作先知厄里亚的继承人，默西亚时代的先驱。洗者若翰宣布这个新时代，呼吁人民进行彻底的皈依，回心转意。他的主要目标是那些宗教精英，法利赛人和撒杜塞人。他们感到安逸和自满。由于他们的犹太传统，而自以为有了救赎。

将临期第二主日 | 2022年12月4日

耶稣，万民的救主



想一想

给你自己一个快乐的圣诞。怎么做呢？有些人认为，如果我们准备丰盛的美食佳肴办庆祝会、唱几首圣诞颂歌、或出去购物和交换礼物，我们会感受到圣诞节的魔力。

我们稍不留神，就会把准备圣诞节的心思放在购物、家居装饰、烘焙和烹饪、甚至是教会的活动。洗者若翰和他的信息似乎和现代的圣诞精神格格不入。他在旷野中生活，不跟人妥协，指挥别人，因严苛的节食和禁食而枯瘦，头发胡须又长又乱。他不关心派对和礼物。也没有多少圣诞歌曲歌颂洗者若翰。在圣诞的叮当声中，悔改显得好遥远。

在今天的福音中，洗者若翰告诉我们如何愉快过圣诞，这些是很不同的建议。他呼吁我们做两件事：悔改，并预备上主的道路。天国临近，默西亚即将来临。我们从来就不该以为自己的救恩已定；而应改变自己的生活，开始结出好果子作为我们悔改的证据。

洗者若翰和圣保禄都谈到了圣诞的真正喜悦。天父把这人人可得的救恩赐下了，这是天父在整个历史过程中所应许的。然而，今天的读经要我们留意三个陷阱。有时我们觉得这个礼物是理所应得的，是我们作为基督徒的权利。其他时候，我们排除他人，因为我们觉得他们不是自己人。最后，我们把圣诞节的喜悦降格到只剩购物、派对和吃喝。

圣诞真正的快乐，在于我们意识到，我们的天父通过耶稣基督，已经赐予所有人救恩。我们只需要接受这恩赐。

将临期第二主日 | 2022年12月4日

耶稣，万民的救主

十 反思

为邻里团体

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
要一个有意义的圣诞节，需要计划并付诸行动。我们是否有一个新的计划，
在邻里庆祝圣诞节时接纳所有的人？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
耶稣为一切有需要的人服务。你是否效仿耶稣，为每个人服务？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
家庭的每个成员都参与圣诞节的准备工作吗？我们是否一起祈祷，在灵修上做准备？

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？
你需要在生命中做出什么改变，才能把耶稣基督完全迎接到你生命中？

习得

耶稣为万人。要接受祂，你就必须悔改。

将临期第二主日 | 2022年12月4日

耶稣，万民的救主

你的行动

为你要赠送卡片对象祈祷。

为你所认识的远离信仰的人祈祷。



结束祈祷

我们的天父，祢让我们知道了唯有藉着祢、偕同祢、在祢内才有真正的喜乐。求祢赐给我们洞察和忍耐，使我们在试炼中不会错过祢抚慰的言语。愿我们在将临期里成为光明的天使，与黑暗中的人们分享祢的爱和慈悲。阿们。



我的将临期反思日记

圣诞树含有什么特别意义吗？

每到圣诞节，人们惯于用圣诞树来装饰自己的家园和圣堂。圣诞树的发源据说是在公元1166世纪在德国莱茵河的左岸上开始的。

圣诞树令人想起最初乐园中的那棵“生命树”，在中古时代的教会中，曾经在1122月2244日，庆祝亚当和厄娃的节日上，人们为了更生动地纪念二位人类的原祖，将一棵树竖立起来，纪念乐园中的生命之树，树上挂上一个苹果，因为按拉丁文圣经的记载，原祖父母吃的禁果是一个苹果，后来人们增加了不少其他的装饰品，代表天主赐给人种种恩典。此外，在圣诞树的上方也惯于摆上一颗星星，代表引导三位贤士前往朝拜耶稣圣婴的闪亮之星。

这虽然主要是来自民间的传统，却也有着浓厚的神学意义。乐园中的生命树曾经是导致人类丧亡的树木，但藉着耶稣的诞生，却成了一棵充满生命的树。因此，全人类都应为了新亚当的诞生，而兴高采烈地高歌欢呼，因为这位新生的亚当在黑夜间，给人类带来了无限的光明。



周一：2022年12月5日

圣路加福音 5:17-26

有一天，耶稣正在施教，几个法利塞人和法学士也在座。他们是从加里肋亚和犹太各乡村及耶路撒冷来的；上主的德能催迫耶稣治病。看，有人用床抬来一个患瘫痪症的人，设法把他抬进去，放在耶稣跟前。但因人众多，不得其门而入。遂上了房顶，从瓦中间，把他连那小床系到中间，正放在耶稣面前。耶稣一见他们的信心，就说：「人啊！你的罪赦了。」经师和法利塞人开始忖度说：「这人是谁？竟说亵渎话？除了天主一个外，谁能赦罪？」耶稣看透了他们的心思，就向他们说：「你们心里忖度什么呢？什么比较容易？是说：你的罪赦了，或是说：起来行走吧！但为叫你们知道人子在地上有权赦罪。」——便对瘫子说：「我给你说：起来，拿起你的小床，回家去吧！」那人立刻在他们面前站了起来，拿着他躺过的小床，回家去了。众人十分惊奇，并光荣天主，满怀恐惧说：「今天我们看见了出奇的事。」

主题：信德

领：我们感谢天主圣父赐给我们信德。献上祈祷来感谢天父赐予我们信德，并反思祂的大爱。信德并不像其他的德行那样可以锻炼出来——信德是天主恩赐我们的超性德行之一（另两个是望与爱）。信德是个恩赐，我们能敞开心扉接受这个恩赐，并锻炼其他的德行来巩固自己的信德。我们一直以来是怎样实践信德的？

(反思片刻)

请大家祈祷：

天主，感谢祢始终对我们忠信。感谢祢的大爱，为我们降生成人。我们感谢祢所恩赐的信德。求祢帮助我们以信德生活。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

对圣三的信德，勇敢在别人面前画十字圣号。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周二：2022年12月6日

圣玛窦福音 18:12-14

那时候，耶稣对他的门徒们说：“你们认为怎样？如果一个人有一百只羊，其中一只迷失了，难道他不把九十九只留在山上，而去寻找那只迷失的羊吗？如果他找到了，我实在告诉你们：他为这一只羊欢喜，超过为那九十九只没有迷失的。同样，你们的天父决不愿意这些小孩子当中有一个丧亡的。”

主题：谦逊

领：让我们也记得要实践谦卑的美德并鼓励大家怀着谦卑的心，做一件小事。我们在哪一方面要更加谦卑呢？

（反思片刻）

请大家祈祷：

天主，请祢帮助我们替别人着想，有着服务的精神。当我们做了大事时，让我们怀着谦卑的心提醒自己需要感恩，而不要骄傲。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

以温和的心灵对所有的人包括那些对我们不善的人。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周三：2022年12月7日

圣玛窦福音 11:28-30

耶稣说：「凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。你们背起我的轭，跟我学罢！因为我是良善心谦的：这样你们必要找得你们灵魂的安息，因为我的轭是柔和的，我的担子是轻松的。」

主题：勤劳

领：让我们思考勤劳的美德并鼓励大家做个勤奋的人。我们是否尽力办好别人托付给我们的事呢？

(反思片刻)

请大家祈祷：

天主，求祢帮助我们勤劳工作，无论工作大小都尽力做好别人托付给我们的事。请祢也帮助我们在工作艰难时，能够持之以恒，把工作完成。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

帮助别人或家人完成一项事情。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周四：2022年12月8日

圣路加福音 1:26-38

到了第六个月，天使加俾额尔奉天主差遣，往加里肋亚一座名叫纳匝肋的城去，到一位童贞女那里，她已与达味家族中的一个名叫若瑟的男子订了婚，童贞女的名字叫玛利亚。天使进去向她说：「万福！充满恩宠者，上主与妳同在！」【在女人中妳是蒙祝福的。】她却因这话惊惶不安，便思虑这样的请安有什么意思。天使对她说：「玛利亚，不要害怕；因为妳在天主前获得了宠幸。看，妳将怀孕生子，并要给他起名叫耶稣，他将是伟大的，并被称为至高者的儿子，上主天主要把他祖先达味的御座赐给他，他要为王统治雅各伯家，直到永远；他的王权没有终结。」玛利亚便向天使说：「这事怎能成就？因为我不认识男人。」天使答覆她说：「圣神要临于妳，至高者的能力要庇荫妳，因此，那要诞生的圣者，将称为天主的儿子。且看，妳的亲戚依撒伯尔，她虽在老年，却怀了男胎：本月已六个月了，她原是素称不生育的，因为在天主前没有不能的事。」玛利亚说：「看！上主的婢女，愿照你的话成就于我吧！」天使便离开她去了。

主题：尊重

领：今天让我们实行尊重的美德并鼓励大家实行尊重的美德。现在让我们想一想我们需要更尊重哪些人，以及应该怎样尊重他们。

(反思片刻)

请大家祈祷：

“我的天主，承行你的旨意为我所喜爱，你的法律常存于我的心怀。”(咏40:9)
天主，在我们看别人时，求祢让我们常记得他们都是祢所造的，祢的旨意是要我们尊重每个人。帮助我们遵守学校、工作场所的规定和国家的法律，来表示我们的尊重，并尊重别人。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

今天是圣母无染原罪瞻礼，念十遍圣母经，学习圣母谦卑的美德。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周五：2022年12月9日

圣玛窦福音 11: 16-19

那时，耶稣向群众说：「我可把这一代比作什么呢？它像坐在大街上的儿童，向其他的孩子喊叫，说：我们给你们吹了笛，你们却不跳舞；我们唱了哀歌，你们却不捶胸。若翰来了，也不吃，也不喝。他们便说：他附了魔；人子来了，也吃也喝，他们却说：看啊！一个贪吃嗜酒的人，税吏和罪人的朋友！但智慧必借自己的工程彰显自己的正义。」

主题：诚实

领：今天让我们实行诚实的美德——既真实又真诚并鼓励大家实行诚实的美德。我们在哪里不够诚实？我们应该怎样使自己更加诚实呢？

（反思片刻）

请大家祈祷：

天主，请祢帮助我们接受自己，不要用谎言来使自己显得更好。圣神啊，求祢让我们完全投入祢的真理，好使我们能够为家人、朋友和全世界给真理作有效的见证。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

今天不说骗话，也学习不说善意的谎言，诚实面对自己。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周六：2022年12月10日

圣玛窦福音 17:10-13

众门徒从山上下来时，便问耶稣说：「那么，为什么经师说：厄里亚应该先来呢？」耶稣回答说：「厄里亚的确要来，且要重整一切；但我告诉你们；厄里亚已经来了，人们却不认识他，反而任意待了他；照样，人子也要受他们的磨难。」门徒这才明白耶稣给他们所说的，是指的洗者若翰。

你的行动

一家人一起制作至少一张圣诞卡，送给基信团成员。

领：我们上一周反思了自己怎样在家里缔造和平。

(停下来请家人分享他们怎样缔造和平或他们在实践这美德时的经验。)

因此，我们向上主祈求：在我们没有聆听对方的时候，

众：上主，求祢垂怜。

领：在我们把对方当作理所当然时，

众：上主，求祢垂怜。

领：在我们没有以爱接触彼此时，

众：上主，求祢垂怜。

领：仁慈的上主，感谢祢所赐的和平。请让我们的生活成为耶稣慈爱的见证。

将临期第三主日 | 2022年12月11日

在主内常喜乐



开始祈祷

我们的天父，感谢祢赐给我们祢的圣子耶稣，祂是祢给我们最好的礼物。父啊！祢的关怀，通过耶稣生动地展现出来。求祢帮助我们做好准备，以感恩和喜乐的心迎接祂。我们很容易忽略庆祝的真正意义，但因着祢的恩宠，我们期待结出丰硕的果实，如祢所应许那样。阿们。



读经

读经一 依撒意亚先知书 35:1-6; 10

依撒意亚的这段话恰当地被用来反映“喜乐主日”的主题。它包含了我们的天父对以色列人的许诺——在他们经过长期的流亡等待、感觉绝望和恐惧之后，他们将很快回到自己的家园。作为鼓励，这些经节概述了他们可以期待的转变。具体来说，先知描述了贫瘠的土地将是何等的植被茂密、花朵盛开，罹患不同疾病的人们将得到治愈，这一切都来自天父的拯救。祂的存在和光荣将是每个人都能看到的。当这些事情发生的时候，人们将从哭泣变成欢乐。

将临期第三主日 | 2022年12月11日

在主内常喜乐

读经二 雅各伯书 5:7-10

这段圣雅各伯的劝言鼓励读者耐心等待耶稣基督的再次来临。他引用农业种植的道理——如同我主在祂的教导中经常引用的例子——农民必须遵守大自然的规律，使农作物根据天气条件结出果实。圣雅各伯意识到这时期所面临的困难，即不知道主来临的时候，又不得不在群体中生活。他建议人们向过去有类似经历的先知学习，寻求合作，以便彼此之间良善相待。

福音 玛窦福音 11:2-11

在监狱里的洗者若翰开始怀疑耶稣是不是他所宣认的默西亚。他的疑问包含着一种不言而喻的期望，即如果后者真的是救主，他将会从俘虏中被解救出来。耶稣没有直接回答这个疑问，只把若翰的目光导向祂所行的种种治愈奇迹，要他在磨难中保持坚忍。主藉着依撒意亚先知的预言，向群众证实若翰的使者身分，并且称赞他。如此一来，耶稣确认了祂自己是“要来的那一位”。



想一想

在这个庆祝喜乐的将临期主日，我们用一个真理倡导者身陷困境的经文作为读经似乎不合时宜。更何况他是因执行被派遣的使命——为真理挺身而出、宣讲悔改——而陷入困境。他此时虽然向主求助了，却只得到些许的慰藉。

将临期第三主日 | 2022年12月11日

在主内常喜乐

然而，选择这篇读经有一个很好的理由。就算不是所有人，也有大多数人能理解洗者若翰所经历的一切，即使我们可能没有经历过肉身的监禁。各种不同的囚禁形式，同样让我们感到孤独。通常情况下，我们寻求摆脱困境的祈祷似乎也没有得到回应。

也许对我们有益的是把视野超越自身和当下的处境。我们的天父很可能会通过他人或我们周围赐予我们洞察与明达，就像圣人如何生活一样。他们中的许多人都像我们这样是普通人，每天都在为生活而奋斗，并对我们的天父保持忠信。然而，他们努力使自己在服务中保持喜乐。他们喜乐的源泉不是他们工作上的成功，也不是来自人们的赞扬——这些是一般世俗的标准。其实他们喜乐是因为他们的生活中有天主。他们的目标是取悦创造我们的主，他们相信和仰赖天父的救恩许诺，即使他们不完全理解主的要求。

对我们大多数人来说，我们的故事不会像圣经中的伟人或圣人那样被录进史记。然而，让我们感到安慰的是，天父看到并知道我们的故事，即使其他人都不知道。圣歌“我身旁”（Through It All）恰当地捕捉了这份慰藉：

“祢永远在我生命中 伴我春夏和秋冬 以你的手遮盖我 以你的公义引领我

我仰赖祢 我等候祢

我向祢歌唱，主啊 爱的诗歌 祢信实永不改变 我享受在祢永恒怀抱中
祢永不离开我的身旁”

将临期第三主日 | 2022年12月11日

在主内常喜乐

十 反思

为邻里团体

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
你看到主在你的团体中间接作出回应吗？在邻里团体的挣扎中看到主的手在扶持，你喜悦吗？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
想想你为什么会在团体组织中服务？
我们怎样才能更好地肯定各人不同的恩赐，并喜乐地服务呢？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
我们是否因为自己属于天父的大家庭而喜乐？我们为自己的家人感到喜乐吗？

为个人

用一些时间反思经文。如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？
你喜欢以真理生活吗？在等待耶稣基督再次来临的日子里，你忠实于真理吗？

习得

无论在什么情况下，都要在主内喜乐，因为祂知道所发生的事，也关心你。

将临期第三主日 | 2022年12月11日

在主内常喜乐

你的行动

把启示你的经文写在你制作或购买的卡片上，并想想你要将卡片交给谁。为那些你知道已经远离信仰的人祈祷。



结束祈祷

上主，我们感谢祢，祢把洗者若翰赏赐给众人，他通过召唤人们悔改来预备基督的降临。主，求祢帮助我们，让我们回应他的召唤，作出悔改，使这个将临期蒙受祝福。让我们敞开心扉接受祢慷慨的救恩，并帮助我们的生活结出果实。我们这样祈求，是因祢的圣子、我们的主耶稣基督，祂和祢及圣神，是唯一天主，永生永王。阿们。



我的将临期反思日记

你知道将临期被分成两个部分吗？

在整个将临期当中，其实是分为两大部分。我们也可以在将临期的读经一和福音看出其区别。

第一阶段是由将临期第一主日至十二月十六日：

这段时期，教会强调将临期的末世特色，促使我们期待耶稣在世界末日时光荣地来临，完成天主拯救人类的工程。所以在这等待的时期，我们该抱着信德的喜悦与希望，爱主爱人，并且为天国的来临，醒寤祈祷、警惕预备、脚踏实地建树社会，为救主随时而来的审判作好准备。

第二阶段是由十二月十七日到十二月廿四日：

这时期教会庆祝两千年前「救主降生」的纪念。这纪念并非周而复始的怀念，而是提醒我们在此时此地也藉圣言和圣事，重新体验基督降生救赎我们的事实；换言之，就是救恩事件透过礼仪「重演」在我们身上。



周一：2022年12月12日

圣玛窦福音 21:23-27

那时候，耶稣进入圣殿，正教训人时，司祭长和民间的长老来到他跟前说：「你凭什么权柄作这些事？谁给了你这种权柄？」耶稣回答说：「我也问你们一句话，你们若答覆我，我就告诉你们：我凭什么权柄作这些事。若翰的洗礼，是从那里来的？是从天上来的？还是从人来的？」他们心中思量说：如果我们说：是从天上来的，他必对我们说：你们为什么不信他？如果我们说：是从人来的，我们害怕民众，因为众人都以若翰为一位先知。他们便回答耶稣说：「我们不知道。」耶稣也对他们说：「我也不告诉你们：我凭什么权柄作这些事。」

主题：祈祷

领：今天让我们为我们的牧者祈祷并鼓励大家为我们的教宗、总主教和神父们祈祷。

(反思片刻)

请大家祈祷：

天主，今天我们请求祢坚强那些牧放祢羊群的牧者——我们的教宗方济各、我们的廖炳坚总主教以及我们所有的神父。我们祈求祢帮助他们成为真理的列证，始终引导我们走向祢。求祢赐予他们恩典，在圣职里有喜乐与坚忍。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

为你所认识的神父、修士及修女祈祷。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周二：2022年12月13日

圣玛窦福音 21:28-32

那时候，耶稣对司祭长和民间的长老说：「你们以为怎样？从前有一个人，有两个儿子，他对第一个说：孩子！你今天到葡萄园里去工作吧！他回答说：主，我去。但他却没有去。他对第二个也说了同样的话，第二个却答应说：我不愿意。但后来悔悟过来，而又去了。二人中那一个履行了父亲的意愿呢？」他们说：「后一个。」耶稣对他们说：「我实在告诉你们：税吏和娼妓要在你们以先进入天国，因为若翰来到你们这里履行了正义，你们仍不信他，税吏和娼妓倒相信了；至于你们，见了后，仍不悔悟去相信他。」

主题: 崇拜

领：让我们和天使一样崇拜耶稣并鼓励大家用一个具体的方法来表现我们对耶稣的崇拜，例如一个小牺牲、多一个祈祷、一个美德的行为来表达我们对祂的爱。我们现在用点时间想一想自己在日常生活中怎样崇拜耶稣。

(反思片刻)

请大家祈祷：

主耶稣，请祢帮助我们认真对待祢。帮助我们想方设法来表达我们对祢的爱。求祢帮助我们忠信的留意各种机会，去和别人分享我们的爱。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

一个牺牲的行为：减少一个小时的上网、看电视或手机游戏的时间。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周三：2022年12月14日

圣路加福音 7: 19-23

那时候，若翰便叫了自己的两个门徒，打发他们到主那里去说：「你就是要来的那位，或者我们还要等候另一位？」二人来到耶稣跟前说：「洗者若翰派我们来问你：你就是要来的那位，或者我们还要等候另一位呢？」正在那时刻，他治好了许多患有病痛和疾苦的，并附有恶魔的人，又恩赐许多瞎子看见。他便回答说：「你们去！把你们所见所闻的报告给若翰：瞎子看见，瘸子行走，癞病人洁净，聋子听见，死人复活，贫穷人听到喜讯。凡不因我绊倒的，是有福的。」

主题：坚持

领：让我们锻炼坚持的美德并鼓励大家实践坚持的美德，如同他们坚持寻找耶稣一样。我们在生活的哪些方面需要更坚持呢？

（反思片刻）

请大家祈祷：

主耶稣，请祢帮助我们接受祢的恩典来坚持信仰，为更加爱祢。请祢帮助我们坚持每天祈祷和行善。今天，我们特别为那些面临挑战的人祈祷。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

专注参加今天的弥撒。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周四：2022年12月15日

圣路加福音 7: 24-30

若翰派来的人走了以后，耶稣便对群众论到若翰，说：“你们到荒野里去，是要看什么呢？要看一枝随风摇曳的芦苇吗？你们出去到底要看什么？要看一位穿华丽衣服的人吗？那衣着华丽和生活奢侈的人，是在王宫里。你们出去究竟要看什么呢？要看一位先知吗？是的，我告诉你们：而且他比先知还大。关于这个人，经上记载：‘我派遣我的使者在你面前，他要在你前面预备你的道路。’我告诉你们：妇女所生的，没有一个比若翰更大的；但是在天主的国内最小的也比他大。”听道的群众和税务员，都承认天主正义的要求，而领受了若翰的洗礼。但是法利塞人和法学士们却没有受他的洗，辜负了天主对他们的计划。

主题：谨慎

领：让我们在今天实践谨慎的美德并鼓励大家实践谨慎的美德。我们是否选择了正确的道路、做出明智的选择呢？我们是否有留意避开罪恶呢？

（反思片刻）

请大家祈祷：

天主，请祢赐予我们正确的知识——应该做什么，应该回避什么。让我们彼此谨慎商量，也听其他人的意见。请让我们谨慎的回避罪恶与诱惑。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

今天不陷于恶习：如抽烟、喝酒、迷色、贪饕等。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周五：2022年12月16日

圣若望福音 5:33-36

那时候，耶稣对犹太人说：“你们派人到若翰那里去，他曾为真理作证。其实我并不需要人的证据，我提到这事，是为使你们得救。若翰是一盏点着而发亮的灯，你们只暂时享受了他的光。但是我有比若翰更大的证据；就是父所托付我要我完成的工作；是我所做的这些工程，给我作证：是父派遣了我。”

主题：服从

领：今天让我们实践服从的美德并鼓励大家实践服从的美德。我们怎样知道天父要给我们的是什么？现在祂要你遵从些什么？

(反思片刻)

请大家祈祷：

天主，求祢帮助我们以信德的服从来取悦祢（罗：1：5）。愿我们不做任何没经过祢允许的事。永恒的智慧啊，求祢来教导我们祢的真道。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

听长辈对你今天所说的话，不与他们争吵。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周六：2022年12月17日

圣玛窦福音 1:1-17

亚巴郎的后代、达味之子——耶稣基督的族谱：亚巴郎生依撒格，依撒格生雅各伯，雅各伯生犹大和他的兄弟们；犹大由塔玛尔生培勒兹和则辣黑，培勒兹生赫兹龙，赫兹龙生阿兰，阿兰生阿米纳达布，阿米纳达布生纳赫雄，纳赫雄生撒耳孟，撒耳孟由辣哈布生波阿次，波阿次由卢德生敖贝得，敖贝得生叶瑟，叶瑟生达味王。

达味由乌黎雅的妻子生撒罗满，撒罗满生勒哈贝罕，勒哈贝罕生阿彼雅，阿彼雅生阿撒，阿撒生约沙法特，约沙法特生约兰，约兰生乌齐雅，乌齐雅生约堂，约堂生阿哈次，阿哈次生希则克雅，希则克雅生默纳舍，默纳舍生阿孟，阿孟生约史雅，约史雅在巴比伦流徙期间生耶苛尼雅和他的兄弟们。

流徙巴比伦以后，耶苛尼雅生沙耳提耳，沙耳提耳生则鲁巴贝耳，则鲁巴贝耳生阿彼乌得，阿彼乌得生厄里雅金，厄里雅金生阿左尔。阿左尔生匝多克，匝多克生阿歆，阿歆生厄里乌得，厄里乌得生厄肋阿匝尔，厄肋阿匝尔生玛堂，玛堂生雅各伯，雅各伯生若瑟，就是玛利亚的丈夫；玛利亚生耶稣，称为基督。

这样，从亚巴郎到达味，共十四代；从达味到被掳到巴比伦，共十四代；从被掳到巴比伦到基督，共十四代。

你的行动

一家人一起烹饪，之后把所准备的送给邻居，关心他们。

领：天主，我们在将临期的这一周认识到，只要注意一下我们的周围，就能找到许多欢乐。我们通过家人和朋友有机会对天父说“是”。耶稣，求祢的圣诞之光照亮我们的黑暗，给他人带来喜乐。

众：阿们。

将临期第四主日 | 2022年12月18日

厄玛奴耳，天主与我们同在



开始祈祷

我们的天父，圣诞节即将到来，我们尽力准备好自己的心、自己的家园来欢迎耶稣，祢的圣言成了肉身；但是我们还有很多工作需要做——有时我们的思想散漫、生活零碎、三心二意。求祢帮助我们像圣若瑟和圣母玛利亚那样迎接祢的圣言：用单纯的爱心去做一切必须做的事情，并在我们的日常生活中为祢腾出空间。请祢开启我们的耳朵，使我们在阅读圣经、分享圣言时，聆听耶稣对我们说的话。以上所求是通过我们的主耶稣基督。阿们。



读经

读经一 依撒意亚先知书 7:10-14

依撒意亚在基督诞生八个世纪之前就预言了厄玛奴耳的诞生。当时，犹大王阿哈次正面临左右为难的困境：犹大被迫在邻国之间发生冲突时选边——一个错误的选择，犹大就可能被消灭！在这危机中，先知提醒阿哈次，与外国的联盟毫无用处，只有当天父与祂的子民同在时才有安全与和平。依撒意亚之前已向阿哈次作出这个保证，但阿哈次拒绝相信。所以天父让阿哈次要求任何一个征兆来确认祂的应许。然而，阿哈次还是不相信天父，并拒绝向祂提出任何要求——他这么小看我们的天父！尽管如此，天父仍然给了征兆：人类拒绝信赖天父的作为，但我们的天父本身却通过童贞女降生圣子，闯入人间。

将临期第四主日 | 2022年12月18日

厄玛奴耳，天主与我们同在

读经二 罗马书 1:1-7

保禄让我们把注意力集中在基督徒信仰的核心上。福音（好消息）主要不是讲善良或爱或美好，尽管这些都有属于它们适当的地方。不，基督宗教的核心是一个人：耶稣基督、天主之子成为人，死了，然后从死者中复活。通过祂，我们得救，并属于祂。因此，我们基督徒生活的核心是自己与耶稣的生活关系：我们不仅受召去知道关于耶稣的事，还要认识耶稣——意识到祂和我们在一起，不是在两千年前，也不仅仅是当我们在教堂里，而是在我们生命的每一刻。我们每个人就像保禄宗徒一样，通过洗礼，被派去执行使命——让别人知道耶稣，这样他们也可以与祂建立关系。

福音 玛窦福音1: 18-24

这篇福音告诉我们，天父在履行祂在读经一里所作的应许。我们看到阿哈次王和圣若瑟之间的鲜明对比：两人都已经决定了他们的行动方针；但与阿哈次不同的是，圣若瑟听从了天父，并让天父的旨意指示他的计划——他没有等待或迟疑；在醒来时，他按照被告知的去做了。这就是义人的所为（第19节）：按照天父的旨意行事！

天使形容耶稣是“把自己的人民，由他们的罪恶中拯救出来”的救世主。罪恶使我们与天父分开、与人分离；这是我们孤独和痛苦的根源。耶稣展示了“天主与我们在一起”，也意味着“天主站在我们这一边”——祂希望与我们站在一起并与我们一起工作，这样就不再有罪恶使我们与天父分开或与人分离。祂恢复了我们与天父、人类和一切创造物的共融。

将临期第四主日 | 2022年12月18日

厄玛奴耳，天主与我们同在

想一想

有一个将临期的传统叫将临日历：它有跟将临期天数一样多的“门”，我们每天都会在那日历上打开一扇门来倒数圣诞节来临还剩多少天。这提醒我们，将临期让我们打开自己的社会、家庭和内心的门给基督。正如我们把房门敞开可以自己的生活带来意想不到的改变，今天天父的话提醒我们，打开我们的门给耶稣，会影响自己的生活：祂会改变我们的思维方式，扰乱我们的计划并对我们提出要求！

然而，我们对耶稣打开大门会是什么样子的呢？这意味着我们要在每天的生活里花时间去察觉天主的临在。我们不会开门给朋友后留他们单独在一边，自己忙碌去。我们经常忙碌的生活、缅怀过去、追逐我们想象中的未来，以致没有与天父共处的时间。然而，天父的圣言告诉我们，我们之所以被拯救，生活有意义和方向，主要是天父的临在，而不仅仅是我们所做的事。如果我们不意识到祂的存在，又怎么能够回应祂在我们生活中的提示呢？

我们需要把自己的计划开放给天父。我们受召使自己的计划、计划和追求体现出福音的训诲和价值观。与其到处碰撞，圣诞节邀请我们模仿圣若瑟：准备好聆听天父对我们的安排，并调整自己精心设计的计划。放下我们对自己和别人的控制可能会心有不安，但我们放手是为了让天父引导我们，这样我们就得到自由，因为我们的天父是忠信的。

这也使我们的生活为他人开放。许多人贫穷、孤独、受伤或受苦。他们之中有些人处于社会的边缘，这些人就在我们中间：我们的邻居、教友、同事和家人。天父的圣言邀请我们少些聚焦于自我：为欢迎别人进入我们的生活并照顾他们的需要。通过我们慈悯的相伴、善意的言语和爱的行动，我们成为别人的基督。我们把天主与我们同在扩展到其他人，并且奇妙地，我们也通过他人重新认识基督。天父对救恩的许诺，就在于我们内的基督把其他人聚成一体，一起相处在正确的关系中。我们准备欢迎耶稣基督进入我们生活的每个部分，使自己充分活在这个许诺中。

这还意味着向天父揭开我们的伤口和罪恶。天父不是只有当我们虔诚时才关心我们。圣经说了，天父的拯救存在于混乱和困境中。通过耶稣，天父已进入我们凌乱的生活，从人的内心带来救恩。天父是与我们同在的，在我们的痛苦、瘾癖和保持忠诚的挣扎中，为我们屹立奋战——这就是我们与天父的生活关系。这为我们的生活带来意义、希望和复兴。

将临期第四主日 | 2022年12月18日

厄玛奴耳，天主与我们同在

反思

为邻里团体

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们如何帮助和鼓励彼此向耶稣敞开大门？

作为一个团体，我们如何与其他人接触并将耶稣带给他们？

我们可以分享自己如何与有需要的人接触并在那次的机遇中发现了基督吗？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。我们的团体工作和会议如何帮助我们向耶稣敞开大门？你是否经常意识到每一次会议都有耶稣在场并敲那些出席者的门？

是什么阻止你意识到祂的临在？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。我们心灵的大门是否有对其他家庭成员开放？我们鼓励并激发家中成员向耶稣敞开大门吗？家庭祈祷在我们的家庭中是什么样的？当我们一家人作抉择时，我们的家人如何聆听天父的声音？

为个人

用一些时间反思经文。如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？

当我选择自己的人生和职业目标、朋友、与他人的关系、娱乐等等时，我如何将天父的计划考虑在内？我生命中还有哪扇门没有向天父敞开？我害怕向天父敞开哪个门？

习得

向祂敞开大门。耶稣不会强行进入你的生活。

将临期第四主日 | 2022年12月18日

厄玛奴耳，天主与我们同在

你的行动

在圣体圣事中，将你的行动对象和你要给他的经文一并献上。
为那些你知道已经离开信仰的人祈祷。



结束祈祷

主耶稣基督，我们感谢你来到我们的生活，感谢你在我们忙碌和混乱的生活中出现。主啊，很多时候我们忽略了祢，因为我们卡在自己的梦想、痛苦和挣扎中。主，请原谅我们，求祢赐予我们打开家庭、团体和自己的门所需的恩典。主，我们害怕看到摆在门后的东西：请给我们勇气和慷慨的心，不使恐惧堵塞我们的门，并帮助我们看到，向祢敞开生命，我们只会获得真正好的一切。在我们向祢开门之际，祈求祢帮助我们找到真实而永恒的生命。祢是天主，永生永王。阿们。



我的将临期反思日记

圣诞老人是真实人物吗？



圣诞老人是历史上真实的一位人物，他的名字是圣·尼古拉斯 (St Nicholas)，是第四世纪米拉城 (Myra) 的主教。他带的帽子是主教的主教冠。

在公元3世纪末，圣·尼古拉斯出生在地中海沿岸的潘特拉 (Patara)。他虽出生在一个富裕家庭，但从小就心地善良、乐善好施、经常救助穷人。圣·尼古拉斯喜欢以匿名的方式赠送给当地穷人各种礼物。公元346年去世后，他被尊称为圣人，其生前事迹后来演变成今天圣诞老人的传说。

周一：2022年12月19日

圣路加福音 1:5-25

黑落德为犹太王的时候，阿彼雅班次中有一位司祭名叫匝加利亚，他的妻子名叫依撒伯尔，是亚郎的后代。二人在天主前都是义人，遵守上主的一切诫命和礼规，无瑕可指。但是，他们没有孩子，因为依撒伯尔素不生育，两人又都上了年纪。

有一天，正逢匝加利亚轮着他的班次，在天主前尽司祭的职务时，按着司祭的常例，他抽中了签，得进上主的圣所献香。献香的时候，所有的百姓都在外面祈祷。有一位上主的天使站在香坛右边显现给他。匝加利亚一见，惊惶害怕起来；但天使对她说：「匝加利亚，不要害怕！因为你的祈祷已蒙应允，你的妻子依撒伯尔要给你生一个儿子，

你要给他起名叫若翰。你必要欢喜踊跃，许多人也要因他的诞生而喜乐，因为他在上主面前将是伟大的，淡酒和浓酒他都不喝，而且，他还在母胎中就要充满圣神；他要使许多以色列子民转向上主，他们的天主；他要以厄里亚的精神和能力，在他前面先行，使为父的心转向儿子，使悖逆者转向义人的心意，为上主准备一个善良的百姓。」匝加利亚遂向天使说：「我凭什么能知这事可行呢？因为我已经老了，我的妻子也上了年纪。」天使回答说：「我是站在天主面前的加俾额尔，奉命来向你说话，报告你这个喜讯。看，你必成为哑巴，不能说话，直到这事成就的那一天，因为你没有相信我的话；但我的话届时必要应验。」百姓等候匝加利亚，都惊讶他滞留在圣所内那末久。及至他出来，竟不能对他们讲话。他们这才知道，他在圣所中见了异象；他成了哑巴，只好给他们打手势。

匝加利亚供职的日期一满，就回了家。几天以后，他的妻子依撒伯尔受了孕，她躲藏了五个月，说：「上主在这些时日内这样眷顾了我，除去了我在人间的耻辱。」

主题: 服从

领: 今天让我们实践服从的美德并鼓励大家实践服从的美德。我们怎样知道天父要给我们的是什么？现在祂要你遵从些什么？

(反思片刻)

请大家祈祷:

天主，求祢帮助我们以信德的服从来取悦祢（罗：1：5）。愿我们不做任何没经过祢允许的事。永恒的智慧啊，求祢来教导我们祢的真道。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众: 阿们。

你的行动

鼓励大家实践服从的美德。

领: 主耶稣，请来！来看祢的子民。

众: 我们期待祢的来临。主啊，请来！

周二：2022年12月20日

圣路加福音 1:26-38

到了第六个月，天使嘉俾厄尔奉天主差遣，往加里肋亚一座名叫纳匝肋的镇上去，到一位童贞女那里，她已经跟达味家族中的一个名叫若瑟的男子订了婚，童贞女的名字叫玛利亚。天使进去向她说：“万福！充满恩宠的，上主与你同在！”【你在女人中当受赞颂。】她听了这话，十分惊惶不安，反复思索这样的问候是什么意思。天使对她说：“玛利亚，不要害怕，因为你在天主跟前蒙受了宠幸。你将怀孕生子，并要给他起名叫耶稣。他将是伟大的，被称为至高者的儿子，上主天主要把他祖先达味的御座赐给他。他要为主，统治雅各伯家族，直到永远；他的主权没有穷尽。”玛利亚便向天使说：“这事怎么能成就呢？因为我还没有结婚。”天使答复她说：“圣神要降临到你身上，至高者的能力要庇荫你，因此，那要诞生的圣者，将称为天主的儿子。请看，你的亲戚依撒伯尔素称不生育的，也在老年怀了男胎，现在已经有六个月了。因为没有一件事是天主做不到的。”玛利亚说：“我是上主的婢女气愿你所说的话成就在我身上吧！”天使便离开她去了。

主题: 勇敢

领: 让我们想一想勇敢的美德并鼓励大家实践勇敢的美德。让我们自我反省——我们在困难的时候所做的，是否恰当？我们的思言行为是否向他人显示了耶稣的仁爱？

(反思片刻)

请大家祈祷:

主耶稣，请帮助我们在困难时，始终能选择作正确的事。啊，升起的旭日，请来帮助我们转向祢的光明。我们奉祢的名祈求，主耶稣，我们等待祢的到来。

众: 阿们。

你的行动

对圣三的信德，勇敢在别人面前画十字圣号。

领: 主耶稣，请来！来看祢的子民。

众: 我们期待祢的来临。主啊，请来！

周三：2022年12月21日

圣路加福音 1:39-45

玛利亚就在那几日起身，急速往山区去，到了犹大的一座城。她进了匝加利亚的家，就给依撒伯尔请安。依撒伯尔一听到玛利亚请安，始儿就在她的腹中欢跃。依撒伯尔遂充满了圣神，大声呼喊说：「在女人中你是蒙祝福的，你的胎儿也是蒙祝福的。我主的母亲驾临我这里，这是我那里得来的呢？看，你请安的声音一入我耳，胎儿就在我腹中欢喜踊跃。那信了由上主传于她的话必要完成的，是有福的。」

主题：承诺

领：让我们认真地想一想承诺的美德并鼓励大家实践承诺的美德。让我们深入地思考自己与天父的关系。我们给君王带来了什么礼物？我们是否能够把一切都给祂？

(反思片刻)

请大家祈祷：

亲爱的主，感谢祢在我们生命中所赐的一切礼物。请帮助我们留意自己能如何成为他人的礼物。万民的君王，请来帮助我们与他人和睦相处。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

对地球的爱护：节省水电源、垃圾归类等

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周四：2022年12月22日

圣路加福音 1:46-56

玛利亚遂说：「我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主，因为他垂顾了他婢女的卑微；今后万世万代都要称我有福；因为全能者在我身上行了大事，他的名字是圣的，他的仁慈世世代代于无穷世，赐与敬畏他的人。他伸出了手臂施展大能，驱散那些心高气傲的人。他从高座上推下权势者，却举扬了卑微贫困的人。他曾使饥饿者饱飧美物，反使那富有者空手而去。他曾回忆起自己的仁慈，扶助了他的仆人以色列；正如他向我们的祖先所说过的恩许，施恩于亚巴郎和他的子孙，直到永远。」玛利亚同依撒伯尔住了三个月左右，就回本家去了。

主题：慷慨

领：为了要提醒自己被召作个慷慨的人我们要鼓励大家实践慷慨的美德。我们如何关心他人的需要？我们如何不遗余力地付出？

(反思片刻)

请大家祈祷：

主耶稣，祢取了我们的人性，将自己白白地、完整全部地赐给我们，让我们能分享祢的天主性。请帮助我们学习如何不计代价地付出。主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

慷慨地挪出多半个小时来祈祷。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周五：2022年12月23日

圣路加福音 1:57-66

依撒伯尔满了产期，就生了一个儿子。她的邻居和亲戚听说上主向她大施仁慈，都和她一同欢乐。到了第八天，人们来给这孩子行割损礼，并愿意照他父亲的名字叫他匝加利亚。他的母亲说：「不，要叫他若翰。」他们就向她说：「在你亲族中没有叫这个名字的。」他们便向他的父亲打手势，看他愿叫他什么。他要了一块小板，写道：「若翰是他的名字。」众人都惊讶起来。匝加利亚的口和舌头立时开了，遂开口赞美天主。于是，所有的邻居都满怀怕情；这一切事就传遍了全犹大山区，凡听见的人都将这事存在心中，说：「这孩子将成为什么人物啊？」因为上主的手与他同在。

主题：温和

领：今天我们要实践温和的信德。鼓励每个人实践温和的信德，并教导孩子们彼此温和交谈来释放生命力。我们在生活中需要对谁更加温柔和友善？

(反思片刻)

请大家祈祷：

亲爱的主，帮助我们温和的跟人说话，因为“抚慰的言辞，有如生命树” (箴15：4)。主耶稣，祢良善心谦，让我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众：阿们。

你的行动

以温和的心灵对所有的人包括那些对我们不善的人。

领：主耶稣，请来！来看祢的子民。

众：我们期待祢的来临。主啊，请来！

周六: 2022年12月24日

圣玛竇福音 2:1-14

亚巴郎之子，达味之子耶稣基督的族谱：亚巴郎生依撒格，依撒格生雅各伯，雅各伯生犹大和他的兄弟们；犹大由塔玛尔生培勒兹和则辣黑，培勒兹生赫兹龙，赫兹龙生阿兰，阿兰生阿米纳达布，阿米纳达布生纳赫雄，纳赫雄生撒耳孟，撒耳孟由辣哈布生波阿次，波阿次由卢德生敖贝得，敖贝得生叶瑟，叶瑟生达味王。达味由乌黎雅的妻子生撒罗满，撒罗满生勒哈贝罕，勒哈贝罕生阿彼雅，阿彼雅生阿撒，阿撒生约沙法特，约沙法特生约兰，约兰生乌齐雅，乌齐雅生约堂，约堂生阿哈次，阿哈次生希则克雅，希则克雅生默纳舍，默纳舍生阿孟，阿孟生约史雅，约史雅在巴比伦流徙期间生耶苛尼雅和他的兄弟们。流徙巴比伦以后，耶苛尼雅生沙耳提耳，沙耳提耳生则鲁巴贝耳，则鲁巴贝耳生阿彼乌得，阿彼乌得生厄里雅金，厄里雅金生阿左尔。阿左尔生匝多克，匝多克生阿歆，阿歆生厄里乌得，厄里乌得生厄肋阿匝尔，厄肋阿匝尔生玛堂，玛堂生雅各伯，雅各伯生若瑟、玛利亚的丈夫，玛利亚生耶稣，他称为基督。所以从亚巴郎到达味共十四代，从达味到流徙巴比伦共十四代，从流徙巴比伦到基督共十四代。耶稣基督的诞生是这样的：他的母亲玛利亚许配于若瑟后，在同居前，她因圣神有孕的事已显示出来。她的丈夫若瑟，因是义人，不愿公开羞辱她，有意暗暗地休退她。当他在思虑这事时，看，在梦中上主的天使显现给他，说：「达味之子若瑟，不要怕娶你的妻子玛利亚，因为那在她内受生的，是出于圣神。她要生一个儿子，你要给他起名叫耶稣，因为他要把自己的民族，由他们的罪恶中拯救出来。」

这一切事的发生，是为应验上主藉先知所说的话：「看，一位贞女，将怀孕生子，人将称他的名字为厄玛奴耳，意思是：天主与我们同在。若瑟从睡梦中醒来，就照上主的天使所嘱咐的办了，娶了他的妻子；若瑟虽然没有认识她，她就生了一个儿子，给他起名叫耶稣。」

主题: 感恩

领： 我们向耶稣圣婴献上我们的感恩、愿望、爱和喜乐。很快地，耶稣就将诞生。让我们花一些时间来感谢祂临在我们中间，并为祂的到来准备好自己的心灵。

(反思片刻)

你的行动

全家一起参加圣诞子夜弥撒。

请大家祈祷：

厄玛奴耳啊，感谢祢住在我们心中。快来与我們在一起，直到永远。

主耶稣，我们奉祢的名祈求，我们等待祢的到来。

众： 阿们。

请家人为圣诞场景添上襦祿。

鼓励大家感谢天主赐予耶稣的恩典。

领： 主耶稣，请来！来看祢的子民。

众： 我们期待祢的来临。

主啊，请来！

(唱“平安夜”)

圣诞节



耶稣基督，
为你诞生！
荣耀 —— 一份最珍贵的礼物

圣诞期的反思及 主日读经和主题 (甲年)

圣言在我们中间

周	读经	主题
圣诞节— 主基督降生	依撒意亚先知书 52:7-10 希伯来书 1:1-6 若望福音 1:1-18	天主的救赎
圣家节	撒慕尔纪上1: 20-22, 24-28 圣若望一书3: 1-2, 21-24 圣路加福音 2: 41-52	在我们中共融
天主之母节	户籍纪 6:22-27 迦拉达书 4:4-7 路加福音 2:16-21	新约的约柜
主显节	依撒意亚先知书 60:1-6 厄弗所书 3:2-3, 5-6 玛窦福音 2:1-12	天主显示给万民

圣诞节 | 2022年12月25日

天主的救赎



开始祈祷

天父，祢赐予我们主耶稣基督，祂是祢的爱、祢给人类的礼物，对此我们有说不尽的感激。求祢敞开我们的心智，使我们专注于祢。在我们的日常生活中，让我们更接近祢的圣子、耶稣基督、我们的主和救主。我们这样祈求，是因耶稣的至圣圣名。阿们。



读经

读经一 依撒意亚先知书 52:7-10

在山上，那爬山越岭的使者的足迹多么美丽啊！他宣布和平，传报喜讯，官扬救恩，并对熙雍说：“你的天主为王了”请听，你的守望者都高声欢呼，因为他们亲眼看见了上主返回熙雍。耶路撒冷的废墟啊！你们要兴高采烈，一起欢呼，因为上主安慰了他的子民，救赎了耶路撒冷。上主在万民眼前显露了自己神圣的力量，大地四极看见了我们天主的救恩。

这段经文取自第二依撒意亚（英文称作‘*Second Isaiah*’或源自希腊文‘*Deutero-Isaiah*’第40到55章），是为流亡中的以色列民而写的。圣经学者已经确定这些章节的作者不是真正的依撒意亚，而是一位无名先知。他采用与原作者依撒意亚相同的中心思想，即以色列所经历的是漫长的审判过程。“第二依撒意亚”的作者同时进一步塑造了重建、修复、更新和再造的图像，以敦促和鼓励读者不要放弃。第7至10节向被掳的人传达了极大的希望，为使他们不致绝望，因为天父会赎回并拯救以色列。流亡的以色列民感到沮丧、疲惫，他们的信仰备受考验。然而他们得到提醒——天父是慈悲的，祂的爱极其丰厚富饶，他们将一起喜悦呐喊。我们的天父安慰他们，他们将会找到平安、幸福和喜悦。他们被嘱咐不要放弃希望，因着天父的承诺，他们将获得救恩和恢复自由。

圣诞节 | 2022年12月25日

天主的救赎

读经二 希伯来书 1:1-6

在古时，天主曾多次并以各种方式，藉着先知对我们的祖先说过话；但在这末期，他更藉着自己的儿子对我们说了话。天主已立他为万有的继承者，并藉着他创造了宇宙。他是天主光荣的反映，是天主本体的真像，他以大能的话照管万有；当他清除了世人的罪恶之后，便在高天之上坐在“尊威者”的右边。他的地位远比众天使崇高，因为天主所赐给他的名字远比大使的名字高贵。

天主曾向哪一位大使说过：“你是我的儿子，我今天生了你”呢？或者说：“我要作他的父亲，他要作我的儿子”呢？当天主派遣他的长子到世上来的时候，又说：“天主所有的众天使都要崇拜他。”

希伯来书的作者在此开宗明义地确认耶稣基督的独特身份：祂的神性，赋予祂的大能和权威。他首先说明我们的天父如何在过去通过先知说话，但在末期里，我们的天父却通过祂的圣子耶稣说话，祂是万有的承继者。从这里他确认了耶稣具有天父首生者的名分。作为圣子和天国的继承人，耶稣名正言顺地坐在天父的右边，远高于天使。这就是耶稣基督，因此有能力拯救和复兴全人类的天人关系。

在过去，我们的天父通过先知向以色列人民说话。在这个时代，我们的天父派遣祂唯一的子耶稣到来。耶稣通过受苦受难、被钉死在十字架上和祂的复活，使我们从罪恶中解脱，现在祂坐在天主父的右边。耶稣有完整的神性和完整的人性，是天父爱的终极表现：天父的众天使崇拜人性肉身的耶稣，正如在耶稣诞生时，天使向牧羊人所宣告的：“救世者，主默西亚”(路 2:11)。

圣诞节 | 2022年12月25日

天主的救赎

福音 若望福音 1: 1-18

在起初已有圣言，圣言与天主同在，圣言就是天主。圣言在起初就与大主同在。万物是藉着他而造成的；凡受造的，没有一样不是藉行他而造成的。在他内有生命，这生命是人类的光。光在黑暗中照耀，黑暗决不能胜过他。

曾有一个人名叫若翰，是山天主派遣来的。他来是为作证，为给光作证，为使众人藉着他而信。他不是那光，只是为给那光作证。

那普照每人的真光，正在进入这世界；他原来已经在这世界上，因为世界本是藉着他而造成的；但是人竟不认识他。他来到自己的地方，自己的人却没有接受他。但是那些接受他的，即那些信他名字的人，他就赐给他们权力，成为天主的儿女。这些人出生不是由血气，也不是由肉欲，或男欲，而是由大主生的。

于是，圣言成了人，住在我们当中；我们见过他的光荣，就是从父而来的独生子的光荣，充满恩宠和真理。当时若翰为他作证呼喊说：“这一位就是我所说过的：在我以后来的那一位，成了在我以前的，因为他本来就先我而有。”我们都分享了他丰满的恩宠，而且恩宠上加恩宠。因为法律是藉梅瑟颁布的，但恩宠和真理却是由耶稣基督而来的。从来没有人见过天主，只有那身为天主，在父怀里的独生子，给我们详述了。

若望的序言介绍本福音的主题。其中一个主题关键来自第 14 节——“圣言成了血肉，寄居在我们中间。”描述圣言寄居在希腊词中是“支起帐棚”的意思，指的是旧约中天主住在以色列人的帐棚中。圣子降生的概念——天主成为人并住在我们中间，把基督信仰与其他宗教区分开来。对希腊人和犹太人来说，神圣的力量、来自上天的光，通过人变得可见的概念是具有挑战性的。然而，这是我们天主神圣的计划，即耶稣基督降生成人，是天父给人最完美的启示。祂已经降临，要使所有的受造物在天父内获得圆满的生命。

圣诞节 | 2022年12月25日

天主的救赎

在梵蒂冈第二次大公会议之前，每台弥撒在结尾时，都会宣读今天的这段福音，向信众重申天父通过祂的子耶稣基督的降生，救赎我们。若望福音告诉我们，在起初，圣言与天父同在；而我们从圣诞的故事中知道，圣言取得肉躯降生成人——圣子即是圣言，永恒的圣言。我们天父的旨意是：人类要通过信从祂，得到永生。

若望福音是针对耶稣的神性这个问题而写的。若望主张耶稣参与了天父在创造万物时的行动，并且一直在参与天父的救恩计划。天主在第一次救恩行动（创造万物）时，耶稣就已经存在。祂是“圣言成了血肉”（降身成人）并完成救恩的最后行动（祂的圣死和复活）。天父救赎的应许在耶稣基督的身上实现。



想一想

如果不能领略复活节的意义，我们就不能充分了解圣诞节的庆祝。耶稣基督的降生、死亡、复活和升天，显示出我们天父整个慈爱的救世计划。正是有了这种理解，庆祝圣诞才有意义。天主降生成人，生活在我们中间，使所有的受造物回归到天父那里，与天父保持正确的关系，并永久地生活在祂的爱中——这就使圣诞节不仅仅是一个生日庆典，而也是天主让人看得到救赎的承诺。

若望福音追溯至一切的源始：“在起初已有圣言”（若1:1）。这证明天父宏伟的救恩计划。事实上，人类的存在有一个更大的目的——为度一个与天主圣三、与所有受造物，深刻联系和共融的正确生活。这个计划一开始就存在，所有的受造物都包含在基督的一部分——一种基督的基因，“因为在天上和在地上的一切，可见的与不可见的... 都是在祂内受造的：一切都是藉着祂，并且是为了祂而受造的。”（参哥罗森书1:16）这进入世界的光在向我们表明，救恩的许诺已经存在了。

当我们被基督的光所吸引时，我们并不能真正直视这光，就如我们无法直接凝视亮光一样，因为它太刺眼了。相反地，正是藉着这个基督之光，我们看清其他一切，并意识到基督的本性——“基督之光”存在所有受造物中，而我们被这“光”吸引在一起，最终目的是赞美、崇敬和事奉天主、我们的造物主。这种在共融中获得救恩的许诺，意味着我们这些看到这伟大之光的人，不能保持沉默，而是要去宣扬耶稣基督。祂的诞生不仅仅是让我们庆祝祂的生日！

圣诞节 | 2022年12月25日

天主的救赎

十 反思

为邻里团体

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
与周围的邻居们庆祝圣诞时，我们如何分享圣诞的喜悦？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
有时在组织内，我们往往过于被任务驱使，以至于我们忽略了自己是为谁服务。
我们如何使团体组织成长，帮助团员活在天主的救恩中？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。
让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
分享你为家庭所做的一件事，这事给你心中带来了耶稣诞生的喜悦？

为个人

用一些时间反思经文。
如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？
你打算如何在接下来的七天里和他人分享圣诞的喜悦？你会和谁分享这份喜悦？

习得

耶稣降生是为了实现天父的许诺。圣诞是我们所能收到和送给别人的最好的礼物。

圣诞节 | 2022年12月25日

天主的救赎

你的行动

邀请你要赠送卡片的对象一起吃饭，并把你所制作或购买的卡片交给他。卡片上附有圣经金句。为你所认识的远离信仰的人祈祷。



结束祈祷

天主、我们的慈父，感谢你爱了我们，并不断地邀请我们接近你。为了让我们更接近你，你赐给我们你的圣子，作我们在黑暗世界中的光。你的关怀，让我们感激不尽。请祝福和保护我们的家庭、朋友和所有在场的人。愿我们在任何事上都是荣耀你的工具。阿们。



我的圣诞期反思日记

周一：2022年12月26日（圣斯德望首先殉道庆日）

圣玛窦福音 10:17-22

耶稣对祂的门徒们说：“你们要提防世人，因为他们要把你们交给公议会，要在他们的会堂里鞭打你们；你们也要为我的缘故，被带到总督和君王面前，向他们和外邦人作证。

当人把你们交出时，你们不要考虑怎么说，或说什么，因为那时候，必会赐给你们该说的话。因为说话的不是你们，而是你们父的圣神在你们内说话。

兄弟要将兄弟，父亲要将儿子置于死地，儿女也要起来反对父母，要将他们害死。你们为了我的名字，要被众人所恼恨；坚持到底的人，才能得救。”

周二：2022年12月27日（圣若望庆日）

圣若望福音 20:2-8

于是她跑去见西满伯多禄和耶稣所爱的那另一个门徒，对他们说：“有人从坟墓中把主搬走了，我们不知道他们把他放在哪里了。”伯多禄便和那另一个门徒出来，往坟墓那里去了。两人一起跑，但那另一个门徒比伯多禄跑得快，先来到了坟墓那里。他俯身看见了放着的殓布，却没有进去。随着他的西满伯多禄也来到了，进了坟墓，看见了放着的殓布，也看见耶稣头上的那块汗巾，不同殓布放在一起，而另在一处卷着。那时，先来到坟墓的那个门徒，也进去了，一看见就相信了。

周三：2022年12月28日（诸圣婴孩殉道）

圣玛竇福音 2:13-18

贤士们离去后，上主的天使在若瑟的梦中显现，并且对他说：“起来！带着婴儿和他母亲一起到埃及避难吧！你要留在埃及，直到我再召叫你；因为黑落德正要找出这婴孩，想把他杀了。”若瑟立刻惊醒，当夜就带了婴孩和他的母亲往埃及远远地逃去。他留在埃及，一直到黑落德死去。这就应验了上主曾借先知所说的话：“我从埃及召回了我的儿子。”黑落德察觉出自己被那几位贤士愚弄了，震怒不止。他派人到白冷城，把城里和城周围不满两岁的婴孩都杀掉了，这是按照贤士们告知的星星出现的时间推算的。这就应验了先知耶肋米亚曾说的话：“在辣玛这地方，人们听到哭声，哀恸悲戚之声响彻不止；是辣黑耳在痛哭她的子女，他们都已死了，她不能再得到安慰。”

周四：2022年12月29日（圣诞节后第五日）

圣路加福音 2:22-35

按梅瑟的法律，一满了他们取洁的日期，耶稣的父母——若瑟和玛利亚，便带着孩子上耶路撒冷，去献给上主，就如上主法律所吩咐的：「凡开胎首生的男性，应祝圣于上主。」并该照上主法律所吩咐的，献上祭品：一对斑鸠或两只雏鸽。那时，在耶路撒冷有一个人，名叫西默盎。这人正义虔诚，期待着以色列的安慰，而且圣神也在他身上。他曾蒙圣神启示：自己在未看见上主的受傅者以前，决见不到死亡。

西默盎因圣神感动，进入圣殿；那时，抱着婴孩耶稣的父母正进来，要按照法律的惯例，为耶稣行礼。西默盎就双臂接过耶稣，赞美天主说：「主啊！现在可照你的话，放你的仆人平安去吧！因为我亲眼看见了，你在万民前准备好的救援：为作启示异邦的光明，你百姓以色列的荣耀。」

婴孩耶稣的父亲和母亲，就惊异西默盎所说关于耶稣的这番话。

西默盎祝福了他们，又向耶稣的母亲玛利亚说：「看，这孩子已被立定，为使以色列中许多人跌倒和复兴，并成为反对的记号。至于你，要有一把利剑，刺透你的心灵，为叫许多人心中的思念，显露出来。」

教会为什么庆祝圣家节呢？

主耶稣是天主子，祂的母亲玛利亚是天主特别拣选的器皿，是“满被圣宠者”，其品德之高令人仰视。耶稣的义父圣若瑟也是“义人”，同样圣德不凡、超群出众。这样，由耶稣玛利亚和若瑟形成的家庭，当然是充满着圣德馨香的圣家。教会把今天定为圣家节，意在把三圣作为我们基督徒的榜样，告诉我们应当效法圣家，共同创建和谐幸福的基督徒之家。



圣家节 | 2022年12月30日

在我们中共融



开始祈祷

因父，及子，及圣神之名。阿们。

我们的天父，感谢祢赐予我们圣家的榜样使我们可以效法圣家的美德。让我们知道什么才是真正的幸福的家庭。我们感谢有祢的陪伴，让我们懂得怎么去爱身边的每一个人。主求祢敞开我们的心，使祢成为我们家庭生活的重心，让祢带领我们去面对生活的一切人事物，主，我们信靠祢，敬畏祢。主，我们也把每一个家庭奉献给祢。以上所求，是靠我们的主耶稣基督。阿们。



读经

读经一 德训篇 3:3 -7、14-17a

上主命令儿女尊敬父亲，也明定了母亲对儿女的权利。孝敬父亲的人，必能补偿罪过，并且能戒避罪恶。孝敬母亲的人，就像积蓄珍宝的人。孝敬父亲的人，必在儿女身上获得喜乐，在祈祷之日，必蒙应允。孝敬父亲的人，必享长寿；听从父亲的人，必使母亲得到安慰。

我儿，你父亲年老了，你当扶助；在他有生之日，不要使他忧伤。若是他的智力衰退了，你要对他有耐心，不要因为你年富力强就藐视他；因为你对父亲的孝爱，定不会被遗忘的。因为你容忍母亲的过失，必获赏报；天主必依公义振兴你的家庭。

圣家节 | 2022年12月30日

在我们中共融

读经二 圣保禄宗徒致哥罗森人书 3:12-21

弟兄们：你们是人主所拣选的，所钟爱的圣徒，因此要有怜悯的心肠，要仁慈、谦虚、良善和忍耐；如果对人有怨恨，该彼此担待，互相宽恕；主宽恕了你们，你们也要照样宽恕别人。尤其是，在一切事上你们该有爱德，因为爱是全德的关键。还要让你们的心中常享受基督的平安；大主召唤你们归于一体，也正是为此，所以你们该有感恩之心。要让基督的话充分地保存在你们心中；用尽智慧彼此教导，互相规劝；怀着感恩的心情，以圣咏、圣诗和圣歌，赞颂天主。你们无论做什么，说什么，都该因主耶稣的名而行，藉着他感谢天主圣父。

你们作妻子的，要服从丈人，这是敬奉上主的人所当行的。你们作丈夫的，要爱妻子，不斐虎待她们。你们作儿女的，要事事听从父母，因为这是主所喜悦的。你们作父母的，不要压制你们的儿女，免得他们灰心丧志。

福音 圣玛竇福音 2 :13-15 , 19-23

贤士们离升以后，上主的天使托梦向若瑟显现说：“起来，带着孩子和他的母亲逃到埃及去吧！住在那里，直到我再来通知你；因为黑落德要搜索这孩子，把他杀死。”若瑟便起来，星夜带着孩子和他的母亲，避难到埃及去了。住在那里，直到黑落德死去。这便应验了上主藉先知所说的话：“我从埃及把我的儿子召回来。”

黑落德死了以后，上主的天使又在埃及托梦显现给若瑟说：“起来，带着孩子和他的母亲，回以色列去吧！因为那些想杀害这孩子的人已经死了。”若瑟便起来，带着孩子和他的母亲回到以色列；可是一听说阿尔赫劳继承他父亲黑落德，作了犹太的国王，就不敢到那里去；他又在梦中得到指示，便退避到加里肋亚境内，在名叫纳匝肋的小镇定居下来；这又应验了先知们的预言：“他要被称为纳匝肋人。”

圣家节 | 2022年12月30日

在我们中共融

在教会团体生活中，家庭被视为最基本的团体单元，这也体现在耶稣降生成人最开始的生活——家庭生活。婚姻是家庭的基础，天主愿意把男女作为夫妻和父母，将人的生命传递给子女，以独一无二的方式协助了造物主的工程。(CCC372) 一如若瑟和玛利亚回应天主的召叫而成立了圣爱的家庭。让我们反思自己在寻找另一半和准备步入婚姻时，自己和对方是否把天主放在我们的中间？若对方不是基督徒，我们是否还坚持基督的价值观去度婚姻生活？

若瑟和玛利亚遵从梅瑟的法律，将刚出生的耶稣奉献于上主。这对年轻“新手父母”的信仰态度，值得让我们反思。时常父母对孩子有很大的期望，特别是在传统华人家庭里，考好成绩、规划好孩子的人生路、尝试控制他们、甚至强行他们的方向以弥补父母自己的遗憾等。孩子是天主的恩赐，父母的义务是他的“监护人”而非“拥有者”或“掌控者”。通过若瑟和玛利亚的行动，帮助我们意识到孩子是来自主的一个恩赐。我们是否可以像若瑟和玛利亚那样放心的把孩子托付给赋予生命者？自己只需做好“托管者”的角色？

纳匝肋圣家被视为家庭生活的模范，鼓励我们努力活出基督徒家庭的精神。仔细看，耶稣出来传教之前，他过了30年的平凡生活。父亲若瑟是一位义人，即旨尊从和认识天主旨意的人；玛利亚是一位耐心仁慈的母亲，每当遇到不明白的时候就会把一切默存在心中。这个圣家看似幸福温馨，但细想之下，圣家也是充满苦难的家（怀孕远行、异地临盘、星夜逃难、圣子走失）。然而，它之所以为圣，并不是因为富贵荣华、一帆风顺；而是在困难中选择相信天主，即使当下还不明白他的旨意。在我们的家庭生活中，是否曾经遇到迫害或苦难？在面

对生活的挑战时，是否效法玛利亚的榜样，把一切默存在心中？或像若瑟寻求并尊从天主的旨意？

在家庭遇到困难和挑战时，任然不遗弃他们并愿意陪伴在彼此的身边一同面对各种生活的挑战，我们能够这么做，都是因为“爱”。这体现在三位一体的共融中，也是圣家最显著的特色——「爱」。

圣家节 | 2022年12月30日

在我们中共融




想一想

今天的读经有几个方面可供思考，圣家节自然提醒人向圣家学习，不过圣家的组合很特别，与一般家庭不同，效法时要很小心。让我们用今日的福音做反省。圣家重视圣殿：圣殿是当时犹太人信仰的中心，它代表着天主的临在，路加尤其喜欢把圣殿放在他福音中一个重要的位置。耶稣出生后的奉献礼，十二岁时的成人礼，都在圣殿举行，圣家总不放弃每个上圣殿朝拜天主的机会。

圣家保持了这个优美的传统，福音提到的女先知亚纳也极喜爱圣殿，她「昼夜侍奉天主，从没有离开圣殿」，天主因而眷顾了她。我们对圣堂有同样的欢乐、尊敬的态度吗？基督徒对圣堂的重视，可反映其信仰的状态。信仰冷淡的人往往第一件放弃的事，就是不再去圣堂，表示天主在他生活中已没有地位。

今人喜欢自由，嫌恶约束，甚至连教会的法律也觉得太拘谨，认为在这崇尚自由的时代，不应有太多法律的包袱。圣家喜爱法律的态度，助我们明白守法是接近天主的途径，为己为人都能带来喜乐。

今人最喜欢问：“为什么？”问问题带来思考，也带来新发现、新发明，改变生活的质素与方式。但在信仰的领域，问问题不一定是适当的方法，因为信仰上，并非时时处处有理性的答案。在现世旅途中，我们往往不知道真相的全部，我们必须怀着信德，相信天主自有安排，像圣家一样，生活在信赖与希望中。



圣家节 | 2022年12月30日

在我们中共融

十 反思

为家庭

我真正了解圣家的组合吗？圣父在圣家中的位置是什么呢？

圣家中的哪些特质，可以是今日家庭的典范？

我当如何营建自己的家庭，使其肖似圣家？

为个人

用一些时间反思经文。如果你要与人分享这经文，你会分享什么？

在信仰培育方面，圣家的榜样带给我怎样的启发？

你的行动

1. 在平日里抽出一点时间，到圣堂朝拜天主。或在家里找个适合的地点及时间和天主沟通。
2. 组成一个小组，并使用Zoom或其他类似平台一起祈祷，祝愿所有天主教徒的家庭都能像圣家一样的和谐。

圣家节 | 2022年12月30日

在我们中共融



结束祈祷

阿爸天父，圣家节提醒我们家庭是祢赐给我们的恩典。我们感恩也珍惜天主所赐的家庭。求祢看顾不幸破裂的家庭，让我们能藉祢的力量去帮助有需要的家庭，与他们分享祢的爱。求祢让每个家庭能效法圣家，在爱与喜乐中，得到天主的祝福，成为天主在世上的活见证。祈求圣母玛利亚的转祷，保护我们的家庭，帮助我们和睦相亲相爱的共处。也特别为家庭创伤和家庭有问题的人们，可以早日修复好家庭的关系。我们这样祈祷，因祢的子耶稣基督，祂和祢及圣神，唯一天主，永生永王。阿们。因父，及子，及圣神之名。阿们。



我的圣诞期反思日记

周六：2022年12月31日（圣诞节后第七日）

圣若望福音 1:1-18

在起初已经有圣言，圣言与天主同在，圣言就是天主，圣言在起初就与天主同在，万物是藉着祂而造成的；凡受造的，没有一样不是藉着祂而造成的。在祂内有生命，这生命是人类的光。光在黑暗中照耀，黑暗决不能胜过祂。有一个人，名叫若翰，是天主派遣来的他来是为作证，为给光明作证，为使众人藉着他而信他不是那光，只是为给那光作证。那普照每人的真光，正在进入这世界；祂原来已经在世界上，因为世界本是藉着祂而造成的；但是世人却不认识祂。祂来到自己的地方，自己的人却没有接受祂。但是那些接受祂的，就是信祂名字的人，祂就赐给他们权力，成为天主的儿女。这些人出生不是由血气，也不是由肉欲，或男欲，而是由天主生的。于是，圣言成了人，住在我们中间，我们见过祂的光荣，就是从父而来的独生子的光。



教会为什么庆祝天主之母节呢？

传统教会礼仪在每年1月1日庆祝圣诞后第八天，即婴儿耶稣受割损和取名的日子（路2.21）。

1914年10月11日“童贞圣母玛利亚”的礼仪庆日始自葡萄牙。

1931年教宗碧岳十一世把这庆节推广到普世教会。

1969年教宗保禄六世定1月1日为“天主之母节”，取消10月11日的“童贞圣母玛利亚”庆日。

选这日子，意义深长：“天主之母节”的焦点是耶稣基督真人真天主。这位成了血肉的圣言（若1.14）在起初已存在，祂与天主同在，祂就是天主（若1.1）。1月1日是每一年的“起初”，还有什么日子比这更恰当，来庆祝圣言取了血肉，并选童贞玛利亚为母亲呢？



天主之母节 | 2023年1月1日

新约的约柜



开始祈祷

慈爱的天父，感谢祢赐予我们这一切的祝福。最重要的是，我们感谢祢恩赐我们祢的子、我们的主耶稣基督。祂由童贞玛利亚诞生，并生活在我们之中，和我们同享人生的所有喜怒哀乐。我们祈愿自己能以子女的身份与祢共融。当我们开始这新的一年，让我们像玛利亚那样继续时常思考：我们从祢那儿获得的恩典、以及祢为我们预备好的地方。我们这样祈求，因我们的主基督之名。阿们。



读经

读经一 户籍记 6:22-27

上主命令梅瑟说：“你转告亚郎和他的儿子们用下面的话祝福以色列子民：‘愿上主降福你，保护你。愿上主以慈爱待你，施恩给你。愿上主看顾你，赐给你平安。’这样，他们要奉我的名祝福以色列子民，我必降福他们。”

户籍记这本书是旧约里的第四本书，它被冠上这名称是因这书包含许多的统计——有各支派、宗族家系的户口调查、该奉献给天父的圣物和各种庆节。这是个关于以色列人民在梅瑟和亚郎带领下四十年里的故事。从上主同他们立盟约一直到他们进入预许之地为止。

我们天父的名（YHWH）富有权能。当人叫唤这名并把一个人交托给祂，那个人就归于天父，并会被天父护佑。在希伯来文里，祝福称为barak——意味着给予别人一个特别的优待。

就算他们是旷野里的难民，他们不再是奴隶，而是天父的子民。天父降福他们，并把他们看成是自己的去保护他们；天父在他们之中伴随着他们、引导着他们。这个祝福是属于以色列整个民族的，为整个团体和每个人。

天主之母节 | 2023年1月1日

新约的约柜

读经二 圣保禄宗徒致迦拉达人书 4:4-6

弟兄们：时机成熟，天主就派遣了祂的儿子来，由女人所生，生于法律之下，要把受法律束缚的人救赎出来，使我们得以成为天主的儿女。为证明你们确实是天主的儿女，天主就派遣了祂儿子的圣神，进入你们心中，称呼天主说：“阿爸，父啊！”从此，你不再是奴仆，而是儿子了；如果是儿子，就靠着天主的恩宠，成了继承人。

这封给迦拉达人的书信很富争议性。当外邦人归属基督时，那些犹太基督徒认为这些新教友也得像犹太人那样地行割损礼和守他们的法律，才能算是好的基督徒。保禄强烈地相信，对基督的信德，已把割损礼和梅瑟法律取代了。领了洗归于基督的外邦人无需遵守这些规定。基督已把我们我们从这些法律中释放出来。我们的得救纯粹是因着天父的恩典，而不是因为我们遵守法律和礼仪。圣保禄引用奴隶和儿子来作比喻。一个奴隶得遵守命令和法律。可是儿子却有自由。基督的到来是为了让我们成为天父的儿女，我们因此是自由的。

福音 路加福音 2:16-21

那时候，牧羊人急忙来到伯利恒，果然找到了玛利亚和若瑟，以及那躺在马槽里的婴儿。他们看见了祂以后，就把天使对他们所说的，有关这婴儿的事，传开了，听见的人都十分惊讶玛利亚却把这一切牢记在心中，反复思想。牧羊人发觉他们所听见、看见的一切，跟天使所报告的完全相符，就一路光荣、赞美天主回去了。满了八天，孩子接受了割礼，并且起名叫耶稣，这是祂没有成胎以前，由天使所起的名字。

“玛利亚却把这一切事默存在自己心中，反复思想。”圣母玛利亚确实有好些事得去思考。我们的天父向玛利亚彰显了自己的旨意，而她也接受了天父的计划。现在这些牧人来到这里看到了婴儿，并在离去时为他们所看见的光荣天父。这些都有什么含义？圣母玛利亚也没有答案；我们天主父的方式是充满奥妙的。圣母玛利亚只能把所有的事存放在心中，细细思量将来耶稣、她自己和她的家庭会怎样。

天主之母节 | 2023年1月1日

新约的约柜

今天，如同圣母玛利亚一样，我们也被邀请来一起反思。反思我们在过去一年里所得到的福份。想想那些困难的时刻、想想天父为我们所预备的，并相信将来不论发生什么，天父在2023年和将来的岁月里，一直会常与我们同行、祝福着我们。



想一想

在人们欢庆新的一年开始时，教会为玛利亚、天主之母举行隆重的庆节。这个庆节之所以被定在这天，是因为在431年的1月1日，厄弗所大公会宣布了玛利亚是天主之母的信条。为什么我们这样称呼她呢？创造了宇宙大地的天主父怎么会有个母亲呢？当时的基督徒和我们东正教的兄弟姐妹们直到现在，都还在用希腊称号Theotokos，即天主之母。圣母玛利亚并没有在永恒的意义上生了神性的天主子，她生育的是具人性的耶稣。把圣母玛利亚称为天主之母，是为了承认基督降生为人的完整性。那些反对这个信条的人，认为耶稣是一个神性的位格，也是一个有肉身的位格，而圣母玛利亚只是后者的母亲。若我们说天主真的降生成人，我们就得承认耶稣是一个神圣的位格，具有神性和人性。这个神圣的位格以人的形态出生于圣母玛利亚。就如圣保禄在他给迦拉达人的书信中所说的，“天父派遣了自己的儿子来，生于女人。”

约柜是一个包上金的木柜，里头装着凿上十诫的石版。（申10：3-5）在天主教的传统里，圣母玛利亚有如约柜。以色列人民把约柜带在身边来提醒自己，天父就在他们之中。通过圣母玛利亚，天父生活在祂的子民中，成为他们的一份子。户籍纪是以色列族在巴比伦充军时期书写的。以色列人民在失去一切之后，才开始珍惜他们从天父那儿所得到的福份。新年伊始，让我们牢记自己所得的全部福份，也提醒自己，天父通过我们救主的诞生，实现了救恩的许诺，从此祂将永远在我们之中。

天主之母节 | 2023年1月1日

新约的约柜

十 反思

为邻里团体

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
迦拉达团体中，来自不同文化背景的人们起了冲突。我们要如何预防这样的事情发生，并只将目光投向基督？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
在团体生活中，你最珍惜的是什么？我们的母亲玛利亚所珍惜的，是救恩的奥迹。
你有常在自己的团体中思考天父的作为吗？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。
我们一家人在焦虑与挣扎时，是否有足够的信德相信天父就在我们之中？

为个人

用一些时间反思经文。如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？
你心中所珍惜的是什么？它又怎么帮你跟耶稣建立亲密的关？

习得

新的一年也是效仿圣母玛利亚的一年。

天主之母节 | 2023年1月1日

新约的约柜

你的行动

跟那些你常为之祈祷的教友谈圣母玛利亚，她是怎样因服从天主的旨意而改变了一生。



结束祈祷

上主，当我们开始这新的一年，请给予我们恩典让我们更相似玛利亚、祢的子耶稣的母亲。她常默想祢在各方面祝福了人类，并在人生旅途的喜乐和痛苦中一直与我们同在。请坚强我们的信德，相信祢会一直在我们之中，并帮助我们和他人分享这个希望。

我们这样祈祷，因祢的子耶稣基督，祂和祢及圣神，唯一天主，永生永王。阿们。



我的圣诞期反思日记

周一：2023年1月2日（主显节前）

圣若望福音 1:19-28

这是若翰所作的见证：当时，犹太人从耶路撒冷派遣了司祭和肋未人，到他那里问他说：“你是谁？”他并不否认，坦白地说：“我不是默西亚。”他们又问他说：“那么你是谁呢？你是厄里亚吗？”他说：“我不是。”“你是那位先知吗？”他回答说：“不是。”于是他们问他说：“你究竟是谁呢？好叫我们给那派遣我们来的人一个答复。你说你自己是谁呢？”他说：“我是在旷野里呼喊者的声音：就是依撒意亚先知所说的‘修直上主的道路吧’那个呼声。”被派遣来的有些是法利塞人。他们就质问他：“你既不是默西亚，又不是厄里亚，也不是哪位先知，那么，你为什么施洗呢？”若翰答复他们说：“我用水施洗，但是有一位站在你们中间，是你们所不认识的；他在我以后来，我就是替他解鞋带子也不配。”这些事发生在约旦河对岸的伯达尼，就是若翰施洗的地方。

周二：2023年1月3日（主显节前）

圣若望福音 1:29-34

第二天，若翰见耶稣向他走来，便说：“请看，天主的羔羊，除免世罪者！这就是我所说过的那一位：祂在我以后要来，却成了在我以前的，因为祂本来先我而有。连我也不曾认识祂。但是为了使祂显示给以色列人民，因此我来用水施洗。”若翰又作证说：“我看见圣神好像鸽子从天降下来，停在祂身上。我本来不认识祂，但是那派遣我来用水施洗的，对我说：你看见圣神降下来，停在谁身上，谁就是那要用圣神施洗的人。我看见了，我便作见证：祂就是天主子。”

周三：2023年1月4日（主显节前）

圣若望福音 1:35-42

那时候，若翰和他的两个门徒站在一起，若翰看见耶稣走过，便注视着祂说：“请看天主的羔羊！”那两个门徒听见他说这话，便跟随了耶稣。耶稣转过身来，看见他们跟着，便问他们说：“你们找什么？”他们回答说：“辣彼！——意思是老师——祢住在哪里？”祂对他们说：“你们来看看吧！”于是他们就去看了祂所住的地方；那一天他们就在祂那里住下了。那时，大约是下午四点钟。听了若翰的话，而去跟随了耶稣的两个人中一个是西满伯多禄的哥哥安德肋，他先去找他的弟弟西满，对他说：“我们遇到默西亚了！”（默西亚意思就是基督）。然后就带他到耶稣跟前，耶稣注视着他说：“你是若望的儿子西满，你要改名叫‘刻法’意思就是伯多禄（磐石）。”

周四：2023年1月5日（主显节前）

圣若望福音 1:43-51

那时候，耶稣愿意往加里肋亚去，遇到了斐理伯，便对他说：“跟随我吧！”斐理伯是贝特赛达人，与安德肋和伯多禄同乡。斐理伯遇到纳塔乃耳，就对他说：“梅瑟在法律上所记载，和先知们所预报的那一位，我们找到了，就是若瑟的儿子，纳匝肋人耶稣。”纳塔乃耳说：“从纳匝肋还能出什么好事吗？”斐理伯向他说：“你来看看！”耶稣看见纳塔乃耳向祂走过来，就指着他说：“看哪，这的确是一个以色列人，他心中毫无诡诈。”纳塔乃耳问祂说：“你怎么认识我呢？”耶稣回答说：“斐理伯叫你以前，你在无花果树下时，我就看见你了。”纳塔乃耳说：“老师！祢是天主子，祢是以色列的君王。”耶稣说道：“因为我对你说，我看见你在无花果树下，你就信了吗？你要看见比这更大的事！”又对他说：“我实实在在告诉你们：你们要看见天开，天主的天使在人子身上，上去下来。”

你知道主显节不仅述说东方三贤士来朝的故事吗？



「主显」这名称，出自希腊文的 *epiphaneia*，含有天主显现的意思。若照 *epiphaneia* 的原意，这节日所庆祝的重点是向主感恩，感谢祂透过不同的方式向我们显示，让我们得以受洗入教，成为天父的儿女。若我们深入地默想救主降生后的每一个奥迹，会发现主由降生那一刻开始，祂在世时的每个行动，包括刚诞生后牧童到山洞朝拜祂、西默盎在圣殿的预言以及主的圣迹和传福音等等，都可以看作一次又一次的主显。若循此推论下去，主显奥迹，在今天的教会内仍持续不断。

主显节 | 2023年1月6日

天主显示给万民



开始祈祷

我们的天主父，感谢祢从古至今以各种不同的方式显示给人类。即使在我们渐渐远离祢时，祢对我们的爱仍始终如一。即使在我们无视祢的临在时，祢仍然在我们当中体现祢的慈爱。请帮助我们永远牢记，我们每个人都是祢所爱的、为永恒的生命所创造。也求祢让我们牢记自己是祢的工具，要在人与人之间显露祢的面容。阿们。



读经

读经一 依撒意亚先知书 60:1-6

先知在这里讲述以色列民由充军中回返家园，这讯息给人们带来安慰。经过漫长的等待，天主给他们确定的信息，以光的形式显现在他们身上，使他们回到自己的传承、重新宣称自己为天主所拣选的子民。当世界持续地陷入黑暗和阴影时，这种反差使居住在各个角落的人都能够看到光明，并引导他们奔向美善的根源。接下来，犹太人看到成群结队的异民带着礼品向他们涌来。他们为此兴高采烈并感到欣慰，因为不管处境如何，他们仍然可以带领异民认识我们的天父。

主显节 | 2023年1月6日

天主显示给万民



读经二 厄弗所书 3:2-3, 5-6

在这封信的全文中，保禄至少三次表明了天父已赐给他恩宠和使命，要将福音带给厄弗所外邦教会。宗徒清楚地意识到执行这前所未有的任务所涉及的敏感问题。现有的基督徒可能会反感，听众也得要相信他信息的真实性。因此他煞费苦心解释他是如何按照天主的权柄行事，并说明那时事情的进展都是按照天父的计划而来的。

福音 玛窦福音 2: 1-12

东方的一组贤士因为见到天空中的一颗星而警觉到耶稣的诞生。他们仰观天象而意识到一位新统治者的到来，于是为了要朝拜他而前来寻访。虽然贤士们不知道婴孩的特殊身份，但所献上的礼品黄金、乳香和没药却分别代表了王权、神性和死亡，这也预示了基督降生的目的。反观犹太人，尽管知道婴孩诞生的所在地，他们却完全没有做出任何的表示。黑落德王的声明隐藏着邪恶的意图，因为他认为这婴孩对他的地位构成了威胁。值得庆幸的是，异国的贤士持续依随神圣的启示，没中黑落德王的圈套。这章节虽然没有说明其后所发生的事，但不难推断他们回到自己的国土后必定与同胞分享他们的经历。

主显节 | 2023年1月6日

天主显示给万民



十 想一想

在过去几年，包容的话题逐渐受到全世界的关注。这让人意识到一些群体，因他们的身份或某些特征而在社会或职场遭到边缘化。由于这些人只占少数，主流政策和体制无法照顾到他们。他们应在平等和公正的情况下，获得一些原本就有限的资源和机会，但他们中有许多人却得不到。经过一番提倡，人们开始看到和意识到这些边缘群体的困境，改善这种情形的变革正在持续地进行中。

今天的礼仪主显节，是庆祝天主显示于万民，同样是在表达祂的包容。天父给予的许诺——与祂享有真正及和睦的关系，并不仅限于被拣选的人，而是为整个造物。

旧约中长久以来所预示的许诺在耶稣基督的诞生中应验了。天主降生成人，寄居在人世间——是天父救赎计划的一个明显标记，不只是为以色列子民，而是为全人类。耶稣基督从天降下，将自己置身于混乱的人间，以一个婴儿的身份出现并邀请我们去爱！天父以一个无助的婴儿来展现祂伟大的救恩工程！这意味着我们必须保持开放，并准备好在料想不到的情况中遇见我们的天父，如同东方贤士所遇到的那样。这样的准备使我们不至于信仰疲乏，且能时刻准备好与三位一体的天主在相遇中得到更新。我们这么准备，为把好消息带给所有人，因为天父的许诺已经显示给万民。

主显节 | 2023年1月6日

天主显示给万民



反思

为邻里团体

说一说经文中有什么触动了我们。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们是否经常接触教会内的人和家庭，并邀请他们加入我们的团体？

我们是否真诚地关心自己的团体成员，并更加努力地去了解他们？

为教会团体组织

说一说经文中有什么触动了我们。让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

你是否善用所赋予的恩典来履行使命，即接触堂区的教友和其他组织的成员？

我们是否认为有必要参与总教区所举办的活动，以听取其他堂区的意见并与他们互动？

为家庭

让我们一家人分享经文中有什么特出的地方。

让我们对刚才听到的圣言作简单的分享。

我们应该怎样认可一个孩子努力的成果，并同时照顾其他人的感受？

在家里通常是如何作出决定的？他们有否考虑每一位成员的意见？

为个人

用一些时间反思经文。

如果你要与人分享这经文，你会分享些什么？

我是否确信自己必须把耶稣基督告诉别人？如果不是，那是什么因素造成的？如果你确信必须把耶稣基督告诉别人，到目前为止你作了些什么？

习得

我们的天父渴望祂的每一个孩子都能与祂相遇并体验祂的爱。

主显节 | 2023年1月6日

天主显示给万民



你的行动

与你的同事谈谈圣诞节是天主赐予全人类的礼物，没有人被排除在外。告诉那人——耶稣为万人。



结束祈祷

上主，我们的天父，我们是有福的，因为祢觉得我们堪受祢的恩宠、能获享祢神圣的临在。很多时候，我们没有好好观察和按照祢的心意去回应。请帮助我们更专心致志，从而与所遇见的人分享我们所领受的恩赐。阿们。



我的圣诞期反思日记

附录

将临期/圣诞节活动

在将临期间，我们强调耶稣的来临：

1. 祂过去的来临 —— 在白冷城的第一个圣诞；
2. 祂现今的来临 —— 在弥撒和圣事中，并在我们每天的祈祷和工作的恩典中。祂透过我们的近人给我们传达旨意，来到我们中，祂也通过我们走到我们的近人中，即当我们活出天父生命时，我们所遇见的人体验到基督的临在；及
3. 祂未来的来临 —— 基督再来。冠病19疫情给全人类带来了不同的社交和工作方式。因为这个挑战，今年的将临期庆祝活动将与过去几年有所不同。因此，作为家庭、团体或事工组织，请考虑如何以新的方式度过这个期待的节期，仍然为应许的荣耀做好准备。

将临期大对经

大对经在圣诞节前的八日庆期中使用，是来自每日颂祷之晚祷的七大对经。这对经显示出宏伟的神学，选用旧约期待默西亚时所用的形象，来宣告基督的来临不仅是旧约希望的实现，也是现今所盼之实现。对经在英文和原文拉丁文中反复使用号令“来！”(Come) 表示对神圣默西亚长久的盼望。

每个对经以「啊」开始，并以独特的称号来称呼耶稣，称号来自依撒意亚的预言：

- 12月17日「啊！智慧」(O Sapientia) 依 11:2-3
- 12月18日「啊！上主」(O Adonai) 依 11:4-5
- 12月19日「啊！叶瑟的苗裔」(O Radix Jesse) 依 11:1
- 12月20日「啊！达味的钥匙」(O Clavis David) 依 22:22
- 12月21日「啊！旭日」(O Oriens) 依 9:2
- 12月22日「啊！万民的君王」(O Rex Gentium) 依 9:7
- 12月23日「啊！厄玛奴耳」(O Emmanuel) 依 7:14

按照日课的颂祷礼来进行祈祷：从对经开始，接着用圣母赞主曲祈祷，然后重复对经。

12月17日

智慧啊！祢由至高者的口中生出，从地极到地极，治理万物，宽猛相济；求祢来教导我们智慧之路。

12月18日

上主啊！以色列家族的首领，祢曾在荆棘丛冒出的火焰中，显现给梅瑟，又在西乃山上颁赐给他祢的法律；求祢伸出援手来救赎我们。

12月19日

叶瑟之根啊，祢将成为万民的旗帜；在祢面前，列王都要缄口无言，万民都要惊奇不已。求祢来拯救我们，不要再迟延。

12月20日

达味之钥匙啊！祢是以色列家的权杖，祢开了，无人能关；祢关了，无人能开。求祢前来，从牢狱中领出那些坐在黑暗中和死影里的囚犯。

12月21日

升起的旭日啊！祢是永恒光明的光辉，正义的太阳。求祢来光照那坐在黑暗和死影中的人们。

12月22日

万民的君王啊！祢是万民的希望。使双方合而为一的角石：求祢来拯救祢用黄土所造成的人类。

12月23日

厄玛奴耳啊！我们的君王和立法者，万民的期望，万民的救主：求祢前来拯救我们，上主、我们的天主。

将临期家庭活动

将临期是一个等待的时刻，每个人都知道等待对小孩子来说并不容易（事实上，对那些不是小孩子的人来说也是如此）。

我们可以考虑做不同的家庭活动，使等待更有趣和可忍受。我们希望这将有助于孩子们喜欢将临期，并期待它的到来，如同他们期待圣诞节。今年我们建议做一些装饰品——你可以和家人一起制作，然后挂在圣诞树上，来提醒自己每周的将临期反思。

第一周：上主聚集众人

耶稣是我们的好牧人——祂保护、祂引导、祂养育，并为我们牺牲了祂的生命。祂使祂羊群的需求得到满足。然而我们生活中的许多“需要”，使我们有时会迷失，宁愿自己当牧人，渴望世俗的新奇事物。以我们的生活方式，我们怎么成为祂的羊，做顺从、有耐心和爱心的人？

家庭活动：写下使你保持清醒和警觉的方法，就像牧人一样，为耶稣的到来做好准备。完成后，将你的纸卷成一个薄圆柱体。将它与一张红纸（也卷成一个薄圆筒）一起扭曲，直到它像一根糖果手杖。塑造它看起来像一个牧杖，挂在你的圣诞树上。

第二周：耶稣，万民的救主

就像白冷之星带领贤士走向耶稣一样，我们思考自己如何在周围人当中做个爱的小星星。我们的言行是否能照射出祂的真理和救恩？

家庭活动：与家庭成员一起观看电影“圣诞星”（The Star），也可以用黑色手工纸剪下一个小星形。把这张割出星形的纸握在手电筒发光顶端，将光线照射在黑暗的房间内。沿着地上的光线从房间的一侧走到另一侧，来显示星星的光线如何照亮黑暗。本周，将你的星星放在圣诞树的顶部。

第三周：在主内常喜乐

阿尔伯特·爱因斯坦曾经说过：“只有两种方式来过你的生活：好像什么都不是奇迹，或者好像一切都是奇迹。”天主按祂的时间差遣许多天使以各种形式到我们生活中。我们祈祷怎样时常喜乐，即使在失望和挣扎的时刻，求主帮助我们仍带着喜悦和感恩的心情。

家庭活动：与家庭成员一起观看电影“天堂奇癒記”（Miracles from Heaven），也可以做一个简单的天使装饰来挂到你的圣诞树上！

第四周：厄玛奴尔，天主与我们同在

这周我们关注“厄玛奴尔”这词。我们经常在将临期和圣诞期间听到它，以致我们在说或唱到这词时也没在心中感受这词的意义。“厄玛奴尔”是我们对天主的呼唤，在这世俗的生活中要求天主在我们中间。愿我们的圣诞聚会让我们想起厄玛奴尔、想到我们今天在这里是因为天主就在我们的生活中；愿我们在圣诞节利用这个机会把自己的礼物奉献给天主，来感谢祂所赏赐的礼物。

家庭活动：自己制作简单的礼物签条，并在签上写下你在今年圣诞节要送给耶稣的礼物。对于年纪较小的孩子来说，听妈妈和爸爸的话，就可以成为一个好礼物。将礼物签条挂在圣诞树上，以提醒自己对耶稣的承诺。

圣诞节：天主的救赎

除了通过耶稣，我们没有其他方式可以获得救恩；耶稣基督的生命，死亡和复活，是我们唯一通往天父的道路。有时候我们会陷入这样的陷阱：认为我们只通过“善”就能实现救恩。只有当我们的善行与基督作必要的结合时，救恩才能实现。没有祂，我们就无能为力。然而，如果我们让基督进入自己的生活，而正走向救赎，那么善工必会存在我们的生活中。

家庭活动：用粘土或其他材料制作耶稣圣婴的装饰品，并将其挂在圣诞树上。你可以在 www.hellofaithsteps.wordpress.com 找到有关手工和家庭活动的详细说明。

用将临期花环作团体祈祷

所需材料：

- 将临期花环，三根紫色蜡烛和一根玫瑰色蜡烛。
- 一根金色或白色蜡烛插在花环中央的蜡烛支架上。
- 火柴

将临期第一周 (10至15分钟)

(调低灯光，制造一个充满祈祷氛围的环境。)

领: 今天我们进入将临期。

作为开始，让我们降福这将临期花环，它象征我们等待救主耶稣基督的降临，并为此做好准备。

(邀请大家将手覆在将临期花环上。)

领: 光明之主，在这将临期，我们以喜悦的心等待耶稣基督的到来，我们祈求祢圣化我们以及这将临期花环。当我们一家人/团体聚在一起祈祷时，请求祢加强我们的信德、照亮我们的心智，使我们能够“看见”祢、“聆听”祢，并让我们的心在日常生活中被祢“触动”。因主耶稣基督之名。

众: 阿们。

领: 我们点亮第一根将临期花环的蜡烛来庆祝将临期的第一个主日。当我们点亮这根蜡烛时，我们记得耶稣、我们的光带给我们希望。

第一位宣读员: 以色列的众先知都宣告基督的到来，以及救世主将如何诞生。

第二位宣读员: 在圣诞节，我们的希望之主诞生。在受难节，我们的希望之主死亡。在复活节，我们的希望之主从死亡中复活。过后祂被接升天。在末日，我们的希望之主再度降临，天主将是万物中的万有。

第三位宣读员: 作为天主的儿女，让我们听从依撒意亚的呼求而走在天主的光中。让我们保持醒悟以准备迎接希望之主回来我们这里。我们点亮这根蜡烛，来回忆基督降生时带给世人的光明。(邀请一位成人点亮蜡烛。) 点亮时，可选唱本祈祷最后部分所列出的歌曲《点燃一根蜡烛》* 或一首适合的圣歌。(*译注：根据“Light One Candle”的旋律)

活动（30至45分钟）

领: 亚巴郎带着信德回应天主的召叫，离开了他自己的土地。他相信天主的承诺。在这将临期第一周，我们要记住天主召叫了我们，要我们放弃旧生活以及旧我，成为天主新的受造物。你怎样地回应了？你现在受到怎样的召叫来回应呢？

（分享你的信仰故事。也邀请父母与儿女们分享他们的信仰故事。）

下面列出几项与家人/团体讨论的建议。你可以选择任何一项。

- 回想你自己的领洗，你领受基督之光的那一刻。你在何时被召叫成为天主的儿女？展示你领洗时的照片。
- 回想你的孩子（孩子们）的领洗。为什么你会重视把你的信仰传给他们？翻阅他们的领洗照片，让他们看看他们的领洗蜡烛。
- 回忆你回应天主的召叫和许诺的时候。天主的召叫以及你的回应如何改变了你？
- 你可有觉察到天主在召唤你和家人为这个将临期作些什么吗？你可能会怎样回应？
- 你可有感觉到天主在召唤你要远离的事，例如一种坏习惯，或癖好？你如何在家人/团员之间互相鼓励？

结束祈祷（3至5分钟）

领: 亲爱的天父，我们感谢祢在我们领洗时赐给我们光的恩宠、希望的恩宠。让我们心怀信德回应祢，承诺善度一个新生活，就像亚巴郎一样时时行走在祢的光内。求祢使我们尝试与周遭的人分享这光。让我们充满希望地期待祢再度的来临，就如你所许诺的——那时天地将充满祢的光及荣耀，祢将是万物中的万有。因主耶稣基督之名。

众: 阿们。（以一首圣歌结束）

将临期第二周 (5至10分钟)

(调低灯光，制造一个充满祈祷氛围的环境。)

领: 今天我们庆祝将临期第二周。上个星期天，我们在将临期花环点燃了第一根蜡烛，那是希望的蜡烛。我们再次点燃这根蜡烛，来想起基督徒的希望——基督再次来临时，祂将实现天主给我们的承诺。

(邀请一位成人点亮第一根希望的蜡烛。)

领: 将临期花环的第二根蜡烛是平安的蜡烛。当我们点燃这根蜡烛时，我们记得耶稣、我们的光明带给我们平安。

第一位宣读员: 依撒意亚先知称基督是“和平之王”。通过洗者若翰及众先知，天主要我们准备自己的心灵，好让基督进入我们的心。

第二位宣读员: 在圣诞节，我们的和平之王降生了。那一晚，众天使赞颂天父，并说“天主受享光荣于高天，主爱的人在世享平安。”基督自己这样说：“我把平安留给你们，我将我的平安赐给你们。”

第三位宣读员: 作为天主的儿女，让我们听从洗者若翰的呼唤，准备天主的道路，让祂能居住在我们心中。我们点燃这根蜡烛来提醒自己，耶稣是和平的泉源——祂给所有相信祂的人带来和平。

(邀请一位成人点亮蜡烛。)

点亮时，可选唱本祈祷最后部分所列出的歌曲《点燃一根蜡烛》* 或一首适合的圣歌。（*译注：根据“Light One Candle”的旋律）

结束祈祷 (3至5分钟)

领: 亲爱的天父，我们感谢祢赐给我们珍贵的平安。让我们回应祢的召唤，去促进和保护这平安，它是祢白白地赐给全人类的。让我们在家中、学校里、工作场所或邻里，成为他人的和平使者，如此我们才是天主真正的子女。让我们满怀祢再度来临的希望，到时正义得以伸张，平安永远圆满。因主耶稣基督之名。

众: 阿们。（以一首圣歌结束）

将临期第三周 (5至10分钟)

(调低灯光，制造一个充满祈祷氛围的环境。)

领: 今天我们庆祝将临期第三周。上个星期天，我们点燃了将临期花环里平安的蜡烛。我们把希望和平安的蜡烛一起点燃，我们记得基督将再度来临，祂将带给世界永恒的平安。

(邀请一位成人点燃希望与平安的蜡烛。)

领: 在为基督来临做准备的中途，你看到第三根蜡烛、玫瑰色的蜡烛。它象征着我们的喜乐，因为很快地，基督即将来临。这将临期花环的第三根蜡烛是喜乐的蜡烛。当我们点燃这根蜡烛时，我们记得耶稣、我们的光明带给我们喜乐。

第一位宣读员: 当依撒伯尔见到玛利亚时，胎儿就在她的腹中欢跃，她宣称：“在女人中你是蒙祝福的，你的胎儿也是蒙受祝福的。”在回应中，玛利亚喜乐地歌唱：“我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主，我的救主，因为祂垂顾了祂婢女的卑微。”

第二位宣读员: 天主要我们大家都享有喜乐。在圣诞节那天，我们的喜乐、基督诞生了。向牧羊人宣布耶稣已经诞生的那位天使这样说：“不要害怕，看，我给你们报告一个为全民族的大喜讯：今天在达味城中，为你们诞生了一位救世者，祂是主默西亚。”

第三位宣读员: 作为天主的儿女，让我们欢欣喜悦，因为我们的救世主耶稣带来新生命的承诺——就是让盲者看见，瘸子行走，囚徒获得释放的生命。我们点燃这根蜡烛，让我们记得，耶稣带来真正及永恒的喜乐。来吧，主耶稣。

(邀请一位成人点亮蜡烛。)

点亮时，可选唱本祈祷最后部分所列出的歌曲《点燃一根蜡烛》* 或一首适合的圣歌。（*译注：根据“Light One Candle”的旋律）

活动（30至40分钟）

领: 信德来自聆听，但也和看见有关。我们是否在每日生活寻求耶稣？
我们是否在他人身上见到祂？

下面列出几项与家人/团员讨论的建议。你可以选择任何一项或多项。

- 回想在今日或一周前发生的事情。在哪里让我们从遇见的人身上见到耶稣？从这样的句子开始：“当（某人）... 时，我从他/她那里见到耶稣。”例如：“今天在教堂里，当（某）阿姨向我微笑时，我从她那里见到耶稣。”看看你和家人可以认出多少个和耶稣的相遇。
- 回想在今日或一周前发生的事情。在什么时候我们意识到耶稣临在我们的生活中？跟你的家人/团员分享你和耶稣在一起的时光。
- 这一周我能做什么，让他人从我身上见到耶稣？我是否可以为一个朋友、一个家人、一位老师、一位邻居或一位同工效劳？讨论你能做些什么。
- 和家人/团员一起下决心，在将临期间去圣体室，或在你的堂区朝拜圣体时见耶稣。现在就圈出一个日期同家人/团员一起去见耶稣。也邀请其他家庭或朋友和你们一起去。

结束祈祷（3至5分钟）

领: 亲爱的天父，我们感谢祢，祢的临在带给我们喜乐。每当我们在生活中看到祢、每回在圣体中遇见祢时，让我们有如玛利亚和依撒伯尔一样欢欣地唱一首喜乐的歌。因主耶稣基督之名。

众: 阿们。（以一首圣歌结束）

将临期第四周（5至10分钟）

（调低灯光，制造一个充满祈祷氛围的环境。）

领: 今天我们庆祝将临期最后一周。在这接近圣诞节的日子，我们记得基督将来到我们的世界。上个星期天，我们在将临期花环里点燃了喜乐的蜡烛。我们记起基督将再度来临并带给世界永恒的平安和喜乐，我们把希望、平安和喜乐的蜡烛一起点燃。

（邀请一位成人点燃希望、平安与喜乐之蜡烛。）

领: 将临期花环的第四根蜡烛是爱的蜡烛。当我们点燃它时，我们记得我们的光、耶稣爱我们。

第一位宣读员: 耶稣给我们显示天父完美的爱。经上说：“天主竟这样爱了世界，甚至赐下了自己的独生子，使凡信祂的人不至丧亡，反而获得永生。”耶稣的名字“厄玛奴耳”的意思是“天主与我们同在”，它提醒我们，天主是多么深刻地爱我们。

第二位宣读员: 爱是含忍的，爱是慈祥的，爱不嫉妒，不夸张，不自大，不作无礼的事，不求己益，不动怒，不图谋恶事，不以不义为乐，却与真理同乐：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。爱永存不朽。
（格前13：4-8a）

第三位宣读员: 作为天父疼爱的子女，让我们听从圣保禄的宣讲，圣化自己。我们点燃这蜡烛提醒自己，从耶稣基督、即将来临的光，我们找到天父完美的爱。（邀请一位成人点亮蜡烛。）点亮时，可选唱本祈祷最后部分所列出的歌曲《点燃一根蜡烛》* 或一首适合的圣歌。
（*译注：根据“Light One Candle”的旋律）

活动（30至40分钟）

领: 天父派遣祂的子耶稣来到这里，触动了我们。当我们的内心被触动时，就生出爱的光芒。让我们向慈爱天父的临在敞开自己。下面列出几项和家人/团员讨论的建议。你可以选择任何一项或多项。

- 耶稣以血肉之躯来到我们中间，触动了我们。祂持续地通过圣事触动我们。和家人一起下决心，在年终学校假期的周日里一道来领受圣体圣事。
- 如果你每日领圣体，请邀请另一个天主教家庭或友人和你一起参与周日的弥撒。
- 在将临期间一家人/在一个团体内作好忏悔补赎及和好圣事。
- 彼此间分享自己被耶稣触动的经验。你如何因此而改变？
- 当耶稣触动并改变我们时，祂使我们明认祂，并宣认祂是天主子。你们之中是否有任何人能让你宣认耶稣，并与他分享福音？
- 耶稣如何能够使我们的言语和行动触动他人？我们如何能够从爱我们的近人上表现出我们爱天父？举出具体例子说明你将如何在这一周里进行？

结束祈祷（3至5分钟）

领: 亲爱的阿爸父，我们感谢祢以永恒的爱来爱我们，感谢祢爱的恩典。让我们以全心、全灵及全意爱祢。让我们爱其他人如同爱我们自己一样。因主耶稣基督之名。

众: 阿们。（以一首圣歌结束）

圣诞节前夕或圣诞节

(调低灯光，制造一个充满祈祷氛围的环境。)

领: 我们已经到庆祝圣诞节的前夕。（或者：今天，我们庆祝耶稣的生日。）
我们花了很长时间准备祂的到来。让我们听先知们预告祂的来临。

第一位宣读员: 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。

第二位宣读员: 因为有一个婴孩为我们诞生了，有一个儿子赐给了我们；祂肩上担负着王权，祂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。

第三位宣读员: 你犹大地白冷啊！你在犹大的郡邑中，决不是最小的；因为将由你出来一位领袖，祂将牧养我的百姓以色列。

领: 今天，我们庆祝所有这些许诺的伟大实现。圣经宣告“今天在达味城中，为你们诞生了一位救世者，祂是主默西亚。”所以，我们点亮将临期花环的所有蜡烛。

- 首先，我们为希望点燃蜡烛，因为耶稣是我们的希望。
(邀请成年人点燃第一根蜡烛。)
- 其次，我们为和平点燃蜡烛，因为耶稣是我们的希望与和平。
(邀请成年人点燃第二根蜡烛。)
- 第三，我们为喜乐点燃蜡烛，因为耶稣带来喜乐。
(邀请成年人点燃第三支（玫瑰色）蜡烛。)
- 第四，我们为爱点燃蜡烛，因为耶稣是爱。
(邀请成年人点燃第四根蜡烛。)
- 最后，我们点燃中心的蜡烛。这是圣诞蜡烛。我们点燃这支蜡烛来庆祝耶稣诞生。祂永远进入了我们的生活。
(邀请一位成年人点燃基督蜡烛。)

领: 慈爱的天父，为了祢的子耶稣基督、祢这伟大的恩赐，我们感谢祢。爱的天主、万有之父，祢成了血肉的圣言给漆黑之地带来黎明。让我们成为这光明之子。让我们忠于祢的圣言，使我们可以把祢的生命带给等待中的世界。因我们的主基督。

众: 阿们。（以一首圣歌结束）

点燃一根蜡烛

- **将临期第一主日**

点燃希望蜡烛，点燃希望蜡烛，祂带给每人希望，祂来！祂来！

- **将临期第二主日**

点燃平安蜡烛，点燃平安蜡烛，祂带给每人平安，祂来！祂来！

- **将临期第三主日**

点燃喜乐蜡烛，点燃喜乐蜡烛 祂带给每人喜乐，祂来！祂来！

附录：

将临期至圣诞期日历 - 福音，反思及活动

27 星期日	28 星期一 祈祷	29 星期二 耐心	30 星期三 友善
将临期第一主日 玛窦福音 24:37-44	玛窦福音8:5-11	路加福音10:21-24	玛窦福音4:18-22
阅读福音，写下有关耶稣基督，你所喜欢的章节。祈祷及默想这章节的含意和天主要告诉你些什么。为那些你知道离开信仰的人祈祷	为自己的家庭合一祈祷，念一遍天主经、三遍圣母经及一遍圣三光荣经	今天避免说抱怨的话	打电话问候一个很久没有联络的亲友

十二月 2022

1 星期四 诚信	2 星期五 希望	3 星期六 全家善行
玛窦福音 7:21-24-27	玛窦福音 9:27-31	马尔谷福音 16:15-20
信守基督的教导： 是就说是，非就说非	问候一位生病的人	一家人一起清理家庭环境
4 星期日	5 星期一 信德	6 星期二 谦逊
将临期第二主日 玛窦福音3:1-12	路加福音 5:17-26	玛窦福音 18:12-14
为那些你知道已经远离 信仰的人祈祷	对圣三的信德，勇敢在别人 人面前画十字圣号	以温和的心灵对所有 的人包括那些对我们 不善的人
7 星期三 勤劳	8 星期四 尊重	9 星期五 诚实
玛窦福音11:28-30	路加福音1:26-38	玛窦福音11:16-19
帮助别人或家人完成 一项事情	今天是圣母无染原罪 瞻礼，念十遍圣母经，学 习圣母谦卑的美德	今天不说骗话，也学习 不说善意的谎言， 诚实面对自己
10 星期六 全家善行	11 星期日	12 星期一 祈祷
玛窦福音17:10-13	将临期第三主日 玛窦福音11:2-11	玛窦福音21:23-27
一家人一起制作至少一张 圣诞卡，送给基信团成员	为你要赠送卡片 的对象祈祷	为你所认识的神父、 修士及修女祈祷

十二月 2022

13 星期二 崇拜	14 星期三 坚持	15 星期四 谨慎
玛窦福音21:28-32	路加福音7:18-23	路加福音7:24-30
一个牺牲的行为: 减少一个小时的上网、 看电视或手机游戏的时间	专注参加今天的弥撒	今天不陷于恶习: 如抽烟、喝酒、迷色、 贪饕等
16 星期五 服从	17 星期六 全家善行	18 星期日
若望福音5:33-36	玛窦福音1:1-17	将临期第四主日 玛窦福音1:18-24
听长辈对你今天所说的话, 不 与他们争吵	一家人一起烹饪, 之后把 所准备的送给邻居, 关心 他们	在圣体圣事中, 将你的 行动对象和你要给他的 经文一并献上
19 星期一 服从	20 星期二 勇敢	21 星期三 承诺
路加福音1:5-25	路加福音1:26-38	路加福音1:39-45
鼓励大家实践服从的美德	对圣三的信德, 勇敢在别 人面前画十字圣号	对地球的爱护: 节省水电源、 垃圾归类等
22 星期四 慷慨	23 星期五 温和	24 星期六 感恩
路加福音1:46-56	路加福音1:57-66	玛窦福音1:1-25
慷慨地挪出多半个小时 来祈祷	以温和的心灵对所有 的人包括那些对我们 不善的人	全家一起参加圣诞 子夜弥撒
25 星期日	26 星期一	27 星期二
路加福音2:1-14 路加福音2:15-20 若望福音1:1-18	玛窦福音10:17-22	若望福音20:2-8
与身边的人享用圣诞餐	去向充满圣宠的圣母 学习, 开始去爱和服务	在圣诞马槽前, 与身边的人一同祈祷

十二月 2022

28 星期三	29 星期四	30 星期五	31 星期六
玛窦福音2:13-18	路加福音2:22-35	玛窦福音 2:13-15, 19-23	路加福音1:1-18
为今年失去 亲人的家庭祈祷	为一位无家可归的 人准备食物	准备一份感恩清单 来表达你对天主 的感恩	想想2022年你学到 最重要的东西, 并与他人分享

一月 2023

1 星期日	2 星期一	3 星期二
路加福音2:16-21	若望福音1:19-28	若望福音1:29-34
制定新一年的计划与 行动清单, 并尽力履行	与身边的人一起 诵念玫瑰经, 每人奉献一个意向	使用天主赐予的 “塔冷通”为人服务

4 星期三	5 星期四	6 星期五
若望福音1:35-42	若望福音1:43-51	玛窦福音2:1-12
对地球的爱护: 节省水电源、 垃圾归类等	为新一年的 计划祈祷	对圣三的信德, 勇敢在别人面前 画十字圣号

附录：

圣歌

一件礼物

（一）有一件礼物，你收到没有，眼睛看不到，你心会知道，
这一件礼物，心门外等候，是为了你准备，别人不能收。

（Chorus）生命有限，时光也会走，如果你不珍惜，机会难留，
礼物虽然好，如果你不要，你怎么能够得到，怎么能得到？

（二）亲爱的朋友，你是否想到，马槽的婴孩，是为你而来，
亲爱的朋友，你是否了解，最好的礼物是人子主耶稣

修直主路

（一）修直主路预备主道，为真理的神打开心门，
让祂能自由进入你的心中，贺三纳我们要歌颂！

（Chorus）全地要充满赞美主的声音，耶稣是主，当受钦崇！
让祂来掌管我们每一个人。贺三纳！我们跟随主！

（二）耶稣我主还要再来，在我们中间充满恩典，看哪！
圣洁的祭司荣耀的王。贺三纳我们向主唱！

（三）祂的国度存到永恒，全地都敬拜，众人同声。万膝要敬拜，
万口都要承认，主耶稣基督是真神！

让赞美飞扬

- （一）在这美丽的时刻，我们相聚在一起。
主的爱拥抱着我们，主的灵充满这地。
当称谢进入他的门，当赞美进入他的院，
击鼓跳舞扬声欢呼，凡有气息都要赞美他。
- （二）让赞美从四处响起，让音符在空中飞舞，
让我们的心向主敞开
让赞美从四处响起，让音符在空中飞舞，
让我们的心向主敞开。

快来至圣默西亚

- （Chorus）快来至圣默西亚，速救万民从天降下，
尔为罪人开恩赦，快来照此长夜。
- （一）苍天雨露，降下救主，驱除黑暗消灭罪污，
指我迷津，引我正路。
- （二）世人沉沦，物质享受，唯财是贪，唯利是图，
邪欲熏心，执迷不悟。
- （三）生命之源，真理之主，带来圣宠助人得救，
克服魔诱，永享真福。

最美的礼物

绿色树下 堆满礼物 彩色卡片 围绕火炉
 笑容在人们的脸上流露 喜乐从音符滑出
 爱我们的阿爸天父
 差遣爱子为宝贵救赎 祂的降临揭开了 救恩的序幕
 就是主耶稣基督

叮叮当 叮叮当 铃声多响亮 在这闪烁的光彩之中 我心不住歌颂
 叮叮当 叮叮当 铃声多响亮 在这永恒的应许中
 耶稣是最美的礼物

无数天使空际临

（一）无数天使空际临 忽闻逸韵不停吟
 山鸣谷应歌声远 来向人间报福音
 天~~~~~主 在天受光荣
 主~~~~~爱 人在世享平安

（二）作乐空中意谓何 曲声四达天使多
 是谁降诞堪称颂 因胜何仇奏凯歌
 天~~~~~主 在天受光荣
 主~~~~~爱 人在世享平安

（三）闻报诞生救世人 天使踊跃贺良辰
 贫寒本为赎人罪 何不同声颂至仁
 天~~~~~主 在天受光荣
 主~~~~~爱 人在世享平安

普天同庆救主降临

- （一）普天同庆 救主诞生 恭迎耶稣圣婴 普世万民 热烈欢迎
诸天大地齐咏 诸天大地齐咏
诸天 诸天 大地齐咏
- （二）普天同庆 正义申张 欢迎基督君王 山川原野 江河海洋
传来欢乐回响 传来欢乐回响
传来 传来 欢乐回响

活出爱

- （一）有一份爱 从天而来 比山高 比海深
测不透 摸不着 却看得见
因为有你 因为有我甘心给 用心爱
把心中 这一份爱 活出来
- （二）耶稣的爱激励我 敞开我的生命
让自己成为别人祝福
耶稣的爱点燃我 心中熊熊爱火
我们一起 向世界 活出爱

信德之家

(一) 有个声音在呼唤 从至高者而来
 召唤所有家庭合一 成为主手行祂旨意
 成为主脚行祂道路 向世界显示祂的光和真理
 如今我们在此矗立 听到祂呼声 哦主
 以合一之声献上生命高唱

(Chorus) 我们是爱的家庭 有盼望的家庭 一起建立信德的家园
 让我们心连心 共同在一个家庭里
 让主耶稣作生命中心 我们是信德家庭

(Bridge) 我们要共同起来 以一个教会同祈祷 一致修复主的家庭

(Ending) 信德之家 望德之家 爱德之家 基督之家
 我们是一家人 信德之家!

圣母颂

万福玛利亚，你充满圣宠 主与你同在，主与你同在 你在妇女中受赞颂
 你的亲子耶稣同受赞颂，同受赞颂，同受赞颂，同受赞颂
 天主圣母玛利亚，求你现在和我们临终时
 为我们罪人祈求天主，祈求天主，祈求天主。阿---们----

照耀耶稣照耀

（一）主 祢爱的光芒照耀，在黑暗之中照耀，
耶稣世界之光照耀我们，以祢真理释放我们，

（二）主 我到祢威严面前，从阴影走进祢的光明，
藉祢宝血光中与祢相遇，驱除我生命中一切黑暗，

（Chorus）照亮我，照亮我，照耀耶稣，让大地充满父的光荣，
照耀圣神，点燃我们心火，流吧江河，以恩宠怜悯充满万民，
派遣圣言主让光照耀

