2026（乙年）

ONE

走向圣诞的反思



耶稣引领我们成圣

ONE
Office for the
New Evangelisation

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

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

这项目得到天主教基金会GIFT 计划的支持

目录

前言

将临期至圣诞期序言 **04**
这本册子的目的 **05**
如何使用这本册子 **05**
引导小组反思 **07**

将临

将临期主日(乙年) **10**
将临期第一主日 **11**
将临期第二主日 **17**
将临期第三主日 **23**
将临期第四主日 **29**

圣诞

圣诞期节日 (乙年) **36**
圣诞节 **37**
天主之母节 **43**
主显节 **49**

结语

附录 – 活动 **55**
致谢 **62**

耶稣引领我们成圣



亲爱的弟兄姐妹们，

成圣的召叫，大多只是沾在教友生活的细边上。即使是存在他们的思想中，通常也与罪有关。从某种意义上说，信友们并没有错。我们越少犯罪，就应该越圣善。然而，圣善不仅仅是阻止自己做错或违法的事。正如耶稣在玛窦福音5:20中所说，“除非你们的义德超过经师和法利塞人的义德，你们决进不了天国。”因此，还有其他一些领域需要我们关注。

从玛窦福音5:48这句章节“你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样”，我们知道，成圣的召叫，是召叫我们成为我们原本的样子。我们是按天父的肖像和样式创造的，因此我们是由祂的本质组成的。在我们的灵里，我们是纯洁和圣善的。耶稣邀请我们成为我们本来的自己，而不是去做不是我们的样子。当然，这对我们是困难的，因为我们习惯活在充满诱惑的花花世界，接受这个世界的价值观，并以世俗的视角看待事物。当我们接受了这一些的方式，并行事与我们真实本性不符时，我们便阻挡了天父恩典的流动，也阻碍了自己回归真实的自我。

这个将临期为我们提供了又一次的机会，让我们远离一切不来自天父的事物，并与祂亲密同行。圣善的另一面，是接受自己为天父所造，并有信心活出祂的召叫。让成圣成为一个走向祂的探险之旅，而不是远离罪恶的苦差事。

我们主耶稣基督是来向我们展示与天父建立正确关系的生活之道。我们有榜样可循。对于如何活得圣善，我们并非毫无头绪。在你成圣的路上转向主吧。

祝你有个美好的圣诞预备期。

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。

聚会形式

1. **开始祈祷**
   大家一起祈祷并唱一首圣歌，为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

2. **读经**
   应该至少把三个读经读两次，并给一些时间静默聆听圣言。
   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。

人在心也在

因为那里有两个或三个人，因我的名字聚在一起，我就在他们中间 —— 玛18:20

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

包括每个人

愿众人都合而为一！父啊！愿他们在我们内合而为一，就如你在我内，我在你内 —— 若17:21

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。

谦虚与温和

但你们中间，却不可这样：谁若愿意在你们中间成为大的，就当作你们的仆役 —— 谷10:42–43

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

基督为中心

谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我 —— 路9:23

反思的中心是天主圣言，以及归向基督的召叫。如果小组离题，婉转地带领他们关注于天主今天要对我们说的话。

不刻意准备

因为在那个时刻，圣神必要教给你们应说的话 —— 路12:12

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

让真光照耀

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

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

CatholicSG **Radio**

brings you the audio version of the 2026 Reflections on the Journey to Christmas.

Join our presenters as they take you through the reflection via the CatholicSG Radio app, starting from 29 November 2026 all the way to the Solemnity of the Epiphany of the Lord!

Live Broadcast
Thursday at 8am
Same day encore at 9pm

Repeat Broadcast			
8am	**11:45am**	**3:45pm**	**9pm**
each day from Friday to Monday			

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

如何为您做得更好?

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。在您使用的同时,
我们很想听听您的想法。

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。

请告诉我们应该如何做得更好!

one.org.sg/contact-us

（乙年）

将临期主日

将临期第一主日

依撒意亚先知书 63:16–17; 64:1,3–8

格林多前书 1:3–9

马尔谷福音 13:33–37

将临期第二主日

依撒意亚先知书 40:1–5，9–11

伯多禄后书 3:8–14

马尔谷福音 1:1–8

将临期第三主日

依撒意亚先知书 61:1–2，10–11

得撒洛尼前书 5:16–24

若望福音 1:6–8,19–28

将临期第四主日

撒慕尔纪下 7:1–5, 8–12, 14, 16

罗马书 16:25–27

路加福音 1:26–38



将临期
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，

祢如此深爱我们，甚至差遣了祢的独生子来救赎我们。我们感谢祢将祢的儿子赐给我们，作为我们追随的光明。此刻，我们再次为祢的恩赐做准备。祂向我们显明，圣善就是通过祈祷和行动更亲近祢。在这将临期，当我们聚在一起时，求祢开启我们的心，使我们领受祢的圣言，并更深入地默想耶稣为聚集那些信靠祢的人所做的一切。
我们奉耶稣至圣之名祈求。

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：

依撒意亚先知书63:16–17; 64:1, 3–8

依撒意亚的这首诗概述了以色列人与天主的关系。乍看之下，依撒意亚似乎只是在哀叹百姓背离了天主，而承受了罪孽带来的后果。然而，进一步细究会发现，这段经文的开头和结尾都宣告了“上主是我们的父”。通过这种“三明治式”的结构，依撒意亚想要明确表明：以色列人——进而包括我们——无论背离天主有多远，我们作为天父儿女的身份都永远不会改变。

读经二：

格林多前书1:3–9

《格林多前书》是保禄在离开该教会后，对教会向他求援的回应。在提出建议之前，保禄一再将大家的注意力引向基督——教会的基石。正如基督早已赐予他们丰沛的恩宠——包括为祂作见证——基督也将继续使他们的信德坚定不移。在这个将临期，让我们也铭记基督是何等的忠信，赐予我们所需的恩宠与恩赐。

福音：

马尔谷13:33–37

在这段经文中，耶稣提醒我们要保持属灵的警醒，这样我们才能忠心地完成祂托付给我们的工作，直到祂再来。要做到这一点，首先要敏锐地察觉基督的引导；只有当我们清楚自己独特的使命时，才能做出相应的回应。我们也因耶稣信任我们，而得到安慰。祂相信我们能在人前作祂的代表，尤其是那些尚未认识祂的人。

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。

将临期第一主日的读经清楚地揭示了天主对我们的态度。天父爱我们，视我们为祂珍贵的子女，无论我们背离祂有多远。天主通过耶稣，从未停止向我们倾注恩宠和恩赐。我们的天父信任我们，委任我们成为祂的管家和仆人，将祂的爱分享给我们在生活中遇到的每一个人。

祂对我们的召唤也与此相呼应。我们被邀请在生命的每一天，都接受天主对我们的爱。当我们以天父子女的身份行事时，我们内心的纯洁与圣善便会自然流露。

我们还被邀请去回忆并给人讲述基督对我们是如何地信实，祂赐给我们每日所需的恩宠与恩赐。我们向天父表达感恩，不是因为祂需要，而是因为这是帮助我们自己。意识到一切都是天父的恩赐，我们便更能在生活中将祂置于首位，其次才是祂的恩赐。当我们的生活井然有序时，我们能确信自己正活在圣善中。

此外，我们被邀请仔细聆听基督的指引。当我们这样做时，便能以只有我们才能做到的方式为基督作见证，以我们自己独特而个人的方式彰显我们的圣善。

这些邀请也揭示了什么因素能帮助我们培养健康的祈祷生活：常存于天父的爱中、心怀感恩，以及聆听祂的话语。愿这些成为我们度过一个硕果累累的将临期的坚实基础。同时我们也从《圣咏》第25篇1–2节的经文中汲取信心：“上主，我向你把我的心举起，我的天主，我全心要倚靠你。恳求你不要使我蒙受羞耻，也不要容许我的仇人欢喜。”

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。

- 在阅读了经文和反思之后，你是否发现自己生活中有哪些方面可能没有认真对待天父要求圣善的召唤?
- 你会如何让自己去接受并分享天主的爱呢?

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

- 作为一个团体，我们该如何更加专注于基督召叫我们做的工作?
- 我们的团体是以耶稣的哪些话语为根基的?

为教会团体组织

- 我们如何对天父的临在和耶稣的话语更加有意识，从而引导我们的事奉呢?

为家庭

- 在这个将临期，我们全家人能如何认出并体会天主赐予我们每个人，以及整个家庭的礼物与恩典呢?
- 我们可以在哪些方面加以改进，以便成为祂的工具，好让我们的家庭在成圣方面不断成长?

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。

问问自己，你想让谁更接近耶稣？
你认为谁应该更多地了解耶稣？

.....

.....

.....

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，

感谢祢向我们说了话。祢认识并知道那发自内心，要在圣善中成长的渴慕。通过服侍和爱我们的近人，我们对祢的爱有了更深的领悟，也更亲近祢了。当我们彼此相爱时，便是彰显了祢对他们的爱，这使我们成为祢的门徒，并激励他人也愿跟随祢。求祢帮助我们继续在这条路上前行，成为祢爱的器皿。
奉我们的主耶稣基督。

阿们。

我的反思



将临期
第二主日

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，
为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

天父，

我们赞美祢，因为祢赐予我们这段美好的时光，让我们聆听、反思并默想祢的圣言。我们要这样做，因为我们已经领了洗，而在领洗之时，我们已成为圣洁的。当我们努力活出洗礼所带来的圣洁时，我们便发现自己作为祢儿女的身份。我们感谢祢让我们成为祢的儿女。藉着我们的主耶稣基督，我们将这宝贵的时光献给祢。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据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：

依撒意亚先知书40:1—5, 9—11

依撒意亚向正在饱受苦难的以色列民预言未来，当时他们已被巴比伦帝国征服并流放。他给百姓带来安慰，告诉他们天父已经降临，要拯救他们。天父无条件地赦免了以色列的罪。因此，依撒意亚吩咐熙雍和耶路撒冷在传报喜讯（即福音）时预备好自己的心，因为上主来做他们强有力的统治者和温良的牧者。依撒意亚还预言了一位先驱，他将宣告救主的降临，并邀请犹大的各城邑敬拜上主。

读经二：

伯多禄后书3:8—14

伯多禄强调，我们必须为耶稣基督的再来，以及随之而至的末世做好准备。伯多禄警告我们，我们并不知道耶稣基督何时再来，这与耶稣的话相呼应：“父以自己的权柄所定的时候和日期，不是你们应当知道的”（宗徒大事录1:7）。鉴于祂即将降临的审判，伯多禄呼吁我们时刻洗净罪污，并度圣善的生活。

福音：

马尔谷1:1—8

洗者若翰就是依撒意亚所预言的先驱。马尔谷强调了这位施洗者的声望，指出“犹太全地和耶路撒冷的群众，都在约旦河里受他的洗”。然而，若翰并不执着于自己的名望，他清楚自己的角色仅仅是一位先驱，为基督的降临预备百姓。正如他所宣告的：“那比我更有力量的，要在我以后来，我连俯身解他的鞋带也不配”。若翰宣讲“为悔改的洗礼，为得罪之赦”，他直接恳求人们改过自新，活出圣善的生命。

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。

“Advent”一词源自拉丁文“adventus”，意为“降临”或“到达”。在这个将临期，我们期待着耶稣基督的两次降临：一次回顾过去，一次展望未来。

前者让我们想起道成肉身——圣三之一亲自降临我们的世界，取了人的形体，行走在我们中间。我们的礼仪年历恰如其分地以“逾越节三日庆”为高潮，耶稣基督的受难、死亡与复活拯救了我们。然而，祂拯救我们的旅程始于祂的降生；若没有圣诞节，便不会有受难日，也不会有复活节。

第二点是“再临”。我们的信仰告诉我们，再临将带来“最后审判”，届时我们在尘世的生活表现将决定我们的永恒命运。然而，即使我们谁都不知道祂再来时我们是否还活着，我们也必须为面对死亡时将要接受的“私审判”做好准备。我们不知道自己在世的生命何时会结束，因此教会提醒我们伯多禄的话：要保持警醒，坚守正义，并在当下不断在圣德上成长。

真诚地宣告耶稣基督将造就圣德的成长。正如依撒意亚在第一篇读经中呼吁熙雍和耶路撒冷做的，以及若翰在福音中体现的那样。圣德具有吸引力，而耶稣基督的应许正是治愈当今许多人内心深处不安定——那种“最终一切皆无意义”的感觉——的良药，以及难以为自身之外事物全心投入的困境。

在圣德中活得充实的人生对他人极具吸引力，因为它提供了世人无法制造的东西，并且会通过我们的良好榜样，自然地将他人吸引到耶稣基督面前。

因此，重要的是我们要效法洗者若翰的榜样，顺服于耶稣基督，在谦卑中成长，并认识到自己在祂对人类计划中所处的位置。

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。

- 你可曾因自己的信仰而得到肯定？当时别人对你说过什么？你当时感觉如何？

- 你可以采取哪些方法，确保自己的门徒之路，始终以耶稣基督为中心？

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

- 在我们毫不拖延地以圣善生活时，该如何彼此担待？

为教会团体组织

- 我们该如何互相帮助，以确保一切都是“为主，而不是为人”（哥罗森书 3:23）？

- 在服事的过程中，我们该如何帮助彼此更专注于灵性的成长？

为家庭

- 这个家庭是否足够谦卑，能够彼此鼓励，共同在成圣的道路上成长？

- 我们家庭中哪些方面在圣善上还存在不足？

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。

为你选定要引领其更亲近耶稣的那个人祈祷，
并从本周起一直坚持到主显节。

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，

我们由衷感谢祢的圣言，它时刻提醒并鼓励着我们。当我们为庆祝祢儿子的降临作准备时，我们将默想祂顺服祢旨意时所展现的伟大谦卑。祢首先召叫我们要圣善，因为在圣善中，我们能像当年亚当和厄娃在伊甸园中与祢那样，更亲近地与祢同行。我们感谢祢借着洗礼召叫我们成圣，因为祢是圣的。我们藉着我们的主耶稣基督献上这祈祷。

阿们。

我的反思



将临期
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，

我们感谢祢赐予我们这段时光，祢要我们欢欣喜乐地预备迎接祢儿子的降临。祢的子耶稣的降生是为了救赎我们，并为我们树立榜样，教导我们如何通过顺服来讨祢喜悦。祢圣子的话引导我们归向祢，并开启我们的心智与心灵，使我们明白如何在圣善中行走。耶稣在世时亲近世人，这也邀请我们积极参与这世界，为它带来光明与圣善。我们信赖祢的应许，因为它带来生命。因我们的主耶稣基督，我们永远心怀感恩。

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：

依撒意亚先知书61:1—2, 10—11

先知依撒意亚向经历过家破人亡与流亡异乡的人民宣讲。他们渴望抚平伤口并得到复兴。上主应许要差遣一位使者，他将向贫穷人宣报喜讯，医治破碎的心，并向被掳的人宣告自由。依撒意亚将上主的工程比作一个生长并结出果实的花园，表明更新或许悄然开始，但终将得以圆满实现。这许诺应验耶稣身上，祂带来了救恩，并使祂的子民重获尊严。

读经二：

得撒洛尼前书5:16—24

圣保禄鼓励早期基督徒团体应常欢乐，不断祈祷，并在一切境遇中感恩。这些话是写给那些面临不确定性和挑战的人们。保禄提醒他们，他们的欢乐并非源于所处的境况，而是源于上主的信实。正是天主父使他们成圣并赐予他们力量。他们被召唤要对圣神保持开放，持守一切美善之事，并相信天父必会在他们身上完成祂的工作。

福音：

若望1:6—8, 19—28

洗者若翰被差遣来作真光的见证人。当被问及时，他明确表示自己并非基督。相反，他引导人们归向耶稣，并为祂预备道路。若翰并不寻求认可或关注。他的角色是引导人们归向那位将要来的主。他的谦卑向我们显明并提醒我们：一切的焦点都应当始终放在耶稣基督身上，祂早已临在祂的子民中间。若翰的洗礼彰显了悔改、洁净与更新的重要性，呼吁我们在人生旅途中不断追求圣善。

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。

本主日被称为“喜乐主日”。我们受邀在这天欢欣鼓舞。然而，今天的读经提醒我们，我们仍在等待。等待不是容易的。有时我们会感到疲惫、忐忑，或是默默承受着尚未解决的困扰。依撒意亚先知谈到了医治与复兴。天父为我们带来好消息，并医治心碎的人。即使我们尚未完全明白全局，祂的工作已经开始了。在答唱咏中，玛利亚宣告：“我的灵魂颂扬上主，我的心神欢跃于天主”。她的喜乐并非源于完美的处境，而是源于对天父所行之事的信任。圣保禄对此作出了呼应，他说：“应常欢乐”（得撒洛尼前书5:16）。这并非因为生活轻松，而是因为我们的天父是信实的。

在福音中，洗者若翰给出了简短的回答：“我不是默西亚。”他的精神与见证提醒我们：“祂应该兴盛，我却应该衰微。”（若望福音3:30）。认识到这一点，我们便有了自由。大多数时候，我们总试图独自承担一切——操心、担忧、竭力维持现状，这往往让我们感到疲惫和焦躁不安。我们必须意识到，我们不需要解决一切问题。我们却是被邀请去信靠天父，并让祂来引领我们。

或许，“喜乐主日”真正邀请我们，也是主呼召我们做的，是停下脚步，留意并接纳天父已在施展的作为。这或许体现在细微之处——片刻的耐心、一句平安的话语、一股继续前行的力量。这些都是主临在的迹象。在察觉之后，让我们欢欣鼓舞——不是因为一切都完美无缺，而是因为天主父与我们同在，且信实可靠。

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。

- 在为今年圣诞节做准备的同时，你能否停下脚步，留意并接纳天父正在你生命中施展的作为？

- 今年的圣诞节，你会怎样给人指出通往耶稣的路，有如洗者若翰一样？

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

- 在等待圣诞节期间，我们的团体具体做了些什么？本周我们可为所完成的一些事而欢庆吗？

为教会团体组织

- 在你的团体事工中，你会如何像洗者若翰一样，引导人们认识耶稣？

为家庭

- 这个家庭是否因成员的成长而欢欣鼓舞，并在这个圣诞节互相鼓励继续成长，以迎接耶稣的到来？

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。

你会采取什么行动，让那人更接近耶稣？
你会如何开启关于耶稣的对话？

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。

天父，

我们感谢祢信守祢的应许。即使在等待的时光里，我们也因祢的同在而欢欣。即使在我们不明白的时候，我们也信靠祢，让祢引导我们的生活。感谢祢召叫我们成为祢真光的见证人，使他人也能认识祢。我们藉着我们的主基督献上这祈祷。

阿们。

我的反思



将临期
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。

仁慈的天父，

藉着耶稣——世界的光，我们长久期待的默西亚，我们再次意识到祢常临于我们中间。我们为能享有如此伟大的爱而欢欣。我们感谢祢，在这段祈祷与反省的时刻，祢的爱灼热了我们的心，求祢使我们开放自己来接受祢，如同我们信仰中的先祖所做的一样。奉祢的爱子、我们的主耶稣基督之名，我们这样祈求。

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：

撒慕尔纪下 7:1—5, 8—12, 14, 16

这篇读经围绕”家室”这个词展开。达味王想为天主建造一个“家室”，也就是圣殿。但是在天主的计划里，这项善工并不是由他开始。相反地，天主启示祂将为达味建立一个“家室”，也就是一个世袭的王朝。这段圣经给我们一个强烈的提醒：有时候，我们或许正在为上主做一些看似美好的事情，但实际上并非上主所要的，也不是祂要求我们做的。这一点也许会令我们许多人感到惊讶，但我们应该把这个提醒铭记于心，并不断在祈祷中寻求天主的指引。

读经二：

罗马书 16:25—27

保禄在致罗马人的书信中，谈及许多有关基督徒该怎样正确地生活。但他在书信最后的颂谢词中指出一个要点：知识不应结出属灵骄傲的恶果，反而应该“晓谕万民，使他们服从信德”。

一个人如果将天主正义的认识据为己有，或只陶醉于自己所享有的救恩，对自己的灵魂并没有好处。相反地，我们的信仰具有传教的本质；我们蒙召向人宣讲福音，使所有人都能与耶稣基督建立救恩的关系。

福音：

路加 1:26—38

在福音中路加提醒我们，当天主的旨意启示给我们时，重要的不在于我们是否理解，而是要跟天主合作。因为正如天使加俾额尔所说：“在天主前没有不可能的事。”玛利亚在她爱的仰赖中彰显了信德：她以坚定的“是”回应天父的圣爱，即使当时并不能完全明白前方的道路，也需要在心中思索事情将如何发展。愿我们也能同样果断地与天主合作，同时耐心地去领悟祂的旨意。

反思

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

当我们来到将临期第四主日时，教会提醒我们天父的圣爱。这是一份超越人类理解能力的爱，正如今天的读经所显示的。读经一让我们看到，我们想给天父的奉献，祂并不是都愿意接受的。天主彰显祂圣爱的方法，是赐给达味一个家室，并使他的王权稳固。

上主的恩赐，真的是让圣母感到惊讶，但她以谦逊的心欣然接受。她绝不会想到在已经许配给若瑟的情况下，自己竟要生下天主子。然而，她选择放下个人的计划，接受天父为她以及全人类所安排的圣爱计划。这样的爱使我们成义，并使我们在祂前成为义人。这就是我们应当分享的福音喜讯：我们不再被世界的潮流所捆绑，因为耶稣基督已经把我们从旧有的生活中解救出来。

距离圣诞节还有几天的时候，让我们不要把天父的圣爱隐藏起来。让我们成为传递这最美好礼物的工具——帮助他人与耶稣相遇。这可以通过最简单的方式实现：在家中伸出援手；宽恕一个曾深深伤害我们的人；或者只是重新回到教会。让天父的圣爱在你的生命中带给你惊喜。看看祂如何愿意藉着和好圣事的恩宠进入你的生命，或者藉着圣体圣事让你重新与主相遇。今天就说“是”，既是“愿照祢的话成就”。换句话说，就是接受天主的旨意！

分享题

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

个人反思分享题

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

- 你对圣诞节有什么理解?
- 今年圣诞节，你将如何分享耶稣的恩赐?

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

- 在这次将临期中，到目前为止你们的团体如何帮助成员准备自己的心灵，在圣诞节迎接耶稣?

为教会团体组织

- 天使报喜改变了圣母玛利亚的一生。她所蒙召接受的是一个未知。在这个将临期中，你们的团体愿意接受哪些改变?

为家庭

- 圣诞节即将来临。为承受天父的旨意，你们的家庭已经作了哪些明显的改变?

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。

关于那位你曾答应要帮助其更亲近耶稣的人，你作了什么安排？你什么时候会执行这计划？是不是在圣诞节当天与他一起庆祝，或一起用餐？

.....

.....

.....

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，

当我们等待在圣诞节庆祝祢圣子的降生时，我们藉着圣神向祢和祢的圣子敞开我们的心，使我们生命中的一切，都能彰显我们的感恩之情。我们愿意藉着祢的圣宠克服自己的顽固，并在谦逊中不断成长，使我们能够忠信地作祢的仆人，引领他人归向祢的圣子耶稣基督。主啊，我们愿意把祢的爱带给所遇见的每一个人，只有祢能给他们带来欢欣。以上所求，是靠祢奇妙的恩赐——耶稣基督。

阿们。

我的反思

圣言成了血肉
寄居在我们中间



（乙年）

圣诞期节日

圣诞节 —— 主的诞生

依撒意亚先知书52:7–10

希伯来书1:1–6

若望福音1:1–18

天主之母节

户籍纪6:22–27

迦拉达书4:4–7

路加福音2:16–21

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



圣诞节——
主耶稣基督的诞生

开始祈祷

大家一起祈祷并唱一首圣歌，
为天主圣言和彼此培养反思与开放的心神。

至善至慈的天父，

今天我们欢庆圣诞佳节！我们感谢祢将祢的圣子耶稣基督赐给我们；祂是真光，在我们的黑暗中照耀。今天，我们敞开心灵与心智，领受祢赐的恩典——基督之光。愿这真光常存于我们心中，也照耀在我们团体之内，使我们在基督内彼此共融。天父，因着祢的圣子耶稣，我们得以不断圣化自己，日益亲近祢。祂如此谦卑自下，降生成人，居住在我们中间，教导我们、治愈我们，并与我们同行。面对如此深厚的慈爱与恩宠，我们满怀感激，实非言语所能尽述。以上所求，是因我们的主基督。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据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：

依撒意亚先知书 52:7—10

这段经文出现在《依撒意亚先知书》第四首“上主仆人之歌”的开端。在以色列子民身陷苦难之际，它为他们带来了希望的讯息。天主圣父并没有遗弃以色列。经文劝诫他们不要绝望，因为天主圣父已经俯听了他们的呼求，他们获得救赎的时刻已经临近。这项喜讯的宣告向我们揭示了两个重要的事实。首先，即使身处最令人绝望的境况，即使人们不接纳天主及祂的计划，天主圣父仍然信实不渝，继续在他们中间工作和行动。其次，要领受这喜讯，需要我们作出信德的回应——全心信赖天主圣父，坚信祂的许诺必会按照祂所定的时刻实现。

读经二：

希伯来书 1:1—6

《希伯来书》的作者向我们阐述了天主圣父与祂的选民之间的关系，以及祂如何向他们启示自己。作者运用一连串的对比，并引用《圣咏》中的经文，称耶稣为“万有的承继者”，又指出祂“在高天上坐在尊威的右边”，从而确立耶稣的身份：祂正是犹太民族长久以来所期待的默西亚。更重要的是，这段经文肯定了耶稣在赦免罪过的救恩工程中所居的核心地位。藉着祂，罪过得到赦免，整个人类乃至一切受造界，都被引领归回天主。

福音：

若望1:1—18

这段经文的开端与《创世纪》的开篇彼此呼应，提醒我们天主圣父的救恩计划正在不断展开。经文启示我们，那在创造之初已经存在的圣言，降生成人，并居住在我们中间。圣言降生成人，使天主的德能与光荣完全彰显在人类面前。藉着耶稣，天主的圆满启示给了我们；也藉着祂，我们得以领受并体验生命的圆满。

反思

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

人人都渴望拥有美好的生活，只是每个人对“美好生活”的理解或许不尽相同。然而，对天主教徒而言，美好的生活并不只是安逸、成功或幸福。天主愿意我们每一个人都获得圆满的生命，而这生命的圆满，正是在与祂的共融中找到的。从起初，天主圣父创造我们，并非只要我们活着，而是要我们在祂的爱、真理与美善中茁壮成长。

正因如此，天主的圣言耶稣基督降生成人，来到世上。在耶稣身上，天主圣父不但将自己启示给我们，也向我们指明通往圆满生命的道路。基督进入了人类生活的现实，亲历其中的喜乐、挣扎、创伤与希望，使我们能够向祂学习如何在天主圣父内活出圆满的生命。藉着祂的一生、死亡与复活，耶稣邀请我们以服从和谦卑走上成圣之路，与天主圣父建立更深厚的关系。

有时候，我们蒙召成长和改变的地方，可能因为多年来所经历的伤害、失望或痛苦，而变得坚硬封闭。我们或许已经感到疲惫，甚至怀疑改变是否仍有可能。然而，圣诞节向我们揭示了天主圣父进入我们生命的方式。基督并不以强权或威势来到我们中间，而是成为一个柔弱无助的婴孩；祂是温柔的真光，等待我们以温情和信赖来接纳祂。圣婴邀请我们卸下心中的防卫，让祂的临在从内心深处转化我们。

迎接基督需要信德：相信喜讯确实能够在我们的生命中扎根，也相信天主圣父仍不断以慈爱在我们身上工作，使我们获得圆满的生命。这个圣诞节，你是否愿意让耶稣进入你的世界，进入你内心最深之处，让这个圣诞佳节真正成为一个圆满而丰盛的庆典？

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。

- 你将如何庆祝圣诞节？在你的圣诞庆典中，基督是否真正“住在”你心中，并临在你的生活中？

- 因着你为圣诞庆典所作的充分准备，你是否感受到心中原有的黑暗，以及那些痛苦或令人不安的回忆，已经逐渐消退？

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。

为基督徒小团体

- 在这个圣诞节，除了将临期所作的各项准备之外，团体成员还可以如何继续彼此鼓励、互相扶持，在成圣的道路上不断成长？

为教会团体组织

- 在欢庆圣诞节之际，你可以如何卸下事工团体中可能存在的防备与隔阂，让基督更深入地临在团体之中？

- 将临期的这段旅程如何转化了你们的事工团体，使大家能够怀着更深的平安与喜乐来欢庆圣诞节？

为家庭

- 迎接耶稣基督需要信德。要真正欢庆圣诞节，就必须让爱、平安与喜乐临在我们的生命中。请彼此分享：今天在你的家庭生活中，你如何具体地感受到这份爱、平安与喜乐？

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。

花一些时间，好好陪伴那位你曾立志要带领他更亲近耶稣的人。即使你发现对方暂时不愿意认识耶稣，也不要紧；你的陪伴本身，已经够珍贵。

.....

.....

.....

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。

宽仁慈爱的天父，

我们感谢祢赐给我们祢的圣子耶稣基督，祂引领我们日益亲近祢。因着祢所赐的这份恩典，我们——祢的子女——获得了力量。我们愿依靠祢的恩宠，努力忠于自己所作的承诺，并让基督之光天天在我们心中不断增长。愿我们的一言一行，常能光荣祢，并为祢的慈爱作见证。以上所求，是因我们的主耶稣基督。

阿们。

我的反思



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，

因祢对我们的良善和永恒的慈爱，我们赞美祢。我们感谢祢赐予我们祢的圣子耶稣基督，是祂召唤我们效法祢的美善与圣洁。求祢赐予我们勇气说“是”，犹如我们的圣母玛利亚所做的那样。求祢赐予我们谦卑，即使在不明了时侯也信赖祢的计划。愿祢的圣神引导我们的分享，使我们更亲近祢和更亲近彼此。以上所求，是靠我们的主基督。

阿们。

读经

朗读以下三段读经及其注释，并提供一些静默反思的时间。

接下来，主持人或催化员根据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：

户籍纪 6：22–27

这篇古老而优美的司祭祷词，揭示了我们天父对祂子民最深切的期望：祂渴望拉近他们，让他们生活在祂爱内，让他们亲密地认识祂，从而体验到祂的恩宠与平安。我们天父不仅只是从远处祝福我们，也时常伸出援手，邀请我们与祂更亲密地同行。如同梅瑟，是以色列子民藉着他领受了天父的祝福，同样地，当天主子耶稣藉着我们的圣母玛利亚以祂神圣的人性与我们同行时，也将天父的祝福和慈颜彰显给我们。

读经二：

迦拉达书 4:4–7

圣保禄强调我们身份的基本真理：我们藉着耶稣，并因圣洗的恩宠而成为天主的儿女、天上的公民和祂天国的继承者。我们获享作为天主儿女的全部权利与尊严，包括分享祂的圣善和神性。我们的圣母玛利亚，是我们最卓越的典范，她以谦卑、信赖和爱，完全活出了作为天主女儿的身份。

福音:

路加 2：16–21

当收到天使传报后，牧羊人便急忙赶往白冷，发现了那真理的化身——婴孩耶稣（“天主拯救”）。对牧羊人所遇到的圣洁之源，这段福音凸显三种不同的回应。第一，牧羊人回去后，就光荣赞美天主。第二，听见牧羊人传述的人“都惊讶不已”。第三，圣母玛利亚将这经历“默存”在心，“反复思想”。这些回应提醒我们，要珍视每一次与天主的相遇，让我们的心灵被转化，好让自己成为救恩喜讯的忠诚见证人。

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。

三篇读经都揭示了天父的计划：藉着耶稣，祂吸引人类归向祂的圣善。在肋未纪19:2的记载中，天父吩咐梅瑟训示以色列子民：“你们应是圣的，因为我，上主，你们的天主，是圣的。”天父总是积极主动召唤我们成圣，我们只要回应即可。在第一篇读经中，天父许诺祂的子民将蒙受祂的祝福，祂渴望亲近他们，并引导他们走向圣善的生活。这祝福的核心，是天父的保护，以及恩宠与平安的倾注。

在第二篇读经中，圣保禄阐述天父如何履行了祂的许诺：祂派遣了自己的圣子，生于女人。这再次表明，是天父通过耶稣完美的降生成人，来实现祂的救恩计划，使我们能成为天主的儿女。藉着耶稣，我们在圣洗中获得新的身份，领受天父的降福，并受鼓励与祂建立个人的关系。

路加福音呈现了遇见耶稣神性的回应三部曲：从敬畏惊讶，到确认与行动，再到内心的默观与感化。与天主相遇后，我们都受召踏上这条通往圣善的门徒之路，来回应祂。

天主之母节提醒我们，成圣并非一种遥不可及的理想。圣善是让天主进入我们心中，每日引领我们。我们的圣母，就是一个例子，天父的许诺因她的配合在基督内得以实现。她是我们的成圣楷模。我们越效仿她，就越靠近耶稣，从而成为天父想要我们成为的圣洁子民。

分享题

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

个人反思分享题

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

- 你是否有足够的勇气效仿母玛利亚，去做上主要求你做的事，即使你并不太清楚这要求的具体内容?

- 在你生命里有哪些领域，你紧紧抓住不放，不让我们的上主有发言权?

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

- 在这圣诞期内，你们的团体如何宣布耶稣基督诞生的喜讯?

为教会团体组织

- 作为教会团体组织，我们应该采取什么实际行动向我们的圣母表达敬意?

为家庭

- 我们在家庭生活中的哪些决定，效仿了圣母玛利亚的信德?

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。

如果对方愿意更进一步认识耶稣，请抽出时间陪伴他/她同行。你还能与这个人一起进行哪些活动，以帮助他/她更深入认识耶稣?

.....

.....

.....

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。

永恒慈爱的天父，

我们朝拜祢，因为唯有祢是神圣的，堪受一切尊荣与赞颂。求祢教导我们将祢的圣言默存在心中，反复思想，如同我们的圣母玛利亚所做的那样，尤其是在恐惧与困惑的时刻。愿我们的生命为祢的爱作见证，愿我们的家庭成为祢临在的象征，愿我们的团体能成为光，激励他人跟随耶稣。以上所求，是靠我们的主基督。

阿们。

我的反思



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。

最仁慈的天父，

主的显明告诉我们：没有任何人会被排除在祢所应许的救恩之外。这就是祢无条件的爱。没有一人被遗弃，祢愿众人透过我们的主耶稣基督认识祢的爱。我们所庆祝的这个节日也不例外，因为外邦人、非信徒都被包含在我们得救的奥迹之中。祢那包容一切的爱，邀请我们以彻底的爱心，透过我们的思、言、行为去对待我们所遇到的每一个人，好使他们也愿意寻求祢。我们藉着祢至圣圣子耶稣基督，向祢献上这祈祷。

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：

依撒意亚先知书 60:1–6

这篇经文阐述了末世熙雍的一个景象。耶路撒冷的“光明已经来到”，“上主的荣耀”已升起照耀她。这荣耀与光明将具有极大的吸引力，吸引万民前来，朝圣者将带来黄金和乳香作为献礼。以色列人身为天主的选民，这本是难以理解和接受的。然而，这篇读经提醒我们，唯有向天主开放，祂的荣耀才能将我们当下的境遇转变为盛大的喜庆。

读经二：

厄弗所书 3:2–3, 5–6

圣保禄宗徒在这里提到犹太信徒与外邦信徒之间的不和。他强调，那“在以前的世代未曾告诉过任何人”的启示和奥秘，就是：万民，包括外邦人，因着耶稣基督，都会是同样产业“承继人”、有“同样的恩许”，并“同为一身”。的确，是耶稣引领所有人走向圣德。圣保禄强调，这些特恩是基于耶稣的功绩，而非犹太人自视为天主唯一选民所独有的权利。相反，在耶稣内的新盟约是包容所有人的。

福音：

玛窦 2:1–12

黄金和乳香的礼物，指认耶稣就是君王，这应验了第一篇读经。救赎的特恩延伸至外邦人，这在读经一和读经二中已提及，而在贤士们身上突显了出来——他们虽属异族、信奉异教，却通过朝拜耶稣，承认祂是君王。耶稣君王那慷慨包容万民的国度，与黑落德王那出于恐惧的自我保护和对权力的贪婪形成了鲜明对比。此外，尽管司祭长和经师们知道基督诞生的地点，但却是贤士们以信德将他们所知道的付诸行动。

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。

“主显”一词意为“显示”或“揭示”。三篇读经所揭示的，是耶稣渴望拥抱并带领所有人回归羊栈的心意。无人被排除在外，所有人都被包容其中。读经一指出了我们企图只为自己寻求光明的诱惑。当自以为义的想法——即一种“主啊，我为你做了这一切”的心态——悄然潜入时，便会出现这种诱惑。读经二提醒我们，赐予我们救恩的，是基督仁慈的爱，而非我们的行为或出身。这真理邀请我们超越自我，将我们所领受的爱同样施予他人。在福音中，最先认出耶稣君王身份的竟是外邦人，这表明从起初，耶稣就是来团结万民的。包容的主题清晰而有力。

那么，我们如何才能像耶稣一样，活出这种彻底的包容之爱呢？我们可以从自我省察开始。我们可以反思自己是否抱有的任何隐晦的偏见，或我们思维中划分界限的方式——例如，“这个人配得，那个人不配”，或“与我不同的就是错的”。我们该如何以谦卑之心学习尊重差异呢？排斥那些挑战或惹恼我们的人很容易。然而，耶稣召叫我们，不仅要爱那些容易去爱的人，更要爱所有的人，尤其是那些迷失的羊——最微小的、最后的和迷失的。

如同司祭长和经师，我们知道自己被召叫去爱。然而，我们需要贤士们的信德，去主动地、持之以恒地选择这份爱，尤其是在困境之中。让我们祈求开放的心智和心灵，好使我们能活出耶稣所展现并召叫我们日日去践行的包容之爱。

分享题

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

个人反思分享题

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

- 在你心中，有哪些观点或偏见阻碍了你向他人宣讲耶稣基督?
- 不向他人宣讲耶稣基督，就是在过一种自私的生活。你对这句话有何感受?

小组情境分享题

你可以根据自己的情境反思以下其中一道问题。大家说说从经文中得到什么感触，以及我们作为团体、教会事工组织或家庭能如何与人分享天主圣言。

为基督徒小团体

- 我是否留意到近来团体中有感到被排斥或冷落的成员，并主动去关心他/她?圣诞期的要求如何促使我付诸行动?

为教会团体组织

- 在事奉中，我们能如何更开放地对待不同的观点?

为家庭

- 作为家庭，我们是否会因成员的观点与我们相左而排斥他们?如果我们不与他们交谈，又如何能向他们宣告圣诞的喜讯呢?

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。

请分享耶稣对你意味着什么，
以及这个圣诞期对你意味着什么。

.....

.....

.....

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。

全能全知的天父，

祢的圣子耶稣基督给我们立了榜样，教导我们如何以服从和谦卑，将生命导向祢。生活中难免有阻碍和纷扰，但我们深信，祢的恩宠足以帮助我们在这些时刻侧耳倾听祢的声音。求祢使我们为周围的人带来光明，引导他们归向祢的圣子，我们的主耶稣基督。我们也渴望在他人身上看见祢，好使我们能明白，如同引导贤士的星光一样，祢的引导始终环绕着我们。我们因我们的主耶稣基督向你献上这祈祷。

阿们。

我的反思



附录

将临期和圣诞期的常见象征

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



将临期蜡烛

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



将临期花环

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



圣诞树

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



一品红

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



圣诞老人

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



白冷之星

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



以将临期花环祈祷

将临期花环的象征意义在于光明与黑暗之间的抗衡，等待着世界之光的默西亚的到来。每一周逐个点燃的蜡烛象征着期待和希望，纪念主耶稣第一次来到这个世界，以及期盼祂的第二次到来，以审判生者和死者。当蜡烛每周被点燃时，光明将会增加，黑暗将会减少，这提醒了我们耶稣基督是世界的光，并且祂已经战胜了黑暗。

（4周的将临期花环祈祷改编自天主教家庭祝福和祈祷
(Catholic Household Blessings and Prayer, NCCB, 1988)

将临期第一主日

全体划十字圣号，带领者说：

领： 我们的救援是仰赖上主的名。
众： 上天和下地都是由他所造成的。

读经

依撒依亚 9:1–2
“在黑暗中行走的百姓看见了一道皓光，光辉已射在那寄居在漆黑之地的人们身上。祢加强了他们的快乐，扩大了他们的欢喜；他们在祢面前欢乐，有如人收割时的欢乐，又如分赃时的愉快。”

读经员： 天主的圣言。
众： 感谢天主。

静默一段时间后，大家彼此相互代祷并诵念天主经。
然后带领者邀请大家：

领： 现在让我们祈求天主降福我们和这个花环。

众人将他们的手掌朝下放在将临期的花环上，接着带领者说：

领： 我们的天主，我们因祢的子耶稣基督赞美祢：祂是厄玛奴尔，是万民的希望，祂教导和引领我们的智慧，祂是每个国家的救主。
主天主，当我们点燃这个花环蜡烛时，请祢降福我们。
愿这花环及其亮光成为基督应许我们的救恩记号。
愿祂快来，不要迟延。
因主耶稣基督之名，求祢俯听我们的祈祷。
众： 阿们。

然后点燃第一支紫色蜡烛。

领： 让我们赞美上主。
众： 感谢天主。

赞颂可以“O Come, O Come, Emmanuel”(中文版)的一段词作结束：

众： 万邦之望，来临，来临；团结万民，一志一心，
永息兵戈、妒忌、纷争，祢是我们和平君王。
欢欣！欢欣！以色列民，厄玛奴耳快要降临。

将临期第二主日

第一支和第二支紫色蜡烛被点燃时，带领者说：

领： 上主，万有的天主，我们赞美祢：在黑暗和光明中。我们满怀喜悦地等待我们的救主耶稣基督的来临，我们赞美祢。

众： 天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

领： 请来吧，主耶稣！

众： 请快来！

领： 让我们在这个世界严肃地、公正地和虔诚地生活，满怀喜悦地期待着永生的幸福，和救主耶稣的来临。

众： 天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

将临期第三主日

点燃第一支和第二支紫色蜡烛以及粉红色蜡烛时，带领者说：

领： 上主，万有的天主，我们赞美祢：在黑暗和光明中。我们满怀喜悦地等待我们的救主耶稣基督的来临，我们赞美祢。

众： 天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

领： 请来吧，主耶稣！

众： 请快来！

领： 让我们在这个世界上严肃地、公正地和虔诚地生活，满怀喜悦地期待着永生的幸福，和救主耶稣的来临。

众： 天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

将临期的第四主日

点燃第一、二、三紫蜡烛和粉红蜡烛时，带领者说：

领： 上主，万有的天主，我们赞美祢：在黑暗和光明中。我们满怀喜悦地等待我们的救主耶稣基督的来临，我们赞美祢。

众： 天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

领： 请来吧，主耶稣！

众： 请快来！

领： 让我们在这个世界上严肃地、公正地和虔诚地生活，满怀喜悦地期待着永生的幸福，和救主耶稣的来临。

众： 天下万国，普世权威，一切荣耀，永归于祢。

圣诞节前夕或圣诞节

领： 我们已经来到了圣诞节前夕，耶稣生日的前夕。（或者：今天我们庆祝耶稣的生日。）我们用了一段时间为祂的来临做准备。让我们聆听那些先知预言祂来临的话。

读经员一： 在黑暗中行走的百姓看见了一道皓光，光辉已射在那寄居在漆黑之地的人们身上。

读经员二： 因为有一婴孩为我们诞生了，有一个儿子赐给了我们；他肩上担负着王权，他的名字要称为神奇的谋士、强有力的天主、永远之父、和平之王。

读经员三： 你犹大的白冷啊!你在犹大的群邑中，决不是最小的，因为将由你出来一位领袖，他将牧养我的百姓以色列。

领： 今天我们庆祝所有这些伟大承诺的实现。圣经说：“今天在达味城中，为你们诞生了一位救世者，他是主默西亚。”因此，我们点燃了将临期花环所有的蜡烛。

首先,
我们为希望点燃蜡烛，因为耶稣是我们的希望。（点燃第一支紫色蜡烛）

其次,
我们为和平点燃蜡烛，因为耶稣是我们的希望与和平。（点燃第二支紫色蜡烛）

第三,
我们为喜乐点燃蜡烛，因为耶稣带来喜乐。（点燃粉红蜡烛）

第四,
我们为爱点燃蜡烛，因为耶稣就是爱。（点燃第三支紫色蜡烛）

最后,
我们点燃中间的蜡烛。这是基督的蜡烛。我们点燃这支蜡烛来庆祝耶稣的诞生。祂永远地走进了我们的生命。（点燃白蜡烛）

领：
慈爱的天父，

我们感谢祢赐予我们祢的子耶稣基督。爱的天主，万有之父，覆盖大地的黑暗已经让位给祢黎明的圣言，成了血肉的圣言。使我们成为这光明的子民。让我们忠于祢的圣言，将祢的生命带进这个期待的世界。

我们这样祈祷，因我们的主基督。

众：
阿们。

致谢

编写组

Andrew Kiflie
Cheryl McAlea
Daphne Leong
Jenny Ang
Jervis Kang
Keith Neubronner
Lilian Kong
Rev. Fr. Eugene Chan
Sr. Fiona Yeo
Rev. Fr. Terence Pereira

翻译组

新加坡天主教总教区华文教务委员会 (ACAMS)
Archdiocesan Commission for Tamil Speaking (ACTS)

设计

Ash Chong

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。

ONE Resource
one.org.sg
enquiries.one@catholic.org.sg
Catholic Archdiocesan Education Centre
2 Highland Road #02-19 S(549102)

Scripture quotations are from The Jerusalem Bible © 1966 by Darton Longman & Todd Ltd and Doubleday and Company Ltd.

© 2026. Office for the New Evangelisation. The Titular Roman Catholic Archbishop of Singapore. All Rights Reserved.