

# 将临期 圣诞节

## 反思手册

乙年

2020-2021



Since 1955  
DIOCESE OF PENANG  
MALAYSIA



**ii**

檳城主教  
施恩天的  
序言

**iii**

手册目的  
与  
使用指南

**iv**

聚会形式

**v**

将临期—  
圣诞节日历

**01**

将临期  
第一主日

**12**

将临期  
第二主日

**22**

将临期  
第三主日

**34**

将临期  
第四主日

**46**

耶稣  
圣诞节

**55**

圣家节

**66**

天主之母节

**76**

主显节





致玻璃市、吉兰丹、  
吉打、霹靂和檳城的  
天主子民，以及所有  
主內的兄弟姐妹

这本手册是我们为每个人准备的礼物，希望它能陪伴你们度过充满恩宠的将临期和圣诞期。在此，我诚挚地邀请你带着完全开放的心情，积极参与并体验将临期与圣诞期的庆日。让我们对生命继续充满希望。

希望 平安 喜乐 仁爱

愿祢的旨意承行

荣耀 共融 照耀

“我给你们讲了这一切，是要你们在我内得到平安。在世界上你们要受苦难；然而你们放心，我已战胜了世界。”

若望 16:33



# Y世代制作团队



我们衷心感谢所有在制作手册过程中帮助我们的团体以及弟兄姐妹。我们也特别感谢天主神圣在制作圣诞反思手册的过程中给予的引领，让手册顺利完成。

**"愿赐望德的天主，因着你们的信心，使你们充满各种喜乐和平安，使你们因着圣神的德能，富于望德。"**

(罗 15:13)



# 这本手册的目的

将临期至圣诞期反思手册是特别为个人、团体与家庭而编订的。在受新冠肺炎疫情的限制，我们希望这本手册可以帮助你在这段期间有个更好的灵修准备与反省。

# 如何使用这本手册？

个人，团体或家庭可以安排适合的时间，来使用这本手册进行反省与祈祷。

我们鼓励你在未开始聚会之前，提前准备在手册上列出的物品清单，以便你可以拥有更好的体验。

除了每个主日的反省与祈祷外，我们也提供了将临期至圣诞期的日历表，希望透过这个日历表能辅助你平日的灵修需要。



## 主题

每一个主日都有一个作为反思的主题。

## 信仰小站

信仰小站帮助大家将对将临期和圣诞期有更深一层的认识。

## 序咏与结束咏

可以选择建议歌曲，或自由选择适合的圣咏。  
我们也准备歌词与网页链接来帮助大家颂唱圣咏。

## 序祷与结束祷词

在聚会的开始与结束备有一段祷词。

## 福音与福音反思

鼓励使用圣经本诵念福音。  
福音反思可以协助你更了解及活出福音。

## 建议活动

可以根据各自的情况和创意来进行所建议的活动。

## 下个主日的准备

帮助你提早准备来临主日的建议活动。



# #GLOW4CHRIST

**让我们为基督作见证  
分享祂对我们的爱情吧！  
因我们是世界的光！**

希望你透过社交媒体分享你使用这本手册后的感受/照片/短片。上载的同时，  
请放主题标签  
**#GLOW4CHRIST**



### 十一月 2020

29

将临圈  
祝福礼

30

赠送他人一件  
为你来说珍贵  
的东西



### 十二月 2020

1

为新冠肺炎  
疫情祈祷

2

给一个  
老朋友  
惊喜问候



3

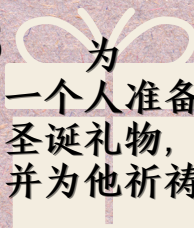
在人人身上  
看见基督

4

为生病的人  
祈祷

5

为  
一个人准备  
圣诞礼物,  
并为他祈祷



6

对他人  
表达你的  
肯定与关怀



7

安排你的  
祈祷时间  
并定时祈祷



8

今天是圣母  
无染原罪瞻礼,  
用你的方式表达  
对圣母的敬爱

9

在社交媒体分享  
你的体验基督爱  
的见证, 并标签

#GLOW4CHRIST



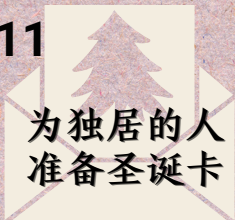
# 十二月 2020

10



世界需要更多的  
微笑

11



为独居的人  
准备圣诞卡

12

与伤害你/  
被你伤害  
的人和好

13



降福圣诞树  
仪式

14

向你认识的  
前线人员表达  
感恩之情



15

为所有  
神职人员和  
修士修女祈祷

16

增置圣诞树的装饰  
时，为某个人奉献，  
祝愿他在这圣诞节  
体验基督的爱



17

帮助老年人或  
有需要的人  
购买商品

18

用手写的方式给  
朋友圣诞祝贺



19

在两分钟的静默  
中，把自己完全  
地奉献给天主

20

降福圣诞  
马槽仪式



21

向五个人表达  
感恩的话语



22

为耶稣准备  
一份礼物

23

为他人做出  
可以体现天  
主之爱的事



24

在至少一个人的  
车上或邮箱中放  
置一封鼓励  
的信函。

# 十二月 2020

25

与身边的人  
享用圣诞餐

*Merry Christmas*

26

为一位  
无家可归的人  
准备食物

27

在圣诞马槽  
前，与身边  
的人一同  
祈祷



28

为今年失去亲人的  
家庭祈祷

29



准备一份感恩  
清单来表达你对  
天主的感恩

30

今天所做的  
每一件事都  
奉献给耶稣

31

想想2020年  
你学到最重要的  
东西，并与  
他人分享



# 一月 2021

1

与身边的人  
一起诵念  
玫瑰经，  
每人奉献  
一个意向



2

制定新一年的  
计划与行动清  
单，并尽力履行



3

使用天主赐予的  
塔冷通为人服务





# 将临期第一主日



希望



# 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。



# 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。

参考圣咏：<https://www.youtube.com/watch?v=pgEXVbmQWlo>



**十字圣号：**因父，及子，及圣神之名。阿门

## 让我们一起来念：

主，天主，我们感谢祢、赞美祢，今天祢与我们在一起，我们知道此时此刻的祢一定就在我们中间，就像祢曾经说过的：“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”，是的主，我们求祢坚强我们的望德，好让我们能在这将临期满怀着祢的爱，也求祢祝福我们，好让我们能够让更多人的去认识祢，了解祢。

以上所求是靠我们的主耶稣基督之名，阿门。



## 马尔谷福音13:33-37

**带领者：**恭读圣马尔谷福音

**众答：**主愿光荣归于祢

你们要当心，要醒寤，因为你们不知道那日期什么时候来到。正如一个远行的人，离开自己的家时，把权柄交给了自己的仆人，每人有每个人的工作；又嘱咐看门的须要醒寤。所以，你们要醒寤，因为你们不知道，家主什么时候回来：或许傍晚，或许夜半，或许鸡叫，或许清晨；免得他忽然来到，遇见你们正在睡觉。我对你们说的，我也对众人说：你们要醒寤。

**带领者：**基督的福音

**众答：**基督我们赞美祢

希望，那是什么样的感觉？

很快的，就已经进入了将临期，今天的主题是【希望】。

每当将临期到来，你第一个想到的是什么呢？圣诞老人？报佳音？圣诞礼物？还是期待着耶稣圣婴即将诞生的喜讯呢？我们有没有像今天主题一样，带着“希望”的心境来迎接耶稣的诞生呢？

今天的福音提到说【你们要当心，要醒悟，因为你们不知道那日期什么时候来到】。这句圣言能够反映出目前疫情的状况吧，有多少人真正的意识到这疫情的严重性？有多少人认真的做好防范措施？疫情的失控，再次的爆发及攀升，我们有当心了没，已经醒悟了吗？话说回来，有多少人了解耶稣诞生真正的意义呢？还是每一年都抱着一种为欢乐而庆祝的方式来过圣诞吗？

将临期其实是一个能让我们去当心，去醒悟的时期，它对基督徒来说，不单单是纪念耶稣诞生的日子，但它确实是一个被天主赋予希望的好日子。因着耶稣的诞生，人们在基督内得到了救赎，得享有更新生命的希望。

所以趁着这个将临期，让我们重新认识这一个纪念我们的救主耶稣基督诞生的好日子，也一起带着这份盼望，迎接着祂的到来。因为，祂是圣诞节里，天父赐给我们的礼物。



## 将临圈祝福礼

(将临期第一主日，全家聚在一起，点燃第一支蜡烛。)

### 带领者：

让我们祈求天父降福我们。（默祷片刻）

我们的天父，祢派遣祢的圣子从罪恶中拯救我们，使祢带来光明，点亮我们黑暗的世界。求祢降福 + 这花圈，使它作为真光在我们中间的标记，也使我们的的心灵善作准备，在圣诞节迎接真光基督的到来。祢是天主，永生永王。

### 众答：阿门

(其他主日，点燃蜡烛：第二主日点燃二支；第三主日点燃三支；第四主日点燃四支。然后念以下的祷词)

### 带领者：

我们的天父，求祢仁慈垂视我们，赐予我们光亮，驱除心中罪恶的黑暗；帮助我们对祢的爱与日俱增，使我们妥善准备祢圣子的来临。祢是天主，永生永王。

### 众答：阿门



## 将临期祷文

带领者

主耶稣，祢是世界之光。

众答

主耶稣，请快来！

带领者

祢是我们黑暗中的亮光。（众答）

祢是天主子，求祢从罪恶中拯救我们。（众答）

求祢把希望带给生活在痛苦与绝望中的人们。（众答）

求祢把真正的平安带给天下万民。（众答）

求祢把喜乐赐给所有爱祢的人。（众答）

我们因祢的名聚在一起，求祢降福。（众答）

主耶稣，求祢降来，常与我们在一起。（众答）

带领者

愿基督赐给我们平安与喜乐，也让我们与别人分享。

愿基督永受光荣与赞颂。

众答

阿们。





## 让我们一起来念...

主耶稣，祢即将来到这个世界上，祢的到来正是为了拯救我们，洗净我们的罪过。我们恳求祢来到我们每个人的心中，让我们更加渴望祢，期待祢的到来。

主，我们也求祢让我们在这个将临期里能够更加的认识祢，求祢也帮助我们每个人感受到祢临在，引领着我们，紧随着祢以承行祢的旨意。

以上的祈祷是奉主耶稣基督之名，阿门。



**字圣号** 因父，及子，及圣神之名。阿门

# 满有能力

(一)

我的盼望就在耶稣基督里  
在祢里面满有平安  
生命泉源就在耶稣基督里  
有主在我里面活著

(Chorus)

我宣告在我里面的  
比世上一切更有能力  
我不属这世界，我高举耶稣的名  
我宣告在我里面有  
活水涌流满有能力  
有耶稣在我里面活著，我勇敢站立

(二)

我的盼望就在耶稣基督里  
在祢里面满有平安  
生命泉源就在耶稣基督里  
有主在我里面活著

参考圣咏：<https://www.youtube.com/watch?v=uTGPI8f-reQ>

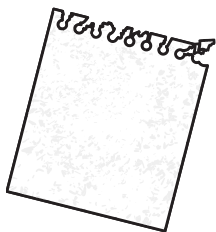


# 需要准备什么 物品呢?

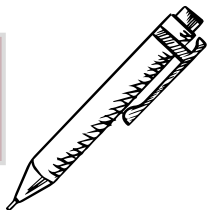
空瓶子



纸张



笔



想一想你身边的人，并且写下你对他们的感恩与肯定，然后放进瓶子里。  
下个主日活动时，你可以读出来。

# 将临期第二主日



平安



# 将临期的主要意义是什么呢？ 是鼓励我们悔改吗？

是&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。



# 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！

参考圣咏：<https://www.facebook.com/watch/?v=809318669497266>



**字圣号：** 因父，及子，及圣神之名。阿门

## 让我们一起来念：

赐予平安的天父，我们感谢祢，让我们集聚在这里，我们也相信今天祢与我们同在。我们深知因祢的恩赐，才能白白地领受耶稣基督无私的爱。求祢给予我们一颗感恩和开放的心，聆听祢的话语并活出祢的爱。

以上所求是靠我们的主基督，阿们。



## 马尔谷福音1:1-8

**带领者：**恭读圣马尔谷福音

**众答：**主愿光荣归于祢

天主子耶稣基督福音的开始，正如先知依撒意亚书上记载的：「看，我派遣我的使者在你面前，预备你的道路。旷野中有呼号者的声音：你们当预备上主的道路，修直他的途径。」洗者若翰便在旷野里出现，宣讲悔改的洗礼，为得罪之赦。犹太全地和耶路撒冷的群众都出来，到他那里，承认自己的罪过，在约但河里受他的洗。若翰穿的是骆驼毛的衣服，腰间束的是皮带，吃的是蝗虫与野蜜。他宣告说：「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。我以水洗你们，他却要以圣神洗你们。」

**带领者：**基督的福音

**众答：**基督我们赞美祢

耶稣基督是道路，真理，生命。

耶稣是我们生活的目标及方向；赐予安慰的天主子。

今天的福音透过洗者若翰的旷野呼声和作证，将我们引向耶稣，答复了我们心中的疑问（耶稣是谁？），让我们更认识耶稣。

今天让我们更深入的思考，在我们生命里，耶稣到底是谁呢？

我们是否因为耶稣基督，天主子的到来感到喜乐吗？

我们准备好接受这份天父的爱的礼物吗？

# 感恩瓶

## 方法

“平安”是今天的主题。

大家从感恩瓶里拿出已经写好的纸条，并且宣读分享。结束之后，大家可以互祝平安，并且为彼此祈祷。

## 提示

趁这个机会，写下你对身边的人的感恩与肯定，并且分享他们如何正面地影响你的生命。





## 让我们一起来念...

我们的天父，  
感谢祢的邀请，邀请我们聆听若翰的呼声，让我们能悔改  
以妥善地准备自己，迎接耶稣的到来。

在这将临期间，仰赖着天父的恩宠，及耶稣留给我们的平安，  
让我们心里不再烦乱，也不再胆怯。阿们。



**字圣号** 因父，及子，及圣神之名。阿门

# 祝你平安

(一)

祝你平安 祝你平安 祝你平安  
愿上主祝福你 愿上主祝福你  
祝你平安

(二)

珍重再见 珍重再见 珍重再见  
愿上主祝福你 愿上主祝福你  
祝你平安

# 需要准备什么 物品呢?



## 圣诞树



## 圣诞树装饰品

建议在适合的地方摆放圣诞树，但树上不放置任何装饰品。在来临的一星期，每当你做一件爱主/爱人/爱己的事，可以在圣诞树放上一个装饰品。



# 将临期第三主日



喜乐



# 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16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12月24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。

# 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。

参考圣咏：[www.youtube.com/watch?v=LAokJhXevr8](http://www.youtube.com/watch?v=LAokJhXevr8)





**字圣号：**因父，及子，及圣神之名。阿门

## 让我们一起来念：

亲爱的天主，感谢祢让我有这个时间能与祢同在，感谢祢赐下祢的圣子耶稣，感谢祢如此爱我们。亲爱的天主，耶稣即将诞生了，求祢赐我对祢来临的渴慕，让我真实地接纳耶稣到我生命里。亲爱的天主，求祢赐圣神让我了解何谓喜乐，如何活出喜乐！我迫切地恳求祢！阿门

## 若望福音1:6-8, 19-28

**带领者：**恭读圣若望福音

**众答：**主愿光荣归于祢

曾有一人，由天主派遣来的，名叫若翰。这人来，是为作证，为给光作证，为使众人藉他而信。他不是那光，祇是为给那光作证。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？」他明明承认，并没有否认；他明认说：「我不是默西亚。」他们又问他说：「那么你是谁？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？好叫我们给那派遣我们来的人一个答复。关于你自己，你说什么呢？」他说：「我是在旷里呼喊者的声音：修直上主的道路罢！正如依撒意亚先知所说的。」被派遣来的有些是法利塞人。他们又问他说：「你既不是默西亚，又不是厄里亚，也不是那位先知，那么，你为什么施洗呢？」若翰答复他们说：「我以水施洗，你们中间站着一位，是你们所不认识的；他在我以后来，我却当不起解他的鞋带。」这些事发生于约旦河对岸的伯达尼，若翰施洗的地方。

**带领者：**基督的福音

**众答：**基督我们赞美祢

喜乐是什么呢？

喜乐是基督徒的一罐香水。基督徒独特的芬芳。

你是否常听到从基督徒的嘴里说出“愿你们平安喜乐”？这不仅只是口头禅，而是我们深知平安和喜乐是在这世界上最珍贵，最实用的祝福。

我们很常在教会里看到“基督的傻子”。他们在教会做的工，吃力不讨好，我们无法理解为什么他还能坚持至今。但若你上前一问，你开心吗？他会说：“我很喜乐，很开心。”

喜乐是我们生命的充电宝。

你曾经失去快乐吗？

如今文明病越来越普遍，包括忧郁症、焦虑、躁郁症等心理疾病。长辈们都说，“你们这些年轻人就是草莓族，玻璃心，一碰就会碎，经不起考验。”

是的，过往环境造就我们如此，但接下来就是我们自己锻炼自己了。我们知道人生是苦的，是波涛汹涌的，但是如何才能去面对和拥抱它呢？

当我们看报纸、浏览社交媒体时，你可有发现是哪一种声音比较多？抱怨的或是感恩欢乐？

负面的思言行为都会使我们的生命枯萎。过多的负面会吞噬我们的生命，而只有喜乐正面的心态才能让我们去面对这个世界。

喜乐是什么？喜乐不止是挂在脸上的笑容，也不止是开心的感觉，而是让我们可以坚持下去的动力。

喜乐就是世界的一道光。让我们把喜乐撒播在这个世界，让我们成为世界的光。

问一问自己，我是撒播仇恨还是传递喜乐？

我的喜乐建立在哪里？

是世俗（金钱）还是天主（爱人的行动）

我们转发讯息的时候，是否已确认真伪？

转发错误的讯息也会不小心掉入撒旦的诡计成为他转播负面情绪的工具。



# 圣诞树降福仪式

**带领者**：愿天主的圣名受赞美。

**众答**：从现在直到永远。

**带领者**：慈爱的天父，一年一度的圣诞节又近在咫尺，我们感谢祢、赞美祢。这棵圣诞树是祢带给我们家庭的祝福。它提示我们祢对人类的关爱、恩许和种种恩惠，尤其藉祢圣子的降生成人，具体地临在於我们人间，同我们生活在一起。求赐我们藉此圣诞树的庆典，加强我们对祢圣子耶稣的认识与敬爱，并将它的福音传给广大的人群。

以上所求是靠我们的主基督。

**众答**：阿门

静默片刻，然后宣读圣言

## 恭读厄则克耳先知书 17: 22-24

上主这样说：「我要从高大的香伯树梢上取下一根枝子，从嫩枝的尖端折下一支嫩芽，亲自把它种在高山峻岭之上，种在以色列最高的山峰。它将生长、茁壮、结果，成为一棵高大的香柏。各种鸟儿要飞来筑巢，栖息在它的阴影下。如此，田野间的一切树木都承认我是上主，都知道我曾使大树矮小，使小树高大，使绿树枯萎，使枯木发出绿芽。」

**带领者**：天主的圣言

**众答**：感谢天主



## 带领者

慈爱的天父，祢派遣了祢的圣子降来人世，居住在我们中间。我们赞美祢、感谢祢。

## 众答

愿天主永受赞美。

## 带领者

祢使祢的圣子如同东方升起的旭日，做照耀世界的真光，给冷酷的世界带来温暖和光明。我们赞美祢感谢祢。（答）

祢圣子的来临又像正义的太阳，驱逐人间的黑暗，使我们的的心灵得到平安。我们赞美祢、感谢祢。（答）

祢使祢的圣子犹如种在祢教会中的一棵「生命树」，给我们结出丰富恩宠的果实。我们赞美祢、感谢祢。（答）

祢恩赐我们也能成为祢的树枝，由祢汲取永恒的生命力，而能成为祢的儿女。我们赞美祢、感谢祢。（答）

## 降福祷词

创造万有的天主，我们为祢所造的各种光体，和形形色色的花草树木赞美祢、感谢祢。求祢降福我们全家，并降福这棵圣诞树，使他能帮助我们更认识祢的圣子耶稣基督，认识祂是「真光」、是「生命」的意义；求祢藉此圣诞树也赐给我们平安、喜乐、和更多的恩宠，使我们常期待著基督的光荣降临，带领我们进入永福的乐园，饱享「生命树」上的美果。以上所求是靠我们的主基督。阿们。

可向圣诞树洒圣水，并点亮树上的灯饰



## 让我们一起来念...

救世主降临，我们渴望这份平安和喜乐能降在我们的生命，让我们带给别人祝福。

唯有祢才能赐予涌泉不断的喜乐，愿我们在经历生命时，常能得到想到祢的喜乐泉源，能有力量活下去。

先把自己充满电，才能把电传给别人。阿门



字圣号

因父，及子，及圣神之名。阿门

# 喜乐河流

喜乐河流 来充满我  
生命泉源 来浇灌我  
有祢同行 不再惧怕  
无论何处 紧紧跟随

(Chorus)

我要walk walk , Walk in the river  
我要jump jump, Jump in the river  
我要dance dance, Dance in the river of joy

参考圣咏: [www.youtube.com/watch?v=lo-eFsNtW4I](http://www.youtube.com/watch?v=lo-eFsNtW4I)



# 需要准备什么 物品呢?

## 马槽与圣诞人物组合



建议在家里适合的地方摆放圣诞马槽，  
并且可以把圣诞人物摆放在适合的位置。  
现阶段不摆放耶稣圣婴。

# 将临期第四主日



仁愛



# 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。我们也可以从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。所以在这一等待的时期，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。

# 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。





**字圣号：**因父，及子，及圣神之名。阿门

## 让我们一起来念：

全能的天主，圣诞节即将来临，请帮助我们准备好自己的身、心、灵来迎接祢的到来。今年是特别的一年，许多人都受到新冠肺炎的影响，有些人失业、有些人因感染新冠肺炎而失去生命、更有些人无法到圣堂去领受圣体。主，求祢赐给我们勇气和力量面对和克服这些困难，也请祢开启我们的眼和耳朵，聆听祢的圣言，让我们继续对生命充满信心与希望，更把祢的爱传至各角落。

以上所求是靠我们的主基督之名。阿门。

# 路加福音1:26-38

**带领者：** 恭读圣路加福音

**众答：** 主愿光荣归于祢

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，上主与你同在！」

【在女人中你是蒙祝福的】。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，因为你在天主前获得了宠幸。看，你将怀孕生子，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。」天使答复她说：「圣神要临于你，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。且看，你的亲戚依撒伯尔，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罢！」天使便离开她去了。

**带领者：** 基督的福音

**众答：** 基督我们赞美祢

将临期第四主日提醒我们要加强信德，积极准备并迎接主进入我们的生命。在疫情肆虐当儿，我们或许会有很多担忧——自己和家人工作是否安稳、孩子的学习进度、福传工作的方式、甚至包括教友们的信仰灵修会否因无法进行实体弥撒和领受圣体而停歇不前等问题。

今天的福音告诉我们：“上主与你同在！”在这充满变数的世界，主必知道我们所有的情绪。祂对我们的爱永远常存，此刻祂会赐给我们力量和平安；并安抚我们的身、心、灵。

同时，福音中也提醒我们“不要害怕。因为在天主前没有不能的事。”面对社会上种种事情的发生，对还无法受控的新冠肺炎疫情，和我们生活上所面对的挑战，所有一切我们无法掌控的人与事物，都一一奉献及交托给天主，相信全能的主会以祂的方式和时间来安排。

# 降福圣诞马槽仪式

**带领者**：天主圣子降生成人，居住在我们人间

**众答**：我们前来朝拜祂，阿肋路亚。

**带领者**：慈爱的天父，我们就要开始进入这伟大而神圣的圣诞期，我们愿意偕同圣母、圣若瑟、牧羊人以及牛驴和羊群迎接祢圣子的降临；求天主今天赐给我们一颗慷慨、同情和纯洁的心，作为祢圣子的马槽；我们也愿与天使同声歌唱：「天主在天受光荣，主爱的人在世享平安。」愿祢圣子诞生的喜讯，能传给天下万民。愿光荣归于祢及圣子及圣神，直到永远。

**众答**：阿们

## 恭读圣路加福音 2: 6-14

他们在那里的时候，她分娩的日期满了，便生了她的头胎男儿，用襁褓里起，放在马槽里，因为在客栈中为他们没有地方。在那地区有些牧人露宿，守夜看守羊群。有上主的一个天使站在他们身边，上主的光耀环照着他们，他们便非常害怕。天使向他们说：「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，他是主默西亚。这是给你们的记号：你们将要看见一个婴儿，裹著襁褓，躺在马槽里。」忽有一大队天军，同那天使一起赞颂天主说：「天主受享光荣于高天，主爱的人在世享平安！」

**带领者**：天主的圣言

**众答**：感谢天主





**带领者**

圣母玛利亚，你真有福气，因为你相信天主的话必会在你身上完成：一如天使所预报的，你今天的确成了天主圣子 - 圣言 - 的母亲。

**众答**

愿天主永受赞美。

**带领者**

圣若瑟，你曾犹豫接受与圣母玛利亚所订的婚约，今天你确知并体会，天使在梦中告诉你的奥秘：贞女生子，这的确是天主为人做的奇事。（答）

诸位牧羊人，你们有幸优先得蒙新生的救主 - 万民的君王召见，因为他关爱弱小，提拔卑微贫困的人。（答）

任劳任怨的老牛和忍辱负重的驴子，你们得蒙召选，作天地君王的侍卫，何其荣幸！老牛，祂可曾告诉你：祂将自作牺牲而废除旧约牛羊的祭献。驴子可曾指示你：他将交给你另一种使命，就是陪伴祂逃往埃及。（答）

诸位蒙召的羊儿，你们今天来到了其牧人的面前，他认识你们，问爱你们且肯为你们舍命。（答）

主耶稣，我们今天也刚到祢面前，我们愿意如同牛驴一样陪伴祢、瞻仰祢；我们愿意做祢的羊跟随祢，听从祢的声音，走向永生的牧场。（答）



## 祝福祷词

天父，万有的主宰，祢是玛利亚、若瑟、牧羊人以及所有动物的天主，求祢降福这马槽，也降福我们全家，使我们无论何时在此瞻仰主耶稣诞生的情景，都能领悟到祢的圣子如何空虚自己，下降人间，与人接近，也恳请祢因圣子的诞生，使我们能学习度俭仆的生活，而追求精神的财富。今天也特别求祢降福所有在外流浪、无家可归的人，使他们能找到栖息之所，使人人都能度安和乐利的生活。以上所求，是靠我们的主基督。阿们。

## 向馬槽撒聖水



## 让我们一起来念...

主，感谢祢透过福音告诉我们，无论世界如何变迁，祢依然与我们同在。主，因着生活上的种种原因，我们有时会忘了祢的存在，遇到不如意或考验时，也会埋怨祢。主，请祢宽恕我们的过错，也赐给我们力量去面对所有的挑战。趁着圣诞节的来临，请祢坚强我们的信望爱三德，继续成为地上的盐与世界的光，把基督降生的喜讯、希望和爱传至社会的各角落。

因我们的主基督之名，阿门。



**十字圣号** 因父，及子，及圣神之名。阿门

# 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

参考圣咏：<https://www.youtube.com/watch?v=-00jRF7CQCQ>



# 需要准备什么 物品呢?

## 圣诞卡



预备在圣诞节，与身边的人交换圣诞卡。

# 耶稣圣诞节



榮耀



# 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。



# 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

参考圣咏：[https://www.youtube.com/watch?v=C\\_nwj1j3Vwc](https://www.youtube.com/watch?v=C_nwj1j3Vwc)





**字圣号：**因父，及子，及圣神之名。阿门

## 让我们一起来念：

我主耶稣，今天是祢从圣母玛利亚的母胎中降生成人的日子。我们深信祢是完全的人也是完全的神。

祢的诞生正意味着天主赐给我们的救恩，是我们伟大既充满慈爱的阿爸天父所派遣来世上的唯一圣子，为的是要教导我们，救赎我们，以及赦免我们所有过犯与罪恶。这是我们多大的福分啊！

主耶稣，我们爱慕祢就像祢无条件爱了我们一样。我们渴望更多的人能够认识祢，更多人亲近祢。以上的祈祷是靠主耶稣基督的圣名。阿门

## 路加福音2:6-14

**带领者：** 恭读圣路加福音

**众答：** 主愿光荣归于祢

他们在那里的时候，她分娩的日期满了，便生了她的头胎男儿，用襁褓里起，放在马槽里，因为在客栈中为他们没有地方。在那地区有些牧人露宿，守夜看守羊群。有上主的一个天使站在他们身边，上主的光耀环照着他们，他们便非常害怕。天使向他们说：「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，他是主默西亚。这是给你们的记号：你们将要看见一个婴儿，裹著襁褓，躺在马槽里。」忽有一大队天军，同那天使一起赞颂天主说：「天主受享光荣于高天，主爱的人在世享平安！」

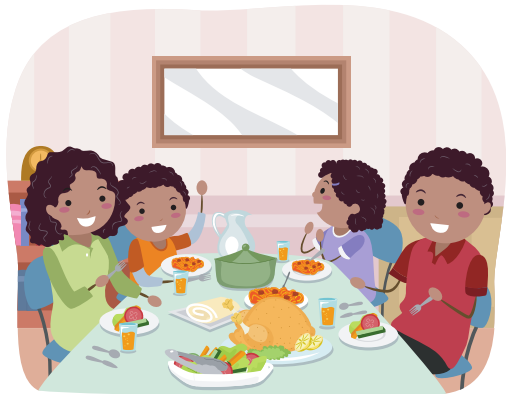
**带领者：** 基督的福音

**众答：** 基督我们赞美祢

耶稣诞生是万民的大喜讯，每年的圣诞佳节都普天同庆救主耶稣降临的时刻。我们都晓得主耶稣来到世上为要救赎人类，给我们带来新希望，赐予我们新生命。然而，在现今社会里我们可看见的一种现状，无论是男女老少都会费尽心思在于布置装饰，狂欢作乐，庆祝一番。渐渐地，圣诞节的意义就演变成世俗化的状态。

让我们静思省察自己是否也抱着一样的心态？是否有认真思考过耶稣来到世上的主要意义和天父所托付的使命？天主因为太爱我们，不愿让我们任何一人沉沦，所以赐下祂的圣子耶稣来拯救我们世人。一切都来自天主的计划内，祂知道什么是为我们最好，我们是否愿意把自己的生命完全交托于天主来掌管和引领呢？





在这特别的一天，  
与身边的人一起准备并且享用圣诞餐。  
在享用之前，大家一起做餐前祈祷。  
享用餐点之后，可以递送圣诞祝福卡。



## 让我们一起来念...

尊贵全能的天主，祢是宇宙万物的创造者，祢当受万民的尊崇与敬拜。我们实在感谢祢拣选了我们成为祢爱的子女，在我们身上彰显了祢无限的美善和宽仁。主耶稣，我们要显扬祢的名字，祢是世世代代的荣耀君王！曾降生为人的祢，完完全全理解我们人性的软弱。因此，我们谦卑地祈求主耶稣来圣化我们，引领我们，好让我们能够抱着满怀喜乐的力量来背负自己的十字架。同时，我们也祈求主来启示我们如何能够效法祢，勇敢地向世界传报福音。

祢是天主，永生永王。阿门。



**十字圣号** 因父，及子，及圣神之名。阿门

# 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

# 圣家节



# 共融



# 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。





# 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

参考圣咏：<https://www.youtube.com/watch?v=hw0so3aHVM0>



**字圣号：** 因父，及子，及圣神之名。阿门

## 让我们一起来念：

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。

## 路加福音2:22,39-40

**带领者：**恭读圣路加福音

**众答：**主愿光荣归于祢

按梅瑟的法律，一满了他们取洁的日期，他们便带着孩子上耶路撒冷去献给上主。他们按著上主的法律，行完了一切，便返回了加里肋亚，他们的本城纳匝肋。孩子渐渐长大而强壮，充满智慧，天主的恩宠常在他身上。

**带领者：**基督的福音

**众答：**基督我们赞美祢

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天主的一个恩赐。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，即旨遵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？或像若瑟寻求并遵从天主的旨意？

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」。





与身边的人一起在马槽前静默祈祷。  
感谢天主赐予我们家庭，也在这个时候  
为你的家人和需要代祷的家庭祈祷。

## 让我们一起来念...

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。



字圣号

因父，及子，及圣神之名。阿门

# 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)

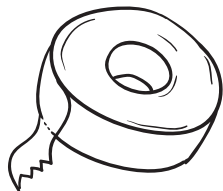
信德之家	望德之家
爱德之家	基督之家
我们是一家人 信德之家!	

参考圣咏：[http://www.xiaozhushou.org/index.php?m=music&c=album&id=49&song\\_id=488](http://www.xiaozhushou.org/index.php?m=music&c=album&id=49&song_id=488)



# 需要准备什么 物品呢?

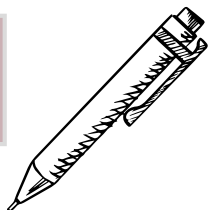
贴胶纸



纸张 / 卡片



笔



为明年做出计划与行动清单。

# 天主之母节



原祿旨意承行



# 为什么在每一年的第一天，教会庆祝天主之母节呢？



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，并拣选童贞玛利亚为母亲呢？

# 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----

参考圣咏：<https://youtu.be/aM2po2QAwhA>



**字圣号：** 因父，及子，及圣神之名。阿门

## 让我们一起来念：

慈爱的天父，感谢祢把祢的圣子耶稣赐给了我们，也拣选了圣母玛利亚作为耶稣的母亲，也作为我们教会的母亲。亲爱的天父，我们虔心祈祷，让我们在这新的一年，能学习圣母玛利亚谦逊的精神，时时默想祢的话语，把它默存我们的心中，藉着我们的生活让人体验祢的圣言。我们这样祈祷，是因我们的主耶稣基督之名，阿门。



## 路加福音2:16-21

**带领者：**恭读圣路加福音

**众答：**主愿光荣归于祢

牧人急忙去了，找到了玛利亚和若瑟，并那躺在马槽中的婴儿。他们看见以后，就把天使对他们论这小孩所说的事，传扬开了，凡听见的人都惊讶牧人向他们所说的事。玛利亚却把这一切事默存在自己心中，反复思想。牧人们为了他们所听见和看见的一切，正如天使向他们说的一样，就光荣赞美天主回去了。满了八天，孩子应受割损，遂给他起名叫耶稣，这是他降孕母胎前，由天使所起的。

**带领者：**基督的福音

**众答：**基督我们赞美祢

玛利亚把一切事默存在自己心中，反复思想。类似的情节在圣经里出现过两次，另一次是当圣母玛利亚在圣殿里找到耶稣时，耶稣向他们说：“你们不知道我必须在我父亲那里吗？”。当时大家都不明白耶稣所说的话，圣母亦然，但是她也把这句话默存心中。

圣母妈妈和我们一样，是一个普通人，却是我们基督徒最好的榜样。她的谦逊是我们基督徒最该学习的价值。现今的社会，科技发达，人们可以轻易接受任何资讯，但是我们还会否像圣母妈妈一样，把接收到的东西默存心中，反复思想呢？我想现今很多人都不会了。很多时候，我们不再追究资讯的真伪，而是深怕自己比其他人慢一步，都迫不及待的把资讯传出去，甚至加上自己的理解，加油添醋。我们不再为自己收到新的讯息或真实的知识时而感到自己的不足，发现自己不知道的事还很多时，应持有谦卑的态度。相反的，我们却常常自满自负，认为自己是第一时间知道的，比其他人更厉害，而感到骄傲。



我们在教会里也一样，很多时候我们多看了几次圣经，听多几次讲座，并没有把所听所学默存心中，而是到处指责他人这里不对，那里不是。

是不是我们应该学习圣母，把所听所闻，默存心中，反复思想呢？圣母玛利亚并不是整天到处宣讲道理，或者宣告说她是天主圣子的母亲，她一直都是默默的祈祷，守护在耶稣身边，但却同时也是我们基督徒最好的榜样。

我们是不是该像圣母玛利亚一样，不需要一直用言语告诉身边的人我们是基督徒，而是以谦逊的精神，在生活中活出基督，让身边的人从我们的生活中，认出我们是基督徒呢？



1. 彼此分享曾发过未经证实的消息，而后来发现并不确实的经历。

2. 依着以下的反省题目，写下新一年的计划。之后可以贴在显眼的地方

- 有什么愿望是希望在今年内可以完成的吗？
- 你有什么事，是在去年做得不足，希望今年可以再加强的吗？





## 让我们一起来念...

慈爱的天父，

感谢祢让我们以这一个特别的日子开始我们全新的一年。

主，我们祈求祢，让我们能学习圣母玛利亚，时时保持谦逊的心，默想祢的圣言，成为一个以生活让我们的邻人更能认出我们是祢的子女。

我们这样求，是靠我们的主耶稣基督之名，  
阿门。



**十字圣号** 因父，及子，及圣神之名。阿门

# 信他者，看见主作为

## (一)

主，看祢孩子，因祢名齐聚这里  
敬拜祢，感谢祢，称颂祢的荣耀  
哦，我心渴求祢，渴望承行祢的旨意  
与我同行 与我畅谈，使我们明了

## (二)

愿我行祢旨意，而非我愿  
当考验来临，我感无助  
我虽不明眼前境况，求祢引领我，  
以信德目光追随祢，我全心信赖祢

## (Chorus 1)

天使说道：“玛利亚，你不要害怕  
因你在主前获得了宠幸 在天主面前万事皆有可能  
信他者，看见主作为

## (Chorus 2)

赐我力量， 当我失意 赐我勇气， 行祢旨意  
赐我希望， 全心信赖 更加爱祢

## (Bridge)

牵我手， 与我同行， 并肩齐驱  
你和我， 永远不分离  
抬起头， 这是我  
不要再害怕， 我陪伴你  
直到世界的尽头

参考圣咏：<https://youtu.be/BwN0savKRLE>

# 主显节



照耀



## 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。



# 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

参考圣咏：<https://youtu.be/u7CwGXw2xyE>





**字圣号：** 因父，及子，及圣神之名。阿门

## 让我们一起来念：

阿爸天父，我们感谢祢。祢是如此地爱我们，祢愿意以所有的方式来启示给我们，好让我们认识祢、亲近祢、依靠祢。主，请不断地以祢爱的光芒照亮我们的生命，使我们在祢面前活出最真实的自己。

以上所求，是因主耶稣基督之名，阿门。

## 玛窦福音2:1-12

**带领者：**恭读圣玛窦福音

**众答：**主愿光荣归于祢

当黑落德为王时，耶稣诞生在犹大的白冷；看，有贤士从东方来到耶路撒冷，说：「才诞生的犹太人君王在那里？我们在东方见到了他的星，特来朝拜他。」黑落德王一听，就惊慌起来，全耶路撒冷也同他一起惊慌。他便召集了众司祭长和民间的经师，仔细考问他们：默西亚应当生在那里。他们对他说：「在犹大的白冷，因为先知曾这样记载：『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，他将牧养我的百姓以色列。』」于是黑落德暗暗把贤士叫来，仔细询问他们那星出现的时间；然后打发他们往白冷去，说：「你们去仔细寻访婴孩，几时找到了，给我报信，好让我也去朝拜他。」他们听了王的话，就走了。看，他们在东方所见的那星，走在他们前面，直至来到婴孩所在的地方，就停在上面。他们一见到那星，极其高兴欢喜。他们走进屋内，看见婴儿和他的母亲玛利亚，遂俯伏朝拜了他，打开自己的宝匣，给他奉献了礼物，即黄金、乳香和没药。他们在梦中得到指示，不要回到黑落德那里，就由另一条路返回自己的地方去了。

**带领者：**基督的福音

**众答：**基督我们赞美祢

还记得那有5种颜色的福传念珠吗？还记得2019年初的主显节，马来西亚天主教会隆重推广特殊传教年吗？同样的今天，我们庆祝主显节，同时也是圣诞期的最后一天。这个庆日是特别的，因为这庆典不单为教友而庆祝，这庆典为普世所有的人都显得格外有意义：圣诞节是庆祝耶稣降生成人的奥迹，而这奥迹除了马棚中的圣母玛利亚和圣若瑟外，牧羊人、卑微和贫穷的人也见证了这个奥迹。这意味着主显节的庆祝，是因为这份恩宠已经赐予给我们，并且还显示给全世界。

在这里和大家分享贤士们在这段旅程中的一个特点，那就是与黑落德扮演的角色。福尔特总主教谈到他的省思说：“每个人在走向与基督相遇的旅程中总是有不同的黑落德：有的设法误导别人；有的出于野心、嫉妒或贪婪；在我们接纳降生成人的天主制造了各种困难或加以阻挡。这也是贤士们的经历：他们懂得坚持自己的选择和决定，也明智地决定不再回到黑落德那里。不仅如此，有人甚至如此说道，与耶稣相遇的每一个人，都不会再走回老路，因为他们的生命从此不再一样！这是何等激励人心，我们是否也渴望与耶稣相遇呢？”



不但如此，我们看见贤士们开始这一段寻找耶稣的旅程，这也是身为基督徒的我们应走的旅程。在我们的内心，我们都走在寻求和平、喜乐、治愈、答案、人生目的旅程。我们的旅程是寻求耶稣。贤士们在寻找到耶稣后，他们朝拜祂，然后回到各自家园，去分享他们寻找到的耶稣的事迹，他们是耶稣诞生喜讯的传教士。我们每个主日聚集一堂，因为我们找到了耶稣，并且朝拜祂。所以同样的，在领受和体验耶稣后的我们，更应喜乐地分享天主的爱。

让我们回应天主的爱，成为地上的盐，世界的光！

（玛五：13-14）



## 互相祝福礼

在家人/朋友的额头上划上十字圣号，  
并向他说：  
“天主与你同在，去宣传福音吧”。





## 让我们一起来念...

天主圣父，

谢谢祢拣选我们，成为分享祢爱的工具。祈求祢在我们的人生旅程中不断地启示我们，就像祢启示那三位贤士一样。

在新的一年里，我们也祈求祢更新我们自己，好让我们更能日益珍惜和体会祢对我们的爱情。

我们这样祈求是因耶稣基督之名。 阿们。



十字圣号

因父，及子，及圣神之名。阿门

# 活出爱

## (一)

有一份爱 从天而降  
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

参考圣咏：<https://www.youtube.com/watch?v=hw0so3aHVM0>

圣诞快乐 新年快樂



Est. 1955  
DIOCESE OF PENANG  
MALAYSIA