

喜樂吧!

領受和分享
救主降生的喜訊



將臨期堂區的良好伴

悉尼天主教總教區


GO MAKE
DISCIPLES

人類救主請速降臨

人類救主請速降臨，憐憫祢所愛的人民，
在這流亡的涕泣谷，翹首仰望祢來解困。
歡欣！歡欣！以色列民！救世真主即將來臨！

天主聖子請速降臨，祢是軟弱者的保護，
以祢光明驅除黑暗，免我失足自陷歧途。
歡欣！歡欣！以色列民！救世真主即將來臨！

萬君之君請速降臨，拯救我們脫離魔網，
使祢子民得逃永獄，並賜死後獲升天堂。
歡欣！歡欣！以色列民！救世真主即將來臨！

(只選我們經常唱的三節)



Cover Image: *Adoration of the Shepherds* by Gerard van Honthorst, circa 1622. Photo: Google Art Project/Wikimedia, Public Domain
Above Image: *The Nativity* by Bartolomé Esteban Murillo, circa 1665-1670. Photo: The Museum of Fine Arts, Hosuton/ Public Domain
Extracts from Scripture from the Jerusalem Bible, © 1966, 1967 and 1968, Darton Longman and Todd and are used with permission by the publishers.

悉尼總教區總主教安東尼·費施爾 Anthony Fisher OP 導言

我們的「將臨期」一詞是來自拉丁語 adventus，意思是「臨近」或「到達」，並表示等待的季節，這就是為什麼我們唱盼望的讚美詩，如「人類救主請速降臨」。然而 adventus 這個詞實際上是過去式的，就好像我們等待的那一位已經到來了。

事實上，將臨期不是指基督的一次，而是三次，的來臨。一次是在過去，當基督在兩千多年前作為一個無助的嬰兒來到時。一次是在未來，那時基督將在光榮中再來。另一次降臨就是在當下，就是當基督以聖言和聖事、神職人員和團體、創造和救贖的形式出現在我們中間時。

這個將臨期的良伴的目的——**喜樂吧！領受和分享救主降生的喜訊**——是為了幫助我們的教區團體虔誠地反思第三次來臨，在當下接受和分享喜訊的禮物。

在我們心中培養對基督在聖誕節自我奉獻偉大禮物的感激之情，對於我們成長為「那個天主所創造的聖嬰」的門徒至關重要。當我們尋求與他人分享那偉大來臨的喜訊時，這份感激之情是我們參與教會傳播福音使命的源泉。

當我們準備聖誕節聚會時，我希望把我們許多堂區將臨期小組聚集在一起——無論是面對面或是在線上——在我們心中建立一個馬槽，並仔細聆聽我們的救主如何要求我們，成為基督偉大的三次來臨到悉尼人民，洋溢着喜悅的見證人。

Anthony Fisher, OP

悉尼天主教總教區



如何使用這個將臨期的良伴

這是個人和小團體如何使用這個良伴的一個建議。在每個星期日之前的一周中留出時間或在星期日當天使用（與聖誕節相同）。

1. 從「祈禱開始」，你將時間交托給天主，並祈求祂的恩典。在 COVID-19 法規允許下，你們也可以選擇唱聖詠「人類救主請速降臨」（刊載在第2頁）
2. 虔誠地閱讀福音章節。Lectio divina（聖言誦禱），是一種古代閱讀福音的方法。在這裏簡要概述了這一點。你可能會發覺多讀一遍這篇聖經對你很有幫助。
3. 閱讀福音反思。
4. 花一些時間祈禱，使用反思問題作為指導，更深入地思考福音段落和福音反思。你可能會發現使用日記來寫下你的思想很有幫助。小組可以選擇一起討論對問題的回應。
5. 以結束祈禱完成。

附加材料

良心省察

將臨期是透過「修和聖事」（也稱為「辦告解」或「與天主和好）接受天主憐憫和恩典的適當時機。為了做好準備，你們可能會發現使用刊載在第 15 - 16 頁的「良心省察」對你們有幫助。

耶穌誕生講道

「教會之教父」廣泛宣講「道成肉身」。我們提供了聖奧斯定關於耶穌誕生的很多講道的摘錄，以幫助你們作聖誕節祈禱和準備。

齊來欽崇

聖誕節是作為堂區外展，並邀請和歡迎其他人加入的一個好時機。採用刊載在第 18 - 19 頁所提供的建議，考慮你們的堂區可以做些什麼來將「救生降生的喜訊」帶給當地社區。

聖言誦禱

Lectio 誦讀/聆聽

開始誦讀聖言時，我們應慢慢地、輕柔地從口裏或心裏讀出。這樣可以幫助我們聆聽從天主聖神、藉著聖言觸動我們心靈的話語。有時重複閱讀某些句子或詞語，把它們記住並讓它們沉澱在內心，是有效的閱讀方法。

Meditatio 默想

在誦讀聖言時，如果發現某一字或句子對我有個別意義，讓這些字句從思考進入你的內心。對這些字句不斷的反思和默想而尋找天主想對你說的話。把這些話語交託給天主並讓聖言的真光把它們啟發更深層的意義。

Oratio 祈禱

從誦讀與默想中出現的話語，與上主「對話」。這種對話或祈禱可以有不同的形式 - 思想，想法，手寫，圖像或只是坐下沉醉於天主的臨在。我們可以很放心地和天主[對話]，祂是一個很熟悉和愛我們的天主。

Contemplatio 默觀

在這一個步驟，我們將言語和思想放開一旁，讓我們靜靜地憩息在主的懷中，讓祂的愛擁抱我們。這經驗可以持續一段短或長的時間、視乎個人的感受和天主的恩典。此時，我們只需要將主導權交給天主，欣然享受天主臨在的充滿。



將臨期第一主日

開始祈禱

我們的天父，求你打開我們的心，接受你想在這將臨期賜給我們的恩寵。藉著聖神的德能，幫助我們保持警醒並準備好接受，藉著你聖子耶穌基督的誕生得以實現，你給我們預許的「救援的承諾」。

路加福音

(21 : 25-28,34-36)

耶穌：「在日月星辰上，將有異兆出現；在地上，萬國要因海洋波濤的怒號而驚惶失措。眾人要因恐懼，等待即將臨於天下的事而昏絕，因為諸天的萬象將要動搖。那時，他們要看見人子，帶着威能及莫大光榮乘雲降來。這些事開始發生時，你們應當挺起身來，抬起你們的頭，因為你們的救近了。」你們應當謹慎，免得你們的心為宴飲沉醉，及人生的掛慮所累時，那意想不到的日子臨於你們，因為那日子有如羅網，臨於全地面的一切居民。所以，你們應當時時醒寤祈禱，為使你們能逃脫即將發生的這一切事，並能立於人子之前。」

Image on Page 5:
The Adoration of the Shepherds
by Matthias Stomer, Seventeenth
century. Photo: Gérard Blot/Agence
photographique de la Réunion des
Musées/Public Domain

Sr Susanna Edmunds OP 的福音反思

「你們的救援臨近了。」這個喜訊在封城兩年後有了新的意義！我們已盡了很大努力確保我們的教會、家庭、商業機構和學校有資格獲得解封。在這將臨期，我們將為此付出多少代價來確保我們可以收到耶穌想要在聖誕節時所帶給我們的救援呢？祂描述了三個奮鬥的群體接受祂自由的禮物：那些害怕未來的人、被快樂或憂慮他們的需要所分心的人。

當甚至天堂的權威似乎在動搖，我們被誘惑去沉迷於恐懼對未來的猜測。如果這變得勢不可擋時，我們以安慰和快樂去減少困難、壓力或痛苦。而經歷這一切後，我們緊緊抓住我們的聲譽、我們的慣例、我們的安全，誓死捍衛我們生活不可割缺的東西。

耶穌來是使我們從這些奴隸-主人：恐懼、分心和焦慮釋放出來。耶穌所要求的，就是要我們要保持警醒，透過祈禱，意識到所有對我們預示似乎不祥的徵兆—如喧囂和浪潮、現代政治的海洋、經濟、旅行計劃和聖誕購物等—實際上是一個新創造的相關困難或動盪。

舊約小先知書哈蓋第二章中記載，上主應許祂要震動天地海陸，是為了二個理由：征服祂的敵人（在這裡，我們可以包括我們自己的—不安全感、驕傲、內疚、後悔）並收集所有世界的金銀及榮耀進入祂的居所—我們知道將會成為祂身體的聖殿—教會。在新約中，同樣的震動導致了這一切不穩定的都要消失，所以我們可以意識到「我們正在領受一個不能動搖的國度。」希伯來書2:28

這是個喜訊。願將臨期教導我們「在人子面前有自信地站起來」，讓我們的內心可以從「恐懼、分心和焦慮」，開始治癒的旅程。一路上，讓我們喜悅地與我們相遇的每一個人分享祂預許的救援。

問題:

1. 福音中的哪個詞或詞組以及屬靈的反思對我說了什麼？天主對我說了什麼？
2. 我有哪種掙扎需要耶穌從中釋放我？我可以用什麼信仰的行為使這個將臨期準備好我的心來接受這份禮物？
3. 耶穌在過去以什麼方式釋放了我？我如何向他人見證這個喜訊？

結束祈禱

我可愛的耶穌，感謝你在這個美麗的將臨期，準備我們的靈魂在聖誕節歡迎你。願我們像瑪利亞一樣，全心全意地對你說「是」。願你賜給我們恩寵，好使我們在愛和憐憫中成長，並向我們相遇到的每一個人見證這個喜訊。阿孟。



將臨期第二主日

開始祈禱

天父，請幫助我們在這將臨期盼望默西亞的來臨。藉聖神的德能，願我們悔改我們所犯的罪，準備好接受那隨著你聖子耶穌基督誕生的喜樂。

路加福音 (3:1-6)

凱撒提庇留執政第十五年，般雀比拉多作猶太總督，黑落德作加里肋亞分封侯，他的兄弟斐理伯作依突勒雅和特辣曷尼地方的分封侯，呂撒尼雅作阿彼肋乃分封侯，亞納斯和蓋法作大司祭時，在荒野中有天主的話，傳給匝加利亞的兒子若翰。他遂走遍約旦河一帶地方，宣講悔改的洗禮，為得罪之赦。正如依撒意亞先知預言書上記載的：『在荒野中有呼號者的聲音：你們當預備上主的道路，修直他的途徑！一切深谷要填滿，一切山岳邱陵要剷平，彎曲的要修直，崎嶇的要開成坦途！凡有血肉的，都要看見天主的救援。』

Fr Anthony Robbie 的福音反思

從沙漠中大步走出，雄偉的形像洗者若翰。他是最後一位，也是最偉大的先知。猶太人已經等待默西亞許多世紀了，猶太人正在等待。他們渴望天主應許的默西亞，尤其是因為他們已經從以前的驕傲中墮落了。他們曾經以天主所賜的獨特恩寵而自豪，但現在他們卻是身處異教帝國的偏遠省份。現在他們的心思更多地轉向先知的話，這些話傳達了天主對默西亞的應許。他會是誰，他會做什麼？「曾有一人，是由天主派遣來的，名叫若翰。」（若望福音 1:6）

福音書記錄了若翰戲劇性和屬於天上的外表。他是一個放縱時代的簡樸形象和充滿懷疑的時代具有令人信服的遠見的人物。像耶穌一樣，他離開人的住處，到曠野尋求天主面容。蝗蟲和野蜜養育他，駱駝毛的粗衣覆蓋他。對他來說，這個世界的舒適並不適合他。他的心在另一個世界上。

所有忠信的以色列人的特徵都聚匯在他這個非凡的人身上。兩個家譜已經聚集在他身上——司祭和皇權合併。他從父親那裡繼承了祭司的品格和來自他的母親依撒伯爾，她是達味之家的女兒，像她的表妹聖母一樣。他承載著皇室的尊貴。洗者翰象徵著以色列在她最尊貴、最忠誠最光榮的時候。難怪當時的人們懷疑他就是默西亞本人？但儘管如此，他只是一個先驅。他告訴人們，他是在曠野呼喊的聲音：「…你們該當預備上主的道路，修直他的途徑。」（瑪竇福音 3:3）一而再再而三，他表現出他的謙遜，並談及到「另一個」。「看，天主的羔羊，除免世罪者！在許多世紀之後，當這位偉大的先知宣佈「看，天主的羔羊，除免世罪者！」（若望福音 1:29），無數張臉對這些話語都感到驚異。從那時起人們高興地聽到這些話語，並珍藏它們，甚至將這些話語納入彌撒本身的神聖儀式中，並以永不減退的崇敬之情不斷重複地為我們自己的心靈帶來喜樂。

但願我們能都感受到忠信以色列人對她的默西亞的嚮往的一部份。祂在聖誕節來到我們中間。但我們對祂很熟悉。我們與祂親密無間。我們怎麼可能知道只有應許和希望是什麼？至少在將臨期時，我們可以效法以色列的忠實信徒，他們聽到了宣告，也聽到了「你們悔改罷！因為天國臨近了。」瑪竇福音 3:2 的告誡。於是，因為他們是忠信的人，他們謙卑地成群結隊前往約旦河，並接受了悔改的洗禮。通過悔改我們自己的罪過，我們跟隨他們到約旦河，為主的來臨做好準備。我們越是用純潔的心為祂作準備，我們的心會充滿了光和愛，在這最熱愛的節日時，我們內心的喜樂就會感受更大。

問題：

1. 福音中的哪個詞或詞組以及屬靈的反思對我說了什麼？天主對我說了什麼？
2. 我是否悔改並尋求天主的憐憫？我可以做些什麼來淨化我的心，好能在聖誕節接受天主與我們同在的這份禮物？
3. 若翰洗者預備上主的道路，修直祂的途徑。我怎樣才能為耶穌預備道路，讓祂進入那些不認識祂的人的生命？

結束祈禱

我可愛的耶穌，感謝你在這個美麗的將臨期，準備我們的靈魂在聖誕節歡迎你。願我們像瑪利亞一樣，全心全意地對你說「是」。願你賜給我們恩寵，好使我們在愛和憐憫中成長，並向我們相遇到的每一個人見證這個喜訊。阿孟。

Image on Page 7:
Adoration of the Shepherds by
Giovanni Paolo Panini, circa
1755. Photo: Brooklyn Museum,
Public Domain



將臨期第三主日

開始祈禱

天父，願我們依賴在洗禮時從你那裡得到的恩寵，在這個將臨期重新淨化我們的心靈。藉著聖神的德能，讓我們渴望與他人分享在你的聖子耶穌基督誕生時，我們所體驗到你的愛和憐憫的恩典。

路加福音 (3:10-18)

群眾向他說：「那麼，我們該作什麼呢？」他答覆他們說：「有兩件內衣的，要分給那沒有的；有食物的，也應照樣作。」稅吏也來受洗，並問他說：「師傅，我們該作什麼呢？」他向他們說：「除給你們規定的外，不要多徵收！」軍人也問他說：「我們該作什麼呢？」他向他們說：「不要勒索人，也不要敲詐；對你們的糧餉應當知足！」那時，百姓都在期待（默西亞），為此，人人心中推想：或許若翰就是默西亞。若翰便向眾人說道：「我固然以水洗你們，但是比我強的一位要來，就是解他的鞋帶，我也不配。他要以聖神和火洗你們。木楸已放在他手中，他要揚淨自己的禾場，把麥粒收在倉內；至於糠秕，卻要用不滅的火焚燒。」他還講了許多別的勸言，給百姓傳報喜訊。

Elizabeth Arblaster 的福音反思

伊夫林·沃(Evelyn Waugh)的經典小說《故園風雨後》Brideshead Revisited 中最令人愉快的情節之一是主角查爾斯萊德(Charles Ryder)對他的朋友賽巴斯汀(Sebastian)對聖誕節的信仰表示懷疑。

「但是，我親愛的賽巴斯汀，你不能認真相信這一切。」
「我不能嗎？」
「我的意思是聖誕節、異星、三王、牛和驢」
「哦，是的，我相信這一點。這是一個可愛的主意。」
「但你不能相信事情因為它們是一個美麗的構想。」
「但是我願意。我就是這樣相信的。」

在聖誕節，美麗是喜訊的強大中介。當我們默想嬰孩耶穌躺在馬槽裡的圖像時，我們，如同賢士們一樣，情不自禁地對天主所做的一切，驚嘆不已。它點燃了我們的心，使我們充滿喜悅，給我們希望。在此時刻，一些最可愛的聖經中經文在腦海中浮現出：
「上主，以色列的天主應受讚美，因他眷顧救贖了自己的民族。」
(路 1:68)「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子…」
(若望福音 3:16)「這是出於我們天主的慈懷，使旭日由高天向我們照耀。」(路 1:78)。天主的愛和憐憫在「道成肉身」顯現出來，這是一份帶有無與倫比的喜訊的禮物。

隨著我們逐漸成熟，基督門徒開始認識天主給予我們的愛和憐憫的禮物，不僅是為了我們自己：它也是天主要我們與其他人分享的禮物。去與他人分享我們從天主得到的「愛和憐憫」本身是個喜訊，但它也是一件嚴肅的事情，因為陀思妥耶夫斯基(Dostoevsky)說，將愛付諸於行動中「是一件嚴酷而可怕的事情。」在談到喜訊時，若翰洗者在本週的福音中指出基督的真正門徒意味著表達一種需要自我犧牲的愛：給予他人我們所擁有的，與他人的交往時要公正，從不使用我們的權力作為一種暴力形式。活出這種真正的基督門徒精神，需要死於自我和背負我們的十字架，模仿我們所追隨的那一位。對於那些渴望這樣生活的人，這個喜訊是讓耶穌來改變我們心，以聖神與火給我們受洗。就是天主這個力量在我們身上工作，正如聖保祿所說：「…他能照他在我們身上所發揮的德能，成就一切，遠超我們所求所想的。…」(弗 3:20)。

問題：

1. 福音中的哪個詞或詞組以及屬靈的反思對我說了什麼？天主對我說了什麼？
2. 我生命中的十字架在哪裡？我被召叫為他人犧牲的地方在哪裡？我花點時間祈求天主在我生命的這些方面幫助我。
3. 我如何以及何時將喜訊分享給他人？

結束祈禱

我可愛的耶穌，感謝你在這個美麗的將臨期，準備我們的靈魂在聖誕節歡迎你。願我們像瑪利亞一樣，全心全意地對你說「是」。願你賜給我們恩寵，好使我們在愛和憐憫中成長，並向我們相遇到的每一個人見證這個喜訊。阿孟。

Image on Page 9:
The Adoration of the Shepherds
by James Tissot, circa. 1886-
1894. Photo: Brooklyn Museum,
Public Domain



將臨期第四主日

開始祈禱

天父，請幫助我們在這個將臨期對你賜給我們的神聖信德的恩典心存感恩。藉著聖神的德能，願我們與你在我們內居的能力合作，見證你聖子耶穌基督誕生的奧蹟。

路加福音 (1:39-45)

瑪利亞就在那幾日起身，急速往山區去，到了猶大的一座城。她進了匝加利亞的家，就給依撒伯爾請安。依撒伯爾一聽到瑪利亞請安，胎兒就在她的腹中歡躍。依撒伯爾遂充滿了聖神，大聲呼喊說：「在女人中你是蒙祝福的，你的胎兒也是蒙祝福的。吾主的母親駕臨我這裏，這是我那裏得來的呢？看你請安的聲音一入我耳，胎兒就在我腹中歡喜踴躍。那信了由上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」

Prof Tracey Rowland 的福音反思

這段聖經經文是在基督徒的幾個世紀裡被稱為「聖母訪親。」的歷史記錄。一位天使向一位貞女建議「道成血肉」的計劃。這位貞女回答天使說「是」。這位天使告訴她，她的表姊，據信是超過生育年齡，現在也是懷著孩子。

這裡有兩位屬表親的女性神奇地懷孕。懷著嬰孩耶穌-默西亞-的人不留在家裡反思自己的情況，而去拜訪她的表姊。有一點很美麗而令人愉快的人性表現。我們想像二個女人分享她們的想法以及對已經發生在她們身上的事情的感受，並彼此以同理心，了解對方的感受。

我們可以轉移這種情況到收到了信仰禮物的21世紀基督徒身上。在21世紀，為擁有信仰的恩賜的人來說，似乎是奇蹟般的東西——雖然不像貞女受孕般的奇蹟——但仍然是一個奇蹟——不是某種意義上的與自然相反，但在某種意義上仍然是一個意想不到的神聖禮物。問題之一是當代文化是非常懷疑奇蹟。所以有信仰的人有時感覺好像他們不會被相信，或當他們懷著信德，試圖向他人解釋他們的奇蹟經歷過程時，會被認為這是一個愚蠢的行為。

也許我們必須像聖母和依撒伯爾一樣，只要相信如果我們盡力而為無論我們覺得如何不足，聖神將掌管一切情況，並為我們做其餘的。祂只是需要我們的合作以及我們的信任。

問題：

1. 福音中的哪個詞或詞組以及屬靈的反思對我說了什麼？天主對我說了什麼？
2. 在我的生命中發生了哪些奇蹟（或大或小），有助於加強我的信仰？
3. 耶穌要我本周向誰伸出援手，以便我可以將祂的臨在帶給那位需要祂力量、愛、憐憫或喜樂的人？

結束祈禱

我可愛的耶穌，感謝你在這個美麗的將臨期，準備我們的靈魂在聖誕節歡迎你。願我們像瑪利亞一樣，全心全意地對你說「是」。願你賜給我們恩寵，好使我們在愛和憐憫中成長，並向我們相遇到的每一個人見證這個喜訊。阿孟。



耶穌聖誕日

開始祈禱

天父，願我們永不自滿，時刻準備好，並保持警醒。藉著聖神的德能，使我們的心盈溢著愛和喜樂，以致無法留存在我們的內心，而需要向他人宣佈救主降生的喜訊。

路加福音 (2:15-20)

眾天使離開他們往天上去以後，牧人們就彼此說：「我們且往白冷去，看看上主報告給我們所發生的事。」他們急忙去了，找到了瑪利亞和若瑟，並那躺在馬槽中的嬰兒。他們看見以後，就把天使對他們論這小孩所說的事，傳揚開了，凡聽見的人都驚訝牧人向他們所說的事。瑪利亞卻把這一切事默存在自己心中，反覆思想。牧人們為了他們所聽見和看見的一切，正如天使向他們說的一樣，就光榮讚美天主回去了。

Image on Page 13:
The Adoration of the Shepherds by Jean Baptiste Marie Pierre, 1745. Photo: www.dia.org/
Public Domain

悉尼總教區總主教 Anthony Fisher OP 的福音反思

你的蘋果手表 也是一部手機，你的智能手錶也是健身追蹤器。你那隻看時間的啞表。但為什麼它是一個「守衛」？

「有牧羊人留在田裡，夜間看守羊群。」

我們都應該這樣做：「要醒寤、保持警惕、做好準備。」警醒的守衛，他們對狼、強盜、流浪者提高警惕。他們每人輪流看三個小時。觀察星星，他們知道他們的看守時候何時結束，他們會叫醒下一個看守者。

一隻眼睛在地球上，另一隻眼睛在天堂。他們認識時空、地球和天堂之天主。他們知道祂近在咫尺。他們對遙不可及的天主不是屈從的，並且不是活著實際的「不可知論者」一樣的生活，好像天主對他們的生命沒有任何關係。（因為今天太多人有這類屈從型人格。）

對著如此警醒的目光天使的異象可能會到來，對於如此警惕的耳朵會聽到光榮天主的聲音。對於如此警醒的頭腦，可以宣佈極大的喜訊：救主已經誕生在達味之城—牧羊人的君王。在如此警醒的心中，信仰可播下種子：聖嬰將是善牧，牧羊人的君王。從如此警醒的想像中，可以引發一段旅程：通往天主的旅程，在馬槽的天主。反高潮，我們的餘生？不：「牧羊人回來了，就他們所聽到和看到的一切光榮和讚美天主。」

將臨期的看守後聖誕頌歌來了。新的男女，他們有一個使命。信仰是走向世界的召叫，並告訴世人天主降生的喜訊，像星光熠熠的情人在屋頂上大喊他們的愛。

今天輪到你們警醒和頌歌了。看到天使的異象並與降生成人的天主相遇。讓我們回到家庭、學校或工作場所，光榮天主並講述你們所看到的。

輪到你們去使人成門徒！

問題：

1. 福音中的哪個詞或詞組以及屬靈的反思對我說了什麼？天主對我說了什麼？
2. 我可以採取什麼練習來提高我「保持清醒，保持警惕，準備好」的能力，並意識到天主如何臨現在我的生命中。我是否可以承諾按時祈禱、靜修或參與其他靈修活動嗎？
3. 每一個人都對牧羊人所說的話感到驚訝。我可以將主向我啟示的喜訊的禮物分享給誰呢？有誰能讓我分享主向我啟示喜訊的禮物呢？

結束祈禱

我可愛的耶穌，感謝你在這個美麗的將臨期，準備我們的靈魂在聖誕節歡迎你。願我們像瑪利亞一樣，全心全意地對你說「是」。願你賜給我們恩寵，好使我們在愛和憐憫中成長，並向我們相遇到的每一個人見證這個喜訊。阿孟。

幫助你省察良知的提示

悉尼總教區總主教 Anthony Fisher OP

I 我是上主你的天主：除我之外，你不可有別的神

正面價值：敬畏上主

我的生命優先次序是什麼？我是否將天主放在首位，並全心全意地愛祂，還是某些東西或某人比天主更重要呢？我是否每天祈禱？我是否會打開心敞，接受基督和祂的教會的教訓，並公開地宣認它們？或是我抗拒比較難遵守的教導，或是否否定它們以求繼續進展呢？我是否經常領受聖體，（每年在復活主日至耶穌升天日期間至少一次）並預先好好準備才領受聖體呢？還是我漫不經心，忘恩負義或沒有先認罪（大罪）就去領受聖體呢？每當我犯下大罪時，我有沒有去辦妥修和聖事及每當我去辦修和聖事時，我是否坦白地向神父說出我的罪過？我從事過任何神秘、撒旦或迷信的活動嗎？我是否有躲避那些活動而我知道是可能使我犯罪的場合？

II 不可妄呼上主你天主的名

正面價值：尊重天主的事

我是否給予天主、祂的聖名、神職人員和聖物應有的敬意？我是否不敬地使用主的名（天主，耶穌基督，是聖神...），或瑪利亞或聖人的名字？我是否故意對天主懷有仇恨或不滿？我曾詛咒或希望邪惡降臨另一個人嗎身上？我是否經宣誓下撒謊或違反誓言？

III 當守瞻禮主日

正面價值：欽崇天主

我是否將欽崇天主作為我生活中優先要做的事情？星期天，是不是我休息、祈禱和奉獻給家人的一天，避免不必要的工作和購物？我是否在沒有重要理由的情況下錯過主日彌撒嗎？或在當守瞻禮日（在澳洲：12月25日和 8月15日）？我是否會嘗試參與整台彌撒，並在彌撒中嘗試全情投入與天主、祂的聖言和禮儀契合？我有禁食嗎？並在適當的時間（聖灰星期三，耶穌受難節，其他星期五）做補贖嗎？我在領聖體前一小時沒有吃固體或流質食物嗎？

IV 孝敬父母

正面價值：敬愛家庭

我是否愛護，尊重和敬重我的父母，其他長者以及那些有權威的人？我曾否適當地照顧我的配偶、孩子、兄弟姐妹或其他家庭？我是否忽略了老人，病人或孤獨者？我是否試圖確保我的孩子們領受聖事，得到良好的宗教指導，並實踐他們的信仰？

V 毋殺人

正面價值：尊重生命

我是否維護每個人的尊嚴？我是否適當地愛別人並寬恕傷害我的人？還是我懷有仇恨，怨恨或偏見？我是否故意在身體，情感或名譽上傷害了某人？我是否照顧自己的身體、情緒、和心靈健康？我是否濫用過酒精或毒品或「在影響下」開車？我會魯莽行事嗎？我墮胎過嗎或幫助別人有一個嗎？

VI 毋行邪淫

正面價值：崇尚性別和身體

我是否崇尚自己的身體，是否忠於自己的生活狀況（已婚，已訂婚，單身）？我是一位調情者嗎？我從事過放肆或不正當的性行為嗎？我是否尊重自己的婚姻/家庭，並支持他人的家庭生活？我在婚外有過性行為嗎？我是否使用過粗俗的語言或講過不純潔的笑話嗎？我是否曾經使用或鼓勵他人使用避孕藥或絕育嗎？我是否看過色情雜誌，電影或網站？

VII 毋偷盜

正面價值：敬虔於地上的物品

我是否尊重大地產物和他人的財物，並努力助成改善這個世界？我是否與有需要的人分享，慷慨捐助慈善機構和捐獻教會的物質所需？我是否盜竊，盜版或損壞了其他人的財產？我有沒有欺騙某人或未能做出公正的賠償？我會過度賭博或揮霍錢財嗎？我是否公平地對待我的顧主和顧員和是否公正地處理我的稅務事務？

VIII 毋妄證

正面價值：崇尚真理

我是否總是試圖以真理為基礎去認識，說話和生活？還是我撒謊，誇大其詞或虛假宣誓？我會在沒有充分理由的情況下說人閒話或泄露秘密嗎？我是否破壞了某人的好名聲或未能捍衛那些受到不公正批評的人？我有沒有抄襲他人的學說及著作等或在學術上不誠實呢？

IX 毋願他人妻/人

正面價值：對人的敬畏

我尊敬別人的身體和生命狀況嗎？我是否謹慎使用我的感官，想像力和記憶？還是我對另一個人有慾望或對不純潔的思想感興趣呢？我嫉妬他人的能力、才華、美麗、友誼或成就嗎？我會嘲笑、羞辱或操縱其他人嗎？我是否鼓勵他人過美好的生活嗎？或者鼓勵他們犯罪或錯誤地協助他們這樣做？

X 毋貪他人財物

正面價值：尊崇更高層次的東西

我是將更高層次的東西放在生活中的第一位，還是我是唯物主義者，並且是消費文化的一部份？我是否對物質商品過於依戀，或者羨慕別人的財產？我是否表示尊重地球？還是我非必要地破壞了生態？我是否希望或計劃偷竊、毀滅或破壞他人的財產？我是否相信天主會照顧或當領受主恩後而不感恩呢？

上主富於仁慈寬恕，極其慈悲，遲於發怒。

(詠 103:8)

聖奧斯定所寫的 耶穌基督的誕生

偉大的皈依者和教會聖師聖奧斯定邀請我們為耶穌基督的誕生而歡欣。

「歡騰吧，正義的你們；這是正義者的生日。
歡騰吧，軟弱多病的你們；這是救世主的生日。
歡騰吧，被擄的你們；這是救贖主的生日。
歡騰吧，你們這些奴隸；這是統治者的生日。
歡騰吧，自由的你們；這是釋放者的生日。
歡騰吧，所有的基督徒；今天是基督的生日。」
(出自講道 184)

「祂出生是為了讓我們可以重生。
基督誕生了；讓任何人都不要猶豫重生。
祂是生來不需要重生，因為誰經歷過
除了生而應受譴責的人之外，還需要重生嗎？
那麼，讓祂的慈悲在我們心中誕生。
祂的母親懷著祂；讓我們將祂銘記於心。
童貞女對道成肉身的基督感到沉重；願我們的心
充滿對基督的信仰。
童貞女生了解救主；願我們的靈魂帶來救恩；
願我們也帶來讚美。
讓我們不要不育；讓我們的靈魂在主內多結果實…
藉著祂，我們可以來到祂面前，好使我們永遠與今天出生的
聖嬰一起歡欣。」
(出自講道189)

聖奧斯定，禮儀講道（教會之父，卷38）。 Mary Sarah Muldowney R. S. R. 修女翻譯，美國天主教大學出版社，1959年。

Virgin and Child Between Saints Nicolas and Augustine by Girolamo Romanino.
Photo: Brooklyn Museum



普天同慶

堂區分享喜訊的實用方法

雖然我們與天主的關係是私人的，但不是個人的，因為我們的主召叫我們在團體中度基督徒的生活，並歡迎其他人加入我們的團體。作為堂區，請考慮你們為何不單只慶祝耶穌的誕生，還可以歡迎當地社區參與這些歡樂的節目。這裡有一些建議供你們參考：

1. 聖誕賀卡

召集一群教區教友寫聖誕賀卡給當地社區的人們。祝辭可以非常簡單，例如：「[姓名] 教區祝你聖誕快樂。我們是為你和你所有的需要祈禱。當我們在聖誕節慶祝新生的耶穌時，願你和你所愛的人得到祂的平安和喜樂。」

2. 信箱投遞或親自上門拜訪

協調教友團隊，將聖誕賀卡送到堂區內的每一個家庭和商業機構，無論是信箱投遞還是親自上門拜訪。這次外展也可以包括刊載在「使人成門徒福傳計劃」第 58 頁中所述的「祈禱巡禮 Prayer Walk」。

3. 聖誕請柬傳單

製作一張宣傳單章，邀請所有人在這個聖誕節來到你的教堂；請柬傳單內容包括彌撒時間、修和聖事時間、公開的節目或活動等。你們亦可以將這些消息包括在上述活動 2 中。

4. 反思之夜 — 從忙碌的生活中抽出時間

在教堂組織一個反思之夜，歡迎所有人參加。這可以是「神聖的一小時」的聚會，包括簡單的祈禱，反思的音樂和靜默的時刻。你們可以提供一個機會給人們寫下他們的祈禱意向，並將祈禱意向放在祭台前的馬槽中，然後在平安夜彌撒中獻上這些祈禱意向。這也是提供「修和聖事」和祈禱團隊為「那些需要代禱支持的人」服務的一個很好的機會。

5. 創建一棵禮物樹

每年一些家庭都為給孩子買聖誕禮物而苦苦掙扎。堂區可以在教堂裡擺設一棵禮物樹；這是一棵掛滿裝飾品的聖誕樹（星形或鐘形的佈置卡片），每一個佈置卡片都代表一個需要幫助的孩子，上面寫著，如「7歲的女孩」這樣的描述詞。願意提出援手的教友只需從樹上取下佈置卡片，為那個孩子購買禮物，然後將禮物送到教堂。您可能想聯繫當地的「聖雲先支援中心」以協調這項活動。

6. 聖誕禮籃

考慮為當地社區有需要的人提供食品籃。尤其是今年，許多人包括個人、夫婦和家庭等——將難以購買足夠的食物來慶祝我們救主誕生的盛宴。您可能想聯繫當地的「聖雲先支援中心」以協調這項活動。

7. 聖誕歌頌聚會

向有關當局尋求許可在公園、購物中心或公眾廣場，舉辦你們團體的聖誕歌頌聚會。為那些願意加入詠唱的人指供歌詞的單章。邀請人們寫下一個祈禱意向，並把這個祈禱意向放在提供的「祈禱意向箱」中，以備在聖誕彌撒中獻上。分發宣傳章單（見活動3），並邀請人們參加彌撒。

8. 聖誕燒烤聚會

為什麼不舉辦聖誕或燒烤聚會，以及邀請整個區內的街坊參加？經過數月的封城，這是一個偉大的教區家庭享受彼此陪伴的方式。它這也是一個歡迎沒有與教會有聯繫的人的絕妙方式。我們知道很多人們渴望認識天主，並成為教會中的一份子，但他們可能還沒準備好來參加禮儀或在教堂內舉行的任何活動。籌辦教區聚會是了解堂區當地人的好方法，並表現出真正的基督徒熱情好客的精神。



更新團體禱文

願天主父受讚美，祢以無限的愛，派遣了祢的獨生子耶穌基督，使我們獲得豐盛的生命。
懇求祢藉著聖神的德能，更新我們天主教華人牧靈團體。

願他人能夠透過我們與生活的基督相遇，讓我們成為福傳的中心，把愛和憐憫帶給團體內外的人。
懇求祢賜給我們信，望，愛的恩典，成為基督忠實的門徒，在悉尼這地方為基督作光耀的見證。

聖母進教之佑，請為我們祈禱！

瓜達盧佩聖母，請為我們的福傳祈禱！

聖若瑟，請為我們祈禱！

聖十字瑪利麥琪樂，請為我們祈禱！

