

STAY AWAKE!

Prepare for the Coming of Christ

Advent Companion 2022

Catholic Archdiocese of Sydney


GO MAKE
DISCIPLES

醒寤吧！準備基督的來臨！

將臨期手冊 2022
悉尼總教區



封面圖像

牧羊人齊來崇拜

by Charles Le Brun, 1689.

Credit: (C) RMN-Grand Palais (musée du Louvre) / Franck Raux



圖像 牧羊人的崇拜

目錄

導言

堂區更新團隊 第四頁

如何使用這手冊本

附加材料，聖言誦禱 第五頁

將臨期第一主日

Danny Meagher 主教的福音反思 第六頁

將臨期第二主日

Tania Rimac 的福音反思 第八頁

將臨期第三主日

Sr Mary Julian Ekman RSM 的福音反思 第十頁

將臨期第四主日

Dr Michael Casey 的福音反思 第十二頁

聖誕節

Fr Benjamin Saliba 的福音反思 第十四頁

良心省察

悉尼總教區總主教Anthony Fisher OP 第十六頁

主的三次來臨

聖伯納德講道 第十八頁

分享信仰的禮物

團體中慶祝聖誕節的一些建議 第二十頁

將臨期聖詠

人類救主請速降臨 第二十三頁

最後祈禱文

更新團體禱文 第二十四頁



導言

親愛的主內弟兄姊妹，

將臨期讓我們有機會為慶祝我們救主在聖誕節誕生而作好準備；我們喜悅地期待主的誕生。也正因為我們的善忘，這個節日同樣提醒我們，等待末世時基督的再臨；為此我們懷着希望和悔改的心去期待。這個節日是我們慈母教會每年給我們的禮物，為了淨化我們，並使我們可以親身體驗耶穌溫柔而親密的愛。

我們在聖誕節時能否體驗到所期望的喜樂和平安，視乎我們有沒有為此做好準備。與四旬期不同：四旬期內，教會規定我們通過祈禱、禁食和施捨來準備；而在將臨期間，教會則鼓勵我們自己發掘皈依的道路。這本將臨期手冊，為我們每個人提供了一個途徑默想聖言，並反思我們該如何以簡單而真誠的方式作回應。

讓我們在這將臨期更接近耶穌。讓我們醒寤！讓我們預留出時間祈禱、反思祂的聖言，並善用聖事，為使我們在慶祝祂的誕生時，能以我們已經真切地轉化了的心靈和生命作禮物奉獻給祂。

Helen Wagner

堂區更新團隊

「這個節日是我們慈母教會每年給我們的禮物，為了淨化我們，並使我們可以親身體驗耶穌那份溫柔而親密的愛。」

圖像

英國牛津聖斐理伯和聖雅各伯教堂的彩色玻璃，

聖母瑪利亞在祈禱中仰望基督

Credit: Lawrence OP/Flickr, CC BY-NC-SA 2.0

如何使用這將臨期手冊本

這是給予個人和小組如何使用這本手冊的一個建議。在每個星期日之前的一周內或在星期日當天（聖誕節當日亦然）預留時間：

- 1.以開始祈禱作開始，將時間交托給天主，並祈求祂的恩典。
- 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，在這頁裏簡要概述了其重點。重複閱讀一篇福音章節或會有更多得着。
- 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，更深入地思考福音章節和福音反思。你可能會發現使用日記來寫下你的想法或許會有幫助。小組也可以選擇討論對問題的回應。
- 5.誦念結束禱文。
- 6.詠唱「人類救主請速降臨」或誦念歌詞作結束祈禱。

附加材料（16-21頁）

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，使用刊載於本手冊第 16 - 17 頁的「良心省察」或許會對你們有幫助。

基督再來的講道

克萊爾沃的聖伯納德講道的摘錄可能有助於你在今年聖誕節為基督的來臨作祈禱和準備。

分享信仰的禮物

聖誕節是堂區外展、邀請和歡迎其他人一個絕佳的機會。按照所提供的建議，你可以考慮如何在你的堂區做些什麼來將福音的信息帶給當地社區。

聖言誦禱

Lectio 誦讀

開始誦讀聖言時，你應慢慢地、輕聲地或在心裏誦念章節。細味每一部分，並不時留意箇中觸動你心靈的詞語和句子。重複閱讀章節，重溫和背誦某些詞句並讓它們在內心沉澱，這或能助你有效地閱讀聖言。

Meditatio 默想

更深入地琢磨觸動你的文字或圖像，讓這些字句從腦筋思考移向內心感受。運用你的思維反覆思量和默想這些字句，並側耳細聽天主對你說的話。把這刻交託給天主並讓聖言的真光啟發你，使你瞭解這些字句更深層的意義。

Oratio 祈禱

與主傾訴你誦讀聖言後的感想或默想中出現的思緒。這種對話或祈禱可採用不同的形式—思想，靈感，文字，圖像或只是在沉默中沉浸於天主的臨在。重點是我們和天主對話，猶如面對熟悉和愛我們的人一樣。

Contemplatio 默觀

在這一個步驟，放下我們的言語和思想，任由天主默然的臨在引導，讓我們靜靜地憩息在主的懷中。這種體驗持續的時間或短或長、按照天主的恩寵因人而異。此時，我們只須全然交托給天主，放下自我，欣然享受天主的臨在。



將臨期第一主日

開始禱文

可愛的耶穌，
現在當我們默
想這段福音和
福音反思中祢
的話語時，我
們將當下這一
刻全然交託給
祢。願這一次
將臨期的準備
使我們更接近
祢，讓我們在
這個聖誕節慶
祝祢的誕生
時，能以我們
已轉化的心靈
和生命，呈獻
給祢作為禮
物。

聖瑪竇福音 24:37-44

那時候，耶穌向門徒們說：「就如在諾厄的日子怎樣，人子的來臨也要怎樣。因為就如在洪水以前的日子，人照常吃喝婚嫁，直到諾厄進入方舟的那一天，仍然沒有覺察；直到洪水來了，把他們都捲去了；人子的來臨，也必要這樣。那時，兩個人同在田間，一個被接去，一個卻被遺棄；兩個女人同在磨旁推磨，一個被接去，一個卻被遺棄。

「所以，你們要醒寤，因為你們不知道：你們的主人在那一天要來。這一點你們要明白：如果家主知道，盜賊幾更天要來，他必要醒寤，不讓自己的房屋被挖穿。為此，你們應該準備，因為你們料想不到的時辰，人子就來了。」

Danny Meagher 主教的福音反思

「我們需要審視我們的生命，尋找天主聖神的臨在並留在那裡。我們要揚帆起航，加速前進，奔向更偉大的愛、自由與和平。」

我年輕時曾經在植物學灣（Botany Bay）參加帆船競賽。我們會細察水流、其他的船隻、天空、甚至機場 — 試圖掌握最有利的風向。我們會尋找「助力」，並不惜代價避免「阻力」。你需要觀察一切，並集中注意力。這樣做全為贏得比賽。

帆船競賽不是在閒盪。耶穌基督門徒的生命亦然。我們也在進行一場比賽。我們有一個目的地：天國。藉着天主的恩典，我們的目標就是在我們有生之日竭盡所能，邁向天國。那天主所傾注入我們的愛—聖神—就是「風」。我們必須醒寤—集中注意力，一直細心留意聖神的動向。

我們在哪裡可以找到天主的「助力」？就是那些有助於愛、和平、溫柔、勇氣和聖經中提及其他聖神的恩寵。我們需要審視我們的生命，尋找天主聖神的臨在並留在那裡。我們要揚帆起航，加速前進，奔向更偉大的愛、自由與和平。

我們在哪裡找到天主的「阻力」？就是那些引發氣餒、嫉妒、派系、自私、焦慮的地方。同樣，聖經也充滿着相反與天主臨在相悖的標記。我們需要觀察這些在我們內心和其他人的舉動，並時刻避免它們。如果我們不斷受阻，我們可能永遠不能抵達天國。

最重要的是，我們是否知道我們確實有一個目的地 和我們是否勉力抵達天國？還是我們只是在閒盪，猶如他們在諾厄的時日那樣，讓我們的心靈被生活的煩擾麻木了？我們的人生只活一次，也只有這一場比賽。讓我們振作，醒寤吧！藉天主的恩典，讓我們揚帆起航，不斷調整，邁向天主的國度。

反思

1. 福音中的哪些詞句和反思觸動了我？天主在對我說些什麼呢？
2. 在我生命中的哪些時刻，我可以認出聖神引導我走上成聖之路？
3. 在甚麼關係或情況下，天主邀請我見證「揚帆起航」奔向基督的緊迫性？

結束禱文

慈愛的天父，我們感謝和讚美祢賜給我們永恆的愛。求祢幫助我們克服生命的「阻力」，並信靠祢賜予我們的「助力」的恩典。藉着聖神的德能，當我們準備聖子耶穌基督的來臨時，願我們能努力向天國邁進。

感恩 by Cornelis Pietersz Bega, 1663. Credit: Europeana/Unsplash, Public Domain



將臨期第二主日

開始禱文

可愛的耶穌，
現在當我們默
想這段福音和
福音反思中祢
的話語時，我
們將當下這一
刻全然交託給
祢。願這一次
將臨期的準備
使我們更接近
祢，讓我們在
這個聖誕節慶
祝祢的誕生
時，能以我們
已轉化的心靈
和生命，呈獻
給祢作為禮
物。

聖瑪竇福音 3:1-12

那時候，洗者若翰在猶太曠野出現，宣講說：「你們悔改吧！因為天國臨近了。」這人就是那藉依撒意亞先知所預言的：

「在曠野裡有呼號者的聲音：你們該當預備上主的道路，修直他的途徑。」

這若翰穿著駱駝毛做的衣服，腰間束著皮帶，他的食物是蝗蟲和野蜜。那時，耶路撒冷、全猶太，以及全約但河一帶的人都出來，到若翰那裡，承認自己的罪過，並在約但河受他的洗。他見到許多法利塞人和撒杜塞人，來受他的洗，就對他們說：

「毒蛇的種類！誰教你們逃避那即將來臨的憤怒？那麼，就結與悔改相稱的果實吧！你們自己不要想：我們有亞巴郎為父。我給你們說：天主能從這些石頭，給亞巴郎興起子孫來。斧刀已放在樹根上，凡不結好果子的樹，必被砍倒，投入火中。」

「我固然用水洗你們，為使你們悔改；但在我以後，要來的那一位，比我更強，我連提他的鞋也不配，他要以聖神及火洗你們。他的簸箕已拿在手中，他要揚淨自己的禾場，將他的麥粒收入倉內，至於糠秕，卻要用不滅的火燒掉。」



Tania Rimac 的福音反思

「當我們以真誠的心，把我們所有的罪過和傷痛都交給天主時，修和聖事裡面蘊含着巨大的力量。」

聖誕節幾天、甚至幾週之前，我們也在忙於打掃房屋、烤蛋糕購買和包裝禮物。一連串活動為使那特殊的日子到來前，一切都準備就緒。

在這福音章節中，洗者若翰告訴他時代的人們-和今天的我們「天國臨近了」。他的訊息道出了箇中的迫切性，他懇求並提醒我們：「你們該當預備上主的道路，修直他的途徑」。在將臨期間，我們藉著刻意地準備自己的心靈來完全地接受耶穌來預備祂的道路。



正如洗者若翰所宣講的，我們需要準備的就是悔改。悔改是給我們每個人的禮物，我們必須懷着迫切的心情去實踐。當今世界上許多人都背負着重擔和過往創傷所造成的傷口，並隨着時間的流逝讓人變得心硬了。我們有答案治癒這些創傷的良方，也有可以鞏固我們在這個複雜的世界中面對挑戰、獲得所需恩寵的答案。這就是修和聖事中的耶穌！

當我們以真誠的心，把我們所有的罪過和傷痛都交給天主時，修和聖事裡面蘊含着巨大的力量。祂給了我們一個虛空自我的契機，而在這個虛空的過程中，祂在我們內造就一顆純潔的心。我們的心被軟化，我們能夠完全接受耶穌。我們不能獨自做到這一點，我們必須求助於聖事，並為耶穌來臨做好準備！

當嬰孩基督在這個聖誕節到來時，祂能見到你懷着準備好的心靈去迎接祂嗎？你是否也具備一顆柔軟的心讓祂躺下來嗎？

反思

- 1.福音中的哪些詞句和反思觸動了我？天主在對我說些什麼呢？
- 2.我真的為自己的罪悔改了嗎？我需要做些什麼來確保我在這個將臨期善用修和聖事？
- 3.我怎樣才能幫助別人預備他們的心靈在聖誕節迎接耶穌？

結束禱文

慈愛的天父，我們感謝和讚美祢賜給我們永恆的愛。求祢賜予我們恩典來真正悔改我們的罪過。藉着聖神的德能，求祢轉化和淨化我們，讓我們的心可以堪當地成為迎接新生嬰孩、祢的聖子，耶穌基督的馬槽。

洗者若翰及法利塞人 by James Tissot, 1886-1894. Credit: Brooklyn Museum, 00.159.47_PS2.jpg



將臨期第三主日

開始禱文

可愛的耶穌，
現在當我們默
想這段福音和
福音反思中祢
的話語時，我
們將當下這一
刻全然交託給
祢。願這一次
將臨期的準備
使我們更接近
祢，讓我們在
這個聖誕節慶
祝祢的誕生
時，能以我們
已轉化的心靈
和生命，呈獻
給祢作為禮
物。

聖瑪竇福音 11:2-11

那時候，若翰在獄中聽了基督所行的，就派遣他的門徒去問耶穌說：「你就是要來的那一位，或是我們還要等候另一位？」耶穌回答他們說：「你們去，把你們所見所聞的，報告給若翰：瞎子看見，跛子行走，癲瘋病人得到潔淨，聾子聽見，死人復活，窮苦的人得聞喜訊。凡不因我而絆倒的，是有福的！」他們走了以後，耶穌就對群眾講論若翰說：「你們出去到荒野，是為看什麼呢？為看隨風搖曳的蘆葦嗎？你們出去到底是為看什麼？為看一位穿細軟衣服的人嗎？啊！那穿細軟衣服的人，是在王宮裡。你們究竟為什麼出去？為看一位先知嗎？是的！我給你們說：而且他比先知還大。關於這人，經上記載說：『看，我派遣我的使者在你面前，他要在你前面，預備你的道路。』」「我實在告訴你們：在婦女所生的，沒有興起一位比洗者若翰更大的；但在天國裡最小的，也比他大。」

Sr Mary Julian Ekman RSM 的福音反思

「然而，若翰-那位永遠謙卑和忠信的前驅，繼續專注於天主應許的救贖。」

在這段聖瑪竇福音中，我們默想在黑落德安提帕監獄中的洗者若翰。若翰的一生熱誠地宣講悔改和為即將到來的天國做準備。他聽過耶穌傳道和治病的事蹟。但是若翰所宣講的審判和懲罰，是傳揚默西亞的使命，有異於耶穌的事工。

他對默西亞身份的期望與耶穌的真正身份之間存在「脫節」，使若翰一度懷疑耶穌是否真的是受傳的那一位。然而，若翰——那位永遠謙卑和忠信的前驅，繼續專注於天主應許的救贖，並派出使者詢問耶穌：「你就是要來的那一位，或是我們還要等候另一位？」

有時候，我們對耶穌的期望，與我們在自己的生活中目睹發生着的事情，也會讓我們經歷這種「脫節」的情況。又有些時候，情況可能會失控，或者完全超乎我們的信仰，令所我們變得焦躁不安並開始懷疑。這一刻，我們應該怎樣做？

這段福音為我們提供了一把鑰匙。耶穌沒有直接回覆若翰那使者的提問，但以祂的事工作證：瞎子看見了、瘸子行走了、癩病人得到了潔淨、死人復活、窮苦人得了喜訊。

耶穌知道若翰對「默西亞」抱有不同的觀念，正如祂知道我們對於祂的身份和祂如何行事也有着不同的觀念。基於耶穌所做的一切，耶穌邀請若翰就祂的身份作見證：「凡不因我而絆倒的，是有福的」。（瑪11:6）耶穌也邀請我們，見證祂在我們生命中的臨在。藉此，我們可以更深入地了解到底祂是誰。



反思

- 1.福音中的哪些詞句和反思觸動了我？天主在對我說些什麼呢？
- 2.我在日常生活中如何見證耶穌的臨在？我是否也經歷過「脫節」的情況？
- 3.在我的生命中，誰人會因為聽到耶穌在我生命中的臨在所帶來的喜樂和希望而獲益呢？

結束禱文

慈愛的天父，我們感謝和讚美祢賜給我們永恆的愛。求祢在我們開始懷疑時堅強我們。藉着聖神的德能，求祢賜予我們深厚而堅定不移的信德，使我們可以在生活中清楚地看見祢的聖子耶穌基督的臨在。

癱瘓者的治癒，貝特匝達水池 by Pieter Aertsen, 1575. Credit: Rijksmuseum/picryl.com, Public Domain



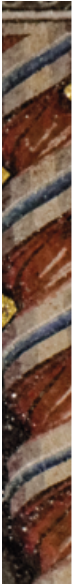
將臨期第四主日

開始禱文

可愛的耶穌，
現在當我們默
想這段福音和
福音反思中祢
的話語時，我
們將當下這一
刻全然交託給
祢。願這一次
將臨期的準備
使我們更接近
祢，讓我們在
這個聖誕節慶
祝祢的誕生
時，能以我們
已轉化的心靈
和生命，呈獻
給祢作為禮
物。

聖瑪竇福音 1:18-24

耶穌基督的誕生是這樣的：他的母親瑪利亞，許配於若瑟後，在同居前，因聖神有孕的事，已顯示出來。她的丈夫若瑟，因是義人，不願公開羞辱她，有意暗暗休退她。當若瑟在思慮這事時，看，在夢中，上主的天使顯現給他，說：「達味之子若瑟，不要怕，娶你的妻子瑪利亞，因為在她內受生的，是出於聖神。她要生一個兒子；你要給他起名叫耶穌，因為他要把自己的民族，由他們的罪惡中拯救出來。」這一切事的發生，是為應驗上主藉先知所說的話：「有一位貞女，將懷孕生子，人將稱他的名字為厄瑪奴耳，意思是：天主與我們同在。」若瑟從夢中醒來，就照上主的天使所囑咐的去做，娶了他的妻子。



Dr Michael Casey 的福音反思

「我們亦由此可見，一個祈禱和思量天主意向的人擁有的情操，儘管在難以理解天主旨意的情況下...」

「醒寤吧！」這就是我們為主的來臨要做的準備。你能在睡覺時做準備嗎？在這個星期日的福音中，若瑟在睡夢中學到，他為主的降臨必須作的準備。

我們對若瑟得知瑪利亞懷孕時的感受一無所知。然而，從他不願公開羞辱她的這個舉動，顯示了他是一個善良的好男人、保護所愛的女人免受公開羞辱之苦。

當中的善意，顯示他是一位正人君子，一個想做正確的事的人。我們亦由此可見，一個祈禱和思量天主意向的人擁有的情操，即使在難以理解天主旨意的情況下。

天主不希望若瑟因瑪利亞生命中起了突如其來的轉變而離開她，反而要他與瑪利亞携手前進。所以天使在夢中顯現給他，啓示他在準備主的來臨時應擔當的角色：「要娶你的妻子瑪利亞」和成為她因聖神降孕的孩子在塵世的父親。

據說聖安博撰寫了一篇晚禱，向主懇求：「願我們的心夢想着祢；願我們在睡眠中洞悉祢。」我們的睡眠可以幫助我們為主的來臨做好準備，不僅只是透過休息，而是若我們可以在醒着的時候也不斷地思量天主的意向，如同若瑟一樣。我們需要保持醒寤，留意祂的召叫—好使在睡眠中，我們對主也是敏銳的。然後，當新的一天到來時，我們就可以起來遵行祂的旨意，如同若瑟一樣。

反思

- 1.福音中的哪些詞句和反思觸動了我？天主在對我說些什麼呢？
- 2.在我生命中的哪些時刻，我經歷過聖神的推動？
- 3.我的見證如何鼓勵其他人也迎接瑪利亞臨到他們家中？

結束禱文

慈愛的天父，我們感謝和讚美祢賜給我們永恆的愛。求祢幫助我們忠於祢的召叫。藉聖神的德能，願我們思量祢的意向，常常按照祢聖子耶穌基督的意願行事。

天花上基督生平的場景：聖若瑟的夢 c. 13th Century. Credit: Marie-Lan Nguyen / Wikimedia Commons / CC-BY 2.5



聖誕節

開始禱文

可愛的耶穌，
現在當我們默
想這段福音和
福音反思中祢
的話語時，我
們將當下這一
刻全然交託給
祢。願這一次
將臨期的準備
使我們更接近
祢，讓我們在
這個聖誕節慶
祝祢的誕生
時，能以我們
已轉化的心靈
和生命，呈獻
給祢作為禮
物。

聖路加福音 2:1-14

那時凱撒奧古斯都，出了一道上諭，叫天下的人都要登記：這是季黎諾作敘利亞總督時，初次行的登記。於是，眾人各去本城登記。若瑟因為是達味家族的人，也從加里肋亞納匝肋城，上猶大名叫白冷的達味城去，好同自己已懷孕的聘妻瑪利亞去登記。他們在那裡的時候，瑪利亞分娩的日期滿了，便生了她的頭胎男兒，用襁褓裹起，放在馬槽裡，因為在客棧中，為他們沒有地方。在那地區，有些牧羊人露宿守夜，看守羊群。有上主的一位天使，站在他們身邊；上主的榮光，照射著他們；他們便非常害怕。天使向他們說：「不要害怕！看！我給你們報告一個為全民族的大喜訊：今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者；他是主默西亞。這是給你們的記號：你們將要看見一個嬰兒，裹著襁褓，躺在馬槽裡。」忽然有一大隊天軍，同那天使一起，讚頌天主說：

「天主在天受光榮，主愛的人在世享平安！」



Fr Benjamin Saliba 的福音反思

「我們都必須擁抱簡樸的生活方式 – 即是維持精神上的貧困和欣然接受天主所給我們的一切。我們可以自信地這樣做，皆因「世界若恨你們，你們該知道，在你們以前，它已恨了我。」」

最新人口普查數據已面世了！很久以前，若瑟和瑪利亞參與了凱撒奧古斯都的人口普查；千年後，澳大利亞也進行了自己的人口普查！就信仰而言，越來越少的人認同作為天主教徒的身份。我們的生活已經被消費主義主導、着重的是外表和地位、受「網紅」及其他形式的媒體影響，更深層次地，因為害怕冒犯他人或受到迫害，而漠視日常的信仰生活。

這種態度的補救辦法，就是在主內生活。耶穌給每個人的訊息是捨棄一切跟隨祂，因為祂是：「道路、真理和生命」（若 14: 6）。

在一個如此令人分心的世界中，我們該如何做到這一點？我們都必須擁抱簡樸的生活方式 – 即是維持精神上的貧困和欣然接受天主所給我們的一切。我們可以自信地這樣做，皆因「世界若恨你們，你們該知道，在你們以前，它已恨了我。」（若： 15: 18）

如果我們以那光榮的晚上所發生的事作為指引，儘管看到一個嬰孩在馬槽裡，誕生在一個貧困的環境，卻令諸天歡騰，上主的天使一起讚頌天主說：「天主受享光榮於高天，主愛的人在世享平安！」（路2: 14）

在我們歡迎我們救主的誕生之際，讓我們時常感謝天主，祂不在乎重財富和地位；讓我們為真正重要的事情而努力，就是用教宗聖良一世的話來說：「基督徒們，認清你的尊嚴，明瞭你分享了天主的本性，不要因犯罪而回到從前卑賤的狀態...毋忘你已經從黑暗的權勢中被拯救出來，被帶入天主國度的光明中」。

反思

- 1.福音中的哪些詞句和反思觸動了我？天主在對我說些什麼呢？
- 2.我如何安排聖誕節當日的時間，以確保我有時間單獨在祈禱中與耶穌一起？
- 3.耶穌降臨我們中間這個喜訊所帶來的喜悅，我可以向誰分享？

結束禱文

慈愛的天父，我們感謝和讚美祢賜給我們永恆的愛。求祢賜予我們恩典，好讓我們在此刻拋開所有的干擾、憂慮和顧慮。藉着聖神的德能，求祢幫助我們不斷擁抱貧乏和簡樸的生活。好使我們隨時準備歡迎我們的救主，祢的聖子，耶穌基督。

牧人欽崇耶穌 by The Le Nain Brothers, c. 1640. Credit: Gandalf's Gallery/Flickr, CC BY-NC-SA 2.0

幫助你省察良知的提示

悉尼總教區總主教安東尼·費施爾 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

我如何排列生命裏的優先次序? 我有將天主放在首位, 並全心全意地愛祂, 還是把其他事情或人排在天主之上? 我有每天祈禱嗎? 我有敞開心扉, 接受和公開宣認基督和祂教會的教訓嗎? 還是會抗拒或忽略比較難遵守的教導, 苟且偷安? 我是否經常領受聖體, (每年在復活主日至耶穌升天主日期間至少一次) 並預先準備好才領受聖體呢? 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? 當我去辦修和聖事時, 我是否坦白地向神父說出我的罪過? 我從事過任何異端, 與撒旦有關的或迷信的活動嗎? 我有沒有避免參與那些讓自己容易陷於誘惑的活動?

II 不可妄呼上主你天主的名

正面價值: 尊重天主的事

我是否尊敬天主、祂的聖名、神職人員和聖物? 我有沒有不敬地使用主的名(天主, 耶穌基督, 是聖神...), 或瑪利亞或聖人的名字? 我是否執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身上嗎? 我有沒有在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

我是否把欽崇天主放在我生活裏優先的位置? 星期天, 是不是我休息、祈禱和奉獻給家人, 避免不必要的工作和購物的日子? 我有無故錯過主日彌撒嗎? 或在當守瞻禮日(在澳洲: 12月25日和8月15日)的彌撒嗎? 我有嘗試專心望彌撒, 並嘗試在彌撒中全情投入與天主、祂的聖言和禮儀契合? 我有在適當的時間(聖灰星期三, 耶穌受難節, 其他星期五)做補贖和禁食嗎? 我在領聖體前一小時有沒有吃固體或流質食物?

IV 孝敬父母

正面價值: 敬愛家庭

我愛護, 尊重和敬重我的父母, 其他長者以及當權的人嗎? 我有沒有妥善地照顧我的配偶、孩子、兄弟姐妹或其他家庭? 我有忽略了老人, 病人或孤獨者嗎? 我有嘗試確保我的孩子們領受聖事, 得到良好的宗教指導, 並實踐他們的信仰嗎?

V 毋殺人

正面價值: 尊重生命

我有維護每個人的尊嚴嗎? 我有適當地愛別人並寬恕傷害我的人嗎? 還是我懷有仇恨, 怨恨或偏見? 我有沒有故意傷害他人, 無論是身體、情感或名譽上? 我有照顧自己的身體、情緒、和心靈健康嗎? 我有濫用過酒精、毒品或「在不良影響下」駕駛嗎? 我會魯莽行事嗎? 我曾否墮胎、或幫助別人墮胎嗎?

VI 毋行邪淫

正面價值：尊重身體和性

我是否尊重自己的身體，是否忠於自己的生活狀況（已婚，已訂婚，單身）？和異性一起會打情罵俏嗎？我有過放蕩或不當的性行為嗎？我是否尊重自己的婚姻/家庭，並支持他人的家庭生活？我有過婚外性行為嗎？我有使用粗言穢語或講過不文笑話嗎？我曾經使用或鼓勵他人使用避孕藥或絕育嗎？我有看過色情雜誌、電影或網站？

VII 毋偷盜

正面價值：珍惜在世的物資

我是否珍惜大地產物和他人的財物，並努力改善這個世界？我有和有需要的人分享，慷慨地捐助慈善機構和對教會的物質所需作奉獻嗎？我有盜竊，盜版或損壞了其他人的財產嗎？我有沒有欺騙他人或未公平地補償他人？我會肆意賭博或揮霍錢財嗎？我有沒有公平地對待我的僱主、僱員和公正地處理我的稅務？

VIII 毋妄證

正面價值：崇尚真理

我在思言行爲上是否都是以真理爲本？還是我撒謊，誇大其詞或虛假宣誓？我會不假思索就說人間話或透露秘密嗎？我曾否破壞了他人的聲譽、或讓他人受到不公正的批評？我有沒有抄襲他人的著作或在學術上不誠實呢？

XI 毋願他人妻或人

正面價值：對人的敬畏

我尊重別人的身體和生活的狀況嗎？我是否謹慎運用我的感官，想像力和記憶力？還是我蓄意對他人懷有慾望或非分之想呢？我會嫉妬他人的能力、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？還是鼓勵他們犯罪或助就他們跌倒嗎？

X 毋貪他人財物

正面價值：尊崇更崇高的事

我將更崇高的事放在生活首位，還是個唯物主義者，沉溺在消費文化中？我是否過分對物質依戀，我會羨慕別人的財富嗎？我有沒有愛惜地球資源？還是會不必要地破壞生態？我有偷竊、毀滅或破壞他人的財產的意欲或計劃嗎？我會不會信靠天主的眷顧，還是蒙主恩後就忘恩負義呢？

"Merciful
and gracious
is the Lord,
slow to anger,
abounding in
mercy."
(Ps 103:8)



The Confession by Giuseppe
Molteni c. 1838. Credit:
Fondazione Cariplo/CC BY-SA 3.0

主的三次來臨

將臨期預備我們迎接基督的到來。聖伯納德解釋說，基督的來臨有三次。當耶穌在聖誕節出生進入世界時，我們慶祝祂的第一次來臨。第二次是祂將在末世再來的時候。第三次的來臨是在這兩者之間，即基督在我們中間的時候，特別是在聖言和聖事之中。這個將臨期為我們做好準備，不僅僅是為第一次，而是基督的三次來臨。

聖伯爾納鐸的講道

「我們知道主的來臨有三次：第三次來臨是在其餘兩次之間，並且不像另外兩次一樣是可看見的。祂第一回來臨時，住在地上人間，人們目睹祂、惱恨祂。祂最後的來臨時，凡有血肉的人都將看到我們天主的救恩，他們將仰望被他們刺透的祂。而在中間、隱藏的那一回的來臨時，只有被選的人才能看到祂，他們在自己的內心中與祂相見，靈魂亦因而得救了。第一回的來臨是在血肉和軟弱中，中間的一回是靠聖神和力量，而最後的將會是在光榮和王權中。

這中間的來臨就像從第一次來臨延伸至最後一次來臨的道路。起初，基督是我們的救贖；最後，祂將顯現於我們生命中；在中間的路途上，祂則是我們的喘息和安慰。

如果你認為我在瞎說有關中間的來臨的事，就請聽主自己所說：「誰愛我，必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裏去，並要在他那裏作我們的住所。」我在其他地方還讀過：「敬畏上主的人行善。」然而，我認為那關於愛祂的人的話更為重要：「誰愛祂，誰就會固守主的話語。」這些話要存留在哪裡？當然在心裡，正如先知所說，我將祢的話藏在心裡，以免我得罪祢。以這種方式遵守天主的話：「存留主的話的人是有福的。」

讓主耶穌的話滲透到你靈魂的核心，然後再湧到你的感受和你的言行上；因為如果你好好地餵養你的靈魂，你的靈魂將成長並歡欣鼓舞。不要忘記領聖體，否則你的心靈會乾涸。牢記上述的話，你的靈魂將變得「豐滿圓潤」。





如果你這樣遵守天主的話語，毫無疑問主的話會保守你，因為聖子將會與父一起到來：偉大的先知將要來，祂將更新耶路撒冷，祂是使萬物更新的那一位。因為這正是本次來臨將要做的事情：正如上主按照地上的形象塑造了我們，也將以天上的形象塑造我們。正如天上的形象被傾注到舊亞當整個人並附在他身上，因此必然也意味著我們的整體人性將被基督接管，而祂就是創造了萬物，救贖了一切受造物，並將榮耀萬物的那位。

聖納德(伯爾納鐸) 講道 5 「主的來臨」 cited in *The Divine Office Volume I* (London: Collins, 2020), 61-62.

「熙篤會的聖伯納德」馬賽克細

Archbishop Anthony Fisher OP
invites you to

CHRISTMAS at the Cathedral

a festival evening at St Mary's

8 DECEMBER 2022

We invite our parish families and all people of goodwill across Sydney to come together at St Mary's Cathedral during Advent to prepare for the birth of our Lord Jesus Christ.

ST MARY'S CATHEDRAL

4:00pm: Confessions available

5:30pm Mass

CATHEDRAL SQUARE

7:00pm: Live Entertainment

Pop-up shops

Food Stalls

Activities for the kids

8:00pm Christmas display official launch
by Archbishop Anthony Fisher OP

10:30pm Cathedral and Crypt closes

Christmas at The Cathedral runs nightly from 8 Dec to 25 Dec



悉尼總教區總主教安東尼·費施爾 Anthony Fisher OP 誠意邀請你參加在聖瑪利主教座堂舉行聖誕慶祝節目

「主教座堂度聖誕」。2022-12-08

我們誠意邀請我們堂區裏的家庭和悉尼所有善衆在將臨期間相聚於聖瑪利主教座堂，為我們主耶穌基督的誕生作準備。

聖瑪利主教座堂

下午四時：修和聖事

下午五時半：彌撒

主教座堂廣場

晚上七時：現場娛樂節目

小買攤位

食物攤位

兒童活動

晚上八時 悉尼總教區總主教安東尼·費施爾 Anthony Fisher OP 為「聖誕展示」正式揭幕

晚上十時半 主教座堂及地下室關門

「主教座堂度聖誕」節目於12月8日至12月25日舉行

將臨期間分享信仰的禮物

雖然我們與天主的關係是個人的，但不是單獨的，因為我們的主召叫我們在團體中度基督徒的生活，並歡迎其他人加入這個團體。我們知道許多人渴望認識天主，渴望成為團體的一員，但有些人可能還沒有準備好參加教堂內舉行的禮儀或活動。堂區在慶祝耶穌的誕生的同時，還可以歡迎你們的社區參與這些喜慶的節目。這裡有一些建議供你們參考：

1. 聖誕賀卡

召集一群堂區教友寫聖誕賀卡給社區內的人。祝辭可以非常簡單，例如：「堂區名字」祝你聖誕快樂。我們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，願你和你所愛的人也得到祂的平安和喜樂。

2. 聖誕請柬傳單

製作宣傳單張，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、及所有公開的節目或活動等。

3. 投遞傳單或叩門拜訪

協調教友團隊，將聖誕賀卡和/或邀請單張送達到堂區內每一個家庭和商戶，無論是投入信箱還是親自上門拜訪都可以。

4. 靜思晚會

在教堂組織一個開放給所有人參加的靜思晚會。這可以是朝拜聖體的聚會，包括簡單的祈禱，反思音樂和靜默的時刻。你們可以讓大家將他們的祈禱意向寫下來，放在祭台前的馬槽，然後在聖誕彌撒中獻上這些祈禱意向。這也是個「修和聖事」和讓祈禱團隊為有需要的人代禱的好機會。

5. 報佳音聚會

聚集在公園、購物中心或公共廣場詠唱聖誕歌，既可以讓堂區教友聚首一堂，還可以在輕鬆的氣氛下與更廣泛的社區接觸。不妨帶多一些印有歌詞的單張讓有意加入的途人可一同詠唱。也可以邀請人們寫下祈禱意向，放在「祈禱意向盒子裡」或聖誕樹上，以備在聖誕彌撒中獻上。這也是派發活動邀請單張的好機會（見活動三）。

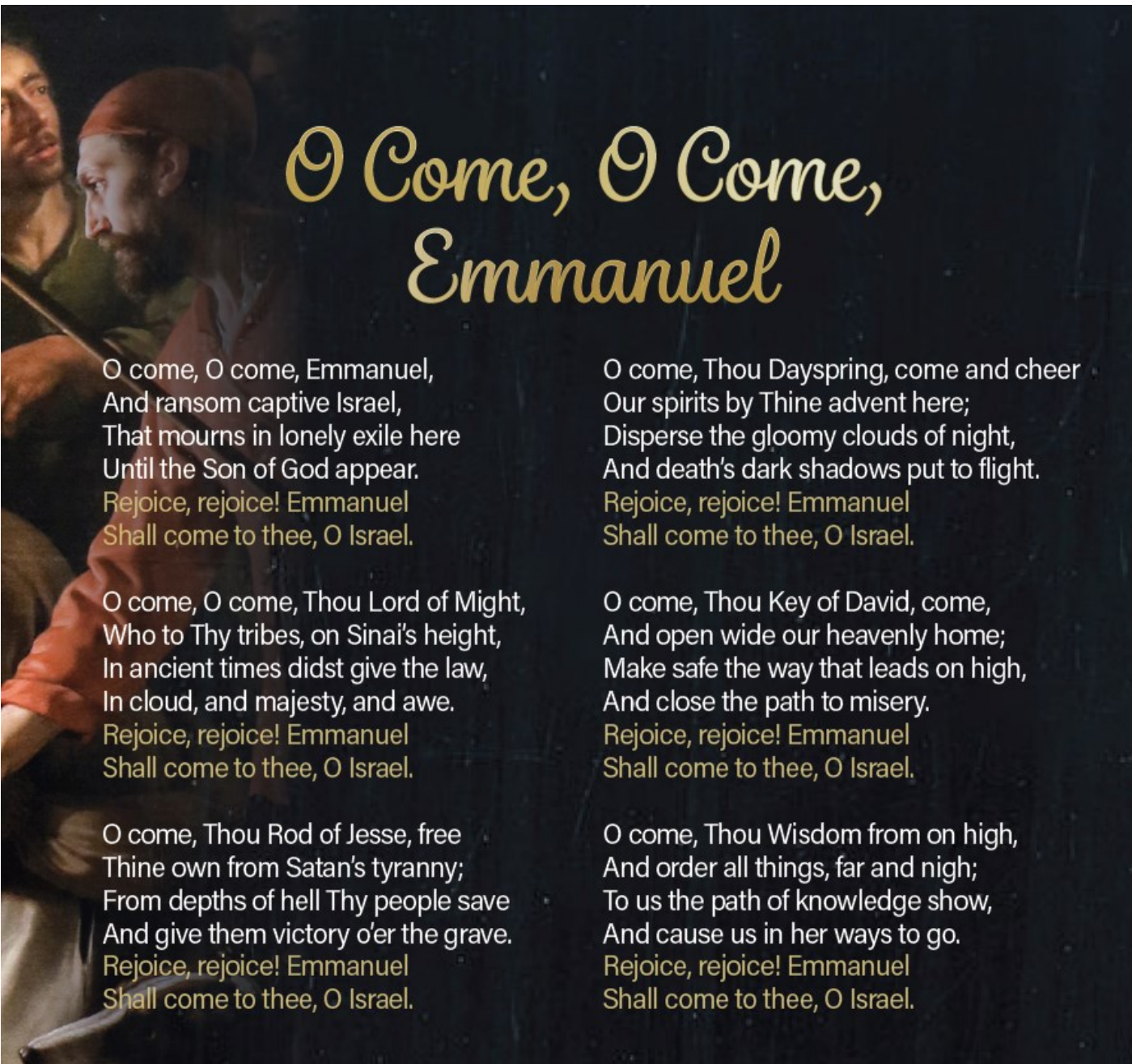
6. 聖誕燒烤聚會

舉辦聖誕派對或燒烤聚會，以及邀請整個區內的街坊參加。這是一個讓堂區大家庭享受彼此陪伴和歡迎教外朋友的好方法。籌辦堂區聚會是了解社區人士的好方法，並表現出真正的基督徒慷慨好客的精神。



*Adoration of the
Shepherds* by Philippe
de Champaigne.
Credit: Lawrence OP/
CC BY-NC-ND 2.0

牧人朝拜耶穌 by Philippe de Champaigne. Credit: Lawrence OP/CC BY-NC-ND 2.0



O Come, O Come, Emmanuel

O come, O come, Emmanuel,
And ransom captive Israel,
That mourns in lonely exile here
Until the Son of God appear.
Rejoice, rejoice! Emmanuel
Shall come to thee, O Israel.

O come, O come, Thou Lord of Might,
Who to Thy tribes, on Sinai's height,
In ancient times didst give the law,
In cloud, and majesty, and awe.
Rejoice, rejoice! Emmanuel
Shall come to thee, O Israel.

O come, Thou Rod of Jesse, free
Thine own from Satan's tyranny;
From depths of hell Thy people save
And give them victory o'er the grave.
Rejoice, rejoice! Emmanuel
Shall come to thee, O Israel.

O come, Thou Dayspring, come and cheer
Our spirits by Thine advent here;
Disperse the gloomy clouds of night,
And death's dark shadows put to flight.
Rejoice, rejoice! Emmanuel
Shall come to thee, O Israel.

O come, Thou Key of David, come,
And open wide our heavenly home;
Make safe the way that leads on high,
And close the path to misery.
Rejoice, rejoice! Emmanuel
Shall come to thee, O Israel.

O come, Thou Wisdom from on high,
And order all things, far and nigh;
To us the path of knowledge show,
And cause us in her ways to go.
Rejoice, rejoice! Emmanuel
Shall come to thee, O Israel.

人類救主

- (1) 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!
- (2) 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!
- (3) 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)

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！



© Catholic Archdiocese of Sydney
Parish Renewal Team, 133 Liverpool Street, Sydney 2000
Tel: (02) 9390 5330 • Website: www.gomakedisciples.org.au