

將臨期：在祈禱中迎接基督駕臨



邀請你在將臨期每天一起禱告，保持儆醒，候主到來。

將臨花環Advent Wreath

在家中，找一個地方放四根蠟燭，放一些裝飾，做一個極簡單的將臨環。每天在祈禱中，點燃這個將臨環。

祈禱建議：

1. 點燃將臨花環的蠟燭。（在將臨期第一周的每天點燃一根、第二周每天點燃兩根、如此類推）
2. 唱將臨期歌曲。誦唸以下亞西西方濟撰寫的「將臨期的聖詠」。
3. 誦讀當天彌撒讀經的聖言，至少福音。
4. 誦唸以下「將臨期祈禱禱文」，以天主經結束。
5. 實踐將臨期行動。

亞西西方濟撰寫的「將臨期的聖詠」

- 1 上主，至聖之父，†
天地的君王，我稱頌你；*
因為你曾安慰了我。
- 2 你是天主，我的救主；*
我要以信心行動，而不畏懼。
- 3 上主是我的力量，是我的光榮；*
他已經成為我的救援。
- 4 上主，你的右手，在力量中是顯赫的，†
上主，你的右手，擊碎了敵人；*
在你無比的光榮中，你罷免了我的敵人。
- 5 卑微的人們，你們要觀看，並要喜慶；*
尋求天主，你們的靈魂就必會生存。
- 6 願上天下地都歌頌讚美他；*
海洋和一切水族都稱揚他。
- 7 因為天主要拯救熙雍；*
將會重建猶大的城池。
- 8 他們將住在那裡；*
並獲取它作為祖業。
- 9 天主僕人的後裔將要擁有它；*
愛慕天主名號的人也將住在那裡。

「將臨期祈禱禱文」

啊，智慧！啊，天主聖言！你以強力而溫柔的關懷，治理你的一切受造物；
請來，給你的子民指示救恩的途徑。

啊，遠古以色列的神聖上主！你曾在焚燒的荊棘叢中，向梅瑟顯示了自己，並在西乃山上把神聖的法律賜給了他；
請來，伸展你大能的手，來釋放我們。

啊，葉瑟之根的花朵！你曾被高舉為萬民的標誌，君王緘默地在你面前站立，各邦國在你面前俯伏朝拜；

請來，不要讓任何事物妨礙你來拯救我們。

啊，達味的鑰匙！啊，以色列王室的德能！你隨意操控上天之門；
請來，替那些居住在黑暗中及死亡陰影下的人，擊毀死亡的牢獄，並率領被囚的子民進入自由。

啊，黎明的曙光！永光的燦爛，義德的太陽；
請來，照耀那些居住在黑暗中及死影下的人。

啊，萬邦的國王！眾心唯一的喜樂；啊，人類強大拱門的角石！
請來，拯救你由塵土中所形成的受造物。

啊，厄瑪奴耳！君王及頒授法律者，萬邦的期望，各民族的救主；
請來，釋放我們，我們的主天主。

聖神與新娘齊說：「請來！」
亞孟！主耶穌，請快來！

在天之父！我們的心渴望你愛的溫暖，而我們的靈在尋覓你聖言之光。
請增強我們對救主基督的渴求，並賜我們在愛內成長的力量，
好使在他來臨的清晨，能發現我們因他的親臨而歡躍，迎接他的真理之光。
因主耶穌基督的聖名，求你俯聽我們的祈禱。亞孟。

今天		聖言	行動
遇上這三天 則不用將臨期讀經	11月30日 聖安德肋 慶日*	來，跟隨我！我要使你們成為漁人的漁夫。	向一位正在接受聖職或修道訓練的青年（教區修生、修會的年輕修士修女）說些鼓勵的話。
	12月3日 聖方濟勿略 慶日*	對一切人，我就成為一切，為的是總要救些人。或：你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音。	今天（或明天）在路上向最少三位陌生人，嘗試向他微笑，回家後，為他們唸天主經三次作祈禱。 或：為一個傳教會或傳教士獻上祈禱或捐獻。
	12月8日 聖母無玷始胎 節日*	看，上主的婢女，願照你的話成就於我吧！不要害怕，因為你在天主前獲得了寵幸。	列出三項令你害怕的東西，然後求天主的恩寵去面對。 或：把路加福音第一章整章一口氣讀完。
將臨期第一主日	甲年：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。 乙年：你們要當心，要醒寤，因為你們不知道那日期什麼時候來到。 丙年：你們應當小心，不要使你們的心受到貪吃、醉酒，和生活的掛慮所困擾。	今天在點燃第一根蠟燭時，讓燭光把心中的掛慮一點點燃起來，升到天主那裡，表示決心不要讓掛慮阻礙醒寤地等候上主。	
將臨期第一周星期一	吾主以懲治的神和毀滅的神，洗淨熙雍女子的污穢，滌除耶路撒冷中間的血漬。	今天找一個機會，做一件事，使世界因為你的臨在變得更可愛。	
將臨期第一周星期二	豺狼將與羔羊共處，虎豹將與小山羊同宿。	回想過去七天，你所遇見或聽見過的「豺狼、虎豹」人物；然後在默想中，讓你心中的「羔羊、小山羊」在上主的平安中，與這「豺狼、虎豹」共處。	
將臨期第一周星期三	這是我們所依賴的上主，我們要因祂的救援鼓舞喜樂，因為上主的手停留在這山上。	把慣常收聽收看的電台、電視、網站等關上，享受最少十分鐘的寧靜。	

今天是	聖言	行動
將臨期第一周星期四	我們有座堅城，以救援作城牆與外郭。你們打開城門，好讓遵守信實的正義民族進去。	用今天的報紙新聞故事作祈禱焦點，拿著你的報紙頭版，以每條標題作一個祈禱意向。
將臨期第一周星期五	到那日，聾者將聽到書上的話，盲人的眼將由幽暗晦暝中得以看見；弱小的人將在上主內再得歡樂，貧困的人將因以色列的聖者而喜悅。	找一個為弱小者服務的機構，捐獻相當於今天午餐的費用。
將臨期第一周星期六	當上主包紮他百姓的創口，治療他們傷痕的那日，月亮的光華將似太陽的光華，而太陽的光華必增加七倍，有如積累了七天的光華。	打電話問候一位上次得罪於你(或你得罪於他)的朋友。
將臨期第二主日	甲年：結出與悔改相稱的果實罷！ 乙年：你們當預備上主的道路，修直祂的途徑。 丙年：一切深谷要填滿，一切山岳丘陵要剷平，彎曲的要修直，崎嶇的要開成坦途！	到一個能夠望遠處的地方，邊眺望遠為你所看到的祈禱。 或：平時有什麼壞習慣，今天刻意不做。
將臨期第二周星期一	荒野和不毛之地必要歡樂，沙漠必要欣喜，如花盛開，盛開得有如百合，高興得歡樂歌唱。	買一個小盆栽放在十字架或聖母前。
將臨期第二周星期二	你們應向耶路撒冷說寬心的話，並向她宣告：她的苦役已滿期，她的罪債已清償。	想想你所欠過的人情，選擇其中一樣然後以行動回應。
將臨期第二周星期三	祂賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣。少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒；然而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。	提早十五至三十分鐘睡覺。
將臨期第二周星期四	有耳的，聽吧！	把今天的聖言讀經高聲朗讀，讓自己聽到聖言。
將臨期第二周星期五	若翰來了，也不吃，也不喝，他們便說：他附了魔；人子來了，也吃也喝，他們卻說：看啊！一個貪吃嗜酒的人，稅吏和罪人的朋友！	反省自己如何把身邊的三個人加標籤，然後試用其他方法去欣賞他。
將臨期第二周星期六	安眠於愛的人，是有福的！	想想有那些人，不能每安眠於愛，然後為他們祈禱。

今天	聖言	行動
將臨期第三主日	甲乙丙年：你們要在主內常常喜樂，我再說一次：你們要喜樂！	做三件使人喜樂的事，要達致身邊的人發出微笑為目標。
將臨期第三周星期一 (*若本日為 12 月 17 或 18 日，則開始將臨期二如下)	以色列，你的居所，何其美好！如擴展的棕林，似河畔的花園，像上主栽種的沉香，似臨水的香柏。	匿名地送鮮花給友人、家人或同事。
將臨期第三周星期二 (*若本日為 12 月 17 或 18 日，則開始將臨期二如下)		
將臨期第三周星期三 (*若本日為 12 月 17 或 18 日，則開始將臨期二如下)	我要使萬民的口脣純潔，好能稱呼上主的名號，同心協力服侍上主。	反省自己有沒有在說話習慣上需要改善的地方；嘗試今天說話時，心中數三秒才開口。
將臨期第三周星期四 (*若本日為 12 月 17 或 18 日，則開始將臨期二如下)	瞎子看見，癱子行走，癩病人潔淨，聾子聽見，死人復活，貧窮人聽到喜訊。	安排在聖誕節前，為一傷服務殘人士的機構作志工或捐款。
將臨期第三周星期五 (*若本日為 12 月 17 或 18 日，則開始將臨期二如下)	法利塞人和法學士卻沒有受他的洗，在自己身上使天主的計劃作廢。	想一想領洗至今，在什麼地方辜負過天主的計劃。
將臨期第四主日	甲年：你要給祂起名叫耶穌，因為祂要把自己的民族，由他們的罪惡中拯救出來。 乙年：祂將是偉大的，並被稱為至高者的兒子，上主天主要把祂祖先達味的御座賜給祂。 丙年：這是我從那裡得來的福氣呢？	既然作為教友是福氣，用「耶穌」或 JESUS 一字，作邀請卡片，邀約一位朋友參加今年的子彌撒。
將臨期二： 12 月 17 日 智慧	亞巴郎之子，達味之子耶穌基督的族譜：亞巴郎生依撒格，依撒格生雅各伯。	把自己的族譜寫出來，然後感謝家族各樣的智慧，同時祈求上主的智慧。

今天是	聖言	行動
將臨期二： 12月18日 上主	看，在夢中上主的天使顯現給他。	為昨夜的夢祈禱，看天主要透過夢境要講的訊息。(若已忘記，今夜睡覺時，祈求把夢境記著。明天再做。)
將臨期二： 12月19日 葉瑟苗裔	從今以後清酒濃酒都不可喝，各種不潔的東西都不可吃，因為這孩子從母胎一直到死，是獻於天主的。	二選其一：到紅十字會捐血；或守大齋。
將臨期二： 12月20日 達味鑰匙	她卻因這話驚惶不安，便思慮這樣的請安有什麼意思。	把不明白的東西列一清單，然後祈求指引。
將臨期二： 12月21日 旭日	聽，這是我愛人的聲音；看，他來了：跳過山崗，躍過丘陵。	額外做15分鐘的健身運動。
將臨期二： 12月22日 萬民之主	我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，	找一個聖母讚主曲的錄音，靜靜聽或跟著和唱。找不到就要自己大聲唱。
將臨期二： 12月23日 厄瑪奴耳	看，在上主偉大及可怕的日子來臨以前，我必派遣先知厄里亞到你們這裡來。	手做三張聖誕卡：給本堂神父、一位老人家、一位小朋友；明天送給他。
將臨期二： 12月24日(早上)	旭日由高天向我們照耀，為光照那坐在黑暗和死影中的人。	為亡者祈禱，若能到墳地更好。

資料取自網上方濟會 MATERIALS TAKEN FROM CHINESE OFM ONLINE, WWW.OFM.ORG.HK
PREPARED BY: CATHOLIC WOMEN'S LEAGUE, ST. FRANCIS XAVIER CHURCH, VANCOUVER, BC,
CANADA 2008
FOR PRIVATE CIRCULATION IN ST. FRANCIS XAVIER CHURCH, VANCOUVER, BC, CANADA
USED WITH PERMISSION © CHINESE OFM ONLINE. ALL RIGHTS RESERVED.