



2024 年四旬期季节

“承担使命并为他人带来光明”

资料摘自吉隆坡总教区教理中心。

(只供内部传用)

让我们回顾什么是四旬期

1. “四旬期”这个词是什么意思？

“四旬期”指的是基督徒为自己的逾越节作准备，亦即为自己的复活，生活的革新作准备。

2. “四旬期”一词从何而来？

“Lent”一词源自古英语单词“lencten”，意思是“春天”。就像春天一样，四旬期是除旧更新，迎接新生命和成长的时期，也是充满希望和转变的时期。

3. 为什么四旬期很重要？

四旬期是悔改的时期。悔改就是认识到我们犯罪，得罪了天主，与天主和好并彻底归向上主。四旬期也是我们准备以有意义的方式庆祝复活节的时刻。

4. 四旬期的三个主要行为是什么？

四旬期的三个主要行为是祈祷、守斋和施舍。

- ❖ 祈祷帮助我们与天主说话、聆听天主的声音，从而知道天主要我们做什么。
- ❖ 守斋帮助我们更充分地参与耶稣和世人的苦难。
- ❖ 施舍帮助我们感谢天主的降福，并与有需要的人分享。

读经和反思

参阅玛窦福音 5: 14-16.

- ❖ 当耶稣说“你们是世上的光”时，这是什么意思？
- ❖ 在四旬期，请说出两种你可以承受并为家人或朋友带来光明的方式？

以下的三项活动是跟以上的经文有关，你可以自己或在父母/监护人的帮助下进行。

活动 #1: 寻找词句

插入并启动

“你们是世界的光。” 玛窦福音 5: 14
 请参阅玛窦福音 5: 14-16



隐	父	行	立	台	荣	世	照	山	明	善	耀	亮	世	光	类
明	灯	藏	站	底	城	底	界	灯	藏	站	底	城	底	界	斗
人	斗	房	天	父	明	灯	类	斗	房	天	类	明	灯	藏	站
善	界	光	照	人	人	斗	亮	底	光	照	站	人	斗	房	天
山	人	行	市	人	耀	子	界	人	行	市	亮	善	界	光	照
父	行	立	台	荣	世	照	山	善	上	台	藏	山	人	行	市
灯	藏	站	城	世	上	子	上	藏	站	城	房	天	城	荣	隐
斗	房	天	城	荣	隐	父	行	房	天	城	市	人	耀	子	界
界	光	照	市	类	明	灯	藏	台	荣	世	荣	界	光	照	人
人	行	市	明	子	隐	台	事	底	城	底	立	房	荣	界	行
行	立	台	明	灯	藏	站	世	耀	明	灯	世	上	子	房	藏
子	界	人	人	斗	房	天	世	上	子	斗	荣	隐	父	照	房
照	山	类	善	界	光	照	荣	隐	父	行	立	台	荣	底	光
藏	站	城	类	立	台	照	光	明	灯	藏	站	底	城	隐	行
房	天	城	藏	站	底	城	灯	藏	站	底	城	底	界	山	立

字库:

灯台
世界
光荣

光明
城市
房子

斗底
人类
天父

善行
隐藏
山上

照耀
照亮
站立

活动 #2: 给图片上色



给图片上色后，你可以将其剪下来并粘贴到你每天可以看到的
地方。这将有助于提醒你，耶稣呼召你承担并将祂的光带给他
人。

活动 #3: 阅读后做回应

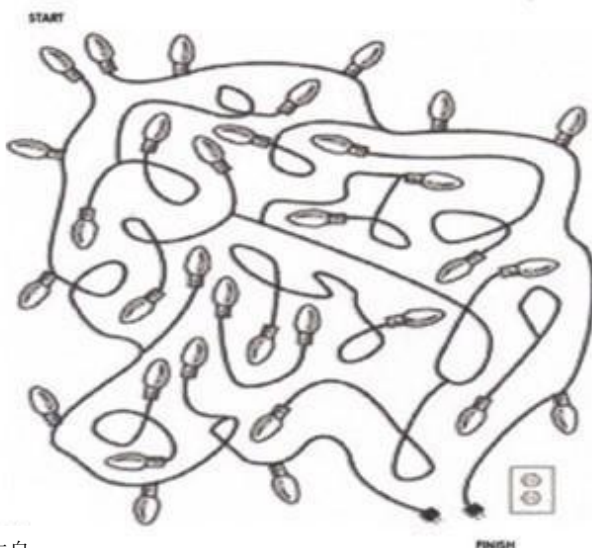
基督徒是光

请参阅玛窦福音 5: 14-16



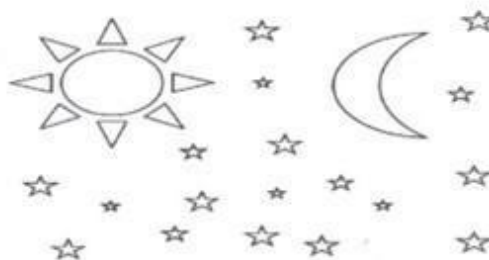
玛窦福音 5: 14-16

你们是世界的**光**；建在**山上**的城，是不能隐藏的。人点灯，并不是放在斗底下，而是放在灯台上，照耀屋中所有的人。照样，你们的光也当在人前照耀，好使他们看见你们的善行，光荣你们在天之父。



太阳是太阳系中唯一一个真正发光的物体。月亮不产生自己的光，它在反射太阳的光时发光。正如我们不产生自己的光，但是在耶稣内，基督徒可以反射耶稣的光，成为世界的光。

因为我们只有耶稣的光，我们没有自己的光，所以我们必须确保我们和耶稣之间的关系没有任何隔阂。我们不希望任何事或任何人阻挡耶稣光照在我们身上或透过我们照耀世界。只要我们反映耶稣，我们就是世界的光，而这光是为了穿透这个世界的属灵黑暗的一面。



仁慈的天父，
感谢祢通过耶稣赐给我们光。愿基督之光的反射帮助我成为世界的光。不要让任何事阻碍耶稣和我的关系。我不希望有任何事阻挡耶稣的光照在我身上或透过我照耀世界。当我反映耶稣时，让这光穿透这个世界的属灵黑暗的一面。
因耶稣的名祈求。阿们

光 - 蜡烛

我的回应

我会发光

在上面的空白处写下你会做什么，以便在四旬期将耶稣的光照射给别人。

2024 年四旬期运动

在四旬期可以让你发光的途径之一就是积极参与四旬期运动。它由总教区全人发展办公室（AOHD）组织。通过四旬期运动，教会希望向那些贫穷和有需要的人展示耶稣的爱和怜悯。

募款银行基金

作为四旬期运动的一部分，AOHD 正在组织一系列活动。今年，它为孩子们开展了一个特殊的项目。它被称为募款银行基金。该项目的目的是帮助你尽自己的一份力量，将耶稣的光带给他人，并帮助你了解在四旬期甚至一年中的其他时间实行施舍的重要性。

募款银行基金可能如下图所示，呈一条面包的形状。它提醒我们，我们周围的人需要食物、衣服、药品和其他重要的东西来照顾他们和他们的家人。



你如何获得扑满？

你可以从教堂的教理员那里获得它。教理员会告诉你领取扑满后必须做什么。请向你的父母/监护人和朋友来协助你来开展这个项目。

在四旬期，耶稣呼召我们回到祂身边，以便我们能够成为天主真正的儿女。祂还要求我们尽自己的一份力量，将祂的爱和怜悯带给我们周围的人，并且不分种族、宗教和文化。

祈祷文

仁慈的天父，祢要求我们因罪而悔改，并在这个四旬期回到祢身边。愿主帮助我做好准备，以便我可以有意义地庆祝复活节。我祈求祢的恩典，将耶稣的光带给其他人特别是我的家人、朋友和那些贫穷和有需要的人。天主圣神，请在这个四旬期引导我们。我们奉耶稣的名祈求，阿们。