



圣周



指南





0:2



0:6



1:1



1:6



圣枝主日



所需要准备的东西

- 任何种类的热带棕榈叶和圣水



领：我们从四旬期开始，就已经藉着补赎和爱德工作，来准备心灵。今天我们聚集一起，偕同整个教会，揭开庆祝主逾越奥迹的序幕。这逾越奥迹，就是我们主耶稣基督的苦难和复活。耶稣基督正是为了完成这个奥迹，才进入他的圣城耶路撒冷。因此，让我们怀着信德，虔诚纪念耶稣荣进圣城耶路撒冷，并在恩宠的助佑下，跟随基督，与基督一同背负十字架，以分享他的复活和生命。

祝福棕榈枝

主，求你以你的祝福，圣化这些树枝，使我们能欢欣地跟随基督君王，并靠他获得力量，抵达永恒的耶路撒冷。因主耶稣基督之名，求你俯听我们的祈祷。

众：阿们

(领导向棕榈枝洒圣水)

开场赞主曲: 你是荣耀的君王

 **YouTube** <https://www.youtube.com/watch?v=Aamp974ksbQ>

你是荣耀的君王，你是和平之主
你是天地万物主宰，唯有你是圣洁公义
天使都向你跪下，敬拜遵从你
因为在你有永生之道，你是主耶稣基督
*贺三纳归于大卫的子孙，贺三纳归于万王之王
愿荣耀归于至高主，耶稣是默西亚

开会祷

领：因父、及子、及圣神之名。

领：全能的永生的天主，作为人类谦卑的榜样，让我们紧记主基督的苦难和光荣，并时常在生活中，迎接主耶稣。因此，在苦难也能呈现得救的希望，复活的喜乐。因主耶稣基督之名，求你俯听我们的祈祷。

众：阿们

(静默片刻)

宣读福音

恭读圣马尔谷福音 11:1-10

耶稣和门徒，走近耶路撒冷，到了贝特法革和伯达尼，在橄榄山那里时，耶稣就打发两个门徒，对他们说：“你们往对面的村庄去，一进入村庄，就会看见一匹拴着的驴驹，是从来没有人骑过的；把它解开，牵来。若有人对你们说：你们做什么？你们就说：主要用它，但是会很快把它牵回来。”

门徒去了，便见一匹驴驹，拴在门外街道上，就把它解开。站在那里的人，有人对门徒说：“你们解开驴驹做什么？”门徒就按照耶稣所吩咐的，对他们说了；那些人于是容许了他们。

门徒把驴驹牵到耶稣面前，把自己的外衣搭在上面；耶稣就骑了上去。有许多人，把自己的外衣，另有些人，把从田间砍来的绿树枝，铺在路上；前呼后拥的人，都高声欢呼：“贺三纳！奉上主之名而来的，应受赞颂！那要来的、我们祖先达味之国，应受赞颂！贺三纳于至高之天！”

领：基督的福音

众：基督，我们赞美祢

简短福音反省，主讲者：利劲文弟兄

 **YouTube** <https://youtu.be/LLUdjZel-D4>

(静默片刻)

信友祷词

答句：求主俯听我们的祈祷

- 为教会，祈求天父仁慈牧养教会，让每一位基督徒都能效法主耶稣甘愿牺牲，拯救人灵的精神。我们同声祈祷。
- 为各级神职人员及教友祈祷：我们祈求天主保佑并降福一切主教、神父、修士、修女及众教友。我们同声祈祷。
- 为侯洗者祈祷，祈求天父光照，使每一位侯洗者迎接谦卑的君王基督，并能彻底归依基督，经历死于罪恶，活于新生。我们同声祈祷。
- 为我国马来西亚祈祷，求主赐谦卑及仁义的心给予政府官员，使他们能够判断善恶，有效发挥领导及治理社会的工作。让马来西亚能走出困境，市民的生活尽快回復正常。我们同声祈祷。
- 为已亡的亲友祈祷，愿他们得在天上的耶路撒冷与主基督相遇，永远分享主的荣耀。我们同声祈祷。

结束祷

众：全能永生的天主，基督的救世苦难和光荣复活的日子，已经临近。他要战胜魔鬼的傲慢；我们也要藉此庆祝我们得救的奥迹。我们求你仁慈护佑我们，好能时常保持圣洁的心灵。因主耶稣基督之名，求你俯听我们的祈祷。阿们。

结束咏：主是道路真理生命

 **YouTube** https://www.youtube.com/watch?v=J_7qeVsu2ZU

他是道路，是我寻找的归宿
 他是真里，我愿服他旨意
 他是生命，丰盛满溢永不尽
 他是基督，救赎世界地主
 走主道路，求主指引我前途
 学主真里，每日尽心尽力
 得主生命，永远满足我心灵
 有主自己，道路、真里、生命

主的晚餐



所需要的东西

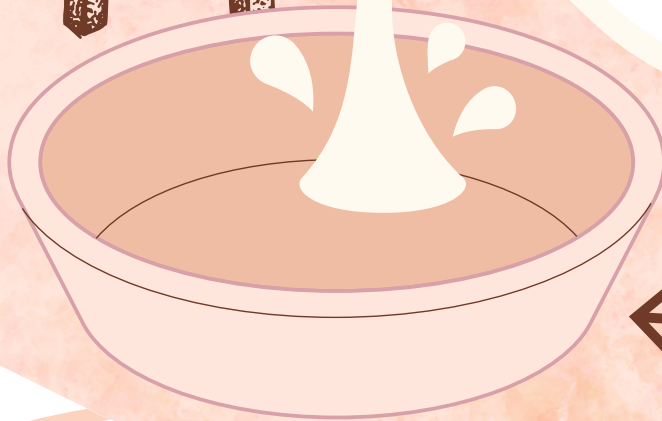
椅子



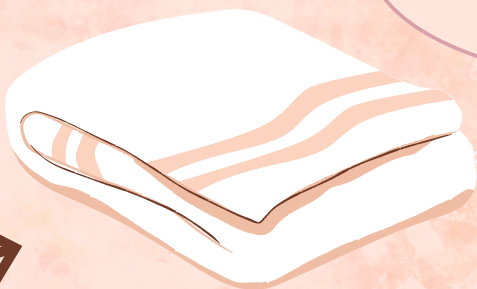
一壶水



一个水盆




毛巾



领：让我们以唱/聆听一首圣歌来开始我们的“圣周四”的祈祷礼仪。

开场赞主曲: 爱，我愿意

 **YouTube** <https://www.youtube.com/watch?v=jKrWdZsVQU0>

十字架上的光芒
温柔又慈祥
带着主爱的力量
向着我照亮

我愿意降服
我愿意降服
在祢爱的怀抱中
我愿意降服

我的心不再隐藏
完全地摆上
愿主爱来浇灌我
在爱中得自由释放

祢是我的主
祢是我的主
永远在祢怀抱中
祢是我 祢是我的主

开会祷

领：今晚，我们纪念耶稣与宗徒们分享了最后的晚餐，建立了他的圣体圣事。我们要看到他束腰跪下，给宗徒们洗脚，并提醒我们他的宗徒和门徒也必须彼此侍奉。

领：因父、及子、及圣神之名。

众：阿们

领：天主，我们今晚参与这至圣的晚餐。这是你唯一圣子，在舍身至死的前夕，所托付给教会，作为万古常新的祭献，也是他爱的盛宴。恳切求你，赐我们从这如此伟大的奥迹中，汲取圆满的爱德和生命。因你的圣子、我们的主耶稣基督，他和你及圣神，是唯一天主，永生永王。

众：阿们

读经

领：仔细聆听经文，并让每个字眼都触动你的内心。

恭读圣保禄宗徒致格林多人前书 11:23-26


弟兄姊妹们：

这是我从主所领受的，我也传授给你们：主耶稣在他被交付的那一夜，拿起饼来，祝谢了，擘开，说：“这是我的身体、为你们而牺牲的，你们应这样做，为纪念我。”晚餐后，又同样拿起杯来，说：“这杯是用我的血，所立的新约，你们每次喝，应这样做，为纪念我。”的确，直到主再来，你们每次吃这饼，喝这杯，你们就是宣告主的死亡。

领：天主的话。

众：主，我们感谢你。

简短读经反省，主讲者：雷文洲神父

 **YouTube** <https://youtu.be/MNTSCm5zlrk>

(静默片刻)

濯足礼

领：耶稣在最后晚餐中替十二宗徒洗脚，也表示亲爱，同时也是教导我们，当彼此相爱，爱德不在虚言，而在实行。

(个人个别坐下，领导邀请他人洗脚并互洗对方的脚。将脚伸到水盆上，将水倒在脚上并用毛巾象征性地擦干就完成。)

(静默片刻)

信友祷词

答句：求主俯听我们的祈祷

领袖：在耶稣被出卖之前的夜晚，建立了圣体圣事，现在让我们聚集在一起祈祷。

- 为教会，特别是那些在团体中事奉的人；愿所有人在这个充满挑战的时刻，都可以坚定地去分享耶稣基督的福音。我们同声祈祷。

- 通过耶稣基督为他人服务的榜样，所有人都愿意为弱势的人提供所需，特别是穷人和无家可归的人。我们同声祈祷。
- 为所有照顾病人的人。愿基督的爱坚强他们，让他们继续把康复和希望带给病人。我们同声祈祷。
- 为我们的朋友、邻居和其他孤独的人。愿他们知道自己是被爱的，是我们基督家庭中的一员。我们同声祈祷。
- 为我们自己的需要和意向，我们在心中默想/默祷。我们同声祈祷。

结束祷

众：主耶稣，你在最后晚餐时，建立了圣体圣事，使我们在基督内成为一心一体。求主帮助我们藉着他的体血成为我们生命的食粮，精神的饮品，借着我们的生活，继续他的救世工作。并遵循他教导的新诫命说：“你们要互相亲爱，如同我爱了你们一样”。我们因主耶稣基督之名这样祈求。阿们。

(以天主经和互助平安作为结束)

耶穌受難日



所需要准备的东西

十字架

领：让我们以这首受难曲来开始我们耶稣受难日的祈祷礼仪。

Via Dolorosa 苦路

 **YouTube** <https://www.youtube.com/watch?v=lbm01gzxkLY>

踏上Via Dolorosa 在耶路撒冷那天，
蹒跚举步崎岖漫长苦路。
但人群拥挤呼喊，
那受咒诅耶稣去钉十架！

满身斑斑、撕裂、流血，
背上布满了鞭伤，
他为我穿紫袍戴荆棘冠冕。
忍痛走着每一步，
为他哀恸的人也受辱骂。

(副歌)

走上Via Dolorosa，
那煎熬、受苦之路，
永生王，基督，神羔羊，弥赛亚！
他走上挽回之路，
滴尽宝血，爱你，爱我...
漫长Via Dolorosa 为你、我上十字架。

流血来洗净世人的罪孽，
穿过耶路撒冷，
赐平安的城。

走上Via Dolorosa，
那煎熬、受苦之路，
永生王，基督，神羔羊，弥赛亚！

他走上拯救之路，
滴尽宝血，为你，为我...
漫长Via Dolorosa 代你、我上十字架。

开会祷

今天，我们应把思想意念集中于耶稣的苦难与圣死上。耶稣亲自为我们登上了十字架

领：上主，你的圣子基督，倾流宝血，为我们建立了逾越奥迹；求你念及你丰厚的仁慈，永远守护和圣化我们。因主耶稣基督之名，求你俯听我们的祈祷。

众：阿们

(静默片刻)

读经

领：仔细聆听这圣咏，并让它的文字触动你的内心。

答唱咏 咏31:2,6, 12-13, 15-16, 17,25

【答】：父啊！我把我的灵魂交托在你手中。（路23:46）

领：上主，我投靠你，总不会受辱；
求你凭你的公义，将我救出。
我将我的灵魂交托在你手中。
上主，信实的天主，你必拯救我。 **【答】**

领：我的仇敌，都辱骂我；我的四邻，都耻笑我；
我的知己，都憎恨我；路上的行人，都远避我。
我被人全心忘掉，有如死人，
活像一个被抛弃的破旧瓦盆。 **【答】**

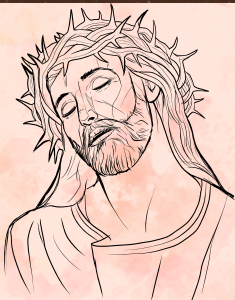
领：我仍旧依靠你，上主，我说：“你是我的天主！”
“我的命运全掌握于你手。求你救我脱离敌手；
摆脱一切迫害我的仇敌。 **【答】**

领：求你以你的慈容，光照你的仆人；
求你以你的仁慈，把我救出。
凡信赖上主的人，请鼓起勇气，振作精神。 **【答】**

反思

观看《耶稣受难》短片。

 <https://www.youtube.com/watch?v=sU18VwdTBI0>



分享观后感受：

- 从短片中你感受到哪些耶稣为你做的？
- 耶稣在你生命中扮演什么样的角色？
- 你生活中所依靠的是谁或什么？

隆重祈祷文

(每个祈祷意向后请静默片刻)

1. 为圣教会祈祷：我们祈求天主赏赐教会和平统一并将福音传到普天下去。
2. 为教宗祈祷：我们祈求天主保护教宗，赐他建康及智慧管理圣教会。
3. 为各级神职人员及教友祈祷：我们祈求天主保佑并降福一切主教、神父、修士、修女及众教友。
4. 为望教者祈祷：我们祈求天主坚固望教者的信德使成为天主的子女。
5. 为基督徒的合一祈祷：我们祈求天主使教会分离的众兄弟姐妹们重归教会怀抱
6. 为希伯来人祈祷：我们祈求天主，开启希伯来人的眼目，承认耶稣为全人类的默西亚。
7. 为尚未信仰耶稣的人祈祷：我们祈求天主圣神，光照尚未信仰耶稣的人。使他们走上得救的道路。
8. 为不信天主的人祈祷：我们祈求天主赏赐不信的人放弃成见而恭敬唯一的真天主。
9. 为政府官员祈祷：我们祈求天主，眷顾政府官员，领导人民享受平安、幸福及信仰自由的生活。
10. 为遭受苦难的人祈祷：我们祈求天主保佑遭受各种苦难的人。

最后，我们以“天主经”作为结束

朝拜十字架

领：愿上主怜悯我们，祝福我们。愿他真光照亮我们并怜悯我们。

众：阿们


跪在十字架前默祷，朝拜十字圣架

以此文作为结束

众：主、基督，我们钦崇祢、赞美祢。

祢用此圣架，救赎普世。

结束咏： 祢钉痕的手

 **YouTube** <https://www.youtube.com/watch?v=HLoGQiF3TK0&list=RDuyTSNyxQU9k&index=23>

祢钉痕的手 抚慰我伤口
要亲自医治我的痛
看着祢的手 想到祢的痛
我顿时忘掉自己一点点的痛

主请教导我不要那么在乎痛
让我也能够 被骂不还口
让我时常看到祢钉痕的手
知道我的痛 永远不及祢的痛

复活主日



所需要准备的东西

- 蜡烛
- 一顿饭（自由选择）

（开会祈祷前，可以选择点燃主蜡烛）

领：让我们欢唱这首基督复活的圣歌来开始今天的祈祷礼仪。

开场赞主曲: 今朝基督已复活

 YouTube <https://www.youtube.com/watch?v=9tLAvlrudel>

今朝基督已复活，阿肋路亚。凯旋圣日众欢乐，阿肋路亚。
十字圣架信众旗，阿肋路亚。战胜死亡奏凯歌，阿肋路亚。

普世万民齐赞颂，阿肋路亚。赞扬基督天上王，阿肋路亚。
藉其圣死与复活，阿肋路亚。救赎罪人免丧亡，阿肋路亚。

请众歌颂天地君，阿肋路亚。歌颂基督无穷恩，阿肋路亚。
天上地下应同声，阿肋路亚。赞颂父子与圣神。阿肋路亚。

开会祷

今日是复活主日，我们欢欣庆祝基督的光荣复活，他为我们带来新的生命。

领：因父、及子、及圣神之名。

众：阿们

领：天主，你的唯一圣子，今日战胜了死亡，为我们开启了永生之门。我们既隆重庆祝主的复活，求你派遣圣神，更新我们，复活我们，使我们的生命充满光明。因你的圣子，我们的主耶稣基督，他和你及圣神，是唯一天主，永生永王。阿们。

读经

领：仔细聆听段经文，并让它的文字触动你的内心。

恭读圣保禄宗徒致哥罗森人书 3:1-4

弟兄姊妹们：

你们既然与基督一同复活了，就该追求天上的事；在那里，有基督坐在天主的右边。你们该思念天上的事，不该思念地上的事，因为你们已经死了，你们的生命，已与基督一同藏在天主内；当基督、我们的生命，显现时，那时，你们也要与他一同，出现在光荣之中。

领：天主的话。

众：主，我们感谢你。

反思



请分享以下的问题：

- 你遇到了复活的主耶稣，你会认得是主吗？
- 当你遇到了复活的主耶稣，你要向他述说什么？

(静默片刻)

重宣领洗誓愿

(现在，让我们从主蜡烛上点燃个人所持有的蜡烛)

领：我们度过了四十天的斋期之后，要重发领洗时所发的誓愿：就是弃绝魔鬼，和它的行为，并以忠诚地事奉天主，服从教会。所以：

领：你们弃绝魔鬼吗？

众：弃绝。

领：你们弃绝魔鬼的一切行为吗？

众：弃绝。

领：你们弃绝魔鬼的一切诱惑吗？

众：弃绝。

领：你们信全能的天主圣父创造了天地吗？

众：我信。

领：你们信我们的主耶稣基督，天主的独生子，由童贞玛利亚诞生，受苦受难，死而复活，现今在天上享受光荣吗？

众：我信。

领：你们信圣神，圣而公教会，诸圣的相通，罪过的赦免，肉身的复活和永生吗？

众：我信。

领：全能的天主、我们主耶稣基督之父，以水和圣神使我们再生，并且赦免了我们罪过。愿祂以圣宠保佑我们，使我们永远作耶稣基督的忠实弟子。

众：阿们。

(静默片刻)

信友祷词

答句：求主俯听我们的祈祷


- 请为普世教会祈祷。教会既与主基督一同复活，求主以圣神的德能充满她，以智慧装备她，使她不断尽更新世界的使命。我们同声祈祷。
- 请为世界和平祈祷。主复活的庆祝给世界带来常新的希望，求主促使各民族把公义与爱放在利益之上，并致力维护属于普世的价值。我们同声祈祷。
- 请为新教友祈祷。他们刚成为教会大家庭的一份子，求主带领他们在生上实践爱德，并使他们信德日益坚强，恒常保持炽热的心，为复活的基督作证。我们同声祈祷。
- 请为所有在天灾人祸中受苦难的人祈祷。求复活的基督赐力量予他们，安慰他们，使他们早日脱离困境，重获身心的平安。我们同声祈祷。
- 为缅甸的人民祈祷。求主以他复活的光辉驱除各种愚昧，贪欲和霸道的行为，让缅甸的人民早日得到和平。我们同声祈祷。
- 为我们自己的意向祈祷。。。。。。我们同声祈祷。

结束祷

众：主耶稣，你是死而复活的天主，我们感谢你降到我们心中来，你用今天的礼仪使我们了解耶稣应该先受苦难，然后才进入他光荣的境界。我们感谢你，并求你振作我们的精神，使我们不怕人生旅途的艰苦，靠着你的助佑，度一个圣善的教友生活。因主耶稣基督之名，阿们。

(以天主经和互助平安作为结束)

结束咏：来庆贺耶稣

 <https://www.youtube.com/watch?v=POT9ePsd1R0>

来欢呼庆贺主耶稣，
来欢呼庆贺主耶稣。
来欢呼庆贺主耶稣，
来欢呼庆贺主耶稣。

他已复活，他已复活，
从今时直到永远，
他已复活，他已复活，
同来欢呼庆贺，
主耶稣基督已复活。

* (自由选择)

可以与家人或朋友聚餐以分享主的复活喜乐。

复活节蒙福

祂已经复活啦
阿肋路亚!