

opusdei.org

# 四月月省工具箱 ( 2026 )

月省是一種「迷你避靜」，我們在天主面前花兩三個小時，安靜地祈禱、審視自己的生活。這個工具寶箱能幫助我們就在自己所在的地方，與天主親近談心。

2026年4月1日

月省讓我們從旋風式的日常職責中抽身出來的好機會，讓我們用數小時的時間安靜地祈禱，凝視天主、世界和

我們自己。要找到時間祈禱，並非總是容易的，卻總是值得的。

要享受這個月省的最佳方式：首先找一個你能與天主共度的時間，以及一個你能獨自祈禱，而不易受到被打擾的安靜之處。把其他事情都放在一邊；把手機調到「飛行模式」。在月省當中，不妨在筆記本上記下你的決策和靈感，但最最重要的是把自己置放在天主面前，注視著祂，也讓祂注視著你。

## I. 簡介

## II. 默想1 ( 30分鐘 )

## III. 神修閱讀 ( 10-15分鐘 )

## IV. 玫瑰經 ( 20分鐘 )

## V. 省察 ( 5-10分鐘 )

## VI. 默想2 ( 30分鐘 )

**簡介。** 逾越奧跡：復活的力量

「復活期是喜樂的日子。它的喜樂永遠洋溢於基督徒的心中。因為基督活著。祂不是已經死去的人，不是活了一段時間，然後死去，只留下完美榜樣和美好回憶的人。」（基督剛經過，102）復活是關於勝利，希望，喜樂和樂觀的訊息。「基督復活了，我們可以懷著信心看待我們生命中的每一個事件，即使是那些最困難、充滿痛苦和不確定的事件。這就是我們受到召喚，要用言語、尤其是用生活見證，宣報復活的訊息。願這訊息在我們的家中和我們的心中迴響著：

『基督，我的希望，已經復活！』這份確信能鞏固每位受洗者的信德，特別鼓勵那些正在面對極大痛苦和困難的人。」（教宗於2020年四月13號，天后喜樂經祈禱）

復活的耶穌顯現給正在去厄瑪烏路上的門徒。「當祂走在路上時，遇到他們兩人，垂頭喪氣，幾乎絕望，開始感到人生失去了意義。基督瞭解他們的悲傷，洞察他們的心事，遂把存在

祂自己內的生命，傳給他們...。當祂在擘開麵餅的一瞬間，他們認出祂來，喊道：『原來是我主與我們同在！當祂在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？』每一個基督徒都應使基督臨在人間，一言一行都應使人藉以覺察『基督的馨香』，使人能從門徒身上認出『師傅』的容貌。」（基督剛經過，105）基督是活生生的，祂和我們在聖言中、在聖體中、在他人中相遇。

---

## 默想1

默想錄音（普通話）。復活：勝利，希望，喜樂

默想錄音（廣東話）。耶穌復活：以望德與樂觀精神去追求成聖

---

## 神修閱讀

你寫給我說：「從神修閱讀裡，我建造了一座燃料庫。看來像是堆無生氣的東西，可是，我的記憶屢次自動地從那裡汲取材料，使我的祈禱充滿生氣，並在領聖體後燃起我的感恩之心。」（《道路》117條）

監督復活節的默想錄音：願你們時時喜樂。

.....

## 玫瑰經

以玫瑰經——基督徒最根深蒂固的熱心敬禮為例，教會鼓勵我們默想它的奧蹟，偕同瑪利亞的歡喜、光明、痛苦、光榮，把上主在世吸引人的生活榜樣，包括三十年的默默無聞、以及三年公開傳教生活，和祂的光榮復活，深深地刻在我們的心版上及想像

之中。(《天主之友》299條) ([默想玫瑰經各端奧蹟 請按這裡](#))

---

## 省察

### 天主的臨在

1. 「耶穌來了，站在中間對他們說：『願你們平安！』」(若20:19) 在面對每天的挑戰時，我是否都不會失去平靜？當我跟配偶、孩子和同事相處時，如何在我周圍營造一個寧靜的氛圍？
2. 「凡是由天主所生的，必得勝世界。」(若一5:4) 當我默觀社會帶來的挑戰時，我是抱著什麼樣的態度？在我想要改變這世界的承諾中，耶穌是我永恆的參考目標嗎？
3. 「一個好的運動不只為了獲得一次的勝利而拼命，而且在首次嘗試即獲

勝。他必須為此而鍛鍊自己，經歷長時間平靜而充滿信心的訓練。他再三嘗試，而且在首次嘗試若未成功的話，他繼續堅持嘗試，直到克服障礙為止。」（鍊爐169）為增加我持續偕主同行的渴望，我是否參與聖事，並確信祂每天都一次又一次地幫助我？

4. 基督的復活引導我們進入一個新的生命。我能做什麼，好使這個新生命在困難出現時，能為我的家庭帶來喜悅和樂觀？

5. 「望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，藉着所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」（羅5:5）在我的家庭、職業和社交生活的計畫中，我是否可以交託給聖神更多，所以祂能使這些計畫有豐碩的成果？

6. 「談話討論的時候，耶穌親自走近他們，與他們同行。」（路24:15）我是否與基督分享我生命的道路？我是否請求聖神幫助我，使我的虔敬行

為的實踐，可以成為與生活的耶穌相遇？

7. 「耶穌就進去，同他們住下。當耶穌與他們坐下吃飯的時候，就拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。他們的眼睛開了，這纔認出耶穌來。」

（路24:29-31）我是否設法不失去對感恩聖事的驚喜讚嘆？我是否盡力與家人分享這份偉大的禮物？

**痛悔經。**我的天主！我全心痛悔並惱恨我的一切罪過，不單因為我罪有應得，該受祢公義的懲罰，更因為我冒犯了祢；祢是至善的；我當愛祢在萬有之上。為此，我決志從今不再犯罪，並躲避犯罪的機會。阿們！

---

## 默想2

默想錄音（普通話）。主復活的顯現。厄瑪烏二徒。

默想錄音（廣東話）。復活的耶穌與  
厄瑪烏門徒相遇：勤於閱讀福音

Paolo Nicoletto on Unsplash

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/Si-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/>  
(2026年4月6日)