

opusdei.org

# 聖週和四旬期

以下是一些有助於活出四旬期和聖週精神的資料。

2021年3月28日

## 聖週

聖枝主日 | 聖週四 | 主受難日 | 復活節主日

四旬期 | 十字苦路 | 告解聖事

---

## 四旬期

**教宗方濟各2021年四旬期文告**：文告籲請信友們「更新我們的信德，汲取『希望的活水』，並以開放的胸懷接受天主的愛」。教宗方濟各2021年四旬期文告，題為《「看，我們上耶路撒冷去」。四旬期：更新信、望、愛三德的時期》。

**四旬期：天主子女的皈依**。節錄自載於《基督剛經過》書中，聖施禮華於1952年3月2日四旬期第一主日題為《天主子女的皈依》的講道。

—— 四旬期（一）：天主子女的皈依

—— 四旬期（二）：基督受到試探

—— 四旬期（三）：天主的子女

**真福歐華路：與真福歐華路共度四旬期**。在真福歐華路於1985年2月2日寫的一封信中，敦促我們去懇求天主

「幫助我們藉著克己，戰勝邪惡的勢力。」

**聖灰禮儀日，梵蒂岡聖伯多祿大殿**  
(2021年2月17日)。教宗主持聖灰禮儀：四旬期是回到天父身邊的時機。

---

## 告解聖事

**聖施禮華：告解是一個愛的奇蹟。**聖施禮華解釋告解為什麼是個愛的奇蹟。

(按「CC」來開啟字幕)

**教宗與懺悔：憐憫因罪惡而受傷的心。**教宗2月14日在三鐘經祈禱中說，聽告解司鐸有能力吸引人，甚至是那些最不願意去辦告解的人。

**告解聖事簡單禮規。**真誠的告解使我們心靈煥然一新，也使我們打開心胸領受天主的恩寵。

---

## 十字苦路

聖施禮華的《十字苦路》全文。聖施禮華這本的遺作，是為協助眾人祈禱，並在天主恩寵的助佑之下，產生補贖的精神——愛的憂傷——以及對我們的主的謝恩謝意，感謝祂不惜以祂的寶血，救贖了我們。

---

## 聖週

與教宗一起參與聖週禮儀。主業團監督於2020年4月1日訊息說「我再次邀請你們藉著科技給我們的機會，與教宗一起參與聖週的禮儀。」

《親歷其境》。聖施禮華教導我們要以信德，大膽地將自己放在福音的情境中。親身參與基督於聖週中的苦難、聖死與復活

---

## 聖枝主日

(按「CC」來開啟字幕)

—— 聖枝主日 (一) : 內修的鬥爭

—— 聖枝主日 (二) : 天主聖寵的聖事

—— 聖枝主日 (三) : 今如往昔

---

## 聖週四

(按「CC」來開啟字幕)

—— 聖週四 (一) : 聖體聖事——信與愛的奧蹟

—— 聖週四 (二) : 彌撒在基督徒生活中的地位

**監督的默想錄音：在最後晚餐結合為一。** 范康仁蒙席反思聖週意義的錄音和中文文稿。

**聖體聖事。** 聖體聖事是基督逾越奧蹟的紀念，使這獨一無二的犧牲能在教會的禮儀中重現。天主教教理總綱。

(按「CC」來開啟字幕)

**監督的默想錄音：新的誠命。** 范康仁蒙席反思聖週意義的錄音和中文文稿。

.....

**主受難日**

(按「CC」來開啟字幕)

——主受難日(一)：**基督之死召喚我們度一個真實的基督徒生活**

——主受難日(二)：**基督徒與人類歷史**

監督的默想錄音：基督，反映人的脆弱的一面鏡子。范康仁蒙席反思聖週意義的錄音和中文文稿。

基督的苦難和十字架聖死。基督接受了死亡，是為了補贖我們的罪過、為了使我們脫離罪過、和為了把我們從罪過所帶來的奴役中贖回來。天主教教理總綱。

.....

## 復活節主日

(按「CC」來開啟字幕)

—— 復活節（一）：「基督活着」

—— 復活節（二）：默觀基督的生活

—— 復活節（三）：基督臨在於日常生活

監督的默想錄音：世界需要的光。范康仁蒙席反思聖週意義的錄音和中文文稿。

基督的復活、升天和第二次的降臨。正如聖保祿宗徒告訴我們的（參閱格前15：13-14），基督復活這一個真理是我們的信仰的核心。藉著基督的復活，天主給人類帶來了未來世界的生命，並且讓人任意處理它。天主教教理總綱。

復活節：「我已經復活並且仍然和你們在一起」。在復活期間，教會經歷我主為我們預備的：最偉大的復活喜樂。

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/si-xun-qi-he-sheng-zhou/> (2026年3月18日)