

在疫情下 與香港社會同行苦路

讓我們在被邊緣和遺忘的弱勢社群身上認出受苦基督的面容，在苦路上與他們同行。



默想和禱文由香港天主教正義和平委員會、香港天主教勞工事務委員會及
新界東北總鐸區關社組聯席聯合撰寫

導言

我們拜苦路，不單紀念主耶穌的苦難，也是背起自己的十字架，跟隨祂行走這條苦路。

持續的新冠肺炎疫情，為生活帶來各種困難的境況，我們都感受到肩上的十字架的重量。然而，我們有沒有同時注意到其他兄弟姐妹，特別是被邊緣和遺忘的弱勢社群，他們背負著被我們更沉重的十字架呢？

疫情期間，我們被迫留家抗疫，不少兄弟姐妹居住在衛生環境惡劣的劏房，露宿者甚至連一個阻隔病毒的居所也沒有。

我們可以在家工作，在前線抗疫的醫護和清潔工卻沒有這個選項。更有不少人因疫情失去了工作。

當我們不能舉行跨家庭聚會時，我們有沒有體會到安老院舍和獨居的長者、分隔異地的家庭，不能回鄉的外傭，他們的孤單寂寞？

疫情提醒世人，我們同坐在同一艘船上，誰也不能獨自得救，我們只能一起得救。

讓我們走出自我，在其他兄弟姐妹身上認出受苦基督的面容，在苦路上與他們同行，分擔彼此的十字架。

台前誦

因父、及子、及聖神之名。 亞孟。

上主，在現今世上，我們往往只顧全速前行，自以為強大又無所不能。我們貪婪地賺取金錢，任由世俗事物來主宰我們，任由倉皇匆促來困擾我們。面對祢的聲聲呼喚，我們沒有停下腳步；面對世界各種不公義，我們沒有醒覺。對於窮人的呼聲、大地病人膏肓的呼聲，我們充耳不聞。

我們不顧一切地只顧自己的目標，以為可以在一個病重的世界裡獨善其身。此刻，我們在驚濤駭浪的海上懇求祢：「主，求祢醒來！」

「為什麼你們這樣膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」(谷 4:40) 祢呼喚我們到祢那裡，信賴祢。

祢召叫我們把這考驗時期視為「選擇時期」。這不是祢審判的時刻，而是我們需要作判斷的時刻：此刻要辨別什麼是重要的事，什麼事仿似曇花一現，我們需要智慧區分必要與非必要的事。現在是重新設定生命航向的時刻，我們願以上主祢和他人為航程的目標。

面對如此苦難，讓我們重新發現和體驗到耶穌大司祭的祈禱：「願眾人都合而為一！」

(參閱：教宗方濟各舉行的特殊祈禱時刻，2020 年 3 月 27 日)

第一處 耶穌被判死刑 （旅遊業）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

司祭長、長老及經師和全體公議會商討完畢，就把耶穌捆綁了，解送給比拉多。比拉多又問他說：「你看，他們控告你許多事，你甚麼都不回答嗎？」耶穌仍沒有回答甚麼，以致比拉多大為驚異。每逢節日，總督慣常給民眾釋放一個他們所要求的囚犯。比拉多回答他們說：「你們願意我給你們釋放猶太人的君王嗎？」他原知道司召長是由於嫉妒才把耶穌解送來的。但是司祭長卻煽動群眾，寧要給他們釋放巴辣巴。比拉多願意滿足群眾，就給他們釋放了巴辣巴，把耶穌鞭打後，交給他們，釘在十字架上。（谷 15:1,4-6,9-11,15）

默想

新冠疫情仍然嚴峻，百業衰退，旅遊業更首當其衝！航班被迫停飛，旅行社陸續倒閉，大量從業員失業，許多行業陷入困境，影響不少家庭的生計，就像無罪的基督被判了死刑一樣。

禱文（跪下）

領：主，我們在那裏才找到希望呢？求祢警醒我們，在困難與挫折中、在失望與無奈中，想起耶穌以復活的生命來征服死亡與罪惡。

眾：主，求祢寬恕我們的罪過，教我們學習體會別人的苦況，克服人性的軟弱，懂得互助互愛，共同面對困境。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第二處 耶穌肩負十字架 （長者）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

兵士把耶穌帶到庭院裡面，即總督府內，把全隊叫齊，給耶穌穿上紫紅袍，編了一個茨冠給他戴上，開始向他致敬說：「猶太人的君王，萬歲！」然後用一根蘆葦敲打他的頭，向他吐唾沫，屈膝朝拜他。他們戲弄了耶穌之後，就給他脫去紫紅袍，給他穿上他自己的衣服，然後帶他出去，把他釘在十字架上。（谷 15:16-20）

默想

現今有不少居住在安老院舍或獨居家中的長者們，因疫情未能與親人相聚，處於寂寞孤獨中；甚至感染了疾病也得不到親人照料！正如耶穌一樣，獨自為世人肩負了沉重的十字架。

禱文（跪下）

領：主，祢在受審判前被關在囚室中與親友隔絕，那種絕望孤單的感覺，我們又有多少人體察到呢？

眾：主，求祢激發我們的同理心，教我們放下自我中心，樂意付出及實踐信仰，關心及幫助身邊有需要的長者，一起同行渡過這困難時期；將你的愛分享給尋找祢的人。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第三處 耶穌體力不支，第一次跌倒地上 （外賣員）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

他沒有俊美，也沒有華麗，可使我們瞻仰；他沒有儀容，可命我們戀慕。他受盡了侮辱，被人遺棄；他真是個苦人，熟悉病苦；他好像一個人們掩面不顧的人；他受盡了侮辱，因而我們都以他不算甚麼。然而他所背負的，是我們的疾苦；擔負的，是我們的疼痛。（依 53:2-4a）

默想

主耶穌，祢為了我們的罪過受盡了侮辱，被人遺棄，走這條苦路時，又為了我們的救贖而跌倒受傷。每當想起這情景，我們都會反省自己的思、言、行為有否為別人著想？我們縱然為己欲賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，那又有何益處？

禱文（跪下）

領：嚴峻的疫情已維持了兩年多，各行各業尤其是飲食業，都想盡辦法來克服這艱難時期，眾多失業人士轉型從事外賣來維持生計。求主保守外賣員的健康，僱傭雙方保持和諧的勞資關係，共渡時艱。

眾：主，求你讓我們跟隨祢，棄絕自己，背起十字架，勞資雙方共同一起走過疫情的苦路，僱主們能發揮以人為本的精神來關顧員工。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第四處 耶穌遇見自己的母親 （家庭）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

西默盎祝福了他們，又向他的母親瑪利亞說：「看，這孩子已被立定，為使以色列中許多人跌倒和復起，並成為反對的記號——至於你，要有一把利劍刺透你的心靈——為叫許多人心中的思念顯露出來。」（路 2:34-35）

默想

當大能的耶穌將自己的生命交給世人，他連自己最心愛的母親也無法照顧，只好託付給門徒。瑪利亞目睹耶穌的苦難，作為母親的心痛猶如一把利劍刺透她的心靈。

禱文（跪下）

領：因應防疫措施，親友們聚少離多。院舍和住院病人也未能如常和家人見面。求主安撫他們掛念及失落的心情，賜予平安的內心，讓眾人和家人以愛維繫。雖然疫情隔離了我們，但無阻礙我們內在的連結。

眾：主，求祢扶持助佑，堅強我們的信德，將我們從一切驚惶中救出。我們依靠祢無限的慈愛，向家人傳達愛念，也以祢的安慰舒暢我們的靈魂。求祢賜予恩寵和祝福，好讓受感染的病人得以痊癒。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第五處 西滿負擔耶穌的刑具 （醫護）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

他們把耶穌帶走的時候，就抓住一個從田間來的基勒納人西滿，把十字架放在他肩上，叫他在耶穌後面背著。（路 23:26）

默想

醫療系統瀕臨崩潰，醫生、護士、救護員和護理員日以繼夜工作，他們努力幫助和照顧病人、緩解他們的病苦，就像西滿一樣分擔耶穌的十字架！

禱文（跪下）

領：近月確診人數眾多，遠遠超出醫療系統的負荷，病人被逼滯留在戶外及家居，又得不到適當的治療，無力感讓醫護憂心又煎熬，更有大量醫護人員受到感染。

眾：主啊！求祢保守醫護人員的身心靈，賜予他們健康體魄，以應付巨大的工作壓力。求主堅強他們的心靈，保持積極樂觀，好能全心全靈照顧好病者，協助病人克勝病苦，攜手同心戰勝疫情。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第六處 韋羅尼加為耶穌抹面 （清潔工）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

聖詠

求你不要向你的僕人隱藏你的慈顏，因為我正處在困厄中，求你從速垂憐。求你親近我的靈魂，施予救贖，為了我的諸般仇敵，求你救護。我受的侮辱、欺凌和恥笑，你都識穿；欺凌迫害我的眾人，都在你的眼前。侮辱破碎了我心，使我憂傷難過；我期望有人同情，卻未尋到一個。我渴盼有人安慰，也未找到一個。（詠 69:18-21）

默想

因著愛主之情，韋羅尼加勇敢地為耶穌抹去面上的血漬，疫情下清潔工友亦勇敢地為市民服務。他們不但在有確診的地方做清潔工作，減低疫情擴散的機會。有些還要自費購買抗疫物資，盡力保護自己好能繼續工作。

禱文（跪下）

領：疫情在港已肆虐超過兩年，不少清潔工友默默地為市民站在防疫的最前線，為香港的衛生把關。

眾：求主保守清潔工友的身心靈，賜予他們健康體魄，以應付艱難的工作環境，並保護好自己不受感染。願政府和僱主關顧員工的福祉，提供適當防疫裝備；為工友提供充裕的休息時間，以舒緩工作壓力。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第七處 耶穌再次不支倒地 （劏房戶）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

我們還以為他受了懲罰，為天主所擊傷，和受貶抑的人。可是他被刺透，是因了我們的悖逆；他被打傷，是因了我們的罪惡。因他受了懲罰，我們便得了安全；因他受了創傷，我們便得了痊癒。我們都像羊一樣迷了路，各走各自的路；但上主卻把我們眾人的罪過歸到他身上。（依 53:4b-6）

默想

香港住屋問題嚴重，縱然本港經濟尚未從疫市中恢復，但劏房租金卻越來越貴、居住環境卻越來越差！劏房居民猶如耶穌一樣，多年來備受打擊下默然跌倒！

禱文（跪下）

領：居住於天台屋、寮屋和劏房的居民日復一日盼望入住公屋，可惜上樓之日遙遙無期！大部份居民需要繳付高昂的租金，但生活質素從沒有改善。

眾：主！求祢讓我們接納自己的跌倒，並體諒他人的跌倒，且能互相扶持，關懷並協助租住於不適切居所的弟兄姊妹，共渡困境。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第八處 婦女為耶穌痛哭 （執政者）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

有許多人民及婦女跟隨耶穌，婦女捶胸痛哭他。耶穌轉身向她們說：「耶路撒冷女子！你們不要哭我，但應哭你們自己及你們的子女。」（路 23:27-28）

默想

主耶穌，這些婦女為你哭泣，而你的心卻為她們哀痛，為現今世界的境況而悲痛。主，人類雖然經常犯罪跌倒，但你卻從沒放棄我們，給予我們認罪悔改的機會，更為了使我們得到新生命而犧牲自己。

禱文（跪下）

領：在疫情肆虐全球下，所有掌權者和執政者當深切感受到人民的苦痛，致力實行以民為本的政策。

眾：主，我們為人民的福祉而哀悼及悔疚，我們為人為的過失而痛哭悔罪。因著你的犧牲，求祢教我們懂得以人民的利益為依歸，採取理性及維護生命的方式去處理問題。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第九處 耶穌第三次跌倒在地（受疫情影響的行業）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

先知書

其實他從活人的地上被剪除，受難至死，是為了我人民的罪過。雖然他從未行過強暴，他口中也從未出過謊言，人們仍把他與歹徒同埋，使他同作惡的人同葬。上主的旨意是要用苦難折磨他；當他犧牲了自己的性命，作了贖過祭時，他要看見他的後輩延年益壽，上主的旨意也藉他的手得以實現。在他受盡了痛苦之後，他要看見光明，並因自己的經歷而滿足；我正義的僕人要使多人成義，因為他承擔了他們的罪過。（依 53:8b-11）

默想

過去兩年多，有不少行業備受疫情影響，需要間歇停業甚至結業，從業員不斷面對失業或開工不足的境況，卻一直沒看到復業的曙光，生活苦不堪言！

禱文（跪下）

領：政府為防控疫情制定各種限制，導致很多行業無法正常運作，大量從業員被迫放無薪假，而減薪、裁員情況亦比比皆是！

眾：主！求祢平息疫情，好讓各行各業早日復甦，而勞資雙方亦要抱著互諒互讓的精神共渡時艱。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第十處 耶穌被剝去衣裳 （露宿者）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

另有兩個兇犯，也被帶去，同耶穌一同受死。他們既到了那名叫髑髏的地方，就在那裡把耶穌釘在十字架上；也釘了那兩個兇犯：一個在右邊，一個在左邊。耶穌說：「父啊！寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是甚麼。」他們拈鬮分了耶穌的衣服。民眾站著觀望。

（路 23:32-35）

默想

主，在你脆弱無助之時，兵士恣意欺凌你，剝奪你的人性尊嚴。社會上有不少兄弟姊妹，因著不同的緣故露宿街頭。主，他們都在無助的邊緣中，分擔你所受的凌辱。

禱文（跪下）

領：主，請開啟我們的心目，讓我們在赤身露體的人身上、在被歧視的露宿者身上，看見了你，而懂得主動安慰他們。

眾：主，當我們冷酷無情或漠不關心的時候，我們也羞辱了你，求你寬恕並憐憫我們的愚昧無知和自我中心。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



第十一處 耶穌懸在十字架上 (教會)

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。(單膝跪下)

眾：祢用此聖架，救贖普世。(起立)

福音

在耶穌的十字架傍，站著他的母親和他母親的姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞和瑪利亞瑪達肋納。耶穌看見母親，又看見所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：「女人，看，你的兒子！」然後，又對那門徒說：「看，你的母親！」就從那時起，那門徒把她接到自己家裡。

(若 19:25-27)

默想

十字架上的耶穌不但承受肉體的痛楚，心靈上也備受折騰。

疫情使我們恐懼焦慮，尤其當聖堂被關閉，公開彌撒和宗教聚會暫停，我們的信德也受到考驗。然而，各種磨難都不能使我們與天主之愛相隔絕。

禱文(跪下)

領：主基督，祢忍受與天主隔離的苦楚，為使我們能與天主重歸於好。

眾：求祢堅強我們的信德，使我們善用這段時間，加強個人的靈修，在祈禱中與你相遇，與教會保持合一。願宗教活動的防疫限制能早日解除，兄弟姐妹們能再相聚一起感謝讚美天主。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。(起立)



第十二處 耶穌在十字架上捨生 (外傭)

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。(單膝跪下)

眾：祢用此聖架，救贖普世。(起立)

福音

從第六時辰起，直到第九時辰，遍地都黑暗了。約莫第九時辰，耶穌大聲喊說：「厄里、厄里、肋瑪撒巴黑塔尼！」就是說：「我的天主，我的天主！你為甚麼捨棄了我？」他們中遂有一個立即跑去，拿了海棉，浸滿了醋，綁在蘆葦上，遞給他喝。耶穌又大喊一聲，遂交付了靈魂。(瑪 27:45-46;48;50)

默想

主，祢在十字架上捨生時，曾問天主為何捨棄了祢？當時祢感到絕望。因著疫情肆虐，許多在港工作的家庭傭工未能在假日與朋友相聚，更長時間與親友分離，他們面對這般境況，就如同主基督在十字架上，感到孤獨無助。

禱文(跪下)

領：為了家人的福祉而離鄉工作的家庭傭工，在疫情期間更形孤單，為了衛生緣故，不但要比以往更為辛勞，也要忍受與親友長時期的分離，甚至要默默承受社會上歧視的眼光，尤其是疫情爆發的時候，他們往往是被針對的一群。

眾：主，求你將我們從自私和偏見中解放出來，以同理心去關懷他們。你以鮮血救贖了我們，是叫我們與天父、與自己、與人、與大地修好。就讓我們繼續你的使命，使有需要的人士感受到友愛，不致感到孤單痛苦。

領：天主，仰仗你所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求你垂憐我們。(起立)



第十三處 聖母懷抱耶穌 （分離的家庭）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

猶太人因那日子是預備日，免得安息日內——那安息日原是大節日——屍首留在十字架上，就來請求比拉多打斷他們的腿，把他們拿去。兵士遂前來，把第一個人的，並與耶穌同釘在十字架上的第二個人的腿打斷了。可是，及至來到耶穌跟前，看見他已經死了，就沒有打斷他的腿；但是，有一個士兵用槍刺透了他的肋膀，立時流出了血和水。（若 19:31-34）

默想

主基督，當聖母抱著你的屍首，淚流如注，西默盎預言的利劍，毫不留情地刺透了她的心。在全球疫情肆虐下，許多家庭被迫分離，他們就如聖母般，深深地感受到母子骨肉分離的痛楚。

禱文（跪下）

領：在今日的世界各地，亦經常上演著家庭分離的悲劇。許多國家和地區，包括香港為了控制疫情，實施封關或嚴苛的防疫政策，使許多家庭成員分離兩年多，仍未能親身探望，只能在網上相聚。

眾：上主，求你憐憫他們的苦況，使疫情早日受控，執政者體恤家庭相聚的需要，在確保眾人健康下，放寬有關措施，使這些家庭早日團聚或可互相探望。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。。

眾：求你垂憐我們。（起立）



第十四處 耶穌被埋葬，靜候復活（生態）

領：主、基督，我們欽崇祢、讚美祢。（單膝跪下）

眾：祢用此聖架，救贖普世。（起立）

福音

到了傍晚，來了一個阿黎瑪特雅的富人，名叫若瑟，他也是耶穌的門徒。這人去見比拉多請求耶穌的遺體；比拉多就下令交給他。若瑟領了耶穌的遺體，就用潔白的殮布將它包好，安放在為自己於巖石間所鑿的新墓穴內；並把一塊大石頭滾到墓口，就走了。（瑪 27:57-60）

默想

天主讓人治理大地，人卻自以為對其他受造物擁有絕對的統治權，任意剝削大自然，破壞受造界的和諧。我們變成掠奪者，忘記了我們原是大地的守護者。耶穌甘願透過祂的死亡，使萬有與天主重歸於好。

禱文（跪下）

領：主基督，萬物賴祢而存在，在祢內彼此相連。

眾：求你幫助我們默觀天主所創造並委託與我們管理的世界，重新發現其他受造物的內在價值，聆聽受造界的呼喊，實踐生態皈依，以可持續的生活方式，守護我們的共同家園。

領：天主，仰仗祢所受的苦難，我們與香港社會同行苦路。

眾：求祢垂憐我們。（起立）



結束祈禱

遇瘟疫（新冠肺炎）祈禱文

天主，你是一切美善的根源。我們來到你台前，期待你的憐憫。我們妄自尊大，破壞生態，禍及自己及他人的健康；為此，我們向你懺悔，求你垂憐。

天主，萬物既是你所創造的，你從不輕看痛悔和謙卑的赤心；求你垂視我們今天因瘟疫所帶來的痛苦。願我們重新得到你的愛憐，使眾人在你內恢復和諧，並與一切受造之物和平共存。求你給我們再造一顆珍惜萬物之心，好能忠誠履行受託照管之職。

天主，我們把所有病人及他們的家屬託付給你，求你施展大能，恩賜他們身心痊癒，參與你聖子由苦難進入新生命的奧蹟。求你幫助我們整個城市發揮守望相助的精神，各盡其職。求你支援前線醫護人員、社工，及教育工作者。求你特別照顧那些缺乏資源來保障健康的弱勢人士。

我們深信在任何境遇中，你的愛都能改寫人類失落的處境。求你特別賜給所有基督徒堅強的信德，在恐懼與不安的困境中，履行你給予我們的使命。

天主，求你為全人類降下恩寵和祝福，驅除一切凶惡，好使我們早日脫離逆境，以更新的心向你感恩讚頌。你是生命的主宰，你和聖子及聖神，永享光榮，直到永遠。亞孟。