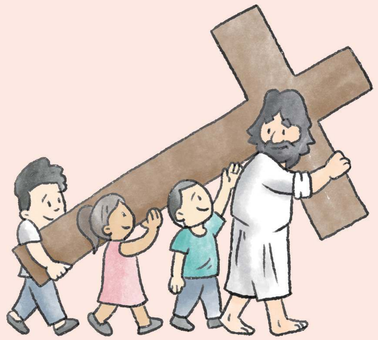
2026年四旬期 開展40日相遇之旅



四旬期是一個相遇的時期，召喚我們走出自我，與天主、近人和萬物建立關係，重修於好。
我們透過祈禱和默想聖言，與主相遇，向主傾訴，並為別人的需要祈求。
克己守齋促使我們放棄物質慾望，為他人的需要騰出空間，也讓大地得以喘息。
在愛德行動中，我們關心並接納窮人和被邊緣化的人，與他們建立友誼，同時以行動守護我們共同的家園。

下載電子版及其他
四旬期資源

2月 Feb

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
22 四旬期第一主日 向一位工友，如清潔工，保安員說聲多謝	**23** 選購本地種植或製造的產品，感謝生產者	**24** 向無家者送上食物及飲料	**25** 與長者交流，了解他們年青時一件難忘的經歷	**26** 捐血或到教堂捐款，同時為在戰地的醫護人員祈禱	**27** 拜苦路時，為在囚及更新人士祈禱	**28** 探望患病的親友

3月 Mar

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1 四旬期第二主日 輕輕擁抱你家中或在堂區遇到的外傭，並說聲多謝	**2** 到戶外走走，曬曬太陽，運用五感專注觀察自然	**3** 聆聽一位貧窮人的生命故事，並提供回饋	**4** 將利是錢捐贈給服務基層家庭的機構	**5** 為記念因戰爭而處於飢餓的孩子，今天不吃零食	**6** 使用生態苦路默想祈禱	**7** 為我們討厭的人祈禱
8 四旬期第三主日 幫助一位婦女做家務	**9** 自備水樽及購物袋，不用即棄塑膠產品	**10** 將瑪竇福音25:35-40分享給親友，鼓勵他們關心社會上的弱勢社群	**11** 聆聽一位青年朋友一次不愉快的經歷，並給予鼓勵	**12** 閱讀一篇關於俄烏戰爭的新聞，記念前線新聞工作者	**13** 拜苦路時，為受迫害的基督徒祈禱	**14** 向我們曾經得罪的人尋求寬恕
15 四旬期第四主日 前往維園或中環，了解外傭如何渡過假日	**16** 購物前分辨「需要」和「想要」，減少無謂消費	**17** 關心社區中的清潔工及拾荒者，讚揚他們對環境的貢獻	**18** 教導長者使用手機應用程式	**19 聖若瑟（聖母淨配）節日** 為世界上的難民及移民工祈禱	**20** 使用城市中的苦路地圖默想祈禱	**21** 參加教區全人發展委員會主保聖羅梅洛瞻禮感恩祭
22 四旬期第五主日 前往尖沙咀重慶大廈吃飯或購物	**23** 抱抱大樹，了解大樹的名字和故事，認識我們的弟兄姊妹	**24** 向一位無家者打招呼或微笑	**25 預報救主降生節** 陪伴一位兒童玩耍	**26** 捐助國際人道救援機構	**27** 拜苦路時，為因戰爭而流離失所的家庭祈禱	**28** 不帶偏見地傾聽與我們意見不同的人，不打斷他們的發言

4月 Apr

SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
29 基督苦難主日 了解一項照顧者服務，介紹給一位照顧者認識	**30 聖周一** 默想羅馬書8:19-25，為受生態危機之苦的受造界祈禱	**31 聖周二** 了解一項精神健康資訊，並分享給一位朋友認識	**1 聖周三** 為祖父母或獨居長者購買日用品	**2 聖周四** 參加主的晚餐禮儀	**3 聖周五** 拜苦路及參加苦難禮儀 (守大小齋)	**4 耶穌受難節翌日** 參加復活守夜慶典