

四旬期棋 + 2025禧年

讓我們懷著革新與皈依的精神，善度四旬期



起點

我們由喜樂少年來到公教報，為大家送上「四旬期棋」，希望大家在遊戲過程中，細閱每一格的内容，實行提及的愛德行為，並反思四旬期的精神，做一個「希望的朝聖者」。

• 遊戲玩法 (適合2-4人參與)

1. 準備4隻棋子及一粒骰 (或可掃描QRcode下載)
2. 由起點開始，輪流擲骰，決定前進的步數，並按格子上的指示前進、後退或罰停。



棋子及骰仔製作方法及圖案

邀請非教友一同唸一遍天主經，準備心神。



於四旬期開始，參與聖灰禮儀 (3月5日)



於四旬期開始，守大小齋



• 前進兩格

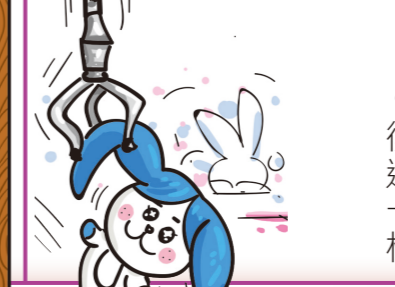
寫下3項在四旬期參與的善工

1. _____
2. _____
3. _____

領受修和聖事



把零用錢全花在夾公仔遊戲上



閱讀聖經，作信仰反省

• 你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音。 (谷十六15)

• 後退一格

貪玩



• 後退三格

捐獻給更生團體或成為探監義工



邀請非公教家庭一同前往香港教區禧年2025朝聖地點朝聖



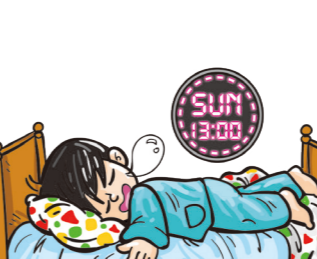
天主教會四旬期運動



為患病鄰居購買日用品



星期天躲懶，沒有參與主日彌撒



為長者祈禱 (病弱、獨居、貧窮)



前往「希望之光」油燈所在的聖堂朝聖



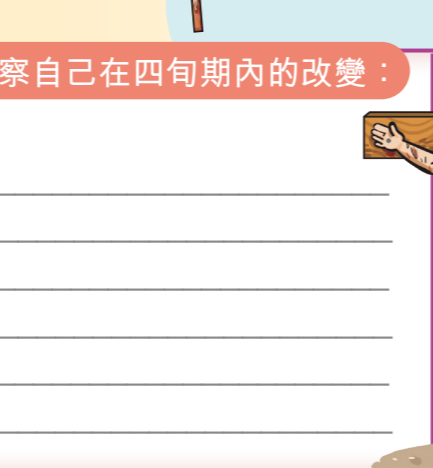
說謊話



• 罰停一次

• 後退一格

每晚睡前與家人一同誦唸玫瑰經



為受造界祈禱，感恩天父創造大地。



在彌撒中幫忙安撫大哭的小孩



• 前進兩格

向朋友介紹教會內關注難民及新移民團體



與教友一起清洗聖枝



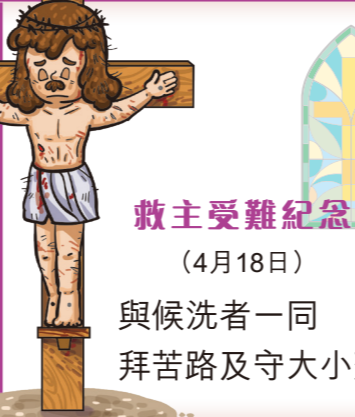
終點

參與救主復活晚間禮儀 (4月19日)

• 我是世界的光；跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光。 (若八12)

省察自己在四旬期內的改變：

1. _____
2. _____
3. _____



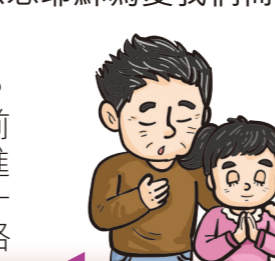
救主受難紀念

(4月18日) 與候洗者一同拜苦路及守大小齋。



主的晚餐 (4月17日)

與家人一同參與禮儀，感恩耶穌為愛我們而犧牲。



• 前進一格

四旬期

「四旬期」是教會準備聖週及迎接復活節的前40天，效法耶穌曠野守齋祈禱，對抗誘惑，同時紀念以色列子民在曠野流徙40年及諾厄經歷40天的洪水。

本年四旬期於3月5日展開，教友在四旬期內守齋、克己及力行愛德，偕同候洗者懷著革新和皈依精神，使它變成一個充滿喜樂及希望的時期。



2025禧年

教宗方濟各在禧年詔書教導我們：人人都知道甚麼是希望。雖然我們不知道將來會發生甚麼事，但每個人的心裡都因懷著希望而有所期待和嚮往。願禧年成為我們眾人重燃希望的機會，天主的話語會幫助我們找到希望的原由。