

2025年四旬期

希望的朝圣者

共融 ~ 参与 ~ 使命



DOA • PUASA • SEDEKAH

LENTEN CAMPAIGN



Archdiocese
of Kuala Lumpur



Archdiocesan Office
for Human Development

www.aohd.org/lent



苦路善工



开端咏： 欧瑟亚

全心全意地归向我
笔直的树也会弯曲

莫让恐惧分开我们
你该听从我声音

Chorus:

我久已等待你 回到我的身边

与我同度美好新生活

看那旷野将引导你
你将学习正直公义

我将对你心说话
还有仁爱在心中

Repeat Chorus...

序

领：因父、及子、及圣神之名。

众：阿们。

开端祷：（众）

主耶稣，您邀请我们背起十字架，每天跟随您。愿我们作为希望的朝圣者庆祝、聆听和行走，知道我们永远不会孤单，因为您的恩典与我们相伴。愿我们也知道我们的兄弟姐妹的陪伴。愿我们在充满希望的旅途中，对周围的人、情况和事件持开放态度。

以上所求，是靠我们的主耶稣基督之名。阿们。

歌咏：

(曲调: *Stabat Mater*)

主被定罪受尽凌辱
当我跟祢走向苦路
温柔谦顺我心驻

第一处 耶稣被判死刑



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第一处 耶稣被判死刑

他受虐待，仍然谦逊忍受，总不开口，如同被牵去待宰的羔羊；又像母羊在剪毛的人前不出声，他也同样不开口。他受了不义的审判而被除掉，有谁怀念他的命运？其实他从活人的地上被剪除，受难至死，是为了我人民的罪过。

~ 依 53:7-8 ~

~反思片刻~

第一处 耶稣被判死刑



主耶稣，祢因我们的罪而被判死刑。我们把那些因战争和内乱而被处死，以及被迫生活在不安与恐惧之中的人交托给祢。



我们为巴勒斯坦、乌克兰、叙利亚、缅甸和世界其他动荡地区的人民祈祷。

第一处 耶稣被判死刑



我们为那些在战争中丧亡、成为孤儿、受伤和流离失所的人祈祷，特别是那些被迫逃离家园的难民。愿各国都朝着建立和平与和谐的方向努力，而不是对弱者和受压迫者展示威力和权势。

主啊，求祢帮助我们成为缔造和平的人。

第一处 耶稣被判死刑

歌咏：

有朝一日我遭迫害
但愿不再怀恨悲哀
独自与祢共前行

第二处：耶稣背负十字架



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第二处：耶稣背负十字架

“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，
背着自己的十字架，跟随我。”

~谷 8:34 ~

~反思片刻~

第二处：耶稣背负十字架



主耶稣，祢为了我们的罪受尽了十字架的耻辱。我们为普世教会祈祷，愿她能克服所有困扰她的丑闻。



愿我们都堪当成为福音的传扬者，不辜负人们的希望和信任。

第二处：耶稣背负十字架

歌咏：

昔日耶稣所背苦架
今日成为胜利十架
我众有福来共享

第三处：耶稣第一次跌倒



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第三处：耶稣第一次跌倒

我的灵魂虽已辗转于灰尘，
求祢照祢的诺言使我生存。

~ 咏119:25 ~

~反思片刻~

第三处：耶稣第一次跌倒



主耶稣，我们将团体中那些背离祢教导、质疑自己信仰，以及失去所有希望和方向或是停止参与教会礼仪活动的人都交托给祢。求祢引领他们回到祢的道路，认识祢的法度。

第三处：耶稣第一次跌倒

歌咏：

吾主全身遍尝酷刑
长矛毒鞭受尽艰辛
备遭折磨苦呻吟

第四处：耶稣遇见了自己的母亲



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第四处：耶稣遇见了自己的母亲

耶稣看见母亲，又看见他所爱的门徒站在旁边，
就对母亲说：“女人，看，你的儿子！”
然后，又对那门徒说：“看，你的母亲！”
就从那时起，那门徒把她接到自己家里。

~若 19:26-27~

~反思片刻~

第四处：耶稣遇见了自己的母亲



主耶稣，我们将所有的父母亲都交托给你，
求你助佑他们透过贞洁、信德、智慧和善良，
努力效仿圣母玛利亚——你福音的首位传教门徒。

第四处：耶稣遇见了自己的母亲



我们也将那些在养育子女方面遇到挑战
以及无法生育孩子的父母交托给你。
圣母玛利亚，求你为他们转求。

第四处：耶稣遇见了自己的母亲

歌咏：

耶稣遇其悲痛慈母
其爱子为我众长兄
利剑今刺透她心

第五处：西满帮耶稣背负十字架



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第五处：西满帮耶稣背负十字架

全部法律总括在这句话内：

爱你的近人如你自己。

~ 迦 5:14 ~

~ 反思片刻 ~

第五处：西满帮耶稣背负十字架

主耶稣，即使是祢，在十字架的重压下受苦，也需要别人的帮助。

当别人遭难时，求祢帮助我们不要只是默默旁观，而是感同身受，并伸出援助之手，与他们同行。



第五处:西满帮耶稣背负十字架



我们为所深爱的国家马来西亚祈祷，由于政治因素，她正面临一些不和谐、贪腐、不公与不稳定的情况。

愿我们为共同的福祉一起努力。

尽管我们之间存有差异，求祢帮助我们互相接纳、宽恕及相亲相爱。

第五处：西满帮耶稣背负十字架

歌咏：

西满被召背主苦架
未能预见其之光荣
犹豫不前心迟疑

第六处：圣妇薇诺尼嘉为耶稣拭面



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第六处：圣妇薇诺尼嘉为耶稣拭面

那时，义人回答他说：

主啊！我们什么时候见了你饥饿而供养了你，或口渴而给了你喝的？我们什么时候见了你作客，而收留了你，或赤身露体而给了你穿的？

我们什么时候见你患病，或在监里而来探望过你？

君王便回答他们说：我实在告诉你们：凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。

~ 玛窦 25:37-40 ~

~反思片刻~

第六处：圣妇薇诺尼嘉为耶稣拭面



我们为堂区和个人祈祷，求主助佑我们响应基督的召叫，将爱德行为作为我们使命的一部分，无论我们身在何处，都能成为光和盐。

第六处：圣妇薇诺尼嘉为耶稣拭面



愿我们的基信团和堂区各项事工都能负起传教使命，帮助身边比较不幸的人。

主，求祢让我们在疲惫和饥饿者的面容中认出祢。

第六处：圣妇薇诺尼嘉为耶稣拭面

歌咏：

圣妇虽勇但却颤栗
因爱驱使超越恐惧
无惧罗马兵势力

第七处：耶稣第二次跌倒



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第七处：耶稣第二次跌倒

然而他所背负的，是我们的疾苦；
担负的，是我们的疼痛。

依 53:4

~反思片刻~

第七处：耶稣第二次跌倒



主耶稣，我们将那些陷于成瘾问题，如酒精、毒品、社交媒体、性和其他上瘾行为的人和家庭交托给祢。

第七处：耶稣第二次跌倒



求祢助佑他们每次跌倒后都有重新站起来的勇气。愿我们能给他们正面的影响，并随时准备伸出援手，而不是消极地评判他们。

第七处：耶稣第二次跌倒

歌咏：

筋疲力尽跪伏在地
受尽苦楚鳞伤遍体
正如我贫陋兄弟

第八处：耶稣遇见耶路撒冷的妇女



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第八处：耶稣遇见耶路撒冷的妇女

但是，耶稣转身向她们说：“耶路撒冷的女子！你们不要哭我，但应哭你们自己及你们的子女。”

~ 路 23:28 ~

(~反思片刻~)

第八处：耶稣遇见耶路撒冷的妇女



主耶稣，因着我们的疏忽及自私，让地球母亲——我们共同的家园，遭受极大的环境破坏。

我们承认她是来自天父的珍贵礼物，并承诺将成为守护受造界的更好管家。

第八处：耶稣遇见耶路撒冷的妇女



求主帮助我们摒弃“丢弃”文化，对自己的消费习惯三思而行，并且积极地参与修复地球的活动，好能把她传承给我们的下一代。



让我们与其他不同信仰及文化的人一起关爱我们共同的家园。

第八处：耶稣遇见耶路撒冷的妇女

歌咏：

救主受苦我心哀愁

怜悯他人分其所忧

弟兄身上显主伤

第九处：耶稣第三次跌倒



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第九处：耶稣第三次跌倒

我好像倾斜的水一般，

我全身骨骸都已脱散；

我的心好像是蜡，在我内脏中溶化。

我的上颚枯干得像瓦片，

我的舌头贴在咽喉上面，

祢竟使我于死灰中辗转。

~

~ 咏 22:14-15

~反思片刻~

第九处：耶稣第三次跌倒



主耶稣，我们将国内以及世界各地所有的移民和难民都交托给祢。他们大多数都生活在非常悲惨的境况中，对于我们认为理所当然的事物，如工作、教育和像样的房子，根本不敢奢求。

我们承认一直以来，从来没有正视过他们的困境。

第九处：耶稣第三次跌倒



求主赐予我们勇气站出来，
和他们一起捍卫他们的人权。

我们特别为那些为我们工作，
和我们一起生活的劳工朋友
祈祷。

我们承认他们在祢眼中是宝
贵的，让我们时时给予他们
尊严、爱护和尊重。

第九处：耶稣第三次跌倒

歌咏：

筋疲力尽三番跌扑
领我穿越悲伤痛苦
同苦同忧跟随主

第十处：耶稣被剥去衣服



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

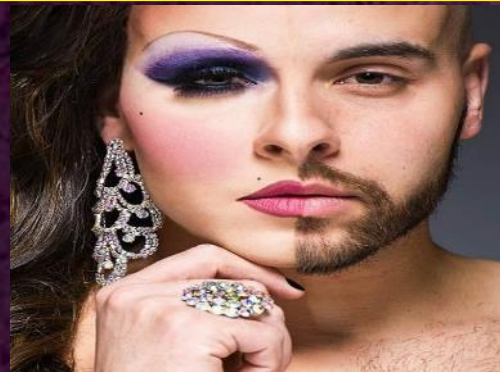
第十处：耶稣被剥去衣服

我赤身脱离母胎，
也要赤身归去；
上主赐的，上主收回。
愿上主的名受到赞美！

~ 约 1:21 ~

~反思片刻~

第十处：耶稣被剥去衣服



主耶稣，我们将那些因从事卖淫和遭受性虐待而被剥夺尊严的人交托给祢。

我们也把那些极力争取被社会正视的人们：
女同性恋者、男同性恋者、双性恋者和跨性别者
交托给祢。

第十处：耶稣被剥去衣服



我们想起这些人，特别是我们所认识的朋友。
求主帮助我们真心接纳、同情以及关爱他们。

第十处：耶稣被剥去衣服

歌咏：

耶稣立于绝望荒凉
赤身露体同胞嘲笑
甘舍己身救人灵

第十一处：耶稣被钉十字架



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第十一处：耶稣被钉十字架

他们既到了那名叫骷髅的地方，
就在那里把耶稣钉在十字架上，
也钉了那两个囚犯：一个在右边，一个在左边。
耶稣说：“父啊，宽赦他们吧！
因为他们不知道他们做的是什么。”

~ 路 23:33-34 ~

~反思片刻~

第十一处：耶稣被钉十字架



主耶稣，我们祈求祢治愈我们团体内的所有家庭：
那些因心灵破碎而把自己钉在十字架上的人；
那些因死亡、离婚以及不忠而苦于挣扎的人；
以及单亲家长和他们的孩子。

第十一处：耶稣被钉十字架



我们也记得那些家中有病人或即将去世的人、以及有精神病患者的家庭。我们把那些为照顾挚爱而作出牺牲的人交托给祢。求主使我们在他们的挣扎中，不吝于给出我们的关爱和支持。

第十一处：耶稣被钉十字架

歌咏：

吾主手足被钉刺穿
释放我罪治愈我伤
走上加尔瓦略山

第十二处：耶稣在十字架上舍命



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第十二处：耶稣在十字架上舍命

耶稣大声呼喊说：

“父啊！我把我的灵魂交托在你手中。”

说完这话，便断了气。

~ 路 23:46 ~

~反思片刻~

第十二处：耶稣在十字架上舍命



主耶稣，我们把所有即将去世的人交托给你，尤其是那些害怕死亡的人。

我们记起那些陪伴临终者的医务及护理人员。

请帮助我们意识到，死亡不是终点，而是通往天堂与你相聚的门道。

第十二处：耶稣在十字架上舍命

歌咏：

战胜死亡进入永生

俯首听命世界无声

逾越死亡获新生

第十三处：耶稣从十字架上被卸下



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第十三处：耶稣从十字架上被卸下

我只愿我的心灵，
得享平静与安宁；
就像断乳的幼儿，在他母亲的怀抱中，
我愿我的心灵在我内，与那幼儿相同。

~咏 131:2~

~反思片刻~

第十三处：耶稣从十字架上被卸下



主啊，我们把我们的挚爱、团体内有特殊需要者，以及那些关爱和照顾他们的人交托给祢。

求祢帮助我们能够意识到，所有的人都是天主的子女，按照天主的肖像和模样所造。

第十三处：耶稣从十字架上被卸下



求祢帮助我们以堂区、
基信团、家庭以及个人
身份，向残疾人士伸出
友谊之手和表达爱心。

愿我们能够认出以及欣赏
他们的天赋和能力。

愿我们时时都把他们纳入
我们的团体中。

第十三处：耶稣从十字架上被卸下

歌咏：

哀恸圣母悲痛欲绝

圣子我兄气绝怀中

昔满圣宠今哀伤

第十四处：耶稣被埋葬



领：
基督，我们朝拜祢，赞美祢。

众：祢因十字圣架救赎普世。

第十四处：耶稣被埋葬

到了傍晚，来了一个阿黎玛特雅的富人，名叫若瑟，他也是耶稣的门徒。

这人去见比拉多请求耶稣的遗体。

比拉多就下令交给他。

若瑟领了耶稣的遗体，就用洁白的殓布将它包好，安放在为自己于岩石间所凿的新墓穴内；

并把一块大石头滚到墓口，就走了。

~ 玛 27:57-60 ~

~反思片刻~

第十四处：耶稣被埋葬



主耶稣，求你怜视我们当中那些最近因失去至亲而悲伤的人。

我们将那些因死亡而在经济和情感上挣扎的家庭、失去父母的小孩，以及失去孩子的父母都交托给你。

第十四处：耶稣被埋葬



我们也缅怀那些无人关心、在孤独无助中离世，尤其是因新冠疫情和其他疾病的亡者。



我们也记得那些存留下来哀悼去世亲人的幸存者。



主啊，求祢帮助我们透过对他们每个人的照顾和关怀，把祢赋予我们每个人的使命做得更加完善。

第十四处：耶稣被埋葬

歌咏：

我主耶稣听命服从
死后三天复活显现
以身作则在我先

结束祷文：（众）

天父，当我们的的心转向祢之际，愿我们的四旬期善工，能帮助我们革新，并做好准备以迎接祢圣子的苦难、死亡及复活的奥迹，因为没有祢，我们什么都做不到。

我们感谢祢赐给我们这一份信仰的宝贵礼物，它在我们心中燃起熊熊烈火。透过这四旬期的斋戒，求祢以祢的生命之言滋养我们，帮助我们谦卑前行、公正行事以及温柔爱人。

求祢更新我们的热忱和勇气，好能宣扬祢的圣名直到地极。

求祢派遣祢的圣神来坚强我们的信德，使我们积极行善，作为一个天主子民，在主内同道偕行。

结束祷文：（众）

求祢教导我们善度人生，好让我们能在这个被罪恶笼罩的世界里，成为希望的承载者。求祢保护我们免于一切邪恶的诱惑。

求祢以祢的智慧引导我们，带领我们继续祢在世上的救赎工程；使我们成为地上的盐和世界的光。

主啊，请帮助我们认识祢的法度；主啊，请教导我们走祢的道路。

求祢让我们走在祢的真理当中，并教导我们，因祢是天主，我们的救主。

以上所求，是靠我们的主耶稣基督之名。**阿们。**

苦路善工

让我们为教宗的意向祈祷

天主经…

圣母经…

圣三光荣经…

苦路善工

领：因父、及子、及圣神之名。

众：阿们。

结束咏： 欧瑟亚

全心全意地归向我
笔直的树也会弯曲

莫让恐惧分开我们
你该听从我声音

Chorus:

我久已等待你 回到我的身边
与我同度美好新生活

你将安心的入眠

我的恩宠永陪伴你

Repeat Chorus...

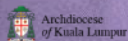
2025年四旬期

希望的朝圣者



DOA • PUASA • SEDEKAH

LENTEN CAMPAIGN



Archdiocese
of Kuala Lumpur



Archdiocesan Office
for Human Development

www.aohd.org/lent



苦路善工

结语…

非常感谢这些年来，所有来自不同地方和在不同时间内参与这个项目的朋友，我们每年一起协力完成苦路善工的新编版本——从我在大修院到上主慈悲堂，再到现在的圣若望主教座堂。

欢迎大家自由使用和分享这苦路善工的反思。我希望福音可以被广传，所以不限版权。唯如果是用在商业用途，请事先征询我的同意。大部分的图像是摘自网络，圣经章节是采用英语标准版。

让我们背起自己的十字架跟随耶稣，祂将引领我们走向复活的生命。

吉隆坡圣若望主教座堂，堂区主任

Fr Gerard Steve Theraviam (gerardtheraviam@stjohnkl.com.my)

2025年四旬期