



# 第五屆

## 世界祖父母及長者日

我們滿懷喜悅地籌備慶祝第五屆世界祖父母及長者日。這項活動年復一年地日益深入地融入我們團體的牧靈生活。第五屆世界祖父母及長者日標誌著一個重要的里程碑，呈現出教會和社會對老年人的價值的認識日益加深。

教宗良十四世今年選定的主題是「不失望的人是有福的」（參閱：德十四 2），這正契合希望禧年的大背景，並邀請我們認識到長者不僅是牧靈關懷的受惠者，更是希望的見證者和教會生活的積極倡導者。他們的生活和信仰經驗是寶貴的遺產，能夠豐富新一代，鞏固團體的「細胞構造」。

於 2021 年奠立的世界祖父母及長者日正在成為一項傳統，它教導我們的團體日益將長者置於中心，不是以一種臨時或偶爾的方式，而是以一種經常性和結構性的方式。這是一種教育學，教導我們認識到長者為記憶的守護者、信仰的見證者和人生導師的不可替代的角色。

今年，值此希望禧年之際，我們想特別強調一點：天父無限的慈悲，是要被所有人體驗到的，包括那些因健康或年紀老邁的原因而無法親身前往朝聖的人們。因此，在牧靈指引裡，各位可以找到一個簡單的建議，在長者居住的場所內舉辦禧年慶典。

這項儀式將使他們獲得禧年大赦，獻上他們的痛苦和祈禱，在心神上與普世教會相通。

我們相信，這日子將成為恢復代際對話、加強精誠團結的紐帶和作出此生活的見證：教會是所有人，特別是最脆弱的人的溫馨家園。



考慮到前幾屆活動採取的各種舉措以及希望在第五屆活動上採取的舉措，我們將 logo 提供給教區和主教管區免費使用。

為了廣泛宣傳這次的活動內容，我們誠摯地請您透過電子郵件（[anziani@laityfamilylife.va](mailto:anziani@laityfamilylife.va)）或在社交媒體上使用 **#elderlyandgrandparents** 來告知我們各地所舉行的活動。

同時，您也可從聖座平信徒、家庭及生命部的英文網站下載「牧靈工具包」：[www.laityfamilylife.va](http://www.laityfamilylife.va)。

希望第五屆世界祖父母及長者日的慶祝活動，能夠讓所有長者感受到教會的親近和主的溫柔，我們向你們致以基督最深切的問候。

平信徒、家庭及生命部部長  
凱文·法雷爾樞機  
(Card. Kevin Farrell)

平信徒、家庭及生命部祕書長  
達里奧·格瓦西主教  
(+Dario Gervasi)



## 第五屆世界祖父母及長者日祈禱文

「不失望的人是有福的。」（德十四 2）

上主，祢的這句話是何等美好！

求祢扶助我們在人生的朝聖之旅中，

懷著從祢而來的希望繼續前行。

求祢幫助我們在這日益分裂的世界裡，

帶來共融的希望。

求祢幫助我們在這飽受戰爭摧殘的世界裡，

帶來和平的希望。

求祢幫助我們在失去人性光輝的世界裡，

帶來微笑那始終不變的美好。

求祢幫助我們在晚輩、親友，

以及所有遇見的人心中，

憶起祢的溫柔。

求祢幫助我們在這個對祢漫不經心的世界裡，

帶來那只有祢能賜予的新生命的希望！

因為，上主，在祢內沒有失去什麼；

因為，上主，在祢內一切都有新的開始！阿們。



## 牧靈指引

我們建議，像往常一樣，這一天的慶祝活動應圍繞兩個基本要素：

1. 為長者奉獻和慶祝感恩祭。
2. 探訪自己社區內的孤獨老人。

值此希望禧年之際，我們建議讓教區團體參與進來，以方便所有老年人——甚至是那些很少離開家的老年人——參加禧年朝聖活動。

對於所有無法親自參加的人，我們建議他們按照頒發禧年大赦的規範，在他們居住的地方舉行禧年慶典。

## 探訪孤獨的長者

- 為了活出這日子的訊息，即：向每個人（甚至那些最孤立的人）表達親近和安慰，我們建議拜訪社區中的孤獨老人，並向他們傳達教宗的訊息。
- 這次探訪是教會向前邁進的具體標誌，它重申了長者，甚至是最孤獨的老年人，是我們社區的中心。
- 這探訪表示個人和集體不拋棄任何人的選擇。
- 這探訪也是個好機會，讓我們帶一份禮物給對方，例如一束花，同時可以一起誦唸祖父母及長者日的祈禱文。
- 青年人及長者的相遇，以及所產生的友誼，正是呈現了「天主的仁慈世世代代於無窮世」的標記。

## 與長者一同預備這個日子

- 長者是這個日子各種活動的主要對象。聖父——教宗的文告是特別為他們發表的。
- 儘可能讓最多的長者在這日子當天親自參與主日的感恩儀式。
- 這一天可以是一個機會，幫助長者及其家人重新養成習慣，與整個堂區團體一起參與感恩祭。
- 可把〈文告〉分送給所有的參與者，邀請堂區或教會的長者，一同反省這份文告。
- 即使在世界祖父母及長者日之後，最好也開始為自己社區的老人組織反思時刻。教宗關於老年教理的講授可能是伴隨會議的有用資源。
- 可以請長者們為年輕人和為世界和平祈禱。代禱事工是長者們真正的聖召。
- 探訪獨居長者時，也可以把教宗的文告送給那些無法參加聚會的長者。



## 與青年人一起預備這個日子

- 可以在祖父母及長者日的前幾個星期，召集青年人，向他們說明並確定他們能儘可能接觸更多的長者。
- 我們建議讓年輕人與社區的長者一起組織一場或多場聚會。
- 這一天可以是組織一次會議以聽取長者的一些見證的機會。
- 青年人可組織社會運動，用 Hashtag 來宣傳祖父母及長者日的內容（#ElderlyAndGrandparents）。



## 禮儀注意事項

- 今年 7 月 27 日的主日彌撒，其中應有一台彌撒是與堂區祖父母及長者一起慶祝「世界祖父母及長者日」。
- 為鼓勵長者參與彌撒，堂區教友可為行動不便的長者安排交通接送。
- 在彌撒慶典中，堂區青年人可分送教宗的〈世界祖父母及長者日文告〉。
- 在 7 月 27 日或前後的日子，可以在符合醫護規定的情況下，安排在醫院或安老院舉行慶祝「世界祖父母及長者日」的彌撒，讓院內的堂區長者教友參加。
- 當日彌撒收集的獻儀，可用來支持為堂區中貧困長者的服務計劃。

## 信友禱詞的建議內容

- 請為教宗良十四世祈禱：求上主降福和守護他的職務，以及他所領導的教會，使教會成為祖父母及長者更受歡迎的大家庭。我們同聲祈禱。
- 請為我們所有身為長者的人祈禱：願我們能夠繼續展望未來，並憑藉我們的經驗和祈禱，繼續努力建立一個更富於兄弟情誼的世界。我們同聲祈禱。
- 請為年輕人祈禱：好使他們將自己的活力作為食糧奉獻給上主，求主使之倍增，而不保留給自己；願世界因年輕人與長者重新互相擁抱而充滿喜悅。我們同聲祈禱。
- 請為我們所有身為祖父母的人祈禱：好使我們成為家庭智慧的源泉，並且能學習將信仰的寶藏傳遞給我們的子孫和新一代。我們同聲祈禱。
- 請為了結束世界各地的每一場戰爭祈禱：讓我們祈求主安慰那些失去親人的人，使傷者痊癒、囚犯重返家園；讓對話與和平的途徑近在咫尺。我們同聲祈禱。



## 與無法前往朝聖的老年人一起慶祝禧年

聖赦院所頒布的《頒賜大赦的規則》指出：

「真誠悔改的信友，因特殊緣故（尤其是所有男女隱修士，年長者、病患者、在囚人士，以及身在醫院或其他醫護場所而要為病人提供不間斷服務的人員）而不能參與隆重慶典、朝聖活動和熱心地前往教堂等活動者，在滿全相同條件下，如在精神上與在場的信友保持合一——特別是當媒體直播教宗或教區主教的講話時，並在家中或受阻之處（諸如隱修院的小聖堂、醫院、療養院、監獄……）誦念天主經、任何認可的信經和符合聖年宗旨的其他經文，同時向天主奉獻個人的痛苦或生活上的辛勞者，亦可獲得禧年大赦。」

從這個角度來看，我們建議在**第五屆世界祖父母及長者日**或教區團體或老年人居住機構的重要日子舉行慶祝活動，讓所有無法親自參加禧年朝聖的人感受到天父無限的慈悲。



- 慶祝活動應由司鐸、執事、負責神師、傳教員或通常負責該場所牧靈活動的人員主持。
- 慶祝活動應有大量參與者，如果可能的話，可以用聖歌來營造祈禱氣氛，並應特別注意所有老年人的參與。
- 必要時，主禮應與幾位從事牧靈工作人員一同探訪所有無法下床的長者所住的房間。與他們一起誦念天主經和信經，並為他們留下聖像、禱文或聖牌，以提醒他們參與禧年慶典。切勿將任何人排除在慶典之外。
- 負責神師應盡一切努力確保老年人能夠在慶典前夕領受和好聖事及聖體聖事。

## 禮儀歌曲

### 致候詞

主禮者：

因父、及子、及聖神之名。

參與者：

阿們。

主禮者：

願賜予希望的天主，  
藉著降生成人的聖言，  
使我們因信充滿一切喜樂、平安，並藉著聖神的大能，  
與你們眾人同在。

參與者：

也與你的心靈同在。

## 禧年禱文

主禮者：

讓我們一起誦念教宗方濟各所寫的禧年禱文：

天父，願祢藉著祢的聖子——我們的兄長耶穌基督所賦予我們的信德，和聖神在我們心中燃點的愛德火焰，重振我們對祢神國的望德。

願祢的恩寵轉化我們，使我們努力不懈地栽種福音的幼苗。但願那些福音幼苗，使人類和宇宙萬物由內而外得以轉化，並能懷著確切的希望，期待新天新地的來臨，那時，邪惡勢力要全被摧毀，祢的榮耀卻要永遠常存。

願禧年的恩寵重振我們這些希望的朝聖者對天國寶藏的渴求。願這同一恩寵使我們救主的喜樂與平安惠及普世萬民。

願讚頌和光榮歸於祢——天主，至於無窮之世。阿們。

（天主教香港教區版）

## 聖詠

可詠唱或誦念一篇朝聖的聖詠，如：

- 第十五篇 「上主，誰能住在祢的帳幕裡？」
- 第廿四篇 「大地和地上的萬物，屬於上主。」
- 第八四篇 「萬有的上主，祢的殿宇多麼可愛。」
- 第九五篇 「請大家前來，向上主歡呼，向拯救我們的磐石歌舞。」
- 第一二二篇 「我真高興，因為有人對我說。」
- 第一三六篇 「請你們稱謝上主，因為祂的仁慈永遠常存。」

## 恭讀天主聖言

（建議：）

### 恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書（五 1~5）

弟兄姊妹們：天主使我們藉著信德而成義；因此，我們藉著主耶穌基督，與天主和好了。我們靠著耶穌、藉著信德就可以生活在天主的恩寵中，並歡欣地希望分享天主的光榮。不但這樣，我們在磨難中也歡躍，因為我們知道：磨難產生忍耐，忍耐產生毅力，毅力產生望德，望德不會使人失望，因為天主的愛，已經藉著賜給我們的聖神，傾注在我們心中了。

## 默想

可以參考以下或採用另一相似的文件：

第五屆世界祖父母及長者日正值希望禧年。

有時我們會把「希望」的美德與我們關心的事情發生的好機會混為一談。例如，我們希望自己不生病，或希望自己喜歡的球隊贏球等等。通常，我們希望的是等待那些可能發生的事情，但可能不會發生。或者，我們認為希望是對未來的一種樂觀態度，是我們性格的一種特徵。我們應該如何理解基督教的希望，即我們所說的神學德行？

聖保祿在致羅馬人書中，透過論證基督徒的盼望之根基，闡明了希望的意義。如果希望僅僅建立在我們自身的力量 and 人性態度之上，我們就有理由懷疑它的持續性。然而，由於聖保祿宗徒將傾注於我們心中的天主之愛作為希望的根基，我們完全可以說，這是恩典的工夫，因此不會失敗。我們的任務是接納它，並讓自己被它引導和扶持。

當基督徒的希望在我们的生活中發揮作用時，它就會擁有非凡的力量。《天主教教理》寫道：「望德是回應人對幸福的嚮往，這嚮往是天主放置在人心內的；望德接受那激發人行動的各種希望，並予以淨化，使之導向天國；望德保護人不致陷於敗興；望德在無依無靠中給予支持；望德使期待永福的人心花怒放。望德的熱情奔放預防自私，導向愛德的幸福。」（參閱：《天主教教理》，1818）

認識一位在生活中培育希望的長者，是世間的一道真正的光芒。因為長者對年輕人的微笑、親切的問候、鼓勵的話語背後，彷彿蘊藏著更偉大的智慧，最終彰顯著天主經年累月的信實。教宗良十四世在第五屆世界祖父母及長者日文告中寫道：

德訓篇稱那不喪失希望的人是有福的（參閱：德十四 2）。我們的人生經歷過漫長歲月，我們也許會受到誘惑，容易將目光轉向過去，而非面向未來。然而，正如教宗方濟各在最近一次住院期間所寫的那樣：「即便我們的身體軟弱，但沒有什麼能阻止我們去愛、去祈禱、去奉



獻自己，在信德中彼此相互扶持，成為希望的光輝見證」（三鐘經，2025年3月16日）。我們擁有一種在任何困難中都無法被奪走的自由：那就是去愛與去祈禱的自由。每一個人，無論何時何地，永遠都能愛與祈禱。

那些長期經歷過天主信實的長者可以向世界證明，在我們這個時代，我們擁有一種越來越罕見的能力，那就是滿懷希望地展望未來的能力！

的確，世界上有許多情況並非如此，老年人非但沒有受到尊重，反而被置於群體生活的邊緣。《希望禧年詔書》強調了這一點，並回顧：

經常感到孤獨和被遺棄的長者也應看到希望的曙光。基督信仰團體和公民社會有義務尊重長者，珍視他們是擁有人生經驗的寶藏，不僅累積智慧且仍能作出貢獻，同時呼籲他們與不同的世代聯盟，共同奮鬥。

「在此，我也要提到祖父母們，他們是年輕一代信仰和智慧的傳承者。願他們在兒孫的感恩和愛護中得到支持，因為兒孫在他們身上能找到自己的根源，並找到理解和鼓勵的源泉。」（《希望禧年詔書》，14）

我們被邀請慶祝**第五屆世界祖父母及長者日**，期盼從啟迪我們所有人的希望中重新出發。為了真正體會老年人生命的整個價值，事關重要的，是不讓任何人孤單。我們的長輩應該被視為維繫世代的寶貴財富，並向我們展現天主如何是每個世代、每個時代傳承的主宰。

教宗良提醒我們聖奧斯定那句精闢的名言：讓我們的生活美好，時代就也美好。我們就是日子；我們怎樣，日子也將怎樣！<sup>1</sup>

如果我們能夠珍惜長輩們活潑的信德和愛的教誨，未來的日子一定會更加美好！

---

<sup>1</sup> 聖奧斯定，《論聖詠》80，「*Mala tempora, laboriosa tempora, hoc dicunt homines. Bene vivamus, et bona sunt tempora. Nos sumus tempora: quales sumus, talia sunt tempora*」。

信經

天主經

第五屆世界祖父母及長者日祈禱文

禮成式

**祈求長壽的恩賜：**

慈愛的天主，

請賜予祢的孩子們長壽的恩賜，請賜予他們祢的祝福。

讓他們感受到祢存在的甜蜜和力量：回顧過去，

在祢的慈悲中歡欣；展望未來，

懷著不滅的希望，堅持不懈。

願光榮和讚頌永遠歸於祢。

禮成曲

分發第五屆世界祖父母及長者日文告

（天主教會台灣地區主教團祕書處 譯）