



第五届 世界祖父母及长者日

我们满怀喜悦地筹备庆祝第五届世界祖父母及长者日。这项活动年复一年地日益深入地融入我们团体的牧灵生活。第五届世界祖父母及长者日标志着一个重要的里程碑，呈现出教会和社会对老年人的价值的认识日益加深。

教宗良十四世今年选定的主题是「不失望的人是有福的」（参阅：德十四2），这正契合希望禧年的大背景，并邀请我们认识到长者不仅是牧灵关怀的受惠者，更是希望的见证者和教会生活的积极倡导者。他们的生活和信仰经验是宝贵的遗产，能够丰富新一代，巩固团体的「细胞构造」。

于 2021 年奠立的世界祖父母及长者日正在成为一项传统，它教导我们的团体日益将长者置于中心，不是以一种临时或偶尔的方式，而是以一种经常性和结构性的方式。这是一种教育学，教导我们认识到长者为记忆的守护者、信仰的见证者和人生导师的不可替代的角色。

今年，值此希望禧年之际，我们想特别强调一点：天父无限的慈悲，是要被所有人体验到的，包括那些因健康或年纪老迈的原因而无法亲身前往朝圣的人们。因此，在牧灵指引里，各位可以找到一个简单的建议，在长者居住的场所内举办禧年庆典。

这项仪式将使他們获得禧年大赦，献上他們的痛苦和祈禱，在心神上与普世教会相通。

我们相信，这日子将成为恢复代际对话、加强精诚团结的纽带和作出此生活的见证：教会是所有人，特别是最脆弱的人的温馨家园。



考虑到前几届活动采取的各种举措以及希望在第五届活动上采取的举措，我们将 logo 提供给教区和主教管区免费使用。

为了广泛宣传这次的活动内容，我们诚挚地请您透过电子邮件（anziani@laityfamilylife.va）或在社交媒体上使用 **#elderlyandgrandparents** 来告知我们各地所举行的活动。

同时，您也可从圣座平信徒、家庭及生命部的英文网站下载「牧灵工具包」：www.laityfamilylife.va。

希望第五届世界祖父母及长者日的庆祝活动，能够让所有长者感受到教会的亲近和主的温柔，我们向你们致以基督最深切的问候。

平信徒、家庭及生命部部长
凯文·法雷尔枢机
(Card. Kevin Farrell)

平信徒、家庭及生命部秘书长
达里奥·格瓦西主教
(+Dario Gervasi)



第五届世界祖父母及长者日祈祷文

「不失望的人是有福的。」（德十四 2）

上主，祢的这句话是何等美好！

求祢扶助我们在人生的朝圣之旅中，

怀着从祢而来的希望继续前行。

求祢帮助我们在这日益分裂的世界里，

带来共融的希望。

求祢帮助我们在这饱受战争摧残的世界里，

带来和平的希望。

求祢帮助我们在失去人性光辉的世界里，

带来微笑那始终不变的美好。

求祢帮助我们在晚辈、亲友，

以及所有遇见的人心中，

忆起祢的温柔。

求祢帮助我们在这个对祢漫不经心的世界里，

带来那只有祢能赐予的新生命的希望！

因为，上主，在祢内没有失去什么；

因为，上主，在祢内一切都有新的开始！阿们。



牧灵指引

我们建议，像往常一样，这一天的庆祝活动应围绕两个基本要素：

1. 为长者奉献和庆祝感恩祭。
2. 探访自己小区内的孤独老人。

值此希望禧年之际，我们建议让教区团体参与进来，以方便所有老年人——甚至是那些很少离开家的老年人——参加禧年朝圣活动。

对于所有无法亲自参加的人，我们建议他们按照颁发禧年大赦的规范，在他们居住的地方举行禧年庆典。

探访孤独的长者

- 为了活出这日子的讯息，即：向每个人（甚至那些最孤立的人）表达亲近和安慰，我们建议拜访小区中的孤独老人，并向他们传达教宗的讯息。
- 这次探访是教会向前迈进的具体标志，它重申了长者，甚至是最孤独的老年人，是我们小区的中心。
- 这探访表示个人和集体不抛弃任何人的选择。
- 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。

与长者一同预备这个日子

- 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。



与青年人一起预备这个日子

- 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**）。



礼仪注意事项

- 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。



与无法前往朝圣的老年人一起庆祝禧年

圣赦院所颁布的《颁赐大赦的规则》指出：

「真诚悔改的信友，因特殊缘故（尤其是所有男女隐修士，年长者、病患者、在囚人士，以及身在医院或其它医护场所而要为病人提供不间断服务的人员）而不能参与隆重庆典、朝圣活动和热心地前往教堂等活动者，在满足相同条件下，如在精神上与在场的信友保持合一——特别是当媒体直播教宗或教区主教的讲话时，并在家中或受阻之处（诸如隐修院的小圣堂、医院、疗养院、监狱……）诵念天主经、任何认可的信经和符合圣年宗旨的其它经文，同时向天主奉献个人的痛苦或生活上的辛劳者，亦可获得禧年大赦。」

从这个角度来看，我们建议在第五届世界祖父母及长者日或教区团体或老年人居住机构的重要日子举行庆祝活动，让所有无法亲自参加禧年朝圣的人感受到天父无限的慈悲。



- 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。

礼仪歌曲

致候词

主礼者：

因父、及子、及圣神之名。

参与者：

阿们。

主礼者：

愿赐予希望的天主，
借着降生成人的圣言，
使我们因信充满一切喜乐、平安，并借着圣神的大能，
与你们众人同在。

参与者：

也与你的心灵同在。



禧年祷文

主礼者：

让我们一起诵念教宗方济各所写的禧年祷文：

天父，愿祢借着祢的圣子——我们的兄长耶稣基督所赋予我们的信德，和圣神在我们心中燃点的爱德火焰，重振我们对祢神国的望德。

愿祢的恩宠转化我们，使我们努力不懈地栽种福音的幼苗。但愿那些福音幼苗，使人类和宇宙万物由内而外得以转化，并能怀着确切的希望，期待新天新地的来临，那时，邪恶势力要全被摧毁，祢的荣耀却要永远常存。

愿禧年的恩宠重振我们这些希望的朝圣者对天国宝藏的渴求。愿这同一恩宠使我们救主的喜乐与平安惠及普世万民。

愿赞颂和光荣归于祢——天主，至于无穷之世。阿们。

（天主教香港教区版）

圣咏

可咏唱或诵念一篇朝圣的圣咏，如：

第十五篇 「上主，谁能住在祢的帐幕里？」

第廿四篇 「大地和地上的万物，属于上主。」

第八四篇 「万有的上主，祢的殿宇多么可爱。」

第九五篇 「请大家前来，向上主欢呼，向拯救我们的盘石歌舞。」

第一二二篇 「我真高兴，因为有人对我说。」

第一三六篇 「请你们称谢上主，因为祂的仁慈永远常存。」

恭读天主圣言

（建议：）

恭读圣保禄宗徒致罗马人书（五 1~5）

弟兄姊妹们：天主使我们借着信德而成义；因此，我们借着主耶稣基督，与天主和好了。我们靠着耶稣、借着信德就可以生活在天主的恩宠中，并欢欣地希望分享天主的光荣。不但这样，我们在磨难中也欢跃，因为我们知道：磨难产生忍耐，忍耐产生毅力，毅力产生望德，望德不会使人失望，因为天主的爱，已经借着赐给我们的圣神，倾注在我们心中了。

默想

可以参考以下或采用另一相似的文件：

第五届世界祖父母及长者日正值希望禧年。

有时我们会把「希望」的美德与我们关心的事情发生的好机会混为一谈。例如，我们希望自己不生病，或希望自己喜欢的球队赢球等等。通常，我们希望的是等待那些可能发生的事情，但可能不会发生。或者，我们认为希望是对未来的一种乐观态度，是我们性格的一种特征。我们应该如何理解基督教的希望，即我们所说的神学德行？

圣保禄在致罗马人书中，透过论证基督徒的盼望之根基，阐明了希望的意义。如果希望仅仅建立在我们自身的力量和人性态度之上，我们就有理由怀疑它的持续性。然而，由于圣保禄宗徒将倾注于我们心中的天主之爱作为希望的根基，我们完全可以说，这是恩典的工夫，因此不会失败。我们的任务是接纳它，并让自己被它引导和扶持。

当基督徒的希望在我们的生活中发挥作用时，它就会拥有非凡的力量。《天主教教理》写道：「望德是回应人对幸福的向往，这向往是天主放置在人心内的；望德接受那激发人行动的各种希望，并予以净化，使之导向天国；望德保护人不致陷于败兴；望德在无依无靠中给予支持；望德使期待永福的人心花怒放。望德的热情奔放预防自私，导向爱德的幸福。」（参阅：《天主教教理》，1818）

认识一位在生活中培育希望的长者，是世间的一道真正的光芒。因为长者对年轻人的微笑、亲切的问候、鼓励的话语背后，仿佛蕴藏着更伟大的智慧，最终彰显着天主经年累月的信实。教宗良十四世在第五届世界祖父母及长者日文告中写道：

德训篇称那不丧失希望的人是有福的（参阅：德十四 2）。我们的人生经历过漫长岁月，我们也许会受到诱惑，容易将目光转向过去，而非面向未来。然而，正如教宗方济各在最近一次住院期间所写的那样：「即便我们的身体软弱，但没有什么能阻止我们去爱、去祈祷、去奉



献自己，在信德中彼此相互扶持，成为希望的光辉见证」（三钟经，2025年3月16日）。我们拥有一种在任何困难中都无法被夺走的自由：那就是去爱与去祈祷的自由。每一个人，无论何时何地，永远都能爱与祈祷。

那些长期经历过天主信实的长者可以向世界证明，在我们这个时代，我们拥有一种越来越罕见的力量，那就是满怀希望地展望未来的能力！

的确，世界上有许多情况并非如此，老年人非但没有受到尊重，反而被置于群体生活的边缘。《希望禧年诏书》强调了这一点，并回顾：

经常感到孤独和被遗弃的长者也应看到希望的曙光。基督信仰团体和公民社会有义务尊重长者，珍视他们是拥有人生经验的宝藏，不仅累积智慧且仍能作出贡献，同时呼吁他们与不同的世代联盟，共同奋斗。

「在此，我也要提到祖父母们，他们是年轻一代信仰和智慧的传承者。愿他们在子孙的感恩和爱护中得到支持，因为子孙在他们身上能找到自己的根源，并找到理解和鼓励的源泉。」（《希望禧年诏书》，14）

我们被邀请庆祝第五届世界祖父母及长者日，期盼从启迪我们所有人的希望中重新出发。为了真正体会老年人生命的整个价值，事关重要的，是不让任何人孤单。我们的长辈应该被视为维系世代的宝贵财富，并向我们展现天主如何是每个世代、每个时代传承的主宰。

教宗良提醒我们圣奥斯定那句精辟的名言：让我们的生活美好，时代也就美好。我们就是日子；我们怎样，日子也将怎样！¹

如果我们能够珍惜长辈们活泼的信德和爱的教诲，未来的日子一定会更加美好！

¹ 圣奥斯定，《论圣咏》80，「*Mala tempora, laboriosa tempora, hoc dicunt homines. Bene vivamus, et bona sunt tempora. Nos sumus tempora: quales sumus, talia sunt tempora*」。



信经

天主经

第五届世界祖父母及长者日祈祷文

礼成式

祈求长寿的恩赐：

慈爱的天主，

请赐予祢的孩子们长寿的恩赐，请赐予他们祢的祝福。

让他们感受到祢存在的甜蜜和力量：回顾过去，

在祢的慈悲中欢欣；展望未来，

怀着不灭的希望，坚持不懈。

愿光荣和赞颂永远归于祢。

礼成曲

分发第五届世界祖父母及长者日文告

（天主教会台湾地区主教团秘书处 译）