



顧問：陳德雄神父  
插圖：Mimi

四旬期是一段  
悔改、祈禱、分享的歷程。



# 2024年四旬期曆



讓我們懷著愛  
來過四旬期

## SUN 主日

## MON 一

## TUE 二

## WED 三

## THUR 四

## FRI 五

## SAT 六

2月  
四旬期開始  
聖灰禮儀  
當天免守大小齋，  
但要踐行愛德善工

18/2 四旬期第一主日

耶穌說：「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音吧！」  
(谷一15)

25/2 四旬期第二主日

從雲中有聲音說：「這是我的愛子，你們要聽從他！」  
(參谷九7)

3/3 四旬期第三主日

耶穌說：「你們拆毀這座聖殿，三天之內，我要使它重建起來。」  
(若二19)

10/3 四旬期第四主日

「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下自己的獨生子，使凡信他的人不致喪亡，反而獲得永生。」  
(若三16)

17/3 四旬期第五主日

「我實實在在告訴你們：一粒麥子如果不落在地裡死了，仍是一粒麥子；如果死了，才結出許多子粒來。」  
(若十二24)

24/3 基督苦難主日 (聖枝主日)

基督得勝，基督為王，基督基督顯權能！

31/3 耶穌復活主日

耶穌復活了！

19 節約享樂，省下零用，捐助給有需要的人

26 上主是我的牧者，我甚麼都不缺少！

4 為老師祈禱

11 感謝主為我們付出生命

18 聖週一

25 聖週一 感謝主為我們付出生命

26 聖週二 領受修和聖事

20 用功讀書

27 幫助朋友

5 唔該晒！

12 為父母祈禱

19 聖若瑟瞻禮 聖若瑟，教會主保！請你為教會祈求！

27 聖週三 主耶穌，我愛你

21 感謝天父賜給我們日用的食糧

28 捐贈物資給弱勢社群

13 慈善團體

6 7 為世界和平祈禱

14 藉聖體聖事紀念主的犧牲

28 聖週四 (黃昏) 主的晚餐

22 讓座予有需要的人

29 愛護地球，為環保出一分力！

自備購物袋、自備水樽、外賣餐具

14 為世界和平祈禱

21 藉聖體聖事紀念主的犧牲

28 聖週四 (黃昏) 主的晚餐

16 早睡早起

23 幫忙做家务

8 為天主，做一些克己

15 給遠方親友送上心意

22 收到啦！多謝！

29 救主受難紀念 苦難禮儀

守大小齋

17 保持身體健康！

2 感謝主創造天地和創造了我

9 耶穌安眠墓中

30 耶穌安眠墓中

「我們行善不要厭倦；如果不鬆懈，到了適當的時節，必可收穫。所以，我們一有機會，就應向眾人行善。」 (迦六9-10)