



天主教四旬期運動

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN



二零二五年四旬期運動主題

主題：希望的朝聖者

Pilgrims of Hope

第一周：望德不叫人蒙羞

第二周：希望由愛而生

第三周：忍耐是望德的基礎

第四周：修和是希望的曙光

第五周：基督是希望的緣由

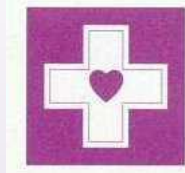


天主教四旬期運動

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃



- 四旬愛心【親子填色比賽】 - 基督是希望的緣由 (兒童和家庭)
- 幼稚園組 及 初小組 (小一至小三)

2024得獎作品



LENTEN CHARITABLE SCHOOL AWARD



四旬愛心獎勵計劃

四旬愛心【親子填色比賽】- 基督是希望的緣由 (兒童和家庭)

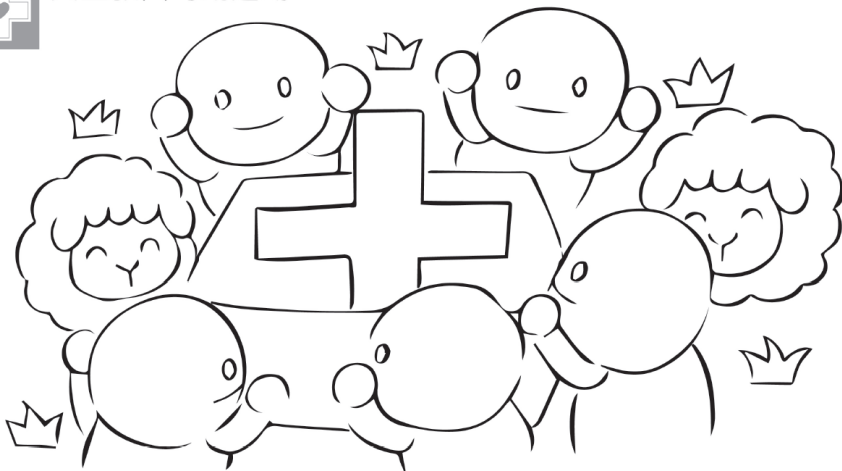
幼稚園組 及 初小組 (小一至小三)

2025年度填色比賽稿

請以A4紙列印



天主教四旬期運動



2025年主題：希望的朝聖者

基督是希望的緣由

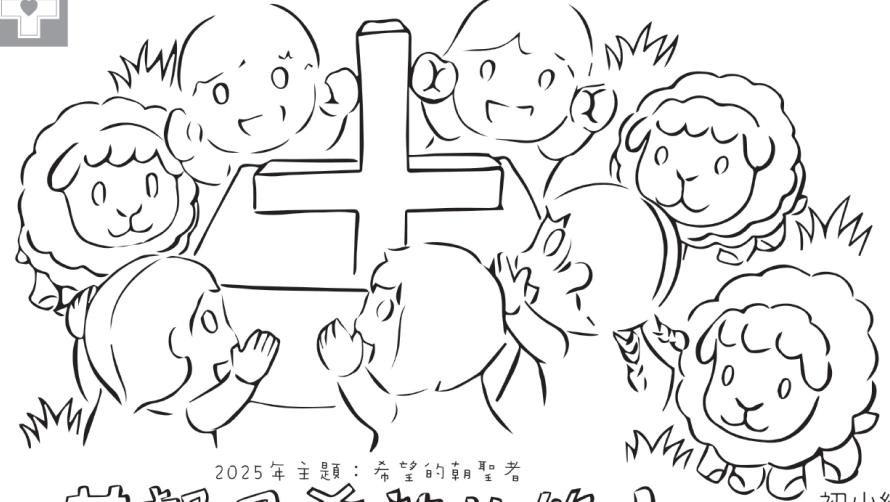
Designed by Leoaries, bernie

幼稚園組

學校：_____
姓名：_____
班級：_____



天主教四旬期運動



2025年主題：希望的朝聖者

基督是希望的緣由

Designed by Leoaries, bernie

初小組

學校：_____
姓名：_____
班級：_____

作品以傳真或電郵送交恕不接受

- 填色比賽稿可於四旬期網頁下載
- 參加者需由大會提供的圖畫上填上顏色，顏料不限。
- 不可用金粉或帶有金粉顏料 及 立體裝飾
- 每單位只需送上最佳 5份 作評選。
- 評審標準：創意、色彩配搭。

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃



- 四旬愛心【四格漫畫繪畫比賽】 – 希望由愛而生（受造界）
高小組(小四至小六)



2024得獎作品

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃

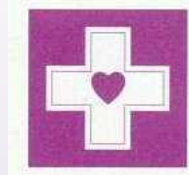


- 四旬愛心【四格漫畫繪畫比賽】 – 希望由愛而生（受造界）
高小組(小四至小六)
- 採用四格漫畫繪畫方式
- 畫紙面積不可超過 A3 (29.7CM X 42 CM)
- 內容：設計須切合副題「希望由愛而生」
- 提醒同學天主創造大地，我們要好好保護生態、愛護環境。
- 必須表達「天主教四旬期運動」基本意義及精神 – 愛心 服務 樂捐 扶貧 克己 關懷弱小。
- 評審標準：配合基本意義及精神、色彩配搭、視覺效果。
- 不可用金粉或帶有金粉顏料及立體裝飾
- 每單位只需送上最佳 5份 作評選。
- 作品以傳真或電郵送交恕不接受。

必須在參賽作品背面清楚列明學校/堂區名稱、學生姓名、班別及參加組別

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃



四旬愛心【攝影比賽】 -

修和是希望的曙光(移民及難民) 初中組(中一至中三)

- 目的 - 鼓勵學生在四旬期內藉攝影記錄和反思四旬期的意義，並多關懷近人，傳達愛心。
- 內容／評審標準：拍攝須切合副題「修和是希望的曙光」
- 並表達「天主教四旬期運動」基本意義及精神－愛心、服務、樂捐、扶貧、克己、關懷弱小。
- 作品需附上介紹，字數不多於20字。
- 每單位最多提交5份作品**，每份作品應為上限10MB的jpg檔案，檔案名稱須包括學校/堂區名稱及編號_參賽者班別(如有)及姓名(e.g. 天主教學校3號作品_3A陳大文.jpg / 天主教堂區3號作品_陳大文.jpg)，並上載至 Google Form <https://forms.gle/UBj3HgUchaoAkFy36>



LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃



2024年度四旬愛心【攝影比賽】 得獎作品

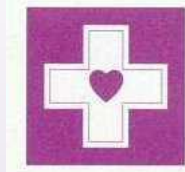
初中組(冠軍)



高主教書院 初中組 01 號作品_ 1B 賴天諾
愛心服務----溫暖的笑容

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃



四旬愛心【短片製作比賽】 -

忍耐是望德的基礎（醫護及病患） 高中組(中四至中六)

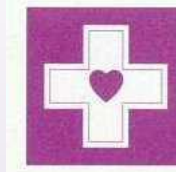
- 目的 -鼓勵學生在四旬期內參與愛德服務，藉攝影記錄並製成短片，反思四旬期的意義，並多關懷近人，傳達愛心。
- 內容／評審標準：須切合四旬期副題「忍耐是望德的基礎」
- 並表達「天主教四旬期運動」基本意義及精神－愛心、服務、樂捐、扶貧、克己、關懷弱小。
- 提交參賽作品連結 (例如 Google drive 或 Youtube連結) (*存取權限必須分享至 lenten.campaign@gmail.com)，長度上限3分鐘以內全高清（FHD）1920*1080像素或以上短片作品及作品描述。作品無需全部遞交予評審，**每單位只需送上最佳1份作評選**，並上載資料至Google Form

<https://forms.gle/eNuAFoa5nnZaK3Ky7>



LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃



2024年度四旬愛心【短片製作比賽】 得獎作品

高中組 (冠軍)

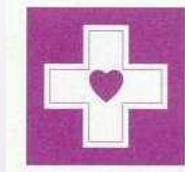


荔景天主教中學
宋玟萱

我們在受苦
WE ARE SUFFERING

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃



四旬愛心【服務活動設計比賽】 –

望德不叫人蒙羞（窮人、長者及青年）中學組（中一至中六）

•內容：須切合四旬期副題「望德不叫人蒙羞」，並能有效表達「天主教四旬期運動」基本意義及精神－愛心、服務、樂捐、扶貧、克己、關懷弱小。

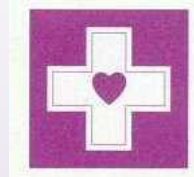
•參加辦法：將愛心服務活動設計實踐，並撰寫一份**2至4頁紙** (包括相片及附件) 的活動報告 (版面格式可參照下列附件)。每單位可最多提交 **2份** 作品。檔案名稱須包括學校/堂區名稱及編號 (e.g. 天主教學校2號作品_服務活動設計比賽.pdf / 天主教堂區2號作品_服務活動設計比賽.pdf)，並以電子檔案方式(Word及pdf檔案) 上載至本Google Form <https://forms.gle/kwH5qEqiDwRTeA4N6>



•評審標準：凡提交報告的學校均可獲授嘉許狀，另此計劃設冠、亞、季軍各一名，評審會按 1) 切合主題和宗教幅度 2) 創新元素及 3) 實踐成效評審得獎作品。

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃



2024年度四旬愛心【服務活動設計比賽】得獎作品

四旬愛心【活動設計比賽】(中學組)

周國倫、鄭海健、唐卓然、謝振釗

冠軍

荔景天主教中學

荔景天主教中學
「四旬愛心服務活動設計比賽」報告書

1. 愛心服務活動名稱：

認知無障礙 敬老關關愛

2. 對象：

荔景白普理長者鄰舍中心長者及認知障礙長者 (30 人)

3. 目的：

本次義工服務對象為認知障礙長者，服務將設計並製作預防認知障礙玩具，到長者中心與長者一同使用玩具，希望能讓參加者消除對認知障礙症的誤解及刻板定型，了解認知障礙患者及長者的生活困難。另一方面，本服務希望透過與長者一同參與預防認知障礙遊戲，互相欣賞和支持，增加其自信心，同時幫助長者進行認知訓練，預防認知障礙問題惡化，改善長者生理、心理及社交健康。

4. 活動內容

在義工服務開始前，我們參與了宗教科老師安排認識認知障礙講座，接著在宗教科課堂上，老師讓我們一同觀看由天主教失智老人基金會製作的認知障礙影片《被遺忘的時光》，我們又分組閱讀《認知障礙症生活攻略》及《失智症世界的旅遊指南》等書籍，並搜集網上資料，在課堂上讓長者認識認知障礙的特徵、生活需要、預防認知障礙玩具的設計原則、現有的玩具例子等。

接著我們開始設計預防認知障礙玩具。與其他組別商討後，我們決定以「荔園遊樂場」為主題，參照遊樂場當年「叮叮船」、「恐龍屋」、「小碰車」、「動物園」等設施，設計出共六件玩具，玩具包括訓練手眼協調、記憶力、社交能力、認知能力、聽覺靈敏度等認知訓練元素。

我們組別所設計的玩具名為「叮叮船航海家」。遊戲遊戲供四名長者進行，最快完成賽道十次者勝出。長者透過擲骰，將叮叮船棋在棋盤中推前，途中按棋盤指示完成不同任務，完成能獲得燃料卡及道具卡，分別促使自己及阻礙對手前進。長者需要相加骰子數字，排列數字卡及運算題目，能練習運算。遊戲包括七巧板題目，訓練長者手部力度、對顏色、大小、圖形、位置等靈敏度。遊戲亦有「分享」題目，讓長者有機會與人聊天，練習聆聽和說話。玩家能決定在甚麼時機使用燃料卡及道具卡，增強玩家記憶及認知能力。我們向老師與同學匯報，並一同試玩，調整及改良遊戲細節，才完成玩具製作。

除了製作玩具，我們亦分組籌備探訪長者中心的活動流程，安排佔仔、健身操、互相介紹等熱身遊戲，再構思場地佈置，並計算捐贈物資的數量及物流安排。

我們於 2024 年 3 月 14 日，與其他組別同學帶同預防認知障礙玩具一同前往荔景白普理長者鄰舍中心，探訪 30 名長者。我們先進行熱身遊戲，互相認識，接著我們佈置荔園遊樂場，放置六件預防認知障礙玩具，讓長者分組參與遊戲。我們組別負責主持遊戲「叮叮船航海家」。我們先講解規則，並與長者組隊開始遊戲，協助他們

解決遊戲時面對的困難，亦鼓勵長者更投入參與。最後，我們一同送出食品及生活用品予長者，表達我們的關心，亦希望減輕他們的生活負擔。

5. 與主題/劇情的配合/宗教元素：

今年四旬期運動其中一個主題為「與憂苦者同行」。耶穌教導我們凡對最小兄弟中的一個所做的，就是對祂做的。

為履行耶穌的教導，本義工服務選擇了以認知障礙長者為服務對象。香港人口老化問題嚴重，越來越多認知障礙患者。然而社會大眾及年輕人，對認知障礙症有不少誤解甚至偏見，加上不少長者獨居，面對生活上的不便，更可能缺乏他人關心，甚至受到社會歧視，處於困苦之中，需要我們的關愛。

「認知無障礙 敬老關關愛」並非高高在上的去幫助長者，而是讓年輕人親近長者，了解和代入他們的困難，同時欣賞長者的生活經驗及智慧，透過一同努力訓練認知能力，互相支持，彼此認同及欣賞，感受天主的愛，實踐「與憂苦者同行」精神。

6. 創新元素：

是次義工服務讓同學一同設計預防認知障礙玩具，以「荔園遊樂場」為主題，將當時的遊樂設施轉化成不同的玩具，讓長者能接觸和回憶舊事物，增加親切感及連繫感，引起話題，提升自信。本組在設計「叮叮船」設施是一個圓形水池，時鐘上的圖案，重現舊時設施。我們元地訓練長者的認知能力，例如「分享」練習長者計算力，「七巧板題」訓練長者其他以荔園為主題的玩具使用，讓長者

荔園主題、玩具設計製作及遊戲內容

7. 活動成效/反思：

今次活動與過往參與的義工活動很不同，從認識認知障礙症開始，再到設計玩具來。

我發現原來服務他們必需了解開始。自己很遙遠的事，常聽人用「老人痴呆症」面對很多困難，例如經常迷路，法再保留讀書或者電視劇等興趣，甚至對強烈的不安和挫敗。我嘗試想像若果身邊的人能體諒自己。因此，這次服務理心，更明白為何耐性與長者溝通，身邊人仍然非常愛護和重視他們。

義工服務當日，初時我感到緊張，想不去聊天很困難，但透過參與輕鬆的遊戲

一首歌曲時感到新奇又高興，又發現只要耐心地重覆聆聽，漸漸會明白到長者的話。期間有些長者發問，經解答後都粗略理解遊戲玩法。部分長者需要較長時間理解，亦有長者較心急，希望快點開始遊戲，我們學習到要分工合作，有的組員解釋規則，另一些組員就與長者連聊天邊等待，希望能配合不同長者的節奏。

遊戲能順利進行，長者們積極參與任務。在拼湊七巧板和運算題目時，長者有時會詢問我和組員意見，我們會提供協助，但同時嘗試平衡，留出空間讓長者自行完成任務。而我喜歡的是分享題目，問到長者喜歡的藝人時，我們知道了不少以前的電影、電視劇及歌曲，見到長者雀躍地談及這些作品內容，我們都感到非常有趣。

了解過同學及長者意見，他們大部分表示活動能有效加強認知能力，亦非常同意活動能增加社交機會，改善身心健康，提升自信。

另一方面，是次服務有需要改善的地方。我們發現有些長者會因為落入陷阱而不開心，經過檢討，我們認為可按長者性格，將陷阱改為任務格或加快前格，希望讓長者有更正面的遊戲體驗。我們亦發現部分長者未能使用燃料卡和道具卡，我們認為應按長者能力，取消燃料卡和道具卡，只在挑戰模式時使用。另外，在場地設置方面，由於此玩具遊戲時間較長，應讓長者們一同坐下完成，能讓長者更舒適。

這次活動亦令我發現原來自己亦有能力具體幫助到社會上有需要人士。我認為身為一個學生，資金和知識有限，很難具體幫助到弱勢社群。但今次服務活動是設計玩具，是年輕人非常熟悉和擅長的範疇。我自己也經常與朋友參與桌上遊戲和電腦遊戲，因此設計玩具時有很多靈感，知道如何增加玩具的娛樂性和刺激度。例如我提出了讓玩家可以自行決定使用燃料卡和道具卡的時機，這靈感來自我平日所玩的遊戲。當見到長者投入地思考如何使用燃料卡和道具卡時，我發現原來自己的知識亦能支持長者，在服務長者的時候，我亦獲得很大的滿足感。

這令我對四旬期的精神亦有新的體會。我以為耶穌叫我們服務弱小，就是要以自己的能力去幫助弱勢社群，但其實服務不只是單方面的幫助，而是當我與弱小的人結伴同行，彼此支持和鼓勵時，我和對方亦同時能感受到天主的愛。

8. 活動照片及簡述



參與認識認知障礙講座



閱讀認知障礙的書籍，了解認知障礙症所面對的生活困難



設計及製作預防認知障礙玩具



與老師及同學試玩玩具，檢討及改良玩具



向長者送贈食品及生活用品



探訪長者中心，與長者一同進行「叮叮船航海家」遊戲



天主教四旬期運動

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃 - 四旬愛心行動



• 20元領養「巴斯卦羊」大行動

- 每人領養巴斯卦羊一隻，把節約的款項儲起和捐助四旬期運動
- 「巴斯卦羊可以做什麼」短片，反思如何在日常生活中關懷弱小
- 短片網址 <https://youtu.be/y18a3Hda9-s>



LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃 - 四旬愛心行動



- 四旬關懷服務週

(於四旬期，全港天主教堂區、中、小學及幼稚園舉行)

—長者：

- 探訪獨居老人一次
- 前往老人院協助清潔輪椅、及護老器材、園藝工作一次
- 擔任老人中心 / 院舍廚藝、電腦、或手工藝 “愛心小導師” 一次

—患病人士：

- 製作四旬期愛心咭後，自行送往各區公立醫院牧靈部、或明愛醫院

—更生人士：

- 探訪 / 協助活動 / 製作四旬期愛心咭 (例如: 監獄、男女童院、戒毒中心)

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃 - 四旬愛心行動



- 智障 / 康復 / 弱能人士 ;
 - 探訪 / 協助活動 :
 - (例如: 傷殘人士、弱能/自閉/弱聽人士或幼兒、精神健康康復人士)
- 貧困家庭 / 人士 :
 - 探訪 / 協助活動 / 接觸 (例如: 貧困家庭 、新來港人士、少數族裔)
- 關懷社區弱勢人士 :
 - 邀請各區明愛服務單位分享 (例如服務精神、特色、效果、生活狀況 ...)
 - 聯絡附近明愛服務單位合作愛德服務
 - 見 www.caritas.org.hk / 聯絡總鐸區明愛聯絡代表 / 駐校明愛社工

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃 - 四旬愛心行動



— 四旬健康大使

- 愛心午餐祈禱會
- 四旬期愛心步行籌款
- 四旬愛心行樓梯 (午間或周五放學後)
- 愛心素食午餐
- 多菜少肉餐 / 愛心蔬果餐
- 各項克己活動：無零食/汽水日、無升降機日、無電視/卡通片/漫畫書日、無手提電話/遊戲機日、環保日(例如：水、電、煤氣、紙張、食物...)

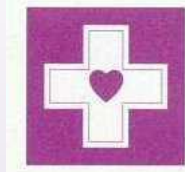
— 四旬兒童苦路：邀請各堂區司鐸、牧職工作者、主日學導師協助

— 四旬苦難奧蹟：欣賞電影 / 探訪 / 參與聖堂舉行之苦難禮儀，認識耶穌

- (例如：耶穌傳、聖人 / 修會之信仰生活)

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃



- 參加辦法:
- (1) 請先填妥學校/堂區參加表格(附件三)；及
- (2) 如屬參加大會活動「填色比賽」及「四格漫畫」，連同參賽作品正本，親身送交所屬總鐸區之明愛地區事務協調辦事處，封面請註明「四旬愛心獎勵計劃」收；
或直接郵寄至「新界沙田文禮路23-25號三樓 - 四旬愛心獎勵計劃」收
- (3) 作品以傳真或電郵送交恕不接受
- (4) 如屬參加大會活動「攝影」，「短片製作」及「服務設計」比賽，填妥相關 Google Form。



LENTEN CHARITABLE AWARD

附件三

♥♥♥♥四旬愛心獎勵計劃♥♥♥♥

【學校/堂區參加表格】截止日期: 2025年4月30日

致: _____ (所屬總鐸區明愛聯絡代表)

由: _____ (學校/堂區名稱)

負責人: _____ 電話: _____ / 手提電話: _____

電郵: _____ 傳真: _____

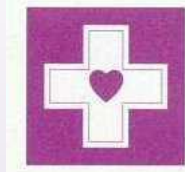
遞交日期: _____ 所屬組別: 中學組 / 小學組 / 幼稚園組

大會主辦活動名稱:		作品總數量 (包括參賽的作品)
1. ♥ 四旬愛心親子填色比賽(每份作品可獲1分)		
2. ♥ 四旬愛心四格漫畫繪畫比賽(每份作品可獲1分)		
3. ♥ 四旬愛心攝影比賽(每份作品可獲1分)		
4. ♥ 四旬愛心短片製作比賽(每份作品可獲2分)		
5. ♥ 四旬愛心服務活動設計比賽(每份作品可獲2分)		
學校舉辦之「四旬愛心行動」(每項活動可獲50分)		參加人數
全校/堂區 總參與人次 (以上各項)		
全校學生人數 (*堂區不同填寫)		
大會專用		
活動	所得分數	獎勵:
第1至5項	作品(1分X, 2分X)	望德諾狀(1-200) ☐
	得獎作品 (5分X)	信德諾狀(201-400) ☐
其他活動	舉辦「四旬愛心行動」次數 (50分X)	愛心諾狀(401以上) ☐
總分		

此表格可從網頁: lenten.catholic.org.hk 下載, 並填妥電郵至: lenten@catholic.org.hk

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃

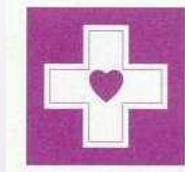


所屬總鐸區	明愛服務中心及地址 *親身遞交地址	明愛聯絡人電話	傳真
港島	香港仔：香港仔田灣街 20-22 號	3755 0166 趙德輝先生	2555 7953
	堅尼地城：香港堅尼地城蒲飛路 27 號		
港島（主教座堂）	堅道：香港堅道 2 號明愛服務中心	3589 2224 陳友詩女士	2537 1586
九龍	油麻地：九龍油麻地石壁道四號	2339 3734 黎志釗先生	2339 3721
	九龍太子：九龍界限街一三四號		
	牛頭角：九龍牛頭角安德道一號		
新界東北	沙田：新界沙田文禮路 23-25 號三樓	2691 7172 吳家念女士	2606 4016
離島（長洲）	長洲：長洲龍仔村		2981 5253
新界西北 / 新界西南	荃灣：新界荃灣城門道 9 號地下	3707 2097 甄笑梅女士	2415 8593

如對「四旬期運動」有其他查詢，請電郵至：lenten@catholic.org.hk 或致電 2691 7172

LENTEN CHARITABLE AWARD

四旬愛心獎勵計劃

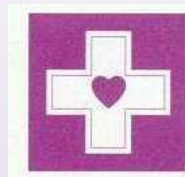


- 所有比賽作品提交截止日期: 2025年4月30日
- 頒獎禮日期: **2025年6月 21 日**(星期六下午舉行)
- 地點 : 天主教新民書院
(獲獎學校將另函通知)



CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN 2025

天主教四旬期運動 2025



——第一周 Week 1——

望德不叫人蒙羞

HOPE
does not
DISAPPOINT

(Rom 5:5)



希望的朝聖者 Pilgrims of Hope
2025 天主教四旬期運動 

——第二周 Week 2——

希望由愛而生

HOPE
is born of
LOVE

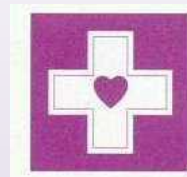
(c.f. Rom 5:10)



希望的朝聖者 Pilgrims of Hope
2025 天主教四旬期運動 

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN 2025

天主教四旬期運動 2025



第三周 Week 3

忍耐是望德的基礎

PATIENCE
is the firm
foundation of
HOPE

(c.f. Rom 15:5-6)



希望的朝聖者 Pilgrims of Hope
2025 天主教四旬期運動 

第四周 Week 4

修和是希望的曙光

RECONCILIATION
is the sign of
HOPE

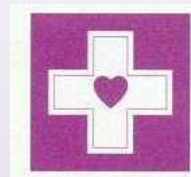
(c.f. 2 Cor 5:20)



希望的朝聖者 Pilgrims of Hope
2025 天主教四旬期運動 

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN 2025

天主教四旬期運動 2025



第五周 Week 5

基督是希望的緣由

Jesus Christ
is the reason for
HOPE

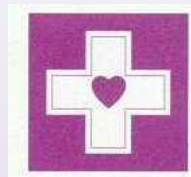
(c.f. 1 Pt 3:15)

A white line drawing of a hand, palm up, holding a cross. The cross is simple, with a vertical stem and a horizontal bar. The hand is also simple, with fingers slightly curled around the base of the cross.

希望的朝聖者 Pilgrims of Hope
2025 天主教四旬期運動 
Catholic Church Lenten Campaign

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN 2025

天主教四旬期運動 2025



• 摺紙版「巴斯卦羊」

- 回家與家人一同設計獨一無二的「巴斯卦羊」，亦可於宗教課堂 / 主日學製作
- 「巴斯卦羊」身上的QR code可連結至「巴斯卦羊可以做什麼」短片，讓家長與子女透過短片了解四旬期的意義
- 建議學校 或 堂區派發「巴斯卦羊」摺紙活動咭予幼稚園及小學學生



CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN 2025

天主教四旬期運動 2025

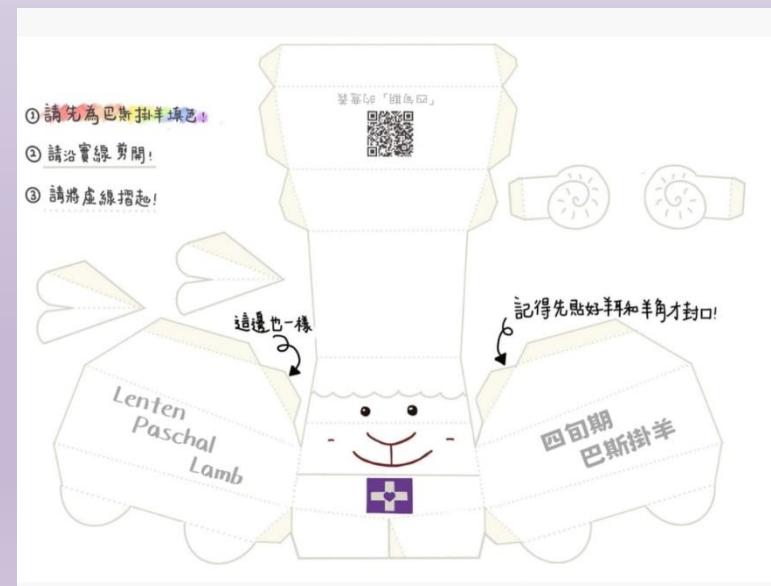


• 摺紙版「巴斯卦羊」

- 「巴斯卦羊」摺紙模板可於天主教四旬期運動網站自行下載
- 摺紙模板分為「彩色版」及「黑白線條版」，學校及堂區可按需要下載及列印(建議用 80 g以上紙張列印)



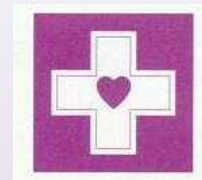
彩色版



黑白線條版

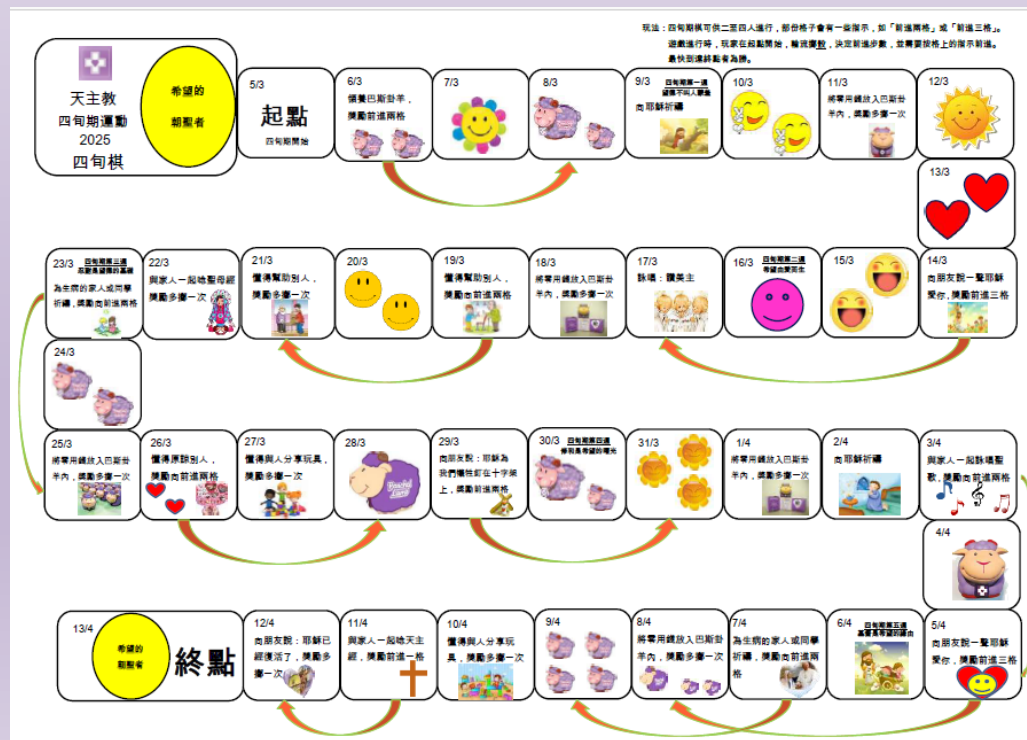
CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN 2025

天主教四旬期運動 2025



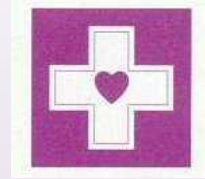
• 四旬棋

- 透過與友伴或家人玩四旬棋，從遊戲中學習四旬期精神，包括：愛心、服務、樂捐、扶貧、克己、關懷弱小
- 「四旬棋」模版可於天主教四旬期運動網站自行下載



CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN 2025

天主教四旬期運動 2025



• 我的四旬期歷程表

- 一 認識及反思如何於日常實踐四旬期的精神
- 一 「我的四旬期歷程表」模版可於天主教四旬期運動網站自行下載

主 題 ： 希 望 的 朝 聖 者	10/3 唱聖詠讚美天主 	11/3 將零用錢放入 巴斯卦羊內 	12/3 與別人分享 	13/4 希望的 朝聖者 終點 	6/4 四旬期第三週 為生病的 祈禱。 	5/4 懂得自行做功課 	4/4 向_____ 說一聲耶穌愛你！ 			
	9/3 四旬期第一週 懂得脫離壞的說話 		13/3 懂得自行整理衣服 	12/4 向_____ 說： 耶穌為我們犧牲 釘在十字架上。	7/4 將零用錢放入 巴斯卦羊內 		3/4 關心家中成員 			
	8/3 為_____ 祈禱。		14/3 向_____ 說一聲耶穌愛你！ 	11/4 懂得幫助別人 _____	10/4 與_____ 一起唸天主經。	9/4 懂得與_____ 分享_____。	2/4 與家人一起詠唱 聖詠 			
	7/3 懂得自行收拾玩具 		15/3 不會發脾氣 				1/4 祈禱 _____			
	6/3 餵養巴斯卦羊 		16/3 四旬期第二週 希望由愛而生 我為_____ 祈禱。	23/3 四旬期第三週 祈禱為滋養的基礎 關心長者 	24/3 將零用錢放入 巴斯卦羊內 	25/3 懂得原諒別人 	31/3 將零用錢放入 巴斯卦羊內 			
	5/3 起點 		17/3 懂得自行做功課 	22/3 為生病的 _____祈禱。		26/3 與_____ 分享玩具。	30/3 四旬期第四週 修和與希律的導光 協助做家务 			
天主教四旬期運動 2025 我的四旬期歷程表 學校名稱：_____ 學生姓名：_____ 班 別：_____				18/3 將零用錢放入 巴斯卦羊內， 	19/3 我與_____ 分享食物。	20/3 懂得幫助 _____	21/3 與_____ 一起唸聖母經。	27/3 沒有要求買零食 	28/3 向_____ 說 	29/3 自行整理書包

目的：讓學生在四旬期內，反思自己的行為，準備迎接耶穌的復活。

做法：讓學生與家人每天完成歷程表的事項，在____寫上資料/繪畫圖畫及填色等。

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN 2025

天主教四旬期運動 2025



香港教區 夏志誠輔理主教

四旬期短片

導言

第一周：望德不叫人蒙羞

第二周：希望由愛而生

第三周：忍耐是望德的基礎

第四周：修和是希望的曙光

第五周：基督是希望的緣由

將上載至四旬期網站

<https://lenten.catholic.org.hk/>

Youtube Channel: [lenten.campaign](https://www.youtube.com/channel/UC...)





天主教四旬期運動

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN

四旬期捐款收集之安排

四旬期捐款收集之安排

1. 現金捐款 或 以支票捐款，支票抬頭：
 - 「天主教四旬期運動」
 - 「CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN (CARITAS – HONG KONG)」
2. 網上捐款：https://www.caritas.org.hk/zh/e_donation

四旬期捐款收集之安排

方法一 支票交款（個人 / 團體適用）

- 點算 1)四旬期籌款盒 2) 籌款信封 3) 巴斯卦羊錢箱 內的捐款，以支票寄交：四旬期運動籌備委員會秘書處 **(切勿郵寄現金)**。
- 支票抬頭：「天主教四旬期運動」或「CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN (CARITAS – HONG KONG)」。
- (敬請把「巴斯卦羊」錢箱內的善款另開支票寄上，以便識別捐款)

四旬期捐款收集之安排

方法二 交往中國工商銀行（亞洲）分行（團體適用）

- 點算 1) 四旬期籌款盒 2) 籌款信封 3) 巴斯卦羊錢箱 內的現金及支票，並請於支票背面寫上 貴機構名稱，並致電中國工商銀行（亞洲）任何分行預約存款時間。
（分行地址詳見<http://www.icbcasia.com>）
- 必須於存款單上填上 貴機構名稱或捐款者姓名，方便紀錄。
- 離開櫃台前請取回已打印之存款單。

四旬期捐款收集之安排

方法二 交往中國工商銀行（亞洲）分行（團體適用）

- 銀行之**正本客戶收據**，連同「**捐款記錄表格**」及需要正式收據之「**捐款者名單**」（一百元或以上），一併經電郵及郵寄到四旬期秘書處。
- 請於**6月18日**或之前存入「天主教四旬期運動」銀行帳戶：
銀行： 中國工商銀行（亞洲）
帳戶號碼： **701-010-034849**

四旬期捐款收集之安排

存款須知:

- 入賬前，請先把紙幣或輔幣分門別類整理好，並寫上存款總額，供銀行櫃人員覆核。
- 必須提前作出預約，按照與分行所協定的日期及時間存入捐款。請於當日致電分行確定預約時間。
- 減免期內（4月1日- 6月18日，包括首尾兩天）每月每間機構只可預約一次免收手續費用的大量輔幣及現鈔存入四旬期運動賬戶，即期內每間機構合共3次。

四旬期捐款收集之安排

存款須知:

- 沒有預先處理好的存款、沒有預約、存入其他賬號或同月同一機構第二次存入款項，分行可按當時的實際營運情況決定是否酌情執行。
- 存入支票數量，如超過“一般銀行服務櫃位存款”規定上限，將會按本行櫃位存款收費處理。

四旬期捐款收集之安排

- 減少用紙和郵寄費用，只發出電子「捐款收據」，有關收據會電郵給 貴機構，由 貴機會轉發予捐款者。
- 「捐款記錄表格」可向四旬期秘書處索取，或到四旬期運動網站下載。
- 有關銀行收取服務費安排，請參閱：

https://v.icbc.com.cn/userfiles/Resources/ICBC/haiwai/Asia/download/TC/2023/general_services_charges_230703_tc.pdf

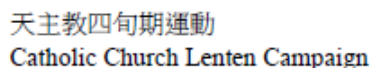
- 四旬期運動收款地址：香港堅道2號明愛大廈407室
- 四旬期運動秘書處聯絡：

電話或whatsapp: 2691 7172

傳真：2606 4016

電郵：lenten@catholic.org.hk

網址：https://lenten.catholic.org.hk/



善款記錄表

致：天主教四旬期運動籌備委員會秘書處

本堂區 / 修會 / 學校 / 組織 / 單位 _____ 樂意支持和協助
2025 年四旬期運動。

(為方便統計, 請於交還善款時, 參照以下之分類列明, 多謝合作!)			
天主教四旬期運動 善款記錄表			
A、四旬期善款	B、巴斯卦羊善款	C、領養巴斯卦羊數量	總數: A+B+C 共\$_____
支票: \$_____	\$_____	_____數量 x 20 元	
現金: \$_____			
總數: 共 \$_____	總數: 共 \$_____	總數: 共 \$_____	

主要資料 (必須填寫)

中文地址： 所屬鑄區：

電郵：_____ 聯絡人：_____

手提電話(WhatsApp)：_____ 傳真：_____

堂區主任司鐸 / 修會會長 / 校監 / 校長 / 機構主管 / 單位主任

簽署：_____ 日期：_____

查詢：電郵 lenten@catholic.org.hk 傳真：2606-4016 地址：沙田文禮路 23-25 號三樓

四旬期捐款一百元以上記錄表格

慈善捐款滿一百元或以上可獲豁免課稅

chool Name:	天主教四旬期中學
address:	23 Man Lai Road, Shatin
chool Email:	xxxxx@edu.hk
ontact Person:	Chan Tai Man
ontact No.:	2691 7172
ax:	2606 4016

重要通知

* 四旬期秘書處將提供「捐款記錄表格」給各平
 推使用。表格內提供的資料會用作電子「捐款收
 據」之用。請將填妥的Excel表格電郵到
lenten@catholic.org.hk四旬期秘書處，方便安排匯
 及處理。
 * 此表格可於四旬期網站<https://lenten.catholic.org.hk>
 下載。
 * 為能將資料準確地使用，請不要擅自更改格
 式。

[illegible]



天主教四旬期運動

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN



香港明愛家庭服務
Caritas Family Service



社會福利署資助服務
Subsidised Service by
the Social Welfare Department

以愛服務 締造希望

Love in the Service of Hope





香港明愛家庭服務
Caritas Family Service

我們的服務



綜合家庭服務中心
學校社會工作服務
(幼稚園、小學、中學)
危機支援服務
成癮問題支援服務
愛與性綜合支援服務
熱線服務
特別服務計劃

(Bad Day 校本家庭教育計劃, Relationship Univ. 情感大學)

心理及情緒支援服務
創傷治療服務
男士服務
婚姻及家庭支援服務
明愛全人發展培訓中心
明愛賽馬會心泉發展中心

綜合家庭服務中心

筲箕灣、香港仔、東頭、荃灣、沙田、屯門、粉嶺、天水圍





香港明愛家庭服務
Caritas Family Service

我們的服務

明愛家庭服務透過不同類型的服務為個人及家庭提供支援和協助。

這些服務包括：綜合家庭服務中心、臨床心理服務、家務指導、學校社會工作服務、戒毒輔導服務、婚姻輔導服務等。

介入手法可以是個案輔導、小組及活動、電話熱線





四旬期運動捐款



➤ 目的：

為因不幸事故、災難和意外而受影響之個人或家庭，提供即時性的緊急經濟支援，以助他們渡過難關。

➤ 接受申請對象資格：

1. 因突發事故、意外或災難導致生活陷入困境的家庭或個人。
2. 沒有接受其他經濟援助的人士。
3. 只為不幸人士提供短暫性的經濟支援，故需要長期援助者並不在考慮之列。

四旬期運動捐款

➤ 申請方法：

經由個案社工推薦及評估

➤ 個案分享：

1. 一家九口從火警中逃出
2. 單親媽媽與未成年兒子
3. 單身長者





THANK YOU



YOUR THOUGHTFUL GESTURE

Your thoughtful gesture of organizing and coordinating meals for the family during (a difficult time, such as an illness or loss) was truly appreciated and made a significant difference.





EMOTIONAL IMPACT



Your kindness touched our hearts and
provided us with comfort and relief.
Knowing you were there for us brought
us immense emotional support.



LOOKING FORWARD

We look forward to continuing our relationship and hope to pay forward the kindness you have shown us. Your example inspires us to be more caring and supportive to others.

A SIMPLE THANK YOU

From the bottom of our hearts,
thank you. Your kindness means
more to us than you will ever
know, and we are forever
grateful.





天主教四旬期運動

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN

天主教四旬期運動

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN

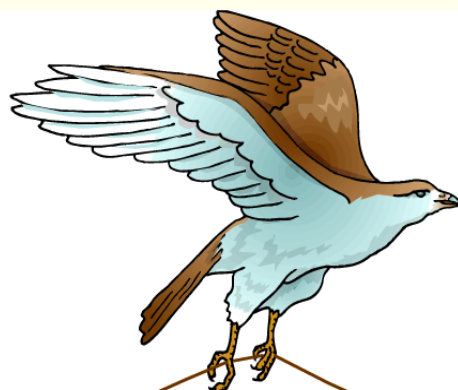


	<u>2024</u>	<u>2023</u>
堂區	\$2,872,285.50	\$3,021,656.96
學校	\$2,723,579.75	\$2,949,266.20
個人	\$684,468.70	\$742,012.65
教會團體	\$59,355.90	\$65,687.30
明愛單位	\$157,619.10	\$134,267.50
個別存款		
	<u>\$6,497,308.95</u>	<u>\$6,912,890.61</u>

籌募捐獻

2024

四旬期捐獻分配



36 中學
17 堂區
9 團體
1 海外

2024年捐獻分配

17 堂區愛德服務	\$ 672,000
36 中學學生社區服務	\$ 89,500
香港明愛	\$5,216,000
香港信和光	\$ 7,500
聖嘉彌祿善會	\$ 13,000
聖伯多祿復生會	\$ 100,000
獻主會	\$ 48,000
愛德循環運動	\$ 100,000
慈悲香港2020有限公司	\$ 45,000
香港教區接待小組	\$ 59,000
燃亮基金	\$ 150,000
海外緊急援助	\$ 500,000

\$7,000,000

我實在告訴你們：
凡你們對我這些最小
兄弟中的一個所做的，
就是對我做的。

(瑪25:40)



天主教四旬期運動

CATHOLIC CHURCH LENTEN CAMPAIGN