“将临”即将要来临，指耶稣的降临人间。新订《礼仪年及日历准则》第39号上说：“将临期有双重特点：它是圣诞节的准备期，纪念天主子第一次来到人间；它同时也是藉此纪念而令人想到基督末世再度来临的一个时期。因此，它是一个喜悦和热忱期待的时期。”

将临期传统的长度为四周，自将临期第一主日开始，到圣诞节前夕结束，共有四个主日。本期分为两个阶段：自第一主日开始至12月16日为第一阶段，其礼仪强调将临期的末世特点，促使信友们期望基督的第二次来临；自12月17日至24日为第二阶段，每日弥撒及日课专用经文直接地准备信友们庆祝圣诞节。

将临期四个主日，加上圣诞八日庆期，一共五个主日。让我们不但准备迎接耶稣的来临，并且让降生的耶稣在我们的生命中成长。今年这五个主日度过的方式如下：

1. 每个主日神父会录制讲道视频，给出一周中每天阅读祈祷的圣经章节，并上传到网站。
2. 每位教友每天阅读神父提供给大家的圣经章节。
3. 每天拿出半个小时默想或者默观所阅读的天主圣言，通过祈祷让天主领导我们每日的生活。
4. 通过祈祷，在圣神的带领下，根据我们自己的实际情况拟定计划，即每天做一点儿事情改善我们的生活，让我们的身心灵都健康的成长。

第一周：让我们去默想耶稣第二次来临的圣经章节

 第一天：路21：25-28 （你们应挺起身来，抬起头来，因为你们的救援近了）

 第二天：若6：38-40 （在末日还要使他复活）

 第三天：默7：9-17 （那在宝座中间的羔羊要牧放他们，要领他们到生命的水泉那里；天主也要从他们的眼上拭去一切泪痕）

 第四天：玛25：1-13 （十童女的比喻）

 第五天：玛25：31-46 （公审判）

 第六天：选择以上任何一段福音内容默想、祈祷

 第七天：根据过去六天的祈祷经验，看看耶稣第二次来临对我有何意义和帮助。并为早日停止疫情蔓延祈祷。

The Advent:

There are two elements of the advent, the first two Sundays in Advent (through December 16th)

look forward to Christ’s second coming, and the last two Sundays (December 17th – 24th) look

backward to remember Christ’s first coming.

There are four Sundays in Advent, and the eight-day celebration of Christmas, there are five

Sundays total. We do not only prepare to welcome Jesus coming, but also we let baby of Jesus grow

up in our lives. We prepare ourselves to welcome Jesus in this advent as follow:

1. The priest will record a sermon video on each Sunday, give out the Bible chapters for reading and

praying every day of the week, and upload it to the website.

2. Every parishioner reads the Bible chapters provided by the priest every day.

3. Taking half hour meditate or contemplate the word of God that we read each day, and let

God lead our daily lives through prayer.

4. we may receive the guidance of the Holy Spirit through our prayer, we make a plan based on our

own situation to do a little thing every day for improving our lives, so that our bodies, minds,

and souls grow up healthily.

The contemplation and meditation of the first week of advent:

The first day: Luke 21: 25-28

The second day: John 6:38-40

The third day: revelation 7:9-17

The fourth day: Matt 25:1-13

The fifth day: Matt 25: 31-46

The sixth day: select one above all

The seventh day: you may think about the meaning of the second coming of Jesus based on the experience of the past six days.