

不要畏懼，

不要害怕。

(申 1:29)



★ 面對疫情 ★

許多人都生病了，
大家都**很害怕**。



但耶穌對我們說：
「我把平安留給你們，
我將我的平安賜給你們。」

(若 14:27)

學校停課了，
主日學也暫停了。



但我們還是可以愉快地學習，
保持身心靈健康。

我們要好好 保護自己、保護家人



戴口罩、勤洗手
打噴嚏、要掩鼻



若咳嗽、要閉嘴
眼口鼻、不亂摸



人多處、不要去
不舒服、看醫生

保持健康規律 有節的生活

食物熟
營養足



睡眠夠



運動豐



節制生活有幸福

留在家中，家人共處，
也可以很快樂

窗戶開啟
空氣流



家居清潔
來幫手

聊天共享天倫樂

身心舒暢享安康

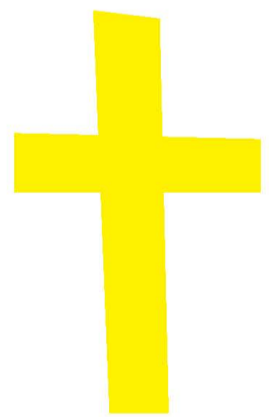
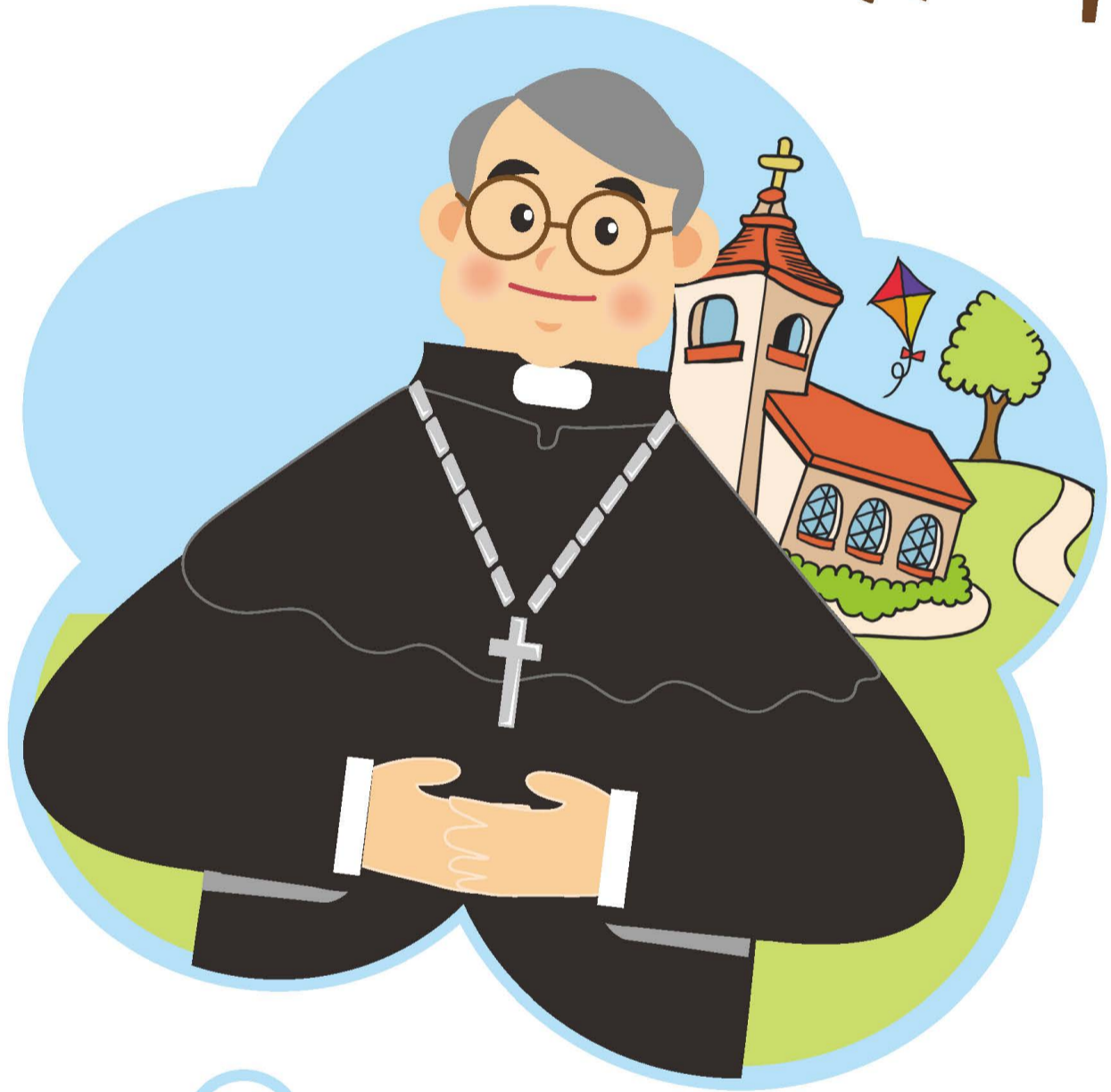
聖堂沒有關門的時間，
天主也和我們在一起



看聖經
為祈禱
神領聖體
閱讀聖人故事
耶穌說：

「看！我同你們天天在一起，
直到今世的終結。」 (瑪 28:20)

見不到神父、 主日學老師和 小伙伴



我們的心仍然
記掛他們，在祈禱中，
天父將我們連在一起

我們可安在家中，
但有許多人正在外面
為我們服務...



✦ 我們要以祈禱
支持他們，
祝福他們



不要害怕，事情終有一天
會過去的，而天主卻
常常和我們在一起。



「天地要過去，但是，
我的話決不會過去。」

(路21:33)

萬一自己、或親人、
或鄰人、或朋友
不舒服，感染了，怎辦？



立刻求醫，並且記著：
「縱使我應走過陰森的幽谷，
我不怕凶險，因祢與我同在。」
(詩23:4)

天主， 你在哪裡呢？



信賴上主，因為祂是創造我們、
愛我們的天主。

「上主是我的力量，我的護佑，
我對祂全心依賴，必獲扶助；
為此我滿心歡喜，讚頌歌舞。」

(詠 28:7)

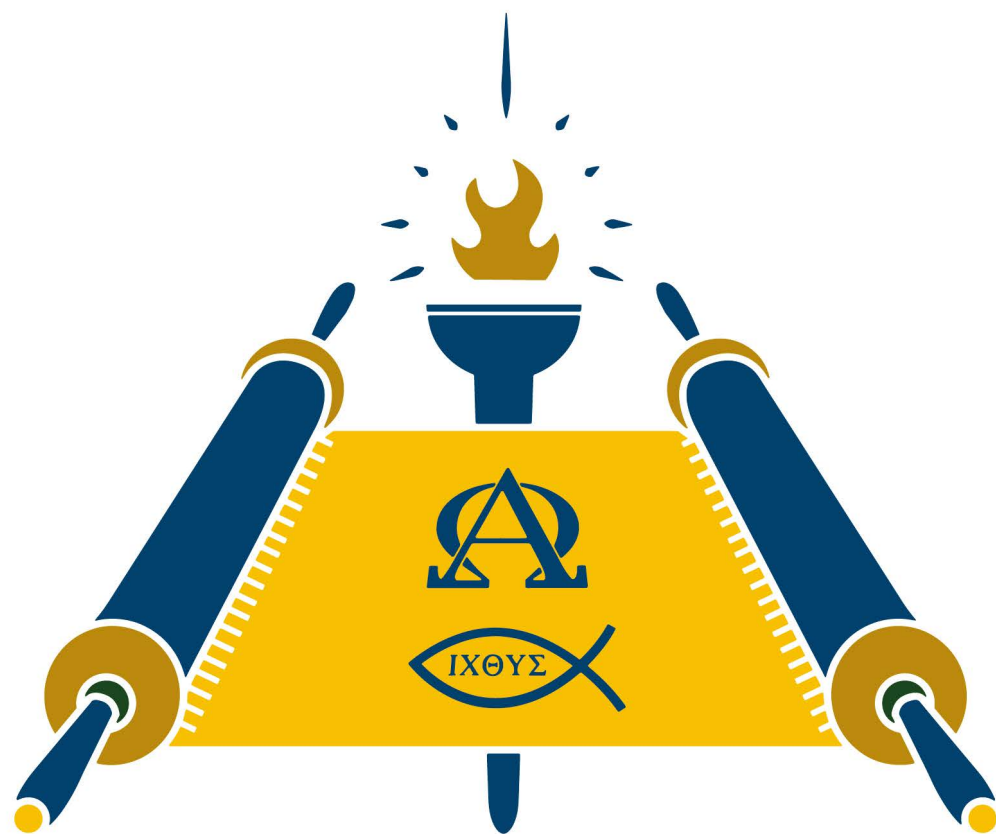
聖人羅格除疫主保誦：



天主，祢曾垂允聖羅格懇切之祈求，
恩賜他作瘟疫之主保；使凡因聖人之名，
求他保佑者，俱得免疫症之害；我們懇求祢，
恩賜我們因記念聖羅格聖人和他的功勞，
賴他的轉求，除免我們神形諸疫。

以上所求是靠我們的主基督。亞孟。

大聖羅格，請為我們祈禱。



澳門教區教理培育委員會



文本：陳思穎（中），鄭希禾（英），陳裕安（葡）

插畫設計：Rubie CHUNG