

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



睡眼夠



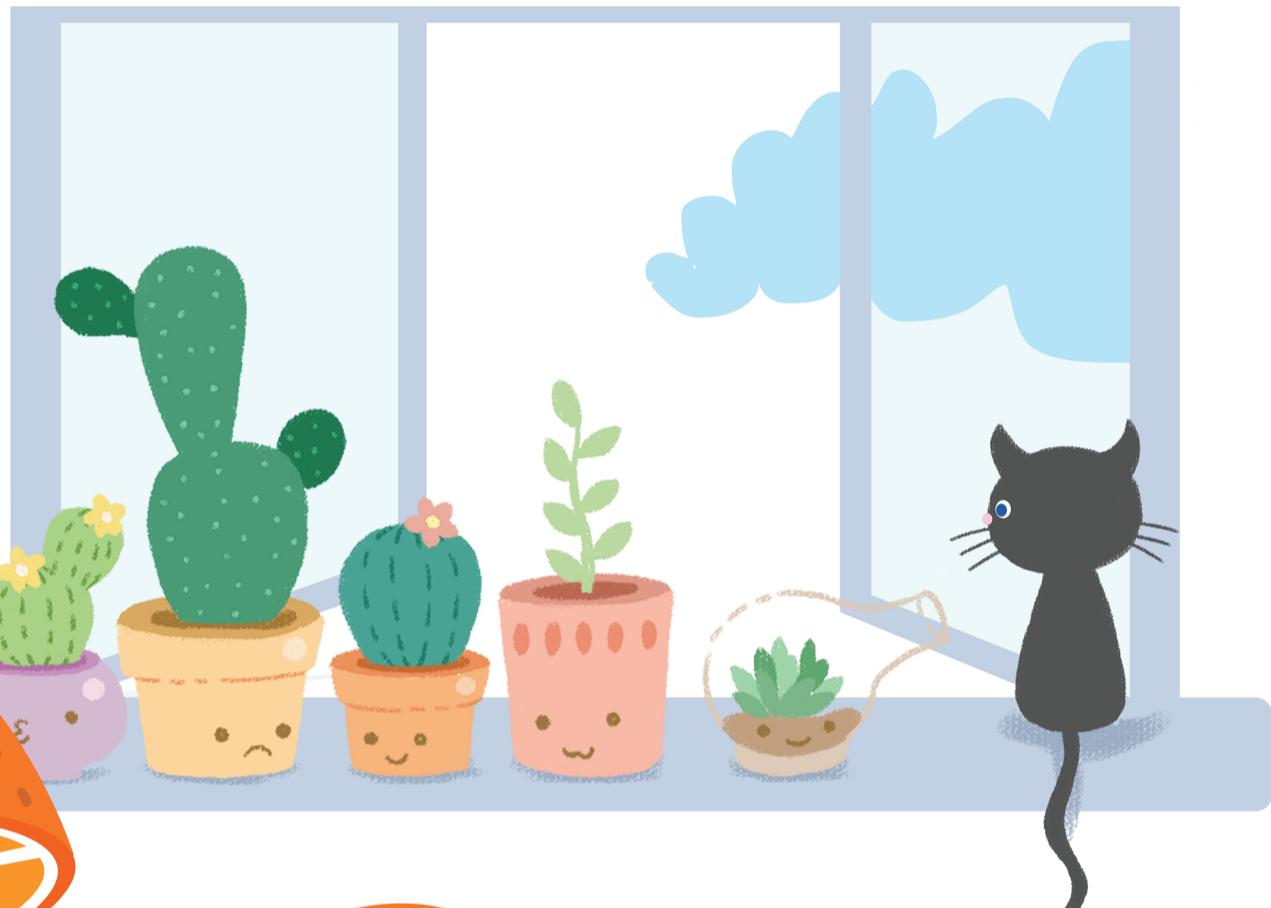
運動豐



## 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

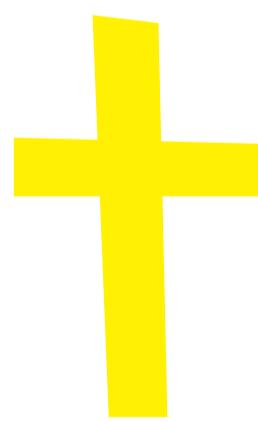
聖堂沒有開門的時間，  
天主也和我們在一起



看聖經  
多祈禱  
神領聖體  
閱讀聖人故事  
耶穌說：

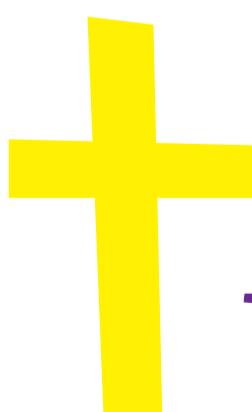
「看！我同你們天天在一起，  
直到今世的終結。」（瑪28:20）

# 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， 祢在哪裡呢？



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)

# 聖人羅格除疫主保謹：



天主，祢曾垂允聖羅格懇切之祈求，  
恩賜他作瘟病之主保；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：凍思穎（中），鄭希禾（英），凍裕安（葡）

插畫設計：Rubie CHUNG

准印：天主教澳門教區 †李斌生主教 2020