opusdei.org

参与网上弥撒? 六个 温馨提示

未来几个星期我们或许不能亲身到圣堂,但我们仍可透过电子媒介参与弥撒。以下有几个建议,值得大家留意。

2020年3月22日

1. 联同他人参与。尽量不要独自一人参与弥撒,试和全家、或至少和一位家人一起参与弥撒。当大家焦点一致,便更易集中。选择一个适合每位

- 家人时间表的弥撒时间,让弥撒成为一天中的一个家庭活动。
- 2. 营造适当的环境。留心一下房间的气氛。例如,可以把十字架或圣母画像放在电视或电脑旁;若果可行,还可点一、两支蜡烛。
- **3. 穿著得宜**。穿上合仪的装束:或许你在家中,但还是把睡衣留来睡觉、运动服留来做运动好了。

(按"CC"来开启字幕)

- **4. 跟随各式动态**。尝试像你在堂区参与弥撒一样,读福音时站立、献礼时坐下、成圣圣体时下跪等等。这些举止都是充满意思的。
- 5. 诵谂神领圣体祷文。虽然你未能实领圣体内的耶稣,你可以以祷文神领。圣施礼华惯用这段祷文: 「主,我切望以圣母受孕时,纯洁、谦逊和虔敬的心情,及以诸圣人的精神和热

忱, 领受您至圣的圣体。」。另外, 亦有其他的神领圣体的祷文。

6. 为何赶忙。不要心急:弥撒有着不可思议的价值,而现在也有很多可以为之代祷的事。弥撒后留片刻为众人代祷:去世的、患病的、医护、政府官员,当然也包括教会、教宗、我们的主教和教区。

相关(教宗方济各):

教宗开启关於「感恩圣事」新系列主 题

弥撒是重现加尔瓦略山

为何要进堂参与主日弥撒?

弥撒中要有静默时刻, 切勿匆忙

《感恩经》: 把整个生命变为感恩的 行动 pdf | document generated automatically from https://opusdei.org/zhs/article/can-yu-wang-shang-mi-sa-liu-ge-wen-xin-ti-shi/ (2025年12月15日)