

# 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. 诵唸神领圣体祷文。**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）：**

教宗开启關於「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/](https://opusdei.org/zhs/article/can-yu-wang-shang-mi-sa-liu-ge-wen-xin-ti-shi/) (2026年1月13日)