

# 參與網上彌撒？六個溫馨提示

未來幾個星期我們或許不能親身到聖堂，但我們仍可透過電子媒介參與彌撒。以下有幾個建議，值得大家留意。

2020年3月22日

**1. 聯同他人參與。**盡量不要獨自一人參與彌撒，試和全家、或至少和一位家人一起參與彌撒。當大家焦點一致，便更易集中。選擇一個適合每位

家人時間表的彌撒時間，讓彌撒成為一天中的一個家庭活動。

**2. 營造適當的環境**。留心一下房間的氣氛。例如，可以把十字架或聖母畫像放在電視或電腦旁；若果可行，還可點一、兩支蠟燭。

**3. 穿著得宜**。穿上合儀的裝束：或許你在家中，但還是把睡衣留來睡覺、運動服留來做運動好了。

( 按「CC」來開啟字幕 )

**4. 跟隨各式動態**。嘗試像你在堂區參與彌撒一樣，讀福音時站立、獻禮時坐下、成聖聖體時下跪等等。這些舉止都是充滿意思的。

**5. 詠神領聖體禱文**。雖然你未能實領聖體內的耶穌，你可以以禱文神領。聖施禮華慣用這段禱文：「主，我切望以聖母受孕時，純潔、謙遜和虔敬的心情，及以諸聖人的精神和熱

忱，領受您至聖的聖體。」。另外，亦有其他的神領聖體的禱文。

**6. 為何趕忙**。不要心急：彌撒有着不可思議的價值，而現在也有很多可以為之代禱的事。彌撒後留片刻為眾人代禱：去世的、患病的、醫護、政府官員，當然也包括教會、教宗、我們的主教和教區。

---

**相關（教宗方濟各）：**

教宗開啟關於「感恩聖事」新系列主題

彌撒是重現加爾瓦略山

為何要進堂參與主日彌撒？

彌撒中要有靜默時刻，切勿匆忙

《感恩經》：把整個生命變為感恩的行動

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/can-yu-wang-shang-mi-sa-liu-ge-wen-xin-ti-shi/> (2026年2月4日)