opusdei.org

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. 誦說神領聖體禱文。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/ (2025年12月16日)