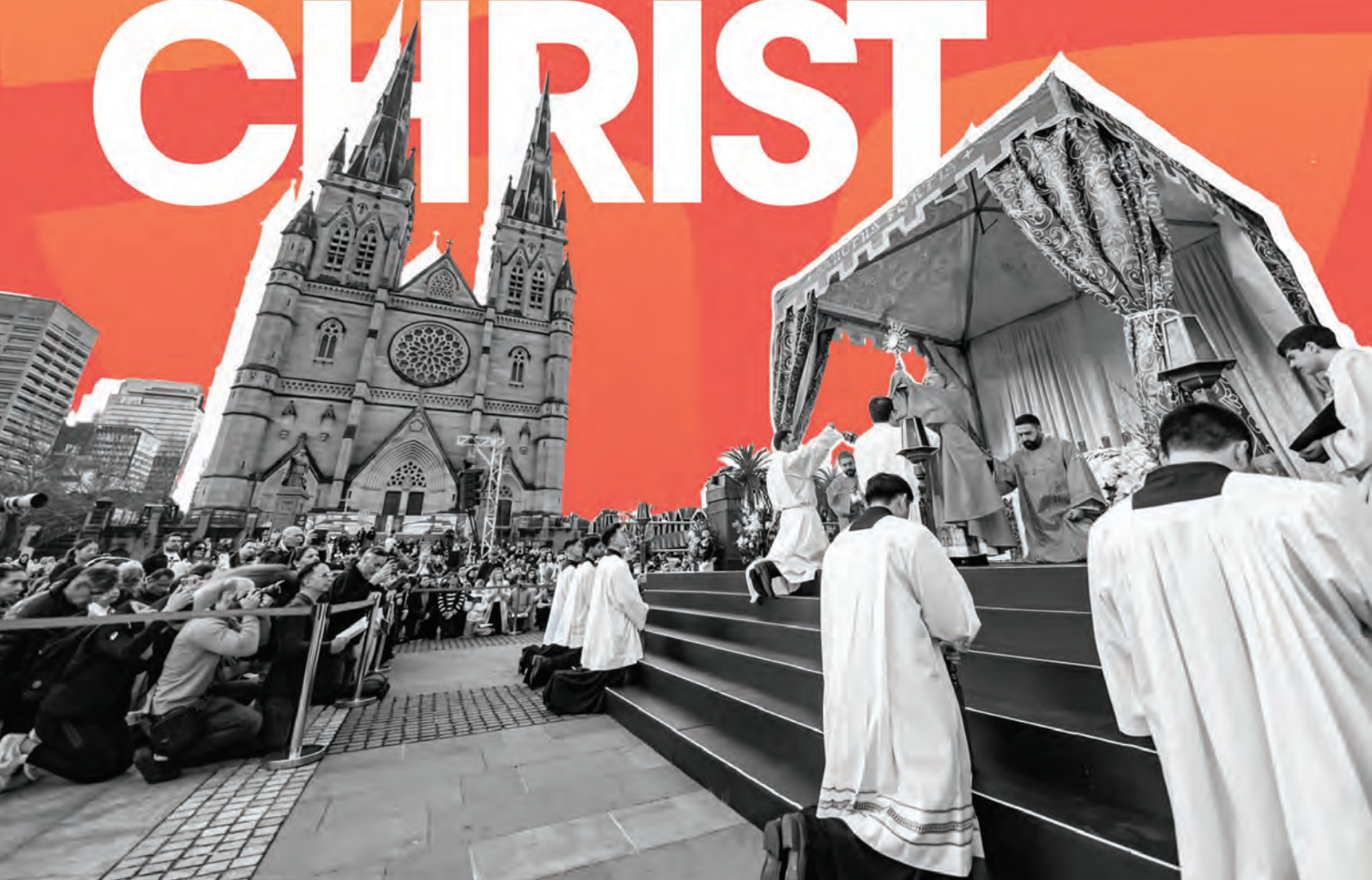


与基督同行 堂区圣体更新同行手册

为2026年“与基督同行圣体游行”及
2028年国际圣体大会作准备



WALKING WITH CHRIST



理查德·安伯斯主教寄语

每年，来自悉尼各地的天主教信友都会齐聚一堂，参加一年一度的“与基督同行圣体游行”（Walk with Christ），宣认并公开见证我们对耶稣基督的信仰——祂真实地临在于至圣圣体之中。

为准备举行的“与基督同行圣体游行”，我们编写了这本《堂区圣体更新同行手册》，帮助悉尼教会继续深化正在经历的圣体更新。我鼓励大家善用这本手册，与堂区的兄弟姐妹一同祈祷、默想和分享，并聆听这些反省在你们心中所激发的感动与启迪。

在我们共同迈向2028年国际圣体大会的旅程中，“与基督同行圣体游行”将为悉尼迎接这一重要盛会发挥关键作用。愿我们不断从基督的圣体圣血中得到更新和滋养，并在世界上为基督的爱作见证。

在基督内的，

理查德·安伯斯主教

2028年国际圣体大会秘书长

+ Richard Ambrose





为什么要与基督同行？

在福音中，我们不断遇见那些因与耶稣相遇而生命获得改变的人。有些人在湖边遇见祂，有些人在尘土飞扬的道路上遇见祂，也有人在拥挤的房屋内，或在痛苦与急需援助的时刻遇见祂。

今天，我们在圣体圣事中遇见同一位耶稣。

教会教导我们：基督真实地、确定地、实体地临在于至圣圣体之中。每一台弥撒，都是我们与生活的主相遇；祂为世界的生命，完全地把自己赐给我们。

然而，许多天主教信友渴望更深入地认识圣体圣事，并与临在于这爱的圣事中的耶稣建立更亲密、更个人化的关系。

这本同行手册正是为了回应这一渴望而编写的。

在未来数周内，我们将借着圣经、教会训导、祈祷、个人反省和小组分享，一同探索圣体圣事的奥迹。我们将更深入地了解教会所相信的真理，并发现圣体圣事如何塑造基督徒生活的每一个层面。

这段培育旅程将带领我们参加2026年11月22日的“与基督同行圣体游行”。届时，数以千计的天主教信友将齐聚一堂，共同祈祷并公开见证信仰。

更长远而言，这段旅程也是我们为2028年国际圣体大会所作准备的一部分。届时，普世教会将再次受邀，重新默观圣体圣事这一伟大恩赐。

愿这迈向国际圣体大会旅程的第一步，更新你们的信德，坚固你们的望德，并加深你们对耶稣基督的爱。

如何使用本手册

这本同行手册旨在陪伴我们走向“与基督同行圣体游行”，并进一步为2028年国际圣体大会作准备。

本手册共分六个单元。堂区、学校、牧灵服务团队、家庭或团体，可以按照最适合本地情况的节奏使用。我们建议每两周举行一次聚会，使参加者在两次聚会之间有充分时间祈祷、反省和讨论。不过，各单元所建议的日期仅供参考，可按本地实际情况作出调整。

每个单元适合安排约六十至九十分钟，可供个人、家庭、堂区小组、牧灵服务团队、学校及其他天主教团体使用。

通过这六个单元，参加者将获邀：深化对圣体圣事的认识；加深与耶稣基督的友谊；更新作为基督门徒的使命。

各单元将共同探讨：基督在圣体圣事中的临在；弥撒作为祭献和纪念；教会的共融；祈祷生活与圣体朝拜和从圣体门徒生活中所产生的使命与见证。

无论个人使用或小组使用，愿这本手册帮助我们准备心灵，更亲密地跟随临在于至圣圣体中的基督，并在我们的团体中为祂作喜乐的见证。

你也可以在2028年国际圣体大会网站 eucharist28.org 上，浏览更多影片、见证、文章、祈祷文及堂区资源。



迈向“与基督同行 圣体游行”的旅程

第一单元:基督在圣体圣事中的临在

认识教会有关基督真实临在的训导,并深化我们对真实临在于至圣圣体中的基督的信德。

第二单元:弥撒是祭献与纪念

探讨圣体圣事如何使基督救赎性的祭献临现,并使我们与祂的逾越奥迹结合。

第三单元:圣体圣事建树教会

反省圣体共融如何使信友在基督奥体内合而为一,并坚固教会的生命与使命。

第四单元:圣体朝拜与在至圣圣体前祈祷

学习在基督的圣体临在中祈祷,如何深化我们的祈祷生活、门徒身份及与主的友谊。

第五单元:圣体圣事与使命

认识领受基督如何派遣我们服务他人,并在日常生活中实践福音。

第六单元:与基督同行

借着反省圣体见证、公开表达信仰,以及我们在世界中宣扬基督的召叫,为“与基督同行圣体游行”作准备。

最后一周准备

以一周的祈祷、修和圣事、圣体朝拜及灵性准备,预备自己参加“与基督同行圣体游行”。



为“与基督同行圣体游行”作准备

随着“与基督同行圣体游行”日益临近，各堂区除了使用本手册外，也应进行实际及灵性方面的准备。在活动举行前数周和数月内作出妥善规划，将帮助堂区教友更充分、更有信心地参与这一重要的公开信仰见证。



准备事项清单

实际安排

- ☐ 在弥撒、堂区通讯及社交媒体上宣传“与基督同行圣体游行”。
- ☐ 鼓励家庭、善会、牧灵服务团队及堂区团体一同参加。
- ☐ 安排往返市中心的交通,并考虑善用公共交通工具。
- ☐ 准备并安排游行时使用的堂区旗帜或横幅。
- ☐ 指定堂区负责人或志愿者,在活动当天协调参加者。
- ☐ 向参加者提供集合地点、时间安排及游行路线等重要资讯。

如堂区、专职司铎服务团体或其他团体在准备工作或后勤安排方面需要协助,请联系:bishop.umbersonoffice@sydneycatholic.org

灵性准备

- ☐ 在至圣圣体前举行一小时圣体朝拜。
- ☐ 提供更多领受修和圣事的机会。
- ☐ 鼓励教友安排个人祈祷及圣体朝拜的时间。
- ☐ 举行堂区见证分享晚会,邀请参加者分享天主如何借着圣体游行在他们的生命中工作。
- ☐ 在信友祷词中加入为“与基督同行圣体游行”的祈祷意向。
- ☐ 在主日弥撒中,为所有将参加圣体游行的人举行祝福。

见证与福传使命

- ☐ 邀请疏离教会的天主教徒、家人和朋友参加圣体游行。
- ☐ 鼓励堂区牧灵服务团队、学校及青年团体一同参与。
- ☐ 分享照片、故事及见证,呈现堂区的圣体更新旅程。
- ☐ 为所有将借着教会的公开见证而接触到基督的人祈祷。



第一单元： 基督在圣体圣事中的 临在

Week 1

开始祈祷

因父、及子、及圣神之名。阿们。

主耶稣基督，
祢在至圣圣体中常与祢的教会同在。

求祢开启我们的理智，
使我们明白圣体圣事的恩赐；
开启我们的心灵，
使我们以信德和爱德领受祢。

当我们开始这段迈向
“与基督同行圣体游行”
及2028年国际圣体大会的旅程时，
求祢在我们心中重新唤起
对祢临在的深切敬畏。

愿我们在擘饼时认出祢，
以感恩的心朝拜祢，
并作为祢的门徒忠信地跟随祢。

以上所求，是靠我们的主基督。

阿们。

圣经章节

若望福音 6:51-58

“我是从天上降下的生活的食粮；谁若吃了这食粮，必要生活直到永远。我所要赐给的食粮，就是我的肉，是为世界的生命而赐给的。”

因此，犹太人彼此争论说：“这个人怎能把他的肉，赐给我们吃呢？”

耶稣向他们说：“我实实在在告诉你们：你们若不吃人子的肉，不喝祂的血，在你们内，便没有生命。谁吃我的肉，并喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他复活，因为我的肉，是真实的食品；我的血，是真实的饮料。谁吃我的肉，并喝我的血，便住在我内，我也住在他内。就如那生活的父派遣了我，我因父而生活；照样，那吃我的人，也要因我而生活。这是从天上降下来的食粮，不像祖先吃了‘玛纳’仍然死了；谁吃这食粮，必要生活直到永远。”

请用片刻时间，在静默中默想这段圣经。

教导部分

基督真实临在

天主教信仰的核心，是相信耶稣基督真实地临在于圣体圣事中。在弥撒中，当司铎诵念祝圣经文时，饼和酒成为基督的圣体和圣血。

这一信仰并不只是象征性的。教会教导我们，基督“真实地、确定地、实体地”临在于圣体圣事中。虽然饼和酒的外在形态仍然保留，但其最深层的实体已经转变为基督自己。这个奥迹传统上称为“实体转变”（transubstantiation）。

这一训导深深扎根于圣经。所有福音中都记载了耶稣增饼饱饫五千人的奇迹。对观福音和圣保禄记载了建立圣体的经文，而若望福音则给了我们关于生命之粮的记叙。在若望福音中，耶稣宣告说：“我是生命的食粮。”

梵蒂冈第二届大公会议称圣体圣事为：爱的圣事；合一的标记；爱德的联系；迎接基督亲在临在逾越宴席。在这宴席中，我们领受的正是基督自己。

教宗圣保禄六世提醒教会，基督在圣体圣事中的临在，是一个必须以信德领悟的奥迹。圣体圣事固然在信友之间建立共融，但它远远不只是合一的象征。基督自己真实临在于饼酒的形态之下。

教宗圣若望保禄二世教导我们：信德要求我们走近圣体时，清楚知道我们所走近的正是基督自己。正是祂的临在，赋予弥撒其他一切层面真正的意义。

教宗本笃十六世指出，圣体圣事把一种深刻的转化带入受造界，这一转化最终指向整个世界的更新。

最近，教宗良十四世也提醒教会：基督临在于圣体圣事中，是为了把我们转化成祂自己。因此，圣体圣事不只是一份供我们领受的恩赐，更是一个从内在改变我们的奥迹。

每当我们参加弥撒、参与圣体朝拜或领受圣体时，我们所遇见的，正是那位曾在加里肋亚的道路上行走、在加尔瓦略山上受难、从死者中复活、如今在光荣中为王的耶稣。

个人反省问题

请安静地反省以下问题：

1. 耶稣真实临在于圣体圣事中, 对我个人而言意味着什么?

2. 我曾在什么时候, 于弥撒或圣体朝拜中, 特别感受到自己与基督亲近?

3. 对教会有关“真实临在”的训导,我是否有某些部分难以理解或相信?

4. 对基督圣体临在更深的信德,如何改变我参与弥撒的方式?

小组讨论问题

请与小组成员分享：

1. 在圣经章节或教导中, 最触动我的是什么？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. 为什么对“真实临在”的信仰, 是天主教生活的核心？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. 我们的堂区可以怎样帮助人更深地意识到基督在圣体圣事中的临在？

4. 有哪些实际障碍, 使天主教徒难以在弥撒中更深地遇见基督？

本单元的实际行动

请选择一项或多项：

- 额外参加一台平日弥撒。
- 在至圣圣体前静默祈祷至少十五分钟。
- 阅读并以祈祷的方式默想若望福音第六章。
- 在平日到圣堂，在圣体柜前安静祈祷，承认并朝拜基督的临在。
- 每天祈祷：“主耶稣，求祢加深我对祢临在于圣体圣事中的信德。”

结束祈祷

主耶稣，
我们感谢祢赐下圣体圣事的恩赐。
求祢加深我们对祢真实临在的信德。

帮助我们怀着敬畏走近祭台，
怀着感恩领受祢，
怀着爱朝拜祢。

愿这段旅程帮助我们
更亲密地与祢同行，
更勇敢地为祢作见证，
并准备我们在2028年
欢迎来自世界各地的教会。

圣母玛利亚，圣体之母，
请为我们祈祷。

阿们。





第二单元： 弥撒是祭献与纪念

Week 2

开始祈祷

因父、及子、及圣神之名。阿们。

主耶稣，
祢在最后晚餐中赐给我们圣体圣事，
并把祢救赎祭献的纪念
托付给祢的教会。

求祢开启我们的心灵，
使我们更深入地明白
我们在每一台弥撒中所庆祝的奥迹。

帮助我们认出祢在十字架上
倾流而出的爱，
并认出这爱在圣体圣事中
为我们临现。

愿我们参与弥撒圣祭，
使我们日益亲近祢，
并把我們转化为忠信的门徒。

阿们。

圣经章节

路加福音 22:14-20

到了时候，耶稣就入席，宗徒也同祂一起。耶稣对他们说：“我渴望而又渴望，在我受难以前，同你们吃这一次逾越节晚餐。我告诉你们：非等到它在天主的国里成全了，我决不再吃它。”

祂接过杯来，祝谢了说：“你们把这杯拿去，彼此分着喝吧！我告诉你们：从今以后，非等到天主的国来临了，我决不再喝这葡萄汁了。”

祂拿起饼来，祝谢了，擘开，递给他们说：“这是我的身体，为你们而舍弃。你们应行此礼，为纪念我。”晚餐以后，祂同样拿起杯来说：“这杯是用我为你们流出的血而立的新约。”

请用片刻时间，在静默中默想这段圣经。

教导部分

基督祭献的恩赐

当天主教信友聚集举行弥撒时，我们所做的远远不只是回忆一件过去发生的事件。我们被带入基督救赎祭献的奥迹之中。

在若望福音中，耶稣称自己是从天上降下的生活之粮，并说祂要为世界的生命赐下自己的肉。这些话不仅指向圣体圣事，也指向祂在十字架上的祭献。基督自由地奉献自己的生命，使人类能够永远分享天主的生命。

在最后晚餐中，耶稣预先呈现了这一祭献。祂拿起饼和酒，宣告说：“这是我的身体，为你们而舍弃。”

借着这些话，耶稣启示我们，祂的死亡并不是历史中的一场意外，而是祂为拯救世界，以爱自由奉献自己的行动。

教会教导我们，圣体圣事之所以是祭献，是因为它使基督在加尔瓦略山上一次而永远完成的祭献临现。十字架的祭献并没有被重复。相反，借着圣神的能力，基督唯一的祭献，在每一次弥撒圣祭中，以圣事的方式临现于我们中间。

因此，教会称弥撒为“纪念”。在圣经传统中，“纪念”远远不只是对过去的回忆，而是使天主的救恩行动临现。当我们举行圣体圣祭时，基督的逾越奥迹——祂的苦难、死亡、复活和升天——便临现于我们中，并在我们今天的生命中产生救恩的效果。

因此，圣体圣事把天与地、过去、现在和未来结合在一起。每一台弥撒都把我们带入基督的救赎工程，并让我们预尝天上永恒的盛宴。圣体圣事指向天国未来的圆满实现，同时也在现世旅程中滋养我们。

圣奥斯卡·罗梅洛为福音献出了自己的生命。他深深明白，圣体圣事既安慰我们，也挑战我们。我们从基督的圣体圣血得到滋养之后，也被召叫在服务、牺牲、正义与爱中奉献自己的生命。弥撒不只坚固我们领受基督的恩赐，也使我们自己成为献给他人的礼物。

每一次圣体圣祭都宣告同一个真理：基督为我们交付了自己，并邀请我们把自己的生命与祂的生命相结合。

个人反省问题

请安静地反省以下问题：

1. 基督的祭献在每一台弥撒中临现, 对我有什么意义?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. 了解弥撒是一项祭献, 如何加深我参与弥撒?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. 基督正在邀请我把生命中的哪些部分,与祂一同放在祭台上?

4. 圣体圣事如何坚固我,使我为他人度牺牲奉献的生活?

小组讨论问题

请与小组成员分享：

1. 在圣经章节或教导中, 最触动我的是什么？

2. 为什么我们必须明白, 弥撒远远不只是回忆？

3. 圣体圣事如何把最后晚餐、加尔瓦略山和我们今天的生活联系起来？

4. 参与弥撒可以怎样帮助我们在慷慨和自我奉献的爱中成长？

本单元的实际行动

请选择一项或多项：

- 参加一台平日弥撒，并默想奉献礼中的祈祷文。
- 阅读一部福音中的耶稣受难始末。
- 为某一特别意向奉献一项个人牺牲。
- 拜苦路。
- 在下一次参与弥撒时，有意识地把个人的重担、挑战或盼望，与基督的祭献结合。

结束祈祷

主耶稣，
祢为我们交付了祢的身体，
并为世界的救恩倾流了祢的宝血。

求祢教导我们
更深入地进入弥撒的奥迹。

愿我们永不把祢的祭献
和祢爱的恩赐视为理所当然。

求祢借着圣体圣事坚固我们，
使我们成为慷慨、慈悲
和乐于服务的人。

愿我们的生命
永远与祢的生命结合。

阿们。



第三单元： 圣体圣事建树教会

Week 3

开始祈祷

因父、及子、及圣神之名。阿们。

主耶稣，
祢召叫我们与祢共融，
并与所有属于祢奥体——教会的人共融。

求祢借着圣体圣事的恩赐，
使我们更亲密地结合于祢，
并坚固我们彼此之间
信德、望德与爱德的联系。

教导我们如同一个家庭般生活，
在祢的爱内合而为一，
并忠于祢托付给我们的使命。

愿这段祈祷与反省的时间，
更新我们服务祢
及彼此服务的渴望。

阿们。

圣经章节

格林多前书 10:16-17

“我们所祝福的那祝福之杯，岂不是共结合于基督的血吗？我们所擘开的饼，岂不是共结合于基督的身体吗？因为饼只是一个，我们虽多，只是一个身体，因为我们众人都共享这一个饼。”

请用片刻时间，在静默中默想这段圣经。

教导部分

一个饼，一个身体

圣体圣事是我们与耶稣基督的个人相遇，但它绝不是一种私人经验。每当我们聚集举行弥撒并领受圣体时，基督不只把我们带入与祂自己的共融，也把我们带入彼此之间的共融。

圣保禄提醒我们，因为我们共同分享同一个饼，我们便成为同一个身体。圣体圣事借着把信友聚集于信德、望德和爱德的共融中，而建树教会。

关于这一真理，最早期的见证人之一，是生活于第二世纪初的安提约基雅的圣依纳爵。圣依纳爵是一位主教。他因信仰被捕，并被押往罗马殉道。在最后的旅程中，他致函多个基督徒团体，鼓励他们忠于基督，并彼此保持合一。

圣依纳爵从那些认识宗徒的人那里领受了信仰。传统告诉我们，他是圣若望的门徒；圣若望正是曾参加最后晚餐、并站在十字架下的爱徒。因此，圣依纳爵所领受的，是一种活生生的基督信仰，以及对圣体圣事深切的敬爱。

当他准备为基督献出生命时，圣依纳爵深入反省圣体圣事的意义。他看见耶稣如何为世界的生命完全奉献自己，也相信每一位基督徒都蒙召，以同样自我交付的爱作出回应。

对圣依纳爵而言，圣体圣事不只是我们所领受的事物，更是一种生活方式。基督在圣体圣事中为我们完全倾流自己，并借此把我们聚集成为祂的奥体——教会。领受圣体，意味着让我们的生命接受基督自我交付之爱的塑造。

圣体圣事教导我们，我们彼此相属。它挑战我们超越个人主义，承认我们的信仰必须在团体中生活出来。

我们一同朝拜，一同祈祷，一同受苦，也一同喜乐，因为我们在基督内合而为一。这种合一超越了我们本地的堂区。每一台弥撒圣祭，都使我们与世界各地以及历代的天主教信友结合。在我们以前的圣人、今天参与敬礼的信友，以及未来世代的信徒，都结合在基督的同一奥体内。

圣依纳爵提醒我们：成为基督徒，就是成为一个“圣体的人”。领受基督的圣体，就是让祂转化我们的心灵，加深我们与他人的共融，并加强我们服务教会和世界的决心。

当我们为“与基督同行圣体游行”及2028年国际圣体大会作准备时，我们也受邀反省：

圣体圣事正在如何塑造我们的堂区团体？

它正在如何帮助我们在基督内成为一个身体？

个人反省问题

请安静地反省以下问题：

1. 对我而言，属于基督的奥体意味着什么？

2. 参与圣体圣事如何加强了我与教会的联系？

3. 在我的家庭、堂区、工作场所或团体中, 是否有某些关系需要医治或修和?

4. 基督正如何召叫我更圆满地与他人活出共融?

小组讨论问题

请与小组成员分享：

1. 圣依纳爵的见证中, 哪一方面对我最具启发或挑战?

2. 为什么圣体圣事对于教会的合一是不可或缺的?

3. 一个真正具有圣体精神的堂区团体, 应有哪些标记?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. 我们的堂区可以怎样更好地培育接纳、归属感和共融的精神?

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

本单元的实际行动

请选择一项或多项：

- 主动认识一位在弥撒中尚未认识的教友。
- 为堂区和普世教会的合一祈祷。
- 主动联系一位可能感到孤单或与团体疏离的人。
- 反省是否有一段关系需要修和，并迈出医治关系的一步；这也包括妥善领受修和圣事。
- 每天为世界各地因信仰而遭受迫害的基督徒祈祷。

结束祈祷

主耶稣，
祢借着圣体圣事的恩赐，
把我们聚集成为一个身体。

帮助我们彼此认出
在基督内的兄弟姊妹。
教导我们以爱德、谦逊和合一生活。

愿我们领受圣体，
加强我们建树祢的教会、
并以慷慨之心彼此服务的决心。

当我们继续迈向
“与基督同行圣体游行”时，
求祢使我们成为
在信德、望德和爱德中合一的子民。

安提约基雅的圣依纳爵，
请为我们祈祷。

阿们。





第四单元： 圣体朝拜与在至圣圣 体前祈祷

Week 4

开始祈祷

因父、及子、及圣神之名。阿们。

主耶稣，
祢临在于至圣圣体中，
怀着忍耐和慈爱等待我们。

在祢临在的静默中，
教导我们聆听祢的声音，
安息于祢的爱内，
并向祢的恩宠敞开心灵。

愿这段反省的时间，
加深我们与祢的友谊，
并在我们心中唤起
恒常亲近祢的更大渴望。

阿们。

圣经章节

路加福音 10:38-42

他们继续前行的时候，耶稣进了一个村庄。有一个名叫玛尔大的女人，把耶稣接到家中。她有一个妹妹，名叫玛利亚，坐在主的脚前听祂讲话。

玛尔大为伺候耶稣，忙碌不已，便上前来说：“主！我的妹妹丢下我一个人伺候，祢不介意吗？请吩咐她来帮助我吧！”

主回答她说：“玛尔大，玛尔大！你为了许多事操心忙碌，其实需要的惟有一件。玛利亚选择了更好的一分，是不能从她夺去的。”

请用片刻时间，在静默中默想这段圣经。

教导部分 与主同在

在福音中，我们看见许多人被吸引到耶稣面前。有些人在山坡上听祂讲道，有些人跟随祂走过尘土飞扬的道路，也有人安静地坐在祂脚前。他们的生命，只因与祂同在而获得改变。

今天，我们借着圣体朝拜，被邀请进入同样的相遇。

教会教导我们，基督真实临在于至圣圣体中。正因为祂真实临在，我们可以来到祂面前祈祷，朝拜祂，向祂倾诉内心，并安静地安息于祂的临在中。

圣体圣事远远不只是对过去事件的提醒。借着弥撒的奥迹，基督的救赎工程临现于我们中间。

圣体圣事结合了天与地、过去与现在、时间与永恒。每一台弥撒都把我们带入基督苦难、死亡与复活的奥迹，并使我们预尝天上的盛宴。

这一奥迹在弥撒之后，借着圣体朝拜继续临在。当我们跪在至圣圣体前时，我们正站在复活之主面前。我们的祈祷与普世教会的祈祷结合，也与世界各地所有朝拜基督的人结合。

圣体圣事也提醒我们，在信仰旅程中，我们并不孤单。借着基督，我们与天上的诸圣、世上的信友，以及所有带着信德标记而先我们离世的人结合。在圣体朝拜中，我们被带入这一超越时间与空间的伟大爱的共融。

许多人来到至圣圣体前寻求答案；有人带着重担、忧虑或哀伤而来；也有人只是希望与主相处。无论是什么原因把我们带到圣体前，基督都欢迎我们。

在至圣圣体前祈祷，并不需要许多言语。有时，最富有成果的祈祷，只是安静地与耶稣同在。正如朋友借着彼此相处而日益亲近，我们与基督的友谊，也借着停留在祂的临在中而不断加深。

圣体朝拜教导我们聆听。在这个充满噪音和分心的世界中，基督邀请我们静下来。祂提醒我们，我们的价值并不来自我们做了什么，而来自我们的身份：我们是天主所爱的子女。

历代圣人深深明白这一点。几个世纪以来，无数男女发现，在至圣圣体前祈祷，能够坚固信德、更新望德并加深爱德。圣体朝拜并不使我们逃离世界；相反，它准备我们重新回到世界，以一颗被基督转化的心生活。

当我们为2026年的“与基督同行圣体游行”及2028年国际圣体大会作准备时，我们受邀重新发现这份美丽：安静地与真实临在于圣体圣事中的耶稣同在。

个人反省问题

请安静地反省以下问题：

1. 静默祈祷在我与基督的关系中占有什么位置？

2. 我曾在什么时候, 于祈祷中最深刻地经验天主的临在？

3. 有哪些分心或障碍,使我难以安排时间与主相处?

4. 定期参与圣体朝拜,能够如何坚固我的信德和门徒生活?

小组讨论问题

请与小组成员分享：

1. 在圣经章节或教导中, 最触动我的是什么？

2. 我参与圣体朝拜的经验如何？

3. 为什么静默在灵修生活中如此重要？

4. 我们的堂区可以怎样培育更深厚的至圣圣体前祈祷文化？

本单元的实际行动

请选择一项或多项：

- 参加至少三十分钟的圣体朝拜。
- 在平日到圣堂，在圣体柜前祈祷。
- 每天以五分钟静默祈祷开始新的一天。
- 阅读并祈祷路加福音10:38-42，想象自己坐在耶稣脚前。
- 把在静默祈祷中领受的感动、祈祷或启迪记录下来。

结束祈祷

主耶稣，
祢临在于至圣圣体中，
我们感谢祢临在的恩赐。

教导我们在静默中寻求祢，
在不确定中信赖祢，
并在每一天中亲近祢。

愿我们的心灵
常留意祢的声音，
愿我们的生命
被祢的爱所转化。

当我们继续迈向
“与基督同行圣体游行”时，
求祢带领我们
更深入地与祢共融。

圣母玛利亚，圣体之母，
请为我们祈祷。

阿们。





第五单元： 圣体圣事与使命

Week 5

开始祈祷

因父、及子、及圣神之名。阿们。

主耶稣，
祢以祢的圣体圣血滋养我们，
并派遣我们宣扬祢的爱。

求祢开启我们的心灵，
使我们不只在圣体圣事中认出祢，
也在每天所遇见的人身上认出祢。

帮助我们成为忠信的传教门徒，
以慷慨、慈悲和勇气服务他人。

愿我们从祢的祭台所领受的恩宠，
在我们的家庭、工作场所、
堂区和团体中结出果实。

阿们。

圣经章节

玛窦福音 25:35-40

“因为我饿了，你们给了我吃的；我渴了，你们给了我喝的；我作客，你们收留了我；我赤身露体，你们给了我穿的；我患病，你们看顾了我；我在监里，你们来探望了我。”

那时，义人回答祂说：“主啊！我们什么时候见了祢饥饿而供养了祢，或口渴而给了祢喝的？我们什么时候见了祢作客而收留了祢，或赤身露体而给了祢穿的？我们什么时候见祢患病，或在监里而来探望过祢？”

君王便回答他们说：“我实在告诉你们：凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。”

请用片刻时间，在静默中默想这段圣经。

教导部分

被基督派遣

每一台弥撒，都以使命结束。

我们聆听了天主圣言，并在圣体圣事中领受基督之后，便被派遣出去，活出我们所庆祝的奥迹。弥撒结束时的遣散，并不只是礼仪的结束，而是一项派遣。基督滋养我们，使我们能够在世界中成为祂的临在。

圣体圣事是基督徒生活的泉源与高峰，但它绝不能只停留在圣堂之内。我们在祭台上所遇见的基督，派遣我们在近人身上与祂相遇，尤其是在贫穷、受苦、孤独、被遗忘或有需要的人身上。

在澳大利亚，十字架圣玛利亚·麦姬洛是圣体灵修最鲜明的见证人之一。圣玛利亚·麦姬洛深深敬爱圣体圣事。认识她的人回忆，她常常长时间在至圣圣体前祈祷。正是在基督面前，她获得力量、指引，以及面对困难和反对时坚持到底的勇气。

然而，玛利亚的祈祷从未与世界的需要分离。她明白，她在圣体圣事中朝拜的基督，也临在于贫穷、脆弱及被遗忘的人身上。召叫她进入祈祷的主，也召叫她走向服务。

这一信念塑造了她的一生和使命。她那句广为人知的话是：“看见需要，绝不要不采取行动。”

玛利亚的生命深深扎根于圣体信仰。她相信，爱基督必然引领我们爱近人。她也提醒她的修女们：“永远不要忘记你们所跟随的是谁。”

这两个原则彼此相属。我们服务他人，因为我们跟随耶稣；我们跟随耶稣，就必须学习在他人身上认出祂。

因此，圣体圣事转化我们看待世界的方式。当我们领受基督的圣体圣血时，我们被带入祂自我交付的爱中。我们开始不再把人看成陌生人或需要解决的问题，而是看成天主所爱的兄弟姊妹。

我们越深入地进入圣体圣事，就越受到挑战，要成为充满仁慈、正义、怜悯和服务精神的人。基督完全地把自己赐给我们，也要求我们把自己的生命变成献给他人的礼物。

当我们为“与基督同行圣体游行”及2028年国际圣体大会作准备时，我们受邀反省：

圣体圣事正在如何塑造我的生活？

基督正在如何派遣我执行使命？

祂正在要求我服务谁？

圣体圣事不是基督徒旅程的终点，而是一个被基督转化、并为世界的生命而倾流的生活的开始。

个人反省问题

请安静地反省以下问题：

1. 我参与圣体圣事, 如何影响我对待他人的方式?

2. 我在哪里、在哪些人身上遇见基督?

3. 在我的家庭、堂区、工作场所或团体中, 我看见哪些需要?

4. 基督正在怎样邀请我更慷慨地服务?

小组讨论问题

请与小组成员分享：

1. 圣玛利亚·麦姬洛的见证中, 最触动我的是什么？

2. 为什么必须把圣体敬礼与服务他人联系起来？

3. 我们的堂区、专职司铎服务团体或信仰团体,可以怎样变得更具传教精神,更主动地走向他人?

4. 我们可以通过哪些具体方式,在本地团体中见证基督的爱?

本单元的实际行动

请选择一项或多项：

- 有意识地为一位有需要的人做一件善事或提供服务。
- 探访或联系一位孤独、患病或与人隔绝的人。
- 参加堂区牧灵服务、慈善机构或外展服务。
- 每天为一位正在经历困境的人祈祷。
- 反省圣玛利亚·麦姬洛的话：“看见需要，绝不要不采取行动。”并在未来一周或两周内，对自己遇见的一项需要作出回应。

结束祈祷

主耶稣，
祢为世界的生命
完全地交付了自己。

求祢以圣体圣事的恩宠充满我们，
使我们成为祢爱的工具。

帮助我们在贫穷、受苦、
孤独和有需要的人身上认出祢。

赐给我们慷慨的心，
使我们服务时不计代价；

赐给我们勇敢的信德，
使我们无论被派往何处，
都准备好为祢的福音作见证。

愿我们永远不要忘记
我们所跟随的是谁。

十字架圣玛利亚·麦姬洛，
请为我们祈祷。

阿们。





第六单元： 与基督同行

Week 6

开始祈祷

因父、及子、及圣神之名。阿们。

主耶稣基督，
祢在每一个时代
都与祢的子民同行。

祢在喜乐和忧伤中陪伴我们，
借着祢在圣体圣事中的临在坚固我们，
并召叫我们在世界面前为祢作见证。

当我们为“与基督同行圣体游行”作准备时，
求祢以勇气、信德和喜乐充满我们。

愿我们的生命宣扬祢的美善，
我们的言语述说祢的慈爱，
我们的行动彰显祢的仁慈。

求祢带领我们日益亲近祢，
并使我们成为祢福音忠信的见证人。

阿们。

圣经章节

路加福音 24:28-35

当他们临近了他们要去的村庄时，耶稣装作还要前行。他们强留祂说：“请同我们一起住下吧！因为快到晚上，天已垂暮了。”

耶稣就进去，同他们住下。当祂与他们坐席时，拿起饼来，祝福了，擘开，递给他们。他们的眼睛开了，这才认出耶稣来；但祂却由他们眼前隐没了。

他们就彼此说：“当祂在路上与我们谈话，给我们讲解圣经的时候，我们的心不是火热的吗？”

他们遂即动身，返回耶路撒冷，遇见那十一门徒及同他们一起的人，正聚在一起，彼此谈论说：“主真复活了，并显现给西满了。”

二人就把在路上的事，以及他们怎样在擘饼时认出了耶稣，述说了一遍。

请用片刻时间，在静默中默想这段圣经。

教导部分

为生活的基督作见证

在福音中，所有真正遇见耶稣的人，生命都不再一样。第一批门徒放下渔网跟随祂，开始了一种全新的门徒生活。撒玛黎雅妇人在井旁遇见基督之后，便回到城里，把自己与祂相遇的喜讯告诉别人。在前往厄玛乌的路上，门徒在擘饼时认出复活的主，并立即返回耶路撒冷，宣扬他们所见所闻的一切。圣经一再向我们显示：真正与基督相遇，自然会引领人走向见证和使命。

今天，对我们而言也是如此。圣体圣事不只是一份供我们领受的恩赐，也是一份要与他人分享的恩赐。在每一台弥撒中，我们从基督的圣体圣血得到滋养之后，便被派遣出去，生活并宣扬福音。受到祂临在的坚固，我们奉派把基督带入家庭、工作场所、学校、堂区及团体，

并在世界中成为祂慈爱的见证人。

这就是“与基督同行圣体游行”更深层的意义。

圣体游行远远不只是一场公开聚会或宗教活动。它是我们对真实临在于至圣圣体中的耶稣基督，所作的可见信仰宣认。当天主教信友一同祈祷、歌唱并公开游行时，他们向世界宣认自己所相信的真理：基督常与祂的子民同在，并继续吸引所有人归向祂。

在教会历史中，圣体游行一直是祈祷、感恩、福传和公开见证的重要时刻。圣体游行提醒我们，信仰不能被限制在圣堂建筑之内，而应当在生命的每一个层面中活出来并宣扬出去。

当我们与基督一同走过城市的街道时，我们为世界所渴望的希望作见证。我们宣认，基督不只是我们心灵的主，也是每一个人的生命、每一个家庭、每一个团体和每一个国家的主。

今天，这种见证尤其重要。许多人正在寻找生命的意义、归属、宽恕和希望；也有人已经远离信仰，或从未亲自遇见基督。一个简单的公开信仰见证，也可能成为邀请某人迈向天主的第一步。

2028年国际圣体大会，将为澳大利亚教会提供一个独特机会，接待来自世界各地的朝圣者，并重新向世界宣扬圣体圣事的美善。我们对这一时刻的准备，从今天就已经开始：借着祈祷、皈依、门徒生活和使命。

“与基督同行圣体游行”正是这段旅程中的重要一步。

当我们准备参加时，我们不只是受邀参加一次游行，更受邀在日常生活中成为圣体的见证人。我们所能作出的最有力见证，并不是横幅、圣歌或游行路线，而是一个被基督转化的生命。

作为基督的跟随者，我们的生命应当为那来自圣体相遇的转化作见证。别人应当能够在我们身上看见：

即使面对不确定，仍然信赖天主的信德；

即使经历困难，仍然坚持到底的望德；
以慷慨服务表达出来的爱德；
一份来自认识基督的喜乐；
一颗愿意与人分享福音的心。
这样，我们的言语和行动便成为活的见证，显示基督正在我们内工作并临在。

圣体圣事总是引领我们走出去。基督聚集我们，是为了派遣我们；祂滋养我们，是为了使我们的生命成为他人的礼物；祂与我们同行，是为了使我们帮助别人发现祂的临在。
当我们为“与基督同行圣体游行”作准备，并继续迈向2028年国际圣体大会时，我们受邀重新承诺：成为传教的门徒，无论基督派遣我们到哪里，都喜乐地为祂作见证。

个人反省问题

请安静地反省以下问题：

1. 经过这段旅程，我对圣体圣事的认识有了怎样的成长？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. 基督正在邀请我在哪些方面进入更深的门徒生活？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. 在日常生活中,我有哪些机会可以为信仰作见证?

4. 天主可能正在召叫我邀请、鼓励或陪伴谁走上信仰的道路?

小组讨论问题

请与小组成员分享：

1. 回顾前面的各个单元, 哪些内容对我产生了最深的影响?

2. 今天, 成为一位圣体的见证人意味着什么?

3. 为什么公开表达信仰十分重要？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

4. 在“与基督同行圣体游行”结束后，我们的堂区可以怎样继续这段圣体更新的旅程？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

本单元的实际行动

请选择一项或多项:

- 邀请一位家人、朋友、邻居或疏离教会的天主教徒,与你一同参加“与基督同行圣体游行”。
- 与某人分享,这段旅程如何坚固了你的信仰。
- 每天为所有将在圣体游行中遇见教会见证的人祈祷。
- 参加堂区的一小时圣体朝拜或其他圣体敬礼。
- 为自己确定一项具体行动,使圣体更新在游行之后继续下去。

结束祈祷

主耶稣，
我们感谢祢在这整段旅程中
始终与我们同行。

祢以祢的圣体圣血滋养我们，
以祢的圣言坚固我们，
并在信德、望德和爱德中更新我们。

当我们为“与基督同行圣体游行”作准备时，
求祢帮助我们
勇敢而喜乐地为祢的临在作见证。

愿我们的生命反映祢的仁慈，
我们的言语宣扬祢的真理，
我们的行动彰显祢的慈爱。

求祢派遣我们成为福传门徒，
准备服务祢的教会，
宣扬祢的福音。

愿我们为“与基督同行圣体游行”所作的准备，
带领我们更深入地进入圣体圣事的奥迹，
并准备我们的心，
在2028年欢迎普世教会来到悉尼。

圣母玛利亚，圣体之母，
请为我们祈祷。

阿们。



最后一周准备

当我们结束这段圣体更新的旅程时，现在进入为“与基督同行圣体游行”作准备的最后一周。

过去数月以来，我们反省了：基督在圣体圣事中的临在；弥撒奥迹更深层的意义；我们与教会共融的生活；祈祷生活的深化；我们对使命和见证的重新承诺。

这最后一周，是一个把我们所领受的一切付诸实行的机会。我们要借着祈祷，领受修和圣事，圣体朝拜和灵性准备，预备自己的心。

当你准备参加2026年11月22日的“与基督同行圣体游行”时，我们鼓励你重新查看本手册前面所列的“准备事项清单”。其中所提出的实际、灵性和福传行动，可以帮助个人、家庭、牧灵服务团队、学校及堂区，充分准备参与这一喜乐的公开信仰见证。

愿这最后一周成为充满恩宠的时期，使我们更亲近圣体圣事中的基督，并准备我们的心，以信德、望德和爱德与祂同行。



鸣谢

本《堂区圣体更新同行手册》由悉尼福传中心编写，内容参考了为2028年国际圣体大会所准备的资源，并为天主教悉尼总教区的使用而作出调整。

悉尼总教区谨向所有以学术研究、神学见解和牧灵经验协助编写本材料的人士致以衷心感谢。他们的贡献，有助于推动堂区更新和圣体培育。

我们特别感谢以下人士对本手册所作的慷慨贡献：特蕾西·罗兰教授(Professor Tracey Rowland)；芮妮·克勒-瑞安博士(Dr Renee Köhler-Ryan)；马里乌什·比利涅维奇博士(Dr Mariusz Biliniewicz)；杰拉德·凯利神父(Rev Professor Gerard Kelly)；弟茂德·科斯特洛总主教(Archbishop Timothy Costelloe SDB)。

欢迎登入2028年国际圣体大会网站 eucharist28.org，浏览更多影片、见证、文章、祈祷文及堂区资源。

© 天主教悉尼总教区

悉尼福传中心

38 Renwick Street
Leichhardt NSW 2040
Australia



THE 54TH INTERNATIONAL
EUCCHARISTIC
CONGRESS 2028
SYDNEY, AUSTRALIA