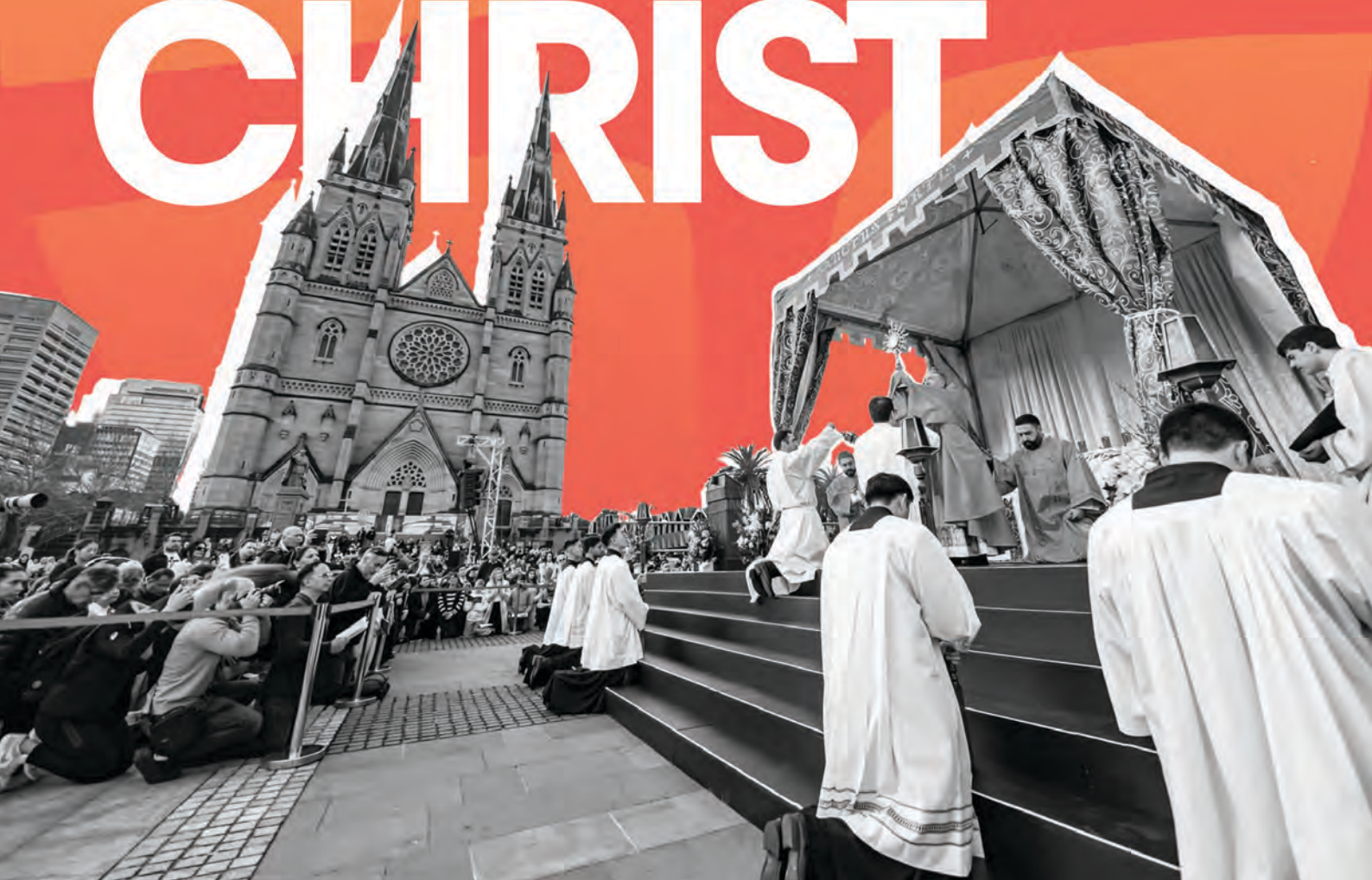


與基督同行 堂區聖體更新同行手冊

為2026年「與基督同行聖體遊行」
及2028年國際聖體大會作準備



WALKING WITH CHRIST



理查德·安伯斯主教寄語

每年，來自雪梨各地的天主教信友都會齊聚一堂，參加一年一度的「與基督同行聖體遊行」(Walk with Christ)，宣認並公開見證我們對耶穌基督的信仰——祂真實地臨在於至聖聖體之中。

為準備舉行的「與基督同行聖體遊行」，我們編寫了這本《堂區聖體更新同行手冊》，幫助雪梨教會繼續深化正在經歷的聖體更新。我鼓勵大家善用這本手冊，與堂區的兄弟姐妹一同祈禱、默想和分享，並聆聽這些反省在你們心中所激發的感動與啟迪。

在我們共同邁向2028年國際聖體大會的旅程中，「與基督同行聖體遊行」將為雪梨迎接這一重要盛會發揮關鍵作用。願我們不斷從基督的聖體聖血中得到更新和滋養，並在世界上為基督的愛作見證。

在基督內的，

理查德·安伯斯主教

2028年國際聖體大會秘書長

+ Richard Onberg





為何要與基督同行？

在福音中，我們不斷遇見那些因與耶穌相遇而生命獲得改變的人。有些人在湖邊遇見祂，有些人在塵土飛揚的道路上遇見祂，也有人在擁擠的房屋內，或在痛苦與急需援助的時刻遇見祂。

今天，我們在聖體聖事中遇見同一位耶穌。

教會教導我們：基督真實地、確定地、實體地臨在於至聖聖體之中。每一台彌撒，都是我們與生活的主相遇；祂為世界的生命，完全地把自己賜給我們。

然而，許多天主教信友渴望更深入地認識聖體聖事，並與臨在於這愛的聖事中的耶穌建立更親密、更個人化的關係。

這本同行手冊正是為了回應這一渴望而編寫的。

在未來數週內，我們將藉著聖經、教會訓導、祈禱、個人反省和分組分享，一同探索聖體聖事的奧蹟。我們將更深入地了解教會所相信的真理，並發現聖體聖事如何塑造基督徒生活的每一個層面。

這段培育旅程將帶領我們參加2026年11月22日的「與基督同行聖體遊行」。屆時，數以千計的天主教信友將齊聚一堂，共同祈禱並公開見證信仰。

更長遠而言，這段旅程也是我們為2028年國際聖體大會所作準備的一部分。屆時，普世教會將再次受邀，重新默觀聖體聖事這一偉大恩賜。

願這邁向國際聖體大會旅程的第一步，更新你們的信德，堅固你們的望德，並加深你們對耶穌基督的愛。

如何使用本手冊

這本同行手冊旨在陪伴我們走向「與基督同行聖體遊行」，並進一步為2028年國際聖體大會作準備。

本手冊共分六個單元。堂區、學校、牧靈服務團隊、家庭或團體，可以按照最適合本地情況的節奏使用。我們建議每兩週舉行一次聚會，使參加者在兩次聚會之間有充分時間祈禱、反省和討論。不過，各單元所建議的日期僅供參考，可按本地實際情況作出調整。

每個單元適合安排約六十至九十分鐘，可供個人、家庭、堂區小組、牧靈服務團隊、學校及其他天主教團體使用。

通過這六個單元，參加者將獲邀：深化對聖體聖事的認識；加深與耶穌基督的友誼；更新作為基督門徒的使命。

各單元將共同探討：基督在聖體聖事中的臨在；彌撒作為祭獻和紀念；教會的共融；祈禱生活與聖體朝拜和從聖體門徒生活中所產生的使命與見證。

無論個人使用或小組使用，願這本手冊幫助我們準備心靈，更親密地跟隨臨在於至聖聖體中的基督，並在我們的團體中為祂作喜樂的見證。

你也可以在2028年國際聖體大會網站eucharist28.org上，瀏覽更多影片、見證、文章、祈禱文及堂區資源。



邁向「與基督同行 聖體遊行」的旅程

第一單元：基督在聖體聖事中的臨在

認識教會有關基督真實臨在的訓導，並深化我們對真實臨在於至聖聖體中的基督的信德。

第二單元：彌撒是祭獻與紀念

探討聖體聖事如何使基督救贖性的祭獻臨現，並使我們與祂的逾越奧跡結合。

第三單元：聖體聖事建樹教會

反省聖體共融如何使信友在基督奧體內合而為一，並堅固教會的生命與使命。

第四單元：聖體朝拜與在至聖聖體前祈禱

學習在基督的聖體臨在中祈禱，如何深化我們的祈禱生活、門徒身份及與主的友誼。

第五單元：聖體聖事與使命

認識領受基督如何派遣我們服務他人，並在日常生活中實踐福音。

第六單元：與基督同行

藉著反省聖體見證、公開表達信仰，以及我們在世界中宣揚基督的召叫，為「與基督同行聖體遊行」作準備。

最後一週準備

以一週的祈禱、修和聖事、聖體朝拜及靈性準備，預備自己參加「與基督同行聖體遊行」。



為「與基督同行聖體遊行」作準備

隨著「與基督同行聖體遊行」日益臨近，各堂區除了使用本手冊外，也應進行實際及靈性方面的準備。在活動舉行前數週和數月內作出妥善規劃，將有助於堂區教友更充分、更有信心地參與這一重要的公開信仰見證。



準備事項清單

實際安排

- ☐ 在彌撒、堂區通訊及社交媒體上宣傳「與基督同行聖體遊行」。
- ☐ 鼓勵家庭、善會、牧靈服務團隊及堂區團體一同參加。
- ☐ 安排往返市中心的交通，並考慮善用公共交通工具。
- ☐ 準備並安排遊行時使用的堂區旗幟或橫幅。
- ☐ 指定堂區負責人或志願者，在活動當天協調參加者。
- ☐ 向參加者提供集合地點、時間安排及遊行路線等重要資訊。

如堂區、專職司鐸服務團體或其他團體在準備工作或後勤安排方面需要協助，請聯繫：
bishop.umbersoffice@sydneycatholic.org

靈性準備

- ☐ 在至聖聖體前舉行一小時聖體朝拜。
- ☐ 提供更多領受修和聖事機會。
- ☐ 鼓勵教友安排個人祈禱及聖體朝拜的時間。
- ☐ 舉行堂區見證分享晚會，邀請參加者分享天主如何藉著聖體遊行在他們的生命中工作。
- ☐ 在信友禱詞中加入為「與基督同行聖體遊行」的祈禱意向。
- ☐ 在主日彌撒中，為所有將參加聖體遊行的人舉行祝福。

見證與福傳使命

- ☐ 邀請疏離教會的天主教徒、家人和朋友參加聖體遊行。
- ☐ 鼓勵堂區牧靈服務團隊、學校及青年團體一同參與。
- ☐ 分享照片、故事及見證，呈現堂區的聖體更新旅程。
- ☐ 為所有將藉著教會的公開見證而接觸到基督的人祈禱。



第一單元： 基督在聖體聖事中的 臨在

Week 1

在開始祈禱

因父、及子、及聖神之名。阿們。

主耶穌基督，
祢在至聖聖體中常與祢的教會同在。
求祢開啟我們的理智，
使我們明白聖體聖事的恩賜；開啟我們的心靈，
使我們以信德和愛德領受祢。

當我們開始這段邁向
「與基督同行聖體遊行」
及2028年國際聖體大會的旅程時，
求祢在我們心中重新喚起
對祢臨在的深切敬畏。

願我們在擘餅時認出祢，
以感恩的心朝拜祢，
並作為祢的門徒忠信地跟隨祢。

以上所求，是靠我們的主基督。

阿們。

聖經章節

若望福音 6:51-58

「我是從天上降下的生活食糧；誰若吃了這食糧，必要生活直到永遠。我所要賜給的食糧，就是我的肉，是為世界的生命而賜給的。」

因此，猶太人彼此爭論說：「這個人怎能把他的肉賜給我們吃呢？」

耶穌向他們說：「我實實在在地告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝祂的血，在你們內，便沒有生命。誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他復活。因為我的肉，是真實的食品；我的血，是真實的飲料。誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。就如那生活的父派遣了我，我因父而生活；照樣，那吃我的人，也要因我而生活。這是從天上降下來的食糧，不像祖先吃了『瑪納』仍然死了；誰吃這食糧，必要生活直到永遠。」

請用片刻時間，在靜默中默想這段聖經。

教導部分

基督真實臨在

天主教信仰的核心，是相信耶穌基督真實地臨在於聖體聖事中。在彌撒中，當司鐸誦念祝聖經文時，餅和酒成為基督的聖體和聖血。

這一信仰並不只是象徵性的。教會教導我們，基督「真實地、確定地、實體地」臨在於聖體聖事中。雖然餅和酒的外在形態仍然保留，但其最深層的實體已經轉變為基督自己。這個奧跡傳統上稱為「實體轉變」(transubstantiation)。

這一訓導深深紮根於聖經。所有福音中都記載了耶穌增餅飽飫五千人的奇蹟。對觀福音和聖保祿記載了建立聖體的經文，而若望福音則給了我們關於生命之糧的記敘。在若望福音中，耶穌宣告說：「我是生命的食糧。」

梵蒂岡第二屆大公會議稱聖體聖事為：愛的聖事；合一的標記；愛德的聯繫；迎接基督親臨在逾越宴席。在這宴席中，我們領受的正是基督自己。

教宗聖保祿六世提醒教會，基督在聖體聖事中的臨在，是一個必須以信德領悟的奧跡。聖體聖事固然在信友之間建立共融，但它遠遠不只是合一的象徵。基督自己真實臨在於餅酒的形態之下。

教宗聖若望保祿二世教導我們：信德要求我們走近聖體時，清楚知道我們所走近的正是基督自己。正是祂的臨在，賦予彌撒其他一切層面真正的意義。

教宗本篤十六世指出，聖體聖事把一種深刻的轉化帶入受造界，這一轉化最終指向整個世界的更新。

最近，教宗良十四世也提醒教會：基督臨在於聖體聖事中，是為了把我們轉化成祂自己。因此，聖體聖事不只是一份供我們領受的恩賜，更是一個從內在改變我們的奧跡。

每當我們參加彌撒、參與聖體朝拜或領受聖體時，我們所遇見的，正是那位曾在加里肋亞的道路上行走、在加爾瓦略山上受難、從死者中復活、如今在光榮中為王的耶穌。

個人反省問題

請安靜地反省以下問題：

1. 耶穌真實臨在於聖體聖事中，對我個人而言意味著什麼？

2. 我曾在什麼時候，於彌撒或聖體朝拜中，特別感受到自己與基督親近？

3. 對教會有關「真實臨在」的訓導，我是否有某些部分難以理解或相信？

4. 對基督聖體臨在更深的信德，如何改變我參與彌撒的方式？

小組討論問題

請與小組成員分享：

1. 在聖經章節或教導中，最觸動我的是什麼？

2. 為什麼對「真實臨在」的信仰，是天主教生活的核心？

3. 我們的堂區可以怎樣幫助人更深地意識到基督在聖體聖事中的臨在？

4. 有哪些實際障礙，使天主教徒難以在彌撒中更深地遇見基督？

本單元的實際行動

請選擇一項或多項：

- 額外參加一台平日彌撒。
- 在聖體前靜默祈禱至少十五分鐘。
- 閱讀並以祈禱的方式默想若望福音第六章。
- 在平日到聖堂，在聖體櫃前安靜祈禱，承認並朝拜基督的臨在。
- 每天祈禱：「主耶穌，求祢加深我對祢臨在於聖體聖事中的信德。」

結束祈禱

主耶穌，
我們感謝祢賜下聖體聖事的恩賜。
求祢加深我們對祢真實臨在的信德。

幫助我們懷著敬畏走近祭台
懷著感恩領受祢，
懷著愛朝拜祢。

願這段旅程幫助我們
更親密地與祢同行，更勇敢地為祢作見證，
並準備我們在2028年
歡迎來自世界各地的教會。

聖母瑪利亞，聖體之母，
請為我們祈禱。

阿們。





第二單元： 彌撒是祭獻與紀念

Week 2

開始祈禱

因父、及子、及聖神之名。阿們。

主耶穌，
祢在最後晚餐中賜給我們聖體聖事，
並把祢救贖祭獻的紀念
託付給祢的教會。

求祢開啟我們的心靈，
使我們更深入地明白
我們在每一次彌撒中所慶祝的奧蹟。

幫助我們認出祢在十字架上
傾流而出的愛，
並認出這愛在聖體聖事中為
我們臨現。

願我們參與彌撒聖祭，
使我們日益親近祢，
並將我們轉化為忠信的門徒。

阿們。

聖經章節

路加福音 22:14-20

到了時候，耶穌就入席，門徒們也同祂一起。耶穌對他們說：「我渴望又渴望，在我受難以前，同你們吃這一次逾越節晚餐。我告訴你們：非等到它在天國裡成全了，我決不再吃它。」

祂接過杯來，祝謝了說：「你們把這杯拿去，彼此分著喝吧！我告訴你們：從今以後，非等到天國來臨了，我決不再喝這葡萄汁了。」

祂拿起餅來，祝謝了，擘開，遞給他們說：「這是我的身體，為你們而捨棄。你們應行此禮，為紀念我。」晚餐以後，祂同樣拿起杯來說：「這杯是用我為你們流出的血所立的新約。」

請用片刻時間，在靜默中默想這段聖經。

教導部分

基督祭獻的恩賜

當天主教信友聚集舉行彌撒時，我們所做的遠遠不只是回憶一件過去發生的事件。我們被帶入基督救贖祭獻的奧跡之中。

在若望福音中，耶穌稱自己是從天上降下的生活之糧，並說祂要為世界的生命賜下自己的肉。這些話不僅指向聖體聖事，也指向祂在十字架上的祭獻。基督自由地奉獻自己的生命，使人類能夠永遠分享天主的生命。

在最後晚餐中，耶穌預先呈現了這一祭獻。祂拿起餅和酒，宣告說：「這是我的身體，為你們而捨棄。」

藉著這些話，耶穌啟示我們，祂的死亡並不是歷史中的一場意外，而是祂為拯救世界，以愛自由奉獻自己的行動。

教會教導我們，聖體聖事之所以是祭獻，是因為它使基督在加爾瓦略山上一次而永遠完成

的祭獻臨現。十字架的祭獻並沒有被重複。相反，藉著聖神的能力，基督唯一的祭獻，在每一次彌撒聖祭中，以聖事的方式臨現於我們中間。

因此，教會稱彌撒為「紀念」。在聖經傳統中，「紀念」遠遠不只是對過去的回憶，而是使天主的救恩行動臨現。當我們舉行聖體聖祭時，基督的逾越奧跡——祂的苦難、死亡、復活和升天——便臨現於我們中，並在我們今天的生命中產生救恩的效果。

因此，聖體聖事將天與地、過去、現在和未來結合在一起。每一台彌撒都將我們帶入基督的救贖工程，並讓我們預嚐天上永恆的盛宴。聖體聖事指向天國未來的圓滿實現，同時也在現世的旅程中滋養我們。

聖奧斯卡·羅梅洛為福音獻出了自己的生命。他深深明白，聖體聖事既安慰我們，也挑戰我們。我們從基督的聖體聖血得到滋養之後，也被召叫在服務、犧牲、正義與愛中奉獻自己的生命。彌撒不只堅固我們領受基督的恩賜，也使我們自己成為獻給他人的一份禮物。

每一次聖體聖祭都宣告同一個真理：基督為我們交付了自己，並邀請我們將自己的生命與祂的生命結合。

個人反省問題

請安靜地反省以下問題：

1. 基督的祭獻在每一台彌撒中臨現，對我來說有什麼意義？

2. 了解彌撒是一項祭獻，如何加深我參與彌撒？

3. 基督正在邀請我把生命中的哪些部分，與祂一同放在祭台上？

4. 聖體聖事如何堅固我，使我為他人度犧牲奉獻的生活？

小組討論問題

請與小組成員分享：

1. 在聖經章節或教導中，最觸動我的是什麼？

2. 為什麼我們必須明白，彌撒遠遠不只是回憶？

3. 聖體聖事如何把最後晚餐、加爾瓦略山和我們今天的生活聯繫起來？

4. 參與彌撒可以怎樣幫助我們在慷慨和自我奉獻的愛中成長？

本單元的實際行動

請選擇一項或多項：

- 參加一台平日彌撒，並默想奉獻禮中的祈禱文。
- 閱讀一部福音中的耶穌受難始末。
- 為某一特別意向奉獻一項個人犧牲。
- 拜苦路。
- 在下一次參與彌撒時，有意識地把個人的重擔、挑戰或盼望，與基督的祭獻結合

結束祈禱

主耶穌，
祢為我們交付了祢的身體，
並為世界的救恩傾流了祢的寶血。

求祢教導我們
更深入地進入彌撒的奧跡。

願我們永不把祢的祭獻
和祢愛的恩賜視為理所當然。

求祢藉著聖體聖事堅固我們，
使我們成為慷慨、
慈悲和樂於服務的人。

願我們的生命
永遠與祢的生命結合。

阿們。



第三單元： 聖體聖事建樹教會

Week 3

開始祈禱

因父、及子、及聖神之名。阿們。

主耶穌，
祢召叫我們與祢共融，
並與所有屬於祢奧體——教會的人共融。

求祢藉著聖體聖事的恩賜，
使我們更親密地結合於祢，
並堅固我們彼此之間
信德、望德與愛德的聯繫。

教導我們如同一個家庭般生活，
在祢的愛內合而為一，
並忠於祢託付給我們的使命。

願這段祈禱與反省的時間，
更新我們服務祢
及彼此服務的渴望。

阿們。

聖經章節

格林多前書 10: 16-17

「我們所祝福的那祝福之杯，豈不是共結合於基督的血嗎？我們所擘開的餅，豈不是共結合於基督的身體嗎？因為餅只是一個，我們雖多，只是一個身體，因為我們眾人都共享這一個餅。」

請用片刻時間，在靜默中默想這段聖經。

教導部分

一個餅，一個身體

聖體聖事是我們與耶穌基督的個人相遇，但它絕不是一種私人經驗。每當我們聚集舉行彌撒並領受聖體時，基督不只把我們帶入與祂自己的共融，也把我們帶入彼此之間的共融。

聖保祿提醒我們，因為我們共同分享同一個餅，我們便成為同一個身體。聖體聖事藉著將信友聚集於信德、望德和愛德的共融中，而建樹教會。

關於這一真理，最早期的見證人之一，是生活於第二世紀初的安提約基雅的聖依納爵。聖依納爵是一位主教。他因信仰被捕，並被押往羅馬殉道。在最後的旅程中，他致函多個基督徒團體，鼓勵他們忠於基督，並彼此保持合一。

聖依納爵從那些認識宗徒的人那裡領受了信仰。傳統告訴我們，他是聖若望的門徒；聖若望正是曾參加最後晚餐、並站在十字架下的愛徒。因此，聖依納爵所領受的，是一種活生生的基督信仰，以及對聖體聖事深切的敬愛。

當他準備為基督獻出生命時，聖依納爵深入反省聖體聖事的意義。他看見耶穌如何為世界的生命完全奉獻自己，也相信每一位基督徒都蒙召，以同樣自我交付的愛作出回應。

對聖依納爵而言，聖體聖事不只是我們所領受的事物，更是一種生活方式。基督在聖體聖事中為我們完全傾流自己，並藉此將我們聚集成為祂的奧體——教會。領受聖體，意味著讓我們的生命接受基督自我交付之愛的塑造。

聖體聖事教導我們，我們彼此相屬。它挑戰我們超越個人主義，承認我們的信仰必須在團體中生活出來。

我們一同朝拜，一同祈禱，一同受苦，也一同喜樂，因為我們在基督內合而為一。這種合一超越了我們本地的堂區。每一台彌撒聖祭，都使我們與世界各地以及歷代的天主教信友結合。在我們以前的聖人、今天參與敬禮的信友，以及未來世代的信徒，都結合在基督的同一奧體內。

聖依納爵提醒我們：成為基督徒，就是成為一個「聖體的人」。領受基督的聖體，就是讓祂轉化我們的心靈，加深我們與他人的共融，並加強我們服務教會和世界的決心。」

當我們為「與基督同行聖體遊行」及2028年國際聖體大會作準備時，我們也受邀反省：

聖體聖事正在如何塑造我們的堂區團體？

它正在如何幫助我們在基督內成為一個身體？

個人反省問題

請安靜地反省以下問題：

1. 對我而言，屬於基督的奧體意味著什麼？

2. 參與聖體聖事如何加強了我與教會的聯繫？

3. 在我的家庭、堂區、工作場所或團體中，是否有某些關係需要醫治或修和？

4. 基督正如何召叫我更圓滿地與他人活出共融？

小組討論問題

請與小組成員分享：

1. 聖依納爵的見證中，哪一方面對我最具啟發或挑戰？

2. 為什麼聖體聖事對於教會的合一是不可或缺的？

3. 一個真正具有聖體精神的堂區團體，應有哪些標記？

4. 我們的堂區可以怎樣更好地培育接納、歸屬感和共融的精神？

本單元的實際行動

請選擇一項或多項：

- 主動認識一位在彌撒中尚未認識的教友。
- 為堂區和普世教會的合一祈禱。
- 主動聯繫一位可能感到孤單或與團體疏離的人。
- 反省是否有一段關係需要修和，並邁出醫治關係的一步；這也包括妥善領受修和聖事。
- 每天為世界各地因信仰而遭受迫害的基督徒祈禱。

結束祈禱

主耶穌，
祢藉著聖體聖事的恩賜，
把我們聚集成為一個身體。

幫助我們彼此認出
在基督內的兄弟姊妹。
教導我們以愛德、謙遜和合一生活。

願我們領受聖體，
加強我們建立祢的教會、
並以慷慨之心彼此服務的決心。

當我們繼續邁向
「與基督同行聖體遊行」時，求祢使我們成為
在信德、望德和愛德中合一的子民。

安提約基雅的聖依納爵，
請為我們祈禱。

阿們。





第四單元： 聖體朝拜與在至聖聖 體前祈禱

Week 4

開始祈禱

因父、及子、及聖神之名。阿們。

主耶穌，
祢臨在於至聖聖體中，
懷著忍耐和慈愛等待我們。

在祢臨在的靜默中，
教導我們聆聽祢的聲音，
安息於祢的愛內，
並向祢的恩寵敞開心靈。

願這段反省的時間，
加深我們與祢的友誼，
並在我們心中喚起
恆常親近祢的更大渴望。

阿們。

聖經章節

路加福音 10:38-42

他們繼續前行的時候，耶穌進了一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家中。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主耶穌的腳前聽祂講話。

瑪爾大伺候耶穌，忙碌不已，便上前來說：「主啊！我的妹妹丟下我一個人伺候，祢不介意嗎？請吩咐她來幫助我吧！」

主對她說：「瑪爾大，瑪爾大！妳為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」

請用片刻時間，在靜默中默想這段聖經。

教導部分

與主同在

在福音中，我們看見許多人被吸引到耶穌面前。有些人坐在山坡上聽祂講道，有些人跟隨祂走過塵土飛揚的道路，也有人安靜地坐在祂腳前。他們的生命，只因與祂同在而獲得改變。

今天，我們藉著聖體朝拜，被邀請進入同樣的相遇。

教會教導我們，基督真實臨在於至聖聖體中。正因為祂真實臨在，我們可以來到祂面前祈禱，朝拜祂，向祂傾訴內心，並安靜地安息於祂的臨在中。

聖體聖事遠遠不只是對過去事件的提醒。藉著彌撒的奧跡，基督的救贖工程臨現於我們中間。

聖體聖事結合了天與地、過去與現在、時間與永恆。每一台彌撒都把我們帶入基督苦難、死亡與復活的奧跡，並使我們預嚐天上的盛宴。

這一奧跡在彌撒之後，藉著聖體朝拜繼續臨在。當我們跪在至聖聖體前時，我們正站在復活之主面前。我們的祈禱與普世教會的祈禱結合，也與世界各地所有朝拜基督的人結合。

聖體聖事也提醒我們，在信仰旅程中，我們並不孤單。藉著基督，我們與天上的諸聖、世上的信友，以及所有帶著信德標記而先我們離世的人結合。在聖體朝拜中，我們被帶入這一超越時間與空間的偉大愛的共融。

許多人來到至聖聖體前尋求答案；有人帶著重擔、憂慮或哀傷而來；也有人只是希望與主相處。無論是什麼原因把我們帶到聖體前，基督都歡迎我們。

在至聖聖體前祈禱，並不需要許多言語。有時，最富有成果的祈禱，只是安靜地與耶穌同在。正如朋友藉著彼此相處而日益親近，我們與基督的友誼，也藉著停留在祂的臨在中而不斷加深。

聖體朝拜教導我們聆聽。在這個充滿噪音和分心的世界中，基督邀請我們靜下來。祂提醒我們，我們的價值並不來自我們做了什麼，而來自我們的身份：我們是天主所愛的子女。

歷代聖人深深明白這一點。幾個世紀以來，無數男女發現，在至聖聖體前祈禱，能夠堅固信德、更新望德並加深愛德。聖體朝拜並不使我們逃離世界；相反，它準備我們重新回到世界，以一顆被基督轉化的心生活。

當我們為2026年的「與基督同行聖體遊行」及2028年國際聖體大會作準備時，我們受邀重新發現這份美麗：安靜地與真實臨在於聖體聖事中的耶穌同在。

個人反省問題

請安靜地反省以下問題：

1. 靜默祈禱在我與基督的關係中佔有什麼位置？

2. 我曾在什麼時候，於祈禱中最深刻地經驗天主的臨在？

3. 有哪些分心或障礙，使我難以安排時間與主相處？

4. 定期參與聖體朝拜，能夠如何堅固我的信德和門徒生活？

小組討論問題

請與小組成員分享：

1. 在聖經章節或教導中，最觸動我的是什麼？

2. 我參與聖體朝拜的經驗如何？

3. 為什麼靜默在靈修生活中如此重要？

4. 我們的堂區可以怎樣培育更深厚的至聖聖體前祈禱文化？

本單元的實際行動

請選擇一項或多項：

- 參與至少三十分鐘的聖體朝拜。
- 在平日到聖堂，在聖體櫃前祈禱。
- 每天以五分鐘靜默祈禱開始新的一天。
- 閱讀並祈禱路加福音10:38-42，想像自己坐在耶穌腳前。
- 把在靜默祈禱中領受的感動、祈禱或啟迪記錄下來。

結束祈禱

主耶穌，
祢臨在於至聖聖體中，
我們感謝祢臨在的恩賜。

教導我們在靜默中尋求祢，
在不確定中信賴祢，
並在每一天中親近祢。

願我們的心靈
常留意祢的聲音，
願我們的生命
被祢的愛所轉化。

當我們繼續邁向
「與基督同行聖體遊行」時，
求祢帶領我們
更深入地與祢共融。

聖母瑪利亞，
聖體之母，
請為我們祈禱。

阿們。





第五單元： 聖體聖事與使命

Week 5

開始祈禱

因父、及子、及聖神之名。阿們。

主耶穌，
祢以祢的聖體聖血滋養我們，
並派遣我們宣揚祢的愛。

求祢開啟我們的心靈，
使我們不只在聖體聖事中認出祢，
也在每天所遇見的人身上認出祢。

幫助我們成為忠信的傳教門徒，
以慷慨、慈悲和勇氣服務他人。

願我們從祢的祭台所領受的恩寵，
在我們的家庭、工作場所、
堂區和團體中結出果實。

阿們。

聖經章節

瑪竇福音 25:35-40

「因為我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作客，你們收留了我；我赤身露體，你們給了我穿的；我患病，你們看顧了我；我在監裡，你們來探望了我。」

那時，義人回答祂說：「主啊！我們什麼時候見了祢飢餓而供養了祢，或口渴而給了祢喝的？我們什麼時候見了祢作客而收留了祢，或赤身露體而給了祢穿的？我們什麼時候見祢患病，或在監裡而來探望過祢？」

君王便回答他們說「我實在告訴你們，凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」

請用片刻時間，在靜默中默想這段聖經。

教導部分

被基督派遣

每一台彌撒，都以使命結束。

我們聆聽了天主聖言，並在聖體聖事中領受基督之後，便被派遣出去，活出我們所慶祝的奧跡。彌撒結束時的遣散，並不只是禮儀的結束，而是一項派遣。基督滋養我們，使我們能夠在世界中成為祂的臨在。

聖體聖事是基督徒生活的泉源與高峰，但它絕不能只停留在聖堂之內。我們在祭台上所遇見的基督，派遣我們在近人身上與祂相遇，尤其是在貧窮、受苦、孤獨、被遺忘或有需要的人身上。

在澳大利亞，十字架聖瑪利亞·麥姬洛是聖體靈修最鮮明的見證人之一。聖瑪利亞·麥姬洛深深敬愛聖體聖事。認識她的人回憶，她常常長時間在至聖聖體前祈禱。正是在基督面前，她獲得力量、指引，以及面對困難和反對時堅持到底的勇氣。

然而，瑪利亞的祈禱從未與世界的需要分離。她明白，她在聖體聖事中朝拜的基督，也臨在於貧窮、脆弱及被遺忘的人身上。召叫她進入祈禱的主，也召叫她走向服務。

這一信念塑造了她的一生和使命。她那句廣為人知的話是：「看見需要，絕不要不採取行動。」

瑪利亞的生命深深紮根於聖體信仰。她相信，愛基督必然引領我們愛近人。她也提醒她的修女們：「永遠不要忘記你們所跟隨的是誰。」

這兩個原則彼此相屬。我們服務他人，因為我們跟隨耶穌；我們跟隨耶穌，就必須學習在他人身上認出祂。

因此，聖體聖事轉化我們看待世界的方式。當我們領受基督的聖體聖血時，我們被帶入祂自我交付的愛中。我們開始不再把人看成陌生人或需要解決的問題，而是看成天主所愛的兄弟姊妹。

我們越深入地進入聖體聖事，就越受到挑戰，要成為充滿仁慈、正義、憐憫和服務精神的人。基督完全地把自己賜給我們，也要求我們把自己的生命變成獻給他人的禮物。

當我們為「與基督同行聖體遊行」及2028年國際聖體大會作準備時，我們受邀反省：

聖體聖事是如何塑造我的生活的？

基督是如何派遣我執行使命的？

祂要求我服務誰？

聖體聖事不是基督徒旅程的終點，而是一個被基督轉化、並為世界的生命而傾流的生活的開始。

個人反省問題

請安靜地反省以下問題：

1. 我參與聖體聖事，如何影響我對待他人的方式？

2. 我在哪裡、在哪些人身上遇見基督？

3. 在我的家庭、堂區、工作場所或團體中，我看見哪些需要？

4. 基督正在怎樣邀請我更慷慨地服務？

小組討論問題

請與小組成員分享：

1. 聖瑪利亞·麥姬洛的見證中，最觸動我的是什麼？

2. 為什麼必須把聖體敬禮與服務他人聯繫起來？

3. 我們的堂區、專職司鐸服務團體或信仰團體，可以怎樣變得更具傳教精神，更主動地走向他人？

4. 我們可以通過哪些具體方式，在本地團體中見證基督的愛？

本單元的實際行動

請選擇一項或多項：

- 有意識地為一位有需要的人做一件善事或提供服務。
- 探訪或聯繫一位孤獨、患病或與人隔絕的人。
- 參加堂區牧靈服務、慈善機構或外展服務。
- 每天為一位正在經歷困境的人祈禱。
- 反省聖瑪利亞·麥姬洛的話：「看見需要，絕不要不採取行動。」並在未來一週或兩週內，對自己遇見的一項需要作出回應。

結束祈禱

主耶穌，
你為世界的生命
完全地交付了自己。

求祢以聖體聖事的恩寵充滿我們，
使我們成為祢愛的工具。

幫助我們在貧窮、受苦、
孤獨和有需要的人身上認出你。

賜給我們慷慨的心，
使我們在服務時不計代價；

賜給我們勇敢的信德，
使我們無論被派往何處，
都準備好為你的福音作見證。

願我們永遠不要忘記
我們所跟隨的是誰。

十字架聖瑪利亞·麥姬洛，
請為我們祈禱。

阿們。





第六單元： 與基督同行

Week 6

開始祈禱

因父、及子、及聖神之名。阿們。

主耶穌基督，
你在每一個時代
都與祢的百姓同行。

祢在喜樂和憂傷中陪伴我們，
藉著祢在聖體聖事中的臨在堅固我們，
並呼召我們在世上為祢作見證。

當我們為「與基督同行聖體遊行」作準備時，
求祢以勇氣、信德、喜樂充滿我們。

願我們的生命宣揚祢的美善，
我們的言語述說祢的慈愛，
我們的行動彰顯祢的仁慈。

求祢帶領我們日益親近你，
並使我們成為祢福音忠信的見證人。

阿們。

聖經章節

路加福音 24:28-35

當他們臨近了他們要去的村莊時，耶穌裝作還要前行。他們強留祂說：「請同我們一起住下吧！因為快到晚上，天已垂暮了。」

耶穌就進去，同他們住下。當祂與他們坐席時，拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。他們的眼睛開了，這才認出耶穌來；但祂卻由他們眼前隱沒了。

他們就彼此說：「當祂在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？」

他們遂即動身，返回耶路撒冷，遇見那十一門徒及同他們一起的人，正聚在一起，彼此談論說：「主真復活了，並顯現給西滿了。」

二人就把在路上的事，以及他們怎樣在擘餅時認出了耶穌，述說了一遍。

請用片刻時間，在靜默中默想這段聖經。

教導部分

為生活的基督作見證

在福音中，所有真正遇見耶穌的人，生命都不再一樣。第一批門徒放下漁網跟隨祂，開始了一種全新的門徒生活。撒瑪黎雅婦人在井旁遇見基督之後，便回到城裡，把自己與祂相遇的喜訊告訴別人。在前往厄瑪烏的路上，門徒在擘餅時認出復活的主，並立即返回耶路撒冷，宣揚他們所見所聞的一切。聖經一再向我們顯示：真正與基督相遇，自然會引領人走向見證和使命。

今天，對我們而言也是如此。聖體聖事不只是一份供我們領受的恩賜，也是一份要與他人分享的恩賜。在每一台彌撒中，我們從基督的聖體聖血得到滋養之後，便被派遣出去，生活並宣揚福音。受到祂臨在的堅固，我們奉派把基督帶入家庭、工作場所、學校、堂區及團體

，並在世界中成為祂慈愛的見證人。

這就是「與基督同行聖體遊行」更深層的意義。

聖體遊行遠遠不只是一場公開聚會或宗教活動。它是我們對真實臨在於至聖聖體中的耶穌基督，所作的公開信仰宣認。當天主教信友一同祈禱、歌唱並公開遊行時，他們向世界宣認自己所相信的真理：基督常與祂的子民同在，並繼續吸引所有人歸向祂。

在教會歷史中，聖體遊行一直是祈禱、感恩、傳福音和公開見證的重要時刻。聖體遊行提醒我們，信仰不能被限制在聖堂建築之內，而應當在生命的每一個層面中活出來並宣揚出去。

當我們與基督一同走過城市的街道時，我們為世界所渴望的希望作見證。我們宣認，基督不只是我們心靈的主，也是每一個人的生命、每一個家庭、每一個團體和每一個國家的主。

今天，這種見證尤其重要。許多人正在尋找生命的意義、歸屬、寬恕和希望；也有人已經遠離信仰，或從未親自遇見基督。一個簡單的公開信仰見證，也可能成為邀請某人邁向天主的第一步。

2028年國際聖體大會，將為澳大利亞教會提供一個獨特機會，接待來自世界各地的朝聖者，並重新向世界宣揚聖體聖事的美善。我們對這一時刻的準備，從今天就已經開始：藉著祈禱、皈依、門徒生活和使命。

「與基督同行聖體遊行」正是這段旅程中的重要一步。

當我們準備參加時，我們不只是受邀參加一次遊行，更受邀在日常生活中成為聖體的見證人。我們所能作出的最有力見證，並不是橫幅、聖歌或遊行路線，而是一個被基督轉化的生命。

作為基督的跟隨者，我們的生命應當為那來自聖體相遇的轉化作見證。別人應當能夠在我們身上看見：

即使面對不確定，仍然信賴天主的信德；

即使經歷困難，仍然堅持到底的望德；以慷慨服務表達出來的愛德；

一份來自認識基督的喜樂；

一顆願意與人分享福音的心。

這樣，我們的言語和行動便成為活的見證，顯示基督正在我們內工作並臨在。

聖體聖事總是引領我們走出去。基督聚集我們，是為了派遣我們；祂滋養我們，是為了使我們的生命成為他人的禮物；祂與我們同行，是為了使我們幫助別人發現祂的臨在。

當我們為「與基督同行聖體遊行」作準備，並繼續邁向2028年國際聖體大會時，我們受邀重新承諾：成為傳教的門徒，無論基督派遣我們到哪裡，都喜樂地為祂作見證。

個人反省問題

請安靜地反省以下問題：

1. 經過這段旅程，我對聖體聖事的認識有了怎樣的成長？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

2. 基督正在邀請我在哪些方面進入更深的門徒生活？

.....

.....

.....

.....

.....

.....

3. 在日常生活中，我有哪些機會可以為信仰作見證？

4. 天主可能正在召叫我邀請、鼓勵或陪伴誰走上信仰的道路？

小組討論問題

请与小组成员分享：

1. 回顧前面的各個單元，哪些內容對我產生了最深厚的影響？

2. 今天，成為一位聖體的見證人意味著什麼？

3. 為什麼公開表達信仰十分重要？

4. 在「與基督同行聖體遊行」結束後，我們的堂區可以怎樣繼續這段聖體更新的旅程？

本單元的實際行動

請選擇一項或多項：

- 邀請一位家人、朋友、鄰居或疏離教會的天主教徒，與你一同參加「與基督同行聖體遊行」。
- 與某人分享，這段旅程如何堅固了你的信仰。
- 每天為所有將在聖體遊行中遇見教會見證的人祈禱。
- 參加堂區的一小時聖體朝拜或其他聖體敬禮。
- 為自己確定一項具體行動，使聖體更新在遊行之後繼續下去。

結束祈禱

主耶穌，

我們感謝祢在這整段旅程中
始終與我們同行。

祢以祢的聖體聖血滋養我們，
以祢的聖言堅固我們，
並在信德、望德和愛德中更新我們。

當我們為「與基督同行聖體遊行」作準備時，
求祢幫助我們
勇敢而喜樂地為祢的臨在作見證。

願我們的生命反映祢的仁慈，
我們的言語宣揚祢的真理，
我們的行動彰顯祢的慈愛。

求祢派遣我們成為福傳門徒，
準備服務祢的教會，
宣揚祢的福音。

願我們為「與基督同行聖體遊行」所作的準備，
帶領我們更深入地進入聖體聖事的奧跡，
並準備我們的心，
在2028年歡迎普世教會來到雪梨。

聖母瑪利亞，
聖體之母，
請為我們祈禱。

阿們。



最後一週的準備

當我們結束這段聖體更新的旅程時，現在進入為「與基督同行聖體遊行」作準備的最後一週。過去數月以來，我們反省了：基督在聖體聖事中的臨在；彌撒奧跡更深層的意義；我們與教會共融的生活；祈禱生活的深化；我們對使命和見證的重新承諾。

這最後一週，是一個把我們所領受的一切付諸實行的機會。我們要藉著祈禱，領受修和聖事，聖體朝拜和靈性準備，預備自己的心。

當你準備參加2026年11月22日的「與基督同行聖體遊行」時，我們鼓勵你重新查看本手冊前面所列的「準備事項清單」。其中所提出的實際、靈性和福傳行動，可以幫助個人、家庭、牧靈服務團隊、學校及堂區，充分準備參與這一喜樂的公開信仰見證。

願這最後一週成為充滿恩寵的時期，使我們更親近聖體聖事中的基督，並準備我們的心，以信德、望德和愛德與祂同行。



鳴謝

本《堂區聖體更新同行手冊》由雪梨福傳中心編寫，內容參考了為2028年國際聖體大會所準備的資源，並為天主教雪梨總教區的使用而作出調整。

雪梨總教區謹向所有以學術研究、神學見解和牧靈經驗協助撰寫本資料的人致以衷心感謝。他們的貢獻，有助於推動堂區更新和聖體培育。

我們特別感謝以下人士對本手冊所作的慷慨貢獻：特蕾·羅蘭教授(Professor Tracey Rowland)；芮妮·克勒-瑞安博士(Dr Renee Köhler-Ryan)；馬裡烏什·比利涅維奇博士(Dr Mariusz Biliniewicz)；杰拉德·凱利神父(Rev Professor Gerard Kelly)；弟茂德·科斯特洛總主教 (Archbishop Timothy Costelloe SDB)。

歡迎登入2028年國際聖體大會網站eucharist28.org，瀏覽更多影片、見證、文章、祈禱文及堂區資源。

◎ 天主教雪梨總教區

雪梨福傳中心

38 Renwick Street
Leichhardt NSW
2040 Australia



THE 54TH INTERNATIONAL
EUCCHARISTIC
CONGRESS 2028
SYDNEY, AUSTRALIA