

# 彌撒聖祭是 教會禮儀的中心

彌撒是一個全情投入  
去參與主基督死亡和  
復活與蹟的機會。

參與彌撒是欽崇  
天主的最高獻禮

彌撒是我們公開欽崇  
天主，並與人一起分  
享天主恩寵的時刻。

彌撒不是個人的祈禱  
和默想。

主耶穌曾說：「那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」(瑪 18 : 20)

# 為什麼我要參與彌撒

原因有很多，彌撒是奉獻和領  
受的時刻，在彌撒中我們讚美  
天主，也領受祂的祝福。

彌撒是敬拜上主的  
特定時刻。  
它可以：

- \* 堅強我們的信德；
- \* 滋養我們的  
靈性生命；
- \* 激勵我們  
活出基督  
徒精神。

彌撒為我們是  
一個良機，讓  
我們可以：

- \* 藉著耶穌基督向上  
主奉獻自己；
- \* 向基督表示我們的  
愛；
- \* 在信仰團體中彼此  
分享。



# 彌撒是神聖的禮儀， 使我們與天主合而為一

彌撒對我們來說具有雙重的意義：

## 彌撒是一個祭禮

重現基督  
在加爾瓦略山  
的犧牲。基督在十  
字架上為我們交付自己  
的生命，藉著祂圓滿的  
犧牲，我們得以從罪惡  
中被拯救出來。

基督在十字架上為我們  
獻出了自己的聖身和寶  
血，在聖體聖事中，麵  
餅形內隱藏著的  
正是基督的神聖  
祭獻，我們領聖  
體，就是領受主  
的體血。



「這是我從主所領受的，我也傳授給你們了：主耶穌在祂被交付的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開說：『這是我的身體，為你們而捨的，你們應這樣行，為記念我。』晚餐後，又同樣拿起杯來說：『這杯是用我的血所立的新約，你們每次喝，應這樣行，為記念我。』」（格前 11:23-25）

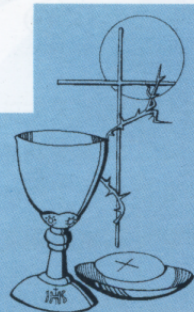
## 彌撒是一個筵席

主耶穌在最後晚餐中為祂  
即將面臨的犧牲而舉行慶  
典。祂一方面遵從過往的  
逾越傳統，但另一方面卻  
奉上祂自己的生命，作為  
全人類的祭獻。

正如飲食可以滋養我們  
的身體，基督聖體亦同  
樣可以滋養我們的心  
靈。從這方面來說，基  
督可說是我們眾人靈性  
生命的食糧。



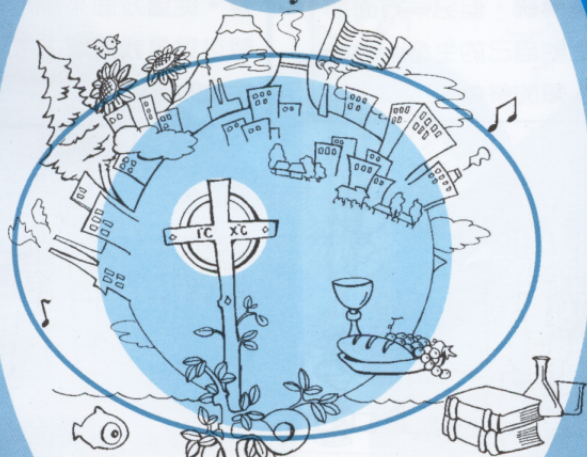
信仰團體共同慶祝及分享筵席。聖體的筵席使我們合而為一，更有能力去奉獻自己。





彌撒是感恩和

讚美上主的時刻



彌撒是光榮天主的良機，是讚嘆和感謝天主偉大工程的時刻，因為祂藉著

基督賜給我們救恩，恩賜我們健康、才智和機會為祂服務，並給了我們一個多姿多采的世界。



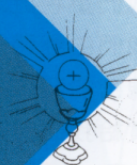
彌撒是聆聽上主聖言和  
接受祂指引的時刻



每次參與彌撒，天主都讓我們感受到祂在引領著我們。



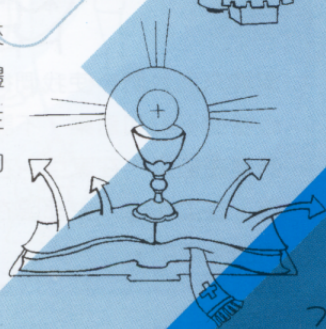
彌撒中的讀經，使我們把心神集中在天主的聖言和基督的教訓中。



講道使我們更了解聖經的啟示，並把它應用到日常生活中。



祈禱是我們和上主直接交談。在彌撒中，藉著團體和個人祈禱，我們向上主表達自己心意，細聽祂的慈音，在給予和接受間，我們和天主互相交流。





## 我們為基督的復活與蹟和永生的許諾而歡呼

我們詠唱聖詩，互祝平安，全心投入彌撒禮儀的每一個環節，因為我們喜樂於上主。



這份信仰的宣示，使我們更親近天主和我們的團體，這份親密的關係是天主賞給我們真正喜樂之泉。



聖神充滿我們，使我們得享心靈的平安和喜樂，不論我們是在聖堂、在家中、在學校、在工作中，主都臨在我們的生活中。



## 彌撒充滿著天主啟示

它鼓勵我們不斷更新，在愛天主，侍奉天主的道路上邁進。每次參與彌撒都讓我們更進一步認識，基督如何臨在我們生活中，成為我們生活的動力，推動我們去：



幫助那些不幸的人，



向家人、朋友和一切我們遇上的人，傳達上主的愛。



向萬民傳揚天主的福音。



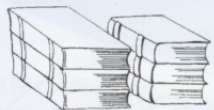
堅持以基督的價值觀作一切的準繩。

在每日生活中善用一切方法承行主的旨意



# 如何準備自己參與彌撒

多一分投入・多一分得著



預先閱讀該主日的讀經，加深對聖言的體會。



查閱禮儀年曆，讓你能適當地準備自己的心靈，以配合禮儀的精神。



熟習彌撒各部分禮儀，好能全情投入，更深領會彌撒的精神和意義。



回顧過去一週曾經發生的事和你所做的決定，反省一下可有更妥善的方法處理問題，好能改善自己。



準備一個祈禱的意向，信友禱文是為你而設的，需要你的投入和參與，也與你週圍的人分享你的祈禱。



以虔誠禱告的心參與彌撒，嘗試反省犧牲和共融的精神，同時要準備心靈，好能領受上主藉彌撒給予你的愛和寬恕。





## 你的奉獻

奉獻你的專長，參與策劃、推展堂區禮儀，投入禮儀服務行列，使彌撒對己對人更有意義。



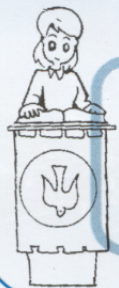
加入聖詠團，以你甜美的歌聲讚美上主，為彌撒慶典增添美感。



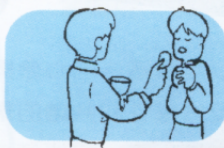
擔任輔祭，無論成年或孩童，都可以藉此服務主的祭台。



成為讀經員，宣讀主的聖言，這是一種光榮和值得自豪的事。



加入送聖體員行列，協助主祭分送聖體、聖血給其他教友。



協助維修和美化教堂，提供適合自己堂區情況的座位編排，好使堂區教友更緊密的連結起來。

合宜的環境能令人集中精神，全心全意參與彌撒，把「天主的聖殿」佈置得合乎禮儀精神，充滿著祈禱的氣氛，鼓勵教友們坐得「親密」一點，同心讚美上主，使彌撒更具深

意，使團體洋溢著舉心向上的幸福和美善。

把你寶貴的意見和神父或禮儀組成員分享，你的參與和努力定能有助於彌撒成為活的慶典。

