



▲主教團敬禮聖體推廣組的羅鳳蘋姊妹，分享在堂區推廣聖體敬禮的實務經驗。



▲主教團敬禮聖體推廣組的吳令芳姊妹總結，期待聖體敬禮的熱火能常燃不熄。



▲▶在莊嚴肅穆的明供聖體最後，潘家駿神父走下祭台為信友們一一作聖體降福，每人都深受感動。



聖體大會薪火續燃在花蓮教區

下

文／何玫芹（花蓮教區牧靈福傳處） 圖／陳盛財

徐森義神父： 明供聖體時，我要做什麼？

明供聖體是身心靈的奉獻——以愛還愛。聖體聖事是紀念基督為救贖全人類甘願奉獻自己的體和血（生命），而朝拜聖體就是回應祂那為我們毫無保留、犧牲到底的愛。

明供聖體時，我們需要準備三部分：身、心、靈。

身——1.臨在（陪伴）：如同兩個相愛的人願意在一起。2.時間=生命：是你最寶貴的資產，願不願意奉獻給主。3.姿勢：祈禱時跪著、俯伏在地、仰天躺著、站著等都為能獲得所願望的效果。（神操76）4.呼吸、聽覺：在天主前讓自己安靜下來是很重要的，可從做10下深呼吸開始。集中注意力，用心聽到自己內在的聲音。5.短頌：可用類似/耶穌禱文/的短誦：「主耶穌基督，天主子，求祢垂憐我。」重複在心中誦念，這樣的短頌祈禱對抗心魔與分心很有用，其實驅魔時主要就是耶穌的聖名來施行的。

心——以念一遍〈天主經〉的時間舉心向上，想我們的主天主注目看著我，隨即作一種敬禮天主和謙抑自己的表示。（神操75）《聖詠》46中提到「你們要停手！應承認我是天主，是萬民的至尊，是大地的天主。」我們要面對自己，祈禱是要與主建立關係，這是雙向的交流，在天主面前人才能看到並接受自己真實的一面。

靈——1.信德：回顧過往，體認到天主是一切的源頭與主宰，在祂內我們才能滿全；2.交託：全然交付與奉獻，活在永恆的當下；3.愛：承行主旨，如同聖母一樣地愛與服務。「你們該懷有基督耶穌所懷友的心情。」（斐2:5）

結語：明供聖體時，可做3件事：（一）感謝天主，回想天主在自己的生活中如何美善。（二）祈禱：將你心中所掛慮的交託給天主。（三）安靜地聆聽並與天主對話。最後，徐神父引用加爾各答聖德蘭姆姆的話：「沉默的果實是祈禱，祈禱的果實是信仰，信仰的果實是仁愛，仁愛的果實是服務，服務的果實是和平。」勉勵教友們用行動回應耶穌的愛。

在明供聖體後，徐神父邀請2位教友分享潘神父明供聖體後的感動。一位教友分享：「在整個明供聖體過程中，我與耶穌對話，感謝耶穌俯聽了我的祈禱，讓我能更親近耶穌聖體。」另一位表示：「當潘家駿

神父舉揚聖體降福後，聽見阿美語的〈主，求祢差遣我〉音樂響起，我的內心很感動，想到耶穌為我們的犧牲，眼淚不禁奪眶而出！

朱永庭姊妹： 如何邀請年輕人明供聖體

朱永庭姊妹首先詢問在場的教友們，你們覺得堂區有年輕人很少嗎？你們覺得年輕人很難「揪」嗎？看見教友有同感的紛紛舉手，接著便分享自己在2011年參加西班牙世界青年日與耶穌相遇的經驗，並且埋下3年後推動年輕人明供聖體的種子。

2014年參加大博爾的「小德蘭花雨夜」活動，被天主邀請開始在大博爾青年團裡邀請年輕人一起來明供聖體與耶穌相遇。這團體用年輕的方式（音樂祈禱服事、戲劇舞蹈、街頭福傳……），他們也善用媒體行銷（Facebook、Youtube、創立網站、音樂平台等），讓信仰在大眾常用的科技裡發酵，接觸年輕人，邀請他們走向耶穌，進而徹夜祈禱陪伴耶穌。

朱永庭姊妹也邀請了土生土長、為了求學而離鄉背井的花蓮教區青年——林芳潔姊妹作見證分享。芳潔姊妹的信仰生活是受到奶奶與媽媽的影響，她坦言，自己也曾經覺得到教會去是很無趣的事，但聽見虔誠的奶奶告訴她：「祈禱很重要！」而且媽媽也曾認真地對她說：「信仰是你自己的，沒有人可以強迫你！」她開始思考如何重拾自己對信仰的熱誠，認識了大博爾青年團後，參與教會內的各項敬禮活動，才深刻地體會到奶奶與媽媽說過的話，使自己的信仰更加堅定。藉此也希望在場的鄉親父母們多鼓勵小孩不要遠離教會，尤其是聖體敬禮。

羅鳳蘋姊妹： 教友應與神父合作推動聖體敬禮

羅姊妹分享自己在因緣際會下認識了聖母瑪利亞無玷聖心33天敬禮，她照本做了33天敬禮之後，聖母就帶領她參加了2012年在愛爾蘭第50屆國際聖體大會。

在國際聖體大會中，她體認到明供聖體是最好的福傳方法，使她心中充滿愛火，很想在她的本堂聖家堂推動，但她也清楚本堂神父的工作繁重，推動明供聖體要靠平信徒的努力；所以，她就邀請堂區的聖母軍團長及團員們，一起開會討論，經過半數贊成後，隨即著手進行提案的準備工作。

提案主題是為聖家堂擬增強和增加明供聖體，內容分為「起源、目的、增強體質、增加時間、聖體請回聖體龕」5項說明，羅姊妹就將此提案先呈請本堂神父和傳協會會長閱覽並口頭說明，並在傳協會會議時提出報告，經本堂神父的全力支持後通過。在正式運作前，需準備的工作和資料有：1.以各種管道聯絡各善會會長；2.安排及協調各善會認養時段；3.製作各類表格：明供聖體敬禮排班表、聖體服務員排班表；4.正式運作前：堂訊、網站等傳播平台上刊登、宣傳。

正式運作的首要工作，就是推動。羅姊妹主動製作投影片，為使教友知道朝拜時間及認識明供聖體敬禮，積極向各善會去介紹；對於沒有參加善會的教友則製作明供聖體的書籤，放在大小教堂入口處，供大家自由拿取。再來便是製作每星期明供聖體參加名單、公念玫瑰經、早禱詠唱、慈悲串經詠唱、聖體服務員排班表等；參加者如有異動須聯絡並更改表格名單內容；注意並安排可能沒有人之時段。明供聖體時，小堂內可放置幾本有關明供聖體相關書籍，協助教友了解明供聖體的意涵。

最後，羅姊妹再分享與聖體敬禮有關的紀載：

（一）復活的主耶穌對聖女瑪加利大說：「在聖體內的我，多麼渴望得到人們的愛！」我們也要在每次的聖體敬禮中好好地陪伴主耶穌。

（二）在「聖母無玷聖心33天奉獻」敬禮，於宣誓奉獻之後，要求奉獻者每周至少一次朝拜聖體。

（三）在聖母瑪利亞於葡萄牙法蒂瑪顯現之前，聖彌額爾總領天使先向3小童顯現，親自教他們明供聖體，並教他們念〈天使的禱文〉，以賠補聖體所受的侮辱。

（四）本堂神父主保聖若翰·衛雅神父的傳記中曾描述：「他親眼看見，凡是前來朝拜聖體的人，耶穌都溫柔地親吻他們的臉，以表達祂心中的謝意。」

（五）聖雅風的《朝拜聖體手冊》中記載：「我們虔誠地同耶穌親密談話所用的時間，相信是我們一生中更有價值的，在臨終時最有安慰的，永遠最有益處的時間。」

羅姊妹也希望我們都能接受耶穌的邀請，如同耶穌向他們說的：「你們來看看吧！於是他們去了，看了祂住的地方。」（若1:39）最後，羅姊妹以「請你們體驗，請你們觀看，上主是何等的和藹慈善，投奔祂的必獲真福永歡。」（詠34:9）作美好而有力結語。

羅姊妹並致贈《聖母瑪利亞無玷聖心33天敬禮——給多默神父的信》書籍給花蓮教區各堂區的傳協會會長，由吳令芳姊妹邀請黃兆明主教頒發給會長們，最後溫馨的全體大合照，「聖體大會薪火延續與慈悲耶穌同行、聆聽及交談」培訓課程圓滿落幕。

吳令芳姊妹在總結時表示，相信推動敬禮聖體的火苗已悄悄地播撒在每個人心田。藉由「聖體大會薪火延續」培訓活動，讓我們更認識聖體，敬禮聖體，並能熱愛耶穌聖體，更願意喜悅地與堂區神父、教友合作，共同推動聖體敬禮，喜樂侍主，領人歸主，成為「捕人的漁夫」！

（全文完）



▲主教團敬禮聖體推廣組的朱永庭姊妹，邀請年輕人體驗明供聖體的美好。



▲花蓮教區青年林芳潔，分享自己在敬禮聖體祈禱時，與主相遇的感動。



▲教友們點燃燭光，一一向前擺上，奉獻身心靈於主前。