

主題：耶穌基督



對象：學生

主旨：幫助學生了解耶穌臨在感恩祭獻中，帶領我們愛天父、愛鄰人

時間：50分鐘

準備：聖經、字卡、圖片（或教學簡報）、
「愛天父、愛鄰人」練習單、筆、
聖歌本

歡迎及會前禱

引起興趣（8分鐘）

被愛的經驗



被愛是很幸福的，不少人當被問到：「在你的生命中，你感覺到有人愛你嗎？」他們的答覆常是否定的。雖然有時他們經驗過被愛，但是他們從愛過他們的人所經驗的多次傷害，讓他們感覺不到真正和穩定的愛。所以，活在世上，你我若能感受到有一個人真正並持續的愛你我，那我們可說是很幸福的。

如果要你回答：「在你的生命中，你感覺到有人愛你嗎？」你的答案是什麼？你心中有這樣的人嗎？他是誰？你怎麼知道他愛你？你看見了什麼？你體會了什麼？（給學生時間思考、回答）教理老師若有真正被愛的經驗，可以與學生分享自己的體會。（編寫此教學方案者的自身經驗：在成長過程中，我一直都感覺到並知道我的媽媽愛我。我從小體弱多病；我媽媽總是細心的照顧我，為我調理特殊菜肴，又經常陪伴我。我佩服我媽媽的是她信靠上主。我的媽媽已經去世15年了。從她遺留下來的東西中，我保存了兩件。一件是她用了一輩子的細緻草繩編織的針線盒；另一個是自我有記憶起，就看見陳放在我媽媽五斗櫃上的「耶穌山園祈禱」聖像。今天我最感謝我媽媽的是：她深愛天主，她也深愛我。我清楚的知道，是我的媽媽帶領我走上信仰的道路，走上通往天國的道路。從我媽媽對我溫良的愛，我知道天主深深的愛我！）

發揮主題（15分鐘）

真愛：聖體聖事

要了解聖體聖事或耶穌的感恩祭獻，我們要先看真愛與真愛的力量。因為是「真愛」使耶穌走上十字架，把自己獻給天父，作世人的贖罪祭。

耶穌與宗徒一起吃耶穌在世的最後一頓晚餐時，耶穌明白告訴祂的十二位宗徒說，祂之所以願意承擔第二天祂將面臨的十字苦架，是為了叫世人知道祂多麼愛天父（若 14:31），又祂多麼愛世人（若 15:13）。藉聖體聖事或感恩祭獻，耶穌最要我們世人看清楚的是：祂愛天父、祂愛我們世人。

最後晚餐：建立聖體聖事



或許你聽說過了，耶穌在被釘死的前一天晚上，與宗徒一起共進祂在世的最後一頓晚餐。耶穌知道第二天祂就要被處死了。在晚餐中，耶穌建立了聖體聖事。你知道什麼是聖體聖事嗎？又耶穌如何建立了聖體聖事？（給學生機會回答）

在最後晚餐中，耶穌拿起餅來，先向天父獻上感恩（路 22:19），然後把餅擘開、遞給宗徒說：你們大家拿去吃，這是我的身體，將為你們而犧牲（瑪 26:26-28）。當時宗徒並不了解耶穌的這個舉動，不過宗徒都從耶穌手中接過餅來吃。之後，耶穌又拿起一杯葡萄酒，仍先向天父獻上感恩（谷 14:23），然後把酒遞給宗徒說：你們大家拿去喝，這就是我的血，新而永久的盟約之血，將為你們和眾人傾流，以赦免罪過。你們要這樣做來紀念我（谷 14-24，瑪 26:27）。宗徒也接過杯來喝了，但是他們仍不了解耶穌的這個舉動。

你們要這樣做來紀念我

宗徒對耶穌來到世上，透過死亡、復活與升天完成救贖世人的了解是逐漸的。在耶穌復活後 40 天的顯現中，以及在聖神降臨後，聖神的帶領中，宗徒開始慢慢了解耶穌在最後晚餐中所建立，並要他們為紀念耶穌而繼續舉行的聖體聖事。宗徒看見耶穌在十字架上的犧牲，為世人贏得了救恩。宗徒也看見，為了叫世人永遠記得

耶穌是這麼愛天父、愛世人，耶穌在臨死前一天的晚餐中，教導了宗徒要以吃轉化成祂聖體的餅，與喝轉化成祂聖血的酒來紀念祂。

餅酒的標記

耶穌用了「餅」和「酒」作為紀念祂交付聖體與傾流聖血的標記。在以色列人歷史中，「麵餅」和「葡萄酒」長久以來，都蘊含了祭獻、赦罪與滋養的意義。以色列人每年都向上主祭獻農作物與牲畜。以色列人又在逃離埃及時宰殺羔羊、吃無酵餅。天主更在荒野中以天降瑪納，餵養以色列子民。司祭一次次的把羔羊的血灑在祭台上，為以色列人向上主求寬恕、表達祭拜……。



不過在最後晚餐中，耶穌給了以色列人所熟悉的麵餅和酒一個新而決定性的意義（1334）。這麵餅和酒要成為耶穌為世人向天父祭獻自己聖體與聖血的標記，也就是世人得救贖的標記。透過耶穌以自己的體血向天父所呈上的祭獻，世人要獲得永生。（1333，1334）。

紀念與臨在

耶穌是在十字架上為我們世人向天父作了這祭獻。不過耶穌為了讓自己繼續臨在世界上，臨在我們中，耶穌在走向十字架的前一天晚上，也就是在祂與宗徒，一起共進祂在世的最後晚餐時，告訴宗徒要以舉行感恩祭的方式，來紀念祂。宗徒們忠於耶穌的要求，在耶穌復活與升天後，

與當時跟隨耶穌的基督徒，定期舉行感恩聖祭。宗徒也把耶穌的這祭獻，藉著繼承他們的主教，傳給後代的世人，以及今世的我們。(1342, 1343)

實質的臨在



耶穌在最後晚餐中祝謝餅酒，並把餅酒分給宗徒時，吩咐宗徒說：你們要這樣做來紀念我。要知道，耶穌所說的這「紀念」與一般只是回憶往事的紀念不一樣(1363)。今天當教會藉舉行感恩祭「紀念」耶穌時，耶穌就實質並完整的臨在祝聖的餅酒中，耶穌就實質並完整的臨在我們中，耶穌也實質並完整的臨在恭領祂聖體聖血信友的心中，使耶穌因十字架上的犧牲，為我們所贏得的救贖，能繼續在我們內工作，赦免我們的罪，並聖化我們。(1364, 1366, 1374)

本質轉化

我們說在感恩聖祭中，主禮神父是透過「聖神的行動」和「耶穌的話」，使麵餅與酒，轉化為耶穌的聖體與聖血。我們稱這轉化為「實質的轉化」，也是「本質的轉化」；因為透過這轉化，麵餅已不再是麵餅，而是靠著聖神的行動與耶穌的話，被實質轉化成耶穌的聖體；葡萄酒也不再是葡萄酒，而是被實質轉化成耶穌的聖血。就因天父在耶穌被釘死後，又讓耶穌光榮的復活了，今天世人在感恩祭中所領的耶穌的聖體、聖血是活生生、復活的耶穌、完整的耶穌，包括耶穌的身體、靈

魂：人性與天主性。(1374, 1375)

聖體的功效

想想看，這是多麼的寶貴！感恩祭中來到我們心內的是，復活的、完整的耶穌！即使擘餅也不能把耶穌分開。活在我們內的耶穌讓我們與祂結合，使我們與罪惡隔離，保護我們不犯重罪，使我們與教會內的弟兄姊妹合一，督促我們關心貧窮的人，也迫使我們為促進全世界基督徒的合一祈禱。(1391-1398)

最完美的祭獻



十三世紀教會的一位聖人，聖多瑪斯，稱世人在感恩祭典中所恭領的耶穌的聖體、聖血為「天使的糧食」。這是多麼神聖的祭獻，是耶穌帶領世人向聖善的天父，所作的完美的祭獻。這是最悅樂天父的祭獻；因為在這祭獻中，聖子耶穌向天父獻上最完美的真愛，耶穌因而完成天父的願望：把全人類由死亡的罪惡中解救出來，把世人重新帶回天國，帶回天父的懷抱。為能參與這麼神聖的祭獻，你我不是一應該作好妥善的準備？可以舉出幾個例子嗎？（給學生機會回答）

- ① 如果犯了重罪，我們需先舉行和好聖事；
- ② 以信德和謙虛的心參與感恩祭；

③遵守聖體齋，除了需用水和藥物，領聖體前一小時不進食；

④用心參與主日和慶節感恩祭（1385-1389）。

融入生活（2分鐘）

今天有福氣參與感恩祭獻的我們，不得不與耶穌一起奉獻，耶穌祭獻感恩祭的精神與原由：「為叫世界知道我愛父；為叫世人知道我愛每一個人」。有時我們會因生活中的大小事故而感到失望、沮喪，甚或心痛。我們要鼓起勇氣來。

要知道，其實許多時候我們並不能影響或改變他人。但是，每天你我要回答這個問題：我與耶穌一起愛了天父嗎？我與耶穌一起愛了我周圍的人嗎？包括那些難愛的人？如果答案是肯定的，那麼你和我就與耶穌一起向天父獻上了完美的感恩祭獻。

信仰實踐（10分鐘）

今天為了與耶穌一起向天父獻上耶穌為救世人而祭獻的感恩祭，你在愛天父、愛鄰人上，願意努力與加強的是什麼？老師請學生填寫「愛天父、愛鄰人」練習單。

複習與結論（15分鐘）

老師請學生在小組中（如果人數多），或全體前（若人數少），自由的分享自己的決定。最後，唱一首頌揚聖體歌，結束今天的聚會。



© Virginia Broderick

「愛天父、愛隣人」練習單

今天為了與耶穌一起向天父獻上耶穌為救世人而祭獻的感恩祭，我在愛天父、愛鄰人上願意努力與加強的是……（請打✓）

- 1. 我願把主日感恩祭和主日當作特別的日子
- 2. 我願以具體賙濟窮困、實踐愛德的行動舉行感恩祭
- 3. 我願每週騰出時間默想並跪伏於聖體內的基督前
- 4. 我願用心聆聽感恩祭中的讀經，因是耶穌在說話
- 5. 我願藉感恩祭加深我與耶穌相遇的經驗
- 6. 我願在感恩祭禮成時接受派遣去傳揚福音
- 7. 我要為我自己今天所「有」和所「是」，不斷地以行動表達「感恩」
- 8. 我願與十字架上耶穌一樣的感恩，寧作「殉道者」，不作「迫害者」
- 9. 我願誦唸玫瑰經、默想每端奧蹟、仰瞻耶穌
- 10. 我願格外熱誠地慶祝每年的基督聖體聖血節
- 11. 其它（請寫出）：_____



簽名：_____