

主題六：讓心靈自由的和好聖事



對象：兒童 / 青少年

主旨：認識耶穌如何藉和好聖事，賜給我們治癒與關愛，使我們的心靈自由

時間：50分鐘～2小時

準備：課前作「和好聖事」問卷調查與統計，邀請告解神師（課後聽告解）、聖經、字卡、天主教教理、和好聖事程序單、「與天主和好」慶祝活動

歡迎及會前禱

引起興趣 (10分鐘)

公佈「和好聖事」問卷調查結果

老師於課前作「和好聖事」問卷調查，並在上課開始時，公佈問卷統計結果，讓學生知道，班上同學對和好聖事的看法與經驗。

醫師接觸病人



有一位醫術精湛的外科醫師，曾經做

過以下的分享。他發現在為病人動手術後，若常去探視病人，甚至親自為傷口換藥、拆線，病人會康復得比較快。病人接受手術時，經常是全身麻醉，並不「知道」醫師在醫治他們；這位醫師認為：體驗到醫師治療的「接觸」，是使病人能較快康復的原因。

發揮主題 (20分鐘)

耶穌治病時觸摸病患

同學們，你們有沒有注意到，福音中有關耶穌治病的報導，都記載了同一個細節：耶穌接觸前來求治癒的病患。現在老師要慢慢地為大家誦讀兩篇福音，請同學們仔細聆聽每一字句，並且運用想像，試著看見福音所描述的情景。

瑪8:1-3：治好病人



「耶穌從山上下來……」；同學們，你們看見耶穌從山上下來嗎？那是一天的什麼時刻？早上？中午？下午？傍晚？耶穌穿著什麼樣的衣服？什麼顏色？（老師提醒學生，這些問題並沒有所謂的「正確」答案。這些問題是要鼓勵學生運用想像。）

「有許多群眾跟隨祂」。「許多」是多少？20人？100人？500人？2000人？

「看，有一個癩病人前來叩拜耶穌說：主！你若願意，就能潔淨我。」你看見了這個癩病人前來叩拜耶穌的模樣嗎？跪下磕頭？他的皮膚、面貌、手、腳的情況如何？他的穿著呢？

「耶穌就□□□□□說：」同學們，你們知道耶穌就做了什麼？（讓學生們回答）「耶穌就伸手撫摸他說：『我願意，你潔淨了吧！』他的癩病立刻就潔淨了。」同學們請注意看，耶穌治病時，祂與這位癩病人作了身體的接觸！

瑪8:14-15：在伯多祿家中治好病人



「耶穌來到伯多祿家裡，」同學們，你們看見耶穌進入伯多祿的家嗎？那是什麼樣子的房屋？有傢俱嗎？哪些傢俱？

「看見伯多祿的岳母躺著發燒。」你們看見了伯多祿的岳母嗎？她躺在屋子的哪個地方？她看起來如何？

「看見伯多祿的岳母躺著發燒，就□□□□□」耶穌就做了什麼？（讓學生們回答）「耶穌就摸了她的手；熱症就從她身上退了。她便起來伺候祂。」我們再次看見耶穌治病時，與病人作身體的接觸！

耶穌，好心理醫師！

其實福音的記載告訴我們，每次耶穌治病時，都與病人作身體的接觸。同學們，耶穌這麼做的原因是什麼？（讓學生回答）耶穌懂得人的心理，是位好心理醫師；祂知道人是藉感官學習，認知，並體會上主的仁慈與關愛。

耶穌建立和好聖事

這是耶穌在教會內建立和好聖事的原因。耶穌不但願意治癒我們身體上的疾病，祂也願意治癒我們心靈因犯錯而產生的不安與痛苦。當我們求寬恕時，耶穌知道，我們若只是憑想像去猜測祂已寬恕我們，是不夠的。

如何舉行和好聖事？

許多時候，我們不去辦告解，是因為我們想不出自己犯了什麼了不起的過錯；我們不知要告明什麼；或者，我們覺得每次告明的，都是千篇一律相同的過犯，連我們自己都感到，舉行和好聖事沒有意義。那我們該如何是好？我們要如何舉行有意義的和好聖事？

向耶里哥的瞎子學習

讓我們向耶里哥的瞎子學習。現在老師要慢慢地為大家誦讀另一篇福音，請同學們仔細聆聽每一字句，並且運用想像，試著看見福音所描述的情景。

路18:35-43：耶里哥的盲者復明



「耶穌將近耶里哥時，有一個瞎子坐在路旁討飯……」大家看見了耶穌嗎？耶穌穿的是什麼樣的衣服？那大約是幾點鐘？耶里哥是什麼樣的城市？看見那位坐在路旁討飯的瞎子嗎？看見他的臉嗎？他的眼睛？他穿著什麼樣的衣服？他如何坐在路旁？盤著腿？靠著樹？他是用什麼東西討飯？碗？罐子？盤子？

「聽見群眾路過，便查問是什麼事。」大家是不是看見了一位好奇，且又好管閒事的瞎子？！

「有人告訴他是納匝肋人耶穌經過。他便喊叫說：『耶穌，達味之子，可憐我吧！』」瞎子的喊叫告訴我們什麼？（讓學生回答）他聽說了耶穌治病的能力！他相信耶穌是天主子！他極希望得到耶穌的注意與幫助！

「前面走的人就斥責他，叫他不要出聲；但他越發喊叫說：『達味之子，可憐我吧！』」這位瞎子不顧路人的責罵，用更大的聲音喊叫耶穌。同學們，不難想像此時路人可能還會開始敲起他的頭來呢！「跟你說，噓！別瞎喊！沒你的分！你不聽！」瞎子知道那是他一輩子難得碰上的良機；他死也不能放過這大好機會。

「耶穌站住，叫人把他帶到自己跟前來……」耶穌就是這麼與眾不同！耶穌就是這麼好！在被群眾前擁後擠、層層包圍中停下來，不是一件容易的事。路人斥責瞎子，不把瞎子當一回事；但是耶穌卻注意到他，並同情他。

「當他來近時，耶穌問他說：『你願意我給你做什麼？』」你和我可能會說：「拜託，耶穌，那不是很明顯嗎？還須要問嗎？」這就是耶穌！祂要我們自己說出我們要祂為我們作什麼。其實這位瞎子可以說：「耶穌，請給我點錢！」；或「請給我一個饅頭」；或「請給我一包香菸。」

「他說：『主，叫我看見。』」這位瞎子再次表明，他相信耶穌是天主子。他向耶穌要求的，不是一個暫時性的恩惠，而是持久的恩惠：叫他看見。

「耶穌給他說：『你看見吧！你的信德救了你。』」他立刻看見了，遂跟隨著耶穌，光榮天主。所有的百姓見了，也都頌揚天主。」

明白你我的可憐處境

當我們舉行和好聖事時，要向耶里哥的瞎子學習；意思是說：首先，我們要明白自己的可憐處境，大膽地求耶穌憐憫自己。然後，我們要告訴耶穌，我們渴求的是什麼；因為耶穌要我們親口告訴祂我們的需求與渴望。今天你我知道我們的可憐處境是

什麼？其實，我們可以讓自己的情緒指出，我們所處的可憐處境。也就是說，你和我要問：今天，是什麼讓你我感到恐懼、憤怒與悲哀？

創傷的影響



要記得，其實今天讓你我感到恐懼、憤怒與悲哀的事情，多半與我們經驗過的創傷有關。創傷，尤其是孩提時期的創傷，對我們可能造成的傷害包括：

1) 自我評價低

我對自己缺乏信心；我常有自我貶抑的想法，認為自己無能，不能把事情辦好。我常告訴自己說：「我笨；我沒用；我討人厭；我沒出息；我比不過別人；我是多餘的；我該死；我考不上學校；我一輩子也學不會英文或電腦，交不到朋友……。」

2) 去不當的地方尋找愛和滿足

菸、酒、藥物、食物、性愛、成就、課業上的競爭或物質的擁有，都可能成為我拼命尋找愛和滿足的「地方」；但是我無法得到滿足。

3) 常過度或不當地表達情緒

在我內有一種無意識的衝動，使我做我明明知道不該做的事，如罵人，打人，發脾氣……

4) 難與別人建立關係或作良性互動

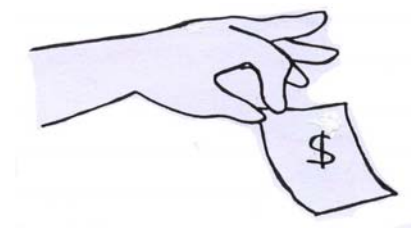
耶穌同情我們

《天主教教理》第1735條說：一個行為的歸咎和責任，可因1. 無知、2. 疏忽、3. 暴力、4. 恐懼、5. 習慣、6.

激情，或7. 其他心理或社會因素而減輕，或甚至免除。耶穌並不是定世人罪的天主；祂同情我們；祂知道許多時候你我犯錯是因為無知、疏忽、害怕、情緒激動、習慣不易改，或受礙於心理及社會因素。耶穌願意幫助我們。我們可以把自己可憐的處境告訴耶穌。

告解例子

有一位小朋友常常偷錢；他總是偷他爸爸的錢。每次辦告解，他都說他又偷錢了。為他，偷錢成了一個習慣，很難改掉。後來，他開始面對經常被爸爸毆打的創傷；他知道他心中積滿著對爸爸的憤怒。他看見他為什麼偷爸爸的錢，而不偷媽媽或別人的錢。他知道他是在報復爸爸。爸爸不能給他所渴望的愛和滿足，他就企圖用偷來的錢買；但是他所買的東西，只能讓他高興一下子。很快地，他又感到不滿足。



聽了耶里哥瞎子的故事，他決定這次辦告解時，要把自己可憐的處境告訴耶穌，並告訴耶穌自己要的是什麼。於是在告解中，他說爸爸對他的嚴厲，讓他懷恨在心。偷爸爸的錢是為了報復爸爸。他用偷來的錢去打電動、買漫畫書；他以為那會讓他快樂；但是他知道自己並不快樂。他求耶穌幫助他，不再由電動和漫畫書尋找愛和滿足；他求耶穌幫助他不再偷錢。雖然爸爸常打他；但是爸爸還是爸爸。他求耶穌幫助爸爸能作改變，也幫助他能接納爸爸；當他須要愛時，他求耶穌提醒他，要祈禱，要去耶穌那兒找。

耶穌願意我們生活得自由

同學們，《天主教教理》告訴我們：人肖似天主的卓越記號是人擁有自由（#1705）。創傷對人的負面影響，如：對自己缺乏信心、在內心產生自我貶抑與設限的想法、依靠菸、酒、藥物過日子、成為情緒失控的人、難與別人建立關係或作良性互動……，都使人失去自由。耶穌願意幫助我們走出創傷，治癒我們恐懼、憤怒與悲傷的心，使我們自由。

在耶穌心中我們是貴重的

耶穌憐憫了淫婦(若8:1-11)、向十字架旁的強盜應許了天國(路23:39-43)，又曾告訴了我們亡羊(路15:1-7)和蕩子(路15:11-32)的比喻。耶穌要我們知道：祂愛我們；我們屬於祂；在祂心中，我們是良善的、是貴重的。

一股能力由耶穌身上出去



在《天主教教理》這本書裡，教會選了一幅第四世紀初聖伯多祿和聖馬爾塞萊努斯（Marcellinus）地下墓穴的壁畫，把它作為卷二「基督奧跡的慶典」的首頁。（把《天主教教理》翻到259頁，

舉給學生看）畫中描繪耶穌與患血漏的婦人相遇。這婦人多年受病痛煎熬，此刻觸摸到耶穌的外衣，「一股能力由祂身上出去」（參閱谷5:25-34），使婦人得到痊癒。

這就是和好聖事！我們懷著信心，前去觸摸耶穌。我們知道，耶穌同情我們可憐的處境；祂願意聆聽我們向祂訴說我們的需求；祂會賜給我們每一位心靈所渴求的治癒。一股力量會由耶穌進入我們內。

融入生活（5分鐘）

老師給學生片刻安靜的時間，思考自己遭遇的創傷，使自己處在何等的可憐境遇中，也想想每人希望耶穌治癒自己的是什麼。

信仰實踐（3～60分鐘）

老師把和好聖事程序單發給同學，與學生們複習和好聖事程序。鼓勵學生到告解神師前，舉行和好聖事。

複習與結論（10分鐘）

老師與學生一起慶祝與天主的和好，如：舉行感恩聖事，打球，享用點心，舉行園遊會……。

和好聖事問卷

我不舉行和好聖事的原因：

1. 不知如何辦告解
2. 沒有辦告解的習慣
3. 很久沒辦告解了，就不去想它了
4. 沒有必要，私下向天主道歉就可以了
5. 不知告解時要說些什麼，想不出自己犯了什麼罪
6. 找不到好告解神師
7. 找不到適合時間辦告解
8. 說來說去都是那些罪，告解沒有什麼意義
9. 不好意思告明自己所犯的大罪
10. 怕神父會記得我的罪
11. 其他（請寫下）：



我定期舉行和好聖事的原因：

1. 習慣
2. 爸媽 / 老師規定我定期辦告解
3. 喜歡藉和好聖事得恩寵，得罪赦
4. 心感平安
5. 與天主和好、親近
6. 可以領聖體
7. 其他（請寫下）：