

A 基督教	
	AA_走進聖約翰座堂
	AB_教省徽號睇真 D
	AC_聖約翰座堂建築的美和聖
	AD_聖公會歷史知多少
	AE_走進聖三一座堂
	AF_東九龍教區知多 D
	AG_聖三一座堂建築的美和聖
✓	AH_宗教禮儀睇真 D
	AP_苦路參學體驗
	AQ_敲鐘鳴志體驗
	AR_洗腳禮體驗



宗教禮儀睇真 D	
A	聖公會禮儀知多 D
B	將臨期
C	聖誕
D	大齋期
E	總結
F	備忘

A	聖公會禮儀知多 D
---	-----------

- ⇒  參學活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始
- ⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2. 我的精選〉適合基礎較佳學生

1. 瀏覽以下網址



A 〈基督教聖公會簡介〉

http://www.saint-gabriel.org/chinese_intro.htm

B 〈聖公會的禮儀、信仰與生活〉

<https://shop.campus.org.tw/on-sale/11Easter/Second-3.htm>

- ⇒  為照顧未能上網的學生，本資源套附有相關網站資料，以便閱覽。

網頁名稱：	〈基督教聖公會簡介〉
網址：	http://www.saint-gabriel.org/chinese_intro.htm
內容節錄 ¹ ：	
<p>西方基督教(Christianity)於「宗教改革」以前，就是羅馬大公教會，亦即傳到中國時，中文譯為「天主教」的教會。今天華人俗稱「基督教」者，實際上是宗教改革後的新教，英文稱為“Protestant”教會，意譯應稱為「抗議者」教會。</p> <p>歷史告訴我們，最早的時候，基督教已傳到英國，到了第六世紀，在英國的教會才歸屬於已日漸形成組織統一之基督教---羅馬大公教會。十六世紀宗教改革時，英國的教會已孕育了百餘年的改革思想，於是藉國王亨利八世娶妻的時機，從羅馬大公教會獨立出來。因此獨立的英國教會，雖然原來是古老教會，卻也因她的獨立而成為新教之一支！聖公會確是歷史悠久的教會。</p> <p>聖公會英文名字基本上有兩個。Anglican 指她延續自英國，Episcopal 則指出是主教制度教會。希臘字 Episcopal 是「監督」，即主教之意。美國聖公會採用 Episcopal 說明我們如聖經所提的初代教會，是主教監督的教會，不同於天主教由教宗統一管理，也非同於新教會由會眾管理。</p> <p>聖公宗(會)是一個大的主流教派。有七千餘萬教友散在世界各地。各地域的教會行政各自獨立，但精神上彼此相聯相繫。這樣一個歷史悠久教友眾多的宗教，當然有其豐富的經驗和特色。許多人對聖公會的認識，它是個重禮儀的教派，與其他基督新教會不同。</p>	

¹ 徐子賢（無日期）。基督教聖公會簡介。取自 http://www.saint-gabriel.org/chinese_intro.htm。

2.  思考與討論

1. 西方基督教於宗教改革之前，傳入中國，我們一般都稱它為甚麼教派？

答 天主教

2. 一般人對聖公會的認識，與其他基督新教不同的是甚麼？

答 聖公會是一個重禮儀的教派。

3. 瀏覽以下網址

網頁名稱：	〈聖公會的禮儀、信仰與生活〉
網址：	https://shop.campus.org.tw/on-sale/11Easter/Second-3.htm
內容節錄 ² ：	
<p>崇拜中的禮儀有何重要性呢？為甚麼聖公會和大公教會都很重視莊重的崇拜禮儀呢？我們先從生活中來思想。在生活中，樣樣事情都有禮儀，只是我們不會想到。人生中重要的事情，都是有禮儀。古人說晨昏定省，問安長輩，這就是一種禮儀，我們向父母問安，即是如此。婚禮、喪禮的禮儀不必說，校慶、國慶都有一定的禮儀。平民百姓、政府高官晉見總統，更是有高規格的禮儀，那麼，我們朝見萬王之王萬主之主，怎麼可能沒有禮儀呢！聖公會的禮儀，完全根據我們的公禱書。我們要感謝上帝，全能的聖靈，透過不同的方式，讓世界上不同的教會有不同的敬拜禮儀，讓不同的人領受上帝的同在。現在採用「敬拜讚美」方式的教會，不能說我們這樣用儀文崇拜的教會沒有聖靈。講方言的教會，也不能說：你不講方言，是沒有聖靈。聖靈降臨是誰決定的呢？當然是上帝決定的。聖靈同在能訓練嗎？如果你能訓練，你就是上帝了！教會不需用是否有敬拜讚美、是否有講方言來對立、批評、比較。禮儀，是幫助崇拜的信徒，領受到上帝的同在。是以上帝為中心，而不是以自己的感覺為中心。</p> <p>就信仰而言，甚麼最重要呢？我們的心是最重要的。我們的心，若相信一位無所不在、無所不知、無所不能的上帝，那麼我們要知道：我們是瞞不過上帝的！我們可以用鉛板防止核子輻射，但沒有任何物質或思想能阻止上帝的介入。上帝的工作奇妙莫測，祂的能力其大無比，能穿透任何的物質，包括我們的思想。信仰，心是最重要的，所以耶穌要我們用心靈及誠實來敬拜祂。我們的心歸給了神，就不必擔心自己是不是得到救恩，因得救與否是上帝的決定。基督徒不要強調我是哪個教會的，我的牧師是哪一位。我們在哪個教會用甚麼方式儀式敬拜，牧師是誰，都不是信仰的重點，重點是：我們的心在不在神面前。</p>	

² 賴榮信、張大虹（無日期）。〈〈深度探索聖公會〉聖公會的禮儀、信仰與生活〉。取自 <https://shop.campus.org.tw/on-sale/11Easter/Second-3.htm>。

4.  思考與討論

1. 聖公會的禮儀，是根據哪一本書？

答 聖公會的公禱書。

2. 如何理解信仰最重要的是人的心？

答 我們敬拜神是否用心靈和誠實敬拜祂，將心歸給神。



5. 總結：

信徒的敬重要，因為每個節期都包含了其屬靈意義的象徵性，過節期能提醒信徒，要記念神完成祂的救贖工作，存著感恩的心，謹慎持守³。


認識聖公會在不同節期的禮儀安排，更能認識教會期望教導信徒如何追隨基督，實踐基督在世作鹽作光的教誨。

信徒對信仰的敬虔至關重要，而敬虔是發自內心，所以培育信徒對上帝從心而發的敬畏、愛慕，應是教會牧者關心的工作。聖公會從悠久的歷史傳統中發展而來，一直有豐富的禮儀傳統，崇拜中的禮儀就是藉著不同的程序、行為，教導信徒心靈如何體驗與神連繫，而不同的宗教節期都包含了其屬靈意義的象徵性，以下將為大家介紹聖公會在不同節期的禮儀安排，讓我們認識教會如何培育信徒健全的身心靈。

B 將臨期

- ⇒  參學活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始
- ⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2. 我的精選〉適合基礎較佳學生

1. 我的推介


-  1 瀏覽（三個或以上）網頁，了解有關「聖公會」和「將臨期」的資料。
- 2 選出兩個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

網頁名稱： 網址：http:// 下載日期：	我的推介（一）
推介的理由：	

³ 莫莊雅（2006）。〈聖經節期的屬靈意義與我們的關係〉，《榮耀事工通訊》（頁2）。香港：榮耀事工。

網頁名稱： 網址：http:// 下載日期：	我的推介（二）
推介的理由：	

2. 我的精選

-  1 瀏覽網頁，了解有關「聖公會」和「將臨期」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。
- 3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中可學到甚麼價值觀。

網頁名稱： 網址：http:// 下載日期：	我的精選
推介的理由：	(圖片)
當中可學到的價值觀：	(圖片)

3. 網站推介

⇒  老師選出一些網站向同學推介，以下僅供參考。

網站推介	
〈將臨期〉(靈命日糧)	https://traditional-odb.org/advent-2017/
〈將臨期靈修默想〉	https://lyac.org/advent2020/
〈將臨期的神學意義及對信徒生活的提醒〉	http://www.yauoichurch.org/aspirations_details.php?pkey=309

4. 瀏覽以下網址



A 〈將臨期〉

<https://dhk.hkskh.org/Information/TC/215>

為照顧未能上網的學生，本資源套附有相關網站資料，以便閱覽。

網頁名稱：	〈將臨期〉
網址：	https://dhk.hkskh.org/Information/TC/215
<p>內容節錄⁴：</p> <p>將臨期 Advent 取自拉丁文 <i>Adventus</i>，意思是「來到」或「駕臨」，乃教會慶祝基督降臨——聖誕——的「準備期」與期待基督再臨的「等待期」。</p> <p>聖誕節前四個星期就是將臨期的開始——由最接近 11 月 30 日之主日算起直到聖誕節。在這段期間，基督徒都會帶着期待和喜悅的心情作準備，迎接主耶穌基督的降生。在西方教會傳統裏，將臨期正是教會年曆(Church Year)中的第一個節期，預備人的心敬候主耶穌的降誕。</p> <p>將臨期可分兩個階段：第一階段是由將臨期第一主日至十二月十六日。這段時期具有強烈的末世觀，就是基督隨時駕着榮耀再臨。因此，信徒應當時刻抱着信德、望德和愛德，事主愛人，為天國的降臨，醒寤禱告，謹慎言行，為救主隨時要來施行公義的審判，做好準備。</p> <p>第二階段是由十二月十七日到十二月廿四日。這時期教會一方面展望基督的再來，另一方面預備慶祝「救主降生」。這慶祝並非是一種週而復始的主觀懷念，而是客觀和具體地在此時此地，藉聆聽上主的聖言和參與上主的聖事，重新體驗基督的降生和祂救贖世界的工作。整個節期都在透過崇拜中的禮儀，「重演」上帝的救恩如何在人類的歷史裏發生。至於將臨期的四個主日均有其獨特的主題。一般來說，將臨期第一主日是提醒信徒「醒寤」：留心，時常作好準備，因為基督甚麼時候來到，我們不知道。</p> <p>第二主日則強調「悔改」，信徒務必學習真誠祈禱，忠實聆聽上主的話，在愛德中日漸成長，讓「道」（聖言）成「肉身」（有血有肉的生命）。</p> <p>第三主日則讓信徒懷着「喜樂」的心等待，以至我們能活出上主的福音：主的日子近了，我們必須作好準備，迎接祂的來臨。</p> <p>第四主日是要表達「以馬內利」的信息——主與我們同在，並思想聖母馬利亞的芳表——她欣然接受上主的召命，在生活的崗位上，履行上主的聖意，這都值得每位信徒效法的。</p> <p>當今不少聖堂在將臨期都會擺放「將臨節花環」(Advent Wreath)。將臨節花環其實源於北歐的民間習俗，與冬至有關。冬至那天是太陽離開赤道最遠的日子，在北歐也是白日最</p>	

⁴ 香港聖公會禮儀專責委員會（2016）。將臨期崇拜禮文。頁 2-4。取自

[http://www.hkskh.org/uploads/2/Liturgy/%E5%B0%87%E8%87%A8%E6%9C%9F%E5%B4%87%E6%8B%9C%E7%A6%A%E6%96%87\(%E8%A9%A6%E7%94%A8\) 2016.12.12.pdf](http://www.hkskh.org/uploads/2/Liturgy/%E5%B0%87%E8%87%A8%E6%9C%9F%E5%B4%87%E6%8B%9C%E7%A6%A%E6%96%87(%E8%A9%A6%E7%94%A8) 2016.12.12.pdf)。

短、黑夜最長的一天。就在這天，當地人會把常青樹枝繞在馬車輪上，作些佈置，把蠟燭放在其中，然後點燃，表達他們都在期待太陽早日回來，驅散長夜的黑暗。到了十六世紀，德意志的路德宗信徒開始引入這個習俗，作為一種宗教儀節，以燭光象徵基督的臨在。

其實早於中古世紀，信徒已開始用火或光作為基督來到世界的標記。這樣把光結合於環，就成了現在將臨節花環的源起，提醒信徒要以期待的心等待基督榮耀的再臨。而花環上的裝飾也因而賦上神學意義：

圓形的花環象徵上帝是無始無終，永恆存在的主。

常青樹枝象徵上帝的永恆和不變，帶給人類新生命——裏面有着祂常存不變的愛和祂的生命。

點燃的燭光象徵基督的光。光來到世界，驅散黑暗，照耀所有「坐在黑暗中死蔭裏的人」(路加福音 1:79)。

雖然教會並沒有把這個習俗視為「指定禮儀」，但由於這習俗已傳遍世界各地，廣受信徒歡迎，因此與將臨節花環的相關禮儀儀節及禱文也紛紛出現。點燃蠟燭的儀式可配以將臨期的經文及禱文，在團體或家庭中使用，這有助提醒信徒有關將臨期的信息，也藉此向世界宣告基督再來的佳音，讓各人懷着希望，建立社會羣體，使道成肉身的奧蹟具體地在信徒的生活上顯明出來。

5. 討論與反思

1. 將臨期既有慶祝基督降臨的意義，也有另外一層甚麼意義？

答 等候基督再來的等候期

2. 將臨期有多長？如何開始計算？

答 聖誕節前四個星期開始計算——由最接近 11 月 30 日之主日算起直到聖誕

3. 將臨期第一階段，強調信徒應抱有甚麼觀念？

答 這段時期具有強烈的末世觀，就是基督隨時駕着榮耀再臨。

4. 將臨期的四個主日均有其獨特的主題，其內容為何？

答 「醒寤」，「悔改」，「喜樂」及「以馬內利」。

5. 將臨節圓形的花環象徵甚麼？


答 上帝是無始無終，永恆存在的主。

6. 將臨節點燃的燭光象徵基督的光，驅走黑暗。你覺得去參與這些禮儀，對人可有甚麼啟發？


答 可自由作答。


(人透過參與禮儀活動，能表達內心的敬虔，時刻反省生活上不足之處，又收警惕世人之效。)


6. 完成以下遊戲

A ⇒  **【GAH B1 將臨期信息】**

< <https://wordwall.net/play/34929/302/998> >



如果學生無法上網玩電子遊戲，教師可設計工作紙如下	
【GAH B1 將臨期信息】	 < https://wordwall.net/play/34929/302/998 >
將臨期帶給我們的信息是甚麼？	
正確	不正確
愛	狂歡
復和	跳舞
救贖恩典	聚餐
喜樂	飲酒
和平	唱歌
信心	休息
希望	注意健康
愛	天倫之樂
關懷	
分享	

7.  總結與延伸討論



1. 你會用甚麼的心情和態度迎接將臨期？

答 自由發揮，無固定答案


2. 將臨期對你今年的生活會否有一點影響？如有，請寫出其中一件你今年會做的事。

答 自由發揮，無固定答案

C	聖誕
----------	-----------

- ⇒  參學活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始
- ⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2. 我的精選〉適合基礎較佳學生


1. 我的推介

-  1 瀏覽（三個或以上）網頁，了解有關「聖公會」和「聖誕」的資料。
- 2 選出兩個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

網頁名稱：	我的推介（一）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

網頁名稱：	我的推介（二）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

2. 我的精選

-  1 瀏覽網頁，了解有關「聖公會」和「聖誕」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。
- 3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中可學到甚麼價值觀。

網頁名稱：	我的精選
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	(圖片)

當中可學到的價值觀：	(圖片)
------------	------


3.   老師選出一些網站向同學推介，以下僅供參考。

網站推介
香港聖公會香港島教區：〈聖誕期〉 https://dhk.hkskh.org/Information/TC/216
香港聖公會：〈聖誕期崇拜禮文〉 http://www.hkskh.org/uploads/2/Liturgy/Eucharist-Christmas-tc.pdf
香港聖公會諸聖座堂：〈聖誕節的意義〉 http://dwk.hkskh.org/allsaints/ministry_group.aspx?id=500

4. 閱讀以下資料

〈聖誕的意義〉
<p>聖誕乃紀念耶穌降生的日子，在聖誕前夕——通常在黃昏前後——舉行紀念基督誕生的歌述崇拜，將「道成肉身」的神跡，如何藉耶穌基督的降生，啟示出來。</p> <p>基督是為了上帝救贖世界而降生，所以《聖誕期崇拜禮文》中選取經文，都與上帝在人類歷史中施行拯救連上關係：從始祖犯罪令人與上帝分隔，到上帝開展救贖計劃，直至基督耶穌施行拯救，都是這些經文的重點。聖誕節的歌述崇拜，將這段救恩的歷史重現眼前，幫助信徒思想、反省基督降生的意義。</p> <p>聖誕前夕的晚上，信徒會在聖殿裏，以寧靜的心，一同聆聽和思想上主的聖言，並唱頌聖誕詩歌，宣告基督降生，傳揚上帝救恩⁵。</p>

5. 瀏覽以下網址

	<p>A 〈馬槽聖景知多 D〉</p> <p>http://dek.hkskh.org/uploads/22/%E9%A6%AC%E6%A7%BD%E8%81%96%E6%99%AF%E7%9F%A5%E5%A4%9AD.pdf</p>
---	--

-   為照顧未能上網的學生，本資源套附有相關網站資料，以便閱覽。

⁵ 香港聖公會禮儀專責委員會（2016）。聖誕期崇拜禮文。頁 2-4。取自 <http://www.hkskh.org/uploads/2/Liturgy/Eucharist-Christmas-tc.pdf>。

網頁名稱：	〈馬槽聖景知多 D〉
網址：	http://dek.hkskh.org/uploads/22/%E9%A6%AC%E6%A7%BD%E8%81%96%E6%99%AF%E7%9F%A5%E5%A4%9AD.pdf
內容節錄 ⁶ ：	<p>教會在將臨期會放置將臨燭環，但在聖誕期教會又會放置甚麼陳設呢？不知道的話，大家可以看一看聖壇。沒錯，就是「馬槽聖景」。聖景陳設是西方教會的傳統，這個習慣可追溯至聖法蘭西斯（即聖方濟，St. Francis of Assisi）。根據《薛拉諾方濟第一傳記》三十章記載，聖法蘭西斯於主後 1223 年在格熱橋（Creccio）過平安夜時，首次陳設馬槽，鋪上真的乾草，並牽來真的牛和驢，以慶祝降生伯利恆的基督。為紀念這事，天主教會更於 1228 年在格熱橋當年陳設聖景的地方興建一座教堂，那些乾草也成為聖人遺物。</p> <p>教會放置馬槽聖景的目的，是要以具體方式使人更生動地憶起當年耶穌在伯利恆誕生的情景。時至今日，由於豐富的宗教及教育意義，放置馬槽聖景已成為許多教堂在聖誕節期對耶穌謙卑降世為人的敬禮。雖然放置馬槽是西方教會的傳統，但馬槽所展現的景象，在東方教會卻有十分悠久的歷史；某程度上，馬槽聖景是一種立體化了的聖誕聖像（Nativity icon）。為深化教友對聖景圖象的理解，特別簡述各聖景中各人物及陳設的意義：</p> <ol style="list-style-type: none"> 1) 聖母馬利亞及聖嬰耶穌—不論東西方教會，都是聖景的當然主角，時常處於聖景的中央位置。但東方教會的圖象中，聖嬰耶穌通常被裹屍布所包著，預示祂的降生乃為我們的罪而受死。 2) 聖約瑟—作為聖家（Holy Family）的一份子，他在西方教會也是聖景的主角之一。但在東方教會，聖約瑟通常都在圖象的左邊旁而不是中央位置，因為他不是耶穌的親父，只是耶穌的保護者。他面帶愁容，且有魔鬼化身成老人站在他旁邊，因為東方教會以聖約瑟這角色，代表人類對道成肉身的疑惑及不理解。 3) 牧童及博士—他們都是出自福音書的人物。雖然按福音書的記載，牧童及博士並不是同時朝拜聖嬰，但教會傳統認為牧童代表著猶太人及百姓，博士代表著外邦人及知識份子，他們在圖象中出現，顯示了教會的大公性和救恩的普世性。 4) 黃金、乳香及沒藥—〈馬太福音〉記載來自東方的博士，將這三份禮物送給聖嬰耶穌。這三種禮物分別代表了基督的三重身份：黃金顯示了祂的君王身份；乳香代表了祂是祭司；沒藥這種用於為屍體消毒防腐的藥物，則表明他是逾越節的真羔羊，將要作為祭牲死在十字架上。 5) 牛與驢—大家或會奇怪，聖景中的馬槽沒有馬，卻有這兩種並未在福音書的聖誕故事中提及動物。因為這傳統是引自以賽亞先知的預言：「牛認識主人，驢認識主人的槽，以色列卻不認識；我的民卻不留意。」（賽 3:1）不論東西方教會的聖誕圖象中，有出現牛與驢在聖嬰的旁邊，可見教會傳統在這些細節上，也有《聖經》作根據的。 6) 景星—又稱伯利恆之星，據〈馬太福音〉2 章記載，這星引導博士從東方來朝拜聖嬰耶穌。

⁶ 香港聖公會靈風堂（無日期）。馬槽聖景知多 D。牧區議會 - 崇拜禮儀部。取自 <http://dek.hkskh.org/uploads/22/%E9%A6%AC%E6%A7%BD%E8%81%96%E6%99%AF%E7%9F%A5%E5%A4%9AD.pdf>。

6. 觀看以下錄像，回答下列問題：

⇒  **【AH CVa 馬槽聖景】** (7:04—11:19)

7.  討論與反思

1. 據了解「聖景陳設」始於何人及何時？

答 聖法蘭西斯，即聖方濟，St. Francis of Assisi 於主後 1223 年

2. 教會放置馬槽聖景的目的是甚麼？

答 要以具體方式使人憶起當年耶穌在伯利恆誕生的情景。

3. 處於聖景的中央位置的人物有誰？

答 聖母馬利亞及聖嬰耶穌

4. 博士朝拜聖嬰有甚麼寓意？

答 顯示了教會的大公性和救恩的普世性


5. 東方的博士，將三份禮物送給聖嬰耶穌，其中沒藥有何寓意？


答 沒藥用於為屍體消毒防腐，表明他將要死在十字架上。


6. 若你要為聖景的設計加多一點寓意，你會增添甚麼及其意義為何？

答 學生可自由發揮

8. 完成以下遊戲

⇒  **【GAH B2 馬槽聖景】**

<p>< https://wordwall.net/play/34929/848/980 ></p>	
--	---

如果學生無法上網玩電子遊戲，教師可設計工作紙如下	
【GAH_B2_馬槽聖景】	 < https://wordwall.net/play/34929/848/980 >
以下哪些人物或東西會出現在「馬槽聖景」中	
正確	不正確
聖母馬利亞	雞
聖嬰耶穌	客店房客
聖約瑟	醫生
牧童及博士	兵丁
黃金	月亮
乳香及沒藥	五餅二魚
牛與驢	施洗約翰
景星	馬和駱駝

9.  討論與反思


1. 耶穌是神，十分尊貴，為甚麼他選擇在馬槽降生？

答 自由發揮，無固定答案

2. 如果耶穌選擇出生時就是最強大的國家的獨生王子。他的父王早就吞併了所有國家，一聲號令，天下無人不從。你認為這樣對耶穌的傳道是否更為方便呢？

答 自由發揮，無固定答案


10. 延伸學習

 如果你的朋友（小明）埋怨上天不公平，父母無權無勢無錢，影響了他的成長與發展。請你寫一篇簡短的書信（不超一百字）給他勸勉。


小明：

我知道你一直耿耿於懷，覺得.....

D 大齋期

- ⇒  參學活動前，學生上網搜尋資料，作為「啟疑」及「知識鋪墊」的開始
- ⇒  〈1.我的推介〉適合所有學生；〈2. 我的精選〉適合基礎較佳學生


1. 我的推介

-  1 瀏覽（三個或以上）網頁，了解有關「聖公會」和「大齋期」的資料。
- 2 選出兩個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。

網頁名稱：	我的推介（一）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

網頁名稱：	我的推介（二）
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	

2. 我的精選

-  1 瀏覽網頁，了解有關「聖公會」和「大齋期」的資料。
- 2 選出一個「好網站」，向同學推介，並略為說明推介的理由。
- 3 下載圖片，附上簡單說明，介紹當中可學到甚麼價值觀。

網頁名稱：	我的精選
網址：http://	
下載日期：	
推介的理由：	(圖片)

當中可學到的價值觀：	(圖片)
------------	------

3. 網站推介

⇒  老師選出一些網站向同學推介，以下僅供參考。

網站推介
香港聖公會香港島教區：〈大齋期〉 https://dhk.hkskh.org/Information/TC/218
〈大齋首日和大齋期的意義〉 http://dek.hkskh.org/uploads/22/%E5%A4%A7%E9%BD%8B%E9%A6%96%E6%97%A5%E5%92%8C%E5%A4%A7%E9%BD%8B%E6%9C%9F%E7%9A%84%E6%84%8F%E7%BE%A9.pdf
〈聖公會大齋期牧函勉信徒向消沉感說「不」〉 https://chinese.gospelherald.com/articles/30450/20220314/%E8%81%96%E5%85%AC%E6%9C%83%E5%A4%A7%E9%BD%8B%E6%9C%9F%E7%89%A7%E5%87%BD-%E5%8B%89%E4%BF%A1%E5%BE%92%E5%90%91%E6%B6%88%E6%B2%89%E6%84%9F%E8%AA%AA-%E4%B8%8D.htm

4. 瀏覽以下網址

-  A 〈大齋期的意義〉
https://youtu.be/gp_DE1GoCvk
-  B 〈大齋期〉
<https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/%E5%A4%A7%E9%BD%8B%E6%9C%9F>
-  C 〈大齋期的由來和意義〉
https://dhk.hkskh.org/ststephen/ministry_article.aspx?id=294

5. 網上資料整理

參考上述三個網址，整理成一篇文章，介紹「大齋期」

⇒  學生自由發揮，沒有標準答案，以下僅供參考

大齋期（網上資料整理——參考例子）

大齋期，亦稱為大齋節、大齋節期，是基督教教會年曆中的節期之一。英文是 **Lent**，即春天。拉丁教會稱為 **Quadragesima**，即四十天（四旬）。整個節期從大齋首日（聖灰星期三塗灰日）開始，直至復活節為止，不計六個主日，共四十天。

守節期期間，基督徒一日只吃一餐正餐，原因是要以齋戒、施捨、克己及刻苦等方式，補贖自己的罪惡，並準備慶祝耶穌基督從死裡復活的「逾越奧蹟」，故特別以守齋（拉丁語：**ieiunium**，禁食）來做好復活節的準備，因此從前稱之為「嚴齋月」；不過直至中古前期，四旬期都是一般人成為基督徒及加入教會的預備期，後來才轉變成現時所熟悉的功能，即補贖、悔改以預備迎接耶穌復活。

四十日的時間起源於耶穌受洗後，到曠野禁食並三退魔鬼的試探，包括以食物、權勢與對上帝的信賴所作的試探⁷。



大齋期目的在於更新和強化信徒的屬靈生命。雖然在禮儀上，教會提供豐富的機會去推動信徒反省信仰，但同樣重要的是，每個信徒在大齋期間作個人的反省。每當提及大齋期時，第一件想起的事就是禁食，即完全不進食或進食僅僅維持生命的少量的食物。除此之外，大齋期也可幫助我們戒掉許多壞習慣，或一些窒息屬靈生命的事情⁸。

一般而言，齋戒被視為放棄物質享受，例如禁食、少看電視，而且尚有許多創新的方法，例如控制怒氣和仇恨、克制論斷別人，在批評論斷之前，先回憶基督怎樣寬待我們的過犯。藉着大齋節期，人們迎接耶穌觸動人心的醫治；又例如克服挫折、抱怨、揮霍金錢等，都是一些讓人重整生命的好建議。

同時，大齋期期間，我們更會被推動，採取一些積極的行動來強化屬靈生命，例如多讀上帝的話語，即聖經和其他屬靈書籍⁹。

大齋期的日期按照復活日來編定，因此聖日和守齋日等都會因應年曆轉變而不同。節期顏色則是紫色，象徵懺悔、認罪。有些教會在此期間不擺設鮮花，甚或不舉行婚禮或慶典。也有教會會以紫色布遮蓋十字架和部分教會擺設¹⁰。

6. 完成以下遊戲


⇒	 【GAH B3 大齋期】	
https://wordwall.net/play/34930/650/272		

⁷ 維基百科（2022）。〈大齋期〉。取自 <https://zh.m.wikipedia.org/zh-hk/%E5%A4%A7%E9%BD%8B%E6%9C%9F>。

⁸ 香港聖公會靈風堂（無日期）。大齋首日和大齋期的意義。牧區議會 - 崇拜禮儀部。取自 <http://dek.hkskh.org/uploads/22/%E5%A4%A7%E9%BD%8B%E9%A6%96%E6%97%A5%E5%92%8C%E5%A4%A7%E9%BD%8B%E6%9C%9F%E7%9A%84%E6%84%8F%E7%BE%A9.pdf>。

⁹ 宗教教育中心（無日期）。不一樣的齋戒。取自 https://www.rerc.org.hk/school/docs/Lent_chi.ppt。

¹⁰ 徐旭帆（2007）。大齋期的由來和意義。香港聖公會聖士提反堂，節期的意義及禮儀的消息。取自 https://dhk.hkskh.org/ststephen/ministry_article.aspx?id=294。

如果學生無法上網玩電子遊戲，教師可設計工作紙如下	
【GAH B3 大齋期】	 < https://wordwall.net/play/34930/650/272 >
(用滑鼠引導飛機撞向正確答案)	
1.大齋期由開始至復活節止，一共多少天？	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 二十天 <input type="checkbox"/> 三十天 <input checked="" type="checkbox"/> 四十天 <input type="checkbox"/> 四十五天 	
2.大齋期的時間起源與甚麼事情有關？	
<ul style="list-style-type: none"> <input checked="" type="checkbox"/> 耶穌受試探 <input type="checkbox"/> 耶穌受洗 <input type="checkbox"/> 耶穌行神蹟 <input type="checkbox"/> 耶穌釘死在十架 	
3.大齋期很容易令我們聯想到要學耶穌做甚麼？	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 受苦 <input type="checkbox"/> 受試探 <input checked="" type="checkbox"/> 禁食 <input type="checkbox"/> 行神蹟 	
4.現今信徒藉齋戒、禁食的傳統提倡一些甚麼活動？	
<ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> 每天禁食祈禱 <input type="checkbox"/> 建立讀經習慣 <input type="checkbox"/> 向人傳福音 <input checked="" type="checkbox"/> 戒除壞習慣 	

7.  討論與反思

1. 大齋期由開始至復活節止，一共多少天？

答 四十天

2. 大齋期的時間起源與甚麼事情有關？

答 耶穌受洗後，到曠野禁食受魔鬼試探

3. 大齋期很容易令我們聯想到要學耶穌做甚麼？

答 禁食

4. 現今信徒藉齋戒、禁食的傳統提倡一些甚麼活動？

答 戒除壞習慣

5. 你有甚麼壞習慣要戒除？如何實踐？

答 可自由作答

8. 塗灰禮

大齋首日(又名聖灰日，Ash Wednesday)，是在教會年曆節期中、大齋期的開始。現在教會舉行塗灰禮時，會把上一年棕枝主日所祝聖的棕枝燒成灰，並在禮儀中塗在信徒的額頭上，象徵懺罪與悔改。

早期教會設立聖灰禮儀，主要是為了讓犯了嚴重罪行的信徒有懺罪悔改的機會。他們要以公開形式，向教會懇求上帝的寬恕，教會亦在每年大齋期，為懇求悔改的信徒行塗灰禮。直至 1091 年，教宗吳爾班二世(Urban II)將這禮儀推至全體信徒，並訂於大齋首日舉行。

在聖經的傳統裏，「灰」有消極的意思，象徵痛苦、哀傷和補贖(參考撒母耳記下 13:19；以賽亞書 58:5,61:3；耶利米 6:26；馬太福音 11:21)。而現今主禮將聖灰塗在領受者的頭上，就意味着重現聖經的悔罪傳統：「你當緊記：你本是塵土，仍歸於塵土。」提醒受灰者要醒悟自己從何而來，要往何處而去，「當遠離罪惡，效忠基督」。所以，接受聖灰只是一個的行動，藉以激發領灰者以信仰的角度，重新鑒察自己的生命。

禮儀中所宣讀的福音取自馬太福音第六章，當中耶穌向門徒啟示了信徒的三樣重要修養，就是奉獻、祈禱、和禁食（簡樸生活）。

在大齋期的開始，信徒一起與基督共赴逾越，出死入生。而在為時四十天的學習中，多做愛德善工，親近上帝，自我克制，準備自己與上帝一起進入蒙應許的福地——分享上帝永活的生命，也活得更豐盛。

而禮儀的重心不單止是懺罪，亦要引導信徒，看見上帝赦罪的恩典。禮儀本身要帶出反省的元素，也表達只要真誠悔改，上帝是願意重新接納得罪祂的人。

正如〈救罪文〉所教導：「上帝必赦免所有誠心悔改，信奉福音之人。」而人願意悔改，不單是因為自知犯了罪，更是因為上帝「賜我們有真誠悔改，並賜聖籤，使我們現今所行之事，蒙主喜悅，以後為人純全聖潔。」¹¹

在塗灰的儀式中所使用的灰燼，是由上一年棕枝主日崇拜中所祝聖的棕枝焚燒而成，並放在盛灰的器皿內。盛灰的器皿不應擺放在聖壇（聖桌）上，所以崇拜前應先在聖壇旁邊或聖壇前方位置放置一張小桌子，讓主禮在塗灰儀節時，將盛灰的器皿放在小桌子上，亦可使信

¹¹ 香港聖公會禮儀專責委員會（無日期）。大齋首日懺罪塗灰禮儀。頁 1-2。取自 <http://www.hkskh.org/uploads/2/Liturgy/Eucharist-Lent-tc.pdf>。

眾見到這些灰燼¹²。

塗灰時，牧師在信徒的額頭上用灰，塗劃十字架記號，並說：「你當緊記，你本是塵土，仍要歸於塵土。富遠離罪惡，效忠基督。」進行這儀節時，先由主禮站立，在聖壇前方向襄禮塗灰，然後襄禮站立，向主禮塗灰。如沒有襄禮協助，主禮則站立在信眾領灰的位置，侍從應當跪下，而主禮就向侍從塗灰。所有侍從領灰後，主禮無須跪下，其中一位侍從會向主禮塗灰。然後由侍從指示會眾到主禮面前，跪下領灰¹³。

9. 觀看以下錄像

⇒  [【AH DVa 燃燒棕枝禮儀】](#)

⇒  [【AH DVb 塗灰禮儀】](#) (0:00—1:50 及 24:52—26:30)

10. 討論與反思

1. 大齋首日另一個名稱是甚麼？

答 聖灰日

2. 早期教會設立聖灰禮儀的主要原因是甚麼？

答 是讓犯嚴重罪行的信徒可以有懺罪悔改的機會

3. 今天主禮人將聖灰塗在領受者頭上，有何意義？

答 激發領灰者以信仰重新察看自己的生命

4. 塗灰，即牧師在信徒的額頭上用灰塗劃甚麼記號？

答 十字架

5. 馬太福音第六章，主耶穌向門徒啟示了信徒修養的哪三樣重要素質？

答 奉獻、祈禱、和禁食(簡樸生活)

6. 你認識了教會不同的禮儀，它主要讓信徒學習甚麼？

答 可自由發揮。只供參考 — 無論將臨期、大齋期、聖誕及受苦節等，都在提醒信徒要學效基督的愛、謙卑與犧牲。

¹² 聖壇事奉人員學習大齋期聖周禮儀 (2015年12月15日)。《教聲》，2032。取自 <http://echo.hkskh.org/issue.aspx?lang=2&id=209>。

¹³ 香港聖公會禮儀專責委員會 (無日期)。大齋首日懺罪塗灰禮儀。頁2。取自 <http://www.hkskh.org/uploads/2/Liturgy/Eucharist-Lent-tc.pdf>。

E 總結

參學活動後

1. 老師總結

在基督信仰裏，耶穌的降生與復活是整個信仰的核心，所以將臨期及大齋期所奉行的禮儀，對信徒而言，起着積極的意義。將臨期提醒我們基督降世為人，採取了謙卑的方式來到世間，將平安及福氣賜與世人。大齋期提醒信徒要懺悔、禁食以迎接基督的復活，不再在黑暗中過著犯罪的生活。身為學生的我們，對於聖誕節和復活節，可能就是一個特別的長假，有機會讓我們相聚慶祝，互送禮物，成為一個家庭、朋友聯誼、歡樂的日子，但我們有沒有念及這些節日的意義，讓平安夜的平安，基督受苦彰顯的犧牲精神，得以保存下來！

2. 觀看以下錄像

⇒  [【AH EVa 普世歡騰歌】](#)

一班牧師集合一起，高唱聖誕歌「普世歡騰」，不但感受到歌聲的和諧悅耳，也感受到人際間的和諧、喜樂，天上的平安也因此傳送到我們心中，這就是聖樂藝術的震撼。

3. 老師總結

耶穌的出生與受死復活，可說是其生命中的重大事件，在整個信仰裏面，帶來了愛與憐憫的偉大信息，讓跟隨他的人得到生命的方向與人生的終極盼望。教會用敬虔的方式去紀念這些重大事件，藉着禮儀、詩歌，以謙恭虔敬的態度，每年去提醒信徒戒除自己的壞習慣，積極地去跟隨耶穌的生平言訓。對於沒有信仰的人而言，我們檢視生命中重要的事件，為自己在人生不同的階段樹立里程碑，繼而成為我們不斷向上的推動力。在此我們可以向這些禮儀借鏡，讓我們的生命活得更更有姿采。

4. 延伸習作

1. 學生寫下生命中三件重要事件，為事件創作標題，作為生命的里程碑。
2. 為上述事件構思紀念、慶祝的方法，使每年能藉着活動提醒自己，令自己可創造往後生命中更重要的事件。
3. 可找同學分享上述的構思設計，甚或邀請同學參與你的慶祝活動，作你生命中的見證人。

F 備忘

備忘

- 1 本章節所提及的宗教禮儀，都是一些靜態的活動，也牽涉較多信仰的體驗，要留意學生是否抗拒參與這些活動，讓學生能自由選擇參與。
- 2 節期禮儀只有聖誕最為同學認識，其他如將臨期或大齋期，沒有信仰的同學可能會感到陌生，老師必須講解清楚禮儀背後的意涵，才能減低學生對儀式的誤解。
- 3 這些心靈培育的活動，必須提醒學生靜心參與，否則不能得到預期後果。
- 4 若要前往教堂參與節期的禮儀敬拜以進行體驗活動，必須預先聯絡安排，以免騷擾教會的正常聚會。
- 5 這些活動事後的反思及分享十分重要，請老師預留時間讓同學有反省及分享的機會。

備註：除附有註腳或鳴謝的圖片外，本教材所有圖片均由香港教育大學宗教教育與心靈教育中心團隊拍攝，並可作教材製作用途。