

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



苦路參學體驗	
A	苦路知多少
B	苦路體驗教學指引
C	苦路體驗
D	分享與總結
E	體驗活動後的反思與跟進
F	備忘

- ⇒  導師請預先指導學生完成【AH\_宗教禮儀睇真 D】，作為知識鋪墊，讓學生對基督教的信仰及禮儀有一概略認識，才進入本學習單元。
- ⇒  這部份附有多段影片，供學生在現場觀看，然後在現場進行實地觀察及反思。若因技術問題，學生不能在現場觀看影片，導師可預先安排時間，指導學生觀看影片；並印備工作紙，讓學生在現場進行觀察與反思。
- ⇒  學生完成「苦路十四站」的參學體驗之後，可用 10 分鐘分組交流體驗經歷及得著，然後由老師抽取個別小組在大組分享，並進行總結。

## A 苦路知多少

### 1. 苦路知多少

#### 苦路知多少（老師分享）

1. 我們常說今天的年輕人生活在一個富裕的時代，物質豐富，資訊科技發達，形成他們沒有耐性等候，也不能吃苦，很多場合有時更顯得自我，不懂得體恤別人。對年輕人這些負面印象，我們有否想過怎樣去糾正現況呢？若沒有適當的教導，對他們的指責合理嗎？
2. 年輕人是社會進步的動力，也是未來社會發展的寶貴資產。所以若要社會健康發展，必須要有一班身心靈健全的人去推動社會進步。人生少不免會遭遇挫折，人際關係複雜，人與人之間相處千絲萬縷，在不同的處境角度出發，觀點自然各異，結果所得的待遇也不同。假若我們沒有健全的心靈，事事以個人的利益出發，又不能面對困難挫折，未來社會發展必定不堪設想，所以培養堅毅的人生觀，寬容接納別人的心態，是社會得以健康發展的重要元素。
3. 拜苦路的體驗，就是要我們思想耶穌犧牲精神。他在當代社會，只是指出當時宗教領袖的虛偽與腐敗，以堅毅的態度面對種種的攻擊，最後甘心走上十字架的道路。我們希望藉著這個體驗活動，讓學生學習謙卑、堅毅、忍耐的態度，去面對生命的弱點，最後能積極走出人生的困厄。

- ⇒  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

### 2. 我的推介

-  1 瀏覽（三個或以上）網頁，了解有關「聖公會」、「苦路」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：	

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

### 3. 我的精選



- 1 瀏覽網頁，了解有關「聖公會」、「苦路」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)

#### 4. 網站推介

⇒  老師參考資料。

網站推介
〈聖母悼歌與十字苦路〉(香港聖公會教聲) <a href="http://echo.hkskh.org/series_article.aspx?lang=2&amp;id=120&amp;nid=1242">http://echo.hkskh.org/series_article.aspx?lang=2&amp;id=120&amp;nid=1242</a>
〈禮儀一分鐘——聖士提反堂的苦路壁畫〉(香港聖公會聖士提反堂) <a href="https://dhk.hkskh.org/ststephen/ministry_article.aspx?id=1293">https://dhk.hkskh.org/ststephen/ministry_article.aspx?id=1293</a>
〈聖週的意義及崇拜傳統〉(香港聖公會北角聖彼得堂) <a href="https://dhk.hkskh.org/stpeter/ministry_article.aspx?id=1310">https://dhk.hkskh.org/stpeter/ministry_article.aspx?id=1310</a>

#### 5. 閱讀資料

苦路簡介 <sup>1</sup>
<p>苦路十四處，也稱為苦路，是對耶穌在世最後時間的敘述，它不斷地為每位基督徒啟發信仰的原因，以及及在生活中的應用。苦路十四處提醒了信徒，耶穌謙卑地放下所有神性的特權，透過自己的犧牲，為人提供了救贖的道路。</p> <p>苦路十四處傳統形式如下：</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. 耶穌被判死刑。</li><li>2. 耶穌背起十字架。</li><li>3. 耶穌第一次跌倒。</li><li>4. 耶穌在途中遇母親</li><li>5. 西肋乃人西滿幫耶穌背十字架</li><li>6. 韋洛尼加為耶穌擦臉</li><li>7. 耶穌第二次跌倒</li><li>8. 耶穌安慰耶路撒冷婦女</li><li>9. 耶穌第三次跌倒</li><li>10. 耶穌衣服被剝</li><li>11. 耶穌被釘十字架</li><li>12. 耶穌死在十字架</li><li>13. 耶穌的屍體從十字架卸下</li><li>14. 耶穌葬於墳墓</li></ol>

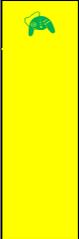
<sup>1</sup> 苦路十四處是甚麼？我們從中可以知道甚麼？（無日期）。取自 <https://www.gotquestions.org/T-Chinese/T-Chinese-stations-cross.html>。

6. 教師參考資料

這是給老師的參考資料，如果個別學生有興趣，也可以給他們人份拷貝，以便進修閱讀。

- ⇒  教師可下載教育局編寫的《苦路教師手冊》，作為進一步的參考  
<https://www.edb.gov.hk/tc/curriculum-development/kl/pshe/references-and-resources/ethics-and-religious-studies/support-materials-experiential-learning-03-way-of-the-cross.html>

7. 完成以下遊戲

A ⇒  **【GAP A1 苦路十四站】**  
 < <https://wordwall.net/play/34939/212/421> >



如果學生無法上網玩電子遊戲，教師可設計工作紙如下	
<b>【GAP A1 苦路十四站】</b>	 < <a href="https://wordwall.net/play/34939/212/421">https://wordwall.net/play/34939/212/421</a> >
為十四處苦路排序	
1.耶穌被判死刑 2.耶穌背起十字架 3.耶穌第一次跌倒 4.耶穌在途中遇母親 5.西肋乃人西滿幫耶穌背十字架 6.韋洛尼加為耶穌擦臉 7.耶穌第二次跌倒	8.耶穌安慰耶路撒冷婦女 9.耶穌第三次跌倒 10.耶穌衣服被剝 11.耶穌被釘十字架 12.耶穌死在十字架 13.耶穌的屍體從十字架卸下 14.耶穌葬於墳墓

<b>B</b>	<b>苦路體驗教學指引</b>	<b>體驗活動前</b>
----------	-----------------	--------------

- 1 主題：
  - 學習承擔--苦路的默想
- 2 苦路默想的教學目標：
  - 讓學生明白福音書所載有關耶穌受難時的細節。
  - 讓學生明白耶穌受苦難在他的使命中的地位及基督的苦難在人生活中的意義。
- 3 學生進行苦路體驗活動的指導方法：

### 3.1 老師解說

一般的「苦路默想」禮儀包括：

- 懸掛或顯示有表示十四處苦路的圖像於舉行「苦路默想」禮儀的空間：禮堂、課室或操場；
- 所有參加者齊聚一處誦唸始禮禱文；
- 始禮禱文後，一人負責拿著遊行用的十字架（即比較高的那種），由二人拿著蠟燭陪伴領導其他參加者（或代表）走向懸掛有第一處圖像前，按經文誦念該處的經文；
- 之後，移往下一處。若不能所有人一起前往每一處，參加者最好能看到相關的圖像；
- 經文的誦讀可以由一位或數位師生分工。應小心訓練要宣讀聖言【上帝話語】的同學，態度要認真。

### 3.2 程序說明

- 老師針對現場環境及活動時間等，決定體驗活動的具體內容及時間。
- 未必需要全部十四個站都逐一詳細解說；以下的例子，只選取七處地方停留及默想：  
物品如十字架、蠟燭及禮儀文應預先聯絡教會借用。

## C 苦路體驗

## 體驗活動

1. 觀看以下錄像，並回答問題：

⇒  [【AP CVa 苦路 01 前言】](#)

1. 耶穌的受難，之前有哪一位先知已預言此事？

答 以賽亞

2. 牧師說一起經歷基督走過的苦路，有甚麼積極意義？

答 帶着喜樂的盼望等候復活的基督。

⇒  [【AP CVb 苦路 02 第 1 站】](#)

1. 耶穌被羅馬兵丁逮捕，接受那一位巡撫的審判？

答 彼拉多

2. 當時可特赦一位犯人，但以色列人情願釋放何人，也要訂耶穌十字架？

答 巴拉巴

⇒  **【AP CVc 苦路 03 第 2 站】**

1. 耶穌釘十字架前，遭受一班兵丁戲弄，給他穿上一件甚麼顏色的袍？

答 紫色

2. 羅馬士兵又用甚麼來造成冠冕給耶穌戴上？

答 荊棘

⇒  **【AP CVd 苦路 04 第 10 站】**

1. 耶穌釘十字架時，還有幾多個犯人與他一起釘死？

答 兩個

2. 耶穌釘在十字架上，羅馬士兵拿甚麼給他喝？

答 醋

⇒  **【AP CVe 苦路 05 第 11 站】**

1. 耶穌在十字架上，吩咐誰人照顧母親馬利亞？

答 耶穌所愛的門徒（約翰）

2. 面對耶穌的死亡，牧師祈求我們學習馬利亞甚麼態度去面對？

答 勇敢與堅毅

⇒  **【AP CVf 苦路 06 第 12 站】**

1. 據記載耶穌釘在十字架上，直至下午三點，有甚麼現象發生？

答 日頭（太陽）變了黑色

2. 當時，聖殿有甚麼事發生？

答 幔子突然裂為兩半

⇒  **【AP CVg 苦路 07 第 13 站】**

1. 為免安息日仍然有犯人釘在十字架上，傳統都將犯人如何處置？

答 打斷犯人的腳，讓他不能逃走直至斷氣。

2. 耶穌的屍體從十字架卸下，抱在誰人懷中？

答 母親馬利亞

⇒  **【AP CVh 苦路 08 第 14 站】**

1. 最後耶穌的屍體被誰人領去？

答 此人名為約瑟，暗中作了耶穌的門徒。

2. 尼哥德慕為耶穌的屍體帶來甚麼？

答 沉香和沒藥

## 2. 默想與反思<sup>2</sup>

走過每一站苦路，有基督信仰的同學可感受其宗教意義，而對一般同學而言，仍可學習耶穌的謙卑、犧牲精神。

這裏提供了一些反思資料，同學可在每一站苦路停下反思，若地方、時間不許可，同學亦可回家後好好沉澱後才寫下感受。

⇒  以下分別在上述苦路各站，提供一些反思資料，讓同學默想反思。  
(這部分可印成工作紙給同學)

### 第一處 耶穌被判死刑

#### 默想

當耶穌宣講如何實踐真理時，當時的宗教領袖反而誣告他。期待法律可以為人取回公道時，耶穌卻得到彼拉多不義的判決。我們有否因個人的利益而誣告他人？當別人要求還他一個公道時，我們是否因所謂的「明哲保身」而撒手不管？每當我們這樣做，我們實際與當日的宗教領袖、彼拉多及那些無知的民眾一樣，以不公義的態度讓無辜者受誣害定罪！

<sup>2</sup> 香港教育局（2008）。〈基督宗教：苦路〉，《新高中倫理與宗教課程知識增益：組織體驗學習活動系列》。取自 [https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kl/pshe/references-and-resources/ethics-and-religious-studies/1902\\_hk.doc](https://www.edb.gov.hk/attachment/tc/curriculum-development/kl/pshe/references-and-resources/ethics-and-religious-studies/1902_hk.doc)。

## 第二處 耶穌背十字架

### 默想

生活中重擔就如十字架一樣，常令我們透不過氣來，更會使我們心情煩躁、抱怨連連。但是，耶穌不說一句話，已經甘心的為我們背了十字架。

每當我們抱怨壓在我們背上的十字架沉重時，請看看那些罹患絕症、癌症、癲瘋病、愛滋病、貧困無依者的十字架。面對生活上的沉重十字架，是我們效法基督最好的時機。我們是否願意跟耶穌基督一樣，以沉著寧靜的態度，背負日常生活中的十字架，不背棄我們應有的信念、價值觀呢？

## 第十處 耶穌被人剝去衣服

### 默想

基督信仰給我們認定的恩典、福氣，並非世間所追求的健康或功名利祿，而在於讓我們發現生命的意義和心靈的喜樂與幸福。人懂得放手，不追求擁有，才有真正的解放，才有真正的喜樂。耶穌淡泊一生，死前連自己的衣服也一一捨棄，正清楚地表達了此一意義。今天，你追求的是甚麼呢？

## 第十一處 耶穌被釘在十字架上

### 默想

耶穌已被釘在十字架上了，那疼痛我們能體會嗎？兵士對耶穌的侮辱與剝削，我們都很忿怒！然而，日常生活中，我們是否像兵士剝削耶穌一樣去踐踏他人呢？當我们不尊重別人、自以為是、歧視貧窮弱小、過量的逸樂、為一己之私而壟斷過多的資源，使別人喪失生活的必需時，我們便是那瓜分耶穌衣衫的兵士！你有察覺自己生活小節中的不當行為嗎？

## 第十二處 耶穌死在十字架上

### 默想

耶穌在十字架上，以身作則，實踐了他所講的：「要愛你們的仇敵，善待恨惡你的人；應祝福詛咒你們的人，為迫害你們的人禱告。」耶穌的死，表面上是被打敗，但他甘心付出無比的愛直到最後一刻，顯示仁愛力量的勝利。愛仇敵實在不容易，但至死仍能夠實踐這個教訓的人，便讓人看到愛的偉大及非凡感染力。

## 第十三處 耶穌屍體從十字架卸下

### 默想

耶穌斷氣後，軍官後悔了，群眾覺悟了，懦弱的信徒也鼓起勇氣去認領耶穌的遺體。一切都似乎因為耶穌的死而有了改變。但是，這種轉變能維持多久？這就像現在的我們一樣：每當重大事故發生後，我們都會反省、檢討，甚至於說要改過。但是，這種轉變能維持多久呢？若體悟、反省，未能化成行動持續進行，生命仍然不能發揮感染力。

## 第十四處 耶穌葬於墳墓

## 默想

耶穌為我們的罪過而死，也帶著我們的罪過一同埋葬。

在生活中，我們埋葬了甚麼？是把我們的貪婪、私慾、忿怒、自我中心、驕傲自大偏見、無知、懶惰，加以埋葬；抑或埋葬了真理、仁義、對人的尊重、謙遜、勤勞、諒解、節制？到底是我們埋了罪惡，抑或反被這些私慾埋葬了個人的良知而不能自拔？

## D 分享與總結

## 1. 牧師總結：

觀看以下錄像，並回答問題：

⇒  [【AP\\_CVi\\_苦路 09 牧師總結】](#)

1. 耶穌踏上苦路任何一個站，都是一個痛苦的經歷，但這些經歷，反而成為人類的甚麼？

答 救贖

2. 當踏上苦路每一個站時，有甚麼因素令你在這站有特別感觸？

答 當你的角色、身分與某站人物相同時，會特別感同身受。

## 2. 老師總結：

拜苦路是有基督信仰的信徒，紀念基督受難的一種方式，其積極意義是要信徒更體驗到基督傳遞的生命崇高價值，即不以個人富貴、榮辱及順逆，作為人生追求的目標，反而透過順服上帝，面對個人生命的挫折，以愛與寬容去接納生命遭受的一切際遇。今日，拜苦路的體驗，對於一般同學而言，正是培養我們堅毅的品格，提醒我們生命中縱遇上不同的挫折，朋友的背叛，親人的不諒解，別人的誣陷，我們仍須積極面對，樂觀正面地解決問題，不過度自怨自艾，為自己憤憤不平，以致落入頹唐的生命之中。對信徒而言，忍耐中必帶來盼望，得著救贖，永遠的生命；對沒有信仰的人而言，忍耐寬容的愛，最終都能溶化人心，讓別人看到你心中散發的光明力量，以正義的光驅走黑暗。

<b>E</b>	<b>體驗活動後的反思與跟進</b>
----------	--------------------

⇒ ⊕ 體驗活動後，老師要給予學生空間寫下自己的感受，然後派發下列思考的問題，讓學生作為家課，多些時間思考與沉澱，才在校內向老師及同學報告

1. 學生可細閱以下問題，反思並寫下簡單學習筆記

◇ 個人反思

1. 你生活中最難擔當的十字架是甚麼？你過去能背負嗎？

答（寫下個人反思即可）

2. 你曾看見別人不能背負生活中的十字架，最後有伸出援手嗎？

答（寫下個人反思即可）

3. 耶穌因世人的罪走上十字架，埋葬了一切罪惡。你生命有埋葬了甚麼嗎？

答（寫下個人反思即可）

4. 整個苦路體驗活動，你最深刻的是甚麼？

答（寫下個人反思即可）

2. 整理參學經驗，寫下你的得著

⇒ ⊕ 學生完成個人反思，並寫下簡單學習筆記後，可安排在班上分組向同學報告，最後請同學選出最深刻的分享，然後向全班分享。分享的重點可參考下述：

「知、情、意、行」四層次 <sup>3</sup>	
知	回顧在苦路體驗活動中，你學到甚麼知識？
情	反思苦路體驗活動期間自己的情懷思緒有沒有被掀動？是哪方面？
意	評估自己的價值觀及實踐的意志，有沒有改變？改變了甚麼？
行	嘗試編訂短期或長期的行動方略，去實踐心中的理想。最後能找志同道合的同學，互相勉勵，定期分享計劃成果。

<sup>3</sup> 王秉豪、李子建、朱小蔓、歐用生等主編（2016）。《生命教育的知、情、意、行》。新北市：揚智文化事業股份有限公司。

**F** 備忘

## 1. 老師向學生講解事項

- 1 苦路體驗活動，是基督信仰中嚴肅的部份，藉着走過耶穌受苦的道路，去體驗耶穌身心靈所受的創傷，與及其如何以謙卑寬厚的大愛去承擔一切的痛苦。同學縱然沒有信仰基督，仍然應保持尊重的態度，思想耶穌犧牲的精神。
- 2 苦路十四站，是基督踏上十字架受死的整個過程，每一站都有其學習的意義，同學宜靜心思考。
- 3 同學停留於每一站，都會閱讀經文及聆聽老師的講解，過程應保持肅靜，以安靜的心思考當中意義。

## 2. 負責活動老師注意事項

- 1 拜苦路始終是一種宗教活動，若初中的同學及其家長因宗教的緣故，抗拒參與這個體驗活動，老師可酌情處理，可解釋這活動在生命教育中建立人格的意義，淡化宗教的色彩，最後同學仍然拒絕參與，可請家長寫信告知。
- 2 苦路十四站並非每間學校的設施，老師可聯絡有這設施的教堂或學校，商量借出設施供活動使用。
- 3 雖然影片也有苦路的若干站及牧師講解，但老師應實地前往有苦路設施的教堂或學校讓同學親身體驗，效果會較佳。
- 4 設有苦路設施的教堂或學校，必定有牧師或老師熟悉講解，老師商借地方時，可考慮請他們作講解，同學會更認真聽講。

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。