



YOUCAT 研讀手冊

Jack Kersting · Mark Brumley · Paul George · Vivian W. Dudro 著

劉麗君 譯

YOUCAT

(天主教青年教理)

研讀手冊

Jack Kersting • Mark Brumley

Paul George • Vivian W. Dudro 著

劉麗君譯

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

YOUCAT

(Youth Catechism of the Catholic Church)

Study Guide

By Jack Kersting, Mark Brumley,
Paul George, Vivian W. Dudro
Translated by Angela Liu, MMB

Copyright © 2013 by Ignatius Press, San Francisco
Chinese Copyright © 2014 Kuangchi Cultural Group,
Taipei, Taiwan
All rights reserved.

目錄

致謝	6
引言	7
第一部分：我們信什麼——接納和實踐真理	9
為什麼我們能夠去信	
主題一：存在	10
人能向天主開放	
主題二：渴望、想要、拿鐵咖啡	12
天主來與人相遇	
主題三：偉大的啟示	14
人對天主的回應	
主題四：相信	16
基督徒的信仰宣認	
主題五：為重要的事表達立場	18
我信天主父	
主題六：最偉大的奧祕	20
我信耶穌基督，天主的獨生子	
主題七：災難	23
主題八：我們當中的一位	26
我信……聖神	
主題九：團隊精神	29
我信……聖而公教會	
主題十：團隊成員	32
主題十一：還有什麼呢？	35
主題十二：還有最後的四件事	37
第二部分：我們如何慶祝基督的奧蹟——探索神聖的禮儀	41
天主透過神聖的記號，為我們而行動	
主題一：停	42
天主與神聖的禮儀	
主題二：家庭盛宴	45

我們如何慶祝基督的奧蹟	
主題三：約會時間	47
入門聖事：聖洗聖事與堅振聖事	
主題四：小鎮裡的新面孔	49
入門聖事：聖體聖事	
主題五：令人深思的生命之糧	52
治療的聖事——懺悔/和好聖事與病人傅油聖事	
主題六：治癒有罪和生病的靈魂	55
共融與使命的聖事——聖秩聖事與婚姻聖事	
主題七：不再是我！我！我！	58
主題八：我們是為了彼此而受造的	61
其他禮儀慶典	
主題九：附加配件	64
第三部分：我們如何在基督內生活——活出最圓滿的生命	67
人活在此世的意義、應當如何行動、以及天主聖神的幫助	
主題一：每個人的幻想	68
人的位格的尊嚴	
主題二：美德本身就是獎賞	71
人類團體	
主題三：寂寞的終端	74
教會	
主題四：你不能給你沒有的	77
你應愛上主你的天主	
主題五：獻出你的一切	79
你應愛近人如你自己	
主題六：他不重，他是我的兄弟	82
主題七：根據手冊操作	85
主題八：真理？那是什麼？	88
第四部分：我們如何祈禱——進入美妙的對話	91
如何祈禱：天主臨在的恩典	
主題一：噪音和寂靜	92
主題二：是！	95
祈禱的泉源	
主題三：不被記得	97

祈禱生活

主題四：重要資料99

主禱文：我們的天父

主題五：孩子，愛你的父親 102

主題六：我需要 105

致謝

本書照片來自不同個人和團體，誠摯感謝慷慨提供照片的攝影者、影中人，並特別感謝張芳芳女士在製作過程中的協助，以及其他許多提供幫助的個人和團體：

第一部分：耶穌會修士團體、徐森義、Magis 青年中心(頁 10)；田小田、林瑞琪(頁 12)；楊彥騏(頁 14)；張芳芳(頁 16)；弘宣天、邵元瑜(頁 18)；盧玫君(頁 20)；劉小河、台北總教區新店大坪林天主教聖三堂(頁 23)；Magis 青年中心、孫聖昕、蔡慈芬、蘇松如(頁 29)；台北總教區新店大坪林天主教聖三堂、林蔚民(頁 32)；賴秋萍(頁 37)。

第二部分：Magis 青年中心、蒲怡君、楊澤龍(頁 42)；Magis 青年中心(頁 45)；台北總教區新店大坪林天主教聖三堂、林蔚民(頁 47)；台北總教區新店大坪林天主教聖三堂、林蔚民(頁 49)；曹志誠、弘宣天(頁 52)；薛理正、白納德(頁 55)；鄒觀宇、謝詩祥、JJ(頁 58)；薛長榮、李浩祥、洪逸婷(頁 61)；天主教台南青年中心、陳彥伶(頁 64)。

第三部分：聖言會青年使徒辦公室、孫淑寬、汪娟蓉、吳東穎、孫德成、羅藁、羅彬、楊家郡(頁 68)；Magis 青年中心、賴志傑、鄭喬尹、曹玲瓏(頁 71)；曹志誠、周聖典、徐德育(頁 74)；劉小河(頁 77)；楊彥騏(頁 79)；Br. Thomas Aquinas Pickett, OP、Br. Gregory Liu(頁 82)；曹志誠、朱彥樞(頁 88)。

第四部分：曹志誠、姚牧君(頁 92)；Magis 青年中心、王語(頁 95)；Magis 青年中心、卜嘉民、潘世杰(頁 97)；劉小河、吳君紘(頁 99)；Magis 青年中心、楊杉尊、陳昱濤、鄭亦玄(頁 102)；Ho Veng Hang、Mok Chit Wai John、Chun Kin Cheung、Yuen Ho Shun、Lee Lok Lam、Ng Yee Ning Elaine、Chan Kin Hei Anthony、Philip、Cheong Jeok Hon(頁 105)。

引言

歡迎使用 YOUCAT 研讀手冊

教宗本篤十六世要求你學習 YOUCAT。YOUCAT（《青年教理》）是《天主教青年教理》（Youth Catechism of the Catholic Church）的簡稱。這是全球第一個專門由年輕人、為年輕人而設計的天主教教理。

雖然 YOUCAT 是根據《天主教教理》，但寫作的文體和編排，是為年輕的你而設計的。它已翻譯成多國語言，在世界各地使用。因此，YOUCAT 對世界各地的年輕天主教徒有深遠的影響，幫助他們認識和愛慕耶穌基督，以及相信祂創立的教會。

教宗本篤十六世在 YOUCAT〈序言〉中表示，天主教徒現在比以往任何時候更需要了解他們的信仰。「是的，你必須比你父母那一代，更深地扎根在信仰之中，好能有力地、果決地面對這個時代的挑戰與誘惑。」

這本研讀手冊的設計是為了幫助你從頭到尾理解 YOUCAT 的內容。其中有可探索的問題和引人深思的操練，能幫助你加深與愛你的天主之間的關係，天主為了你的幸福，給你準備了一個計畫，深入體會這些，會幫助你以理解和喜悅的心情閱讀 YOUCAT。

如何使用研讀手冊

這研讀手冊與 YOUCAT 一樣，分成四大部分，這四部分也是天主教教理的四個支柱。其中有一個架構，雖然每部分都可以自由進行，但最好還是讓研讀手冊引導你貫穿 YOUCAT，從頭開始，跟隨安排好的順序進行。

天主教青年教理和研讀手冊的四大部分是：我們相信什麼、如何慶祝所相信的、如何活出信仰，以及如何祈禱。研讀手冊的每個部分都有幾個主題可以學習、討論或更深入思考，並應用在你的日常生活中。

每個主題的首要目標是閱讀 YOUCAT。為更容易入手，對此主題會有個簡單的介紹（YOUCAT 提要），接著是指定閱讀（閱讀 YOUCAT），及簡短的問題（YOUCAT 說了什麼？）。在編號的段落，以及《天主教青年教理》書頁的兩側有聖經引文。為了幫助你閱讀和思考，提了一些問題（聖經說了什麼？）。接下來是討論，可以在大團體或小組分享（交談）。有些問題是為了進一步的反省，這些問題可以在你的小組討論或者自己回答（反省）。其次是你在未來一周的功課，能幫助你應用所學（挑戰）。

PART 1

我們信什麼 接納和實踐真理

YOUCAT 研讀手冊



為什麼我們能夠去信

主題一：存在

YOUCAT 提要

為什麼我在這世界上？我是從哪裡來的？我的人生目標是什麼？我們都會問這些關乎自身存在的問題。我們都想知道生命的意義。事實上，千百年來，人們一直在問這些令人費解的問題，並不斷在宗教和哲學的領域內尋找答案。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 1-2 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 請看第 1 號，當我們在這塵世生活時，天主要我們做哪三件事？
2. 為了幫助我們找到回歸天家的道路，天主為我們做了什麼？
3. 根據第 2 號，天主為什麼創造我們，並且派遣耶穌帶領我們回歸天家？

聖經說了什麼？

1. 在《若望福音》十四 6，耶穌說祂是誰？

反省：

出於愛，天主創造了我們，因為天主是愛。真正的愛總是為被愛者的好處著想。天主創造了我們，我們是天主鍾愛的，藉由分享天主的良善，我們去愛他人。祂知道這樣做對我們有益，且會讓我們快樂。最終，只有當我們接受了天主愛我們的事實，以及天主渴望我們以愛祂作為回應，我們的生活才開始變得有意義。回報天主的愛並不是為了天主，而是為了我們。

1. 堅信天主創造我們，且愛我們，這會帶給我們和他人什麼樣的影響？
2. 對天堂懷有的希望，如何影響我們在世上的經驗以及生活方式？
3. 你有沒有愛過一個拒絕你的愛的人？如果有，當時你有什麼樣的感受？如果沒有這經驗，想像一下，當這件事發生在你身上，你會有什麼感覺？

2. 在《弟茂德前書》二 4，聖保祿說天主有什麼心願？

交談

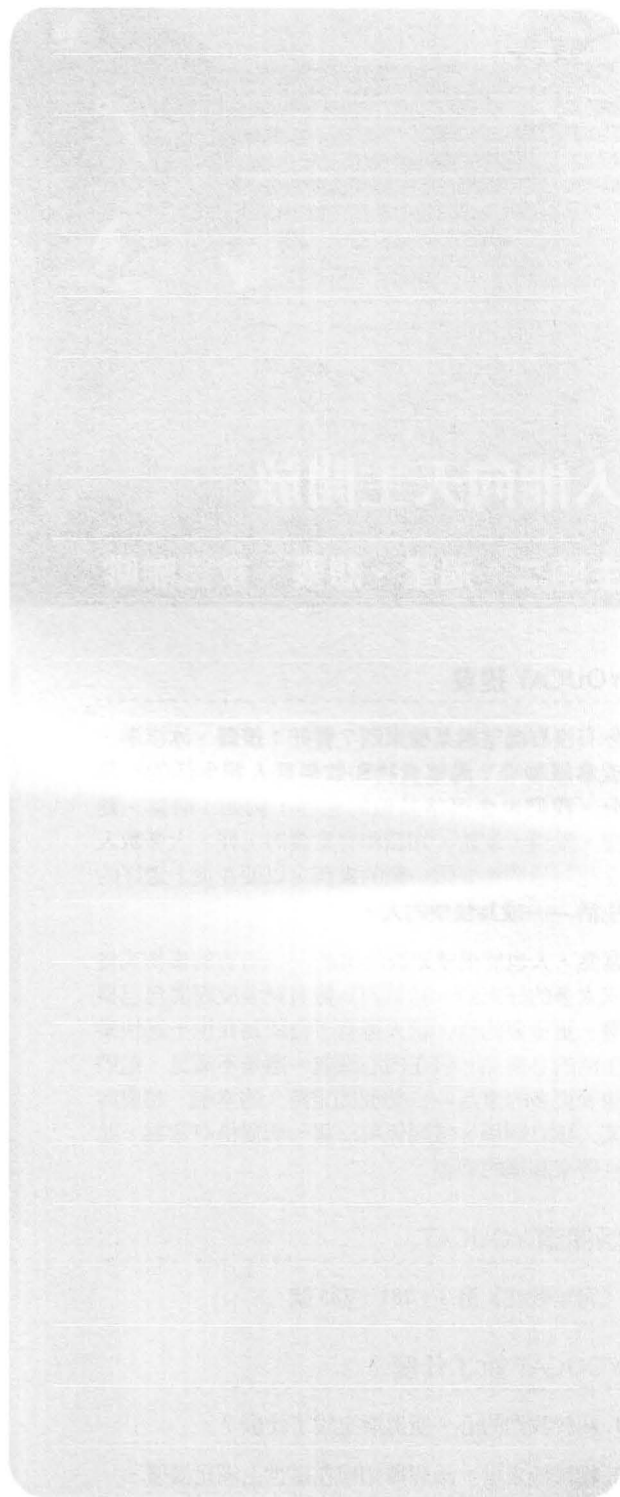
1. 對你來說，《青年教理》第 1 或 2 號有沒有什麼新鮮的事？如果有的話，那是什麼？如果沒有，請用自己的話解釋這二個問答有什麼意義。
2. 你認為要相信《青年教理》第 1 或 2 號的內容，什麼是最具挑戰的？為什麼？

挑戰

記住：在這個星期的每一天，提醒自己天主創造了你，愛了你，天主要你認識祂和愛祂。

順服：每天早晨，把你的這一天託付給天主，求祂指引你，讓你真實地感受到天主臨在於你的生活中。

注意：每一天結束時，把天主為你所做的好事，以及天主在你的生活環境，邀請你做的，全部記下來。





人能向天主開放

主題二：渴望、想要、拿鐵咖啡

YOUCAT 提要

你有沒有渴望過某種東西？譬如：披薩、冰淇淋、或拿鐵咖啡？渴望食物和飲料是人類生活的一部分。我們也會渴望其他的東西，例如：財富、健康、愛情、友誼、知識和有意義的工作。大多數人會認為他們需要這一類的東西，以便在世上過好的生活——成為快樂的人。

當然，人也能渴望錯誤的東西——有害的事物或貪求太多的好東西，結果因為擁有過多反而使自己累贅。更重要的是，當人擁有了自認為在世上過快樂生活的必需品，但在內心深處，還是不滿足。他們想要更多的東西——想要固定持久的幸福、想要與某人建立關係，這關係可以讓一切變得有意義，並且帶來圓滿的幸福。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第3，281，285號

YOUCAT 說了什麼？

1. 關於我們的心，聖奧斯定說了什麼？
2. 相較於來世，請解釋如何在這世上滿足渴望。

反省：

我們每個人都有渴望，人一出生就具有渴望。可是由於人類的罪惡，有時我們會被渴望誤導。這些渴望變成擾亂生活的貪求——渴望一些會傷害我們的東西，或貪求過多本來對我們有益的東西。不同的渴望甚至於會相互衝突，讓我們困惑。只有通過天主，我們才能完全理清內心的渴望，達到完全的滿足。

梵二大公會議指出「每當人歸心自省，就會進入現實的深處，洞察人心的天主就在那裡等待著他；人在天主聖目的注視下，分辨自己獨特的命運。」（《論教會在現代世界牧職憲章》14）天主在我們的心靈深處等待我們，幫助我們理清內心的渴望，實現人生真正的目的。

1. 你內心最深切的渴望，是在尋找什麼？
2. 你如何與天主談論你最深切的渴望？

3. 根據第 285 號，為獲得永生真福的圓滿實現，我們需要什麼？

聖經說了什麼？

1. 請閱讀《迦拉達書》五 16-24。在這段經文，當聖保祿提到「肉身」時，並不單純地談「人的身體」，他指的是墮落的人性，支配了我們良好的判斷力，讓我們身體內不高尚的衝動與慾望，誘使我們選擇惡劣的事。聖保祿在《迦拉達書》五 19-21 列出了哪些「本性私慾的作為」？
2. 在《迦拉達書》五 22-23，什麼是「聖神的果實」？
3. 對於我們心的意願，《聖詠》三七 4 說了什麼？

交談

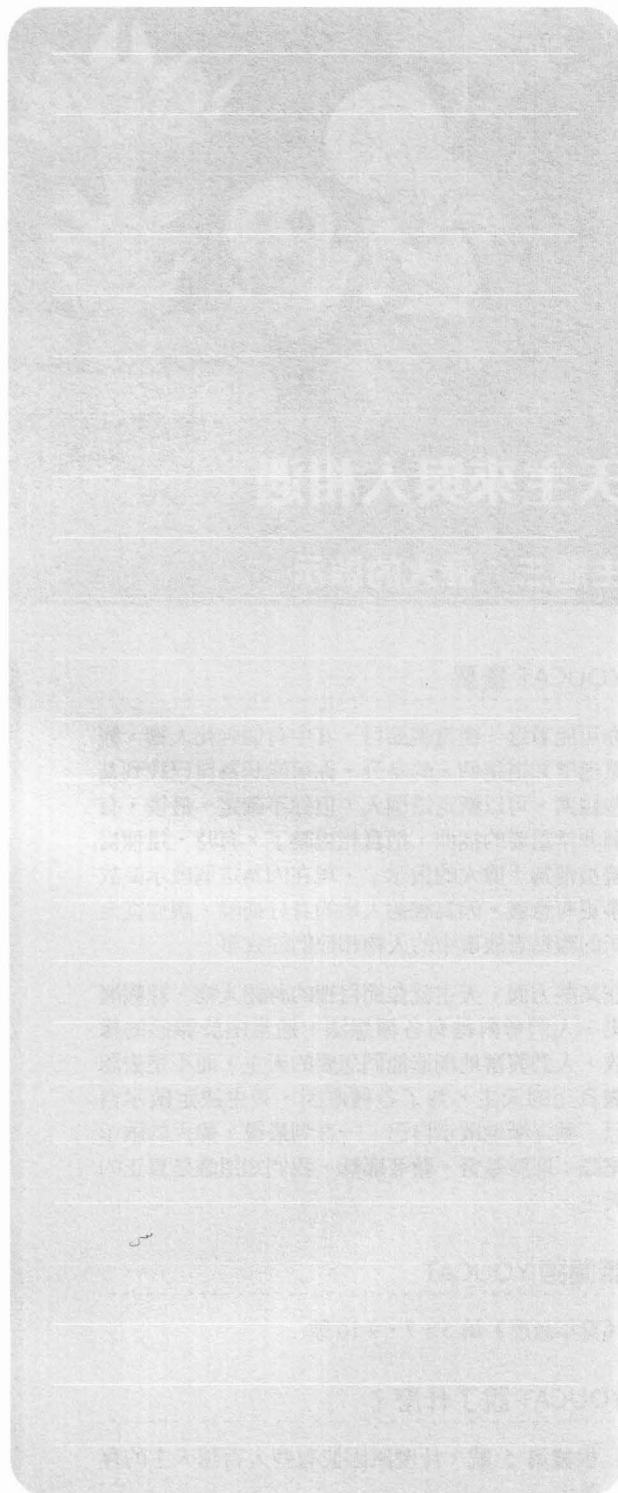
1. 關於熱望、渴求、憧憬，最難理解的部分是什麼？
2. 對今日的年輕人來說，處理自己的渴望，有什麼特別的困難嗎？
3. 當你知道有個答案可以滿足你最深切的渴望，你會感到欣慰嗎？請說明。

挑戰

感謝：在這星期內，用你最喜愛的食物或飲料款待自己。為你所吃喝的感謝天主，讓它們提醒你，天主如何滿足人的心。

請求：寫一封信給天主，述說你心中最深切的渴望，並祈求天主，根據祂為你的生命所安排的明智計畫，滿足你的渴望。

尋求：革除一個只能暫時滿足慾望的壞習慣。求天主幫助你培養一個好習慣以取代壞習慣。





天主來與人相遇

主題三：偉大的啟示

YOUCAT 提要

你可能看過一種電視節目，其中有個神祕人物，觀眾渴望知道這個人的身分。你可能認為自己找到某些線索，可以斷定這個人，但你不確定。最後，有個非常重要的插曲，把真相揭曉了。有時，這種揭曉被稱為「偉大的啟示」，現在因為這個啟示使故事更有意義。因為神祕人物的身分揭曉，讓你從全新的觀點看故事中的人物和他們的故事。

在某些方面，天主就像節目裡的神祕人物。綜觀歷史，人們曾對祂有各種想法。通常由於罪惡的緣故，人們興奮地創造他們想要的天主，而不是去認識真正的天主。為了各種原因，天主決定啟示自己。祂逐漸地啟示自己，一直到最後，偉大的啟示來臨：耶穌基督。藉著耶穌，我們知道誰是真正的天主。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 5, 7, 9-10 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 根據第 5 號，什麼原因使有些人否認天主的存在？

反省：

「揭示」(reveal) 這個字與「啟示」(revelation) 相關。天主在神聖的啟示中向我們「揭示」自己——告訴我們有關祂自己的事。祂最圓滿的啟示就是耶穌基督，祂是神也是人，有神性也有人性。當天主向我們啟示自己，告訴我們有關祂的事，同時也說出關於我們自己的事——我們從哪裡來、天主對我們有什麼期望、我們能成為什麼。當耶穌來成為我們當中之人，我們能接納祂多少，祂就盡可能告訴我們關於祂自己多少。

1. 想一下「主」這個字。在你的腦海裡會出現什麼圖像？然後想一下耶穌，想著耶穌時，是否改變你對天主的想法？為什麼改變你的想法？為什麼沒有改變？
2. 在你的生活中，天主以什麼方式顯示自己？
3. 天主在耶穌基督身上的啟示，使你的生活、你看世界的方式、你的選擇，你的期望有什麼不同？

2. 為什麼天主啟示自己，而不是讓我們去弄清楚祂的存在？
3. 根據第 7 號，天主如何完成祂最後的啟示？祂為什麼這樣做（第 9 號）？
4. 私下啟示和耶穌基督的啟示有何不同（第 10 號）？

聖經說了什麼？

1. 讀《若望福音》一 1-18。根據第 18 節，我們如何認識天主父？
2. 耶穌說：「誰看見了我，就是看見了父。」（若十四 9）你認為祂的話有什麼意義？

交談

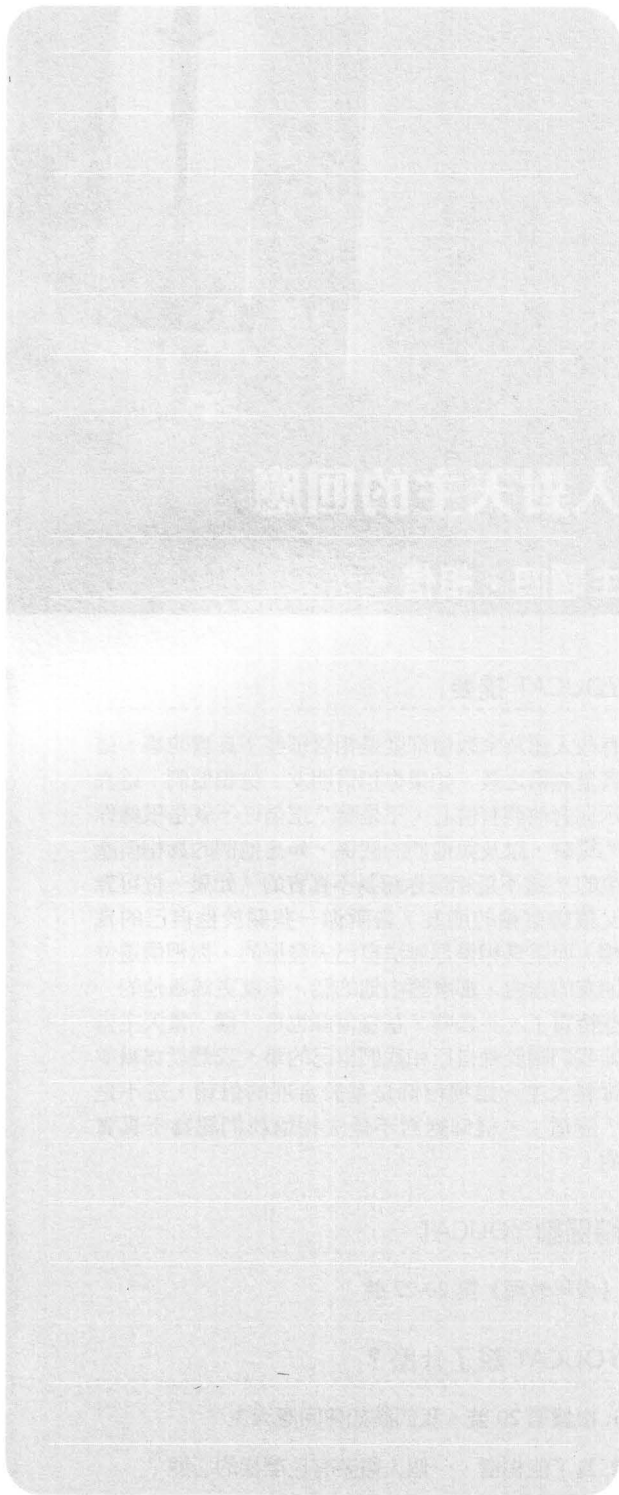
1. 天主如何向人啟示自己？
2. 今天，天主以什麼方法繼續讓我們感受到祂的臨在？
3. 教會如何給我們顯示天主的臨在？
4. 在聖經中，天主如何對我們說話？

挑戰

祈禱：在這個星期內，除了主日，額外找一天參與感恩祭，表示贊同天主在基督耶穌內啟示自己。

學習：閱讀《若望福音》十七 1-26，想想耶穌的話如何反映了祂是天主最圓滿的啟示。

抉擇：想想天主為你的生活有什麼計畫，下定決心做天主要你做的。





人對天主的回應

主題四：相信

YOUCAT 提要

有些人認為宗教信仰就是相信那些不真實的事。這真是無稽之談。如果你相信朋友，信賴他們，這表示你對他們有信心，不是嗎？這信任不就是根據你的經驗，以及與他們的關係，知悉他們的真相而產生的？這不是相信你認為不真實的。如果一位可靠又值得信賴的朋友，告訴你一些關於他自己的真相，而這真相是你無法自己去發掘的，你相信這位朋友的告白，那麼經由他的話，你就更認識他的一些特質了，不是嗎？基督信仰也是一樣，當天主告知我們關於祂自己和我們自己的事，我們就認識並信賴天主。這種信仰是基於合理的信賴，這不是「迷信」，信仰絕對不是去相信我們認為不真實的。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 20-22 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 根據第 20 號，我們該如何回應天主？
2. 為了能相信，一個人需要有什麼樣的心態？

反省：

信仰是天主給予的超自然禮物。這不是我們的本能可以做到的。我們能夠相信，是因為天主的神幫助我們相信。信仰奧祕地涉及我們對天主和祂的啟示（祂的話）的回應。當我們相信，我們就對天主說「是」。從這方面來說，信仰促使我們把自己給予天主，以回應天主創造我們的恩典，以及在啟示中，將祂自己給了我們。

1. 如果信仰是個神聖的恩典，這是否表示那些不相信的人，就沒有天主所提供的恩典？真是這樣或為什麼不是這樣？
2. 從哪一方面可以說相信別人就是把自己給予那個人？怎麼說相信天主的啟示就是把自己給予天主？

3. 請解釋第 21 號裡傘兵的故事中，「相信」包含的兩種意義。

聖經說了什麼？

1. 根據《希伯來書》十一 1，什麼是信仰？
2. 聖保祿在《格林多後書》五 7 說了什麼？你認為他的話有什麼意義？
3. 《若望福音》三 16 如何將相信和耶穌連在一起？

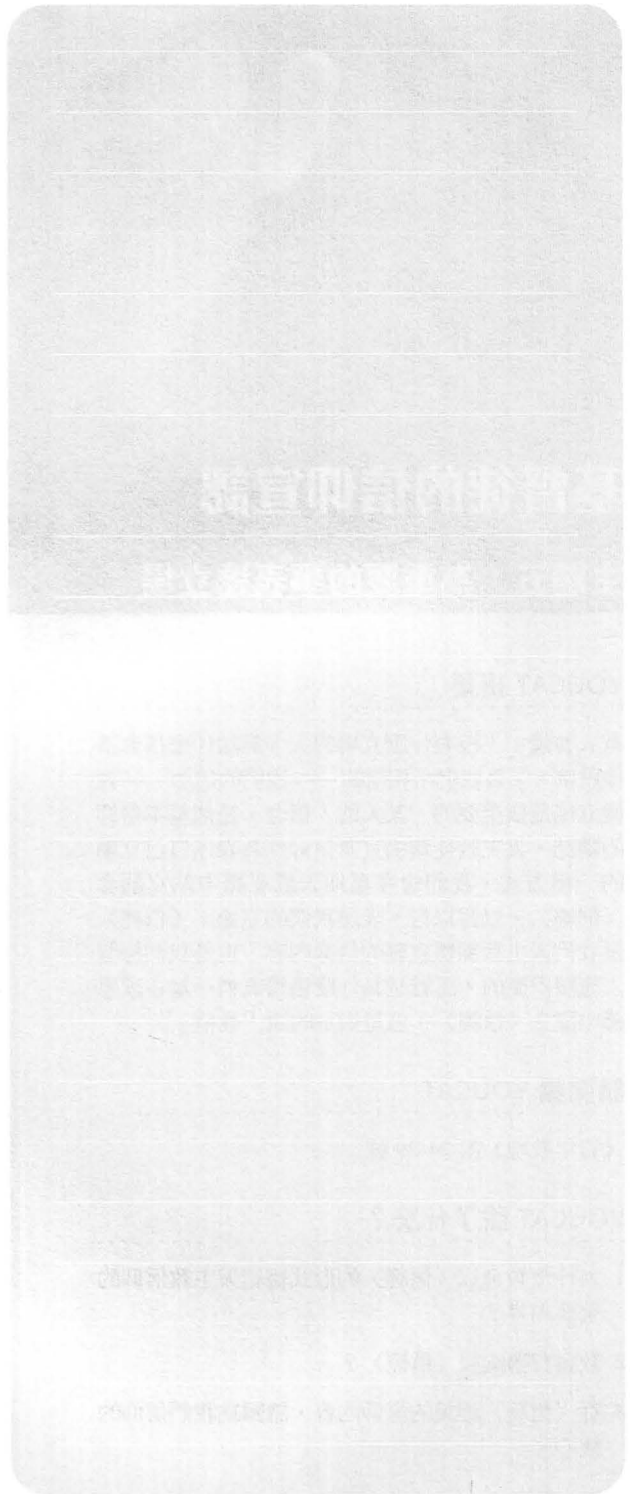
交談

1. 在第 21 號提到信仰的七個特徵，你認為哪一個最難理解？
2. 我們對朋友的信賴不是絕對的，我們看到他們不是完美的，有時會讓我們失望。對天主的信賴與對朋友的信賴有什麼不同？為什麼不同？
3. 你有沒有懷疑過你的朋友，或是在某些情況下，被引誘去懷疑他們，後來發現你誤解了那個情況？面對信賴天主和生活裡的挑戰，我們如何應用這些經驗？
4. 在第 21 號，你認為以「知識」和「信賴」描述信仰，有什麼理由？

挑戰

思考和禱告：在本週內，請思考天主教信仰中，你認為最難以接受的那部分。祈求天主幫助你理解和更深入地相信。

學習：問問父母、神父、教師，或其他博學的天主教徒，幫助你理解天主教信仰內，你認為最難以接受的部分。查詢和閱讀《青年教理》與此相關的主題。要有耐心去發現問題的答案。





基督徒的信仰宣認

主題五：為重要的事表達立場

YOUCAT 提要

有人曾說：「沒有什麼立場的人，無論什麼都會讓他跌倒。」為我們所相信的——我們的信念——表達立場是很重要的。某人的「信念」是他基本信仰的總結。天主教徒藉由宣認信仰作為表達自己立場的一種方式。我們會在星期天感恩禮中站立誦念〈信經〉，以言以行，表達我們的立場。〈信經〉是我們天主教團體宣報的信仰內容，也是我們每個人應該捍衛的。這就是為什麼儘管我們一起在感恩禮中誦念〈信經〉，但是個別的說「我信」。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 24-29 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 為什麼教會以〈信經〉的形式總結天主教信仰的重要內容？
2. 教會有哪兩種〈信經〉？
3. 從〈信經〉細說的信仰內容，請歸納我們信仰的核心。

反省：

〈信經〉不只是基督宗教信仰的總結。當我們在感恩禮中誦念〈信經〉，也是一種祈禱。我們剛聽了宣講的天主聖言，聖言在講道中被解釋，現在，輪到我們向天主說話。宣認信仰是向天主和在教會其他人的面前，承認我們的信仰，也藉此提醒自己我們是誰，我們相信什麼，以及為什麼參與感恩禮。

1. 如果所有參與感恩禮的信徒，都了解自己是在天主面前宣認信仰，那麼在感恩禮中誦念〈信經〉，可能會有什麼不同？
2. 你有沒有經歷過在感恩禮中誦念〈信經〉時，心神漫遊徘徊？你會做什麼來克服這個問題？
3. 誦念〈信經〉是向天主祈禱，同時也宣認我們的信仰內容。這個事實如何表達信仰天主不但是信賴，更是一種認識天主的方式？
4. 清楚明確自己所相信的，為什麼可以避免被人誤導？

聖經說了什麼？

1. 《瑪竇福音》十 32-33 關於宣認對耶穌基督的信仰，說了什麼？
2. 請閱讀《格林多前書》十五 3-8 和《弟茂德前書》三 16。聖經的這些經文有哪些相似或包括了早期的〈信經〉？

交談

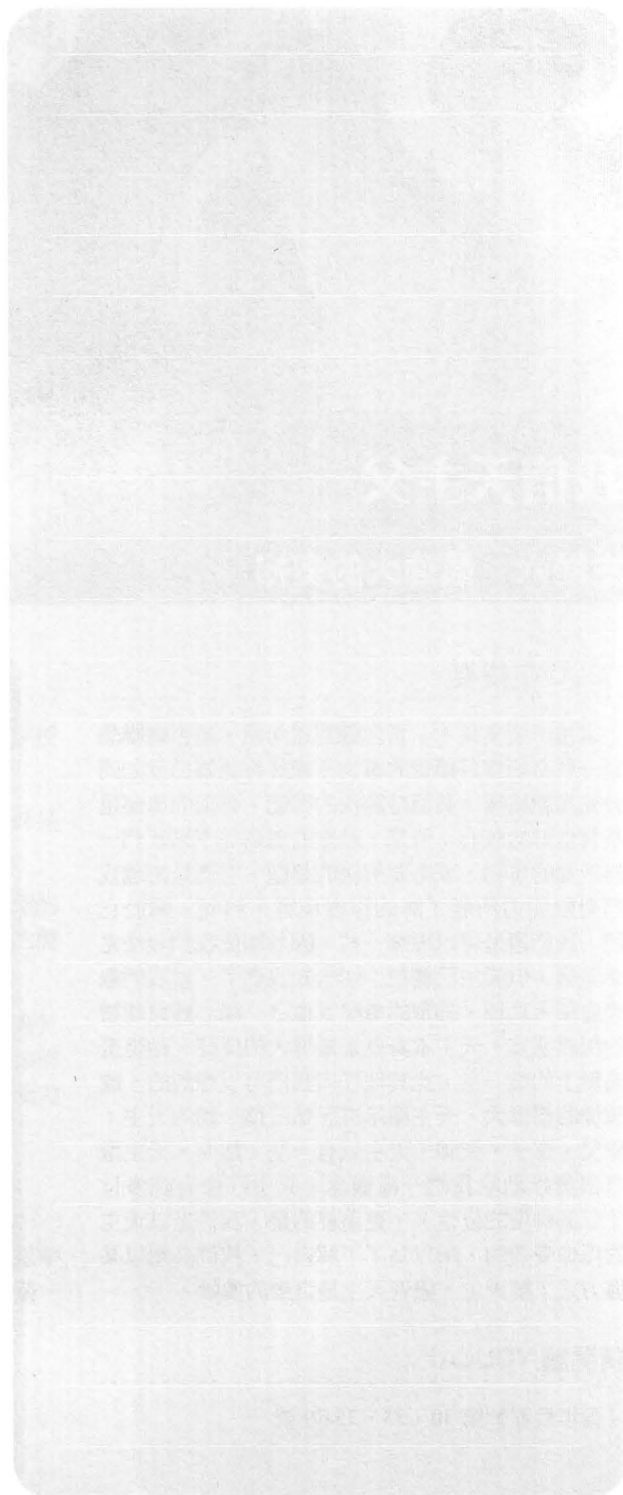
1. 除了天主教，你還屬於哪個有信念或理想的組織？請找出其他有信條或類似信條聲明的組織？
2. 〈信經〉以「我信」而不是「我們信」開始，是要強調什麼？
3. 在誦念〈信經〉時，我們說了多少次「我信」？你認為這二個字為什麼會被安排在那個地方，而不是被放在〈信經〉的其他信仰條文？

挑戰

記住：當你參加這個星期天的感恩禮，要努力特別記住，宣認信仰是向天主祈禱，以及與會眾一起做個人承諾的聲明。

閱讀，思考，詢問：再次閱讀《青年教理》第 28 和 29 號。思考〈信經〉中你不太了解或你認為最難以接受的部分。請問你的本堂神父、父母、老師、青年領袖，或其他知識淵博的天主教徒，請他們解釋給你聽。

背誦：如果你還不會背誦〈信經〉，請背熟〈信經〉。





我信天主教

主題六：最偉大的奧祕

YOUCAT 提要

「這是一個奧祕！」當你聽到這句話，是否會聯想到一些必須盲目接受的事物？或許你認為這就如同神祕謀殺案裡，某個待解決的問題。神聖的奧祕是基督信仰的核心；但是，神聖的奧祕並不是我們一無所知的事物，或需要解決的謎題。它們是超越我們有限能力所能了解的深奧現實。然而，關於它們，我們還是可以理解一些，因為即使我們無法完全理解，但天主已經把一切告知我們了。當我們愈來愈深入真理，神聖的奧祕就像是一場心靈與理智的無盡盛宴。天主本身就是最偉大的奧祕，祂是至高無上的唯一主，比其他任何我們可以想到的、或想像的都偉大。天主顯示自己是三位一體的天主：聖父、聖子、聖神。天主只有一個，然而，天主聖三很奧妙地給我們一種觀念，天主好像有許多位（三個神聖的位格）。更重要的是，我們是以天主的肖像受造的，所以為了了解自己，我們必須以某種方式了解天主，儘管天主是這麼的奧妙。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 30, 33, 35-39 號

反省：

我們是按照天主的肖像被創造的，三位一體的奧祕，啟示了許多關於天主和我們自己的奧祕。天主的三個位格都是平等的——每一位都是天主。然而，每一位都是不同的和獨特的。在萬世之前，聖子由聖父所「生」，聖子「出自」聖父，聖神是由聖父和聖子所「共發」，並結合聖父和聖子。每一位都是天主，但每位都不同。在天主內在的生命，有一種層次或神聖的秩序，包含著平等和差異。這個道理告訴我們，所有的人在某種程度上都是平等的，但在許多方面是互有差異，且各自獨立的獨特個體。

1. 聖子降生成人之前，三位一體的奧祕告訴我們什麼？
2. 三位一體的三個位格都是天主，因此是平等的，但每個位格都是獨一無二的，沒有一個可以被互換或被替代。這對於我們，不論男女，是按照天主的肖像受造的人，有什麼涵義？

YOUCAT 說了什麼？

1. 根據第 30 號，為什麼只能有一個「至高無上」的天主？
2. 根據第 33 號，天主是愛的事實，有什麼重要的意義？天主如何證明這一點？
3. 第 35 號指出，我們從耶穌基督得知天主是三位一體。耶穌如何顯示這一點？
4. 根據第 36 號，從永恆以來天主是愛的事實，為什麼容易看出天主不是孤單的、孤獨的，而是三位一體的真理？
5. 為什麼我們稱天主為「父」？
6. 聖神是誰？
7. 門徒們怎麼會認出耶穌是神聖的主，聖三的第二位？

聖經說了什麼？

1. 根據《瑪竇福音》廿八 19，是因誰的名字授洗？
2. 《若望福音》一 1 和一 14，如何證明耶穌是天主？
3. 根據《出谷記》三 14，天主啟示自己神聖的名字，請問在《若望福音》八 58，耶穌的聲明如何陳述自己是天主？
4. 請閱讀《宗徒大事錄》五 3，32；《羅馬書》八 27，和《厄弗所書》四 30。這些經文如何暗示聖神是神聖的位格，而不只是一種氣力或能量？

交談

1. 你認為宇宙的哪一個特質最不可思議？以宇宙的神祕為前提，創造宇宙的天主肯定是一個奧祕，這會讓人感到意外嗎？
2. 稱呼天主為「父」，隱含什麼樣的意義？
3. 稱呼耶穌為「子」，隱含什麼樣的意義？

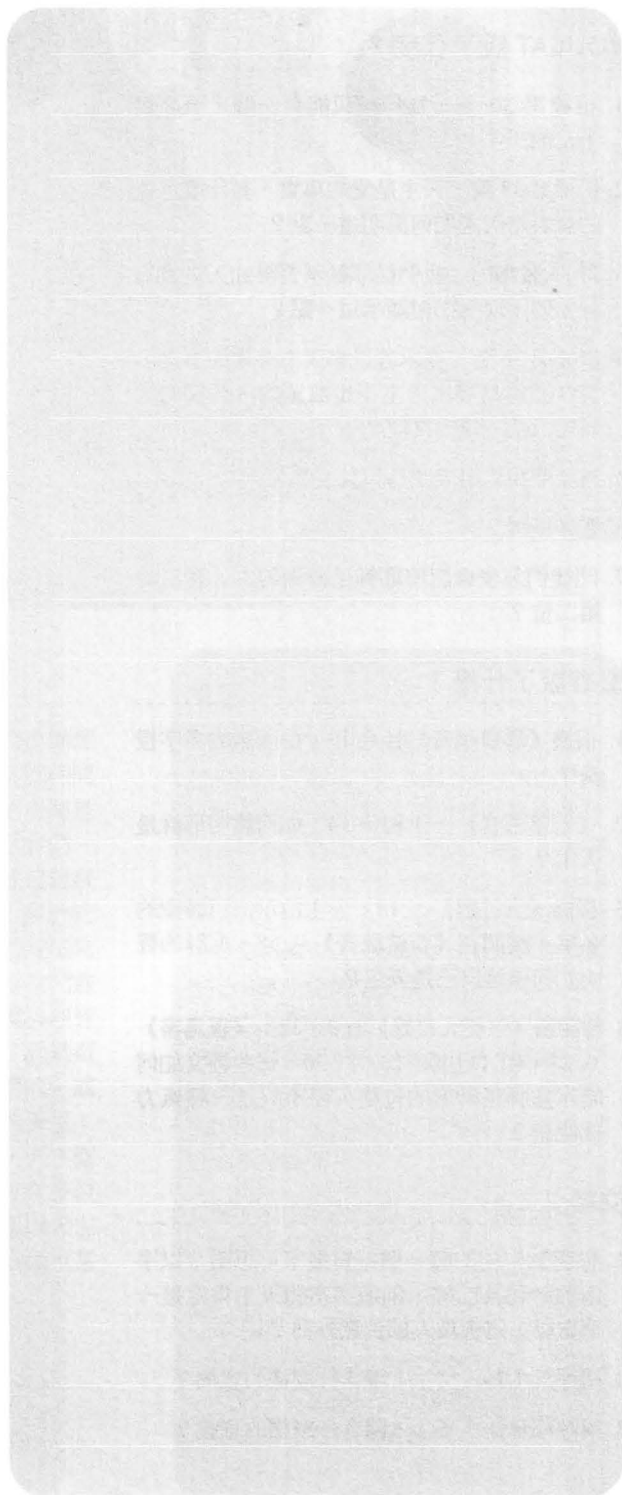
3. 對三位一體的天主，父、子、聖神，你比較接近哪一位？為什麼有這樣的想法？

挑戰

思考：在這星期內，當你劃十字聖號祈禱時，請想想天主聖三的每一位。

祈求：求天主使你可以更深地愛天主聖三。祈求天主聖三的每一位，幫助你更清楚地了解祂。

決心：在本週內，根據天主聖三彼此之間的行為模式，思考你能以怎麼樣的行動對待他人。在這個星期內，下定決心讓你的行為更相似天主聖三。





我信耶穌基督，天主的獨生子

主題七：災難

YOUCAT 提要

你是否經歷過當一切都很好時，突然之間，災難發生了？如果災難是因你的錯誤引起的，而且這災難不但影響了你，還禍及其他人，你要怎麼辦？人類的故事就是這樣開始的。天主創造了第一個人——亞當，使他與自己、與其他受造物和諧共處。天主從亞當的肋骨，他的「骨中骨」和「肉中肉」創造了第一個女人——厄娃。因亞當濫用自由，他的罪混亂了人間所有的關係，破壞了人與天主、與自己、與伴侶、與家人以及與所有受造物的關係。亞當的罪奧祕地影響了他所有的後代，我們所有的人。這真是一場災難！但幸運的是，儘管是在最糟糕的情況下，為了我們的好處，天主能夠扭轉局勢。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 42，51，58，63，67-70 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 根據第 42 號，請解釋用科學和神學方法處理人類起源的問題，兩者之間的差異。基督徒要如何接受進化論？什麼是進化主義？基督徒對進化主義

反省：

當我們想到世界的邪惡時，很容易把問題的重點，放在為什麼壞事會發生在好人身上，卻很少想到生活裡的所有美好，並問自己「為什麼良善會存在？」我們也很少思考：如果天主不允許自己的受造物妄用自由，所有存在於世界上的良善就不會存在。做壞事是沒有任何藉口的，就如聖保祿說的，我們不要為了恩寵洋溢，而留在罪惡中（羅六 1）。聖保祿的話表明，天主的力量可以扭轉乾坤，從邪惡中引出良善。

1. 請回想一些好的事物，這些美好的事物是因為天主允許邪惡存在，導致好的結果嗎？如果人類歷史沒有發生過任何壞事，你今天會存在嗎？請說明。
2. 如果天主是最終極的善，而且善是我們分辨善惡的標準，那麼以「在世界上有邪惡」去爭論天主的存在，這樣做有意義嗎？看起來好像只有當真正的「善」存在時，判定事物為「惡」才具有意義；如果沒有天主，你認為可以用什麼來辨別事物是真正的「善」？

有什麼看法？

2. 根據第 51 號，為什麼天主讓惡存在？
3. 請解釋「人是按照天主的肖像受造」的意義。
4. 根據第 63 號，「我有一個靈魂」這句話有什麼意義？
5. 請解釋罪、拒絕天主以及拒絕善之間的關係。
6. 根據第 68 號所描寫的，請解釋原罪。它與我們個人的罪有何不同？
7. 天主如何克服人類罪的問題？

聖經說了什麼？

1. 閱讀《創世紀》一 31。什麼是創世當初的原始狀態？
2. 閱讀《創世紀》一 26-28。「天主以自己的肖像造人」，天主要把這件事與什麼相連在一起？
3. 閱讀《創世紀》三 8。我們的原祖父母違背了天主後，他們做了什麼？你認為他們為什麼會這麼做？
4. 閱讀《創世紀》三 15。這段話隱藏了救贖的預言。這句話如何適用於耶穌和祂的母親？

交談

1. 有些基督徒認為進化論一定反對「人是按照天主的肖像受造」的教義。面對這件事，天主教有不同的態度。天主教的做法有什麼優點？這個方法引起什麼挑戰？
2. 人的精神靈魂如何使人類與其他動物有所不同？這可以合理化我們虐待動物的行為嗎？我們的靈性本質，是否促使我們對天主的受造物負責任？

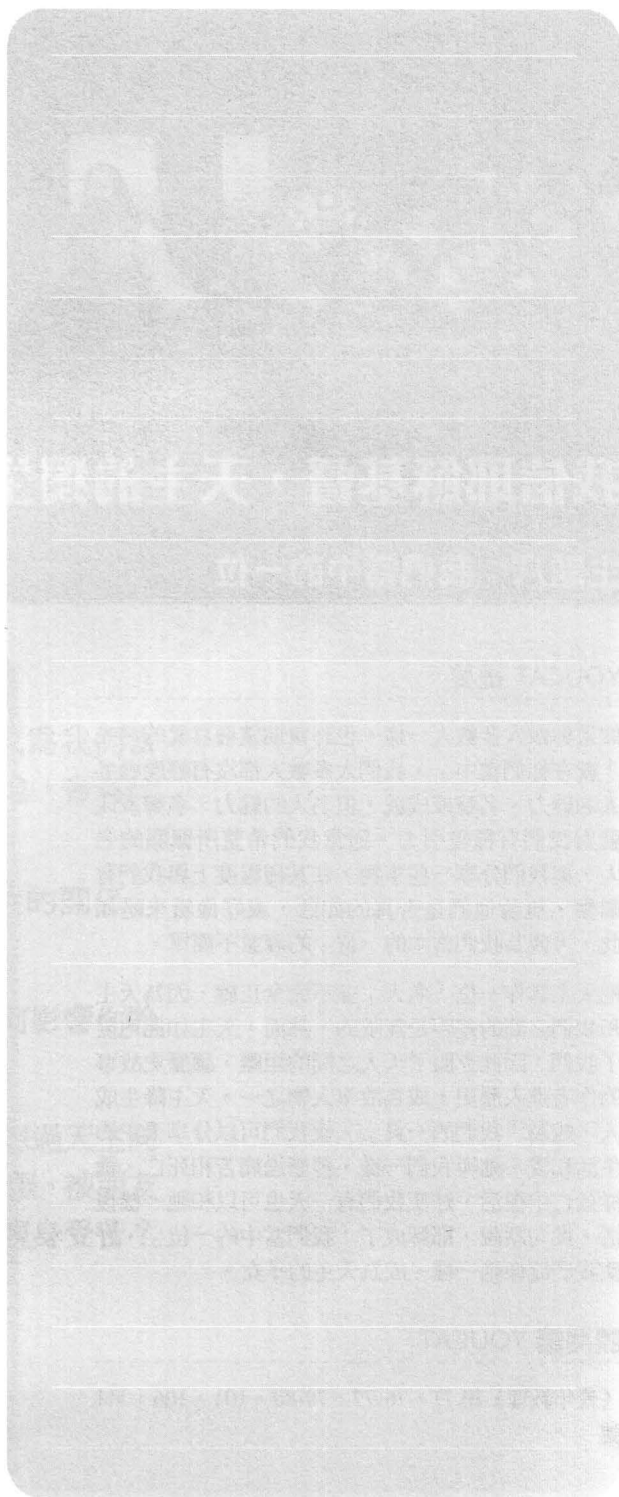
A large vertical grey rounded rectangle containing horizontal white lines for writing, serving as a workspace for the reader's responses to the questions.

3. 你覺得什麼是對基督信仰中的原罪最大的誤解？

挑戰

思考和祈求：回想某人做錯了事，其他的人設法從其中引出好的結果。祈求天主幫助你也能從邪惡引出良善。

和好：請你這個星期去辦和好聖事。





我信耶穌基督，天主的獨生子

主題八：我們當中的一位

YOUCAT 提要

如果你像大多數人一樣，也許會期望最喜愛的名人「就在你們當中」。我們大多數人都沒有經歷過名人的魅力、名聲或成就，但名人的魅力、名聲或成就對我們有種吸引力。通常我們希望所佩服的名人，與我們分享一些事物，在某種程度上與我們有聯繫。無論他們是否真的如此，或好像看來是如此，「成為我們當中的一位」的確並不簡單。

把天主當作一位「名人」並不完全正確，因為天主和我們之間的差距是無限的。然而，天主如此地愛了我們，因此克服了天人之間的距離，讓歷史故事的作者進入歷史，成為故事人物之一。天主降生成人，成為「我們的一員」，使我們可以分享天主的生活和愛。祂與我們一樣，經歷過痛苦和死亡。祂從死亡中復活，好使我們有一天也可以和祂一樣復活。換句話說，耶穌成了「我們當中的一位」，好使我們能像祂一樣，成為天主的子女。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 73，76-77，79-80，101，106，111 號

反省：

耶穌是天主。祂與天父是「同性同體」，意思是說，祂們都是同一個天主。然而，信仰也教導我們，耶穌真正是「我們當中的一員」——一個人，耶穌是「真天主和真人」。有些人覺得很難相信天主來到我們當中。有些人很難想像耶穌是真正的人，除了沒有罪，祂與所有的人一樣有人性的限度。認為耶穌同時具有神性與人性的行為方式是很困難的事。但是，如果在我們心中，把有關基督的兩個真理連在一起，祂既有神性又有人性，那麼我們也可以從中學習一些關於天主和我們自己的事。我們會看到天主多麼愛我們，儘管我們對天主以及他人做了許多糟糕的壞事。祂那麼愛我們，願意成為我們當中的一位。而且藉著遠離罪，歸向天主的愛，我們可以因著與耶穌的關係，成為天主的子女。我們可以像似耶穌，也像似天主。

《YOUCAT 研讀手冊》第 26 頁補遺

第一部分 我信耶穌基督，天主的獨生子 主題八：我們當中的一位

反省提問：

1. 你覺得耶穌如果沒有降生成為我們當中的一位，人們對天主的概念，會有什麼不同？
2. 你覺得你和耶穌有「個人性的關係」嗎？
3. 耶穌是天主的這個事實，如何影響你聆聽祂的教導？
4. 當你在受苦的時候，你可曾想過天主同樣經驗了活在此世的各種有限、被朋友拒絕、被敵人傷害，祂也曾親身受苦？

YOUCAT 說了什麼？

1. 許多人認為「基督」是耶穌的姓，但這個詞是一個真實的名號。根據第 73 號，「基督」這個詞有什麼意義？它如何被應用在耶穌身上？
2. 根據第 76 號，天主成為人。關於耶穌，第 77 號告訴我們什麼？
3. 當我們說「耶穌由童貞瑪利亞誕生」，這是什麼意思？祂因聖神降孕是什麼意思？
4. 第 101 號討論耶穌被釘在十字架上。請解釋祂死在十字架上的意義。祂為什麼要被釘在十字架上？
5. 請解釋第 106 號，概述耶穌復活的情況。

聖經說了什麼？

1. 讀閱讀《若望福音》一 1-18。「聖言成了血肉，寄居在我們中間」這段經文的意義是什麼？
2. 《馬爾谷福音》二 1-12 耶穌醫治癱子的故事，如何指出祂神聖的身分？
3. 關於聖父派遣耶穌到世上的旨意，聖保祿在《迦拉達書》四 4-6 說了什麼？
4. 關於世界末日，耶穌在《瑪竇福音》廿四 36 有什麼教導？
5. 請列出《格林多前書》十五 3-9 提到的耶穌復活見證人。在《格林多前書》十五 14-19，聖保祿附加於耶穌復活的經文，有什麼重要性？

交談

1. 有些人認為耶穌只是一個好人或一位先知，而不是耶穌自稱的天主子。然而，如果福音記載的那些事

情是耶穌所說、所做的，你會認為「耶穌只是一個好人或是一位先知」是錯誤的看法嗎？為什麼？

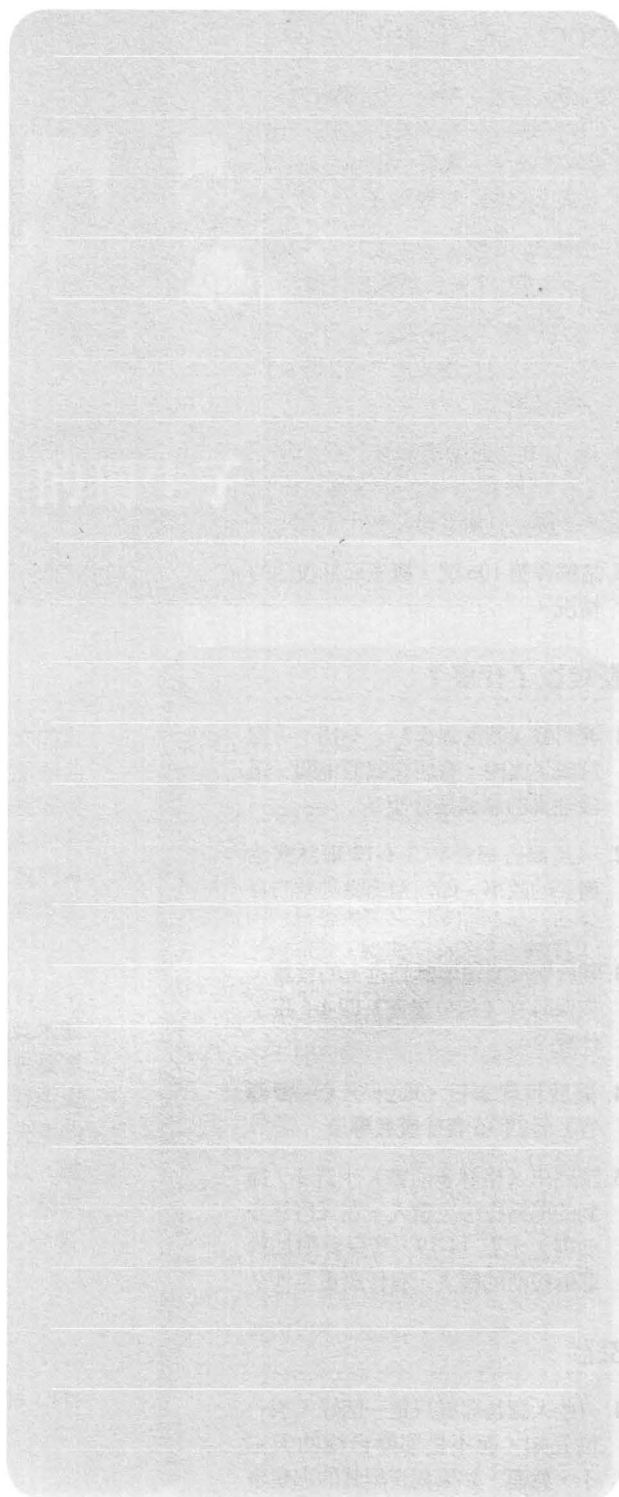
2. 耶穌最親近的門徒和朋友們，看到了祂在以色列敵人的手中，慘遭處決，他們並不期望默西亞會有如此的遭遇。如果他們沒有看到耶穌從死者中復活，他們可能會如何繼續傳揚默西亞及天主子的使命？
3. 有些基督徒非常強調耶穌的第二次來臨。你認為耶穌是否會再來，這問題很重要嗎？請解釋。

挑戰

祈禱：祈求耶穌在你生活中各方面臨在。

學習：背誦《若望福音》一 1。

拜聖體：這個星期內，找個時間在聖體前祈禱和反省。





我信……聖神

主題九：團隊精神

YOUCAT 提要

如果你曾是團隊中的一員，你會了解，一起完成共同的目標是令人振奮的事。以「團隊精神」接受職務或責任，一起工作好實現目標，可以使彼此的關係更親近。從某種意義上來說，教會類似一個團隊，她是耶穌的團隊。教會的共同目標是幫助世人認識耶穌，跟隨祂，藉著耶穌成為天主的兒女。

為使我們能夠達到這目標，耶穌給了我們祂的聖神，但聖神比任何「團隊精神」更大。聖神並不是因為我們擁有的熱忱而產生的效果，聖神可以把我們團結在一起，充沛我們精力，賦予我們能力實現目標。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 35，113，115，118-120 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 根據第 113 和 118-119 號，聖神在教會內扮演什麼角色？
2. 請找出我們給予聖神的一些名號（請看第 115 號）。

反省：

信徒們往往認為自己向天父祈求。他們可能想像耶穌站在身旁，幫助他們祈禱。那麼聖神呢？聖神不是一隻鴿子嗎？有人可能會問「一隻鴿子如何融入我的靈修生活？」聖神不是一隻鴿子，聖神是天主。在耶穌受洗時，聖神以鴿子的形象出現，象徵天主的愛。

因著天主的恩寵，當天主聖三的三個神聖位格，居住在我們內，我們以一種特殊的方式，把天主的臨在與聖神相連。為什麼呢？因為聖神是天主聖三內，聖父和聖子之間的愛。當我們把心中天主的愛與聖神相連，把在教會內，讓天主子民團聚在一起的愛與聖神相連，聖神就有祂的意義了。

1. 當我們想起天主時，為什麼有時會忽略聖神？
2. 你曾經向聖神祈禱嗎？如果有，你向祂祈求什麼呢？如果沒有，為什麼？
3. 你曾經有需要依靠聖神的情況嗎？請說明。

3. 在信徒的生活中，聖神做什麼（請看第 120 號）？

聖經說了什麼？

1. 《創世紀》一 2 述說聖神在創造中，扮演什麼角色？《創世紀》二 7，關於人以及天主的氣（神），說了什麼？
2. 解釋耶穌的角色與聖神有關係的部分（路四 14-19；宗一 5）。
3. 領洗和聖神之間有什麼關係（若三 3-8；格前十二 13；鐸三 5）？
4. 在五旬節，聖神如何在宗徒間，顯示自己的臨在（宗二 1-11）？
5. 聖保祿如何看聖神在祈禱中的作用（羅八 26）？

交談

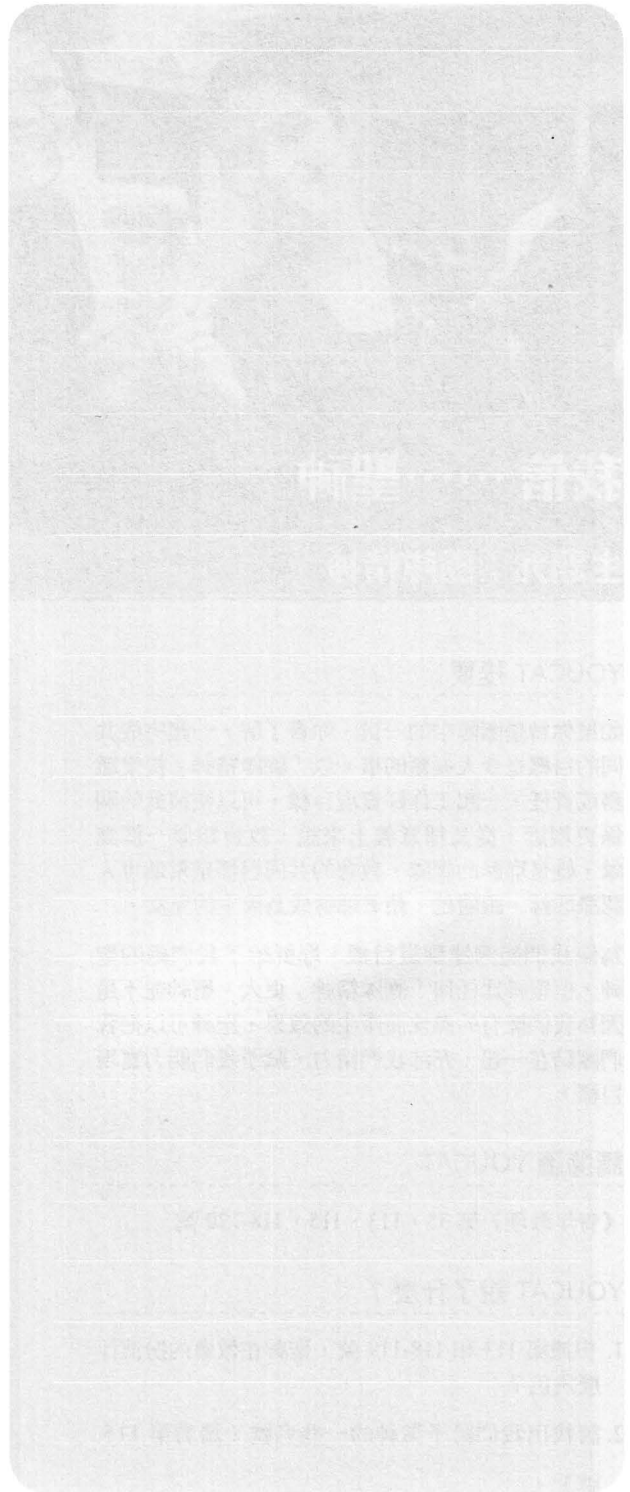
1. 聖神與教會的七件聖事有關，我們把聖神的工作特別與哪一件聖事相關聯？
2. 解釋在五旬節聖神對宗徒的影響。聖神在宗徒當中的臨在，使伯鐸有能力做什麼（第 118 號；宗二 14，41）？
3. 什麼是聖神的果實（第 311 號；迦五 22-23）？

挑戰

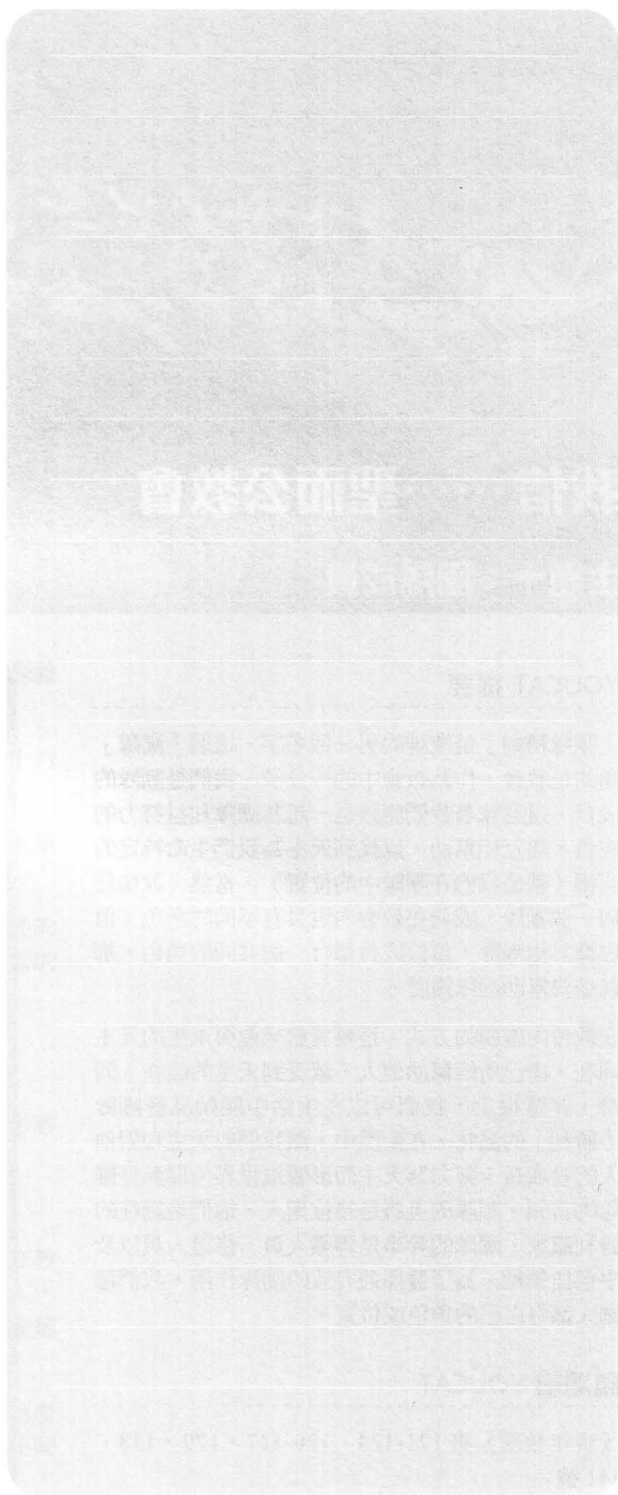
祈禱：在這個星期內，特別努力每天向聖神祈求。祈求聖神幫助你更加意識到祂的臨在。

閱讀：查閱第 310 號聖神的七樣恩賜。反省一下，在你的生活中，有哪些恩賜似乎常在運作。

學習：背誦聖神的十二樣果實（第 311 號；迦五 22-23）。



祈求：求聖神給你祂的果實，讓你更接近天主，並能為他人服務。





我信……聖而公教會

主題十：團隊成員

YOUCAT 提要

「團隊精神」是聖神的另一個名字，這個「團隊」指的是教會。作為教會中的一分子，我們是團隊的成員。這意味著我們應該是一起為團隊利益努力的成員，該互相幫助，以找到天主為我們生命特定的目標（就是我們在團隊中的位置）。當然，就像任何一個團隊，成員在教會內也具有不同的角色；但也像其他團隊，每位成員都有一個共同的角色，那就是要幫助團隊獲勝。

在教會內獲勝的方式，是藉著愈來愈與永生的天主同在，盡己所能幫助他人，感受到天主的臨在。同時，在這世上，我們可以在生活中開始品嘗團隊「勝利」的滋味。在聖潔中，讓我們對天主和對他人的愛成長，努力為天主而影響這世界。耶穌是團隊的首領。團隊的英雄是諸位聖人，他們是過往的勝利贏家。團隊的幹事是神職人員、修道人員以及平信徒領袖。為了發揮最有效的團隊作用，我們每個人都有自己的角色或位置。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 121-124，126-127，129，138，141 號

反省：

當你想到教會，你想像的是一個建築？或是教宗、主教、司鐸、執事、和修會的男女會士？或者你想的是天主的整個子民，包括平信徒、神職人員以及修會男女會士？雖然我們是教會的一部分，有時，我們會忘記教會的真義。有時，一羣人會說「我們是教會」。事實上，他們只是教會中的一個羣組，並不是教會。教會是由天主全體子民組成，包括那些活在現世的、為了等待天堂而在煉獄中被淨化的靈魂，以及那些已經在天上與天主同在的靈魂。地上的教會是由被祝聖的領袖們、修會團體成員以及平信徒組成的。這些組合在一起就是教會。

1. 什麼時候你深深地覺得自己是教會的一分子？為什麼？
2. 無論你是否覺得自己是教會的一分子，能否指出你對教會的哪部分有信心？
3. 你認為教宗或你的堂區神父比你更屬於教會嗎？請說說你的想法。

YOUCAT 說了什麼？

1. 根據第 121 號，有哪些描述教會的方式？
2. 為什麼天主建立教會？教會的使命是什麼（第 122-123 號）？
3. 請解釋教會如何像一個肢體（第 126 號）？如何像一位新娘（第 127 號）？
4. 根據第 129 號，有多少教會？
5. 在教會內，平信徒和神職人員有什麼區別（第 138 號）？

聖經說了什麼？

1. 請閱讀《格林多前書》十二 12-26。聖保祿把每位基督徒比喻為教會的什麼？你認為，「如果教會的一個肢體受苦，所有的肢體一同受苦」有什麼意義？
2. 在《厄弗所書》二 19-22 和五 25-32，聖保祿如何描述基督和教會？
3. 關於耶穌建立的教會，《瑪竇福音》十六 18-19 告訴我們什麼？
4. 根據《瑪竇福音》廿八 19-20 和《宗徒大事錄》一 8，什麼是教會的使命？
5. 《若望福音》十三 35，耶穌對做祂門徒的人，說了些什麼？這將如何幫助跟隨基督的人，實現教會的使命？

交談

1. 你認為為什麼會有這麼多不同的圖像來形容教會？
2. 教會如何像似一個團隊？
3. 以耶穌和聖保祿所說的教會作為前提，在教會裡一直有偉大的聖人，同時也有大罪人，對於這一點，我們會感到驚訝嗎？為什麼驚訝或為什麼不會？
4. 如果耶穌只創立一個教會，為什麼會有這麼多不同羣組的基督徒，有不同的信仰，不同的崇拜方式，以及各種不同的領導方式？

4. 聖女貞德對宗教裁判所說：「基督是教會」。這是真的嗎？在哪方面不是真的？

5. 平信徒要活得如同耶穌的門徒，有什麼主要的方法？

挑戰

祈禱：為教會內不同的領袖祈禱——為教宗、主教、你的堂區司鐸和執事、修會團體的男、女會士、以及平信徒的領導人。

學習：如果你還不知道，去查一下你教區主教的名字。

思考和祈求：思考一下天主把你放在教會的「團隊」裡，也想一想自己的天賦才能。求天主告訴你，在團隊裡，祂在什麼「位置」安置你。



我信……聖而公教會

主題十一：還有什麼呢？

YOUCAT 提要

當美國小說家沃克·珀西（Walker Percy）被問到為什麼要成為一名天主教徒時，他的回答是：「除了天主教，還有什麼呢？」你和我可能會回答：「還有很多呀！」但是，最終真的是這樣嗎？如果天主是真實的，我們受造就是為了享受與祂同在的幸福，因此，就真的沒有其他的了。所有一切必須在天主的光內去理解，只有天主能讓我們真正的快樂。真福富高神父（Charles de Foucauld）說：「我認識天主之後，如果我不為祂生活，那是不可能的。」現世的人、事、物，不是把我們帶回天主那裡，就是使我們遠離天主。因此那些認識到這一點，又把自己交託給天主的人，我們稱他們為聖人。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 84-85，147 -150 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 根據第 146 號，什麼是諸聖的相通？
2. 第 147 號描述聖母升天，在瑪利亞生命結束時，發生了什麼事？

反省：

你對聖人知道多少？你能想像自己成為一位聖人嗎？對於一些人，甚至一些天主教徒，似乎對成為聖人的想法不感興趣。然而，聖人中充滿了非常不同、有極大吸引力的人物。我們所有的人都為了幸福而受造，探索聖人的生活，你會發現雖然他們經常努力克服個人的弱點和罪惡，卻是真正快樂的人。更重要的是，我們每個人最終都將回歸天主而成為聖人，否則我們會面臨永遠與天主隔絕的局面，如此的生活是沒有意義、目標、愛情或幸福可言。現在就讓我們開始讓自己成為聖人！

1. 當你想到「聖人」時，在你的腦海裡，會出現什麼形象？為什麼呢？
2. 關於聖人，你認為人們最大的誤解是什麼？
3. 最終的幸福與成為一位聖人如何有關聯？

3. 瑪利亞真的比任何其他聖人更能幫助我們嗎（第 147-148 號）？
4. 神父如何能赦免人的罪（第 150 號）？

聖經說了什麼？

1. 閱讀《厄弗所書》四 14-16。為了在愛德中被建立起來，我們要如何生活？
2. 閱讀《若望福音》二 1-12。加納婚宴如何顯示了瑪利亞在耶穌門徒的生命中所扮演的角色？瑪利亞告訴我們這些僕人什麼？
3. 閱讀《路加福音》一 46-55。我們如何稱呼這個祈禱詞？瑪利亞的話如何應驗了？在今日的教會，她的話又如何繼續應驗？

交談

1. 是否每個人都蒙召做聖人？
2. 我們與誰「相通」？我們如何活出並加強這「相通」？
3. 在你的生活中，誰是瑪利亞？
4. 〈玫瑰經〉是什麼？它如何能夠幫助我們成聖（第 149 號）？

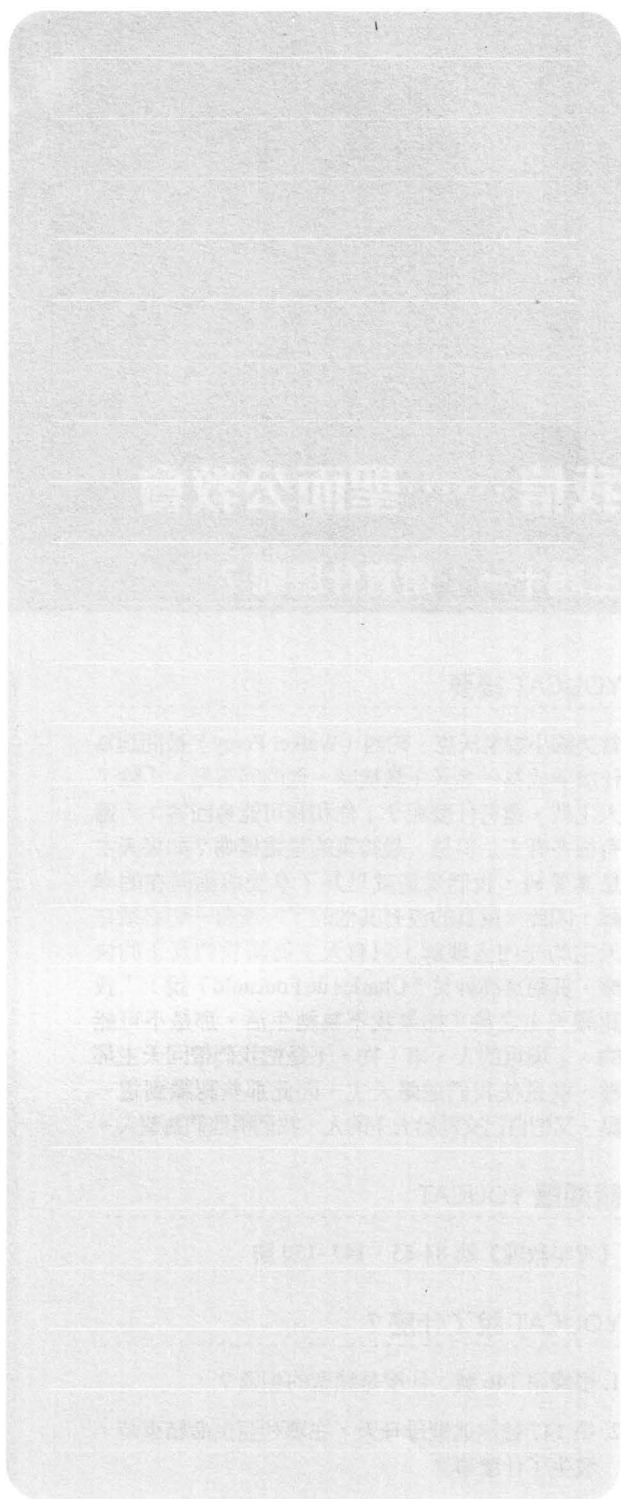
挑戰

祈禱：在本週內與你的家人一起念〈玫瑰經〉，或自己一個人為煉獄的靈魂念〈玫瑰經〉。

學習：記住〈玫瑰經〉的奧蹟。

祈求：求你的守護天使和你的主保聖人，幫助你更了解、更愛他們和耶穌。

行動：在本週內向神父辦告解，尤其是如果你已經超過一個月沒有領受和好聖事。開始做善事！





我信……聖而公教會

主題十二：還有最後的四件事……

YOUCAT 提要

最後的四件事：死亡、審判、天堂與地獄。我們都會死，沒有辦法活著離開這世界！在死亡的那一刻，我們將受審判。這聽起來令人害怕！好消息是，審判者盡一切可能，好讓你能安全地到天堂享受永遠的歡樂，「因為祂願意所有的人都得救……」（弟前二 4）。祂降生成「人」，不但是為我們承受肉體死亡的痛苦，也是為了救贖我們的肉體和靈魂。當我們在天主的友誼中過世，我們進入永恆的生命。如果已經準備好，能夠像祂一樣去愛，我們可以完全投入祂的懷抱。如果我們的愛還不圓滿，需要淨化（煉獄）的過程，好使我們成為一個完美的、會愛他人的人。所有在天堂的，包括天主聖三、聖人和天使，都完美地愛，也完美地接受愛。這就是為什麼天堂是一個超越我們想像、不可思議的歡樂境界——沒有創傷、沒有憂苦、沒有羞愧、沒有淒涼，但具有真實和歡樂，願在愛內與我們渴望的人永遠在一起，阿們。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 1, 3, 152-164 號

反省：

如果這個世界以及我們在世上的生活，都會在死亡時完全結束，那麼人生真的沒有任何意義。然而，天主沒有把我們遺棄在生命和死亡的黑暗中。祂派遣祂的獨生子，向我們顯示通過死亡進入永生的道路。耶穌說祂是天主子，祂將受苦、死亡、然後從死亡中復活。祂復活的事實表明，祂就是那一位：降生成人的天主。復活的事實給我們足夠的理由接受耶穌的話，祂是我們的道路、真理和生命。我們什麼時候要開始為祂——我們復活的主——而生活？我們什麼時候要開始徹底改變？就如聖斐理·乃立（St. Philip Neri）曾問一位幫助他在羅馬——這個曾是伯鐸和保祿的城市——正值腐敗醜聞猖獗時，再次宣講福音的年輕朋友：「我們什麼時候要開始做好事？」

1. 哪一件事更重要：生命如何開始或生命如何終結？
2. 談到「做善事」，我們可以為了錯誤的理由做正確的事情嗎？在審判之日，遇到這樣的事情時，你有什麼看法？

YOUCAT 說了什麼？

1. 在死亡時，會發生什麼？在生命結束時，我們的身體會發生什麼（第 153-154 和 163 號）？
2. 什麼是永生？我們怎麼知道我們是為了永生而受造（第 1, 3, 156 號）？
3. 什麼是煉獄（第 159 號）？
4. 有沒有地獄？如果有，誰會去那裡（第 161-162 號）？

聖經說了什麼？

1. 閱讀《格林多前書》十五 13-20。如果基督沒有從死裡復活，為什麼我們是最可憐的了？
2. 閱讀《格林多前書》十五 35-37。我們知道復活是如何發生的嗎？對於復活，我們知道些什麼呢？
3. 閱讀《格林多前書》十三 12。請問什麼是榮福直觀（Beatific Vision）？
4. 根據《瑪竇福音》廿五 31-46，審判我們的根據是什麼？

交談

1. 我們怎麼知道耶穌復活了？有什麼證據？
2. 為什麼榮福直觀的快樂是超出我們能想像的？
3. 聖十字若望說「我們會為愛德被審判」，這一點如何與《瑪竇福音》廿五章的教導一致？

挑戰

祈禱：在本週內，每天默想和重複十到二十次，彌撒第三式祝聖後的歡呼



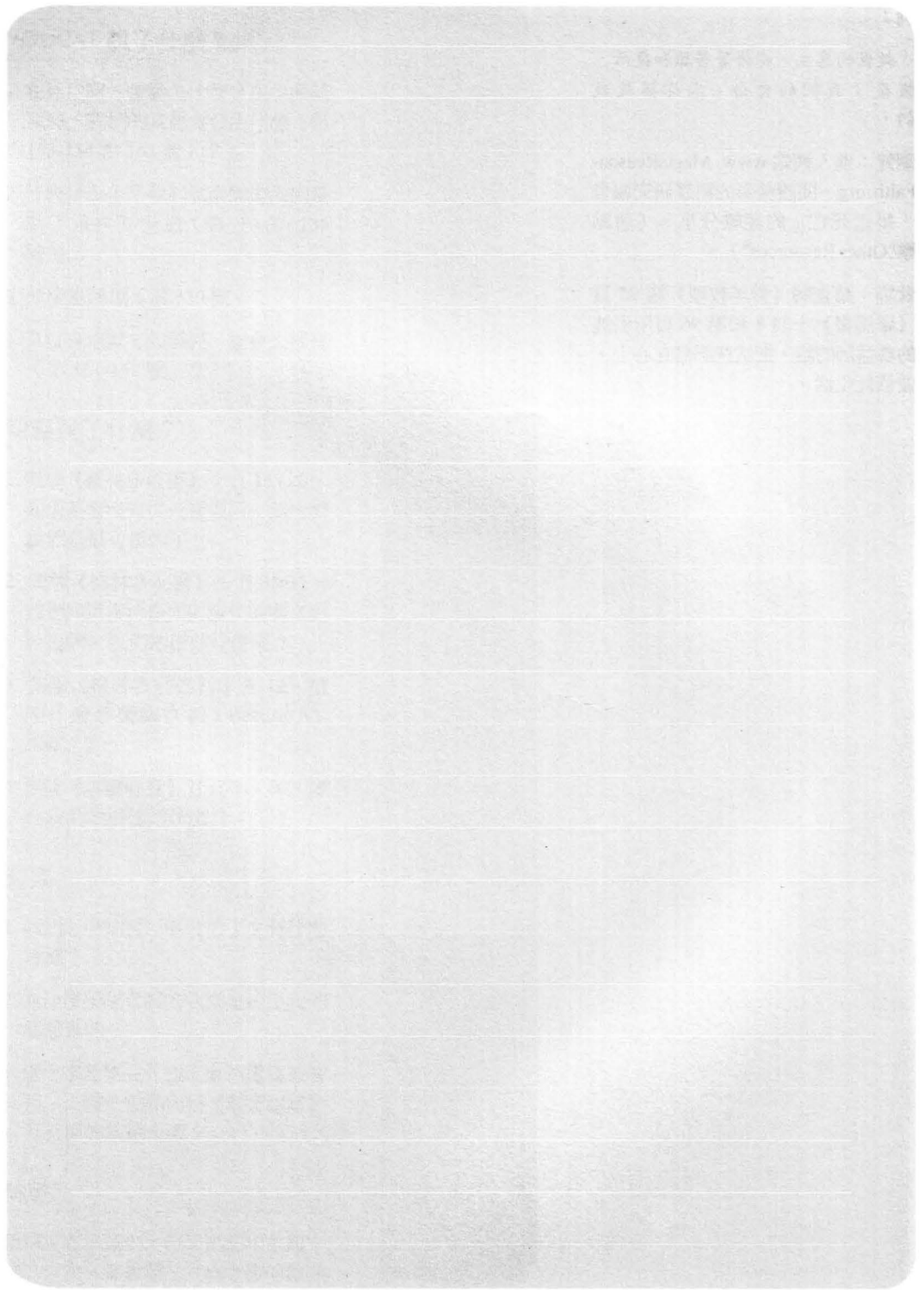
詞：

「救世的恩主，祢藉著苦難和復活，恢復了我們的自由，求祢拯救我們。」

瀏覽：進入網站 [www. MagisReason-Faith.org](http://www.MagisReason-Faith.org)，閱讀精彩的科學研究報告「接近死亡」的經驗分享。（請點擊"Other Resources"）。

背誦：請查閱《青年教理》第 95 頁《羅馬書》十四 8 和第 96 頁所引述的魯益師的話。把這些話寫在心上，並依此生活。

A large, vertical, light gray rectangular area with rounded corners, containing horizontal white lines for writing. It occupies the right half of the page, providing a space for the reader to write down the words or reflections mentioned in the text.



PART 2

我們如何慶祝基督的奧蹟 ——探索神聖的禮儀

YOUCAT 研讀手冊



天主透過神聖的記號，為我們而行動

主題一：停

YOUCAT 提要

你曾有過這樣的經驗嗎？正在開車兜風，但腦子裡想著一些事，心不在焉時，突然出現一個停車的標誌，你趕緊踩煞車，匆忙把車停下來。或許你沒有這樣的經驗，對吧？

嗯，那一定是個相當不尋常的煞車經驗。一個「停」的記號，就像其他所有的標誌，是為了傳達訊息。如同其他大多數的記號一樣，記號本身不能讓它所象徵的事發生。但神聖的標誌——聖事——卻與其他記號不同。它們象徵什麼，實際上就真的發生什麼，換句話說，聖事的記號都有效，它們代表什麼，就會產生什麼效果。

在洗禮中，當水倒在你的頭上，你所有的罪就潔淨了。當主禮者說「我因父及子及聖神之名給你付洗」，同時，倒水在你的頭上，你就成為天主家庭的成員，天主特有的生命就傾注你內，你如同天主的孩子一樣重生。聖洗聖事就這樣產生效果。聖事是世界上最有效力的記號！

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 166-169 號

反省：

我們經常沒有思考就做事情。我們可能會因為習慣而做某些事情。如果是一個很好的習慣，我們稱它為美德。如果是一個壞習慣，我們稱它為邪惡的行為。心不在焉地參加感恩祭是一個不好的習慣，我們會陷入這個壞習慣。為了克服這個壞習慣，靈修作家建議要用好的習慣取代不好的。為了更好的參與感恩祭，要培養把注意力集中在讀經和祈禱上。

1. 在神聖的禮儀進行時，你是否經歷過「無聊」的感覺？你認為為什麼會有那樣的感覺？發生這種事時，可以做什麼呢？
2. 你有什麼簡單的方法，可以避免參與感恩祭時的心不在焉？
3. 你是否曾經因為穿著或行為，在感恩祭中使他人分心？

YOUCAT 說了什麼？

1. 關於禮儀有廣大無限的幅度，教宗本篤十六說了什麼（請看第 102 頁左側）？
2. 禮儀是什麼，為什麼我們應該參與（請看第 102 頁左側以及第 166 和 167 號）？
3. 作為教會的成員，為什麼禮儀及聖事，在教會以及我們每個人的生活中，扮演如此重要的角色（第 168 和 169 號）？

聖經說了什麼？

1. 在《若望福音》十四 6，關於祂自己，耶穌說了什麼？聖事如何成為耶穌的生命和能力的有效記號？
2. 閱讀《路加福音》六 19。在這段經文所發生的，與禮儀和聖事有什麼相關？
3. 根據《若望福音》十 7-11 及 14-18，耶穌來是為誰的利益？根據誰的指示？為了什麼目的？這與禮儀有什麼關係呢？

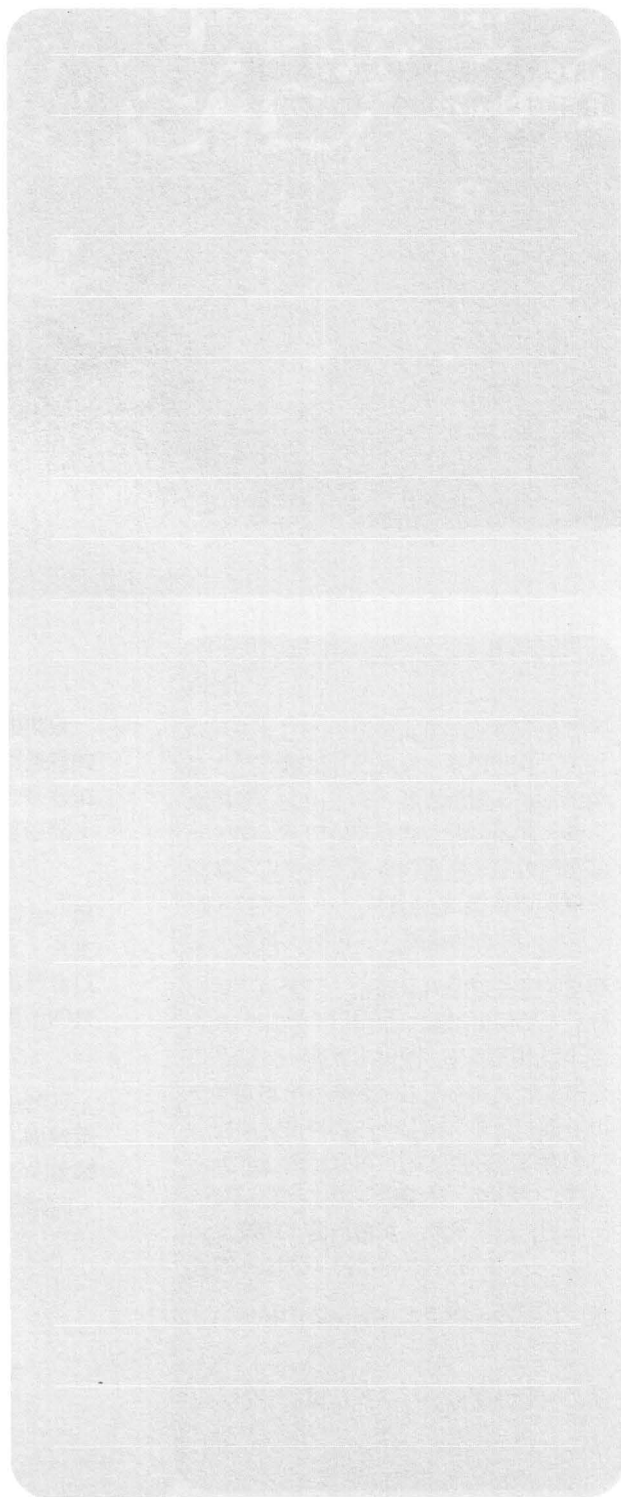
交談

1. 主日聖體聖事與我的生活、與世界的生活有什麼關係？
2. 你認為聖本篤為什麼說：「沒有什麼比禮儀更重要的事」？
3. 為什麼他認為禮儀如此的重要？

挑戰

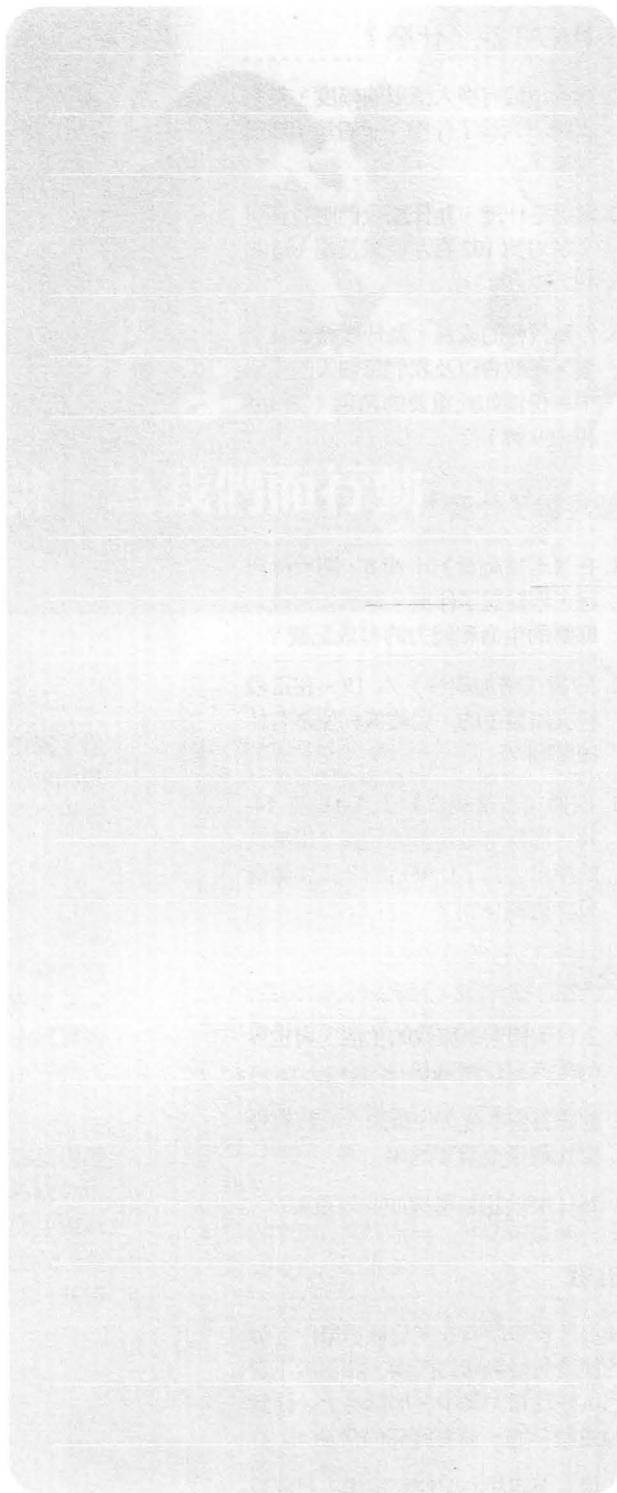
決心：根除所有在主日感恩祭中，你可能會覺得無聊的因素。練習放下自己，把注意力集中在耶穌身上，注意祂邀請你過一個更圓滿的生活。

預備：下定決心記住和反思主日感恩



祭所讀的福音。

祈禱：祈求敏銳的觀察力，看到耶穌所啟示的，以及在禮儀中與我們分享的福音真理。





天主與神聖的禮儀

主題二：家庭盛宴

YOUCAT 提要

你的親戚會與你聚在一起過重要節日嗎？如果會，你是否會拿出最好的餐具，最好的瓷器，用優雅的桌布擺設餐桌？對大多數人來說，準備過節是要忙碌一整天的事情。食物總是最好的，尤其是甜點！一起過節是個令人期待且心滿意足的時刻。

在天主的家裡，也有一個盛宴。每個主日都是一個感恩節。天主是主人，神聖的禮儀就是盛宴。天主親自邀請我們成為祂家庭的一分子。祂指導教會以最大的心神和努力，準備最好的盛宴，用貴重的祭衣與聖器，供給人類最好的食物：天主自己。

聖經說：「人靠天主口中所發的一切言語生活。」（瑪四 4）在禮儀中，天主說出祂的聖言，賜給祂的家人生命。在彌撒中，天主奧妙地把聖子的救贖犧牲——以祂自己餵養我們——呈現在我們眼前，藉此顯示了祂對我們深刻的愛。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 170-171，173，175-178 號

反省：

耶穌的死亡和復活是真正的逾越節羔羊，使我們脫離死亡和罪惡，並證明有人可以通過死亡獲得生命。通過禮儀和聖事的神聖記號，祂與我們分享這個復活的生命。常常妥當地領受基督的聖事，使我們能超越人性的微小，與真神又真人的耶穌一樣，成為一個全人，圓滿地生活。

聖事不是魔術。信德是我們接受聖事全部恩惠的前提。我們是以信德接受嗎？我們是否領受一些要求我們在恩寵的狀態中領受的聖事？在未來，我們會更努力去相信建立每個聖事的那一位嗎？並且以謙卑和感激的心領受聖事，因天主的旨意和臨在而棄絕自己？我們的聖潔、幸福和永恆在危急關頭，我們願意選擇愛，以及從給了我們一切的天主接受愛嗎？

1. 從聖事中領受天主的恩典，信德有何重要性？
2. 有哪件聖事可以不必在恩寵的狀態下領受？

YOUCAT 說了什麼？

1. 為什麼我們在世上的禮儀，一定要成為一個充滿美感和活力的慶典（第 170-171 號）？
2. 什麼是世界上最重要的禮儀（第 171 號）？
3. 每件聖事如何滿足人特定的需要（第 173 號）？
4. 為什麼信德是領受聖事的必要條件（第 177 號）？

聖經說了什麼？

1. 天主教禮儀使用聖經中許多聖詠，譬如說，《聖詠》四三 5；我們受鼓勵去讚美天主。人為什麼需要讚美主？
2. 在《出谷紀》我們讀到猶太人離開埃及的逾越故事。《出谷紀》十二章講述了逾越節羔羊和牠的血。這些是什麼的預兆？

交談

1. 在禮儀中，天主如何祝福我們？它如何提醒人，我們的存在是一件美好的事？
2. 「聖事的象徵產生它所象徵的」，這句話有什麼意義？
3. 七件聖事當中，哪一件是最重要的？你認為哪一個是次要的？請說明。

挑戰

探索：每個聖事都有其獨特的目的。關於和好聖事的目的，《青年教理》說了什麼。

領受：要保證自己經常領受和好聖事，每週一次，每兩個星期一次或至少每月一次。保持與天主和好！

準備：確保你身在天主的恩寵中，虔誠地閱讀主日的福音，並在這個星期天領受聖體前，求耶穌幫助你愛祂。

感恩：這個星期天，當你領受耶穌的聖體後，用十分鐘的時間全心感謝祂。

3. 如果沒有與基督有密切的關係，在哪些方面，人會把聖事當作魔術？



我們如何慶祝基督的奧蹟

主題三：約會時間

YOUCAT 提要

你曾計畫和一位特別的朋友約會，這朋友你不常見到，但想更深刻地了解他？有件事你必須做：選定一個時間，以及一個你們倆可以一起享受彼此陪伴的地方。天主想成為你最好的朋友，祂值得我們去了解。沒有人能像祂一樣愛你！你需要一個時間和地點，去見那位你可以信賴的朋友。星期日就是與天主約會的一天，地點就在你的堂區。這是我們遇見天主的特別時間。祂在那裡等著。天主不只是一種在何時何地都可以找到的自然力，祂有位格，希望成為你個人的朋友。天主希望你能與祂分享你的希望、夢想、恐懼和問題。當然，你可以在任何地方與祂分享，但在主日感恩祭與天主相會是很特別的。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 179、182、184-187、189-190 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 基督以什麼方式是禮儀的主祭（第 179 號）？
2. 慶祝禮儀時，我們會進入什麼狀況（教宗本篤十

反省：

如果天主處處都在，為什麼我們要建教堂，當作與天主同在的特殊場地？其中一個原因是我們需要有一個聚會的地方，以團體的名分與天主同在，以及認識天主。另一個理由是提醒自己，我們在這世界上尋找天主，但是天主比這世界更偉大，因為祂是世界的根源。為了象徵性的表明這一點，我們聖化特定的地點及時間，專門用來恭敬天主。這些從我們日常生活「分離出來」的地點和時間都是「神聖」的，是與眾不同的，它們提醒我們地點和時間都是來自天主。在教堂內舉行主日感恩祭就是一個例子。從某種意義來說，所有未來一周的活動，應該從主日禮儀的地點和時間開始，因為天主是我們所有行動的根源。主日感恩祭也是把前一周所有的活動，奉獻給天主的地點和時間。

1. 當你參加主日感恩祭，是否把前一周的活動帶到天主前，當作你的「獻禮」給予天主？你是否也把未來一周的活動奉獻給天主？

六世，第 108 頁左側)？

3. 天主教在禮儀中如何改變我們的時間 (第 184-188 號)？
4. 如果我們可以在任何地方敬拜天主，為什麼需要教堂這種神聖的地方 (第 189-190 號)？

聖經說了什麼？

1. 天主教的禮儀如何以天主的光榮去充滿大地，如同在《依撒意亞先知書》六 3 所宣告的？
2. 聖奧斯定說「唱歌是雙倍的祈禱」。閱讀《厄弗所書》五 18-20。聖保祿在這段經文敦促我們做什麼？
3. 《厄弗所書》四 5-6 證實「耶穌創立教會，並賜給她禮儀」。我們要如何更圓滿地參與教會和禮儀？

交談

1. 討論司鐸參與基督神聖的禮儀，和平信徒參與的方式有何不同。
2. 為什麼人需要記號、象徵符號和文字來理解現實？
3. 什麼是聖樂？什麼樣的音樂會深深觸動我們的心，使我們更接近天主？

挑戰

背熟：學習有關禮儀年度的五大節期及其意義。

拜訪：在本週內，到教堂拜訪臨在於聖體龕裡的耶穌，請求祂幫你更圓滿地參與禮儀與聖事。

預備：下一個主日彌撒前，請閱讀當天的福音，請教耶穌祂想要你學習什麼。

2. 「聖化」的意思是「保留為天主而使用」。在教堂內，如何把空間「聖化」了？天主教徒如何把時間聖化了？



入門聖事：聖洗聖事與堅振聖事

主題四：小鎮裡的新面孔

YOUCAT 提要

我們大多數人都有過參與某事或成為「新手」的經歷，也許我們搬入一個新的城鎮、鄰近的社區或學校。也許我們是團隊裡或者俱樂部新來的成員。在這些情況中，我們都經歷了一個過程，開始接觸新的東西。我們開始屬於一個新的社區；分享社區的價值觀、承諾、甚至是行動和思維方式。耶穌創立一種使我們屬於祂的教會的方法，祂制定三件聖事：聖洗、堅振、聖體聖事。這三件聖事使我們愈來愈真正屬於祂和祂的教會。聖洗和堅振是彼此互補的兩件聖事。藉著洗禮，我們成為教會的成員。藉著堅振聖事，我們更深地在基督內成長，成為祂教會內一個有成效的成員。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 193-194，199-200，203，205-206 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 教宗本篤十六世說，當一個孩子受洗後，他/她會有怎麼樣的朋友（請看第 116 頁左側）？

反省：

你可能在嬰兒時就受洗。如果是這樣，你應該不記得發生什麼事了。這是別人為你安排的，如同別人為你做的其他事一樣。當你的年齡增長，你必須開始為別人為你做的事擔負起自己的責任。就如你的父母給了生命，現在你必須決定如何活出這個生命。當你還是嬰孩時，你藉著洗禮已經被賦予屬靈的生命，所以，現在你必須自己決定要跟隨基督。也許你最近已經領受堅振聖事，在這種情況下，聖神的禮物也被鞏固了。或者，如果你還沒有領受堅振聖事，也許你打算在近期內接受。重點是，現在你必須自己回應。你必須對你的屬靈生命和命運負責。

1. 哪件事會讓你更自在：告訴陌生人你已經受洗，或是告訴你他是基督徒、耶穌基督的跟隨者？這兩者之間是否有區別？為什麼不同或為什麼相同？
2. 一些非天主教的基督徒不贊成嬰兒洗禮，因為他們希望每個信徒，做出跟隨基督的成熟承諾。這樣的觀點會剝奪嬰

2. 請確認七件聖事（第 193 號）。
3. 入門聖事包括哪三件聖事？什麼因素使這三件聖事彼此相連在一起（第 193 號）？
4. 洗禮怎麼會是「入門」聖事（第 194 和 199-200 號）？
5. 什麼是堅振聖事？它有什麼功效（第 203 和 205-206 號）？

聖經說了什麼？

1. 解釋為何《格林多後書》五 17 其實是在講論聖洗聖事。
2. 閱讀《瑪竇福音》廿八 18-20。耶穌在什麼時候說了這些話？向誰說？這是否表示洗禮是非常重要的？還是有些重要或不太重要？
3. 根據《若望福音》三 5，洗禮有多麼重要，多麼必要？
4. 《宗徒大事錄》八 14-16 指的是哪一件聖事？

交談

1. 你認為洗禮為什麼需要信德？有沒有例外的情況？請解釋。
2. 為什麼人不需要等到長大、自己能做選擇後才能接受洗禮？
3. 是否每一個受洗的天主教徒都必須領受堅振聖事？請解釋。

挑戰

感恩：請在這星期內花點時間，向天主說「謝謝」。為了領受了洗禮的恩典，成為天主的孩子而感謝。

尋找：在你的學校或鄰居之間，找一位還沒有領受堅振聖事的天主教徒，邀請並鼓勵他考慮是否願意更近地跟隨基督。

祈禱：背誦祈禱詞「聖神，請來！」

聖神，請來！充滿信友的心，在我們心中燃起祢愛情的火焰。

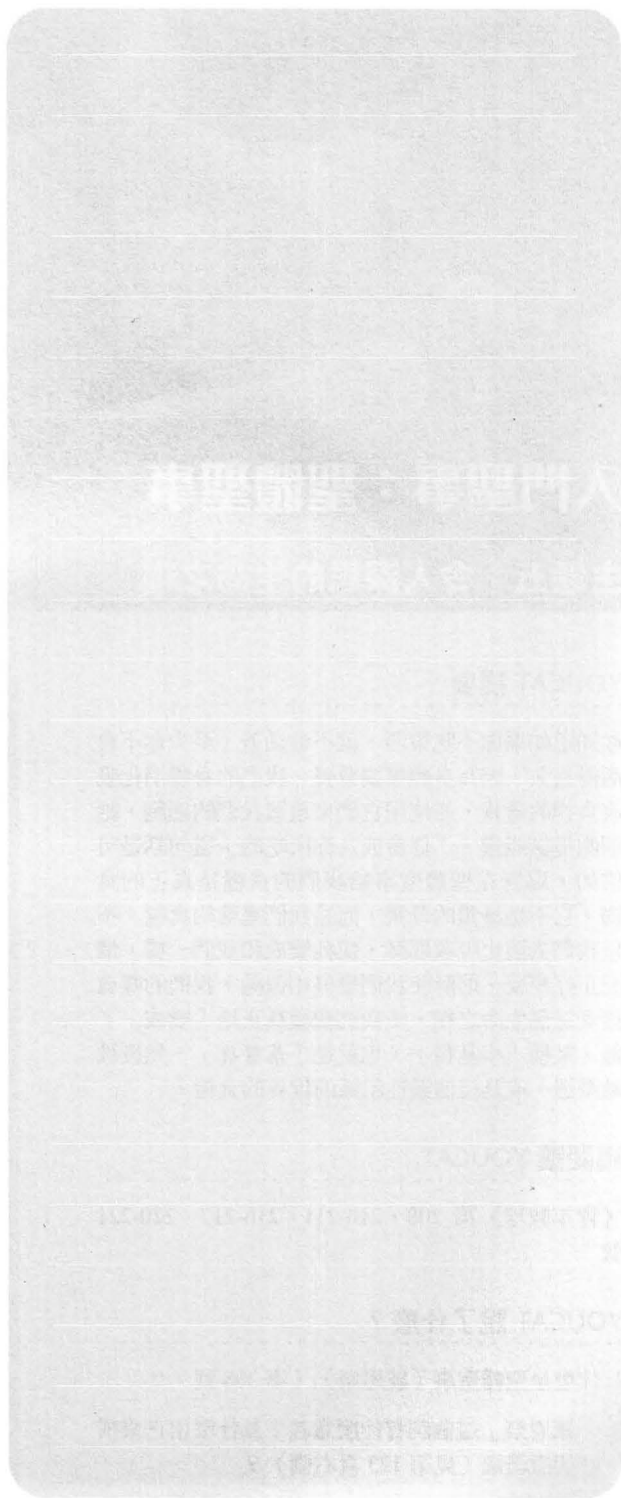
孩領受天主的什麼禮物？如何才能既有成熟的承諾，又無須放棄嬰兒洗禮？

3. 洗禮是基督徒生活的開始。但是，並不因為它是一個開端，就保證它會繼續。你願意承諾繼續跟隨耶穌基督嗎？

派遣祢的聖神，重新創造我們，使大地煥然一新。

天主，祢藉著聖神的光，指導信友的心，因同一的聖神，恩賜我們成為真正有智慧的人，在神慰中得到樂趣。因我們的主基督，阿們。

拜訪：在這個星期內，拜訪生病或年老的人，花些時間與他們交談，傾聽他們，與他們同在。





入門聖事：聖體聖事

主題五：令人深思的生命之糧

YOUCAT 提要

你知道如果你不吃東西，就不會活著，至少你不會活得長久，因為身體需要營養。我們的身體消化吸收食物的營養，並使用它們來重造我們的細胞，給細胞提供能量。「你會成為你所吃的」這句話是可信的。耶穌在聖體聖事給我們的食糧是真正的食物，它不是身體的營養，而是我們靈魂的食糧。不是我們去消化吸收耶穌，使祂變成和我們一樣，情況正好相反，耶穌使我們變得相似祂。我們的靈魂接受這個生命之糧，使我們繼續真正地「變成」了祂，某種「小基督」，也就是「基督徒」，然後被祂派遣，成為這個靈性飢餓的世界的食糧。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 208，210-211，216-217，220-221 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 什麼是聖體聖事（感恩祭）（第 208 號）？
2. 「感恩祭」這個詞有什麼意義？為什麼用它來稱呼彌撒禮儀（見第 123 頁右側）？

反省：

加爾各答真福德蕾莎修女告訴我們：「我們不可以把生活與聖體聖事分離。」星期天不去參加感恩祭，不去領受基督的人，他們的生活會怎麼樣呢？你認為沒有基督，他們真的會幸福嗎？耶穌說：「離了我，你們什麼也不能做。」（若十五 5）

1. 基督藉著麵包和酒的形式來到我們當中，祂要給我們什麼訊息？
2. 我們如何能夠描述在聖體聖事中，「領受」耶穌是一種「給予」？「給予」了什麼？誰給予？給誰？

3. 為什麼聖體聖事或感恩祭在教會內是如此重要（第 211 號）？
4. 基督自己以什麼方式帶領慶祝聖體聖事（第 215 號）？
5. 慶祝聖體聖事的時候，基督以什麼方式臨在（第 216 號）？
6. 教會如何成為基督的身體（第 217 號）？

聖經說了什麼？

1. 根據《格林多前書》十一 23-29，耶穌什麼時候建立聖體聖事？如果我們不妥當地領受聖體，我們有罪嗎？
2. 《希伯來書》十 19-25 談到耶穌是我們的大祭司。關於世上的聖體聖事禮儀，這段聖經告訴我們什麼？
3. 閱讀《羅馬書》八 31-39。如果我們尋求天主，信任祂，怎麼知道我們不可能失敗？

交談

1. 評論聖奧斯定的話（YOUCAT 第 124 頁左側）：「我好像聽到從天而來的聲音說：我是強者的食糧；吃了我，你就成長。但是，不是我變成了你的一部分，好像食物在你身體裡面那樣；而是你要轉變，成為我的一部分。」
2. 聖道茂（St. Thomas Aquinas）說：「聖體聖事的實效就是使人轉變、回歸天主。」這是什麼意思（YOUCAT 第 123 頁右側）？

挑戰

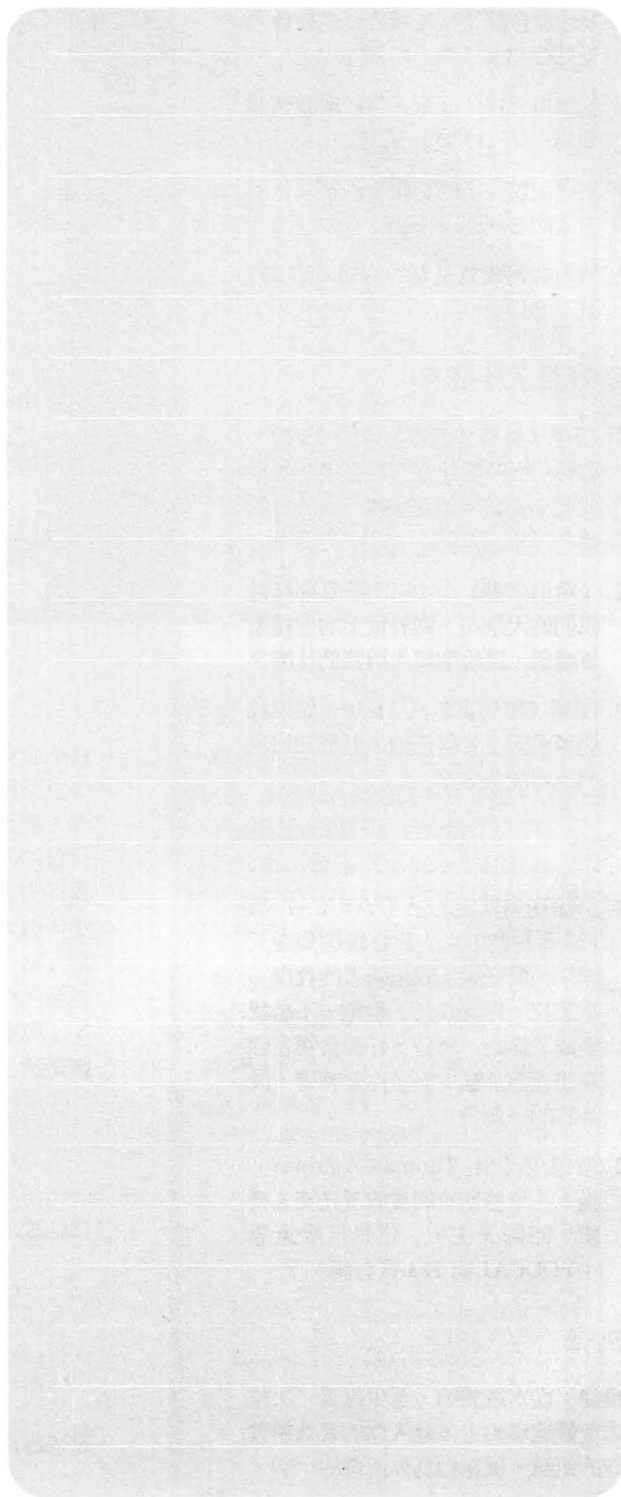
操練：從本週開始，至少每天一次請求聖體聖事的主，進入你的靈魂餵養你的飢餓，感謝祂為你所做的一切。



有時，我們稱這種祈禱為「靈性的共融」。

默想：在一周內，每天虔誠地思考聖多默說的話：「我主，我的天主。」同時想像復活的耶穌站在你面前，把祂自己奉獻給你。

活動：如果時間許可，參加平日感恩祭及主日感恩祭，請求耶穌在聖體聖事中提升你對祂的渴望。





治療的聖事——懺悔/和好聖事與病人傅油聖事

主題六：治癒有罪和生病的靈魂

YOUCAT 提要

你知道生病是什麼樣的感覺。也許你曾經病得很重，幾乎不能動彈，疾病限制了我們生活的能力。由於所生的病，疾病也可以傳染給他人和危害他人。罪如同疾病。就如生病時，引起身體官能不良，當我們犯罪，靈魂會產生不良的效果。和身體的病痛不同的是，我們可能需要或也許不需要對身體的疾病負責，但罪卻是我們給自己引來的一種「疾病」。雖然疾病不一定表示病者自己犯了罪，但世界上的疾病是原罪——我們原祖父母犯的罪——的後果。

耶穌對那些被罪惡、疾病和殘缺傷害的人懷有慈悲，在祂的時代，祂治癒人也寬恕罪。今日，祂仍然會醫治人，祂總是原諒那些為自己的罪惡懺悔的人。祂給了我們治癒的聖事：病人傅油聖事與和好（或懺悔）聖事。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 224，226-228，233，238-239，241-243，245-246 號

反省：

當耶穌開始祂的公開使命，祂說：「你們悔改，信從福音罷。」（谷一 15）跟隨基督的召叫是從我們的罪回心轉意，朝向帶來好消息的那一位，這個好消息就是救贖和寬恕。你可以將舊的自我拋棄在後，藉著和好聖事的力量轉向耶穌。和好聖事賜給我們省察自我的恩典、承認自己的罪、經歷寬恕、與天主父和好。和好聖事增強我們遠離罪惡的力量，忠於我們的善念。我們的天主是仁慈的，知道我們的需要，祂要醫治我們需要痊癒的所有疾病。但是我們需要把憂慮交託給祂，領受天主為了我們永恆的益處，賜給我們的這些效力強大的聖事。

1. 病人傅油聖事與和好聖事有何相似？有何不同？
2. 照顧自己的身體可以幫助預防生理疾病。我們可以做什麼以防止罪惡的精神疾病？

YOUCAT 說了什麼？

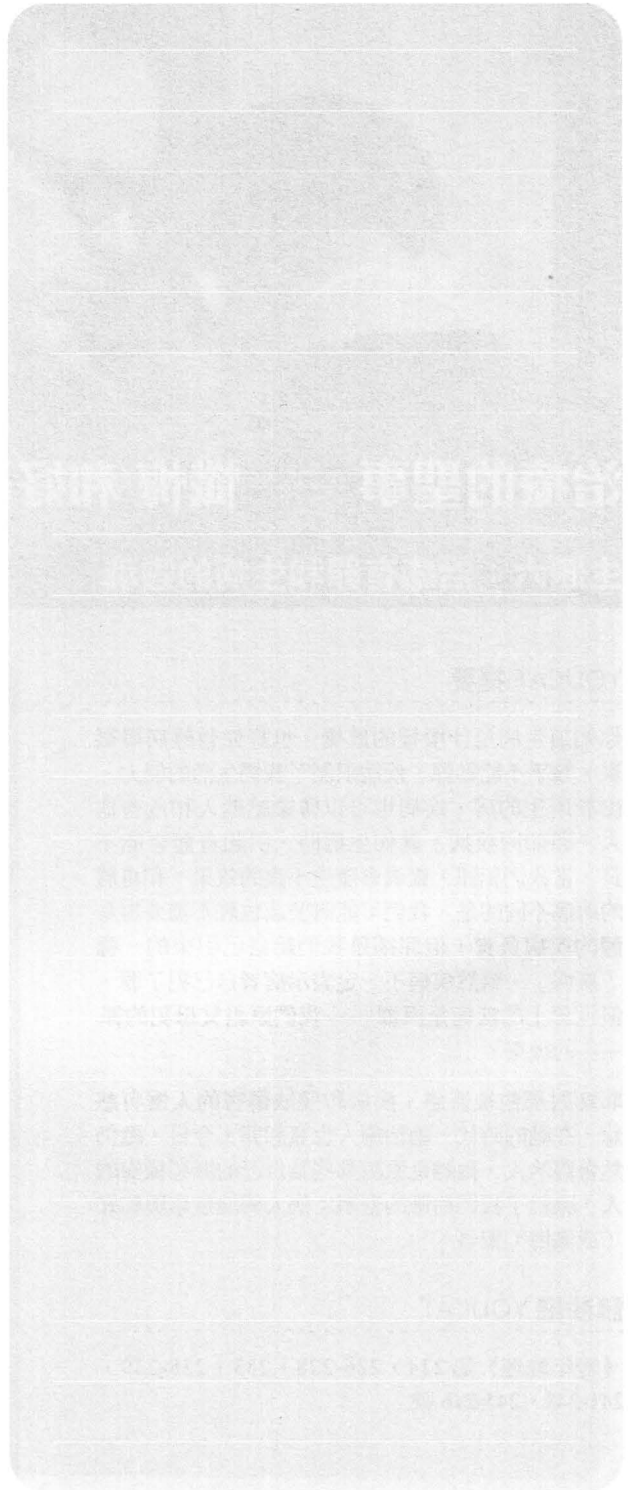
1. 為什麼基督建立兩個治癒的聖事（第 224、226 和 243 號）？
2. 如果只有天主能赦免人的罪，為什麼神父在和好聖事可以寬恕人（第 228 號）？
3. 什麼是告解聖事的封印（第 238 號）？
4. 請解釋告解的積極效力（第 239 號）。
5. 請解釋為什麼教會關心病人（第 241-242 號）。
6. 誰可以接受病人傅油聖事？它有什麼功效（第 243-246）？

聖經說了什麼？

1. 根據《路加福音》十九 10 和《馬爾谷福音》二 17，耶穌為什麼來到這世界？
2. 閱讀《若望壹書》一 8。和好聖事如何挑戰我們自我欺騙的傾向？
3. 我們讀《路加福音》十五 11-32 浪子回頭的比喻，這個故事如何教導我們準備好好辦一個告解，以及和好的效果？
4. 在《若望福音》廿 22-23，耶穌建立什麼聖事？在什麼時候建立的？
5. 在《雅各伯書》五 14，聖雅格指的是什麼聖事？誰是教會的「長老」？

交談

1. 在你的生活裡，是否擔負任何沉重的擔子？你渴望完全沒有重擔，更新你的精神，在生命書裡，擁有乾淨、嶄新的一頁？你是否想過，嘗



試經常領受和好聖事？

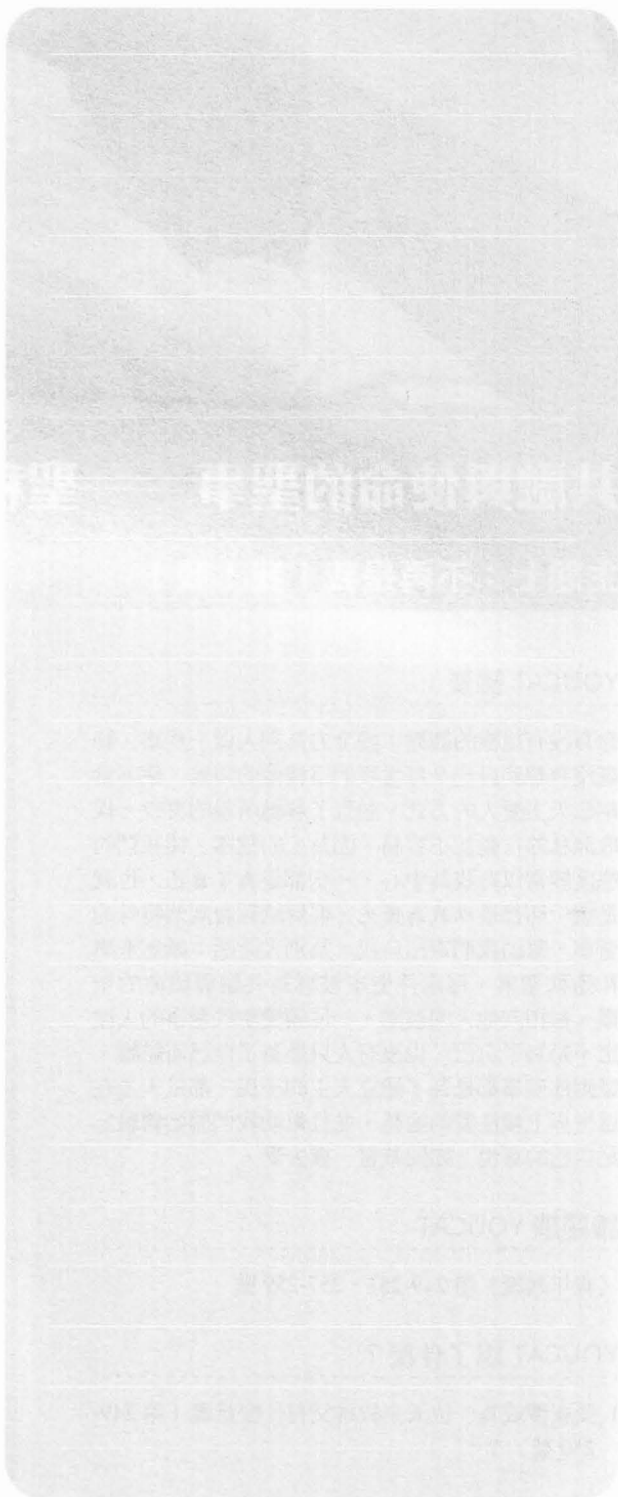
2. 怎樣才能做一個好的良心省察？
3. 耶穌是否真的要醫治你？祂為什麼不一下子就治癒所有的人？祂為誰建立了病人傅油聖事？

挑戰

告解：至少每個月一次，善用和好聖事更新你的靈魂和力量，認識並領受耶穌的仁慈。

省察：承諾從今天開始每天做五分鐘良心省察。在你的本堂後面，可能有些有用的小冊子，可以幫助你做省察祈禱；或是向你的本堂神父、青年牧靈工作者尋求幫助。

祈禱：這個星期的每一天，為那些生病和面臨死亡的人祈禱。





共融與使命的聖事——聖秩聖事與婚姻聖事

主題七：不再是我！我！我！

YOUCAT 提要

你有沒有這樣的經歷：盡全力為別人做一些事，絲毫沒有想到自己？每當我們這樣做的時候，便非常相似天主愛人的方式，並且了解祂所說的喜悅。採取無私的行動並不容易，因為人的墮落，使我們的態度經常以自我為中心，一切都是為了自己，也就是說一切都是以我為優先。耶穌給教會兩個特殊的聖事，幫助我們走出自我，為別人而活：婚姻聖事和聖秩聖事。這兩件聖事被稱為共融與使命的聖事，都指向他人的益處。一位領受聖秩聖事的人注定不是為了自己，也沒有人只是為了自己而結婚。這兩件聖事都是為了建立天主的子民，都是天主在這世界上傾注愛的途徑，並且幫助我們開始體驗忘記自己的喜悅，如同基督一樣去愛。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 249-251，257-259 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 受祝聖成為一位天主教神父有什麼意義（第 249-250 號）？

反省：

看起來聖秩聖事和婚姻聖事像是彼此對立。主教和司鐸一定是男性，通常是不結婚的，而婚姻是由性別不同的男人和女人結合。但是，在某種程度上，這兩件聖事非常相似。這兩件聖事都是關心他人，為帶領他人認識天主而服務——這就是為什麼它們被稱為共融的聖事。過獨身生活的主教和司鐸與教會結婚了，就如基督自己是教會的新郎，教會是祂的新娘。主教和司鐸，在與教會的關係中，分享的是基督的丈夫角色。婚姻聖事則幫助夫妻經歷基督與教會，那種完整合一的婚姻特質。

1. 你有沒有想過「神父是與教會結婚」？這種想法對於討論這兩個議題有什麼影響：只有男性的神職人員和司鐸獨身制。
2. 信徒包括男性和女性。但是，作為一個整體，我們通常認為教會是什麼性別？我們經常以什麼特定的性別使用於教會？為什麼？

2. 聖秩聖事有哪些等級（第 251-255 號）？
3. 為什麼只有領過洗禮和堅振的男性才能接受聖秩聖事（第 256-257）？
4. 為什麼過獨身生活？神父結婚有什麼不對（第 258 號）？
5. 藉著洗禮，基督已經使我們每個人分享祂的司祭職，這與聖秩司祭職有什麼不同（第 259 號）？
6. 聖道茂教導：「司鐸聖品職是為了救恩……整個教會的救恩」（請看第 143 頁右側）。整個教會如何從一個獨身的司鐸得益受惠？

聖經說了什麼？

1. 根據《弟茂德前書》二 4-5，今日，基督如何繼續成為我們的司祭和中保？
2. 在《格林多前書》十一 23-25，耶穌對宗徒們說了哪些話，顯示祂建立了聖秩聖事，並使門徒們成為最早的司鐸？
3. 閱讀《若望福音》十三 12-17。關於祂的司祭聖召，耶穌告訴門徒們什麼？

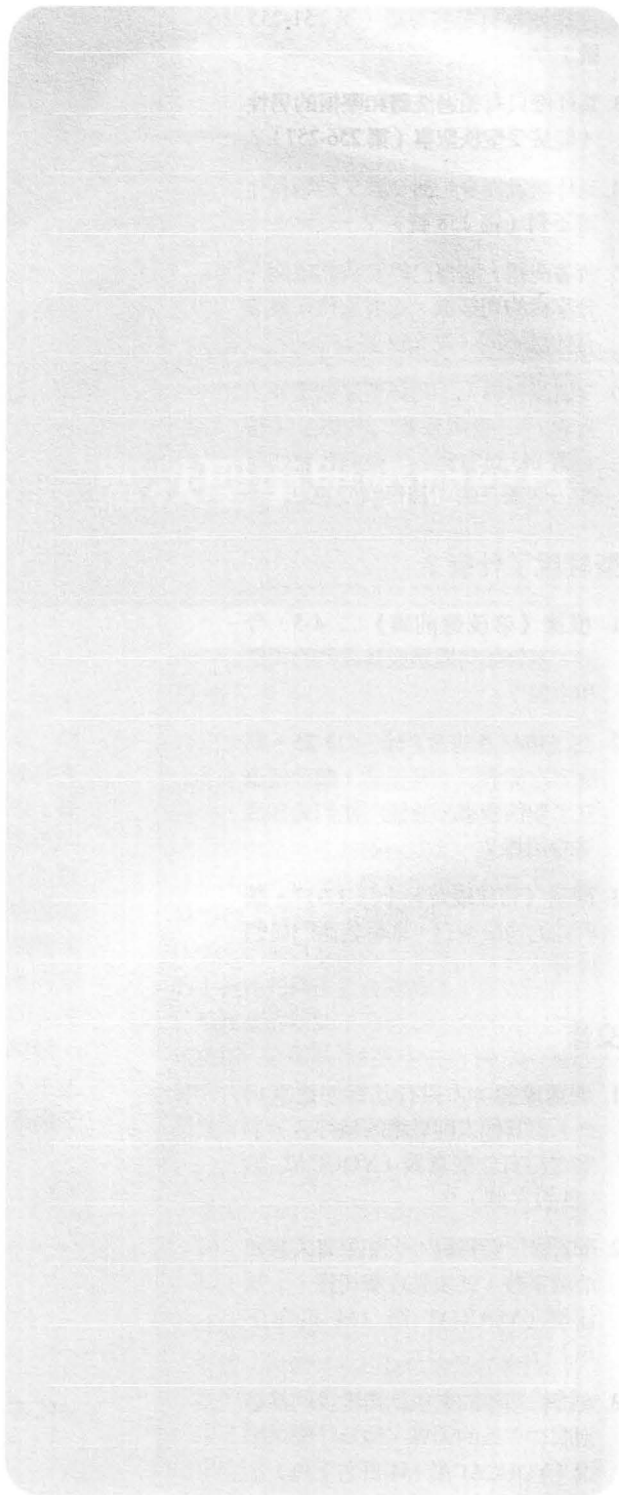
交談

1. 聖道茂說：「只有基督才是真司祭。但其他人則是祂的執行者。」他這話有什麼意義（YOUCAT 第 143 頁左側）？
2. 聖若翰·衛雅說：「如果有人想要消滅宗教，就要先攻擊司鐸。」為什麼（YOUCAT 第 144 頁左下角）？
3. 安提約基雅的聖依納爵說我們都必須服從主教的領導。他為什麼這麼說（YOUCAT 第 144 頁右上角）？

挑戰

祈禱：為司鐸的聖召、為那些願意回應天主召叫，以聖潔的生活服事基督的教會的神職人員祈禱。

支持：以禱告和順從擁護羅馬的主教（教宗）、你所在地的主教、以及你的堂區神父。





共融與使命的聖事——聖秩聖事與婚姻聖事

主題八：我們是為了彼此而受造的

YOUCAT 提要

當史提夫·汪達 (Stevie Wonder) 唱〈我是為了愛她而存在〉 (I was made to love her)，以及魔力紅 (Maroon 5) 唱〈她會被愛〉 (And she will be loved)，每個人都知道他們在唱什麼。男人是為女人受造，女人是為男人受造。愛情不是為了一天而存在。在所有人的心中，都深藏著一種被愛的渴望，期望獨自專有、絕對和永久的愛情。在這世界上，只有婚姻的愛才能徹底滿足這個渴望。「男人要離開他的母親，女人要離開自己的家；他們將要旅行，到一個兩人成為一體的地方。」這是一首婚禮歌曲的歌詞，充分表達了婚姻盟約的現實。

儘管我們是為了這種愛而受造，但墮落自私的自我，如果沒有天主的幫助，無法實現它。為那些願意自由地給予，以及接受神聖的婚姻聖事的人，在他們婚姻之旅的道路上，常有天主的幫助。沒有天主的幫助，大多數人的婚姻會終結，如同那些心碎情歌的歌詞：「她離開了我，他離開了我，我不能繼續下去。」或是「嗨，有個寂寞的女孩，寂寞的男孩。」這不是我們受造的目的，天主有更好的安排。

反省：

你相信愛情嗎？所有的人都渴望愛情，渴望愛與被愛。本身是愛的天主知道，在這塵世的朝聖旅途中，我們如何能夠充分地體驗及分享祂的愛情。祂為男人創造了女人，反之亦然。由於這個原因，許多人蒙召結婚。蒙召過基督徒的婚姻生活，就是蒙召完全承諾，愛自己的終身伴侶，一直到終極。雖然天主為男人創造女人，為女人創造了男人，並且安排他們為彼此而生活，但是天主並沒有召叫所有的人過婚姻生活。天主召請許多人「為了天主的國」的緣故，保持獨身 (路十八 29)。修道者、守貞的神職人員、過獨身生活的平信徒等，他們可以自由地為基督專職工作，並有成效地為他人服務。那些蒙召獨身的人，放棄性生活，把精神活力投入到其他的事情；雖然獨身，但他們仍然蒙召過一個充滿愛的生活。

1. 非常活躍又忠誠的人，在面對婚姻生活時會有什麼特殊的挑戰？特別是當它涉及到他們的家庭生活和自己的職業生

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 260-261，263-264，271 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 一個男人和一個女人為什麼會結婚（第 260-261 號）？
2. 為什麼婚姻不可拆散（第 263 號）？
3. 什麼會威脅到婚姻？什麼可以更新婚姻（第 264 號）？
4. 婚姻聖事的家庭，如何在沒有信仰的茫茫人海裡，成為信仰生活的小島（第 271 號，第 154 頁左側）？

聖經說了什麼？

1. 在《厄弗所書》五 21-33，聖保祿給已婚夫婦什麼啟示性的建議？基督徒的婚姻如何才能成為基督愛教會的標誌？
2. 請說明《盧德傳》一 16-17，盧德向她婆婆的承諾，如何反映出基督徒夫妻之間彼此的承諾？
3. 閱讀《瑪竇福音》十九 4-9，耶穌對於婚姻無法解除，說了什麼？
4. 在《若望福音》二 1-11，如何把基督徒的婚姻，與基督的愛以及順從基督，緊密地聯繫起來？

交談

1. 你認為齊克果（Soren Aabye Kierkegaard）為什麼說：「愛在忠實內得以圓滿」（YOUCAT 第 150 頁左側）？
2. 請評論這句話：「在婚姻中，絕對的忠貞不只是人的高貴表現，更是見證天主的信實」（第 263 號）。在這「相對主義」充斥的世界，為什麼「絕對的」真理與忠誠是如此地重要？
3. 請評論《青年教理》第 151 頁右側的兩句話：

涯，必須以哪一個為優先？

2. 我們的社會強調性的表達，對於過獨身生活以及明智地處理性慾的人，你認為會有什麼樣的挑戰？

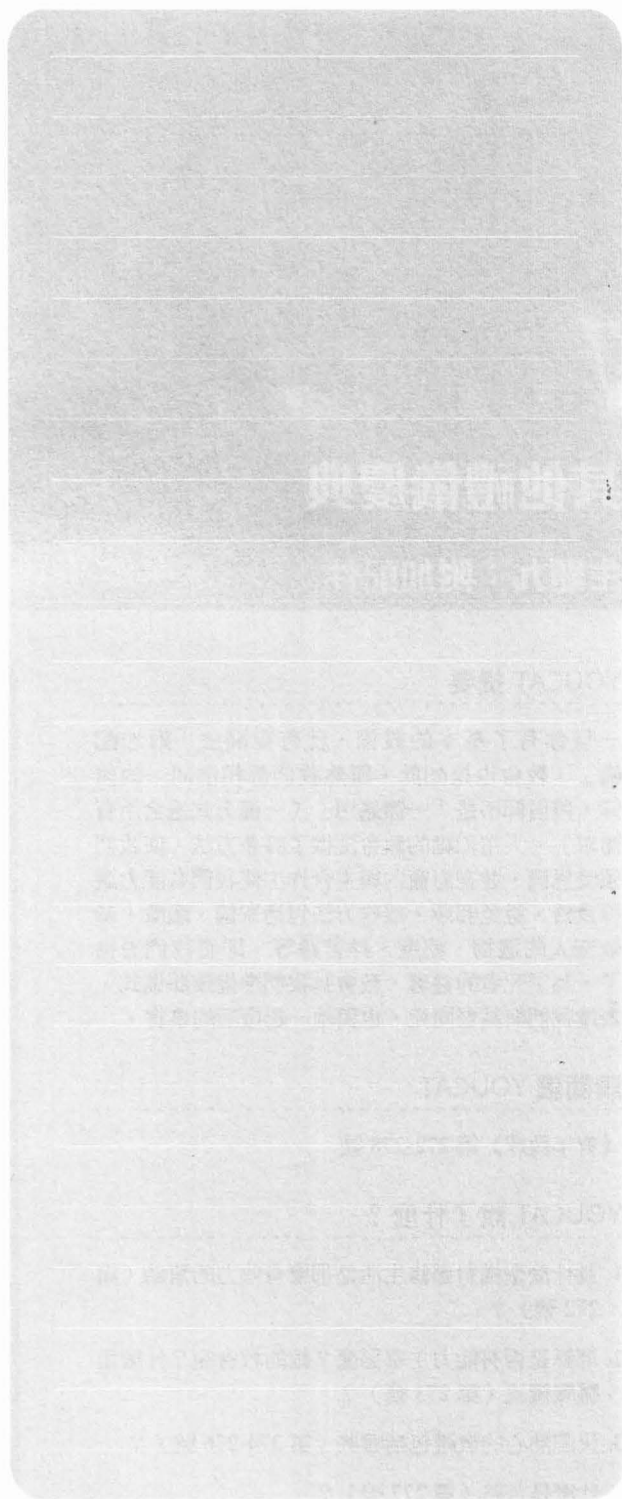
杜斯妥也夫斯基 (Fyodor M. Dostoevsky) 說：「愛一個人，就是在那人身上，看見天主想要他成為的樣子。」和莫里亞克 (Francois Mauriac) 說：「愛上一個人，就是看見別人眼中都看不見的奇蹟。」你認為男女之間的真愛有什麼意義？

挑戰

祈禱：每天祈求天主，為你指出你的聖召，並求天主幫助你準備自己。如果天主召叫你結婚，也為你未來的配偶祈求同樣的事情。

詢問：請求天主之母瑪利亞為你轉求，在你的日常生活，領受以及實踐純潔和端莊的美德。

貢獻：支持你的家人或天主的家庭。在本週內做一件超出你日常職務的事，幫助你的家人或者你的堂區把事情做得更好。





其他禮儀慶典

主題九：附加配件

YOUCAT 提要

一旦你有了基本的設備，就有空間去「附加配備」，教會也是如此。雖然我們都相信同一的信仰，但信仰不是「一體適用」（一種方式適合所有需求）。天主和祂的教會提供了許多方法，使我們領受恩寵，並在恩寵內與主合作，使我們有能力選擇良善，避免邪惡。這些方法包括聖儀、驅魔、恭敬聖人的遺物、朝聖、拜苦路等。即使我們去世了，為了死者的益處，教會為我們準備殯葬儀式，表達我們與基督同死，也與祂一起復活的事實。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 272-278 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 為什麼聖儀對靈修生活是那麼有效力的幫助（第 272 號）？
2. 耶穌是否有能力主宰惡魔？祂的教會呢？什麼是驅魔儀式（第 273 號）？
3. 民間熱心的敬禮包括哪些（第 274-276 號）？
4. 什麼是苦路（第 277 號）？

反省：

聖儀和聖事不同，它不會導致象徵之事發生。但只要懷著對天主的信心使用它們，聖儀可以賦與天主要給我們的恩寵。

你是否知道懷著信心配戴顯靈聖牌、聖本篤驅魔聖牌或聖衣聖牌（只舉幾個例子）的強大力效？你是否曾經敬禮過聖人的遺物，藉此認識「天主的朋友」？這位天主的朋友在天堂正想著你，為你祈禱，祈願你得到天主大能的幫助，戰勝邪惡，在你的生活中保持永恆的良善。

1. 認為某些自然物體具有超自然的力量是一種迷信。在《路加福音》八 44，《宗徒大事錄》五 15 以及十九 11-12，聖經所描述的與迷信有什麼不同？有什麼額外的元素在運作？
2. 為什麼基督徒在朋友或家人的殯葬禮儀中，既感到悲傷又覺得喜樂？
3. 聖儀有時與民間熱心敬禮有關。你是否認為民間熱心敬禮，可能會涉及以「善功賺取天國」的危險？請說明你的想法。

5. 為什麼基督徒的殯葬禮儀非常重要
（第 278 號）？

聖經說了什麼？

1. 閱讀《瑪竇福音》十 1，耶穌行使祂的權柄制伏邪魔。然後閱讀《伯多祿前書》五 8-9，這提醒我們，在世界上，惡魔持續威脅我們。耶穌戰勝邪惡的權柄如何在祂今日的教會內行使？
2. 虔敬恭讀《路加福音》廿三 24-53，然後以你自己的話，講述基督徒跟隨耶穌的十字架苦路，會得到什麼益處。

交談

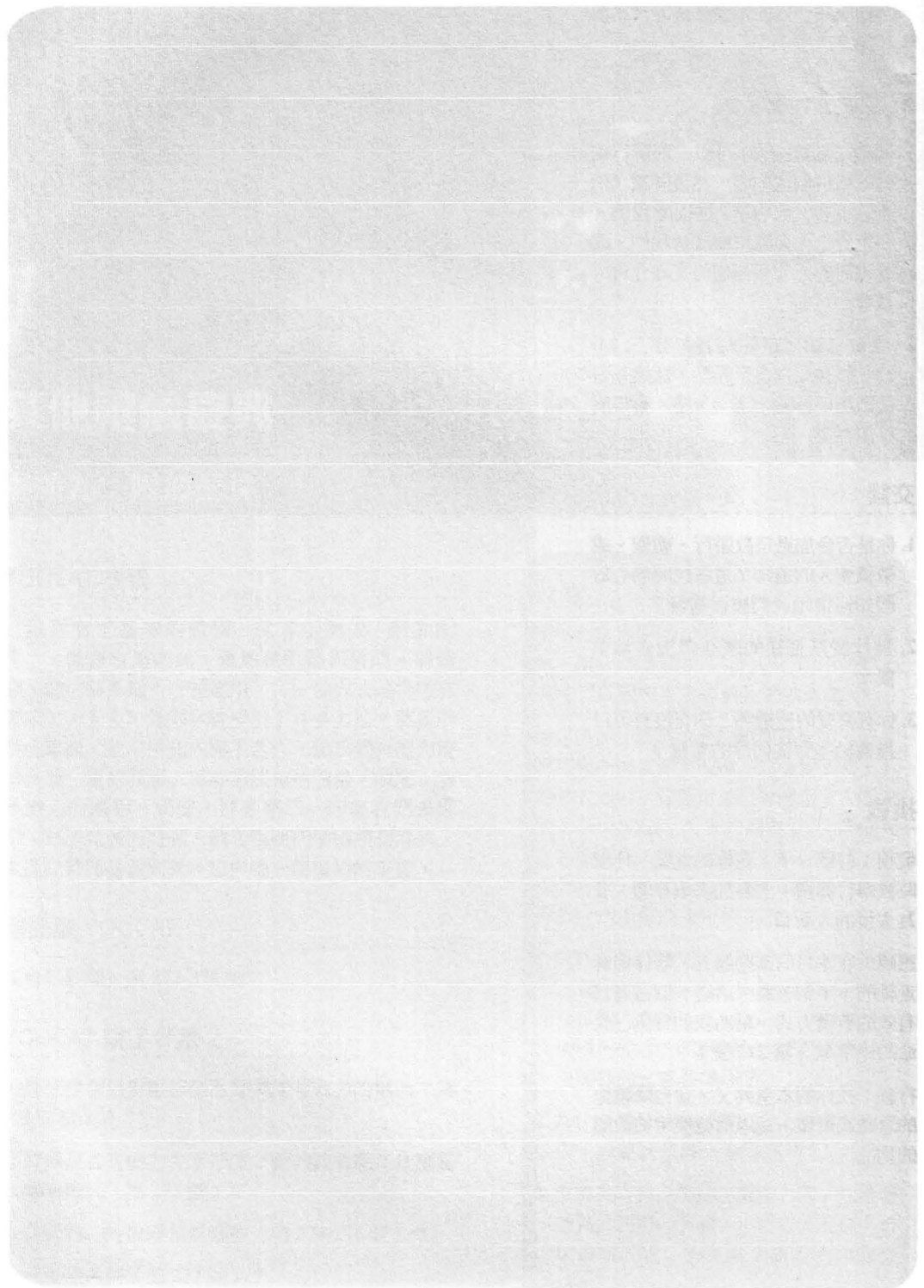
1. 你是否參加過宗教遊行、朝聖、或敬禮聖人的遺物？這些民間熱心敬禮如何帶領我們接近基督？
2. 為什麼基督徒的殯葬禮儀非常重要？
3. 你有喜愛的聖儀嗎？你有沒有可以推薦給基督徒同伴的聖儀？

挑戰

發現：打聽一下，在你的堂區，什麼時候舉行葬禮，去參加那個葬禮，並為去世的人祈禱。

跟隨：在本月的某些週五，陪伴耶穌走祂的十字架苦路。這是一個古老且有效的敬禮方式，幫助我們背自己生命的十字架（第 277 號）。

行動：找你的本堂神父，請他降福你的念珠或聖像，並以信德使用被祝福的物品。



PART 3

我們如何在基督內生活 活出最圓滿的生命

YOUCAT 研讀手冊



人活在此世的意義、應當如何行動、以及天主聖神的幫助

主題一：每個人的幻想

YOUCAT 提要

當你的父母年輕時，他們大概在電視上看過羅傑斯（Fred M. Rogers）先生，聽到他唱著：「每個人的幻想，每個人都好；你身體的幻想，我的也是。」這是一首兒歌嗎？對！是一首兒歌；但是，兒歌也會告訴我們一些真實的事情。天主創造了人的身體和靈魂，的確，這真是「異想天開的」。天主為了一個神聖的目的，以自己的肖像創造我們。因為天主是愛，我們是為了愛而被創造。天主是永恆和至高無上的幸福，我們也正是為了那種幸福而受造。天主是無限的真、善、美，當我們追求並找到真、善、美，祂賜給我們滿足的心。這就是為什麼祂給我們自由，好讓我們從今直到永遠，可以選擇愛、幸福、善良、真理和美好！每一個人，無論是多麼的年輕、年長、有限度、沒有吸引力、寂寞、或是貧窮，都是為了天主、為了愛而被創造的。所有的倫理道德都涉及這一點：無論需要承擔什麼，不管付出多大的代價，要愛每一個人。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 279-280，283，285-287，290-292，295，297 號

反省：

你為什麼會在這世界上？天主創造了你，你這個人是一個獨特、不可能重複的個體。我們每個人，對於這個天主賜給我們的珍貴生命禮物，應該做什麼呢？基督說「你們找，必要找著」（瑪七 7）。所有真誠尋求的人，必要逐步找到回答「我為什麼在這裡？」這個問題的答案。但是，當我們找到了，是否願意按照所找到的生活？這是很重要的問題。

1. 你認為為什麼有些人，似乎需要用很長的時間，去尋找自己的生活目標（如果他們真的找到了）？
2. 你有沒有問過天主關於你的人生目標？有沒有求祂引導你找到你生命的聖召？

YOUCAT 說了什麼？

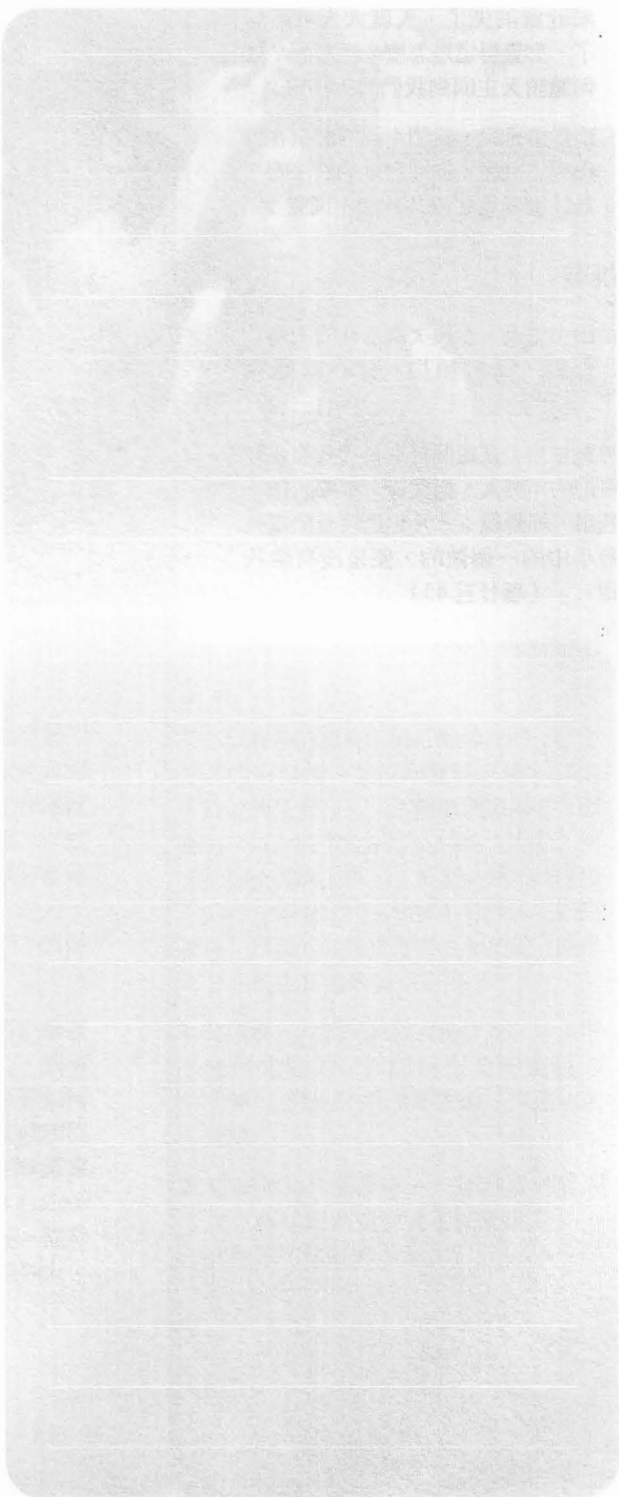
1. 要活出美好的人生，信仰和聖事扮演什麼樣的角色（第 279 號）？
2. 為什麼每一個人，從活在母胎內的那一刻開始，就有令人讚嘆、內在的尊嚴（第 280 號）？
3. 什麼是真福八端？它們與我們的幸福有什麼關係（第 283，285 號，以及第 164 頁，巴斯噶語錄）？
4. 什麼是自由？它是為了什麼（第 286，287，290 號）？
5. 目的可以正當化手段嗎（第 291-292 號）？
6. 什麼是良心？人如何培養正確的良心（第 295 和 297 號）？

聖經說了什麼？

1. 《若望福音》十五 4-5 告訴我們，什麼是基督徒的倫理基礎？
2. 在《瑪竇福音》五 3-12 耶穌給了我們真福八端。如果根據真福八端生活，我們會如何受益？
3. 《若望壹書》三 1-3，聖若望指出天主給我們尊嚴，祂創造了每個人的命運。什麼是我們人格尊嚴的根源？什麼是我們的命運？
4. 關於基督徒的自由，聖保祿在《羅馬書》八 15 說了什麼？

交談

1. 請看《青年教理》第 162 頁，聖女大德蘭給了我們非常好的建議，她到底說了什麼？你認為在世界上，如果有更多人聽從她的勸告，會發生什麼事？
2. 教宗本篤十六世指出，當天主從人



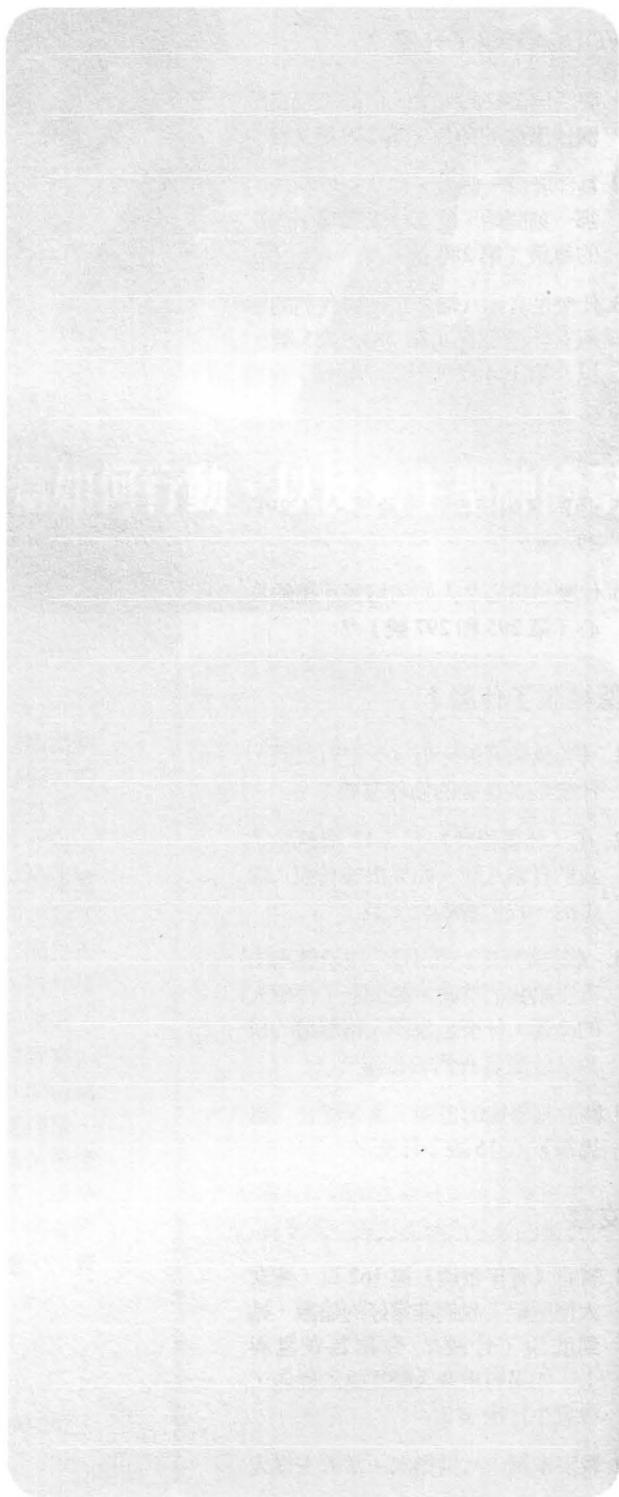
類社會消失了，人就大大地降級了。你覺得這是怎麼一回事呢？如何邀請天主回到我們的生活裡？

3. 羅哲弟兄說，我們幸福的源泉在於與天主共融。你同意他的看法嗎？為什麼同意？或為什麼不同意？

挑戰

祈禱：每天，多幾次做這樣的祈禱：
「耶穌，我信賴祢。有祢就足夠了。」

尊重生命：在這個星期為那些需要你幫助的年輕人、祖父母，或鄰居做一些事。耶穌說：「凡你們沒有給這些最小中的一個做的，便是沒有給我做。」（瑪廿五 45）





人的位格的尊嚴

主題二：美德本身就是獎賞

YOUCAT 提要

你是否曾有個朋友——至少你認為他是你的朋友，後來發現他在別人面前毀謗你？或是某個你認識的人，在你面前似乎很友善，但發現他總是在背後批評你？有時候我們必須通過自己的痛苦經驗，才知道誰是真正的朋友。我們不會成為朋友，除非修練德行。如果信任任何自稱是朋友但沒有德行的人，遲早會引火自焚，日後也會證實我們信任了不值得信任的人。沒有德行不會有真正的友誼。

德行是做好事的習慣。有一些德行，我們可以藉著練習重複善行（自然的德行），但有些德行，只有天主給了我們才能得到（超性的德行）。不管如何得到德行，我們必須實踐它們，否則一點好處都沒有。卡內基（Dale Carnegie）在他著名的暢銷書《卡內基溝通與人際關係》（*How to Win Friends and Influence People*）中，給的主要的建議是，除非你自己先做一個很好的朋友，否則無法贏得朋友。除非修練德行，否則不能給人好的影響。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 299, 301-311, 313-314, 316, 318 號

反省：

天主以許多的恩典和德行降福我們，現今存在的有信德、望德和愛德三樣，其中「最大的是愛德」。這個道理是那麼有影響力，以至於聖奧斯定竟然說：「愛，然後按你所願的去做。」天主是愛，祂以自己的肖像創造我們。你會去尋找天主給的恩典，以及給你帶來豐富生命和愛的德行嗎？你會忠實地修練德行嗎？

1. 有時候，我們認為只要是好意，可以做任何想做的。你認為聖奧斯定說的「愛，然後按你所願的去做」是這個意思嗎？
2. 你認為為什麼愛德——因為我們愛天主，所以我們要愛天主和愛近人——比信德和望德更「大」？

YOUCAT 說了什麼？

1. 我們如何成為有德行的人（第 299-306 號）？
2. 什麼是信德？什麼是望德？什麼是愛德（第 305-309 號）？
3. 什麼是聖神七恩（第 310 號）？
4. 什麼是聖神的十二種果實（第 311 號）？
5. 我們怎麼知道天主的仁慈是祂最重要的屬性（第 313-314 號）？
6. 是否所有的罪有同等的嚴重性（第 316 號）？
7. 什麼是惡習（第 318 號）？

聖經說了什麼？

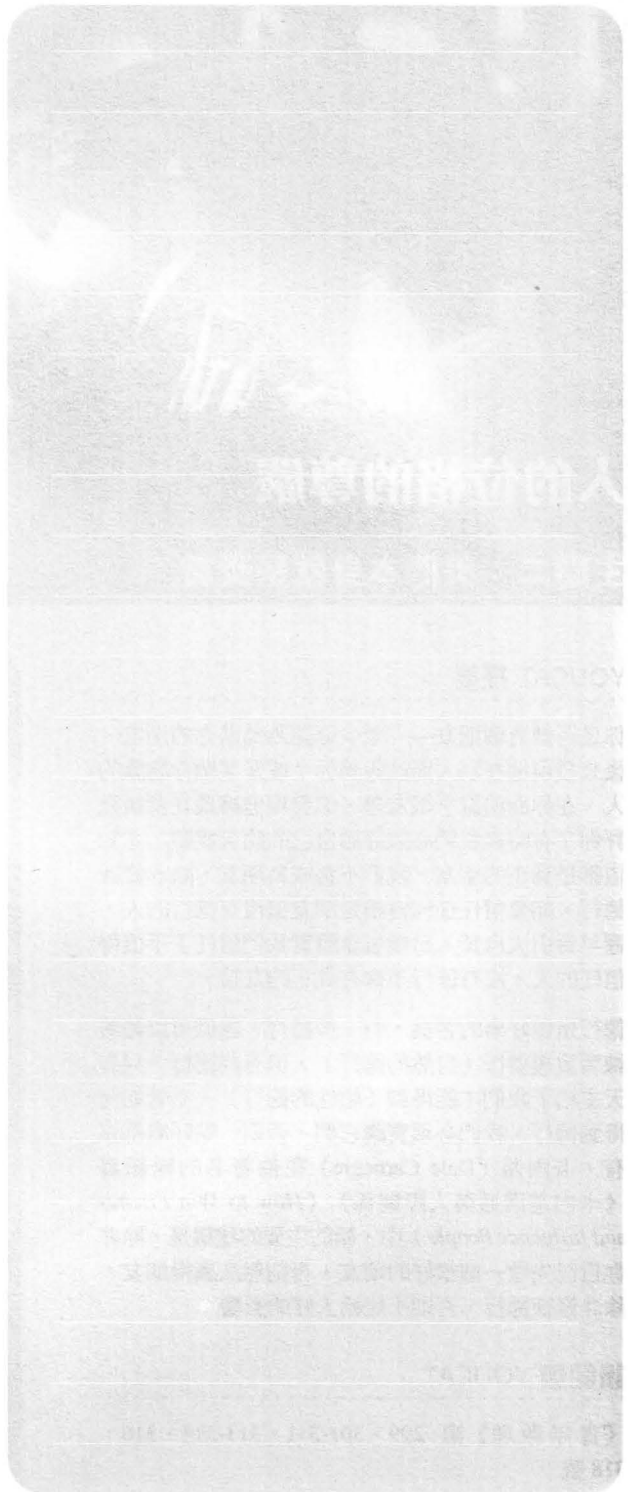
1. 根據《格林多前書》十三 1-13，什麼是永存不朽的德行？
2. 在《若望壹書》二 3-6，聖若望給了什麼理由去服從基督的誡命？

交談

1. 人們常常說：「沒有人是完美的。」然而，耶穌說：「你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」（瑪五 48）這怎麼可能呢？
2. 「首要的」（cardinal）這個字源於拉丁文cardo，意思是「樞紐」。基本的德行如何像一個樞紐？
3. 我們如何才能更虔誠，依賴聖神去過一個有德行、充滿恩寵的生活？

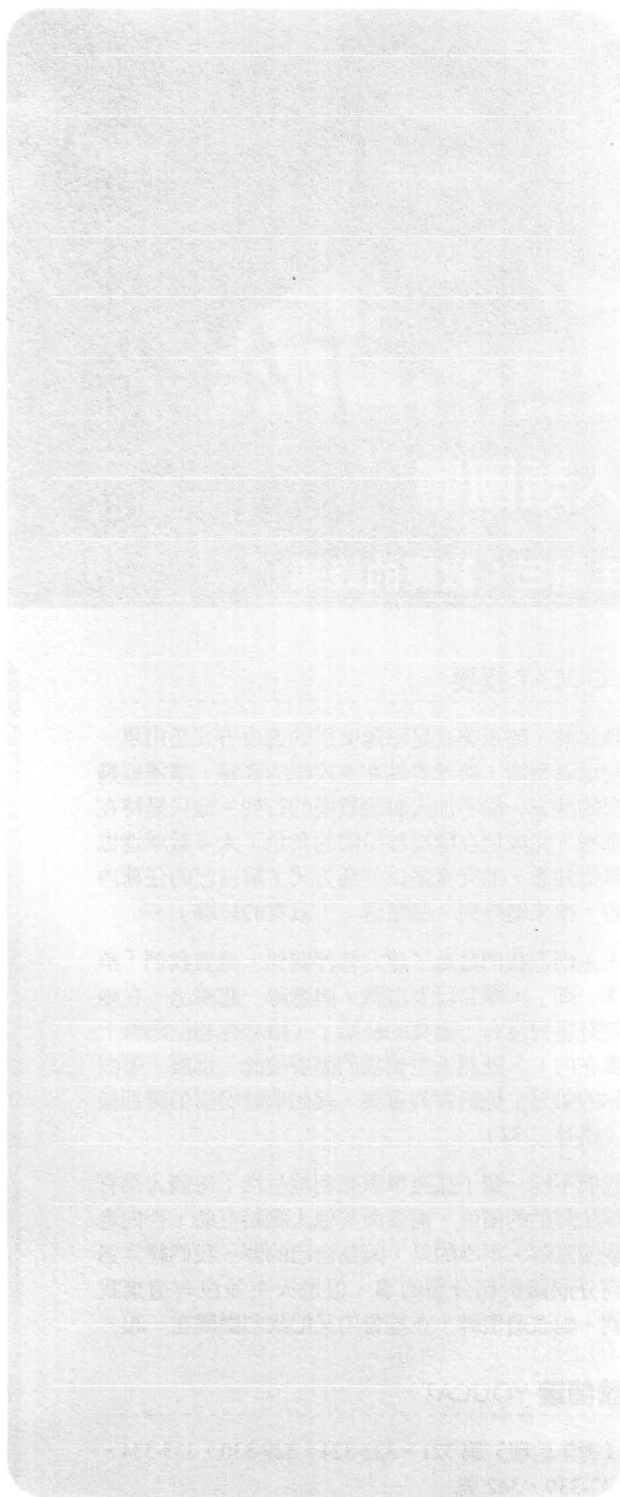
挑戰

學習：熟記四樞德、超性的德行，和聖神七恩。



祈禱：每天至少祈求聖神一次，請祂在你心內增加聖神的七恩。

愛德：因為愛，為家庭的成員、朋友或陌生人，每天找機會實踐服務的善行。





人類團體

主題三：寂寞的終端

YOUCAT 提要

幾年前，陸軍美式足球隊使用的進攻方式是用單一接球者戰術，接球者站在進攻端的底線，離邊線幾呎的地方，從不加入討論戰術的行列。他只是待在那裡，完成他在隊裡該扮演的角色。大多數球迷也無從知悉，他究竟是以何種方式了解自己的任務內容。後來他得到一個暱稱：「寂寞的終端」。

天主創造我們是為了建立夥伴關係。祂要我們「擠作一團」，學習玩耍遊戲，與團隊一起演出。在祂的計畫裡沒有「寂寞的終端」（除非你想把隱修士算在內）。既然天主使我們需要彼此，那麼「堅固你的弟兄」是絕對的重要，就如耶穌吩咐伯鐸那樣（路廿二 32）。

我們不能一輩子孤孤單單順利地生活；每個人都有無法評估的價值，需要與其他人團結互助，否則會崩潰瓦解。不幸的是，因為自己的罪，我們經常遇到分崩離析和分裂的事。但是天主並沒有遺棄我們，祂派遣聖神，在基督內又把我們聯繫在一起。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 321，323-324，329-330，333-334，337-339，342 號

反省：

聖教宗若望保祿二世說：「沒有人可以像加音那樣，聲稱他不必為自己兄弟的命運負責。」我們共同組成一個人類大家庭，當彼此尊重和相愛，會產生人類家庭所有成員，能享受的自由、和平及安全的果實。此外，根據聖嘉琳（St. Catherine of Siena）所言，天主說：「我已決意人應彼此需要，所有的人都要做我的大使，把他們從我這裡得來的恩寵及禮物分贈出去。」

YOUCAT 說了什麼？

1. 什麼是天主教社會訓導的四個主要原則（第 181 頁右上角，第 323-324 號）？
2. 所有正義的基礎是尊重每個人的人格尊嚴，不過，所有人都是平等的嗎（第 329-330 號）？
3. 什麼是自然律，我們如何能了解它（第 333-334 號）？
4. 我們如何得救（第 337 號）？
5. 討論恩典的奧祕事實，它如何在我們內運作（第 338-339 號）？

聖經說了什麼？

1. 你認為《宗徒大事錄》五 29，對社會正義提出了合理的原則嗎？
2. 《瑪竇福音》廿五 40 怎麼會是一切社會正義的基礎？
3. 根據聖保祿《厄弗所書》二 8-10，恩寵、信德以及善工如何相關？誰使我們有善工？
4. 關於基督徒的聖召，聖伯鐸在他的第一封書信（《伯多祿前書》一 14-16）有什麼申明？我們罪人怎樣才能成功地回答這個召叫？

交談

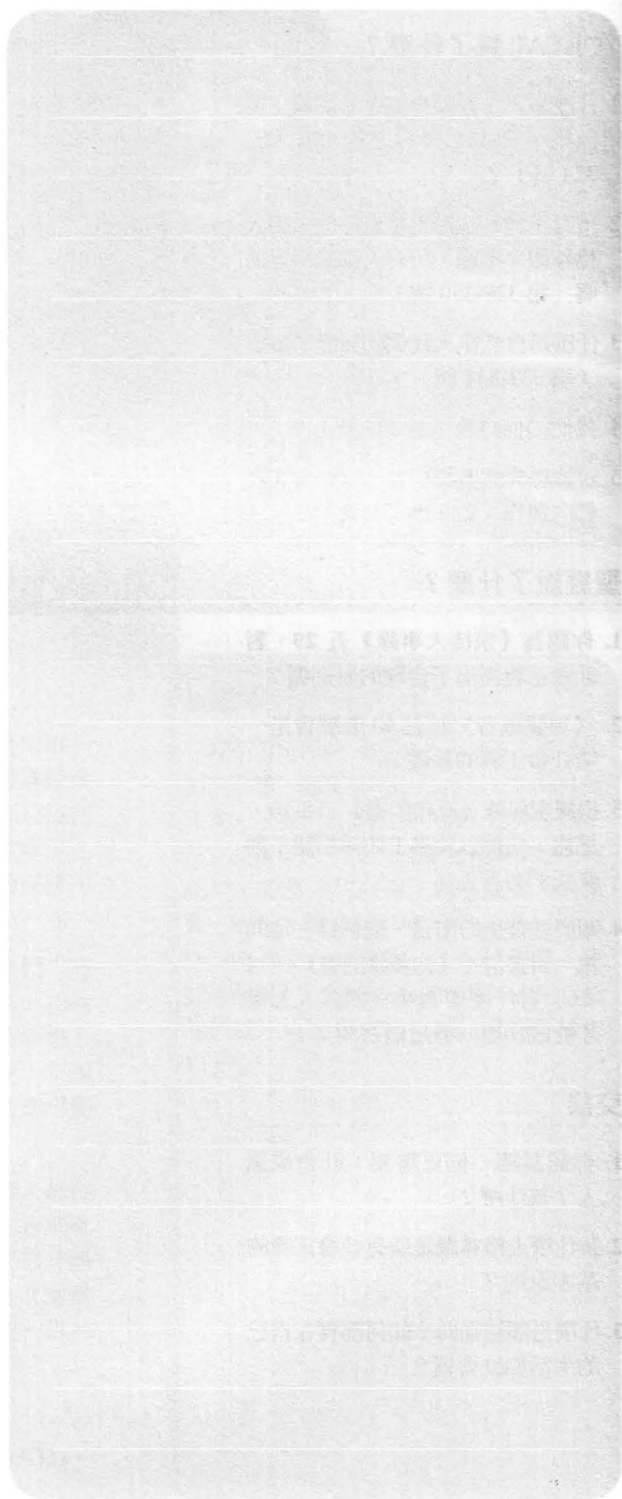
1. 你認為哪一個更重要：社會或個人？為什麼？
2. 為什麼人格尊嚴是所有社會正義的基本原則？
3. 什麼是團結互助？如何落實在自己的生活和社會裡？

挑戰

愛德：今天採取行動，為你的家庭成員做一件善事。

背誦：承諾熟記教宗本篤十六世的這些話：「我們每一個，都是因天主的一個念頭而生。我們每一個，祂所願意的，祂所愛的，都是一定要存在的。」（教宗本篤十六世就職演說，2005年4月24號）

學習：研討天主教社會訓導四個主要原則，以及每一個的涵義：人格尊嚴、公益、團結互助以及上下輔助。



教會

主題四：你不能給你沒有的

YOUCAT 提要

廣告商總是做出承諾，但那些承諾是否真能實現？買車，你就會找到女朋友。到這個速食店用餐，你會被歡笑不斷的朋友包圍，永遠不再孤獨。在這世上除了教會，沒有什麼可以让你快樂、滿足、獲得真愛以及不再寂寞。教會可以給你這些，因為教會的存在是為了給你耶穌，祂是我們所有渴望的滿足。

呂巴克樞機（Henri Cardinal de Lubac）說：「即使到今天，還是教會給了我耶穌，就是這樣。」藉著天主的恩典，教會幫助我們跨越所有阻擋真正認識耶穌的障礙。時間和空間都不是障礙，磨練和悲傷也不能使我們離開耶穌，即使罪和死亡也被祂克服了。在教會內，我們聽耶穌說話，接受祂的寬恕，被祂的聖體聖事餵養。我們白白領受了基督分享的生命，是為了讓我們能夠走出去，把所領受的白白地傳給別人。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 343-344, 347 號

反省：

呂巴克樞機問：「如果沒有教會，我怎麼認識耶穌，我與祂又怎麼會有交集？」
（註）只有教會可以給我們耶穌。為回報所得，我們身為教會的忠實成員，很榮幸可以向遇到的人介紹耶穌。

1. 請說明教會把耶穌介紹給你的一些方法。
2. 列舉一些你把耶穌介紹給他人的方法。

註：保祿六世在《信德的奧蹟通諭》（*Mysterium Fidei*）指出，有七種不同的方法，耶穌（是神也是人）臨在於教會。

YOUCAT 說了什麼？

1. 教會為我們做什麼（第 343-344 號）？
2. 什麼是偽善，有什麼對策（第 347 號）？

聖經說了什麼？

1. 在《格林多前書》十二 27，聖保祿告訴我們，如果要屬於基督，我們必須成為教會的成員。聖保祿給了什麼理由？
2. 在《路加福音》十 16，我們聽到基督把自己的權柄給了誰？祂為什麼這樣做？在今日的世界，基督的權柄仍然有效嗎？

交談

1. 巴斯噶（YOUCAT 第 190 頁左側）建議那些想要去相信的人，「做一切信德要求你們所做的，好像你們已經是個教友那樣。」你認為這種策略可行嗎？
2. 一個偽善的人會做什麼？在我們的生活中，如何才能避免虛偽？我們可以快速地指責別人虛偽嗎？為什麼可以，或為什麼不可以呢？
3. 如果一個信徒很少參與主日感恩祭，你認為這個人會繼續做一個天主教徒嗎？為什麼會或為什麼不會？

挑戰

熟記：學習和活出五個教會法規。

祈禱：本週內為那些已經不再過天主教信仰生活的信徒祈禱，願他們回歸天主的家園。



你應愛上主你的天主

主題五：獻出你的一切

YOUCAT 提要

在電影《星際大戰》，尤達訓練天行者路克成為一個絕地武士時，他說：「沒有試試看，只有做或不做的選擇。」同樣的，天主不會命令我們嘗試去愛祂，全力以赴去嘗試。不！舊約說了，耶穌自己也重複說：「你應當全心、全靈、全意、全力愛上主，你的天主。」（申六 5，谷十二 30）

尤達希望路克將全人投入現有的任務，如此才能完成使命。天主要我們奉獻所有，如此我們才不會失去愛的力量。這力量不是在我們內運作的一種「力量」，而是天主自己透過我們去愛人，當我們踏出愛的第一步，自然會努力遵守天主關於愛的所有律法。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 348-349，352-353，355，359-360，364-365 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 為得永生以及存留在祂內，耶穌說我們必須做什麼（第 348 號）？

反省：

耶穌對我們說：「你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友。」（若十五 14）聖若望提醒我們，誠命不是繁瑣的負擔，為那些會愛的人，所有的事都是容易的。你必須問自己：為了愛，我是否願意「無私忘我」地付出代價？為了天主召請我去愛的那些人的更大利益，我是否可以撇開我的自我、願望，甚至是我的需要？為了愛，我是否願意付出我的一切——心神、意志和力量？

1. 這個星期內，為表達你對天主的愛，有些什麼簡單的事情可以做？
2. 在這個星期內，為了愛你的天主，有些什麼事情你該避免？

2. 什麼是十誡（第 349 號及第 192-193 頁側邊）？
3. 如果要完成我們注定的命運——擁有真理和幸福，在生活中，絕對該有什麼樣的優先次序（第 352-353 號）？
4. 第一誡禁止什麼（第 355 號）？
5. 第二條誡命保護什麼（359 號）？
6. 為什麼基督徒劃十字聖號（第 360 號）？
7. 基督徒如何把星期日變成「主的日子」？為什麼要這麼做（第 364-365 號）？

聖經說了什麼？

1. 閱讀《出谷紀》廿 2-17 和《申命紀》五 6-21，這些經文是什麼的基礎？
2. 在《若望壹書》四 16-21，聖若望和聖神給了什麼強大的動機，使我們遵守天主的誡命？
3. 《聖詠》一一三如何激勵我們遵守第二誡？

交談

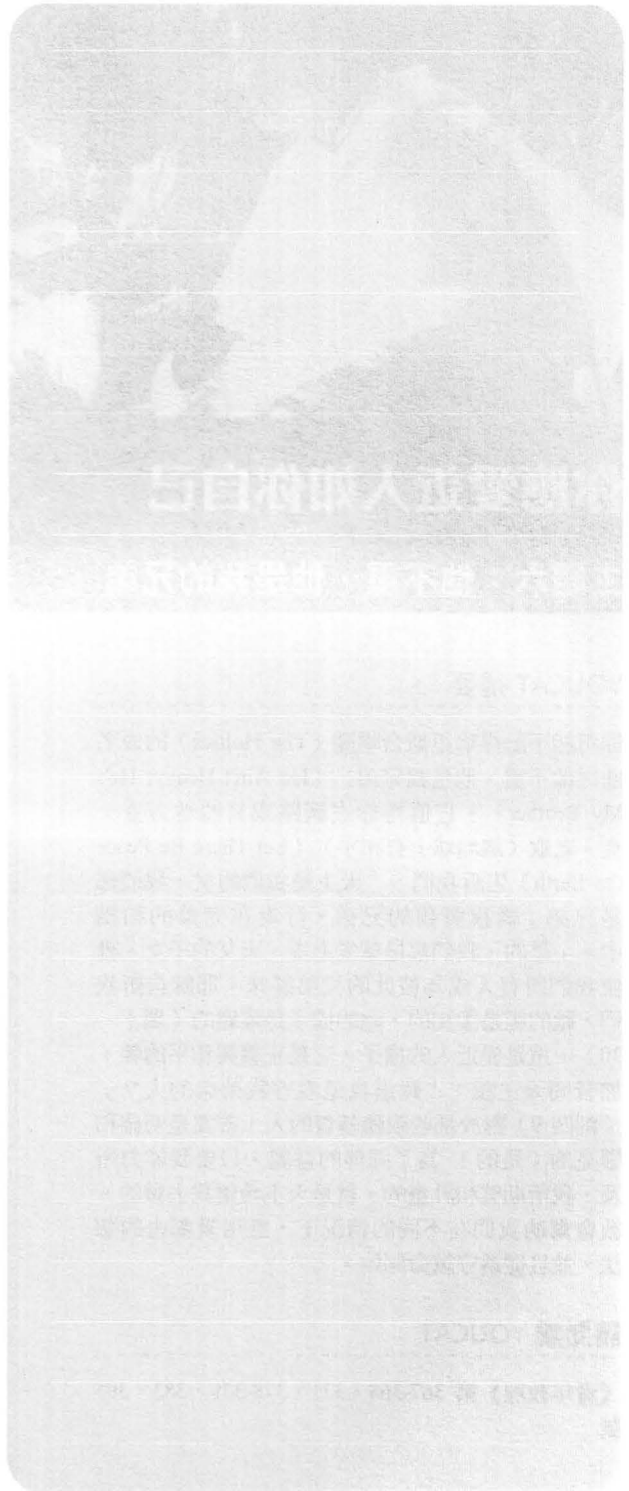
1. 如果理智可以明白十誡所列的義務，為什麼天主還要費心啟示我們？
2. 十誡是不是已經過時了？十誡至少有四千年的歷史，它們與我們有什麼相關？
3. 全心全意敬拜天主的人會發生什麼變化？他以某種方式被改變了嗎？如何改變？

挑戰

背誦：熟記十誡（第 349 號）。

愛德：今天為了表達你對父母的愛，
為他們做一次犧牲。

拜訪：到聖堂拜聖體。遵從第一誡，
至少花十分鐘敬拜天主。畢竟祂是唯一的神。





你應愛近人如你自己

主題六：他不重，他是我的兄弟

YOUCAT 提要

你可能不記得哈里斯合唱團 (The Hollies) 的成名曲〈他不重，他是我兄弟〉 (He Ain't Heavy; He's My Brother)。它值得你在網路或其他地方查一查。老歌〈讓地球上有和平〉 (Let There Be Peace On Earth) 告訴我們，「天主是我們的父，我們都是兄弟；讓我與我的兄弟，行走在完美的和諧中。」是的，我們都是慈愛上主、天父的子女。祂使我們所有人成為彼此的兄弟姊妹。耶穌告訴我們，祂的軛是柔和的，祂的擔子是輕鬆的 (瑪十一 30)。這是愛近人的擔子，它是正義與和平的軛。加音問天主說：「難道我是看守我弟弟的人？」 (創四 9) 對於那些跟隨基督的人，答案是明確和響亮的：是的！為了同伴的益處，只要我能力所及，我所期望和計畫的，就是天主希望我去做的。教會幫助我們在不同的情況下，應用愛鄰舍的想法，並且從遵守誠命開始。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 367-368, 371, 378-379, 383, 395 號

反省：

天主向梅瑟啟示祂的十誡，但這並不是說，在這之前，天主好像從不曾給人類徵兆，表明祂的意圖。十誡大部分的內容，以色列人都已經知道，重點是他們是否願意承諾天主會遵守誠命。我們中大多數的人也一樣，知道誠命的真理。我們應當認識十誡，學習它的細節，以及更深地理解為什麼天主要我們做某些事，但禁止我們做其他的事。這幫助我們理解，哪些是對我們真有益處的。不過，對於大多數人，重要的倒不是知道誠命是什麼，而是我們是否會決定，依賴天主的幫助，遵守十誡。

1. 如果每個人都遵守十誡，這世界將會有什麼不同？
2. 如果你在一個星期內，完美地遵守十誡，你的生活將會有什麼不同？
3. 遵守或違背十誡，如何影響一個人與天主的關係？

YOUCAT 說了什麼？

1. 對於我們的父母和其他合法的權威人士，第四誡要求我們什麼（第 367, 371-373 號）？
2. 在天主的計畫裡，家庭有多重要（第 368-370 號）？
3. 第五誡不允許什麼？為什麼不允許（第 378-379, 383 號）？
4. 什麼是和平（第 395 號）？

聖經說了什麼？

1. 根據《德訓篇》七 27-28，我們可能回報天主或父母給我們的嗎？
2. 聖保祿在《羅馬書》十二 10 和《哥羅森書》三 21，教導家庭和教會的成員要彼此相愛。聖保祿說些什麼？
3. 在《瑪竇福音》五 21-22，耶穌如何提高第五誡的道德品質？

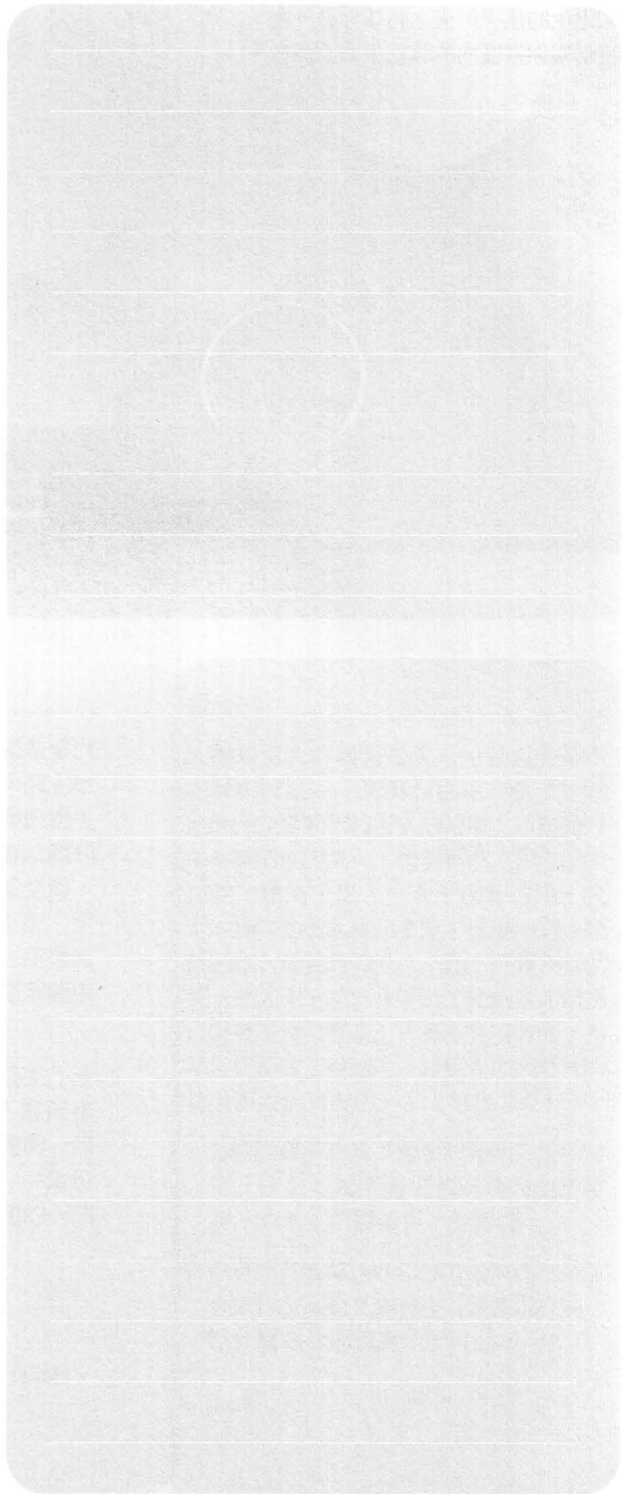
交談

1. 在今日的世界，怎樣才能更新家庭生活？
2. 如果每一個國家的法律，保護無辜者從受孕到自然死亡的生命，世界會有什麼改變？
3. 和平與正義彼此有什麼關聯？

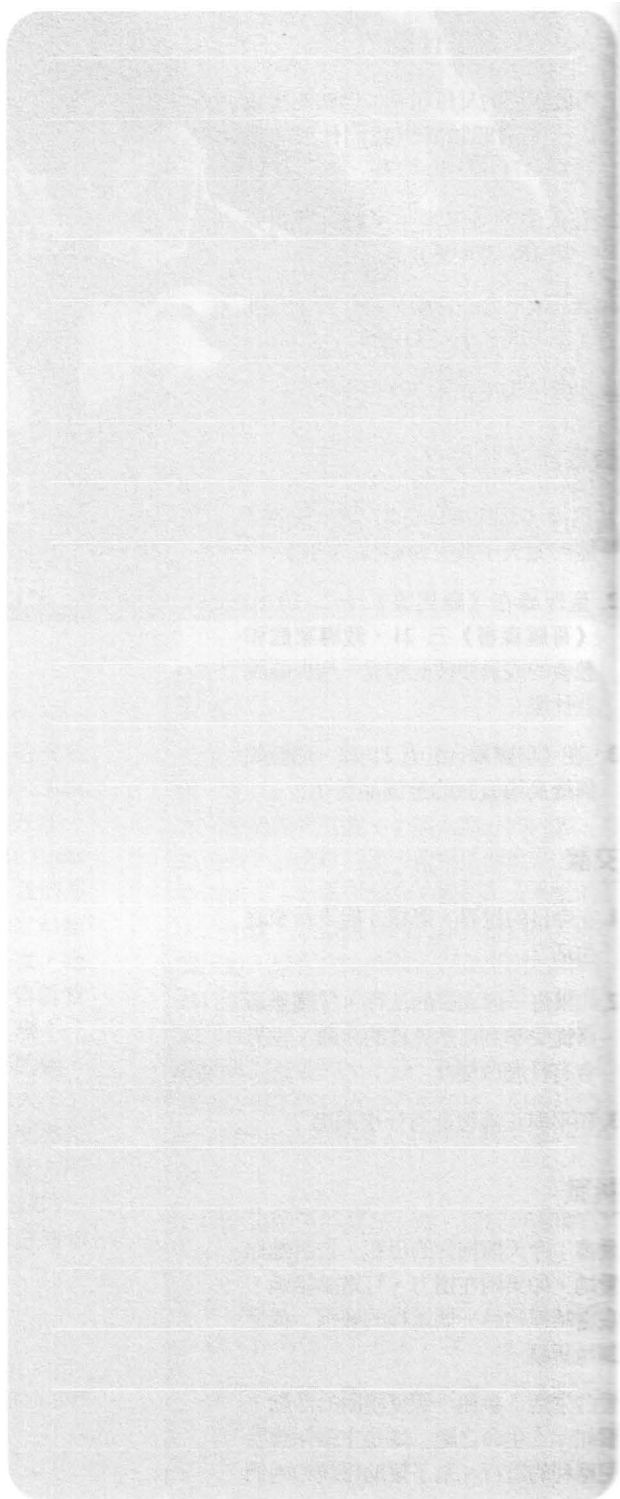
挑戰

愛德：今天擁抱你的母親，告訴她你愛她。如果她在遠方，打電話給她，在電話裡給她一個遠程的擁抱，或是為她祈禱。

愛的生活：參加一個反墮胎的活動，譬如：「生命之鏈」或是主張保護胎兒權利的遊行。為了幫助母親和她們



未出生的孩子，天主希望你做什麼。
請聯繫你堂區內的尊重生命委員會。





你應愛近人如你自己

主題七：根據手冊操作

YOUCAT 提要

買車時會有一本汽車配備使用說明書，如果希望汽車能順利成功運行，最好是根據手冊操作。天主給了人類一份手冊「十誡」，希望我們按照手冊過生活。當人類按照十誡經營自己的生活，社會就順利進展。如果沒有，會遇到故障、碰撞及嚴重受傷。今天活著的每個人，都經歷過因為別人不按「手冊」操作，所造成的痛苦後果。思考一下，不忠貞的婚姻可能帶來的痛苦——帶給父母、或是親戚中的某一位、或是親近朋友的煎熬。

我們可能都經歷過個人的財產被侵犯，或是工作沒有獲得應有報酬的體驗。在一個人們不「遵照指示」的世界裡，我們可能是製造或解決問題的一部分。如果我們按照天主賦予人類的十誡——這份「手冊」去操作，我們一定會成為解決問題的一部分。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 402-404, 407, 415-421, 424-425, 428, 440, 445, 450-451 號

反省：

人類最偉大的兩個資產——忠貞的婚姻之愛和財富——耶穌自由地奉獻了，這是祂完全愛我們每個人的記號，這是祂自由奉獻的原因之一，表明婚姻之愛之所以存在，是為了男人、女人能夠自由、完全、獨特地彼此自我奉獻。這是所有人類最深刻，最美麗的愛；不過，基督為我們每一個人完全地自我奉獻，祂的愛比婚姻之愛更美麗和豐富：「祂本是富有的，為了你們卻成了貧困的，好使你們因著祂的貧困而成為富有的。」（格後八 9）

1. 怎麼說耶穌放棄了重要的婚姻之愛和財富？這是否表明婚姻和財富完全不重要，或者它們很重要？請解釋。
2. 你有沒有放棄過非常珍惜的東西？這讓你有什麼感覺？你有沒有經歷過自由？為什麼經歷過或為什麼沒有？

YOUCAT 說了什麼？

1. 什麼是婚姻之愛的意義（第 402 號）？
2. 人類的性與愛，這兩種恩典，彼此有何相關（第 402-404，407 號）？
3. 教會對同性戀有什麼評斷？我們如何真正愛所有的人，包括那些認為自己是同性戀者（第 415 號）？
4. 基督徒的婚姻有哪四個基本要素（第 416-418 號）？
5. 為什麼教會支持自然計畫生育，反對避孕和絕育（第 418-421 號）？
6. 什麼是通姦？天主教徒因此可以離婚嗎（第 424 號）？
7. 為什麼教會呼籲我們全力抵抗社會因教會反對男女同居不結婚的立場，而給予的壓力（第 425 號）？
8. 第七誡禁止什麼（第 428 號）？
9. 基督徒是否有義務涉入政治和社會（第 440 號）？
10. 請解釋聖教宗若望保祿二世支持的「勞動優於資本的原則」，有什麼意義（第 445 號）？

聖經說了什麼？

1. 關於男人和女人，《創世紀》二 18 和二 24 教導我們什麼？
2. 關於錢財，《德訓篇》五 10 說些什麼？
3. 在《瑪竇福音》六 21，關於我們的財寶，耶穌說了什麼？

交談

1. 和你的朋友討論這句話：「愛是將心無條件地自我給予」（第 402 號）。

2. 什麼時候性關係會變成一種欺騙？
什麼時候性關係是真實的？
3. 私有財產的權利怎麼是相對的而不是絕對的權利？

挑戰

閱讀：翻開《雅歌》八 6-7 和《弟茂德前書》四 4，用一些時間，思考天主為何認為婚姻的愛情是那麼美好。

祈禱：請為你自己和你未來的配偶祈禱（假設天主召叫你結婚）。請求天主預備你們倆人在婚姻生活保持忠貞和聖潔。





你應愛近人如你自己

主題八：真理？那是什麼？

YOUCAT 提要

對於真理，今天有很多人認同般雀比拉多的態度。當比拉多問耶穌祂是否為猶太人的君王，耶穌回答說：「我為此而生，我也為此而來到世界上，為給真理作證：凡屬於真理的，必聽從我的聲音。」比拉多問耶穌說：「什麼是真理？」（若十八 37-38）無神論者今天也問同樣的問題，尤其是涉及倫理的真理，也就是正確和錯誤的真理。耶穌也說過：「真理必會使你們獲得自由。」（若八 32）耶穌要表達的意思是，避免虛偽和欺騙的自由。當涉及對與錯，真理是必要的，並使人獲得自由。天主的誠命不只是規定的條例——它們與**真理**相關，讓我們知道什麼是**真的**好，什麼是**真的**有害。當我們按照天主的誠命生活，我們就是跟隨真理並在**真理**內生活。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 452-454，458，462-463，466 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 第八誠教導我們不要說謊；我們與真理的關係和我們與天主的關係有什麼相關（第 452-453 號）？

反省：

聖本篤是偉大的聖人和教父，他寫的《聖本篤會規》說：「不憎恨任何人。勿嫉妒。勿因嫉妒而行動。勿爭強鬥勝。謹防傲慢。」以這種方式行事，需要謙遜的心。謙遜並不表示貶低真實的自己，而是與天主一起看真實的自己，誠實地接受天主給你的才華以及你的限度、弱點和罪惡。當我們謙虛時，就會悔改，祈求天主的幫助以克服仇恨、猜忌、嫉妒、爭吵和傲慢。避免這些罪惡，我們就能夠享受什麼是真正重要的。

1. 你認為自己謙遜嗎？為什麼是或為什麼不是？
2. 謙遜和真理之間有什麼關係？
3. 和好聖事如何幫助我們在謙遜方面成長？

2. 我們對信仰的真理，必須堅固承諾到什麼程度（第 454 號）？
3. 告解的祕密有多麼機密（第 458 號）？
4. 要如何才能做到第九誡要求的「心靈的純潔」（第 462-463 號）？
5. 要如何達到「心靈的純潔」（第 463 號）？
6. 為什麼我們應該對抗嫉妒（第 466 號）？

聖經說了什麼？

1. 在《瑪竇福音》六 21，關於人的心和我們的財寶，耶穌說了什麼？
2. 在《哥羅森書》三 5，聖保祿說我們必須要把什麼致死？
3. 在《路加福音》十二 15，耶穌說我們要謹慎、提防什麼？

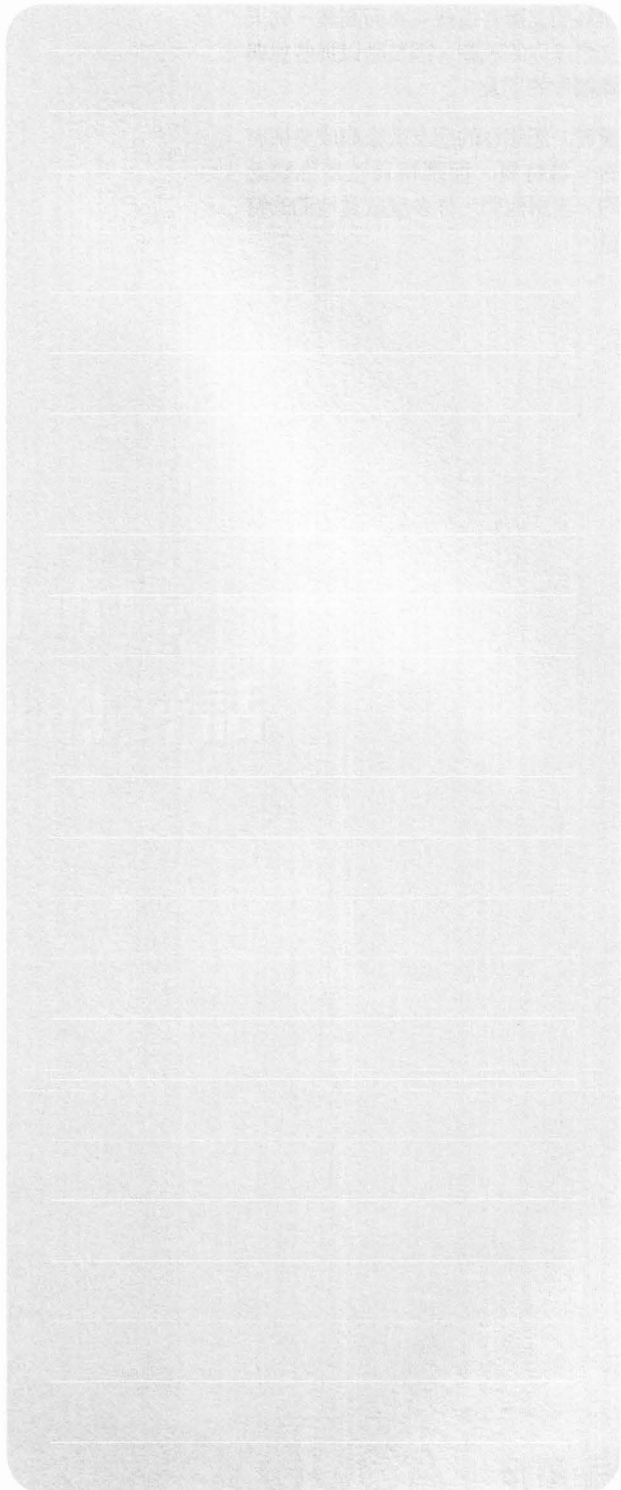
交談

1. 如果人們說真話，尊重彼此的人格尊嚴以及合法的財產權，我們的社會將會如何運作？
2. 有時候可以說謊嗎？在極端情況下，如果說真話可能危害他人無辜的生命，可以說謊嗎？
3. 詳細研讀呈現在《青年教理》的倫理法規是有益的，有很多可以思考的論點，同時，幫助你明白很多正確的指引。你能想到一個簡單的方法，總結天主所有的誡命嗎？

挑戰

祈禱：今天向天主說三次：「耶穌，溫順和謙遜的心，請使我們的心像祢的心。」

默想：回想天主給予你朋友的恩典，



你為朋友擁有這些恩典而高興，向天主表達你的感謝，因為祂以那些恩典降福你的朋友。

讚賞：想想你的朋友或家庭成員擁有的一種特質，而那特質正是你缺乏的。告訴他們，你多麼欣賞他們的特質。

A large, vertical, lined writing area with a light gray background and rounded corners. It contains horizontal lines for writing, with a slightly darker gray vertical margin line on the left side. The lines are evenly spaced and extend across most of the width of the page.

PART 4

我們如何祈禱 進入美妙的對話



如何祈禱：天主臨在的恩典

主題一：噪音和寂靜

YOUCAT 提要

你是否曾經去過哪個國家，在那裡沒有城市的喧囂，遠離手機、CD、DVD、電視，和其他所有的喧嘩聲？如果你曾經到過一個極其安靜的所在，沒有嗡嗡唧唧的聲音，或人世的喧囂，你可能會體會到靜默可以是一個禮物。當然，我們不必每次想要祈禱或經歷天主的臨在時，都逃到沙漠去。但是，正如所有的人際關係一樣，我們需要注意、聆聽，好能聽到和給予回應。如果我們總是沉浸在喧囂的世界，這是很難做到的。耶穌經常到荒野或山頂和祂的父親密交談。基督徒生活的核心是跟隨耶穌的榜樣，生活於天主的臨在中。所有在祈禱中尋求天主的必會找到祂。如果你想追隨基督，千萬不要害怕避開噪音，在祈禱的靜默中尋求天主。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 469-470, 474, 476, 478 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 你如何給祈禱下定義（第 469 號）？
2. 什麼促使我們禱告？為什麼我們會受感動去祈禱

反省：

你多久祈禱一次？每天？耶穌對祂的門徒說：「應當時常祈禱，不要灰心。」（路十八 1）你認為祂說的話有什麼意義？藉著祂的榜樣和教導，耶穌絕不懷疑祈禱的重要。沒有祂和聖神的幫助，我們甚至不知道如何開始。這就是為什麼祂的門徒說：「主，請教我們祈禱。」（路十一 1）

1. 你有過渴望祈禱的感覺，但不知道該說些什麼的經驗嗎？為什麼會這樣或為什麼不會這樣？
2. 用自己的話祈禱，而不用「固定不變的祈禱經文」，你對這樣的祈禱感到自在還是不自在？為什麼？
3. 如何才能使「固定不變的祈禱經文」幫助我們祈禱？
4. 你多久沒有為了要求什麼而祈禱？你是否曾經只為了感謝天主，或認識祂的良善而祈禱？

(第 470 號) ?

3. 耶穌如何祈禱? 我們如何向祂學習祈禱 (第 475-478 號) ?

聖經說了什麼?

1. 閱讀《路加福音》十一 1-4 和《瑪竇福音》六 7-15, 耶穌教我們怎樣祈禱?
2. 閱讀《聖詠》四。怎麼知道天主垂聽我們的祈禱? 如何才能學會聆聽天主和信任祂?
- 3 閱讀《宗徒大事錄》十七 24-28, 為什麼向天主求我們所需要的是合理的, 並且是美德?

交談

1. 靜默與禱告有什麼關係?
2. 聖奧斯定說: 「盡你所能去做, 為你所做不到的祈禱, 天主自會加給你力量。」你認為他的話有什麼意義?
3. 「祈禱是一個通過祈禱才可以得到的禮物」, 這話是什麼意思?

挑戰

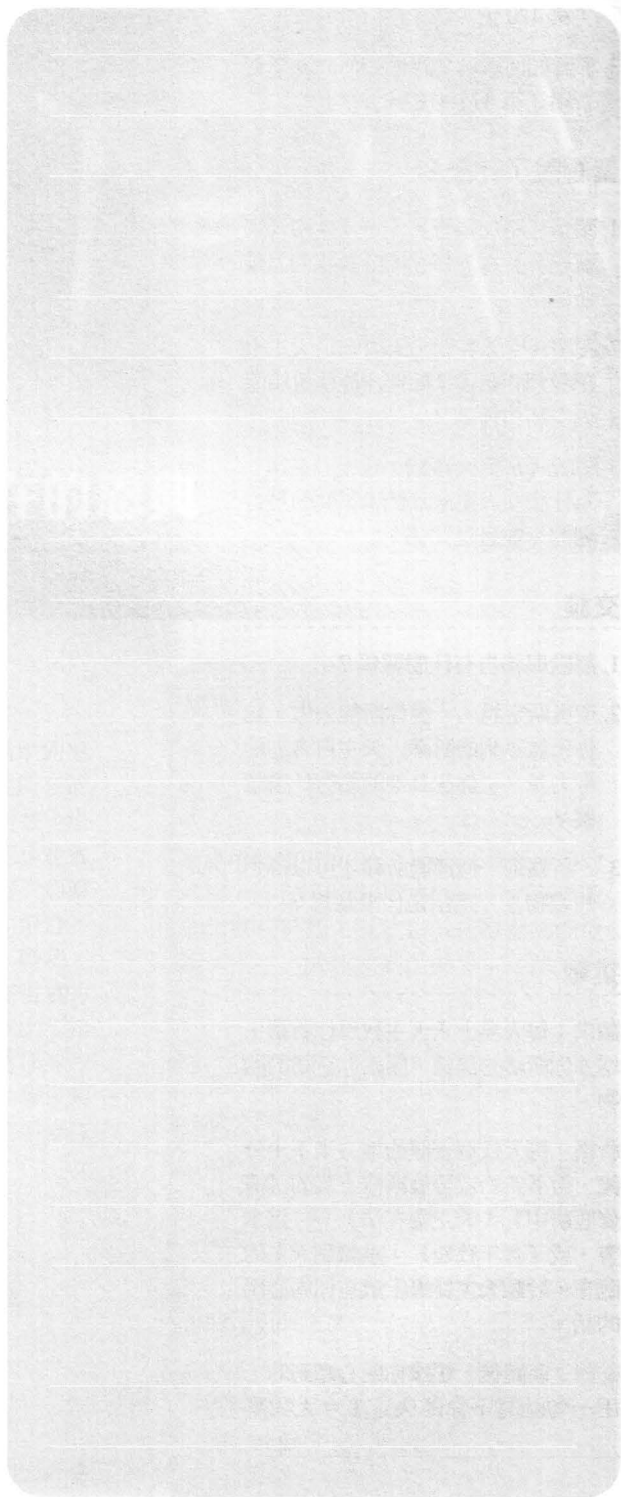
請求: 每天早上求天主教導你祈禱, 增強你祈禱的渴望, 賜給你祈禱的禮物。

祈禱: 每天找個安靜的地方坐下十分鐘, 帶著新約或勞倫斯修士寫的《清修庖廚中》(天主臨在法)^(註)這本書, 或《青年教理》, 意識到天主的臨在, 聆聽天主從書上或在你內心說的話。

紀錄: 祈禱後, 根據你內心聽到的, 用一句話寫下你的決定: 今天我將

操練：一天當中，在你可以的時刻，
想起天主，短暫地舉心愛天主。

註：勞倫斯著，劉巧玲譯，《清修庖廚
中》，台北：光啟文化。





如何祈禱：天主臨在的恩典

主題二：是！

YOUCAT 提要

早在幼兒學會說「是」以前，他們往往先學會說「不」。如果你不這麼認為，用時間觀察一個兩歲甚至三歲的孩子，計算一下他們說「不」的次數有多少。當然說「不」並不全是壞事。事實上，在這世界上，對於很多事情，我們最好和最安全的回應是一個響亮的「不！」但是，這絕不適用於天主。就如瑪利亞，天主之母和我們的母親，她告訴我們，當涉及天主，我們應該經常懷有虔誠的態度，向天主說「是！」在《若望福音》所載瑪利亞說的話中，她最後告訴我們，無論她的兒子吩咐我們什麼，我們就做什麼（若二 5），也就是說，經常以言行向天父的旨意說「是」。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 479-481，483，485-488 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 在祈禱方面，我們可以從瑪利亞學習什麼重要的功課（第 479 號）？
2. 主要的禱告形式有哪五種（第 483 號）？

反省：

你的祈禱生活怎樣？這是你整個生命中，可能從來沒有人問過你的問題。但是，對於天主教和基督教的朋友，這不該是個我們不敢問的問題。事實上，如果有朋友大膽地問你這個問題，並且幫助你在每天的祈禱生活持續進步，那麼你已經找到真正的朋友了。

對我們墮落的人類來說，祈禱不是自然而然發生的。亞當過去經常「與天主在樂園中散步」（創三 8）。這聖經比喻要說的是，亞當很自然又輕鬆地與天主交談；但是，亞當犯罪後，導致第一個和最令人震驚的損失之一就是，祈禱不再是自然而然的事。祈禱需要極大的努力，是一種挑戰，需要天主的恩典，用謙卑的心去操練，還要有願意堅持下去的決心。我們需要一些基督徒朋友們的鼓勵，才能堅持祈禱。反過來說，我們也需要鼓勵他們。所以，你的祈禱生活怎樣？

1. 在生活中，你的祈禱障礙是什麼？

3. 祈禱時，站立的姿勢代表什麼意義？跪著的姿勢代表什麼意義（第 486 號）？
4. 聖教宗若望保祿二世為什麼說〈玫瑰經〉是他最喜愛的祈禱（第 265 頁右側）？

聖經說了什麼？

1. 在《路加福音》一 26-45，天使加俾額爾和聖婦依撒伯爾教我們如何祈禱？
2. 在《羅馬書》八 34-35，關於耶穌和代我們轉求的祈禱，聖保祿告訴我們什麼？
3. 聖保祿在《哥羅森書》四 2，對祈禱給了更多的建議。關於恆心祈禱及謝恩，聖保祿說了什麼？

交談

1. 對從來沒有念過〈玫瑰經〉，但有心想了解的人，你會說什麼？
2. 瑪利亞向天主說「是」，這怎麼會是所有基督徒祈禱的模式？
3. 當基督徒祈禱時，我們期待他們該有什麼態度？

挑戰

祈禱：今天與你的家人或朋友誦念〈玫瑰經〉。

請求：請求瑪利亞我們的母親，每天教你如同她一樣地祈禱。

背誦：學習〈玫瑰經〉的各端奧蹟。

2. 如果詢問朋友的祈禱生活，他們會如何回應？你會不會覺得尷尬？為什麼會或為什麼不會？
3. 你認為以身為人類大家庭中一分子的心態來祈禱，會有幫助嗎？請說說你的想法。



祈禱的泉源

主題三：不被記得

YOUCAT 提要

你是否曾被介紹給某人，你當下就喜歡他，記住他的名字，並期待去了解他？可是，下次見面時，他似乎與你素不相識，也不記得你的名字？被人遺忘、沒有被認出、記不得你等等都是令人傷心的事。對天主來說，絕不會有這樣的事。因為在我們出生之前，天主已經認識我們。祂從虛無中形成我們，不斷思念我們。在祂眼中，我們非常珍貴，祂呼喚我們的名字。事實上，祂知道我們祕密的名字，一個在永恆中會被公開，顯示我們之所是、我們最重要本質的名字。

既然祂時常記得我們，那麼我們不時會想到祂，與祂說話，叫祂的名字，這也是正常的，不是嗎？祈禱就是記得愛我們、與我們同在的天主，此刻，祂正愛著我們呢！

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 491-493，496-498 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 關於祈禱，祁克果、西蒙娜·薇依、聖奧斯定，

反省：

你認為成功的人生有祕訣嗎？真福德蕾莎修女說，她的祕訣很簡單：「我祈禱。」我們當中有很多人不知道如何祈禱，或如何學習禱告。首先，我們必須說服自己，為每一個基督徒來說，祈禱是絕對必要的。教宗本篤十六世告訴我們，「如果你不知道如何禱告，請求祂（耶穌）教你，並求你天上的母親與你一起祈禱，和為你祈禱。」

1. 你是否經常祈禱？
2. 你有沒有為了更能祈禱而祈求？為什麼有或為什麼沒有？

- 及真福德蕾莎修女說了什麼（第 270 和 271 頁側邊）？
2. 個人的祈禱和教會的祈禱之間有什麼關聯（第 492 號）？
 3. 列出三個基督徒祈禱的特徵（第 493 號）。
 4. 誰可以幫助我們祈禱（第 496、497 號）？
 5. 我們應在什麼地方祈禱（第 498 號）？

聖經說了什麼？

1. 《聖詠》四十 1 告訴我們，如果要祈禱，我們必須耐心等待。為什麼是這樣呢？
2. 在《羅馬書》八 26，聖保祿告訴我們，是誰在幫助我們祈禱？

交談

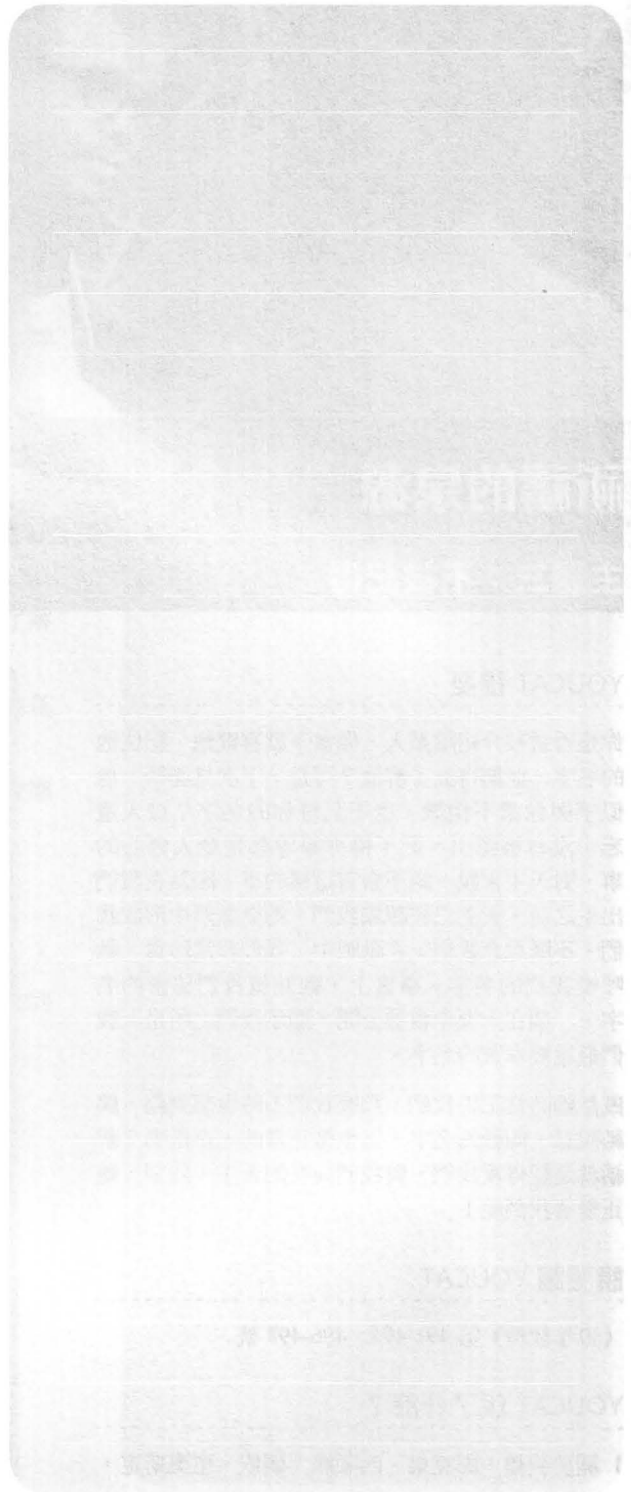
1. 我們為什麼要祈禱？
2. 為了學習如何祈禱，我們可以做些什麼？
3. 我們可以依靠誰，教我們如何做該做的祈禱？

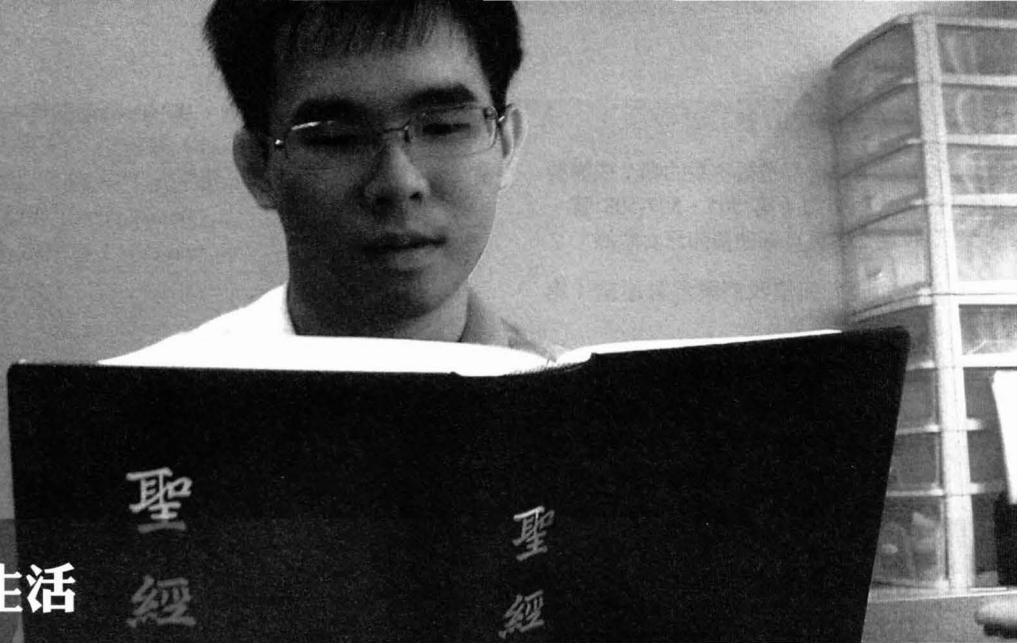
挑戰

默想天主聖言：每天從福音讀一句經文，用十分鐘深刻地思考這些話。祈求聖神在內心與你說話。

時程：為天主安排時間。計畫一天當中，安排十到十五分鐘的祈禱時間。

聆聽：我們的天主有專屬於你的話要給你，請打開你的心靈和理智，聆聽和遵從。





祈禱生活

主題四：重要資料

YOUCAT 提要

你的醫生可能知道很多關於你的資料：身高、體重、出生日期、免疫紀錄、血型等。學校辦公室也可能已經把你相關的資料歸檔；但是，在醫院或學校辦公室，沒有人會像你最好的朋友那樣了解你，即便是最好的朋友，也不會知道你所有的重要資訊。

關於天主，這沒有什麼不同。有些人用許多時間去學習有關天主的事。他們可能會閱讀聖經、YOU-CAT 或其他描述天主的宗教書籍。這是一個重要的開端，但這些都不能滿足人的心。內心安靜地默想，品嚐天主的陪伴，聽著祂為愛你而跳動的心律，這才能令人滿足。真正地瞭解天主，逐漸成為天主的好朋友，這遠比知道多少天主的相關資料，更為重要。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 500-503，505，507-510 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 三種祈禱方法是什麼，它們每一個有什麼前提

反省：

你有沒有真的問過自己：「我的生命從哪裡來？我怎麼會在這裡？」雖然很明顯，我們沒有創造自己，但行為卻常表現得好像我們是造物主一樣，好像我們就是自己生命的主人。事實上，生命「不出自我們，而是來自別處」（第 275 頁，羅哲修士語錄）。各種祈禱途徑有一個共同點，都是我們從恩賜各種生命的天主那裡，領受生命的途徑。

1. 我們為何在祈禱中，承認我們得到的生命是一個禮物，而不是一項成就？
2. 你是否曾經害怕去思考天主或有關信仰的事？為什麼害怕？或為什麼不怕？

(第 500-503 號)？

2. 祈禱每次都是很容易的嗎？或需要一些努力（第 505，507-508 號，第 273 頁真福德蕾莎修女語錄）？
3. 祈禱如何使我們與現實連結（第 509 號）？
4. 最盛行的古老傳統祈禱形式「耶穌禱文」是什麼？這個祈禱形式能幫助我們經常祈禱，並使我們記得，今日是在天主神聖的臨在內生活嗎（第 510 號）？

聖經說了什麼？

1. 《雅各伯書》四 2-3 教導我們兩種什麼樣的事？
2. 請解釋在《得撒洛尼前書》五 17-18，聖保祿教導我們應該多常祈禱，以及在什麼情況下我們應該祈禱？

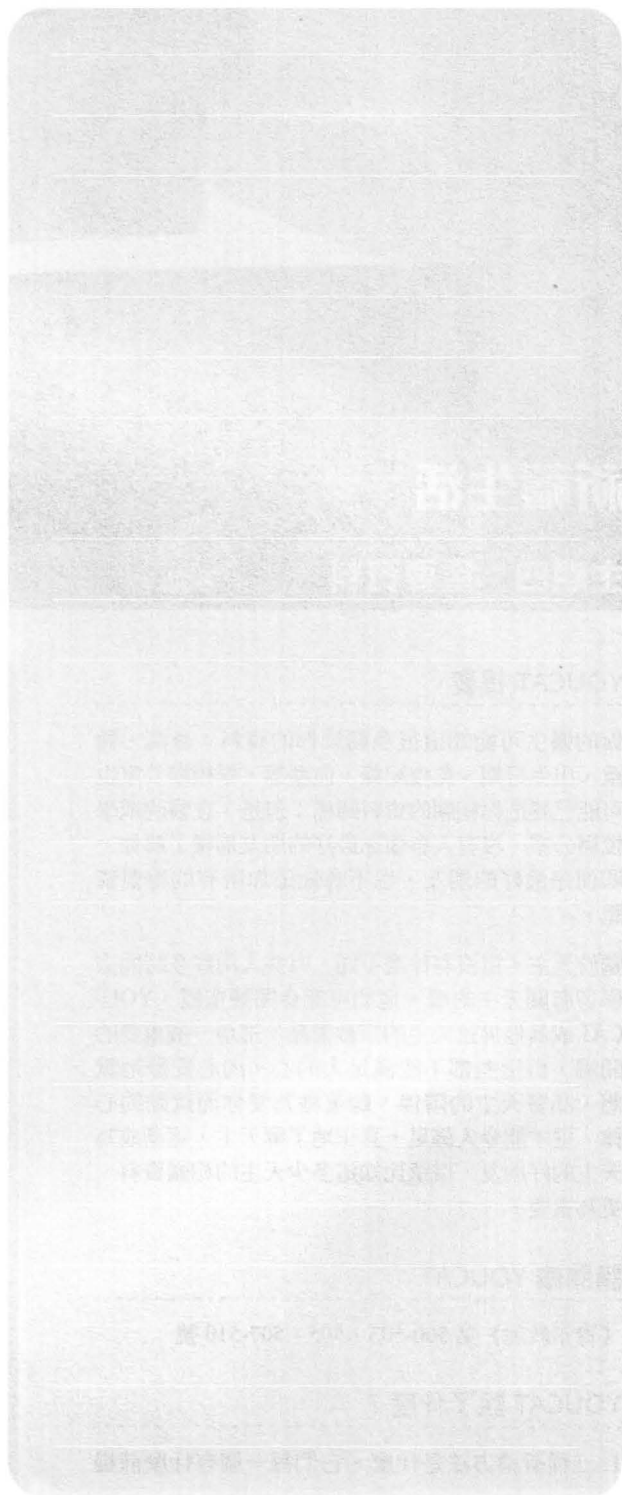
交談

1. 為什麼我們不能或不應該，把閱讀聖經當作好像閱讀報紙或雜誌一樣？我們該如何「閱讀」聖經？
2. 如果覺得祈禱沒有幫助，我們能做什麼？
3. 基督徒藉著默想實現了什麼？如果我們實際地愛他人，是否比默想更好？

挑戰

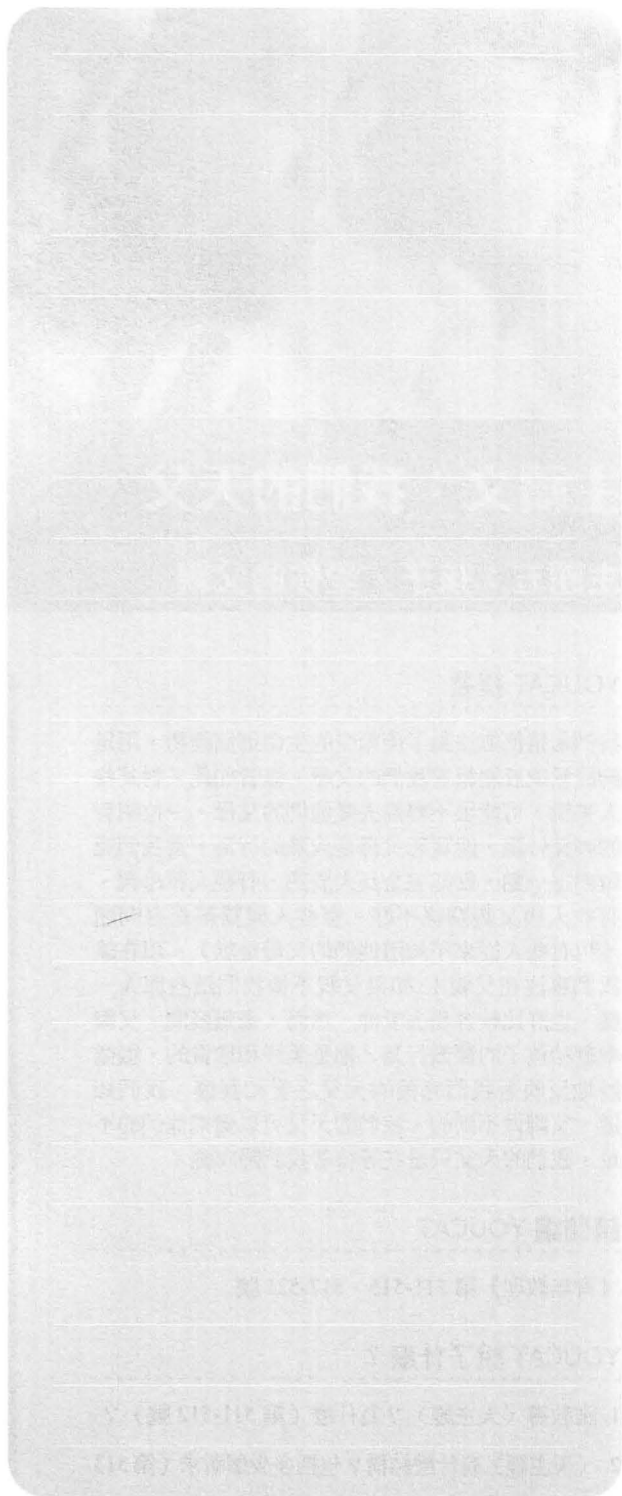
研讀：研究《青年教理》描述的三種祈禱方式。它們有什麼相同與相異之處？

默想：在這星期內，根據《青年教理》第 502 號簡短的指導，嘗試每天默想十分鐘。



閱讀：翻閱一本談論祈禱的好書。你可以從這兩本開始：托馬斯（Thomas Dubay）的「祈禱入門」（*Prayer Primer*），或彼得（Peter Kreeft）的「祈禱——為初學者」（*Prayer for Beginner*）（註）。

註：也可參考：歐哈拉著，鄭嘉珺譯，《與主同在》（台北：光啟文化）；威廉·貝瑞著，楊黎芳譯，《天主與我》（台北：光啟文化）。





主禱文：我們的天父

主題五：孩子，愛你的父親

YOUCAT 提要

我們永遠都無法為了所領受的生命這個禮物，用足夠的愛或感謝報答我們的父母。儘管如此，對某些人來說，可能很不容易去愛他們的父母。一位明智的神父曾說，能寬恕父母是成熟的行為。當我們能做到這一點，就能完全長大成熟。有些人與母親、有些人與父親關係不好。有些人與雙親都有問題（也有些人從來不知道他們的父母是誰）。現在讓我們專注在父親！如果父親不像我們這些罪人一樣，也許比較容易去愛他。然而，毫無疑問，父親奉獻給孩子的慷慨行為，都是美好和珍貴的，很微妙地反映著我們完美的天父之愛和關懷。我們知道，父親做不到的，我們的天父可以彌補他們的不足。我們的天父只是在等待著我們歸向祂。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 511-515，517-521 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 誰教導〈天主經〉？為什麼（第 511-512 號）？
2. 〈天主經〉有什麼結構？包括多少個祈求（第 513

反省：

人類的父親是軟弱、有罪、不完善的，有時會對自己的孩子造成很大的傷害；但是，在他們最好的情況下，他們有一顆關切保護孩子的心，疼愛孩子，他們堅強又溫柔，以明智的方式，隱約地反映了天主完美的父性。天主比人間任何一位父親更是父親。耶穌教導我們把自己交託給我們的天父，尋求天主給我們安排的計畫，要求我們所需要的，成為快樂幸福的人。

1. 在什麼意義上，天主是我們的父親？
2. 當一個人的父親已經不能善盡父親的角色，「天主是一位父親」這個想法可能會對他有什麼幫助？

號)？

3. 對基督徒來說，〈天主經〉有什麼重要的地位 (第 514 號)？
4. 我們真的是天主的兒女嗎？天主真的是我們慈愛的父親嗎 (第 515, 517)？
5. 天父住在哪裡 (第 518 號)？
6. 當我們說：「願祢的名受顯揚，願祢的國來臨，願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。」我們真正祈求的是什麼 (第 519-521 號)？

聖經說了什麼？

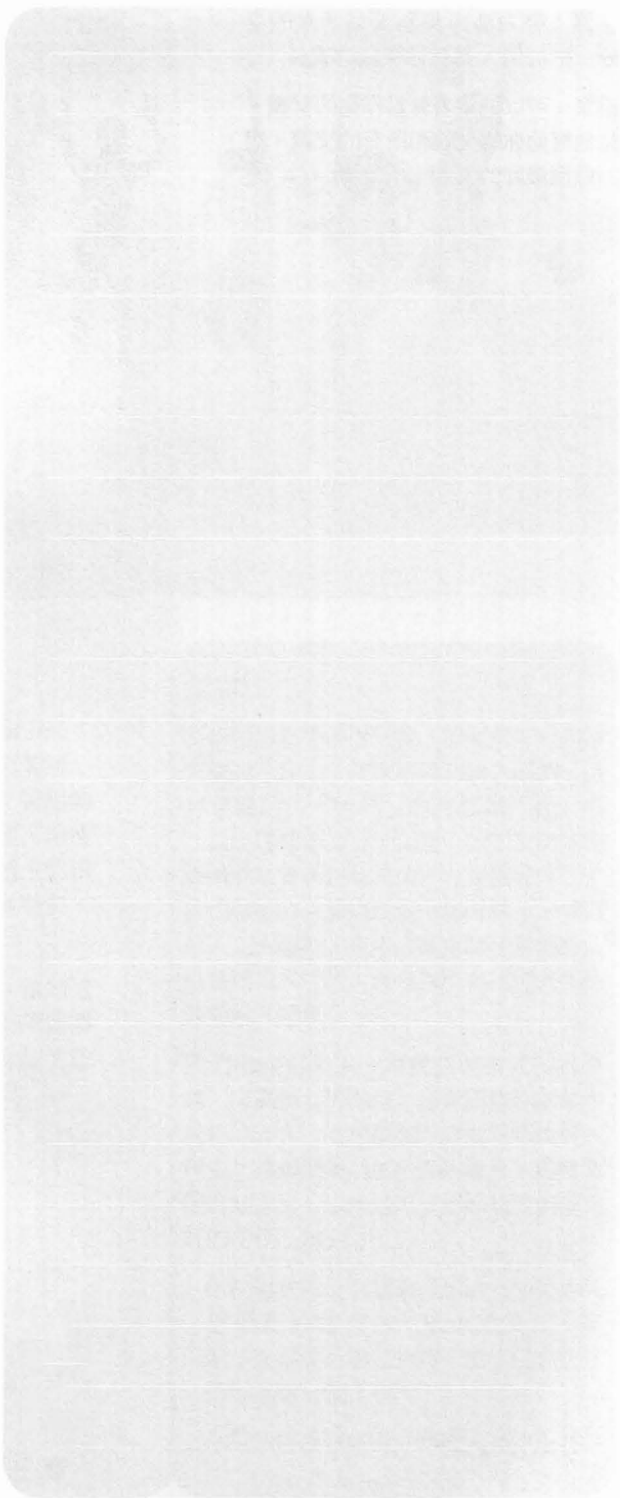
1. 讀《瑪竇福音》六 9-13 和《路加福音》十一 2-4。這些經文介紹的主禱文是否有些不同？如果有，為什麼會不一樣？
2. 閱讀《哥羅森書》三 2。主禱文如何使我們有能力去實踐聖保祿的規勸？

交談

1. 你覺得聖道茂為什麼認為〈天主經〉是最完美的祈禱？
2. 既然上主是我們的天父，這會如何影響我們與旁人的關係？
3. 按照〈天主經〉，解釋、討論賓根的聖賀德佳的話：「在地上的天國，就是當人們充滿了對天主的愛、對旁人的愛、對他們自己的愛。」(YOUCAT 第 283 頁右側)

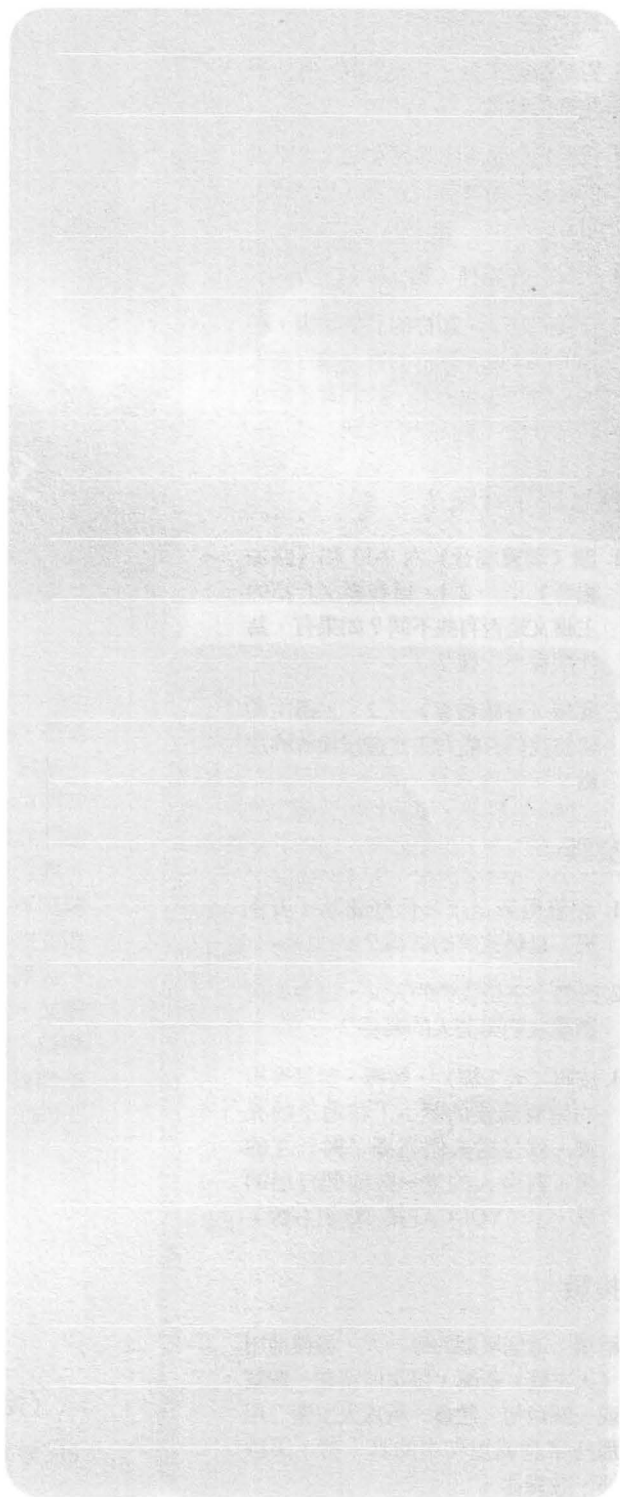
挑戰

祈禱：這個星期的每一天，慢慢地用〈天主經〉祈禱，每次停留在一個詞或一個短句，體會、祈求天主聖三用那些字詞或短句中的真、善、美啟迪、鼓舞你。



生活：努力活出身為天父子女的身分，把每個人視為你家庭的成員。

祈求：可以把聖若瑟當作你的父親。請他幫助你的父親和所有的父親，盡力做個最好的父親。





主講文：我們的天父

主題六：我需要

YOUCAT 提要

你還記得電影《天生一對寶》（*What About Bob?* 香港譯名：《天才也瘋狂》）？如果你沒有看過，這是一部喜劇片。有一幕令人難忘的景象：當鮑勃追趕他的治療師里奧到新罕布夏州，在那裡，治療師正在和他的家人度假。鮑勃在度假村街道上乞求治療師與他談話，他喊叫著：「我需要，我需要，我需要，給我，給我，給我！」

幸好我們沒有必要那樣求我們神聖的醫生。祂知道我們需要什麼；但是，祂的確希望，為我們所需要的向祂祈求，如此做並不是為了祂，而是為了我們，祂甚至教我們如何祈求。

請閱讀 YOUCAT

《青年教理》第 514，522-527 號

YOUCAT 說了什麼？

1. 當我們用〈天主經〉祈禱，祈求「我們日用的食糧」，我們要求什麼（第 522-523 號，第 285 頁右側）？
2. 我們祈求的仁慈，和我們對別人所展現的仁慈，

反省：

當事情看起來都很正常、很完美，人們常常喊說「好！」結束祈禱時說「阿們」是有意義的，「阿們」的意思是「好」或「就是這樣吧！」，這是一種對我們剛剛祈禱的事實承諾的方式。在某種程度上，我們整個的生活應該是一個祈禱，一個獻給天主的禮物。在生命結束時，我們希望以這種方式生活，就是對所有已經發生的能夠說「阿們！」

我們渴望對天主、對我們與祂共度的命運，充滿信心的期待。盡量記住你生命中最好的一天，回想那個時刻並重新溫習。現在，請無限制地加倍你的歡樂，將時間擴展到永恆，這就是天父已經為我們準備好的生活，阿們！

1. 你在教堂內是否聽過或讀過一些與你的信仰有關的東西，讓你想要說「阿們」？這與祈禱結束時，給出已設定好的回答有什麼不同？
2. 你認為在感恩祭中，年輕人為什麼有時

為什麼是不可分的（第 524 號）？

3. 當我們求主「不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡」，這是什麼意思（第 525-526 號）？
4. 當人祈禱時說「阿們」，特別是〈天主經〉，會產生什麼結果（第 527 號）？

聖經說了什麼？

1. 聖保祿說天主希望每個人得到什麼（弟前二 4）？
2. 解釋《路加福音》六 36 和《若望壹書》四 20，如何幫助我們理解愛、慈悲、寬恕、天父？
3. 在《若望壹書》五 19，聖若望說我們屬於誰？目前這個世界屈服於誰的權能和統治？

交談

1. 耶穌只教導祂的門徒一個祈禱，就是〈天主經〉。你認為為什麼我們的主只教這個祈禱？
2. 聖道茂說〈天主經〉是「最完美的祈禱」（第 514 號）。請說明為什麼這祈禱很「完美」？
3. 你是否認為當我們祈禱時，向天主要求一些事情是不對的？你為什麼這麼認為或為什麼不這麼想？

挑戰

思考及寬恕：每天花五分鐘回想那些你曾經傷害過的人，祈求天主原諒你。也回想那些傷害你的人，不管你對他們的感覺如何，選擇原諒他們，並祈求天主以祂的美善充滿他們的生活。

行動：參加主日感恩祭，當你與會眾一起用〈天主經〉祈禱時，想著在場的人、在這世界上、以及在煉獄和天堂中的所有兄弟姐妹，是一個共融的大家庭。

會局促不安地回應？他們可以做什麼來克服自己的羞怯？

香港中文大學出版

YOUCAT 研讀手冊: Jack Kuaning, Mark Bransley, Ivan George
Yuen W. Dudo, 著; 劉小可, 編

2014年7月第1版

240頁

ISBN: 978-962-246-737-0

150元

9789622467370

YOUCAT 研讀手冊

2014年7月第1版

香港中文大學出版

著: Jack Kuaning, Mark Bransley, Ivan George

Yuen W. Dudo

編: 劉小可

ISBN: 978-962-246-737-0

240頁

150元

ISBN: 978-962-246-737-0

150元

香港中文大學出版

香港中文大學出版

http://www.cuhk.edu.hk

香港中文大學出版

香港中文大學出版

香港中文大學出版

香港中文大學出版

香港中文大學出版

ISBN: 978-962-246-737-0

香港中文大學出版

國家圖書館出版品預行編目資料

YOUCAT 研讀手冊/ Jack Kersting, Mark Brumley, Paul George,
Vivian W. Dudro 著; 劉麗君譯.-- 初版.-- 臺北市: 光啟文化,
2014.08 [民 103]

面; 公分

ISBN: 978-957-546-792-0 (平裝)

1.天主教教理

242

103016007

YOUCAT 研讀手冊

2014年8月初版

◎版權所有·翻版必究◎

著者: Jack Kersting, Mark Brumley, Paul George,
Vivian W. Dudro
譯者: 劉麗君
編輯: 劉小河
准印者: 台北總教區總主教 洪山川
出版者: 光啟文化事業
地址: 台北市(10688)敦化南路一段 233 巷 20 號 A 棟
電話: (02)2740 2022
傳真: (02)2740 1314
郵政劃撥: 0768999-1(光啟文化事業)
發行者: 甘國棟
E-mail: kcg@kcg.org.tw
網址: <http://www.kcg.org.tw>
承印者: 永望文化事業有限公司
地址: 台北市師大路 170 號 3 樓之 3
電話: (02) 2367 3627
定價: 160

光啟書號 105053

ISBN:978-957-546-792-0


本書如有缺頁、破損、裝訂錯誤，請寄回調換。

買了**YOUCAT**，要怎麼讀，
才不會讓活化生命的教理變成死板僵硬的教條？
怎麼進行小組討論，才能從中得到滋養？
這是大家的共同渴望。

YOUCAT研讀手冊的目標是幫助讀者，從研讀教理中得到益處。
本書將信理、聖事、倫理和祈禱這四大部分，分成35個學習單元，
每個單元包括：

- **YOUCAT**提要：簡單說明此主題在生活中的意義
- 閱讀**YOUCAT**：閱讀相關教理
- **YOUCAT**說了什麼？：對教理提問
- 聖經說了什麼？：對聖經提問
- 交談：提供小組討論問題
- 反省：提供反省資料
- 挑戰：建議可落實於日常生活中的具體行動
- 給讀者寫學習筆記的空間

YOUCAT 研讀手冊可以單獨使用或供小組討論。
能幫助使用者，從思想、交談和行動中，
將信仰落實於生活，並逐日加深與天主的關係。

 光啟文化事業
Kuangchi Cultural Group

ISBN 978-957-546-792-0



9 789575 467920

光啟書號 105053 定價 160元