



天主教新民書院
Newman Catholic College

靈修之旅



BLESSED CARDINAL

JOHN HENRY
NEWMAN

1801-1890

靈修與朝聖

天主教新民書院是一所由天主教教區開辦的中學。本校致力培養學生在德、智、體、群、美、靈六育的發展，並配合天主教教育的五大核心價值，包括：真理、公義、愛德、生命、家庭，教導學生正確的價值觀，讓他們接受全人教育，將來在社會上實踐所學。

天主教學校其中一項特質就是宗教靈修。靈修是個人通過不同標記、空間或有動有靜的活動深化屬靈【超性】的生命，從中更認識自己，並加深自己與天主和萬物之間的關係。因此，在學校營造宗教氛圍，能讓每一位兄弟姊妹進入校園後也能感受慈愛的天主與我們同在。本校在不同範圍都設有宗教標記，例如：真福紐曼樞機畫像、信望愛壁畫、祈禱室、聖家像等等，這些宗教標記能讓同學認識天主教信仰，也提供機會給學生祈禱和反省，將宗教靈修融入校園生活。

朝聖，代表我們每人在此生的旅程。人的一生本身是朝聖之旅，只要我們明白人只是過客，是旅途中的朝聖者，就會邁向渴望的目的地。我們的「目的地」——是要在生活中擇善棄惡，就如教會一直以來也有無數聖人做到「成聖自己、聖化他人、轉化世界」。藉著前人所立的榜樣，我們可以在學校做到「成聖自己」，而這就是將靈修與朝聖結合。

因此，這本《天主教新民書院靈修之旅》能夠帶領大家朝聖。在漫步校園時，每當到達一個宗教景點，大家可以停下來，仔細閱讀該處的簡介，配以聖經的說話，然後靜默和反思，以祈禱和詠唱短頌作為該處的總結，然後再慢步走去下一個宗教景點。最後，大家會從這次的朝聖旅程發現自己的渺小和造物主的偉大，並深化與天主的關係，感受到天主對我們的慈愛和眷顧，冀望大家願意將這份愛傳揚開去，讓其他人也感受到這份溫暖。

第一站：本校主保真福紐曼樞機 (學校門口外)



主保聖人 (Patron Saints) 的意思，是聖教會選取特定的聖人，作為我們特定生活領域中的保護者或指導者。這些特定領域包括職業、疾病、教堂及國家等，是在我們生活中重要的事項。例如聖方濟·亞西西 (St. Francis of Assisi) 喜愛大自然，所以是生態的主保聖人。主保聖人能幫助我們學習他的生活行實，在生活中以他為榜樣。

本校奉真福紐曼樞機(Blessed Cardinal John Henry Newman)為主保聖人，冀望學生能夠效法紐曼樞機在信仰上的堅信不渝，在一切事上表現對上主的依靠、信賴及期待，不苟且、不畏懼，勇往直前，勉力實踐「至善」精神，日新又新。

2010年9月19日，前任教宗本篤十六世冊封紐曼樞機為真福品。我們可以從《慈光歌》認識真福紐曼樞機的一生。在紐曼三十二歲那年，他因工作繁忙及精神上的掙扎而感到心力交瘁，為紓緩壓力，他為自己安排了意大利之旅；但接下來的旅程竟是他生命中最痛苦難熬的時期。

旅途中，他染上了西西里熱症，急欲折返英國治病，卻苦無交通工具。後來終於登上一艘滿載橘子的船，他在船上覺得度日如年，偏偏在海上又遇上大霧，被迫停在撒丁島與科西嘉島間。身心飽受煎熬的紐曼幾乎絕望，在1833年6月16日寫下了這篇《慈光歌》禱詞，祈求上主指引：

《慈光歌》

懇求慈光導引脫離黑蔭，導我前行！
黑夜漫漫，我又遠離家庭，導我前行！
我不求主指引遙遠路程，我只懇求，一步一步導引。

向來未曾如此虛心求主，導我前行；
我好自專，隨意自定程途，直到如今！
從前我愛沉迷繁華夢裡，驕癡無忌，舊事乞莫重提！

久蒙引導如今定能繼續，導我前行，
經過洪濤，經過荒山空谷，夜盡天明，
夜盡天明晨曦光裡重逢，多年契闊，我心所愛笑容。

《中文譯本是由劉廷芳先生（1892-1947）翻譯。》



真福紐曼樞機生平簡介

1801年2月21日	：若望亨利紐曼於英國倫敦出生。
1808年5月	：紐曼進入伊林學校，開始求學階段。
1816年	：在伊林的暑假期間，紐曼首次感到皈依天主的內心召喚。
1817年6月	：進入牛津大學聖三一學院，就讀大學一年級。
1824年6月	：在英國聖公會被選為執事，在牛津大學聖格來孟教堂執行牧靈工作。
1829年	：被任命為牛津聖馬麗教堂的牧師。
1833年	：從意大利回到英國，開始牛津運動。（將天主教教義納入英國國教的運動）
1843年	：辭去聖馬麗教堂牧師職務。
1845年10月9日	：皈依並加入天主教。
1847年	：在羅馬被祝聖為天主教神父。
1851–1858年	：被任命為愛爾蘭都柏林天主教大學校長。
1879年	：教宗良十三世擢昇紐曼為樞機。
1890年8月11日	：在英國艾格巴斯與世長辭，享年八十九歲。



誦讀聖言及默想

羅5：3 - 5

我們連在磨難中也歡躍，因為我們知道：磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德，望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。

瑪11：28

凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。

反思

1. 作為「新民」的兒女們，每天上學必定在學校門前看到真福紐曼樞機的畫像。作為學生，我在生活中該如何實踐他的教導呢？
2. 同學可以接受天主教教育，能夠認識天主教教育的五大核心價值：真理、義德、愛德、生命、家庭，我有什麼感想或回應？我認為這些價值如何能幫助我在青少年階段中成長？

祈禱

仁慈的主，祢使真福紐曼樞機雖然一生經歷許多挫折，卻仍然堅定信靠祢。天主，求祢賜予我們勇氣和毅力，一生效法真福紐曼樞機，當面對考驗時，懂得依靠祢的扶助，並深信祢以慈父的慈悲照顧，憑著堅忍、懷著希望排除萬難。因我們的主耶穌基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

短頌

信任上主是多麼美好，
期望上主是何等美妙。



 我的感想



第二站：信望愛壁畫 (學校正門入口，保安更亭後面)



大家踏進校園門口，便會看到一幅精美的落地彩繪壁畫。這幅壁畫採用了古老教堂常見的哥德式花窗設計。華麗的壁畫既給校園增添了宗教氣氛，也能讓步進校門的老師、學生和賓客呼吸到一絲藝術氣息。

壁畫的主題是「信望愛」，亦即教會強調的三項美德：「信德」、「望德」及「愛德」。聖保祿宗徒在格林多人前書第十三章第十三節提到：「現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。」這三項美德是天主賦予的，能使人超越本性的德行。細看壁畫，你會發現當中的內容，正正呈現出這三項發自天主的美德。

在壁畫中央，一座小巧的教堂座落在山丘之上，四周佈滿了十字架和綿羊。一位牧羊人正懷抱小羊，並看守著其他的羊群，一隻白鴿在天際翱翔。整個畫面充滿著寧謐、平安的氣氛。

誦讀聖言及默想

格前13：4 - 8, 12 - 13

愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，卻與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛永存不朽，而先知之恩，終必消失；語言之恩，終必停止；知識之恩，終必消逝。我們現在是藉著鏡子觀看，模糊不清，到那時，就要面對面的觀看了。我現在所認識的，只是

局部的，那時我就要全認清了，如同我全被認清一樣。現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。

反思

1. 我該如何在家庭、學校及社區上彰顯愛德行為？試分享一些具體的行動。
2. 當我面對困難或處於失望時，我會怎樣做？會否懷著盼望，祈求天父幫助和指引？

祈禱

信德經

我主，我天主，我信祢是永遠不會有錯的真天主，並全信祢的教會所訓誨的一切道理。求祢堅固我的信德。亞孟。

望德經

耶穌，祢曾說過：「你們求，就可得到」，所以我全心依賴祢，望祢賜給我現世靈魂肉身的一切需要和死後的常生。求祢增高我的望德。亞孟。

愛德經

仁慈的天主，祢是純潔美善、完整無缺的；祢不捨棄我們罪人，派遣了祢的聖子降生成人，救贖了我們，又用祂的聖體聖血養育我們的靈魂。今大膽到祢面前，許下我盡心竭力，在言語行為上要做些愛祢的事，且我只為愛祢而生活。求祢激發我的愛德。亞孟。

短頌

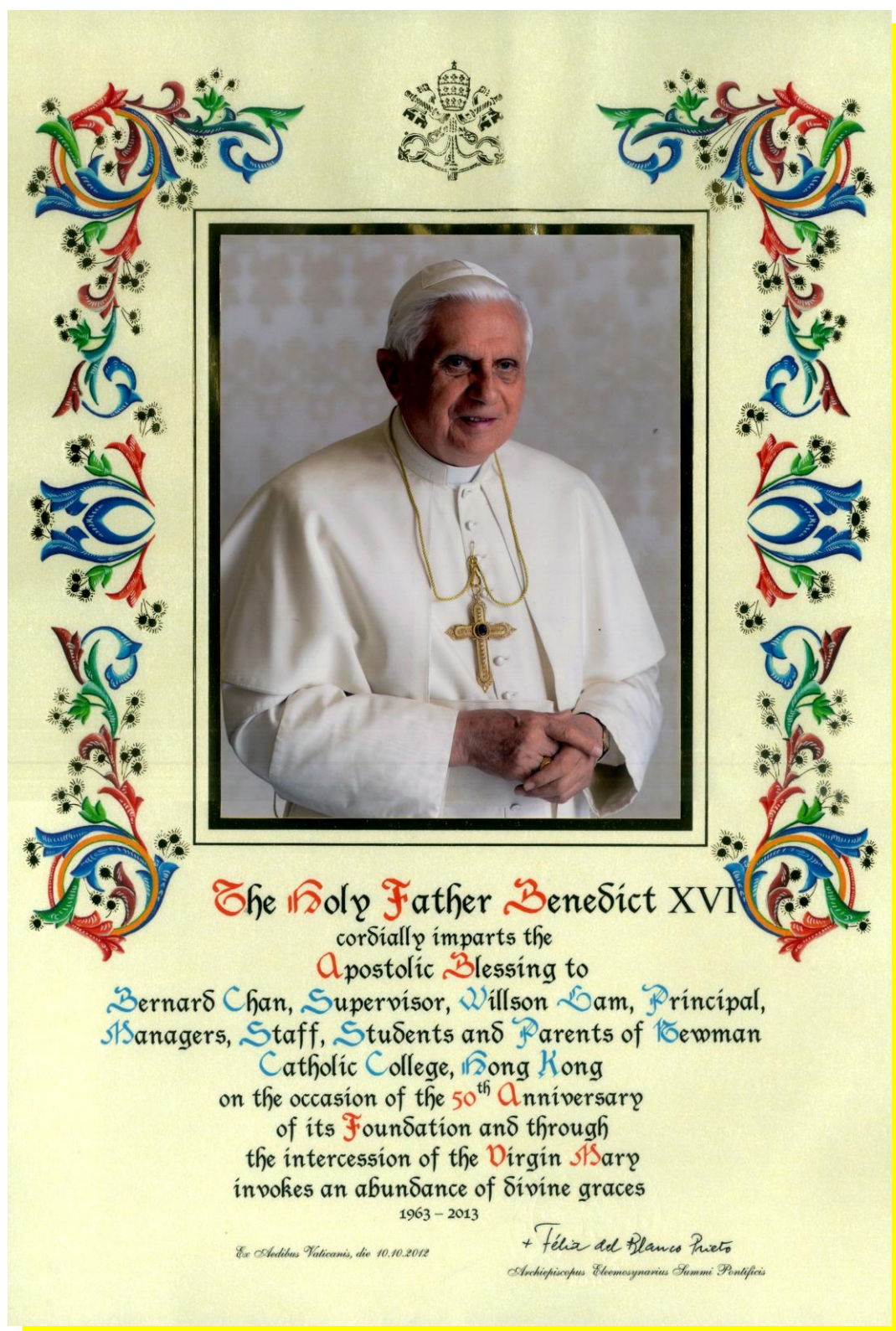
何處有仁，何處有愛；
何處有仁，上主必常在。



我的感想.....



第三站：五十周年教宗降福狀（校務處）



「宗座降福狀」是天主教教宗將祝福教徒或一般民眾的心意具體化，用文字和紙張傳達出來。降福狀上面有教宗的照片、教宗的祝福話語和簽名。對教徒而言，能獲得降福狀意義重大，是來自聖父的特別祝福。本校於慶祝創校五十周年時，特別得到當時教宗本篤十六世的祝福，賜予五十周年降福狀，並存放在校務處，讓校長、教職員、學生都能在這校園得到天主的眷顧，愉快地工作和學習，並藉此祈求天主在未來的歲月中繼續祝福及帶領全體師生，走向更完善的國度，並實踐校訓「明德至善」。

誦讀聖言及默想

谷 10：13 - 16

有人給耶穌領來一些小孩子，要他撫摸他們；門徒卻斥責他們。耶穌見了，就生了氣，對他們說：

「讓小孩子到我跟前來，不要阻止他們！因為天主的國正屬於這樣的人。我實在告訴你們：誰若不像小孩子一樣接受天主的國，決不能進去。」耶穌遂抱起他們來，給他們覆手，祝福了他們。

反思

1. 天主賜予我什麼才能？我可以為貧苦大眾貢獻什麼？
2. 我可以怎樣實踐校訓「明德至善」？

祈禱

主啊！請俯聽我們為傷健者的祈禱，使他們接受及承擔所遭遇的各種考驗。請保護他們，使他們免受傷害，支援他們，使他們充滿信心與力量。請幫助他們，在他們所從事的工作中獲得滿足。

主啊！請激起眾人的熱心，樂於分享他們的考驗。並使那些身體健全的人，能更進一步學習他們生存的勇氣，及效法他們忍受痛苦的表樣。亞孟。

短頌

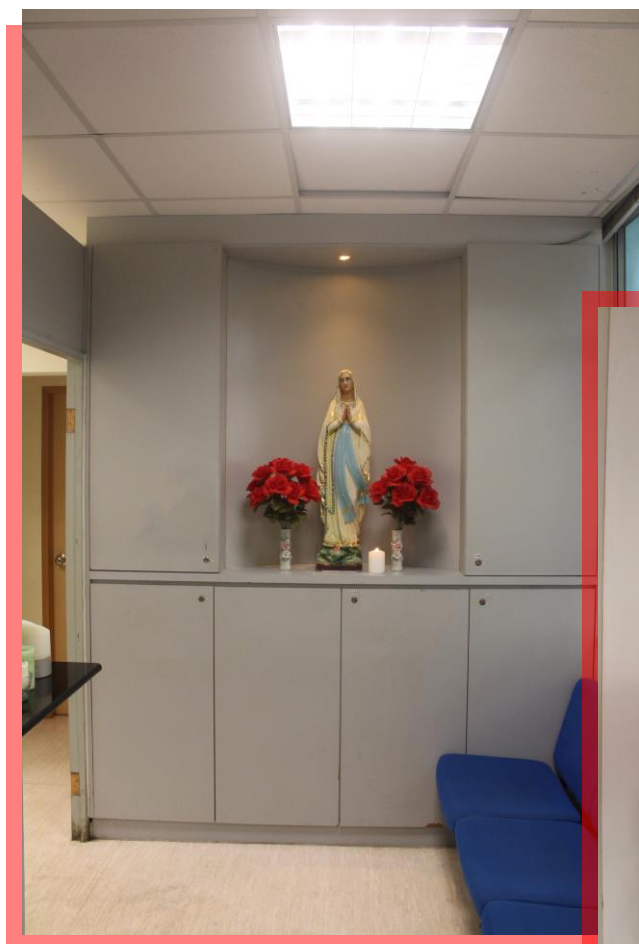
讚美我上主，並歌頌祂的名；
讚美我上主，祂復活我生命。



 我的感想



第四站：聖母像（二樓社工室外面）



步上二樓，即便會看見一尊聖母像在你面前。這就像媽媽殷切地等候你、迎接你。這裡有祈禱室、校監室、社工室，已成為學生的聚腳點。每逢小息和午膳必定聚集了很多學生，有的下棋、有的玩遊戲卡，也有三五知己在談天。在聖母的庇蔭下，這裡就像一個「家」，帶給學生溫暖。

最重要的，是同學可以向聖母請安，或是在聖母像前念一篇聖母經，也可以與聖母傾談，讓她為同學向慈悲的天父轉求，聖母必定樂意聆聽和幫助。讓我們學習聖母的德行：溫良美善、善於聆聽、樂於助人。

誦讀聖言及默想

若2：1 - 11

第三天，在加里肋亞加納有婚宴，耶穌的母親在那裏；耶穌和祂的門徒也被請去赴婚宴。酒缺了，耶穌的母親向祂說：「他們沒有酒了。」耶穌回答說：「女人，這於我和妳有什麼關係？我的時刻尚未來到。」祂的母親給僕役說：「他無論吩咐你們什麼，你們就作什麼。」在那裏放著六口石缸，是為猶太人取潔禮用的；每口可容納兩三桶水。耶穌向僕役說：「你們把缸灌滿水吧！」他們就灌滿了，直到缸口。然後，耶穌給他們說：「現在你們舀出來，送給司席。」他們便送去了。司席一嘗已變成酒的水——並不知是從那裏來的，舀水的僕役卻知道——司席便叫了新郎來，向他說：「人人都先擺上好酒，當客人都喝夠了，才擺上次等的；你卻把好酒保留到現在。」這是耶穌所行的第一個神跡，是在加里肋亞納匝肋行的；祂顯示了自己的光榮，祂的門徒們就信從了祂。

反思

1. 當我在學校遇到快樂的事，我會有何回應？與人分享？為此而感恩？
2. 當我遇到不如意或失落的事，我會怎樣處理？會否在祈禱中請求聖母的幫助呢？

祈禱

聖母瑪利亞，你是溫良美善的，也善於聆聽和樂於助人。我們也希望效法你的德行，在生活中善盡職份，多些留意身邊兄弟姊妹的需要，並主動幫助他們，使人們也能透過我的幫忙而獲得平安和喜樂；同時也藉此去感染其他人，以生命影響生命，共同建設一個和平的社會。聖母瑪利亞，請俯聽你兒女誠心的禱聲，並請為我們向仁慈的天父轉求。亞孟。

短頌

上主祢當受讚美，上主我感謝祢；
上主祢當受讚美，上主我感謝祢。



 我的感想



第五站：祈禱室（二樓）



祈禱室是一個神聖空間，讓我們與天主在那裡相遇。本校的祈禱室主要讓老師和學生做個人反思和祈禱，有時也會是學生午間信仰小聚的地方，而公教老師聚會和分享也是在這裡進行。祈禱室通常擺放一些宗教物品，這裡設有三幅聖像畫，可以作為輔助我們祈禱的工具。

聖像畫（Icon）不只是宗教藝術品，我們更可以通過畫中的神聖人物（例如：耶穌、聖母等等），向上主祈禱。這裡放置了三幅聖像畫，從左方是耶穌聖像畫，右方的是天主聖三聖像畫。第三幅就是懸掛在中間的十字形聖像畫，當中包括一些聖經故事，而畫的中間與下方則有聖父與聖子的畫像。

誦讀聖言及默想

瑪6：5 - 13

當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。

你們祈禱時，不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求他以前，已知道你們需要什麼。所以，你們應當這樣祈禱：我們在天之父！願你的名被尊為聖，願你的國來臨，願你的旨

意承行於地，如在天上一樣！我們的日用糧，求你今天賜給我們；寬免我們的罪債，猶如我們也寬免得罪我們的人；不要讓我們陷入誘惑，但救我們免於凶惡。

反思

1. 每天在學校也有祈禱的習慣，我抱著什麼態度去祈禱呢？我相信祈禱的功效嗎？為什麼？
2. 我每天晚上有沒有預留時間反思一天的學習呢？包括：做得好就感恩，不好就改掉。

祈禱

伏求聖神降臨，從天射光，充滿我的心，祢是貧乏人的恩主、孤獨人的慈父、靈性的光輝、憂患人的安樂、痛苦人的安慰、勞苦人的安息、涕泣人的歡樂、我心靈的嘉賓。

伏求聖神降臨，求祢清潔我的心污、灌溉我的心枯、醫治我的心病、和順我的心硬、溫暖我的心寒、指引我的道路。天主，祢以聖神充滿了信徒的心，賜給我們聖神的光輝，增長智慧、常享安樂，因我們的主基督。亞孟。

短頌

仁愛聖神請降臨，
以你的愛火點燃我心靈，
仁愛聖神請降臨，
仁愛聖神請降臨。



 我的感想



第六站：玫瑰經二十端聖畫 (三樓至五樓走廊)



不知各位有沒有發現，一幅幅精美的聖畫懸掛在牆邊呢？

學校三樓到五樓的走廊牆壁懸掛了二十幅描繪福音故事的畫像，這二十幅聖畫展示的是玫瑰經二十端奧蹟，描述耶穌傳教生命的重要事件和聖母瑪利亞在救恩史中所擔當的角色。

玫瑰經共分為五個奧蹟，包括：歡喜奧蹟（紀念主耶穌降生成人）[三樓]、痛苦奧蹟（紀念耶穌受苦受難）[三樓]、榮福奧蹟（紀念耶穌復活和升天）[四樓]、光明奧蹟（紀念耶穌公開傳教的生活）[五樓]。每個奧蹟又分五端，每一端包含一個聖經的事蹟。通過誦唸玫瑰經和凝望每端的玫瑰經聖畫，幫助教友明白整個救恩史。

教會初期，教友通常用珠子來祈禱，曠野的隱修士，也有用小石頭或繩結來數他們當日該唸的經文。到了中古時代，有些隱修士選擇不誦讀「聖詠集」的一百五十首詩篇，改以一百五十篇聖母經來代替，並用串珠來計算數目。



誦讀聖言及默想

若 10：10 - 16

耶穌說：「我實實在在告訴你們：我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。我是善牧：善牧為羊捨掉自己的性命。傭工，因不是牧人，羊也不是他自己的，一看見狼來，便棄羊逃跑——狼就抓住羊，把羊趕散了，因為他是傭工，對羊漠不關心。我是善牧，我認識我的羊，我的羊也認識我，正

如父認識我，我也認識父一樣；我並且為羊捨掉我的性命。我還有別的羊，不屬於這一棧，我也該把他們引來，他們要聽我的聲音，這樣，將只有一個羊群，一個牧人。」

反思

1. 耶穌的故事，我自小也聽過一點，這對我有什麼意義？為什麼？
2. 耶穌教導我們要行善避惡，懷著慈悲的心去對待他人，而我可以怎樣做呢？我有沒有參加學校的義工服務？感覺如何？

祈禱

慈愛的天父，祢是萬民的導師，感謝祢讓我們有機會在「新民」大家庭工作和學習。求祢派遣聖神降臨我們心中，保護我們能在這裡愉快地成長。做老師的，本著有教無類的精神去教導青少年，讓老師們認清自己的工作使命，效法耶穌做一個富愛心的善牧，循循善誘的領導青少年走正確的道路。

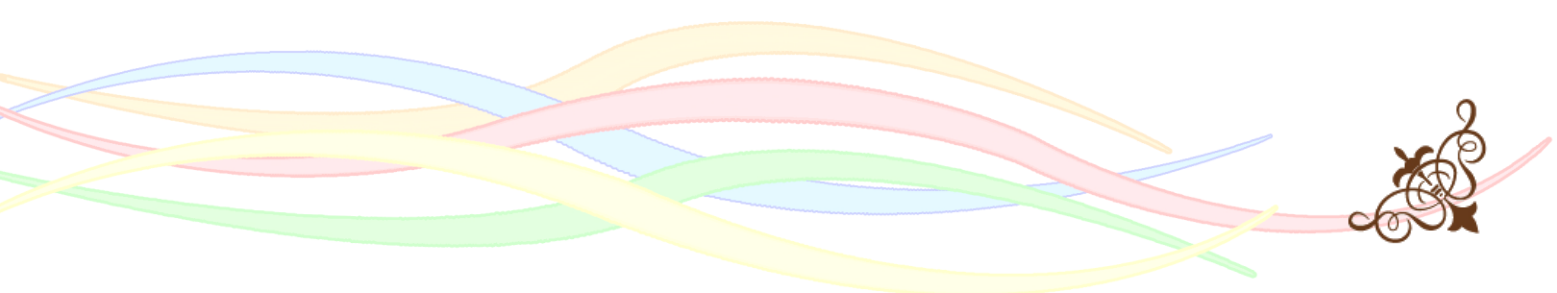
天父啊！做學生的能明白老師對自己的愛護和苦衷，求祢通過師長的照顧和提醒，使學生們能珍惜在校學習的機會，力求上進，奮於學習，將來有機會回饋母校。因我們的主耶穌基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

短頌

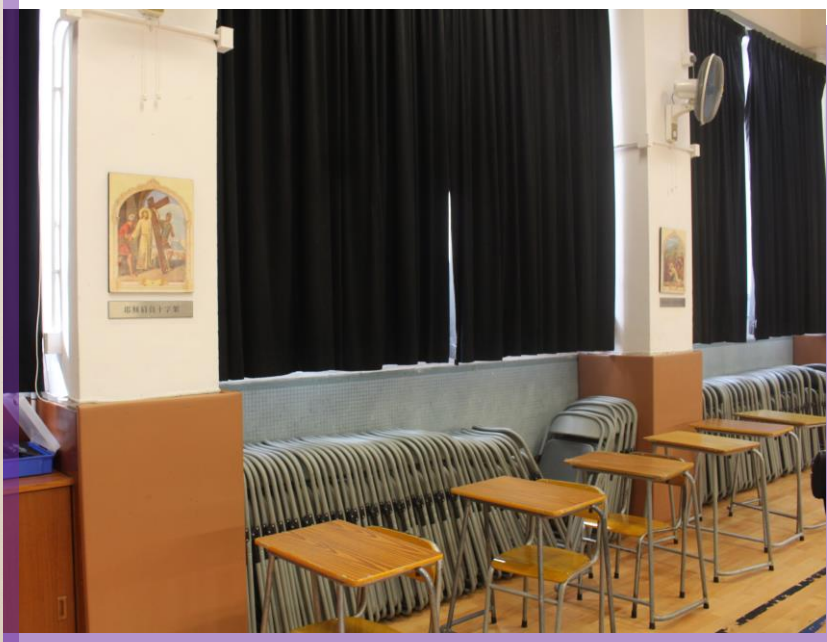
在主內常懷感謝的心，
在主內我心喜悅。
信賴祂就不用害怕，
在祂內歡欣，祂將來臨，
在祂內歡欣，祂將來臨。



 我的感想.....



第七站：苦路十四處聖畫（上禮堂）



苦路十四處聖畫懸掛在上禮堂的牆壁上，從演講台左邊開始，環繞禮堂一直到演講台的右邊。這些苦路聖畫是於2013年，在甘寶維神父指導下由公教老師和同學共同製作，隨後由甘神父祝聖。這十四處苦路的事蹟，其中有些載於聖經四本福音，有些則屬宗徒口傳。為鼓勵同學積極參與傳統敬禮，每年四旬期，老師會帶領同學在上禮堂舉行拜苦路，讓同學在拜苦路時認識耶穌苦難的事蹟，並默想他的苦難與我們生活的關係。

在這段苦路上，耶穌所承受的種種苦辱：冤枉、誣告、詆毀、無理、辱罵、譏笑、傷痛等等，我們也可能在生活中曾經面對過。耶穌默默承受了這些指控，他靠著祈禱，克服了種種困難，而實現了天父給他的使命——以自己的體血救贖世人的罪過。耶穌既是天主子，也是人，他經歷了人的痛苦，也能克服過來，這是要告訴人類：我們並不孤單，我們也可以靠著祈禱，藉著天父給予的力量去克服和戰勝種種考驗。

拜苦路是仿倣早期的朝聖者往耶路撒冷憑弔耶穌當年受難的地方。為方便教友參與拜苦路，現在所有的聖堂幾乎都掛有十四處苦路像。以下將會記載本校十四處苦路聖畫的名稱，配以聖經金句和默想，讓我們仔細閱讀並反思。

誦讀聖言及默想

第一處 耶穌被判死刑

總督審問耶穌，說：「你是猶太人的君王嗎？」（瑪 27：11）

默想

耶穌默然受審，提醒我們停止一切強詞奪理的爭執，卻以緘默的力量道出真理。

第二處 耶穌肩負十字架

耶穌自己背著十字架出來，到了一個名叫「髑髏」的地方，兵士就在那裏把他釘在十字架上。（若19：17 - 18）

默想

耶穌願意接受欺凌和侮辱，為的是停止人與人之間的互相侮辱和踐踏，寧願克己忍受。

第三處 耶穌體力不支，第一次跌倒地上

他被刺透，是因了我們的悖逆；他被打傷，是因了我們的罪惡；因他受了懲罰，我們便得了安全；因他受了創傷，我們便得了痊癒。（依53：5）

默想

耶穌接納受人鄙視，也希望停止我們對他人、對自己無情的鄙視，真正去尊重「人」。

第四處 耶穌遇見了自己的母親

耶穌看見母親，又看見他所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：「女人，看，你的兒子！」然後又對那門徒說：「看，你的母親！」（若19：26 - 27）

默想

心靈上的痛苦比肉體上的痛苦更難受，讓我們體恤世間所有父母為兒女擔憂之苦，學會為愛而受苦。

第五處 西滿背負耶穌的十字架

他們把耶穌帶走的時候，抓住一個從田間來的基勒乃人西滿，把十字架放在他身上，叫他在耶穌後面背著。（路23：26）

默想

每人身上都背著一個十字架，讓我們學會幫助別人、接受幫助、互相幫助，減輕十字架的重擔。

第六處 韋羅尼加為耶穌抹面

侮辱破碎了我心，使我憂傷難過；我期望有人同情，卻未尋到一個，我渴盼有人安慰，也未找到一個。（詠69：21）

默想

耶穌教導我們懂得安慰他人、接受安慰、彼此安慰。

第七處 耶穌再次不支倒地

我們不可再彼此判斷了，反之，你們應拿定主意：總不可使弟兄失足或跌倒。（羅14：13）

默想

耶穌再次跌倒，為的是讓我們接納自己的跌倒，體諒他人的跌倒，且能互相扶持，重新振作。

第八處 婦女為耶穌痛哭

有許多人民及婦女跟隨著耶穌，婦女搥胸痛哭祂。耶穌轉身向她們說：「耶路撒冷女子！你們不要為我而哭，但應哭妳們自己及妳們的子女。」（路23：27 - 28）

默想

我何時曾經痛哭，為什麼？讓我們懂得哭泣，懂得流淚：同情孤寡，憐憫蒼生。

第九處 耶穌第三次跌倒在地

凡看見他的人，對他不勝驚愕，因為他的容貌損傷得已不像人，他的形狀已不像人子。（依52：14）

默想

耶穌清晰地表達自己的無力、無助，同時也教導我們接受自己最終的無力、無助，惟有依靠天主的扶助和力量，我們才更懂得互相扶持。

第十處 耶穌被人剝去衣服

耶穌說：「父啊，寬赦他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。」（路23：34）

默想

耶穌竟然替仇視他的人求寬恕，為的是停止人間的仇視，化解了人間的冤孽。

第十一處 耶穌懸在十字架上

耶穌說：「我渴。」（若19：28）

默想

仰望十字架，看看耶穌的面容，聽聽祂的呼喚，回首看看活在苦難中的兄弟，我可有聽到他們的呼求而回應？

第十二處 耶穌在十字架上捨生

耶穌大聲呼喊說：「父啊！我把我的靈魂交托在你手中。」（路23：46）

默想

耶穌甘心為義而捨棄生命，甚至捨棄自己作為天主的尊嚴，為的是停止冤冤相報，以暴易暴，卻以仁慈、寬恕和愛，去化解一切仇恨。

第十三處 聖母懷抱耶穌

士兵來到耶穌跟前，看見他已經死了，就沒有打斷他的腿；但是，有一個兵士用槍刺透了他的肋旁，立刻流出了血和水。（若19：33 - 34）

默想

耶穌接受死亡，為的是要以死亡，來戰勝使人死亡的罪惡，使死亡成為一股力量，喚醒人去寬恕、去珍惜、去愛。

第十四處 耶穌被埋葬

他們取下了耶穌的遺體，照猶太人埋葬的習俗，用殮布和香料把他裹好。（若19：40）

默想

耶穌被埋葬，也提醒人應懂得埋葬過去，找到力量開展新的一頁。

反思

1. 當我面對痛苦或處於逆境時，我會怎樣看待？會否怨天尤人？
2. 當我見到別人受著痛苦或傷痛時，我的回應是什麼？會否有具體的行動？
3. 我有沒有思考過「死亡」是什麼？「死亡」與「生命」有什麼關係？

祈禱

主耶穌，祢曾說：我是道路，真理，生命，除非經過我，誰也不能到父那裡去。我們剛剛走過了祢所走的苦路，這條路是回到天父那裡去的生命之路。

主，我們感謝祢，將這進入永生的窄路，啟示給我們。求祢扶助我們，恆心走祢所走的這條真理之路，直到天國與祢一起，永遠分享天主聖三的幸福和光榮。亞孟。

(按教宗的祈禱意向，誦念天主經，聖母經和聖三光榮經各一遍)

短頌

不再有憂慮，不再有害怕，
與主在一起，什麼都不缺。
不再有憂慮，不再有害怕，
有主就滿足。



我的感想.....



第八站：聖家像（地下，下禮堂對出）



聖像對於教徒來說，是聖人或耶穌的象徵。聖家像則是我們家庭的模範。我們可以藉著聖家像反思自己在家庭的生活，是否做一個稱職的爸爸、媽媽、兒女。現今社會，很多家庭受到挑戰，價值觀被扭曲，更出現單親和破碎家庭。在聖家像前反思，正好提醒我們以聖家為榜樣，建立溫暖的家，並每天以虔誠的心向上主祈禱。

聖家最珍貴的地方，是常常有耶穌基督的臨在。有一次，聖家在耶路撒冷過完節日後，耶穌沒有跟從父母回家。當若瑟和聖母發現耶穌不見了，便四出找尋，最後他們在聖殿找到了他。兒子不見了，做父母的當然擔心，雖然當時聖母在聖殿聽不明白耶穌的說話，但聖母沒有勉強耶穌順從她的意思，因為她知道耶穌就是天主子，她明白耶穌有他的使命。

誦讀聖言及默想

路 2：43 - 50

過完了節日，他們回去的時候，孩童耶穌卻留在耶路撒冷，他的父母並未發覺。他們只以為他在同行的人中間，遂走了一天的路程；以後，就在親戚和相識的人中尋找他。既找不著，便折回耶路撒冷找他。

過了三天，纔在聖殿裡找到了他。他正坐在經師中，聆聽他們，也詢問他們。

凡聽見他的人，對他的智慧和對答，都驚奇不止。他們一看見他，便大為驚異，他的母親就向他說：「孩子，為什麼你這樣對待我們？看，你的父親和我，一直痛苦的找你。」耶穌對他們說：「你們為什麼尋找我？你們不知道我必須在我父親那裡嗎？」但是，他們不明白他對他們所說的話。

反思

1. 在求學階段的我該如何增長自己的學識和智慧？
2. 我和家人的關係怎樣？父母怎樣愛自己和照顧自己？我又可以怎樣照顧和愛護我的家人呢？

祈禱

為家庭幸福祈禱：

三位一體的天主，愛情和生命的根源。你結合了夫婦，聖化了婚姻，求祢降福我們的家庭，使為父母者，能同心合意，為家庭的幸福與子女的教育而努力。使為子女者，能克盡孝道，兄友弟恭。

萬民的慈父，家庭的溫暖、天倫之樂全是祢所恩賜的。願我們今生在祢的照顧之下，全家共享幸福快樂，將來也能永遠與祢團聚，同享天上家庭的無窮福樂。亞孟。

為單親或破碎家庭祈禱：

全能仁慈的天主，求祢降福單親和破碎家庭，特別是生活在其中的子女，幫助他們接受不幸的事實，體諒父親或母親獨力承擔養育他們的困難和壓力，懂得愛惜自己，在不理想的條件下，仍能獻出自己的力量去建設他們的家。

求祢祝福作為父親或母親的，賜給他們持家的力量，紓緩他們的辛勞，使他們在與子女相依為命的過程中，欣見子女的成長而感到安慰。亞孟。

短頌



主，聚集我心思意念皈依主祢。

近靠祢有光，祢未忘記我。

近靠祢有助佑，近靠祢有忍耐。

我不明瞭祢的道路，祢卻深知我該要走的路。

 我的感想



靈修與朝聖的結語

當走過這八處的宗教景點後，大家的感覺怎樣？在誦讀聖言和反思的過程中，對自己與天主和萬物的關係有多一點認識？我們可以繼續通過祈禱、參與宗教活動和愛德服務，令自己在靈性層面日益增長。靈修與朝聖是不可分割的，我們的生命就是要通過宗教靈修和氛圍達到朝聖的目的——擇善棄惡，所以說「一日朝聖、終生朝聖」。但是一人的力量是不足夠的，我們要令更多同學認識聖經的教導，並信靠祈禱的力量，祈求天主派遣聖神降臨在每人身上，使我們有力量去愛天主、愛萬物、愛他人、愛自己，並做到「明德至善」。

天主，請增加我們的信德吧……

真福紐曼樞機，請為我們祈禱。



天主教新民書院
Newman Catholic College

校址：九龍油麻地石壁道2號
校務處：2385-7812 傳真：2385-4502

www.newman.edu.hk 學校電郵: nc@newman.edu.hk