

聖體生活團

聖體生活團的靈修與青年教育

羅馬 2010年3月21日

www.apostleshipofprayer.net

目次

1. 緒論

2. 沿革

青年的計劃

兒童聖體軍

聖體生活團

3. 聖體生活團與祈禱福傳會

祈禱福傳會中的聖體生活團

聖教會中的聖體生活團

普世的聖體生活團

4. 靈修

5. 教學法

靈修的基礎

實際的面向

A) 團隊

B) 聖體生活團團隊會議

C) 地區及全國會議

D) 成長的階段

E) 聖體生活團的祈禱

F) 個人札記

G) 我們的組織架構

- 聖體生活團的任務
- 聖體生活團的青年、少年與兒童團員
- 隊長、或陪訓員、或負責人
- 中心協調人(堂區或學校)
- 全國聖體生活團團長
- 靈修評鑑人(助理) (目次寫 **assessor**，內文為 **assistant**，並不一致)
- 全國團隊
- 祈禱福傳會與聖體生活團的區域或洲際協調人
- 全球聖體生活團總團長

H) 如何開辦聖體生活團

6. 何處有聖體生活團？

1. 緒論

聖體生活團(Eucharistic Youth Movement, EYM)是一個國際性的教會團體，其目的在於對 5 到 21 歲的男女兒童、少年及青年施予基督宗教的養成教育，以聖體聖事的精神為基礎，引導他們和耶穌建立一種心靈之間愛的關係，從而教導他們以耶穌的方式去生活。同時也為他們成年後的基督徒生活作準備，使其能夠在世俗的生活中為他們的弟兄姊妹服務。

聖體生活團是祈禱福傳會裡年輕人的分會，是聖教會託付耶穌會經營的組織，也是上世紀中葉在很多國家中成效卓著的聖體軍的新形態。這新形態於 1962 年在法國開始，並取了「聖體生活團」這個新名稱；隨後，世界其他國家相繼效尤，成立各國的聖體生活團。

以明確的行動、分階段的基督徒成長、以及全國中心協調為架構，聖體生活團現今已經遍佈全球 51 個國家。

聖體生活團以社團成長的方式為基礎、透過對聖教會明確的體認、祈禱的經驗、聖體聖事、以及聖言與思辨力，引導年輕人走向服務的生涯，關心當下世人的需要。為此，生活團為年輕人提供好些不同的方法—團隊生活、會議、歌曲等等—使他們能放鬆身心、暢談經驗、表演與默想；其目的在於幫助他們成長並指引他們作出各種抉擇。

“我們是一群年輕人，想告訴世人說我們的喜樂來自與天主的相遇、來自無私的愛、來自充滿望德的歷史回顧、來自主耶穌救世的計劃；這些，都是點燃我們心中的火種，促使我們採取實際行動的原動力。”

(錄自拉丁美洲聖體生活團手冊)

2. 沿革

青年的計劃

一八四四年十二月三日，作為一群年輕耶穌會士精神領袖的 **Francois Xavier Gautrelet** 神父，對這些年輕的會士們發表一則著名的勸勉演說，催生了祈禱福傳會(**Apostleship of Prayer, AP**)。當天是在法國一個靠近 **Le Puy** 名叫 **Vals** 的地方發表的，時間正好是聖方濟各沙維略的瞻禮日。面對一群還在養成教育階段卻耐不住性子，一心想前往遙遠國度去服務的年輕耶穌會士，**Gautrelet** 神父為了滿足他們的不耐之情，就懇請這些年輕人即使在求學時期也要以種種方式作福傳的工作，這些方式包括祈禱以及透過聖體聖事與耶穌基督結合，把每天的生活奉獻給天主。

一八六五年教宗比約九世呼籲所有成年與年輕的天主教徒齊來協助他，獲得非常多學生的回應。因此 **Cros** 神父採納了 **Gautrelet** 神父的想法，向年輕人解說，他們可以用祈禱、靜默、祭獻等方式來支持教宗。這種想法很快便在法國、比利時、加拿大、英國，以及全球所有天主教教區的學校和學生宿舍裡迅速傳播開來。如此，第一批兒童就投入了這種祈禱與效忠教會的精神運動，而被稱作聖體軍。

一八七零年，**Gautrelet** 神父的繼承人 **Ramiere** 神父懇請教宗比約九世祝福這支可被稱作宗座的軍隊的聖體軍。在給教宗所寫的請求信中，他解釋說，這支宗座的軍隊是祈禱福傳會的一部分，專門為年輕的基督徒所設，運用適當的武器，特別是透過常領聖體以及深入研究聖體軍護衛教宗的意向這兩種方式，去保衛教宗的福傳使命。當時全球的聖體軍已經有十萬人，在每個城鎮與教區中大家都鼓勵他們參與聖事的生活。

一八八一年第一屆國際聖體大會在法國 **Lille** 舉行，認定祈禱福傳會為永久性的聖體護衛者。

一八八三年 **Ramiere** 神父在堂區為兒童進行每月共融活動，使一些就讀免費公立學校的學童不至於在聖體聖事復興運動中被邊緣化。

教宗比約十世分別於一九零五及一九一零年頒布常領聖體及早領聖體兩種法令，以強化信徒們的聖體生活。

兒童的聖體軍

自一九一一至一九一四這幾年之間，教會成立了好些為兒童、青少年、及成人而設的聖體聯盟，目的都是要實踐這兩個法令。一九一四年在路德舉行的聖體大會中，為了要讓兒童更接近聖體，設立聖體軍的想法油然而生。然而，因第一次世界大戰爆發，使得這計劃延宕了。

因為世界大戰的緣故，一九一六年祈禱福傳會為兒童組織了不同的小組，共同為戰士們以及和平祈禱；教宗本篤十五世也支持這項計劃。

一九一七年聖體軍在祈禱福傳會中組成，並委託耶穌會督導。

一九三二年，耶穌會總會長 Ledochowski 神父獲得教宗比約十二世正式承認聖體軍為祈禱福傳會裡面的一個主要團體。

一九四五年，Gilles Arbellot 神父想對聖體軍成員們提供靈修之旅，以便在他們每日的奉獻中獲得支持，因而建議更新對團員們的教育方式：包括祈禱陶成、聖體生活、以及使徒工作。同時也成立了兩個為 12 歲兒童而設的分隊：基督騎士隊（Knights of Christ）及基督使者隊（Messengers of Christ）。

一九五八年教宗比約十二世在一封親筆簽名的信中，批准了聖體軍的新形態。隨後，耶穌會總會長 John Baptist Janssens 神父要求所有耶穌會士們委派有才能的人士經營這團體：「以三至四人全身投入聖體軍，踏實地組織這團體，培育聖體軍的推廣者，指導期刊的編製，對成千上萬兒童與青少年的宗教及道德生活予以陶成。」

聖體生活團

在對 3522 名於一九六六年前往羅馬朝聖，慶祝教宗比約十世頒布早領聖體法令 50 週年紀念的法國聖體軍代表致詞時，教宗若望二十三世避免使用聖體軍的名稱。對這群朝聖者，他以「法國聖體生活團的孩子們」相稱。

法國樞機主教與主教們在一九六二年三月二十一至二十三日集會，推廣「聖體生活團」這個新名稱¹。然而，這並不僅僅是改名稱那麼簡單，而是涵蓋名稱、教學法、目標、以及對年輕人每一個階段的特殊陶成方法的更新。其他國家如意大利、西班牙、智利、阿根廷、馬達加斯加等也相繼效尤，成立適合該國年輕人的團體。

一九七零年法國聖體生活團的領導人在 Tours 舉行全國會議，從各地來的與會代表檢討聖體生活團的前景。從那一年開始，法國的聖體生活團就一直隸屬於主教會議的兒童與青年會議之下，並由耶穌會之全國會議協辦，以維持眾所公認的依納爵對聖體生活團的啟示與精神。在意大利、西班牙、智利、阿根廷、馬達加斯加等法國以外的其他國家中，聖體生活團維持著與耶穌會及祈禱福傳會之間的聯結，其主要觀點在於耶穌會認為祈禱福傳會與聖體生活團都是牧靈的服務團體，因而應該並可以對地方教會與普世教會有所貢獻。

在對一九八五年舉行的祈禱福傳會全國秘書大會(Congress of National Secretaries of the Apostleship of Prayer)的致詞中，教宗若望保祿二世明確地說：「聖體生活團是傳統的聖體軍當今的新形態，兒童及年輕人則是聖體生活團的成員，對他們我們要特別的關懷。」

¹ 聖體生活團在全球 45 個國家設立，從屬於祈禱福傳會，西班牙文稱為 Movimiento Eucarístico Juvenil (MEJ)；意大利文稱為 Movimento Eucaristico Giovanile (MEG)。

對於如何與平信徒在福傳工作上合作的議題，耶穌會在 1955 年的年度大會中宣告說：「耶穌會維持並推廣教宗所委託的福傳任務，對聖體生活團亦然。」

聖體生活團的靈修在聖教會中開始，在聖教會中發展，並為聖教會服務。對於祈禱福傳會中的聖體生活團，我們的看法也是如此：「聖體生活團並不是因為它是祈禱福傳會的一部分而顯得重要；它之所以重要，是因為它是聖教會的一部分。」

3. 聖體生活團與祈禱福傳會

在祈禱福傳會中的聖體生活團

在祈禱福傳會的歷史中，以及在從聖體軍起源而發展出來的聖體生活團裡，我們可以認出一種當代的共同精神：在這兩者中，我們可以體察到聖體的靈修。這種靈修引導團員們以耶穌的一生及耶穌聖心作自己生活的榜樣，在福傳以及為聖教會服務的熱望裡，善度每天的生活。這就是為何要以祈禱福傳會為基礎來了解聖體生活團的道理。

我們還記得，祈禱福傳會是在一八四四年由一則對一群年輕的耶穌會修生的演說而催生的；演說者要求這些修生在他們日常生活中也從事使徒與福傳的工作，並在從事任何工作時都要與基督在一起；這種生活方式並非要等到將來他們被派遣到遠地傳福音時才開始，而是要在他們當下的修生階段就馬上實行。終其一生，如果他們能把一切行為奉獻給天主，那麼他們所作的一切行為也都是福傳與使徒的工作。演說者也建議他們要到遙遠的國度工作，以虔誠奉獻與誠心生活的方式來幫助福傳事業以及整個聖教會的傳教使命。

能促使他們實現這種生活方式的具體行動是，在每天早上，便以祈禱方式，將一天的工作奉獻給主。在這種祈禱中，他們表達出他們的意願、渴望與決心，為天主而度過那一整天，將當天生活中所作的每件事全獻於主。到一天終了，在晚禱省察時，他們會審思與感謝從早上的奉獻開始，上主為他們所作的一切。這一天兩次的祈禱會幫助他們準備好身心，善度生活，更坦然並且更用心的回應天主的指引。

他們把這兩種具體的做法與每日的聖體敬禮聯合在一起，同時體會到領受天主恩賜與將所有奉獻於主所產生的動力。在聖體聖事中，基督將自己奉獻給天主也把自己賜予他們，在祂的行動中吸引這些修生也把他們自己的生活奉獻於主。因為他們明白到祈禱與聖體聖事已經將他們帶到一個與基督一起奉獻自己於主的心態，所以全天所做的每一件事都沒有差別，都是為主而活。在這些祈禱和聖體聖事之間，有一種一致性與延續性，因為祈禱使他們能在每天生活中活出聖體聖事的精神。他們的奉獻使他們更能服膺聖神的指引，因為他們以聖父的旨意為生活的楷模。如此，他們就成為主耶穌在世上福傳使命的門徒與合作者(即使在每日最簡單的事情上，他們也能有這種體會)。

其後，他們明白到要把心中的聖體生活心態活出來，就要實踐源自耶穌聖心的愛與人道的理想。聖體的靈修生活就是耶穌聖心的靈修生活。如上所述，他們理解聖體聖事與耶穌聖心的奧秘，而這兩者都使我們體會到同一的神學事實：天主對人類慈愛的恩賜，以及聖子為我們的救贖無條件的付出。

慷慨的奉獻生活與對聖神的服從，讓這些年輕的耶穌會士們更能在日常生活中參與基督的使命。他們服務教會的方式不只祈禱，因為祈禱福傳會驅使他們忠實地做到教會要求他們當下所該做的事，就是唸書與過聖善的生活。因著他們祈禱的力量，也因為他們把生活與基督連

結在一起，他們可說是在靈修的第一綫上服務與支持教會，也是真正的支持福傳的使命。這種祈禱對這些年輕的耶穌會士產生一些效應；使他們的心與視野擴展到普世教會的範圍。在他們宗教生活更深化的同時，他們生活中的一切也變得更具福傳的使命感。對祈禱福傳會而言，在一八九零年所作的建議，也就是為教宗每月的祈禱意向而祈禱，是最自然不過的事，因為祈禱福傳會是一種祈禱的服務，會員們需要為聖教會福傳使命全心投入。綜合而言，**聖體聖事、聖教會、福傳使命**是明瞭、活出、及推廣祈禱福傳會(以及聖體生活團)的三個基礎軸心或重點。在一個蛻變中的世界裡，以及在一種令人多所迷惘的靈修環境或是心態中，天主聖父透過耶穌基督顯現，而我們則持續不斷地將聖體的奧秘看作與聖父相遇的處所、在聖體聖事中看到聖教會生活的泉源與巔峰、從聖教會及聖體聖事中聆聽到上主的聲音，呼喚我們去傳揚福音。

祈禱福傳會以緊密而不可分的方式宣告這三個元素，因為這些元素是在耶穌聖心內連結在一起的。奉獻的生活、服從的生活、全人類一致的信仰、為努力建立更公義的世界的服務、福傳的使命感等等，這些都是我們在奉獻祈禱中所表達的意向，並藉以向上主宣稱我們對聖神的服從。在表達這些意向時，我們把內在的生命、犧牲、祈禱、喜樂、痛苦與天主及整個聖教會的使命聯合在一起。我們把目光延伸，目的在於把祈禱擴及整個宇宙，因為這種祈禱教導我們以耶穌聖心的方式去愛和去生活。當教宗的祈禱意向質疑我們，並要求我們改變我們的生活方式，而我們也接受他的呼籲時，我們也就是把這些祈禱意向變成我們本身的意向，使我們更能夠為別人服務。

這種神學上的理論基礎及實踐方式，構成原先所謂祈禱福傳會而往後稱為聖體生活團的基本要素。今天，要了解祈禱福傳會，不能不知道聖體生活團；同樣的，我們相信，要了解聖體生活團，也得知道它是祈禱福傳會的一部分。事實上，祈禱福傳會是聖體生活團的靈修基礎，不是因為歷史的理由，雖然我們知道歷史上祈禱福傳會、聖體軍、以及聖體生活團是一脈相承發展的。祈禱福傳會之所以成為聖體生活團的靈修基礎，主要是因為祈禱福傳會的靈修傳統，是要求會員參與福傳會之後能賦予其內在生命更大的活力。聖體生活團是兒童及少年與青年階段的團體，團員長大後要從祈禱福傳會獲得進一步的陪伴與協助，培養他們成年之後的靈修生活，使他們能繼續福傳的使命及為聖教會服務；因此，聖體生活團在教學法上要具備一定的延續性，方能與祈禱福傳會接軌。

在此，我們會探討祈禱福傳會這些基本元素如何也成為年輕人的分支組織（亦即聖體生活團）的靈修及教學法的基本元素。

在聖教會裡的聖體生活團

聖體生活團在教會裡最主要的工作是教導兒童、少年、及青年人對聖教會永久的歸屬感。生活團在他們成長的每一個過渡期接納他們，培養他們過聖體生活的習慣，為他們未來成年之後的基督徒生活以及對聖教會該負的職責作準備。在他們經歷過聖體生活團的訓練過程，一旦離開生活團之後，祈禱福傳會就接續提供他們在日常生活以及在對天父的王國服務所需要的靈修方法。聖體生活團並非獨立運作的，而是與教區中整個福傳架構聯合在一起，為聖教

會服務，在各種服務、運動、以及不同的神恩中，將其特別的聖體靈修引入教會。

聖體生活團與聖教會在組織與福傳的結合，主要呈現於它從屬於祈禱福傳會的這一事實上。教宗是聖體生活團的全球總團長(World Superior)，委託耶穌會督導所有團務。因此，聖體生活團來自聖教會，為聖教會服務，並非僅屬於耶穌會或僅為耶穌會而設，而是融合於教區組織眾多面向之中，為整個聖教會的福傳任務服務。

世界的聖體生活團

聖體生活團是祈禱福傳會及聖教會的一部分，為普世而服務。聖體生活團的陶成，就如耶穌的生活，適合每一種聖體的靈修，是以服務為起源的。以耶穌的方式與風格來奉獻個人生活，就是關注福傳的使命，造就更公義的世界。聖體生活團培養團員的批判精神，使他們能珍惜並能與今日的世人對話，但是，對違反福音與威脅到人類尊嚴的事物，也能勇於反抗。

- 在現實主義、享樂主義、以及暴力充斥全球的世界裡，聖體生活團教導世人要把和平、團結精神、以及人類尊嚴推廣至世界各地。
- 在一個將不公義的事看作不可避免或情有可原的世界裡，聖體生活團相信透過基督的愛世界會更美好。
- 在一個人人都以自我為中心的世界裡，聖體生活團對大家提出挑戰，要過不計酬勞、奉獻給大眾、且不讓任何人邊緣化的生活。
- 在一個相對而且膚淺的世界裡，聖體生活團提出要犧牲一己生活的激進看法，就如耶穌基督為救贖世人而犧牲一樣。
- 在一個沒有希望的哀傷世界裡，聖體生活團確信還是可能找到讓耶穌改變我們生活的喜樂。
- 在一個操縱年輕人與虐待兒童的世界裡，聖體生活團提供他們一個可受教育以及可獲得尊敬的處所。
- 在一個充斥著孤寂心靈的世界裡，聖體生活團帶來社團共融生活之美。

4. 靈修

聖體生活團的靈修是一種聖體靈修，其根源一如祈禱福傳會，都具有聖依納爵的靈修精神，其中包括下列的幾種特色：

- 透過下以下方式生活，與耶穌為友，與耶穌聖心結合：
 - ◇ 祈禱，它能指引我們在一切事情上與天主相遇
 - ◇ 聆聽聖言
 - ◇ 舉行聖體聖事
- 作為使徒，要奉獻生活：
 - ◇ 為聖教會服務
 - ◇ 為世人服務
 - ◇ 效法聖母瑪利亞

聖體生活團透過有信心地向天父祈禱及領受聖體聖事，將年輕人的內心導向耶穌和祂的聖言，教導他們在日常生活的一切事情上都能與主相遇。領受基督的聖體與聖血滋養聖體生活團團員的靈魂，鼓勵他們為天國服務，為基督徒的生活作證。

聖體生活團本質上是教會的運動，團員們在教會內，透過教會，為教會而生活；其中教會的意識可分為四種面向：

- 共融的意識
- 普世的意識
- 天主子民的意識
- 聖教會內小團體的意識

因此，在這範疇中，聖體生活團特殊的任務是要培養兒童、少年、及青年對聖教會永久的歸屬感；在他們成長與改變的時期，亦即他們的兒童與青少年時期，迎接他們，培養他們過聖體生活的習慣，為他們未來成年之後的基督徒生活以及對聖教會該負的職責作準備。在他們經歷過聖體生活團的訓練過程，一旦離開生活團之後，祈禱福傳會就接續提供他們在日常生活以及在對天父的王國服務所需要的靈修方法。聖體生活團並非獨立運作的，而是與教區中整個福傳架構聯合在一起，為聖教會服務。在各種服務、運動、以及不同的神恩中，將其特別的聖體靈修引入教會。這也是說，聖體生活團的生活是對社會、世界、以及對現實開放，教導其團員如何繼續其使徒的任務，為天國服務。

聖母是聖體生活團靈修旅程的陪伴者，因為對於服從聖父旨意與服務弟兄姊妹而言，她是最能最能身體力行的典範。

5. 教學方法

聖體生活團的教導讓兒童或青年走向個人選擇的歷程，也教導他們去體會世界就是與主相遇的地方，了解生命是從天主而來，應該感謝天主並將生命奉獻於上主。

聖體生活團的特殊教學方式使每個國家都能發展出一系列的教材，適合團員的陶成與成長之用。隨著聖體生活團所在的各個國家結構不同，這些教學方式的質與量也各有所異。到目前為止，在教學內容上還沒有一個單一的指引或統一的形式；但在各國之間，特別是有共同語言的國家之間，早已有各種不同教材的交流與意見的溝通了，例如教學指引、月刊、地方或國家層次的網站（參看我們的網站中的相關連結）、特殊音樂等等。

聖體生活團的教學法：聖體教學法 (聖體生活團的教學法的靈修基礎)

歷史上第一次的聖體聖事是在最後晚餐中舉行的，但基督的一生就是聖體聖事的本身。祂培育門徒的方式一直具有聖體聖事的形態，祂的一切都是聖體聖事，或是可以說，都可以透過聖體聖事的觀點來解釋。那是一種終生奉獻於主的教學法。因此，聖體生活團的生活也應該如此。基督對門徒的教學法是以祂的生活及聖心作起點，是門徒們可以親眼目睹的生活見證：

- 是一種對門徒的愛、對彼此耐心與關懷的教學法
- 是一種在福傳及其他經驗上陪伴門徒的共融教學法
- 是一種鼓勵門徒學習奉獻己身的教學法
- 末了，是一種透過對主全心的愛，奉獻自己為世人服務的教學法

這就是聖體聖事的教學法。

要明瞭聖體聖事，必須知道最後晚餐時耶穌聖心的經歷：

聖體的聖心

聖子的心，對聖父的順從，是天主所鍾悅的犧牲奉獻的新形態，這種靈性上的犧牲在於以服從的方式來奉獻自己。這是一種奉獻己身的新司祭職。聖詠第 40 篇將這意思表達的十分好，它告訴我們說，天主並不喜愛犧牲與素祭，反而喜歡我們心靈的回應「你看，我已到來！…，承行你的旨意」（詠 40:7-8）。希伯來人書也有同樣的說法，耶穌基督「…承行天主的旨意…，藉著祂的身體，一次而為永遠的祭獻」（希伯來書 10:5-10）。這種司祭職與生活方式在最後晚餐中達到最高峰，其時，耶穌把自己的聖心敞開，奉獻給門徒，也就是把祂的生命全部奉獻出來。

那天晚上，耶穌把在內心燃燒著的對聖父與人類的愛火，付之於實際的言行，以麵餅與酒作為祂生活方式與聖體聖事的標誌，把自己的一生綜合於其中：祂對門徒說，這麵餅是我的身體；這酒是我的血，為你們傾

流。聖體聖事的餅與酒就成為耶穌聖心內涵的標誌。

耶穌一直都是犧牲的麵餅，奉獻的酒。透過這些行為，祂指出為了對人類的愛，祂接受那將強加於祂的死亡，那是既不公義又不是祂所想要的事，但這死亡方式卻表達出祂對世人最偉大的愛。

在祂對門徒們說：「你們要為記念我而作這事」的同時，也邀請他們與祂的生命結合在一起，把他們的生命也奉獻給弟兄姊妹們。祂並不是邀請門徒們僅是為記念祂而舉行聖體聖祭，而是要求他們奉獻他們的心靈和生命。當聖若望在他所寫的福音裡，為我們講述最後晚餐中洗腳的故事時，他表達的也是相同的事，因為他表達的就是奉獻一己為弟兄姊妹們服務的聖體聖事道理。作耶穌的門徒就是要有一顆像耶穌聖心的心，也就是要過為愛別人而犧牲奉獻的生活。

對基督徒而言，上主的召喚之一，是要認識耶穌聖心最獨特與最恆久的特質，這種特質就是奉獻的生活態度。這就是我們所稱為的耶穌聖體聖心。在我們禱告說「讓我心如祢心」時，或是每天把生活奉獻給天主時，我們所要仿效的，就是耶穌聖心的這種特質。

聖體生活團是為了實踐聖體聖事這種教誨而設立的。這團體的生活教導年輕人要以耶穌的方式與耶穌一起生活，也就是說，按照耶穌聖心與聖體聖心把自己奉獻給世人。

聖體生活團生活中有很多的活動、豐富而重要的經驗、可交往的新朋友……但最重要的事情是與基督相遇與認識基督。聖體生活團所提供的所有活動，包括會議、營隊、遊戲等等，都是邀請團員們去尋找耶穌，認識祂的喜樂、祂的友誼、以及祂對今日的年輕人的生活所提出的挑戰。就如耶穌會及聖體生活團的總會長 Adolfo Nicolas 神父在 2009 年對法國的聖體生活團所說：

這就是聖體靈修的真意，邀請你們以聖體作生活的典範。以下是教宗若望保祿二世在 1995 年對全球祈禱福傳會的領袖們所說的話：「你們必須嘗試培育一些內心以聖體為楷模，且有足夠的力量慷慨地承擔責任的基督徒，並使他們在生活各方面都能充滿為弟兄姊妹服務的精神，就如同基督奉獻聖體，傾流聖血一樣。」

這如何才做得到呢？

聖體聖事是鼓舞生活的泉源。雖然定時規律望彌撒是參與我們的會議所必須的，但在奉獻我們生活的祭典中，最重要的事還是要讓聖體的動力來驅策我們整體的生活。對聖體生活團的團員而言，聖體聖事是一種生活方式，在一切事情上，在生活的所有面向中，都意味著要為服務我們的弟兄姊妹而過活，也意味著即使不在聖堂裡，平日也要善度聖體生活。這種靈修方式教導我們對生命的賜予要感恩，因此也要將生命奉獻出來，以服務他人。

這種生活方式就是基督的生活方式，而我們在最後晚餐中，體會到這也是基督一生的總寫照。祂為我們犧牲生命，而且以言以行，祂也揭示了祂生命的真諦。

我們如果能夠明白耶穌在最後晚餐中言行的真意，我們就能理解彌撒的意義。

以下是另外引述教宗本篤十六世的一段話，好讓我們了解基督以自身行動來表達出的聖體聖事的深意：

「這究竟是甚麼一回事呢？基督的聖體與聖血怎能分享給我們呢？以麵餅為身體，以酒為血，祂已預期死亡的來臨，並在內心深處接受它而把它轉化為愛的行動。從外在而看，十字架苦刑是殘暴之事，但耶穌卻將其內在的本質轉化為愛的行動，成為全然的奉獻。這是在最後晚餐的小閣樓裡所發生的本質改變，也注定了要引起一個轉化的過程，其終極目標是轉化世界，直到天主成為萬物中的萬有（格林多前書 15: 28）。全人類在其內心中一直都多少期望改變，一種足以轉化世界的改變。現在，聖體聖事就是這種真正能使世界更新的改變的核心：暴力轉化為愛，死亡轉化為生命」。（於 Cologne-Marienfild，2005 年 8 月第 20 屆世界青年日）

Adolfo Nicolas 神父下結論說：

末了，要度聖體的靈修生活需要投入基督徒的一生。這是聖體生活團的挑戰，也是嚴謹看待聖體生活團靈修生活的所有人的挑戰，是一輩子的志業，從改變自己的心靈開始，為轉化世界而服務。

所以，依隨聖體生活團的靈修與教誨而生活就是要與聖體建立堅定不移的關係，也是鼓舞生活的泉源、精神的食糧、以及服務世人的承諾：這就是驅使我們在一切事情上活出聖體聖事精神的聖體的靈修。

聖體生活團教學法的實際基礎：

A) 團隊

團員每週的聚會，是團裡的兒童和年輕人分享信仰的場所，其目的在於引導他們與耶穌基督相遇，成為聖教會的成員。聖體生活團中的小組稱為「團隊」。在教會裡生活與分享過程中，男女青少年發現上主在他們個人和團隊生活裡起作用，使他們能接受彼此，敞開胸懷，培養在團隊中與他人合作的關係，並認識在他們周遭所發生的事情（關懷生活）。以下我們來深入了解幾個面向。

- **溝通**：共同生活與分享，或是同伴與友誼的經驗。透過溝通，團員每人在生活中都能彼此砥礪，使彼此的生活更為豐富，體會到自己與別人都是不同而獨特的個體，也因此能夠在小組中自我定位，並與大家一起形成一個整體，組成團隊。為達到這目的，隊員們要學會以言語自我表達，同時也容許別人表達己見。聖體生活團提出不同的方式來實踐

這種生活：分享每週的事務、辯論、遊戲、各種活動、對團體生活中應做之事的反省、早禱與晚禱、對生活的靈修省思、個人札記(Personal Notebook).....等等。這些都是團隊活動的一部分。

- **合作**：與他人分享能使人敞開胸襟，從別人的角度看事物，考慮不同的思維，而和別人一起作選擇。這種選擇使隊員在隊上能採取立場，更能與隊友互動，而不僅僅作一個學習尊重別人的人。幫助年輕人在生活中做到合作這一重點的方式如下：開始一起作札記、為各種活動寫手冊以便一起建構事情、歌唱、自我表達的活動、團隊計劃、小測驗、符合隊員層次的辯論與討論、在會議中及會外的經驗分享等等。在週末或假期，如能舉行為期數週的營隊活動的話，這些活動就能成為讓隊員學習如何與別人共事與合作的密集經驗。在這些活動中，他們學習在社團經驗裡了解自己，與別人分享，以及在靈修與服務世人的價值中成長。
- **用心生活**：聖體生活團也教導團員用心去生活，目的是發展團體生活的技能，使其能與他人一起，在團體生活中定位，並積極而負責地過生活。要負起這些責任，隊員們得認識如何在真理中生活。為此，他們按照團隊的計畫分擔責任，並提出積極的行動，承擔這些責任，面對挑戰。這都是在呼籲隊員們分享經驗、觀點、與事務.....
以上這一切可使隊員們注意到周遭所發生之事，促使他們想要了解生活環境、注意到他們的交友、家庭、學校、地區、社會、全球、文化、媒體、科學等等的現況。這種關注使他們更為開朗，更能接受他人與自己相異之處，因而學會接受新的以及料想不到的事物。年齡較大的隊員有機會帶領一些活動，也會接受一些人際或靈修方面的陪伴。

B) 聖體生活團團隊會議

聖體生活團團隊會議有下列特色：

- 頻率：每週
- 團隊人數：以不超過 12 人為理想
- 會議時間：不超過一個半鐘頭

設計聖體生活團的團隊會議

1. 公告團隊會議的**計劃與目標**
2. **活動** (*非必須)
 - 以天主的臨在開始
 - 分享經驗
 - 依信德和聖言的精神反省
 - 陶成*
 - 遊戲*
 - 規劃服務*
 - 評鑑
 - 舉行禮儀
3. **內容** (按照時間、地點、及參與者而定)

在每次會議中，隊員們都會討論與天主和與他人相關的日常生活課題（例如，感情、靈修生活、社會責任、錢財與空閒時間的使用、家庭、性愛、職業、痛苦與死亡等等）。

這些會議的內容使隊員們在面對陶成過程中的好幾方面，都能敞開整個人的身、心、靈以及視野。陶成的要點之一稱為*信德的智慧*；另一要點則是祈禱，在下文會敘述。

團隊會議也是隊員在信仰知識方面成長的場所，這種知識既是知性的也是教理的：可讓他們認識耶穌其人、聖經、聖教會、聖事、以及在我們的歷史中起積極作用的天主聖神等等。

啞劇、歌唱、素描、聖經研讀、祈禱學習（奉獻祈禱）、聖人生平等等都是達成這種成長目標的方法。

隊長或陪訓員(animator)在每週團隊會議中工作方式的一些實用資訊

- 開會前：事先規劃，準備各項必需品，以避免即時即興的行為。
- 開會中：提早到場，準備好會議室，歡迎與會的團員。盡量努力使會議在天主的臨在之下進行。隊長要幫助與會者分享，避免使自己成為會議中大家注意力的焦點，同時，隊長也有責任維持會議進行的流暢，隨時作出評估，使會議不致偏離原先的目的。
- 開會後：反省應該改進之處。

C) 地區及全國會議

很多國家都有每年開一次聖體生活團全國大會的傳統，參與者來自全國各地，目的在於分享、陶成、避靜、舉行聖事。聖體生活團也定期舉行夏令營；這些聚會常具有每個地區或活動中心的特性：例如歌曲、象徵、有意義的光景、一年中重要的時刻等等。這種地區及全國會議是體驗和更新對教會歸屬感的好機會。

D) 成長的階段

聖體生活團將團員以年齡或以成長的階段來組織起來，同時也考慮到他們的心態成熟度。

下列四種要素應該在每一個階段都具備，隨著時間的發展，也以不同的教學法予以輔助：

- 感覺受歡迎，感覺自在：聚在一起、嬉戲、玩樂等等的喜悅
- 陶成：認識世界與基督、學習祈禱及其他不同的經驗，使個人成長，也使信德成長
- 使命：聖體生活與服務
- 祭典與頌揚：與耶穌一起頌揚生命、舉行聖體聖祭及各種聖事

聖體生活團並不是為團員畢生而設，其目的只在於兒童與青少年時期的陶成，是在聖教會之內，為服務世人作準備的團體。經過聖體生活團的階段之後，剛成年的青年與成年人們可在祈禱福傳會的陪伴下，度過其一生，承擔基督徒的使命。從成長的一個階段過度到另一階段，通常特別值得慶祝，這是兒童或年輕人對基督和聖教會進一步承擔責任的標記，也是很重

的事。有關這些階段的名稱及時間劃分，每個國家有所不同。一般而言，這些階段與三種聖體生活相關，以顯示其一般目標：

- 最年幼的階段：學習領受天主所賞賜的生命
- 中等年齡群：學習對生命負責，掌握生命，尋找自己生命之道—接受生命
- 最年長的階段：學習獻出生命—奉獻

這些要點要視年輕人個別陶成階段而定。

在西班牙語系的國家中（拉丁美洲與西班牙），聖體生活團提供 6 個階段：

- 耶穌之友（幼稚園到 7 歲）
- 望德（8-9）
- 門徒（10-11）
- 見證人（12-14）
- 使徒（14-17）
- 天國青年（18 歲以上）

在法語系的國家中（法國、加拿大-魁北克、一些非洲國家），有 5 個階段：

- 新火種（7-10）
- 年輕見證人（10-13）
- 今日見證人（12-15）
- 望德團隊（15-18）
- 使徒團隊（18-21）²

在義大利有 4 個階段：

- 厄瑪烏小組（8-10）
- 新青年（11-13）
- 社群 14（14-17）
- 前見證人（18-23）³

在巴西有 3 個階段：

- 種子小組（9-12）
- 新人小組（13-15）
- 新火種小組（16 歲以上）

重點是，在這些團隊、小組、或生活社群中，年輕人在為人與靈修兩方面都可以成長，並且學會成為他人、社群、及聖教會的生活泉源；而這重點在下文會一再提及。

² 這些階段的法文名稱為：Feu Nouveau (Fnow), Jeunes Temoins (JT) Temoins Aujourd'hui (TA), Equipe Esperance (ES)以及 Equipe Apostolique。

³這些階段的義大利文名稱為：Gruppi Emmaus (GE), Ragazzi Nuovi (RN), Comunita 14 (C14) 以及 Pre-testimoni (Pre-T)。

這種學習方式也可描述為體會「厄瑪烏經驗」，就如同路加福音第 24 章所記載門徒們的經驗一樣，年輕人受邀接近耶穌，與祂一起思辨或討論各種事情、聽祂解釋聖經、分餅、然後受派遣去宣揚福音。

在聖體生活團中，透過這些陪伴與經驗的重點，兒童和青少年們就能夠成為「聖體生活的成員」。

E) 聖體生活團的祈禱

作為祈禱福傳會的一部分，聖體生活團祈禱的特色源自祈禱福傳會的靈修傳統。生活團教導年輕人在主內生活，與天主保持一種永久友誼的關係，並在所有事情上看到天主。團員的祈禱永遠始於生活並溶入生活，同時以聖言為依歸，引導他們成為門徒，在聖教會內為世人服務。

雖然團員的一生都是在追求對主耶穌的召喚的回應，但團隊的教學中還是會強調要經驗三種與耶穌相遇的時刻：**每天的三時刻**。在這些時刻中，都要稍為停頓下來，與我們的摯友耶穌交談。

這三時刻是甚麼呢？ 1)奉獻 2)友誼的相聚 3)反省：

1) 每天早晨的奉獻 (第一時刻)：早上醒來，**奉獻**這一天給天主。這是與天主問好並奉獻一整天給祂的時刻。團員把祈禱、言語、工作、痛苦、以及當天必須做的一切奉獻給耶穌；告訴祂說，願意和祂一起並以祂的方式去做這些事。他可以用自己的話或是某種寫好的禱文來述說這些奉獻。

2) 每天都有一次聚會 (第二時刻)：這是與耶穌在一天當中其他時刻的**友誼相聚**，這種相聚可以透過一段短短的個人祈禱、聖體聖事、讀經、在家用餐時 (或在一天當中其他的時間) 表示對天主的感恩……等等。這第二時刻也可能是在聖體聖事中領受耶穌聖體的時刻。(一天當中可以有許多“第二時刻”。)

3) 每天晚上的反省 (第三時刻)：每天晚上臨睡前之省察或**反省**，可以讓人體會這一天當中天主在我們生活中所作的一切。這不只是**良心的省察**，也同時是天主如何與我同在的知覺與體會。這個第三時刻可以有三個步驟：**感謝**天主今天為我所作的一切、求天主**寬恕**我沒聽從祂的旨意、懇請天主**幫助**我在明天的生活中更能與耶穌結合在一起。

團員該如何度過每天這三時刻呢？別人寫好的禱詞有用，但用自己的話語更好。能夠具體明確是最有助益的：例如奉獻當天要做的事、與主分享感受、回憶當天在一起的人等等。評量這些時刻，品質與強度比長度來得重要，理由是在忙碌的日常生活中，要找出一段長的時間

來祈禱並不容易，因此重點是要在短短的幾分鐘裡，讓祈禱具備強度與深度。

在家中找一個適當的地方、一個“祈禱角落”、一個可以體驗與主相會的所在、放一張相片、點一根蠟燭、找出一些比較容易導引祈禱思緒的體態等等；這些都有助於這三時刻的祈禱。

與別人共同祈禱、參與聖體聖事、以及所有的團隊經驗都可以助長團員個人的祈禱。

F) 個人札記

寫札記有助於將與主相遇及與別人相處的情形用文字記下來。把每個人不同的過程記下來，可供團員們日後重讀、回憶及學習；這種方式可使團員反省天主的臨在，以及細察天主的旨意。因此，每個聖體生活團團員都得寫札記，而這札記並不僅僅是一般的日記或是感情的舒緩方式之一。一個剛參加聖體生活團的男孩或女孩使用個人札記的方式與資深團員使用的方式有所不同，但是札記對所有團員在聖體生活團的生活都有助益。

個人札記有助於將天主對個別團員生活所起的作用，轉變成祂對全體團員生活所起的作用。每個年輕人從自己與主相處的經驗開始，與同伴分享他所寫下的記錄。使用札記是在團體中認真地分享天主旨意的證明，如果不這樣做，個別團員與主相遇多采多姿的經驗就浪費了。因此，個人札記是聖體生活團的教學法中不可或缺的一種工具。

札記中該寫些甚麼呢？人在聆聽天主並順從祂的旨意時，會注意到一些感受、內心的動向及想法。如果他用心注意，就會發現在這些內心的感受、動向與想法的背後，會有一股善意引領他朝行善的方向走，也會有一股邪念引領他朝行惡的方向走。要行善或行惡，選擇耶穌的途徑或走相反祂的路，由每個人的自由意志決定。

就是這些在個人札記中所記錄下來的感受與回應、掙扎與抉擇，幫助團員們表達與思辨。因此，這是一本個人靈修的記錄或日記，應維持其隱私性並受其他團員尊重。這是札記的主要用途；是找到所有事情的“記憶”的處所、是表達最深感受的空間。有些團員在札記裡寫下他們向上主的禱告，也有團員因天主透過一些人讓他聆聽到主的旨意，而在札記中記下這些人的名字。札記也可以用來記下團隊的生活、回憶、陶成的課題、以及其他在團員們的生活中重要的時刻等等。

聖體生活團的隊長（陪訓員或協調人）應另外寫一本會議與計劃的札記（不同於個人札記）；這做法對於他們安排與組織每週的職務與活動，很有幫助，可使活動免於單調重複或是冒失的即興行動。把與年輕人在一起的經驗與計劃記錄下來，記在札記中，可幫助隊長改正錯誤以及改善他們提供的服務。

聖體生活團的兒童可以更自由地使用札記，記錄下他們在信仰上成長的重要時刻。有些中心也會寫一本團隊的札記，或是中心的札記，由全體團員一起合寫。如果父母親也分享孩子們的活動，也可以寫成一本“家庭”札記，並將照片、記憶、圖畫、或書信收集起來，作為一年

當中他們與主在一起的經驗的例證。

G) 我們的組織架構：聖體生活團的任務

聖體生活團的青年、少年與兒童團員

他是誰？

- 是想要在生活中效法耶穌，因而參加聖體生活團的人

他做甚麼？

- 認識耶穌，和祂建立關係，效法祂的生活
- 學習聖體生活團的習慣
- 以言語表達內心的思維
- 在團體中分享經驗
- 承擔對聖教會與對社會的責任

隊長或陪訓員

他是誰？

- 是熱心祈禱，樂於助人，有創見，並且在生活中想效法耶穌的人
- 是比他們所陪伴的團員們年齡較大，也較成熟的人
- 是具備領導團隊必需的特質（例如：樂於助人、有創見、樂觀、願意投入時間、易於接近等等）的人
- 是熱心聖事、祈禱、與默想的人
- 是清楚認識隊長的職責並視之為使命的人
- 是參加過聖體生活團之旅以及/或祈禱福傳會祝聖的人
- 是修習過特殊課程、參加過避靜、修習過能幫助他善度基督徒生活並增進與耶穌之間的關係的課程、同時也能對聖體生活團隊長的陶成負責的人
- 是能在團體中與人共事的人

他做甚麼？

- 與聖體生活團的兒童及年輕人一起工作，讓他們看到耶穌對他們的愛
- 依照中心的指導方針規劃、主持、或協助別人主持團隊會議
- 花時間與每一隊員懇談
- 讓隊員從聖言中得到啟發
- 幫助隊員們歡頌會議中所得到的經驗
- 助長團隊中的共融
- 如隊員為青年，每年至少安排一次避靜
- 參加隊長的團隊，與中心協調人(Coordinator)及靈修助理(Assistant)保持聯繫

中心協調人(堂區或學校)

他是誰？

- 是回應召喚，效法主耶穌對十二宗徒領導方式的青年或成年的平信徒
- 年齡在 17 歲以上

- 參加聖體生活團一年以上
- 領受過堅振聖事

他做甚麼？

- 負責管理中心的日常事務
- 用心達成中心規劃的目標
- 與聖體生活團靈修助理合作，甄選及任命新的隊長，並給予他們適當的陶成
- 協調各種活動及會議
- 為隊長們打氣，作隊長們的陪訓員
- 與聖體生活團的其他組織以及全國或地區各種活動保持聯繫

全國聖體生活團團長

他是誰？

- 是一位主管聖體生活團團務的神父或熱心的男或女教友。他通常是祈禱福傳會的全國秘書長，也是受全球總會長所委任的耶穌士。如因情況所需，也可以委任另外的人；這個人應由祈禱福傳會的全國秘書長諮詢他所屬的教會組織裡的長上並徵得同意後任命
- 是一位熱心祈禱、與耶穌熱切交往、深切了解聖體事事與聖教會、並且熟識祈禱福傳會與聖體生活團的歷史及靈修的人。他必須樂於助人，容易親近，喜歡年輕人，能在團體中與人共事，珍視他的同事，具備福傳、組織、及行政能力，以及經過穩定與堅強的哲學與神學的陶成

他做甚麼？

- 作聖體生活團的領導人，負擔其主要的職責
- 作為聖體生活團的牧者，主要的使命是為團員們祈禱
- 在所有堂區裡推廣、傳揚、及組織聖體生活團
- 任命全國團隊的成員並定期與其聚會
- 參與聖體生活團的國際會議

靈修助理(評鑑人) (目次寫 assessor，內文為 assistant，並不一致)

他是誰？

- 一位具有深刻靈修生活的平信徒或修道的人
- 對於他需要提供的服務，受過特殊的陶成的人
- 能活出聖體生活團及祈禱福傳會的精神的人
- 喜愛兒童與年輕人並能與他們對話的人
- 認識兒童與年輕人的真實情況的人
- 能夠對年輕人提出挑戰與明確建議的人

他做甚麼？

- 陪伴並培訓團隊隊長及中心協調人
- 為他所評鑑的人祈禱
- 尊重聖體生活團的其他任務

- 幫忙被評鑑者維持聖體生活團的精神與聖教會的意識
- 陪伴每一團隊的靈修過程
- 關注聖體生活團靈修目標的實現

全國團隊

那是甚麼？

- 是一支由全國聖體生活團團長任命的志工團隊。成員們應有聖體生活團的經驗，並具備深刻的聖體生活團精神

它做甚麼？

- 受全國聖體生活團各個中心的支配，支援其業務
- 準備福傳資料、安排避靜、以及為隊長與協調人設計課程
- 主辦聖體生活團全國會議及協調人會議

祈禱福傳會與聖體生活團的區域或洲際協調人

- 是祈禱福傳會的全國秘書及/或聖體生活團的團長，負責協調並宣導該洲聖體生活團一般的發展情況，促進全國秘書及團長們之間的交流，同時在全球層級的會議中代表該區的所有國家

全球聖體生活團總團長

- 教宗是聖體生活團全球最高領導人，他把一般的團務托付給耶穌會的總會長。作為全球總團長，他訂定聖體生活團的共同指引，任命通常也負責管理聖體生活團的祈禱福傳會的全國秘書，委派祈禱福傳會與聖體生活團在全球層級的管理人員參加**主管代表大會**，在羅馬與他一起工作

H) 開辦聖體生活團的步驟

- 與堂區神父和主教討論。如果堂區內有聖體生活團或祈禱福傳會的中心，也要與其接觸聯繫；如沒有，至少也與聖體生活團的國際中心聯繫
- 挑選及訓練隊長
- 訂定日期並邀請未來的聖體生活團團員
- 訂定每週開會的時間與地點

6. 何處有聖體生活團？

在全球各大洲，為數約 50 多個國家都有聖體生活團：

非洲：蒲隆地、埃及、布基那法索、象牙海岸、多哥、馬利、加彭、塞席爾、安哥拉、衣索匹亞、剛果共和國、喀麥隆、肯亞、查德、坦桑尼亞、貝南、盧安達、莫三比克、模里西斯、馬達加斯加

(Burundi, Egypt, Burkina Faso, Ivory Coast, Togo, Mali, Gabon, Seychelles, Angola, Ethiopia, the Democratic Republic of Congo, Cameroon, Kenya, Chad, Tanzania, Benin, Rwanda, Mozambique, Mauritius, Madagascar)

亞洲：黎巴嫩、印度、尼泊爾、菲律賓、台灣、越南、中國(香港)

(Lebanon, India, Nepal, the Philippines, Taiwan, Vietnam, China (Hong Kong))

美洲：美國、加拿大、海地、波多黎各、墨西哥、智利、巴西、巴拉圭、烏拉圭、阿根廷、巴拿馬、秘魯

(Unites States, Canada, Haiti, Puerto Rico, Mexico, Chile, Brazil, Paraguay, Uruguay, Argentina, Panama, Peru)

歐洲：比利時、法國、波蘭、葡萄牙、西班牙、克羅埃西亞、立陶宛、盧森堡、捷克共和國、義大利、白俄羅斯

(Belgium, France, Poland, Portugal, Spain, Croatia, Lithuania, Luxemburg, the Czech Republic, Italy, Belarus)

大洋洲：澳洲、大溪地、新喀里多尼亞

(Australia, Tahiti, New Caledonia)

國際網址：www.apostleshipofprayer.net

參考書目

P. BLOT, *Vivre l'eucharistie avec les jeunes* », Les éditions de l'atelier (2003) Paris.

MANUAL DEL MEJ CHILE, Equipo Nacional (2006) Chile.

MOUVEMENT EUCHARISTIQUE DES JEUNES, « L'expression dans l'équipe », en *Revue du Mouvement Eucharistique des Jeunes de France*, Spécial Branchés: Pédagogie du mouvement, 42 (1989) 4.

Pe. ARRUIPE P – Pe. ENCISO P., *O MEJ e seu ideal*, Edições Loyola (2005) São Paulo.