

(一) 引言

- 苦路默想通常是在復活節前的四十天預備期【大齋期】舉行，以紀念死亡復活前耶穌的苦難。
- 舉行「苦路默想」禮儀是用來作為準備復活節的最佳活動，亦可用以配合教授基督的受難，以支援課堂教學。
- 舉行「苦路默想」禮儀前，應對其內容有一定的介紹，
(由耶穌被引到彼拉多前受審處死，直至被釘在十字架上的十四站過程)。

(二) 目標

- 讓學生明白福音書所載有關耶穌受難時的細節
- 讓學生明白耶穌所受苦難的意義
- 讓學生認識及體驗「苦路默想」的禮儀

(三) 使用方法

1. 以兒童默想簡報或「苦路十五站」圖進行默想
2. 默想完成後以兒童默想工作紙作為回應
3. 場地可於禮堂、課室、活動室內進行或印備「苦路十五站」圖，
張貼於聖堂或教堂花園(戶外進行)。
4. 場地可設有電腦，投映機、螢幕、咪、咪座及播放音響的設備等。
5. 安排導師與學生製作十字架，一起設計「苦路十五站」的路線並佈置場地，
6. 導師陪同學生一起進行默想禱告。
7. 可按需要加入經文、默想資料、歌曲，例如：播放泰澤音樂作背景等。
8. 可按需要加入音樂、圖像、蠟燭等，均能增加禮儀氣氛，有助學生參與。

(四) 程序

時間	目標	內容	物資/教材
55 分鐘	<ol style="list-style-type: none"> 1. 讓學生明白耶穌苦難的意義 2. 基督的苦難與我們的意義 3. 讓學生明白藉著耶穌的受難、復活、升天我們有新生命。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 「苦路十五站」兒童默想 (約 20 分鐘) 或「苦路十五站」兒童啟應禱文默想 2. 完成「總結禱文」 (5 分鐘) 領禱者指出「耶穌戰勝死亡，耶穌復活」 3. 分組活動/分班活動 (20-30 分鐘) <ul style="list-style-type: none"> ● 導師派發工作紙予同學，讓他們表達感受及回應。 ● 同學完成工作紙後，導師請他們分享。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 兒童默想簡報 (文件 A) 2. 兒童啟應禱文默想簡報 (文件 B) 或 「苦路十五站」圖 (文件 C) 3 默想工作紙 (文件 C)

(五) 資料

- 兒童默想簡報(初小及幼兒版)、(高小及少年版)
及 默想內容 (文件 A)
- 兒童啓應禱文默想簡報(初小及幼兒版)、(高小及少年版)
及 啓應禱文內容 (文件 B)
- 默想工作紙(初小、幼兒及高小及少年版)
及「苦路十五站」圖 (文件 C)

(六) 參考資料

大齋期

大齋 (Lent) 一詞源自古英語"Lencten"，意指「春天」。由聖灰日 (Ash Wednesday 即大齋首日) 開始，直到「復活節前三日的祈禱期」完結。這「三日祈禱期」包括星期四之「主設立聖餐日 (Maundy Thursday)」直到救主復活日。

整個大齋期是四十天 (不包括主日)。因為每個主日都視作一個「小救主復活日」。而在救主復活日前主日稱為「棕樹主日」，又是「聖週」(Holy Week) 的開始。

主後一百年左右的基督教文獻中已有提及有關大齋期的活動。早期教會很多準備在復活日受洗的人都會進行禁食祈禱來作好準備受洗之心。而一般信眾多會透過禁食，自我反省與懺悔認罪，再一次把自己獻上當作活祭，與上帝復和。

大齋期的設定均是按照當年的復活日來編定，因此大齋期內的聖日和特別守齋日等都會因應每年年曆不同而改變。大齋期的節期顏色是紫色，象徵懺悔認罪。有些教會在此期間不擺設鮮花，甚或不舉行婚禮或其他慶典。有些教會用紫色布遮蓋十字架和一些教會擺設。

大齋期的目的是更新和強化基督徒的屬靈生命。教會在禮儀上會提供豐富的機會去幫助信徒反省信仰；更重要的就是我們每個信徒在大齋期間作個人的反省。每當我們提及大齋期時，第一件想起的就是禁食。禁食是指完全不進食或進食少量的食物。此外，大齋期可以幫助我們放棄自我中心，或戒掉壞習慣，或一些窒息我們靈性生命成長的事情。

同時，大齋期亦可以幫助我們採取一些積極行動來強化屬靈生命，例如多讀上帝的話語——聖經或屬靈書籍。我們又可以遵行耶穌基督的教訓，在大齋期內落實去關懷別人。大齋期也是讓我們重新思想在洗禮時對上帝所許下諾言的好時刻。目的是給予我們有機會與上帝復和，與自己復和，又能夠與別人復和。

資料來源：香港聖公會香港島教區

大齋節的意義

在我們的生活中，有一種很重要的操守，就是克己(self-denial)，凡事都要有節制，得到平衡。這克己事有雙重意義的，即消極的自制(self-control)和積極的自我訓練(self-discipline)。雖然很多時候我們不容易做到克己的工夫，但這克己的工夫卻仍是很需要的，假如我們想使生活有規律的話。

有時我們作事，免不了自我表現(self-expression)，顯示自己的能幹和長處，這本來是好的，不過也是易於衝動起來，致受情感的支配，而隨一己之所好而造了。凡是這一類的自我表現不受理智約束，只受情感左右的，就是沒有克己的緣故。與此相反，真的自我表現必定有克己的工夫在內，是有理智和意志的自制，也有向上求完善的意念，那也就是心理學上稱為「自我實現」(self-realization)的行為。

一般來說，一個小孩子喜歡玩火，但也易被火燒傷，此後這玩火受傷的痛楚經歷便告訴他，要自制玩火的欲望，而且訓練他認識利用火的光和力去做有創造性的工作。同樣我們作為基督徒的，要知道這肉體需要克己以維持健康，進一步在人格道德上也要以克己的訓練方法去求完善。這就說明我們舉行大齋節的意義，大齋節也就讓我們有機會達到這種目的。

我們每年在日曆內規定大齋節的時期，就是給我們每年週而復始地去訓練克己的人格，逐漸建立更完善的生活。其實我們不會看見一個人的大變化，好像說：「前後判若兩人」之類，但無論如何我們能夠逐步生長，假如我們學效基督，和祂在曠野以禁食祈禱的方法去克己一樣；我們也能學效祂自制祂的欲望，發展祂人格的道德力量。

大齋節並沒有巫術的意味，也不是甚麼得神蹟的法術；所有的禁食、祈禱、或特別的禁戒、或捐款奉獻等等方法，只是達到靈性生命的長進和人格生活的完善而已；其本身是方法手段，並非一種目的。正如飲食可營養身體，飲食只是方法，健壯才是目的；又如體操可鍛鍊肌肉，體操只是方法，而建壯才是目的。同樣我們的人格經過這種克己工夫之後也就強壯起來了。每年的大齋節按時給我們一個克己的機會，追求上帝的完全(太五：48)。這樣我們靈性就一年比一年增長，比較初作基督徒時更為成熟。這是我們年年要守大齋節的原因。

資料來源：節錄自張綠薌〔文藝庫叢書「一脈相傳---歷代聖者與聖曆」2004年〕