

6下-1

學習單

## 教會的母親～聖母瑪利亞

天父的孩子，聖母媽媽是教會的母親，我們要學習聖母媽媽對天主的信賴，和她的關愛與貼心，在生活中以行動關心身旁的近人，常為他們的需要祈禱。請想一想：在生活中，身旁有哪些人需要關心、需要我們的代禱？

想一想，寫下你願意做什麼。

★ 我願意關心的人：\_\_\_\_\_ 他需要的關心是：\_\_\_\_\_

我願意為他祈禱：\_\_\_\_\_

★ 我願意關心的人：\_\_\_\_\_ 他需要的關心是：\_\_\_\_\_

我願意為他祈禱：\_\_\_\_\_

★ 我願意關心的人：\_\_\_\_\_ 他需要的關心是：\_\_\_\_\_

我願意為他祈禱：\_\_\_\_\_

★ 我願意關心的人：\_\_\_\_\_ 他需要的關心是：\_\_\_\_\_

我願意為他祈禱：\_\_\_\_\_

★ 我願意關心的人：\_\_\_\_\_ 他需要的關心是：\_\_\_\_\_

我願意為他祈禱：\_\_\_\_\_



6下-2

學習單

## 1531年瓜達露貝聖母顯現 (紀念日12月12日)

天父的孩子，聖母媽媽為了讓我們明白她對我們的愛，特別在16世紀第一次顯現並給出「記號」，這記號告訴我們要耐心等候天主的安排。請想一想：在生活中，我可以做些什麼來幫助自己學習等待？

想一想，寫下你願意做什麼。

- ★ 為了愛家人，有些事不明白時，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛家人，有些事感到困惑時，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛家人，有些事想要生氣時，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛家人，有些事很想計較時，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛同學，遇到不能溝通時，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛同學，出現嫉妒的情緒時，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛同學，當我被誤會時，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛朋友，遇到吃虧時，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛朋友，不被信任時，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛朋友，遇到被排擠時，我願意\_\_\_\_\_。



6下-3

學習單

## 1858年露德聖母顯現 (紀念日2月11日)

天父的孩子，聖母媽媽在露德顯現時告訴我們，要多體恤身旁受病痛所苦的人，常為他們祈禱，即使遇到困難也不必灰心，只要全心依靠天主，祂是我們的靠山。請想一想：在生活中，我可以藉著哪些行動讓耶穌來做我的靠山？

想一想，寫下你願意做什麼。

- ★ 為體恤身旁受苦的人，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 看到身旁受苦的人，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 在陪伴身旁受苦的人時，我會特別留意\_\_\_\_\_。
- ★ 在照顧身旁受苦的人時，我會特別留意\_\_\_\_\_。
- ★ 遇到困難時我會\_\_\_\_\_讓耶穌做我的靠山。
- ★ 有人質疑我的信仰時我會\_\_\_\_\_讓耶穌做我的靠山。
- ★ 對信仰出現困惑時我會\_\_\_\_\_讓耶穌做我的靠山。
- ★ 想偷懶不去教堂時我會\_\_\_\_\_讓耶穌做我的靠山。
- ★ 遇到和人爭辯信仰時我會\_\_\_\_\_讓耶穌做我的靠山。
- ★ 遇到被人誤解時我會\_\_\_\_\_讓耶穌做我的靠山。



6下-4

學習單

## 1917年法蒂瑪聖母顯現 (紀念日5月13日)

天父的孩子，聖母媽媽在法蒂瑪顯現，告訴我們要成為散播和平的天使。「締造和平的人是有福的」，我們要常為世界和平祈禱。請想一想：在生活中，我可以用哪些小小行動來散播和平？

想一想，寫下你願意做什麼。

★ 我願意做\_\_\_\_\_來散播和平。

★ 我願意做\_\_\_\_\_來散播和平。

★ 我願意做\_\_\_\_\_來散播和平。

★ 我願意做\_\_\_\_\_來散播和平。

★ 我願意做\_\_\_\_\_來散播和平。

★ 為家人，我願意做\_\_\_\_\_來散播和平。

★ 為家人，我願意做\_\_\_\_\_來散播和平。

★ 為同學，我願意做\_\_\_\_\_來散播和平。

★ 為朋友，我願意做\_\_\_\_\_來散播和平。

★ 為世界和平，我願意做\_\_\_\_\_。

★ 為許多受戰爭之苦的無辜孩童，我願意做

\_\_\_\_\_。

★ 為許多受戰爭之苦的家庭，我願意做

\_\_\_\_\_。





6下-5

學習單

## 認識玫瑰經一～ 歡喜五端奧蹟

天父的孩子，教會中的「玫瑰經祈禱」，提醒我們祈禱時不要有口無心，而要專注默想耶穌對我們的愛。請想一想：在生活中，我可以做些什麼幫助自己，藉著祈禱越來越愛耶穌？

想一想，寫下你願意做什麼。

- ★ 為幫助自己越來越愛耶穌，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為幫助自己祈禱時保持專一，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「歡喜一端」天使向瑪利亞報喜，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「歡喜二端」聖母拜訪表姊依撒伯爾，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「歡喜三端」耶穌誕生，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「歡喜四端」聖母獻耶穌於聖殿，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「歡喜五端」耶穌12歲講道，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。



6下-6

學習單

## 認識玫瑰經二～ 光明五端奧蹟

天父的孩子，感謝教宗聖若望·保祿二世，為玫瑰經祈禱加了「光明五端奧蹟」，幫助我們祈禱時能更完整的體驗到耶穌為我們做的一切，藉著耶穌生命的光，帶給我們希望與光明。請想一想：我要如何在萬事中經驗到耶穌的愛？

想一想，寫下你願意做什麼。

- ★ 為幫助自己找到耶穌生命的光，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為幫助自己在萬事中經驗到耶穌的愛，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「光明一端」耶穌在約旦河受洗，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「光明二端」耶穌在迦納婚宴變水為酒，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「光明三端」耶穌宣講天國福音，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「光明四端」耶穌在大伯爾山上顯聖容，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「光明五端」耶穌建立聖體聖事，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。



6下-7

學習單

## 認識玫瑰經三～ 痛苦五端奧蹟

天父的孩子，「痛苦五端奧蹟」是幫助我們深刻默想耶穌為我們受苦時付出的愛，祂毫無怨尤的接受父所安排的一切，在十字架上忍受全身刺痛，以及各種嘲諷與羞辱。請想一想：在生活中，我要如何體驗到耶穌的愛也願意付出愛？

想一想，寫下你願意做什麼。

- ★ 為幫助自己像耶穌一樣付出愛，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為幫助自己深刻體驗耶穌付出的愛，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「痛苦一端」耶穌在山園祈禱，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「痛苦二端」耶穌受鞭打苦刑，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「痛苦三端」耶穌受茨冠的苦辱，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「痛苦四端」耶穌揹十字架上山受死，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「痛苦五端」耶穌被釘死在十字架上，我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。



6下-8

學習單

## 認識玫瑰經四～ 榮福五端奧蹟

天父的孩子，「榮福五端奧蹟」告訴我們耶穌確實復活了，這是耶穌親自告訴宗徒們的，耶穌還揀選聖母瑪利亞蒙召升天，只要我們全心信靠祂，必將和祂一樣復活。請想一想：在生活中，我要如何在困境中全心依靠耶穌？

想一想，寫下你願意做什麼。

- ★ 為幫助自己堅定相信耶穌已經復活，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 為幫助自己在困境中全心依靠耶穌，我願意\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「榮福一端」耶穌復活，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「榮福二端」耶穌升天，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「榮福三端」聖神降臨，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「榮福四端」聖母蒙召升天，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。
- ★ 默想「榮福五端」天主立聖母為天上母皇及世人的主保，  
我願意對耶穌說\_\_\_\_\_。



6下-9

學習單

## 聖秩聖事的恩寵～ 成為耶穌的伙伴

天父的孩子，耶穌需要我們做祂的小幫手，一起傳揚天父的愛。現在，我們就先為世界上所有的神父祈禱，每天為他們唸一遍天主經、聖母經和聖三光榮經。

接下來，找個機會訪問一位神父、修士或主教，請他分享，為什麼願意當神職人員？做耶穌的小幫手需要做哪些準備？

接著再想一想：如果耶穌召叫自己跟隨祂、做祂的小幫手，我願意嗎？我願意甘心樂意的成為耶穌的小幫手，為宣揚天國福音服務教會嗎？

- 我願意慷慨回應天主的召叫，做耶穌的小幫手。
- 我很想回應天主的召叫做耶穌的小幫手，可是\_\_\_\_\_。
- 我不知道自己有沒有能力做耶穌的小幫手，因為\_\_\_\_\_。
- 我很想回應天主的召叫做耶穌的小幫手，需要有人幫助我\_\_\_\_\_。
- 我願意成為耶穌的小幫手，就像\_\_\_\_\_一樣。
- 我願意每天做\_\_\_\_\_，讓自己成為耶穌的小幫手。
- 我願意天天祈禱，求天主幫助我回應祂的召叫，做耶穌的小幫手。





6下-10

學習單

## 初期教會選立執事輔助 教務發展

天父的孩子，初期教會發展時，宗徒們首要之務是宣講福音，他們選立執事協助教會服務，這樣的作法從此傳承至今，執事也成為教會的好幫手，共同協助發展教會。請想一想：在生活中，我要如何慷慨的盡一己之力服務教會？

想一想，寫下你願意做什麼。

- 1 在生活中，我可以做些什麼幫助自己成為教會的好幫手？

---

---

---

- 2 在生活中，我要如何發現教會有哪些事是需要幫忙的？

---

---

---

- 3 當教會需要幫忙時，我願意提供什麼樣的服務？

---

---

---



6下-11

學習單

## 全心專務服侍耶穌的 修道生活

天父的孩子，耶穌為宣講福音建立天主的國，放下了親情，還召喚12宗徒跟隨祂，以獨身方式承擔起宣講的使命。請想一想：在生活中，我要如何向耶穌開放，等候祂的召喚？

想一想，寫下你願意做什麼。

- 1 在生活中，我可以怎麼準備自己好承擔起跟隨耶穌時可能遭遇的考驗？

---

---

---

- 2 在生活中，我要如何在祈禱中向耶穌開放？

---

---

---

- 3 在等候耶穌召喚時，我可以做些什麼來幫助自己更愛耶穌？

---

---

---



6下-12

學習單

## 不是你們揀選了我 而是我揀選了你們

天父的孩子，耶穌訂立「聖秩聖事」時告訴我們「是祂揀選了我們，不是我們揀選了祂」，無論是蒙召選的或未蒙召選的，耶穌看重的是一顆全然奉獻的心。請想一想：在生活中，我要如何以實際行動跟隨耶穌？

想一想，寫下你願意做什麼。

- 1 在生活中，我可以為建立天主的國結出哪些甜美的果實？

---

---

---

- 2 在生活中，我可以做些什麼以表達對耶穌全然奉獻的心？

---

---

---

- 3 當耶穌召喚我時，我可以做些什麼來幫助自己全心跟隨祂？

---

---

---



6下-13

學習單

## 曠野隱修的始祖～ 聖安當（251～356）

天父的孩子，聖安當為了實踐聖言，不只變賣家產，還到曠野過隱修生活，卻遭遇魔鬼的誘惑，所幸靠著耶穌的幫助，終於克服難關，也引領無數人效法他全心跟隨耶穌。請想一想：在生活中，我要如何有恆心的以行動愛耶穌？

想一想，寫下你願意做什麼。

1 在生活中，我要如何具體的實踐耶穌聖言？

---

---

---

。

2 在生活中，我可以做些什麼讓耶穌聖言進入我的生活？

---

---

---

。

3 為了在生活中實踐耶穌聖言，我可以放下什麼？

---

---

---

。



6下-14

學習單

## 生態主保～亞西西的聖方濟 (1182-1226)

天父的孩子，聖方濟知道戰爭的可怕，所以特別珍惜生命的可貴，他選擇了貧窮，畢生與萬物做朋友。當我們懂得與萬物和平共存時，也就真正活出了福音的精神。請想一想：在生活中，我要如何成為和平之子，與萬物和平共存？

想一想，寫下你願意做什麼。

- 1 在生活中，我可以做些什麼來幫助自己珍惜生命的可貴？

---

---

---

- 2 在生活中，我如何讓自己可以成為和平之子？

---

---

---

- 3 為了在生活中疼惜父所創造的天地萬物，我可以做些什麼？

---

---

---





6下-15

學習單

## 最傑出的聖師～聖多瑪斯 神父（1225-1274）

天父的孩子，聖多瑪斯一心尋求天主智慧，又渴望修道，雖受到家人百般阻撓，仍堅持不放棄，終於為教會開創了「士林哲學」，也為我們開啟尋求天主智慧的先例。請想一想：在生活中，我要如何找到天主存在的體驗？

想一想，寫下你願意做什麼。

- 1 在生活中，我要如何幫助自己尋求天主的智慧？

---

---

---

- 2 在生活中，我可以做些什麼幫助自己體驗到天主的存在？

---

---

---

- 3 為了在生活中熱愛聖言和天主的智慧，我可以做些什麼？

---

---

---



6下-16

學習單

## 堂區神父主保～聖維雅納 神父（1786-1859）

天父的孩子，聖維雅納渴望修道，卻遭遇課業上的困難，他靠著祈禱的力量到亞爾斯服務，也影響了所有的人，更藉著天主賜給他的奇恩，帶給人父的愛與慈悲。請想一想：在生活中，我要如何以一顆單純的心緊緊跟隨耶穌？

想一想，寫下你願意做什麼。

- 1 在生活中，我要如何靠著祈禱的力量緊緊跟隨耶穌？

---

---

---

- 2 在生活中，我可以做些什麼幫助自己常保有一顆單純愛耶穌的心？

---

---

---

- 3 為了在生活中像聖人一樣愛耶穌，我可以做些什麼？

---

---

---



6下-17

學習單

## 偉大的教育家～聖鮑思高 神父（1815-1888）

天父的孩子，聖鮑思高創立了鮑思高團體，為男女青年開辦許多工藝學校，不但幫助孩子學得一技之長，也為他們找到人生的喜樂和天父的慈愛。請想一想：在生活中，我要如何將天父的慈愛帶給更多孩子？

想一想，寫下你願意做什麼。

- 1 在生活中，我要如何為自己找到良好的引導與陪伴？

---

---

---

- 2 在生活中，我可以做些什麼幫助自己將天父的慈愛分享給周遭的近人？

---

---

---

- 3 為了在生活中可以像聖人一樣有耐心的對待別人，我可以做些什麼？

---

---

---



6下-18

學習單

## 傳教區主保～里修·聖德蘭貞女聖師（1873-1897）

天父的孩子，我們都是「耶穌的小白花」，要把握每一個愛耶穌的機會做些小犧牲，並把這些犧牲都奉獻給耶穌。請想一想：在生活中，我可以為了愛耶穌做哪些小的犧牲？

想一想，寫下你願意做什麼。

- ★ 為了愛耶穌，想要生氣時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，想要計較時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，想要偷懶時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，無法溝通時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，碰到嫉妒時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，被人誤解時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，遇到吃虧時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，不被信任時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，受到排擠時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，發生爭執時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，感到無力時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。
- ★ 為了愛耶穌，身體病痛時，我願意做犧牲\_\_\_\_\_。



6下-19

學習單

## 20世紀在位最久的教宗～ 聖若望·保祿二世

天父的孩子，教宗聖若望·保祿二世親身經歷過戰爭，知道戰爭的可怕，在位期間馬不停蹄的拜訪各國首領和各宗教領袖，並創辦世界青年日，都是希望大家共同推動世界和平，在各地撒下愛與和平的種子。請想一想：在生活中，我可以做些什麼幫助自己盡力散播愛與和平的種子？

想一想，寫下你願意做什麼。

- 1 在生活中，我要如何像聖人一樣，全心全力的實踐聖言？

---

---

---

- 2 在生活中，我可以做些什麼幫助自己盡力散播愛與和平的種子？

---

---

---

- 3 為了在生活中像聖人一樣寬恕得罪我們的人，我可以做些什麼？

---

---

---





6下-20

學習單

## 窮人的守護者～ 聖德蕾莎修女

天父的孩子，聖德蕾莎修女看到耶穌的召喚，便勇敢離開舒適圈，創立了「仁愛傳教修女會」，她告訴我們只要「心懷大愛做小事」，任何行動都可彰顯耶穌的大愛。請想一想：在生活中，我要如何讓自己在做小事時滿懷大愛？

想一想，寫下你願意做什麼。

- 1 在生活中，我要如何像聖人一樣「心懷大愛做小事」？

---

---

---

- 2 在生活中，有哪些小行動可以幫助自己「心懷大愛做小事」？

---

---

---

- 3 為了在生活中像聖人一樣「心懷大愛做小事」，我要放下哪些舒適圈？

---

---

---

