

青年避靜活動指引：逆流而上的見證

對象：中學青年組、堅振聖事避靜

預計時間：40分鐘

主題：在充滿質疑的世界中，活出真實無懼的門徒生命。

第一部分：破冰活動與引入 (5分鐘)

帶領目標：透過帶出「隨波逐流」(融入群體)與「活出真我」(與別不同)之間的張力，吸引青年的注意力。

「非主流觀點」破冰遊戲 (3分鐘)：

問青年是否同意一些輕鬆的「非主流觀點」(例如：「薄餅(Pizza)應該加菠蘿」、「TikTok好用過Instagram」、「冬天比夏天好」)。如果同意，請他們舉手或走到活動室的另一側。

引入主題 (2分鐘)：

「為薄餅配料爭論時，堅持己見很容易。但如果堅持己見，意味著你要押上名聲、友誼、甚至生命，那又會怎樣？7月22日是聖瑪利亞瑪達肋納(St. Mary Magdalene)的慶日，今日就讓我們看看她的故事。她被稱為『宗徒中的宗徒』，因為當所有人都因害怕而逃跑時，她選擇了留下。讓我們一起來認識她。」

第二部分：影片播放與選項 (15分鐘)

帶領提示：如果參加者當中有非華語學生，建議配上繁體中文或英文字幕，讓每位青年都能完全投入故事之中。

播放：完整動畫 (00:00 – 13:13)。

第三部分：小組「德行對照」活動 (15分鐘)

帶領目標：引導青年從被動聆聽轉為主動反思應用。在小組當中，青年會較容易敞開心扉。

活動準備：

將參加者分成4-5人一組，每組派發一張大畫紙(海報紙)和幾支粗頭水筆。

活動內容：

根據瑪利亞·瑪達肋納的經歷，將以下其中一個「德行情境」分配給各小組。請他們在畫紙中間畫一條線。左邊寫下瑪利亞如何活出這份德行；右邊則一起「腦力激盪」(Brainstorm)，想想時下青年在學校或朋友圈中，可以怎樣活出同樣的德行。

- 第一組：忠信與服從 (十字架與使命)
 - 瑪利亞的做法：當其他門徒因恐懼而逃跑時，她留守在十字架下。她亦順服地接受向萬民傳播福音的使命。
 - 青年的實踐 (提示)：當朋友取笑你的信仰，或做出錯誤的選擇時，你要怎樣堅持自己的信仰原則？
- 第二組：熱忱 (空墓)
 - 瑪利亞的做法：她跑去告訴宗徒耶穌復活了；她那份喜悅之情根本無法掩飾。

- 青年的實踐 (提示): 為什麼要對信仰保持熱忱那麼困難? 我們怎樣才能流露對耶穌那份真實的喜樂與熱忱, 而又不會讓人覺得很「造作」或「虛偽」?
- 第三組: 勇氣與堅忍 (羅馬皇帝)
 - 瑪利亞的做法: 她遠赴充滿敵意的羅馬, 面見凱撒大帝, 即使遭到嘲笑也毫不退縮。
 - 青年的實踐 (提示): 在學校或網絡世界裡, 誰是那些「皇帝」或充滿敵意的群眾? 你如何找到勇氣, 為被欺凌的人或真理發聲?

總結分享 (最後5分鐘):

請每組派一位代表, 精簡地向大家分享一項最棒的現代生活實踐方式。

第四部分: 派遣挑戰與結束 (5分鐘)

帶領目標: 以一個具體且具行動力的挑戰, 加上祈禱交託作結。

派遣挑戰:

「瑪利亞·瑪達肋納沒有神學學位; 但她與耶穌的親密相遇改變了一切。她帶著完全的信德踏入未知的世界。這個星期, 請大家找出屬於你自己的『羅馬』——那個你最害怕活出信仰的環境。學似瑪利亞一樣, 將那份恐懼交託給耶穌吧。」

結束祈禱:

「主耶穌, 我們為聖瑪利亞瑪達肋納那份無畏的勇氣與忠信感謝祢。身處這個不斷向我們施壓、要求我們順應世俗的世界, 求祢賜給我們與別不同的力量。求祢點燃我們心中的熱忱, 使我們在學校、運動場上和家庭中, 都能成為祢的使者。引導我們成為身邊人的真正宗徒。亞孟。」