

## 有關恭領基督聖體的方法與步驟

(2019年1月8日 台灣地區主教團禮儀委員會)

1. 列隊前往恭領基督聖體。
2. 在領聖體前，先向聖體行禮一鞠躬（前一位教友在領聖體時，就可先行一鞠躬，以防鞠躬時因太靠近聖體，頭容易碰到聖體），然後向前邁一步，到聖體前。可以用口直接恭領聖體，若以手恭領聖體則按以下程序：
3. 雙手掌向上張開，左手掌在上，右手掌在下，上下手掌交叉，形成一個十字形狀的基督聖體寶座。
4. 送聖體者說：「基督聖體」，領聖體者答：「阿們！」
5. 聖體已被放在張開的左手掌上，其下方的右手提上來，以右手的「食指」與「拇指」拿起聖體（拿住聖體以防掉落）。
6. 身體向左或右跨一大步（為下一位領聖體者留出空間），把右手指拿的聖體放入口中吃下（不要以手掌將聖體放進口裡。不必再劃十字聖號。不必再鞠躬或打千，因為耶穌已來到你心裡。）
7. 雙手再合十，或十個手指相握在胸前，雙目垂視（雙眼半開請不要東張西望），轉身直接回座位（回座途中，經過聖體櫃或聖母、聖人態像，都不必鞠躬）。
8. 回座後，在靜默中謝聖體（不要和週圍的人攀談）。