

2020~2021禮儀職務培育  
讀經技巧與實習

# 聖言宣讀員技巧

基督不但臨在於聖體形象之內，而且也臨在於自己的言語內。（禮儀：7）  
因而在彌撒禮儀中恭讀聖經，實為  
“基督借著自己的話，親臨於信友之中。”（彌撒總論：55）

既然基督透過聖言向他的子民發言，  
那麼，宣讀聖言者就是代表基督發言。  
宣讀聖言，必須由稱職而合適  
的人員來執行此職務。（彌撒總論：  
101）

# 聖言宣讀員技巧

- 一) 心靈的準備：
- 二) 外在的條件：即宣讀者的準備和技巧。
- 三) 表達

一) 心靈的準備：

1. 閱讀聖經：時常與天主相通；熱愛天主聖言；保持良好的心態。因為這些都會影響宣讀的效果。另外，也是最重要的一點，就是宣讀者必須有信德，“心裡相信，可使人成義，口裡承認，可使人獲得救恩。”

（羅10：10）

同時應切記，宣讀聖言並非純粹的朗讀。

2. 祈禱：宣讀聖言既是信仰的行動，是天主藉聖言親臨於他的子民當中，因此，聖言宣讀員除了在研讀經文和技術方面有所準備外，更必須與天主有著深切的默契。在宣讀聖言之前，要先默想聖言並祈禱，讓天主聖言感化自己，才能相稱地隨聖神的引導，宣讀天主聖言。



3. 心理準備：在未站上讀經台前，一定要想辦法鬆馳緊張，消除恐懼；最佳方法是先作深呼吸，然後，把氣慢慢呼盡，身體儘量放鬆。如是者多做幾次，便會覺得整個人輕鬆一些，不會那麼緊張。步向台前的時候，稍作深呼吸，祈禱說：天主聖神與我在一起宣讀天主聖言，我還怕什麼呢！我必然可以讀得好的！

二) 外在的條件：即宣讀者的準備和技巧。

1. 宣讀聖言前的準備：在宣讀聖言前必須要瞭解經文，最少也要知道經文上的每一個字怎麼讀，徹底子解經文，應仔細分析內容，研究語句。

A. 先了解內容：先了解當日各篇讀經的關係，細緻地把聖經分成段落，揣摩每個段落的內容和感情，亦要照顧全篇的脈絡，以停頓、節奏把段落重點和標點符號讀出來。頓、逗、句、段要分得清楚，利用適當的停頓和長短來表達這幾個符號。

## 聖家節乙年讀經

讀經一：恭讀創世紀 15:1-6;21:1-3

讀經二：恭讀致希伯來人書 11:8, 11-12, 17-19

第一、二篇讀經都提到亞巴郎的信德，他遇到無法明瞭的事，如年老的太太撒辣生依撒格、天主要他祭獻兒子等，他總相信天主的話，毫不猶豫地實行了，因此他成為信德之父。

福音：恭讀聖路加福音 2:22-40

聖家也有很多事情不明白：童貞女懷孕生子、耶穌生在馬槽、牧童來朝拜、今日福音西默盎與亞納的出現、西默盎預言有利劍刺透瑪利亞的心靈，聖家沒有抱怨質問天主「為什麼」。聖母不明白時，只把一切默存在心中，反覆思量，信賴天主的安排。

B. 研究語句：要研究每一句話的含意，句與句的關連，及上下文的關係。要找出每一句話的著重點，因為有時一句話長達幾十個字；如果以同樣的音量和聲調讀出，便會很平板，也表達不出該句的意思。

2. 宣讀技巧：發音準確，吐字清晰，聲音響亮（彌總：102）。梵二大公會議的偉大成就之一，就是准許以方言宣讀聖言，其主要目的是使信友易於聆聽，因而獲得神益。倘若發音不準，吐字不清，聲音過低，都會使聽眾難以明白，因而影響宣讀的效果。



A. 聲調運用：念書式的宣讀使人慊慊欲睡，因此，要牢記：你是宣讀聖言，所以你必須按照應宣讀的經文的意義來調校你的音調。你可以用以下三種方法來處理：

1. 改變宣讀的速度：急速的宣讀，每易招來更多錯漏，並使人把不住重心，無法領略個中意義。因此，以稍慢的速度宣讀是絕對必要的。你仍然能夠藉著速度的變化來調節宣讀的方式，例如：表示興奮時，可以讀得快些；在重點語句或分別段落時，速度較慢，以顯示它的重要。

2. 改變音調的高低：即根據經文的意思而變化音調的高低，例如提高音調來表示情節的高潮；又以低音調來表示莊重、嚴肅。

3. 改變宣讀的音量：宣讀時要留意音量大小，要維持基本的中間音量，足以讓誦讀的聲音清晰地傳入聽眾的耳朵；但在這範圍內，仍可根據經文中的感情，以音量的大小表達出來。例如：以輕聲來表達柔和並吸引聽眾的注意力；以洪亮的大聲來強調重點。

B. 停頓：宣讀時，停頓是十分重要的一環，常可收畫龍點睛之效。停頓，即故意地不發出聲音，更能吸引聽眾的注意。排山倒海式的宣讀令人雙耳倦累，適時的休止會使你讀得容易些，也使聲音更具吸引力和親切感，就是使聽眾更易瞭解你宣讀的內容。

1. 宣讀前的停息：讀經前停息一下，是絕對必要的，既可使自己集中精神，又能掌握到聽眾的注意力；聖言宣讀員千萬不要匆匆忙忙地開始。應稍等一下，讓聽眾安定後，注意力集中在你的時候，才開始宣讀。

2. 宣讀中的停頓：在準備經文時，我們已劃分出經文中不同的思想，例如分為段、小節等。在宣讀時，應儘量利用適當長短的停頓來表達思想的差異起落。例如：分切段落的停頓處應該較長；分切句子或一組思想的停頓則較短。

落雨天留客天留我不留



落雨天，留客天，  
留我不留？

落雨天留客，  
天留我不留。

3. 強調式的停頓：停頓可以用來強調即要宣讀的字和語句，並產生衝擊性的效果。但要留意如停頓得太多，也會令人覺得支離破碎，難以理解。

C. 問句運用的技巧：遇著問句時，有些人仍一貫地平鋪直述，有很多人習慣只將最後一個字的音韻提高來解決；但都不是最好的方法。請嘗試在後面輕輕的加上“呢”、“麼”、“嗎”等虛字。按照上下文的情況，加以處理，就會發現比較容易為人瞭解及接受。

3. 儀表。衣著，儀表，站姿等，也  
應相當注意，以示對聖言的尊敬。

A. 衣著與儀表：上台讀經前，應先檢查自己的儀容和服飾是否端莊及整齊；選擇一件合適的衣服是必須的。

B. 上落讀經台：上台時應不疾不徐的步向祭台中心，先鞠躬，然後從容不迫地步上讀經台。上落台階要小心，以免跌倒。行路和站立的姿勢也要留意，有些人行路左搖右擺，站立時身體不定或雙腳擺動等等。我們要戒除所有不雅觀的小動作，要行得自然，站得端正。

C. 站立的體態：站立在讀經台前的你，必須是一個身形端正的你，有些人站立時喜歡把身體的重量只放在一隻腳上，給人一種不太平穩的感覺。





因此，要把身體的重量平均放在兩隻腳上，雙手可放在經架上，並可用手指跟著讀到的地方，以便抬頭望信友後能找回經文。



D. 使用麥克風：行到讀經台時，要調校好麥克風的位置才開始讀經。麥克風的距離不需要太近，大約是半尺，小聲的可以稍近；大聲的可以稍遠，要視自己的音量而定。校好麥克風後再稍稍停頓，瀏覽四周，使信友亦集中注意力，然後才開始宣讀聖言。

## 三) 表達

1. 集中精神：聖言宣讀員無論在工作、家庭、感情或任何方面都可能遇到困擾，在宣讀聖言時都要摒除所有雜念，集中精神去讀。集中精神除了可把經文讀好外，也可知道自己在讀什麼，讀了什麼字。如果讀錯了，自己會立刻醒覺。如果讀錯的字有很大影響，就一定要更正重讀。

2. 面部表情：面部表情要和經文的感情配合，不要誇張和造作，只要瞭解經文的內容和含義，便自然會有相應的表情流露出來。有些聖言宣讀員喜歡微笑，微笑是好的，但不是必須的，所以不用刻意去笑。

# 將臨期第三主日乙年讀經一

## 依撒意亞先知書

吾主上主的神臨於我身上，因為上主給我傅了油，派遣我向貧苦的人傳報喜訊，治療破碎了的心靈，向俘虜宣告自由，釋放獄中的囚徒，宣布上主恩慈的喜年。

3. 眼神：讀經時宜適度的和台下的聆聽者以目光保持聯繫，不要只顧望著經文。抬頭望向聽眾也有技巧，要自然，視線可落到某一個人或某一堆人身上，使他們感覺到你是望著他們說話，這才是溝通和交流的好方法。

4. 語氣堅定：聖言宣讀員所宣讀的是天主聖言，是天主的話。在讀出每句話的時候，都有聖神在背後支撐著，還怕什麼？有這信念，便自然表現得有信心，語氣堅定。



聖言宣讀員要平時多練習，做妥一切準備工夫，熟習經文，才好站上讀經台。而事後受人批評也常事，應當以謙和之心去聆聽分析。合理的建議當然要接受，其他閑言可一笑置之，不必多加辯護，把已經盡力做好的一切，都奉獻給天主，讓天主完成他的工作，這樣才是對天主、對自己 and 信友負責，才能善盡宣讀聖言的職務，堪作天主的好工具。

# 實習