

人生重要時刻 民俗行動指南

第一次走進宮廟，也能從容開始。

先讀六頁，
從提問開始。

參拜入門

行前清單

心願練習



免費公開試讀

不熟悉， 也可以從容參拜。

先看、再問、再表達。

你不必先背完 所有禁忌。

先看入口與公告，找到服務人員，
詢問參拜起點與開放區域。

可以這樣問

「我第一次來，請問從哪裡開始？
有沒有需要注意的規定？」



民俗做法可能因地區、宮廟而異。
實際動線與禮儀，請依當日現場說明。

四個步驟， 安排一次安心參訪。

這是參訪建議，不是各宮廟共用的祭祀儀式。

01 抵達後先觀察

確認入口、開放範圍，以及拍照與用香規範。避開正在進行的儀式與主要動線。

02 詢問，再準備

先問參拜起點、供品需求與放置方式。不確定時，不必跟著別人一次買齊。

03 依現場指引致意

簡單表達感謝或心願。不懂儀式的意義，可以詢問後再決定是否參與。

04 收好物品，再出發

依規定取回物品、讓出空間。離開後記下一件學到的事，以及能做的一步。

出門前， 把這張清單收好。

可列印勾選，也可儲存在手機中隨時查閱。

☐ 確認開放與服務時間

先查宮廟公告，留意活動、休息與服務時段。

☐ 先看用香與供品規範

要不要準備、準備多少，以各宮廟說明為準。

☐ 留意動線與拍照規定

不擋通道、不擅入限制區；拍到他人前先詢問。

☐ 把心願整理成一句話

先說清楚來意，再依現場指引參與。

☐ 收好物品，帶走一個行動

依規定取回物品，記下回家後能完成的一步。

不確定時，先問廟方。

心意不需要用物品數量或花費比較。

把心願說清楚， 把下一步帶回生活。

以下是天門的書寫練習，不是固定祝禱詞。

面對工作轉折，可以這樣表達

「我正在考慮新的工作方向，希望看清自己的能力與責任。我會認真了解選項，也為決定做好準備。」

01 我現在最在意的一件事是……

02 我希望自己能更清楚的是……

03 今天，我可以先完成的一步是……

完整的陪伴， 留給願意多走一步的你。

免費索取完整版 | 中文、英文各 30 頁

完整版收錄

參拜與用品對照 · 工作與學業

搬家、遠行與家人 · 筊籤與平安物

神明與詞彙入門 · 七日計畫與書寫頁

加入 LINE0800 官方帳號

點選「天門」

傳送「天門完整版」索取內容。

加入 LINE0800 · 索取完整版

LINE ID : @152hpgjr



閱讀與來源說明

本試讀為天門編輯節選；插圖為 AI 輔助原創象徵視覺。

民俗做法因地區與宮廟而異，請以現場公告為準。

參考：龍山寺「以心香代替燒香」

參考：鳳山天公廟「參拜流程」