天主教高雄教區玫瑰聖母聖殿主教座堂堂訊

主曆 2020 年 3 月 15 日

地址：高雄市五福三路 151 號
電話：2214434．2823860
FAX：2013492

平日彌撒 :上午 6 點 30 分(台語)
主日彌撒 :週六晚上 8 點(台語)
週日早上 7 點(台語)
9 點(國語)
週日早上 11 點(英語)
週日下午 4 點(國語)
網址 http://www.rosary.org.tw

甲年四旬期第三主日 p55

讀 經 一

（給我們水喝吧!）

恭讀出谷紀

十七， 3~7

讀 經 二

（天主的愛，藉著所賜予我們的聖神，已傾注在我們心中了）

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書

五，1~2，5~8

福　　音

（湧到永生的水泉）

恭讀聖若望福音

四，5~26；39~42

四旬期「守齋」

文：摘錄方濟會思高讀經推廣中心網站/蔣祖華

幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉，不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你。 （瑪六 16-18）

「四旬期」還是「封齋期」？

四旬期的意義原本是為了幫助慕道者準備領受洗禮，與基督一起出死入生；同時教友們也在這個時期裡自我革新、重溫洗禮的大恩。教會為了協助信友善做準備迎接逾越節的來臨，特別鼓勵大家以祈禱、守齋、克己、補贖、行愛德等行動來加深皈依上主的經驗，再獲重生的效果！到了中世紀時，由於西方世界幾乎已成為基督徒世界，成人慕道和受洗成為罕見的現象，因此守齋禁食的宗教意涵也由準備洗禮轉變為克苦修行、累積善工。四旬期的主要意義漸漸模糊，甚至連名稱也轉變為單獨強調守齋的「封齋期」。梵二大公會議前後的禮儀革新運動，促使教會重新整合歷史中的不同經驗，強調「四 旬期的雙重特性」：就是特別藉著紀念領洗或預備領洗（洗禮面），並藉著苦行（苦行面）。信友們更熱切的聽取天主的聖言，並專務祈禱，以便準備慶祝逾越奧蹟。（禮儀 109）

守齋的積極意義

梵二對守齋克苦的意義提出更積極的教導:「應對信友的心靈強調罪惡的社會影響，還要強調苦行的本義，就是惱恨罪惡對天主的侮辱;同時不可忽略教會在作苦行時所擔任的角色，還有為罪人祈禱的迫切需要。」「四旬期內的苦行，不僅應該是內心的、個人的，而且應該是外在的、社群的。」（禮儀 109）所以齋戒雖是一種克己的方法，然而並非與自己作對，或單單是為了自我的益處，更絕非僅是實踐法律而

己；守齋必須以「愛」作為出發點，目的在於珍愛自己、疼惜他人、皈依天主。這樣，我們在「暗中」所做的，必蒙天父的喜悅，而予以賞報。守齋的實行：『至於苦行的方式，則須按時代與地區的許可，以及信友們的環境去培養。』(禮儀 110)

「四旬期」教會的規定

在傳統上，我們以「節制飲食」或是「不吃肉食」來表達守齋的行動。教會關於大 齋和小齋的規定是:(1)大齋:年滿十八歲而未滿六十歲的成年信友應守大齋；大齋日 只可飽食一餐，其他兩餐可略進一些食物。(2) 小齋：十四歲以上的信友應守小齋，每週五禁食肉類，或各地方主教團所規定的其他食物。但是病弱、懷孕或哺乳、重工、旅 行或與他人共同用膳者等，則可免守大小齋。

「四旬期」我們也可以這樣做

但是，對生活在富裕的海島環境中的我們而言，不吃肉似乎並不足以表達我們內心的齋戒和自我的節制。因此，我們建議您在今年的四旬期，除了教會規定的大小齋之外，還可以選擇放棄一樣自己很喜歡、卻不怎麼良好高尚的習慣，來體驗自我節制與齋戒。以下是我們的建議選項，您可按您的情況抉擇守齋的方式，例如：菸、酒、咖啡、可樂、 茶、網路、電視、影片(特別是有違善良風俗的)、電動玩具、LINE、臉書(FB)、看漫畫、血拼、下午茶……等。

方式如下：

1. 選擇守齋的「標的物」：最好是只選一項您最希望掙脫的束縛(也就是您幾乎已上癮的習慣)，不痛不癢的齋戒收效不大；但也要明智，不要影響正常工作，否則不易成功。若你一年才看一次電影，那就不適合以此為守齋的選項；反之，如果您每天非要喝 3 至 5 杯的咖啡不可，那麼減少每天飲用咖啡的次數便是個很好的選項。

2. 規定自己的目標：目標必須是內心自由地決定：「按照個人心神的大量」，請設定自己心甘情願的程度。例如：這段期間不看電視，或者每天只上網 15 分鐘……。

3. 將省下的金錢(或時間)，捐做四旬期的愛德基金或義工服務的時數：針對您自己的選項，檢視一下可以省下多少時間和金錢，最好能非常具體地量化；然後好好地安排善用這些金錢和時間，決定利用這段時間與金錢可以做的善工。

4. 希望您能順利地脫離或是減少某些不良習慣：在四旬期之後繼續保持，您將會發現自己的生活更自由，更有能力去愛。如此，四旬期將真正成為恩寵與祝福的時期。

本主日答唱詠答句

D2·3/4 **讚頌之歌** 聖詠 九十四

1 2 3 | 5 3 | 6·5 6 5 | 2 3 5 6 | 6 5 6 | 1 6 5 —‖

你們要 聽從 祂的訓示，你們的心 不要再 固 執。

ꕥ ꕥꕥ 堂 區 報 告 ꕥ ꕥ ꕥ

1. 本堂推出「聖言日三章」活動，希望教友能每天在家閱讀三章聖經。本週讀的是若蘇厄書第 22 至民長紀 18 章，請大家踴躍參與。
2. 3 月 15 日(日)上午彌撒結束後，在俗道明會於善工樓開會。
3. 3 月 16 日(一)，晚上 07:30 慕道班於原班上課。
4. 為回應教宗四旬期的邀請，舉行「奉獻 24 小時給天主」活動，
   3 月 19 日(四)，上午 7:00 明供聖體~下午 5:00 聖體降福；
   3 月 20 日（五）上午 7:00 明供聖體~下午 5:00 聖體降福；
   3 月 21 日（六）上午 7:00 明供聖體~9:00 開始辦和好聖事，
   上午 11:00 聖體降福，請教友一起來參與，並請各善會團體或個人登記出席敬禮時間，有意登記的教友可於後面桌子上報名表登記。
5. 今年的四旬期主題是「**去與天主和好・一個人類大家庭，共創美好家園**」，後面櫃子上放有文宣品及奉獻袋，邀請您利用各種行動體驗，響應台灣明愛會愛德事工！
6. 已申請抵稅證明的收據部分已放置於維持費袋中，尚未拿到的教友請向秘書拿取，若內容有疑問或錯誤請向秘書詢問。
7. 因應疫情，本堂林神父指示彌撒及禮儀做以下調整：
   ★參加彌撒一律全程戴口罩。
   從本主日起
   ⚠不唱[奉獻曲]、[領主曲]
   ⚠不唱[答唱詠]改為唸答唱詠
   ⚠彌撒前取消唸「玫瑰經」
   下週起
   ⚠取消每週五拜苦路，故 3/20、27 拜苦路取消
   📣敬請教友配合，並請為疫情緩和及早日結束一同祈禱!

109 年 3 月主日彌撒歌曲一覽表

日期	進 堂 曲	奉 獻 曲	謝聖體曲	禮 成 曲
3/14、3/15	64 我心憂傷	109 罪人罪重無可奉獻	138 耶穌至聖聖體	232 歸回
3/21、3/22	68 十字聖架	104 奉獻身心(二)	124 我渴望領主聖體	227 主我願更親近祢
3/28、3/29	57 回歸父家	112 奉獻	333 主我要真心依靠	349 我已經決定

《三月份祈禱福傳意向》

每日奉獻禱文

首先，在一天的開始，誦念「每日奉獻禱文」，把自己一天的生活獻給天父；在聖神的光照中，並藉聖母瑪利亞的轉禱，使自己的奉獻與耶穌在十字架上的犧牲，以及今天在全世界舉行的感恩祭結合起來，為救贖人靈，賠補你我以及世人的罪過，並為教宗的總意向與福傳意向祈禱。每日奉獻禱文可以採用現成的經文，也可以用發自內心的話編成一篇心禱。

每日奉獻就是傳福音

許多時候，身為教友的我們，認為自己沒有能力從事傳福音的工作；因為我們每天忙於求學或工作，我們並沒有為別人講道，引領他們領洗，加入教會。可是每天的奉獻祈禱，確實能讓你我參與教會的傳教工作。所以我們說， **每日奉獻就是傳福音。**

每日奉獻禱文

仁慈的天父，
在一天的開始，
我把我今天的祈禱、工作、痛苦和喜樂，
完全奉獻給你。願這結合於你聖子耶穌
十字架上犧牲的奉獻，
透過聖神，並在聖母的助佑中，
能與今天全世界舉行的感恩祭聯合，
達到救贖人靈，
並實現本月教宗的總意向
與福傳意向的功效。（說出意向）阿們。

◈2020 年 3 月總意向：**為中國的天主教徒**
願中國的教會能堅守對福音的忠誠，增進合一。

新開慕道班開始囉！請大家告訴大家～

時　　間：4 月 16 日起每週四 晚上七點半

地　　點：天主教中心四樓(五福三路 149 號四樓)

對　　象：尚未領洗的親朋好友或是願意再慕道者皆可

課程內容：尋找生命的活力、開發靈性視力、找到自我昇華的捷徑

報名專線：(07)282-3860　**聯絡人**：鐘修女或秘書