

彌撒時間

主日彌撒：週六 19:30

主日 08:00、9:30

11:00 (英語)

平日彌撒：週一至週五 07:30

本堂神父：孔天予 (主任司鐸)

柯士達 (副主任司鐸)

牧靈修女：趙天英

地址：新莊區新興街 1-1 號

電話：(02)2993-3520

各善會聚會時間

聖詠團/國高中生青年會/主日學

：主日 9:30 彌撒後

慕道班：主日 11:00

聖經班：主日 19:30

聖母軍：週一 19:30、週三 19:30

週六 19:30 彌撒後

家庭組：每月第三個主日 15:00

共融與釋放：週五 20:00

大專以上青年會：隔週六 20:30



熱氣球嘉年華

文 / 孔天予神父

每年到了四旬期，我就會想到熱氣球。我知道在台灣要看熱氣球升空，可以在夏日季節到台東參加「熱氣球嘉年華」活動。熱氣球是我們信仰生活一個很好的比喻，怎麼說呢？熱氣球要飛起來需要熱氣以及必要時需放掉一些重量。熱氣是熱氣球得以升空所需要的向上浮力，也就是浮力要大於熱氣球及其上負載物的總重量。而這個浮力是靠加熱氣球內的空氣，使得氣球內的空氣密度小於氣球外的大氣密度。在電影中常看到熱氣球無法順利上升時，會將承載的貨物丟出籃外以減輕總重量，讓氣球快速飛起來。我們信仰生活也是如此，熱氣就是我們要加強對天主的渴慕與熱愛，同時也要放下一些讓我們離天主比較遠的事物。

教會教導我們在四旬期時可以藉由祈禱、守齋、施與三個方法來好好準備復活節。

第一、用祈禱來預備復活節。放下一些不是很重要只是為打發時間而恣意揮霍的珍貴時間片段，像是滑手機、逛街、沈溺於享樂的時間，轉而用於祈禱。祈禱可以是讀經、唸天主經、玫瑰經、和天主對話、參加彌撒、朝拜聖體、等等都好，放下這些轉而祈禱可以加深我們的信德。

第二、用守齋來預備復活節。四旬期的每個禮拜五是守齋日，那一天我們不可喫肉，餐點的份量也要減量，以不到吃飽為原則，這樣做是為了紀念耶穌的受難日。齋戒是教導我們要放下對食物或其他事的慾望，以加深我們的望德。天主說：「...叫你知道人生活不但靠食物，而且也靠上主口中所發的一切言語生活。」(申命紀 8:3;瑪竇福音 4:4) 要知道能滿足我們所渴望的，不是來自我們所擁有與所控制的事物，而是來自於天主。

第三、用施與來預備復活節。宗徒大事錄 20:35 『施予比領受更為有福。』；格林多後書第 8 章與第 9 章說明了『天主愛樂捐的人。』每人照心中所酌量的捐助，不要心痛，也不要勉強。每個人可以從自己手中檢視是否有餘下的物資與金錢，可以捐出幫助其他有需要的人。這樣做不但改善了需要幫助的家庭，在蒙上主喜悅的同時更加深了我們的愛德。

四旬期的三個預備復活節的行動，不但加深我們的信德、望德、愛德，「施與」可以改善我們與人的關係，「守齋」是為了改善我們與自己的關係，而「祈禱」是改善我們和天主的關係。「信」、「望」、「愛」三德是我們教友信仰生活最重要的核心，藉由「祈禱」、「守齋」及「施與」放下在信仰生活中阻礙我們成長的一些事物與習慣，就像是熱氣球要升空所需要加熱空氣的動力與減去不必要的重量一樣。

在此，我希望大家能在四旬期做好準備，迎接復活節的到來。也祝大家四旬期收穫滿滿地，一起期待耶穌基督的復活。

附註：思高版聖經中的「施予」一詞，對應教育部國語辭典中的「施與」。



【信仰生活分享】

冬令營心得分享

文 / 文教組整理



「如同我們寬恕別人一樣」天主經中的一句話點出了這次冬令營的主題「寬恕」。我們生為人並非十全十美，雖有犯錯的可能，但有被原諒的機會，特別是在與他人相處的過程中，學習寬恕他人及獲得他人的寬恕是個重要的課題，更重要的是我們是否也有寬恕自己並與天主和好？

今年邁入第五次【新莊聖保祿天主堂】與【泰山沙勿略天主堂】聯合舉辦的冬令營，所有的參與者包含兩位神父、一位執事、三位服務員及學員共有 27 名。今年透過聖人

故事及電影欣賞闡述了寬恕的概念意義，並配合爬山與默想的活動讓大家反思生活中是否有要寬恕與被寬恕的事情，最後藉由和好聖事獲得天主的原諒，當然團康遊戲及分享也穿插其中，從學員們臉上的笑容及心得的反饋就知道了！

耶穌說：「要寬恕他人七十個七次。」(瑪 18:21)「寬恕」這件事本就不容易，但卻是日常生活的一部分，我們一生都在向耶穌學習，唯有透過生活才能與耶穌相遇，因此，今天你寬恕他人了嗎？

【笛樂】這三天的冬令營，我過的很充實，看到了很久沒有來的人，也認識了新朋友，大家都玩的很開心。在開始之前，原本擔心會取消，看到桃園的疫情，每天都看電視關心，好險最後還是有辦成。第一天要出發時，車子好像發生一些狀況，幸好最後順利解決，天主保佑大家都平安無事。第二天的爬山的行程讓我覺得好累，我真的不喜歡爬山，但是有大家的支持，我還是有順利走完全程。第三天要回家了，將要回到自己生活的日子，我真的蠻喜歡和朋友一起玩、一起做事、煮飯，蠻想要繼續待著，但是還有課要上、有事要做，雖然大家都很忙碌，但是還是很開心有參加這次的冬令營。



【恩照】冬令營的第一天，微弱的陽光為寒冷的清晨增添了幾分溫暖，我興奮的坐上車子，隨著大家一路來到冬令的目的地：陽明山，看似不起眼且耳熟能詳的陽明山，周圍卻有我不知曉的高山，其中就是今天的主角：大屯山，那時我當作是個普普通通的一座山，卻沒想到山頂的風景是這麼美，雖然路途遙遠且危險，不過一想到這美麗風景還可以看到新北市，這一切的辛苦，都不值一提了！下一站是二子坪，我和大家一起唱歌玩遊戲，讓我快樂的度過這個下午，當天就是我最難忘且值得的一天。

【雨璇】我覺得這次的冬令營很好玩，每個活動我都很喜歡，遊戲也很好玩，這三天也讓我學到了「寬恕別人」，透過看影片以及聖女瑪麗亞·葛瑞迪的故事，更讓我知道寬恕的重要性，每個人都不是完美的，每個人都需要被寬恕。

【祈恩】每次的冬令營對我來說都很特別，大夥都也都玩得很開心。這次的活動中我不僅認識了新朋友，也跟原本的朋友更熟了，更重要的是跟耶穌也更親近了！我學到了很多東西，這三天我過得很充實，希望每年的冬令營都能讓我有所收穫。

【俊毅】這三天時間流逝很快，我依然意猶未盡。遊戲時間大家一同投入其中，在爬山時的清談與憑藉歌聲與歡笑渲染身邊的遊客，是我在營隊中再也愉悅不過的事。另外在課程中的電影深刻連結了本次主題「寬恕」，男主角原本抱持怨恨最後卻轉為厚愛，而也與「和好聖事」相互關聯。我們向耶穌懺悔，祂則寬恕我們，這也使我更有勇氣去面對天主，不再害怕，我懂得寬恕他人，也為自己犯的罪而向天主道歉。

【宥樺】這次的冬令營，雖然內容跟前幾次的活動近似，但是我還是覺得很好玩！不管是爬山還是唱歌，都很有趣，而且其中的爬山行程是我在寒假期間做過最健康的事，我很期待下次的冬令營。另外我想對幫忙帶遊戲的逸文哥哥、翔宇哥哥、拍照的姐姐們跟神父和執事說：「辛苦了！」雖然我們很容易失控，但是謝謝你們照顧我們，這次冬令營我覺得超讚的。

【宸恩】這次參加冬令營真的很開心！終於又見到大家了！第一天晚上都在找有沒有熟悉的臉孔，因為看電影的時候燈光灰暗，所以看不清楚每個人的臉孔，不確定有誰參加，因此在看完電影後才順利找到我認識的朋友。這三天我們都在玩遊戲、唱歌、學習、聊天，其中我最喜歡的部分是第二天晚上發生的事，我們聚在一個房間聊天，而且要很小聲很小聲的那種，我很喜歡這種感覺，見到大家的時候幾乎都要等一年，希望下次可以再這樣相聚！

【冠憲】我覺得這次的冬令營安排的活動很有趣，雖然每次都會有爬山這個活動，但是大家在一起玩遊戲、唱歌時我覺得很開心，那種感覺很溫馨，而且還會發生一些好笑的事情，所以我在這三天過得很愉快，雖然我不太講話，但是我還是覺得很開心，能夠和大家一起度過這個冬令營。

【育瑩】這次冬令營真的很開心，玩遊戲的時候超好玩超有趣，很快的就可以認識到其他人了，

真的是謝謝哥哥們準備的遊戲。另外還要謝謝攝影師、神父、執事給我們看這部電影《知音有約》(A Beautiful Day in the Neighborhood)，從中我學習到：寬恕別人之後一切都會變得更好，這真是個非常讚的冬令營。

【彥騰】加冬令營的這幾天我玩的很開心，謝謝翔宇和逸文幫我們帶活動，也謝謝婉如和逸文為我們攝影，謝謝神父精心策劃這次的冬令營，最後感謝天主讓活動順利進行，這三天的天氣也很好。希望下次能夠再參加冬令營！



四旬期是回到天父身邊的時機



聖座訊息

(梵蒂岡新聞網) 四旬期是一段回到天主身邊的旅途，我們在其中重新發現與天父的重要關係。我們切莫跟隨曇花一現的凡塵俗物，卻要以天主作為生命航行的目標。教宗勸勉道，在四旬期內，我們要分辨心靈的歸向。這段旅途可能有重重阻礙，一如當年以色列子民出埃及那樣困難。因此，教宗稱四旬期是「逃離奴役、走向自由的出谷經驗」，而這段與天主修和的旅途，無法單靠一己之力完成，因為它的起點是要承認「自己需要慈悲」。

「四旬期意味著謙卑低下，深入我們內心，並面向他人。它意味著明白救恩不是為光榮而攀升，卻是為了去愛而俯首躬身。它意味著把自己變小。在這段旅途中，為了不迷路，我們要佇立在耶穌的十字架前：那是天主無聲的講台。讓我們每天注視著祂的傷痕，那些祂帶進天國、每天在轉禱時獻給天父看的傷痕。讓我們每天注視著祂的傷痕，在那些傷口中承認我們的缺失、我們的不足、罪過的傷痕，以及讓我們受傷的打擊。而正是在那些傷口裡，我們看見天主並未對我們指指點點，而是向我們張開雙手。」

因此，教宗鼓勵眾人親吻耶穌的傷口。教宗強調，「在人生最痛苦的傷口裡，天主懷著無限慈愛等待我們。因為在那裡、在我們最脆弱的地方，在我們羞愧不已的地方，祂前來與我們相遇」。現在，天主邀請我們回到祂身邊，重獲被愛的喜樂。

然而，這條走向天主的「回程」有個先決條件，就是由天主先展開「去程」，前來尋找我們。教宗闡明，事實上，天父「走出家門，前來尋找我們」；「那治癒我們的主，在十字架上受了傷；那改變我們生命的聖神，大力而溫柔地在我們的灰土上噓氣」。因此，我們要接受修和。

「唯有天主先採取行動，我們的心靈才能皈依並藉由行為舉止表現出來。促使我們回到祂身邊的，並非我們的能力或功勞，而是祂賞賜的恩寵。在福音中，耶穌表明：那使我們成義的，不是我們在人前實踐的正義，而是與天父的真誠關係」。教宗最後提醒說，歸途乃是一條謙卑之路。那拯救我們的，是天賜的恩寵：它純粹是一份恩寵。

四旬期各項禮儀時間表(三月份)

日期	禮儀/活動	備註
3/12 (五) 19:30	公拜苦路	
3/14 (日) 11:00	四旬期避靜	
3/19 (五) 19:30	公拜苦路	
3/26 (五) 19:30	公拜苦路	齋戒日(守大、小齋)
3/28 (日) 09:30	聖枝主日/基督苦難主日	09:30 彌撒前進行聖枝遊行 青年會、主日學拜苦路

本月教宗祈禱意向

三月總意向：為基本權利

我們為那些身處獨裁、專制政權及民主面臨危機地區，仍奮力爭取基本權利的人祈禱。

本月行事曆

- 【特敬耶穌聖心】 3月5日(首週五) 15:00 守聖時，18:45 團體朝拜聖體，19:45 耶穌聖心彌撒，當天早上沒有平日彌撒。
- 【慕道班】 第一次懇禱禮 3月7日(星期日) / 第二次懇禱禮 3月14日(星期日)
- 【傳協會】 3月7日(星期日) 12:00 傳協會幹部會議