

彌撒時間

主日彌撒：週六 19:30

週日 08:00、9:30、11:00 (英語)

平日彌撒：週一至週五 07:30

本堂神父：沈祈安 (主任司鐸)

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

小磐石讀經班：週一 19:00

聖母軍：週三 15:00、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 20:30

大專以上青年會：隔週六 20:30



教宗致函禧年朝聖者：在各領域成為「希望的見證者」

教宗致函在聖年期間前來羅馬朝聖的意大利列蒂教區朝聖者，邀請他們在各領域成為「希望的見證者」，為建設一個更「友愛和團結」的世界貢獻己力。

天主的愛是真正喜樂的「源泉」、在人生旅途中給予力量的「火炬」。教宗方濟各日前致函意大利列蒂教區朝聖者，強調了這個要點。該教區在聖年期間前來羅馬朝聖的信徒有 1700 多人，他們中有司鐸、執事和度奉獻生活者，以及平信徒。教宗問候所有人，首先是列蒂教區主教皮奇諾納 (Vito Piccinonna)。他也特別念及病患和長者，「他們為教會的益處獻上祈禱和痛苦」。

教宗希望跨越聖伯多祿大殿聖門的舉動能加強每位朝聖者的信德，幫助他們「越來越」理解和接受天主的愛，這愛是「真正喜樂的源泉和理由」。「我們蒙召優先向最弱小者和有需要者見證這份愛。它有如旺盛的火焰，給生命旅程提供力量。」

教宗鼓勵朝聖者在不同的日常生活環境中活出禧年的價值，為「建設一個更友愛和團結的世界作出貢獻」。

最後，教宗邀請列蒂教區的朝聖者「繼續為他祈禱」，並懇求聖母瑪利亞、列蒂教區的主保聖女巴巴辣護佑他們。



聖座訊息

新莊聖保祿堂第一屆牧靈福傳委員會第二次會議記錄

1. 教堂施工進度方面因廠商有困難，所以延後施工日期，請大家注意。
2. 4/13 聖枝主日早上 8:50 教堂集合 9:00 聖枝遊行，路線再討論，當天一樓廣場不開放停車。另印製邀請卡約 300 份。
3. 4/19 復活節前夕當天將有六位慕道者領洗，當天一樓廣場不開放停車，另備有復活蛋約 500 顆。
4. 4/20 復活節當天早上兩台主日彌撒合併為一台 9:30，彌撒後一樓共融外燴聚餐，將邀請新領洗教友上台亮相並邀請分享，備有奉獻箱請教友自由奉獻，另準備 16 吋大蛋糕為新領洗的教友慶祝，當天一樓廣場不開放停車，可到恆毅中學停車(17:00 前離開)。
5. 5/3 一日朝聖活動，地點：梅山天主堂，時間：早上 6:30 出發，10:30 彌撒，當天是梅山天主堂九日敬禮最後一天，由李若望主教主禮，下午到太平雲梯，費用：每人 1200 元，剩下由堂區補助，自 3/29 開始報名，名額 80 人共兩車。
6. 5/11 母親節活動，早上 9:30 主日彌撒後請主日學小朋友獻唱，並安排讓各位母親獻花給聖母。
7. 請文教組協助：合併彌撒資訊提早三週獨立公告並張貼海報，聖堂 line 社群需要再宣傳推廣以增加人數。
8. 禮儀組：宣傳邀請教友參加禮儀輪值並開培訓課，禮儀負責人需事前提醒並確認會到場。

新莊聖保祿堂

堂區朝聖

2025年5月3日 (星期六)

06:30 出發 (中華路全家超商)
10:30 彌撒 (嘉義梅山朝聖堂)
李若望榮休主教 主禮
12:00 餐盒
13:00 太平雲梯觀景
16:00 回程
18:00 晚餐
19:30 賦歸

報名簡章：

- 費用：1,200元
晚餐精緻升級、太平雲梯觀景等
- 名額：80人
- 時間：各台彌撒後，額滿為止
- 地點：一樓禮堂
- 報名時，須同時繳費

走，我們一起去！

* 以上行程及時間，視實際交通狀況調整。
* 費用包含：交通費、午餐、晚餐、門票、保險等，不足部分由堂區補助。

朝聖團名稱：新莊聖保祿堂朝聖團

嘉義 梅山
中華聖母朝聖地2025禧年
希望的朝聖者

四旬期避靜 之 聖賀德佳「溫和禁食」

圖、文/ 文教組整理

四旬期是一個適合省思的時期，在這段期間可以透過避靜的方式自我沉澱，本堂這次安排的講座很特別，是透過飲食控制的方式改善身體狀況，讓自我身心靈可以更全面的投入，許多人都對講座印象深刻，甚至還有其他堂區的教友慕名而來喔！

張立蓓姊妹

基於對香藥草餐的好奇，所以我報名參加這次的溫和禁食避靜活動。

講師在一開始介紹她的聖名的故事。聖賀德佳是一位中世紀的修女，從神學到醫學、音樂都專精的超強斜槓女先知！我印象深刻的一段是，她自願從原本的修道院「淨身出戶」，並帶著一群修女離開，在萊茵河邊的土地上「創業」，後來甚至還開放平民女性進入她建立的修道院接受教育。

除了聖賀德佳的精彩生平，講師也介紹一些禁食的好處，還有分享養生小技巧，例如藉由禁食，能夠讓大腦可以更加清晰的思考，甚至對靈修方面有所幫助。這也符合現代的斷食、多巴胺齋戒的理論。另外就是熱敷肝臟，藉由熱水來幫助肝臟排毒，這和中醫說的肝臟五行屬木、水生木的見解一致，非常有趣！

最後就是我期待的香藥草餐了！現場提供雜糧麵包、蔬菜湯、兩種不同香料的飲料。講師建議先吃麵包再喝湯，可能是因為這樣比較有飽足感。麵包賣相不算好，不過口感很紮實，穀物脆脆的，吃起來帶有鹹味，整體是好吃的！蔬菜湯散發著濃郁的香料香氣，然而喝起來沒什麼味道，很是清淡。裡面的蔬菜熬煮得宜，十分柔軟易於咀嚼，牙口不好的人也能放心食用，這是富含纖維質和營養、低熱量的一餐！

參加完這次的避靜活動後讓我受益良多，未來有機會會想再繼續參加！

李惠君姊妹

我在參加這次的避靜之前對聖賀德佳並沒有什麼了解，在聽了王真心老師的講解才明白，原來早在 12 世紀天主就已經透過聖賀德佳（1098-1179 年）把我們需要的生命知識傳授下來。聖賀德佳是 12 世紀德國兩間本篤修道院院長、音樂家、詩人、醫生、醫書作者、佈道家、密契家、女先知，她的醫學和神學知識來自天主的親自啟示。

聖賀德佳說：「禁食的意義在於教導身體服從，讓他做靈魂所願之事。身體不得要求違反內心洞見之事，導致良心哀嘆抱怨。肉體必須服務人類的精神，不得反其道而行。唯有當身體不貪婪，亂定基調，精神才可定睛於神聖事務或智慧。善度簡樸與節制生活的人，擁有時間與閒暇，他的靈魂可以與至高者連結，能意會到天主是愛，生活在他的心中，能與萬物同感，變得慈悲，能善待弱者與受苦者。」

聖賀德佳呼籲我們回頭改過，悔改是補贖，這種補贖需要禁食作為一種輔助的方法。而溫和的禁食方式並不是完全不吃食物，而是透過減少食物到能夠維持生命的最低限度，啟動身心靈產生自動的修復過程，可讓身心靈平衡，回歸簡樸，感受自由與快樂，恢復健康。禁食也提供我們反省的機會，認識自己的弱點與長處，幫助我們脫離惡習，找回美德，恢復與天主的和諧關係，獲得靈性力量。



聖賀德佳最推崇的是聖經中提到的野小麥（DINKEL）或稱丁可小麥/斯佩爾特小麥（Spelt），是唯一能夠治療人的穀物，這種古老的穀物具有溫和的療癒效果，能促進消化並增強免疫力。這讓人開始思考，現代人習慣食用精製食品，是否已經遠離了真正有益健康的天然食材？避靜當天中午的香藥草餐就是吃由丁可小麥製作的麵包和蔬菜湯，吃起來清淡，身體無負擔。搭配茴香南薑茶，在寒冷的天氣讓人身體感到暖和起來。

聖賀德佳強調，禁食的目標之一是喜樂：「這一些指示的意義不在於，將艱辛加重在人們的肩膀上。而是，禁食的人應該只感受到喜樂。」聖賀德佳提到 35 種美德與偏情(惡習)，美德是對生命有用的價值，能將生命形塑得有價值又有意義，可療癒身心靈；與美德相反的是偏情，會造成生病與犯罪。



現在正值四旬期，感謝天主讓我們透過王真心老師認識了聖賀德佳的溫和禁食法與療癒身心靈的 35 種美德，期許大家在這四旬期裡能透過悔改與禁食，更深的擁抱天主。

陸偉文弟兄

四旬期期間，是教友和慕道友們藉著祈禱、懺悔、讀經、行善、禁食等，來對生命的重新省思及對生活態度的更新轉化，使人與天主的關係能夠更加緊密和諧。其中透過禁食這項活動，可減低人們對物慾的要求，使身體不再貪婪，物慾降低後減少負面思維，恢復純潔的心靈，並將生命重新歸依天主。

在四旬期第二主日彌撒結束後，本堂邀請輔仁大學王真心老師，將德國聖賀德佳的「溫和禁食療法」介紹給大家，這是一種有節制的禁食法，與一般將胃部完全淨空的禁食法不同，不會對身體健康及情緒產生副作用的影響。王老師不僅提及此療法的理念及多項重要食材的應用，並讓大家在當天中午一起品嚐由這些食材做出的美味又特別的餐點。

我們的午餐清淡多樣，有一片丁可小麥麵包、禁食湯、小茴香南薑茶及丁可小麥咖啡等各一小杯。禁食湯中有切成丁塊的紅蘿蔔、西洋芹菜和一些香草，味道清香。而讓我印象深刻的，算是丁可小麥麵包，因為愛吃歐式麵包的緣故，對這片麵包更是細細品嚐，越嚼越覺得散發出淡淡的麥香。



經了解，丁可小麥（Dinkel）又名為斯佩爾特小麥（Triticum spelta），據說是歐洲裏海東北部的原始物種，公元前五百年已經在英國被廣泛種植，所以是一種被馴化、可供人類使用的古物種，雖然也含有麩質（gluten），卻容易被人體消化，不會造成消化不良或過敏，是麩質不耐者的救星。根據聖賀德佳的《醫藥書》對丁可小麥的描述，指其性溫且營養豐富，食用丁可小麥會長出好肉，生出新血，並讓人情緒愉快。另下午食用的是精力餅，是餅由肉豆蔻、肉桂、丁香和麵粉製成，味道香甜，有供應優質血液、打開遲鈍感官、讓人心情開朗等好的效果，的確是午後恢復疲勞的小點。

經由這次的演講活動體驗，增長了對溫和禁食及悅性食物香草等的初步認識，也注意到專賣德國歐式麵包的馬可先生麵包店，有販售斯佩爾特無加糖的雜糧麵包。

羅莎姊妹（林口堂）

一年一度的四旬期避靜又來臨了，一如往昔各堂區無不邀請教會「名嘴」為信徒的靈性生命充電。今年台北教區各堂的四旬期避靜海報也繽紛登場，其中新莊聖保祿天主堂的海報主題「聖賀德佳溫和禁食避靜」很吸引我。在我以往參加過的避靜中，以「食」為講題的這可是頭一遭，原來「食」也可以晉身避靜講座行列了。

講題主要內容為有三：簡介賀德佳修女、溫和禁食的食材、午餐的香菜藥草餐。

聖賀德佳是一千多年前教會的聖人，但我直到近年才常聽到賀德佳的名字。只知她是位教會中鑽研藥草療法的專家修女，聽了課才知道賀德佳修女是全方位的專家，了不起的人物。她是醫生、音樂家、佈道家、詩人、女先知、作家、兩家修道院院長……。本以為她研究的東西只在歐洲教會流傳，沒想到台灣也有了賀德佳的據點，也算是我參加這場避靜的收穫之一。想在短短兩堂課中完全瞭解聖賀德佳是不可能的，還是買些她的著作回家好好研究這位教會的聖師聖人吧！



早期的教徒為求靈性上的成長常採用較激烈的齋戒禁食方式，但賀德佳的研究則建議我們食用一點富含能量的綠色植物，效果會比餓其體膚、空乏其身的禁食更好。

為讓參與避靜學員體驗所謂的「溫和禁食」，講座團隊準備的午餐是每人一片丁可小麥麵包、及多種富含能量蔬菜熬煮的湯、飲品。由於自己對西藥副作用的排斥，一直以來較崇尚自然療法及貼近自然的生活方式。聖賀德佳為我開啟了另一條與自然結合、也能與靈修結合的通路。感謝新莊堂百俐姊妹為我報名，讓我有機會參與這場別具意義的四旬期避靜。

9. 福傳組：

慕道班：預計於 5 月籌備下一期開班事宜

保祿咖啡故事館未來規劃：4/13(教會基金會)、5/4(待定)、6/15 堂區導覽

保祿兒童美語教室：本學期 3/8 開課至 6/28 結束，共 14 堂課

兒童夏令營：3/23(日)下午召開啟動會議，由本堂神父、福傳組、主日學、青年會進行初步規劃

10. 總務組教堂待維護項目：三樓廁所小便斗漏水工程、神父辦公室浴室修繕、電梯機坑防水工程、外牆修繕工程、二樓聖堂電子鋼琴購買、聖堂整體打蠟清潔、聖堂外牆拉皮工程、結婚紅地毯更新。

11. 財經組：

配合教區新的委員會成立，3 月份結帳使用新版「付款憑單」，費用申請應註明活動名稱及組別，小額無據可以「支出證明單」替代

每年 9 月牧委會議規劃翌年之年度工作計劃，並編列各組活動預算、修繕費暨設備費預算

12. 聖經組：將認領一樓大的公佈欄作為宣揚聖言用，小磐石讀經班已於 2 月初開課，門徒班已於 3/23 開課。

13. 主日學：今年聖體聖血節有三位小朋友初領聖體，聖召節活動會再使用之前製作的修會服裝。

14. 青年會：將安排每月一次拜訪安老院的長輩。

 本月教宗祈禱意向

請為不同宗教傳統之間的合作祈禱：

讓我們祈禱，願信仰不同宗教傳統的信徒能夠攜手努力，共同捍衛和促進和平、正義與人類的手足情誼。



聖堂
官方網站

FB
粉絲專頁

Youtube
頻道


 本月行事曆

- ▶ 04/04(首週五)因三樓聖堂施工，下午守聖時暫停，18:45 地下室公拜苦路，19:30 耶穌聖心彌撒。
- ▶ 04/11(五)因三樓聖堂施工，19:30 地下室公拜苦路。
- ▶ 04/13(日)11:00【保祿咖啡故事館】，邀請天主教失智老人基金會趙健伶姐妹/處長，蒞臨分享主題：「失智怎麼伴？」，歡迎一同認識失智症及其防治，並更認識教會的愛德服務精神。
- ▶ 04/26(六)下午 1:00~3:00 免費【法律諮詢服務】，請有需要的朋友找鍾子禪姊妹預約。
- ▶ 04/26(六)下午 2:00~4:00 免費【卡拉 OK 輕鬆學日語】，報名請洽李芳庭姊妹。

第 29 期慕道班

- ▶ 04/06(日)四旬期第五主日：第三次懇禱禮。
- ▶ 04/19(六)復活夜：領洗。
- ▶ 04/20(日)復活節：慶祝重生之日。



2025 年教區清明期間追思彌撒時間

1. 三德墓園：4/5(六)上午 10:00。
2. 大直墓園：4/5(六)下午 3:00。
3. 八分寮墓園：4/5(六)上午 10:00。
4. 金寶山墓園：4/12(六)上午 10:30。
5. 慈恩園：4/13(日)下午 2:30。

聖週禮儀時間

4/13 (日) 聖枝主日 (基督苦難主日)	早上 8:50 聖枝遊行 早上 8:00、9:30 主日彌撒
4/17 (四) 聖週四	晚上 7:00 和好聖事 晚上 8:00 彌撒
4/18 (五) 聖週五	下午 3:00 公拜苦路 晚上 7:00 和好聖事 晚上 8:00 紀念救主受難禮儀
4/19 (六) 復活節前夕 守夜禮	晚上 7:00 和好聖事 晚上 8:00 彌撒
4/20 (日) 復活節	早上 9:30 主日彌撒 (合併為一台) 彌撒後共融聚餐