

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

門徒讀經班：週日 15:00-18:00

小磐石讀經班：週一 19:00-21:00

聖母軍：週三 15:00、19:30、

週六 19:30 彌撒後

家庭組：每月第四個主日 19:30

共融與釋放：週五 20:30

大專以上青年會：隔週六 20:00



教宗四旬期文告：守齋包括戒除傷人的話

教宗良十四世在 2026 年四旬期文告中邀請眾人祈求恩寵，好使我們在這段時期「更加側耳傾聽天主和弱小者」，讓所有人都得到「齋戒的力量」，包括避免口舌之爭，「少一點傷人的話語，多一些傾聽他人聲音的空間」。教宗也邀請大家努力「促使我們的團體成為接納受苦者呼聲的地方」。

教宗這份文告於 2 月 13 日發布，其簽署日期為 2 月 5 日聖女亞加大紀念日，文告標題為《聆聽和齋戒，四旬期是悔改的時期》。今年的四旬期於 2 月 18 日週三開啟，教宗在文告中提醒道，「教會邀請我們再次將天主的奧秘置於我們生活的中心，好使我們的信仰重新得到衝勁，心靈不會迷失在每日的焦躁不安和注意力渙散中」。



聖座訊息

聆聽天主聖言和受苦者的吶喊

教宗強調，在這條悔改的道路上，首要之務是讓天主聖言來觸動自己，再次決志跟隨耶穌，直到耶路撒冷，也就是「祂的受難、聖死與復活奧跡得以完成的地方」。為此，教宗重申通過聆聽為天主聖言騰出空間的重要性。

聆聽正是天主的一大特質。上主在荊棘叢的火焰中告訴梅瑟，祂聽見了祂的子民在埃及受壓迫的哀號（參閱：出三 7）。教宗闡明，「因此，在禮儀中對天主聖言的聆聽，教導我們聆聽現實生活最真實的情況：在我們個人和社會生活中有許多聲音，聖經讓我們能辨認出那源自苦難和不義的呼聲，不使它們得不到回應」。

齋戒和飢渴慕義

教宗接著指出，齋戒是「在悔改旅途中無可取代」的操練，這種身體力行讓人樂於「領受天主聖言」，保持對正義的飢渴，不聽天由命，卻勤於祈禱，對近人負起責任。

良十四世引用聖奧斯定的教導，強調唯有天使能藉著正義的食糧得到飽飫，世人則「飢渴慕義，人人對此傾心渴求」。「從這層意義來理解，齋戒讓我們不僅能節制渴望、予以淨化，使之更為自由，還能加以拓展，引導它轉向天主和行善」。

戒避傷人的話語

此外，教宗也提醒，在齋戒中總是要避免驕傲，要「懷著信德和謙遜」，在與上主的契合中身體力行，而且要時常採用「其它能養成更簡樸生活風格的匱乏形式」。因此，教宗邀請眾人採取一種「更具體、卻很少被推崇的齋戒形式，也就是戒除那些冒犯和傷害我們周圍的人的話語」。

「我們要從避免唇槍舌戰開始，放棄刻薄的話語、草率的判斷，不再說那些不在場且無法保護自己的人的壞話，不詆毀中傷。相反地，我們要努力學習斟酌話語、培養溫良的美德：在家裡、在朋友之間、在工作場所、在社群媒體、在政治辯論、在傳播媒介、在基督徒團體，都要這樣做。如此一來，許多仇恨的話語就會給希望與和平的話語騰出空間」。

在團體內攜手共進

在聆聽和齋戒後，教宗在文告中提出的第三個關鍵詞是「一起」，因為「四旬期凸顯出聆聽聖言和實行齋戒的團體幅度」。聖經記載了以色列子民聚集在一起聆聽《法律書》，守齋禁食，以更新與天主的盟約（參閱：厄下九 1-3）。

教宗寫道：「同樣地，我們的堂區、家庭、教會團體和修會團體蒙召在四旬期走一條共同的旅途。在這條路上，對天主聖言、窮人吶喊和大地呼聲的聆聽，成了共同生活的形式，齋戒則有助於真心誠意的懺悔。」

教宗最後總結道，在我們的教會團體內，以及「渴慕正義與修和」的世人之間，「悔改不僅關乎個人的良心，更涉及建立關係的方式」、對話的品質，以及面對現實生活挑戰的能力。

(梵蒂岡新聞網)

全文：[教宗良十四世 四旬期文告 聆聽與守齋：四旬期作為悔改的日子](#)



本月教宗祈禱意向

請為身患不治之症的兒童祈禱：

願身患不治之症的兒童及其家人得到必要的醫療照護和支持，永不失去力量和希望。



聖堂 官方網站	FB 粉絲專頁	Youtube 頻道

本月行事曆

- ▶ 2/1(日)早上 9:30 主日彌撒後春聯書法共融活動在一樓川堂舉行，備有筆墨及春聯，歡迎大小朋友一起參與，本次也將邀請書法老師現場揮毫，歡迎自由奉獻索取。
- ▶ 2/6(首週五)早上無平日彌撒，晚上 6:00-7:00 團體朝拜聖體，7:30 耶穌聖心彌撒。
- ▶ 【春節期間彌撒時間】只有 2/17(二)初一當天早上 9:30 有春節彌撒及祭天敬祖，其他平日(2/16 除夕、2/18 初二、2/19 初三、2/20 初四)沒有平日彌撒，2/18(三)晚上 7:30 舉行聖灰禮儀三，2/21(六)初五恢復主日彌撒。
- ▶ 2/27(五)晚上 7:30 公拜苦路。
- ◇ 每週五早上平日彌撒後 8:00-9:00 朝拜聖體，惟首週五早上無平日彌撒，晚上 6:00 團體朝拜聖體，7:30 耶穌聖心彌撒。
- ◇ 一樓川堂電梯旁僅設置垃圾桶，未設置資源回收桶，敬請配合減少垃圾量，謝謝。
- ◇ 請大家進入聖堂參加彌撒時注意服裝儀容，以端莊為主並勿穿著短裙、短褲及無袖，謝謝！

「活出生命，每日活出喜悅。」(瑪13:12)

40 DAYS FOR LIFE

40天 為小生命祈禱 2026

2/18(日) - 3/29(日)

每日 8:00 - 8:00

● 邀請堂區、機構團體或善會報名

- ✓ 線上報名：選擇回每用40天當中其中一天或數天
- ✓ 堂外懸掛布條40天
- ✓ 參與當天部分時段在社福對外發傳單
- ✓ 於網誌查詢：40天每日祈禱經文、繪畫生命玫瑰、繪畫生命密語
- ✓ 活動品提供：活動布條、《走出靈性的陰霾》、40天每日祈禱經文電子版、傳單及手持海報。

聖保祿生命輔導中心
St. Paul's Life Center

春節期間 彌撒時間

2/16(一)除夕 沒有平日彌撒

2/17(二)初一 上午9:30春節彌撒(祭天敬祖)

2/18(三)初二~2/20(五)初四 沒有平日彌撒

2/18(三)初二晚上7:30聖灰禮儀

2/21(六)初五 晚上7:30主日彌撒

新莊聖保祿天主堂
St. Paul Catholic Church

保祿咖啡故事館 · 2026馬年

春聯書法共融

2/1(日) 11:00-12:00

新莊聖保祿天主堂(1樓穿堂)

- 現場備有筆墨、春聯，歡迎大、小朋友們自由創作，活動免費！
- 特邀書法老師羅賓現場揮毫，歡迎自由奉獻索取春聯！

聖保祿天主堂



四旬期第一主日

請為所有懷孕的婦女及腹中的胎兒祈禱，祈求天主幫助父母親同心守護，
使每個生命都被珍惜、被愛護，直到誕生。

【我們同聲祈禱】

四旬期第二主日

請為來不及來到世界上的胎兒，以及思念他們的父母們祈禱，
祈求天主接納這些小小生命，使他們獲得永遠的安息，
並祈求天主安慰父母親悲傷的心靈，幫助他們走出傷痛。

【我們同聲祈禱】

四旬期第三主日

請為從事墮胎工作的人員祈禱，祈求天主光照與醫治每一顆迷失的心，
幫助他們走出黑暗，進入光明。

【我們同聲祈禱】

四旬期第四主日

請為曾參與或做出墮胎決定的父母親祈禱，祈求天主喚醒他們內心的責任與愛，
幫助他們真心悔改。

【我們同聲祈禱】

四旬期第五主日

請為非預期內懷孕的婦女及孩子的父親祈禱，祈求天主幫助他們在迷惘與恐懼中看見盼望。

【我們同聲祈禱】

耶穌受難主日（聖枝主日）

請為所有懷孕的婦女及腹中的胎兒祈禱，祈求天主幫助父母親同心守護，
使每個生命都被珍惜、被愛護，直到誕生。

【我們同聲祈禱】