

<p><b>彌撒時間</b></p> <p>主日彌撒：週六 19:30</p> <p>週日 08:00、9:30、11:00 (英語)</p> <p>平日彌撒：週一至週五 07:30</p> <p>本堂神父：沈祈安 (主任司鐸)</p> <p>地址：新莊區新興街 1-1 號</p> <p>電話：(02)2993-3520</p>	<p><b>各善會聚會時間</b></p> <p>聖詠團/國高中生青年會/主日學 ：主日 9:30 彌撒後</p> <p>慕道班：主日 11:00</p> <p>門徒讀經班：週日 15:00-18:00</p> <p>小磐石讀經班：週一 19:00-21:00</p> <p>聖母軍：週三 15:00、19:30、 週六 19:30 彌撒後</p> <p>家庭組：每月第四個主日 19:30</p> <p>共融與釋放：週五 20:30</p> <p>大專以上青年會：隔週六 20:00</p>	
---	--	---

## 教宗：四旬期是一段光明的路程，應為靜默和聆聽留出空間

曠野、魔鬼的誘惑，以及倚靠聖神，雖然聖神並未免除人類處境的艱辛，卻提供一個對抗欺騙與陷阱的方法。這就是耶穌經歷 40 天嚴峻試探的背景，也是四旬期第一主日禮儀所宣講的內容，教宗良十四世 2 月 22 日在三鐘經祈禱活動中以此進行了要理講授。教宗稱走向主的復活奧蹟是一段「光明」的旅程。

### 做補贖使生命綻放

教宗指出，福音所教導的做補贖不是目的，而是達到圓滿喜樂的行糧。它不僅是一種途徑，使人面對自身的限度，也是「超越這些限度，與天主密切契合」的大好時機。2 萬名信友聚集在聖伯多祿廣場，聆聽教宗的講話。

教宗說：「禮儀藉著生命之言，邀請我們將四旬期視為一段光明的旅程，通過祈禱、守齋與施捨，我們能更新與上主的合作，實現我們生命的唯一傑作。這意味著讓祂來消除罪惡在我們的生命中造成汙點、治癒的傷口，我們也要努力讓生命綻放出一切美善，直至愛的圓滿，這是真正幸福的唯一泉源。」

### 財富、名聲與權力：喜樂的替代品

接著，教宗援引聖保祿六世教宗的話，指出補贖非但不會使我們的人性貧乏，反而使其充實、潔淨和堅固。教宗良深知，面對惡的挑戰，人們會感到氣餒，去尋求那些「不費氣力就能獲得滿足的捷徑」。教宗提醒眾人警惕財富、名聲與權力的欺騙。

「耶穌也曾受到這些誘惑，這些誘惑其實只不過是我們為喜樂而受造的可憐替代品，最終，它們必然且永遠無法滿足我們，並使我們感到不安和空虛」。

### 暫時讓電視、廣播和手機靜音

最後，教宗依循聖奧斯定的教導，勸勉眾人從祈禱和慈悲善功的泉源中得到堅固。在這個為善的靜默愈發罕見的時代，教宗鼓勵眾人通過具體的克己，去尋找和推廣靜默。

「讓我們為靜默留出空間，暫時讓電視、廣播和手機靜音。我們要默想天主聖言，領聖事，聆聽聖神的聲音，祂在我們心中說話；我們要在家庭、工作環境、團體中彼此聆聽。我們要將時間奉獻給孤獨的人，尤其是年長者、窮人和病患。放棄多餘物品，將節省下的物品與有需要者分享」。



聖座訊息

(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](#)





## 愛情釀的酒春遊活動 「在呼喚之中，走向選擇」

圖、文/ 鍾翔宇弟兄

這次保祿大青年舉辦的宜蘭花蓮之旅，對我來說不只是一趟旅行，更像是一段讓自己慢下來、重新聆聽內心聲音的旅程。在忙碌的生活裡，我們常常被工作、責任與各種事情推著向前，很少有機會真正停下來問自己：「我現在走的路，是我真正想走的嗎？」而這三天兩夜的旅程，彷彿是一個讓心靈暫時停靠的地方，也讓我們在彼此的陪伴中重新感受信仰的力量。

旅程一開始，帶著期待與一點點興奮踏上前往花蓮的路。沿途的山海風景讓人慢慢從城市的忙碌中抽離，也讓心逐漸沉靜下來。在太魯閣群山與海岸的景色之中，我們不只是走過一個個地方，也在彼此的陪伴與分享中，慢慢體會到團體生活的溫暖。這趟旅程也讓我深深體會到，其實去哪裡並不是最重要的，重要的是能和彼此一起走過這段時光。

這趟旅程其實前兩天幾乎都在下雨，但很奇妙的是，每當我們有戶外活動時，雨總是剛好停下來，讓大家能夠順利進行行程。到了第三天，更迎來了一整天的好天氣。回想起來，心裡真的充滿感謝，也特別感謝大聖若瑟的代禱與保守，讓整趟旅程平安順利。這樣的經驗也讓人再次體會到，在生活中許多看似平凡的小事，其實都蘊含著天主的照顧。

第三天還有一個特別令人難忘的時刻，就是我們第一次在露營地舉行彌撒。那一天沒有下雨，天空微微陰著，四周被自然的景色環繞。當彌撒開始時，看著遠方的山景與吹拂的微風，心裡有一種很特別的感動，好像在大自然之中更真切地感受到天主的臨在。那一刻的平安與喜樂，很難用言語形容，卻深深地留在每個人的心裡。也讓人想起，其實天主一直都在，只是當我們願意停下腳步、安靜下來時，才更容易感受到祂。



旅程中另一個讓大家印象深刻的時刻，是晚上在牧靈中心一起觀看的一部影片。影片講述的是一位義大利年輕母親 Chiara Corbella Petrillo 的生命故事。她的一生只有二十八年，卻經歷了許多人難以想像的考驗。她的兩個孩子因為先天疾病，在出生後不久就離開人世；而在懷第三個孩子時，她自己又被診斷出癌症。為了保護孩子，她選擇延後治療，最後孩子平安出生，但她的生命卻逐漸走向終點。

看完這個故事，很多人心裡都很震撼。因為她所做的選擇，是很多人難以想像的。然而令人感動的是，認識她的人都說，她是一個充滿喜樂的人。她的生命似乎充滿痛苦，但她卻用愛與信仰去回應每一個困難。這也讓我們開始思考，也許真正的幸福並不是一切順利，而是在困難之中仍然願意相信、願意去愛。

這樣的故事，也讓我們更深刻地體會到這次旅程的主題：「在呼喚之中，走向選擇」。人生中其實會有很多不同的呼喚，有些來自內心，有些來自別人的需要，也有些來自信仰。而真正改變人生的，往往不是環境，而是我們是否願意回應這些呼喚，並做出屬於自己的選擇。

旅程的最後，我們在「子婷家」圍坐在一起，分享這三天帶給彼此的感受。有人分享信仰上的體會，也有人談到這段旅程帶來的感動。其中有一對夫妻提到，看完 Chiara Corbella Petrillo 的故事後，讓他們特別有感觸，也更感受到生命與家庭的珍貴。Chiara 在生命中面對那麼多困難與痛苦，仍然選擇相信天主，也勇敢地迎接孩子的到來，這樣的愛與信德讓他們深深感動。他們也提到，這個故事讓他們更深刻地體會到生命與家庭的珍貴，也更加看見婚姻中彼此陪伴與承擔的重要。聽著每個人的分享，我心裡其實很有感觸。因為在這個世界上，能夠在同一個時間、同一個地方相遇，本身就是一種難得的緣分。

三天的時間很快過去，但這趟旅程留下的，不只是回憶，更是一份新的提醒。信仰不只是某一個時刻的祈禱，而是在生活的每一天中，學習去聽見天主的呼喚，也勇敢地做出選擇。願我們在未來的道路上，都能帶著這份信仰與勇氣，在生命的呼喚中，走向愛的選擇。



主曆2026年 民國115年 **聖週禮儀時間表** 新莊聖保祿天主堂

	<p><b>聖枝主日</b> 紀念天主基督榮進耶路撒冷</p> <p>第二天來過節的群眾，聽說耶穌來到耶路撒冷，便拿了棕櫚枝，出去迎接他，喊說：「賀三納！因上主之名而來的，以色列的君王，應受讚頌。」耶穌找了一匹小驢，跨騎上去，正如經上所記載的：「熱心女子，不要害怕！看，你的君王騎著驢駒來了！」起初他的門徒也沒有明白這些事，然而，當耶穌受光榮以後，他們才想起這些話是預言他而記的。為此，他們就這樣對他做了。(瑪十二12-16)</p>	<p>聖枝主日 3月29日 星期日</p> <p>早上 8:50 聖枝遊行 早上 8:00-9:30 主日彌撒</p> <p>獻經參考：瑪廿一1-11 路十九29-44</p>
	<p><b>聖週四 主的晚餐彌撒</b></p> <p>他們正吃晚餐的時候，耶穌拿起餅來，祝禱了，舉開餅給他們說：「你們拿去吃吧！這是我的身體。」然後，又拿起杯來，祝禱了，遞給他們說：「你們都由其中喝吧！因為這是我飲的血，新約的血，為大眾傾流，以赦免罪過。我告訴你們：從今以後，我不再喝這葡萄酒了，直到在我父的國裏那一天，與你們同喝新酒。」(瑪廿六26-28)</p> <p>耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：你們若不吃人子的肉，不喝我的血，在你們內，便沒有生命。誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，在末日，我且要叫他復活。」(若六53-54)</p>	<p>建立聖體聖事 4月2日 星期四</p> <p>晚上 7:00 和好聖事 晚上 8:00 彌撒</p> <p>獻經參考：瑪廿六17-25 若十三1-17</p>
	<p><b>聖週五 主受難日</b></p> <p>他受盡了侮辱，被人遺棄；他真是個苦人，熟悉痛苦；他好像一個人們掩面不顧的人；他受盡了侮辱，因而我們都向他不算什麼。</p> <p>然而他所背負的，是我們的痛苦；擔負的，是我們的罪過；我們還以為他受了懲罰，為天主所擊傷，和受嫉妒的人。</p> <p>可是他被刺死，是因為我們的悖逆；他被打傷，是因為我們的罪惡；因他受了懲罰，我們便得了安全；因他受了創傷，我們便得了痊癒。(羅五3-5)</p>	<p>耶穌受難日 4月3日 星期五</p> <p>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</p> <p>獻經參考：瑪廿六36-廿七52 路廿三38-廿四37</p>
	<p><b>聖週六 耶穌復活前夕守夜禮</b></p> <p>難道你們不知道：我們受過洗歸於基督的人，就是受洗歸於他的死亡嗎？我們藉著洗禮已歸於死亡與他同葬了，為的是基督怎樣藉著父的光榮，從死者中復活了，我們也怎樣在新生活中度生。如果我們藉著同他相似的死亡，已與他結合，也要藉著同他相似的復活與他結合，因為我們知道，我們的舊人已與他同釘在十字架上了，使那屬罪惡的自我消逝，好叫我們不再作罪惡的奴隸，因為已死的人，便脫離了罪惡。所以，如果我們與基督同死，我們相信也要與他同生。(羅六3-8)</p>	<p>復活前夕守夜禮 4月4日 星期六</p> <p>晚上 7:00 和好聖事 晚上 8:00 彌撒</p> <p>獻經參考：出十二21-28, 42 羅十二35-37</p>
	<p><b>復活節 慶祝耶穌復活</b></p> <p>天使對婦女說：「你們不要害怕！我知道你們尋找被釘死的耶穌。他不在此，因為他已經照他所說的復活了。你們來看看那安放過他的地方；並且快去對他的門徒說：他已經由死者中復活了。看！他在你們以先往加肋大的亞答，在那裏你們要去看他。看！我已做告訴你們了。」(瑪廿八1-7)</p>	<p>耶穌復活節 4月5日 星期日</p> <p>早上 9:30 主日彌撒 (合併為一台) 彌撒後共融聚餐</p> <p>獻經參考：瑪廿八1-20 若二十一1-18</p>

## 40天 為小生命 祈禱

2026.2.18 ~ 3.29 8:00 - 8:00

尊重、保護和服務生命，只有遵循這個方向去做，才能找到正義、發展、真自由、和平與幸福！  
(生命的福音) #5

**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】

### 本月教宗祈禱意向

請為裁軍與和平祈禱：

願願各國邁向真正的裁軍，尤其是核裁軍，願世界領導人選擇對話和外交，而非訴諸暴力。



聖堂 官方網站	FB 粉絲專頁	Youtube 頻道

### 本月行事曆

- ▶ 3/06(首週五)早上無平日彌撒，晚上 6:30 公拜苦路，7:30 四旬期第二週週五彌撒。
- ▶ 3/07(六)早上 9:00~12:00 共融與釋放團體為紀念創辦人：路易吉·朱撒尼神父逝世週年，將於輔仁大學舉行拜苦路，並於台灣總修院舉行紀念彌撒，邀請弟兄姊妹踴躍參與，有意參加者請向各團體或學校秘書報名，詳見海報。
- ▶ 3/07(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。
- ▶ 3/08(日)早上 11:00 四旬期避靜講座，邀請本堂沈神父及副本堂馬神父主講，參加避靜的教友請自備聖經，報名請掃描 QR code 或於三樓聖堂後方登記，邀請各位教友踴躍參加。
- ▶ 3/15(日)早上 09:30 彌撒後主日學開學，歡迎國小一年級到六年級的小朋友參加。
- ▶ 3/15(日)中午 12:30 召開牧委會及經委會共同會議，請相關人員準時出席。
- ▶ 3/21(六)保祿兒童美語教室開學，本學期預計至 6 月底結業，每週六下午 2:00-4:00，於聖堂提供國小學童免費美語教學，有意參加者請洽潘經亞弟兄報名，詳見海報。
- ▶ 3/13(五)、3/20(五)、3/27(五)晚上 7:30 三樓聖堂舉行公拜苦路。

### 第 30 期慕道班

- ▶ 3/08(日)四旬期第三主日：第一次懇禱禮。
- ▶ 3/15(日)四旬期第四主日(喜樂主日)：第二次懇禱禮。
- ◇ 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。
- ◇ 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！

## 新莊聖保祿堂四旬期避靜

在人的歷史，愛與仁慈的啟示取了  
形體和名字，就是  
耶穌基督

時間：2026年3月8日(星期日)  
地點：新莊聖保祿天主堂 三樓聖堂  
神師：沈祈安神父、馬天諾神父

流程：  
11:00-12:00 主題講授(一)  
12:00-13:30 午餐  
13:30-14:00 主題講授(二)  
14:00-16:30 明供聖體 和好聖事

歡迎報名，請於聖堂三樓後方登記，或掃描

# 苦路

## 朱撒尼神父逝世紀念彌撒

2026年3月7日(星期六)上午09:00-12:00  
天主教輔仁大學(新莊區中正路510號)

活動流程  
09:00 於輔大校園大門口「真善美聖廣場」集合  
開始苦路  
11:00 於天主教台灣總修院舉行(新莊區三泰路58號)  
朱撒尼神父逝世紀念彌撒 & 介紹復活節海報  
12:00 活動結束

歡迎踴躍參加，請向各團體學校秘書報名

## 新莊聖保祿天主堂 保祿兒童美語教室

ST. PAUL ENGLISH

115年3月-115年6月

全免費>>歡迎自由報名！  
學美語>>零基礎也可以！

招收對象 | 國小一到六年級  
課程時間 | 每周六14:00-16:00上課  
課程地點 | 新莊聖保祿天主堂  
新北市新莊區新興街1-1號  
(捷運新莊站1號出口)

3/21 (六)  
14:00-16:00  
第一次上課

>>QR CODE報名或聯繫

潘經亞 0977-223-547  
chingyapan@gmail.com