



粉嶺聖若瑟堂

地址：新界粉嶺聯和墟和泰街五號
電話：2675 5324 傳真：2676 2842
網址：<http://fanling.catholic.org.hk>
電郵：fanling@catholic.org.hk



第 105 期

2013 年 3 月 9,10 日

四旬期第四主日

「**守齋**」的用意是：彌補罪過，促使教友皈依基督的心愈益成長，引導教友思想像基督，行動肖似基督。

「**小齋**」：教會規定凡已足十四歲的教友，在每年的聖灰禮儀日及聖週內星期五，紀念基督聖死的日子應守小齋，即在那兩天不食用熱血動物的肉。

「**大齋**」：教會也要求年齡十八至五十九歲的教友，在上述兩個日子除了守小齋外，還要守大齋，即在那兩天只可食飽一餐，其他兩餐只可半飽，即進食少許食物，其餘時間可飲流質飲品，但不能進食其他食物（藥物除外）。



已故胡振中樞機決定，寬免在星期五守小齋的規定。但建議教友在每星期五，在食物和煙酒方面作個人克制，或協助有需要的人。他們可減少看電視、打牌或其他娛樂的時間，作為克己犧牲的方式。他們也可獻出餘暇，為窮人、病者、老人或孤獨的人作特殊服務。

此外，在四旬期內，教友可作特別的努力，每天參與彌撒、朝拜聖體或拜苦路。

堂區報告

1. 3月14日(星期四)是王保誠神父晉鐸49年紀念，王神父邀請大家當日早上7時正參與彌撒。如果未能參加彌撒，也請當天為王神父祈禱，求主賜他身心康泰，善盡鐸職。
2. 3月15日(星期五)有兩次拜苦路，分別在上午9時30分和晚上8時正舉行，請踴躍參與。
3. 青年事工將於3月23日(星期六)，下午5時30分舉行聚會，請各位青年朋友參與。
4. 新界東北總鐸區青年組將於3月20日(星期三)，晚上7時30分，在沙田聖本篤堂舉辦DSE試前泰澤祈禱會，歡迎應屆會考生參與。
5. 牧民議會評議會將於本主日，上午11時半舉行，請各團體議員及幹事準時出席。



浪子回頭金不換

兒子向他父親說：
我得罪了天，也得罪了你，
我不配再稱作你的兒子！

路 15:21



我們要以天主的態度
善待身邊的近人，
特別是那些曾經傷害過我們的人，
我們要徹底地寬恕他們。