



# 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](mailto:fanling@catholic.org.hk)



第 156 期

2014 年 3 月 1,2 日

常年期第八主日

## 守大小齋

「守齋」的用意是：第一是彌補罪過；第二是促使教友歸依基督的心愈益成長，引導教友行動肖似基督。

教會規定凡已是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日應守小齋，即在那兩天放棄取用熱血動物的肉類食品。

教會也要求年齡已滿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，其他兩餐只可進少許食物，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依照以往的慣例，寬免在星期五守小齋的規定。但他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，他們可作特別的努力，每天參與彌撒、每天朝拜聖體或拜苦路。



耶穌說：  
「你們要先尋求天主的國，  
和它的義德，  
其他的一切自會加給你們。」

瑪 6:33

# 堂區報告

1. 慶祝堂區祝聖六十週年講座系列的壓軸一場，將於本主日下午1時45分至4時正舉行，由夏其龍神父和鄧明輝兄弟主講，主題為「粉嶺堂區的歷史與發展」，請準時出席。
2. 3月5日(星期三)是四旬期開始，要守大小齋，當天上午7時和晚上8時，堂區舉行聖灰瞻禮，請教友熱心參與。
3. 3月6日(星期四)，下午2時正，本堂有朝拜聖體。
4. 3月7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。
5. 在四旬期，禮儀事工邀請各位以「三十三天奉獻」為堂區發展守齋、祈禱。3月8日(星期六)下午5時正，禮儀事工負責人鄧明輝兄弟將會講解「三十三天奉獻」詳情。有興趣參與的兄弟姐妹，請到主日諮詢處報名。
6. 泰澤共融祈禱會將於3月8日(星期六)，晚上7時正，在活動室舉行，歡迎參與。
7. 在1月12日領洗的嬰兒家長，請到堂區辦事處拿取領洗紙和光碟。
8. 教區視聽中心在堂區發送「羅馬主場」系列之《人民教宗》DVD，歡迎自由捐獻。

