

日期：2009年2月25日（聖灰禮儀）
至 2009年4月11日（復活前夕）

齋

FASTING มั่งสวัร็ดติ
PUASA ĀN CHAY

齋 戒

可以使我們驅逐邪惡，滌除罪過，使墮落者痛心悔改，給憂苦者帶來喜樂，驅除仇恨，帶來和平，使世人的驕傲轉為謙卑。

- 「齋戒」可以幫助我們抗拒誘惑
- 「齋戒」能幫助我們避免犯罪
- 「齋戒」與天主重建友誼的方式
- 「齋戒」是承行主的旨意
- 「齋戒」具有治癒的功能
- 「齋戒」可以幫助我們看窮人的處境
- 「齋戒」是心靈的祈禱
- 「齋戒」有助於身心靈的合一
- 「齋戒」讓我們更具慈悲心
- 「齋戒」能幫助我們抗拒天生的慾望
- 「齋戒」加強我們對天主的饑渴

預祝大家擁有一個喜樂的復活節！

P.2

行 動

我們也可以來個不同的齋戒---

有一首古老的四旬期聖歌規勸我們：

「讓我們節制自己的言語、食物和飲料、睡眠、娛樂。願我們更敏於照管我們的健全心智」

現在我們選定一個目標，為自己捨棄性命的那位而做。例如：

- 「咖啡」影響人的睡眠，可以減少。
- 「食物」多吃令人發胖，應該節制。
- 「浪費」使人忘記窮苦的日子。
- 「生氣」有傷健康，讓人失去理智。
- 「猜疑」隔絕對愛的表達。

...總之，將守齋節省下的錢捐給窮人。

或請在資料介紹的首頁，回答幾個問題。你答對了幾題呢？

P.3

天主教會四旬期運動



劃撥帳戶：財團法人台灣明愛文教基金會

劃撥帳號：**19143701**

<http://www.caritas.org.tw>

Blog <http://tw.myblog.yahoo.com/caritas-taiwan>

明愛專線：(02)2381-2140有總機為您服務

P.4

P.8

☹	☺		04/11
☹	☺		04/10
☹	☺		04/09
☹	☺		04/08
☹	☺		04/07
☹	☺		04/06
☹	☺		04/05
☹	☺		04/04
☹	☺		04/03
☹	☺		04/02
☹	☺		04/01
日期	行動	我做到	要更努力

P.7

☹	☺		03/31
☹	☺		03/30
☹	☺		03/29
☹	☺		03/28
☹	☺		03/27
☹	☺		03/26
☹	☺		03/25
☹	☺		03/24
☹	☺		03/23
☹	☺		03/22
☹	☺		03/21
☹	☺		03/20
日期	行動	我做到	要更努力

P.6

☹	☺		03/19
☹	☺		03/18
☹	☺		03/17
☹	☺		03/16
☹	☺		03/15
☹	☺		03/14
☹	☺		03/13
☹	☺		03/12
☹	☺		03/11
☹	☺		03/10
☹	☺		03/09
☹	☺		03/08
日期	行動	我做到	要更努力

P.5

☹	☺		03/07
☹	☺		03/06
☹	☺		03/05
☹	☺		03/04
☹	☺		03/03
☹	☺		03/02
☹	☺		03/01
☹	☺		02/28
☹	☺		02/27
☹	☺		02/26
☹	☺		02/25
日期	行動	我做到	要更努力

教宗文告知多少？（答案）

- 1、伊甸的樂園
- 2、祈禱、施與、齋戒
- 3、在曠野裡四十天四十夜禁食齋戒祈禱
- 4、曾經禁食
- 5、也曾禁食
- 6、立下齋戒克己的戒律
- 7、要他們齋戒祈禱，求天主收回烈怒不致滅亡
- 8、是承行在天之父的旨意、是克修行為、是靈修武器
- 9、在第一批基督徒當中，已有禁食的行為
- 10、救人急難的精神

康熙皇帝（1654-1722年）熱心追求真道，在國事紛繁之際，不僅利用時間學習聖經和屬靈書籍，還經常和那些遠涉重洋而來的外國傳教士談道。由於他熟悉聖經和教會歷史，在世曾寫過許多以教會為題材的對聯和詩歌。現今教會流行的「全能全知全美善，至公至義至仁慈」的名聯，便是康熙的傑作。

康熙為了紀念耶穌基督被釘死在十字架上，曾寫了一首膾炙人口的七言律詩，名曰《基督死》，人稱《康熙十字歌》，又稱《十架頌》，這是一篇基督受難即景的佳作。詩中告訴我們，康熙非常了解耶穌被釘前夕的受審經過；承認十架之血是「百丈恩流」—特別是耶穌在十架上所講的話—故有「七言一畢萬靈啼」的感述。今將《基督死》全文抄錄于下，以饗眾弟姐妹：

十架頌

C/D
較緩 4/4

詞：康熙大帝 1654-1722
曲：台灣明愛會整理

6 · 7̣ 6 6̣5̣ | 3 1̣7̣ 6 · 5̣ | 3 · 1̣ 6 5 | 3̣2̣ 1̣3̣ 2- |
功 成 十 架 血 成 溪 百 丈 恩 流 分 自 西

1 · 2̣ 1 1̣6̣ | 5 · 6̣ 5 · 3̣ | 2 · 5̣ 3 3̣2̣ | 6̣ 2 1- |
身 列 四 衢 半 夜 路 徒 方 三 背 兩 番 雞

3 · 3̣ 3 2 | 1 2̣5̣ 3- | 6 · 6̣ 6 5 | 3̣2̣ 3̣5̣ 6- |
五 千 鞭 撻 寸 膚 裂 六 尺 懸 垂 二 盜 齊

1 · 7̣ 6 6̣5̣ | 3 2̣1̣ 6̣ | 1 · 3̣2̣ 1̣7̣ | 6̣ 5̣ 7̣ 6- |
慘 慟 八 垓 驚 九 品 七 言 一 畢 萬 靈 啼