

主任司鐸：歐瑪竇神父  
電話：(03)5251210\*11  
秘書：董秀英

出納：陳美澄  
會計：張文興

牧委會會長：林滿茹  
編輯：張代強  
<http://sacheartsj.catholic.org.tw>

## ※本堂神父的話：

### “朝拜聖體”

#### 歐瑪竇神父

「你陪耶穌一起在聖體中度過的時間將是你在世界上度過的最佳時光。陪耶穌度過的每一刻都會加深與祂的結合，而你的靈魂會在天堂更形美麗、光榮，永恆不息，並將有助於帶給世界永久和平。」——加爾各答的德蕾莎修女

我最親愛的教友，很高興告訴你來自我們西總鐸區的好消息；就是在2020年3月20日本堂將主辦新竹西鐸區24小時『朝拜聖體』活動。我知道對我們許多人來說，這可能不是什麼新鮮事，因為在我們堂區已經有每週五守聖時朝拜聖體的傳統；但是，我們應該知道，這是一個很特殊而真實的恩典時刻，整個西鐸區將聚集在我們堂區，「向臨在聖體內的主恭敬朝拜和親密交談」。

正是這個原故，我想與你分享一些有關『朝拜聖體』的崇高修練的反思。我希望你因此受到鼓舞，與將在當天前來本堂的所有其他弟兄姐妹一起參與『神聖的崇拜』。以下幾點對於理解上主臨在聖體中的奧蹟以及因此要“朝拜聖體”的緣由尤為重要：



### 1.何謂「朝拜聖體」？

這是羅馬天主教，英國國教高派教會和一些路德教會傳統的一種聖體修德，由信徒們朝拜聖體。這種修德可以是請出聖體在外的明供聖體方式，或者不以公開看得見的方式而將聖體供奉在聖體櫃內。朝拜是對基督的欽崇和恭敬的最高象徵，在此期間，虔誠的信友充分展現完完全全相信耶穌的聖體，聖血，靈魂和天主性真實存在聖體內；即聖體聖事。透過恭敬耶穌聖體，我們成為天主希望我們成為的人！就像磁鐵一樣，主將我們吸引到祂自己身上，並溫柔地改造了我們。

朝拜聖體有兩種方式：a) 守聖時：這是幾乎在世界各地都採用的最普遍的方式，現在已在世界上許多堂區採用。我將在稍後附加一些說明，因為這種朝拜方式和我們每週一次的情況是相符合的。b) 24小時朝拜聖體：當明供聖體和朝拜聖體持續不斷時（一天二十四小時），正式稱為『永朝（永拜）聖體』（出於特殊原因而舉行，如本月的新竹西鐸區24小時朝拜聖體一樣）。自20世紀以來，在隱修院或修道院，

由會院的神父或修女完成的，在堂區，則由自願教友完成。教宗若望保祿二世在聖伯多祿大殿的永拜聖堂舉行祈禱儀式(1967年5月25日)，祈禱世界上每個堂區都有一個永拜聖堂。

### 2.在「朝拜聖體」時，該做甚麼？

有時我們可能會害怕去朝拜聖體。不是因為我們害怕與耶穌在一起祈禱，而是因為我們從未被教導如何進行較長時間的祈禱。當在朝拜聖體活動期間去朝拜我們的主時，我們可以透過各種不同的方式祈禱。這裡有一些建議：

a)以聖詠或每日禮讚祈禱。無論您是讚美，感謝，祈求寬恕還是尋求解決辦法，你都可以找到合適的聖詠。古時教會的祈禱文稱為『每日禮讚』，這是全年以聖詠書祈禱的絕佳方式。

b)背誦「耶穌禱文」。當你靜下你的心神，重複地說：『主耶穌基督，憐憫我罪人』。

c)用經文默想。從聖經中選擇一段。閱讀這聖言，並祈求天主讓這一段經文對你說話。要特別注意任何打擊你的事情，並求問天主祂希望你從該信息中汲取什麼。

d)閱讀聖人傳記，並與他或她祈禱。大多數男女聖人都極為虔誠的敬禮我們的主聖體聖事。利雪的聖女小德蘭，西耶納的聖凱瑟琳，亞西西的聖方濟各，托馬斯·阿奎那，聖艾伯鐸(司鐸)，多夢西·戴伊，加爾各答的德蕾莎修女和男爵夫人凱瑟琳·德·休克。這裡只列舉一些。閱讀有關他們的事蹟，並在聖體前用他們的祈禱文祈禱。

e)向基督傾瀉自己的心，朝拜祂。跟耶穌說話，意識到你就在祂面前，並告訴祂你所有的想法，聽祂的回應。以聖方濟各要求他的兄弟們在聖體前的祈禱文祈禱：『我敬拜你，喔，基督，在這裡以及在世界所有教堂中，因為你藉著神聖的十字架贖回了世界。』

f)祈求寬恕並為他人祈禱。想想那些曾經傷害過你的人並為他們祈求特別的祝福。請求天主原諒你所有因你曾經疏忽而傷害別人的時候。把所有曾經要求你為他們祈禱的人帶到聖體前，祈求上主解決他們的擔憂。



本堂彌撒時間：  
主日：上午 8:30  
平日：上午 6:30

本堂每週星期五明供聖體：  
自早上 7:00 至 晚上 8:00 請教友自動來朝拜聖體  
聖母軍每主日上午 10:00 召開週會

**g) 唸玫瑰經。**教宗若望保祿二世提醒我們，『...瑪利亞在凝視新生兒基督的臉並將他抱在懷裡時，不是很陶醉的目光嗎？那無與倫比愛的模式，每次我們接受聖體聖餐時，會激勵我們。當你凝視聖體中的基督並頌唸玫瑰經時，邀請聖母瑪利亞加入你的行列。』

**h) 安靜地坐著，在天主前與祂同在。**想像去朝拜聖體就像是去見你最好的朋友。靜靜地坐著，享受彼此的陪伴。不必向主說話，而是要聽他想告訴你甚麼。

### 3. 守聖時。那是甚麼？

這特別一小時的目的是把這時間專注在聖體前祈禱。在守聖時時，我們可以做很多事情。可敬者富頓·施恩總主教告訴我們，在我們守的每一個聖時，某方面來說是補償門徒們第一次未能守的聖時，當我們的主對他們說：“你們不能一直陪著我一個小時嗎？”在我們守聖時時，應同主保持警醒。我們遵循以下步驟：



#### a. 準備

我們需要記住，正如平常生活一樣，我們必須為活動預做準備。如果我們正在往教堂祈禱的路上，是聽著最新熱門的音樂，還是開始專心於耶穌基督？我們需要

“在祈禱之前祈禱”。這聽起來有點好笑，但關鍵在於祈求天主祝福我們的祈禱讓我們免於分心和受焦慮的干擾。

#### b. 進入祈禱聖所

當我們到達祈禱的地方，我們需要把自己完全交給與耶穌在一起的時間。現在該集中注意力了。這時，與我們的主共度美好時光是有益的，無論是為了我們的家人，朋友，教會，還是我們這個時代的困境。

#### c. 祈禱修練

我們需要修練才能變得更好。有時祈禱似乎令人不愛或感覺困難。如果您正在修練某種方式的祈禱，困難到讓你無法集中注意力，那就換到另一種祈禱方式。如果您正在默想經文，卻不斷分心，那麼也許是時候開始為家人祈禱了。

#### d. 感謝天主

隨著時間接近祈禱結束時，我們需要在心理上整理我們所得到的所有恩典和經驗，並為此感謝天主。然後，我們可以以天主經，聖母經和聖三光榮頌來結束守聖時。

#### e. 記住

在我們的生活中，讓我們記住祈禱中所獲得的恩典，並在以後祈禱時重新審視它們。重要的是不要將

我們每次的祈禱視為彼此無關的單一時刻。祈禱的建立，像生活一樣，有一個起點然後帶我們到另一個點。

**4. 願意與耶穌在聖體中度過一個小時的十二個聖經中所述的理由。**

a. 祂真的在那裏。

b. 耶穌日夜住在祂的聖體中，因為祂對你的無限愛！

c. 耶穌要你愛祂以回報祂的愛的特定方式是與祂在聖體中度過安靜的一個小時。

d. 當你瞻仰聖體，您是瞻仰耶穌，天主聖子。

e. 你在祂的聖體前度過的每一刻，都會增加你內在的神性生命，並加深你個人與祂之間的友誼和親密關係。

f. 與耶穌相處的每一小時，都會在你心中加深祂神性的平靜。

g. 耶穌會賜給你所有令你滿意的恩典！

h. 耶穌為了我們的救恩所做的一切，是絕對值得我們不斷的感恩和敬拜。

i. 為了我們國家的和平！

j. 你與耶穌在世上度過的每一小時，將使你的靈魂在天堂更形美麗、光榮，並永恆不息！

k. 因為你與祂在聖體中共度了這一小時的信德，耶穌會降福你，你的家人和全世界。

l. 你與耶穌在聖體中度過的每一刻，都會帶給祂的聖心歡欣、快樂和喜悅！

### 5. 朝拜聖體祈禱文

主耶穌基督，我願朝拜祢在普世所有的聖體櫃裡。我向祢獻上我的生命，以賠補對聖體不敬的罪，未善領聖體，不尊重以及對教會不恭敬，以及其他無數對祢聖體和聖血不敬的罪。主啊！請增加我在祢聖體前的信德，這樣我的敬拜可激起愛祢的火焰，可以走進世界，宣揚祢的王國。我以祢的聖名祈求祢的憐憫。

阿們

### ※新竹教區因應新型冠狀病毒肺炎防疫措施公告（新增四句期注意事項）

依據「嚴重特殊傳染性肺炎中央流行疫情指揮中心」監測資料顯示，目前國內之確診病例以境外移入為主，除從事醫療照護工作或與確診病例曾有密切接觸者外，一般大眾於社區感染之風險相對較低。

但由於集會活動通常人潮擁擠，長時間且近距離可能增加呼吸道傳染病之傳播風險，且目前適逢流感





流行季節，最基本且最重要的防疫措施仍是：落實勤洗手、呼吸道衛生與咳嗽禮節，及生病在家休息。針對已由衛生單位或民政單位列為追蹤管理之高感染風險對象，均須依中央流行疫情指揮中心公布之相關防疫措施進行健康管理。

請教友在參加任何已公布的教會活動前，先行與舉辦單位聯絡，確認活動是否如期舉行。

### 一、到教堂彌撒及領受聖事基本注意事項：

1. 教堂內必須充份保持空氣流通。
2. 凡身體不適的（感冒、咳嗽、氣喘、發燒等），或接觸過疑似患者或有慢性肺病（含氣喘）、心血管疾病、腎臟、肝臟、神經、血液或代謝疾病者（含糖尿病）、血紅素病變、免疫不全需長期治療者、孕婦等，於疫情流行期間，暫勿參與彌撒。請在家閱讀聖經、唸玫瑰經或其他祈禱等熱心善工代替。
3. 所有施行聖事用的禮儀用品及麥克風等設備，使用前後應以酒精消毒以保持清潔。麵餅和葡萄酒在祝聖前、祝聖時和祝聖後，都必須用聖血布蓋着，直至送聖體。



4. 在進堂處準備手部酒精清潔液、一些口罩供給來教堂的弟兄姊妹們使用，並備額（耳）溫槍及安排人員服務；在彌撒中避免坐得太靠近。

5. 聖堂內的禮儀經書和歌書，由於是公用，容易成為傳播病毒的媒介，故此應暫時停用。彌撒經文可以投影協助教友。讀經員可使用個人的經書或影印單張，教友則靜心聆聽。歌詠團成員可使用個人歌書。聖歌可投影出來，或只選用教友熟悉的聖歌。
6. 司鐸和送聖體員先送聖體給教友，然後才領聖體，以確保自己的唾沫不致傳播給領聖體的教友。
7. 在送聖體前，神父及送聖體員先用酒精作手部消毒，再將聖體放在教友手上，教友自行將聖體放入口中。
8. 平安禮均一律用點頭代替。
9. 清理聖爵，應注意衛生。
10. 聖堂地板、跪櫈以及洗手間等，要定期清潔和消毒。

### 二、和好聖事及醫院探訪注意事項：

1. 和好聖事可改在一寬暢的空間，以「面對面」的方式進行，神父與悔罪者同樣都要戴口罩。

2. 探訪病人及長者，並給他們傅油及送聖體者：

(1). 司鐸如有需要探訪病人（如傅油或送臨終聖體），必須戴上外科專用口罩、遵守醫院有關守則，並諮詢有關病房之護士長。在離開病房前，要用消毒藥水洗手。口罩用完勿隨意丟棄。

(2). 在送聖體前，神父（及送聖體員）先戴上口罩，用酒精作手部消毒。教友們戴著口罩前來恭領聖體。神父將聖體放在教友手上，但神父的手不要觸及教友的手掌。教友們回應了「阿們」後，手拿聖體，在遠離神父後，再打開口罩，迅速自行將聖體放入口中。體弱的教友及手不能動者，可由已領聖體的家人或送聖體員協助他／她將聖體放入口中，協助的人必須要戴口罩及事後清潔雙手。神父及送聖體員在送聖體後，亦宜潔淨雙手。

(3). 用棉花或紙巾蘸少許聖油，只用於一位病人。沾有聖油的棉花或紙巾要燒掉。每次送聖體後，聖體盒應立即清洗，以防止傳播疾病。

### 三、四旬期禮儀注意事項（新增）

為減少傳播新型冠狀病毒肺炎的風險，各堂區在禮儀中請採取下列措施：

聖灰禮儀日：分撒聖灰時，可按照規定將小撮聖灰施撒在信友頭上，完成領受聖灰。

聖洗是藉由水倒在我們頭上而完成。在頭上施撒聖灰，同樣表明我們誠心悔改那破壞聖洗恩典的罪惡。採用施撒的方式不是創新，而是符合教會傳統的實踐。

救主受難紀念日：聖週五的十字架敬禮時，請信友不要親吻或觸摸十字架，可以改用跪拜或鞠躬等方式進行敬禮。

生命是天主所賜的禮物，而健康無分種族國籍。教會除了呼籲各位在這防疫時期配合政府的指示以外也邀請大家為所有被感染和隔離的病患和他們的家人祈禱，求天主恩賜他們早日康復，並求天主保佑照顧他們的醫護人員。在此防疫時期遇到的一切不便之處，鼓勵教會全體將視之為善工、刻苦，用愛獻給天主，使我們在童貞聖母的代禱下，因同心合力地防疫，更相親相愛，更與她的聖子接近。聖瑪利亞——天主之母和病人之痊，為我等祈；聖羅格，為我等祈。

如果中央因應疫情變化調整防治等級（目前為二級），教區亦將即時同步配合調整措施，請教友們共同合力防疫。

### ※重要人事異動：

新竹教區李克勉主教 2020 年 2 月 17 日人事命令：本堂主任司鐸歐瑪寶神父，因另有任用予以卸任，派任為新竹教區聖召小組召集人。本堂主任司鐸由柯嘉思神父接任。副本堂主任司鐸由紀明森神父接任。人事命令於 2020 年 3 月 1 日生效



本堂彌撒時間：  
主日：上午 8:30  
平日：上午 6:30

本堂每週星期五明供聖體：  
自早上 7:00 至 晚上 8:00 請教友自動來朝拜聖體  
聖母軍每主日上午 10:00 召開週會

## ※教友靈修分享園地：

### ~~和好聖事是天主的恩寵~~

小編

許多神父在講道時，會提醒教友要辦告解向天主懺悔與天主和好，有些神父甚至說：台灣的教友大多是聖人，好像不會犯錯，不需要辦告解。神父們也常說：我們都是人都會犯錯，當然要悔過與天主和好。就是提醒教友們要辦告解與天主和好。

記得小時候主日到教堂參加彌撒，神父或修女會提醒我們，如果沒有辦告解就不能領聖體，那時年紀小一定照做，總是絞盡腦汁想想反省自己到底做了那些錯事，例如偷拔鄰居種的地瓜烤來吃；或是偷摘別人的水果；或是對女同學惡作劇。但是現在年級大了，雖然一樣會犯錯卻不太願意辦告解了。是不好意思還是有什麼原因呢？

仔細想想辦告解與天主和好，是天主給我們教友的恩寵，我們每個星期反省自己所犯的錯，藉由彌撒前的和好聖事向神父辦告解，求主基督赦免我們的過錯。與天主和好，這是天主賞賜的恩寵，也是教友的權利和天主和好的機會。



今年的四旬期自 2 月 26 日聖灰禮儀開始，提醒教友們！別忘了利用彌撒前的時間向神父辦告解，與天主和好！天主保佑！

### ~~ Oh My God! 歐瑪竇神父~~

小編

2016 年冬天教堂來了兩位外籍神父，他們是聖母神慰會的會士，一位是西班牙籍白人神父歐尤金，另一位是肯亞籍黑人神父歐瑪竇。2017 年 7 月 30 日本堂由耶穌會牧養教堂移交給新竹教區，這兩位神父接管了本堂的堂務，歐瑪竇神父被主教派任為本堂的主任司鐸。



我記得歐瑪竇神父在本堂第一次主禮彌撒時講的笑話，他剛到台灣學習中文，有一位他認識的清華大學學生問他：西瓜和石頭打到頭，哪個比

較痛？神父回答那位同學：石頭！同學笑著說：是頭比較痛。這是他學習中文期間的插曲，可見他用盡心力學習困難的中文，就是為了福傳工作。

有一天郵差送信來，當時兩位歐神父都在，郵差問說：歐神父是哪位？歐瑪竇神父對郵差說：我是真的歐神父，因為我比較“歐”（台與黑的發音）。

他是一位優雅的神父，他的動作總是非常紳士的，他也是一位非常注重禮儀的神父，本堂在他的指導帶領下，成為新竹地區彌撒禮儀水準很高的教堂。雖然他有點難搞，但是在他的帶領下我們完成了許多福傳工作，非常感謝他！

前幾天突然收到他要調任教區其他職務，真的有點捨不得。但是主教一定是交付他更重要的工作，才會調動他的工作。但是他依然會住在修會這裡，我們還是會常見面，同時我們應該為歐瑪竇神父祈禱，希望他能為新竹教區做更多的工作。

## ※幽默小品：

### ~~超商會員~~摘錄自網路

有一天我戴著口罩進入便利超商，拿到商品後到櫃台結帳。

超商店員說：有肺炎嗎？我一頭霧水？買東西還要問有沒有得肺炎？

超商店員又問：有全家肺炎嗎？我被問得火氣來了。

我說：我來買個東西你為甚麼問我有沒有肺炎？我得肺炎就算了，還問我全家有沒有得肺炎？到底怎麼回事？

超商店員不好意思的說：對不起啦！我是台灣國語，偶是問您是會員嗎？是全家的會員嗎？

我.....無言

## ※活動訊息：

活動名稱：西新竹鐸區朝拜聖體

日期：2020 年 3 月 20 日星期五

時間：3 月 20 早上 7:00 至 3 月 21 日 00:00

地點：本堂

## ※編輯報告：

本堂訊同時在新竹市耶穌聖心堂網站刊登。

歡迎上網閱覽。[sacheartsj.catholic.org.tw](http://sacheartsj.catholic.org.tw)

「教友靈修分享園地」歡迎教友每月 20 日前踴躍投稿。以不超過 500 字為原則，來稿請交張代強

（8765go@pchome.com.tw）。

或可在新竹市耶穌聖心堂 facebook(本堂臉書)以及

Line ID：5678gogo 投稿。

