

CN/04/004/2026



天主教澳門教區

教區主教公署秘書長辦公處通告 2026年聖灰禮儀、四旬期、苦難日守齋

奉李斌生主教諭：聖灰禮儀日 2026年2月18日星期三亦是農曆正月初二，按例遇傳統民間節慶教友免守大小齋，但亦當另擇克己善工替代，保持該日的禮儀精神。

耶穌受難日 2026年4月3日星期五，當守大小齋。請細閱以下「有關守齋之規定」。

有關守齋之規定

基督徒生活中的其中一項要務是補贖，即透過悔罪和克己實踐皈依。悔罪首先是一種信仰行為，目的是愛和皈依天主，否則就僅是形式主義而已。

為使整個教會集體遵守共同補贖，教會規定「補贖日期」。在此期間基督徒應以特別方式專務祈禱，實踐虔誠、慈善和愛德的工作，並更忠信地盡本身的義務，棄絕自己。在普世教會內，「補贖日期」為全年每周星期五及四旬期。「補贖」包括大齋、小齋或其他可取代之的行為。

甲、當守大小齋的日子：聖灰禮儀日及耶穌受難日。(*)

1. 所謂「大齋」是指當日只許飽食一餐，但其餘兩餐可略進簡單樸素食物。
2. 所謂「小齋」是指教友放棄取用熱血動物的肉類食品，而只進食樸素粗淡食物。

乙、當守小齋的日子：凡遇星期五，教友必須守小齋，除非該日適逢教會的慶節（即「節日」及「慶日」）或由教會鑑定後批准一些中國重要的民間慶節。

1. 在四旬期內，教友應先得本堂神父允許，方能以別的善功或祈禱去取代小齋。
2. 在四旬期外，教區當局已批准教友可特別用祈禱（如：拜苦路、念玫瑰經、聖經誦讀、參與彌撒等）或施捨（按每人能力捐獻給聖堂、慈善機構或摒棄過度消費等）去取代小齋。

丙、守大、小齋規則的年齡：

1. 為小齋—信友由年滿十四歲起當守小齋；
2. 為大齋—凡年滿十八歲，但未達六十歲，必須守大齋。

附註：牧者及家長應確保那些不受大小齋規定所限的人，能領會悔罪的真正意義。

丁、身體孱弱、患病者及孕婦等免守以上大小齋規定。

謹藉此敦請各教友，應在星期五發揮克己、淡薄精神，避免在是日—尤其在四旬期的星期五大排筵席或組織豐富餐會，以符合教會在星期五的齋戒傳統。

(* 2026年2月18日聖灰禮儀日；4月3日耶穌受難日)

特此公告

秘書長 劉偉傑司鐸
2026年2月2日

教區450週年天主教學校 教職員男女混合排球友誼賽

為慶祝天主教澳門教區成立450週年而舉辦的「天主教學校教職員男女混合排球友誼賽」先後分兩週進行，最終的決勝賽亦已於二零二六年一月三十一日（星期六）在聖若瑟教區中學第六校室內體育館完滿結束。賽事由天主教澳門教區與天主教學校聯會共同主辦，並由教區天主教教育委員會承辦，共有來自全澳十二所天主教學校的教職員工組成隊伍參賽，包括：聖羅撒英文中學、聖羅撒女子中學中文部、聖德蘭學校、利瑪竇中學、聖若瑟教區中學第五校、聖若瑟教區中學第六校、明愛學校、化地瑪聖母女子學校、聖瑪大肋納學校、聖若瑟教區中學、聖家學校及嘉諾撒聖心中學。

籌辦是次活動一方面為紀念教區踏入重要的里程碑，另一方面亦為促進天主教學校人員間的交流與團結，讓各校的參與人員以體育會友，發揮團隊合作及互助之精神。正如李斌生主教在開幕致辭中所強調，這是教區進入450週年慶年後的首個大眾活動，他勉勵大家：「體育可以強身健體、磨鍊鬥志，對成就全人教育有著重要的作用」。主教進一步指出：「無論是體育競賽、教育事業，還是我們的人生旅程，都需要有堅定的目標，透過自律與努力不懈的堅持，一直奮鬥。如同天主教會在澳門開教時的初心，一直走過450年的日子。」他以此激勵所有教職員工，無論在球場上還是日常工作中，都要懷抱上進心，勇於挑戰自我、超越極限，以堅韌不拔的精神追求卓越。

活動設有分組賽及四強總決賽兩個階段、採用31分一局決勝制。首階段的分組賽事於教區正式踏入成立450週年的首週按抽籤結果順序進行，十二支隊伍經激烈角逐，透過多場勢均力敵的比賽，產生出四強名單。場上球員揮灑汗水、默契配合，展現高昂士氣與精湛球技；場下觀賽同工及學生熱烈打氣，現場氣氛熱烈而溫馨，為教區一系列的慶祝活動拉開精彩序幕。

最終階段的四強賽、季軍賽及冠軍賽



於一月三十一日舉行，四強賽採用三局兩勝制，充分體現公平競爭與團隊合作精神。各參賽隊伍延續分組賽佳績，再次呈獻精彩對壘。球員們全力以赴、互相鼓勵，透過緊湊而刺激的比賽，決出最終名次。整項賽事不僅彰顯教職員的活力與團結，更為教區慶祝活動增添運動元素與難忘回憶及喜悅。

冠軍、亞軍、季軍及殿軍隊伍隨賽事於一月三十一日下午圓滿結束而順利誕生，冠軍為聖若瑟教區中學第五校、亞軍為聖若瑟教區中學第六校、季軍為聖羅撒女子中學中文部、殿軍為利瑪竇中學。賽後，全體參賽者、裁判、工作人員及嘉賓移師好世界酒樓舉行頒獎典禮及慶功晚宴，在分享勝利喜悅的同時，為教區成立450週年獻上祝福。

是次活動總參與人數逾百名，各隊均傾力備戰，以運動的方式見證信仰與團結。活動不僅讓教職員工在繁忙工作之餘放鬆身心，更透過體育傳遞健康積極的生活態度，彰顯天主教學校大家庭的強大凝聚力。

主辦單位感謝所有參賽隊伍、裁判、工作人員及各界支持人士的付出，特別鳴謝澳門排球總會提供專業裁判支援，以及天悅建築設計工作室有限公司、澳門可口可樂有限公司、澳門體育星協會及好世界酒樓的慷慨支持。期待未來繼續以不同形式，為本地天主教教育事業與發展增添更多光彩。■

來源：教區天主教教育委員會