



LENTEN PENANCE

四旬期補贖通告 (2025)

在四旬期這個時節，我們尋求體驗天父的仁慈，並在我們的日常生活中踐行這一仁慈。然而，首先我們必須意識到自己對仁慈的需要，即我們的破碎與罪性，因為我們未能全心愛慕天主，並愛我們的弟兄姐妹如同愛自己。這正是教會《法典》重申補贖義務的原因——通過暫時放棄日常的舒適，以祈禱重新發現天主的仁愛，並對有需要的人踐行慈善與公義。特別的補贖時刻包括全年所有的星期五以及整個四旬期。

我們回想聖若翰洗者如何為主的來臨作準備，他“宣講悔改的洗禮”（路3:3）。耶穌開始他的傳教時也勸勉人們：“悔改，信從福音吧！”（谷1:15）。悔改意味著遠離罪惡，回歸天主，與天主和好。祈禱、克己和慈善行動是悔改的具體表現，每一項都使我們更接近救主。通過補贖，我們對自己的罪行作出補償，並在更新生命的道路上邁出實際的步伐。悔改與皈依是基督徒生活的核心，是持續不斷、甚至每日的實踐。

補贖的普遍性

在規定特別的補贖時間時，教會鼓勵並促進所有信徒養成補贖的習慣。此外，所有天主教徒在整個普世教會共同遵守這些特殊時刻，強調了罪的社會性。個體信徒的罪惡在某種程度上會影響整個教會團體。因此，在四旬期以及全年每個星期五，我們不僅為自己履行補贖，也代表教會和世界進行補贖。我們必須嚴肅對待我們的補贖義務，並確保履行。

澳大利亞天主教主教會議並未將補贖僅限於守齋和戒食肉類；在所有情況下，它都為我們提供了選擇的空間。我們應當謹慎選擇最適合自己環境和基督徒生命成長的補贖方式。

守齋戒補贖日

1. 聖灰星期三和耶穌受難日（Good Friday）必須守齋並戒食肉類。
 - 所有年滿 18 歲 但尚未滿 60 歲 的信徒必須守齋。
 - 所有年滿 14 歲 的信徒必須戒食肉類。
2. 全年其他的星期五，包括四旬期的每個星期五，補贖的慣例可以通過以下任何一種方式完成：
 - (a) 祈禱：
 - 參與彌撒；
 - 家庭祈禱；
 - 訪問教堂或小聖堂；
 - 閱讀《聖經》；
 - 拜苦路（十字架苦路）；
 - 誦念玫瑰經。
 - (b) 克己犧牲（自我否定）：
 - 戒食肉類；
 - 不吃糖果或甜點；
 - 放棄娛樂時間以陪伴家人；
 - 限制食物和飲料的消費，以將節省下來的資源捐贈給本國的貧困人士；
 - 限制使用社交媒體、智能手機或電視。
 - (c) 關愛他人：
 - 特別關注貧困、患病、年長、孤獨或負擔沉重的人。

復活節前的規定

所有信徒有義務 每年至少領一次聖體。

此義務應在 2025 年 3 月 5 日（聖灰星期三）至 6 月 15 日（三位一體主日）之間完成，除非有正當理由可在其他時間履行。

所有信徒 至少每年應辦告解一次，懺悔自己的大罪。

聖母主教座堂
悉尼
2025 年 3 月 5 日
悉尼總主教

+ 
ARCHBISHOP OF SYDNEY