

守齋

資料來源：

<http://www.xinde.org/index.php?m=content&c=index&a=show&catid=41&id=19907>



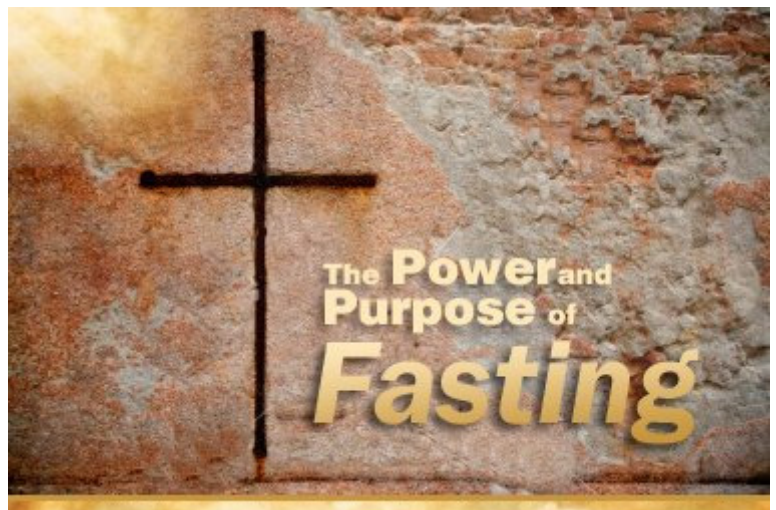
守齋的用意第一是克己苦身彌補罪過；第二是紀念我們的主耶穌基督的苦難，促使教友皈依基督的心愈益成長，引導教友思想像基督，行動肖似基督。

小齋：教會規定，凡已滿十四歲的教友，在所規定的守齋日守小齋，小齋就是放棄取用熱血動物的肉類食品。小齋禁食熱血動物的肉和肉湯，如豬、牛、羊、雞、鴨等；但不禁食冷血動物的肉，如水族的魚、蝦、蟹等；雞蛋、奶油亦不禁食。常年中每一個星期五當守小齋，為紀念耶穌於星期五為人受難釘死。

大齋：是在一天內只准吃一頓飽飯，或在中午或在晚間，由自己決定。其它兩餐，早餐要節食少吃，另一餐可吃半飽，以個人食量而定。其餘時間可飲流質飲品，但不能進食其它食物（藥物除外）。大齋日亦禁食零食。

常年中法定只有兩天守大齋，即四旬期的開始聖灰禮儀日（明天）及復活節前聖週五（耶穌受難日）。這兩天既要守大齋又須守小齋，故稱守大小齋。凡年滿 18 歲又未滿 60 歲的男女教友都應守大齋。病人、身體衰弱者、孕婦、從事體力勞動者，可免守大小齋；若在我國的民俗節日，如春節、端午節、中秋節遇到大小齋日，可免守。

教區主教依照以往的慣例，可寬免在星期五守小齋的規定。建議教友在全年的星期五，在食物和煙酒方面作個人克制，或協助有需要的人。我們可以少看電視、打牌和其它娛樂，作為克己犧牲的方式，也可獻出餘暇，為窮人、病者老人或孤獨的人作特殊服務，以實際行動來紀念耶穌基督的苦難。



守齋新精神

資料來源：

<http://www.syj1.cn/shownews.asp?menuid=150&id=2336>

- 一、守「憤怒和憎恨齋」：每天給他人一個特別的愛的表達。
- 二、守「判斷齋」：感到要判斷（評判）他人時，先回想一下耶穌如何忽視我的過失和錯誤。

- 三、守「失望齋」：堅信耶穌的許諾，他對我的（家庭，事業，工作，學習）生活有一個完美的計劃。
- 四、守「埋怨齋」：發現自己要抱怨時，閉上眼，回想一下耶穌給予我的快樂時光，向他獻上感恩與讚美。
- 五、守「厭惡和苦悶齋」：嘗試寬恕那些可能曾經所有傷害過我的人。
- 六、守「悲傷齋」：發現自己不快樂時，回想主是多麼愛自己，為承行主旨喜樂地接納一切。
- 七、守「消費齋」：致力於減少花費的十分之一，將節省下的金錢捐給窮人和需要幫助的人。



希望大家透過這樣的齋戒，經驗一個充滿平安、愛與喜樂的四旬期，與耶穌同受苦難，以期與他同享復活的喜樂。亞孟！！



附錄：大小齋

- 1、小齋：小齋禁食熱血動物的肉和肉湯，如豬、牛、羊、雞、鴨等；但不禁食冷血動物的肉，如水族的魚、蝦、蟹等；雞蛋、奶油亦不禁食。常年中每個星期五當守小齋，為紀念耶穌於星期五為人受難釘死。
- 2、大齋：大齋是在一天內只准吃一頓飽飯，或在中午或在晚間，由自己決定。其它兩餐，早餐要節食少吃，另一餐可吃半飽，以個人食量而定。大齋日禁食零食。常年中只有兩天守大齋，即四旬期的開始聖灰禮儀日及復活節前聖週五耶穌受難日。這兩天既守大齋又守小齋，故稱守大小齋。凡年滿 18 歲又未滿 60 歲的男女教友都應守大齋。而滿十四歲的教友，在那二天只守小齋即可。病人、身體衰弱者、孕婦、從事體力勞動者，可免守大小齋；若在我國的民俗節日，如春節、端午節、中秋節遇到大小齋日，可免守。
- 3、意義：教會讓信友們守大小齋，一為紀念耶穌苦難，二為克己苦身作補贖。

