



**士林基督君王堂**  
電話:2832-4270  
士林區中正路264號  
shilinchurch@gmail.com

**石牌聖體堂**  
電話:2821-4735 北投區  
石牌路2段90巷20號  
shipai-catholic-church.org

**社子聖彌額爾天主堂**  
電話:2812-2841  
士林區延平北路  
6段175號

**蘭雅顯靈聖牌聖母朝聖地**  
電話:2832-1337  
士林區德行東路202號  
www.lanya-shrine.org

主任司鐸：穆希聖神父

朝聖地主任：王承前神父

### ◆ 共融堂區 四旬期拜苦路

主日	石牌聖體堂(3/29除外)
彌撒後	士林基督君王堂(3/29除外)
每週五早上 7:30 - 石牌聖體堂	
每週五 19:30	石牌聖體堂 蘭雅顯靈聖牌聖母朝聖地 社子聖彌額爾天主堂



### 四旬期 主祐平安

**殯葬彌撒**(上午七點沒有平日彌撒)

石牌堂	3/12(四) 上午9:00	鍾盛福俊 姊妹 聖名瑪利亞
石牌堂	3/16(一) 上午9:00	蕭林貴妹 姊妹 聖名瑪利亞
石牌堂	3/20(五) 上午9:00	汪家學 弟兄 聖名若瑟

### ◆ 3/14(六) 石牌天主堂 四旬期避靜

主題【耶穌愛我們的心】神師：許達士神父  
9:00-9:30 報到 9:30-10:30 第一講  
10:40 第二講 11:40-13:00 午餐/午休  
13:00 第三講 14:00 明供聖體/和好聖事

### ◆ 3/21(六) 蘭雅朝聖地 四旬期避靜

主題【挪開心中的石頭】神師：裴育聖神父  
9:00-9:30 報到 9:30-10:30 第一講  
10:50 第二講 11:50-13:00 午餐/午休  
13:00 第三講 14:00-14:20 祈禱和反省  
14:20-15:30 和好聖事

◆ 共融堂泰澤祈禱 (每月第二週五晚)  
3/13(五)19:30 於：士林天主堂  
來以音樂及靜默，靜心向上主祈禱。

◆ 士林堂青年彌撒 (每月第二週六晚)  
3/14(六)19:00 於：士林天主堂  
歡迎同來齊心祈禱，歌詠讚美上主！

◆ 石牌堂青年彌撒 (每月第三主日晚)  
3/15(日)19:30 於：石牌天主堂  
歡迎同來齊心祈禱，歌詠讚美上主！

- ◇ 祝福 邊保祿神父 3/9 生日快樂！
- ◇ 祝福 馬吉勝神父 3/1 生日快樂！

### ◆ 2026 非常務送聖體員 初階培育

地點：士林基督君王堂  
時間：4/11、4/18、5/2 週六 9:00-16:00  
● 因今年是初階培育，歡迎新伙伴加入，請有意者聯絡本堂神父，後由堂區統一報名。最晚請於3/20前聯絡神父以利後續作業。

### ◆ 四旬期愛德運動(明愛會推動)

期望透過四旬期的更新，使我們更加肖似天主，將愛廣布於世。劃撥：19143701(註明：四旬期)◇本奉獻有專用奉獻袋，用完請拿共融堂「為主傳愛」奉獻袋，背面勾寫「明愛會」即可。



天主教會  
四旬期愛德運動

◆ 石牌堂 3/15 候洗者懇禱禮  
為候洗者舉行的懇禱禮，將在3/15四旬期第四主日上午，於石牌堂的彌撒中舉行。歡迎大家前往觀禮，一同祈禱上主光照他們的求道之路。

◆ 四旬期愛德運動特別奉獻  
雲林四湖的文生中學，幫助偏鄉弱勢家庭的孩子，需汰換兩部校車。計畫添購二手遊覽車，每輛約300萬。望各位慷慨解囊！捐款請匯至遣使會的法人帳戶，並註明「為文生中學」。如需要捐款收據，也請註明告知。遣使會辦公室電話：02-2835-6773

### 【法人捐款帳戶】

銀行：台北富邦銀行士林分行  
帳號：00300-210-452-609  
戶名：財團法人天主教遣使會

# 甲年 四旬期第三主日

黃奕儒修士

我們來到了四旬期第三主日，就像長途跋涉的旅程走了一半。我們從聖灰禮儀出發，經過了曠野的誘惑，也見證了大博爾山的聖容。經過一段時間的守齋與刻苦，老實說，我們的身心可能都開始感到一點疲累了。今天的讀經一講到天主賞賜水給猶太人解渴，福音也聽到耶穌在井邊和撒瑪黎雅婦人討論活水的對話，天主藉此提醒我們，惟有祂能賜予永生的活水。

我們都知道，陽光、空氣、水是生命的基本需求。在物質層面上，水能洗去塵土，灌溉作物，也能滋潤乾枯的喉嚨。但耶穌在井邊提到的「活水」，層次又更高了。我們每天洗臉、洗手，但心裡的污垢呢？那些積壓在心底的罪疚、懊悔或自卑，物質的水無法洗掉。耶穌提供的活水，首先便是一種潔淨。祂看著井邊婦人，看穿了她的複雜的過去，卻沒有嫌棄她。這種接納就像一道水泉，讓一個不敢在清晨出門、只能在正午烈日下躲避人群的人，重新找回了乾淨的心靈。更重要的是，這活水能解渴。現代人的心常是乾枯的，我們拼命用工作、娛樂、消費來填補，卻越喝越渴。只有當天主的恩寵進入生命，那種從內心深處湧出的平安，才能滿足我們心靈的渴求。

今天的讀經一帶我們回到曠野中的以色列子民。他們因為沒水喝，就開始對梅瑟發出怨言，甚至質疑：「你是要故意讓我們渴死嗎？」這是一種「心硬」的狀態。當我們遇到困難，或是祈禱沒被應驗時，我們也常像這些猶太人一樣，大聲抱怨天主。反觀福音中的撒瑪利亞婦人，她起初雖然帶著防衛心，但在與耶穌對話的過程中，她的心慢慢被軟化了，主動地說：「先生，請給我這水吧！」我們要問問自己：在這個四旬期，我的心是像曠野中的磐石那樣生硬、像曠野中以色列人充滿怨言？還是像那位撒瑪利亞婦人，願意敞開內心，接受耶穌給予的恩賜？

之後，雖然耶穌點出她有過五個丈夫，但她未因此而羞愧離去，反而驚訝地繼續向祂請教如何朝拜天主。婦人問要在哪座山上朝拜，耶穌卻說：「要用心神、要按真理朝拜祂。」這對我們是一個很大的提醒。有時候我們參加彌撒、唸玫瑰經，只是為了完成形式上的「義務」。真正的朝拜是心靈的連結，是當自己一個人的時候，也能感受到天主就在身旁。而「真理」指

的就是「真實」。在天主面前，我們不需要戴面具，不需要裝作很神聖。婦人承認了她的破碎，這就是真理。當我們敢把最真實、最不堪的自己帶到天主面前，就是悅樂天主的朝拜。

這段福音最溫暖的地方在於：耶穌在開口要水喝的那一刻，就已經知道這婦人的一切。祂知道她的過去，知道她的孤單，也知道她的渴望。耶穌對我們每個人也是如此。祂知道我們內心的陰暗面，知道我們那些說不出口的軟弱，但祂並沒有因此轉身離開。相反地，祂主動在井邊等我們。祂坐在那裡，等待著用祂的活水洗淨我們的傷痕。祂不要我們完美了才去親近祂，祂要我們帶著渴望的心，直接來到祂面前。

福音也提到一個細節：婦人放下她的水桶，跑回城裡去報喜訊。那個水桶原本是她取水的工具，同時也象徵著她心裡的沉重負擔。當她喝到了活水，她就不再需要那個舊的水桶了。聖詠說：「你們今天要聽從祂的聲音，不要再那樣心硬。」讓我們在這主日做一個決定：放下那些讓我們心硬的抱怨，放下那些沉重的罪惡感（水桶），願意讓天主擊破我們心中的固執（磐石）。讓我們的心靈從舊約那種懷疑的態度，轉變成新約的喜樂，歡喜詠唱：「你們要從救恩的泉源中興高采烈地汲水。」

願耶穌基督的活水，在這個主日洗淨我們的疲憊，讓我們有勇氣走完剩下的四旬期旅程。阿們。

祈禱	請為身體遭受痛苦的親友祈禱： 求主引領我們，增加我們的信德， 更賜予獲得痊癒復原的恩寵。
士林堂	黃秀子姊妹、倪祚沁姊妹、曹麗娜姊妹、 林高月姊妹、區忠揚弟兄、歐惠杏姊妹、 蔡昌融弟兄、王美智姊妹、張子倩姊妹、 鄭光浩弟兄、張素香姊妹、魏富村弟兄、 傅素玉姊妹、汪冬月姊妹、汪冬花姊妹、 李杏仔姊妹、高秀雲姊妹、王東娘姊妹、 高主內姊妹、霍懷軍弟兄、丁福寧姊妹、 羅廖寶蓮姊妹、
石牌堂	陳保群弟兄、林純玉姊妹、陳杭璋弟兄、 張軒誠弟兄、張萍影姊妹、張海燕姊妹、 楊潔琴姊妹、丘美珠姊妹、陳一村弟兄、 汪小嵐姊妹、方莊金葉姊妹、汪李美子姊妹
蘭雅堂	謝玉梅姊妹、陳彥伯弟兄、李美麗姊妹、 曾祥光弟兄、林信貞姊妹、林銀霞姊妹、 陳石玉坤姊妹、鍾盛福俊姊妹
社子堂	鄭玉裁姊妹、潘碧玲姊妹、林子銜姊妹、 劉玉媛姊妹、黃清良弟兄、沈麗玲姊妹、 朱秋蘭姊妹、賴榮三弟兄