



主教公署  
PAÇO EPISCOPAL

Nº. 5/2017

澳門教區  
DIOCESE DE MACAU

## 教區主教公署秘書長辦公處通告

### 澳門教區在四旬期內外守大小齋之規定

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」。在此期間基督信徒應以特別方式專務祈禱，實踐虔誠、慈善和愛德的工作，並藉更忠信的盡本身的義務，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。(\*)

- 一、所謂「大齋」是指每日只許飽食一餐，但早晚可略進小食。
- 二、所謂「小齋」是指教友放棄取用熱血動物的肉類食品，鼓勵教友進食樸素粗淡食物。

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。

- 一、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。
- 二、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、摒棄過度浪費等）去取代小齋。

丙) 大、小齋規則開始時間：

- 一、為小齋——信友由年滿十四歲起當守小齋；
- 二、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，應在星期五發揮克苦、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。

(\* 2017年三月一日聖灰禮儀日；四月十四日耶穌受難日)

特此公告

教區秘書長

馬嘉道神父

二零一七年二月二十三日



主教公署  
PAÇO EPISCOPAL

Nº. 5/2017

澳門教區  
DIOCESE DE MACAU

## Cúria Diocesana

Diocese de Macau

### Normas para o jejum e a abstinência

#### Os tempos penitenciais

Na pedagogia da Igreja, há tempos em que os cristãos são especialmente convidados à prática da penitência: a Quaresma e todas as Sextas-feiras do ano. A penitência é uma expressão muito significativa da união dos cristãos ao mistério da Cruz de Cristo. Por isso, a Quaresma, enquanto primeiro tempo da celebração anual da Páscoa, e a sexta-feira, enquanto dia da morte do Senhor, sugerem naturalmente a prática da penitência.

**O jejum** é a forma de penitência que consiste na privação de alimentos. Na disciplina tradicional da Igreja, a concretização do jejum fazia-se limitando a alimentação diária a uma refeição, embora não se excluísse que se pudesse tomar alimentos ligeiros às horas das outras refeições. Os fiéis poderão cumprir o preceito do jejum privando-se de uma quantidade ou qualidade de alimentos ou bebidas que constituam verdadeira privação ou penitência.

**A abstinência**, por sua vez, consiste na escolha de uma alimentação simples e pobre. A sua concretização na disciplina tradicional da Igreja era a abstenção de carne. Será muito aconselhável manter esta forma de abstinência, particularmente nas sextas-feiras da Quaresma. Mas poderá ser substituída pela privação de outros alimentos e bebidas, sobretudo mais requintados e dispendiosos ou da especial preferência de cada um.

Lembrem-se os fiéis de que o essencial do espírito de abstinência é a escolha de uma alimentação simples e pobre e a renúncia ao luxo e ao esbanjamento. Só assim a abstinência será privação e se revestirá de carácter penitencial.

1. O jejum e a abstinência são obrigatórios em Quarta-Feira de Cinzas e em Sexta-Feira Santa.\*
2. A abstinência é obrigatória, no decurso do ano, em todas as sextas-feiras que não coincidam com algum dia enumerado entre as solenidades litúrgicas ou celebrações Chinesas.
3. O preceito da abstinência obriga os fiéis a partir dos 14 anos completos.
4. O preceito do jejum obriga os fiéis que tenham feito 18 anos até terem completado os 59.
5. As presentes determinações sobre o jejum e a abstinência apenas se aplicam em condições normais de saúde, estando os doentes, por conseguinte, dispensados da sua observância.

#### Determinações relativas a outras penitências

- a) Nas sextas-feiras poderão os fiéis cumprir o preceito penitencial, quer fazendo penitência como acima ficou dito, quer escolhendo formas de penitência reconhecidas pela tradição, tais como a oração e a esmola.
- b) No que respeita à oração, poderão cumprir o preceito penitencial através de exercícios de oração mais prolongados e generosos, tais como: o exercício da via-sacra, a recitação do rosário, a recitação de Laudes e Vésperas da Liturgia das Horas, a participação na Santa Eucaristia, uma leitura prolongada da Sagrada Escritura.
- c) No que respeita à esmola, poderão cumprir o preceito penitencial através da partilha de bens materiais. Essa partilha deve ser proporcional às posses de cada um e deve significar uma verdadeira renúncia a algo do que se tem ou a gastos dispensáveis ou supérfluos.

\* (2017: Quarta-feira de Cinzas 1 de Março / Sexta-feira Santa 14 de Abril)

Macau, 23 de Fevereiro de 2017

Pe. Manuel Machado, MCCJ

Chanceler



主教公署  
PAÇO EPISCOPAL

Nº. 5/2017

澳門教區  
DIOCESE DE MACAU

## Chancery Notice

**Diocese of Macau**

### **Guidelines on Fasting and Abstinence**

#### **Penitential times**

In the teaching of the Church, there are days and times when Catholics are especially invited to practice penance: Lent and every Friday of the year. Penance is a very significant expression of the union of Catholics to the mystery of the Cross of Christ. Therefore, Lent, as the preparation of the annual celebration of Easter, and Friday as the day commemorating the Lord's death naturally become the days to practice in a more intense way the spirit of penance. During these penitential times, the Catholics are encouraged to do more prayers, more acts of charity, some form of fasting and abstinence.

Fasting is the form of penance which consists of deprivation of food. In traditional Church discipline, fasting was done by limiting daily food to only one full meal, although it was not excluded that light snacks could be taken at other meal times.

Abstinence, on the other hand, consists in taking some simple, frugal food, and in the traditional discipline of the Church, in abstaining from eating meat.

1. Fasting and abstinence are required on Ash Wednesday and Good Friday. (\*)
2. Abstinence is obligatory during the year on every Friday unless it coincides with feasts and solemnities of the Church or some important Chinese celebrations indicated by the local Church.
3. Catholics over the age of 14 should live the precept on abstinence.
4. Catholics with age between 18 and 59 should live the precept on fasting.
5. Those faithful who are of poor health and pregnant are exempted from the above obligation.

#### Indications related to other penances

- A) On Fridays during Lent, the faithful can substitute the above penitential precept by doing some penances recognized by tradition, such as prayer and almsgiving only with the permission of their parish priest
- B) On Fridays outside Lent, the Bishop has given permission to all faithful to substitute the above precept of abstinence by penances recognized by tradition, such as prayer and almsgiving explained below.
- C) With regard to prayer mentioned above to substitute the penitential precept, it includes some more prolonged and generous prayer exercises, such as: the Way of the Cross, the Rosary, the Lauds and Vespers of the Liturgy of the Hours, the Participation in the Holy Eucharist, lectio divina etc.
- D) With regard to alms prayer mentioned above to substitute the penitential precept, it includes the sharing of material goods, some donations to church or charitable organizations, a real renunciation of superfluous expenditures etc.

\* (2017: Ash Wednesday 1 March / Good Friday 14 April)

Macau, 23 February 2017

Fr. Manuel Machado, MCCJ

澳門教區  
DIOCESE DE MACAU



主教公署  
PAÇO EPISCOPAL  
Chancellor