

**Translation of Document on  
PASTORAL DIRECTIVE FOR A DAY OF PRAYER & FASTING  
(Ref. No. PKK/BDN/2023/10/171)**

**牧灵指南:祈祷和守斋日**

亲爱的神职人员、修士修女、平信徒以及天主子民，  
我诚挚地邀请檳城、霹靂、玻璃市、吉打、和吉兰丹的所有天主子民参与祈祷和  
斋戒日，从2023年10月13日星期五早上6点开始，至第二天早上6点结束。

让我们团结一致为以下的意向祈祷和守斋：

- 1) 在罗马举行的主教会议(4/10–29/10)
- 2) 为了恢复巴勒斯坦和以色列的正义与和平
- 3) 正在沙巴举行的马来西亚–新加坡–汶莱青年司铎聚会
- 4) 为自己的意向

在今天的反思中，我建议阅读常年期第27周 – 星期五的每日读经：

读经一 | 岳一 13–15, 二 1–2

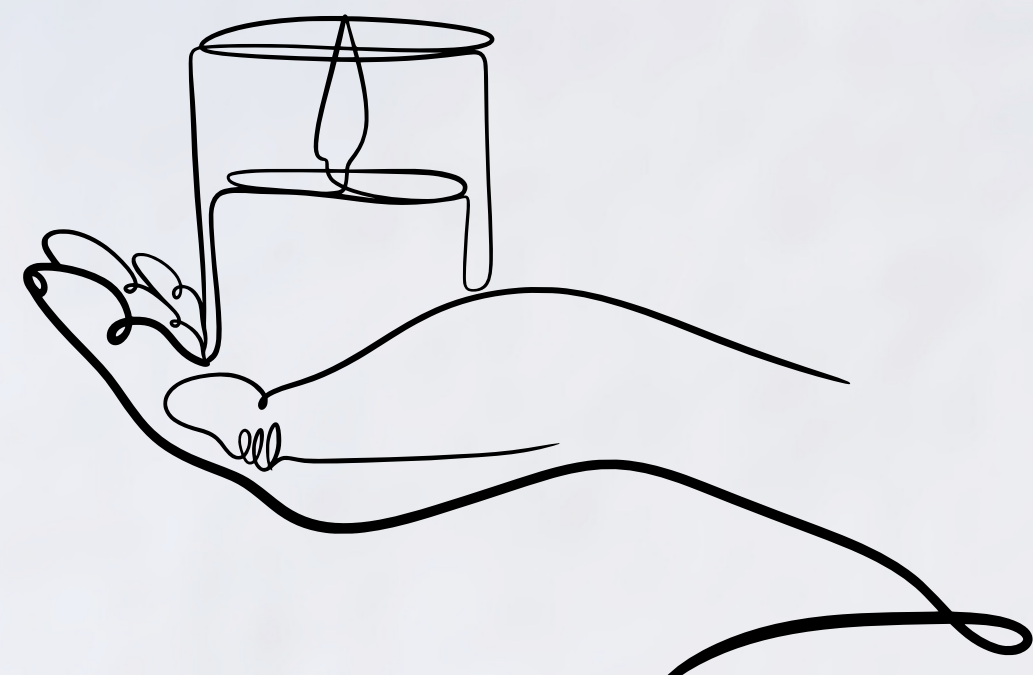
“你们应制定一个斋期...” (岳 1:14)

答唱咏 | 咏 9:2–3, 6, 16, 8–9

“将以公义审讯世人...” (咏 9:8)

福音 | 路 11:15–26

“...天主的国已来到你们中间了。” (路 11:20)



**Translation of Document on  
PASTORAL DIRECTIVE FOR A DAY OF PRAYER & FASTING  
(Ref. No. PKK/BDN/2023/10/171)**

这里有一些实用的建议，以帮助你祈祷和守斋：

- ✓ 饱食一餐，其它两餐可吃半饱。
- ✓ 忌食肉类。
- ✓ 避免甜食、零食、美味饮料和酒精饮料。
- ✓ 从晚上11点至早上6点好好地休息。如果无法入眠，可以和圣母玛利亚一同祈祷。
- ✓ 在与他人交谈中尽量多聆听，少说话。
- ✓ 减少使用手机和社交媒体。
- ✓ 看看身边是否有需要帮助的人，并在今天为他们提供一顿餐食。

如果你在2023年10月13日之后收到这个牧灵指南，请安排一个适合你禁食和守斋的日期。

我衷心祝福槟城教区的所有天主子民。

**施恩天枢机**

