

## 背起你的十字架

耶稣对门徒说：「谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架来跟随我。」（玛 16:24）。「背着你的十字架来跟随我」是基督对那些真心想成为祂门徒的人所发出的召叫；这并非一个容易实现的召叫——它要求一个人放弃自我，将天主的旨意置于个人的便利与舒适之上，并持续地实行克己与牺牲。背起十字架跟随耶稣，在本质上就是参与基督的苦难和祂对天父的服从。

路加福音的版本则强调，背起十字架是每天的承诺，而不是一生仅仅一次的戏剧性事件：「谁若愿意跟随我，该弃绝自己，天天背着自己的十字架跟随我。」（路 9:23）。

许多基督徒将「背起十字架」解读为承受日常生活中的苦难；但在圣经背景中，「弃绝」一个人意味着与他断绝关系，不承认他（参阅 玛 10:33; 26:34 - 35），因此，「弃绝自己」就是「与自我断绝关系」。背起十字架跟随基督，意味着将「自我」从生命的中心移除，而将「基督」立为中心。耶稣接着说：「人纵然赚得了全世界，却赔上了自己的灵魂，为他有什么益处？或者，人还能拿什么作为自己灵魂的代价？因为将来人子要在他父的光荣中同他的天使降来，那时，他要按照每人的行为予以赏报。」（玛 16:26-27）。



耶稣在第一次预言自己的受难时，对自己的门徒说出这些话——祂必须上耶路撒冷去，要由长老、司祭长和经师们受到许多痛苦，并将被杀，但第三天要复活（参阅 玛 16:21; 路 9:22）。在这个语境下，背起十字架跟随基督意味着，为了基督的缘故经历真实的苦难。这意味着以爱、自我牺牲和服从的心活出福音；这意味着让自己的日常生活与耶稣基督的品格与教导一致，而不是顺从世俗多数人的标准。这也意味着为了正义而受迫害。在当今世界，那些因信仰受迫害的基督徒，正是在背着自己的十字架跟随基督——他们面临着被针对性的杀害、屠戮、绑架，以及教会与个人财产、生计的毁坏。在「山中圣训」中，耶稣告诉祂的门徒：「为义而受迫害的人是有福的，因为天国是他们的。」（玛 5:10）。

一个非常重要的说明是：背起十字架并不意味着屈从于自己的罪，也不意味着容忍自己的道德软弱。背起十字架意味着罪恶的欲望死去，而不是活在罪中。这不是允许犯罪，而是将那些利己的欲望与行为「杀死」，弃绝那个「旧我」，好能活出一个被转化的生命。

耶稣圣名华人天主堂  
THE HOLY NAME of Jesus CHINESE CATHOLIC MISSION  
5395 Light Circle NW, Norcross GA 30071 678-691-3261 hnojatl.org  
每周公告 Weekly Bulletin  
2026年二月二十九日 March 29, 2026

## 堂区议会报告

请孩子和家长们注意：今日有主日学课程！

我们已经达到了今年总主教年度特别募款的目标。感谢您的支持！

欢迎大家参加我们在圣周期间举行的特别感恩祭仪式。2026年4月2日圣周四「主的晚餐」弥撒于晚上7点开始，4月3日拜苦路于晚上6点开始，「救主受难纪念」于晚上7点开始，4月4日「至圣之夜逾越节守夜礼」于晚上8点开始。

复活节是星期日4月5日。我们堂区儿童的复活节捡蛋活动将在上午10:30弥撒之后立即开始，随后是一家一菜聚餐。这同时也是四月份的一家一菜聚餐。请带上您最喜欢的菜肴来分享。如果您的生日是在四月，我们为您订购了生日蛋糕一起庆祝。在聚餐的活动中，我们还将举行复活节募款抽奖活动。请向施迪成兄弟及施迪安姊妹购买彩票。

您知道您可以从退休帐户直接捐款给教会吗？每次从退休帐户提款都会被计入应税收入。但是，如果您透过「合格慈善捐赠」(Qualified Charitable Distribution, 简称QCD)向符合资格的慈善机构捐款（最高可达108,000美元），这些捐款虽然不能抵税，但却可以不计入应税收入。许多退休老人利用这种策略来降低应税收入，同时也能满足国税局最低提款额(Required Minimum Distribution, 简称RMD)的要求，而不会增加调整后总收入(AGI)。请咨询您的财务顾问或联络您的退休帐户专家。

祷告名单：卞美懿、陈书鹏、倪玉芳、陈李霏、王俊杰、陈建新、梁陈静和徐泰成。

弥撒时间	告解时间	查经时间
周日上午 10:30 (中文)	与神父预约	周三上午 10:00 (中文)
周日下午 2:00 (英文)		
	傅油圣事	朝拜圣体
周一中午 12:00 (英文)	首周日上午 10:30 弥撒后	周日上午 9:00 至 10:00
周二中午 12:00 (英文)	首周五晚间 7:00 弥撒后	
周三中午 12:00 (中文)		
周五中午 12:00 (英文)		
首周五晚间 7:00 (英文)		