

# 天主教中華殉道聖人堂

## The Chinese Martyrs Catholic Church



四旬期第一主日 | 二〇二四年二月十八日  
Lent 1st Sunday | February 18th, 2024

**Address :**  
2755 Denison Street,  
Markham, Ontario, Canada  
L3S 2J3  
**Tel :**  
905-294-1377 905-294-1677  
**Fax :**  
905-294-1355  
**Official Website :**  
www.chinesemartyrs.org  
**Email :**  
cmcc@chinesemartyrs.org

### 彌撒時間表 Mass Schedule

#### 平日 Weekday Mass

星期一、三、五、六  
Mon. Wed. Fri. and Sat.  
9:10am (粵語 Cantonese)  
星期二、四 Tues. and Thurs.  
9:10am (國語 Mandarin)

#### 聖時 / 彌撒 Holy Hour / Mass

星期一、三、五 Mon., Wed., Fri.  
7:00pm/8:00pm (粵語 Cantonese)  
星期二、四 Tue., Thu.  
6:30pm/7:30pm (粵語 Cantonese)

#### 主日提前彌撒 Saturday Mass

星期六 Sat.  
6:00pm (粵語 Cantonese)

#### 主日彌撒 Sunday Mass

8:00am (粵語 Cantonese)  
9:30am (粵語 Cantonese)  
11:00am (粵語 Cantonese)  
12:40pm (國語 Mandarin)  
2:15pm (英語 English)  
4:00pm (國語 Mandarin)  
8:00pm (粵語 Cantonese)

#### 修和聖事 Reconciliation

(告解 Confession)  
星期六下午五時卅分至六時及主日彌撒前、後，其他時間，可隨時與神父預約。  
Sat. 5:30pm-6:00pm, before or after Mass on Sun., or make arrangements with a priest.



「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音吧！」  
(馬爾谷福音 1:15)

堂區通訊

Image attribution to young-catholic.com

### 二月教宗祈禱意向 HOLY FATHER'S PRAYER INTENTION

#### 請為臨終病人祈禱

#### FOR THE TERMINALLY ILL

祈願處於生命末期的病人及其家屬常能獲得必要的照顧和陪伴，無論是從醫學角度還是在人性方面。


Let us pray that the sick who are in the final stages of life, and their families, receive the necessary medical and human care and accompaniment.

### 本期導讀

新年祝福	
耶穌召叫我們在這四旬期回到內心.....	2
主日分享	
時期已到，天主臨近了! .....	3
信仰培育	
會祖傳(續).....	4
天主教歷史淺談	
54. 教會面對的新挑戰.....	5
平安是福	
超加工食品對健康的影響.....	6
高夏芳修女靈修選摘	
動後彌堅的磐石 - 伯多祿.....	7
堂區訊息	
.....	8



聖堂是我家、不分你我他；共融主愛下，溫馨傳萬家  
BE YOU, BE ME, BE PART OF IT, UNITY IN CMCC



## 教宗主持聖灰禮儀：耶穌召叫我們 在這四旬期回到內心

在四旬期開始之際，耶穌邀請我們每一個人「進入內室」。教宗方濟各2月14日週三聖灰瞻禮在羅馬聖薩比娜大殿主持彌撒，在講道中強調了這一點。

教宗解釋道：「進入你的內室，意味著回到內心。這是一段由外而內的旅途，好使我們的整個生命，包括我們與天主的關係，反映出我們內在的真實狀態。四旬期為我們提供了回歸真實自我的契機，擺脫我們的所有面具和假象。」

教宗指出：「這就是為什麼我們秉持祈禱和謙遜的精神領受那施放在我們頭上的聖灰。聖灰提醒我們，人人都是塵土，同時又得到天主的關愛和護佑。施放在我們頭上的聖灰，邀請我們重新發現生命的奧秘，讓我們感受到被天主永恆的聖愛所愛。」

### 蒙召去愛我們的弟兄姊妹

接著，教宗闡明：「我們一旦認識到自己被天主所愛，這份意識就會幫助我們明白自己蒙召去愛他人。四旬期傳統的祈禱、守齋和行哀矜，不只是外在的行為，更是通往內心、通往我們基督徒生活核心的道路。」

### 聽從上主的聲音

教宗方濟各邀請每個人聽從上主的聲音，也就是「進入你的內室」、「回到你的內心」。

「我們時常發現自己不再擁有內室，特別是在一切都放上社交平台的世界裡。然而，恰恰是在我們每個人的內室，上主從天降下，前來治癒你、潔淨你。」

教宗敦促說：「讓我們進入我們的內室：那裡住著上主，在那裡我們的脆弱得到接納，我們無條件地被愛。」

### 全心回到天主身邊

教宗籲請眾人「全心回到天主身邊」。他鼓勵信眾在四旬期騰出時間來靜默朝拜，聽從上主在我們生活中發出的聲音，不要害怕「脫去世俗的外衣，回到內心、回歸本質」。

在講道的結尾，教宗說：「我們要承認我們的所是，即：天主鍾愛的塵土。因著天主，我們將從罪惡的塵土中重生，獲得在耶穌基督和天主聖神內的新生命。」

來源：梵蒂岡新聞網



## 四旬期第一主日

讀經一： 創 9:8-15  
 讀經二： 伯前 3:18-22  
 福音： 谷 1:12-15

## Lent 1st Sunday

FirstReading: Gn9:8-15  
 SecondReading: 1Peter 3:18-22  
 Gospel: Mk 1:12-15

# 時期已到， 天主臨近了！

吳智勳神父  
 天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

## 默想

上星期三的聖灰瞻禮為四旬期揭開了序幕。「四旬」是四十的意思，舊約常用四十表示一段長時期：例如梅瑟在西乃山停留了四十日，先知厄利亞步行了四十日。新約裏耶穌在曠野也生活了四十日。是否不長不短剛剛是四十日並不重要，事實上，由聖灰瞻禮到復活節是四十六至四十七日。

四旬期裏我們應做甚麼？總的來說，傳統的答案是克己補贖。你可能會問：我為什麼需要克己補贖？然後再問：我該如何克己補贖？先來看看「為甚麼？」這問題。

為什麼要克己？普通的答案是：我們若要身體健康便要節制飲食，再配以充足的睡眠和適當的運動。同樣，我們的意志亦要「給弗」鍛鍊，好使自己在思想行為上保持平衡，不致失控。對基督徒來說，罪使人與天主和別人疏離，克己補贖就是為了與主與人修好。不過，你或許會再問：耶穌基督沒有罪過，祂又何須嚴齋四十天？讓我們回到福音上找答案。

耶穌體會到宣講福音是一份

艱鉅的使命，其中牽涉要走十字架的道路，而這條路魔鬼極不願意祂走，不斷給祂試探。耶穌自覺需要從天父那裡汲取力量，所以四十日的嚴齋其實是要使自己轉向天父。今日的福音讀經說：「聖神催促耶穌到曠野裏去」，聖經的曠野是天主與人相遇的地方。由此可見，這次四十日嚴齋是聖神所推動，並非純粹是人為努力的結果。今天的讀經中有兩句是值得注意的：

（一）「和野獸在一起」：這句並非是描寫曠野的恐怖或試探的猛烈，好像耶穌要與野獸肉搏；相反地這是描寫人獸可以和平共處的美麗境界，依撒意亞先知曾描述默西亞的日子正是「羔羊與豺狼共處」的美麗時刻。

（二）「有天使服侍祂」：嚴齋克己主要的目的並不在處罰或折磨自己，而是要從中更接近天主。「有天使服侍祂」正表達了耶穌在那四十天中與天主相偕的境界。難怪四十日後耶穌立刻宣講福音，嚴齋使祂更有效地實行自己的使命。

回答了「為什麼要克己」這問題後，讓我們進一步看看「我該如何克己補贖」。我建議大家從「試探」兩字做起。試探是一種誘惑，誘惑之所以成為誘惑是因為箇中存在的那份樂趣，那份欲罷不能的衝動。只有你自己才知道甚麼是你的誘惑。假如吃東西或買東西為你是一份誘惑，那麼在四旬期內

不大吃大喝，不買無必要的東西，對你來說是一份犧牲，使你的心轉向天主。為另一些人來說，眼目之欲是誘惑，常會引起本能的衝動，那麼，嘗試在四旬期內不看挑逗性電影、漫畫、小說等，為他是個很好的克己。此外，喝酒、賭博、毫無節制地追電視片集、打機等等，都可以是克己的對象。總之，若能從真正的誘惑開始，保證你今年的四旬期很難忘。廣東話有兩個字很傳神——「肉痛」。真正的克己會使人感到肉痛。你做了克己仍未能走近天主，也許只因未到「肉痛」處！

## 反省與實踐

1. 在未來的四十天裡，你認為你自己為什麼需要克己補贖？你將如何在生活中實踐呢？

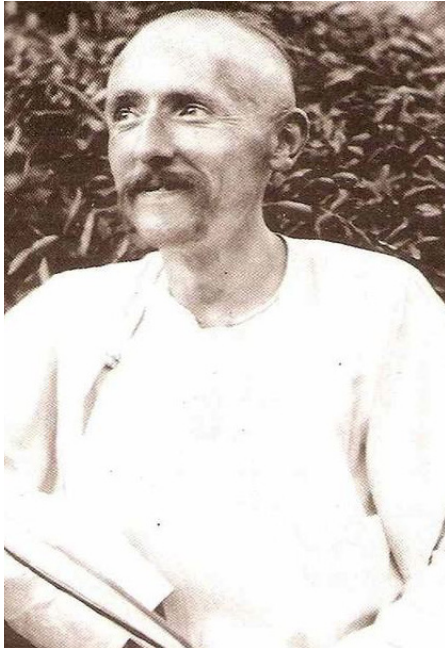
2. 當我們做了克己但仍未能走進天主，原因為何？省察一下，我們是否只是為守齋而守齋、有「口」無心呢？是不是我們沒有完全斷絕那些真正誘惑我們的事物？ ■



# 會祖傳

## 耀漢小兄弟會 雷鳴遠神父

作者：趙雅博



### 兩個死亡

【以下繼續上期內容】紹興的教友，知道雷神父喪父之痛的人們都非常感動，還有北方的中國神父與許多教友，也都分擔了他的痛苦與祈求。

紹興的中國神父，發動教友們為雷神父的父親舉行一次追思大禮。整個紹興縣認識雷神父的人，無論教外教內都來參加。教友們擠滿了聖堂，唱經祈禱，一直到晚上六點。夏日的驕陽與炎熱，並不阻止教友的祈禱熱情。

### 傳教大憲章

趙主教可以說是一位好主教，除了“中國歸中國人”的教廷政策，他不予支持外。對雷神父總算支持周到，各方面控告雷神父的人的確太多了。

趙主教呢？一概不予理會。

最初法國使館送給趙主教一份老西開事件的備忘錄，趙主教將這份東西交給雷神父，雷神父做了一次解答了事。他去紹興就任總堂之後第二日，副主教交給他一份“教區思想備忘錄”，並且一再告訴他：這些觀點並不是反對他本人，而只是反對有些人控告他的某種精神。

雷神父看得很清楚，主教對於他本人很同情，但是思想不同，觀點各異，怎麼辦呢？

這個備忘錄共有五點：

一、愛國主義：告訴我們的教友應該愛他們的國家，因之：

(一)、應為國家的順利與領袖祈禱。

(二)、應該是忠貞分子，特別是在法律觀點上，在納稅與其他的義務上更要忠實。

(三)、應該是有益公民，在盡可能範圍之內，忠實於人民公益。

(四)、如果走的更遠，將他們投入政治漩渦，這是將他們投入超過他們力量的鬥爭中，因之為他們自己是危險的，對國家也無利，他們不是鬥爭的工具，特別是紹興的人們。應該不使他們參加不自然的、喧嘩的愛國主義，這是頑固與激烈的愛國主義，將愛國與恨外國人混在一起，或者杯葛一路的事，都不可以。在公共場合的愛國運動，最容易使人瘋狂，在浙江曾笑話百出。

二、保教權：人們可以討論它的經過，如果說它有弊端，但是它也有很大的利益。總之，既是羅馬接受或要求的，那也該由羅馬認為合宜時再取消它。我們只有教廷的訓示，而不必操之過急；如果中國人肯坦誠地許給信教自由，這保教權可能逐漸取消；實際上我們不必討論它，而應該盡可能的不使用它，使發生的困難得到溫和地解決。

三、本地神職：整個教會的規則與目的，一定要培植本地神職，來管理新興的教友團體。歐洲已逐漸不能按照地方之需要，供給必要數量的傳教士了……。結論是我們應該盡可能的準備又良好又眾多的本地神職人員。等到天主上智來臨的時候，我們要做羅馬指示給我們的事。我們的責任很簡單，我想我們不必與有關的人討論這個問題的適宜性，因為這關繫羅馬。這不但沒有實際好處，並且還有一些不便，破壞我們所需要的和平，摧毀所存在的合一，代之以可恨的糾紛。此外本地神職是否成熟或有準備接受這種責任嗎？在我們這裏是未必的，為了擔負這一重擔恐怕他們還很脆弱，交給他們，恐怕要生出很多困難，也一定要如同他們的政府一樣，陷入分裂與分黨之內。加之，在我們這裏，還沒有這樣的企圖……。

【未完待續】



# 天主教歷史淺談

資料來源：梵蒂岡廣播電台

## 54 · 教會面對的新挑戰

公元一七八九年發生的法國大革命對歐洲各國，甚至對整個世界的政治與思想，都產生了巨大的影響，對教會的生活又何嘗不如此。

在法國大革命之前，當時的天主教以為它已經把人在社會中的種種生活都定了位，每個人會按照他的生活環境和規範，循規蹈矩地過日子，不致於出現多大的差錯。換句話說，教會已經為人類的社會生活關係立下了活動的範圍，只要大家遵循，社會自然穩定。也因此，教會認為自己，也被很多人視為穩定社會的力量。

那曉得法國大革命一爆發，教會過去所以為的幾乎全部幻滅，革命運動給教會的打擊非常重大，除了直接迫害教會，殺傷教會神職，沒收教會產業之外，也間接地傷害教會，就是在教會之外另建一個與宗教無關的世界：人們開始發展工業和城市形態的社會，建立新的哲學

思想，鑽研自然和歷史科學等等的。這一切都在教會之外進行，毫不顧及教會的觀念，也不涉及教會的生活，儼然形成一個與教會信仰毫無關係的世界，甚至對與它相反的教會古老傳統進行打擊。

除了法國大革命所帶來的完全俗化的新世界把教會丟棄在一邊之外，當時的教會還得無可避免地設法與同是信仰基督，卻已經脫離羅馬天主教的其他教會團體和平共存，對這些教會團體天主教一向不願正式承認它們。

曾有過一段很長的時間，教會內部負責人士築了一道高大的牆來對付外在世界的威脅。但是與其築牆對抗，倒不如正視現代社會的種種改變，因為到底基督信徒還是生活在這個不斷在改變中的世界裡，如果不正面解決這些問題，恐怕將來連教友們也變成外教人，再也無法宣講福音。

一八四八年六月巴黎再度發生工人暴力革命，致使法國主教和有名望的教友又選擇了保守路線，支持拿破崙三世的專制獨裁政權，並堅決反對任何形式的社會主義。後人常常引用一句據說是庇護十一世教宗的話說：「教會在十九世紀失去了工人階級」。這句話的弦外之音是在指責教會總跟統治階級站在同一條線上。其實，許多歷史研究並不以為如此，這些研究要求社會不要那麼肯定地判斷教會的態度和立場。

【未完待續】





# 平安是福

## 醫藥小常識

教友 郭詠觀醫生 Dr. Jason Kwok  
MBBS(HK) LMCC CCFP  
歡迎電郵詢問  
jasonkwok@rogers.com

## 超加工食品對健康的影響

超加工食品(ultra-processed foods)是由巴西聖保羅大學的研究人員根據食品加工程度對食品進行分類，定名為『NOVA食品分類類別』，這個分類系統將食品分為四類：

(1)未經加工或少量加工的食品(Unprocessed or minimally processed foods)：

包括沒有添加其他成分和從他們的自然狀態幾乎沒有改變的水果、蔬菜、奶、魚、蛋、肉類、堅果和種子、五穀等。

(2)加工成分(Processed ingredients)：

包括添加在其他食物、而不是單獨被吃下去的食品，例如鹽、糖、油、牛油、豬油、醋等。

(3)加工食品(Processed foods)：

將第一類和第二類食品組合而成的食物，例如果醬、泡菜、罐頭水果和蔬菜、自製麵包和芝士、鹹味堅果仁等、火腿、烟肉等。

(4)超加工食品(Ultra-processed foods)：

這類食品通常都含五或更多成分，包括通常在家做飯時不會使用的添加劑和成分，例如防腐劑、乳化劑、甜味劑、人工色素和香料等，這類食品通常都有較長的保質期，包括雪糕、火腿、香腸、薯片、大量生產的麵包、穀物片(breakfast cereal)、餅乾、汽水、速食湯等，也包括一些含酒精的飲品，例如威士忌、氈酒(gin)、秣酒(rum)等。

超加工食品能讓人的生活更輕鬆容易，預包裝食品(prepackaged foods)可以減少準備飯餐所需的時間，使用超加工食品可以很快弄好一頓

飯。超加工過程能加長食品的保質期，故此可減少因變質而浪費食物。超加工食品通常都比新鮮食品較便宜和存放更長時間，也因所含的高糖份更能吸引用者，研究顯示超加工食品提供超過百分之九十我們從添加糖份所攝取的熱量，當人進食糖份，它會釋放『多巴胺』(dopamine)、讓人有滿意欣然的感受，很多超加工食品都含超過我們每天所需的糖份，所以越來越多人進食超加工食品、而所進食的量也越來越多。

有很多研究顯示大量進食超加工食品與增加患上多種慢性疾病有關連，包括高血壓、心臟及血管疾病、冠心病和中風、早逝等。此外，大量進食超加工食品也與癌病有關連，在2023年於世界知名的『柳葉刀醫學期刊』(The Lancet)發表的一份研究報告顯示，大量進食超加工食品會增加患上各類癌病的風險，尤其是卵巢癌和腦癌，也增加卵巢癌和乳癌患者的死亡率。

超加工食品通常都含高份量飽和脂肪、鹽和糖，在進食超加工食品時，我們減少了容納更有營養食物的空間；此外，超加工食品內的添加物也可能為我們的健康帶來負面的影響。食物的實際處理過程也會在人體產生不同的反應，有研究顯示，當進食完整的堅果時，人體吸收的脂肪比將堅果磨碎並釋出油時較少，此外，進食大量超加工食品也會影響人體的腸胃健康。

我們需要更多具質素的研究來分辨這些要素、並清楚明白是超加工食品內哪些元素會對人體健康帶來不良的影響；其中某些元素、或是這些元素的組合。現時也很難知道是超加工食品本身的問題、或是經常進食超加工食品的人本來的整體生活方式所帶來的不良影響。美國營養科學顧問委員會(The Scientific Advisory Committee on Nutrition)在2023年作出審查和檢討，基於現時已有的研究報告的局限，暫時不作特定的建議，不過，由於超加工食品所含的高鹽、高飽和脂肪和高糖，減少進食超加工食品也是一個明智的決定，所以，不用完全不吃超加工食品，而是注重食品的均衡營養，並經常也進食未經加工或少量加工的食品、包括水果和蔬菜，並多喝清水、而不是汽水及其他加糖的飲料，並選擇較多在家裡烹調健康的食品。 ■

《遇之妙：福音中與耶穌相遇的人物》之三/6-高夏芳修女靈修選摘

## 動後彌堅的磐石 - 伯多祿

高夏芳修女

路22:54-62

他們既拿住耶穌，就帶著解到大司祭的住宅。伯多祿遠遠地跟著。他們在庭院中間生了火，一起環坐，伯多祿也坐在他們中間。有一個使女看見他面對火光坐著，便定睛注視他說：「這個人也是同他一起的。」伯多祿否認說：「女人，我不認識他。」過了不久，另一個人看見他說：「你也是他們中的。」伯多祿說：「你這個人，我不是！」約隔一個時辰，又有一個人肯定說：「這個人確是同他一起的，因為他是加里肋亞人。」伯多祿說：「你這個人！我不懂你說的。」他還說話的時候，雞便叫了。主轉過身來，看了看伯多祿；伯多祿就想起主對他說的話來：「今天雞叫之前，你要三次不認我。」伯多祿一到外面，就淒慘地哭起來了。

在耶穌的十二宗徒中，伯多祿最引人注目。福音及〈宗徒大事錄〉對他的描述比其他宗徒多，記述了不少耶穌與他的對話，且勾畫出他的心路歷程的不同階段：被召叫跟隨耶穌，努力認識他，投入他的精神、教誨、使命；在耶穌受難時，因害怕而背叛師傅；後又痛心疾首，後悔自己的軟弱，重振志氣，重發熱忱，接受耶穌所賦重任，不辭勞苦，不怕艱辛，領導初生的機會。

伯多祿來自貝特賽達(若1:44)，後移居葛法翁，以捕魚為業。他本名西滿，在十二宗徒中耶穌只為他取了一個新名字，叫他做伯多祿；希臘文PETROS，阿刺美文KEFA，意即磐石，寓其為教會根基。所以，他應該是堅強穩固，硬朗剛毅的，但他也同時有軟弱膽怯，迷惘不定的一面，這也使他顯得特別吸引人，特別親切可愛。

伯多祿的性格坦誠、率直、爽快、粗豪、不拘小節，但有些執著，一些天真，有一股傻勁。他急於行事，緩於反省，敏於動作，不慎於言。一次，他和其他宗徒們在船上，見到耶穌在水面步行，便不加思索，對他說：「主！如果你，就叫我在水面步行到你那裏吧！」落到水中，才開始害怕，

漸向下沉，驚慌失措地向主求救(瑪14:28-32)。他有時口出大言，輕易作承諾，不自量力，不顧後果。耶穌受難前夕，心情沉重與門徒們分憂，伯多祿還瀟灑自信地擔保：「主，我已經準備同你一起下獄，同去受死」(路22:33)；「即使眾人都要跌倒，我卻不然」(谷14:29)；「我要為你捨掉我的性命」(若13:37)。他那一股有福同享，有難同當的俠義豪情，到頭來卻煙消雲散。

伯多祿這種性格容易趨向偏激及走極端，且看他在最後晚餐，耶穌拿起水盆，束著圍巾，走到他面前要為他洗腳時，他如何反應。他認為師傅這樣屈尊就卑來服侍徒弟，他絕對當不起：「不，你永遠不可給我洗腳」。但當耶穌對他說，「我若不洗你，你就與我無分」，他就來一個一百八十度的大轉變：「主！不但我的腳，而且連手帶頭，都給我洗吧」(若13:8-9)。他從一個極端走到另一個，始終不太了解耶穌這個動作的深層意義，領會他的用心良苦。

他急躁衝動的性格使他沒有太大耐性，什麼都要立時解釋得一清二楚，解決得乾淨利落，不懂得欣賞奧秘，靜待事情的醞釀，看他對耶穌發的問題便可想而知。耶穌勸勉弟子們要寬宏大量，彼此寬恕時，他就問：「主啊！若我的弟兄得罪了我，我該寬恕他多少次？直到七次嗎？」(瑪18:21-22)當耶穌談及成為他的門徒，就要懂得捨棄，他也急不及待，直截了當地問：「看，我們捨棄了一切，跟隨了你，那麼將來我們可得到什麼呢？」(瑪19:27)又當耶穌臨別在即，心情沉重地告訴門徒們他將離他們而去，又是伯多祿一馬當先要求解釋：「主，你往哪裏去？」「主！為什麼現在我不能跟你去？我要為你捨掉我的性命！」(若13:36-37).....

【未完待續】

**2月10日,11日教友奉獻收入 Donation as of 10th and 11th February 2024**

Regular - \$10,354.95

**主日茶座**

本主日有茶座服務，謝謝大家支持。

**請取用「收集硬幣生命盒」 Coins for Life campaign**

哥倫佈騎士會中華殉道聖人屬會 15463 主辦，為支持維護生命聯盟經費，邀請各教友於聖堂大堂取用「收集硬幣生命盒」，在四旬期內收集儲蓄硬幣，於復活節主日(3月31日)及(4月6/7日)交回堂區。請大家踴躍響應此活動，多謝！

Sponsored by Knights of Columbus Chinese martyrs council 15463. In order to support Campaign Life Coalition which is the active aspect of the pro-life cause, please take a Coins for Life box and collect coins during the Lenten season. Return the box on Easter Sunday (March 31) and (April 6/7) to the Church. Thank you for your generosity.

**2024年哥倫佈騎士會15463獎學金 2024 Scholarship applications**

2024年哥倫佈騎士會15463獎學金現已開始接受申請，今年金額將提升至每位\$1,000元。申請截止日期為本年3月3日，詳情請參閱海報或本屬會網站<http://koccmcc.org>。如需要更多資料，請電郵至 [scholarship@koccmcc.org](mailto:scholarship@koccmcc.org) 查詢。

Knights of Columbus Chinese Martyrs Council 15463 is now accepting Scholarship applications. Each successful candidate will receive a \$1000 award. Application deadline is on March 3 2024. For details, please refer to the poster with QR code or visit <http://koccmcc.org>.

**CMCC 聖神同禱會主辦彌撒暨治癒祈禱**

日期: 2024年2月6日(星期二)

時間: 6:30p.m. - 7:00p.m.

有神父聽告解

7:30p.m. - 9:30p.m.

彌撒聖祭暨治癒祈禱

(主要以粵語進行)

地點: 天主教多倫多中華殉道聖人堂

主持: 程明聰神父

**EDGE & LIFE TEEN 青少年堅振班 EDGE and LIFE TEEN Youth Programs**

EDGE/EDGE+: 第六至八班的初中生，包括七年級的堅振班。

LIFE TEEN: 第九至十二班的高中生。

聚會時間: 每星期天早上十時半至十二時半在鮑思高禮堂。

每月首星期天有青年彌撒及明供體(11:00am -12:30 pm.)。

EDGE/EDGE+: Gr. 6-8 youth in middle school, including Confirmation preparation for Gr. 7.

LIFE TEEN: Gr. 9-12 youth in high school.

Gathering Time: Every Sunday 10:30am -12:30pm @ CMCC Don Bosco Hall, except 1<sup>st</sup> Sunday with Youth.

Mass and Eucharistic Adoration 11:00am -12:30 pm.

**兒童青少年彌撒 Children Mass:**

從2023年11月至2024年6月，每個月第一個星期天11am 將舉行兒童彌撒，彌撒用英粵語進行，歡迎所有青少兒童們參加。

From November 5, 2023 until June 2024, monthly children and youth mass will be celebrated on first Sunday of Month, at 11am, immediately following the mass; we'd like to invite all parishioners to proceed with us to the basement for Eucharistic Adoration.

**主日學 Sunday School**

主日上課時間:

幼兒班:上午11:00 - 12:00(地點:二樓209室)

其他各班在主日上午9:30 - 10:30am

\*二年班(初領聖體班):9:30 - 10:45am

上課地點:一年班:204室;

二年班初領聖體班:B1地庫

三及四年班:209室;

五及六年班:B2地庫

請聯絡BridgetHon:416-617-8486,或電郵:lshon@sympatico.ca

Time schedule:

Kindergarten: 11:00 - 12:00 noon (Room 209 2/F)

Other classes : 9:30 - 10:30 am



Gr. 2 (First Communion class) : 9:30 – 10:45  
Venue : Gr. 1 : Room 204 ; Gr. 2 (First Communion class ) : B1 on basement  
Gr. 3 – 4 : Room 209 ; Gr. 5 – 6 : B2 on Basement.  
Please contact Bridget Hon: 416-617-8486, or email: lshon@sympatico.ca

### 首五敬禮耶穌聖心及明供聖體

每個月第一個星期五敬禮耶穌聖心，早上彌撒後有明供聖體一小時，之後有聖體降福。禮成後，鼓勵教友移步至小聖堂繼續朝拜聖體；晚上舉行耶穌聖心彌撒，之後有明供聖體，敬禮耶穌聖心及為聖召祈禱，聖體降福禮成之後，有教友願意可以移步至小聖堂通宵朝拜聖體。

### 聖心入王家庭

聖母軍願意為堂區信友家庭舉辦聖心入王敬禮：偕同聖母，恭敬耶穌聖心，聖化我們的理智，熾熱我們的冷漠，改變我們的硬心，每天追隨基督，善渡信仰生活。

詳情:WhatsApp: Maurice 416 220 6898 中華殉道聖人之後支團。

### 聖若望圖書館開放須知

歡迎教友借閱，購買書籍及聖物，留在聖堂閱讀書籍。

時間:星期六5時至6時

星期日9時至12:30分

**圖書館需要招募義工**，有意者請到堂區辦事處或義賣攤位諮詢及報名。

### 嬰兒領洗申請

每個月最後一個星期天5:20pm舉行嬰兒領洗，請家長提前報名登記，登記表可在堂區網站下載或至聖堂諮詢處索取。

12月取消嬰兒領洗，請家長們留意！

聯系人: Janny Cheung Jcheung@chinesemartyrs.org

### 籌備婚禮 (多倫多教區) Application for Marriage

當教友決定結婚時，便該盡早通知堂區。他們要有多方面的準備，有某些程序，必須先準備妥當，才能落實日期。事實上，大部份婚禮都需要一年時間去準備，如果有特別情況(再婚、未成年的新郎或新娘)，所需的時間更多。請預約查詢堂區辦公室。

聯系人: Janny Cheung Jcheung@chinesemartyrs.org

org

Congratulations on your engagement! Chinese Martyrs Catholic Church is privileged to be a part of your planning process. The following information is presented to guide and assist you.

One should register as a member of our Parish and attend Sunday mass at our Parish regularly. If you decide to hold the ceremony at our Church, Usually applies through the Parish Office one-year before the Wedding Ceremony. Bring along a copy of your Baptismal Certificate(s) and specify the wedding date.

Contact to : Janny Cheung Jcheung@chinesemartyrs.org

### 插花組招募志願者

我們會有系統的插花培訓及輔導，弟兄姊妹一起為教堂服務平日及重大節慶日。我們以插花傳遞天主是愛的真諦，以心靈深處表達愛天主的真摯。在靜思中與天主相遇。無論您是否有經驗插花組都歡迎您的加入。

聯絡人: Mary: (416) 414-7092

Julie: (416) 917-3886

郵件: angela.wong829@icloud.com

### 聖安多尼會

祈禱聚會：為世界和平，患病者，家人親友，眾靈魂祈禱。

時間：每月第三個星期六早上彌撒後至十二時

地點：CMCC B1 室

### 主恩歌詠團 Grace of God Choir (8:00am)

「主恩歌詠團」(8:00am Choir) 招募琴司及團員。

「主恩歌詠團」團服務於每個主日早上8:00粵語彌撒，現開始招募琴師和團員。歡迎對唱歌及音樂有興趣和熱誠的弟兄姊妹，加入歌詠團一起在禮儀中用歌聲讚美天主。

練歌時間：每個星期日，早上9:00到10:30，有意加入歌詠團的弟兄姊妹，請在早上8:00彌撒之後到歌詠團聯絡我們的團員。

### 鳴遠歌詠團招募

鳴遠歌詠團成立於2019年聖神降臨節，每個主日服務12點40國語彌撒。鳴遠歌詠團現開始招募新團員，歡迎愛好歌唱或者在音樂方面，有專

長的兄弟姐妹加入歌詠團，一起在禮儀中用歌聲讚美天主。

聚會時間：每個星期天的中午12點在教堂209練歌，彌撒之後，下午2點到3點半在205練歌。有願意加入歌詠團的兄弟姐妹們，請在12:40彌撒之後到RM205，或聯系Cindy 416-909-7822，謝謝。

### 國語兒童初領聖體班

報名資格：七歲以上，已領洗之兒童  
上課時間是每主日下午兩點半至三點半，用英語授課。

聯繫人：詹修女 905-294-1377 ext 11

### 國語兒童慕道班

國語兒童慕道班，4歲以上的未領洗的孩子可以報名登記，授課用國語和英語。

報名錶格：請在堂區網站下載或諮詢處領取。

時間：星期日2-3:30pm

聯繫人：詹修女 905-294-1377 ext 11

### 國粵語成人堅振班

有成年人還未領受堅振者，可以到堂區辦公室報名登記，或致電905-294-1377

聯繫人：詹修女

### 成人慕道及兒童慕道 RCIA & RCIC

凡有意認識天主教信仰或加入天主教的朋友及四歲以上的子女，歡迎參加本堂所設的慕道聚會，有意的朋友可按需要選擇方便參與的組別，領洗日期則視乎個人參與情況及進度而定。粵語、國語、英語不同組別的慕道聚會資料及報名錶格可嚮堂區辦事處索取或以下網址下載：

[https://bit.ly/cmccRegForm\\_en](https://bit.ly/cmccRegForm_en)

People want to know more about Catholicism and they are encouraged to bring their kids over 4 years old to join a RCIA group. They can apply for Baptism on Easter or the Parish Feast Day if their progress is ready.

Information and registration form can be taken from the Parish Office or downloaded from the link:

[https://bit.ly/cmccRegForm\\_en](https://bit.ly/cmccRegForm_en)



## “伴您行”癌症病人關顧小組

### 「關愛、分享與讚美」聚會



- 心靈小品
- 茶敘分享
- 互相支援
- 讚美與求恩
- 音樂與唱詠



日期：2月24日 星期六

時間：10am – 12pm

地點：天主教多倫多中華殉道聖人堂 (地庫)  
2755 Denison St., Markham, ON L3S 2J3

關於我們的更多資訊，掃描二維碼：



請致電免費留言信箱: 1-888-747-6335  
查詢電郵: [cmcccancersupport@gmail.com](mailto:cmcccancersupport@gmail.com)  
網頁: [www.walkingwithyou.org](http://www.walkingwithyou.org)



## 2024 Lent and Easter Schedule 四旬期及復活節時間表

(更新 updated : 2024.02.05)

<p><b>Ash Wednesday :</b> Feb.14<sup>th</sup>, distribution of Ashes in 9:10 am morning Mass, and 8pm evening Mass.</p>	<p><b>聖灰禮儀 :</b> 2月14日星期三進入四旬期 早晚彌撒有施放聖灰</p>
<p><b>Station of The Cross :</b> Feb.16<sup>th</sup> to Mar.22<sup>nd</sup> - every Friday at 8:00 pm; followed by evening Mass.</p>	<p><b>苦路善功 :</b> 2月16日 - 3月22日 每週星期五 晚上8時 拜苦路; 隨後舉行晚間彌撒</p>
<p><b>First Sunday of Lent :</b> Feb.17<sup>th</sup> &amp; 18<sup>th</sup>, distribution of Ashes at Masses</p>	<p><b>四旬期第一主日 :</b> 2月17/18日, 主日彌撒施放聖灰</p>
<p><b>Lent Retreats :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mar. 9<sup>th</sup> – Children retreat</li> <li>• Mar.16<sup>th</sup> – Cantonese</li> <li>• Mar.23<sup>th</sup> – Mandarin</li> </ul> <p><i>*Anointing for the elderly after the adult retreats*</i></p>	<p><b>四旬期避靜 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3月09日 兒童避靜</li> <li>• 3月16日 (粵語) 主講: 袁執事</li> <li>• 3月23日 (國語) 主講: 王天亮神父</li> </ul> <p><i>*粵語及國語避靜後有長者傅油*</i></p>
<p><b>Lenten Confessions :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mar. 18-22 – hour before and after Mass</li> <li>• Mar.21<sup>st</sup> 7:00-9:00 pm – priest from other parishes are invited to come to hear confessions.</li> </ul> <p><i>*Mar.21<sup>st</sup> evening Mass is cancelled.*</i></p>	<p><b>四旬期修和聖事 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3月18-22日告解週; 彌撒前後一小時</li> <li>• 3月21日告解日; 7:00-9:00pm 邀請其他堂區神父幫忙聽告解</li> </ul> <p><i>*3月21日晚上彌撒取消*</i></p>
<p><b>The Solemnity of Palm Sunday :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mar.23<sup>rd</sup> Saturday 6:00pm Mass – Palm Sunday Procession, solemn entrance</li> <li>• Mar.24<sup>th</sup> Sunday Masses – simple entrance</li> </ul>	<p><b>聖枝主日 :</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3月23日星期六 6:00pm 彌撒 – 聖枝遊行</li> <li>• 3月24日各主日彌撒簡式遊行</li> </ul>
<p><b>Easter Triduum (weekday Mass is cancelled):</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mar.28<sup>th</sup> Holy Thursday: 8:00pm the Lord's Supper</li> <li>• Mar.29<sup>th</sup> Good Friday: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2:00pm Station of The Cross</li> <li>▪ 3:00pm Liturgy of The Lord's Passion</li> <li>▪ 7:30pm Youth Stations of The Cross</li> </ul> </li> <li>• Mar.30<sup>th</sup> Holy Saturday: 7:30pm Easter Vigil</li> </ul> <p><i>*weekday Mass is cancelled during the Easter Triduum*</i></p>	<p><b>逾越節三日慶典:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 3月28日 聖週四: 8:00pm 主的晚餐</li> <li>• 3月29日 聖週五: <ul style="list-style-type: none"> <li>▪ 2:00pm 苦路善功</li> <li>▪ 3:00pm 苦難禮儀</li> <li>▪ 7:30pm 青年組 苦路善功</li> </ul> </li> <li>• 3月30日 聖週六: 7:30pm 復活節夜間慶典</li> </ul> <p><i>*逾越節三日慶典期間 平日彌撒取消*</i></p>

## 慕道培育時間表 RCIA-RCIC Formation Schedule

語言	聚會時間	房間	查詢及報名	聯絡電郵、電話	開始日期
粵語	星期三晚:7:30-9:00	202, 209	請到堂區辦事處索取報名表格，填寫後交回辦事處或到堂區網頁下載表格，填寫所需資料交回辦事處	kittychui88@yahoo.com 416-282-7699 Kitty	2023年9月13日
粵語	星期四晚:7:30-9:00			mauriceng@yahoo.com 416-220-6898 Maurice	現在招生中
粵語	星期六:4:15-5:45pm	203, 202		dordorfung@rogers.com 416-669-5418 Dorothy	2023年9月9日
粵語	星期日:9:00-10:30am			fannylay@hotmail.com Fanny	全年招收
國語	星期日:2:00-3:30pm	202		Tmiao12345@gmail.com 905-470-5766 Tom Miao	現在招生中
國語	星期日:2:00-3:30pm	B1		angela.wong829@icloud.com - Angela Wong	已開班
		203		堂區辦公室 905-294-1377 詹修女	已開班
English	Sunday:3:30-5:00 pm	204	Contact Parish Office	eric.p.lo@mail.com 905-305-1339 Eric	2023年8月6日

### 堂區資料 Church Information

主任司鐸  
Pastor

鄧建衛神父 CSJB  
Rev. Andrew Jianwei Deng  
adeng@archtoronto.org  
Cell : 416-418-7333  
(週一休假 Mon. off)

助理司鐸  
Associate Pastors

甘立祖神父 CSJB  
Rev. John Li Zu Gan  
frjohngan@gmail.com  
Cell : 647-990-0990  
(週四休假 Thu. off)

胡俊維神父 CSJB  
Rev. Michael Hu  
frmichaelhu@gmail.com  
Cell : 437-218-3388  
(週五休假 Fri. off)

堂區修女  
Sister

詹貴慧修女 O.P.  
Sister Alberta Guihui Zhan  
zhanalberta@163.com  
(R:905-471-0743)  
(週五休假 Fri. off)

神父宿舍  
Rectory

68 Chatelaine Drive  
Markham, Ontario L3S 4T2  
905-554-1398

「堂區通訊」  
編輯組

cmcc@chinesemartyrs.org  
(歡迎聯絡及投稿)