

天主教中華殉道聖人堂

The Chinese Martyrs Catholic Church



四旬期第二主日 | 二〇二四年二月二十五日
Lent 2nd Sunday | February 25th, 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.



雲中有聲音說：「這是我的愛子，你們要聽從他！」(谷 9:7)

堂區通訊

https://www.newman-house.org.uk/wp/wp-content/uploads/2015/02/JP_002_326239e1424969866777.jpg

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

與主共融	
媒體的“牙”能摧毀，卻也能“淨化”2
主日分享	
愛的代價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	
排毒飲食：有效嗎？需要嗎？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

聖座四旬期首場講道：媒體的“牙”能摧毀，卻也能“淨化”

教宗府講道神師坎塔拉梅薩樞機在四旬期的第一場講道中，先談了媒體和社交網站的殘酷，然後省思了另一個主題：“你們說我是誰？”

（梵蒂岡新聞網）在教宗府講道神師坎塔拉梅薩（Raniero Cantalamessa）樞機2月23日上午在保祿六世大廳進行了四旬期第一場講道。他提到媒體和社交網站如同野獸的“牙齒”，殘酷地嚼碎對手，就如安提約基亞的聖依納爵所說的那樣。這位聖人曾說：“我是主的麥粒，藉野獸的牙齒而磨成麵粉，好成為基督純潔的祭餅。”

樞機表示，若媒體“揭露社會或教會的缺失”，那是應“受尊重”的，但若因“某人隸屬不同的黨派”而大肆加以攻擊，則不是在履行自己的使命。所做的一切都是“懷有惡意、旨在摧毀，而非建設。今天誰若落入這台絞肉機裡便是可憐的人，無論他是平信徒還是聖職人員”。

在這種情況下，受害者申訴自己的理由乃是“正當且必要的”。若無法做到，或無濟於事，只能“與受鞭笞、頭戴荻冠的基督結合在一起”。樞機提示，《希伯來書》中對初期基督徒的勸勉能對這種情況有所幫助。（希十二3）

樞機說，這樣的事“難以做到且痛苦之極，尤其是若涉及自己的家庭或修會團體”，但天主的恩寵“能使一切成為淨化和聖化的機會”。這就是“相信最終會如耶穌所經歷的那樣，真相將戰勝謊言”。此外，“若我們也情願自己‘被嚼碎’，好成為天主的麵粉”，即“接納遭受反對，放棄為自己申辯”，不把它當作重要的事，這也是一個不可錯過的機會。

接著，坎塔拉梅薩樞機省思了另一個主題：“

你們說我是誰？”（瑪十六15），以耶穌與門徒們在斐理伯的凱撒勒雅對話為起點。樞機解釋說，耶穌的詢問不尋常，祂對教會或神學家的研究如何看待祂並不感興趣。祂想知道的是，祂說出的每句話是如何被看待，也就是此時此地每一個聆聽祂的人個別對祂的看法。

為幫助了解耶穌的這個詢問，樞機請出另一位福音作者，聖若望。他說，在《若望福音》中我們看到耶穌表明的一系列“我是”，如“我是生命的食糧”、“我是世界的光”等等。耶穌每次自我啟示時，是要知道“對我們而言，祂是否真的如祂自己所表明的那樣”。

以耶穌稱自己是“生命的食糧”為例，教宗府的講道神師先是詢問：“如何及在哪裡吃這生命的食糧呢？”然後強調，教會的教父們的答案是：在兩個“場所”或兩種方式，“在聖事和聖言中，也就是在感恩聖事和《聖經》內”。這是基督擺設的“兩桌宴席”，尤其體現在感恩祭的禮儀中。

最後，坎塔拉梅薩樞機提出我們應再“向前邁一步”，這在於“不只是在聆聽聖言和感恩聖事中吃基督的肉、喝祂的血，也應在我們恩寵生活的每一時刻和各個方面，把我們所領受的去實踐出來”。 ■

來源：梵蒂岡新聞網

鏈接網址：<https://www.vaticannews.va/zht/vatican-city/news/2024-02/cardinal-cantalamessa-lent-2024-bread-life-word-sacrament.html>

四旬期第二主日

讀經一： 創 22:1-2,9,10-13,15-18
讀經二： 羅 3:31-34
福音： 谷 9:2-10

Lent 2nd Sunday

FirstReading: Gn22:1-2,9,10-13,15-18
SecondReading: Rom 3:31-34
Gospel: Mk 9:2-10

愛的代價

吳智勳神父
天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

默想

本主日的三篇讀經有一共同的主題：愛的代價。用今日的術語來說，就是愛不能是便宜的。

第一篇讀經有關亞巴郎獻子的故事是長期爭議的題目。倘若你今天問我：天主教在夢中叫你兒子殺了獻給祂，你可以不可以做？我會立刻回答：不可以，因為現代人的良心顯示這是不道德的。但在亞巴郎當日卻不同，那時周圍文化有祭殺長子的風俗，認為這是表達對天主的慷慨，連亞巴郎也習染此。故事正顯示出天主並不喜歡這風俗。故事清楚說，天主只是「試探」亞巴郎，試驗他愛的真誠。一試之下，果然試出他愛天主於一切之上，故事兩次說：「你竟然連自己的獨生子也不顧惜」。亞巴郎的確能為愛付出代價，他通過了愛的考試。

第二篇讀經表達天主如何愛人，祂曾阻止亞巴郎獻子，卻「沒有憐惜自己的兒子，反而為眾人把祂交出來」，顯示天主為愛付出了代價。

第三篇讀經是有關耶穌顯聖容的事跡，表面上這與四旬期的克己補贖扯不上關係，但這篇福音正是要帶出一個訊

息：要有復活的光榮，必須經歷十字架的道路，即是說必須為愛付出代價。在顯聖容期間，厄里亞和梅瑟一同出現，三人談論了甚麼我們不清楚，但厄里亞與梅瑟一生經歷苦難，最終完成天主的使命，他們的出現肯定耶穌要走的道路，即為著對人類的愛，祂要付出代價。

伯多祿不明白愛是有代價的，他只想光榮（「我們在這裡真好」），只想停留在光榮中（「讓我們搭三個帳棚」）。天主馬上糾正他的錯誤：「你們要聽從祂」，即聽從耶穌走十字架的道路，為愛而付出。跟著雲彩、人物、聖容光彩皆消失，回到生活的現實，「只有耶穌和他們在一起」。

我們每人都要通過愛的考試，一般時期我們可能表現不錯，但到重要關頭卻未必考得過。富貴少年就是個好例子。他一直表現很好，守好誠命，但到重要關頭卻考不過，因為愛財富多過愛天主。伯多祿逃避愛的代價，多次不合格，要耶穌耳提面命，但最後補考成功，而且成績優異。

四旬期是所有基督徒考試的時期，考驗自己對天主的愛有多少，有多真。不論你選擇在四旬期做甚麼，都是表達你愛天主的深淺。我們不妨學習亞巴郎犧牲時的爽快。天主叫他：「亞巴郎」，他立刻爽快的回答：「我在這裡」；天主叫他祭獻兒子，他馬上就去。當父母、家人、朋友或堂區神父叫我

幫忙時，我有這份爽快嗎？聖經上天主曾說：「我喜歡愉快的奉獻者」，天主喜歡爽快喜樂的犧牲。山中聖訓說：「當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉」，這是叫人一方面不要哭喪著臉給人看，另一方面要內心喜樂地去禁食，天主喜歡人愉快的奉獻。

讓我們在四旬期好好過愛的考試，愉快地為主作克己補贖，作愛的犧牲，保證你容光煥發，面上閃耀著愛的光彩。

反省與實踐

1.雖然「我痛苦萬分，我仍然保持信心」，讓我們在四旬期中，去體驗願意多和耶穌在一起而不要害怕為天主犧牲。當你為天主、為他人奉獻時，是爽快喜樂的表情？還是哭喪著臉呢？

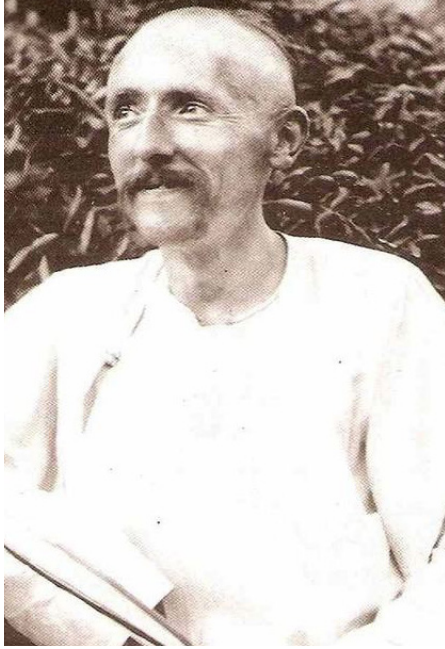
2.我們每個人都要經過愛的考驗，我們不要擔心以前有多少次不及格，但這次四旬期我們要把握機會。四旬期已經開始了，想一想，你已經為天主、為他人做了些什麼？你還願意做哪些呢？ ■



會祖傳

耀漢小兄弟會 雷鳴遠神父

作者：趙雅博



傳教大憲章

【以下繼續上期內容】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，使他們有這樣的希望。討論此事是加害與他們，併有害公益，而無代價。

四、道袍：在我們這裏已有半個多世紀的習慣了，傳教士穿中國衣服，仿佛是標新立異；穿中國服裝，在人民眼裏看我們如誓反教的牧師一樣，何苦在穿它呢？

五、事業與組織：沒有得

上峰的許可，本代牧區不興辦這些。

雷神父接到這份備忘錄，他看出來這完全是針對他個人的行為而發的，幾乎完全反對雷神父的作為。雷神父感到失望，為難，不知如何是好，他說：“哈，禁令又來了，我想這是否該答復，要答復就要宣戰了。我不說話還不行嗎？我一句話也不說，什 意見也不錶達，但我不說話卻免不了人家問我。我這兒有兩位中國神父，一位姓舒，一位姓應，他們同洋人脾氣最不投——很直率，純粹是個中國人。他們一聽說我來，就喜出望外，他們兩個真是一個心，一切問題都問我。我良心不安，是說還是不說呢？說吧，不聽命；不說吧，又對不住良心。還是聽其自然公開吧。

九月裏，教區外籍司鐸做常年避靜，雷神父也參加了。避靜的第三天，他辦了總告解，跪在一個小苦像前面，這苦像是雷神父在桑峪（屬察哈爾省）大覺山上，揀拾光緒二十六年殉教者的骨骸時發現的，雷神父珍為聖物，左右不離。他一口氣寫了幾十頁，可以印成一本小書。在這封信內，雷神父對中國歸中國人的思想，扼要而清晰地發揮無遺，在有關中國傳教問題的文件中，這封信件實在彌足珍貴。信函的開頭是這樣的：

一九一七年九月十八日於寧波，在我的年避靜中。

主教：

“在我恭聞本教區對某些意見所持之思想與態度的備忘錄後，已兩個多月了，我的心依然籠罩愁雲。最初，我想謙遜地答復您，給您陳明我的思想，後來我又想告訴您，想虛偽地粉飾著，教區的思想，就是我的思想，我只有取其辭而拒其意算了……但是害怕失去您的喜悅之心，阻止我嚮您陳明我的思想，害怕失去天主寵愛之意，阻止我嚮您說出虛托的思想。在這兩種懼怕之情中，我踟躕莫決。後來，我反省再反省，您並沒有要求我對這些事發錶意見，我還是緘口不言好了。”

“但我的良心不讓我平安，我不能在您對我仁善慈愛之前毫無感覺，從您給我打開了教區之門的日子，我便感到有義務將我全部的思想傾泄無遺；併且無論如何，我也沒有辦法把我的思想隱瞞於一切人，更不會是長久時期。縱然我隱而不言，人們也會從我的言語或行為得知端倪。如果我對您不肯清楚坦白地說明我的思想，這是將不害怕為人所知的思想，隱瞞於好天主的代錶。”

“特別是昨天，在默想天主以及對祂的義務時，我終於決定，放棄我的全部狐疑，將這些思想陳述給妳。我決定特別要說出的，是我的反省使我所要緘口者。

【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

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。

事實上，發生在其他國家的情況與法國的並不相同。比方在德國，尤其是西部的萊茵邦，那裡的天主教和工人階級有著根深蒂固的良好關係；在美國和澳大利亞，天主教的主要力量都集中在城市裡的工人階級。所以，法國的情況有些特殊，那裡的工人階級似乎是在教會之外形成了。法國的主教經常是來自農村

的鄉紳家庭，他們對生活在城市邊緣的工人的貧困處境並非視而無睹，或無動於衷。問題出自主教們沒有能力分析造成勞工階級貧困的因素，也不知道採取什麼補救的辦法。比方說，那些從鄉村湧到工業城市謀生的人，都擠在城市郊區，他們一方面離鄉背井，但在城市郊區也找不到適當的社區結構來接納他們大批的湧到。所以，他們生活處境的惡劣可想而知。再說，城市裡的本堂區原來只有本地固定的教友家庭，現在鄉村的人大批湧入城市，每個聖堂擠滿了彼此素不相識的各方人士，本堂神父過去和每位本堂教友都保持來往，互相了解，如今再也很難保持昔日的個人接觸來往。過去本堂區的生活方式特徵，在外地居民蜂擁而至以後，逐漸在變質。一八四九年巴黎教區一位代理主教便開始抱怨這種新情勢。當時的本堂神父們只能在精神生活層面對教友有所貢獻，他們呼籲僱主慷慨大方地對待工人，也呼籲工人作個有德行的人，不要酗酒，不要荒淫無恥，要遵守教會的規矩和天主的誡命等等的。

十九世紀初年社會主義逐漸形成之際，不論在思想或在社會經濟改革工作上，都遵循著天主教的教導。不幸的是一八四八年二月和六月法國發生暴力革命後，原來的社會主義開始漸漸地放棄教會的福音精神，不但不再表現宗教信仰的立場，甚至公開反對教會，宣稱教會是政權和經濟剝削者的同路人。

【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

排毒飲食： 有效嗎？需要嗎？

在現今注重健康、美容和養生的世界裡，『排毒』成了一個受大眾喜愛的用詞，排毒讓我們能時不時將集聚在人體內的毒素排走，從而保持健康，尤其是在假期間飲食上過度放任後。有些排毒飲食法宣稱能迅速減低體重、改善腸胃功能、改善毛髮、皮膚和指甲的狀況、提高能量水平、增強免疫力、消除皮下脂肪團等。

排毒飲食通常需要一天或持續一個月，包括：

- (一)短時間禁食；
- (二)只吃水果和蔬菜；
- (三)不吃小麥和奶類食品；
- (四)只吃有限範圍內的食物；
- (五)戒飲含咖啡因和酒精的飲料；
- (六)服用排毒產品，包括藥丸、洗液、飲劑等。

對於排毒飲食，英國營養師協會(The Association of UK Dietitians)作出以下的建議：

(一)水果和蔬菜的優點：排毒飲食經常推廣水果和蔬菜的好處，當然，水果和蔬菜是均衡飲食非常重要的一環，它們提供維生素、礦物質、抗氧化劑和膳食纖維等，所以我們每天應最少吃五份水果和蔬菜，但並沒有任何一種水果或蔬菜能解決所有健康上的問題，重要的是多樣化，此外，應限制每天最多喝150毫升的果汁和思慕雪(smoothie、又被叫做沙冰，是以水果為基本原料，用料理機將水果與其他原料攪拌而成)，以免攝取過量糖份。

(二)對小麥及奶類食品有過敏反應：推廣排

毒飲食的人宣稱要禁止進食小麥和奶類食品，但事實是這些食品為人體提供很多重要的營養素，所以不需要從飯餐中排除小麥和奶類食品、尤其是不能從其他食物提供所缺少的營養素，否則，可能會帶來害處。若真的擔心對小麥、奶或其他食品有過敏反應、或不耐受症，應向家庭醫生或營養師查詢。

(三)有關禁食：禁食、或嚴重限制食量會影響熱量及營養素的攝取，這會影響我們的健康。禁食會導致快速的體重下降，但這主要是流失水份和糖原(glycogen、又稱肝糖，是人體內碳水化合物的儲存)而不是脂肪，當禁食時身體並沒有足夠的能源進行體力活動和運動，所以會感覺較容易疲倦、沒有氣力和頭暈等。在實行排毒飲食結束、並恢復以前的飲食習慣後，體重便會再上升。

(四)均衡的營養：很多排毒飲食法所提倡的避免過量進食含咖啡因和酒精的飲料和高脂高糖的食品及多吃新鮮的食物確實可行的，不過，要獲得最健康體格最有效方法的要點是均衡得營養，若要減低體重，要減少每天所吃食的量、並且每天都要運動。

(五)其實，除非是患上嚴重的疾病，人體有個完善的系統，有能力將有害的物質化成無害的物質、及將有害的物質排出體外，人體不停過濾、分解和排泄毒素和新陳代謝的廢物，包括消化物、死掉的細胞、藥物、酒精、細菌、污染物等，人體的皮膚、消化道、肝臟和腎臟等多個器官不斷為身體排毒，沒有任何藥丸、洗液、飲劑等能有效將『毒素』排清，有些排毒產品的功效只是瀉藥。保持水分充足是明智的策略，但過量喝水也會帶來不良的影響。如大家多所知道的，維持健康的最好方法就是攝取均衡的營養和經常運動。 ■



Photo by Farnad Ibrahimzade on Unsplash

《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

【以下繼續上期內容】「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)。在最後晚餐中，耶穌提及門徒中將有一人出賣他，眾人都很憂慮，氣氛緊張消沉，伯多祿可能坐得離耶穌較遠，不方便直接發問，就示意給坐在耶穌身旁的若望：「你問他說的是誰」(若13:24)，他要清楚知道，大概也想盡力採取行動，阻止事情的發生。

雖然魯莽衝動，但伯多祿的愛主之情卻是純真的、濃烈的，他不想見耶穌受苦。當耶穌首次透露自己將要承受苦難時，伯多祿緊張至極把他「拉到一邊，開始諫責他」(谷8:32)。徒弟無禮諫責師傅，他也管不了那麼多，他一心只想耶穌作些反抗，勿讓這些痛苦變成事實。最後，在革責瑪尼山園，猶達斯帶領司祭長及士兵，全副武裝來拘捕耶穌時，伯多祿見情況危急要保護師傅，就手急眼快，拔出劍來，削下大司祭僕人的右耳(若18:10)。他不是表演俠義，而是愛耶穌心切，要為他排除患難，為他解圍。耶穌雖嚴詞教訓他，但也明白他的真誠，心領他的愛。還有，當耶穌在山上顯聖容時，伯多祿想留住此情此景，想留住耶穌的光輝，想讓耶穌繼續與梅瑟和厄里亞交談，就傻兮兮對耶穌說：「主啊！我們在這裏真好！你若願意，我就在這裏搭三個帳棚：一個為你，一個為梅瑟，一個為厄里亞。」(瑪17:4)耶穌沒有回答，但相信也會欣賞這位門徒的天真憨直，處處為師傅著想。

伯多祿率直自然，耶穌了解他的性格，對他也從不轉彎抹角，甚至不客氣地叫他做「撒旦」，說他只懂得人的想法，卻不知道天主的意願(谷8:33)，又怪責他是「小信德的人」(瑪14:31)。耶穌在被捕當天晚上，在革責瑪尼山園祈禱，苦難即至，「他們開始驚慌恐怖」，希望自己所愛的門徒能夠陪他，遂對他們說：「我的心靈悲傷得要死；你們留在這裏，且要醒寤。」(谷14:33-34)可

是門徒們不以為然，忍耐不住打起瞌睡，耶穌來到伯多祿面前，像對摯友一樣毫不掩飾，真情流露，對他說：「西滿！你睡覺嗎？你不能醒悟一個時辰嗎？」(谷14:37)

像伯多祿般性格的人，很容易鑄成大錯。這位宗徒的錯，眾所周知，在耶穌受審時，他三次被問及他與耶穌的關係，因害怕徬徨，不知所措，伯多祿三次都說自己不認識耶穌。其實，耶穌十分了解他，體諒他，在他犯錯前給了他一個提示，一個訊號：「伯多祿，我告訴你：今天雞還未叫以前，你要三次說不認識我」(路22:34)。後來伯多祿耐不住驚慌害怕，果真三次不認耶穌，耶穌還刻意「轉過身來，看了看伯多祿」，好像鼓勵他，支持他，叫他不要灰心氣餒，不要因一時的軟弱而失望，伯多祿與耶穌四目相交後，就立即感動，「悽慘地哭起來了」(路22:60-62)。他容易犯大錯，容易跌倒，但跌倒後立即痛悔，有勇氣站起來，錯而能悔，悔而能改，善莫大焉！

耶穌在預言伯多祿背棄他時，已細心提示，他的苦難為門徒們是個考驗時刻，撒旦要「篩你們像篩麥子一樣」(路22:31)，他還語重心深地告訴伯多祿：「西滿，西滿……我已為你祈求了，為叫你的信德不至喪失，待你回頭以後，要堅固你的兄弟。」(路22:32)雞鳴時，伯多祿想起的不單是自己的罪過，更是主的慈恩，無微不至。他痛哭流下的不只是懺悔之淚，也是感動之淚、感恩之淚；他知道耶穌已寬恕了他；他肯定耶穌為他祈禱，扶持他的軟弱，改變他的粗心大意；他也體會到他的跌倒及痛悔為他未來的使命有重大的意義，他站起來後要兼顧自己的弟兄。

【未完待續】

2月17日,18日教友奉獻收入 Donation as of 17th and 18th February 2024

Regular - \$6,961.35

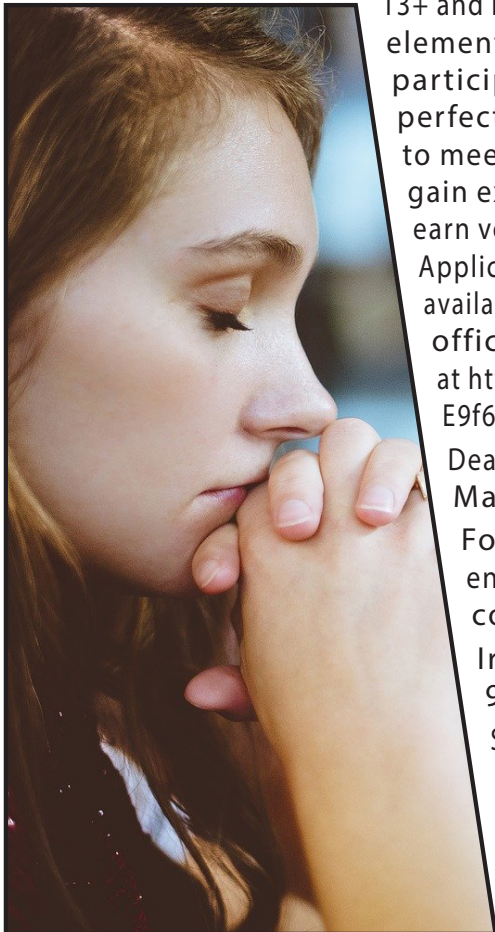
兒童夏令營招義工 Volunteer Recruitment CMCC Children's Summer Camp

兒童夏令營現在開始招募義工,讓我們實踐耶穌的教導:彼此相愛。因此,我們邀請13歲以上、小學畢業的年輕人參加。通過這服務,我們可以結識新朋友、獲得經驗和取得義工時間:<https://forms.gle/E9f6iR4CFVXi3VKS6>。截止日期為2023年3月3日(星期日)。如想了解詳情和查詢,請聯絡 Iris Woo (289-943-6549) 或 Sean Chen (647-818-1536) cmccsummercamp@gmail.com。

CMCC Children's Summer Camp is back again! It's time to recruit volunteers and as Jesus taught us in our Catholic faith, we should care for one another. So, we are inviting young people ages

13+ and have graduated elementary school to participate. It's the perfect opportunity to meet new people, gain experience and earn volunteer hours. Application forms are available at the parish office and online at <https://forms.gle/E9f6iR4CFVXi3vKS6>. Deadline is Sunday March 3rd, 2023. For details and enquiries, please contact:

Iris Woo (289-943-6549) or Sean Chen (647-818-1536)



cmccsummercamp@gmail.com.

請取用「收集硬幣生命盒」 Coins for Life campaign

哥倫布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年哥倫布騎士會15463獎學金 2024 Scholarship applications

2024年哥倫布騎士會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>.

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。

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.com.

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

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

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.

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。

插花組招募誌願者

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

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。

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。

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
1st Sunday with Youth. Mass and Eucharistic
Adoration 11:00am -12:30 pm.

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

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

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。

報名表格: 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

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表格可向堂區辦事處索取或以下網址下載:

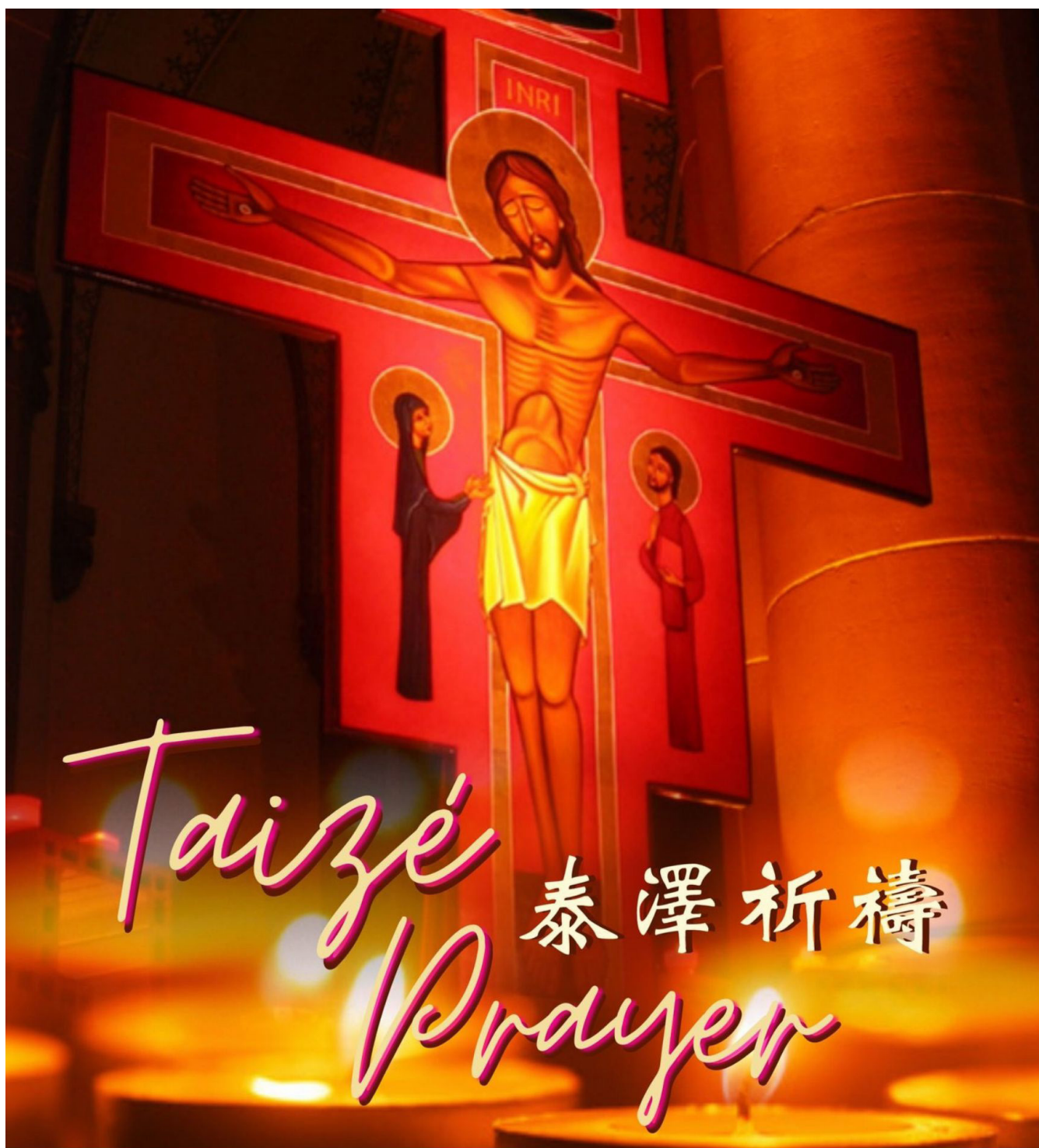
https://bit.ly/cmccRegForm_en

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

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

(更新 updated : 2024.02.17)

<p>Ash Wednesday : Feb.14th, distribution of Ashes in 9:10 am morning Mass, and 8pm evening Mass.</p>	<p>聖灰禮儀 : 2月14日星期三進入四旬期 早晚彌撒有施放聖灰</p>
<p>Station of The Cross : Feb.16th to Mar.22nd - every Friday at 8:00 pm; followed by evening Mass.</p>	<p>苦路善功 : 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>First Sunday of Lent : Feb.17th & 18th, distribution of Ashes at Masses</p>	<p>四旬期第一主日 : 2月17/18日, 主日彌撒施放聖灰</p>
<p>Lent Retreats (Don Bosco Hall) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mar. 9th – 10am-4pm Children retreat • Mar.16th – 10am-3pm Cantonese • Mar.23th – 10am-3pm Mandarin <p><i>*Confession and Anointing for the elderly after the adult retreats*</i></p>	<p>四旬期避靜 (聖鮑思高禮堂) :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3月09日 10am-4pm 兒童避靜 • 3月16日 10am-3pm (粵語) 主講: 袁銘成執事 • 3月23日 10am-3pm (國語) 主講: 王新亮神父 <p><i>*粵語及國語避靜後有長者告解及傅油*</i></p>
<p>Lenten Confessions :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mar. 18-22 – hour before and after Mass • Mar.21st 7:00-9:00 pm – priest from other parishes are invited to come to hear confessions. <p><i>*Mar.21st evening Mass is cancelled.*</i></p>	<p>四旬期修和聖事 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3月18-22日告解週; 彌撒前後一小時 • 3月21日告解日; 7:00-9:00pm 邀請其他堂區神父幫忙聽告解 <p><i>*3月21日晚上彌撒取消*</i></p>
<p>The Solemnity of Palm Sunday :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mar.23rd Saturday 6:00pm Mass – Palm Sunday Procession, solemn entrance • Mar.24th Sunday Masses – simple entrance 	<p>聖枝主日:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3月23日星期六 6:00pm 彌撒 – 聖枝遊行 • 3月24日各主日彌撒簡式遊行
<p>Easter Triduum :</p> <ul style="list-style-type: none"> • Mar.28th Holy Thursday: 8:00pm the Lord's Supper • Mar.29th Good Friday: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2:00pm Station of The Cross ▪ 3:00pm Liturgy of The Lord's Passion ▪ 7:30pm Youth Stations of The Cross • Mar.30th Holy Saturday: 7:30pm Easter Vigil <p><i>*weekday Mass is cancelled during the Easter Triduum*</i></p>	<p>逾越節三日慶典 :</p> <ul style="list-style-type: none"> • 3月28日 聖週四: 8:00pm 主的晚餐 • 3月29日 聖週五: <ul style="list-style-type: none"> ▪ 2:00pm 苦路善功 ▪ 3:00pm 苦難禮儀 ▪ 7:30pm 青年組 苦路善功 • 3月30日 聖週六: 7:30pm 復活節夜間慶典 <p><i>*逾越節三日慶典期間 平日彌撒取消*</i></p>



Taizé 泰澤祈禱
Prayer

March 16, 2024 8 - 9 pm
Chinese Martyrs Catholic Church
中華殉道聖人堂

主題

四旬期
Lent
国语避静

日期
2024年3月23日

时间
10:00am – 3:00pm



主讲神師
王新亮神父

形式
堂区实体
及

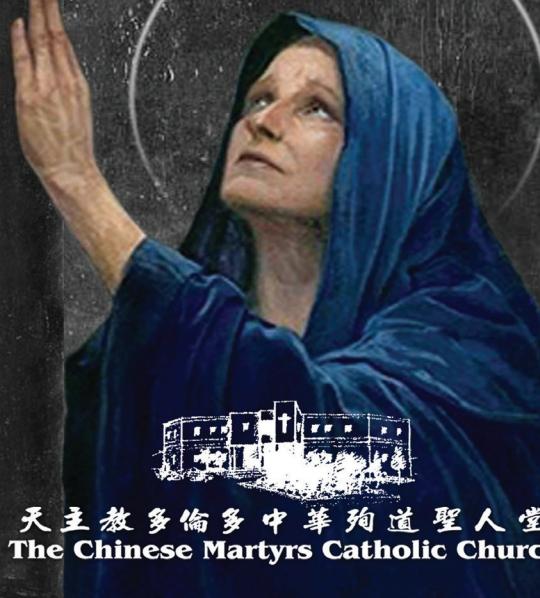
zoom  网上虚拟

报名方式
微信二维码

大家可在堂区咨询处扫描二维码入群报名
二维码亦发放于各善会（微信群）

电话查询
416-786-8688

看，
看，
你的母親
你的兒子



CMCC/Eddie/20240130



天主教多倫多中華殉道聖人堂
The Chinese Martyrs Catholic Church

CMCC使徒領袖培育 (Group 23-粵語)

招募學員

「聖經分享小組」使徒領袖工作坊

目標

讓參加者對「聖經分享小組」使徒領袖培育有清晰的理解，懂得運用其中方法，好能在信仰群體中推動及帶領「聖經分享小組」，建設基層信徒小團體。

- 認同聖言是滋養我們信仰的核心，基督是我們的跟隨對象
- 透過培訓增強被召與使命的意識
- 了解小團體對信仰發展及福傳的功效
- 藉聖神的幫助掌握聖言分享的方法及技巧，發展個人與主的關係和團體的成長

報名方式

日期：工作坊共計十個星期六
2024年4月6日至6月15日 (5月18日休息)

時間：每次兩小時 (10 am-12 pm)

方式：小組以SKYPE平台在線學習

對象：有意提升自己的信仰，延續學習閱讀聖經及建立/參與基督徒小團體
參加者滿全工作坊及練習，可獲證書及在彌撒中的特別祈禱祝福

名額：十二位

報名：請將參加者個人資料發電郵予
dlfw.application@gmail.com

截止：2024年3月24日

工作坊內容

- 自我認識：從雅各伯的經驗到尋找自己的身份及認識自己的信仰
- 透過測驗了解自己的個人風格
- 天主對人的召喚及教會今日的教導
- 以聖言分享聚會建立成員個人的祈禱、讀經、反省與實踐
- 聖言分享小組及作為「基督使徒帶領者」的服務
- 聖經分享小組的原則及帶領的技巧，如何處理小組出現的各種問題、挑戰

工作坊由Peter與培訓團隊成員 (Edwin, Fion & Nick) 主持



參加者請提供以下資料

- 姓名
- 聯絡電話
- 所屬堂區/團體
- 有否參加聖經分享小組
- 對參與「聖經分享小組」使徒工作坊的期望

報名如獲接納，會收到電郵確認



請掃二維碼
閱讀培育後經驗分享

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)