

天主教中華殉道聖人堂

The Chinese Martyrs Catholic Church



四旬期第三主日 | 二〇二四年三月三日
Lent 3rd Sunday | March 1st, 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.



耶穌回答他們說：「你們拆毀這座聖殿，三天之內，我要把它重建起來。」(若 2:19)

三月教宗祈禱意向 HOLY FATHER'S PRAYER INTENTION

請為我們時代的殉道者、基督的見證人祈禱

FOR THE MARTYRS OF OUR DAY, WITNESSES TO CHRIST

祈願那些在世界各地因福音緣故而冒著生命危險的人們，能以他們的勇氣和傳教熱忱來激勵教會。

Let us pray that those who risk their lives for the Gospel in various parts of the world might imbue the Church with their courage and missionary drive.

本期導讀

與主共融	
要辨認出並打擊那些撕裂心靈的野獸.....	2
主日分享	
天主的誠命.....	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	
魚油補充劑.....	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



堂區通訊
<https://62b74637eb4e5a.cloudfront.net/6f661442a24e9724e1f4509502b14e06a28681f14f851421UGV1XpN1rG5G0wv6aB7CA461N8wsvU1ssnu6W1kq656Y1YUR1wP1h1y1kKz1BLFp0S1v1F1w1K1a4d>



教宗三鐘經：要辨認出並打擊那些 撕裂心靈的野獸

惡習、混亂的情慾、貪求財富、圖謀名聲、愛出風頭：教宗方濟各在今年四旬期的首次三鐘經祈禱活動中叮囑眾人警惕這些引誘人心、吞食自由的一切，敦促信眾進入精神上的曠野，為天主和天使的聲音騰出空間。當天稍晚，教宗開始了四旬期的避靜。

（梵蒂岡新聞網）福音記載，耶穌在曠野的40天有野獸和天使相伴；當我們進入心靈的曠野時，也有野獸和天使常相伴隨。教宗方濟各2月18日在三鐘經祈禱活動中期勉眾人馴服並打擊野獸、聽從和跟隨天使。

惡習和情慾恐怕會撕裂我們

念經前，教宗從四旬期第一主日選讀的福音（參閱：谷一12-15）出發，省思了每個人的生活，提醒要當心許多撕裂心靈的「野獸」。

「我們可以給這些心靈的『野獸』取名字：各種惡習、讓人斤斤計較和心生不滿的貪求財富、使人注定焦慮又孤獨的虛榮享樂，以及製造不安、一直需要肯定和愛出風頭的圖謀名聲。這些都是『野獸』，都要加以馴服和打擊：否則牠們會吞食我們的自由。四旬期幫助我們進入心靈的曠野，以糾正這一切。」

以服務對抗操控

然而，四旬期也是聆聽天使的絕佳時機。天使是「扶持我們、助祐我們的天主使者」，讓我們想起「聖神所提的良善思想和情操」。祂們的一大特色是「服務」，與操控這種典型的情慾恰好相反。

「誘惑撕裂我們，聖善的渴望則使我們彼此相連、進入和諧：後者平撫內心，注入基督的滋

味、『天國的氣息』。為了領會天主的啟發、好好理解，需要進入靜默、祈禱。」

教宗勸勉信眾明白哪些野獸在心中躁動，給牠們取名字，以免被那些慾望撕裂。同時，教宗也要求眾人關注那些給基督騰出空間、抵拒誘惑的正確工具，即：祈禱和靜默。教宗邀請所有的人不要害怕進入曠野，因為只有用心聆聽，才能領悟真理。

呼籲衝突地區停止動武

念經後，教宗的思緒轉到那些處於戰爭悲劇的國家。他表示，「凡是打仗的地方，百姓都因戰爭而筋疲力盡；凡是打仗的地方，戰爭都沒有益處、得不出結果」。教宗尤其擔心蘇丹，那裡於10個月前爆發衝突，而今國家要應對的人道主義情況相當嚴重。此外，教宗也念及襲擊事件頻傳的莫桑比克、飽受磨難的烏克蘭，以及中東。

開始避靜

當天下午，教宗和羅馬聖座各部會首長開始今年四旬期的避靜，直到2024年2月23日週五為止。教宗日前邀請住在羅馬的樞機、聖座各部會首長和其他長上各自善度這段時光，「暫停工作，收斂心神祈禱」。本週教宗也將暫停所有公務，包括2月21日的週三公開發見活動。 ■

來源：梵蒂岡新聞網

鏈接網址：<https://www.vaticannews.va/zht/pope/news/2024-02/pope-angelus-lent-temptations-prayer-reflection.html>

四旬期第三主日

讀經一： 出 20:1-17
 讀經二： 格前 1:22-25
 福音： 若 2:13-25

Lent 3rd Sunday

FirstReading: Ex20:1-17
 SecondReading: 1Cor 1:22-25
 Gospel: Jn 2:13-25

天主的誠命

吳智勳神父
 天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

默想

天主向梅瑟頒布十誡是舊約的一個重要環節，亦是本週第一篇讀經的內容，就讓我以此為主題與大家一起反省。

我們今天所理解的十誡是基於出谷紀中的記載重新排列而成的，前三條是對天主，後七條是對人，但原文則是前四後六；原文中第十誡不准貪戀他人妻子和財物，亦被分析成今日的第九和第十誡。這些都是文字上的改動，無損原文的精神。以下讓我挑出幾項要點和大家談談。

一、十誡必須從盟約、從天主拯救以色列人的經驗去了解。

當以色列人遵守一條誠命（例如不可偷盜），他並非只是尊重別人的財物而已，而是藉此回應天主施於他身上的恩寵。所以每條誠命不光是平面地維持人與人之間的良好關係，更是縱面的，人對天主的回應。因此儘管由孝敬父母到不貪別人財物，在別的文化中也有類似的誠命，但本質上究竟不一樣。孔孟有很多倫理教訓比十誡講得有趣、更有文采，但畢竟宗教味道很弱，例如孟子所說的「盡心知性知天」，頂多令人感覺天人之間冥冥相通而已。

再者，十誡裡的人倫誠命，雖然人憑良心也可以理解，但單憑人的力量卻不容易實行，所以，若沒有人與天主這縱面的關係，十誡或任何倫理規範也只是美麗的理想而已。這就是為什麼天主提醒以色列人：「是我把你們從埃及被奴役的地方領出來。」人必須要有被救贖的體驗，同時亦得感念到天主是自己力量的泉源，守起誠命來才會覺得「軛是甘飴的，擔子是輕快的。」

二、十誡透露了「天主只有一個」的重要啟示。

當時，以色列人是第一批敬奉一神宗教的，而周圍的民族都是信奉多神教，或信奉一些半人半獸、半人半神的物體（例如埃及人敬拜人面獅身及人身鳥頭的事物）。那時代的人見到大自然的力量，便樣樣認為是神明，如風神、火神、水神、雷神、電神、山神等。身處這個環境，以色列人竟然信奉一個天主，並且不製造任何偶像作為神明，的確是非常突出；這是因為天主特別啟示了他們，讓他們經驗到祂是唯一的。

出谷紀中記載天主對梅瑟說：「你不可有別的神。」這並非天主妒忌人拜別的神，而是天主知道並沒有別的神，祂是為以色列人好處而這樣說。以民出埃及的經驗，使小小的以色列民族天主是唯一的，強大如埃及、信仰多神的埃及人也不能不放他們走。既然唯一的天主如此眷顧以色列人，他們若崇拜虛假的偶像便是忘恩負義，便會招致懲罰，甚至令自己

及後代陷入一個罪惡的環境中不能自拔。今天的人亦有他們的偶像，他們信冥冥之中有一勢力主宰自己的命運，只能遷就它，如迷信風水和數字禁忌、喜歡擇日等，基督徒若抱著「寧可信其有，不可信其無」的心態，正正是犯了第一誡，是與一神信仰不相容，亦為下一代製造一個有罪的環境。破除迷信理應由自己做起。

三、十誡透露天主是神聖的，而我們應將天主納入生活裡。

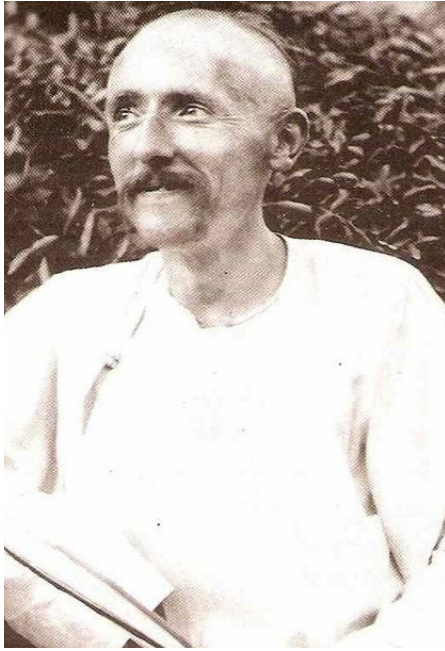
十誡嚴禁人妄呼天主的名，這裡使我們反省到生活中有時會濫呼天主的名，實在非常不敬，例如英語中有以「我的天主」、「耶穌基督」等作為感嘆語，我們可能無意識地也習染起來。守安息日是令一個把天主納入自己生活節拍的做法。人勞苦了六天，在星期日休息固然需要，但基督徒更應藉此機會將注意力放回天主身上。那些在主日仍想拼命多賺的人，是未能把天主納入生活的節拍中。

盼望我們把握十誡的啟示：
 一、讓天主拯救我、接觸我的經驗使我看到：日常如何與人相處，是對天主的一項回應。
 二、天主只有一個，任何迷信都與我們的信仰不相容。
 三、十誡幫助我們把天主納入生活的節拍中。讓我們特別善用今年四旬期的主日，主日是我們信仰生活的鏡子，我們可藉四旬期的主日，照照自己信仰的健康狀況。

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】

“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。

巴塞說，害怕乃一種不潔的恐怖，且是卑鄙的顫抖。”

“我，一個耶穌的司鐸，因為害怕看見一張不愉快的面孔，因為害怕失去我的上司的看重，而阻止了很長時期不敢說出認為是義務的事，我是害臊羞慚的！”

“給予我寫出我思想的信心，我所決定的時間與環境太好了，在避靜的時候，良心的聲音，比普通時間要更清晰洪

亮，比普通談話更為明白通暢……因為死亡的思想，審判的觀念，對全部責任的感覺，都比平時更活潑，也有更大的力量指導我的行為。至於天主的聖愛也在更近處驅迫我……我在避靜中給妳寫信的這個事實，也更給我希望，能使您相信我所陳述的誠意，無所保留，一如在天主臺前一樣，沒有一點人情面子，併且還將這些踏踐在腳下。”

這樣一個嚴肅與鄭重的開端，使我們想到：雷神父是再三考慮，謹小慎微，思想的成熟，造成了文辭的通暢。對問題的看法，巨細無遺，一氣呵成二十七頁。在雷神父的寫作中，這封信是登峰造極了。

對於主教提出的問題，雷神父只是答復了重要的前三點。最後兩點，無關宏旨，雷神父略而未談！

愛國說

“我的微妙思想，若綜合言之，可以用兩句話包括：一、中國的信友有權利併且也應該成為愛國者，與歐美教友一樣。二、關於這一點，我們應該像歐美司鐸一樣主張和行動……對於他們的義務和我們的義務，其範圍與界限就是這樣規定的。在這界限內，無論對我們或對他們，乃是義務或權利，併不是一種特許。”

下面雷神父指出這些義務在歐美國家併不是納稅、守法而已。併且還可做社會慈善活動，這些活動基本上是人道

的，已經不是本名的愛國。然而在歐美則是權利，為什麼中國的教友不成呢？為什麼中國教會不做這些事呢？雷神父接下去說：

“愛國，在過去天主教世紀形成，目前一切願意生存而又有自我意識的百姓們的看法：它是一種愛情，一種忠誠和犧牲地創造，一個偉大的理想，為此也是一種偉大的力量。這不只是一個公共利益的問題，而是一種在聽到國歌，五中如焚的熱望，在看見國旗，便有一種洋溢自喜的心懷。”

“這種力量使崇高的人們說它是起自天主教的一朵花。然而這種崇高是一種力量，也是一個國家的不毀長城！”

雷神父提到這樣一個美好的德行，教會神職人員應該提倡培養於各國民族之中。它為教會也是一種力量。他又提到法國人的愛國情形，在戰時因著這種愛國行為使法國的反神職主義狂潮降低。雷神父又寫下去：

“這一切是這樣清楚、正確、無人懷疑，在我的記憶中，可以提出千百個例子……這為歐洲教友是德行的事，為中國教友也該一樣；然而為什麼對歐洲神職界是一個光榮，對我們這裏就成了一個瑕疵呢？”

【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誠命等等的。

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。

當時法國社會主義理論家蒲魯東 (PIERRE-JOSEPH PROUDHON, 1809-1865) 便說：「私有財產是偷來的東西，天主乃是一種邪惡，必須用

正義來代替宗教的觀念。」

同一年，也就是一八八四八年二月，正當巴黎人民再次發動革命，佔領市政府，宣佈"法蘭西"為共和國，迫使國王路易·腓力普遜位出亡的時候，馬克思和恩格斯把他們在一個月之前在比利時布魯塞爾所草擬的"共產黨宣言" (MANIFESTO DEL PARTITO COMUNISTA) 送到英國倫敦印行。十九年後的一八六七年，馬克思又出版他有名的"資本論" (CAPITALE) 的第一卷，目的在為社會主義的階級鬥爭尋求和奠定科學理論基礎。這個基礎便是階級鬥爭乃歷史進步的動力，而宗教是人民的鴉片。

馬克思的思想很能吸引社會中長期被剝削的工人，他們把希望寄託在共產主義的理論和共產黨的行動。在一八六四年已有"國際勞工協會"的存在，這個協會以教會的對立者自居。為了這個理由，教會領導人士不能不反對否認天主存在的社會主義，否則，教會的基本信仰必將被這種無神論的思想所破壞。

為了對抗正在蔓延的社會主義，當時的教會不斷地向教友發呼籲，勉勵他們堅守基督信仰，而且要求他們廣泛地推動社會慈善事業，補救資本主義所帶來的社會弊端，使貧苦的勞動階級人士仍能從教會所推行的愛德工作中看到人性的一點希望，而不致於投入階級鬥爭的懷抱中。

【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

魚油補充劑

奧米加-3脂肪酸(omega-3 fatty acids)是存在人體內的一種脂肪，尤其是腦、視網膜、精子細胞等，不過，人體並不能自行製造奧米加-3脂肪酸，所以必須從食物攝取。多種食物都含奧米加-3脂肪酸，其中二十碳五烯酸(Eicosapentaenoic acid, 簡稱 EPA)和二十二碳六烯酸(Docosahexaenoic Acid, 簡稱DHA)可從食用海鮮(包括魚類和貝殼類水生動物)攝取，此外還有另一種奧米加-3脂肪酸：α-亞麻酸(alpha-linolenic acid, 簡稱ALA)存在多種植物油內，例如亞麻仁油(flaxseed oil, 也稱亞麻籽油)、大豆油(soybean oil)、芥花籽油(canola oil)等及一些植物性食物，例如黑胡桃(black walnuts)、奇亞籽(chiaseed)等，也可服用魚油補充劑(fish oil supplements)。科學研究顯示奧米加-3脂肪酸與多種健康狀況有關連，但不清楚攝取額外份量的奧米加-3脂肪酸是否有好處，以下是奧米加-3脂肪酸能提供的好處：

(1)心臟和血管健康：美國心臟科協會建議每週最少進食兩次魚類(尤其是富含脂肪的魚)，因為能降低三酸甘油酯(triglycerides)、膽固醇(cholesterol)和血壓，從而減低患上心臟和血管疾病的風險，不過，並沒有有力的證據證明服用魚油補充劑能降低冠心病、中風和早逝的風險。

(2)視力和眼睛健康：有證據顯示攝取充足的奧米加-3脂肪酸能幫助保護眼睛的健康，甚至有建議謂服用魚油補充劑保護眼睛健康，但現有的研究並不支持這樣做，反而攝取均衡的營養比服用魚油補充劑更有效。

(3)記憶和其他心理健康：包括注意力不足及過動症(Attention deficit and hyperkinetic disorders, 簡稱 ADHD)、創傷後壓力症

(post-traumatic stress disorder, 簡稱PTSD)、抑鬱(depression)、失智症(dementia)、帕金森症(Parkinson's disease)、精神分裂症(Schizophrenia)、認知能力衰退(包括失憶)，不過，仍有待更多具質素的研究報告證實療效。

(4)產後抑鬱症(Postpartum Depression)：有研究顯示在懷孕及哺乳期間低奧米加-3脂肪酸水平會增加患上產後抑鬱症的風險，故建議在這段期間的婦女多進食富含脂肪的魚，但要避免進食水銀含量高的魚，例如鯊魚、鯖魚等，或服用魚油補充劑。

(5)胎兒發育：有研究顯示攝取充足的奧米加-3脂肪酸有助胎兒的發育，尤其是腦子和眼睛，所以建議懷孕的婦女多進食富含脂肪的魚，但要避免進食水銀含量高的魚，例如鯊魚、鯖魚等，或服用魚油補充劑。此外，懷孕期間攝取充足的奧米加-3脂肪酸有助日後孩子的記憶功能。

(6)癲癇(Epilepsy)：雖然有研究謂服用魚油補充劑能減低癲癇患者發作的次數，但其他研究報告並未能提供確定性的證據。

(7)癌病：奧米加-3脂肪酸與多種癌病的關連並不明確，多項研究都不能顯示奧米加-3脂肪酸和魚油補充劑會增加或減少患上某一種癌病的風險。

(8)類風濕性關節炎：有研究顯示攝取奧米加-3有助減輕類風濕性關節炎患者的疼痛和晨僵感。服用適量的魚油補充劑應該不會帶來嚴重的副作用，但應留意以下幾點：

(1)魚油補充劑會影響人體的血液凝結，並會干擾薄血藥的藥效，導致大量出血。

(2)對魚或貝殼類水生動物有過敏反應的人可能對魚油補充劑也會出現過敏反應。

(3)有些人可能出現輕微腸胃不適，例如噁氣、打嗝、消化不良、腹瀉等。

(4)由於魚油補充劑不受監管，所以不同品牌的品質和受汙染的程度可能有分別。若考慮服用魚油補充劑，請先嚮家庭醫生或藥劑師查詢，並嚮可靠和有聲譽的廠商購買。 ■

《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】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），他還語重情深地告訴伯多祿：「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。

按福音所載，伯多祿生平最突出的是他明確地、公開地對耶穌作出信仰及愛的宣證。當耶穌行了增餅奇蹟，對群眾談及他要賜給人他的血肉，作永生的食糧時，許多人都覺得無稽之談，紛紛離開他，耶穌對他的十二宗徒說：「難道你們也願走嗎？」他不妥協，連在最親密跟隨他的門徒中若有人不信賴他，他會毫不惋惜地、不加挽留地讓他們自動離去。伯多祿就在此刻發言：「主！唯有你是永生的話，我們去投奔誰呢？我們相信，而且已知道你是天主的聖者。」（若6：69）是一個精簡漂亮，發自肺腑的信仰宣證。

在開始走向耶路撒冷，走向苦難、死亡、復活時，耶穌在路上問門徒們：「你們說我是誰？」伯多祿毫不猶豫地回答：「你是默西亞，永生天主之子。」（瑪16：16）也是一個言簡意深的信仰宣證。在這情況下，耶穌把領導教會的任務交給他，說：「約納的兒子西滿，你是有福的，因為不是肉和血啟示了你，以是我在天之父。我再給你說：你是伯多祿（磐石），在這磐石上，我要建立我的教會，陰間的門不能戰勝她。我要將天國的鑰匙交給你.....」（瑪16：17-19）這就是為什麼我們的伯多祿畫像或雕塑常在手中握有鑰匙。

耶穌復活後，在加里肋亞湖邊顯現給門徒們，有三次之多問伯多祿：「若望的兒子西滿，你比他們更愛我嗎？」伯多祿三次坦誠地回答：「主，是的，你知道我愛你。」耶穌就把自己的羊群交付給他：「你餵養我的羊群。」（若21:15-17）

伯多祿須有短處，雖有傷痕，雖曾跌倒過，但他爽朗敦厚，有領袖才能，有大將之風，也有赤子之心，尤其是他對耶穌的信及愛，是真誠濃烈的。耶穌也信任他，愛他，把自己的教會托他帶領，把自己的救恩使命交給他去延續，去發展。在《宗徒大事錄》中，我們可見伯多祿如何秉承生命，盡心盡力，施己所長，避己所短，去領導初期教會。時至今日，二千年後，天主還將這使命一代代的交給伯多祿的繼承人，至今我們的教宗本篤十六世已是伯多祿的第二百六十四位繼承人。耶穌也如昔日對伯多祿一樣，陪伴、指引、支持、愛護他，讓他牧養、領導自己深愛的教會。 ■



2月24日,25日教友奉獻收入 Donation as of 24th and 25th February 2024

Regular: \$7,404.60

- **本周有主日茶座，請大家支持。
- **本周有第二次奉獻-為堂區基金。

堂區簡訊

彌撒後，晚餐廳將在聖堂203室及網上祈禱。(星期六彌撒後only)。

堂區報告內容張貼在堂區辦事處外的報告閣上，可查閱以上報名聯繫方式。

彌撒後請大家幫忙把跪凳的彌撒經，歌本，信封擺放整齊，謝謝合作！

四旬期避靜：

--3月16日9:10am-4pm粵語避靜神師袁銘成執事堂區辦事處或諮詢處登記

--3月23日9:10am-3pm國語避靜神師王新亮神父諮詢處掃二維碼報名

以上兩天3pm長者告解，3:30pm長者傅油

告解周3月18日—22日10am-12pm;3pm-5pm黃昏彌撒前一小時

3月21日7pm-9pm有請多位神父幫忙聽告解(當晚彌撒及明供聖體取消)

3月9日兒童避靜報名今天截止。

婚配聖事準備課程(粵語)

「滿載喜樂的婚姻」婚前準備課程將於2024年3月30日開始。凡準備結婚的男女或已婚及渴望度幸福美滿婚姻的夫婦，請到堂區辦事處索取報名表格或網站下載。

日期: 2024年3月30日, 4月6, 13, 20 & 27日

時間: 星期六上午9:00至下午1:00

地點: 多倫多中華殉道聖堂 堂區中心 #B1室

語言: 粵語

費用: 每對加幣\$200元

查詢: Carmen & Kelvin Tsang

email address: marriagejoyfilled@gmail.com

泰澤祈禱:

泰澤祈禱將於3月16日(星期六)晚上8時正在聖堂舉行。將以國、粵、英語進行。誠意邀請大家一同來參與這個以短誦、讀經和默想的共融祈禱。

加拿大東岸天主教華人生活營 Eastern Canadian Chinese Catholic Living Camp

藉此新春佳節之際，加拿大東岸天主教華人生活營(加東)現邀請所有青年參加本年度的首次活動。加東是每年於勞工節長週末舉行的天主教青年靈修生活營，為17-35歲的青年而設。本次活動將於3月8日下午6:30分在萬錦市聖曹桂英堂舉辦。大家將一同觀看電影及享受零食，其後亦會有遊戲時間，讓大家結識新朋友。請在3月5日或以前，關注加東的IG @gtcommittee，並點擊貼文中的連結報名參加。如有任何疑問，歡迎通過我們的IG, FB或電郵gt24committee@gmail.com聯絡我們。To kickstart the new year, Eastern Canadian Chinese Catholic Living Camp, or more commonly known as Ga Tong, which is an annual retreat that happens during Labour Weekend for young adults ages 17-35, would like to invite all young adults to come out to our first social of the year! The first social will take place at St. Agnes Kouying Tsao Parish in Markham on March 8th at 6:30 PM. Snacks will be provided! After the movie, there will be time to play some board games and to meet new friends within the community! Hurry up to sign up for this event by following us on instagram @gtcommittee and clicking the link in our post! Deadline to sign up is by March 5th. If you have any questions please feel free to reach out to us on instagram, facebook for more information or send us an email at gt24committee@gmail.com.

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.

「居家防跌大行動」網上講座

哥倫布騎士中華殉道聖人屬會與頤康「樂齡居家」服務計劃聯合舉辦「居家防跌大行動」網上講座、致力推廣居家安老。

內容包括: 家居防跌小貼士、跌倒風險自我評估

日期: 2024年3月16日(星期六)

時間: 早上10:30至11:30

地點: 以Zoom網上會議進行

(報名後、將以電郵寄出Zoom連結及密碼)

對象: 歡迎長者及其照顧者參加

語言: 廣東話

查詢: 416-940-4809或參閱大堂海報

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.

「四旬期食物募捐」

中華殉道聖人屬會#15463再發起「四旬期食物募捐」。將在3月16-17日各臺彌撒前後收集，募集回來食物，全部送予GoodShepherdMinistries，以支持其「露宿者之家」計劃。有關建議可接受的食物請參閱張貼在大堂的海報。謝謝您們慷慨的支持，種善恩得善果。天主保佑。

The Knights of Columbus Chinese Martyrs Council is launching the Lenten Food Drive again. Collection will take place on March 16-

17, before and after each mass, gathering non perishable items to support the Good Shepherd Ministries project. For suggested food items, please refer to the poster posted in the lobby. Thank you for your generous support, and may your kindness yield fruitful results. God bless!

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 Martyrs Council 15463

Chinese 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.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。

插花組招募踴躍者

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 : 2024.02.29)

Ash Wednesday : Feb.14 th , distribution of Ashes in 9:10 am morning Mass, and 8pm evening Mass.	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
Station of The Cross : Feb.16 th to Mar.22 nd - every Friday at 8:00 pm; followed by evening Mass.	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
First Sunday of Lent : Feb.17 th & 18 th , distribution of Ashes at Masses	四旬期第一主日 : 2月17/18日, 主日彌撒施放聖灰
Lent Retreats (Don Bosco Hall) : <ul style="list-style-type: none">Mar. 9th – 10am-4pm Children retreatMar.16th – 10am-3pm CantoneseMar.23th – 10am-3pm Mandarin <i>Registration: Parish office/information desk.</i> *Confession and Anointing for the elderly after the adult retreats*	四旬期避靜 (聖鮑思高禮堂) : <ul style="list-style-type: none">3月09日 9am-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 <i>報名: 堂區辦事處或諮詢處登記</i> *粵語及國語避靜後有長者告解及傅油*
Lenten Confessions : <ul style="list-style-type: none">Mar. 18-22 : 10:00am-12:00pm; 3:00-5:00pm; one hour before MassMar.21st 7:00-9:00 pm – priest from other parishes are invited to come to hear confessions. *Mar.21st evening Mass is cancelled.*	四旬期修和聖事 : <ul style="list-style-type: none">3月18-22日告解週; 10:00am-12:00pm; 3:00-5:00pm; 黃昏彌撒前一小時3月21日告解日; 7:00-9:00pm 有請其他堂區神父幫忙聽告解 *3月21日晚上彌撒取消*
The Solemnity of Palm Sunday : <ul style="list-style-type: none">Mar.23rd Saturday 6:00pm Mass – Palm Sunday Procession, solemn entrance	聖枝主日 : <ul style="list-style-type: none">3月23日星期六 6:00pm 彌撒 – 聖枝遊行
Easter Triduum : <ul style="list-style-type: none">Mar.28th Holy Thursday: 8:00pm the Lord's SupperMar.29th Good Friday:<ul style="list-style-type: none">2:00pm Station of The Cross3:00pm Liturgy of The Lord's Passion7:30pm Youth Stations of The CrossMar.30th Holy Saturday: 7:30pm Easter Vigil *weekday Mass is cancelled during the Easter Triduum*	逾越節三日慶典 : <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 *逾越節三日慶典期間 平日彌撒取消*



首週六敬禮聖母集禱
晚餐廳誠邀閣下參與
日期:
每月首星期六
時間:
黃昏彌撒後七時
在聖堂203室
及網上步同進行

加入 Zoom 會議鏈接請參閱：

<https://us02web.zoom.us/j/84003270763?pwd=bG1OaFpMci8wOUUp4SXVhVjJZMndlUT09>

Meeting ID: 840 0327 0763

Passcode: 076141

One tap mobile

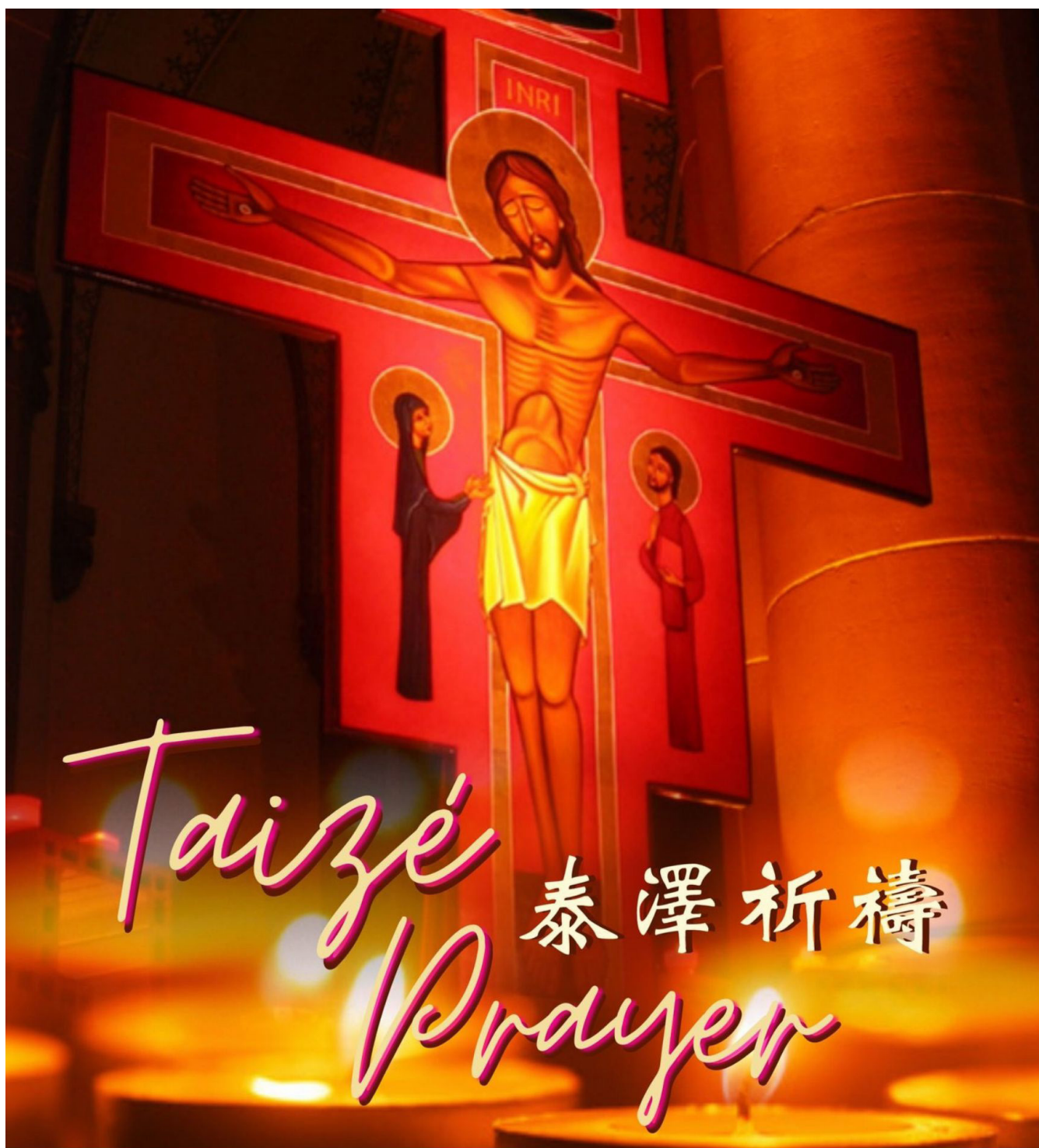
+17789072071,,84003270763#,,,,*076141# Canada

+12042727920,,84003270763#,,,,*076141# Canada

Meeting ID: 840 0327 0763

Passcode: 076141

Find your local number: <https://us02web.zoom.us/u/k0AS2iMA3>



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)