

# 天主教中華殉道聖人堂

## The Chinese Martyrs Catholic Church



四旬期第四主日 | 二〇二四年三月十日  
Lent 4th Sunday | March 10th, 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.



「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人，不至喪亡，反而獲得永生。」(若3:16)

堂區通訊

<https://www.cmcc.org/>

### 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	
驕傲是毒害手足情誼的罪 .....	2
主日分享	
天主的慈愛 .....	3
信仰培育	
會祖傳(續) .....	4
天主教歷史淺談	
55. 十九世紀的父權主義與改革思想 .....	5
平安是福	
魚肝油 .....	6
高夏芳修女靈修選摘	
會意, 契情 - 若望 .....	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



## 教宗公開接見： 驕傲是毒害手足情誼的罪

「讓我們善用這四旬期，來與我們的驕傲作爭鬥。」教宗方濟各在週三公開接見活動中向聚集在聖伯多祿廣場上的信眾發出了這項邀請。當天要理講授圍繞著驕傲這個惡習展開。教宗強調，這個惡行的後面藏著一宗根本的罪，即：「自認為有如天主」這個荒謬想法。

（梵蒂岡新聞網）「驕傲是自誇、傲慢、虛榮」：教宗方濟各3月6日在週三公開接見活動中以這句話為主軸，展開了以「惡習與德行」為主題的要理講授。當天的公開接見活動回到了聖伯多祿廣場舉行，由於教宗仍有感冒的症狀，要理講授的稿件交由聖座國務院的吉羅利（Pierluigi Giroli）蒙席代為宣讀。

### 驕傲是所有惡習中的「霸王」

公開活動開始之際，眾人先是聆聽了選自《德訓篇》的經文：「驕傲在上主及人前是可憎恨的。塵埃灰土的人，有什麼可驕傲的？……上主推翻傲慢君主的寶座，使謙遜的人坐上他們的寶座。」（參閱：德十7, 9, 14, 15, 17）

談到驕傲之人的特徵，教宗在要理講授的講稿中形容說：「他想像中的自己比現實中的自己來得更加高大；他狂熱地堅持人們要把他看得比其他人更為重要」，認為別人卑微低賤。

在前一次的週三公開接見要理講授中，教宗講解了「貪圖虛榮」的罪。這兩種惡固然有相似之處，但是與驕傲相比，貪圖虛榮只是個「小兒科」。

「古代的隱修士分析人的瘋狂，指明各種罪惡有其特定的順序：從最粗鄙的罪過開始，首先是貪吃」。而驕傲在所有惡習則是「霸王」。「驕傲的人遠離天主。為改正這個罪，它所需要的時間和辛勞比基督徒蒙召投入的其它任何一場戰役需要的更多」。

### 耶穌教我們絕對不可判斷他人

在驕傲罪的後面，藏著「自認為有如天主」的荒謬想法，因此它背後藏的是原罪。它摧毀人與人的關係，毒害所有人本該共有的「手足情誼」。驕傲也顯露在肢體語言和特定態度上。

「這樣的人很容易作出輕蔑的判斷：無緣無故對他人作出不可改變的論斷，在他看來，那些人是無可救藥的愚鈍和無能。在他的假設中，他忘記了福音記載，耶穌只交給我們極少的幾條道德誡命，卻對其中一條展現出不妥協的態度，即：絕不可判斷他人。」

### 以伯多祿宗徒為例

對於驕傲之人，連一丁點的批評或觀察都不能提出。這樣的人規勸不了，只需要耐心以對，因為「總有一天他的大廈會傾頹」。教宗引用了伯多祿宗徒的例子：當時他自信滿滿地對耶穌說：「即使所有的人都遺棄了你，我也不會！」（參閱：瑪廿六33）後來，他發現自己和他人一樣，在死亡的危險前也擔驚受怕。

如此一來，「伯多祿不再揚起下巴，卻淚流滿面。他得到耶穌的治癒，最終能挑起教會的擔子」。

### 救恩經由謙遜而來

「治療每個驕傲舉動的真正解藥」是謙遜，救恩正是由此而來。在這方面，聖母瑪利亞樹立了芳表。她在《讚主曲》中為天主做了見證，讚揚天主「驅散了驕傲人內心病態的思想」。

此外，雅各伯宗徒致函給一個因內部紛爭而受傷的團體時，寫道：「天主拒絕驕傲人，卻賞賜恩寵於謙遜人。」（雅四6）

教宗最後總結道：「因此，親愛的弟兄姊妹，讓我們善用這四旬期，來與我們的驕傲作爭鬥。」 ■

鏈接網址：<https://www.vaticannews.va/zht/pope/news/2024-03/pope-francis-general-audience-6-march-2024-vice-pride.html>

四旬期第四主日

讀經一： 編下 35:14-16,19-23  
 讀經二： 弗 2:4-10  
 福音： 若 3:14-21

Lent 4th Sunday

FirstReading: 1Chronicles 35:14-16,19-23  
 SecondReading: Ephesians 2:4-10  
 Gospel: Jn 3:14-21

# 天主的慈愛

吳智勳神父  
 天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

## 默想

本週三篇讀經帶出一個重要的訊息:天主是慈愛的。

舊約作者反省自己民族的歷史時,往往將每一件不幸的事歸究為天主對以民犯罪的懲罰。事實則可能是以色列人力弱、經濟與軍事都不如人才會連遭不幸。雖然舊約亦常提到天主對以民的慈愛(聖詠「上主是我的牧者」便極其優美),但以民對痛苦的日子總不易忘懷:例如聖殿被焚,死不掉的也被巴比倫人擄去,耶京荒涼了七十年。這一切在他們眼中皆是上主義怒的結果;於是天主變成一個有罪必罰的神,這也是一般人了解公義的原則。

耶穌的來臨進一步顯示天主慈愛的面貌,成為最重要的啟示、真正的福音。如果天主只是一個公義的天主,有罪必罰,我們的理性不會覺得驚訝,因為這是一般公義的要求,地上的包青天也能做得到,他也會用龍頭匠、虎頭匠、狗頭匠等去懲罰不同階級的惡人,看得人心大快;但懲罰的背後總散發著一股寒意,因為惡人並無悔改的機會,消極阻嚇有餘,而積極鼓勵愛人不足。福音若只講天主是公義、賞善罰惡,不足以稱為福音。

本週第二、三篇讀經所講的

才是啟示的精華,保祿驚歎說:「天主富於慈悲,對我們深懷大愛,竟在我們因犯罪而喪亡時,使我們和基督一起生活」。保祿由迫害基督徒一夜之間皈依基督,重生的經驗使他深深感受到天主的慈愛,往後更喜樂地不斷去傳福音,即使這份差使為他帶來災難仍在所不辭。事實上保祿多次身繫囹圄於異鄉,最後且死於極刑(斬首)。他的結局在中國人眼中絕對說不上是「福壽全歸」,甚至會認為這種不能消災解難的宗教不信也罷。但對基督徒來說,這正是福音的力量,包公的公義就沒有這份轉化人心的力量了。

「天主既這樣愛了世界,甚至賜下了自己的獨生子,使凡信他的人不至喪亡,反而獲得永生」(若3:16)。本週福音中這短短的四句可說是聖經啟示的精華和高峰,所有基督徒皆應銘記在心。讓我們一同細味這章節:

一、慈愛才是天主的本質。

若望書信說:「天主是愛」就是這個意思。有人說:天主本來是嚴厲的,耶穌的來臨才將此形象改變了。這個說法值得商榷:如果天父不是本質上慈愛而且願意主動地去愛,祂根本也不會派遣耶穌來到世上。透過耶穌基督,天父以實際行動表現祂的大愛。但愛必須要有對象。

二、天主所愛的是世界。

雖然有些聖經譯本將「世界」譯為「世人」,但原文是「世

界」。世界當然包括人,而主要也是人,但愛「世界」意義更豐富。一方面表示天主的創造是美好的,而這些創造是為人而存在;另一方面人有責任善用世物。天主既愛整個世界,祂的救恩也是為整個世界,不會只為猶太人或只為基督徒。基督徒應有一分豁達的心胸,願意所有人都獲得永生。試想如果將來在天堂上我們碰到先賢如孔孟,我們能否為他們的得救而感到雀躍?耶穌來並非為定人的罪,而是為使人藉祂而得救。

三、十字架上的耶穌最能顯示天主對人的愛。

耶穌一生以宣講和奇蹟彰顯天主的愛,可惜未能令猶太人回頭,最後祂以死亡去喚醒罪人的良知。無怪乎有份參與迫害耶穌的百夫長在耶穌氣絕時忍不住說:「這真是個義人」;旁觀的猶太人此刻亦看到自己醜惡的一面,槌著胸膛回去,與先前叫囂要釘死耶穌成強烈的對比。人感受到十字架上的愛而回頭,就會得到永生。

四旬期是回歸天父的時刻,讓我們好好地感受若3:16文字間所流露的愛情,並求天主幫助我們相信十字架上的耶穌有能力吸引人,特別是罪人歸向祂。



# 會祖傳

## 耀漢小兄弟會 雷鳴遠神父

作者：趙雅博



### 愛國說

【以下繼續上期內容】“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？”

“對於我們中國人愛國，可能有偏差的一切疑難。我要總括一句：這正是我們對他們有教育的義務。不能因不知便予以取消；也不能因阻止他們超越界限而試將它減到最低程度。正相反！愛國是要擴張而獨立變化的，這種情緒越是在我們之外長大併發展，便越有偏差的可能，不知不覺教友們便離開教會……這裏雖然還不是這樣，但是我們能給它時間

讓這可怕的情形出現嗎？”

雷神父這一點真是高瞻遠矚，今天我們已經清楚地看出，有色人種漸漸獨立起來了。不但痛恨帝國主義的白色人種，而且痛恨超白色人種所傳的天主真教。如果傳教士極力提倡愛國，扶持人們真正的愛國精神，告訴他們愛國的真意，相信教與國可以分開，人們也不會因恨外國人而恨及天主教。有人說目前中國崇洋狂，許多人恨不能生為外國人，提暢愛國正是背道而馳。不，崇洋是懼恨的產物，一旦有變，恨情發泄，到時就不可收拾了。至論愛國容易生出弊端，雷神父說又豈僅中國為然，歐洲更不例外，併且這也正是公教該提倡指導愛國的原因。由此可以防治弊端的產生，防止更大的災禍，而絕不該：“讓它在我們以外或反對我們而長大起來。”如果這樣，雷神父認為教會在中國將是光明的，他說：“唉，如果我們不疏忽它，也不相反這個力量，我們象所有法國、比國、意大利、德國、美國主教一樣，將這力量制成我們的武器，為天主作戰，中國教會的未來該多好呢！如果我們放棄舊作風，這些壁虎我們不能在隱藏了，天光的晨曦該是多美好呢！我們到平原來吧，置身在人民之前，引導他們，使這個有前途的民族走上偉大與慷慨吧！（這個併不指要直接參加政治會議與講演……我只是重復說：我們的權利和義

務的界限在原則上是和歐美司鐸一樣的，只是這個就夠了。）”

“天主優待了我（我雖是人中最小者，不堪稱為使徒），使我與這個民族來往，比別人更多。我參加過外教各個會社，與他們的心靈有過親密的交往，我這十七年傳教生活所留下的印象極明朗，對這些百姓信仰天主之國的最根本阻力——我不說是唯一阻力——是國家問題，照人的說法來講，除非有奇跡出現，使他們與教會分開的鴻溝是無法逾越的，而只有我們才可以填平它。”

“為此，真正的愛國如果在歐洲是可贊美而也贊美過了，在中國也必要是這樣，這是一個必要條件，使教會在百姓中生根，引導群眾進入教會的懷抱。”

“針對這些，人們也對我說，中國神職已容許他們有輔佐地位了，但是它併不能算作中國神職。在和平時要求他們比同情還更多的事，在戰時要求他們絕對中立，這是人情上不可能的事。如果在法國，我們交給比國神職，來教育法國的愛國主義，這個可以嗎？對所有領事要說什呢？公使要說什呢？”

這個備忘錄的一切要點有一個邏輯聯繫，雖然第三點仿佛該放在第二點以前。

【未完待續】

# 天主教歷史淺談

資料來源：梵蒂岡廣播電台

## 55 · 十九世紀的父權主義與改革思想

一八四八年對歐洲，尤其對法國的社會改革，是個關鍵性的一年。那年二月，凡是對社會現狀不滿的人，包括共和黨人，天主教保守派人士，以及失業的工人，大家行動一致，在巴黎發動革命，罷黜王室，建立共和國。

一時，全國興高采烈，以為國家從此可以走上自由、民主、修和與繁榮的康莊大道。

那知兩個月後所選出來的國會代表竟是一批保守派人士，他們對社會迫切的問題毫無所知，也缺乏改革的意志。當一大批一大批失業的工人湧向巴黎，希望在國家工廠裡找到一份糊口的工作，而國家工廠又因為國會認為所需的經費太高，而不批准開業，於是失業工人於六月二十三日在巴黎發動一次比二月更嚴重的暴力革命。三天後革命被政府軍所鎮壓，死傷無數。

這場工人的暴力革命再度推動政府走向比

以前更保守的路線。就因為這個緣故，法國天主教裡面一些比較開朗，支持自由、民主與改革的人士在一八四八年以後便不再受到社會多大的重視。

雖然這些前進改革派的力量不再主導社會思想與行動，但這並不是說社會原有的問題也沒有人關心，而是說關心這些問題的人已不再是自由派人士，反而是保守派的人。這些保守派人士以為導致社會貧窮悲哀的是經濟自由主義，因為這種主義摧毀了舊時代社會中那種家族父權體系和同業公會制度的運作方式，而造成各人自掃門前雪的個人主義作風，整個社會再也不存在彼此關懷的義務精神。

基於這種看法，法國天主教保守人士認為必須推行反革命運動，回到過去，重建昔日的社會關係體制，讓關心貧窮的社會賢達把最貧苦的人納入同業公會的制度中。因著這種看法，一時有許多以守望相助為目的的民間社會組織相繼誕生，其中有些甚至在工廠裡面建立起來的，這些工廠的主人當然都是比較好的教友。

這種具有慈善互助性質的組織在一八七〇年結合了巴黎五分之一的學徒工人，他們彼此形成一個大家庭，大家互相尊重，友愛，服務。不過，這些看來很富有人道和人情味的民間組織卻引起傾向社會主義的工人的不滿，這些人不喜歡那種仍帶有家族父權至上色彩的勞工組織。

【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

## 魚肝油

多個世紀以來，人服用魚肝油 (Cod liver oil) 作為預防因缺乏維他命D而導致的佝僂病 (rickets)，一直以來，生活在北歐的人在陽光不足的冬季依賴服用魚肝油補充維他命D。魚肝油是從大西洋鱈魚 (Atlantic cod) 的肝臟提煉、並經過濾確保純度，主要的生產商是北歐的國家，例如挪威和冰島等。

魚肝油是提供維他命D、維他命A和奧米加-3脂肪酸 (omega-3 fatty acids) 的極好來源：

(1) 維他命D：學名『膽鈣化醇』(Cholecalciferol)，食物來源包括脂肪含量高的魚類：鮭魚 (又稱三文魚)、鯖魚 (又名青花魚)、沙丁魚 (香港人稱沙甸魚)、吞拿魚 (又叫金槍魚)、鰻魚 (又稱鱈)、雞蛋、牛肝等。魚肝油所含的維他命D遠比其他魚油補充劑高，缺乏維他命在兒童會導致佝僂病，症狀包括發育遲緩、運動能力發育遲緩、脊柱、骨盆和腿部疼痛、肌無力和骨骼畸形等，在成年人則會導致骨質疏鬆、令骨骼脆弱而增加骨折的風險，或軟骨症 (Osteomalacia)，令骨頭容易彎曲變形；

此外，缺乏維他命D也會導致新陳代謝綜合症 (Metabolic syndrome、簡稱陳代謝綜合症)，症狀包括高血壓、高血糖和高血脂，增加患上冠心病、中風和癌病的風險。

(2) 維他命A：學名『視黃醇』(Retinol)，食物來源包括肝臟、紅蘿蔔、西蘭花、番薯、羽衣甘藍、牛油、菠菜、菜葉、南瓜、哈密瓜等，有助人體的免疫系統、細胞成長、眼睛健康和生殖功能等，缺乏會導致夜盲 (night blindness)。

(3) 奧米加-3脂肪酸：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 (chia seed)、等，有助心臟和血管、視力和眼睛、記憶和其他心理等的健康，亦有助減輕類風濕性關節炎患者的疼痛和晨僵感等。

所以，有論者認為服用魚肝油有以下對健康的好處：(1) 預防及治療青光眼；(2) 預防多發性硬化症 (Multiple sclerosis，簡稱 MS)；(3) 治療類風濕性關節炎；(4) 防癌作用等。不過，這仍需更多具質素的研究報告證實功效。

服用適量的魚肝油應該不會帶來嚴重的副作用，但應留意以下幾點：

(1) 魚肝油能為孕婦提供足夠的維他命D，不過，有專家卻不建議孕婦服用魚肝油，因為所含的高量維他命A會傷害胎兒，引起畸胎。

(2) 會干擾薄血藥的藥效，導致大量出血。

(3) 維他命A和維他命D都是脂溶性，長期大量服用會導致中毒。

(4) 由於魚肝油不受監管，所以不同品牌的品質和受污染的程度可能有分別。若考慮服用魚肝油，請先向家庭醫生或藥劑師查詢，並向可靠和有聲譽的廠商購買。 ■

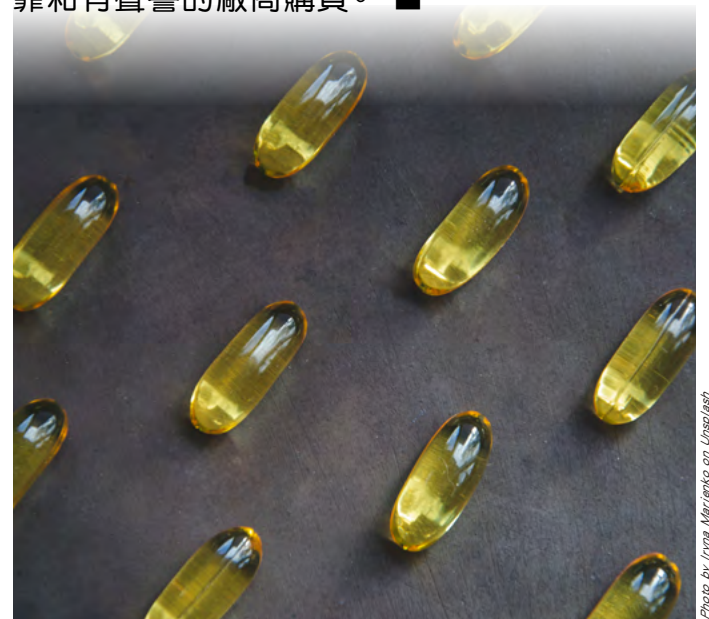


Photo by Iryna Marlenko on Unsplash

《遇之妙：福音中與耶穌相遇的人物》之三/7-高夏芳修女靈修選摘

## 會意，契情 - 若望

高夏芳修女

若20：1-8

一週的第一天，清晨，天還黑的時候，瑪利亞馬達肋納來到墳墓那裏，看見石頭已從墓門挪開了。於是她跑去見西滿伯多祿和耶穌所愛的那另一個門徒，對他們說：「有人從墳墓中把主搬走了，我們不知道他們把他放在那裏了。」伯多祿便和那另一個門徒出來，往墳墓那裏去。兩人一起跑，但那另一個門徒比伯多祿跑得快，先來到了墳墓那裏。他俯身看見放著的殮布，卻沒有進去。隨著他的西滿伯多祿也來到了，進了墳墓，看見了放著的殮布，也看見耶穌頭上的那塊汗巾，不同殮布放在一起；而另在一處捲著。那時，先來到墳墓的那個門徒，也進去了，一看見就相信了。

若望的名字，在希伯來人中很普遍，意謂「天主恩賜」，按對觀聖史的記載，他和他的兄弟雅各伯是耶穌首先召叫的兩對兄弟中的一對，他們是「載伯德的兒子」，另一對是伯多祿及安德肋(谷1:16-20;瑪4:18-22)。

按教會古代的傳統，自第二世紀以來，便認定這位若望，十二宗徒之一，是第四本福音---<若望福音>的作者。不過，他在福音中不以本名自稱，卻把自己描寫為「耶穌所愛的門徒」或簡單「那個門徒」。他是耶穌生平的目睹者，也多次以目睹見證人自居，保證一切屬實(若1:14; 19:35; 21:24)。他與耶穌的關係很密切，並常出現在耶穌生平中的關鍵時刻。比如，在最後晚餐中，這位門徒斜倚在耶穌的懷裏(若13:23)。在加爾瓦略山上，他是十二宗徒中唯一一個跟隨耶穌，不離不棄，並與耶穌的母親瑪利亞一同站在十字架下，親耳聽到耶穌最後的說話，並目睹耶穌呼出最後一口氣的(若19:26)。耶穌復活當天早上，一聽到瑪利亞馬達肋納報告墓穴已空，這位門徒立即與伯多祿一起動身，跑到墓前，看個究竟。他比伯多祿跑得快，先抵達墓穴，看見墳墓已空，只有殮布在那裏放著，他卻沒有進入墓

穴，等待伯多祿來到，讓他先進去(若20:1-8)。又當耶穌復活後在加里肋亞湖邊顯現給門徒們，這位耶穌所愛的門徒立即辨認出是耶穌，他平靜地告訴伯多祿：「是主。」急躁的伯多祿一聽，就不顧一切，急不及待地縱身跳入水中(若21:7-10)。不過，這傳統並非無懈可擊，宗徒若望、第四本福音作者、「耶穌所愛的門徒」到底是否同一人？自十九世紀以來，這是研究<若望福音>的學者們討論的一個大問題。經過長期的研究、假設、反駁，大致學者們都接納這一個解決方法，認為<若望福音>有一段複雜的歷史，若望宗徒不是這本福音的執筆者，但他卻是此福音資料的來源及保證者。執筆者應是若望的弟子，「耶穌所愛的門徒」是若望，但不是他的自稱，而是他的弟子，尤其是編寫<若望福音>的弟子對老師的尊稱，為他加添了一些象徵性的色彩，使他等同「耶穌的理想門徒」，成為一切耶穌門徒的楷模。

我們這裏不是想探討這些問題，只從四福音所載，粗略指出一些這位宗徒的特色。若望以愛見稱，他說話及行動都不多，但卻敏於思考，精於默觀，能善解耶穌的心意，與他心有靈犀一點通。耶穌所說的這句話用在若望身上最貼切：「我不再稱你們為僕人，因為僕人不知道他主人所做的一切，我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了」(若15:15)。從耶穌與若望的關係中，反映出耶穌對自己的門徒亦師亦友，他熱愛他們，願把一切傾囊相授，願與他們密切結合，心靈相通。

若望的悟性很高，不用耶穌多言，就能領會，且能深入了解耶穌降生的意義及他言行的奧秘。他的性格與伯多祿截然不同，一個屬思考型，一個是行動型；但他們兩人都很合得來，無論在福音，或是在<宗徒大事錄>中，兩人很多時一起出現，以不同的風格為耶穌作見證，相輔相成。

【未完待續】

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

Regular: \$7,404.60

**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

**2024兒童夏令營開始招生啦!**

主題: 尋找天主的寶藏  
日期: 8月12日至16日(4-8歲) 8月19日至23日(8-13歲)  
時間: 9:00AM-4:30PM  
費用: 每週\$100.00(早鳥: 每週\$90.00)  
報名開始日期: 2024年3月17日  
報名截止日期: 2024年5月26日

\*費用包括下午茶點、T-shirt、一次郊遊和充滿樂趣的一周!

將於3月17日上午9點開始收集報名表格。  
早鳥優惠: 每個夏令營週的前30名註冊者將獲得早鳥優惠。登記表格可在諮詢處或堂區網站上取得。表格和現金付款必須由報名者的父母/監護人提交CMCC堂區辦公室。

\*\*請不要在此日期前遞交表格。申請截止日期不得晚於2024年5月26日。逾期申請將不被接受。請注意,名額有限,因此申請人將按照先到先得的原則接受。如果您有任何問題或疑慮,請發送電郵至 [cmccsummercamp@gmail.com](mailto:cmccsummercamp@gmail.com) 或聯絡 Leticia Huang (647-906-5598) 或 Sean Chen (647-818-1536)

**「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](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>.

### 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

### 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 1<sup>st</sup> 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](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)



喜樂漁夫

JOYFUL FISHERS



JoyfulFishers.org

你有沒有試過想將天主的愛跟身邊親友分享的時候覺得很困難，  
不知道如何入手、甚至遭人拒絕呢？

如果你希望能更有效地把信仰和「與主相遇」的經驗跟身邊親友分享，  
而且能更緊密地跟聖神合作的話，  
由《生命恩泉》舉辦的「喜樂漁夫培育計劃」會幫到你！

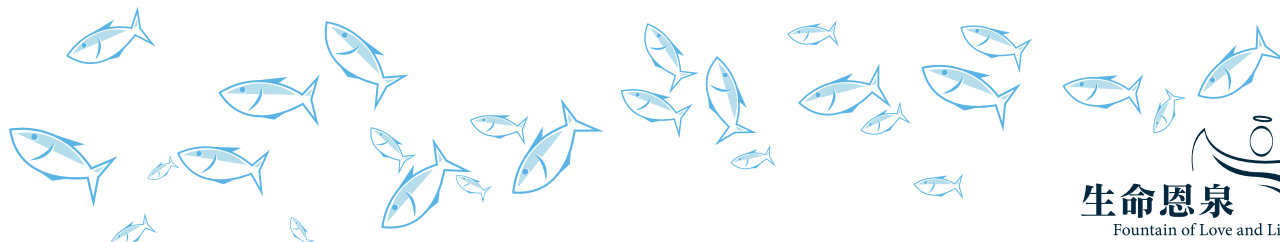
透過17個星期的教導及分享，大家一同：

- 探討自己與天主的關係
- 有系統地學習實用的傳福音技巧及其背後的理論
- 認識更多志同道合的基督徒，在福傳旅途上並肩同行

「喜樂漁夫」先導計劃及第一屆學員皆表示從課程中獲益良多👍  
觀看/閱讀學員分享可到：

[JoyfulFishers.org/testimonial](http://JoyfulFishers.org/testimonial)

如欲了解更多詳情，可到  
[JoyfulFishers.org](http://JoyfulFishers.org)

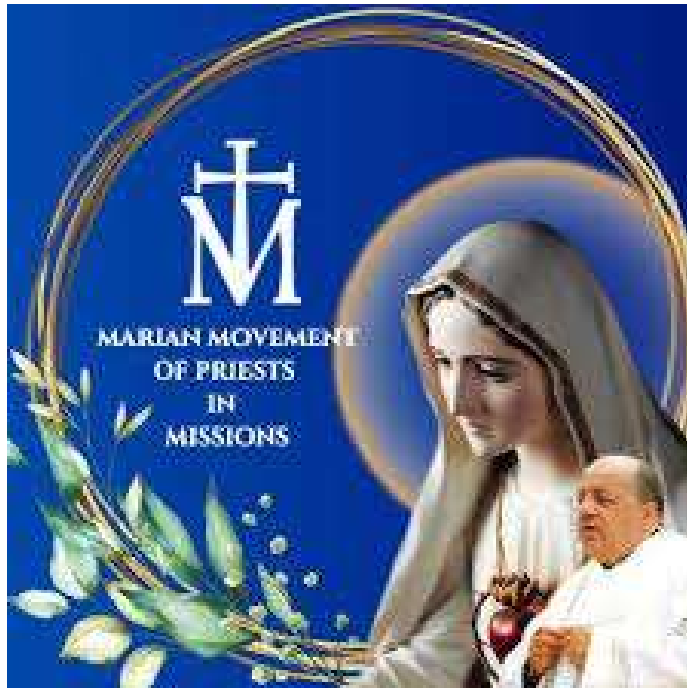


生命恩泉  
Fountain of Love and Life

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

(更新 updated : 2024.03.03)

<b>Ash Wednesday :</b> Feb.14 <sup>th</sup> , distribution of Ashes in 9:10 am morning Mass, and 8pm evening Mass.	<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
<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.	<b>苦路善功 :</b> 2月16日 - 3月22日 每週星期五 晚上8時 <a href="#">拜苦路</a> 隨後舉行晚間彌撒
<b>First Sunday of Lent :</b> Feb.17 <sup>th</sup> & 18 <sup>th</sup> , distribution of Ashes at Masses	<b>四旬期第一主日 :</b> 2月17/18日, 主日彌撒施放聖灰
<b>Lent Retreats (Don Bosco Hall) :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mar. 9<sup>th</sup> – 10am-4pm Children retreat</li><li>Mar.16<sup>th</sup> – 10am-3pm Cantonese</li><li>Mar.23<sup>th</sup> – 10am-3pm Mandarin</li></ul> <i>Registration: Parish office/information desk.</i> <b>*Confession and Anointing for the elderly after the adult retreats*</b>	<b>四旬期避靜 (聖鮑思高禮堂) :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3月09日 9am-4pm <a href="#">兒童避靜</a></li><li>3月16日 9am-4pm <a href="#">(粵語)主講: 袁銘成執事</a></li><li>3月23日 10am-3pm <a href="#">(國語)主講: 王新亮神父</a></li></ul> <i>報名: 堂區辦事處或諮詢處登記</i> <b>*粵語及國語避靜後有長者告解及傅油*</b>
<b>Lenten Confessions :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mar. 18-22 : 10:00am-12:00pm; 3:00-5:00pm; one hour before 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> <b>*Mar.21<sup>st</sup> evening Mass is cancelled.*</b>	<b>四旬期修和聖事 :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3月18-22日 <a href="#">告解週</a>; 10:00am-12:00pm; 3:00-5:00pm; 黃昏彌撒前一小時</li><li>3月21日 <a href="#">告解日</a>; 7:00-9:00pm 有請其他堂區神父幫忙聽告解</li></ul> <b>*3月21日晚上彌撒取消*</b>
<b>The Solemnity of Palm Sunday :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>Mar.23<sup>rd</sup> Saturday 6:00pm Mass – Palm Sunday Procession, solemn entrance</li></ul>	<b>聖枝主日 :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>3月23日星期六 6:00pm 彌撒 – 聖枝遊行</li></ul>
<b>Easter Triduum :</b> <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> <b>*weekday Mass is cancelled during the Easter Triduum*</b>	<b>逾越節三日慶典 :</b> <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> <b>*逾越節三日慶典期間 平日彌撒取消*</b>



## 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=bG10aFpMci8wOUUp4SXVhVjJZMndiUT09>

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/j/84003270763>



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/Edlie/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](mailto:dlfw.application@gmail.com)

截止：2024年3月24日

JOURNEY  
OF  
Faith

#### 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)