



## 教宗會見新加坡青年：你們要有勇氣，走出舒適圈

教宗方濟各在亞太四國訪問的最後一項活動，是在新加坡公教初級學院與不同信仰的青年相聚。他指出，一個選擇安逸生活的人，是個「頭腦變得遲鈍的青年」。為此，他邀請年輕人始終走出去與人相遇，因為「歷史上每一個獨裁者，做的第一件事就是切斷對話」。

(梵蒂岡新聞網)教宗方濟各9月13日在新加坡公教初級學院與青年進行跨宗教交談，期勉他們在不同宗教的青年之間推動團結與希望。大約600名與會者分別來自50多所學校和宗教組織。十幾名宗教領袖也出席了本次聚會。

這是青年引頸期盼的一項活動。他們以歡呼聲、歌唱聲和舞蹈，熱情迎接了教宗，其中多名表演者是殘疾人士。教宗選擇放下講稿，即席回應三名青年的提問。他們三人分別是印度教徒、錫克教徒和天主教徒，在活動開始之際做了見證，並提出了幾個疑惑向教宗請益。

### 躲在安逸的環境裡批評和舒適圈

這三名不同宗教的青年都提到了躲在安逸的環境裡批評的現象，請教如何才能走出舒適圈，如何才能在青年當中推動宗教交談，如何才能克服對判斷的恐懼，如何才能善用人工智能的機會並且管理隨之而來的風險。

這些話語打動了教宗方濟各，他注視著在台上坐在他身邊的青年，發自肺腑地回答說，青年很勇敢，因為他們朝著真理邁進，因為他們前行，因為他們有創意，但是青年必須提高警覺，切莫躲在安逸的環境裡批評。教宗解釋道，批評必須有建設性，否則就會招致毀滅，難以走上新的道路。批評需要勇氣，接受別人的批評也需要勇氣，「這是青年之間的誠懇對話」。

「年輕人必須有勇氣建設，有勇氣向前邁進，走出舒適圈。一個選擇總是過著安逸生活的青年，就是一個發胖的青年。你們笑了！但他不是肚子發福，而是頭腦變得遲鈍。所以，我告訴年輕人，你們要冒險、要走出去，不要害怕。恐懼是一種獨裁的態度，會使你們裹足不前。」

### 懂得承認錯誤

教宗表示，重要的是，犯錯的時候，意識到自己的錯誤。接著，教宗邀請在場眾人思考，以下兩種情況哪一個更糟糕：一種是因為邁上了旅途，所以犯錯；另一種是因為把自己關在家裡，所以就不會犯錯。

教宗說：「一個不去冒險、害怕犯錯的青年，就會未老先衰，明白嗎？」

### 不可變成媒體的奴隸

在青年的提問下，教宗談起他很關心的一個議題，即媒體的使用。教宗稱不使用媒體的人是「封閉」的青年，相反地，受到媒體奴役的青年，則是「迷惘」的青年。

「所有青年都必須使用媒體，但是要善用媒體，讓媒體幫助我們前行，而不是讓媒體把我們變成奴隸。你們不同意？」

### 所有宗教都通往天主

教宗讚許青年推動宗教交談的能力，指出「所有宗教都是通往天主的道路」，沒有誰比誰更重要。不同宗教「就像不同語言、不同方言那樣，都是為了抵達目的地。而天主是所有人的天主。正如天主是所有人的天主，我們人人都是天主的兒女」。

### 以對話抵拒霸凌

青年時代是充滿勇氣的時期。教宗表示，為了開啟對話，需要有勇氣和尊重。這一切在應付嚴重的霸凌現象方面，扮演了至關重要的角色。無論是言語霸凌還是肢體霸凌，霸凌始終是以強欺弱，比方說：對殘疾兒童的霸凌。

「正如我們都有自己的缺陷，我們必須尊重其他人的殘缺，這很重要。我為什麼談這點呢？因為克服這些情況有益於你們所做的跨宗教交談，因為跨宗教交談的建設有賴於對他人的尊重。這十分重要。」

### 獨裁的人切斷對話

教宗引用一名見證青年的話，鼓勵所有青年「竭盡所能保持勇敢的態度，促進青年能有一個進入和交談的空間」，因為他們的對話開啟旅途、開闢道路。

「你們如果從年輕就開始對話，那麼長大成人以後會有更多的對話，以公民、以政治人士的身份對話。我想告訴你們一個歷史事實：歷史上每一個獨裁者，做的第一件事就是切斷對話。」

教宗誇讚新加坡青年「勇敢，幾乎是厚臉皮」，並期許他們「懷著理想」前行，不要走回頭路。

「你們要大膽冒險！否則就會長出大肚臍！願天主降福你們，請為我祈禱，我也為你們祈禱。現在讓我們在靜默中做件事，我們靜靜地彼此代禱。求天主降福我們大家。再過一些時間，你們就不再是青年了，你們將成為大人，也會當祖父母，你們要將這些事傳授給孩子。」 ■

鏈接網址：<http://www.vaticannews.cn/zht/pope/news/2024-09/pope-calls-singapore-youth-unity-during-interreligious-dialogue.html> ■

## 常年期第二十四主日

讀經一： 依 50:5-9  
 讀經二： 雅 2:14-18  
 福音： 谷 8:27-35

## Ordinary 24th Sunday

FirstReading: Is 50:5-9  
 SecondReading: Jas 2:14-18  
 Gospel: Mk 8:27-35

# 門徒的代價

吳智勳神父  
 天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

## 默想

馬爾谷福音長久以來受到忽視，基督徒多喜歡其他三部福音。他們欣賞瑪竇福音整齊的訓導，有出色的天國大憲章及各式各樣的比喻，甚方便教導慕道者；路加福音則標榜天主的慈悲，讓人看出天主真正的面容，溫暖了人的心，豐富人的靈修生活；若望福音有深刻的神學反省，突出天主降生成人，住在我們中間，永生能於現時開始。馬爾谷福音呢？好像沒有甚麼特別的貢獻，連聖師奧思定也認為它是瑪竇福音的摘要。直至上世紀，基督徒慢慢發覺馬爾谷福音的偉大，並認定是第一部成書的福音。今天我想介紹馬爾谷福音一個突出的主題：作耶穌門徒的代價。

很多人都注意到福音中耶穌所問的問題：「人們說我是誰？」是福音的分水嶺，同時回應福音開始的第一節：「天主子耶穌基督福音的開始」。馬爾谷有計劃地安排今日伯多祿回答耶穌是基督（即救主），以及十字架下百夫長的宣認：「這人真是天主子」，以此回應卷首所言耶穌的身份。

耶穌在斐理伯的凱撒勒雅問這問題有其特別意義。傳統上這是個滿天神佛的地方，過去

是崇拜巴爾的中心，當時則加上凱撒崇拜，到處有神殿，伯多祿能在此種環境下承認耶穌是救主基督殊不簡單。但馬爾谷不像瑪竇一樣安排耶穌讚美伯多祿，反而緊接著講出默西亞將如何，及作為耶穌門徒的代價。

馬爾谷是最強調十字架的福音，他的福音處處精簡，但記載苦難卻十分詳盡，他屢次提到耶穌糾正別人對默西亞的誤解。伯多祿代表了那些誤解默西亞是光榮的、無上權威的、甚至政治性的人物。他被耶穌斥為撒旦，明顯指出伯多祿不自覺地做了撒旦的工具，想去改變默西亞謙下的、受苦的、為人服務的面貌。馬爾谷筆下的門徒必須是（一）捨棄自己，（二）背著十字架，（三）跟在耶穌後面。

（一）捨棄自己：外界的標準往往標榜「為我」，做耶穌的門徒必須是「無我」，不再以自我為中心，卻以基督為中心；對天主說「是」，對自私的我說「不」，效法皈依後的保祿：「不再是我生活，而是基督在我內生活」。

（二）背著十字架：代表著艱苦、犧牲，這是愛的代價。耶穌用十字架彰顯天父的愛，基督徒要過愛的生活難免有痛苦，有犧牲。耶穌很老實，並無以完美的包裝吸引人作門徒，更從未許諾信祂後萬事如意，逢凶化吉，百病不侵，考試過關斬將，生意滔滔不絕。如有人以

此吸引人信耶穌，明顯地違背耶穌的意思。當然如果人甚麼人也不愛，的確會少很多煩惱，少了被傷害的機會。不過，如此逃避十字架，逃避為愛付出，很難再稱自己為基督徒。

（三）跟在耶穌後面：今日福音中，伯多祿站出來，要替耶穌出主意，被耶穌痛斥，要他退到後面。基督徒必須以耶穌作他的道路，跟在祂的後面，不要妄想青出於藍，可以勝過師傅耶穌。基督徒要相信耶穌開出的道路是最好的，不會有比十字架更好的道路，也不要可以走後門繞過十字架，輕輕鬆鬆便可到達終點。

今日的福音，馬爾谷第一次透露作門徒的代價，其後他不斷重複。我們必須多加注意，以免錯過了馬爾谷的苦心。

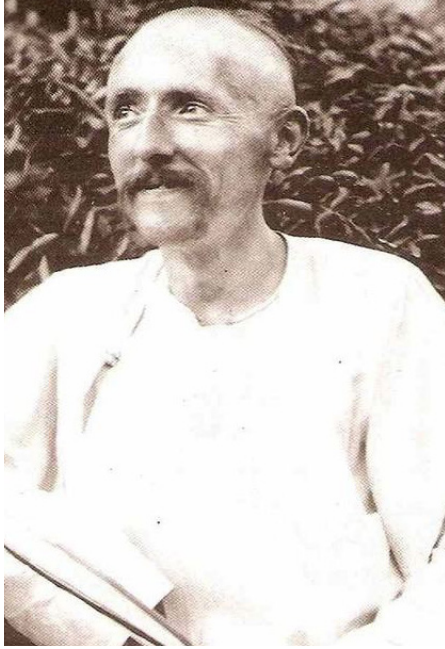
有一位神父晚年寫了一篇有關自己皈依的文章，提及自己年輕時曾強烈地感受到天主的愛而加入修會，但隨著日子的流逝，這份感覺不再存在。在他逝世前不久，在翻譯馬爾谷福音時特別注意到他所講作門徒的代價，一旦發現作門徒的代價，他再次強烈地感受到天主的愛，為他而言是第二次皈依。

讓我們把目光放在馬爾谷福音精彩的地方，做耶穌的門徒，無可選擇地要捨棄自私的我，背起愛的十字架，跟在耶穌的後面。若能如此，馬爾谷福音開宗明義的話就在我們身上應驗：「天主子耶穌基督福音的開始」。

# 會祖傳

## 耀漢小兄弟會 雷鳴遠神父

作者：趙雅博



### 頑石點頭

【以下繼續上期內容】對兒童是這樣，對成人也是這樣。他淋漓盡致地講述著故事，大家著了迷似的聽著。說到聖人們，就仿佛聖人在聽眾當中行走一樣；談到魔鬼，人們就仿佛看見一只雙耳尖尖的怪物走來，伴著野狐的嚎聲，或者椅子相撞，使你不禁毛骨悚然。一位聽過他講道的司鐸說：我真想不到教會還有這樣美妙的道理……。在他的講道中，中國也常常被摻入福音里，這時候聽眾們便神遊在猶太和中國的平原上了。對於罪過、地獄、煉獄等題目，他完全運用民間講道師的論據，採取在我國所見所聞的各種事跡，聽眾不僅戰栗，並且還下

定避罪悔罪的決心，以避免這種不幸的遭遇。

他在學校內演講，對午後是阻止睡眠的興奮劑。這樣的演講中，結束時他很自然地提到一個應援助的中國留學生。說他如何可嘉，宛如自己的寵兒，值得大家予以幫助。如果這位學生是外教呢？那更好了，雷神父要求學生們為他的皈依祈禱、犧牲，不要立惡表，而阻止這位學生的回頭。一位校長說：他的學校自從中國留學生來了以後，校監的任務便成了形同虛設，學監不再有用武之地了。大家爭先恐後地勉做模範學生，借以引起中國同學對宗教的認同，皈依聖教。

### 鮑郎司鐸的合作

在留學生事業上，幫助雷神父的人太多了，我們無法一一詳述，我只就一兩位最重要者，稍加介紹，以見一斑。我們先從鮑郎司鐸開始。

鮑郎司鐸那時在佛維爾任副堂。佛維爾是一座工業城，人口七萬五千，靠近德國。鮑郎司鐸是一位很能傳教的司鐸，他對青年人影響力最大，比國今天的很多司鐸們，都可以說歸功於他，由於他的指導，他們才進入了修院修道。他從沒有聽過雷神父的大名，更不用說謀面了。一九二二年七月，他從本堂司鐸口里，才聽見雷神父的名字，並聽說他要參加七月九日的傳教日。這傳教日是由本堂司鐸領導，為

全城組織的，雷神父被指定在聖芮連本堂講道。最後本堂又對鮑郎司鐸說：“這是一個怪人物，他對我說要乘巴黎快車前來，早晨三點到達，並寫信給我說：你不要為我的事而煩惱，我工作很多，先留在車站上等到堂門打開。”

到時候，鮑郎司鐸仍然是跑到車站去接他——但並沒有看出他有一點特殊，早晨的講道也沒有理會什麼。並且鮑神父因為本堂區的工作關係，也沒能多聽他的講道。大禮彌撒以後，他們在本堂司鐸那里又見面了。雷神父問他說：“副堂司鐸，你想我穿著中國衣服在城內散散步是不是很有趣，是不是能吸引聽眾對我午後的演講注意？”副堂司鐸認為這種觀念太可笑了，對他說：“如果你高興！”“不是我高興與不高興的問題，而是對演講而言。”……當然，如果人們不認識雷神父的時候，顯然是沒法推測他的用意。

午後，鮑郎司鐸因為太忙，沒有去參加演講，他和幾位他稱之為小瘋子的青年們留在辦公室內。忽然門鈴響起，進來了兩位成年人，爭先恐後地告訴他們：雷神父給他們談了中國問題，特別談了中國留學生問題。

“你決想不到會有這樣的成績，禮堂擠滿了人，笑聲啊，鼓掌聲啊。他有一套說話的方式……”

【未完待續】

# 天主教歷史淺談

資料來源：梵蒂岡廣播電台

## 60 · 十九世紀末二十世紀初的東正教與誓反教

【以下繼續上期內容】本世紀中葉，德國誓反教神學家魯道夫·布爾特曼（RUDOLF BULTMANN, 1884-1976）提倡用歷史形式的方法來研究新約福音的形成。換句話說，他盡量排除福音記載中屬於被認為是稀奇古怪的神話成份，只保留有稽可考及合乎人性常理的部分，然後以歷史方法來研讀和註解聖經。

與魯道夫·布爾特曼同一時期的，還有一位著名的誓反教神學家保羅·蒂利希（PAUL TILLICH, 1886-1965），他因為反抗納粹主義而被迫流亡美國。他研究神學的方式途徑是從當代人的生活處境與問題為出發點，以便達到天主那裡。他設法在神學與文化之間建立關係，他以為每種文化的本質就是宗教，而文化是宗教的必然表現。

以上所談的，是十九世紀末二十世紀初天主教以外信仰基督的各教會團體在世界主要地區的簡要概況。

## 61 · 非天主教基督信徒大公合一運動的誕生

十九世紀末，歐洲居民大量向外移，他們都是信仰基督，但屬於不同教派團體的信徒，其中大致分為誓反教徒，東正教徒，以及天主教徒。誓反教徒裡面分的宗派更是不勝枚舉。他們一到世界各地之後，頓成了少數族群，而且各教派宗派又積極展開傳教工作，為自己的信仰團體爭取更多的信眾。無形中，這些同是信仰基督的人竟在異地非基督信徒面前競爭起來，令人覺得驚訝，給人立下壞榜樣，叫嚮往基督福音的人無所是從。不少有心的基督信徒看到這種狀況，內心非常痛苦，渴望同是信奉耶穌基督的人徹底反省，彼此修和，真正歸依基督，大家同屬一牧一棧。於是，一股推動和促進基督信徒合一的力量便逐漸形成。

十九世紀中葉，一些屬於同一個教派的誓反教徒曾經努力，設法維持散居在世界各地的教內弟兄姐妹的合一，於是，在一八四六年成立了"全球福音聯盟"（ALLEANZA EVANGELICA UNIVERSALE），這個聯盟把誓反教各宗派都聯合起來，不分彼此。.....

【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

## 間歇性斷食(一)

間歇性斷食(Intermittent fasting)是進食及斷食輪流交替,不是挨餓、而是在短期內減少熱量的攝取,採用者相信人體滿足於較少量的食物、而同時減少對不健康小吃的渴求,所以,在嘗試間歇性斷食期間必須維持進食健康而能提供均衡營養的飲食。

一些流行間歇性斷食的方法包括:

### (一)限時進食法(Time-restricted feeding):

這個方法預先設定斷食和進食的時間表,例如每天必須禁食若干小時、而只能在其餘的時間進食,較常見的方法包括:

(i)16/8方法:每天有十六個小時禁食,只能在其餘的八個小時內進食,例如每天只能在上午十時至下午六時進食;

(ii)14/10方法:每天有十四個小時禁食,只能在其餘的十個小時內進食,例如每天只能在上午九時至下午七時進食。

由於在睡眠時已經禁食,所以這個方法很受歡迎、而且方便,採用者只是將過夜禁食延長至不吃早餐、並且在吃午餐前不進食,這對首次採用間歇性斷食的人是較安全的選擇。視乎採用者的選擇,限時進食法可以每天都進行、或每週只採用一、兩次,定出適合的斷食和進食時間表可能需要多天的嘗試,尤其是非常活躍的人、或在晚上會被飢餓弄醒的人。另外有一點需要留意,盡量在黑夜來臨前進食大部份所需的熱量,因為很多人會在晚間選擇熱量高但營養價值少的食物,此外,較早進食能讓人在睡覺前較活躍的時間有機會令血糖正常化。

### (二)每週兩次斷食法(The twice-a-week method):

這個間歇性斷食方法設定每週有兩天攝取

熱量的上限為五百卡路里,在每週的其他五天則維持健康而正常的飲食。通常在禁食的兩天只是進食分別為二百和三百卡路里的兩餐,值得注意的是盡量多吃纖維及蛋白質含量高的食物,這會讓人在禁食時有飽的感覺、及減低攝取熱量。可選擇每週的任何兩天(例如星期二和星期四),只要在兩個禁食的日子之間有一個不是禁食之日,謹記在不是禁食的日子要如同往日般正常進食。

### (三)隔天斷食法(Alternate day fasting):

二十四小時不吃東西、接著是二十四小時正常飲食,循環下去,但礙於難以實行,所以有人作改良版的隔日斷食(Modified Fasting Regimens):禁食的日子只攝取五百卡路里熱量(約正常日子的百分之二十五),在非禁食的日子則維持正常而健康的飲食。

### (四)二十四小時斷食法(The 24-hour fast):

這個方法是完全禁食二十四小時,通常是每週只禁食一至兩次。採用這個間歇性斷食方法的副作用會很嚴重,包括疲倦、頭痛、易怒、肚餓、低活力等,若採用這個間歇性斷食方法,在非禁食的日子必須進食正常而健康的飲食。

在禁食的時段只可飲水和不含熱量的飲料,例如不加糖和奶的咖啡和茶,在可進食的時段是『正常』地進食,而不是為了彌補一段時間沒有進食而過量、甚至胡亂進食,營養專家建議在採用間歇性斷食時仍需跟隨『地中海飲食法』(Mediterranean diet),多吃水果和蔬菜、瘦肉、健康的油、不是精製的碳水化合物(unrefined carbohydrates),例如全穀類食物。 ■



《遇之妙：福音中與耶穌相遇的人物》之四/6-高夏芳修女靈修選摘

## 一動一靜 - 瑪爾大及瑪利亞在伯達尼家中

高夏芳修女

路10:38-41

他們走路的時候，耶穌進了一個村莊。有一個名叫瑪爾大的女人，把耶穌接到家中。她有一個妹妹，名叫瑪利亞，坐在主的腳前聽他講話。瑪爾大為伺候耶穌，忙碌不已，便上前來說：「主！我的妹妹丟下我一個人伺候，你不介意嗎？請叫她來幫助我罷！」主回答她說：「瑪爾大，瑪爾大！你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了更好的一份，是不能從她奪去的。」

福音在介紹人物時，經常用一個相當有趣的安排方法，就是色彩鮮明，角色成雙成對，互相映照。有時這些角色甚至清楚地黑白對立。

這種手法，特別在耶穌講的比喻中，最明顯：比如蕩子回頭的比喻中的兩個兒子(路15:11-32)；善心的撒瑪黎雅人及由司祭與肋未代表的神職人員(路10:30-35)；奢華的富翁及貧窮的拉匝祿(路16:19-31)；在聖殿祈禱的法利塞人及稅吏(路18:9-13)；十個童女，五智五愚(瑪25:1-7)；兩個兒子，一個答應父親去葡萄園工作卻沒有去，另一個說不去卻去了(瑪21:28-31)；積極善用塔冷通及把它埋在地裏的僕人(瑪25:14-30)；婚宴中原先被請卻爽約及後來被請的客人(瑪22:1-14)；審判時站在寶座右邊的綿羊及左邊的山羊(瑪25:31-46)等等。

除了比喻外，在介紹真人實事時，這種編排手法也常見，尤其在路加福音。比如在耶穌的童年聖史中若翰及耶穌兩條敘事路線的平衡相對，瑪利亞及匝加利亞兩角色的鮮明對比。在耶穌的傳教生活遇到的人中也有光暗分明，對比強烈的，比如法利塞人西滿及來到他家中用香料敷抹耶穌的罪婦，一個愛得少，一個愛得多。(路7:36-50)，稅吏匝凱與自以為是，批評耶穌的旁觀者，也明顯對立(路19:1-10)，與耶穌一同被釘在十字架上的二盜，一善一惡(路23:39-43)。當然，還

有我們現在要談及的一對姊妹，他們並非對立，卻性格相異，互映成趣。

瑪爾大及瑪利亞是兩姐妹，和她們的兄弟拉匝祿一同住在耶路撒冷附近一條名伯達尼的小村莊內。兩姊妹彼此相親相愛，但性格就有天淵之別：一個愛動，一個愛靜；一個善言好談，一個喜歡聆聽沉思；一個幹勁十足，一個內向含蓄；一個長於交際，一個悟性敏銳；一個粗爽豪快，一個細膩矜持。她們各有所長，各有可愛之處，耶穌很欣賞她們，瞭解她們，與她們的友情甚篤。

一天，耶穌在往耶路撒冷的途中路過她們的村莊，她們便殷勤地把他接到家中，熱情款待。尤其是瑪爾大，緊張忙碌，貴賓到訪令她受寵若驚，急忙點火起灶，弄這弄那，忙過團團轉，唯恐侍候不周，她的妹妹瑪利亞卻安靜地，優哉悠哉地坐在耶穌腳前細心聽他講話。做姐姐的看不過眼，想借用耶穌的權威，教訓一下妹妹，她甚至有一點怪責耶穌縱容妹妹，不客氣地對他說：「主！我的妹妹丟下我一個人伺候，你不介意嗎？請叫她來幫助我吧！」瑪爾大能這樣坦然，毫無顧忌地與耶穌說話，表示她跟耶穌很熟落，信賴他，在他面前不拘束，她並非指使耶穌，只是一廂情願地認為耶穌應該是站在她那邊的，因為按人情世故，按常理，按禮貌習俗，她的做法才是正確，妹妹應該跟著她一樣。她的「霸道」在於不能容忍多元化，這使她無意中排斥異己，她做慣大家姐、女強人，她有領袖才能，有主見，她覺得別人理應信從她，包括耶穌在內。瑪爾大「叫耶穌」去「叫她妹妹」來幫忙她，始終是她掌管一切，把握一切，是她的意願要承行。.....

【未完待續】

### 2024年九月九日教友奉獻收入 Donation of 9th September 2024

Regular: \$8,576.90

\*\*聖堂將於9月25日星期三清洗所有地毯，當天早上彌撒後，關閉整個教堂，至星期四早上重新開放，星期三晚彌撒取消。請大家留意！

\*\*哥倫布騎士會將於9月28日(星期六)早上十時在203室舉辦朝聖分享聚會及相關步行朝聖訊息，由本會騎士兄弟張治忠講解，並分享其個人步行朝聖的經驗及體會。歡迎教友參加。詳情請參閱大堂海報，座位有限，請到資訊處報名。

### 韓大輝總主教在多倫多主持靈修講座

\*韓大輝總主教靈修講座網上優先登記已經截止。聖堂坐位仍然繼續發售。請到堂區辦事處直接購買講座及晚宴餐券。

天主教多倫多總教區華人牧民議會主辦靈修講座，為響應教宗今年頒布的一道詔書，主題取自《羅馬書》(五)《望德不叫人蒙羞》，藉著2025年慶祝禧年，為世界呼喚希望的恩典，並以「希望的朝聖者」為慶祝的主題。講座邀請到駐馬耳他及利比亞宗座大使韓大輝總主教主講，幫助多倫多教友預備心靈去接受禧年的恩寵。

日期: 十月五日(星期六)

講座靈修時間: 9:30am-3:30pm

彌撒時間: 4:00pm-5:30pm

主題: 《望德不叫人蒙羞》(羅馬書 5:5)。

地點: 多倫多中華殉道聖人堂

入場費: \$10 大小同價

講座以廣東話進行，並附設國語即時傳譯。

\*除了神職人員及當天被邀請的工作人員外，一律要自行報名購票方能入場\*

講座後設有與總主教同歡晚宴。

地點: 萬錦市帝實名宴

餐券: \$65 先到先得

### 主日英文成人慕道班招生 English RCIA Sunday 3:30 pm open for registration

上課時間: 星期日下午三時半至五時

地點: 204室

開課日期: 2024年10月6日

Time: Sunday 3:30 pm - 5:00 pm

Venue: Room 204

First day of class: October 6, 2024

Inquiry: Please contact the parish office for

Registration forms /Eric Lo 905-305-1339 ericlo707@yahoo.com

### 國粵語成人兒童慕道班開班時間:

星期三粵語班: 9月11日7:30-9pm

星期六粵語班: 9月21日4:15-5:45pm

星期四: 9月12日7:00pm-8:30pm

星期日粵語: 9月8日9am-10:30am

星期日國語: 9月8日2pm-3:30pm

報名方式: 堂區網站或壁報掃描二維碼或諮詢處去報名表。

### 國語兒童初領聖體班: 現在開始接受報名

報名資格: 七歲以上, 已領洗之兒童

上課日期從2024年11月03日至2025年06月22日。於2025年06月22日基督聖體聖血節舉行初領聖體儀式。上課時間是每主日下午兩點至三點半, 用英語授課。

請家長到聖堂諮詢處填寫報名表。報名時請準備下列文件:

1. 報名表填寫完整並簽字
2. 初領聖體孩子領洗證明

### 哥倫布騎士會-中華殉道聖人屬會#15463『感恩節食物募捐』

哥倫布騎士會-中華殉道聖人屬會#15463再發起『感恩節食物募捐』。將在9月28-29日各臺彌撒前後收集, 募集回來食物, 全部送予Good Shepherd Ministries, 以支持其『露宿者之家』計劃。有關建議可接受的食物種類, 請參閱張貼在大堂的海報。謝謝您們慷慨的支持。天主保佑!

### 百萬唱

宗旨: 友愛共樂並為教堂維修籌款

日期: 2024年10月26日(星期六), 7:00 pm - 11:00 pm, 聖堂舉行。

抽獎卷: (聯系各善會負責人或辦公室)

認捐節目表演: (請聯系各善會負責人或辦公室)

### 主日學2024-2025年度招生 Sunday School new registration

主日學現開始招收2024-2025年度學生, 開學日期在9月8日主日上課。宗旨是在聖神的帶領下培育小朋友的信仰, 在信任和友愛環境中去體驗天主, 並與家庭一起參加 11:00 感恩祭。歡迎五至十一歲就讀幼兒高班至六年班的小朋友參加, 有關表格可在堂區網站下載, 請將報名表格在8月25日前交回堂區辦事處或電郵給Bridget Hon。將就讀二年級及準備初領聖體的小朋友需要參加初領聖體班整年的課程(請注意這班有專用的



表格填寫),並在交回報名表時附上領洗紙,每班導師會在開課前聯絡各家長,學年的登記費用為\$30.00。

如有查詢,請聯絡Bridget Hon 416-617-8486,或電郵:Lshon@sympatico.ca

主日上課時間及地點:

幼兒班: 上午 11:00 - 12:00 (209 室)

其他各班上午 9:30 - 10:30

\*二年班(初領聖體班): 9:30 - 10:45 (B1地庫)

\*一年班: 204 室;

三及四年班: 209 室;

五及六年班: B2 地庫

Sunday School will be accepting student registration for 2024 - 2025.

First day of school will be on Sept .8 Sunday. The purpose is to teach our Catholic faith and to experience the presence of God in a warm and loving environment. We will attend 11:00 Mass with the kids' families. Children between ages 5 to 11 are welcome to join. The relevant registration form can be downloaded from church website.

Please note that First Communion class has another registration form. Submission can be made through the church office or email to Bridget Hon before Aug. 25. For those who are in Grade 2 and are preparing to receive First Communion in the coming year, please also enclose your Baptismal Certificate when you submit the registration form.

Our class teacher will contact you before school start. Registration fee is \$30.00. If you need further information, please contact Bridget Hon: 416-617-8486, or email:

Lshon@sympatico.ca

Time schedule and venue:

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

Other classes : 9:30 - 10:30 am

Gr. 2 (First Communion class) : 9:30 - 10:45 ( B1 basement )

Gr. 1 : Room 204;

Gr. 3 - 4 : Room 209 ;

Gr. 5 - 6 : B2 basement.

**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

### 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，或掃描以下二維碼，又或鏈接

<https://forms.gle/3tf4yyD9gce53UEN9>  
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 scan QR, or click the link:

<https://forms.gle/3tf4yyD9gce53UEN9>



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

語言	聚會時間
粵語	星期三 晚7:30 - 9:00
粵語	星期四 晚7:00 - 8:30
粵語	星期六 4:15 - 5:45 pm
粵語	星期日 9:00 - 10:30 am
國語	星期日 2:00 - 3:30 pm

英文 English 星期日 Sunday  
3:30 - 5:00 pm

### 聖母軍余山聖母支團

聖母軍余山聖母支團誠邀各位教友，恭迎耶穌聖心到自己的家庭，將家庭奉獻給耶穌，請耶穌為王。請在提前彌撒後及主日彌撒（12:30pm前）到聖堂大堂登記，安排恭迎耶穌聖心入王家庭敬禮。

### 聖母軍招收新團員

聖母軍的服務是讓更多的人，認識天主，光榮天主。在聖母領導之下，聖母軍以祈禱，積極的工作，聖化自己的團員，為堂區及社區服務。有意服務堂區的男女教友，請來看看，參加我們每星期的例會。

中華殉道聖人之后支團：

開會時間：逢星期二1:30pm 203室

余山聖母之團：

WhatsApp: 416-727-9449

[sheshanlegion@hotmail.com](mailto:sheshanlegion@hotmail.com)

### 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。

聯繫人: Janny Cheung [Jcheung@chinesemartyrs.org](mailto: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](mailto: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

# CMCC使徒領袖培育 (GROUP 24 - 國語)

## 招募學員

日期：工作坊共計十個週五  
2024年9月13日至11月22日  
(10月11日休假)

時間：星期五晚上7.45 - 9.45

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：直接將以下資料發電郵到  
DLFW.APPLICATION@GMAIL.COM

截止：2024年9月2日

## 參加者請提供以下資料

- 姓名：
- 聯絡電話：
- 所屬堂區/團體：
- 現時有否參加聖經分享小組？
- 如沒有，是否願意參與聖經分享小組聚會？
- 對參與「聖經分享小組」使徒工作坊有什麼期望？
- 報名如獲接納，會收到電郵確認

## 目標

- 讓參加者對工作坊的培育觀念有清晰的理解，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

## 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NICK, GINA, ABBY & SHELLY 主持, PETER 協辦

閱讀培育後經驗分享

<http://vine-branches.info/GrapeVine2/zh/categor...>



請掃二維碼閱讀分享

多倫多嘉模聖母堂 · 天主教中華殉道聖人堂 · 天主教聖曹桂英堂 · 天主教救世主堂 · 多倫多華人天主教聖心堂 · 天主教北區華人聖若翰堂 · 聯合協辦

# 《望德不叫人蒙羞》

(羅馬書 5:5)



Pope Francis



## 靈修講座

主題

### 《望德不叫人蒙羞》

Spes non confundit (羅馬書 5:5)

主講

### 韓大輝總主教

宗座駐馬耳他及利比亞大使

主辦

Chinese Pastoral Council of Archdiocese of Toronto

天主教多倫多總教區華人牧民議會

日期

2024年10月5日 (星期六)

地點

天主教中華殉道聖人堂

2755 Denison Street, Markham

講座內容

歌唱讚美/講座/祈禱/彌撒

(上午九時至下午五時三十分)

報名及費用

8月15日開始網上報名

Google Form連結

[bit.ly/cpc2024talk](https://bit.ly/cpc2024talk)

或 QR Code

每位\$10 (大小同價)

報名後請到各所屬堂區繳費

參加講座者自備午餐

\*講座以粵語進行，附設國語即時傳譯\*



主教同樂歡聚晚宴

帝寶名宴

8360 Kennedy Rd, Markham

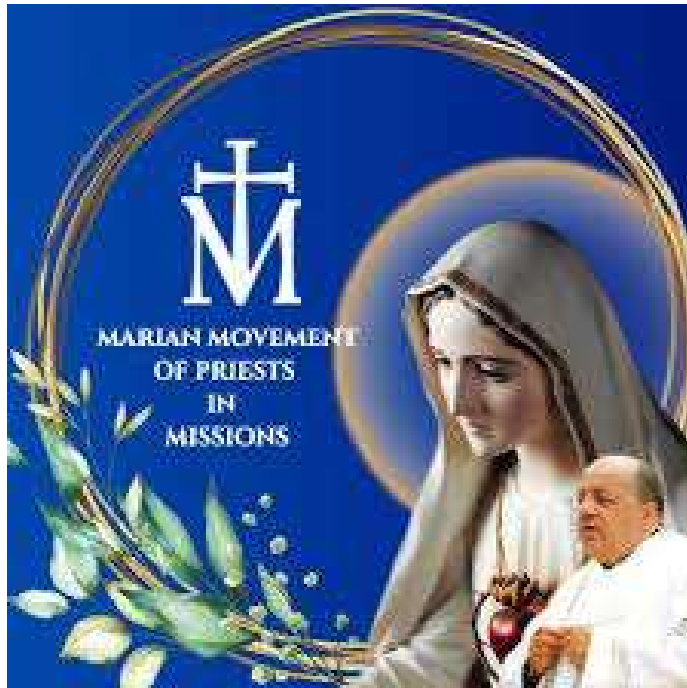
(六時恭候，七時入席)

餐券

每位\$65 (大小同價)

請於8月17日後與各所屬堂區購票

Design/Artwork: 2024/07/22 CMCC/Eddie



## 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/u/k0AS2iMA3>



Taizé 泰澤祈禱  
Prayer

September 14, 2024 8 - 9 pm  
Chinese Martyrs Catholic Church  
中華殉道聖人堂

# C. M. C. Badminton Club Membership (Oct, 2024 – Jun, 2025) Registration

We have booked the gym of the following locations for the badminton activity of our church's parishioners from Oct, 2024 to Jun, 2025.

Registration Date: Starting Sep 15, 2024

Age : Over 12

Please check ONE option only (只可選擇下列一項)

Every Monday 8:15 p.m.–10:15 p.m (Membership Fee: \$60)  
St. Patrick Elementary School (5607 Hwy 7, Markham L4G 6P3)  
(SE of Highway 7 & Robinson St.)  
1<sup>st</sup> session: Oct 7, 2024

Every Friday 8:15 p.m.–10:15 p.m (Membership Fee: \$60)  
St. Julia Billiard Catholic School (2070 Bur Oak Ave, Markham L6E 1X5)  
(NE of Bur Oak & Swan Park Rd)  
1<sup>st</sup> session: Oct 4, 2024

BOTH (Membership Fee: \$100)

Please submit your application via below link:

[https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfb4wBU2qSaH0pAR8vka224URrnSOvAuUj4\\_ZIamm-S0zqqpA/viewform?usp=sharing](https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLSfb4wBU2qSaH0pAR8vka224URrnSOvAuUj4_ZIamm-S0zqqpA/viewform?usp=sharing)



Or

Please send email to below email address for registration:

[ckanthy3008@gmail.com](mailto:ckanthy3008@gmail.com)

First Come First Serve (報完即止)

Notes:

Submit your completed registration form via the link or email.  
Membership fee will be paid by cash upon arrival of 1<sup>st</sup> session.  
(We do not accept e-transfer payment).

Your registration will expire if you do not attend at least one of the first four sessions.



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。  
聯系人: Janny Cheung Jcheung@chinesemartyrs.org

在靜思中與天主相遇。有無經驗都歡迎加入。  
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)

現開始招募琴師和團員, 我們歌詠團服務於每個主日早上8:00粵語彌撒。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。

### 插花組招募諒願者

我們會有繫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。

### 堂區資料 Church Information

主任司鐸  
Pastor

盧智軍神父 CSJB  
Rev. Zhijun (Stephen) Lu  
frstephenlu@gmail.com  
Cell : (437) 429-6888  
(週一休假 Mon. off)

助理司鐸  
Associate Pastors

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

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)