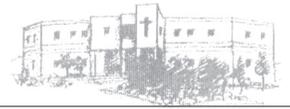


天主教中華殉道聖人堂

The Chinese Martyrs Catholic Church



常年期第二十五主日 | 二〇二四年九月二十二日
 Ordinary 25th Sunday | September 22nd, 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.



耶穌說：「誰如果想做最大的，就得做眾人中最小的，並要做眾人的僕役。」谷 9:35

堂區通訊

<https://i.ytimg.com/vi/XWwe9TQOw/marsasse/fail.jpg>

九月教宗祈禱意向 HOLY FATHER'S PRAYER INTENTION

請為地球的吶喊祈禱

FOR THE CRY OF THE EARTH

祈願我們每個人都能用心傾聽地球的吶喊、環境災害和氣候危機受害者的哀號，為愛護我們所生活的世界而身體力行。

Let us pray that each of us listen with our hearts to the cry of the Earth and of the victims of environmental disasters and the climate crisis, making a personal commitment to care for the world we inhabit.

本期導讀

與主共融	
教宗：重建人與萬物之間的和諧.....	2
主日分享	
耶穌—偉大的教育家.....	3
信仰培育	
會祖傳(續).....	4
天主教歷史淺談	
61. 非天主教基督徒大公合一運動誕生	5
平安是福	
間歇性斷食(二).....	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	7
堂區訊息	
.....	8



教宗：為重建人與萬物之間的和諧， 需要生態皈依

教宗接見「願祢受讚頌」高等培育中心成員，指出通過「願祢受讚頌莊園」達成的目標。願祢受讚頌莊園是新架設的葡萄園，也用於培訓出身清苦的人。

（梵蒂岡新聞網）「願祢受讚頌」高等培育中心的任務是要「照料並守護造物主託付給我們的一切，以恢復人類大家庭與受造界之間良好且富有成效的關係」。教宗方濟各9月19日接見該中心成員，在講話中強調了這個重點。該中心由教宗於2023年2月份創立，是個兼顧科研、教育和社會工作的機構，依循《願祢受讚頌》通諭的中心思想，旨在照料我們「共同的家園」。

願祢受讚頌莊園的成就

教宗感謝該中心的合作者投入這項新計劃，特別提到中心主任巴喬（Fabio Baggio）神父的詮釋，即這個計劃的宗旨是要落實《願祢受讚頌》通諭的原則。

教宗進一步解釋說：「我想到要實現一個有形可見的思想、架構和行動模型，取名為『願祢受讚頌莊園』（Borgo Laudato si'）。」教宗指的是岡道爾夫堡夏宮的55公頃土地，其中35公頃是風景秀麗的教宗花園、20公頃是田地、農場、溫室和服務設施。教宗說，那個「空間適合容納這種『工作坊』，在那裡體驗培育內容」。

如此體驗也通過一系列園藝和綠植養護的培訓課程來進行。10名出身清苦的學員參與了課程，他們當中有移民、難民、殘疾人、刑滿釋放人員、暴力受害者、青年和失業者。

促進整體生態

願祢受讚頌莊園這個項目，得益於「層級很高的國內和國際專家」的支援，依循三條「主要指導路線」前行，分別是：第一、整體生態的全面教育；第二、循環且有生產力的經濟；第三、環境的可持續發展。

教宗強調，這是「一個複雜且多面體的項目，涉及整體生態的方方面面」，其定位在於農業、可持續性和多元化，並且「在尊重生態系統和生物多樣性的基礎建設、灌溉系統，以及農業科技發展上加以投資」。

具體落實《願祢受讚頌》的原則

教宗在介紹這個項目的最新發展時，談到了最近架設的葡萄園，稱之為「傳統與創新的綜合體」，實在是「莊園農場的品牌」。在這機會上，不乏行業專家的協助，因為該項目「願以卓越超群為目標」。

教宗表示，「很重要，不要留在中等位置，因為中等會走向平庸」。我們要「始終以卓越超群為目標」。

談到莊園的最新進展，教宗指出那裡需要大量的勞動力。這個因素再次肯定了教宗的期許，即重建人與萬物之間的和諧。

教宗最後再次感謝該項目的合作者，祝福他們的工作，並重申他相信這個項目能「充分體現出他在《願祢受讚頌》通諭和《請讚頌天主》宗座勸諭中想要強調的整體生態原則」。■

鏈接網址：<https://www.vaticannews.va/zht/pope/news/2024-09/pope-francis-center-high-formation-laudato-si.html> ■



2024.07.15 caption Borgo Laudato si'

常年期第二十五主日

讀經一： 智 2:12, 17-21
 讀經二： 雅 3:16-4:3
 福音： 谷 9:30-37

Ordinary 25th Sunday

FirstReading: Wis 2: 2-12, 17-21
 SecondReading: Jas 3:16-4:3
 Gospel: Mk 9:30-37

耶穌——偉大的教育家

吳智勳神父
 天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

默想

研究馬爾谷福音，便會發現這本福音雖然較短，但描述耶穌教育門徒則是最出色的。在第八章至第十章之間，作者用兩個治療瞎子的故事，包裹著三次預言受難的言論，說明耶穌如何去教育門徒，並指出作門徒的代價和條件。一切都發生在往耶路撒冷途中，三次教訓都有同一的模式：首先預言受難，而門徒抗拒或不明白，然後耶穌召集十二門徒教訓他們。三次都是避開群眾，私下教育，可能在人群中很難有真正人際關係的接觸，而且在群眾中，人容易感到威脅，怕成為被批評或取笑的對象。今日福音清楚表達耶穌在不讓人知道的情形下才教育門徒。

這是耶穌第二次預言被出賣及被殺害，「門徒不明白這些話，又不敢問祂」。本來這是教學常見的現象，學生在課室裡不敢問老師，寧願下課後問同學或問補習老師。不過，門徒不敢問可能另有意思。人對不喜歡的東西往往不想知道，免得影響心情或要負上責任，就當它不存在好了。門徒期望耶穌來恢復以色列王國，但耶穌卻

預言自己會被殺害，他們根本不想知道詳情。其實，耶穌三次預言自己受難，每次說話都是清楚、簡單、直接，但門徒竟然三次都不明白，遲鈍得令人驚訝。除非天主蒙蔽了他們的理智，否則這些並非弱智的門徒，不是不能了解耶穌的意思，只是不想明白，不想知道，故意把話題轉到別的東西，於是爭論誰最大，耶穌也趁機教育他們。

「他們來到葛法翁，進了屋裡」，這裡大概指伯多祿的家，聖經記載耶穌曾在葛法翁治好他的岳母。耶穌問他們路上爭論甚麼，要他們承認爭論之不當。他們全部默不作聲，表示默認行為是理虧的。他們爭論誰最大，並非指誰的年紀最大，而是指誰最能幹、最出人頭地、最受耶穌重用。耶穌曾稱讚伯多祿是磐石，可能使他心花怒放；他的哥哥安德肋大概不會服氣，因他是第一個認識耶穌的門徒，伯多祿是由他介紹才認識耶穌的；雅各伯和若望兩兄弟是耶穌的親信，有可能是耶穌的親戚，耶穌也重用他們，常帶在身邊，難怪他們要求坐在耶穌的左右兩邊；斐理伯是個希臘的名字，他很可能懂希臘文，大概受過點教育，覺得自己應在目不識丁的門徒之上；納塔乃耳天生傲骨，目空一切，曾批評耶穌的出處：「從納匝肋還能出甚麼好事嗎？」自不把其他門徒放在眼內；猶達斯被耶穌委派管理錢囊，管錢的人通常精明非常，極有可能他是門徒中最聰明、最能幹、最敏銳的一

個；熱誠者西滿是個革命專家，要復國他最拿手。其他稅吏瑪竇、懷疑者多默都有獨特性格，都不甘在人後。耶穌要這班人靜下來，問問自己爭甚麼及為甚麼爭。「耶穌坐下」，這是傳統師傅教導學生的姿態。祂教訓十二門徒，為領袖的條件必須有謙下服務的心態。祂還拉一個小孩來示範，教他們為兄弟中最弱小的服務，而這種服務是無償的。有人指出，耶穌在伯多祿家裡拉一個小孩子來，這孩子會不會是伯多祿的兒子？或者是他的子侄？如果耶穌指定伯多祿為領袖，又以他的孩子來示範，是否教導我們，當我們為下一代服務時，不應諸多要求，因為我們是為天主服務，天主自會賞報？

今日福音的訊息並不新鮮，背十字架是基督徒的老生常談；人民的公僕，無償的服務，非基督徒也會講，困難之處就是難以實行。畏難卸責是人之常情，耶穌多次教導並沒有使門徒改變。直到耶穌死在十字架上，這份無邊的愛使門徒驚醒過來。我們缺乏的，似乎不是知性的認識，而是一份深刻的宗教經驗。如果我們感受到基督愛我，那麼，背生活上的十字架，對弱小者無償的服務，僕人的心態等才成為可能，否則我們只停留在理念的層次，責成下一代也缺乏說服力。

讓我們彼此祈禱，求天主賜我們愛的經驗，好能向耶穌學習，先培育自己，然後再教育下一代。 ■

會祖傳

耀漢小兄弟會 雷鳴遠神父

作者：趙雅博



鮑郎司鐸的合作

【以下繼續上期內容】“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，他的話匣子打開了，便不由自主，真是咄咄怪事！並且他還帶著十足的巴黎腔調，最動人的，是他那一雙炯炯的眼睛，能夠拖你到天涯海角！”他們這樣旁若無人似地在副堂司鐸辦公室內對答著，然後轉向鮑郎司鐸：“副堂司鐸，你說，讓一位中國學生到你這裡來，你看怎樣？”“到我這裡來？”“太好了！”“瞎說！”“你看，一位中國學生到這裡，我們使他歸化……副堂，答應了吧！”這回不是那兩位成年而是那群小瘋子

開腔了：“副堂司鐸，答應了吧！”鮑郎答應說：“你們不必想這些，我能做什麼？你們不曉得我的負擔太重嗎？這不可能。”……“我們照管他！”“是的，可是我在那里安放他？”“你還有一間空房！”“可是，我再重覆一句，我能作什麼？”“可是，副堂，有人管他！”“這個需要銀錢，可是我沒有！”“我們去找……”“不成，這本來是很好的事，但是實在的，我的事已經太多。”星期日就這樣過去了。第二天，那兩位成年中的一位又來找鮑郎司鐸，談話開始了：“你仔細想過我們昨天給你說的事嗎？”“是的，親愛的朋友，這不可能！”幾小時後，另一位成年也跑來了：“你想過了沒有？”“但這是不可能的。”“啊！可是你不能隨便讓這樣援助聖教會的基本事業——傳教的機會——失之交臂啊……”

三天以後，本堂神父邀請鮑郎神父，對他說：“我接見你那兩位大孩子（指那兩位成年人），他們說全體學生都要求你應該答應雷神父，讓一位中國學生來你這裡。他們認為這是很好的事，我覺得他們有理……這對於你那些青年們有很大的益處，借此可以使他們了解天主教的真精神……。”“是的，本堂司鐸，但是不可能的，我不說這不好，可是錢呢？時間呢？”

本堂司鐸沒有答話，鮑郎

司鐸認為自己戰勝了，自鳴得意地說：“這次，人們該讓我安靜了吧！”鮑神父想錯了。

星期日，鮑神父給我們述說這段歷史：“本堂神父走上講台作報告。啊！當我聽到他說‘像我們這樣的一個本堂絕不能對歸化中國人才的問題漠不關心’的時候，真把我嚇得毛發悚然了，他說在我們這裡，最少要來一個中國學生，他要住在副堂司鐸家里，哪位教友肯首先幫忙呢？……”

“三小時以後，湯姆生（THOMSON）先生交給本堂司鐸五千佛郎。我只有服從了……就這樣，雷神父闖進了我的生命。”

“我沒精打采地給雷神父寫了一封信，請他給我派遣一位中國學生。十五天，三星期，沒有一點新聞！我要脫卸責任了嗎？”

“副堂，副堂——一位中國學生按你房間的鈴呢！”

“四五個青年人一擁而進了更衣室，那天正是星期日，我正在聖堂里。”

“你們知道一定是中國人嗎？”“當然，副堂司鐸！”“我不能出去，八點一刻還該做彌撒。賴孟（按即雷震遠司鐸），你快去接待他！你有鑰匙吧？好，告訴他我可以分身時一定去看他，你想辦法先和他談談吧……。”

【未完待續】

天主教歷史淺談

資料來源：梵蒂岡廣播電台

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。一八六七年全球聖公會在英國蘭貝斯（LAMBETH）召開代表大會，同時決定每十年舉行一次類似的會議。此後不久，誓反教改革教派也成立"改革教派全球聯盟"（ALLEANZA MONIALE DELLE CHIESE RIFORMATE）；浸信會也成立"全球浸信會聯盟"（ALLEANZA BATTISTA MONDIALE）；路德派的也組成"世界路德派聯合會"（FEDERAZIONE LUTERANA MONDIALE）；全球誓反教男女青年也各組成"基督教男青年會"（Y.M.C.A.）和"基督教女青年會"（Y.W.C.A.）。

以上這些誓反教各派別單獨和與別的教派組成的世界性組織，多少都反映出信徒合為一體的渴望和需要。

一九一〇年全世界誓反教各傳教社團組織的代表在英國愛丁堡集會，一千兩百位與會代表中，有一些來自亞洲和非洲。這些來自亞洲和非洲的代表在會中沉痛地指出：他們看到基督信徒傳教士彼此分裂，各為自己所屬的教派或社團工作，這令他們不齒。一位來自遠東地區的代表向大會說：「你們派遣傳教士到我們這裡來，讓我們認識耶穌基督，對這點我們深深感謝你們。可是你們也給我們帶來了你們的區分.....

【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(二)

間歇性斷食(Intermittent fasting)是進食及斷食輪流交替，人體在正常的情況下使用葡萄糖作為主要的能源，但在斷食期間，我們不能使用葡萄糖、而是轉用身體所儲存的脂肪做能源，這被稱為『代謝轉換』(metabolic switching)，會形成一個『酮症』(ketosis)的狀況，而這狀況會減低體內胰島素的水平和改善體內細胞對胰島素的反應。有研究顯示，間歇性斷食也能減慢老化的過程和疾病的惡化，更能改善代謝綜合症(Metabolic Syndrome)的症狀，代謝綜合症的症狀包括高血壓、高三酸甘油酯(Triglycerides)和低密度脂蛋白膽固醇(俗稱『壞膽固醇』)、高血糖和肥胖及腰圍增加等，間歇性斷食也能減低體內的炎症，炎症與多種慢性疾病有關連，減低炎症也會減少體內自由基(free radicals、又稱游離基)的製造、從而減少細胞的傷害。

研究顯示間歇性斷食對健康的好處包括：

(一)思考和記憶：歇性斷食能增強動物的工作記憶(working memory)及成年人的言語記憶(verbal memory)；

(二)心臟健康：間歇性斷食能改善血壓和靜態心率(Resting heart rate)及其他與心臟健康有關的指數。

(三)體能表現：每天禁食十六小時的青年人令脂肪消失、但仍保持肌肉質量；隔日進食的鼠類會有更好的耐力。

(四)二型糖尿病和肥胖：現有的研究結果大部份都顯示間歇性斷食能令人的體重降低、減低血糖水平和空腹胰島素等水平、及減少對胰島素的阻抗(Insulin Resistance)，甚至有研究顯示有些糖尿病患者醫生的指導下採用間歇性斷食能逆轉使用胰島素的需要。

(五)細胞和組織的健康：在動物的試驗，間歇性斷食能減低手術的組織創傷。

不過，有些研究是在動物做的、而有些研究結果則是初步或褒貶混雜的，所以，仍有待更多具質素的研究結果來肯定間歇性斷食對健康的好處。

間歇性斷食會帶來不良的反應，包括感覺肚餓、疲倦、失眠、易怒、頭痛、噁心等，很多時這些副作用會慢慢消失、但在某些人確會持續，所以，採用間歇性斷食的人必須留意自己身體的感覺、和需要多長時間來適應，及確定這個方法是否適合。最理想的做法是向營養師查詢，看看間歇性斷食是否適合，若採用這個方法時，禁食的最好方法、進食的最好時間，得到禁食的好處、和盡量避免禁食的不良副作用。採用間歇性斷食也要考慮這個方法是否可持續的，為了獲得間歇性斷食的好處，需要長期採用這種飲食法和生活方式，所以採用的方法必須是可行的，適合個人的身體及生活方式，這可能需要改變生活的方式，包括社交活動等。謹記間歇性斷食會為不同的人帶來不同的反應，所以在採用前應向家庭醫生或營養師查詢，若在採用後出現不良的反應時，例如情緒的變化、頭痛、噁心等症狀，應盡快告知醫生或營養師。

下列人士不適宜採用間歇性斷食：

(一)發育中的兒童和青少年(通常的建議是十八歲以下的人)；

(二)懷孕或哺乳的婦女；

(三)患有一型糖尿病的人：可能在間歇性斷食期間出現不安全的低血糖水平；

(四)曾患飲食障礙症(Eating disorders)的人；

(五)體重過低的人；

(六)曾出現血糖過低的人；

(七)患有慢性肝病和腎病的人…等。 ■



《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

【以下繼續上期內容】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。尤其是馬爾大，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！」馬爾大能這樣坦然，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。馬爾大「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。

耶穌對這兩姊妹並非有偏心偏見，也非厚此薄彼；他心領瑪爾大的好意，讚賞她的殷勤，她的爽直，但他不順從她的指示，反而對她有點擔憂，怕她又由忙至亂，由急至燥.....

，做事失去優次，輕重的秩序，本末顛倒。宴會不只是「宴」，更是「會」；不是主人的表演，不是佳餚美酒的張羅招待；是友誼的交流，是生命的分享，是聆聽，是關懷，是心靈相通。

耶穌以略帶幽默，略帶諷刺，略帶責備，略帶憐愛的口吻對馬爾大說：「馬爾大，馬爾大！你為了許多事操心忙碌，其實需要的惟有一件。瑪利亞選擇了最好的一份，是不能從她奪去的。」

耶穌的這句話，為我們今天也是一個合時的警惕。認清價值、意義、原則、方向，辨別優次，

確定本末。衡量輕重，編排先後，是做人處世的要訣。這為今代人越來越不容易為。一大堆事要我們去做，一大堆情要我們去處理，一大堆問題等待我們解決，一大堆責任壓在我們身上。這使我們失落、窒息、無奈、迷茫、煩躁，使我們活得亂，活得累。

混亂的生命不能有什麼大成就，
 混亂的心不能提煉出真情大愛，
 絮亂的思想不能孕育出大智慧，
 雜亂的人際關係不能建設平安、和諧，
 凌亂的時空安排不能締造幸福、喜樂，
 錯亂的選擇及取捨不能使生命活得精彩。

我們是否也「為許多事操心忙碌」，使生活亂作一團？在「許多事」與「唯一需要的一件事」之間，我們懂得鑑別優先次序嗎？那「沒有人能奪取」的「更好的一份」我們又會否視之如至寶？



**2024年九月十四日、十五日教友奉獻收入 Donation of
14th, 15th September 2024**

Regular collection: \$7,424.55

**下星期有第二次奉獻，是為 'Needs of the Church in Canada'

**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。

**生命連線 October 6 Life Chain - 哥倫布騎士
15463屬會 Knights of Columbus 15463
Council**

生命連線是為警醒世人墮胎是殘酷殺害嬰兒的行為。屆時將會有一小時沈默的祈禱。

Life Chain is an hour of silent prayers to denounce the cruelty of abortion.

日期: 10月6日(主日) 下午2時至3時

Date: Sunday, October 6, 2pm to 3pm

地點: McCowan 與 Steeles 的街口。

Place: corners of McCowan & Steeles

聯絡: Contact: Raphael Wu 416-298-5619

韓大輝總主教靈修講座

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

天主教多倫多總教區華人牧民議會主辦靈修講座，為響應教宗今年領布的一道詔書，主題取自《羅馬書》(5:5)《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。

抽獎券: (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：Ishon@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:

Ishon@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

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:Ishon@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：逢星期二1:30pm203室
余山聖母之團：
WhatsApp: 416-727-9449
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

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 · 多倫多華人天主教主聖心堂 · 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

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

帝實名宴

8360 Kennedy Rd, Markham

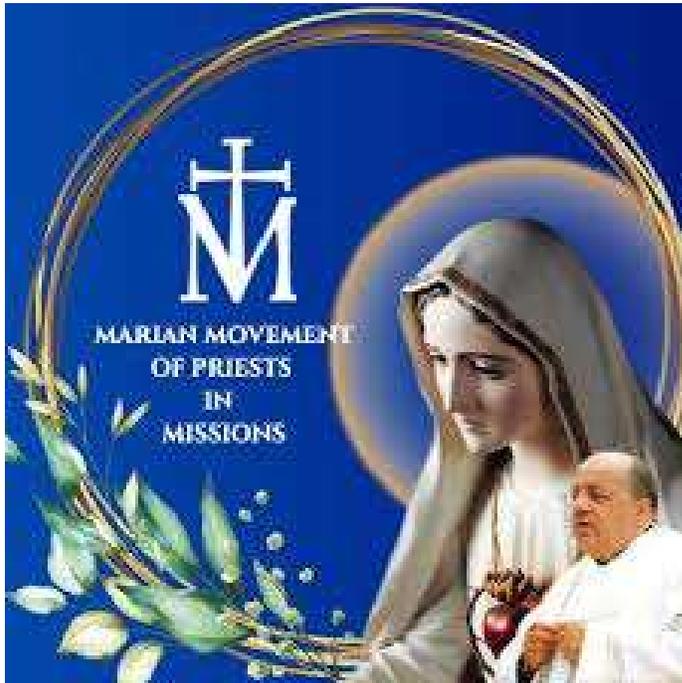
(六時恭候，七時入席)

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&Armark - 2024/07/20 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=bG1OaFpMci8wOUp4SXVhVjJZMndlUT09>

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>

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.)
1st 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)
1st 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



Or

Please send email to below email address for registration:

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 1st 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.



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。

聯系人: Janny Cheung Jcheung@chinesemartyrs.org

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弟兄姊妹們, 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。

插花組招募誌願者

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。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

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)