

天主教中華殉道聖人堂

The Chinese Martyrs Catholic Church



常年期第二十六主日 | 二〇二四年九月二十九日
 Ordinary 26th Sunday | September 29th, 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.



「倘若你的手使你跌倒，砍掉它！你殘廢進入生命，比有兩隻手，而下地獄，到那不滅的火裡去更好。」谷 9:43

堂區通訊

<https://catholic.ca/zh-tw/eng/parish/mass/2024/09/29th-01-bujpg>

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	
教宗在盧森堡接見信友	2
主日分享	
包容與善表	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	
減肥過速對身體的影響	6
高夏芳修女靈修選摘	
從誤解到悟解	7
堂區訊息	
.....	8



教宗在盧森堡接見信友：服事、傳教與喜樂是福音的核心

教宗方濟各9月26日下午在盧森堡聖母主教座堂接見教會團體成員。在講話中，教宗強調了服事、傳教和喜樂的重要性，並呼籲教會熱情好客，積極地走出去福傳，並以喜樂的心生活出福音的價值。

(梵蒂岡新聞網)教宗方濟各9月26日下午，在盧森堡聖母主教座堂接見了當地教會團體的信友，並向他們發表講話。教宗的講話聚焦於三個主題，即：服事、傳教與喜樂。

教會蒙召去服務

在談到第一個主題“服事”時，教宗重申他這次在盧森堡訪問的主題：“服事人。”（參閱：若十三13-17）他指出，服事是一種行動，“是福音的核心”。教宗強調，盧森堡歷來有接納外來者的傳統，接納他人不僅是愛德的問題，“更是正義的問題”。教宗讚揚盧森堡的開放態度，並敦促信友們繼續堅持實踐這一傳統，說道：“福音的精神是一個接納、向所有人開放的精神。這精神拒絕任何形式的排斥。”

世俗化社會中的教會

關於第二個主題“傳教”，教宗強調了教會在日益世俗化社會中的傳教使命，強調教會需要在不放棄其核心價

值的情況下與時俱進。教宗說，“我們不能在悲哀、聽天由命或抱怨憤恨中自我封閉”；教會團體要“充滿活力”，始終應對時代的挑戰。若要實現這目標，就要做個“福傳的教會”。

福音的喜樂

隨後，教宗談到喜樂的主題，稱其為“基督信仰不可或缺的一個部分”。教宗提到了在講話前青年迪奧戈·科斯塔(Diogo Costa)所作的見證，這位青年分享了他去年參加世界青年節的喜樂經驗。教宗表示，迪奧戈的喜樂代表著福音的訊息。教宗說：“我們的信仰充滿喜樂，它是一個‘舞蹈’，因為我們知道我們是天主的子女，天主是我們的朋友。”

這次聚會是在盧森堡教會熱心敬禮“憂者之慰”聖母瑪利亞400週年紀念的背景下舉行的。為此，教宗在臨別之際敦促該國教會團體，說道：“讓我們效仿聖母瑪利亞的榜樣，去安慰並服事人。” ■

鏈接網址：<https://www.vaticannews.va/zht/pope/news/2024-09/pope-francis-meeting-religious-luxembourg-apostolic-journey-46.html> ■



常年期第二十六主日

讀經一：戶 11:25-29
讀經二：雅 5:1-6
福音：谷 9:38-43,45,47-48

Ordinary 26th Sunday

FirstReading: Nm 11:25-29
SecondReading: Jas 5:1-6
Gospel: Mk 9:38-43,45,47-48

包容與善表

吳智勳神父
天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

默想

今日的福音繼續講耶穌教育門徒，祂要求門徒有廣闊的心胸和不要立壞表樣，現就此兩方面作反省。

廣闊的心胸：今日的福音記載，若望這位後來以愛德聞名的宗徒，當時的心胸仍相當淺窄，不能容忍不屬於宗徒團體的人用耶穌的名義驅魔，要求耶穌出面阻止。類似的情況也發生在舊約中，今日的第一篇讀經，記述梅瑟和七十長老得到天主的恩寵能說預言，但有兩個不屬於他們團體的人也得到恩寵，說起預言來，若蘇厄叫梅瑟阻止他們。胸襟廣闊的梅瑟卻表示，他巴不得天主的恩寵臨到所有人身上。耶穌教訓門徒要包容，千萬不要把自己看成分施天主恩寵的唯一工具，彷彿自己擁有專利權。不論是誰，只要他做的是好事，即使是給一杯水解渴那樣小的善事，天主都會賞報他。

狹窄的門戶之見，嫉妒別人的成就，是一種普遍的陋習，有違基督的精神。傳統把嫉妒視為七罪宗之一，根深蒂固地存在人的心中，引發其他的罪過。

在政治界：對政敵總是窮追猛打，隱善揚惡，挑剔誇大對方的弱點，不願聽到、提到或承認對方的建樹；往往待對手死後，不再對自

己構成威脅，才會公開讚揚他的好處，而且目的可能在顯示自己有風度，不念舊惡。

在教育界：文人相輕，自古已然。教授往往有自己的派系，堅持自己的學說，沒有接納別人意見的胸襟，學生不願跟隨使休想得到好成績。曾聽到一些研究生說，待寫完論文，拿到文憑後，才會說真正屬於自己的話。

在體育界：嫉妒別人的成就屢見不鮮，動輒散播未經証實的言論，說別人是靠食違禁藥而得勝，未能心悅誠服接納對方是個憑實力取得成就的天才運動員。

在娛樂界：大概那些影星歌星，各有自己的擁護者，不能容忍別人比自己的偶像有更優越的地位，故對罵或甚至對打的情況也會出現。

在宗教界：有些教會在有意無意之間存有這種世俗陋習，視自己為唯一代表耶穌的宗教，其他都是假的。連別人做的好事都不願承認，以為只是個圈套，引人入其教派而已。這種分門派的歧見深入到生活上各層面，在歐洲過去天主教和基督教各有自己的工廠、球隊等，彼此壁壘分明，如在同一城市，利物浦球隊是屬基督教的，愛華頓卻屬天主教的；流浪隊屬基督教的，而些路迪卻是天主教的，長時期彼此勢不兩立。有人編了一個故事，取笑這種狹窄的門戶之見：耶穌入球場看基督教球隊與天主教球隊對壘的比賽。當基督教球隊入球，耶穌拍手叫好；但當天主教球隊入球時，祂同樣拍手叫好。人們問祂究竟支持哪一隊？祂

說：「我入場是看球賽的」。

我們很容易批評別人有門戶之見，但我們作為天主教徒能否喜樂地接納基督教成功地辦佈道大會，吸引大量無信仰的人參加團契嗎？我們能支持佛教徒所辦的慈善事業嗎？我們能相信在天國裡有其他宗教的善心人士與基督徒一起共享幸福嗎？這就是耶穌所要求基督徒擁有的廣闊心胸，因為祂來是為所有人，也願意所有人都得救。

立好表樣：耶穌特別重視基督徒在團體中的表現。「信我的小弟兄」是指教會內正在成長的年輕人，他們很需要教內長輩的指導。如果我們立壞表樣，耶穌形象化地講述後果的嚴重。以大磨石纏頸投海是當時羅馬人的一種死刑，而以色列人痛恨這種刑罰，因為屍體永沉海底，不得安葬，耶穌以此比喻立惡表者的悲慘收場。

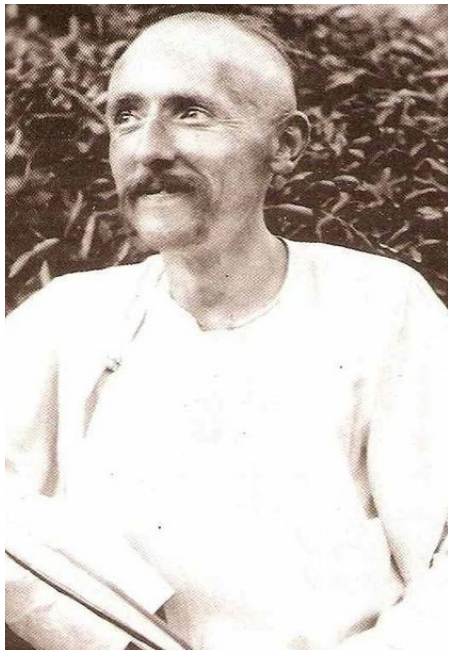
我們除了反省不要製造機會使人犯罪，更要小心勿為自己製造有罪的環境，受害的總是自己。我們要果敢地不惜犧牲，離開犯罪的機會。比喻中的砍手、砍腳、挖眼，主要並非形容地獄的可怕，而是強調基督徒要當機立斷。

讓我們求天主賜我們廣闊的心胸，使自己有更大的自由去讚美天主的恩寵，有一份逍遙去欣賞別人所作的好事。我們也求天主幫助自己注意言行，不為別人或自己製造罪惡的環境；若不幸的事發生了，要仰賴天主的恩寵，立刻離開。 ■

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，告訴他可以分身時一定去看他，你想辦法先和他談談吧。”彌撒後，我回到房間，他正和賴孟說著英語，好象已經成了朋友。他遞給我雷神父的名片：瞧，親愛的朋友，我給你派去一個孩子，請你像兄弟一樣地對待他；他很需要這樣，過幾天我到你那里去的時候，再向你敘述他的全部悲慘史。”

“新聞立時就傳播開來：副堂那里來了一位中國人，

大家都跑來問候他，祝他早安……”

“他會說一點法文，能夠使人明白。中午，在他的紙上已經用中文寫了十幾位青年的名字，他們都很自豪，很自豪……。”

“正午，我將他領到我父母家里，請他吃了米飯。晚上一位意大利學生也請了我們，吃的還是米飯……。”

“後來我才知道，他是總不吃米飯地方的人民。”

星期一早晨。“副堂，副堂！紡織學校內又來了一位中國學生，我們已經告訴他我們這里也有一位。”

差不多一小時以後，那另一位青年也來到我這里。他是一位自己來到佛維爾的學生，他曉得有同胞，非常高興！我的那群中學生們勝利了：“啊！副堂。”“瞎說！”“我們有了兩位中國人了！”

幾天以後，雷神父來了，坐的還是早三點的火車。他給我述說了我的客人宜生（劉嘉）的故事：“這是中法協會創始人之一，那是一個反天主教最厲害的中心，前幾天他還是主席呢！”“你怎樣影響了他呢？”“這是一個很長的故事。我們在巴黎用中文發行一份護教傳單，專門答覆他們的攻擊。宜生是攻擊我們最激烈的一位，我在一篇文章里斬釘截鐵地答覆他說：他應該討論自己所知道的事。有一天，他來找我，很禮貌地——他們都

是很有禮貌的——來向我要一本天主教教理的書：‘你說我不知道我所說的事，請給我一本書，我要駁斥它！’我對他們很認識，我沒有直接答覆他的要求。我知道他天生的知禮要強迫他和我繼續談話，我和他談起他到法國來的故事，談到他剛剛在中國讀完了的法律，並談到他由於印支銀行倒閉後，在法留學生活的困難——大家幾乎都一樣——忽然我問了他一句：‘你愛你的國家吧！你願意日後在中國為同胞服務，不是嗎？那麼你需要學習法文，很快開始你的研究工作。如果你留在巴黎在你的同胞當中，你總不會成功。你關心宗教問題，我也知道，你之所以打擊宗教，是由於你的良心認為應當這樣。我現在給你建議，我認識一位比國司鐸，他很高興讓你留在他家里。你在那里可以學習法文，同時也可以知道天主教的道理。這樣你可以知道教理，然後你再討論它。我們的宗教不是在書本所能學習到的，需要一位教授。’雷神父繼續說：‘啊！這時我懇求聖母……他要如何答覆呢？’‘但是，我之所以打倒宗教，因為它是中國的仇敵。’‘朋友，我已經向你提出了一個誠懇的建議：你想想，再來看我。’幾天以後，他果然回來了，接受我的建議，我就把他送到你這里來了！”

【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

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：某些人向我們宣講衛理公會，某些人則宣講路德派，另有些人又宣講公理會或聖公會。然而我們只要求你們宣講福音，並讓基督自己在我們的同胞中，借著聖神的行動，激發出合乎他的要求，也合乎我們的民族特性的教會，那將是基督在中國，在印度的教會，這個教會已經

擺脫你們向我們宣講福音時，所樂意套上的種種教派思想特性。」

這位來自遠東地區的誓反教代表的這席話，無疑地很感人。於是，愛丁堡會議在閉幕報告中強調：「在任何非基督信仰的國家，都必須設法建立一個不分裂的教會……將來會有機會讓本地教會自己、在不受到西方傳教士的看法和意願的影響之下，解決合一的問題。」

在這次愛丁堡會議中，與會的各教派代表雖然還不能一起舉行共融的禮儀，必竟一種大公合一性質的運動已經誕生了。與會代表們更決定定期召開會議，而且這次會議的小組委員會也成了日後的"傳教國際委員會" (CONSIGLIO INTERNAZIONALE DELLE MISSIONI)。

一九一四年到一九一八年的第一次世界大戰期間，瑞典烏普薩拉路德派教會的總主教納坦·瑟德布盧姆 (NATHAN S?DERBLUM, 1866-1931) 曾為世界和平向基督信徒發出呼籲。他在戰爭結束後倡立了一個名叫"生活與行動" (LIFE AND WORK) 的運動組織，鼓勵人度實際的基督信仰生活。

一九二五年來自二十七個國家的六百位這個運動的代表們聚集在斯德哥爾摩，其中有德國人，也有他們在戰爭中的敵人，有誓反教各派的代表，也有東正教人士，他們一同研討教會與社會的關係，以及社會正義的問題。

【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

減肥過速 對身體的影響

很多想減肥的人都希望能在短時間達到想要的效果，可能是採用『饑餓式節食』(Starvation Diets)或『極低熱量飲食』(Very Low Calorie Diet)減肥，或服用不用醫生處方的『膳食補充劑』或需要醫生處方的減肥藥物，但大部份健康專家都同意這不是可行的辦法，因為減肥過速會破壞長遠的減肥目標及損害健康。減肥過速對身體的影響包括：

(一)減慢新陳代謝：新陳代謝是人體『燃燒』熱量的過程，被擾亂的新陳代謝會破壞人體保持體重減輕的能力。當減肥過速時，人體會減慢燃燒熱量的過程，這是身體保護我們不會因此而餓死，所以，當在短時間減去相當數量的體重時，新陳代謝很快就轉入『生存模式』(survival mode)，新陳代謝的改變是人在採用迅速減肥後體重反彈的主要原因，當他們恢復正常的飲食後，他們的新陳代謝並不能適應而體重便回升。

(二)失去肌肉質量：減少攝取熱量會令體重減輕，但減去的不單只是脂肪、也包括肌肉，肌肉的減少會令減肥更困難，因為肌肉的活動能燃燒很多熱量，較慢的減肥速度加上運動讓身體有足夠時間減去脂肪、又能保持肌肉的質量，維持肌肉燃燒熱量的功能。

(三)缺少重要的營養素：人體需要適量的脂肪、蛋白質和碳水化合物才能正常運作，也需要各種維他命和礦物質，大幅削減攝取的熱量或戒掉整個食物種類(例如碳水化合物或奶類食品等)會導致消化問題(例如便秘等)、疲倦和無精打采、骨質密度下降、免疫力減低、脫髮等，所以，盡量進食多種多樣健康的『全食物』(whole

foods，指未加工處理，或經過最少程度處理與精製過的食物)，不要將每天攝取的熱量減少超過五百卡路里。

(四)頭痛、易怒、頭暈。

(五)經期紊亂：快速減肥會擾亂荷爾蒙的分泌而令經期紊亂。

(六)膽結石：有12-25%快速減肥的人患上膽結石。

(七)較易放棄：減肥過速會令減肥更困難、而不是更容易，因為減肥過速會改變身體荷爾蒙的分泌，令人感覺非常飢餓，就算一個非常有決心的人也很難抗拒肚餓的誘惑而令減肥失敗。

沒有一個減肥的方法能適合所有人，以下的通用準則能幫助超重及肥胖的人以健康的方法減輕及保持適中的體重：

(一)定下健康而穩定的減肥目標：長遠來說，每週將體重減去一至二磅是較容易成功的。

(二)減肥期間必須增強肌肉：健康的減肥方式不只是減吃什麼、而也要運動以達到最好的效果，有氧運動燃燒熱量，但肌力訓練也同樣重要，增強肌肉的質量有助燃燒更多熱量(就算是休息時)、改善平衡及較少跌倒、減少因關節炎導致的關節疼痛而能繼續活動及減輕體重、強化骨骼而減少骨質疏鬆及骨折等。

(三)注重睡眠：很多人在睏倦時會多吃，這是在疲倦時所分泌的飢餓素(hunger hormone)引起的，睡眠不足會令就算是最有效的減肥方式難以成功，所以應該每晚有七至八個小時具質素的睡眠，若患有長期睡眠障礙，應盡快求醫。

(四)找出平衡點：最好的方法是能夠一直堅持，在以後的日子(可能是一輩子)都能堅持。改變生活的方式和習慣是困難、但是可行的。快速的效果令人感覺興奮，但在減肥時即時但短暫的滿足並不是最好的方法，將體重慢慢減輕令人更健康、並能一直保持下去。 ■

《遇之妙：福音中與耶穌相遇的人物》之四/7-高夏芳修女靈修選摘

從誤解到悟解 - 瑪爾大及瑪利亞在拉匝祿墓前

高夏芳修女

【若11:17-40

耶穌一到了伯達尼，得知拉匝祿在墳墓裡已經四天了。伯達尼靠近耶路撒冷，相距約十五『斯塔狄』，因而有許多猶太人來到瑪爾大和瑪利亞那裡，為她們兄弟的死安慰她們。瑪爾大一聽說耶穌來了，便去迎接他；瑪利亞仍坐在家裡。瑪爾大對耶穌說：「主你在這裡，我的兄弟決不會死！就是現在，我也知道：你無論向天主求什麼，天主必要賜給你。」耶穌對她說：「你的兄弟必定要復活。」瑪爾大說：「我知道在末日復活時，他必要復活。」耶穌對她說：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍要活著；凡活著而信從我的人，必永遠不死。你信麼？」她回答說：「是的，主，我信你是默西亞，天主子，要來到世界上的那一位。」她說了這話，就去叫她的妹妹瑪利亞，偷偷地說：「師傅來了，他叫你。」瑪利亞一聽說，立時起身到耶穌那裡去了。那時，耶穌還沒有進村莊，仍在瑪爾大迎接他的地方。那些同瑪利亞在家，安慰她的猶太人，見她急忙起身出去，便跟著她，以為她往墳墓上去哭泣。當瑪利亞來到耶穌所在的地方，一看見他，就俯伏在他腳前，向他說：「主！若是你在這裡，我的兄弟決不會死！」耶穌看見她哭泣，還有同她一起來的猶太人也哭泣，便心神感傷，難過起來，遂說：「你們把他安放在那裡？」他們回答說：「主，你來，看罷！」耶穌流淚了。於是猶太人說：「看，他多麼愛他啊！」其中有些人說：「這個開了瞎子眼睛的，豈不能使這人也不死麼？」耶穌心中又感傷起來，來到墳墓前。這墳墓是個洞穴，前面有一塊石頭堵著。耶穌說：「挪開這塊石頭！」死者的姐姐瑪爾大向他說：「主！已經臭了，因為已有四天了。」耶穌對她說：「我不是告訴過你：如果你信，就會看到天主的光榮嗎？」

這對姊妹除了在〈路加福音〉外，也在〈若望福音〉中雙雙出現，但情景卻大大不同，不是在她們家中欣喜地款待耶穌，沒有溫馨的氣氛，沒有朋

友相聚的優悠，卻是一個悲傷的場合，一個充滿哀怨的景況。她們的兄弟拉匝祿病死了。

當他病危時，兩姊妹已派人去通知耶穌：「主啊！你所愛的病了」（若11:3），但耶穌卻沒有及時趕到。現在病人去世了，塵埃落定，無可挽回，他葬在墳墓中已四天了，這時耶穌才抵達伯達尼。

接到消息後，還是瑪爾大比妹妹更快速採取行動，一聽到耶穌到了，她就急不及待地動身，跑到村口相迎，瑪利亞起先留在家中，家裏還有一大群親戚朋友，鄰居相好，辦喪事後仍留下來陪伴這兩姊妹，與他們同哀，安慰、鼓勵她們。瑪爾大與耶穌見面後，又立即跑回家，告訴妹妹：「師傅來了，他叫你」，讓瑪利亞立即跑去見耶穌。這裏也可見瑪爾大的性格爽朗勤快，反應迅速，行動果斷。

兩姊妹見到耶穌，劈頭第一句話都是：「主，若是你在這裏，我的兄弟決不會死」。瑪爾大還加上：「就是現在，我也知道，你無論向天主求什麼，天主必要賜給你」。她們對耶穌充滿信賴，深信只要耶穌在，一切問題都會解決。瑪爾大更認為就算現在，雖然遲了，屍體也發臭了，從人的角度來看實在是還魂無術，死亡已成了鐵定的事實；但耶穌的來到也會帶來一線生機，一絲絕望中的希望，一個不可能中的變數。

不過，其實瑪爾大也有一點低估了耶穌，她確信耶穌是聖者，他的轉禱定會被天主垂允，但沒有想到耶穌就是生命的主宰，耶穌耐心地一步步帶領她，在她面前顯露自己的真身分。「我就是復活，就是生命」，正如在井旁，他巧妙地循循誘導那位撒瑪黎雅婦女，在她面前顯露自己是以色列世代等候的默西亞一樣。可見耶穌對女性全無偏見，絕不歧視；相反，把她們看作可造之才，在她們身上投注時間、精力，施展教導良方，引領她們在信仰的路程上穩步前進。

【未完待續】

2024年九月二十一日、二十二日教友奉獻收入 Donation of 21st, 22nd September 2024

Regular: \$8,527.20

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

堂區辦公室 Notice from Office

***免費急救培訓**

鳴遠親子會與加拿大我愛你國際機構聯合舉辦，時間是10月13號下午2:00-3:30pm
地點：中華殉道聖人堂B3，活動中將學習到心肺覆蘇、救命神器AED的操作、包紮止血等等急救技能，歡迎7歲-70歲有興趣的朋友們一起來參加
報名方式：堂區諮詢處/鳴遠親子會微信群

*10月13日4點彌撒後有聖母遊行，歡迎大家積極參加，另外也請大家在遊行期間不再移動車輛。謝謝配合。

*2024年10月-2025年6月，每個月第一周11am 特別舉行青少年彌撒10月6日11am 舉行青少年彌撒，歡迎家長攜帶孩子們一起參加，彌撒後有明供聖體。

We invite all families to the Children/Youth Mass on Sunday, October 6 at 11am mass.

*教宗方濟各以《望德不叫人蒙羞》詔書宣布年了明年為特別慈悲禧年，並以“希望的朝聖者”為明年慶祝的主題。

聖堂特別於明年7月7日~7月20日舉辦一次2025禧年意大利14天(青年團)朝聖之旅，並帶領青年去參觀千禧年出生的第一位真福卡洛·阿庫蒂斯 (Carlo Acutis) 的故鄉亞西西，也會探訪聖五傷畢奧神父 (St. Padre Pio)，最後到羅馬聖伯多祿大殿去跨越聖門。這是一次難得的好機會，詳程請參閱聖堂壁報板海報，名額有限，請速報名。

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，為響應教宗今年頒布的一道詔書，主題取自《羅馬書》(五5)《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：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: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,

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

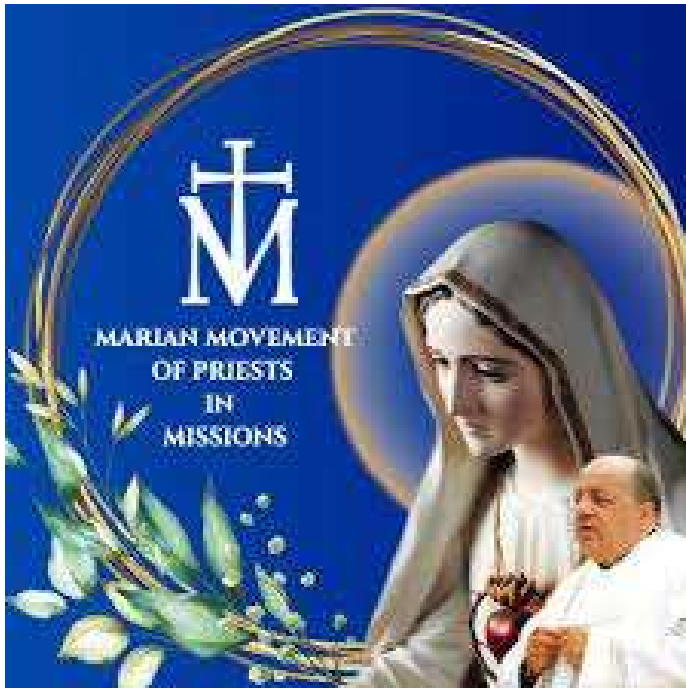
(六時恭候，七時入席)

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=bG10aFpMci8wOUUp4SXVhVjJZMndlUT09>

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/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.



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

佘山聖母之團：

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 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，以心靈深處錶達愛天主的真摯。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)