

天主教中華殉道聖人堂

The Chinese Martyrs Catholic Church



常年期第二十九主日 | 二〇二五年十月十九日
29th Sunday in Ordinary Time | October 19th, 2025

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.



「天主所召選的人，日夜呼籲天主，天主豈能不為他們伸冤，
而拖延俯聽他們嗎？」路 18:7

堂區通訊

<https://www.gracechurchmempis.com/blog/the-purifying-power-of-persistent-prayer>

十月教宗祈禱意向 HOLY FATHER'S PRAYER INTENTION

請為不同宗教傳統之間的合作祈禱

For collaboration between differ-
ent religious traditions

讓我們祈禱，願信仰不同宗教傳統的信徒能
夠攜手努力，共同捍衛和促進和平、正義與
人類的手足情誼。

Let us pray that believers in different
religious traditions might work together
to defend and promote peace, justice, and
human fraternity.

本期導讀

與主共融	
和平不只是個夢想而已.....	2
主日分享	
出自信德的祈禱.....	3
信仰培育	
會祖傳(續).....	4
天主教歷史淺談	
74·梵二大公會議帶來的失望與希望.....	5
平安是福	
超慢跑：適合你嗎？.....	6
高夏芳修女靈修選摘	
無性格的懦夫·黑落德安提帕.....	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

教宗主持禧年遊牧者活動： 和平不只是個夢想而已

在禧年羅姆人、辛提人和遊牧者的盛會上，教宗良十四世重申教會對居無定所者的牧靈關懷，邀請他們擁抱家庭、勞動和祈禱的尊嚴。

（梵蒂岡新聞網）來自世界各地的羅姆人、辛提人和遊牧者10月18日齊聚在梵蒂岡保祿六世大廳參加屬於他們的禧年活動，與教宗良十四世相見。在這次接見活動中，教宗回答了幾個孩童和青年的提問。

被問及有關戰爭的問題，教宗邀請每個人相信，和平真的可能實現。他敦促我們尋求內心平安，在家庭和周圍的人之間締造和平。

「我們都想要活在一個沒有戰爭的世界上，而我們必須始終努力促進和平、建設橋樑，讓我們自己堅信，和平確實可能實現。它不只是個夢想而已，我們還能和平生活。」

這次禧年聚會的主題是「遷徙的希望，我的祖先原是個飄泊的阿蘭人」（參閱：申廿六5）。教宗由此表示，「由於你們帶給教宗的禮物，今天我們都感覺在旅途上煥然一新」。教宗指出，這些居無定所者所帶來的禮物是「堅強的信德、唯獨寄望於天主的堅定望德」，以及即使生活在社會邊緣也不屈不撓的「信心」。

教宗重申，教會渴望藉由牧靈工作與他們的團體同行。居無定所的人們為三個重要的道理作出見證：第一、單單信靠天主，第二、不依戀世俗財物，第三、以言以行展現出堪為榜樣的信德。

此外，教宗良也提到方濟各教宗2019年對他們發出的呼籲。當時，貝爾格里奧教宗鼓勵他們帶著「家庭的尊嚴、勞動的尊嚴、賺取日用食糧的尊嚴，以及祈禱的尊嚴」向前邁進。同樣地，教宗良也祝福他們說：「願勞動的尊嚴和祈禱的尊

嚴成為你們推倒誤解和恐懼之牆的力量。」

教宗最後鼓勵他們表現出各自的文化之美。「你們要在當前時代的變化中做主人翁，在你們所生活的地方與其他善心人士並肩前行，超越互不信任，讓人了解你們的文化之美，分享信仰、祈禱，以及來自誠實勞動的食糧。」 ■

鏈接網址：<https://www.vaticannews.va/zht/pope/news/2025-10/pope-leo-xiv-jubilee-ro-ma-sinti-traveller-people-audience.html>



常年期第二十九主日

讀經一： 出 17:8-13
 讀經二： 弟後 3:14-4:2
 福音： 路 18:1-8

29th Sunday in Ordinary Time

First Reading: Ex 17:8-13
 Second Reading: 2Tm 3:14-4:2
 Gospel: Lk 18:1-8

出自信德的祈禱

吳智勳神父
 天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

默想

路加福音神修性極強，尤其注重祈禱。他指出耶穌在其生命中的重要時刻或作重大決定時，都先行祈禱，例如受洗、揀選門徒、顯聖容、山園中、十字架上等。路加希望所有基督徒時常懷著信德祈禱，比喻前後的話：「人應當時常祈禱，不要灰心」，「人子來臨時，還能在世上找到這種信德嗎？」是圍繞主題作首尾呼應。

今日福音的比喻是路加獨有的，一般的標題是「不義的法官」，其實稱之為「祈禱的寡婦」可能更恰當。比喻大概是耶穌就地取材，再加以引申。當時的法官，由羅馬人任命，他們多是外邦人，對猶太人無甚好感，不會熱心為猶太人主持公道，何況是一個無財無勢、毫無油水可撈的窮寡婦？但由於她不斷哀求，法官免得被她糾纏，也免得她在絕望之餘，突然發難襲擊他，（原文的確有怕被襲擊之意），權衡利害之後，便勉為其難，替她申冤。

比喻的結論是：一個不義的外邦法官，為了避免麻煩或因利害關係，尚且為一個猶太窮寡婦申冤，何況公義的天主、以色列的天主，怎會不替自己的選民，一個最需要幫助的窮寡婦去申冤呢？所以比喻的重點不在要學窮寡婦面皮夠厚，不斷對天主疲勞轟炸，而是相

信天主是公義的，祂自會照顧我們真正的需要。這就是結論的挑戰：「人子來臨時，還能在世上找到這種信德嗎？」

以色列人有極強的祈禱傳統，他們是喜歡祈禱的民族，聖詠就是他們向天主的祈禱。促使以色列人祈禱的原因之一，就是這個民族常處於憂患之中，憂患意識使他們感覺自己無能，一切都要靠天主的幫助。比方第一篇讀經，講及以色列人與強大的阿瑪肋克人交戰，戰敗便會死亡，故梅瑟上山高舉雙手，這是向天主祈禱的姿態。耶穌在十字架上伸開雙手，就有為世人求天主的意思。梅瑟舉手祈禱，以色列人便獲勝；他疲倦放下雙手，以色列人則戰敗。這表示勝敗皆在天主手裡，但人的祈禱可獲天主垂允。

我們可對今日的聖經章節作反省。現代人生活於幸福中，並不覺得需要天主，全無窮寡婦那種迫切需要，甚至連祈禱也沒有興趣。中國俗語說：「人到無求品自高」，那是人與人之間平面關係可以如此說；但若是人與天主之間縱面關係則會變成「人到無求品自驕」了。人不再求天主是驕傲的表現，是今人最明顯的過失。然而，別人的幫助可激發這失去的興趣，例如梅瑟因疲倦而垂下手時，亞郎與胡爾在兩旁托著他的手，使他繼續向天主祈禱。我們能有這樣的經驗：一個人祈禱容易疲倦和沉悶，有別人在旁邊一起祈禱卻特別容易。如果一個人不想唸玫瑰經，不妨試試兩三個人一起唸，保證有意想不到的收穫，你會對耶穌的話：「你們兩三人以我的名聚在一起，我就在其中」，有新的體驗。

我們亦可問自己：「我有一份

謙虛的心祈禱嗎？」比喻中耶穌選用婦女為主角而不用男人，大概是有深意的。一般而言，男人祈求不但沒有耐性，更缺乏一份謙虛，可能男性比較上不肯低聲下氣，求而不得便放棄，不像婦女有一種鍥而不捨的精神。耶穌用女人當比喻的主角，大概令法利塞人感到不舒服，但卻提醒所有人，必須謙遜的對天主說：「天主，我需要你」。

對祈禱有興趣、有耐心、夠謙遜還可能做到，但要相信祈禱的力量，並相信天主會把最好的賜給求祂的人，才是困難的，特別是求而不得的時候也如此。所以耶穌向聽眾挑戰：「人子來臨時，還能在世上找到這種信德嗎？」

今日的福音既重視祈禱，讓我們懷著信心謙虛地求天主幫助我們恆常祈禱，特別請女教友以她們的祈禱豐富自己的教會，使基督今日來臨時，能在我們當中找到有信德的人。

反省與實踐：

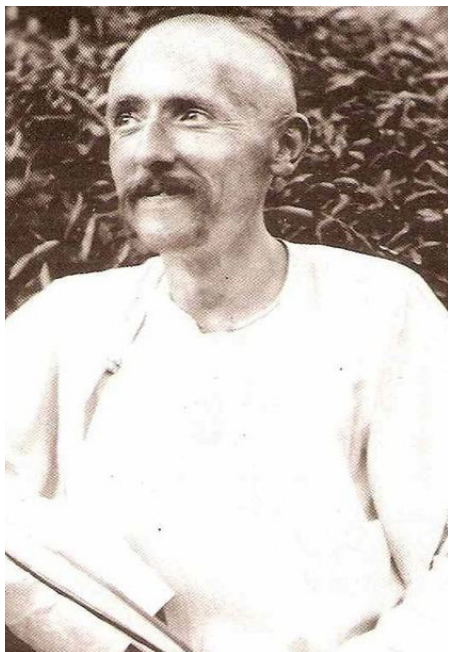
1. 試反省自己在優渥的環境中，是否常常想到感謝天主照顧？
2. 而當自己身陷困境中時，是否也想到向天父祈禱？祈求祂的助佑？
3. 我們是否時時刻刻想到天主，呼求祂的名？求祂加深我們的信德？



會祖傳

耀漢小兄弟會雷鳴遠神父

作者：趙雅博



工作

【以下繼續上期內容】山西布施，他（雷神父）又成立了真福分院；北平的清河又有一個兄弟們的工作區。妹妹們也有許多分佈在外，他的神子神女們也都需要照顧，而且還有許多事項，無法實行他的決定。修士說他來得太少，修女又飲泣怨尤被他遺忘。雷神父願意到各處，但他分身乏術，實在無奈。

再活六十年

當雷神父接近耳順之年時，精神依然年輕。他仍然騎著「鐵馬」，自北平而安國，自安國而布施（山西），一日之間行三百到四百華里！他去視察佈施真福院，就是這樣的

行程。路進山西，幾乎遍路高山，每日行程最少二百五、六十里，三位小兄弟追隨其後。如果遠遠望見一座教堂鐘樓，立刻停止前進，跪倒在路上遙望著朝拜聖堂內的聖體。到了有聖堂的村莊，他必定先到聖堂里朝拜耶穌，然後才出來拜見他人。

行路時，他多數在虔誦玫瑰經，或做默想。這是一種很好的辦法，行路不忘結合天主，到了法定恭念日課時，停下來奉誦日課。他能完全控制自己，要何時收心便能做到，大自然美景，行路困難，都引導他舉心向主。

歲月不饒人，雖然他回應人們探問他高壽的話是：“年紀還輕，方才六十。”事實上他開始感到走路吃力，也開始從車子上跌下來。他不願放棄習慣，依然與年齡相抗，騎車遠行。

長城抗戰時，他騎車巡視前線時跌倒，摔折了左腿，小住北平中央醫院，曾勸過一位佛教的方丈認識主，最後在保定動了手術。有人勸他不要再騎車，他不答應。一九三四年冬季，他應洪洞成主教之邀，為司鐸講避靜。為了趕路，下山時車走得太急，停不下，遂從車上跌下，摔斷鼻樑與右臂，被人抬到洪洞的次晨，身體負傷依然講道。然而事態越發嚴重，發起高燒，肩膀不能活動，而且疼痛劇烈，但他仍要完成自己的任務。喉頭腫又發作了，治療后，還是不放棄

講道，為修士、修女、教友都講了避靜。但病症依舊沒有好轉，脫了臼的臂膀不能復位。電報打到天津，他的好友蘇益孫特赴洪洞，為他治療，然後又攜赴天津，在他家中，為雷神父細心治療。不久，鼻子長好了，他在跌傷鼻樑之後，曾向人開玩笑說：“這次我可真成了中國人！”並非其然，他的鼻樑又恢復了原狀，右臂也痊癒。治療期間，文主教親自看過他一次，並命令他吃肉喝酒。天津的教友得到此消息，前來送精美珍品的絡繹不絕，他從不拒絕，接受是為了讓教友高興。那時，曾有人勸他為自己求病愈，他藹然地笑說：“好天主待我這麼好，我還為自己求什麼呢！”

幾個月後，他騎車到北平，拜見蔡寧總主教，因他多次跌倒，主教欲禁止他騎車。他不願乘火車，而且最愛方濟式的行路，拒絕路上的享受，因此，蔡總主教不便深說。雷神父依然騎車。

蔡總主教與雷神父關係雖然很好，但未及剛總主教與他密切。一九三五年的公進大會，蔡總主教因害怕引起不快，表示不願意雷神父參加。雷神父在這類事上，常以上司之意願當作命令。他甘心放棄參加大會的快樂。次年，為他祝六十壽辰時，蔡總主教祝福他再活二十年，將兩個修會安排、訓練妥當，然後再逝世升天……

【未完待續】

天主教歷史淺談

資料來源：梵蒂岡廣播電台

74 · 梵二大公會議帶來的失望與希望

【以下繼續上期內容】正當有名有目、有頭有臉的宗教陷於衰退之際，從二十世紀七十年代起，一股回歸神聖與宗教氣氛的熱潮似乎又捲土重來。由於科學、哲學、馬克思主義、政治、乃至正式的宗教都沒能給人的疑問和憂慮提供滿足的答覆，於是很多人又回到宗教裡探索自己的需要。但回歸的方式很模稜兩可，因為他們心靈對宗教和神聖事物的感受和需求與基督信仰大異其趣。他們喜歡卜卦，喜歡星占，喜歡密傳和神秘的事物。就因為如此，許許多多的教派便應運而生。

不少人以為這種回歸宗教的現象無異給教會傳播福音敞開一條路。許多團體運動組織都以耶穌為名，卻和教會毫無關係。歐洲有一項調查指出：在所有先進的國家中，這種普遍產生的宗教情愫是一種社會事實，是社會學家研究

的新題材。目前仍無法明確知道這種回歸宗教的現象，是否就是前面所說的信仰生活衰退的一種補救。

75 · 走在梵二大公會議所闢的路上

梵二大公會議給普世教會帶來了相當複雜的反應，一個把生活在二十世紀，但有很多思想與作風幾乎仍留在中世紀的教會帶進現代世界中的大公會議，必然會遇到許多困難和挫折，而且會招致各種不同的反應：前進派的樂觀，保守派的悲觀，懷疑派地觀望，以及因此而產生的種種微妙情結，這都是可以料想得到的。無論如何，領導梵二大公會議後的教會乘風破浪，在諸多暗礁中堅忍前行達十三年之久，為梵二大公會議奠下堅實路基的保祿六世教宗，雖然給人優柔寡斷的印象，卻一心一意地，不動聲色地帶頭推展大公會議的決議。

一九六五年十月四日，保祿六世在紐約聯合國向全世界毫不隱諱地宣稱他是「人類人道的專家」，他說「我們對人有所敬禮」。保祿六世這番語不驚人的話隱含著極深刻的意義，甚至是一股洶湧的暗流，這股暗流慢慢地運作，越來越明顯，到二十世紀末發揮最大的效用。

保祿六世是開教會元首周遊列國先河的教宗，他以訪問各國和國際機構來表達他對世界問題的關懷，他發表言論，維護人權和正義……

【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

超慢跑：適合你嗎？

近年興起一種稱為『超慢跑』(slow jogging)的運動，它是一種強度低、步伐小和速度非常慢的跑步運動，源自日本，由九州福岡大學運動生理學系教授田中宏曉(HIROAKI TANAKA)提倡，他在2016年推出一本名為『SLOW JOGGING』的書，以自身的經驗加上驗證測試分享一項創新的運動：『Niko Niko Running』，Niko Niko在日文表示微笑，田中教授認為最健康的慢跑方式是在微笑的情況下進行，並且能夠同時唱歌或與一起跑步的人聊天，不追求速度，以輕鬆的方式享受整個跑步過程。綜合多個不同的研究和報道，現與大家分享超慢跑的好處與缺點、及應留意的事項：

超慢跑的好處：

(一)門檻低：無需昂貴的運動設施和裝備，也沒有場地的限制。

(二)不傷膝：膝蓋痛是許多人不能堅持跑步的原因之一，超慢跑的速度很慢，減少對關節的衝擊和磨損，只要姿勢和動作正確，關節受損的程度是很低的。

(三)減脂效率高：有研究顯示，超慢跑所消耗的熱量是步行的兩倍，有助控制體重和血脂。

(四)增強心肺功能：超慢跑屬有氧運動，可強化心肺功能。

(五)有助穩定餐後血糖：超慢跑對於血糖的穩定具有顯著的效果，而且易於實行、並能持久，在餐後一小時內進行約二十分鐘超慢跑對維持血糖的穩定很有幫助。

超慢跑的缺點：

(一)運動強度太低：超慢跑的運動強度實在太低，難於訓練心肺耐力和維持肌肉量，世界衛

生組織(WHO)建議成年人每週要進行至少兩次針對大肌群的肌力訓練，所以預防肌少症，不能單靠超慢跑，還要加入肌力訓練，並且減少跌倒的風險。

(二)單一運動容易乏味、難以堅持：超慢跑容易出現單調的節奏，如果沒有配合音樂或電視，容易讓人感到乏味，難以維持長期的興趣和動力而放棄，建議根據個人的喜好嘗試多元運動，例如游泳、瑜伽、太極運動、氣功，登山、健行、騎車等，有助養成運動的習慣。

超慢跑的門檻低，所以沒有運動習慣的人也能輕鬆上手，故此適合開始嘗試運動的人、長者或體能較差的人，但若患有下肢關節疾病、足底筋膜炎、以及患有心血管疾病的人士，應先向家庭醫生查詢才開始練習。

超慢跑應留意的事項：

(1)下巴微抬，注視前方，身體勿前傾。

(2)步伐小，腳步輕：每分鐘約180步的步頻，保持穩定的節奏跑，避免過度抬腿。

(2)前腳掌先著地、膝蓋不伸直：前腳掌先著地，後腳跟再落地，膝蓋保持微彎，有助於減輕壓力和降低受傷的風險。

(3)放輕鬆：上半身保持放鬆、腰背挺直，雙臂在兩側輕輕擺動。

(4)自然呼吸：透過鼻子和嘴巴作深而長的呼吸，避免喘氣或憋氣。

(5)每天慢跑30-60分鐘：若慢跑時感到有點困難，可以分開每天三次，每次十至二十分鐘。

參與任何運動都要留意細節，運動前的暖身及運動後的伸展、速度節奏、跑步姿勢、穿著的鞋襪等，更重要是留意自己的體能狀態，建議剛開始時可以原地踏步，慢慢調整自己的速度與節奏，找到能讓自己保持持續運動的最佳方式。 ■



Photo by Marcel Ardivan on Unsplash

《遇之妙：福音中與耶穌相遇的人物》之六/4-高夏芳修女靈修選摘

無性格的懦夫 - 黑落德安提帕

高夏芳修女

【繼續上期內容】耶穌在加里肋亞傳教的三年中，沒有與黑落德見面，但黑落德卻一直留心窺視耶穌，注意他的一言一行，一舉一動，甚至對耶穌萌過殺意(路13:31)。但耶穌卻不在乎這個人，不甚理會他，有一次更不客氣地把他比作狐狸(路13:32)。

黑落德與耶穌正面相對是在耶路撒冷耶穌受審期間。當時猶太公義會已定了耶穌死罪，但還要羅馬總督首肯，才能執行死刑。比拉多起初舉棋不定，不太瞭解耶穌的來歷，也不太想處理此案。但當他知道耶穌是加里肋亞人時，便樂得找到藉口，把他推卸到黑落德那裏。黑落德平日駐守加里肋亞，但在巴斯卦節前，他照慣例前往耶路撒冷過節。

黑落德見到耶穌的反應是欣喜，以往的畏懼及顧慮已沒有理由存在，管他是什麼大先知或若翰洗者復活，在他眼前的耶穌已是個囚犯，不能對他有什麼威脅。相反，他很高興有這個機會親睹這位異能者的尊容，開開眼界，看他行幾個奇蹟，滿足他的好奇心。

耶穌在黑落德面前什麼都不回答，毫無反應。這個態度很容易明白。耶穌不是一個表演魔術者，譁眾取寵，博人歡心，他一向都不隨便施行奇蹟，不輕易滿足那些虛浮的好奇。有一次，大家見過他很奇蹟後，就成群結隊去找他，連他的門徒們也幫他們說好話，請耶穌去滿足人群的要求，他卻對門徒們說：「讓我們到別處去。」(谷1:38)有一次，當他顯了增餅的奇蹟後，哄動一時，大家都擁著他，甚至要奉他為王，他鄭重地說：「我實實在在告訴你們：你們尋找我，並不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了。」(若6:26)耶穌知道有些人喜歡見到他，只因為在他身上有利可圖，根本不理會他是誰，也不追求他宣講的福音，他帶來的喜訊。他眼前的黑落德就屬於這一類人。

這片段的結果是黑落德拿耶穌沒法，戲弄了他一番之後又把他送回給比拉多。諷刺的是黑落德與比拉多自此之後竟成了朋友。在耶穌面前兩人都露了自己的真面目：自私，貪權勢，懦弱，不敢光明磊落地面對真理，不敢按良心辦事；兩人都發現彼此之間畢竟如此相像，所以，物以類聚，結為朋友。 ■



Albrecht Dürer, Christ before Herod, Year: 1509

【未完待續】

2025年十月十一日、十二日教友奉獻收入 Donation of 11th & 12th October 2025

Regular: \$7,445.70
Indigenous Healing: \$3,244.75

** 本主日有第二次奉獻(為World Mission Sunday)，敬請大家支持。

辦公室通知 Office Notice

** 今主日為傳教主日，早上十一時和下午十二時四十分彌撒有傳道員派遣禮。

** 本主日第333童軍團將於聖堂大門前派送蘋果，亦歡迎教友自由捐獻。

** 由前任教宗方濟各祝聖之騎士會耶穌聖心畫像將於10月12日至10月25日供奉在小聖堂，歡迎教友前往敬拜祈禱。

** 哥倫布騎士會舉行2025年聖誕節圖畫比賽，詳情請留意堂區佈告欄的海報或主日堂區通訊。

英文靈修網站 FORMED English spiritual website

Chinese Martyrs Parish has now subscribed FORMED (an English spiritual website) for a full year till 24 Feb 2026. Just sign up under Chinese Martyrs Catholic Church and create your own account under Parish Subscription. Website: <https://formed.org/parishes>

本堂已訂閱‘formed’一年，這是一個英語靈修網站，有興趣的教友請參考。網址參見：<https://formed.org/parishes>

基督活力運動舉辦網上解結聖母九日敬禮

基督活力運動，將於本年10月20日- 28日，晚上8點至9點，在網上舉行解結聖母九日敬禮。歡迎主內各弟兄姐妹參加。請預備您的一顆誠心，靜待這虔敬的時刻。

ZOOM網上連結: 896 5684 9671

Passcode: 210618

也可參閱海報和堂區網站。

騎士食物募捐幫肋(露宿者之家)

日期: 10月25/26日

時間: 彌撒前後

地點: 殉道聖人堂

重陽彌撒

10月25日(星期六)重陽彌撒-下午2:00在「基督君王墓園」舉行。

伴您行「支援分享工作坊」

伴您行在10月25日早上10:30至下午12:15舉行支援分享工作坊。主題是自在身心靈。分享嘉賓是楊志雄博士。他會介紹身心靈健康的概念和方法，帶大家做一些愉快的練習。

詳情請參閱門口伴您行海報。

青少年兒童歌詠團(YOUNG VOICES)導師團隊

中華殉道聖人堂青少年兒童歌詠團(YOUNG VOICES)現邀請有興趣朋友加入我們的導師團隊。我們是每年9月至6月，星期六下午4至5時30分在聖堂地庫練習。有興趣加入的朋友，可到聖堂大堂的詢問處留下姓名或電郵cmccyoungvoices@gmail.com查詢。

程神父靈修講座

在信仰成聖的路上，或許是一條孤單的路.....但我們不必獨行。身為教友，你的使命是什麼？為了承傳信仰，我們又如何互相成為同行者？

誠邀你一起參與這聚會，重新認識你的身份與使命，讓我們成為彼此的同行者。

講者: 程神父

地點: 中華殉道聖人堂 鮑思高禮堂

日期: 2025年11月15日(星期六)

時間:

粵語: 早上 10:00 至 12:00

國語: 下午 2:00 至 4:00

報名方法請按: 參加信仰同行聚會登記表

歡迎所有弟兄姊妹踴躍參加，一起聚會、聆聽、同行。

康樂組新一年的羽毛球活動

康樂組新一年的羽毛球活動 (Oct 2025 - Jun 2026)將於2025年9月21日(星期日)後接受報名。請send email to ckanthony3008@gmail.com報名。

羽毛球活動地點及時間及費用:

St. Augustine Catholic High School

(2188 Rodick Rd, Markham L6C 1S3)

Every Friday 8:15 p.m. - 10: 15 p.m.

Membership Fee: \$70

歡迎年滿12歲以上的天主教中華殉道聖人堂教友報名參加。費用，報名表格及詳情可在聖堂大堂羽毛球活動報告板索取及參閱。

星期六主日提前彌撒(燭光歌詠團)

現招收歌員，歡迎有興趣以歌聲讚美主的兄弟

姊妹參加，不需經驗或樂理認識，請於彌撒前後與歌詠團聯絡！

成人慕道組及兒童慕道組

有意認識天主教信仰的朋友及你們四歲以上的子女，歡迎參加以下的慕道組聚會，成人與兒童會安排在不同的課室聚會。

成人慕道者 加慕道聚會後，傳道員會在適當時候安排慕道者參與主日彌撒，在主日彌撒的聖道禮後，神父會遣散慕道者離開教堂，由傳道員領慕道者到堂區的班課用十五至二十分鐘一起分享主日的福音。

報名請按：<https://forms.gle/kd1ezxMHACE1575v7>
聚會時間：

粵語：星期三 7:30pm-9:00pm（傳道員安排參與在主日有遣散禮的彌撒）

粵語：星期四 7:30pm-9:00pm（傳道員安排參與在主日有遣散禮的彌撒）

粵語：星期六 4:15pm-5:45pm（主日彌撒中遣散禮的時間為星期六06:00pm）

粵語：星期日 9:00am-10:30am（主日彌撒中遣散禮的時間為星期日11:00am）

國語：星期日 2:00pm-3:30pm（主日彌撒中遣散禮的時間為星期日12:40pm）

英語：星期日 3:30pm-5:00pm（主日彌撒中遣散禮的時間為星期日02:15pm）

主日學2025-2026 Sunday School new registration

主日學新學年在9月7日開課。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。

如有疑問，請聯絡Bridget Hon: 416-617-8486，或電郵：lshon@sympatico.ca

Sunday School will begin on Sept. 7, Sunday. Time schedule:

Kindergarten: 11:00 - 12:00 noon on Room 209 2/F; other classes: 9:30 - 10:30 am; *Gr. 2 (First Communion class): 9:30 - 10:45

Venue: Gr. 1 on Room 204; Gr. 2: B1 on basement; Gr. 3 - 4: Room 209; Gr. 5 - 6: B2 on basement.

For enquiries, please contact: Bridget Hon: 416-617-8486, or email: lshon@sympatico.ca

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WhatsApp: 416-727-9449 或電郵：sheshanlegion@hotmail.com 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

余山聖母之支團：開會時間：逢星期五下午六時202室

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.

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



GOOD SHEPHERD
MINISTRIES™
WELCOME HOMELESS



食物募捐

To support Good Shepherd Ministries 幫助「露宿者之家」

番茄醬 tomato sauce

罐裝番茄 canned tomatoes

湯和燉菜 soup and stews

蛋黃沙拉醬 mayonnaise

果醬 jams

麥片棒 granola bars

芥末 mustard

豆類，雞豆 beans, chickpeas

罐頭玉米 canned corn

早餐麥片 breakfast cereals

花生醬 peanut butter

SAT / SUN

10月

25日/26日

BEFORE AND AFTER
MASSES

彌撒前後

請勿捐贈新鮮及冷藏食品 Please NO Fresh or Frozen Food



Thank you
for your generous support !



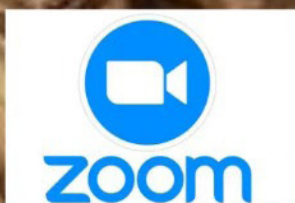
天主教華語基督活力運動
加拿大多倫多支會

解結聖母九日敬禮

10月20-28日

網上

8-9 PM



Meeting ID: 896 5684 9671
Passcode: 210618

現誠意邀請各位
活力員及教友參
與,不用報名



國/粵語
進行



禧年玫瑰經敬禮

多倫多中華殉道聖人堂聖母軍在 2025 禧年內，每週一晚上在線舉行玫瑰經敬禮，為世界和平，貧困者，受壓迫者，罪人悔改及教會福傳使命祈禱，願天主的慈悲恩賜每個家庭，促進親人間的體諒包容，並恩澤社會。

邀請所有信徒參加此項特別活動，深入體驗天主的慈悲，期望在生活中實踐天主的愛和寬恕。以響應教宗的呼籲，成為有希望的朝聖者。在玫瑰經敬禮後，林康政老師將於每月兩次進行禧年信仰分享。

聚會：星期一晚上（網上祈禱會）

時間：7:50-9:00 PM（多倫多） GMT-05

Join Zoom Meeting

<https://us06web.zoom.us/j/83070331722?pwd=wXB1prDL7bbHOp9rYaaKpHmxyBFf8D.1>

Meeting ID: 830 7033 1722

Passcode: 710710

林康政博士簡介：

林康政老師的研究領域涵蓋天主教的教理、培育和神學。林老師擁有羅馬宗座拉特朗大學的牧靈神學博士學位，並在日本上智大學和美國天主教大學進行了教義與宗教教育的高等研究。此外，林博士曾於日本隱修院，深入研習聖本篤靈修和聖言誦讀，並在 2022 年宣發永願，成為米蘭基督君王俗世會的成員。

林博士在 90 年代曾在香港教區的禮儀及教理委員會服務，負責教理培育、教材編製及課程統籌工作，對信仰培育和教理課程作出貢獻。目前，林老師致力於各地華語教會進行培育、講座及教材編寫，旨在加深信徒對信仰生活的理解和實踐。



Knights of Columbus Keep Christ in Christmas

Poster Contest

Submission Due : November 24, 2025

Sponsor : Chinese Martyrs' Council 15463

Inquiry : cmcc.kofc.coloring@gmail.com

Guideline : www.koccmcc.org/coloring-contest/

*Note. The poster design contest requires a slogan, a paper size of 11×17 inches, and the following information: Student Name / Age / Email / Cell Phone, and Parents' Name / Email/ Cell Phone. This rule DOES NOT apply to the picture colouring contest.



Faith in Action



Isabella S.

5026 10/21

Family

重陽節追思彌撒

日期: 10月25日(星期六)

時間: 下午2:00

地點: 基督君王墓園

Christ the King Cemetery
7770 Steeles Ave E, Markham,
ON L6B 1A8



天主教中華殉道聖人堂

在信仰成聖的路上， 或許是一條孤單的路… 但我們不必獨行。

身為教友，你的使命是什麼？
為了承傳信仰，我們又如何互相成為同行者？

誠邀你一起參與這聚會，
重新認識你的身份與使命，
讓我們成為彼此的同行者。



講者：程明聰神父

地點：中華殉道聖人堂 鮑思高禮堂

日期：2025 年 11 月 15 日（星期六）

時間：粵語：早上 10:00 至 12:00

國語：下午 2:00 至 4:00

報名方法：



歡迎所有弟兄姊妹踴躍參加，
一起聚會、聆聽、同行。

你是天主所愛的子女，祂因你而喜悅。

耶穌接受洗禮時，聖神降臨，天父宣告祂的身份與使命。

今天，透過洗禮，我們也成為天父鍾愛的子女、基督的門徒，承擔福傳的使命。

「你們要去，使萬民成為門徒。」（瑪28:19）

不論你是誰、身在何處，你都被召叫分享福音，活出信仰。即使我們不完美，天主依然願意透過我們傳遞祂的愛。

從今天起，勇敢走出去，成為希望的見證人，活出福傳使命！

主日停車通知

Sunday Mass Parking Notice

為方便教友參與主日彌撒，本堂區已向萬錦市政府申請在堂區附近街道臨時准許泊車，敬請各位善用這安排，並遵守交通規則。

To facilitate parishioners' participation in Sunday Mass, our parish has applied to the City of Markham for temporary on-street parking permission near the church. We kindly ask everyone to make good use of this arrangement and to observe all traffic regulations.

主日街道臨時准許泊車時間：8:00am – 10:00pm

📍 准許泊車地點

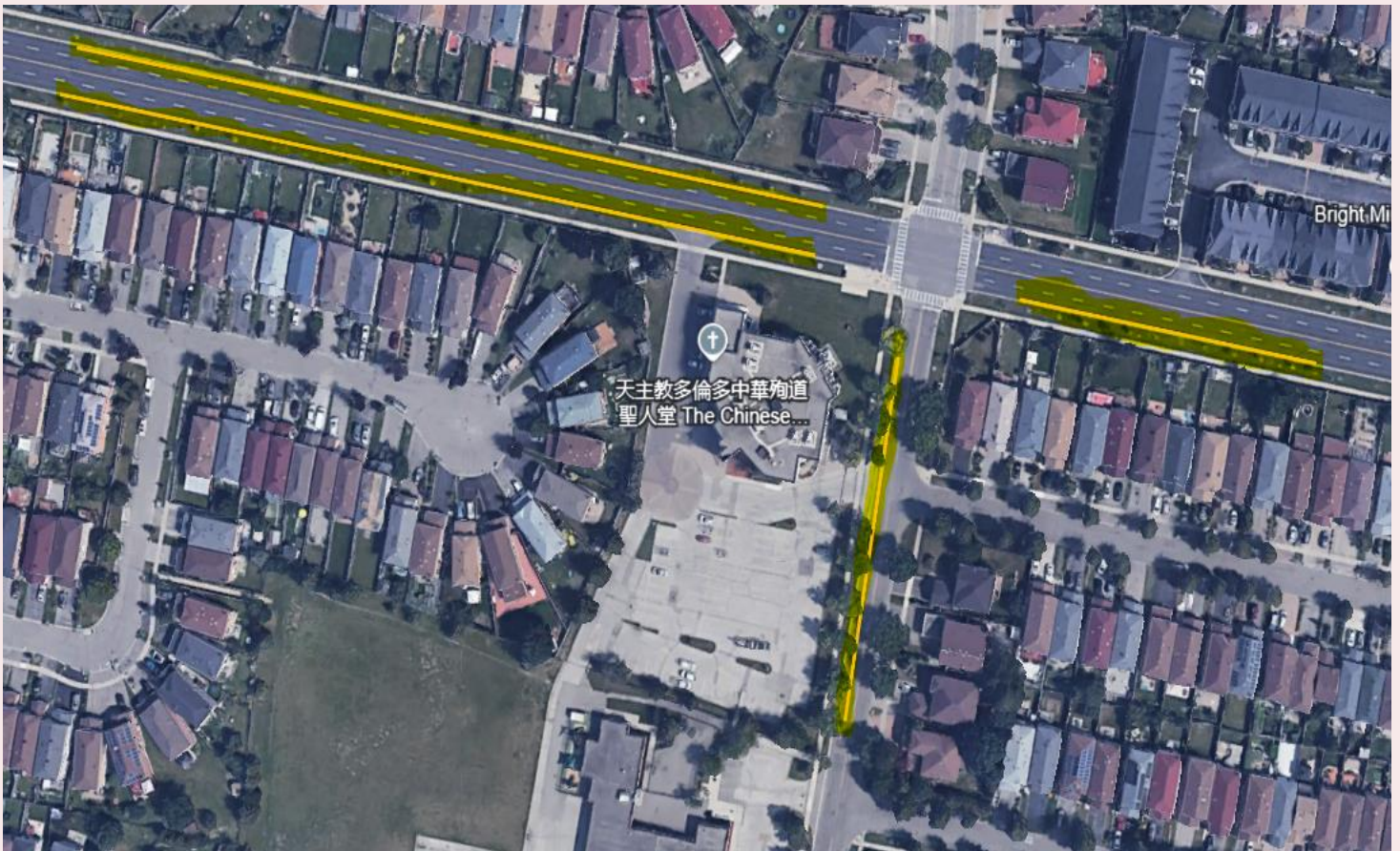
Locations Approved for Parking :

- ✅ Denison Street (聖堂對出一段)
- ✅ Featherstone Ave. (東邊一段)

***違規者接到告票或車輛被拖走，責任自負。**

***Violators may receive a ticket or have their vehicle towed at their own risk.**

📍 請參考地圖黃色劃線區域為可泊車位置



感謝合作！如有任何查詢，請聯絡堂區辦事處。

Thank you for your cooperation. Please contact the parish office for more information.



禧年禱文

我們的天父
願藉著祢的兒子耶穌基督，
我們的兄弟，
所賜給我們的**信德**，
以及聖神傾注在我們心中的**愛德**之火焰
在我們心中重新燃起
對你天國來臨的神聖**望德**。

願祢的恩寵改變我們，
使我們成為勤勞耕耘福音種子的人，
讓人類和宇宙得以發酵，
滿懷信心地期待
新天新地的到來
當邪惡的勢力被戰勝時，
祢的榮耀將永遠彰顯。

願禧年的恩寵
在我們這些**希望的朝聖者**心中，
重新燃起對天上神恩的嚮往，
願我們救主的喜樂與平安，
傾注在整個世界。

永受頌揚的天主
願讚美和榮耀永遠歸於你，直到永遠。

阿孟

Franciscus

(來源：禧年官方網站)



禧年禱文

我们的天父
愿藉着祢的儿子耶稣基督，
我们的兄弟，
所赐予我们的**信德**，
以及圣神倾注在我们心中的**爱德**之火焰，
在我们心中重新燃起
对祢天国来临的神圣**望德**。

愿祢的恩宠改变我们，
使我们成为勤劳耕耘福音种子的人，
让人类和宇宙得以发酵，
满怀信心地期待
新天新地的到来
当邪恶的势力被战胜时，
祢的荣耀将永远彰显。

愿禧年的恩宠
在我们这些**希望的朝圣者**心中，
重新燃起对天上神恩的向往，
愿我们救主的喜乐与平安
倾注在整个世界。

永受颂扬的天主
愿赞美和荣耀永归于祢，直到永远。

阿孟

Franciscus

(来源：禧年官方網站)



THE JUBILEE PRAYER

Father in heaven,
may the *faith* you have given us
in your son, Jesus Christ, our brother,
and the flame of *charity* enkindled
in our hearts by the Holy Spirit,
reawaken in us the blessed *hope*
for the coming of your Kingdom.

May your grace transform us
into tireless cultivators of the seeds of the Gospel.
May those seeds transform from within both humanity
and the whole cosmos
in the sure expectation
of a new heaven and a new earth,
when, with the powers of Evil vanquished,
your glory will shine eternally.

May the grace of the Jubilee
reawaken in us, *Pilgrims of Hope*,
a yearning for the treasures of heaven.
May that same grace spread
the joy and peace of our Redeemer
throughout the earth.
To you our God, eternally blessed,
be glory and praise for ever.

Amen

Franciscus

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
frandrewdeng@gmail.com
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)