

天主教中華殉道聖人堂  
The Chinese Martyrs Catholic Church



四旬期第三主日 | 二〇二六年三月八日  
3rd Sunday of Lent | March 8th, 2026

**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**

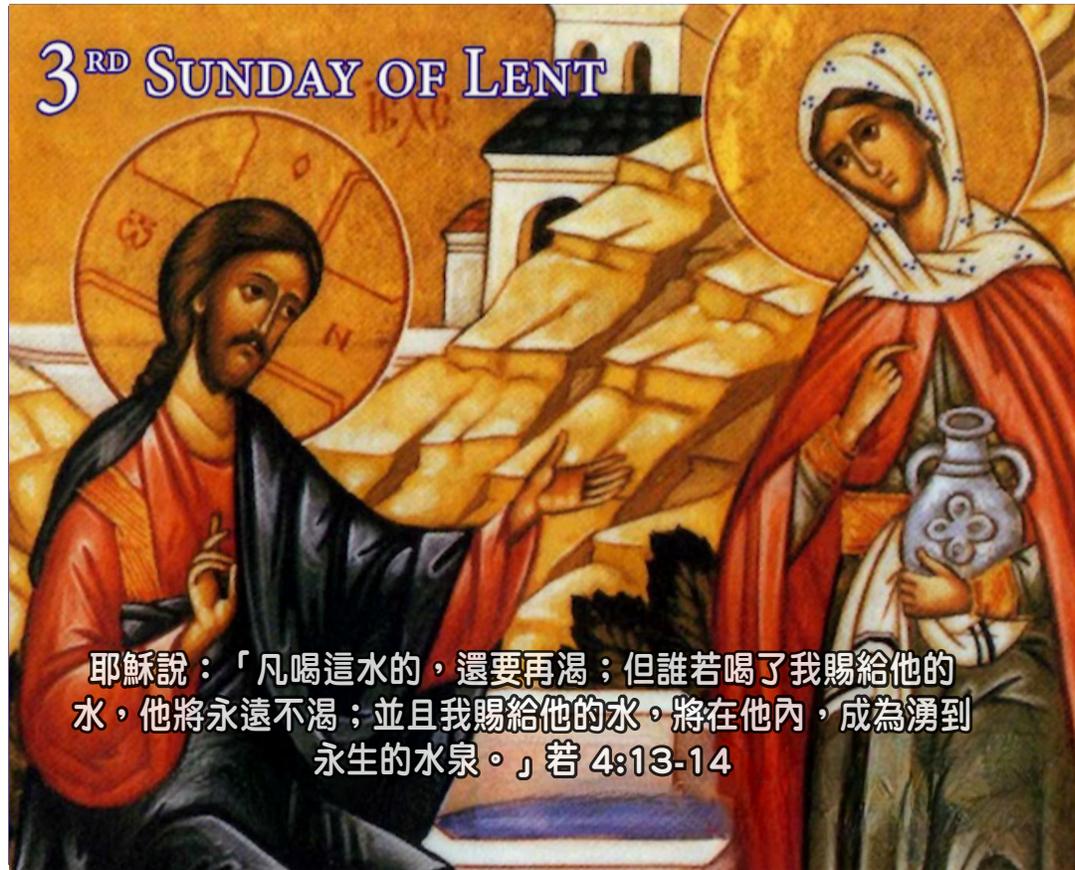
星期六 Sat.  
6:00pm (粵語 Cantonese)

**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)**

星期六下午五時至五時卅分及主日彌撒前、後，其他時間，可隨時與神父預約。  
Sat. 5:00pm-5:30pm, before or after Mass on Sun., or make arrangements with a priest.



堂區通訊

<https://scrcdublin.org/wp-content/uploads/2023/03/src-3rd-Sunday-of-Lent-V2.jpg>

三月教宗祈禱意向  
HOLY FATHER'S PRAYER INTENTION

請為裁軍與和平祈禱

For disarmament and peace.

願各國邁向真正的裁軍，尤其是核裁軍，願世界領導人選擇對話和外交，而非訴諸暴力。

Let us pray that nations move toward effective disarmament, particularly nuclear disarmament, and that world leaders choose the path of dialogue and diplomacy instead of violence.

本期導讀

與主共融	
四旬期默想：聖方濟各皈依福音 .....	2
主日分享	
從不信到信 .....	3
信仰培育	
會祖傳(續).....	4
平安是福	
肺炎(四)：併發症和治療 .....	5
高夏芳修女靈修選摘	
應酬 .....	6
堂區訊息	
.....	7



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



## 四旬期默想：聖方濟各皈依福音

教宗府講道神師帕索里尼神父在保祿六世大廳主持四旬期默想，主題為“誰若在基督內，他就是一個新受造物（格後五17）。在聖方濟各思想中的皈依福音”。

（梵蒂岡新聞網）教宗府公布，從3月6日開始，至3月27日，每個週五上午9點，教宗府講道神師帕索里尼（Roberto Pasolini）神父將在保祿六世大廳主持四旬期默想，主題為“誰若在基督內，他就是一個新受造物（格後五17）。在聖方濟各思想中的皈依福音”。

“在亞西西聖方濟各逝世八百週年之際，新的恩寵之年邀請我們守護在希望的禧年中所領受的恩典，並使之成熟作為對福音的真正皈依”，帕索里尼神父在其邀函中如此寫道。這份邀請是向樞機、總主教和主教、教宗府高級神長，以及聖座和梵蒂岡城國政府、羅馬主教府的工作人員和為教宗府禮儀服務的修會總會長或修會代理人、修生、羅馬修院和公學、教宗府禮賓接待人員和所有希望參加默想的人發出的。

這位加布遣會會士指出，“新人類是與基督的相遇中誕生的，亞西西的聖方濟各的經驗始終是這一事實的光輝見證”。他的道路是一條“福音之路”——從擁抱麻風病人到發現福音，從接納每一個人如兄弟到向一切受造物宣揚天國——，這條通往完美喜樂的道路，在考驗和磨難中臻於成熟。

帕索里尼神父解釋道，聖方濟各“欣然接受死亡，視其為姊妹，毫無畏懼或慚愧，一生忠於天主”。通過聖方濟各的見證，四旬期默想“希望提供一個聆聽和分辨的空間”，記住聖保祿在《格林多後書》中

所強調的，“誰若在基督內，他就是一個新受造物”。

在這四場默想中，3月6日將默想“皈依。跟隨主耶穌走謙卑之路”；3月13日將默想“友愛。兄弟共融的恩典和責任”；3月20日將默想“使命。向一切受造物宣講福音”；3月27日將默想“天主子女的自由。完美的喜樂和死亡姊妹”。 ■

鏈接網址：<https://www.vaticannews.va/zht/vatican-city/news/2026-03/quaresima-prediche-pasolini-conversione-vangelo-san-francesco.html>



## 四旬期第三主日

讀經一： 出 17:3~7  
 讀經二： 羅 5:1~2, 5~8  
 福音： 若 4:5~42

## 3rd Sunday of Lent

First Reading: Ex 17:3-7  
 Second Reading: Rom 5:1-2, 5-8  
 Gospel: Jn 4:5-42

# 從不信到信

吳智勳神父  
 天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

## 默想

福音描述了一個撒瑪黎雅婦人皈依基督的過程，這個歷程實有助每一位基督徒，特別是候洗者，對自己的信仰作反省。

(I) 信仰是天主的恩賜：不要以為是我們選擇天主，其實是天主選擇我們；天主常是主動，祂有能力打破所有限制。故事中，耶穌主動打破宗教、政治、風俗上的限制。猶太人與撒瑪黎雅人宗教上對抗，各自建立朝拜的中心，政治上因互相攻伐而成世仇，風俗上猶太男子不會在公眾場所與女子交談，更何況是不潔的外邦女子？耶穌主動打破界限：「請給我一點水喝！」耶穌用懇求去挑動女人樂於助人的善心。只可惜積怨太深，連耶穌也沒馬上成功，但祂沒有因而放棄。

(II) 信仰是建在耶穌基督的身上：耶穌從實用的層次跳到信仰的層次（活水）去吸引她，並指出真正有需要的，是她而不是祂，而屬靈信仰的生命是建在耶穌的身上：「若是你知道天主的恩賜，和現在向你要水喝的是誰」，是祂給人活水。女人被實際的利益（不需再打水）打動了，忘記了深仇大恨，要求來自耶穌的活水。不少人信耶穌也許是從實際物質利益開始，但耶穌總要求人回到祂的身

上。

(III) 信仰要求人離開罪惡：人若接受天主的恩賜，必須清除生活上相反天主的行為，故耶穌要求女人先解決自己罪惡的生活：「你去叫你的丈夫，然後再到這裡來！」這女人大概私生活不太好，有過五個丈夫，現在又和另一男人同居；有人猜測她可能是個妓女，由於名聲不好，刻意躲開別人，至中午才來打水；也有認為撒瑪黎雅人跟隨外邦人拜邪神，甚至拜五個之多。耶穌現在要她與罪惡一刀兩斷。信仰耶穌要求人離開罪惡及偶像，不能左右逢源，既信耶穌，又拜關帝，又信風水。

耶穌耐心地帶領這女人走向祂，她也接受耶穌領導，甚至連稱呼也慢慢改變，顯出她信仰耶穌的歷程：你→先生→先知→默西亞。她接受耶穌為默西亞後就放下水桶，表示她已得到來自耶穌的活水。

(IV) 信仰要求人為耶穌作證：接受了耶穌，人就有責任為祂作證，帶領別人到耶穌跟前。那女人不再害怕人群，她返回人群中，承認過去罪惡生活的錯誤：「你們來看！有一個人把我過去所做的一切都說了出來」。因她的緣故，許多撒瑪黎雅人來到耶穌跟前，開始另一個信仰歷程。

這篇豐富的福音，表現了人從不信到信的歷程。信仰基本上是一個恩賜，天主主動打破一切界限召叫我們。我們信仰的動機最初很複雜，甚至不純正，但耶穌基督能改變我們，使我們的信仰建在祂的身上。真正接觸到基督的人，自會承認自己的不善之處。像撒瑪黎雅婦人一樣，一個不完美的人，同樣可成為別人認識耶穌的工

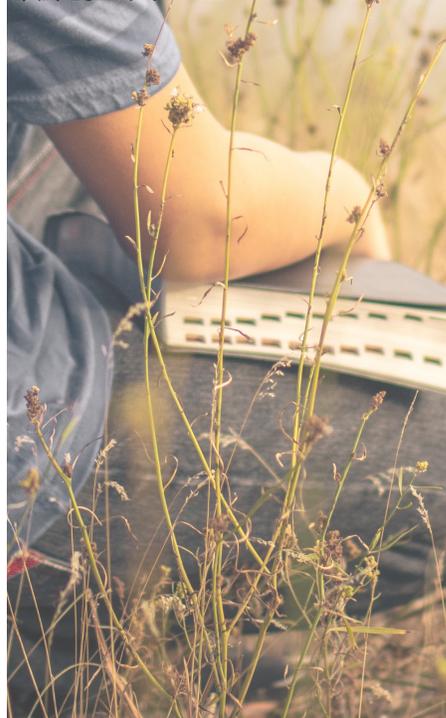
具。畢竟，信仰是建在耶穌身上：「我們現在信了，不是由於你的話，而是因為我們親自聽見了祂的話，知道祂確實是世界的救主。」

## 反省與實踐

1. 請大家慢慢的默讀本日福音的經文，並反覆思量：經文中耶穌提到的「活水」到底是什麼？為什麼喝了以後，就永遠不再渴？

2. 我是否要喝這個由耶穌所給的「活水」呢？為什麼？

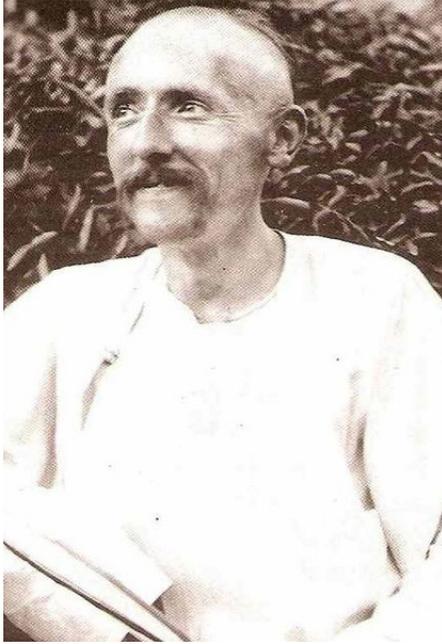
3. 天主的救恩是給所有人的，祂打破了一切的限制召叫我們。福音中，撒瑪黎雅婦人在接受耶穌所給的活水後，立刻悔改，並走向人群，叫其他人來認識她所遇到救主——耶穌。反觀我們，我們在領洗後有了什麼改變？我們是否如同撒瑪黎雅婦人那般，成為別人認識耶穌的工具？ ■



# 會祖傳

## 耀漢小兄弟會雷鳴遠神父

作者：趙雅博



### 新絳與中條山

【以下繼續上期內容】新絳之戰，前後持續了一個月，大小五六戰，日軍採取守勢，國軍是攻勢，但因武器不如他們，雖然有幾次將要攻下，結果卻不支後退。

此戰役中，救護隊救了兩千左右的傷兵。大家或想在攻勢的情形下做救護事業，比較容易；事實則不盡然，因國軍採取攻勢，則暴露陣地的機會多，傷兵自然也更多。雷神父的救護隊，不同其他的擔架隊僅僅做分內的工作，他們常是在自己能力範圍之內，無工不做。傷兵太多，第一線的團擔架隊不能勝任，雷神父的救護隊便自告奮勇，走上第一線。在熾熱的日軍炮火下，進

行最艱苦的救護工作。有幾位修士，冒著炮火，爬到戰壕，匍匐著救出傷兵，然後又匍匐爬行一段路程，才能抬起傷兵運往後方；有時需要用長長的繩索，拖曳前行，拯救傷兵脫險；有時也搶得敵軍的戰利物資。一頭最好的高頭大馬，即是救護隊從敵人火線上拉下來，成了師長最心愛的坐騎。

公教便衣隊，極為活躍，他們常常採取夜晚偷營戰術，殺死駐在新絳城郊的許多日軍，並且擄獲不少物資。雷神父的一個背包，是便衣隊由日軍軍營中偷出來的。其他精彩與危險的情況很多，不一一敘述。總之，日軍在城外的零散部隊，對便衣隊的神出鬼沒，最感頭痛，以後除大部隊外，幾乎都縮到城內。

有時大雨傾盆，命令下來，須夜行軍。雷神父不顧一切，完全執行命令，縱使有兩位修士攙扶他，一夜之間不知跌多少次跤，雷神父並不因此而自餒。

有一次，又是夜行軍，大雨傾盆，命令下來，要救護隊即刻出發，然而副官處告訴立珊兄弟說：“醫藥等物可以等到明天。”立珊兄弟立刻便想到雷神父，年事既高，路又難走，最好也要停留在此，明天再說。他向副官長說：“雷神父也可以不走吧！”“當然！”可是立珊兄弟曉得雷神父的個性，他一定要出發。於是請副官寫了一個便條，說師長有令，不讓雷神父走。雷

神父只有留待明天再走。後來他曉得立珊兄弟騙他，生氣地說：“你騙我，好！再也不相信你了！”

新絳久攻不下，雷神父想了一個解決的辦法。新絳城內當時是荷蘭傳教士，太平洋戰事未起，日荷關係並不壞，於是他想發動城內的主教，勸說城內的日軍投降。他向主教寫了一封信，大意是說：國軍戰鬥力很強。但因不願殺害無辜，所以不肯猛力攻城。如日軍肯開城納降，則國軍寬大為懷，一定優待日軍雲雲。寫信容易，送信卻難，日軍高距城上，一有動靜，便要射擊。誰敢冒死前去呢？一位當地教友，一口可以應付的日本話，他自告奮勇，前去送信，用一隻小籃，盛上致主教的信，套在脖子內，另外又製成一面小日本旗，走到日軍的射程之內，便匍匐前行，並搖動著日本國旗，城上的守軍，認為這太奇特，未開槍射擊。等到這位教友到城內說明來意，上面便吊下繩子，提上裝有書信的籃子。據說主教真的去見日本司令官。日軍也真正考慮過突圍或投降的兩條路線。這期間，司令官旋即獲得援軍不日到達之消息，將兩種計劃因此全部放棄，等援軍來到，以期發動內外夾攻。國軍一方面因為僵持不下，頗有士勞兵疲之險；另一方面因日本援軍的壓迫，七月六日遂撤掉新絳之圍，攻聞喜，圍夏縣……

【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

## 肺炎(四)： 併發症和治療

肺炎的併發症：

肺炎可引起嚴重的併發症，可能需要入住醫院接受治療，包括：

(一)呼吸困難：肺炎可引起

(i)急性呼吸窘迫綜合症(acute respiratory distress syndrome)：肺部炎症導致肺泡內液體積聚，從而使氧氣難以進入血液；

(ii)呼吸衰竭(respiratory failure)，肺部氣體交換功能的嚴重障礙，導致血液中氧氣不足或二氧化碳過多，從而影響身體的正常運作，可能會危及生命。

(二)胸腔積液(Pleural Effusion、俗稱的「肺積水」)：胸腔是肺部與肋骨之間被兩層胸膜包圍的空間，在正常呼吸過程中，適量的液體可為胸腔與肺部提供潤滑的作用，但如果些液體形成過快或吸收過緩，導致過多液體積聚於胸腔之內，形成胸腔積液，會導致呼吸困難。

(三)菌血症或敗血症：

菌血症(Bacteremia)是在血液中檢測到細菌的存在，敗血症(Sepsis)則是身體對感染的反應失調，引發全身性的炎症反應，嚴重時可能導致器官衰竭和死亡。

(四)肺膿腫(Lung abscess)：

肺部的化膿性感染，破壞肺組織。

肺炎的治療：

肺炎的治療取決於致病的病原體和疾病的嚴重性，病毒性肺炎通常都能自行痊癒，但患者仍需依照醫生的指示治療症狀、減少併發症和

確保病情沒有惡化。非處方藥物及居家治療可以緩和症狀和令患者感覺較舒服，包括：

(一)止痛退燒藥：可服用泰諾(Tylenol)或布洛芬(Ibuprofen)舒緩身體疼痛和退燒。

(二)化痰止咳藥：服用前請向醫生查詢，因為咳嗽有助清理積聚在肺部的黏液。

(三)呼吸和咳嗽練習(Breathing and coughing exercises)：使呼吸道內的黏液變得不那麼濃稠，更容易咳出或排出體外。

(四)使用加濕器(humidifier)：增加空氣的濕度，改善室內乾燥的空氣，緩解呼吸道不適等問題。

(五)多喝水。

醫生會根據致病的病原體和疾病的嚴重性而施以適當的治療方法：

(一)抗生素(Antibiotics)：治療因感染細菌導致的肺炎，對病毒性肺炎是沒有功效的。

(二)抗真菌藥物(Antifungal medications)：治療因感染真菌導致的肺炎。

(三)抗病毒藥物(Antiviral drugs)：很多時病毒性肺炎都能自行痊癒，所以，不一定需要服用抗病毒藥物，但醫生會按患者的實際情況而處方抗病毒藥物，縮短患病的時間和減輕病情。

(四)氧氣療法(Oxygen therapy)：當患者血氧偏低時，醫生會使用氧氣療法。

(五)靜脈輸液(IV fluids)：通過靜脈注射的方式，將液體輸送到患者體內，治療及預防脫水。

(六)液體引流(Draining of fluids)：醫生可使用導管或動手術將積聚在胸腔的液體引流。

《語梯 以主言與主言》之8-高夏芳修女靈修選摘

# 應酬

高夏芳修女

有個兒子問父親：「為什麼你越來越少時間在家？」

父親嘆了一口氣，說：「我也很無奈，每天都有大大小小的應酬。」

「什麼是應酬？」

「應酬就是你不願意做，但又不得不做的事。」

兒子點點頭，沒說什麼，好像很了解。

隔天早上，他背起書包去上學時，對父親說：「爸爸再見，我要去「應酬」啦！」

有多少事，我們不想做，不願做，但又不敢不做，不得不做；結果做得無奈、敷衍、馬虎、勉強、拖泥帶水，抱著應酬、交差、起貨、過關的心

態，毫無樂趣，積不到經驗，活不出滋味，也達不到做一事，長一智的提升及進步。

天主，我們與你交往時，也不免有些少「應酬」心態，我們「盡」本份，「守」規誡，求合格、達標，不過不失，不敢得罪你，希望你也不薄待我們。我們的祈禱往往是機械性的「唸經」，我們的生活見證蒼白模糊，我們的福傳不起勁。

天主，你曾嚴厲地指責過你所揀選的子民：「這民族只在口頭上親近我，嘴唇上尊崇我，他們的心卻遠離我，他們對我的敬畏僅是人們所傳習的訓誡」（依29：13）。我們知道你討厭有口無心的唇舌功夫，知道你不喜歡「被應酬」，求你賜給我們你在我們身上期望看到的，使我們成為你真誠、純樸的子女。 ■

【未完待續】



Photo by Elias Maurer on Unsplash

**2026年三月一日教友奉獻收入 Donation of 1st March 2026**Regular - \$8729.25  
Building Fund - \$5991.50**辦公室通知 Office Notice**

- \*\* 由2月27日至3月27日，逢星期五晚上8時，有苦路善工及彌撒。請教友踴躍參加。
- \*\* 四旬期粵語堂區退省於三月十四日(星期六)舉行，主題是「四旬期及復活期的禮儀及靈修精神」，由黃礎健神父主持，詳情請參閱海報。
- \*\* 哥倫布騎士會中華殉道聖人屬會為支持維護生命聯盟經費，邀請各教友於聖堂大堂取用「生命盒」，在四旬期內收集儲蓄硬幣，於復活節主日(4月5日)及(4月11/12日)交回堂區。請大家踴躍響應此活動！
- \*\* 下主日茶座休息。

**泰澤祈禱 Taize Prayer**

泰澤祈禱將於03月14日(星期六)晚上8時正在聖堂舉行。將以國、粵、英語進行。當晚附設有神父為有需要的弟兄姊妹辦修和聖事。誠意邀請大家一同來參與這個以短誦、讀經和默想的共融祈禱來預備自己的心靈。

Taize Prayer:

Let us come together before the holy altar of the Lord for an evening of prayerful reflection, singing Psalms, and meditating on Scripture; letting go and placing ourselves into the hands of the Lord. You're all invited to participate in an evening of Taize Prayer, a prayer of communion and hope. This event will take place on Saturday, March 14, 2026 at 8:00 p.m. It will be conducted in Mandarin, Cantonese, and English.

There will have Priest hearing the confession during the Taize meeting for those who needed.

**Sharelife教區公益金**

ShareLife的使命是「活出福音! 為有需要的人提供援助」ShareLife教區公益金將在3月、4月和5月收取今年度ShareLife的捐獻。在3月21/22的主日將會收取今年度第一次ShareLife的捐獻，請大家預備ShareLife信封，在3月21/22的主日交回堂區，支票或信用卡捐獻也可以，亦可以在網上捐獻。你們可以在奉獻信封盒內找到綠色的ShareLife信封

，亦都可以在下個主日進入聖堂時索取，多謝各位慷慨支持，天主保佑。<https://sharelife.org/donate/>

**哥倫布騎士會「生命盒」**

哥倫布騎士會中華殉道聖人屬會，為支持維護生命聯盟籌募經費。騎士會邀請各教友於聖堂大堂取用「生命盒」；在四旬期內收集儲蓄硬幣，於復活節主日(4月5日)及(4月11/12日)交回聖堂。請大家踴躍響應此活動！

**『四旬期食物募捐』**

哥倫布騎士會-中華殉道聖人屬會再發起『四旬期食物募捐』。將在3月21-22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。

**四旬期兒童避靜 2025 Children's March Retreat**

為4至12歲的兒童而安排的四旬期兒童避靜，現開始接受報名。避靜將於3月21日，上午10時至下午3時在Don Bosco Hall舉行。報名費5元。截止報名日期為3月7日。報名表可於堂區辦事處索取。The 2026 Children's Lent Retreat for ages 4-12 is now open for registration.

Date: March 21, 2026

Time: 10 am to 3 pm

Location: Don Bosco Hall

Fee: \$5

Registration: Parish office to obtain the registration form

Due date: March 7, 2026

Information: contact YG at [cmcc.yg@gmail.com](mailto:cmcc.yg@gmail.com)**2026年四旬期國語避靜**

主題：步武聖方濟各和聖十字若望的芳蹤——一望德所盼，得其所盼！

講師：鄧建衛神父。

日期：2026年3月28日。

時間：早上10:00-下午3:00。

地址：中華殉道聖人堂鮑思高禮堂。

方式：實體與Zoom同步進行。

提供簡便午餐，費用自由奉獻。

報名方式：國語微信群發鏈接登記。

避靜結束後，下午3點有長者告解及付油。

**中華殉道聖人堂兒童夏令營2026 CMCC Children's Summer Camp 2026**

終於到了為您的孩子報名參加兒童夏令營的時候了!4-8歲兒童將會在第一周-8月10日至14日進行;8-12歲兒童將會在第二週-8月17日至21日進行。由上午9:00開始至下午4:00結束。費用為加幣110.00元正,其中包括下午小吃、營地T卹、一次旅行和充滿樂趣的一周!

報名日期為2026年3月22日星期日上午9:00至中午4:00,在教堂地庫進行,但由於空間有限,一但額滿,我們將不再接受任何申請,如有餘額,請到堂區辦事處登記。申請是依照先到先得的原則接受。申請表格可以在詢問處或堂區網站上取得。表格和現金付款必須由參加者的家長/監護人親自提交至 CMCC 教堂地庫。如有任何其他問題或疑慮,請發送電子郵件至 [cmccsummercamp@gmail.com](mailto:cmccsummercamp@gmail.com) 或聯絡 Ivan Wong (647-716-0127) 或 Prisca Fung (647-512-7809)

It's finally time to register your child for Children's Summer Camp! Our week one camp for ages 4-8 will run from August 10 to 14, and our week two camp for ages 8-12 will run from August 17 to 21. Camp begins at 9:00am and pick up is at 4:00pm. There is a fee of \$110.00 which includes afternoon snacks, camp T-shirt, a trip, and a fun-filled week!

Registration is on Sunday March 22<sup>nd</sup>, 2026 from 9:00am-4:00pm in the church basement, but due to limited spaces, we will not accept applications once we reach our full capacity. Applicants are accepted on a first come first serve basis. The forms can be obtained at the information desk or on the parish website. Forms and cash payment must be submitted in-person to the CMCC church basement, by the parent/guardian of the camper being registered. If you have any further questions or concerns, please send us an email at [cmccsummercamp@gmail.com](mailto:cmccsummercamp@gmail.com) or contact Ivan Wong (647-716-0127) or Prisca Fung (647-512-7809)

### EDGE & Life Teen 攤位遊戲籌款夜 EDGE & LIFE TEEN Games Night Fundraising

日期: 三月七日(星期六)

晚上 7:00 - 9:30pm

地點: 堂區地庫B3

教友們,請齊來參加一個充滿歡樂的遊戲夜,當晚有我們熟悉的象棋,飛行棋,波子棋,圍棋,賓果或電子遊戲等等.所籌得的款項將用於支持EDGE及

LIFETEEN青少年活動與培訓,奉獻我們的堂區及由青年所選的慈善團體.您的資助不僅支持我們青少年的靈修,亦同時幫助他們懂得回饋堂區及學習行善,使您的贊助更具意義。

門票只售\$20,包括入場費、1張賓果遊戲卡,1份小吃及1張抽獎券,有機會贏取豐富獎品!

誠意邀請所有教友攜同家人和朋友來一同遊戲、品嚐美食、碰碰運氣.門票將於2/21-2/22及2/28-3/1彌撒後在大堂公開發售。在此,提前感謝大家支持我們的青少年及他們的努力。

**Date:** Saturday, March 7, 2026

**Time:** 7:00-9:30 p.m.

**Location:** CMCC basement B3

Dear parishioners, please join us for a joyful games night. There will be familiar games, including Chinese chess, Aeroplane chess, Chinese checkers, Gomoku, Bingo and various electronic games.

All funds raised will support EDGE and LIFE TEEN youth activities, with partial proceeds going towards our parish, and a charitable organization(s) chosen by our youth. Your generosity not only nurtures the spiritual growth of our young people, but also helps them learn to give back to the parish and to practice acts of charity, making your support even more meaningful.

Ticket will be sold for \$20 each which includes entrance fee, 1 bingo card, 1 food item and 1 raffle ticket with chances to win grand prizes! Tickets are available after 2/21-2/22 and 2/28-3/1 mass in the church lobby. Thank you in advance for supporting our young people and their initiatives.

### 望德聖詠團招收唱詩班成員和鍵盤手 HOPE Choir Recruitment

望德聖詠團現積極招收新唱詩班成員和鍵盤手。若你可以看五線譜,對歌詠感興趣並且願意為週日2:15pm的英文彌撒服務的話,請積極聯繫現任望德聖詠團成員,或電聯Jane Lin, email: [hopechoir2024@gmail.com](mailto:hopechoir2024@gmail.com)

HOPE Choir is now actively recruiting new singing members and pianist! If you are able to read music stuff, and interested in singing and supporting the Sunday 2:15 PM Mass, you are welcomed. Please speak directly to any of

# 四旬期及復活期的 禮儀及靈修精神



- 四旬期、逾越節三日慶典及復活期禮儀的意義
- 四旬期主日讀經
- 復活主日讀經



2026年3月14日  
(星期六)



諮詢處



講者

## 黃礎健神父

黃礎健神父屬渥太華教區，已晉鐸四十年。退休後改變環境遷到多市，輔助牧民工作。一九九零年耶穌會額我略大學神學博士。除主要在本地牧民工作外，也有在大學授課及多年在教區工作。

時間	活動
9:10 - 9:45	彌撒
9:45 - 10:00	登記, 歡迎
10:00 - 11:00	主題講座 (1)
11:00 - 11:10	小休
11:10 - 12:00	主題講座 (2)
12:00 - 12:45	午膳
12:45 - 1:45	主題講座 (3)
1:45 - 2:00	小休
2:00 - 3:00	主題講座 (4)
3:00	長者傳油 (聖堂內)

# 2026 Lent and Easter Schedule 四旬期及復活節時間表

<p><b>Ash Wednesday :</b></p> <p>Feb 18<sup>th</sup>, distribution of Ashes in 9:10 am morning Mass, and 8pm evening Mass.</p> <p><i>*days of fast and abstinence in Canada are Ash Wednesday and Good Friday (18-59 years of age)</i></p>	<p><b>聖灰禮儀 :</b></p> <p>2月18日星期三進入四旬期 早晚彌撒有施放聖灰</p> <p>* 当日当守大小斋 (适于18-59岁的教友)</p>
<p><b>Stations of The Cross :</b></p> <p>Feb 20<sup>th</sup> to Mar.27<sup>th</sup> - every Friday at 8:00 pm; followed by evening Mass. <i>*Fridays are days of abstinence (14-59 years of age)</i></p>	<p><b>苦路善功 :</b></p> <p>2月20日 - 3月27日 每週星期五晚上 8 時 拜苦路; 隨後舉行晚間彌撒</p> <p>* 星期五当守小斋 (适于14-59岁的教友)</p>
<p><b>First Sunday of Lent :</b></p> <p>Feb.21<sup>st</sup> &amp; 22<sup>nd</sup>, distribution of Ashes after Masses</p>	<p><b>四旬期第一主日 :</b></p> <p>2月21 / 22日, 主日彌撒后施放聖灰</p>
<p><b>Lent Retreats</b></p> <p>Mar.14<sup>th</sup> 10am-3pm – Cantonese Mar.21<sup>st</sup> 10am-3pm – Children retreat Mar. 28<sup>th</sup> 10am-3pm – Mandarin <i>*confession &amp; Anointing for the elderly after the adult retreats*</i></p>	<p><b>四旬期避靜 :</b></p> <p>3月14日 10am-3pm (粵語) 主講: Fr.Bosco Wong 3月21日 10am-3pm 兒童避靜 3月28日 10am-3pm (國語) 主講: 鄧建衛神父 地点: CMCC 鮑思高禮堂 *粵語及國語避靜後, 3pm有長者告解及長者傅油*</p>
<p><b>Lenten Confessions :</b></p> <p>Mar. 23<sup>rd</sup> -27<sup>th</sup> confession week Mon –Fri 10am-12nn, 3pm-5pm and one hour before evening Mass Mar.24<sup>th</sup> Tue 7:00-9:00 pm – priest from other parishes are invited to come to hear confessions. Mar 25<sup>th</sup> Annunciation of the Lord <i>* Mar24<sup>th</sup> evening Mass and Eucharistic Adoration is cancelled.*</i></p>	<p><b>四旬期修和聖事 :</b></p> <p>3月23-27日告解週; 星期一至星期五, 早上10-12時, 下午3-5時; 黃昏彌撒前一小時</p> <p>3月24日星期二告解日; 7:00-9:00pm 邀請其他堂區神父幫忙聽告解 (晚上明供聖體 /彌撒取消)</p> <p>3月25日 預報救主降生</p>
<p><b>The Solemnity of Palm Sunday :</b></p> <p>Mar.28<sup>th</sup> Saturday 6:00pm Mass – Palm Sunday Procession, solemn entrance</p>	<p><b>聖枝主日 :</b></p> <p>3月 28日星期六 6:00pm 彌撒 – 聖枝遊行</p>
<p><b>Tuesday of Holy Week 31<sup>st</sup> March</b></p> <p>The Mass of Chrism is to be held at St. Michael's Cathedral Basilica for the priests of the Archdiocese of Toronto. <b>Our parish's morning Mass at 9:10am is cancelled, evening Mass is as usual.</b></p>	<p><b>祝圣圣油彌撒 (主教座堂)</b></p> <p>3月31日星期二 11am 在聖彌額爾主教座堂舉行祝圣聖油彌撒, 當日本堂9:10am彌撒取消, 晚上明供圣体与彌撒照常。</p>
<p><b>Easter Triduum (weekday Mass is cancelled):</b></p> <p>Apri.2<sup>nd</sup> Holy Thursday: 8:00pm the Lord's Supper Apri.3<sup>rd</sup> Good Friday: 2:00pm Stations of The Cross 3:00pm Liturgy of The Lord's Passion 7:30pm Youth Stations of The Cross Apri.4<sup>th</sup> Holy Saturday: 7:30pm Easter Vigil <i>*weekday Mass is cancelled during the Easter Triduum</i> Apri 5<sup>th</sup> <b>Easter Sunday</b></p>	<p><b>逾越節三日慶典:</b></p> <p>4月2日 聖週四: 8:00pm 主的晚餐 4月3日 聖週五: 2:00pm 苦路善功 3:00pm 苦難禮儀 7:30pm 青年組 苦路善功 4月4日 聖週六: 7:30pm 復活節夜間慶典 <i>*逾越節三日慶典期間 平日彌撒取消*</i> 4月5日 復活主日</p>



# *Special Year of St. Francis*

**January 10, 2026 to  
January 10, 2027**

為紀念亞西西的聖方濟各離世八百週年，教宗良十四世宣報「聖方濟各特別年」。2026年1月10日至2027年1月10日，信友可以到世界各地任何一座方濟會修道院教堂或以聖方濟各為名的敬禮地方(如聖堂、朝聖地)朝聖，在通常的條件下——聖事告解、領聖體、為教宗的意向祈禱——獲得全大赦。

Pope Leo XIV has proclaimed a “Special Year of St. Francis” to commemorate the 800th anniversary of the death of St. Francis of Assisi. During this time of grace, the faithful are granted the opportunity to obtain a plenary indulgence by making a pilgrimage to any Franciscan conventual church or place of worship dedicated to St. Francis anywhere in the world under the usual conditions

our current members or contact Jane Lin (hopechoir2024@gmail.com) for more information.

### 星期六主日提前彌撒(燭光歌詠團)

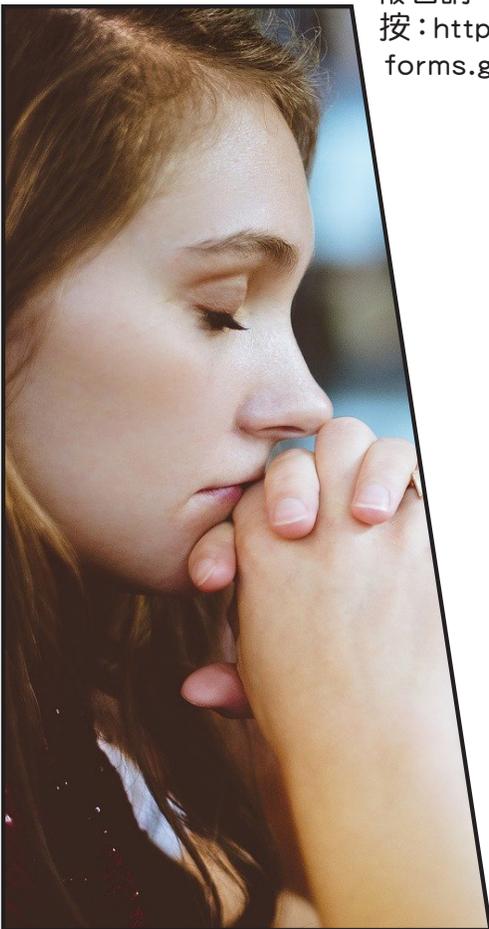
燭光歌詠團現招募司琴及歌員，無需經驗，男女均可，不論年齡，歡迎學生，有需要可作義工學分，有興趣一起以聖詠讚頌上主的兄弟姐妹，請與星期六6點彌撒歌詠團聯絡。

### 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)

### 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。

的工作團員的教友，先來參加我們每週例會，親身體驗聖母軍的實際工作，團隊的共融與使命。

中華殉道聖人之后支團：開會時間為每週二下午 1:30,203 室

查詢 WhatsApp : 416 220 6898

余山聖母支團：開會時間為每週五下午 6:00,202 室

查詢 WhatsApp : 647 886 8336

### 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.

### 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)