

天主教中華殉道聖人堂

The Chinese Martyrs Catholic Church



常年期第二十八主日 | 二〇二六年十月十一日
28th Sunday in Ordinary Time | October 11th, 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.



「被召的人多，被選的人少。」瑪 22:14

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

請為心理健康牧靈祈禱

For mental health ministry.

願心理健康牧靈關懷深入教會各個層面，幫助我們消除對心理疾病患者的羞辱與歧視。

Let us pray that the mental health ministry be established throughout the Church, helping to overcome the stigma and discrimination of persons with mental illnesses.

本期導讀

與主共融

學問為信仰和真理服務 2

主日分享

信仰有如參加喜宴嗎? 3

信仰培育

會祖傳(續)..... 4

平安是福

長期孤獨會加速認知功能衰退，並提高早逝的風險 5

高夏芳修女靈修選摘

朝聖 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

教宗為宗座大學主持彌撒： 學問為信仰和真理服務

在宗座大學新學年度開始之際，教宗良十四世為宗座大學師生和研究人員主持彌撒，強調沒有人是為了自己而教書、學習和研究。這一切應當惠及眾人，尤其是那些沒有機會接受培育的人。

（梵蒂岡新聞網）宗座大學新學年度的開始應當是「真正的教會時刻」，大學團體「圍繞著上主的餐桌，從共同的使命中得到滋養」。教宗良十四世10月8日傍晚在梵蒂岡聖伯多祿大殿為宗座大學新學年度的開啟主持彌撒聖祭，在講道中如此表示。他向在場的師生和研究人員指出，很多人沒有他們這樣的培育機會，所以他們應該敞開大門，切莫自我封閉。

學問為信仰和真理服務

當天的第一篇讀經選自《聖保祿宗徒致迦拉達人書》（參閱：三1-5）：聖保祿宗徒的語氣或許聽起來是譴責，實際上呼籲讀信的人擁抱「知識、記憶和批判性的思維」。這是因為「沒有人是為了自己而教書、學習、研究，而是與他人、為他人，尤其是與上主和為上主而做」。學問應當被視為「對信仰和真理的服務」。

教宗解釋道，「在天主聖言和教會聖傳的光照下，理性、向自己和他人提問，都是跟隨耶穌基督的信仰旅途必不可少的一部分」。教會渴望並有責任「守護天主啟示這瑰寶的完整性」，在不同背景下發展相關的知識和省思。這就是教宗所說的「共同使命」。

教宗接著闡述知識與記憶的關聯性。知識不僅是對照數據，更要記得曾經有過的經驗，回歸內心。「一切都是從那裡開始的，那裡是始終與我們同在的開端」。為此，教宗敦促在場的師生和研究人員要「守護內心，『以聖神』活出每個年齡、善盡職責」（參閱：迦三3）。

認識天主子寓居其中的完整現實

扎根於天主子民，重視其信仰意識，同時也不忘窮人。教宗由此談起當天福音的教導，強調窮人有時如同半夜跑來敲門的煩人朋友（參閱：路十一5-13）。教宗闡述說，「我們越是遠離天主子懷著無限聖愛寓居其中的整體現實，我們所能表達的就越少，理解的機會也隨之減少」。再者，由於很多人沒有同樣的培育機會，所以宗座大學的師生和研究人員應該敞開大門，切莫自我封閉。

然後，教宗提及他在《偉大的人類》通諭中的教導，邀請眾人擁有乃赫米雅時代的子民的態度，以建設天主渴望在其中與世人和平共處的城市（參閱：《偉大的人類》通諭，8號）。同時，教宗也鼓勵要促進健康的關注，以便於「深入地學習、閱讀、深思熟慮地交流」。

神學研究光照「天主之城」的工地

在研習神學的過程中，不免會遇到當今世代的種種挑戰。「但是，在『天主之城』的工地裡，神學研究有助於照亮所有人的工作，有如各種學問的十字路口」。面對來自非洲、亞洲、美洲、歐洲、大洋洲的學生，教宗期許他們圓滿善度在羅馬的歲月，不要虛度光陰。「你們不可只是肩並肩地坐著，還要彼此相遇、互相交談、彼此聆聽，互相講述你們的教會經驗，一同祈禱，分享休閒時光，你們要增進那將伴隨你們一生的友誼。」

教宗最後以福音中的許諾「求的必給、找的必找著」來勉勵在場眾人，並敦促他們在祈禱內團結一心。教宗將這新的學年託付給上智之座聖母瑪利亞的慈愛轉禱，邀請眾人領受聖神。 ■

鏈接網址：<https://www.vaticannews.va/zht/pope/news/2026-10/pope-leo-xiv-mass-academic-year-pontifical-universities.html>

常年期第二十八主日

讀經一：依 25：6~10

讀經二：斐 4：12~14，19~20

福音：瑪 22：1~14

28th Sunday in Ordinary Time

First Reading:

Is: 25: 6-10

Second Reading:

Phil 4: 12-14, 19-20

Gospel:

Mt 22: 1-14

信仰有如參加喜宴嗎？

吳智勳神父
天主教輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心

默想

今日福音中天國的比喻，其實是兩個比喻：一個是對猶太人說的，特別是當權的司祭長和民間長老；另一個可說是對我們這些基督徒說的。

第一個比喻是說，天國是首先給猶太人的；猶太人先被邀請，這是很清楚的福音訊息。所謂僕人，可以代表歷代先知；不同年代天主派遣先知到來召請祂的子民，但他們拒絕了邀請，甚至出手殺害上主的僕人，而招至上主的懲罰。

第二個比喻是天主把恩寵給了所有人。國王親自來巡視被邀請的人，那個沒有穿禮服的，可以代表那些仍保持著未入教前各種陋習、生活仍是充滿罪惡的人，他們最終仍要被捨棄，這是基督徒應該加以警惕的。我們接受了救恩之後，如果仍然停留在從前的陋習中，結果很可能跟第一批人一樣。

讓我們再將這兩個比喻作進一步分析和反省。天國象徵天主的救恩，而救恩是一個喜訊，就好像婚宴一樣。一個人與新人的關係愈密切，愈能分享他們的喜樂。我們先老實問一問自己：天主的救恩、對基督的信仰，為我來說是不是一件喜樂的事？我是喜樂地參與，還是無奈地跟隨呢？

天國是天主的邀請，沒有人可

以毛遂自薦。面對著這個邀請時，我們是否覺得榮幸呢？這便視乎我們認為這邀請是否值得參與。假如教宗訪問香港，教區安排了一個晚宴，讓教宗接見教友領袖，而你被邀參加，你是否會像比喻中人，寧願去耕田，去做生意，也不接受邀請，毫不珍惜接近教宗的機會？這很明顯地反映了：你的財寶在那裡，你的心也在那裡。

耕田、做生意並非一件罪惡的事，那為何比喻中這些人與天國無緣？我們發覺有時並非生活中的罪惡將天主轟走，而是人輕重不分，不懂分辨價值的重要，讓次要的東西佔據了自己的心，反而把最重要的東西放在無足輕重的位置。就像比喻中的人，不曉得救恩的重要性和迫切性。我們不妨自問：我也是優次不分嗎？我是否讓財富的喜樂、名譽地位的喜樂佔據了，而不稀罕來自天主、來自信仰的喜樂呢？

我們也應反省：接受了救恩之後，我們有否以生活去回應？這便是故事中沒穿禮服的意思。不要為這人呼冤，這人匆忙中被拉去赴宴，那有機會穿禮服？其實，中東的風俗中，主人備有禮服，讓客人借穿的。故事中國王質問時，那人無言以對，顯示自己理虧。這個比喻，有連消帶打的作用，先指斥猶太人拒絕天主的邀請，同時亦警告接受了邀請的基督徒不要自滿，被召只是開始，還需在生活上結果實來回應，否則結果還是一樣。

讓我們再一次反躬自問：基督的信仰為我是一件喜樂的事嗎？基督的信仰為我是一件重大的事嗎？有沒有被其他東西遮蓋了的危險？接受了基督信仰後，我有哪些地方改變了？

反省與實踐

1. 接受基督信仰之後，為我們的生活帶來什麼影響？在遭遇任何境遇時，我們從信仰中得到了什麼秘訣？

2. 耶穌說：「被召請的人多，被選上的人少。」我要如何安排日常生活中的優先次序，來回應天主的救恩？

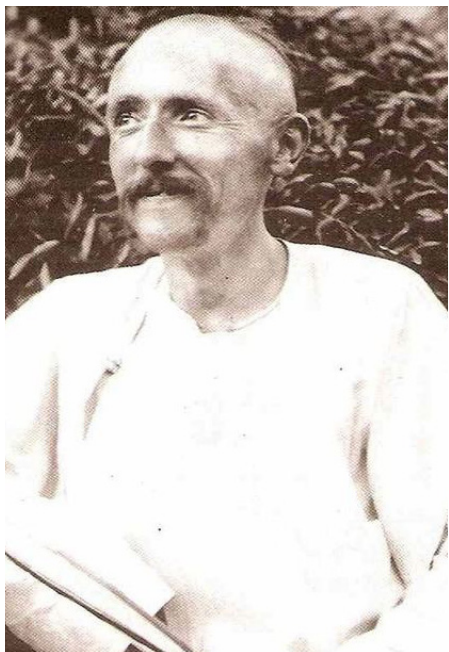
3. 福音中的國王想邀請很多人來赴筵席，卻老是被人拒絕，我願意幫幫天主的忙，邀請更多的人來認識天主以同享天國福樂嗎？ ■



會祖傳

耀漢小兄弟會雷鳴遠神父

作者：趙雅博



附錄：雷鳴遠司鐸簡歷

【以下繼續上期內容】

1926年，司鐸49歲，4月11日再度被召至羅馬教廷，得悉中國第一任主教區成立於宣化；

同年10月28日，教宗親手祝聖六位中國主教，典禮中司鐸喜極而泣達兩小時；

同年11月3日，致電鮑朗，成立國籍輔助傳教會。

1927年，司鐸50歲，2月11日起程返中國，苦難主日前夕到達蠡縣，受任高家莊總鐸；

同年7月8日改入中國籍；

同年10月在宣化成立公進會；冬季提議成立耀漢小兄弟

會。

1928年，司鐸51歲，7月1日召開全教區公進大會；提議成立德來小妹妹會。

同年12月16日，第一批小兄弟行穿會衣禮於安國。

1929年，司鐸52歲，10月3日，德來小妹妹會新居落成於安國。

1933年，司鐸56歲，春季組成救護隊，參加長城抗戰；

同年8月離遣使會，12月24日在耀漢小兄弟會發永願。

1934年，司鐸57歲，擴大耀漢德來兩修會組織，擬分佈全國各地，並成立殘廢軍人教養院。

1936年，司鐸59歲，綏遠戰起，再度組織救護隊。

1937年，司鐸60歲，於比國成立國際鳴遠小姐服務團；

“七七”事變後，7月19日總動員令下；

8月2日立遺囑，20日成立救護隊，前赴易縣；

10月新關大戰。

1938年，司鐸61歲，2月成立便衣隊；

9月授勳，赴漢口晉謁最高當局，成立督導團。

1939年，司鐸62歲，5月奉召赴渝，6月赴昆明；

10月16日出中條山赴太行山工作，行前成立野戰醫院；

1940年，司鐸63歲，3月9日被捕；

4月17日獲釋；

5月8日抵洛陽，病危；

6月14日飛赴重慶，24日晚九時半逝世；

7月18日政府褒揚令下；

11月29日追悼大會。

1955年，司鐸逝世15周年，在臺北為司鐸建立銅像（每年6月24日皆有追悼儀式舉行）。

1961年，司鐸逝世21周年，由牛若望司鐸等發起募捐，建築鳴遠紀念館。

1965年，司鐸抗戰救國故事拍成影片，名《烽火鐘聲》。

1977年，6月24日、25日司鐸百歲誕辰紀念大會。

【全文終】



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

長期孤獨會加速認知功能衰退，並提高早逝的風險

長期感到孤獨確實會顯著加速大腦認知功能衰退，並大幅提高早逝的風險。《美國國家衛生院》(National Institute of Health、簡稱NIH)曾對超過200萬名成年人做研究，發現孤獨和死亡之間有著關聯；並指與不孤獨的人相比，孤獨的人過早死亡的可能性高出32%。

發表在《人格與社會心理學雜誌》等國際權威期刊的跨國大型研究指出，危害健康最深的往往不是客觀上的『獨居』或『少與人接觸(社交孤立)』，而是主觀上揮之不去的『孤獨感』。社會環境的變化(例如開始獨居、移民、失去親友或寵物、婚姻或友誼的破裂等)會使人陷入負面的情緒，在感到悲傷與低落的同時，人們可能會產生負面的自我認知，例如因為覺得自己不再被需要而產生無價值感或自卑感，這些想法會讓他們更抗拒參加社交聚會，逐漸導致自我孤立。

孤獨如何導致『智力(認知)衰退』？

研究顯示，孤獨感每增加10%，出現嚴重認知障礙的風險就會上升8%至9%。

(1)破壞海馬迴(hippocampus，又稱海馬體，它在大腦中的形狀彎曲，看起來像一隻小海馬，主要負責短期記憶轉換為長期記憶以及空間定位)：長期處於孤獨感中會引發慢性心理壓力，促使身體分泌大量壓力荷爾蒙(如皮質醇)，這種毒性環境會直接損害負責記憶與學習的大腦海馬迴結構。

(2)大腦萎縮與神經連結減少：大腦如同肌肉『不用則廢』，缺乏高質量的社交刺激，大腦前端白質(frontal white matter)等關鍵區域的體積會逐漸減少，神經元(neuron)之間的連結也會萎縮。

(3)阻礙逆轉康復：研究發現，感到孤獨的人如果出現輕度認知障礙，恢復到正常狀態的機率會降低3%，更容易一路惡化成失智症(阿茲海默症)。

孤獨如何引發『過早死亡』？

公共衛生專家早已將孤獨視為一種『流行病』，其對生命的威脅程度甚至被拿來與每天吸煙、酗酒、缺乏運動、空氣污染或肥胖相比。

(1)引發全身慢性發炎：孤獨會使身體的免疫細胞長期處於『感知威脅』的戰備狀態，從而釋放發炎因子，這種慢性發炎會加速動脈粥狀硬化(atherosclerosis)，大大提高罹患心血管疾病、中風及癌症的風險。

(2)不健康的生活型態：感到強烈孤獨的人，往往更容易伴隨失眠、焦慮與憂鬱，也更容易走向缺乏運動、飲食不均、抽煙或酗酒等不良習慣，進一步縮短壽命。

醫學專家的核心建議：

想要消除孤獨帶來的毒害，關鍵不是逼自己盲目參與無效的社交，而是建立『固定、低壓力、有安全感』的連結：

(1)主動培養微小的固定連結：例如每週固定時間給一位老朋友或家人通話，或者每天出門散步、固定向熟悉的店員打招呼等。

(2)尋找共同『目標』：參與義工服務、社區課堂或同好團體。與志同道合的人一起為某個目標努力，是醫學證實最能有效降低大腦壓力的社交方式，還可以增強自我價值感與自信心。

(3)要是孤獨感持續影響生活，應該求醫。



Photo by Anthony Tran on Unsplash

《語梯 以主言與主言》之39-高夏芳修女靈修選摘

朝聖

高夏芳修女

虔敬地上路,走向一些聖地去朝拜神明,去求恩求恕,去謝恩頌德,去接受啟迪及生命活力,這是一種古今共通的靈性追求。不論什麼宗教,什麼信仰,去什麼聖地,都有朝聖者一步一印地走,他們的步伐踩踏到了精神領域,他們的旅程化成了修行。或是長途跋涉,或是路短地近,他們都走得簡樸誠懇。若單獨朝聖,祈禱、克苦的氣氛比較濃;若團體朝聖,就會增加彼此共融,彼此相扶相助。朝聖途中碰到的人物、際遇,都會印象深刻,都是天主特別為他們安排的。

聖經滿佈朝聖者的步伐,教會二千多年來也有一代代,一組組的朝聖者。從最初期徒步遠足,經歷難辛危險的苦行,至現在的舟車飛機代步,朝聖始終是一個特殊的神修經驗,是一個恩賜,一個皈依成聖的機緣。

《聖詠》中很多首都唱出朝聖者的心態。願以第八十四篇向主表運虔敬仰慕。

高軍的上主,

你的居所是多麼的可愛!

我的靈魂對上主的宮庭渴慕及緬懷。

上主,居住在你的殿宇,

常讚美你的,真是有福!

那以你作為自己的助佑,

居心朝聖的人,真是有福!

他們的體力越行越有,

到熙雍覲見至高天主。

的確在你宮庭留一日,

遠勝過在別處逗留千日。

上主常廣施恩愛和光榮,

他對行為正直純潔的人,

從來不會拒絕賜福賜幸。

高軍的上主,依賴你的,

那人才算是真有福的。 ■

【未完待續】



Photo by Raimond Klavins on Unsplash

2026年十月四日教友奉獻收入 Donation of 4th October 2026

Regular - \$8142.95
Building Fund - \$6550.20

** 本主日有第二次奉獻 (為原住民治癒與和解 Indigenous Healing & Reconciliation 籌款)。敬請大家支持。

辦公室通知 Office Notice

** 成人兒童國粵語慕道班9月開班，有意者請查看壁報的具體時間。

** 重陽彌撒於10月17日2:00 pm在基督君王墓園舉行。

** 聖方濟各朝聖之旅退款亦可於百萬唱攤位領取。10月19日無人認領之退款將捐獻教堂維修。

** 教區公益金現繼續通過食物補助計劃提供給有需要的社區和食物銀行。多謝各位主內兄弟姊妹，慷慨支持ShareLife 教區公益金的捐獻。今年教區要求我們堂區的籌款目標是121,000元，現在只籌得61%，還未達標，希望大家能夠繼續支持，協助我們實現目標，大家可以網上捐獻或將ShareLife 奉獻放進咨詢處旁的奉獻箱內，多謝各位。

** 本主日茶座休息

** 下主日有第二次奉獻 (為普世傳教籌款)。

〔癌症關懷小組〕身心靈之〔患病期間更覺天主的慈愛〕分享

日期: 10月24日 (星期六)

時間: 上午10:30 - 下午12:30

地點: 《生命恩泉》福傳中心

151 Placer Court, North York

講者: 郭詠觀醫生 Dr. Jason Kwok

報名連結: <https://forms.gle/LzWor91vjdPPtkLU7>

2026年聖誕節圖畫比賽

哥倫布騎士會開始2026年聖誕節圖畫比賽,詳情請參閱堂區佈告欄的海報或主日堂區通訊。

2026齊心頌主百萬唱

堂區定於10月24日傍晚7時在鮑思高禮堂舉辦2026齊心頌主百萬唱。藉歌唱，舞蹈和才藝表演傳揚福音。入場門票每張\$10，並設有抽獎券售賣，每張\$2.50。於彌撒前後在大堂售賣。收益全部用以堂區維修費用。

粵語婚姻聖事準備課程

堂區將於今個秋季舉辦粵語婚姻聖事準備課程 (Joy-Filled Marriage Course)，日期為10月31日至11月28日 (連續5個星期六早上)。本實體課程不僅深入探討天主計劃的婚姻，更有陪導員夫婦分享實用的婚姻生活錦囊，鼓勵基督徒夫婦活出豐盛而美好的婚姻！歡迎計劃於2027年結婚的準夫婦、需要補辦婚配聖事的夫婦及渴望深入了解天主教婚姻的朋友。

請把握機會報名參加，今次課程後下一次將會是2027年秋季。詳情請參閱堂區壁報板或堂區辦事處。

請支持教區公益金 Please Support ShareLife

教區公益金現繼續通過食物補助計劃提供給有需要的社區和食物銀行。多謝各位主內兄弟姊妹，慷慨支持ShareLife 教區公益金的捐獻。今年教區要求我們堂區的籌款目標是121,000元，現在只籌得61%，還未達標，希望大家能夠繼續支持，協助我們實現目標，大家可以網上捐獻或將ShareLife 奉獻放進咨詢處旁的奉獻箱內，多謝各位。

The ShareLife campaign continues to provide support to communities in need and to food banks through its food assistance programs. We sincerely thank all our brothers and sisters in Christ for your generous contributions to ShareLife. Our parish's fundraising goal for this year is \$121,000; so far, we have raised 61% of this amount and have not yet reached the target. We hope you will continue to support this effort and help us achieve our goal. You may donate online or place your ShareLife contribution in the offering box located next to the information desk. Thank you all.

聖若瑟會編織交流組

聖若瑟會編織交流組將於9月24日星期四開班，誠邀教友參加，一同學習編織及交流心得。

上課時間: 逢星期四下午2時至3時半

地點: 鮑思高禮堂

報名及查詢: Mabel Chow 416-399-2239

又歡迎教友捐出毛冷，供編織組作頸巾和帽送給護老院長者，請放置在聖堂門口收集箱。

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

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
frdeng1225@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)



2026 百萬唱 齊心頌主 2026 SING-A-THON UNITED IN PRAISE

2026 年 10 月 24 日 (星期六) 下午七時

Oct 24, 2026 (Sat), 7:00 pm

天主教中華殉道聖人堂, 鮑思高禮堂

*Chinese Martyrs Catholic Church, Don Bosco Hall
2755 Denison Street, Markham, ON, L2S 2J3*

Admission Price 門票 \$10