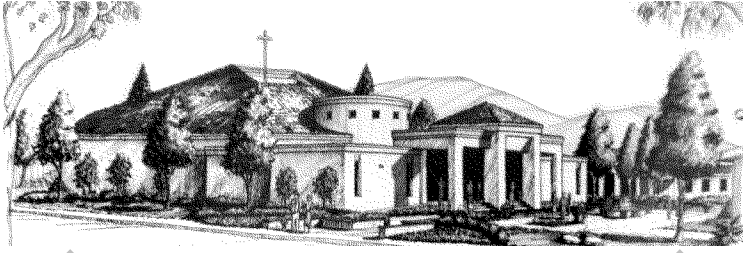


天主教聖谷東區中文週訊



點

乙年四旬期第一主日
主曆二〇一五年二月廿二日

星

天主教聖谷東區華語主日彌撒

時間：每主日下午 3:30

地點：羅蘭崗聖依莉莎白·安·希頓天主堂

1835 Larkvane Rd., Rowland. Hts., CA 91748

華語告解時間：週五、六 7:30-8:30 PM、週六 4-5 PM、

或與白神父 (Fr. Joseph Bai) 手機：626-991-8729

辦公室：626-964-3629 x125 或 x335

電郵：CatholicChinese@gmail.com

或張神父 (Fr. Peter Tsang) 626-964-3629 聯繫。

華人理事會會長：符曙新 626-839-8845

網站：CatholicChinese.org 電郵：ChineseCath@gmail.com

我們的身分與使命

仁慈的天父召叫並派遣我們以新福傳者的身分生活在加州這片大地上，生活主愛、愈顯主榮。上主以自然的方式已經祝福了我們有著五千年歷史文化的中華民族。我們的祖先師承天命，善度倫理生活，努力成為正人君子，修身、齊家、治國、平天下。時期一滿，天主子耶穌基督親自降生成人，成為第一位福傳者。主耶穌召叫並派遣了門徒們往訓萬民、傳揚福音。歷代的傳教士們梯山航海、前赴後繼，將天主超越的啟示帶給了中華民族和世界各地。今天，接過福傳的接力棒，我們新的福傳者，在加州這片大地上，決定向生活在這裡的華人同胞以及所有民族傳揚天主平安與喜樂的福音。在與天主聖三和諸聖的共融中，因著接受主耶穌的派遣，我們滿懷喜樂、充滿希望，帶著祝福走天下。

神父的話

(摘自吳智勳神父的《和平綸音》)

乙年四旬期第一主日：時期已到，天主臨近了！

上星期三的聖灰瞻禮為四旬期揭開了序幕。「四旬」是四十的意思，舊約常用四十表示一段長時期：例如梅瑟在西乃山停留了四十日，先知厄里亞步行了四十日。新約裡耶穌在曠野也生活了四十日。是否不長不短剛好是四十日並不重要，事實上，由聖灰瞻禮週三到復活節是四十六至四十七日。

四旬期裡我們應做甚麼？總的來說，傳統的答案是克己補贖。你可能會問：我為什麼需要克己補贖？然後再問：我該如何克己補贖？先來看看「為甚麼？」這問題。

為什麼要克己？普通的答案是：我們若要身體健康便要節制飲食，再配以充足的睡眠和適當的運動。同樣，我們的意志亦要維持良好狀態，好使自己在思想行為上保持平衡，不致失控。對基督徒來說，罪使人與天主和別人疏離，克己

補贖就是為了與主與人修好。不過，你也許會再問：耶穌基督沒有罪過，祂又何須嚴齋四十天？讓我們回到福音上找答案。

耶穌體會到宣講福音是一份艱鉅的使命，其中牽涉要走十字架的道路，而這條路魔鬼極不願意祂走，不斷給祂試探。耶穌自覺需要從天父那裡汲取力量，所以四十日的嚴齋其實是要使自己轉向天父。今日的福音讀經說：「聖神催促耶穌到曠野裡去」，聖經的曠野是天主與人相遇的地方。由此可見，這次四十日嚴齋是聖神所推動，並非純粹是人為努力的結果。今天的讀經中有兩句是值得注意的：

(一)「和野獸在一起」：這句並非是描寫曠野的恐怖或試探的猛烈，好像耶穌要與野獸肉搏；相反地這是描寫人獸可以和平共處的美麗境界，依撒意亞先知曾描述默西亞的日子正是「羔羊與豺狼共處」的美麗時刻。

(二)「有天使服侍祂」：嚴齋克己主要的目的並不在處罰或折磨自己，而是要從中更接近天主。「有天使服侍祂」正表達了耶穌在那四十天中與天主相偕的境界。難怪四十日後耶穌立刻宣講福音，嚴齋使祂更有效地實行自己的使命。

回答了「為什麼要克己」這問題後，讓我們進一步看看「我該如何克己補贖」。我建議大家從「試探」兩字做起。試探是一種誘惑，誘惑之所以成為誘惑是因為箇中存在的那份樂趣，那份欲罷不能的衝動。只有你自己才知道甚麼是你的誘惑。假如吃東西或買東西為你是一份誘惑，那麼在四旬期內不大吃大喝，不買無必要的東西，對你來說是一份犧牲，使你的心轉向天主。為另一些人來說，眼目之欲是誘惑，常會引起本能的衝動，那麼，嘗試在四旬期內不看挑逗性電影、漫畫、小說等，為他是個很好的克己。此外，喝酒、賭博、毫無節制地追電視片集、打機等等，都可以是克己的對象。總之，若能從真正的誘惑開始，保證你今年的四旬期很難忘。廣東話有兩個字很傳神——「肉痛」。真正的克己會使人感到肉痛。你做了克己仍未能走近天主，也許只因未到，「肉痛」處！

主日彌撒欄

進堂曲： 四十天又四十夜

F (Dm) 4/4

HEINLEIN

3 3 6 7 | 1 2 3 - | 3 3 5 5 | #4 #4 3 - |
 1、四十天又 四十夜， 主曾齋戒 在曠野。
 2、讓我們來 效法主， 祈禱守齋 並刻苦。
 3、願我們有 主平安， 並活出真 福八端。
 4、求主領我 們腳步， 常走祢指 引道路。

3 3 4 4 | 2 2 3 - | 3 3 2 1 | 7 7 6 - ||
 1、四十天又 四十夜， 雖受試探 不曾跌。
 2、痛改前非 跟隨主， 與祢走十 架苦路。
 3、願天使我 們陪伴， 為我們代 禱不斷。
 4、將來與祢 見天父， 復活在天 享永福。

讀經一：

恭讀創世紀

九，8~15

天主對諾厄和他的兒子們說：「我現在要與你們和你們的子子孫孫，以及那和你們在一起的一切生物立約：這生物就是飛鳥、牲畜和地上的一切野獸——從方舟出來的地上的一切動物。我與你們立約：所有的生物，以後不會再被洪水淹滅。再沒有洪水來毀滅大地。」天主說：「這是我與你們以及那和你們在一起的一切生物之間立約的永久標記：我把虹霓放在雲間，作為我和大地之間立約的標記。每當我興雲遮蓋大地、雲端出現彩虹時，我就想起我和你們以及所有生物之間，所立的盟約：這樣水就不會再成為洪水，而毀滅一切生物。」

——這是上主的聖言。

答：感謝天主。

答唱詠： 詠二四

答： F 4/4 虔敬、悠揚

♩=120

朱健仁 曲

6 - 3 5 | 6 - 3 5 | 6 6 5 6 | 6 5 3 - |
 上 主對 遵 守祢 盟約和誠 命的人，
 1 2 3 2 | 2 2 1 2 1 | 6 - - - | 6 - - - ||
 表現祢的 慈愛和真 誠。

領：

- 一、上主，請指示我祢的道路，教給我祢的途徑。求祢教訓我，以真理指導我，我終日仰望祢，因為祢是我的救主。
- 二、上主，求祢念及祢的仁愛，祢一向就慈悲為懷。上主，祢慈愛寬厚，請垂念我。請垂念我。
- 三、因為上主溫良而公正，指示罪人應走的道路；引導謙卑的人履行正義，教訓善良的人遵循坦途。

讀經二：

恭讀聖伯鐸前書

三，18~22

親愛的諸位：基督曾一次為罪而死，且是義人代替不義的人，為將我們領到天主面前；就肉身說，祂固然

被處死了；但就神魂說，祂卻復活了。祂藉這神魂，曾去向那些在冥府中的靈魂宣講；他們就是從前在諾厄建造方舟的日子，天主耐心等待的時候，那些不信的人；當時進入方舟藉著水而得救的不多，只有八個生靈。這水所預表的聖洗、現在也拯救你們，不是滌除肉體的污穢，而是藉耶穌基督的復活，向天主要求一個純潔的良心。基督已經升了天，坐在天主的右邊，所有天使、掌權者和異能者，都屈伏在祂權下。

——這是上主的聖言。

答：感謝天主。

福音前歡呼詞：

答： F 3/4 ♩=180

朱健仁 曲

6 6 - | 5 1 3 | 2 - - | 2 - - | 2 2 1 | 2 - 1 | 6 - - | 6 - - |
 基督，天主聖言，願光榮歸於祢！

6 6 - | 5 1 3 | 2 - - | 2 - - | 2 2 1 | 2 - 1 | 6 - - | 6 - - ||
 基督，天主聖言，願光榮歸於祢！

領：人不但靠餅生活，也靠天主口中所說的每一句話。

福音：

恭讀聖瑪谷福音

一，12~15

那時候，聖神催促耶穌到曠野裡去。祂在那裡四十天之久，受撒殫的試探，和野獸在一起，也有天使服侍祂。

若翰被監禁以後，耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音說：「時候到了，天主的國臨近了，你們要悔改，信從福音！」——這是上主的福音。

答：基督，我們讚美祢。

彌撒中奉獻支票抬頭： St. Elizabeth Ann Seton Church

奉獻代表：本週請聖燭者。

奉獻曲： 主啊！我到祢面前

E 4/4

詞曲 唐瑛琦

5 | 1 1 1 2 3 5 | 5 - - 5 | 6 1 1 2 3 | 3 - - |
 主 啊！我到祢面前， 獻 上我的今 天，

5 | 6 1 1 - 2 | 3 2 1 - 5 | 6 1 1 3 2 | 2 - - |
 我 的身體、我 的一切，獻 上當作活 祭。

5 | 1 1 1 2 3 5 | 5 - - 5 | 6 1 1 2 3 | 3 - - |
 主 啊！我到祢面前， 獻 上我的今 天，

5 | 6 1 1 - 2 | 3 2 1 - 5 | 6 1 1 2 1 | 1 - - ||
 求 祢更新，求 祢潔淨 我 的心思意 念。

1 | 6 6 6 5 3 5 | 5 - - 1 | 6 6 6 5 3 5 | 5 - - |
 我 與祢同釘十架， 如 今不是我活著，

1 | 6 6 6 5 3 | 5 5 3 2 1 5 | 6 1 1 3 2 | 2 - - |
 因 我知道祢是 深愛我， 我 只為祢而 活。

5 | 1 1 1 2 3 5 | 5 - - 5 | 6 1 1 2 3 | 3 - - |
 主 啊！我到祢面前， 獻 上我的今 天，

5 | 6 1 1 - 2 | 3 2 1 - 5 | 6 1 1 2 1 | 1 - - ||
 願 我一生 蒙 祢悅納，成 為祢的喜 悅。

領主時請準備好的天主教友前來恭領聖體；其餘的會眾若願意前來接受祝福，請將雙手交叉在胸前。

領主曲：感恩歌

疊句：C 4/4 流暢地 ♩ = 84 譯詞：彭育申

0 5 3 5 | i . 7 6 7 | 5 - 3 5 | 6 5 3 - 3 |
我們生活不只靠餅，也靠上主口所

4 4 4 3 2 3 | 1 - - - | 1 - - - ||
發出的一切言語。

詩節：

3 . 4 5 4 3 | 2 . 3 4 2 | 1 . 2 3 2 1 | 5 - - - |

- 1、讓我們歡唱感恩之歌，聆聽上主聖言。
2、觀望四周，看上主子民聚集在主愛中。
3、主以天糧飽飫我們，看！基督聖體聖血。

6 . 7 i 2 7 | 5 - - - | 3 4 5 2 3 4 |

- 1、祂在呼喚我們忠實地信靠祂，
2、看清上主的愛在此處，在此刻，
3、祂還需給什麼？擘餅傾酒，

2/4 1 2 3 . 3 | 4/4 2 - - - | 2 - - - |

- 1、永遠愛祂。
2、上主臨在。
3、賜大愛，哦主！

請聖燭祝福禮

上週：鄭文慶。 本週：張彼得。

(有意請聖燭者，請與蘇闊姊妹登記：(626) 758-7007)

祝福曲：上主的祝福

F 4/4 詞：戶六 24~26 曲：陳名博

5 3 2 1 2 3 | 1 1 2 - | 1 1 1 1 1 2 3 1 | 6 2 3 1 5 |
願上主祝福你保護你 願上主的慈顏光照 你仁慈待你

6 1 2 3 5 | 3 2 1 2 2 . 3 | 1 - 6 - | 1 - - - ||
願上主轉面垂顧你賜你平安。

出堂曲：428 在主賜福中離去

G 4/4 William L. Viner

1 7 6 5 3 | 6 1 6 5 3 | 3 2 1 6 2 | 1 7 1 - |
今將散去，求主賜福，平安歡樂滿心靈；
感謝愛戴，獻於恩主，悅主福音歡樂聲；

3 3 4 5 3 | 4 2 3 1 | 3 3 4 5 3 | 4 3 2 - |
求賜我眾純真愛情，日靠救贖恩得勝，
願我心意，言行之中，救恩果實日益豐，

1 7 6 5 3 | 6 1 6 5 3 | 3 2 1 6 2 | 1 7 1 - ||
更添新力，更添新力，領我安然曠野行！
願主偕同，願主偕同，活於我眾生命中！

彌撒特別意向欄 (請在一週前直接交給神父)：

謝忠厚、鐘玉粧為女兒謝荷君順產感恩祈禱，
並求孫子 Gilbert 健康成長。
趙晴全家感謝天主保佑全家人健康、工作順利。
鄭金坤賢奉獻感恩彌撒。
本華人教友團體為白神父母親蘭信香求安息主懷。
本華人教友團體為白神父堂哥白宏恩求安息主懷。
鄭建織為陶華敏華亡靈求主內安息。
岳何月英為陶華敏華亡靈求主內安息。
張彼得為陶秀雲母親陶黃敏華女士求安息主懷。
張燕為父母親張先貴、于慎言及舅舅于有成、于其康獻彌撒，
盼能早昇天國，安享永福。
張燕為胡景鑾老先生及陶伯母黃敏華女士求天鄉永福。
鄒月弟率子于子強全家為先夫(父)于有成先生及
于鄒兩家已亡親友獻彌撒，求他們均能早昇天國。
羅恆美、恆君、恆靜、恆利為母親羅鮑聰七七奉獻彌撒，
求安息主懷。
安家姊妹們為父親安廣、母親安郭素卿求天堂永福。
心泉基信團為黃慕蘭大姊黃佩芹求安息主懷。
聖詠團為陶秀雲母親黃敏華女士求天鄉永福。
倪曼莉為母親倪陳惠君女士求安息主懷。
聖詠團為倪曼莉母親倪陳惠君女士求安息主懷。
陶家子女追思母親陶黃敏華女士，求安息主懷。
野聲月刊編輯小組為陶伯母黃敏華女士求天國永福。
方紹堃、伍美美為陶伯母黃敏華女士求天鄉永福。
仁愛基信團為陶秀雲母親黃敏華女士求天鄉永福。
聖母軍全體為 Betty 高信香姊妹求天國永生。
Susan Kwong 為丈夫 Anthony Kwong 求天堂永福。
任明平、任明愛及全家為大哥任登華、二哥任明有、
姪兒任德忠求安息主懷。

代禱欄 (請電朱執事 626-964-3629x129)：

求健康：楊麥綺玲(Angela)、梁德昌、高維藍、李慶塏、
阮德俊、邊美麗、白雅惠、李鑫源、陳寶芬、裘月蟬、
簡薰玉、胡秀玉、張錦泉神父、謝仁星、高玉純、何永遵、
曹龔安愚、譚雅德、Pat 程、陳金慧君、繩武之舅徐風薰、
趙育民、梁華建、盧龍、王靜芳、李安慈、葉詹秀娥、
于朱浣蘭、陳偉生、Grace 馬、杜小蘭、梁福財、胡天寶、
麥潤明、范一弓、范王懷清、傅家琦、張婷江、陳莉姍、
Uma 譚、王耀宗、郭明德、李黃卓辰、傅佩玉、郭德蘭、
Evyonne Wu、Dominic Hsiao、Evelyn Peng、Emilia Chen、
袁平先、彭保祿神父、余原、袁張昭華、周富美、薛衡山、
Anna & King 胡、鄺建國、鄺余美祝、Adams Ko、林菊英、
李蕙若、陳張雲卿、林翠萍、楊秀鑾、Kasey Liang、李沁、
馬房添輝、盧如心、劉戊鏗、章桐君、繆劉桂卿、陳美文、
吳清池、劉凌永芳、張世鳳、張永祜、陳金龍、朱彩伶、
劉單占淑、陳大安、全文僊、Joanna 梁、牛濟滄、Anna 李、
馬媽媽、馬裕忠、曾少屏、林崇愷、薛玉山、李何若珍、
葉壁瑄、周雍銓。

為新亡者祈禱：羅鮑聰、秦毓珍、徐慰忱、蘇湛潤、張明樞、
白宏恩、任德忠、倪陳惠君、陶黃敏華、Betty 高信香、
Anthony Kwong、黃佩芹。

教會消息欄

教宗二〇一五年世青日文告：

「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」

(梵蒂岡電台訊) 普世教會將於今年聖枝主日在各教區慶祝世界青年日，本屆世青日的主題為「心裡潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」這是走向明年 2016 年 7 月克拉科夫世青日國際大會師的旅途中繼站。教宗方濟各為此發表文告，指出唯有在基督內每個人才能一圓幸福之夢。



「愛教會，愛神職」

“Love our Church, Love our Priest”

東區華人教友今年四旬期的慈善施捨活動是資助在這裡學習的同衛峰修士。請在彌撒前或彌撒後將捐款放入聖堂前廳的奉獻箱內。敬請大家慷慨解囊。

天主教聖蓋博谷東區華人三十週年慶 社區服務週日生活講座系列啟事

申請房屋貸款的準備資料以及如何爭取最優利息

講員：Winnie Li 黎英梅姊妹 (626) 500-6851

時間：三月十五日中文彌撒後 (4:45PM~6:45PM)

歡迎各位教友和有興趣的朋友來參加！

免費英語會話班

時間：每週四上午十時 地點：本堂五、六號教室。

社區服務學分啟事

請年輕學生參與我們教會服務，如教主日下午英文班發音。可拿社區服務學分。有意者請與符會長聯絡：626-839-8845

兒童合唱團啟事

兒童合唱團歡迎所有小朋友加入，教友及非教友都歡迎。主日彌撒後在教室練唱。請與蔡華芳 626-780-5788 報名。

堂區消息

聖谷東區冬季遊民食宿服務計劃

本堂於今年 2/16 至 3/1 再次參與聖蓋博谷東區冬季遊民食宿服務計劃。若您願意捐衣物、盥洗用品、長統襪、男女內衣、及乾淨的毛巾，請將其帶到辦公室。

請注意：因本堂服務遊民

今天及下個主日彌撒後無茶點。

本堂四旬期平日時間表

每週一至週五	每週五
彌撒：上午八時半 下午七時	拜苦路：下午六時半 明供聖體：下午七時彌撒後

小齋 (abstinence)：戒食熱血動物的肉；魚、蛋及乳類食物不在此限。(平時不吃熱血動物的肉的教友可戒食一樣自己喜歡的食物。)

年滿十四歲的教友在四旬期內的星期五應守小齋。今年洛杉磯總主教寬免華裔教友在春節期間守齋，但春節過後要自己補守。

食物募捐

本堂遣使會將於今天主日彌撒後在聖堂廣場收食物捐獻。他們需要罐裝食品、零食、奶粉、罐裝水及果汁。您也可將食物在平日帶到堂區辦公室。

Together in Mission 2015

「你們該效法我…」 (格前十一)

我們由衷地感謝已認捐的教友。尚未有機會認捐者可填寫在座位上的表格，然後在收奉獻時放入奉獻籃或帶到堂區辦公室或交給接待員。今年本堂的目標是 \$102,300。我們信賴大家的慷慨，並希望所有家庭都共襄盛舉，一起資助我們總教區內最貧窮的兄弟。

十月大陸及台灣雙週朝聖旅

本堂神父將於今年十月十一日至廿四日帶團到大陸及台灣朝聖。詳情請洽 Fe Musgrave (626) 964-3629x119

二月捐贈項目：女孩衣服

白瑞神父 (Fr. Barry) 的慈善機構需要新或狀況良好的 4 號到 12 號的女孩衣服。若您願意捐贈，請將捐贈物品帶到辦公室。他們也需要男孩的衣服及玩具。

堂區其他消息請看英文週訊 (在聖堂大門口)。

大華禮卡

若您常在大華購物，請與許肇基弟兄買大華禮卡。買 \$100 大華禮卡等於捐 \$6 給團體。多謝您的支持！

房屋買賣、投資自住。精英地產經紀人：

Jessica Liu (劉培宜) Cell: 909-997-9589

幫您解決任何房產疑問、外國人購屋、貸款問題。