

# 天主教聖谷東區中文週訊



乙年常年期第十六主日

主曆二〇一五年七月十九日

## 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。

## 讀經默想

(摘自吳智勳神父的《和平繪音》)

### 接觸天主，吸取靈氣

上星期的福音提到耶穌經過一番培育後，派遣門徒出去。今日的福音敘述門徒回來向耶穌報告發生的事，大概他們為自己所做的一切而自豪。報告了甚麼，馬爾谷沒有記下來，因為覺得並不重要，反而耶穌所說的才是重要的：「你們靜靜地到偏僻的地方去休息一下。」

表面上，耶穌表達對門徒的憐惜，因為他們連吃飯的時候也沒有。不要輕看此理由，當人體力透支時，更好的東西都不能做或不能吸收。倘若你整個晚上收看足球，現在神父講甚麼，你也聽不進去。聖保祿的道理該是非常動聽的了，但也有一位累得要命的年輕人睡著了，並由高處墮下而死，要勞煩聖保祿使他復活過來。「心神固然願意，但肉體總是軟弱的」，當人又餓又累的時候，脾氣也會躁些。耶穌要門徒休息是有實際的理由。

不過，耶穌的要求是有更深入的理由。耶穌要求門徒的信仰要有深度，人必須在內心碰到天主，信仰才会有深度。門徒們向耶穌報告時一定很興奮，他們很高興自己能治病、驅魔，並有一大群人聽他們說話。這一班本是籍籍無名的普通人，一夜之間成為名人，使他們飄飄然，覺得自己是個重要人物。這種興奮經驗，能使人忘記力量的來源，

## 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、

或與李神父 (Fr. Francis Li) 手機：213-284-2001

辦公室：626-964-3629 x125 或 x335

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

華人理事會會長：江君揚 909-896-8749

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

甚至忘記宣講的是耶穌的福音。耶穌要求他們到偏僻的地方去，在聖經中，偏僻的地方是指與天主相會的地方。與天主相遇，信仰才有深度，才能成功時不驕傲，失敗時不頹喪。後來，門徒就有驅魔失敗的經驗，耶穌便指出：「這類魔鬼，非用祈禱和禁食是不能趕出的。」可能門徒太自滿了，成功地驅魔後，產生驕傲的心。耶穌要求他們返回力量的泉源，藉祈禱和禁食接近天主，以天主的力量去驅魔。

就這件事，我們可反省到天主做人就有一定的作息規律。沒有足夠的休息，或不讓別人有足夠的休息，都不是天主的意思。聖經記載耶穌連坐船也爭取睡眠的時間，甚至翻風作浪也不知。當我們體力透支而不參與一些善行時，不一定是違反愛德。可能勉強完成一件好事，卻弄到自己極度疲倦，情緒不穩，甚至發脾氣傷害愛德，那就更得不償失了。

第二個訊息更重要，有深度的信仰要求內心接觸天主。我們身處一個忙碌的時代，人人都忙著，不想停下來。消費的社會，娛樂的傳媒不斷製造日新月異的東西吸引人，使人疲於奔命，做成人與人之間的疏離，沒有時間停下來聆聽別人，更沒有時間聆聽天主。我們都喜歡熱鬧，停下來便感到落寞，這是現代人的文化，一個使信仰難以紮根的文化。耶穌的話：「你們靜靜地到偏僻的地方去休息一下」，是有時代意義的啟示。今日不少祈禱的前奏曲是靜坐、注意呼吸、聆聽聲音等，都是要我們靜下來，意識到自己的存在，亦意識到天主的臨在。難怪有人為祈禱下一個現代的定義：祈禱就是靜下來，把你的時間交給天主。

基督徒的信仰狀況如何，視乎他有多少時間靜下來接觸天主。承接猶太人的傳統，基督徒視主日為主的日子。法利塞人在安息日不工作、不操勞，甚至走多少路都計算著，可能有點過分，但原意是為了全心歸向天主。我們的主日可能亦是不工作，甚至連飯都不想煮，是名符其實的罷百工，但我們安排主日節目時，有多少是與天主有關？如果連一個小時的感恩祭也嫌多，我們的信仰快要破產了，主日成了我們的日子，而非主的日子。

若要信仰有深度，要從天主那裡吸點靈氣，成為天主的人，祕訣很簡單，就是今日福音中耶穌的話：「你們靜靜地到偏僻的地方去休息一下。」

# 主日彌撒欄

進堂曲： 148 切莫將我拋

F 4/4

石頭 填詞

3̣· 2̣ 1̣· 7̣ | 1̣· 6̣ | 5̣ - 1̣ - | 2̣· 2̣ 1̣ 2 | 3̣ - - 0 |

1、求 主接受 我的 悔 懊， 求 祢聽我 禱；  
2、半 途喪亡，中 途 跌 倒， 祢 不願見 到；  
3、迷 途浪子，悔 改 歸 巢， 祢 視為珍 寶；

3̣· 2̣ 1̣· 7̣ | 1̣· 6̣ | 5̣ - 1̣ - | 2̣· 1̣ 3̣ 2 | 1̣ - - 0 |

1、別 人雖已 蒙 祢 恩 召， 切 莫將我 拋。  
2、迷 失柵 外 一 隻 羔 羊， 善 牧都尋 找。  
3、心 靈憂 傷 重 擔 苦 勞， 安 歇主懷 抱。

5̣ - 3̣ - | 2̣· 1̣ 6̣ - | 5̣ 1̣ 3̣ 1 | 2̣ - - 0 |

救 主！ 救 主！ 請聽我禱 告，

3̣· 2̣ 1̣· 7̣ | 1̣· 6̣ | 5̣ - 1̣ - | 2̣· 1̣ 3̣ 2 | 1̣ - - 0 ||

別 人雖已 蒙 祢 恩 召， 切 莫將我 拋。

## 讀經一：

恭讀耶肋米亞先知書 二三，1~6

上主說：「那些把我牧場上的羊群殘害趕散的牧人，有禍了。」因此，以色列的天主上主、對牧放我子民的牧人這樣說：「你們沒有照顧羊群，反而驅散趕走了牠們；現在，看哪，我必依照你們邪惡的行為懲罰你們」——上主說。我要從我以前放逐牠們所到的各地，集合我那些殘存的羊，領牠們再回到牠們的羊棧，使牠們滋生繁殖；我要興起牧者來牧放牠們，使牠們無恐無懼，再也不會失掉一隻——上主說。

上主這樣說：「看哪，時日將到，我要給達味興起一支正義的苗芽，使祂執政為王，斷事睿智，在世上執行公道和正義。在祂為王的時期，猶大國必將獲救，以色列人必將享受安寧；眾人將稱祂為：『上主，我們的正義。』」

——這是上主的聖言。 **答：感謝天主。**

## 答唱詠： 詠二二

答： D 3/4 虔敬、悠揚 ♩=160 朱健仁 曲

5 3 2 | 1 2 3 | 5̣ - - | 5̣ - - | 5̣ 1 2 | 3 2 1 | 5̣ - - | 5̣ - - |

上主是 我的牧 者， (我實在 一無所 缺。  
6 5 6 | 5 6 5 | 3̣ - - | 3̣ - - | 1 2 3 | 5 2 6 | 1̣ - - | 1̣ - - ||

## 領：

一、上主是我的牧者，我實在一無所缺。  
祂使我憩息在翠綠草地，又領我近幽靜水旁。  
祂使我精神振奮，體力恢復。

二、為了光榮祂的名，領我踏上了正途。  
縱使我要走過陰森幽谷，我也不怕兇險，  
因為有祢與我同在。祢的牧杖，使我欣慰舒暢。

三、在我敵人面前，祢為我擺設筵席；  
在我頭上傳油，使我的杯爵滿溢。

四、在我一生歲月裡，常沐浴祢恩寵幸福中；  
在我有生之年，我要常住在上主的殿裡。

## 讀經二：

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書 二，13~18

弟兄姊妹們：你們從前遠離天主的人，現今在耶穌基督內，靠著祂的血，已經可以親近天主了。因為基督是我們的和平，祂使雙方合而為一；祂以自己的身體，拆毀了中間阻隔的牆壁，就是雙方的仇恨；並且廢除了律法的規條，使雙方在祂身上成為一個新人，得以和平相處。基督以十字架消除了仇恨，也用十字架使雙方合成一體，與天主和好。所以基督來，傳報和平的福音：傳給你們在遠處的人，也傳給我們在近處的人。因為我們雙方都藉著祂在同一聖神內，才可以進到父面前。

——這是上主的聖言。 **答：感謝天主。**

## 阿肋路亞：

答： F (Dm) 3/4 ♩=180 朱健仁 曲

6 6 5 | 3 - - | #4 2 #4 | 3 - - | 1 - 3 | 2 - 5 | 3 - - | 3 - - |

阿肋路 亞。 阿肋路 亞。 阿肋路 亞。 亞。

6 6 5 | 3 - - | #4 2 #4 | 3 - - | 1 - 3 | 2 - 5 | 6 - - | 6 - - ||

阿肋路 亞。 阿肋路 亞。 阿肋路 亞。 亞。

1 - 3 | 2 - 5 | 6 - - | 6 - - ||

阿肋路 亞。

領：上主，請發言，祢的僕人在此靜聽。

主！惟祢有永生的話。

## 福音：

恭讀聖瑪谷福音 六，30~34

那時候，宗徒們聚集到耶穌跟前，將他們所作、所教的一切，都向祂報告。耶穌對他們說：「你們來，我們私下到偏僻的地方去休息一下！」因為來往的人太多，使他們連吃飯的時間也沒有。他們便乘船悄悄地往偏僻的地方去了。人們看見他們離開，有許多人知道他們要去的地方，便從各城鎮步行，一起往那裡去，比他們先趕到了。耶穌一下船，看見一大群人，就對他們動了憐憫的心，因為他們好像沒有牧人的羊群，就開口教訓他們許多事。

——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：請見本週請聖燭者。

## 奉獻曲： 來跟隨我

C 4/4 詞/曲：陳雯達

3-3 5 | 2--- | 1 . 1 1 3 | 7 --- | 6 . 6 6 1 |  
 1,2. 不要害怕 我 與你同在 你 是我用  
 5 --- | 3-3 2 1 | 2--- | 3 3 2 3 5 | 2--- | 1. 7  
 1,2. 血 贖回的孩子 我呼叫你名字 來  
 1 3 | 7 --- | 6 . 5 6 1 | 5 1 3 - | 2 . 2 2 3 |  
 1,2. 跟隨我 我是你的 善牧 你 是我的  
 1 - - - || 1 - ||  
 1. 羊。 2. 羊。

0 5 1 2 | 3 3 3 3 3 2 1 | 2 5 2 2 - | 1 1 1 1 1 1  
 3. 我的心歡歡喜喜讚美我的救主 舉起雙手感謝  
 4. 我願意一生一世仰望我的救主 一生一世跟隨  
 7 6 | 7 2 7 7 - | 6 6 6 6 6 6 5 4 | 5 1 5 5 5 1 2 |  
 3. 我的救主 張口高聲歌頌我的救主 因祂是  
 4. 我的救主 一生一世事奉我的救主 因祂是  
 3 3 3 3 2 1 | 2 3 2 : || 2 2 2 2 1 7 | 1 - - - ||  
 3. 美善寬仁的 天主。 4. 宇宙唯一真天主。  
 3 5 3 2 5 | 1 3 1 7 3 | 6 1 6 5 1 | 3 4 3 2 - |  
 5. 祂是 道路 祂是 真理 祂是 生命 祂是 主。  
 3 5 3 2 5 | 1 3 1 7 3 | 6 1 6 5 1 | 2 . 1 1 - ||  
 6. 阿肋 路亞！阿肋 路亞！阿肋 路亞！祂 是主！

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： 在主內

C 4/4 ♩ = 76-80 溫和地 Bob Fabing, S.J. 譯詞：彭育申

5 | i - 7 - | 6 - 5 3 | 4 - 6 5 | 5 -  
 唯 在 主 內 我的 靈 能安 歇。  
 0 3 | 3 - 4 5 | 6 - 6 5 | 4 - 3 - | 2 -  
 上 主 我磐 石，我永 不 動 搖。  
 0 5 | i - 7 - | 6 - 5 3 | 4 - 6 5 | 5 -  
 唯 在 主 內 我的 靈 能安 歇。  
 0 3 | 3 - 4 5 | 6 - 6 7 | i - 7 - | i - - 0 ||  
 上 主 我磐 石，我永 不 動 搖。  
 5 4 3 1 2 3 1 | 1 - - - | 2 2 3 4 4 3 | 2 - - - |  
 1、 在主內安歇，我靈。 上主是我的希 望。  
 2、 勿信靠財富，我靈。 尋求上主的榮 耀。  
 3、 大家前來朝 拜主。 我們是祂的羊 群。  
 5 4 3 1 2 3 1 | 1 - - - | 2 2 2 3 2 1 7 | 1 - 0 : ||  
 1、 呼喚上主的聖名。 祂是我們的庇 蔭。  
 2、 上主祂信實可靠。 我們的力量和救 主。  
 3、 聽從上主的教導。 我們心深處的呼 聲。

# 請聖燭祝福禮

上週：陸蔚虹。

本週：姚亨華。

祝福曲： 上主的祝福 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： 225 我是主羊

5 4 | 3 5 1 3 5 4 3 | 2 5 7 2 - | 2 5 7 2 4 3 2 | 3 1 5  
 主領 我到青草地安歇 在溪水旁 黃昏時主與我一 路同行  
 5 4 | 3 5 1 3 5 4 3 | 2 6 2 4 0 1 | 3 - 2 - | 1 - - ||  
 牧場 上凡是屬於主的 羊都強壯 我 是 主 羊  
 i 7 | 6 - - 7 6 | 5 - - 6 5 | 4 - - 4 6 5 4 | 5 3 5  
 青草地 溪水旁 黃昏時 有主與 我同行  
 i 7 | 6 - - 7 6 | 5 - - 6 5 | 4 - - 4 6 5 4 | 3 - - ||  
 黑暗夜 路崎嶇 一步一 步隨主 行

## 彌撒特別意向欄（請在一週前直接交給神父）：

（彌撒意向獻儀支票抬頭：Fr. Weiping Li）

- 王承舜、崔錦榮為謝荷君求健康平安。
- 蔡祥裕、劉三妹全家為謝恩求恩。
- 本華人教友團體為白神父求天主保佑。
- 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。
- Paul Zhang, Maria Zhang, Maria Magdalena Zhang, Berth Jiu, Jerome Zhang 為亡靈獻彌撒。
- 黃靜及家人為父親黃誠厚、母親孫秀香求早登天國、享天堂永福。
- 陳家子女為父母陳士訓、陳劉寶芬求天堂永福。
- 徐岳五、徐閻峻雲為瑪利亞蘇朱景萍姊妹亡靈求永享天福。
- 聖母軍曉明之星支團、聖體之母支團、和平之后支團 為胡秀玉求早登天國，享天鄉永福。
- 薛嶺寧為先生 Gus 願德睿求天鄉永福。

## 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、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、王靜芳、李安慈、葉詹秀娥、陳偉生、于朱浣蘭、Grace 馬、杜小蘭、梁福財、胡天寶、Uma 譚、范一弓、范王懷清、傅家琦、張婷江、陳莉嫻、王耀宗、郭明德、李黃卓辰、傅佩玉、郭德蘭、周富美、李蕙若、Evonne Wu、Dominic Hsiao、Evelyn Peng、Emilia Chen、彭保祿神父、余原、袁平先、袁張昭華、薛衡山、林翠萍、Anna & King 胡、鄺建國、鄺余美祝、Adams Ko、林菊英、陳張雲卿、楊秀鑾、馬房添輝、盧如心、劉戊鏗、章桐君、繆劉桂卿、陳美文、吳清池、李何若珍、李沁、張世鳳、

張永祜、陳金龍、朱彩伶、劉單占淑、劉尚民、陳大安、全文僊、牛濟滄、Anna 李、馬媽媽、馬裕忠、曾少屏、薛玉山、周雍銓、Joanna 梁、Kasey Liang、Maria Brett、葉壁瑄、吳祝愛娟、張世琪、Anthony Caro、張象文、陳天福。

**為新亡者祈禱：**謝國重、胡秀玉、林崇愷、Gus 顧德睿、易朱蕙茹。

## 教會消息欄

### 玫瑰聖母月臺灣十四天朝聖共融旅遊團

蒙市聖湯瑪斯堂的伍神父將於今年十月七日至廿日帶團到台灣朝聖。費用：\$1800（不包機票）。訂金：\$200。報名、詳情請洽趙金潤姊妹 (626) 347-6622。敬請大家踴躍參加！

## cacclc 青年生活營啟事

對象：今年升大學及十八歲以上的青年。

日期：9月4日(週五)至9月7日(週一) (勞工節長週末)。

地點：Santa Teresita Youth Conference Center, Three Rivers, CA (near Fresno, CA) 會有鄰近的 carpool 安排。

早報名有優惠：優惠期間 (6/29~7/27) 學生 \$150 在職 \$180  
一般價 (7/28~8/17) 學生 \$180 在職 \$200

語言：課程以英文為主 (內容會有重點翻譯成中文)；

小組可選擇英文組或中文組。

本堂聯繫人：April 戴 626-410-8542

報名、詳情，請上網到 [cacclc.org/cacclc2015](http://cacclc.org/cacclc2015)

## 佈告欄

### 七月：耶穌寶血月

彌撒後在禮堂有茶點。歡迎大家一起來享用，也歡迎大家帶點心來分享。

### 本週迎聖母請聖燭者

本週請聖燭者是姚亨華。請大家在本週特別為其家庭祈禱。願意迎聖母並請聖燭回家的人請與彭果娣姊妹 626-716-6673 登記。

## 松柏組聚會

每月第一主日：2 PM 四號教室。

詳情請洽朱執事：626-964-3629x129。

## 免費英語會話班

每主日：2:30PM 七號教室。

## 小天使兒童聖詠團啟事

對象：5-11 歲小朋友 (教友、非教友皆可)。

內容：歌唱、律動、聖經故事、金句背誦。費用：免費。

練唱：主日中文彌撒後在二號教室練唱。

有興趣的家長請洽 Gloria 陳臻姊妹 (562) 275-2232。

## 萬民四末：反省人生方向

孔子說：「未知生，焉知死！」降生成人又曾死而復活的耶穌，解答了這個謎！耶穌談論死亡、審判、天堂、地獄。耶穌也談論人生在世要尋求天國。一個人對於死亡、審判、天堂、地獄的敏感度，影響了自己對生命方向的想法。讓我們來探討「萬民四末：死亡、審判、天堂與地獄」，並反省我們的生命。讓我們的信仰來滿全「未知生，焉知死」的遺憾！

主講人：艾立勤神父 (Rev. Louis Aldrich, S.J.)

時間：8/15 (週六) 5:30pm~9:30pm

5pm 報到 (準時開始，請勿遲到)

地點：本堂禮堂 費用：每人\$5 (不含晚餐)

聯絡人：江君揚 909-896-8749

## 人格九型與靈修工作坊

主辦：美國華語夫婦懇談會

講師：蕭康宜 (Enneagram 認證講師)

從聖經人物與天主的對話，理出性格發展的脈絡和情緒處理的重要性。介紹每一型態代表性聖人的生平，靈修的轉捩點，和他們突破限制的佐證。

日期：八月廿二日 (週六)、廿三日 (主日)

時間：上午八時半至下午五時 地點：7、8 號教室

費用：每人 \$60 (支票抬頭：CAMEA)

詳情請洽：張相之、沙玉芝；江君揚、潘綺霞

## 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！

**堂區消息：**1. 白瑞神父 (Fr. Barry) 的慈善機構需要男士的短袖無領衫及圓筒短襪。請將捐獻物帶到本堂辦公室。

2. **捐血活動：**本堂將於七月廿六日 (下主日)

上午七時三刻至下午二時在禮堂舉辦捐血活動。

詳情請洽 Becky DeRamos 626-810-2156。

3. **籌款餐舞會**

日期：主曆二〇一五年八月廿二日 (週六) 下午六時

地點：禮堂 捐獻：每人\$25 (本堂送聖體聖血員主辦)

詳情請洽 Oscar & Lita Galang (626) 224-1458。

4. **本堂夏季一日遊** 景點：加州科學中心。費用：每人\$25。

日期：8/6 (週四)。巴士 9:30am 從教堂出發，5pm 回教堂。

請到辦公室報名。詳情請洽 Fe Musgrave 626-964-3629。

5. Together in Mission 目前認捐總額 \$93,083。目標 \$102,300。

6. **本堂聖堂祝聖銀慶摸彩**

頭獎：全新 2015 Toyota Corolla LE Plus 或 \$15,000 現金

二獎：\$1,000 三獎：\$500 (只有 1000 張彩券參加抽獎)

每張彩券 (建議奉獻額)：\$50 抽獎日期：9/13/2015。

詳情請洽堂區辦公室 (626) 964-3629 或看英文週訊。

堂區其他消息請看英文週訊 (在聖堂大門口)。