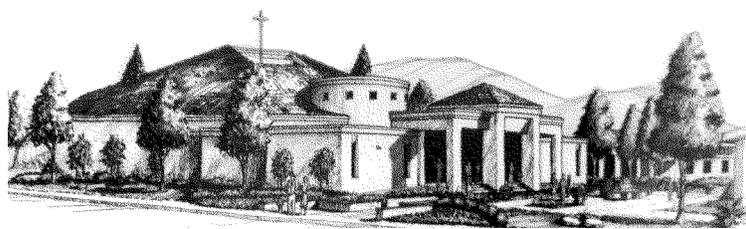


天主教聖谷東區中文週訊



甲年四旬期第一主日

主曆二〇一七年三月五日

主日彌撒欄

請關掉手機、呼叫器及其他會影響彌撒的物件。

進堂曲：主，祢在四十晝夜內

F 4/4

ST. FLAVIAN

1 | 1 7 1 3 | 2 2 1 1 | 4 3 1 2 | 3 - -

1、主，祢在四十晝夜內 曾 祈禱和齋 戒；

2、祢 曾在曠野 受試探，並 戰勝了魔 鬼，

3、祢 曾忍飢又 受渴主，求 祢來教導 我，

4、助 我們善度 四旬期 及 塵世的生 命，

3 | 3 4 5 3 | 1 2 3 3 | 2 1 1 7 | 1 - - ||

1、教 導我們 痛悔 己罪，並 常與祢相 偕。

2、求 賜我們 力量 奮戰，因 祢而克服 罪。

3、棄 絕魔鬼、自己、世俗，常 靠聖言生 活。

4、使 我們將 來能 與祢，永 恆復活歡 慶。

讀經一：

恭讀創世紀 二，7~9；三，1~7

上主天主用地上的塵土作成人形，在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物。上主天主在伊甸東部開闢了一個樂園，就將祂所造成的人安置在裡面。上主天主使土地生長各種好看又好吃的果樹，在樂園的中央有一棵賜生命的樹，和一棵辨別善惡的樹。

蛇是上主天主所造的一切動物中最狡猾的。蛇對女人說：「天主真的說了，你們不可以吃樂園中任何樹上的果子嗎？」女人對蛇說：「樂園中所有樹上的果子我們都可以吃，只有中央那棵樹上的果子不可吃；天主說過，你們不可以吃，也不可以摸，不然便會死亡。」蛇對女人說：「你們決不會死的！因為天主知道，你們哪一天吃了那果子，你們的眼睛就會開了，就會像天主一樣能夠辨別善惡。」女人看見那果子實在好吃又好看，並且能增加智慧，就很羨慕，她摘下果子，自己吃了，又給她的丈夫吃，他也吃了。於是二人的眼睛立刻開了，發現自己赤身露體，就用無花果樹的葉子、編了裙子來遮蓋身體。

——這是上主的聖言。

答：感謝天主。

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

指導司鐸：李神父 (Fr. Francis Li) 手機：213-284-2001

辦公室：626-964-3629 x125 或 x335

榮休指導司鐸：張神父 (Fr. Peter Tsang) 626-964-3629

終身執事：朱執事 (Dn. Peter Chu) 626-964-3629 x129

華人理事會會長：江君揚弟兄 909-896-8749

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

答唱詠：詠九十

Marty Haugen

答：G (Em) 3/4

丁穎達 譯

6 | 4 - 3 | 2 - 5 | 3 4 3 | 2 1 1 6 | 2 - 1 | 7 - 1 | 6 - - | 6 0 ||

上主 當我 有困苦的時候 求祢 與我 同在。

頌：

- 一、居住在至高者上主的護祐下，棲身在吾主蔭底下的人，向上主說：「我的避難所和碉堡，我要向祢投靠。」
- 二、災禍不會降到你的身上，因為天使伴隨在你身旁。永遠保護你，把你輕輕托起，看顧你一生一世。
- 三、所有依戀上主的人享受祂的愛。所有信賴上主之名的人呼求上主，必定不會被捨棄。天主賜你救恩與喜樂。

讀經二：

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書

五，12~19

弟兄姊妹們：罪惡藉著一個人進入了世界，死亡也藉著罪惡隨後而來；於是死亡便殃及了全人類，因為人人都犯了罪。

沒有頒佈法律之前，世界上就有罪惡；但是因為沒有法律，罪惡本來也不應算是罪惡。可是從亞當到梅瑟，死亡就掌權了。連那些不像亞當一樣違命犯罪的人，也屬於死亡權下；原來這亞當正是那以後要來的亞當的預像。

但是恩寵和過犯是截然不同的，因為如果因一個人的過犯眾人都死了；那麼，天主的恩寵和那因耶穌基督一人的恩寵所施予的恩惠，就更豐富地賜給眾人。這恩寵的效果，和那一個人犯罪的後果也是完全不同的；因為，固然由於一人的過犯就被判有罪；但恩寵卻使人在犯了許多過犯之後，獲得成義。

如果因一個人的過犯，死亡就掌了權；那麼，那蒙受豐富的恩寵和正義恩惠的人，更要藉著耶穌基督一個人，在生命中掌權了。

這樣看來：就如因一個人的過犯，全人類都被定了罪；同樣，因一個人的正義行為，全人類都得到成義，並獲得生命。正如因一個人的違背命令，全人類都成了罪人；同樣，因一個人的服從，全人類都成了義人。

——這是上主的聖言。

答：感謝天主。

福音前歡呼詞：

答： F (Dm) 3/4

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，也靠天主口中所說出的每句話。

福音：

恭讀聖瑪竇福音

四，1~11

那時候，耶穌被聖神帶到曠野，受魔鬼的試探。祂禁食四十晝夜之後，就餓了。試探者前來對祂說：「祢若是天主子，就命令這些石頭變成餅罷！」祂回答說：「經上記載：『人不僅是靠餅生活，更要靠天主口中說出的每句話。』」隨後，魔鬼帶祂到了聖城，使祂站在聖殿的頂上，對祂說：「祢若是天主子，就從這裡跳下去吧！因為經上記載著：『祂為祢吩咐了祂的天使，用手托住祢，免得祢的腳碰在石頭上。』」耶穌回答說：「經上又記載：『你不可試探你的天主上主。』」魔鬼又帶祂到一座極高的山上，把世上所有的國家和它的榮華指給祂看，對祂說：「祢若跪下朝拜我，我就把這一切都送給祢。」耶穌回答說：「撒殫，走開！因為經上記載：『你要朝拜你的天主、上主，單單事奉祂。』」於是魔鬼便離開了，就有天使前來伺候祂。

——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

奉獻曲： 上主求祢寬恕

G (Em)

PARCE DOMINE

3 3 3 2 2 1 - | 3 3 3 2 2 1 2 1 7 6 - |
 對經：上主求祢寬恕， 求祢寬恕祢的子民。

1 7 1 2 3 - | 7 1 2 1 7 1 7 6 - ||
 我們犯了罪； 求祢垂憐我們。

詩節： 3 ————— 4 3 2 1 - |

1. 天主，求祢按照祢的仁慈 憐憫 我，
 2. 因為我認清了我 的過 犯，
 3. 天主，求祢給我再造一顆純 潔的 心，
 4. 求祢使我重獲祢救恩 的喜 樂，
 5. 因為祢既然不喜 悅祭 獻，

2 ————— 1 7 1 2 - |

1. 依祢豐厚的慈愛，消滅我 的罪 惡。
 2. 我的罪惡常在我 的眼 前。
 3. 求祢使我心重獲堅固 的精 神。
 4. 求祢以慷慨的精神來 扶持 我。
 5. 我獻全燔祭，祢也 不喜 歡。

3 ————— 1 6 7 1 - |

1. 求祢把我的過 犯洗 盡，
 2. 我得罪了祢，惟獨得 罪了 祢，
 3. 求祢不要從祢的面前把 我拋 棄，
 4. 我主，求祢開啟我 的口 唇，
 5. 天主，我的祭獻就是這痛悔 的精 神，

7 ————— 6 5 6 6 - ||

1. 求祢把我的罪 惡除淨。
 2. 因為我作了祢視為 惡的事。
 3. 不要從我身上將祢的聖 神收回。
 4. 我要親口宣揚祢 的光榮。
 5. 天主，祢不輕看痛悔和謙卑 的赤心。

聖頌

D 4/4

潘瓊瑤曲

1 - 3 4 | 5 - 0 3 3 | 4 1 4 6 | 5 - 0 5 5 | i 7 6 i | 7 6 | 5 - 0
 聖、聖、聖、上主、萬有的主，祢的光榮充滿天地。
 3 1 | 4 3 2 2 1 7 | 1 - - 0 | 3 4 3 2 | 1 3 5 - |
 歡呼之聲，響徹雲霄。奉主名而來的，
 4 3 4 6 | 5 - 0 5 | i 7 i 6 | 5 - 0 4 | 3 1 2 1 7 | 1 - - 0 ||
 當受讚美。歡呼之聲，響徹雲霄。

阿們

B^b (Gm) 4/4

Mass of Creation

6 7 i - | 2 i 7 - | 6 i 7 5 | 6 - - - :||
 阿們，阿們，阿們。

參禮者共同的姿勢是參禮團體各成員間合一的標記：請從唱天主經開始保持站立，直到教友們領完聖體。

天主經

G 4/4

曲：陳名博

5 5 3 . 6 5 | 5 - - - | 6 6 5 5 3 2 3 | 3 - - - |
 我們的 天父 願祢的名受顯揚

5 5 5 3 6 5 | 5 - - - | 5 5 5 6 5 | 7 7 7 6 5 |
 願祢的國來臨 願祢的旨意 奉行在人間

6 1 1 1 2 1 | 1 - - - | 0 0 0 0 | 1 1 1 1 7 6 7 |
 如 同在天 上 求祢今天賞給我們

6 6 6 7 6 - | 2 2 2 2 2 1 6 1 | 1 2 - - | 3 3 3 3 |
 日用的食糧 求祢寬恕我 們的 罪過 如同我們

3 2 2 1 | 2 1 1 - - | 4 4 4 4 4 3 2 1 | 1 2 -
 寬恕別人 一 樣 不要讓我們 陷於 誘惑

1 7 | 6 1 1 - - | 0 0 7 6 7 | 7 1 1 - - | 0 0 0 0 ||
 但救 我們 免於凶 惡。

天下萬國

G 4/4

曲：陳名博

3 - 2 1 | 6 - - - | 2 - 2 3 | 5 - - - |
 天 下萬 國 普 世權 威

3 - 2 1 | 4 3 2 1 | 7 - 6 7 | 1 - - - ||
 一 切榮 耀 永 歸於 祢。

D 4/4

羔羊讚

潘瓊珺曲

1 1 | 3· 3 2 3 3 | 4 - 3 3 3 | 2 5 5[#] 4 | 5 - 0
 除免 世 罪的天主 羔 羊，求祢 垂憐我 們。

5 5 | i· i 7 5 5 | 6 - 5 4 4 | 3 5 4 3 | 2 - 0
 除免 世 罪的天主 羔 羊，求祢 垂憐我 們。

3 3 | 3· 2 1 3 | 4 5 6 4 4 | 5· 3 2 1 7 | 1 - 0 ||
 除免 世 罪的天主羔羊，求祢 賜 給我們平 安。

領聖體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，請將雙臂交叉在胸前。

領主曲： 感恩歌

Bob Fabing, S.J.

疊句： C 4/4

譯詞：彭育申

0 5 3 5 | i · 7 6 7 | 5 - 3 5 | 6 5 3 -
 我們生 活 不只靠 餅，也靠 上主口

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

詩節：

3· 4 5 4 3 | 2· 3 4 2 | 1· 2 3 2 1 | 5 - - - | 6· 7 i 2
 1 讓 我們歡 唱感 恩之 歌，聆 聽上主聖 言。 祂 在呼喚
 2 觀 望四周，看 上主 子 民 聚 集在 主愛 中。 看 清上主
 3 主 以天糧 飽 餵 我們，看！基 督聖體聖 血。 祂 還需給

7 | 5 - - - | 3 4 5 2 3 4 | 2/4 1 2 3 · 3 | 4/4 2 - - - | 2 - - - ||
 1 我們 忠實地 信 靠祂，永 遠愛 祂。
 2 的愛 在此處，在 此刻，上 主臨 在。
 3 什麼？ 擘 餅 傾 酒，賜 大愛，哦 主！

出堂曲： 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， 與祂走十 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。

彌撒特別意向欄

本華人團體為吳金發弟兄的父親吳勝良先生及母親張蘇女女士亡靈祈禱，求安息主懷，永享天鄉福樂。

林武斌、翁洪英攜女兒林朝洪求主降福全家人平安、健康、順利。

牛麗生求主降福自己三月十五日的重建手術平安順利。

牛麗生為母親胡亞萍求安息主懷，天國永福。

張彼得率家人為母親 Maria Chang 冥誕感謝天主，求賜天鄉永福。

向家子女為母親任祥雲求安息主懷，天鄉永福。

王玉柏、譚瑞蘭為吳金發的父親吳勝良先生、母親張蘇女女士求天鄉永福。

孫小艾為吳金發的父親吳勝良先生、母親張蘇女女士求天鄉永福。

Soo Hairline 的全體員工為吳金發的父親吳勝良先生、母親張蘇女女士求天鄉永福。

張家為葛慧英的亡靈求安息主懷。

Lynn Nei 全家感謝天主，求主降福家人平安健康。

許肇基、張美華為堂哥張憲祥求安息主懷，天鄉永福。

楊政剛、楊政軒為母親王慶雲求安息主懷，天國永福。

吳金發為父親吳勝良先生、母親張蘇女女士求安息主懷，天鄉永福。

陳林喜美率子女為丈夫陳學華求安息主懷，天國永福。

黃淑英為母親李巧招、父親黃景祥、丈夫徐木彬、外公李贊進、外婆楊三妹、大哥黃發揮、小妹黃淑華求天鄉永福。

代 禱 欄

求健康：李黃卓辰、林翠萍、周富美、李慶塏、盧如心、劉戊鏗、章桐君、劉單占淑、張世鳳、張永祜、Anna 李、陳大安、牛濟滄、薛玉山、張世琪、李何若珍、李沁、胡慧蓉、傅修女、張朝禎、吳爾謙修女、周裕、林聞芳、牛麗生、岳何月英、簡嘉塗、李鑫源、劉友桐、范一弓、曹龔安愚、胡媽媽、楊鄂俊才、邵敏齡、邵鳳燕、梁漢源、Grace Ma、Shirley, HK Yu.

為新亡者祈禱：張憲祥、王慶雲、陳學華、吳勝良、張蘇女、趙柏年。

教 會 消 息 欄

教宗公開接見：

四旬期是希望的時期，我們無法坐纜車上天堂

(梵蒂岡電台訊) 教宗方濟各 3 月 1 日在聖伯多祿廣場主持公開接見活動。當天是聖灰禮儀日，教宗在四旬期開端繼續談論基督徒的希望，表示上主藉著十字架的死亡把人類從罪惡的奴役中拯救出來，我們也應接受並參與祂的拯救計劃，正如聖鮑思高所說的，「我們無法坐纜車上天堂」。

四旬期是「希望的旅程」，「在復活奧跡之光」的指引下度過的 40 天。我們在這段時期走向復活的基督，而基督就是「光明」，召喚我們「走出」黑暗。

教宗說：「四旬期是懺悔的時期，也是克苦的時期，但其目的不在於自身，而在於與基督一同復活，更新我們在聖洗聖事中獲得的身分，也就是再一次『由上而生』，在天主的愛內重生（參閱：若三 3）。這就是為什麼四旬期在其性質上是希望的時期。」

《出谷紀》記載了以色列子民出離埃及、擺脫奴役與被迫勞動的事蹟。他們在上主的使者梅瑟的帶領下，花費40年時間穿越荒漠，進入自由的福地。在此期間上主頒賜他們法律，教導他們愛天主並以兄弟之情彼此相愛。40年象徵「一代人的生命」，雖然他們受到返回埃及的試探，卻仍然抵達了預許的福地。

「這整個行程是在希望中，懷著抵達福地的希望完成的。這正是『出谷』的意義，從奴役走向自由的出路。四旬期的40天對我們眾人而言，也是一次從奴役和罪惡走向自由與會晤復活基督的出路。每一步，每一擲，每一次考驗，每一次跌倒，每一次爬起，唯有在天主救恩的計劃內才具有意義。天主願意祂的子民獲得生命和喜樂，而非死亡和痛苦。」

「耶穌的逾越就是祂的出谷」，為我們開啟了一條通往「圓滿、永恆和福樂生命」的道路。祂用自己的鮮血把人類從罪惡奴役中拯救出來。「但這並不意味著祂做了這一切後我們就可無所事事，祂經歷了十字架的死亡後我們就能坐著纜車上天堂。不是這樣的！我們的得救的確是祂的恩典，但救恩史更是愛的歷史，需要我們接受並參與祂的愛，一如我們的聖母瑪利亞和她之後的諸聖人那樣。」

教宗繼續說：「耶穌為我們受了試探，並為我們戰勝了『試探者』，我們也必須與祂一同面對並戰勝試探。耶穌賜予我們聖神的活水，我們則應該藉著聖事、祈禱和朝拜，從聖神那裡汲取並飲用這活水。耶穌是戰勝黑暗的光，我們則應該呵護我們在受洗之日所領受的小小火苗。」

教宗最後總結道，四旬期是「我們悔改的聖事標記」，我們「從奴役走向自由」的旅途。這是一條需要不斷更新的道路。我們基督徒的希望是在考驗、試探、幻象和妄想中得到鍛煉，像「童貞聖母瑪利亞那樣」剛毅和堅定。聖母「在她的聖子受難與死亡的黑暗中仍然相信祂的復活，盼望著天主之愛的勝利」。

佈告欄

三月：聖若瑟月

彌撒後茶點服務組

本週：兒童聖詠團／道理班

下週：聖母軍萬應聖母支團

慕道班啟事

下週主題：「真福八端、天主教七罪宗和教會四規」

2016-2017天主教聖谷東區華語成人慕道班已開始，每週主日下午二時到三時一刻在聖依莉莎白·安·希頓天主堂4、5號教室上課。有意報名者請與符曙新弟兄或趙金潤姊妹聯絡：626-839-8845

歡迎教友邀請親朋好友一起來參加慕道班課程及活動

夏令時間將於三月十二日凌晨二時開始；請於三月十一日晚間將府上的鐘錶調快一小時。

聖經之旅啟事

聖經之旅已開課。朱自成弟兄以對觀福音的方式（即以瑪竇、馬爾谷、路加福音相對比較）來闡述路加福音。

歡迎大家踴躍參加！

時間：每週日 2 PM 至 3 PM. 地點：三號教室

本堂聖文生善會活動啟事

本堂聖文生善會今天舉行食物捐獻活動。他們也需要志工在三月內的週五及四月七日從 6 PM 至 8 PM 在禮堂提供四旬期齋餐。願意提供食物但無法在場服務的教友也可將做好的齋食帶到廚房。

堂區消息

- **本堂四旬期週一至週五時間表：**彌撒：8:30 AM、7 PM
拜苦路：週五 6:30 PM 明供聖體：週五 7 PM 彌撒後
- **本堂四旬期祈禱夜：**本堂將於 3/16（週四）7:30 PM 至 9 PM 在禮堂舉行四旬期祈禱夜。我們將默想逾越的奧蹟：基督的苦難、死亡、復活、升天。
- **希頓姆姆四旬期湯廚：**本堂將於三月內的週五及四月七日從 6 PM 到 8 PM 在禮堂提供四旬期齋餐。由本堂聖文生善會主辦。
- **Together in Mission 2017「作基督之光」：**我們由衷地感謝所有已慷慨認捐的教友們。尚未有機會認捐的教友們可填寫座位上的認捐表並放入彌撒奉獻籃或交給接待員。今年我們堂區的目標是\$95,300。
- **勵志會：**本堂基督活力員將於 3/25（週六）6:15 PM 在禮堂舉行勵志會 (Ultreya)。歡迎所有人參加。詳情請洽：(909) 718-9790. (Hosted by: Thomas & Ashlay Martinez.)
- **聖谷東區冬季遊民食宿服務謝啟：**我們感謝所有的志工及捐贈物資的堂區教友們，特別感謝 David Klocksieben 孜孜不倦的協調。願天主降福大家！
- **求治癒彌撒：**本堂明天 (3/6) 下午七時四旬期彌撒後將舉行求治癒儀式。彌撒前六時半恭唸玫瑰經。
主禮：Fr. Teo Rustia.

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！