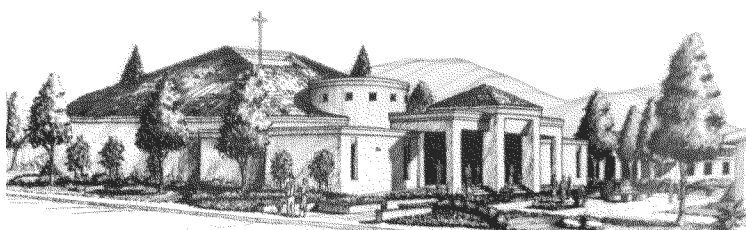


天主教聖谷東區中文週訊



點

乙年四旬期第一主日
主曆二〇二一年二月廿一日

星

主日彌撒欄

請在彌撒前保持靜默，以便預備心靈，虔誠及合宜地參與彌撒，並請關掉手機及其他會影響彌撒的物件。

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。

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。」

——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 3:00

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 7:30-8:30 PM

週六 4:00-4:30 PM, 7:30-8:00 PM

指導司鐸：蘇神父 (Fr. Dominic Su) 626-964-3629

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

輪值理事：陳賀章弟兄 315-678-6888

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

答唱詠： 詠二四

答：A 4/4

姜震譜曲

5 4 | 3 3 5 5 i i 3̇ | 3̇ 3̇ 4̇ 2̇

上主 對遵守祂盟約和 誠命的人，

2̇ i | 7 7 i 2̇ 2̇ 7 | i - - ||

表現 祂的慈愛和真 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，祢一向就以慈悲為懷。
上主，祢慈愛寬厚，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：

恭讀聖伯多祿前書

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。

——上主的聖言。

答：感謝天主。

福音前歡呼詞：

答：G 3/4

姜震譜曲

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

恭讀聖馬爾谷福音 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，受撒旦的試探，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！」——基督的福音。

答：基督，我們讚美祢。

奉獻曲： LORD, WHO THROUGHOUT THESE FORTY DAYS

ST. FLAVIAN

1. Lord, who throughout these forty days,
For us did fast and pray,
Teach us with you to mourn our sins,
And close by you to stay.
2. As you with Satan did contend,
And did the vict'ry win,
O give us strength in you to fight,
In you to conquer sin.
3. As you did hunger bear and thirst,
So teach us, gracious Lord,
To die to self, and always live
By your most holy word.
4. And through these days of penitence,
And through your Passiontide,
Forevermore, in life and death,
O Lord, with us abide.
5. Abide with us that when this life
Of suffering is past,
An Easter of unending joy
We may attain at last!

Text: CM; Claudia F. Hernaman, 1838-1898, alt.
Music: *The Whole Psalms in Foure Parties*, 1563, alt.

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

疊句：C 4/4

Bob Fabing, S.J.
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。

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 . 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！

神領聖體經

我的耶穌，我真心全信祢在聖體聖事內，我愛祢超過一切，我渴望領祢到我心中。既然我現在不能實領祢，請賞我至少神領祢的恩典吧！我擁抱祢，完全與祢結合，像祢實在到了我的心中一樣。別讓我再與祢分離吧！阿們。

出堂曲： 在主賜福中離去

Ab 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

請在信封上清楚寫明意向內容、次數及獻儀金額
支票抬頭請寫“C.C.C.”請在一週前交給蔣傑璋或接待員

本華人教友團體求仁慈的天主引領蘇神父二姊，蘇綢姊的靈魂早日安息主懷、享天鄉永福。

本華人教友團體求仁慈的天主賜徐擘弟兄的父親、徐國瑞伯伯（聖名伯多祿）的靈魂早日安息主懷、享天鄉永福，並安慰其家人。

李偉中、姚淑芳為父親李鳳彬、母親黃龍梅及已亡親友們
求主垂憐，寬恕他們的罪過，帶領他們的靈魂進入天國
享天鄉永福。

方紹堃、伍美美感恩謝主，求主賜家人健康平安。

張勉率女兒追思徐氏祖先。

張勉率女兒追思張氏祖先。

張勉率女兒追思劉氏祖先。

黃淑英為父親黃景祥 Emanuel、母親李巧招 Cecilia、
先生徐木彬 Nicolaus、妹妹黃淑華 Francisca Xaveria
求天鄉永福。

聖母軍曉明之星支團為章桐君阿姨求腳部手術診療順利
成功。

侄子 Bosco、姪女 Lisa 為 Fr. Peter Tsang 的亡靈求安息主懷。

張熙成、林芬蘭為新冠疫情、為所有生病的人、並為全家
健康平安祈禱，請求主耶穌的醫治、保佑及守護。

Mary 潘感恩謝主求平安。

屈嘉明為長輩薛維恩先生靈魂永安祈禱：求主紀念他的
善行，寬免他的過犯，引領他的靈魂早登天國。

黃亞妹、蔣傑璋求天主賜徐擘的父親、徐國瑞伯伯（伯多祿）
的靈魂早日安息主懷、享天鄉永福，並安慰他的家人。

徐擘求仁慈的天主悅納父親徐國瑞（聖名伯多祿）的靈魂，
使他早日安息主懷、享天鄉永福，並求主保佑眷顧家人
平安健康。

黃艾琦為父親黃鎗壽、母親張嬪嬪、公公李滋華、婆婆李曼華
求健康平安。

黃艾琦為弟弟黃柏佑、先生李天行和自己求工作順利、順心。

Bosco & Lisa 張為爺爺、奶奶、外公、外婆、爸爸、媽媽、叔叔、
Uncle Eddie & Auntie Mae 求安息主懷、天堂永安。

梁澤洪、梁澤湘、梁淑雯、梁澤標為父親梁漢源的亡靈
求主賜安息主懷、天鄉永福。

Nancy 偕兄姊弟追思父親葉綺高、母親葉黃惠珍，
至親貴陸叔、伯珍舅和佩勳表弟，
求主賜安息主懷、天堂永福。

周淑正為父親周元增、母親李寶蓮、哥哥周國正、
弟弟周守正、丈夫孫蔭權求早日升天堂永享天福。

Lorna 唐為王伯伯（Alice 王的父親）求主賜早登天鄉、
安息主懷、永福永樂，並安慰他的家人。

陶家子女追思父親陶文幹、母親黃敏華，求主恩賜天鄉永福。

蘇闊為好友的母親林唐秀瑜伯母享年 104 歲安逝，
求天鄉永福。

蔡冰芝、萬裕追思父親蔡祥裕、母親劉三妹，
求主賜天堂永福。

蔡宇寧、蔡韶雯、林大鈞為外公蔡祥裕、外婆劉三妹
求主賜天堂永福。

代 禱 欄

求健康：李黃卓辰、林翠萍、周富美、盧如心、劉戊鏗、
章桐君、劉單占淑、Anna 李、牛濟滄、薛玉山、張朝禎、
岳何月英、牛麗生、簡嘉濤、李鑫源、劉友桐、王台陽、
吳爾謙修女、周裕、楊鄂俊才、邵敏齡、謝瑩、邵鳳燕、
Eddy 趙、于陳秀貴、童林娥、Angel Estrada、鄭金坤賢、
鄭國瑩、楊桂芝、劉有忠、崔定民、曹粉蓮、黃美容、
阮德俊、黃桂音、周義隆、張植智、楊建立、康美行、
林小姍、陳偉生、徐永珍、鄧月琮、盛鐵君、董蕾華、
王麗華、王振宇、王蓀宜、向宗發、葉李吟新、向余靜芬、
何敏、陳天雪、梁淑雯、朱康民執事、阮益謙、林翠瑤、
胡維鈞、Patrick C. Y. Chow、Emily Hsu、李周從芝、
陳大安。

為新亡者祈禱：蘇綢、李莹、薛維恩、徐國瑞、喬周敏、
Doris Hua、梁漢源、林唐秀瑜、Mary Lee、陳均扶。

教 會 消 息 欄

教宗主持聖灰禮儀： 四旬期是回到天父身邊的時機

（梵蒂岡新聞網）四旬期是一段回到天主身邊的旅途，我們
在其中重新發現與天父的重要關係。我們切莫跟隨曇花一
現的凡塵俗物，卻要以天主作為生命航行的目標。教宗
方濟各 2 月 17 日週三在聖伯多祿大殿主持了聖灰禮儀彌撒
並在講道中強調了上述重點。教宗勸勉道，在四旬期內，
我們要分辨心靈的歸向。這段旅途可能有重重阻礙，一如
當年以色列子民出埃及那樣困難。因此，教宗稱四旬期是
「逃離奴役、走向自由的出谷經驗」，而這段與天主修和的
旅途，無法單靠一己之力完成，因為它的起點是要承認
「自己需要慈悲」。

新冠疫情當前，教宗方濟各今年改在聖伯多祿大殿宗座
祭台主持聖灰禮儀彌撒，而非如同以往那樣在羅馬市中心的
阿文帝諾山丘舉行禮儀。為遵守防疫規範，參禮人數受到
嚴格限制。日前，聖座禮儀及聖事部公布了疫情下的施放
聖灰方式：戴口罩，以及為所有的人只誦唸一次《羅馬彌撒
經書》中的經文。因此，教宗祝福了聖灰後，為在場所有的人
誦唸一次：「人啊，你要記住，你原來是灰土，將來還要歸於
灰土。」接著，教宗從科馬斯特里樞機手上領受聖灰後，
為在場眾位樞機施放聖灰。其餘的信友則從幾位會士那裡
領聖灰。

在彌撒講道中，教宗指出，我們應當反省，我們的心靈
是否像個「舞者」那樣，「一下子愛著上主，一下子愛著世界」；
或者，我們的心靈堅定不移地存留在天主內。在俯首領受
聖灰的記號方面，教宗談論了這條歸途更深層的涵義。他說：
「在四旬期結束之際，我們要再次俯身，為弟兄們濯足。」

「四旬期意味著謙卑低下，深入我們內心，並面向他人。它意味著明白救恩不是為光榮而攀升，卻是為了去愛而俯首躬身。它意味著把自己變小。在這段旅途中，為了不迷路，我們要佇立在耶穌的十字架前：那是天主無聲的講台。讓我們每天注視著祂的傷痕，那些祂帶進天國、每天在轉禱時獻給天父看的傷痕。讓我們每天注視著祂的傷痕，在那些傷口中承認我們的缺失、我們的不足、罪過的傷痕，以及讓我們受傷的打擊。而正是在那些傷口裡，我們看見天主並未對我們指指點點，而是向我們張開雙手。」

因此，教宗鼓勵眾人親吻耶穌的傷口。教宗強調，「在人生最痛苦的傷口裡，天主懷著無限慈愛等待我們。因為在那裡、在我們最脆弱的地方，在我們羞愧不已的地方，祂前來與我們相遇」。現在，天主邀請我們回到祂身邊，重獲被愛的喜樂。

當天的第一篇讀經取自《岳厄爾先知書》。教宗由此省思了上主的斷語：「你們應全心歸向我」（二 12）。教宗表示，為了繼續這段旅途，我們要記得天主聖言所說的歸途：蕩子的比喻展現出，促使我們重新啟程的是「天父的寬恕」，而前去辦告解則是邁出的第一步。關於這點，教宗叮囑司鐸們在聽告解時，必須懷著慈父心腸，不要手持鞭子，卻要張手擁抱。

再者，我們也要回到耶穌身邊，就像獲得治癒的癩病人那樣回去感謝祂（參閱：路十七 12~19）。教宗說：「我們人人都有靈性上的疾病，無法單憑一己之力來醫治；我們人人都有根深蒂固的壞習慣，無法單憑一己之力來拔除；我們人人都有些使我們裹足不前的恐懼，無法單憑一己之力來克服。我們要效法那位癩病人，回到耶穌那裡，跪伏在祂的腳前。我們需要耶穌的醫治。」

因此，我們需要來到耶穌面前，把自己的傷痕和罪過交託給祂。領聖灰的禮儀幫助我們謹記，我們原來是灰土，將來還要歸於灰土。教宗再次強調，天主正是在我們這些灰土上噓了一口氣，那一口氣就是祂賜給我們生命的聖神。「從那一刻起，我們不能繼續過著灰土的生活，倒退回曇花一現的凡塵俗物。讓我們回到聖神那裡，祂是賜予生命者；讓我們回到那使我們死灰復燃的聖神火焰，那教導我們去愛的聖神火焰，我們雖然始終是灰土，但我們將會有如一首禮儀歌曲所唱的一般，成為『愛的灰燼』。讓我們再次祈求聖神，重新發現讚頌的火焰，它焚燒的是埋怨和認命的灰燼」。

然而，這條走向天主的「回程」有個先決條件，就是由天主先展開「去程」，前來尋找我們。教宗闡明，事實上，天父「走出家門，前來尋找我們」；「那治癒我們的主，在十字架上受了傷；那改變我們生命的聖神，大力而溫柔地在我們的灰土上噓氣」。因此，我們要接受修和。

「唯有天主先採取行動，我們的心靈才能皈依並藉由行為舉止表現出來。促使我們回到祂身邊的，並非我們的

能力或功勞，而是祂賞賜的恩寵。在福音中，耶穌表明：那使我們成義的，不是我們在人前實踐的正義，而是與天父的真誠關係」。教宗最後提醒說，歸途乃是一條謙卑之路。那拯救我們的，是天賜的恩寵：它純粹是一份恩寵。

佈告欄

二月：聖家月



祝大家
元宵節
快樂！



東區華語四旬期避靜

主題：「划向深處去」—— 悔改皈依之旅。

時間：3/6（週六）9 AM 至 12 PM；8:45 AM 報到。

神師：聖言會會士白兆軍神父。

探討：耶穌和先賢們在曠野中的四十天；
四旬期對於我們的意義；
如何善用四旬期的更新與悔改。

地點：ZOOM 線上避靜。

聯絡人：蔣傑璋弟兄，電話：818-648-2898

團體網站上 (CatholicChinese.org) 有 ZOOM 鏈結。

也可打以下電話參加：669-900-6833 或 408-638-0968.

Meeting ID: 813 137 6606 Passcode: 968079

避靜無須報名，請自由奉獻。奉獻請交給許肇基弟兄、蘇闊姊妹、或蔣傑璋弟兄。

堂區消息

• 本堂四旬期週一至週五時間表

週一至週四如常。週五除 8:30 AM 彌撒外，在 6:30 PM 有拜苦路，7 PM 有彌撒。

• 彌撒奉獻

若您願意給彌撒奉獻但沒能在主日參與彌撒，您可將彌撒奉獻帶到辦公室或郵寄到辦公室，也可上網到以下網址捐獻：seasrh.org/donate

堂區其他消息請看英文週訊。