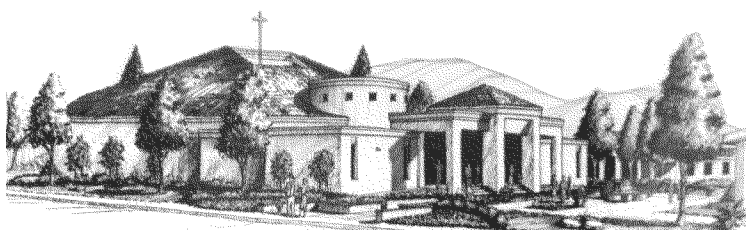


天主教聖谷東區中文週訊



乙年常年期第十七主日

主曆二〇二一年七月廿五日

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： 向上主歡唱

D 4/4 Bob Fabing, S.J.
對經： 譯詞：彭育申

1̣ · 3̣ 4̣ 2̣ | 3̣-3̣ 1̣ 3̣ 5̣ | 6̣-5̣ 2̣ | 3̣- - - | 0 4̣ 3̣ 2̣ 6̣ |
 向上主歡唱，全心讚頌祂的名； 上主祂真
 5-1- | 2 3 4 3 | 2- - - | 1̣ · 3̣ 4̣ 2̣ | 3̣-3̣ 1̣ 3̣ 5̣ | 6-
 仁慈，至聖祂聖名。 向上主歡唱，全心讚頌
 5 2 | 3- - - | 0 4̣ 3̣ 2̣ 6̣ | 5-1- | 4 3 2 1 | 1- - - ||
 祂的名； 上主祂真仁慈，至聖祂聖名。

詩節： 0 4̣ 3̣ 2̣ 1̣ | 3- - - | 0 4̣ 3̣ 2̣ 1̣ | 1- 7̣
 一、 永恆全能主， 請俯聽祢子民，
 二、 仁慈的上主， 祢餵養祢子民。

7̣ | 6̣ 6̣ 7̣ 1̣ | 2- - 2̣ 3̣ | 4 4 4 4 | 2 4 5- | 5- - - ||
 因我們朝拜祢，向祢高唱新歌，讚美祢。
 祢聖體聖血是 我們饑渴的食糧。

讀經一：

恭讀列王紀下 四，42~44

那時候，有一個人從巴耳沙里沙來，用口袋給天主的人帶來了二十個用初熟的大麥作成的餅，和一些新麥穗。厄里叟說：「分給人民吃罷！」僕人說：「我怎能將這一點東西，擺在一百人面前呢？」厄里叟說：「你儘管分給人民吃罷，因為上主這樣說：『他們吃了，還有剩餘。』」於是僕人把食物擺在他們面前，正如上主所說的，他們都吃了，而且還有剩餘。

——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：張磊弟兄 626-217-5451

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

答唱詠： 詠一四四

答：F 4/4

姜震譜曲

5̣ 6̣ | 1̣ 1̣ 1̣ 6̣ 1̣ 2̣ | 1- - 1̣ 2̣ | 3̣ 2̣ · 1̣ 2̣ | 1- - ||
 上主，祢慷慨伸出雙手，滿足眾生的需求。

領：

一、上主，願祢創造的一切都稱謝祢，願祢的聖徒同聲讚美祢；講述祢王國的光榮，傳頌祢行事的威能。

二、眾人都舉目仰望祢，祢按時賜給他們糧食。
祢慷慨伸出雙手，滿足眾生的需求。

三、上主的行徑，至公至義；上主的作為聖善無比。
上主親近所有呼求祂的人，所有誠心誠意呼求祂的人。

讀經二：

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書

四，1~6

弟兄姊妹們：我這為了主而被囚禁的人要求你們，行事為人務必與你們所受的寵召相符；凡事要謙遜、和藹、忍耐，以愛心彼此擔待，盡力以和平作為聯繫得力量、保持聖神所賜的合一，因為只有一個身體和一個聖神，正如你們蒙召，同有一個希望一樣。只有一個主，一個信德，一個洗禮；只有一個天主，和眾人之父。祂超越眾人，貫通眾人，且在眾人之內。

——上主的聖言。

答：感謝天主。

阿肋路亞：

答：C 4/4

姜震譜曲

3 1 5 6 7 | i 7 6 5 - | 6 · 6 5 1 | 4 3 2 1 2 - |
 阿肋路亞。 阿肋路亞。 阿肋路亞。 阿肋路亞。

3 1 5 6 7 | i 7 6 5 - | 6 · 6 5 1 | 4 3 2 - 2 | 1- - ||
 阿肋路亞。 阿肋路亞。 阿肋路亞。 阿肋路亞。

領：主說，你們求，就給你們；你們找，就要找到；
你們敲門，就要給你們開門。

福音：

恭讀聖若望福音

六，1~15

那時候，耶穌渡過加里肋亞海，就是提庇黎雅海，到對岸去。有一大群人，因為看見祂在患病者身上所行的神跡，都跟隨祂。耶穌上了山，和祂的門徒坐在那裡。那時候，猶太的慶節，就是逾越節，快要到了。耶穌舉目看見一大群人來到祂跟前，就對斐理伯說：「我們從哪裡買餅給這些人吃呢？」祂說這話，是要試探斐理伯；祂自己早已知道要作什麼。斐理伯回答說：「就算買兩百塊銀幣的餅，也不夠每人分一口啊！」有一個門徒，就是西滿伯多祿的哥哥安德肋說：「這裡有一個小孩子，有五個大麥餅和兩條魚；但是為這麼多人，這算得什麼呢？」耶穌說：「你們叫大家都坐下！」於是群眾就在那裡草地上坐下了，男人的總數約有五千。耶穌拿起餅來，祝福和感謝以後，就分給坐著的人；也照樣分了魚；讓大家任意吃。他們吃飽了以後，耶穌對門徒說：「把剩下的零碎收拾起來，免得浪費了。」他們就把眾人吃飽以後、所剩下的五個大麥餅的零碎收拾起來，裝滿了十二個籃子。眾人看見耶穌所行的神跡，就說：「這的確是那位要到世界上來的先知。」耶穌看出他們要來強迫祂作國王，就獨自又退到山上去了。

——基督的福音。

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：單純的信託

G 4/4

詞：林淑惠 曲：林晨星

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

1. 為這一天，我獻感謝，全人再次交託與主聯結；
2. 無須憂慮，無須懷疑，惟尋求祂的國和祂的義，
3. 常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩無何比這更美好；

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

1. 祂是生命活水，使我滿足歡暢，從我靈裡向外流淌，
2. 每天都有需要，凡事向祂訴說，祂賜平安深且廣闊，
3. 主是永活源頭，作我一切供應，凡我交託在祂手中，

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

1. 將我溢漫且從我顯彰。
2. 時時保守使我永穩妥。
3. 祂能保全一直到路終。

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：來赴聖宴

對經：C 3/4

Bob Hurd

5 - - | 3 4 5 | 6 - - | 5 - 0 | i i i | 7 6 5 | 6 - - | 6 - 0 |

來！來參加宴席。來參加主的聖宴。

5 - 5 | 3 4 5 | 3 - - | 3 - 0 | 4 - 4 | 2 3 4 | 2 - - | 2 - 0 |

飢餓者將得飽飫，乾渴者將暢飲。

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

來參加基督的晚餐，來赴聖宴。(接詩節)

5 - - | 3 - 2 | 1 - - | 1 - 0 | 5 - - | 3 - 2 | 1 - - | 1 - - ||

(最後) 來赴聖宴。來赴聖宴。

詩節：0 6 6 | 5 - 5 | 3 4 5 | 5 - - | 0 6 6 | 5 - 4 | 5 - - | 5 - - |

1. 如那孩童五餅二魚 讓眾人飽飫，
2. 除非種子落在地裡 它仍是一粒。
3. 普世萬民都被邀請 一齊來擘餅。

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

1. 我們所有雖然微薄，主將使其成為無比豐裕。
2. 一旦落地埋在土裡，才能成長，結出許多子粒。
3. 在主內分享祂生命；在這宴席主賜恩寵滿盈。

2 - - | 2 - - | 0 - - ||

出堂曲：I WILL SING OF THE MERCIES OF THE LORD

FILLMORE

I will sing of the mercies of the Lord forever,
I will sing, I will sing.

I will sing of the mercies of the Lord forever,
I will sing of the mercies of the Lord.

With my mouth will I make known
Thy faithfulness, Thy faithfulness,
With my mouth will I make known
Thy faithfulness to all generations.

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

張茜凝為好友王瑋逝世一週年求靈魂永安。

楊靖人、趙儒民及子女為張國棟、張學志、

Franco Demarchi 神父求安息主懷、天鄉永福。

孫小艾為徐岳五夫婦求永享天鄉永福。

陶秀雲追思滿濟世神父、房致勇神父、李復中、李禮、厲翠英，祈求天堂永福。

吳瑞莎四姊妹追思外祖父蔡祥裕、外祖母蔡劉三妹，求主賜天鄉永福。

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。

徐肇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。

Olga, Roya, Aaron, Dorothy, 張亞雲、楊忠平祈求天主賜全家平安健康、萬事順遂。

蔡冰芝、蔡萬裕夫婦追思父親蔡祥裕、母親蔡劉三妹，求主賜天堂永福。

心泉基信團為康美行姊妹求安息主懷、天鄉永福。

徐美恩、周義隆為母親徐閻峻雲（聖名德肋撒）的靈魂求安息主懷、天鄉永福。

聖家基信團追思徐閻峻雲伯母，祈求天鄉永福。

聖詠團祈求主耶穌紀念徐美恩的母親徐閻峻雲，帶領她早日安息主懷、享天堂永福。

聖心基信團為美恩母親徐媽媽求安息主懷、天鄉永福。

許肇基、張美華為徐閻峻雲伯母蒙天主恩召求天鄉永福、息止安所。

喜樂基信團為徐美恩的母親徐媽媽求安息主懷、天鄉永福。

張熙成、林芬蘭為母親張陳玉梅（聖名莫妮卡）求主恩賜靈魂永安。

黃亞妹及蔣傑璋為大哥黃俊潘逝世兩週年求天鄉永福。

黃淑英為朋友的女婿 Yusuf Tjan (Zan) 的亡靈求靈魂永安、天鄉永福。

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、簡嘉鏗、李鑫源、劉友桐、王台陽、吳爾謙修女、周裕、楊鄂俊才、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、楊建立、林小姍、徐永珍、鄧月琮、盛鐵君、董蕾華、王麗華、王振宇、王蓀宜、葉李吟新、向余靜芬、向宗發、陳天雪、何敏、梁淑雯、朱康民執事、阮益謙、林翠瑤、胡維鈞、陳大安、李周從芝、Emily Hsu、Patrick C. Y. Chow、Anna L. Sun、繆劉桂卿。

為新亡者祈禱：徐閻峻雲、Yusuf Tjan (Zan)。

教 會 消 息 欄

奧運盛會：共同贏得人類兄弟情誼最美的獎牌

（梵蒂岡新聞網）在東京奧運會即將召開之際，有些人已經把它稱之為「傷心的奧運會」。為了避免疫情擴散，體育場的看台上將不會有觀眾，運動員之間不允許互相擁抱，獲獎的選手將把獎牌掛在自己的脖子上，以避免任何可能的接觸。

東京奧運會延期一年後，由於疫情大流行，日本正準備以矛盾的心情舉辦這場體育盛會：喜悅與憂鬱、自豪與擔憂。然而，在這屆奧運會上，由於採取嚴格的防疫措施，也許這項賽事的意義（和價值）從其象徵，即交織在一起的五環旗將各國人民間的兄弟情誼與和諧充分地體現出來。在當今的世界，這確實是一個非常需要的訊息，因為我們都認識到「所有人都在這條船上」，在許多困難的情形中，面臨著一個意料之外的時代變化，其後果仍然無法預測。

教宗方濟各一再強調體育對青年的教育潛力，即「勇於冒險」、公平競爭和失敗價值的重要性。因為無論是在體育運動還是在生活中，在失敗中比勝利更容易看到一個人的高尚精神。教宗年初在接受《米蘭體育報》的採訪時說：「勝利帶給你無比的興奮，但失敗也有其奇妙之處，即失敗是成功之母，因為在體驗失敗時，開啟了繼續征程的渴望。」教宗曾提醒殘奧會運動員說，體育是「一種可以超越文化、社會、宗教和身體差異的普世語言，它能團結人們參與同一賽事，共同成為勝負的主角」。

另外，教宗方濟各一再表達他對體育運動的業餘愛好精神和團體性及其社會功能的讚賞。因此，希望東京奧運會能夠把緊張的競爭與團結的精神結合起來，克服人性限度，分享人性脆弱。今天，比以往任何時候更面臨的不僅是贏得金牌的挑戰，而且是共同贏得人類兄弟情誼獎牌的挑戰。

教宗三鐘經：

不要從忙碌的工作過渡到忙碌的假期

（梵蒂岡新聞網）停止「我們日程表中瘋狂的奔跑」，學會「關閉手機」來與上主對話，不要被自己和要做的事情所占據，而要留意他人的創傷。教宗方濟各7月18日在梵蒂岡宗座大樓書房窗口帶領信眾誦唸三鐘經前，要求大家省思如何善度假期。教宗7月11日主持的三鐘經祈禱活動是在羅馬傑梅利醫院舉行的，他於7月14日返回梵蒂岡。顯而易見，聚集在聖伯多祿廣場上人都為教宗再次「在家」感到興奮。教宗在講話中也提到休息、默觀和同情間的關係，它們能構建「心靈生態」。

當天的福音記述耶穌敦促艱辛傳教歸來的宗徒們休息一會兒（谷六30~34）。教宗指出，這是寶貴的教導：耶穌沒有喋喋不休地詢問他們，而是為他們的疲勞憂心。祂要他們警惕一種危險，教宗告誡道，這危險「也一直潛伏在我們周圍」，就是陷入瘋狂地「做」、「不停地活動」的陷阱和「效率主義」中，在這些方面，最重要的事是獲得成果、感覺自己是絕對的主角。

接著，教宗說：「這在教會中也多次發生：我們很忙，奔跑，我們認為一切都取決於我們，最終，我們有忽視耶穌的危險，一直回到以我們自己為中心」的心態。為此，耶穌要求祂的門徒們私下去休息一會兒。教宗表示，這不只是身體上的，也是心靈上的休息。因為光「拔下插頭」是不夠的，還需要真正的休息。要做到這一點，需要回到事情的核心：停下來，保持靜默，祈禱，以免從忙碌的工作過渡到忙碌的假期中。

事實上，耶穌沒有避開群眾的需求，但是祂每天在做每件事之前先去祈禱。福音中說，群眾從四面八方趕來，因此不能如耶穌希望的那樣去休息。祂看見群眾就對他們動了憐憫的心，遂教訓他們許多事。教宗指出，「這似乎是個矛盾，但實際上並非如此，因為只有不被匆忙掠取的心，才能憐憫人」。

教宗強調，「天主的风格是接近、憐憫和溫柔」。「憐憫源自默觀。如果我們學會真正的休息，我們能成為有能力真正憐憫的人；如果我們培養默觀的目光，我們將能推進我們的工作，不會有想擁有和消費一切的人的那種貪婪的態度」；如果我們與上主保持接觸，要做的事情將沒有力量讓我們喘不過氣來並吞沒我們。要感受到這些，「我們需要一個由休息、默觀和憐憫組成的『心靈生態』。為此，願我們好好利用暑期」。最後，教宗籲請信眾向聖母瑪利亞祈禱，她培養了默觀、祈禱和憐憫。事實上，聖母總是對她的子女充滿溫柔。

誦唸三鐘經後，教宗特別為南非和古巴的和平發出呼籲，並表示關懷受苦的「可愛的古巴人民」。同時，教宗也向遭受災難和水災襲擊的德國、比利時及荷蘭人民表達他的關懷之情。

佈告欄

七月：耶穌寶血月

總教區解除教友們參加彌撒的人數限制 並恢復教友們參加主日彌撒的義務

洛杉磯總教區從六月十五日起解除所有參加彌撒的人數限制，並從六月十九日起恢復教友們（親身）參加主日彌撒的義務。請大家告訴大家，並邀請所有的教友來聖堂一齊慶祝主日彌撒！

加州華人天主教青年信仰生活營CACCLC

日期：9月4日（週六）10 AM至9月6日（週一）12 PM
（勞工節長週末）

地點：Vallombrosa Center, Menlo Park, CA 或是線上

主題：Joyful I Am, Joyful We Are

對象：18歲以上的青年。

主講：Fr. Joe Kim and Jean Young

費用：一般報名：學生 \$230 / 在職青年 \$280 (8/1 截止)

線上：學生 \$40 / 在職青年 \$60

報名及詳情請上官網：cacclc.org

聖經之旅啟事

聖經之旅 8/2 晚八時研讀北國先知亞毛斯。

Zoom ID: 813 137 6606 Passcode: 968079

歡迎大家踴躍參加！

慕道班招生啟事

2021-2022 天主教聖谷東區華語成人慕道班將於九月下旬開課。若您願意參加，或您願意介紹別人參加，請與符曙新弟兄或趙金潤姊妹聯絡：626-839-8845

堂區消息

• 戴口罩指示

從七月十七日（週六）下午十一時五十九分開始，所有人在室內都需要戴口罩，無論接種疫苗與否。

• 本堂 2022 年上阿瑪高耶穌苦難劇暨朝聖之旅啟事

上阿瑪高是德國巴伐利亞州南部的一個小鎮，以每隔十年演出大型耶穌苦難劇（Passion Play）而聞名。本堂將於 2022 年組團前往，並到波蘭、捷克、奧地利及德國朝聖。朝聖日期：二〇二二年五月十二日至五月廿四日

隨團司鐸：Fr. John Keese

詳情請洽：Fe Musgrave (626) 964-3629x119

• Together in Mission 2021

本堂今年的籌款目標是 \$93,590. 您可將捐信封交給堂區辦公室。大家也可到我們網站上進行線上認捐。敬請大家慷慨解囊。

• Faith Direct 網上捐獻

在許多堂區，網上捐獻已成為一種方便的奉獻方式。本堂將透過 Faith Direct，天主教在美最領先的網上捐獻機構，來為大家提供網上捐獻的服務。Faith Direct 讓大家能從支票 / 儲蓄帳戶中直接捐款，或用簽帳金融卡 / 信用卡來捐款。您可上網到 searh.org/donate 登記。

堂區其他消息請看英文週訊（在聖堂大門口）。