

天主教聖谷東區中文週訊



丙年四旬期第一主日

主曆二〇二二年三月六日

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： 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：

恭讀申命紀

二六，4~10

梅瑟曉諭以色列人民說：「司祭從你手中接過盛初果的籃子來，放在你的天主上主的祭壇前；然後你就在你的天主上主面前聲明說：『我的祖先原是個飄泊的阿蘭人，下到埃及，同少數家人寄居在那裡，後來竟成了一個強大有力，人口眾多的民族。埃及人虐待我們，壓迫我們，強迫我們做苦工。我們哀求上主我們祖先的天主，祂就俯聽了我們的呼聲，垂視了我們所受的苦痛、勞役和壓迫。上主以大能的手，有力的臂，藉著巨大的恐嚇，神蹟和奇事，救我們脫離了埃及。祂領我們來到這個地方，把這一片流奶流蜜的土地賜給了我們。上主，請看！我現在把祢賜給我的田地所產的初熟之果、帶來獻給祢。』」

——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 7:30-8:30 PM

週六 4:00-4:30 PM, 7:30-8:00 PM

指導司鐸：蘇崑勇神父 (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： 詠九十

答：Bb 4/4

姜震譜曲

o i - i | 7 - 6 5 | 6 - 5 - | 3 - - - |

上 主，當 我 有 困 苦 時，

o 6 6 i | 2 - 2 i | i - - - | o - - - ||

求 祢 和 我 在 一 起。

領：

- 一、居住在至高者的護祐下，棲身在全能者蔭底下的人，要對上主說：「我的天主！祢是我的避難所，祢是我的保障，我要投靠祢。」
- 二、你以至高者天主、作為碉堡，災禍就不會降到你的身上，凶惡也不會威脅你的營帳。因為祂必為你派遣天使，在你要走的每條路上保護你。
- 三、他們要左右扶持著你，免得你的腳碰在石頭上。你可從豺狼虎豹身上走過，你可踐踏猛獅和毒蛇。
- 四、上主說：因為他依靠我，我必拯救他，他既承認我的名，我必要保護他。他呼求我，我必俯允他；他有困苦，我必和他在一起，我定要拯救他，光榮他。

讀經二：

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書

十，8~13

弟兄姊妹們：「聖言離你不遠，就在你的口裡，就在你心裡」，就是指我們所傳的信德的聖言。你若是口裡承認耶穌為主，心裡信天主使祂從死人中復活了，就必得救；因為人只要心裡信服，就必可成義；口裡承認，就必得救。經上說：「凡是信祂的人，必不受羞辱。」其實，並不分猶太人和希臘人，因為眾人都有同一的主，祂一律厚待所有呼求祂的人。的確，「凡呼求上主之名的人，都必然得救。」

——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：主說：人不單靠餅生活，也要靠天主口中所發出的一切言語。

福音：

恭讀聖路加福音

四，1~13

那時候，耶穌充滿聖神，從約但河回來，被聖神領到荒野裡去，四十天之久受魔鬼的試探。祂在那些日子裡什麼也沒有吃，過了那些日子祂就餓了。於是魔鬼對祂說：「祢若是天主子，就命令這塊石頭變成餅罷！」耶穌回答說：「經上記載：『人不僅是靠著餅生活。』」魔鬼就引祂上到高處，頃刻之間把普世萬國展示給祂看，並對祂說：「這一切權勢、榮華，我都要給祢，因為這些都交給我；我願意把這一切給誰、就給誰。所以，只要祢朝拜我，這一切都是祢的了。」耶穌回答說：「經上記載：『你要朝拜上主，你的天主；單單事奉祂。』」魔鬼又帶領祂到耶路撒冷，把祂放在聖殿頂上，對祂說：「祢若是天主子，就從這裡跳下去罷！因為經上記載：『天主為祢吩咐了祂的天使保護祢，用手托著祢，免得祢的腳碰在石頭上。』」耶穌回答說：「經上說：『你不可試探你的天主上主。』」魔鬼用盡了各種試探後，就離開了祂，再等待別的機會。

——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： BE WITH ME

Refrain:

Marty Haugen

Be with me, Lord, when I am in trouble,
 be with me, Lord, I pray.

1. You who dwell in the shelter of the Lord, Most High, who abide in the shadow of our God, say to the Lord: "My refuge and fortress, the God in whom I trust."
2. No evil shall befall you, no pain come near, for the angels stand close by your side, guarding you always and bearing you gently, watching over your life.
3. Those who cling to the Lord live secure in God's love; lifted high, those who trust in God's name. call on the Lord, who will never forsake you, God will bring you salvation and joy.

Text: Based on Psalm 91:1-2, 10-11, 14-15; Marty Haugen, b. 1950. Music: Marty Haugen.
 Text and music © 1980, GIA Publications, Inc. All rights reserved. Used with permission.

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。

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 飫 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： 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。

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

蔡冰芝、蔡萬裕追思父親蔡祥裕、母親劉三妹、叔母廖素玉，
 求主賜安息主懷、天鄉永福。

Nancy 葉及姊、兄、弟追思父親葉綺高逝世 31 週年、母親
 葉黃惠珍逝世 10 週年，求主賜安息主懷、天堂永福。

林俊明夫婦紀念母親林張貴妹逝世兩週年，求天鄉永福。

張熙成、林芬蘭為孩子們求主恩賜考試、工作順利和全家
 平安健康。

崔錦榮、王承舜追思姑姑崔素琴，感謝天主賜與善終的
 恩典，求主寬恕她在世的過犯、恩賜她永遠的安息。

崔錦榮、王承舜為家中的所有長輩求身體健康、心靈平安喜樂。

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

顧霞飛、顧霞翔為爸爸顧祖范、媽媽顧耀珍的亡靈求安息主懷、享天堂永安。

劉培宜、陳恆德為母親劉單占淑祈求早登天鄉，安息主懷，永享福樂。

葛慧芬感謝天主保佑女兒手術成功，並求早日康復及保佑全家人平安健康。

黃亞妹、蔣傑璋祈求天使引領許斐德修女的靈魂早日安息主懷，享天鄉永福。

陳林喜美追思先夫陳學華逝世五週年，求天鄉永福，並求主恩賜自己受傷的腳早日痊癒。

楊智忠為母親楊鄂俊才（瑪利亞）求安息主懷、天鄉永福。

Tony、Mike、Vivian、Carol、Vicent 為奶奶楊鄂俊才（瑪利亞）求安息主懷、天鄉永福。

林秀枝為親人們求健康平安。

彭馥青追思先夫張植智逝世一週年，求天主恩賜天堂永福。

喜樂基信團追思彭馥青姊妹的先生張植智逝世一週年，求天主恩賜天堂永福。

賈濟華和鮑惟琳為杜媽媽的靈魂求早日安息主懷，享天鄉永福，並為杜珩姊妹及家人祈禱。

李偉中、姚淑芳為杜珩母親杜鄭麗雲伯母求主內安息，早升天國享天鄉永福。

何京玉、喬麗姮為杜媽媽鄭麗雲求天鄉永福。

黃亞妹、蔣傑璋為杜鄭麗華伯母祈求早日安息主懷，享天鄉永福，並求主安慰其家人。

徐擘、段小嬌夫婦為杜珩姊之母杜鄭麗雲伯母（聖名 Maria）求慈愛的天主悅納她的靈魂，使她早日安息主懷，得享天鄉永福，同時求主眷顧她的家人們，保佑她們平安健康。

杜彥、杜寧、杜珩為母親杜鄭麗雲求主恩賜安息主懷，早登天鄉，永享榮福。

高紹舉、高尚梅、高靜安為母親高瞿梅感謝天主恩賜安息主懷，世上時光一切美好，並求主賜她天鄉永福。

彭馥青為高瞿梅媽媽感恩謝天使使她安息主懷、一切平安，更祈求主恩賜她天堂永福。

心泉基信團為杜媽媽求安息主懷。

聖母軍萬應聖母支團為杜媽媽鄭麗雲姊妹歸返天家求天鄉永福。

吉祥、周群為杜珩姊的母親求安息主懷、天國永福。

聖母軍聖體之母支團為我們敬愛的高媽媽瞿梅姊求主賜靈魂永安，早日安息主懷、享天鄉永福。

朱自成、張茜凝為高媽媽瞿梅的善終感謝天主，並求主賜靈魂永安。

浦梁淑英追思黎李惠蘭、李潘家瑋、杜鄭麗雲、高瞿梅，求安息主懷、早升天國。

蔡珊珊、奕浩、宜靜追思外公蔡祥裕、外婆劉三妹，求主賜天鄉永福。

蔡萬裕、蔡冰芝求主保佑全家平安健康。

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、Anna 李、牛濟滄、薛玉山、張朝禎、岳何月英、牛麗生、簡嘉鏞、李鑫源、劉友桐、王台陽、于陳秀貴、吳爾謙修女、周裕、謝瑩、邵鳳燕、Eddy 趙、童林娥、Angel Estrada、鄭金坤賢、鄭國瑩、楊桂芝、劉有忠、曹粉蓮、黃美容、阮德俊、黃桂音、周義隆、林小嫻、徐永珍、鄧月琮、盛鐵君、王麗華、王蓀宜、林翠瑤、向余靜芬、向宗發、陳天雪、何敏、梁淑雯、阮益謙、朱康民執事、胡維鈞、陳大安、李周從芝、繆劉桂卿、Anna L. Sun、Patrick C. Y. Chow、Emily Hsu、胡亞賢、賈冰雪、侯積鍾、李維國。

為新亡者祈禱：許斐德修女、楊鄂俊才、杜鄭麗雲、高瞿梅、崔素琴。

教 會 消 息 欄

聖灰瞻禮：

我們懇求的和平只有天主才能賜予

（梵蒂岡新聞網）「上主，祢在暗中能看見，祢給我們的賞報超過我們的各種期待，求祢垂聽那些仰賴祢的人，尤其是最卑微、最貧窮，以及因武器喧囂而受苦和逃難的人的祈禱。求祢將和平重新放在人們心中，再次恩賜我們的當下。阿們！」

3月2日，在為烏克蘭的和平祈禱和守齋的日子，教宗方濟各的上述呼求透過帕羅林樞機的聲音，從羅馬的聖女撒比納大殿傳出，直達全世界。這一天是聖灰瞻禮，教宗方濟各因急性膝關節疼痛，無法像往年那樣親自前往主持禮儀，便由聖座國務卿代替。帕羅林樞機先在聖安瑟爾莫大殿開啟禮儀，然後帶領懺悔遊行的隊伍走向聖女撒比納大殿，聖詠團在途中詠唱著《諸聖禱文》。

當天禮儀的彌撒講道由教宗親自撰寫，帕羅林樞機宣讀。教宗提到禮儀中的福音章節，邀請信友們祈禱、行愛德和守齋，稱對眾人來說，這些是「能改變歷史的良藥」。「這些是接納天主在我們的生活和世界中介入的主要路徑，是精神武器。我們藉此在這為烏克蘭祈禱和守齋的日子，向天主呼求和平，這是人單靠自己無法建設的和平」。

教宗提醒道，四旬期的祈禱、行愛德和守齋的承諾是為「得到天主的賞報」。這是永恆、最終的報答，也是我們生活的目的，必須使它先於「從人那裡得到的賞報」，因為人的賞報「有如幻景，留下的是兩手空空」。當我們把讚賞和成就當作最大的酬報時，我們就傾向於這種賞報。

「誰看重塵世的賞報，就永遠得不到平安，也不懂得促進和平。因為他看不到天父和弟兄。這是人人面臨的一種危險。」

教宗強調，我們頭上領受的聖灰告誡我們，不要「為了虛榮活著，它看重的不是內心潔淨，而是人們的讚賞；在意的不是天主看我們的眼光，而是別人怎樣看我們」。

「這是個節制刻苦的標記，它讓我們省思人類處境的脆弱性，它就像一劑味苦卻有效的藥物，能治療注重外表的疾病。這是一種精神上的疾病，奴役人，使人依賴別人的讚賞。」

教宗藉此邀請眾人「卸下」我們所追求的外表，同時指出在宗教領域也未能免除這種疾病，於是祈禱、行愛德和守齋「也可能會以自己為準則」。即使在最美的舉動中也能「隱藏著沾沾自喜的蛀蟲」。尋求別人稱讚而非天父之愛的心靈是不自由的。「灰土揭示出，那隱藏在費盡心力尋求塵世讚賞的背後，乃是虛無」。

「灰土提醒我們，塵世如同灰塵，能被微風吹走。兄弟姊妹們，我們在世界上不是為了追趕風；我們的心渴望永恆。四旬期是上主賜給我們的一個時期，讓我們返回到生活中、內心得到醫治，並走向基督的逾越奧跡，走向不會消失的一切，走向蒙受天父賞報的道路。這是一段得到治癒的旅程。」

教宗最後總結道，在暗中注視十字苦像的祈禱中，「我們將我們和世界的創傷放在耶穌的創傷上」，讓天主的溫柔進入我們內。愛德和行哀矜遠離舞台的燈光，顯示「施予成為接納的美好」。守齋「不是減肥，相反，它使我們擺脫對身體健康的一味追求，有助於保持精神上的良好狀態，使我們重新給予事物正確的價值」。

佈告欄

三月：聖若瑟月

東區華語四旬期一日避靜

主講：彭育申修女 主題：跟緊主

時間：3/19/2022 (週六)

9:30 AM 至 4:00 PM (9 AM 報到)

地點：本堂及 Zoom 線上避靜

費用：自由奉獻；建議避靜每人 \$10，午餐每人 \$5

報名：蘇闊姊 (626) 758-7007 趙金潤姊 (626) 347-6622

線上報名請上網到 CatholicChinese.org 或掃描二維碼



夏令時間將於三月十三日凌晨二時開始；
請於三月十二日晚間將府上的鐘錶調快一小時。

慕道班啟事

3/12 主題：在團體中成長

2021-2022 天主教聖谷東區華語成人慕道班已於 9/25 開始
每週六 10AM 到 12PM 在 Zoom 上上課。有意報名或介紹朋友
參加者請與符曙新弟兄或趙金潤姊妹聯絡：626-839-8845

聖經之旅啟事

聖經之旅 3/7 晚八時配合四旬期研讀若望福音第四章
永生的水泉。Zoom ID: 813 137 6606 Passcode: 968079

歡迎大家踴躍參加！

堂區消息

● 本堂四旬期週一至週五時間表 平日彌撒時間：如常。
拜苦路：週五 6:30 PM. 明供聖體：週五 7 PM 彌撒後。

● 本堂 2022 年「傳教門徒」講座系列

3/10 7 PM 主講：Raphael Partida 神父 主題：祈禱

4/07 7 PM 主講：Kate Tassinari 主題：友誼

5/12 7 PM 主講：Parker Sandoval 神父 主題：被派遣

● Together in Mission 2022

本堂今年的籌款目標是 \$91,631.

若您願意捐獻，請掃描二維碼

或致電 (213) 637-7672

或上網至 togetherinmission.org/give



堂區其他消息請看英文週訊 (在聖堂大門口)。

天主教洛杉磯總教區禧年禱文

天父，我們感謝祢，因祢賜給我們祢的僕人聖余念樸·瑟肋，也因所有為了讓祢的國度擴展至地極而建立聖蓋博傳教堂的傳教士、原住民和移民們。

求祢助祐我們追隨他們的腳步，使我們成為傳教門徒。因著他們榜樣的引導，願我們常忠實地、勇敢地宣揚祢的聖子，我們的主耶穌基督的福音。

聖父，求祢憐視祢在洛杉磯的兒女。藉真理之言的啟蒙及生命之糧的滋養，願祢的教會常尋求承行祢的旨意，並成為祢愛的記號，顯示給所有的民族——他們都是天主的兒女；祢愛並渴望我們每個人，並對我們有美好的計劃。

求祢更新我們，堅固我們，並潔淨我們的心。藉著祢的聖寵，願我們以喜樂及聖潔的生活跟隨耶穌，並與祂一起建立一個充滿信仰的新世界和聖徒之城。

藉美洲之母，瓜達盧佩聖母的代禱，願我們勇往直前，繼續聖余念樸·瑟肋的傳教使命，使每個國家中的每顆心都認識耶穌基督。

我們這樣祈求，是靠我們的主耶穌基督，並聯合聖神。阿們。