



乙年四旬期第一主日  
主曆二〇二四年二月十八日

洛杉磯羅蘭崗天主教華人協進會主日彌撒  
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  
華人協進會會長：岳德帆弟兄 626-905-7929  
網站：CatholicChinese.org 電郵：mail@CatholicChinese.org

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。

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。

彌撒中奉獻支票抬頭：St. Elizabeth Ann Seton Church

奉獻曲：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。

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 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： 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

請跟接待員索取奉獻彌撒意向單；請在一週前填寫並將其與獻儀一起交給李鳳珍姊妹。支票抬頭請寫“C.C.C.” 如需查詢，請聯繫李鳳珍姊妹：626-315-7177

莊峻雄、莊峻宏、莊峻營追思四大姨丈蔡蒞臨、  
 四大姨蔡冰輝。  
 莊小校、蔡冰珍追思父親蔡祥裕、母親劉三妹。  
 Vanessa 為二姨楊彩文求靈魂安息主懷、早升天堂。  
 Vanessa 求天主保佑大舅楊占武靈魂永安、安息主懷。  
 陶家子女追思父親陶文幹、母親黃敏華，祈求天堂永福。  
 呂純蓉求天主恩賜吳而謙修女的靈魂早日在天與主同樂。  
 聖母聖心修女會、曉明女中南加州校友會為吳而謙修女  
 求早登天國、安息主懷、永享天堂福樂。  
 黃亞妹、蔣傑瑋祈求仁慈的天主恩賜吳而謙修女的靈魂早日  
 安息主懷、享天國永福，並安慰其家人，賜予平安健康。  
 朱自成、張茜凝求主賜甄陳昭娥的靈魂永安。  
 朱自成、張茜凝求主賜吳而謙修女的靈魂永安。  
 蔡冰芝、蔡萬裕追思父親蔡祥裕、母親劉三妹，  
 求主賜他們天堂永福。  
 江之浩祈求仁慈的天主賜母親李德恭女士靈魂永安、  
 早日得享天國永福。  
 盧燕、谷睿珉攜子女為奶奶尚書芳求靈魂安息主懷、  
 永享榮福。  
 屈嘉明、楊尚明為大嫂邛兆旭女士求主寬免她的過犯，  
 紀念她的善行，引領她的靈魂進入天鄉。  
 連玉燁全家追思父親、公婆及死去的祖先，求主賜他們  
 天堂永福。  
 王承舜為耶穌孝女會楊淑心修女求天鄉永福，靈魂永安，  
 在天家繼續為天主工作。  
 陳賀章、崔淑芳為崔淑芳的母親宋素珍（聖名 Maria）  
 求靈魂永安、永享天福。  
 葉威玲攜女兒王蓓為王蓀宜（先夫／先父）祈求主賜  
 靈魂永安、早升天堂享永福。  
 李偉中、姚淑芳為陳賀章、崔淑芳的母親宋素珍（聖名 Maria）  
 求靈魂安息、永享天鄉永福。

沈志上、李鳳珍為陳賀章、崔淑芳的母親宋素珍（聖名 Maria）求靈魂安息、永享天鄉永福。

林建鋒為父親林忠挺、母親林珠琴求健康平安。

魏瑩感恩謝主，並求主賜恩。

羅灑梅為母親羅嘉德求靈魂永安、早升天鄉享永福。

蔡韶雯、林大鈞、蔡宇寧追思四姨丈蔡蒞臨（聖名保祿），求主賜安息主懷、早升天鄉。

蔡韶雯、林大鈞、蔡宇寧追思外公蔡祥裕、外婆劉三妹，求主賜他們天堂永安。

趙儒民及子女為方茹琴修女、王兆榮、張學志、張國棟求早日安息主懷、享天鄉永福。

蔡冰華、張遠紅紀念父親蔡祥裕百歲冥誕，求主賜他天鄉永福。

---

---

## 代 禱 欄

**求健康：**李黃卓辰、盧如心、劉戊鏗、章桐君、Anna 李、薛玉山、張朝禎、簡嘉鏊、李鑫源、于陳秀貴、Eddy 趙、童林娥、謝瑩、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、林小姍、徐永珍、盛鐵君、林翠瑤、陳天雪、梁淑雯、胡維鈞、李周從芝、胡亞賢、賈冰雪、朱康民執事、繆劉桂卿、陳志恆、Anna L. Sun、Patrick C. Y. Chow、Sue Ottoson、楊欣如、蕭幼懷、魯秋琴、簡初惠、林素蓉、陳大蕪、張世風、Randy Anderson、孫祖洪、張奇珠、張翊庭、朱崔素燕、薩次卿、黃小菱、方廷諄、葉茵台、王雅嫻、賴素靜、陳林喜美、阮益謙、劉菲、張晉霞。

**為新亡者祈禱：**邗兆旭、楊淑心修女、宋素珍、羅嘉德、蔡蒞臨、吳而謙修女、甄陳昭娥。

---

---

## 教 會 消 息 欄

### 教宗三鐘經：在越來越虛擬的世界中， 我們以具體行動照顧他人

（梵蒂岡新聞網）教宗方濟各 2 月 11 日在梵蒂岡宗座大樓，帶領聚集在聖伯多祿廣場上的信眾和朝聖者誦唸《三鐘經》。他在唸經前的講話中，講解當天福音記載耶穌治好癩病人的事跡（谷一 40~45）。這一天也是世界病人日。

教宗指出，聖史馬爾谷記述說，耶穌在懇求祂治好自己病的人面前說的話並不多：「我願意，你潔淨了罷！」教宗說，「耶穌總是這樣做：說的很少，言語後跟隨的是行動。那就是，祂彎下腰，舉起手，治癒」。祂不在講話或詢問中耽擱時間，而展現出的是仔細聆聽並迅速行事，最好是不引人注目。

接著，教宗表示，有時我們在那些體現出「話語嚴謹但行動慷慨」的人中發現耶穌的愛的方式，即他們不惹人注目，但樂於聆聽。如此一來，人們可以有信心的尋求幫助，且會聽到「我在此就是為你，為幫助你」這樣的答復。教宗強調，「這具體行動，在一個像我們這樣的世界，轉瞬即逝的虛擬關係似乎越來越普遍的世界中，是極其重要的」。

「愛需要具體的行動，愛需要臨在、相遇，需要給予時間和空間：不能將其簡化為華麗的詞藻、螢幕上的形象，瞬間的自拍或簡短的訊息」。

最後，教宗鼓勵信眾捫心自問，是否聆聽和照顧在日常生活中遇到的每一個人。「具體來說，我最後一次是什麼時候去探望孤獨的人或著病患，為幫助那些需要我幫助的人我改變了我的計劃，最後一次是什麼時候？」願聖母瑪利亞「幫助我們，在愛中做好具體的準備」。

---

---

### 教宗主持聖灰瞻禮彌撒： 耶穌召叫我們在這四旬期回到內心

（梵蒂岡新聞網）在四旬期開始之際，耶穌邀請我們每一個人「進入內室」。教宗方濟各 2 月 14 日週三聖灰瞻禮在羅馬薩比娜大殿主持彌撒，在講道中強調了這一點。

教宗解釋道，「進入你的內室，意味著回到內心。這是一段由外而內的旅途」，好使我們的整個生命，包括我們與天主的關係，反映出我們內在的真實狀態。

四旬期為我們提供了「回歸」真實自我的契機，擺脫我們的所有面具和假象。教宗指出，這就是為什麼「我們秉持祈禱和謙遜的精神領受那施放在我們頭上的聖灰」。聖灰提醒我們，人人都是塵土，同時又得到天主的關愛和護祐。

「施放在我們頭上的聖灰，邀請我們重新發現生命的奧秘」，讓我們感受到被天主「永恆的聖愛」所愛。

#### 蒙召去愛我們的弟兄姊妹

接著，教宗闡明，我們一旦認識到自己被天主所愛，這份意識就會幫助我們明白自己蒙召去愛他人。四旬期傳統的祈禱、守齋和行哀矜，「不只是外在的行為」，更是「通往內心、通往我們基督徒生活核心的道路」。

#### 聽從上主的聲音

教宗方濟各邀請每個人聽從上主的聲音，也就是「進入你的內室」、「回到你的內心」。

我們時常「發現自己不再擁有內室」，特別是在一切都放上社交平台的世界裡。然而，恰恰是在我們每個人的內室，「上主從天降下，前來治癒你、潔淨你」。

教宗敦促說：「讓我們進入我們的內室：那裡住著上主，在那裡我們的脆弱得到接納，我們無條件地被愛。」

## 全心回到天主身邊

教宗籲請眾人「全心回到天主身邊」。他鼓勵信眾在四旬期騰出時間來靜默朝拜，聽從上主在我們生活中發出的聲音，不要害怕「脫去世俗的外衣，回到內心、回歸本質」。

在講道的結尾，教宗說：「我們要承認我們的所是，即：天主鍾愛的塵土。」因著天主，「我們將從罪惡的塵土中重生，獲得在耶穌基督和天主聖神內的新生命」。

## 以色列人質的母親祝基督徒朋友 有個充滿意義的四旬期

(梵蒂岡新聞網) 瑞秋是去年10月7日遭哈瑪斯綁架的其中一名以色列人質赫什(Hersh)的母親。她在今年2月14日、聖灰禮儀瞻禮錄製的一段視頻中，祝「在世界各地的基督徒朋友們」有個「充滿意義的四旬期」。

在赫什遭綁架的第131天，瑞秋在視頻中說，「今天也是聖灰禮儀瞻禮。對世界各地我們的基督徒近人和朋友、也就是給了我們個人和人質家庭很多支持的人，我想祝願你們大家有個充滿意義和意義重大的四旬期」。

赫什的母親提到復活節前四旬期的重要性，在「這40天中，許多基督徒懺悔、自我省察、施捨。這有利於增進更深的靈性連結」。她祝願所有人有一個「收穫滿滿的四旬期」。瑞秋最後說，「我們也繼續祈禱，願赫什及所有人質能早早在復活節之前回家，立刻、馬上回家」。

瑞秋於去年12月23日在一段視頻中，祝賀教宗方濟各度過一個「健康、快樂的聖誕節」。此前，即11月22日，教宗在梵蒂岡接見那些被哈瑪斯劫為人質的以色列家屬時，瑞秋也在其中，她親自問候了教宗，並對教宗表現出的「投入和憐憫」的態度表示讚賞。

## 佈告欄

二月：聖家月

## 歡迎韓大輝總主教 蒞臨我們堂區！

03:30 PM 主祭主日中文彌撒

05:00 PM 講座：「共議同行的樂趣」與教友生活分享

07:00 PM 凱悅華達大酒樓晚宴

地點：1655 S. Azusa Ave., Hacienda Heights, CA

報名：請洽蔣傑瑋弟兄，每人 \$50



# 祝大家 元宵節 快樂！

## 慕道班啟事

02/24 主題：福傳

本堂 2023-2024 華語成人慕道班每週六上午 10:00-12:00 上課，也歡迎有意再慕道的教友來聽課，溫故知新。若您願意參加，或您願意介紹別人參加，請與符曙新弟兄聯絡：626-839-8845

## 聖經之旅啟事

聖經之旅 3/7 晚八時研讀舊約十四講：瑪加伯上、下。

Zoom ID: 813 137 6606 Passcode: 968 079

## 堂區消息

### • Together in Mission 2024: 效法基督

本堂今年的籌款目標是 \$98,707。

若您願意捐獻，請掃描二維碼

或致電 (213) 637-7672

或上網至 [tingive.org/saints/r/?parish=P470](http://tingive.org/saints/r/?parish=P470)



### • 本堂四旬期週一至週五時間表 拜苦路：週五 6:30 PM.

平日彌撒、明供聖體、告解時間：如常。

### • 總統日：二月十九日(明天)是總統日；本堂辦公室休假。

### • 四旬期齋餐

本堂聖文生善會將於 2/23, 3/1, 3/8, 3/15, 3/22 週五從 6 PM 到 8 PM 在禮堂提供免費四旬期齋餐。歡迎大家光臨。

堂區其他消息請看英文週訊 (在聖堂大門口)。

## 洛杉磯羅蘭崗天主教華人協進會理事欄

會長：岳德帆弟兄。

副會長：陳佩琳姊妹。

秘書：何凱恩姊妹。

禮儀組：趙金潤姊妹。

福傳組：伍美美姊妹。

活動服務組：潘綺霞姊妹。

靈修組：孫愛珠姊妹。

財務組：梁慧賢姊妹。