



乙年四旬期第五主日

主曆二〇二四年三月十七日

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：望主使我心煥然一新

對經 G

Lucien Deiss, CSSp

1 1 7 7 | 6 6 | 7 7 | 5 - | 3 3 1 2 | 3 5 4 | 3 1 | 1 - ||
望主使我心煥然一新，又盼主聖神充沛我身靈。

詩節

3 3 3 3 3 | 2 2 · 3 3 1 2 | 3 · 3 3 3 | 5

1、上主天主這樣說：請看好日子快要來臨，

5 5 3 2 1 | 2 2 6 5 6 | 1 1 1 0 ||

我與以色列人民將訂立新盟約。

3 3 1 2 | 3 3 3 3 3 | 5 3 2 1 | 2 2 6 6 5 6 | 1 0 ||

2、我必要把法律深深銘刻其內蘊，永久留在其心中。

3 3 5 3 2 | 1 · 1 2 2 | 6 5 6 1 1 · 0 ||

3、我將作其上主，他們將是我的子民。

3 3 1 2 3 3 3 | 5 5 3 3 · | 2 2 3 2 1 | 6 6 5 6 1 0 ||

4、至於其過犯，我必要全赦免，永不再記憶他們的罪孽。

讀經一：

恭讀厄則克耳先知書

三七，12~14

天主上主這樣說：我的子民，我要親自打開你們的墳墓；我要從墳墓中把你們帶出來，領你們回到以色列的本土。我的子民！當我打開你們的墳墓，領你們出來以後，你們就知道我是上主。我要把我的神注入你們身內，使你們生活，安居在你們自己的土地上，這樣，你們就知道我是上主；我說了，一定會實行。——上主天主說。

——上主的聖言。

答：感謝天主。

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

答唱詠：詠一二九

答：F 4/4

姜震譜曲

0 3 4 5 3 2 1 | 2 - - - | 0 2 3 2 7 | 1 - - - ||
上主慈悲為懷，樂於救贖。

領：

一、上主，我從深淵呼求祢；我主，求祢俯聽我的哀告，側耳諦聽我的祈禱。

二、上主，祢若細察人罪辜，我主，又有誰還能站得住，然而祢一向寬恕為懷，我們對祢起敬起愛。

三、我在期待，我的心靈期待上主，期待上主的諾言。我的心靈期待上主，勝於更夫待旦。

四、以色列，你要仰賴上主，因為上主慈悲為懷，樂於救贖。祂必拯救以色列，脫離一切罪惡。

讀經二：

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書

八，8~11

弟兄姊妹們：凡隨從肉性的人，決不能得天主的歡心。如果天主的聖神真的住在你們內，你們的生活就不受肉性的支配，只受聖神的領導。人若是沒有基督的聖神，就不是屬於基督的。如果基督住在你們心裡，雖然你們的身體因罪惡而死亡，但天主的聖神要賜給你們生命，因為天主已使你們跟祂和好了。還有，如果那使耶穌從死人中復活的聖神、住在你們心裡，那麼，那使基督從死者中復活的天主，也必要藉那住在你們內的聖神，使你們那必死的身體復活。——上主的聖言。

答：感謝天主。

福音前歡呼詞：

答：G (Em) 3/4

姜震譜曲

3 3 3 | 2 - 2 | 1 1 1 | 7 6 5 | 6 - - | 6 - - ||
主耶穌，我們讚美祢，光榮祢！

領：主說：我就是復活，就是生命；信從我的人，必永遠不死。

福音：

恭讀聖若望福音

十一，1~45

◎：那時候，有一個病人，名叫拉匝祿，住在伯達尼，就是瑪利亞和她姊姊瑪爾大的村莊。瑪利亞就是那曾用香液傅抹過主，並且用自己的頭髮把祂的腳擦乾的婦人，患病的拉匝祿是她的兄弟。姊妹二人派人到耶穌那裡說✠：「主啊，祢所愛的人病了！」◎：耶穌聽見這消息，就說◎：「這病不至於死，而是要彰顯天主的光榮，天主子也要因此而受到光榮。」◎：耶穌一向愛瑪爾大和她的妹妹以及拉匝祿。當祂聽說拉匝祿生病，又在原地逗留了兩天，然後才對門徒說◎：「我們回到猶太去吧！」◎：門徒們說✠：「老師，近來猶太人正想用石頭打祢，祢還想到那裡去嗎？」◎：耶穌說◎：「白天不是有十二個小時嗎？一個人在白天走路，不致於跌倒，因為他看得見這世界上的光；但是，在黑夜走路，才會跌倒，因為他看不見光。」◎：耶穌說完了這些話以後，接著又對他們說◎：「我們的朋友拉匝祿睡著了，我要去叫醒他。」◎：門徒們說✠：「主啊！如果他睡著了，就會好的。」◎：其實耶穌是指他已經死了，他們卻以為他是真的在睡覺。於是，耶穌就明白地說◎：「拉匝祿死了。我倒很慶幸，我不在那裡，這樣可以使你們更相信我。現在我們到他那裡去罷！」◎：那稱為雙胞胎的多默向其他的門徒說✠：「我們也去，跟老師一起死罷！」◎：耶穌來到伯達尼，聽說拉匝祿已經下葬四天了。伯達尼鄰近耶路撒冷，相距約有三公里；有很多猶太人來到瑪爾大和瑪利亞這裡，為了他們兄弟的死來安慰她們。瑪爾大一聽說耶穌來了，就出去迎接；瑪利亞卻留在家裡。瑪爾大對耶穌說✠：「主啊！如果祢早在這裡，我的兄弟就不會死！但是我知道即使是現在，祢無論向天主求什麼，天主一定會賜給祢。」◎：耶穌對她說◎：「妳的兄弟一定會復活的。」◎：瑪爾大說✠：「我知道在末日他一定會復活。」◎：耶穌說◎：「我就是復活，就是生命；信從我的，即使死了，仍然要活著；凡是活著而信從我的人，一定永遠不死。妳信這話嗎？」◎：她回答說✠：「主啊，是的，我相信祢就是那要來到世界上的默西亞——天主子。」◎：說了這話以後，就回去叫她的妹妹瑪利亞，輕聲地說✠：「老師來了，祂叫妳呢！」◎：瑪利亞一聽這話，就立刻起來到耶穌那裡。當時，耶穌還沒有進村莊，仍然在瑪爾大迎接祂的地方。那些陪伴瑪利亞在家、正在安慰她的猶太人，看見她匆忙地起來出去，就都跟著她，以為她要到墳上去哭泣。當瑪利亞來到耶穌那裡，一看見祂，就俯伏在祂腳前說✠：「主啊！要是祢早在這裡，我的兄弟就不會死！」◎：耶穌看見她哭泣，還有同她一起來的猶太人也哭泣，不禁心神感傷，難過起來，就問◎：「你們把他葬在哪裡？」◎：他們說✠：「主啊，請來看！」◎：耶穌不禁流下淚來。於是猶太人說✠：「你看，祂多麼愛他啊！」◎：其中也有人說✠：「祂治好過生來就是瞎子的眼睛，難道不能使這個人不死嗎？」◎：耶穌心中又感傷起來，隨即來到墳墓前。這墳墓是一個

洞穴，洞口有一塊石頭堵著。耶穌說◎：「把石頭挪開！」◎：死者的姊姊瑪爾大說✠：「主啊！已經臭了，因為已經有四天了。」◎：耶穌說◎：「我不是告訴過妳：如果妳信，就會看到天主的光榮嗎？」◎：他們就把石頭挪開；耶穌舉目向上說◎：「父啊！我感謝祢，因為祢俯聽了我。我本來知道祢常常俯聽我，但是我說這話，是為了四周站立的群眾，讓他們相信是祢派遣了我。」◎：說完這話，就大聲喊道◎：「拉匝祿，出來罷！」◎：死者就出來了，手腳都纏著布條，臉上還蒙著汗巾。耶穌向他們說◎：「解開他，讓他行走吧！」◎：許多到瑪爾大和瑪利亞那裡去的猶太人，一看到耶穌所作的事，就信了祂。

——基督的福音。

答：基督，我們讚美祢。

慕道班懇禱禮

召喚候洗者、為候洗者祈禱、驅邪禮

遣散曲：願上主的話堅固你

D 6/8

Christopher Walker

1 2 | 3 3 3 · | 4 3 1 3 4 | 5 5 5 · | 6 5 3
願上 主的話 堅固你。願上 主的話 滋養你。
2 3 | 4 4 4 · | 5 4 2 1 7 | 1 - - | 1 · 0 ||
願上 主的話 安慰你 到永 遠。

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

奉獻曲：祢愛之歌

G 4/4

Robert Fabing, S.J. 譯詞：崔國容

0 3 3 3 3 3 5 | 5 · 4 4 - | 0 2 2 2 2 2 4 | 4 · 3 3 - |
1、願祢的愛使我 再 聖善 祢的眼睛使我 再 看見
3、願祢的誕生使 我 重生 祢的死亡使我 再 自由
5、願我用淚再洗 祢 的腳 用手帕再擦拭 祢 聖容

0 1 1 1 1 1 3 | 3 · 2 2 - | 0 7 1 2 | 2 - - - |
1、祢的聖言使我 再 聽見 祢愛之 歌 (接2)
3、祢的生命使我 再 歡唱 祢愛之 歌 (接4)
5、讓我的家再使 祢 安歇 當幫助 人 (接6)

0 3 3 3 3 3 5 | 5 · 4 4 - | 0 2 2 2 2 2 4 | 4 · 3 3 - |
2、願祢的手再 接觸 貧困 祢的雙臂再擁 抱 病患
4、願祢的腳重踏 世 間路 祢的呼喚再復 活 死者
6、讓我再給祢祢 的 食糧 再陪伴祢背負 十 字架

0 1 1 1 1 1 3 | 3 · 2 2 - | 0 7 7 7 1 | 1 - - - | 1 - - - ||
2、祢的笑容再充 滿 人心 藉著 我 (接疊句)
4、祢的德能再平 息 風浪 藉著 我 (接疊句)
6、再答覆祢的慈 愛 召喚 我 心切望

疊句：0 1 1 1 1 1 | 1 5 5 - 0 | 6 1 · 6 1 · |
主祢的愛在 我心 撫我 癒我

2 2 2 1 7 1 2 | 3 1 1 4 3 | 2 - 0 3 4 5 | 5 -
教我更愛祢如同 夜空 北極 星 指引我

6 5 4 3 | 3 - 3 2 1 2 | 2 - - - | 2 - - - |
跟隨著祢 寸步不離

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： 我是生命之糧

Ab 4/4 Suzanne Toolan, RSM

3 3 1 1 1 | 5 - 0 0 5 | 6 6 6 6 6 | 5 5 - 0 5 | i .
1. 我是生命之糧，誰到我這裡就不饑餓，信我
2. 我賜給人食糧，是為賜給世界新生命，誰若
3. 我是真理道路，我是永遠生命的泉源，誰若
4. 我信耶穌基督，祢是聖父的可愛之子，為了
i 7 7 7 | 6 - - 0 6 | 5 . 5 3 5 | i - - 0 i | 6 . 6 6 6 | 5 -
1. 的將不口渴，那領受我的人，他必永遠得救。
2. 吃了這糧食，他將永遠生活，他將永遠生活。
3. 在我內生活，我在他內生活，我在他內生活。
4. 我們這世界，從天降下人間，為我們而犧牲。
0 5 5 5 | i - 2 - | 3 - 0 i i i | 4 - 3 - | 2 -
我將賜他永生 我要賜他永生
0 5 5 5 | 5 - 3 i | 4 3 2 i | i - 7 - | i - - - ||
我要賜他永生 直到世界的窮盡。

出堂曲： 耶穌，請記得我

Eb 3/4 JESUS, REMEMBER ME

3 3 0 3 | 4 3 4 0 | 2 2 2 2 1 2 | 3 2 3 - |
耶穌，請記得我，當祢將來為王的時候。
1 1 0 1 | 2 1 2 0 | 7 7 7 7 6 7 | 1 1 1 - ||
耶穌，請記得我，當祢將來為王的時候。

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

章桐君為罹患癌症的外孫姚裕華求主憐憫、醫治他，賜他
早日康復。

薛嶺寧為王秉鈞神父、吳而謙修女、董晴求靈魂永安、
早日得享天國之福。

梁淑雯追思父親梁漢源、母親周容、二哥梁澤輝、
Rafael Luong、Peter Luong、John Luong、Gabriel Luong、
公公劉冠、婆婆畢珍、大伯劉國漢、三姨周麗嫻、
三姨丈葉進來，求主賜安息主懷、天堂永福。

葛寧意追思舅舅張鵬程、孀孀馬渝萱、及好友唐萬榮伯伯，
求主賜安息永生。

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。

連玉輝全家追思父親、公婆及死去的祖先，求主賜他們
天堂永福。

陳賀章、崔淑芳全家為崔淑芳的母親宋素珍（聖名 Maria）
求靈魂永安、永享天福。

羅瀧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。

甄惠華為母親甄陳昭娥求天堂永福、安息主懷。
崔錦榮、王承舜紀念姑姑崔素琴逝世二週年，求主恩賜
天鄉永福。

蔡翠柳、蔡兆鵬、蔡展鵬、蔡翠鳳追思四姑丈蔡蒞臨，
求主賜安息主懷、享天鄉永福。

葉家子女茵台、威揚、威玲、威康追思父親葉綺高逝世
33週年，母親葉黃惠珍逝世12週年，求主賜天堂
永安永福。

聖母軍聖體之母支團追思甄陳昭娥，求主賜靈魂永安、
天鄉永福，並為其女兒甄惠華 Annie 求恢復健康。

沈志上、李鳳珍為甄惠華母親甄陳昭娥求靈魂永安，
早日得享天國之福，並為其女兒 Annie 求恢復健康。

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。

趙儒民及子女追思張國棟、于雅玉、苗若石，
求早日主內安息、享天鄉永福。

趙儒民及子女為陳昭娥求主內安息、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、簡嘉鏐、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、林小嫻、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、陳大莪、張世凰、
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、林翠萍、姚裕華、
王美琳、曹依、徐小明、Adrian Chan、Eugene Chan、
Linda 張素芳。

為新亡者祈禱：宋素珍、羅嘉德、蔡蒞臨、吳而謙修女、
甄陳昭娥、徐可之神父、楊富榮、王秉鈞神父、唐萬榮。

教會消息欄

教宗公開接見：

在扭曲的世界，德行反映出天主的肖像

（梵蒂岡新聞網）教宗方濟各3月13日主持公開接見活動，
在以「惡習與德行」的要理講授中，反思的重點從「惡習」
轉到了「德行」方面。教宗指出，因為「人是為善而生的」，
人能夠實踐並實現美德。有德行的人就是具有「堅強、勇敢、
有紀律和克己的能力」，因此德行的實踐不僅「辛苦，甚至
痛苦」。有德行的人「忠實於自己的召叫」並「圓滿地實現」

自己。由於教宗仍有感冒的症狀，要理講授的稿件交由聖座國務院的吉羅利（Pierluigi Giroli）蒙席代為宣讀。

重新發現美德

教宗指出，聖人是有德行的，他們就是「那些完全活出自己，實現每個人各自聖召的人」。教宗解釋道，聖人不應被視為「人類的特例：即一種生活在我們普通人之外、狹小的傑出人物圈子的人」。如果今天「正義、尊重、寬仁相待、心胸博大」和「希望」是「少見特別」的話，那麼我們就有必要實踐德行，並牢記天主按照祂的肖像創造了我們。

德行是什麼

接著，教宗指出，我們在《天主教教理》中讀到：「德行是一種習慣性的堅決行善的傾向。」（1803號）他解釋，德行不是「即興發揮」的東西，它不應被歸類為善行，即使惡人在「頭腦清醒的時刻」也有行善的能力。相反，德行「是一個人慢慢成熟過程中產生的善，最終這善會成為這個人的內在特質」。教宗說：「德行是一個關乎自由的習慣。如果我們的每一個行為都是自由的，當我們每次需要在善與惡之間做出選擇時，那麼德行就會讓我們有朝向正確選擇的習性。」

天主完成善的工程

但是我們如何獲得德行呢？教宗指出，基督徒首先能從天主的恩寵獲得幫助，因為聖神在受洗者內施展威能。「為引導我們過上有德行的生活，聖神在我們的心靈中工作」。因此，即使是那些覺得「無法克服」某些缺點的人們，也「體驗到天主完成了」他們所期盼的善的工程，因為「恩寵總是先於我們的道德努力」。

智慧與良善意願

隨後，教宗指出，德行的成長和培養需要兩個要素。首先，需要祈求聖神的恩賜，即求天主賜予智慧之恩。智慧讓人「從錯誤中學習，並正確地引導生活」。最後，教宗說道：「我們需要良善意願：就是選擇善的能力，以克己的操練塑造自己，遠離極端。」

佈告欄

三月：聖若瑟月

東區華人四旬期泰澤祈禱

時間：3月23日（週六）晚上 7:00~8:30

地點：本堂 4、5 號教室

聯絡：陳佩琳 626-512-0369、戴慕文 626-410-8542

簡介：泰澤祈禱特色強調共融，主要是透過祈禱、歌曲、經文和默禱等方式，使我們與天主親近，聆聽天主的聲音，認識自己和天主的關係，並在祈禱中與天主交往。

歡迎大家參與泰澤祈禱，與天主相遇！

祝蘇神父生日快樂！

聖經之旅啓事

聖經之旅 3/21 晚八時研讀舊約十五講：默示文學。

Zoom ID: 813 137 6606 Passcode: 968 079

堂區消息

- **為親友獻百合花**：這個復活期您可為您（在世或過世）的親友獻一盆用來裝飾教堂的百合花。您可從**3月26日起將百合花帶到辦公室**，並將您親友的姓名寫在辦公室提供的卡片上。
- **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 timgive.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。
- **四旬期齋餐**
本堂聖文生善會將於 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。
- **本堂英文成人慕道班競走馬拉松**
本堂英文成人慕道班今年再次為慕道友避靜募款而舉行競走馬拉松。請大家贊助參賽者。建議贊助額：
\$5（一張彩券）、\$10（兩張彩券）、\$20（四張彩券）。
一位幸運的贊助者將獲得一張 \$100 的 Costco 禮物卡。
- **四旬期和好聖事時間表**
03/20（週三）：St. Lorenzo Ruiz (核桃市), 7:30 PM.
03/21（週四）：本堂（羅蘭崗），7:00 PM.
03/26（週二）：St. Denis (鑽石吧), 7:30 PM.



本堂逾越節三日慶典摘要：

- 主的晚餐彌撒：03/28, 7:30 PM（多族裔）
- 紀念救主受難禮儀：03/29, 2 PM & 6 PM（英文）
- 紀念救主受難禮儀：03/29, 4:00 PM（中文）
- 復活前夕守夜禮：03/30, 7:45 PM（多族裔）
- 復活主日中文彌撒：03/31, 3:30 PM（如常）

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。