



# 乙年常年期第十八主日

主曆二〇二四年八月四日

## 主日彌撒欄

進堂曲：司祭子民

對經 C 4/4

Lucien Deiss, CSSp

3 · 2 3 5 5 | 3 · 5 5 6 6 | 5 · 5 6 i i |  
 司 祭 子 民，皇 族 子 民，神 聖 子 民，  
 3 - 2 i | 6 6 - 2 | 3 - i 6 | i - - - ||  
 上 天 之 選 民，請 讚 頌 上 主。

詩節

2/4 0 i 2 3 | 3 · 2 | 3 3 3 2 | i i i | 6 6 |  
 1、 吾 儕 歌 詠，上 主 所 賜 給 眾 人 之 瑪 納。  
 2、 吾 儕 歌 詠，充 滿 慈 悲 仁 愛 之 活 水 泉。

0 5 6 7 | 7 · 6 | i i 6 5 | 3 2 2 | 4 5 | 6 - | 6 - ||  
 1、 吾 儕 頌 揚，為 我 降 自 高 天 之 生 命 食 糧。  
 2、 吾 儕 頌 揚，祢 賜 我 等 活 水，以 解 我 飢 渴。

讀經一：

恭讀出谷紀

十六，2~4，12~15

那時候，以色列全體人民，在曠野中埋怨梅瑟和亞郎，對他們說：「我們寧願在埃及國坐在肉鍋旁、有食物吃飽的時候，死在上主的手中！你們領我們到這曠野裡來，只是想要我們全體都餓死啊！」上主對梅瑟說：「我要從天上給你們降下食物，以色列人要每天出去撿取當天所需要的，這樣我可以考驗他們是否遵守我的法律。我已經聽見以色列人的怨言。你給他們說：『在傍晚你們將有肉吃，在早晨將有足夠的食物吃，這樣你們就知道，我是你們的天主上主。』」到了晚上，有鶴鷄飛來，遮蓋了全營；早晨，營地的四周有一層露水。露水蒸發之後，在曠野的地面上，留下一層像霜一類的小圓粒。以色列人民看見這東西，就彼此問道：「這是什麼？」因為他們不知道這是什麼。梅瑟便告訴他們說：「這是上主賜給你們吃的食物。」

——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：詠七七

答：G 4/4

姜震譜曲

5 3 2 | 1 · 7 1 · 23 | 4 6 - 7 | 1 - 1 ||  
 上 主 賞 給 他 們 天 上 的 糧 食。

領：

- 一、把我們所知所聞，祖先講給我們的事蹟；上主的光榮和威能，以及祂所行的奇蹟，都要傳報給後代眾生。
- 二、天主命令雲彩下降，開啟了上天的水閘。給他們降下瑪納，賞給他們天上的糧食。
- 三、世人分享了天使的食糧；祂賜下食物，使他們飽享。上主領他們進入了祂的聖地，進入祂親手所佔領的山區。

讀經二：

恭讀聖保祿宗徒致厄弗所人書

四，17，20~24

弟兄姊妹們：我要這樣說，並且在主內苦勸你們：不要再像外邦人一樣，順著虛妄的意念而生活。

你們從基督所學的不是這樣。如果你們真的聽了關於祂的事，也有人按照在耶穌內的真理、在祂內教導過你們，那麼，就該改變你們從前的生活，脫去你們的舊人，就是因順從享樂的私慾而腐化的舊人。要更新你們的心思念慮。要穿上新人，就是按照天主的形象所造的新人，使你們度真實、正義和聖善的生活。

——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：我是道路、真理及生命，  
 除非經過我，誰也不能到父那裡去。

## 福音：

恭讀聖若望福音

六，24~35

那時候，群眾發覺耶穌和祂的門徒都不在海邊，便上了那些小船，往葛法翁去找耶穌。群眾在海的對岸找到了耶穌，就對祂說：「老師，祢幾時到了這裡呢？」

耶穌回答說：「我實實在在告訴你們：你們找我，不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了。你們不要為那可腐壞的食糧操勞，而要為那到永生仍保存的食糧而努力，就是人子所要賜給你們的，因為祂是天主聖父所印證的。」他們就問耶穌說：「我們該做什麼，纔算做天主的工作呢？」耶穌回答說：「天主要你們所做的事，就是要你們信從祂所派遣來的那一位。」他們又說：「那麼，祢行什麼神蹟給我們看，好使我們信服祢呢？祢要作什麼事呢？我們的祖先在曠野裡吃過瑪納，正如經上所記載的：『祂把從天上來的食物賜給了他們。』」於是耶穌對他們說：「我實實在在告訴你們：不是梅瑟給了你們從天上來的食糧，而是我父賜給你們從天上降下來的真正食糧，因為天主的食糧就是那從天上降下來，並賜給世人生命的那一位。」他們便說：「主啊！請祢把這樣的食糧常常賜給我們罷！」耶穌回答說：「我就是生命的食糧，到我這裡來的，永遠不會饑餓；信從我的，永遠不會口渴。」

——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：吾主至聖體**

D 4/4

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

1、吾主至聖體，靈魂之神糧。  
2、帝王之珍席，恩惠之流溢。  
3、吁甘飴耶穌，可愛可欽崇。  
4、吁可愛耶穌，辱臨我心中。

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

1、贖罪之犧牲，無玷羔羊。  
2、甘飴之天筵，善靈飽飫。  
3、惠然肯降來，天使扈從。  
4、爾仁慈無限，愛情堪頌。

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

1、奧蘊之瑪納，麵酒形隱藏。  
2、仁愛之首榜，愛情之表記。  
3、尊威齊隱藏，只留麵酒形。  
4、天使與聖人，讚頌不停聲。

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

1、內含諸神味，罪人得嚐。  
2、防罪之天藥，常生之劑。  
3、恭領入我心，歌吟歡迎。  
4、罪僕當知恩，感謝至終。

**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。**

**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 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.若你不領聖體，不喝基督的真正寶血，不飲  
4.我的身體和血，是真實的食物和飲料，誰吃  
5.就如永生天父，派遣了聖子來到世界，我因  
6.我是真理道路，我是永遠生命的泉源，誰若  
7.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.耶穌的體血，在你一身之內，你就沒有生命。  
4.了我的身體，喝了我的寶血，必將獲得永生。  
5.天父而生活，那吃我肉的人，將因我獲永生。  
6.在我內生活，我在他內生活，我在他內生活。  
7.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：願主愛傳遍全世界**

F 4/4

詞：林秀怡 曲：曾宏隆

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

十字架的榮耀帶來真理與平安滿心喜樂齊攜手

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

走向前願那宣教之火熊熊點燃

3 5 3 2 1 1 7 | 1 - - ||

願主愛傳遍全世界。

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

1、仰望主恩賜生命的泉源高舉主的聖名  
2、感謝主悅納馨香的祭獻朝拜主的聖殿

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

1、直到永遠跟隨主分享天國的恩典  
2、聆聽聖言讚美主奧秘寶貴的體血

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

1、宣揚主的福音廣傳於人間。  
2、祈求主的喜訊在全地彰顯。

## 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

周義隆、徐美恩追思余媽媽余秦蜚英，求安息主懷，永享天福。

林允錦全家為父親林依標（聖名若瑟）求主賜早升天國。

丁慶如追思亡母（聖名安娜），求天主賜母親 Anna 享天鄉永福。

王承舜、崔錦榮為母親王戴莉莎、叔叔王鐘瀛、姑姑崔素芳求身體健康、平安康復。

呂純蓉為母親呂張淑娥及大姨曾張淑真逝世週年求靈魂永安，享天國之樂。

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。

連玉燁全家追思父親、公婆及死去的祖先，求主賜他們天堂永福。

甄惠華為母親甄陳昭娥求天堂永福、安息主懷。

聖母軍聖體之母支團為團長曹瑾齡的母親曹王美雲伯母（聖名亞納 Anna）求天主引領她的靈魂早登天國，永享天福。

高尚梅、陳小偉追思余媽媽余秦蜚英，求安息主懷，享天鄉永福。

曹瑾齡率女兒吳欣芝、女婿林義航為母親／外婆曹王美雲（聖名安娜）求靈魂永安、早登天國，享天鄉永福。

徐玉蘭為黃天柱弟兄（曉龍的父親）手術成功、恢復順利，感恩謝主。

陳賀章、崔淑芳攜子女追思母親宋素珍（聖名瑪利亞）及逝去的親人、祖先，求靈魂早日得享永遠的安息，享天國永福。

蔡冰芝、蔡萬裕追思妹妹葉耐（德肋撒），求主賜她天鄉永福，並賜她家人平安。

詹導一、汪淑純夫婦感恩謝主，求全家平安。

戴銘全家為父親陳永年、母親戴菊寶（聖名 Theresa）求主賜安息主懷，並得天鄉永福。

蔡珊珊、蔡奕浩、蔡宜靜追思外公蔡祥裕、外婆劉三妹，求主賜他們天鄉永福。

蔡冰芝、蔡萬裕為全家求平安健康，謝恩、求恩。

## 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、簡嘉鎰、李鑫源、于陳秀貴、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、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、楊欣如、Anna L. Sun、Sue Ottoson、簡初惠、林素蓉、陳大蕪、劉菲、張世鳳、Randy Anderson、孫祖洪、張奇珠、朱崔素燕、張翊庭、

薩次卿、黃小菱、方廷諄、葉茵台、王雅嫻、賴素靜、阮益謙、張晉霞、姚裕華、王美琳、陳林喜美、曹依、徐小明、Adrian Chan、Eugene Chan、朱錫芬。

**為新亡者祈禱：**曹王美雲、金毓瑋神父、葉耐、何玉鴻、Linda 張素芳。

## 教會消息欄

### 教宗三鐘經：天主將每人力所能及的微薄奉獻轉變成救恩的器皿

（梵蒂岡新聞網）奉獻、祝謝、分享：耶穌不僅在增餅奇蹟（參閱：若六 1~15）中做了這三個動作，也在最後晚餐中加以重複，在今天的「感恩慶典中我們也這樣做」。教宗方濟各 7 月 28 日主日在三鐘經祈禱活動中談論了這每一個動作，從主日福音出發，首先闡述奉獻的意涵。

「我們藉著這個舉動，承認自己有些好東西可以付出，說出我們的『是』，即使我們所擁有的遠遠比不上所需的。在彌撒中，每當司鐸在祭台上奉獻餅酒時，強調的就是這一點，每個人獻出自己、自己的生命。」

這一切相對於「世人龐大的需求，會顯得微不足道，恰如五餅二魚相對於成千上萬人」。但是天主藉著五個餅和兩條魚行了「最大的奇蹟，祂臨在於我們中間，為了拯救世界」。

### 向天主謝恩

其次，謝恩意味著「懷著謙遜而喜樂的心」承認自己所擁有的一切都是天主的賞賜，將祂先賜給我們的全部奉上，再加上自己力所能及的一切。

「我們每個人都能再多獻出點什麼。我能獻給上主什麼呢？有什麼小東西可以付出？微薄的愛。我可以說：上主，我愛祢。但是，我們這些可憐人，我們的愛是如此的渺小，可是我將它獻給上主，上主會予以悅納。」

### 聖體聖事：在愛德內增進團結

第三個舉動是分享，在感恩祭中即為「領聖體」，也就是「當我們一起走向祭台，領受基督的聖體聖血：上主就將眾人奉獻的果實轉變成賜給所有人的食糧」。

「領聖體是美妙至極的一刻，教導我們活出每個愛的舉動，視之為恩寵的禮物，為付出和領受的人都是如此。」

教宗最後邀請每個人省思自己「因著天主的聖寵」所能「為弟兄姊妹」做出的獨特貢獻，反省自己是否向上主謝恩，是否「與他人分享」，而且視之為「相遇和互相充實的時刻」。為此，我們懇請聖母瑪利亞「助佑我們懷著信德參與每一台感恩祭，承認並品嚐每天賴天主恩寵而得到的『奇蹟』」。

日期：2024年8月30日至9月2日（勞工節長週末）。  
地點：Santa Teresita Youth Retreat Center, Three Rivers, CA  
主題：Abide with Me 與我同在 對象：18歲以上的青年。  
費用：學生及未工作者：\$225；已工作者：\$280  
報名網址：cacclc.org

## 佈告欄

八月：聖母聖心月

### 放映《誕生》電影

本華人團體將於 5:15 PM 在禮堂放映《誕生》電影。這部電影是為紀念金大建神父誕辰兩百週年和入選聯合國教科文組織「2021年世界紀念人物」而拍攝。該電影講述金大建神父從青年時代歷經逆境，成為韓國首位天主教神父的經歷及最後光榮殉道的過程。

### 伍國超神父講座

日期：2024年8月18日（主日）5:00 PM 至 6:30 PM  
主講：伍國超神父 主題：和好（告解）聖事  
地點：本堂 4、5 號教室 費用：免費

### 李碧圓修女靈修講座

主題：「越有人性，越有神性」  
時間：2024年9月7日（週六）9:30 AM 至 3:30 PM  
地點：本堂 4、5 號教室 費用：\$15  
主講：李碧圓修女

瑪利亞方濟各傳教女修會修女。  
美國加州聖名大學生態藝術文化靈修學碩士。  
現任納匝肋靈修中心避靜導師。  
瑪利亞方濟各傳教女修會初學導師、會長。  
台灣女修會會長聯合會主席。

### 迎聖母回家

本堂華人聖母軍恢復往年五月至十月的「迎聖母回家」家庭祈禱活動。今年自五月五日起，每主日在彌撒禮成時由一個家庭迎捧聖母態像回家，再於下週主日彌撒進堂時隨同主祭神父將聖母態像送回聖堂內的聖母小枱上。

有意的家庭請即日起向聖母軍聖體之母支團的曹瑾齡姊或彭馥青姊洽詢登記。

### 為白瑞神父慈善機構募款活動

主辦：本堂哥倫布女士  
時間：八月十一日（下主日）上午十一時至下午三時  
地點：禮堂

- 聖母升天節：今年聖母升天節（八月十五日）在美國是罷工瞻禮日；請教友們記得參加聖母升天節的彌撒。本堂彌撒時間如下：8/14（週三）7 PM（英語）；8/15（週四）8:30 AM（英語），12 PM（英語），7 PM（西語）。

### 本堂慈悲之旅啟事

華沙、克拉科夫、維也納、布拉格、天主慈悲朝聖地  
日期：主曆二〇二四年十月十七日至廿九日  
隨團司鐸：Fr. César Magallón  
詳情請洽：(714) 234-4477 或 (818) 384-7012  
www.SanAndreasPilgrimages.com CST #2134918-40

### 本堂葡、西、法聖母朝聖地朝聖啟事

日期：主曆二〇二四年十月十五日至廿七日  
隨團司鐸：Fr. John Keese  
隨團領隊：Marlene Agudo (626) 487-8434  
marleneagudo@yahoo.com  
詳情請洽：Fe Musgrave (626) 964-3629 x119  
Jo Anne Barce (626) 964-3629 x128

### 資助本堂的 Food Pantry

本堂的 Food Pantry 需要大家的捐款。若您願意捐獻，請在支票放入彌撒奉獻籃並註明“for Food Pantry”您也可掃描二維碼。



### 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](http://timgive.org/saints/r/?parish=P470)



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。