



甲年四旬期第三主日
主曆二〇二六年三月八日

主日彌撒欄

請在誦唸慈悲申經後保持靜默，以便預備心靈，
虔誠及合宜地參與彌撒，並請將行動電話關機。

進堂曲： 普天地頌揚上主

A 6/8 Lucien Deiss, CSSp

i 2 3 3 | 3 2 i 6 . | 2 2 i 7 | i . i . ||
普天地頌揚天主，齊聲讚美主。
3 3 3 5 | 6 6 6 3 | 3 3 5 6 i | 2 6 i 7 6 | 5 . 5 . ||

- 1、殷勤侍主，歡樂滿胸 懷我趨赴上主前踴躍歡欣。
- 2、深認吾主，化育眾生 靈上主為我大父我為子民。
- 3、吾儕眾羊，憩息綠草 場我等跪伏稱臣上主為王。
- 4、進入主門，感恩並還 愛我眾趨赴主殿歡樂歌詠。

垂憐經

E 4/4 Richard Cootes

||: 3 . 3 4 4 | 2 . 3 3 - :||

領、答：Ky - ri - e, e - le - i - son.

||: 1 - 7 1 | 6 . 5 5 - :||

領、答：Chri - ste, e - le - i - son.

0 3 2 1 4 | 3 - 2 . 1 | 1 0

領：Ky-ri-e, e - le - i - son.

3 2 1 4 | 3 - 2 . 1 | 1 - - - ||

答：Ky-ri-e, e - le - i - son.

讀經一：

恭讀出谷紀

十七，3~7

那時候，人民在曠野裡非常口渴，就埋怨梅瑟說：「你為什麼從埃及把我們領出來？難道是要我們和我們的兒女、以及牲畜都渴死嗎？」梅瑟向上主呼號說：「我要怎樣對待這些人民呢？他們幾乎就要用石頭砸死我了！」上主回答他說：「你帶領幾個以色列長老，跟你一起到以色列人面前，你手裡要拿著你先前擊打尼羅河的棍杖；我要站在你面前，在曷勒布山的一塊磐石上；你去擊打那磐石，就有

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

中文告解時間：主日 2:30-3:00 PM 或主日彌撒後；
個別時間請與同神父聯繫。

指導司鐸：同衛峰神父 (Fr. Joseph) 626-964-3629 x125

華人協進會會長：岳德帆弟兄 626-905-7929

網站：CatholicChinese.org 電郵：mail@CatholicChinese.org

水流出來，給人民喝。」梅瑟就當著以色列的長老的面這樣作了。他稱那地方為瑪撒和默黎巴，因為以色列人民在那裡爭吵過，並試探過上主，他們說：「上主是否在我們中間？」——上主的聖言。

答：感謝天主。

答唱詠： 詠九四

答：F (Dm) 4/4

朱健仁曲

||: 6 6 7 1 7 6 | 1 6 1 1 - | 7 7 7 7 7 1 7 | 6 - - - :||
你們要聽從祂的聲音，不要再那樣心硬！

領：

- 一、請大家前來，向上主歡呼，向救我們的磐石歌舞。一齊到祂面前感恩讚頌，向祂歌唱聖詩，歡呼吟詠。
- 二、請大家叩首致敬，向主跪拜，因為祂是我們的天主，我們是祂牧養的子民，是祂親手領導的羊群。
- 三、不要像在默黎巴那樣心硬，不要像在曠野瑪撒那天，你們的祖先看到我的工作，在那仍然試探我、考驗我。

讀經二：

恭讀聖保祿宗徒致羅馬人書

五，1~2，5~8

弟兄姊妹們！我們既因信德而成義，便藉著我們的主耶穌基督跟天主和好了。我們藉著耶穌靠信德得以生活在天主的恩寵中，並歡欣地盼望分享天主的光榮。這種盼望絕不會落空，因為天主藉著祂所賜給我們的聖神，已經把祂的愛傾注在我們心中。當我們還在軟弱的時候，基督就在預定的時刻為罪人死了。本來為義人而死，已絕無僅有，為好人死，或許有敢作的；但是，基督在我們還是罪人的時候，就為我們死了，這證明了天主怎樣愛我們。——上主的聖言。

答：感謝天主。

福音前歡呼詞：

答：F (Dm) 3/4

朱健仁曲

||: 6 6 - | 5 1 3 | 2 - - | 2 - - | 2 2 1 | 2 - 1 | 6 - - | 6 - - :||
基督，天主聖言，願光榮歸於祢！

領：主，祢真是世界的救主；請給我活水，免得我再渴。

福音：

恭讀聖若望福音

四，5~42

⊙：那時候，耶穌來到撒瑪黎雅的一個鎮，名叫息哈爾，這地方靠近雅各伯給他兒子若瑟的那塊地，「雅各伯井」就在那裡。耶穌因為走路疲乏，就順便坐在井傍；那時，大約是中午。有一個撒瑪黎雅婦人來打水，耶穌向她說⊕：「請給我一點水喝！」⊕：那時祂的門徒都到鎮上買食物去了。那撒瑪黎雅婦人回答說⊕：「祢是猶太人，而我是撒瑪黎雅人，祢怎麼向我要水喝呢？」⊕：原來，猶太人跟撒瑪黎雅人一向不相往來。耶穌回答說⊕：「若是妳知道天主的恩賜，和現在向妳要水喝的是誰，妳或許早就會求祢，而祢也早就賜給妳活水了。」⊕：那婦人問道⊕：「先生，祢連打水的器具都沒有，而井又深，祢從哪裡取得那活水呢？難道祢比我們的祖先雅各伯還大嗎？他把這口井留給我們，他自己，他的兒女和他的牲畜，都曾喝這口井的水。」⊕：耶穌回答說⊕：「喝了這水的人，還要再渴；但是，誰喝了我給的水，就永遠不再渴；並且我給他的水，要在他內成為泉源，湧出活水，使他得到永恆的生命。」⊕：婦人說⊕：「先生，請給我這水吧！免得我再渴，也不需要再來這裡打水。」⊕：耶穌向她說⊕：「妳去叫妳的丈夫，然後再到這裡來！」⊕：婦人回答說⊕：「我沒有丈夫。」⊕：耶穌說⊕：「妳說沒有丈夫，妳說的很對；因為妳已經有過五個丈夫了，妳現在所有的，也不是妳的丈夫。妳說了實話。」⊕：婦人說⊕：「先生，我看祢是一位先知。我們的祖先一向在這座山上朝拜天主，你們卻說：朝拜的地方應該是耶路撒冷。」⊕：耶穌回答說⊕：「女人，妳要相信我，時候快到了，你們將不在這座山上，也不在耶路撒冷朝拜父。你們朝拜你們所不認識的，我們朝拜我們所認識的，因為，救恩是從猶太人來的。但是時候要到，而且現在就是，那些真正朝拜天父的人，要用心神、要按真理朝拜祢，因為，這樣的朝拜正是父所要的。天主是神，所以朝拜祢的人，應該用心神、按真理去朝拜。」⊕：婦人說⊕：「我知道那稱為基督的默西亞要來，祢來了，就會把一切的事告訴我們。」⊕：耶穌向她說⊕：「現在跟妳談話的我、就是默西亞。」⊕：正在這時候，祂的門徒回來了，看見祂跟一個婦人談話，都很驚奇；但是沒有人問那婦人：「妳要什麼？」或問耶穌：「祢為什麼跟她談話？」於是那婦人放下她的水桶，回到鎮上，對大家說⊕：「你們來看！有一個人把我過去所作的一切都說了出來，莫非祢就是默西亞嗎？」⊕：於是大家就往鎮外，到耶穌那裡。這時候門徒請耶穌說⊕：「老師，用飯罷！」⊕：祂卻回答說⊕：「我已經有食物吃，那是你們所不知道的。」⊕：門徒們便彼此詢問⊕：「難道有人給祢送來了吃的嗎？」⊕：耶穌向他們說⊕：「我的食物就是實行派遣我來的那一位的旨意，完成祢交給我的工作。你們不是說：還有四個月纔到收穫期嗎？我對你們說：

你們舉目仔細看看這些田地吧，莊稼已經成熟，可以收割了。收割的人領到工資，並且為永恆的生命積聚果實，這樣，使栽種的和收割的一同快樂。這正如俗語所說：『這個人栽種，另一個人收割。』我派遣你們前去收割你們沒有耕作的田地；別人出力，而你們卻去收穫他們辛勞的成果。」⊕：鎮上有許多撒瑪黎雅人信從了耶穌，因為那婦人作證說：「祂把我過去所作的一切都說了出來。」於是，這些撒瑪黎雅人來到耶穌跟前，請求祂在那裡住下；耶穌就在那裡住了兩天。還有更多的人因為聽了祂的教訓，就信從了祂。他們向那婦人說⊕：「我們現在信了，不是由於妳的話，而是因為我們親自聽見了祂的話，知道祂確實是世界的救主。」

——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

授信經

懇禱曲： 信德

D 4/4

楊洛詞

1 3 | 2 --- | 2 - 7 2 | 1 --- | 1 - 3 5 | 4 4 4 4 | 4 - 4 6 |
 口承認 心相信 救主耶穌從死者 中復
 5 --- | 5 - 4 5 | 6 · 6 6 4 | 2 - 3 4 | 5 · 5 5 3 | 1 -
 活！ 脫離 罪 惡獲救 恩，聖神 引 領新 生 命，
 2 3 | 4 · 4 4 2 | 7 - 1 2 | 1 --- | 1 - ||
 遵守 聖 言行愛 德 成義 人。

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： 輕輕聽

D 4/4

詞：張千玉 曲：陳天賜

1 1 1 3 2 | 1 1 1 3 2 | 1 1 6 5 6 1 | 1 - - |
 輕輕聽，我要 輕輕聽，我要 側耳聽我主聲 音。
 1 1 1 3 2 | 1 1 1 3 2 | 1 1 6 5 6 1 | 1 - - ||
 輕輕聽，祂在 輕輕聽，我的 牧人認得我聲 音。
 3 5 | 5 · 3 5 3 6 | 6 · 3 6 6 i | i · 6 5 6 3 2 | 3 - -
 祢是 大 牧者，生命 的主宰，我一生 只聽隨主聲 音。
 3 5 | 5 · 3 5 3 2 | 1 · 6 1 3 2 | 1 1 6 5 6 1 | 1 - - ||
 祢是 大 牧者，生命 的主宰，我的 牧人認得我聲 音。

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： 求主充滿我

詩節：A 4/4

Richard Blanchard

5 5 | 5 3 3 3 3 5 6 | 5 2 2 - 2 5 | 7 · 6 5 6 5 4 | 3 - -

- 1、像那 婦人在井旁我曾 尋求 不能 令人滿足的事，
- 2、這世界有千萬人正在 尋求， 努力 追求屬世享樂，
- 3、朋友 若是你從這世界所得， 仍然 使你饑餓難受，

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

- 1、 那時我聽聞救主 說道，到我這裡 來取不竭泉源。
- 2、 無一能與這寶貝 相比，我在主裡 已得著這寶貝。
- 3、 我主會施恩使你 得救，若你謙卑 跪下向祂祈求。

5 6 | 6 5 - 5 5 i | i 7 · 7 7 i | 2 · 2 3 2 i 2 | 3 - -

對經：我杯高舉 求主充滿它，解我心 的枯乾與饑渴；

i 2 | 3 3 · 3 3 2 i | 2 i 6 6 i | 7 6 5 7 7 i 2 | i - - ||

求以天糧 餵養我使 我飽足滿我 杯使我心身得痊癒。

靜默出堂

彌撒特別意向欄

若您想奉獻彌撒，請在一週前將彌撒意向與獻儀交給
李鳳珍姊妹：626-315-7177 支票抬頭請寫“C.C.C.”

本華人教友團體為翟林湧神父的父親翟德瑚老先生

求主恩賜安息主懷、天鄉永福。

呂純蓉為蔣傑璋母親蔣羅雪芳求靈魂永安。

呂純蓉為林媽媽鄭靜萍女士求天國永安。

葉家子女茵台、威揚、威玲、威康追思父親葉綺高逝世

35週年，母親葉黃惠珍逝世 14週年及已故家族至親，

求主恩賜安息主懷、享天鄉永福。

張茜凝率子、媳為朱自成求安息主懷，永享天堂福樂。

蔡嘉琪、嘉熙姊妹追思祖父蔡祥裕、祖母劉三妹、

六叔公蔡祥道，求主賜天鄉永福。

林武斌率子孫為妻子翁洪英（Maria）求天鄉永福。

林朝洪及其家人為母親翁洪英求靈魂永安、安息主懷

並得享天鄉永福。

陳賀章、崔淑芳率子女 Steven、Cindy 追思祖先及親友恩人，

求主恩賜靈魂永安、享天鄉永福。

蘇兆華追思父親蘇葆先祈求天主恩賜靈魂永安、天鄉永福。

崔淑平率子胡新月追思母親宋素珍逝世兩週年，求主恩賜

靈魂安息主懷、享天鄉永福。

蔣傑璋暨家人為母親蔣羅雪芳女士（聖名 Rose）感謝天主

所賜予她的一切及生命，並祈求仁慈的天主恩賜她的

靈魂早日安息主懷，得享天國永福。

週二讀經班為蔣羅雪芳伯母求主恩賜安息主懷、享天鄉永福。

方紹堃、伍美美為蔣傑璋兄的母親蔣羅雪芳伯母求靈魂

安息、永享天國福樂及為傑璋兄家人求平安。

方紹堃、伍美美為林慧琪媽媽林鄭靜萍伯母求靈魂安息、
享天鄉永福及為慧琪姊家人求平安。

張熙成、林芬蘭全家為林鄭靜萍伯母求靈魂得享天堂永福，
也為慧琪姊及家人求身心靈平安。

讀經員為蔣傑璋弟兄的母親蔣羅雪芳（聖名 Rose）的靈魂
求主恩賜安息主懷，永享天鄉福樂。

杜一平、陳美智夫婦為林慧琪媽媽林鄭靜萍伯母

求靈魂永安，享天國福樂。

葛寧意為戴莉莎姊妹、周淑正姊妹、代母葛桂葆求健康平安。

蔡韶雯、林大鈞、蔡宇寧追思外公蔡祥裕、外婆劉三妹、
六叔公蔡祥道，求主賜他們天鄉永福。

蔡姍姍、蔡奕浩、蔡宜靜追思爺爺蔡志仕、奶奶鄧瑞芳，
求主賜他們天鄉永福。

代禱欄

求健康：盧如心、劉戊鏗、章桐君、Anna 李、于陳秀貴、
薛玉山、張朝禎、簡嘉鏐、李鑫源、童林娥、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、陳天雪、梁淑雯、
胡維鈞、胡亞賢、賈冰雪、繆劉桂卿、謝瑩、楊欣如、
Anna L. Sun、Sue Ottoson、陳大萐、張世鳳、薩次卿、
Randy Anderson、劉菲、曹依、孫祖洪、張奇珠、張翊庭、
黃小菱、葉茵台、賴素靜、阮益謙、張晉霞、姚裕華、
Adrian Chan、Eugene Chan、陳林喜美、徐小明、朱錫芬、
林翠珍、汪淑純、周淑正。

為新亡者祈禱：張德偉、蔣羅雪芳、林鄭靜萍、周友達、
翟德瑚。

教會消息欄

教宗三鐘經：

基督使歷史的創傷彰顯聖容，光照人的心靈

（梵蒂岡新聞網）因著耶穌顯聖容的奧跡，所有「遭受暴力蹂躪」的身體、「忍受痛苦折磨」的身體，以及「被遺棄在不幸中」的身體，提前得到復活之光照射，這是「死亡與復活，黑暗與新光的大事件」。教宗良十四世 3 月 1 日、四旬期第二主日在三鐘經祈禱活動中如此省思了當日的福音。福音內容是聖史瑪竇記述耶穌在大博爾山上向門徒伯多祿、雅各伯和若望顯示祂天主性光榮的事蹟。（十七 1~9）

教宗解釋道：「當惡將我們的身體貶為交易的商品或無名的大眾時，正是這同一個身體閃耀著天主的光榮。」

天主的光輝

教宗在梵蒂岡宗座大樓的書房窗口，向聚集在聖伯多祿廣場上，以及通過媒體參與的信眾，指出福音記述的核心：當聖神以「光耀的雲彩」籠罩耶穌時，祂的面貌發光「有如太陽」，祂的衣服「潔白如光」，使門徒得以在耶穌這個降生成人的天主子身上讚嘆「天主的光輝」。教宗表示，「伯多祿、

雅各伯和若望默觀到的是一種謙卑的光榮，它並不招搖過市，而是鄭重信任」。

對抗絕望和孤獨

從這一舉動開始，耶穌使「歷史的創傷」彰顯聖容，同時，「光照我們的心思意念」，並藉著祂的啟示揭示出「救恩的驚喜」。「我們是否為此所吸引？天主真正的聖容在我們中間是否能找到那驚奇和愛的目光？」這是羅馬主教所提出的問題，他省思道，對於「無神論的絕望」，天父賜下祂的聖子作為回應；從「不可知論的孤獨」中，聖神藉著生命與恩寵的「永恆共融」把我們贖回；在「薄弱的信德」面前，祂宣告未來的復活。

靜默與皈依的時刻

教宗強調，門徒們在基督綻放出的光芒中已目睹了這一切，然而，「明白這一切，仍須時間」：需要以「靜默」聆聽聖言，以「皈依」體嚐上主的陪伴。最後，「當我們在四旬期經歷這一切時」，教宗懇請聖母瑪利亞「祈禱的導師與曉明之星，守護我們在信德中的腳步」。

佈告欄

三月：聖若瑟月

東區華語四旬期一日避靜

神師：郭晨神父

主題：在祈禱中與耶穌相遇

時間：3/28/2026 (週六)

9:00 AM 至 4:00 PM

地點：本堂禮堂

費用：每人 \$10 (包括午餐) 支票抬頭請寫 C.C.C.

報名：孫愛珠姊妹、陳佩琳姊妹、李鳳珍姊妹、岳德帆弟兄，或掃描二維碼



成人慕道班

每主日下午 1:00-3:00 在四、五號教室上課。

下週主題：人的歸屬——萬民四末 講師：江君揚

兒童道理班

每主日下午 2:00-3:00 在一、二、六、八號教室上課。

聖經之旅 (這個禮儀年選讀馬爾谷福音)

每月第二、四週四 8-9 PM. Zoom ID: 813 137 6606 無密碼。

週二讀經班

每週二 10 AM 至 12 PM 地點：本堂三號教室。

週六線上讀經班

每月第二、四週六 10 AM 至 12 PM

會議 ID: 749 392 5651 密碼: 13579

融愛之家青年團體聖言&生活分享聚會

每月第二週五 6:30 PM 至 9 PM

地點：本堂禮堂。

聖母軍成人支團

曉明之星支團：每週六 10 AM-11:30 AM 在三號教室開會。

聖體之母支團：每週二 2:30 PM-4 PM 在二號教室開會。

萬應聖母支團：每週五 10 AM-11:30 AM 在三號教室開會。

聖母軍青年支團

蒙召升天之後支團：每主日 5 PM-6 PM 在三號教室開會。

可愛之母支團：每主日 5 PM-6 PM 在二號教室開會。

堂區消息

• 為中歐及東歐教會捐款

本堂下主日將為中歐及東歐的教會收奉獻，資助烏克蘭及二十多個中歐及東歐國家中的天主教會。支票抬頭：St. Elizabeth Ann Seton Church 請註明：A.C.C.E.E.

• 本堂四旬期週一至週五時間表

拜苦路：週五 6:00 PM (西文)、6:30 PM (英文)。

平日彌撒、明供聖體、告解時間：如常。

• 四旬期和好聖事時間表

03/11 (週三)：本堂 (羅蘭崗)，7:00 PM.

03/23 (週一)：St. John Vianney (哈崗)，7:00 PM.

03/26 (週四)：St. Lorenzo Ruiz (核桃市)，7:00 PM

03/31 (週二)：St. Denis (鑽石吧)，7:30 PM

• 四旬期齋餐

本堂聖文生善會將於 3/13, 3/20, 3/27 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。

• Together in Mission 2026: 這是愛的時刻

本堂今年的籌款目標是 \$112,389.

若您願意捐獻，請掃描二維碼

或致電 (213) 637-7672



堂區其他消息請看堂區週訊 (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：張奧佳姊妹。

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。