



CM 証聲 VOICE 聲

加拿大殉道聖人天主堂
Canadian Martyrs Catholic Church



本期內容 In this issue



- 1 Greetings from Agnes, Pastoral Manager
- 2 給教友的信息 - Agnes
- 3 After Baptism... / I Confess... One Baptism
- 4 領洗後感 / 我的信仰經歷
- 5 祈禱
- 6 张修女和徐修女灵修讲座
- 7 堂區生活寫真 Parish Life Activities
- 9 移民！移民！移民！
- 10 祈求治癒奇蹟的反思
- 11 約納傳奇
- 13 闖進聖女大德蘭的「靈心城堡」
- 七層靈修的藍圖

善會一覽表及客戶資訊

Parish Groups

堂區指南及教宗祈禱意向

Parish Directory

& Papal Prayer Intentions

二零二四年第二期

2024 Vol.25 Issue 2

APRIL—JUNE

cmcc.cmvoice@gmail.com

Greetings from Agnes, Pastoral Manager

Dear Brothers and Sisters in Christ,

I would like to take this occasion to extend my warmest greetings and heartfelt prayers to all parishioners at Canadian Martyrs Catholic Church (CMCC). In my new role as the Pastoral Manager, I had a unique opportunity to meet with many parishioners and parish ministries. I enjoyed conversations with each person, to know your names, to learn about who you are, and how you are connected to our parish community. What are your charisms that inspired you to serve your brothers and sisters?

From the celebration of Holy Masses, which extend to a wide range of ministry work, the Holy Spirit is indeed blessing and guiding us, giving us the grace to practice our Catholic faith in this CMCC family. It is reassuring to see our Sunday Masses are well attended. I am excited to see many parishioners are returning to attend Holy Masses and engaging in ministry services. This includes families with young children, youths, young adults, working parents, retirees and seniors.

I am pleased to inform you that our parish has recently established a “Wisdom Club” for individuals who are age 55+. The formation of Wisdom Club ministry is inspired by the Holy Spirit. This monthly spiritual recollection is led by our dear Pastor, Father Anthony Ho. Wisdom is one of the seven gifts from the Holy Spirit. “Wisdom is more active than all active things; and reaches everywhere, by reason of her purity. For she is a vapour of the power of God, and a certain pure emanation of the glory of the Almighty God: and therefore, no defiled thing comes into her (Wisdom 7:24-25).” Our goal for the Wisdom Club is to foster healthy Christ-centered fellowships amongst our age 55+ parishioners. We had 45 parishioners attend the first gathering on May 3, 2024! Everyone had a joyful time reconnecting with their old friends, and meeting new parishioners. Furthermore, the food was thoughtfully prepared for the day of fasting. I would like to express my sincere thanks to our kitchen volunteers for their time, energy and effort in preparing such a delicious and healthy meal.

Another important event that has just taken place was Rescue Live on May 4, 2024. The event was hosted by Proclaim through the Archdiocese of Vancouver. This was a vibrant, one-day event dedicated to exploring the depth of Jesus’ love and sacrifice. For the young adults who have accepted our invitation to this event, it was a day filled with the Holy Spirit. Many thanks to our Rescue Live team to accompany our young adults on this spiritual journey. Given our youth and young adults are also the future of our church community, more resources and faith formation programs will be dedicated to support our youth and young adults to become intentional disciples.



Forming intentional discipleships is part of the fundamental element to a missionary parish renewal. One of my primary roles is to assist Father Anthony Ho to discern and implement a parish renewal framework that is well suited to the current and future needs of CMCC. This involves assisting the Pastor to set the vision, forming a new Parish Council Leadership Team (PCLT) to establish pastoral goals and oversee the implementation of strategic priorities, etc. This is a process of collaborative work that will rely heavily on intentional prayers and the guidance by the Holy Spirit. We look forward to introducing pastoral programs that will help parishioners to discover their gifts and charism, and to use them effectively for common good. Under the leadership of Father Anthony Ho, the members serving at the PCLT are Apries Chau, Jessica Cheung, Susanna Choy, Tony Leung, Jerol Ocariza, Linnette Ocariza and myself (Chairperson).

I hope you will find the above highlights helpful, and I look forward to having more conversations with you.

With gratitude and thanksgiving,

Agnes Tao

Respectfully submitted on May 9, 2024

給教友的信息 - Agnes

主內的弟兄姐妹：

我想藉此機會向加拿大殉道聖人天主教堂的所有教友致以最熱情的問候和送上衷心的祈禱。作為教牧主管，我有幸與許多教友和善會會面。我享受與每個人的交談，認識你們的名字，了解你們及你們為堂區的服務。是什麼恩賜引領你們為主內的弟兄姐妹服務呢？

從彌撒延伸到各善會事工，聖神確實在祝福和引領我們，在這加殉堂大家庭中賜予我們實踐天主教信仰的恩寵。讓人欣慰的是，在此參與主日彌撒的人數眾多，我也很高興看到許多教友回來參與主日彌撒並參與善會服務。教友中有年幼子女的家庭、青少年、年輕人、上班一族、退休者和年長的教友。

我很高興告訴大家，堂區最近成立了「上智社」，為 55 歲以上的教友而設。成立「上智社」是受聖神的召叫，每月的神修活動由主任司鐸何庭耀神父帶領。智慧是聖神七恩之一。「實在，智慧比一切活動更為活動；她是如此精純，能滲透深入一切。她是天主威能的氣息，是全能者榮耀的真誠流露；因此，任何污穢都不能浸入她內。」（智 7:24-25）。上智社的目的是培養 55 歲以上教友以基督為中心的交往。我們在 2024 年 5 月 3 日的第一次聚會有 45 位教友參加！每個人都度過了一段愉快的時光，重新與老朋友聯繫，結識新教友，而且食物也為守小齋而精心準備。我衷心感謝一班在廚房服務的義工們所付出的時間、精力和努力，為準備如此美味又健康的一餐。



另一個重要的活動是在 2024 年 5 月 4 日舉行的 Rescue Live。這活動是由溫哥華總教區主辦的，是充滿活力的一天活動，致力於探索主耶穌的愛和犧牲。對於接受我們邀請參加此活動的年輕人來說，這是一天充滿聖神的日子。非常感謝 Rescue Live 團隊陪伴我們的年輕人參與這個靈修旅程。鑒於青年人是我們教會的未來，更多的資源將投放在青年人信仰培育計劃，支持青年人成為主耶穌忠誠的門徒。

培育成為主耶穌忠誠的門徒是堂區更新的基本元素之一。我主要責任其中之一是協助何神父辨別並實施一個適合加殉堂目前和未來需求的堂區更新框架。這包括協助牧者設定願景，組建新的堂區議會領導團隊（PCLT）來建立牧靈目標並監督各項重點項目的實施等。這聯絡工作須依賴為此意向的祈禱和聖神的引領。我們期待著介紹牧靈計劃，幫助教友發現他們的恩寵和恩賜，並有效地運用而獲得豐盛的果實。PCLT 由何神父的領導，成員包括 Apries Chau、Jessica Cheung、Susanna Choy、Tony Leung、Jerol Ocariza 和 Linnette Ocariza，而我是 PCLT 的隊長。

我希望以上簡報可讓大家了解，並期待與你們有更多對話。

感謝上主！

Agnes Tao

2024 年 5 月 9 日

After Baptism...

Jessica Huie

Baptism has been an emotional and joyous journey for both my daughter and me, marking a new milestone in our lives. As we attended Mass throughout Holy Week, I couldn't help but feel the depth of God's sacrifice, experiencing a range of emotions from pain to joy. Reflecting on the humiliation, death, and resurrection of Jesus on the cross, I was moved to tears, but ultimately found happiness in the promise of redemption and new life. Our baptism experience has brought us closer to God and strengthened our faith, reminding us of the profound love and grace that surrounds us.

I Confess... One Baptism

Wayne Bao

My Lord and my God, great are You who has given me a heart of flesh and renewed me in spirit. For the enduring work of Your Holy Catholic Church, the writings of Your faithful servant St. Augustine and the living faith of my godfather deeply moved the inner workings of my soul so that I should desire my own baptism and salvation. Lord, through the outpouring of the Holy Spirit, You cleansed me of my iniquities and by this sacrament, granted me Your grace.

My journey of faith began around the time of my matriculation into university, a period of great uncertainty and self-searching as it often is for most young people during this stage of their lives. University was a microcosm, allowing me to have a taste of what the world had to offer. My primarily science focused curriculum allowed me to appreciate the ingenuity of our species and what seemed to be our growing mastery over this intricate world, beautifully designed and pregnant with a divine order. Through my electives in the arts, I was given a chance to explore the human condition at its rawest and most naked form through literary works.

Despite the wealth of knowledge and career paths that university had to offer, I was still disturbed by a feeling of deep-seated dissatisfaction. Neither progress made towards a particular grade nor obtaining another milestone in my personal life brought me any more fulfillment than I had before. The joy vanished as quickly as it had initially overtaken me, and I was left somehow even unhappier than I was before. I am led to believe now that perhaps inside of us is a bottomless void of desire such that the more we devour the greater our appetite grows. Or perhaps we secretly take a perverse delight in denying ourselves the very happiness we have so desperately yearned for by moving the goalposts the second we are about to score.

Yet You, O Lord, pulled me out of the depths of my despair even when I did not know You. In my Latin class I had taken to fulfill my university's language requirements, I was given the opportunity to parse certain sections of St. Augustine's *Confessions*. I remember having to translate the well-known line, that "Thou hast made us for Thyself, O Lord, and our heart is restless until it finds its rest in Thee." These words immediately spoke to my inner soul and deeply resonated with me who had wandered throughout university all these years desperate to find my identity.

Many of us are mistaken – and I am of no exception – with the idea that we can find ourselves, desperately hoping that out of the abyss of nothingness we can pull out the meaning for our own existence like a magician out of a hat. It was at that time that I decided to finish reading *Confessions* and attempted to explore the Catholic faith. As I delved into a deeper investigation into the early Church fathers, the rich tradition of Catholicism and its devotions, I realized that the Church had profound wisdom and insightful truths.

I began praying the Holy Rosary and attempted to go to mass where I began to find peace with myself in a way that was unexplainable. I realized that I had felt unsatisfied because I had desperately tried to quench my desires by drinking from the cup of this world. But the insatiable thirst of man can only be quenched by that which is infinite, the love and mercy of Christ - for he who drinks from The water given by Him shall never thirst.

And so, I decided to take a leap of faith and seek Christ, my Redeemer and my Salvation, only to find that His hand had always been there for me to grab onto, never withholding His love and mercy for those who desire to be saved.



領洗後感

Yvonne Li

我讀的是天主教中學，完成學業，情意結，心裡埋著一個意願，希望將來能成為一個天主教徒。幾十年一直為生活，家庭打拼。勞碌半世紀，兩年前，退下來為自己餘下的光景安排。湊巧，去年遇上失聯多年的僱主，他是位虔誠的天主教友。閒談間，他十分贊同我再尋回信天主的初心。一切的安排。我深信是天主的旨意。



Tramy Wu

2024年3月30日的晚上，我領洗了。真正成為天主的兒女。

在之前，我沒有想到自己會成為天主教徒。

當每出席彌撒時都令我感受到那份平安，現在我能真切地進入主的懷抱，與天主相遇，感受祂的愛。感恩在信仰路上得好多人的支持。

Chris Liu

回想起在香港讀書的時候，由小學到大學，學校或書院都是有宗教的。小學是天主教，中學和大學是基督教。可是我在濃厚的信仰氛圍成長下，也沒有成為基督徒。其實天主一直都在每個人的身邊召叫我們，只是我們太過著重於物質生活，關了心靈的大門，拒天主於門外。

直到去年拿著工作簽證來到加拿大這個新地方生活，發現很多事情都比想像中困難，例如言語障礙、找工作等。那時很多負面情緒都湧了出來，幸好在一次機緣巧合的情況下參加了 CMCC 的 Open House 並認識了代父，事情慢慢變得暢順起來。

在人生的低潮下，深深體會到天主的臨在，並感謝代父一直帶領著我走信仰的道路。感謝天主！

我的信仰經歷

Keith Ho

我是今年復活節領洗的新教友，我終於可以領受基督聖體，讓耶穌來到我心中，這份喜悅是非常獨特和珍貴的。

在年輕時，我參加聖老楞佐堂的友誼會(傷健組織)的活動，這是我首次接觸天主教信仰。當年我的姊妹和弟弟早已透過天主教的學校和聖老楞佐堂慕道班，認識天主及領洗。由於工作的關係，我沒有時間去慕道認識天主。我的爸爸和媽媽也在年老的時候接受洗禮，成為基督徒。

回想當年，在我的工作環境中所接觸的社會，存在著不少問題，包括不公平和不公義的情況，而世界不同地區發生的戰爭，帶給人類極大的痛苦，尤其是對兒童，戰爭做成絕大的傷害。我心中不禁懷疑。天主為什麼沒有解決人類的痛苦?難道這一切苦難都是天主默許的嗎?人生痛苦這個啞謎該如何理解?在我生活中接觸到的好人。他們做好事也未必得到好報。而壞人竟然比好人活得更長命，更沒有為他們所做的壞事而付出任何代價，我心中有憤怒。這些疑問也阻礙了我追尋基督信仰的決心。

幸好獲得太太多年來信仰的支持和鼓勵，她不斷為我祈禱，希望天主能夠早日賞賜信仰給我。其他家人也為我的尋道祈禱，鼓勵從未間斷。

由起初不信到相信之間的日子中，我以為自己在找尋天主...，原來天主已有安排，事實上，天父一直在召叫我。在我存疑時，祂不會催促。在我失望時，祂不放棄；祂總是給我時間和選擇的自由。直到適合的時機，天主打開了我的心窗，使我接納了耶穌基督。我在決定參加慕道班的時候，心中仍是懷着半信半疑的態度，更對自己沒有太大的信心。但在何神父和導師的循循善誘和耐心指導下，透過分享信仰的生活經驗，讓我進一步明白天主教的教理，和基督信仰。在每周閱讀聖經章節及查經中，我逐步認識及親近天主。我非常感恩，天父為我安排了一位充滿愛和忠誠的導師，陪伴我在信仰路上同行，更成為我的代父，他是我信仰上的好榜樣。我在此也分享我弟弟送給我的禮物上的字句...

Happy Moments - Praise God
Difficult Moments - Seek God
Quiet Moments - Worship God
Painful Moments - Trust God
Every Moment - Thank God



最後，我信仰上仍有不足之處，需要努力學習，成為真正的基督徒！

我祈祷以唱灵歌和赞美，感谢为开头。感谢至高的真神，创造天地万物宇宙的天主，因祢的名独一无二，祢的名超乎万有之上。

认罪祈祷

首先，为我们常犯的罪祈祷。有谎言、诡诈、论断、假冒伪善、窃取主的荣耀、不饶恕别人的过犯、恨人、自以为是、不悔改、不按照主的旨意行事。

我们每个人的生活不同，工作不同，所以我们所犯的罪也是不同，因此我们在主面前是罪人，求主的宝血全然给我们涂抹遮盖成为洁白，求主掌管我们的心思意念，分别为圣；求主保守我们时刻都不要犯罪，保守我们的心里圣洁；求主的话刻在我们的心板上，印在我们的脑海中。因为我们是天主的儿女，也要为别人代祷。我们要奉主耶稣基督的名断开教会拦阻，离开教会，分别为圣。求主破除弟兄姐妹家里咒诅，败坏权势离开我们的家庭，分别为圣，求主的宝血天天洗净所有人的家庭，求主祝福世界上所有人平安。

为神职人员的交托祈祷

我们要为教宗主教神父和修女来祈祷，求天主恩赐给他们聪明智慧的口才和悟性才能，求主开启他们的灵眼和心窍，让圣神充满他们，圣神的权柄能力与他们同在，浇灌他们，思路放宽，跟上时代，说话做事有分辨，沟通解释明白，荣耀主，做好教会工作。圣经讲道的神父，让他们把道理讲得清楚明白，让人易懂，让主带领着我们的神父，把圣经里奥妙的话能深深挖掘出来，像五饼二鱼那样，掰开喂养每一个人，让每一个人都能得以饱足。讲道的人也要行道，自己做榜样，为圣召祈祷更多青年成为神父。



为世界教会合而为一祈祷

首先为全世界基督教会选民一同来祈祷，让他们都能归回主的圣堂，让我们在主的家里合而为一，彼此相爱、互相代祷、共同悔改。求主复兴教会，天天把成千上万得救的人数加给所有教会，求主兴起新时代圣召神父，学会牧放群羊，让老教友能多带新教友，让他们灵里合一，互相尊重多荣耀主，愿主的话语常在我们心里，为平信徒圣召祈祷爱主爱人。

为我们中国 56 个民族 14 亿人口祈祷

让中国福音遍地开花结果，求主打开中国福音大门，成为宣教国家，把执政掌权当官的、电视台、学校都交托给主耶稣基督，愿主改变他们心，使他们都悔改，求主释放赦免他们罪，重生得救。求主把成万上亿人加给各教会，成为天主儿女和子民，传天国福音，让福音在我们所有人家里居住，让中国人高举十字架救恩。

为我们的家庭悔改祈祷

为我们的儿女和子孙后代，亲朋好友来祈祷，把我们的邻居和所有人都交托给天主来掌管，求主帮助他们都能认罪悔改，成为天主的儿女，让他们能重生得救，求主让我们所有家庭成为基督化的家庭，求主帮助我们所有家庭兄弟姐妹们合而为一，彼此相爱，一生被主掌管，求主天天破除咒诅权势，离开我们家，我们奉主耶稣基督的名，断开败坏捆绑，让人得到释放，求主让我们的家庭都成为荣耀主的家庭。求主改变我们的旧个性，让我们都能活出新的生命来，求主圣神住在我们的心里，掌管我们的心，不犯罪。让我们家家都能接待主，让主在我们的家里掌王权执首位，让我们的家成为地上的天堂，求主带领我们全家读经祈祷，天天赞美至高无上的主，求主赐福我们平安健康。荣耀归给主，求主保守我们，让我们一生为主侍奉，成为主的器皿，被主所爱，求主的爱永驻在我们的心里。

为我们的生活祈祷

为我们兄弟姐妹的需要来祈祷，我们早晨起来要把一天中所有的教会事，家里事，弟兄姐妹的事，国家所有一切的事全部都交托给主来掌管。自己个人的事再大也是小事，天主的事再小也是大事。我们要为被魔鬼捆绑和精神上有病的人，以及神智不清的人祈祷，求主断开他们的捆绑和咒诅权势离开他们，让他们心里明白，能认罪悔改，一生跟从主，让主驻在他们心里，求主的宝血全然给他们涂抹，是耶稣基督用他自己的宝血赎买回来的儿女。我们白天有时间要多感恩，多赞美主，到晚上我们要回顾一天所做的事，是对还是错，对了我们要将荣耀归给主，错了，我们要在主的面前认罪悔改，求主的宝血洗净我们。我们也要为别人代祷，求主的话常住在我们的心里。为我们的家人来祈祷，要时常敬畏主，信靠主。哥罗森 1-11 节：全力加强自己，赖主光荣的德能，含忍容受一切。

周五要为主耶稣基督为我们钉十字架感恩祈祷，我们要向主耶稣基督感恩唱歌，我们应该感谢耶稣为我们所做的一切，感谢主拣选我们，让我们成为主的儿女。我们是多么有福。

我们要常常感谢主耶稣给我们的救恩，感谢主为我们流宝血洗净我们的罪，主耶稣受的鞭伤让我们得以医治，主耶稣在十字架上受的痛苦，让我们得以平安，我们要天天感恩主。主耶稣为我们，十字苦架上压，头戴荆棘冠，鲜血流满身，心里伤痕如刀扎，前迈一步多艰难，主耶稣为救我们，甘心忍受痛苦，主走完救恩路，我们也要跟从主，努力往前行，主为我们死，我们要为主活，主爱长阔深高，引领我们都归向天父，让我们与天父合好，做我们的中保，求主用宝血遮盖，使我们成为洁白。

为主日圣事祈祷

为我们主日聚会来祈祷，来到圣堂后，我们在弥撒中要安静，不要说话交头接耳，求主不让我们睡觉，不放心，求主安静我们的心，专心听道，才能明白主的话语，为聚会默祷，让我们自己在圣堂里做榜样，尊重神父修女。

为病人祈祷

为生活在疾病痛苦中兄弟姐妹祈祷，恳求仁慈主耶稣基督伸手治疗病人肉身上痛苦，主耶稣是医治的神，求主保守帮助带领，主圣神，现在我们把病人交托于您，全心依靠主，恳求主大发慈悲怜悯病人，赐予力量安慰勇气，信望爱，坚强忍耐克苦，求主赐给属天的平安，减轻病人痛苦，求圣母和圣若瑟转祷，以上祈祷是奉主耶稣基督的名所求，啊们。

张修女和徐修女灵修讲座

姜涛

3-5月份张修女和徐修女在圣堂每周六进行7次圣经系列灵修讲座对于我受益很多。

3月16日耶稣基督是默西亚救世主照世真光拯救全人类。基督徒要不断加深更新认识主耶稣，把守十诫作为精神动力能量来源。基督徒应该回归本性，放下是非私怨偏情，走出迷惘，让天主生活在我们生命当中。天主主动邀请召叫引导教友回应天主，基督徒要在人生中每个时刻准备好回应主拣选召叫圣召，舍弃弃绝自己，跟随主耶稣，成为耶稣手中石头，被耶稣所用做天主的事业使命，多体会天主的事，服从主相似慈悲主，生活出信望爱，多给与带给别人爱，爱主爱人如己，为主作见证，成为他建立教会的基石。

3月23日分享今天圣枝节在圣地如何庆祝耶稣骑在驴驹上荣进耶路撒冷及相关圣经分享；新约时期圣地风貌。复活拉匝禄后耶稣说：「我就是复活。」永生就是认识耶稣。圣周一玛利亚用香液洗耶稣脚。圣周二犹达斯出卖耶稣。圣周三耶稣谦卑给门徒们洗脚。圣周四圣墓大殿圣油游行，最后晚餐建立圣体圣事纪念耶稣。圣周五革责玛尼教堂守圣体圣时，拜苦路，鸡鸣堂，默想耶稣苦难，晚上加尔瓦略山葬礼。圣周六纪念耶稣葬入坟墓守夜礼，烛光游行。守夜礼见马尔谷16:1-7。

4月6日耶稣基督的逾越奥迹与今日圣墓大殿；圣经中的犹太传统。耶稣基督战胜圣化死亡，复活是历史性，也是超越性事件，是基督信仰奥迹核心至高真理。信经里我信耶稣在般雀比拉多执政时，为我们被钉在十字架上，受难而被埋葬。耶稣下降阴府，第三日从死者中复活，耶稣复活奥迹是我们信仰基础与核心。耶稣是以救主身份下阴府，向阴府灵魂传报喜讯，给义人开启天门。圣金口若望说耶稣是死者生命。死亡即灵魂和肉身分离，使灵魂与天主相遇，天主以全能再赐肉身不可腐朽生命，使肉身因耶稣复活而再度与灵魂结合。基督复活或复活基督本身是我们将来复活本源和泉源。圣经中耶稣从死者中复活见若望福音20:1-9、宗徒大事录3:15、罗马书8:11、格林多前书15:20、格林多后书5:15。耶稣替众人死，为使活着人不再为自己生活，而为替他们死而复活的耶稣生活。哥罗森书2:12你们既因圣洗与耶稣一同埋葬，也就因圣洗藉着信德，即信使他由死者中复活的天主能力，与他一同复活。在圣墓大殿耶稣复活首先显现给圣母玛利亚。

4月13日天主教节日的犹太根源；圣经中的犹太传统，详尽讲述犹太教逾越节，天主教复活节庆节经文来自于犹太教，包括礼仪和颂祷，耶路撒冷是宗教圣地。1962年-65年3年梵二四大宪章重要九大法令，1965年11月18日鼓励教友传教法令，三个宣言2-3号，迎接新天新地到来。罗马书12-15。教会不是出世，而是入世走进世界福传。基督徒要勤领受耶稣圣体圣血圣事获得生命。基督徒要常读圣经，常祈祷。

4月20日新约中的圣地风貌；教会内的圣召。教会内绝大多数圣召是平信徒。基督徒是世界的光，照亮周围的人。天主耶稣说：我需要你们的双手双眼全心去爱人，分担主的使命。每人都受到主召请，在基督内度虔敬生活成圣。平信徒分享基督司祭，先知和君王职务传福音。

4月27日迎接圣母月，「看，你的母亲！」见路加福音1:39-56，圣母访亲表现爱德，正义与解放思想。 6





聖週四



聖週五



聖洗
聖事

Holy Baptism





Confirmation



堅振聖事



Easter Vigil



復活節



He is Risen



Happy Easter
He is Risen!



多少年來，多少人離開原居地，遷往遠方，移居他國？

何以出現這情況？選擇移民的人，有為改善居住環境、謀求新發展、嘗試新生活；有為兒女獲得良好的教育；有為家庭美好穩定的將來；有為與親人同住於近距之地，原因不一而足。

移民要辦理的手續繁複費時，需要處理及提供有關的資料包括：職業及專業技能、學歷、財富、物業、體格檢查、良民證明等等。

不少獲批的移民，往往需要犧牲經年奮鬥的事業、高職厚薪的地位，放棄舒適的生活，告別親友，移居到陌生的環境，全家需要努力學習適應。找新居，覓工作，尋學校，辦文件，理財務，融入當地社會文化。所費思量，所耗精力，非經歷過，不易感受到其中的辛酸與艱苦。

移民付出這麼多、犧牲這麼大，獲得了甚麼？定可安居樂業、安享人生？

移民當中，有移居不久的，不能適應要回流；有些家庭發生劇變，導致夫婦離異，兒女失去適當照顧；有些移居多年，仍不時緬懷往昔，耿耿於懷，不暢不快；有些卻能融入社會，適應安居；有些定居多年，到頭來仍要返回原居地，為求晚年獲得兒女照顧；有些活到終老而離世。

事實上，移民者祇不過是從地球某方旅居之地，移居到他方暫居之所。人活在世上，仿似流徙於其間。天下沒有永恆的居所，不管是皇室殿宇、元首官邸、殷商豪宅、小康雅居、百姓民居、小民蝸居……隨着時光流逝，所有居所都會消失，而居於其內者，乃旅居過客，先後會離去而別於塵世。

剖析現實，移民的人，幾經風雨，歷盡艱辛，得到的不是永恆的生活，謀求的不是永存不變的東西。

離開塵世日，便是進入永恆時。人於何日何時辭世，無人可知。主耶穌曾說：「天地要過去，但是，我的話決不會過去。你們應當謹慎，免得你們的心為宴飲沉醉，及人生的掛慮所累時，那意想不到的日子會臨於你們，因為那日子有如羅網，臨於全地面的一切居民。」（路 21: 33-36）；祂又說：「你們該醒寤，因為你們不知道那日子，也不知道那時辰。」（瑪 25: 13）

耶穌敦促我們，要時刻準備回到祂的天鄉，我們該作甚麼？

辛勞一生到晚年，人以不同方式過活：有經常遊覽大江南北，盡享旅遊之樂；有培養不同興趣，如畫畫寫字、種植盆栽、作健身運動；有參與堂區工作和神修活動；有作社區義工，如為長者送飯送藥；有長於電腦網絡者，搜集古典劇曲和音樂，給予「粉絲」享受視聽之娛；有煲劇集或經常迷看各類運動紀錄片發燒友，以之度日；有晨運客，運動後嘆其一盅兩件，隨後與友好作麻將之樂；有沈迷於聲色犬馬、迷惘虛幻度一生者，各適其適，不能盡言。

在生活中，力求健康，活得暢快，是人心所嚮；但該怎樣生活？閒暇作甚麼？選擇恰當，朝向永生，並非容易。

很久以前，在避靜中，聽到神父勸勉：「基督徒該當不時靜下來，問問自己在想甚麼？說甚麼？做甚麼？所思所言所行，是否合乎上主的訓誨？是否有助於追求永生救恩？」，神父所說的金玉良言，實是暮鼓晨鐘的警語。

在人生中，可有聽從上主的呼聲？對人處事作何取態？

會否崇尚俗世、追求個人目標，近似追慕神祇？

主說：「除我之外，你不可有別的神」（出 20:3）

會否狂莽自大，目中無人，心中無神？

主說：「信而受洗的必要得救；但不信的必被判罪。」（谷 16:16）

做事遭遇挫折，生活不如意時，便怨天尤人？

主說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背着自己的十字架來跟隨我。」

（瑪 16:24）

與人交往，是否唯我獨尊？隨意踐踏他人？

主說：「這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。」（若 15:12）；又說：「你應當愛近人，如你自己。」（瑪 22:39）



心胸能否容納別人？有恕人之量？

主說：「寬恕別人七十個七次。」（瑪 18:22）

遇到單衣客，碰到腹飢者，會否伸出援手？

主說：「有兩件衣服的，給一件沒有衣服的；有得吃的，給些沒有得吃的。」（路 3:11）

人死後怎能復活？匪夷所思！

主說：「我就是復活、就是生命；信從我的，即使死了，仍要活着；凡活着而信從我的人，必永遠不死。」（若 11:25-26）

沒有永生，乃一般世人的想法。以為現世就是人生的一切；故在有生之年，盡其所能，攫取財富，謀求權位，沽名釣譽，愛慕虛榮；鮮有意識到，世間是個救靈的磨煉坊，要以此為人生方向、要以此為奮鬥目標。

追隨天主，求取永生，機會現於眼前。願意聆聽天主聖道？信靠祂？敬愛祂？愛人如己？若然，就會步入永生救恩之途，將來會移居到永福永樂的天國；又或是揚棄天主？罔作罔為胡胡混混虛度一生？那麼，便會墮入漆黑無涯的深淵，移居到永苦永難的地獄。

問君願意服膺主？

敬主愛人求永生？

來日步入天父鄉！

安享福樂於永年！

祈求治癒奇蹟的反思

T.M.

我是一個癌症患者。13年乳癌，19年肺癌。2023年九月例行檢查，又發現之前割剩的一粒肺腫瘤，由1厘米去到1.9厘米，並有病變的跡像。可幸我的腫瘤科醫生，立刻轉介我到肺科外科醫生，而後者也很快給我排期十二月初做微創手術。

我的心十分平安，因為我知道手術後就會治癒，等候期間還去了一次旅行！可是手術前一星期，我被告知因手術室問題，手術被取消了，要重新等候排期。我的心一下子下沉，因為聞說等候時間可能數以月計，腫瘤可能再變大甚至轉移。

這段時間，我唯有熱切祈禱，求主給我治癒！我在平日參與彌撒、十二月八日聖母玄義玫瑰日恩寵聖時我祈禱一小時、我參加程明聰神父到溫哥華舉行的聖體治癒祈禱、我的善會及堂區朋友，熟悉我的神父修女，紛紛為我祈禱。在這氛圍下，我很有信心天主會治癒我，但不知道是何種方式：是奇蹟發生即醫生開刀時發現腫瘤不見了、還是很快給我排期開刀？如果主的意願是我在世上多受苦做補贖，我又願意接受嗎？



很快2024年一月尾醫院通知我二月初可以做手術了。經過十四日的住院，及在家一個月的休養，我算是痊癒了！感謝天主！

在別人眼中，這治癒不算是奇蹟，只是加拿大醫療制度良好。可是對我來說，治癒讓我體驗到天主給我的恩寵。這恩寵是天主無條件向下給我的，是祂白白地賜予我的助佑。我透過祈禱要求治癒；主可以俯聽我，也可以給我一條艱難的道路。但主以善意和美意回應我，不但頑疾除去，堂區朋友對我的關懷互禱，也使我與團體更加共融。我在康復期間細思我與主的關係；其實天主的恩寵一直與我同在。我回望一生大大小小的挫折，祂一一讓我平安渡過。就算是我的癌症，祂也讓我很早發現，讓療程不至太辛苦。祂愛我不是因為我的功行，就算我信仰如一個幼稚園生般的時候，祂已經眷顧了我。只是我心靈遲鈍，每次過難關我都求主，但很多時候難關過後卻以為是自己的功勞，忘記了謝主。

現在我比較以前更加投入信仰生活。我時常參與彌撒、閱讀聖言、修讀神學課程以更明白我的信仰。我想我的恩寵增加了，也較接近天主。天主就透過這個治癒讓我體會到祂的愛，也讓我一步一步自願走向祂。

我寫下這篇文章，一方面是藉此感謝為我祈禱的各位朋友、神父、修女；也是聽從程明聰神父的叮嚀：遇到神蹟就要宣揚出去，藉神蹟讓人相信主的存在。這篇文章也是提醒我自己不要三分鐘熱度，要時常記著走向上主的承諾；也希望各位病友看到這篇文章建立信心！最後再一次感謝天主！

約納傳奇

李崇仁

一群旅客聚集在地中海東南岸一座小城的碼頭上，準備登船出海。海面粼粼波光，閃爍著午後陽光。蔚藍的海微風輕拂，平靜如鏡，仿似一隻溫馴慵懶的安哥拉貓。眾人都心情愉快，十分期待這次海上旅程。可是其中一位單身旅客看似忐忑不安，他攜帶的行李雖然輕便，但任誰都看得出他心裡負著重擔。上到船後，旅客們都很興奮地參觀船上的設施，只有這人跑到船艙內倒頭大睡，以為到了夢鄉便能逃避天上人間的所有事。

這人名叫約納，家鄉在以色列北部山區一條名為加特赫斐爾的小村落，與耶穌的成長地納匝肋及他首行神蹟之地加納都是咫尺之遙。某天，上主傳話給約納，吩咐他前往尼尼微城去，向當地居民宣佈，他們的邪惡已達到上主之前了，他們必須立即悔改。本來約納應該服從上主的指令，馬上從家鄉加特赫斐爾往東走八百公里到尼尼微城去。但是約納不想這樣做。尼尼微是亞述帝國的京城，而以色列人和亞述人是世仇，約納不願意參與拯救亞述人，寧願他們滅亡。

於是約納從加特赫斐爾南下走了一百公里來到海港約培，在此繳付旅費乘船西行駛出地中海，打算前往塔爾史士。塔爾史士在現今的西班牙南部，鄰近直布羅陀海峽。從約培往西航行往塔爾史士，需要跨越整個地中海，航程是四千公里。登上船後，約納便離開尼尼微城越來越遠，也離開天主越來越遠。天主給予約納充足時間及機會去醒察痛悔，但他執意要出海，不去考慮回頭是岸，於是天主決定給他懲戒。船隻在風平浪靜的海面航行了一段時間後，天主呼風喚雨，海面風浪大作，溫馴的小貓轉瞬搖身一變成為出柙猛虎，船在暴風巨浪中顛簸，看來整艘船很快便被撕碎。船上的人都驚恐萬分，他們把行李拋下海中以求減低船隻的重量，又向各自信奉的神祈求平安。然而約納好像已經放棄了求生，仍在船艙中呼呼大睡。船長來喚醒約納，叫他快向他的神呼求。這時眾人決定抽籤找出是誰引起這次災禍，結果他們抽中約納。約納也直認自己是罪魁禍首，因為從天主面前逃逸而導致這場風暴。約納自願犧牲，叫人把他拋進海裡，說這樣做風浪便會停止。眾人照他的話做了，風浪遽然而止。



約納被掉下海後，天主適時安排了一條大魚出現，把他吞噬了，他困了在魚腹裡三天。這三天約納深切反省，謙卑祈禱，他說：「我在患難中，呼求上主，他便應允了我；我從陰府的深處呼求，你便俯聽了我的呼聲。你將我拋入海心深處，大水包圍了我；你的波濤和巨浪掩過了我。我曾說：我雖從你面前被拋棄，但我仍要瞻仰你的聖殿。大水圍困我，危及我的性命；深淵包圍我，海草纏住我的頭。我下沉直到礁底，大地的門門永為我關閉。上主，我的天主！你卻從坑裏救出了我的性命。

當我奄奄一息時，我記起了上主；我的祈禱達於你前，達於你的聖殿中。敬奉虛無偶像的人，實在是捨棄了慈愛的根源。至於我，我要在頌謝的歌聲中，向你獻祭，償還我許的誓願。救恩屬於上主！」天主知道約納誠心悔改了，於是命令大魚將約納吐在陸地上。

約納劫難逃生，返回陸地後，天主再次吩咐他速往尼尼微城去，向當地居民宣告天主曉諭約納的事。這次約納不敢怠慢，立即奔赴尼尼微城，向眾人宣佈說：「還有四十天，尼尼微就要毀滅了。」尼尼微人便信仰了天主，立即宣佈禁食，從大到小，都身披苦衣。連尼尼微王也離開自己的寶座，脫去長服，披上苦衣，坐在灰土中。他還向尼尼微城全體臣民下令說：「人、牲畜、牛羊，都不可吃什麼；不可牧放，也不可喝水。人和牲畜，都應身披苦衣，人要懇切呼求天主，更要轉離自己的邪路，放棄手中的暴行。誰知道天主也許會轉意憐憫，收回自己的烈怒，使我們不致滅亡。」天主看到尼尼微人所行的事，知道他們離開了自己的邪路，遂憐憫他們，不將已宣佈的災禍降在他們身上。

約納眼見自己不辱使命，拯救了一座大城，本應十分高興和欣慰。但這位傳道員真的與別不同，他不忿天主對以色列的仇敵尼尼微人寬仁，竟然發起怒來。他向天主說：「我知道你是慈悲寬仁的，我早已想到你會對尼尼微人動憐憫而不降災禍給他們，所以才打算逃往塔爾史士去。現在我很痛苦，求收去我的性命吧。」天主質問約納說：「你的忿怒合理嗎？」約納出了城，坐在城東，搭了一個棚，坐在棚蔭下，要看看那城究竟要發生什麼事。上主安排了一株蓖麻，使它長得高過約納，為他的頭遮蔭，消除他的煩惱。約納很喜愛這株蓖麻。第二天清晨，天主安排了一條蟲子咬死蓖麻，使它枯萎。當太陽升起時，天主安排了炎熱的東風吹向約納，又使猛烈的陽光射在他的頭上，使他無法忍受，約納又再要求死去，他第二度說自己死了比活着還好。天主再次質問約納說：「你為這株蓖麻發怒合理嗎？」他回答說：「我發怒以至於死，是合理的！」上主於是勸誡約納說：「你為這株蓖麻，並沒有勞過力，」

也沒有使它生長，還憐惜它：它不過是一夜生出，一夜死去的植物；對尼尼微這座大城，其中有十二萬多不能分辨自己左右手的人，且有許多牲畜，我就不該憐惜他們麼？」

以上故事載於舊約的《約納先知書》，發生於公元前八世紀，距今大概有二千八百年。故事很有趣，好像一篇童話，富幻想性而有點荒誕，教人難以置信。甚麼魚可以把整個人吞噬呢？聖經只說這是一條大魚，沒有指明品種。當然地球上只有鯨才有這樣巨大。可是鯨是哺乳動物，不算魚類。然而我們不要拿著聖經來研究生物課，就接受這大魚是鯨吧。地中海有鯨嗎？是有的，而且品種不少，世界上最大的有牙捕獵動物抹香鯨便有在地中海游弋。一條成年的雄性抹香鯨體型有如一部旅遊巴士般龐大，把整個人吞沒可說綽綽有餘。誠然，一個人留在鯨腹三天沒有被咀嚼，被消化，被窒息而最終毫無損傷安全逃出的機會是微乎其微。但有文獻記載類似約納的事件曾經發生過數次。最聞名的一宗發生於1891年2月，21歲的漁夫詹姆士巴特利（James Bartley）乘坐捕鯨船在南美洲福克蘭群島海面作業，船隻被一條巨鯨襲擊，詹姆士墮海失蹤。之後其他漁夫捕獲一條鯨，剖開鯨腹後發現詹姆士在那裡，他在鯨腹困了三十六小時，人還活著，但眼睛已遭鯨的胃酸液體腐蝕而失明。後來詹姆士多活了十八年，他在1909年去世。這件事流傳了一百多年，雖然當時報章有報導，但因為太匪夷所思，很多人堅持不相信。到了今天，這件事孰真孰假已難下判語了。

至於約納的故事，如果你相信耶穌那你也必須相信這事蹟，因為耶穌曾親自替這事蹟背書。在《瑪竇福音》，耶穌指出約納的事蹟是一個徵兆，以後也沒有其他徵兆了。耶穌還說：「有如約納曾在大魚腹中三天三夜；同樣，人子也要在地府裏三天三夜。尼尼微人在審判時，將同這一代人起來，定他們的罪，因為尼尼微人因了約納的宣講而悔改了；看，這裏有一位大於約納的！」（瑪12:39-41）耶穌指出約納曾在魚腹三天三夜然後返回陸地，這預兆自己會在死後去到地府，經過三天三夜接著返回人間。尼尼微人聽從約納的宣講後悔改而得救了，在最後審判的時候，他們有資格連同當代的人去給那些不信與不悔改的人定罪。藉著引述約納的事蹟，耶穌預先披露了自己日後死而復活的奧秘，也闡明天主的愛涵蓋普世，各邦各族信奉主的人都能得救。有聖經學者認為約納在魚腹內三天其實已經死了，是天主讓他復活，這預示有一位大於約納的默西亞將來會死後三天復活。

約納傳在救恩史中屬於重要的一章。約納是十二位小先知之一。先知其實無大小之分，所說的信息並無輕重之別。所謂大小，是按有關該先知的書卷數量之多寡而定。在天主前所有先知都同樣尊貴。伊斯蘭教也奉約納為先知，他的事蹟在《可蘭經》亦有記載，內容與希伯來聖經大致吻合。約納的墳墓原來位於伊拉克尼尼微省的首府摩蘇爾市，可惜墳墓在2014年7月被「伊斯蘭國」武裝分子摧毀。

然而，無人能夠摧毀約納傳帶出之發人深省的訊息。約納有幸獲得天主信託，卻不肯履行他的先知職。他不走那幾百公里的路去尼尼微城，而選擇自費出海（聖經只記載他買了船票，沒有說價格多少，但肯定很貴），泛舟越洪濤遠奔數千公里外的彼岸。他違抗天主的指令源自內心的驕傲，自私，固執和妒忌。他知道上主慈悲寬仁，不忍降災禍給尼尼微人。但他不服氣，認為因為自己的民族最優秀才有資格獲得天主的恩寵，異民則不配享有。約納的事蹟使我們明白天主的慈悲及寬仁，也讓我們常懷謙遜與慈悲之心，尊重眾生，愛惜眾生。

約納在魚腹中所說的禱詞十分感人肺腑，他在災禍中依然信賴及讚美天主。任何人於危難時誠心懺悔與說這篇禱詞，相信可以打動到寬仁的天主，像尼尼微人一樣，像約納一樣，得到第二次機會。

在故事中約納兩次發怒，甚至以死相脅，情緒極為激動。天主兩次都這樣問他：「你的忿怒合理嗎？」任何人發飆時總是振振有詞，以無窮無盡的原因支持自己的憤懣。每次我們鬧脾氣時，應該暫停一下咆哮，放下情緒聽聽天主的質問：「你的忿怒合理嗎？」然後靜心地反省一下，向發泄的對象解答，也向天主解答。

上主向約納指出，一夜生出一夜死去的一株蓖麻已經堪受憐惜，更何況是一座尼尼微大城、其中之十二萬多未懂分辨善惡的人口與及眾多的牲畜呢？這和耶穌後來說的一句話前後呼應：「田地裏的野草今天還在，明天就投在爐中，天主尚且這樣裝飾，信德薄弱的人哪，何況你們呢？」（瑪6:30）天主就是如此憐愛世人，我們都有責任把主的愛傳揚世間。

天主委派不同的職務給每個人去傳揚他的愛。我們不要重蹈約納的覆轍，推卸上主所委的責任，而應該學習依撒意亞先知，欣然回應上主說：「我在這裏，請派遣我！」（依6:8）有誰買了往塔爾史士的船票？快些去退票！



聖女大德蘭於 1577 年後半年，以極短的時間寫了《靈心城堡》。時藉聖十字若望遇難，大德蘭處在烏雲密布、暴風大作、宗教與政治備受沖擊的年代，自己被監禁九個月。在風雨飄搖中，她在無比寧靜寫下《靈心城堡》，分享了她的靈修體驗，對基督徒的祈禱生活產生深遠的影響。

天主在神視中向大德蘭顯示一個極美的水晶球，具有城堡的模樣。她在其中看見七個住所，在第七重住所中，亦即中心處，榮耀的君王居住在那裏。祂美化並光照所有的住所，直達城外的牆壁。接受光照愈多的居民，也愈近城的中心處。城堡之外漆黑一片，滿是癩蛤蟆、毒蛇和其他毒蟲，而很多人靈魂正處於罪惡的靈魂狀況中。大德蘭將美麗的城堡展現在我們眼前。她邀請我們進去城堡裏，由漆黑的城外邁向城的中心處，好能分享君王的榮光。

靈修起步點：靈心城堡外

我們信了主，但在生活中直接或間接、有意或無意地拒絕接受天為「生命之主」，這好比生活在天主聖城之外。我們的「自我」充塞著私慾偏情，缺乏真、善、美的氣質。儘管如此，我們心靈深處卻早已充滿天主無限的光明，等待悔改更新，聽從基督福音及「真我」良心的聲音，藉著祂的恩寵走出「假我」，不再被魔鬼所欺騙。

第一層 靈修（初級）

聖女大德蘭認為人內可有七層靈修階段。人接受天主為生命之主及決心悔改，便進入第一層靈修。個人要透個認識自己，克制三仇，擺脫誘惑，纔能戰勝私慾偏情。人應謙卑學習「口禱」（我說-祢聽的方法），努力放下使人犯罪的人、事、物。

第二層 靈修（初級）

為了更容易聽到天主的聲音，並以信、望、愛的意識，清楚分辨主的旨意，清晰看出自己「假我」與「真我」的分別，不再容易被魔鬼及世俗所欺騙，這人應繼續積極修心養性，以口祈禱，並開始學習「默想」（祢說-我聽）天主聖言及其他聖書的祈禱方法。

第三層 靈修（中級）

因已將天主的話及旨意聽進去，除口禱及默想外，更開始對天主及近人常行愛德的行動，恆心默想，熱切祈禱，離開常犯小罪的「自我」生活，純樸地作「默觀」（祢我都不說，只是以心聽）的靈修生活，回歸真我，靜靜地直接碰觸天主的至善氣質，超脫受造物的羈絆，好能更與基督結合為一。

第四層 靈修（中級）

在主賜聖化心靈的聖愛及淨化靈魂的神枯中與天主度超性的「默觀生活」，主動繼續以口禱、默想、默觀的方式作靈修內省，積極參與同基督「神秘結合」的祈禱生活。

第五層 靈修（後級）

第一至三層是屬初學者的「煉路」；第四層是默觀者的「明路」；第五至七層是成全者的「合路」。要達到這層，必需將「真我」毫無保留地獻給天主，並無條件的愛主、愛人、愛真我，才能夠開始與祂神秘結合，在靈魂深底開始體驗到天主的氣質。

第六層 靈修（後級）

在這裡，人將進入能與天主結合的各種祈禱中。此時，人更要自由地讓天主將其靈魂的三司—即其理智、情感、意志—深深潔淨，好能與祂進一步神秘地結合。除非經歷此靈魂被淨化到體無完膚、無盡苦澀、無邊黑夜般的狀況，他深底的「真我」實在難以出現，其靈魂也不能愈來愈肖似天主，充滿真、善、美、聖的氣質。

第七層 靈修（後級）

靈魂充滿「假我」的「自我」經過整治，其聖潔自由的「真我」才漸漸出現，像基督的面容一樣，綻放出「天主肖像」本來的超性美麗，分享祂本身至聖潔的光輝、仁愛、喜樂、平安、自由等氣質。此時，這人更要謙卑，努力克己修煉。

以上第七層的靈修，只屬於這世界上暫時與天主「神性化的結合」（Transforming Union or Theosis）。真正永恆無盡地與天主本身「神性化的結合」之靈修，必需等到在天堂上纔全然出現。靈修是靈性上的修養，亦指在天主至聖聖三內(The Most Holy Trinity ad intra)的修養。原來，天主至聖聖三同時亦不斷向外溢出(The Most Holy Trinity ad extra)。天主創造天使及人類的最終目的，就是要與他們分享祂內在充滿著無限聖潔的自由、光明、仁愛、喜樂、平安等氣質的靈修或靈修生活，這是追隨基督的門徒常常所渴望的！

（參考：《聖女大德蘭的「靈心城堡」》- 大德蘭 St.Teresa of Avila 著。《我是祢的，我為祢而生：採訪大德蘭的水晶城堡》- 加爾默羅聖衣會修女著。）



Parish Group		堂區善會	
1 Knights of Columbus 哥倫布騎士會	Every 1st Monday	7:30-9:30 pm	Tony Leung 604-760-0669
2 CWL - Canadian Martyrs Parish Council 公教婦女會	每月第二週一	7:30-9:30 pm	Canderlla Yip 604-721-2697
CWL - Our Lady Queen of Parish Council	Every 2nd Thursday	7:00-9:00 pm	Anne Chong 604-618-8688
3 Legion of Mary 聖母軍			
English Legion (英)	Every Saturday	10:00am-12:00pm	Erlinda Pereyras 604-345-9773
English Junior Legion (英)	Every Wednesday	5:30-6:30 pm	Mary Waung 778-321-0618
Cantonese Legion (粵)	每週六	10:15am-12:00pm	Stella Lau 778-388-4577
Mandarin Legion (國)	每週六	3:00-5:00 pm	Ines Chen 778-707-9889
4 Choir Groups 歌詠團			
Rejoice Choir 歡欣歌詠團 (粵)	每週六	2:45-3:45 pm	Grace Lee 604-760-7583
Praises' Choir 佳音歌詠團 (國)	每週六	4:00-7:00 pm	Eddy Ho 604-649-0698
Angels' Choir 天使聖詠團 (粵)	每主日	7:30-11:00 am	Eddie Chan 778-869-3238
St. Mary's Choir 聖瑪利歌詠團 (粵)	每主日	9:00am-12:45pm	Patrick Ho 778-889-4808
Youth Choir 青年歌詠團	每月第二及三週五	7:30-9:30 pm	Mary Yuen 604-352-1681
Children and Young Adults Choir 兒童青年歌詠團	每月第二及四主日	9:00-9:50 am	Patricia Wu 778-996-7017
Family Choir (英)			Mikey Jose 778-866-5097
5 English Prayer Groups (英)	Every 2nd & 4th Saturday	7:00-9:30 pm	Frolin Ocariza 604-244-0297
6 Eucharistic Apostles of Divine Mercy			
慈悲天主宗禱會 (粵)	每月第一週五 (敬禮)	7:15-7:45 pm	Paula Mooney 604-842-8518
English (英)	Every 1st Thursday	6:00-7:00 pm	Elizabeth Wong 604-773-9852
7 Infant Jesus Prayer Group (英)	Every 1st Tuesday	7:00-7:30 pm	Robert O'Kane 604-2747995
8 Bible In Action 聖言動力 (粵)	每月第一週一	7:30-9:00 pm	Anthony Lam 604-725-3883
9 國語主領會 (國)	每週六	2:00-4:00 pm	Joseph Lu 778-928-3578

Parish Ministry		堂區服務		
1 Liturgy of the Word with Children 兒童聖道禮儀				
English (英)	Every Sunday	11:45am-12:30pm	Sr. Elisa Grignoli 604-274-4218	
Cantonese (粵)	每主日	10:00-10:45 am		
2 Altar Servers 輔祭會				
Cantonese (粵)	每週六	4:00-5:00 pm	Apries Chau 778-881-3381	
Cantonese (粵)	每主日	8:15-9:15 am		
Cantonese (粵)	每主日	10:00-11:15 am		
Mandarin (國)	每週六	5:30-6:30 pm		
English (英)	Every Sunday	11:45am-12:45pm		
English (英)	Every Sunday	5:30-6:30 pm		
3 Youth Ministry 青年牧民				
Cantonese (粵)	Every 3rd Saturday	5:15-7:00 pm	Clement Chan 604-727-8336	
English - CMYPC (英)	Every 2nd & 4th Saturday	7:00-9:30 pm	Frolin J. Ocariza 604-644-7366	
4 Extraordinary Minister of Holy Communion 非常務送聖體員	During Saturday & Sunday Mass		Fr. Henry Yeung 604-272-5563	
5 Lectors 讀經員	During Saturday & Sunday Mass		Brenda Tso 778-325-5687	
6 Bereavement Group 善別會			Candy Hui 604-512-9878	
何神父花地瑪祈禱會	粵語	每主日	7:00-8:00 pm	Fr. Anthony Ho 604-272-5563
Fr. Anthony's Fatima Prayer Group meeting	English	Every Monday	7:00-8:00 pm	fatheranthonyho@gmail.com.



REMEDIOS & COMPANY
Lawyers
李东尼律師事務所
Vancouver Richmond Surrey
溫哥華 列治文 素里

Offering Legal Services: 提供的法律服務:
 Wills & Estates 遺囑和遺產
 Real Estate 房地產
 Immigration 移民事務
 Corporate & Small Business 公司, 股份生意買賣
 Family 家庭事務
 Litigation 訴訟

Call Peggy at 604-688-9337
 Email: info@remedios.lawyer
 Website: www.remedios.lawyer

Advertising space available

廣告位招租

Please contact office for details

詳情請聯絡堂區辦事處

604-272-5563



Open the door to your financial future.



Eric Liu
555 W 12th Avenue
Suite 116
Vancouver, BC V5Z 3X7
604-323-1700
edwardjones.ca

Edward Jones

Canadian Martyrs Catholic Church
堂區指南
 加拿大殉道聖人天主堂
Parish Directory

5771 Granville Avenue,
 Richmond, B.C., V7C 1E8
 Phone/電話: 604-272-5563
 Fax/傳真: 604-272-5564

Emergency Sick Call /
 病危緊急聯絡熱線:
 604-729-7638

Parish Priests 堂區司鐸
 Rev. Anthony Ho (Pastor)
 何庭耀神父 (主任司鐸)
 Rev. Henry Yeung (Parochial Vicar)
 楊永明神父 (副主任司鐸)

Parish Assistants 堂區助理
 Canossian Sisters 嘉諾撒修女
 604-274-4218

Website: <http://cmartyrs.rcav.org>
 Email: cmartyrs@rcav.org

Parish Rectory 司鐸宿舍
 5680 Garrison Road, Richmond,
 B.C., V7C 2M2

Parish Office Hours
 堂區辦事處辦公時間

Monday to Friday 星期一至五
 9:00am to 1:00pm
 2:00pm to 5:00pm

Published by
 Canadian Martyrs Catholic Church



Sunday Mass 主日彌撒

Saturday 週六 4:00 pm (Cantonese 粵語)
 5:30 pm (Mandarin 國語)
 Sunday 週日 8:15 am (Cantonese 粵語)
 10:00am (Cantonese 粵語)
 11:45 am (English 英語)
 5:30 pm (English 英語)

Weekday Mass 平日彌撒

Mon. to Fri. 週一至週五 8:30am (English 英語)
 9:30am (Cantonese 粵語)
 Saturday 週六 9:30am (English 英語)



Sacrament of Reconciliation 修和聖事

Monday to Saturday 週一至週六 9:10 - 9:25 am,
 Saturday 週六 3:15 pm - 3:45 pm & 5:00 pm - 5:25 pm
 Sunday 主日 5:00 pm - 5:25 pm



For Infant Baptism & Marriage, please call parish office.

如欲查詢嬰兒聖洗及婚配聖事; 請致電堂區辦事處。



Parish Chaplaincy & Community Services 醫院探訪

If you would like our pastor to visit you and need to receive sacraments, please contact parish office.

如入列治文醫院, 請通知本堂你的入院日期, 以便安排個別探訪。



Emergency Sick Call 病危緊急聯絡熱線

In times of critical health condition requesting anointing, whether the parishioner is at home or in the hospital, please call us at 604-729-7638 for immediate assistance.

如教友病危在家或在醫院需要領受病人傅油聖事, 請致電604-729-7638聯繫我們以獲得即時協助。



Catechism 道理班 September to June 九月至六月

1. Children's Catechism (PREP) Every Wednesday 7:00 - 8:15 pm
 2. 成人慕道班 (粵) (Cantonese) 逢週二 10:00 - 11:30 am or 7:00 - 9:00 pm
 3. 成人慕道班 (國) (Mandarin) 逢週六 3:30 - 5:30 pm
 4. RCIA (English) Every Thursday 7:00 - 8:30 pm
 聯絡人 Co-ordinator: PREP Rayda Jalandoon 778-297-0133
 成人慕道班 Kathy Mok 604-805-1633

Parish Service 堂區服務組

Parish Service 堂區服務組		Co-ordinator 聯絡人	
1. Chinese Class	中文互動學習班	Tung Chi Ng	778-814-2863
2. PCA	堂區聯誼活動	Lena Chen	604-272-5563
3. 新移民服務		Grace Wong	604-271-8086

教宗 2024 年祈禱及福傳意向

四月 請為女性的角色祈禱

祈願女性的尊嚴和價值在每一種文化中都獲得承認, 她們在世界各地都不再遭受歧視。

五月 請為男女會士及修生的培育祈禱

祈願男女會士及修生透過人性、牧靈、靈修及團體的培育, 在各自的聖召中逐漸成長, 成為可靠的福音見證人。

六月 請為逃離本國的人祈禱

祈願這些躲避戰火或飢餓、被迫踏上危險和暴力旅程的移民, 在東道國獲得接納, 找到重啟生活的機會。

Papal Prayer Intentions for 2024

April For the role of women

We pray that the dignity and immense value of women be recognized in every culture, and for the end of discrimination that they experience in different parts of the world.

May For the formation of religious and seminarians

We pray that religious women and men, and seminarians, grow in their own vocations through their human, pastoral, spiritual and community formation, leading them to be credible witnesses to the Gospel.

June For migrants fleeing their homes

We pray that migrants fleeing from war or hunger, forced to undertake journeys full of danger and violence, find welcome and new opportunities in the countries that receive them.