

每週通訊 2026 年 3 月 1 日 四旬期第二主日



聖荷西華人天主堂—粵語組

San Jose Chinese Catholic Mission - Cantonese Group

新春祭祖彌撒時間: 星期日下午 3 時 (國粵英語)

地址: Saint Clare Parish - 941 Lexington Street, Santa Clara, CA 95050

網址: www.sjccc-cantonese.org

電郵: sjccc.cantonese123@gmail.com

主任司鐸

Fr. Carlos Olivera fr.olivera@sjccm.org

執行委員會

主席: Andrew Lin 秘書: Peter Chan 禮儀組: George Lam 服務組: Thomas Tse 康樂組: Cynthia Chan

財務委員會: Ida Chan, Andrew Mak, Daniel Leung, Canny Ho



† 教宗良十四世 † 四旬期是一段光明的路程，應為靜默和聆聽留出空間

(梵蒂岡新聞網) 曠野、魔鬼的誘惑，以及倚靠聖神，雖然聖神並未免除人類處境的艱辛，卻提供一個對抗欺騙與陷阱的方法。這就是耶穌經歷 40 天嚴峻試探的背景，也是四旬期第一主日禮儀所宣講的內容，教宗良十四世 2 月 22 日在三鐘經祈禱活動中以此進行了要理講授。教宗稱走向主的復活奧蹟是一段“光明”的旅程。

做補贖使生命綻放

教宗指出，福音所教導的做補贖不是目的，而是達到圓滿喜樂的行糧。它不僅是一種途徑，使人面對自身的限度，也是“超越這些限度，與天主密切契合”的大好時機。2 萬名信友聚集在聖伯多祿廣場，聆聽教宗的講話。

教宗說：“禮儀藉著生命之言，邀請我們將四旬期視為一段光明的旅程，通過祈禱、守齋與施捨，我們能更新與上主的合作，實現我們生命的唯一傑作。這意味著讓祂來消除罪惡在我們的生命中造成汙點、治癒的傷口，我們也要努力讓生命綻放出一切美善，直至愛的圓滿，這是真正幸福的唯一泉源。”

財富、名聲與權力：喜樂的替代品

接著，教宗援引聖保祿六世教宗的話，指出補贖非但不會使我們的人性貧乏，反而使其充實、潔淨和堅固。教宗良深知，面對惡的挑戰，人們會感到氣餒，去尋求那些“不費氣力就能獲得滿足的捷徑”。教宗提醒眾人警惕財富、名聲與權力的欺騙。

“耶穌也曾受到這些誘惑，這些誘惑其實只不過是我們為喜樂而受造的可憐替代品，最終，它們必然且永遠無法滿足我們，並使我們感到不安和空虛”。

暫時讓電視、廣播和手機靜音

最後，教宗依循聖奧斯定的教導，勸勉眾人從祈禱和慈悲善功的泉源中得到堅固。在這個為善的靜默愈發罕見的時代，教宗鼓勵眾人通過具體的克己，去尋找和推廣靜默。

“讓我們為靜默留出空間，暫時讓電視、廣播和手機靜音。我們要默想天主聖言，領聖事，聆聽聖神的聲音，祂在我們心中說話；我們要在家庭、工作環境、團體中彼此聆聽。我們要將時間奉獻給孤獨的人，尤其是年長者、窮人和病患。放棄多餘物品，將節省下的物品與有需要者分享”。

[節錄自 <https://www.vaticannews.va/zht/pope.html>]

讀經分享 - 耶穌顯容

本週讀經

讀經一：創世紀 12:1-4

讀經二：弟茂德後書 1:8-10

福音：聖瑪竇福音 17:1-9

天主曾經在一座高山上顯現給梅瑟和他的同伴，這是猶太人引以為傲的傳統。福音作者運用讀者們共同的知識，將舊約「天主顯現」(Theophany)的故事轉換成更新、更高層次的「基督(在門徒面前)顯現」(Christophany)的敘述。出谷紀中天主顯現的故事是瑪竇福音這段敘述的基本背景，作者將其應用在耶穌和三位同伴身上時，已超越了舊約的情景，而成為非常「基督化」的敘述：世上的、人性的耶穌以天主性的光華顯現，耶穌不僅「衣服潔白如光」(比較：馬爾谷的敘述)，而且「他的面貌發光有如太陽。」接著福音敘述「梅瑟和厄里亞也顯現給他們」。猶太信仰根據聖經的記載而發展出厄里亞和梅瑟並未死亡、而是被提升天的傳說(參閱：列下二 11；申三四 7)，這大概是他們能夠由天上「顯現」的原因。經文提到梅瑟和厄里亞「正在同耶穌談論」，卻未說明談論的內容，這談話的內容應該不是敘述的重點，因此不宜借用路加福音經文來強加解釋。他們二人在此出現，其作用應該是代表天上光華的分享者和見證者。

「雲中的聲音」就是「天主的聲音」，同樣表達的天主的顯現，內容則是勸勉在場的三位門徒：「你們要聽從祂！」這裡影射梅瑟在臨終前對以色列子民的宣告：「上主，你的天主，要由你中間，由你兄弟中，為你興起一位像我一樣的先知，你們應聽信他。」（申十八 15）這個容貌改變的耶穌就是天主的「愛子」（參閱：瑪三 17），是上主「由他們（門徒們）的兄弟中」興起的宣講者（申十八 18）。

所以，這個來自雲中的聲音其實是對整個事件的詮釋，說明耶穌是天主啟示的宣講者。把這段經文放在較大的福音脈絡下來看便能更清楚地明白，門徒們必須聆聽「苦難預告」（瑪十六 21），並透過「耶穌顯容」和「天主顯現」的經驗而得到勇氣接受這個苦難預告。三位門徒由於聽到天上聲音而「俯伏在地，非常害怕」。「害怕」是面對神的顯現最普遍的反應，而「俯伏在地與聆聽」則表達對於神的服從和朝拜（參閱：瑪二 11，四 9）。

正當門徒們由於看見耶穌改變容貌顯示威嚴而驚駭時，耶穌卻又以平常普通的面貌接近他們，並溫柔地撫摸他們，除去他們的恐懼。由於天上的顯現已經過去，梅瑟和厄里亞也已消失，耶穌已變回此世的、他們所熟悉的面貌，門徒們才敢再次注視祂。當他們下山時，耶穌命令他們「非等人子由死者中復活，你們不要將所見的告訴任何人。」這句話說明，只有在那個時候，人們才會明白「耶穌顯容（顯現）」的意義，同時也說明這是一個和「苦難預告」（瑪十六 21）緊密相連的事件。這段「耶穌顯容」的敘述充滿了猶太文學中的「默示（天啟）文學」，以及舊約中有關「天主顯現」報導的特徵（例如：山上、另一個面容、來自於天上的角色、雲彩以及天主的聲音）；經文沒有提供任何具體的資訊（連那座山的名字也沒有記載），門徒們也沒有聽見耶穌和梅瑟、厄里亞談話的內容。因此，整段敘述應該是一個「神的顯現故事」，目的在於說明「耶穌是誰」，並使讀者明白，天主子的光榮必須在苦難中才能被正確地瞭解。

[節錄自 <http://www.ccreadbible.info>]

下週讀經

讀經一：出谷紀 17:3-7

讀經二：羅馬人書 5:1-2,5-8

福音：聖若望福音 4:5-42

團體報告

1. 3/1 聖荷西華人天主堂舉辦新春祭祖彌撒及彌撒後的慶祝活動，所以 1:30pm 粵語彌撒暫停一次。誠意邀請您和親朋一起來歡慶新春、品嚐食品、欣賞表演，也鼓勵大家帶同賀年食物例如年糕、蘿蔔糕等等與眾分享。

日期：3/1/2026

時間：3pm 新春祭祖彌撒 (國粵英語)

4:30pm 新春慶祝活動

主禮：康恩德主教 Bishop Oscar Cantù

2. 3/7 (星期六) 胡允信神父主持四旬期粵語避靜，主題：「聖體聖事」，鼓勵教友熱心參加和領受修和聖事，詳情可參閱單張。

日期：3月7日(星期六)

時間：9:00am – 12:00pm

地點：St. Clare 禮堂

收費：費用全免。會提供簡單早餐及飲料。

截止日期：2月28日(星期六)

請到網上報名：

<https://sjccm.com/blog/2026/01/23/cantonese-retreat-with-fr-vincent-woo-3-7-2026/>

3. 3/8 四旬期第三主日，慈幼會士林健漢神父會為我們主持粵語彌撒。林神父會於彌撒前 (1p.m.) 為教友聽告解，請教友把握機會領受修和聖事。

4. 三藩市天主教總教區華人宗徒事務處舉辦四旬期粵語避靜

主題：你們悔改，信從福音罷 (谷 一:15)

主講：林健漢神父 Fr. John Lam, SDB

日期：2026年3月14日(星期六)

時間：9:30am - 3:00pm (9:00am 報到)

地點：St. Anne School Cafeteria - 1320 14th Ave., SF

費用：\$20/位 (包早餐、午餐)

查詢/報名：(415)614-5575 / sfchinesecatholic@gmail.com

網上報名：<https://tinyurl.com/2026LentRetreat>

當日有告解聖事。請於 2026 年 3 月 8 日或以前報名。

5. 三藩市天主教總教區華人宗徒事務處靈修滋養組舉辦,

「諒解與寬恕」四旬期粵語靈修退省

導師：Bernadette Hart, RSM

主講者：Gabrielle Lou, PsyD

日期：2026 年 3 月 28 日(星期六)

時間：9:30am - 4:30pm (9:00am 報到)

地點：St Patrick's Seminary, 320 Middlefield Rd,
Menlo Park

費用：\$50/位 (包括午餐及租用場地)

查詢/報名：(510)766-1250 / spiritenrichCM@gmail.com

詳情可掃描 QR Code,請於 2026 年 3 月 12 日或以前報名。

想瞭解退省內容及修院環境，歡迎收聽 CROSSradio「漫步心靈路」節目的訪問和介紹(重播 2/14 錄音節目)

<https://creators.spotify.com/pod/profile/sf-crossradio/episodes/021426-e3f1eh6>



6. 3/29 聖枝主日,我們邀請胡允信神父主持粵語彌撒。胡神父會於彌撒前 (1p.m.) 為教友聽告解，請教友把握機會領受修和聖事。

7. 四旬期內星期五教友(14歲以上)應守小齋, 4/3聖周五教友(18-59歲)需要守大小齋,以準備慶祝基督死而復活的逾越奧蹟。(小齋:即放棄取用熱血動物的肉類食品。大齋:即只可食飽一餐,其他兩餐只可進食少量食物,其餘時間只可取用流質飲品,而不能進食。)

四旬期第四主日和第五主日(3/15 和 3/22)彌撒後3pm,我們會在禮堂舉行團體拜苦路。茶會將較平時縮短。

8. SJCCM has an online Rosary Program every night at 8:00 pm via Zoom ID: 732 732 7732. The Cantonese Group will lead on the first Sunday and first Tuesday of the month. Everybody is welcome to join.

聖荷西華人天主堂玫瑰經線上祈禱。每天晚上八時舉行。Zoom ID : 732 732 7732。每月份的首星期日(3/1)和首星期二(3/3)將由粵語組負責領經，誠意邀請大家參加。

代禱閣


請為以下的弟兄姊妹的健康祈禱，祈求天主保佑他們早日康復。

- Patrick Tsim 詹志成、Wendy Chau、Tom Ho
- 周錦榮、Deacon Danny Wong
- Cecilia Jung (Renata's Aunt)
- Marie Kwan 和家人
- Joseph Hellen (Tony Lau's in law)
- Maria Chan、Larry Chan
- Esperanza、Ethan Wong (Jenny Chiu 的姻親、孫兒)
- 黃克鑣神父、Christopher Chikere (Fr. Angelbert 的父親)
- 瑪利亞•郭嬌梅 (Simon Lam 林大哥的太太)、Amie (Jason Chan 的太太)
- 陳美齡 (Kenneth Chan 的母親)、李任芳 (Daniel Leung 的母親)
- Bill Lei (Bryan 的父親)、陳錫鴻及陳錫禧 (Winnie 的哥哥及弟弟)
- 黃必強、James Lim (Mary Lim 的弟弟、丈夫)
- Virginia Butt、Jenny Chiu、Susanne Jung、周瑞英、Mei Takada

如需要家訪或為親友代禱，請聯絡 Winnie - winniecheng922@gmail.com 510-304-8383


捐獻須知

我們團體很需要大家支持，您的熱心捐助，能使我們繼續履行福傳的使命及應付日常營運開支。

請注意，自 **2026 年起**，我們團體按照 聖荷西教區 財務委員會 的規範，已於 **Heritage Bank of Commerce** 開立新的銀行帳戶，帳戶名稱亦正式更改為：**聖荷西華人天主堂 粵語組** 

*正式全名: Roman Catholic Bishop of San Jose, a Corporation Sole,
DBA San Jose Chinese Catholic Mission
The Cantonese Group*

捐獻方式：

- **支票或現金**：抬頭或信封面請寫給 “ **SJCCM Cantonese Group** ” 
- **郵寄支票**：郵寄到 725 Washington Street, Santa Clara, CA 95050
- **直接存入銀行或轉帳**：如需新的帳戶資料，請與 財務委員會 聯絡

- 有盈利的股票或基金轉讓：

Stock Transfer - Diocese of San Jose - <https://www.dsj.org/ways-to-give/stock-transfers/>

請在 “ This stock gift is for the benefit of ” 填下 “SJCCM - Cantonese Group” 。

並在 “ Pledge Payment ” 一欄中選擇 “ No ”

- 退休戶口 Traditional IRA 的 Qualified Charitable Distribution
- 公司捐獻配對基金 Company Matching Fund
- Donor advised fund, charitable lead / remainder trust
- 個人、退休戶口、公司退休金戶口、人壽保險、年金等受益人的捐獻

郵寄、入賬或捐獻後，請電郵至財務委員會: sjccm.c.fc@gmail.com 或發簡訊 至 Ida Chan : (408) 827-5354.

感謝您的支持！主祐大家！

聖荷西華人天主堂四十二週年慶祈禱文

歐神父邀請教友繼續為我們的團體同聲祈禱。

我們的天父，四十二年前的基督普世君王節，祢號召聖荷西華人天主教友們，建立一個充滿愛和使徒精神的團體。

這些年來，我們回應了祢的召喚，奉獻了時間、才能和財富，來建立並發展出有中華文化傳承的信仰團體。

當我們歡聚一堂慶祝這四十二週年紀念日時，我們祈求力量和勇氣，繼續致力於祢託付給我們的使命。願我們同心協力成為福音的光輝，啟發更多的弟兄姐妹認識並跟隨耶穌基督。

中華聖母，我們慈愛的母親，請為我們懇求代禱，使我們充滿聖神的德能，成為耶穌在世上的忠實門徒。

聖若瑟，請為我們祈禱！

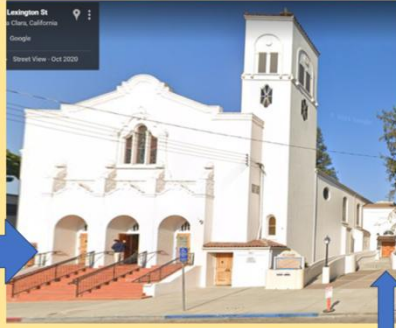
中華殉道聖人們，請為我們祈禱！

阿們！

特別報告

由本主日起直至另行通知，教友請利用側門進出教堂。不便之處，敬請見諒。

By request of Msgr. Cilia,
please do not use the
Church front doors.



Please use the side door