



我就是
生命的食糧

8-1-2021 乙年常年期第十八主日

聖道禮儀

讀經一：

出谷紀十六，2~15

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！你們領我們到曠野裏來，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。我已經聽見了以色列人的怨言。你給他們說：『在傍晚你們將要有肉吃，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，有鵓鴉飛來，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。」

這是天主的聖言

答唱詠：詠七七，24b；3，4bc，23~25，54

答： C | 3 2 1 2 1 Em | 5 3 - - | 1 6 6 5 6 C | 5 - - - |
 上 主 賞 給 他 們 (天 上 的 糧 食。

Am | 6 5 3 2 1 Em | 5 3 - - | 2 1 2 G7 | 1 2 C | 1 - - - | 1 - - - ||
 上 主 賞 給 他 們 天 上 的 糧 食。

答：上主賞給他們天上的糧食。

- 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。答
- 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。答
- 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。答

讀經二：

聖保祿宗徒致厄弗所人書四，17~24

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，穿上新人，就是按照天主的形像所造的新人，使你們度真實、正義和聖善的生活。

這是天主的聖言

阿肋路亞： 若一四，6

答：阿肋路亞。

領：主說：我是道路、真理及生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。

答：阿肋路亞。

福 音：

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耶穌，就對祂說：「老師，你幾時到了這裏呢？」

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：「天主要你們做的事，就是要你們信從他所派遣來的那一位。」他們又說：「那麼，祢行什麼神蹟給我們看，好使我們信服祢呢？祢要做什麼事呢？我們的祖先在曠野裏吃過瑪納，正如經上記載的：『祂把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，到我這裏來的，永不會飢餓；信從我的，永遠不會口渴。」

這是基督的福音



St. Thomas Aquinas Church

1501 S. Atlantic Blvd., Monterey Park, CA 91754
323-264-4448 (中文) stachinese@stampk.org



8-1-2021 乙年 常年期第十八主日

聖湯瑪斯堂新的疫情規範與提醒

- 如果您覺得身體不適，請留在家裡，不要前往公共場所。
- 經常消毒您的雙手。
- 教堂職員及教友義工在彌撒中做事奉時，必須面戴口罩，保持社交安全距離。

根據洛杉磯公共衛生管理局安全指南裡提到，無論您是否已經接種疫苗，在室內面戴口罩可以有效地降低傳播 COVID-19 的風險，特別是新的 Delta 變種病毒。

請繼續遵循所有規定指南，保護自己、親人和我們的大家庭，在教堂內請面戴口罩。

洛杉磯總教區 孩童青少年安全 關懷專欄：「你知道嗎？」

了解您的孩子都在看些什麼影片節目

隨著疫情解封，全國各地的電影院重新開放，身為家長的您，現在正是設立一個好的瀏覽網站的好時機：天主教新聞服務的工作人員從獨特的天主教角度評論電影，並指出那些被評等為 PG (輔導級)和 PG-13(特別輔導級) 等電影的內容：諸如裸體、咒罵和其他有問題的主題等內容。父母可以事先審查的孩子計劃想看電影或是可能在朋友家看的電影。與您的孩子談談，如果朋友想看輔導級以上的電影，他們應該怎麼做，以及為什麼您希望他們避免觀看某些電影的原因。有關電影影評，請上網：
catholicnews.com/movie-reviews/

特別捐款 美中天主教交流協會 USCCA

下主日 8 月 8 日，將會有美中天主教交流協會的傳教募款人員蒞臨本堂，告訴我們他們如何在中國支持贊助修士和修女進行福傳牧靈以及傳揚天主教信仰的事工。USCCA 是唯一一家致力於將美國教會與中國天主教徒連結起來的全國性天主教非營利組織。很少有人意識到中國有超過 1200 萬天主教友，儘管他們生活在政府嚴格的監管、困難重重的環境之下，他們依然繼續為自己的信仰作見證，並為教會和社會服務。

USCCA 透其網際網路、平面媒體、靈修講座系列、實地考察和兩年一次的全國會議，向美國民眾提供中國教會情況的相關重要信息。與附屬組織合作，培訓平信徒傳教士、天主教和靈修文獻翻譯以及提供前往中國的美國人，中國天主教相關的信息資訊，目前正致力於為中國國際學生在美國就讀高中及大學，學習天主教相關的課程。敬請踴躍支持！

8-1-2021 乙年常年期第十八主日

聖湯瑪斯教堂華人傳協會消息

※ 中文主日線上 zoom 彌撒 Meeting ID: 3901142241

耶穌聖心彌撒：8月6日為首星期五敬禮耶穌聖心，早上 8:00am 開始有全日朝拜聖體，聖體龕前面有登記表，歡迎登記時段朝拜聖體。晚上 6:30 開始誦念玫瑰經，晚上 7 時正有彌撒。歡迎參加。

華人輔祭訓練：時間：8月7日(週六)下午 2:00pm-4:00pm 在教堂進行輔祭員培訓，請現任的輔祭員參加，同時歡迎 10 歲以上已初領聖體，願意參與彌撒事奉的學生們。聯繫：Josephine 陳 626-240-9535，Mary 李永婷 626-823-0405

靈修講座：8月15日(主日)歡迎韓大輝總主教親臨聖湯瑪斯堂，早上 9:30 舉行感恩祭，彌撒後有講座，午餐供應。主題是：「聖若瑟的父愛」。講座時間：早上 11:00 至中午 12:00 之後有午餐供應。地點：禮堂。費用：每人\$5 元。今天開始在教堂外面售票。連繫：葉慧娜 626-780-3271，王燕寶 626-643-3001。

租借場地登記：堂區辦公室已開始登記今年八月到明年六月的場地租借，請各善會團體的負責人於 8 月 4 日前將「登記表」交回堂區辦公室。所有教友都必須同意遵守洛杉磯縣公共衛生局 COVID-19 規定。為了安全考量我們的神父及工作的職員，堂區辦公室、神父宿舍的餐廳、廚房、影印室都不在場地租借的範圍中。在有更進一步的通知之前，上述的區域範圍禁止進行公眾活動。場地租借預訂日期將從 2021 年 8 月 19 日開始，各善會團體負責人必須接到堂區辦公室電郵通知確認，才算是登記完成，開始可以使用。登記表可以向堂區秘書 Linda 索取 323-264-4447 分機 102 或電郵 parishoffice@stampk.org。

紅十字捐血救人一命：時間：8月22日(主日)早上 8:30am~2:30pm。地點：禮堂。請上網預約登記 redcrossblood.org 後輸入 stthomasmp。另外，請注意本次活動僅是捐血活動，不提供任何疾病檢測(諸如新冠肺炎)。

STA 讀書會：每週一晚上 8:30-9:45 線上 Zoom 分享：教宗若望保祿二世傳記《希望的見證》歡迎大家參與。ID：85626747543 密碼：1501 指導神師：劉振田神父。連絡：余佩瑜 626-379-9103。

慕道班：將於九月份開課，敬邀還未認識天主的朋友來參加，同時 18 歲以上成人教友尚未領堅振者，亦歡迎參加慕道班課程，可於明年復活節前夕(4/16/2022)領受聖洗及堅振聖事。聯繫：Henry 陳忠貴 626-2980236，Pearl 田素珍 425-466-5657。

STA 小學招新生：歡迎親朋好友有興趣就讀天主教小學(幼稚園至八年級)的孩子，請致電 (323) 261-6583 或電郵 info@stampkschool.org，可以安排小學參觀。

堂區捐款報告：本堂區上主日 7/25: \$6,911.00 元(短缺\$589 元)，平均堂區一週開銷約\$7,500 元，感謝大家支持教堂維持費與福傳工作！。歡迎上網捐款 membership.faithdirect.net/CA779，或上堂區網站 STAMPK.org 點選 e Giving。謝謝大家的支持！

百人百串玫瑰經本週祈禱意向：

✚ 請為嚴重病人求健康：劉惠惠，王振宇，周浩賢。

✚ 請為病人求健康：趙興立，Michael Lau。

✚ 請為 吳嘉寶，彭芷瑤，費卓爾 的所有需要祈禱。

✚ 請為新亡者的靈魂永安祈禱：馬維勝。

※如您希望百人百串玫瑰經團為您祈求的意向祈禱，請聯絡：米蘭花 626-289-0744 或華人辦公室 323-264-4448。

關懷代禱父啊！祢所愛的人病了，請祢治癒他們吧！阿們！

孫蘭，王海瀛，劉戊鏗，米蘭花，李玉偉，趙興立，陳三，金菲莉，余王玉玉，張武雄，李碧玉，李冰清，葉素貞修女，慧明，吳家盈，徐岳五，劉惠惠，陳輝神父，雷洪貴，鄧美娟，張林秀卿，Juliana 許，周春和，嚴奚慶舫，許斐德修女，袁偉雄，王振宇，徐閻峻雲，曾良玉，張碧雲(澳門)。



蒙市 聖湯瑪斯堂 本週彌撒意向



感 恩

楊少華、楊雪虹全家，Jeffrey 蔡及家人，楊瑞、王曉松(四)，鄭弘、黃曉琴(一)
趙麗，Angela Lee 及家人(三)，陳明娟及家人，譚蘭香(八)，羅嬋雁，林允錦、陳月彩(五)
余佩瑜及家人(五)，馬國英及家人，劉鎮邦、黑幼靜(七)，曾慶斯、張麗珍、曾姍(十)
樓華期、吳蓉(四)，Holly 潘及全家(四)，蔣俊育、朱萍、蔣熙文(四)

求恩：(求平安、身體健康、工作順利...等)

楊曉春及家人(四)，陳家星(五)，鄒忠禮(三)，鄒麗文(三)，陳喻全家(四)
余玥儒及家人(九)，陳明娟及家人，劉忻忻為妹妹劉惠惠(五)，尹崑崙及家人(八)
李碧香及家人(七)，李楠為弟弟李猷輝(三)，鄭美芳、陳聖响及家人
李玉青及全家(二)，朱承先、王培明為朱藝、朱和睿、朱婉婷(二)
林雪琴為先生陳揚強(十)，李楠為女兒趙翼堯、兒子趙帝求對象順利(四)
鄭錦生、蕭燕秋及家人(六)，吳嘉寶為孫女彭芷瑤(一)，何品強及家人(一)
林玉強，林瞻，林磊思(三)，Holly Pan 為兄長潘俊傑(五)
米蘭花求主降福學校和兒女孫輩們順利平安(二)
谷睿珩為父親谷毅貴、母親米蘭花一切順利、姐姐谷睿瑄(十)
余秀娟為兒子周浩賢(八)，楊晰暢為吳英、邊淑艷(一)
周芳芳、周清松(二)，呂月華及家人(四)，何本義，何慧，余品英(五)

堂區辦公室聯繫

堂區辦公室: (323) 264-4447
華人辦公室: (323) 264-4448
堂區電子郵箱: sta91754@gmail.com
華人電子郵箱: stachinese@stampk.org
堂區網站: STAMPK.org
華人網站: chinesecatholic.org
傳 真: (323) 264-2524
禮堂租賃: (323) 264-4447 ext. 102

堂區職員

Fr. John Kyebasuuta—本堂主任神父
FrJohn@stampk.org Ext. 108
Fr. Justin 劉振田神父—副本堂神父
FrJustin@stampk.org Ext. 106
Lorraine Melendez—堂區經理
LMelendez@stampk.org Ext. 103
Linda Almaguer—堂區秘書
LAlmaguer@stampk.org Ext. 102
Sherry 許容榕—華人辦公室職員 (一四五)
stachinese@stampk.org Ext. 104
Jessie 王 萍—華人辦公室職員 (一二三)
JWang@stampk.org Ext. 105
堂區孩童安全保護 - 323-264-4447

聖湯瑪斯小學

小學辦公室: (323) 261-6583
Stefanie Lutero - 校長
e-mail: SLutero@stampkschool.org
小學電子郵箱: info@stampkschool.org
網站: stampkschool.org

堂區宗教教育

辦公室: (323) 264-1338
Ana Martinez - 協調負責人
e-mail: stareligioused@stampk.org

彌撒時間表

星期六 Vigil	5:30 PM (英文)
星期日	8:00 AM (英文)
	9:30 AM (中文)
	11:30 AM (英文)
	1:30 PM (西語)
	3:00 PM (粵語)
星期一	7:00 PM (中文)
星期二	8:00 AM (英文)
星期三	8:00 AM (中文)
星期四	8:00 AM (英文)
	7:00 PM (西語)
星期五	8:00 AM (英文)
	首週五晚上 7:00 PM
星期六	8:00 AM (英文)

Zoom Links & Passwords:

英文彌撒 Masses:

<https://us04web.zoom.us/j/311575271>
Meeting ID:311575271 Password: Mass

*週四早上 8 AM 英文彌撒:

<https://us02web.zoom.us/j/5897232327>
Meeting ID:5897232327 Password: 1501

西班牙語彌撒:

<https://us04web.zoom.us/j/912501465>
Meeting ID:912501465 Password: Misa

中文彌撒:

<https://zoom.us/j/3901142241>
Meeting ID: 3901142241

蒙市中文慕道班每週日晚上 7:00 pm

Meeting ID: 8799912203 Passcode: 1205