

這
是
我
的
兒
子
，
你
們
要
聽
從
祂
。

3-13-2022 丙年四旬期第二主日

聖道禮儀

讀經一：

創世紀十五，5~12，17~18

那時候，上主領亞巴郎到外面，對他說：「你仰觀天空，如果你能夠數得清，就數一數星星吧！」又對他說：「你的後裔也要這樣多。」亞巴郎相信了上主，上主就以此算為他的正義。上主又對他說：「我是上主，我從加色丁人的烏爾領你出來，是要把這片土地賜給你作為產業。」亞巴郎說：「我主上主！我怎能知道我要佔有這片土地為產業呢？」上主對他說：「你給我帶來一頭三歲大的母牛，一隻三歲大的母山羊，一隻三歲大的公綿羊，一隻斑鳩和一隻鴿子。」亞巴郎便把這一切動物都帶來了，把牠們一一從中間剖開，分成兩半，相對地排列成兩行，只有飛鳥沒有剖開。那時有鷲鳥落在這些肉塊上，亞巴郎就把牠們趕走了。太陽要西沉的時候，亞巴郎昏沉的睡著了，忽然覺得非常陰森，就害怕起來，日落天黑的時候，突然有冒煙的火爐和燃燒的火炬出現，從那兩行肉塊中間經過。那一天，上主和亞巴郎訂立了一項盟約說：「我要賜給你後裔的這片土地，就是從埃及河直到幼發拉底河之間的土地。」

這是天主的聖言

答唱詠： 詠二六，1a；1~14

答： $\text{Dm} \quad \text{G} \quad \text{Dm} \quad \text{F} \quad \text{Gm} \quad \text{Am} \quad \text{A} \quad \text{Dm}$

上主 是 我的光明，(我的救 援。 上主 是 我的光明，)我的救 援。

答：上主是我的光明，我的救援。

一、上主是我的光明，我的救援，我還畏懼何人？上主是我生命的保障，我尚害怕何人？答

二、上主，求祢俯聽我的呼聲，求祢憐憫我，俯允我。答

三、我一想到祢，心裡就說：「你要尋求上主的慈顏！」上主，我切望仰瞻祢的慈顏。求祢不要轉面不顧，祢發怒時，不要趕走祢的僕人。祢一向是我的救援。答

四、我深信在這人世間，必能見到上主的美善。你要鼓起勇氣，期待上主；你要振作精神，等候上主。答

讀經二：

聖保祿宗徒致斐理伯人書 三，17~四，1

弟兄姐妹們：你們要一同效法我，也要注意那些按我們的榜樣生活而行事的人，我曾多次對你們說過，現在又含著淚說：有許多人，行事為人，是基督十字架的敵人；他們的結局是喪亡，他們的神是自己的肚腹，以羞辱的事為光榮，只思念地上的事。對我們來說，我們的家鄉是在天上，我們等待主耶穌基督我們的救主從那裡降來，祂將使萬有屈服在祂權下，祂必運用這大能，使我們卑賤的身體，改變得相似祂光榮的身體。

因此，我所眷愛和懷念的弟兄姐妹們，我的喜樂，我的冠冕。我可愛的諸位！你們應該在主內屹立不搖。

這是天主的聖言

福音前歡呼詞： 谷九，7

答：基督，天主聖言，願光榮歸於祢！

領：有聖父的聲音從彩雲中發出說：這是我的愛子，你們要聽從祂！

答：基督，天主聖言，願光榮歸於祢！

福 音：

聖路加福音九，28b~36

那時候，耶穌帶著伯鐸、若望和雅格上山去祈禱。正祈禱的時候，耶穌的面貌就改變了，祂的衣服潔白發光。忽然有兩個人，就是梅瑟和厄里亞，同祂談話。他們顯現在光耀中，談論耶穌去世的事，就是祂在耶路撒冷將要完成的事。伯鐸和同伴都昏昏欲睡。他們一清醒過來，就看見祂的光耀和在祂旁邊站著的兩個人。二人正要離開時，伯鐸對耶穌說：「老師，我們在這裡真好！讓我們搭三個帳棚：一個為禰，一個為梅瑟，一個為厄里亞。」原來他不知道在說什麼。他說這話的時候，有一片雲彩遮住了他們。他們進入雲彩時，門徒們就害怕起來。雲中有聲音說：「這是我的兒子，我所揀選的。你們要聽從祂：」這聲音發出後，只見耶穌獨自留在那裡。在那段日子，門徒都嚴守秘密，沒有把所見的事告訴任何人。

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



3-13-2022 丙年 四旬期第二主日



The
Season
of
Lent



四旬期期間，鼓勵教友可以做的 10 件事：

- 一、辦告解：與堂區辦公室連繫，安排約見神父。
- 二、除了主日彌撒之外，多參加一台彌撒，或是避靜講座。
- 三、祈禱、唸經/或閱讀每日讀經。
- 四、抽時間，靜下心與天主心靈對話。
- 五、特別為自己的家人/家庭做一件好事/貢獻。
- 六、為外人做一件善事/善舉。
- 七、從別人的身上找到他/她的優點長處並且當面讚美他/她。
- 八、從自己的內心真正寬容原諒他/她(那位曾經傷害過你的人)。
- 九、釋懷放下過去，感恩珍惜你現在所擁有的福氣與恩寵。
- 十、不要過度苛求自己/不要思想言論評判別人

四旬期守齋：大齋一年須守兩次，即聖灰禮儀日，以及聖週五；而小齋則是在四旬期內的每一個星期五都應守小齋。年滿 18 歲至 59 歲教友應守大齋，當天禁食肉類，只吃一餐飽。而小齋則是 14 歲以上教友，在四旬期內的每個星期五都應守小齋，當天禁食肉類。守齋不在形式，而在刻苦補贖的精神。

四旬期濟飯盒活動：邀請教友們帶一個濟飯盒回家，在四旬期的星期五，一起克苦守齋，將省下來的零錢，投入濟飯盒，等到復活節再把盒子交回，幫助有急需、困苦的人，給予最好的支援與協助

四旬期拜苦路：每星期五晚上七點(除了首週五 3/4 & 4/1 聖週五)，以下為四旬期拜苦路服務：

3月18日宗教教育(英文)

4月8日沒有拜苦路，晚上 7:00pm 有四旬期和好聖事。

3月25日天主之母聖母軍(粵語)

4月1日西裔團體(西班牙語)

和解聖事：4月8日沒有拜苦路，晚上 7:00pm 在本堂舉行四旬期和好聖事。有多位神父以多種語言聽告解，請教友利用時間在四旬期妥善辦告解聖事。

協力福傳 Together In Mission 由總教區推動，可以幫助超過 67 個教堂，74 所天主教學校。本堂 2022 年捐款目標：\$32,931 元，已籌得款項：\$7,157 元，欲認捐：\$10,370 元。請繼續為此意向祈禱並踴躍支持，信封請寫 STAC429，統一交給辦公室；再轉呈總教區。

本堂小學開放參觀：4月9日早上 11:00-下午 2:00pm 將舉行 Open Hours 對外開放歡迎參觀，如果您有小朋友想要就讀天主教小學，請洽小學電話(323)261-6583。請看經文單第 8 頁的小學宣傳單。

堂區輔祭訓練：堂區禮儀組將於 3 月 19 日下午 3:00pm 在聖堂內舉行輔祭訓練，更詳細的資料，可聯繫堂區辦公室。華人輔祭訓練預計將於夏天舉行。

歡迎歸來：本堂神父 Fr. John 3 月 10 日已於平安順利返美，遵循美國疾病管理局規定，需要居家隔離 10 天，感謝大家為他的平安祈禱。

特別捐款：下主日(3/20)將有二次奉獻，由洛杉磯總教區發起，特別為戰亂中的烏克蘭籌措捐款，屆時請大家踴躍支持。

堂區捐款報告：本堂區上主日 3/6：\$6,887 元，短缺\$613 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！聖灰節\$3,069 元，首週五敬禮耶穌\$100 元。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！

洛杉磯總教區 孩童青少年安全 關懷專欄：「你知道嗎？」 在事奉服務時，如何保持建立人與人之間界限的重要性

一個良好牧靈福傳事工的存在，應該是他/她與即將要去服務的人之間保持並建立一個尊重健康的界限。在事奉服務時必須意識到何謂健康的界限，以及什麼情況是適合的，什麼是不適合的；因為違反這些原則所造成的風險，可能會造成嚴重的傷害。因此，保持建立良好的界限會使關係更健康。有關如何在事奉服務時，保持建立界限的更多信息，請上網：lacatholics.org/did-you-know/。

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

培訓和靈修講座：耶穌會姜有國神父現任波士頓大學(BC)神學院教授。每個月的第二主日中文彌撒後，本主日(3/13)上午 11:00am-12:00pm。主題：婚姻，永恆之愛的盟約。地點：禮堂或網上(同中文彌撒的 ID)。歡迎大家一起參加，加強並活躍自我的靈修生活。

健康舞班：每主日粵語彌撒後在藍棚下 4:00-5:30pm 由 Winnie 老師帶領的免費健康舞班，歡迎大家參加。連繫：石建蓉 323-712-5711。

四旬期『粵語信仰講座』：時間：3月29日(星期二)晚上 7:30 至 9:30pm。主講：程明聰神父 (Fr. Francis Ching)。地點：zoom 直播 ID:76947583612 無需密碼，費用全免，敬請預留時間參與。

四旬期『粵語避靜』：時間：4月9日(星期六)早上 9:30 至中午 12:30。主講：Sister Grace Yip 地點：zoom 直播 ID:76947583612 無需密碼，費用全免，敬請預留時間參與。

嬰兒洗禮：有意在復活節主日(4/17)為嬰兒領洗的父母，請與華人辦公室登記報名 323-264-4448 按 0。嬰兒洗禮前，父母和代父母務必參加洗禮課程。代父母應由嬰兒的父母親自邀請認識，並已領堅振的教友。

蒙市華人慕道班：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。

每個主日晚上 7:00 pm-9:00 pm，Zoom ID: 890 9901 8814，Passcode: 1501。

本主日主題：四旬期與聖週禮儀的意義。 主講：馬明睿 弟兄/劉欣 姊妹。

歡迎上網下載報名表及課程表：www.chinesecatholic.org/sta_cca/rcia/

※ 請為候洗者祈禱：李本修、趙博琛、黃天柱、周夢啟、杜海、陳沛兒

堅振：陳瑞蘭、何本義、朱和睿、朱苑婷。

STA 讀書會：每週一晚上 8:30-9:45 線上分享：教宗若望保祿二世代表作《身體神學》歡迎參與。ID：85626747543 密碼：1501 指導：劉振田神父。連絡：余佩瑜 626-379-9103。

聖方濟(粵語)信仰分享家聚：時間：3月1日開始，每第一及第三個週二晚上 8:30~9:30pm。聯繫：May 葉 626-780-3271；Vicki 鄧 626-863-6081。ID: 76947583612，無需密碼。

芥子讀經班：時間：每週四晚上 8:00~9:30pm。3月17日將開始新的主題：路加福音，歡迎舊雨新知參加。連繫：劉鎮邦 213-675-3688。Zoom ID：81884536879，密碼：1501。

小德蘭家聚：時間：每第一及第三個週五晚上 7:45~9:30pm。連繫：朱萍 626-759-0142，喬偉剛 626-264-5800。Zoom ID：5996663354，密碼：1501。



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，周浩賢，雷文潔，李玉偉，薛福官。

✚ 請為病人求健康：李作義。

✚ 請為 侯金成，顧麗華，費卓爾，Grace 翟 的所有需要祈禱。

※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，李冰清，葉素貞修女，慧明，吳家盈，劉惠惠，雷洪貴，鄧美娟，張林秀卿，周春和，嚴奚慶舫，吳越璇，袁偉雄，Juliana 許，曾良玉，張碧雲(澳門)，潘良雯，鄧興賢，翟翠茹，費卓立，雷文潔，池愛英。



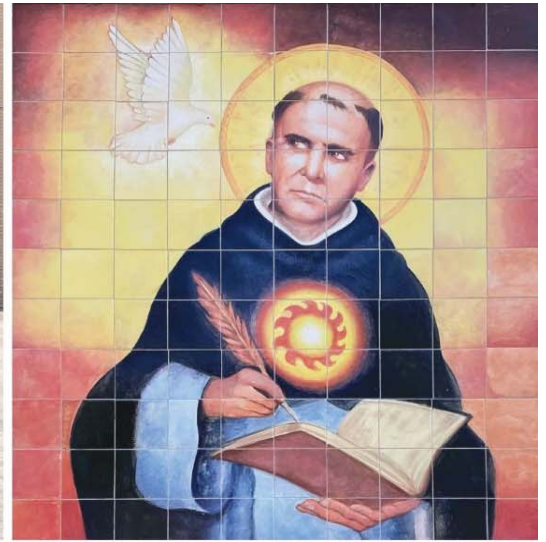
蒙市 聖湯瑪斯堂 本週彌撒意向

感 恩

楊雪虹、楊怡莎及全家，Jeffrey 蔡及家人，余品英(七)，王萍及家人，余佩瑜及家人(七)
馬國英及家人，陳明娟，何本義，何慧，陳美智及家人(九)，Holly 及全家人(八)
劉備都、潘良雯(七)，Rose Wu(三)，施珠英及家人(二)，鄭弘、黃曉琴(二)，陳忠貴(一)，
張淑深、王燕樂、Agnes Truong (七)，薛瑪莉全家(三)，黃小鳳(五)，吳嘉寶及家人(五)
朱勇(五)，Grace 翟 (一)，周稚傑、周王健華(一)

求恩：(求平安、身體健康、工作順利...等)

楊曉春及家人(一)，陳家星及家人(七)，鄒忠禮(八)，鄒麗文(八)，余玥儒及家人(一)
劉忻忻為妹妹劉惠惠(七)，李玉茹、李玉明、李玉青及家人(一)，潘明勇 (一)
李楠為弟弟李獻輝(三)，林允錦為姐夫李作義、姐林麗珠(三)，羅惠卿(二)
鄭美芳、陳聖响及家人，王喃，張亞云，楊忠平，Aaron, Dorothy，陳喻(七)
Tom Chen 為 Henry Chen 求皈依順服天主(十)，何玲(五)，吳熙鴻(五)
尹崑崙及家人(四)，林允錦、陳月彩(五)，薛瑪莉為爸爸薛福官(二)，劉備都、潘良雯(五)
米蘭花求主降福學校和兒女孫輩們順利平安(三)，何慶為妻子梁美晴母子(四)
朱真真(五)，林勇(六)，徐永如、朱邦彥 (二)，徐永如為元捷民、楊正雄，林秀枝及家人(三)
那瑛為長輩田福玲、Rosa(五)，林承恩(一)，林桂建、張蘭欽(九)
谷睿珩為父親谷毅貴、母親米蘭花一切順利、姐姐谷睿瑄(一)
周芳芳、周清松(三)，Jerry 葛、陶瓊為姊夫 David Hayes 早日康復(四)
羅曙光為女兒高愷悌求生產順利母女平安(一)，林玉強，林瞻，林磊思，陳強，林婷(四)
朱承先、王培明為妹妹王培琴，王培人求手術順利平安早日康復(十)
鄭美芳為疫情早日結束(七)，米蘭花為中國教會順利平安早日開啟彌撒



St. Thomas Aquinas
Catholic School

OPEN HOUSE

FOR PROSPECTIVE FAMILIES

Saturday | April 9, 2022 | 11:00AM - 2:00PM



St. Thomas Aquinas Catholic School, serving students in grades TK-8, **NOW ENROLLING FOR 2022-23!**



Catholic Mission

- Daily religious instruction
- Weekly all-school mass
- Schoolwide faith activities



Morning & After School Care



1:1 iPad Program



Hot Lunch Program



Music & Spanish Classes



Athletic Programs



Extracurricular Activities

- Academic Decathlon
- Robotics
- Yearbook
- Student Council
- Garden Program
- Dance



St. Thomas Aquinas Catholic School
1501 S. Atlantic Blvd., Monterey Park, CA 91754
323-261-6583 | info@stampkschool.org | www.stampkschool.org



sta_mpk_school

蒙市聖湯瑪斯堂
華人傳協會 CCA

主席團
蔡小鵬 626-261-9372
王燕寶 626-643-3001

秘書
潘東 213-210-4111

禮儀組
劉欣 626-623-0076
朱萍 626-759-0142

福傳組
田素珍 425-466-5657
陳忠貴 626-298-0236

靈修組
葉慧娜 626-780-3271
鄧麗霞 626-863-6081

關懷組
楊雪虹 562-316-9858
朱勇 626-200-9889

長青組
羅曙光 626-512-2721
王鶴蓉 323-721-5190

青年組
Agape 愛加倍
譚卓琳 626-689-0277

青少年聖母軍
岳德帆 626-905-7929

宗教教育組
朱威 626-780-7517
巨克昌 414-379-8815

愛心服務組
石建蓉 323-712-5711
陸蔚虹 626-231-9589

網路傳媒組
潘東 213-210-4111

財務組
張永安 626-532-2728
李美芳 626-315-7829

籌款組
李美芳 626-315-7829

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:

Zoom ID: 311575271

Password: Mass

***週四早上 8 AM 英文彌撒:**

Zoom ID: 5897232327

Password: 1501

西班牙語彌撒:

Zoom 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: 89099018814

Passcode: 1501