

2026年03月19日-堂區消息



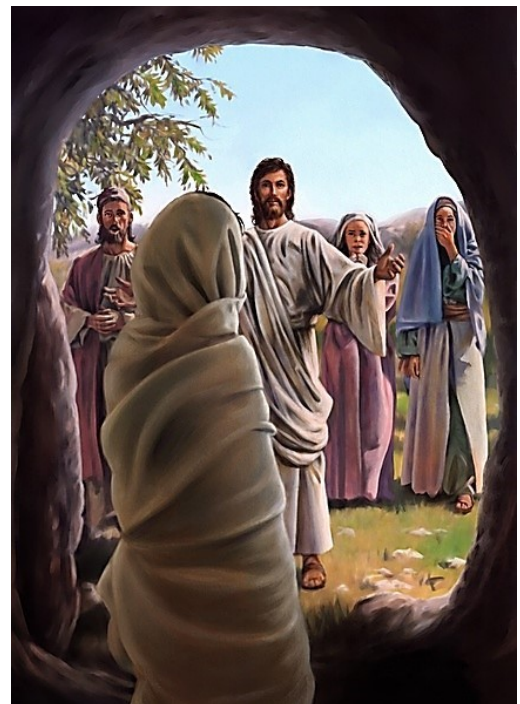
四旬期第五主日

厄則克耳先知書37:12-14. 詠 130:1-2, 3-4, 5-6, 7-8羅馬人書8:8-11. 若望11:1-45.

與基督同死，死於自我

即使朋友對祂感到失望，門徒也誤解祂，耶穌仍然清晰而堅定。

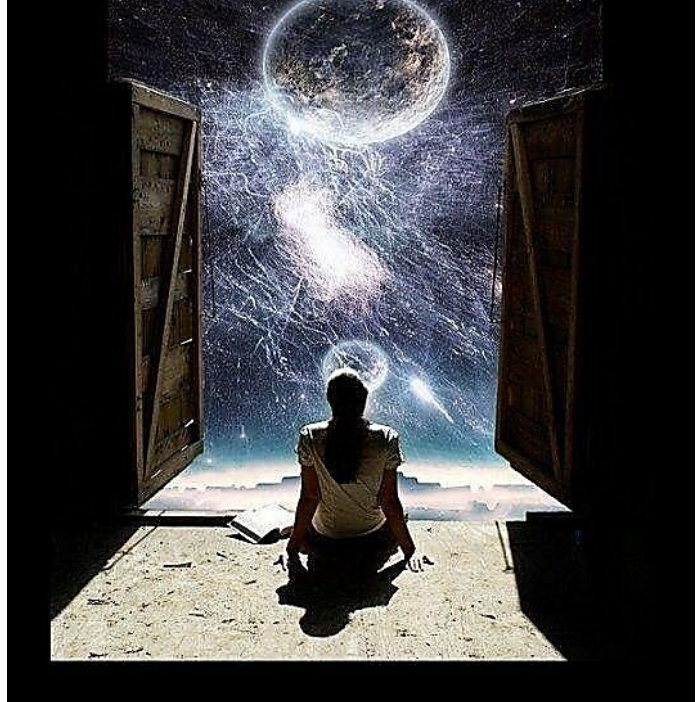
我們相信，死亡不是永恆，正如洗禮使我們在基督內獲得新生命一樣，肉體的死亡將我們領到與主同在的新生命中，直到永遠。



❖ 什麼“死亡”正在糟蹋我的生命？我該怎麼辦？

❖ 基督愛我們，遠超過人所能理解，我會為那些有需要的人做什麼善工？

❖ 我如何讓準備復活節領洗的候洗者看到我活出基督的生命？



梵蒂岡新聞

梵蒂岡新聞網 2026年03月18日

教宗公開接見：平信徒分享基督的司祭、先知職務

教宗良十四世在3月18日的例行週三公開接見活動中，繼續關於梵蒂岡第二屆大公會議文獻《教會憲章》的要理講授。他當天省思了平信徒分享耶穌基督的司祭、先知和君王的職務。



教宗還指出，除了這些教會所有成員共享的恩典外，聖神也不斷地分施特殊的恩典，用以豐富和建立基督的奧體。我們認識到這些多樣的恩典，並因我們能參與天主的救恩工程，而向祂表達感恩之情，是多麼的重要！

要理講授結束後，在問候講不同語言的朝聖者時，教宗向講中文的人們“致以誠摯的問候”。他說：“親愛的弟兄姊妹們，願你們堅持善度以基督徒信仰價值為啟發的生活，好能在社會中做和平的工具。我衷心地降福你們！”

梵蒂岡新聞網 2026年03月17日

教宗將獲頒自由勳章，表彰他“促進自由”的努力

美國國家憲法中心將於7月3日、美國建國250週年前夕，將自由勳章授予教宗良十四世。教宗打算從梵蒂岡連線發表獲獎感言。聖座新聞室主任布魯尼表示，教宗良十四世對獲得此勳章深表感激。



國家憲法中心的一份公告強調了教宗在跨宗教和大公對話中做出的努力。公告寫道，“他的行動反映了一個更寬廣的精神願景，也就是認為宗教自由不是一種抽象的權利，而是人性尊嚴的具體體現，尤其是對邊緣團體更是如此，它們中包括宗教少數群體和那些受衝突影響的人”。

位於費城的國家憲法中心聚集了來自世界各地不同年齡和背景的人，以瞭解、探討和讚揚美國憲法宣布的人類自由的願景。自由勳章於1988年設立，以紀念《美國憲法》頒布兩百週年。該勳章每年頒發，以表彰那些勇敢且堅定地致力於確保世界各地百姓享有自由的個人或組織。



人生感語

如何分配

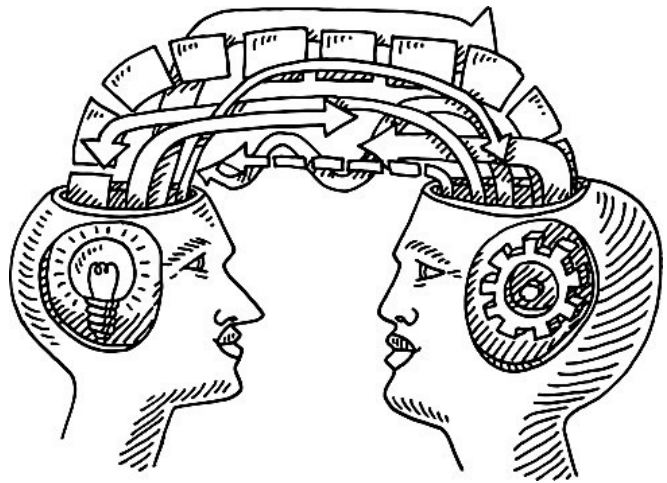
有七個人住在一起，每天分一大桶粥。

要命的是，粥每天都是不夠的。一開始，他們抓鬮決定誰來分粥，每天輪一個。

於是乎每周下來，他們只有一天是飽的，就是自己分粥的那一天。後來他們開始推選出一個道德高尚的人出來分粥。

強權就會產生，大家開始挖空心思去討好他，賄賂他，搞得整個小團體烏煙瘴氣。

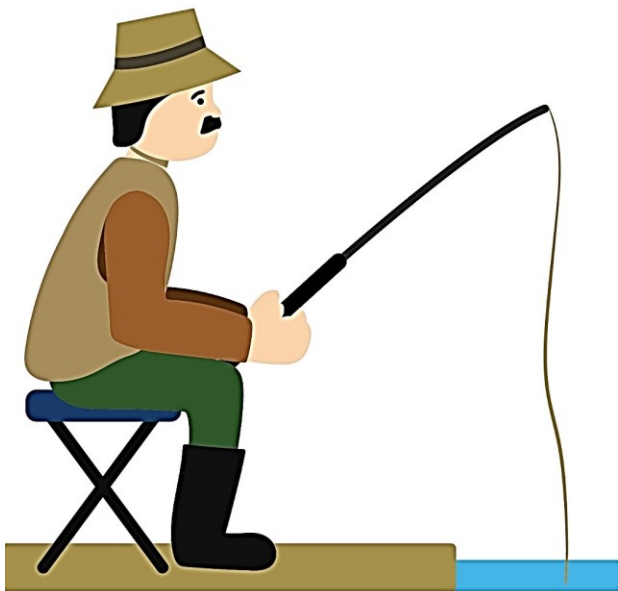
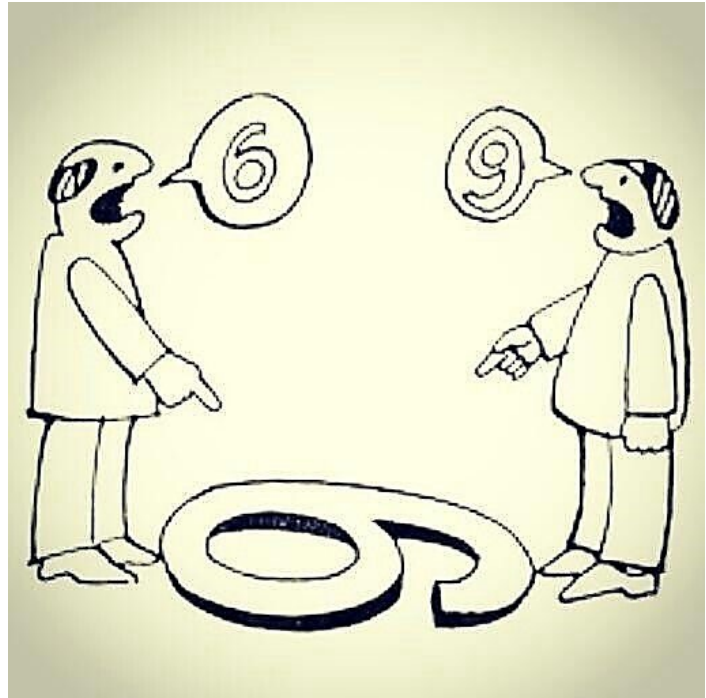
然後大家開始組成三人的分粥委員會及四人的評選委員會，但他們常常互相攻擊，扯皮下來，粥吃到嘴裏全是涼的。



最後想出來一個方法：輪流分粥，但分粥的人要等其它人都挑完后拿剩下的最後一碗。為了不讓自己吃到最少的，每人都盡量分得平均，就算不平，也只能認了。大家快快樂樂，和和氣氣，日子越過越好。

同樣是七個人，不同的分配製度，就會有不同的風氣。

啟示：一個單位如果有不好的工作習氣，一定是機制問題，一定是沒有完全公平公正公開，沒有嚴格的獎勤罰懶。如何制訂這樣一個制度，是每個領導需要考慮的問題。



博士

有一個博士分到一家研究所，成為學歷最高的一個人。

有一天他到單位後面的小池塘去釣魚，正好正副所長在他的一左一右，也在釣魚。

他只是微微點了點頭，這兩個本科生，有啥好聊的呢？

不一會兒，正所長放下釣竿，伸伸懶腰，蹭蹭蹭從水面上如飛地走到對面上廁所。

博士眼睛睜得都快掉下來了。水上飄？不會吧？這可是一個池塘啊。

正所長上完廁所回來的時候，同樣也是蹭蹭蹭地從水上飄回來了。怎麼回事？博士生又不好去問，自己是博士生哪！

過一陣，副所長也站起來，走幾步，蹣跚地飄過水面上廁所。這下子博士更是差點昏倒：不會吧，到了一個江湖高手集中的地方？

博士生也內急了。這個池塘兩邊有圍牆，要到對面廁所非得繞十分鐘的路，而回單位上又太遠，怎麼辦？

博士生也不願意去問兩位所長，憋了半天後，也起身往水裡跨：我就不信本科生能過的水面，我博士生不能過。

只聽咚的一聲，博士生栽到了水裡。兩位所長將他拉了出來，問他為什麼要下水，他問：“為什麼你們可以走過去呢？”

兩所長相視一笑：「這池塘里有兩排木樁子，由於這兩天下雨漲水正好在水面下。我們都知道這木樁的位置，所以可以踩著樁子過去。你怎麼不問一聲呢？」



03月24日- 節日

預報救主降生

依撒意亞先知書7:10-14; 8:10
詠40:7-8, 8-9, 10, 11
希伯來人書10:4-10
路加1:26-38

懷孕生子

這個日子正好離聖誕節9個月。瑪利亞接受天使預報懷孕的訊息，這對她和我們意味著什麼。天主聖言將成為血肉，並居住在我們中間。

• **我**怎麼能專心聆聽天主對我的要求？





堂區報告

四旬期悔罪禮

本堂於四旬期內逢星期六(3月21,28,日)

早上彌撒之後至4時30分，將開放給教友辦告解聖事。教友應盡量參與與天主修合，以獲得主基督拯救人類的恩典！！



永援聖母堂蒙特梭利幼兒中心 (OLPHMC) 開放日

蒙特梭利幼兒中心誠意邀請堂區教友及社區朋友參加我們的開放日。

歡迎大家前來參觀我們充滿關愛的蒙特梭利學習環境，孩子在這裡培養獨立、自信、好奇心及對他人的尊重。以天主教信仰為基礎，我們重視孩子全人的發展：心智、品格與靈性的培育，幫助每個孩子發現自己的天賦，學習關愛他人與世界。

歡迎與我們的老師交流、參觀課室，了解蒙特梭利教育如何結合信仰，陪伴孩子在自信、善良與熱愛學習中成長。

歡迎蒞臨參加，或致電403-936-7018 /

587-577-4180 與Ida Tse聯絡。



OLPH Montessori Child Care Centre

Saturday, March 21st 2026 | 3:00 pm ~ 5:00 pm

Sunday, March 22nd 2026 | 11:00 am ~ 1:00 pm

Saturday, March 28th 2026 | 3:00 pm ~ 5:00 pm

Sunday, March 29th 2026 | 11:00 am ~ 1:00 pm

Snacks, Refreshments & Fun!

Crafts • Classroom Play

Tour Our Classroom • Meet Our Educators

Feel free to bring your children and friends to visit and explore our Centre.

We are now accepting enrolments for children from

12 months to 6 years old.

(403) 936-7018
(587) 577-4180

625-4 Ave NE T2E 0J9



CFF



近年很多香港家庭透過香港移民通道來到加拿大，希望在這裡建立新的生活。不過，由於移民部出現嚴重滯後，不少香港家庭現在都面對很多不確定的情況。

在這樣的情況下，很多香港人都在努力尋找不同的出路，其中一個可能的方向，就是透過各省的省提名計劃。

因此，CFF 今次特別安排了一個分享坐談會。我們很高興邀請到一位成功獲得亞省省提名的朋友，和大家分享他整個申請過程的經驗，包括準備過程、申請時需要注意的地方，以及一些實際的心得。

同時，我們亦邀請到一位持牌移民顧問出席，為大家提供專業意見，幫助大家更清楚了解相關政策和可能的方向。

這個分享會將會在下星期日，3月22日，在CFF例會之後下午兩點鐘，在上禮堂舉行。希望透過這個平台，讓大家彼此分享資訊、互相支持，一起尋找出路。

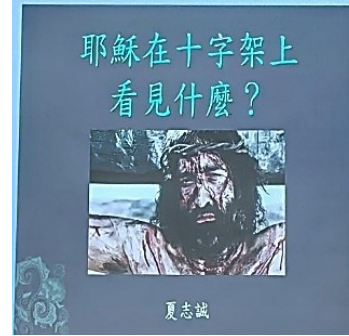
如果你或者你身邊的朋友有興趣了解更多，都非常歡迎參與。



牧靈關愛組於

3月12日在騎士會會議室開會，並一同慶祝副會長 Nicole Yuen 生日。教區牧靈部負責人也蒞臨參加，加強大家溝通及了解。

The Pastoral Care Team held a meeting in the Knights of Columbus Room on March 12 and together celebrated Vice Chairman Nicole Yuen's birthday. The Pastoral Care Ministry Coordinator of the Diocese also attended the meeting, enhancing communication and understanding with the Diocese.



夏志誠香港教區主教於3月13日在上禮堂為我們舉辦四旬期網上廣東話退省靈修講座。大家共享豐富Potluck 晚餐，繼而參與靈修講座。主題是「耶穌在十字架上看見什麼」，而夏主教深入淺出的帶我們走耶穌的一生。



聖母會義工清潔隊星期六組於3月14日努力清潔教友每行座位、掃地、拖地。這些雖然是小行動，但大家都感受到清潔聖殿的大喜悅。

The volunteer cleaning team of Mary, Queen of China, worked hard on Saturday, March 14, cleaning each sitting pew, sweeping, and mopping the floor. Although these were small tasks, everyone felt the great joy of cleaning God's place.



阮神父在三月十五日主日中文彌撒中，為「候洗者」進行第二次「考核禮」，邀請候洗者承認罪過，從黑暗轉向基督的光。

Fr. Joseph, during the Chinese Sunday Mass on March 15, conducted the second Scrutiny, inviting the elect to acknowledge their sins, turn from darkness to light of Christ.



佳播聖詠團於3月15日在上禮堂舉行四旬期信仰分享及反思，包括拜苦路、音樂祈禱、四旬期靈修生活、認識復活節禮儀及個人生活分享，共30多人參加，最後共享晚餐。

St. Gabriel Choir held a Lenten faith sharing and reflection session on March 15 at Upper Hall, including the Way of the Cross, music prayer, Lenten spiritual practices, understanding Easter liturgy, and personal life sharing. There were more than thirty participants, ended with potluck dinner.

卡加利教區正在啟動「倍增希望」計劃，這是一項禧年配捐計劃，將投資高達 1200 萬元用於當地教區的更新。



各位主內的弟兄姊妹：

在將臨期的開始，教會提醒我們以警醒、反思及充滿喜悅的心情期待基督的降臨。

本著教宗方濟各去年所公布，並將於今年十二月結束的禧年精神，我們教區將為各堂區啟動名為「倍增希望」的配對募款活動。

一旦我們的堂區完成了本年度對教區的財政義務，剩餘的捐款可用於減少教區貸款（如果堂區有貸款）或用於增強維修與保養基金（如果堂區沒有貸款），教區將會按一比一的比例配對捐助，直至達到我們堂區的目標。

即使禧年將於12月28日結束，教區會將此活動延長至2027年底，給予我們更多時間達成堂區的目標。

我們堂區這個配對計劃的目標是 \$154,429。這意味著每一筆對此目標的捐款都將產生雙倍力量，讓我們堂區對於加強更新優先項目能夠有更大自由度推行。

在我們的教區中，更新已經開始展開。人們回歸參與聖事，年輕人加入教會，家庭恢復祈禱，許多人也再次找回屬靈生命。

隨著我們進入將臨期，我邀請你祈禱、反思，並慷慨地回應。讓我們一起為所有尋求基督的人，準備一個堅實而熱情的堂區家庭。願這個充滿期待的季節帶給我們希望，也願天主完成祂在我們心中開始的善工。





Our Lady of Perpetual Help
Parish
永援聖母堂



你被呼召 你很重要



一項配合教區
更新的募捐活動

您對本教區維修保養
基金的捐獻
將獲得教區提供的
等額配對捐贈



「希望的禧年」啟發

卡加利教區正啟動「增倍希望」禧年捐款配對計劃，投入高達1,200萬加元資金，用於支持本地堂區更新。

即使禧年於2025年12月28日結束，此捐款配對計劃仍將持續至2027年，為我們爭取更多時間達成目標。

在此三年期間，凡捐贈予堂區建築基金或維修保養基金的款項，教區將提供等額捐款配對，最高可達各堂區指定目標金額。

值此更新之季，我們受邀以希望堅固堂區群體。讓我們攜手倍增這份希望，它將築起堂區家園，並為未來預備人心。



為什麼此事至關重要

我們的堂區是所有人的靈性家園：無論是個人、家庭、新來者、長者，抑或久別重返的信徒。這裡是慶祝聖體聖事之地，是人們與基督相遇之所，更是群體在信仰與服務中成長的園地。然而許多堂區背負著沉重財務負擔，限制了其接納新成員、滿足日益增長需求及傳揚福音的能力。「倍增希望」計畫賦予我們改變現狀的契機。



1. 今日奉獻

活動期間的捐獻將獲得等額捐款配對，最高可達您所屬堂區的募捐目標。您的慷慨解囊，將使堂區得以專注於基督的核心使命：福傳工作。



您的禮物讓希望倍增

您對堂區建築基金或維修保養基金的每筆捐獻，都將獲得教區等額捐款配對，使您的善舉影響力倍增。

2. 祈禱與服務

重新承諾靈性生活與堂區事工。前來告解。參與聖體聖事。讓天主深化您與祂的關係。加入事工團隊。奉獻您的時間。邀請朋友參與。若您已參與事工，請懷抱愛心與慈悲服務，使您的工作能結出基督的希望之果。

讓我們攜手緩解堂區的經濟壓力，使其能更專注於更新使命：培育傳教門徒、成為相遇與見證的教會、鞏固家庭生活，並為獨來者與家庭提供歸屬之所。



親愛的主內兄弟姊妹：

我們非常感謝各位的捐獻，請繼續大力支持堂區日常運作開支及教區公益金，我們的2025 公益金捐獻得到各教友盡力付出，使能達標。2026年我們需要繳付\$48,424 給教區，增加金額為\$4,035。

今年教區給 OLPH的公益金金額不變仍為\$27,502，請大力支持。

教區有一項名為「倍增希望」的特別計劃，我們堂區的目標是籌集154,429元，用於改善節能和安安全等領域。教區將以1:1的比例配對捐款，我們需要在2027年底前完成這項計劃。您的捐款對這項計畫至關重要，因為我們可以用一半的資金完成堂區最需要的項目。

百物騰貴，教區公益金，倍增希望，及你的堂區很需要你支持，請繼續大力慷慨捐獻。

Fr. Joseph Nguyen Susan Li PPCC Walter Yu PFCC



上主日奉獻: \$3,810



THANK YOU, YOUR SPONSORSHIP - 謝謝您的贊助



亞省中文學校 The Chinese Academy

亞省教育廳認可
亞省最大的祖裔語言學校
華文教育示範學校
加拿大註冊慈善機構



註冊或了解詳情

唯一與卡城公立教育局合作，提供 International Baccalaureate (IB) 中文課程的學校
高中每年級 5 學分，共可獲亞省教育廳 15 個高中學分，中文成績可用作報讀大學

- 普通話及粵語課程（設有獎學金和助學金）
 - 主流班：三歲至十二年級（高中 IB 中文及 AP 中文輔導課程）
 - 初學者中文班 Chinese as a Second Language: 一至十二年級（高中 IB 普通話初學者班）
 - 高中函授課程 Independent Studies
- 興趣班：網上英文輔導、網上雅思培訓、數學輔導、羽毛球、親子中文唱遊
- 成人班：交誼舞、健康舞、武式太極拳健身、普通話、粵語、中醫養生



校舍 Campuses: John G. Diefenbaker High School 6620-4 Street NW Calgary 星期六 Saturday 9 am - 4 pm
Sir John A. Macdonald School 6600-4 Street NW Calgary 星期六 Saturday 9 am - 4 pm

校務處及通訊地址 Office & Mailing Address:

維德廣場 Madison 191, 1518 Centre St. NE., Calgary AB T2E 2R9 電話 Telephone: 403-777-7663

校務處辦公時間 Office Hours: 星期二至四 Tuesday to Thursday 9:30 am - 5 pm 星期五 Friday 9:30 am - 12:30 pm

電郵 E-mail: thechineseacademy@gmail.com 網址 Website: www.chineseacademy.ca

誠聘各級普通話、粵語語文老師及興趣班導師 請電郵履歷至本校，合則約見



中天地产

李子豪 | 新房定制 二手房買賣
卡爾加里專業地產經紀



Cell: 403-926-9938
贏在專業，勝在盡心

微信號：zzzihao666



馮栢明

PETE FUNG CIP, FCIP, CRM
Team Lead / Insurance Broker

卡誠保險



Direct / 手機 (403) 850 - 2883
Email: pete.fung@insureline.com
Website: www.clearcutinsurance.ca



Address: 1911 - 34 Avenue SW, Calgary, AB T2T 2C2
Office: (403) 455 - 2260 Fax: (780) 487 - 8770

保險專才為你服務



formula
AUTO SERVICES
FORMULA
AUTO SERVICES LTD
方程式
汽車服務有限公司

- ❖ 維修保養
- ❖ 代客檢查汽車
- ❖ 專業執照技師
- ❖ 主理各類型入口及本地汽車
- ❖ 經驗豐富先進儀器

Ken Chhan

Tel: 403-291-0801
手機: 403-650-6502
[A]: 4623 -12St N.E
Formula.evelyn@gmail.com

Jewels By **Lisa**

- ❖ Custom Design
專營珠寶鑽石代客設計
- ❖ Gemologist Appraisal
珠寶鑒定
- ❖ Jewellery & Watch repair
各類珠寶首飾手錶修理



新亞洲廣場地下125室
#125 -1622 Centre Street NW, Calgary
電話 403 277 8018

週三至週六 11:00 AM - 5:00 PM

启航建材五金

FORTUNE BUILDING SUPPLY

#421 4615 112 AVE SE CALGARY AB T2C 5J3
Office:587-577-6908

本店主营水暖,电的配件及其他产品

- ❖ 冰箱,洗衣机的各种软管
- ❖ 进水管的各种配件及出水管BS,PVC各种配件
- ❖ Deck螺丝和Drywal螺丝
- ❖ 电盒,开关,插座等
- ❖ LED灯,各种型号的油漆滚筒及油漆工具
另:承接各种大小工程
- ❖ 室内装修翻新地板铺装,墙面粉刷,厨房卫生间改造,门窗更换
- ❖ 水电改装:水管,电线等线路改造升级,确保安全使用
杂工维修与维护
- ❖ 墙面修补,局部地板更换,满足需求
- ❖ 各类安装灯具,厨卫设备安装更换(如水龙头,马桶等)

服务优势:全程跟进,任何问题迅速解决琐碎杂活轻松搞

联系我们:647-980-7698 (英语,普通话)HONG
587-999-0819(普通话)John



Olive Medical Clinic

Effective June 01,2021

Dr. John Poon Medical Clinic
Will be relocated to

Olive Medical Clinic

潘振鵬醫生診所將於
2021年6月1日
搬遷新址



Address:
地址: #272, 1623 Centre St. N.W

Phone:
電話: 403-276-8866

LS

Chartered Professional
Accountant

梁思樂會計事務所

Shirly Leung CPA, CGA

[A] Suite 218, 1623 Centre Street N.W
Calgary, AB T2E 8S7

[P] 403-287-9925 Ext 114

[E] Shirly@lseto.com



真善美旅行社

GO-GO TRAVEL & TOURS (ALTA.) LTD

SPECIALIZING IN CRUISES

國際遊輪協會特許高級遊輪
專業顧問

ECC, MCC, ACC

電話/Tel: 403-263-4033

電子郵件/Email: gogotravel@Yahoo.com



I & J

駕駛學校



DRIVING SCHOOL INC.

IVAN & JENNY LAI

Instructors

教練

英語 - 粵語 - 國語

Automatic & Manual

Jenny: 403-667-1877 自動 & 手動 擋 Ivan: 403-540-4554



Certified Home Inspection

Inspected once, inspected right.

馬先生
註冊驗屋師

專業房屋檢查

Anthony Ma

Certified Master Inspector, CMI

Mold Inspector

403.629.6338

Mr.Anthony.Ma@gmail.com

英國粵語
English, Mandarin, Cantonese



Patrick Yan

Right In Hairstyling & Beauty Salon LTD.

慧妍髮型屋

星期一休息 / Monday Off

星期二至星期五 / Tue - Fri :10 Am to 6Pm

星期六/Saturday :9Am to 6Pm

星期日/ Sun :9 Am to 4Pm

720 Edmonton Tr. N.E

Tel: 403-230-1628

(由 C-Train 站乘搭5號巴士
北上直達7 Ave NE 落車)



Registry Express

Our Services Include:

- ❖ Vehicle Registrations
- ❖ Operator License Renewals
- ❖ Corporate Registry (Full Service)
- ❖ Land Title Searches (Spin)
- ❖ PPR(Personal Property Registration& Search)
- ❖ Birth, Marriage & Death Certificates
- ❖ Marriage Licenses
- ❖ Road & Knowledge Testing
- ❖ Commissioner For Oaths

Tel:403-282-3820 **North Hill Centre Mall**
#1841,1632-14 Avenue N.W



福之源裝修及維修服務

承接各種大小工程, 提供免費上門評估, 價格合理, 優質高效
Free Estimates, Better prices, High quality and efficiency

室內: 牆面修補、油漆粉刷、地板安裝、門窗維修及鎖具更換。
室外: 混凝土工程及各種破損修復; Deck、Fence維護及修理。

(403)632-7888(國語) 微信號: **happylandcanada**
(403)632-7999(ENG) E-mail: **wdgc999@gmail.com**



Program Feature:

- ◆ Authentic Montessori Daycare
- ◆ Prepared Environment
- ◆ Bilingual Environment
- ◆ Multi-Age Learning
- ◆ Individual Learning



September 2025 Enrollment

12 months - 6 years

Register Now

And receive a 10% Grand Opening Discount

587. 577.4180

admin@olphmc.org

www.olphmc.org

Also on social media:  

Contact us for more information:

"Education should no longer be mostly imparting of knowledge, but must take a new path, seeking the release of human potentialities." Maria Montessori

North Calgary Location
3625 12 Street NE ♦ 403-879-8834
(Just 10 minutes from Our Lady of
Perpetual Help Church)

South Calgary Location
5502 2 Street SW ♦ 403-265-1199

Services and Prices Online
Catholic Family Owned



EVAN J. STRONG

FUNERAL SERVICES

www.evanjstrong.com

- ❖ 服務殯儀
- ❖ 經驗老練
- ❖ 豐儉由人
- ❖ 保證滿意



Mountain View Memorial Gardens

山景墓園 • 山景殯儀館

提供殯儀、墓地、墓碑服務

查詢及預約

伍太 Joana Ng 403818-9975



McInnis & Holloway
Funeral Homes

PROUD TO SERVE THE CATHOLIC COMMUNITY

Chapel of the Bells
2720 Centre Street North
Crowfoot
82 Crowfoot Circle N.W.

Park Memorial
5008 Elbow Drive S.W.
Deerfoot South
12281 40 Street S.E.

Fish Creek
14441 Bannister Road S.E.
Heritage
1708 16 Avenue N.W.

Eastside Memorial
5388 Memorial Drive N.E.
Calgary Crematorium
3219 4 Street N.W.

403-243-8200
info@mhf.com



LEYDEN'S FUNERAL HOME

CALGARY CHAPEL

**Funeral Home Cremation
And Reception Centre**

304 - 18 Avenue SW

www.leydens.com

*Over 75 Years of Service
In Our Catholic Community*

Tel : 403-228-4422

禮頓殯儀館

查詢及預約

伍太 Joana Ng 403 - 818 - 9975

