

The Echo迴聲



卡城永援聖母堂 | olph@telus.net

Spring 2026

編者的話

「嚴冬已過，時雨止息，且已過去；田間的花卉已露，歌唱的時期已近。在我們的地方已聽到斑鳩聲；無花果樹已發出初果，葡萄樹已開花放香。」
(歌2:11-13)

這段對春天的描述，有沒有讓你有衝動出外探索？在享受這美好風景的同時，謹記天主賜給我們這美好的恩典。

天主亦給予我們每個人心內都有一個春天，當你有所感受時，請用筆留下你的經歷，謝謝！

Editor's Note

“For now, the winter is past, the rain is over and gone. The flowers appear on the earth; the time of singing has come, and the voice of the turtledove is heard in our land. The fig tree puts forth its figs, and the vines are in blossom; they give forth fragrance.” (Songs 2:11-13)

Does this description of spring inspire you to go out and explore? While enjoying the beautiful scenery, remember the blessings God has given us.

God also gives each of us a spring within our hearts. When you feel something, please write down your experience. Thank you!



Editors: Anne Lam, Emily Chan, Jenny Lam, Josephine Li, Peggy Yip, Winnie Lau, Jane Leung, Teresa Tsui

倫理的價值觀，信仰的觀點

有些聖經學者說中國傳統的文化是中國人的舊約。當我們今天看中國人的文化，我們要知道舊約的見證，要在新約，耶穌基督的來臨、受難、死亡、復活及升天之後，才見到舊約中的盟約實現。



「己所不欲，勿施於人。」，推己及人。

「所以，凡你們願意人給你們做的，你們也要照樣給人做：法律和先知即在於此。」

(瑪7:12)

「百善以孝為先。」

「你們作子女的，要在主內聽從你們的父母，因為這是理所當然的。『孝敬你的父親和母親 --- 這是附有恩許的第一條誡命 --- 為使你得到幸福，並在地上延年益壽。』」

(弗6:1-3)



「君子食無求飽，居無求安，敏於事而慎於言。」

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」
(瑪5:3)

「所以，你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？因為這一切都是外邦人所尋求的；你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」(瑪6:31-33)

「敏於事而慎於言。」

「誰若在言語上不犯過失，他便是完人，也必能控制全身。」(雅3:2)



「君子像蓮花，出於污泥而不染。」

「看，我派遣你們好像羊進入狼群中，所以你們要機警如同蛇，純樸如同鴿子。」(瑪10:16)

「他將統治萬邦，治理眾民；致使眾人都把自己的刀劍鑄成鋤頭，將自己的槍矛製成鐮刀；民族與民族不再持刀相向，人也不再學習戰鬥。」(依2:4)

我們那些傷人且不友善的想法和言語，是利劍；傷害人的行為是長矛。

唇槍舌劍，蛇蠍心腸，閒言閒語，把它們改成慈善、善良和充滿愛的思想、言語和行動。

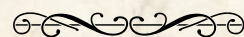
「刀劍鑄成鋤頭，將自己的槍矛製成鐮刀。」
(依2:4) **我們的天父願你的國來臨。**

「魚，我所欲也；熊掌，亦我所欲也。二者不可得兼，舍魚而取熊掌者也。生，亦我所欲也；義，亦我所欲也。二者不可得兼，舍生而取義者也。」

四本福音都談及，愛惜自己生命的；必要喪失生命，在現世憎恨自己生命的；也必保存性命，入於永生。人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為他有什麼益處呢？
(瑪：16章、谷：8、路：9、若：12)。

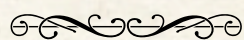
耶穌也說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，背着自己的十字架來跟隨我。」(瑪16:24)

「手扶著犁而往後看的，不適於天主的國。」
(路9:62)



三國演義把酒論英雄中說及：袁術非英雄，因為他做大事而惜身，見小利而忘命。我初答應澳門的邀請，是因為十一月天氣好。但太太提及我，校長邀請你培訓老師當然是未開學之前，當時真是當頭棒喝，因為我知道我為什麼八月不願意去澳門；是因為天氣炎熱，像袁術一樣「做大事而惜身」。幸好太太的提醒，於

是立刻打電話告訴校長我八月會到。



捨棄自己，空虛自己是神貧的精神，人到無求品自高。空杯才可以裝水；空碗才可以裝飯，空洞才可以被人用來躲避狂風暴雨。我們心中放低一切不重要的東西，那麼天主的愛便能臨在，天主也與你同在。

「己立立人，己達達人。」意思是自己做好立身處世的修養，也使別人做好立身處世的修養。

耶穌回答說：「你說的是，我是君王。我爲此而生，我也爲此而來到世界上，爲給真理作證：凡屬於真理的，必聽從我的聲音。」（若18：37）



「大學之道，在明明德，在親民，在止於至善。」

「所以你們應當是成全的，如同你們天父是成全的一樣。」（瑪5：48）

「你們應當慈悲，就像你們的父那樣慈悲。」（路6：36）



惻隱之心，人皆有之；是仁

羞惡之心，人皆有之； 義

恭敬之心，人皆有之； 禮

是非之心，人皆有之。 智

「智、義、勇、節」，源自古希臘哲學。

「若有人愛慕正義，應知道：德行是智慧工作的效果，因爲她教訓人節制、明智、公義和勇敢。」（智8：7）

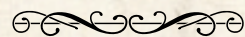
道家思想：「道可道，非常道。名可名，非常名。」由於人認識的局限性，我們所說的「道」，只是真正「道」的一部份，沒法反映「道」的本質，無法窺見「道」的全貌。

所以老子說我不知「道」。所以我的「道」就是終極真理。的確我爲慕道者講道理之時，我時常說：我一講天主就係錯，因爲我無法用人的有限言語講及無限的天主。

「耶穌回答說：我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裏去。」（若14：6）

「求你以真理祝聖他們；你的話就是真理。就如你派遣我到世界上來，照樣我也派遣他們到世界上去。我爲他們祝聖我自己，爲叫他們也因真理而被祝聖。」（若17：17-19）

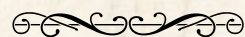
「當護慰者，就是我從父那裡給你們派遣的，那發於父的真理之神來到時，他必要爲我作證。」（若15：26）



道德經曰：「道生一，一生二，二生三，三生萬物。」

三位一體天主創造一切。

「天主說：讓我們照我們的肖像，按我們的模樣做人，叫他管理海中的魚、天空的飛鳥、牲畜、各種野獸、在地上爬行的各種爬蟲。天主於是照自己的肖像造了人，就是照天主的肖像造了人：造了一男一女。」（創1：26-27）



「道」無處不在。

「因爲我們生活、行動、存在，都在他內，正如你們的某些詩人說的：『原來我們也是他的子孫。』」（宗17：28）

「在他鼻孔內吹了一口生氣。」（創2：7）中文和猶太文，氣與神是同一個字。

正氣歌：「天地有正氣，雜然賦流形。下則爲河嶽，上則爲日星。於人曰浩然，沛乎塞蒼冥。皇路當清夷，含和吐明庭。時窮節乃見，一一垂丹青。」

我有機會看到思高聖經初期的翻譯本是：「太初有道，道與天主同在，道就是天主。」

「在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。」（若1：1）

「上主天主爲亞當和他的妻子做了件皮衣，給他們穿上。」（創3：21）

中國的詩人寫：「慈母手中線，遊子身上衣。臨行密密縫，意恐遲遲歸。誰言寸草心，報得三春暉。」

亦有神學家說一片青草怎能報答太陽的光輝？象徵着人怎樣能報答天主無限的慈愛？

易經說及乾坤，乾是天，坤是地。這是創世，但人喜歡扭轉乾坤。但當坤在上，天在下，地只會沉，天只可以升，天地交合，於是結果天人合而爲一。這便是聖言成了血肉，降生爲人，使我們得到救贖。



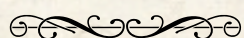
讓我們看看中國的文字，看文字中找尋到什麼真理。

「船」- 是八個人在一隻舟子上。

「正在這一天，諾厄和他的兒子閃、含、耶菲特，他的妻子和他的三個兒媳，一同進了方舟。他們八口和所有的野獸。」（創7：13-14）

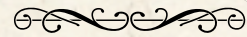
德：人人遵守十誡跟隨四本福音一心一意做人。

祥：天主的羔羊，的確耶穌是和平的君王。



道德經：「天之道，損有餘而補不足。」

「他伸出了手臂施展大能，驅散那些心高氣傲的人。他從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。他曾使饑餓者飽饗美物，反使那富有者空手而去。」（路1：51-53）



道德經：「人之道，則不然，損不足以奉有餘。孰能有餘以奉天下？唯有道者。是以聖人爲而不恃，功成而不處，其不欲見賢。」

「你們也是這樣，既做完吩咐你們的一切，仍然要說：我們是無用的僕人，我們不過做了我們應做的事。」（路17：10）

魯迅：「橫眉冷對千夫指，俯首甘爲孺子牛。」耶穌卻叫我們要爲有需要的人洗腳。

大學：「止、定、靜、安、慮、得、格物、致知、誠意、正心。修身、齊家、治國、平天下。」



高夏芳修女作的一篇禱文：

我們的天父，我們懷着赤子之心向你祈求。「讓我們全心投入自己的生活及使命，靜心思考、留心觀察、細心體會、安心處事、耐心等待、虛心受教、善心施與、歡心接受、小心學習、放心創作、恆心把守。」

讓我們開心地生活，專心地工作，誠心地與人交往，真心地與萬物契情，關心地憂國憂民，用心地默默耕耘，盡心地發揮自己，純心地欣賞別人。

讓我們滿懷雄心壯志地向前走，抱着信心仰望將來，下決心從善疾惡，洗心革面皈依福音。

讓我們遇到困難時不灰心，遇到挫折時不憂心，遇到衝擊時不驚心，遇到患難時不喪心。讓我們不爲日常瑣事太擔心，不爲名利而動心，不爲得失而焦心，不爲花花世界而分心，不爲求安逸舒適而操心，不爲世態動盪而亂心，不爲是非閒言而費心，不爲失敗而傷心，

不為逆境而痛心。

讓我們對朋友不存戒心，對自己的理想不懷野心，對弱小者不硬心，對受苦者不冷心，對世物不貪心，對長上不痴心，對下屬不偏心。

主，找到了祢，我們便心有所寄，讓我們能在祢的垂視下，心安理得地做人，獲得那份從心所欲而不踰矩的自由，心平氣和地處事，專心誠意地事奉祢，心曠神怡地去欣賞這世界的美妙，問心無愧地頂天立地，敞開心扉與人分

享，同心合意攜手合作，明心見性地律己，以心體心地待人，盡心竭力為世界多添一點美妙，用一個會心的微笑去抵消一切磨擦。

主，求祢以慈父的心腸，俯聽我們的祈禱，使我們心滿意足；因你的聖子，良善心謙的耶穌，他和祢及賜給眾人愛心的聖神，永為眾心的歸依，直到永遠，亞孟。」



Deacon John Wu

My Late Brother Alphonsus

When my oldest brother Alphonsus passed away on February 20, 2026, my heart melted at the overflow of prayers from the lovely parishioners of Our Lady of Perpetual Help. Your precious prayers ascended to Heaven like arrows of love for my poor deceased brother. I am eternally grateful.

A special thanks to Father Joseph Nguyen for including at all Sunday Masses prayers for my brother Alphonsus. It was a tsunami of mercy pushing his spirit towards the portal of Heaven.

A short bio of Alphonsus: He was the eldest of nine children. Dad hoped he would inherit our 80 acre farm in Ireland. But at age nineteen he left the farm and went to England. My dad wept aloud, morning and night after he left him. The last advice I heard my dad tell Alphonsus before he immigrated was, "Take care of your soul. Look after your soul."

Alphonsus did not gravitate towards farming, but towards music and entertainment. He played in a folk band, acted in plays and was occupied in the entertainment business in his free time. He worked at various jobs, got married in the Church and had four children: Marie, Gerard, Gary and Lee. He loved country and western music and his sons could sing and entertain as well as he did. In the meantime, I immigrated to Canada and lost track of my brother for many years, hearing only occasional snatches of news from England about him.

The Lord blessed Alphonsus with a long life and the prayer support of earth angels like you, as his days on earth drew to a close. I am convinced that the generous Masses and prayers offered by the lovely souls of Our Lady of Perpetual Help parishioners gained a happy eternity for Alphonsus, the firstborn of the Owens family.

Patrick Owens
Rosary Volunteer

A letter to all parishioners

To my dear brothers and sisters in Christ,

It is with a deep sense of humility, gratitude, and a fair bit of excitement that I introduce myself as the new Chairperson of our Parish Pastoral Council (PPC). Standing before you in this capacity is a profound honor, not least because this parish has been my spiritual home for nearly 40 years.

When I look around this sanctuary, I don't just see a building or a congregation; I see four decades of shared history. I see the pews where we have celebrated baptisms, the aisles where we have mourned loved ones, and the altar that has remained our constant anchor through the changing seasons of our lives. This community is more than a parish to me—it is family.

We find ourselves in a season of strength. Our parish is thriving, and that is not by accident. It is the direct result of your tireless dedication. We have always been a community defined by willing hearts and helping hands. Whether it is organizing local outreach, maintaining our beautiful grounds, or leading our vibrant liturgical ministries, your readiness to say "yes" to every initiative has built the foundation we stand upon today.

As I step into this role, I am not walking alone. I am incredibly fortunate to be joined by a dedicated executive team: Anna, our Vice Chairperson, and Abigail, our Secretary. Together, we are committed to serving this community with transparency, energy, and a listening ear.

Our goal for the coming term is simple yet vital: to keep this parish family strong, warm, and welcoming. In an increasingly busy world, we want our church to remain a sanctuary of peace and a hub of genuine connection. We want to ensure that every person who walks through our doors—from the lifelong parishioner to the first-time visitor—feels the heat of our communal fire and the strength of our shared faith.

However, the PPC is merely a compass; the parishioners are the engine. To continue our growth and sustain our initiatives, we need your continued support.

As we move forward, I invite you to engage with us in three ways:

- Voice your ideas: Tell us what you envision for the future of our ministries.
- Share your talents: No matter how small the task may seem, your contribution is the "living stone" that builds our church.
- Offer your prayers: Keep our leadership team and our entire parish community in your daily intentions.

The strength of a family lies in its unity. Over the last 40 years, I have seen what we can achieve when we work together toward a common purpose. With Anna and Abigail by my side, and with your continued faith and friendship, I am confident that our best chapters are still to be written.

Thank you for your trust, your kindness, and for being the heartbeat of this parish. I look forward to working with each and every one of you.

Yours in Christ,
Susan Li
PPC Chairperson



入門聖事神學及禮儀~給新教友的祝賀

各位主內親愛的弟兄姊妹，平安：

今天，我要向你們表示最熱烈的祝賀，因為你們已經成為教會的一份子，非常歡迎各位弟兄姊妹加入教會這個大家庭，往後我們便是一家人了。這是一個重要的里程碑，標誌著你們信仰旅程的新開始。

還記得我們在慕道班有提及梵二禮儀革新嗎？大家放心，今天不是跟大家上課，也不是考核。只希望在這重要時刻，讓我們一起計劃一下，往後成聖之路該怎麼走，怎樣把現在熱情的信仰心火去讓它繼續燃燒，與基督的關係變得更密切。其實方法很簡單，就是積極、主動和有意識地參與梵二新禮彌撒，因為感恩慶典是整個基督徒生活的中心。而新禮彌撒的主體，已不再是主禮神長，而是整個信仰團體，團體是誰？便是我們，每一位基督徒。

那我們如何去實現這理想和目標呢？以下是一些建議，可以幫助我們作一個全方位的準備。我們可以從三方面著手，由禮儀前、禮儀中及禮儀後下功夫。在這裡我先和大家分享一個經驗：有一次和一位執事交談，他是一位資深的兒科醫學教授，他傳授了我一些應付讀書考試的方法，只需六個英文字母，PQRSTU(他套用了醫學上的痛症評估)，改為：

Prepare(預習)，Question(提問)，Research(研究)，Study(溫習)，Test(考試)和最後也是最重要的Understand(檢討)。

我嘗試把它運用在我們應如何參予彌撒禮儀上：

Prepare~事前準備(閱讀經文)；Question~提問(包括經文及禮儀等)；Research~參考其他資料(例如對觀福音等)；Study~用心細讀/默想；Test~考驗(彌撒中是否充份投入)；Understand~彌撒後的分享和默想(神父講道內容等)。

好，現在讓我們把它融會貫通：

1. **預先準備**：積極參與彌撒的服務，例如讀經組、歌詠團、輔祭組和其他服務小組。透過參與彌撒的服務，你可以更積極地參與彌撒的禮儀，並為信友帶來福音的信息和靈性鼓勵。在禮儀前，可以作以下的準備：

知識和理解：努力學習和理解梵二新禮彌撒的文本、儀式和禮儀動作的意義。閱讀有關梵二新禮彌撒的官方文件、解說和注釋，以便更好地理解每個儀式的目的和神學意義。這樣的知識和理解將使你更有意識地參與禮儀，並深化你對禮儀的體驗。

參與彌撒禮儀小組：這樣的小組通常負責籌辦和協調禮儀，你可以參與討論、提出建議和貢獻你的心得。透過參與禮儀小組，你能更深入地了解禮儀的意義和準備工作，並有機會參與更廣泛的服務。

讀經：在彌撒前(最好是一星期)，閱讀當天的彌撒讀經。這樣你可以更好地理解和思考聖言。嘗試尋找一個特別對你有意義的詞句或段落，或不明白的地方，並與之深入反省及提問。這將使你在彌撒中更有聚焦和參與感。我們鼓勵信友自設整年的讀經表。

修和聖事：如果你有需要，可以在彌撒前辦妥告解。這將使你的心靈得到潔淨和寬恕，更加預備好與天主相會。在告解後，你可以感受到內心的輕鬆和平安，這將有助於你在彌撒中更深入地與天主相連。

心靈意向：在彌撒前，設立一個特別的心靈意向，將你的目的和祈禱焦點放在特定的事情上。這可能是為家人的需要祈禱，為世界和教會的需要祈禱，或者是為你自己的特定意向祈禱。這樣做可以使你在彌撒中更加專注和投入。

預備彌撒服裝：選擇一套特別的彌撒服裝，這可以帮助你進入虔誠的心境。選擇一套舒適、整潔且適合的得體服裝，這將幫助你專注於彌撒禮儀，並表達你對天主的敬意。



2. 在彌撒開始之前：培養內在的寂靜是很重要的，找個安靜的地方，花些時間與天主獨處。進行一段靜心禱告，讓自己的心靈平靜下來，聆聽天主的聲音。你可以讀經、默想、念經或使用其他靈修方法，以幫助你集中注意力並準備好參與彌撒。

注意禮儀的細節：在禮儀中，細節非常重要。當你參與禮儀時，努力專注在每個動作、每個詞句和每個儀式的細節上。了解每個部分的意義和目的，並盡量按照禮儀的要求去參與。通過細心地參與每個細節，你能更深入地體驗禮儀的神聖性和結構。

唱詠：唱詠是禮儀中的一個重要元素，通過音樂和詩歌的形式，我們可以以一種美妙的方式讚美和頌揚上主。當唱詠時，你可以全神貫注地唱出詩歌的歌詞，讓音樂與你的心靈共鳴。這樣可以使你更積極地參與禮儀，同時也有助於提升你對禮儀的體驗。

祈禱和靜默：在禮儀中的祈禱和靜默時刻，你可以用心默念或跟隨禮儀文本進行祈禱。將注意力集中在祈禱的意義和內容上，並與聖神建立聯繫。同時，也可以利用靜默的時刻思考和反思，以更深入地體驗禮儀的精神內涵。

經文和講道：專注聆聽經文和講道的內容，並思考其在你生活中的應用。你可以在心中默念經文的內容和反思，這樣可以幫助你更深入地理解和吸收禮儀的教導，並將其應用於日常生活中。

認真聆聽：在彌撒中，聆聽是一個重要的元素。傾聽聖言和講道，努力理解和應用上主的話語在你的生活中，這會助你達成「以聖言指導生活，以生活印證聖言」。

在彌撒中專注：在彌撒中，努力保持專注並避免分心。當你的思緒開始漫遊時，試著重新集中注意力，專注於彌撒的禮儀、聖言和禱文。這需要一些練習和毅力，但隨著時間的推移，你將能夠更好地預備心靈。

謙遜和敬畏：在彌撒中，保持謙遜和敬畏的態度。明白你是站在上主面前，與祂相會。將自己的一切歸於上主，並以謙卑的心靈來參與彌撒。

領聖體：當到達領聖體的時刻，你應該以敬虔和感恩的心態接受基督聖體。在等待領聖體的過程中，你可以默念相關的祈禱或反思禮儀的意義。領聖體後，用一段時間在靜默中與基督結合，感受聖體的恩寵和聖神的臨在。



3. 禮儀後的祈禱：在彌撒結束後，不要急於離開，而是花一些時間進行個人或共同的祈禱。感謝上主的恩寵和祝福，並祈求他的幫助和指引，使你能夠將彌撒中的恩寵和真理應用於你的日常生活中。

與信友分享：在彌撒前後，與信友分享你的信仰旅程、祈禱意向或對彌撒的感受。這樣你可以建立互相支持和鼓勵的關係，並從彼此的經驗中學習和成長。

參與社區：除了在禮儀中的個人參與外，你也可以積極參與教會社區的活動和服務。這樣可以進一步加深你對信仰的理解，並與其他信友一同成長和分享經驗。

持續學習：禮儀是一個深奧而豐富的主題，持續學習將幫助你更好地理解 and 參與禮儀。閱讀有關梵二新禮彌撒的書籍、文章和資源，參與禮儀相關的講座或研討會，與信仰社群中的有經驗者交流。這樣的學習過程將豐富你對禮儀的知識和理解，並使你更有能力主動參與其中。

心靈指導和神學深化：尋求靈修指導師或神師的指導，以深化你對禮儀的理解和信仰的成長。他們可以提供個人化的指導和建議，並回答你有關禮儀和信仰的問題。透過心靈指導和神學深化，你可以更加深入地體驗禮儀的神聖之美，並將其融入自己的生活中。

深入反思：在參與禮儀後，花些時間深入反思你的經驗。這可以通過寫日記、思考或與他人討論來實現。思考你在禮儀中經歷的感受、領悟和啓示，並將它們應用到你的日常生活中。這樣的反思過程可以幫助你更好地理解禮儀的意義，並將其轉化為信仰實踐中的具體行動。

持續實踐：最重要的是持續實踐你在禮儀中學到的啓示和教導。將禮儀的價值和意義融入你的日常生活中，並在行動中展現你的信仰。這樣的持續實踐將讓禮儀成為你信仰生活中的一部分，並豐富你的靈性成長。

以上這些方法可以幫助你更全面地參與彌撒，並提升你的靈性體驗。每個人的方式和方法可能有所不同，所以每人都需要找到適合自己的方法並持之以恆。重要的是要保持心靈的開放和敏感，並尋找與上主的真實連結。彌撒是一個特別的時刻，讓我們與上主和信友共融，並在信仰旅程中得到滋養和指引。

作為基督徒，我們的目標是透過禮儀和靈性實踐來接近天主。因此，積極、主動和有意識參與梵二新禮彌撒是我們實現這個目標的重要一環。讓我們在每次禮儀中，深入體驗禮儀的神聖之美，並讓這份靈性經歷影響我們的生活和行爲。

最後，我想提醒大家，參與彌撒不僅僅是履行一個宗教儀式，而是一個與天主和教會共融的機會。透過積極、主動、有意識地參與彌撒，我們將更深入地體驗到天主的愛和恩寵。請記住，參與彌撒是一個持續的學習過程，隨著時間的推移，你們將更加熟悉和融入其中。

願主祝福大家，在信仰的道路上引領和堅固我們。願我們在彌撒中找到力量、喜樂和祝福。

感謝大家的聆聽，祝願我們在梵二新禮彌撒中能夠找到真正的靈性成長和神性的平安。

主祐各位，謝謝！

輔仁神學院教義學系畢業Paul Mok

四旬期反思

今年農曆年初一，特別感受到濃厚的節日氣氛，當天堂區舉辦春節求恩彌撒及團拜，加上慶祝鄔維揚執事榮休。雖然是週二，而且天氣寒冷下雪，但蒞臨參加的教友十分踴躍，約有200多人。大家穿上傳統新年服裝，喜氣洋溢，氣氛熱鬧，在歡樂的氣氛中迎接新的一年，也祈求金馬迎春，馬到功成！

反觀第二天的聖灰瞻禮，參加九時英語彌撒及十一時粵語彌撒的教友總人數不足六十人。每年的聖灰禮儀標誌著四旬期的開始，額上的灰燼象徵著我們的脆弱與朽壞，但我們願意悔改歸正，所以灰燼同時也象徵著淨化與希望。這段為期四十天的四旬期，由聖灰瞻禮開始，是邀請信友共同前行回歸天主。教友沒有進堂，是不重視四旬期，以至這四十天的開始也不以為然？

四旬期的存在，是教會每年對我們的提醒，幫助我們對靈修上的專注。這四十天是一次集體的回歸：把人們從那些誘人卻只會帶來空虛和不安的偶像，轉向那位永不厭倦寬恕的慈悲天主。但我們有悔改的心嗎？有走向自我省察嗎？

四旬期實在是教會對我們的恩賜，藉著四旬期的反思、祈禱、善工，讓我們能夠重新恢復及堅強信仰，提升我們的人性，並確切地肯定：真正的新開始源自基督的道路、真理和生命。讓我們善用四旬期，歸向天主！

迴聲編輯Anne Lam



經驗恩寵

今年聖灰禮翌日，看到「2026年02月19日-堂區消息」，首先進入眼簾是「保持恩寵」。是的，聖經告訴我們「...好的，應保持；各種壞的，要遠避。」（得前5:21）我曾讀過「恩寵學」這科目，講師讓我們體驗天主恩寵不是因為我們的行為或德行而來，而是天主白白賜予給我們的。這種恩寵使我們在困難時仍能找到希望和力量，繼續前行。「每人都有他各自得自天主的恩寵：有人這樣，有人那樣。」（格前7:7）

但是我們如何理解天主的恩寵、經驗恩寵，或需要經過回憶及反省，事件並不是出於偶然，而是由於天主的慈愛和善意。

在我未學習「恩寵學」之前，並不知道恩寵一詞，包含四個含意：「俯就與善意」、「白白的贈與」、「佳美可愛」、「感恩與感謝」，而這四個含意卻令我恍然大悟，原來天主就是這樣子，祂想賜予的並不憑人的作為。同時也想起耶穌說：「...在你們求他以前，已知道你們需要什麼。」（瑪6:8）

家庭中，祇有我和妹妹是天主教徒，而且雙方配偶也是，一直喜樂在主內生活。母親晚年得了認知障礙，而且長達十年，直到九十三歲。姊妹倆閒談中，時常為母親未能得到救恩而遺憾，但母親有了這種病，沒有可能上慕道班，因而放棄了這種想法。天主就在我們意想不到的日子來了，派遣了神父在醫院為母親領洗，不用我們想，不需要我們求。事源的經過絕對不是巧合，是天主的善意安排，這是事後我的反省。母親在最後的一年，出入明愛醫院頻密，她領洗的日子是某年8月4日星期六，我卻在8月1日星期三晚上聽這位神父的講座，當時是第一次認識這位神父，由於講得太好，留下了深刻的印象。星期六早上如常往醫院探望母親，入了升降機，在未關門之前，竟然看見那位神父，由於人太多，神父未能進入。我入了病房，取了毛巾往病房門外取水，神父剛上來，同在十一樓，剛巧也在我母親隔離病房，我喜悅的上前和神父招呼。當我清潔完母親的身體，再走出病房取



衣服替她更換時，神父也剛巧工作完畢步出病房，我們又在病房外相遇，神父主動走近問我是否需要他為母親祈禱，我回答，母親並不是教徒，神父再說，你願意你母親領洗嗎？我驚喜，可以嗎？神父笑笑問，你母親有否反對天主教？我說沒有，相反我曾帶她多次參與彌撒，她很開心。事就這樣成就了。

神父加一位輔祭，我夫婦二人參與，我做了母親的代母，舉行了一個簡單而又神聖的領洗儀式。完成後，神父離去，我有一種不能相信的喜樂，不理會加拿大是否深夜，馬上打電話給妹妹，倆人都感動得不能言語。醫



院很大，怎可以說這事是巧合？星期三晚上的講座，第一次見神父，星期六早上在醫院升降機門前第二次見，病房外第三次見，病房外第四次再遇見，分秒不差，我不停的問，天主，是你嗎？因為在你，一切都是可能的。整件事都是充滿恩寵，是天主的俯就與善意、完全在沒有祈望下，是天主白白的賜給，一直是我所渴望得到的，藉著聖洗，母親成為天主的子女，從此與慈愛佳美可愛天主有一份親密關係，而且我深信這是天主親自召叫的，我經驗到天主的大愛、體會到祂的臨在與眷顧。

母親在領洗後數月離世，領洗後的她，有一個不一樣殯葬禮；堂區恩神父為她主持守靈祈禱及殯葬禮，執事協助、修女帶領善別會唸玫瑰經，之後還有一個溫馨的追思彌撒。

完成了母親的殯葬禮儀後，我分到了母親給我十萬元，為了代母親感謝天主的恩賜，我將這筆款項捐獻給「安貧小姊妹」。

「我的靈魂，請向上主讚頌，請你不要忘記他的恩寵。」（詠103:2）

牧靈關愛組：Anita Lam

YAGYG

靠著祂.....讓我們和青年人同行

《路加福音6：37》耶穌提醒我們：「你們不要判斷，你們也就不受判斷。」這句話看似簡單，卻是我們帶領青年人時；最需要常常放在心中的提醒。青年人正處於成長與探索的階段，他們會發問、會質疑、會嘗試，也可能會跌倒。如果我們習慣用自己的標準去衡量他們，很容易在無意中傷害他們的心。

其實，青年人最需要的，不是被糾正，而是被明白；不是被批評，而是被接納。當我們願意先聆聽，再回應；先陪伴，再教導，他們會感受到被尊重，也更願意敞開心扉。很多時候，他們不是不愛主，只是不知道如何走近主。若我們以溫柔的態度同行，在他們迷惘時給予支持，在他們軟弱時給予鼓勵，他們自然能在團體中體驗到天主的愛。

服務主的心態，同樣需要謙卑。我們不是站在高處指揮的「領袖」，而是與青年並肩而行的同行者。我們也曾年輕，也曾迷惘，也在學習中成長。當我們放下比較與批判，承認自己同樣需要天主的恩寵，我們的服務便會多一份真誠與包容。

讓我們相信，天主早已在每一位青年的生命中工作。我們只是祂手中的器皿，透過愛與耐心，把他們帶到主前。願我們常懷溫柔與信德，在不判斷中學會愛，在陪伴中彼此成長，一同更靠近主。

青年會會長 Doris Yeung

Finding a Home at Our Lady of Perpetual Help

Four months ago, I walked into Our Lady of Perpetual Help Parish with a quiet heart and hopeful expectations. I had just arrived in Calgary, far from my family and familiar surroundings in Nigeria. I did not know what to expect, but I was received with warmth and kindness. Fr. Joseph welcomed me, and the members of the choir embraced me with openness. From that very first Sunday, I felt seen, appreciated, and at home.

Joining the parish choir was a natural step for me, given my background in music ministry. However, what I did not anticipate was how quickly I would become part of something deeper than music. As the conductor of the 8:30 a.m. English Choir, it has been both a privilege and a pleasure to work with such dedicated choristers. Their commitment to rehearsals, punctuality, and service to God is truly commendable. Week after week, I witness their willingness to learn, to improve, and to give their best for the glory of God.

Leading the choir has also been a learning experience for me. Leadership in the Church goes beyond directing songs; it is about fostering unity, encouraging one another, and creating an atmosphere where worship flows sincerely from the heart. I strive to teach the choir not only musical skills but also the spiritual significance of the hymns we sing. Music, after all, is prayer expressed in melody. My hope is that as we grow in skill, we also grow in number, drawing more parishioners into this beautiful ministry of praise.

Beyond the choir loft, I have come to appreciate the wider parish community. I have learned much about the Catholic Church here that I did not previously know—about its diversity, its structure, and the many ways parishioners generously contribute their time and talents. The faith of the congregation, expressed in attentive participation at Mass and in quiet acts of service, has strengthened my own spiritual journey.

Being part of this parish has given me more than a place to serve; it has given me a family. Though my biological family is still in Nigeria, I no longer feel alone. The choir, in particular, feels like home. We share laughter during rehearsals, encourage one another, and stand together in faith.

I am grateful to God for guiding me to Our Lady of Perpetual Help Parish. I pray that He continues to bless our parish, strengthen our choir, and hear and answer our prayers. May we continue to grow together in faith, unity, and love.

Okechukwu Ebogu (bro Oke)
08:30 am English Choir Conductor



從觀察祭台 - 引領我投入彌撒聖祭

每當我在彌撒分心的時候，想起一位年青神父的講道，令我肅然起敬。約在三十年前，這位神父剛在菲律賓家鄉晉鐸，來到卡城 St Luke's Church 作為副本堂。在講道時，他自我介紹做神父的熱誠。在菲律賓首次主持彌撒時，四位修女（或是姊妹）為他佈置祭台。一位點亮蠟燭、一位擺放鮮花、一位放上鈴鐘及一位鋪好祭台布。神父感謝她們，看見她們喜悅的神情，很想知道她們想著什麼。第一位說：讓我的燭光給你照亮宣讀聖言，第二位說：讓我們的祈禱猶如鮮花的香氣，飄往高天求主俯聽，第三位說：讓鈴聲警覺我們耶穌的臨在。神父再問那最小年紀的 Sister，她說：我喜歡你走到祭台的第一件事情，就是親吻「我」。這位年青神父總結說：「我每次站在祭台開始彌撒聖祭，都會懷著這四位 Sister 給我的信心……。」



想到這些，現在每當彌撒開始時，我即收斂心神，注視祭台的情形。神父走上祭台親吻一下，就像迎接天主的來臨，與我們和我們的心靈同在。神父帶領悔罪經，我誠心念着：我向全能的天主和各位兄弟姊妹，承認我在思言行為上的過失……。上主求你垂憐！

神父念集禱經，集合我們進入聖道禮儀，聆聽天主聖言。我有時在生活上有不愉快或困擾的事情，都盼望聖言的啓迪。輔祭手持的燭光照着福音的誦讀，也照亮我們的心靈眼目。我聆聽講道，令我的困擾釋懷。

信友禱文，為團體、社會、家庭、普世和自己個人的需求祈禱，我們一同回應：求主俯聽我們！

聖道禮儀後是聖祭禮儀，耶穌在最後晚餐建立聖體聖事。現在神父以麵餅（聖體）和酒（聖血），在鐘鈴的響聲下成聖體聖血。宣佈：信德的奧蹟。我們答說：我們傳報你的死亡，歌頌你的復活，期待你光榮的降來。

我將平安留給你們，大家互祝平安，彼此交換眼神，招呼微笑，都是喜悅赴聖宴的賓客。聖體聖宴就是在基督內和諧共融，成為一體（Communion）。

當彌撒禮成，感謝天主。英語的遣散禮：

Dismissal: Go in Peace, glorifying the Lord by your life.

平安去吧、光榮天主、投入生活。

彌撒的過程，從集禱經（Collect）到遣散禮（Dismissal），使我把忙碌的生活，投入聖言的啓迪及淨化，得着平安和救恩，光榮天主，投入生活。

當然彌撒的詳盡要理和教義，要留待神師和學長的指導。

關愛組組員 John So

