



# 天主教聖方濟堂 · 華人教務中心

## St. Francis Xavier Parish · Chinese Catholic Centre

438 Great Northern Way, Vancouver, B.C. V5T 4S5

電話 Tel: 604-254-2727 傳真 Fax: 604-254-7557

電郵 Email: [parish.sfx@rcav.org](mailto:parish.sfx@rcav.org) 網址 Website: <http://sfx.rcav.org>

主曆 2026 年 2 月 22 日 (甲年)

### 四旬期第一主日

Sunday, 22nd February, 2026 (Year A)

### First Sunday of Lent



#### 神父片語

李志雄神父 (耀漢小兄弟會)  
Fr. Chi Hung Ly, CSJB



永遠以堂區為家，共建基督的團體。

各位親愛主內的弟兄姊妹，願這新的一年，重新檢視我的信仰是否冷淡了，我是否把天主放在第一位，我是否被物質、忙碌、或情緒佔據真正的更新不是外在形式，而是內心的轉變。讓我們從自己開始，從今天開始，走上更深的信仰之路。願天主在新的一年里，賜給我們更新的心、堅定的信德，使我們成為充滿光與愛的基督徒，使我們在新的一年里，常常在主內成長，並把祝福帶給我們周圍的人。

願主的喜樂充滿你們的心靈，並帶領你們走在祂的道路上。

李志雄神父 CSJB

#### 「新春與四旬期：新的開始」

各位親愛主內的弟兄姊妹：

新春最深的祝福：「願上主祝福你，保護你；願上主的慈顏光照你，仁慈待你；願上主轉面垂顧你，賜你平安。」  
(戶籍紀 6:24-26)

在四旬期第一主日，我們一方面仍沉浸在農曆新春團聚與祝福的喜樂中，另一方面也被教會帶入一段更新心靈的重要時期——四旬期。新春提醒我們「新的開始」，而四旬期則提醒我們：真正的更新，是從內心開始。

今天福音中，耶穌在曠野中四十晝夜齋戒，並三次拒絕魔鬼的誘惑。這些誘惑其實也反映了我們生活中的真實掙紮：對物質的依賴、對名聲的渴望、以及對權力與掌控的追求。耶穌以堅定的信德告訴我們：人真正的力量不是來自外在，而是來自對天主的信賴與忠誠。

各位親愛主內的弟兄姊妹，這正與我們堂區八年牧民計劃 (2025 - 2033) 所推動的方向一致——「從自己開始的信仰更新之路」。信仰更新並不是先要求環境改變，也不是等待別人改變，而是先從自己開始：重新檢視我們與天主的關係，重新調整生命的優先次序，重新學習把天主放在生活的中心。

今年四旬期與農曆新年相遇，更是一個美麗的提醒：我們不只是更新外在生活，更要更新內在心靈。我們不只是接受祝福，更要成為祝福。

因此，讓我們在這四旬期中實踐三個簡單的行動：多祈禱，與天主更親近參與彌撒領聖體；自己多節制，使心靈更新；多行愛德，把關懷帶給身邊的人。

在這新的一年，我衷心感謝每一位教友當聖堂是我家，不分你，我，他，來照顧！我在主內的喜樂；非常感激大家對堂區的愛無限慷慨，支持，奉獻，犧牲和團結一致。願我們

#### “New Year and Lent: New Beginnings”

Dear brothers and sisters in Christ,

As begin a new year in the Lunar Calendar, I would like to wish everyone a blessed year! “The LORD bless you and keep you! The LORD let his face shine upon you, and be gracious to you! The LORD look upon you kindly and give you peace!”  
(Numbers 6:24-26)

On the First Sunday of Lent, we allow ourselves to rejoice in the festivities of the new year, and allow ourselves to quiet our hearts for lent. New year marks new beginnings and lent marks renewal; therefore, celebrating both simultaneously is a special grace. In today’s Gospel, Jesus spends 40 days and nights in the desert, fasting and allowing himself to be tempted by the devil. Jesus resisted his temptation with consistency and conviction, and role models for us the holiness we are all called to. We are often tempted by the desire for wealth, for fame and for power. Jesus tells us that our true strength does not come from the world, but from our trust in God.

Dear brothers and sisters in Christ, this spirit aligns well with our eight year pastoral plan, of renewal our faith and our hearts. The renewal of our faith does not depend on our environment or the road of others, but starts with ourselves. We need to reevaluate our relationship with God and reset our priorities. We need to learn to put Jesus at the centre of our lives.  
...To be continued on p.3

#### 堂區司鐸

李志雄 神父 (主任司鐸)

張世協 神父 (助理司鐸)

#### Pastor

Rev. Chi Hung (Joseph) Ly, CSJB

#### Assistant Pastor

Rev. Thomas Truong, CSJB

#### 感恩禮時間

星期六提前感恩禮: 下午四時半 (國語)

主日感恩禮: 上午八時正 (粵語)

上午九時半 (粵語)

上午十一時十五分 (英語)

下午二時 (國語)

平日感恩禮: 頤園 星期一至星期六上午八時

聖方濟堂 星期一至星期六上午九時

修和聖事 彌撒後或預約: 604-254-2727

明供聖體小堂, 每日上午八時至晚上七時

#### Mass Schedule

Saturday Anticipated Mass: 4:30pm (Mandarin)

Sunday Masses: 8:00am (Cantonese)

9:30am (Cantonese)

11:15am (English)

2:00pm (Mandarin)

Weekday Mass : Happy Manor 8am Monday to Saturday

SFX Parish 9am Monday to Saturday

Reconciliation After Mass or By appointment: 604-254-2727

The Adoration Chapel is open from 8am to 7pm every day

2月17日農曆新春彌撒(丙午馬年大年初一) Feb. 17. Lunar New Year Mass



四旬期粵語退省

LENTEN RETREAT IN CANTONESE



主講神師: 龔家仁執事  
Deacon Andrew Kung



日期: 2026年2月28日(星期六)  
上午9時 - 彌撒聖祭  
上午10時至下午3時45分 - 退省  
退省內容: 講座、拜苦路、朝拜聖體、  
修和聖事、聖體降福

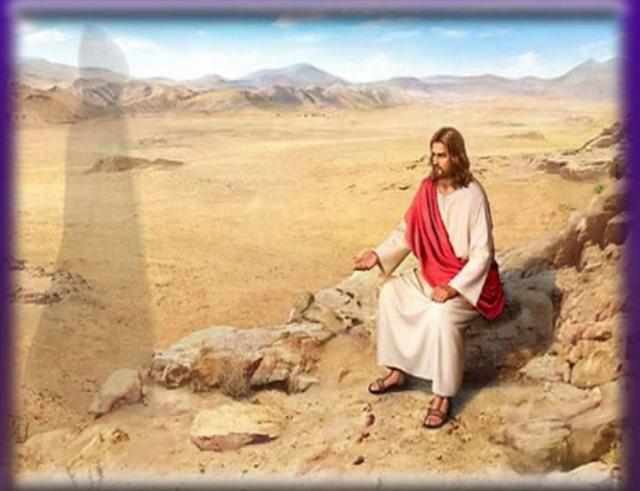
請各位參加退省的教友自備午餐及有蓋水杯

溫哥華聖方濟堂 St. Francis Xavier Parish

438 Great Northern Way, Vancouver, BC V5T 4S5

查詢: Lisa Leung (604) 781-5405

LENTEN RETREAT



THE TEMPTATION OF JESUS IN THE DESERT  
AS A GUIDE FOR OUR LENTEN JOURNEY

Spiritual Director: Deacon Tony Gray

March 1, 2026 (Sunday)

11:15am Holy Mass

1:15 - 4:45pm Retreat

St. Francis Xavier Church

438 Great Northern Way, Vancouver BC

Contact: Pamela Ho (604) 763-7782

# 平日感恩祭意向

## Intentions For Daily Eucharist



日期 Date	意向 Intention	奉獻者 Offered by
主日 Sunday 2月22日	為全體信友 為 Stephen & Ivy Lee 健康求恩 求恩 為黃佩卿女士健康 求恩 求恩 謝恩 謝恩 謝恩 謝恩 追悼 黃培文 追悼 家姐 Annie 梁慧嫻 追悼 父母親 葉樹鏞, 葉盧惠英	本堂神父們 Janice Ip 陳楊麗珊 福傳樂粵曲組 陳香紅 蔡榮佳家庭 Frances Wong & Family 黃德重及家人 林韵仪 妻子 Christina Wong Henry & Susanna Leung Janice Ip & Family
星期一 Monday 2月23日	為 Stephen & Ivy Lee 健康求恩 為家人求恩 求恩 求恩 謝恩 追悼 黃培文 追悼 家姐 Annie 梁慧嫻 追悼 父母親 葉樹鏞, 葉盧惠英	Janice Ip Teresa Chan 黃德重及家人 陳香紅 Cecilia Law 妻子 Christina Wong Henry & Susanna Leung Janice Ip & Family
星期二 Tuesday 2月24日	為 Stephen & Ivy Lee 健康求恩 求恩 謝恩 追悼 王嘉田 追悼 黃培文 追悼 家姐 Annie 梁慧嫻 追悼 父母親 葉樹鏞, 葉盧惠英	Janice Ip 陳香紅 陳楊麗珊 王張瑞嫻 妻子 Christina Wong Henry & Susanna Leung Janice Ip & Family
星期三 Wednesday 2月25日	為 Stephen & Ivy Lee 健康求恩 為林嘉琳 謝恩 求恩 追悼 Stanley Seto 追悼 黃培文 追悼 Betty Leung 追悼 家姐 Annie 梁慧嫻 追悼 父母親 葉樹鏞, 葉盧惠英	Janice Ip 林韵仪 陳香紅 Helina & Joanne Seto 妻子 Christina Wong Teresa Chan Henry & Susanna Leung Janice Ip & Family
星期四 Thursday 2月26日	為 Stephen & Ivy Lee 健康求恩 為 Maria Vuong 健康求恩 求恩 追悼 黃培文 追悼 家姐 Annie 梁慧嫻 追悼 眾煉靈 追悼 父母親 葉樹鏞, 葉盧惠英	Janice Ip Amy Wong 陳香紅 妻子 Christina Wong Henry & Susanna Leung Joseph Chung Janice Ip & Family
星期五 Friday 2月27日	為 Stephen & Ivy Lee 健康求恩 求恩 一切平安 為各位組員 求恩 為王權手術求恩 謝恩 追悼 黃培文 追悼 家姐 Annie 梁慧嫻 追悼 父母親 葉樹鏞, 葉盧惠英	Janice Ip Emily Tran 福傳樂粵曲組 Alice & Joseph Belinda Lin & Family 妻子 Christina Wong Henry & Susanna Leung Janice Ip & Family

日期 Date	意向 Intention	奉獻者 Offered by
星期六 Saturday 2月28日	為 Stephen & Ivy Lee 健康求恩 為賴綺华 謝恩 追悼 家姐 Annie 梁慧嫻 追悼 羅樹榮, 陳紹貞 追悼 父母親 葉樹鏞, 葉盧惠英 追悼 Mary 吳毅行	Janice Ip 林韵仪 Henry & Susanna Leung 朱羅國英及家人 Janice Ip 朱方明, 朱佳嘉

若要查詢或發現錯漏之處, 請與敬雅潔修女聯絡:  
604-254-2727 內線 105 或電郵 [sfx.parish.bulletin@gmail.com](mailto:sfx.parish.bulletin@gmail.com)

.....Continued from page 1.....

This year, Lunar New Year and lent coincides, and serves as a beautiful reminder to us that we do not only need to renew our exterior but more so our interior. We need not only receive blessings but be a source of blessings. As such, I would like to propose three simple action plans this lent: to pray often and be united with God through mass and the sacraments, to practice self control, and to perform works of charity, bringing the love of God to those around us.

As we begin the new year, I want to thank everyone for supporting our parish, to not think of ourselves first but think of our parish community of a family. I rejoice greatly in God because of everyone's sacrificial love and support for our parish community. May we always treat our parish as our home and build up Christ's body.

Dear brothers and sisters in Christ, I hope that we can all evaluate our hearts at this new year, see ask ourselves whether or not we have become lukewarm in our faith. Have we put God first in life or have we allowed our material needs take that place. True renewal isn't simply just a sign or a ritual, or even an emotion, but a transformation of the heart. Let us start with ourselves, and start today on a path of deepening our faith. May the Lord bless our new year, and grant us a heart that is firm in faith so that we may radiate the light and love of Christ to the world.

May the joy of the Lord fill your hearts and lead you  
Fr. Chi Hung Ly, CSJB

二零二六年教宗二月份的祈禱意向

**請為身患不治之症的兒童祈禱**

願身患不治之症的兒童及其家人得到必要的醫療照護和支持, 永不失去力量和希望。

Pope's prayer Intention for February 2026

**For Children with Incurable Diseases**

Let us pray that children suffering from incurable diseases and their families receive the necessary medical care and support, never losing strength and hope.



# 堂區及教區消息

## Parish and Archdiocesan News



### \* 2月22日(星期日) 丙午年新春大年初六

上午10時：舉行新春主日廣東話、普通話、英文三語感恩祭及敬拜天主、紀念祖先大典  
彌撒後舉行春節團拜，歡迎教友攜同賀年糕點與神父，修女們互相祝福，分享新一年到來的喜悅。  
請注意：當日早上11時15分及下午2時彌撒將會取消。

### \* 四旬期(星期五) 苦路善工

- 在四旬期間，從2月20日開始，每星期五晚上7時舉行拜苦路和彌撒。3月6日即每月的首個星期五彌撒後，我們將舉行明供聖體。
- 此外，四旬期內，逢星期三上午10時至11時30分，星期三祈禱會有拜苦路，玫瑰經及慈悲串經。

我們誠摯邀請教友們一同參與，藉參與彌撒和拜苦路，更深刻地與基督的苦難相連，陪伴主耶穌走我們共同的苦路，以獲得神形的益處。

### \* 2月28日(星期六) - 粵語四旬期退省

主題：「耶穌基督——昨天，今天，直到永遠，常是一樣。」

主講神師：龔家仁執事 (Deacon Andrew Kung)

彌撒：上午9時

退省內容：上午10時至下午3時45分

(講座、拜苦路、朝拜聖體、修和聖事、聖體降福)

查詢/登記：Lisa Leung (604) 781-5405

請各位 \*自備午餐及有蓋水杯\*

### \* 3月1日(星期日) - 英語四旬期退省

主題：“The Temptation of Jesus in the desert as a guide for our Lenten Journey”

神師：Deacon Tony Gray

彌撒：上午11時15分

退省：下午1時15分至下午4時45分

查詢/登記：Pamela Ho (604) 763-7782

### \* 2025 退稅收據

2025 退稅收據已經準備好，堂區辦事處員工將在星期日(2月15日和2月22日)於堂區辦事處派發退稅收據。如果您無法在週日領取，請幫助我們節省郵費，可以在堂區辦事處於辦公時間領取(星期一至星期五，上午八時半到下午四時)，若你有什麼問題，請與堂區辦事處聯絡，電話 604-254-2727。

### \* Feb 22 (Sunday) Lunar New Year Celebration

10:00AM: Lunar New Year Cantonese, Mandarin & English Trilingual Mass & Rite of Honouring Ancestor  
After Mass, parishioners are welcomed to bring festive treats to share blessings with priests and sisters in Lunar New Year Tea Party, expressing mutual joy for the upcoming year.  
Please note: 11:15am and 2:00pm Masses will be canceled.

### \* Lenten season (Friday) The Stations of the Cross

- During the Lenten season, starting from February 20, we will hold the Stations of the Cross and Mass every Friday at 7pm. March 6<sup>th</sup>, the first Friday Mass of each month, we will have Adoration of the Blessed Sacrament.
- In addition, throughout Lent, Wednesdays from 10:00am to 11:30am, Wednesday Prayer Group will lead the Stations of the Cross, recitation of the Rosary, and the Chaplet of Divine Mercy. Sincerely invite our parishioners to participate, as through attending Mass and the Stations of the Cross, we can more deeply connect with the sufferings of Jesus, accompanying Jesus on our common path of suffering, and gaining the spiritual benefits of God's grace.

### \* February 28 (Saturday) – Cantonese Retreat

Theme: 「耶穌基督——昨天，今天，直到永遠，常是一樣。」

Spiritual Director: 龔家仁執事 (Deacon Andrew Kung)

Mass: 9:00 am.

Retreat: 10:00 am to 3:45 pm.

(Retreat Content: Lecture, the Stations of the Cross, Eucharist Adoration, the Sacraments of Reconciliation and Benediction.)

Inquiry/Registration: Lisa Leung (604) 781-5405

Please \* Bring your own lunch and a covered water bottle \*

### \* March 1 (Sunday) – English Retreat

Theme: “The Temptation of Jesus in the desert as a guide for our Lenten Journey”

Spiritual Director: Deacon Tony Gray

Mass 11:15am

Retreat: 1:15 pm to 4:45 pm.

Inquiry/Registration: Pamela Ho (604) 763-7782

### \* 2025 Tax Receipts

2025 Tax receipts are ready for pick up. Parish office staff will be distributing the tax receipts on Sundays Feb 15 and Feb 22 at parish office. If you cannot pick up by these Sundays and please help us to save the postage, kindly pick up the tax receipts at parish office during regular hours (Monday to Friday 8:30am - 4pm). If you have any questions, please contact parish office at

本通訊歡迎各團體及善會刊登活動消息，雙語為佳，並於每星期四晚上八時截稿，如欲刊登照片或圖片，請於星期三晚上八時投稿，稿件請電郵至 [sfx.parish.bulletin@gmail.com](mailto:sfx.parish.bulletin@gmail.com)。本堂神父保留刊登稿件的一切權利，不得異議。

請注意：非本堂的團體或其將舉行的活動不在聖方濟堂行事曆中，請預先發電郵提交申請：parish. [sfx@rcav.org](mailto:sfx@rcav.org) 及副件(cc) [sfx.parish.bulletin@gmail.com](mailto:sfx.parish.bulletin@gmail.com)，經本堂神父批核後，堂區辦事處會發電郵回覆及堂區通訊小組會安排刊登。

## \* 哥倫布騎衛會銀玫瑰 — 維護生命和敬禮瓜達盧佩聖母

哥倫布騎衛會的銀玫瑰花途經加拿大多個有分會的教堂後，將於2月27日抵達我們的堂區。它到達的堂區，以朝聖，祈求尊重生命，從受孕到自然死亡，並敬禮美洲的守護聖母：瓜達盧佩聖母。銀玫瑰花將於2月27日晚上7:30的彌撒中展示在我們聖堂，我們誠邀所有哥倫布騎衛會成員和教友前來參與，並為寶貴生命的恩賜祈禱。

## \* 都靈聖殮布展覽

聖若望保祿二世學院現正舉辦「都靈聖殮布展覽」，展出與真品等比例之高質素複製品，並由國際聖殮布學者 Dr. Cheryl White 導覽講解，結合歷史、科學與信仰。此為展覽退展前在本區最後一次舉行，機會難得。團體參觀需預約。

詳情及報名：[shroud@sjp2foundation.com](mailto:shroud@sjp2foundation.com)  
或 604-560-8210 Ext. 1

## \* 天主教徒遺產與紀念規劃研討會 (粵語)

這是一項免費講座，旨在為您提供寶貴的資訊與資源，幫助您為未來作好周全準備。

日期：2026年3月4日 (星期三)

時間：上午11時30分至下午1時

地點：天主教聖方濟堂 - PLC 堂區活動中心

研討會內容包括：

- ✔ 立遺囑的重要性及如何選擇合適的遺囑執行人
- ✔ 遺囑認證 (Probate) 程序、費用及如何避免進行遺囑認證
- ✔ 授權書與監護人的安排
- ✔ 透過慈善捐贈獲得的稅務減免
- ✔ 醫療護理計劃的實用建議
- ✔ 天主教殯葬禮儀的意義與提前規劃的好處

參加者將獲贈《天主教徒遺產與紀念規劃指南》，並可使用我們的網上工具和實用資源，以協助您作進一步規劃。

請於此網站登記：

<https://beholdvancouver.org/events/estate-and-memorial-planning-for-catholics-chinese>

如有查詢，歡迎聯絡堂區辦事處的 Helen 電郵：[parish.sfx@rcav.org](mailto:parish.sfx@rcav.org) 或電話：604 254 2727。誠邀您蒞臨參與，讓我們一起邁出這重要的一步，為自己與摯愛的家人帶來安心與保障。

## \* Knights of Columbus Silver Rose - Pro Life & Honour Our Lady of Guadalupe

Knights of Columbus Silver Rose arrives our church after travelling across Canada on February 27. It promotes respect for life from conception to natural death and honours Our Lady of Guadalupe, the patroness of the Americas. The Silver Rose will present during the Mass at 7:30pm on February 27. All Knights of Columbus members and parishioners are encouraged to pray for the precious gift of human life.

## \* The Shroud of Turin Exhibition

Saint John Paul II Academy is hosting The Shroud of Turin Exhibition, featuring a full-size, museum-quality replica of the Shroud. Guided presentations by international Shroud scholar Dr. Cheryl White integrate history, science, and faith in a compelling experience. This is the final opportunity to view the exhibition in our region before it retires. Group visits require reservation.

For information and registration: [shroud@sjp2foundation.com](mailto:shroud@sjp2foundation.com) or 604-560-8210 Ext. 1

## \* Estate and Memorial Planning Seminar (in Cantonese)

This complimentary seminar offers valuable information and practical resources to help you plan and prepare confidently for the future.

Date: March 4, 2026 (Wednesday) Time: 11:30 AM - 1:00 PM  
Location: St. Francis Xavier Parish – Parish Life Centre (Parish Hall)

What You Will Learn:

- ✔ Importance of a Will and choosing the right Executor
- ✔ Understanding the Probate process, fees, and how to avoid them
- ✔ Power of Attorney and guardianship
- ✔ Tax benefits of charitable giving
- ✔ Healthcare planning tips
- ✔ The beauty of the funeral rite and making pre-need funeral arrangements.

Attendees will receive a complimentary Catholic Estate and Memorial Planning Guide, along with access to online tools and practical resources to assist in your planning journey.

Register at:

<https://beholdvancouver.org/events/estate-and-memorial-planning-for-catholics-chinese>

If you have any questions, please contact Helen at the parish office at email address [parish.sfx@rcav.org](mailto:parish.sfx@rcav.org) or phone number 604 254 2727. I look forward to seeing you there and helping you take this important step toward securing your future and providing peace of mind for your loved ones.

# The Shroud of Turin



## Discover the Mystery of the Shroud

Featuring a full size, museum-quality photographic replica of the Shroud of Turin

Saint John Paul II Academy with International Shroud Scholar Dr. Cheryl White

An Encounter with History, Science, Faith and Mystery

The Shroud of Turin is the most studied and debated artefact in human history. This unforgettable exhibition invites visitors of all ages to encounter a life-size replica, explore the science and history behind the Shroud, and reflect on its profound spiritual significance.

Student Presentations  
MARCH, 2026  
THUR 5<sup>TH</sup> - FRI 6<sup>TH</sup>  
10:00 AM and 1:30 PM

Reserved Seating

Exhibition Hours  
THUR 5<sup>TH</sup> - FRI 6<sup>TH</sup>  
10:00 am - 4:00 pm  
6:00 pm - 9:00 pm

Saturday 7<sup>TH</sup>  
10:00 am - 4:00 pm  
6:00 pm - 9:00 pm

Sunday 8<sup>TH</sup>  
11:00 am - 4:00 pm



Front  
©2016, Dennis M. Schwaner Collection, SFRA, Inc.



Back  
©2016, Dennis M. Schwaner Collection, SFRA, Inc.

Free Admission  
All donations appreciated

These age appropriate presentations invite guests to explore the history, science, and meaning of the Shroud in an engaging and thought-provoking way, supporting both academic learning and spiritual reflection.

Adult Talks with Scholar Dr. Cheryl White, Ph.D.

Thursday & Friday, March 5<sup>th</sup> - 6<sup>th</sup>  
6:30 PM  
Saturday, March 7<sup>th</sup>  
2:00 pm and 6:30 pm

Parking  
Both underground and surface lot parking available.

Shroud Materials  
Available for purchase.  
By cash or cheque only

Group Reservations  
shroud@sjp2academy.com  
604.560.8210



SAINT JOHN PAUL II  
ACADEMY FOUNDATION

2358 182nd Street,  
Surrey, BC, V3S 9V4  
www.sjp2academy.com



Archdiocese of Vancouver

## 天主教徒遺產與紀念規劃研討會

2026年3月4日 (星期三)

上午11時30分至下午1時

天主教聖方濟堂 - PLC 堂區活動中心

講者:



**Rick Lam**  
林語良先生, 財務顧問,  
Rick Lam Financial



**Shermin Chan**  
陳佩妍小姐, 天主教溫哥華  
總教區發展事務主任,  
Archdiocese of Vancouver



**Danny Yuen**  
袁秋華先生,  
天主教羅馬家庭服務顧問,  
Gardens of Gethsemani

此次講座將提供有關遺產規劃的基礎知識, 包括如何選擇合適的遺囑執行人、遺囑認證、授權書和慈善捐贈的稅務優惠, 以及有關醫療保健計劃的簡介。你亦將了解天主教殯葬禮儀之美以及提前規劃準備的好處。此講座為您提供遺產及紀念儀式的規劃指南、線上工具和實用資源。

## 教宗四旬期文告：守齋包括戒除傷人的話

教宗良十四世為 2026 年四旬期頒布文告, 題名為《聆聽和齋戒, 四旬期是悔改的時期》。教宗在文告中要求眾人採取具體的齋戒形式, 例如不唇槍舌戰, 卻培養溫良之德, 此外還要聆聽天主聖言和弱小者的吶喊, 在團體內齊心協力這麼做, 接納受苦者。

(梵蒂岡新聞網) 教宗良十四世在 2026 年四旬期文告中邀請眾人祈求恩寵, 好使我們在這段時期「更加側耳傾聽天主和弱小者」, 讓所有人都得到「齋戒的力量」, 包括避免口舌之爭, 「少一點傷人的話語, 多一些傾聽他人聲音的空間」。教宗也邀請大家努力「促使我們的團體成為接納受苦者呼聲的地方」。

教宗這份文告於 2 月 13 日發布, 其簽署日期為 2 月 5 日聖女亞加大紀念日, 文告標題為《聆聽和齋戒, 四旬期是悔改的時期》。今年的四旬期於 2 月 18 日週三開啟, 教宗在文告中提醒道, 「教會邀請我們再次將天主的奧秘置於我們生活的中心, 好使我們的信仰重新得到衝動, 心靈不會迷失在每日的焦躁不安和注意力渙散中」。

**聆聽天主聖言和受苦者的吶喊** 教宗強調, 在這條悔改的道路上, 首要之務是讓天主聖言來觸動自己, 再次決志跟隨耶穌, 直到耶路撒冷, 也就是「祂的受難、聖死與復活奧跡得以完成的地方」。為此, 教宗重申通過聆聽為天主聖言騰出空間的重要性。

聆聽正是天主的一大特質。上主在荆棘叢的火焰中告訴梅瑟, 祂聽見了祂的子女在埃及受壓迫的哀號(參閱: 出三 7)。教宗闡明, 「因此, 在禮儀中對天主聖言的聆聽, 教導我們聆聽現實生活最真實的情況: 在我們個人和社會生活中有許多聲音, 聖經讓我們能辨認出那源自苦難和不義的呼聲, 不使它們得不到回應」。

**齋戒和飢渴慕義** 教宗接著指出, 齋戒是「在悔改旅途中無可取代」的操練, 這種身體力行讓人樂於「領受天主聖言」, 保持對正義的飢渴, 不聽天由命, 卻勤於祈禱, 對近人負起責任。

良十四世引用聖奧斯定的教導, 強調唯有天使能藉著正義的食糧得到飽飫, 世人則「飢渴慕義, 人人對此傾心渴求」。「從這層意義來理解, 齋戒讓我們不僅能節制渴望、予以淨化, 使之更為自由, 還能加以拓展, 引導它轉向天主和行善」。

**戒避傷人的話語** 此外, 教宗也提醒, 在齋戒中總是要避免驕傲, 要「懷著信德和謙遜」, 在與上主的契合中身體力行, 而且要時常採用「其它能養成更簡樸生活風格的匱乏形式」。因此, 教宗邀請眾人採取一種「更具體、卻很少被推崇的齋戒形式, 也就是戒除那些冒犯和傷害我們周圍的人的話語」。

「我們要從避免唇槍舌戰開始, 放棄刻薄的話語、草率的判斷, 不再說那些不在場且無法保護自己的人的壞話, 不詆毀中傷。相反地, 我們要努力學習斟酌的話語、培養溫良的美德: 在家裡、在朋友之間、在工作場所、在社群媒體、在政治辯論、在傳播媒介、在基督徒團體, 都要這樣做。如此一來, 許多仇恨的話語就會給希望與和平的話語騰出空間」。

**在團體內攜手共進** 在聆聽和齋戒後, 教宗在文告中提出的第三個關鍵詞是「一起」, 因為「四旬期凸顯出聆聽聖言和實行齋戒的團體幅度」。聖經記載了以色列子民聚集在一起聆聽《法律書》, 守齋禁食, 以更新與天主的盟約(參閱: 厄下九 1-3)。

教宗寫道: 「同樣地, 我們的堂區、家庭、教會團體和修會團體蒙召在四旬期走一條共同的旅途。在這條路上, 對天主聖言、窮人吶喊和大地呼聲的聆聽, 成了共同生活的形式, 齋戒則有助於真心誠意的懺悔。」

教宗最後總結道, 在我們的教會團體內, 以及「渴慕正義與修和」的世人之間, 「悔改不僅關乎個人的良心, 更涉及建立關係的方式、對話的品質, 以及面對現實生活挑戰的能力」。

資料來源 <https://www.vaticannews.va/zht/pope/news/2026-02/pope-leo-xiv-lent-2026-message-disarm-words-embrace-peace.html>



# 病人傅油彌撒及年廿七迎春長者宴 - 2月14日

## Anointing of the Sick Mass & Senior Luncheon - Feb. 14



<https://photos.ap.pgoo.gl/nr1KGELrHxHrgSeX6>

# 聖灰禮儀 - 2月18日

## Ash Wednesday - Feb. 18



<https://photos.ap.pgoo.gl/agG6bJwPXCdHYfIt5>

**ROYAL PACIFIC REALTY 怡富地產**  
 杜子龍 Samuel Toa  
 604-710-1717  
 samueltoa@gmail.com

Tel: 604-266-8989  
 200 North Tower, Oakridge Centre  
 600 West 41st Avenue  
 Vancouver, B.C. Canada V5Z2B9

經驗豐富 忠誠服務 免費估價 保證滿意  
 再次多謝我們多年的客戶·天主保佑

**源泰行 Yuen Tai Hong Herbal Centre**

參茸燕窩 京果海味  
 中國名茶 保健良藥

530 Main St, Vancouver, BC V6A 2T9  
 (778) 688-8937

**All Natural Chinese Health Clinic Ltd**  
 張文君中醫、針灸診所  
 BC Registered TCM & Acupuncturist

世代傳承  
 針到病除  
 平衡氣血  
 治病強身

擁有 30 年臨床治療經驗

2573 Kingsway Vancouver BC V5R 5H3  
 預約電話: 604-600-5658 (Wendy Zhang)  
 電郵: allnaturalchinesehealth@gmail.com  
 接受 ICBC, WCB, MSP 及額外醫療保險

**永利肉食**  
 服務大溫地區多年  
 供應高級會所食肆  
 歡迎訂購  
 604-329-8862 (密太)

**Andrew Law 羅崇基**  
 778 889 0665  
 andrew@lawrealty.ca

住宅, 商業, 投資地產買賣  
 Buy and Sell Residential,  
 Commercial, Investment Properties

RE/MAX CREST REALTY

**FLOWERS ON 22**  
 Wedding Funeral Bouquet Party  
 婚禮·悼念·花束·派對

672-276-2980  
 2980 E 22nd Ave, Vancouver BC  
 fleurdebrise.studio@gmail.com  
 www.floweron22.com

**NATIONAL BANK FINANCIAL WEALTH MANAGEMENT**  
**Alison Law** Wealth Management

Alison 擁有 20 多年國際金融經驗, 能操流利英、粵和國語。

- 有閒錢應該投放在 RRSP 或 TFSA?
- 境外還有 MPF / 退休金該怎樣處理?
- 剛回流 / 移民到加拿大, 稅務上有什麼要注意?

Alison 樂意提供免費諮詢, 談話內容絕對保密。

**Edward Jones** > edwardjones.ca

**Protect your financial future.**

- Retirement planning
- Intergeneration planning
- Investing-

Call or email me today

**Jake Wang, CFP\*, CLU\*, CIWM**  
 Financial Advisor

1437 Kingsway Ste#201  
 Vancouver, BC V5N 2R6  
 604-730-5352  
 Jake.wang@edwardjones.com  
 https://www.edwardjones.ca/jake-wang  
 (604) 671-2668

Financial goals  
 - Plan for retirement.  
 - Have an emergency fund.  
 - Have insurance.  
 - Get out of debt.  
 - Find extra income.

**We are Here to Help · 我們在此協助您**  
 Serving Our Catholic Community Since 1908  
 從1908年起誠心服務天主的子弟們

**Kearney FUNERAL SERVICES**  
**BURQUITLAM FUNERAL HOME**  
 FAMILY OWNED & OPERATED

Jeannette Fong Alex Huang Claudia Cho

Vancouver Manager Funeral Director  
 Funeral Director Pre-Need Advisor  
 Pre-Need Advisor 殯儀師/發容師

**Advocate Dental 崇慧牙科**

Dr. Jimmy Loo 盧錦明牙醫博士  
 超過20年牙科治療經驗  
 英、國及粵語

5411 West Boulevard Vancouver V6M 3W5  
 778-907-0734 / 604-218-1298 (Emergency)  
 info@advocatedental.ca  
 www.advocatedental.ca

The Holy Spirit advocates for your soul; we advocate for your smile ☺

**Jesus: And I will ask the Father, and He will give you another Advocate to help you and be with you forever John 14:16 NLT**

**Our Team draws from our in-depth knowledge of Catholic tradition to ensure your Loved one's funeral is carried out with dignity and care.**

百年家族經營, 專業信譽保證, 以周詳卓越領先  
 專門服務天主教的溫哥華殯儀館,  
 為天主教教友辦理安葬安排,  
 提供可靠專業殯儀服務。

Call today to ask about our FREE Pre-Planning guide booklet and how to save money by locking in costs.  
 請電話聯絡索取免費手冊和省錢妙招

**236 416 0006**  
**Vancouver**  
 604 736 0268 450 West 2nd Avenue

New Westminster | Burnaby | Burquitlam | Cloverdale | Fraser Valley

**Advocate Dental 崇慧牙科**

Dr. Jimmy Loo 盧錦明牙醫博士  
 超過20年牙科治療經驗  
 英、國及粵語

5411 West Boulevard Vancouver V6M 3W5  
 778-907-0734 / 604-218-1298 (Emergency)  
 info@advocatedental.ca  
 www.advocatedental.ca

The Holy Spirit advocates for your soul; we advocate for your smile ☺

www.KearneyFS.com  
 www.BurquitlamFuneralHome.ca  
 RSR Family Holdings Ltd.

**Integra Tire Auto Centre** 換機油、換煞車皮  
 電池更換、輪胎更換  
 www.integratire.com

**James Lin** Manager  
 5622 Imperial St. Burnaby, BC V5J 1E9  
 604-430-6666 (O)  
 604-803-2628 (M)  
 604-435-2557 (F)  
 uasi66@hotmail.com

Oil & Brake change, Battery replacement Services  
 All Season Tires Specials

**Tong (Leslie) Li 李瞳** C&C Insurance Agencies (Richmond) Ltd.  
 Insurance Specialist  
 140-3411 No. 2 Rd. Richmond BC

**604.751.6185**  
 tong.li@insuranceany.cc

Auto / Home / Commercial / Travel  
 汽車·房屋·商業·旅遊

您值得信賴的保險專家!

On solid rock the house stands firm; with protection, your home is secure. -Matthew 7:25  
 磐石之上, 風雨不動; 保障在側, 家無憂。-馬太福音 7:25

**永久福地·家族花園·骨灰安置**  
 百年儀式服務 | 支持分期付款 | 定期线下講座  
 【免費領取】遺囑和家產遺產規劃工具

**Jonna Hou**  
 778-708-4484  
 houjonna@gmail.com  
 (中文 粵語 英文)

**VIVIAN JUN**  
 MAKEUP ARTIST  
 604.723.7320

makeupbyvivanjun@gmail.com  
 www.vivianjun.com