



2026 年三月 通訊月刊

**Orange County Chinese Catholic Association (OCCCA)**

**橙縣華人天主教聯誼會**

在橙縣天主教主教座堂(前水晶教堂)園區  
每主日上午 (10:30am) 定期舉行華語彌撒

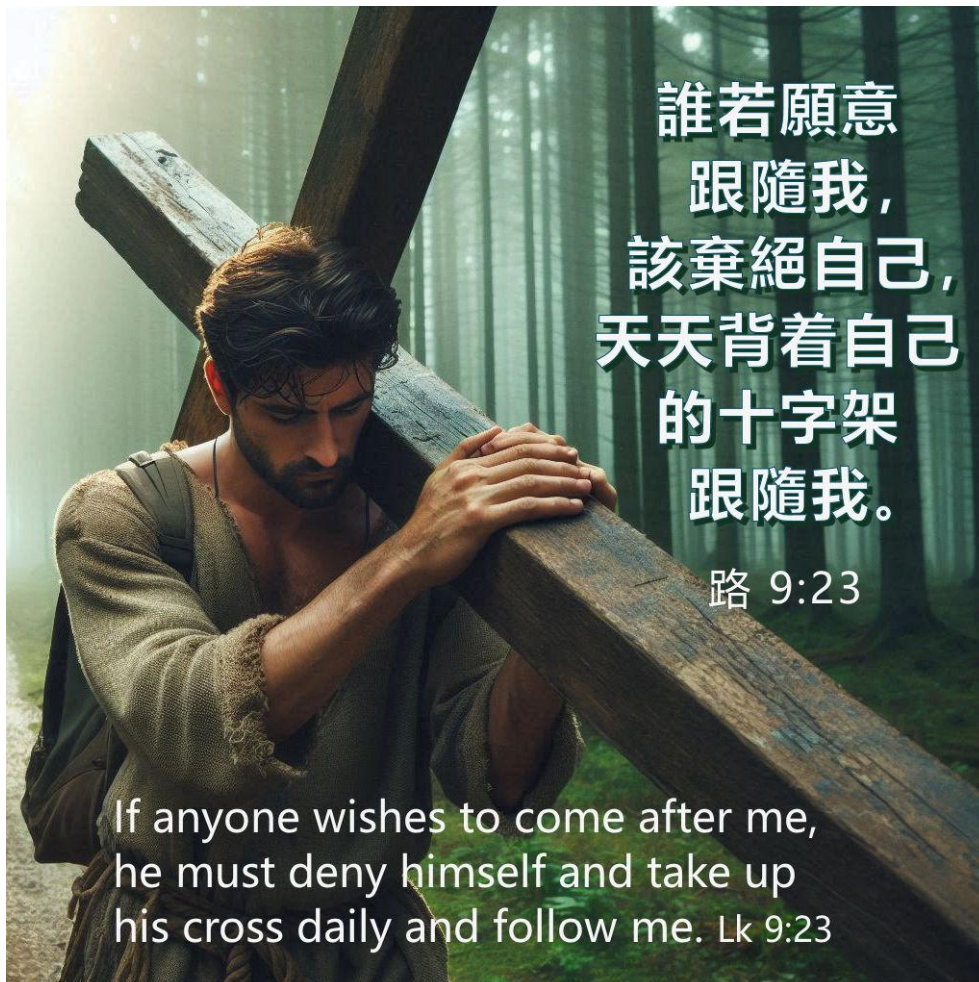
Christ Cathedral  
St. Callistus Chapel  
(at the lower level of Christ Cathedral)

13280 Chapman Ave.,  
Garden Grove, CA. 92840

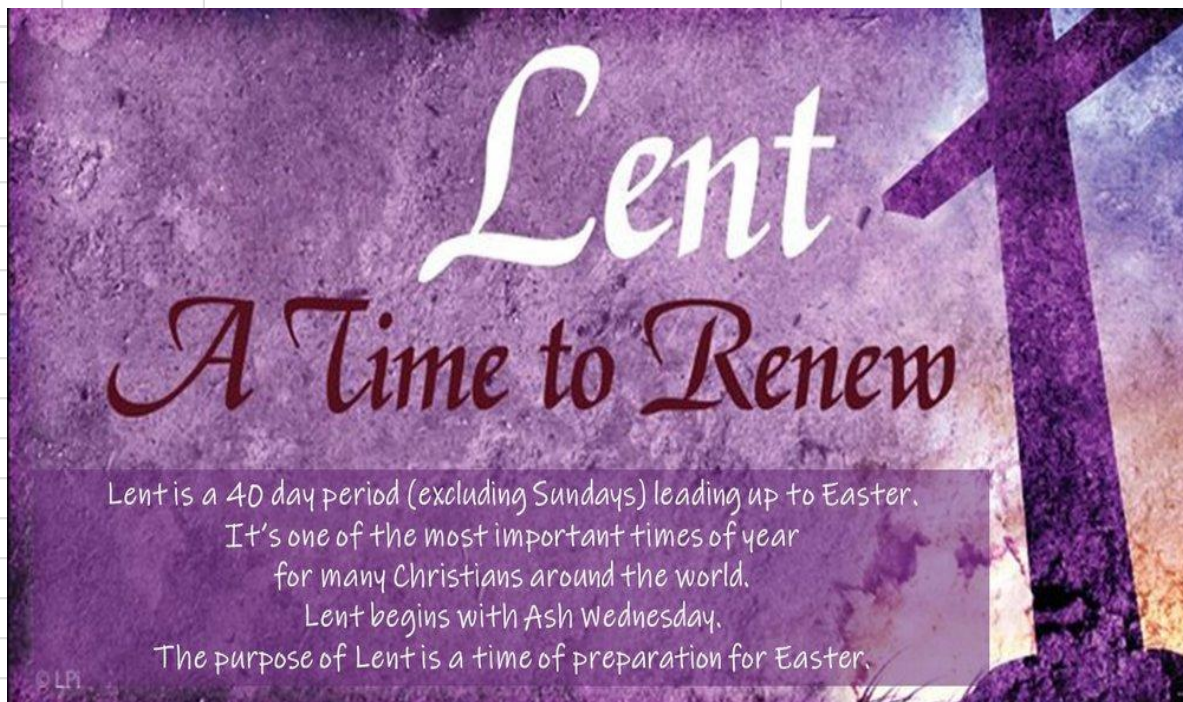


**Weekly Sunday mass at 10:30am**

本會網站 [http://www.occ-cath.org/pages/about\\_us.html](http://www.occ-cath.org/pages/about_us.html)



三月份	聖事活動	March 2026
每月彌撒	地點:	天主教基督主教座堂 Christ Cathedral (St. Callistus Chapel) 13280 Chapman Ave., Garden Grove, CA 92840 (上午 9:30 開始聖詠團練唱, 除非有另外通知)
	時間:	每個星期天上午十點半 (Every Sunday Morning 10:30 AM)
		三月01日上午 10:30 四旬期第二主日 輔祭: Francis Liu, Alec 侯, Alan 侯
		三月08日上午 10:30 四旬期第三主日 輔祭: Francis Liu, Frances Jiang, Eric
		三月15日上午 10:30 四旬期第四主日 輔祭: Leo Jiang, Frances Jiang, Francis Liu
		三月22日上午 10:30 四旬期第五主日 輔祭: Peter Lau, Frances Jiang, Elizabeth Choy
		三月29日上午 10:30 聖枝主日 輔祭: Peter Lau, Eric Yue, Elizabeth Choy
聖詠團加練	時/地:	練唱時間與地點將由團長Manle另行連繫
聖經研讀/ 聖經頌禱	北區時:	三月28日(星期六) 下午3:00-5:00 主題: 達尼爾書 第1-3章
	地點:	Zoom Meeting 帶領人: 張玉京 Zoom ID: 859-6890-9062 詳情請與張素蓁連繫
	中區時:	三月20日(星期五) 晚上7:30-9:00 聯絡人: 潘煥霞
	地點:	地點請與聯絡人聯繫 (714) 964-7886 主題: TBD
	南區時:	三月13日(星期五) 晚上7:00-9:30 聯絡人: 黃秀紛
	地點:	地點請與聯絡人聯繫 (949) 468-7187 主題: TBD
	南南區時:	三月20日(星期五) 晚上7:30-10:00 主題: 若望福音第十六章
	地點:	Zoom Meeting 詳情請與劉靜誠連繫
通訊組:	陳夙慧	Su-Hui Wang (949) 400-6896



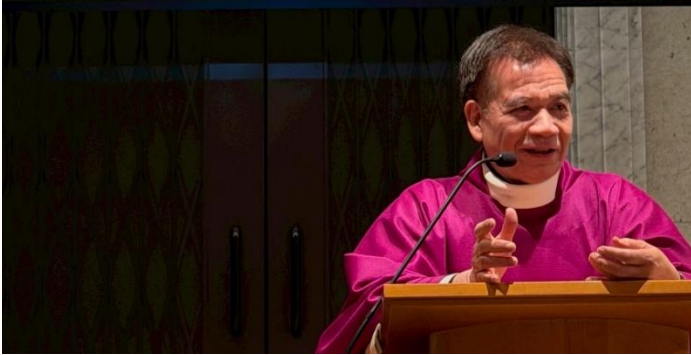
## 《月刊訊息》

- ❖ 在四旬期開始之前，教宗良十四世邀請天主教信友敞開心靈，實踐聆聽、守齋與共融的生活方式；並敦促我們節制充滿仇恨的言語，好為希望與和平的話語騰出空間。請看 [《教宗良十四世 2026 年四旬期文告》](#)。
- ❖ 整個三月都在四旬期中，本月為大家介紹新近加入 OCCCA 的陳雯達姊妹所分享關於聖灰節的見證：[《聖言成了血肉 - 聖灰節的體驗》](#)。

## 《本會訊》

- ❖ 二月二十二日橙縣華人天主教聯誼會 (OCCCA) 在基督主教座堂的 St. Callistus Chapel 舉辦了“慶祝中國農曆新年”的彌撒暨祭祖活動。彌撒由 Fr. Bao 與黎神父共祭，彌撒後舉行敬天祭祖典禮，由兩位神父帶領執事及教友們向中華列祖列宗牌位上香、獻花、獻酒、獻菓並行三鞠躬禮，場面簡單隆重。當天教友們都穿得喜氣洋洋迎接新年的到來。彌撒後大家齊聚在餐廳共進午餐，在連日大雨後坐在戶外用餐區享受溫暖的陽光，互道恭喜，感到特別溫馨舒暢。









❖ 今年復活節本會有兩位慕道者將正式受洗成為天主教大家庭的一份子。二月二十五日他們由會長 Andrew，劉執事夫婦，和多位熱心教友陪同參加了 Orange County 各堂區共同舉行的 Rite of Election (甄選禮)。恭喜並歡迎兩位慕道者！



- ❖ 二月十五日李神父為兩位今年慕道班的學員舉行 Rite of Sending(舉薦禮)。彌撒後會長 Andrew 也致贈新年賀禮給李神父。



- ❖ 二月八日彌撒後會長 Andrew 致贈吳神父新年賀禮，感謝吳神父一年來為我們團體的付出與辛勞。



❖ 二月二十七日傍晚 Christ Cathedral 在 Large Gallery 舉辦四旬期 Simple Soup Suppers 活動，我們華人團體由會長與劉執事夫婦偕同多位熱心教友志願擔當義工幫忙分配食物。感謝所有代表本會參與的支持者！



# 教宗良十四世 2026 年四旬期文告

## 聆聽與守齋：四旬期作為悔改的日子

鹽與光傳媒資訊

親愛的弟兄姊妹們：

四旬期是一段反省的時期，教會以慈母般的關懷，邀請我們將天主的奧秘重新置於我們生活的中心，好使我們重拾信仰的熱忱，並且在每日生活的焦慮與煩惱中不致分心。

每條悔改的道路，開始都是天主聖言觸動我們的心，而我們以順服的精神接納它。聖言是恩賜，因此聖言、我們對聖言的接納程度，以及聖言所促成的轉化，都是息息相關的。由此可見，四旬期是一段寶貴的時期，給我們機會聆聽上主的聲音，重新表示我們矢志跟隨基督，藉此陪伴祂走向耶路撒冷——基督的苦難、聖死與復活的奧蹟圓滿實現的地方。

### 聆聽

今年，我首先想要省思的是：藉著聆聽為天主聖言騰出空間的重要性，因為願意聆聽就是一個記號，表示我們渴望與他人建立關係。

天主在燃燒的荊棘中顯現給梅瑟時，讓我們看到，聆聽是祂的一種特質：「我看見我的百姓在埃及所受的痛苦，聽見他們的哀號」（參閱：出三 7）。上主聽見受壓迫者的哀號，這是一段救贖歷史的開端；在這歷史中，上主召叫梅瑟，要他參與其中，派遣他為淪於奴役的子民開闢一條救恩之路。

天主是一位叫人參與的天主，祂今天仍然找我們，與我們分擔令祂緊張的事情。正因如此，在禮儀中聆聽聖言是一種教育，要我們聽到更符合現實的真相：聖經能使我們從那些貫穿我們個人生活和社會生活的聲音中，辨識並回應那些從痛苦與不正義而來的呼喊聲，使這些問題不致於無人回應。為了培養這種對聆聽開放的心態，我們必須讓天主教 1 導我們，如何像祂一樣地聆聽，直到辨識出：「從窮人的處境所發出的呼喊聲，持續不斷地挑戰我們的生活、社會、政治和經濟體系，甚至也挑戰了教會。」<sup>1</sup>

### 守齋禁食

如果說四旬期是聆聽的時期，那麼守齋禁食便是具體的方式，使我們作好準備領受天主聖言。守齋禁食的確是一項古老的苦修方式，在悔改的道路上是基本、不可或缺的。正因為守齋禁食涉及身體，它使我們更容易辨識自己真正「飢渴」的是什麼，以及我們認為什麼為人生是必需的。四旬期幫助我們辨識並整理自己的「慾望」，使我們保持對正義的飢渴，避免安於現狀，好使四旬期成為祈禱的日子 and 對近人要盡的責任。

聖奧斯定以屬靈的洞見，幫助我們領悟，在守護內心時始終感覺到的一種張力——即：現在與在未來才圓滿完成。他加以評論說：「渴求正義，是人活在塵世上的本能；但被正義充滿的生命，則是屬於來世。天使們飽享此食糧、這食物；而世人，當他們飢渴時，便伸展自己；當他們伸展自己時，便擴展；當他們擴展時，便變得有能力。」<sup>2</sup> 由此可見，守齋禁食不僅使我們能控制並淨化慾望，使其更為自由，也使我們的渴望更廣闊，導向天主和追求行善。

然而，為使守齋禁食保持其福音精神，並為避免陷入自傲的誘惑，它必須在信德與謙卑中實踐。守齋禁食必須根植於與上主的共融，因為「不以天主聖言滋養自己的人，並非真正地守齋禁食。」<sup>3</sup> 作為收斂心神並藉著恩寵的助祐而遠離罪惡的可見標記，守齋禁食也應包括其他自我克制的形式，以促使我們培養更節制的生活方式，因為「唯有簡樸，才能使基督徒的生命堅強而真實。」<sup>4</sup>

在此，我願意邀請各位實行一種非常實際、卻常不被人珍惜的守齋方式：避免使用冒犯與傷害近人的言語。讓我們先解除語言的武裝，避免尖刻的言詞與草率的論斷，避免毀謗和批判那些不在場、無法為自己辯護的人；讓我們反而在家中、朋友之間、職場、社群媒體、政治討論、傳播工具以及基督徒團體中，學習謹慎發言和培養溫和的態度。如此，仇恨的言語終將被希望與和平的話語所取代。

## 齊心同行

最後，四旬期凸顯聆聽聖言和實踐守齋禁食的團體性意義。聖經也以多種方式強調了這一層面。例如：《厄斯德拉下》述說，以色列子民聚集起來，聆聽公開宣讀天主的法律書並守齋禁食，是為了要宣認信仰和敬拜天主，從而更新與天主所立的盟約。（參閱：厄下九 1~3）

同樣地，我們的堂區、家庭、教會群體與修會團體，也蒙受召叫，在四旬期展開一段共同的旅程，使聆聽天主聖言，以及聆聽貧困者與大地的呼喊聲，成為我們共同生活的形式，並使守齋禁食成為真誠懺悔的基礎。在此脈絡中，悔改不僅關乎個人的良心，也關乎我們各種關係及交談的品質。這意味著我們接受現實的挑戰，並辨識出什麼是真正引導我們的渴望——無論是在教會團體內，或在人類對正義與和好的渴求上。

親愛的朋友們，讓我們祈求天主，使這次四旬期引領我們更加專注於天主，也更加關懷我們當中的最弱小者；讓我們祈求，從各種方式的守齋禁食中所獲取的力量，也延伸至我們的言談，使傷人的話語減少，並為他人的聲音騰出更大的空間。讓我們努力，使我們的團體成為欣然接納受苦者呼聲的地方，使「聆聽」開啟通往解救的道路，使我們準備好並渴望為建設一個愛的文明貢獻己力。

我衷心地祝福你們每一位，也降福你們的四旬期之旅。

教宗良十四世

梵蒂岡

2026年2月5日，聖佳德貞女殉道紀念日

（臺灣明愛會 恭譯）

1 《我愛了你》宗座勸諭（2025年10月4日），9。

2 聖奧斯定，《論守齋的益處》（De Utilitate Jejunii），1，1。

3 教宗本篤十六世，教理講授（2011年3月9日）。

4 教宗聖保祿六世，教理講授（1978年2月8日）。

# 聆聽與守齋：四旬期作為悔改的日子



## 教宗良十四世2026四旬期文告

### 聆聽



四旬期是邀請我們為天主聖言騰出空間的一段時期：

- 使聆聽確切地成為一個過程
- 讓天主教導我們如同祂一般地聆聽
- 讓我們能辨識從貧窮和痛苦而來的呼聲

「願意聆聽

就是一個記號，  
表示我們渴望  
與他人  
建立關係。」



### 守齋禁食



透過身體的參與，  
守齋禁食幫助我們：

- 保持飢渴慕義
- 克制慾望，從而投奔天主，邁向美善
- 緩和言語，謹口慎言，以免出口傷人

「讓我們謹慎  
發言和培養  
溫的態度。」



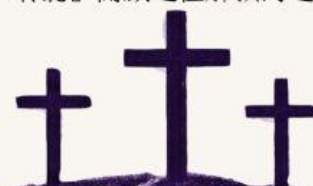
### 齊心同行



四旬期召喚我們以團體的形式同行：

- 與堂區、家庭和教會團體開展「共同的旅程」
- 為他人的聲音創造空間
- 好使我們的皈依能導向更和睦的關係和更真誠的對話

「讓我們努力，使我們的團體成為欣然接納受苦者的地方，使『聆聽』開啟通往解救的道路。」



[www.humandevlopment.va](http://www.humandevlopment.va)

DICASTERY FOR PROMOTING  
INTEGRAL  
HUMAN  
DEVELOPMENT

[〈點擊此處回月刊訊息〉](#)

## 聖言成了血肉 - 聖灰節的體驗

陳雯達

今年的聖灰節是在三月五日，我們打算全家一起參加晚上在 St. Clare Church 的彌撒。孩子們下課後，我匆忙的督促他們寫功課，彈鋼琴。聖灰節那天要守大、小齋，因此我就趕快去廚房準備晚飯。當我從洗碗機拿剛洗好的餐具時，不小心將一枝筷子掉進了洗碗機的底層，我馬上伸手去拿出來。我沒想到雖然洗碗機已經洗完畢了，但是洗碗機底層有一圈燒得火燙的鐵管仍然在散發出熱氣用來烘乾碗盤。所以當我的手正拿到筷子的時候，我聽到了一個像烤肉時所發出的那種吱吱的聲音，還看見一股煙，然後我的手就感受到古時候向犯人逼供時用那種火烙酷刑的滋味。因為洗碗機底層空間不大，我的手一時卡住拿不出來，所以又多烙了幾秒鐘，痛得我一面哇哇大叫，一面把手硬扯出來。

往手心一看，一條燒成死灰色的皮肉在左手的中下方，約四吋長半吋寬。我趕緊擦油擦藥，但傷處反而更痛，而且繃帶也黏不住，真不知道要怎麼做菜！沒過幾分鐘，灼傷處開始腫脹起來，我心想一定要長水疱了。但是我必須儘快做晚飯才能趕上彌撒，也因此想到了今晚的聖灰禮儀，讓我覺得我只不過受了一點小小的皮肉之苦而已，比起耶穌為我所受的苦痛真是天差地別，實在不應該大驚小怪。經上說：應當歡樂，不斷祈禱，事事感謝。(得前五:16-18) 所以我心想能在聖灰節被燒也是個天主特別的「祝福」。因此，雖然還是很痛，我就在心中把這痛都奉獻給耶穌，也謝謝天主讓我在這一天有如此特殊的一個奉獻，就繼續儘快的準備晚飯。

當我們開車前往教堂時，我的手仍然在痛，但比起先前的時候要好得多了。因為手上都是藥膏，我就一直張著手掌避免碰到衣服或別人。彌撒進行到一半的時候，我的兒子有些坐不住的樣子，我就自然的用我的左手牽著他的右手叫他專心。當我的手心碰到他的手時，我的灼傷就開始刺痛，比在家中的時候還要嚴重許多，痛得我直吸氣並開始坐立不安。因為我沒有帶藥膏出來，只好急急忙忙的翻我的皮包找 hand lotion 當作藥來用。在同時，我再次感謝天主，並把這個痛奉獻給耶穌。沒想到，突然間，灼痛的感覺就完全停止了，而且再也沒有痛過，真是奇妙。

第二天，我手上焦死的皮膚開始脫皮，部份的皮膚看起來像是被熨斗燙平似的，連手掌的紋路都變淺了。最令我驚訝的是我始終沒有長水疱，並且除了肉體上的痕跡外，我再也沒有絲毫的疼痛，因為仁慈的天主把我的痛完全拿走了。

聖灰節是四旬期的第一天，也開始了我們四十天的悔罪、克己和補贖的生活。富憐憫的天主藉著我的灼傷，接受了我的奉獻和懺悔，並賜給我信德與力量來度我的四旬期和往後的生活。

感謝讚美天主！願天主的名永受光榮！

[<點擊此處回月刊訊息>](#)



## 教宗每月祈禱意向：2026 年 3 月

請為裁軍與和平祈禱

願各國邁向真正的裁軍，尤其是核裁軍，願世界領導人選擇對話和外交，而非訴諸暴力。

### 司鐸/工作人員聯絡表

		人員聯絡表	
指導司鐸：	吳仲基神父		(714) 529-1821
執事：	劉卓台執事		(562) 522-5055
理事聯絡電話			
會長：		侯穎輝	(714) 357-7138
副會長：		駱修偉	(909) 860-9862
禮儀：		鄭仲凱	(949) 230-0188
福傳：		趙軍	(626) 233-7674
公關：		于德蘭	(714) 256-9688
通訊：		陳夙慧	(949) 400-6896
活動：		劉曉琴	(714) 875-3973
財務：		朱靜雯	(949) 230-7138
四區區長			
北區：		王凱琳	(657) 378-9028
中區：		潘煥霞	(714) 964-7886
南區：		孫美祥	(949) 485-4845
南南區：		劉靜誠	(949) 231-9547
小組負責人			
聖詠團團長：		潘曼麗	(714) 520-5951
關懷小組負責人：		余惠美	(949) 350-1077
顧問小組：		葉聖桃	(714) 319-8796
		徐少平	(562) 430-0278
		鄭仲凱	(949) 230-0188


## OC CCA 贊助夥伴 (OCCCA Sponsors)

### 龍穴婚禮喜宴度假中心 - Dragon Point Villa (Wedding/Party/Vacation Venue)

- ◆ 座落于八畝地的小山丘上，360 度自然美景，遠眺 Oceanside 及太平洋。
- ◆ 新屋建於 2012 年，室內 3888 平方呎，五房五個半浴，1388 平方呎木地板車庫可辦活動，室外草坪可容納 150 人宴會。
- ◆ 地址：3888 E. Mission Road or 135 Avo Dr.  
Fallbrook, CA
- ◆ 請聯系：Francis Hsu(許群欣)
- ◆ Tel：(714) - 883 - 6988 Email: hsu\_888@yahoo.com

## 「四旬期」的意義：

每年，在四旬期四十天內，教會都召喚我們偕同基督一起踏上復活的旅程。要求我們親近基督；聆聽祂的教誨，把祂所關懷的事視作我們自己關懷的事。



四旬期是「救恩的時期」（格後6：2）。  
要我們重新皈依上主。  
要我們生活得更充實和更有意義。