

2026年02月19日-堂區消息



四旬期第一主日

創世紀 2:7-9; 3:1-7. 詠 51:3-4, 5-6, 12-13, 17. 羅馬人書5:12-19. 瑪竇4:1-11.

保持恩寵

過犯和罪惡在伊甸樂園的故事中有重要作用，而恩典同樣重要，這是樂園故事的第一部分。

在羅馬人書中，聖保祿將亞當和厄娃與耶穌基督的死亡救贖作對比。基督是天主的恩寵。只有在這恩寵內，我們才能體驗到什麼是沒有恩寵，什麼是生活的錯誤，什麼是罪惡。因此，耶穌可以堅定地面對試探者——並作我們的模範。

❖ **生**命之糧（聖體）如何比每天的食糧更能滿足我？

❖ **這**個四旬期我將如何有信德而不試探天主？

❖ **我**不會「敬拜」甚麼事和/或甚麼人，而只敬拜天主？



梵蒂岡新聞

梵蒂岡新聞網
2026年02月18日



教宗公開接見：教會是天主救恩計劃中的記號和工具

教宗良十四世在春節後第二天，2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》教義憲章的要理講授。他當天省思了教會如同救恩計劃的記號和工具。

梵蒂岡新聞網
2026年02月16日



教宗三鐘經：不殺人還不夠，還需要愛和尊重人性尊嚴

教宗良十四世2月15日主日在三鐘經祈禱活動中談到那種“超過的義德”：它不只是為遵守誡命，覺得在天主面前心安理得，而是向愛敞開，投身於愛。隨後，教宗借用福音中許多例子加以闡明：朋友、仇敵、妻子、丈夫及兄弟間的相處，重要的是抓住愛的需求。

梵蒂岡新聞網
2026年02月14日



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。



人生感語

古時有一個婦人，特別喜歡為一些瑣碎的小事生氣。她也知道自己這樣不好，便去求一位高僧為自己談禪說道，開闊心胸。

高僧聽了她的講述，一言不發地把她領到一座禪房中，落鎖而去。

婦人氣得跳腳大罵。罵了許久，高僧也不理會。婦人又開始哀求，高僧仍置若罔聞。婦人終於沉默了。高僧來到門外，問她：“你還生氣嗎？”

婦人說：“我只為我自己生氣，我怎麼會到這地方來受這份罪。”

“**連**自己都不原諒的人怎麼能心如止水？”高僧拂袖而去。

過了一會兒，高僧又問她：“還生氣嗎？”

“**不**生氣了。”婦人說。

“**為**什麼？”

“**氣**也沒有辦法呀。”



“**你**的氣並未消逝，還壓在心裡，爆發後將會更加劇烈。”

高僧又離開了。

高僧第三次來到門前，婦人告訴他：“我不生氣了，因為不值得氣。”

“**還**知道值不值得，可見心中還有衡量，還是有氣根。”高僧笑道。

當高僧的身影迎著夕陽立在門外時，婦人問高僧：“大師，什麼是氣？”

高僧將手中的茶水傾灑於地。婦人視之良久，頓悟。叩謝而去。

何苦要氣？氣便是別人吐出而你卻接到口裡的那種東西，你吞下便會反胃，你不看他時，他便會消散了。氣是用別人的過錯來懲罰自己的蠢行。

夕陽如金，皎月如銀，人生的幸福和快樂尚且享受不盡，哪裡還有時間去氣呢？





堂區報告

STATIONS OF THE CROSS IN LENT

Stations of the Cross at church

*Starting February 20, all Fridays of Lent, Stations of the Cross will be held in English at 8:40 am before English Mass.

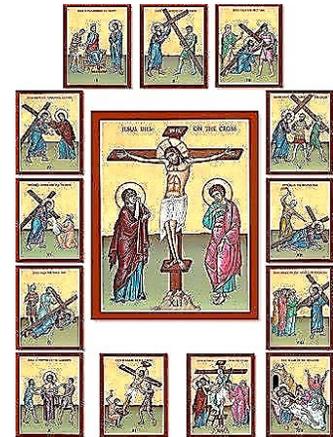
*Starting February 21, all Saturdays of Lent, Stations of the Cross will be held in Mandarin at 4:40 pm before Mandarin Mass.

四旬期苦路善功

聖堂內舉行苦路善功

*於四旬期內，由2月20日起，逢週五英語彌撒前早上8時40分於聖堂舉行英語苦路善功。

*由2月21日起，逢週六國語彌撒前下午4時40分於聖堂舉行國語苦路善功。



四旬期悔罪禮

本堂於四旬期內逢星期六(2月28日;3月7,14,21,28,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，以準備主基督的來臨！





2月14日松柏軒在上禮堂舉行聚餐，慶祝情人節及農曆新年，有60多人參加。

The Senior Centre held a gathering at Upper Hall on February 14 to celebrate Valentine's Day and the Chinese New Year, with more than 60 people attending.



Helen Diec、女兒和兒子於2月15日負責酒水奉獻，為華妹生日感謝天主，他們還特別專程到越南購買新衣以示隆重。

Helen Diec, her daughter and son offered the gift on February 17 Cantonese Mass for Helen's birthday. They even specially went to Vietnam to buy new clothes to mark the occasion.



2月15日聖母會9位會員在上禮堂做過豆沙角及蛋散，準備農曆新年大年初一團拜及慶祝鄔執事榮休聚餐之用。謝謝Maria Luk 的教導！

9 members of the Mary, Queen of China made bean paste dumplings and egg crisps at Upper Hall on February 15, preparing for the Chinese New Year Gathering and the celebration for Deacon Wu's retirement on February 17. Thanks to Maria Luk for leading the ladies for these products!



2月17日堂區舉辦農曆新春感恩祭及鄔維揚執事榮休

The Chinese New Year Thanksgiving Mass and celebration of the retirement of Deacon John Wu was held on February 17



彌撒後教友在上禮堂團拜及午餐，接近200人參加，
followed by lunch celebration at Upper Hall with nearly
200 people attending





由松柏軒統籌，聖母會贊助車仔麵，日托小朋友表演打鼓，阮神父頒發紀念獎牌給鄔執事，大家歡樂迎新春，也向鄔執事傳達祝福。

The event was coordinated by the Senior Centre, Mary, Queen of China sponsored cart noodles, with daycare children performed drumming. Fr. Joseph presented an Honor Award to Deacon John. Everyone joyfully welcomed the New Year and expressed their blessings to Deacon John.



上主日奉獻: \$3,848



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

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

卡誠保險

Insureline



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 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@mhfh.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

