

天主教華人牧民處

www.chinesechaplaincyparra.org



常年期第五主日（甲年）

2026年2月8日

進堂詠

請大家前來，一齊伏地朝拜，向造我們的上主，屈膝示愛。因為他是我們的真神。

讀經一

依撒意亞先知書 58:6-10

上主這樣說：「我所中意的齋戒，豈不是要人解除不義的鎖鏈，廢除軛上的繩索，使受壓迫者獲得自由；折斷所有的軛嗎？豈不是要人將食糧分給飢餓的人；收容無地容身的窮人，到自己的屋裡；見到赤身露體的人，給他衣服；不要避開你的骨肉嗎？」

「如果這樣，你將光芒四射，有如黎明；你的傷口將會迅速復原；你的救援要走在你前面，上主的光榮要作你的後盾。」

「那時，你如呼喊，上主必要俯允；你若哀求，他必回答：『我在這裡！』」

「你如果從你當中消除欺壓，及指手畫腳的行為和虛偽的言談；你如果把你的食糧，施捨給飢餓的人，滿足貧窮者的心靈；那麼，你的光明要在黑暗中升起，你的黑夜將成為白晝。」

—上主的話

答唱詠

詠 112

【答】：上主富於仁愛，慈悲而又公道，像光明在黑暗中向義人照耀。

領：上主富於仁愛，慈悲而又公道，像光明在黑暗中向義人照耀。樂善好施的人，必蒙賜福；他以正義處理事務。【答】

領：義人必永受紀念。噩耗不會使他驚慌，因為他仰賴上主，必心志堅強，總不動搖。

【答】

領：他心志堅強，無懼無憂。他散財賙濟貧苦的人，他的仁義必萬世流芳。他昂首闊步，受人敬仰。【答】

讀經二

聖保祿宗徒致格林多人前書 2:1-5

弟兄姊妹們：

就是我從前到你們那裡時，也沒有用高超的言論或智慧，給你們宣講天主的奧義，因為我曾決定，在你們當中，不用知道別的，只知道耶穌基督，就是那被釘在十字架上的耶穌基督。

而且，當我到你們那裡的時候，又軟弱，又恐懼，又兢戰不安；並且我的言論和我的

宣講，並不在於智慧動聽的言詞，而是在於聖神和他德能的表現，為使你們的信德，不是憑人的智慧，而是憑天主的德能。—上主的話

福音前歡呼

領：亞肋路亞。

眾：亞肋路亞。

領：主說：「我是世界的光；跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命之光。」

眾：亞肋路亞。

福音

聖瑪竇福音

5:13-16

那時候，耶穌對門徒說：

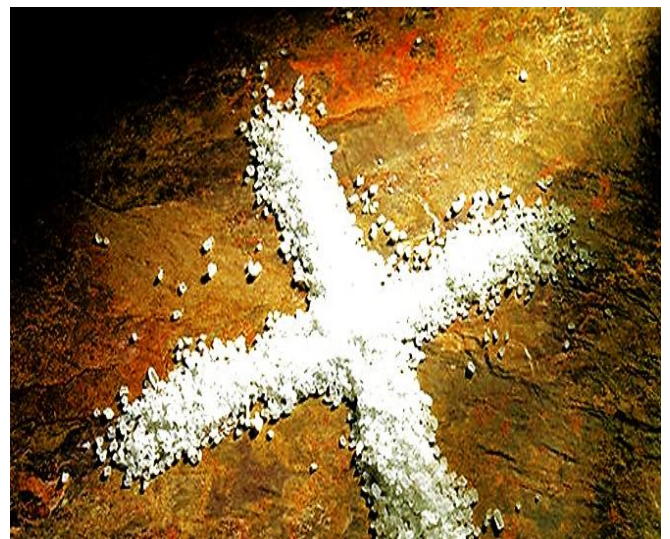
「你們是地上的鹽，鹽若失了味，可用什麼使它再鹹呢？它再毫無用途，只好拋在外邊，任人踐踏罷了。」

「你們是世界的光；建在山上的城，是不能隱藏的。人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。」

「照樣，你們的光，也當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們在天之父。」—上主的話

領主詠

願他們感謝上主的仁慈，稱頌他給人子所顯的奇蹟。因為他使飢渴的人得到飽飫，使肚餓的人享盡美味。



天主教聖莫尼加堂 St. Monica's Catholic Parish Corner Church Street and North Rocks Road, North Parramatta	
牧民處熱線電話	0411 192 278 短訊 (SMS)、WhatsApp、微信 (wechat)、粵語及國語留言
主任司鐸 / 華人專職司鐸：	林勝文神父 電話：9630 1951 電郵： shingmanlam@gmail.com
助理司鐸：	敖安博神父 Fr Ambrose Owusu-Ansah (英語) 電話：9630 1951
主日彌撒時間：	粵語：星期日上午 11 時 30 分 英語：星期六黃昏 5 時，星期日上午 9 時、黃昏 6 時
平日彌撒：	星期二至五上午 9 時 15 分〔英語，附粵語講道〕
明供聖體：	逢星期五上午 9 時 15 分彌撒後至 10 時 45 分〔附修和聖事〕
修和聖事：	逢星期六下午 4 時至 4 時 45 分， 每月第三主日上午 10 時 15 分至 11 時，或與神父預約
病人傅油聖事 / 外送聖體：	請與神父聯絡 電話：9630 1951 電郵： shingmanlam@gmail.com
婚配聖事：	請於婚配日期前至少 12 個月與林勝文神父聯絡
嬰孩聖洗聖事：	需與神父預約並在聖洗前準備妥當
成人聖洗聖事：	必須先參與慕道班(RCIA)，請與神父聯絡
牧民處地址：	8 Daking Street, North Parramatta, NSW 2151 堂區網頁： https://stmonicanp.org.au 牧民處網頁： http://www.chinesechaplaincyparra.org
牧民處辦公時間：	星期二至五 上午 8 時半時至下午 2 時半 星期日 上午 9 時至 11 時
堂區聯絡：	電話：9630 1951 電郵： stmonicanp@bigpond.com

聖奧斯定組舉辦信仰探討 2026 講座 歡迎所有教友參加，無須報名。
信仰探討講座於早上 10 時半至 11 時 15 分，在堂區會議室舉行。

日期	內容	講者	日期	內容	講者
15/02/26	召叫和使命 (1)	Ruby Chan	01/03/26	聖母與教會	Eric Wong
22/02/26	信仰生活分享	Josephine Fok	08/03/26	服務與靈修--聖母軍	Agnes Chiu

維修籌款 禮堂剛完成緊急維修，堂區現需籌集約三萬元來支付費用。大家請用聖若瑟像前的捐款信封（收現金或簽賬卡），或用電子捐款機。多謝大家慷慨解囊。

賀年揮春及利是封 今日仍有少量賀年揮春及利是封供派發，有需要的家庭可領取一份。

2026 農曆歲末團年晚宴 餐券已全部售罄，多謝支持。

2026 農曆歲末謝主彌撒及午餐

日期與時間：2 月 15 日（星期日）早上 11 時半

彌撒後，在禮堂舉行午餐，並有醒獅助慶。

餐券成人 \$15；十二歲或以下兒童 \$10；六歲以下幼童免費（但請登記）。餐券今日繼續發售。

敬請自備餐具，同時歡迎大家帶甜品分享。查詢請用牧民處熱線：0411 192 278。

聖灰禮儀彌撒（當守大小齋）

2 月 18 日（星期三）上午 9 時 15 分（英語） 晚上 7 時半（英粵雙語）

公拜苦路

2 月 20 日起逢星期五，晚上 7 時半（英粵雙語、有修和聖事）

英語默禱小組 逢星期四晚上在堂區會議室舉行英語默禱，歡迎參加。

6pm—6:25pm 太極 6:30pm—7:30pm 靜禱 請與 Patricia Brown 聯絡（電郵）pabrown02@gmail.com。

聖彌額爾禱文

聖彌額爾總領天使，在戰爭的日子裏保衛我們，免我們陷入魔鬼邪惡的陰謀，和奸詐的陷阱中，我們謙卑地祈求，但願上主譴責牠。上主萬軍的統帥，求你因上主的威能，把徘徊人間，引誘人靈，使其喪亡的撒殫及其他邪靈，拋下地獄裏去。亞孟。

本主日的答唱詠選自聖詠第 112 篇。

這聖詠與第 111 篇有密切關係，相信出自同一作者，在充軍結束、回國重建時編寫。聖詠 111 篇稱讚天主向以色列子民所行的奇蹟，112 篇則敘述遵循天主法律的人的喜樂。

答句出自第 4 節（他富有仁愛，慈悲而又公道，像光明在暗處向義人照耀），句中的仁愛、慈悲、公道，其實就是天主本身，祂親自來照亮俗世的黑暗。

第 5 節（樂善好施的人必蒙受祝福，他以正義處理自己的事務），這是第 4 節談及「義人」的伸延。在天主眼中的義人，必像上主一般仁愛、慈悲、公道、樂善好施、正義行事。在福音中談及鹽的鹹味和光的照耀，其實就指人是否願意肖似上主般行事。

第 6 和 7 節（因為他永遠不會失足抖顫，義人必要受到永遠的紀念。靈耗的凶信，不會使他驚慌，因為他仰賴上主心志堅強），這詩節描寫上主怎樣恩待義人，並使他持守德行。

第 8 和 9 節（直到看見他的仇敵蒙羞，他的心志堅強無懼無憂。他散財而周濟貧苦的人。他的仁義必會萬世留存，他的頭角高舉必受光榮），眾人都受惠於義人的德行，義人本身也永遠承受天主的光榮。這「義人」其實就是「默西亞」。降生成人的天主子就是永遠帶著鹹味的鹽，也是永遠光照世間的光。



Scripture: Matthew 5: 13-16

Observation: In this week's gospel, we continue with Jesus continue his sermon on the mount. Continuing on from last week on the beatitudes, he calls us the salt of the earth and to be a light to the world. Here, Jesus lays it out clearly that salt that has lost its saltiness has no purpose, the same as when we lose faith and trust in God, we also lose sight of our purpose here on earth, which is to love as God loves us. Jesus also called us the light of the world, meaning we are to live out our faith and let our lives be a witness to Him. We should not be living our faith in secret but rather proudly show it through our good works.

Application: Often times as humans, we have moments of weakness and fail to live out our faith. Jesus warns us of this and reminds us how important it is as our whole purpose on earth is to bring glory to the Father through love. Therefore, we must not let our love for others and love for God become lukewarm (salt losing its saltiness). Practically, there are many ways we can keep our faith strong. We should be attending mass every Sunday and on all days of obligations, attend youth group if you are in that age range to learn more about God, giving up our time to serve in church and to serve others, donating to charities, but most of all loving those around you. When you do all of these with prayer, you are spending time with God and thus growing your relationship with Him. As we head into the Lenten season, we also observe fasting and abstinence which displays self-control as well as inviting God into your life through some form of hunger and desire. These all reflects the fruits of the holy spirits, which ultimately show the world God's glory. This is how we become the light of the world.

Prayer: Heavenly Father, praise be to you and your glory. We give thanks for showing us the perfect example of your love in Jesus, so that we may aim to emulate his love. We know we are not capable alone, please give us the strength, wisdom and kindness to live our lives as you intended and that we may be able to show ourselves as the salt and light of the world. In the name of the father, son and holy spirit. Amen.

Youth Announcements

Youth Announcements

World Youth Day 2027 expressions of interest

World Youth Day 2027 will be held in Seoul, South Korea, from 3rd to 8th August 2027. For those who have been to ACYF (Australian Catholic Youth Festival), think that but on a world scale! As it is such a big event, we are taking expressions of interest NOW so we can start the preparation for this pilgrimage ASAP. If you are over 16 and is interested, please contact Cheryl Wong (0481 507 169).

St Monica's Youth Group

Youth Group will continue each week in the community room, starting at 10:30AM! If you're year 6 and up, come hang out for some games, make new friends and learn about God together! If you have any questions, please do not hesitate to contact one of our leaders Raphael Cheung (0420 947 121).



St. Monica's Parish

North Parramatta

5th Sunday in Ordinary Time (Year A)

8th February 2026

ENTRANCE ANTIPHON

O come, let us worship God
and bow low before the God who made us,
for he is the Lord our God.

FIRST READING

Is 58:7-10

A reading from the prophet Isaiah

Thus says the Lord:

Share your bread with the hungry,
and shelter the homeless poor,
clothe the man you see to be naked
and turn not from your own kin.
Then will your light shine like the
dawn and your wound be quickly
healed over. Your integrity will go
before you and the glory of the Lord
behind you. Cry, and the Lord will
answer; call, and he will say, 'I am
here.' If you do away with the yoke,
the clenched fist, the wicked word, if
you give your bread to the hungry,
and relief to the oppressed, your
light will rise in the darkness, and
your shadows become like noon.

The word of the Lord

RESPONSORIAL PSALM

Ps 111

Response: A light rises in the
darkness for the upright.

1. He is a light in the darkness for the upright: he is generous, merciful and just. The good man takes pity and lends, he conducts his affairs with honour. (R.)
2. The just man will never waver: he will be remembered for ever. He has no fear of evil news; with a firm heart he trusts in the Lord. (R.)
3. With a steadfast heart he will not fear; open-handed, he gives to the poor; his justice stands firm for ever. His head will be raised in glory. (R.)

SECOND READING

1 Cor 2: 1-5

A reading from the first letter of St Paul to the Corinthians

When I came to you, brothers, it was not with any show of oratory or philosophy, but simply to tell you what God had guaranteed. During my stay with you, the only knowledge I claimed to have was about Jesus, and only about him as the crucified Christ. Far from relying

on any power of my own, I came among you in great 'fear and trembling' and in my speeches and the sermons that I gave, there were none of the arguments that belong to philosophy; only a demonstration of the power of the Spirit. And I did this so that your faith should not depend on human philosophy but on the power of God. *The word of the Lord*

GOSPEL ACCLAMATION

Alleluia, alleluia!

I am the light of the world, says the Lord; the man who follows me will have the light of life.
Alleluia!

GOSPEL

Mt 5: 13-16

A reading from the holy Gospel according to St Matthew

Jesus said to his disciples: 'You are the salt of the earth. But if salt becomes tasteless, what can make it salty again? It is good for nothing, and can only be thrown out to be trampled underfoot by men.

'You are the light of the world. A city built on a hill-top cannot be hidden. No one lights a lamp to put it under a tub; they put it on the lamp-stand where it shines for everyone in the house. In the same way your light must shine in the sight of men, so that, seeing your good works, they may give the praise to your Father in heaven.'

The Gospel of the Lord.

COMMUNION ANTIPHON

Let them thank the Lord for his mercy,
his wonders for the children of men,
for he satisfies the thirsty soul,
and the hungry he fills with good things.

聖言導讀

在現實生活中「鹽」具有許多不同的功能，我們經文中的隱喻則主要是取它「調味」的能力（參閱：谷九 50；路十四 34）；「鹽若失了味」自然便毫無用處，不再具有任何價值，其後果便是「被拋棄在外邊，任人踐踏」。

基本上，潔淨的鹽不可能會失去它應有的能力；鹽之所以會失去鹹味，必然是由於不同因素而變的不純淨。這句話很可能原本是耶穌針對以色列領導者的警語（參閱：瑪二一 43），後來被瑪竇福音的作者用來警告自己所屬的團體成員，不要被現實生活俗化。

「世界的光」是猶太民族非常熟悉的圖像，不論以色列、耶路撒冷、妥拉（梅瑟法律）、或模範性的義人以及經師，都曾在聖經和猶太文學中被表達為「世界之光」。現在，耶穌稱門徒們為「世界之光」，可能是刻意地表達他們和不信的猶太人之間的對立性。

整個世界絕大部分的人仍然拒絕接受福音，福音作者結合「鹽」和「光」的隱喻，呼籲門徒團體透過合乎耶穌教導的生活方式，在世上為福音作見證。基督徒團體模範性的福音生活方式，絕不會被掩蓋無法彰顯，他們將有如「建在山上的城」，使人從遠處也能清楚看見，並被吸引而進入城中，亦即加入基督徒團體。

這段經文談論基督徒團體在世界上的「身份」與所扮演的「角色」，基督徒的生活應該是信仰的見證，他們的言行應該能夠光榮天父。瑪竇採用非常圖像性的語言來表達這個訴求，運用耶穌的教導指出，基督徒應該成為「地上的鹽、世界的光、建在山上的城。」

梵二大公會議文獻的教會憲章採用這段經文作為教會的主要圖像（教會 9），這個事實說明我們一再反覆強調的重點：「山中聖訓」的內容，並非針對特定的對象（例如：宗徒、宣講者或教師），而是一切天主子民生活的具體方針。

歡迎把這通訊
帶回家細閱