



座堂通訊

由愛回家到愛增值

由去年6月開始，我們推出一項「愛回家運動」，具體內容是成立四個興趣小組，包括：咖啡小組、美食小組、行山小組及探訪宗教小組。感謝天主，藉著這些興趣活動，加強教友們的福傳意識，亦加強中英文團體互動的平台，亦增加了幾十多位朋友加入慕道團。



問題是當有人願意愛回家，返回堂區團體，下一次我們如何繼續前進呢？因此，今年座堂議會著重愛增值。我們要加強不同形式的延續培育，具體方式，我們會全面推展，中、英文的啟發課程。推行多元化，家庭祈禱聚會，加強星期六下午的周末靈修。提供更加多不同內容的培育，好使我們在信·望·愛三德上有更大成長和進步。

願所有教友都能齊步同行，使我們在愛內，更加團結，更加努力進行多元化的福傳活動。

願天主永受讚美。

陳志明神父
主任司鐸

與主教拜苦路

耶穌曾經說：「…到了時候，你們將不在這座山，也不在耶路撒冷朝拜父…」（參若望福音 4:21）



這天，我們與來自聖公會和不同堂區的天主教教友到了大嶼山拜苦路。

今年，天主教香港教區基督徒合一委員會與聖公會攜手，於大嶼山的嚴規熙篤會聖母神樂院舉辦了富有意義的「與主教拜苦路」活動。3月22日星期六，主教座堂的教友有幸與主教們，聖公會教友及其他堂區教友，一同拜苦路。當日陽光暖煦，周守仁樞機、陳永超副主教以及其他神長帶領著教友們，聖公會的謝子和主教偕同諸位牧師，還有眾多熱忱的教友一同在戶外拜苦路。那天早上，一團六十多人從中環乘船至坪州再轉街渡到神樂院碼頭。由碼頭上山拜十四處苦路至神樂院聖堂。拜苦路途中，天主教教友與聖公會信眾並肩同行，在每一處苦路停下來，誦讀經文，默想耶穌的苦難，為我們的犧牲，以言語和歌聲祈禱求主垂憐。每一步相互前行，每一處停下默想，都讓我們清楚意識到我們都是同一天父所愛的子女，都是同一個耶穌基督以生命和苦難所救贖的靈魂，亦是在同一個聖神/聖靈引領下在此時來到此地朝拜同一個主。苦路最後，我們唱了聖方濟亞西西的祈禱《Make Me a Channel of Your Peace》（筆者最愛詩歌），那悠揚的旋律、真摯的禱詞，能深深感染著在場每一個人，充分彰顯出合一的精神以及對主的崇敬。

到達聖堂後，朱執事帶領信眾導賞神樂院，之後信友們在聖堂內跟隨隱修士以普通話頌唸日禱。隨後主教結束祈禱及降福，活動圓滿結束。



過去兩年的合一活動都是逾越節晚餐，而今年不同，大家得以走出室內，來到戶外，在廣闊的大自然中親近天主。在戶外，陽光灑在身上，微風輕輕拂過，花草樹木都似在訴說著天主的偉大，讓信眾們能以更直觀、更親近的方式感受主的存在與恩澤。這次活動，不只是簡單的拜苦路，更是不同基督宗教間增進交流、加深理解的橋樑。在這裡，大家放下教派的差異，以共同的主為紐帶，攜手前行。這見證了聖神的力量，也讓眾人對未來充滿希望，期待未來能有更多這樣的活動，讓大家在信仰之路上不斷成長，讓主的愛和喜訊傳遞得更遠、更廣。

記得周樞機提過，合一，並不是代表要標準化的一樣(Standardize)。我們是在基督內的一個身體，即使來自各自的教會，各有其特色，是可和而不同的。讓我們繼續懷着開放的心，學習耶穌的愛去愛，和我們一同信耶穌基督為主兄弟姊妹合一在主內，「…以心神以真理朝拜父，因為父就是尋找這樣朝拜他的（參若4:23）再「…往普天下去，向一切受造物宣傳福音。」（谷16:15）

環保建設組



主教座堂「愛回家運動」之 主咖啡的羊 —— 咖啡與你第十次聚會

當天約有三十多位朋友參加，其中有約10位是第一次參加的。

聚會開始時，首先由志明神父帶領祈禱，然後由Coffee Academics 的咖啡師Clarus介紹咖啡渣的正確處理方法及用途。

咖啡渣要先烘乾，然後要盡量在2至3天內用完乾燥的咖啡渣。

咖啡渣有多種用途，可作肥料、驅蟲劑、除臭劑及去角質層。

Clarus還即場把當天早上烘乾的咖啡渣混合適量的橄欖油，製成去角質膏。他邀請參加者以角質膏塗在手背上，然後輕輕按摩，再用水清洗。各人都覺得手背變得潤滑和白淨了。

之後，志明神父送出感謝狀給Coffee Academics的負責人Jennifer及咖啡師Jeff。感謝他們在以往的聚會中，不單豐富了我們咖啡的知識，更讓我們品嚐到優質的咖啡！

咖啡豆的渣滓仍可有這麼多的用途。這使我們反思：我們應該擁有更多「功能」。因為天主創造我們時，都在我們每個人身上放入祂寶貴的潛能、特殊的恩賜。只是我們沒有去發掘、去發揮它們！



我們需要被「激活」後，才知自己有幾多「塔冷通」(talent)，並能賺取更多的「塔冷通」！

當我們接受挑戰，我們就能被「激活」，我們才會去學，去愛，去寬恕，去付出，去承受，去創作，去突破……然後我們才知道自己原來有多強的能力，有多樣的才幹，有多靈活的創意……

耶穌最擅長於激活別人。祂只聚焦於對方的優點，給予正能量、鼓勵和支持。就算對方只有微小的心意，如窮寡婦幾文錢的捐獻，耶穌都會讚賞她在不足之中，把一切都奉上。祂信任、鼓勵膽怯懦弱，三次不認祂的門徒伯多祿，使他成為祂所建立的教會的磐石！

今天耶穌也不斷地激活我們內在的潛能。那怕它只像微塵，耶穌也會不離不棄、信任和愛著我們，幫助我們發揮所能，成為地鹽世光！

大家在品嚐咖啡及美食時，亦設計了小匙扣。每個匙扣早已印上聖經金句。大家用心挑選自己喜愛的匙扣後，再加上十字架、羊仔…等飾物，便製作出獨一無二的匙扣了！

聚會在歌聲中和志明神父祝福每一位非教友後結束！



Kylie Cheung的分享

今次活動令我知道咖啡渣用途外，還令我明白一個詞語「塔冷通」。

咖啡渣可以是除味劑、護膚品也是肥料呢！

聽解「塔冷通」後令我明白賺取多少不重要，只要在過程中大家都付出過努力和積極參與。

個個人都有不同的人生，只要活着覺得開心舒服便可，不要想太多，開心面對。

耶穌聖心 —— 愛的根源

2月22日李漢傑終身執事給我們主持一個靈修講座，標題為「祂愛了我們」取自教宗方濟各第四份通諭，教宗寫這份通諭的背景是在這戰亂、充滿紛爭的世界裏，他呼籲所有國家領導及所有有心人士，對生命的尊重，我們內在的靈性來自天主，反映我的良心、我是誰、及我有什麼行動。李執事具體把通諭的五部分展示出來：



1. 真心的重要

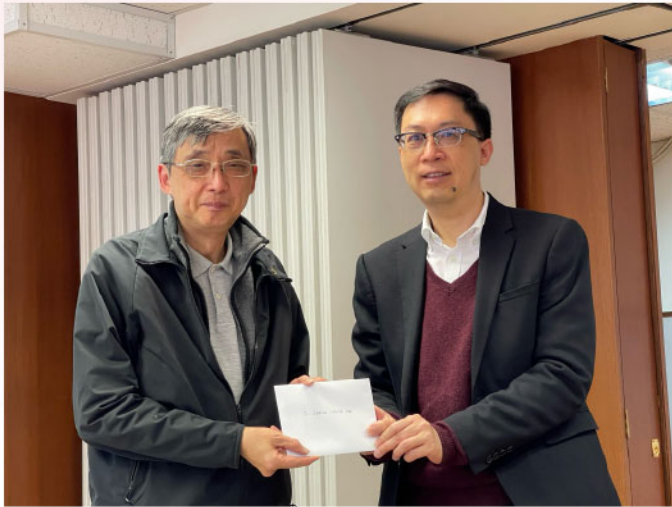
教會時常講述的真理，就是我們回到內心的心底，這裏就是天主所在之處，我們首先需要對別人及對天主有一份開放的心，真誠待人是基於愛，愛可幫我們重整生活上的一切凌亂，我們也可學習聖母瑪利亞將事情默存心中、反覆思索。如果我們所有事情都能從心出發，我們便能依賴基督，重燃我們對永生的希望。

2. 愛的言與行

「耶穌的心」就是祂對世人的愛最美麗的象徵，是一切愛的根源。亦是「天主與我們同在」的標記。在福音裏基督以具體行動展示祂對我們的愛，不是空話。聖言成了血肉，與我們同在，成為我們交心的朋友：耶穌在福音中不再稱我們為僕人，說：「我稱你們為朋友」（若15：15）。基督親臨我們中間與我們一起，祂深愛我們。祂時常注視著我們，祂對我們說的話流露出一份富於熱情和富有同情心的愛。

3. 這樣深愛着

耶穌聖心的愛包含人性與神聖的兩面：聖心是真實而生活的耶穌的心，祂的心愛我們到極點，是無條件的為我們奉獻！耶穌的心不是一個象徵，是真實而活在我們心中的愛，耶穌聖心驅使我們感受基督完美的人性及神聖。耶穌的心包含三重的愛：1) 無限的神性的愛；2) 人性的愛；3) 敏銳的愛。三重的愛是不可分割的。從耶穌身上顯示出來，經基督流放到我們的身上。這聖愛的恩寵藉主耶穌基督臨於信賴祂的人身上，使人類的愛得到昇華，從有限(愛)中追求無限(愛)。敬拜聖子耶穌基督，從沒有分開人性與神性兩面，因為只有一位耶穌基督，降生的聖言。祂向我們展示神性的一面，好讓我們通過祂認識天父，同樣通過基督，我們認識天父的愛。敬禮耶穌聖心有長久歷史。本篤十六世：聖心的愛的確在影響我們，感動敬禮者的心靈，祂是我們生活的中心。教宗庇護十二世指出敬禮首瞻禮六特敬耶穌聖心，聖體聖事中顯示出聖心的偉大愛情，領受這份愛，給我們動力，滋養我們。敬禮耶穌聖心更免人類墮入謬論中，世俗的冷酷，唯有聖心的愛可暖化及轉化人的冷漠。



4. 愛的渴求

耶穌聖心引領我們洞悉天主如何渴求我們的愛，耶穌肋旁流出的血和水就是愛的泉源，耶穌曾說：「誰若渴，到我這裡來喝罷！凡信從我的，就如經上說：從他的心中要流出活水的江河。」(若7:37-38) 很多聖人聖女通過敬禮耶穌聖心，修行他們成聖之路。聖瑪加利大：讓聖心進入我們的家，我個人的生活，與聖心結合，把我融化在聖心之內。我的生活就不再是我生活而是祂在我內生活。聖富高神父：迎接聖心到我內，居住在我的心內，感受到祂無限的愛。聖女小德蘭：她稱耶穌是「和我的心一起跳動的那一位」。聖依納爵（耶穌會）：神操中默想聖心，與基督親密連繫，親密交談。聖若望保祿二世：從少年開始就常與聖心交談。信徒應默想：基督的愛，祂甘願犧牲自己，為了我們罪人死在十字架上，傾流祂的寶血，愛我們愛到極點。我們應回應基督的愛，在愛德上服務，改善我們的內心。

5. 以愛還愛

要有以愛還愛的心是需要明白自我犧牲，在最貧窮者的服務，更體會到基督的愛。我們的心要像基督的心，愛護身邊的兄弟姊妹。這愛要讓人轉化，就要耶穌：「跟我學習，因為我是良善心謙的。」社會的層面上，罪惡是傷害眾人也同時傷害教會，基督的心渴望我們恢復世界的美好，人與人的共融，重新修補這關係，建立一個肖似基督的心的國度。愛使我們有能力寬恕，寬恕讓我們可再去愛。那麼當看到別人的需要，讓我們不再只顧自己的不足，同時為別人的需要去付出，修補內心的空虛。當我們被耶穌聖心所感動，我們就有力量去把這份愛火燃點到別人身上，在生活上與基督結合——藉著基督，偕同基督，在基督內。讓我們把基督的愛帶給全世界，建立公義的社會，和平的世界把喜樂、歡笑與眾人分享，為基督作證，讓人通過我們的行為，追隨基督。耶穌聖心流出永生的活水，醫治我們的創傷。讓我們勇敢去愛，走向公義永生的道路，讓我們到達天國的盛宴。



參加者分享：

在一小時內李執事精簡地卻又深入地講述【祂愛了我們】這通諭的背景、目的和五章內容的精髓。講座給我對這通諭有了基本的認識，同時使我反省內心心靈的歸向。對我較為深刻的部分，是第一和第五章講述教宗呼籲我們要回歸內心，為愛而愛。特別是在這個充滿衝擊、鬥爭、誘惑，物質主義的社會內，這通諭的確能讓我反思心靈上的需要。唯有我們敞開心扉，才能感受到和接受耶穌聖心對我們無條件和無限的愛。這通諭重新激勵我對敬禮耶穌聖心的熱誠，由心歸向天主，時時祈禱，與主建立親密關係，讓祂的愛和慈悲塑造我。

Tina

李執事將通諭分析得非常透徹，從淺入深，就像剝洋蔥般一層一層解讀，深入詮釋五部份中每部份的箇中道理，引人入勝！

Belle

四月份靈修講座預告：

《了解告解與赦罪的意義》由譚詠強執事主講
4月12日(六) 3-4pm 教區中心792室

四旬期的更生

上期通訊中志明神父提到，四旬期對於候洗者是重要的時刻：候洗者於節期首主日已參與了彌撒中舉行的甄選禮，並進入「淨化光照期」。



提到四旬期，大家可能首先會想到要守齋，要「挨餓」。的確，按香港教區規定，凡已足十四歲的教友在每年的聖灰禮儀日及聖週星期五應守小齋，即在那兩天放棄食用熱血動物的肉類，此為「小齋」。此外，教會也要求年齡已滿十八至五十九歲的教友在上述兩個日子守「大齋」，即在那兩天只可飽食一餐，其他兩餐只可進食少許食物，其餘時間飲用流質飲品。

不過，守齋的主要意義並不是吃得越少越好，或者乘機減肥瘦身，而是提醒我們：「生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。」（瑪4:4）。

除了守齋，聖洗亦與四旬期密不可分。梵蒂岡第二屆大公會議文獻《禮儀憲章》第109節提到，四旬期擁有雙重特性，信友們除了藉着苦行而準備慶祝逾越奧蹟，亦應紀念自己過去曾經領洗，或將要預備領洗。

創世紀中記載，大洪水過後，天主對諾厄和他的兒子們說：「我與你們立約：凡有血肉的，以後決不再受洪水湮滅，再沒有洪水來毀滅大地。」（創9:11）受洗就如大地經歷洪水一樣，是一場淨化，給予我們新生命。藉著聖洗，我們從罪惡中獲得解放，重生為天主的子女（《天主教教理》：1213）。

聖經說，聖洗是一場死亡與復活。聖保祿宗徒在羅馬書中寫道：「難道你們不知道：我們受過洗歸於基督耶穌的人，就是受洗歸於他的死亡嗎？我們藉着洗禮已歸於死亡與他同葬了，為的是基督怎樣藉着父的光榮，從死者中復活了，我們也怎樣在新生活中度生。」（羅6:3-4）由此可見，洗禮和耶穌基督的復活息息相關。

對於候洗者，聖洗是一個值得期待的里程碑。對於已受洗的教友們，四旬期亦是一個更新的好機會，讓我們重燃對天主的愛。人與人之間的關係固然有起有落，我們和天父的關係亦何嘗不是？剛受洗的時候，大家可能都經歷過「熱戀期」，對信仰充滿熱忱。可是熱情過後，我們又是否經得起考驗，堅守作為基督徒的使命？

在漫長的信仰旅途上，或許我們都曾經忘記主耶穌的教誨。在這個四旬期中，就讓我們都嘗試多留一些時間給天父，勤讀聖言，多加禱告，辦妥修和聖事，並關愛身邊的人，讓生命重新歸向天主！

Karen Chiu

主教座堂聖雲先協會於二零二五年三月八日與座堂關社組、高主教書院中學生及堅道明愛中心合辦的愛心家訪關愛行動，我們今次分了四組共探訪了四戶中西區的獨居長者。

我們有蔡楚峯執事、高主教李Sir及Miss Chan，帶領16名中學生分組探訪，明愛中心Eric Leung借出活動室給我們於出發前先由蔡執事帶祈禱，大家互相認識，再由明愛中心Eric同大家簡報，物資方面，由李Sir帶同學們預備愛心福袋，由明愛預備圍巾、廁紙及公教報等日常用品。大家懷著感恩的心，感謝天主的安排，共同出去關愛獨居長者。



蔡執事分享天主創造了我們，我們有能力可以抽出自己的時間去關懷身旁有需要的人，不是只顧自己的需要，我們可以追求更崇高的價值。大部分學生們第一次探訪，但大家都很珍惜每一個相遇，我們也期望學生們在探訪的體驗中能夠有所得著，以生命影響生命。愛德服務讓我們感到一份平安與喜樂，我們以身體力行去關愛每一個相遇及彼此分享，讓我們都在天主的愛內成長。





於探訪後我們回到明愛中心活動室分享大家的感想，學生們都留意到獨居長者的需要，他們都會開著電視或收音機。由於他們有些曾經跌倒，行動不便，只好等待服務中心送飯，這樣可以想像到他們的活動範圍比過往生活少，所以他們特別開心見到有人探望及傾談，平日就看電視或聽收音機解寂寞。我們能夠探訪他們實在是我們的福氣，能夠相遇已經很好，因為天主愛每一個人。

我們都多謝今次出席的座堂義工，有Ambrose Kwan, Joyce Wong, C M Joseph, Crystal Chan, Eric Poon, Arthur Chan, Cindy Tse,此外多謝蔡執事，Ms Chan,李Sir 及明愛中心Eric。大家都把耶穌基督的愛傳揚出去，在祈禱中讓聖神帶領我們一起為別人服務，大家都懷著平安與喜樂，天主保佑大家。

主教座堂聖雲先協會
Kenny Kwan

高主教書院 參與聖灰瞻禮禮儀

3月5日是聖灰星期三，亦是四旬期的開始。為讓公教同學重視教會節期，善度生活。當天校長、公教的老師及同學，約140人共同參與於聖母無原罪主教座堂舉行的聖灰瞻禮。同學需要在更早的時間返回學校，並於上午7:30前到達聖堂參與禮儀。儘管時間較早，但這並未減少他們對上主的敬意。

當日，由陳志明神父主禮，蔡楚峯執事襄禮。兩位神長亦特別提及我校師生，使大家倍感親切。在講道中，蔡執事提到，灰燼在一般人眼中可能是微不足道的，但教會卻在禮儀中使用灰燼，提醒教友們我們的來源及歸宿。灰燼象徵著我們是由塵土而來，最終也將歸於塵土。因此，這並不單不是消極的象徵，更加是要求我們以全新的精神面對生活，積極地服務社會。

此外，公教師生領受聖體聖事，是提醒我們在四旬期中堅強我們的身心，並指引我們通過齋戒、祈禱和愛德行動，實現悔改與更新，進而服務他人。



高主教書院 中六散學禮

於3月6日，高主教書院特別為中六的畢業同學舉行了感恩祈禱禮，為他們的學習生活劃下圓滿句號，並為即將到來的公開考試及未來挑戰做好準備。學校透過此次活動，鼓勵同學們在離開校園後，繼續依靠上主，活出自己的人生。

在講道中，蔡楚峯執事分享了自己面對公開考試的經歷，強調了緊張和不安是人之常情。他鼓勵同學們，即使在對信仰產生懷疑的情況下，仍應選擇祈禱，將心中的憂慮交託給上主，因為天主終將賜予他們平安，眷顧著他們。

執事同時提到，畢業後大部分同學可能未能如在中學時期那樣，有老師舉辦多項活動來鞏固他們的信仰。因此，在未來面對人生的困難或迷茫時，鼓勵同學們主動尋求天主的安慰和指引。這樣，他們才能在面對挑戰時，保持內心的平靜。在為每位同學覆手之前，蔡執事強調，每個人都渴望獲得祝福，並鼓勵同學們在未來也應該祝福他人，特別是那些與自己相處多年的同學，以延續這份祝福。

在感恩祈禱禮中，希望中六的同學們能在他們未來的道路上，永遠不忘依靠信仰，迎接每一個挑戰。



高主教書院 探訪長者

3月8日星期六，高主教聯同聖母無原罪主教座堂關社組、明愛及聖雲先會，進行一次探訪獨居長者的愛心活動。參與的同學親自準備並購買了各種實用的生活物品，如餅乾、水果、毛巾，帶到長者家中，表達關懷與慰問。他們用心了解長者的生活狀況，耐心傾聽他們的心聲，並希望透過這次探訪，為長者帶來溫暖。

活動於上午9時30分在堅道明愛大廈集合後，參加者在簡單的祈禱和主日福音的誦讀中開始了行程。明愛社工還為學生提供了探訪前的簡介及指導，幫助他們明白探訪的重要。隨後，同學分組前往不同地點，與長者交流，了解他們的需要，並分享彼此的故事。每次探訪歷時約30至45分鐘，同學們用心與長者建立聯繫，並從中感受其中的意義。

活動結束後，同學返回明愛大廈，分享這次活動的感受與心得。這次探訪讓同學領悟到關懷他人是一份重要的使命，同時也為長者帶來了一份溫暖。同學從中獲得了寶貴的經歷，深感天主的祝福與喜樂。



高主教書院 宗教講座

3月13日，高主教書院宗教組舉辦了一場以「生命的逾越」為主題的宗教培育聚會，邀請基督青年行的成員與中一至中二級同學分享信仰訊息。透過音樂、遊戲及個人見證，活動旨在幫助學生感受基督的臨在，並學習如何在生活中面對困難與挑戰。

活動於高主教書院禮堂舉行，約200名同學參與。聚會開始，青年行以活潑的肢體遊戲「你的十字架」引起同學的興趣，隨後播放信仰見證影片，並結合歌曲分享如《假使世界原來不像你預期》、《Shallow》等，傳遞出「困難是生命的一部分」的重要訊息。青年行成員透過分享生命故事，鼓勵同學接納自己的處境，在黑暗中尋找光明，並相信天主的同行與帶領。

聚會最後以祈禱作結，提醒同學即使面對挑戰，也能從基督的榜樣中汲取力量，戰勝恐懼，迎接成長。活動讓學生們在臨近統測前深刻體會信仰的力量，並為他們的學業與生活注入希望與勇氣。



高主教書院 廟街派飯活動

3月21日，何校長聯同主教座堂蔡楚峰執事及主教座堂牧民議會會長陳進文先生，帶領本校老師、學生及舊生，參加由獻主會舉辦之每月廟街派飯活動。

當日一眾師生到油麻地梁顯理社區中心外，派飯予附近的無家者、獨居長者及有需要人士。這次活動讓學生能透過親身接觸社會上不同階層人士，反思自己，身體力行，在生活中活出信仰。

有同學表示最觸動他的情景是，即使來領取物資的都是社會中貧乏的一群，但他們仍然願意把他們所得分享給其他人，使他決心仿效他們，實踐愛德工作，延續天主的愛。



高主教書院 堂區聯校靈修之旅 —— 古道行

主教座堂屬校的教職員於3月15日進行靈修之旅。參加的學校有：嘉諾撒聖心幼稚園、中西區聖安多尼學校、總堂區學校、高主教書院小學部及高主教書院的教職員。當天大家一同前往位於西貢北潭涌的郊野公園和聖母七苦小堂進行靈修活動，目的是透過大自然的環境和靜默的反思，感受上主的話語。

到達北潭涌後，老師們先前往郊野公園燒烤場拜苦路，我們使用教區全人發展委員會編寫的「與近人同行苦路」。按照教宗禧年所定的主題，教師們在苦路默想中與社會邊緣及無助的人同行，藉信德向身邊的人散播愛與希望，幫助孤苦的弟兄姊妹逾越、尋獲光明。

靈修之旅的終點是聖母七苦小堂，沿途大自然環繞，有各種都市少見的鳥蟲、植物，讓參加者反思自己與天主受造界的關係，並與之修和。小堂的簡陋陳設以及路途中的古窯，提醒大家神貧的生活方式如何能讓大家更接近天主。這次靈修之旅不僅是對環境的探索，也是心靈的洗滌。





聖母無原罪主教座堂
CATHEDRAL OF THE IMMACULATE CONCEPTION



2025年 四旬期及聖周禮儀時間表

✚ 5/3 (星期三)	聖灰瞻禮 (四旬期開始) * 是日各台彌撒中均施放聖灰 (需守大小齋)	* 上午7時彌撒 (英文) * 上午7時45分彌撒 (中文) * 晚上6時彌撒 (中文) * 晚上7時30分彌撒 (英文)
✚ 7/3, 14/3, 21/3, 28/3, 4/4, 11/4 (星期五)	拜苦路 (拜苦路前後有神父聽告解)	晚上6時45分 (英文) 晚上8時 (中文)
✚ 28/3 (星期五) – 29/3 (星期六)	24小時明供聖體	
✚ 12/4 (星期六) 13/4 (星期日)	基督苦難主日 祝聖樹枝 祝聖樹枝 祝聖樹枝及聖枝遊行 祝聖樹枝及聖枝遊行 祝聖樹枝	晚上6時彌撒 (中文) 上午8時彌撒 (中文) 上午9時15分彌撒 (英文) 上午11時30分彌撒 (中文) 晚上6時彌撒 (中文)
✚ 17/4 (星期四)	逾越節三日慶典 聖周四 主的晚餐 朝拜聖體	晚上6時 (英文) 晚上8時30分 (中文) 晚上9時30分至10時30分
✚ 18/4 (星期五)	聖周五 (需守大小齋) 拜苦路 救主受難紀念	上午9時 (中文) 上午10時30分 (英文) 下午3時 (中文) 晚上6時 (英文)
✚ 19/4 (星期六)	聖周六 復活夜間禮儀	晚上6時 (英文) 晚上8時30分 (中文)
✚ 20/4 (星期日)	耶穌復活主日	與主日彌撒相同





天主教聖母無原罪主教座堂

The Cathedral of the Immaculate Conception

婚姻與家庭牧民組 主辦



眾家之家



禧年
朝聖



家庭戶外拜苦路

及

大嶼山神樂院朝聖



日期：2025年4月4日（星期五 - 清明節假期）

路線：

中環碼頭 → 坪洲 → 大嶼山 → 大水坑沿苦路步行上山
→ 輕便午餐 → 聖母神樂院 → 步行至愉景灣

集合：10:40a.m. 中環4號碼頭

解散：約3:30p.m. 愉景灣碼頭

對象：座堂夫婦及家庭教友

*參加者需自備交通費

*活動需要步行上下斜路，請參加者留意身體狀況



請掃描二維碼報名

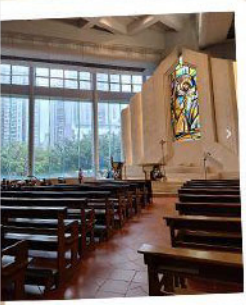


愛回家 行山小組

邀請你一起去遊歷
禧年香港教區指定的朝聖地之一的

 **聖多默宗徒堂**

日期: 2025-04-05 (星期六)
時間: 上午10時 青衣地鐵站A1出口集合
下午1時到達青衣聖多默宗徒堂
[會在聖堂內祈禱, 邀請大家行完後一起吃午飯]





四旬期 素食體驗日

日期:4月6日(星期日)

時間:下午約1時(11:30 彌撒後)- 3時

地點:堂區禮堂

- 包括素食午餐及素食分享講座
- 由天主教素食會及主教座堂環保建設組合辦

名額有限 先到先得
煩請自備餐具



四旬期素食體驗日報名

靈修講座

禧年靈修講座：

《了解告解與赦罪的意義》

-探索信仰中的重要儀式-

何謂**全大赦**

講者：譚詠強 終身執事

日期：2025年4月12日 (星期六)

時間：下午3:00-4:00

地點：教區中心792室

費用：自由捐獻

歡迎教友，慕道者帶同未有信仰人士參加。



天主教聖母無原罪主教座堂

CATHEDRAL OF THE IMMACULATE CONCEPTION

主教座堂培育組主辦



聖母無原罪主教座堂
主教座堂培育組主辦

聖周五退省

主題：「主耶穌—絕望者的希望」(依9:1-9)

神師：呂志文神父

看似無望的苦難耶穌，如何是
活在死影下的人的皓光、失望
者的希望、世界的希望？



請掃描二維碼報名

日期：2025年4月18日(聖周五)

時間：10:00A.M. (報到及繳費)

10:30A.M.-2:00P.M. (退省)

地點：嘉諾撒聖心學校津貼部(禮堂)

費用：\$50(包括簡單午餐)

對象：教友、候洗者及慕道者

截止報名日期：2025年4月11日(五)



啟
發

天主教 華人 Alpha



(中文版)

眾裡尋「祂」

密切留意
啟航禮

詳情下月公佈

座堂活動一覽表 (2025年4月至6月)

彌撒時間

主日

中文：8:00am、11:30am、6:00pm

English: 9:30am

提前主日

中文：6:00pm

平日

中文：7:45am、6:00pm

English: 7:00am

直播彌撒 主日彌撒

星期日上午9:30 (英語) 直播 (YouTube [收看](#) Facebook [收看](#))

星期日上午11:30 (粵語) 直播 (YouTube [收看](#) Facebook [收看](#))

日期及時間	活動	地點	負責團體/備註
逢星期六 下午4:00 - 5:50	「週末靈修」 明供聖體，聖言誦讀及默想，牧職人員 聖言分享，神父聽告解、靈修指導及聖體 降福	主教座堂	主辦：非常務送聖體員組織
下午5:00	「詠唱晚課」		主辦：日課小組
逢星期日 下午5:15	「詠唱晚課」	主教座堂	主辦：日課小組
逢星期一至五 下午5:40	「誦唸晚課」 虔敬禱告、讚美天主	主教座堂	主辦：禮儀組
4月份			
4/4 星期五 上午10:40 - 下午3:30	家庭戶外拜苦路及大嶼山神樂院朝聖	大嶼山聖母神樂院 前往大嶼山進行戶外拜苦路及熙篤會聖母 神樂院朝聖。 蔡楚峯執事同行 截止報名：3月14日	主辦：堂家組
5/4 星期六 上午10:00 - 下午	「愛・回家」行山小組 聖多默宗徒堂	聖多默宗徒堂 遊歷禧年香港教區指定的朝聖地方之一的 聖多默宗徒堂，在聖堂內祈禱，邀請大家 行完後一起午飯。 歡迎教友、慕道者、以及未認識天主的 人士參加。	主辦：牧民議會
5/4 星期六 下午3:00 - 4:30	「愛・回家」運動之咖啡小組 主咖啡的羊——咖啡與你 第11次學習及體驗聚會	明愛餐廳 歡迎教友、慕道者、以及未認識天主的 人士參加。	主辦：牧民議會
20/4 星期日 上午10:45 - 11:15	「愛・回家」運動之美食小組 4月份生日會	堂區禮堂 歡迎所有4月份生日的教友、慕道者、以及 未認識天主的人士參加。大家可於主日 上午向親善大使報名。	主辦：牧民議會
6/4 及 13/4 星期日 上午10:00 - 11:00	「福音學堂」 希望之旅：宗徒大事錄的福傳見證	趣味吸引，讓你能向孩子講耶穌的故事， 增進親子感情，實踐耶穌所說：讓小孩子 到我面前來（谷10:14） Google Form / Whatsapp : 5410 4154 聚會時間與座堂主日學同步上午10時至 11時面授及ZOOM	主辦：聖經牧民組
12/4及26/4 星期六 上午9:30 - 11:30	「你們來吃早飯吧」讀經聚會	2025年1月11日開始，每月兩次，內容是 聖保祿宗徒致格林多人前書，歡迎大家 參加。 Whatsapp : 5410 4154 ZOOM聚會	主辦：聖經牧民組
12/4 星期六 下午3:00 - 4:00	與禧年有關的靈修講座 主題：「悔罪、寬恕，全大赦」 主講者：譚詠強執事	教區7/F, 792室 每兩個月一次，培育及鼓勵座堂教友聽講 座後繼續參與週末靈修，準備迎接一星期 信仰的高峰（主日）	主辦：培育組
5/4、12/4及26/4 星期六 下午2:00 - 3:45	朝聖之旅 2025禧年——希望的朝聖者	主教座堂 歡迎所有成人教友參加（每次只限20人）	主辦：主教座堂導賞組
12/4、26/4 星期六 晚上7:00 - 8:30	探訪露宿者	集合地點：堂區禮堂 報名方法：網上報名或下載QR Code	主辦：關社組及聖雲先會

日期及時間	活動	地點	負責團體/備註
5月份			
3/5 星期六 下午3:00 - 4:30	「愛・回家」運動之咖啡小組 主咖啡的羊——咖啡與你 第12次學習及體驗聚會	明愛餐廳 歡迎教友、慕道者、以及未認識天主的人士參加。	主辦：牧民議會
11/5 星期日 上午10:45 - 11:15	「愛・回家」運動之美食小組 5月份生日會	堂區禮堂 歡迎所有5月份生日的教友、慕道者、以及未認識天主的人士參加。大家可於主日上午向親善大使報名。	主辦：牧民議會
4/5及11/5 星期日 上午10:00 - 11:00	「福音學堂」 希望之旅：宗徒大事錄的福傳見證	趣味吸引，讓你向孩子講耶穌的故事，增進親子感情，實踐耶穌所說：讓小孩子到我面前來（谷10:14） Google Form / Whatsapp : 5410 4154 聚會時間與座堂主日學同步上午10時至11時面授及ZOOM	主辦：聖經牧民組
10/5 星期六 上午9:30 - 11:30	「你們來吃早飯吧」讀經聚會	2025年1月11日開始，每月兩次，內容是聖保祿宗徒致格林多人前書，歡迎大家參加。 Whatsapp : 5410 4154 ZOOM聚會	主辦：聖經牧民組
10/5、24/5 星期六 晚上7:00 - 8:30	探訪露宿者	集合地點：堂區禮堂 報名方法：網上報名或下載QR Code	主辦：關社組及聖雲先會
6月份			
6月開始 (日期待定) 星期六 中午1:30 - 3:30	Alpha Course 啟發課程	地點：待定 6月開始至8月中，逢星期六舉行，共有11次聚會及1次退省。 對象：主要是慕道前期人士，亦歡迎新教友及任何想加深認識天主教信仰的人士參加。 每次聚會內容：分享食物、睇video及小組分享。 報名方法：待定	主辦：培育組
7/6 星期六 下午3:00 - 4:30	「愛・回家」運動之咖啡小組 主咖啡的羊——咖啡與你 第13次學習及體驗聚會	明愛餐廳 歡迎教友、慕道者、以及未認識天主的人士參加。	主辦：牧民議會
8/6 星期日 上午10:45 - 11:15	「愛・回家」運動之美食小組 6月份生日會	堂區禮堂 歡迎所有6月份生日的教友、慕道者、以及未認識天主的人士參加。大家可於主日上午向親善大使報名。	主辦：牧民議會
上述項目乃堂區牧民議會2025年4月至6月份的活動計劃，活動日期、時間、地點和內容如有任何修改，將會陸續更新資料。			

二月份結婚人士

