多倫多天主教中華殉道聖人堂
夫婦融樂會

Members Newsletter **October 2022**

會員通訊

本期內容簡介

- 追思彌撒 Memorial Mass
- 會長心聲
- 小編的話
- 十月陽光海灘–户外遠足圖片欣賞
- 「愛在深秋」遠足攝影比賽
- 融樂閣家歡聖誕派對
- 太極班重開消息
- 十月份：家庭活動好去處
- 藝文篇
- 融樂廚房
- 開心閣
- 編後話

新

Upcoming CCMEA Monthly Meetings & Events

「夫婦融樂會」追思彌撒 CCMEA Memorial Mass

11 月是煉靈月。「夫婦融樂會」定於 **11 月 2 日 星期三** (追思已亡日), **晚上八時正**, 在**天主教中華殉道聖人堂** (CMCC, 2755 Denison Street, Markham) 奉獻追思彌撒，為已故的會員及已亡親友祈禱。

靈修組誠意邀請會員屆時參加, 在實體彌撒中，一同為亡者的靈魂祈禱。

請提前五分鐘到達教堂，將事先寫下祈禱意向，收集在祭台前的籃子裡，在彌撒中接受神父祝福。

彌撒後歡迎會員一起頌唸慈悲串經, 爲亡者、臨終者、病者及罪人祈禱。融樂會也特為在 2021-2022 過世的會員，獻上蠟燭，以表追思之情。

會長心聲 Stephen & Yvonne Chan (G16)

在一個暴風雨的晚上，一個漁村收到一個 SOS 求救訊號，村民非常熱心，立即聚集起來，準備去救這艘船上的人。一位村民向村長請纓說：用我這艘船吧，她有個 20 匹馬力的摩打; 另一位村民向村長說: 用我這艘船吧，她有個 30 匹馬力的摩打; 接著，又有一位村民向村長說，他的船有 50 匹摩打。

如果你是村長，你會怎樣做呢？你會揀選那一艘船去救人呢? 請你想一想，有了答案才繼續讀下去。

老村長對大家說，他選擇用一艘手搖船！大家對村長的決定都很驚訝，以為他頭腦有問題。村長解釋說：「無論多大馬力的摩打，它只可以做到它指定的動力; 如果風浪大過它，機器沒有辦法超過它自身的力量。到時不但自身難保，可能還要人相救。只有人的意志，能夠在危急時，發出超乎自己的力量，去克服困難，所以要用手搖船。」

我倆一加入「夫婦融樂會」，就知道融樂會人才鼎盛、臥虎藏龍，有很多高人，現在正是需要大家投入參與的時候!

新冠肺炎肆虐全球幾近三年，原本一年一度的 夫婦懇談週末營，自從 2020 年開始，已經被迫停辦。每月例會改為網上，實體活動亦只在最近數月才開始重開。會員長久疏於聯絡，致使今年的幹事會改選困難重重，參選的人毫不踴躍。我倆不自量力，擔任會長一職。但即使我們有驚人的 能力，也遠比不上目前面對的風浪! 我們知道要完全依靠天主的力量，而不是靠自己的小聰明或成就來管理這個家。

在八月十三日舉行新舊幹事的交接典禮中, Donna & Raymond (G12) 被聖神推動，誠意地自願加入融樂會幹事會，為這大家庭服務。

當時 Donna & Raymond 公開分享說：「雖然我倆現時正在為多個團體服務，如「生命恩泉」(FLL) 和「愛心妙韻」(Opera One)等等，已經非常忙碌; 但若沒有「夫婦融樂會」, 我倆不一定能走到今天。現在見到這樣少人參選，覺得很痛心！所以願意付出棉力，協助本屆的幹事。」十分令人感動的一番肺腑之言！我們不但喜出望外，更感受到主的恩寵及照顧!

按照融樂會幹事選舉附則第 20 條:「如果參選幹事人數只得九對或少於九對會員夫婦，參選會員夫婦則自動備選成為幹事成員。新選幹事會將有權委派其他會員夫婦填補未委派的職位。」

歡迎 Donna & Raymond, 及其他幹事，大家齊齊為建立和諧家庭、鞏固夫婦關係而努力！請大家為我們和新的幹事祈禱，讓天主的力量在我們的工作中彰顯出來。願主祝福大家!

小編的話

各位親愛的會員：

「夫婦融樂會」2023 至 24 年度的新任幹事，剛於 10 月 1 日就職。 G12 的 Donna 和 Raymond，被委派為「文書」一職，同時成為每月「會員通訊」的編輯。今期與大家首次見面，所以有這「小編的話」。

自從 2020 年初新冠疫情爆發以來，會員實體見面的機會大幅減少，每月的會訊，是一個重要的溝通渠道，對互通消息，以及維繫大家的情感，更形重要！

有見及此，我們保留及強化了會訊原有的內容，包括「每月好去處」、「融樂廚房」和「開心閣」，更開闢了「藝文篇」專欄，歡迎會員創作短文、詩詞、攝影或繪畫等投稿。

期望這新的會訊可以滿足大家的需求，發揮互相交流的作用！歡迎隨時登入夫婦融樂會網站，https://ccmea.ca/ 登入會員區: (member/member)，參閱本期和以往的會員通訊。

疫情已經日漸消退，祝大家身心靈健康、家庭和諧，早日恢復參加融樂會的實體活動，共同推動會務發展，造福社群！

十月遠足野餐圖片欣賞

夫婦融樂會新任幹事的第一個公開活動, 是帶領會員和親友, 在 10 月 2 日 去了 位於怡陶碧谷市的 Marie Curtis Park 遠足旅行。 公園位於安大略湖畔, 怡陶碧谷溪貫穿其間; 是日風和日麗,景色怡人。大家首先分組, 沿著小溪旁邊平坦易行的小徑, 漫步遠足。多謝 Stephen & Sandra Ho (G6) 領隊 。

活動幹事 Allan & Veelondi Wu (G23),發揮了最大創意,在遠足的同時,沿路還設計了尋寶有獎遊戲,考考大家的觀察力,和發揮團隊的精神。拍友們當然不會放過拍攝沙龍的機會。

遠足之後大家胃口大開,在公園的草地吃自備午餐。Gracie & Martin(G18) 還特別為大家加料, 炮製了茶葉蛋,極受歡迎。Stephen & Teresa Fung (G17)發揮了五餅二魚的精神, 將他們精製的愛心蛋糕, 與近 50 人分享, 眾人吃過都讚不絕口。

野餐後 ,是集體遊戲的時間, 節目豐富, 人人有獎, 永不落空,大家都盡興而回。這兒只能選載部分圖片, 歡樂的氣氛, 已經躍然紙上! 如想欣賞更多圖片,請登入夫婦融樂會的網站 。

若果你今次沒空參加, 不用扼腕嘆息; 下次融樂會有活動, 記得馬上報名呀!

CCMEA

茶葉蛋

氣氛熱烈的集體遊戲

愛心蛋糕

Photo credit: Donna Tse, Kam Chan, Raymond Ng, Stephen Fung, Stephen Ho, Vivian & David Wong

「愛在深秋」遠足攝影比賽及投票

曾於 10 月 2 日參與「融樂會」遠足的會員們，一定拍了很多靚相， 現在就有機會讓大家切磋分享！

請在 11 月 20 日前，將遠足當日拍攝的情侶或家庭照，選擇其中一張自己最滿意和貼切主題「愛在深秋」的照片，附上您的姓名及組別,用電郵寄給融樂會幹事 Keith Cheung: kcdaemn2002@hotmail.com (Email subject line 標題: 攝影作品參賽)

幹事會收集了所有的參賽作品之後, 會於 11 月下旬, 在融樂會網站 https://ccmea.ca/ 設置投票表格 Google Form, 歡迎所有會員， 屆時登入網站觀賞及品評參賽相片, 並記得投下神聖一票!

得票最多的頭三名, 將於 12 月 10 日下午, 即「融樂閤家歡聖誕派對」當天， 獲頒神秘獎品, 請快報名參加比賽吧!

融樂閤家歡聖誕派對

一年一度的聖誕節就快到了， 今年夫婦融樂會將於 12 月 10 日(星期六)， 下午 2 時至 5 時, 在中華殉道聖人堂地庫 Don Bosco Hall, 舉行合家歡聖誕派對， 歡迎會員邀請親友一同歡聚, 欣賞豐富的節目之餘, 還有趣味十足的集體遊戲。
敬請大家踴躍報名參加表演， 項目包括唱歌、跳舞、音樂、話劇及各種專才表演, 個人或組合均無任歡迎。 我們期望大家發揮正能量、為會員及親友帶來歡樂。

節目時間有限， 請盡快組隊報名參加!有興趣的表演者, 請於 11 月 5 日前, 聯絡康樂組 Allan Wu (416) 720-3823 或 Winnie Kong (416) 616-9596

太極班重開消息

大家期待已久的夫婦融樂會太極班， 現正密切籌備重開， 歡迎會員及親友報名參加。
上課日期、地點， 仍然是每星期二晚上在中華殉道聖人堂地庫; 時間改為 8:00 pm -9:30 pm.

報名及查詢請聯絡 Jane Ho: yljaneho@yahoo.com

十月份家庭活動 好去處

(Stephen Ho (G6) 提供)

以下是十月份一些家庭活動好去處, 可供個人、家庭、朋友一起活動:

1) 日期 : 9 月 – 10 月: 三文魚回歸
地點 : 多處
網址 : https://www.todocanada.ca/see-salmon-run-greater-toronto-area/

2) 日期 : 9 月 底 – 10 月: 秋色
地點 : 多處
網址 : 大多市附近 - https://www.todocanada.ca/15-hikes-enjoy-fall-colours-gta/
Algonquin Park: **https://www.algonquinpark.on.ca/visit/general_park_info/fall-colour-report.php**
In Ontario:
https://www.destinationontario.com/en-ca/articles/fall-foliage-tours-best-places-see-the-colours

3) 日期 : 10 月 22-23 日, Pumpkin Fest @ Downsview Park
附費活動, online $25+HST,
地點 : Downsview Park, Toronto
網址 : https://www.pumpkinfesttoronto.com/

4) 日期 : 9 月 30 日 - 10 月 31 日, Legend Of Horror @ Casa Loma, Toronto
附費活動
地點 : 1 Austin Terrace, Toronto, ON
網址 : https://legendsofhorror.ca/

藝文篇

鄔維揚執事講座聽後感　Margaret Lee (G1)

很感謝生命恩泉與天主教中華殉道聖人堂於九月中旬，合辦了一連五天的「鄔維揚執事講座系列」。

遺憾的是本人因身體健康狀況，只能出席聆聽了兩講，其中「溝通與人際關係」這講，感受良多，受益匪淺，有如上了一課生命教育！

鄔執事不但有深度的靈修操練和淵深的學識，更是一位行醫經驗豐富，資深的兒科、癌科醫生。因此他的講座內容豐富，層次分明，深入淺出，易於理解！

最令我起敬的是他的謙遜和坦誠，言談中毫無掩飾地分享自己的錯誤做實例。他的自我認知，正人先正己，宅心寬厚，甚有感染力，令聽者感動而激勵！

執事身為醫生，他做到了醫者父母心！他的言行舉止，崇高的品德和誠篤的信仰，讓我看到了慈愛天父在他身上所彰顯的恩寵，真是天主所揀選蒙召的好執事！

感謝天主恩賜，令我蒙福聆聽到這次鄔執事精彩的講座和福傳的事工！亦是本人所聽過最有深度、最有影響力的講者！

最後也感謝「夫婦融樂會」本屆新任文書 Raymond 及 Donna 伉儷，向本人邀稿，賜予機會將此拙作登載於會員通訊與各位分享。

地球村　　宏源 (G12)

窗外，天陰陰，雨霏霏。

正是，主保聖雲仙瞻禮日。

觸景感懷灑一筆。

山火噬似浪

疫症猖若狼

颱風橫洲掃

地震不勝防

貪欲無休止

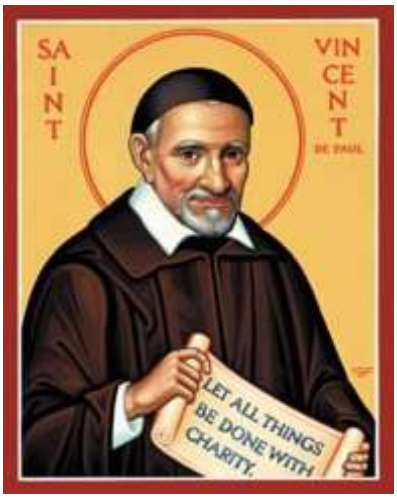
如騖馬失韁

地球村禍患

何日有良方

求主保轉禱

和平仁愛倡



莫謂善小而不為　　講故佬

"Each of you can ask: "How do I react to the needs that I see all around me? Do I think immediately of some reason not to get involved? Or do I show interest and willingness to help?" To be sure, you cannot resolve all the problems of the world. Yet you can begin with the problems of those closest to you, with the needs of your own community.

Someone once told Mother Teresa: "What you are doing is a mere drop in the ocean." And she replied: "But if I didn't do it, that ocean would have one drop less"."

Pope Francis

教宗這番話對我有很大的鼓舞。

我前兩天剛去了 Fairview 劇院看了「智愛薈萃」2022 (Cherish showcase)，那是由「智愛中心」(Cherish Integrated Services) 的學員，一群智障或者有自閉症人士的表演。

其實之前我也看過很多這類表演，但今次有很大的感觸。正如教宗所問的：當我們看見問題，第一反應，是不是逃避當看不見，繼續過着自己安穩、舒適的生活？還是像 Mother Theresa，雖然是汪洋中的一滴水，但都盡了一滴水的本分？

我最不希望做的，是那些對 Mother Theresa 說「你只是一滴水」的人。即使自己不願做，但也不要去講洩氣話阻止別人做好事呀

烏南飛 by
Stephen Fung (G17)

愛雛 by Stephen Fung (G17)

融樂廚房 CCMEA Recipes

感恩蘋果批　周演聯 (G10)

Thanksgiving Apple Pie

餡料:

蘋果 Apple 1500 克 g
黃砂糖 Brown sugar 200 克
生粉 Cornstarch 30 克
檸檬 Lemon 半個 (榨汁用)
生油 Cooking oil 30ml
肉桂粉 Cinnamon powder 1 茶匙 tsp
肉豆蔻粉 Nutmeg powder 1/2 茶匙
牛油 Butter 少許 a little

餅皮:

多用途麵粉 All-purpose flour 550 克 g
牛油 Butter 300 克
糖粉 powdered sugar 60 克
雞蛋 Eggs 2 個
蛋黃 Egg yolk 1 個 (掃面用 For garnish)
(此份量可以做兩個十吋蘋果批)

做法:

準備餡料:

先將蘋果削皮、去籽、切粒， 用清水浸泡，以免變色，瀝乾備用。
開鑊加少許牛油， 融化後加黃糖炒香，放入蘋果粒略炒 。然後加檸檬汁、 肉桂粉和肉荳蔻粉炒勻，加蓋煮十分鐘。 生粉先用少許水開稀，加入蘋果餡內，一併炒勻，起鑊，放涼備用。

準備餅皮:

先將糖粉過篩， 倒進麵粉內，加入雞蛋與牛油，用攪拌器攪勻，成為麵團。
將麵糰略搓成為長條狀，然後分成兩份， 每份再分為二，用作餅底及餅面。
注意: 餅底要佔大份，約五份之三; 餅面只佔五份之二 。為方便操作，可以在麵糰上下，都鋪上保鮮膜 。
將較大的麵團 (餅底)， 用擀麵杖擀薄，推成圓形， 面積應該略大於餡餅焗盤。 將餅底小心地放進盤底鋪平，然後用調羹舀入蘋果餡料，輕輕壓平材料。將略小的麵糰 (餅面) 擀薄，最好剛剛與焗盤的面積同樣大，均勻地覆蓋在餡餅盤上。 將底面餅邊捏合，用刀背刮去盤邊多餘的麵粉皮; 記得用刀在餅面上鍘兩刀作出氣口，或用模具在餅中間壓出心形圖案。如果喜歡，可以用少量麵粉，按壓出心形或其他造型，放在餅面作裝飾。 最後，用叉子沿餡餅邊壓上直紋，可以增加美感， 及使餅皮更加粘合。將雞蛋黃打勻， 掃在餅面上。 焗爐預熱至華氏 350°F 度， 焗大約 30 分鐘， 至金黃色便可 。

愛心戚風蛋糕 Chiffon Cake by **Stephen & Teresa Fung G17**

材料:

低筋麵粉 Cake flour 100 克
粟米油 Corn oil 60ml
全脂奶 (3.25% milk) 80 - 82ml
幼糖 Sugar 90 克
大雞蛋六隻 (蛋黃和蛋白要分開)
檸檬 半個 (榨汁)
楓葉糖漿一茶匙
雲呢拿香草油 Vanilla Extract 約十滴

做法:

1. 將粟米油加熱至攝氏 80° C 度。
2. 將熱油加入篩過的麵粉中, 用棒攪成糊狀。
3. 將凍牛奶倒入粉糊中攪勻, 完後要用手摸摸盆底是否還熱, 要等它凍透才可以繼續進行工作, 最快是浸凍水。
4. 將蛋打開, 分別用兩個清潔的盛器, 裝著蛋白和蛋黃。注意: 一點蛋黃也不可以溝在蛋白裏。分蛋後, 將雲尼拿油和楓葉糖漿倒入蛋黃中攪拌, 然後放入粉糊中攪勻; 嘗試用棒提起粉糊, 能夠成一條線慢流即可。
5. 將砂糖分三次加入蛋白中, 最後倒進檸檬汁, 用手提打蛋機攪勻; 攪拌約十五分鐘, 見蛋白凝固有光澤, 用最慢速攪約一分鐘, 停機提起看蛋白是否能挺起成勾狀, 即告完成。
6. 將蛋白和蛋黃輕輕混合攪拌, 成為淺黃色麵糊。
7. 將麵糊倒入八吋的蛋糕模內, 在桌面輕敲, 及用竹籤去除氣泡。
8. 預熱焗爐至攝氏 130° C 度, 焗 1 小時 15 分。
   注意:焗好的蛋糕表面, 通常會有些不規則的裂紋, 想讓它裂得有規律, 可以於焗了大約 20 分鐘之後, 看見蛋糕表面開始脹起, 立即從焗爐取出, 用尖刀在糕面界一個米字, 或用心形餅印, 在糕面印出一個心形, 然後盡快放回焗爐, 繼續焗至完成。
9. 蛋糕焗好, 從焗爐取出, 將糕面向下, 用二個杯子乘起, 吹涼約一小時後, 才可脫模。

開心閣
H appy Corner

今年是爸爸（譚伯）90 歲大壽,非常感謝 G17 的會員給他準備了一個十分高興的生日聚會。

爸爸真的很有福氣，有媽媽相伴 60 載，風雨不改，不離不棄。90 歲的生日有 Alfred 和 Joria 親自接送，17 組的好朋友百忙中抽時間替他慶祝，還要 Pevin, King, Philip 設法私人借出 sound system 讓 17 組的朋友暢所欲言。

我和家人祝願爸媽和融樂會所有朋友身體健康，家宅平安，每天都開開心心，主寵日隆。

Liza Tam (G16)

恭祝壽星譚伯

福如東海

壽比南山

夫婦融樂會敬賀

Congratulations on the wedding of Christina Ng & Felix Hau!

The Holy Matrimony took place on October 1, 2022 at
St. Luke's Catholic Church.

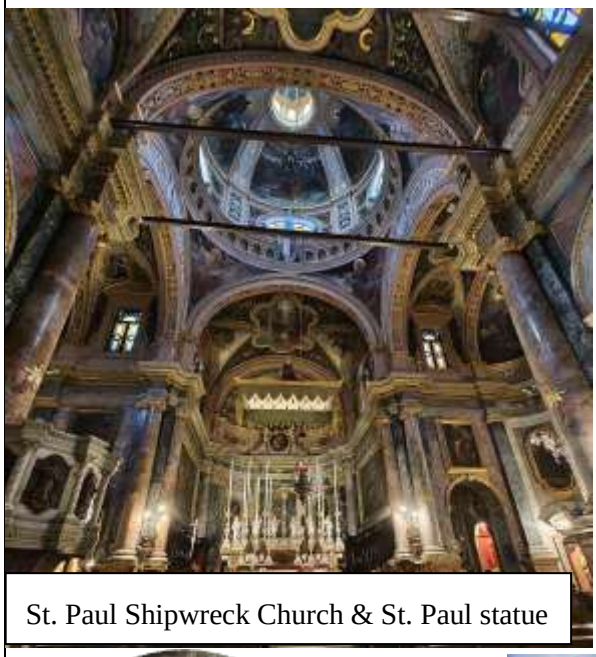
Felix is the son of Rebecca & Claude Hau (G6)

Clockwise from top left:
The Hau family;
the proud parents and
the groom;
the CCMEA family

Happy CORNER

Andrew Wong (G 13) 剛剛去了馬爾他 (Malta) 朝聖。我們敬愛的神父 Fr. Dominic Borg，正是馬爾他人。馬爾他是地中海中部的島國，位居歐亞非交通要塞。 二千多年前，被稱為外邦人宗徒的聖保祿，就曾在這裏沉船遇險。現在天主教被奉為馬爾他國教， 國內到處教堂林立。

The Sanctuary Basilica of the Assumption of Our Lady, or The Mosta Dome, is the third largest in the world.

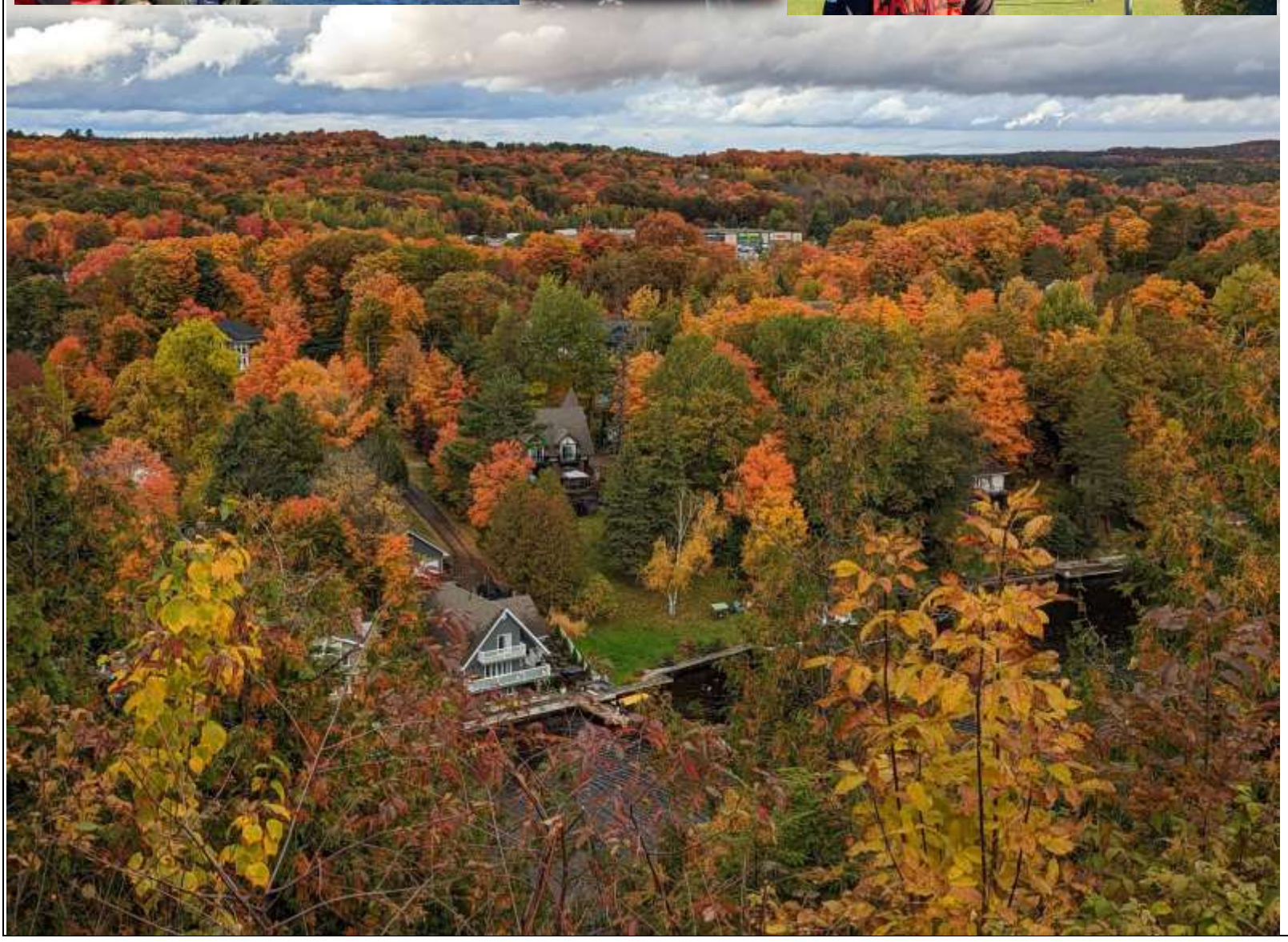


St. Paul Shipwreck Church & St. Paul statue

L-R: Ta' Pinu Basilica; Our Lady of Mount Carmel Church

今年的楓葉特別鮮豔出色, 無論在市內或郊外, 都能看到楓樹的新裝. 很多朋友在賞楓之餘, 拍了靚相給我們登載, 十分感謝: Irene & Peter Lo (G4), Stephen Ho (G6), Alice & Joe Tam (G11), Anda & Thomas Li (G12), Donna Tse & Raymond Ng (G12), Andrew Wong (G13)

Happy CORNER



編後話

藝文篇是「會員通訊」新闢的專欄，歡迎會員投稿，包括散文、詩詞、繪畫、藝術攝影等創作。

稿例:由於篇幅所限，文章不宜超過 500 字。本會編輯有刪改及刊登與否的權利。所有刊登作品，未經授權，請勿翻印轉載。

在 2020 年的情人節晚會，多才多藝的前會長 Ringo Wu(G3),用蔬果製作了幾個生動可愛的動物來裝飾甜品桌。他慷慨地讓我借用這個小狗造型作「融樂廚房」的 logo，十分感謝!

「融樂廚房」CCMEA Recipe 歡迎會員分享自創或者嘗試成功的食譜。

為增加會員的聯繫和正能量，會員通訊特設**「開心閣」**(Happy Corner)，讓大家分享開心事。歡迎會員提供生日、結婚 週年、旅遊、朝聖、子女畢業、結婚、榮升祖父母等資料和相片，開心分享。

所有來稿，請附上本人姓名及組別，電郵至 ccmea.secretary@gmail.com

會員的開心分享如果需要預早通知大家， 請提前一個月寄出相關資料，以安排刊出 。謝謝!

Please submit your articles and Happy News announcement to: ccmea.secretary@gmail.com
Along with your name and group number.

* Please send us the information one month ahead of the event if the Happy News are to be announced **before** the event. Thanks!

免責聲明: 會員寄出照片發表之前，請事先徵求照片中人的同意

Disclaimer: Members should obtain consents from parties involved before sending in their photos.

聽愛，談情，共融樂