

## 本月份彌撒禮儀

### 11月1日 諸聖節

主祭: 李定豪神父  
 輔祭: 陳文潔  
 禮儀員: 朱唯珍  
 讀經員: 羅高雄/馬美玲  
 接待員: 王琳娜  
 讀經: 【讀經一】 默示錄(七:2-4,9-14)  
 【讀經二】 聖若望一書(三:1-3)  
 福音: 聖瑪竇福音(三:1-12)  
 (經文在 116-118 頁\*)  
 點心: 素茗莉

### 11月15日 拜四 聖多明我節

主祭: 林思川神父  
 輔祭: 陳文潔  
 禮儀員: 李虎  
 讀經員: 徐清/唐浩哲  
 接待員: 杜兆明  
 讀經: 【讀經一】 達尼爾先知書(十二:1-3)  
 【讀經二】 希伯來人書(十:11-14,18)  
 福音: 聖瑪爾谷福音(十三:24-32)  
 (經文在 451-453 頁\*)  
 點心: 朱唯珍

### 11月21日 星期六 煉靈彌撒

主祭: 顧光日神父  
 讀經: 【讀經一】 厄和利亞先知書(二:14-17)  
 福音: 聖瑪竇福音(十二:46-50)

## 十月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。  
 奉獻本堂: \$1,082.00  
 奉獻總主教區: \$ 240.00  
 教友捐獻給團體: \$ 50.00  
 團體支出: \$ 60.00  
 團體結餘: \$ 416.00

每月第一主日的第二次奉獻  
 是奉三藩市總主教區進月籌款。



請在十一月一日凌晨往後撥一小時。



本月是煉靈月,教會以追思已亡者的禮儀及彌撒,紀念先人。本堂將有信封給各位教友寫上已亡者的名字,放在本堂的祭台下,奉獻於每台彌撒。

### 煉靈彌撒

11/21星期六下午三時,本團體與本團體聖母身一天主之母一起奉獻這台彌撒,希望在煉獄的靈魂賴天主仁慈,能早日得救。

## 十一月 教會慶節

- 一日 諸聖節
- 二日 追思亡者日
- 九日 祝聖拉特朗大殿紀念日
- 十八日 祝聖伯多祿大殿紀念日
- 廿一日 聖母奉獻日
- 廿二日 基督普世君王節
- 三十日 聖德肋(宗徒)

## 本月份的彌撒時間與活動

- 11/1 星期四 下午 1:30 聖詠團練唱。  
3:00 中文彌撒。彌撒後,點心。同工會。
- 11/6 星期日 晚上 8:00 - 10:00  
查日書信,福音及談聖保祿。
- 11/13 星期日 晚上 8:00 - 10:00 查經。  
查日書信及福音。
- 11/15 星期四 下午 1:30 聖詠團練唱。  
3:00 中文彌撒。
- 11/20 星期日 晚上 8:00 - 10:00 祈禱會。
- 11/21 星期六 下午 3:00 煉靈彌撒。

星期日晚上活動在賴克荃家。

### 將臨期避靜

12/6(星期四)主言會修女 Sister Jeanette 將帶領我們團體作一日避靜。請預留這個主日。



教會鼓勵教友一年最少舉辦  
 和好聖事(告解)一次,請聯絡朱唯珍  
 650-578-8252或告訴當日禮儀員作安排。

我們將推出一個新的專欄“問問答”，請神父為我們解答有關讀經查經時所產生的疑問，協助大家在靈修上更上一层楼。

第一個問題目前由波士頓讀博士的考有歐神父解答。歡迎大家提出困擾各位的問題，我們會一一請神父為大家在本專欄解答。

1. 耶穌說過，你們除非經過我，不能到父那裏去。猶太教只信天主，不信耶穌，他們能進天國嗎？

數年前，有一位意大利記者問當今教宗本篤十六（其時他尚是拉辛格樞機主教，也是著名的神學家）有多少條升天國的道路，當時拉辛格樞機說，有多少個人就有多少條升天國的道路），耶穌天主給予每一個人不同的得救的道路。

在梵蒂岡第二屆大公會議之前(1962-1965),教會內一直有這樣一種觀念，即教會之外無救恩。但是梵二會議之後，教會在聖神的啓迪之下，重新反省和回顧天主的救恩計劃，深知天主對於任何人，民族，宗教，文化和傳統都有他特別的救恩計劃，而且以不同的方法和道路實施出來。猶太人當然也會得救，儘管他們依然排斥耶穌，不相信耶穌是默西亞。

猶太人當初自認是天主特選的民族，擁有天主的特別救恩，而且期待的默西亞是一位偉大威武的君王，帶領他們打敗羅馬帝國的統治，建立自己的國家。他們因此無論如何也不相信和接受他們祖先以及自己夢寐以求和等待的默西亞是一位謙卑，聽命，愛，服從至死，以十字架上的犧牲來救贖人類的救主。因此猶太人就拒絕承認耶穌是默西亞，並且要釘死他。所以耶穌提醒他們說，除非經過耶穌，接受耶穌是默西亞，否則他們不能認識天主是誰。耶穌這句話更是提醒他們改變他們自己傳統的觀念來認識天主的救恩計劃。但是這並不表示他們不能得救。

所以梵二會議以後，教會重申所有人都可以得救，單看他們如何按照自己的信仰和良心去生活。這並非說信仰天主和教會或者領洗就不重要或者不需要，這些都同樣重要，因為我們需要在天主的教會內，在聖神的帶領下，一起分享耶穌先知君王司祭的身份和職位，把天主的愛帶給更多的人。並且在天主教會這個共融的團體成長。



## 談食品營養術語

胡紹菲/營養師

食品廠察迎合現代人重養生的心理，經常在加工的食品包裝盒上附加一些營養術語，標榜其為健康食品，例如低脂、低卡和無糖之類。美國食品藥物管理局為保障消費者的權益，對所標示的營養術語均有明文規定，以下就一些食品術語的定義作一說明。

- Reduced-fat 每份量 (serving size) 比一般少於 25% 或以上的脂肪。
- Low-fat 每份量少於 3 公克的脂肪。
- Fat-free 每份量少於 0.5 公克的脂肪。
- Light 每份量食品或飲料比一般少於 1/3 的熱量 (卡路里) 或 1/2 的脂肪。
- Sugar-free 每份量少低於 0.5 公克的糖份。
- Reduced-calorie 每份量比一般少於 25% 或以上的熱量。
- Trans fat-free 僅意味每份量少低於 0.5 公克 (不一定全無) 的反式脂肪。消費者仍需察閱食品成份表，以確定不見部份氫化油 (partially hydrogenated oil) 的字眼，始算少“零”反式脂肪。

此外，Sugar Alcohols 既不是糖，也不是酒精；主要是由蔬果經氫化過程提煉出的糖醇。每公克含 2.6 卡路里，約是糖的一半，常當成代糖，制作低糖加工食品。

資料來源：“Choose Your Foods”美國營養學會。

## 教宗十月的祈禱意向

### 總意向

願所有人，尤其是在政治界和經濟界負責的人，致力於保護和關懷所有受造物。

### 特別意向

願各宗教的信徒能以身作則並以友愛的對話，見證天主的名號為人類帶來和平。

## H1N1 豬流感

St. Matthew 學校有一宗 H1N1 病例，本堂專議教友們預防它的傳播，在彌撒中不要握手、擁抱等等。請各位遵守規則。



避靜資料，請看附件。

## 彭育申老師帶領的三日避靜

### 講師簡介:

美國加州州立大學心理學學士、美國洛杉磯教區教理師資培育專業證書。

曾是耶穌聖心會修女。

曾任台北總教區教理推廣中心主任，並在輔大神學院教授教理。

目前回應主耶穌的召叫，獻身於中國大陸的牧靈工作。

時間：2009年11月6日(五) 7:30 - 10:00 PM

2009年11月7日(六) 9:30 - 5:00 PM

2009年11月8日(日) 9:30 - 3:00 PM

地點：St. Joseph School, Classroom #7 (43222 Mission Blvd. Fremont)

Dominican Sisters of Mission San Jose (43326 Mission Blvd. Fremont)

報名費用 75 元（含三天講義與午餐），歡迎大家一起來。

報名請洽許錫珍（510-659-9458）或周聰玲（510-979-9578）

名額有限，請儘早報名，以免有向隅之憾。

## 林思川神父將臨期聖經講座

主題：基督徒團體如何共同生活

時間：11/14/09 (Sat) 9 AM - 5 PM

地點：Sisters of Holy Family (159 Washington Blvd., Fremont, CA 94539)

費用：10 元（含午餐與場地，報名時請註明筆素）

報名：請洽 Essen Ching (510-659-4065) [essenc2@yahoo.com](mailto:essenc2@yahoo.com),

請洽高家琳 (408-263-8886) 或請洽 Jennifer Cheng (408-926-5440)

### 當天的時間表

第一講 09:00~10:30

第二講 10:45~12:00

午餐 12:00~13:45

第三講 13:45~15:00

第四講 15:15~16:30

Q & A 16:30~17:00

由於講座當天的場地無法提供停車場，

請大家將車子停在 St. Joseph 教堂前，

再改搭前往 SHF 的接駁車。若天氣狀況良好，

從 St. Joseph 教堂走到講座的場地約

5-10分鐘的路程。謝謝大家的配合。

Parking at : St. Joseph Church

(43222 Mission Blvd. Fremont)

來前請讀格林多前書一到七章

主題：外邦福傳使徒 — 伯多祿或保祿？

時間：11/15/09 (Sun) 9 AM - 12 PM

地點：St. Clare Church Parish Hall (941 Lexington St., Santa Clara, CA 95050)

來前請讀宗徒大事錄第九、十、十一



## 2009 年將臨期避靜報名表

靜默式避靜

主 題: 福傳于華夏(Bring Good News to my people)---  
神 師: 韓清平神父  
時 間: Nov. 20 Friday (Dinner) to Nov. 22 Sunday (Lunch)  
地 點: St. Claire Retreat Center  
2381 Laurel Road, Soquel, CA 95073  
費 用: 單人房 \$ 130  
雙人房 \$ 120 per person

請沿此線撕下交回

### 2009 年將臨期避靜報名表

姓 名: (中文) \_\_\_\_\_  
(英文) \_\_\_\_\_

住 址: \_\_\_\_\_

電 話: \_\_\_\_\_

電 郵 (e-Mail): \_\_\_\_\_

費 用: 單人房 \$ 130 \_\_\_\_\_

雙人房 \$ 120 per person \_\_\_\_\_ 室友: \_\_\_\_\_

(雙人房請註明室友, 如無指定室友, 報名組將為您自由安排)

## 冬季粵語避靜

他們沒有酒了… (若 2:3)

你想體驗在幽美寧靜的環境及聖言啓示的陪同下，感受“活在當下”的奇妙恩典嗎? 誠意邀請你前來參加冬季粵語避靜，讓你心，身，靈的啓迪及承先啓後的動力；引領你踏進更豐盛的人生路!

2010 年 1 月 16 日星期六 上午 9:30 至下午 3:30

每位 \$ 25 (包午餐)

報名手續：請把支票於 1 月 8 日前寄到：

Mercy Center 2300 Adeline Drive, Burlingame, CA 94010-5540 煩請勿寄現金。

聯絡人:請致電(650)340-7464 給 Sr. Janet Chau, 周懿坤修女 or call (650) 340-7454 for VISA/Master Card.

**Janet Chau, RSM** 周懿坤是美國 Sisters of Mercy 修會成員, 靈修導師, 並在芝加哥 Loyola University 獲牧民學碩士學位, 曾於羅馬 Regina Mundi 取神學 學士學位及在 Mercy Center, Burlingame 取靈修導師證書. 她本人 除服務於三藩市 聖依肋斯堂區工作外, 更在本中心, 及其它靜修院和堂區中心為個人及團體主持退省, 靈修輔導及聖言生活分享.



MERCY CENTER

Conferences, Retreat & Spiritual Programs

2300 Adeline Drive Burlingame CA 94010 650.340.7474 650.340.1299 FAX www.mercy-center.org