

教堂地點: St. Matthew Catholic Church
One Notre Dame Ave., San Mateo, CA 94402
中文彌撒: 每月第一主日及第三主日下午三時正
本堂神父: Fr. Anthony McGuire
教堂電話: (650) 344-7622
負責人: 葉臣麟 (650) 357 7102
E-mail: jslip2004@yahoo.com

教友通訊



www.mpccc.com

第 108 期

天主教中半島華人團體

Mid-Peninsula Chinese Catholic Community

3/01/2010

本月份彌撒禮儀

禮儀年丙年

3月7日 四旬期第三主日

主 祭: 張士彬神父
輔 祭: 陳文漢
禮儀員: 李虎
讀經員: 熊南屏/盧雷
接待員: 曹子薇
讀 經: 【讀經一】出谷紀 (三:1-8a,13-15)
【讀經二】格林多人前書 (十:1-6,10-12)
福 音: 聖路加福音(十三:1-9)
(經文在 477-480 頁*)
點 心: 李苗麗

3月21日 四旬期第五主日

主 祭: 張士彬神父
輔 祭: 陳文漢
禮儀員: 余唯珍
讀經員: 葉玫瑰/唐浩哲
接待員: 余唯珍
讀 經: 【讀經一】依撒意亞先知書(四三:16-21)
【讀經二】斐理伯人書(三:8-14)
福 音: 聖若望福音(八:1-11)
(經文在 484-486 頁*)
點 心: 丁媽媽

二月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

奉獻本堂:	\$1,083.00
奉獻總主教區:	\$188.00
教友捐獻給團體:	\$20.00
團體支出:	\$359.00
團體結餘:	\$440.00



代禱:
請為下一任正副會長人選祈禱。
請為鄭淑賢的健康祈禱。

3/21 講座 4:30 pm - 5:30 pm 祖乃義主講

以幻燈片和照片介紹在德國的小城 Oberammergau 自 1934 年至今, 每十年演出一次的耶穌受難露天舞台劇。必然精彩可期, 請勿錯過。



四旬期拜苦路

請大家一起來拜苦路。

時間: 3/27 星期六 下午2:00-3:00

地點: 在本堂小教堂

三月教會慶節

十九日 聖若瑟(聖母淨配)
二五日 預報主降生
二八日 基督苦難主日(聖枝主日)
(聖週四前的主日)
(四旬期在聖週四黃昏前即告結束)

四旬期一日退省

主 題: 耶穌基督— 我們渴望的源頭與動力
服務小組: 歐維禮神父; 黃鳳梧姊妹
時 間: 三月十三日 上午8:30-下午5:00
地 點: St Claire Parish Lower Church
(4:00 - 5:00 聖體降福 彌撒 出靜 歐維禮神父)
請聯絡賴克荃。

和好聖事時間

第一主日,
彌撒前三十分鐘。

小齋

四旬期內每周五守小齋。禁食肉類。十四歲以下、六十歲以上與身體上有病痛的人, 可免守小齋。

本月份的彌撒時間與活動

3/5 星期五晚上 7:30 - 10:00
主日讀經研討, 潘齊家主持。
3/7 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。
3:00 中文彌撒。
彌撒後, 點心。同工會。
3/19 星期五晚上 8:00 - 10:00,
主日讀經分享。
3/21 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。
3:00 中文彌撒。講座。
3/26 星期五晚上 8:00 - 10:00 祈禱會。

星期五晚上活動在賴克荃家。



司鐸年祈禱文

主、基督，聖職的根源，在此特定的司鐸年，請為我們這塊廣大的福傳園地——在我們的國土上，選派更多的保祿，拓展祢的牧場；召喚更多的牧人，找回迷途的群羊，歡聚於祢的羊棧。今生常分享愛的聖餐，來世歡聚天廷，參與羔羊永恆的喜宴。祢和聖父及聖神是唯一天主永生永王。阿們
司鐸主保 維雅納為我等祈。



每月第一主日的第二次奉獻，為三藩市總主教區週年籌募經費。

漫步心靈路 - 粵語電台

AM 1400 逢星期六下午四時

至五時及星期日

晚上八時至九時重播。

天主教電台 AM 1260
(英文) 全日播放。



您有興趣為團體服務嗎？
請聯絡余唯珍 650-578 8252。

華人平信徒福傳

艾立勤神父鑑於台灣天主教徒日益減少的事實，於幾年前，在輔仁大學成立了華人平信徒福傳中心，開始訓練專業的福傳師。他也風塵僕僕的四處宣講「一領一的福傳」，並為全職的福傳師與接受福傳培訓的學生籌募經費。

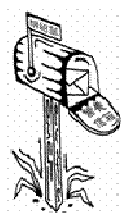
艾神父於二月十二日與本團體見面時，特別教導我們；在「一領一的福傳」中，應該帶領這些準備慕道的人儘早開始祈禱。以藉此讓他們與耶穌和天父建立一種「歸依」的關係。這種祈禱可以是心禱，也可鼓勵他們參加信友禱詞性的簡短祈禱。讓他們向聖神打開心靈，接受聖神的帶領。這是慕道前期的目標——使福傳對象有此歸依的經驗。

專業的福傳師和受福傳師培訓的學生們，放棄對世俗名、利的追求，卻以傳播天國的福音，引領人走永生的道路為己任。他們極需我們為他們的事工與學習祈禱，也需要我們財務上的支持。如果你願意成為提供贊助、祈禱「福傳圈」中的一員，請與李苗麗聯絡。

「活水編譯小組」的第二本書是《五旬節與聖神：復活期讀宗徒大事錄》。這本書正在由光啓社印刷中，胡神父將於3月初空運到 San Jose。《五旬節與聖神》的原作者也是 Raymond E. Brown。與《隨著教會禮儀讀福音》可以算是上下集。

有興趣者，請向我預定。

另外，我將於二月二十八日再多取得十本《隨著教會禮儀讀福音》。如你需要請告訴我。 苗麗



保持健康的體重

胡紹菲

年節剛過，有的人已胖了一圈，面臨減肥的苦惱。對於一些外食族，飲食須如何打理？

每當多吃 3500 卡路里(熱量)而未經由運動消耗掉，身體就會自動增加一磅。因此對食物份量掌控實為減肥的利器。去餐館用餐，要能「看出」供應份量是多少？例如 3-4 盎司(約一疊撲克牌大小)的肉類為一餐的份量；一碗的米飯或麵條看似一個網球大小。並應儘量少喝含糖及酒精飲料，即使是純果汁，一杯(12 盎司)亦含有 10 茶匙的果糖和 180 大卡。

最好在開始進餐時，養成先喝湯或飲水的習慣，再吃些蔬菜則可增添飽足感，有助減少對主食等食物的攝取，藉以防止過多的食量。並儘量少吃含高熱量的油炸食品，且以水果替代甜食。

此外，不妨考慮先點一款較健康的開胃小吃(appetizer)，像是雞肉或鮭魚沙拉，以取代肉排等主菜；同時將多數餐館所供應的超值大份量(為了召攬生意)，先取其一半打包，帶回家用作下一餐。如此既不會增加腸胃額外的負擔，亦能為體重把關。



日光節約時間，於三月十四日凌晨二點開始。(撥前一小時)

教宗三月的祈禱意向

總意向

為能夠本著公正與平等的標準管理世界經濟，充分考慮民眾，特別是最貧困人口的需要祈禱；

福傳意向

為非洲教會成為非洲各地和解與正義的標誌和工具祈禱。