

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: 余唯珍 (650) 578 8252
 E-mail: yuhrvfr@yahoo.com

教友通訊



www.mpccc.com

第 112 期

天主教中區華人團體

Mid-Peninsula Chinese Catholic Community

7/01/2010

本月份彌撒禮儀

禮儀日期

7月4日 星期日第十主日

主祭: 汪日瑋主教
 輔祭: 陳立潔
 禮儀員: 陳瑞林
 讀經員: 秦若莉/虞雷
 送聖血員: 余唯珍/俞真倩
 接待員: 李虎
 讀經: 【讀經一】依撒亞先知書(六六:10-14c)
 【讀經二】迦拉達人書(六:14-18)
 福音: 聖路加福音(十:1-12,17-20)或(十:1-9)
 (經文在每日感恩祭典(全)544-547頁)
 點心: 黃日藍

7月18日 星期日第十六主日

主祭: 汪日瑋主教
 輔祭: 陳立潔
 禮儀員: 李虎
 讀經員: 熊南屏/張雪華
 送聖血員: 王琳娜/俞真倩
 接待員: 曹子薇
 讀經: 【讀經一】創世紀(十八:1-10a)
 【讀經二】哥羅森人書(一:24-28)
 福音: 聖路加福音(十:38-42)
 (經文在每日感恩祭典(全)550-552頁)
 點心: 尤蕊秋

六月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

奉獻本堂:	\$1,024.00
奉獻總主教區:	\$105.00
教友捐獻給團體:	\$68.00
團體支出:	\$70.00**
團體結餘:	\$299.00

** (通訊: \$10. 點心: \$60.)

每月第一主日的第二次奉獻，
 為舊金山總主教區週年籌募經費。



中華殉道諸聖慶日

我實實在在告訴你們：
 一粒麥子如果不落在地裡
 死了，仍只是一粒；如果
 死了，纔結出許多子粒
 來。

(若十二:24)

七月份的彌撒時間與活動

- 7/2 星期日 晚上 7:30 - 10:00
七月三日讀經分享，潘齊家主持。
- 7/4 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
3:00 日午彌撒。彌撒後，點心。
祖乃義—講“中華聖人”。
- 7/9 星期日 晚上 8:00 - 10:00
廿五動神—講“~領~的福傳”
- 7/18 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 日午彌撒。
彌撒後，點心。同工會。
- 7/23 星期日 晚上 7:30 - 10:00
和平祈禱會。
胡國棟神—講“祈禱”。
- 7/30 星期日 晚上 7:30 - 10:00
八月三日讀經分享，潘齊家主持。
星期日晚上活動在蔡元董家。

教會節慶紀念

- 7/3 聖多默使徒慶日
- 7/9 中華殉道諸聖慶日
- 7/13 法蒂瑪聖母第三次顯現紀念日
- 7/16 加爾默羅聖母紀念日
- 7/26 聖雅納及聖瑪利紀念日
- 7/31 聖依納爵·羅耀拉紀念日



中華聖人

汪中璋主教

今年二月，我特地回到北京過陰曆年，想回憶一下童年時代的經歷。一家人都坐在一起包餃子，好熱鬧。忽然想起了郝柱子，我們的中華殉道聖人之一。當年他那非教友的父母，在過年時叫柱子祭神祭祖，他就是不肯，結果就不許他吃餃子。聽起來，好像是件小事，但對北方人來說，過年不同家人一起吃餃子，是件相當嚴重的處罰。柱子，為了信仰，不屈不撓。

十八歲的郝柱子，當拳匪砍斷他的右臂以後他向他們說：“你們儘管砍吧，不妨把我千刀萬剮，可是每一刀、每一塊肉、每一滴血，都告訴你們，我是教友。”1882年聖郝柱子如此，其他中華聖人們，個個都是如此英勇。

七月九日，是普世全球天主教紀念我們中華殉道聖人的日子。其中八十七位是華人，其他三十三位是“客籍”。雖然基督徒是不分彼此的，但我們也要想到一個人去到外國傳教的辛苦。我們在這裡，特別感謝外國來華的傳教士們。

我們紀念聖人們，一方面是祈求他們為我們及中國教會轉求，更是要來鼓勵我們效法他們肯為福音犧牲的精神。

我們每次參與彌撒聖祭，就是紀念耶穌的苦難、聖死與復活。在領聖體之前，神父舉起聖體向我們說，請看天主的羔羊，請看除免世罪者，我們應當想到當時被比拉多鞭打，並帶著茨冠的耶穌，他指著耶穌向大家說，“看這人”。

耶穌為我們受了很多苦難，是因為他愛我們。我們應該懂得如何以愛還愛。

彌撒心動聲 - 粵語音台

AM 1400 逢星期六下午四時至五時多星期
晚上八時至九時廣播。

天主教音台 AM 1260 (英文) 逢：播發。



1. 義人的靈魂在天主手裡，痛苦不能傷害他們。
2. 在愚人看來，他們算是死了，認為他們去世是受了懲罰，
3. 離我們而去，仿佛是歸於泯滅；其實，他們是處於苦難中；
4. 雖然在人看來，他們是受了苦；其實，卻充滿著永生的希望。
5. 他們受了些許的痛苦，卻要蒙受絕大的恩惠，因為天主試驗了他們，發覺他們配作自己的人；
6. 他試驗了他們，好像爐中的黃金；悅納了他們，有如悅納金燔祭。
7. 他們蒙眷顧時，必要閃爍發光，有如禾稈間往來飛馳的火花。
8. 他們要審判萬國，統治萬民，天主要永遠作他們的君王。
9. 倚恃天主的人，必明瞭真理；忠信於天主之愛的人，必與他同住，因為恩澤與仁慈，原歸於他所選拔的人。

(智慧篇 三：1-9)

祈禱意向



- 聖者的母親，請俯聽我們原聖教會所作的祈禱。憑藉祢的恩寵，召請男女信眾，原禱獻出一生，投身侍鐸、封傳及修道生活。求禱引導那些正在分辨聖召的人，領他們邁向聖者、榮主之道。求賜他們勇毅、永不止息的爱，樂善好施的精神。以上所求，是天主耶穌基督之名。阿們。
- 原聖珍妮女士的姊妹王漫萍 Patricia Wong 的靈魂祈禱，求天主賜給她永遠的福樂，並保佑她在世的親人獲得主心平安。
- 請特別原聖玫瑰的傳康祈禱，也原身體上有病痛、心靈上有重擔的弟兄姊妹們祈禱，求主保佑、眷顧，給他們力量 and 身心平安。
- 請原所有專奉同工祈禱，求主保佑、祝福我們在服事中學學習成長，原團體而彼此擔待包容，讓團體日益茁壯。

我們邀請到金顯得神父 為我們介紹《名畫與聖經故事》

講座主題：聖經故事名畫的鑒賞法
聖經故事的詮釋
聖依納爵祈禱方法

主題簡介：耶穌會的創辦人聖依納爵在他的著作「神操」裡教導卓越的默想和默觀方法。他從自己的經驗探索到祈禱聖經故事時想像力的重要性。以哲學的觀點來看，想像力和理解力有密切的相關。我們以想像力來不但能夠默觀到活生生的聖經故事，也可以默想到聖經故事隨處皆有的智慧。從此而言，鑒賞表現聖經故事的名畫是足以幫助我們開發想像力，並發現現代化的聖經詮釋以及信仰生活。

地點：St. Clare Parish Hall

時間：7月31日（星期六）10:00AM -4:00PM

報名費：10元（含午餐）

報名講者：羅高維 650-328-5838

龍侃 510-676-1346

高家琳 408-263-8886



金顯得神父簡歷

1963年 韓國出生

2000年 Master of Philosophy

2004年 進鐸(台灣，新莊)

2005年 Master of Divinity (台灣，新莊)

2009年 Master of Theology + Licentiate of Sacred Theology (Berkeley, U.S.A)

2010年 依納爵靈修研究所副所長(韓國，首爾)

『如果我們因聖神生活，就應隨從聖神的引導而行事。不要貪圖虛榮不要彼此挑撥，互相嫉妒。』

(迦四：25- 26)



美國的修女到中國，
為中國的修女與修士帶避靜，
會種下什麼樣的火種？

朱愉

主言會舊金山的邱淑芬和黃小玲修女，在很偶然的機會，在 Berkeley 受到 Tom Buckley 神父的邀請，在最短時間內，透過聖荷西，佛利蒙，中區華人教會才資助旅費，於五月底在北京，因各兩地，系總數約一百七十位中國修女與數十位修士帶去一個生動活潑，別具生面的避靜活動。

平均年齡三十五歲的中國修女，首先大感吃驚的是兩位來訪修女的年紀，怎麼會是看起來只有二十歲出頭的小修女來帶避靜？經過幾天的相處，中國的修女修士自然而然被淑芬和小玲修女形於外表於外的喜樂所吸引，熱切的想要深入了解他們怎樣讓祈禱融入生活，怎樣在看似或忙碌或疲累或沮喪或平淡的尋常日子中，感到天主的臨在，從而領受源源不斷的活水，繼而能以嚙嚙，引領團體的人走向天主。

具有華人血統的淑芬和小玲修女的中文不是最好，但是她們純淨心靈要表達的意念卻很明確。這次中國行，對淑芬和小玲修女來說，是難得的尋根之旅。兩位修女也看到中國修女與修士們，在客觀條件欠缺下的加倍努力。畢竟水分不足的蘆葦，必需更奮力生長，它結的果實也特別甘甜。

主言會舊金山分會有大約七、八位修女會說中文。希望這是一個好的開始，以後還有更多交流的機會。

七月三十日 聖依納爵·羅耀拉紀念

聖人在一四九一年出生於西班牙的羅耀拉，他曾任王宮內官侍衛，及軍營從戎。後在治療靜養期間，閱讀有關耶穌和聖人的傳記，而徹悟皈依天主；赴巴黎攻讀神學，並召集同志。後於羅馬創立耶穌會，其宗旨是愈顯主榮，完全服從教宗，為教會服務。他從事使徒專業，成效卓著；著書立說、訓練會士，其弟子和會士對教會之革新功不可沒。聖人所著「神操」一書，為靈修輔導和退省神功的經典之作，一五五六年卒於羅馬。

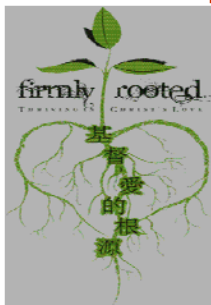
許修女邀請大家來參加
“2010年加州華人天主教生活營”
鼓勵年輕人參加 年齡：17- 40

時間： 勞動節連日九月三日 至九月六日
費用： 學生、沒工作者: \$150 (7/18後 \$175)。
有工作者: \$200 (7/18後 \$225)。

主講人： Fr. Tom Betz O.F.M. Cap.
主題： 基督，愛的根源。
報名日期： 六月一日至八月十九日，請早報名，名額有限。

網上報名： www.cacclc.net

地點： 2201 Laguna St.
Santa Barbara,
CA 93105



生活營座落於風景如畫的 Mission Santa Barbara.

七日教宗祈禱意向

總意向： 願世界各國政府領導人的選舉都能在公正、透明、坦誠，並尊重公民自由決定基礎上進行祈禱。

祈禱意向： 願基督徒積極致力於在各地，特別是大城市裡促進文化，正義，團結與和平作出有效貢獻祈禱。

人的神魂是上主的燈，探照幽暗的一切隱密。

(箴二十: 27)

7月23日 胡歐棋神心講座

胡神心簡介

在輔仁大學神學院教授聖事禮儀，並擔任輔仁大學神學叢書主編的胡歐棋神心，將於七月二十三日晚七點三十分，參加我們一月一次的祈禱會。並以「祈禱」為主題，給我們一個小講座。最近灣區「活水編譯小組」所翻譯出版的：當代神學大師布朗神心的一連串著作，也都是請胡歐棋神心審訂的。



專題講座

七月四日彌撒後，大家熟悉的祖乃義大哥是五〇年代留德高材生，自願奉獻時間給眾人，特來為我們做專題講座，主題是“中華殉道諸聖慶日暨聖十週年”，希望教友勿失良機，踴躍參加！

易被忽略的營養素

胡紹菲



如今養生之道盛行，有人講究生機飲食或茹素。但是民眾的健康情況卻無明顯的改進，罹患慢性疾病也不在少數；如骨質疏松、高血壓、心臟病、高血脂、糖尿病、肥胖症和一些癌症等，通常這和飲食不均衡，導致欠缺一些營養素有關。現將其列舉說明如下：

- 1、鈣質，成人每日需1000至1500毫克(按年齡區分，年長者需要量較高)；多於在乳製品、加鈣豆奶和果汁、綠茶、杏仁和黑芝麻等食物。
- 2、維生素D，日需量約800至1000單位(IU)。維生素D7稱陽光維生素，皮膚經日日光照射而產生。食物中的乳製品、海藻、蘑菇、添加維生素D的豆奶、乾穀片(cereal)及麵包等含量較高。
- 3、Omega-3 脂肪酸，一般成人每日需攝取1000毫克左右；多於在深海魚類、亞麻子(flaxseed)、核桃、雞蛋和蔬菜油中。美國心臟學會建議每星期吃至少2份魚(共6-8盎司)。
- 4、維生素B12，每日需2.4微克，以淨肉、雞蛋、海鮮、乳製品及添加B12的乾穀片及其他食品為主。
- 5、纖維素，每日需21至35公克，一般全穀食品、蔬菜、水果和豆類含量最豐。
- 6、鈣，多於於蔬菜、水果和低脂乳製品。平日多食這類食物，並減少對鈣(鹽)攝取，則有利降低高血壓。

總之，最好的營養素乃源自食物，其次才以服食適量的維他命來補充。