

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 113 期

天主教中區華人團體

Mid-Peninsula Chinese Catholic Community

8/01/2010

本月份彌撒禮儀

禮儀日如下

8月1日 拜五 聖年第十八主日

主祭: 汪日璋主教
 共祭: 金顯陽神父
 輔祭: 陳文灑
 禮儀員: 李虎
 讀經員: 簡源達/陳月娟
 送聖血員: 于琳娜
 接待員: 余唯珍
 讀經: 【讀經一】訓道篇(一:2,二:21-23)
 【讀經二】哥羅森人書(三:1-5,9-11)
 福音: 聖路加福音(十二:13-21)
 (經文在每日感恩祭典(全)555-558頁)
 點心: 劉曉君

8月8日 拜五 聖年第十九主日

主祭: 汪日璋主教
 共祭: 金顯陽神父
 輔祭: 陳文灑
 禮儀員: 陳瑞林
 讀經員: 熊南屏/秦若莉
 送聖血員: 俞真倩
 接待員: 李虎
 讀經: 【讀經一】智慧篇(十八:6-9)
 【讀經二】若伯來人書(十一:1-2,8-19)
 或(十一:1-2,8-12)
 福音: 聖路加福音(十二:32-48)或(十二:35-40)
 (經文在每日感恩祭典(全)558-562頁)

週五 聖年慶
 上午十時正

8月15日 聖母蒙召升天慶

主祭: 汪日璋主教
 輔祭: 陳文灑
 禮儀員: 李虎
 讀經員: 陳月娟/簡源達
 送聖血員: 余唯珍/曹子薇
 接待員: 杜兆明
 讀經: 【讀經一】默示錄(十一:19a,十二:1-6a,10ab)
 【讀經二】格林多人前書(十三:20-27)
 福音: 聖路加福音(一:39-56)
 (經文在每日感恩祭典(全)109-111頁)
 點心: 俞真倩



8月6日 耶穌顯聖慶

福音中有聲音說:
 「這是我的兒子,我
 所喜悅的,你們要聽從
 他!」
 (瑪17:5; 谷9:7; 路9:35)

聖言成了肉體,納
 昏在我們中間;我們見
 了他的光榮,正如同獨
 生子的光榮,滿滿恩寵
 和真理。(若1:14)

我們將我們的耶穌基督的天主性和來臨,首先給你們,並不是依據虛構的荒誕故事,而是因為我們親眼見過他的威榮。他實在昨日接受了尊榮和光榮,在那時曾有這樣的聲音,從顯赫的光榮中發出來,向他說:「這是我的兒子,我所喜悅的。」這來自天上的聲音,是我們同他在那座聖山上的時候,親自聽見的。(伯後1:16-18)

本月份的彌撒時間與活動

- 8/1 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
- 8/8 星期日 上午 10:00 - 11:00
九週年慶中文彌撒。
彌撒後大家一起屏具到附近的野狼角公園同樂。
- 8/13 星期日 晚上 8:00 - 10:00,
中文讀經分享。
- 8/15 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
3:00 中文彌撒。
- 8/27 星期日 晚上 8:00 - 10:00
和平祈禱聚會。
星期日晚上活動在賴克望家。

每月第一主日的第二次奉獻,
 原奉金山總主教區進年籌募經費。



八月十五日 聖母升天節

那時，天上出現了一個大異兆：有一個女人，身披太陽，腳踏月亮，頭戴十二顆星的榮冠。

(默十二：1)

她是所有基督門徒的母親 有聖經作證：「那條龍便對那女人大發忿怒，遂去與她其餘的後裔，即那些遵行天主的誡命，且愛耶穌作證的人交戰。」 (默十二：17)

八月份教宗祈禱意向

- 總意向： 原生業，無家可歸的人們以及處於嚴重困境下的人們得到理解和接納，得到具體的幫助，從而克服困難祈禱。
- 福傳意向： 原教會成爲所有人的“家”，敞開大門隨時接納那些因種族和宗教歧視，飢餓，戰爭而被迫移民異國的人祈禱。

祈禱意向



1. 原我們華人團體的未來走向祈禱，求天主聖神帶領，讓我們學會謙卑等候天主上智的指引，承行祂的旨意：傳揚基督的福音到世界各地。請特別原“2010年加州華人天主教生活營”的順利圓滿祈禱。
2. 原世界青年人祈禱，求天主聖母，我們節嘔的母親幫助他們逃避罪惡和自私，並抵抗暴力、淫穢和毒品的誘惑。求仁慈的聖母媽媽引領青年人歸向天主我們的天主。
3. 請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，求慈悲的天主保佑、看顧，給他們力量 and 身心平安。
4. 原所有離我們而去的靈魂祈禱，求天主賜給他、她們永遠的福樂，並保佑他們在世的親人獲得平安。



八月八日週年慶

朱愉

上午10時至11時，在小堂恭請汪日瑋主教與金顯揚神父主持彌撒。

彌撒後，大家一起屏目前往車程僅十分鐘的野狼車公園 (Coyote Point Recreation Park) 展屏慶祝活動。野狼車公園毗鄰海灣，風景優美，附設免費音樂設施，可漫步欣賞灣景，可騎自行車享受夏日海風，也可玩飛碟，排球，康樂組也將原大家準備熱鬧的團體的活動。供應午餐，每人收費十元，小孩免費。如果您願意準備拿手點心與大家分享，以也很歡迎。

野狼車公園入園費每車收費五元，海邊隨時起風，請注意保暖，加帶防風外套。

八月一日彌撒前後，可向林啓莊，曹子誠，簡原導報名繳費，如需車載服務，請向徐清登記。

特別提醒：主日上午小堂有彌撒，停車不易，請停在教堂對面銀行 (Pacific Western Bank) 的停車場。

信仰講座

邀請曾任台灣仁慈聖母會會長的岳偉利修女來原我們做這個信仰講座。請教友勿失良機，踴躍參加！

- 主題：【基督的團體】
- 時間：八月一日星期日 上午十點至下午二點
- 地點：Staff Lounge of St Matthew 即廚房隔壁的餐廳(吃點心附近)。
- 報名費：10元(含午餐)
- 報名：請洽 羅高雄 650-328-5838

原全部法律總括在這句話中：『愛你的近人如你自己』。但如果你們彼此相咬相吞，你們要小心，免得同歸於盡。(迦5: 14-15)

金顯得神父講座



- 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
- 時間：7月31日(星期六)上午十時至下午四時
- 地點：St. Clare Parish Hall
- 報名：10元(含午餐) 請洽 羅高雄 650-328-5838



我們團體參加抗癌接力 (Relay for Life) 照片。



當我得到絕症時 台灣第一位的樞機主教單國璽

當我得到絕症時 - 單國璽樞機

在二〇〇六年，被檢查罹患了肺腺癌。從醫生告知剩下不到半年的壽命，現在五個半年過去了。好消息是，他的左肺腫瘤不見了，右肺的腫瘤也縮小中。他藉由「生命告別之旅」，全台走透透，向所有的人見證信仰的力量，和笑談生死的豁達。

得知患了肺腺癌絕症之後，心理上很難適應，總覺得心不甘情不願。但在虔誠祈禱之後，心情就平靜下來了。先試著用我的宗教信仰去接納這個絕症，當作我人生旅程中的最後伴侶。我稱它是我的第二位護身天使，天主差遣它陪伴我走完人生最後的一程。我沒有把它當作奪我性命的惡魔，而是把它當作朋友及天主的使者。它每天都在提醒我：「離世的時期已經到了！這場好仗，我已打完；這場賽跑，我已跑到終點，.....正義的榮冠已經我預備妥了！」（弟後四 7-8）。它時時鼓勵鞭策我努力向前衝刺，分秒必爭，努力作些榮主益人的事。

宗教信仰使我的心理很快調適，使許多人認罪的災禍變成了天主的大恩惠與祝福，使許多人認罪的惡魔變成了我的第二位護身天使和旅伴。宗教信仰能化恐懼為勇氣和愛。「愛在生命的轉彎處」，使我不會消沉無奈，反而使我看到人生最後一段旅程中的光明與希望。愛能夠轉變恐懼與痛苦成為勇氣與快樂，正如天主聖奧斯定所說：「在那裏有愛，在那裏就沒有痛苦，即使有痛苦，痛苦也是甘甜的！」這是宗教信仰對患絕症之心理適應最好的詮釋。

有人生經驗者都知道：人生有多少不如意的？有多少無奈？有多少逃避不掉的？生、老、病、死是人生必經的過程，看不見「自古多少英雄漢，南北山頭臥土泥」？我們既然誕生在這個世界上，就應該面對年老、生病以及死亡的挑戰。有人很難接受年老、生病和死亡的事實，因而以自殺解決這些問題。有人每天在恐懼及無奈的繩索纏綁下節節殘喘，有人在病魔及摧命鬼之張牙舞爪的陰影下忍辱偷生。這些人對年老、生病、死亡都看不出任何積極的價值，反之只看到痛苦、絕望與黑暗。但有真正宗教信仰的人士，對上述這些事實卻有另類的看法。

天主教的信仰是以「信望愛」三德活出來的，我的「信德」告訴我：天主是創造宇宙、人類及萬物的天主宰。我相信天主是我的「元始和終末」（默廿二 13），就是我的起源和歸宿。我相信天主給我創造了一個不死不滅的靈魂；藉著基督和聖洗使我成為天主的義子，能分享天主永恆的生命和幸福。

看金文讀上經緯 [聖伯鐸廣場 Blog Archive](#) » [當我得到絕症時 - 單國璽樞機](#)

生生不息地讚美主

讚白 聖恩足日 教聖詠釋義 St. Augustine

(8月28日 聖師紀念日)

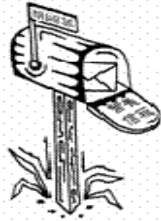
我們今天的默想，應該以讚頌天主為中心，因為我們來生的六個幸福，就在於讚美天主；誰不從現在就加以練習，便不遠來享受來生。所以我們現在讚美天主，可是也懇求天主。我們讚頌表示快樂；我們的懇求表示悲嘆。因為我們還沒有得到所許諾給我們的東西；又因為許諾者是誠實無欺的，我們便在希望中找到喜樂；然而我們尚未擁有，我們在切望中而嘆息。我們最好是恆心不懈的切望著，直到所許諾的幸福來到時為止；直到嘆息消去，而只有讚頌時為止。

因此有兩個時期：一個是現在的時期，是在誘惑和困難中渡過，另一個時期，是將來永享平安和歡樂的時期。同樣，我們也慶祝兩個時期：復活節前和復活節後。復活節前的時期象徵我們現在所受的考驗；復活節後的日子，象徵我們來日所享受的幸福。所以，復活節前，我們慶祝我們生活所體驗到的時期；在復活節後，所慶祝的，則象徵我們尚未擁有的。因此，在第一個時期中，我們要守齋並祈禱；但是在第二個時期中我們解除齋戒，只生活在讚頌之中。這便是我們所唱的「阿肋路亞」的意義。

在我們省領的生活中，可以看到這兩個時期的象徵和說明：主的苦難指示給我們，今生必須勞碌辛苦，到頭來要死去；主的復活和受榮耀，指示給我們，將要獲得新的生命。

弟兄們，現在我們勸告你們要讚美天主。這正是當我們說「阿肋路亞」時、大家所做的。你對別人說：「讚美天主」，他也向你說同樣的話。當大家都作同樣的勸告，大家便實行了那勸告。可是你們要以整個的人讚美天主，就是說：不僅你們的舌和聲音要讚美天主，而且你們的良心，你們的生活，你們的行舉，也都要讚美天主。

現在，當我們聚集在聖堂時，我們讚美天主；當每人回到家裏時，就好像停止讚美天主了。但是假如他不停止著生，便是時常讚美天主。當你違背正義，或違反天主所喜悅的事時，你便停止讚美天主了。因為如果你從來不違背著生，你的舌頭雖然緘默不語，你的生活卻在大聲疾呼，天主也要傾聽你的心聲。正如我們的耳朵聽到我們的聲音；同樣，天主的耳朵也聽到我們的心曲。



鈣與健康

胡紹菲

鈣是人體需要的礦物質之一，其主要功能包括：維持肌肉的正常收縮、調節細胞外液與礦物質的平衡、保持正常的血壓，並有助於減少罹患高血壓和骨質疏鬆症的風險。

缺鈣的現象，常因腎功能不佳、嘔吐下瀉、服食瀉藥或降血壓藥而引起。缺鈣的症狀如四肢無力、食慾變差、噁心和疲倦等。

美國醫藥協會建議成人每日須攝取至少4700毫克(mg)的鈣，但是目前大多數民眾的飲食量明顯不足，只達需求量的1/2而已。多種食物含鈣豐富；如綠豆茶類、蕃茄、黃瓜、茄子、南瓜、乾豆、馬鈴薯、紅蘿蔔、橘子、香蕉、乳製品、瘦肉、魚和堅果類等。以下將一些食物的含鈣量例舉說明：

- 1 杯(相當 8 盎司量杯)熱奶茶 840 毫克
- 1 個中型烤馬鈴薯 800 毫克
- 1 杯熟斑豆(pinto beans) 800 毫克
- 1 杯熟綠花椰菜 460 毫克
- 1 條中型香蕉 450 毫克
- 1 杯草莓 460 毫克
- 1 杯哈密瓜 430 毫克
- 1 個中型蕃茄 290 毫克
- 1 個中型橘子 237 毫克
- 1 盎司杏仁 206 毫克
- 8 盎司優格 490 毫克
- 8 盎司低脂牛奶 366 毫克

(資料來源：美國營養學會)



聖高士鐸紀念日 = 8/14

St. Maximilian Mary Kolbe

聖人在一八九四年生於波蘭，少年時加入方濟會，一九一八年在羅馬晉鐸。聖人一生非常孝愛聖母，曾發起「無原罪聖母者會」，在本國各地廣傳傳揚。聖人曾到日本傳教。返國波蘭後，適逢第二次世界大戰，被關進奧斯維茨集中營，受盡各種痛苦，最後以驚人的愛德，代人受死，奉獻了自己的生命，時在一九四一年八月十四日。

彌撒心動時 - 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 (中文) 逢星期六。

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

七月份教友捐獻給團體: \$40.00
 團體支出: \$60.00
 團體結餘: \$279.00