

## 本月份彌撒禮儀

### 禮儀日

10月3日 拜五期第二十六主日

主祭: 顧光日神  
 輔祭: 陳文潔/杜恩達  
 禮儀員: 李虎  
 讀經員: 馬美玲/余唯珍  
 送聖血員: 俞瀟倩/曹子薇  
 讀經: 【讀經一】哈巴谷先知書(一:2-3,二:2-4)  
 【讀經二】弟茂德後書(一:6-8,13-14)  
 福音: 聖路加福音(十七:5-10)  
 (經文在平日感恩祭典(全)581-583頁)

點心: 賴克荃

10月17日 拜五期第二十七主日

主祭: 李定豪神  
 輔祭: 陳文潔  
 禮儀員: 李虎  
 讀經員: 于琳娜/張雪華  
 送聖血員: 鄧偉忠/余唯珍  
 讀經: 【讀經一】出谷紀(十七:8-13)  
 【讀經二】弟茂德後書(三:14-四:2)  
 福音: 聖路加福音(十八:1-8)  
 (經文在平日感恩祭典(全)585-587頁)

點心: 羅高雄

## 九月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

奉獻本堂:	\$973.00
奉獻總主教區:	\$171.00
獻給退休神戶生活基金:	\$344.00
教友捐獻給團體:	\$25.00
團體支出:	\$60.00
團體結餘:	\$488.00

福傳人人有責,請大家告知大家,

我們團體有慕道班(RCIA)。

今年慕道負責人有余甘麗、余愉、熊南屏。



## 十月十日 玫瑰聖母紀念?



蒙福!充滿恩寵者,  
 天主與你同在!在女人  
 中你是蒙祝福的,你的  
 胎兒也是蒙祝福的。  
 (路:28,42)

## 本月份的彌撒時間與活動

10/1	星期日 晚上 7:30 - 10:00 平日讀經分亨, 潘齊家主持
10/3	星期二 下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 平日彌撒。彌撒後點心。同工會
10/8	星期日 晚上 7:30 - 9:00 甘歐棟神戶神修講座
10/15	星期日 晚上 8:00 - 10:00 平日讀經分亨
10/17	星期二 下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 平日彌撒。彌撒後點心

星期日 晚上活動在賴克荃家

## 神修講座

題目:在尋常生活中找到天主 --- 意識省察  
 時間: 10/8 星期日 晚上 7:30 - 9:00  
 地點: 賴克荃家  
 我們很幸運邀請到甘歐棟神戶, 希望教友勿失良機, 踴躍參加!



## 十月玫瑰聖母月講座

主講人: 祖乃義  
 時間: 10/30 下午 5:30 開始  
 和平祈禱、Potluck、講座。  
 地點: 馬三多家。



本堂精采豐富, 主講『今年6/24 MEDUGORJE 聖母顯現二十九週年。有什麼教友? 新成立了一個, 由四位樞機主教一位總主教的新委員會呢?』歡迎大家參加! (詳情請聯絡馬三多)



### 賴媽媽，生日快樂！

李甘麗

九月第一週的生日彌撒結束後，Cronin Center裡聚集了來參加彌撒的教友們，大家排排坐在預先安置好的椅子上，不像往常一樣，哄擁在排滿點心的桌子前面。有人悄悄地說：有 surprise 嘍！

一會兒，啓莊捧了個點好蠟燭的大蛋糕進來，上面寫著「賴媽媽，八十歲生日快樂！」接著，佩霖也捧著一大盤壽桃進來。有人把賴媽媽請到蛋糕桌前，充芬、啓莊與 Andrew 隨侍兩旁，大家開始大聲的唱生日快樂歌。喜歡熱鬧的賴媽媽，驚喜交加，笑得合不攏嘴。在天主的祝福祈禱下，賴媽媽與所有她愛，也愛她的人，慶祝天主祝福的八十歲生日。

年輕時，吃盡了生活壓力的苦頭。在垂垂老之將至時，又接連承受喪夫、喪子之痛。賴媽媽卻從沒對生命失去過信心和勇氣，更沒有因著這些生活中的磨難，而失去對天主的信賴。她學習聖母將這一切默存於心。

在我們團體的「天主之母」聖母育才團成立時，她是年齡最長的團員。後來，因著傳康的原由，她成爲輔財團員，卻鼓勵小女兒充當代母從身，成爲「中華聖母」區團中的佳話。賴媽媽忠誠侍主，如今，她的兒女、孫輩們，也都因著她的言教和身教，各個服侍不落人後。

說話、動作都爽快迅捷的賴媽媽，常常是聲落人已至。她領導的竹方會，不但爲年長的伯伯、媽媽們提供娛樂，激盪腦力。她更藉此機會福傳，每年團體參加美國癌症協會抗癌接力的募款基金，也爲自此竹方會的奉獻，這是她持續有年的傳統。

親愛仁慈的主，求禱無禱所許諾的：『用好的，連接帶搖，以致外溢的升斗，倒在賴媽媽的懷裡。』

### 2010 嘉年華會 — 感謝的話

馬三多

經過一個忙碌，甚至有些手忙腳亂的週末，我要向大家報告一個好消息，我們的汗水有時流。

上述六天進日這兩天下來，我們一共籌得 7,335 元，平均起來每小時賣了 408 元的熱狗、漢堡包、玉米片、冷飲等，這是自 2005 年我們接手 Snack Shack 之來的最高紀錄。謝謝大家。

這次的“成功”，如果可以這麼說的話，應歸功於每一位的熱心參與，我們就像家人一樣的一起合作。大家都知道，因著受到經濟景氣低瀰的影響，有些家長已付不起私立學校的學費，而不得已將孩子們轉到公立學校讀書，St. Matthew 對這些有困難的家庭將提供一些學費補助。我們這個週末的成績以整體來說或許只是少數，但是如果能讓這些孩子繼續留在天主教學校受教育，應是令人欣慰的事！

我們感謝天主給了我們這個服務他人的機會。







天主教於九月十六日至九月十九日，受邀在德國 Freising 參加第八屆『華人在歐洲—現狀和天主教前景』的座談會，就海外華裔福傳發表意見。有一百多位來自歐洲各國的代表與會，陳日君樞機主教也在受邀者之列，教區還特派負責照顧移民的移民部官員出席。



九月十二日，主言會修女們在舊金山 St. Thomas More 教堂舉辦年度籌款會，馬美玲受邀，穿上代表華裔的服飾，在 Sister Jeanette 與 Sister Evelyn 的伴同下，演唱「甜蜜蜜」與「小城故事」。

聖荷西 (SJCCC) 華人團體將舉辦『福傳讀書祈禱會』  
時間：每隔一週聚會一次，週一晚上 10 時至 12 時  
第一次聚會將在 10/4，下午 12 時 45 至 2 時  
地點在 St. Clare 教堂樓下。



聖荷西 (SJCCC) 將於 10 月開始，由潘齊家弟兄帶領為期一年的讀經班，每日讀 6 頁，每月聚會 2 次。  
對這兩項有興趣者，請聯絡羅高維 (650)328-5838。

聖瑪利亞區李定豪神父粵語成人慕道班 (RCIA) 九月廿二日開班。目的係使居住在附近的非教友、學校家長們能認識天主教信仰，為已領洗而想重新信仰者，時間是每週的週六晚上 9 至 10 時 15 分。地點在 Cronin Center。每次上課，必須攜帶福音聖經，恆常出席。詳情請聯絡李定豪神父 (650)342-3884。

十月	10/1	聖母小德蘭慶：
月節	10/2	護神天使紀念：
份慶	10/7	玫瑰聖母紀念：
教日	10/13	法蘭理聖母及次顯現紀念：
會	10/15	聖母大德蘭 (St. Teresa of Avila) 聖誕慶：
	10/18	聖母心聖：

十月份教宗祈禱意向  
總意向：願天主教會不斷成原在福音光照下充身經驗信仰與理性和諧共存的場所祈禱。  
福傳意向：願世界傳教節成原契機，使人們理解真講基督的任務是教會蒙召眾人類付出的義不容辭的必要服務祈禱。

每月第一日日的第二次奉獻，  
原舊金山總主教區進年籌募經費。

### 健康美味奶昔 DIY

胡紹菲

不論你是否正在節食或想吃得較健康，在炎炎的夏季，一杯低糖又營養的奶昔 (milkshake) 會比汽水來得更滋補。

一般市面出現出售的奶昔，其所含的熱量、脂肪和糖份均甚高。一旦多喝幾杯，而未做運動去消耗這多餘的卡路里時，勢將有增重的隱憂。以下提供一道低卡且製作簡單的草莓奶昔，你不妨試試看。

一、材料：  
1/2 杯低脂 (light) 草莓優格 (yogurt)  
1 杯切片的新鮮 (或冷凍) 草莓或其他水果  
1/2 杯低脂香草冰淇淋或優格  
1 湯匙亞麻籽粉 (Flaxseed 可省略)  
薄荷葉 (mint) 作點綴 (隨意)

二、作法：  
將上述所有材料放進果汁機打均勻即可，倒出杯中，薄荷葉置杯點綴。

小提示：1 杯相當 8 盎司量杯，可酌量加代糖或糖，以增甜度。

營養成份分析：233 卡路里、9.5 克蛋白質、5 克脂肪、40 克碳水化合物、3.2 克纖維素、17 毫克膽固醇、134 毫克鈣質。(取材自 health & cooking Web MD).

## 一：聖母日 終生受洗澤

羅高雄

十五年前（1995），當時的美歐聖荷西華人天主教會預備成立聖母日。當時的本堂顧況中神父邀請我參加。我那時覺得聖荷西教堂的善會已經很多，大家的時間也都有限，而且我當時覺得聖母日可以做的事情，沒參加聖母日也照樣可以做，就婉拒了神父的邀請。後來的兩年來，還是有教會的朋友陸續的邀請我參加聖母日，耐不住朋友的邀請，我心裏想反正有三個月的試驗期，不參加還是可以退出，於1997年1月7日我很勉強地參加了堂區的聖母日。

一轉眼，我已經在聖母日十三個年頭了，我發現我已經慢慢的愛上了聖母日。如今，聖母日已經成為我生活中非常重要的一部份。以前認為堂區的工作沒有聖母日照樣可以做，是一項非常錯誤的看法。很多教堂的工作覺得是輕而易舉，卻邊邊的沒有動作。參加了聖母日以後，每個星期的工作分配達到了SMART的管理原則。第一：工作的目標是明確的（Specific），第二：工作是可衡量的（Measureable），第三：工作是可達到的（Achievable），第四：工作是合理的（Reasonable），第五：工作是有時效性的（Time）。每週我們將很多堂區內的探訪工作分配給每一位聖母日，團員們就都很有效率的去做探訪，探訪的對象包括教友，非教友，新移民，需要照顧的老人與病人。還有慕道者，尤其是行動不方便慕道者，我們會做每週一對一的登門教理分享。行動不便不能到教堂去望彌撒的老人與病人，我們這一羣受過訓練與派遣的送聖體員，也按時的到醫院或是家裏給他們送聖體。對於重病的病人，我們會陪著神父去看他們傳油，祈禱。透過我們的探訪，有的時候有一些外教的病人，在臨終前接受了聖洗聖事，平安的去見天主，讓病人的家屬也感到平安。

聖母日每週聚會一次，聚會的時候，大家一起唸玫瑰經，一起祈禱，然後每人報告上週的工作，接受神父的指導與降福。每週最少出去工作一次，工作時是兩人一組，這樣大家可以互相幫助，支持，互愛。常常在一起工作，也都會感受到聖母的陪伴，更加深了我們的信仰。

我移民美國已經二十年了，我的孩子們也都已經長大成人，漸漸的獨立了。所以我回臺灣的時間與機會也就慢慢的增加了。一回臺灣，我就很自動的尋找那裏有聖母日，說實在的，聖母日已經成為我信仰生活的一部分了。去年，有一次偶然的機會，在天主堂，遇到了劉永淑姐，我問她知不知道那裏有聖母日，她說：“羅高雄：我告訴你吧！遠在天邊，近在眼前，我們堂裏就有一個聖母日！叫作：天主之母堂區，每星期日上午十點聚會，我們都非常歡迎你這位石牌堂的老教友參加。”我聽了以後，真是喜出望外，熱血沸騰。從那時開始，只要我回臺灣，第一件事就是回到天主之母堂區，參加工作。

我很感謝聖母揀選了我參加聖母日。在聖母的陪伴與領導下，我們效法聖母的信德，望德，愛德，謙德與服從，把人們帶到天主的面前，在這同時，也使我們的信仰活出來。“聖化自己，福傳他人”是聖母日的宗旨。“一日聖母日，終生聖母日”；我何其有幸參加了聖母日，那你呢？歡迎你也來看看吧！

