

本月份彌撒禮儀

禮儀年卅年

11月7日 聖多默使徒三十二主日

主祭: 張士林神父
 輔祭: 陳文瀾
 禮儀員: 陳瑞林
 讀經員: 陳月娟/秦若莉
 送聖血員: 俞真儀/王琳娜
 讀經: 【讀經一】瑪加伯下書(七:1-2,9-14)
 【讀經二】德撒洛尼人後書(二:16-三:5)
 福音: 聖路加福音(二十:27-38)
 或(二十:27,34-38)
 (經文在平日感恩祭典(全)592-595頁)

點心: 馬福蓮

11月21日 基督普世君王節

主祭: 汪日璋主教
 輔祭: 陳文瀾
 禮儀員: 李虎
 讀經員: 陳月娟/余唯珍
 送聖血員: 俞真儀/王琳娜
 讀經: 【讀經一】撒慕爾紀下(五:1-3)
 【讀經二】哥羅森人書(一:12-20)
 福音: 聖路加福音(二三:35-43)
 (經文在平日感恩祭典(全)597-599頁)

點心: 王琳娜

耶穌基督普世君王(節日)

11月/21日 青年期最後日「禮儀年卅年結束」

本月份的彌撒時間與活動

11/6	星期六 晚上 7:30 - 10:00 平日讀經分享 潘齊家主持 (5:30 Potluck)
11/7	星期日 下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒 點心 同工會
11/12	星期日 晚上 8:00 - 10:00 平日讀經分享
11/21	星期日 下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒 以上活動在賴克聖家

煉靈月: 跟著按照教會傳統, 教友們都在十一月二日, 或在這幾天內, 前往墓園掃墓, 追思先我們而去的親友, 並為他們的靈魂早日安息而祈禱。

這與中國人的清明節和教會的追思已亡瞻禮意義相近。

其實, 在教會的傳統中, 整個十一月份就叫作「煉靈月」, 顧名思義, 就是為已故的靈魂, 仍在煉獄中接受淨煉的靈魂特別祈禱, 希望藉著諸聖相通功的作用, 幫助煉獄中的靈魂早日升天享永福。



11/1 諸聖節
11/2 追思已亡日

團體將臨期一週避靜

十一月二十七日將有一週避靜, 邀請耆老區神父帶領, 從上午 9:30 開始至下午 3:30,

主題是「春風化雨: 放手, 讓天主帶領。」

費用 \$10 包括午餐, 報名請洽羅高維(650-328-5838)

煉靈彌撒當日下午 4:00 在小教堂。

主祭: 耆老區神父



聖荷西將臨期三週避靜

主題: 向天主屏放(靜默式避靜)

避靜導師: 耆老區神父

時間: 11/19 星期日 下午 6:30 (晚餐) 至

11/21 星期二 中午 12 時 (午餐)

地點: St. Clare's Retreat House

(2381 Laurel Glen Road, Soquel, CA 95073)

建議奉獻金額 (\$130 單人房/\$120 雙人房 per person)

報名請洽: 羅高維 (650-328-5838)



感恩節快樂! 『請眾感謝上主, 因他寬仁, 因他的仁慈永遠長存。』 詠 136: 1



11/7
請禱後
一小時

祈禱意向:

請為杜埃民伯伯
(杜兆明的父親) 歸主懷
祈禱。
請為聖玫瑰祈禱。



甘國棟神父的講座

在尋常日子中遇到天主 ----- 意識省察

朱愉

智利礦災在礦坑坍塌的後17天，偵測器還沒找到深陷在地底2,500英尺的礦工。33位礦工無水，缺糧，黑暗無光，每人每天分配到半匙麵粉，飢餓，孤單，惶恐，隨時籠罩在死亡的陰影下，不知此生是否還有機會見到摯愛的親人。

地面上，救援人員，家屬，媒體，慌亂成一團。開採了一百多年的老礦坑範圍那麼大，坑道多如蜂巢，如果礦工還活著，他們在那裡？

希望與絕望交織，憂心與恐懼盤踞。我們雖然身體從來沒有被困在礦坑中的經驗，但是在我們心中，孤寂，恐懼，害怕，憂煩，傷心，絕望，痛苦的經驗卻一點也不缺。礦工獲救以後表示，他們不是33個人在地底受煎熬，而是34個人，耶穌天主與他們同在。當我們的心靈深陷於憂苦之際，我們多麼渴望我們的天主能在我們身邊安慰，照顧，治癒我們。天主雖然很愛我們，但是誰有把握，在我們需要祂的時候，祂隨時會陪伴在我們身邊？或者說得正確一點，祂從來沒有離棄過我們，而我們卻渾然不覺？

甘國棟神父這些年來，往返於台灣美國，致力於帶領聖依納爵神操。在為期十天的避靜裡，經過讀經，默觀，默想，反復操練，邀請天主進入一個有時我們自己也陌生的或不願碰觸的內在自我，並在那裡與天主相聚。聖依納爵指出：神操是與戰勝自己，整理自己的生活，使人不致有任何不正的心情，而決定自己的生活(神操21)。我們團體於十月八日請甘神父以短短兩個小時的時間簡短的介紹神操的三個步驟(如附)，甘神父邀請我們每天臨睡前，以十五分鐘的時間，反思一日言行業，在神操中，體驗天主的臨在，聆聽，陪伴與治癒。並每天寫下一句神操感言，有系統有意識的覺察天主的臨在。

羅高維與李首麗十月份參加了甘國棟神父的十日神操避靜，並將於十二月四日在佛利蒙分享她們的收穫，敬請期待。

附：聖依納爵神操的意識省察五步驟

- 1. 感謝天主
- 2. 求天主光照我
- 3. 祈求聖神帶領
- 4. 回應天主
- 5. 天主與我同行



每月第一主日的第二次奉獻，原舊金山總主教區進年籌募經費。



談：易混淆的食品術語

胡紹菲

欲吃出健康 and 保持適中的體重，首須掌握進食的本質和份量。平日在超市購物時參閱食品標籤，有時會見到一些似是而非的營養標示，實因一字之差，其涵義大不相同。為避免消費者產生混淆與困惑，以下分述例舉說明：

Serving Size:

註明一份量食物的單位，常見於食品標籤。標明一份量的諸如：8盎司的牛(豆)奶、6盎司果汁、半杯切碎的水果、一個中型(約棒球大)的水果、一片麵包、一盎司的燕類、一茶匙茶油或牛油等。

Portion Size:

標明你一次吃多少的份量，有時會大於或小於上述的一份量。讀者可參閱我的金字塔食物網站：

www.mypyramid.gov，尋找最適合個人進食份量的飲食指南。

Sugar Free:

無糖。按美國食品藥物管理局的規定；只要一份量食品所含的糖份低於0.5毫克(mg)，即可以“無糖”標示。

No Added Sugar:

不添加糖。意謂在製作或加工食品過程中，不曾添加糖份或其他含糖的物質在內。

Food Allergies:

食物過敏。原於身體免疫系統對食物所含的蛋白質起反應，其不適的症狀會即刻出現；有輕微和嚴重之分，甚至危及生命。目前統計出160多種的過敏原，最常見的8項分別是：雞蛋、牛奶、花生、堅果(nuts)、魚類、帶殼海產類(shellfish)、黃豆(soy)和小麥(wheat)。

Food Intolerance:

食物不耐受。其症狀不似食物過敏嚴重，它因體內無法消化食物的某種成份所導致；如乳糖(lactose)、味精(monosodium glutamate)、亞硫酸鹽(sulfites)和防腐劑(preservative)等。

民眾選購食品，除要參閱食品標籤外，亦須詳察食品成份表(Ingredients)，藉以避免病從口入的風險。

(資料來源：美國營養學會)

十月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

奉獻本堂：	\$1326.00
奉獻總主教區：	\$99.00
教友捐獻給團體：	\$88.00
團體支出：	\$75.50
團體結餘：	\$500.50