

本月份彌撒禮儀

禮儀日期

3月6日 拜五期第九主日

主祭: 張士林神父
 輔祭: 陳文灑
 禮儀員: 陳瑞林
 讀經員: 馬美玲 / 張雪華
 送聖血員: 俞真儀 / 李珍妮
 讀經: 【讀經一】申命紀 (十一:18,26-28,32)
 【讀經二】羅馬人書 (三:21-25,28)
 福音: 聖瑪竇福音 (七:21-27)
 (經文在三月 感恩祭典 (全) 261-263頁)
 點心: 徐清

3月20日 拜五期第二主日

主祭: 汪日璋神父
 輔祭: 陳文灑
 禮儀員: 曹子薇
 讀經員: 朱唯珍 / 盧雷
 送聖血員: 俞真儀 / 于琳娜
 讀經: 【讀經一】創世紀 (十二:1-4a)
 【讀經二】弟茂德後書 (~:8b-10)
 福音: 聖瑪竇福音 (十七:1-9)
 (經文在三月 感恩祭典 (全) 187-189頁)
 點心: 鄧天佑

本月份的彌撒時間與活動

3/6 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱
 3:00 日午彌撒 點心 同工會
 3/11 星期日 晚上 8:00 - 10:00 主日讀經分享
 3/20 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱
 3:00 日午彌撒 點心後 祖乃義大哥講座
 3/25 星期日 晚上 8:00 - 10:00 主日讀經導讀
 星期日 晚上 活動在賴亮全家

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

二月份報章	奉獻本堂:	\$1161.00
	奉獻總日教區:	\$135.00
	教友捐獻給團體:	\$1145.00
	團體支出:	\$551.00
	團體結餘:	\$684.00
(花圈: \$450/信封: \$11)		



三月七日 聖灰禮儀 Ash Wednesday

聖灰禮儀是四旬期的開始，這個日子是根據復活節的日期前四十天 (不計算主日)，因此每年日期都不同。最早可以是二月四日，最遲是三月十日。今年是三月七日，明年是二月二十二日。

當入聖道禮儀後，會舉行塗灰禮。聖灰取自前一年聖枝日祝聖過的棕櫚枝燒成灰，主祭念祝福經文，在灰上灑聖水；然後主祭分別在所有前來的人頭上分別擦聖灰，即用拇指蘸聖灰在領受者額上劃一個十字，同時念：“人哪，你要記住，你原來是灰土，將來也要歸於灰土。” (出 3:19)

【只有在灰土內，人才重新完全找到自己，並發現自己存在的最後意義。

以聖灰禮儀開啟的封齋期邀請人悔改皈依，「聖門為眾人敞開著，誰知道自己被罪過所壓迫，也承認自己毫無功德可言，就請進聖門吧！誰覺得自己虛無得像灰土，就請進聖門吧！虛弱、缺乏信心的人請從基督的心中汲取新的活力吧！」

「封齋刻苦不僅是遵守外在的規矩和禮節，更是內心渴望更新的有力標記；封齋刻苦要求人放棄合理的物質享受，為使內心獲得更多的自由，更容易聆聽天主的聖訓，也更能夠慷慨地幫助有需要的人。」

《摘自：教宗若望保祿二世在 2000 年 3 月 8 日星期三聖灰禮儀日講解有關聖灰禮和四旬期的意義。》

聖教會節慶日

3月19日 聖若瑟節
 3月25日 天使報喜 (預報救主降生節)



和好聖事 (告解)

讓我們學習說:「天主所有的作業都是美善的。」和好聖事是信徒藉此不斷皈依和懺悔，以獲得天主的寬恕和恩寵。請細讀 [路 15:1-32]



懷念葉玫瑰姊妹

余愉

葉玫瑰女士，經歷了抗爭過程，於二零一一年二月廿日安息主懷，享壽七十歲。

玫瑰祖籍廣東，出生於越南海防市，是家中十個兄弟姐妹的次女。她於越南淪陷前到台灣升學，於一七七七年畢業於政治大學會計系，隨即移民美國，一七八一年與高聲揚先生結婚，一七八四年他們心愛的女兒家麗誕生。玫瑰聲揚對女兒呵護有加，家麗不負所望，在柏克萊取得博士學位。

玫瑰在 County of San Mateo 任會計達二十二年，吃苦耐勞，任勞任怨。玫瑰生性外向達觀，妙語如珠，有她在就絕無冷場。受到母親的熏陶，玫瑰是非常虔誠的天主教教徒，她對天主的信德在搖籃最張狂的時候，更顯露無遺。

玫瑰的追思彌撒於二月廿日十時在 St. Matthew 大堂舉行，計有親友、教友兩百多人參加，由吳國基指揮中島、費利蒙聖歌團聯合獻唱多首玫瑰生前最喜歡的聖歌，以及聖尚祜的高唱團體獻唱，給玫瑰送行，隨後引發百餘人安葬。

汪中璋主教

人因信有靈，所以堪稱萬物之靈。但人因信有肉體，所以會犯罪。

葉玫瑰姊妹，克守己份，是一位忠誠的天主教教徒。她卸下了人世的重擔，回到天主的懷抱。她在天主可以為我們祈禱，為我們向天主轉求，不再受時空的限制，她有更大的力量。我們將來也會與她在天主堂再相聚。

敬維禮神父

過年的時候，我到玫瑰家拜年，她自己出來給我開門。像往常一樣，她一見到我，就先辦台解，然後領聖體聖血，傅油。平常則由她的女兒家麗每天給她送聖體。那天，她跟我分享很多她生命中的奇蹟，當然最大的奇蹟，是天主給她最好的禮物——家麗。其實我們每個人的生命中，都充滿了天主的奇蹟，但不是每個人都像玫瑰一樣有眼能看到。

玫瑰非常謙遜地說，她愛的不夠，她希望天主能給她無限愛的能力；而她最終最大的希望是跟天主在一起。

玫瑰受痛苦的時候，也正是天主光明照耀的時候。我們感謝天主的安排，也許我們現在還不能完全明白為什麼。玫瑰現在所看到的，我們不能想像於萬一。我們在她靈前的祈禱是最美麗的花朵，而玫瑰以生命為天主所做信德與望德的見證，是天主給我們最好的禮物。

高家麗

我這一生得到最好的讚美，來自我媽媽的「」。那時，我還只是個初中生。我媽媽的「」叫我“小玫瑰”，我不知道是因為我生得像媽媽，還是我做得像媽媽，但不管是前者還是後者，都令我開心不已。

在媽媽走後這短短幾年裡，我夢到媽媽無數次。媽媽一直告訴我，她現在在天堂，跟天主、耶穌、和聖母瑪利亞在一起，她很好。我相信媽媽現在正在唱歌、跳舞，很安詳的看著我們。

媽媽在病中，曾兩度到紐約看望正在擔任實習醫生的我。一次，我們在一家中餐館吃飯，媽媽手運鏟中的紙條寫的是“開朗的心情，是最好的藥”，病中，除了心情好之外，天主的愛是媽媽的良藥。

媽媽留給我們耶穌始終留給門徒們彼此相愛的命令。(若 15:12)你們該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。

李首麗

二月廿日，我們在粵華家剛剛聽完從台灣過境的修女精彩的聖經故事，我的手機響了，是聖尚祜的敬神「，他說他正在醫院給玫瑰行終傅禮。

我們一行人「接「接跑到醫院，跑錯了病房，跑進了一間空房，充滿了新生兒喜悅的氣氛，我們再趕到玫瑰的房間，她雖然虛弱，但很高興能見到我們每一個人。我跟她說，放心的跟聖母媽媽「吧，她會看顧你的。玫瑰眼角緩緩流下眼淚。我們在醫院一直陪到晚上七點，當晚十點，玫瑰回歸家。

我有很清楚的感覺，玫瑰當時是在經歷一種陣痛，經過這個過程，她正如我們跑錯房間的那個新生兒，已經獲得新生命，現在依傍在天主的身邊。

胡紹菲

玫瑰雖已安息主懷，然其音容笑貌仍常存腦際，十分不捨.....讓我們繼續為她及家人祈禱。

王琳琳

在二月廿日跟玫瑰道別時，感謝她認真作彌撒的認真準備，給我們立了典範。猶清晰記得她答應參與後，每一次都花上一個月的時間反覆練習，務求咬字清晰，還要念出感情，念出精髓。當我為彌撒認真準備時，就督促自己效法玫瑰的態。度。

馬佩霖

我和玫瑰都在 County of San Mateo 做會計，雖然在不同的部門，但中國人就那幾個，所以也互相認識。

有一次，她很興奮地打電話到我桌上，告訴我馮福意打電話給她，說成立了中區華人天主教會，邀我一起參加。半年後，高雄在中區成立聖母軍支團，我從此找到了一個我最有歸屬感的團體。

玫瑰很樂於跟大家分享天主在她身上所彰顯的奇蹟，別人講起奇蹟都不免覺得不可思議，只有她，特會搞笑，當一屋子的人都笑翻的時候，她入記起她的使命，一定不忘加一句“感謝天主，沒有天主，這事是不可能成就的。”

楊珣玲

玫瑰是我的小姑，也是我最好的朋友。

玫瑰善解人意，熱情如火，她講話生動幽默，喜歡唱歌，喜歡跳舞。我先於一九九二年突然心臟病過世後，玫瑰一直在我身邊分憂解愁。二零零一年，我動手術，玫瑰請假熬雞湯送到醫院，替我拿點滴、拿尿管幫我復健。玫瑰生命所散發出的光和熱，不會因為她在世生命的止息而停止，我們懷念你。

馬仁哲

玫瑰是我們MPCCC聖歌團非常熱心的團員。她喜歡用歌頌頌揚天主。猶清楚記得，她雖已經感覺很不舒服了，仍然掙扎準時參加每次聖歌團練習及表敬望彌撒的情景。如今，她已回歸天鄉。在她的追思彌撒中，我們也以她平日最喜歡的歌聲，獻上我們對她的感念。

秦杏莉 陳瑞彬

我們看到了

玫瑰，對信仰的堅信

玫瑰，對生命的熱愛

玫瑰，對痛苦的堅忍

玫瑰，一路好走 天主與妳同行

熊偉昇

玫瑰在世時活出了基督徒生命的榜樣，聲揚大哥和家僱日後的人生路程必定如玫瑰所期望的“潤開期”，天主的恩寵時時同在。

簡志達

雖然與玫瑰交往不多，但她給我的印象頗深，尤其她對天主的敬仰信賴、對疼痛的堅強樂觀、待人的真誠熱情，都是我學習的榜樣。

余愉

合唱團的“女低音”，有一陣就只有玫瑰和我兩人。歌本可能是因為低音不像主旋律那樣悅耳，也許因為低音不好練入容易走音，唱女低音的人越來越少，最後只剩我們兩個難姐難妹。但每次不管我到得多早，玫瑰都好像要我放心一樣，早已安坐在那裡。而她卻是在住得最遠的一個。

玫瑰的歌本，看到就令人感動。每一首歌，她都認真逐句保護膜套好，不管以前有沒有唱過，她都認真練過才到教堂。後來更顯神通把歌本只顧在耳上枯等的天主高聲揚揚勸進合唱團，成為女低音的大將。常常玫瑰唱完了自己的聲部，就幫聲揚唱，可以想像他們兩人在家恭恭敬敬天主唱婦隨和樂的模樣。

我和玫瑰雖然認真練唱，但常常真正到彌撒時，卻以大失水準，完全抓不到音，唱成介於女高音和女低音之間自創的另一部。彌撒後，我們相視苦笑，吐吐舌頭，互相拍拍肩膀鼓勵對方，下次再來。

這一件小事，顯露了玫瑰的個性。她行事認真執著，全力以赴，但如果結果未如預期，她也坦然接受。就像她生病這回事，後期她連歌本都拿不動了，也已經發不出聲音了，但她仍然堅持拿著單張的歌譜，從頭靜坐陪伴到底，從不訴苦，沒有人知道，她早已舉步艱難。

她還常常生動地講笑話給我們聽，“走不動、吃不下、睡不著，還要跟腹水打架”讓人家有一種錯覺，是不是她的痛跟別人的不一樣，為什麼在她身上一點也看不到對痛苦的焦慮不安，或是對生命無常的唏噓，或是對造物主信德的動搖？我不能忘記，她的眼睛越過架在鼻梁上的老花眼鏡，堅定的說：“天主給的都是最好的！”時的那種喜悅與淡定。

當我們為玫瑰的殯葬彌撒練習玫瑰生前最喜歡的歌 Be Not Afraid 時，我們彷彿明白了玫瑰的叮嚀來自何處。
 “別害怕，我哥哥都走在你前面，來，跟隨我，你將得到安息”。玫瑰篤信無論前程多麼艱險，慈愛的天主都先一步走在她前面，她只要緊緊相隨，無憂無懼。走在我們前面的玫瑰，也成了我們最好的榜樣。玫瑰以她對天主謙卑的愛德與信德，為我們照亮了通往天國的路。


這次玫瑰的葬禮，無論是進行的殯禮，進行的殯葬彌撒，和在滄海大陣中，在百餘歲的安葬，中區和聖利家內的兄弟姐妹都全程參與。中區的兄弟姐妹並以團體的名義合定了四百五十元的大花圈陪伴玫瑰在人世的最後一程。感謝大家給玫瑰的送行，與帶給聲揚與家麗的慰藉。



感謝:

在彌撒中新試用的投影機，蒙受好評。同工會決議要投資以團體名義購買一台新的小電腦供操作投影機。
 同工杜兆明馮美玲夫婦在第一時間即承諾捐款五百元給團體，供購買電腦及邊邊設備費用，並於二十日將款項交給會計余區珍和副會計琳娜，特此徵信，也特別謝謝杜兆明馮美玲夫婦對團體的熱心奉獻。另熱心教友邱雲（陳媽媽）特別在新年期間捐了一個紅包給我們的團體，在此一併致謝。

如具別人打你的右頰...



余愉

聖瑪竇福音第二章三十八至四十八節，講述耶穌對門徒們說：“...如果有人打你的右頰，你把右頰轉給他...”耶穌的這句話，可能是非教徒們辨識耶穌旗幟最鮮明的一句話。不只是非教徒，就連教徒們也忙着討論：“我們難道是傻瓜嗎？給人打了右臉，不還手就不錯了，還奉上了左臉？”

汪中璋主教在二月二十日常年期第七日彌撒中講道，為我們點明了一件很有趣的事。汪主教問：“人家出手打你，要打你的右頰容易嗎？”是啊！面對面的耳光，一定是打在對方的左臉上，除非是左撇子。那福音裡這句話是什麼意思呢？汪主教解釋：“右手打出來，要打到對方的右頰，你必須是左可以手背打，而以手背打人，就是極盡侮辱的意思。在今天的福音中，耶穌教導我們人性中最困難的一課 - 要愛你的仇人，不要抵抗惡人，並且要為迫害你們的人祈禱。”因為你的打擊，勢必引發另一輪的恩怨情仇，永無寧日，就算是受到侮辱，都不要思報復，才是根本解決衝突之道。

讀得那煩瑣的經文，原來還有這樣有趣的密碼未解。而且發現，我們查了那條人的經，還是免不了在字面上打轉。

話新年願望

胡紹菲

減肥與健康是很多人新年的願望，但有願望無計劃，心願仍難以實現。根據發表在今年一月份美國營養學會雜誌的研究報導，日常攝取健康的飲食，有助延年益壽，並能提高生活品質。這項令人鼓舞的研究，証實了平日多進食健康的食物；包括適量的全穀、蔬菜、水果、低脂乳製品、魚類、家禽和豆類，少食肉類、油炸物、甜食、含糖及酒精飲料，和健康有密切的關係。

其它尚發現，常吃健康食物，血液中有較多的維生素C、維生素E、胡蘿蔔素這些抗氧化物，具有防止細胞老化的功效；也含較多的維生素B12和葉酸，用來化解高半胱氨酸(homocysteine)，可減少罹患老人失憶、中風、中風和心血管疼痛等風險。

一旦吃得健康，再配合規律的體能活動，就能達到逐漸瘦身的效果。以下提出健康的飲食模式供參考：

定時一日三餐或少食多餐，不要省略餐數。

每餐包括一些含蛋白質的食物，例如雞蛋、低脂乳製品、魚類、家禽、豆類和堅果。

減少脂肪含量，尤其是動物脂肪和反式脂肪。

午餐和晚餐所攝取的蔬菜量宜是蛋白質和澱粉含量的一倍。

此外，每天從事至少30分鐘的體能活動，新年願望成真將指日可待。