

本月份彌撒禮儀

禮儀日期

4月3日 耶穌復活節

主祭: 孫副總主教
 輔祭: 陳文漢
 禮儀員: 曹子薇
 讀經員: 王琳娜/陸俊
 送聖血員: 鄧偉忠/朱唯珍
 讀經: 【讀經一】撒慕爾紀上(十六:1b,6-7,10-13a)
 【讀經二】厄弗所人書(五:8-14)
 福音: 聖若望福音(九:1-41)或(九:1,6-9,13-17,34-38)
 (經文在每日感恩祭典(全)193-199頁)
 點心: 丁媽媽

4月17日 聖枝節

主祭: 汪日璋主教
 輔祭: 陳文漢
 禮儀員: 陳瑞林
 讀經員: 朱唯珍/馬美玲
 送聖血員: 鄧偉忠/王琳娜
 讀經: 【讀經一】依撒意亞先知書(四十:4-7)
 【讀經二】斐理伯人書(二:6-1)
 福音: 聖瑪竇福音(二十六:14,二十六:66)或(二十六:11-54)
 (經文在每日感恩祭典(全)(96)-(119)頁)
 點心: 陳瑞慶



4月10日 耶穌復活節

主祭: 馬爾定神甫
 輔祭: 朱任遠/朱互誠
 禮儀員: 曹子薇
 讀經員: 陳月娟/簡潔蓮
 送聖血員: 王琳娜/葉珍妮
 讀經: 【讀經一】厄則克耳先知書(三十七:12-14)
 【讀經二】羅馬人書(八:8-11)
 福音: 聖若望福音(十一:1-45)
 或(十一:3-7,17,20-27,33b-45)
 (經文在每日感恩祭典(全)199-204頁)

彌撒時間: 下午 4:15

孫副總主教蒞臨灣區

孫副總主教自臺北來訪期間，除了在4月3日與我們舉行每日感恩祭以外，並特別安排於4月8日(星期日)晚上再和我們相聚，除了談談我們的信仰和福傳外，也請大家提問。歡迎踴躍參加！

4/3 2:00 pm 聽告解
 3:00 pm 彌撒
 4/8 講座: 7:30 pm 至 9:00 pm
 地點: 賴克筌家

婚配聖事

我們的慕道者陳俐蓉姊妹和Mr. Gustavo Villarreal 將舉行婚配聖事，請大家一起來參加婚禮，給與他們最誠摯的祝福，祝他們在天主的聖體內，共同成長，互享神恩。

婚禮彌撒主祭: 李定豪神甫
 時間: 4月16日(星期六)下午1時
 地點: St. Matthew Catholic Church (小教堂)



本月份的彌撒時間與活動

4/3 星期四 下午 1:30 聖詠團練唱
 星期五 下午 2:00 和好聖事(告解)
 3:00 中文彌撒 候洗者第二次考核禮
 選新正副會長 點心 同工會
 4/8 星期日 晚上 7:30 - 9:00 孫副總主教講座
 4/10 星期四 避靜 上午 10時 - 下午 5時
 中文彌撒 4:15pm 候洗者第三次考核禮
 4/17 星期四 下午 1:30 聖詠團練唱
 3:00 中文彌撒 點心
 4/22 星期日 晚上 8:00 - 10:00 每日讀經導讀
 星期日 晚上 活動在賴克筌家

馬神定神介紹

馬神定神 (Fr. Martin Abrego) 是阿根廷人。讀高中時就每天進堂參與彌撒。後加入道生會的修道院(Instituto Del Verbo Encarnado)。於 1992 年 10 月 11 日晉升司鐸。

1993 年，台灣總主教邀請馬神定神到台中教區協助牧靈工作，在台中縣大里、太平和豐原等地服務多年，也曾協助過現今大里鄉「耶穌堂」(耶穌人堂)的建堂工作。在台灣期間能和教友溝通，勤學國、台語，深受當地教友們的尊敬和愛戴。馬神定神曾參與台灣天主教會獄務等工作。

2002 年，馬神定神到歐洲在德國進修及在羅馬宗座聖經學院研究聖經學，並前往耶路撒冷希伯來大學深造，以極優異成績畢業，獲得講授聖經學的證書。

2008 年，馬神定神被邀請到加州灣區聖荷西教區工作。他有語言上的恩寵，精通七、八國語言。曾在台灣和北京進修中國話，也精通希臘文和希伯來文等多種語言。目前是灣區可以用國語做彌撒的少數神職人員之一。現任職 Sunnyvale 的 St. Martin Catholic Church。

馬神定神喜愛音樂，也是一位言他好手。他為人風趣，笑容洋溢，誠懇謙和，與他交談是一件十分輕鬆愉快的事。更妙的是他有時突然冒出一兩句台語的搞笑形容語，令人來不及接招，在捧腹大笑的同時你會感受到基督精神的生活化。

漫遊心路 - 粵語電台

AM 1400 逢星期一至五 九時至十時及星期六、日 八時至九時廣播。
天主教電台 AM 1260 (副台) 全日播放。

每月第一日的第二次奉獻，奉獻金山總主教區連年籌募經費。

馬神定神 - 避靜



我們很榮幸能邀請到馬神定神我們講馬神定神避靜，默想主題是「耶穌的死亡與復活」，這將是一個很好的機會讓我們準備耶穌復活之日，望勿錯過。

日期：四月十日(星期五)
時間：上午 10 時至下午 5 時(彌撒時間 4:15pm)
地點：St. Matthew Parish Office Cronin Center
報名：請洽羅高雄 (650 328-5838)
報名費：10元(含午餐)

天主如此地愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不至喪亡，反得永生。(若 3:16)

請為世界的依祈禱

最仁慈的父親，求禱讓那些一次再一次聽了而不明白的人，這一次能聽到禱的聲音和明白到，禱是聖靈中最聖的恩賜。

求禱把那些見而不明的人們的眼睛打開，讓他們這一次親眼看到禱的聖容和禱的光榮。

求禱把禱的右手放在他們的心上，好使他們的心打開，而且明瞭到禱是忠恕不悔的。

我為這些意向懇求禱，公義的父親，好使所有的國家透過禱親愛的聖子耶穌基督的聖像都悔改和得到治療。阿們。

『天主！我來為奉行你的旨意。但不願隨我的意願，惟照你的意願成就罷！』

(希 10 : 7 ; 路 22 : 42)

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

三月
財
務
報
告

奉獻本堂：	\$988.00
奉獻總主教區：	\$146.00
教友捐獻給團體：	\$20.00
團體支出：	\$635.00
團體結餘：	\$49.00

(電腦：\$545/點心：\$90)

復活節前夕彌撒 V 門聖司

慕道者(候洗者)將於復活節前夕四月二十三日聖週六晚上，在 St Matthew 大教堂領洗。
請大家經驗和耶穌一同死亡，再一同復活的喜樂！
希望教友前來參加這聖典，歡迎新教友加入團體。



問與答

是否可經網絡，為天主教救濟基金會捐款？

答案是有一些，一個備受重視和管理的是天主教救濟服務。其網站是：<http://www.crs.org/japan/>
請點擊"Donate"

有關天主教救濟服務

美國天主教救濟服務於1943年設立天主教救濟服務，為第二次世界大戰的歐洲幸存者提供服務。

迄今，我們已擴大規模超出了十萬人，共100多個國家，分佈於全球五大洲。

欲知更多資料，可諮詢下列網站：

<http://www.catholiccharitiesusa.org/NetCommunity/Page.aspx?pid=2331>



食物與營養 Q&A

胡紹菲

Q. 何謂DASH 飲食？聽朋友說有利降血壓。DASH 是 Dietary Approaches to Stop Hypertension 的縮寫；強調多攝取水果、蔬菜、全穀類、低脂牛奶和乳製品的飲食模式。

因其含豐富的鈣質、鎂和纖維質，這些營養素都有助降血壓。不僅如此，DASH 食療法亦可降低壞膽固醇，減低罹患心血管疾病的機率。

Q. 坊間Acai Berries(莓果)被捧成超級食品，具有什麼神奇的成份嗎？

Acai Berries是一種水果，或至於莓類，可生吃或榨汁，就如同其它水果一樣，它含有一些抗氧化劑和營養素；除此而外，並無任何特殊的成份。它的療效常被誇大，從降膽固醇、減肥到抗癌等，但至今仍無充分的科學根據可証實。

Q. 懷孕期間，是否會減少胎兒營養吸收，影響正常發育？

若能進食均衡的素食，並增加含鈣質、維生素D食品及植物蛋白質的攝取，準媽媽就無須擔心胎兒會營養不良。

一旦無法從食物中取得所需的營養素，則須遵照醫囑，以服食適量的維生素來補充，例如維生素D、B12、葉酸和鈣質。

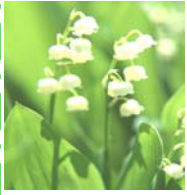
Q. 使用微波爐，可能致毒？

有關微波爐致毒的網路傳聞不值採信。迄今美國衛生協會和營養學會都未曾呼籲民眾須少用微波爐。

由於微波加熱是利用食物中的水分子快速運轉摩擦生熱的原理，使食物迅速被加熱；它不會致毒，也不會讓食物產生致毒物質。只要是合格的微波爐產品，沒有損壞，就可安心使用。要注意的是，應採用適合的容器加熱，以免在加熱過程中釋出有害的物質，通常陶瓷或玻璃器皿較為安全。

Q. 堅果(nuts)含熱量很高，減肥者是否須忌口？堅果其實相當富營養，包括：蛋白質、維生素、礦物質、纖維素、多元和不飽和脂肪，其中約80%的熱量來自脂肪的含量。如欲控制體重，則不宜多吃，但也不須完全忌口。一盎司(1/3杯)的堅果近160卡路里，你可以用它取代一些相等熱量的食物，就不會有增重的顧慮了。

(原刊載於世界日報身心保健版3/14/2011。資料來源：美國營養學會) RDadvice@gmail.com



天堂一瞥

余愉

面對死亡，難免會有神祕與敬畏的感覺。若必須面對親人的死亡，更夾雜著不捨、疑問，與無盡的傷慟。

最近難得請到鮑勝匹先生講述他前不久與死亡擦身而過的經驗，更出乎意料之外，他親嘗了天堂的滋味，並且願意與大家分享其中若干不涉及隱私的細節。

鮑先生爽朗健談，且有驚人的記憶與描述的能力。六十歲的他，在三月廿七日發病之前，適當美食，不吃一口蔬菜，高血壓、高血糖、高血脂。工作要求，他經常旅行，過去十二年，每年要跑中國六次。發病那天，他在灣區的健身房打了過癮的網球，洗了澡，一走出來即不支倒地，在倒地之前前一秒，他知道自己生命危急，不信教的他，脫口喊出“耶穌救我！”

在接下來的關鍵時刻，他遇到兩位恩人，一位是位消防隊員，替他做人工呼吸。據這位消防隊員事後說，在鮑先生那時吐出最後一口氣前，只聽得他不停的喃喃自語，所以他可能已經呼吸了一陣子。另一位是健身房的職員，在聽到廣播說有人倒地，福至心靈的帶上了AED (Automated External Defibrillator 自動體外除顫儀)，在他經蘇聯醫學上被稱為心臟驟停 (cardiac arrest) 分秒必爭的時刻，對他進行最有效的搶救。而在那沒有生命跡象的廿分鐘內，發生了奇遇。

他意識到身上原來總是揮之不去疼痛的地方不痛了，每天睜開眼睛總有一、兩個操心、掛心的事消失了。明亮柔和卻不刺眼的光，使他混身上下沒有一處不舒服。身上有被安撫溫暖的觸覺。他雖然沒有移動雙腳，卻一路快速前行。途中聞到了四十種難以言喻的香味。如果一定要他形容那種香味，好吃的他說像是他與他太太在蒙特卡羅一家麵包店與他法國麵包一起出爐的香味，加上某種花香，再加上太陽香，但卻還比這種香味更香的香味，聞過就一生不會忘記。

途中，他見到了成千多人，來到天堂的門口，天堂的大門大到可容他們千人同時進，接洽，他知道他見到了上帝，一種無條件被愛的感覺，讓他每隔廿個月之後講起來，仍不自覺的眼皮抽動、眼角泛光。他被感動得翻身倒地，見到上帝穿著鞋的雙腳，上帝溫柔地觸摸他的身體，使他情不自禁像伯多祿見到顯聖容的耶穌一樣，希望這一刻永遠不會過去。

之後，他知道他必須回到塵世。他像海綿一樣貪婪地輸放天堂所有的感覺，看、聽、聞、觸、體會天堂的臨在。他清楚地感受到，不只是上帝，其他的千人，也給他無條件的愛，他湧泉以報。

經歷了這樣的奇蹟，鮑先生於三月十二月領洗。他不諱言，在天堂快樂到這個地步，死亡不足以懼。

聽完鮑先生的講述，我們起碼可以確定以下幾件事：

- 1• 開朗的人進天堂的機會比較大。
- 2• 天主說話算話，祂向對祂呼求的人顯示忠信。
- 3• 難怪有那麼多人嚮往天堂。
- 4• 早上睜開眼，如果身上沒有一個地方有疼痛的感覺，已經淺嘗了天堂的滋味。
- 5• 如果不操掛任何事，離天堂的距離會近一些。
- 6• 因為可以感受到無條件的愛，天堂絕對是一個更好的地方，不是講來安慰人的。重要的是，自己要常練習能夠無條件的給予。
- 7• 最後，很重要的是，如果我們遵守天主的誡命，愛天主、愛人如己，死亡不會讓我們與相愛的人分離，總有一天會在天堂再相遇。

(可向聖約瑟堂借閱鮑勝匹先生當日演說DVD)