

## 本月份彌撒禮儀

### 禮儀年乙年

#### 1月1日 天主之母節 (聖誕節後第八日)

主 祭: 汪中璋主教  
輔 祭: 陳文漢 / 尤茜茜  
禮儀員: 余唯珍  
讀經員: 彭學明 / 王琳娜  
送聖血員: 葉珍妮 / 俞滇倩  
讀 經: 【讀經一】戶籍紀(六:22-27)  
【讀經二】迦拉達人書(四:4-7)  
福 音: 聖路加福音(二:16-21)  
(經文在主日感恩祭典(全)頁174-175)  
點 心: 新年 Pot luck

#### 1月15日 常年期第二主日

主 祭: 汪中璋主教  
輔 祭: 陳文漢 / 尤茜茜  
禮儀員: 陳瑞彬  
讀經員: 涂濟 / 董怡孝  
送主員: 俞滇倩 / 葉珍妮  
讀 經: 【讀經一】撒慕爾紀上(三:3b-10,19)  
【讀經二】格林多人前書(六:13c-15a,17-20)  
福 音: 聖若望福音(一:35-42)  
(經文在主日感恩祭典(全)378-380頁)  
點 心: 余唯珍

## 疏效平弟兄屬靈饗宴

主題: 信主的人必有奇蹟隨著他們。(谷十六17)

時間: 1/6/2012 週五 7:30pm - 9:40pm,  
1/7/2012 週六 9:00am - 5:00pm

主辦: SJCCC - 聖荷西華人天主教會

主講: 疏效平弟兄

對象: 教友、非教友、及渴望認識天主者

地點: St. Clare's Parish Hall  
(941 Lexington St, Santa Clara, CA 95050)

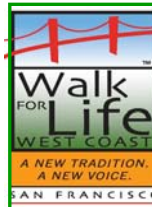
報名: 請洽陳寶蓮 408-828-9912,  
Email: pdig00@yahoo.com

午餐費用為7元, 如需要訂購敬請在報名時通知。  
為方便準備及統計人數, 鼓勵先報名。



一月八日主顯節

萬民要奔赴你的光明, 眾王要投奔你升起的光輝。(依60:3)  
他們一見到那星, 極其高興歡喜。他們走進屋內, 看見嬰兒和他的母親瑪利亞, 遂俯伏朝拜了他, 打開自己的寶匣, 給他奉獻了禮物, 即黃金, 乳香和沒藥。(瑪2:10-11)



舊金山西岸第八屆維護生命步行會將於  
2012年1月21日(星期六)上午11時舉行。  
主要目的是反對墮胎、維護生命。

地址: CIVIC CENTER PLAZA  
(Polk Street across from City Hall)

## 春節聯歡聚餐

舊金山總教區華人宗徒事務處將於 2012 / 2 / 3(星期五)  
晚上七時正, 舉辦第二十一屆華人團體迎新春聯歡聚餐  
籌款晚會, 每位50元, 支票請註明Chinese Ministry。  
餐券收入全數撥作促進華人宗徒事務處之用。歡迎各位  
教友踴躍參加。詳情請連絡會長王琳娜。

每月第一主日的第二次奉獻,  
為舊金山總主教區週年籌募經費。

## 本月份的彌撒時間與活動

1/1	星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒 新年 Pot luck
1/6	星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經導讀
1/15	星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒 點心 同工會
1/20	星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經聖言分享 星期五晚上活動在賴克荃家



## 特別的聖誕禮物

英夏誼嫻

將臨期第三個主日是喜樂與期待的日子，因為我們要準備好迎接主的來臨。正在這個時候，中半島團體舉辦了一個“與長輩相約”的聚會，三十多位八九十歲的伯伯，媽媽們從 Palo Alto, Foster City, San Mateo 各地，被接送到了克芬和啟莊的寬敞的新家。一進門就看到一溜兒排開四張長桌椅，佈置的美侖美奐，抬頭望到壁爐上方掛著耶穌聖心像，聖母像，聖家像和十字架。讓人感覺彷彿來與聖家共享盛筵。

老人們難得相見，只聽見一片歡聲笑語，握手擁抱，相互問好，主人們更是熱情接待，照應的無微不至。還沒坐定，忽見門口迎來了一隊身穿紅衣，頭戴聖誕帽的人們來到，原來是主言會的修女們來為我們報佳音。琳娜宣布說，我們中半島團體真是得到天主的特別寵愛，在我們最需要的時候，把年輕的翟神父給我們送來了，使我們能隨時得到他的指導。今天我們聚會又意外的請來修女們為我們助興。能不說“我們真是有福”嗎？接著在翟神父祝禱後，修女們又彈又唱帶領大家歡唱起來。開始進餐了，美味佳餚，飯麵甜點，熱湯熱茶，應有盡有，豐盛極了。年輕的教友們真是服務到家，幫助腿腳不便的，送菜到位。讓人感到心裡熱呼呼的。隨後修女準備了聖嬰，每人輪流抱著小聖嬰，默默地祈禱許願。接下來翟神父為我們行了傅油聖事。使我們感受了我主的恩寵，心靈無比平安喜樂。我們要永遠牢記：應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝。

最後再說一聲謝謝中半島的教友朋友們，精心安排這次盛會，讓我們這些年老體弱，活動受限制的人們，感到特別的溫馨，我們不但沒有被遺忘，而是時時刻刻得到你們的愛護與關懷。



主言會修女為眾人報佳音。



教友們輪流擁抱小耶穌。



## 快樂的聚會

余愉

林啟莊、賴克芬賢伉儷提議為團體所有長輩辦一個聖誕聚會，在會長琳娜與聖母軍通力合作下，約卅位長輩和二十多位服務的晚輩，於十二月十三號中午在克芬家體會了五星級的宴會經驗。

啟莊夫婦把預備練習國標舞寬敞的客廳搖身一變成為鋪上桌巾的巨型宴會廳，還在車房準備了衣帽間，由福意、宮璐和滇倩擔任衣帽間小姐。長輩們都像為自己親愛的子女做菜一樣，每道菜都是”不傳之祕”親手烹調，不止色香味美，口味多變，還份量超大。聖母軍的羅高雄雖然人在台北，但是她已經出師的徒弟周仁章大哥，凌晨三點就起來揉麵發麵，做芝麻醬燒餅。貼心的姐妹也為有特殊飲食需要的長輩奉上特餐。翟林湧神父為大家降福之後，五十幾個人都吃過一輪了，檯面上看起來還可以再招待五十個人。就像五魚二餅的奇蹟，天主的恩寵不但夠用，還會有多。

聚會最大的驚喜來自主言會的修女。在籌備的一箇月中，誰也沒有預料到修女能來，六位天使般的修女及 Joe 與 Vangie 夫婦與州大的學生 Kiona，用樂器與和聲向大家報佳音。節目尾聲，修女們抱出在襁褓中的小聖嬰耶穌，讓在場每一個人輪流抱在懷中，傾訴心中的渴求。主耶穌降生為人，屈尊就卑，贖世之旅成為我們永不乾涸的喜樂之源。大家都很高興每位長輩在天主的眷顧下，身心健康，九十三歲的陳鶴九伯伯不論晴雨，每日步行兩小時，耳聰目明，聲如洪鐘。許久不見的周大為伯伯是上網高手，經常上 eBay 標購中國名畫。陳錦松伯伯永遠帶的是家裡做不出來，餐廳吃不到的美食。新朋友張俊彥的父親張少達伯伯以前是飛將軍，現在在 El Camino 開慢吞吞的車，對他是大磨練。摩登長輩英媽媽、榮媽媽、余媽媽、范媽媽、周大為伯伯、張少達伯伯都每天上網，與世界接軌。

屬於七件聖事之一的傅油聖事，經翟神父解釋適用於赦罪求平安，在場每一位都虔敬的領受難得的傅油聖事。所有的珍貴鏡頭，都由在場幾位攝影師一一捕捉，經過挑選，林啟莊、賴克芬夫婦以不能再快的速度加洗出來，當成禮物送給各位長輩。我們感謝天主給我們這個與長輩相聚可貴的時間，讓我們重溫父母親輩無私的給予與奉獻，再次謝謝各位長輩的盛情參與。



翟神父為教友傅油



翟神父為主人家祝聖房子

本團體教友參加慶祝許純娟修女入會50週年金慶。

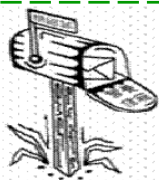


## 一月份教宗祈禱

**總意向：** 祈願天災受害者  
在精神與物質上  
得到所需要的安慰，  
藉此重振生活。  
**福傳意向：** 祈願為和平獻身的  
基督徒能在人前勇敢  
為耶穌基督作見證。

## 漫步心靈路 - 粵語電台

AM 1400 星期六下午四時  
至五時及星期日晚上  
八時至九時重播  
天主教電台AM 1260 (英文)  
全日播放。



## 營養與疾病 Q&A

胡紹菲

Q. 怎樣吃可增加人體免疫功能？

A. 具有強健的免疫系統，能禦防細菌和病毒入侵所引起的人體發炎，減少罹患某些慢性疾病；如關節炎、中風、糖尿病和一些癌症等。以下是綜合美國營養學會對增進免疫功能的建議：吃多元化的食物(攝取均衡的飲食)、吃營養早餐、以全穀取代精穀(白米、白麵)、常以蔬果取代甜點，以豆類蛋白質代替動物蛋白質。

Q. 如何預防糖尿病？

A. 目前糖尿病患者有日漸年輕的趨勢，也有許多人血糖已超標卻渾然不知。預防糖尿病的方法包括：從年齡45歲開始，應至少每三年測試血糖一次、保持健康的體重、少吃甜食和含糖飲料、多吃含鎂的食物；比方全穀、豆類、堅果和綠色蔬菜等。另要攝取足夠的維生素D。同時每天必須從事至少30分鐘的體能活動。

Q. 全穀類包括有哪些？怎樣能煮出好吃的糙米飯？

A. 常見的全穀有：糙米、全麥、燕麥、高粱、小米、薏米、蕎麥、玉米和野米等。至於煮出好吃的糙米飯並不難，以下節錄Theresa 教友提供的資訊。

「食用糙米的人少，主要是因為一般人為糙米的口感不好，其實糙米也可以變得好吃又營養糙米在煮食之前先將米泡水四至八小時，稱為「催芽動作」。而在煮的時候，於電鍋內鍋裡放一小茶匙的油及鹽巴，因為油會使得米的纖維軟化，口感會變好，只要多經過一個小小的步驟。

由於糙米可以發芽，所以是一種「活的米」，而白米則是死的米。而鹽巴則可增加甜度，糙米也就變得好吃了。糙米的浸泡過程其實很重要，因為在過程中，稻米內的養分會開始活化、轉換。經過浸泡催芽之後的糙米，吃起來也是一樣的柔軟可口。煮糙米時，要多放半杯水。譬如說四杯的米，就放四杯半的水。一般來說，用電子鍋煮的糙米比較好吃；如果是用大同電鍋來煮，則必須在電鍋跳起來之後，要再倒半杯水下去再煮一次。要吃到好吃的糙米飯其實並不難」。

註：將糙米預先浸泡是增加口感的主要秘訣，至於要不要加油和鹽則隨個人的喜好。

## 財務報告

奉獻支票抬頭請寫  
St. Matthew Church。

十二月份奉獻本堂：\$805.70  
奉獻總主教區：\$65.00  
教友捐獻給團體：\$224.00  
團體支出：\$903.00  
團體結餘：\$254.00



## 恭賀新禧

一月二十三日中國農曆新年  
願天主降福我們有一個  
平安·幸福的2012年