

## 本月份彌撒禮儀

### 禮儀年乙年

#### 3月4日 四旬期第二主日

主祭: 馬爾定神父  
輔祭: 陳文漢 / 宮琳瑩  
禮儀員: 陳瑞彬  
讀經員: 董怡孝 / 朱仙香  
送聖血員: 葉珍妮 / 俞滇倩  
讀經: 【讀經一】創世紀(二二:1-2, 9a, 10-13, 15-18)  
【讀經二】羅馬人書(八:31b-34)  
福音: 聖馬爾谷福音(九:2-10)  
(經文在主日感恩祭典(全)頁342-344)  
點心: 涂清

#### 3月18日 四旬期第四主日 經文選用甲年 聖道禮結束後 (舉行候洗者考核禮/懇禱禮)

主祭: 翟林湧神父  
輔祭: 尤茜茜 / 宮琳瑩  
禮儀員: 余唯珍  
讀經員: 簡為達 / 彭學明  
送聖血員: 俞滇倩 / 曹子薇  
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)  
(經文在主日感恩祭典(全)193-199頁)  
點心: 余小玲

### 四旬期彌撒不唸光榮頌。

福音前歡呼— 領: 基督、天主聖言, 願光榮歸於你。  
眾: 基督、天主聖言, 願光榮歸於你。

### SJCCC 四旬期一日靜默退省

主講人: 翟林湧神父 / 主題: 聖架七言  
日期: 3/17/2012 / 時間: 9am to 5pm (有彌撒)  
地點: St. Clare Parish Hall  
(941 Lexington St., Santa Clara)  
報名: 徐清姊妹 並請告知午餐要素或葷食  
費用: \$10 或自由奉獻 (含午餐)  
(請務必報名以便服務團隊預備餐點)



### 四旬期

每年的四旬期以聖灰瞻禮星期三開始, 神父及襄禮者會在彌撒中分發聖灰並向每一位說: 「你要悔改, 信從福音。」

四旬期首要目的是為慕道者, 透過慕道者的歸依, 特別在聖週六逾越節晚上, 慕道者那份棄暗投明, 歸於天主, 正是我們日夜期待的恩賜。而每一個教區主教在四旬期首主日舉行甄選禮, 透過甄選禮接納他們為候洗者, 並且整個教區每一日為慕道者祈禱, 使他們信仰堅定、恆心仰望天主。

而全體教友透過教會傳統: 悔改、祈禱、克己守齋、施捨。可每天參與彌撒、朝拜聖體或拜苦路等善功, 祈求天主大發慈悲垂憐眾生, 基督徒的生活就是以耶穌為生活方向, 祂是我們成聖的目標。

所以在日常生活中我們祈禱: 不只是祈求, 而是轉向天父, 進入父子親密關係, 經驗這份愛, 並對天主完全信賴。

我們守齋: 不只是禁食, 食多或食少, 而是克己 補贖, 抵抗誘惑, 清心寡慾, 培德養性。因為生命不是在於吃喝飲食, 人生的目的是為光榮天主和分享天主的生命和光榮。

我們施捨: 不是捐獻或濟貧這樣簡單, 而是履行仁愛, 更新和好, 與天主和人修好, 達至天人合一, 普世共融。

### 慶祝潘大年神父五十週年金慶

潘神父在教區工作退休後又為費利蒙華人教友團體服務十多年, 也曾帶領我們前往墨西哥瓜達露北朝聖, 對我們團體關愛有加, 今年為其晉鐸五十週年, 費利蒙教友將在三月三日音樂祈禱會中, 邀請潘神父分享其一生榮主的心路歷程, 費利蒙教友特別邀請我們參加, 機會難得。會後有蛋糕及茶點招待, 時間和地點: 3/3/2012週六7:40-9:30pm, St. Joseph Church, (43148 Mission Blvd Fremont, CA 94539)。

### 本月份的彌撒時間與活動

3/2	星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經導讀
3/4	星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒 彌撒後正、副會長選舉
3/16	星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享
3/18	星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒 懇禱禮

星期五活動在賴克荃家

**CCCSJ 四旬期講座：林思川神父**

主題：聖體聖事

日期：2012年3月10日，9:00 AM ~ 5:00 PM

地點：Sisters of Holy Family

(159 Washington Blvd., Fremont, CA 94539)

費用：10元(含午餐)

報名：姚建國 jyao\_hi@yahoo.com 510-490-0872

高家琳 Lulu Ho luck66ho@yahoo.com

408-263-8886

**四旬期粵語避靜 Lenten Retreat in Cantonese**

Led by Sr. Janet Chau (周懿坤), RSM.

Saturday, March 17, 2012 10:00 am to 3:00 pm,

報名請聯絡 Sr. Janet Chau &lt;jchau@mercywmw.org&gt;:

\$25(含午餐), Mercy Center: 2300 Adeline Drive,  
Burlingame, CA 94010-5540**三月份教宗祈禱：****總意向：** 祈願全世界都能認同婦女對社會發展所做的貢獻。**福傳意向：** 祈願聖神恩賜堅忍到底之力，給那些為耶穌基督而遭受歧視、迫害或死亡的基督徒，尤其是在亞洲。

請為候洗者(慕道者)祈禱。

請為我們團體下一任正、副會長選舉祈禱。

請為神父、修女的聖召祈禱。

請為三月將辦的第十八屆華人北美

基督活力運動的順利圓滿祈禱。

請為身心靈有病痛、負重擔的人祈禱。



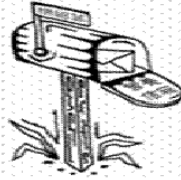
感謝大家對團體的支持與奉獻，

我們在這裡特別感謝陳媽媽奉獻給團體\$100.

**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。**

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

財 務 報 告	二月份奉獻本堂	\$761.00
	奉獻總主教區	\$116.00
	教友捐獻給團體	\$303.00
	團體支出	\$385.00
	團體結餘	\$219.00

**神奇礦泉湯**

(Magic Mineral Broth)

神奇礦泉湯，是由提倡食療法的克茲女士(Rebecca Katz)所提供，她認為這款湯可滿足身體多方面的營養需求。平時可當茶來飲用，或充作其它湯底或燉品的主要滋補食材。不論個人的食慾如何，都能為其營養加分。這滋養的精力湯含豐富的鎂、鉀、和鈉等礦物質；有助消除疲勞，恢復元氣，增進整體健康之效。就似美酒，這礦泉湯越陳越香，最好以長時間的小火方式燉煮，愈發可增添風味與營養含量。你亦可將材料減半，藉慢鍋(slow cooker)來煲這道湯。

**材料：**

- 6 根未削皮的胡蘿蔔，每根切三段 / 2個未去皮的黃洋蔥，切塊
- 1 枝大蒜(leek)，整枝去根切三段 / 1把芹菜，整把切三段
- 4 個未削皮的紅皮馬鈴薯，切成四塊
- 2 個未削皮的日本番薯(Hanna) 或一般白(黃)心番薯(sweet potato)，切成四塊 / 5 瓣未去皮的蒜頭(garlic)，每瓣切半
- 1 個未削皮的深紅心番薯或山芋(yam)，切成四塊
- ½ 把新鮮寬葉巴西利(parsley) / 1 條8英吋海帶(kombu)
- 12 粒黑胡椒子(peppercorns) / 1 茶匙海鹽(sea salt)
- 4 粒牙買加胡椒子(allspice berries) 或杜松子(juniper berries)
- 2 片桂葉(bay leaves) / 8 夸脫(quarts) 冷水(未過濾自來水)

**做法：**

1. 清洗上述所有的蔬菜，準備一個至少可容12夸脫(quart)大的湯鍋，放入胡蘿蔔、洋蔥、大蒜、芹菜、馬鈴薯、番薯、蒜頭、巴西利、海帶、黑胡椒子、牙買加胡椒子和桂葉，加水距離鍋頂2英吋以下，然後蓋緊鍋蓋，開大火待煮滾。
2. 打開鍋蓋，轉開小火慢燉，不加鍋蓋燉煮至少2小時。期間因水份會蒸發一些，故須酌量補加水份，水面須蓋過蔬菜。繼續煮至菜香四溢。
3. 取一較大的篩網過濾煲好的湯，隨即盛入抗熱的容器內，然後加鹽調味。
4. 待冷卻至室溫，始置放冰箱冷藏或冷凍。

準備時間：10分鐘。烹調時間：2 至4小時。總份量：6 夸脫。

貯存：放進緊閉的容器，再置入冰箱可冷藏5至7日，若存在冷凍箱(freezer)可保鮮4個月之久。

營養分析：每份(8盎司)含45卡路里、11克碳水化合物、1克蛋白質、0克脂肪、2克纖維質、140毫克鈉。

(2010 Rebecca Katz. 版權所有，胡紹菲)