

本月份彌撒禮儀

禮儀年乙年

9月2日 常年期第二十二主日

主 祭: 鐘子月神父
輔 祭: 宮琳萱 / 陳文漢
禮儀員: 曹子薇
讀經員: 涂濟 / 朱仙香
送聖血員: 葉珍妮 / 俞滇倩
讀 經: 【讀經一】申命紀(四:1-2, 6-8)
【讀經二】雅各伯書(一:17-18, 21b-22, 27)
福 音: 聖馬爾谷福音(七:1-8, 14-15, 21-23)
(經文在主日感恩祭典(全)426-428頁)
點 心: 鄭小蓉 / 余唯珍

9月16日 常年期第二十四主日

主 祭: 瞿林湧神父
輔 祭: 尤茜茜 / 宮琳萱
禮儀員: 余唯珍
讀經員: 董怡孝 / 彭學明
送聖血員: 俞滇倩 / 葉珍妮
讀 經: 【讀經一】依撒意亞先知書(五十:5-9a)
【讀經二】厄弗所人書(五:15-20)
福 音: 聖馬爾谷福音(八:27-35)
(經文在主日感恩祭典(全)430-432頁)
點 心: 涂濟 / 朱香仙

本月份的彌撒時間與活動

9/2 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心
9/7 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經導讀
9/16 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心
9/21 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享
星期五晚上活動在賴克荃家

St. Matthew 嘉年華會

St. Matthew 附屬中、小學年度籌款嘉年華會，將於9/22(星期六)中午12時至晚間10時 及 9/23(星期日)上午10時至晚間6時舉行。我們希望您的參與、需要您的支持，共同努力為教會服務。

來牽天主的手

請留意您身邊是否有親人或朋友，想多了解一些已成為您生活重心的信仰，或渴望解開他們生命的疑問與謎團。請您熱忱的邀請他們來參加我們九月十六日開始的慕道班，分享天主為我們準備的盛宴，在今世即享受天國的平安與喜樂。報名請洽李苗麗/余愉。

教宗祈禱總意向：願政治人士常忠誠信實，言行正直，熱愛真理。

福傳意向：願基督徒團體願意派遣福傳人員，偕同需要的資源援助最窮困的教會團體。



- * 請為所有身、心、靈有病痛及正在抗癌的朋友們祈禱，求主幫助他們體驗到天主的慈悲及憐愛，給予力量，早日康復。
- * 請為8/19去世的陳伯伯(陳恆)以及8/22去世的蘇淑華安息主懷，得享永生的福樂祈禱。求主安慰他的家人。
- * 請為9/16將開始的慕道班祈禱，求主送來更多的慕道友，一同加入主內大家庭。

粵語講座

三藩市總教區華人宗徒事務處主辦

主題: 幸福生活何處尋?
(Happiness is Here and Now)
主講: 關俊棠神父
日期: 九月一日(星期六)
時間: 上午九時半至下午四時
地點: Lower Level St. Mary's Cathedral
1111 Gough Street, S.F.
費用: 每位十五元正(包括茶點及午餐)
支票抬頭: Chinese Ministry, Arch. S.F.
聯絡人: 曹子薇

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Catholic Church。

八月份奉獻本堂: \$ 467.00 / *奉獻總主教區: \$106.00
教友捐獻給團體: \$ 25.00 / *團體支出: \$ 69.00
團體結餘: \$ 504.00



生於基督 活於基督 死於基督 永屬基督 - 單樞機主教為自己寫的墓誌銘

單國璽樞機主教六年前被診斷出肺腺癌，他從2007年8月開始舉辦“生命告別之旅”系列演講，由於他的豁達詼諧，200多場演講，屢屢在報刊上轉載，幫助世人解析人生的目的與天主的愛，他笑稱自己是“廢物利用”。

以下這篇文章，是單國璽樞機主教於七月底寫成，忠實記錄他如何在逐漸失去生理機能時，更向十字架上的耶穌貼近的心路歷程。沒有恐懼，沒有無奈，沒有遺憾，卻有靈性上攀登聖山的開釋與開示。報章僅節錄部分，許多朋友也不能上網，通訊決定全文刊登，懷念剛於8月22日在臺灣蒙主恩召可敬的單樞機主教。

掏空自己 返老還童 登峰聖山

耶穌會在培育自己的會士以及聖職人員方面素負盛名。藉著聖依納爵的神操和經驗豐富的神師，不但給受培育者奠下堅強的神修基礎，而且在服裝儀容以及待人接物處世的禮儀和態度等細節都非常注意。加入耶穌會將近70年，聖依納爵神修的大原則和精神以及待人接物和處世的禮儀態度等細節已漸漸和我的日常生活整合，並且已漸漸形成一種意識：自己既是會士又是聖職人員，對外則代表耶穌會和教會，對內則負有牧靈及領導教友福傳的責任。靈修培育、品格修養、責任感、榮譽意識、學問的追求、做事的認真、重視效率等，甚至整個人生的目的，按照聖依納爵的原則，都是為「愈顯主榮」和「拯救更多人靈」。這些都是「愈顯主榮」和使人接近天主的工具及墊腳石。但是脆弱的人性有時讓人忘記真正目的，而將達成目的工具當作目的追求，以增加自己的聲譽、權威，受到別人的敬重。如果這樣質變，這些工具不但不能引人 →

→ 達到「愈顯主榮」目的，而且變成了接近天主以及和十字架上「掏空自己」的耶穌結合唯一的絆腳石。

加入耶穌會將近70年，每日祈禱、行神業，尤其晉鐸後，每日舉行感恩祭，感覺和天主相當接近。但是和胸膛被長槍打開，「掏空自己」（斐理伯書 第2章第7節），赤身露體，一絲不掛地懸在十字上垂死的耶穌，卻有一段距離。我只能站在距離祂三個台階的地方，哀傷地觀望祂，卻無法上到山頂祂的十字架傍陪伴祂。在日常祈禱中，尤其在每年的避靜中，多次反省檢討。但是找不出真正的原因。感謝天主給我一個好機會。最近一個月，因治療宿疾，必須住院。住院期間有充足時間祈禱和反省上述問題。在祈禱時，「掏空自己」、胸膛敞開，一絲不掛，赤身露體懸在十字架上垂死耶穌的形像時常出現。同時也有聲音說：「掏空自己，就能登上加爾瓦略山頂，和掏空自己的耶穌接近，並且和祂共融結合為一。」

上述的異象和聲音使我恍然大悟：原來我穿戴的服飾太多太重；耶穌會先賢所創造的偉業和榮譽、聖職人員的道袍、主教的權戒高冠、樞機的紅袍禮服等，將我整個人包裝得一層又一層，以致使我失去了原形。 接下頁 →

接上頁→

並且這些服飾已和我的日常生活整合，將其脫去，談何容易。人做不到的，天主做得到。最後只有求天主伸出強有力的援手為我脫下這些沈重的服飾。天主略施小技，和我開了幾個玩笑，捉弄我一下，讓我出了幾次醜，就把我的問題徹底解決了。前三次醜事記憶猶新，分別記述如下。

六月底，因肺部積水住進高雄聖功醫院。次日，醫生讓我吃了一種強烈的利尿劑，以便將肺部積水排出。我毫不知情，否則我可以換一下做彌撒的時間。正在舉行聖祭時藥性發作。開始我強忍，讀經後褲子已尿溼一半，不得不去洗手間，去時地板上也撒滿尿水。這是晉鐸57年來，在舉行彌撒時第1次發生這樣的糗事，使我的尊嚴和顏面盡失，在修女和醫護人員面前，真感到無地自容。這是天主治療我虛榮心的開始。

第2次出醜是由高雄轉到台北耕莘醫院後發生的。因為兩天沒有大便，醫生讓我吃一些瀉藥。當天半夜，藥性發作，便叫醒熟睡中的男看護攙扶我去入廁。剛進入化粧室，還未到馬桶前，糞便不自禁地撒在地板上。男看護不小心踏上一堆糞便。半醒的他滿腹不高興，一邊用水沖自己的拖鞋和地板上的糞便，一邊嘟囔了許多我聽不懂的話。最後他將我弄髒的睡衣脫下，讓我赤裸裸地坐在馬桶上，用水沖洗我兩腿上的糞便，同時如同大人訓斥小孩子一樣，教訓我這個九旬老翁：「離馬桶兩三步，你都忍不住！給我添這麼多麻煩！以後再有同樣情況，要早一點告訴我，幫你早一點下床入廁！……」這時我感覺自己好似剛滿週歲的小孩子，無言以對。他的每句話猶如利刃，將我90年養成的自尊、維護的榮譽、頭銜、地位、權威、尊嚴等一層層地剝掉了。清洗完備，他攙扶我躺在床上之後，他自己很快呼呼入睡。我卻非常清醒，有脫胎換骨的輕鬆感。現在胸腔被打開，「被掏空」、赤裸裸懸在十字架上的耶穌又在我腦海中出現，向我微笑，示意和祂接近。我這時感覺自己身輕猶如一隻小袋鼠，一躍便跳到聖山頂十字架下。 →

→ 再一躍，兩隻前掌已爬到耶穌雙足上。這時仰首看到耶穌還在微笑，並將肋膀聖傷打開，示意叫我跳進去。小袋鼠再一跳，便進入了耶穌洞開的心房中，猶如回到母袋中一樣。感覺在這裡最安全，最溫暖，完全被耶穌的無限大愛所包圍，感到無限的滿足與幸福。這時，我的理智雖然清醒，但是我也分不清自己是在祈禱或是在做夢。次日早晨那位男看護還是畢恭畢敬地照顧我，好似不知夜間那件不愉快的事。感謝天主利用那位男看護不但治癒了我心靈的宿疾，使我煥然一新，恢復了兒童的純樸、天真、謙卑……，而且也治療了從小養成的羞怯，絕對不要人看到自己赤身一絲不掛。自從那夜被脫去睡衣沖洗糞便以來，這種羞怯已完全消失。現在我纔真正了解耶穌所說的：「你們若不變成如同小孩子一樣，你們決不能進入天國」（《瑪竇福音》第18章第3節）的意義。

第3次出醜是兩個星期前。那時我剛住進耶穌會的頤福園內。因為腳水腫，早飯後，醫護人員在我不知情下，讓我吃一種強烈的利尿劑。但是那一天上午9時30分我必須去耕莘醫院接受放射性治療。一個排尿器具都沒有準備。在去醫院的途中藥性發作，強忍了10分鐘，但終於不能再忍下去，便尿溼了半條褲子和輪椅上的坐墊。到了醫院後又要排隊入廁時，又有尿液排出，褲子更溼。就這樣上了腫瘤科放射台，醫護和技術人員看得很清楚，這時的我，連最後的一點尊嚴也喪失了。其實九旬病翁一生所累積的榮譽、頭銜、地位、權威、尊重、敬愛等，對於牧靈、福傳、拯救人靈、愈顯主榮，雖然有了不少助益，但是有時，至少在下意識裡，讓他自滿，洋洋得意，有時甚至成了他追求的目標。如此，這些「愈顯主榮」的墊腳石，反而成了他親近「掏空自己」一絲不掛懸在十字架之耶穌的絆腳石。

感謝仁慈天父用大能強力的手，將我從靈修途中的泥淖中拉出，並將絆腳石為我變成墊腳石。感謝「掏空自己」的天主聖子收納我，容許我和祂親密接近結合，甚至讓我猶如小袋鼠一樣，隨時可以鑽入祂肋膀的聖傷內。 接下頁 →

接上頁→

隨時可以鑽入祂肋膀的聖傷內。感謝天主聖神用強烈的勁風，摧枯拉朽，將我這棵老樹枯枝上所留下幾片阻礙我和「掏空自己」之殘葉吹得淨盡，連從小養成的羞怯及矜持自尊的性格也吹得無踪無影，使我煥然一新，返老還童。

上述的親身經驗，使我領悟到靈修生活中三項重要事實：（一）如願和「掏空自己」或「使自己空虛」" HE EMPTIED HIMSELF"（《斐理伯書》第2章第7節），一絲不掛，懸在十字架上的耶穌親密接近，結合為一，就必須仰賴天主助佑先「掏空自己」。（二）慈愛的天主有時也給人開玩笑，讓人出幾次醜，就能治癒心靈的宿疾，清除靈修途中的障礙及絆腳石，甚至改變人自小養成不利靈修的積習。（三）返老還童，讓身患絕症的九旬老翁，在數天內回歸兒童時的純樸天真無邪，掃除多年積累不利靈修的習性。這事「為人是不可可能的，但為天主一切都是可能的」（《瑪竇福音》第19章第26節）。耶穌所說的：「你們若不變成如同小孩子一樣，你們決不能進入天國」（《瑪竇福音》第18章第3節），確實是靈修生活不可或缺的一個重要條件。



2012年7月31日聖依納爵慶節
完稿於頤福園
自己 返老還童 登峰聖山

本月教會
節慶日

9/8 聖母誕辰慶日
9/13 法蒂瑪聖母第五次顯現紀念日
9/13 聖金口若望慶日
9/14 光榮十字聖架慶日
9/15 痛苦聖母紀念日
9/29 總領天使慶日

9/3 勞工節

你能吃你雙手賺來的食物，你便實在幸運，
也萬事有福！（聖詠128：2）

九月三十日（陰曆八月十五日）

敬祝中秋節快樂！



無穀蛋白 (gluten-free) 飲食較養生？

胡紹菲

走進超市，大批標榜可以減肥或吃出健康的 gluten-free 食品紛紛出爐，目前似乎已蔚為時尚食品。很難預見原本是腹腔消化道疾病 (celiac disease) 患者須忌口的食物，竟會受到一般健康民眾的認同，而開始踴躍購買標示 gluten-free 的這類食品。但真有此必要嗎？首先讓我們來明瞭什麼是穀蛋白 (gluten)？它是一種小麥 (wheat) 蛋白質，俗稱麵筋，其功能是有助發麵，增加其彈性，也是麵粉蛋白質含量的主要來源。除小麥外，裸麥 (rye) 和大麥 (barley) 也都含有穀蛋白。

在美國估計有2百萬人患有 celiac disease，他們一旦攝入含穀蛋白的食物後，由身體的免疫系統產生反應，導致小腸內壁吸收養料的絨毛 (villi) 受損，結果養份吸取不到，造成營養不良現象。解決之道是避免食用含穀蛋白的所有食物，包括小麥製品和含有此種成份的一些食品；例如氫化植物蛋白、味精、玉米粉、淀粉 (farina)、粗粒小麥粉 (semolina)、斯佩爾特小麥 (spelt)、小麥胚芽 (wheat germ) 和小麥澱粉 (wheat starch) 等。購物時須詳查食品成份表。

除 celiac disease 患者須忌食穀蛋白外，另有些對穀蛋白過敏的民眾也應避免。建議患者以不含穀蛋白的其它主食取代；像是米飯、燕麥 (oats)、馬鈴薯、芋頭、蕃薯和南瓜等。

其實，標明 gluten-free 的食品只表示不含穀蛋白而已，這並不代表一定是健康食品，因有些脂肪、糖份和含鹽量均超標，但纖維素含量卻偏低。因此選擇這類食物並不能保證減肥，甚至有增肥的可能。消費者宜多參閱食品標籤，以免被誤導。同樣的食品，若不含穀蛋白，一般標價較貴。因此，除因病須遵醫囑，奉行 gluten-free 的飲食，一般民眾實無必要去跟進。

(此文曾刊載世界日報，身心保健版7/23/2012)

《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。》