



教宗方濟

### 新會長的話

首先我們謝謝前任會長馬三多過去一年為團體的付出。記得十二年前我們團體籌備成立之初，大家彼此都不認識，約了在聖馬竇大堂先參與彌撒，在週圍接近千人的洋臉孔中，只要見到中國臉，大家都不自覺露出期待的表情，但在期待中，也免不了有焦慮。因為我們期待與彼此共融，但我們也明白所有關係的陶成，一定要經過磨合。與家人如此，與朋友如此，與團體的成員更是如此。

我在我們這個團體領洗，成為教友，我在團體內初領聖體，堅振信仰，舉行婚配聖事，我的兩個兒子出生就抱來這裡領洗，我對這個團體有很深的感情。所以無論搬到那裡，我們一家都堅持回來參與彌撒。也只有我們大家每一個人都主動為團體效力，我們才真的能為主的團體效力。

施孜海

### 本月份的彌撒與活動

- 4/5 星期五晚上 8:00 -10:00 主日讀經導讀
- 4/7 星期日下午 1:30 聖詠團練唱  
3:00 中文彌撒 彌撒後慶祝復活節 Potluck 同工會
- 4/19 星期五晚上 8:00 -10:00 主日讀經導讀
- 4/21 星期日下午 1:30 聖詠團練唱  
3:00 中文彌撒  
彌撒中舉行「同工派遣禮」 彌撒後點心  
星期五晚上活動在賴克荃家

### 禮儀年丙年

#### 4月7日 復活節第二主日(救主慈悲主日)

主 祭: 鍾子月神父  
輔 祭: 尤茜茜/李泳之  
禮儀員: 余唯珍  
讀經員: 朱仙香/徐清  
送主員: 葉珍妮/鄧偉忠  
讀 經: 【讀經一】宗徒大事錄(五:12-16)  
【讀經二】默示錄(一:9-11a,12-13,17-19)  
福 音: 聖若望福音(二十:19-31)  
(經文在主日感恩祭典(全)486-489頁)

#### 4月21日 復活節第四主日

主 祭: 汪中璋主教  
輔 祭: 宮琳萱/Stephanie  
禮儀員: 曹子薇  
讀經員: 董怡孝/韓飛  
送主員: 余唯珍/葉珍妮  
讀 經: 【讀經一】宗徒大事錄(十三:14,43-52)  
【讀經二】默示錄(七:9,14b-17)  
福 音: 聖若望福音(十:27-30)  
(經文在主日感恩祭典(全)492-494頁)

### 代禱意向

1. 感謝天主聖神為教會選出新教宗方濟，求主降福他，引領全球信友，在現今的世俗道德及價值中，活出天主的旨意。
2. 請為陳媽媽(楊冬梅)和孫明蘋的母親孫媽媽的身體健康祈禱，求主治癒。
3. 請為我們團體的同工及全體教友祈禱。祈求天主聖神帶領大家同心協力為團體服務。

### 2013年八天神操避靜

甘國棟神父今年依然能夠到灣區來陪伴我們，帶領兩個梯次的八天神操避靜。  
時間: 09/27- 10/6 & 10/11- 10/20  
詳情請參閱"依納爵神操-北美加州"的部落格  
(<http://ignatiusspirituality.blogspot.com>)

### 新會長、副會長介紹



新任會長施孜海是我們團體的第一位新郎，大家幫他辦喜事，迎取了我們團體的第一位新娘韓姜嵐。在他們忙碌的成家立業過程中，小兩口從未鬆懈對團體的服務，施孜海是聖詠團答唱詠的當家小生，韓姜嵐

為聖詠團一直伴奏到懷著 Patrick，大肚子頂著琴還繼續早到參加練唱。目前小兩口一南一北奔波上班，家中有兩個稚兒，施孜海慷慨答應天主的召叫，出馬競選第十二屆會長人選。

新任副會長鄧偉忠，是促成本團體成立的靈魂人物，近十二年來，鄧偉忠雖從未擔任過會長或副會長之職，但這麼多年來，無論團體章程起草、團體網頁創設維修、彌撒音響裝置、訓練儲備輔祭與禮儀組人才、大小活動攝像攝影、維修更新團員的電腦、給團體成員開電腦求生課，他每一件事都熱心的貢獻他的專業素養與愛心。



三月三日彌撒後，信友以舉手方式全體通過施孜海為新任會長，鄧偉忠為新任副會長。受到兩位會長與副會長的精神感召，許多成員主動表示願加入同工會服務。

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church

#### 二月份財務報告

- 彌撒中奉獻給本堂：\$548.00
- 捐獻給教區：\$115.00
- 捐獻給團體：\$0.00
- 團體支出：\$134.00
- 團體結餘：\$227.00

#### 三月份財務報告

- 彌撒中奉獻給本堂：\$682.00
- 捐獻給教區：\$110.00
- 捐獻給團體：\$27.00
- 團體支出：\$60.00
- 團體結餘：\$194.00



### 九二生日感言

余振威

三月三日彌撒後，一進聚會室，謝謝教友們的熱烈鼓掌祝賀；愉兒精心策劃準備了精緻豐富的餐點；並蒙神父祝福。事後才知的驚喜，渡過特別愉快的生日，歡樂洋溢。



以自己的高齡，一般人面臨老化的現象，難免有騷人墨客悲秋之感，妻女的摯愛，堅強自己對人生意志和價值的信念，充份得到心靈上的滿足，將從容、優雅老去。



想起以前寫的“父女情深，前世修來；靈犀相通，今世永固”用詞樸拙，卻表達了實情。





## 新教宗方濟

余愉

全世界屏息以待的一刻，在全球天主教與非天主教友的驚喜中，阿根廷出身的樞機主教伯格里奧 (Jorge Mario Bergoglio) 被選為新教宗，他自選聖號方濟，開啟天主教的新紀元。

教宗方濟由一百五十五位來自全世界各地的樞機主教，閉門在梵諦岡的西斯汀教堂廿五小時第五輪投票時，以三分之二絕對多數的投票獲選為全世界十二億天主教信徒的新領袖。他的當選打破教廷千年多來的傳統。他是第一位從南美洲選出的教宗，是第一位當選教宗的耶穌會會士，也是第一位不是從歐洲選出來的教宗。

自選聖號方濟，具有深意。這位耶穌會會士，清簡渡日，他當選阿根廷樞機主教時，賣掉豪華官邸，接濟窮人，自己搬到一個小公寓，除了床以外，只有一個小暖爐，他自己做飯，搭地鐵上班。這位耶穌會會士選聖號方濟，除了效法聖方濟會創始人聖方濟神貧，以行為傳教，行為不足時才輔以語言的精神，也表示在無論在教會內、或在教會外先伸出融合的手的意願。

這位有耶穌會神修，活聖方濟神貧生活的新教宗言論溫和但堅定，慈愛卻無懼。他也非常幽默。當他終於出現在數十萬信徒冒雨徹夜守候的聖伯多祿廣場的露台上時，他並不像過去的教宗一樣先祝福大家，反而輕鬆地請求大家為他祈禱。要領導信徒們在現今的世俗道德、世俗價值中活出天主親貧愛仇的旨意，的確要有更大的勇氣與智慧，並承受比以往更多的磨難與試探。教宗方濟的坦白與真誠令世人欣賞。

本團體成立之初，時常來為我們舉辦靈修講座的趙必成神父撰文深入介紹教宗方濟的出生與信念，熱烈歡迎教宗方濟的當選。

## 受害者的聲音-天主的聲音

*Vox Vitimi, Vox Dei*

### 熱烈歡迎教宗方濟

趙必成神父



伯格里奧 (Jorge Mario Bergoglio) 是鐵路工人之子，青少年時期，因肺部受感染，動手術割去部分肺葉。修畢化學碩

士之後，加入耶穌會，在聖提阿戈 (Santiago) 考獲文學學位 (liberal arts) 之後，在布宜諾斯艾利斯天主教大學開始修讀哲學。1969 年晉鐸，隨後二十年在耶穌會中學與大學講習。1998 年被委任為阿根廷布宜諾斯艾利斯總主教，2001 年已故教宗真福若望保祿二世立為樞機。

前西敏寺總主教奧康納樞機 (Cormac Murphy O'Connor) 曾評論教宗方濟說：『他簡樸的生活方式，我想，為眾人將是偉大的案例』。當教宗方濟還是阿根廷布宜諾斯艾利斯總主教的時候，他的簡樸生活反映在日常起居：摒棄排場、居於斗室以及自己做飯。簡言之，他以平易近人 (down to earth) 的生活方式，表達他心目中“主教”的理想“居我人間”，這就是聖言降生成為血肉的現代演繹。這神貧精神先把自己“挖空 (kenosis)”，然後去為窮人而活、而服務。2012 年 10 月，伯格里奧樞機集合阿根廷的主教，聯署一封文件，向一切教會未能保護的信徒道歉，與此同時，文件也是對軍政府暴力政策的一個譴責。

他常訓勉司鐸們，要站在受人歧視的弱小群組那邊，對他們保持開放與表示支持。正如在 2012 年對信眾公開批評偽善的神職人員說：『在我們教會地區，有一些司鐸不給單親母親的孩子們付洗，他們認為這些孩子們不是在神聖婚姻關係之下受孕，這是今天的偽善者，他們是那些把教會神職主義化，把天主子民從救恩分割出來。這可憐的女孩，她不但沒有把孩子送還，反而鼓起勇氣把他/她帶到人間，不過，她需要周遊列堂去為孩子領洗而張羅』，這就是勇於把教會基督化、把基督人情化、把人情教會化的教宗方濟。

可以預見，他是一位用心聆聽弱小者呼聲的教宗，Vox Vitimi, Vox Dei (受害者的聲音-天主的聲音)。

## 慶祝 St. Matthew 建堂一百五十週年

李苗麗

**St. Matthew** 為了慶祝建堂一百五十週年，於三月十日，上午十時四十五分，在男、女童子軍的贊助下，以特別的主日彌撒中，表揚了所有在 **St. Matthew** 的團體與組織。中半島華人團體與天主之母聖母軍

支團，參加了在大禮堂的展覽活動。分別在兩張展示桌上，陳列團體活動照片、通訊、中文聖書、DVD、祈禱單張、念珠等。

**St. Matthew** 在今年一年內，還將陸續有各種慶祝活動。



## 每天以你的方式 吃得適當

胡紹菲

美國是一個移民國家，每個族裔把它獨特的飲食文化傳統，融入美國共享的多元文化體驗中。美國營養與飲食學協會將每年三月訂為全國營養月。其宗旨是致力於傳播健康飲食訊息，助全民養成良好的飲食習慣，以預防和治療疾病，達到強身與養生的目的。

今年的主題是：每天以你的方式吃得適當 (Eat Right, Your Way, Every Day)。闡明可採用來自世界各地的食物，適當的搭配，以吃出健康。

身為註冊營養師，經常被問到的是「我應該吃什麼？」，註冊營養師和營養與飲食學協會發言人謝斯 (Vandana Sheth) 說：「答案當然是，視情況而定。飲食習慣不是一個放之四海而皆準的模式。註冊營養師可針對許多不同的族裔群體，按其生活在本地的食物偏好，文化傳統和習俗，提出最適合個人的飲食建議。」  
「美國的人口正在發生變化。到 2050 年，一半的美國人口將非白人。我們需要從一個全球的角度來看食品，

也要注重多樣性和多元文化，特別是涉及到家庭的營養健康」，謝斯表示。

2010 年美國農業部制定的飲食指南，其所提倡的健康飲食模式，可運用在不同族裔的文化，傳統和個人的喜好上，也包括食物的成本和可用性選項。建議用膳時，在你餐碟的一半鋪滿水果和蔬菜，四分之一處置入蛋白質；像是瘦肉，黑豆，豆腐。另剩餘的四分之一面積放穀物，最好是全穀物。此外，按照我的餐盤 (My Plate) 圖像，每餐的膳食內容，尚包括無脂或低脂的牛奶，酸奶或奶酪。

目前隨著日益增加的食物種類，人們生活在任何地方，都可以按照建議的膳食指南和我的餐碟 (My Plate) 飲食模式，隨自己的飲食偏好、遺傳背景、健康狀況和食物可得性，按個人能量需求，對食物和飲料做適量的攝取。健康菜單項目，唾手可得，不論是來自中餐、義大利餐、希臘餐或墨西哥餐。

每年的 3 月 13 日是註冊營養師日。註冊營養師的職責是通過食物與營養科學，以實用和適用的方式，將營養豐富的食物引進人們日常生活中。註冊營養師兼有辨別事實與虛構營養常識的能力，為消費者解惑。並為民眾提供工具，做出實際可行的飲食行為改變，為健康加分。

(轉載於世界日報 2 月 18 日身心保健版)