

親愛的主內兄弟姐妹們：

感謝天主，我們團體有中文彌撒已經一年了。我們這個家（我們都喜歡這樣稱呼它）的人數也漸漸在增加。在此特別感謝汪蒙席在百忙之中每月固定來為我們舉行聖祭，使中半島地區的華人教友都能參與中文彌撒。

十月是玫瑰月，我們理應特別恭敬聖母，多唸玫瑰經。

謝謝滿而溢神父九月十五日專程來為我們舉行彌撒，滿神父在講道中亦莊亦諧，讓我們見識到他的風趣幽默並獲益良多。

十月六日，St. Matthew 教堂，將有好吃、好玩的園遊會，請大家踴躍參加，多多支持，為 St. Matthew 學校籌款。當天停車會很擁擠，請教友提早出門，或停車在學校的附近。已登記幫忙照顧我們團體攤位的教友，請準時報到，如有問題請與我聯絡 (650) 685-2228。

十月廿日請預留下午二時至五時的時間，邀請您的親朋好友與我們一齊慶生。參加由 Fremont 團體及我們的聖詠團共同組成的福傳音樂祈禱會及週年中文感恩彌撒，彌撒後有精美的茶點招待。

十月廿日音樂祈禱會的個人祈禱意向單，可以在十月六日或十月廿日來教堂時交給張雯華教友。

十月份因教堂有活動，CCD 暫停。

會長 陳瑞彬

教友代禱

1. 請為我們團體週年活動祈禱。
2. 請為羅高雄姊妹眼疾治療祈禱。
3. 請為賴媽媽身體健康祈禱。
4. 請為李亞伯老師身體健康祈禱。

十月份彌撒禮儀

	10月6日	10月20日
	常年期二十七主日	傳教節
主祭:	汪中璋蒙席	汪中璋蒙席 / Msgr. McKay
輔祭:	陳翔	李堪同 / 陳翔
禮儀員:	張雯華	王琳娜
讀經員:	白蕊華 / 韓姜嵐	牛佳元 / 周文欣
獻禮員:	李虎 / 熊南屏	陳瑞彬 / 秦若莉
總務:	周仁章	李虎
接待員:	陳瑞彬 / 鄧偉忠	周仁章 / 杜兆明
讀經:	【讀經一】 依撒意亞 (五: 1-7) 【讀經二】 斐理伯書 (四: 6-9)	【讀經一】 依撒意亞 (六十: 1-6) 【讀經二】 宗徒大事錄 (一: 3-8)
福音:	【福音】 瑪竇福音 (廿一: 33-43)	【福音】 瑪竇福音 (廿八: 16-20)
茶點負責: 胡紹菲		

本月份的彌撒時間與活動

- 10/05/02 星期六 7:00pm 聖詠團練唱。
- 10/06/02 星期日第一主日 9:00am-6:00pm 教堂園遊會，下午 1:30pm 聖詠團練唱，3:00pm 中文彌撒。
- 10/13/02 星期日下午 1:30pm 至 3:00pm 讀經(創世紀)。
- 10/19/02 星期六 6:00pm 聖詠團晚餐及練唱。7:00pm 工作人員出席。
- 10/20/02 星期日第三主日下午 2:00pm 音樂祈禱會，3:00pm 中文彌撒，彌撒後有茶點招待。
- 10/27/02 星期日下午 1:30pm 至 3:00pm 讀經(創世紀)。

財務報告

奉獻本堂支票，抬頭請寫 St. Matthew's Church。
 九月份奉獻給本堂: \$948 元。
 九月份奉獻給團體: \$190 元。
 九月份團體結餘: \$1,820 元。

週年慶典

十月二十日我們將慶祝團體一週歲生日，彌撒前有感謝讚美主的福傳“音樂祈禱會”及教友的見證分享。中文彌撒是由本堂 Msgr. McKay 與汪中璋蒙席共祭。彌撒後茶點招待。請邀約各位親朋好友前來參加。



St. Matthew 教堂園遊會

十月六日 St. Matthew 教堂為學校籌款，從上午九點至下午六點，在大教堂的正門前方舉行一年一度的園遊會，我們中半島華人團體也參與活動，有一個攤位，敬請大家支持踴躍參加此活動，我們也願盡一份力量幫助教堂籌款，使 St. Matthew 學校經費充足。當天停車位可能不夠，可停在附近的路邊。

青少年活動

我們除了中文彌撒之外也有青少年活動，在每月的第一及第三主日下午一點卅分開始。小班由白蘊華老師教導，教學內容有聖經故事及華語。大班由古偉業老師教導，靈修輔導及專題討論。歡迎家中有青少年及幼兒前來參加。詳情請電張雯華 (650)697-7272。十月份暫停因教堂有活動。

灣區福傳音樂會

灣區天主教華人團體將於十一月廿三日星期六舉行“有你一生美麗”福傳音樂會，請大家參加。地址在 Mercy High School 3250 19th Ave., San Francisco 免費門票，查詢請電(800)4EV-2002，網址：sfbay_ev2002@yahoo.com

三藩市總教區華人宗徒事務處快訊

10月4日 6:30pm 中國城聖瑪利教堂(Old St. Mary)為香港胡振中樞機主教去世的追思彌撒，希望教友前往參加。

10月19/20日關俊棠神父在日落區聖亞納學校有粵語專題演講，內容有關俗世中的靈修及單親家庭面面觀，願意參加的教友請與許純娟修女聯絡，電話(415)614-5578。



費利蒙團體與我們聖詠團為音樂祈禱會練唱。



果汁的選購和貯藏

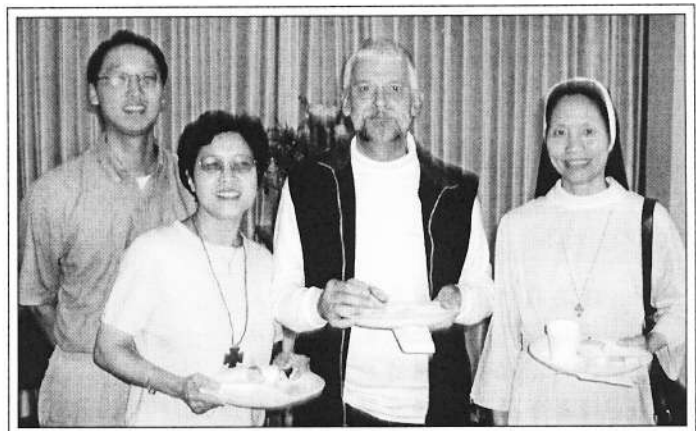
胡紹菲

在購買果汁時，最好買註明是百分之百(100%)的果汁，避免買只含有少數果汁的飲料，如 Juice Drinks, Cocktails and Punches 等。因為它們主要是由糖和糖漿加水組合而成，除了具有高卡路里(高熱量)外，幾乎不含其它的營養成份了。橘子汁是含維他命C較多的果汁之一，成年男士每天需要90毫克(mg.)，成年女士則需75毫克的維他命C，6盎司的橘子汁或一個中型的橘子都含有近65毫克的維他命C以及鉀、葉酸、維他命A等。存放在冰箱內的橘子汁最好在一星期內喝掉；因為當貯存四星期後，所含的維他命C只剩下36毫克了(根據亞利桑那州大的實驗報告)。除非有特殊的因素每日維他命C攝取的總量不宜超過所需的十倍(即750至900毫克)，吃過量會造成肚瀉或腸胃不適的毛病。

*註：注意標有“natural”字樣的天然果汁並不一定就代表是純果汁，因按照美國食品藥物管理局的規定，只要果汁不含色素、防腐劑或代用糖都可稱為天然果汁，而並不計算它含有多少純果汁在內。



九月一日歡送柏世安神父茶會。



九月十五日滿而溢神父第一次來參加我們的團體。