

教堂地點: St. Matthew's Catholic Church
 One Notre Dame Ave., San Mateo, CA 94402
 中文彌撒: 每月第一主日及第三主日下午三時正
 本堂神父: Rev. Msgr. James P. McKay
 教堂電話: (650) 344-7622
 負責人: 陳瑞彬 (650) 685-2228

教友通訊



第 21 期

中半島華人天主教會 MID-PENINSULA CHINESE CATHOLIC COMMUNITY 12/01/2002



親愛的主內兄弟姊妹們:

聖誕節快到了,讓我們在這將臨期間,準備我們的心靈來迎接救主耶穌的來臨。

在感恩節前的主日,滿而溢神父為我們帶領一日避靜。大家對滿神父中文聽說讀寫的流暢都感到驚喜不已,對他在神學上淵博的學養更是敬仰。我們的團體已向滿神父預定明年復活節前的另一個避靜,歡迎大家參加。

聖荷西華人天主教會邀請我們參與慶祝聖誕節活動,他們定於十二月廿二日下午三時舉行彌撒,五時至晚九時為晚餐及各項精彩表演活動,餐券八元,長者與十一歲以下兒童五元。這將是一個與教會大家庭共渡歡慶聖誕的好機會。有意參加者請於十二月二日前與我聯絡。

本堂神父 McKay 蒙席為慶祝農曆新年,特邀請中半島華人天主教會全體教友,於明年二月二日上午 10:30 至大教堂與 St. Matthew 所有其他教友一起參加一台特別的農曆新年彌撒,我們的聖詠團也將應邀在彌撒中獻唱。屆時我們將需要教友協助提供中國新年點心及事後清掃工作。

St. Matthew 教堂明供聖體時間是上午九時至晚九時,有意朝拜聖體者,請在教堂門口小桌上登記。

會長 陳瑞彬

教友代禱

1. 請為施孜海弟兄領洗祈禱,求主帶領他屬靈的生命不斷成長。
2. 請為李亞伯老師身體健康祈禱。
3. 請為沈芳蓉身體早日康復祈禱。
4. 恭賀周伯伯與周媽媽金婚之慶,求主賜於他們健康快樂,夫婦更加恩愛。

十二月份彌撒禮儀

	12月1日	12月15日
	將臨期第一主日	將臨期第三主日
主祭:	汪中璋蒙席	汪中璋蒙席
輔祭:	李堪同 / 陳 翔	李堪同 / 陳 翔
禮儀員:	楊彩玉	鄭義循
讀經員:	王琳娜 / 周文欣	張雯華 / 牛佳元
獻禮員:	蔡光英 / 韓姜嵐	陳紫莉 / 楊雁音
總務:	李 虎	李嘉安
接待員:	周仁章 / 杜兆明	余 愉 / 胡紹菲
讀 經:	【讀經一】 依撒意亞 (六三: 16b-17, 六四 1, 3b-8) 【讀經二】 格林多前書 (一: 3-9)	【讀經一】 依撒意亞 (六一: 1-2a, 10-11) 【讀經二】 得撒洛尼前書 (五: 16-24)
福 音:	【福 音】 馬爾谷福音 (十三: 33-37)	【福 音】 若望福音 (一: 6-8, 19-28)
茶點負責: 馬美玲 / 張雯華		

本月份的彌撒時間與活動

- 12/01/02 星期日第一主日下午 1:30pm 聖詠團練唱, 3:00pm 中文彌撒(施孜海領洗)。
- 12/08/02 星期日下午 1:30pm 至 3:00pm 讀經(創世紀)。
- 12/15/02 星期日第三主日下午 1:30pm 聖詠團練唱, 3:00pm 中文彌撒。
- 12/22/02 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。
 十一月份奉獻給本堂: \$966 元。
 十一月份奉獻給團體: \$291 元。
 十一月份團體結餘: \$1,523.71 元。



您和您的 膽固醇

胡紹菲

膽固醇是一種油脂性物質，大多由肝臟自然產生，膽固醇過高雖然有害，但若干人體功能依然需要一定數量的膽固醇；例如人體細胞均含有膽固醇，身體要靠它產生某些必需的荷爾蒙和維他命D等多種重要物質。但是當膽固醇超出您的身體所需則會危害您的健康，因多餘的會在人體內沈積，尤其是在動脈血管壁內，造成血管阻塞，引起中風和心血管方面的疾病。

諸多因素皆可形成過高的膽固醇，這包括遺傳基因、肥胖、運動量少以及飲食不當等，我們應儘量少吃含動物（飽和）脂肪的食物，這包括較肥的肉類、油脂、全脂奶類、內臟器官等，應多吃含纖維素高的蔬果，全穀類食品，同時多做運動，維持適中的體重，以達到保有正常膽固醇的功效。

正常的膽固醇數值是低於200mg/dl，介於201至239mg/dl屬偏高，若大於240mg/dl則過高，您的醫生會按照您的特殊情況決定是否要服藥。

“有你一生美麗”

舊金山福傳音樂會

余愉

“有你一生美麗”一聽就像是個絕對賣座的演唱會或電影的名字。

賣座是不假，但卻不是文藝電影的名字。這是舊金山一群以講粵語為主的年輕人，集結他們的音樂才華，自編，自寫，自彈，自演，自跳，自唱的年度福傳音樂會。他們中有高有矮有胖有瘦，有人在上班，有人在上學，大夥犧牲了年輕人逛街，卡拉ok，上餐館，旅遊的時間，每週苦練，為還報天主所賞豐盛的愛，而合力做的一件事。他們也許不是專業的表演者，卻是一等一的福傳者。他們感受到天主的愛是如此地真切，他們所傳遞的心火是如此地熱切直接。

看到在舊金山Mercy高中禮堂內，滿場觀眾的熱烈反應，相信這群年輕人的奉獻，已埋下了許多美麗的種子。

施孜海領洗、堅振和初領聖體

余愉



施孜海將於十二月一日中文彌撒時領洗，成為我們團體成立以來第一位受洗的教友。他從今年五月份開始跟隨資深教友祖乃義學習教理，經由汪蒙席批准領受這些聖事。他的甜蜜新婚妻子韓姜嵐，將與聖詠團送給他一項非常珍貴且特別的禮物。聖詠團將詠唱由小夫妻倆合力填詞並由姜嵐譜二部的「主快來臨」。這曲原文為芬蘭文，風靡世界的頌主曲，由姜嵐填出一位即將受洗，引領主恩者的歡愉與盼望。姜嵐並未正式習樂，她為了服從天主及團體的召叫，臨危授命於半年前開始學琴，好為聖詠團伴奏。今日竟能填詞譜曲，真是天主賜於她的恩寵。

一日避靜

余愉

中半島華人天主教會於十一月二十四日基督君王節舉行第一次避靜，由滿而溢神父帶領約二十位教友，以如何準備將臨期為題，為即將到來的禮儀上的新年進行除舊佈新的心靈打掃。

大部分的教友都知道，將臨期是聖誕前四個主日的預備期。但也許很多教友不知道，在主曆上，基督君王節是聖教禮儀年度的高峰，也是最後一個主日，緊接著的將臨期的第一個主日，即是教會禮儀曆下一年度的新始，趕巧在這一天舉行避靜，反省過去一年，前瞻未來一年，更有深刻體會。

既然是將臨期，最明顯的意味是充滿期待，期待耶穌的誕生，期待救世主的誕生，藉著耶穌的救贖，人類與上帝重修舊好。但是也很明顯，耶穌已經在二千多年前一個寒冬的夜晚誕生，那我們還在期待些什麼呢？

滿神父帶領大家把眼光放長遠，耶穌雖已誕生死亡且復活，但對很多還不認識祂的人，默西亞還沒有來臨，他們尚未與天主相遇，眼未開，耳未啟。所以將臨期對一個教友來說，是充滿傳教精神的。

教友還期待什麼？期待天主在末日的再度來臨。末日值得期待嗎？該用什麼態度期待？

末日是天主與祂的子女重新聚首的日子。只要準備好，回到天父寬容溫暖的胸懷是多麼令人嚮往。怎樣準備呢？改過、遷善。不只要消極的不犯錯誤，還要積極的行善，為天主最小的兄弟添寒衣，送熱飯付出愛心，仰賴神聖的力量，使自己更像天主，更接近天主。如果能以這樣的面目去會見天主，又有什麼好怕的呢。

做完一日避靜，大家不只對救恩史有更進一步的了解，對於自己教友的本分和未來方向也明確許多，感謝天主在一年將盡賜給我們這麼好的一份禮物。