



八月三日汪主教為我們團體的第一位嬰兒周維瀚付洗。

親愛的主內弟兄、姊妹們：

自從汪蒙席晉升主教，忙碌了許多。但他總是優先考慮為我們主禮彌撒。每次他能來，我們都覺得很珍貴。縱然他不能來時，都會及早通知我們。在今後的四個月內，他只能在9/7，11/16及12/21來三次。其他五次彌撒，我們要商請九月即將回來的滿神父或其他神父相助了。

我們主日彌撒的感恩祭典經書，禮儀組同工將修正並加入一些資訊。期望我們的修改，使大家一目了然，如此對教友們作更好的服務。

松柏組的負責人朱懷明弟兄，最近為教友交通問題而努力，在此希望各位弟兄姐妹，表達你們的看法。懷明也正規劃拜訪長輩的日程，並使不能赴聖堂望彌撒的教友，得到送聖體員的到府服務。為懷明的熱心，讓我們為他喝采。

我們這小團體，都是靠大家的熱心及相互的幫助，彰顯了敬天愛人的精神。這也是我們不斷成長的動力。

會長 周仁章

新任送聖體員

鄭繼宗，湯明昭，羅高雄，朱懷明等人是團體中原本僅有的送聖體員。因應需要近期完成受訓課程的有十一位教友：陳瑞彬，李虎，張雯華，余愉，葉玫瑰，鄧偉忠，施孜海，李嘉安，牛佳元，張玫琪，Kelly Kao。恭喜他們成為送聖體員，為教友服務。

教友代禱

請為朱蒙泉神父手術康復祈禱。

請為我們返校上課的孩子們祈禱，新學年時有好的開始，求主賜予他們智慧、信德與愛心與日俱增。

請為身心受痛苦的朋友祈禱，求主賜予他們早日獲得平安喜樂。

請為我們的團體成長祈禱。

九月份彌撒禮儀

	9月7日	9月21日
	常年期第廿三主日	常年期第廿五主日
主祭:	汪中璋主教	滿而溢神父
輔祭:	李嘉安 / 陳翔	鄧偉忠 / 杜恩達
禮儀員:	張錦玉	張雯華
讀經員:	張玫琪 / 牛佳元	熊南屏 / 羅高雄
送聖體員:	羅高雄 / 陳瑞彬	羅高雄 / 李虎
總務:	李虎	陳瑞彬
接待員:	馬福意	杜兆明
讀經:	【讀經一】 依撒意亞先知書 (三十五:4-7) 【讀經二】 雅格伯書 (二:1-5)	【讀經一】 智慧篇 (二:12, 17-20) 【讀經二】 雅格伯書 (三:16-四:3)
福音:	【福音】 瑪爾谷福音 (七:31-37)	【福音】 瑪爾谷福音 (九:30-37)

茶點負責: 胡紹菲 / 馬福意

本月份的彌撒時間

- 9/07/03 星期日第一主日下午
1:30pm 聖詠團練唱, 3:00pm 中文彌撒。
- 9/21/03 星期日第三主日下午
1:30pm 聖詠團練唱, 3:00pm 中文彌撒。
(本月份讀經暫停)

香港瑪利諾女校校友會活動

香港瑪利諾女校定十一月廿三日舉行校友會活動。當日下午四時由汪中璋主教在 St. Matthew 堂主持彌撒掀開序幕。緊接著在 Burlingame 的 Hyatt Regency 舉行晚宴及舞會。有幾位已退休的修女將與會和大家敘舊。每人收費五十五元，報名請洽陳嘉愉(415)392-0645。

財務報告

奉獻本堂支票，抬頭請寫 St. Matthew Church。八月份彌撒中奉獻給本堂: \$850 元。八月份捐獻給團體: \$232 元。八月份團體結餘: \$2,040 元。

賴媽媽第一名

余愉

賴媽媽（蔡光英女士）在六月份防癌義走募款中拔得頭籌，獨立募到七百多元。她這七百多元，每一分錢都來得珍貴。



從一九八四年到兩千零一年，短短十七年之間，癌症陸續奪走賴媽媽生命中最重要的人的生命；先生賴慶惠、大兒子賴克智及小兒子賴克勇。只要認識賴家父子三人的人都會同意，他們三人都不僅只是普通的優秀傑出，如果不是癌症，他們可以放出更多的光和熱，照亮更多的人。

『我能深深體會癌症患者家人的經歷和痛苦，我願意盡所有的力量來關心抗癌協會的活動。』賴媽媽在 Foster city 獨居。多年來，她一直照顧附近的單身老太太，他們組成的【竹友會】，每周定期在賴媽媽家打幾圈麻將。以前，賴媽媽身體好的時候，到她家的竹友們，不但有豐盛的南北佳肴享受，回家時還可以打包，現在身體差些，『他們自己帶便當，我煲個湯。』她說，有一位老太太九十六歲了，平常不講話，一上牌桌，精神就來了，可以連打十六圈，誰的牌只要一倒下來，這位老太太立刻可以算出番數，毫不含糊。

知道防癌協會在籌款，賴媽媽靈機一動，就在牌桌旁放一個盒子，請每一位竹友捐一塊錢，有人贏錢就自動往裏面多塞兩、三塊，就這樣，賴媽媽募到一百多元。加上女兒、孫輩的樂捐，和她自己的私房錢，籌到七百多元。活動雖已結束，撲滿還在牌桌上，賴媽媽已經開始為二〇〇五年的募款努力。賴媽媽寓愛心于娛樂的創意，讓捐錢的人開心，受錢的人窩心。



不愛喝牛奶怎麼辦？

胡紹菲

沒關係，您可用下列的食物來代替；相當一杯牛奶（8 盎司）所含的鈣質（大約 300 毫克）。這包括了 5 盎司的硬豆腐、4 盎司的杏仁、3 盎司的罐頭番茄沙丁魚、1 又 1/2 盎司的起士、一杯 8 盎司的優酪乳（yogurt）和一杯加鈣的純果汁、一杯加鈣的豆漿、1 盎司的芝麻、一又 1/4 杯的熟菠菜等。

每人每日對鈣質的需要量因年齡不同而有所差異。例如：出生至 6 個月需 210 毫克（mg）。

6 個月至 1 歲需 270 毫克。1 至 3 歲需 500 毫克。

4 至 8 歲需 800 毫克。9 至 18 歲需 1,300 毫克。

19 至 50 歲需 1,000 毫克。51 歲以上需 1,200 毫克。

值得注意的是，從嬰兒出生至三十五歲之間是積聚骨本最佳時段，可避免日後得到骨質疏鬆症的風險。

（注：每日鈣質的攝取量不宜超過 2,500 毫克）。

別浪費了

杜兆明 提供

今天的你，是不開心的你，因為有人在言語間刺傷了你。你不喜歡吵架，所以你離開；可是你只是離開了那人，卻沒有離開那人傷害的情境，因此你越想越生氣。越生氣，你就越沒有力氣去理會別的事情，許多更該用心去做去想去處理的事件，就在你漫天漫地心煩意亂之中，被輕忽、被漠視、被省略了。因為你只是一心一意地在生氣。

在情緒上做文章，這是對自己的浪費，而且是很壞的浪費。畢竟，生氣也是要花力氣的，而且生氣一定傷元氣。

所以，聰明的你，別讓情緒控制了你，當你又耍生氣之前，不妨輕聲地提醒自己一句：『別浪費了。』

天籟

余愉

在八月初有機會見到從臺灣來的吳新豪神父，並聽他講述在他生命中的一段起伏獨特的經驗。

吳神父曾在羅馬取得教會禮儀博士學位，對音樂福傳尤有獨特的天賦，彈得一手好琴，口琴、吉他、直笛、樣樣都行，可以想見他在年輕人心中受歡迎的程度。

十一年以前，他在臺灣輔導兩位年輕人處理感情問題時，其中一位不能控制情緒，以汽油和火把將吳神父身體燒成重傷，躺在加護病房八十天，本來可以創造優美音樂的雙手，重度灼傷至骨頭，手掌變形，手指縮短。他說：『復健時痛得連耶穌也會從十字架上跳下來。』

經此大劫，吳神父更珍惜從前天主給他的恩寵。他不再能彈琴，但以縮小一半的手重新學習直笛，他當場表演了幾首莫札特的曲子。在場的人都直呼不能相信這麼小的笛子能吹奏出這麼優美的樂章。更不能相信，他能向難度這麼高的曲子挑戰成功。他的直笛學生從小學生到大學生，至各處比賽都贏得最高榮譽。吳神父樂觀健談，毫無遭受重創後的退怯和悲觀。聽他的演奏，讓我們再一次見識到天主的奇妙。



在余愉家慶祝李虎康復與吳新豪神父合照。