



二月十七日黃神父帶領查經聚會後與教友合影

主內的姊妹弟兄:



在二月三日的查經中，葉臣麟兄準備了豐富的資料，帶領大家尋找受苦之謎。其文中，以“約伯傳”詮釋了“痛苦”的真義最為貼切真實。於下文中摘錄，期盼各位姊妹弟兄共勉之。

約伯傳要解決的其中一個問題，就是義人受苦之謎：義人為何受苦？

約伯是一個義人，但受了極大的痛苦。他雖然十分信賴上主，但總覺是受了極大的委屈。他自始至終都自覺無罪，事實他也是「無罪的」，所以他不斷向天主抗辯，直至天主顯現。

我們很難明白約伯和天主相遇的經驗，但自從與主相遇後，便改變了他對生命、尤其對痛苦的看法。其實，如果人能看得遠、廣、深、通、透，也可以改變自己對人生和痛苦的觀念：

- 看得遠，則現在的苦，可能是未來幸福的一個必要步驟。
- 看得廣，則現在的苦，只是整個快樂人生的一個小環節。
- 看得深，則現在的苦，原來是與幸福緊緊相連的。
- 看得通，則現在的苦，不過如此而已，不值得大驚小怪。
- 看得透，則現在的苦，原來也有它的意義和價值。

各位姊妹弟兄，您偶時有痛苦的感覺嗎？如果逃不了、就勇敢的面對它、接納它。因為逃避、埋怨、憤怒、悲傷、失望，只會加深痛苦。最後，請用祈禱來增加主賜給您面對、化解痛苦的能量。因為，上主沒有應許祂的信徒不受苦，只應許在他們受苦時，與他們同在。 杜兆明

教友代禱

1. 請為新任期的會長、副會長的選舉祈禱。
2. 請為最近去世的李相度先生(李虎的父親)的靈魂祈禱。
3. 請為五月將舉辦的第十二屆北美基督活力運動順利滿祈禱。
4. 請為王劉詠梨女士(珍妮的婆婆)的身體健康祈禱。
5. 請為正在抗癌的朋友祈禱。

四旬期避靜: 汪中璋神父帶領

時間: 03/04/2006 9:00am - 5:00pm
地點: Dominican Sisters Family 禮堂
43326 Mission Blvd., Fremont, CA 94539

三月份彌撒禮儀

3月5日 四旬期第一主日
主祭: 汪中璋主教
輔祭: 李嘉安/唐浩哲
禮儀員: 賴克荃
讀經員: 林瑩/牛佳元
接待員: 周佩霖
讀經: 【讀經一】創世紀(九:8-15)
【讀經二】聖伯鐸前書(三:18-22)
福音: 聖瑪爾谷福音(一:12-15)
點心: 余愉

3月19日 四旬期第三主日
主祭: 汪中璋主教
輔祭: 鄒美儀/張友容
禮儀員: 曹子薇
讀經員: 葉玫瑰/羅高雄
接待員: 張月珠
讀經: 【讀經一】出谷紀(二十:1-17)
【讀經二】格林多人前書(一:22-25)
福音: 聖若望福音(一:13-25)
點心: 周佩霖

本月份的彌撒時間與活動

- 3/3/06 星期五晚上 7:45 - 10:00, 在馬三多家查經。
- 3/5/06 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。
下午 1:45 - 2:45 慕道班,
羅高雄主講: 聖母、聖人與教會。
下午 3:00 中文彌撒。
- 3/17/06 星期五晚上 7:45 - 10:00, 在馬三多家查經。
- 3/19/06 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。
下午 1:45 - 2:45 慕道班,
賴克荃主講: 活在基督內-教友生活。
下午 3:00 中文彌撒。
下午 4:20 - 5:30 信仰講座。
下午 5:30 同工會。

二月份財務報告

奉獻本堂, 支票抬頭請寫 St. Matthew Church。
彌撒中奉獻給本堂: \$1,321.00。
捐獻給團體: \$244.00。
團體支出: \$110.00。
團體結餘: \$1,636.00。

信仰講座

3/19/06
下午 4:20 - 5:30 潘齊家主講: 我的復活。

三人的事 都是一家人

朱 愉



韓姜嵐是我們團體第一個嫁出去的女兒，當然新郎官施孜海也是我們迎進來的第一個女婿。這對年輕小夫妻，真是上主送給我們的寶。那時賴修女要回台灣，不能再替聖詠團司琴，團長熊南屏眼睛轉了一圈，落在姜嵐的臉上，說：「姜嵐，你回去練琴。」那時姜嵐連琴都沒摸過。她真的回家買了一個電子琴，下一週就開始接下司琴的工作。

朱健仁譜的答唱詠，動人心弦。但是每週都要練一個新曲。除了朱健仁，誰敢帶呢？團長的腦筋又動到施孜海頭上，孜海二話不說就回家苦練。每次他唱，大家都不必看詞，就把頌揚景仰天主的意境聽得一清二楚。小夫妻倆住在金門橋那一頭的 *Corte Madera*，他們每次都要「遠足」到中半島來參加彌撒。

初三 歷險記



韓姜嵐

一月三十一日早上，我騎自行車上班，在一個下坡衝得太快，失去控制，人摔了出去。路邊一個好心人開車路過，停了下來，幫我扶到了人行道上，說我下巴破的很厲害，要送醫院。我就讓他幫忙給孜海打電話。

摔跤的地方就在救火隊門口，兩分鐘之內，救火隊和警車就來了，他們很專業的問我怎麼摔的？哪裡摔疼了？手腳哪裡疼？可以動嗎？幾歲？騎車要去哪？知道現在自己在哪裡嗎？... 等等。並給我帶上了頸套，以防止脖子受傷。我看著自己，衣服、褲子上好多血，手套也蹭破了，頭盔上的遮陽板丟在路上，還處在震驚中。

這時候孜海來了，便和警察交換信息。又過了兩分鐘，救護車就到了，把我送到了附近醫院的急診室。醫院一下給拍了頸椎、下巴的 X 光片，骨頭都沒有問題，醫生檢查了手、腳，也都沒有問題，看來就是下巴的破損，嘴裏的牙齒和幾處擦傷、淤青。醫生說我這下巴摔的挺慘，多虧我戴了頭盔，要不然額頭就不保了。眼鏡和頭盔都有摩擦的痕跡。醫生說會儘量把下巴的傷疤縫的小一些，看起來不至太明顯。到中午就出院了，接著三天都在家裡休息，只能喝些湯湯水水。看了牙醫，知道有一顆大牙垂直裂的需要拔掉；另外一顆白齒不見了三分之一，得裝牙套；還有一顆白齒可能也裂了，但是牙表面還看不出來，得時間觀察；門牙鬆了幾顆，也許會自己好起來；滿口的牙床都是淤青，下巴的傷疤和牙齒需要大半年才能完全恢復。因為牙太弱不能咬，所以至少要吃一個月的流質。

醫院回來後，心裡既害怕又慶幸。慶幸的是摔的地點好，離家很近，救火隊門口；摔的時間好，路上車子不多，孜海還沒出門；腦袋沒傷到，渾身骨頭都沒事。這些難道不都是天主對我的照顧？現在牙還在疼，每天都吃止痛藥，肚子也常常感覺到餓，這就是教訓，以後做任何事情都不能大意，要更小心謹慎一些才對。

獻神以帶我們讀聖經

唐仁章 整理



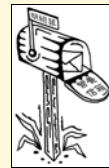
原在 Big Sur 隱修院的黃克鏞神父，目前長住義大利翡冷翠附近有千年歷史的本篤會總修院，為會長諮議。此次為慶祝他母親九十壽，趕來加州。就在賀壽的前夕，還光臨我們二月十七日的查經聚會。他教我們如何查經。整個晚上，三十位參與者都沉浸在黃神父深入淺出，娓娓動人的話語中。接著大夥兒也一起分享，就每個人讀到感受最深的句子，反覆誦讀，提出並反省與我們信仰生活的關聯。這是一場豐碩的心靈饗宴。

黃神父首先闡明聖經是靈修生活的支柱。像在隱修院的日常生活中，“祈禱”與“工作”就是全部。而成為隱修士的四個“階梯”就是以誦讀、默想、祈禱與默觀等方法，一步步地加深對聖經的瞭解及體會。其實聖經就是一部天主救恩計畫的歷史。此一計畫在基督身上完成並達到高峰。

對於讀聖經的態度，有別於一般讀書，主要是以聆聽的心，在耶穌跟前聽祂講話。要“傾心聆聽”並輔以默想。遇到動心的話語，可以重複咀嚼。其實，要瞭解聖經，可自兩個層面著手；一層是文字的意義，記載了歷史及經過。另一層是精神的意義，此又細分為倫理的、寓義的、及末世的三方面。倫理為信仰生活的指南，寓義是隱含的預言，而末世則闡明永生的意義。在講解每一精義時，神父總對照找出聖經中的相關章節，馬上讓大家都豁然開朗的感覺。

在舉例示範時，他以路加福音第二十四章十三—卅五節為重心。這也是整部路加福音的主題。在精神意義上，此章描述耶穌親自走進我們基督徒團體當中。祂在我們灰心失望時，與我們同行、談論信仰。耶穌也指引我們；分餅與聖言是靈修的主要途徑。即聖體聖事與聖言是作基督徒不可或缺的。而在此過程中，能認出耶穌時，心中便火熱起來。正是我們參與彌撒及讀經感動時最鮮明的寫照。

這一晚，因黃神父的帶領，讓大家如沐春風。神父也請大家為他年邁的母親祈禱。望她繼續留在灣區，有親人照料。我們也祝福神父此行的另外兩站，即印度及中國的講學之行，圓滿順利。



心臟保健

胡紹菲

據統計美國每年死於心臟病超出因患癌症和糖尿病致死的人數，促使政府將每年的二月份定做心臟月。主旨在提醒民眾注意心臟健康，預防罹患心血管疾病。

健心首在攝取均衡的飲食，減少攝入易阻塞血管的飽和脂肪；像是動物油脂，全脂乳類以及含轉化脂肪 (Trans Fat) 或椰油和棕櫚油製做的食品；例如炸薯片、泡麵、餅乾糕餅、穀片等。但對有益心臟健康的不飽和脂肪；例如橄欖油、芥子油 (Canola Oil) 和魚油等則宜適量食用。美國營養學會建議；每天應攝取五穀雜糧、豆類、蔬果、無脂或低脂 (1%) 乳類或其他含鈣食品與蛋白質 (包括瘦肉、魚、家禽、堅果等)。

值得一提的是婦女在心臟病突發時，其症狀有時不盡類似男士，因而常被誤診。一旦感到頭疼、噁心，手臂背部痠疼或發麻以及頸部不適等，雖不曾出現胸痛氣悶，呼吸不暢等症狀，也需即時就醫，以防萬一。