



復活節領洗、領聖體、領堅振



主的羊都是一家人

余愉

桃紅柳綠，大地回春。我們教友在經歷了四十天封齋期後，將自己的罪過、憂愁、痛苦與耶穌一起釘在十字架上，懷著新生的希望與喜樂，我們慶祝復活節。

兩位純潔無瑕的初生嬰兒與王成藩伯伯在二〇〇六年的復活節受洗。由於滿神父圖文並茂的解說，在莊嚴的儀式中，全體參與觀禮的教友，都像主前的新生兒一樣，重新解讀領洗、領聖體及領堅振三件聖事的意義。

一位新生兒是葉臣麟、洪玉蘭夫婦女兒的第二個孩子，取名李泳愛。另一位新生兒是章君豪、鍾思安的掌上明珠，取名Stephanie Chang。章君豪母親的妹妹是我們的會長羅高雄。下面將介紹八十三歲的王成藩伯伯。

一九二三年出生的王成藩伯伯，是江蘇鹽城縣人，一輩子是水利工程師「科學人」的性格，讓他在「領洗」這件莊嚴聖事的決定上，曾有一番小小地掙扎。

王伯伯在神州易色前，是揚子江水利工程聯合會的工程師。遷台後，無論是石門水庫的規劃建造、臺灣重要海浦新生地、工業用地的開發、農業用地的灌溉等工程，王伯伯都參與建造或規劃，曾獲水利工程協會特殊貢獻獎。

民國七十七年退休後，王伯伯往返于台、港、美、新加坡四個事業有成子女的家，目前定居在 Palo Alto 次女的家中。

王伯伯說，年紀越大，越發現原子、電子、分子、基因、進化論等等對生命形成瞭解之有限，因此他開始開發被他稱為不僅是一知半解還是不知不解的宗教領域，他跟昔日同事的朋友及我們教會的周媽媽提過此事，過去七個多月，周媽媽、陳媽媽、張媽媽全部都從 Palo Alto 「陪公子讀書」，參加慕道班。

本著工程師本色，王伯伯詳讀所有課外的講義，聆聽錄音帶。我們團體每月兩次的慕道班猶覺不足，再遠涉 San Jose 參加那裏的慕道班。

“蒙上主的恩寵，在主內各位兄弟姐妹的帶領下，我得以一步一步地接近天主，今天同時接受了領洗、領聖體及堅振三件聖事，除了感謝與喜樂外，我也同時感到緊張，那是一種形同近鄉情怯的感覺，好像一個在外流浪多年的遊子終於回到連自己也不知道會那麼嚮往的家鄉。今後希望主內的各位兄弟姐妹多多給我支援鼓勵，讓我這隻主的羊，在主的眷顧下安度晚年。”王伯伯非常感謝王伯母對他慕道受洗所給予的支持，也希望有一天能帶王伯母一起來參加我們團體的活動。

五月份彌撒禮儀

5月7日 復活節第四主日
主祭: 滿而溢神父
輔祭: 陳翔/李堪卜
禮儀員: 王琳娜
讀經員: 余愉/羅高雄
接待員: 李甘麗
讀經: 【讀經一】宗徒大事錄(四:8-12)
【讀經二】聖若望一書(三:1-2)
福音: 聖若望福音(十:11-18)
點心: 羅高雄

5月21日 復活節第六主日
主祭: 滿而溢神父
輔祭: 鄒美儀/張友容
禮儀員: 賴克荃
讀經員: 吳國基/李甘麗
接待員: 葉臣麟
讀經: 【讀經一】宗徒大事錄(十:25-32,34-35,44-48)
【讀經二】聖若望一書(四:7-10)
福音: 聖若望福音(十五:9-17)
點心: 馬三多

本月份的彌撒時間與活動

- 5/05/06 星期五晚上 7:45 - 10:00，
在賴克荃家查經。
- 5/07/06 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
下午 3:00 中文彌撒。
下午 4:40 - 5:30
信仰講座—祖乃義主講: 末世。
- 5/19/06 星期五晚上 7:45 - 10:00，
在賴克荃家查經。
- 5/21/06 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
下午 3:00 中文彌撒。

教友代禱

1. 請為新領洗的朋友王成藩先生和兩位新生兒泳愛及Stephanie祈禱，求主恩賜平安喜樂。
2. 請為新任同工會各位同工祈禱；請天主聖神帶領，為天主葡萄園的豐收，和天主的光榮祈禱。
3. 請為剛去世的白蘊華，王劉詠黎女士〈珍妮的婆婆〉和李相度先生〈李虎的父親〉的靈魂及所有亡者的靈魂祈禱。
4. 請為五月將舉辦的第十二屆華人北美基督活力運動的順利圓滿祈禱。
5. 請為所有正在抗癌的朋友祈禱。

請不要忘記「愛」

白蘊華



嗚！是人間的花！
嗚！會吐出花的香味。
嗚！是天主給我們的聖寶。
嗚！是絲毫不是你、我、他的。
人間有了嗚，
你會消去所有的痛苦與恨。
但願全人類都有嗚，沒有恨，更沒有怨氣。
那時；天主高興，你我也快樂，世界將更美！
別忘了！
嗚！給人類帶來平安的訊息，
更帶來美滿的人生！
請不要忘記，人世間的嗚有多好！

四月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church。
彌撒中奉獻給本堂：\$1,456.00。
捐獻給團體：\$220.00。
團體支出：\$225.00。
團體結餘：\$1,398.00。



低卡營養點心

胡紹菲

平時我們每隔四小時左右進食，但有時因正餐吃得份量不足或多做了運動，常會在兩餐之間感到肚子空空。此時宜攝取一份在營養和熱量兼顧的點心，為體才做適時和適當的補充。

點心時間最好安排在距正餐兩三小時前後，以免影響下餐的食慾。準備理想的點心需在油脂、糖和鹽量三方面把關，宜多採富含鈣質、蛋白質以及纖維素的材，如此方能在享用點心之際，身需有減肥之憂。以下列舉一些低卡營養的食品，供作參考：

1. 低脂優酪乳 (yogurt)
2. 水果或果乾
3. 全麥製作的餅乾、穀片 (cereal)、饅頭等
4. 櫻桃、蕃茄或小胡蘿蔔，涼拌蔬菜沙拉
5. 一杯無脂或低脂 (1%) 牛奶，或一杯純果汁
6. 一杯加鈣豆奶或其他豆製品
7. 堅果類；杏仁和花生等
8. 種子類；葵花或南瓜子等
9. 小米或玉米粥，麥片，紅豆湯
10. 蔬菜包，素漢堡
11. 滷蛋或白煮蛋
12. 壽司
13. 涼麵
14. 半個三明治；以全麥麵包夾瘦豚、鮭魚或花生醬

以上食品可互為搭配，例如豆乾配水果或餅乾等。

除了特殊的健康需要，吃點心攝取的熱量限以100至200卡路里左右較為理想，親愛的立小兄弟姐妹們，您若有其他有關營養點心的好點子，十分歡迎在我們生日彌撒後的點心時間秀出來，和大家分享。

蘭華，我們永遠懷念你

羅高維

從1999年認識蘊華，到現在已快七年了。那時她還不是教友，但因著嫂嫂的榜樣，而想進一步認識天主教。我們知道了這個消息，就開始聖母軍的探訪，又介紹她參加慕道班。不久，因著她腦瘤要開刀，所以就提前領洗了。那時，我們幾乎每邊或每隔一週，就去看她一次。後來，我們就成了非常要好的朋友。

蘊華是位非常樂觀、善良，又熱愛天主的人。從她身上，我學到了很多。她雖然得了紅斑性狼瘡、血栓症、又得了腦癌。這些病在一般人身上，只要得了其中任何一種，都會承受不了。但是蘊華從不怨天尤人。反而總是充滿了平安與喜樂。每次看到她，就感受到天主確是與她同在。

蘊華的先生——熊大哥，這麼多年來細心的照顧蘊華，有耐心，又有愛心，實在令人感動。蘊華非常疼愛她的獨生子——祖漢，常給我看祖漢的照片。祖漢才真是個孝順的好孩子。

蘊華的功筆很好，常把她寫的文章與我分享。讓這個不會寫文章的我，看了後讚嘆不已。今天我選了一篇她的文章登在本期的通訊上，我相信大家看了後，就會更瞭解蘊華是一位多麼充滿愛心的人。

蘊華才是一位非常好的老師。她身體好的時候，曾在多所中文學校教書。一般的孩子差不多都不喜歡上中文班，但是蘊華班上的孩子都很喜歡上她的課。她常跟我提起她是如何給學生上課的；她不但教他們中文，才教他們中國文化，如下象棋、剪紙、寫毛筆字等。夏那玩遊戲的方式，教他們認識中國字。我聽了後，跟她說：「蘊華，連我都想當你的學生了。」後來，她身體不好，不能教了。學生與家長還到她家來找她，要求她繼續教。她才很捨不得這樣孩子們，她常跟我提起這件事。

最近一年，她身體就越來越不好了，不能常到教堂來。我們若去看她，要事先告訴她。她就要先睡上一整天，然後我們約下午四點鐘到她家，她就有精神可以起來，和我們講話，有時還可以和我們下棋，玩撲克牌。她好開心，我們才好高興。每次離開前，我們都會一起做個祈禱，她劃十字聖號時認真的態度，祈禱時專注、虔誠的樣子，常使我感動。

今天，她走了，我非常捨不得。但是我才為她高興，因為她不再有病痛了。她現在在天上享永福了。我們有信仰的人都相信，將來我們在天堂還會相會的。

蘊華，我的好友，我們永遠懷念你。