



## 六月 耶穌聖心



### 六月份彌撒禮儀

**6月4日 聖神降臨節**  
 主祭: 江中璋 主教  
 輔祭: 鄒美儀 / 張友容  
 禮儀員: 鄧偉忠  
 讀經員: 于再慶 / 林瑩  
 接待員: 杜兆明  
 讀經: 【讀經一】宗徒大事錄(二:1~11)  
 【讀經二】迦拉達人書(五:16-25)  
 福音: 若望福音(十五:26-27, 十六:12-15)  
 點心: 丁媽媽 / 俞滇倩

**6月18日 基督聖體聖血節**  
 主祭: 江中璋 主教  
 輔祭: 杜恩博 / 杜恩達  
 禮儀員: 李虎  
 讀經員: 張攻琪 / 林宜潔  
 接待員: 葉日麟  
 讀經: 【讀經一】出谷紀(二四:3-8)  
 【讀經二】希伯來人書(九:11~15)  
 福音: 瑪竇福音(十:12~16, 22~26)  
 點心: 胡紹菲 / 馬福亮

## 相聚

朱愉

身為聖母軍上海分團的秘書，當年住在上海花園洋房，被人稱為「少爺」，年方二十五歲的潘大年神父（當然，那時他還不是神父），並不知道他的信仰將帶給他多大的災難，他也不知道，當他倉促的逃離家門至今匆匆已是五十五年。

中半島的教友，五月十三日在潘神父帶領下恭唸玫瑰經後，以各家自備拿手菜聚餐的方式，為潘神父慶祝晉鐸四十五週年及八十生日。潘神父說：日後看到聽到那些來不及逃離的神父、修女、教友或殉道、或勞改、或入獄，他這五十五年的生命全是天主賜予的。大家祝福潘神父生日快樂，潘神父說：他的使命是讓大家快樂，讓他擔憂；擔憂大家的不快樂。除了歌聲、佳餚、蛋糕，我們團體還獻上顧媽媽巧手編織的背心，潘神父在身上比了一下，馬上現出了帥哥神韻。

平日我們總是唸唸有詞玫瑰經，潘神父問了一個問題，大家卻面面相覷，答不出來。潘神父問：「天主經中，我們唸『求你寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣。』難道我們比天主還大嗎？天主還要學習我們嗎？不是的。是少了兩個字，少了『已經』兩個字。應該是『如同我們已經寬恕別人一樣』。噢，原來如此。

### 六月份的彌撒時間與活動

06/02/06 星期五晚上 7:45 - 10:00，  
 在鄧偉忠家查經。  
 06/04/06 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。  
 下午 3:00 中文彌撒。  
 06/16/06 星期五晚上 7:45 - 10:00，  
 在曹子薇家查經。  
 06/18/06 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。  
 下午 3:00 中文彌撒。

### 六月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church。  
 彌撒中奉獻給本堂：\$1,534.00。  
 捐獻給團體：\$172.00。  
 團體支出：\$107.00。  
 團體結餘：\$1,463.00。

## 特別消息

黃克鏞神父在六月廿旬路經灣區，將參加我們在六月十六日晚在曹子薇家的查經。

本篤會隱修院 Mark Mahoney 修士將在06/10-07/01 10:00AM-3:00PM 在 Santa Clara University at the DeSaisset Museum 舉行畫展，歡迎參觀。

感謝!!!

朱唯珍

透過玫瑰經，我認識了多位聖母軍團員。他/她們百忙中，抽時間出來奉獻給天主，來探訪我們，幫助我們，鼓勵我們，還要聽我囉嗦，真是難得。

他/她們所做的一切，完全是日於愛天主，這愛的力量，迫使我們大家更走近了天主的吸引。愛德使人走向天主，靠天主而愛人，是人成聖的直接道路。



## 降低 高血壓 的食療法

胡紹菲

首推 DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension)，它被證明可預防或降低高血壓，其主要步驟如下：

- 一. 多吃蔬果，每日至少攝取八份以上；一份的定義是一杯（8盎司量杯）生菜或半杯熟蔬菜；一個中型水果或6盎司的純果汁。
- 二. 攝取三份低脂或無脂乳類或其他含鈣食品。  
一份相當一杯牛奶或加鈣豆奶；一杯半的綠花椰菜(broccoli)，1.5盎司的帶骨沙丁魚等。
- 三. 攝取三份以上的全穀雜糧，例如一片全麥麵包，半碗麥片或糙米飯。
- 四. 多吃乾豆、堅果和種子類；建議每星期四至五份；一份例如半杯煮熟的黃豆，三分之一杯的杏仁或兩湯匙的芝麻。
- 五. 減少鈉鹽的份量，每日限一茶匙以下（低於2400毫克）。並少食鹽漬和罐頭等加工食品。
- 六. 減少動物脂肪，包括含高熱量的甜食和其他油炸食品。

此外，不抽煙，少喝酒，養成每天規律作息和運動的習慣；以及減輕壓力，並保有適中的體重，都有助維持正常的血壓。

（節錄自原刊載世界日報養生版 4/25/2006）

## 主休的' 都是一家人



## 秘密武器

朱愉

也許您不知道她們的名字，但是您絕對嘗過他們巧手準備的點心，而且不止一次。

她們是我們團體點心組的秘密武器。說秘密武器，倒不是因為我們的點心組要去出什麼不可能的任務，而是他們五人永遠都在默默做事，從佈置到善後，經常是最早來，最晚走的一群。如果留意的話，您會看到她們忙碌的身影，但是您永遠不會聽到她們的聲音。

我們的點心組，在灣區一向小有名氣，從甜點、鹹點、冰的、熱的，舉凡廚房變得出的花樣，紅豆紫米粥、蚵仔麵線、芒果布丁、豆沙鍋餅、鹵金錢牛腱、高纖三明治到南洋炒麵、福建糟菜、秘魯沾醬、新鮮水果派，量多質豐，菜色極少重覆。也難怪經常遊走三地的牛哥常說：“你們這裏的伙食好！”也難怪常會聽到老婆叮嚀老公，媽媽囑咐小孩：“多吃點，今天晚上回家沒有晚飯了”，因為媽媽已經吃得飽，回家實在做不動晚餐了。固然輪到帶點心的教友莫不挖空心思推陳出新，但若沒有點心組的秘密武器的瞻前顧後，缺水倒水，打翻食物立刻清掃，恐怕輪到帶點心的人都會覺得吃力。

點心組的能手，不但能做點心，連佈置也一貫作業的包了。什麼節慶該佈置什麼顏色的桌布，該擺什麼花，該準備什麼氣球蛋糕，該用什麼器皿，總是讓人賞心悅目，眼睛一亮。不止是為我們的團體，遇到聖母軍年會或灣區教會大型集會時，他們也一肩擔起所有膳食的準備工作，為天主做得那麼高興。

點心組的基本會員是胡紹菲、周佩霖、洪玉蘭、張月珠和王葉珍妮。胡紹菲是營養師，吃東西先算卡路里，她替我們所有的點心把關，務必要好看好吃不傷身，她在世界日報與教友通訊都有營養師專欄。

周佩霖喜歡學新菜，她拿手簡單易做又開胃的菜。二十多年的興趣，再大型的宴會，她都井井有條，中、西名點難不倒她。洪玉蘭的父親曾在德國漢堡開中餐館，玉蘭是父親的得力幫手，是右手拿鍋鏟，左手拿算盤的時代女性，難怪她準備七、八十人的餐點臉不紅氣不喘。張月珠從香港移民到美國才兩年，一下飛機先找教會，找到我們之後，就決定在我們團體落地生根，搶著做所有她能做的事。初來時她沒有車，就算搭別人的便車，她也要切一大盤水果帶著。王葉珍妮在香港時從事餐飲業，大家去餐館吃飯最喜歡有她點菜，因為絕對不會做冤大頭，葷素顧及全桌人的口味，算帳時十分麻利，大家落得省心省事。

若望聖史說：『我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。』在我們團體點心組的秘密武器身上，我們看到了行動和事實。



本文摘錄自中時電子報張毅民\綜合梵諦岡的外電報導。  
天主教教宗本篤十六世上任之後第一道的通諭 (encyclical)

## 天主是愛 *Deus Caritas Est*

終於在二零零五年十二月二十五日教宗簽名之後，正式出版。

教宗本篤十六世的這道通諭主要分為兩大部分：

第一部份題目是「在創造與救援歷史中，愛的合一 (The Unity of Love in Creation and in Salvation History)」，其中以神學與哲學的論述方式，反省與檢討「愛 (love)」的不同面向，例如：「eros」、「philia」、「agape」這些不同、但都與「愛」有關的希臘字。另外，在第一部份中，教宗也特別強調天主對於人類的愛情，以及人類彼此的愛情如何繼承、並來自於天主的愛。

第二個部份題目是「作為愛的團體，教會如何實踐愛德 (The Practice of Love by the Church as a 'Community of Love')」，內容強調教會如何根據天主的誠律，在世上實踐愛德，服務世人。

以下為教宗本篤十六世「天主是愛 (Deus Caritas Est)」通諭之濃縮摘要。

第一部份：在創造與救援歷史中愛的合一 (The Unity of Love in Creation and in Salvation History)

在聖經中，「愛」所指的，是一種完全奉獻給天主的愛情 (oblate love)。不能與希臘字「eros」代表的男女之愛、或是其他與肉體有關的概念相混淆。基督徒的信仰向來便是把人視為同時具有靈魂與肉體合一的個體。在人的身上，靈魂與肉體相互融合、相互包容，並且在其中展現出嶄新的高貴性。因此，「eros」所帶給世人的挑戰，可以說，就是世人要想辦法不斷超越自我，好讓自己的靈魂與肉體獲得更和諧的融合。如此，「愛」才能漸漸昇華成一種「超拔的喜悅 (ecstasy)」——這個超拔的狂喜並不會超越「極端地喜樂 (euphoria)」，卻是一個永遠與「自我 (I)」脫離的狀態，在這個狀態中，人會棄絕自我以追求自由，同時也將重新發現自我、與重新發現天主。依此，「eros」可以將人提升到「進入超拔喜悅」的狀態，並繼續朝向「神聖的那一位」前進 ('in ecstasy' towards the Divine)。

終極來說，重要的是「eros」與「agape」不可以完全切割開來。的確，雖然這二者是「愛」的不同層面，但是，我們若愈能夠在此二者之間找到更好的平衡，那麼，我們便愈可以理解「愛」的真諦。儘管「eros」代表慾望，但是，在真正相愛的關係中，一個人一定會愈來愈重視對方的需要，同時愈來愈忽視自己的重要性，為對方追求更大的快樂與喜悅。真正的愛，讓人願意捨棄自己，讓人常常為對方設身處地設想一切。一個人一旦達到這個「願意為對方犧牲一切」的境界，就是他實現「agape」的時刻。

耶穌基督是天主愛情的化身，在祂身上，「eros」與「agape」二者達到最完美的融合境界與形式。藉由祂在十字架上的死亡，耶穌將自己完全奉獻出來，犧牲到底，讓世人獲得救援。耶穌表達了「愛」最神聖而莊嚴 (sublime) 的形式。祂親自建立了「感恩聖祭 (the Eucharist, 又譯『彌撒聖祭』、或『聖餐禮儀』)」，使這個完全的自我犧牲獲得永遠臨在人世間的保證，在「感恩聖祭」中，在麵餅與酒裡，祂讓自己作為賜給世人的「瑪納 (manna, 又譯『天降神糧』)」，好讓世人可以與祂完全共融、合而為一。因此，藉著參與「感恩聖祭」，我們便與耶穌這個「奉獻自己」的行為建立起關係。我們讓自己與祂合一，同時，我們彼此也在祂內合而為一，因為主耶穌一樣為了其他世人——我們的弟兄姊妹——犧牲了自己。這樣一來，我們便因此成為了一體，那「獻給天主的愛」以及「獻給人的

愛」便完全的融合在一起。我們感謝可以與天主的愛相遇，使得聖經中耶穌給我們的誠命——「愛天主於萬有之上」與「愛人如己」——不再是對我們的要求了，卻是我們可以做到的，因為我們先被天主愛了，愛，已經白白地給了我們。

第二部份：「作為愛的團體，教會如何實踐愛德（The Practice of Love by the Church as a 'Community of Love'）」

人們對彼此的愛，除了來自於人應守的義務與貞節外，其根基更來自於對天主的愛，它同時也是整個教會團體應盡的職責。教會的各種愛德工作與行為，都應該要清楚反映天主聖三的愛情。教會從起初創建時，就理解實踐愛德的重要性；實踐愛德更需要被認識的更深入，好讓許多教會組織在運作的時候，可以更有效地推動與實踐。

這是為什麼在教會裡，最起初出現的執事職務（*deacony*），就是對他人進行慈善服務的工作：它是一種基督信友團體對他人進行集體性、並且有系統與秩序的慈善工作，是一個具體的行動與服務，同時，也是一個完全屬靈的作為。隨著教會逐步的成長，愛德行動更漸漸地被確認為教會不可或缺的面向之一。教會的本質，便因此在以下的三個職責完整展現出來：宣報天主的聖言（*kerygma-martyria*）、舉行各種聖事（*leiturgia*）、以及愛德行動與服務（*diakonia*）。此三者彼此相連，不可分割。儘管社會問題層出不窮，教會仍舊不斷發佈更多、更複雜的指導原則，目的不外就是希望讓教會——儘管有很多的限制與規定——仍要面對社會問題，並且提出做法、與對全球信友團體提出指導原則。

政治最基本的責任，就是在一個國家內，創造出公平正義的制度與規則，也因此，教會不應該越俎代庖、預加干涉。羅馬天主教會制定的各種相關規定，並不是要讓教會超越國家，相反的，卻僅僅單純地希望淨化與照亮人們對這個議題的思慮過程，讓世人在思考這類問題的時候，貢獻教會的看法，好使人們自己可以理解到什麼是真正的正義，並且進而用自己的力量，加以落實公平正義於自己的國家社會中。

在我們這個時代裡，全球化的諸多現象中，有一個非常具有正面意義的事情，那就是世人愈來愈關心彼此，並且超越了國界與種族的藩籬。這種關心，更擴大了每個人的世界觀。無論是國家政府、或是人道救援組織，都用不同的文明方式表達對世界他人的關心。天主教會與其他教會團體一樣，不斷地進行各種不同的、嶄新的慈善服務與愛德工作。我們誠懇地希望，這些結合眾人之力量的慈善與愛德工作，可以結出豐盛的果實。當然，天主教會的慈善工作不可以喪失自己的獨特性，它必須要反映出基督信仰、與愛德的本質。因此：基督徒的慈善工作，除了應該要具有專業性之外，也必須要奠基於行善者自己與基督交往的信仰經驗上。基督的愛深深地碰觸每一個信者的心，並且讓這些血肉之心充滿聖神的火熱與愛情。

基督徒的慈善工作應該超越於政黨、或是意識形態之上。猶如聖經中那位好心的撒瑪利亞人一樣，基督徒更應該要效法耶穌，讓耶穌做自己「看世界的那顆心」。那一顆心，會讓基督徒看見世界哪裡需要愛、以及知道自己應該要怎麼做。

更甚者，基督徒的慈善工作不應該存著「誘人改信宗教（*proselytism*）」的念頭。愛是慷慨無私的，實踐愛德不應該存在著任何目的。不過，這也不代表基督徒的慈善工作一定要把天主與基督擺在一邊。基督徒知道什麼時候該講述天主，基督徒也知道什麼時候該保持緘默、讓愛的行為自己說明一切。聖保祿宗徒那首關於愛德的美麗頌讚，應該要被視為教會服務工作的憲章（*Magna Charta*），讓教會的服務避免淪落成一般的活動。

在根據上述的論述、同時面對世俗主義對所有基督信徒展開的挑戰，我們一定要再次確認祈禱的重要性。生活在主內，善度一個與基督保持關係的信仰生活，可以確保所有推動慈善工作的基督徒，避免在落實愛德的行動中，陷入意識形態的窠臼，一方面違背了天主的旨意，另一方面陷入誘惑。祈禱並不是浪費時間——儘管有人認為這些時間應該花在投入更多慈善工作上，相反的，祈禱使基督信徒追隨聖母瑪利亞與其他眾多聖人的榜樣，讓自己從天主身上獲得光明、獲得愛人的力量，並且擊退世界上的黑暗與自私。

欲讀全文請上網：<http://www.catholic.org.tw/fatimads/20060321.htm>