



## 十一月為煉靈月 諸聖相通功

請各位教友在這個月內，多為煉靈祈禱。求天主恩赦他們在世上的一切過愆，免除他們的煉獄之苦，早日接引他們升天，永享平安喜樂。



## 紀念煉靈彌撒

我們團體將在十一月十七日〔星期五〕下午四時，請滿而溢神父為教友們的親朋好友，舉行一台紀念彌撒。請將亡者的姓名於彌撒開始前，交給李苗麗。



## 感恩節聚餐

本團體將於十一月十九日彌撒後，以聚餐 (potluck) 方式，共慶感恩節。請盡量發揮您的烹調天份，讓團體中的老饕們能一快朵頤，也讓您能有一展所長與分享的喜樂。拿手菜餚請先照會點心組胡紹菲 (650) 697 6200。她將確保我們各個吃得開心又健康。

## 「將臨期」避靜

十二月十六日星期六，上午九時至下午四時，滿而溢神父將帶領我們團體，在 Cronin Center 做「將臨期」的避靜。每人午餐費為十元，請向李苗麗〔650〕757-0205 登記。

## 本月份彌撒禮儀

### 11月5日 常年期第三十一主日

主祭: 汪中璋主教  
輔祭: 李嘉安/杜恩達  
禮儀員: 賴克荃  
讀經員: 吳國基/牛佳元  
接待員: 杜兆明  
讀經: 【讀經一】申命紀(六:2-6)  
【讀經二】希伯來人書(七:23-28)  
福音: 聖瑪爾谷福音(十二:28b-34)  
點心: 陳月娟/周佩霖

### 11月19日 常年期第三十三主日

主祭: 滿而溢神父  
輔祭: 鄒美儀/張友容  
禮儀員: 余唯珍  
讀經員: 馬美玲/余愉  
接待員: 葉臣麟  
讀經: 【讀經一】達尼爾先知書(十二:1-3)  
【讀經二】希伯來人書(十:11-14,18)  
福音: 聖瑪爾谷福音(十三:24-32)  
點心: 感恩節聚餐 (Potluck)

## 本月份的彌撒時間與活動

- 11/03/06 星期五晚上 7:45 - 10:00，在羅高雄家查經。
- 11/05/06 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。下午 3:00 中文彌撒。點心後，同工會。
- 11/17/06 星期五下午 4:00，煉靈彌撒。晚上 7:45 - 10:00，在賴克荃家查經。
- 11/19/06 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。下午 3:00 中文彌撒。

## 十月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church。  
彌撒中奉獻給本堂: \$986.00。  
捐獻給團體: \$798.00。  
團體支出: \$345.00。  
團體結餘: \$1,858.00。

## 本堂為建新活動中心籌募基金



本堂將於現在位於烤肉區旁的草地上，建築一個大約一萬平方公尺的新活動中心，並將整修舊的禮堂。建築工程預定於2007年七月開工，需時十個月完工，翻修舊禮堂的工程將於新的活動中心完工後進行。全部工程須要六百萬元。需籌募兩百五十萬元，其餘為本堂的儲蓄金及來自教區的貸款。此兩百五十萬元將分五年籌集。籌款活動已於九月十八日開始，將於十二月十一日結束。本堂將以電話籌募和由教友填寫捐款表格等方式籌募經費。請本團體教友於填寫捐款表格時，同時辦理在本堂的登記手續。請與陳瑞彬 (650) 286 3800 或羅高雄 (650) 328 5838 聯絡。

(籌募經費講座時間:十一月五日彌撒後)



## 牧者的喜悅



將一生青春與精力為台灣與國際學術界關係，完全奉獻的劉定一伯伯和劉賀國珍媽媽，於九月二十五日成為天主的義子、義女。滿而溢神父為他們兩位同時付了五件聖事；讓他們領了赦罪的洗禮、為他們邀請了天主聖神的堅振、讓他們領受了復活主的聖體、聖血，也讓他們在天主前重宣婚姻的誓言、還接受了堅強肉身的付油。劉伯伯、劉媽媽幾度熱淚盈眶，感激天主揀選的恩寵。他們自去年參加了我們的團體後，就深深的愛上了我們，雖然在灣區的時間不多，他們仍堅持要經由我們的小團體進入基督的奧體。

## 二零零六年 慕道班

如果您有朋友想認識我們的信仰，願意接受天主教的教義，或您有家人尚未領洗、領聖體或堅振，請與李苗麗聯絡：650-757-0205。

慕道班不僅能幫助願意領洗的望教友，也能幫助教友們增進信仰，了解教義與知道如何將信仰融入在生活中。這是一個最好的福傳機會，請不要錯過對你的親朋好友、與同事們分享你信仰的機會。

## 發揮吃蔬果的功效

胡  
紹  
菲



為增進健康，我們每日應攝取均衡的飲食，其中包括五至九份的蔬果。一份的定義是一個中型〔如網球大小〕的水果，半杯切碎的果肉，六盎司的果汁，半杯熟菜或一杯〔八盎司量杯〕生菜。蔬果中含豐富的纖維和維他命，包括A、C、E和葉酸等。由於維他命A和E皆屬脂溶性，它們須有脂肪的配合，始能被身體有效的吸收和利用。至於需多少量的脂肪才行呢？其實只要少許的三至五克即足夠。其相當一茶匙的菜油、沙拉油、一湯匙的堅果〔花生、杏仁和核桃之類〕，或三盎司的瘦肉…。

平時我們仍需減少含高動物脂肪的食物，以減少罹患心血管疾病。但對於有益健康的植物油〔除去棕櫚和椰油外〕仍需攝取適量。每日宜進食四至六份。其一份的定義是一茶匙的菜油、一茶匙的芝麻醬、六顆杏仁、兩粒核桃、十粒花生及兩湯匙的牛油果〔avocado〕等。

高雄率領女兒、女婿，玫琪、文嵐和Simon夫婦，主理Smoothie攤位，頗有牛氏關係企業的味道。身經百戰的年輕勇士們，個個奮勇難當，高雄卻是第一次披掛上陣。第一個order，因為沒蓋攪拌器的蓋子，機器一起動，就弄了一桌。第二次學會蓋上蓋子了，卻不懂為什麼一拿起攪拌瓶，底沒跟著，又弄了一桌。高雄仍不死心，就專賣 Rootbeer float，倒上 Rootbeer，加上冰淇淋，太簡單了。卻看一個小朋友，猛吸了一口，大叫：這是咖啡！高雄從此退休當 supervisor 了。

三天的嘉年華會，所有參加的兄弟姐妹們都像自己開業似的，來探班的程中哲問；都準備改行啦？在將結束時，剩的冷漢堡打對折出售，對一些玩得忘了時間，才想起該吃飯的孩子們，這真是一個 good deal。馬上蜂擁而上，我們的冷漢堡銷路其佳，所有存貨煞那間一掃而空。

Smoothie攤位今年推出新貨；西瓜汁，一杯四元。清涼可口，顏色美觀。一個西瓜本錢五元，可打八杯西瓜汁。唉！真是一本萬利。難怪人家說；中國人會做生意。明年漢堡也不用賣了，我們全部改行賣西瓜汁。

## 嘉年華會花絮

