



瑪利亞便生了她的頭胎男兒，用襁褓裹起，放在馬槽裡，因為在客棧中沒有地方。
(路二 7)

12/8 星期五 聖母無原罪瞻禮日 (Holy Day of Obligation)
(此聖日教友有望彌撒的本份)

聖荷西將臨期三日避靜拾零

李甘麗

帶領避靜，來自休士頓的徐卓越神父，將生理的神經、呼吸、循環、排泄系統，比做我們靈魂靈修的四大系統。「信德」是我們與天主接觸的神經系統。「祈禱」讓我們呼出對天主的讚美、祈求、感謝，吸入天主聖神的福佑。善良的好心「態度」，或是惡劣的壞心態度，猶如我們血液的循環系統。排除對人有害的負面情緒，達到「寬恕」的境界，則有如健康的排泄系統，幫助我們去除毒素。

“默西亞”原文的意思是傳過油，經天主揀選的。Emanuel”的原文意義為：天主與我們同在。這都是耶穌基督的名號。我們在領受入門聖事時，與耶穌基督一樣的傳了油，為天主所揀選。我們成了基督徒以後，也都有天主與我們同在。因為這樣，我們怎能不歡欣雀躍？我們跟耶穌基督的關係不只我們是祂的跟隨者而已，我們是天主父家中的人。因此聖經中說我們是天父的義子、義女。

教會是什麼？教會是罪人的團體，罪人們在一起悔改。什麼是聖人？聖人是悔改的罪人。

我們迎接救主的來臨，不能像破唱片或破CD一樣，當唱針不能往前走時，讓變調的歌曲在原地重複。我們應該迎接了救主，就讓祂與我們一同住下。讓美麗的生命之歌能將高高低低的音符，在主的伴同下唱完。在每次的聖體聖事後，我們就成為基督，在天父的眼中，整個教會因聖體的共融，成為祂的獨生子。徐神父幽默的說：如果這時，我們仍堅持個人的缺點〔沒有良好的態度〕，耶穌基督就要胃痛了〔消化不良了〕。

本月份彌撒禮儀

12月3日 將臨期第一主日
(教會禮儀年: 丙年開始)

主祭: 汪中璋主教
輔祭: 杜恩博/杜恩達
禮儀員: 李虎
讀經員: 俞滇倩/陳月娟
接待員: 于再慶
讀經: 【讀經一】耶肋米亞先知書(三三:14-16)
【讀經二】得撒洛尼人前書(三:12-四:2)
福音: 聖路加福音(二一:25-28, 34-36)
點心: 楊冬梅/張玫琪

12月17日 將臨期第三主日

主祭: 汪中璋主教
輔祭: 鄒美儀/張友容
禮儀員: 余唯珍
讀經員: 羅高雄/馮德馨
接待員: 葉臣麟
讀經: 【讀經一】索福尼亞先知書(三:14-18a)
【讀經二】斐理伯人書(四:4-7)
福音: 聖路加福音(三:10-18)
點心: 陳月娟/賴克荃

本月份的彌撒時間與活動

- 12/01/06 星期五 晚上 7:45 - 10:00，
在曹子薇家查經。
- 12/03/06 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。
- 12/15/06 星期五 晚上 7:45 - 10:00，
在李苗麗家查經。
- 12/16/06 星期六 早上 9:00 - 下午 5:00，
由滿而溢神父帶領將臨期避靜。
- 12/17/06 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
下午 3:00 中文彌撒。

十一月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church。
彌撒中奉獻給本堂: \$1,076.00。
捐獻給團體: \$223.00。
團體支出: \$1,201.00。
團體結餘: \$880.00。

年的生
都是一家人



日歸又入的寂鄉
張源蕙基

朱愉

這是今年初春幫張媽媽拍的照片。還沒來得及寫介紹她的文章，卻意外地聽到她過世的消息。

從一九九八年，Palo Alto成立聖母軍無玷之母以來，張媽媽一直是一位稱職的好團員。每天，她醒來以後，在床上就先把當日的玫瑰經念完才下床。然後在一天中，她就不停地念玫瑰經、慈悲串經，為所有她知道需要幫助的人祈禱，經常一天要念十幾串玫瑰經。每次高雄開車去接張媽媽做聖母軍的探訪工作，遠遠就看到張媽媽一邊虔誠的念玫瑰經，一邊等高雄。

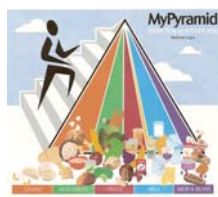
張媽媽古道熱腸，健康有活力，做事一馬當先。八月份高雄姐從臺灣回來發現張媽媽瘦了好多，一問才知道張媽媽因為尿道感染在吃抗生素。又因鈉含量過低，曾昏倒兩次送急診。

因為尿血，發現腎功能衰竭，開始一周洗腎三次，驗血發現血紅素在標準值以下，照CT Scan才知道肺也出血，醫生診斷出是百萬分之一才有的少見病例，張媽媽的免疫系統攻擊自己的器官，造成腎、肺出血。

張媽媽的女兒在張媽媽剛住院時，就請顧神父到醫院為張媽媽辦了告解、傅油，戴上了祝聖過的聖衣聖牌，完成了靈魂的準備。在病痛中，張媽媽問了每一個虔誠的教友都可能會有問題：“天主不愛我了吗？”高雄姐請張媽媽的女兒轉告她說：“張媽媽，天主當然愛妳，但是妳只要想一想，耶穌基督被釘在十字架上，為我們受了這麼多的苦，你現在正在替耶穌分擔一點痛苦。”聽了這話之後，張媽媽以精神上的完全平靜抵禦病魔所帶來身體所有的不適。她向醫護人員說，她要去天堂了。

十一月九日，耶穌的慈悲像掛在張媽媽的點滴吊筒下，張媽媽的子女在病房提前為她過八十歲的生日，張媽媽要求每個子女親她一下，她向她的女婿說：“我看見白色的鴿子，我要去赴宴了，我要去換漂亮的衣服、漂亮的鞋子，你們不要擋我的路。”十一日，張媽媽在睡眠中，平安的離開了。

我們誰也不知道什麼時候會蒙主恩召，但是有一件事我們可以確定：如果我們也像張媽媽一樣，隨時隨地將意念集中在愛天主與愛人如己兩件事上，有一天，我們也會滿心歡喜地期待與主相聚那一刻的來臨。



和營養師有約

朱愉

由天主教中島華人團體主辦的“和營養師有約”座談會空前成功，營養師胡紹菲深入淺出介紹二〇〇五農業部新公佈食物金字塔的含義與重要性。

在這個新金字塔上，見不到過去底層最大比例的碳水化合物，而把穀類、蔬菜、水果、乳製品、肉和豆類給予幾乎等比例的重要性。更大的不同是，金字塔的左手邊，有一個人在賣力的爬階梯，也就是說，要健康，要多運動。

胡紹菲具體而微的講解各類食物所含營養素和熱量、不同年紀不同性別每日所需要的鈣量、怎樣閱讀食品標籤、怎樣計算是否超重、吃什麼可以延緩老化等。每一個話題都讓台下所有聽眾全神貫注的記筆記及提出更深入及廣泛的問題與討論。

由於這一次的成功，胡紹菲將以“怎樣吃可以預防和治療糖尿病”為下一次演講主題，敬請期待。



有關

「蛋」

胡紹菲

一枚只需15分錢的雞蛋即含有6克的優質蛋白質和豐富的維生素E抗氧化物和防記憶衰退的膽鹼〈choline〉以及增強視力的黃體素〈lutein〉等。真可稱作價美物廉的食物。但由於蛋黃含212毫克之多的膽固醇，讓它不幸在食物黑名單上榜，成了不少民眾的拒絕往來戶。

好在最新的研究報告出爐，指出導至血液膽固醇升高的主要元兇來自飲食中的飽和脂肪，包括動物油脂、反式脂肪〈trans fats〉，棕櫚油和椰子油等。它和個人從食物中攝取的膽固醇總量關連並不大。以上的証據終使背黑鍋的蛋得以平反。但依據美國心臟學會的建議，成人每日的膽固醇進食量仍以不超過300毫克為宜。對膽固醇已偏高的民眾，則最好每星期吃三個蛋黃。由於蛋白本身並不含膽固醇，故不在此限。市面上有出售不具膽固醇的代用蛋；名為Egg Beaters即是其中一種，為愛蛋族提供另項選擇。