



各位弟兄姊妹，主內平安。

農曆新年剛過，我現在仍在台灣，特別在此向大家拜一個晚年。並祈求天主保佑大家，闔家平安，主恩永被。

我這次在台灣停留一個半月之久，主要是參加侄兒的婚禮，全家人難得的團聚，更能多一點時間陪伴八十八高齡的母親。雖然人在台灣，仍常常想念到大家。

在台灣過年，特別熱鬧，喜氣洋洋，一片昇平景象。為了讓教友們好好過一較長的年假，此地主教團還特別宣佈，今年的封齋期延後至星期日(二月二十四日)開始。屆時大家就要收心，反省，正好像耶穌當年在荒野中退省一樣，我們想到耶穌所受的苦難，當以刻苦淨化自己，善渡四旬期，以為慶祝耶穌基督的復活，做好準備。

最近我們團體中一連串的活動，雖然本人未能參加，但都靠大家同心協力，得以圓滿完成。首先是為汪主教慶祝他的生日，令他感到十分溫馨；還有二月九日舊金山華裔教友的籌款晚會也很成功。接著農曆新年的歡聚；二月二十四日李定豪神父籌辦的中國新年晚會；及二月二十五日主教主持的春節祭祖大典等。我們參加了這些活動，更展現了在主內我們都是一家人的精神。

三月一日我將又回到灣區，期待在三月的第一個主日，我們在彌撒中相見。

會長羅高雄 敬上

四旬期國語及粵語退省日

導師: Sisters of Mercy 修會成員 / Janet 周修女
時間: 三月三日 星期六 9:30 am - 3:30pm
地點: Mercy Center
2300 Adeline Drive/Burlingame
每位二十五元(包午餐)
報名請致電修女: (650) 340-7464



四旬期避靜—如何做個成熟的基督徒

導師: 張隆順神父
時間: 三月十日 星期六 9:00 am - 4:30pm
地點: Sisters of the Holy Family
159 Washington Blvd., Fremont
每位十元(包午餐)
報名請聯絡李苗麗: (650) 757-0205

三月份彌撒禮儀

3月4日 四旬期第二主日

主祭: 滿而溢神父
輔祭: 唐浩哲/杜恩達
禮儀員: 曹子薇
讀經員: 余愉/江士奇
接待員: 余唯珍
讀經: 【讀經一】創世紀(十五:5-12,17-18)
【讀經二】斐理伯人書(三:17-四:1
或三:20-四:1)
福音: 聖路加福音(九:28b-36)
點心: 馬美玲/張月珠

3月18日 四旬期第四主日

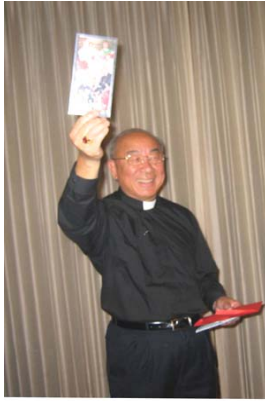
主祭: 汪中璋主教
輔祭: 唐浩哲/李嘉安
禮儀員: 于再慶
讀經員: 葉玫瑰/牛佳元
接待員: 葉臣麟
讀經: 【讀經一】若蘇厄書(五:9a,10-12)
【讀經二】格林多人後書(五:17-21)
福音: 聖路加福音(十五:1-3,11-32)
點心: 馬福意/胡紹菲

本月份的彌撒時間與活動

- 3/02/07 星期五晚上 7:45 - 10:00，
在熊南屏家查經。
- 3/04/07 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。
- 3/16/07 星期五晚上 7:45 - 10:00，
在馬福意家查經。
- 3/18/07 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。
下午 3:00 中文彌撒。

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: 758.00。
捐獻給團體: \$43.00。
團體支出: \$30.00。
團體結餘: \$631.00。



偉忠為主教精心
設計的生日卡



主教與教友們打成一片



顧媽媽親手織成的小背心
讓主教顯得格外亮麗

四旬期的意義

就是復活節前的四十天準備期，我們每個人
都學習用天主施恩的這段時間，效法耶穌在曠野四
十天中，不斷祈禱，通過魔鬼試探考驗的精神，來
多作祈禱，多刻苦，多行善功，履行仁愛，彼此修
好，好以潔淨的心來迎接復活節的到來。

大齋：即只可飽餐一頓，僅在早上及晚間可進少量食物
，其餘時間只可取用流質飲料，而不能進食。

小齋：放棄取用熱血動物的肉類食品。

其實每位教友仍可自行選擇一些克己的方式及
善功，忠誠地去實踐，也就足以達到封齋期間齋的
真正目的了。



談健心食物



胡紹菲

每年的二月份是美國的健心月，心臟對健康
的關係就如馬達對車輛般的重要。保有一顆健康
的心，有賴您小心的呵護。其包括維持血液正常
的血壓、血脂和血糖指數。在日常飲食方面，除
了減少進食動物油和反式脂肪(trans fats)外，最
好能多攝取下列的食物；因它們均含豐富的多種
植物化合物 (phytochemicals)，對心臟保健有加分
之效。

1. 豆製品，可用來取代部份的動物蛋白質。
2. 蔬果類，宜每天七至九份多色彩為佳。一
份的定義是：一杯〈八盎司量杯〉的生菜
，半杯熟菜、一個中型的水果或六盎司的
果汁。
3. 堅果類，例如杏仁、核桃、花生等。
4. 綠茶或紅茶。

此外，每星期吃魚2至3次含 omega-3 脂肪酸
的魚產。同時從事規律的運動和定期做體檢，應
不抽煙、少喝酒。以上都有利健心。



「舞亦虎王，新亦晚春」
的余愉

余愉的筆
都是一家人

李甘麗

余愉是父母跟前的孝順女兒，也是天主對我們團
體的特別恩寵。大部份的時間，她沉默不語。偶爾開
口時，定是委婉中肯，言詞懇切。能力所及的，她絕
不推托，常自告奮勇。

余愉很容易受感動，是我們團體「紅眼族」中的
台柱。她凡事觀察入微，一枝生花妙筆，能三言兩語
的，將人物描述得唯妙唯肖，使她文章中的人物呼之
欲出。

這位靜如處子的內向人物，會因為一支50或60年
代的老歌，搖頭晃腦，跟著節奏，有板有眼的搖臀擺
尾，旁若無人地沉醉在旋律的世界裡。令人無法不想
像；她在大學時曾是如何地瘋狂。

讓她上台講話，那可不得了。她會緊張得出汗、
胃痛、拉肚子。可是，為了愛天主，為了分享她平安
、喜樂的信仰，前年在我們團體為慕道班徵求講員時
，在沒有任何人請拖下，她竟是第一個自願者。

余愉就是這麼樣一個充滿了恬靜和活力、讓人滿
是驚奇的人物。