

## 聖 迹

四月五日 星期四 耶穌建立聖體聖事。  
四月六日 星期五 救主受難紀念日，  
(Good Friday) 守大小齋。  
四月七日 星期六 望復活。  
四月八日 星期日 復活主日。

## 四月份彌撒禮儀

### 4月1日 聖枝主日(聖週開始)

主 祭: 滿而溢神父  
輔 祭: 鄒美儀/張友容  
禮儀員: 于再慶  
讀經員: 余愉/周仁章  
接待員: 余唯珍  
讀 經: 【讀經一】依撒意亞先知書(五十:4-7)  
【讀經二】斐理伯人書(二:6-11)  
福 音: 聖路加福音(二二:14 - 二三:56)  
點 心: 周佩霖/王葉珍妮

### 4月15日 復活節第二主日(天主慈悲主日)

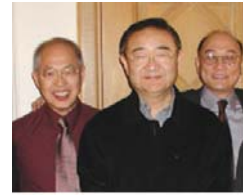
主 祭: 滿而溢神父  
輔 祭: 唐浩哲/李嘉安  
禮儀員: 賴克荃  
讀經員: 牛佳元/方先俐  
接待員: 葉臣麟  
讀 經: 【讀經一】宗徒大事錄(五:12-16)  
【讀經二】默示錄(一:9-11a,12-13,17-19)  
福 音: 聖若望福音(二十:19-31)  
點 心: 復活節 potluck

## 本月份的彌撒時間與活動

4/01/07 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。  
4/13/07 星期五晚上 7:45 - 10:00，  
在賴克荃家查經。  
4/15/07 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。  
下午 3:00 中文彌撒。  
復活節 potluck。

4/20, 4/27 及 5/11 (星期五) 晚上 7:45  
張隆順神父將在馬三多家和各位教友見面。  
請大家一起來。

## 三隻 溫柔的老虎



柔情的星  
都是一家

余愉

太太萬歲俱樂部重要成員

假如你還不知道的話，我們教堂有三隻溫柔的老虎。他們是、周仁章周大哥，高鑑立高大哥，還有小老虎李虎。

三位都相貌堂堂、氣宇軒昂、事業成功、家庭美滿。他們的溫柔最能顯現在他們對妻小的尊重與眷戀上。

周大哥在德國取得核能博士學位，是中華民國核能界的前輩，曾掌管上千人的核能研究所，但他從不以他擁有什麼傲人，而總是以他是什麼人擁抱人。他是一個什麼樣的人呢？他是一個嚴於律己、寬以待人、責任心極強、熱情進取、熱愛生命的人。

他對琳娜的款款深情，可試舉一例說明。二月份，琳娜背著簡單的行李去南非探險。知道琳娜喜歡在院子裏拈花惹草，周大哥趁妻子不在的時候，在院子裏相中了一塊石塊，特別提了“隨園”兩個字，底稿已經打好了，只待琳娜再度出遠門時，他會戴起眼鏡，一刀一刀的在石頭上刻下他們情比石堅的印記。

高大哥和月華姐有兩個漂亮的女兒，一個帥兒子。那時眼看大女兒在公立學校把一個一個小男生迷得昏頭轉向，他們就商量，還是把二女兒送到天主教學校吧，比較安心一點。

但學校規定，父母是教友的優先考慮，於是他們毫不猶豫一家幾口每週都乖乖到神父辦公室報到聽要理班，然後領洗。轉眼，那兩個漂亮的女兒也已經要開始擔心她們的子女了。高大哥夫婦子孫繞膝，備享天倫之樂。

大家都很吃驚，為什麼高大哥的聖經那麼熟悉，原來是幾年前月華姐生病，在病榻旁陪伴愛妻，高大哥把聖經從頭到尾讀了好幾遍。蒙天主照顧，高大嫂現已完全康復。

李虎比周大哥、高大哥小一輪，也肖虎。走進他的辦公室，才知道他的會計師事業有多成功，他的客戶都喜歡他的熱忱及誠懇。每晚溜狗的時候，他總是戴上耳機聽聖經。他和南屏每天都一起祈禱，一起讀聖經，一起分享。過去兩年之內，他們兩人分別經歷了大手術，兩人成為天主之外，彼此最重要的精神支柱。

是所有肖虎的男士都溫柔，還是我們教堂的先生都是標準的大丈夫？

## 三月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church。  
彌撒中奉獻給本堂: \$1,242.00。  
捐獻給團體: \$176.00。  
團體支出: \$422.00。  
團體結餘: \$385.00。



## 這是一次神恩運動

### ——記張隆順神父帶領的「耶穌靜」



今年我們中島華人教會本來沒有四旬期避靜的安排，後來知道張神父能來帶領，大家都喜出望外，奔相走告，有近四十位教友參加。忙個不停的神父，重感冒後，喉嚨仍然沙啞。感謝偉忠在小聖堂裡裝好了完美的擴音系統，馬上派上了用場，讓大家都清晰地聽到他的聲音，也完全融入神父深入淺出的帶領中。從上午的講道與分享到下午的彌撒聖祭，和好聖事，拜苦路，唸玫瑰經、慈悲串經，及覆手治癒祈禱，在在都讓我們體驗到聖神臨在的奇妙化工。佩霖事後說：一切都是那麼直接、清楚與實際。此一感受與體驗對她的信仰生活又精進了一大步。高雄也說：這次避靜算得上是我們團體在信仰上的一個里程碑。她與偉忠都認為，這正是為加強我們團體神修的一個新開端。苗麗馬上脫口說出：這簡直就是一次神恩運動。

避靜一開始，神父就指出，四旬期是我們每人多祈禱、思悔改的時刻。祈禱時要注意六「心」，即「專心」、「恆心」、「用心」、「愛心」、「謙心」與「誠心」。困難之處是要克服自己的「分心」。而悔改是要「定」改，方能落實。四旬期除渡克苦生活外，能夠幫助窮人，展現關懷與博愛精神，是基督徒的善行。神父自己親自到舊金山流浪漢收容中心，體驗他們的生活。德肋撒修女貢獻一生於瀕臨死亡的印度窮人，是中悅天主的好榜樣。

神父也從福音的章節中，找出耶穌所說的話，教導我們如何做一個真正的基督徒。此包括信德、神修、服務與福傳四方面。信德是天主給人的恩典，但也要靠自己的努力方能加強靈性的生命。神修是需不斷的耕耘、修正與發展，照天主的恩賜去生活、服務。耶穌說：「凡你們對我這些小兄弟中一個所做的，就是對我做的。」正是我們為人服務的張本。再看我們全世界九十億人口中，認識天主的只有三分之一，可見福傳工作之迫切性。神父也與我們分享，如何作為一個具有吸引力的基督徒的秘訣。其實，笑口常開的張神父所展現的吸引力，就是我們的好榜樣。而服務熱忱與親和力，正是引導人們走向天主的不二法門。

上午神父對教義的簡要說明，輔以一些畫面資料，並不時舉出實際的例子，令大家受益很多。三多說：神父講的很容易就讓人領會貫通。偉忠也說：這正好讓大家溫習一下基本的教義。神父特別重視力行，此外在下午的一系列活動中，都有教友的參與與互動。彌撒聖祭時，大夥兒都聚集在祭台邊。子薇說：這是一次治癒彌撒，大家都共融在一起。率真的子薇道出，耶穌觸動了我們〈Jesus is touching us!〉而我們也都渴望天主的臨在。國基也說：教友們在主內融洽的結合是他感受到的，從未有過的喜樂。在互助平安時，大家彼此擁抱。佩霖更高興的說出：你感受到的就像血液在流動，暖暖的，好舒服！

每一位教友都辦了告解，由於人數多，舊金山的張士彬神父還特別趕來相助。告解的同時，高雄、苗麗帶領唸玫瑰經、慈悲串經、拜苦路，當到「聖母見愛子在十字架上」時，高雄、苗麗都熱淚盈眶，痛哭得唸不下去。

張神父也讓教友體驗一下聖神同禱的情境，在他帶領下許多教友第一次領受「舌音」。在覆手治癒的過程中，許多人因神恩而舒解了久日的疼痛。苗麗的背痛也忽然好了，本來很累的身體，經過團體治癒後，突覺精力充沛。月珠本來患手腳麻痺的毛病已經好幾年了。最近返福州故鄉，也曾看了醫生，都束手無策。這次當張神父為她覆手，她躺下時，就感到那從頭到腳的一股暖流，非常舒服，手腳麻痺也因此豁然而癒了。她感謝並見證天主在她身上所作的化工。在拜苦路時，她因全心投入，只嫌時間太短。回憶在香港時，她也拜過苦路，總覺得全程是很長的。後來森娟與大家分享，她說：在求覆手治癒前，必須要有五個準備。就是，信德〈求天主派遣聖神〉，求天主的原諒〈不知自己所犯的過失有多大及以往違背天主的事〉，求天主原諒自己〈對自己以前所犯卻無法彌補的〉，原諒他人〈所有得罪過自己的人，使自己不在懷恨別人〉，最後是完全交托給天主，照天主的旨意承行。

原來預定到下午五時的活動，直到五點半才方告結束。因神父又要匆匆趕去聖荷西參加下午七點半開始的節目。高雄說：當晚，他又為一百餘位教友覆手祈禱。天主給他的神恩，他時時不忘普施大眾。知道他仍會在柏克萊進修二個月，我們正安排他下一次再來的時間，請大家拭目以待。



胡紹菲

## 多吃蔬菜增腦力

平日攝取蔬菜除了有助降低血壓、血脂和減低罹患一些癌症機率外，根據最近研究指出：64歲以上的民眾，當每日進食五份以上蔬菜時，他們的腦力會好過那些只攝取每天少於兩份的人士。一份的定意是一杯(八盎司量杯)的生菜或二分之一杯的熟菜。

最健腦的食品首推綠葉菜類、義大利瓜(zucchini)和茄子等。因它們含豐富的維生素A、E和黃酮素(flavonoids)，這些全具抗氧化特性。可保護腦細胞不受自由基破壞，藉以達到健腦之效。值得一提的是由於維生素A、E均屬脂溶性。故建議大家不妨採用少許蔬菜油來烹調；或在吃生菜沙拉時拌入低脂沙拉醬，麻油或搭配堅果等，以利腸胃吸收。

因為我們團體在聖誕期間，為Big Sur本篤會Camaldoli隱修院的紐約姐妹隱修院，所做的小小的奉獻；為她們銷售了一千多瓶的果醬。紐約本篤會隱修院院長修女Donald在上月底來灣區開會時，特致電感謝我們的協助，本篤會紐約隱修院並將以一年的時間為我們團體祈禱，求天主寵佑我們團體。

目前，還剩一些未售完的果醬，請洽何森涓415-269-8090購買。