

諸聖節 煉靈月 諸聖相通功
 請為自己之靈魂祈禱

十一月 ？ 星期四 諸聖節
 (請教友各自往本堂參加感恩祭)

十一月份彌撒禮儀

11月4日 常年期第三十一主日

主祭: 汪日璋主教
 輔祭: 鄧瑞昂/張方家
 禮儀員: 刁再慶
 讀經員: 牛佳元/李甘麗
 接待員: 余唯珍
 讀經: 【讀經一】智慧篇(十一:22-十二:2)
 【讀經二】得撒洛尼人後書(一:11-二:2)
 福音: 聖路加福音(十九:1-10)
 點心: 旌牧海/肆考嵐

11月18日 常年期第三十三主日

主祭: 汪日璋主教
 輔祭: 鄧瑞昂/張方家
 禮儀員: 鄧偉忠
 讀經員: 吳國基/羅高維
 接待員: 朱懷民
 讀經: 【讀經一】瑪拉基亞先知書(三:19-20a)
 【讀經二】得撒洛尼人後書(三:7-12)
 福音: 聖路加福音(二十一:5-19)
 點心: 感恩節 Potluck

十月份財務報告

奉獻本堂，才果抬頭請禱 St. Matthew Church
 彌撒中奉獻給本堂: \$1,658.00。
 捐獻給團體: \$120.00。
 團體才出: \$121.00。
 團體結餘: \$1,621.00。

長途安恩
 張月珠



尋訪的星
 都是一家人

余愉

當張月珠(Helen)於短短兩週之間驟生母親與長兄的消息傳來，大家除了形同身受替她難過之外，也有很多新教友在打聽，那一位是張月珠。

也難怪新教友不認識她，因為張月珠沉默寡言，總是馬來晚走默默擔著作事。她說以前在香港，三個孩子都小，為了能侍奉教會，她把三個孩子一起帶在身邊，好在孩子們都很乖，從不在教堂吵鬧亂跑，讓她可以專心作事。孩子們從小在教會耳濡目染，也養成了節衣縮食的好習性，讓她作母親的少操很多心。像這次她突然接到噩耗，一向傳康的哥哥，在香港只是頭暈，卻送醫不治。第二天她買了機票，匆匆趕回香港，臨行前想起過未許諾要在嘉年華會幫忙，便跟兒子提了一句。兒子說，媽媽，你不用擔心，放心去好了。果真，連續兩天，兒子都到教堂幫忙，好像張月珠從未缺席一樣。

月珠的媽媽已生病十餘年，這次月珠還有機會餵她喝粥，她也叫出月珠的名字。但是還冷辦先哥哥的喪事，母親也過世了。母親是教友，但臥病在床經年，找主持告別彌撒的神父都不容易，月珠叫出奔波，她說如果在美國有大家的幫忙就好了。中半島的教友雖沒有約定卻不間斷，每天都有人打長途電話到香港去慰鼓勵月珠。因為在天主教，她曾愛其他人作過相同的事。

本月份的彌撒時間與活動

11/02	星期日 晚上 7:45 - 10:00, 在吳國基/李甘麗家查經。
11/04	星期二 下午 1:30 聖詠團練唱。 1:45 - 2:45 慕道班。 3:00 中文彌撒。 點心後，同工會。
11/16	星期日 晚上 查經取消。
11/18	星期二 下午 1:30 聖詠團練唱。 1:45 - 2:45 慕道班。 3:00 中文彌撒。 感恩節 Potluck。



11/4 請增後一小時

煉靈彌撒

十一月十日，星期六下午四時，全顯揚神父將領我們團體舉行一臺彌撒，哀悼我們而去的兄弟姐妹之亡靈，及所有在煉獄中等待救贖的靈魂，祈求天主的憐憫、寬恕和仁慈。

感恩節聚餐

十一月十八日的三日彌撒後，請各位兄弟姐妹準備您最拿手的茶餚、點心，我們將一同歡慶感恩節，感謝天主一年來的帶領，頌揚祂的慈悲寬仁。請向佩霖姐 595-2894 登記。

高日生團體

甘麗

十月七日彌撒後，高日生團體選出了他們的團長趙恩光、副團長朱廣光 and 秘書杜恩博。從此正式往前跨了一步，開始了一個在成長中互相鼓勵、扶持和彼此激勵的組織。他們成員雖然不多，卻受到中島華人團體的全力支持。克望阿姨是幕後功臣，沒有她的前呼後推、溝通協調，就沒有這個團體。甘麗阿姨要他們思考：自己為什麼參加這個團體？想從中獲得什麼？又能貢獻什麼？懷民叔叔鼓勵他們：在這個團體中認識自己的信仰，學習天主節制、愛人的精神，多多祈禱和讀經，傳承天主教的傳統。



紀念 Randy Smith



北中島中文學校的學生都認識 Randy Smith 這位美國爸爸。他不是在那指揮交通，就是在幫助孩子們閱讀小學的英文論文。其實不只是中文學校，童子軍，他工作的加州教師協會，只要有他的地方，就會接到他散發的光和熱。

就在七月四日國慶前一天，Randy 已經覺得有些不舒服了，還去幫鄰居除草，次日清晨被送往醫院，在醫院領洗，直至十月九日深夜辭世。他在世時的時候，和妻子徐榮英，兒子 Travis 女兒 Samantha 和所有他幫助過的人都樹立了基督愛的榜樣。請大家為他的靈魂在天主台前祈禱。



2% 的好標記好嗎？

胡紹菲

乳製品含豐富的鈣質和蛋白質，是健康飲品。消費者宜選購標明無脂或低脂的這類，儘量少吃全脂乳製品，因它含較多的飽和脂肪和膽固醇之故。

低脂奶(1%)的定義是一杯八盎司含脂量應不超過3克。而市面標明2%的一杯牛奶則有5克的脂肪，故它並不算低脂，只能稱作減脂(reduced-fat)奶。而無脂(skim or fat-free)奶規定只含0.5克以下的脂肪。舉凡無脂、低脂、減脂或全脂奶(whole milk)均含等量的營養素，差異則在脂肪和卡路里的量。可參閱以下圖表比較其異同。

牛奶種類	碳水化合物(克)	蛋白質(克)	脂肪(克)	卡路里
無脂/低脂 (1/2%-1%)	12	8	0-3	90
減脂(2%)	12	8	5	120
全脂	12	8	8	150

圖表來源：美國營養學會（原刊載世界日報養生版 9-7-2007）

小小羊

金秋卡遊

余愉



中島島的兒童聖班可能是全世界平均年齡最小的聖班。年紀最大的瀚瀚四歲半，最小的依莎貝爾還穿著尿布。但是他們的婆婆媽媽們堅信，認識天主不嫌早。三歲的佳佳因係從小初抱著聖彌撒，可以全本唱先天主經，一字不漏，一字不錯，可見明證。

除了在教堂相聚外，該讓小小羊出門放放風，所以約了去野狼原郊遊。不怕累的佩霖和玉蘭和包攬了所有的餐飲準備，讓駕的有仁章、琳娜、唐家女婿、真倩、佳珍、德馨、黃艷、黃媽媽、葉媽媽，人數超過小小羊。小小羊們吹肥皂泡，吃蝴蝶三明治，看野鴨，想跑的時候跑，想哭的時候哭，充分享受他們的特權。

瀚瀚和弟弟小明很快就要回東部上學了，帶著我們的祝福。