



聖誕節快到了，讓我們在這將臨期間，準備我們的心靈來迎接救主耶穌的來臨。

本月份彌撒禮儀

(禮儀年日年開始)

12月2日 將臨期第一主日

主 祭: 汪中璋主教
 輔 祭: 趙恩光/唐浩哲
 禮儀員: 曹子薇
 讀經員: 羅慧敏/樂榮
 接待員: 馬三多
 讀 經: 【讀經一】依撒亞先知書(二:1-5)
 【讀經二】羅馬人書(十三:11-14)
 福 音: 聖瑪竇福音(二四:37-44)
 點 心: 熊南屏/秦若莉

12月16日 將臨期第三主日

主 祭: 汪中璋主教
 輔 祭: 陳文潔/唐浩哲
 禮儀員: 王琳娜
 讀經員: 樂榮/賴克奎
 接待員: 杜兆明
 讀 經: 【讀經一】依撒亞先知書
 (三三:1-6a,10)
 【讀經二】聖雅各書(三:7-10)
 福 音: 聖瑪竇福音(十一:2-11)
 點 心: 馬三多/洪若蘭

十一月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church
 奉獻給本堂: \$1,179.00
 捐獻給團體: \$549.00
 團體支出: \$30.00
 團體結餘: \$2,140.00

身
分
的
是



都
是
一
家
人

陳瑞慶余小玲一家

新丁入棧

余愉

八月日的一個晚上，陳瑞慶(Raymond)帶著太太余小玲(Ivy)，兒子陳文潔(Kent)，參加查經班。雖然是第一次參加一個陌生的團體，而且也不是熟悉的廣東話，但是他們覺得好像跟兄弟姐妹們在一起般的受到歡迎且無拘無束。

之後的九月，是我們團體最忙的一個月，週年慶，嘉年華會，每個活動都需要大量的人才，大家沒有餘力照顧新人。出乎意料之外，Raymond一家人也沒有把自己當外人，捲起袖子，就像自家一樣，做什麼事都不計較，成為團體得力的好幫手。

瑞慶一家七年前從香港移民到美國，他們很注重孩子的中文教育，送小孩到中文學校繼續學中文，透過中文老師徐榮英的介紹，找到了我們的團體。長子文生雖在外州作事，卻很關心正值青少年弟弟，每逢透過電子郵件幫助弟弟課業進度，有需要時，還出功課給弟弟作。文生如果年底能回灣區工作，他也願意擔任我們團體從缺了很久青少年組的大哥哥，帶領這群朝氣勃勃的青少年。這年頭這樣的兄弟情深，真是不多見了。新移民父母最無措的是面對未成年孩子的教育，成長，人際關係，人格發展各方面的挑戰，文生身擔父母的擔子，讓瑞慶小玲很覺得欣慰。

本月份的彌撒時間與活動

- | | |
|-------|--|
| 12/02 | 星期日 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。 |
| 12/14 | 星期日 晚上 7:45 - 10:00，
在賴克奎家查經。 |
| 12/15 | 星期六 上午 9:00 - 下午 4:00，
將臨期靜修，金神帶領，
避靜午餐共十元。 |
| 12/16 | 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
1:45 - 2:45 慕道班。
3:00 中文彌撒。
彌撒後，點心。 |



歐洲朝聖之旅

胡紹菲

在十月份我們(三多、立達、揚烈和我)參加了由 Divine Mercy Eucharistic Society 舉辦的歐洲朝聖。主要目的是去參拜聖母瑪利亞曾經顯現之處和過聖人足跡遍及的地方，包括西班牙、法國以及葡萄牙三個國家。

大家謹記著領隊的叮嚀「我是朝聖者，不是觀光客」，需心存感恩，凡事容忍。我們一行 116 位團員浩浩蕩蕩的於十月三日清晨登機，飛向旅程的第一站：西班牙的巴塞隆納，當日直馳座落在岩石高層的 Montserrat，它是發現黑聖母之地。兩位團長 Fr. Michael Barry 和 Msgr. Thomas Keys 在 Montserrat Sanctuary 的 Basilica 為我們做了首次彌撒。次日我們返回巴塞隆納，並在莊嚴的 Barcelona Cathedral 也做了彌撒，隨即參觀了世界著名具 Gaudi 式建築風格的古老教堂。

下一站是西班牙城 Zaragoza，我們曾在 El Pilar Cathedral 做彌撒，它是因紀念 St. James 看見聖母意象而建的。另一聖人 Mary Magdalene 也長眠於此。

其後巴士越過庇里牛斯山將我們載到法國美麗的路德(Lourdes)，神父特地在因聖母顯現而蓋的教堂及山洞前給大家各舉行了一台彌撒，別具意義。當晚許多教友並參加了在教堂前廣場本季最後一場燭光遊行。我們這羣朝聖者亦接受聖水浸浴，並紛紛買來大小瓶罐，汲取聖水準備帶回給親友。

在依依不捨離別路德後，巴士再開回西班牙，來到了耶穌會創始者依納爵的故鄉 Guipuzcoa。大家排隊踏進他出生的城堡，見到他生前的手稿及用物。緬懷聖人之情，不禁油然而生。

之後，我們來到另一處傳說聖母曾顯現給四個小女孩的鄉村：Garabandal。傾聽當地嚮導解說當年發生的事，我們並有幸路過女孩們的家門。也在當地教堂做了彌撒。

巴士沿著西班牙北面的大西洋海岸公路帶我們來到了 Santiago De Compostela，這是 Saint James (耶穌十二門徒之一)長眠之地，它也是西班牙學術文化大城。神父在 Cathedral of Santiago 為我們做了彌撒。

這次朝聖十分欣悅的是我們在葡萄牙的 Fatima 趕上聖母顯現九十年的慶祝大典。親眼目睹來自各方數十萬的信徒，不分男女老幼手持蠟燭，夜晚在教堂前廣場遊行誦唸玫瑰經壯觀的一幕。至今那片閃亮的燭光仍留腦際。

巴士再折回西班牙拜訪的城市是 Avila，它是聖人 Teresa 出生與埋葬之地。回程前，曾路經大學城 Salamanca。最後一站來到西班牙首都馬德里，除了在新教堂做彌撒外，我們並乘車遊覽市區。隨後直赴機場返回舊金山，結束了完美的朝聖之旅。

為期十六天的朝聖豐盛了我的靈修生活。正如 Fr. Barry 所說我們是深受恩寵，有福的一群，旅途一路平順，聖母無時不在保佑著我們。

耶穌當年「在基督信仰團體」中 所行的「迷思」之路——謙卑福音

李苗麗

耶穌當年在揀選祂的宗徒時，沒有看這些人的出身背景，沒有看他們的學歷、資歷、社會地位，相反的，祂揀選了法利塞人和經師眼中的罪人，和眾人不屑的稅吏。

耶穌在揀選祂的跟隨者時，永遠都是先踏出那第一步。祂揀選伯多祿、若望、雅各伯、財利時，都是祂先開口說：「跟隨我吧。」

在基督信仰團體中服務的人，都是自願回應天主的召叫，也沒有學歷、資歷、社會地位和背景的限制。因為天主是無限的，祂來召叫一切和所有的人。祂也愛一切和所有的人。

我們的教會是個罪人的教會。耶穌說：「我是來召叫罪人，而不是來召叫義人的。」除非承認自己的一無所有；承認自己是個一無所是的罪人，我們就無法打開心，讓天主的愛臨於我們。教會是一個彼此影響、鼓勵、扶持，以增進每個人與天主關係的團體，不是一個競爭，或爭強鬥勝的地方。我們教會賞的是十字架，不是你身上帶的、脖子上掛的美麗的十字架，而是用來背負的十字架。耶穌愛我們背了十字架，還愛我們被釘死在那個十字架上。祂愛我們：「背著你的十字架跟隨我。」

耶穌是真人，真天主。祂既有天主性，也有人性。我們應該學習耶穌誠實、誠懇的做人；做個「真人」。如果我們能做「真人」，我們也就能達到與天主合一的境界了。

我們也要小心，不要撈過界，讓我們軟弱人性中的；法利塞人的自以是，在我們心中做祟，以原自己是天主，以原自己說的才算數，以原自己做的全對。只有天主是無可指摘、完美的，祂的計劃不是渺小的我們看得見的。

有關「澱粉」的迷思

胡紹菲



澱粉是屬於碳水化合物(醣類)的一種，它和蛋白質及脂肪均是供給人體營養與熱量的重要來源。均衡飲食的分配比率是碳水化合物佔全日所需總熱量的 45 至 65%，脂肪佔 20 至 35%，蛋白質則是 10 至 35%。若因長久偏食，易造成熱量分配比率不均而導至營養失衡。

每克的碳水化合物和蛋白質都產生 4 卡路里(熱量)，每克的脂則產生 9 卡路里。有人以不吃澱粉食物來控制體重，因顧慮這類食物會促使肥胖。其實並不正確，因磅數的增加是由於攝入的總卡路里超過身體所消耗卡路里之故。每當體內屯積達到 3500 大卡時，體重即會自動上升一磅。因此控制體重首在卡路里的把關，而非只對澱粉戒口。

另外，也有人以為進食澱粉類易患糖尿病，其實個人遺傳因子加上肥胖因素和缺乏運動往往是常見的病因，並非是由澱粉所引起。