

本月份彌撒禮儀

1月6日 主顯節

主 祭: 張士林神父
 輔 祭: 張方傑/陳文漢
 禮儀員: 朱唯珍
 讀經員: 羅慧敏/牛佳元
 接待員: 曹子薇
 讀 經: 【讀經一】依撒亞先知書(六十一:1-6)
 【讀經二】厄弗所人書(三:2-3a,5-6)
 福 音: 聖瑪竇福音(二:1-12)
 點 心: 高日生團體

1月20日 常年期第二主日

主 祭: 甘國棟神父
 輔 祭: 張方傑/陳文漢
 禮儀員: 于琳娜
 讀經員: 俞真倩/馬美玲
 接待員: 杜兆明
 讀 經: 【讀經一】依撒亞先知書
 (四十九:3,5-6)
 【讀經二】格林多人前書(一:1-3)
 福 音: 聖若望福音(一:29-34)
 點 心: 馬三多/洪若蘭

本月份的彌撒時間與活動

- | | |
|------|---|
| 1/04 | 星期日 晚上 7:45 - 10:00, 在賴克望家查經。 |
| 1/06 | 星期二 下午 1:30 聖詠團練唱。 3:00 日 文彌撒。點心後, 同工會。 |
| 1/18 | 星期日 晚上 7:45 - 10:00, 在李甘麗/吳歐基家查經。 |
| 1/20 | 星期二 下午 1:30 聖詠團練唱。 1:45 - 2:45 慕道班。 3:00 日 文彌撒。彌撒後, 點心。 |

十二月份財務報告

奉獻本堂, 才票抬頭請寫 St. Matthew Church
 奉獻給本堂: \$1,085.00
 捐獻給團體: \$425.00
 團體支出: \$246.00
 團體結餘: \$2,319.00

一月一日 星期二 天主之母節

請教友名日前往本堂參與感恩聖祭

來自的星
 都是一家人



Brian 的
 媽媽蔡秀芳

朱愉

在我們的團體中, 這還是一個很特殊的例子。大家先認識兒子朱廣光(Brian), 才認識媽媽, 也不知道媽媽叫什麼名字, 就“Brian 的媽媽”的叫來叫去。

說起 Brian, 真是無人不知, 無人不曉。今年夏天, 他去墨爾本替低收下的當地人蓋房子。回來之後, 他以口頭和書面向團體作了心得報告。大家都記得聽到 Brian 以因緊張而略微顫抖的聲音, 述說他的個人體驗。他以路加福音 10: 30-37 日的典故, 講述有社會地位的祭司和利未人都不願沾補強盜殺傷, 奄奄一息倒在路旁等死的陌生人; 反倒是社會地位很低, 大家都瞧不起的撒瑪利亞人出面救了重傷者的故事, 來反駁金恩博士的問話“不要想我幫了他, 我會怎麼樣; 而問, 如果我不幫他, 我會怎麼樣?” 有這個深刻體驗的 Brian, 其實還不滿十七歲。

Brian 也是青少年組員, 第一個自告奮勇上台唱聖歌唱誦的勇士, 現在我們的青少年志願者已經排到明年四月。大家不禁要問, 是怎麼樣的父母, 可以養出這樣的兒子呢?

“虎子無犬子”這句話反之亦然。Brian 的父母親是緬甸華僑, 爸爸是醫生, 媽媽是律師。有了美好的前途, 先移民台灣, 再移民美國。

過年慶的時候, 馬三多烤好了幾塊上好的 Tri-tip, 要按照紋路, 切成一百五十人份, 可不是一件容易的事。大家比劃了又比劃, 面面相覷, 不知道從何下手。說時邊那時快, 只見 Brian 的媽媽蔡秀芳拿起了, 根據師傅的說法, “她的眼睛連皮都不用看”, 一眨眼的功夫, 就已經切出了一盤盤大小完全一樣的烤牛排, 蔡秀芳的手藝, 讓點心組驚訝天人。

蔡秀芳本來信佛教, 1999 年台灣 921 地震, 倉皇中她拉著孩子, 準備奮門而逃, 但不過是幾秒鐘的時間, 門已經變形, 打也打不開, 她向天主祈禱, 推開堵著門的抽屜, 勉強把門擠出一條縫, 跑了出來。後來她母親生病, 她向天主祈禱, 也得到應允。於是她把前後發生的事, 全告訴了兩個孩子, 跟他們說, 媽媽要受洗, 像爸爸一樣成爲天主教教友, 孩子們也知道曾經發生過什麼事, 他們也願意和媽媽一起受洗。

本來秀芳在灣區好不容易找到一個緬甸教會, 但是在台灣長大的 Brian 和姐姐都不會緬甸話, 再找到我們的團體, 一切都跟台灣一樣, 他們很高興。



具體修和聖事

李苗麗

我們團體於十二月十五日，辦了一個小團體的避靜，使耶穌工作，交通或時間不便，而不能參加灣區三個華人團體辦避靜的兄弟姐妹，有機會與耶穌的來臨做好歡迎和的準備。

金顯為神在祂忙碌的課業中，為我們準備的避靜主題是「具體修和聖事」。祂帶領我們省察、引導我們以痛悔的心，向天主告明罪過，立定改過的志向，再個別為自己尋求補贖，以準備迎接耶穌的誕生。以下是金神講課的重點。

將臨期是希望、等待、警醒、省察、悔罪、告解和感恩的時期。將臨期最重的是感恩。在將臨期做具體修和聖事，是讓我們在悔罪後，能以新新的心情開始新的生活。

悔罪必須先瞭解罪。罪與贖罪是天主教教友生活的準則，也是十字架的真諦。罪就是天主的愛與正義，教友們須先肯定天主的恩寵，使我們在生活中能有正面的看法，肯定自己的生命是天主創造的恩賜，也能看到一切受造物的可愛與天主在其中的恩寵，因而能在罪中肯定、積極的生活。如果人在生活中感到沉重、有壓力，那必定是一種不正常的狀態。

贖罪是透過罪得以解放，與天主的恩寵合一。十字架代表無條件的寬恕與補贖的正義。經日補贖人才能恢復平衡，在罪中生活的人能讚美天主的光榮。罪與人類歷史同在，它是人存在的條件——所謂好壞，也是我們超越解放的通道。罪的存在與我們的「知」性有關，能靠信仰克服、解放它，就是一種超越。因而能使我们有意自由、身解放的人生。罪的觀念使人不舒服，因為人是自倫理的觀念來看罪。當心中有撒結時，須利用靜觀的方式來了解為什麼這件事攪得人心。天主教友該開發個人在倫理行為上的敏感度，中國人的「中庸」是最好的準則。感恩之心與罪惡感之間應取得平衡。

人想瞭解為什麼人有罪，會犯罪。舊約創世紀第三章原祖導命是猶太人對罪解釋的神話，說明與我無關的罪，在我之前已有，而我在其中生活。罪和知都是人的條件。原祖因吃禁果而知善惡；「知」是好事，「覺」是——種真諦。我們須客觀的來看「知」與「覺」，我們也可以因之而讚美天主。

聖奧斯定和聖依納爵都從仰望天主聖三的化工中，肯定天主的至善，也都同意人有能選擇的主體性和責任性。生活中與我有關——自我的行為，或無關——社會中存在的罪惡，都是分裂與破壞的動機。不知覺生命是恩賜的人、不能意識自我尊嚴的人，都因為缺乏愛和自尊，而容易發生犯罪的行為。也因為犯罪而導致不順的生命與不利的生活環境。天主教徒不能獨善其身，需有社會正義的意識，追求公眾的好處。



豆奶 Vs. 牛奶

胡紹菲

豆奶和牛奶皆屬健康飲品，中國人發明的豆奶早已打入一般超市，廣受青睞。如今消費者已不侷限於素食者和有乳糖不耐症 (lactose intolerance) 的民眾。

按中國傳統方法製作，不添加 (fortify) 任何營養素的豆奶，其一杯 (八盎司) 只有 10 毫克的鈣質，遠低於一杯含 300 毫克的牛奶；其他如維生素 B12 和 B2 亦低於牛奶的含量。豆奶的優點則是較牛奶含較多的鐵質，較少的飽和脂肪、糖份、它亦不含膽固醇。其次，存在黃豆中的異黃酮 (isoflavones) 具抗氧化特性，有助維護心血管健康；同時具類似荷爾蒙雌激素的特質，可舒緩停經婦女因潮熱 (hot flashes) 產生的不適。

一杯牛奶含 8 克的動物蛋白質，等量的豆奶則有 7 克的植物蛋白質。食品藥物管理局在 1999 年宣佈每天攝取 25 克的黃豆蛋白質可能有助於降低血液中的壞膽固醇 (LDL)。市面上出售的豆奶和牛奶一般都有添加維生素 A 和幫助鈣質吸收的維生素 D。營養專家建議消費者宜選購添加鈣質、維生素 B12 和 B2 的豆奶，以上資訊可從參閱食品標籤獲得。如此，豆奶的營養可媲美牛奶。

喜愛牛奶的市民最好享用無脂或低脂 (1%) 這類，則可避免飲入過量的飽和脂肪與卡路里 (熱量)。

原文刊載於世界日報養生版 12/7/2007