



本月份彌撒禮儀

2月3日 常年期第四主日

主祭: 金顯陽神父
 輔祭: 鄒美儀/唐浩哲
 禮儀員: 王琳娜
 讀經員: 俞真倩/樂榮
 接待員: 杜兆明
 讀經: 【讀經一】索福尼亞先知書 (二:3,三:12-13)
 【讀經二】格林多人前書(一:26-31)
 福音: 聖瑪竇福音 (五:1-12)
 點心: 朱唯珍/李苗麗

2月17日 四旬期第二主日

主祭: 金顯陽神父
 輔祭: 鄒美儀/唐浩哲
 禮儀員: 曹子薇
 讀經員: 蔡玫瑰/賴充奎
 接待員: 朱唯珍
 讀經: 【讀經一】創世紀(十一:1-4a)
 【讀經二】弟茂德後書(一:8b-10)
 福音: 聖瑪竇福音(十七:1-9)
 點心: 徐蕾英/唐佩霖

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: \$1,120.00
 捐獻給團體: \$680.00
 團體支出: \$1,663.00
 團體結餘: \$1,336.00

本月份的彌撒時間與活動

- | | |
|------|---|
| 2/01 | 星期日 晚上 7:45 - 10:00,
在朱愉家查經。 |
| 2/03 | 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。 |
| 2/15 | 星期日 晚上 7:45 - 10:00,
在鄭劉筱蘭家查經。 |
| 2/17 | 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。
彌撒後, 點心。朝聖分享。 |

聖灰瞻禮

二月六日(星期三)是聖灰瞻禮, 請各位記得要參加感恩祭。按照教會禮儀, 十八至五十九歲的教友應為大、小齋。但此正值中國農曆除夕, 教會原為重中國人的習俗, 當日大、小齋可免。

從聖灰瞻禮開始, 我們進入四旬期。在此克己、省悟, 紀念耶穌苦難的期間, 教友們應按照教會規定於每周五為小齋。年幼、六十歲以上與身體上有病痛的人不在此限。

朝聖分享

胡紹菲、鄭揚烈夫婦和馬三多姐妹, 將於二月十七日彌撒後, 在聖堂中, 以幻燈片說明的方式, 向大家說明他們三位去年十月前往路德、法蒂瑪聖母顯現地朝聖的經驗、與聖母如何在朝聖後生活中的帶領。對於無法親自前往的兄弟姐妹, 這將是一個令人興奮的分享。

艾力勤神父與「一領一」

耶穌會神父艾力勤神父自一月開始, 又僕僕塵塵地前來美國西岸與德州的新華人團體, 推廣在新華人團體中的福傳。他將於二月二十三號(星期六)上午九時至十二時, 在本堂向灣區的三個華人團體介紹「一領一」的福傳理念, 他也將報告過去半年來, 此一福傳方式在台灣推動的實際成效。



2008 年新春大驚喜

余愉

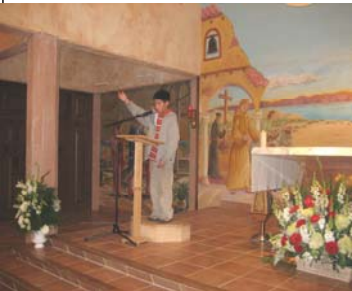
2008 年第一台彌撒，我們的青少年組全部到齊，整整坐滿了兩排位子，再加上舊金山大學幾位年輕的新朋友，使我們團體的平均年齡一下降低了至少三十歲。

真正的驚喜還在彌撒後。青少年組在三個月前剛成立時，他們討論要煮我們團體準備一次點心，大家心裡想著，恐怕要到我們很老的時候才會吃到，沒想到這一天竟然那麼快就到了。

小朋友們本來準備早上十點開始在賴克荃家包餃子，沒想到那天風暴，賴克荃家已經停電超過四十八小時，所以全部移師教堂廚房。對很多小朋友來說，這是他們生平第一次看到包餃子，當然也就是他們第一次親手包餃子，空氣中充滿了新奇與興奮。

下午四點彌撒一完，小朋友們就衝進廚房煮餃子。大家看到他們手忙腳亂的端出各式各樣的餃子，充滿活力的推銷他們的成果，到最後井然有序後，收拾得乾乾淨淨，真是感動得眼淚都要掉下來。那家裡的青少年那裡有這樣叫得動！

我們感謝天主賜給我們這些好孩子，也謝謝賴克荃和他們的媽媽們。



此音不虛又上

朱傳仁花了五月的時間，祭全世界的華人寫了四百多首生日彌撒聖歌。他可能不會想到，有一天站在祭壇上唱聖歌的人，年紀比當年耶穌在耶路撒冷聖殿中向經師們提深刻問題的年紀還小。

鄧瑞昂小學四年級，如果六歲上小學，他也不過十歲。我們的特許小組不知道從那裡找來一個平台讓他構得上李克廉。當他以清脆無瑕的童音唱出耶穌向天主的順從“我的天主，請看，我已來到，我樂意奉行你的旨意”時，我們的一號水龍頭王琳琳先不行了，接著二號水龍頭唐佩霖跟進，讓鮮少有機會看我們主持彌撒的甘歐棟神甫在祭壇上看得目不暇給。



小兵立大功的食物

胡紹菲

世上無任何一種單一的食物稱得上仙丹，可治百病。但不可否認的是：確有些食物含較多的營養素和抗氧化物質，常吃有助抗癌與養生，我們不妨將它們包括在日常的飲食中。以下將 12 種健康食品例舉如下：

1. 含 omega-3 脂肪酸、蛋白質與鐵質豐富的食物有：鮭(三文)魚、雞蛋、海藻、乾豆類
2. 含抗氧化物、鋅、維生素 E、蛋白質和纖維質較高的食物：堅果和種子類、燕麥
3. 含鈣質、維生素 D、蛋白質和益腸菌：優格(yogurt)
4. 含維生素 C、A、銅、纖維素及抗氧化物：綠椰菜花、紅薯、奇異果、藍莓、綠茶

你並不需要在一天內進食上述所有的食品，每天可選四、五種分配在二、三天的菜單中。此外，食物價格的貴賤和其所含的營養素並不劃等號。養生首在注重每天飲食的均衡：包括攝取適量的穀類、蔬菜、水果、奶類或其它含鈣食物、豆類和豆類及少量的油脂。

生命的長



都是一家人

治高血壓良方—賴克荃

余愉

克荃一看到自己的照片，就會不停的讚美：“你看我真是上相。”起初覺得她真是不謙虛。有一天她解釋：“如果你自己說上相，那表示你本人不怎麼樣，都是人家拍得好，幫你拍照的人也會很高興；但如果別人說你很上相，那其實就是在罵你，說你本人不好看嘛！”蠻有道理的，但怎麼那麼複雜！一不小心就想不清楚了。

克荃是賴媽媽的寶貝么女，嫁夫隨夫，跟著牙醫老公回臺灣開展事業。這兩年賴媽媽身體不是那麼好，克荃又生下老公，帶著一雙子女到美國承歡膝下，克荃一來，賴媽媽眉眉眼眼，頭也不暈，血壓也不高了。

在臺灣的時候，醫生娘克荃家口都有幫手，廚房從不需要她操心。到了美國，一切自己來，克荃的孩子，反而是到了美國，才每天都吃到媽媽親手做的菲力牛排三明治。克荃想必是聰明，很多事，她只聽別人說一說，做出來就已經八九不離十了。

做美國孩子的媽，是很辛苦的。送他去上學書，要接學功夫的老二，給這個孩子找家教補習課，給那個孩子燻補品補體力，一刻不得閒，中午還給賴媽媽快遞麻將便當。克荃看起來，倒是越忙越有活力。

克荃最近最令團體稱道的一件功德是，將我們的青少年組給組織起來。她和幾位家長不辭勞苦，每週六將接近十個青少年載到南灣，觀摩 Watermark 的運作，孩子們回來以後，輔祭的輔祭，音樂的音樂，唱歌的唱歌，把我們大家感動得半死，覺得團體真是後繼有人了。

那家的伯伯、伯母如果犯高血壓，可以跟賴媽媽借洽借一借屏心果賴克荃，保證人到病除。