

本月份彌撒禮儀

3月2日 四旬期第四主日

主 祭: 汪中璋主教
 輔 祭: 杜恩達/鄧美儀
 禮儀員: 朱唯珍
 讀經員: 牛佳元/馬美玲
 接待員: 曹子薇
 讀 經: 【讀經一】撒慕爾紀上 (十六:1,6-7,10-13)
 【讀經二】厄弗所人書 (三:8-14)
 福 音: 聖若望福音 (九:1-41)
 點 心: 胡紹菲/馬福彪

3月16日 聖枝主日

主 祭: 汪中璋主教
 輔 祭: 杜恩達/鄧瑞昂
 禮儀員: 刁再慶
 讀經員: 黎玫瑰/樂榮
 接待員: 杜兆明
 讀 經: 【讀經一】依撒亞先知書 (五十四:4-7)
 【讀經二】斐理伯人書 (二:6-11)
 福 音: 聖瑪竇福音 (廿六:14-廿七:66)
 點 心: 朱振威/朱愉

本月份的彌撒時間與活動

- 3/02 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。
- 3/14 星期日 晚上 7:45 - 10:00，
在羅高維家查經。
- 3/16 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。

二月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church
 奉獻給本堂: \$1,235.00
 捐獻給中歐教會: \$579.00
 捐獻給團體: \$15.00
 團體支出: \$443.00
 團體結餘: \$908.00



三月二十三日
 復活主日
 Happy Easter

四旬期避靜

時間: 三月一日 (星期六) 上午九點至下午四點半
 地點: St. Joseph Terrace, St. Joseph Administration House #2, Fremont, CA 94539

于和平神心以跟隨耶穌 -- 逾越 -- 走向成全
 ~ 祭主題帶領大家。每日請祈禱 20 分鐘全神貫注
 自己，追隨耶穌。午餐費十元。

時間: 三月十五日 (星期六) 上午九時至下午五時
 地點: Parish Hall, Church of the Ascension, 12033 Miller Ave., Saratoga, CA 95070

甘歐棟神心將帶領以分享聖依納爵的神恩祭主題
 的靜默避靜，參加者應遵守從開始到結束均靜默，
 勿邊到早退。專議研讀書籍“依納爵這個人”或
 “上路去朝聖”(皆光啓出版)。午餐費十元。

聖週

天主教教友們自聖枝主日開始，紀念耶穌
 祭禱贖眾人罪過，進入受難與聖死的時刻。聖週
 四 (三月二十日) 紀念耶穌的最後晚餐。聖週五
 (三月二十一日) 是救世主聖死紀念，教友們應在
 這天刻苦、守全大、小齋。請團體內的兄弟姐
 妹，就近在召宴區參與彌撒，與普世教會共同紀
 念主的苦難。

望復活

經過四旬期，與耶穌一同受難，一起死亡的
 經驗，紀念耶穌復活的主日前夕，也是教會傳統
 上讓慕道者領受聖洗的日子。今年我們團體只
 準備受洗的慕道者，將與本堂其他族裔的慕道
 者，一起於三月二十二日傍晚望復活的禮儀中
 受洗。希望團體內所有的兄弟姐妹能在與基
 督一起出死入生，自我更新後，與受
 洗者一同重溫洗禮的大恩。

禮儀及彌撒時間在三月二十二日晚上七點
 開始。

《梵二大公會議憲章》中的『論教會在現代世界牧職憲章』在此的第四章「教會在現代世界中的任務」中第43項的一部分：．．．按照基督信徒對事物的看法，信友在某些場合中，多次做出某種決議。但另一些具有同樣意識的信友，對同一事件，可能持有不同見解，這也是常見而並非不合宜的事。雖然雙方的主張，很容易超出雙方意向被人誤認為是根據福音的，此時，信友必須記得，對以上的事例，不得把自己的意見視為教會權威，來排斥其他意見。信友卻應經常通過坦誠的交談，在此情形下，任何人應彼此親愛，尤其應為公共福利著想。普通信友在整個教會生活中既負有積極任務，故他們不獨應以基督信徒精神蓋世世界，而且其特殊使命，便是在一切事上，尤其在社會生活，替基督作證。

賴媽媽的月宮寶盒 朱愉

賴媽媽（蔡光英女士）家中有一個愛心寶盒。今年寶盒裏已積攢了一千元，準備以竹方會的義捐給美歐防癌協會華人和加州教會將於七月份舉行的抗癌接力義走。受到賴媽媽的愛心感召，天主教中島華人團體已經推舉出施孜海和陳立生為任成人組及青少年組隊長，屆時將組隊共襄盛舉。

竹方會顯而易見，是四傳會的姊妹會。賴媽媽愛朋友，她成人學校的同學，教會的朋友，大家互相幫忙，會屏具的接送不會屏具的；年輕的搬桌子，排椅子，大家聚在賴媽媽家，說說笑笑，動動腦筋，打幾圈小牌，看生活平添了許多樂趣。

賴媽媽就是在娛樂時，也不忘記天主。過去每位牌友捐一塊錢放在寶盒內，今年汽油漲價，牛奶漲價，所以捐款也漲成兩元。賴媽媽有一本小賬簿，記錄哪一天打牌，哪一位捐了多少。積少成多，存到一個整數，賴媽媽就代表大家去捐給老人中心或其他慈善機構。抗癌、防癌，關心癌友是賴媽媽此生最大的志願，她在她的能力範圍之內，做個有聲有色。

賴媽媽竹方會的成員，共有三位聖馬。老馬一直傳康地活到九十八歲才蒙主恩召，中馬錢媽媽九十歲，牌打得一絕棒，是捐款傳將。賴媽媽勉強排上是小馬，看來一邊打麻將，一邊做慈善，的確是傳康長壽之道。

日類齋戒

今年的復活節島，還不到四月，三月二十三日就已經是復活節。在復活節之前的四十天，教會勸導基督徒從妥善準備自己，參與耶穌死亡與復活的逾越奧跡，特別訂訂四旬期，鼓勵大家藉著齋戒、施捨、祈禱者度這神聖時期。

齋戒是不是僅是不取用肉食，或少吃一點而已？它是不是還有更高精神層次的意義？在四旬期開始之時，朋友傳來一份資料，提供日類齋戒方式，願能在此和大家分享與共勉：

1. 為「憤怒和憎恨」齋 - 每天給家人一個特別的愛的表達。
2. 為「判斷」齋 - 感到要判斷他人時，先想想一下耶穌如何忽視我的過失。
3. 為「希望」齋 - 堅信耶穌的許諾，祂對我的生活有一個完美的計畫。
4. 為「埋怨」齋 - 發現自己易抱怨時，閉上眼，想想一下耶穌給了我的快樂時光，向祂獻上感恩與讚美。
5. 為「厭惡和苦悶」齋 - 嘗試寬恕那些可能曾經傷害過我的人。
6. 為「消費」齋 - 致力於減少花費的十分之一，將節省下的金錢捐給窮人。尤其專誠捐給聖地的貧苦基督徒。

祝福大家透過這樣的齋戒，經驗一個充滿平安、愛與喜樂的四旬期，與耶穌同受苦難，同享復活的喜樂。



如何買健康又新鮮的麵食

胡紹菲/營養師

迄今，麵食仍是世上很多人的主食。據統計在美歐，一人每月平均消耗量達53磅之多。

按照美國農業部在2005年公佈的「我的金字塔」飲食指南；主張我們每天應攝取至少三份以上的全穀（whole grain）類食品。一份例如：一片全麥（whole wheat）麵包、半杯（註）煮熟的糙米飯或麥片等。一粒全穀含穀糠、胚芽和胚乳三層，其主要的營養素包括：維生素B羣、鐵、鎂、鋅、鈣質、類黃酮和纖維素等，全存在於穀糠和胚芽中。可惜這兩層在加工製成麵粉和米時已被除去，剩下僅含澱粉的胚乳而已。雖然有的廠商會把部分留存的營養素再加到精製的米、麥中，但其營養價值已大打折扣，不如天然的全穀。

以全穀製成的麵包對健康有加分的作用，這個字（whole）是關鍵字；若只註明“100% wheat”，“multi-grain”或“stone-ground”這些未必就真是「全麥」麵包。建議消費者需查閱食品成份表（ingredients）的內容以確定。此外，僅以麵包顏色來辨別是否全麥製作並不可靠，因為有的黑麵包是加了色素所致。一片較健康的全麥麵包應含至少3克以上的纖維素、少含糖份、並不含反式脂肪。

辨別麵包是否新鮮，不是靠手捏，而需察閱註明在包裝紙上的保存日期；日期標明得越久越新鮮。目前網路流傳：以麵包緊結的顏色來辨別其新鮮度，其實並不十分正確，因每家麵包廠店所採用的顏色標誌並未統一化。

除全麥外，其他烘培麵包常用的全穀尚有裸麥（rye）、大麥（barley）、蕎麥（buckwheat）和玉米等。平時適量以全穀麵包取代過度精製的白麵包，則有助於控制正常的血脂、血糖、血壓，甚互體質。

註：一杯相當8盎司量杯

資料來源：原刊載世界日報養生版 1-25-2008