

本月份彌撒禮儀

*11月30日起禮儀年乙年開始

12月7日 將臨期第一主日

主 祭: 汪中璋 主 教
 輔 祭: 趙志光 / 唐浩哲
 禮儀員: 李虎
 讀經員: 徐清 / 賴克堃
 接待員: 于琳娜
 讀 經: 【讀經一】依撒亞先知書 (卅一:1-5,9-11)
 【讀經二】聖伯多祿後書 (三:8-14)
 福 音: 聖瑪爾谷福音 (一:1-8)
 點 心: 蔡秀芳 / 朱廣光

12月21日 將臨期第四主日

主 祭: 汪中璋 主 教
 輔 祭: 張方家 / 鄧美儀
 禮儀員: 朱唯珍
 讀經員: 唐浩哲 / 馬美玲
 接待員: 杜兆明
 讀 經: 【讀經一】撒慕爾紀下 (七:1-5,8b-11,16)
 【讀經二】羅馬人書 (十六:25-27)
 福 音: 聖路加福音 (一:26-38)
 點 心: 聖誕節 Potluck

本月份的彌撒時間與活動

- 12/5 星期日 晚上 8:00 - 10:00 查經, 蔡麗麟主持。
- 12/7 星期日 上午 9:00-下午 2:30, 將臨期禱靜。
3:00 中文彌撒。
點心後, 同工會。
- 12/12 星期日 晚上 8:00 - 10:00, 電影賞析。
- 12/19 星期日 晚上 8:00 - 10:00 查經, 朱懷明主持。
- 12/21 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
下午 1:45 - 2:45 介紹本堂。
3:00 中文彌撒。
慶祝聖誕節, Potluck。

在賴克堃家查經及電影賞析
 聯絡人: 朱懷明 (650) 591 3798



“聖神身臨于你, 至高者的能力身庇蔭你, 因此, 那身誕生的聖者, 將稱為天主的兒子。
 “

聖路加福音 (一:35)

十二月八日 星期一 聖母無原罪瞻禮

十二月二十三日 星期四 聖誕節

(各位教友請名目往本堂參加感恩祭)

將臨期禱靜通知

時間: 2008年12月7日 星期日 / 9am—2.30pm
 地點: St. Matthew Parish Office / Staff Room
 主持: Jeanette 修女
 費用: 五元 (自備午餐)

將臨期九: 節禮彌撒

普天教徒都期待在聖誕前四個主日, 稱之為將臨期, 基督徒多以醒悟、期盼、希望、服務四個主題去迎接將臨期的準備。我們應用心悔改, 以謙遜潔淨之心靈, 殷切地盼望救主來臨。

本堂舉行兩項大慶典, 在12/3至12/12、7pm “VIRGEN DE GUADALUPE” 九日節禮彌撒。
 12/7是主日, 時間改為5:30pm。
 另一項“SIMBANG GABI” 九日節禮彌撒在12/15至12/23, 6:45pm。
 歡迎大家一起來參加。

將臨期

聖誕節前四主日, 準備基督的「將臨」。
 這時期分為兩個階段:
第一階段, 自將臨期首主日至十二月十六日: 強調醒悟準備, 期待基督在末日光榮再來, 審判世界, 完成救世之工程。
第二階段, 自十二月十七日至十二月廿四日: 以期待基督再來的目光, 準備心靈, 重新體味和慶祝聖言降生成人, 救贖人類的事實。
 (摘錄天主教香港教區網頁)

引人入聖——天主教中英對照新約全書 即將問世

初學者是天主給人類的最寶貴一聖經，是兩千年來全世界最暢銷也最長銷的書。日加州灣區雙語聖經工作小組籌劃一年的天主教中英對照新約全書即將付梓，歡迎大家踴躍印刷費用及預約，新書預定明年春天問世。

聖經中的奧秘，是提供世界各角落不同種族、不同膚色、不同年紀、不同國籍的人以慰、希望與愛的泉源。每個人都可在讀經的過程中，了解神與人的奧蹟關連，思量人與人之間的相處之道，更提供了反省自己思想、行為的準則。

雙語聖經工作小組表示：感謝舊金山汪日璋輔理天主教的鼎力支持與協助，香港聖高聖經協會及美國天主教區已分別將日、英文聖經版權授予舊金山總主教區。雙語聖經一方面可讓讀者日日、英對照而領會更豐富的本涵，另一方面對日、諳日或英文的讀者，更方便他們學習另一種語文。工作小組考慮各地的需求，初步預定以三千本為目標。由於起步艱難，籲求各方踴躍贊助以啓動印刷，好讓福音早日觸及更廣大的群眾。

歡迎以團體、個人名義贊助及預約，每本以美金五元為單位。如果願意共襄盛舉，請和羅高維聯絡。本團體將認購表格一併寄交聖荷西華人天主教會工作小組人員鄭繼宗收。

介紹奉堂 (St. Matthew Church)

時間： 12/21 (星期日) 1:45 pm- 2:45 pm

主講人：李首麗

歡迎有興趣的朋友來聽聽教堂內的陳設和佈置都有什麼意義或代表性。

* 「**禮儀年**」是教會所訂的年曆，藉以紀念基督的奧蹟。教會在一年的進期內，揭示並紀念基督的救贖工程；信友在這奧蹟中，慶祝基督不斷的臨在，而基督透過禮儀，繼續他在人間已完成的偉大圓滿的救世工程。

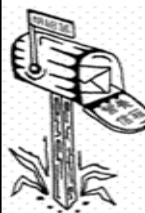
禮儀年帶領信友從不同角度、不同層面了解基督的逾越奧蹟，使信徒在一年的進期內，慶祝基督的全部奧蹟：從降孕、誕生、死亡、復活、升天、聖神降臨，以期待基督圓滿的再來，並藉此與基督契合一，承擔使命，回應天主的召喚。

(摘錄天主教香港教區網頁)



聖詠團的最佳貝司 于成藩伯伯，騎腳踏車 耳撞到，幸無大礙。

只有八十五歲的于伯伯，成為騎著腳踏車在 Palo Alto 走來走去。十二日那天，于伯伯心血來潮戴上了安全帽，天氣雖不冷，卻覺得出奇的冷。沒想到卻被一部冒失的車給撞上了。每天練太極的于伯伯身手矯健的站起來，不覺有何不妥；但次日卻覺酸痛。體貼的于伯伯不想大家為他擔心，一直到一週後完全無礙，才告訴大家。祈禱于伯伯的護身天使繼續保護他。



宜吃多少量的魚？

胡紹菲

魚含有豐富的蛋白質、礦物質、維生素和人體健康所需卻無法自造的

Omega-3 脂肪酸。此種脂肪酸俱保心臟、預防及改善一些慢性疾病的特質；諸如高血脂、類風濕性關節炎、憂鬱症及老年痴呆等。

美國心臟學會建議成人每星期要吃至少兩份，大約是 8 盎司 (半磅) 的魚。經常以魚取代吃紅肉有益健康，但並非所有的魚類都含有等量對心臟有益的 DHA 和 EPA 兩種 omega-3 脂肪酸。一般魚肉色澤較深的鮭魚 (salmon)、秋刀魚 (mackerel)、鱒魚 (trout)、沙丁魚 (sardines) 和鯖魚 (tuna) 等含量最高。反之，有人常吃的鱔魚 (catfish)、非洲鯽 (tilapia) 以及市面上出售的炸魚卻含量有限。建議消費者最好少買炸魚，一方面它含量高熱，另一方面也可能含有健康殺手之稱的反式脂肪 (transfats)。

孕婦、哺乳的婦女和幼兒應避免進食含有水銀相當高的鯊魚 (shark)、大馬鮫魚 (king mackerel)、瓦魚 (tilefish)、劍魚 (swordfish) 和智利鱈魚 (Chilean seabass)，並且孕婦每星期的食魚總量以下超出 12 盎司為限。至於不愛吃魚者，也可攝取含 omega-3 脂肪酸的亞麻子 (flaxseed)、堅果、豆腐、海藻、蛋黃、蔬菜油、添加 DHA 和 EPA 脂肪酸的麵包、乾穀片 (cereal)、橙汁、優格等或服食含此類 omega-3 脂肪酸的營養補充劑。

(原刊載世界日報養生版 11-3-2008)