

## 本月份彌撒禮儀

### 3月1日 星期三 四旬期第一主日

主 祭: 汪日璋主教  
 輔 祭: 鄧瑞昂 / 鄧美儀  
 禮儀員: 朱唯珍  
 讀經員: 馬美玲 / 賴克堃  
 送聖血員: 曹子薇 / 于琳娜  
 接待員: 杜兆明  
 讀 經: 【讀經一】創世紀 (九:8-15)  
 【讀經二】聖伯多祿前書 (三:18-22)  
 福 音: 聖瑪爾谷福音 (~:12-15)  
 點 心: 紫玫瑰 / 高聲揚

### 3月15日 星期三 四旬期第三主日

主 祭: 汪日璋主教  
 輔 祭: 趙彪光 / 陳文潔  
 禮儀員: 曹子薇  
 讀經員: 朱彪光 / 樂榮  
 送聖血員: 朱唯珍 / 蔣潔儀  
 接待員: 杜兆明  
 讀 經: 【讀經一】出谷紀 (二十:1-17 或  
 二十:1-3,7-8,12-17)  
 【讀經二】格林多人前書 (~:22-25)  
 福 音: 聖若望福音 (二:13-25)  
 點 心: 唐仁壽 / 于琳娜

## 本月份的彌撒時間與活動

- 3/1 星期三 下午 1:30 聖詠團練唱。  
3:00 日 午彌撒。彌撒後，點心。  
同 工 會。
- 3/6 星期日 晚上 8:00 - 10:00 電影欣賞。
- 3/13 星期日 晚上 8:00 - 10:00 直經，  
查 日 書信及福音。
- 3/15 星期三 下午 1:30 聖詠團練唱。  
3:00 日 午彌撒。彌撒後，點心。  
星期日 晚上 在 賴 克 堃 家。  
聯 絡 人 朱 懷 明 : 650-591-3798。



二月十三日 汪日璋主教為 Kenneth 及 Kayla 領洗

## 四旬期反省

與“主”同心同行



主 講 人: 彭育日  
 時 間: 2009年3月21日 星期六 10:30am-4:30pm  
 地 點: St. Joseph School Class Room #7  
 43148 Mission blvd., Fremont, CA 94539  
 酌收費用十元 (含餐), 歡迎大家一起來。  
 報名請洽: 唐治平 (510-353 1762) 或  
 古蘭貞 (510-651 3568)

## 正、副會長選舉

三月十日 彌撒後，舉行投票選舉新年度的正、副會長。請踴躍參與。



原此意向，大家將於二月二十七  
 (週五) 晚八時，在克堃家一同祈  
 求聖神光照。歡迎參加。

## 二月份財務報告

教友捐獻給團體:	\$155.00
團體支出:	\$170.00
團體結餘:	\$203.00



日 光 節 約 時 間，於 三 月 八 日  
 凌晨二點開始 (撥前一小時)。

附寄教宗 2009 年 四旬期封齋期文告，邀請  
 每個人重新發現基督信徒為齋的真義。



### 天主的著作 Fr. McGuire

南屏/朱愉

當馮德馨主持追思彌撒那天，St. Matthew 本堂神父 Fr. McGuire 還發著高燒。但承諾了我們的團體。Fr. McGuire 依然抱病主持了這台觸動許多人心弦的追思彌撒。

死亡是人類自古以來不斷尋求解答的謎團。它帶來永遠的分別，無盡的傷痛，無解的疑惑及不知何去何從的迷惘。在四旬期之前，Fr. McGuire 以耶穌基督的聖死與復活，為我們講解死亡的意義及耶穌基督的死亡與人類死亡之間的關聯。

耶穌在盛年的三十三歲被釘死在十字架上，以成就在祂之前與之後人類的救贖工作。耶穌以天主之子的尊榮，垂身屈身就義，在人類與天主之間搭起一座贖世的橋樑。透過耶穌的死亡，帶給我們世世代代永生的希望。

Fr. McGuire 解釋，耶穌謙身無私的犧牲與復活，讓人類在面臨死亡所帶來不可避免無財、無處、有限、與終極等沮喪負面的沼澤情緒，得到最大的鼓舞。也給他最大的原動力去為慰逝者的家屬。

Fr. McGuire 的證道之所以動人，是因為他是耶穌忠誠的追隨者，他是一位聖道的實踐者。耶穌說：“你們眾最小兄弟所作的，就是對我作。”(瑪25: 40)。從事神職的這四十多年來，Fr. McGuire 不斷的默默展開雙臂擁抱不同種族、不同文化、不同性別喜好，包括被主流社區逐漸邊緣化的教友。他以涓滴的暖澆灌荒蕪，化解紛爭，傳揚福音。從他的身上所展現的宗教情懷，帶給他的羊群燈塔般的指引。

**小齋**的用意是：彌補罪過，促使教友皈依基督的心愈益成長，引導教友思想像基督，行動片似基督。

「小齋」：教會規定凡已足十四歲至六十歲的教友，在每年的聖灰禮儀及聖週十架聖苦，紀念基督聖死的日期應守小齋，即在那兩天不食用熱血動物的肉。 \*\*

「大齋」：教會也要求年齡十八歲至六十歲的教友，在上述兩個日子除了守小齋外，還要守大齋，即在那兩天只可食飽一餐，其他兩餐只可半飽，即進食少許食物，其餘時間可飲流質飲品，但不能進食其他食物（藥物除外）。\*\* 身體上有病痛的人不在此限。



汪中璋主教主祭



二月八日新春祭祖感恩典禮後合照

### 一般對食物的誤解

胡紹菲



- 誤解：** 吃飯易增加體重，所以如要減輕體重，我們必須少吃飯，多吃肉類。
- 事實：** 錯誤。因同量的飯所含的熱量比同量的肉類少。正確減肥之道是減少每日攝取的總熱量，包括少食高脂和高糖成份的食品。
- 誤解：** 多喝骨頭湯，有補鈣功效。
- 事實：** 錯誤。不論骨湯煲多久，也僅含少量的鈣質。進食含鈣豐富的食物或服用鈣片乃是最好的補鈣方式。
- 誤解：** 冷凍和罐頭蔬菜的營養價值都不及新鮮蔬菜。
- 事實：** 其實均類似。因原一般只採用當季最新鮮的蔬菜來加工。不過有的罐頭蔬菜因含鹽量過高，需特別留意。

歡迎提問有關食物、營養與疾病的問題。請電郵：rdadvice@gmail.com 或致電 650- 697 6200 詢問。將選擇在下期教友通訊一併作答。

## 教宗為今年二零零九年四月封齋期所撰寫的文章

### 邀請每個人重新發現基督信徒守齋的真義

(梵蒂岡電臺訊) 聖座一心委員會主席保羅·若瑟·科爾德斯樞機主教在委員會秘書長及副秘書長陪同下，於二月三日上午在聖座新聞室主持記者招待會，介紹教宗為今年二零零九年四月封齋期所撰寫的文章。文章中，教宗邀請每個人，特別是基督信徒，重新發現基督信徒守齋的真正意義，那就是向天主和向鄰人敞開心胸，把自己守齋的成果捐贈給窮苦的人士。教宗說：真正的守齋要求人不再為自己而生活，但要向天主和向鄰人敞開自己的心扉。

關於守齋的價值和理由，教宗說基督信徒的守齋不是道德主義的行爲，不是外表嚴謹遵守教會的法律，而內心卻遠離天主，好像法利賽人一樣。他又強調基督信徒的守齋也不是治療身體的做法，就像許多人為了保持身軀，或為了治療飲食過多所帶來的種種毛病而節食。教宗說：“守齋當然對身體的美好有益處，但對基督信徒來說，守齋首先是為了治療那些阻礙人順從天主聖意的毛病”。

事實上，就如耶穌在曠野守齋四十晝夜之後，耶穌撒旦引誘的話說：“人生活不只靠餅，也靠天主口中所說的一切語言”。所以，教宗再次強調：“真正守齋的目的在吃真正的食物，也就是奉行天主的旨意。身體的守齋將變成對天主的飢渴。這乃是一種苦修的方式，它能幫助我們避免罪惡，內心越來越接近天主，就如聖奧斯定指引的，他非常了解自己不良的傾向，他稱這個傾向原由曲折纏亂不堪的癥結”。

教宗說守齋苦行成了對抗我們任何不良眷戀的精神武器。自願放棄食物和其他物質享受，能幫助我們控制本性的欲望，人的本性已經因為原罪不良效應的入侵，早已變得脆弱。因此，四旬期守齋邀請我們生活淡泊有節，就如一首古老的四旬期禮儀詩歌勸勉的：“我們要極有節制地使用語言，食物，飲料，睡眠和娛樂，專心地保持醒寤”。

教宗的封齋期文章也提到守齋與祈禱及行哀矜的關係，他說：“守齋是克制自私自利的方式，這種方式在祈禱和施捨的滋養下，能敞開人心去愛天主和愛人。事實上，守齋本身並不是目的，而是自願選擇放棄某些事物，原能幫助別人”。就這樣，藉著守齋，我們具體表現出那處在困境中的人並不是陌生人，而是我們的弟兄。教宗因此邀請每個堂區和教會團體隨時關心並接納困苦中的弟兄，並在四旬期積極發起特別募捐，把守齋節省下來的金錢奉獻出來，以接濟貧苦的人士。