

本月份彌撒禮儀

7月5日 星期日 廿五期第十期

主祭: 汪日璋主教
 輔祭: 唐浩哲/陳文瀾
 禮儀員: 朱唯珍
 讀經員: 徐清/簡征勳
 接待員: 杜兆明
 讀經: 【讀經一】厄則克耳先知書(二:2-5)
 【讀經二】格林多人後書(十二:7-10)
 福音: 聖瑪爾谷福音(六:1-6)
 點心: 唐佩霖

7月19日 星期日 廿五期第十六期

主祭: 馬爾定神甫
 輔祭: 鄒瑞昂/陳文瀾
 禮儀員: 曹子薇
 讀經員: 唐浩哲/馬美玲
 接待員: 杜兆明
 讀經: 【讀經一】耶則米亞先知書(卅三:1-6)
 【讀經二】厄弗所人書(二:13-18)
 福音: 聖瑪爾谷福音(六:30-34)
 點心: 朱伯伯

本月份的彌撒時間與活動

7/3 星期日 晚上 8:00 - 10:00 查經。
 查日書信多福音
 7/5 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
 3:00 日午彌撒。彌撒後，點心。
 同工會。
 7/10 星期日 晚上 8:00 - 10:00
 研讀馬爾谷福音。
 7/17 星期日 晚上 8:00 - 10:00 查經。
 查日書信多福音。
 7/19 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
 3:00 日午彌撒。
 彌撒後，點心。
 7/24 星期日 晚上 8:00 - 10:00 祈禱會。
 7/26 戶外避靜。
 星期日 晚上 活動在賴克荃家。
 聯絡人 黎巨麟: 650-357-7102。

每月第一主日的第二次奉獻
 是原三藩市總主教區進身籌款。

司鐸年

6/19/2009—6/19/2010



六月十九日的耶穌聖心節，是教宗籍紀尼阿爾斯的本篤神甫聖維雅本逝世一百五十週年的機會，判定的「司鐸年」的開始。教宗邀請所有信眾反省當今司鐸的使命與意義。

近年來，公務司鐸受到很大的衝擊與挑戰。司鐸聖召出現危機。在「司鐸年」裡，如何使年輕人回應聖召？如何使年輕的司鐸保持聖召？虔聖者、喜樂的奉獻生活。這是我們在這「司鐸年」要深刻地思考的問題。

教宗希望大家原這項新的精神活動祈禱。但願「司鐸年」是深入了解司鐸生命價值與重要性的良好機會，同時也祈求上主賜給教會更多，也更具聖德的司鐸。

戶外避靜



主言會的修女將帶我們團體帶一個別具生面的戶外避靜。經團體多次勘察，地點選在Huddart Park, Woodside。這個州立公園，離教堂僅二十分鐘車程，古木成蔭，設施完善。有規劃的步道、烤肉區、兒童遊樂場。

在避靜時，我們將提供排托兒服務。歡迎扶老攜幼參加，請自備午餐及飲料。

請向徐清650-206-2588登記，以便安排車載。

時間: 七月二十六日 星期日
 上午九時三十分至下午二時三十分
 費用: 每人收費十元

六月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。
 奉獻本堂: \$ 923.00
 奉獻總主教區: \$ 156.00
 教友捐獻給團體: \$ 87.00
 團體支出: \$ 79.00
 團體結餘: \$ 328.00



山水的靈
都是一家人

余愉

大自然家庭

鄒天佑和顧銘相信給孩子最好的禮物，是帶領他們接近大自然。除了越來越多的各式露營裝備外，最不可缺少的是他們兩人全程陪伴孩子傳全成長所投注的心血。

他們的一對子女，都有健康的膚色，明亮善良的眼神；負責有禮又不生氣的活潑好動。姐姐鄒美儀在教會既是輔祭又是鋼琴，每月組主日學缺人手，她也可以帶小朋友做手工藝。弟弟鄒瑞昂才十歲，已是中文彌撒領唱管唱誦的主將之一。

在優美地國家公園，極目所見的那些圓潤沉穩的花崗岩，全是經過百萬年來冰河千錘百煉不斷冲刷的成果。好父母如鄒天佑與顧銘，雖然沒有百萬年的時間，但他們時時刻刻都在錘煉他們的孩子。

安息主懷

請為康庭惠的靈魂祈禱。



讀經兵團 余愉

以謙卑的心情，這個讀經兵團，以一六頁的速度，花了一年的時間，讀完了整本中文聖經。

從古經到新經，從亞當夏娃到默示錄，在有限的文字記錄中，體會天主的“仍尋寬恕與愛”。

拙手潘齊家，以自身紀律帶領大家走下天主聖言的殿堂。初聞每日必讀六頁，心中著實忐忑，不知能否捱的下來。開始讀了之後，感覺也還良好。一晃一年過去，讀完了1976頁。雖然不聖，卻也想起相連詞的同袍情誼，特別是那些超越進度而孤燈秉燭眠讀的夜唸。

聖依納爵靈修工作坊

藉日聖經講解及祈禱操練，協助個人與耶穌建立直接而且深入的交誼；領悟祂的愛，經驗信仰中所得的救恩，能天天生活在光中。

帶領者：甘歐棟神父

時間：2009年9月19日 8:30~17:00

地點：Jesuit Retreat Center, 100 Manresa Way, Los Altos

聯絡：李甘麗 650-757-0205

名額：25人 (額滿截止)

費用：\$50 (包括午餐,點心)

請嚴格遵守教區規定

在豬流感警訊尚未解除前，請各位教友嚴格遵守教區在感恩祭中，行平手禮時的規定；唱「天主經」時，不要拉手。在行平手禮時，不要握手或擁抱。這固然是為每個人的好處，也為教區避免因此可能引起的不必要的麻煩。

怎樣參與彌撒

在彌撒中當神父說：「請看，天主的羔羊；請看，除免世罪者…」時，教友們應該先注視著聖體，以後才低下頭（按禮儀）。

好用的冷凍蔬果

胡紹菲



蔬果是構成每日飲食重要的一部分，它為我們的健康提供豐富的營養素；包括維生素、礦物質、植物化學物和膳食纖維，具有降低罹患心血管疾病，高血壓、肥胖症及一些癌症等的機率。

蔬果和全穀類食品是提供膳食纖維的主要來源，一般成人每日約需25至30毫克。但許多美國人的飲食均低於此量，這和日常蔬果攝取不足有關。歸納其原因不外是：有的蔬果價錢不便宜、不經放、清洗太麻煩或買不到合適的種類等。其實消費者不妨選購一些一年四季皆備，較經濟且容易處理的冷凍蔬果，那麼以上的難題即得以解決。

冷凍蔬果是以當季新鮮蔬果經快速川燙的過程再加以冷凍而成，其營養價值並不遜於新鮮蔬果。除此而外，它還經濟洗乾淨，除去繁瑣的手續，較少農藥並能減少浪費。為保有其營養素，在烹調冷凍蔬果時注意下列事項：

- 1、不需要料理以前預先解凍。
- 2、儘量少加水，以減少營養素溶於水中。
- 3、蓋緊鍋蓋，以防止營養素氧化流失。
- 4、現煮現食，避免重新加熱將減少水溶性營養素。
- 5、參閱包裝盒上的烹飪說明。

相較新鮮蔬菜，冷凍蔬菜只需較短的烹飪時間，一般二、三分鐘即可。至於冷凍的水果則適於做奶昔(milkshake)、打蔬果汁，灑在乾穀片(cereal)上多用作烘焙素材等。我們平時可預置不同顏色的新鮮、冷凍蔬果和低糖果乾，藉以增加每日的蔬果攝取量，保健康加分。

(原刊於世界日報養生版6/3/2009)