

本月份彌撒禮儀

禮儀日期

6月6日 基督聖體聖血節

主 祭: 汪中璋 主 教
 輔 祭: 陳守潔
 禮儀員: 陳瑞林
 讀經員: 羅高雄/秦若莉
 送聖血員: 朱唯珍/俞真倩
 接待員: 曹子薇
 讀 經: 【讀經一】創世紀(十四:18-20)
 【讀經二】格林多人前書(十一:23-26)
 福 音: 聖路加福音(九:11b-17)
 (經文在每日感恩祭典(全)507-509頁)
 點 心: 施汝海

6月20日 背負十字架十二日

主 祭: 汪中璋 主 教
 輔 祭: 陳守潔
 禮儀員: 李虎
 讀經員: 簡源達/唐浩哲
 送聖血員: 朱唯珍/俞真倩
 接待員: 曹子薇
 讀 經: 【讀經一】厄和利亞先知書(十二:10-11)
 【讀經二】迦拉達人書(三:26-29)
 福 音: 聖路加福音(九:18-24)
 (經文在每日感恩祭典(全)540-541頁)
 點 心: 楊淨潔

本月份的彌撒時間與活動

6/4 星期日 晚上 7:30 - 10:00
 主日讀經分享, 潘齊家主持。
 6/6 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。
 6/18 星期日 晚上 8:00 - 10:00
 主日讀經分享。
 6/20 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
 3:00 日午彌撒。
 6/25 星期日 晚上 8:00 - 10:00
 和平祈禱聚會。

星期日 晚上 活動在賴克望家



六月特別節禮耶穌聖心和聖母無玷聖心

教會慶節:

6/6 基督聖體聖血節
 6/11 耶穌聖心節
 6/12 聖母無玷聖心節
 6/24 聖若翰洗者誕辰紀念日
 6/29 聖伯多祿及聖保祿使徒紀念日

祈禱意向



1. 請眾所有事奉同工祈禱, 求主保佑、降福我們在服事中學學習成長, 眾團體而彼此擔待包容, 讓團體茁壯。
2. 眾身體上有病痛、心靈上有重擔的弟兄姊妹們祈禱, 求主保佑、看顧, 給他們力量 and 身心平安。
3. 眾真倩姐的母親俞興和伯伯和萬致第姊妹的靈魂祈禱, 求主賜他們早日昇天, 並保佑他們在世的親人獲得主平安。

五月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。
 奉獻本堂: \$1064.00
 奉獻總主教區: \$125.00
 教友捐獻給團體: \$20.00
 團體支出: \$0.00
 團體結餘: \$301.00



基督聖體聖血的聖體出遊

『至於我，當我從地上被舉起來時，便要吸引眾人來歸向我。』

若12：32

『正如梅瑟曾在曠野裏高舉了蛇，人子也應照樣被舉起來，使凡信的人，在他內得永生。』

若3：14-15

主中的主都是一家人!

天主給的，都是好的

余愉



看著聖玫瑰病了讀經，舉步艱難的走上走下祭台，知情的人都不禁暗中給她加油打氣。

聖玫瑰患骨髓癌，雖然經過化療，但兩腿痠痛，不良於行，只好把必須爬階梯的房子賣掉，搬到 Santa Clara。她說“我只有小愛，愛我的家，愛我的親人，不像教堂這麼多人，具有大愛，總是靠全體默默奉獻。現在我所能做的，就是不管搬得多遠，都一定回來參加聖詠團練唱和參與彌撒。”有時，嗓子一點聲音也發不出來，她還是來練唱，張著嘴不發聲，也算給聖詠團打氣。如果接到讀經的任務，她一定與一個月就天天練讀，並不斷祈求聖神助佑，使教友能在她的讀經中，聽到天主的旨意。因為她的熱心，使她的另一半高聲揚，本來都枯坐在耳裏等她練唱，結果被聖玫瑰指點從來沒有唱過歌的高聲揚，不唱者則已，一唱驚人，穩穩的身低音，給聖詠團增加底氣。生病並沒有改變聖玫瑰的積極與樂觀，她依舊上班，依舊是先生和女兒的最佳拉拉隊。高聲揚下班後，包攬了所有家務，在聖玫瑰的讚美與鼓勵下，他一點也不覺得累，越做越好，越做越起勁。

女兒已在紐約完成眼科訓練，夏天就回灣區工作。聖玫瑰深信，天主給的，都是好的。正如格前 10:13 “天主是忠信的，祂絕不許你們受那超過你們能力的試探，天主如口給人試探，祂必開一條出路，教你們能夠承擔。

每月第一主日的第二次奉獻，
系三藩市
總主教區
進年籌募經費。

天主降福所有的父親
六月二十日
“父親節快樂”!

掩飾他人的過錯可獲得友愛；屢念舊日的過惡，則離間友誼。

箴言 17:9



會長 朱唯珍

朱愉

朱唯珍看起來像個初中生，但卻有十足侍奉天主的能量和虔誠。她和先生朱任遠都非常愛天主，在他們的耳濡目染下，他們可愛的兒子，有時會在放學途中，要求去教堂看看耶穌和聖母，然後再回家。

唯珍獨具特色的糕點，在教會中享有盛名，連住在南灣的陳月娟都照她的食譜，每週烤製傳統又營養的蛋糕給家人吃。尤其讓人感動的是，每逢週五，她都會烤製精緻可口的糕點，帶給查經或祈禱的弟兄姊妹們分享，而她自己卻一口都不碰，因為，這一天，她原主守齋，不進食，只喝水。

唯珍還有一個突出的特點，是對於自己拿不準的事體，能虛心向其他人請教、學習；偶爾說錯了話，會及時向有關人道歉，不願讓別人受到傷害。

讓我們為她祈禱，在聖神的光照下，帶領我們團體邁向更好地成長。



副會長 于琳娜

朱愉

于琳娜是最佳推手。前前後後家裏推出了三個博士，一個博士先生，兩個博士女兒。

琳娜現在是心無旁騖的專任外婆，唐仁章大哥的兼差太太，兩個能幹女兒的名目媽媽。每次她去東部看外孫，離別時，小明從前一天就開始掉眼淚，深得外婆“天下第一水龍頭”別號的真傳。

琳娜見多識廣，不驚不懼，細心負責。難怪唐大哥人前人後都高唱“太太永遠不會錯”。

聖詠 100 篇: 1- 5 感恩歌

普世大地，請向上主歡呼，要興高彩烈地事奉上主；走到上主面前，應該歡呼！你們應該明認雅威就是天主，他造成了我們，我們非他莫屬，是他的人民，是他牧場的羊隊。高唱感恩歌，邁向他的大門，吟詠讚美詩，進入他的宮庭，向他致謝，並讚美他的聖名。因為上主良善寬仁，他的慈愛直到永恆，他的忠信世世常存。

信仰講座

主言會修女 Sister Su Fern
分享如何福傳

日期: 六月十二日 (星期六)
時間: 下午 1:30pm--3:30pm
地點: St. Matthew Parish Office
Cronin Center

很榮幸 San Jose 和 Fremont 團體教友
同來參加。敬備簡單茶點招待。

專門針對亞太裔下一代牧靈大會
6/13 分享聚會暫取消。



漢坊心點 - 粵語香台
AM 1400 逢星期六下午四時
至五時多星期
晚上八時至九時廣播。

『我是生命的食糧。我是從天上降下的
生活的食糧；誰若吃了這食糧，必永生直到永遠。』

(若六: 48, 51)



教宗六月份的祈禱意向

總意向: 原各歐政府和國際機構努力確保
尊重人類從受孕到自然終結的全部
生命祈禱;

福傳意向: 原非基督徒人民中的“小羊棧”

— 亞洲教會 — 懂得真讚福音深懷喜悅地
見證他們是基督徒而祈禱。



不愛吃魚，吃魚油補充劑也一樣？

胡紹菲

魚油含有豐富的優質蛋白質和 omega3 脂肪酸，其中包括的 EPA 和 DHA 兩種脂肪酸尤具傳心的功能。美國心臟學會建議民眾每星期至少吃兩次魚（8-12 盎司），以減低罹患心臟病的機率。鮭魚、沙丁魚、鱈魚、秋刀魚、鯖魚等含有較高的 EPA 和 DHA，至於鯊魚、劍魚（swordfish）、瓦魚（tilefish）、大馬鯨魚（king mackerel）和智利鱸魚（Chilean sea bass）則含有大量水銀等有害物質，平時最好少食。而孕婦、哺乳的婦女和幼兒則要完全避免食用此類魚。

市面上出售常見的魚油補充劑是 omega-3 和 fish liver oil（魚肝油），它們含有蛋白質；且不需要美國食品藥物局的管制，所以品質易出現良莠不齊。消費者應買信譽較佳的廠牌，並要仔細閱讀食品標籤，以選購含有 EPA 和 DHA 較多的這類。世界衛生組織（WHO）建議一般成人每天需總和 300 至 500 毫克的 EPA 和 DHA。魚油補充劑通常都不含水銀，不過有的卻含殺蟲劑。

如果你肯吃魚，且在平日的飲食中多攝取來自植物的 omega-3 脂肪酸，像是：亞麻子（flaxseed）、核桃、芥子油（canola oil）和豆類等食品，通常就不太需要添加魚油補充劑。其實服食魚油並非多多益善；因大量攝取魚油補充劑會出現抗凝血和降低三酸甘油脂的特性。因此，對已在服用具上述功能處方藥的民眾，以及孩童、孕婦和正值哺乳的婦女都不宜冒然使用。最好先諮詢醫生，就吃魚油補充劑的安全性與有關服食份量提出評估，做為服用魚油的依據。