

## 本月份彌撒禮儀

### 禮儀年甲年

#### 7月3日 常年期第十四主日

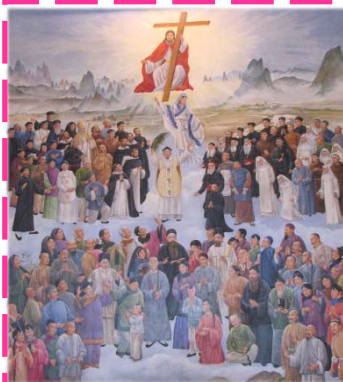
主 祭: 馬爾定神父  
輔 祭: 陳文漢  
禮儀員: 余唯珍  
讀經員: 簡為達/董怡孝  
送聖血員: 曹子藏/俞滇倩  
讀 經: 【讀經一】 匝加利亞先知書 (九:9-10)  
【讀經二】 羅馬人書 (八:9, 11-13)  
福 音: 聖瑪竇福音 (十一:25-30)  
(經文在主日感恩祭典(全)272-274頁)  
點 心: 俞滇倩

#### 7月17日 常年期第十六主日

主 祭: 汪中璋主教  
輔 祭: 陳文漢  
禮儀員: 曹子藏  
讀經員: 余唯珍/朱仙香  
送聖血員: 葉珍妮/俞滇倩  
讀 經: 【讀經一】 智慧篇(十二:13, 16-19)  
【讀經二】 羅馬人書(八:26-27)  
福 音: 聖瑪竇福音(十三:24-43或24-30)  
(經文在主日感恩祭典(全)277-280頁)  
點 心: 朱懷明

## 疏效平弟兄屬靈饗宴

主題: 聖言成了血肉, 寄居在我們中間。(若1:14)  
主 辦: SJCCC-聖荷西華人天主教會  
主 講: 疏效平弟兄  
時間: 2011年7月8日星期五晚上7時至10:30時  
2011年7月9日星期六早上9時至下午5時  
地址: St. Clare's Church Parish Hall  
對象: 教友、非教友、及渴望認識天主者  
報名: 羅高雄 (650) 328-5838  
午餐7元, 為方便準備及統計人數, 鼓勵先報名。



## 7月9日 中華殉道諸聖及真福 (慶日)

「殉道者的鮮血是信仰的種子。」戴爾都良

教宗若望保祿二世於千禧年十月一日正式宣聖一百二十位中華殉道聖人, 這是我國教會史上值得慶賀的一件大事, 自此後, 我們也有了自己的殉道聖人。



## 天主教舊金山總教區歡欣地宣告

林明財修士(Felix B. Lim)

即將經由呼求聖神和覆手禮

領受執事聖秩禮儀

舊金山總教區(George H. Niederauer)李德皓 總主教

將親臨主祭

時間: 二零一一年七月八日星期五下午二時

地址: Our Lady of Mount Carmel

Catholic Church

300 Fulton Street

Redwood City, California 94062

懇請您的代禱和光臨

## MPCCC 十週年慶典

天主教中半島華人團體, 敬邀您於八月十三日(星期六)下午三時至七時三十分, 一起來慶祝團體的十週年慶, 我們以喜樂的心情, 攜手在主恩內同行。歡迎您邀請您的朋友來參加慶典, 細節將另行公佈。

## 本月份的彌撒時間與活動

7/3	星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒 點心
7/8	星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享
7/17	星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒 點心 同工會
7/22	星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經導讀 星期五晚上活動在賴克荃家



## 林明財修士的自述

林明財修士

### 個人背景

我生長在新加坡的一個天主教家庭。我家有好多的信仰規矩。比如說，我家有一個小型聖家祭壇，這祭壇總是裝飾著鮮花和蠟燭，每天我們上學或上班以前，都要在這祭壇前祈禱以及用聖水祝聖自己。每個星期六我們都參加永援聖母敬禮的祈禱。每年，堂區的聖母軍都會到我家領念玫瑰經或是恭迎聖母。

我十二歲的時候，參加了聖母軍青年團。團員們的工作，主要就是做輔祭，領念玫瑰經，拜訪老人院。當我到賓州費城讀大學的時候，開始參加平日彌撒。增強我的信仰的原因是以下幾個因素的結合。我感受到自己更需要祈禱，更需要加深自己的天主教信仰，需要培養和耶穌的個人關係，需要學習怎樣和我的朋友解釋我的信仰。離鄉背井，自己一個人遠在陌生的美國生活讀書，我在天主教的禮儀聖事和聖歌中找到了家和安慰。

後來參加了費城的成人聖母軍，我被分配的工作包括了，監獄探視、家庭探訪、巡迴圖書館、成人信仰分享、探視病人和老人、接觸群眾。另外、還參加了這個聖母軍團的一個特別工作，就是照顧為無家可歸的男士們所成立的兄弟之家。一星期有兩個晚上，這些無家可歸的男士們可以睡在這裡、接收信件、洗澡、玩牌、看電視、洗衣服、和聖母軍團員一起祈禱。我還定期去拜訪賓州州立監獄，在那裡帶領了一個為天主教徒和非天主教徒們聯合組成的祈禱團體。也到賓州州立醫院探訪，和團員們一起帶領那些有精神疾病的男性和女性病人們星期天去參與彌撒。

1999年，我在費城開始了一個說華語的聖母軍支團。它的名字是“中華之母”，服務的對象主要

是從中國來的新移民。在這支團裡，擔任了六年的團長。也教過成人和孩童的信仰道理課，提供法律方面的翻譯服務，帶領一個青年教友團，領導一個月一次的信仰分享班，並且拜訪中國城的病人和老人。

我多年來積極參與費城的教會活動，置身在不同的文化群體中，和來自不同社經背景的男女們一起工作，我樂在其中。直到現在，仍然喜歡去了解來自不同文化背景的天主教徒們，他們是怎樣去表達他們的信仰和他們對聖母的愛。我把教會的多元化視為一股力量，應該要受到欣賞、重視、和慶祝的。

### 司鐸聖召

我把司鐸聖召看做是天主給男人最珍貴的恩寵。沒有神父，就沒有聖體聖事。沒有聖體聖事，我們就不能住在耶穌內。在我成長的歲月裡，從新加坡、費城、到舊金山，一路走來，遇到了好多位既有聖德、又辛勤耕耘的好神父，對此，我心存感恩。

雖然我曉得神父不夠，可是當我住在費城的時候，平日彌撒到處都有，要辦告解也很方便，我並不很清楚的意識到這個問題。一直要我搬到加州，才察覺到物慾橫流，以及不相信天主，對教會所造成的衝擊。世俗化的問題在加州比在費城嚴重太多。在物慾橫流的舊金山灣區，到處都有人在打高爾夫球，開游艇，在舒服的氣候下曬太陽。在這裡，我們膜拜的是沒有定論的眾神，高唱享樂至上，基督內的倫理道德幾乎都要被大家給拋棄了。

當舒服的加州生活模式成了我的生活型態後，在我的內心中，我聽到有一個聲音在催喚我，要我回應我心愛的教會所面臨的這個危機。儘管我已經為司鐸聖召的可能性祈禱多年，我還是常想，我是受召做個平信徒，因為我實在喜歡做聖母軍的工作。到了兩千零五年，我終於申請加入修院，要看看我到底是不是有司鐸聖召。而現在，我已經在修院學習六年了。

(接上頁)

對我來說，司鐸聖召是個恩寵，就像結婚也是恩寵。婚姻是天賜恩寵，我可以從我父母的婚姻生活看到這點。他們的婚姻並不是完美的，可是是非常實在的。他們有痛苦、生病、和誤會。他們經驗到傷害、生氣、和衝突、以及在困難時候養育一家人所面臨的日常艱苦奮鬥。可是，我的父母信賴天主，他們扎根在信仰裡，他們完全致身於丈夫和妻子的角色。對我父母來說，婚姻是真真實實的一個聖事。

我非常感激我的父母，他們為我做了奉獻的愛的好榜樣。我是家裡唯一的男孩，他們看我要離開他們去當神父是件很為難的事。對一個傳統中國家庭來說，獨子不能照顧他的老年父母是件相反文化的事。為了要不要當神父，我有好多年的思考和分辨，可是我的父母卻只能接受我的決定。我非常感激我的姐姐和姐夫的諒解和慷慨，他們允諾要照顧我的父母，好讓我能安心在美國當神父。我把我的父母完全地托付給天主以及聖母的慈愛照顧。

### 教育

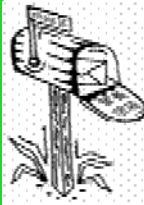
我從新加坡來美就是想在私立賓州大學就讀，它吸引我的原因是因為它是唯一在大學階段開商業課程的常春藤學校。我在賓大拿到了人文和金融學的雙學位，贏得學習成績的最高榮譽 (Phi Beta Kappa and Summa Cum Laude)，接著拿到了沃頓商學院的金融學碩士學位。我在華盛頓美國天主教大學也取得哲學和神學碩士學位。

### 就業

我在美國金融界做了九年的投資理財工作，在摩根士丹利(Morgan Stanley)美國投資銀行，我是投資策略師，負責研究國際和美國國內公司的證券投資。在全世界最大的投資理財公司之一的Vanguard Group，我是投資組合經理，和兩位同事負責管理四百億投資基金。

### 嗜好

我喜歡游泳和打壁球。



## 保留食物營養素

胡紹菲

烹調的方式和你吃些什麼同樣的重要，若料理方式不當，造成營養素流失，使食物價值大打折扣。反之，營養學家提供的一些小提示，則有營養加乘之效。

大蒜、生吃最好，因遇高溫，易減弱其抗癌特性。不過欲用作烹飪素材，切碎後宜置空氣中至少10分鐘，有利於將蒜鹼(alliin)轉化為具抗癌和降血脂功能的蒜素(allicin)。

綠花椰菜、應避免高溫久煮，以免具抗發炎和抗癌的黑芥子酵素(mayosinase)受到破壞。採用蒸的方式(2-4分鐘)最理想。

肉類、在高溫煎炸和燒烤(BBQ)的過程易形成異環族胺(heterocyclic amines) 致癌物質，最好改以較低溫的烘焙、燉煮、翻炒或微波的安全方式。

蔬果所保留的營養素和其烹飪的方式、時間和添加的水量都有密切的關係。通常水溶性的維生素，像是維生素B、C和葉酸較易受高溫破壞，而脂溶性的維生素A、D、E和K則較少受到影響。至於含量在蕃茄和玉米等較豐富的抗癌茄紅素，卻是在加熱後滲出的更多。

研究指出最健康的烹調方法需控制水量，越少越好。以蒸、煮、微波的方式，或採用快煮的壓力鍋來料理蔬菜，並保留已溶入維生素的湯汁一併食用；且在烹飪過程中蓋緊鍋蓋，則有助保留較多的營養成份在內。

由於新鮮蔬果不宜久存，一次無須買得太多。削皮和切碎後的蔬果也易流失一些維生素C、植物化合物和膳食纖維等。建議蔬果最好臨吃以前再料理，可避免一些營養素因受氧化而減少。

此外，最好選購最富營養的當季新鮮產品，或冷凍及少含鹽和糖份的罐裝蔬果；並且每天宜吃多種顏色的蔬果，因不同的顏色代表其個自特殊的營養素。

## 第十五屆北加州粵語夫婦週末營

The 15th Cantonese Marriage Encounter Weekend

親如夫婦，是否就必然無所不談？  
伉儷同心，是否果真能心意相通？  
請來參加這增進夫婦溝通，  
融洽相愛的生活營！



我們的目標是昇華夫婦間的感情，令婚姻更甜蜜美滿，  
讓你們樂在幸福的婚姻及家庭生活之中。

導師：許純娟修女

日期：二零一一年八月十二日下午六時  
至八月十四日下午五時

地址：Hilton Garden Inn

10741 North Wolfe Road, CA 95014

費用包括六餐膳食及兩晚住宿，每對夫婦\$300

支票抬頭請寫：

CAMEA (Northern California-Cantonese Chapter)

電郵：nca.camea@gmail.com

請從速報名，名額有限，額滿即止。

查詢：

Joseph & Maria Leung 梁榕德及陳愛蘭夫婦 650-994-7648

Alex & Nora Choi 蔡德輝及黃丹丹夫婦 415-6806088

Tony & Agnes Lau 劉新華及黃惠顏夫婦 408-226-1216

詳情請查閱【美國華語夫婦懇談會】

互聯網頁 [www.camea.org](http://www.camea.org)

## 閱讀聖經

在聖經上當求的是真理，不是詞藻。天主默啟的聖經作者所有的精神，就是聖經讀者當具有的精神。所以我們念聖經，當求益處，不求文詞的典雅。無論是話淺情深的聖書，或辭高意奧的聖書，我們當一樣地去念。念聖書，但為尋求真理；至於書是誰作的，他的文學修養或深或淺，不當介意。總而言之，話是誰說的，你不必問；話的意思，你卻當留神。

人人都要死亡，天主的道理卻常存不變（詠117：2）。不論我們是尊是卑，是富是窮，天主常用許多法子來教訓我們。我們的好奇心，常是善念聖書的一個阻擋。因為有些地方本來當稍微過目，我們反要去深思明辨。如果你願意得益處，念時當謙遜、樸實，又當有信德，總不當有求名的心。不懂得的字句，你當甘心向人求教；聖賢的講解，又當靜聽；長者的比喻，更不可輕忽，因為那些比喻，不是無緣無故說出來的。

<摘自師主篇卷一：5>

每月第一主日的第二次奉獻，為舊金山總主教區週年籌募經費。

### 教友年的呼喚

主耶穌教導我們要如同天父般成全(瑪5：48)

向萬民傳福音(瑪28：19)

及彼此相愛(若13：34)。



奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

財 務 月 報 份 告	奉獻本堂：	\$923.00
	奉獻總主教區：	\$127.00
	教友捐獻給團體：	\$137.00
	團體支出：	\$30.00
	團體結餘：	\$503.00



### Relay for Life

中半島華人天主教教友參加  
二零一一年抗癆接力照片