

教堂地點: St. Matthew Catholic Church
One Notre Dame Ave., San Mateo, CA 94402
彌撒時間主日 下午三時正: 1、3 國語 / 2、4、5 粵語
本堂神父: Fr. Anthony McGuire
教堂電話: (650) 344-7622
負責人: 馬三多 (650) 888-1718
E-Mail: Theresa Chalmers <theresa94402@yahoo.com>

教友通訊



第136期

www.mpccc.com

天主教中半島華人團體 Mid-Peninsula Chinese Catholic Community at St. Matthew Church 7/2012

本月份彌撒禮儀

禮儀年乙年

7月1日 常年期第十三主日

主祭: 鍾子月神父
輔祭: 宮琳萱 / 陳文漢
禮儀員: 曹子薇
讀經員: 樂榮 / 彭學明
送聖血員: 王琳娜 / 葉珍妮
讀經: 【讀經一】智慧篇(一:13-15, 二:23-24)
【讀經二】格林多人後書(八:7,9,13-15)
福音: 聖瑪爾谷福音(五:21-43)
或(五:21-24,35b-43)
(經文在主日感恩祭典(全)402-406頁)
點心: 朱仙香、張月珠

7月15日 常年期第十五主日

主祭: 鍾子月神父
輔祭: 尤茜茜 / 宮琳萱
禮儀員: 李虎
讀經員: 陳月娟 / 董怡孝
送聖血員: 俞溟倩 / 葉珍妮
讀經: 【讀經一】亞毛斯先知書(七:12-15)
【讀經二】厄弗所人書(一:3-14)
或(一:3-10)
福音: 聖瑪爾谷福音(六:7-13)
(經文在主日感恩祭典(全)408-411頁)
點心: 簡為達、俞溟倩

本月份的彌撒時間與活動

- 7/1 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心後 同工會
- 7/6 星期五晚上 8:00 - 10:00 主日讀經導讀
- 7/7 星期六 福傳經驗和自我經絡保健分享
- 7/15 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心
- 7/20 星期五晚上 8:00 - 10:00 主日讀經分享
- 星期五、六活動在賴克荃家



七月九日

中華殉道諸聖及真福
(慶日)

中華殉道聖人，為我等祈！

七月份教宗祈禱意向

總意向: 為 工作安全祈求

願人人能享有安全有保障的工作環境。

福傳意向: 為 基督志工祈禱

願在傳教地區的基督徒志工人能見證耶穌基督的愛。

代禱意向:

- * 請為最近去世的長輩李媽媽(呂蓮珍)、陳峰神父的母親、李伯母(李苗麗的母親)、高伯伯(高鑑立的父親)安息主懷，得享永生的福樂祈禱。求主安慰他們的家人。
- * 請為正在抗癌及身心負重擔的人祈禱。
- * 請為團體準備成人慕道、傳揚福音祈禱。



Happy
Independence Day(7/4)

第十六屆粵語夫婦週末營

導師: 許純娟修女

8/10-8/12/2012 Cupertino, CA / 歡迎參加。

聯絡: Tony & Agnes Lau 408-226-1216

詳情請查閱: www.camea.org

【美國華語夫婦懇談會】

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Catholic Church。

*六月份奉獻本堂: \$654.00 / *奉獻總主教區: \$125.00

*教友捐獻給團體: \$639.00

*團體支出: \$240.00 / *團體結餘: \$592.00

胡國楨神父 七月為灣區華人團體 信仰講座

胡神父將於 7/24/2012 ~ 7/29/2012 信仰講座, 介紹三部對觀福音的各自特色, 為福音及《宗徒大事錄》做宏觀性的導讀, 並為讀經班培育撒種。

*7/24 (週二): 介紹「小盤石研經培訓班」《馬爾谷福音》

地點: 20300 Argonaut Dr. Saratoga, CA 95070

時間: 7:00PM~9:00PM

* 7/25 (週三): 主講《路加福音》

地點: Church of the Ascension /
12033 Miller Ave., Saratoga, CA 95070

時間: 7:00PM~9:00PM

* 7/26(週四): 主講《瑪竇福音》

地點: St. Victor's Church 3108 Sierra Road,
San Jose, CA 95132

時間: 7:00PM~9:00PM

* 7/28 (週六): 主題為「主日彌撒與教友生活的關係」
與《宗徒大事錄》對現今教會團體的啟發

地點: Our Lady of the Rosary Church /
3233 Cowper Street, Palo Alto, CA 94306

時間: 9:30 - (4:30 - 5:30 中文彌撒「常年期第十七主日」)

費用: \$10 (包括午餐/點心) 歡迎自由奉獻

彌撒後與胡神父聚餐, 請先報名, 以備訂座, 每人 \$25

* 7/29(週日) 3:00PM 胡神父與歐神父在SJCCC共祭

聯絡人: 樂近英: (650)856-8502或lochingying@yahoo.com

請先報名, 特別在7/28(週六)以便安排午餐。

歡迎大家按自己的時間及需要自行前往參加。

恭喜朱懷明黃艷喜得龍子

有了乖巧的一兒一女, 朱懷明黃艷於四月廿五日再添了小老三朱嘉昊



(Daniel Chu), 嘉

昊跟哥哥長得像一個模子刻出來的一樣, 吃飽睡, 睡飽吃, 絕對是天主的恩寵。團體恭喜朱懷明黃艷。

慕道班: 歡迎新朋友參加

今年的慕道班定九月十六日開始。宣揚福音是我們每位教友的责任與榮耀。耶穌訓導祂的門徒要到普世宣講祂的福音。請各位教友鼓勵、邀請有意追求信仰, 及尚未認識耶穌基督和福音的朋友, 參加我們的慕道班, 從中得到天主賜予的喜樂和平安。

漫步心靈路 - 粵語電台

AM 1400 逢星期六下午四時至五時及

星期日 晚上八時至九時重播。

天主教電台AM 1260(英文)全日播放。

福傳經驗和自我經絡保健分享

艾立勤神父今夏因公務不能來美, 但仍心繫在美的大家。想到大家在美生活忙碌, 工作壓力很大, 需要有身心靈平衡的生活, 所以請“天主教華人福傳基金會”的副執行長李裕慈先生來和大家談談【自我經絡保健】和福傳經驗, 祝大家身體健康。也可藉此機會, 邀請非教友的親朋好友來參加。

李裕慈簡介

浙江中醫藥大學醫學碩士, 自1993年開始免費教授經絡理療自我保健課程, 服務對象廣及扶輪社和中華聖母天主堂

天主教華人福傳基金會副執行長, 輔仁神學院福傳組協調專員兼老師

時間: 7/7 (星期六)

上午: 10:00am 至 12:00pm 自我經絡保健 / 下午: 2:00pm 至 4:00pm 福傳經驗

地點: 賴克荃的家

致謝

李媽媽的兒女捐贈

500元給聖母軍, 捐贈團體119元。聖母軍將捐款轉至團體。團體共收受619元。在此一併向李媽媽的家人致謝。

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。



李媽媽， 請為我們祈禱！

李苗麗

八十六歲的李呂蓮珍媽媽於六月八日早晨，完成塵世之旅，回歸天家。

李媽媽是位專務祈禱的長者，她的生活就是唸早、晚課，唸三鐘經、玫瑰經，走路或搭公車去參加平日及主日彌撒。李媽媽代表我們團體中沒有聲音的元老，只默默地為團體和聖母軍祈禱。



兩、三年前，她體力尚好時，總跟著我們到處參加避靜與講座。李媽媽最後一次參加的團體活動，是聖誕節前在克芬家，參加了為老人們舉辦的「與長輩有約」。她那天非常開心，跟大家一樣接受了翟神父的傅油。在主言會修女們傳遞聖嬰時，她也懷抱聖嬰，向小耶穌祈禱。

李媽媽在踏上永生之路前，雖不能言語，但腦筋清楚。每當我們在她床前為她唸玫瑰經和慈悲串經時，她都會睜開眼睛，努力地看著我們，露出甜蜜的笑容。我們看得見，她在心中跟著我們一起祈禱。累了，她就平安地進入酣睡。她的三個女兒，一個兒子與媳婦，在床前輪流陪伴李媽媽走最後的旅程，雖然都不是天主教徒，卻為李媽媽錄了玫瑰經和慈悲串經，也跟著不停地頌唸。她的床前掛著耶穌聖心像，桌子方掛著聖母像。李媽媽的生命是信仰的見證。

我們請回到天主台前的李媽媽，繼續為還在此涕泣之谷的我們祈禱。我們也期待在預定的那一日，與先我們加入諸聖行列的李媽媽，在主前重聚。



懷念李媽媽

胡紹菲

李媽媽話不多，見人總是笑咪咪，慈祥親切的笑容，很具親和力。

她是我們團體成立之初，就加入的早期會員。李媽媽個性很獨立，她總是獨來獨往參加周日的彌撒，婉拒教友的接送服務。她亦是十分虔誠的天主教徒，每日勤唸玫瑰經。記得數年前她曾寫過一篇「火警驚魂記」，刊登在我們的教友通訊。文中提到她獨自居住在一棟老人公寓內，有一次睡夢中聽到很大的聲音，她不知是警鈴大作，全樓除她外都跑光了。李媽媽還以為是自己耳鳴，不當一回事，起床開燈唸玫瑰經。這次火警事件，她全未被嚇到，連煙也沒被嗆到，因此她認為信天主真是她的福氣。

有次我在教堂的走道上遇見她，那時正值李伯伯去逝不久，李媽媽跟我說李伯伯在彌留之際說他看到非常美麗的地方，正要前往..... 李媽媽的感悟是死亡並不可怕，因會去到一個更美好的國度。

李媽媽病中，我們的聖母軍成員不時去探視，李媽媽說她常為我們中半島團體祈禱，答應以後依然如此。她的愛心讓人感念不已。

敬愛的李媽媽稱得上福壽雙全，孝順的子女在病榻前陪伴照料，直到她以86歲高齡去到美麗的天國，回歸主懷。

翟神父
為李媽媽傅油。



婉拒教友的接送服務。她亦是十分虔誠的天主教徒，每日勤唸玫瑰經。記得數年前她曾寫過一篇「火警驚魂記」，刊登在我們的教友通訊。文中提到她獨自居住在一棟老人公寓內，有一次睡夢中聽到很大的聲音，她不知是警鈴大作，全樓除她外都跑光了。李媽媽還以為是自己耳鳴，不當一回事，起床開燈唸玫瑰經。這次火警事件，她全未被嚇到，連煙也沒被嗆到，因此她認為信天主真是她的福氣。





抗癌接力(Relay For Life)

轉個彎，新人生

美國癌症協會-加州華人分會和您相約在七月十四至十五日於Los Altos山麓社區學院 (Foothill College)，齊心抗癌，為慶生而走，為美麗的生命而走。出錢出力參加防癌接力義走，是我們團體成立至今的優良傳統，今年將由鄒天祐擔任隊長，報名及捐款請洽王琳娜。

『轉個彎，新人生』是今年抗癌接力的主題。抗癌接力籌委會召集人張美音說明，希望透過這個主題，鼓勵華人建立一個對生命的正面態度。張美音跟大部份高科技矽谷人有如出一撤的背景，日以繼夜致力於工作，生活壓力和精神緊張已成為生活常態。在經歷了多位好友生病的過程中，才覺醒要注意自己的身體。張美音表示：

『癌症是我們目前面對的頭號生命敵人，然而與其說是敵人，應該說我們太對不起我們的寶貴身體，長年的不照顧它，損耗它，身體細胞才會聯合起來做抗議！』尊重自己的身體及生命，就是轉彎的最大意義！

我們團體的賴媽媽，有最正面面對癌症的力量與態度。雖然至親多人遭癌症奪走寶貴生命，賴媽媽坦然接受，她總是說，“天主給的，天主收回去”，她全心信賴服從天主一切安排。每年她的竹友會都會在娛樂中不忘籌款，今年不例外也籌足了整整一千元，為籌款拔了頭籌。

抗癌接力兩天一夜的活動，有教育，有娛樂，有懷念，有慶生，有保健，有運動，是個適合全家參加的公益活動，歡迎您報名。



減少腸癌風險

胡紹菲

每年三月份是美國腸癌警醒月，美國癌症學會華人分會舉辦了一場預防腸癌講座。針對這項在美國華裔中增長最快速的癌症，由戴榮滔癌症醫生、俞小安腸胃科醫生及筆者共三位講員給186多位觀眾講解發病的預防和診斷，並且現場答聽眾問。

恰逢三月也是美國營養月，今年的主題是調整你的餐碟(Get Your Plate in Shape)，強調攝取多元和適量均衡的飲食，再配合運動，不僅增進健康，亦可防病抗癌。現容我藉通訊一隅和大家分享如何將腸癌風險降至最低。據統計至少45%的大腸癌是可預防的。

由於腸癌很多是由息肉引起，及早割除息肉可預防腸癌。對沒有家族史和沒有臨床病症的人士，年滿50歲就需要做大腸鏡檢查(colonoscopy)。當一旦出現腹痛、腹瀉、便秘、或兩者間隔出現、甚至便鮮血或黑血等症狀，就須及早就醫。在割除息肉後，也要按時複查。據統計至少45%的大腸癌是可預防的，以下請參考減低罹患腸癌的建議：

* 攝取足夠的膳食纖維

(蔬菜、水果、堅果、種子和全穀類)

* 減少紅肉和加工肉品 / *減少酒精飲料 / *不吸菸

* 增加體能活動 / *避免肥胖的中廣身材

(高危險族群尤須提前)

50歲以下每天須攝取1000毫克的鈣質(飲食和鈣片的總和)及600單位(IU)的維生素D。

51歲以上日需1200毫克的鈣質和800單位的維生素D。

*攝取適量鈣質 / *攝取適量維生素D

*年過50歲，按時作大腸鏡片檢驗