

## 本月份彌撒禮儀

禮儀年乙年

**8月5日 常年期第十八主日**

主 祭: 汪中璋主教  
輔 祭: 尤茜茜  
禮儀員: 曹子薇  
讀經員: 董怡孝/朱仙香  
送聖血員: 王琳娜/俞滇倩  
讀 經: 【讀經一】出谷紀(十六:2-4, 12-15)  
【讀經二】厄弗所人書(四:17, 20-24)  
福 音: 聖若望福音(六:24-35)  
(經文在主日感恩祭典(全)415-418頁)  
點 心: 週年慶(potluck)

**8月19日 常年期第二十主日**

主 祭: 顧光中神父  
輔 祭: 尤茜茜/宮琳瑩  
禮儀員: 余唯珍  
讀經員: 涂濟/樂榮  
送聖血員: 俞滇倩/王琳娜  
讀 經: 【讀經一】箴言(九:1-6)  
【讀經二】厄弗所人書(五:15-20)  
福 音: 聖若望福音(六:51-58)  
(經文在主日感恩祭典(全)421-423頁)  
點 心: 孫明蘋、高聲揚

8/3 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經導讀  
8/5 星期日下午 1:30 聖詠團練唱  
3:00 中文彌撒 週年慶(potluck)  
8/17 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享  
8/19 星期日下午 1:30 聖詠團練唱  
3:00 中文彌撒 點心  
星期五晚上活動在賴克荃家

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Catholic Church。

七月份奉獻本堂: \$753.00 /\*奉獻總主教區: \$125.00  
教友捐獻給團體: \$35.00 /\*團體支出: 55.00  
團體結餘: \$548.00

《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。》



八月六日(星期一)主耶穌顯容慶日

八月十五日(星期三)聖母瑪利亞升天節

教宗祈禱總意向: 願受刑能得到公平對待及應有的人性尊嚴, 並得到悔改的恩典。

福傳意向: 願受召喚跟隨基督的青年人, 願意向天涯海角宣揚福音, 並為福音作見證。

- \* 請為聖詠團指揮沈老師及楊洵潔姐妹的健康祈禱。
- \* 請為團體準備成人慕道、傳揚福音祈禱。
- \* 請為正在抗癌的朋友及身心負重擔的人祈禱。
- \* 請為中國天主教教會祈禱, 特別是馬達欽主教及所有神職人員祈禱。



## MPCCC 十一週年慶

天主教中半島華人團體 (MPCCC) 十一週年慶定八月五日舉行, 許久不見的汪主教將為我們主持彌撒, 我們以 Pot Luck 方式進行, 時間是下午三至四時彌撒, 四時至五時聚餐聯誼, 大家如帶美食來分享, 可在彌撒前送到平日我們用點心的 Cronin Center。不方便攜帶的話, 也歡迎參加。

## 第十六屆北加州粵語夫婦週末營

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】



# 抗癌接力

李苗麗

從最年幼的韓飛子(Nathan)，到最年長的周大哥，三十位「天主教中半島華人團體」的成員組成一支“浩大”的隊伍，在抗癌接力的開幕儀式中贏來熱烈的掌聲與歡呼。今年聖荷西團體和費列蒙團體，都因故而未能成軍，我們的團體即成為天主教的唯一代表團體了。

我們團體為此活動，共捐贈\$1,790.00。其中\$1,000來自賴媽媽的竹友會。

隊長鄒天佑帶領全家，早早地就將帳篷穩固搭好，先後來到接力場地的兄弟姐妹們，都能神定氣閒的入座休息。今年的天氣也特別舒適，陣陣的涼風，消散了炎夏的暑熱，還有人穿著背心，披著薄夾克。黃白藍與閃界強，賴克芬與林啟莊兩對夫婦是最標準的團員，不遲到，也不早退，有始有終。

大出風頭的 Palo Alto 的鼓舞隊，也大都是由當地的天主教友組成；其中也包括了我們聖詠團團長孫明蘋。她們精彩的舞姿與英氣勃發的擊鼓，引來熱烈的掌聲與口哨聲。

大會中負責餐飲的是費列蒙團體的高家琳，她貼心的為大會提供飲水、熱龍眼汁、還有 energy bar，她尤其照顧天主教的團體。



我們團體的網站：[WWW.MPCCC.COM](http://WWW.MPCCC.COM)

有時您在通訊上看到什麼重要的日期或好的文章，想要再看一遍，或想介紹給朋友，如果能上網，不妨來拜訪我們團體的網站 mpccc.com，這個網站收集了團體十一年前成立至今最多珍貴的照片與錄影，許多當年抱在手上領洗的娃娃，現在都幾乎可以當輔祭了，天主特別恩寵我們的軌跡處處可見。如果您想到朋友可以參加我們9月16日開始的慕道班，也可以把這個網站介紹給他們，增加他們對我們的認識。



## 營養需要 男女有別

胡紹菲

兩性有時不僅想法不一，就連營養需要也有所差異。

由於身體結構不同，男性一般有較多的肌肉組織，因此所需的熱量也相對提高，他們也比女性一天多消耗約20%的熱量。還有男性亦需較多的蛋白質，個人蛋白質的需求量和體重成正比。通常二個手掌的大小就能滿足一日所需。男性的手掌往往大於女性，相較攝取量也較高。

此外，男性也需較多的纖維素和維生素A、C、K、B1、B2、B6、菸鹼酸(niacin)、膽鹼(choline)以及礦物質；像是鎂、鋅、和鉻(chromium)。而女性值懷孕或哺乳期則需較多的葉酸、鐵和鈣質。至於停經後的婦女尤須多進食含鈣質的食物，例如乳製品、加鈣豆奶、沙丁魚、杏仁、芝麻、豆腐和綠葉菜等，同時也要適量補充維生素D，以防患骨質疏鬆症。已屆中老年的男士，平時不妨多吃些茄紅素豐富的食物，可減低患前列腺癌的機率。這類食物包括有蕃茄、紅蘿蔔、紅椒、甜菜(beets)、西瓜、木瓜、杏子和粉色的葡萄柚等。

女性因有較少分解酒精的氫化醇(alcohol hydrogenase)，所以飲酒量須低於男性。其實婦女最好少喝酒，即使低劑量的酒精也易增加罹患乳癌的機率。

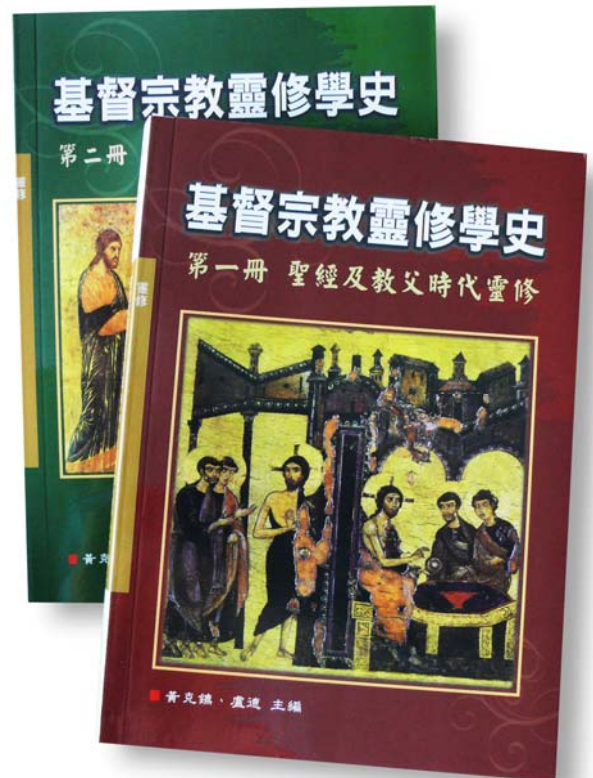
值得一提的是，為防止血壓超標，我們全都須對鈉(鹽)把關，每日應低於1500毫克，約2/3茶匙，這包括用於烹調和來自加工食物的總和。

如能日取均衡、多元和適量的飲食，就可獲得身體所需的營養素，吃出健康。這點是不分性別的。

各位弟兄姊妹：

古早的基督徒怎麼過靈修生活？你願意更認識主耶穌、更認識你自己嗎？靈修是「虔誠的生活」，不是基督徒的專利。我們透過靈修，完成自我生命的整合。

今年是黃克鏞神父所屬修會——本篤嘉默道修會 (Camaldolese Congregation of the Order of St. Benedict) 創立千年紀念。黃神父是該修會千年來第一位中國會士。教宗本篤十六世在修會會慶晚禱中，囑咐會士們珍重該會「三寶」(The Threefold Good) 的神恩：獨處、團體的共融、傳福音。這「三寶」正好是基督徒靈修的綜合：在靜默獨處中，以祈禱、讀經加深與天主的親密關係；通過與人相處，培養弟兄的友愛共融；以服務的精神接待別人，為福音作見證，或替弟兄提供靈修培訓的服務。



黃克鏞神父與盧德主編《基督宗教靈修學史》，由光啟出版社出版，作為本篤嘉默道修會創會千年紀念。「靈修學史」是按照歷史年代，分不同時期討論靈修文獻。研究當代作者生活的歷史背景，認識他的靈修經驗和思想。

第一冊「聖經教父時代靈修」、第二冊「中世紀及近代天主教靈修」，黃神父以自己的學識並參考多冊中外書籍，主筆寫了八篇文章，兩冊書共計六百多頁的靈修學史，聽來讓人卻步，讀起來卻不費勁，好像在對讀者說話一樣自然。

預購這兩冊書共US\$26.00（包括運費）。  
請向徐清訂購。

