

耶穌聖心月



六月份教會節慶

- 6/2 基督聖體聖血節
- 6/7 耶穌聖心節
- 6/8 聖母無玷聖心節
- 6/24 聖若翰洗者誕辰節
- 6/29 聖伯多祿及聖保祿宗徒慶日

本月份的彌撒與活動

- 6/2 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 彌撒後點心 高家儷分享
(同工會將移至 6 月 16 日)
- 6/7 星期五晚上 8:00 - 10:00 主日讀經導讀
- 6/16 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 彌撒後點心 同工會
- 6/21 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

6/8 (星期六) 同工避靜

翟神父將在六月八日為同工們帶領一日避靜, 請同工們踴躍參與。

時間: 上午 9:30 - 下午 3:00

地點: Cronin Center

講題: 召叫與使命

(午餐費 5 元)

禮儀年丙年

6月2日 基督聖體聖血節

- 主 祭: 翟林湧神父
- 輔 祭: 宮琳萱/李泳之
- 禮儀員: 俞滇倩
- 讀經員: 韓飛/賴克荃
- 送聖血員: 葉珍妮/王琳娜
- 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: 路加福音(九: 11b-17)
(經文在主日感恩祭典(全)507-509 頁)

6月16日 常年期第十一主日

- 主 祭: 汪中璋主教
- 輔 祭: 尤茜茜/李泳之
- 禮儀員: 周佩霖
- 讀經員: 羅高雄/張平
- 送聖血員: 俞滇倩/鄧偉忠
- 讀 經: 【讀經一】撒慕爾紀下(十二: 7-10, 13)
【讀經二】迦拉達人書(二: 16, 19-21)
- 福 音: 路加福音(七:36 - 八:3 或七:36-50)
(經文在主日感恩祭典(全)536-539 頁)

代禱意向

- 為世界各地遭受天災人禍者祈禱, 求主憐憫, 撫慰受難地區的人們, 得到社會的扶助, 重整家園。
- 為學子們祈禱, 暑假將至, 求主賜予他們身心靈健康, 安度漫長的假期。
- 為所有出外旅遊的人們祈禱, 求主賜旅途愉快平安。
- 請為我們團體的同工及全體教友祈禱。祈求天主聖神帶領大家同心協力為團體服務。

5月份財務報告

- 彌撒中奉獻給本堂: \$565.00
- 捐獻給教區: \$50.00
- 捐獻給團體: \$50.00
- 團體支出: \$86.68
- 團體結餘: \$362.32

高家儷醫師義診福傳分享

日期：6月2日

時間：4:15PM

地點：Cronin Center (用點心處)



「我們是天主教的團隊，來到這裡的目的是經由醫療服務來傳教，我們要到世界很多國家，把我們的信仰帶到還未認識主耶穌的地方」。這是高家儷小姐接受台灣電視台新聞訪問時的講話。

家儷(Kelly)是我們團體裡高聲揚和葉玫瑰(Rose)的寶貝女兒，她曾跟著父母在我們團體服務，家儷是美國眼科博士，在灣區工作。自從她心愛的母親返回天父的懷抱後，她毅然辭去美國高薪工作，組織了一個名為「看見主」(See The Lord)的國際醫療團隊，帶領六位志工到臺灣偏遠鄉村用愛心義診服務傳教。

她愛主的心是我們團體的光榮和驕傲，所以特別邀請她在6月2日彌撒後，與叔叔阿姨們分享其返臺福傳的精彩故事。

「看見主」網頁
<http://seethelord.org>

高家儷醫師返臺偏鄉義診新聞
<http://www.epochtimes.com/b5/13/2/14/n3800632.htm>



有關椰子水的疑惑

胡紹菲

最近椰子水當紅，被稱作養生健康飲料，不僅能增強人體免疫力，且可治愈百病，包括減肥等。它真有那麼神奇嗎？美國營養和飲食學協會來為您解惑：

喝椰子水就能預防中風和心臟病

雖然椰子水含鉀元素，鉀有助維持血壓正常，理論上是可減少心臟疾病。但是許多其它蔬果的含鉀量並不少於椰子水。因此喝椰子水並非健心的唯一選項。

喝椰子水能加速身體新陳代謝，故有利減肥

當身體缺水時，新陳代謝會減慢，此時喝進任何飲料，不單是椰子水，都會暫時提高身體的新陳代謝率，消耗多餘的熱量，藉以減重。但此現象難以持久，不如從事運動來得有效。而一杯8盎司的椰子水就含4茶匙的糖和46卡路里。所以想減肥最好改喝零卡路里的白水更有效。

運動後須補充含電解質的椰子水

如果只從事一般非激烈的鍛鍊，僅須補充水份和攝取均衡的飲食，就足以補進因出汗流失的電解質。其實椰子水所含的電解質並不多，不足取代所流失的所有電解質。

椰子水有抗老特性

網路流傳椰子水可使植物細胞增生，卻不會產生突變，所以照理也可保護人體細胞健康不老化，但此一說尚未經科學研究證實。

喝椰子水比喝其它果汁健康

不加糖的純椰子水含低於其它果汁至少一半的糖和卡路里，所以用它取代別種果汁，是不錯的選項。

教友若有關於營養和健康的問題，請電郵至：
RDadvice@gmail.com