



為十月二十日週年彌撒，聖詠團已開始積極練唱。

親愛的主內兄弟姐妹們：

上個主日，Fremont 聖詠團，毛寄瀛、彭家興、李自謙、饒瑞美四位代表與我們的聖詠團喜相逢。他們每位都身懷絕技，唱歌的唱歌，彈琴的彈琴，吹口琴的吹口琴，合音的合音，雖然只有四個人卻像是來了一整個樂團。我們的聖詠團向他們吸收了許多寶貴的經驗，尤其是他們首創的“音樂祈禱”。也謝謝他們彌撒後特別留下來開會，幫我們設計十月二十日週年彌撒的細節。

我們這個團體得以茁壯成長，本堂神父 Msgr. McKay 功不可沒，若沒有本堂毫無條件的提供教堂和所有週邊設備，我們起步的腳步將極為困難。飲水思源，十月六日 St. Matthew 學校年度籌款園遊會，我們將盡全力協助，認捐一個攤位，將當日義賣全部款項回饋給本堂。攤位時間是從上午十時至下午六時，如果您在其中任何時間能幫忙看顧一小時攤位，請與我聯絡，電話 (650)685-2228，先謝謝您的支持。

從這一期開始將有一個新的資訊園地，非常高興由團體中的資深營養師胡紹菲教友執筆，若有關營養上的問題，請與胡紹菲聯絡，她會很高興的回答您的問題。

會長 陳瑞彬

教友代禱

1. 請為團體中患癌症的朋友祈禱。
2. 請為顧靈芬教友身體康復祈禱。
3. 請為李亞伯老師身體健康祈禱。
4. 請為暑期外出旅遊的家庭平安祈禱。
5. 請為參加今年夫婦懇談會的教友夫妻祈禱。

八月份彌撒禮儀

	8月4日	8月18日
	常年期第十八主日	常年期第二十主日
主祭:	汪中璋蒙席	汪中璋蒙席
輔祭:	陳 翔	金長運
禮儀員:	張錦玉	張雲華
讀經員:	程巾哲 / 賴克荃	周文穎 / 周文欣
獻禮員:	蔡光英 / 賴克荃	卜柏文 / 周文穎
總務:	李 虎	杜兆明
接待員:	陳瑞彬 / 鄧偉忠	金鳳山 / 杜兆明
讀 經:	【讀經一】 依撒意亞 (五十五: 1-3) 【讀經二】 羅馬書 (八: 35, 37-39)	【讀經一】 依撒意亞 (五十六: 1, 6-7) 【讀經二】 羅馬書 (十一: 13-15, 29-32)
福 音:	【福 音】 瑪竇福音 (十四: 13-21)	【福 音】 瑪竇福音 (十五: 21-28)
茶點負責: 張錦玉		

本月份的彌撒時間與活動

- 8/4/02 星期日第一主日下午 1:30pm 聖詠團練唱，3:00pm 開始中文彌撒。
- 8/11/02 星期日下午 1:30pm 至 3:00pm 讀經(創世紀)。
- 8/18/02 星期日第三主日下午 1:30pm 聖詠團練唱，3:00pm 開始中文彌撒。
- 8/25/02 星期日下午 1:30pm 至 3:00pm 讀經(創世紀)。

財務報告

奉獻本堂支票，抬頭請寫 St. Matthew's Church。
 七月份奉獻給本堂: \$974.75 元。
 七月份奉獻給團體: \$255 元。
 七月份團體結餘: \$1,469 元。



十月二十日我們將會慶祝團體一週歲生日，彌撒前將有感謝讚美的“音樂感恩”及教友的見證分享。下午的中文彌撒是由本堂 Msgr. McKay 與汪中璋蒙席共祭。請邀約各位親朋好友前來參與。

用什麼方法解決困擾？

余愉

無論男女老少，在生命的某一段時間，或大多數的時間，總有一些不如意或煩心的事。輕則讓人心煩氣燥，睡不著覺；重則讓人抑鬱終日，懷憂喪志。

在每個月兩次的讀經班中，程中哲藉著讀經，帶領大家從寬廣的角度，檢視生活的林林總總。歸納起來，煩惱的來源不外以下三種：

1. 我對不起別人。
2. 別人對不起我。
3. 在能力範圍內，無法控制也無法解決的事。

白蘊華在讀經，與大家分享時表示，她本來常被一些小事干擾，例如為什麼這個人突然對她不理不睬，為什麼那個人總是要佔別人的便宜... 等等，心情常不平靜。自從生病且領洗後，她只問煩惱的來源是以上三種的那一種，針對每一類煩惱來源，她各有一套絕不會失誤的解決方法。她的三種方法人人叫絕，難怪她看起來總是那麼快樂。這三種解決方法如下：

1. 如果是我對不起別人，我向他道歉。
2. 如果是別人對不起我，原諒他。
3. 如果是無法控制也無法解決的事，就交給天主。

聽起來很簡單，但能像白蘊華一樣參透並身體力行的人可能不多。下次當你也遇到煩惱時，不妨試試白蘊華的方法。



你每天攝取的

纖維素

夠嗎？

胡紹菲

據美國營養學會的建議，成人每天應有 20 至 35 公克的纖維素 (Fiber) 才夠。足夠的纖維素可以預防便秘，同時兼具降低血糖、血壓和血脂肪的功能，也可降低我們得到一些癌症和肥胖症的機率。

怎樣補充我們的纖維素量？首先每天必需吃至少五份的蔬果，一份的蔬菜相當於半杯 (四盎司量杯)，或是小飯碗的半碗煮熟的菜，或是一杯 (八盎司) 未煮過的生菜。一份中型的新鮮水果或是半杯罐裝的水果也算做一份，一份蔬果大約含有 2 至 4 公克的纖維，最好多吃水果，儘量不削皮，少喝果汁，飯後不妨養成以吃水果來代替吃甜食的習慣，其它也應多吃含纖維素高的豆類製品，因為其半杯的含量即有 5 公克以上之多的纖維，最好每星期能吃兩、三次以上，還有多選用全麥和糙米來增加我們日常的纖維素量。

如果平時纖維素吃得少的人，最好每天慢慢的逐漸增加攝取量，以減少諸如脹氣，肚疼或腹瀉的副作用。同時記得多補充水份，每天液體的攝取量至少應有八杯 (一杯相當八盎司)。



音樂感恩

余愉

為了慶祝中半島華人天主教會一週歲生日，我們構思了不少型式。最後決定師法 Fremont 華人天主教會以音樂表達我們的讚美與感謝。

為此，Fremont 的四位教友毛寄瀛、李自謙、饒瑞美、彭家興，特別帶了他們可貴的經驗與專長，與我們的聖詠團一起練唱，一起在彌撒中禮讚，也慷慨與我們分享他們如何以音樂成功的福傳，給我們打氣。

Fremont 團員現場教我們全体教友唱新版的答唱詠與阿肋路亞。起先大家都很猶豫。新歌？不好練吧！尤其是由有巴哈之譽的朱健仁所創作。哇！沒想到真的是三分鐘不到，大夥都朗朗上口了，而且過了幾天，旋律還盤桓不去。這種雖是新歌，卻讓人覺得久違的歌，多多益善。期待週年慶時，與 Fremont 聖詠團的合作，也希望天主悅納我們虔誠的音樂獻禮。