

## 禮儀年甲年

8月6日 主顯聖容主日

主 祭: 汪中璋主教

輔 祭: 李泳之

禮儀員: 周佩霖

讀經員: 董怡孝/戴莉

送聖血員: 葉珍妮/王琳娜

讀 經: 【讀經一】達尼爾先知書(七: 9-10, 13-14)

【讀經二】伯多祿後書(一: 16-19)

福 音: 瑪竇福音(十七: 1-9)

[經文在主日感恩祭典(全)103-105 頁]

8月20日 常年期第二十主日

主 祭: 翟林湧神父

輔 祭: 朱嘉慶

禮儀員: 呂淑雯

讀經員: 錢之彥/程薇

送聖血員: 謝宮璐/李苗麗

讀 經: 【讀經一】依撒意亞先知書(五六: 1, 6-7)

【讀經二】羅馬人書(十一: 13-15, 29-32)

福 音: 瑪竇福音(十五: 21-28)

[經文在主日感恩祭典(全)第 287-289 頁]

## 七月份財務報告

彌撒中奉獻給本堂: \$902.00

捐獻給教區: \$123.00

捐獻給團體: \$162.00 (Cindy 捐獻\$100)

團體支出: \$132.00

## 八月份教會節慶

8/06 耶穌顯聖容慶日

8/15 聖母蒙召升天節

8/22 聖母元后紀念日

8/24 聖巴爾多祿茂宗徒慶日

8/29 聖若翰洗者殉道紀念日

## 本月份彌撒與活動

8/04 查經分享 星期五晚 7:30 - 9:30

8/06 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

8/18 查經分享 星期五晚 7:30 - 9:30

8/20 星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒  
彌撒後 點心

(星期五晚查經分享在 St. Matthew 教堂)

## 代禱意向

1. 願所有基督徒藉著努力祈禱和弟兄姊妹之愛，能忠於主的教導，重建教會團體，共同合作回應人類面臨的挑戰。
2. 願所有受苦者，尤其是窮人、和受迫害的基督徒，都能在我們的團體中找到接納與安慰。
3. 為年長者祈禱，願受到家庭和基督徒團體支持的年長者，能運用他們的智慧與經驗，傳播信仰和培育新世代。
4. 為身、心、靈受苦的人和正在抗癌的親友們祈禱，求主治癒並安慰他們的家人。
5. 為暑假期間出門旅遊者的平安祈禱。

## 郭佳慧領洗

李苗麗



Tim 和 Cindy 的婚禮，好像還是昨天的事，天主已經豐厚的降福了這段婚姻，使它成為了一個家庭；兩個女兒，大的像媽媽，小的像爸爸。

兩歲的大姊姊 Carolyn，在彌撒中安安靜靜的跟著妹妹的代母孫明蘋和自己的外婆，不吵不鬧。而不到兩個月的小小郭佳慧，也乖乖地在母親的懷抱裡，接受天主的降福和洗禮聖事。沒有哭鬧，沒有吵雜聲。大家都喜孜孜的參與佳慧的洗禮。

兩個星期前，在安排洗禮的過程中，Cindy 寫了封電郵，為佳慧徵求代母。我將電郵發出去的同時，腦袋裡在想；如果愛唱歌的明蘋能做佳慧的代母就好了。每次 Cindy 從 Castro Valley 來為我們聖詠團伴奏，都由 Tim 陪伴著，帶著 Carolyn。在 Carolyn 慢慢長大，開始懂得找媽媽的時候，好多次都是明蘋充滿愛心的抱著、哄著她；我想明蘋真是佳慧的最佳代母候選人。結果明蘋果真是「不擔誤時間、馬上回覆電郵」的那位。

佩霖為佳慧的受洗，當天點心特別準備了喜慶的紅蛋和 cupcakes，慶祝她加入了天主的大家庭。



## 第 14 屆北加州華語夫婦週末營

擁有幸福婚姻是每個人所渴望的，然而在現實的生活中卻充滿著許多挑戰。

這裏有一個機會，可以使我們的婚姻得到更新..... 邀請您和配偶一起來參加這個為華人夫婦精心預備的週末營。

日期: 2017 年 10 月 6 日(星期五) 6:00 pm 至 10 月 8 日(星期日) 5:00 pm

地點: Staybridge Suites- 321 Cypress Dr., Milpitas, Ca. 95035

收費: 每對夫婦 \$350.00 (提供六餐膳食及兩晚住宿)

查詢/報名: 徐清(Julie)及吳恆立(Henry)夫婦

650-206-2588

juliehwu@gmail.com

名額有限, 請從速報名。





## 綠色營養冰沙

胡紹菲

溫暖的夏季是新鮮水果和蔬菜豐收的季節。想為自己和家人準備一杯快速和營養可口的冰沙(smoothies)嗎? 它既可當早餐,也可作點心。同時能為平時少吃蔬果的朋友提供補救的辦法。

不過要吃得對,避免攝入大量不需要的脂肪和糖份,建議大家採用一些全食(whole food)做食材,就像吃整個食物一樣,可以保留所有的維生素,礦物質,纖維,抗氧化劑和其他營養物質。盡量少用加工和精製食品,以減少對脂肪、糖、熱量和鹽的攝入。

想要飲用全食冰沙,請考慮以下的食材和其營養成分:

- 漿果 - 五顏六色的漿果,包括藍莓、黑莓、覆盆子(raspberry)和草莓,似乎具有保健心臟和血管健康的功效。漿果含豐富的抗氧化劑,具降低罹患癌症、心臟病和阿滋海默症的風險。

- 綠葉菜 - 如菠菜和羽衣甘藍(kale),都含有抗氧化劑;也是鈣、纖維和鐵質的良好來源。

- 低脂肪和無脂酸奶 - 一些乳製品,如牛奶和酸奶(yogurt),是鈣、維生素 D 和蛋白質的主要來源。但宜選擇是低脂或無脂並且不加糖,這可將飽和脂肪和糖減少至最低限度。通常含有益生菌的酸奶,可幫助消化並保護腸道的健康。

- 杏仁、椰子或豆奶 - 這些牛奶替代品可提供不含飽和脂肪的鈣質和維生素 A 及 D。針對乳糖不耐受者,或有對乳製品過敏者,都是很好的選項。

- 柑橘類水果 - 檸檬、萊姆(lime)和橙子等,含有抗氧化劑和維生素 C 等營養素。

- 熱帶水果 - 菠蘿、芒果和木瓜的維生素 C 含量高,也是膳食纖維和鉀的良好來源。牛油果(avacado)脂肪含量較高,宜適量食用。

- 香蕉 - 含豐富的鉀,它也具天然甜味和果香味。添加新鮮或冷凍香蕉皆可以增加冰沙的黏稠度。

- 草本香料和萃取物 - 如肉桂、薄荷、薑和香草 - 可以大為提高冰沙的風味,甚至也有抗癌特質。

以下是這款有獨特風味的夏季冰沙食譜:

綠色冰沙食材:

- 1 個香蕉
- 1/2 杯草莓
- 1 個檸檬 (約 3 湯匙檸檬汁)
- 1/2 杯其它漿果 (例如黑莓、藍莓)
- 2 盞司新鮮菠菜
- 1 湯匙新鮮薄荷 (多少隨意)
- 1 杯冷水或冰塊

將所有食材放在攪拌機打碎呈漿狀。

每份(6 盞司)營養分析:

55 卡路里, 0.2 克總脂肪 (0.05 克飽和脂肪, 0 克反式脂肪, 0.1 克不飽和脂肪), 0 毫克膽固醇, 14 毫克鈉, 12 克總碳水化合物, 1 克蛋白質, 2 克膳食纖維。

資料來源:

梅奧診所(Mayo Clinic) 健康通訊

胡紹菲

RDadvice@gmail.com

