

教堂地點: St. Matthew's Catholic Church
 One Notre Dame Ave., San Mateo, CA 94402
 中文彌撒: 每月第一主日及第三主日下午三時正
 本堂神父: Rev. Msgr. James P. McKay
 教堂電話: (650) 344-7622
 負責人: 周仁章 (650) 595-2567 E-mail: chouwanglinna@yahoo.com

教友通訊



第 27 期

中半島華人天主教會 MID-PENINSULA CHINESE CATHOLIC COMMUNITY

6/01/2003



親愛的弟兄、姊妹：

今年六月是我們團體活動較多的一個月。六月一日的彌撒是汪主教禮，李長生姊妹和端木辰弟兄將在彌撒中領洗。這是我們團體的大喜事。

六月七日佛利蒙華人天主教會所舉辦的音樂祈禱會，我們的聖詠團也應邀參加演出。這是一個星期六的晚上，除了有能洗滌心靈的音樂詠讚外，還有張大華 / 陳世傑夫婦，古偉業 / 古蘭貞兄妹的生命信仰見證，保證能激發在場所有人內心深處的靈光，歡迎大家前往感受與欣賞。

六月二十一日是防癌協會的抗癌接力日，由於鄭義循弟兄的熱心登高一呼，我們已有二十人參加，可謂盛況空前。另外我們的年輕朋友們更另組一隊，由陳曉雯 (Stephanie) 率領參加。在是項活動中，更展現我們主內兄弟姐妹們的慷慨與熱心。

六月二十八日中午是為慶祝父親節的烤肉活動，希望各位教友想想，可否請到一些住在附近您認識的主內朋友，雖然他們過去未曾參加過我們的活動，也可趁此機會，大家彼此認識。也因此盼望我們團體在教友的人數上能成長。為了表示我們的感謝，當天我們也邀請了今年慕道班所有的講員參加。

本堂 Fr. Paul Arnoult 神父及 Sr. Maria 修女想為我們團體訓練送聖體聖血的教友，訓練時間只有數小時。目前已有十二位教友報名 (足見我們教友的熱心程度!)，仍繼續接受登記，請告知陳瑞彬弟兄 (電話：650-685-2228)。

還有在八月十五日至八月十七日，聖荷西團體舉辦第十屆華語夫婦周末營，由朱蒙泉神父指導。有意參加者，也請與陳瑞彬 / 秦若莉聯絡 (電話：650-685-2228)。

最近臺灣感染 SARS 的情況十分嚴重。衛生署署長也因此換了新人。新任署長陳建仁博士，一直是非常熱心的教友。他接受新職時，在公開媒體上，他說的第一句話就是：作為一個天主教友，此刻不容他退縮。後來他的太太也說：我們都是天主的工具。在臨危受命之際，有此情操，足證他們真是天主的好兒女。讓我們為他們無私的奉獻，及正在遭受 SARS 侵襲地區的人祈禱。願大家同心協力，共度難關，早日脫離此一疾病之陰影，能過正常的生活。

會長 周仁章

六月份彌撒禮儀

	6月1日	6月15日
	耶穌升天節	天主聖三節
主 祭:	汪中璋主教	汪中璋主教
輔 祭:	鄧偉忠 / 陳 翔	李嘉安 / 杜恩博
禮儀員:	王琳娜	張錦玉
讀經員:	林宜潔 / 羅高雄	張玫琪 / 牛佳元
總 務:	陳瑞彬 / 陳曉雯	李 虎 / 李堪同
接待員:	周文欣	鄧偉忠
讀 經:	【讀經一】 宗徒大事錄 (一:1-11) 【讀經二】 厄弗所書 (一:17-23)	【讀經一】 申命紀 (四:32-34, 39-40) 【讀經二】 羅馬人書 (八:14-17)
福 音:	【福 音】 馬爾谷福音 (十六:15-20)	【福 音】 瑪竇福音 (二十八:16-20)
茶點負責: 馬三多 / 袁淑蘋		

本月份的彌撒與讀經時間

- 6/01/03 星期日第一主日下午 1:30pm 聖詠團練唱，3:00pm 中文彌撒。
- 6/08/03 星期日下午 1:30pm 至 3:00pm 讀經(創世紀)。滿神父帶領。
- 6/15/03 星期日第三主日下午 1:30pm 聖詠團練唱，3:00pm 中文彌撒。
- 6/23/03 星期日下午 1:30pm 至 3:00pm 讀經(創世紀)。滿神父帶領。

教友代禱

請為目前在病中的白蘊華老師、沈芙蓉姊妹代禱，祈求上主賜給她們健康、喜樂、平安。

財務報告

奉獻本堂支票，抬頭請寫 St. Matthew's Church。
 五月份彌撒中奉獻給本堂：\$951 元。
 五月份捐獻給團體：\$237 元。
 五月份團體結餘：\$1,629 元。

本月份活動

請在你的月曆上
做個特別記號。



領洗

六月一日(星期日),李長生姊妹和端木辰弟兄將在3:00PM 彌撒中領洗,由汪主教付洗。

音樂祈禱會

六月七日(星期六),佛利蒙華人天主教會所舉辦的音樂祈禱會,我們的聖詠團也有演出,歡迎大家參加,晚上6:00PM 在本堂集合一起出發。

請與余愉聯絡(650) 692-9888。

抗癌接力

六月二十一日(星期六),是防癌協會的抗癌接力日(Relay for Life)。

參加的教友請與鄭義循聯絡(650) 558-8228。

父親節烤肉活動

六月二十八日(星期六),我們團體為慶祝父親節的烤肉活動,中午12:00 開始,希望各位教友邀請家人與朋友前來參加。



怎樣吃 可以減低患癌

胡紹菲

除了家族遺傳因子無法掌握外,我們可採用下述方法來減少患癌的機率。

- 1) 宜吃均衡的飲食,尤其是每天吃至少五份以上的蔬菜和水果。
- 2) 經常吃含纖維素高的綠葉菜,例如綠菜花、包心菜、白菜等。其次煮熟的番茄較生吃含較多的抗癌物質。
- 3) 大蒜宜切片等15分鐘後再吃,因它會釋放出較多的抗癌成分。
- 4) 多吃全穀類的食品,如全麥麵包、糙米和富纖維素多的豆類。
- 5) 減少動物脂肪的攝取,少吃油炸食品和罐裝的肉類。
- 6) 少吃經醃製過和含亞硝酸鹽(Sodium Nitrite)的食品。
- 7) 養成喝綠茶(紅茶也可)的飲食習慣。
- 8) 如果您是喜歡喝酒的話,每天最好限量在一份量以下,一份量就等於5盎司的酒,或1.5盎司的烈酒(liquor),或12盎司的啤酒。

人生哲學



九十九個髮夾

國王有七個女兒,這七位美麗的公主是國王的驕傲。他們那一頭烏黑亮麗的長髮遠近皆知,所以國王送給她們每人一百個漂亮的髮夾。

有一天早上,大公主醒來,一如往常地用髮夾整理她的秀髮,卻發現少了一個髮夾,於是她偷偷地到了二公主的房裡,拿走了一個髮夾。二公主發現少了一個髮夾,便到三公主房裡拿走一個髮夾;三公主發現少了一個髮夾,也偷偷地拿走四公主的一個髮夾;四公主如法炮製走了五公主的髮夾;五公主一樣拿走六公主的髮夾;六公主只好拿走七公主的髮夾。於是,七公主的髮夾只剩下九十九個。

隔天,鄰國英俊的王子忽然來到皇宮,他對國王說:“昨天我養的百靈鳥叨回一個髮夾,我想,這一定是屬於公主們的,而這也真是一種奇妙的緣份,不曉得是哪位公主掉的髮夾?”公主們聽到了這件事,都在心裡想說:“是我掉的,是我掉的。”可是頭上明明完整的別著一百個髮夾,所以都懊惱得很,卻說不出口。

只有七公主走出來說:“我掉了一個髮夾。”話才說完,一頭漂亮的長髮,因為少了一個髮夾,全部披散下來,王子不由得看呆了。故事的結局想當然的是,王子與公主從此一起過著幸福快樂的日子。

故事給我們的省思:為什麼一有缺憾就拼命去補足?一百個髮夾,就像是完美圓滿的人生,少了一個髮夾,這個圓滿就有了缺憾。但正因缺憾,未來就有了無限的轉機,無限的可能性,何嘗不是一件值得高興的事!

人生不可免的缺憾,你怎樣面對呢?

逃避不一定躲得過 面對不一定最難受。
孤單不一定不快樂 得到不一定能長久。
失去不一定不再有 轉身不一定最軟弱。

別急著說“別無選擇”,別以為世上只有對與錯,許多事情的答案都不是只有一個,所以我們永遠都有路可以走,你能找個理由難過,也一定能找到快樂。

懂得放心的人找到輕鬆,
懂得遺忘的人找到自由,
懂得關懷的人找到朋友,
天冷不是冷,心寒才是寒。
願大家的心永遠都是暖暖的...

(網路轉載,作者不詳)