



慶祝楊伯伯90大壽和楊媽媽60年結婚紀念，
教友一同合照。

慕道班

我們團體的慕道班已自6月10日，由潘齊家開講。從真有天主嗎？到天主教的由來，為十位慕道者和許多前來聽講的教友們，做了精辟的分析與說明。請兄弟姐妹們，繼續邀請所有對天主教，或天主教教義有疑問，或有興趣的朋友，前來聽講。

慕道班時間是在我們彌撒當日下午1:45 - 2:45，課室在Cronin Center。7月1日，講師古偉業；主題是「從中國文化看基督信仰（個人觀點）」。

癌症協會徵求義工

美國癌症協會加州華人分會將透過我們團體，成立一個在中半島地區，對在本區內居住癌友之探訪及接送工作的單位。願意以此方式傳播天主「愛的誠命」的兄弟姐妹，請與王琳娜 (650) 595-2567 聯絡。

王琳娜

由於多年以來，我們團體中不斷有兄弟姐妹到中半島地區探訪年長者及身心罹患疾病的朋友。最近美國癌症協會加州華人分會邀請我們在中半島地區，成立一個探訪小組。美國癌症協會願意派負責義工訓練的林文釗先生，專程來到我們團體，做為時三小時的講習。讓我們的這項服務，能得到更多的資源及技巧。使得我們發揮愛心之外，能有更貼切的服務。非常歡迎大伙兒參與。

時間: 八月四日(星期六)，上午九點至十二點。

地點: St. Matthew Church/Cronin Center (吃點心地方)。

本月份彌撒禮儀

7月1日 常年期第十三主日

主祭: 金顯得神父
輔祭: 唐浩哲/趙恩光
禮儀員: 于再慶
讀經員: 朱懷明/賴克荃
接待員: 馬三多
讀經: 【讀經一】列王紀上(十九:16b,19-21)
【讀經二】迦拉達人書(五:1,13-18)
福音: 聖路加福音(九:51-62)
點心: 馬三多/樂榮

7月15日 常年期第十五主日

主祭: 金顯得神父
輔祭: 鄒瑞昂/張友容
禮儀員: 余唯珍
讀經員: 余愉/李苗麗
接待員: 王琳娜
讀經: 【讀經一】申命紀(三十:10-14)
【讀經二】哥羅森人書(一:15-20)
福音: 聖路加福音(十:25-37)
點心: 于再慶/葉玫瑰

本月份的彌撒時間與活動

- 7/01 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。
下午1:45 - 2:45 慕道班。
3:00 中文彌撒。
- 7/13 星期五晚上 7:45 - 10:00，
在曹子薇家查經。
- 7/15 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。
下午1:45 - 2:45 慕道班。
3:00 中文彌撒。
點心後，同工會。

六月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church。
奉獻給本堂: \$1,301.00。
捐獻給團體: \$165.00。
團體支出: \$104.00。
團體結餘: \$536.00。



基督活力運動是什麼?

施孜海/韓姜嵐

基督活力運動是什麼? 相信很多人心裡都有同樣的疑問。因為這個活動可不像其他的活動，四處做廣告，發簡介。不管是問高雄姐，或是其他已經參加過的人，他們都會露出神秘的微笑，啥都不肯說，只有：“去了就知道了”，然後再補充一句：“你絕對不會後悔”。

書上寫：“基督活力運動是教會的一項運動，用它本有的方法，使人能夠並和別人共同度基督徒的基本信仰，用以幫助他發現並落實個人的聖召，並有利於建立基督徒的核心，使福音能在環境中發酵”（摘自《基督活力運動基本結構74》）太抽象了？今年5/25-5/28，我們和其他幾位中半島的教友一起參加了北美第13屆華人基督活力運動。讓我們來告訴你基督活力運動是什麼。

基督活力運動是淚水和笑聲的彙集。誰能想到平日裡嚴肅、拘謹的神父們，講笑話，演短劇，搞笑的功夫可是一流，笑話雖淺顯，道理卻很深奧。在廚房深處，居然也藏著一位“冷面笑匠”，她講的笑話，眾人還在前仰後合的時



候，她已經默默回到灶頭又忙碌開了。請恕姓名不能公開哦！多次兄弟姐妹的真心分享，打動了所有人的心，有感動自責懺悔的淚水，更有感受到天主的無限的愛的開心的淚水。下次主辦單位可得記得為男生也要準備足夠紙巾！又笑又哭，真情流露無疑。

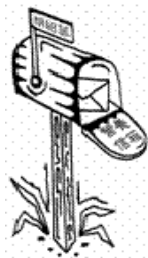
基督活力運動是充滿歌聲和舞蹈的美妙的過程。大家用歌聲光榮全能的天主，痛悔自己的罪過，祈求聖神的充滿，歌頌耶穌的愛。無論誰唱的，聽起來都如天使般美麗無比，情不自禁的時候，還盡情舞蹈。我們毫不拘束的表達心中的喜悅，就連平日裡靦腆的人都變得毫不害羞，大大方方。

基督活力運動是默想和祈禱的沉浸。四天三夜的時間是在默想，彌撒，告解，朝拜聖體，早晚祈禱，靈修講座和集體分享中度過的。在最短的時間內爭取最多的為靈魂的進修，信仰的進步做努力。

基督活力運動就是愛的最好呈現。活力員為活動的順利進行的無私的奉獻，照顧起居，照顧三餐，安排接待等等，我們都看在眼里，感動在心裡。更有許多世界各個角落，從未謀面的人在默默為活動祈禱，做刻苦。為他們，奉獻給活力運動，為學習員服務，就是愛耶穌的實際表現。

關鍵的關鍵，基督活力運動是我們信仰的助推器。通過參加基督活力運動，我們重新燃起了信仰的熱火，增強了對信仰的堅持和熱忱，加深了對信仰的認識和靈修。參加運動結束後，能以更大的熱情投入教會的工作中。

基督活力運動是什麼呢？我們已經透露了這麼多，更精彩的還等著你親自參與去發現。預告一下，明年第14屆的活力運動將在加拿大多倫多舉行，日子已定在 5/15-5/19/2008。請把你的時間安排出來，去了，你絕對不會後悔哦！



癌症怎樣吃

胡紹菲

有的癌患者會道聽塗說，採取無科學根據的斷食療法或服用奇異的草藥。以上有些還可能對健康有害，患者不可不慎。一般病人在接受放射和化療期間，需特別注重攝取足夠的熱量。即使含高脂肪和糖類的食物也可食用。可採用少量多餐的方式以達到對熱量的需求。

對維他命的補充需避免過量，尤其像是維他命A、C、E及葉酸等抗氧化物，以免降低治療的效果。患者也應經常從事輕度體能活動，以促進食慾和消化，並有助減輕壓力。一旦經治療過後，患者宜進食低脂肪和高纖的飲食；改以小量的蔬菜油和魚油來取代動物油和反式脂肪。癌症學會建議每日攝取均衡的飲食；包括適量的動物蛋白質以及採用豆類、蔬果、堅果、種子和茶為主的素食最健康。同時宜少喝酒。

有興趣參考有關癌患的營養指南，可上網查閱：www.caonline.amcancersoc.org。