



主顯聖容  
 八月六日

八月十五日 星期三 聖母蒙召升天日  
 (各位教友請各自往本堂望彌撒)

## 福傳講座

輔仁大學神學院成立了一個福傳中心，曾任神學院院長九年的耶穌會神父動神心將於八月四日上午九點至下午十二時，在聖荷西的 St. Clair 教堂舉辦一個有關福傳的講座。神父心將於未來的三年內往返加州與台灣之間，推動台灣與加州的福傳工作。這個將以學術與實作相輔相成的福傳中心，需要所有教友的支持與參與。希望能匯聚大家的努力，達到在中島華人團體中短程和長程福傳的目標。

## 癌症協會徵求探訪義工

美國癌症協會加州華人社區將透過我們團體，成立一個在中島地區癌症之探訪及接送工作的單位。癌症協會將於八月十一日上午到我們這裡來提供三個小時的訓練課程。凡有一點服務的心願都能參加訓練，參加訓練不代表就一定是馬上去開始工作。所以請踴躍參加。有問題，請與王琳娜 650-595-2567 或 羅高維 650-328-5838 聯絡。

## 團體慶祝成立六週年

我們團體將於九月八日(星期六)，以烤串方式同樂，慶祝成立六週年。地點在本堂行政大樓和堂外體育館東北角的草地上。時間是當天下午四時至晚間七時。餐點部份，請與佩霖 650-802-6404 登記。願意提供娛樂節目的兄弟姐妹，請與馬美玲 650-589-9000 聯絡。

## 本月份彌撒禮儀

### 8月5日 常年期第十八主日

主祭: 汪中璋主教  
 輔祭: 唐浩哲/趙恩光  
 禮儀員: 于再慶  
 讀經員: 葉玫瑰/牛佳元  
 接待員: 朱懷明  
 讀經: 【讀經一】訓道篇(一:2;二:21-23)  
 【讀經二】哥羅森人書(三:1-5,9-11)  
 福音: 聖路加福音(十二:13-21)  
 點心: 何森涓/馬美玲

### 8月19日 常年期第二十日

主祭: 汪中璋主教  
 輔祭: 唐浩哲/趙恩光  
 禮儀員: 余唯珍  
 讀經員: 余愉/方先俐  
 接待員: 王琳娜  
 讀經: 【讀經一】耶肋米亞先知書(三八:4-6,8-10)  
 【讀經二】希伯來人書(十二:1-4)  
 福音: 聖路加福音(十二:49-53)  
 點心: 丁媽媽/俞滇倩

## 本月份的彌撒時間與活動

- 8/03 星期五晚上 7:45 - 10:00，  
在馬三多家查經。
- 8/05 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。  
1:40 - 2:50 慕道班。  
3:00 中文彌撒。  
點心後，同工會。
- 8/17 星期五晚上 7:45 - 10:00，  
在余愉家查經。
- 8/19 星期日下午 1:30 聖詠團練唱。  
1:40 - 2:50 慕道班。  
3:00 中文彌撒。  
彌撒後，點心。

## 七月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church。  
 奉獻給本堂: \$1,292.00。  
 捐獻給團體: \$95.00。  
 團體支出: \$60.00。  
 團體結餘: \$571.00。

劉  
蕾江  
士  
奇

## 歡迎參加 Lighthouse 查經班

江士奇

在嘉玲阿姨的建議下，我很願意將我個人在舊金山灣區 San Mateo 負責 Lighthouse 3 查經班的經驗和大家分享一下，希望能夠藉著我的分享，讓大家知道天主奇妙的恩寵，是怎麼降福在這個小團體之中。

Lighthouse 是 San Jose 地區一個具有多年歷史，頗負盛名的天主教青年查經班，我和我太太劉蕾，本來都只是“參加”聖荷西地區的查經班，之所以誤入“開辦”查經班的陷阱，主要還是吃了一頓飯的緣故，那是去年四月的事情，我和劉蕾參加了當地一位熱心教友家庭與 Lighthouse 所辦的募款餐會，經由湯明昭阿姨的介紹，我們在餐會中認識了羅高雄阿姨，她和她女兒 Martina 是這場餐會的主人。羅高雄阿姨認識我以後，就問我願不願意在 San Mateo 華人教會也舉辦一個 Lighthouse 查經班，他還說一句“我已經為這件事情祈禱很久了”。完了，吃一頓飯怎麼會招來那麼多事情呢？其實我那個時候是很猶豫的，因為參加查經班可以選擇去或不去，但是辦查經班則需要更多的投入，何況週末如果辦查經班的話，我很多美妙的週末不都泡湯了嗎？

天人交戰之後，我還是答應下來了，很多人也願意幫忙，像是 San Jose 的黃鳳梧阿姨與聖荷西 Lighthouse 的朋友，但開始的時候事實上並不很順利，我打了很多電話邀請人來，效果不是很理想，我當時想，只要有一個 young adult 願意，這個查經班就可以辦下去，但是剛開始時願意幫忙的教友很多，真正的一個願意參加的 young adult 卻沒有。

但是今年初，有趣的事情發生了，就像天下掉下來的禮物，San Mateo 一下子來了幾個年輕的新面孔。有的是靠 Google 找到華人教堂的望教友，有的剛好有時間來“看看”而留下名字的教友，有的是堂區教友的輾轉介紹尚未受洗的朋友... 就這樣，第一次 Lighthouse 3 的聚會，就在人人一碗李梅仙牛肉麵之後開始了，我們讀的是聖經第一篇創世紀第一章。就向天主創造萬物一樣，天主也創造了我們這個查經班，事就這樣成了。

之後的聚會，有時人多有時人少，聚會總是由一段簡短的祈禱開始，接著是讀經與分享討論，形式非常的自由，由一段經文開始，我們講述他的意義，再提出幾個問題大家一起討論。再下來則是聊天吃東西，有時候我們還會看看電影，聊聊歷史。總而言之，每次聚會都可以弄到快要十二點，大家才依依不捨的離開。這種自由討論的風氣，對不常或是根本沒有機會接觸聖經的新朋友，是很好的開始。因為形式很自由，不管什麼問題都可以提出來，我們也可以藉著這樣的機會，重新反思自己的信仰。

其實有時候我們也會覺得有點累，但是 Lighthouse 1 的朋友，像是 Eugene, Martina, Amy, Philip 等，與團體裡面的望教友對我們的鼓勵，是支持我們走下去的動力，他們熱切的希望多了解信仰，更珍惜有這樣一個專門提供給年輕人的讀經團體，兩週一次的聚會，不但可以分享上主的話語，也可以結交具有相同背景與信仰的朋友，我想這對於在異邦的青年人，是非常有吸引力的事情。

我們人生在世上，除了忙於生活與工作之外，其實查經班最大的意義，就是提供一個環境，一點動力，讓所有有共同信仰的人能夠在百忙之中聚在一起，分享天主的話語。這些話語能在人生之中，給我們一些撫慰、指引、與幫助。我覺得這就是查經班對每一個人最大的益處了。



鄒美儀，鄒瑞昂和爸媽

## 輔祭新軍

朱愉



張友容

在原本是清一色少年輔祭的陣容中，一年多前，突然出現了一對美少女組，讓大家眼睛一亮。當然，也不是說我們的少年不帥，只是漂亮的女生天生就引人注目。

他們一位是張震寰和劉曉君的掌珠張友容；一位是周天祐和顧銘的寶貝鄒美儀，兩人開學都要升十年級，也是中文學校的同學。

七月十五日的主日，沒想到鄒美儀已經升級成師傅了，她的徒弟是她的弟弟，才四年級的鄒瑞昂。鄒美儀拿著她的小抄，一步一步仔細的教，弟弟也很爭氣，很有大將之風，一點也看不出是第一次做輔祭。為了弟弟做輔祭，全家總動員，連外婆都來了。



## 如何多吃蔬果

胡紹菲

蔬果含豐富的維生素、礦物質、纖維素和植物化合物，對增進身體健康有加分的作用。依照美國農業部在二〇〇五年公佈的[我的金字塔]飲食指南；一般成人每天需攝取約五份至九份的蔬果。其份量因個人年齡、性別及活動量多寡而異。數量聽來很多，似乎不容易做到。但當你明白一份量是多少？就不覺得是件難事。

其實一份量的蔬果並不大它相當於半杯的熟菜、一杯的生菜、一個中型水果(大約網球大小)、半杯切碎的果肉或六盎司的蔬果汁。一杯是指八盎司量杯。以下提供有關多攝取蔬果的方法：

早餐不妨灑些葡萄乾在麥片或其它乾穀片(cereal)內。再附加一份新鮮水果或蔬果汁。午餐及晚餐均包括至少一份蔬菜，並以水果代飯後甜點。在製作三明治時記得多夾些生菜、黃瓜之類等菜。同時在兩餐之間考慮採用當季蔬果當點心。值得一提的是一旦血糖或三酸甘油(triglyceride)超標時，最好每日水果攝取量不宜超過三份，改以增加含糖量較低的蔬菜為佳。