

本月份彌撒禮儀

6月1日 常年期第九主日

主 祭: 卞國棟神父
 輔 祭: 趙恩光/朱唐光
 禮儀員: 李虎
 讀經員: 朱愉/馬美玲
 接待員: 朱唯珍
 讀 經: 【讀經一】申命紀(十一:18,26-28)
 【讀經二】羅馬人書(三:21-25a,28)
 福音: 聖瑪竇福音(七:21-27)
 點 心: 朱懷明/黃艷

6月15日 常年期第十一主日

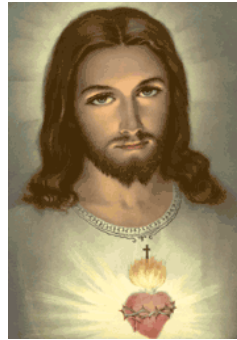
主 祭: 張士林神父
 輔 祭: 趙恩光/朱唐光
 禮儀員: 刁再慶
 讀經員: 朱唐光/樂榮
 接待員: 杜兆明
 讀 經: 【讀經一】出谷紀(十九:2-6a)
 【讀經二】羅馬人書(五:6-11)
 福音: 聖瑪竇福音(九:36-十:8)
 點 心: 刁琳娜/唐仁尊

本月份的彌撒時間與活動

- 6/01 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
3:00 中文彌撒。點心後，同工會。
- 6/13 星期日 晚上 7:45 - 10:00，
在刁琳娜/唐仁尊家查經。
- 6/15 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
3:00 中文彌撒。
- 6/20 丁松貴神父來訪(連日)晚上 7:45 在李虎
熊南屏的家，分享他在臺灣山地服務三
十年的經驗。我們團體是他此行的第一
站。歡迎前來與他相聚。
丁神父簡歷，請參閱www.mpccc.com

五月份財務報告

奉獻本堂，支票抬頭請寫 St. Matthew Church
 奉獻給本堂: \$1,068.00
 捐獻給團體: \$140.00
 團體支出: \$110.00
 團體結餘: \$293.00



耶穌聖心
親節

長跑之星
都是一家人



長跑之星

鄭小蓉

七年長跑，我終於成爲天主教徒。有幸參加這次盛大莊嚴的領洗儀式，感到非常的光榮與喜悅。在此要特別感謝我的代母刁再慶七年來不離不棄帶領我來到神的面前，學習基督徒的生活；也要感謝聖母及諸位成員及慕道班所有老師的關懷和帶領，使我感覺到天主的愛，感謝天主。

在卞國時，我的家庭信奉佛教，對天主教一無所知，記得最初上教會時，還會習慣的阿彌陀佛，直到五年後，有幸拜讀了聖經，發現裏面大量的預言都一一應驗，我開始相信那個時代的先知有先見之明，也相信基督所行的大能，但不相信基督和我們的現實生活有什麼關聯，只把聖經當成律法來學習。和刁再慶討論領洗的事時還口出狂言試探神，結果天主成就了我的心願，才知道自己太無知。

當我還在腳踏兩條船時，神在我面前行奇蹟，一天夜裏在睡夢朦朧時聽到書落地的聲音，天亮時看到其他書掉落在地，只有聖經整齊擺在枕頭上的奇蹟。從那一刻起，我意識到神隨時降臨，心裏產生對天主的敬畏，於是我開始向天主訴求，求天主垂憐，求天主拿掉我肩上的重擔，天主一一俯聽了我的呼求。我就像聖經上修葺葡萄園的僕人，雖是後來的，但天主給了我同樣的工價。我相信天主就是愛！我要盡心盡力愛天主，也要學會愛人如己，也請大家繼續對我的帶領。

我的書桌櫃上方，擺放著先V的照片。

照片周圍有一副對聯，

上聯是：久來觀我，我如是；

下聯是：異日人看我，我亦然；

橫批是：望我後世善修諸德。

緬懷我的父親

作者

簡征勳



這副對聯是V親於辭世前一個月左右，親自寫給孫輩們寫下來的，當時，他頭腦極清晰、態度很豁達。

前年秋季，先V以百歲高齡馬尾歸。V親歷於無疾而終，他在世的最後一餐是神V給他終傳時他領的聖體，他留給我們的最後一句話是“我要唸經了，別打擾我了。”

V親自切過著富裕的生活，在唐濟貧窮鄉親方面，從未吝嗇過；他在“土改”時期仍視共產黨“掃地出門”，拋下百畝良田，背井離鄉。後來經過努力工作、勤儉持家，在北京置辦了一些房產，不料在“文化大革命”又掃地收，雖然如此，V親卻曾曾主動捐款給各地建設新教堂或災區民眾。除了留給兒子一套普通民宅，後代沒有繼承V親任何物質遺產。但是，V親留給我們的精神遺產卻無比豐厚。他在整整一個世紀的生命歷程中，為我們樹立了許多遵守天主戒命的典範。他最肯給我們講的聖經故事之一，就是亞比郎那原有信德受天主召選而得到褒揚的故事，並用他自身經歷驗證，他才然一身到京，是神V安排他到協和醫院工作，天主也降福他身體健康，四世同堂，兒孫都信主，生活都能自立自足。我現在也是隻身來到異國他鄉，求道求世俗更富裕而覺得有壓力，沒能堅定地依靠天主。今後，我應時時牢記V親的遺囑，著修聖德，信德，以慰V親在天之靈。

2008 抗癌協會

余愉

在與癌症的長期拔河賽中，另一端一直有一股堅強且溫暖的力量：他們帶癌友去看醫生，幫他們送飯菜，教他們處理醫藥帳單，安慰他們的家人，給癌友帶來歡樂，慰藉與勇氣。

美國癌症協會加州華人分會，是北美少數癌症中戰鬥能力最強的一個組織。往往從癌友的口口得知，在他們人生最低潮的時候，在他們身心俱疲覺得走投無路時，突然冒出一群從來都不認識的人，井然有序的排班出現在他們慌亂的軌道上，幫他們打斷一線生機，使他們起死回生，溫暖，點燃他們眼眸深處的光彩，使他們能帶著笑臉無憂無懼的上抗癌戰場。

我們教會團體的各個角落，都是癌症協會的當然成員。賴媽媽至愛的親人接二連三在青壯年時，被癌症奪取生命，賴媽媽深信天主給的生命，天主聖收收去，一定有天主的旨意。雖然她自己身體也不再像以前那麼硬朗，但只要聽說誰病了，她一定會自己屏住氣帶個車子的菜親自送到床邊去去慰病人。聖母身團員更是以鋼鐵般的意志和紀律，天使般溫柔體貼的照拂與祈禱，定期從天主愛的塔臺發射光熱，給予癌友形體、精神、靈性三方面的最高支持。

癌症協會加州華人分會雙年度籌款盛會 2008年抗癌接力將於七月十二、十三日在 Union City 的 James Logan 高中舉行，請向徐筱海或 Manson Chan 報名組隊參加。當日循例將有許多防癌講座及戶外活動表演，遠近全家大小一同參加。



對婦女飲食的叮嚀

胡紹菲

當今不少婦女皆一兼數職，她們總是全力以赴，扮演生活上的多元角色。屢見連綿的女性同胞將家人照顧得無微不至，這種凡事必躬親的後果，容易忽略了對自己的保護，以至健康亮起了黃燈，甚至紅燈；像是心臟病、貧血、肥胖症、骨質疏鬆和癌症等。真令人心疼，因為多數慢性疾病是可預防的。

婦女在不同的人生階段有著特殊的營養需求(註)，例如在懷孕前和懷孕期間特別注重對叶酸、鐵質和鈣質的攝取；在更年期後尤需進食適量含有蛋白質、鈣質和纖維素的食品，以減少因營養失衡引發的疾病。現將上述營養素含量豐富的食物分述如下：

一、**叶酸**：可促進神經系統發育健全、並減少體外發炎因子，以減低罹患心臟病、關節炎和一些癌症等的機率。每日至少需 400 微克。其含量豐富的食物包括有綠茶葉、柑橘、豆類、和添加叶酸的乾穀片和麵包等。

二、**鐵質**：構成紅血球的主要成份，可預防貧血。懷孕時期每日需 30 毫克，更年期則降至 10 毫克。肝臟、豆類、瘦肉、蛋黃和綠茶等皆含許多鐵質。

三、**鈣質**：維持骨質與牙齒的健康，正腎的心律和肌肉收縮功能等。懷孕時期需 1000 毫克，更年期後則需 1200 毫克；至於未服女性荷爾蒙(雌激素)的婦女，每日則需 1500 毫克的鈣量。含鈣的食物包括：乳製品、加鈣豆奶和果汁、綠茶葉、豆腐、杏仁、芝麻和乾果等。

四、**蛋白質**：它是製造人體細胞的主要成份，也是構成肌肉組織、荷爾蒙、消化酶、毛髮和指甲等的重要物質。通常每一公斤體重需 0.8 克的蛋白質。瘦肉、魚蝦、豆類製品、雞蛋、果仁、種子 and 全穀類均含豐富。

五、**纖維素**：若日常攝取不足，易導致便秘、心血管疾病、肥胖和罹患癌症的機率。婦女每日需 21 至 25 克。一般蔬菜、水果、豆類和全穀類食品含量較多。

記得最好的營養素乃取自天然食物，其次才考慮以適量維他命作補充。此外、從事規律的體能活動、適量睡眠和定期做體檢，都能看妳的健康加分。唯擁護健康，才能為親人和社會做更多的奉獻，不是嗎？

註：讀者可上網：www.mypyramid.gov 查詢最適合妳的飲食指南。

原文刊載於世界日報養生版 5-16-2008