

常年期第十六主日

堂訊

2008.07.20

樹林

鶯歌

天主

堂

堂

電話：「建堂線」2687-4687 羅神父：0912-891-082

「牧靈線」2681-1083 柏神父：0918-503-271

樹林天主堂地址：樹林市中山路一段154號

我是不發酵的酵母嗎？

瑪、十三、33

每次作酒釀，因放的酵母比例有問題，成品有時酸、有時略苦、有時很甜，也有時酒味很濃；但無論如何，總算成了酒釀；酵母確實發生了作用。酵母這東西還很奇怪，那一小撮，居然能發揮很大的作用，使一大堆麵粉或糯米，起了完全不同的變化。這酵母是一種好菌，所以，耶穌也曾以之比喻天國（瑪、十三、33）。



以前，總以為酵母永遠有發酵的作用，原來並非如此。聽一位自己作麵包的朋友說過，他做的麵包，居然曾有沒發酵的，原來他用的酵母，放的時間太長，也許是沾了潮，自己發過了，所以失去了作用。這件事，使我讀到天國好像酵母的比喻時，自然的反省，我是不是應該使教外人發酵呢？我總是停留在應該發酵而不發酵的酵母圈子裡，怎能發生作用？我是過時的老酵母嗎？我們的福傳總在自己的圈圈裡打轉，能發酵嗎？

<知 必行 >

祈禱：吾主耶穌，你希望火要燃燒，酵母要發酵，但我們卻被密封在膠袋中，變得腿麻、嘴啞。又好像煤氣封在鋼瓶裡，不能發生火花。求你說聲「厄法達」就是說：「開了吧！」（谷、七、34）啟發你的子民，能夠了解：往往看似不容易傳福音之時，正是傳福音的好機會。阿們！

宗徒大事錄

讀經引言

宗徒大事錄(第四章 - 第六章)

主要描述宗徒們充滿聖神，為主耶穌作見證，並四處去宣傳福音。

每週讀經(7/21 - 7/25)：

第一天 第四章 01-22 節 頁數：1687-1688

伯多祿被捕受審時，充滿聖神並為主耶穌作見證

第二天 第四章 23-36 節 頁數：1688-1689

信徒的祈禱後，都充滿聖神並宣講天主的真道

第三天 第五章 01-16 節 頁數：1689-1690

阿納尼雅夫妻受嚴罰；宗徒大顯奇蹟

第四天 第五章 17-40 節 頁數：1690-1691

天主由獄中救出宗徒，宗徒們再次為主耶穌作見證

第五天 第六章 01-15 節 頁數：1691-1692

聖神派遣，並由宗徒覆手斯德望等七人擔任執事

關掉冷氣流一些汗對身體是好的

對身體而言，為何出汗特別重要呢？排泄體內不需要物質的基本功能，就是排便、排尿與出汗。其中，汗具有排泄體內疲勞物質或對人體有害的重金屬、毒素的重要作用。雖然尿也會排出重金屬，但是排出功能卻遠不及汗。亦即藉由出汗，能夠排出大量的重金屬。汗也具有調節體溫的重要作用。全身健康的出汗，就能夠強化現代最欠缺的體溫調節功能與自律神經。汗從體表氣化，令人得到爽快感，對精神也有很大的幫助。藉著氣化熱消耗熱量，能夠提升代謝力，減少體脂肪，有助於消除肥胖。對身體而言具有重要作用的汗，不會對身體造成負擔，全身出汗，就能夠強化自律神經，提升代謝力，排出老舊廢物與毒素，對於美容與健康都有幫助。

奉獻彌撒排定日期

	彌撒意向
7月21日 星期一	* 陳月英為陳金旺聖名若瑟, 陳龔選聖名瑪利亞
7月22日 星期二	* 胡麗華為羅高守忌日奉獻彌撒祈禱。

少吃肉可以緩和全球暖化

英國權威醫學雜誌「刺絡針」在網路刊出報告指出，富裕國家的人民如果能把肉類攝取量限制在平均每人每天一個漢堡，就可以有效緩和全球暖化問題。而如果能達到肉類減量的成效，預計全球的肉類消耗量可以在二零五零年前減少百分之十。這樣不但可以阻擋因農業造成的溫室效應氣體排放，也可達到健身的效果。

這篇研究，在英國醫學週會議裡被拿來討論氣候變遷對人體健康的影響。作者指出，全球溫室氣體排放總量中，農業佔百分之二十二，和工業所佔比例非常接近，卻比交通工具排放的二氧化碳排總量還高。因家畜所造成的溫室效應氣體排放，包括運送和餵食過程中所形成的二氧化碳，約佔整體農業溫室效應氣體的百分之八十，其中大部分是甲烷。報告中指出，目前全球平均肉品消耗量是每人每天一百公克，在富裕國家這個數字更上升到二百到二百五十公克；貧窮國家則只有二十到二十五公克。研究人員建議，全球平均肉品消耗量應該在二零五零年前減少到每人每天九十公克。同時，每人每天最好不要吃超過五十公克的紅肉食物，包括牛、羊及其他反芻動物。研究人員指出，富裕國家的人民應大量減少肉品攝取量，以降低心臟血管疾病、過胖、結腸直腸癌等其他癌症疾病的困擾。

根據日本科學家在去年七月公布的一篇調查結果，一公斤牛肉大約等於三十六點四公斤的二氧化碳，相當於開車出門三小時，和家中燈火通明所排放的二氧化碳總量。所以少吃肉不但身體健康，還可以緩和全球嚴重的暖化現象。

堂務報告

新一期的慕道班

你可以自下列時段，任選較適合你的上課時間

(一) 每週日上午 10:00 ~ 11:00

(二) 每週二上午 11:00 ~ 12:00，

(三) 跟神父個別約定安排時間

平信徒帶道理班的課程

為了學習如何協助神職人員，在成人慕道班中，有關的福傳及牧靈工作內容，歡迎教友踴躍參加以下兩次的課程。

時間：7月21日及28日晚上7:30

地點：樹林天主堂一樓

鶯歌天主堂教會禮儀上課

時間：每週四晚上8:00

夫婦懇談會

時間：7月25日(週五) 晚上7:45

地點：鶯歌天主堂



奮起湖青少年生態營

“I Had a Dream”

是否想擁有一個難忘的假期，聖言會幫你實現。讓我們和台北、嘉義、高雄堂區的青年一起在美麗的奮起湖與耶穌相遇。

活動時間：97年8月18日下午14:00至22日中午。

地點：奮起湖天主堂。

參與對象：國中及高中生。

費用：\$1,500+交通費