



## 橙縣華人天主教聯誼會 (OCCCA)

[www.occ-cath.org](http://www.occ-cath.org)

<https://www.facebook.com/groups/occ.cath/>

CCA CARES FOUNDATION Newsletter

### 2015 年 5 月



3/29 聖枝主日彌撒進堂儀式



四旬期一日退省- " 走進復活的慶典 " - 與主共進晚餐  
潘曼麗攝影

### \*\*\*敬告本刊讀者\*\*\*

感謝各位多年來對橙縣華人天主教聯誼會的關懷與支持。我們這份通訊也在本會成立後發行了近三十年。數年前有了電子板，讀者可在本會網站點閱，非常方便。本刊下載網址：

<http://www.occ-cath.org/pages/newsletter.html>

但是考慮有些讀者無法上網或因各人的閱讀習慣仍希望看到印刷板，我們願意對有此需要的教友繼續郵寄本刊。希望您看到這則短訊後若還想今後接到本刊，請於 5/15/2015 前撥冗打電話給本刊編輯：Thomas Zhou, (714) 471-8179，或用電郵告知。電郵號碼 [szhou2010@gmail.com](mailto:szhou2010@gmail.com)

感謝您的合作及支持。

編輯部敬上

### 願主與你同在！



五月份

聖事和活動

May 2015

每月彌撒	地	天主教基督主教座堂 Christ Cathedral (Large Gallery) 13280 Chapman Ave Garden Grove, CA 92840	
	時	五月三日上午 10:30 (復活期第 5 主日)	
		五月十日上午 10:30 (復活期第 6 主日)	輔祭: Joseph 王/Lillian 王
		五月十七日上午 10:30 (耶穌升天節)	輔祭: Joyce 雷/Megan 雷
	時	五月二十四日上午 10:30 (聖神降臨節)	
	時	五月三十一日上午 10:30 (天主聖三節)	
	地	St. Thomas More Church 51 Market Place, Irvine, CA 92602	
	時	五月三日下午 1:00 (聖神降臨節)	輔祭: :Gail 張/ Lucia 張
聖經研讀 ● 聖經誦禱 “天主是神， 朝拜祂的人， 應當以心神、 以真理去朝拜。” (若 4:23)	北區 時	五月十六日(星期六) 下午 3:30pm 帶領人: 張玉京	
		地點: 聖母聖心修女會 (李志玲修女, 曾雪芳修女) 17944 Gallineta St. Rowland Heights., Ca. 91748 民長紀 11-15 章	
	中區 時	五月十五日(星期五) 晚: 7:30 pm -9:30pm 帶領人: 孫立雄	
	地	16946 Tahoma St. Fountain valley, Ca. 92708 吳美貞, 鄭寶塔家	
	南區 時	五月一, 十五(星期五) 晚上 7:30-9:30 查經	
	地	St. Thomas More Church - St. Nicolas Room 每日彌撒讀經	
	時	每週二, 四晚上 7:00 - 9:30 查經	羅馬書
	地	黃秀紛家 TEL: (949) 468-7187	
	南南區 時	五月十五日(星期五) 晚上 8 點 (主日經文)	
	地	Raymond and Cecilia Liu 夫婦家 TEL: (949) 363-5668	24511 Rue de Gauguin, Laguna Niguel Ca 92677
	南區 時	每星期一晚上 8:00 - 9:00 (關懷小組—唸玫瑰經)	
	地	鄭陳雅寧 Nancy 家 TEL: (949) 559-8223	
聖詠團	時、地:	五月三, 十, 十七, 二十四及三十一日 上午 10:00 開始全團練唱	天主教基督主教座堂
通訊編輯組: 周樹海 (Thomas) Email: <a href="mailto:szhou2010@gmail.com">szhou2010@gmail.com</a> , 張育琦(Jocelyn), 程紅 (Flora) 818-987-8988			
因特網通訊編輯組: 江士奇 (Shih-Chi Chiang) 949-891-1688			

### 信德陶成“天主教”系列影片欣賞

為了我們團體未來的發展, 首先要加強我們的信德, 一起在基督內成長。橙縣華人天主教聯誼會希望借此一系列“天主教”的研習中, 能幫助主內諸位兄弟姐妹對教會道理溫故知新, 進而更能和周圍的親友分享我們寶貴的信仰。歡迎大家踴躍參加。

時間: 2015 年 4/19, 7/19, 8/16, 9/20 12:00-4:00pm.

地點: 天主教基督主教座堂 13280 Chapman Ave Garden Grove, CA 92840

注解: “天主教”十部影片由 EWTN Global Catholic Network. 製作

聯絡人: 羅啟君 (626) 315-5580



## 如果你誤解天主教，請看！

聖經福傳 2015 年 3 月 25 日

香港徐錦堯神父

天主教不是一個普通的宗教，“天主”不是一般意義下的“神”，天主教的信仰因此也有其非常獨特的一面。在探討天主教信仰的同時，讓我們也澄清一些對天主教信仰的誤解。

### 一、天主教信仰不純是“心靈寄託”

信仰充實人生，使人生有所寄託；但信仰並不單單是一種寄託。寄託源於生活的空虛、無聊、寂寞，對一切感到迷惘、無助。但真正的宗教信仰卻是正視人生、積極進取、信心堅定、與神與人共融、甘心為神為人而獻身的。他自信有神明的助佑，所以失敗而不氣餒，受苦而不畏縮，甚至失望也不絕望。有神在遠處向他招手，在他身旁扶持，在他耳邊細語，他會無恐無懼，百折不撓，一心依恃地奮勇前進。他不會只顧把心靈寄託於神身上，相反地，由於信仰的充實，他自己反而會成為其弱小兄弟姊妹的寄託！

### 二、真信仰並非只為“祈福免禍”

天主有能力福佑我們，使我們免於災禍；也願意把最好的東西賜給我們。但信仰卻不單單為了祈福免禍。祈福免禍心理源于逃避現實、貪圖僥倖、找尋己益，使得與神的交往漸漸變成一種交易；求而不得時，更易對神失去信心。真正的信仰卻是面對現實、腳踏實地、力求上進、講求犧牲與奉獻。他知道神已經把他視為“成年人”，所以樂於看到他獨立生存、勇敢奮鬥。這時人應做的就是“盡人力而聽天命”，而且要“足踏塵世路，肩擔古今愁”，絕不貪生怕死，只顧自私地苟存性命於亂世。佛家所謂“我不入地獄，誰入地獄”，更顯出有真正信仰者高貴的胸襟和恢宏的氣度。

### 三、真宗教不單在“教人為善”

絕大部分的宗教都教人為善，也要求人努力為善，更提供方法助人為善。但真宗教卻不單單是一個教人為善的“道德集團”而已。其實要做善人，未必一定要相信宗教。我們有時也會見到外表虔誠的人，內裡卻是偽裝的君子。純正的宗教信仰能開啟我們的眼睛，使我們醒覺到人的尊嚴；天主教更認為人人都是天主的子女。在這種自覺下，我們很自然去愛、去服務，那是一種發諸內而形諸外的自然流露，而非刻意的矯揉做作。在這個角度下，“升天堂”也不再是信



仰的首要目標，而是信仰的結果；我們不會只是為了天堂而信天主，正如孝順的子女，不會單單為了遺產的繼承而敬愛父母一樣。

#### 四、真信仰不在追求“奇跡”

有人以宣揚奇跡去吸引別人，使人相信；並以天主的“有求必應”去企圖使人相信“天主比黃大仙更好”。殊不知你有你的奇跡，我有我的奇跡，每個宗教所宣揚的奇跡，可說數之不盡，欲憑奇跡的多寡去判定宗教的真偽，並無意義。這裡並非否認奇跡的存在，卻欲指明：奇跡並非信仰的核心。其實奇跡是存在的，聖經中也記載了很多奇跡，今日也仍然有奇跡的存在，但我們自己卻很少親身經驗到奇跡，它並非我們日常碰到的東西。聖經中的奇跡有特殊的含義，它象徵一個“善必勝惡”時代的來臨，耶穌也是藉著奇跡去證明祂說話的權威性，讓人去相信、接納祂的話；但現代奇跡卻並非宗教的核心。我們既不是為了貪圖獲得奇跡而信仰，我們的信仰也毋需靠奇跡去支持。

相反地，真正的宗教信仰會讓我們看到——天天都看到——人生本身就是一個大奇跡：大自然的瑰麗、宇宙的和諧；人們相親相愛，甚至互相寬恕；吸毒的人戒了毒；自私自利的商人成了童叟無欺的好商人；自我中心的人忽然開始想到要關心別人；我們天天能夠起床；我們發覺我們所愛的人仍然健在……這一切都是“奇跡”，都值得我們慶賀、欣賞、感謝。

#### 五 信仰要避免陷於狂熱

有些人過分強調宗教的感性層面，逐漸引導信徒走上狂熱之途。他們在聚會中狂叫、號哭，陷入半昏迷狀態，有時甚至使人達到“竭斯底裡亞”（hysteria）的瘋狂地步；這是很危險的。過分的宗教狂熱可以使信仰變得非理性和反理性。更甚者，還會使信徒妄自掣起信仰的大旗，去攻擊，甚至迫害、殘殺異端者（其實只是異己者而已！）這種信仰除了鞏固宣教士的權威及增加他們自己的經濟收益外，對人生、對世界大同可說是害多於利。很可惜的是，這種宣洩情感式的宗教行為，在冷漠的世界中，可以治療人在社會中因經常被拒絕而受到的創傷，所以信仰這種宗教的人還是趨之若鶩；而狂熱的宗教行為，仍是永遠都有市場。

本來深刻的宗教經驗可以使人感動、流淚、痛哭，或在另一方面使人喜樂、甚至手舞足蹈。這是好的、健康的。不過，這只是信仰生活中的一小部分。信仰應比一時的感動和短暫的皈依更有深度。它應是一個人全心、全意、堅決、不可反悔的行為，人願意無條件地接受天主進入自己的生命，指導自己的生命和改變自己的生命。他在信仰生活中，有熱情、感動的時刻，也有冷然面對和正視生命的時刻；有經驗到神的臨在因而擁抱他的時刻，更有當靈性生命進入了黑夜，似乎失去了神，而仍能在漫漫長夜中枯等神再現的時刻。真正的信仰是終生的、持久的、有深度的、對自己和對接觸到自己生命的人都有裨益的；有熱的時候，也有冷的時候。

#### 六、真宗教並不等於“禮節儀式”

一切宗教都有或繁或簡的禮儀，這是重要的；但禮節儀式不過只是一種發諸內而形諸外的“標記”，所以並非信仰的核心部分。耶穌很重視內心的虔誠，他認為“天主是神，朝拜祂的人，應當以心神、以真理去朝拜。”（若 4:23）所以只重外表而缺乏內心的虔敬和生活的真誠，實在是捨本逐末；必須兩者兼備，才能相得益彰。

（余惠美提供）

《本會訊》 恭喜本會年輕代成員 **Paul Yeh** 和 **Katherine** 的新生兒 **Ian** 於四月十日早晨七時零三分誕生了，重七磅半。也恭賀葉聖桃、于德蘭夫婦升格為祖父母！



《本會訊》

为了教友們的身心健康，本會將於 6 月 13 日（星期六）下午二時至五時在主教座堂園區中，舉辦免費的「原始點健康養生講座」。由教友向致民老師以其豐富的經驗知識及志工的愛心耐心來教導大家如何保健，減輕病痛使身體更健康。機會難得，屆時歡迎大家也帶教外朋友來學習分享養生資訊，更同時來認識我們愛主的團體。

《本會訊》 3/29 聖枝主日/基督苦難主日，及為金伯伯在天之靈奉獻的追思彌撒和為金伯伯安息主懷的祈禱式。



潘曼麗摄影





## 《關於隔夜菜》——來自試驗室的真實測試報告

張承露提供

關於剩菜到底能不能吃？我們一起學習。養生界一直有種說法，夏季隔夜菜，特別是隔夜蔬菜不能吃，說隔夜菜中有大量細菌，而且亞硝酸鹽含量很高。真是這樣的嗎？如果超標，到底有多嚴重？紅燒肉、紅燒魚呢，是不是也超標？

近日，記者就此問題，專門赴浙江大學生物系統工程與食品科學學院食品科學與營養系實驗室，測了測隔夜菜亞硝酸鹽的含量。之所以只測亞硝酸鹽含量，是因為隔夜菜中的細菌可以用加熱的方式殺死，而亞硝酸鹽卻是加熱去不掉的。

### 【炒四個菜看問題有多大】

為了測測隔夜菜亞硝酸鹽的含量，實驗人員請杭州一家知名中高檔連鎖餐廳的廚師燒了4個菜：炒青菜、韭菜炒蛋、紅燒肉和紅燒鯽魚。餐廳廚師長石瑞得知我們是用來做亞硝酸鹽實驗的，特地選用了最新鮮的食材。4個菜燒好後，石廚師長親自打包，分別裝進4個保鮮盒。

石廚師長說，剩菜時間放久了，營養成分會流失，還容易滋生細菌。腸胃不好的人吃了很容易拉肚子，這種情況平時碰到很多，所以他們一般會建議顧客，打包的菜要在2個小時內吃完。不過對於剩菜放久了亞硝酸鹽是否會超標，石廚師長說，倒還真不清楚。

### 【肉類亞硝酸鹽比蔬菜高】

為了讓大家對剩菜中亞硝酸鹽含量變化有個更客觀的瞭解，實驗人員特地將4個菜分成了4份，分別裝入一次性降解餐盒，包上保鮮膜後，分別貼上半小時、6小時、18小時、24小時的標籤。然後，將這些樣本都放進實驗室冰箱，在4℃下冷藏，這個溫度也是普通家用冰箱設置的溫度。

實驗人員先把菜肴研磨成漿狀，稱取1g（注：g克）樣品置於錐形瓶中，加蒸餾水稀釋。暗處靜置15分鐘，由快速檢測儀直接讀取亞硝酸鹽含量。為保證測試結果的準確性，每個樣品都測試3次，最後取平均值。

出鍋後半小時，炒青菜、韭菜炒蛋、紅燒肉這三個菜的檢測結果是，亞硝酸鹽含量都沒有超過我國《食品中污染物限量標準》的最高限值，即蔬菜類4mg/kg、肉類3mg/kg（注：mg毫克，kg公斤）。但紅燒肉中亞硝酸鹽含量比韭菜炒蛋和炒青菜要高。對此實驗人員說，肉類菜肴一般比蔬菜類加入更多的調味料，調味料中本身就含有硝酸鹽，這些硝酸鹽被微生物轉化為亞硝酸鹽，就導致了紅燒肉中亞硝酸鹽含量較高。

### 【紅燒肉亞硝酸鹽率先超標】

6小時後，差不多為中飯到晚飯的時間間隔。許多老年人或者雙職工家庭在休息天、中午燒的菜，晚上再吃很普遍。

實驗人員打開冰箱，把貼有“6小時”標籤的炒青菜、韭菜炒蛋、紅燒肉和紅燒鯽魚取出來，然後放進微波爐，用中低火加熱1分鐘，拿出微波爐後，這些菜肴看起來仍然很新鮮。實驗人員對這些菜肴的亞硝酸鹽含量進行了測定，結果發現，6小時後剩菜中亞硝酸鹽含量都有所增加，炒青菜增加了16%，韭菜炒蛋增加了6%，紅燒肉增加了70%。其中，紅燒肉中亞硝酸鹽含量達4.2558mg/kg，已超過了國家《食品中污染物限量標

準》中“肉類 3mg/kg”的限量標準。亞硝酸鹽可使血中低鐵血紅蛋白氧化成高鐵血紅蛋白，失去運氧的功能，致使組織缺氧，重則死亡。長期食用可引起食管癌、胃癌、肝癌和大腸癌等疾病。成人攝入 0.2 至 0.5 克即可引起中毒，3 克即可致死。

### 【冰箱放 18 個小時全超標】

18 小時後，實驗人員又從冰箱中拿出貼有“18 小時”標籤的 4 個菜，用微波爐加熱後作檢測。檢測結果發現，炒青菜中亞硝酸鹽含量增幅非常大，比 6 小時增加了 443%，紅燒鯽魚增加 54%，韭菜炒蛋增加 47%，紅燒肉中亞硝酸鹽含量變化不大。

從這實驗看出，隔夜菜放到第二天中午，炒青菜、紅燒肉、紅燒鯽魚亞硝酸鹽含量都超過了國家標準。菜肴放冰箱 24 小時吃不得（隔夜菜冰箱裡放 24 小時，亞硝酸鹽含量全部嚴重超標）。距離 4 個菜燒好的時間差不多過去 24 小時後，實驗人員從冰箱中拿出最後一批貼有“24 小時”標籤的 4 個菜肴，同樣用微波爐加熱後作檢測。

檢測結果發現，跟 18 小時相比，4 個菜肴亞硝酸鹽含量繼續大幅增加，且全部超過了《食品中污染物限量標準》的限量標準，其中炒青菜超標 34%，韭菜炒蛋超標 41%，紅燒肉超標 84%，紅燒鯽魚超標 141%。

實驗人員說，出鍋後 24 小時，葷菜亞硝酸鹽含量超標厲害，是因為紅燒的菜肴，所用的調料中本身就含有硝酸鹽，而且葷菜蛋白質含量高，24 小時後，微生物分解了大量蛋白質化合物，促使硝酸鹽轉化為亞硝酸鹽。

### 【常溫下亞硝酸鹽含量上升快】

為瞭解冰箱冷藏與常溫下菜肴亞硝酸鹽含量的變化，實驗人員還將一份紅燒鯽魚樣本在常溫下放置了 4 小時然後測定其亞硝酸鹽含量。結果顯示亞硝酸鹽含量的三次測試平均值為 8.9483mg/kg，超過國家限量標準一倍以上，比在冰箱中放了 24 小時超標得還要多。

### 【蔬菜越不新鮮 亞硝酸鹽含量越高】

浙江大學生物系統工程與食品科學學院食品科學與營養系實驗室沈建福副教授介紹，以前他們實驗室做過生的蔬菜的亞硝酸鹽含量測定，結果發現蔬菜中都含有亞硝酸鹽，但沒有超過國家標準。總的趨勢是，越不新鮮的蔬菜，亞硝酸鹽含量越高，而那些爛了的蔬菜，亞硝酸鹽超標比較明顯。

蔬菜中之所以含有亞硝酸鹽，是因為蔬菜生長過程中要施氮肥，硝酸鹽就是從氮肥中來的。硝酸鹽沒有毒性，但空氣中的微生物會進入到剩菜中，而常溫下微生物更加活躍，會產生一種還原酶，這種酶的硝酸鹽轉化成亞硝酸鹽。

沈教授說，從生的蔬菜含亞硝酸鹽的情況看，熟菜的亞硝酸鹽含量只多不少。“理論上，剩菜放的時間越長，微生物的活動越厲害，亞硝酸鹽含量也就越高。而且不同的菜，亞硝酸鹽含量也是不同的。”

### 【據都市快報：攝入 3 克亞硝酸鹽即可中毒致人死亡】

亞硝酸鹽可使血中低鐵血紅蛋白氧化成高鐵血紅蛋白，失去運氧的功能，致使組織缺氧，重則死亡。長期食用可引起食管癌、胃癌、肝癌和大腸癌等疾病。成人攝入 0.2 至 0.5 克即可引起中毒，3 克即可致死。

**\*\*\*\*閱後請轉發，提醒更多的人。簡單說，今後按需做菜，切勿剩菜\*\*\*\***

<b>指導司鐸：</b>		
	吳仲基神父	(714) 634-9909
<b>司鐸：</b>	劉神父（退休）	ilau88@aol.com
<b>執事：</b>	劉卓台執事	(562) 522-5055
<b>理事聯絡電話：</b>		
會 長：	徐少平	(562) 430-0278
副會長：	鄭仲凱	(949) 230-0188
禮 儀：	趙承元	(949) 861-3989
財 務：	孫昌平	(949) 552-1787
靈 修：	羅啟君	(626) 315-5580
活 動：	羅瑋	(949) 291-1997
通 訊：	周樹海	Szhou2010@gmail.com
成人慕道班：	余惠美	(949) 350-1077
聖心校長：	孫立雄	(714) 962-6360
<b>四區區長：</b>		
北 區：	張承露	(626) -808-5489
中 區：	王寶鑾	(714) 962-6360
南 區：	孫美祥	(949) 485-4845
南南區：	朱楚雲	(949) 831-0576
<b>小組負責人：</b>		
聖詠團長：	李偉鈞	(949) 831-0576
聖詠副團長：	潘曼麗	(714) 520-5951
<b>福傳負責人：</b>		
青年組：	孫逸筠	(714) 510 - 5370
兒童組：	董晴	(949) 637-9366

## 三月份收支報告

三月

### 收入

彌撒奉獻 - 現金	\$	709.00
彌撒奉獻 - 支票		1790.25
一日退省 (3/28/15)		<u>330.00</u>
<b>總收入</b>	<b>\$</b>	<b>2829.25</b>

### 支出

彌撒謝儀	\$	500.00
教堂奉獻		1000.00
郵費（預付 9 個月）		529.20
印刷費		162.00
記念金伯伯-哀悼花籃		125.00
一日退省		503.00
慕道班點心		24.39
<b>總支出</b>	<b>\$</b>	<b>2843.63</b>

<b>本月結餘</b>	<b>\$</b>	<b>(14.43)</b>
-------------	-----------	----------------

## 四旬期一日退省 - " 走進復活的慶典 " - 與主共進晚餐



潘曼麗攝影



## OCCCA 贊助夥伴 ( O C C C A S p o n s o r s )

### 聖心中文學校

給孩子們有個學習中文的好機會。  
本校採小班教學, 教學新穎, 教法活潑生動。除中文外, 並有功夫, 舞蹈, 書法, 兒童道理班以增進孩子們的品學素養。

上課時間: 週日 9:00am – 12:15 p.m.

校址: 2050 W. Ball Rd., Anaheim, CA 92804

電話: (714) 962-6360 校長孫立雄



### **CHOICE DENTAL CENTER**

General dentistry for adults & kids,  
Orthodontics, Implants.

#### **Irvine**

9070 Irvine Center Dr. #130

Irvine, Ca 92618

(949)387-6418

#### **China Town**

733 NEW HIGH ST. #A

LOS ANGELES, CA 90012

(213)680-2808

#### **West Covina**

1013 S. GLENDORA AVE

COVINA, CA 91790

(626)960-6993



### 龍穴養生中心-Dragon Point Retreat/ Rehab Center

- ◆ Assisted Living ——Residential Care Facility for Elderly
- ◆ 座落于全美最佳退休城市聖地牙哥郡之 Fallbrook 地區
- ◆ 風景優美, 氣溫適中, 空氣清新, 水質甚佳
- ◆ 交通方便, 一分鐘上下 FWY I-15, 三分鐘到 Pala Mesa Resort, 高爾夫球場, 十分鐘車程到 Pala Casino, Pechanga Casino
- ◆ 數百棵各種果樹, 有機菜園. 及草藥園
- ◆ 長期或短期之養生, 養病, 養老計畫. 即將開幕 現接受報名
- ◆ 養生中心: 3888 E. Mission Road. Fallbrook, CA 92028 (Next to City of Temecula)
- ◆ 聯絡人: 許群欣中醫師 (Dr. Francis HSU)
- ◆ Tel: (714)-883-6988 Email:hsu\_888@yahoo.com

