

今期內容包括：福音分享、響應國際母乳餵哺週活動預告&報名、綠識資訊及健康食物介紹。
請細心閱讀，歡迎回應及意見。

分享

(參考 鄭生來@facebook)

2013.07.18 常年期第十五[周四] 福音

我們有時會覺得筋疲力盡，而我們要懂得停下來歇息。

如果我們心靈也覺得筋疲力盡，我們也要懂得停下來，最少懂得停下來一會兒，找找小小的空間作心靈的歇息，最好是在基督內作歇息，心靈會很快得到鬆弛，也會出現某程度的安慰和平靜，我們可能也會發現某種力量靜靜地進入了我們的心靈，心靈恢復元氣。

這可在很短的時間發生，也可以在勞苦期間裡所存有的心靈空間內發生。
類似這樣的不同體會，可使我們意會耶穌在今天的福音所說的：



「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。
你們背起我的軛，跟我學吧！因為我是良善心謙的：
這樣你們必要找得你們靈魂的安息，
因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」

「上主，願我在你面前問心無愧；願我目睹你的光榮，心滿意足。(詠 17:15)」

福音：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」

請預留時間參加 立即報名!



香港天主教母乳育嬰會
《天主教綠識傳人》合辦



願我們教會全人齊響應

與基督一起以生命養活生命

母乳：天賜的瑪納

慶祝國際母乳餵哺週

歡迎帶同及鼓勵親友參加

講題一：奇妙的人奶 - 「初乳、前奶、後奶」

(探討母乳的構成和養份；母乳按嬰兒0-3歲成長過程的需要和變化而配合等)

講者：劉馬家儀女士(註冊護士、助產士及國際哺乳顧問、天母會幹事)

講題二：愛·乳·主·行 - 神父修女教友齊認知，樂樂鼓勵又推行

(母乳育嬰與天主的創造、愛和救恩的關係；與基督一起以生命養活生命；神父修女教友齊認知，樂樂鼓勵又推行)

講者：鄭生來神父(天母會神師、天主教綠識傳人主席)

4:30分享健康小食

日期：2013年8月4日(星期日)下午2:30至5:00

地點：聖博德堂(地下禮堂) 九龍橫頭磡富美東街12號(樂富地鐵A出口)

歡迎查詢及報名：蘇天沛 23270724(星期一至五上午10時至下午6時) 或

電郵 timmyso@greenmessengers.org 網頁 www.greenmessengers.org

----- 2013.08.04「母乳：天賜的瑪納」講座 報名表 -----

(填妥傳真至2324-9048) 或電郵至 timmyso@greenmessengers.org

姓名 _____ 聯絡電話 _____ 堂區/團體 _____

地址/電郵 _____ 個人資料收集只作本中心聯絡用

活出有綠詩氣質的信仰面貌

影顯宇宙基督的信仰面貌

2013年信德年
信仰探討中心《天主教綠識傳人》主辦

「綠識領袖訓練營」

“ 天主創造了人在內的萬物來分享祂的愛，萬物在祂的眼中皆「好」，而這個好不獨是實際的好處，還包括萬物內在的好。可是，今天人類卻因為罪惡的原故，肆意地濫用了天主的創造，導致各種環境問題的發生。作為基督徒，我們又該作什麼去回應當前生態環境的問題呢？

為了提高教友愛護環境的意識及推廣源頭減廢的訊息，天主教綠識傳人將於九月及十二月舉辦綠識領袖訓練班。課程內容以信仰為基礎，讓參加透過親身的體驗，明白及理解保護環境與信仰的關係，以及學習各種的方法在生活中實踐低碳減廢的生活方式。

日期：2013年9月13日(五)下午5:30至15日(日)下午2:00

地點：摩星嶺嘉諾撒靜修院(香港摩星嶺道57號)

對象：負責主日學的導師或牧民助理，教友或慕道者

人數：40人

收費：每位300元 (每位參加者已獲環保基金資助300元)

講者：鄭生來神父、梁志雲先生、孔慶玲女士、楊立階先生、梁社旗先生

形式：講座、討論、分享、電影欣賞、角色扮演、辯論

膳食：素食

實踐及推廣：參加者會被邀請參與下列四項活動

- 1) 參觀零碳天地、
- 2) 堂區巡迴展覽、
- 3) 參與家居節能減排減廢計劃、
- 4) 參與拍攝源頭減廢錄影片段

歡迎參加!

■ 2013綠識領袖訓練營(2013A01)報名表 ■

報名繳費：1) 報名表連支票(抬頭寫：天主教綠識傳人) 寄回本中心(九龍牛池灣銀池徑4號2樓)；或 2) 費用存入中國銀行(香港) 戶口012-758-1-0087563 在入數紙寫上參加者姓名，連同報名表寄回本中心或傳真至2324-9048 (收票過數作實)



姓名 _____ 男/女 電話 _____ 堂區/團體 _____

地址/電郵 _____

請註明 主日學導師 牧民助理

堂區推動環境保護者

報名及查詢：2327-0724(星期一至五早上10時 - 下午6時) 傳真：2324-9048 *個人資料收集只作本中心活動聯絡用途

詳情請見網頁：www.greenfromheart.net  www.greenmessengers.org 



綠識資訊

* 醫知健：飲母乳大社交能力強

http://the-sun.on.cc/cnt/news/20130626/00410_032.html

* 健康視窗：多吃綠色食物更樂觀

http://orientaldaily.on.cc/cnt/news/20130119/00176_097.html

識飲惜健... 吃得健康

芹菜

指的是未經烹調、清脆、爽口的生芹菜。
選購時要選莖部挺、葉片鮮綠者為新鮮。



- * 芹菜屬植物的莖部，芹菜汁能供給人體豐富的有機鈉，最適合體力消耗過度的人飲用。人體有 70% 是水份，每當我們流汗時，體液亦隨之而流失，必須予以補充；芹菜汁就能在最短時間內給身體最佳的補充。
- * 如果你能每天用一根芹菜配合兩個蘋果或紅蘿蔔 2 條榨汁飲用，就可得到身體所需的鈉。至於食用鹽，或通稱氯化鈉，基本上人體已可從這些新鮮蔬菜中得到，沒有再添吃鹽的必要。
- * 均衡地攝取果菜汁、蔬菜、水果、五穀、豆類（發芽菜）、果仁（生果仁洗淨後，浸 6 小時），人體內的鈉和鉀的一比五的比例（即酸鹼度 pH 值 平衡）能得以均衡，可減少肌肉痙攣，讓體力、腦力不會過度耗損。芹菜蘋果汁，也可減緩焦慮與壓力，自然能安寐，向阿斯匹靈之類說“拜拜”！
- * 含有豐富鐵質
- * 含有豐富維他命 A、B、C 及蛋白質

功用：降血壓、保護口腔、牙齒和腸胃；醒腦、消除疲勞、美容、鎮靜；
治療神經衰弱、血管硬化等等

（資料來源：Jay Kordich (The Juiceman's Power of Juicing)、周兆祥著《素食的挑戰》、周兆祥著《生機飲食手冊》----台灣版 1997/11 暖流出版

*** 多謝您的支援 Thank you for your support ! ***
歡迎您給我們意見

聯絡我們： 信仰探討中心 Centre for the Re-search of Faith
天主教綠識傳人 Catholic Messengers of Green Consciousness
香港九龍牛池灣銀池徑 4 號 2 樓 No.4 Ngan Chi Path, 1/F, Ngauchiwan, Kowloon, H.K.
電話(Tel)： 852-2327-0724 傳真(Fax)： 852-2324-9048
網址：www.greenmessengers.org

Facebook： 1) Catholic Messengers of Green Consciousness(天主教綠識傳人) 2) 鄭生來

