

教堂地點: St. Matthew Catholic Church
 One Notre Dame Ave., San Mateo, CA 94402
 中文彌撒: 每月第一主日及第三主日下午三時正
 本堂神父: Fr. Anthony McGuire
 教堂電話: (650) 344-7622
 負責人: 李虎 (650) 357 7102
 E-mail: jslip2004@yahoo.com

教友通訊



www.mpccc.com

第109期

天主教中半島華人團體

Mid-Peninsula Chinese Catholic Community

4/01/2010

本月份彌撒禮儀

4月4日 復活主日 禮儀白晝

主祭: 李定豪神父
 輔祭: 陳文潔
 禮儀員: 李虎
 讀經員: 熊南屏/馬美玲
 送聖血員: 朱唯珍/鄧偉忠
 接待員: 曹子薇
 讀經: 【讀經一】宗徒大事錄(十:34a,37-43)
 【讀經二】哥羅森人書(三:1-4)或
 格林多人前書(五:6b-8)
 福音: 聖若望福音(二十:1-9)
 (經文在每日感恩祭典(全)205-207頁)
 點心: 復活節 Potluck

4月18日 復活節第三主日

主祭: 顧銘
 輔祭: 陳文潔
 禮儀員: 朱唯珍
 讀經員: 葉玫瑰/唐浩哲
 送聖血員: 李虎/葉珍妮
 接待員: 于琳娜
 讀經: 【讀經一】宗徒大事錄(五:27b-32,40b-41)
 【讀經二】默示錄(五:11-14)
 福音: 聖若望福音(二:1-19或二:1-14)
 (經文在每日感恩祭典(全)489-492頁)
 點心: 顧銘

三月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

奉獻本堂:	\$1,002.00
捐獻災區:	\$177.00
奉獻總主教區:	\$106.00
教友捐獻給團體:	\$20.00
團體支出:	\$359.00*
團體結餘:	\$128.00

(*支出: 捐獻華人宗徒事務處\$250, 點心\$60, 毛線\$49)



代禱:

四月五日清明節, 特別為我們的祖先祈禱。
 也為已亡的教友及親友祈禱, 特別為陳淑如
 及潘登科及慈母懷祈禱。

逾越節三日慶典

- 一 聖週四 - 主的晚餐彌撒 (濯足禮)
 晚上 7:00 彌撒後朝拜聖體至晚上 12:00
- 二 聖週五 - 救主受難紀念日 (守大小齋)
 中午 12:00 - 下午 1:30 “耶穌的臨終七言”
 下午 1:30 救主受難紀念禮儀
- 三 復活前夕
 晚上 8:00 復活夜間慶典
 (將有候洗者領洗)

按照教會禮儀, 十八至十九歲的教友應在聖週
 禮儀日守耶穌受難日, 守大小齋。四旬期內, 每
 日守小齋。
 大齋一天只吃一頓飽飯, 且晚餐酌量減少。小
 齋, 禁食肉類。年幼、六十歲以上與身體上有病痛的人,
 可免守小齋。

我們的家歡迎你們

黃子霞, 黃瑛琪, Cheryl Yu 及靳秀華應了天主的
 召叫, 在復活節夜間慶典領洗。天主, 我們讚美祢!

救主慈悲講座 (粵語)

講員: 馬錫標
 日期: 2010年四月十八日 (星期日)
 時間: 下午四時半至六時
 地點: Cronin center (吃點心處)
 查詢: 李定豪神父 (650) 342 3884
 馬錫標 (925) 277 9336

三月三十日
 聖週二
 下午 5:30
 在舊金山
 主教座堂舉行
 祝聖聖油
 彌撒

本月份的彌撒時間與活動

- 4/2 星期日 晚上 7:30 - 10:00
 主日讀經研討, 潘齊家主持。
- 4/4 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
 3:00 中文彌撒。
 彌撒後, 復活節 Potluck。
 同工會。
- 4/16 星期日 晚上 8:00 - 10:00,
 主日讀經分享。
- 4/18 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱。
 3:00 中文彌撒。
 彌撒後, 救主慈悲講座。
- 4/23 星期日 晚上 8:00 - 10:00 祈禱會。
 星期日晚上活動在賴克望家。

救主慈悲

耶穌顯現給聖女傅天娜, 要求聖女向世人宣講祂對我們無限的愛, 並且把祂的仁慈帶給全人類. 祂給予聖女三項工作如下:

- (甲) 提醒世人, 天主對人的慈愛.
- (乙) 以新形式舉行救主慈悲節禮:
 - (1) 恭讀救主慈悲畫像.
 - (2) 在復活節後首主日慶祝救主慈悲節.
 - (3) 唸慈悲目經
 - (4) 在下午三時正 (慈悲時辰) 祈禱.
 - (5) 宣讀救主慈悲節禮.
- (丙) 發起救主慈悲的運動, 宣讀天主的仁慈乃是世界呼求仁慈, 信靠天主, 跟隨天主的旨意, 並對人仁慈.

響應耶穌的要求, 我們應該心地實行以上各項.



正、副會長選舉

天主教中區華人團體年度選舉, 定四月四日彌撒後舉行, 請大家踴躍參加投票. 正會長候選人蔡永唯珍, 副會長候選人蔡于琳娜. 有意願團體服務, 欲加入參選陣營者, 請儘速與選舉委員會成員鄧偉忠, 賴克至或朱愉聯絡.

好消息

為預防禽流感傳染, 有好一段時間停止領聖血了. 現在舊金山總教區總主教決定從聖枝主日起, 恢復同時領聖體及聖血. 領聖體方式, 如以往一樣, 可口領或手領.

教宗本篤的祈禱意向

禮儀意向

願全體信徒都能本着切實的身重、寬容與對話精神抵制各種原教旨主義和極端主義傾向祈禱;

瑪利亞意向

願因福音而受迫害的基督徒能在聖神的扶持下恪守天主對全人類之愛的忠實見證祈禱.



每月第一主日的第二次奉獻, 原舊金山總教區進身籌募經費。



您有興趣原團體服務嗎?
讀經員、聖詠團、
點心組等等。
請聯絡 朱唯珍 650-578 8252。

為增進教友對天主教的資訊, 以下兩份教會刊物, 可供參考訂閱:

1. 善導週刊
高雄市苓雅區玉福三路149-1號8樓。
電: 07-2614276
2. 公教報
香港中環皇后大道16號天主教座堂11樓
Website: kkp.catholic.org.hk
電: 852- 2522 0487

四月四日 復活節Potluck

請隨意帶您的拿手好菜和大家分享。



讀食品標籤有方

胡紹菲

飲食和傳康有密切的關聯。不良的飲食習慣易導致罹患心臟病、高血壓、糖尿病、肥胖和某些癌症等。原幫助市民在餐館用餐時, 選擇較利傳康的菜餚, 舊金山市議會去年已通過連鎖餐廳必須在菜單上明列菜餚營養成份的提案。

該提案實施後, 連鎖餐廳需標明所供應菜餚的卡路里、飽和脂肪、碳水化合物和鈉 (Sodium) 的成份。一般較傳康食品的定义是: 其標籤所註明的一份量 (Serving Size) 所含的總脂肪 (Total Fat)、飽和脂肪 (Saturated Fat)、膽固醇 (Cholesterol) 和鈉的份量越低越好; 通常以小於佔日營養需求量%* (% Daily Value) 的 5% 原為; 儘量少買超過上述成份 20% 的不傳康食品。

遺憾的是連鎖餐廳供應的菜式, 其飽和脂肪、膽固醇和鈉量很少有低於 5% 的種類。因此希望消費者為了自己和親友的健康, 在選購速食時, 仍需詳閱食品標籤, 比較上述份量的百分比, 以選出其中佔 % Daily Value 較低的菜餚。

一般的食品標籤原會註明膳食纖維 (Dietary Fiber)、蛋白質 (Protein)、維生素 A、維生素 C、鈣質 (Calcium) 和鐵質 (Iron) 的份量。消費者宜選購含以上營養素較高的這類食品, 並須不含反式脂肪 (Trans Fat)。通常一份食品的鈉量是以每日所需的百分率表示; 若想推算其鈉量, 可將百分率乘以 10; 例如佔 20% 即相當於 200 毫克 (mg) 的鈉量。

*: 佔日營養需求量是按每日攝取 2000 卡路里計算。因個人的日營養需求需求不盡相同, 應比照個人所需的熱量而定。