

本月份彌撒禮儀

禮儀日期

12月5日

將臨期第二主日

主祭: 汪日璋神父
 輔祭: 陳文潔
 禮儀員: 李虎
 讀經員: 馬美玲/張粵華
 送聖血員: 俞真儀/黎珍妮
 讀經: 【讀經一】依撒亞先知書(十:1-10)
 【讀經二】羅馬人書(十:4-9)
 福音: 聖瑪竇福音(三:1-12)
 (經文在每日感恩祭典(全)153-155頁)
 點心: 洪子蘭

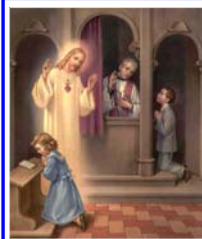
12月19日

將臨期第四主日

主祭: 汪日璋神父
 輔祭: 陳文潔
 禮儀員: 曹子誠
 讀經員: 余唯珍/杜兆明
 送聖血員: 俞真儀/李虎
 讀經: 【讀經一】依撒亞先知書(七:10-14)
 【讀經二】羅馬人書(一:1-7)
 福音: 聖瑪竇福音(一:18-24)
 (經文在每日感恩祭典(全)158-160頁)
 點心: Potluck (慶祝聖誕節)

本月份的彌撒時間與活動

12/5 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱
 3:00 中文彌撒 點心 同工會
 12/10 星期日 晚上 8:00 - 10:00 主日讀經導讀
 12/19 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱
 3:00 中文彌撒 (Potluck 慶祝聖誕節)
 星期日 晚上 活動在賴克望家



和好聖事 (告解)

讓我們學習說:「天主所有的作業都是美善的。」和好聖事是信徒藉此不斷皈依和懺悔,以獲得天主的寬恕和恩寵。請細讀〔路15:1-32〕



12/25 聖誕節

「天主愛享光榮於高天,主愛的人在世享平安!」(路2:14)

因為有一嬰孩為我們誕生了,有一個兒子賜給了我們;他身上擔負著天主的謙卑、強有力的天主、永遠之愛、和平之王。(依9:5)

12月24日至翌年1月9日為聖誕期。

和復活節一樣,聖誕節有八日慶期。在八日慶期中的主日(12/26),慶祝「聖家節」;第八日(1/1),則慶祝「天主之母節」。聖誕期會持續直到「主更洗日」正式結束。



12月8日聖母無原罪始胎節日 (The Immaculate Conception of the Blessed Virgin Mary)

聖母媽媽喜歡我們唸玫瑰經。她從天降來,在法蘭西提醒我們她是始胎無原罪的真理。不久以前,教會已經正式宣佈了這真理。



主日讀經導讀

余愉

本月禮儀年已於11月28日將臨期第一主日開始。為了幫助教友和慕道者更加了解主日讀經與福音的深意,每個月的第四個星期日晚上8:00至10:00在賴克望家,將有主日讀經導讀,每次會將下一個月的四或五個主日的讀經一,讀經二,福音與大家一齊預覽一遍,希望能幫助大家無論是參加中文或英文的主日彌撒,都能深刻體會天主對我們的慈愛與教誨。

12月份因為聖誕節的關係,主日讀經導讀提前至12月10日晚上8時舉行,期待您一起來分享主的聖言。



十二月教宗祈禱意向

祈禱意向：原痛苦經驗有助每個人理解孤獨者、病者和老人們所處的不幸遭遇，亦激勵所有人慷慨地關懷他們祈禱。

福傳意向：原世界各民族人民向基督及其和平、友愛與正義的福音敞開大門祈禱。

彌撒心動經 - 粵語香台

AM 1400 逢星期六下午四時至五時多星期

晚上八時至九時直播。

天主教香台 AM 1260

(英文)主：播發。



恭祝大家聖誕節快樂

Merry Christmas



彌撒是無價之寶

余唯珍

退休人士和有空閒的人，如果每天參加彌撒，不但可以愛自己，也可以愛千千万萬個死者，儲存贖罪的寶庫。但願我們認識到，彌撒是無價之寶！

祈請大家留意自家附近(本堂)的彌撒時間。

ST MATTHEW'S CHURCH 彌撒時間如下：

每日彌撒時間

早上 6時30/8時15/12時05 (英文)

星期日彌撒時間

早上 6時30 / 7時30 (英文)

早上 8時45(西班牙語)

早上 10時45 / 下午 12時30 (英文)

下午 5時30 (西班牙語)

1,3日 下午 3時正(歐語彌撒)小教堂

2,4,5日 下午 3時正(粵語彌撒)小教堂

星期六彌撒時間

上午 6時30 / 8時15 / 12時05 (英文)

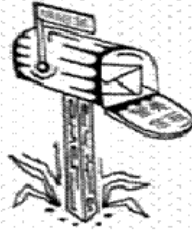
下午 5時30 (英文) / 晚上 7時正 (西班牙語)

十一月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

奉獻本堂：	\$1472.00
奉獻總主教區：	\$125.00
教友捐獻給團體：	\$88.00
團體支出：	\$119.80
團體結餘：	\$406.00

增肥 VS. 減肥



胡紹菲

雖大多數的美國人都想減肥，為了健康，的確是有瘦身的必要。然目前也有一些民眾卻有體重太輕的苦惱，千方百計的想增磅卻無成效。其實增重有撇步，現提數項建議供讀者參考。

1. 少量多餐，日常攝取均衡的飲食，採用食物金字塔的概念來進食；包括穀類、豆魚蛋肉類、蔬菜、水果、牛奶或其他含鈣的食物及油脂類。可參閱「我的食物金字塔」網站作個人飲食指南：www.mypyramid.gov。
2. 多吃高能量密度的食物；如少飽和脂肪的堅果、牛油果(avocado)、果乾、南瓜子和芝麻等。
3. 進餐時不要喝太多的飲料或湯水，以免增加飽漲感而減少食慾。最好把飲料及排在飯前或飯後半小時左右。
4. 飯後稍作散步，有助食物消化吸收。
5. 評估甲狀腺功能是否正常(經血液測試)，如甲狀腺素分泌異常，則會左右身體新陳代謝率，導致體重下降。須從醫囑，藉藥物矯正其功能。

至於想減肥成功，千萬不能挨餓，這意謂不可過份節食。否則經常處於半飢餓狀態，除引來營養不良；且節食無法持久，往往還導致不擇良的後果，甚至越減越肥。因此，培養良好的飲食習慣，像是每日進餐定時定量，十分的重要。有效的減肥必需控制對卡路里的攝取，想想如何吃得飽又不吃進太多的熱量？關鍵不外是多吃些低能量密度的食物：例如富纖維素的蔬果、豆類和全穀類，再配上適量的瘦肉、魚、蛋和低脂乳製品(或含鈣豆奶)。由於膳食纖維能增進飽足感且熱量低，於是減肥的利器。另外，在進餐前先喝些湯水，也具異曲同工之妙。至於甜食，偶爾可少量享用，平時最好以適量的水果取代。

採用較小的餐具進食，亦可減少食量。每當我們身體多消耗3500卡路里時，體重就會自動消滅一磅。據研究指出，欲求持久減肥而不復胖，就必須配合規律的體能活動，雙管其下。

另外，每日動寫食物日記，則有助追蹤進食的份量和熱量，得空時加以修定和改正，也是成功減肥的有效工具。其次，充足的睡眠有利減肥；原因是當睡眠不足，致使體內產生飽足感的Leptin 荷爾蒙減少分泌，進而增加食慾，而不利減肥。

(此文原刊於世界日報身心保健版- 9/27/2010)

每月第一日的第二次奉獻，
原舊金山總主教區連年籌募經費。