

本月份彌撒禮儀

禮儀日期

1月2日 主顯節

主祭: 汪中璋主教
 輔祭: 陳文潔
 禮儀員: 朱唯珍
 讀經員: 陳月娟/盧雷
 送聖血員: 郭珍妮/俞潔儀
 讀經: 【讀經一】依撒亞先知書(六十:1-6)
 【讀經二】厄弗所人書(三:2-3a,5-6)
 福音: 聖瑪竇福音(二:1-12)
 (經文在每日感恩祭典(全)179-181頁)
 點心: 唐佩霖

1月16日 常年期第二主日

主祭: 汪中璋主教
 輔祭: 陳文潔
 禮儀員: 曹子薇
 讀經員: 陳月娟/朱唯珍
 送聖血員: 俞潔儀/鄧偉忠
 讀經: 【讀經一】依撒亞先知書(四九:3,5-6)
 【讀經二】格林多人前書(一:1-3)
 福音: 聖若望福音(一:29-34)
 (經文在每日感恩祭典(全)245-246頁)
 點心: 楊海潔

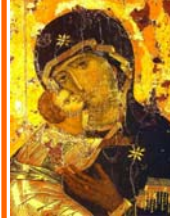
本月份的彌撒時間與活動

- | | |
|------|---------------------------------------|
| 1/2 | 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心 同工會 |
| 1/14 | 星期日 晚上 8:00 - 10:00 主日讀經分享 |
| 1/16 | 星期日 下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心 |
| 1/28 | 星期日 晚上 8:00 - 10:00 主日讀經導讀 |
- 星期日 晚上 活動在賴克全家



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。請閱讀〔路15:1-32〕



1月1日 主日(節日)

舊曆新年和平日

2011年元旦 首屆期六

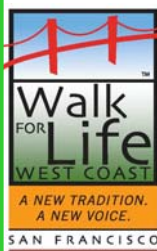
恭祝大家新年快樂!

『願』主祝福你,保護你;願主的慈顏光照你,仁慈待你。願主轉面垂顧你,賜你平安。 (可6:24-26)

春節聯歡聚餐

舊金山總教區華人宗徒司務處將於2011/2/25(星期日)晚上七時正,舉辦第二十屆華人團體迎新春節聯歡聚餐籌款晚會,每位50元,支票請註明 Chinese Ministry。餐券收入全數撥作促進華人宗徒司務處之用。歡迎各位教友踴躍參加。

為了能定期固定捐款給台灣新竹聖方濟育兒院,財務每年於一月份、四月份、七月份、十月份計四次集結款項,如想捐款,支票抬頭請開 Dandelion Charity Scholarship,現金也歡迎,日熊牌及2張月珠收據交給聖尚區基督服務團日樹治代轉遞到台灣。



舊金山區第七屆維護生命步行會將於2011年1月22日(星期六)上午11時舉行。主要目的是反對墮胎、維護生命。

地址: Starts at Justin Herman Plaza Lawn at the Embarcadero End at the Marina Green 我們加V St. Matthew's Church 團體一起出發。

每月第一日之第二次奉獻,為舊金山總教區進修籌募經費。

十二月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

奉獻本堂:	\$1137.00
奉獻總教區:	\$142.00
教友捐獻給團體:	\$303.00
團體支出:	\$323.00
團體結餘:	\$424.00

教友祈禱意向



請為人靈的皈依祈禱。
 請為團體成長、茁壯祈禱。
 請為教會合一並成為一體祈禱。
 請為身體上有病痛、心靈上有重擔的弟兄姊妹們祈禱，請特別為葉玫瑰、羅東升、姜有國神父的母親、向祿娟的母親健康祈禱，祈求能永生的天主保佑、眷顧，賜給他們力量和身心平安。



朝拜聖體

李定豪神父邀請教友抽時間來教堂朝拜聖體。

教宗若望保祿二世在1993年第45屆國際聖體大會中說：「教會和世界都極需要朝拜聖體。耶穌在這愛的聖事之中等待著我們。讓我們慷慨地用時間去與祂相會，滿懷信德地朝拜祂和默觀祂。且讓我們常常準備賠補這世界的極大過錯和罪惡。願我們的朝拜持續不斷。」

耶穌等候著你、我，祂在這愛情的聖體之內，重覆這個恆久的請求：『你不能和我一起醒寤一個小時嗎？』（瑪竇福音 26:40）

聖體是耶穌，祂是世上的光。當我們透過恆久朝拜而長露這光的時候，祂將會驅逐世上所有黑暗。

St. Matthew 聖教堂明供聖體時間是

上午十時至晚十時，星期一 至 星期四

信德的力量

「我告訴你們：你們祈禱，不論求什麼，祇要你們相信必得，必給你們成就。當你們立誓祈禱時，若你們有什麼惡人的事，就寬恕罷！好叫你們在天父前，也寬恕你們的過犯。」 瑪爾谷福音 11:24-25

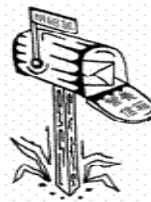


漫步心路 - 粵語電台

AM 1400 逢星期三及星期五晚上八時至九時廣播。

天主教電台 AM 1260 (調4) 全日播放。

食品營養問與答



胡紹菲

問：我喜歡吃起司 (cheese)，不要喝牛奶，請比較牛奶和起司的含鈣量。

答：一杯8盎司的牛奶約含300毫克的鈣質，至於含相等鈣量的起司包括：1及1/2盎司的天然起司 (cheddar、mozzarella、Colby等) 或2盎司的合成起司 (如American cheese)，差不多相當是3杯。

問：剩菜可存放冰箱多久？用微波爐加熱是否安全？

答：一般是3、4天左右 (冰箱溫度應設定在華氏40度以下)。此外，考慮及食物安全，剩菜加熱後的溫度須達華氏165度。用微波爐加熱，須採用適合微波的器皿，像是玻璃或陶瓷製品，微波烹飪應對健康無礙。

問：享用節日大餐，糖尿病者如何控制血糖？

答：建議可酌量選用含蛋白質 (魚、肉、蛋、豆類食品) 和纖維質較多的蔬菜，少食澱粉類食品。且減少含糖及酒精飲料，如果想喝酒，宜限5盎司以下 (烈酒則限1.5盎司)。

問：如何改善飲食，可減少胃酸逆流和胃灼熱 (heartburn) 的現象？

答：平時最好採取少量多餐的方式進食，同時減少含咖啡因及酒精的飲料、油炸和油膩的食品和酸度較強的水果和果汁。此外，宜保持適中的體重，並藉飯後散步幫助消化。還有睡覺時不妨採用略高的枕頭支撐頭部，亦可減少胃酸逆流，改善胃部的不適。

筆者樂於和教友們分享有關食品營養與健康方面的知識，希望大家踴躍提問。歡迎以電郵：

www.rdadvice@gmail.com

電話：(650)697-6200聯絡

感謝

- 謝謝劉媽媽為汪子教職大衣 (團體送予教聖誕禮物)
- 謝謝潘齊家弟兄這一禮儀對我們團體慷慨奉獻他的愛心、耐心以及時間帶領我們讀聖言。
- 謝謝賴孔李姊妹，她處處為團體着想，她是我們的開心果。她的家變成我們團體聚會的聖地。
- 謝謝祖乃義大哥每次懷著極大的喜樂帶領我們走向朝聖之旅，與天主、聖母親近。
- 謝謝賴媽媽、袁媽媽慷慨大方對團體財務的支持。
- 謝謝陳伯伯肯著大德來參加避靜。
- 謝謝副會長呂琳姊和所有的同工、所有的教友們共同祈禱、努力和付出。