

本月份彌撒禮儀

禮儀年乙年

2月5日 常年期第五主日

主祭: 馬爾定神父
輔祭: 陳文漢 / 尤茜茜
禮儀員: 曹子薇
讀經員: 董怡孝 / 涂清
送聖血員: 葉珍妮 / 俞滇倩
讀經: 【讀經一】約伯傳(七:1-4,6-7)
【讀經二】格林多人前書(九:16-19, 22-23)
福音: 聖瑪爾谷福音(一:29-39)
(經文在主日感恩祭典(全)頁384-386)
點心: 馬福意

2月19日 常年期第七主日

主祭: 汪中璋主教
輔祭: 陳文漢 / 尤茜茜
禮儀員: 余唯珍
讀經員: 涂清 / 朱仙香
送主員: 俞滇倩 / 葉珍妮
讀經: 【讀經一】依撒意亞先知書
(四三:18-19, 21-22, 24b-25)
【讀經二】格林多人後書(一:18-22)
福音: 聖瑪爾谷福音(二:1-12)
(經文在主日感恩祭典(全)388-390頁)
點心: 李苗麗

本月份的彌撒時間與活動

2/3 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經導讀
2/5 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心
2/17 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享
2/19 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心 同工會
星期五晚上活動在賴克荃家

葉玫瑰逝世週年紀念彌撒



我們的好朋友葉玫瑰離開我們快一年了。聲揚和玫瑰的女兒 Kelly 邀請大家參加玫瑰逝世週年紀念彌撒。彌撒由歐維禮神父主持。彌撒後由中半島聖母軍領念玫瑰經。時間: 二月九日星期四晚上七點三十分。地點: St. Clair's Chapel。若需要Carpool, 請聯絡王琳娜

新春感恩聖祭及祭祖慶典



主祭: 汪中璋主教
時間: 二零一二年二月四日(星期六)下午三時
地址: 舊金山日落區耶穌聖名堂
Holy Name Parish.
1555 39th Avenue, San Francisco, CA 94122
禮成後茶點招待, 歡迎各位教友踴躍參加。
若需要Carpool, 請通知會長王琳娜。

2/11露德聖母瞻禮日

Blessed Mary the Virgin of Lourdes



教宗若望·保祿二世於1993年宣定二月十一日這一天為「世界病患者日」, 祈求世界各地的病患在聖母的轉禱之下, 心靈及肉體皆獲得天主賜下的平安與舒緩。

二月份教宗祈禱意向

總意向: 祈願各族人民都能完全享有日常生活所需的飲用水和必要資源祈禱。
福傳意向: 祈願上主支持最貧困地區醫務人員援助病患和老人的努力祈禱。

請為神父、修女的聖召祈禱。
請為我們團體下一任正、副會長選舉祈禱。
請為身心靈有病痛、負重擔的人祈禱。



二月二十二日
Ash Wednesday
聖灰禮儀

漫步心靈路 - 粵語電台
AM 1400 逢星期六
下午四時至五時及星期日
晚上八時至九時重播。
天主教電台AM 1260
(英文)全日播放。

本團體四旬期避靜 LENTEN RETREAT

主講人: 翟林湧神父 / 主題: 聖架七言
祈求天主聖神帶領我們以祈禱、守齋、修和、服務, 克己做補贖, 迎接主耶穌基督復活節的來臨。
時間是2/25(星期六)早上9:30至下午3:00。
地點是St. Matthew Parish Center。
與馬福意姊妹報名, 費用: 每人5元(包括午餐)。



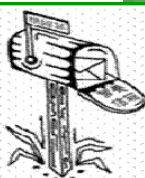
汪中璋主教給三位小朋友傅洗：他們分別是

Gustavo Villarreal 和陳俐蓉的兒子：Xiangluk

韓飛和宮苓萱的兒子：Luke Nathan

施孜海和韓姜嵐的兒子：Peter

(如要看更多照片，請上www.mpccc.com)



教友來函： 有關食品的困惑

胡紹菲

是否該避免吃芥(菜)籽油(canola oil)，聽說有害健康？

芥(菜)籽油含健康的的單元不飽合脂肪酸，有降低壞膽固醇之效。它是出自經改良過的油菜籽。原本的油菜籽油(rapeseed oil)含有芥酸(erucic acid)，當攝取大量的這種有害物質，會引發動物心臟異常。但目前出產的芥籽油已少含芥酸，故可安心食用。我建議家中宜備有2-3種不同的菜油輪流使用，因其各有特色。就好比吃多樣蔬菜，所攝取到的營養素遠超過只挑選其中一種。其它如橄欖油、葡萄籽油和花生油也都算不錯的選項。

薏仁和薏米有何不同？一種有點像糙米，是小顆粒的，另一種形狀較大，經常華人超市都把它們稱作Dried Barley，究竟哪一種較好？

薏仁就是薏米，正確的英文名稱應是Oilseed，或俗稱Chinese Pearl Barley。

至於Dried Barley指的應是大麥，並非薏米，這是超市的標示有誤。除含碳水化合物外；薏米亦富蛋白質、維生素E、B1及硒(selenium)。中醫認為薏米有去濕健脾、利尿和抗癌等功效，不過孕婦和患尿失禁的人不宜多吃。

喝牛奶，反易增加骨折？

有人說牛奶屬酸性食物，身體機制為維持一定的PH值，就會加速滲出骨頭內的鈣以取得酸鹼平衡，後果就導致骨質疏鬆，易增加骨折機率。但實驗證明：多吃動物蛋白質(包括牛奶)雖會增加尿液的含鈣量，不過這種鈣是源自食物，並非從骨內滲出。因此喝牛奶並不會傷骨，反能增加骨質密度，減少骨折的風險。

依納爵神操八天避靜

甘神父自2007年至今，每年到此帶領八天依納爵神操避靜。參與過的兄姊們都有許多的收穫。

2012年，甘神父將繼續於9月中至11月初帶領3個梯次的八天避靜，開放給各團體的教友參加。包括初次及進階神操避靜。

神操簡介

2012 Sp-Ex DM(2012年八天神操簡章)
Sp-Ex Application Form
(2012-八天神操申請表)

因名額有限，有意願的兄姊，可以填寫 2012-八天神操申請表，

寄給：饒瑞美 ivycchu@yahoo.com

若您想對神操有更进一步的瞭解或想聆聽已參加過兄姊們的分享，請參閱以下部落格：

"依納爵神操-北美加州"
(<http://ignatiusspirituality.blogspot.com>)

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。

一月份 財務報告	奉獻本堂：	\$1109.00
	奉獻總主教區：	\$150.00
	教友捐獻給團體：	\$154.00
	團體支出：	\$107.00
	團體結餘：	\$301.00