

本月份彌撒禮儀

禮儀年乙年

10月7日 常年期第二十七主日

主 祭: 鍾子月神父
輔 祭: 尤茜茜/陳文漢
禮儀員: 曹子薇
讀經員: 董怡孝/王琳娜
送聖血員: 葉珍妮/余唯珍
讀 經: 【讀經一】創世紀(二:18-24)
【讀經二】希伯來人書(二:9-11)
福 音: 聖馬爾谷福音(十:2-16)或(十:2-12)
(經文在主日感恩祭典(全)437-439頁)
點 心: 何焱涓、謝宮璐

10月21日 常年期第二十九主日

主 祭: 汪中璋主教
輔 祭: 尤茜茜/宮琳瑩
禮儀員: 余唯珍
讀經員: 涂濟/彭學明
送聖血員: 俞滇倩/葉珍妮
讀 經: 【讀經一】依撒意亞先知書(五三:10-11)
【讀經二】希伯來人書(四:14-16)
福 音: 聖馬爾谷福音(十:35-45)或(十:42-45)
(經文在主日感恩祭典(全)442-444頁)
點 心: 韓姜嵐

本月份的彌撒時間與活動

10/5 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經導讀
10/7 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心
10/19 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享
10/21 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心
星期五晚上活動在賴克荃家

感謝大家慷慨大方的奉獻與服務！
每月第一主日的第二次奉獻，
為舊金山總主教區週年籌募經費。

慕道班問答



問：有人邀我參加慕道班。我聽到這名字，覺得很害怕，怕要我聽什麼大道理。慕道班是做什麼的？

答：慕道班是邀請您認識一位最忠信的朋友，他的名字是天主。認識天主這位好朋友，不會讓您升官發財，但卻讓您的心靈得到升官或發財都無法換取的平安與喜樂。

問：慕道班每週都要上課？

答：從9月30日開始，我們每星期日下午1:40到2:50都有課，歡迎您每週都來。沒有辦法每週都來，我們也歡迎您有機會就來。

問：參加慕道班之後，要接著望彌撒嗎？我真的不知道什麼時候要站起來，什麼時候要坐下來？

答：我們希望您在上過一段慕道班的課之後，才參加彌撒。

問：參加慕道班就一定要領洗嗎？

答：您的心到時候會告訴您。

在您尚未認識天主之前，您可能已經認識我們當中的一、兩位。我們希望我們的表現是親愛、謙遜、友善、善體人意、願意犧牲、樂於服務的。因為我們信賴的天主是這樣教我們的。但老實講，我們有時也很魯鈍，常常辜負祂。所以別怕，不是什麼大道理，只是讓我們活得更自在，更快樂的道理。

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church

九月份奉獻本堂: 366.00 + 奉獻退修神父180.00
奉獻總主教區: 67.00
教友捐獻給團體: 70.00
團體支出: 60.00
團體結餘: 668.00

十月玫瑰聖母月
(Our Lady of the Rosary)
聖言之母 為我等祈

第二屆家庭玫瑰經大會
2012年10月13日

教宗本篤十六世宣佈從今年的十月十一日，至明年的十月二十四日為信德年。舊金山總教區、聖母軍、舊金山總教區西班牙裔牧民會議，天主教聖神復興團，哥倫布騎士會，依納爵出版社與無玷聖心電台，邀請所有舊金山教區的天主教友，於十月十三日〔週六〕，中午十二時，齊集舊金山聯合國廣場〔Market and 7th Streets〕，以玫瑰經敬禮聖母，來迎接信德年，與第二屆家庭玫瑰經大會的開始。

整個活動從當日上午九時三十分，在聖瑪利亞主教座堂的彌撒開始，然後遊行至舊金山聯合國廣場。

教宗2012年10月份祈禱

總意向：為新福傳事工

願新福傳事工能在最古老的基督徒國家內迅速推展。

福傳意向：為世界傳教日(十月二十一日)

願藉慶祝世界傳教日，激勵基督徒獻身福傳工作。

*請為司鐸、修女們的聖召祈禱。

*請為我們的慕道班祈禱，求天主聖神吸引更多的慕道者來認識祂，與我們一起歌頌、讚美祂。

*請為身、心、靈有病痛、負重擔的弟兄姊妹們祈禱，求上主醫治、看顧并賜給他、她們力量和身心靈平安。

*請為已去世弟兄姊妹們的靈魂祈禱，求主使他們得享永生的福樂。

*請為所有事奉同工祈禱，求上主保佑、祝福我們在服事中學學習成長，為團體而彼此擔待包容，讓團體合一茁壯。



**您的
維生素D
足夠嗎?**

胡紹菲

維生素D早在1919年即被發現，大家只知它有助人體對鈣質的吸收，能促進骨骼和牙齒的健康，一旦嚴重缺乏，孩童易得軟骨症(rickets)。但在最近10年，有關維生素D的研究報告不斷出爐，科學家指出維生素D不足和其它多種疾病都可能有關；包括心臟病、骨性關節炎(osteoarthritis)、多發性硬化症(multiple sclerosis)、糖尿病、抑鬱症和一些癌症等。

我們對維生素D的需求量因年齡而異，美國醫藥學會在2010建議出生至1歲需400單位(IU)，1歲至70歲需600單位，到達71歲以上則需800單位的維生素D；而每天攝取總量不應超出4000單位。但是根據目前的研究結果，以上的份量大都只夠維持骨骼的健康，並不足以預防或治療上述和缺乏維生素D有關的慢性疾病。哈佛大學公眾健康營養部門主任認為中老年人每日需至少1000單位的維生素D(包括來自食物和服用維生素D的總和)。

維生素D是脂溶性維生素，又稱陽光維生素，皮膚經日光照射而產生。至於含維生素D豐富的食物有：添加維生素D的豆奶、果汁、乾穀片(cereal)、牛奶和其它乳製品、深海魚、蛋黃和蘑菇等。

由於現代人少曬太陽，出外常擦防曬油，且少食含維生素D的食物，因此多數人有服食維生素D補充品的需要。消費者宜選購註明D3(cholecalciferol)的這類，因它較易被人體所吸收，建議買同時含鈣質的維生素D，因很多華人的飲食也普遍缺鈣。

統計數據顯示，許多人血液中的維生素D含量均偏低，以至對健康造成威脅。您的含量是否正常？不妨就去作這項“25-hydroxyl D”的血液測試吧。

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。