

本月份彌撒禮儀

禮儀年丙年

12月2日 將臨期第一主日

主祭: 鍾子月神父
輔祭: 尤茜茜 / 陳文漢
禮儀員: 余唯珍
讀經員: 董怡孝/陳月娟
送聖血員: 俞滇倩 / 王琳娜

讀經: 【讀經一】耶肋米亞先知書(三三:14-16)
【讀經二】德撒洛尼人前書(三:12-四:2)

福音: 聖路加福音(二一:25-28, 34-36)
(經文在主日感恩祭典(全)457-458頁)

點心: 賴克荃/朱仙香

12月16日 將臨期第三主日

主祭: 翟林湧神父
輔祭: 尤茜茜 / 宮琳萱
禮儀員: 曹子薇
讀經員: 陳月娟/彭學明
送聖血員: 俞滇倩 / 王琳娜

讀經: 【讀經一】索福尼亞先知書(三:14-18a)
【讀經二】斐理伯人書(四:4-7)

福音: 聖路加福音(三:10-18)
(經文在主日感恩祭典(全)461-463頁)

點心: *potluck

將臨期避靜

Mercy Center (粵語)

主題: (我)怎能修直上主的途徑? (路 3:1-6)

主講人: 周懿坤修女 (Sister Janet Chau RSM)

致電(650) 340-7464 周修女

日期: 12/7/2012(星期五) 6:00 pm~
~ 12/8(星期六) 4:00 pm

地點: Mercy Center,
(2300 Adeline Drive, Burlingame, CA 94010)

費用: 每位\$110(包括留宿及三餐),
不留宿者(只參加星期六9:30am ~ 4:00 pm),
每位 \$30(包括午餐)



教會節慶日

12/8 聖母無原罪始胎節日

12/24 聖誕節前夕(平安夜)

12/25 主耶穌基督-聖誕節

12/28 諸聖嬰孩殉道(慶日)

12/30 聖家節

12/2012 教宗祈禱

總意向: 祈願世界各地的移民廣受慷慨和誠愛的歡迎, 尤其在基督宗教教會團體。

福傳意向: 基督為人類之光, 祈願耶穌基督發自白冷城的真光照耀普世, 並顯示在教會的一切服務中。

* 請為所有身、心、靈有病痛及正在抗癌的朋友們祈禱, 求主給予力量, 得以早日康復。

* Palo Alto的顧媽媽(邢潤玉)於11月22日回歸天家, 請大家為她的靈魂祈禱。

* 請為劉艾文的健康祈禱。

* 請為十二月二十二日舉行婚配聖事的羅珮珊和郭彥廷祈禱。祈求天主降福新家庭。



本月份的彌撒時間與活動

12/2 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心

12/7 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享

12/16 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 *potluck 慶祝耶穌聖誕節

星期五晚上活動在賴克荃家

將臨期避靜

Fremont 華人團體避靜

主題: 和好/ 主講人: 翟林湧神父

日期: 12/15/2012(星期六)/時間: 9:00 AM ~ 5:00 PM

地點: Sisters of Holy Family
(159 Washington Blvd., Fremont, CA 94539)

費用: 10元(包括午餐)/報名/Carpool請聯絡: 涂清

親愛的教主耶穌生日快樂！
祝大家主耶穌基督聖誕節快樂！



信德年 2013
THE YEAR OF FAITH 2013

羅佩珊與郭彥廷

即將於十二月二十二日締結連理的羅佩珊和郭彥廷，是當年兩人在加拿大唸大學時的同學。一個唸會統，一個唸電腦。但兩個人都喜歡打桌球，不約而同的於2004年都參加了桌球隊。大學畢業後，郭彥廷於2008年先來到灣區做事，結果意外的在臉書上發現他當年的球友羅佩珊也在灣區，於是兩個人就開始約會。

郭彥廷看起來很害羞，而且沉默寡言。但發表起意見來，可一點不輸被他稱為發言人的羅佩珊。問他為什麼決定娶羅佩珊做太太，他說因為她學歷不錯，兩個人很能溝通。聽起來好像在求職，不是在娶太太。他卻一本正經的說：當愛情不再那麼火熱時，兩個人的相處，就靠溝通了。

羅佩珊是個信德堅定的教友，她在人生地不熟的灣區，一頭栽進了 St. Matthew，又被我們發掘她的伴奏才華，雖然婚後將定居 Union City，但她已承諾不會中斷為中半島華人團體伴奏的服侍。

我們感謝天主將他們帶到我們中間來，也求天主祝福他們的婚姻幸福美滿，並賞賜他們一切的必須。



奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Catholic Church。

十一月份奉獻本堂：\$645.00

奉獻總主教區：\$54.00

教友捐獻給團體：\$105.00 / 團體支出：114.00

團體結餘：\$629.00



米製品含砷 消費者如何應對

胡紹菲

最近消費者報導雜誌發現不少米製品均含有非有機砷(inorganic arsenic)，一種對健康有害物質。建議民眾限制每周攝入米製品含量：孩童每日不超過1杯(8盎司)煮熟的米飯，成人限1又1/2杯。該雜誌並呼籲聯邦政府限制米內的含砷量，也建議禁止農作物使用含砷的殺蟲劑。不過聯邦食品藥物管理局則認為民眾目前尚無須改變飲食習慣，直到年底有進一步的研究數據出爐。

有些稻米含砷，對平時少吃米飯的人影響不大，但對許多以米飯為主食的亞裔卻是大問題，更無法漠視或不擔心。

至於砷從哪裡來？它存在自然界，常分佈於空氣、水、岩石和土壤中。聯邦政府對飲水的砷含量是設在十億分之十(10ppb)以下。砷分有機和非有機兩類。有機砷對人體健康危害較少，但攝進過量的非有機砷，會增加罹患心臟病和某些癌症(肺、皮膚和膀胱)的機率。

飲食是我們攝取砷的最大來源，除稻米外，其它還包括一些蔬菜、水果和海鮮類。至今聯邦政府並不認為其含量足以危害大眾健康。據報導，美國南部數州，包括阿肯色、路易斯安娜、密西西比和德克薩斯等種植的水稻含砷量屬全美之冠。

聯邦食品藥物管理局計劃在年底前測試1200種米製品樣本，等收集資料後，將提出對米含砷量標準的限定。不過在政府尚未干預的情況下，為明哲保身，消費者現在可採取下列的措施：

1. 煮飯前多清洗米粒，約4-6次，可減少25-30%的砷含量。
2. 選購含砷較少，產自加州的稻米。
3. 攝取均衡多元化的飲食，有時以其它的穀物代稻米，像是全麥、燕麥、小米、蕎麥、玉米和薏仁等。
4. 幼兒尤須減少米製品，不以米漿(rice milk)取代牛奶牛奶。

(原文曾刊載於世界日報身心保健版 10/15/2012)

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。