

## 本月份彌撒禮儀

### 禮儀年丙年

#### 1月6日 主顯節

主 祭: 鐘子月神父  
輔 祭: 尤茜茜/陳文漢  
禮儀員: 余唯珍  
讀經員: 董怡孝/王琳娜  
送聖血員: 俞滇倩/葉珍妮  
讀 經: 【讀經一】依撒意亞先知書(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)  
(經文在主日感恩祭典(全)179-181頁)  
點 心: \*potluck

#### 1月20日 常年期第二主日

主 祭: 汪中璋主教  
輔 祭: 尤茜茜/宮琳瑩  
禮儀員: 曹子薇  
讀經員: 徐清/樂榮  
送主員: 俞滇倩/葉珍妮  
讀 經: 【讀經一】依撒意亞先知書(六二:1-5)  
【讀經二】格林多人前書(十二:4-11)  
福 音: 聖若望福音(二:1-11)  
(經文在主日感恩祭典(全)512-514頁)  
點 心: 馬三多/王琳娜

## 本月份的彌撒時間與活動

1/4 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享  
1/6 星期日下午 1:30 聖詠團練唱  
3:00 中文彌撒 \*potluck 慶祝新年  
1/18 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享  
1/20 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

## 春節聯歡聚餐

三藩市華人宗徒事務處於二月一日(星期五)晚間七時舉辦春宴。每人\$50, 支票抬頭: Chinese Ministry。詳情請參考許修女的來信。聯絡人: 馬三多。



一月一日(星期二)  
天主之母(節日)  
暨世界和平日

—請教友各自前往  
本堂參與感恩聖祭—

恭祝大家新年快樂!

## 二零一三年一月份教宗祈禱意向

總意向: 願基督徒在「信德年」能加深對基督奧跡的認識，並愉快的為信仰的恩賜作見證。

福傳意向: 願時常遭受歧視的中東基督徒團體，能領受聖神的忠信與堅忍之力。

1. 請為所有身、心、靈有病痛及正在抗癌的朋友們祈禱，求主幫助他們體驗到天主的慈悲及憐愛，給予力量，早日康復。

2. 請為劉艾文的健康祈禱。

3. 請為張玫琪的母親: 李貞元祈禱。求天主仁慈，讓她摔傷的頸椎能在恰當的醫療下，早日康復。



## 繁體字版《天主教中英對照舊約全書》復活節出版

繼三年前出版新約全書之後，加州灣區 Bible Vision (明望社) 雙語聖經小組籌劃一年的《天主教中英對照舊約全書》即將付梓。年底預約有優惠: 每本\$12,

1/1/2013以後就會是\$20 一本。

本團體聯絡人: 王琳娜。

自用、送人、福傳，都請把握這優惠時期。支票抬頭請寫 'Bible Vision'。

Bible Vision 是美國 IRS 501(c)(3) 非營利機構，若捐款贊助可抵稅。請大家告訴大家。



舊金山西岸第九屆維護生命

健走將於2013年1月26日

(星期六) 12:30PM 時舉行。

主要目的是反對墮胎、維護生命。

地址: Civic Center Plaza,  
San Francisco

[www.WalkForLifeWC.com](http://www.WalkForLifeWC.com)



天主教中半島華人團體  
主內各位兄弟姊妹

S.F Archbishop  
Salvatore Joseph Cordileone

你們好！

我們總教區有了新任總主教：

郭德麟總主教，這是大家所興奮的。他是義大利裔，1956年在加州聖地雅哥出生；現年56歲，是全美第二年輕的總主教。他在1982年晉鐸，2002年被前教宗若望保祿二世委任為本鄉聖地雅哥的輔理主教。郭總主教認定每個人的人權從受孕、出生、成長、老去，都必須受到尊重與維護。



總主教的祖父移民自西西里島北部沿岸的小漁村；抵美國後，以捕捉螃蟹為業。子承父業，總主教的父親亦是個螃蟹漁夫。後來，他們轉而營商，經營金槍魚貿易。郭德麟總主教的牧徽反映了他個人生活轉變的傳承。他牧徽的下半部份是隻螃蟹。螃蟹代表他家族的漁夫行業。現在，郭總主教就繼續這漁夫的工作——是漁人的漁夫。

如果大家想一睹總主教的风采和對他有所期盼和鼓勵的，請來參加我們三藩市華人宗徒事務處所舉辦的第二十二屆新春聯歡晚宴。晚宴訂於二零壹三年二月一日（星期五）假座三藩市華埠柏思域街七七二號新亞洲酒樓舉行。我們很榮幸的請得郭總主教蒞臨共宴。

我們希望藉此晚宴，表示我們中國人對總主教的歡迎、擁護和支持，同時也顯示大家在華人傳教事務上的熱衷和對教會的使命承諾和歸屬情懷。

我們三藩市華人宗徒事務處所舉辦的新春聯歡晚宴，今年是第二十二屆了。以人的成長階段計，二十二歲是青壯年期，活力十足，對未來充滿憧憬，能大無畏的面對挑戰和困難；但無論怎樣，還是極需要旁人的支持愛護和指點。很希望各區的華人教友團體，能對我們三藩市華人宗徒事務處多加鼓勵和支持，使福傳工作得到最迅速的無限推展。

事實上，各位的出席不是普通的應酬相聚，而確實給我們帶來極大的意義和喜樂。我們聚餐的可以年年成功舉行，實因為得到你們的大力支持。

盍興乎來！查詢請致電415-614-5574/5575。

在這送舊迎新的時節，謹祝大家  
主寵滿渥、身體健康！

三藩市華人宗徒事務處  
許純娟修女啟12-6-12



## 破除食物迷思

胡紹菲

如今網路發達，有關食品與養生的資訊充斥，我們對坊間缺乏科學根據的傳聞不可輕信，以免傷害健康或延誤病情。以下列舉常見的一些迷思：

\*海鹽比一般精鹽含鈉(鹽)少，多用些無妨。其實兩者的含鈉量差不多。一茶匙有2325毫克的鈉。只是海鹽中的礦物質稍多。如想減少對鈉的攝取，平時不妨以不含鹽份的天然調味香料取代，例如薑蒜、茴香、咖哩、薄荷、八角、檸檬等。市面上也有現成的這類調味品(salt-free seasonings and herb blends)出售。

\*橄欖油不耐高溫，故只可涼拌，並不適於炒菜。其實橄欖油的煙點可達華氏405度，用來炒菜不是問題(菜須在油冒煙前入鍋)；只不過不耐高溫煎炸。橄欖油含有利健康的單元不飽和脂肪酸，是很好的食用油之一。

\*凡註明天然(natural)的食品，通常營養價值較高，有益健康。並非絕對，天然食品以標榜少含添加物和色素為特色。但這類食物未必都含較多的營養成份，或是低糖、低脂和低鹽的食物，因此不保證全是健康食品。消費者須參閱食品標籤，仔細比較其一份量(Serving Size)所含有的熱量及其它營養成份，來選購合乎健康的食品。

\*吃素較易減肥。茹素可能有助減重，但並不保證。若經常進食那高熱量的油炸食品、甜食和含糖飲料，而未設法增加運動去消耗這多餘的卡路里，那麼仍難以減重。

\*銀杏保健品減少老年失智症。根據最近就銀杏對記憶力評估的大型臨床研究報告，補充銀杏不具防止老人失智或失憶的功效。然而保持健康的體重，維持正常的血壓、血脂和血糖、不停止學習和參與社交活動，已證實可減少老年失智的風險。



## Cindy Law 和 Tim Kuo 的婚禮



新人與花童：Sharlene Yu and Patrick Shi



### 致謝：

陳遠台(陳佩華媽媽的兒子)於十月捐贈兩百元給團體。  
Judy Mao(陳邱玉雲媽媽的女兒)於十一月捐贈兩百元給團體。  
不願具名教友於十一月捐贈壹百元給團體。  
袁媽媽(劉少英)於十二月捐贈壹百元給團體。

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。

### 十二月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Catholic Church。

奉獻本堂：\$579.00

奉獻總主教區：\$84.00

教友捐獻給團體：\$100.00

團體支出：231.00

團體結餘：\$498.00

St. Matthew 教堂之 MPCCC 帳戶

共有存款 \$430-減去\$107(網站年費) 餘:\$323。