

本月份彌撒禮儀

禮儀年丙年

2月3日 常年期第四主日

主祭: 鍾子月神父
輔祭: 宮琳瑩 / 陳文漢
禮儀員: 余唯珍
讀經員: 樂榮 / 涂濟
送聖血員: 俞滇倩 / 葉珍妮
讀經: 【讀經一】耶肋米亞先知書(一:4-5,17-19)
【讀經二】格林多人前書(十二:31-十三:13)
或(十三:4-13)
福音: 聖路加福音(四:21-30)
(經文在主日感恩祭典(全)518--521頁)
點心: 包餃子

2月17日 四旬期第一主日

主祭: 汪中璋主教
輔祭: 尤茜茜 / 宮琳瑩
禮儀員: 曹子蕺
讀經員: 董怡孝 / 韓飛
送聖血員: 俞滇倩 / 葉珍妮
讀經: 【讀經一】申命紀(二六:4-10)
【讀經二】羅馬人書(十:8-13)
福音: 聖路加福音(四:1-13)
(經文在主日感恩祭典(全)472-474頁)
點心: *potluck

本月份的彌撒時間與活動

- 2/3 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 點心 包餃子
- 2/8 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享
- 2/17 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 *potluck 慶祝中國新年
同工會
- 2/22 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經分享
星期五晚上活動在賴克荃家

二月份聖教會慶節

- 2/2 聖母獻耶穌於聖殿
2/11日 露德聖母
2/13日 聖灰禮儀
2/22日 建立聖伯多祿宗座



聖灰禮儀星期三 (四旬期開始)

在聖灰瞻禮日，神父在參禮的教友額上用聖灰劃十字聖號時會說：「你們要回頭改過，信從福音！」或會說：「人啊！你要記住，你原來是灰土，將來還要歸於灰土。」，以提醒教友悔改歸依的重要。然而，悔改與歸依是天主的禮物，如果天主不先幫助人，人靠自己，不可能有這樣的內心轉化。所以我們除了自我努力外，也必須不斷懇求天主賞賜悔改和歸依之恩。基督徒生活的一項要務，是透過悔罪和克己，邁向歸依。讓我們都能善度四旬期，全心與天主修好，徹底回頭，脫去舊我，戒除惡習；要聽從岳厄爾先知在讀經一的勸勉：不要只重外表，而要真心定改，懺悔己罪。舊約以色列民習慣以撕裂自己的衣服代表痛悔改過，所以先知說：「應撕裂的，是你們的心」。讓我們都能從心裏發出誠切的悔意，以守齋、克己、愛德善工等行為，煉淨精神。我們要如聖詠作者般真情懺悔——
----- 聖詠51. (摘自和平月刊-總第一百三十六期)

Fremont 四旬期避靜

主題: 信德 / 主講人: 林思川神父
日期: 2013年 2月23日(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 (含午餐) / 報名: 徐清

新春感恩聖祭及祭祖慶典



主祭：汪中璋主教
 時間：二月二十三日(星期六)下午三時
 地點：舊金山耶穌聖名堂
 (Holy Name of Jesus Church, 3240 Lawton Street
 San Francisco, CA 94122)
 請大家踴躍參與

有興趣參加以下的服務？如：聖言宣讀員、送聖血員、奉獻酒餅教友等等事項。有興趣請聯絡禮儀組。

新年祝福



(癸巳 - 蛇年)
 二月十日中國農曆新年

二月份教宗祈禱意向



總意向：祈願移民家庭，尤其是母親們，在面臨困難時，能得到支持與陪伴。

福傳意向：願遭受戰亂與衝突之苦的各民族，能在苦難中重新建造和平。

1. 請為所有身、心、靈有病痛及正在抗癌的朋友們祈禱，求主賜福他們，給予早日康復的力量。
2. 請為李淑賢、劉艾文及李貞元的健康祈禱。
3. 請為高家儷在台灣“看見主”的福傳事工祈禱，並求主保守她的團隊成員平安、健康。
4. 請為我們團體下一任的會長、副會長選舉祈禱。使我們的團體在聖神的帶領下，廣傳福音，承行主的旨意，繼續為灣區華人信友服務。

每月第一主日的第二次奉獻，
 為三藩市總主教區週年籌募經費。

一月份財務報告

奉獻支票抬頭請寫 St. Matthew Church。
 奉獻本堂：\$308.00 // 奉獻總主教區：\$135.00
 教友捐獻給團體：\$195.00
 團體支出：600.00 // 團體結餘：\$93.00

致謝：
 陳媽媽（鐘佩賢）於一月捐贈壹百元給團體

計劃更健康的2013



胡紹菲

身體健康是很多人的新年願望，
 改善飲食是能實踐願望的要素之一。

目前DASH (Dietary Approaches to Stop Hypertension) 被美國新聞與世界報導評為最好和最健康的飲食計劃。其原本是針對降低高血壓的飲食策略，發現效果顯著，甚至和服用降血壓藥物不相上下。研究數據並顯示，採納 DASH 飲食其實對預防或治療其它的慢性疾病也具良好的成效；像是心血管疾病、中風、糖尿病、肥胖、腎結石、骨質疏鬆和一些癌症等。

DASH飲食的特色是強調多攝取蔬果、無脂或低脂乳製品及全穀類。以上的食物含豐富的纖維素、鉀、鈣、鎂和茄紅素、beta-胡蘿蔔素和異黃酮(isoflavones)等抗氧化物，都是降低血壓和其它疾病的重要元素。此外，飲食內容並包括魚、家禽、乾豆類、健康的蔬菜油、堅果和種子類、及少量的紅肉。

我們可參考「我的餐碟」(My Plate)飲食標誌來實踐DASH，意謂採用一個餐碟盛裝四類食物進餐，分別是蔬菜、水果、穀類和蛋白質，外加一份乳製品。

我的餐碟是根據2011年一月份公佈的「2010美國人的飲食指南」內容而製定，其主旨包括：

- 用膳時，餐碟的一半鋪滿蔬果。四分之一面積擺蛋白質食物，剩下的四分之一放入穀類。
- 改喝無脂或低脂牛奶
- 購物須參閱食品標籤，選擇含鹽份(sodium)和飽合脂肪(saturated fat)最低的加工食品。
- 勿買含反式脂肪(trans fat)的食物。
- 多喝水，以取代其它含糖飲料。
- 多買註明全穀(whole grain)製作的食品。
- 享受食物，但最好少吃一點

均衡的飲食亦須注重多元與適量，平日宜少吃油炸物、甜食、含糖及酒精飲料。用膳定時，避免暴飲暴食。其實，吃出健康首在培養良好的飲食習慣，無須購買特殊的營養保健補品。

(轉載自世界日報身心保健版2012年12月24日)