

天主教中半島華人團體 Mid-Peninsula Chinese Catholic Community at St. Matthew Church 3/2013

## 本月份彌撒禮儀

### 禮儀年丙年

#### 3月3日 四旬期第三主日

主祭: 鍾子月神父  
輔祭: 尤茜茜 / 陳文漢  
禮儀員: 鄧偉忠  
讀經員: 董怡孝 / 樂榮  
送聖血員: 俞滇倩 / 王琳娜  
讀經: 【讀經一】出谷紀(三:1-8a,13-15)  
【讀經二】格林多人前書(十:1-6,10-12)  
福音: 聖路加福音(十三:1-9)  
(經文在主日感恩祭典(全)477-480頁)  
點心: 周佩霖

#### 3月17日 四旬期第五主日

主祭: 汪中璋主教  
輔祭: 尤茜茜 / 宮琳瑩  
禮儀員: 曹子箴  
讀經員: 涂濟 / 韓飛  
送聖血員: 葉珍妮 / 余唯珍  
讀經: 【讀經一】依撒意亞先知書(四三:16-21)  
【讀經二】斐理伯人書(三:8-14)  
福音: 聖若望福音(八:1-11)  
(經文在主日感恩祭典(全)484-486頁)  
點心: 何森涓

### SJCCM 四旬期 一日退省

主講人: 鍾子月神父  
主題: 在聖言內更新- 跟隨基督- 審視生活,  
在基督內重新定位- 信仰年談信德  
主講人: 鍾子月神父  
日期: 2013年3月2日(週六)  
時間: 8:40am - 5:00pm (5:00pm彌撒)  
地點: Lower Church of St. Clare Parish  
費用: 10元(含午餐)  
報名: 吳興民 408-887-7888  
shing\_in\_wu@yahoo.com

《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。》

## 聖枝主日

3/24 聖枝主日是聖週的開始(主耶穌基督苦難主日)  
(聖週: 請教友各自前往本堂參與聖事和感恩聖祭  
并記得守大、小齋, 默想耶穌苦路十四站。)

### 3/31 主耶穌基督復活大節日

#### 三月份教宗祈禱

總意向: 藉著意識所有受造物都是天主委託給人  
照顧的天主工程, 因而對大自然的尊  
重日漸增長。  
福傳意向: 為主教、司鐸及執事能不停的宣揚福音  
直到地極。

### 3月3日新 會長、副會長選舉事宜

在2月17日由馬三多會長主持的同工會議中, 除選出  
周仁章、賴克荃、余愉擔任選舉委員會委員以外, 並  
提名簡為達、施孜海、鄧偉忠為會長候選人。  
選舉委員會於2月17日當天以電郵徵詢簡為達參選會長的  
意願, 簡為達於2月19日回電郵, 表示她無意參選。  
選舉委員會徵詢施孜海及鄧偉忠之參選意願後, 施孜海  
同意為會長候選人、鄧偉忠同意為副會長候選人。  
3月3日彌撒後, 本團體將進行年度新會長副會長選舉。

### 賀馬三多喜獲金孫

馬三多的兒子小牛, 和媳婦Emily, 於一月十八日喜獲  
麟兒, 小朋友重六點五磅, 生來好命, Emily 家台灣眾  
親友將組團來喝滿月酒。恭喜三多及兒子一家人。

### 本月份的彌撒時間與活動

3/1 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經導讀  
3/3 星期日下午 1:30 聖詠團練唱  
3:00 中文彌撒 點心  
3/15 星期五晚上8:00 - 10:00 主日讀經導讀  
3/17 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

## 包餃子

過年，鍾子月神父說，他會包餃子。會長馬三多借到了廚房，大家就捲起袖子開工。

一開工，才知道，我們真是埋沒了很多人才。仙香人沒到，和好的麵卻到了。樂榮，丁媽媽，呂淑雯，賴媽媽四大天后，和麵三光（麵光，手光，盆光），包的速度飛快，幾百個水餃沒有一個煮破。淑雯講得一口廣東話，誰也沒猜到她祖籍山東，從她自備擀麵杖是她的嫁妝，就知道她的段數。余伯伯握餃子一絕，一握一個。鍾神父看看，這麼多高手，宣佈失業退場。

各家的餃子包得各有姿態，發誓還看到一個包子混在其中。

由於人數比預期踴躍，馬上發揮五餅二魚的精神，蒜泥搬出車上的豆腐，現拌魚漿豆腐餡，現拌皮蛋豆腐，三多回家剪院子家的蔥，丁媽媽揉麵做蔥油餅，現煎香噴噴的蔥油餅還沒出廚房門就被搶光了。

大家玩了一場麵粉仗，月珠、玉蘭早上拌餡，晚上和佩霖忙到七點，把廚房還原得乾乾淨淨才回家。



## 避免冬季胖一圍

胡紹菲

冬季節日多，大宴小酌接踵而至，在無形中也攝入了額外的卡路里。據統計，許多美國成人每年從11月至1月，在短短的2個月增加1-2磅，有的尚不止此數。按此推計，10年之後則增加至少10磅的體重。華人的慶祝活動更延長至農曆新年，尤為可觀，這足以導至中年發福的危機。肥胖和多種慢性疾病有關，例如心血管病、高血壓、糖尿病和一些癌症等。

在灣區，餐館林立，其菜饌包羅萬象，外加甜點和飲料。若想一網打盡，抱著不吃白不吃的心態開懷大吃，恐會吃撐肚皮，須服用胃藥來助消化。多餘的卡路里屯積腹部，若懶得運動，想不胖也難。如何能在節日吃得健康零負擔，為了不要「吃時開心，吃完憂心」，以下提數項建議：

1. 避免空腹赴宴，宜在1-2小時以前，先吃一點低卡食物和飲料，以免屆時暴飲暴食。
2. 進餐前先喝些湯水，以增飽足感。
3. 不須照單全收，每款菜餚只選少量（一湯匙左右），細嚼慢嚥來品嚐。如喜歡，可再取用適量。
4. 少吃油炸和含高油脂的食品，多選用清蒸、燉煮和紅燒等的菜式。
5. 多選蔬菜，其份量宜是肉類和澱粉類的一倍。

6..減少酒精和含糖飲料。

7.對五花八門甜點，約淺嚐三口即可。

8.一旦吃飽，就立刻放下筷子，摒棄想要吃回票價的想法。

值得一提的是，我們亦可用自己雙手，估計一餐膳食的適當份量；比方說，穀類和水果，各選擇拳頭大小，肉魚豆類似手掌大小，蔬菜類宜選兩個拳頭份量，至於每餐的脂肪攝取約是大拇指尖大小。

總之，無妨享受食物，但少吃一點。此外，餐後的散步，除有益消化，亦可消耗一些多餘的卡路里，減少體態胖一圍的苦惱。

### Mercy Center 四旬期 粵語避靜

主講人：Janet Chau, RSM (周懿坤修女)

日期：2013年3月23日(週六)

時間：9:30 AM ~ 4:00 PM

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

費用：30元(含午餐)

報名：請於3月18日前報名

支票抬頭請寫 Mercy Center 寄至

2300 Adeline Drive, Burlingame, CA 94010

或刷卡請電 650-340-7454