

## 禮儀年丙年

12月6日 將臨期第二主日

主 祭: 翟林湧神父  
輔 祭: 李泳之  
禮儀員: 周佩霖  
讀經員: 錢之彥/戴 莉  
送聖血員: 王琳娜/ 張月珠  
【讀經一】巴路克先知書 (五: 1-9)  
【讀經二】斐理伯人書 (一: 4-6, 8-11)  
福 音: 路加福音 (三: 1-6)  
[經文在主日感恩祭典(全)第 459-461 頁]

12月20日 將臨期第四主日

主 祭: 汪中璋主教  
輔 祭: 朱嘉慶  
禮儀員: 鄧偉忠  
讀經員: 張寶華/馬維琪  
送聖血員: 俞滇倩 /余愉  
【讀經一】米該亞先知書 (五: 1-4a)  
【讀經二】希伯來人書 (十: 5-10)  
福 音: 路加福音: (一: 39-45)  
[經文在主日感恩祭典(全)第 463-465 頁]

## 禮儀組報告

因團體的需要及教區的建議, 禮儀員每三年最好參加禮儀培訓, 翟神父於11月7日為廿五位教友, 完成禮儀培訓課程, 在11月15日的彌撒中行派遣禮並頒發教區證書。這次有很多新血加入為團體彌撒中的禮儀服務。

## 十一月份財務報告

彌撒中奉獻給本堂: \$931.27  
捐獻給教區: \$130.00  
捐獻給團體: \$190.25 (無名氏捐贈 \$100.00)  
團體支出: \$244.00

## 十二月份教會節慶

12/8 聖母始胎無染原罪紀念日  
12/12 瓜達露貝聖母慶日  
12/24 耶穌聖誕前夕  
12/25 聖誕節  
12/26 聖斯德望殉道  
12/27 聖家節  
12/28 諸聖嬰孩殉道

## 本月份彌撒與活動

12/04 星期五晚 7:30 - 9:30 查經分享  
12/05 將臨期一日避靜 上午 9:30 - 下午 3:00  
12/06 星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒  
彌撒後趙可式博士講座  
12/18 星期五晚 7:30 - 9:30 查經分享  
12/20 星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒  
彌撒後點心

(星期五晚活動在 St. Matthew 教堂)

## 中半島團體將臨期一日避靜

神長: 翟林湧神父  
主題: 天主的慈悲  
日期: 12月5日 (星期六)  
時間: 9:30am - 3:00pm  
地點: St. Matthew 教堂的 Cronin Center  
費用: \$10 (含午餐)  
聯絡人: 王琳娜

## 趙可式分享: 今生 - 永世

時間: 12月6日(星期日) 4:00pm - 6:00pm  
地點: Cronin Center/St Matthew Church  
One Notre Dame Ave., San Mateo, CA 94402

歡迎您帶朋友一起來聽。



## 銀髮族的飲食叮嚀

胡紹菲

當年齡愈長，愈須呵護自己的健康。因為健康的老化是我們大家的願望，誰都不想到晚年的時候百病叢生，活得辛苦。年長者，均衡的飲食尤其重要。因為良好的營養能為健康加分，助長者保持本身的獨立和自主性，減少疾病風險，享受自在健康的生活。

最好的飲食首重均衡，換言之就是不挑食。當攝取多元化食物就可提供身體所須的全面養份，其次吃得對還須注重適量。就算是再好的食物，若吃得太多，對身體也造成負擔。譬如消化不良和肥胖症等。其實只要把握均衡、多元化和適量的原則，吃出健康並不困難。不過對於有些獨居者、行動不變、對營養認知有誤、咀嚼不良、記憶退化、忘記服藥或重覆服藥、受疾病困擾等的老人，卻常構成很大挑戰。因以上這些因素容易引起憂鬱、食慾不振、營養缺乏的問題。雪上加霜的是有些長者又特別注重養生，總認為飲食須吃得清淡，結果所有慳葷油膩都不敢沾，只吃類似清湯掛麵而造成營養攝取不足的後果。

據報導，銀髮族常面臨生活的一大問題就是飲食危機，不少銀髮族無法下廚，成了外食族群，飲食偏向高鹽、高糖和高油，加上不定時、不定量和營養不均衡，長期下來，勢將損害健康。也有老人特別節儉，煮一頓吃三餐，吃同樣的食物，營養其實並不均衡。

均衡適量的飲食是提供身體養料的最好來源。如果發生偏食、食慾不佳、消化力減弱或有特殊營養素缺陷及患病時，經過醫生診斷確認，才有必要補充維生素或稱維他命的必要。建議可考慮每天補充一顆多種維他命。須謹記過猶不及，服食維他命一旦超量，反有害無益。

此外，由於身體免疫力隨年齡下降，為避免病從口入，年長者尚須注重飲食安全。避免吃未煮熱的肉類、生魚片、生蠔等海鮮、生或未熟的雞蛋、生的芽菜、青蔥、苜蓿(alfalfa)等。

還有剩菜要及早放進冰箱貯存，不要置於室溫超過 2 小時以上。若超過 95 度高溫的天氣，則限 1 小時內冷藏，以避免腐爛變質，導至細菌的滋生。至於擺在冰箱內的剩菜應早日解決。當加熱剩菜時，其內部的溫度須達至華氏 165 度(見冒出熱氣)，以杜絕病菌殘留，為健康把關。

對長者飲食的特別叮嚀:

- 給予關懷，清楚他們的飲食喜好。
- 攝取足夠優質蛋白質，例如雞鴨魚肉和雞蛋。最好每星期至少吃三份豆類食品：1 杯豆奶、半杯黑豆或 3 盎司豆腐。如是素食者，每天豆類食品份量就須增多些。
- 補充水份，包括湯水、多汁蔬果、茶水等，約每小時 1 杯 (8 盎司)。
- 少量多餐，兩餐之間安排適量營養點心。
- 攝取適量健康油脂，減少動物和反式脂肪(trans fat)。因反式脂肪會增加血液中壞膽固醇，減低大腦認知力。為此我們要吃好油，保心健腦。橄欖油和堅果(地中海飲食常見的食物)，有助保護長者的認知力和維持記憶力。
- 減少精製澱粉和含糖食品。
- 減少高鈉食品。
- 運用「我的餐碟」飲食指引：一餐中 2/3 來自植物，1/3 取自動物。

目前高齡化的社會，兩老相依或一人獨居已成不可逆轉的趨勢。提醒做晚輩的多關懷長者。對於大多數長者來說，常常他們在意的並非吃什麼，而是誰和他們一起吃飯。畢竟飯要一起吃才會特別好吃。記得常邀請長者共進晚餐，或把她/他包括在準備餐點工作中。給予說笑談天的精神支持。這精神支持要持續，因為每個人都需要!

節錄自：希望之心安寧醫護關懷中心舉辦的電話會議式教育講座「長者的飲食規劃」- 9/15/2015。



## 舊金山聖誕夜中文彌撒

在繁忙的科技腳步中，傾聽聖誕佳音，滌除塵世喧擾，靜聽救世主誕生福音，給心靈一個平安夜、聖善夜。

天主教舊金山總教區華人宗徒事務處，定十二月廿四日（星期四）晚七點卅分在日落區聖亞納天主教堂（St Anne of the Sunset Church, 850 Judah Street, San Francisco）開始報佳音，八點聖誕夜彌撒聖祭，彌撒後有茶點招待。歡迎教友與非教友一起來分享耶穌基督誕生的喜訊。

## Christmas Eve Mass in Chinese 聖誕夜中文彌撒



「我是世界的光；跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光。」

（若：8:12）

日期 Date : 12/24/2015 (Thursday)

時間 Time : 7:30pm 報佳音 Christmas Carol

8:00pm 彌撒聖祭 Mass

彌撒後有茶點招待 Gathering

地點 Venue :

三藩市聖亞納天主教堂 St. Anne of the Sunset Church  
850 Judah Street, San Francisco

查詢 Inquiry :

翟林湧神父 Rev. Peter Zhai, SVD

天主教三藩市總教區華人宗徒事務處

Chinese Ministry office, The Archdiocese of San Francisco

(415) 614-5575 [www.sfchinesecatholic.org](http://www.sfchinesecatholic.org)

歡迎教友和非教友來參加  
Catholic and Non-Catholic are Welcome