

禮儀年丙年

9月4日 常年期第二十三主日

主 祭: 翟林湧神父

輔 祭: 李泳之

禮儀員: 戴莉

讀經員: 羅高雄/程薇

送聖血員: 葉珍妮/張月珠

【讀經一】智慧篇(九: 13-19)

【讀經二】費肋孟書(9-10, 12-17)

福 音: 路加福音 (十四: 25-33)

[經文在主日感恩祭典(全) 第 569-571 頁]

9月18日 常年期第二十五主日

主 祭: 汪中璋主教

輔 祭: 朱嘉慶

禮儀員: 呂淑雯

讀經員: 王琳娜/張寶華

送聖血員: 謝宮璐/余愉

【讀經一】亞毛斯先知書(八: 4-7)

【讀經二】弟茂德前書(二: 1-8)

福 音: 路加福音(十六: 1-13)

[經文在主日感恩祭典(全) 第 576-578 頁]

本月份彌撒與活動

09/02 查經分享 星期五晚 7:30 - 9:30

09/04 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 彌撒後點心 同工會

09/10 十五週年慶活動 星期六上午 10:00 - 2:00
(St. Matthew 教堂的舊禮堂)

09/16 查經分享 星期五晚 7:30 - 9:30

09/18 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
3:00 中文彌撒 彌撒後點心

(星期五晚查經分享在 St. Matthew 教堂)

九月份教會節慶

9/8 聖母誕辰慶日

9/12 聖母瑪利亞聖名

9/14 光榮十字聖架慶日

9/15 聖母七苦紀念日

9/21 聖瑪竇宗徒慶日

9/29 聖彌額爾, 聖加俾爾, 聖辣法爾總領天使慶日

回娘家

團體十五週年慶

十五年來, 我們團體因主之名, 吸引了中半島及附近各地講各種語言的教友、慕道友與非教友齊集一堂, 相濡以沫, 豐富滋潤了大家的靈修生活, 加深了大家有如弟兄姊妹的深厚情誼。

天主教中半島華人團體全體, 準備了絕對精彩的節目和豐盛的食物, 誠懇的邀請舊雨新知, 一起來過我們十五歲的生日。

請您邀請您身邊想追求不變真理及內心真正平安的朋友, 來參加我們的十五週年慶活動。時間是九月十日星期六, 上午十點半至下午兩點, 地點是 910 S El Camino Real, San Mateo 教堂的舊禮堂。十點半準時開始, 請大家提早十五分鐘入場。每位餐費酌收十元, 十八歲以下及非教友免費。請向施孜海報名。

八月份財務報告

彌撒中奉獻給本堂: \$939.03

捐獻給教區: \$190.00

捐獻給團體: \$85.00

團體支出: \$80.00

紀念陳媽媽 - 陳佩華女士

李苗麗

因為失智，在五年多前逐漸喪失語言能力的陳佩華媽媽，於7月23日傍晚，平安的回歸主懷；那是她在領受終傳聖事兩天後。感謝天主讓她在跨入永生的過程中平靜安詳。

服務我們團體的聖母軍「天主之母」支團，自五年前不間斷、持續的探訪陳媽媽，陪伴她走完生命最後的旅程。在這段期間內，聖母軍的姐妹們隨著陳媽媽身體狀況的起伏，在每次探訪完的週會報告中，大家的情緒跟著起伏波動。靠著陳媽媽堅強的生命力，加上在一位充滿愛心的看護蘇美緣，和我們為陳媽媽奉獻的祈禱，陳媽媽多次奇蹟似的起死回生。

「天主之母」支團於7月29日陳媽媽的葬禮中，與陳媽媽孝順的子女們一起為她誦唸玫瑰經；祈求天主聖母引領她升到天主台前，在葬禮彌撒和下葬儀式中，為她詠唱聖歌，以歌聲送她進入天鄉！



食品與健康 Q&A

胡紹菲

英諺「you are what you eat」，意謂飲食左右你健康。以下是有關食品與健康方面的問答：

Q. 魚油是否可長期服用？

A. 長期使用魚油是安全的，但要注意每日劑量不是太高和魚油不受污染。通常魚油本身不含水銀，因為一般水銀存在魚肉內，並非魚油中。但是有害健康的多氯聯苯，卻可以同時被發現在魚油和魚肉中。

請注意魚油也會影響血液稀釋效果，如正在服食稀釋血液的藥物，則需諮詢你的醫生，評估是否須調節藥量。

Q. 血糖偏高，吃素可以幫我控制血糖嗎？

A. 血糖的高低主要是和飲食中碳水化合物的多寡有密切的關係。碳水化合物的來源包括米飯、麵條等主食，另有含澱粉較多的蔬菜(玉米、紅薯、芋頭等)、水果和乳製品。但這些食物通常都可被包括在日常的均衡的飲食中。

你如果改吃素，為降低血糖，就須對上述的碳水化合物把關，作適量的攝取，而非完全刪除，以免造成營養素攝取不足的缺失。還有對油炸食物亦不可多食，因很多含有澱粉成份。健康吃素的好處是可增加膳食纖維，減少對動物脂肪的攝入，進而減低罹患心血管疾病的風險。

Q. 最好不要吃所有的加工食品，因它們有害健康？

A. 通常加工食品有一個不好的名聲，總被認為是健康殺手。被指責是導致肥胖，高血壓和2型糖尿病的共犯之一。但是所有加工食品不能一概而論，有的是可被運用於日常飲食；像是某些牛奶和果汁添加了鈣和維生素D，又很多早餐穀物已經加有鐵和葉酸，這都對健康有加分作用。有時當新鮮蔬果不可得，而一年四季都買得到的冷凍蔬果就會是一個很好的選項。至於最低限度加工的袋裝蔬菜和沙拉，由於取用方便，會有助人們多吃蔬菜。

我們要做聰明的消費者，藉詳讀食品標籤和食物成分表，以選購對糖、鈉和飽和脂肪含量較低的種類。

Q. 我的三酸甘油酯超標，怎麼吃可把它降低？

A. 注意日常飲食須減少對飽和脂肪、反式脂肪和碳水化合物的攝取。飽和脂肪主要來自動物脂肪、棕櫚油和椰子油。反式脂肪為氫化油，通常在一些人造豬油(shortening) 和人造奶油(margarine)製作的烘焙食品、炸薯片、冷凍和速食類。其次，最好減少甜食，含糖和酒精飲料，就算水果和果汁也不宜大量攝取。

平日宜多吃魚，少吃紅肉。並從事規律運動和保持健康的體重，這些均有助降低三酸甘油酯。

Dadvice@gmail.com