

良好生活和飲食習慣大行動



行動一： _____

行動二： _____

行動三： _____

行動四： _____

行動五： _____

行動六： _____

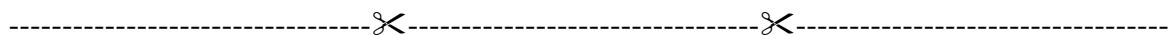
行動七： _____

行動八： _____

行動九： _____

行動十： _____

我們做得到！（請簽名）



用餐前祈禱：

天主，求祢降福我們，和我們所享用的食物。我們也為祢所賞賜的一切，感謝祢。願光榮歸於父，及子及聖神。起初如何，今日亦然，直到永遠。亞孟。

用餐後祈禱：

天主，為祢所賜的一切恩惠，我們誠心讚頌感謝祢。因我們的主基督。亞孟。

