



主曆2020年3月8日 星期日

中華郵政台北雜字第1304號執照 發行人:洪山川/地址:(106)台北市樂利路94號/電話:(02)2737-2839/傳真:(02)2737-1326/電子郵件:catholicweekly@gmail.com

## 教宗：關上電視 翻開《聖經》 放下手機 與主連線行愛德

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】

教宗方濟各2月26日在周三公開接見活動中，向12000多名聚集在聖伯多祿廣場上的信友發出邀請表示，讓我們關掉電視，放下手機，抵拒閒言碎語和言語暴力，並且與耶穌一起在「愛德之路」上走向我們周遭的「許多荒野」，擁抱窮人、年長者和遭遺棄的人。



▲教宗方濟各在聖灰禮儀中領受聖灰，並在講道中殷切勉勵教友善度四旬期。

當天下午教宗在羅馬

聖薩比娜大殿主持聖灰禮儀講道時指示，四旬期是恩寵的時期，我們是「天主所鍾愛的灰燼」，是「天主的希望、珍寶和榮耀」，灰燼提醒我們——從灰土走向生命的旅程，儘管我們在困境和獨孤中只看到自己身為灰燼的一面，上主卻讓我們知道，我們這微不足道的人在祂眼裡具有無限的價值，因此，我們需要潔淨心靈，清除存留在心中的灰燼。如同聖保祿宗徒的勸勉：讓自己與天主和好罷！（參閱格後5：20）

教宗提醒，四旬期是「給天主聖言騰出空間的絕佳時機！」，籲請眾人在這段時期關上電視，翻開《聖經》；放下手機，與福音「連線」。四旬期有如荒野，在這段時期要摒棄無益的話、閒言碎語、道聽塗說和流言蜚語。相反地，我們要向上主傾訴，把自己獻給上主，力行健康的心靈生態，作心靈的大掃除。因為我們現處的環境「遭到太多言語暴力的污染」。教宗形容說：「如今羞辱他人的行為宛如『道早問安』，我們淹沒在空洞話語、廣告和虛假不實的訊息裡；習慣於窺探每個人的一切事物，導致心神耗盡。這問題的唯一解藥是靜默。」

耶穌召叫我們進入荒野，邀請我們側耳靜聽重要的本質。教宗由此指出，荒野是個回歸「本質的地方」，因為它敦促我們省察自己

的生活，「我們周圍存在著許多無用的事物。我們跟隨成千上萬看似必要、實則不然的事物。」為此，教宗鼓勵眾人「擺脫眾多膚淺的現況，以便於再次發現重要之事，重新看見我們周遭的面容！」耶穌在這方面也給我們立了榜樣，即守齋。守齋意味著懂得捨棄膚淺虛榮之事，走入本質，尋找更簡樸的生活之美。

荒野也可視為「孤獨的地方」。教宗把目光轉向我們的周遭，說：今天我們周圍也有許多荒野、很多孤獨的人，他們是被遺棄的孤獨者。我們周遭有多少窮人及年長者在生活中默不作聲，遭到排擠和丟棄！

然而，荒野引領我們走向他們，走向那些不發一語、在沈默中求救的人。許多無聲的眼神向我們發出求救訊號。四旬期荒野的旅程是一段走向最弱小者的愛德之旅。我們要讓自己蒙受愛，好能施予愛。讓自己重新站起來，好能走在朝向基督復活的旅程上。

國際媒體關注教宗在聖灰禮儀時身體的不適，惟3月1日四旬期第一主日教宗在三鐘經祈禱活動中表示，由於感冒的緣故，他無法參加這次在阿里恰舉行的避靜活動，在精神上與各部會首長和所有在避靜中祈禱的人同在。雖然因感冒而取消部分活動，但教宗仍在瑪爾大之家舉行平日彌撒，也接見訪客。

### 台北總教區現階段防疫措施

北總主字第109038號

鑒於「嚴重特殊傳染性肺炎」(COVID-19, 簡稱「武漢肺炎」) 疫情嚴峻，行政院於2月27日調高防疫層級，中央疫情指揮中心亦提升至一級開設。

台北總教區為配合政府政令宣導，請各堂區協助配合以下事項：

一、因城鄉環境條件不同及教友人數組成之差異，各本堂神父得視堂區現況並與傳協會商討後，暫停主日或平日彌撒及其他活動。請教友們配合並尊重本堂神父與傳協會成員出自於「關愛教友」的共同決議。減少群聚機會才能保護自己，亦保護他人。

二、礙於疫情影響，未克滿全主日及當守節慶彌撒本份者，可在家勤讀《聖經》、祈禱、誦念玫瑰經……等善工（參閱《天主教法典》第1248條2項），並繼續為疫情及辛勞的第一線防疫與醫護人員祈禱。

三、教友可利用教會傳播媒體提供的線上彌撒、福音證道及朝拜苦路……等影片，作為替代參與彌撒之本份。（相關網址請參閱台北總教區網站/北總主字第109034號公告）

四、防疫期間，進出聖堂朝拜聖體或參與彌撒等活動，仍須遵守政府防疫規範，**勤洗手、量體溫，體弱不適者務必配戴口罩。**

防疫工作，人人有責，敬請配合！

主祐平安、健康！

總主教 洪山川

2020年3月2日

### 台北總主教公署公告

北總主字第109037號

因「嚴重特殊傳染性肺炎」疫情持續延燒，原訂2020年3月由台北總教區舉辦的各項活動調整如下：

一、3月7日(周六)於新店耕莘醫院舉辦「台北總教區福傳大會」，延至5月23日(周六)於天主教光仁中學懷仁館舉行。如有異動，將另行通知。

二、3月8日(周日)於聖家堂舉行「台北總教區候洗者甄選禮」取消，請各堂區自行斟酌辦理。

三、3月11日(周三)「教區神職月退省」取消。疫情尚未結束，讓我們懷抱信心、相互鼓勵，並繼續為此疫情早日平復而祈禱。

願天主降福！

代理秘書長 阮皇章

2020年2月27日



## 驅離病魔，有時要靠祈禱和齋戒

這星期的彌撒裏有一段聖瑪谷福音(9:17-29)講的是耶穌為一位小孩治病驅魔，這小孩從小就經常全身痙攣，口吐白沫，咬牙切齒，並且肌肉僵硬，從現在的醫學診斷來看是癲癇發作，大家都治不好，小孩的父親央求耶穌救他的孩子，耶穌說：「為信的人，一切都是可能的。」小孩的父親喊道：「我信，請祢補助我的無信吧！」於是耶穌就叱責說：「又聾又啞的魔鬼，我命你從他身上出去！再不要進入他內！」魔鬼就喊叫起來，祇見孩子痙攣一陣子，就昏睡過去，醒來就好了。耶穌的門徒問他：「為什麼我們不能趕牠出去？」耶穌說：「這一類，非用祈禱和齋戒，是不能趕出去的！」

讓我想到現在正流行的武漢肺炎的疫病，「這一類」的病，實在是令群醫束手，無法只用醫療去擋住疫情，不就如耶穌所說，非用祈禱和齋戒是趕不出去的惡魔(病毒)嗎？疫病在人類歷史上是屢見不鮮的，有人說這是控制人類人口過度成長的自然機制，它「屠城滅村」要比戰爭來得快，最有名的是歐洲中古時代的

黑死病，造成近千年的文明黑暗期，又如1918年的全球流行性感冒，死亡人數達數千萬人，這些災難都不是醫療能對抗的，因為當時不僅沒有藥物，也不知道傳播方式，加上資訊不發達，連醫療人員都大量陣亡，這種恐慌的蔓延，人們只有躲到鄉間去，躲進修道院，在那兒清心寡慾，祈求災難早日過去，不就是耶穌所說的「非用祈禱和齋戒，無法趕走這一類惡魔」！

現代科技對抗疫病也其實進展沒有多少，因為藥物和疫苗有時緩不濟急，病毒的散布和突變往往不是科學家所能掌控的，所以最基本的防疫措施還是需要的。當疫情開始的時候，大家還搞不清楚狀況，其實也是傳染最快，病情死亡最慘重的時候，所以只要知道是疫病，就要開始做防疫措施。主要還是確診的病人入院治療隔離，有懷疑接觸的人也要居家隔離，自主管理，並且徹底消毒，戴口罩、勤洗手、量體溫管制人員進出，並掌控所有的群聚活動，以減少掛一漏萬的感染爆發，這些都要確實執行，嚴重的話，要到封社區、封城甚至封國，也

顧不得經濟的損失、教育的耽誤，既定活動的時辰了。這就像《聖經》上耶穌所說的休養齋戒以驅魔，不像一般的疾病，也不是醫療單位或社會資源可以單獨解決的問題，要全民動員一起來齋戒(防疫)，惡魔才會消聲匿跡。

上面所提現代的防疫措施是絕對必要的，然而疫情會有什麼進展，病毒引起的病情會有多嚴重，我們常說：「計畫趕不上變化」，所以經常要有應變的能力。政府和民眾要有抗疫的信心和耐心，因為這是一種難以預測的天災，所以我們要和古人一樣保有謙誠虔敬的心來祈求上天，要自助而後天助；無論是國內或國際，更要以愛人、憐憫之心，發揮同舟共濟的精神，來支援貧病弱勢，資源匱乏的族羣或國家，這就是耶穌在《聖經》上所說的要信德，並且要祈禱，為整個社會乃至於全世界，共同面對這病毒惡魔，才有得救贖的一天。所以我們要向天主說：「我們信，請補助我們的不足！」而我們要同心協力，犧牲利益來齋戒抗疫，等著有一天，天主叱責病毒惡魔，從我們世界離去，再也不回來。



## 從灰土中起身

文／蘇開儀（主教團禮儀委員會聖樂組負責人）



新的一年才剛開始，腦袋還盤旋著今年的活動計畫要如何進行和執行，突來的新冠狀肺炎的爆發和發展打亂了預先的計畫和活動，或取消，或是延期……眼盯著、耳聽著和討論著疫情即時的發展，也在微信上陪伴著中國大陸遭受封城的朋友一起共度這艱難的時期，在陪伴中感覺到中國教會的堅忍和團結，有組織、有效率地帶領教友們利用視頻參與念經、祈禱(日課)、彌撒和神領聖體，孩子們在家讀《聖經》、聽道理、甚至抄寫《聖經》，一些神長和修士們進修語言和專業的知識，孩子們練習樂器……等等，大家都把握這外面環境嚴峻非常的時間轉化成恩典的時刻，所以他們會相互報上「我們都安好！」的回覆，為此，真的為他們感謝天主！

這讓我又學習到在一個宗教不自由的地方，他們單純的生活中對教會信仰全然的信任和託付。疫情的發展進入了教會禮儀年中的四旬期，深深感到進入生命幽暗的低點，頭上領受著聖灰，想像著《舊約》中約伯和他的朋友們一起坐在灰土中的記載(參閱約2:8-13)，接受著考驗、試探，經過

懺悔，直到最後信德贏得天主的讚賞，賜下更豐沃的福報。的確，如果沒有面臨生命的威脅和約束，誰會靜下來去思考、反省自己的生活，看到自己的缺失而後悔改過呢！悔改，就是回到天主的樂園。

在這一段疫情延燒的日子，自己也開始閱讀堆積如山的聖書和雜誌，拿起了陶笛和烏克蘭麗麗自學，更是抽出了多本教會的樂譜彈奏視唱，為今年將在各教區舉辦的「禮儀歌曲研習會」做準備，從基督宗教歌曲的源頭「葛利果聖歌」開始，蜿蜒曲折發展至今天梵二大公會議後的本地化，這兩千多年的聖樂發展史，也像極了一個反省和悔改的歷程！「葛利果聖歌」可以追溯至《舊約》中聖詠的詠唱，中世紀開始用於教會生活中日課和彌撒的詠唱，歌詞均出於《聖經》、教會特定經文和祈禱文，歌曲形式適用於天主教禮儀，因此，教會初期就已有具體規模的音樂，培植也成就許多教會音樂人才，15、16世紀開始，教會音樂家們也開始了世俗音樂的發展和創作，而讓教會音樂走向了世俗化，使聖堂成了演奏廳，甚至音樂的份量(音樂的長度、花費和音樂編制的卡司，包括指揮、樂團、獨唱者和合唱團)遠遠超過

了聖道和聖祭禮儀的比例，使得在聖樂的發展中，常常有人提出要回歸禮儀的精神，所以在梵蒂岡第二屆大公會議中有關聖樂革新的指示就是以葛利果聖歌的內容和音樂形式為範本，以各種語言再創作屬於各族群的禮儀歌曲。禮儀當中的歌曲安排有其意義和功能性，不光是音樂好聽，或是大家會唱就好，而是要藉由適用的歌詞和音樂，深入當日禮儀主題的核心，目前我們仍有很大的空間學習和體驗，因為還有許多人不了解，也沒有能力唱這些歌曲……

台灣今年8月5-8日將召開全國福傳大會，看到一些對於禮儀中音樂的建言，鼓勵青年在禮儀中領唱，創作吸引人的歌曲……等等，感受的出來大家對青年和福傳的重視，但是我們要非常小心，吸引人的該是天主，祂是昔在、今在和永遠在的天主，一時的吸引並不代表永遠，而是要上愛天主、愛上禮儀、愛上祈禱、愛上天主所創造的一切，只有回歸到天主，才是賺得到的靈魂。願這新冠狀疫情和四旬期提醒我們要反省現代人類和自我對受造界的一切作為，與天主和好，重新從灰土中起身迎向新生命(參閱教宗2020聖灰禮儀講道)。共勉之！

# 教宗叮囑聖職人員： 苦澀中接觸人性 體嘗天父慈悲

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】教宗原訂於2月27日上午在羅馬聖若望拉特朗大殿與羅馬教區聖職人員相聚，參與懺悔禮儀，但因身體微恙，改由德多納蒂斯樞機代為宣讀教宗的講稿。教宗叮囑聖職人員：在苦澀中接觸自己的人性，增進與天主的關係、聆聽不同的意見，避免自我封閉，體嘗天父的慈悲。教宗強調，司鐸正視生活中的苦澀，使他們能「接觸自己的人性」，因為司鐸是「蒙受寬恕和派遣的罪人」。這些苦澀指示出「更加崇敬天父的道路，有助於再次體嘗祂仁慈傅油的力量。」（參閱路15：11-32）

司鐸的生活不乏苦澀，原因有三，分別涉及信德、主教和彼此的共融。關於信德，教宗表示，人的盼望是指我們汲汲營營於尋求安全感、回報和進步，在心願實現時幾乎覺得自己將永垂不朽；基督徒的望德教人明白，因著「逾越奧跡，一切遭遇都有其意義」，要如厄瑪烏兩門徒之所以克服失望，正是因為「復活主藉由《聖經》的智慧來開啟他們的明悟」。教宗鼓勵聖職人員接納「苦澀」，視之為「心靈的警鐘」，因為這份悲苦感「能引領我們走向天主」。

此外，教宗引用《聖本篤會規》，勉勵眾人在應對重大問題時，秉持「謹慎且公平」的原則，先徵詢團體中每個人的觀點，再由長上作定奪。教宗指明，牧者的一大誘惑在於聽從「親信」。苦澀的真正問題出於「專斷獨行」，不接受見解不同的人。在強制推行計劃的狂熱下，扼殺了坦率的溝通。

苦澀的第三個原因：司鐸彼此之間的問題。



▲教宗羅馬教區代理主教德多納蒂斯樞機代教宗宣讀講稿

教宗指出，這是一種「隔閡」的悲慘處境：與恩寵、與歷史、與他人之間的隔閡。這是「謊言之父」喜愛的一種想法，使人自我封閉、遠離他人，萌生優越感。為此，教宗建議司鐸找個「資深又睿智的靈修指導神師」來陪伴自己，切莫生出隔閡。

教宗與聖座各部會首長的四旬期避靜活動3月1日至6日在羅馬近郊阿里恰舉行，教宗因感冒留在聖瑪爾大之家聆聽聖經學家耶穌會士博瓦蒂神父的講道。博瓦蒂神父強調，我們以為祈禱是人向上主說話，幾乎是一種誦念；惟真正的祈禱則是一種先知般的經驗，在靜默中聆聽上主聲音的經驗，是經上所說的：上主同梅瑟面對面地談話，就如同人與朋友談話一樣（參閱出33：7-11）。

祈禱是沿著「天主的蹤跡」行走的一段「旅程」，梅瑟就是這種祈禱的典範。祈禱帶來的首要功效就是與天主建立非凡的親密關係。親近天主與通曉宗教事務毫無關係，也不需要高深的神學，只要體嘗火的經驗，透過不斷尋求真理和心靈的真誠開放，來接受耶穌帶給世界的恩典。



## 願罕見疾病患者 享有平等和圓滿

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】教宗方濟各於2月29日罕見疾病日，籲請世人一同努力促使病患享有平等的機會和圓滿的生命。當天，聖座促進人類整體發展部部長圖爾克森樞機（Peter Turkson）也發表訊息，呼籲國際社會支持並幫助罕見疾病患者。

教宗更在2月29日發表的推文中寫道，罕見疾病日給我們提供了一個機會一同照顧患病的弟兄姊妹，把研究、醫療和社會救濟整合起來，使他們享有平等的機會和圓滿的生命。

今年罕見疾病日活動主題，與公平及獲得平等的機會有關，為使病患的潛能得以發揮；對此，圖爾克森樞機指出，全球有3億人患有罕見疾病，我們絕不能忽視，而要給予關注；罕見疾病通常很難診斷，而且患者的家庭無助地生活在鄙視和孤獨中，常常為了需要特殊治療和相應的協助所產生的困難而苦惱。不幸的是，在衛生系統非常單薄的國家，這種情形更加嚴重。他強調，在罕見疾病中，科學研究發揮著重要作用。「科學知識和製藥業的研究即使要遵守各自的某些法律，例如：保護智慧產權和為研發提供支持的合理利潤，它們必須在法律和診斷以及給予基本治療上找到適當的平衡，特別對於罕見疾病的案例。輔助和團結的原則應當激發國際社會和衛生政策，以確保所有人，特別是最脆弱的人得到有效的衛生系統、公平的診斷和治療，以及支持與特別救濟病患和他們的家庭。」

圖爾克森樞機引用教宗〈2020年世界病人日文告〉內容總結道：在疾病中，患者不僅感到自己的身體受損，而其人際關係、智力、情感和靈性幅度也陷入困境。在治療之外，要有支持、關懷、關注……，總之，就是愛。

羅馬耶穌聖嬰醫院2月27日與美國最大的信息技術公司IBM就共享醫療知識和尖端技術達成合作協議，以加速對患有嚴重疾病的兒童患者的診斷和治療。此項合作的目標是開發一個能夠將基因、臨床和實驗室信息與人工智能整合在一起的數據庫。

在簽署協議的機會上，耶穌聖嬰兒科醫院院長埃諾克（Mariella Enoc）女士表示，醫療的未來領域勢必要經過研究和科學技術的發展階段，沒有研究就不存在治療，也就沒有未來。透過將兒科研究及信息技術兩大領先機構的優勢整合起來，能為實現合作的目標和克服醫療科學面臨的日常挑戰，提供巨大的價值，這一切都是為了病患和他們家庭的益處。

## 匈國總統邀請教宗參與國際聖體大會

■文·圖片提供／主教團禮儀委員會聖體敬禮推廣組

匈牙利總統安德爾（Áder）在今年2月14日前往羅馬梵蒂岡，邀請方濟各教宗前往匈牙利（見右圖），參加即將於今年9月13至20日在布達佩斯舉行的第52屆國際聖體大會。安德爾總統指出，今年是匈牙利與羅馬教廷建交100周年，也是匈牙利脫離共產極權重新與羅馬教廷建交的30周年。自從聖教宗若望保祿二世在1996年訪問匈牙利之後，已有14年沒有羅馬教宗到訪。



匈牙利總統安德爾說，教宗與他談話時，特別關注維護亞馬遜河流域天然資源及水資源的相關議題，並殷切提醒安德爾總統，要有共同維護並創造世界的責任，期待能為每個國家提供適量的優質水，這是個很具挑戰的任務。教宗肯定匈牙利為促進這一領域的進步所做的努

力，其中包括曾在布達佩斯主辦的3屆全球水資源高峰會。

會談後，匈牙利總統再度邀請教宗方濟各參加第52屆國際聖體大會，匈牙利全體國民及來自全球的朝聖者，引頸期盼準備熱烈歡迎教宗的蒞臨。



## 第 52 屆國際聖體大會神學與牧靈反省之準備文件 ①

## 我的一切泉源都在祢內

## 感恩(聖體)聖事：基督徒生活與使命之泉源

■ 中文翻譯／主教團禮儀委員會聖體敬禮推廣組

## 8. 感恩(聖體)聖事，使命與弟兄(姊妹)服務的泉源

## 8.1. 達成使命的聖事

教宗聖若望保祿二世在2003年說：「福傳是教會特有的恩典和使命，也是教會最深刻的身分。」(教宗若望保祿二世《教會在歐洲》宗座勸諭(2003)，45) 感恩(聖體)聖事是福傳的泉源，同時也是最終的目的地；「在這達成使命的聖事裡，人類共同的願望得以滿足：與天主共融，祂時時處處將成為萬有中的萬有，並且成為普遍性弟兄姊妹。」(國際聖體大會宗座委員會〈聖體聖事：教會使命的泉源與高峰〉。Ponteranica 2015) 由於所有的人都有權利聽到福音，基督徒應向一切人宣講福音，在宣講時要與人分享他們的喜樂，指出美好的遠景，為他們提供一個令人嚮往的盛筵。(教宗方濟各《福音的喜樂》宗座勸諭，14)

「降福之後，執事或司鐸用以下的話遣散信眾：『彌撒禮成，平安去吧。』在這祝福語裡，我們瞭解彌撒與基督徒在世界中的使命的關係。」(教宗方濟各《愛的聖事》宗座勸諭，51)

因此，感恩(聖體)聖事是教會福傳力量的泉源，因為「它不但以精神的力量裝備我們去實踐這使命，在某種意義下，也為我們指出一個實踐的方案。感恩(聖體)聖事本身實在代表著一種生活方式，是由耶穌傳給信友的，透過信友的見證生活，在社會和文化中散發光芒。為達致這目的，每位信友必須藉著個人和團體的默想，領悟並吸收感恩(聖體)聖事所表達的價值，所啟發的態度，及所激勵的生活善志。」(教宗聖若望保祿二世〈主，請同我們一起住下罷！〉宗座書函，25)

凡是喝過這活水泉源的人，就要給別人喝。「撒瑪黎雅婦人和耶穌交談後，馬上成了一位傳教士，因為那婦人的作證，許多撒瑪黎雅人而相信了耶穌……所以，我們還在等什麼呢？」(《福音的喜樂》宗座勸諭，120)

現在，是從禮儀課題轉向那啟動我們團體現實生活的時候了。

## 8.2. 從厄瑪烏到耶路撒冷

厄瑪烏兩位門徒的圖像充分代表了教會和每位受洗者福傳的面容。一切都是因為聆聽聖言和擘餅而發生與復活主的相遇，驅使兩名旅途中的門徒成為主基督熱誠的使者。

厄瑪烏門徒的故事，開始於兩名在旅途上極

度灰心喪志的門徒。他們剛經歷過的逾越節事件，不是一個救贖的事件，卻是耶穌的使命及他們個人希望的失敗。那時，一個陌生人靠近了他們。

福傳的出發點是上主的愛，這愛，走在我們前面，帶領著我們：天主愛你！祂毫無條件的走近你，「看，耶穌親自走近他們」(路24：15)。福傳的第一步是使我們自己成為弟兄姊妹旅途上的同行者，向他們見證上主如何以祂的愛帶領著我們。在彌撒開始時，當天主來迎接我們時，當我們畫十字聖號時，我們就將自己放在三位一體的天主的愛中。

但厄瑪烏的門徒不認識耶穌，直到耶穌打開他們的心靈，使他們瞭解《聖經》之後，他們才認出耶穌來(參閱路24：17)。同樣的，當我們以每周的節奏來慶祝感恩祭時，我們首先要意識到：與其說福傳是在上主逾越節救贖事件的光芒之下，去解釋教義，說明生命與禮儀的意義；還不如說，它是一份涉及宣講《聖經》的任務。當我們聆聽《舊約》和《新約》時，「我們的心是火熱的」，此時，基督自己不僅揭示了奧蹟的計畫，也揭示了我們所有生活經驗的意義。「聖言與感恩聖事如此緊密相連，以致我們缺其一，便不能明其二：天主聖言在感恩祭中，以聖事的方式成了血肉。感恩(聖體)聖事開導我們去瞭解《聖經》，就如《聖經》為我們光照並解釋了這件聖事的奧蹟一樣。」(教宗本篤十六《上主的話》宗座勸諭，55) 因此，當慶祝感恩祭時，教會從未停止宣揚「把全部經書論及祂的話，都給他們解釋了。」(路24：27)

在到達厄瑪烏之後，應兩位門徒的請求，復活的主和他們一起進入屋內，坐在餐桌前，拿起餅，祝福了，分開並遞給他們。這些都是我們在感恩祭禮儀中重複做著的同樣動作。唯獨在那一刻，他們才認出了祂。他們既驚訝又歡欣，當他們在擘餅時認出了主耶穌後，兩位門徒立刻返回耶路撒冷(參閱路24：33)，來到12位宗徒的團體，告訴他們，他們見到了主。

在主日，這一切仍繼續不斷的發生，來自「各邦國、各支派、各民族、各異語」(默7：9)的男女出發前往主教座堂、聖殿和不同堂區……這是一條巨大的河流，匯集了來自世界各地的基督徒：他們來自北歐各國，來自地中海沿岸，來自美洲和亞洲，來自非洲和澳洲；他們徒步、騎自行車、乘地鐵、公共汽車或汽車，數十萬的信徒由各方而來，聚集在主的祭台四周，在一座現代城市的中心，一起成為基

督的身體。20個世紀以來，天主子民開展了感恩(聖體)聖事運動，當人類再度在天國舉行擘餅時，這項運動將找到它的終極目標。

然後，剛完結的彌撒又再出發，但這次卻朝著相反的方向前行，同樣的信眾，歡欣踴躍地再次踏上他們的旅途。他們像種子般，漸漸地，散布在大地的犁溝中，恢復他們的日常生活。獲得生活聖言的光照與感恩(聖體)聖事的滋養後，他們在塵世之旅的中心烙下了一條新的道路，形塑了人類那所隱藏著更美好的生命。如同那流自聖殿右邊的活水，他們灌溉著廣場、大街、小巷，直到最遙遠郊區的最後一個居所。

正是透過這種方式，感恩祭的慶祝成為改變社會良心的動力來源，並創造了一種兄弟友愛之情的文化：「在感恩禮中與主耶穌的相遇……重新喚起門徒勇敢地把所聽到的和所看見的傳報給別人的決定性渴望，目的是要引領他們進入與基督同樣相遇中。以此方式，被教會派遣的門徒，向無邊界的使命敞開自己的心胸。」

## 8.3. 感恩(聖體)聖事與弟兄(姊妹)般的服務，教會內的服務

由於彌撒是教會生活的泉源和動力，尤其是在關懷服務方面，這是教會的主要行動之一；感恩祭並不因降福和最後的遣散而結束。按照《禮儀憲章》：「禮儀本身促使信友，在飽嘗逾越奧蹟之後，虔誠合作；禮儀是在祈求，使信友『在生活中實踐他們以信德所領受的』；在聖體中，重訂天主與人類的盟約，推動信友燃起基督的迫切愛德。」(10)

上主仁愛的全部奧秘，都在其獨生子的逾越奧蹟及聖神的恩賜中，得到彰顯和活化，且都包含在奧蹟之中。感恩(聖體)聖事確保了仁愛是所有與主共融者的態度。在開始任何一項工作或計畫之前，仁愛的態度盤根錯節地體現著基督的恩賜。

在逾越奧蹟的紀念中，教會誕生如同一個服務團體。年復一年，感恩(聖體)聖事在團體中不斷提醒信友去做如同耶穌所做的，就是要為所有人的得救而奉獻自己。感恩(聖體)聖事的團體是與「僕人」的生命互通的，它自己也要成為僕人：吃所領受的餅，成為所領受的教會的身體，為他人而活的身體，為眾人而奉獻的身體。就如他們所「宣告主的死亡，歌頌祂的復活，直到祂的再度來臨」一樣，信友也要使自己的存在成為一件完全的禮物。(待續)

# 四旬期默想 面對新冠肺炎的省思

■文／賴天佑神父

**農**曆的春節之前，媒體上傳來大陸武漢地區新型冠狀病毒（COVID-19）肆虐的消息；不久，武漢封城，湖北全省多地封城，疫情似乎非常嚴重！再後來，又爆出武漢回台商人感染確診的案例，一時間，島內民眾普遍關注疫情，空氣中瀰漫出一種恐慌的氣氛。

當局早已經在採取應對措施。對已經染病的患者，正在進行隔離治療。眾人的心情稍有安定，但看到大陸自媒體不斷爆出的種種狀況，不由得讓人揪心不已。而今，疫情也開始在世界各個國家蔓延，似乎是防不勝防，更有專家預言，病毒會在全球擴散。世衛組織甚至發出預警，新冠病毒會和人類長期相處，如同每年全球各地爆發的流感。

這段時間，幾乎所有的媒體，都在討論疫情。一方面，大家都在追究疫情爆發的問題根源，另一方面，政府部門和醫務工作者都在盡力找出預防和治療的辦法。此外，很多人也在關注大陸地區幾乎全國封城下人們的生活狀況，以及是否造成了人道災難。

作為教會的成員，我想：在如此重大事件當中，我們有否做信仰上的反省？我們是否從中得到一些來自天主的訊息？還有就是，作為基督徒的我們，該如何應對？我們能否為信徒們，為廣大沒有信仰的普羅大眾，甚或為病患者，提供某種出自信仰上的幫助？

當然，教會是世界的良心！在人類面臨重大災難的時刻，教會責無旁貸的要為世界提供指引和幫助，很多牧者們都在網絡媒體上，進行各式各樣的牧靈服務。香港、台灣、新加坡以及大陸教會的官方，也都發出了多種牧靈的指導。這些對安定人心、鼓勵大家信靠來自天主的幫助，都是很有益處的。

我在這段時間，除了每天持續關注疫情、為疫情中心的人們祈禱之外，也在各種社交媒體跟人分享自己的感受和心得。武漢的作家方方說：「經過這次疫情，大概人類的思維方式和行為模式都要改變。」我也深有同感：只看春節至今的這段時間，大多數民眾每天都被封閉在自己的家裡，尤其是那些習慣飲酒作樂，甚或花天酒地的人，也不得不憋在家裡，動彈不得。我覺得這絕對是一個全民反省的好機會！

多少年來，人類似乎習慣了為所欲為的生活，對天主失去了基本的敬畏，甚至人類中的很大一部分，完全否認天主的存在。這從在大陸地區的流行語中，就可以窺見端倪。比方常常聽到很多人說：「東風吹，戰鼓擂，當今社會誰怕誰？」狂妄自大之情，躍然紙上。

還有那些權貴團體，常常掛在嘴邊的一句話是：「沒有我們辦不成的事」！人類的權力慾望和對財富的貪婪，真正是發展到了登峰造極的地步。人們似乎發現，沒有了天主，我們仍然還可以好好的活著，甚至更好的「活著」。於是，理論和行動的無神主義幾乎席捲全球，對天主的敬畏，在這些無神主義的心裡，基本上是蕩然無存。剩下的，除了慾望，還是慾望，更瘋狂的慾望。

前幾天在FACEBOOK分享說，所謂的「道高一尺，魔高一丈」，不是說「魔」比「道」高，因為「邪不侵正」，魔鬼是不可能戰勝天主的。但「邪復妒正」，因而魔鬼在表象上看起來很猖狂，好像不可一世似的。為什麼天主在表象上如此軟弱呢？因為「上善若水」！

曾經有人問孔子：「天何言」？孔子答曰：「四時行，五穀生」。或許正是因為天主的話語，就如春夏秋冬四季的交替、五穀百果的生長這樣，看似平淡無奇、司空見慣，讓人覺得祂似乎不存在一樣。這讓我想起主耶穌在十字架上的情狀，祂任人鞭打、凌辱，絲毫沒有抵抗，是不是柔弱得像水（或者人就當祂不存在）一樣？

還有人問我：面對新冠肺炎疫情，我們該做何種反省？我說：得回歸邏輯和常識，以及在此基礎上的道德良知。常言有云：泰山再重，也壓不過一個「理」字。無論任何人，如果不遵循邏輯和常識，最終受害的一定是自己。邏輯學中的「不矛盾律」、「同一律」、「排中律」和「充足理由律」，說起來似乎誰都懂，但是遇到實際問題，就另當別論了。

事實上，違背這些規律的現象，生活中比比皆是。主耶穌對那些說祂是仗賴魔王貝耳則步驅魔的人說：「世人的一切罪惡，連所說的任何褻瀆的話，都可得赦免；但誰若褻瀆了聖神，永遠不得赦免，而是永久罪惡的犯人。」（谷3：28-29）這些人就是因為違反了不矛盾律，他們自己處在矛盾之中，固執的不接受真理，天主怎麼寬恕？

至於常識，例如：人總是會死亡，人的能力是有限的，人是會犯錯的，婚姻是男女結合的，天主是公義的，善有善報，惡有惡報等，理論上似乎每個人也都承認，但是在現實中，面對每一件具體的事和具體的人，要我們常常記得起來並能夠遵守，似乎有些困難。

基於以上這些理由，我想分享一個蘇格拉底的故事。

蘇格拉底遭到法庭不公義的審判，被判處

死刑，他選擇了接受。他的理由有二：一是因為他認為這個世界上本來就沒有真正的公義，但由於個人處在這個世界的秩序中，只有接受這個秩序，儘管它是不公義的，渺小的個人根本也沒有力量去對抗它；二則是因為他相信：人的靈魂是不朽的，在死後的世界裡，人一定會受到公義的對待，那個世界，才是我們最後的歸宿（參閱丁福寧《古希臘的人學》，聯經出版，2017）。

我又分享了孟子的觀點：「生，我所欲也；義，亦我所欲也。二者不可得兼，捨生而取義者也。」（《孟子·告子篇上》）。孟子在寫這一段話之前，他用「魚」和「熊掌」二者來比較，使人明瞭價值等級的區分。人為了一個更大的利益和價值，捨棄較小的利益的價值，是明智的。

孟子把「生命」和「正義」放在一起比較，他認為「正義」的價值大於「生命」，所以，為了堅守「正義」而捨棄「生命」是值得的。當然，這個「正義」不是這個世界的「正義」，而是永恆世界的真正的「正義」。如果是這個世界的，生命都沒有了，還要它有什麼用？所以，孟子的觀點與蘇格拉底其實是一致的。

我們再一起看主耶穌的命運，祂是甘心情願的為了救人，被釘死在十字架上，可以說是真正的「捨生取義」。古往今來，可說是沒有第二個人像耶穌這樣，明明白白地、甘心情願地捨棄自己的性命，然後，祂還有能力、有權利「再取回它來」（參閱若10：18）；在《瑪竇福音》中，祂也教導說：「人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什麼益處呢？」（瑪16：26）祂又說：「愛惜自己生命的，必要喪失性命；在現世憎恨自己生命的，必要保存性命入於永生。」（若12：25）人類在主耶穌這裡，得到了有關生命本質的最深刻、最完整的教導。這些教導雖然遠遠超越了蘇格拉底和孟子所代表的，這些東西方的聖哲先賢，但其根本之處，卻都是一致的。在人類長久的生命體驗中，我們對這些充滿智慧和生命的教導，總是有著深刻的體驗，歷久彌新。

在新冠病毒疫情的恐怖籠罩氣氛之下，我們反思這些有關生命的基本真理，幫助我們在用盡醫學的方法對抗疫情的時候，內心可以保持鎮定，並且不會失去方向和目標。

主耶穌說：「天地會過去，我的話絕不會過去，必待一切完成。」（參閱瑪5：18，谷13：31，路21：33）



▲張少麟總會長帶領主徒會士行家奠禮，兄弟情深，真摯感人。

▲洪山川總主教主禮殯葬彌撒，送別張振東神父圓滿了人世的旅程。

▲主徒會總會長張少麟神父主持告別禮，場面溫馨。

■文／姜捷 攝影／蕭立銘老師、姜捷

## 類思·張振東神父殯葬彌撒 溫馨追念

新冠肺炎疫情聲聲緊，全台各教區的教會活動陸續喊停，然而，疫情卻擋不住2月29日上午10時在新莊恆毅中學所舉行的張振東神父溫馨送別情！

9時不到，恆毅中學的老師們已從校門口自動參與引導服務，一路接力殷切指路到禮堂；進門處，量體溫、噴酒精、邀請簽名、遞送紀念卡的是輔仁大學、輔仁聖博敏神學院學生及主徒會的職員們忙著接待；台灣總修院修士也全員出動為敬愛的導師組成輔祭團；一直受主徒會神長照顧的大直聖保祿天主堂，聖詠團與教友們包了公車前來，用心作全程音樂禮儀服務；鄭琳築老師精心製作了張振東神父追思影片及彌撒全程投影片，這一切都顯示了大家對張振東神父的敬有多深，愛有多切！

殯葬彌撒由洪山川總主教主禮，他在致候詞時感性地说：「今天的殯葬彌撒，大家都戴著口罩參加，口罩擋不住的是我們的心——朝拜天主的心，和對張神父的滿滿思念。我謹代表台灣教會感謝主徒會給我們這位好神父，他奉獻一生所學，培育無數聖召，在台灣這片土地上深耕士林哲學，我們不捨這位國寶級人物的離世，但也深信一個蘋果中的籽粒埋進土裡，長成一棵蘋果樹，終將結出滿樹纍纍好果子，是數算不盡的！我們感謝、懷念、祈求，這場好仗，他已打完，相信天主已為張神父準備好勝利的冠冕。」張神父獻身教會逾一甲子，作育英才，桃李滿天下，他的高足李克勉主教、蘇耀文主教、劉丹桂主教也遠來共祭；共祭神父和在座神長近50位，偌大的禮堂也都坐滿，安靜而莊嚴地一起送張神父最後一程。

共同襄禮的主徒會總會長張少麟神父，在恭讀福音後，同樣充滿感情地講道：「我們齊聚

在此，為類思·張振東神父舉行殯葬彌撒，獻上我們的祈禱，祈求慈愛的天父恩賜他永遠的安息。2月2日，張神父逝世那天，正是普世教會慶祝第24屆奉獻生活日，今年教會慶祝的主題是：「祈禱與感恩」。聖座奉獻生活及使徒團體部表示：「度奉獻生活在世界不同的園地服務，有的在傳教區，有的從事每日平凡的工作，他們所服務的環境往往也很艱苦，例如透過照顧最卑微的人和最脆弱者，成為天主臨在於世界上的見證人和宣講者。同時，為所有度奉獻生活的人要更新自己的承諾，繼續成為地上的鹽和世界的光。」回顧張神父的一生，我們見證了他如何努力地成為我們生命中的鹽與光，他讓我們的生命充滿基督芬芳的氣息，他讓我們的生命發出不朽的光芒。

「當年張神父和我們分享他的聖召，告訴我們他如何分辨聖召，並選擇了主徒會；第一，他本身喜歡讀書，第二，他被主徒會文化傳教的神恩所吸引。從此，張神父不只成為主徒會神父，更以哲學專業領域去實踐文化傳教的使命。1967年，張神父在加拿大LAVAL大學取得哲學博士學位後，即開始他一生在哲學方面的傳授與研究。在輔大和多瑪斯修院（今日的台灣總修院）前後服務了近50年。張神父持之以恆的治學精神，值得我們效法。

與此同時，張神父也在恆毅中學擔任董事長多年。在輔仁大學教學和研究外，也擔任過哲學系系主任、哲學研究所所長、文學院院長和輔大副校長等職務；在台灣總修院則指導修士們在哲學方面的學習，和成為修士們聽告解的神師。張神父一生對哲學的研究與教導，無非就是引領我們知事物，明人文，知天理。最終，他

要我們達到的是懂得去善度敬天愛人的基督徒生活。天主給我們每人在世上的時間都不同，天主給了張神父93年歲月，他已完成階段性的使命，現在安息主懷，分享天國永恆的生命。」

張總會長剴切提醒參禮教友們，死亡不是結束，而是永恆生命的開始；正如頌謝詞所言：「我們雖為死亡的定律而悲傷，卻因永生的許諾而獲得安慰。主，為信仰祢的人，生命只是改變，並非毀滅；我們結束了塵世的旅程，便獲登永恆的天鄉。」他引用聖保祿宗徒所說：「如果我們與基督同死，我們相信也要與祂同生。」（羅6：9）以及福音「凡看見子，並信從子的，必獲得永生；並且在末日，我要使他復活。」（若6：40）所帶來的安慰和希望，勉勵大家懷著信德繼續為張神父的靈魂安息而祈禱，也向張神父學習，成為一位德學雙修的基督徒，祈求天主派遣我們繼續成為「地上的鹽，世界的光。」

領聖體後經之後，由主徒會台灣區院長羅曉平神父致追念及感激之詞，（詳見7版）並由主徒會總會長張少麟神父主禮莊嚴的告別禮，觸動人心的〈諸聖禱文〉祝禱依依；兄弟情深的主徒會士們家奠禮，溫馨滿滿；靜默欣賞無限追念的張神父生命回顧影片，感動深深；最後的瞻仰遺容，長長的隊伍向恩師獻上玫瑰並輕輕道別在〈相約在主裡〉的歌聲中，起靈緩緩送出禮堂；洪總主教帶領所有神長、修士、修女及教友們圍繞在靈車旁，以〈聖母經〉作最後的道別，禱聲上達天聽，相信張振東神父也領首微笑於天際，安享永遠的福樂。



▲▲長長的瞻仰遺容隊伍，不分年齡，不分國籍，前來向張振東神父輕輕道別，依依相送。



▲洪山川總主教帶領全體以誦念〈聖母經〉恭送靈車前往聖山。  
▲主徒會省財務主任江星奇神父（穿白衣者）帶領上聖山的神長及教友為張神父行安住禮。



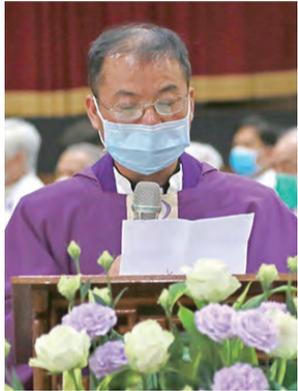
▲張振東神父從聖教宗若望保祿二世手中領受聖體



▲張振東神父(右)在參與聖教宗若望保祿二世的彌撒共祭時，宣讀福音。



▲張振東神父(前排左)是優秀的主徒會士，為主奉獻一生。



▲本文作者羅曉平神父以追悼文向張振東神父致敬，向參禮者致謝。(蕭立銘攝影)

## 追悼事主愛人的張振東神父

■文／羅曉平神父(主徒會台灣區院長) 圖／主徒會

我們從台灣各地來到天主教恆毅中學活動中心，懷著無比沉痛的心情，為主徒會優秀的老會士，台灣新士林哲學家，天主教輔仁大學前副校長，一代宗師張振東神父舉行安葬禮儀，為他祈禱，求主賜他永遠的安息。

張振東神父生於1927年2月15日，於2020年2月2日奉獻生活日，在主徒會恆毅會院，早晨領受主的聖體，下午領受病人傅油聖事後，下午3時30分，安靜、平安地回歸天鄉。張振東神父享年93歲。他的一生是愛主愛人的一生，是獻身教會高等教育事業的一生，是獻身哲學事業的一生。

張振東神父生於江蘇省揚州縣。1940年小學畢業後，有志修道，就被當地的本堂神父寶維賢神父送到徐州小道院開始了修道生活，把他的一生奉獻給教會。1947年高中畢業後，加入了由剛恆毅主教創辦的國籍修會主徒會。1949年宣發初願後，考入北平輔仁大學哲學系讀書，奠定了他一生以哲學文化傳教的基礎。1949年，前往菲律賓若石哲學院學習天主教哲學課程，1952年畢業；1954年在主徒會郭若石總主教前宣發終身聖願，1958年晉鐸；1961年考入輔仁大學哲學研究所，1963年獲得哲學碩士學位；同年，前往加拿大拉瓦爾大學攻讀哲學博士學位，1967年順利完成學業，獲得哲學博士學位。

張振東神父是一位著名的哲學家，哲學教

授。在他求學階段，修會會長派遣他去輔仁大學讀哲學，他本人服從會長安排，一路讀下來，取得了哲學博士學位。他從加拿大回國，就在輔仁大學哲學系教授哲學課程，講授哲學各個專題。直到他70歲退休後，還在哲學系及哲學研究所、台灣總修院等地講授哲學課程，他把自己的一生奉獻給了輔仁大學哲學系，奉獻給了台灣新士林哲學的發展，為華人社會，培養了大批哲學界的精英分子。他把講授課程的講義，編著成書，其中《士林哲學的基本概念》三大卷、《西洋哲學導論》、《哲學神學》等哲學課本，在大陸、港澳台等華人哲學界廣為流傳，已經成為講授士林哲學課程的經典教材，使許多哲學學人，特別是神哲學院的修士們，受益良多。他寫的哲學教材，邏輯嚴謹，條理清晰，重點突出；字字是金，句句是玉，幾乎沒有多餘的話。

作為一位哲學家，他對哲學中的知識論專題做過比較深入地研究，並且著有《中西知識學比較研究》。他對宗教哲學也有很深入的研究，《哲學神學》是他的代表作品。他一生渴望融合中西哲學，在進行中西哲學的比較研究，用中國哲學的概念詮釋西方哲學，希望用中國道家及儒家思想解讀西方人的終極關懷思想。

張振東神父也是一位卓越的教育行政管理家。1970年，輔大校長于斌任命張振東神父為哲學系系主任，直到1987年，他當了17年哲學系系主任。在他任職期間，不斷完善發展輔仁大學哲學系，使之成為世界上比較著名的哲學系，漢語界新士林哲學研究中心。1987年，他開始擔任文學院院長，長達6年之久。在他任職

文學院院長期間，由教育部補助，獲得羅光校長同意，增設了「士林哲學研究中心」和「中國天主教史研究中心」等機構。1993年接任輔仁大學副校長，襄助李振英校長處理部分校內日常工作。

台灣對大陸政策開放後，兩岸開啟文化交流，輔仁大學與北京大學等大陸高校共同舉辦哲學研討會，張振東神父常代表輔仁大學哲學系參加哲學研討會並發表學術論文。

張振東神父是青年人的導師。他是位籃球愛好者，通過籃球運動，與許多青年人結下了深厚的友誼；並且多次以輔大副校長的身分帶領輔大男女籃球隊前往大陸，與大陸高校的籃球隊進行友誼比賽，獲得了優異的成績。我們在整理他的遺物時發現，他幾乎完整保存他與許多年輕學生的合影留念，其中有本科生，有碩士生，也有他的博士生。他愛他的學生，就像他的孩子。其中不乏許多教外青年人，在他的感召下，開始認識了天主教，跟隨了主耶穌。

張振東神父是一位優秀的主徒會會士，對於修會的發展，聖召培育都做出了卓越的貢獻；他為主徒會留下了一筆巨大的精神遺產，永遠是我們學習的楷模。

在此，我們特別感謝，張神父步入老年後，在生活上照顧過張神父的各位朋友、教友以及他的家人。特別是在張神父患病期間，前來看望張神父的輔仁大學許多位長官、神長、朋友及其他的學生。

張振東神父去世後，西安教區黨明彥主教發來弔唁信，感謝張振東神父對西安教區的發展所作出的貢獻，同時表達哀悼之情。我們在此，也感謝黨主教對張振東神父生前與去世後的關懷。

我們感謝前來參加張振東神父葬禮的主教、神父、修士、修女及教友們，也特別感謝協助舉辦張神父殯葬禮典的各個團體，特別是恆毅中學；願張振東神父在天主面前為我們轉禱，求天主降福參禮的所有朋友！

安息吧！敬愛的張振東神父，我們渴望將來在天堂與您相聚。



▲張振東神父(前排左三)參與輔仁大學國際哲學會議時，與羅光總主教(前排左五)等中外與會者合影。



▲張振東神父一生事主愛人，深受教友們的愛戴。

# 齊心祈禱，聆聽呼聲

■文·圖／天主教善牧修女會

## ——打擊人口販運祈禱與反思日

每年2月8日是「世界打擊人口販運祈禱與反思日」，羅馬於當日舉辦第6屆的祈禱反思日活動，2月9日教宗方濟各在主持誦念三鐘經祈禱後，也特別籲請聚集在聖伯多祿廣場的眾人，為人口販運受害者及敘利亞的悲慘處境祈禱。

「Talitha Kum in Taiwan」（塔里塔古木）打擊人口販運的台灣教會聯盟，除了共同響應教廷呼籲的祈禱與反思，同時，也邀請陳智仁神父於2月9日在台中潭子區的耶穌聖心和聖母瑪利亞無玷聖心天主堂，以及南區的無原罪聖母天主堂等兩地活動中，共帶領1500多位菲律賓教友共同參與這個祈禱活動。

自2015年起，國際宗教團體將2月8日訂定為世界打擊人口販運祈禱與反思日，因為這一天也是曾經淪為奴隸的聖女柏姬達（St. Josephine Bakhita）瞻禮。奴隸，不是遠古時代的名詞，時至今日，仍然有許多被迫離開家園的難民或是移工，被當作貨物在國際間販賣運送，遭受奴役、剝削、虐待，人口販運就是現代的「奴隸」問題。台灣的國際移工已超過70萬人，其中菲律賓國籍約有20多萬人，佔移工比例約2成，因此，塔里塔古木台灣教會聯盟特別邀請陳智仁神父合作此次祈禱活動，向在台灣的菲律賓教友傳達人口販運的問題，以期能喚起移



▲陳智仁神父帶領祈禱

工對這個議題的覺察。

祈禱活動首先播映教宗2月份的祈禱影片《聆聽移民的呼聲》（<https://clicktopray.org/zh-hant/>與教宗一起祈禱），影片中犯罪集團迫害移民得來的黑錢，沾滿受害人的血淚，教宗呼籲我們不能成為人口販運組織犯罪現象的無聲幫兇，應當努力克服奴役的不平等現象。

接著，陳神父談及他曾經救援人口販運的經驗，受害移工當時求助無門，輾轉多次才終於找到神父求助；陳神父協助他報警、安排保護的住所，最後終於得以安全返回菲律賓。陳神父提醒移工教友，要防範和注意人口販運的危機，護照證件被扣留、被限制人身和通訊的自由、超時過量的工作、威脅暴力等，遭遇這些侵害，都要立刻向外求助，保護自身安全。

祈禱的最後眾人齊念〈世界打擊人口販運日祈禱與反思禱文〉，透過紀念聖女柏姬達經歷奴隸的苦難，在與基督的相遇中，找到了真正

的救贖與助佑，並向慈悲的天主祈求，解救所有受到人口販運威脅和傷害的人，為他們帶來寬慰，在信德和希望中治癒創傷。我們彼此代禱，打開眼睛，看到喪失尊嚴和自由的弟兄姊妹，看到他們的不幸和創傷，並傾聽他們求助的呼聲。

人口販運是當前國際社會最重視的犯罪議題之一，天主教會組織亦積極展開人道救援工作，「Talitha Kum」（塔里塔古木）是10年前由國際女修會總會長聯合會（UISG）倡議而組成的國際聯盟，台灣也包含在其中，彼此合作交換訊息，共同推展打擊人口販運。在台灣已有許多教會組織投入國際移工和人口販運服務工作，如同陳智仁神父一樣，在教區內創辦移工的活動中心、保護受害人的庇護所，讓移工朋友感受接納和關愛的能量。

我們希望更多的天主教組織和教友也能加入聆聽和關懷的行動，友善的微笑、適時的關心、主動的幫忙，讓我們一起打擊人口販運，點亮希望的光芒。

輔仁大學社會科學院

# 天主教研修

## 學士學位學程

109學年度招生中

109/01/15 簡章與相關審查表件公告  
 109/03/17~23 報名、審查資料收件時間  
 109/05/16 筆試、口試

考試科目：天主教基礎要理、英文、口試

輔大招生資訊網



輔仁大學天主教研修學士學位學程 (社科院)

天主教行政

學程網站



聯絡人電話：02-29052793 Mail: 085663@email.fju.edu.tw  
 輔大招生資訊網：<http://www.adm.fju.edu.tw/> 學程網站：<http://catholic.social.fju.edu.tw/>

2天1夜特別聚會

# 玩轉團隊力

領受祝福 分享喜樂

## 繩索培訓

天主教教友 住宿、會議享優惠




渴望會館 · 金級環保旅館





歡迎來電洽詢 (03) 407-2999 轉業務組



## 他們要瞻望他們所刺透的

文／陳科神父  
(主教團秘書長)

天主早就藉著依撒意亞先知和其他先知們預言過，以色列在巴比倫受苦的時期一滿，天主會引領他們重歸故里（參閱依40：1-2）；主前539年，波斯王居魯士征服了巴比倫帝國後，天主便藉著居魯士釋放以色列人，讓他們回以色列居住。可是，當時在巴比倫誕生的以色列人都已習慣當地的生活，早以融入當地文化，根本就不想回去。很多以色列人是在厄則克耳先知用天主的話語強力催促和鼓勵之下，才願意回自己的故鄉，但他們的心根本不放在自己的傳統信仰上，從亞巴郎、依撒格和雅格流傳下來給他們的信仰，已變得十分陌生；梅瑟頒布給以色列人的誡命只是過去的歷史事蹟。那些被遷徙到異鄉的以色列人約5萬人，要他們與自己在巴比倫已習慣的生活、熟悉的環境和朋友們告別，回到自己從來沒有見過的地方重建人生，充滿種種的未知數……；那種感受，跟人在死亡前要放下一切的感受是很相似。人死就什麼都不用想，但就是因為人還活著，才要想方法解決問題，但找不到答案，精神上的痛苦就更大。

### 祈求主賜恩寵 重建聖殿重建未來

我們相信天主永遠信守祂的盟約。既然我們已領了洗，在彌撒中紀念耶穌基督所訂的新約，天主一定會引領我們個人及我們的信仰團體，就如同祂當時藉著匝加利亞先知在耶路撒冷引領祂的子民重建聖殿一樣。這是為什麼《匝加利亞先知書》值得在四旬期默想，因為他是在耶路撒冷替天主向以色列人傳話，整部先知書的訊息是：「重建聖殿——重建未來」。

很多以色列人回到耶路撒冷後，他們除了行動自由以外，沒有什麼其他的。但一個信仰經驗不足的團體，又怎樣重建未來？我們現在的情況和從巴比倫回到本鄉的以色列人，在某些程度上是有相似點，信仰生活方式好像無法解決現在教會的問題：在各方面的不足，人才的缺乏，青年人對基督信仰生活不感興趣……我們不禁會問，我們到底從那裡做起，才能使我們的信仰團體活躍起來？今年的四旬期，讓我們一起求天主，藉著《聖經》引領我們尋找問題的解答。找到答案之後，我們要祈求天主賜我們恩寵和力量去實行。

但奇妙的地方是，在天主的計畫裡，就是因為默西亞會被自己的民族拒絕，這才證明祂是天主派遣到人間默西亞！而匝加利亞先知有關耶路撒冷聖殿重建的預言，與默西亞的來臨有關——聖殿不只是人聚會的地方，聖殿也是天主受眾人朝拜的地方，是眾人被天主降福的地方。換句話說，聖殿重建真正的完工，最後還是由天主決定，但人要盡責任，去建築朝拜天主的地方，所以，就算我們有了

應有的硬體——好的教堂，有了應有的教會組織和管理制度，我們仍然要問，我們到底是否真心在朝拜天主？而且是按照天主的方式去朝拜天主。耶穌說，誰朝拜天主，要在「以心神、以真理去朝拜祂」（若4：24）；意思是說，朝拜天主，不能只限於在教堂裡或禮儀中，而是時時處處都可以朝拜天主，因為心神和真理是不受教堂或禮儀限制的。

### 匝加利亞預言 在新約中得到應驗

讓我們先了解《匝加利亞先知書》的結構，因為它的結構反映它的內容和清楚表達天主主要傳達的訊息。好的讀經方式，開始一定是要了解一段經文的結構。《匝加利亞先知書》共有14章，1到8章是在聖殿重建這段時期寫的：

第1章1-6節／呼籲以色列人要悔改。

第1章第7節至第6章15節／天主透過給匝加利亞先知的8個不同神視，鼓勵和激發祂的子民去重建聖殿。

第7至8章／匝加利亞先知譴責自己的同胞，敦促他們要有所行動，談到齋戒的問題、一個國家為什麼會失敗，以及熙雍的未來。

第9至14章／在聖殿重建完之後所寫，有兩個預言性的神諭：為了要鼓勵和安慰當時那些辛苦重建聖殿的人，告訴他們的辛苦不會白費，因為後代的以色列子民會因為他們的辛苦有更美好的未來，即默西亞的來臨，以及祂來臨後會被人拒絕，和祂第2次的來臨和最後得勝。以色列當時是被波斯王達理阿統治的，所以期待重新被自己的君王治理，像牧人一般地愛護和領導自己的人民。天主許諾會賜給祂的子民猶太人的君王，但天主也預言了，這猶太人的君王會遭自己的子民排斥。匝加利亞先知預言，默西亞如何被自己的子民排斥，藉此肯定這就是人民所期待的君王、牧者，他用了一句很奇怪的話：「他們要瞻望他們所刺透的那一位」（匝12：10）。

「瞻望」意思不只是舉目觀看，「瞻望」也有「為尋找而抬起頭來」的意思；「刺透」的意思是指被人用尖銳的兵器插入身體裡。

當耶穌被釘在十字架上後，有一羅馬兵看見祂已經斷氣了，所以就長矛刺透祂的肋旁，若望宗徒看到祂的肋旁流出了血和水，就想起和明白《匝加利亞先知書》預言中的這句話：「他們要瞻望他們所刺透的那一位」，並將之寫在福音裡，使這句話在《新約》裡有更深厚的意義；我們在四旬期裡要更明白這句話在《聖經》裡的特殊意義。

### 舊約對照新約 天主的愛為人洞開

這句話在《聖經》裡出現了3次。

第1次，在《匝加利亞先知書》第12章9至10

節，出現於主前520-518年，在耶路撒冷，是一個在基督誕生幾世紀前作的預言：「在那一天，我必設法消滅一切來攻打耶路撒冷的異民。我要對達味家和耶路撒冷的居民傾注憐憫和哀禱的神，他們要瞻望他們所刺透的那一位：哀悼他，如哀悼獨生子，痛哭他，像痛哭長子。」這番話清楚地預言了聖週五的流血事件：天父唯一的獨生子，為了世人的罪被釘在十字架上，成了贖罪祭品，而祂的聖心遭人刺透，成為日後教會傳統耶穌聖心敬禮的依據。

「他們要瞻望他們所刺透的那一位」，第2次出現在《若望福音》19：37，就是當耶穌心愛的門徒眼看自己的師傅被釘在十字架上，明白到被犧牲的是天主的獨生子和人類的長兄、無玷的逾越節羔羊；而因為士兵看到耶穌已斷氣，所以沒有打斷祂的雙腿，只用長矛刺透祂的心。若望宗徒看到血和水從耶穌的肋旁流出來，應驗了匝加利亞先知的預言，所以若望宗徒說：「這些事發生，正應驗了經上的話說：『不可將祂的骨頭打斷。』經上另有一句說：『他們要瞻望他們所刺透的。』」（若19：37-38）

當耶穌的遺體從十字架上被卸下來之後，放在聖母瑪利亞的懷抱裡時，她痛哭流淚，最後一次看到天主救贖人類的愛的證明，看到她聖子——那行了無數的奇蹟、教誨這麼多人有關天國的道理、寬恕了無數人的罪——的同一個身體。聖母看到耶穌肋旁的傷口洞開，被長矛刺透的傷口，所象徵的是天主的愛有多偉大，天主對人的愛是開放，不是關閉的；是能深入心中，不是膚淺表面的；是像流出來的血和水一般地，白白給予，而不是有條件或是盤算計較的。

我們在《聖經》第3次看到這句話，是在《默示錄》第1章第7節：「看，祂乘著雲彩降來，眾目都要瞻望祂，連那些刺透了祂的人，也要瞻望祂，地上的各種族都要哀悼祂。的確這樣。阿們。」若望宗徒在神視中看到未來要發生的事，他看到教會的未來和時代的末期，以及基督的光榮再來——基督是第一個從死者中復活的人、萬主之主，而且因愛世人自我貶抑和自我犧牲。

《聖經》有3個地方提到這「被刺透的心」：在《舊約》就被先知所關注，在《若望福音》裡若望宗徒證明他親眼看到的，《默示錄》裡也在作者的神視中出現；意思是說，有關這「被刺透的心」的預言，以及象徵的意義，將都被天主實現，好使所有的人——朋友與敵人、信徒和非信徒，都要瞻望祂的聖心，尋找祂的聖心。由此可見，其中含義，有多重大深厚！

(待續)

# 善度四旬期 從守齋談起

■文／簡安德神父（慈幼會士）

正當全世界大部分地區都在為新型冠狀病毒的疫情害怕恐慌之時，讓我們好好地思考四旬期應該要深入探討心靈層面的問題，我更強調四旬期間應該遵守的一些更加具體的事項——實踐四旬期的守齋。

實踐飲食的齋戒，可以幫助人們得到心靈的自由與和平，乍看之下，實行飲食齋戒似乎是一個難度高，看起來又沒有任何好處的事；其實，除了可能減輕體重之外，它帶來的約束力是非常驚人的。如果我們能夠誠實地遵行守齋的飲食之道，對於心靈方面的幫助深遠，實際上，我們可以體驗一種意料不到的自由。

守齋，讓我們得到自由的主要理由是，不管我們是否有所體認，人們經常成為食物的奴隸；如果我們不小心謹慎的話，很可能不自覺地被某些食物控制，因而導致沉溺於這些損害我們健康，甚至心靈受到影響的飲食上。換句話說，如果我們戒掉一些特別的食物，如：甜食，就表示我們可以控制自己的飲食狀況，而且養成對某些食物說「不」的能力；這就是守齋為我們開創極大的能力，體驗可能從來沒有過的自由。

守齋是一種自由自在的練習，主要目的在於訓練我們按照天主的旨意生活，訓練我們服從天主的旨意，自由自在是基督徒生活絕對的要求，有些人以為想要什麼就去擁有什么叫做自由，其實他們不了解，他們並不是要他們想要的，而是受到欲望的控制，守齋的作用就是讓我們順服於天主的旨意，讓我們有能力對自己的欲望說「不」，而

對天主我們做的說「是」，這是一種獲得自由自在的練習！（理查·西蒙神父）

所以，我提出四旬期的一些行動建議，讓大家在四旬期充分地運用祈禱、守齋和施捨行善；每一項建議都各有意義，我們將之當作共同的目標努力，必定可以產生最大的益處，6項建議如下：

**戒掉各種形式的噪音或社交群組：**我們對於靜默感到不安，逃避自我思考，並運用各種科技產品讓生活不至於靜默，然而，如果我們不懂得如何擁抱靜默，就不懂得如何祈禱；讓我們嘗試在開車時關掉收音機，不接手機，也不上網搜尋，一天當中固定一段時間關掉電視，利用這時間擁抱靜默，全心投入地做個小小祈禱，來見證我們從中得到的益處。

**戒掉說閑話的毛病：**教宗方濟各呼籲我們戒掉一些看起來沒什麼差別的事情——比方說閑話；教宗提到：「說閑話是一件非常糟糕差勁的事情！剛開始，說閑話好像是吃糖一樣令人感到舒服愉快，但到了最後，說閑話變成尖酸刻薄，而且讓人心變得惡毒。」教宗解釋道：「僅僅是一個刻薄的批評，透過社群媒體如臉書及推文的傳播，會讓閑話變成病毒似地流傳及瀏覽。」就教宗的觀點，閑話和醜聞沒有什麼區別，其實閑話更具潛伏性的殺傷力，不但具有摧毀同儕之間的破壞力，也會轉移我們對於更重要事情的注意力，也就是身為基督徒該有的言行舉止；如何戒掉說閑話的毛病，我們要提醒自己多注意說出口的話，與他人談話的動機是什麼？閑話越少的團體，就能擁有更多

愛，更懂得為他人著想和互相關懷。

**戒掉抱怨：**人們越不想要去做的事，就越想讓別人聽到，這就是所謂的抱怨；抱怨的話是有毒的，會使周圍的人遭受污染，戒掉抱怨才是解決之道，而不該再製造另一個問題，我們寧願再努力些，也不要抱怨。每天為一個特定的人守齋：為特定的人奉獻守齋，會令四旬期守齋更具意義，提醒我們為這個人祈禱；我建議要為自己的配偶、孩子或已亡親人做奉獻；為特定的對象奉獻守齋，肯定會對自己及所愛的人有所影響，更懂得真摯地「愛近人如愛己」。

**守齋可為需要幫助的人提供援助：**我們經常放棄的事物是享受，也許放棄的是每星期喝杯咖啡，或一次晚間娛樂；今年的四旬期，把這些享受所需的花費存在一個奉獻盒裡，等到復活節時，把存下來的錢透過教會慈善機構捐出去或是直接送給街頭遊民。

**施捨時，不要判斷受惠者的意圖：**經常輕易判斷施捨恩惠的對象，會令人掉入一個陷阱，希望那個窮人是值得我慷慨捐獻的對象。我自問：「把錢給無家可歸的遊民，他們會不會拿去買啤酒？」這並不表示說我們應該完全沒有歧視地捐獻，或者一定要把我們的捐獻用到最有效的地方，而是說我們應該自在地捐獻，相信天主一定認同我們捐獻的用意，而不會在乎捐獻的結果。

今年的四旬期，好好地運用我們的祈禱、守齋和施捨，以徹底的新方式，度一個基督徒的信仰生活。

## 財團法人台北市三德善會 公告

發文日期：中華民國109年2月17日

發文字號：三德洪董字第109001號

主旨：本會109年度春季大專學生獎助學金開始接受申請。

說明：

壹、申請日期：自109年3月1日起至109年3月31日止。

貳、申請資格：依本會獎助學金辦法第四條：

凡戶籍設在台北總教區（含台北市、新北市、基隆市、宜蘭縣市）內之在學學生，就讀國內各公私立大專院校（含研究所）符合下列各項標準者，均可申請之。

- 一、申請人必須具有中華民國國籍之國民，但外籍神父、修士、修女不在此限。
- 二、獎學金：學業總平均在85分以上，操行優良及體育成績70分以上者；助學金：學業成績78分以上；操行優良及體育成績70分以上者可申請；另學士申請標準為9個學分以上；碩士、博士者不限學分數；本會命題心得一篇成績併入計分，佔學業總平均成績10%。
- 三、申請助學金者必須取得清寒證明文件。

參、獎助學金之種類、名額及每名獎助金額如下：

- 三德善會獎學金5名，每名新台幣10,000元整。
- 紀念董德富先生獎學金3名，每名新台幣8,000元整。
- 紀念董趙妙鳳女士獎學金3名，每名新台幣8,000元整。
- 紀念林木桂先生獎學金3名，每名新台幣8,000元整。
- 紀念方豪蒙席獎學金2名，每名新台幣7,000元整。
- 紀念牛若望蒙席獎學金2名，每名新台幣7,000元整。
- 紀念林淑祺爵士攻讀神學之神父、修士、修女獎助學金5名，每名新台幣10,000元整。（或在三信愛德運動申請案獎助之）

紀念萬國賓先生獎學金2名，每名新台幣8,000元整。

紀念王光符先生獎學金1名，每名新台幣7,000元整。

紀念張劍平先生獎學金3名，每名新台幣8,000元整。

紀念張劉靜嚴女士獎學金3名，每名新台幣8,000元整。

紀念崔立人爵士獎學金1名，每名新台幣10,000元整。

三德善會助學金5名，每名新台幣7,000元至10,000元整。

紀念林紀玉蓮女士助學金1名，每名新台幣5,000元整。

紀念蕭紀書爵士贊助獎學金2名，每名新台幣10,000元整。

肆、申請獎助學金應附心得一篇，題目：二選一為題

- 一、【沒有寬恕，就沒有和平】：人與人之間有了寬恕，會減少爭端；國與國之間有了寬恕，會減少戰爭的發生。

《瑪竇福音》5章38-48節記載：耶穌廢除了「以眼還眼，以牙還牙」報復律，並叫我們以愛（寬恕）的心來對待傷害我們的人。  
《瑪竇福音》18章21-35節記載：一個沒有寬恕他同伴的人的下場。

- 二、【智者不貪戀世物】：《瑪竇福音》6章19-21節耶穌告誡我們：不要在地上為自己積蓄財寶，該在天上為自己積蓄財寶。

《瑪竇福音》16章26-27節耶穌告誡我們：「人縱然賺得了全世界，卻賠上了自己的靈魂，為他有什么益處。」

《路加福音》16章19-25節耶穌告誡我們：只貪戀享受現世物質生活的人的下場。

為清楚表達內容及意向，心得請書寫600字以上。

- 伍、獎助學金名額有限，索取申請書（須為本年當季），務請先詳閱本公告內容，或上台北教區總主教公署網站下載申請書，也可親自至會所洽詢（TEL：02-2736-2096）

## 鄭爵銘神父獎學金公告

基督服務團為紀念始創者鄭爵銘神父，特在樂銘基金會下設置鄭爵銘神父獎學金，鼓勵青年教友攻讀輔仁聖博敏神學院大學部教義系或神學系學位，以投入福傳工作：

(一)於109學年度核發1名神學院大學部教義系或神學系學位學生全額獎學金(包含學費及生活費)，三學年總計新台幣七十六萬元。

(二)申請人應檢具下列文件，掛號寄至本會。

1. 申請表(請先以電子郵件來函索取)。
2. 自傳(A4一頁)。
3. 就學動機與學成後生涯規劃(A4一頁)。
4. 一位神父的推薦信。

收件截止日期為109年5月30日，

以郵戳為憑，逾期不受理。

(三)於109年7月31日前公佈錄取名單。

(四)錄取人需獲得神學院109學年度入學許可，方為獲獎人。

(五)每學期提供註冊證明後，即發放該學期獎學金。

鄭爵銘神父獎學金委員會啟

### 財團法人樂銘文教基金會

地址：(231) 新北市新店區  
中興路三段219之1號3樓之1

電話：(02)2910-7088

傳真：(02)2910-7087

e-mail: le.ming@msa.hinet.net

## 恩泰 生命禮儀

新店耕莘醫院  
安康院區  
永和分院  
特約禮儀服務公司  
歡迎教友洽詢  
天主教  
專業禮儀服務



服務項目  
各喪禮專土塔  
務種禮儀業葬位  
項宗承諮服火墓  
目教辦詢務葬園

※台北市民政局評鑑優良廠商※

24H免費諮詢服務：02-22192245，02-22190325

主內：朱強明弟兄 邱秀蘭姐妹 竭誠服務  
0939-010-273 0928-807-150

## 福田妙國 生命紀念館

“天主教專區” 教友最肯定的聖地

◎免費提供專車赴現場參觀。

◎預購塔位教友一律以七折優惠

### 歡迎教友洽詢 天主教專業葬儀服務

館址：新北市萬里區磺潭村員潭路22-3號

24小時免付費服務電話：0800-509-009

執行長：牛震野 (聖名鮑思高) 0922-204-013

## Itai 一太 e 衛浴

改變生活就從浴室開始



整體浴室・淋浴拉門・衛浴設備  
每一樣都是嚴選中的嚴選



10年  
防漏水保固

本衛浴產品投保  
1000萬產品責任險

最快4Hr  
快速安裝

毅太企業股份有限公司 總公司地址：基隆市大武崙工業區武訓街51號 洽詢專線：0800-042-111

## 天主教台北友誼教友中心

這是一個為天主教「社會青年」服務的團體

歡迎有心服務在職青年的你/妳一起加入

### 誠徵 青年牧靈人員

1. 年齡 20-30 歲之天主教教友青年。
2. 有堅定的信仰、具備牧靈精神。
3. 有成熟人際關係、與人有良好互動。

### 誠徵 秘書

1. 親切、關心教會、相關經驗者尤佳。
2. 基本文書資料處理、基本會計記帳。

歡迎你/妳與我們聯絡

聯絡方式：02-2314-1833、0937-047-348 歐神父

# 徵

## 幼兒園 教師、教保員 基金會行政中心 福傳專員

工作內容 | (認同天主教教會理念·教友尤佳)  
教師&教保員：幼兒照顧、設計教案及親師溝通等  
需具教保服務人員資格，月薪29,050~38,500元。

福傳專員：協助基金會推動生命教育，設計教案、  
學校訪視、教師培訓等，月薪27,400~34,800元。

工作地點 | 台北市、新北市、宜蘭縣、基隆市

應徵方式 | 履歷寄至 kjf.tw@msa.hinet.net  
聯絡電話 (02)2739-2880

財團法人天主教  
光仁文教基金會



## 完整的白蟻、害蟲、老鼠防治方法



以先進技術·服務熱誠之  
臺億環境服務有限公司  
THE SERVICE CO.  
FAX: (02)2558-2784  
E-mail: lin.shinfu@msa.hinet.net

工廠、教堂、大樓  
防蟲、鼠系統環境企劃  
服務專線：(02)2555-6474  
台北市西寧北路73號4樓

訂購請洽  
保祿書局台北店(02)2371-0447 台北市忠孝西路一段21號  
保祿書局台中店(04)2220-4729 台中市光復路136號  
保祿書局高雄店(07)261-2860 高雄市五福三路149-1號

《生活中的祈禱》  
韓相鳳◎著，上智文化事業◎譯，定價240元，郵資50元  
傳遞愛與祝福的禮物書，提供120篇不同生活  
情境的祈禱文，以及「家庭祈禱、拜訪病人或  
冷淡教友、喬遷新居、開業祝賀」等實用祈禱  
範例和常用祈禱文，將祈禱融入日常生活，時  
時從主愛中汲取力量。每天以簡單的祈禱與主  
交心共融，分享生活中的喜怒哀樂，並為自己  
和近人的需要求感謝，幫助你活在當下，用  
全新的眼光看世界，讓平淡無奇的生活更加豐  
盛美好和喜樂。



祈禱是最美好的時刻，  
也是最珍貴的禮物！

特價  
8折

即日起至2020年4月12日

# 日本長崎朝聖分享 在我的道路上，天主教在！

■文·圖／南松山天主堂長崎朝聖團



▲西玄可家族殉道紀念碑



▲燒罪史跡公園追悼被處火刑的卡米羅神父



▲田平天主堂彌撒



▲雲仙地獄溫泉——1629年開始在此地撲殺隱藏基督徒。  
▼朝聖第一台彌撒後，於雲仙教會合影



▲永井隆紀念館——如己堂



感念這些為信仰奮鬥的日本和外籍殉道者；一方面感恩並與天父合一祈禱，因為我們何其有幸為同一信仰而活，並在同一信仰內相遇相惜，正印證了信經所言「諸聖的相通」。我深信眾殉道聖人也同時為我們祈禱！

「一粒麥子如果不落在地裡死了，仍只是一粒；如果死了，纔結出許多子粒來。」（若12：24）

日本長崎殉道者，也為我們在信仰的土地上撒下種子，並給予滋養，為的是讓天主的國度不斷成長。「成聖」不是口號，而是像盧神父所說的：在生活中，從一點一滴謙卑的祈禱開始！

## 源自日本的勇氣／世鈺

常到日本旅遊的我，從未想過要去日本朝聖，更不了解16世紀日本，自豐臣秀吉頒布禁教



▲原爆和平公園祈願雕像，右手指天顯示原爆威脅，左手平伸象徵和平。



▲聖國柏神父紀念館書房長桌前跪禱

捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。」（若15：13）「愛到犧牲性命」是國柏神父舉行第一台彌撒時的祈禱意象之一。他的生命完全表現了愛德，以及傳播信仰的渴望。他正是如此令人由衷敬佩的聖人。長崎朝聖，藉著殉道者以鮮血生命為福音真理所作的見證，我在感動之餘，更要以決心與毅力，追循殉道聖人們的足跡，追隨天主，宣揚主愛，做個光榮天主的基督徒。

## 沈默的雲仙地獄／盧慈苒

「雲仙地獄」比電影《沈默》裡來得更兇猛噬人、佔地更遼闊，是日本基督徒知名的殉道聖地。我帶著上國中的兒子，隨著南松山教友上上下下，費了不少勁才走完全程。地獄炙熱溫泉威力太過強大，我心裡毫無準備，情緒一直不知道怎麼應對才好。夜幕突然降下，就在回旅館臨走之際，我驀然回首，才驚覺雲仙地獄噴出猛烈的水氣嘶嘶作響，早已經超過百年了！我心裡無法揣摩殉道聖人聽到這嘶嘶作響的猛泉，看到這獠牙駭人的濺墨霧氣，會是怎樣的心境呢？

隔天大早，我帶著兒子跑回雲仙地獄入口處，昨晚臨行忘了最重要的事：祈求天主賞賜我們都擁有「通過雲仙地獄考驗的勇氣」！

## 純粹的心／涵彥

長崎是二次大戰遭受原爆的城市，是殉道者灑血播種的安息所，更是天主所祝福的信仰之地；憶著電影《沈默》的情節，一步步跟著神父的腳步，追尋著聖人們的足跡，來到了這片土地。當我看著26位殉道聖人紀念館裡的文物，我試著揣摩當時的情景，在受迫害之時這些殉道聖人們，他們心中是懷著多麼堅毅的信德，和多麼大的盼望，毫不猶豫地全然相信天主，相信在此生結束的時刻，天主必會來帶著他們進入永生。

「現時的苦楚，與將來在我們身上要顯示的光榮，是不能較量的。」（羅8：18）聖國柏紀念館裡的壁畫，呈現出殉道聖人們一路從京都步行到長崎，最後在十字架上殉道，讓我聯想到耶穌受難的苦路。不同的是，耶穌為了我們世人的罪，孤獨地走向十字架上。而這些殉道聖人們是結伴宣示信仰，跟隨著耶穌的腳步，走上十字架的。我相信殉道聖人們已經光榮地在天主身旁歌頌祂的名，我期許自己藉著聖人們的芳表，也能夠保持著純粹信主的心，走上屬於自己的殉道之路。

此行長崎朝聖，完全未假旅行社，著重「朝聖」精神。南松山天主堂主任司鐸盧德輝神父擔任領隊，精通日語的靈修組長樹貞籌畫安排兼導覽……一行老老少少35人成團。行前11天，我們開始在家為朝聖做九日敬禮，祈禱一切平安順利，恩寵滿被。

## 成為傳福音的鴿子／Maria Zhan

首日雲仙教會彌撒後，抵達雲仙地獄已是黃昏。一片霧茫茫地熱溫泉，煙霧冉冉恍如置身仙境。循步道在山丘上，有一殉道紀念十字架默默矗立。1549年聖方濟·沙勿略開始在日本傳教2年，教會發展迅速，1597年教難開始，1626年至1629年很多教友不願背教在此殉道，被地熱谷滾燙溫泉淋身而亡。神父即時領我們在十字架紀念碑前跪禱，眺望大片繚繞煙霧，正訴說著那悲壯的詩篇！

隔天參觀了原爆資料館、平和公園、永井隆博士紀念館，和他生命最終3年寄身兩張榻榻米大的「如己堂」，及其遺留人間的著作與手稿。尤其那張「如己愛人」墨寶，象徵永井隆一生不斷呼籲和平，倡導「世人惟有手握著愛，才有和平美麗的世界」。紀念館外掛著他手持玫瑰念珠的大幅照片，令人無限追思。

造訪本河內教會，彌撒前先到後山坡恭念玫瑰經。逶迤山徑旁依序有5座玫瑰經銅畫像浮雕，左側是榮福，中間乃歡喜，最右側為痛苦，念完五端就抵達露德聖母山洞。泉水潺潺，我也氣喘吁吁……大家湧到水泉旁汲水，然後長跪朗誦〈聖國柏向聖母無玷聖心奉獻禱文〉，誦聲裊裊，直達天聽。

下午參觀聖國柏紀念館，魚貫入館靜默來到窄仄書房，當盧神父欲為我們解說而雙手觸摸到聖人長書桌時，我看到盧神父雙肩微微一顫，雙膝不由自主跪了下來，團友們也隨之垂膝，那一幕映入眼簾，我不禁潸然淚下……聖國柏呀！聖國柏！自盧神父擔任南松山本堂3年來以來，彌撒講道時，不知聽過多少次聖人的史蹟，加上這一句：「再沒有比為朋友捨身，

更偉大的愛情了。」還有聖人神視的紅白花冠……此刻，盧神父終於和他心儀又熟稔的聖人緊緊地合一了！

行前我們也人手一本，慈幼出版社的《16670號》，書名正是聖人在納粹時代，身陷囹圄的囚犯編號。書中記載著聖人從小求學、修道、傳道、建立聖母城，發行《聖母無玷騎士》刊物……關於聖國柏如何百折不撓，以及最後的榮耀天主為愛犧牲的事蹟，我們可說耳熟能詳了，如今親自見證自是感動莫名！

致命26位殉道聖人紀念公園，屹立著26位殉道聖人的浮雕壁畫，包括3位孩童，每一位都是舉目望天，口微張開，表情祥和。他們從京都出發被押解送往長崎，路程長達1個月，這讓我想起耶穌的苦路，26位殉道者一邊祈禱、一邊念玫瑰經，肉體受苦精神卻奕奕喜樂，這要依靠多大的信德與望德呢？有一石碑寫道：「在我的道路上，天主教在！」

5日朝聖之旅，讓我感受到聖人的無私、殉道者的偉大，愛與福傳是殉道的根源。這一路無論聖堂靜默，紀念碑前跪禱，盧神父都強調祈禱的力量與重要性，這也是身為基督徒，一生要學習；日日要奉行的。自去年慶開始，盧神父在南松山推廣每周五24小時明供聖體。這次朝聖能有聖神相伴，一路交託，互愛包容，盧神父深信這是明供聖體祈禱後的果實。

目前本堂也推展福傳細胞小組信仰小團體，積極在主愛內向近人福傳，盧神父還陪同8位兒姊至古亭耶穌聖心堂，接受信仰小團體培訓6個月。目前已建立起兩個細胞小組。套用聖祿的話：「我若不福傳，我就有禍了。」「主！我在這裡，求祢差遣我，願祢使我成為福音的使者，使我成為傳福音的鴿子，傳十字架永恆不變的愛。」我喜歡〈像天空的鴿子〉這首歌，7年前長崎第一次朝聖，聽了就愛不釋「耳」；此行，呼求的歌聲仍不停在我耳畔迴盪……。

## 天堂·地獄／簡棋芳

南松山天主堂日本長崎朝聖之旅，行程標榜它

不好、住不好，以簡樸為最大特色，吸引了我。

第1天，彌撒在最接近天堂的雲仙教會舉行，而後走訪煙嵐瀾漫，正義之氣飄然而上的「雲仙地獄」，走在我們前面的殉道者，在此勇敢受盡地獄般折磨，榮登天堂，馨香冉冉。

入住的飯店緊依在溫泉谷旁，萬萬分料想不到的「古老」衛浴設備，蓮蓬頭彈出微弱又沒熱度的小水量，只能非常克難的洗浴，我承認，我苦聲連連，萌生怨懟，對這在地獄的飯店。其實是享受慣了，日常生活些許的不方便、不舒適，我很容易就呼天搶地，吃不得苦。看著長崎殉道者有被活活燒死、有被活活燙死，每個人卻都甘之如飴，堅持信德，特愛耶穌，他們的心靈即便身處人間地獄，也似已高居天堂。我也號稱愛耶穌，但總斤斤計較不願意做出犧牲，正是天堂、地獄之間的差別！

旅程，走著走著，步上殉道者動人血淚的足跡，環繞豐盈滿溢的愛，天主的祝福，總是驚喜不斷！神父帶領我們在每個朝聖地獻上讚美的歌聲與感恩的祈禱。伴隨聖母及諸位聖人的轉求，一切漸入佳境，住得安穩也吃得美味，恩寵加恩寵。

這趟旅途未安排購物時間，「No shopping」絕對是人間的大刻苦，是種很深的磨難，此時此刻，心中只想高聲吶喊「聖、聖、聖」。在返程機場商店的採買僅僅是為療癒作用，恩寵已經超載，開始節制消費，是練習「殉道」的好機會啊！朝聖，朝向聖。但願一生如此追隨！

## 向殉道聖者——致敬／Amy

朝聖旅程最感動的部分，就是每到一朝聖地，盧神父就帶著我們雙膝跪下，一方面哀悼



## 甲年四旬期第二主日 榮顯聖容

讀經一：創世紀12：1-4

答唱詠：聖詠32：4-5，18-20，22

讀經二：聖保祿宗徒致茂德後書1：8-10

福音：聖瑪竇福音17：1-9

■文／潘家駿神父（遣使會士·主教團禮儀委員會執行秘書） 圖／潘公若（旅居希臘教友美術工作者）

四旬期是一段充滿天主的愛與恩寵的時期。在傳統上，這段時期正是本堂神父們緊鑼密鼓地為候洗者作準備，準備他們在復活前夕守夜禮中接受洗禮的最後預備期。為已受洗的弟兄姊妹們，這更是一段以祈禱、以鼓勵和以相伴的行動來陪伴候洗者的時期，同時這也是一段自我再慕道和再歸依，與基督一起出死入生的時期。

在我奉派擔任本堂神父的幾年當中，每當四旬期間，我也總會按照教會所教導的方式，為候洗者善做洗禮的準備。而每當主禮這些充滿生命的儀式時，我那心靈的眼目就恍若透過大片生命樹林的葉縫，總會瞥見20歲時，我那年輕的自己正站在石碑天主堂的祭台前，與其他3位候洗者一起接受基督徒入門聖事；甚至更往前看到自己在19歲那年，天主如何透過我生命中的人物，而讓我隱約聽見祂的召喚，並帶領我順從這召喚而來到了完全陌生的天主教堂，一路懵懵懂懂地在未知之地找尋生命的道路。儘管當時向本堂神父的生命問路和對話，如今看來既天真也有點稚氣，却是這趟走上基督徒生命旅程中最動人也最動心的回憶。

是的，聖洗聖事這條道路的起點就是在於天主的召喚。本主日彌撒中的讀經和福音所形成的共同主題就是天主的召喚，而此召喚正是一個人接受信德、領受洗禮、轉化生命的先決條件。如果沒有天主的召喚，人就不可能發生信德；而如果沒有信德，那麼聖洗聖事就無法發生。在讀經一《創世紀》中，我們就聽到了天主對亞巴郎的召喚。亞巴郎聽從了天主的召喚，離開故鄉，經歷了許多考驗，來到客納罕，而成為後來以色列人的先祖。天主的召喚雖然充滿挑戰，但卻也滿含許諾，就如亞巴郎所領受的天主許諾一般：「我要使你的後裔成為一個大民族；我要降福你，使你成名，使你成為一個福源。」由此可見，接受天主的召喚及領受天主的許諾，在本質上就是一種信德的行動。

今天的《瑪竇福音》，則是更進一步藉著耶穌榮顯聖容，而令我們親耳聽見天父的召喚與應許：「這是我的愛子，我所揀選的，你們要聽從祂！」這同一的聲音也在主耶穌受若翰洗禮的時候曾經出現過，因此這帶領耶穌及其聽從者走向十字架血洗的聲音，也將帶領所有相信基督、跟隨基督的人走向聖洗聖事，與基督一起出死入生。這件聖事就像明燦光亮一如義德太陽的耶穌，要照亮我們生命裡的闇暗，要點亮我們因罪而暗淡的心靈，更要把耶穌潔白如光的衣裳披戴在我們的身上，而將我們牽引到天主的國度裡。是的，天父這自天而降劃破



我們生命夜空的聲音，正是為接受這召喚的人提出了保證，這保證也是我們在今天彌撒的「集禱經」中所急切祈求的：「天主，祢命令我們聽從祢聖子的教導，求祢使我們由祢的聖言中領悟生命之道，得到心靈的淨化，享見祢的榮耀。」

現在就讓我們透過今天的《瑪竇福音》，與三位宗徒一起經驗耶穌顯聖容的榮耀，並循著那來自天上的聲音，深刻反省一個領受洗禮成為基督門徒的人的生命之道。

按福音記載，在一座據現代聖經學者研究，應該是叫大博爾山的高山上，耶穌榮顯聖容予3位祂所揀選的證人：第一位，將追隨耶穌十字架苦路的宗徒之長伯多祿；第二位，將成為第一個為福音灑下熱血的雅各伯；第三位，耶穌最喜愛的門徒並寫下福音的若望。彼時，耶穌的面容改變，衣服發出光芒，並有代表舊約法律的梅瑟和代表著舊約先知的厄里亞顯現出來，談論有關「耶穌的去世，即祂在耶路撒冷必要完成的事」，這時有一片燦爛的雲彩籠罩了他們，並有聲音從天上說：「這是我的愛子，我所揀選的，你們要聽從祂！」

這段福音之所以特別提到了梅瑟和厄里亞，因為耶穌榮顯聖容奧蹟與天主在舊約的兩次顯現有一個聯繫：一次在焚而不燬的荊棘中顯現給梅瑟，一次是在輕微細弱的風聲中顯現給厄里亞。然而，雖然新舊約的天主顯現彼此間有一貫的聯繫，但卻也藉之而凸顯出本質的不同。耶穌榮顯聖容的奧蹟並非如同舊約的兩次顯現，舊約的顯現是天主向梅瑟及厄里亞顯現，但在新約中的顯現，卻是天主在耶穌身上天主性的自我顯現，並向3位同耶穌一起上山的門徒彰顯了自己的天主性面貌。

然而，耶穌為何改變祂的容貌，向門徒彰顯

自己的天主性面貌？祂是要隨著容貌的改變而改變甚麼現況嗎？還是要因著容貌的變化反而更堅定些甚麼嗎？關於面容改變這件事，就讓我想到許多年以前的一則新聞。這則新聞報導一名中國青年利用矽膠面具，打扮成白種老人，使用他人的登機證及假護照登機，偷渡加拿大從事黑工。當然，他改變面

容的目的是為了改變自己的命運。另外，今日醫美市場發展蓬勃，因為許多人都希望能藉由容貌的改變，而使得人緣、情緣、事業緣、錢緣也能隨之變得更好，也因此，就算負債也要接受整容手術。這些無論是登機變相或登債山變容的人，他們就想改變自己的命運，然而今天福音裡耶穌的改變容貌，其目的卻是足足相反，耶穌反而是要堅定天父在祂身上的旨意與使命。天父在耶穌身上的旨意與使命是甚麼？其實在梅瑟和厄里亞與耶穌的交談中，就已經透露出天主旨意的端倪，同時也顯明了天父賦予耶穌的使命。這旨意與使命瑪竇並沒有明說，但路加則是說得很清楚明白：「他們出現在光耀中，談論耶穌的去世，及祂在耶路撒冷必要完成的事。」（路9：31）事實上，在發生耶穌榮顯聖容事件的前6天，《瑪竇福音》就記載了耶穌首次預言天主的旨意及祂的使命，也就是受難和復活。而伯多祿面對這宣告的反應是：「主，千萬不可！這事絕不會臨到祢身上！」（瑪16：22）耶穌的回應是：「撒旦，退到我後面去！你是我的絆腳石，因為你所體會的，不是天主的事，而是人的事。」（瑪16：23）

想必耶穌願意門徒們能體會並堅定天主的事，而不是人的事，所以緊接著苦難及復活的預言的6天之後，就讓這件奧蹟在3位門徒面前發生了。藉由梅瑟和厄里亞這兩位代表舊約的法律和先知，表明耶穌受難及死亡的使命乃是聖經天主聖言的預言和應驗，一如在厄瑪烏的道路中，復活的耶穌「於是從梅瑟及眾先知開始，把全部經書論及祂的話，都給祂們解釋了」（路24：27）一樣，讓天主隱晦難明的旨意，同時也讓耶穌祂那無以明說的使命，終於變得可以體會。

（文轉15版）

## 心靈加油站46：賬！不存在愛德內

策畫·圖片提供／真理電台 文／聖母聖心會

幫助人的機會往往是無意間的事，任何人也無法預測何時需要別人的協助；但助人總是誰都樂意做的。當我們完成一件善行時，內心的舒暢是無法用言語來表達的，人類生存在世上原來就有相互幫助的本性，否則那裡會有今天。

凡有人需要我們的力量從旁協助時，我們多半會義不容辭地參與；但是，心裡很可能就會暗暗估計或猜測別人將要給我們多少的酬勞，但願你未曾存有這種思想，因為相互間幫助的善行應是無條件的。

相互幫助就是愛德的表現，而這種愛德的賬是無法算得清的，就是果真想算，也沒有辦法算，我們總不能每次去衡量別人幫助我多少，我就去幫助他多少，這樣就誰也不欠誰的，這種想法是錯的，因為每次所發生的事情是不



同的，我們該如何估計才妥當？所以人與人之間的協助根本就該將賬目拋出九霄雲外，這種愛是崇高而無價的，儘管我們去做，別人不聲不響又有何關係，只要他能以愛傳愛就足夠了。



### 聖佳蘭嘉言錄

文／聖佳蘭隱修會

「你要帶著一顆謙卑的心走在貧乏的道路上，它將贏得永恆的財富！」

聖佳蘭的貧窮並不只是要遵守一些外在的規矩而已，她認為實踐物質的貧窮比精神的貧窮更容易，但為實現完全的貧窮，她堅持不懈掌握這兩個幅度。物質的貧窮是不佔有世物，精神的貧窮是謙卑的心，物質的貧窮與深刻的精神貧窮融合，可以讓我們自由地放棄人性傾向所追求的一切，而去擁有天主——永恆的財富。

默思片刻：

默觀、體會聖佳蘭的心思意念。

決志與行動：

這一週我要如何實踐這句嘉言？

### （文接14版【主日福音】）

然而作為天路客的基督徒在面對天主旨意與使命時，即使心有體會，但仍常會感到焦慮，而這焦慮也常會成為我們繼續前行的絆腳石，就如同伯多祿所經驗到的一樣。的確，當耶穌顯聖容時，的確確定了伯多祿之前對耶穌的宣認：「祢是默西亞，永生天主之子。」所以，伯多祿以為可以避開十字架，享受耶穌光榮的時刻已經到了，也因此他向耶穌說：「老師！我們在這裡真好！讓我們搭三個帳棚，一個為祢，一個為梅瑟，一個為厄里亞。」原來伯多祿將這短暫的光榮誤認成終於可以不必再繼續前行的永恆榮耀，然而從天而降的聲音答覆了他的要求：「這是我的愛子，我所揀選的，你們要聽從祂！」這天父的聲音將伯多祿拉回到了耶穌和一切願意跟隨及聽從耶穌的人的使命裡，而耶穌默西亞的使命就是必須先經過苦難和死亡，於極度受辱的情況下，在十字架上被舉起來；同時也在完全榮耀的光輝裡，從死亡中復活。是的，耶穌的苦難的確是一個黑暗晦澀的奧秘，因為這奧秘呈顯了罪的惡毒以及人的軟弱；但這奧秘也是無比的光明，因為它向我們揭示了天主無限無量的大愛與慈悲，也向我們揭示了天主聖父為愛我們而將自己的兒子交付出來，同時也向我們揭示了聖子耶穌為愛我們到底，而全心順服天父的旨意，獻出自己的性命。耶穌的顯聖容，更是讓我們預先嘗到了耶穌復活的光榮，同時也向我們預告了耶穌祂那原是代表著失敗、絕望和死亡的十字架將轉化

為勝利、希望和生命的記號，而所有願意聽從耶穌的人也都將經歷這轉化的過程，並且活出這同一的道路。因此，這是一條受苦的道路，但也是通往醫治的道路；這是一條流淚的道路；這是一條從悲傷哭泣化為歡欣踴躍的道路；這是一條羞辱的道路，但也是一條彰顯天主大愛的道路；這是一條死亡之路，但卻也是通往復活生命的道路。

然而為活出這十字架上的真理，我們必須如同耶穌一樣，走出我們自己，從高山上下來，回到我們所生活的世界裡，在一個缺乏信德的世界裡活出這真理。而什麼是十字架上的真理？當耶穌站在彼拉多面前受審時，彼拉多問祂：「祢做了什麼事呢？」耶穌回答祂說：「我的使命是為給真理作證，我為此而生，我也為此而來到世界上，凡屬於真理的必聽從我的聲音。」而耶穌所講論的真理就是祂與天父之間一種真實而親密的愛的關係，這關係也就是今天福音中天父自己所揭示的：「這是我的愛子」的一種關係，這關係也是耶穌渴望我們領受的關係。然而每當我們對這真理的渴望得到滿足時，我們就得以耶穌在十字架上的愛和寬恕隨時準備好讓這世界定我們的罪，把沉重的十字架加在我們身上，伯多祿、保祿、巴爾納博、雅各伯和安德肋，甚至耶穌的母親聖母瑪利亞，都有類似的遭遇，因為他們選擇在世界中聽從耶穌的聲音，活出十字架的真理。耶穌在大博爾山顯聖容，為使門徒們在面對未來的

苦難，活出十字架的真理時，都能想起這恩寵滿盈的時刻。也希望藉著今天的福音，耶穌基督能把我們每一位帶上大博爾山，經歷頂峰經驗。就如同伯多祿、雅各伯、若望的大博爾山經驗一樣，他們看見耶穌顯聖容，衣袍潔白發亮，就想永遠留住那一刻；同樣地，期待天主也藉著今天的彌撒而把這一刻頂峰經驗恩賜給我們，好教我們在具體的日常生活中，當感覺天主離我們很遠，萬事似乎皆虛無時想起這一恩寵的時刻。是的，今天就是天主恩寵流溢的「那一刻」，天主將以源源不絕的聖洗的恩寵與我們寫下了祂與我們之間的海誓山盟。

最後，當這三位門徒與耶穌從山上下來之後，他們彼此討論：從死者中復活究竟是什麼意思？願在這四旬期裡，我們對「從死者中復活」這句話的了解都能愈來愈深刻，並深刻到我們這受洗的生命中。作為一名基督徒，生命的刻度絕不止於歲月所抹去的青春容顏，而存留在臉上那些皺紋的痕跡而已，或者只是紅塵人世裡生死死生的恆現迷悟罷了。想一想，我們這與基督同死同生的生命已經到達哪裡？或者是說，我已經在復活生命歲月的哪一個刻度上？

不管我們的生命歲月已經在哪一個刻度上，就讓我們的生命時時轉目凝視「面容發光有如太陽，祂的衣服潔白如雪」的基督，祂已經藉著聖洗聖事，讓我們分享了祂榮耀的容貌，祂要使我們生命中的水變為酒，苦難變為祝福，死亡變為永生。阿們！

（全文完）



## 淡水法蒂瑪聖母朝聖地 聖母無玷之心敬禮 歡迎參禮

時間：3月7日上午10時（全年的每月首周六都有彌撒）

地點：淡水法蒂瑪聖母朝聖地

地址：新北市淡水區中山路139號（前門）／清水街218號（後門）

FB粉絲頁：淡水法蒂瑪聖母朝聖地 淡水天主堂

詳洽：0983-707-090羅貞德姊妹

### 聖道明傳道中心3月份講座

1. 善意溝通讀書會

時間：3月5日～3月26日 每周四 14:00-16:00

2. 彌撒禮儀為什麼這樣做？

主講：艾德睿神父（聖道明傳道中心及聖道明堂主任司鐸）

時間：3月7日（六）、3月14日（六） 10:00-12:00

3. 耶穌為何受苦、受難、死亡？ 主講：季安士神父

時間：3月21日（六） 10:00-12:00

4. 善意溝通初階工作坊

主講：譚家駿、陳國森、張皓明、施珊珊～（CNVC）培訓師候選人

時間：3月28日（六）～3月29日（日） 9:00-17:00

地點：聖道明傳道中心（台北市吉林路378號）

詳洽：02-2594-2294 分機 4121 陳小姐

### 四腳亭露德聖母朝聖地活動

時間：3月7日（六） 9:00明供聖體 10:00彌撒 11:30共融午餐

地點：四腳亭露德聖母朝聖地（新北市瑞芳區四腳亭瑞竹路32號）

詳洽：02-2457-8252、0921-611-976林真生神父

### 三峽若望之家四旬期避靜～雷嘉理神父主講

時間：3月13日（五） 20:00～15日（日） 11:00

時間：3月20日（五） 20:00～22日（日） 11:00

時間：3月28日（六） 11:00～29日（日） 18:30

地點：若望之家避靜院（新北市三峽區中園街119號）

詳洽：02-2671-1964

### 聖方濟沙勿略堂與景美聖神堂四旬期聯合避靜

主題：走向與天主的和好之路 主講：崔寶臣神父

日期：3月14日（六） 8:30報到 9:00-10:00課程（一） 10:15-11:00課程（二）

12:15-13:00課程（三） 13:30-15:00和好聖事／明供聖體 15:00-16:00彌撒

地點：景美聖神堂（台北市景隆街36巷5號）

詳洽：02-2934-7183

### 天主教上智文教基金會～幸福相約婚前十堂課

時間：3月14日（六） 13:30-20:00～3月15日（日） 8:30-16:00

線上報名：<http://www.ppi.org.tw>點選「活動專區」——「婚前十堂課」報名

詳洽：04-22059621莊秘書或傳真：04-22052824

### 四旬期避靜～他們要瞻望他們所刺透的

時間：3月14日（六） 主講：陳科神父

8:30報到 9:30道理一 11:00道理二 13:00良心反省

14:00明供聖體／和好聖事／玫瑰經 15:00聖體降福

地點：聖母無原罪主教座堂（台北市大同區民生西路245號）

詳洽：02-2557-4874或2553-3023（請以堂區為單位）

### 台北成功聖母聖心堂四旬期避靜

主題：天主的心意 主講：周達味神父

時間：3月22日（日） 9:00彌撒 10:30一講 13:00二講 14:00 明供聖體&和好聖事

地點：台北成功聖母聖心堂（台北市大安區和平東路2段265巷9號6樓）

詳洽：02-2701-3485

### 南松山天主堂生命學校

主題：夫妻關係、身體神學、生不生，有關係嗎？孩子教育等議題

講師群：凌大智、孟慶光、熊美玲、黃永輝、陳靈儀

時間：3月22日、4月26日、5月17日（主日彌撒後11:00-12:30）

地點：南松山天主堂（台北市南京東路五段352號）

詳洽：02-2762-8653

### 第2屆攀登聖山靈修課程～主徒會江奇星神父主講

時間：4月16日～11月12日，每周四19:30-21:00

地點：主徒會牧靈中心（台北市林森北路77號）

詳洽：02-2541-2440 分機201林一正

### 淡水聖本篤修道院避靜

1. 周末靜觀實踐避靜

時間：3月21日（六） 13:00報到～3月22日（日） 15:30

詳洽：cc.faihbok@gmail.com，一律通訊報名。

2. 聖本篤周末聖召營

時間：3月28日（六） 9:00報到～3月29日（日） 15:30

地點：淡水聖本篤修道院（新北市淡水區學府路34巷10號）

詳洽：02-2621-2241

### 大溪方濟生活園區「潮靈修」～黃敏正神父主講

主題：以聖方濟的生活靈修為根基，為生命把脈，使生活更如意！

時間：3月27-28日、6月5-6日、7月31日-8月1日、10月16-17日

周五：18:00晚餐 19:30特敬聖心彌撒 周六：6:30彌撒 7:30早餐

8:30道理一 10:30道理二 14:30道理三 16:30道理四 18:00晚餐

地點：聖方濟天主堂（桃園市大溪區康莊路305號）

詳洽：03-3882296 賴小姐

### 新竹教區「基督徒人學」家庭牧靈課程

時間：3月28日（六） 10:00-15:00

主題：1.認識自己——智慧、意志、情感 2.生活上的實踐

時間：4月25日（六） 10:00-15:00

主題：1良心與倫理、生命的寶貴 2.墮胎與安樂死

時間：5月23日（六） 10:00-15:00

主題：情緒教育：認識情緒、了解情緒與情緒和平共處

時間：6月13日（六） 10:00-15:00

主題：1.永恆律、自然律、人律 2.自由的真義 3.電影賞析《街頭日記》

地點：聖吉安娜生命維護中心（桃園市中壢區長江路65號）

詳洽：03-422-9363梁美琳姊妹

### 大武～台東全自助式徒步朝聖（總里程100公里）

時間：4月1日（三） 11:30大武火車站～4月5日（日）馬蘭天主堂主日彌撒  
全自助式徒步朝聖，所有交通食宿及保險自理，每日在集合時間及地點一起出發。歡迎全程參與，或一起走幾天或1天或一小段。每天有泰澤祈禱！

詳洽：請直接線上報名<https://www.facebook.com/events/2622594684651882/>

### 主教團聖體敬禮推廣組聖體敬禮與培訓

高雄教區：4月25日（六） 09:00-16:00

地點：玫瑰聖母聖殿主教座堂（高雄市五福三路151號）

新竹教區：5月16日（六） 09:00-16:00

地點：聖母聖心主教座堂（北大堂）（新竹市北區中正路156號）

花蓮教區：5月30日（六） 09:00-16:00

地點：台東聖母健康農莊（台東市博物館路110號）

台南教區：6月6日（六） 09:00-16:00

地點：中華聖母主教座堂（台南市開山路195號）

台北總教區：6月13日（六） 09:00-16:00

地點：中華殉道聖人朝聖地（新北市板橋區板城路430號）

台中教區：7月4日（六） 09:00-16:00

地點：法蒂瑪聖母天主堂（雙十路天主堂）（台中市雙十路二段115號）

詳洽：02-2732-6602分機328主教團聖體敬禮推廣小組

### 台北依納爵靈修中心活動

1. 30天神操避靜，由台北依納爵靈修中心團隊帶領輔導。

時間：7月13日（一） 17:00報到～8月14日（五） 早餐共融後出靜

首要條件：需有8天避靜經驗，並經過書面審核及面試者，歡迎來信索取簡章

及報名表twignatian@yahoo.com.tw，延長申請至3月31日（二）截止。

地點：彰化靜山靈修中心（彰化市大埔路2巷1弄40號）

2. 靈修輔導員培訓

對象：天主教或基督教信友、修女、修士、神父；領洗5年以上的信友；做過個別輔導式避靜及熟悉依納爵式祈禱。人數：約14-16人。

時間：兩年半（2020年暑假～2023年寒假），報名至3月31日（二）截止。

通訊報名，索取簡章及報名表：twignatian@yahoo.com.tw

詳洽02-2364-6400

## 聖道明傳道中心3月份講座

1. 善意溝通讀書會

時間：3月5日~3月26日 每周四 14:00-16:00

2. 彌撒禮儀為什麼這樣做？

主講：艾德睿神父（聖道明傳道中心及聖道明堂主任司鐸）

時間：3月7日（六）、3月14日（六） 10:00-12:00

3. 耶穌為何受苦、受難、死亡？ 季安士神父主講

時間：3月21日（六） 10:00-12:00

4. 善意溝通初階工作坊

主講：譚家駿、陳國森、張皓明、施珊珊~（CNVC）培訓師候選人

時間：3月28日（六）~3月29日（日） 9:00-17:00

地點：聖道明傳道中心（台北市吉林路378號）

詳洽：02-2594-2294 分機 4121 陳小姐

## 四腳亭露德聖母朝聖地活動

時間：3月7日（六） 9:00明供聖體 10:00彌撒 11:30共融午餐

地點：四腳亭露德聖母朝聖地（新北市瑞芳區四腳亭瑞竹路32號）

詳洽：02-2457-8252、0921-611-976林貞生神父

## 淡水法蒂瑪聖母朝聖地活動

時間：3月7日（六） 10:00彌撒 彌撒後神父帶領頌念玫瑰經，並舉行朝拜聖體。

地點：淡水法蒂瑪聖母朝聖地

（前門／新北市淡水區中山路139號；後門／清水街218號）

詳洽：0983-707-090羅貞德

## 三峽若望之家四旬期避靜~雷嘉理神父主講

時間：3月13日（五） 20:00~15日（日） 11:00

時間：3月20日（五） 20:00~22日（日） 11:00

時間：3月28日（六） 11:00~29日（日） 18:30

地點：若望之家避靜院（新北市三峽區中園街119號）

詳洽：02-2671-1964

## 聖方濟沙勿略堂與景美聖神堂四旬期聯合避靜

主題：走向與天主的和好之路 崔寶臣神父主講

日期：3月14日（六） 8:30報到 9:00-10:00課程（一） 10:15-11:00課程（二）

12:15-13:00課程（三） 13:30-15:00和好聖事／明供聖體 15:00-16:00彌撒

地點：景美聖神堂（台北市景隆街36巷5號）

詳洽：02-2934-7183

## 天主教上智文教基金會~幸福相約婚前十堂課

時間：3月14日（六） 13:30-20:00~3月15日（日） 8:30-16:00

線上報名：<http://www.ppi.org.tw>點選「活動專區」——「婚前十堂課」報名

詳洽：04-22059621 莊秘書或傳真：04-22052824

## 台北成功聖母聖心堂四旬期避靜

主題：天主的心意 周達味神父主講

時間：3月22日（日） 9:00彌撒 10:30一講 13:00二講 14:00 明供聖體 & 和好聖事

地點：台北成功聖母聖心堂（台北市大安區和平東路2段265巷9號6樓）

詳洽：02-2701-3485

## 四旬期避靜~他們要瞻望他們所刺透的

台北場：3月14日（六） 主講：陳科神父

8:30報到 9:30道理一 11:00道理二 13:00良心反省

14:00明供聖體／和好聖事／玫瑰經 15:00聖體降福

地點：聖母無原罪主教座堂（台北市大同區民生西路245號）

詳洽：02-2557-4874或2553-3023（請以堂區為單位）3月8日（日）截止報名

## 南松山天主堂生命學校

主題：夫妻關係、身體神學、生不生，有關係嗎？孩子教育等議題

講師群：凌大智、孟慶光、熊美玲、黃永輝、陳靄儀

時間：3月22日、4月26日、5月17日（主日彌撒後11:00-12:30）

地點：南松山天主堂（台北市南京東路五段352號）

詳洽：02-2762-8653

## 淡水聖本篤修道院避靜

1. 周末靜觀實踐避靜

時間：3月21日（六） 13:00報到~3月22日（日） 15:30

詳洽：[cc.faihbok@gmail.com](mailto:cc.faihbok@gmail.com)，一律通訊報名。

2. 聖本篤周末聖召營

時間：3月28日（六） 9:00報到~3月29日（日） 15:30

地點：淡水聖本篤修道院（新北市淡水區學府路34巷10號）

詳洽：02-2621-2241

## 大溪方濟生活園區「潮靈修」~黃敏正神父主講

主題：以聖方濟的生活靈修為根基，為生命把脈，使生活更如意！

時間：3月27-28日、6月5-6日、7月31日-8月1日、10月16-17日

周五：18:00晚餐 19:30特敬聖心彌撒 周六：6:30彌撒 7:30早餐

8:30道理一 10:30道理二 14:30道理三 16:30道理四 18:00晚餐

地點：聖方濟天主堂（桃園市大溪區康莊路305號）

詳洽：03-3882296 賴小姐

## 新竹教區「基督徒人學」家庭牧靈課程

時間：3月28日（六） 10:00-15:00

主題：1. 認識自己——智慧、意志、情感 2. 生活上的實踐

時間：4月25日（六） 10:00-15:00

主題：1. 良心與倫理、生命的寶貴 2. 墮胎與安樂死

時間：5月23日（六） 10:00-15:00

主題：情緒教育：認識情緒、了解情緒與情緒和平共處

時間：6月13日（六） 10:00-15:00

主題：1. 永恆律、自然律、人律 2. 自由的真義 3. 電影賞析（街頭日記）

地點：聖吉安娜生命維護中心（桃園市中壢區長江路65號）

詳洽：03-422-9363 梁美琳姊妹

## 大武~台東全自助式徒步朝聖（總里程100公里）

時間：4月1日（三） 11:30大武火車站~4月5日（日）馬蘭天主堂主日彌撒

自助式的徒步朝聖，所有交通食宿及保險自理，只要在每日的集合時間地點

和我們會合，一起祈禱，一起朝聖，一起出發。歡迎全程參與，或是一起走

其中的幾天或1天，或其中的一小段皆可。每天有泰澤祈禱~

## 第2屆攀登聖山靈修課程~主徒會江奇星神父主講

時間：4月16日~11月12日 每周四 19:30-21:00

地點：長安牧靈中心（台北市林森北路77號）

詳洽：02-2541-2440 分機201林一正

## 主教團聖體敬禮推廣組聖體敬禮與培訓

高雄教區：4月25日（六） 09:00-16:00

地點：玫瑰聖母聖殿主教座堂（高雄市五福三路151號）

新竹教區：5月16日（六） 09:00-16:00

地點：聖母聖心主教座堂（北大堂）（新竹市北區中正路156號）

花蓮教區：5月30日（六） 09:00-16:00

地點：台東聖母健康農莊（台東市博物館路110號）

台南教區：6月6日（六） 09:00-16:00

地點：中華聖母主教座堂（台南市開山路195號）

台北總教區：6月13日（六） 09:00-16:00

地點：中華殉道聖人朝聖地（新北市板橋區板城路430號）

台中教區：7月4日（六） 09:00-16:00

地點：法蒂瑪聖母天主堂（雙十路天主堂）（台中市雙十路二段115號）

詳洽：02-2732-6602 分機328 主教團聖體敬禮推廣小組

## 台北依納爵靈修中心活動

1. 30天神操避靜

由台北依納爵靈修中心團隊帶領輔導

時間：7月13日（一）~8月14日（五）

首要條件：需有8天避靜經驗，並經過書面審核及面試者，歡迎來信索取簡章

及報名表 [twignatian@yahoo.com.tw](mailto:twignatian@yahoo.com.tw)，延長申請至3月31日（二）截止。

地點：彰化靜山靈修中心（彰化市大埔路2巷1弄40號）

2. 靈修輔導員培訓

對象：天主教或基督教信友、修女、修士、神父；領洗5年以上的信友；做過

個別輔導式避靜及熟悉依納爵式祈禱。

人數：約14~16人。

時間：兩年半（2020年暑假~2023年寒假），報名至3月31日（二）截止。

通訊報名，歡迎來信索取簡章及報名表 [twignatian@yahoo.com.tw](mailto:twignatian@yahoo.com.tw)

詳洽：02-2364-6400

# 謝安娜以彩蛋藝術 作四旬期靈修

文／姜捷  
復活蛋創作及圖片提供／謝安娜



▲安娜姊妹在自家陽台種了形形色色植物，都是拓印的好素材。（姜捷攝影）



▲「當我仰觀祢親手創造的穹蒼，和祢在天上布置的星辰月亮……」（詠8：4）銀河繁星深邃宇宙微縮於一顆復活蛋，收放自如地靜置於生命的舞台。



▲因蛋殼毛細孔不同而產生了版畫效果。



▲不知如何形成的，天主開了一扇窗！



▲可愛的瑪格麗特，連花心都立體分明。



▲〈冰雪奇緣〉冰花紛霏自天降，雪籠山林煙霧中。

創作，就是一種祈禱！謝安娜姊妹在專注且寧靜的製作復活彩蛋過程中默想聖言，深思主耶穌的苦難、聖死與復活，在每一顆復活蛋上傾注了她對主基督的切切熱愛，對永生的殷殷期盼。

## 相看兩不厭 與主心相連

經過安娜姊妹巧手慧心所繪染的千百個復活蛋，有千百種姿態與容顏，安娜姊妹喜歡靜靜地坐著端詳，運用無窮的想像力去臆想每一個「純屬偶然」的彩蛋圖案背後，上主要藉著這獨一無二的美麗作品，告訴她什麼靈性話語？

空氣中，是純淨悠揚的葛利果聖詠清音，被音符的翅膀牽動的獨樂樂裡，安娜姊妹與彩蛋對話；在「相看兩不厭」的氛圍中靜默和祈禱……是第一印象也好，是苦思良久也罷，她都能感覺到那自己創生的蛋從指間臆幻變化，從她與主耶穌的心靈對話間，汨汨生命力流淌，深深祝福也流轉。

## 出書留美憶 福傳送幸福

2018年秋，安娜姊妹應台北市政府松菸展覽之邀請，整理並製作了數十個彩蛋參展；布展單位所設計的場景畫面，彩蛋在聚光

燈下顯得精神奕奕、光彩煥發，這觸動了安娜姊妹想要出一本書，記錄下創作復活彩蛋的心路歷程及成果；更棒的是，她在書中每一頁都加上了她心領神會的聖言金句，與靈性的彩蛋交相輝映，讓捧讀好書欣賞作品的人也讀到了《聖詠》的美、《箴言》的愛、《智慧書》的提點而深感幸福。

隨著《安娜的復活蛋》新書及電子書發行，安娜姊妹毫不藏私地分享，FB上多了許多「鐵粉」，各地的邀展與媒體採訪紛紛而來，她也樂於示範教學，特別樂意在陽明天主堂為老人舉辦的活動中付出心血；在台北總教區教理推廣中心跟著修女上了10年教理課，靈修深厚的她極願意藉展覽及教學機會作福傳；她也希望讓老人們能夠參與動動腦、動動手的樂趣，開創晚歲第二春！

## 蛋中有哲理 成敗自修持

就如那隻她所鍾愛的小海豚，染完的蛋，被她的大哥隨興點了兩三筆，就成了一隻頑皮微笑的小海豚，你永遠不知道天主主要怎樣開啟我們的智慧與心懷；不同的嘗試，有不同的效果；不同的色彩，有不同的心境，許多不同年

齡、不同國籍的「蛋友」也提供在創作中層出不窮的樂趣與經驗，雖然，不能免的，多重染、油彩染及環保拓印的成功率還是偏低，但在屢屢挫折中，能深深感受天主的旨意，天主的包容與啟示。

不完美，是被允許的！天主不是讓每個人都十全十美，而是期望世人在力求完美中修德成聖！

能捨，是必要的！也是不斷學習的，如果有人喜歡她辛辛苦苦做出來的復活蛋，她就分享出去！因為，愛，不會愈分愈薄！

有人不小心打破了，捏碎了，或是彩蛋在過程中自行爆裂、毀壞、變黑、發臭了也要接受！因為痛苦和失去都是人生必修的功課，有捨才有得，她自然而然地，讓是非成敗都在心靈安靜沉潛中，成為豁然開朗的莞爾，笑傲生死，力求永生，讓「復活」成為她等待中的愉悅，信仰中的期許。

## 傾聽蛋呼吸 輕身赴永恆

復活蛋真的能夠復活嗎？安娜姊妹展示分別是在2017年、2018年及2014年所製作的3顆蛋，並讓我輕輕搖動它，傾聽它內在的聲音，我的心被撼動了，這些復活蛋



▲這件創作名為〈耶穌聖心〉，由安娜姊妹在網上PO出照片，徵求命名，得到許多迴響，最後選定了最具信仰幅度的名字，大家都很贊同，真像極了主基督以火熱的心愛我們，也灼燒我們的愛。

真的有了不同的生命，它們變輕了，內在變成小小滾球，搖起來咕嚕作響，是質變也是量變，既有科學印證，更有神學與哲學意涵！

每顆蛋，都有自己的獨特生命與獨特意象，而且，每顆蛋都是活的，需要呼吸！她用紙盒分門別類地收納，給每個蛋一個家，微開盒面，在通風良好的環境中，讓彩蛋自在呼吸！盡量別曬到太陽，維持色彩繽紛鮮豔，好好保養它！隨著歲月更迭，蛋內的濕氣一點一滴地收乾盡淨，蛋殼保持乾燥，不出3年，它就復活了！

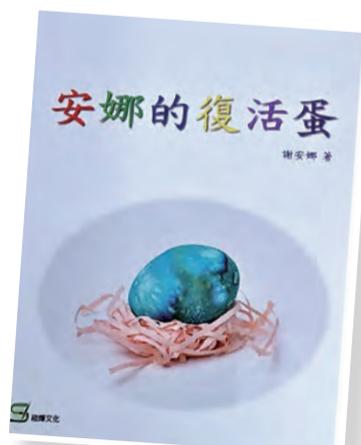
「只有愛能超越生命的限制。」安娜姊妹如是分享！



▲多次的受訪及展覽，讓不少粉絲慕名前來學習安娜姊妹的復活蛋。



▲安娜姊妹體會教宗方濟各的《願祢受讚頌》勸諭，在每一顆收存了植栽容顏的「環保拓印復活蛋」裡，都有她沈潛默想的愛，那正是她見證生活信仰的「生態歸依」。



▲《安娜的復活蛋》是一本生活美學彩蛋藝術，更是一本幸福祈禱書。

# 不能的奉獻

■文／插畫／許書寧（寄自日本大阪）

為了防備疫情擴散的感染高峰，全日本似乎進入春天前的蟄伏期。接下來的兩周時間，全國的小中高一律停課，大型活動取消或延期，迪士尼、環球影城、圖書館、主要觀光點、大型百貨商場等暫時封鎖，包含東京、大阪、長崎總教區的天主教會也發布了緊急宣言，取消境內堂區的主日（包含平日）彌撒及大小集會，寬免這段期間基督徒參加主日彌撒的義務。

四旬期第一主日早上10點鐘，坐在家裡的書桌前，面對電腦螢幕。關掉手機、披上頭紗、點起蠟燭、翻開歌本，參與菊地總主教在東京關口天主堂舉行的彌撒直播。

彌撒，彌撒！  
彌撒，彌撒！  
美好的感恩聖祭！

該站就站、該坐就坐、該唱就唱、該答就答……一切如常，只是換了個場地，有熟悉也有陌生。

神領聖體時，我閉上眼，伸出手。

想像那親愛的熟悉的小小重量降到我的掌中。  
想像那親愛的熟悉的至大甘飴化在我的口裡。  
想像那親愛的熟悉的生命之糧容許我成為祂的奧體。



「我來，我來。」祂說：「妳不能來，所以我來就妳了。」

感謝天主，賞賜豐沛的想像力與鮮明的恩寵記憶，讓我在「不能」中領受祂的美善。

目前，我們沒有全燔祭，沒有祭祀，沒有供物，沒有馨香祭……願你悅納懺悔的心和謙虛的精神，就如獻上萬隻公羊和公牛的全燔祭……

今天，祈禱和祝福跨越了距離與限制，家中的斗室化為聖堂。

# 跟著聖言 迎接復活

■文·圖／蕭淑美（中華基督神修小會）

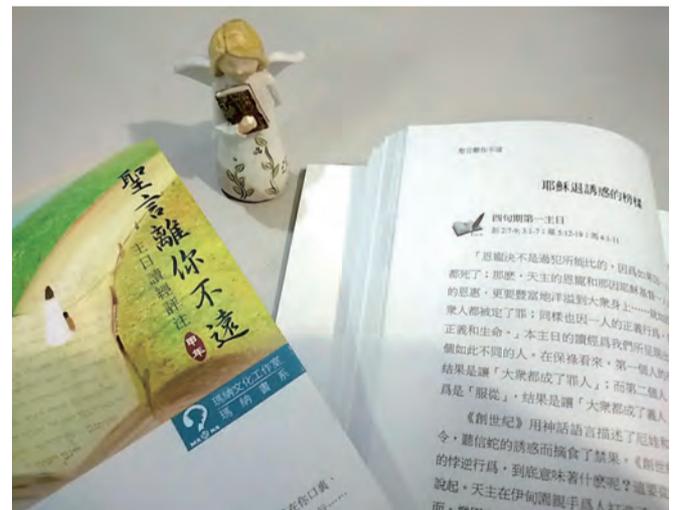
聖灰禮儀中，古亭耶穌聖心堂的三位神父一一為教友塗上聖灰，同時輕聲地念出：「你要回頭改過，信從福音。」霎那間，祭台前這句話此起彼落，我閉眼祈禱著，彷彿天主在耳邊一次又一次地呼喚。此刻，我想起上午看的《聖言離你不遠——主日讀經評注甲年》，心中更是感動。

當我收到任安道神父寫的這本書，先寄給了生病的A君。A君是新教友，之前接觸了很多基督新教的神學，電話中和我有些討論。我正在想如何讓他了解天主教的神學，剛好這本書出現了；我鼓勵他在生病中閱讀，並與我分享他的看法。我上過任神父的夜間神學，也在他的慕道班服務過，他的福傳在神學的基礎上，常傳出很大的力量；所以，我自己都還沒看，就很篤定的把書送給了A君。

剛巧就在聖灰禮儀這一天，我打算準備一些近期慕道班的分享資料，就想起書架上的這本書。這本書雖是隨著主日彌撒經文寫下的默想

和研究，但目錄上的每篇標題都很清楚地表達出一個主題，甚至可說是個值得省思的問題，因此很方便尋找自己想看、想探討的主題，例如：〈寬恕的可能性〉、〈與天主拉開距離的原因〉……。

經過聖灰禮儀，就進入四旬期了。我翻到四旬期的第一篇〈耶穌退誘惑的榜樣〉，讀著讀著，內心很激動，深切感受到天主在四旬期的開始，賞給我這麼一份愛的訊息。文中提到：「希伯來原文的文法顯示，只有說生命樹在伊甸園中央，知善惡樹的位置根本不確定。……天主只願意讓生命和幸福成為人存在的中心，而人打破了天主起初建立的這種以生命為中心的秩序。厄娃在自己的意識裡，讓知善惡樹占據了那個地方。……天主給人的生命與幸福，完全是祂的恩賜，只有在白白的給予和自由的接受中，恩賜才成為恩賜。假如人自己動手去搶奪，就不再是恩賜了。厄娃想打破的正是這種愛與恩賜的秩



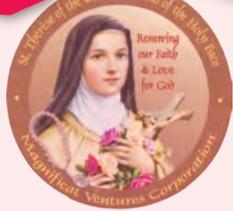
▲任安道神父的《聖言離你不遠》是帶領我們在四旬期讀聖言、做省思的好書。

序。」當耶穌面臨同樣的誘惑，祂展現了另一種態度：完全信賴天主的慷慨與愛。

任神父的文章可說是理性、感性兼具，就如他研讀神學，又能寫詩、作曲。

在許多掛慮的生活中，這篇讀經評注讓我重新浮現伊甸園起初的景象，想到天主白白的恩寵，復活就是讓我們回到這個恩寵中。就如聖灰禮儀中所叮嚀的「回頭改過，信從福音」；期許自己在今年的四旬期做到——跟著聖言，迎接復活。

小德蘭福傳之友 讀經反省



## 四旬期第二周星期二

■文／曾慶導神父（小德蘭福傳之友指導神師）

有些教友因為神父的言行不一而離開了教會，很可惜！這在感情上可以理解的，但卻是不對的，對自己不好，因為教會不是神父創立的，而是耶穌創立的，我們不能夠離開耶穌創立的教會。

主耶穌說：「經師和法利塞人坐在梅瑟的講座上，凡他們對你們所說的，你們都要遵守，但不要效法他們的行為。因為他們只說不做……」（瑪23：12）遵守他們所教導的，也就是遵守梅瑟所教導的，對我們自己有好處，因為他們所教導的是對的，按照對的教導去做一定為自己有好處。相反，「將在刀劍下喪生。」（參閱依1：16-20）

今天的福音中，主耶穌好像叫我們不要去

稱呼地上的任何人為老師、父親或導師。但我們應該透過表面的字句，去深入了解真正的意義。主耶穌絕對不會叫我們不要去尊師重道，不要去孝敬父母，如果地上的老師真正教導主耶穌所教導的東西，他們是真正的老師，值得我們尊重。但是如果他們沒有教導主耶穌所教導的真理，或者他們不像主耶穌一樣言行一致，他們有愧於被稱為老師。

一個名副其實的老師、父親，一定反映出天主的真理和愛。他會努力做到言行一致，不是在作秀，也不是為得到他人的喝采，他會把光榮歸於天主，而不是歸於自己；他不是講人喜歡聽的話，而是人應該聽的話，這些該聽的話就是天主的真理，我們該接受這些真理，因為只有真理才能夠使人有真正的自由和幸福。

讀經一：依撒意亞先知書1：10，16-20  
福音：聖瑪竇福音23：1-12

成熟的人可以分辨一個人的行為和教導。行為不好，不等於教導也不好，行為好，也不保證教導都是對的；前者是福音裡法利塞人的例子，後者是做過好事，但在其他事上並不認識真理的人；他們可能是我的朋友或幫助過我的恩人，對曾經對我好的恩人，我們該有感恩之心，但不應該因這樣的情感而接受他們在別的方面說錯誤的話或錯誤的引導，相反要幫助他們認識真理，這才是最好的感恩。

如開始時說的，有人會因為不肖的神長而離開教會，非常可惜！我們要為神長，特別是做得不好的神長祈禱。小德蘭認識到自己的一個重要使命，就是為教會的神長祈禱。



## 凡事以主為首 今日世界中活出聖佳蘭精神 ④

■文／Sister Mary Francis Hone, O.S.C.（美國牙買加佳蘭隱修會修女） 中譯·圖片提供／台灣聖佳蘭隱修會

無論何時，當我們在一生中經歷天主的存

在時，就因為那一剎那或無論時間長短，我們真正成為貧窮的。在那一剎那，我們放下了習慣性的自我中心；在那一剎那，我們沒有為自己期待什麼；這意味著，但願只是在一瞬間，我們的精神已經變得堅強和自由，足夠去感知超越自我的東西。

聖佳蘭這樣描述：「你要經常地和永遠地在世上分享天國的榮耀、永遠的寶藏，而不是那些可毀滅的寶藏，那你將永遠活著。」（佳書2：23）這是以一個更長遠的方式去踐履耶穌所宣講的福音：「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」（瑪5：3）考慮到聖佳蘭的神恩及其在我們靈修團體中做為工具的品質，我們這些最接近聖佳蘭並自稱活出她的理想的人該如何呢？佳蘭的修女們該如何在今天仍展現她的精神活力呢？

### 今日的佳蘭修女

聖佳蘭隱修會與其他修會在物質社會中活出「福音性的貧窮」，的確有其困難；現代人的生活要複雜得多，所以乍看之下，我們的生活水平似乎與當年在聖達勉堂的時代相去甚遠。在我們修會的各分支中，我們的生活方式明顯地缺乏統一性，這些不同的生活，發展了幾個世紀，在選擇她的福音生活和20世紀後所修訂的《會憲》之間，證實我們經歷了聖佳蘭所掙扎的同樣壓力，從聖佳蘭的精神中，我們學到「基督是我們的道路」，只有祂能教導我們貧窮的全部意義，只有祂使我們有勇氣讓貧窮日復一日地轉化我們。

出於這個原因，我們盡可能地持續每一天在



▲聖佳蘭為外務修女洗腳，以身作則立下服務的典範。

每個修院中朝拜聖體，為生活而努力工作，做早期前輩們所做的各種各樣活動：製作禮儀服裝、製作麵餅、製作會士服，以及做印刷。

近年來，入會的人也帶來了其他技能，我們永遠不會驚訝於天主的慈愛眷顧，提供了我們所欠缺的。當聖佳蘭轉向聖體內的基督尋求保護姊妹時，耶穌回答說：我會一直照顧妳們。天主經由祂慈善的子民來做到這一點，而我們為他們轉禱以做為回饋；我們盡可能與他人分享我們收到的食物和物資。

放棄我們內心的自我積累，是對貧窮的更深要求，我們的隱修生活奪取了很多在我們權下的積累，就像婚姻生活可以幫助人們忘記自己而關心他人一樣。如果我們要讓自己以這種方

式重新被造，我們真的需要將基督置於我們眼前。這就是為什麼聖佳蘭如此沉浸在貧窮和受苦基督的智慧中的原因；我們必須向耶穌學習如何以足夠的愛讓成長的痛苦發生，如祂一樣去接受甚至歡迎死亡。

在過去，從在隱修院的第一天，我們就被教導「放手」的態度，沒有時間讓我們慢慢成長到不需要物質享受，或者學會區分自我與精神，就已立刻被安置到一個情境中，當時我們真的很窮，每個修女都什麼也沒有，我們理所當然地放棄了現在被視為人性基本支持的溝通和分享；在心靈的掙扎中，除了主以外，我們沒有別人，所以，我們學會在生命中信靠祂。

在20世紀80年代早期，我參加了一個為培育導師的心理學實習班。在課程中，我們一起認真地反思了過去聖佳蘭隱修院的生活，辨別什麼能幫助或阻礙了我們的培育，以便可以學習應用這些經驗來面對目前的培育問題。我們一致肯定，在隱修院中物資的缺乏，使我們的信仰得以加強，因為通過這些，天主是我們所擁有的一切。我們過去的培育情況已經更新，以符合當代社會的心理需求。然而，我們這些經歷過艱難卻幸福歲月的人都承認，雖然我們不想再次經歷它，但也不想改變它，因為我們曾經因它而受益。

我們以一個聖願的方式過隱修生活的事實往往很難讓人們理解，但我確信這對我們獨特的身分很重要。在聖佳蘭時代，許多女性接受這種生活方式，這是方濟會士們所宣揚的新靈修運動的一部分。隱修院為祈禱創造了一個靜默的地方，在城市中使默觀生活成為可能的，這正是13世紀的靈修方式。 (待續)

# 主！祢讀我心！東馬音樂福傳之旅記實

■文／阮懷慈 圖／新竹加爾默羅聖母朝聖地

在陳新偉神父與連監堯老師帶領下，走訪東馬的古晉、詩巫、民都魯、美里與亞庇等地堂區，用歌聲串起華人教會對主的愛慕。這次聖詠團以〈主！祢讀我心！〉這首歌為主軸，穿插陳神父生命見證分享。在熱帶雨林的北婆羅洲砂拉越與沙巴，民風淳樸熱情，當地教友事主虔敬真誠，5場佈道音樂會中，聖詠團輪番上陣，用自己熟悉方式詠唱聖歌，美妙旋律響徹雲霄，天主的兒女齊聲高唱讚美歌，想必天主會欣喜聆聽我們的禱聲。

出發前團練9次，蓄勢待發要前進東馬，奈何新型冠狀病毒疫情延燒，團員幾乎都是上了年紀的退休人士，懷著戒慎恐懼的心情搭飛機，在機場時口罩不離身，做好自身防疫。1月31日到桃園搭上午8時飛機，飛到亞庇再搭國內線到古晉，下午5時平安抵達旅館。

## 古晉天主教發源地 ——石隆門錫蓋山朝聖中心

錫蓋山是砂拉越原住民比達友族聚居地，1885年為了讓信仰巫術的原住民歸依基督，Millhill修會的Felix Wester Woudt神父在此引導7個家庭領洗進教，古晉天主教種子開始萌芽至今成龐大教會團體，朝聖地的一磚一瓦都是上山人士背上去的，眾人不分宗教種族一起建立這座美輪美奐的靈修中心。一早沿著原始森林步道，逐階而上，階梯都是原木搭建的，兩側分布著14處苦路，一邊呼吸著芬多精，一邊唸玫瑰經祈禱，約莫1小時來到朝聖地教堂，它的建築方式像極了礁溪五峰旗聖母朝聖地，我們在此舉行第一台感恩祭。

下午6時在古晉聖若瑟總主教座堂晚餐共融，賓主盡歡。餐後進行第一場佈道音樂交流。耶穌會黃瑞俊神父致詞歡迎我們，由古晉聖母軍青年支團舞蹈〈震動天地〉拉開序幕，接著是聖詠團輪流詠唱聖歌及陳神父精彩人生見證。當地聖詠團以青年居多且聲勢浩大，鋼琴為主要伴奏樂器，大都是齊唱或輪唱，沒有和聲，年輕嗓音悅耳透亮，相較我們柔情似水的和聲，吉他伴奏，偶而加上鋼琴聲或擊鼓，彼此撼動心靈的方式有所不同，皆美妙和諧，



▲美里主教座堂，我們高唱〈山的故事〉，邀請大家一起跟隨耶穌一起走上山。

在這奉獻日獻上歌聲，作為悅納天主的祭品。

第三天，是常年期第四主日，特別為奉獻生活者祈禱。總主教座堂是一座半歌德帳篷式大教堂可容納千人，屋頂鋪著Bclian硬木，鳥瞰為典型十字形。我們參與上午8時華文彌撒，時間未到已座無虛席，主祭台後方有一對聯，橫批：「春為一歲首，主即萬福源」，上聯：「神光映萬戶」；下聯：「主愛照千家」，

華人地區大多數教堂都有對聯，是默想的好題材。內部小教堂有座別緻的聖體龕，造型仿原住民木屋。主禮神父為92歲榮休鍾萬庭主教，他鼓勵信友要如同西默盎一樣，看見嬰孩耶穌是萬民救援，讓我們再一次慶祝主耶穌為拯救我們奉獻自己。彌撒後直驅砂拉越文化村，就如我們的九族文化村，當地原住民有7族，他們的文化及生活方式，深深影響今日的東馬人。傍晚我們乘坐遊艇沿著砂拉越河欣賞這座「貓城」之美。

## 詩巫

從古晉搭國內線飛機到詩巫，它位於拉讓江畔是福州人聚居地，以造船業著稱，又有「天鵝城」之美名。全城教堂林立，信仰基督宗教人口密度全國最高。晚餐後在詩巫公教中學聖詠佈道交流，首先由團員小蔓與母親一起吹奏薩克斯風，曲目是梁弘志創作的〈跟我說愛我〉、〈請跟我來〉、〈讀你〉、〈驛動的心〉等膾炙人口的歌曲。接著是三段式上台獻唱及陳神父生命見證，詩巫小朋友及青年聖詠團分別獻唱，他們單純活潑傳達聖樂，讓人看見教

會的生命力，歷時兩小時的交流喚醒我們沉睡的心靈。

## 民都魯

上午6時30分在詩巫聖心主教座堂的小堂彌撒，彌撒後啟程前往民都魯。因東馬無高速公路，我們一路顛簸拉車，歷時6小時才到達民都魯。當地鍾神父與教友五、六

人在餐廳門口熱烈歡迎我們，團員們飢腸轆轆大快朵頤地品嚐印度風味料理午餐，服務生待客非常親切，原來有位Peter教友是大股東，事業有成，感恩天主照顧，特來招呼遠道而來的台灣教友。晚上到聖安東尼堂，教堂外有一尊白色7米高基督普世君王態像，遠遠地張開雙手擁抱我們的蒞臨。

在1881年，英國聖若瑟外方傳教會士到此地傳福音，教務增長迅速，為了容納眾多信友，於1992年建造此堂。為了當地四季如夏的天氣，屋頂之下都是窗戶，通風採光極佳，有特製大電風扇懸掛在中央處，不必冷氣就涼爽舒適，算是綠建築吧！當地聖詠團沒有特製團服，喜歡隨興盡情詠唱，青年團體教我們跳當地舞蹈，大夥兒翩翩起舞，熱鬧非凡。

## 美里

隔天一早我們到加爾默羅隱修院彌撒，這趟旅途已來到東馬中部，天主聖神一直陪伴我們，所到之處滿溢主愛的印記。美里是馬國石油生產地，我們參觀1910年開採的「第一號油井」，在二戰時美里遭到聯軍轟炸，成為一片廢墟。戰後透過石油、橡膠、木桐、胡椒及油棕樹等，發展成今日砂拉越第二大城榮景。天主教人口有十分之一強，約10萬人。今晚在聖若瑟主教座堂進行第四場交流，當地聖詠團用對經反覆輪唱方式：「主我來到祢可敬座前，從黑暗進入祢光明中，藉寶血我進入祢光明中，察我煉我燃盡我的黑暗。」字字扣人心弦，洗滌靈魂，純樸真誠唱腔，歌詠主內真生命。

(待續)



▲與詩巫教區各堂區聖詠團於公教中心講堂交流後合照留念。



▲亞庇神山巍峨壯麗，登山沿途讚嘆天主的奇妙化工。

# 道明學子 慈善服務 恩典抵家

■文·圖/芮耀斌(道明中學生命教育中心主任)

跟你在一起的時光，都很耀眼，  
因為天氣好；  
因為天氣不好；  
因為天氣剛剛好；  
每一天，都很美好！ ~燦爛的守護神〈鬼怪〉

這樣燦爛的守護神，道明中學也有，而且更燦爛、守護力更強大，這位守護神就是充滿天主聖召、充滿博愛精神的道明會會祖——聖道明(Santo Domingo de Guzmán Garcés O.P., 1170年-1221年)他好學多聞、貞潔清貧、捨己為人且信德堅定。他因如此堅定地實踐信德而列聖，道明會因為有聖道明的堅定信德而得成立且發揚光大，在全世界開枝散葉；道明中學因為有道明會神父們的堅定信德，不畏艱險、自西班牙飄洋過海來高雄而得成立，筆路藍縷中，步步艱辛，而今已屆一甲子。

60年來，道明中學以「敬天愛人」為宗旨，為南台灣開啟聖明、作育英才，在高屏地區傳報福音、感動民眾亦是無數，「弘揚至善、道顯至聖、明曉至美、德成至真」是道明中學創設的基石，更是道明中學奉獻天主、奉獻教育的終極目標！我們深深感恩天主、深深感恩聖道明，也深深感恩每一位為道明中學犧牲奉獻的神父及師長們！

值此，我們懷著滿滿的感恩，秉持天主大愛的精神，每學期帶著學生進行慈善訪問，前往安養中心、照護之家及育幼院等慈善機構服務，讓學生實際面對原本在電視畫面中才看得到的情景，讓學生真實地、溫暖地去握住每位老人家及院童的手，用實際的關懷付出來感動這些弱勢的人，其實後來反而是學生自己被感動了，變得更願意關懷同學，更孝順父母，甚至更願意掏出自己的零用錢來捐助弱勢團體！

身為南台灣首屈一指的天主教學校，我們期許同學藉由生命教育課及生命教育中心所舉辦的活動中汲取知識、認識自己，進而犧牲享受、享受犧牲、貢獻社會，由教育活動中懂得愛人愛物、感恩惜福，實踐愛德、活出精彩的生命。

「慈善服務—恩典抵家」是我們覺得最值得辦的活動，也是一開始報名就幾乎秒殺的活



▲屏東潮州孝愛仁愛之家，陪老天使們玩桌遊。  
▶椰子園老人養護之家，學生陪老天使吃飯聊天。



動；甚至學生還揪團，早上6點半就到生命教育中心門口排隊準備報名，深怕報不上！我們7點到校，看著一長列的學生排隊，趕緊讓學生依序進辦公室報名、繳費（學生全都是自費參加）；忙碌中，還看到學生渴望的眼神，更看到受理報名的同仁們感動地眼角泛淚——生命教育，就在這動人的畫面中展現無遺……現在，就讓我們來看看學生的感想文字吧！

+ 透過這次活動，我學到照顧年長者的不易，也看到在社會的角落，有更多需要我們伸出援手的對象，隨著高齡化，日益增多的老年人口，成為我們不可忽視的重要課題。活動中，幫忙長者按摩，也在與他們聊天互動的過程中，發現他們不僅僅只是坐在那兒發呆，而是正在思考並試圖與我們分享他們的想法，而且他們幾乎都是將近百歲的人瑞，他們並不是社會上的負擔，而是台灣日積月累的文化結晶，他們的存在有如一本活歷史書，是台灣的一部分。在餵食長者的時候，看到了他們生活自理的不便，需要別人照顧也不是他們情願的，也就需要更多的細心與耐心去對待。相信我們的到來，能為這平凡的一天，增添幾分歡樂。雖然他們可能馬上就忘了，但片刻的溫暖也是對他們有所幫助的，期待政府能更重視老人養護問題，讓這些長者們有家的感覺。

(國二學生)

+ 在椰子園老人之家的阿公阿嬤，有些時常見不到自己的家人，但他們有志工在旁關心、協助，志工們彷彿是他們的親人一般。這次活動中，我發現雖然阿公阿嬤都已衰老，但他們有些人依然不失青春活力，可見青春不是由年齡來定義，而是由看待生命的態度。不少阿公阿嬤只能躺在床上，整天與醫療設備及有些刺鼻的消毒水為伍；在服務中，難得可以餵一個阿公吃飯，他不能自己操控碗筷，一定要他人的協助，滿可憐的！但他很喜歡聊天，也很溫柔，讓我覺得有些感動，他雖然臥病在床，但依然樂觀地和他人談話，而有些



▲屏東潮州孝愛仁愛之家，學生與守護修女及老天使們合影。



▲屏東潮州孝愛仁愛之家，道明慈善服務團與聖母像合影。

人雖然好手好腳，卻虛度光陰，將一生獻給3C產品，任意傷害自己的身心，實在很糟糕！這次服務讓我體會珍惜所有、活在當下的真諦。

(國一學生)

+ 我第一次接觸到「慢飛天使」，參訪中發現慢飛天使們並不是原先想像中的樣子：本來以為他們都不能自理生活，但我發現，他們不僅僅能自理，還能耕種、畜牧，而且很勤奮，更帶著孩童般的純真。其中令我印象最深刻的是，帶著我們除草的院生，他非常開朗健談，熱心地指點我們這些初體驗的「拔草工」正確除草法，沿路上更細心介紹院中設施及飼養動物等。我學習到，慢飛天使不是我們應該給予施捨、憐憫，而是要以同理心和鼓勵，讓他們能學習一技之長，自力更生。論智力，或許我們略勝一籌；但論努力，他們不比我們遜色，甚至有過之而無不及，活動中，我們收穫滿滿，有許多歡笑，也有許多感動。希望下次還能參加，再次見到可愛的院生！（高一學生）

+ 看見他們即使身體上有實際的缺陷，卻仍然辛勤地在農場、花園工作，每人各司其職，似乎不被身體缺陷所阻礙，也使我更加珍惜自己所擁有的這一切，謝謝老天爺賜給我健全的身體，看見他們很努力的活著，我們有什麼資格自怨自艾？愛德服務學習，是十分珍貴且特殊的回憶，感謝學校給我們機會，讓我們有幸體會這些難得的經驗；也看見學校準備了豐富的物資捐助他們，若我們未來有能力，也自我期許成為能夠幫助他們的人。體驗了拔草和餵牛、餵羊的活動，覺得很愉快，能夠暫時將課業壓力拋諸在腦後，這些的經驗都使我更加珍惜現有的一切，以及學會友善地包容與我們有所不同的人，願意接納他們，與他們相處融洽，上了寶貴的一課。

(高三學生)

「慈善服務，恩典抵家」，讓我們將一切榮耀獻給天主。道明中學衷心祝福每一位道明學子，更祝福每一位懂得惜福感恩、願意熱情付出的人！

跟你在一起的時光，都很溫暖，  
因為心情好；  
因為心情不好；  
因為心情剛剛好；  
60年來的每一天，都很美好！

~璀璨的守護神〈聖道明〉

家庭真愛系列 59

■編譯／姚金維（星沙基金會研究） 圖／Covenant Eyes

## 拒絕網路色情： 腦化學物質與色情成癮

美國參議院委員會於2020年2月13日，請臨床醫生和研究人員在審議會中進行專業報告。這些參議院「商務委員會」、「科學技術和太空小組委員會」邀請的專業人士，不遺餘力地描述色情片的負面影響；他們聲稱網路色情是新興強效的純古柯鹼，其效果可導致成癮、厭食症、戀童癖、做隆乳手術和男性性器官勃起功能障礙等。

### 比強效純古柯鹼更糟

賓夕法尼亞大學「認知治療中心」性創傷和心理病理學計畫的共同主任瑪麗·安·賴登（Mary Anne Layden）報告說，色情片是「當今與心理健康方面最有關聯性的東西……網路是傳輸色情這種毒品的一個完美系統，又因是匿名接收容易產生莫名興奮感，且易於有樣學樣。」「如果我們想讓年輕世代的上癮者、永遠不要把毒品從腦中排除，就要將毒品全天候且免費地送到他的面前。那麼，對於色情而言，網路便是一個完美的傳輸系統，而且孩子要比成年人更懂如何操作。」

賴登又說，與古柯鹼成癮者相比，色情成癮者要康復，需要花更多艱苦的時間。因為古柯鹼吸食者，可以將毒品透過血液透析從他們的身體器官中排除，但色情圖像卻是永遠留在大腦裡，排不走，除不掉。

杰弗瑞·薩廷諾夫（Jeffrey Satinover）是美國同性戀研究與治療協會的精神病理學家和顧問，他回應了賴登對網路和色情片對身體影響的論點。他說：「色情成癮與其他成癮不同，色情片確確實實會從生理上引起成癮物質的直接釋放。也就是說，它會導致手淫，從而導致自然生成的「類鴉片藥物」的釋放。實際上，它做到了海洛因所無法做到的事情。」薩廷諾夫說，網路之所以危險，是因為它的傳播速度，勝過以往那種穿著風衣的人兜售裸露明信片的時代，擺脫了原本色情訊息的低傳輸率，使色情片加速普及。

小組委員會主席參議員山姆·布朗貝克（Sam Brownback）表示，該聽證會是在參議院中所見過最令人不安的聽證會。布朗貝克說，色情現在已經是無處不在了，不再像他年輕時那樣，「有些人會躲在某處偷看雜誌並展示給別人看，當然啦，你想看還必須在對的時間找到他才行。」

### 腦化學物質和色情成癮： 科學表明色情如何傷害我們

最近的研究，告訴我們很多關於看色情時的大腦。10多年前，朱迪思·賴斯曼（Judith Reisman）博士稱色情片為「色情毒素」，認為在觀看色情片時，大腦本身可能會受損。她推測，未來的大腦研究將揭示，當人們觀看色情片時，所釋放的神經化學物質和激素激增，會對大腦產生明顯的負面影響；最近的研究皆證實了她當初有關腦化學物質和色情成癮的理論。

### 腦部掃描告訴我們有關色情成癮的知識

劍橋神經精神病學家瓦萊麗·馮（Valerie Voon）去年在英國紀錄片《腦部色情》（Porn on the Brain）中出現。她的研究表明，習慣性色情使用者的大腦與酗酒者的大腦非常相似。一種稱為腹側紋狀體的大腦結構在大腦的獎勵系統（愉悅途徑）中起著重要作用，這與酒徒看到酒的照片時，大腦就會「點亮」是在同一個部位。

《為親密而連線》的作者威廉·斯特魯瑟斯博士（William Struthers）也發出了類似的警報，他說觀看色情和自慰，實際上會削弱我們大腦中的「扣帶皮層」區域，該區域負責道德和道德決策以及意志力。

### 色情和性行為的大腦化學物質

在《色情巡迴賽》中，薩姆·布萊克（Sam Black）描述了，當人們觀看色情片時所產生的各種激素和神經傳導物質，以及其中每種成分如何導致問題：

♥與人做愛或個人觀看色情片時，都會釋放多巴胺到大腦負責情緒和學習的區域，給人一種敏銳的專注感和渴望感：「我必須擁有這東西；這就是我現在需要的」，並且提供了極大的愉悅感。下次這人想要獲得更多性快感而「癢」時，大腦便會釋放小包裏多巴胺刺激他：「記住上次所專注的地方。去那裡得到它。」

♥去甲腎上腺素也被釋放，引起警覺和專注。這是大腦版本的腎上腺素。它告訴大腦，「事情即將發生，我們需要為此做好準備。」

♥性或色情也觸發催產素和增壓素的釋放，這些激素有助於奠定細胞的長期記憶。



他們將一個人的記憶「綁定」到賦予他或她性快感的人或物體上。

♥身體釋放出內啡肽，即天然鴉片，在整個身體中產生「高潮」的愉悅感。

♥性釋放後，血清素含量也會改變，帶來鎮定和放鬆的感覺。

色情在大腦系統的工作方式，與和配偶發生性關係時的情況是一樣的；在一起，您會體驗到性愉悅的高潮和警覺，以及隨後的沈穩（因去甲腎上腺素、內啡肽和血清素的作用）；每次性擁抱，都會使您與這個人產生情感上的聯繫（因催產素和增壓素的作用）；隨著時間的流逝，對性的渴望變成了對彼此的渴望（多巴胺的作用）。但是，兩者之間不同的是，一個是這過程會讓你更想和配偶連結，另一個是色情使該系統短路。

### 色情如何劫持大腦

看色情片時會發生多重問題。首先，您的大腦並沒有與人建立深厚的聯繫，而是最終「綁定」到了色情體驗。您的大腦記得經驗到性高潮的地方，每當您渴望性刺激時，您都會感到強烈的專注感：我必須回去看色情片。

此外，色情供給大腦一種非自然的高潮。在最近的TEDx演講中，生理學老師加里·威爾遜（Gary Wilson）解釋說，當男人看色情片時，大腦中的多巴胺會經歷一波又一波的激增。大腦最終會疲勞，停止多巴胺的產生，使觀看者想要更多但往往卻無法達到滿意的程度。結果，日常樂趣不再引起興奮，觀看者不得不尋求更新穎、更激烈的色情作品，以達到與以前相同的高潮。

大腦中的這種不平衡，會導致許多問題：面對配偶陽萎、頻繁手淫卻少有滿足感、焦慮、疲勞、缺乏動力、無法集中注意力，以及色情胃口升級，需要更奇特或新穎的色情作品。

### 擺脫色情

當你的大腦被劫持定型之後，還有可能擺脫色情的束縛嗎？從行為的角度來看，改變是可能的。讓我們拒絕網路色情吧！許多男女在現實生活中行出了見證：擺脫色情束縛並恢復性慾，回復了健康生活。至於如何做呢？請待下回分解。

（參考來源：WIRED, Covenant Eyes.）



# 天使走過人間 彩虹的約定

■文·圖片提供／林靜怡

兩年前的中秋節，因為整夜咳嗽而無法安睡的恆愛，於中午時分進入醫院急診室；一手抱著恆愛，一手填寫著資料的我，發現懷中寶貝的手已經失溫，於是呼求醫院人員先搶救孩子。就這樣，我們一直緊握的手被醫院冰冷的布簾隔絕；片刻之後，護理人員很嚴肅地告訴我：「媽媽，妳要有心理準備，很嚴重的那種，真的很嚴重！孩子的心臟不會跳。」我拿起了電話請外教的爸爸媽媽替我上香祈福，而我則在心中不停地祈禱再祈禱，我託付外子先帶大女兒回家休息，而我則一路從急診室陪伴著恆愛到小兒加護病房。

## 聽見媽咪的聲音 天使的淚珠滾落下來

在等待的過程中，醫生詢問我許多關於家族心臟病史、產檢紀錄等相關問題。醫生解釋，因為恆愛左邊心臟膨脹但右邊心臟卻是正常的，肺部也無感染跡象，所以初步判定孩子的心臟發育不全。當寶寶脫離母體越久，這樣的缺陷造成的影響就越趨顯著。下午3時，我終於獲准進入加護病房，看見那熟悉的圓潤雙眸，我一如往常握著寶貝的手，唱著平時哼唱的曲子，我告訴她：「恆愛好勇敢喔！媽咪知道一定很痛、很不舒服，但是小寶貝不怕喔！醫生叔叔阿姨都是媽咪的好朋友，雖然媽咪不能在旁邊陪伴妳，可是阿姨叔叔都會代替媽咪照顧妳。媽咪知道妳一定很累，妳可以睡一會兒，但休息之後要記得回來喔！」（就在此時，一滴滴豆大的淚珠圓滾滾地從恆愛天使般的眼睛落了下來，我知道，她聽見了媽咪的聲音。）

回家幫恆愛準備保暖衣物，一入門便和先生分享目前的狀況，也一同對著窗外的天空下跪懺悔。外籍先生原生家庭帶給他一些不平安和異國婚姻諸多觀念磨合，我們的婚姻時常瀕臨破碎、捲入不平安的爭吵漩渦中。我們下跪、落淚，誠心向天父祈求赦免，寬恕我們將時間浪費在無謂的爭鬥與不友愛中，也懇請祂為我們的小寶貝恆愛降下奇蹟。

不到一刻鐘的時間，醫院傳來好消息，電話那端是中秋節為了恆愛銷假回來的小兒心臟科主任，在話筒中開心地說：「媽咪，從報告判斷，恆愛應當是冠狀動脈長錯位置，這是可逆的，您回來簽同意書後最快晚上就可以開刀了。」結束通話的我，連忙牽著先生的手到窗邊再次下跪，大大感恩天父的恩典。

## 失去摯愛就像缺了角的拼圖 不再完整

傍晚時分抱著希望飛奔回到醫院的我，引擎尚未熄火又接到醫院電話，只是電話中傳來的不是歡欣雀躍，而是寶貝又陷入病危急救的焦急聲音。回到加護病房後，醫生告訴我，由於寶寶心臟很疲憊，為了讓孩子多休息，醫院決

定使用「葉克膜」（體外循環維生系統）並建議隔天將恆愛運送到台北醫院接受治療。

當我再見到恆愛時，她已經臉部浮腫、插管，那一刻，我深深明白這段我未能親身參與的過程對親愛的恆愛來說有多辛苦、多煎熬。醫護人員囑咐我要為明天北上做準備，而且這一趟可能是一段未知的時間旅程。

臨睡前，我一直祈求天父不要讓我的手機鈴聲響，因為，我清楚明白倘若撐得過那晚，我就有機會帶恆愛去台北接受治療。無奈凌晨1時15分，我的手機還是無情地響了……到了醫院，那下午還握著的手已經冰冷，那圓圓的小臉龐已被白布遮蓋，我只記得，我坐在地板上，背靠著白色冰冰的牆壁，放聲大哭。

## 奇蹟沒有發生 為何還相信這世上有神

隔天早晨，爸媽將大女兒接回桃園照顧，好讓我們夫妻能夠安心為恆愛的離開做準備。因為進行大女兒幼兒園的無限期停課通知，於是天主教園長淑綿阿姨貼心地與我們相約台東寶桑堂，陪伴安慰我們因頓失心愛寶貝而紛飛無所居的心靈，而這也是我們第一次踏進天主教堂。

感恩天主，那天黃文科神父也陪著我們。親切的黃神父問起恆愛人生旅程之後的禮儀，也與我們分享了彌撒、聖歌等祝福儀式，於是尚未接受洗禮的我們便在這樣的大能恩寵下領受天主及諸多天使的祝福。離開教堂的我們，回到了都蘭山上，與天地為伴相視不語。

一句「為什麼恆愛沒有回來，妳還相信這世上有一位神？」打破了這片空寂。我靜靜地回答：「這孩子在4個半月的生命中並沒有心臟病史，而身為醫療工作者的我清楚知道，心臟病者就像身上綁了一顆不定時炸彈，隨時都有可能爆炸。即使孩子撐得過這關，未來的手術，她小小的身體堪得了這艱難的任務嗎？從開始到最後一刻陪伴在孩子的身邊的都是我，身為母親，我清楚明瞭，中秋節下午3時，當我唱完〈搖籃曲〉必須放開恆愛的手，與她告別時，在那圓滑淚珠落下後，她便跟隨天父及天使移民到了天堂。如果一個心臟不健康的孩子，僅僅在生命中疼痛了3個小時，那難道不是一種恩典？所以，我感恩地相信奇蹟的確發生。」

## 活在基督內成為新造的 舊事都已成新

每個生命都是天父奇妙的創造，但有些孩子卻沒有機會來到人間，或短暫停留即刻下站；一旦受孕，母親的子宮立即因為孩子的純淨靈魂與天主的慈愛交織出奇妙的光芒，和諧地存在著。無論是因為胚胎缺陷或是其他因素而必須中止這美好的共融關係，都讓天主和母親們



▲恆愛寶貝（左）與姊姊的深情對望已成追憶，天使心卻永留人間。

◀恆愛的微笑有如天使，永遠存留在家人的心中，因愛而從未遠離。

的心靈傷心悲慟。因著聖神內美好的牽引，我參加了由台灣婦女維護生命協會為失胎母親們所準備的「傷痛癒合與陪伴周末退省」，在避靜中，經由虔誠地祈禱及聖神的帶領，並透過一段又一段聖言的引導，幫助我勇敢地卸下堅強盔甲，在滿溢的感動淚水和深刻的反思中，一次次地經歷慈愛天父的溫柔醫治。三天兩夜與主親密相契的旅程中，我感受到未曾有過的寧靜與祥和，就彷彿是被天父寬厚的臂膀緊緊地擁抱入懷那樣的溫暖安心。避靜結束時，除了原本的行囊外，還裝滿了慈悲天父的愛、寬恕、撫慰與關懷陪我繼續勇敢向前行。

## 神為愛祂的人所預備的 是未曾想到的

正如經上記載：「天主為愛祂的人所預備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。」（格前2：9）去年5月，在照顧發高燒大女兒的一個深夜，連續兩夜我看見了同一個意向，背景落在恆愛離開的那晚，我清楚看著坐在醫院角落嚎啕大哭的我；但是，這次的情景有些不同。我清晰地望見，在恆愛床邊有位穿著白袍，頭髮微捲及肩的男士側對著我，面向恆愛，而恆愛的右上方有一道光帶隨天使降臨，我深信那潔白的使者就是我們慈愛的耶穌基督。祂透過這意象告訴我：「孩子，當妳還未透過洗禮正式成為我的寶貝時，已深切地堅信著我的愛，雖然當時妳看不見，但是其實我和天使都陪伴著妳，也與恆愛同在。」

## 世上沒有一件事 能將我們從愛中分離

關於彩虹，基督徒有個很美麗的說法，那是天主與人訂立的盟約；彩虹是圓的，一半在人間，一半在天堂，當我們圓滿人生後，便會與親愛的人在彩虹的另一端再次相聚。每一個失落，都令人不捨也讓人心痛，每天當我們看見天空的陽光便會開心地說：「太棒了，我們的Sunny寶貝（恆愛的英文名字）來看我們了。」

世上沒有一件事情能將我們從愛中分離，因為，神就是愛。我們知道因為共同愛著天父的愛，我們和恆愛並沒有分離；雖然會有思念、會流淚，但是我會學習深呼吸，用祈禱代替想念的淚水，將玫瑰經的愛化為祝福，跟隨天父的腳步往前走，微笑期待虹彩下相擁的美好時刻。



# 跟瑪利亞一起學明供聖體

■文／袁彩雲 圖／劉愛梅

**義**大利中世紀著名詩人但丁的《神曲》三部曲，書中描繪他遊歷地獄、煉獄及天堂等三界之所見所聞，天堂有七重天，當人們從煉獄往天堂時會高聲歡唱，不同層有不同的音樂，愈高層，愈美妙悅耳，但到了第七重天卻寂靜無聲，完全聽不到歌聲？這時但丁好奇地問天使：「為什麼這裡不唱歌？」天使回答：「因為那音樂太美妙，不是一般人可以承受的，有極大的喜樂，聽到即化為烏有！」那是一種極端而猛烈的喜樂，凡人無法消受。

然而，在地獄深淵裡無人唱歌，沒有寂靜和音樂，只有恐怖的噪音及無盡的咆哮。狄神父指出，現代網路世界彷彿是地獄，充斥著各種噪音，魔音穿腦，正在摧毀內在生命的靜默。

## 明供聖體預先經驗天國，如同在天上

信經第1條：「我信全能的天主父」，最後1條：「我信永恆的生命」，要把頭尾兩個句子連結在一起，因為永恆的生命就是與天主同在的生命，祂創造萬物都有其旨意，祂讓我們參與並分享祂的生命，為了天堂永福而創造我們，祂在等待我們！我們在這個世上只是過客，小時候可能覺得人生很長，長大以後就覺得時光飛逝，歲月不待人，即使活到100歲，生命還是很短暫，這裡不是最終的家，我們一出生就是在往天堂的朝聖旅程，當我們蒙主寵召時，因著天主的慈悲往天國去，天國是我們內心深處渴慕喜樂的所在，在那裡，我們有完全的喜樂，不再有缺憾。

根據《天主教教理》，在天國，我們與主耶穌同在，天國有極大的喜樂等待著我們。萬物都是祂所創造的，祂給了世界一切，在朝拜聖體中，看到天主的一切美善。

聖體使徒聖艾伯鐸曾提及，聖體是主耶穌真實的臨在，當我們到聖堂朝拜聖體，也就是與祂同在，如同在天上。明供聖體時陪伴主耶穌，讓我們提前經驗到天國。

這時，我們將會思考兩個問題，其一是聖體聖事，教父們提到，當我們領聖體，主耶穌將復活的種子放在我們的身心裡，很多人想要求長生不老藥，但人類無法製造，聖體才是真正永恆的解藥，領聖體也是一點一滴地預備我們將來的復活。當我們吃東西時，它會被我們的身體吸收。

我常問小朋友，如果媽媽連續10年照三餐餵他們雞肉，他們會不會長出翅膀呢？小朋友回答：「我們不會長出雞翅來！」因為我們人類比較高等，我們轉化吸引雞肉的營養成為身體所需。然而，當我們領受聖體時，

主耶穌是無限超越我們，我們不會轉化祂，相反地，祂慢慢地轉化我們，更肖似祂，想想我們是多麼幸運能夠蒙召來分享祂永恆的生命，這是很奇妙的事情！接下來是朝拜聖體，聖艾伯鐸表示，我們要把守聖時當作是花在天國的時間；也有聖人表示，我們可以在聖體光中累積進入天國的積分（merits），當我們願意花更多時間朝拜聖體，注視著主耶穌，回應祂的愛，同時也是在預備我們到天國的賞報。

## 明供聖體是通往天堂的梯子

在法國，以前我們常為臨終的病人送聖體，讓他們可以與主耶穌一起離開人世，這是教會很重要的傳統，人們臨終前領受聖體，死後天使會在一旁等著接引他們上天堂，與主耶穌歡聚，可惜現在很少人會連絡神父去送臨終聖體了。聖體是為我們預備通往永生的道路，我們不會自己上天堂，我們必須歡迎並領受天主的慈悲憐憫，因為天主是愛，祂想要拯救世上的每一個靈魂，祂願意賜與每個人得救所需的恩寵，對此，狄神父表示，上天堂是我們的責任，如果我們最後沒有上天堂，不要怪天主，只能怪自己不夠努力！

狄神父以自己所住的法國小村莊為例，上個世紀有位老神父因為聽太多男女犯第六誡及第九誡的邪淫罪，已經有點厭煩，於是他直接告訴教友，倘若他們要為婚外或不倫戀辦告解，請以「掉到公共洗衣坊」的密語代替，後來老神父蒙主恩召了，教會派了一位年輕神父，他不斷聽到類似的奇怪告解，很多人掉到公共洗衣坊，有一天他忍不住到市長的辦公室提醒要修理洗衣坊，市長知道那是老神父和教友之間的秘密，他就安慰神父說：「不用擔心，不嚴重，沒有人真的受傷！」沒想到，神父認真地回答：「如果我是你，我會很快修好洗衣坊，因為你的夫人已經跌進去3次了！」

這個有趣的小故事也提醒大家，和好聖事的可貴之處在於領受天主慈悲寬恕的恩寵。狄神父自認仍是一個大罪人，正在努力向善，當時他很害怕去辦告解，怕神父說：「喔！你竟做了這些壞事，你要下去獄！」他並不清楚告解亭是一個經歷天主仁慈寬恕，與天主和好的地方。

## 和好聖事領受天主慈悲憐憫的恩寵

為了幫助大家妥善辦和好聖事，狄神父提出幾個建議：有時候我們會避重就輕，一直繞圈圈解釋一堆，想隱藏自己的意圖，不願



▲狄擘樂神父（右）鼓勵教友勤告解，和好聖事讓我們重回天主的懷抱。講座由張心瑜（左）即席口譯。

意說實話。然而，誠實才是上策！最好是直接告明自己的罪，講重點，不要浪費時間；在全知的天主面前，謙卑認罪悔改，不用再偽裝成聖潔無瑕的人，也許我們可能騙得了神父，但是騙不了天主！有位農夫跟神父告解說他偷了1條繩子，神父正要請他認罪悔改時，農夫才說：「但是在繩子的另一端綁的是1頭牛！」告解時要講重點，明明是偷了1頭牛，就不要說是偷了1條繩子！

聖維雅納提醒，當我們準備和好聖事時，10分鐘的告解，花3分鐘告明罪，其餘7分鐘痛悔及補贖，救贖需要耶穌的慈悲憐憫才能得到，天主的慈悲和聖善遠遠超過我們的罪，和好聖事重要的不是告明罪，而是真心痛悔。有些人告解時自認為天主絕不會寬恕自己這些過犯，這樣讓天主很傷心，不回應耶穌的愛也是一種罪，罪讓我們遠離天主，和好聖事則讓我們重回天主的懷抱。

主耶穌曾對聖女加大利納（St. Catherine of Siena）表示，人們竟然誤以為罪過大過天主的慈悲，讓祂覺得很痛心；聖女小德蘭也認為，就算她犯下了滔天大罪，她還是不會懼怕來到天主面前，因為所有可以想得到的罪過有如小水滴，消失在天主無限的愛火中，因為我們的罪已經得到無限慈悲的天主的寬恕！

數個世紀前，有位法國年輕修女有神視，在祈禱中，主耶穌向她顯現，要她創立一位新的修會，她去找神師，神師睿智，要她耐心等待，不要因為聽到一些話語就衝動，但他也要求修女，當主耶穌再度顯現時，問祂神父年輕時曾經犯下的一個大罪，如果祂說得出來，那真的就是主耶穌顯現，幾個星期後，修女又回來跟神師說：「祂知道你所犯的大罪，但有點尷尬的是，祂不記得是什麼罪了！」因為天主寬恕就是寬恕了，只要真心痛悔，罪過就消失不存在了！

最重要的是認罪及真心痛悔，天主的慈悲憐憫遠遠大於我們的罪過，只要我們準備好心靈，勤辦和好聖事，辦妥和好聖事後即領受到天主的恩寵，恢復靈魂的榮美，我們一定要相信天主完全寬恕我們，才能看到靈魂極緻的美。

（待續）