



主曆2020年11月22日 星期日

中華郵政台北雜字第1304號執照 發行人:鍾安住 / 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

每周精選



第52屆
國際聖體大會
邀請全球
同步祈禱
P.03



五峰旗聖母朝聖地
15周年堂慶
聖母顯現40年
P.04



響應世界窮人日
青年團體
行動獻愛
P.12.13

聖座接受林吉男主教請辭 任命李若望為台南教區新任主教

文·圖 / 謝蓉倩

教廷於羅馬時間11月14日中午12時(台灣時間晚間7時)宣布,聖父接受台灣地區台南教區林吉男主教牧職管理的請辭;任命台南教區副主教李若望神父為新任台南教區主教。

李若望主教11月14日晚間接受真理電台專訪時強調,「悔改、順服、作見證」是他的牧職方向,將與台南教區所有神父深耕主所悅納的花園,並請大家為他祈禱。

至於何時就職?李主教表示,

依法典規定:司鐸晉牧主教於3個月內完成就職,教區將於參議會決定日期後再行宣布。

李若望主教1966年11月2日於台灣台南市出生。1978年進入達義小修院,先後就讀後甲國中、慈幼高工,於台南碧岳神學院修習哲學及神學(1984-1992)。1993年1月1日晉鐸後,任台南中華聖母主教座堂副本堂(1993-1996)、台南耶穌聖名堂主任司鐸(1996-1999);1999年赴義大利深造,攻得羅馬宗座傳信大學信理神學碩士學位。2002年回國後,於台南玉井吾樂之緣天主堂、大灣聖若瑟天主堂任主任司鐸。2019年,他被任命為台南教區秘書長及副主教,也是教區聖召委員會的主任委員、司鐸諮議會委員、參議會委員。

李主教在接受訪問時表示,11月4日上午10時許,在前往教區辦事處途中,接獲教廷駐華代辦佳安道蒙席來電告知此事,不可置信地再三確認:「是我嗎?」隨後答稱:「我可以吧!」但佳代辦要他全然確認後,再將此一決定告訴林吉男主教。11月9日至13日是四大教區年度聯合



▲新任台南教區李若望主教籲請為其牧職代禱

避靜,透過祈禱、感恩祭、告解及朝拜聖體,李若望主教感謝天主,讓自己有機會與耶穌親密交談。11月14日下午親赴教廷駐華使館提交親筆簽名同意書,台南教區新任主教於焉產生。

李若望主教指出,經過教廷兩年半的調查,聖座選擇了自己,再怎樣的自感不配、不堪當,也都不能不學習大避靜時的主題:「我是主的僕人,願照你的話成就於我吧!」李主教謙遜地表示,天主

就是要一個不足、有限及有罪的人身上「行大事」,因此,未來必定全心、全力、全靈以「悔改」、「順服」、「作見證」為自我要求、警惕及努力的方向。

李主教強調,「司鐸」是身分與使命,「主教」是職務與責任;他一切「順服」天主的召叫與安排,請大家別再說「恭喜」,請多為他祈禱!主教因其牧職身著紫紅袍,代表要站在最前線為羊棧及羊群犧牲,包含性命;光鮮亮麗的只是職稱,真正要面對的是挑戰及處處種種的殉道。

李主教也特別感謝林吉男主教,自1993年晉牧以來為教會的付出,真的不容易啊!不在其位,有太多不足為人所道的酸甜苦辣。他坦言,鐸職近28年生涯裡,為了把事做好,的確讓許多人覺得自己為人傲慢,太自以為是;誠然,自己並非聖人,定有很多不盡人意之處,甚至在不知不覺及不是出於惡意的動機下讓人受傷,他謙卑地承認自己的不足、有限,甚至錯誤,因為,「『悔改』是天主愛人的果實。」

主教團秘書處公告

主團秘公字第 10902 號

梵蒂岡 2020 年 11 月 14 日新聞稿公布
(www.catholic.org.tw/index.html):

1. 教宗方濟各接受了台南教區林吉男主教(聖名鮑思高)牧職管理的請辭。
2. 台南教區副主教——李若望神父被教宗方濟各任命為同一教區的主教。

主教團秘書長 陳科

台北總主教公署公告

北總主字第 109172 號

- 禁止教友於聖母遊行時從事「鑽轎腳」行為
- 一、天主是創造、掌管萬物的真主,我們應該朝拜天主。
 - 二、聖母是基督之母,耶穌救贖人類的合作者,她是受造物,我們應敬禮她、效法她的芳表。
 - 三、民間宗教把媽祖當天主來拜,並以「鑽轎腳」方式向她求恩或還願;但天主教是向天主求恩,因天主賜人恩寵奇蹟,聖母只是「轉禱者」,如天主教教友把敬禮聖母仿效民間宗教敬拜媽祖一樣的模式,此舉並不符合我們的信仰本質與真理。
 - 四、按梵二大公會議《教會憲章》指示,在言語行動上凡可能導致分離的弟兄們,或其他人等誤解教會真理的事情,尤須謹避;真正的熱心,既不在於一時的、空虛的感情衝動,也不在於一種毫無根據的輕信妄念,而是來自真純的信仰,由此信仰引領我們體認天主之母的卓越尊位,並激勵我們以兒女的孝心敬愛我們的母親,效法她的德表。(參閱《教會憲章》,67 號)
 - 五、鼓勵信友們以念玫瑰經的方式與聖母瑪利亞默想基督——人類唯一的救主。(參閱教宗聖若望保祿二世,《童貞瑪利亞玫瑰經》宗座牧函)

總主教 鍾安住

2020 年 11 月 13 日



義人要進入永生，不義的人要進入永罰

來自《瑪竇福音》25章「論公審判」的結語：「不義的人要進入永罰，而那些義人卻要進入永生。」（瑪25：46）這是世界末日呈顯出來的景象，直到所有的天地都過去了，太陽昏暗、月亮失光、星辰墜落、萬象動搖，基督君王在光榮中與眾天使一同降來，祂要坐在威嚴的寶座上，各國各族的人，即普天下一切的人，都站立在君王面前，祂把眾人彼此分開，如同牧人分開綿羊和山羊一樣。

君王開口對在祂右邊的人說，「我父所祝福的，你們來吧！承受自創世以來給你們預備的國度吧！」（瑪25：34）之後，對在祂左邊的人說，「可咒罵的，離開我，到那給魔鬼和牠的使者預備的永火裡去吧！」（瑪25：41）天啊！這兩種人的際遇，一在天堂、一在地獄，差別之大，令人咋舌，為何有如此天壤之別呢？

我們能想像出義人所在的天堂美景嗎？四季如春、百花怒放、色彩繽紛、香氣洋溢，更至善的是，百病逃逸、丁點傷害絲毫不存、沒有任何壓力、憂愁煩悶和痛苦、也不見死亡，唯有

享見天主的仁愛慈祥、溫和照顧，在天主的愛內無憂無慮、自由自在、無拘無束，這些圓滿幸福的生活，用人間的話語，無法形容其千萬分之一的愉悅和諧感受。

相反的，耶穌多次指責假善人，以嚴厲的口吻批判經師和法利塞人「禍哉」，數說了他們許多虛情假意的罪狀，殘殺了先知，耶穌直接形容他們是瞎眼的嚮導、地獄之子、毒蛇的種類，無法逃避地獄的處罰，在地獄裡是漆黑一片，更有永火燃燒，哀嚎和切齒四起不斷，一聲比一聲更淒厲，這種殘酷也無法用人間語言形容千萬分之一。

義人復活後與天主同在，這個奧跡表達出，義人要與所有在基督內眾生的幸福共融，超過一切期待和渴望、理解和表達，《聖經》為我們講述這奧跡所用的一些圖象是：生命、光明、平安、婚宴、天國的美酒、天父的家、天上的耶路撒冷、樂園……，正如聖保祿宗徒在《格林多前書》2章9節上所說的：「天主為愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的」。

這樣豐富的恩寵，是由於天主的超越性，除非祂自己揭示祂的奧跡，同時給人直觀的能力，否則祂實在怎樣，人是不能見到的，也無法認識祂的至真至善，教會傳統稱呼這種瞻仰天上榮耀中的天主為「榮福直觀」；教父時期的聖西彼廉，在他的《書信集》裡詮釋：「這將不是你的榮耀和福樂嗎？就是被容許參見天主，得到那榮譽，分享救恩和永光的喜樂，與主基督、你的天主在一起……在天國裡，置身於天主的義人和朋友之中，享受那賺得的、永不腐朽的喜樂。」

我們已明白整個創世和救恩計畫的終極意義，天主的眷顧，怎樣通過奇妙的途徑，引導義人邁向最後的目標，而最後審判是啟示天主的正義，勝於任何受造物所行的不義，因為祂的愛比死亡更強烈。

在天上的榮耀中，得真福的義人會滿懷喜樂與平安，體會天主對世人和整個受造界的旨意，並以堅定的信德繼續完成；《默示錄》上說的好，他們已與基督為王，與祂一起「他們必要為王，至於無窮之世」。（默22：5）



■文／林湘義（輔仁大學全人教育課程中心暨科技管理碩士在職專班專任助理教授、振聲高級中學董事會監察人）

達達的馬蹄

「達達的馬蹄」是詩人鄭愁予著名的詩作〈錯誤〉中的詩句，詩序是：「我打江南走過 那等在季節裡的容顏如蓮花的開落」，收錄於由洪範書店出版，詩人親自編纂的《鄭愁予詩集》，原詩內容是這樣子的：

我打江南走過
那等在季節裡的容顏如蓮花的開落

東風不來，三月的柳絮不飛
你底心如小小的寂寞的城
恰若青石的街道向晚
跫音不響，三月的春帷不揭
你底心是小小的窗扉緊掩

我達達的馬蹄是美麗的錯誤
我不是歸人，是個過客……

詩人的〈錯誤〉這首詩，最朗朗上口的流傳名句，便是「我達達的馬蹄是美麗的錯誤，我不是歸人，是個過客……」詩人2017年在暨南大學中文系的演講及《悅談》節目的專訪中解釋道，這首詩表面上是愛情詩，事實上有其更深的意義，並有一段醞釀時期，來自他年幼時，隨母親在烽火中逃難，從南京浦口坐火車要去山東，結果鐵橋被炸斷了，在走路接駁北上的過程中，途經一小村，突有轟隆隆的巨響

從背後傳來，原來是馬拉著鐵輪砲車在石頭路上奔馳，他也因震撼而跌坐路邊，後來這次經歷成為創作「達達的馬蹄」詩句的意象。

而詩人幼時曾住在南京黃泥崗，常去莫愁湖玩，對莫愁湖的意象是8、9月裡滿湖盛開的蓮花，在國共內戰北平淪陷前，他和家人又逃離北平，回到南京，再次見到的莫愁湖卻是大冬天裡，湖面枝荷殘敗的景象，此深刻意象成為詩序中「如蓮花的開落」，因此，詩人自承這首詩實是戰爭詩作。

詩人在戰亂中顛沛流離的逃難經驗，讓他創造了這首名作，而關於戰爭裡「達達的馬蹄」這個意象，在此刻基督普世君王節即將來臨之際，首先，不禁讓人聯想到的是依納爵神操中的「兩旗默想」，在默想中，我輩基督信友騎著戰馬齊聚投奔基督君王營前的大纛，恭聆王旨聖訓，成為基督王國的精兵猛將；鐵蹄達達地為基督君王衝鋒陷陣，攻城掠地，將基督的福音傳遍各城鎮，並且，在已成為天主葡萄園之所，為基督君王戍守四方，成為保衛葡萄園的護牆，竭能盡智地讓社會福音化，讓基督王國無界無疆。

再者，「達達的馬蹄」也讓我們聯想起唐代詩人孟郊的〈登科後〉：「昔日齷齪不足誇，今朝曠蕩恩無涯；春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花。」以及《教會憲章》49號中所提示之我

們聖教會的三個部分：天上光榮的教會、現世旅途中的教會、已度此世正在煉淨中的教會。

「春風得意馬蹄疾，一日看盡長安花。」這二句詩，讓我們不禁想起未來在天上的耶路撒冷，與天朝諸聖騎著駿馬，在快馬揚鞭、達達蹄聲的永恆福樂中，飽覽京城群芳的美景，而這樣的喜樂豈是春風得意可以形容的。而這兩句「昔日齷齪不足誇，今朝曠蕩恩無涯」，則讓我們在特別追思亡者的煉靈月中，思及現刻仍在煉淨過程中的弟兄姊妹，在旅途中教會的我們掬上盼禱和祭獻後，深信大家將來必因天主仁愛無涯的恩典，揮別昔日完成修煉，受邀共赴天上的永恆盛宴。

最後，「達達的馬蹄」，提醒了在此塵世的我們是「過客」，不是「歸人」！切勿在此塵世客旅中耽溺於俗務，因為世事無常，如蓮花的開落，我們的歸途家鄉是在天上，而旅途中的教會，與天上的教會和煉淨中的教會，大家彼此友愛團結共融相通，同屬於基督奧體。（參閱《教會憲章》，50號）

在馬不停蹄的現世旅程中，相信我眾信友都深切體會到，是天主之母也是基督之母的榮福瑪利亞之無涯母愛，因為她不僅是我們在涕泣之谷中危難急需的護佑，更是我們在此世旅途中最確切的希望與安慰。（參閱《教會憲章》，66、68號）



教宗方濟各：我們需要愛的勇氣，在窮人身上投資

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】11月15日，教宗方濟各在聖伯多祿大殿主持「第4屆世界窮人日」彌撒，邀請逾百位世界窮人的代表出席，他們代表著世界上所有的窮人、志工和恩人。教宗在彌撒講道時指出，基督徒不可只限於遵守規誡，卻不肯冒險為他人服務。在臨近聖誕節之際，我們該詢問自己能給予什麼，而非要為自己買什麼。

為善度今年的世界窮人日，聖座促進新福傳委員會主席菲西凱拉 (Rino Fisichella) 總主教表示，因新冠肺炎疫情的影響，過去教宗在窮人日與窮人的午餐盛宴和聖伯多祿廣場上的醫療站，今年不得不暫停實施，惟梵蒂岡伯多祿廣場廊柱下的診間，在教宗賑濟所的管理和運作下，為有需要的人做病毒篩檢。在過去兩週內，這個篩檢站每天為50個人進行採檢，這是第4屆世界窮人日的一個具體標記，由於疫情的緣故，越來越多的家庭陷入困境。菲西凱拉總主教表示，教宗方濟各藉由多項舉措，再次具體地向窮人伸出援手，其中包括糧食援助。

第4屆世界窮人日彌撒福音中記述了耶穌講的「塔冷通的比喻」，家主在遠行前將自己的財產託付給他的僕人，要他們用以賺取更多的利息 (瑪25: 14-30)。教宗表示，這個比喻蘊含著一個使我們終生受用的訓誨，對我們來說，一切都始於天主賜予的恩寵，始於天主「放在我們手中的恩典」。

教宗方濟各進一步闡釋，我們是攜帶巨大財富的人，這不取決於我們擁有多少，而是因為我們領受了天主賜予的生命、祂在我們內注入



了善和不可磨滅的美，我們是祂的肖像，我們每個人在祂眼裡都是寶貴的，都是歷史上獨一無二及不可取代的！可是，當我們注視自己生命時，經常只看到自己欠缺的部分，看不到我們自己擁有的善和天主賜予我們的恩典。天主信任我們，希望每個人善用所領受的恩典，在當下行善。

教宗強調，若基督徒把牌壓在防守上，只在遵守教規和誡命時才出擊，這很悲哀。在基督徒的生活中，只是不犯錯還不夠，這種生活缺乏主動性和創造性，絲毫不作惡，卻將所領受的恩典埋藏起來，這還不夠。在福音中，善僕是那些勇於冒險的人，他們不是小心翼翼和考慮周全的人，不把所領受的收藏起來，而是予以善用。因為善若不投資，就會失去；衡量我們生命的尺度不在於我們存放了多少，而是我們結出了多少果實。

教宗指出，僕人的忠信在於能夠勇於冒險，因為對天主的忠信意味著讓自己的生命因服務的需求而操勞。多少人一生只是積蓄，思念

過好生活勝於行善。但追求所需卻不關注那些有需要的人，這種生活是多麼的空虛！如果我們領受了恩典，就應贈送出去。僕人應將領受的塔冷通交給錢莊裡的人，然後連本帶利取回交還給家主。我們在天主面前也該這樣做。那麼，對我們而言，誰是這些能獲得永久利息的「錢莊裡的人」呢？教宗說，是窮人，我們不應忘記他們！

教宗強調，窮人是福音的中心，若沒有窮人，我們就無法領會福音。窮人在耶穌身上體現出來，耶穌原是富有的，卻貶抑自己，替我們成了罪，成為貧困的。窮人給我們確保一種永恆的收益，並從此時起就已使我們在愛中變得富有。這是因為，需要對抗的最大貧窮，是我們缺乏愛的貧窮。

教宗指出，向窮人伸出援手，在愛中勤於行善，如同彌撒的第一篇讀經中所稱讚的那個婦人一樣 (參閱箴31: 10-13)。在臨近聖誕節之際，教宗談到這個慶節說，以往人們要問：「我能買什麼？我還能得到什麼？」現在我們應換成另一句話：「耶穌奉獻了自己，在馬槽中誕生，我能給予別人什麼，就像耶穌那樣？」

教宗最後總結說道，不與他人分享的人乃是浪費了自己的一生，最終「變得真貧窮」。在生命結束時，真相將顯露出來：塵世以為成就、權力和金錢能賦予生命意義，這個虛幻將會消失，而我們所施予的愛，將展現出愛才是真正的財富。如果我們不想貧乏地度日，就該懇求在窮人身上看到耶穌，透過窮人服事耶穌的恩寵。

如何加入第七次的全球祈禱行列？

1. 選擇一個祈禱場所 (聖堂或聚會所)，以個人或是團體方式參加。
2. 選擇時間 (1小時)
3. 登入全球祈禱網站 (右方QR Code) 或 <https://corpusdomini.iec2020.hu/#/>
4. 邀請有意願、有興趣的個人，加入註冊自己家附近的祈禱場所，輸入自己祈禱所在的城市名稱即可。如此，在全球地圖網站上，就可看到自己與全世界的朋友們同步獻上禱聲。



國際聖體大會邀請全球同步祈禱 祈禱意向：為第52屆國際聖體大會、新冠疫情平息

■文·圖／主教團禮儀委員會聖體敬禮推廣組

第52屆國際聖體大會籌備處來函，邀請台灣教會參加在2020年11月21日星期六，耶穌君王節前一日舉辦的「第七次全球祈禱」。祈禱意向為新冠肺炎疫情延至明年在匈牙利布達佩斯舉行的「第52屆國際聖體大會」(2021年9月5日至12日)做準備，也為全球疫情能及早受到控制祈禱。

這次全球同步祈禱的主題是：「我父所祝福的，你們來罷！」(瑪25: 34)

耶穌，天地宇宙的君王說：「我父所祝福的，你們來罷！承受自創世以來，給你們預備

了的國度罷！因為我餓了，你們給了我吃的；我渴了，你們給了我喝的；我作客，你們收留了我；我赤身露體，你們給了我穿的；我患病，你們看顧了我；我在監裏；你們來探望了我。」(瑪25: 34-36)

耶穌承諾那些為對祂的小兄弟所做的，將來在祂的國度裡定會得到賞報。籌備2021年9月舉辦的第52屆國際聖體大會之際，期盼信友同心合意的祈禱行動，向全世界展現基督徒的信德。當在聖體前明供聖體，或是在家中靜默祈禱時，我們也從耶穌那裡再次得到了力量。

請注意：登入網站「註冊」是加入這全球祈禱行列非常重要的一環，當註冊完成後，即可看到自己祈禱地方有紅色標記。註冊的地點在11月21日祈禱時間開始時就會發光，全世界的弟兄姊妹們皆可在地圖上看到發亮的台灣！

誠摯邀請您，讓我們在2020年11月21日從零時至午夜 12:00，來到耶穌至聖聖體前，奉獻1小時明供聖體，或在家祈禱1小時，與普世教會成千上萬基督耶穌的門徒們同步祈禱，在主愛內活出共融、服務、慈悲的生命。

我父所祝福的，你們來罷！一起加入！

五峰旗聖母朝聖地開教15周年暨聖母顯靈40周年

■文·圖／王音鳴（本報宜花東特約記者）

五峰旗聖母朝聖地於11月9日慶祝開教15周年暨聖母顯靈40周年，當日上午，一抵達朝聖地山下入口處，穿著志工背心的兄姊熱心前來招呼，搭乘接駁車前往朝聖地；沿途山路多是來自各地的神長、修女及教友們，彼此問候，十分熱絡。

朝聖地廣場上已聚集不少信友，志工們穿梭其間，殷切服務。9時30分，志工們將聖堂內的聖母態像鑾轎抬出，在十字架及輔祭引導下，朝聖地主任司鐸鄒正義蒙席高舉著《聖經》步行到禮儀預定位置；鄒蒙席致歡迎詞及簡短講道後，每人手持一朵玫瑰花，開始朝聖地園區的聖母遊行，眾人在同唱〈聖母經〉的歌聲中緩緩前進，當遊行隊伍抵達聖母洞前，依序將手中的玫瑰花呈獻於聖母台前，並虔心祈禱。

遊行結束，眾人移師至聖堂恭念玫瑰經，同聲祈求天上慈母轉禱！信友也把握機會妥辦告解備。感恩聖祭由台北總教區鍾安住總主教主禮，在旅人之糧聖詠團的獻唱聲中隆重開始。鍾總主教在致候詞時，特別歡迎從全台各地前來參禮的弟兄姊妹們齊聚在此，為慶祝朝聖地開教15周年及聖母顯靈40周年。因著聖母顯靈的事蹟，促成這個朝聖地，也吸引了不少外教人認識天主，甚至慕道領洗成為教友；也有許多久未進堂淡教友前來朝聖靈修，藉聖母轉禱獲得天主格外的恩寵，成為熱心的教友。

至於朝聖地主保為何不是以聖母之名，而是以「拉特朗聖殿奉獻日」？鍾總主教解釋：「羅馬的宗座『拉特朗聖若望大殿』是世界各地聖



▲鍾安住總主教（中）與共祭神長及參禮教友們，彌撒禮成後合影留念。



▲鍾總主教率領眾人向聖母態像獻花及祈禱

堂及朝聖地之首，故稱為『天主教會母堂』，在拉特朗聖殿奉獻日慶祝開教，實為更具意義。聖堂不僅是感謝讚美天主的場所，藉著聖殿的奉獻日，天主更進一步召叫我們要成為聖潔的子民，因為我們的身體也要成為天主的宮殿，奉獻給天主。」鍾總主教也引申當天的福音作闡述，雅各伯井邊的撒瑪黎雅婦人向耶穌提到，撒瑪黎雅人與猶太人在不同的地方朝拜天主，耶穌以「天主是神，朝拜祂的人，應當以心神、以真理去朝拜。」（若4：24）回應她的疑惑；鍾總主教以此提醒參禮者，以「拉特朗聖殿奉獻日」來慶祝五峰旗聖母朝聖地主保的精神所在；他說：「全世界有許多華麗漂亮，充滿藝術感的聖殿，這些聖殿固然重要，是天人交會的地方，是我們齊聚一堂朝拜天主、參與彌撒、聆聽聖言、領受聖體的地方；但在福音中，耶穌更進一步的告訴我們，真正的聖殿其實就在我們心裡。當我們領洗時，天主就來到我們心中，住在我們心裡；透過祈禱，我們可以體驗到天主的臨在，而天主臨在的地方就是聖殿。」

鍾總主教為講道作了總結：「第一，當我們去朝聖或朝拜天主時，是否僅注意外在的妝點或對儀式的期待，卻忽略了與天主結合時，內心的準備更為重要。第二，福音中，耶穌要我們以心神、以真理朝拜天主；我們參加主日彌撒是否只為了滿足法律性的外在要求，卻沒有意識到如何以心神、真理朝拜天主。」最後，鍾總主教再次提醒今天主保是慶祝「拉特朗聖殿奉獻日」，信友們應當意識到，地方教會與普世教會是共融的，正如全球聖堂是與宗座母堂「拉特朗聖殿」共融，不應是透過外在的聖殿朝拜天主，內心更要有一個「活的聖殿」，願彼此共勉活出這個信仰，為福傳作最好的見證。

彌撒禮成前，鍾總主教率領眾人向聖母態像獻花，並由所有共祭神父向參禮者舉行隆重降福禮後，圓滿禮成。

隨即眾人移師至活動中心，朝聖地特地準備了豐盛美味的佳餚招待，在鄒蒙席帶領作餐前禱及降福後，所有人在談笑風生中愉快用餐，為此次慶祝活動畫下圓滿句點。

靈醫會呂若瑟神父榮獲醫療奉獻獎

■文·圖／宜蘭羅東聖母醫院公關部

立法院厚生會1990年發起的「醫療奉獻獎」，至今已30年，表彰許多不計名利在偏鄉、離島照顧民眾健康的醫療人員，靈醫會所屬羅東聖母醫院的會士、修女、醫師們共榮獲14座個人獎及2座團體獎，除了代表社會各界對他們的肯定外，更是記錄靈醫會在台灣醫療奉獻68年的歷史足跡。

今年獲獎的呂若瑟神父來台55年，從澎湖創辦唯一的身心障礙照顧機構「惠民啟智中心」，再到宜蘭設立「聖嘉民啟智中心」、「聖嘉民長照中心」，為身心障礙者打造一個優質的學習、訓練環境，讓身心障礙者們有機會走出戶外與人互動，甚至習得一技之長，生活更有品質、生命更有尊嚴。

因為心疼臨終病人，特別在羅東聖母醫院頂樓設立安寧病房及空中花園，希望給病人最貼心的照護、緩解病人的疾苦。看見台灣社會愈來愈老，募款籌建老人醫療大樓，建立宜蘭

溪南地區唯一的失智共照據點、樂活中心、樂智中心及團體家屋等，為老人打造一個安心看病、快樂學習、專業照護的好所在。

高齡80歲的呂若瑟神父，腳步從未停歇，只要是為身心障礙學童、病患及長輩們的益處，他總是義無反顧，即使步履日漸蹣跚，依然每天行程滿檔，有人勸他多休息，但他總說：「愈來愈老，去面見天主的時間愈來愈近，還有很多事情要做，不能停！」聖嘉民啟智中心的學童是他心中的天使、最疼愛的寶貝；安寧病房是他最看重的「醫院的珍珠」；長照中心年邁的長輩們是他的好朋友，所以他說：「不累！」同仁們總戲稱呂神父是用工作保養身體的「壯牛神父」！他常提醒同仁，做天主的事工不可張揚，因此每次媒體想採訪或推薦任何獎項，都被他婉拒。這次的醫療奉獻獎也是醫院推薦後，經不斷勸說，呂神父才肯接受，但他仍一直推說能否把獎項頒給比他更優秀、更認真的



▲蔡英文總統（中）接見「第30屆醫療奉獻獎」得獎人呂若瑟神父（左）及同行的安恆立神父

醫生，這就是默默做事、不求名利的呂神父。

呂神父目前最牽掛的是「澎湖惠民醫院」的重建，台灣老了、澎湖老了、成立60幾年的惠民醫院也老了！澎湖愈來愈多失智失能的長輩缺乏完善的照顧，承載著澎湖最大長照量能的惠民醫院勢必重建，才能提供更多的長輩一個安全、尊嚴、溫暖的長照家園，期待社會各界能發揮愛心，支持呂神父的奉獻，讓愛永晝不歇。

基督活力運動台北分會擴大勵志會

文／張文馨 圖／黃金瑜

基督活力運動台北分會經過兩個多月的策畫，11月7日在台北總主教公署友倫樓，擴大舉辦「愛是永恆·在地若天」15個支會聯合勵志會，逾百位活力員兄姊齊集一堂，從上午聆聽神師分享、分組腦力激盪，到下午為已亡活力員舉行追思彌撒，共融共勉，身心靈收穫豐饒。

因應不可放鬆的防疫政策，勵志會配合防疫政策採實名制報到，活力員兄姊雖配戴口罩，但從熟悉關切的眼神及互道「De Colores！」聲中認出彼此，因主相聚，份外開心，更難掩激動，真切地以拱手代替擁抱；全國領導人學校執行長張象文姊妹活力滿滿，帶領兄姊歡唱互助；台北分會副主任謝天龍弟兄妙語開場，增添共融氣氛；台北分會主任李祖嵐姊妹帶領歡唱〈多采多姿〉，為勵志會揭開序幕。

台北分會指導神師程若石神父以「永恆的愛」作專題分享，並提醒在煉靈月中，教友若能到墓園或教堂為亡者祈禱，就能為亡者獲得全大赦，為教友是多麼大的福分！愛德是所有德行的總綱，源於天主是愛，祂創造萬物，更按自己的肖像創造了人，讓所有人分享祂的愛和喜樂。因此，我們不應用對方所擁有的作為判斷的標準，而該懷有耶穌基督的寬仁，才能進入天堂。

程神父並分享越南阮文順樞機主教所說關於「耶穌的5個缺點」：1.耶穌記性不好：只要我們勤領和好聖事，祂永遠不記得我們的罪；2.耶穌數學不好：祂可以放下99隻羊，去尋找迷失的那1隻羊；3.耶穌的邏輯不好：祂掉了1塊錢，到處尋找，並在尋獲後花更多的錢宴請



親友慶祝找回來的1塊錢；4.耶穌太愛冒險：耶穌說「狐狸有穴，天上的飛鳥有巢；但是人子卻沒有枕頭的地方。」（瑪8：20）甚至願意冒險往山中深處尋找迷失的羊；5.耶穌不懂作生意：清晨就來葡萄園工作的人，和早上9時、中午、下午3時，甚至傍晚5時來的人，工資都一樣！阮樞機卻說：「我愛上了耶穌的缺點！」我們應試想耶穌所懷有的心情，在教會內做事與福傳，不能凡事總以投資報酬率來衡量。

李祖嵐姊妹特別為此次聯合勵志會設計益智共融測驗，分為「活力運動」與「信仰常識」兩大類，總計20題，並邀請程神父、滿思定神父、張象文姊妹擔任主審。雖說是益智共融，但來自各支會臨時混合編組的兄姊們，參賽時榮譽心高漲，使出渾身解數，翻手冊、滑手機搜尋答案，無不期盼完美作答。

其中一題，問及「七件聖事的入門聖事有哪些？」有兄姊情急答出「婚配聖事」，程神父立刻妙解，「這位活力員信天主教一定是為了結婚啊！」由於戰況激烈，終場有兩組同分，賽事因此延長，並請兩組限時寫出12位宗徒的

名字，第一名由第7組兄姊以1位宗徒名字之差險勝。益智共融在歡樂氣氛中進行，最後頒發「好棒棒」、「好優秀」、「好認真」3個獎項給前3名以資鼓勵，所有兄姊在天主眼中，各個都是好兒女、好活力員！

下午，為已亡活力兄姊奉獻追思彌撒，同為活力員的台北傳協會主席吳令芳姊妹、博愛基金會董事長楊景明弟兄、病患之友會理事長黃金瑜弟兄，均特地前來參禮。滿神父彌撒在講道時先反省自己，擔心若現在就被天主召回，他在世間的善工做得可能還不夠，在天上的家恐怕沒有廚房、臥室，所以現在還要努力多做善事。滿神父也鼓勵活力員活出長兄耶穌的精神，且要牢記每個人在天主眼中都是寶貴的。彌撒禮成，程神父與滿神父帶領所有參禮者為已亡祖先及活力兄姊誦念〈天主經〉及〈信經〉，期盼亡者早日煉淨，同登天國。

歷經充實的身心饗宴後，大家活力充沛，恩寵滿滿，在煉靈月更感受到「諸聖相通功」的真諦。願活力員攜手善度第4天，勇敢向聖徒的道路、精彩永恆的第5天邁進。De Colores！

台北總教區非常務送聖體員 革新再出發

文／林蔚民（全國傳協會副主席、新店大坪林聖三堂非常務送聖體員）

台北總教區非常務送聖體員培訓及派遣服務已行之有年，按照往例，在聖體聖血節各堂區或善會原有的聖體服務員只要參加年度退省，即可續任，但是今年有了重大的改革。

改變並非容易 重新反省使命

台北總教區今年要求所有非常務送聖體員重新培訓：上過「初階」，再上「進階」課程，並經考核通過，才能逐年參加年度退省，進而獲得續任。原本300多位非常務送聖體員，今年便少了三分之一，僅200餘位參與；相信不少堂區及善會或多或少心存不解，但在經歷了9-10月份的初階課程、考核與退省後，也都有了觀念的調整及態度的轉變。

這次的初階課程包括：感恩聖祭與教會和信友、感恩祭宴的精神與慶祝、非常務送聖體員的培訓——實踐篇（含非常務送聖體員為病人送聖體禮規）、初階同理心——聆聽與陪伴、聖體靈修、如何與受服務者一起祈禱及分享聖言等。每堂課讓學員重新反省這項服務的真切內涵，例如，由「非常務送聖體員的歷史沿革、

職務與使命」、「感恩（聖體）聖事是光明奧蹟」體會到非常務送聖體員所肩負的職責，分擔了聖職常務送聖體的使命，體現平信徒自領洗時便具有普通先知、君王、司祭之職；在學習如何以同理心、自我靈修的日常精進中，具體地肖似基督，以仁慈的心聆聽、陪伴受服務的對象。最後，潘家駿神父的「實踐篇」課程，使學員更具體地從執行中學習。

肖似基督謙下 軟弱彰顯主能

10月31日於主教座堂所舉行的全天退省中，聖母聖心會吳偉立神父主講3個講題：1.關閉我們的腦、打開我們的心：以多篇《舊約》的故事讓學員反省與天主的關係；2.我們在天主的家，讓天主與我們同在：以多篇《新約》故事幫助學員感受到天主與我們同在；3.具體以行動去服務天主的使命：以教宗方濟各《福音的喜樂》宗座勸諭作為實踐的方針。

鍾安住總主教在主禮當日退省的高峰——感恩祭典時，於講道中勉勵所有服務兄姊，以相稱的態度擔任非常務送聖體員：信德——深

信所送的聖體，是天主第二位的耶穌基督。望德——耶穌基督是我們所仰望的，將來在天上期待與之面見的天主子。愛德——為了愛，耶穌基督願意愛人，甚至以犧牲來服務他人。鍾總主教闡釋，送聖體員更應有適當的修養——謙虛，因為「凡自高自大的必被貶抑，自謙自卑的必被高舉。」（路18：14）主耶穌在最後晚餐中為門徒們洗腳，並親自建立聖體聖事的奧蹟，使我們不但學習主耶穌基督的謙卑自下，並且相偕基督，克服自身的軟弱去服務他人。

耶穌開始講道福傳，不是邀請社會地位顯赫與學識淵博的法利塞人、經師或司祭，而是漁夫，如伯多祿等宗徒。各堂區與單位的非常務送聖體員也是如此蒙召，領受同樣恩典，慷慨赴義這神聖的使命，主啊！我當不起祢的召喚，但願我們的服務蒙祢悅納。阿們！

線上觀賞「台北總教區非常務送聖體員退省」



▲第一講



▲第二講



▲第三講



▲感恩禮

為弱勢孩童投下一票

■文·圖/天主教博愛基金會

助「屏東部落兒童關懷計畫」與「聖家啟智中心」圓夢

博愛基金會秉持著主耶穌的教導：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」(瑪25：40)長久以來支持神父、修女與老師們，在遍及全台的偏鄉兒童關懷站服務並陪伴孩童，致力讓弱勢家庭孩童得到更好的教育機會。

屏東來義鄉是排灣族的故鄉，因為2009年莫拉克颱風與2010年凡那比颱風重創山林，於是在2011年遷到新址新來義部落。然而，因為山區缺乏工作機會，部落青壯年大多離鄉背井到城市工作，許多孩童平日與祖父母生活，假日才與父母同住，衍生隔代教養問題，忙於生計的父母平日也無法關注孩童教育，因此，博愛基金會在來義設立兒童教育關懷站，同時也為鄰近的丹林部落成立丹林站，提供課業輔導、品格教育，以及原住民文化族語等課程，讓部落孩子在愉快的學習環境中，身心靈得到健全發展。

博愛基金會發起「來義丹林新希望——屏東部落兒童假日愛心餐點與關懷計畫」，並參加台新銀行公益慈善基金會主辦「您的一票，決定愛的力量」10萬元組公益提案網路票選活動，若是票數達到入選門檻，來義丹林部落兒童教育經費即可獲得主辦單位贊助新台幣10萬元。



▲透過活動與課程，聖家啟智中心青年學習表達自己，與他人互動。

台中教區附設彰化縣私立聖家啟智中心也以「讓礙來場精彩演出」公益提案，參加本次網路投票活動25萬元組。此公益提案為啟智青年規畫專業的體能與戲劇治療課程，幫



▲博愛基金會關懷站孩童們純真開朗的笑容，十分惹人憐愛！

助他們提升對外溝通的能力，增加與社會外界的互動，享有更多被愛與尊重的權利。邀請您也一起投票支持聖家啟智中心，讓有意義的公益活動，有機會獲得經費的挹注。

您無需捐款，只要花費幾分鐘完成網路投票，就能為這兩個公益提案爭取贊助，進而讓基督的愛，延伸到每一處需要的角落！

投票方法：

1.輸入以下網址，或是用手機掃描QR Code：

天主教博愛基金會「來義丹林新希望——屏東部落兒童關懷計畫」：

<https://reurl.cc/d5vNWq>

台中教區附設彰化縣私立聖家啟智中心「讓礙來場精彩演出」：

<https://reurl.cc/bRAkYo>



2.網頁中以臉書帳號或LINE帳號登錄→點選「同意」加入活動→再輸入「手機號碼」與「驗證碼」，即可完成投票。

3.公益提案的詳細內容同步刊登於活動網站上。本活動的投票時間為11月1日到11月30日止，每個專案只能投一票，邀請您也將此訊息分享給親友，一起投票，一起攜手做公益！

攜手華光 支持身心障礙者築夢

■文·圖/華光社會福利基金會

華光社會福利基金會秉持葉由根神父的理念：「我們深信人人都是可教育的，只要我們學會如何教育他。」深耕身心障礙者支持性就業服務逾30年，並於2017年由基金會成立「芥子社區生活支持服務中心」（簡稱：華光芥子），承接政府《成人身心障礙者參與社區生活持續性支持服務計畫》的方案，繼續提供身心障礙者生活與工作訓練，使他們有一份穩定的薪水，能自立生活，走出機構、走進社區，接觸並不斷地學習新事物，和一般人一樣為自己的生活與理想而努力。

目前華光芥子支持31位身心障礙者在外工作，工作場域分別在加油站、團膳公司、餐廳、工廠作業員等，工作年資超過20年的有15人，工作雖帶給他們生活的挑戰，卻也提升了自信心，更能幫助他們的家庭，同時回饋社會。以2019年全年估算，他們每年薪資收入約774萬8400元，扣除所需費用約520萬元，全年結餘共計254萬400元。

另外，這31位身心障礙者已離開教養機構，住在社區，所以每人每月將為他們的家屬或政府節省2萬2000元，每年所省下教養

費近820萬元，成效十分卓著。

身心障礙者努力克服自身的障礙，珍惜每份得來不易的工作，從開始的訓練到進入職場工作，需要比平常人更加努力。華光芥子也努力提供多元化的就業支持與訓練，以提升身心障礙者的工作能力，並建立起更多的成就感與自信心。目前計畫透過芥子社區生活支持服務中心老舊房屋修繕，以及規畫專業人員訓練，讓身心障礙者能有更安全、更舒適的生活環境，並提供更適切的服務，而這些都必須仰賴社會大眾及企業的支持，華光也期盼不論是提供設備、捐助經費、付出人力、分享專業等，皆能使計畫得以推廣及發展，讓更多住在機構的身心障礙者有更多機會走出機構，獨立自主。

堅持提供身心障礙者支持性就業服務，是一項長遠的路，提供他們更完善更有力的支持與後盾，仍需要更多人的參與。支持「扶礙走進社區、走入職場」，成為身心障礙者強而有力的後盾，透過捐款，一同譜出一個更美好的未來，讓身心障礙者能落實「在地生活、在地發展、在地老化」的夢想藍圖。



▲華光芥子身心障礙者學習獨立自主，展現自信笑容。

支持華光芥子築夢 共譜美好未來

勸募文號：衛部救字第1091363630號

戶名：財團法人天主教華光社會福利基金會

銀行：第一銀行關西分行，銀行代號：007

帳號：31250138998（請備註：勸募專案）

地址：30641新竹縣關西鎮正義路126號

電話：03-5874690分機631，傳真：5874320

E-mail：lutherchangruth@gmail.com

華光官網：https://huakuang.eoffering.org.tw/

人工避孕與自然家庭計畫的差異？

■文章出處／HLI (Human Life International) 教育系列
翻譯·封面提供／聖吉安娜生命維護中心

天主教會認為，在生育的數目與間隔上，夫妻應誠心地做「負責的父母」。為擔當此一重任，夫妻應慷慨的接納新生命，謹慎待之，不自私也不輕忽。雖然孩子是婚姻的最大恩賜，信奉天主教的夫妻也不用能生就生。夫妻應對新生命抱持開放態度，倘若有嚴正的理由，也可選擇延後懷孕。

然而，夫妻該如何「善盡父母職責」？儘管當今文化視避孕為實行「家庭計畫」的最好方法，天主教會仍相信人工避孕不但不負責任，且「在本質上是惡」。教會呼籲夫妻應擁抱並接納新生命，因為孩子是兩人的愛情結晶。夫妻如有充分理由選擇延後懷孕，可以採用自然調節生育法，在易受孕期間避免性行為，而非以人工方式避孕。自然調節生育法又稱「自然家庭計畫」，是一種教會全力支持的避孕方式，只要其理由正當，夫妻就能有效、巧妙且負責地接納婚姻的恩賜。

令人疑惑的是：自然方法與醫學阻隔法有何不同？目標不是一樣的嗎？對這些合情合理的問題，我們將比較人工避孕和自然家庭計畫之間的差異，並從健康、愛情和倫理等關鍵角度，來解答以上疑惑。

對女性健康有益許多

人工避孕：

醫學期刊已刊登過無數研究報告，指出人工避孕的不良副作用。服用口服避孕藥者，導致罹患乳癌的風險上升；世界衛生組織已將合成雌激素列為一級致癌物（與香菸和石棉同級）。不同研究顯示，服用口服避孕藥者中風的風險，也會增加50%到300%不等。根據美國藥典，血栓「無疑」會對服用女性口服避孕藥者造成重大危害。美國食藥署也在2012年警告：最新一代口服避孕藥恐造成血栓的風險，比所有前代產品提高了2到3倍。相較於未使用者，服用口服避孕藥者更容易心肌梗塞，其動脈形成硬化斑的速度也較快。除此之外，人工避孕在本質上就會重創健康正常的器官系統，有害女性的身體。

既然如此，是什麼樣的男人，明知有更體貼的方法，還讓妻子承受這些風險？

自然家庭計畫：

現今的文化日益重視「環保」和「完全自然」，但諷刺的是，我們不僅忽視一個完全自然、健康且正視生命的方法，還鼓勵女性使用有害的合成類固醇。自然家庭計畫讓女性不須再使用危險性高的藥物，並透過密切地注意生育期，進一步協助發現健康問題。例如，克賴頓 (Creighton Model) 的生育期關注法，長久以來就有助於女性發現過去未治療的隱疾，她們也因為隱疾終獲診治，而改善生活品質。丈夫

應注意妻子的健康，實行自然家庭計畫就是方法之一。

性與新生命

人工避孕：

天主賜予人類婚姻與性，讓男女可以因愛而結合，並創造新生命。人工避孕蓄意抹去性的本質（結合與繁衍），也使婚姻及配偶受害。教宗聖保祿六世在《人類生命》通諭中寫道：「一邊享用天主的恩賜，一邊抹滅其意義及目的，這違反男女的本性，也背叛了最親密的男女關係。因此，這麼做就是違反了天主的計畫及意旨。」（《人類生命》通諭，13號）使用人工避孕否定了天主的設計，以及配偶的生育能力。人工避孕時，不可能發生真正的親密關係，因為夫妻不但要「防著」對方，還要「防著」孩子——這個愛的結晶。人工避孕阻礙了相互奉獻，如果避孕失敗，孩子便成為夫妻眼中的「意外」，只要墮胎就可以「解決」。

自然家庭計畫：

實行自然家庭計畫，表示夫妻全然接受天主的意旨，並欣然同意親密地結合並繁衍。自然家庭計畫遵從天主的律法和精心設計，也認同我們的任務不是生命泉源的仲裁者，而是造物主設定的計畫的實行者；家庭計畫讓夫妻能夠互愛交託，使愛情美滿永固。性行為仍是真愛的表現，也從不需預防懷孕；夫妻從不會反對結下愛情的果實，也因此有能力給予，並接納配偶全心全意的自我交託。

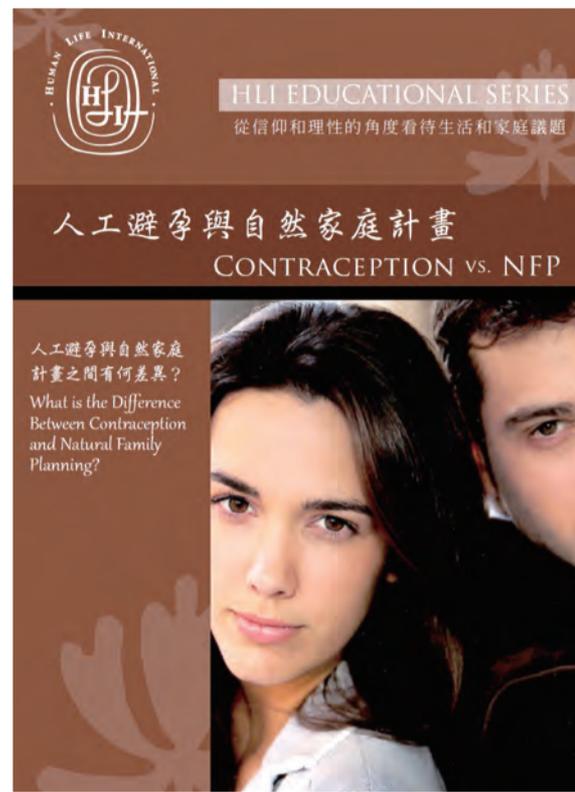
文化與關係

人工避孕：

教宗聖保祿六世在《人類生命》通諭中，曾預測人工避孕普及化的四個後果：1.夫妻的不忠增加；2.道德普遍淪喪；3.女性遭輕視且物化；及4.政府認為「對國家有益」的話，可能強迫國民採取人工避孕。（參閱《人類生命》通諭，17號）令人遺憾地，這些預測皆已成真，因為普及化後的「避孕心態」導致社會普遍貶抑女性，並經常強迫貧窮人口避孕，且越來越接受並依賴墮胎。教宗聖若望保祿二世強調：人工避孕和墮胎是一體兩面，都是死亡文化的標記。

自然家庭計畫：

大多數實行自然家庭計畫者發現，自然家庭計畫促進夫妻的結合，不僅符合人性，接受天主的意旨，也鼓勵夫妻全心全意的相互交託。自然家庭計畫包含著犧牲，夫妻會因而更珍惜自己的配偶，以及婚姻賜予的恩愛。自然家庭計畫的另一好處，就是臥房裡的少許節制，能將自私隔絕於婚姻之外，使有意願面對或避免其他問題的夫妻，得以維持較和諧的關係。此外，自然家庭計畫鼓勵夫妻用性以外的方式傳達情與愛，不視對方為玩物。（參閱《人類生



▲聖吉安娜生命維護中心即將出版《HLI人工避孕與自然家庭計畫之間的差異》手冊中譯版，歡迎支持。

命》通諭，21號）因此，研究顯示證實：實行自然家庭計畫的夫妻，不僅兩人的關係更加親密，對性生活較為滿意，離婚率也遠低於使用人工避孕者。

更多比較

自然家庭計畫和人工避孕間仍有許多不同之處，另舉出一個簡單的比較，就能說明在選擇人類的基本需求上，難以分辨好壞的問題：大多數人都直觀地知道健康飲食比暴食症好。暴食症患者會故意催吐，以避免攝取熱量，但飲食健康者可自由、自律且明智地做出選擇。暴食症患者苦於對自由的錯誤認知，把食物的美味和營養一分為二，以為此舉能躲避選擇所帶來的後果。

雖然人工避孕和暴食症之所以不健康，是基於相同的理由，但多數人看得出什麼食物顯然不健康，卻無法敏銳地察覺人工避孕為何這麼不健康。兩者都對身體極為不利，也同樣濫用自由，只想要有好的「體驗」，但不要其後果。拒絕飲食和性等人性自然需求的部分，將對身心帶來不健康的惡果；反之，活出節制的美德——不過度、不濫用，即可滿足所有人性的基本需求。

若未婚男女志在婚姻，「善盡父母職責」就是婚姻的使命。透過自然家庭計畫延後或確保懷孕，得以履行其使命。多數實行自然家庭計畫者發現，自然家庭計畫尊重自由意志，有助於鞏固婚姻。夫妻也因為信守對天主和配偶的承諾，進而收穫滿滿。

►加入「台灣第2屆2020 MARCH for LIFE 為生命而走」粉絲專頁，關注動態。



八分寮墓園 諸聖相通功 ■文·圖/賀首華



因為他們經過人世間與魔鬼、肉身及世俗的戰爭，並獲得了勝利，也稱作『勝利的教會』；旅途中的教會，在世上的我們尚在旅途中生活，與魔鬼、肉身及世俗戰鬥，也稱作『戰鬥的教會』；而靈魂仍有瑕疵，需要在煉獄接受煉淨的，稱之為『煉淨的教會』。煉獄中的靈魂，已無法自我煉淨，卻可透過我們的祈禱、補贖善工等，特別是為他們獻彌撒來拯救亡靈。」

祈願透過追思彌撒及「諸聖相通功」的祈禱，使亡者靈魂早登天國，也為我們在旅途中的信友們祈福，並於將來一同在天鄉團聚。

對基督徒來說，非常重視對亡者的追思，這種追念並非世俗所謂的「超渡亡魂」，而是透過追思，提醒信友人世短暫，生命的終向是天主，我們藉著祈禱、獻彌撒追念亡者，並督促自己善度此生，期待將來在天國與已亡親友恩人們重逢，共享永恆的生命。

八分寮墓園於11月7日舉行追思彌撒，由台北總教區鍾安住總主教主禮，林天德副主教、牧迪吾神父、范凱令神父、古立德神父共祭，來自各堂區教友逾200人參禮（見右圖）。

鍾總主教講道時說道：「人生的旅途中，會遇到很多的事物，尤其是死亡，一般人因為沒有正確的觀念，面對死亡會恐慌，不知道將往哪裡去？然而，基督徒藉著聖洗聖事成為天主

的兒女，當面對死亡，知道將要接受主的親自審判；當天的答唱詠非常感人：「上主，凡期望祢的人，絕不致失望。」並給了我們勇氣，面對死亡不會恐慌。

墓園也稱為「聖山」，在聖山舉行彌撒聖祭時，天主藉著聖神臨在於我們中間，聽祂的聖言，領受祂的聖體，滋養我們的生命；我們的肉體要吃飯，靈魂也要吃飯，靈魂的食糧就是聖體，主說：『我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裡去。』（若14：6）因此，我們必須按照福音的啟示和教會的教導去做，最終才能達到我們一生致力追求的目標——進入天鄉，永享福樂。」

鍾總主教闡釋：「教會分為：天上的教會，



慈恩園追思已亡彌撒 溫馨獻愛

煉靈月是天主教會最溫馨、最能感受天主仁慈寬厚的月份，各墓園相繼舉行追思已亡彌撒，慈恩園的禮親館旁廣場，亦於11月8日主日下午2時30分，舉行天主教追思彌撒，即使冷雨不斷敲響搭棚的鐵皮屋頂，也擋不住滿座前來慎終追遠的參禮者熱情。

感謝當日用心作全程禮儀服事的汐止聖方濟聖詠團，在彌撒前領唱〈慈悲申經〉，帶領家屬們隨優美的經文吟誦，為祖先及親友恩人們作雙倍的祈禱，歌聲穿透空曠清新的福地而上達天聽；巨幅的耶穌聖心像高懸，慈目溫柔注視，逾500位參禮者的心暖暖地，感受天父的恩慈永在。

追思彌撒由聖母無原罪主教座堂主任司鐸黃斯勝神父主禮，慈恩園基督宗教禮儀總監古僑賢弟兄及汐止聖方濟朝聖地傳協會會長周正道擔任輔祭（見上圖）；黃神父致候詞時，特別邀請大家虔心參與聖祭，期與天上諸聖相通功，也為地下煉靈求恩寵，尚在人間旅途中奮鬥的我們，應以神哀矜與形哀矜的善功，溫馨獻愛！

黃神父在講道中闡述，11月1日歡慶諸聖節，別忘了其中有許多無名聖人聖女，也許就是

我們的祖先與親友，在天上為我們代禱，我們要跟隨諸聖的腳步走天路；緊接著的11月2日追思已亡日，我們為亡者的靈魂獻愛而祈禱；我們都知道死亡並非毀滅，而是天主為我們所準備進入永生的門徑；他特別拿出當天的《天主教週報》，提醒大家在第3版【宗座傳信】所刊登的教宗方濟各指示〈宗座聖赦院於當前新冠疫情下頒賜全大赦予煉靈的法令〉一文，勉勵大家通功代禱，善度聖化生活；為亡靈求全大赦，早日煉淨升天，也為自己累積善功；若所求的亡靈已上天堂，全大赦就會轉給沒有人紀念的孤獨亡靈，這是很有意義的，這樣的愛，讓我們與上天諸聖及地下亡靈保持連線，與天主建立親密關係，是多麼溫暖的愛。

領聖體後經之後的慈恩園園務報告也充滿溫馨，慈恩園基督宗教禮儀總監古僑賢弟兄向大家表示，他在慈恩園服務了16年，目前已是85高齡，他很想繼續服務，卻已力不從心，希望大家代為尋覓合適的接棒人選，好為基督教的千人追思禮拜，以及天主教約5-600人的追思彌撒，繼續服務！說完，全場響起表達謝意的熱



■文·圖/姜捷

烈掌聲，久久不歇！

黃神父也向大家作另一個簡短的溫馨請求，鍾安住總主教在接掌台北總教區之後，邀請他擔任光仁社會福利基金會的執行長，這是他並不熟悉的

陌生領域，但能夠為光仁的最小弟兄服務，是榮幸，也是主耶穌的親自教導，期望大家為他的新職務代禱，同時，也以實質行動支持光仁，愛護光仁！

黃神父並在禮成前帶領大家按照聖赦院所指示的求全大赦條件，一起誦念〈信經〉、〈天主經〉及教宗祈禱意向，鼓勵大家妥辦告解，與天主和好，與他人和好，也與自己和好，以真福八端的8種生活態度活出主愛，時常反省自己，善度聖化生活，讓愛發酵，成就一切！

彌撒後，黃神父親赴禮親館，在各樓層逐層地為教友們的祖先及親友恩人塔位灑聖水，誦念經文（見上圖），問候並降福在塔位旁祈禱的家屬，此起彼落的歌聲與禱聲，使每位家屬都深感在主內大家庭的平安與溫暖；出得禮親館，細雨仍未歇，主賜慈恩之愛，亦如春雨，滌靈沐心，常隨常伴。



靈月，在金寶山日光苑都有追思彌撒，有家人安息在此的教友及家屬們可安心參加，誠心禱祝，追思在天的親友，也為在世的人祈福。

金寶山追思已亡者感恩祭 敬天愛人

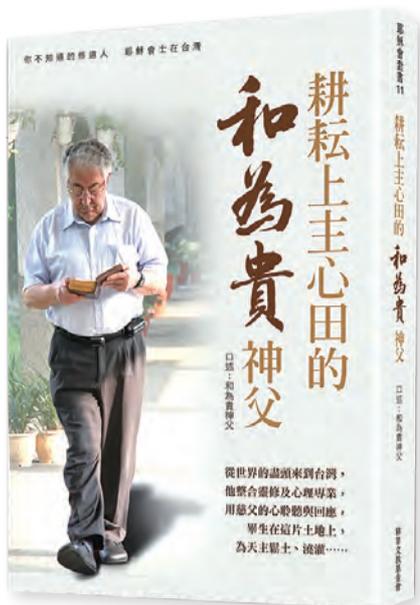
■文·圖/金寶山事業股份有限公司

金寶山於11月7日上午在日光苑舉行煉靈月追思已亡彌撒，敦請聖母無原罪主教座堂主任司鐸黃斯勝神父主禮，台北總教區孫志青副主教，以及韓唯業神父共祭，為安息在金寶山的祖先親友亡靈慎終追遠。

當日，教友及家屬們齊聚在精緻優雅的多功能廳禮堂內，在黃神父帶領下，儀式以莊嚴隆重的進堂詠開始，在聆聽聖言、靜默祈禱，

並在信友恭領聖體後（見右圖），彌撒圓滿禮成。神父們在日光苑內各塔位個別祝禱、灑聖水降福，再前往金寶塔及墓園進行同樣儀式，參禮者皆因儀式的圓滿而滿心欣慰。

金寶山日光苑是座西方莊園造型的納骨塔，其中的多功能儀式廳可舉辦告別式、追思會、音樂會與感恩聖祭等；在金寶山安息的有眾多虔誠的天主教徒，金寶山於每年的清明節及煉



溫潤和煦 平易謙沖

■文／謝佐人（中華基督神修小會）
圖／姚志民（依納爵基督生活團）

耕耘上主心田的和為貴神父 新書發表會



像〈行動中的默觀者〉，雖然和神父常坐在晤談室，但是他忘我地聆聽和默觀每個渴慕上主的人靈，這些被聆聽、被主愛澆灌後的心田，回到生活中必然產生新的行動。

和神父與許多人建立了真誠深刻的關係，因此，書中的人對他有各種不同的稱謂：神師、善牧、兄弟、朋友、老師、同學、父親等，這些關係讓人想起天主顯示世人的不同面向，誠如聖十字若望曾說：「經由人間有限的關係，可以洞察天人之間無限的愛。」亦如大德蘭所說：「領受了恩寵，又覺察明白所領受的恩寵，同時能解說恩寵」，和神父才得以幫助這麼多人。

新書除了紀錄和神父口述內容，另有許多基督生活團團員及和神父的故友撰述與和神父相處的所見所聞，尤其是與和神父的談話、牧靈輔導等故事，娓娓道來彷彿身歷其境；和神父的開導，更猶如解答許多人心中的困惑一般，歷久彌新。

耶穌會士和為貴神父的新書發表會於11月7日下午，在台北耕莘文教院舉行，這是「耕莘文教基金會」與「我為人人協會」合辦《耶穌會士在台福傳口述歷史計畫》的第11本書，也是目前為止，唯一新書在發表時，書中主角已不在世、無法親臨為讀者簽書。

和為貴神父於今年3月9日回歸家，由於當時新冠肺炎疫情嚴峻，許多愛戴和神父的教友無法親赴教堂參與殯葬彌撒，為和神父送別。因此，此次新書發表會，吸引許多人共襄盛舉，藉此追思感念和神父的恩澤。

依納爵基督生活團團員林守玫表示，早在幾年前，基督生活團就曾詢問和神父是否願意出書，當時，和神父以一貫的表情聳聳肩、皺皺眉、搖搖頭，他自認不是高知名度的神父，不值得他人花費時間和精力，還要砍倒不少樹木為他出版讀者為數可能不多的書籍。直到2019年，和神父因罹患膽管癌，體力和精神大幅衰退，基督生活團團員驚覺可能時日不多，適逢多名團員剛退休或半退休，因此再次勸說和神父，並將這件事當成團體的階段性使命，合力完成。「與其說是和神父願意出書，不如說他願意為我們而出書」林守玫感嘆地說。

本書從去年8月開始，每月進行一到兩次訪問，直到12月底和神父住院為止。神父口述的部分，包括從他出生到前往高雄工作，這段時間的和神父大多數人較為陌生；高雄之後，則由許多教友、團員、神學院的學生等，寫下他們追憶與和神父相處的點點滴滴，藉著這些記憶拼圖，補足了神父沒有道出的下半部生命樂章。

新書發表會時，主辦單位特別邀請與和神父經常接觸、關係緊密的耶穌會士詹德隆神父與穆宏志神父、耶穌孝女會胡淑琴修女、仁慈聖母傳教會尹美琪修女，4人分別

從不同的角度分享和神父，讓讀者對何神父有更多方位的認識。

詹德隆神父分享，和神父處事低調、凡事包容、很有組織能力。他們兩人曾在羅馬同窗攻讀心理學研究所，當時課業重、壓力大，因為語言之故，偷偷互換實習輔導的病人，解決了困難。學成後，到輔仁聖博敏神學院工作，成立了培育中心，運用在羅馬所學，協助信友分辨聖召及推動心理成長，合作無間。詹神父並說，和神父深具望德，他在病重階段仍以平常心面對疾苦與死亡，完全接受天主的旨意，和神父還曾向他說夢見自己躺在天主的懷抱中。

胡淑琴修女與和神父是輔仁聖博敏神學院同事，曾合編心理與靈性整合的書籍，兩人情誼深厚，胡修女說，在翻譯編寫和神父的著作時發現，和神父所有的資料都註明出處，是位相當嚴謹的學者。與和神父來往中，感到和神父是一個很真誠的人，他善於用故事來啟發人，每當胡修女帶著困擾及不滿向和神父傾訴時，和神父總是分享自己的故事，而非教導；這些故事不僅讓人豁然開朗，更使人銘記在心，久久不忘。

穆宏志神父與和為貴神父是西班牙老鄉，兩人個性迥然不同，卻是哥倆好，感情深厚，兩人都喜歡足球，穆神父更自嘲踢足球不是普通的差。有一年，在新竹念中文的耶穌會修士與在神學院讀書的耶穌會修士比賽足球，穆神父從和神父那兒搶到球，踢給自己的隊友進球得分，至今難忘。穆神父說，和神父是他的良師益友，偶爾會提醒他對事情的反應不要太激烈，要保持平靜。後來兩人都在羅馬讀書，常在一起打牌，不過，輸牌的總是穆神父，穆神父很生氣，因為自認牌技不比和神父差，只是運氣總是

不好，於是和神父便說，假如你不高興，你先安靜一下，然後說一說為什麼不高興（*Speak out. Don't Act out.*）。

仁慈聖母傳教會尹美琪修女回想40年前她剛發初願，接管女生宿舍及基督生活團時，時常體會到學生及團員的困惑，正好也是自己想諮詢的問題，於是將問題包裝了一下，請教和神父教導如何祈禱，和神父回答說：「我不會教妳祈禱，但我會幫助妳認識自己，一旦認識自己後，妳的祈禱及與天主的關係將會改變。」一語打破尹修女神修上的迷思，開始作個血肉之人。

尹修女應主辦方邀請介紹新書，分享新書封面上和神父行走祈禱的照片，讓她想起一座聖依納爵的雕



輔仁聖博敏神學院
FU JEN FACULTY OF THEOLOGY OF ST. ROBERT BELLARMINI



★ 台北班 耕莘文教院

H141 新約速讀~文學結構賞析
杜敬一神父
台北輔仁聖博敏神學院神學博士
週二晚上 7:30~9:20

H142 分辨天主的旨意
吳良國神父
馬尼拉雅典尼奧大學臨床心理學博士
週四晚上 7:30~9:20

★ 新莊班 輔仁聖博敏神學院

H143 從影片談基督徒倫理
符文玲老師
羅馬宗座若望保祿二世婚姻與家庭學院倫理神學博士
週三晚上 7:30~9:20

夜間教友
神學課程

報名：自即日起，至額滿或2021年2月5日止。新生索取簡章或線上報名；舊生劃撥完成註冊。

上課日期：2月23日至6月24日。

洽詢電話：(02)2901-7270 轉507 教友課程組

E-Mail：fj00004@mail.fju.edu.tw

線上報名：https://theology.catholic.org.tw/bs/





聖女瑪加利大列聖百周年系列6

耶穌聖心

九日敬禮 ①

與聖女瑪加利大一起愛耶穌聖心並且侍奉祂

耶穌告訴聖女瑪加利大：《我希望透過妳傳播我愛的火焰》。她在每天的生活裡和在生活中的每個地方，都學習光榮天主，為祂的愛做見證。藉著這個九日敬禮，我們一步步地探訪聖女生前的足跡，學習她對聖心的熱愛與自我交付，並透過她的轉禱，領受來自耶穌聖心的聖寵，好使我們也能成為耶穌聖心的傳教士。

■文·圖片提供／耶穌聖心朝聖地 翻譯／厄瑪奴耳團體

聖女瑪加利大的聖體

在顯現堂內，面對祭台，會眾座位區的右側有一個小祭台，那裡放置著聖女瑪加利大的聖體供人敬禮。



在巴萊毛尼亞有個習

俗，人過世以後，人們會將石灰粉放入棺木中，好讓身體與衣服腐爛。因此，當宗座要將聖女宣封真福，人們開挖墳墓檢查時，發現棺木裡只剩下骨頭了。現今有一個特別的聖體留在往見會聖堂內，修女們望彌撒時可以看到，其他聖女的骨頭全部都放在棺木下面。為了準備慶祝聖女列聖一百周年，棺木重新被整修過。

在小祭台這裡有一些重要的話，是聖女聽到耶穌跟她說的話。上方拱形建築物上寫的是：我讓妳成為我聖心的繼承人；棺木下方的文字是：我希望妳作我的工具，來吸引人認識我的愛；祭台前的文字是：妳不要怕，我會統治我的敵人，妳會看到我聖心的權力。

修女院的唱經堂



這是修女院的一部分，與隔壁的顯現堂以欄柵相隔，修女在這裡念日課，也在這裡參加彌撒。聖女當年常常隔著欄柵，面向祭台跪著朝拜聖體。她渴望有更長的時間朝拜聖體，但是因為有很多的工作與雜務要做，所以無法一直朝拜。修女院有時會明供聖體，其他的時間，聖體在聖體龕內，但無論看不看得到耶穌聖體，聖女都會朝拜。對聖女而言，「感恩祭」是她生活的中心，她非常渴望在天主的面前。有時候她會看到耶穌顯現給她，跟她說話，但是耶穌沒有顯現給她的時候，她也會在心中跟耶穌說話。

病房



1690年10月17日，聖女瑪加利大在這個房間去世。這裡不是聖女的房間，是她生病時休養的地方。在病房的生活是赤裸裸的，所呈現的是最真實的自己；直到她離開這個世界以後，終於可以在耶穌的聖心內生活。

這個地方是修道院建築中最古老的一部分，對面的窗戶面對馬路，所以當聖女去世時，修女院外面的人也知道。聖女去世後，開始有許多人請求她代禱，他們希望修女們把祈禱意向放在這個房間，於是修女們便在這裡為人們向聖女祈求完成代禱，今日這裡成為修院裡的小聖堂。

（感謝劉君凌先生協助「耶穌聖心九日敬禮」中文版美編與校訂工作）

耶穌聖心九日敬禮 為我作見證



在顯現堂內部右側蠟像下方的棺木中，放置著聖女瑪加利大的聖體，供人敬禮。
耶穌所說的話，環繞在聖體所在的四周，提醒我們這位巴萊毛尼亞聖人的使命至今仍然持續進行著。我們知道她為我們轉求：

「我要使你成為我聖心的繼承人」- «我要你成為器皿，吸引人心歸向我的愛！」- «儘管我有仇敵，我仍將統治一切！」

祈禱

耶穌聖心，

我們將我們的心轉向顯現堂。透過聖女瑪加利大的轉禱，我們不斷向祢表達，我們渴望被祢的愛吸引。請賜給我們祢賞給祢聖心所愛門徒的恩寵，好使我們能跟隨她的腳步，讓天主的國來臨！

願耶穌聖心之愛的文明能在這世界上建立起來！

聖言默想

「我來是為把火投在地上，我是多麼切望它已經燃燒起來。」
路十二49

第二天



姊妹小堂，禮儀：詠唱耶穌聖心之愛

往見會的姊妹們每每聚集在聖詠團席位的一側；瑪加利大習慣在靠近聖體的地方祈禱。她在此領受了耶穌聖心的啟示，在聖心中休憩，並且以愛還愛。

瑪加利大告訴我們，有一天在做聖母訪親慶日日課祈禱的時候，她失去了聲音。突然間，上主賜予她恩寵，使她像一個小孩般蜷曲在祂的臂彎裡歇息。為了表示那不是出於自己的想像，她要求能夠全心詠唱的恩寵立刻，她恢復了聲音，完成了日課祈禱。

祈禱

耶穌聖心，

透過聖女瑪加利大的轉禱，請來更新我們「愛祢並且侍奉祢」的承諾，使我們在生活中每時每刻都能讚美祢，並歡迎祢蒞臨我們的心中。

聖言默想

「我立在門口敲門，誰若聽見我的聲音而給我開門，我要進到他那裡，同他坐席，他也要同我一起坐席。」
默三20

第三天

聖女的房間：在隱密中向耶穌聖心祈禱

從孩提時代起，瑪加利大就將她的臥房當作祈禱之所，在那裡她祕密地向天主祈禱。

在往見會裡，耶穌要求她每星期四的夜晚在房間裡俯伏在地祈禱，與祂在橄欖園的痛苦中相結合。

她進入了耶穌聖心的慈悲之愛中，並與祂一同為罪人奉獻這個時辰。

祈禱

耶穌聖心，

透過聖女瑪加利大的轉禱，請賜予我們一顆富於同情的心，讓我們為那些最需要祢憐憫的靈魂奉獻自己。

讓我們被祢苦難的奧蹟所攫取，因為祢為我們經歷了苦難與十字架。

聖言默想

「向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。」
瑪六6



▲廚藝高手張阿姨烹調示範，常吃雜糧米有助養生。
▶青年教友參與石頭湯計畫，於台北車站大廳合影。



應向窮人伸手施惠 青年教友行動獻愛

教宗方濟各欽定今年11月15日為第4屆世界窮人日，並頒布〈世界窮人日文告〉，以「應向窮人伸手施惠」（德7:36）為主題，呼籲全世界應向窮人伸出援手，行動獻愛！

台灣地區天主教修會會長聯合會全人發展組邀請台北總教區的青年團體，去接觸窮人，學習與窮人同在，而無家者更是窮人中的窮人，藉著為無家者準備餐食，在他們身上經驗到天主的眷愛，並感受到愛在彼此之間傳遞與分享，同時發揮團結一起，將心比心的慈悲心。

11月7日下午，逾25位青年教友參加「人生百味的石頭湯計畫」，青年們在下午3時前，陸續抵達不易尋獲的「南機拌飯」場地，像探險般地走到狀似倉庫的地下廢棄傳統市場，卻像是發現了另一片天地，各類滿富創意的年輕人正在使用那個場地。

人生百味的工作人員和志工帶領，強調需要先去理解流落在街頭無家者（有多種稱呼：遊民、街友……），每位都有不得已的理由，然後才展開行動。此活動是邀請大家一起製作便當，一起拿便當到台北車站送給無家者，藉著彼此互動關係，多了解無家者，以開啟未來更多使無家者與社會連結的可能性。

聽完工作人員介紹無家者的狀況，大夥兒開始為70位無家者製作便當，加上學員及志工，共100人份的食物，工作分為菠菜組、大白菜組、竹筍肉燥組、洋蔥炒蛋組，各組洗菜、切菜、炒菜，大家可能平常在家都較少機會或未曾下廚，此時，個個卻很主動，自動分工合作，生手先在旁觀看學習，然後，嘗試切菜，有人甚至在高手的指導下勇敢地大展廚藝。小小場地擠滿了30人，分工合作，都沒閒著。

當4道菜陸續出爐，裝盤上桌，大夥兒又圍繞著大桌，像自助餐打菜一樣，分裝70份便當，同心合意且迅速地完成任务，送給無家者的便



▲準備分裝，將熱騰騰的愛心便當送到街友手中。

當剛剛好分完所有的雜糧飯；學員和志工就吃剩下來的菜，大家自動減量，也夠吃了。

按照預訂時間，在晚上7時30分抵達台北車站，大家分組去車站外沿的四面牆角，男男女女無家者都已經鋪好各式「床」墊——或是紙板、或是塑膠布、或是蓆子、珍珠板、棉被等，全部家當就在他們的眼前周圍，在路人來往之間，只有晚上此處，他們才有屬於自己的一個床鋪大小的空間！

青年們遵照志工所說的方式，各自拿了便當和水果，一一走到無家者旁，蹲下，打招呼：「大哥大姊，吃過飯了嗎？這是我們自己做的便當，還有水果喔！」無家者願意拿時，才送上便當；送完責任區的便當後，各組才隨意和無家者閒話家常，發揮觀察、聆聽和了解的同理能力，直接感受到無家者不同的樣貌及反應。

在這次的行動中，大家都感觸很多，也感謝這次接觸無家者初體驗所帶來的衝擊與改變，並願分享青年們的反思及心得：

參加「石頭湯計畫」前，我內心其實感到很不安，心靈上很樂意，但腦中仍存有許多成見與問號，這些成見並不是因為無家者的外表，而是學生時代常遇到無家者在言語及行動上的性騷擾，內心其實有點怕，但又不敢講，只好假裝自己很善良。

然而，從我送出第一個便當的那一刻，我的心境轉變了，彷彿耶穌對著我說：「這是我最小弟兄！」送餐過程中，我接觸到很多的眼神：開心、期待、感激、害羞、逃避……我不禁想到，如果現在是我睡在街頭，我能這麼坦然地面對嗎？



▲青年們將基督的愛化為實際的行動，幫助最小弟兄。

感觸更深的是，大部分的無家者比我們懂得知足惜福，有的會幫「隔壁鄰居」也留一份，或讓長輩先拿，稱讚我們是「天使」。他們是如此謙虛、低調地過日子。

更靠近耶穌的心 思綺（大博爾青年團）

我很開心！因為這是我第一次與大博爾青年夥伴一起做愛德服務。

這次的活動是到台北車站去發送便當給無家者，聽聽他們的故事，讓我回想為什麼想參加這次的服務，因為2016年我常經過台北車站，有很深的感觸，想著有一天，我有機會來跟他們打個招呼，關心一下他們。

透過今天的服務，我看到他們生命的強韌，對我來說，他們是逆行的勇者，他們必須面對的小事或許比我們還要多，感覺到他們並不害怕，隨著時間也慢慢地把問題解決了。他們內心的謙卑與良善是我曾未想過的，真的看到基督的模樣，他們其實也有著滿滿的愛。

這次服務讓我有更靠近耶穌的心，耶穌說：「凡對我最小弟兄所做，就是對我做」，很感謝夥伴們的陪伴，服務中一起將愛化為行動。

以開放的心去了解、學習同理 海綿（大博爾青年團）

11月7日，人生第一次去台北車站分享便當給無家者。當初報名沒多想，只是覺得好像有一個機會可以去認識他們。送便當時，蹲下來，用同一高度交流，雖然沒有深聊，就只是打個招呼問候而已，卻在過程中深深覺得知足的重要，為自己現在擁有的一切感謝，從中也看見他們其實很樂意分享。

志工們也分享了許多他們街頭遇到的故事，人生百味，每個人都有自己的經歷，沒辦法複製，也沒辦法完全感同身受，我只能透過這一點點的接觸，去學習同理。

至少下一次，在捷運站出口，遇到推輪椅賣東西的人，有能力的話，可以幫助他們！我記得志工分享的一段話，很觸動我，街賣也是人，就算我們不想買也沒關係，可以對他們說：「不用，謝謝！」而不是視若無睹。以前我都曾滑手機，不太回應，但未來我可以開始學習用尊重



▲各組分工合作用心備餐，讓無家者可以飽餐一頓。



▲活動前，聆聽石頭湯的工作人員介紹無家者的狀況。



▲章薇修女（中）和同組的青年夥伴關懷無家者，嘘寒問暖。



■文·圖片提供／天主教修會會長聯合會全人發展組



▲夥伴們在洗菜之後，主動分工切菜，互相幫忙。 ▲賣力炒菜，讓街友飽餐一頓。
◀送餐後，青年在台北車站大廳席地而坐，分享各自的觀察、感動，以及省思。

的態度去回應他們。

短短幾個小時，上了寶貴的一課，也讓我想到在《聖經》中，耶穌也是用實際行動去接觸窮人，並關愛窮人。

分享和嘗試理解 璽竹（輔仁大學學生）

在「南機拌飯」場地，和夥伴們準備餐點時，我既期待又有點緊張，因為一直想像著他們拿到便當會有什麼反應？當我們到台北車站接觸無家者，發現他們和我原來想的不太一樣，甚至有的姊姊看似和我差不多的年紀，當她很不好意思地問我們：「可以再多拿一份嗎？我的朋友晚點就會來」時，突然覺得很揪心，也為她感到心疼，在這樣資源有限的情況下，她還會為她的朋友著想，我不禁想，到底是什麼原因會使她在這裡呢？這個疑問可能是個無底洞，但相信透過我們小小的分享和嘗試理解，可以讓他們感到溫暖和希望！

沈默 等待 邵元瑜（士林青年團）

石頭湯活動結束後，我驚訝地發現自己的心境是如此沈默，因而作了意識省察，也想起了多年前安慰失去雙親的同學的那一幕。

還記得她說話時沈痛、有口難言的表情，而我，當下幾乎是反射性地告訴她關於天國與福音的事，講完後，那一瞬間，我便覺得自己錯了！當她痛苦萬分時，我的回應竟只有天真的光明，對於她的痛苦卻毫無感知，雖然我是希望安慰她，卻反而傷害了她。

看到她那尷尬、憤怒與不解的神情後，我萬分懊悔，才發現自己面對他人生命中真切的痛苦時，我是那樣無知且無力。回家路上，我看著

因霧氣而模糊了的窗景，敲在心窗上細碎的雨滴，暗自

祈禱：「主耶穌，求祢教我觸碰人心吧！」

思緒返回此刻，當我面對無家者的沈默，發覺自己這些年來確實成熟了不少，我的沈默來自映入眼簾的無家者面對生活困境的無助。面對這一切，聖神在我內推動，適當行動之前，我願在這份沈默中停留，將我的心神停留在無家者的痛苦、無奈與沈默中，並以此作為無聲的代禱，我也在沈默中等待天父的回應。

理解 行動 發現 連結 Amy（大博爾青年團）

身為醫院工作者已有3年，越做越發現，這世界其實不冷，但也許不夠熱，很多時候需要一些溫度；這次我參與「石頭湯計畫」，每天來來去去，路過台北車站大廳的人何其多，大概沒多少人會為街友停留；然而，立冬這一天，有不少團體為他們服務，讓我也感受到一點溫暖。

我們自製了100人份的晚餐，從親自切菜、洗菜到煮飯、炒菜、分裝……我最感動的是，吃著自己做的菜，發現飯有些不足，大家也心甘情願地只吃少量菜，好像《聖經》中的「五餅二魚」一樣，大家也都吃飽了！

然後，從南機場到台北車站後，懷著有些忐忑不安地蹲下，送出一個一個便當給無家者：「大哥、大姊，吃過晚餐了嗎？」一句富有人情味的問候，開啟了心與心的連結，他們每人都有著不一樣的生命故事，遞過便當的同時，我們傳達了一份關愛。

我也看到有的街友拿著其他機構送的便當，還有些人正在發放棉被，赫然有暖心的感覺，這個世界其實還是很有溫度的，世界只是等著我們，需要心連心一同感受。

這樣的「停留、蹲下、專注、傾聽」，令人感

動，我想到耶穌也是這樣，對每一個相遇的人，

滿懷慈悲與關愛之心。

行動中，我們切身感受到今年教宗在〈世界窮人日文告〉中，殷殷提醒我們應向窮人伸手施惠：「伸出手的人會發現自己能通過行動來賦予生命意義……伸出的手是一個標記，使人立刻聯想到親近、精誠團結與愛心。」

為窮人服務，啟發我們愛的能力，讓我們學習到謙卑、惜福、感恩，以及生命的韌性，藉著與窮人的分享，我們連結到更多善心、溫暖的人或團體。

除了感謝此行所獲得的種種恩典之外，也深深期盼下一次的傳愛送暖行動。

學習感恩 陳嘉榆（士林青年團）

「我是個幸運兒，您們是嗎？」

「我很感謝天主，我覺得我自己很幸福！」

有一位無家者的分享讓我感動，他感謝佛祖的慈悲，感謝觀音的慈悲，若不是有他們的慈悲，就不會有讓他可以生存下去的動力。

我們心自問，要是我現在要睡在街上，是否會因涼涼的天氣而說「感謝天主」？

我們心自問，要是我在寒冷的天氣裡，睡在沒遮蔽物的空間，我能否仍然感謝天主我還擁有些什麼？

一位無家者說出他感謝有慈悲的眷顧，我們有家、家人、朋友、愛你的人，有被愛的感覺，有各樣生活所需，有各樣的便利，我們曾認真地去感謝這份幸福嗎？

如果有一天我們成為無家者，什麼都沒有，我們還會感謝天主賜給自己現在的生活？

我很幸運地有機會參與這次的活動，帶回了很多反思與醒悟，能夠和大家一起，感謝天主賜我這份有家人的幸福！我們一同創造向窮人伸出援手的社會，願榮耀歸於天主！



甲年常年期第三十四主日

耶穌基督普世君王節

讀經一：厄則克耳先知書34：11-12，15-17

答唱詠：聖詠22：1；1-3，5-6

讀經二：聖保祿宗徒致格林多人前書15：20-26a，28

福音：聖瑪竇福音25：31-46

■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）

這個主日是教會甲年禮儀年度的最後一個主日，也就是常年期第三十四主日，我們隆重地舉行「耶穌基督普世君王節」，慶祝整個宇宙、世界將在基督君王內得到圓滿的結局。

本主日的第一篇讀經《厄則克耳先知書》已經向我們預告了耶穌基督普世君王的權威：「我要按正義牧放他們……在羊與羊之間，綿羊與山羊之間，施行審判。」福音更是生動且具體地描繪出審判的景象，並肯定了耶穌在末世天國所具有的圓滿尊威和無上權力：「當人子在光榮中，和眾天使一同降來的時候，祂要坐在光榮的寶座上，萬民都要聚集在祂面前；祂要把他們彼此分開，好像牧人分開綿羊和山羊一樣：把綿羊放在右邊，山羊放在左邊。」屆時整個世界只有兩區，不是在這一邊，就是在另外一邊。審判則是按照每人的特性定罪與否，而其特性只有兩種，就是綿羊和山羊所代表的性情。

綿羊所代表的性情，是溫和、單純、純真、忍耐，並有益於人。當某人被審判為屬於綿羊的一邊時，必因他能造福人群，且具有不可動搖的善良習性。由於他對天主的信賴，形成了他內在的仁慈與外在的良善行動。至於山羊，其所代表的是本性的好鬥、貪婪、渾身帶著腥羶味，象徵了暴亂、放縱、褻瀆與污穢。其習性是自私的，只看見自己，而見不到別人的需要，缺乏同情心來關懷並紓解他人的困難。可以說，這篇「最後審判」的比喻是最近幾個主日以來，我們所聆聽有關天國比喻的結論，甚至可以視為耶穌在福音中所講的所有道理的總結和結局。

然而，有時候，我們會覺得這結局距離我們還很遠，或是覺得這場最後審判只是《聖經》裡的白紙黑字，所以，我們膽敢放任我們的信仰不冷不熱，膽敢讓我們的日子過得懵懵懂懂的。但是，初期教會的基督徒對於耶穌的再來臨以及最後審判，可是比我們切身和敏感得多。《宗徒大事錄》這樣記載：「耶穌說完這些話，就在他們觀望中，被舉上升，有塊雲彩接了祂去，離開他們的眼界。他們向天注視著祂上升的時候，忽有兩個穿白衣的人站在他們前，向他們說：『加里肋亞人！你們為什麼站著望天呢？這位離開你們，被接到天上去的耶穌，你們看見祂怎樣升了天，也要怎樣降來。』（宗1：9-11）門徒經歷了耶穌的離

開，但也從天使口中得到了保證，這保證讓他們對耶穌必定回來的信仰深信不疑。

這份確信對初期教會基督徒的現實生活產生了巨大影響，並促使他們警醒善度每一個日子的生活，每一天猶如最後一天，每一個時刻猶如生命的末刻一樣，隨時提著信德的燈、裝滿愛德的油，等候新郎駕到，迎娶新娘。《宗徒大事錄》就這樣描述初期教會基督徒的生活景況：「他們專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚，擘餅，祈禱。……凡信了的人，常齊集一處，一切所有皆歸公用。他們把產業和財物變賣，按照每人的需要分配。每天都成群結隊地前往聖殿，也挨戶擘餅，懷著歡樂和誠實的心一起進食。」（宗2：42-46）

當時的信友們不僅相信耶穌必定會回來，而且很快就要回來，這種確信與盼望徹底地改變了他們的生活方式。不只如此，可以說耶穌回來與否，以及祂究竟什麼時候回來的問題，甚至是與當時基督徒的性命息息相關。從門徒們在耶路撒冷傳教的開始，初期教會的基督徒團體從來就沒有停止被迫害，而且是受到兩面夾攻的迫害，這迫害一方面是來自於猶太宗教及猶太社會的攻擊，另一方面則是來自於羅馬帝國政治勢力的壓迫。所以我們從《默示錄》勸勉當時的基督徒「不要怕你要受的苦！……你應當忠信至死」（默2：10）這句話來看，他們所受到的逼害已經達到危及生命的程度。而整部《默示錄》的結束語正是表達了這群被迫害的基督徒對耶穌再來臨的渴望：「阿們！主耶穌，祢來吧！」（默22：20）因著對基督的再來臨如此確信，促使他們為了保持信仰，連命都可以不要了。

耶穌的確保證會再回來，但卻沒有說明什麼時候回來；當時受迫害的基督徒，熱切盼望主耶穌再次來臨，然而，日子一天一天地過去，耶穌仍未回來；這些等候耶穌回來的日子應該如何過呢？這些問題對初期教會的基督徒來說是非常切身的，甚至也令他們感到焦慮和疑惑。《瑪竇福音》第24和25章記錄了耶穌以末世言論和比喻，來啟示有關於祂的再來，並且教導門徒如何過這些等候祂再來的日子。這



段「最後審判」的福音，就是有關這個主題的最後一段。

那麼今天的福音教導了我們，在等候基督再度來臨的這段時間，也就是在看不到耶穌的等待時候，我們應該做什麼？

這段福音裡，耶穌告訴我們，最後我們將以什麼來接受審判，而這「什麼」就是我們在還看不見基督的時候所應行動的重點；耶穌說：「我父所降福的人哪，你們來承受自創世以來就給你們預備好的國度罷！因為我餓了，你們給我吃的；我渴了，你們給我喝的；我無家可歸，你們收留我；我衣不蔽體，你們給我穿的；我病了，你們看顧我；我坐牢，你們來探望我。……凡是你們對我最小的一個兄弟所做的，就是對我做的。」是的，最後審判的標準是與「愛」脫離不了關係的。

聖十字若望對此真是識得其中三昧，他並用這句話來概括整個末日的公審判，他這樣說：「我們的生命終結時，必按照愛來接受審判。」因此去愛人，就是將我們的信仰化為具體的行動，如果缺乏這樣的行動，我們就會陷入虛假信仰的偽善罪惡當中，而致令我們的信仰生活恍如得了精神分裂症一般。 (文轉15版)

心靈加油站83：奇石的啟示

策畫·圖片提供／真理電台
文／聖母聖心會

曾經試想過，如果我不是一塊佇立在大海上普普通通的大石頭，而是會說話，說每個人都聽得懂的話。人們只要對著我大聲喊三下：「奇石開口！」任何人的心中疑問都可以得到啟示，這該會是何等景況？或許我就能常常回答一些看似不平凡、實則平凡的問題。

例如：「何謂人生？」事實上，人生並非全是偉大的犧牲或義務，而是一些瑣碎的事物編織而成，其中有微笑、善意和常施於別人的小幸福，以保持我們的童心和賜予我們安樂。

「何謂青春？」這也是再平凡不過的問題了。當我們還年輕，以為青春會永不會靜止；但最長的一天也有黃昏的來臨，而我們只能享有它一次，它永不再來。

「什麼是愛？」「愛是恆久忍耐，又有恩慈，不嫉妒，不張狂，不作害羞的事，不求自己的



益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。」（格前13：4-7）

我之所以被稱作「奇石」，只是因為我會說出人類都聽得懂、卻常常不去做的話，如果真的能夠依照這些話去做，便可以得到智慧的啟發！



聖佳蘭嘉言錄

文／聖佳蘭隱修會

「讓我們彼此祈禱，因為藉著彼此分擔愛德的重擔，我們就容易完成基督的法律。」

耶穌的法律就是愛的法律，在實現愛的法律時，如果我們彼此祈禱、彼此分擔重擔，這樣愛德的實踐就容易多了。

默觀聖佳蘭對姊妹們的愛。

這一週，完成幾個愛德行動，例如：分擔家務、做志工等。

（文接14版【主日福音】）

然而，我們都好像以為要愛耶穌很容易，可是要愛人卻談何容易。當然，我相信如果我們看見耶穌肚子餓，當然會給祂食物吃；祂渴了，當然會給祂水喝；祂做客，當然會收留祂；祂赤身露體，當然會給祂衣服穿；祂患病，當然會看顧祂；祂在監裡，也當然會毫不猶疑地探望祂。然而，除了當年跟隨耶穌的那些門徒們，我們根本沒有機會直接接觸耶穌。是的，我們都沒有用肉眼看見過耶穌，但是，耶穌卻是非常看重我們在看不見祂的日子裡所做的事情。我們雖然沒有看見耶穌，但這並不表示我們沒有與耶穌相遇，因此要如何才能夠避免把 *out of sight*（看不見）變成 *out of mind*（沒有心、冷漠無情）呢？或許，加爾各答聖德蘭姆姆的祈禱可以帶給我們一些啟發：

「耶穌，我受苦的主，願祢賜我恩寵，讓我今天、每一天都透過這些久病的人看見祢，在我服事他們的時候，讓我也能服事到祢。就算遇到那些要求苛刻、不合理的人，求祢也讓我認出祢來，然後依舊能夠照樣說：我受苦的耶穌啊！能服事祢，是多麼甘美呀。」

加爾各答的聖德蘭姆姆在服務貧病孤苦的人時，也服事了耶穌，而在我們身處的世界中，其實也充滿了服務耶穌的機會。在我們身處的世界，此刻有多少人正處在飢餓中呢？按照聯合國糧農組織的報告，世界總人口是70億，而飢餓人群的數量大約是9億2千5百萬人。因此按著耶穌提出的服務項目來檢視：我們的世界現在還有多少人連清潔衛生的飲用水也欠缺呢？有多少人衣不蔽體呢？有多少人流離失所呢？有多少人受到患病的困擾呢？有多少人因種種原因而被隔離於家人和朋友呢？

毫無例外地，到了那一天，耶穌就要問我們：你們是否在我這些最小的一個弟兄姊妹身

上，為我做了些什麼？是的，我們的能力不管大多小，我們都要來到問同一個問題的那位面前。有人問聖德蘭姆姆：「世界上飢餓人口如此龐大，我怎能餵得完呢？」聖德蘭姆姆回答：「如果你能夠餵飽一個人，去就去餵飽一個人吧！」

的確，如果一個人不了解也不接受耶穌就在我的弟兄姊妹內，而我的弟兄姊妹正處於忍飢受渴中、受寒受凍中、身體患病中、身陷囹圄中，那麼他與天主的關係就是處在破碎當中。因為如果一個人不照顧他的弟兄姊妹，他就無法向天主講述他弟兄姊妹的事，因此也就無法和天主面對面說話，向天主祈禱；就如加音殺了弟弟亞伯爾之後，當天主找他要人的時候問他說：「你弟弟亞伯爾在哪裡」時，他丟給天主的回答竟然是：「我不知道，難道我是看守我弟弟的人？」用我們今天的話來說就是：「他跟我有什麼關係？」按照《聖經》的記載，其結果是「加音就離開了上主的面」（參閱創4：8-16），換句話說，就是與天主的臨在斷絕了。不只如此，即使保持信仰，那麼我的信仰也是處在矛盾當中，因為我的近人就是基督的化身，而我怎麼能夠信誓旦旦地說我愛耶穌，卻又同時棄受苦的耶穌於不顧呢？

是的，我們都要在無上權威的基督君王面前，回答這同一的問題。在末世天國享有無邊榮耀的基督，其所擁有的普世君王的權力，將在那施行公審判的權威中完全且圓滿地彰顯出來。但是，耶穌基督作為君王的道路卻是「雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，為應把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似，形狀也一見如人；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」（斐2：8）祂是天主的僕人，但同時，祂也是祂弟兄姊妹

們的僕人；同樣地，我們跟隨耶穌的人，也必須成為僕人，一如我們的主成為世界的僕人一樣。而正如耶穌藉著成為祂弟兄姊妹們的僕人，為天父服務，成為天父的僕人，我們也該當藉著服事他人而服事耶穌。耶穌用祂的權柄為最卑微的人、受苦最深的人，以及最需要的人服務。耶穌甚至與所有這些人成為一體，為教導我們也關懷他們，為他們服務。這便是基督普世君王給予我們的有關祂君王權威的啟示，祂同時也把這君王的權威透過聖洗聖事而分享給了我們；然而，這種權威的行使權限就只限於為服務人，幫助人與天主相遇。因此，只有一種權威是必須存在，就是它會向擁有權威的自己提議：「來！讓我捲起袖子來幫忙。」沒錯！基督徒君王權威的力量就來自於服務。

這個比喻是耶穌在橄欖山宣講的，耶穌接下來的行動可以說就是為這君王的職務作了最動人的詮釋。聖史瑪竇在這比喻之後，緊接著記載說：「耶穌講完了這一切話，便對祂的門徒說：『你們知道：兩天以後就是逾越節，人子要被解送，被釘在十字架上。』」（瑪26：1-2）耶穌平靜而莊嚴地走下橄欖山，一如祂從天上永恆榮耀的寶座上降生成人，走入祂所創造的世界和時間中，甚至一無反顧地走向革責瑪尼山園和哥耳哥達，在十字架上完成天父所交付給祂的使命，為能夠替我們贏得生命，且是更豐富的生命。

為此，祂把祂所預先見到的榮耀與尊貴，也就是祂在橄欖山上所宣告及描述的普世君王國度完全拋在背後，甘心忍受十字苦路的酷刑和架上的死亡，就只為幫助我們賺得這天主的國度。

阿肋路亞！何等奇妙的耶穌基督普世君王啊！阿們！

（全文完）

羅厝天主堂～愛的生命光廊展

時間：至12月17日(四)周三到周六 9:00-12:00; 13:00-16:00; 周日 10:00-16:00
地點：羅厝天主堂埔心文物歷史館(彰化縣埔心鄉羅永路109號)
詳洽：04-829-2671 羅厝天主堂

耶穌會麥智寬修士〈舞動奇蹟〉紀錄片 聖家堂首映

時間：11月22日(日) 9:30-10:50, 映後分享：麥智寬修士
地點：聖家堂2樓大禮堂(台北市大安區新生南路二段50號)
詳洽：02-2392-0701

慶祝顯靈聖牌聖母瞻禮九日敬禮暨慶日

第5日：11月22日(日) 10:00 為司鐸 王承前神父主禮
第6日：11月23日(一) 19:30 為聖召 裴育聖神父主禮
第7日：11月24日(二) 19:30 為身心痛苦者 阮進懷神父主禮
第8日：11月25日(三) 19:30 求愛德 楊伯多祿神父主禮
第9日：11月26日(四) 19:30 為國家 魏伯多祿神父主禮
慶日：11月27日(五) 19:30 費克強會長主禮
地點：蘭雅聖母顯靈聖牌朝聖地(台北市士林區德行東路202號)
詳洽：02-2832-1337

台南開教155周年暨教區成立60周年

開幕感恩彌撒暨聖誕聯合點燈活動

1.感恩聖祭：11月28日(六) 14:30-16:00
地點：南寧街聖若瑟天主堂(台南市中西區南寧街67號)
2.踩街報佳音：16:30-18:00 南寧街聖若瑟天主堂至中山路聖母無染原罪天主堂。
3.教區聖誕聯合點燈及祝福馬槽、聖誕樹：18:00
地點：台南教區聖母無染原罪天主堂(台南市中西區中山路86號)
詳洽：06-237-5761

聖道明傳道中心講座

1.認識我們的信仰之父—亞巴郎
時間：11月28日(六) 10:00-12:00 阮文忠神父主講
2.靜觀祈禱：12月5日(六) 10:00-12:00 林德瑞神父主講
3.聖像畫的聖誕圖：12月12日(六) 10:00-12:00 董蘭芝主講
4.聖經人物與性格轉化成長工作坊
時間：12月26日(六) 9:00-16:30 譚家駿主講
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

台北總教區聖經協會聖言工作坊

主題：福傳的門徒精神 許達士神父主講
日期：11月28日(六) 8:30 報到 9:00-16:00
地點：萬大路玫瑰堂地下一樓活動中心(台北市萬華區萬大路405號)
報名至11月21日(六)，參與課程者皆送《福傳的門徒精神》，送完為止。
詳洽：0937-193-256 吳苓芳姊妹

樂根園方濟靈修中心～潮靈修～黃敏正神父主講

時間：11月28日(五) 18:00 晚餐、19:30 特敬聖心彌撒
11月29日(六) 7:00 敬禮聖母彌撒、7:30 早餐、8:30 道理一、
10:00 道理二、11:30 道理三、13:30 道理四、14:30 賦歸
地點：仙草埔天主堂(台南市白河區仙草里62-10號)
詳洽：0933-678-121 黃慧敏老師

你在我眼中是寶貴的《為生命祈禱日》

時間：11月28日(六) 19:30-20:45
地點：台北總教區主教公署三樓聖堂(台北市樂利路94號)
詳洽：02-2737-2555 台北總教區牧靈福傳處

惜生日感恩祭～為生命祈禱

時間：11月28日(六) 19:30 石鎮旭神父主禮
地點：桃園龍岡聖母無玷之心堂(桃園市平鎮區中正一路330號)
詳洽：03-466-2452或03-422-9363 聖吉安娜生命維護中心

南松山天主堂活動

1.將臨期避靜：11月29日(日) 9:30 主日彌撒、14:45 明供聖體、和好聖事、
16:00 聖體降福(當日沒有11:15am彌撒)
主題：彌撒的意義 費奕峰神父(巴黎外方傳教會)主講
2.堂慶三日敬禮
12月6日(日) 堂慶彌撒 9:30 (恭請 鍾安住總主教主禮)
12月7日(一) 彌撒 19:30 講座 20:15 主題：瑪利亞教會之母1
12月8日(二) 始胎無玷聖母彌撒 19:30、講座 20:30
主題：瑪利亞教會之母2
主講人：方立天神父(台灣總修院院長、巴黎外方傳教會台灣區會長)
詳洽：0925-353-386 李樹貞

三峽若望之家避靜～雷嘉理神父主講

時間：11月30日(一) 20:00~12月6日(日) 午餐後結束。
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

輔仁大學出版社～天主教跨領域啟讀新書發表會

1.聖樂篇：12月3日(四) 14:00-15:00
《詠唱的祈禱——從歌本出版初探天主教聖樂在中國的早期發展》
主講人：洪力行(本書作者) 與談人：陳方中院長
2.社會篇：12月10日(四) 14:00-15:00
《經濟倫理、企業倫理與使命管理——以天主教社會訓導為中心》
主講人：林湘義(本書作者) 與談人：賴効忠神父
3.哲學篇：12月16日(三) 14:00-15:00
《新士林哲學的超驗進路——馬雷夏、拉內與郎尼根》
主講人：陳文祥(本書作者) 與談人：柏殿宏神父
地點：輔仁大學偉章樓4樓聖保祿廳(新北市新莊區中正路510號)
詳洽：02-2905-6199 廖小姐或EMail:092256@mail.fju.edu.tw



台北聖家堂將臨期避靜～崔寶臣神父主講

時間：12月5日(六) 8:30 報到、9:00 入靜、16:30 入靜
地點：聖家堂二樓禮堂(台北市大安區新生南路二段50號)
詳洽：02-2392-0701

四腳亭露德聖母朝聖地活動

時間：12月5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首周六無玷之心敬禮

時間：12月5日(六) 10:00 彌撒、玫瑰經，以及朝聖聖體與聖體降福
地點：淡水法蒂瑪聖母朝聖地(淡水區中山路139號，前門/清水街218號，後門)
詳洽：02-620-4374

萬金聖母聖殿慶祝開教159周年主保堂慶

時間：12月6日(日) 10:00 感恩祈禱彌撒及聖母遊行 劉振忠總主教主禮
地點：萬金聖母聖殿(屏東縣萬巒鄉萬興路24號)
詳洽：08-783-2005

天主教台灣總修院全國青年避靜

時間：12月11日(五) 17:00 報到至12月13日(日) 14:00
講師：鍾安住總主教、台灣總修院神長
地點：台灣總修院(新北市新莊區三泰路58號)
詳洽：02-2901-7542 Teresa秘書



上智文教基金會活動

2.幸福相約～婚前十堂課
時間：12月12日(六) 13:30-20:00及12月13日(日) 8:30-16:00
地點：上智社教研究院(台中市北區衛道路185號)
線上報名：http://www.ppi.org.tw 點選「活動專區」「婚前十堂課」報名
3.聖誕報佳音聯歡會
時間：12月12日(六) 15:00-16:50
地點：中聲佳播園區(台中市中區光復路136號，保祿書局前廣場)
詳洽：04-2205-9621 莊秘書或EMail:family@ppi.org.tw

台南聖誕燈節 新營文化中心聖誕點燈晚會

時間：12月12日 17:30 聖誕晚會、16:30 市集、18:30 聖誕點燈、光雕秀
地點：新營文化中心前廣場(台南市新營區中正路23號)
詳洽：06-237-5761

成功聖母聖心天主堂將臨期避靜

主題：我眼中有祢、祢眼中有我 葉元良神父主講
日期：12月19日(六) 10:30課程兩講 15:00 和好聖事及明供聖體
地點：成功聖母聖心天主堂(台北市大安區和平東路二段265巷9號6樓)
詳洽：02-2701-3485

2020用音樂說故事 迎接疫情中的聖誕節

影片上傳：2020年12月13日(日)至2121年1月4日(一)
網路票選：2121年1月10日(日)至1月24日(日)
詳洽：02-2732-6602分機322 聖樂組李小姐



台灣拉丁文禮儀團體 特殊形式羅馬禮彌撒

地點：新竹加爾默羅朝聖地(新竹市東區東南街52巷26號，新竹轉運站旁)
時間：每個月第二主日 15:00 詳洽：03-522-4840
地點：南松山始胎無玷天主堂(台北市松山區南京東路五段352號旁)
時間：每個月第四主日 11:00 詳洽：02-2762-8653



讀聽聖言喜樂於主

■文／黃敏正神父 圖／聞道出版社



▲悠遊天主聖言，得著真光。
▲黃敏正神父致力於宣揚福音的喜樂，主恩滿溢。

這本《悠遊聖言》的Q版封面，像似孩提時的裝扮模樣，小草野花像似耶穌比喻中的芥菜子，小小芥菜子象徵天主聖言，猶如小種子落地生根茁壯，長成一樓高的樹，讓飛鳥來棲息搭窩。很榮幸於2014-2017年蒙《天主教周報》的安排，將3整年的主日彌撒讀經與福音加以釋義和刊載，如今由聞道出版社逐年出書。願這套書扮演小樹的功能，樹下可乘涼，樹枝可搭巢。雖然聖地（巴勒斯坦）的芥菜樹毫無經濟價值，難遮蔭也難搭巢，其存在好像專為耶穌用來講比喻！《悠遊聖言》一書的問世，願意扮演小芥菜子的角色，以下列6點與讀者共勉：

三讀經一體 信仰生活更深入

教會為主日彌撒安排3篇讀經，第一篇為《舊約》，第二篇為《新約》書信，第三篇為福音，這可不是隨意選定的，而是在同一主題下安排的。《舊約》是《新約》的預像和背景，書信是基督福音智慧的省思和信仰生活的勸言。《悠遊聖言》抓住3篇讀經的共通點，以4個字來表達每主日的主題。讀者要在這主題下將聖言的智慧和勸勉貼合於自己的信仰生活中，四合一形成讀經靈修，使信仰生命更淨化、更聖化、更提升。

見山不是山 悠遊聖言真奧妙

禪語中的「見山是山，見山不是山，見山還是山」，譬喻人生的三境界，「見山是山」為現實境界，「見山不是山」為意境，「見山還是山」為反璞歸真的境界。正如《若望福音》所載：天主所派遣來的聖子耶穌就是天主聖言，「講論天主的話」（若3：34），這是「見山是山」的現實境界，耶穌降生來教導和啟示我們，祂的話是我們生活的明燈。其次，聖若望說：「聖言與天主同在，聖言就是天主。」（若1：1）這是

「見山不是山」的意境，我們所恭讀的聖言已不只是「話」而已，更是天主的臨在。第三境界就是聖若望所說的：「祂來到了自己的領域，自己的人卻沒有接受祂。但是，凡接受祂的，祂給他們，即給那些信祂名字的人權能，好成為天主的子女。」（若1：11-12）天主的話還是聖言，不過我們恭讀聖言就要讓聖言來改變人靈，使我們得到聖化，成為天主的子女。悠遊聖言真奧妙。

平信徒用本 淺顯易懂獲神益

《悠遊聖言》的撰寫以平信徒為主，不是要一頁一頁讀完，而是要在一整年中逐周翻閱，意即在每主日參與彌撒之前，先以十來分鐘閱讀一遍，將對3篇聖言的背景有概略的認識，本書並無深奧的神學用語，應該淺顯易懂。平信徒先讀該主日的釋義再聽主禮神父的講道，將更能融會貫通，大獲神益。

主日講道稿 重點準備大補帖

歡迎堂區神父於主日彌撒前閱讀《悠遊聖言》，特別是神父太忙碌，沒有足夠時間準備主日彌撒道理時，將本書當作講道稿亦無妨。最好只是大略閱讀一遍，抓住任何一點感觸，然後在道理中自由發揮。據說台灣主日彌撒時，有不少教友聽不懂神父的道理！若聽不懂神父的道理，所讀的3篇讀經難以成為生活的明燈；信友的靈性生命若得不到滋養，如何有力量面對未來一周的種種挑戰？

肖似主基督 靈性生命獲提升

歷時整整3年不間斷地撰寫《悠遊聖言》，不知不覺中「潮靈修」萌芽了！此「潮」非年輕世代口中的「很潮」，那是形容很時尚的意思。潮靈修指出靈修的三目標：

第一、關係靈修：包括天人關係、人際關係、人與萬物的關係、人與自我的關係。耶

穌降生救世，帶來救恩，重整敗壞的關係，「罪」就是關係出了問題；相反的，當一切關係都達到和諧共融的歸屬關係時，就是天國的實現。

第二、光照聖化：地球的海洋受日月引力的影響，每天都會產生漲潮和退潮的現象，潮汐象徵人生命的提升，太陽象徵來到世界的光——耶穌基督，月亮反映太陽的光，象徵聖母與聖人聖女，我們應受基督（日）與聖母（月）的吸引而聖化，基督徒名副其實地以肖似基督為宗旨，以效法聖母，以及聖人聖女的聖德善表為靈修之道。

第三、生活靈修：潮靈修就是一般的生活靈修，不是神學專論，不是學術專業，而是「信仰生活化、生活信仰化」的靈修。就如耶穌的降生是厄瑪奴耳（神與人同在）的奧蹟；同樣，聖言必須融入日常生活中，帶來改變（悔改）人靈、提升（漲潮）人性的神益。

真光照普世 在聖言光中蛻變

悠遊聖言的樂趣在於得著真光，聖言的智慧光照人靈，聖言的勸勉助人走出黑暗，迎向光明。聖若望說：「天主是光」（若壹1：5），「光在黑暗中照耀」（若1：5），邀請我們走出黑暗。人性的挑戰在於生活於光中而不生活於黑暗中，這是改變生命的邀請。

人靈的改變正是耶穌基督降生的目的，耶穌呼籲說：「天主的國臨近了，你們悔改，信從福音吧！」（谷1：15）；耶穌又說：「我實在告訴你們：你們若不變成如同小孩一樣，你們絕不能進入天國。」（瑪18：3）耶穌面對史羅亞塔倒下壓死18個人的悲劇說道：「如果你們不悔改，你們都要同樣喪亡。」（路13：5）「改變」是人一輩子的功課，在聖言的光中蛻變，真是有福！

歡迎愛閱

《悠遊聖言：主日讀經釋義 乙年》

定價：350元，優惠價：**280元**
（即日起至12月31日止，郵資另計）

訂購專線：06-2274037 聞道出版社

永恆的福樂

根據《天主教教理》第1053號：「我們相信信在天堂上，圍繞耶穌和瑪利亞的眾多靈魂組成天上的教會，他們在那永恆的真福中，看見天主實在怎樣，同時他們以不同的程度與眾聖天使聯合，一起跟榮耀中的基督執行天主的統治，他們以手足之情的關懷，為我們轉禱，扶持我們的軟弱。」

聖誕節後的平日彌撒，領聖體後經有段祈禱：「求天主現在和將來永遠保佑我們，不但賜給我們現世生活所需要的一切，更加強我們的信心和毅力，以追求永恆的福樂。」

成全之路 追尋永福

1982年拿到MBA後，開始在一家外商公司任職，那時非常喜悅，外商福利及待遇好、講英文、周休二日，更高興的是，公司的名字中有「福樂」兩字，每次彌撒聽到主禮神父念到「永恆的福樂」時，內心就悸動不已；雖然這家公司已不存在，但為我而言，追求永恆的福樂沒有終止的一天，這不只是我一個人的朝聖之旅，在這條成全之路上，我身旁總有著相知相惜的家人、堂區的弟兄姊妹們互相關懷、彼此代禱，一起攜手前行。讓我們感謝天主：天主「願意所有的人都得救」（弟前2:4）和「為天主一切都是可能」（瑪19:26）同樣的真實。

跟隨岳父60多年的老袍澤，隻身在台，和岳家往來互動猶如家人，視內人5兄妹更是有如己出，第三代陸續出生後，整個家族也自然尊稱他為叔公；叔公作息規律，每晨3點起身、煮水、泡茶、蒸饅頭，開始一天的活動，每晚5點晚餐、9點準時熄燈；80歲前，叔公沒有特定宗教信仰，每天下午坐在村子口的土地廟前與人談天說地，偶爾也會造訪一些會所，聽聽儒釋道耶回五教合一的道理，一次內人送他顯靈聖母聖牌，他婉轉拒絕：「身上掛著天主教聖牌進廟裡，菩薩會不高興的。」

歷經大時代動亂，叔公看淡生死，70歲前，早將身後事交代清楚，常說：「怕什麼？30年後又是一條好漢！」叔公不識字，來台後憑藉聰敏自學簡單的字句；80歲後，也漸漸關切「我將來要去哪裡」的大哉問，後來沒多懂得基本要理，只是單純地希望和岳家的孩子們一樣，就信奉了天主。領洗那天，拘謹地隨著本堂文雅德神父逐字答覆宣認信仰，並依其自律、克己、簡約、樸實的個性，請聖方濟為主保聖人。3年後，叔公安息主懷，岳家的兄弟姊妹從天母請來文神父，租兩部大型遊覽車將街坊鄰居全接去參加殯葬彌撒，並按叔公交代，設宴答謝這群有深厚情誼的老街坊。

內人從小就和叔公投緣，除了在平日彌撒中為老人家祈禱，更在每年他的忌日獻彌撒，因為教會自始便紀念亡者，為他們奉獻祈禱，尤其是感恩祭，「為此，他（猶大瑪加伯）為亡者獻贖罪

■文／吳堅凌（天母天主之母堂教友）

祭，是為叫他們獲得罪赦。」（加下12:45）

一人得救 全家蒙福

記得有一年本堂神父去避靜，清晨平日彌撒移至仁愛修女院舉行，主禮神父成聖體聖血後，為亡者祈禱時大聲念出叔公的名字，第二天，大姨子來電：「小妹，我昨天夢見叔公。」「真的？叔公還好嗎？」「在一個大房間裡，有好多老兵，每一個人神情黯然，穿的都是灰撲撲的外套，頭髮也是灰白的，我一眼就看到叔公，就好像看黑白電影，只有叔公一個人是彩色的，不只氣色紅潤，而且連頭髮都是黑的。」「太棒了！大姊！妳的夢怎麼這樣清楚？」「夢還沒完！後來旁邊有聲音說：『為什麼他會這麼好？』另外一邊有聲音幫忙回答：『因為他跟對了天主。』」「大姊，妳知道昨天我才為叔公獻了彌撒。」「真的？難怪！不過，裡面還有一個聲音更有趣。那聲音說：『別忘了還要為叔公的祖先祈禱。』」

天主真是信實的，藉著大姨子夢中鮮明的圖像，給岳家帶來極大的安慰，就像耶穌在臨別贈言中安慰門徒們：「你們心裡不要煩亂；你們要信賴天主，也要信賴我。在我父的家裡，有許多住處。我去，原是為你們預備地方……我去了，為你們預備了地方以後，我必再來接你們到我那裡去，為的是我在那裡，你們也在那裡。」（若14:1-3）這個夢讓我們都確定耶穌已為叔公預備好地方——永福的天堂。叔公數代單傳，家鄉早就沒了後人，如今，一人得救，全家蒙福，從那天起，我們參加彌撒時，除了把叔公的祖先一起帶入祈禱，同時也開始為那些被遺忘、無人紀念的靈魂祈禱。

通功代禱 在地若天

東方禮的主祭在舉揚祭品時說：「*Sancta sanctists!*」（看！神聖的事物給神聖的人）眾信友（*sanctists*）由基督的體血（*Sancta*）所養育、成長，這寶藏也通傳到整個基督奧體內：在世上作旅客的、在煉獄受淨化的、在天堂享真福的合一教會；舊約時期，瑪加伯先知聲稱為亡者獻贖罪祭，讓他們獲得罪赦，不只是一個極聖善且虔誠的思想，也是一件極美妙而高超的事，這是為那些善終的人保留了超等的報酬；然而，我們為他們祈禱，不但幫助他們進入永福之境，也使他們為我們的益處的代禱，得以奏效。

10年前，內人動大手術，身體甚為衰弱，在家靜養3個月，無法參加彌撒，也極少念玫瑰經，某天早晨，內人半睡半醒間，叔公雙手握了一把玫瑰念珠悄然入夢，內人驚喜地說：「叔公您好棒！什麼時候學會念玫瑰經啊？」叔公沒有回答，只微笑地把念珠遞過來，再仔細看，念珠都斷了，內人一驚：是叔公親自來提醒再不起精神祈禱，恩寵都會斷了！

「天鄉的居民因基督之間的聯繫較為密切，他們有助整個教會在聖德的根基上更加鞏固……他們不斷地為我們轉求天父，把他們在世上靠著天上人間的唯一中保耶穌基督所立的功勞獻給天主……所以，他們的手足關切之情，對軟弱的我們大有助益。」（《天主教教理》第956號）天主藉著叔公的當頭棒喝，把內人從屬靈的混沌中喚醒，「諸聖相通功」，此時已不再只是當信的道理，而是超越時空的共融奧秘，根本就是「在地若天」的卓絕真理。

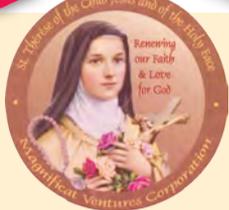
回到天上的耶路撒冷

感謝天主派遣這群先我們而行的聖者，為我們代禱及祈福；而他們所居住的永恆福樂的天堂又是什麼模樣呢？聖若望在《默示錄》第21章裡有極生動的描述：「我看見一個新天新地……新耶路撒冷聖城從天上由天主那裡降下……這聖城具有天主的光榮；城的光輝，好似極貴重的寶石，像水晶那麼明亮的蒼玉；城牆的基石，是用各種寶石裝飾的……十二座門是十二種珍珠；城中的街道是純金的，好似透明的玻璃。在城內我沒有看見聖殿，因為上主全能的天主和羔羊就是她的聖殿。那城也不需要太陽和月亮光照，因為有天主的光榮照耀她；羔羊就是她的明燈。」如此眼所未見、耳所未聞、心所未想的美麗絕倫之處，是誰有資格能登上聖城？

舊約時期，依撒意亞在蒙召成為先知前，看見吾主天主坐在崇高的御座上，各有6個翅膀的色辣芬天使侍立兩側高呼：「聖！聖！聖！萬軍的上主！！祂的光榮充滿大地！」他佇立在天地萬物的主宰前，霎那間對自身的罪惡，深感無所遁形，他驚恐地喃喃自語：「我有禍了！我完了！因為我是個唇舌不潔的人，住在唇舌不潔的人民中間，竟親眼見了君王——萬軍的上主！」（依6:5）所幸當時有一個天使手中拿著鉗子，從祭壇上取了一塊火炭，接觸先知的口說：「你看，這炭接觸了你的口唇，你的邪惡已經消除，你的罪孽已獲赦免！」（依6:7）

在通往天鄉的路上，連偉大的先知都要先經過天主的公義之門，那麼終日在紅塵俗世打滾的我們，又如何能不做醒默想《默示錄》第21章26節：「萬民都要把自己的光榮和財富運到她內。凡不潔淨、行可恥的事及撒謊的，絕對不得進入她內；只有那些記載在羔羊生命冊上的，纔得進入。」

誰有資格被記載在羔羊的生命冊上？但丁在《神曲》裡如此描述：「天堂，是幸福靈魂的歸宿；他們是行善者、虔誠的教士、立功德者、哲學家、神學家、殉教者、正直的君主、修道者、基督和眾天使。」煉靈月，除了為祖先們獻彌撒，同時也是低首下心的時刻：上主，誰能在祢的帳幕裡居住？誰能在祢的聖山上安享永福？「是那手潔心清，不慕虛幻的人，是那不發假誓，不行欺騙的人。他必獲得上主的祝福；和拯救者天主的報酬。」（詠24:45）



常年期第34周星期六雙數年

讀經：默示錄22：1-7 福音：聖路加福音21：34-36

■文／曾慶導神父（小德蘭福傳之友指導神師）

耶穌基督+

今天教會禮儀年最後的一天，在讀經《默示錄》裡，我們看到人類歷史的終結，就是在天上的家鄉，長滿新生命樹的新耶路撒冷聖城。但在讀經短短的幾句話裡，這「最後」的情境讓我們回想到我們的兩個開始；人類生命的開始和我們基督徒生命的開始。

在《創世紀》裡，人類的祖先亞當和厄娃違背天主的命令，想要與天主同等，吃了生命樹上的果子，結果是死亡進入到世界的大災難。但在天上的耶路撒冷有很多生命樹，

每月都繁茂地結果子，象徵了與天主在一起的永遠不衰的生命。亞當和厄娃的背命，為人類帶來了詛咒，在天上耶路撒冷，一切詛咒都不再有了。

另一個圖像，就是生命之水的河流，是從天主和羔羊的寶座流出來。這個圖像象徵了我們獲得基督徒新生命的領洗的聖水，這湧流出來的水象徵了天國裡豐盈的生命。在這裡，領了洗，額頭上帶著基督印記的基督徒，不再有痛苦哭泣的黑夜了，因為上主天主主要光照他們，他們要為王，直到永遠。

因此，在這送舊迎新的時刻，我們基督徒

是充滿希望的。現今我們在世上即便還有痛苦考驗，但是我們知道生命最後的終結。在那裡，我們的眼淚會被擦乾，我們會享受跟天主同在的永遠生命。「天主為愛祂的人所準備的禮物，是眼所未見，耳所未聞，人心所未能想像的！」（格前2：9）

但現在我們要時時警醒，好好利用天主還給我們的時間；常常祈禱，因為我們只能從祈禱中得來戰勝邪惡勢力的力量。這樣當主耶穌再度來臨的時候，我們能站在祂的面前。



聖女大德蘭談祈禱的境界 1

■文·圖／李秀華（生命之母團體）

聖女大德蘭於1515年誕生在西班牙的亞味拉，逝世於1582年。1622年，教宗額我略十五世宣她為聖人；教宗保祿六世於1970年宣封她為教會聖師。她是一位了不起的修會革新者和密契家。大德蘭在自傳中用4種汲水方法來比喻祈禱的4個境界，使人對祈禱和默觀有比較清晰的概念。「當靈魂決心修行祈禱……藉著天主的幫助，我們必須努力像個好園丁……用心澆水……使花兒盛開，散發馥郁芳香，愉悅我們的主。」（《聖女大德蘭自傳》6-7）

第一級：你可從井裡打水，這是很辛苦的工作，屬於祈禱的初學者。「必須辛勞地努力收斂感官。修行定時的祈禱，在獨居退隱中，深思過去的生活，重要的是不怕背負十字架。」（自傳11-13）

第二級：你可用水車和水管，轉動水車的把柄取水。「這個方法比較不費力氣，得到的水更多；靈魂開始收心斂神；更欣悅地享有天主賜予的滿足……意志成為愛的俘虜，人靈很快失去對事物的貪求，懷有謙虛和神聖的信賴。」（自傳14-15）即寧靜的祈禱。

第三級：從河流和小溪引水。「土地得到充分的潤澤，勞力減少許多，仍需出些力引導湧流的水。理智、記憶和想像完全專注於天主，但還沒有專注到失去作用……靈魂欣喜若狂，把自己全然捨棄交於天主手中。」（自傳16-17）即感官睡眠的祈禱。

第四級：來自豐沛的雨水。「天主親自灌溉花園，無須我們做什麼……天主提拔靈魂完全離開自己，短暫地休止所有的官能，彷彿化為猛烈熾燃的火焰……，他徹悟除了取悅天主，一切皆虛無，決心完全超脫。」（自傳18-22）

大德蘭說祈禱有這4種境界，剛開始，我們很辛苦地耕耘，靠著自己的努力祈禱修德，如同到井裡汲水一般。接著，我們慢慢地靜下來，祈禱中不再叨叨絮絮，願意打開心門，在安靜中聆聽凝視天主，即所謂的寧靜祈禱。接著，河流無聲無息流過花園，我們允許天主悄悄地在我們身上工作，我們的思想、感情和意志都靜息、委順在天主的淨化和滋潤中，即感官睡眠的祈禱。最後也是最高的境界，天主賞賜豐沛的雨露，使我們與祂合而為一，安息在祂的聖愛中。我們的身心靈得到真正的休息和復甦，更容易看清天主的旨意，並為祂作見證！

靜禱可以引導我們進入這樣真正的安息及與天主的親密結合。如何做呢？

開始靜禱時，我們首先呼求聖神的幫助，請祂光照帶領。接著，察覺陪伴當下的心情，然後收斂心神，看一點《聖經》或聖書（約5-10分鐘），接著，放鬆自己，輕輕閉上眼睛，發信、望、愛三德，慢慢靜下來，放下所有的牽

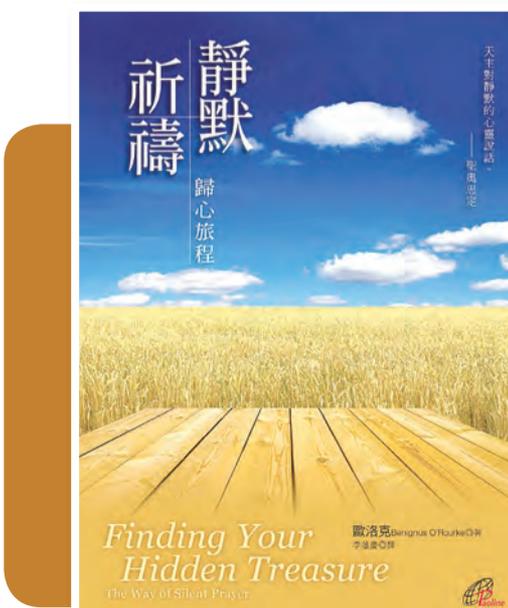


▲聖師大德蘭以汲水方法來比喻祈禱的4種境界。

掛，將一切交託給天主。在安靜中用心靈的耳朵和眼睛聆聽，並凝視天主。就像河流無聲無息地流過花園，我們允許天主悄悄地在您身上施行淨化和滋潤的工作。不知不覺地，日復一日地，我們就會越來越肖似美善的好天主！

親愛的主內弟兄姊妹，只要我們有渴望並下定決心，每天騰出固定的時間（30-60分鐘）給你自己和天主，有恆心、有毅力地實行靜禱。聖女大德蘭說有一天我們會達到自己所渴望的境界！

生命之母團體的創辦人瑪利尤震神父（Fr. Marie Eugene, 1894-1967）也說這樣的寶藏是為所有的人，只要持守不懈地在靜禱中親近天主，必有豐沛的聖寵相隨！



《靜默祈禱》讀書靜禱會

藉《靜默祈禱》（歐洛克著，上智出版），學習靜禱，加深與天主的關係。

帶領人：生命之母團體李秀華姊妹

時間：11月23日起每月第二、第四周的周一

19:00-21:00，為期15次。

地點：台中主教公署（台中市德化街368號）

詳洽：0926-242-361 李秀華姊妹

或Email: xli6704@gmail.com

在基督裡得釋放自由 上

■文·圖／撒慕爾祈禱小組

撒慕爾祈禱小組是天主教會的信仰小團體，小組活動的精神耕植在「與天主的關係決定人永恆的生命！」

一年兩次避靜，每次避靜總是從「恩寵彌撒」開啟當日課程，由指導神師徐世昭副主教率小組成員，以《聖經》為主軸，或解經、或做真理實踐的教導；避靜期間妥善地辦和好聖事更是回應天主的重要時刻，常見弟兄姊妹從中回饋被聖化的新生命。

避靜的密集課程，旨在提供默想、反思的材料，課前課後的祈禱很多，意在協助對主的領受與連結；藉著音樂幫助肢體表達愛主敬主之情也是常見的安排；此外，指導神師的祝福、解惑、個人晤談或信仰分享平台，也會視不同的需要規畫，以滿足肢體靈命成長的需要。

本次避靜「在基督裡得釋放、自由」，於主恩滿溢中結束，很高興弟兄姊妹踴躍分享心得，祈盼這樣歸依天主的喜悅，能與主內肢體互勉共進，齊聲讚頌天主的榮恩。

尋求天主的必要興奮／育葦

避靜確定，卻找不到代課老師，就毅然決定台中、新竹兩邊跑。前一份工作受到的傷痛還在，只要想到，就會怨天主沒有主持公道。淑慧老師提到魔鬼要耶穌從聖殿跳下，是要祂妄想生活不會遇到挫折，不用腳踏實地；她又提到基督徒要健壯，要能忍受飛鏢。在莠子和麥子的比喻中，徐副主教提醒「壞人可能悔改成好人，好人也可能變成壞人。」這些都回答了我的不平。

但我仍想：好人就活該受氣嗎？不公平啊！這時，腦中浮現耶穌被釘十字架的畫面，這時才驚覺，祂沒有犯罪，卻為了救我們，親自承受罪的後果，更不公平！更何況，主耶穌為傷害祂的人祈禱，身為天主的兒女，理應像祂！辦完告解後，身心靈頓時輕鬆到快飛起來了！感謝天主！

祂引我走向正路／吳旭寒

從繁忙的都市來到寧靜的香山，心中的煩亂、埋藏的隱密釋放了出來。感謝撒慕爾祈禱小組，盡心盡力地讓我們行走在主的道路上，學習主的真理，豐富了我的生命，相信自己更能分辨是非，不受誘惑。

我要傳述祂的寬仁與救恩／張多瑪斯

第一次參加撒慕爾祈禱小組舉辦的避靜，感覺是天主的恩賜，是我的恩寵時刻。徐神父及教友帶領分享，還有主教及神父專程來聽告解，令人感動。天主的救恩真是太棒了！

只可惜，教友不知道信仰的可貴，沒有福音精神，不懂得以基督的愛彼此相待，因此別人沒認出我們是基督徒，也沒有吸引人來認識基督。

這次避靜幫助我們反省、裝備自己，認識基督及福音的德能，希望更多的神職人員能參與服務，使更多基督徒得到好處。願天主永受讚美！

凡是仰望祂的 決一無所缺／伯多尼拉

本來我的心慌亂、無法鎮定，覺得什麼都做不好，加上避靜前出了小車禍、兒子又腹膜炎……心想我期待的避靜是否能成行？為什麼給我這麼多的考驗？我求天主幫助我兒，請本堂神父為他祈禱，我也求天主保守我的心。天主真的垂聽祈禱的人，我如期參與避靜。該我做的，害怕做不好的也都一一完成了。感謝天主，希望我如神師教導的，能成為一粒麥子。

祂永是我的歡呼與讚頌／詹彩瓊

在暑假，我們全家選擇避靜，我給它取名——心靈的旅行。我有兩位正值青春期的女兒。前兩天，她們無法專心上課，我只好沒收她們的手機，想不到她們的反應非常激烈！我趁休息時到房間裡跪著祈禱，泣不成聲，求天主賜給我智慧。當我找她們談，才知道老大的心思非常混亂，對課業及未來也充滿不安，我們立刻一起祈求天主幫忙。剛好上課提到依納爵分辨神類的操練，我們使用上了。當「外在標記」與「內在標記」都協和又平安，大女兒立刻破涕為笑，她明白主要她如何做了，感謝讚美主。

真理必叫我們得自由／李靖海

第三次參加避靜了，服務的同工們竭盡心力，心中非常敬佩與感動。無論是講道或經驗分享，也都非常精采，收獲很多。「羊在安息日掉入坑裡」的比喻，主耶穌看生命重於規範，讓我反省生命的意義？當我眷戀世俗時，把天主放哪裡？難怪每當我遇到挫折，想求助天主時，竟不知如何祈求了！

我要悔改，學習帶著天主的眼光善度美好的生命；要時時關注祂不吝給予的慈愛與神助；要敞開自己，把擔憂的心，勇敢地交託給祂，減輕自己沉重的軛。

勝過麥和酒的豐饒／王鈺瑄

避靜前，我看不見自己的罪。避靜後，我注意到自己常犯的罪：批評、自傲、完美主義。看見罪的過程很痛，但天主的愛包容我。天主



▲徐世昭副主教分享聖言豐富的恩寵，幫助學員提升靈命。

也賜給我禮物：我常被他人的話語所傷，連自己也沒意識到，只覺得心裡不舒服，而天主透過一位姊妹醫治了我。感謝天主給我機會看見生活中的雜草，並學習如何除草。

尊上主為自己天主的 真是有福／蕭正倫

在基督裡得釋放、自由，是基督徒關注天國的恩寵。「撒種」比喻讓我們了解，種子落在路旁表示世俗化，缺乏聖化的條件；落在石頭地表示信仰的不純化；落在荊棘中，表示生活的不理性。

「麥子與莠子」是指天主的慈悲：祂是多麼希望我們有如麥子可收入倉裡。而麥子與莠子長得很像，可知判斷好人與壞人乃是照其結的果實。

《路加福音》說明對天國的追求，是用猛力攫取的。得救與悔改不可分！需要常省思自己的思言行為，看見不足即改變它。

祂聽了我的祈求／Reginer

避靜的課程緊湊豐富，天主的話如雷貫耳：妳是基督徒，是神的兒女，要做神喜悅的事。

主耶穌在這4天用各種方式跟我說，祂期待真理、道路，建築在我心中，堅硬如磐石。祂在我心中灌入有力堅強的樁。

人心軟弱，不是留存在世俗價值的理由。祂用聖言啟示我、用聖神安慰我、用寶血洗淨我、用聖人鼓勵我。祂幫助我歸回祂滿滿的愛情中。美麗、豐盛、喜樂無懼的天國不在遠方、不在死後、不在人的讚美或金錢交換中。哪裡有天主，哪裡便是天國。

2021 元旦避靜—在基督裡前進、成長

「耶穌在智慧和身量上，並在天主和人前的恩愛上，漸漸地增長。」（路2：52）

天主既預定我們與祂獨生子的肖像相同，聖神必協助我們在今生各方面不斷前進、成長……為光榮祂的聖名，也為在天國與祂歡欣相見！

主辦：天主教撒慕爾祈禱小組

時間：2021年元月1日（五）9:00 報到、

10:00 入靜至元月3日（日）16:00 出靜

地點：彰化靜山靈修中心 04-7122259

（彰化市大埔路2巷1弄40號）

指導神師：台中教區徐世昭副主教

講師：指導神師、本小組成員

名額：60人（教內外弟兄姊妹）

詳洽：0911-761-118 黃淑芬；04-7239-304

0912-469-908 溫靜美

病患之友會煉靈月追思已亡彌撒

■文/孫舜絹 圖/吳宇晨

一粒麥子落在地裡死了，就結出許多的子粒。(若12:24)

由病患之友會與三總祈禱室合辦的煉靈月追思已亡彌撒，於11月14日上午10時於方濟中學禮堂舉行，由內湖聖母升天堂主任司鐸田明秀神父主禮，台北總教區林天德副主教、方濟會劉其祥神父共祭。今年雖受新冠肺炎疫情的影響，感謝天主護祐！即使在大環境的限制中，我們仍可以共聚一堂為祖先、親友、恩人舉行感恩聖祭，祈求天主接納他們的靈魂，獲享永恆的福樂。

田神父在彌撒講道時以《瑪竇福音》中「10個童女」的比喻，勸勉大家在生命的旅程中時時做好「準備」，我們不知道那日子也不知道那時辰，生命和準備的過程密不可分，明智的童女懂得隨時準備，等待新郎的到來，而糊塗的童女則是毫無準備。在日常生活中，連起居作息都需要做準備，更何況是面對生命，又豈能如此輕忽和糊塗呢？人從一出生便走向死亡，但愛我們的天主給了我們世上的所有，讓我們管理一切，也分別給了我們足夠的能力，為善度生命，我們應從下列三方面準備：

- 1.聖體聖事：**透過聖體聖事，我們領受靈性的食糧，與耶穌基督以心體心，也讓我們有力量跋涉今生的旅途，渴求永生。
- 2.油：**象徵聖神、愛與分享，願我們以慷慨仁慈的心關愛近人，彼此幫助準備好自己的油。
- 3.警醒：**在那個日子與時辰到來前，我們不必憂慮膽怯，只要時時保持警醒，為靈魂做好準備，任何時候都會是回到天主懷抱的好



時候。

生命如四季更迭循循不息，春耕、夏耘、秋收、冬藏——莊稼如是，人生亦如是。經過春夏的播種、耕耘，秋天是稻穗滿飽低垂，等待收割的時節，大地在冰封之後，等待下一個春天的來臨。死亡不是結局，而是進入永生，看似終結，實則是為永恆的相遇準備，基督徒受祝福的生命，就如天主創世時所預許的生生不息。

彌撒前，參禮者先人們的相片放在祭台前，像是被天主擁在懷中，他們是天主豐碩的收穫，彌撒中，為他們唱名祈禱，每一個靈魂都是獨特而寶貴的。他們的形影和名字回到我們的記憶裡，不論曾經共度的時光長短，縱有歡笑，也有痛苦，與他們在一起的時間中，或許有關係上的不完美，也許我們來不及道謝、道歉、道愛，與道別，透過天人合一，諸聖相通功的感恩聖祭，所有的一切都在天主的愛中被治癒了。禮儀中詠唱〈諸聖禱文〉，祈求天上教會已經得勝而升天的諸位聖人，為煉獄的靈魂及世人祈禱，把這祈求轉求於天主。

台北總教區林天德副主教勉勵我們效法主耶穌，祂對人的愛是全方位的：「驅魔、治病、醫心、傳愛」，而病患之友會的志工們就是提供病人及家屬最好的陪伴，人世的醫生醫治身體的疾病，志工們透過精神上的關懷和言語的安慰與天上的醫生合作，讓人獲享平安及永生之愛。

全國傳協主席陳磊仕伉儷遠從台中來參加，特別表達信仰讓我們彼此相愛，我們也因信仰更接近天主，在如此美好的禮儀中，我們彼此代禱，我們也因信仰更接近天主，相信未來在天上，我們仍是快樂的一家人。

台北傳協主席吳令芳姊妹表示，今天的禮儀非常令人感動，在進堂曲〈上主是我的牧人〉中，擺上已亡的親友、恩人的相片時，我們深刻感受被天主接回的親友恩人，此時正與我們同在，也會在我們走向天主的路上陪伴我們，願我們的禱聲蒙天主俯聽。

在禮成曲〈相約在主裡〉的歌聲中，互道珍重再見，彌撒後的餐點共融更拉進彼此的心，在教會的大家庭中，我們願做小小的酵母，散播熱情，讓天主的愛安慰每個人的心。



高雄教區明愛會 善終祝禱團年度祈福會

■文/曾婉玲 圖/高雄教區明愛會

高雄教區明愛會主辦，高雄教區保祿福傳中心協辦的「2020年善終祝禱年度追思感恩祈福會」，於11月14日上午假道明中學于斌社教中心舉行，逾200人為教區5年內250位亡者，以奉獻蠟燭的方式點燈祈禱。

點燈祈禱在高雄教區行之有年，每年11月煉靈月舉辦追思感恩祈福會，之前皆由高雄教區善終祝禱團主辦，

3年前，因教區將善終祝禱團納入高雄教區明愛會組織內，故這幾年更名由明愛會主辦，

其實為善終祝禱團幹部們早已駕輕就熟。

追思祈禱會在聖詠讚頌中揭開序幕，錢盛義神父致詞後，隨即展開由道明會士黃金昆神父主講的專題：「活在當下的懷思與感恩」。講課結束並在茶敘後，近1小時的追思感恩祈福禮儀式既莊嚴又隆重，所有參與者依序為亡者獻上蠟燭，虔心誦念〈慈悲串經〉，並於信友禱詞中，同心合意地為亡者祈求天主的仁慈與寬恕，賞賜永遠的福樂。追思會結束前，開放半小時給予參與者們提問

與交流，並由黃金昆神父代表回應，追思會在參與者彼此熱絡地交流後，並在黃神父隆重降福下，溫馨結束。

高雄教區善終祝禱團是由18個堂區的善終祝禱團鼎力組成，多年來，陪伴了無數家屬度過無助與悲慟，讓許多不知道如何面對死亡的親友，藉此得到溫暖與力量，更是對非教友之親友達到間接性福傳的功效；期待更多堂區相繼成立，讓善終祝禱團持續綻放天主大愛。



▲煉靈月以奉獻蠟燭祈禱，求主賜永福。



【三德善會獎助學金得獎者心得分享】

慷慨好施

■文·圖片提供／黃中鈺
(清大資工系四年級)

經上記載：

「有人慷慨好施，反更富有；有人過於吝嗇，反更貧窮。慈善為懷的人，必得富裕；施惠於人的人，必蒙施惠。」(箴11:24-25)

在今日經濟高度發達的社會，財富確實為一般人所重視，錢財的累積成為人們重要的生活目的之一。也因此，錢財雖是身外之物，卻常影響一個人的價值觀與人生觀。「信賴自己財富的人，必至衰落；義人卻茂盛有如綠葉」(箴11:28)，意思是這樣的人將必凋零。普遍來說，越有錢的人可能越容易倚靠財富，但這不代表一般人就不倚靠財富。因為富有的人想要更富有，緊緊抓住他所有的財富；一般人雖然也想致富，想累積財富，只是目前他沒那麼多財富可以讓他倚靠，以至於他的人生目標就是不斷追求財富，因此他的心一樣是倚靠財富，成為金錢的奴隸。

人的諸多美德中，有一個是慷慨，慷慨不一定是捐獻金錢，而是樂意分享自己所擁有的；「施予比領受更為有福」(宗20:35)即慷慨好施的真諦。慷慨好施的人甘願奉獻出自己的時間、精力和財物去幫助他人，特別是對弱勢的人伸出援手，且總是快樂地這樣做。一個人是否慷慨好施，並不在於他送的禮物有多豐厚，而在於他是否甘心樂意。

當一個人願意慷慨分享時，反而更加富有。從另外一個層面來看，一個願意分享的人，之後一定更加有錢嗎？當然不一定，但可以確定的是，慷慨的人不會被金錢捆綁，不會成為金錢的奴隸，而是懂得把錢用在需要的人身上，讓這些錢發揮更大功用。這樣的人不只是金錢上的富有，他的心靈也富足，人們也對他心存感恩。「向窮人施捨，是借貸於上主；對他的功德，上主必要報答。」(箴19:17)

耶穌說：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」(瑪25:40)施捨窮人，其實得益的不只窮人，更是慷慨施捨的人，因為他能在窮人身上實行「仁義」，這也是耶穌所指「仁義」的真義。「你們應當心，不要在人前行你們的仁義，為叫他們看見；若是這樣，你們在天父之前，就沒有賞報了。」(瑪6:1)「當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施捨隱而不露，你父在暗中看見，必要報答你。」(瑪6:3-4)

曾擔任微軟公司董事長的比爾·蓋茲，

2008年6月27日離開微軟，把580億美元個人財產捐到比爾及梅琳達·蓋茲基金會，幫助全世界的慈善事業。今年新冠疫情大流行，美國川普總統因為不滿WHO而拒絕繳納年費，蓋茲慷慨解囊，雪中送炭，捐贈數億美元幫助WHO。而蓋茲基金會也在今年2月捐助500萬美元的緊急款項支援中國政府防疫與醫護人員，並後續捐助了1億美元支持長期藥物研發。

股神華倫·巴菲特以長期的價值投資與簡樸生活聞名，他也是著名的慈善家，承諾捐出99%的財富，主要交由比爾及梅琳達·蓋茲基金會來運用。巴菲特此一大手筆的慈善捐贈，創下了美國有史以來的紀錄。根據2019年《富比士》的統計，他已捐贈388億美元，佔其淨資產的32%。

巴菲特於1988年的談話中曾說：「物質生活原本就不是我所追求的。因此，在我和妻子離開人世時，我會將這些錢全部捐獻出來，作為慈善之用。」1995年，他曾說：「我認為在個人財富的累積上，社會才是真正的幕後功臣。在市場經濟的系統下，正好能讓我充分發揮專長，而且所獲得的財富更是不成比例。如同拳王泰森一樣，只要能在10秒內擊倒一個人，便可賺取1000萬美元，而且全世界都願意付錢給他。但若換成是一個出類拔萃的教師、一個不可多得護士，可能就沒人願意付錢了。現在，我想做的是改變這樣的社會價值系統，讓它有重新調整的可能，當然，我們不見得辦得到。我想，我們能夠獲得的好處都是取之於社會，而我們也必須報償。」這些話突顯了他對財富的看法，以及想要改變財富分配方式的動機。

美國受到基督教文化影響，在過去的某些歲月裡，人民有正義感，同情弱小，樂善好施。蓋茲和巴菲特等人的慷慨好施及民胞物與的表現，就是基督精神的具體實踐，令人敬佩，相信上主必然會報答他們。

除了蓋茲和巴菲特，臉書創辦人祖克柏也曾經承諾他會捐出至少一半的財產作公益。康乃爾大學的校友費尼靠著經營免稅商店集團成為億萬富翁，他創辦了亞特蘭大慈善會，在過去30年裡，大多數的時間，他都在捐贈財產、做善事，贊助全球許多大學，其中捐給康乃爾大學就將近10億美元。

台東賣菜的陳樹菊女士捐款給小學母校建立圖書館，一位學生給她的感恩詞裡這樣寫著：「謝謝陳阿姨捐錢給學校，妳雖然在菜市場賣菜，竟然可以捐這麼多錢給我們學

校，妳為了捐錢，一定是每天省吃儉用、節衣縮食才做到。妳這種精神實在值得我們學習，離開學校這麼久，您還記得學校，我要學妳，以後一定捐錢給學校。」看到陳樹菊所做的，台灣的富豪們能不汗顏？根據日本媒體報導，2018年台灣大學的經費僅是北京大學及北京清華大學的六分之一，這表示台大如果要建世界一流的科研實驗室，聘請世界一流的人才來任教和做研究，會有經費不夠的困難。在台灣，台大的歷史最久，校友中不乏富商巨賈，達官貴人，包括好幾任總統，他們捐了多少款給母校？而其他的大學呢？

有錢當然不是罪惡，但取之於社會，也該用之於社會。林則徐的家訓說：「子孫若如我，留錢做什麼？賢而多財則損其志；子孫不如我，留錢做什麼？愚而多財益增其過。」台灣的大富豪們應該記取先賢的教訓，多多捐錢做善事，而不是將所有財產留給子孫，愛之適以害之矣！

因著天主教神父及修女們的啟發和襄助，釋證嚴在1966年成立慈濟功德會，某些方面有著與天主教會類似的運作模式，這個以「人間佛教」為宗旨的慈善機構，發揮群眾力量，如今在全世界放光放熱，像觀音菩薩般聞聲救苦，樂善好施。會員經常前往艱困危難之地，拯民於水火之中。1998年1月1日，丁松筠神父為慈濟基金會創立的大愛電視台開播而祝福說：「這不只是一個新年的開始，而是一個新時代的開始，一個大愛時代的開始。」2017年5月底，丁松筠神父蒙主恩召，慈濟也派出重要幹部參加了6月17日為丁神父舉辦的殯葬感恩祭暨追思會。如同神父及修女們的無私無我奉獻，慈濟的大愛不分國界，也跨越宗教門派，雖然樹大招風，但是瑕不掩瑜。這個佛教團體的會員們為苦難的人們所做的種種，正是發揚了基督的大愛精神，給只顧私利，不重公益的個人本位主義社會注入了一股清流。

慷慨好施是基督徒應該學習的美德，因為天主已經將祂的愛白白賜給我們，我們當效法天主的作為，把我們所擁有的分享給需要的人，並且把天主的愛帶給他們。

三德善會大專學生獎助學金贊助者所為之義行，就是耶穌所指的「仁義」，也就是耶穌所說的：「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」(瑪25:40)能獲得三德善會的獎助學金者，應當感恩在心，飲水思源，來日回饋天主教會及社會，傳承這種義行和美德。



▲裴光平神父在祝福禮中的傳光儀式，象徵持續發光發熱。

高雄教區幼兒發展協會 點燃基督之光

■文／林雪青 圖／陳雪芳



高雄教區幼兒發展協會於10月24日，在高雄樂仁幼兒園5樓活動室，展開一年一度的會員共融日；當天參與活動的有高雄樂仁幼兒園23人、新營樂仁幼兒園2人、旗津海星幼兒園6人、小港公托13人、烏松家園4人、鹽埕家園4人、高雄善導幼兒園7人、路竹寶仁幼兒園10人、鳳山善牧幼兒園14人、潮州海星幼兒園10人、高雄聖愛幼兒園8人、東港聖家幼兒園2人、林園理達幼兒園11人、萬丹玫瑰幼兒園1人、橋頭道明幼兒園2人等，共117人歡喜同聚，共沐主恩。

活動開始，由幼兒發展協會執行長吳昭蓉修女帶領全體會員祈禱，虔心合唱〈我是世界的光〉，並引領大家默想自己心中想祝福的人，並傳愛給他，在溫暖有愛的祈禱氛圍中，為活動揭開序幕。

此次很榮幸地邀請到舞蹈動作心理治療師黃少芊老師。課程開始前，少芊老師請大家將手心搓熱後，輕撫在自己想關愛的身體任何一個部位上，自我感受身體的覺察，透過活動的進行，開啟「身體動作背後的情緒揭密」主題探討；藉由觀察和互動去熟悉孩子的身體

語錄，即便孩子不說，在他們的情緒有所變化時，老師可以透過對其肢體語言的掌握，找出孩子心情故事中的轉折與起伏，並理解身體動作背後所蘊涵的心理需求。

課程中，少芊老師為讓大家更清楚瞭解「勁的四項度」表徵，藉由分組、戲劇表演呈現喜、怒、哀、樂的情緒，去感受勁度與情緒的張力；即興上台表演的幼兒園——善牧、寶仁、樂仁、聖愛等4組的老師們，表演幼兒在上課時所發生的情緒性狀況劇，賣力精彩的演出，充分展現團隊精神的可貴。

下午的課程，少芊老師以自身所輔導的不同案例作分享，更讓大家透過實際操作練習，去感受、接納、回應，以促進情感的交流。

課後，舉行幼兒發展協會會員共融日的核心活動——祝福禮儀，令人感動且感謝的是，一

直是幼發會最好的陪伴者、傾聽者的裴光平神父，經過8月份兩次手術，目前身體尚未完全康復正在休養中，但他仍然到會場為大家主禮，精闢的講道帶給大家許多鼓勵，更以天主的降福賜予每人平安。

典禮前，吳昭蓉修女以介紹態像分享亞西西聖方濟的故事，讓老師們瞭解並從中體會聖方濟精神的感動。祝福禮中的傳光儀式，象徵著天主給的愛恩賜老師們持續發光發熱，藉由會員宣誓保有熱誠的心，為教育及福傳使命而努力；各園園長從吳修女手中接下和平之鴿書籤發送給老師們，感謝大家的辛勞付出，並合唱〈平安再見〉，在溫馨氛圍中結束快樂充實的一天。感謝樂仁提供舒適寬敞的活動場地及各園分攤工作，更感謝莊玉華園長抱病到場參與半天活動，感謝天主！

聖十字架慈愛修女會瑪竇福音快樂共融營

■文／天主教聖十字架慈愛修女會 圖／謝慧能神父

聖十字架慈愛修女會於10月17日在台東聖聖母農莊舉辦瑪竇福音快樂共融營，來自台東縣太麻里天主堂、大武天主堂、福建天主堂、寶桑天主堂、南王天主堂及初鹿天主堂的家長、老師及小朋友們等逾150人，在趣味的遊戲競賽中，共沐聖言。

聖十字架慈愛修女會高定妹會長表示，感謝台灣天主教男女修會會長聯合會的福傳基金(CHUTA FUND)的贊助，支持修會推動「2020福音の喜樂」一系列活動，可以服務更多的弱勢族群，也感謝默默推動讀《聖

經》的謝慧能神父及一些台東地區的老師們，設計生動活潑的教材，利用遊戲、故事、拼圖，深入淺出，讓孩子動動腦，理解聖言。

10月17日當天，來自台東縣太麻里天主堂、大武天主堂、福建天主堂、寶桑天主堂、南王天主堂，以及初鹿天主堂的69位小朋友們，混齡分成9組，一起查經競賽，家長啦啦隊出席相當踴躍，逾150位大小朋友齊聚台東聖母農莊運動快樂大禮堂，歡樂聲及驚呼聲連連。

這次共融營以《瑪竇福音》為主要範圍，競賽內容包括聖經故事拼圖、經文出處搶



▲經句記憶配對，大家認真地查經。

答、經句連連看、經句口耳相傳、經句記憶配對，以及比手畫腳等項目，在遊戲的過程中，看到孩子們臉上流露出自信，一起回答問題，一起歡樂共融，互相觀摩學習，感受到《聖經》對孩子們不再是那麼生硬，增加研讀聖言的興趣。

感謝天主聖言的光照，在每一位孩子身上撒下信仰的種子，引導他們活出天主子女的面貌，期望能夠加深家庭親子間的信仰及凝聚力。瑪竇福音快樂共融營，在非常感動、喜樂的氛圍下，畫下圓滿句點。



慶祝聖賀德佳榮列聖師8周年專文

文／聖賀德佳協會
圖／德國聖賀德佳修道院授權

聖賀德佳的美德療癒

聖賀德佳是歐洲中世紀本篤隱修會的修女，她所創建的第一所修道院坐落在德國萊茵河畔的賓根鎮，她也以此命名（Hildegard von Bingen, 1098- 1179）。本篤會規規定修道人的兩大日常生活重心：祈禱與工作，其生活架構清楚，十分規律。一日7次的祈禱，包含各種詠唱的禮儀；工作的內容則是照顧藥草園和病人，以及抄寫經書等。中世紀當時的修道院是歐洲農業社會的文化中心，提供人們生活準則，規律的日常生活便是聖賀德佳所強調的基本健康原則。

現代醫學界越來越重視人體的「自癒力」，安德魯·威爾（Andrew Weil）醫生提出，人體60%-70%的疾病，可以不需要看醫生，只要注意均衡的營養與作息，改善不良的生活習慣，調整排泄、排毒，以及情緒平衡，也就是賀德佳所強調的健康六大黃金原則，便能啟動身體的「自癒力」，靠著身體內各種激素及「自癒系統」（包括免疫力、癒合與再生、代償、排異、分泌調節，以及應激等能力）重獲健康。

聖賀德佳的美德療癒

聖賀德佳雖沒受過正規的教育，但在天主的啟示下，她寫了3本神學的書：《當知之道》（Scivias）、強調所象徵的美德《天主的化工》（Divinorum Operum）和《畢生的功德》（Vita Meritorum），第3本有關美德與惡習之間的爭戰，正是本文要簡述的部分。聖賀德佳的人生觀具有整體性，不但涵蓋了身心與靈的層面，還牽涉到身體與宇宙四元素（水、土、火、風／氣）、人際之間的關係（倫理和美德），以及靈魂與人類的造物主的關係（信仰）。

聖師賀德佳列出35組美德（見下表）和惡習，按照現代醫學來理解，這些美德或是惡習所帶來的精神狀況會經由大腦，通過脊椎骨的神經傳達到身體的每一個器官，激勵或阻礙人體的

35 組美德原文表格

01 愛慕天國	13 真福	25 聖德
02 紀律	14 分辨	26 堅定
03 廉恥	15 靈魂得救	27 嚮往天國
04 慈悲	16 謙卑	28 真心悔悟
05 上主勝利	17 愛	29 輕看世俗
06 忍耐	18 敬畏上主	30 和諧
07 渴慕上主	19 順從	31 恭敬
08 節制	20 信仰	32 安定
09 寬宏大量	21 希望	33 服務上主
10 虔誠	22 貞潔	34 知足
11 說真話	23 正義	35 天堂喜悅
12 和睦	24 勇敢	

功能。例如：有人因暴怒而有怒髮衝冠的身體反應；有人因恐懼而心驚膽跳；有人高興而手舞足蹈！一個人擁有慈悲的德性，較不會得動脈硬化，而鐵石心腸的人，脊椎C4容易硬化。

舉例來說，有位西方的醫師在針對多發性硬化症患者進行的一項研究中發現：人在幫助他人時，會感覺到身體狀況更好，而且作出善良行為的人，他的體內會有更多的抗病毒基因。

善良行為本身就是美德，根據賀德佳的理論，它具有療癒的作用。人性本有善的趨向，會喜歡美德，羨慕別人擁有美德，例如：我們會羨慕加爾各答的聖德蘭姆姆擁有的大愛，雖然我們自己可能做不到。人能夠將美德實踐出來，就會帶來最基本的合一：人性本善，行出美德，便是身心靈合一，進而產生正氣和能力。按照聖人的說法，天主給人很多美德，人被這些美德所吸引，如：善、正義、愛、勇氣、仁慈等，不過，我們必須培養這些美德；因為，另一方面，人可能會有消極的習慣，如：懶惰、貪欲、驕傲、嫉妒和恨等。

美德是靈魂的力量

聖賀德佳詮釋美德為靈魂的力量，美德的拉丁文是Virtus，意思是凜然正氣或療癒力，是身心靈合一的運作與實踐，上主賦予人類美德，讓人能克服自身所遭遇的困難，使人更為堅強；同時美德也具有以下3種效果：能培育人、療癒人與防止罪惡。

聖人在她的第23幅神視圖當中呈現了屬天的美德：（見右上圖）

1. 愛慕天國的美女拿百合花；
2. 強壯的年輕人代表紀律；
3. 廉恥的美女半遮著臉；
4. 憐憫與慈悲的美女帶著耶穌愛的形象；
5. 克服魔鬼的戰士代表勝利。

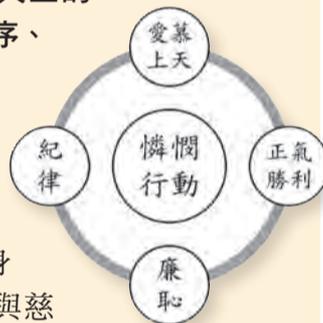
聖人將這5種美德比喻為美女，她聽到天主的解釋：首先是對天國的熱愛，人們通過這個美德認識上主，進而承認祂，因為人類愛祂超越一切。因著這個信仰，人們遵守天上紀律的法則。靠著紀律，人們一本良善和正確的廉恥心，就會控制自己不犯過錯、不去犯罪。

「當人將目光轉向別人，看到鄰人的痛苦，



便願意去照顧其他人的需要，如同自己一樣，這時候，正氣便在人類的心中油然而起。憑藉以上這三種力量，人將會成為一個非常強而有力的戰士。這三種美德的力量會讓人在心中模仿起聖子耶穌的慈悲與憐憫。」（《當知之道》Scivias III, Vision 3）

美德不是單獨出現的，它需要人的整體表現：美德出於人對天上的愛、要靠紀律的秩序、用廉恥的態度和堅持正氣，才能實現出真實的憐憫與慈悲。（見圖）



美德最後都在耶穌身上呈現，因此憐憫與慈悲的美女身上出現耶穌的頭像。美女背後旗幟上的文字寫道：「這是出於我們天主的慈懷，使旭日由高天向我們照耀。」（路1：78）在祂身上我們看到了憐憫與慈悲：「凡勞苦和負重擔的人，你們都到我跟前來，我要使你們安息。……因為我是良善心謙的。」（瑪11：28）

賀德佳的美德最後都在耶穌身上呈現，憐憫慈悲的美女身上出現了耶穌的臉。為了中世紀的信徒，聖賀德佳使用當時廣為人知的宗教圖案和象徵性的標誌來表達美德，例如：天使、聖人以及中世紀貴族的美女等等。

致力於美德的追求與實踐

聖賀德佳的整體健康理念涵蓋了身心靈合一的美德實踐，因此需要滋養、保護和鍛鍊人們生活的這三個面向。培養美德要專注所追求的美德圖像，要不斷地默想和吸收美德的精神，努力以身心靈來認同。因時常專注美德，就有力量以平常心面對弱點，如壓力、衝突和焦慮等等。更重要的是，除了專注我們所選的美德，在行為上更要實踐美德。

（摘錄整理自聖言會柯博識神父於聖賀德佳協會年會「美德與身心靈健康」講座之內容）