



Catholic Weekly

天主教週報

662



國內郵資已付
板橋郵局許可證
板橋字第1196號

主曆2021年10月17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



聖家獻女傳教修會
歡度111周年會慶
弘揚聖家喜結碩果

P.04



聖史路加慶日
福音傳揚主愛
聖藝福傳先驅

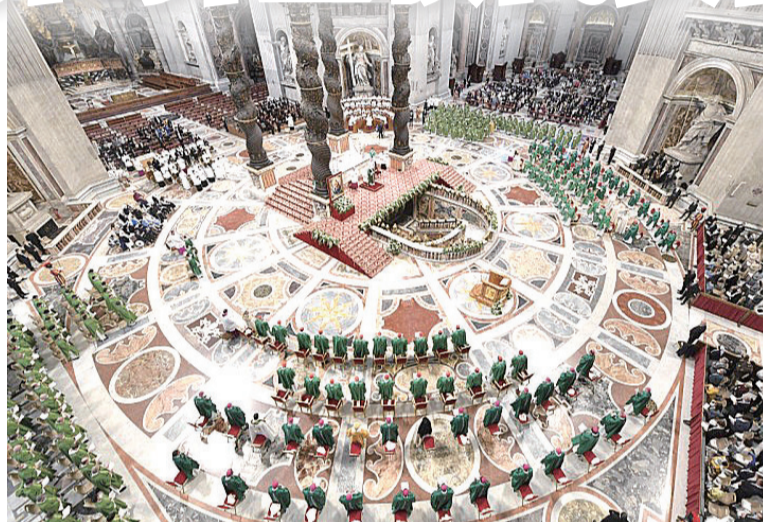
P.12-13



光仁文教基金會
出版聖經繪本套書
《聽！天主的聲音》

P.23

教宗主持世界主教代表會議開幕彌撒



【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】教宗方濟各10月10日在聖伯多祿大殿為世界主教代表會議主持開幕彌撒（見上圖），開啟世界主教代表會議的進程。教宗在講道中闡明，舉行世界主教代表會議意味著同道偕行。教宗點出3個關鍵詞：「相遇、聆聽、分辨」，稱之為「教會省思的指南針」。如同當日主日福音記載，耶穌與富貴少年相遇，聆聽他的困惑，並協助他分辨。在場參禮者包括樞機、主教、司鐸、男女會士和平信徒，共約3千人。

教宗指出：「天主聖言使我們向分辨敞開，光照分辨。聖言為世界主教代表會議引領方向，以免它變成一場教務會議、學術研討會或是政治大會，它始終是恩寵的事件、由聖神帶領的治癒進程。這幾天，耶穌召叫我們擺脫塵俗，走出我們的封閉狀態，以及我們日復一日的牧靈模式；祂要我們反省天主此刻想對我們說什麼，希望帶我們前往何處？」

富貴少年急切地詢問耶穌：「善師，為承受永生，我該做什麼？」教宗表明，耶穌並未匆忙離去，卻一直服務於祂所遇見的人，側耳傾聽；因此，基督徒也蒙召「專精於相遇的藝術」，我們需要騰出空間來祈禱、朝拜天主、與上主相遇，聆聽聖神要對教會說的話，並且接受他人經歷的質問。「相遇」建議我們走上

新的道路，不再因循苟且，要能「與上主並在彼此之間真正地相遇」，「不塗脂抹粉」。

基督徒蒙召用心聆聽，投入所需的完整時間，讓對方不感到被判斷，而能自由地講述他的經歷。耶穌面對富貴少年時，並未給出「既定的解決方案」，而是用心聆聽，讓他暢所欲言。教宗由此說道：「我們在這段同道偕行的旅程中要誠心自問：我們如何聆聽？」舉行世界主教代表會議，等同於跟隨耶穌的步履；這意味著驚訝地發現，聖神不停嘯氣，連連帶來驚喜，指出新的道路和語言，「聖神要求我們側耳傾聽每個教會團體、每個民族和國家的疑惑、他們的憂慮和希望，也要聆聽我們面前的世界、挑戰和改變。」

此外，與富貴少年的交談中，耶穌也協助他進行分辨。這名少年是個遵守誠律的好少年，但耶穌希望引導他超越遵守誠律的範圍，使他明白他心中真正的依戀，從而發現對他有益的不是更多的虔敬舉動，而是空虛自己：變賣那些盤據他心靈的東西，好為天主騰出空間。教宗闡釋，世界主教代表會議是一段「靈性分辨的旅途、教會分辨的旅途，在朝拜天主和祈禱中實現，並與天主聖言緊密相連」。

教宗方濟各也在正式開啟世界主教代表會議前夕，10月9日在世界主教代表會議新大廳

主教團秘書處公告

(主團秘公字第11007號)

主教團2021年第5次主教團會議(2021.10.06)，依照世界主教代表會議總秘書處規定，成立主教團負責小組，成員名單如下，即日生效：

神父：秘書長陳科神父(負責人)
賴効忠神父、鄭家樂神父。

修女：胡淑琴修女、王彩俶修女。

男教友：陳磊仕、李國強。

女教友：吳令芳、吳家榮。

教區層面階段於10月17日開始，相關資料請瀏覽主教團網頁(www.catholic.org.tw)。

主教團秘書長 陳科神父

台北總主教公署公告

北總主字第110175號

茲任命台北總教區原住民委員會委員如下：

主任委員：秘書長羅際元神父

副主任委員：高國卿神父、杜仁神父。

原鄉原住民組：高國卿神父、楊家門神父、潘稻修女、潘彩秀修女、江曉琳(兼任秘書)、陸亞綸、簡芳美、李烏吉、沈文光、嚴德財、陳坤山。

都會原住民組：杜仁神父、林貞生神父、何萬福神父、唐家德神父、馬瑞德神父、紀英珠修女、劉雪香(兼任秘書)、林秀鳳、萬寬樑、王進文、李秀菊。

以上任命自2021年10月11日起生效，任期二年。

總主教 鍾安住
2021年10月7日

的省思日中強調，世界主教代表會議是教會的重要時刻，主角是聖神，為傳教使命和大公運動牧靈歸依提供了絕佳時機，但它也有形式主義、智力萬能主義和墨守成規誘惑的危險，因此，重要的是讓世界主教代表會議確實成為一個發生變化的進程；在不同階段且從基層起，發動地方教會參與這項滿腔熱忱和具體落實的工作。



疫情期間，我們經歷的不只是病毒本身帶來可怕的疾病，更可怕的是因病毒引發的恐慌和怕懼。

台灣疫情在政府的有效領導下，醫療人員的辛勞付出，疫苗接種覆蓋率逐漸增加，以及民眾的高度配合下，全台疫情警戒終於在7月27日降為二級，8月底中小學開學，學生逐漸回歸校園正常的學習，一般民眾相繼能有限度地慶祝中秋節與雙十國慶，一步一步走出疫情的陰影。

如同專家所言，未來必須與病毒共存，就如中央疫情指揮中心近期公布的幾個本土病例是社區感染的舊案，心情放鬆、防疫不鬆懈成為生活的常態。

本地教會作為台灣社會的一部分，疫情下深刻體驗到與社會密不可分，無法置自身於度外，而是「我們是台灣生命共同體」的一部分，我們出生於世間的目的，都是為了互相幫助，再次凸顯教會的身分和在這塊土地上「作光作鹽」的使命，以在新疫情時代藉具體的關懷和行動，活出教會以下的使命。

成為和平的工具

第一，教會發揮精神力量：教會無法生產疫苗或進口疫苗，但能成為信徒或民眾情緒及心靈上的支持。「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」(瑪11:28)是主耶穌愛的話語，教會帶領教友在面對自身的無力和恐懼中，藉著信靠及跟隨主耶穌的話語得到力量，降低及化解驚慌，這是教會走向天主和內心平安的道路，也是與民眾同心同德的有效方式，接納不安和驚慌，進而發現希望。

第二，教會促進歸屬和團結：聖保祿宗徒教導我們，肢體雖多，仍是一個身體，身體的各個肢體都各有功用，且互相需要，而且比較軟弱的肢體，卻更為重要，更需照顧，免得在身體內發生分裂。若是一個肢體受苦，所有的肢體都將一同受苦(參閱格前12:12-27)。因此，教會總是站在窮人與弱勢者這一邊，努力消除歧視和偏見，方能加強歸屬和團結。

第三，以祈禱和祝福支援：十字架是教會的標記，是苦難，也是生命的再生！有一句

諺語說：「樹葉每一次改變的顏色都是美麗的，生命每一次改變的情境，也都是有意義的。……痛苦是我們活著的標誌，問題和困難是我們堅強的標誌，向神祈禱是我們不孤單的標誌！」如此面對疫情的變化都能賦予意義，每個人的工作與生活，不管是防疫、醫療救助、配合防疫或接種疫苗，都可以成為使命，藉著眾志成城及轉向神，得以轉化為超越困難的力量。

若教會是基督生命的有機體，且善用當代科技，教會的確可以成為促成台灣社會和平的工具。所以，步入新疫情時代，我們教會的每個肢體、每位基督徒可以思考如何活得更有生命力，或成為周遭的祝福和社會的聖事，不使信仰只是個人的慰藉，主日彌撒成了例行公事，而要踐履基督徒的社會責任。

同時，我們也要轉變教會傳統金字塔的形象，教長和神父不再高高在上，而是以主耶穌為中心的有機同心圓，建立起基督徒團體，每個基督徒都能參與和貢獻，在疫情中促進天國的來臨。

十字架上動也不動的耶穌

■文／辣黑耳（資深媒體人）



向大家分享一個小故事，畫面是一個小男生仰頭看向十字架上的耶穌。

小男生的媽媽生了重病，他心裡很著急，就跑去教堂找耶穌，看著十字架上的耶穌，小男生畢恭畢敬地拿出一些銅板說：「這是我僅有的一些錢，我把這些錢全部給你，求你治好我的媽媽。」

小男生說了又說，因為他相信耶穌會治好他的媽媽，但過了很久，耶穌在十字架上動也不動，小男生於是大哭起來，教堂裡的神父看到了，問了原委，陪著小男生走回家。

快到家時，小男生聞到熟悉的煮菜香味，是媽媽還沒有生病的時候，常煮的飯菜香；小男生三步併二步衝回家，媽媽看起來完全跟健康時一樣，正煮著晚餐，小男生緊緊抱住媽媽，很開心，很驚訝。媽媽說：「有個男士剛才來家裡說，小男生去拜託祂醫治媽媽，男士摸了摸我的頭，我就被治癒了。」

神父看著所有發生的一切，感謝讚美天主，耶穌在小男生之前到了他家，俯允了他的祈禱，治好了他的媽媽，就在小男生以為十字架上的耶穌動也不動而失望大哭時。

人生會遇到各種挑戰和痛苦，有信仰的我們是如何來看待這些重擔？抱怨天主？拒絕面對？逃避或推卸？當我們誠心跪在耶穌前懇求時，是否也像故事中的小男生一樣，誤以為十字架上的耶穌動也不動，完全沒有理會我們呢？

《瑪竇福音》11章28-30節寫道：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找到你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」耶穌明明白白告訴我們：「我的擔子是輕鬆的！」耶穌的話是真實有力的，小信德的我們，要先求信德，有了芥子般大的信德，「眼睛」就會開了，看到耶穌因為愛我們所做的一切，我們才能跟隨耶穌學習。

如同故事中，陪伴和安慰小男生的神父，在我們的生活中，主耶穌也從不會讓我們孤單地去面對挑戰和痛苦，神父、修女、教友都是我們信仰人生路上的同伴。

10月是「玫瑰聖母月」，教宗方濟各在10月7日教會慶祝「玫瑰聖母紀念日」時，邀請全世界的教友們在10月聖母玫瑰月虔心誦念祈禱文，接受聖母瑪利亞帶領我們走向她的親子耶穌，因為聖母一直是我們人生旅途中最大的陪伴者，她總是聆聽我們所有的一切，為我們轉禱。

位於宜蘭縣礁溪鄉五峰旗的聖母山莊，因受日本人喜愛，稱為「抹茶山」，而成熱門景點，從聖母朝聖地走到聖母山莊來回至少8公里，且從通天橋聖母登山步道口走到聖母山莊距離約1.6公里，高低落差約700公尺，體力上是很大的挑戰；終於走到聖母山莊時，第一個迎接大家的是聖母像，而十字架上的耶穌是那麼巨大，風吹雨淋日曬，始終「動也不動」愛著世人、愛著我們。



宜蘭法蒂瑪聖母堂歡慶58周年堂慶

■文／姜蕊 圖／曾重富（台北總教區第九鐸區傳協會會長）

為慶祝法蒂瑪聖母顯現104周年及宜蘭市法蒂瑪聖母堂建堂58周年，台北總教區第九鐸區傳協會議中決議，雙十國慶日在宜蘭市法蒂瑪聖母堂舉行堂慶和聯合堅振聖事，獲得鐸區內各堂區的傳協會踴躍響應。堂慶彌撒恭請鍾安住總主教主禮，九鐸各堂區也為領受堅振聖事的教友安排授課，善作領堅振的準備，鐸區聖詠團更是從兩三個月前就加緊練習，教友們在籌備期間誠心祈求聖神帶領，眾人齊心協力，務求堂慶活動盡善盡美。

10月10日上午9點半，由司儀帶領教友誦念玫瑰經，為堂慶活動順利圓滿虔心祈禱。彌撒由鍾總主教主禮，黃斯勝神父及兩位救主會會士鄧珂民和莊金若神父共祭。鍾總主教講道時，首先讚美聖詠團歌聲優美，並提到曾為「大聖若瑟年」線上接力祈禱邀請聖詠團獻聲，成果頗獲好評！鍾總主教表示，這是他上任後第一次到訪此聖堂，祭台後方的牆面，是由知名藝

術家鑲嵌的聖母瑪利亞和聖若望宗徒在十字聖架下瞻仰耶穌的巨幅馬賽克壁畫，將耶穌在十字架上的場景描繪得淋漓盡致；聖母和若望宗徒兩人代表了參與天主救贖人類的合作者角色，基督徒承續他們的引領而獲得恩寵，具有將信仰傳給他人的神聖使命！鍾總主教並稱讚宜蘭教友誦唱玫瑰經的腔調十分動人，勉勵教友們學習聖德蘭姆姆以「誦念玫瑰經」作為武器，不僅可打敗魔鬼，還可請求聖母轉求，為我們的成聖旅途上增添助力！

彌撒中，鍾總主教為來自各堂區的15位教友施行堅振聖事，他闡釋，聖洗聖事是教會信仰生活的初生禮，而堅振聖事便是成年禮，領受後即獲得更強的信德作為後盾，以言以行擔當福傳使命。同時，鍾總主教也為來自各堂的輔祭



▲堂慶彌撒中，鍾安住總主教為15位教友施行堅振聖事，現場掌聲四起。

頒發由法蒂瑪聖母堂傳協會會長柳俊星爵士所準備的禮金，藉此鼓勵青年們喜樂為主服務。

為恪遵政府防疫規範，堂慶活動採實聯制登記，並在報到時落實測量體溫、全程配戴口罩、酒精消毒等措施；堂慶彌撒後的愛宴，也改成領用餐盒方式進行。在第九鐸區傳協會曾重富會長帶領各堂區會長精心規畫及分工下，成就這豐足且美好的主愛盛宴。



台北總教區籌組原住民委員會 戮力原民信仰發展

■文·圖／台北總教區秘書處

為推動原住民牧靈福傳之發展，台北總教區鍾安住總主教9月2日、29日在總主教公署主持籌組台北總教區原住民委員會會議。

9月2日會議，與會者包括具原住民身分的林貞生、高國卿、何萬良等神父，牧養堂區有多數原住民教友的杜仁、阮進懷、唐家德、馬瑞德、楊家門、李大川、范文東、劉玉慶等神父，以及巴黎外方傳教會代表陸友望神父等（見上圖）；會議中神父們分享服務堂區或團體的原住民現況，並對籌組台北總教區原住民委員會提出建議。

會議以恭讀《路加福音》第5章第1至11節「耶穌召選首批門徒」揭開序幕，鍾總主教感謝天主賞賜與會神父們司鐸聖召，成為「漁人的漁夫」，並期許他們帶領原住民教友的信仰划向深處，同時也由衷感謝有部分神父取消了原訂計畫而特地與會。

會議中，神父們分享原住民教友在信仰上所面臨的各種挑戰，包括：神父與教友未充分達成共識、教友們的婚姻家庭問題、信仰培育的資源不足、各族群特性不同、部分族語感恩祭典編譯尚未完成等；高國卿神父特別感謝聖若望鮑思高堂的慈幼會修士及教友們長期支援原鄉暑期兒童信仰生活營，讓信仰從小扎根。

由於分享内容廣泛，讓人意猶未盡，鍾總主教與神父們決議，將邀請神父、修女、教友們並分成「原鄉原住民組」和「都會原住民組」，

依實際需求籌辦聚會、培育、靈修祈禱等活動。

9月29日會議中分成「原鄉原住民組」和「都會原住民組」，討論現今原住民教友迫切需要解決的問題，諸如：原住民教友因婚姻問題而未能善領聖體的培育；婚姻及殯葬禮儀本位化，禮儀培育（歌曲、讀經、禮儀方式等）；教導如何祈禱，而不只是念經；成立教區的追思殯葬禮儀小組，可參考新店中華聖母堂的阿美族教友做法；每年提供收支報告；都會區的本堂神父多關懷原住民、新住民等外來教友，而

教友也應主動找尋堂區、認識本堂神父，進而踴躍進堂，參與堂區服事等。

歷經兩次會議，鍾總主教發布了台北總教區原住民委員會委員名單，包括：阿美族、泰雅族、布農族、排灣族、卑南族等教友（詳見一版人事公告），將於近期執行籌組，戮力原住民信仰發展。位於新北市中和區的台北總教區原住民聖母牧靈中心，熱切歡迎各族神長及弟兄姊妹洽訂場地，作固定或不定時聚會、舉辦靈修活動等，共商牧靈福傳大計，詳洽：0918-620-104，劉雪香姊妹。願光榮歸於父！

台北總教區各堂原住民族語彌撒時間表（因應疫情可能變動，請先致電確認）

鐸區	堂區	電話	彌撒時間	族語
三	南港耶穌聖心堂	2785-5100	每月第2主日上午11:00	阿美族語
五	新店中華聖母堂	2914-3022	每月第3主日上午11:00	阿美族語
五	烏來法蒂瑪聖母朝聖地	2661-6335	每主日上午8:00	泰雅族語
五	烏來福山天主堂	2661-6335	每周五晚上7:30	泰雅族語
六	土城聖安多尼朝聖地	2268-3841	每月最後主日上午10:30	阿美族語
六	樹林耶穌聖心堂	2681-1083	每周六晚上8:00 每月最後主日上午9:00	阿美族語 族群大融合 聯合彌撒
七	林口聖福若瑟天主堂	2609-6703	每月首周五晚上8:00	阿美族語
七	蘆洲聖若瑟天主堂	2288-1993 8281-1038	每月第二周四晚上8:00	阿美族語
七	五股聖亞納堂	2292-1851	每月第一主日上午11:00	排灣族語
八	基隆聖母升天堂	2422-3485	每月第一主日上午11:00	阿美族語
八	基隆和平之后堂	2462-3205	每主日上午9:30	阿美族語
八	汐止聖方濟朝聖地	8691-7038 2691-7185	每主日上午11:00	阿美族語
八	瑞芳耶穌聖母聖心堂	2496-9754	每周二晚上8:00 每月第4主日上午10:00	各部落阿美族語 阿美族語



▲感恩聖祭恭請鍾安住總主教(中)主禮、郭潔麟神父(右)等8位神父共祭，會慶活動溫馨感人。

聖家獻女傳教修會歡慶111周年

■文/謝蓉倩 圖/聖家獻女傳教修會

創立於1910年的聖家獻女傳教修會，10月6日在景美會院舉行111周年會慶，獻上感恩聖祭時，由台北總教區鍾安住總教主禮，郭潔麟神父、柏克偉神父及6位神父共祭；鍾總主教強調，「祈禱」和「工作」是度奉獻生活者最重要的兩件事，每每總在聖家獻女傳教修會各會院看到神父、修女和信友齊心合作，這就是「家」，這樣的齊一，讓修會「聖化家庭」的宗旨更為落實。期盼聖家獻女傳教修會與更多合作者攜手，走出自我，跟隨基督，熱切地為聖家作見證。

聖家獻女傳教修會於1910年10月7日玫瑰聖母瞻禮日創立，在感恩聖祭一開始，就由鍾總主教帶領共祭神父及修女、教友們，在全體誦唱〈獻給聖母一朵玫瑰花〉歌聲中，步向聖家態像前，向聖母獻花，修會深耕建立基督教化家庭、以納匝肋聖家為楷模的精神彰顯無遺。

鍾總主教講道時闡示，「祈禱」是獻身生活者最重要的事工，如何祈禱？耶穌親自教給我們的〈天主經〉，是所有祈禱經文中更美好、最完整的，「三願四求」跳脫人性的桎梏，以口誦念、默存心中，可帶領人們直接通往天父之心的路，所以重要的是「用心誦念」，整個人全心全靈投入〈天主經〉、活出〈天主經〉，天父和我合而為一，開始於今世，在來世達到圓滿的結合。此外〈聖母經〉、〈聖三光榮頌〉都是跨越時空、豐美圓滿的禱文，可以經常用於個人的祈禱中。聖家獻女傳教修會在玫瑰聖母紀念日成立，自是與聖母有濃厚感情，如同彌撒一開始向聖母獻花，就是表達修女孝愛聖母的

心，因此〈天主經〉、〈聖母經〉、〈聖三光榮頌〉更是聖家獻女傳教修會的珍寶經文。

鍾總主教並指出，每次參與聖家獻女傳教修會的活動、會慶或拜訪，都看到神父、修女和教友共融的美好鏡頭，這就是主內的「家」，在當前家庭結構遭到嚴重破壞的此時，正是聖家獻女傳教修會以耶穌的「唯命是從」、聖母的「成就主旨」、聖若瑟的「默默承行」，推動聖家芳表的好時機，希望修會能與更多的合作者發揮天主賦予的神恩。

值得一提的是，目前已趨高齡的聖家獻女傳教修會的修女幾近從職場退休，但在台北景美會院、高雄及澳洲雪梨會院均設有宿舍，仍由修女負責管理、輔導，提供旅居他鄉的遊子有個「家」，讓他們能專心向學或工作，充分發揮「聖家」本色。

聖家獻女傳教修會在中國大陸地區亦有百餘位修女在堂區工作，分布於甘肅省蘭州、天水、平涼等地約110位修女、山東省兗州及荷澤約30位、河南及河北約10位。她們延續修會創會的神恩，全力幫助堂區的牧靈福傳工作，特別是偏遠山村，以納匝肋聖家為楷模，把聖家精神帶入家庭。

其中，更有30幾位修女投入8個康復院的工作，照顧那些因癲瘋病而肢體殘缺被社會遺棄的人，帶給他們如家人般的溫暖。修女們的服務冀為堂區、教區注入基督愛內匯流合一「一心一體，敬天愛人」的特色。因此，在信友禱詞中，也特別為這些姊妹無悔追隨會祖——聖言會韓寧鎬主教，發揮修會神恩祈禱。

總會長杜金換修女(見右圖)致謝詞時強調，每屆會慶思及創會景況，感觸良多；尤其是

了解修會從大陸盛況來台歸零再出發，如今得以開枝散葉傳薪火，特別頌謝主恩。想到當年第一班9位修女僅存陳彩虹、洪瑞霞和鄭森妹3位修女健在，最年輕的黃琦玲修女，也已步入初老；65年來，在不知不覺中，每位姊妹都從年輕力壯到步履維艱，雖體力漸衰，培育新血的渴望總催迫著，姊妹人人允諾，不忘初心，把握時間，全力奉獻。在此111周年會慶，更誓「一心一意信主不移、一生一世全然獻己、一體同心共頌主恩」。

聖家獻女傳教修會對中國大陸的耕耘，始終細密編織著。目前在神學院攻讀研究所並擔任保祿修院團體「班代」，來自河南的韓伯鐸神父表示，衷心感謝聖家會修女們讓遊子有「家」可回，景美等聖家會院都是他們的家，他們會將修女熱愛聖家的心，植根於未來在大陸服務的教區與堂區，結出屬聖家的果實。

彌撒後的共融，是「家」不可少的，1996年成立、目前有1500人的「聖家善會」，受新冠疫情影響，各分會僅派代表與會同慶；2016年10月9日於真福山宣誓成立的「聖家服務團」亦僅有北區代表參與；會慶蛋糕推出時，修女們不論年齡都不失赤子之心，忙著要求鍾總主教與她們合照，也拉著與會神長及信友們，一個都不漏於鏡頭之外；「家」的溫馨濃得化不開。

修女們很喜歡唱〈杯子〉這首歌，歌詞中的「我將杯子伸向耶穌，求主隨意傾注，無論甘美還是苦澀，從主便是祝福；無論半杯還是一杯，是主聖手所賜……人生之杯不求離開，求主高天垂顧，我杯雖有痛苦淚水，但信主必賜福……」道盡聖家修女們奮力為主的心聲，甘美是祂愛的流露，苦澀是美意煉我。

這一份愛，至情至深，從大陸而台灣，從國內而海外，在每個相遇述說聖家生命，代代傳唱，生生不息……。



▲感覺回到「家」的共祭神長們，滿懷感恩之心同慶。



▲鍾安住總主教為修女們歡喜切會慶蛋糕，給予深深祝福。

在俗道明會為華聖啟能發展中心獻愛

■文·圖／廖文通

在俗道明會主徒會省中部會區10月2日，由7個會區的75位會士在指導神師劉小清修女、徐孝真老師、陳秀瑛省會長、李櫻珠副省會長的帶領下，前往雲林縣土庫鎮華聖啟能發展中心，舉行聯合愛德活動（見右圖）。

活動於上午9時30分展開，華聖家園的孩子們以活力十足的中國鼓表演，熱情地歡迎一行人到來。會前禱後，指導神師劉小清修女及陳秀瑛省會長分別致詞，感謝華聖啟能發展中心劉振旺主任及同仁們犧牲假日接待，讓此次愛德活動得以順利舉行；近半小時的相見歡活動中，也讓來自台中教區及嘉義教區的在俗會士們更加熟悉彼此，氣氛十分熱絡。

緊接著，劉振旺主任進行簡報時表示：「華聖啟能發展中心隸屬於嘉義教區，於2005年4月完成立案，是雲林縣第一所也是唯一的社區型智能障礙者日間服務機構。在近19年的服務中，華聖堅持用『愛、關懷、尊重、接納』的精神來經營，提供智能障礙者生活自理訓練、技藝陶冶及作業活動訓練、社區適應活動及生涯轉銜等服務，頗具成效。為擴大服務縣內更多弱小弟兄姊妹，於2011年初，排除萬難動工興建『華聖家園』，2015年落成正式啟用。這座多功能大樓基地110坪，是4層樓的建築，可全



天候收容照顧60位弱小弟兄姊妹們。」

劉主任接續說道：「接受華聖服務的學員，78%是低收入戶，意即逾3/4的照顧費用需仰賴捐款，但華聖為了實踐教會的教導——在別人的需要上看到我們的責任，即使在經費如此拮据的情況下，全體工作人員仍然全力以赴。感謝天主的助佑，每當遇到重大困難時，總有許多恩人適時地出現，讓住在這裡的弟兄姊妹們感受到溫暖，感受到天主的愛。」劉主任真切摯情的分享，讓在場許多會士紛紛慷慨解囊，場面相當溫馨感人。

隨後，由各會區會長將捐款交給劉主任，

進行愛德捐贈，款項雖然不大，卻代表會士們對華聖家園的至深關切。誠如劉主任所言，疫情期間，前來關心的團體幾乎歸零，捐款也銳減，在疫情逐漸趨緩之際，在俗道明會是第一個前來關心的團體，令人十分感動。

當日活動，在一行人自由參觀華聖家園相關設施後，於上午11時圓滿賦歸。

支持華聖 為身心障友送暖

府社障字第1025630435號

劃撥戶名：華聖啟能發展中心

劃撥帳號：22507466

2021 天主教 創意福傳 提案大會

CATHOLIC CREATIVE EVANGELIZATION PROPOSAL CONFERENCE

這個計畫需要你響應 無懼挑戰的你!

即刻徵件 日期 11.21

用愛和光 照亮世界

11.21(日) 截止收件

12.6(-) 入選名單公佈

1.8(六) 2022 提案大會決選

即刻線上報名 >>>>

請搜尋 2021ccepcc.tpe CCEPC 天主教 創意福傳提案大會

聯絡請洽 | 02-2737-2555 | 台北總教區牧靈福傳處 徵件企劃書請MAIL至 | 2021ccepcc.tpe@gmail.com

主辦單位 | 天主教台北總教區 / 執行單位 | 天主教台北總教區牧靈福傳處 / 協辦單位 | 台北總教區教友傳教協進會

非暴力溝通—讓愛好好說

(Google meet 線上講座)

面對家人，您覺得愛在心裡口難開嗎？
是否覺得溝通有困難呢？
來來來！
這次我們邀請到懷仁全人發展中心 林守攻老師來幫助大家！
快來報名這次的「家庭線上講座」吧！

講師專業簡介：
家庭系統取向、**SATIR** 家族治療心理師、擅長創傷療癒、認識過往影響、人際關係探討、提升自我肯定、促進善意溝通、心理與基督信仰整合

時間：2021/11/20 (六) 下午2:00—4:00 (需提早15分鐘上線)
對象：主要對象為台北教區之天主教信仰夫妻，
另開放名額給全國基督宗教信仰夫妻。
(夫妻有一方是基督徒即可報名；夫妻可單獨報名)
報名費用：300元/人 (夫妻共同報名優惠價：500元)
報名時間：即日起，至2021/10/31 (日)止

主辦單位：台北總教區牧靈福傳處
連絡方式：
TEL：02-2737-2555 吳駿玲專員
FAX：02-2737-2577
E-MAIL：PEO.TPE@GMAIL.COM (英文小寫即可)

※注意：
1. 報名方式請於報名期限內填寫GOOGLE表單(上方條碼)，我們將於11/1至11/2期間回覆報名成功通知信，屆時請留意E-MAIL收信，確認是否報名成功。
2. 確認報名成功後，請於11/9(二)前完成繳費，繳費方式將於報名成功通知信中說明。
3. 請事先申請GMAIL帳號，才能進入線上會議室喔！



為四個墮胎迷思揭露真相

惜生日·為生命祈禱日系列 4 ■文/蔣玉華(台灣婦女維護生命協會理事)

任何形式的手術都有閃失的可能，事實上以美國為例，女性因墮胎真正死亡或未來生育能力喪失，或最後在急診室收場，或因大量失血，或因子宮穿孔、子宮沾黏，或因墮胎後胎兒碎塊仍然留於體內等等，時有所聞。但是不論醫師手術再如何精湛，為婦女而言，墮胎手術絕對是個傷害！

迷思一：反對墮胎就是反對婦女！

事實：墮胎才是反對婦女的事！墮胎會提高婦女身心健康的風險。

墮胎提高婦女生理上的風險，諸如：乳癌、子宮頸癌、卵巢癌、肝癌、子宮穿孔、宮頸裂傷、前置胎盤、分娩併發症、子宮外孕、骨盆腔發炎、子宮內膜炎、子宮頸閉鎖不全；以及之後若懷孕，將造成早產或殘疾新生兒的可能性等等。

另外，依國外一些大型調查或醫學研究發現，在很大程度上，墮胎亦會造成「創傷後壓力症候群(Post-traumatic stress disorder, 簡稱PTSD)」，使婦女在情感上和心理上產生長期傷害。從現實生活中，這樣的危害或明顯快速，或潛伏多年之後，因著無數婦女呈現出其後果，才顯現出來；然而，有這類經驗的婦女往往說不出口，或說出來也不被人理會和重視而獨自承受。可見，墮胎是反對婦女生命安全與健康的事！

迷思二：墮胎是一項基本權利！

事實：出生前的胎兒就是人類；殺死另一個人從來就不是權利。

從許多醫學及科學來源顯示，無可爭議，生命始於受精卵。同樣重要的是，胎兒的每個發育階段，甚至是在妊娠前12周之內所發生的實質性成長，科學早已可以有效且正確測量並描繪出來。生命的起始是不爭的事實，而且從其成形的原則就可以肯認出生前的受精卵、胚胎、胎兒是一個人類生命不同階段，簡而言之，他/她就是人。

墮胎不是自由，也不是個人隱私的事而已，事實上，它是慘忍的事。到底什麼是墮胎呢？它是如何殺死另一個人？簡括地說，RU486的第一劑藥性是先使婦女子宮內膜崩解與脫落，讓受精卵或胚胎無法著床而死，再以第二劑藥物協助以排出胎兒遺體。第7周到24周所用的墮胎手術有兩種。其一是用於妊娠週數較少、骨骼較軟的胎兒的「抽吸刮宮術」，用吸力比家用吸塵器大10-20倍的抽吸機，裂解並吸出胎兒。其二是「擴張清宮術」，用於較大周數、骨骼較硬的胎兒，用鉗子不斷扯斷並取出胎兒身體碎塊。

殺死另一個人的權力從來不是權利！不管我們所談論的胎兒是指受精後幾天的生命，或是離出世僅剩幾天的生命，這些胎兒與我們一樣都是人，不同的只有：身體尺寸、存在的環境及依賴性。當今社會面對犯人，我們還會講求人道或廢死；然而，面對無辜的弱勢胎兒，到底他們所犯何罪？未審就處死？讓他們無聲無息地無辜死去？讓他們面對如此恐怖與巨大痛苦的死亡？

迷思三：男性在墮胎方面沒有發言權！

事實：男人有權利可以選擇讓自己的子女活下來。

通常在墮胎議題上，社會氛圍是：男性除非支持墮胎，否則就應閉上嘴巴。只因性別是男性，就不能在此議題上採取立場，不論你是婚姻或非婚姻關係的當事人，或者單純只是國家中一名關心墮胎議題者。

試問，因性別而被排除權利，這是不是「性別歧視」呢？

男女雙方發生性行為之後，嬰孩又被視為未預期的生命時，常常會有大量的墮胎情形發生。然而不知何故，墮胎支持者喜歡說，那位男性伴侶的部分結束了，而且他的權利也結束了。他們不認為此男子有捍衛自己孩子生命的權利。倡議墮胎者喜歡堅持認為，男人應該要支付其出生子女的撫養費，但卻忽略父親有權選擇在他自己孩子的第一時間讓孩子活下來。即使這位父親樂意在懷孕期間支付一切費用，並且充分照顧他的孩子之後的所需，墮胎支持者仍會說，男人，應閉嘴！

更甚者，我國正在進行《優生保健法》部分條文修正就是依此氛圍論調，更加激進推動。仔細來說，《優生保健法》第9條有6個合法墮胎條件，前5款的條件不論是有遺傳性疾病或胎兒畸形之虞，或婦女被性侵等，受孕婦女有權自己決定墮胎。

但唯獨引用第6款：「因懷孕或生產，將影響其心理健康或家庭生活者。」時，若是已婚者有但書：若妻子欲接受墮胎手術，需要經過配偶同意。國健署證實此次《優生保健法》修法將要從現行條文的墮胎規定中，刪除在婚姻中的丈夫同意權；換言之，這將嚴重侵犯男性的重要權利——親權。此種因性別即可被合法侵犯其權利，不算是性別歧視，什麼才是？

迷思四：「我的子宮不是你的子宮」！婦女有絕對的自主選擇權，要不要把孩子生下來，他人和社會無從干涉！

事實：沒有任何人的權利應置於他人之上。真正的女權主義者應捍衛胎兒生命並拒絕貶低與歪曲母性尊嚴。

相較墮胎倡議者的口號：「我的子宮不是你的子宮」，更正確的說法是：「我的子宮是我的子宮，我的陰道也是我的陰道」，同樣，「妳的子宮是妳的子宮，妳的陰道也是妳的陰道」。子宮與陰道都是屬於生殖系統，「生殖」二字已經表示得很清楚，依生物學來看，這個系統中的器官組織之所以存在的主要功能與目的，就是「生殖」。所以，如果我預期當下不是可以懷孕的時期，我就有責任管好自己，拒絕性行為，因為使用生殖系統器官的「正常」性行為就可能產生新生命——胎兒。有能力管好自己才是「自主」的真正意涵。

當然有人會提出「保險套和避孕藥可以避免懷孕」來協助人們，但請明白，那又是另一則謊言。試問保險套避孕成功率85%，看似很高，但誰能預測那15%失敗率在何時出現呢？第一次性活動時有無可能避孕失敗？

《你們在教我孩子什麼？——從醫學看性教育》的作者葛蘿絲曼醫師就以實例證明，戴好保險套進行第一次性行為而懷孕是可能的。至於避孕藥或避孕器，其藥性有兩種功能，一種是抑制婦女身體正常排卵，這對婦女而言像是吃毒，致使身體無法正常運作，試想這要付出多麼大的健康代價呢？但是畢竟還是會排卵的，憋不住時，另一種功能就出現，那就是墮胎藥的藥性，如此才能提高所謂的避孕成功率。據知，純粹只有第一種功能的避孕藥具極少，大都兼具兩個藥性的功能，所以到頭來，還是用墮胎的方式來解決胎兒。相較之下，還未計畫小生命的來臨時，就拒絕性行為，管好自己，100%無孕，無嫁禍孩子之虞，才是「真自主」。當然，這裡指的是男性和女性雙方，因為孩子從來就不是從一方而來的。

關於權利，從什麼時候開始，一群人為了獲得自己所謂應得的權利而應該將自身置於另一群人之上呢？女人真正的平等難道唯有灑自己未出生孩子的血，才能得到嗎？

當然事實上，大多數女人們很可能並非這樣想。如女權主義者埃里卡(Erika Bachiochi)律師指出，美國墮胎全面合法化以來，近50年「進行的民意調查通常顯示女性贊成『限制墮胎』，而且人數略多於男性」，真正的女權主義者是那些拒絕貶低並歪曲胎兒母親尊嚴的人，墮胎「讓女性成為有權將未出生孩子當作自己財產的人(就像丈夫曾有權將妻子當作自己的財產一樣)」。總之，墮胎看似解決問題，事實上卻是留下問題與困擾給女性。

「墮胎背叛女性……」！她說得響亮。

吳若石神父足部反射健康法 讓孩子在愛中健康成長

■文／黃秋鳳（FJM 足療師） 圖／FJM 團隊

學校開學一個多月了，孩子們也回到校園生活，然而，在疫情籠罩下，孩子在學校是否安全？是否有足夠的免疫力抵抗病毒？相信每位父母都希望孩子擁有好的免疫力，好能在疫情中免受病毒的侵害。

其實，父母為孩子從小建立良好免疫力是可行且容易的，只需與孩子於平常的互動時，透過一些小動作——「吳若石神父足部反射健康法（FJM）」，在孩子腳部按壓，即可緩解孩子平常一些小毛病。以下是實證分享：

FJM 改善不適症狀 助人行善傳愛

某次，吳若石神父全人發展協會林素妃執行長到香港出入境管理局辦公，當天有近300人正在排隊等候，前進速度非常緩慢。當時，大廳傳來嬰兒的哭聲，不僅越哭越大聲，且持續不停，孩子的媽媽雖然焦急，卻無法安撫，所有人都看著這位媽媽，更讓她感到手足無措。這時，林執行長就在這位媽媽後方不遠處，她請媽媽先帶孩子出去透透氣，但因擔心無法回來將證件辦好，這位媽媽堅持不離開，於是，林執行長請這位媽媽將孩子交給她。

她一手抱起孩子，發現孩子正在發燒，於是撫摸孩子，在他腳上的腦部反應區、甲狀腺反應區和淋巴反應區輕柔而有力地撫按，並撫摸他的頭和臉頰，再餵孩子喝水。不到15分鐘，孩子的燒退了，也安靜的睡著了，所有人都非常驚訝地問執行長：「妳對他做了什麼？」而她沒有用任何藥物或工具，唯一做的就是讓孩子感受到有人愛他，用FJM自然方法來愛他。

FJM確實是一個愛的方法。孩子在母胎開始就需要愛，當孩子接收到飽滿的愛，自然會在平穩中成長，身、心、靈得以健全發展。透過這個方法，不僅改善孩子身體上的小毛病，同

時幫助父母和孩子建立美好的親子關係，在愛中成長。

FJM 提升免疫系統 培養親子關係

在長濱天主堂服務的資深FJM師傅吳金鳳，就是這樣為她的兩個孩子提升免疫系統、與孩子擁有美好的親子關係。吳金鳳開始學

習FJM時，她的兒子才大班，從那時起，她常常透過平常的互動和遊戲，為兒子操作。吳金鳳說：「我兒子現在國中了，他從小就很少生病，身體狀況很好，有時候身體稍微不舒服，像咳嗽、流鼻水等，我便幫他做足療，睡一覺起來就好了。」由於兒子從小透過FJM保養，感受到媽媽深厚的愛，現在長大了，他也學會照顧媽媽。

吳金鳳說：「因為君銘老師（FJM講師）有到兒子學校教FJM，他學會了，前陣子我不舒服，他連續幫我做了好幾天。因為他從小看我幫他做，感受到我對他的照顧和愛，所以我一不舒服，他就會主動、很有耐心地幫我做。他和我的感情很好，常常在操作時聊很多在學校的事情，所以他覺得媽媽很懂他，曾有一次在作文中寫到：『我的媽媽像護士一樣照顧我。』」吳金鳳對這段回憶感到非常欣喜。她還說：「我的女兒也是我從小為她操作FJM，現在如果她看到我不舒服，就會跑去告訴哥哥說：『媽媽不舒服，你趕快去幫媽媽按。』」

FJM 調節生體機能 增進家庭和諧

三峽的林思紋和她的先生都是FJM師傅，孩子出生的第一天，當先生第一次將他抱在懷裡時，就開始輕柔地在他的腳上按著，所以孩子很習慣爸媽用這樣的方式與他互動、關心他。大班的女兒腸胃不太好，林思紋便利用睡前躺在床上時抓抓女兒的腳，女兒不知不覺就睡著了，腸胃也因此漸漸改善，胃口越來越好。她的3個孩子都知道，當身體不舒服時，就要找爸爸媽媽做足療。林思紋說：「常做FJM的孩子不會有什麼大毛病，有時候



▲吳若石神父全人發展協會林素妃執行長（右），示範為孩童進行日常保健。

▲FJM創始者吳若石神父，關注孩童身、心、靈均衡發展，對孩童關愛有加。

些微頭痛、頭暈，幫他們做完睡一覺，起來就好了。」

這個健康法也拉近了祖孫的關係，新竹的FJM師傅張曉青現在照顧不到兩歲的小孫子，她常常幫小孫子按腳，小孫子好喜歡，每次一說要按腳，就自動把小腳伸出來。「有次小孫子剛睡午覺醒來，我逗著他玩，順便幫他按按腳，沒想到他又舒服地睡著了。」張曉青以FJM和孫子建立親密的關係，使她成為受孫子喜愛的快樂奶奶。

FJM 奠定健康基礎 促進全人發展

筆者的女兒在異地工作，放假回家，我幫她操作，當我按到頸椎反射區時，她說好痛，因為她肩頸酸痛，於是向我描述她工作的狀況，再按到膝蓋反應區，我再次問她，她又告訴我她與朋友一起運動的情形，就這樣，透過FJM健康法，我更了解她的生活狀況，她覺得身體輕鬆多了，也很開心地感謝我為她所做的。

對於在學的孩子也是一樣，孩子在學校難免有時跌撞，時常為孩子做足療的父母，只要一摸到孩子的腳，便知道孩子在學校可能發生一些狀況，可以在孩子很放鬆的狀態下問他，透過操作更了解孩子在學情形，孩子自然會感受到父母親對他的愛和關懷。

林素妃執行長強調親子足療的重點是，施作的父母要專心於孩子，孩子也要將注意力放在施作的父母身上。藉著FJM的施作及互動，孩子必會學習到尊敬父母、感謝父母，也學會當別人為他服務時，心存感謝。絕對不要讓孩子在父母為他做足療時把玩手机或做自己的事，這樣是白白錯失了親子互動的大好時光。

孩子的身體健康是為人父母首要關心的事，與孩子建立美好的關係也是父母所企盼的事；藉著FJM，幫助孩子從小打好健康的基礎，也拉近與孩子的關係，這麼美好的事，同樣可以運用在照顧年長的父母親身上。建構孩子身心靈防護網、建立美好親子關係，就從FJM這個既簡單又自然的健康法開始吧！



▲孩童貼心地為母親操作足療，讓母親備感窩心。

▲FJM師傅們示範如何為孩童服務

疫情下的家庭信仰見證 14

細數疫情中的恩典

文·圖片提供 / Stella Maris (大博爾青年團團員)



▶畫家繪製的家庭圖像，由於先生未在场，而畫了耶穌，為作者深具意義。

◀女兒在螢幕前觀賞作者伉儷合奏演出

女兒慶祝3歲生日的那天，剛好是公告主日彌撒暫停的日子。那一天，全台的防疫警戒提升至第三級，開始了彷彿看不見盡頭的居家防疫生活。

在疫情變數中 領悟生命瞬息萬變

居家防疫的這段期間，對女兒來說，彷彿是天主為她安排好的小小假期，我想這是天主的恩寵吧？在假期之初，讓女兒有機會在生日宴上與她心愛的人們做短暫地告別；對我來說，工作突然被迫停擺，或許很多人都和我一樣，頓時不知所措。

讓我感到最奇特的現象，莫過於開始居家防疫生活的隔天，我們全家突然發高燒，我和先生雖然懷疑自己是不是得到COVID-19，但由於家位處相當偏僻的地理位置，我們便沒有急忙去做採檢。到了隔天下午，我打電話聯絡一位醫生朋友向他說明症狀的同時，女兒已經恢復精神，開始在床上蹦蹦跳跳了！

突如其來的發燒症狀，讓我對生命有了些許警惕，在不知疫情何時結束的未知狀況中，倘若我們就這樣虛度光陰，不幸因病離開人世，到了那天，一定會對自己沒有把握生命最後時光而感到無比後悔。

在疫情動盪中 體認母愛至深偉大

「因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故喪失自己的性命，這入必能救得性命。」(路9:24)雖然秉持著這樣的信念，我從未害怕病毒對生命的威脅，可是當我去賣場採購看到貨架上空無一物的時候，內心開始起伏不定。

首先，我感受到有如經歷歷史中的戰爭那般，有錢也換取不到糧食的一天，竟然在自己有生之年遇到了！

其次，我打從心底感謝母親。從小到大，經歷過921大地震、各種颱風襲擊等，家裡儲物



櫃的食物從來沒有缺少過，母親總是為家裡預先準備好一切，正如同天父般深愛著我們。推著購物車的那一瞬間，我不禁流下了情緒複雜的眼淚。當下，我決定要成為像母親一樣，堅強地活出身為基督徒的生命見證。

在居家生活中 增進團體共學樂趣

我任職於一家音樂工作室，居家防疫期間，老闆讓我們全都居家工作，這樣一來，不用出門上班，也不能外出參加實體社交活動。於是，我決定為已經3歲的女兒安排一些有趣的親子活動和學習內容，也為自己規畫居家宅錄音樂影片及分享的行程。我想，萬一真的和死亡相遇，也會因著我們留下的美好見證，而獲享永恆的生命吧？

居家防疫實施後，大博爾青年團的青年們，每天早上都會在線上進行讀經聚會，女兒和我一天的生活就從參加線上讀經聚會開始。這段期間，我去找了許多和信仰有關的著色圖紙，並將這些圖畫稿列印出來，每天早上的線上讀經聚會結束後，便和女兒一起著色。

於此同時，我也教女兒認識英文字母和數字，陪她觀看親子節目。到了周末，我們就一起做勞作、跳律動舞蹈、參加教會團體安排的各種線上聚會等。我們最開心的，就是主日可以參加世界各地，充滿異國禮儀的線上彌撒，那可是之前不可多得的機會呢！

很久沒有參加主日彌撒的先生，本來在女兒生日那天告訴我，接下來的主日開始，他可以一起司琴。話才剛說完，我們就收到主日彌

撒暫停的消息。於是，為了達成先生的承諾，居家防疫期間，我們夫妻倆一起錄製了彌撒曲，共同在一系列彌撒樂曲中，祈求天主護佑大家平安健康。除此之外，我和同事們也共同錄製了音樂影片。這些影片和彌撒曲都安排時程，在居家防疫期間，每4日一次分享在社群網站上。這不僅僅想分享給很久沒有相聚的親朋好友，也希望大家都可以平平安安度過疫情中的每一天，更作為我們家在漫長的防疫生活中，一個很明確的信仰目標。

在親子教養中 看見心靈純淨美好

居家防疫的每一天，看似身為媽媽的辛苦指數上漲，其實女兒教導我的事情，遠遠超過我所為她付出的。

在緊湊忙碌的家務中，難免面部表情越來越顯僵硬，女兒總是問我：「媽媽，妳為什麼都不開心？」聽她這麼一問，我才注意到自己的言行舉止對她造成的影響，所以非常努力地克制自己做事情不要有小情緒。

有天，女兒說：「媽媽妳好棒喔！妳一邊唱歌、擺動身體，一邊做家事，很棒！」女兒看待我，或許像是看到卡通裡的公主那樣，一邊對小動物唱歌，一邊打掃吧？但我看待她，卻覺得她如天使般散發最純淨自然的美好。

「我實在告訴你們：你們若不變成如同小孩一樣，你們決不能進入天國。」(瑪18:3) 孩子的靈魂是天主最美的受造物。有時候，我誤會先生，在我質問先生為什麼做了某件事的時候，女兒會勇敢坦白，向我坦承其實那是她做的，這令我很驚訝！因為，我自己並不是這樣的人，往往遇到對方兇悍質疑一件小事情，對方又無法辨識真相的同時，我就會默默轉身離去，當作與我無關。為此，感謝女兒對我脾氣的包容！當女兒收到一份禮物，她真誠地感到開心，且愉悅地再三道謝，然而，我有多久不曾這樣，感謝、讚美天主賜予我的一切呢？

居家防疫的生活雖然漫長，卻也因著充實的居家靈修生活感到時光飛逝。感謝這段時間天主為我們安排的一切，更感謝在這樣的時刻，天主教導我「知足」的恩寵，共勉之。



◀▶作者與女兒一起畫的畫作，信仰植根家庭流露無遺。





牧靈福傳實務工作的觀察與省思

文／高健恒（聖保祿福傳中心副主任）

幸福小組聚會福傳方式

天主教會內的善會、團體或組織大多耳熟能詳，無庸贅述；在此介紹基督教福氣教會近年推廣的「幸福小組」福傳方式，希望有助各善會團體組織在福傳事工上時，擷取應用。

以小組方式推動牧靈福傳事工的好處和重要性，已逐漸形成共識，如同部分教區積極推動細胞小組、門徒讀經班……。要如何讓小組達到福傳的功效，而非只是以牧靈為導向，關鍵在於是否能實際展開福傳和尋羊的行動，同時團體需要新血加入，才能持續成長茁壯。

他山之石，可以攻錯

單就福傳及培養慕道者而言，天主教和基督新教目的相仿，信仰的都是三位一體的天主，也引人歸依於祂。在教理的差異上，也與「未信者是否願意接受信仰」沒有絕對的關係，反而因著這些差異：天主教的聖母、祭祖、諸聖的相通……，成為我們在福傳上的優勢。

因此，基督新教如何將信仰帶給未信者的方法，可提供我們研究和學習，正如俗語說：「不管黑貓白貓，只要能抓到老鼠的就是好貓。」我們可從中借鏡，截長補短。這幾年備受關注的基督新教福氣教會規畫的「幸福小組」，在此探討其成功的因素、執行方式，以利運用在我們各自的福傳小組或團體中。

慕道班開課前的小組聚會

幸福小組原規畫經過8周聚會，漸進地認識及接受信仰後即可受洗，惟天主教會規定至少需經過6個月的慕道期，相較之下，幸福小組在我們教會屬慕道班的前置工作，以小組聚會培養慕道者，使受邀參加聚會的親朋好友，透過幸福小組聚會，對教會信仰產生好感和興趣，願意進一步認識信仰，報名參加慕道班。

慕道前期課程一般安排4周，此階段若無法引發慕道者對信仰探究的意願，往往就可能不會繼續參加；實務中常見，慕道班開始時人數眾多，但一兩周後人數銳減的情況。因此，若在慕道班開課前，增加類似幸福小組的聚會，可提前聚集慕道者，透過聚會建立起的友誼和信任，有助於減低慕道者在慕道過程中的流失。此外，若經過8周聚會後，仍無意願開始慕道，可以彈性延長聚會，繼續陪伴，或邀約參與下期的小組聚會。

福傳導向使用名稱的巧思

幸福小組：顧名思義是以「幸福」為主題來吸引人參加的聚會，強調「你想擁有幸福嗎？歡迎來參加幸福小組，一起尋找與分享如何擁有幸福。」談到真正的幸福，自然離不開天主。反觀，天主教會各善會團體的名稱，都是以對內牧靈角度而命名，缺少引導外人參加的著力點，對外較難有吸引力。

BEST：幸福小組對受邀參加聚會的親朋好友的稱呼，譯自「最好的朋友」(Best Friend)的簡稱。

福長：指幸福小組的小組長，引人擁有幸福的小組長，也是有福氣的帶領者。

幸福小組聚會的流程

- 1.預備 (30-60分鐘)：布置和祈禱，等待和歡迎受邀的BEST來到，熱情接待及相互介紹。
- 2.破冰小遊戲 (10分鐘)：透過互動共融，消除彼此隔閡，並事先準備及適時贈送小禮物。
- 3.詩歌 (10分鐘)：讓聖神藉著愛和喜樂的歌曲觸動人心，並分享歌詞讓BEST開口。
- 4.見證 (10分鐘)：安排位配合主題的見證人。
- 5.信息 (20-25分鐘)：固定由福長以互動討論及見證方式，宣講每次聚會的主題道理。
- 6.互動與祈禱 (20分鐘)：於分享、討論、聊天中蒐集BEST祈禱意向，當場為BEST代禱。
- 7.交誼 (適當時間)：享用茶點，增進情誼。
- 8.會後鼓勵和檢討：福長帶領讚美和感謝，引導討論改進事項和周間的關懷計畫。

各周探討分享的主題

幸福小組在邀約BEST展開聚會前，提早安排2周的內部預備，接著進行8周正式的聚會，每周聚會主題設計如下：

- 預一周「福音的大能」：分工、祈禱、邀約
- 預二周「小組的威力」：追蹤、祈禱、邀約
- 第一周「真幸福」：如何擁有真正的幸福
- 第二周「真相大白」：不幸福的緣由
- 第三周「萬世巨星」：通往幸福唯一的道路
- 第四周「幸福連線」：俯聽我們祈禱的神
- 第五周「當天主來敲門」：拯救人脫離魔鬼
- 第六周「十字架的勝利」：戰勝人生問題
- 第七周「釋放與自由」：釋放壓力和傷痛
- 第八周「幸福的教會」：認識教會和重要性

特別為福傳設計的聚會內容

- 1.以破冰小遊戲開場，先卸下BEST的心防、煩惱、擔憂……等，拉近彼此距離，使其愉快共融的參與聚會；另精心準備及製造機會，適時贈送給BEST小禮物。
- 2.在詩歌的旋律和歌詞中，讓BEST感受愛和關懷的氛圍。並透過分享最喜歡的一句歌詞，增加交流，幫助BEST開口敞開心門。
- 3.透過見證分享來介紹這位至高、全能且深愛著我們的造物主，以說故事方式取代授課。
- 4.「信息宣講」：每周聚會主題亦採用互動式見證宣講，而避免單向式講授道理。方式分為：

提出問題彼此分享討論；加入自己的見證或故事闡述信息；宣講信息。

- 5.互動中，瞭解BEST的困難及需要協助祈禱的意向，當場同心懇切地為BEST祈禱。最後結束時，互祝平安道別，並邀約下周聚會。

幸福小組特色與成功的元素

- 1.強調「沒有付不起的代價，只有看不見的價值！」在明瞭使徒工作的價值後，自發性的祈禱、學習、邀約參加聚會的行動。
- 2.每天懇切地為BEST、為自己、為小組、為團體祈禱，以獲致聖神臨在團體行動工作中的恩寵。
- 3.聚會場所精心地布置、座位安排，特別準備豐盛的茶點水果。
- 4.熱情關懷及邀約，以歡迎貴賓的熱情接待。
- 5.藉著聚會內容精心的設計及準備，透過小組與聖神的恩寵，使參與者充分感受聚會的幸福和美好，改變過往以講道理傳教的方式，將過去論述「天主是愛」的道理，融會在生活和聚會中，讓人「體會愛、接納及包容」。
- 6.感動人心而不論理，避免辯論，即使辯論贏了，對方也不會來信教。
- 7.盡量避免使用教會專有名詞，引用《聖經》章節和祈禱經文時，也盡量用教外人普遍熟悉的詞彙，使聖言能以平實易懂的方式表達。
- 8.人人可參與的扁平與普及化設計，3-4人願意行動即可開始，以小組團體合作和分工的方式，彼此關心鼓勵、互補不足。
- 9.於8周聚會中，安排一次外出共融活動，作為聚會周間的持續關懷。

如何開始小組聚會

願意開始行動者，歡迎洽高雄聖保祿福中心索取《幸福小組操作手冊》，進一步瞭解執行細節。福傳不需要很厲害才能開始，但需要開始後才會很厲害！在開始行動前，請先與堂區主任司鐸討論，並請神父盡量協助。

十堂區說明會：促請本堂神父或傳協會願意推動，可先舉行說明會，號召教友一起行動。

十演練：以4人成為1個小組開始演練，先試行演練一次8周聚會。建議先邀請教友來當模擬的BEST，之後接著鼓勵其加入福傳行列，以持續增加參與人員團體行動。可參閱手冊中「幸福小組」演練分工計畫表、破冰小遊戲、見證主題大綱、信息宣講綱要等。

十啟動：依計畫開始幸福小組聚會。請參閱手冊中「開辦幸福小組計畫表」與「幸福小組分工確認檢查表」。

走天空的朝聖者 ——走向天主的預許之地

文·圖 / 台北總教區教理推廣中心



新冠疫情蔓延至今，人們日常生活型態出現了很大改變，我們的信仰生活和與天主的關係，產生了從沒想過的衝擊：「禁止聚會」、「彌撒暫停」等，這些以往我們視為理所當然的滋養，彷彿變得可望而不可及。

在逆境中領會天主同在

在防疫期間，人們被迫將自己關起來，生活範圍瞬間縮小到只剩下自家住宅內的幾個房間。有人因為各種原因被隔離，只能待在小房間裡，獨自生活。從工作方式的轉變、作息生活、人際互動，到夫妻和親子的相處，都面臨了前所未有不同的情況與挑戰。

雖然我們知道，天主從不會被「關」起來，祂無時無刻、無所不在，即使我們被隔離起來，祂也不會讓我們真正的「獨處」，只是等待我們在這困難中，自己去發現，祂一直時時刻刻地陪伴著我們。

在隔離中渴望團體共融

雖然在彌撒被迫暫停的期間，我們想方設法地透過網路科技來參與線上直播彌撒、線上聚會讀經和靈修課程等，讓心靈多少得到些許滋養，但我們心中還是有各種不同的渴望與呼喊：我們渴望的是團體的共融，我們想念的是沉浸在教堂內的氣息，並在其中沉澱自己，我們更是渴望自己的聲音能在團體中迴盪。

另一面向，我們可以發現自己的不足。相較於平時，省卻來往教堂參與彌撒的通勤時間，只要舒舒服服坐在家裡的客廳，打開螢幕，連結上直播網站，還可以選擇

自己方便的時間、不同地區、不同神父、甚至是不同國家語言的感恩聖祭，即使如此，還是可能會有「惰性」在我們心中萌芽。藉此，我們領悟：「便利」和「傳遞信仰」不一定是正向關係。

在病毒肆虐的期間，我們發現：當我們被剝奪了教會團體生活，對天主的愛竟有如此深的渴望。不過，對這份愛的熱情，要冷卻下來，竟也如此容易。

在挑戰中堅守自身信仰

走向天主的路，從不會因為「方便和快速」而變得容易，相反地，可能更加遙遠。

普世教會亦有如此先例，特別是在台灣教友人數成長最顛峰的那些年，正值台灣生活環境較為貧瘠困難的時期。當時，那些前來傳道的神父、修女們開疆闢壤地建立教堂，傳道者不辭辛勞地開墾、救助，付出全部時間與金錢，只為宣傳福音、牧養人靈。而教友們為了參與彌撒，更是攜家帶眷地徒步往返教堂，一趟來回的路程花上許多時間和體力，從未減弱他們求道心切的意志。時至今日，仍然常聽到經歷過這些日子的教友們說，相當懷念當時呢！

在朝聖中邀請結伴同行

教理推廣中心所開設的「基督徒信仰成長班」，使用「走天空的朝聖者」作為課程的主題，是因為身為基督徒的每一天，都是不斷地在走向天主給我們那預許之地的真正的朝聖者。

基督徒的「成長」，是無法以任何度量衡單位來評量。這裡提到

的「成長」可說是：今天的自己相較於昨天的自己，能更敏銳地感受、理解天主的愛，能更懂得如何照顧自己、愛惜他人、認識教會、深愛天主。

耶穌從不抗拒苦難，教會從不畏懼迫害。我們的教會在人類漫長的歷史中，經歷過各種不同的困難。由於前人的堅持和天主的德能，使得我們在歷經兩千年的現在，依然能領受同一份恩寵。

在這個資訊爆發的時代，訊息傳遞飛快遠超過我們所能想像！我們誠摯邀請每位教友，與我們一同反璞歸真，找回自己的初心，尋回一切的根源，而不迷失自我。因為，只要我們願意跨步邁向天主，祂將親自牽起我們的手，行走

在祂鋪設的朝聖之路上。

依據教廷於2019年頒布普世教會新版《教理講授指南》提到，有系統地講授教理及分享天主教教理的牧靈原則，教理推廣中心的講師群將帶領學員們體驗不同以往的教理課程經驗，包括教理背景、牧靈內涵等，讓學員們在共融中攜手前行。

「走天空的朝聖者」開課時間為：2021年11月2日起，每周二下午2:00-4:45，在教理推廣中心（台北市大安區和平東路二段265巷9號3樓）授課，將陪伴您一起踏上這蘊含豐富恩典的朝聖之路。即日起開放報名，詳情可上官網或掃QR Code查詢。



- 整理，背上背包
- 不可缺的裝備
- 朝聖者護照
- 真實的庇護所
- 紅酒與麪包
- 黃色箭頭，正確的方向
- 星星領路
- 一個人、一群人
- 互道平安、彼此同行
- 香爐與證書

走天空的朝聖者

額滿為止

上課地點：教理推廣中心

開課時間：2021年11月02日起（共10次）
週二 14:00 至 16:45

支持方案：課程十次為\$1400，
10/15前報名，感恩回贈方案請電洽。

報名方式：教理推廣中心官網
或電洽 黃老師02-2707-1311

基督徒信仰成長班



itai - 太e 衛浴

如廁起身好輕鬆

馬桶安全扶手 特價6000元

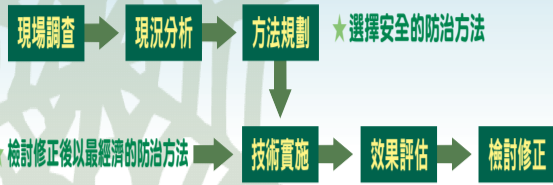
適用市面各款馬桶



非凡新聞主編
專業推薦
劉程華

服務專線 0800-042-111

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

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

天主教教義函授中心

您在尋找生命的目標？
您渴望解答人生各種疑問？

教義函授讓您在於家中透過循序漸進的課程內容，認識天主教的觀點和精神，獲得人生切身問題的解答。無聲無形的天主總有方法讓人體會愛的動力！

請向我們聯絡報名：

地址：40681 台中市北屯區雷中街42巷3弄8號

電話：04-2293-6162

網址：www.catholic.org.tw/cicm/correspondence/

電子郵件：cath_corresp@hotmail.com

費用：自由奉獻／捐款

郵局劃撥戶名：財團法人天主教聖母聖心會

帳號：11297969

請註明：教義函授中心或CC

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：
◎教辦諮詢
◎承辦火葬
◎承辦土葬
◎專業禮儀
◎專業禮儀
◎專業禮儀
◎專業禮儀

※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
0933-010-273 0928-807-150

徵才 啟事

【天主教周報誠徵編輯人員】

◎具文字敏銳度

◎認同天主教信仰

◎對教會事工抱持高度熱忱及配合度

意者請寄履歷表至

catholicweekly@gmail.com

或電洽：(02) 2737-2839分機254

天主教周報 徵才

【行銷企劃】

◎擅長行銷及創意發想

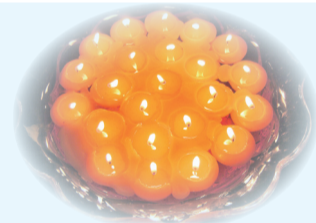
◎使用ID、AI、PS完成印前編排整合

◎熟悉電子商務規畫 (Dreamweaver、HTML、CSS等語法) 尤佳

意者請寄履歷表至

catholicweekly@gmail.com

或電洽：(02) 2737-2839分機254



幫助傷痛的身心 尋回寧馨與平安

RV (Rachel's Vineyard Weekend Retreat) 失胎後傷痛癒合與陪伴 週末退省

您可有親朋好友或自己曾在生命過程中有過不得已的失胎經驗？或人工流產、或胎兒不明原因流失、或嬰幼兒早夭、或其他身心傷痛，包括身為父親的男性朋友一樣會有至今無法釋懷的痛，而內心始終難以平安？期盼能找到永遠的寧靜與寬宥，不再負疚！不再自責！

誠摯邀請您一起來幫助他們走出傷痛，參加2021年在新北市泰山區洗心靈修中心所舉辦的——失胎後傷痛癒合與陪伴週末退省 (Rachel's Vineyard Weekend Retreat)，在避靜中經歷耶穌基督的仁慈醫治，讓三天兩夜以聖言為主的深化課程討論、靈命操練、和好聖事及追思紀念彌撒，一起分享天父的愛、寬恕、撫慰與關懷。並且，在全世界各角落有高達百萬名參加過RV的同工，以及台灣地區主教團福傳委員會家庭組大力支持，同步為台灣的這次退省而祈禱！所有過程保證尊重隱私，完全保密；讓您感受前所未有的感動、愉悅、輕鬆、釋懷，放下過去，放懷當下，放眼未來。

台灣婦女維護生命協會 溫暖邀約

日期：11月19日（五）18:00~21日（日）16:00，三天兩夜。

地點：泰山洗心靈修中心（新北市泰山區應化街6巷5號）

諮詢或報名可洽：0933-708-820 秘書長 鄧蔭華 0933-426-608 常務理事 解慧珍

E-Mail：teng.grace@msa.hinet.net

台灣婦女維護生命協會感謝關懷與支持 深深祝福您！

郵政劃撥：19904486

戶名：社團法人台灣婦女維護生命協會<http://blog.xuite.net/wfltw/twblog>

<https://www.facebook.com/台灣婦女維護生命協會-1375369676034578/>



與聖史路加一起聖藝福傳



▲這幅《The Vladimir Mother of God》是15世紀俄國作品，相傳是由聖路加初繪。

並世教會特訂10月18日為聖史路加的慶日，關於聖路加的生平，沒有太多具體可靠的記載，只能由《聖經》和眾說紛紜的傳說中，尋找蛛絲馬跡。

身為外邦人 具有多重身分

相傳聖路加是誕生在羅馬帝國時代敘利亞安提約基雅的希臘外教家庭，雖然聖保祿稱他為「親愛的醫生路加」（哥4：14），但他似乎並非出自富裕家庭。有一種說法是：他原為奴隸，因為當時許多富有人家會送家中的奴隸去學醫，好成為家庭醫生，護守家人健康，聖路加就是因此而成為醫生。

傳說聖路加是在大約主曆40年時，在安提約基雅受洗，成為基督徒。後來成為聖保祿的合作者（參閱費1：24），追隨他四處傳教。保祿在羅馬殉道後，路加的蹤跡難以稽考。傳說他似乎離開了羅馬，獨自前往希臘傳教。根據早期廣為流傳的說法，聖路加是在今日希臘中部的維奧蒂亞（Boeotia）為主殉道，享年84歲。有一說是他葬在埃及底比斯。主曆357年，他和聖安德肋的遺骸一起被移送到君士坦丁堡；1177年，聖路加的遺骸又被運往義大利的帕都瓦（Padua）。

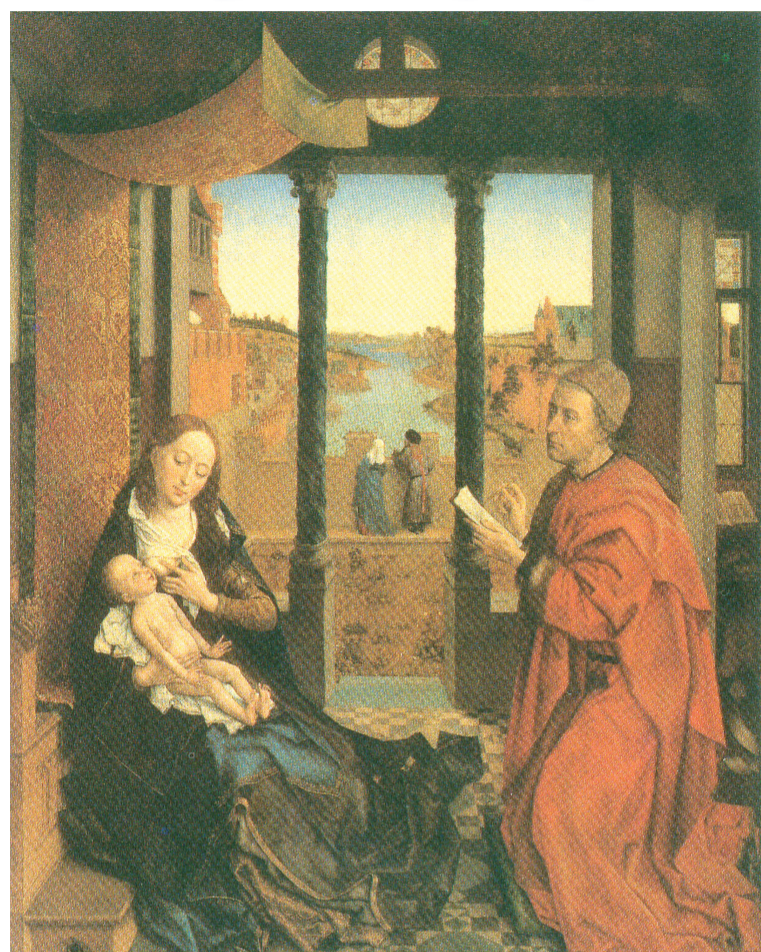
現今普世教會在10月18日慶祝他的瞻禮，和其他主要教派尊奉他為聖史路加；同時，他也是醫生、藝術家、獨身者（他終身無妻無子）、學生、農夫等的主保。

跟隨聖保祿 福傳軌跡緊密

約在主曆51年，保祿第二次出外傳教時（50-52年），路加跟隨他去馬其頓福傳，到了斐理伯城和特洛阿等地（參閱宗16：9-12；20：5）。

保祿第三次出外傳教時（53-58年），路加隨同他到凱撒勒雅、耶路撒冷等地，認識了斐理伯、雅各伯和教會的眾多長老們（參閱宗21：8-9；15-18），還有熱心的婦女們（參閱路8：2-3；24：10），以及「自始親眼見過，並為真道服役的人」（路1：2）。

61年左右，保祿在耶路撒冷被捕，被押送



到凱撒勒雅，再由水路到羅馬（參閱宗21：27-30；23：23-35；27：1-28：16）。保祿首次被囚時（61-63年），路加常在其左右（參閱哥4：14；費1：24）此時，路加在羅馬一定見過聖伯多祿和聖馬爾谷（參閱伯前5：13）。保祿再次在羅馬坐監受苦時（65-87年），路加是唯一陪著保祿的人（參閱弟後4：11），直到保祿殉道。這樣緊密地跟隨保祿，自然是深受影響；這些影響，也反映在路加的著作中。

作品具特色 影響大貢獻多

早期教父將《路加福音》和《宗徒大事錄》歸於路加的著作（雖然在學術上嚴格說來，福音書的作者，都不是一個人，而是一個團體）。這兩卷書合起來佔了新約的27.5%，意味著路加是《新約聖經》文本貢獻篇幅最多的作者。路加受過良好教育，希臘語文和寫作技巧的優美，還有對安提約基雅教會的豐富瞭解，都表現在他的著作中。

資料來源

《路加福音》雖然號稱「對觀福音」之一，在內容和結構上，和瑪竇、馬爾谷兩部福音關係密切，但在《路加福音》中，仍有對耶穌的獨特觀點，展現在特有的6個奇蹟和18個比喻中。這些故事的訊息來源，應是路加在他的福音書導言中說的，受到與保祿及其同伴密切交往的啟發（參閱路1：1-3），以及其他宗徒們的影響。

此外，許多學者也推測是來自聖母和她的好友們的口述，因為她們都和耶穌十分親近。路加仔細查訪，按序記述，且參照歷史的發展，使



▲人、獅、牛、鷹，是四位聖史的圖騰。
▶聖路加的聖像畫，強調他的聖史地位。
◀1435-38年作品，描繪聖路加正在繪製聖母懷抱耶穌聖嬰像。

之成為有權威的歷史書。

寫作對象

路加是《聖經》作者中唯一的外邦人（非猶太人），因此，他的福音雖然表面上寫給「德教斐羅約座」（路1：1），實際上，寫作對象卻是歸依基督宗教的希臘人，強調向外邦人傳福音的重要性。因此，書中記述耶穌讚美漆冬匠爾法特的寡婦和敘利亞的納阿曼（參閱路4：25-27），以及撒瑪黎雅癲瘋病患（參閱路17：11-19）等外邦人的信心。

他也褒揚外邦人的善行，百夫長為自己的僕人求治癒（參閱路7：2-10）；慈善的撒瑪黎雅人（參閱路10：30-37）等。這些，都是在鼓勵外邦人如何跟隨耶穌基督。

福音重點

《路加福音》是窮人和社會正義的福音，特別關懷窮人、邊緣人、婦女和被社會遺棄者，強調基督對罪人和受苦者的憐憫，鼓勵對不幸者的溫柔 and 同情。

慈悲的福音 愛窮人憫罪人

整部《路加福音》，乃由耶穌的貧窮，和祂為窮人服務的使命所貫穿。耶穌是為了賜予窮人希望而來。在納匝肋講道時，祂引用《依撒意亞先知書》：「上主的神臨於我身上，因為祂給我傳了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，……宣布上主仁慈之年。」（路4：18-19）在山中聖訓裡，耶穌大聲疾呼：「你們貧窮的人是有福的，因為天國是你們的。」（路6：20）聖母的讚主曲也說：「祂從高座上推下權勢者，卻舉



揚了卑微貧困的人。祂曾使饑餓者飽餐美物，反使那富有者空手而去。」（路1：52-53）還可以看到富翁和貧窮乞丐拉匝祿的比喻（參閱路16：19-31），為恩慈及正義實現於現世及來世提供最好的圖像。天主真心地憐愛窮人，願天國大門為所有的人敞開。

天主對罪人的憐憫和寬恕，也是路加強調的主題。如：被寬恕的罪婦以眼淚和香液為耶穌洗腳（參閱路7：36-50），尋找亡羊、丟失的銀幣和蕩子回頭的故事（參閱15章），十字架上悔改的囚犯（參閱路23：39-43）等。耶穌一直都陪伴著願意回歸天主仁慈的罪人，願人在上主對每個人的憐憫中，看到希望。

文·圖片提供／錢玲珠

（輔仁聖博敏神學院禮儀研究中心創始人、台北總教區禮儀委員會委員）

與聖母連結 尊重女性地位

與猶太人的著作不同，女性在《路加福音》中佔有重要地位。路加與耶穌生命中的女性，尤其是聖母，有特殊的連結。「聖母領報（預報基督誕生）」（參閱路1：26-38）、「聖母訪親」（參閱路1：39-56）、「獻耶穌於聖殿」（參閱路2：21-38）、「耶穌12歲時在耶京失蹤」（參閱路2：41-52），都是《路加福音》獨有的故事。「聖母領報」和「聖母訪親」中，許多話語都影響深遠。天使對聖母說的：「萬福！充滿恩寵者，上主與妳同在！」（路1：28）是今日《聖母經》的起首。聖母接受上主呼叫的回應：「看！上主的婢女，願照祢的話成就於我罷！」（路1：38）更是今日所有基督徒承行主旨的典範。

聖母訪親時，表姊依撒伯爾的歡呼「在女人中妳是蒙祝福的，妳的胎兒也是蒙祝福的。」（路1：42）也成為《聖母經》的一部分。而聖母的「讚主曲」（路1：46-55），更是每天晚禱時要傳頌的讚歌。路加還從聖母的角度描寫了基督的誕生（參閱路2：1-20），她在《路加福音》中的位置，尤為重要。

史學家之筆 記錄初期教會

聖史路加在《路加福音》的續曲《宗徒大事錄》中，以史家筆法，精準地記錄了初期教會福傳的形貌。無論是對城鎮、都市、島嶼的描述，或是對官銜的命名，或是傳述的史實，都值得信賴，被視為基督宗教第一位且是一流的史學家。

《宗徒大事錄》直到第16章，都是用第三人稱來敘述，正是歷史學家記錄事實。當他也親身參與事件時，敘述者就變成了第一人稱「我們」；而當他不在場時，又切換回第三人稱。

路加從來沒有看過耶穌！他對耶穌的認識，完全來自基督徒團體所傳承的復活的主耶穌，這一切均描述在他所寫的《宗徒大事錄》裡。四位聖史中，路加最著重描述天主臨在於旅程中的教會。這也是何以耶穌升天後，隨之就是門徒等待聖神降臨，以及基督持續臨於教會的生命中和世界上的記載。路加留給世人的是一篇篇耶穌的事蹟，這些事蹟從亙古傳頌至現今，以至永遠，永不停歇。

聖像畫始祖 是藝術家主保

從第8世紀開始，傳統上路加被視為第一位聖像畫者（iconographer）。據說，他畫了聖母瑪利亞和聖嬰的圖像，可惜已經失傳。從11世紀開始，許多彩繪圖像都被尊為他的手稿，包



▲牛常被視為是《路加福音》的代表圖像，象徵著祭獻與犧牲。

括弗拉基米爾聖母（Our Lady of Vladimir）。據說，他還畫過聖伯多祿和聖保祿，並為一本福音書繪製了完整的縮圖。

按照14世紀的傳說，現存於羅馬聖母雪地大殿的一幅聖母畫像，就是路加的作品。

雖然聖路加是否真是畫家，在西方教會常受質疑，但在東方正教會的傳統中，路加畫過聖母和耶穌聖像的說法，卻相當普遍。印度的基督徒也相信聖多默曾經攜帶聖路加所繪的一幅Theotokos聖像到印度，並仍留存於印度。

以牛為圖像 象徵祭獻犧牲

教會傳統以四個圖像象徵四大聖史。瑪竇是「人」，因為福音以基督的族譜開場；而唯有人，才有族譜。馬爾谷是「獅」，因為福音的開始是曠野的呼聲，而獅子是曠野之王。路加是「牛」，因為起手式是匝加利亞在上主聖所盡司祭職務時，得知將老來得子——洗者若翰。而牛是常用來祭獻的犧牲。若望是「鷹」，因為福音成書較晚，已可以如鷹般飛翔在天，俯瞰、反省基督的救恩奧蹟。

所以，我們常見路加的圖像有牛（有時有翅膀）相伴，這牛也可以說是耶穌願為世界成為犧牲。有時，是路加拿著一本福音書，或是一枝筆，表示他是福音的作者；有時一手拿著一株草藥，表達他的醫生身分；也有時，會拿著畫筆，甚至在描繪聖母和耶穌的聖像畫，表示他也是畫家。

效法聖路加 以聖藝作福傳

聖路加為我們留下了記錄耶穌生命的珍貴福音書、初期教會信仰團體的生活軌跡。他還伴隨聖保祿不懼艱險地到海外傳福音，或者甚至用聖藝來見證信仰。我們慶祝聖路加的瞻禮，要感謝他，進入他留給我們的基督的生命，融入教會團體，活出初期教會的生命力。也要善用聖藝，精進自己的靈修，並努力傳揚福音。

台北總教區禮儀委員會安排了系列聖藝講習，歡迎回來欣賞、享受、學習，藉此意識到自己的使命，努力用言語、用聖藝，傳講耶穌的救恩故事。





常年期第二十九主日 得救的代價

讀經一：依撒意亞先知書53：10-11 答唱詠：聖詠33：22；4-5，18-19，20-22

讀經二：致希伯來人書4：14-16 福音：聖瑪谷福音10：35-45

文／陳新偉神父（加爾默羅會士） 圖／翁宏傑（台南大灣聖若瑟堂教友）

門徒們跟隨著耶穌基督，天天與耶穌基督生活在一起，這樣的團體生活，同進同出，耶穌是生活的導師，是生活的主，也是在如此的生活，呈現自己的面貌，真實的自己，在生活中互相碰撞學習。

在書本中得到的，是知識；但在生活中，特別是和基督的撞擊，卻是智慧的所在。從書本中縱然可以憑著想像力而有所感動，藉著感官所接受到的訊息來激發靈魂；但是如果多了生活的體驗，那痛苦的眼淚，那喜悅面容，換得對耶穌基督的認識將更堅定，這就是信德無法被奪走的智慧。

靈魂仰望上主 上主賜予平安

今天的讀經一，依撒意亞先知說明了：「上主的旨意是要用痛苦折磨祂的僕人，當祂犧牲了性命，作了贖罪祭時，就要看見祂的後代延年益壽，上主的旨意也將藉祂的手實現。」是的，我們的痛苦，誰最有感受？當然就是天主，痛苦不是祂所賜予，但卻透過這人自取的痛苦，給予我們智慧，通過主的恩寵，犧牲自己孩子的生命，我們藉著基督，偕同基督，在基督內的生命，所有一切不如意的生命都可以藉著祂的死亡找到意義。

人生在世，我們的痛苦來自錯誤的仰望！如果我們的靈魂仰望的是上主，天主的眼睛也必垂視那敬畏祂的人。這個道理，其實在人與人之間的關係下，再清楚不過。仰望是一個渴望，一個信賴，這樣的仰望，愛你的人都會垂視，更何況那愛我們的天主。

我在生命的歷程中，因著種種原因，在不同的生命歲月和歷程中，曾仰望不同的神明，而一直到我近30歲時，仰望著基督，我體會到我所不認識的這一位主，給了我平安，在不平安的時刻，祂讓我在缺乏中，卻依然能感受到平安，這是多麼讓我驚訝的神！我一直讀到大德蘭這段話，才赫然明白這是怎麼回事：「官能在享受，不知所以地享受著。靈魂在愛內熱烈地燃燒起來，卻不知所以地愛著，他曉得自己享有所愛的，卻不知怎樣地享有。」

就是這種感受，注視著這位我不認識的神——主耶穌基督，我清楚地明瞭，我的平安，不是光靠理智就可以得到，而此刻卻得到了，當時我不願意啟動理智，但意志卻燃燒了起來；我知道，那是獲得了祂愛的擁抱。



份從來沒有的勇氣，問道：「我是祢的，我能為祢做什麼？」

飲基督的爵 受基督的洗

是的，我們怎麼可能不知道自己求的是什麼？光榮，人間的榮耀；一旦耶穌成為君王，希望自己也能隨祂飛上枝頭變鳳凰，成為君王的左右手，同時掌握大權。哪個人不求成為最大的，可以不再忍受被欺壓、被迫害的生活？同樣的，耶穌基督不必問，早就知道門徒們一路上談些什麼，爭些什麼，想些什麼。我們和門徒一樣，心中所思、所念、所願，哪一件不在基督的認識內？

因此，耶穌基督給了我們一個思考題，要我們好好地，認真地回答：「我所喝的杯，你們能喝嗎？我所受的洗，你們能受嗎？」簡而言之，耶穌所走的路，門徒能走嗎？弟兄姊妹們，門徒說：「能！」我們呢？我甚至問自己：「我能嗎？」我相信，我們更多時候是沉默的！每次我們要分享生活的見證時，要求做最簡單的一件事：飯前祈禱，我們都會顧忌是否有

旁人在看，我們還能有勇氣說：「能」？

今天的福音，耶穌基督為我們揭示了一個秘密，那就是：所有的人都必須走祂所走過的路，一個都不能避免，即使不是基督徒。但是，並非所有人都能有此恩寵坐在祂的左邊或右邊。我們都可以在愛中生活，我們都受苦、受難，但是如果不是為了主基督的義而受苦、受迫害，真福將不屬於他。

是的，多少人所付出的愛、所贏得的成就，不是為了成就及光榮天主，而是為了自己？我們所作所為，都是為了自己的利益著想；我們都為了成為最大贏家而犧牲他人，一將功成萬骨枯，有誰能理解耶穌基督犧牲自己性命，作為許多人得救代價的意義？

這正是耶穌邀請門徒們一起進來、看看，邀請他們和祂走一段生活的路程！在生活中，喝耶穌所喝過的那杯，也就是說領受耶穌恩寵的人，絕對不會問那些不該問的問題！我們也一樣，如果認識自己所信的主是怎麼樣的主，我們又怎麼會求那麼不該求的東西？我們更清楚，只有天主知道，我們所有動機是屬靈的，還是屬人的！當然，最後我們何去何從，不必有過多臆測，讓我們好好效法基督就可以了！

走近全能天主 天主賜予恩寵

什麼叫做「懷著依恃之心，走近施恩的全能天主座前，以獲得仁慈，領受恩寵」？原來就是當心靈願意注視著祂那一刻。這就是大德蘭所說的，當那顆心可以完善地和祂說話，這完善是不為別的目的，就只是單純地想在祂面前，歇歇，聊聊！此刻，天主會啟動邀請，開始不停地邀請！愈來愈明白，心神轉向天主時，發現天主比我們更加積極。

這幾周的福音，就是圍繞在這信仰生活的態度：我們對天主有多注視、多放在心中、多慷慨、多單純？心之純淨如明鏡，如果德行沒有修成，要能獲得片刻寧靜，那是相當辛勞的。我能領受這個恩寵，我只能說，光榮歸於天主，這不是我的功勞，恩寵來自天主對一個罪人悔改，毫不吝嗇地給予！

但是我們人呀，有那麼些人，依然不相信我們的得救是藉由這位人子，耶穌基督犧牲自己性命為我們換得的。我就是在這撞擊中，被這份犧牲自我的愛感動，這份感動終於讓我卸下驕傲的、無知的防備，屈服在祂溫柔的權柄下，而此刻能更深刻地體會大德蘭最後面對主耶穌時，她的祈禱已經不再求什麼，而是多了一

聖召工作坊



凡走過必留下痕跡

覺察天主在我們生活中臨在

10/21(四) 19:00-20:30

講師 羅際元 神父

地點 聖母顯靈聖牌堂 (台北市延吉街254號)
對象 大學到38歲未婚青年男女
渴望在生活中尋找天主旨意的青年

網路報名



主辦單位：台北總教區牧靈福傳處

耕莘文教基金會 教會拉丁文

時間：9月23日起，每周四19:30-21:30，連續10周，線上授課
詳洽：elatin2021@hotmail.com
報名：請掃描QR Code



依納爵禧年Magis系列活動

主題：繪本進行式~看見美與善
時間：2021年9月24日(五)至2022年1月14日(五) 19:30-21:00
主題：聖經人物讀經班
時間：9月28日(二)至12月21日(二) 19:30-21:00
地點：Magis青年中心 (台北市中正區辛亥路一段22號3樓)
詳洽：02-2365-4205分機503 米酒，報名請掃描QR Code



【聊天主】慕道活動

時間：10月1日起，每周五18:40至20:20，共15周
地點：輔仁大學 (新北市新莊區中正路510號)
詳洽：02-2905-2793天主教研修學士學位學程，報名請掃QR Code



三峽若望之家靈修活動

一日靈修：10月24日(日) 08:30-18:30
主題：若望福音
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



吳若石神父 足部反射健康法

時間：10月16日(六)、10月17日(日) 10:00-16:00
10月23日(六)、10月24日(日) 10:00-16:00
地點：新竹加爾默羅聖母堂 (新竹市東南街52巷26號)
詳洽：089-831-428 長濱天主堂，報名請掃描QR Code



「宗教地景、療癒與社會」系列講座

主題：聖賀佳的音樂靈修與療癒 潘天銘
時間：10月15日(五) 14:00-15:00
地點：台灣基督長老教會大稻埕教會 (台北市大同區甘州街40號)
主題：宗教療癒地景—聖賀德佳藥草園 張隆仁
時間：10月21日(四) 13:30-15:30
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)
報名：請掃描QR Code



善終祝禱團 台北總教區第四屆牧靈培訓

時間：10月16日、10月23日、10月30日、11月6日，周六09:00-16:30
地點：台北總主教公署友倫樓 (台北市大安區樂利路94號)
詳洽：02-2732-6602分機326 主教團禮儀委員會



大聖若瑟朝聖地 九月大敬禮 (邀請各教區朝聖計畫)

時間：10月16日(六) 10:30彌撒
主禮神長：劉丹桂主教 邀請教區：花蓮教區 祈禱意向：為國家祈禱
時間：11月27日(六) 10:30彌撒
主禮神長：李克勉主教 邀請教區：新竹教區 祈禱意向：為福傳祈禱
地點：大聖若瑟朝聖地 (雲林縣莿桐鄉饒平村饒平路167號)
詳洽：05-584-2747 饒平天主堂 0912-997-753 張欽真神父
彌撒後備有午餐，請於朝聖彌撒前兩個星期告知人數，以便準備午餐。
12月4日(六)大聖若瑟年閉幕彌撒，將由嘉義教區神長主禮。

《我愛阿嬤妮》公益舞台劇巡演

時間：10月16日(六) 10:00
地點：吉安鄉阿美文化館 (花蓮縣吉安鄉文化五街43號)
詳洽：02-2332-0992分機111 陳企劃



大溪天主堂慕道班 五字訣教理講授

時間：10月17日起，每周日14:00-15:30，連續6周
地點：聖方濟天主堂 (桃園市大溪區康莊路305號)
詳洽：03-388-2296

康泰醫療教育基金會 芳香療法主題視訊班

時間：10月21日(四)起19:00-21:00，連續6周
詳洽：02-2365-7780分機29 黃小姐，報名請掃描QR Code。



Magic青年中心 青年微講座

主題：看見、聽見了嗎？我們的最小兄弟
時間：10月23日(六) 14:00-17:00
地點：Magic青年中心 (台北市中正區亥路一段22號3樓)
詳洽：02-2365-4205分機505 楊澤龍



菁寮天主堂講座~建造中的天主堂

時間：10月23日(六) 09:00-13:00 主講：徐昌志教授
地點：菁寮天主堂 (台南市後壁區墨林里菁寮294之1號)
詳洽：0921-556-793 賴先生
0982-626-992 曾小姐，需事先報名，以便準備餐盒。



上智文教基金會 夫妻成長營

時間：10月23日(六) 09:00-17:00、10月24日(日) 08:30-16:00
地點：上智社教研究院3樓 (台中市北區衡道路185號)
詳洽：04-2205-9621 莊秘書，報名請掃描QR Code。



台灣天主教醫師協會 專題演講

主題：世紀疫情中之愛與希望 主講人：陳建仁院士、方進德神父、葉偉強主任
時間：10月24日(日) 09:00報到 09:30-11:30演講
11:40-12:40鍾安住總主教主禮感恩祭禮
地點：新店耕莘醫院E棟14樓國際會議廳 (新北市新店區中正路362號)
報名：0937-459-013 張秘書

聖道明傳道中心 聖道明離世八百年系列講座

時間：10月30日(六) 19:00開始【與聖道明共餐】音樂佈道會
播放方式：Youtube頻道，請掃描QR Code。
詳洽：02-2594-2294分機4121 陳小姐



耶穌會靜山靈修中心 系列活動

時間：11月5日(五) 18:00至11月7日(日) 13:00 曹志誠老師
主題：依納爵式周末避靜—釋放憤怒
時間：11月5日(五) 18:00至11月7日(日) 13:00 尹美琪修女
主題：真我與假我靈修工作坊
時間：11月12日(五) 18:00至11月14日(日) 13:00 楊淑芳老師
主題：用繪畫學依納爵祈禱工作坊
時間：11月20日(六) 10:00至11月21日(日) 17:00 李驊神父、曹志誠老師
主題：做對決定工作坊—全然交託
地點：靜山靈修中心 (彰化縣彰化市大埔路2巷1弄40號)
報名：即日起 04-712-2259-61 EMail: secmanresa.tw@gmail.com



五峰旗聖母朝聖地落成16周年堂慶朝聖活動

時間：11月9日(二) 09:30敬禮聖母 10:00玫瑰經
10:30感恩彌撒，鍾安住總主教主禮，第9鐸區聖詠團領唱聖歌
地點：五峰旗聖母朝聖地 (宜蘭縣礁溪鄉五峰路91巷10號) 實施交管，車輛請停山下
詳洽：03-987-1568、0965-568-971 傅修女、0915-818-376 謝天龍弟兄，請事先報名，以便準備午餐。

台灣婦女生命維護協會 失胎後傷痛癒合與陪伴

時間：11月19日(五) 18:00至11月21日(日) 16:00
地點：泰山洗心靈修中心 (新北市泰山區應化街6巷5號)
詳洽：0933-708-820 鄧姊妹、0933-426-608 解姊妹



忙而不盲

■文／黃佳音（《忙中取靜》譯者）
 圖片提供／上智文化事業

►譯者面對忙碌繁雜的校園工作，隨時呼叫神隊友相助，讓主耶穌成為最堅強的後盾。

還記得許多年前張艾嘉出了一張《忙與盲》專輯，歌詞很簡單：「許多的電話在響，許多的事要備忘……忙忙忙、盲盲盲，忙得分不清歡喜和憂傷，忙得沒有時間痛苦一場。」這是1985年的歌曲，2004年黃立行翻唱為搖滾版。如今來到2021年，似乎這「忙與盲」的景況沒有太大的差別，甚至更勝以往。

為誰辛苦為誰忙？

世界隨著科技日新月異，生活更加便利，許多費力的日常在一支手機上就可以輕鬆完成。人與人的互動不再被距離限制，很多事情也不必親力親為，看起來節省了許多時間、心神與體力。可是，為何今日的我們依舊感到疲憊，腳步依然匆忙，而親近天主似乎是個美好但難以達成的理想？我們心中的渴望停留在想像，什麼時候才能不忙，何時才能自由自在地走向天主？

耶穌也忙個不停嗎？

那兩千年前的耶穌，也是不停奔波忙碌嗎？耶穌周遊各地宣講福音、施行奇蹟、醫治病人，看起來好像游刃有餘。但從福音中，不難發覺耶穌常常被人與事追著跑，錯過了用餐時間，也沒辦法好好休息。甚至在那個沒有臉書打卡可以追蹤的年代，慕名而來的民眾為了聽祂的福音、渴求祂的醫治，總有辦法趕在耶穌和門徒之前抵達下個目的地。哇，光想像就覺得壓力大！

正因為如此，耶穌很明白人類的忙碌是怎麼一回事，為了什麼事情忙、怎麼忙、忙起來有多捨不得停下來。耶穌也忙，祂也累，所以祂會留心注意並照顧自己的忙碌，經常找機會獨處，跟天父說說話。祂更不時提醒大家停下腳步，正視眼前的繁忙，邀請勞苦與負重擔的人都到祂面前來。

忙碌不完全是件壞事，它帶有活力、呈現動態。就如同與猶太人為遵守安息日而意見相左時，耶穌自己曾說過：「我父到現在一直工作，我也應該工作。」（若5：17）耶穌為對的事、為真正重要的事忙碌。忙碌而不盲目，這也是耶穌給瑪爾大的挑戰：「妳為了許多事操心忙碌，其實需要的唯有一件。」（路10：41-42）

忙得暈頭轉向，哪有時間靜下來祈禱？

耶穌忙，我也忙。耶穌的忙如何帶給我希望？如何帶領我看清自己的忙碌？讓我不再為忙而忙、因忙而盲。

《忙中取靜：簡短有力的祈禱，沉澱心靈再出發》是一套簡單易懂的指引，引領讀者跟著耶穌忙中取靜。此行的嚮導——本書作者葛雷格·坎德拉執事（Greg Kandra），更是過來人。他是美國廣播電視界的常勝金獎得主，是編劇、是分秒必爭的新聞工作者、是收視熱門的綜藝節目製作人。說到忙，他真的稱得上是個大忙人。在如此繁忙的生活中，他竟然還有時間與主相遇、忠實祈禱，還經營部落格、出版靈修書籍，領人向主。聽起來好不真實！

但正是這樣，讓這本書、這套指引更為可信，也更為可行。葛雷格·坎德拉執事沒有提出新理論，更不想讓你因為身不由己的忙碌而感到內疚。他邀請你留心注意眼下的生活——忙碌是事實，但在這忙碌的分分秒秒中，耶穌與你在一起。他用輕鬆幽默的語氣鼓勵你多多祈禱，不讓忙碌綑綁住你。

他分享自己的經驗，希望你也從忙碌中抬起頭來、抬高你的目光，開始觀看周遭的一切事物，觀察大風景和小細節。去看去聽，從日常生活中找出天主為你保存的留白時光，也在既有的禮儀祈禱生活中，加深經驗。從枯燥的通勤、家常的餐桌、到主日的祭台前，你的忙碌不再是絆腳石，而將化為構築得救道路的鋪路石。

靈活運用時間與主耶穌連線

既然這是一套指引，便有一點小小的操練，讓讀者在各自的忙碌中，與耶穌一起找出專屬你和祂的日常相處。書中的反省、建議行動和簡短禱詞，都能幫助你在忙碌壓縮中，有方向可循、有話可說，讓忙碌不盲目你的心與靈。

究竟忙碌的人該如何打破如老鼠滾輪般的無奈生活？首先，就是打開網路書店，訂購《忙中取靜》這本書，讓你的渴望踏出真實的第一步。不費力、不耽誤，忙中取靜的契機將自動寄到家中或是巷口的超商。你忙，耶穌和我都懂。

作·者·簡·介

葛雷格·坎德拉 (Greg Kandra)

美國天主教終身執事、資深媒體人，也是超人氣部落客。投身新聞界30多年，曾榮獲克里斯多福獎、艾美獎、皮博迪獎和美國編劇工會獎的肯定。現為天主教近東福利協會多媒體編輯。2007年於布魯克林教區領受執事職，擅長用說故事的方式講道，在充斥壞消息和假消息的時代中，幫助信友站穩腳步，以信仰眼光關注社會議題，勇於傳揚福音喜訊。



好·評·推·薦

幫助你我勿忘祈禱初衷的實用好書，發現原來祈禱可以這麼簡單。既然入了寶山，你可千萬別空手而回！——羅伯·理德主教 (Robert P. Reed) / 天主教電視網總裁

在日常生活中成聖的最佳指南，以清楚易懂又貼近生活的方式，帶領讀者認識祈禱的意義與力量。——布蘭登·沃特 (Brandon Vogt) / Word on Fire Catholic Ministries 內容總監

這本書點出我們真正的需要，邀請我們深思細想、練習嘗試，以及持續不斷地祈禱。——威廉·迪特維執事 (William T. Ditewig, PhD) / 神學教授



歡迎愛閱

《忙中取靜：簡短有力的祈禱，沉澱心靈再出發》

葛雷格·坎德拉 (Greg Kandra) ©著
 黃佳音 ©譯

定價280元，即日起至10月31日止

特價8折224元，郵資另計

訂購請洽保祿書局：

台北02-2371-0447

台中04-2220-4729

高雄07-261-2860

►網路訂購



心靈加油站128：戒掉壞習慣

策畫·圖片提供／真理電台
文／聖母聖心會

看我們現代人的生活！可憐的學生，為了趕到學校上課，他們不到6點鐘就得起床，到了學校又開始不同面向的緊張，廣大的上班族也是如此。緊張！緊張！胃病就是這種生活下的副產品。

最可憐的是那些得了胃病還不知節制飲食的人，常常他們會再次「下定決心」：明天開始，絕不毫無節制地飲食。然而，明天，他們依舊。

同樣，有人天天「戒」煙，天天抽「最後一支」煙；有人總有理由喝「最後一瓶」酒。為什麼「下定決心」後，仍然「改」不了？不妨先靜下來想一想，為什麼要「下定決心」？為了強身、不願受痛苦折磨？甚至於為了家庭幸福、為了成功？

其次再來想一想，我們如何「戒」掉不當的生活習慣？盡量找出那些可能誘惑的理由：



「今天天氣涼，吃辣有益」、「有朋自遠方來，需要喝兩杯」，當這些念頭出現時，要想想當初「戒」的目的何在，同時再次堅定意念：「今日不戒何時戒？」那麼或許能對那些誘惑卻步。

朋友，祝福您早日「戒」除壞毛病，善度新生活。



聖德蘭姆姆嘉言集

策畫／上智文化事業

基督的苦難

耶穌以祂的苦難教導我們：

如何因著愛去寬恕，

如何因著謙遜而不計前嫌。

因此讓我們從基督的苦難開始

捫心自問：

是否還有無法寬恕的傷害？

是否還有無法忘懷的苦痛？



12步內遇到天主

文／沈堅明

此時，是我待在僅能步行12步的防疫旅館房間內的第6天，還有8天可以出關。這6天，除了從9樓的窗戶往外眺望可看到人外，基本上是看不到任何人影的，三餐準時送到門口的塑膠椅上，每次出去拿餐時，僅能伸頭往外探，空空幽暗的走廊看不到一個人影，偶爾聽到外面腳步聲，隔壁傳來的微弱聲。伙食的到來猶如天降瑪納。

這次是兩年來第一次回台。因COVID-19疫情肆虐，擾亂了原本熟悉的出入境程序，以為在西雅圖登機報到耗費1個多小時已是最壞的情形了，沒想到到達了台灣桃園機場後，排隊、檢查填寫資料、入關檢查、提領行李、及唾液收集，竟長達3個多小時。凌晨4點50分飛機降落，8點多坐上防疫計程車前往防疫旅館，機場大排長龍的返鄉遊子中，看不到一絲喜悅的臉孔，盡是疲憊、無奈、忿怒、恐懼、緊張的眼神。

回台兩大行李中，我僅帶回來兩本書，其中一本是「靈糧的盛宴」讀書會所要讀的書：《生命的地標》。在步行12步的防疫旅館內，除閱讀《生命的地標》外，其實有很多材料可以度過這孤獨的生活，例如：念玫瑰經、聽聽詩歌音樂、聽聽消除負面能量的音樂等等。

對了，還有吳伯仁神父在9月17日上完「依納爵靈修簡介及靈修的意義」後所傳來的兩篇參考文獻，我都趁著在隔離檢疫期間，好好閱讀

它，吸收它的精華。

吳伯仁神父課後傳來的兩篇參考文獻中，有一篇是張春申神父〈靈修的意義〉（《神學論集》44集），文中述及我們修的不只是靈魂、精神，也包含肉身、物質。開啟性靈修在這一世界中相信另一世界，兩個世界可說是「看得見的世界」與「看不見的世界」。兩個世界不是時間的先後，也不是空間的地上及天上關係，而是互相滲透的，也就是說「天主的國就在你們中間」。（路17：21）

閱讀完張春申神父的論文結論後，我以為文章結束了，但讓我非常驚訝的是，之後附有一篇看似與原文完全不相關的文章，其內容竟然是王敬弘神父對我行囊中的另一本書的介紹。我立刻察覺這事絕非偶然，天主臨在此事中，祂有話要對我說。

那本書名是《康復的動力》。王敬弘神父對那一本書的介紹讓我很有興趣地翻開書，一翻開書仔細閱讀，我竟愛不釋手，不眠不休的讀完王敬弘神父所說的寫得最好，完全符合正確的基督信仰及其基本訊息的第一章至第八章。

全書的中心思想為「若欲保持身體健康，也需保持心靈和心理層次的健康」。現代醫學正走向全人治療的途徑，百分之80的生理疾病，皆有其心理和心靈的導因。若想要根治人生理上的疾病，就必須根治其心理及心靈的導因。因此，當我們生理上有病痛時，除了尋找技術

性的醫療外，也必須從心理及心靈來治療，書中介紹以「否定律」來清除心理及靈魂上沉積已久的污垢，「冰凍三尺非一日之寒」，要不斷重複清理才奏效。（我常用「對不起，請原諒我、謝謝你、我愛你」來做清理，這方法是一位夏威夷老師教的。）書中也介紹了寬恕、釋放、肯定、讚美、愛、呼求主耶穌基督之名等方法。

王敬弘神父說，本書提供的治癒方法很多，而且幾乎強調每一種方法都十分神奇有效，讓人讀了之後，不知採用何種方法才好。所以，在求治癒的過程中，用何種適當的方法，必須當事人進一步求天主聖神的引導。書中曾提到，除了在信仰上的努力之外，生理和心理的治療，不可因此而忽視，所以不可把它視為信仰方式與科學方法相對立。

譯者翁廣安醫師在書的後記裡說，憂慮、恐懼、緊張、自責、憎恨、忿怒、妒嫉、評擊他人、對名利貪婪、自恃己才、不知感恩等，都很可能是身體病痛之導因。這種負面的心念與情感，會引起體內環境恆定（Homeostasis）不平衡，以致影響體內的防衛系統（Defense System）。

從張春申神父的論文〈靈修的意義〉到王敬弘神父帶領我閱讀《康復的動力》，我察覺到也觸摸到天主的臨在，天主確確實實地臨在我這僅能步行12步的「囚房」裡。阿們！



常年期廿九周星期二（單數年）

讀經：聖保祿宗徒致羅馬人書 5：12，15，17-19，20-21

福音：聖路加福音 12：35-38

■文／曾慶導神父（小德蘭福傳之友指導神師）



耶穌基督+

天主創造人時，人是很好的，自由是人最大的尊嚴和光榮；天主給了人自由如此珍貴的禮物，但是，這禮物也使罪變成可能，罪，確實發生了，且帶來極大的破壞，產生比在廣島、長崎投下的原子彈更大的災難。

然而，天主沒有退縮，在祂的整個創造計畫裡面，包含要救贖人類，甚至不只要把人類帶回伊甸園，更要提升到天主所在的天國。祂以天主的大能拯救我們，但是祂

要我們被一個像我們一樣的「人」來救贖，因為藉著一個「人」，罪惡進入到世界，也要藉著一個「人」，天主要給我們遠超罪惡的更多恩寵。這個人就是耶穌基督，但祂不只是一個人，祂更是天主的兒子！「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不至喪亡，反而獲得永生。」（若3：16）

「凡信祂的人」表示人是否接受救贖和永生，仍然是自由的。如果接受的話，人應該「信祂、聽從祂」，避惡行善，警醒等待主

人回來，這樣靈魂潔淨、充滿恩寵的人，是有福的。天主會在天堂請我們吃飯，並且親自來接待我們！

我們要時常準備好，千萬不要犯大罪，大罪讓我們與天堂絕緣，否則天主子無需降生來拯救我們。每天晚上，我們把當天日曆撕下的時候，也提醒自己距離天主召叫的時間更接近一天；做好隨時被召回的準備，我們可以喜樂地迎接天主召叫的日子，像聖保祿宗徒說的：「我渴望求解脫而與基督同在一起，這實在是再好沒有了。」（斐1：23）



NOTRE DAME DE VIE

你被天主的愛所傷嗎？

邁向靜觀的使徒系列 ①

■文·圖／李秀華（生命之母團體）



領洗時，天主賜下聖化恩寵，就是能分享天主的生命和天主的臨在。這恩寵進入我們內，在靈魂的實體建立起實質性的住處，並以灌注性的諸德，佔有靈魂的官能。因此這恩寵並不是停留在表面，像塗上去的油漆，也不是停留在外面，像植物的接枝。「這恩寵真實真實地由天主所灌注；滲入人的幽深之處，與人形成一體，就像油膏一樣滲入滲透到各處或像酵母一樣無法遏止其作用。因此，人的靈魂及其官能都被天主的生命所包圍和滲透。」（《我要見天主》，頁1375）猶如聖保祿宗徒所說：「難道你們不知道，你們的身體是聖神的宮殿，這聖神是你們由天主而得的，住在你們內，而你們已不是屬於自己的了嗎？」（格前6：19）。

什麼是靈修生活呢？真福瑪利尤震神父說：「靈修生活是天主的生命不斷地湧入、伸展、不斷地征服，佔有人靈。聖寵也正是婦女放進三斗麵粉中的那酵母。」（《我要見天主》，頁1375）聖十字若望強調這聖化的力量是向靈魂深處推展的。他說：「靈魂天生就具有愛，這愛是靈魂自身所具有的趨向天主的力量或官能，因為靈魂是藉由愛與天主結合的，因此愛的等級越高，人靈進入天主之內愈深，也就愈能全神貫注天主……。靈魂的中央是天主，因此靈魂要進入自己的中央，才能得到天主。」（《愛的火焰》，第一詩節）

聖女大德蘭也深深體驗到：「義人的靈魂形狀像一個純淨的水晶球或鑽石所造的城堡……在神聖的光源下發光，天主親自居住在中央。愈靠近內部越明亮。天主和靈魂非常隱密地在此交往著。聖三施惠於人並傳達祂

的愛就在此，並在人身上顯示出來。」《靈心城堡》，頁76-77》天主不嫌棄我們，竟安居在我們心中！這是多大的恩惠和寶藏啊！只可惜不是所有的教友都意識到和重視這個偉大的事實，也難怪有不少教友感受到靈性上的貧乏和瓶頸！

《雅歌》深刻地描述天主與人的愛情：「請將我有如印璽，放在你的心上，有如印璽，放在你肩上，因為愛情猛如死亡，妒愛頑如陰府：它的焰是火焰，是上主的火燄。洪流不能熄滅愛情，江河不能將它沖去，如有人獻出全部家產想購買愛情，必受人輕視。」（歌8：6-7）

聖十字若望說：「只要有一個等級的愛，就足以因愛與天主結合；人若有兩個等級的愛，他與天主結合時，就更深入天主之內，而進入更內在的另一個中央……。當它達到最高等級時，他將被天主的愛所傷，一直傷到他的最深處。那時，他將徹底得到轉化，並以他最大的接受量在其存有、官能及德能上得到光，以致竟能與天主相似。」（《愛的火焰》，第一詩節）因此，這些聖人聖師教導的靜默祈禱（*Silent prayer*），就是要幫助我們深入與天主的關係，分享天主的性體，達到與天主轉化性的結合。聖女大德蘭喜歡用 *Oraison* 稱呼靜默祈禱（簡稱靜禱）。《天主教教理》將 *Oraison* 翻譯成「心禱」。「心禱尋求所愛的那一位，就是尋求耶穌並在祂內尋求父。……心禱是沉默，是未來世界的象徵或無聲之愛。」（2709、2717號）

聖十字若望苦口婆心勸導說：「靈魂啊！所有受造物中最美麗的！你這麼渴望知道你心愛的主在什麼地方，為了尋找祂，並和祂結

合！現在，我們告訴你，你自己就是祂居住的房間，祂的隱密內室和隱身處。」（《靈歌》，1：7）當我再拜讀16世紀聖女大德蘭、聖十字若望、和20世紀初聖女小德蘭以及近代聖女聖三麗莎和真福瑪利尤震的著作時，他們一脈相傳的靈修和靜默祈禱（靜觀祈禱）使我獲益無窮。只可惜也有不少人往往因看不太懂，就把這些傑作束之高閣，或覺得已經過時，而興趣缺缺！殊不知聖師、先賢的著作和教會的寶藏是源源不斷，也絕不會落伍！

讓我們學習聖女聖三麗莎的教導：「一個人必須『為天主保存所有的力量』。意思是『藉著內在的靜默整合人的整個生命存有』，也就是集中所有的能力去愛，這是唯一的行動。」真福瑪利尤震衷心呼籲我們：「祈求天主賜下愛吧！因為只有愛才有價值。我為你們求的也只是這永恆的愛。」永恆的愛將會燃燒我們，淨化我們，灼傷我們，滋養我們；使尋求渴望祂的人，不再迷茫，不再孤獨，不再「死亡」，而能滿握希望，與祂相親！與祂密切結合，進而勇敢積極傳揚福音的價值，分享祂的美善與永生，活出天主兒女幸福健康的生活！

家庭貞愛系列 77

戈斯內爾：

■文、編譯／星沙基金會
圖／網路電影海報

美國最大連環殺手的真實故事

這部《戈斯內爾》影片，是2018年在美國發行的警察／法庭電影，乃根據戈斯內爾 (Kermit Gosnell) 博士的真實故事所改編，他數十年來一直經營費城市中心的一間墮胎診所。2010年，為了跟監緝毒，費城警探伍德 (Wood) 和斯塔克 (Stark) 與緝毒局和FBI特工一起突襲診所，尋找毒品的銷售證據。來到診所，看見骯髒的環境、走廊裡成袋的墮胎胎兒，以及冰箱裡存放的胎兒身體器官，令眾人感到異常震驚。

真人真事改編電影真驚悚

採訪診所員工，他們了解到：患者竟由未經培訓的助手使用毒品進行麻醉；一名患者且因麻醉過量而死在手術台上；診所對大於合法墮胎周數 (合法是24周) 的嬰兒進行墮胎；有些被墮下來的嬰兒還活著，戈斯內爾使用剪刀剪斷他們的脖子。警探們將裝袋的屍體交給驗屍官，並將情況通報檢察官，助理檢察官同意起訴這起謀殺案。獲得搜索令後，他們在戈斯內爾的家中找到丟失的文件和其他證據，並發現大量現金 (孕婦接受服務所要求的付款方式)。2013年檢察官辦公室以謀殺罪名對戈斯內爾進行審判。戈斯內爾聘請了一位經驗豐富的辯護律師，試圖以該醫師專為少數族裔女性提供保健服務作為辯護。然而，此案的檢察官從戈斯內爾的一名助手獲得了令人信服的證詞和照片。陪審團考慮了10天，終於作出裁決。

克米特·巴倫·戈斯內爾 (Kermit Barron Gosnell) 1941年2月9日出生，是美國前正式醫生 (非密醫)、墮胎提供者和連環殺手，被判謀殺7名墮胎倖存活產嬰兒；還被判在墮胎手術中過失殺害一名婦女。

戈斯內爾在賓州費城擁有並經營一間婦科診所，該診所在審判期間被稱為「恐怖之家」。2011年，和多位共同被告員工被指控犯有8項謀殺罪、24項超出賓州24周時限進行非法墮胎的重罪，以及227項違反24小時知情同意法的輕罪。2013年5月，被判定犯有一級謀殺罪。被定罪後，戈斯內爾放棄上訴權，以換取檢察官同意不尋求死刑。他被判處終身監禁，不得假釋。

重新審視我們的道德觀

／無神論律師 David Platek 評論

這部電影確實揭示了我們社會的病態、扭曲、卑鄙和道德敗壞的程度。媒體、醫學界和控制這些行業錢包的「激進人士」，他們的價值觀對我們的政治產生強大而普遍的影響，並反映在我們的各級司法體系中，竟被一部成本預算低廉的電影戳破其所有的榮耀光環。……我發現自己今天早上坐在這裡，感覺

就像你第一次偷吃糖果並逃掉了那樣。……去看看這部電影吧。它並沒有醫療程序的血腥描述……但它所做的，是提供一個冷靜、有見地和實事求是的手術說明，在晚期墮胎的背景中，你有理由重新審視墮胎合法化的法律，同時也為我之前沒有推理到同一個地方而產生深深的恥辱感。……人們普遍接受，本電影乃對實際人物和事件的準確寫照。由於這個事實，它是一個強有力的聲明，表示我們所有人都需要重新審視我們的道德觀，需要在無數問題上重新校準。

有品味有力量且具影響力

／Joe Frede Grim 評論

這部電影非常密切地關注戈斯內爾博士所犯的實際罪刑的發現，以及對他的審判。由於題材令人不安，它很容易被拍成R級電影；然而，製片人決定以一種有品味的方式來描繪這些事件……；它的PG-13評級 (13歲以下禁止收看) 來自對晚期墮胎令人不安的描述，墮胎在美國許多州都是合法的，只准未出生嬰兒的生命在其母親的子宮內終止生命；但戈斯內爾博士的罪行是在他們出生後殺死他們。

這部電影並不說教，也不公然反對墮胎。它非常有效地揭示了對嬰兒進行晚期墮胎的恐怖，如果給予適當的醫療照顧，這些嬰兒可能會存活下來。我個人認為，這也會導致大多數支持墮胎的人在懷孕的早期，重新考慮他們對墮胎的支持。……我建議你看這部電影，這樣你就可以知道真相，因為這部電影非常密切地關注所發生的真實事件，甚至按照審判場景的確切法庭筆錄。這部電影不是一部娛樂電影，但希望它能讓你思考你可以做些什麼，來幫助那些處於絕望懷孕中的女性。……我們在開幕之夜看到，觀眾人數不到一半，我懷疑它會在電影院持續多長時間。儘管這是一部製作精良、表演出色的電影，但它的宣傳卻面臨著艱苦的戰鬥，主要的廣告公司拒絕播放廣告，包括 Facebook 和 NPR；Planned Parenthood 等強大的組織也向電影院施壓，其中一些取得了成功，不發行這部電影。

需要公諸世人的可怕故事

／Alison 評論

很高興我和正值青少年的兒子一起看了這部電影；出色的演出和導演手法、扣人心弦的故事情節、有深度的角色，但是個可怕的内容，需要被講述和正視。

當中最可怕的細節採用言語敘述，而不以畫面顯示，所以不要擔心它太可怕而無法忍受。重點是描繪故事中的女性 (員工和患者) 的個性和心理創傷，感覺被要求起訴這個兇手的



人，以及戈斯內爾本人對道德的奇異看法。

真相讓我們真正了解善惡

／John Valentine 評論

真相遠比小說所能想像、描繪的要糟得多，而Gosnell的重要性，堪比納粹醫生實驗人員在希特勒歐洲的死亡集中營所進行的「研究」。令人不寒而慄的事實是，首先，這個當前的重罪犯一直在做「實驗」。早期他是用旋轉刀片做的，但影片沒有說明他後來的「實驗」是什麼，也許我們永遠不會知道。

其次，賓州州長湯姆·里奇 (Tom Ridge) 的政府直接下令不要檢查墮胎診所，而是嚴格檢查美甲沙龍，因為害怕支持墮胎的投票。賓州衛生部護士的冷酷無情完美地描繪了這一點，幾乎放棄了所有護理原則。

第三，媒體陰謀將這幾十年的暴行保密，最終被一個勇敢的博主主揭穿。當前美國生活的氛圍是一個非常令人沮喪的現實，此影片以具有品味的手法進行詮釋。在看到Gosnell之後，您將對善惡有真正的了解。

受孕就是人 墮胎就是行兇

／編輯室反省

任何墮胎都是侵犯胎兒生存權。6個月內可以墮胎的法律，對我們來說，荒謬而不可接受。試問，5個月30天的胎兒與6個月的胎兒有何區別？少2、3天又有何區別？本質上都是人。如此繼續追問，只能回溯到精卵結合的那一刻。精卵尚未結合之前，精是精，卵是卵，各帶有23對染色體，是不完整的生命元素，會自然衰亡，不算是人，也沒有人。一旦精卵在母胎中結合的那一剎那，46對染色體自成一個會不斷發育的生命體，人就出現了。不管是在發育的哪一個階段，其本質都是人，既是人，便不能墮胎。我們絕對不接受墮胎；無論出於什麼原因，墮胎都是對胎兒生存權的戕害。

人的生命有其特殊尊嚴，是天主的肖像，是不可見的造物主可見的容顏，神聖而不可侵犯。《耶肋米亞先知書》第1章第5節說：「我還沒有在母腹內形成你以前，我已認識了你；在你還沒有出離母胎以前，我已祝聖了你。」可見每一個胎兒都是天主所寶貝的，不可任意殺害，無論多大多小、無論疾病健康。



▲位於賓根的聖賀德佳朝聖地矗立聖師的銅像

慶祝聖賀德佳榮列聖師9周年

■文／希圖 Hiltrud Gutjahr（聖賀德佳修道院修女）
圖片提供／中華聖賀德佳協會

我們命定被救贖 回歸生活的天主

我們被允許與天地萬物一起工作，這裡是我們的的生活空間，因為人類如果失去了宇宙萬物，便無法生活或存在；因此在這個時代，我們必須正視大地透過大自然災害、氣候變遷、難民的苦難等所發出的吶喊。只要各國的金錢、利潤、原油、自然資源，以及武器生產和戰爭不被阻止濫用，且全球只顧追求權力，那麼，人類會一如過往，沒有和平、沒有正義、人類的生命也不可能被治癒。

人有尊嚴與責任 讓世界更美好

聖賀德佳對我們說：「哦，人類，認出你的尊嚴和責任。」

聖賀德佳指出擺脫此困境的出路，是我們要認出自己的尊嚴和責任。她耳提面命地告訴我們，我們被創造得多麼美妙，帶著黃金打造的理性冠冕，而且身懷各種的天賦，整個天地萬物都支持我們、服務我們、悅樂我們。但是，如果人不顧大自然界的秩序，那麼大自然就會反撲，為人類帶來莫大災害。

聖賀德佳指出，人類的力量無比強大，身形雖小，靈魂力量卻巨大無比，只要人類對天主的工作敞開心扉，就能夠做出很多事。今天，無論我決定去愛，或是去恨，決定為了利益，或只為自己的好處，所作的決定都觸碰到地球的內部最深處，也觸及宇宙的最外層的邊緣。當人向天主敞開心門，讓光透進來時，所有的一切都會變成綠意盎然，充滿生機。

聖賀德佳聽到來自天堂的聲音：「天主在高山、低谷、天空和海洋所創造的萬物，都是為了利益有情眾生。如果人類透過錯誤的行為摧毀它們，天主的審判會透過它們使人類受到懲罰。」（LDO 85）這也關係到人類靈魂的得救。我們每個人都有能力通過正面的思想和言語，透過愛的行動，讓世界變得更好。

在聖賀德佳所處的那個時代，她談到：「空



▲在香港的聖賀德佳靈修花園，信友們在大自然中祈禱，慶祝聖賀德佳榮列聖師9周年紀念。



▲聖賀德佳朝聖地的聖堂中，有安奉聖賀德佳聖髑的聖龕。

氣逐漸被污染，讓人們幾乎不敢張開嘴巴，河水海水發臭，所有的綠色生命力量都枯萎了。」她還看到了，「宇宙中不時有餘燼一般的鱗片撒落到地球上，並對地球上的人類、動物和果實上造成燙傷和潰瘍。或者濃霧從強烈的白色發光的空氣中降到地球上，以毀滅性的流行病襲擊人類和牛群，從而使許多人患上各種疾病，許多人也因此死亡。當人類犯罪受到挑戰時，這些災難便會透過天主正義的審判來到人間。」（LDO 104）

透過懺悔與改過 重回天主的愛

在全球疫情肆虐的期間，我們難道不應該豎起耳朵傾聽嗎？貪婪犯罪、權力鬥爭，使我們逐漸遺忘天主。但每個人都能透過懺悔與回頭改過而對世界有所貢獻，幫助並確保我們少受到災難的威脅。教宗方濟各在他的《願祢受讚頌》（*Encyclia Laudato Si*）中，推薦了相同的資源。天主的愛是世界最核心的力量。越多人渴望天主，越是按照自己靈魂的嚮往去生活，就越能夠使大自然萬物回歸到原來的秩序。

我們這些有靈性恩賜的人是能夠分辨是非，行善棄惡的。賀德佳聽到的啟示說：「喔，人類，你沒有能力道歉，一如你不相信你擁有一切天賦才能，以至於你無法透過靈感得到勸告，無法愛天主於真理和正義中，無法抗拒自己的慾望，無法抗拒以不義為樂。」（*WW p.462*；人子的話）對善惡的認知，會讓我們明白，我們是人類，都要向上主交帳。

當我在十字架上受到肉體軟弱折磨時，當我顫抖害怕時，我，人子，做了什麼呢？給誰的多，向誰要的多；交託誰的多，向誰索取的也格外多（參閱路12：48）。「但在這一切事上，我仍是你的元首，是你的救援，我答應你，我會幫忙你。只要你在患難中呼求我，只要你繼續呼求我，要我幫你對抗肉身的敗壞與邪靈爭戰，我會完成你所渴求想要的，我常住在你的心裡面。」（*WW p.463*）這是誰在說話？天主子要連同祂的父親在聖神內居住在我們心中。



▲中華聖賀德佳協會創辦人王真心老師（前排左），和Hiltrud修女（前排中）、國際聖賀德佳協會理事長夫婦等，於9月17日參加聖賀德佳榮列聖師慶祝禮儀。

「三位一體的天主邀請我們直呼祂的聖名，在生活中與祂建立關係，投身在祂的愛火中，興起發光，襄助祂救贖人靈的工程。我們又再次得到天主的應許：如果你在靈魂深處用洞察力尋求我，正如你領洗時，你所領悟的信理一樣，難道我不會滿足你所渴望的一切嗎？」（*WW p.466*）

我到底渴望什麼？是健康？或長壽嗎？天主說：你們沒有誰能知道自己一生的壽數。只有我才能決定人壽終的時辰，我召喚誰，表示他完成今生任務，他在現世的生命已圓滿。人啊，你們為什麼鄙視我？難道我沒有派先知，沒有派我的兒子到你們那裡去，為你們的罪而死在十字木架上嗎？（你們這些叛逆的人，為什麼如此地頑強固執呢？）

被救贖者接受主 在天主內發光

因為天主不願離棄人，祂派遣自己的獨生子來到世上拯救我們，因此我們得從魔鬼權勢下釋放出來。因此，「被救贖的人在天主內發光，天主也在人的內心中發光。因此，現今人類在天堂，在與天主的交流當中，透過了天主子擁有了更明亮的光輝，更甚於先前。」（*WW p.40*）天主子透過祂的寶血，帶領人戰勝死亡，進入天上的榮耀。我們能相信這道理嗎？21世紀的人還相信這個信理？人子再來的時日，還能找到有信德的人嗎？

上主在創造與救贖中彰顯了祂的大能，祂擁抱所有受造之物。聖賀德佳繼續向我們呼喚：「哦，人啊，接受你的救主吧！」

聖賀德佳在聖神感動寫下諸多作品，目的是為了在末世，在反基督的時代，告訴我們上主的救贖計畫，成為這時代的安慰與希望，並為永恆的生命作準備。我們應充滿感激，因為天主賜予我們具有天然療癒力量的萬物為藥材，如：斯佩爾特小麥、西班牙甘菊、高良薑、稷斗菜、西洋薯草、小茴香、甜板栗等，不只這一切香草藥方，天主還獻上自己，特別臨在於人們身上、在窮人身上、鄰人身上，並且透過教會聖事提供給我們天上的藥方。（下期待續）



▲東石天主堂柏實理神父親自歡迎崇仁醫護專校的老師們參訪



▲崇仁護專周立勳校長(右二)與安道基金會吳敏華執行長(中)



▲崇仁醫護專校教師們在「與愛有約生命教育研習」中收穫滿滿。



▲崇仁教師講習參訪東石耶穌聖心堂

崇仁醫專與愛有約 東石豐富之旅

■文/黃莉萍(崇仁醫護管理專科學校教務主任) 圖/崇仁醫護管理專校

崇仁醫護管理專校是天主教學校，以五年一貫全人統合教育特色課程與多元的生命教育活動來深化及豐富學生的生活。即將開學之際，在生命教育中心團隊的精心規畫下，辦理了一場在東石的「與愛有約」教職員生命教育研習，除了參訪東石自然生態展示館與東石天主堂外，同時透過「淨灘活動」更了解自然豐富生態。

在安道基金會的東石日照中心也進行課程研習，並結合愛德行動服務，藉此提升教師及職員內在生命的能量及教學行政服務品質，促進身心靈成長，由潛移默化中領會生命教育的內涵，並內化為自己的思想，以能自主地對生命教育有所學習與啟發，而獲得生命的成長。

感謝天主，在天主的恩典中，我們因相愛而完成一個小小的愛德行動，並彼此分享：

東石天主堂 身心靈洗滌

／熊積慶(應外科主任)

接近中午時分我們抵達東石耶穌聖心堂(Sacred Heart Church)，主任司鐸柏實理神父笑容可掬地在門口迎接訪客，並引導眾人進入聖堂。聖堂內最吸引目光的是攀爬在祭壇上方橫樑的黃金葛，心形的葉片令人想起耶穌聖心，而具有蔓性的莖也似乎代表著信仰的歷史長河。

除了帶有象徵意涵之外，黃金葛還可充當空氣清淨機呢！這具有創意又有實用性的植物妝點出自前任主任司鐸林若望神父之手。林神父原本打算使用與黃金葛非常相似的心葉蔓綠絨，然而，東石的氣候不適合心葉蔓綠絨生長，因而作罷！



▲教師們在生態館前歡喜合影

柏神父簡單扼要地介紹東石耶穌聖心堂的歷史之後，眾人合影留念。感謝天主，讓我們飲食飽足，滿心喜樂，準備進行「香草植物DIY」活動。最後，教職同仁一行人離開聖心堂，步行前往東石村臨台灣海峽的海堤淨灘，以實際行動表現愛德，也為此次活動畫下完美句點。

香草勤防疫 植栽體驗愛

／陳姮蓉(護理科教師)

「香草DIY活動」由安道社會福利慈善事業基金會的施忠志老師，深入淺出介紹香草植物特性和種植技巧，且耐心與細心的一一指導學員們盆景設計和培育植栽的注意事項，施忠志老師的專業和傾囊相授的無私分享，大家深受受益良多。

適逢疫情詭譎不定之際，因此特延續本活動中香草素材——薄荷，由護理科本草工坊教師社群提供「薄荷防疫茶包」，並介紹2020年薄荷應用於防疫的相關的研究成效，包含：1.透過種植薄荷淨化室內空氣環境、平衡自律神經；2.輔以薄荷防疫茶品茗，可強化內在免疫力。提供與會教職員同仁能由內在身心平衡到外在環境淨化，內外相輔相成，以提升自我防疫的強度。

最後，精彩的活動回饋感動時光，首先李崑璋老師回饋，透過體驗活動反思在班級經營與教學的應用，分享「我們給的真的是孩子要的吗？」的概念，傳達「以學生為

中心」的教育理念。接著陳慧文老師回饋學生輔導工作如同香草植物培育般，在「珍視每個孩子的差異性」的前提下，用愛心和耐心陪伴和灌溉；謝昌任主任拋出翻轉傳統「爸爸買給你」修正為「再苦也要苦孩子」的教養觀念，讓孩子有更多的學習與成長機會。期許未來每個孩子在我們翻轉輔導的理念下，讓學生成為校園學習的主角，經由師長們的循循善誘引導，可以充分激發潛能，展翅發揮自我。

守護大自然 以愛來淨灘

／謝昌任(生教中心主任)

一年一度的崇仁教職員校外生命教育研習，除了例行性的知性參訪與感性分享外，我們更進一步規畫：「愛德行動：淨灘」。阿富汗文學家有云：「每一英里，有一千個悲劇」，令人心酸。我們努力於「每一吋地，鋪陳一點點溫暖」，齊心讓「地球常綠」。

教宗方濟各呼籲：「每個人都應該意識到妥善守護和照顧受造界的巨大責任，保護它免遭各種傷害。」期勉每個人需承擔：「我們的任務是保護且把地球完整地交給後代子孫，它是仁慈天主白白給予我們的禮物。」對照於氣候變遷的嚴重性，尤為重要。

感謝天主，謝謝安道社會福利慈善事業基金會的團隊，特別有吳敏華執行長親自來勉勵大家，團隊更是用力陪伴與設計活動。謝謝崇仁醫專的教職員同仁們，一起在研習中，發現自然的偉大奧妙；並一同在愛中，為環境盡一分小小的心力。



▲努力後乾淨成果▶東石耶穌聖心堂內的分享





天主教光仁文教基金會出版優質聖經故事繪本

引領孩子們聽！天主的聲音

■文·圖／光仁文教基金會

～恩典祝福傳揚主愛～
 天地的萬物，請靜聽。
 耶穌說比喻，多動聽。
 愛主愛人的精神，喜歡聽。
 快快坐下用心聽！

在這個資訊紛擾的世代，我們要如何才能聽到天主的聲音？又為何我們需要聽到天主的聲音？生命總有一個尋找的渴望，在某些安靜下來面對自己的時刻，總好像有一個對於圓滿的召叫，促使人想找到這個召叫到底是什麼？這個可以使生命圓滿的聲音就是天主的話，來自天主親自說話。創造我們的天主，祂的話語就在寶貝的《聖經》裡。

天主教光仁文教基金會長期以來，致力於協助管理台北總教區附設學前教育機構及課後照顧單位，除了孩子們的學習教育，更重視校內福傳與生命教育對孩子們身心靈美善之發展，以及所有教職員工信仰的培育。

基金會自2014至2017年陸續為學校生命教育出版4本聖經故事繪本，從《舊約》到《新約》、節慶與聖人篇，啟蒙孩童從繪本裡面認識《聖經》，藉由《聖經》看見天主創造生命的美好，並且深知每個人都是值得被愛、被珍視的寶貝，因為，我們都是天主細緻而美麗的創造。

透過繪本課程，我們陪伴孩子從繪本裡體會天主的愛，在《舊約篇》認識這位創造萬物的天主，也學習感恩與珍惜祂所恩賜的一切；為眾人靈魂的得救，聖子耶穌降生成人，祂喜愛孩童，是孩子們親近的對象；《新約篇》訴說耶穌以生活與教導帶來的天國的福音，並且為救贖人類而完成的偉



大工程；《節慶篇》則是敘述教會兩大節日的來由——主耶穌的誕生與復活；《聖人篇》介紹諸位聖人為天主的愛努力克己、無私奉獻的愛德生活，激發人心。

課程中，有時候孩子們的回饋會出其不意，曾經有個孩子透過繪本聽完耶穌復活升天的事蹟後發問：「我怎麼沒有看見祂在天上飛呢？」這讓老師啼笑皆非，然而，反過來想，因著我們習以為常的認知，並不會認為這是一個問題，我們尋知的好奇心隨著年齡的增長，也漸漸隱沒。透過與孩童的互動，反而會帶我們去看見更清澈的世界，許多時候孩子的回饋，帶給我們的是更多的養分以及對生命的反思。

耶穌說：「父啊！天地的主宰！我稱謝祢，因為祢將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子。」（瑪11：25）願這世代傳遍天國的福音，期盼透過這套繪本能將福音帶入每個家庭中，讓天主的愛豐沛地滋養每一個生命。

《聽！天主的聲音》
 聖經故事繪本 歡迎訂閱

作者：財團法人天主教光仁文教基金會編著
 繪者：陳上瑜、黃婉茹
 出版：財團法人天主教光仁文教基金會
 規格：29.7*21cm 平裝、精裝

書籍	規格	訂價
《聽！天主的聲音》新約篇	平裝	300元
《聽！天主的聲音》舊約篇	平裝	300元
	精裝	400元
《聽！天主的聲音》節慶篇	平裝	400元
	精裝	500元
《聽！天主的聲音》聖人篇	平裝	400元
	精裝	500元

優惠價：書籍直接與本會訂購，依訂價打95折。
 平裝套書（1套4本）即享8折優惠，另送精美手提袋（送完為止）。
 大量訂購另有優惠，請洽光仁基金會。

運費計算

數量	運費
1-3本	65元
4-20本	100元
21-50本	150元
51-70本	200元
71本以上	免運費



訂購方式：官網下載訂購單，填寫後寄至
kjf.tw@msa.hinet.net
 或傳真至 02-3322-3061
 官方網站：<http://www.kjftw.org.tw>
 聯絡電話：02-3322-3055 #12

慶祝聖道明800禧年 以愛為始 以愛為終的徒步朝聖

文／林鳳兒（道明中學教友聯誼會會長） 圖／道明中學教友聯誼會

因疫情幾經波折，期待中的10月2日終於來到，下午兩點半道明中學教友聯誼會夥伴們在學校的聖道明像前集合，道明會台灣區會長季安士神父及道明中學林耀隆校長，為我們的徒步朝聖出發給予祝福與鼓勵。

當遊覽車前往玫瑰堂途中，我們在車上彼此招呼並確分為三組：讚頌組、祝福組、宣講組，3位組長服務組員需要。到達玫瑰聖母聖殿後，各小組精神抖擻、蓄勢待發，戴上阮神父降福致贈的道明會徽十字架；我們這一行讚頌、祝福、宣講的朝聖者隊伍，邁開我們的腳步，前往那象徵道明精神之所的聖道明堂。

首先，走的是高雄最美的愛河沿岸，很多夥伴雖然住在高雄，對於愛河轉變後樣貌，其實是很驚艷的，而我們一直很擔心炎熱的氣溫，慶幸的是，高雄的艷陽竟然收斂下來，且有微

風吹拂；我們沿路讚頌天主的創造、分享生活中的感恩；指揮交通的旗幟不知何時落在最小的吳鈞手上，他也成為最熱情、最盡責的引導指揮者。這一群熟齡教友在一個11歲的孩子引導下，回歸赤子之心，回歸最單純的渴慕與信靠，回歸最簡單的走向天主！

走了1個半小時（約4.26公里）我們抵達目的地，沒想到天主給了個大大的驚喜，原本在台北演講不克返回的聖道明堂主任司鐸施炯堃神父，竟搭乘高鐵趕回來，並在聖堂等候我們了。在他幽默又深刻的介紹下，道明會會祖聖道明精神及道明堂的沿革、道明會對台灣的開教歷史及影響、轉變，都讓我們有了清晰的脈絡，也更感佩聖道明「光榮天主、拯救人靈」的精神；我們在聖堂內頌念玫瑰經榮福五端、唱〈聖道明頌〉，誦念〈聖道明800禧年祈禱文〉；並且領受施神父祝聖的紀念緞帶和「道明狗」徽章，滿溢天主的祝福及全大赦恩典，也結束這個「以愛出發、以愛結束」最美的徒步朝聖行程。

▲徒步朝聖出發前於玫瑰聖母聖殿合影



▲聖道明堂朝聖者聆聽施炯堃神父宣講

彼此互勉 勇敢走向成聖的道路

文／方秋娥修女（玫瑰道明傳教修女會）

感謝天主讓我們經由慶祝聖道明800禧年，在這璀璨的時光裡，懷著喜悅感恩的心，再次感受到聖神的洗禮，在祂涼爽清風的推動下，步履輕盈地喜樂朝聖，駐足天主的聖殿——聖道明堂，實踐「會士與會祖同桌共餐的奇蹟」。

天使是天主派遣的使者，以迅速的行動回應天主的命令，在整個朝聖路途中，天主派遣了大、小天使樂樂和林鳳兒老師做引導，帶領我們走上平安的道路，喜樂地進入聖道明堂。

「水」是生命之源，一進聖堂就見到聖洗池，天主提醒我們，要時時憶及祂給予的重生洗禮，成為祂子女的大恩。受過洗禮的人已成為耶穌的兄弟姐妹，在這一天，我接受到3瓶飲用水，一如天主解我生命之渴，讓我感受道明教友聯誼會這大家庭兄弟姐妹們的關懷。

聖堂大門的耶穌召叫的十二位宗徒像，為所有進入聖殿的天主兒女打開天堂之門。聖殿



▲朝聖者途經涼風清爽的愛河畔

中敬禮聖道明的聖髑，顯明他是宣講真理的導師，勉勵我們定睛於主耶穌，勇敢走上聖化自我的道路，成為光明之子。耶穌的代表——施炯堃神父，為我們講解慶祝聖道明800禧年及聖道明堂發展史，見證教會靈性生命的成長，有助於讓我們反省，進而更加接近天主。

現世的朝聖是走向永生之門的預像，是一種敬禮天主，在共融中達到福音性的友愛，向萬民宣報喜訊，以及聖化自我的行動實踐，讓我們保有此精神，繼續在天主的帶領及扶持下，勇敢走向成聖的道路。

主愛的風 輕輕吹

文／曾淑媛（道明中學生命教育中心主任）

金風送爽，我們一群大小孩漫步在高雄的愛河畔，陣陣涼風輕輕拂面，徐徐地吹起幸福的風，真是所料未及！

道明中學教友聯誼會為慶祝聖道明800禧年，舉辦徒步朝聖。在道明中學集合，搭車前往金玫瑰聖母聖殿，再徒步到後驛聖道明堂朝聖，蒙受全大赦的特恩。感謝天主！歷經疫情變化仍讓我們順利成行；在玫瑰聖母聖殿時，校牧阮文忠神父告訴我們，當天是護守天使的紀念日，每個人都有天使陪伴守護，前後左右的同伴也是我們的天使。天地微風，有如主愛的風輕輕吹拂，迴盪陣陣的欣喜！

全體在道明中學報到，中華道明會會長季安士神父前來探望，又貼心地送給每人一支道明禧慶紀念扇，在悶熱徒步中一路伴隨，搨出清爽涼風。從11歲到70歲的逾30人隊伍，步伐相近，心也緊緊接連，即使過紅燈都沒有中斷，真是神奇！原本顧慮隊伍太長或擔心有人走不動，原來都是多餘！在彼此陪伴同行的路上，我們互相關懷、讚賞、分享生活，每個人都成為彼此的天使。

準時抵達朝聖地，高儒安神父在聖堂門口迎接我們，原本到北部演講的施炯堃神父竟然出現在聖洗池前，為我們講述聖道明堂事蹟，又提及聖道明的生平很平凡，當你逐步認識他，就會愈加喜愛他，所以他是「平凡人的主保」。回程車上，阮神父說大家看似平凡，然而日復一日的相處，愈加發現每個人的美善可愛。我想，那是因為「活在」主愛中，也「活出」主愛來，聖道明以言語宣講真理——信仰的教理，也以生活宣講真理——天主的愛。

朝聖路途不知不覺在主愛內，天主的慈愛與喜樂，輕輕吹拂，吹進心中，吹進靈魂深處。