Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

Catholic Weekly

天主教周報

767

主曆2023年11月19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

教宗方濟各頒布
世界窮人日文告
聖家精神助省思
P.02-03、12-13

加爾默羅會集眾愛心
獻大林聖若瑟隱修院
盼廣傳福音拯救人靈
P.05

嚴規熙篤隱修會
送別林連水神父
主僕典範永留芳
P.08

教宗呼籲立即停止動武 號召普世戮力生態歸依

▲參與全球氣候行動宗教峰會的各宗教領袖們簽署聲明，回應即將召開的第28屆聯合國氣候變遷高峰會議。

▲教宗方濟各多次公開重申停止戰爭，並呼籲各國領導人正視氣候危機，改善生態環境。

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網報導】教宗方濟各在11月12日主日帶領公開誦念三鐘經後，為戰爭中的烏克蘭等國祈禱。他強調，不要忘記戰亂中的國家，應立即停止動武。教宗同時籲請聚集在聖伯多祿廣場的信友，為即將召開的第28屆聯合國氣候變遷高峰會議（*COP*28）祈禱，鼓勵人們繼續走向生態歸依。

中東的浴血衝突延燒之際，教宗方濟各在主日三鐘經祈禱活動中，表達對「以色列和巴勒斯坦嚴重至極」局勢的憂心：「我關懷所有受苦的人，尤其是巴勒斯坦人和以色列人。我在這黑暗時刻擁抱他們，為他們熱切祈禱。願戰亂停止，武器絕對帶不來和平，衝突不可擴大！夠了！夠了，弟兄姊妹！夠了！」

教宗並重申人類生命的神聖性：「請釋放人質，他們當中有很多老人和小孩。每一個人，不論是基督徒、猶太教徒，還是穆斯林，不分任何民族和宗教，每一個人在天主眼中都是神聖的、珍貴的，每個人都有平安生活的權利。我們切莫失去希望：讓我們不倦祈禱、努力奮鬥，好使人性意識勝過堅硬的心。」

第28屆聯合國氣候變遷高峰會議將於11月30日至12月12日在阿聯酋杜拜舉行，世界領導人將齊聚一堂，為協商限制全球氣溫上升和研議氣候變化相關影響的政策。教宗將出席大會，並在12月2日在大會發表演說。

為回應聯合國氣候變遷高峰會議的即將召開，來自天主教、基督教、伊斯蘭教、印度教、佛教、耆那教和其他宗教的30多位宗教領袖，11月6日和7日在阿布達比召開全球氣候行動宗教峰會。該峰會由穆斯林長老委員會（*Muslim Council of Elders*）籌辦，經阿拉伯聯合大公國總統穆罕默德・本・扎耶德・阿勒納哈揚（*Mohamed bin Zayed Al Nahyan*）推動。聖座國務卿帕羅林樞機和聖座宗教交談部部長阿尤索樞機都出席此一峰會。

與會的宗教領袖和代表簽署了一份〈致第28屆聯合國氣候變遷高峰會議聯合聲明〉，敦促各國領導人為保護地球作出實際行動。他們呼籲加快能源轉型、保護地球，過渡到人與自然和諧共處的循環模式，以及迅速採用清潔能源等友善生態環境的生活方式。

阿尤索樞機表示，全球氣候行動宗教峰會是推動氣候行動的機遇，旨在通過為保護地球所提出國際間宗教領導人合作的具體舉措，讓世界變得更好。帕羅林樞機除表明聖座和教宗為第28屆聯合國氣候變遷高峰會議作出的努力，更指出，實在需要改變我們的生活方式，這樣才能成為教宗所稱的負責任的「家園（地球）」管理人。其次是要教育新世代的人如何擁有並以不同的方式，使用這個世界的資源。

台北總主教公署公告

北總主字第112211號

一、聖母軍宜蘭天主寵愛之母區團指導神師高國卿神父，因修會另有任用，予以卸任。

二、茲委任蘇澳聖三堂范文東神父為聖母軍宜蘭天主寵愛之母區團指導神師。

以上任免自即日起生效。

總主教 鍾安住
2023年11月6日

台北總主教公署公告

北總主字第112214號

茲任命台北總教區原住民牧靈福傳委員會委員，名單如下：

主任委員：羅際元神父

副主任委員：高國卿神父、杜仁神父

委員：范文東神父、林貞生神父、何萬福神父、羅沛士神父、馬瑞德神父、潘稻修女、江曉琳（兼任秘書）、陸亞綸、李烏吉、沈文光、陳坤山、李文科、劉雪香（兼任秘書）、林秀鳳、鄭新旺、胡興雄。

以上任命自2023年11月7日起生效，任期二年。

總主教 鍾安住
2023年11月7日

郵政劃撥：5008-2177／戶名：財團法人天主教會台北教區（請註明：訂閱天主教周報）
訂費：國內新台幣1200元、港澳大陸美金110元、亞洲澳洲美金140元、歐美非洲美金175元。
網站：http://catholicweekly.catholic.org.tw/index.htm（或由【天主教台北總主教公署】網站進入）
天主教周報 網頁搜尋

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

教宗方濟各
第7屆世界窮人日文告
常年期第33主日，2023年11月19日

「對一切窮人不要轉面不顧。」（多4：7）

1. **世界窮人日**仍是天父慈悲的標誌，今年第7次在人生的旅途上，表達了對我們各團體的支持。這每年一次的集會，逐漸地在教會的牧靈關懷中扎根，使我們一再重新發現福音的核心內容。儘管我們每日投身於接納窮人的服務，但仍然杯水車薪。貧窮如河流般湧進我們的城市，而且日漸擴大，甚至要暴漲，似乎要淹沒我們，而向我們尋求幫助、支持和團結關懷的弟兄姊妹的哀號也越來越大。為此，在這基督普世君王節的前一主日，我們聚集在祂餐桌的周圍，再次從祂那裡領受恩賜，以活出神貧與服務窮人的承諾。

「對一切窮人不要轉面不顧。」（多4：7）這句話幫助我們理解我們見證的本質。在《舊約》書卷中，《多俾亞傳》不太被人關注，卻是富於智慧和博得人的歡心，能幫助我們更加深刻地欣賞《聖經》作者所要傳遞給我們的訊息。我們首先看到一幅家庭場景：托彼特是一位父親，他擁抱兒子多俾亞，多俾亞正準備開始一趟遙遠的旅程。年邁的托彼特怕自己再也看不到兒子，所以將自己的「精神遺囑」留給他。

托彼特曾經被流放到尼尼微，如今雙眼失明，因此是雙重地貧窮。然而，他始終保持著一個信念，而這個信念就是他名字所表達的：「上主永遠是我的美善」。作為一個敬畏天主的人和一位好父親，他想留給兒子的不僅是物質上的財富，更是對人生正途的見證。所以他向多俾亞說：「孩子！你要一生想念上主，不可隨意犯罪，違犯祂的誡命；你要一生行義，不可走邪僻的路。」（多4：5）

2. 我們可以立即看到，年邁的托彼特不僅要求他的兒子，要想到天主和在祈禱中呼求祂。他講的是具體的行動：**做善工、行正義**。他更明確地說：「你當用你的財產，救濟一切行義的人。施捨時，你的眼不可瞎視。」（多4：7）

這位有智慧的長者所說的話讓我們深思。我們不要忘記，托彼特是在行了一件慈悲的善工之後，才失去視覺的。就如同他自己所說，他從年輕時就開始投身於愛德工作：「我托彼特一生歲月常遵循正義的路，時常大方賙濟與我一同被擄到亞述國尼尼微城的兄弟和同胞。……我把我的食物分送給飢餓的人，把我的衣服施捨給裸體的人；我若看見同族的屍體，被拋在尼尼微城牆外，我便一一埋葬。」（多1：3、17）

因他作了這愛德的見證，君王沒收了他的一切財富，使他一貧如洗。然而，上主還是需要托彼特；當他重新獲得官員的地位，他便勇敢地繼續他之前的生活方式。讓我們聽聽他的故事，因為這對我們今天的信友也有意義：「在我們的五旬節日，即七七節日，他們為我預備了盛筵，我便坐下準備進膳。在給我預備桌子，擺上豐盛的食品時，我對我的兒子說：『孩子！你去，在擄到尼尼微的同族兄弟中，尋找一個全心懷念上主的窮人，領他來與我們一同進膳。孩子，我等你回來』。」（多2：1-2）

在這世界窮人日，如果托彼特對窮人的關懷也成為我們的關懷，那這句話就多麼有意義！如果我們在主的餐桌分享了主的聖體後，也邀請人來參與我們家裡主日的午餐，那麼，我們所慶祝的感恩祭將會真正成為一個共融的標誌。再者，在圍繞著上主的祭台時，如果我們都意識到我們是弟兄姊妹，那麼，當我們與那些有需要的人分享我們慶祝時的用餐，這種弟兄情誼會多麼明顯！

多俾亞按照他父親的囑咐做了，但他回來卻帶了一個壞消息：有個窮人被謀害、被棄屍於市集。年老的托彼特毫不猶豫地從餐桌前起來，去埋葬那個人。回到家，他筋疲力盡，就在院子裡睡著了；一些鳥糞從他頭上的牆上落到他眼裡，他就成了盲人。（參閱多2：1-10）真是命運捉弄人：好人沒有好報！我們也會這樣想，但信德教我們要更有深度地思考。托彼特的失明將會成為他的力量，使他更能認出在他周邊各種各樣的貧窮。在預定的時刻，上主會恢復他的視力，也讓他再次快樂地見到他的兒子多俾亞。

《聖經》記載，當那天來臨時：「他一看見自己的兒子，便撲到他的頸項上，流着淚對他說：『孩子，我眼中的光！我看見你了！』他又說：『天主是可讚美的！祂的大名應永遠受讚揚！眾聖天使也是可頌的！願祂的大名永遠受讚頌，因為祂懲罰了我，卻又憐憫了我，使我現在得見我的兒子多俾亞。』」（多11：13-14）

3. 或許我們可以問，托彼特是從哪裡找到勇氣和內在的力量，讓他得以在外教人當中事奉天主，並且愛近人，甚至冒著生命的危險呢？托彼特的故事是非同小可的：忠誠的丈夫、關心人的父親、遠離自己的家鄉又受到不公義地對待、被君王迫害而且被近人惡待，最後被驅逐。即便他是這麼好的人，他仍然受到很多磨難。正如《聖經》常教導我們的：天主不會讓那些行善的人免受磨難。為什麼呢？這不是要我們受辱，而是要堅定我們對祂的信仰。

托彼特在受磨難時，發現自身的貧窮，這讓他能認出其他貧窮的人。他忠於天主的法律又遵守誡命，但對他而言，這還不足夠。他之所以能夠實際地關懷窮人，是因為他自己本身經歷過貧窮。他對多俾亞的建議因此成為他自己真實的精神遺囑：「對一切窮人不要轉面不顧。」（多4：7）簡而言之，每當我們與一個貧窮人相遇，我們不能轉移目光，因為那會阻礙我們看見主耶穌的面容。讓我們仔細思考托彼特的話：「一切窮人」。每一個人都是我們的近人，無論他們的膚色、社會地位、來自哪裡……。如果我自己是貧窮的人，我也會認辨出那些需要我幫助的弟兄姊妹。我們都被召叫去與每一個窮人和每一種形式的貧窮相遇，拋棄冷漠，以及那些我們為了維護虛幻的福利所找的藉口。

4. 我們生活在一個煽動「不關心窮人需要」的歷史性時代。唆使「過富裕生活」的聲音日漸上升，而在貧困中的人們卻被噤聲。凡是不符合青少年所追求的生活模式——而年紀最小的人則特別容易受到文化變革的影響——我們便很容易置之不顧。我們排除任何不舒服或造成痛苦的事情，卻將物質上的品質追求視為人生唯一的目標。虛擬現實凌駕真實的生活，而且越來越令人混淆。窮人們變成了圖片，只讓我們感動片刻，但當我們在街上遇見有血有肉的他們，我們就感到厭煩和視若無睹。我們每日的生活都是那麼匆忙，無法讓我們停下來關心別人。

慈善撒瑪黎雅人的比喻（參閱路10：25-37）並不僅是歷史上的一個故事，它在今日也挑戰我們每一個人，將責任委託別人不難；惟請別人行愛德而捐款是慷慨大方的舉動；但每個基督徒的召叫，就必須要他親自投身其中。

5. 讓我們感謝上主有如此多的男女投身於照顧窮人和邊緣人；不同年齡層和社會階級的人都協助那些被排擠和受苦的人。

（文轉3版）

（文接2版）

他們不是超級英雄，而是我們每天都遇到的「隔壁鄰居」——安靜地讓自己在窮人中間成為窮人。他們不僅是捐獻，他們聆聽、交談、儘量理解困難的情況和原因，為能提供適當的建議和正確的參考。他們不僅關懷物質上的需求，也在意精神上的需要；他們為每一個人的整體發展而努力。在他們慷慨而無私的服務中，天國便真正臨在而可見；這些人就如同種子一樣，落在生命中好的土壤裡，結出豐厚的果實。（參閱路8：4-15）我們要向如此眾多的志工表示感激，在我們的祈禱中也祈求他們的見證能夠日益獲得更多的成果。

6. 今年是《和平於世》通諭頒布的60周年紀念，我們可以仔細聆聽教宗聖若望廿三世的訓導：「任何人都有他生命的權利、身體完整的權利，以及一切為獲得適當生活所必需應用方法的權利：這些方法中其主要者為衣、食、住、休息、醫藥治療，和其他一切社會福利。因此，人當疾病、殘廢、鰥寡、衰老、失業，或每當非由於他本人的過錯而缺乏必需的生存方法時，他都有權利獲得照顧。」（《和平於世》通諭，6）

為了實現這一切，我們還有許多任務要完成，也需要在政治和立法上作嚴肅且有效的承諾！儘管人力有限，在政治上有時亦因為忽視了公益服務的重要而導致缺失，但仍有如此眾多的公民因相信這個價值而主動地服務窮人。因此我們祈望，「精誠關懷」和「輔助性原則」這兩個概念能夠在他們心中持續地發展。這意味著，我們需要呼籲，甚至催促公家機關能善盡他們的職責；然而，被動地等待所有一切都「從上」而來，也無濟於事。身處窮困中的人，也必須參與其中，而當他們負起自己的責任時，在這轉變過程中，也必須被人陪伴。

7. 我們必須再次聲明，除了上述貧窮的問題以外，不幸的是，還有一些新的貧窮形式。我特別想到那些被捲入戰爭的人民，尤其是兒童，他們平靜的童年和未來的尊嚴都被奪走了。這種情況，我們永遠都不能習以為常。讓我們作出所有的努力去締造和平，為使和平——復活主所給我們的禮物——成為正義和對話的果實，能藉此得以肯定。

我們也不能忘記那些在不同經濟產業中的種種投機行為，這些行為造成物價飆漲，令許多家庭更加匱乏。薪俸在很短的時間內就耗盡，導致人們的生活缺乏尊嚴。如果一個家庭被迫要在解決三餐與得到醫療照顧作選擇，那麼，我們要以人類尊嚴之名發聲，每一個人都應賦有這兩種權利。

此外，要如何消除充斥著勞動界的倫理亂象呢？那些無論針對男女勞動者的不人道對待、不合理的薪資待遇、工作不穩定的困境，以及許多工作意外造成的死傷，往往來自雇主選擇貪小便宜而不提供安全工作環境的心態……。 我們要記住教宗聖若望保祿二世所說的：「工作價值的主要基礎是人本身。……人生來就得工作，並且被召要工作，可是工作是『為人』，不是人『為工作』。」（《人的工作》通諭，6）

8. 上述的問題，本身就已震撼人心，然而，這也僅是我們日常生活中的一部分而已。我特別要提及一種貧窮形式，越來越明顯地影響年輕的一代。多少年輕人因一種令他們覺得自己是「一無所用」和「魯蛇」（*Loser*）的文化而失望，所以感覺到沮喪，甚至輕生。讓我們幫助他們對抗這些有害的風氣，好使他們每一個人找到方法，建立有自信和慷慨的人格。

每當我們談到窮人，我們很容易陷於空談。停留在統計和數據上，這也是另一種不易察覺的誘惑。窮人是人，他們有面容、故事、內心和靈魂；他們是我們的弟兄姊妹，像所有的人一樣，有優點也有缺點，與他們每一個人建立良好關係是至關重要的。

《多俾亞傳》教導我們，關懷窮人和為窮人做事，要採取實際行動。這事關正義，要求我們所有的人去互相尋找對方和彼此相遇，好使一個群體找到能認同自己所需要的人並和諧共處。關心窮人，不僅是要急於施捨而疲於奔命，而是要重新建立那人與人之間、被貧窮損害的正義關係。如此，「對一切窮人不要轉面不顧」會引領我們獲享慈悲和愛德的益處，使我們的整個基督徒生命富有意義和價值。

9. 願我們為窮人的關懷始終保持著福音的現實面。我們的分享應該滿足他人具體的需要，而不僅是幫自己處理掉過多的物資。由此可見，我們需要在聖神的帶領下作分辨，而要辨明的，是我們弟兄姊妹們真實的需要，不是我們個人的希望和理想。窮人所需要的，其實就是我們的人性、我們一顆開放去愛人的心。讓我們永遠不要忘記：「我們蒙召在窮人內找到基督，聲援他們的請願，而且成為他們的朋友，聆聽他們，為他們發言，為擁抱奧妙的智慧，這智慧是天主願意藉著他們與我們分享的。」（《福音的喜樂》勸諭，198）我們的信仰教導我們，每一個窮人都是天主的兒女，而基督臨在於他們中間：「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）

10. 今年是聖女小德蘭的150周年誕辰紀念。她在自傳中這樣說：「我現在明白了，完美的愛德在於接受他人的缺點，不因他人的軟弱而覺得驚訝，在我們眼前最微小的行動上實踐美德而有所成長。但最重要的，我明白到愛德必定不能鎖在自己心中的深處：耶穌說：『人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。』（瑪5：15）對我來說，這盞燈就代表愛德，必須給予光明和喜樂，但不只是那些對我來說最親愛的人，而是在家裡所有的人，無一例外。」（手稿 *C*，12*r*°，《小德蘭全集》，羅馬，1997，247頁）

這個世界就是我們的家，每一個人都有權利經驗愛德的光照；沒有人應該被剝奪這權利。願聖女小德蘭堅定不移的愛德在這世界窮人日啟發我們的心，幫助我們「對一切窮人不要轉面不顧」，並幫助我們的目光注視吾主耶穌基督真神和真人的面容。

教宗方濟各
發自羅馬，拉特朗聖若望大殿
2023年6月13日，帕多瓦聖安多尼紀念日
（台灣地區主教團 恭譯）

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

社論

時代的挑戰：與基督同行

隨著人工智能的興起與發展，很多人看到了希望，感覺夢想近了，也看到了商機。此時的我們，也正受到許多新思潮的影響，更加看重感覺、體驗、自主權，更好說是「我」；換句話說，「我」的時代來臨了。

事實上，時常談論「我」並無不好，可是，一旦談論「我」到無限上綱時，恐是群體崩盤的時候。屆時，我們將看到許多人，各走各的路，各行各的道，同時，也將看到許多大大小小的衝突、爭吵、比較、計較、抱怨、掙扎、綑綁，因為在各自行走的過程中，勢必會遇到交叉點，但彼此卻執著於各走各的，無法妥協，困難及挑戰隨之而來，將遭受前所未有的衝擊。

試問：人工智能可以幫助一個人，從「我」走向「我們」嗎？答案是：「不能」！原因很簡單，許多人看它就是一個商機，只會增加一個人對他人及財富掌控的慾望，卻不一定會幫助人去看見所有的人都是我們的弟兄姊妹，是我們的家人。這也是人工智能的發展，所要面對的倫理議題之一。

在這「我」的時代來臨、「我」的時代當道的同時，天主教會在教宗方濟各的引領之下，興起活出「共議性的教會」，乍聽之下，好像未曾被提起過似的；事實上，這正是基督的教會被建立起的基本態度與精神。因為教會的建立從來不是「一個人」的作為，而是「三位一體」的天主，藉著天主子耶穌的帶領之下所建立的，而初期教會的生活樣貌，更是在宗徒們彼此聆聽聖神，與天主聖神的合作中，而有了共鳴、共識、共議，所逐漸興起的。換句話說，基督宗教建立之精神在當下的普遍思維中，簡直不可思議，似乎沒有自由、沒有自主權、沒有平等可言，因為「我」消失了！

的確，「與基督同行」會是今日的挑戰，更是當代的挑戰，如何去告訴這世界上的每一個人：我們要去聆聽天主的聲音，要與天主合作，而不是一味地認為人工智能可以幫助我們解決一切問題，創造更好的未來。當然，人工智能的確可以為我們帶來更舒適的世俗生活，可是，對幸福的渴求，是唯有天主臨在人心中、臨在人的生活中、臨在與他人的共融關係中，才可以真正讓人滿足。

聖保祿宗徒的話語，仍然要向今日的所有人大聲疾呼：「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。」（迦2：20）不要害怕！與基督同行吧！認識天主，就是認識自我；向天主獻上自己，讓基督成為我們生命的嚮導吧！

〈善良的右盜，永生的旅伴〉讀後感

主筆室

■文／江綺雯（教廷爵士．單國璽社福基金會董事）

今年9月，《你們貧窮的人是有福的》的中譯本出版了！作者是若瑟·赫忍斯基（*Joseph Wresinski*，1917-1988）神父，他是「第四世界（窮人的世界）運動」創始人，這本默觀靈修的好書，帶領人回到2000多年前的時空場景，貼近走在苦路上的耶穌，與祂相遇，領悟祂的道成肉身，以及祂如何完成救贖世人的使命。

譯者是第四世界運動終生志工楊淑秀姊妹，她以服務赤貧者的親身經歷，用生動的文筆，字字珠璣，傳述若瑟神父的活潑信仰，以及他如何將赤貧者與福音人物交織，讓我們看到聖經人物活生生地存在當今社會的你、我之間。若瑟神父的默想讓人重新省思「聖誕」的赤貧與豐富！他運用時代的語言，不斷地賦予《聖經》新的意義！福音對他而言，不僅僅是閱讀的文本，而是一片與人、與天主相遇的天地！

透過心靈的眼目閱讀此書，越讀越有趣，赤貧和屈辱總是那麼深觸人心，久久迴盪不去，不由得地進入靈性的祈禱、沉思於神慰之中！例如，第8章的人物是和耶穌一起釘死在髑髏山上的「右盜」。若瑟神父把《路加福音》第23章33-43節中，右盜的心歷路程拉進我們現今的生活當中。他的詮釋非常獨特，認為「善良的右盜」是上主特別揀選的人，是傳達上主獨特訊息給後世的人，他之所以被揀選是因為遭受「極端的鄙視」，也就是這個原因，受盡酷刑折磨、體無完膚的耶穌找到了他，而且在祂交付靈魂之前，對右盜用「永恆」作為應許！讓他成為十字架上那份新而永久盟約的擔保人，見證上主如何以「無限慈悲」與人類中「最受磨難者」締結的盟約。讓我們回顧這段經文：

「他們既到了那名叫髑髏的地方，就在那裡把耶穌釘在十字架上；也釘了那兩個凶犯，一個在右邊，一個在左邊。耶穌說：『父啊，寬恕他們吧！因為他們不知道他們做的是什麼。』……懸掛著的凶犯中，有一個侮辱耶穌說：『祢不是默西亞嗎？救救祢自己和我們吧！』另一個凶犯應聲責斥他說：『你既然受了同樣的刑罰，連天主你都不怕嗎？這對我們是理所當然的，因為我們所受的，正配我們所行的；但是，這個人從未做過什麼不正當的事。』隨後說：『耶穌，當祢為王時，請祢紀念我！』耶穌對他說：『我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裡。』」

耶穌受到徹底的鄙視，士兵、民眾、首領、罪狀牌、還有那無惡不做的左盜，個個對祂極盡侮辱，除了右盜以外！若瑟神父的心靈眼目看到的是上主對右盜的慈悲，他省思答：我們可以揣測右盜來自耶路撒冷的底層，那裡龍蛇雜處，到處都是土匪、殘障、小偷、被懷疑染有惡習的男男女女，那裡是犯罪和苦難交織的環境，他可能剛從監獄出來。而監獄是怎樣的地方？是犯人管犯人、窮人監督比他們更窮的人的地方。囚犯處於半飢餓狀態，成為挫折獄卒報復的對象，甚至是虐待的犧牲品。酷刑在那裡找到了一個天然的溫床，被鎖鏈束縛的囚犯失去自衛的能力，任憑他人處置……，耶穌基督與他一樣，不僅被當成惡棍般釘死，而且是在罪犯的陪伴下遭受苦難。祂儘管在十字架上瀕臨死亡，卻關注了這一位善良右盜的臨在，祂能體會右盜日夜被痛苦與羞愧所糾纏，知道他常常覺得全天下的人都放棄了他！雖然經文中右盜並未請求原諒，「寬恕」已經不是問題，因為他的「死亡」本身已經是一種「淨化」，他已進入慈悲的領域！耶穌清楚他的生命與死亡是如何折磨他，他已經為自己的行為付出了代價，所以對他說：「結束了！你的罪過已經得到赦免。上主不會再加重你的擔子，你今天就要進入樂園。」

跟讀至此，躍然出現在我眼前的，是耶穌許下的諾言：「凡在人前承認我的，我在我天上的父前也會承認他。」（瑪10：32）基督在臨終前透過「善良的右盜」最後一次重新定義了新的盟約，亦即「聖體聖事」，那被釘在十字架上的「永久信物」。就這樣，右盜成了福音中唯一獲得這種應許的見證人，同時證實天主子耶穌一生始終如一，完全順服天主的旨意，不曾有過片刻的妥協，祂的救贖計畫前後連貫，在十字架上交付靈魂之際，宣布了最後的確認，那就是「天父不會拒絕任何一個孩子，也不能否認自己與任何一名子女的親子關係。」

在書中，若瑟神父也透過善良的右盜告訴我們：人生苦海，每個人手中都有一張「與人類苦難共感」的票卷，所分攤的苦難代價是進入天國的門票，這張門票沒有固定的價格，因為大家遲早都要分攤其他人遭受的苦難、藐視、失敗與屈辱，並在基督再次來臨時，將之向天父交代。若瑟神父的提醒催促著我們：要勇於承擔他人的苦難，努力做到「**愛天主在萬有之上，並愛人如己。**」（參閱谷12：28-34）因為這是我們作為天主子女的記號。

加爾默羅會舉行大林聖若瑟隱修院聖堂奉獻禮

■ 文／廖文通　圖／嘉義教區媒體小組

▲大林聖若瑟隱修院聖堂奉獻禮由浦英雄主教主禮（中），禮儀隆重且感人。

◀大林聖若瑟隱修院11月11日舉行聖堂奉獻禮，將這座集結眾人心血的聖堂呈獻天主。

加爾默羅會大林聖若瑟隱修院於11月11日上午10時，隆重舉行聖堂奉獻禮，由嘉義教區浦英雄主教主禮，加爾默羅會隱修女、中華道明修女會徐嘉雯總會長、大塊文化郝明義董事長、前中華民國駐教廷杜筑生大使、嘉義縣劉香利縣長秘書、大林鎮許有疆鎮長、嘉義教區傳協會陳惠雪主席，以及來自全台各修會、社福機構代表及修會恩人等，逾400人參與此盛典，共同見證這美好的一刻。

大林聖若瑟隱修院甫於2022年5月1日舉行落成啟用禮，當時新冠疫情升溫，為讓禮儀在符合政府防疫規範下進行，原報名兩千餘人縮限至500人內，嘉義教區教友幾乎讓出全部名額，讓隱修女們深受感動，並在禮儀上貼心預留安排，讓隆重的聖堂奉獻禮擇日舉行。

今年的11月11日便是上主選定的日子！在輔祭團高舉十字聖架前導下，司祭團緩緩遊行至關閉的聖堂大門前，參禮全體恭候在兩旁廣場，主禮浦英雄主教以權杖敲擊大門3下，禮儀長劉永欽神父開啟聖堂大門，眾人歡呼鼓掌，並高唱〈進入聖殿者的喜樂〉，跟隨司祭團魚貫進入聖堂。

在致候詞後，浦主教隨即舉行祝聖聖水及灑聖水禮，並在聖言會黃博敏執事陪同下，向參禮全體及聖堂周邊牆壁、祭台灑聖水祝福，作為悔罪的標記，也象徵淨化。

浦主教在講道時表示：「這是慈悲的天主所安排的一天，在此，我要先向教區吳終源副主教、趙永吉秘書長、郭正利總務長，保拉姆姆及隱修女們，還有許多的恩人們表達感謝之意。因著您們的慷慨奉獻及費心準備，舉行如此隆重大禮。奉獻儀式又稱『祝聖禮』，藉由祝聖禮儀，這座聖堂完全屬於天主，成為大家恭敬天主的所在，亦是我們與天主來往的至聖所，更是天主普施恩寵的福地。期盼我們同道偕行，加倍努力，將主耶穌的救恩喜訊，傳遞給更多的人。」

甫自羅馬歸來的浦主教分享：「我在此轉達教宗方濟各的問候之意。9月至10月間，我赴羅馬接受新任主教訓練，並代表台灣教會參加世界主教代表會議。很榮幸地被安排和教宗住宿同一棟大樓，兩次在迴廊巧遇教宗，他一眼就認出說：『你是台灣來的主教。』我請教宗多為台灣教會祈禱，教宗說他每天都在為台灣及中國教會祈禱，並要我轉達他對台灣教會的聖職、修女、教友們的問候之意。我也為教宗關懷弱小、擔憂戰爭所造成的流離失所的慈悲心，深深感動。」浦主教言簡意賅地闡釋聖堂奉獻禮涵義，並分享在羅馬所見所聞，讓參禮眾人受益良多。

▲浦英雄主教隔著柵欄，向隱修女們親切問候。

祝聖禮儀中，全體跪求誦唱〈諸聖禱文〉，浦主教祈求聖神降臨，聖化這裡的天主子民和祭台，使聖堂成為天主與眾人同在的神聖標記，使祭台成為基督新約之祭的餐桌，並於祭台四個角落及桌面傅油；接著，在輔禮人員的陪同下，向聖堂牆壁傅油。

傅油禮後，舉行奉香禮，輔禮人員呈上香爐，浦主教將香爐放在祭台上，讓芬芳香氣充滿整座聖堂。隨後，浦主教向祭台奉香，襄禮狄鐸神父及黃博敏執事穿越聖堂大廳，向教友及聖堂牆壁奉香。

啟光禮中，浦主教將一根點燃的蠟燭交給輔禮人員，並說：「願基督的光由這座聖殿發出光芒，照遍大地，使萬民認識真理。」輔禮人員隨即以蠟燭點燃祭台上復活蠟及所有蠟燭，祝聖禮儀至此完成，過程神聖隆重。

彌撒在蔣斌神父帶領的鷹展聖詠團悠揚的歌聲中，流暢進行。在領聖體後經後，保拉姆姆代表修會致謝時感性表示：「感謝浦主教、神長、修女、教友及恩人們前來參禮，相信各位和我們一樣，滿懷感恩的心，將一切都奉獻給天主，希望天主欣然悅納我們的奉獻。這座聖堂是天主的家，也是大家共同的家，盼望大家經常來朝拜天主，與耶穌談心。耶穌是多麼喜歡參與我們的生活，祂會幫助我們在這受苦的世界裡，滿懷天主臨在的喜樂與幸福。願天主賞報大家。」高齡近百歲的保拉姆姆一席暖心感謝的話語，令在場眾人為之動容。

彌撒在〈天上的榮光〉歌聲中圓滿結束，加爾默羅會全體隱修女感謝眾人蒞臨，特別準備精緻餐盒贈送每位參禮者。許多教友也至大會客室隔著柵欄與隱修女們會晤問候，祝福她們在天主護佑下，侍主救靈與靈修生活更臻圓滿。

為大林聖若瑟隱修院獻愛

郵政劃撥帳號：31651241

戶名：財團法人天主教聖衣會

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

三德墓園舉行追思已亡彌撒 慎終追遠

■文．圖／陳奮

秋風氣爽，豔陽高照，今年11月2日周四追思已亡日雖非假日，但在這慎終追遠的日子，依然有許多信友聚集在三德墓園，參與由台北總教區鍾安住總主教主禮，包宜航、阮玉鼎兩位神父襄禮，李裁榮、費克強、林吉雄、郭潔麟、朴圭雨、曾若瑟、柏克偉、羅沛士、黃貴雄、柳學文、穆希聖等多位神長共祭的追思已亡彌撒，彌撒禮儀服務則由土城聖安東尼朝聖地的聖詠團與教友們擔綱；眾人齊心合意，為煉靈獻上虔敬馨香。

▲三德墓園追思已亡彌撒由鍾安住總主教主禮（中），包宜航神父（右）與阮玉鼎神父襄禮。

▲三德墓園隆重舉行追思已亡彌撒，眾多神長共祭，修女及教友們虔敬參禮，共表追思及感恩之情，場面備極哀榮。

鍾總主教講道時說道，教會一直鼓勵教友為亡者祈禱，這是愛德的行為，人生在世不免有犯罪及過失，罪人的靈魂必須在煉獄中滌淨罪污，藉由生者為他們獻上祈禱、行愛德及補贖善工，使煉靈得以蒙主垂憐，早登天鄉。曾聽聞許多望教者或教外人士說，信了天主教後，過世就沒有人祭祀追思，造成對天主教信仰很大的誤會。事實上，天主教會極為重視慎終追遠，除了於清明節舉行追思彌撒外，並將11月2日訂為追思已亡節，更將整個月訂為追思亡者月，為亡者靈魂懇切祈禱；平日許多祈禱文之後，也會加念「凡諸信者靈魂，賴天主仁慈，即為幫助煉靈及早升天。

鍾總主教闡釋教會有3種狀態，首先是「**勝利的教會**」：已升天與天主同享永福；其次是憑藉耶穌基督的力量，與世俗、肉身及魔鬼抗爭的「**戰鬥的教會**」（或稱「**旅途中的教會**」）；以及處於罪污煉淨，靈魂等待升天之所，稱為「**受苦的教會**。」這3種狀態的教會，即形成「諸聖相通功」的信理。我們活在戰鬥的教會，透過在天上勝利的教會諸聖的代禱，也學習聖人們的芳表，幫助在受苦的教會煉靈祈禱。為此，彌撒感恩經文中也都有為亡者的禱文。

鍾總主教勉勵，主耶穌允諾「凡父交給我的，必到我這裡來；而到我這裡來的，我必不把他拋棄於外。」（若6：37）我們要隨時向人傳揚正確的信理，強調信天主教為生者或亡者皆能得享天主恩寵，將天主的恩寵推己及人，使天下萬民都能獲得永生的希望。

彌撒禮成後，鍾總主教特地介紹曾在1964至1980年間，在台傳教的遣使會士包宜航神父，他受昔日在士林耶穌君王堂服務「文聲學舍」學生的盛情邀請，近日由荷蘭來台相聚，並於這日的彌撒中襄禮，使這趟台灣行更具意義。

隨即舉行追思禮，鍾總主教帶領全體向三德墓園列位神長、修女、教友的靈位，依序獻香、獻花、獻果及獻酒，由衷行禮致敬，表達慎終追遠的傳統美德與信仰真諦，祈求天主垂念懷著復活的希望而安息的先人及親友無一失落，終能享見祂光輝的聖容。

息止安所，阿們！」此外，教會中有一個以專務祈禱來援助煉靈的修會——拯望會，成立宗旨

慈恩園追思已亡 常行愛德 為煉靈祈禱

■文．圖／姜捷

溫馨而深情的追思亡者月，位於台北市信義區的慈恩園於11月5日主日下午舉行追思彌撒，教友及家屬們2時不到，就在禮親館小聖堂及各樓層為祖先及亡靈祈禱，在庭院搭棚的戶外彌撒廣場，坐無虛席；由於多年來都擔任主禮的黃斯勝神父正在土耳其朝聖，今年由聖母無原罪主教座堂的副本堂楊阜鋮神父主禮，這位1年前才從加拿大回台灣服務的聖言會年輕神父，以活潑、簡潔、接地氣的風格，使參禮者備感親切！

楊神父善用一連串的提問，使參禮者專注於他的講道，例如：你看到一位小孩就在你旁邊溺水了，你不認識他，但你會不會伸出援手救他？會！你在生活上有任何困難，會不會請人代禱？會！你會不會為自己的家人親友亡靈祈禱？會！你會不會為自己的靈魂將來能到天國作好準備？會！你曾祈禱過的煉靈，煉淨升到天國之後，會不會記得你？也為你代禱？會！

▲慈恩園追思彌撒由楊阜鋮神父主禮，講道深植人心。

▲楊阜鋮神父為禮親館各個樓層的塔位灑聖水降福。

楊神父言簡意賅地引申了天主教追思已亡的深切意義，並總結出兩個重點：一是，**諸聖相通功**：11月1日是諸聖節，連天上的聖人聖女都會為我們轉禱，無論生者亡者、無論識與不識，我們都是一家人，需要彼此代禱，唯有仰賴天主的恩寵，才能獲享永生的福樂。

二是，**行愛德，助煉靈**：「煉獄」是天主教信仰中獨特的概念，不完美的罪人都要先在此煉淨，才能得永生，正如癌症患者願意接受短暫的治療，配合醫囑，以求治癒一樣，懷抱著希望而等待，咬牙忍受所有痛苦，仰賴通過漫長的醫護療程而得痊癒！所以，我們不要悲傷，不要害怕，在主愛內沒有死亡，只有生命與復活！在世上我們還能努力的時候，多祈禱，一定要妥善辦告解，並常行愛德，服務人，幫助人，積累財寶在天上，善度基督徒的生活，來日，我們終必與祖先家人及親友恩人在天鄉歡聚於主前。

談到常行愛德，楊神父懇切呼籲大家慷慨奉獻，當天的彌撒獻儀全數捐助淡水法蒂瑪聖母朝聖地重建工程；朝聖地傳協會主席羅文彬弟兄特別向參禮者報告目前的募款進度，由衷地感謝每位恩人的祈禱與支持，現場並致贈精美「感恩祈福燭台」作為紀念。**（見下圖）**

彌撒禮成後，楊神父揮汗拾級，從6樓到3樓各樓層，逐一為已亡親友恩人的塔位灑聖水降福；攜老扶幼的家屬們在等候時間虔敬念經祈禱，孝愛之情，溢於言表，懷抱盼望與信德，拿出行動力獻愛；期能中悅主心，賜福蒙恩。

淡水法蒂瑪聖母朝聖地
感謝您支持重建工程與代禱

淡水法蒂瑪聖母朝聖地始建於1962年，是台北總教區第一個朝聖地，亟需重建，感謝慷慨樂捐，並為此工程順利熱誠代禱！

郵政劃撥帳號：50106319，敬請註明：「淡水堂重建」

教會對斷食善終的立場

■文／符文玲（輔仁聖博敏神學院生命倫理研究中心．倫理神學助理教授）

這幾年在台灣有許多人談論「斷食善終」（或稱「斷食往生」），前一陣子也接到在醫院服務的教友來電，詢問院內已經有病人本身及家屬要求採用「斷食善終」結束生命，且越來越多的家屬如此要求，天主教會如何看待「斷食善終」？現就教會立場加以說明。

斷食善終有違醫療常規及國家情理法

何謂「斷食善終」？其正式醫學名稱為「自主停止飲食」（*Voluntarily Stopping Eating and Drinking, VSED*），指因持續而無法忍受的痛苦，有決策能力的人自願且故意採取停止進食及水分的行動，以達到加速死亡（*hastened death*）的目的。至於無法得知病人意願（*non-voluntary*），例如，病人昏迷或植物人，因斷食斷水導致死亡，則稱之為「停止人工餵食」（*Stopping Eating and Drinking, SED*）。

今年9月25日，台大醫院家庭部主治醫師姚建安接受電視台訪問時，很中肯地說明現行的「斷食善終」乃安樂死，事實上並不適合醫療常規，更不符合法律。他指出：「『斷食善終』顧名思義就是什麼都不吃，讓病人就這樣走了，以為這樣可以解決所有的痛苦，意即縮短生命。臨床上，時常就是極度不適的病人會提出如此要求，希望不吃，縮短生命，認為可以減少對別人的負擔，身體上的不舒服可以早點結束，這與安樂死有異曲同工之效。然而，病人的痛苦得到緩解，家人的悲傷能得撫慰，生死兩相安，這才是最恰當的自然死。自然死是世界組織所提倡的，我們所期待的自然死並不是經過加工後，加速病人死亡的斷食療法。斷食療法某方面也是醫療的加工方式，事實上不適合醫療常規，也不合法律，更不符合國情。」（參閱*TVBS*新聞網，「斷食善終！？各界看法不同．台大醫師揭露『不能說的秘密』」）

有些醫師認同姚醫師的看法，也有醫學院教授指出自願性的「斷食善終」是與粗暴方式結束生命有別的「理性自殺」。（參閱畢柳鶯著，《有一種愛是放手》，頁234、255）按以上幾位醫師所言「斷食善終」是安樂死，我們有必要再來看看天主教會對於安樂死的定義為何。

斷食善終屬被動安樂死違反教會立場

天主教會對於安樂死的定義：指為了消除一切痛苦而「有所作為」或「有所不為」，這些「作為」（*action*）或「不作為」（*omission*）的本身都會導致死亡，或因「有意圖執行」而導致死亡，因此安樂死的發生是「在於『意向』和『所運用的方法。』」（教宗聖若望保祿二世，《生命的福音》通諭，65）這裡的「作為」是主動安樂死（*active euthanasia*），指藉由藥物或運用其他人工方法等積極作為所進行的安樂死，例如，給予致死的嗎啡劑量；「不作為」是被動安樂死（*passive euthanasia*），指中斷醫療或甚至中斷基本照顧，以導致死亡的安樂死，例如，停止餵食。因為任何無法自己進食的病人如果不給予人工餵食，一定都會因飢餓而死亡。因此，由於「斷食往生」（自主停止飲食、及停止人工餵食）是「不作為」的加工方式以便加速死亡，乃被動安樂死。

▲荷蘭的聖利德維娜因從小罹患多發性硬化症，一生雖不良於行，仍勤勉修道成聖，成為慢性病痛的主保。

2007年，教廷信理部發表聲明，重申水分和養分乃病人的「基本照護」，並非「醫療選項」，這一點是清楚的，極其重要且攸關生命。然而，一般世俗卻改變水分和養分的定義，變更為醫療選項，並於2015年通過、2019年實施被動安樂死的《病人自主權利法》，讓病人依其「預立醫療決定書」，被終止、撤除或不給予水分和養分而導致死亡。*Lisa Honkanen*醫師在《*The National Catholics Bioethics Quarterly*／美國國家天主教生命倫理季刊》2019年秋季刊第19卷第3期，發表〈*Collaboration with Voluntary Stopping of Eating and Drinking*／與自主停止飲食合作〉一文，提醒天主教醫師及護理人員，當病人為求死亡「自主停止飲食」，並要求醫護人員與之合作時，務必以良心抗辯權（*right to conscientious objection*），拒絕與病人的要求合作。*Honkanen*醫師進一步指出，醫護人員需要給予病人、痛苦者、垂死者真正的同情及舒適療護他們的好榜樣，幫助病人在安寧中緩解疼痛，而不是以死亡解決痛苦。

面臨疾病及生命末刻的正確信仰態度

無論是自己或家人，在面臨疾病及生命終末的時候，確實令人傷心及不捨。要如何盡力協助病人和家屬度過這艱難的時刻？教會鼓勵人們以「安寧療護」、舒適護理來緩和病人的痛楚，幫助病人打消尋死的念頭，讓病人有機會和自己、和家人在「四道人生」：道謝、道歉、道愛、道別，之後平安離開人世。由於靈性上的關懷也是必要的，台北總教區因此成立了「善終祝禱團」，定期探訪臨終病人及其家屬，給予祈禱的力量或實質協助。

▲里修的聖女小德蘭畢生為傳教事業，默默奉獻病苦，成為普世教會的傳教主保。

關於堅強面對疾病帶來的痛苦，世上有許多人為我們立下芳表。例如，生於荷蘭的聖利德維娜（*St. Lidwina of Schiedam*，1380-1433），15歲某天，她在溜冰時跌斷肋骨，之後在19歲那年，她的雙腿開始無法走路，慢慢地幾乎全身癱瘓，最後只剩左手可動。活在時常感到疼痛的日子裡，聖利德維娜有祈禱和默觀的恩賜，她自己的病雖無法得到治癒，但她有治癒其他人的力量。根據當代傳記描述，現代醫學得出結論，聖利德維娜罹患的是多發性硬化症，是好幾世紀以來文件記載最早罹患此病的人。

另一位眾所周知的是聖女小德蘭（*St. Therese of Lisieux*，1873-1897）。1896年，聖女小德蘭罹患肺結核開始吐血，生病期間，身體與精神遭受極大痛苦，每當她精疲力竭時，總願意以微笑面對他人。她在回憶錄中寫到：「若我無信德，我會毫不猶豫地立即結束我的生命。妳知道是誰給我這勇氣嗎？我是為遠方有許多辛勤勞苦的傳教士。我願經由此，減輕他們的負擔，我把這疲乏獻給天主。……我死後，要從天上灑下玫瑰花雨（天主的恩寵），我要請求天主，讓我這樣地度我的天國生活，以這樣的方式像似回到世上做好事。這輩子除了愛，我什麼也沒有給天主，天主也將以愛來還報我，祂會答應我的請求。」

教宗聖若望保祿二世於1984年頒布〈論得救恩的痛苦〉牧函，論人類痛苦對基督徒的意義。邀請所有善意的人集合在十字架下，因為在十字架上，耶穌基督這位人類救主接受了人們所有肉體和靈魂上的痛苦，使人們由於愛，可以找到憂苦的救贖和意義，對所有的問題找到有效的解答。我們和站在十字架旁、基督的母親瑪利亞一起，陪伴所有人在十字架旁。我們籲請分擔基督痛苦的所有聖人和受苦者，特別是病弱者，希望他們成為教會和人類堅忍的泉源。在我們肉眼所見、現代世界的善惡之戰中，願這些痛苦聯合基督的十字架得到勝利！

讓我們定睛在耶穌，學著把一切痛苦交託給祂，提升痛苦的意義，化痛苦為豐沛的力量，和主耶穌基督一起救贖眾生。

（更多教會倫理有關生命終末的論述，詳見本報698期第7版、704期第7版、708期第8版、712期第7版、716期第7版、720期第7版、726期第7版、728期第7版、731期第7版。）

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

熙篤會林連水神父殯葬彌撒

■文・圖／黃琪珊

▲林連水神父殯葬彌撒由蘇耀文主教（中）主禮，高豪神父（右二）等神長共祭，眾多修女及教友溫馨送行。

嚴規熙篤隱修會11月11日上午10時，在南投水里萬福聖母院為甫於11月7日回歸天家的會士林連水神父舉行殯葬彌撒，由台中教區蘇耀文主教主禮，熙篤會院牧高豪神父及會士陳瑞雄神父，以及幸朝明神父、甘俊雄神父、范文長神父共祭。林神父馬來西亞的家人也專程前來，與修女、教友們一起送別最後一程。

蘇主教致候詞中期勉：「我們齊聚在此，感謝林連水神父以禮儀祈禱、靈修閱讀，體力勞動，善度三願的奉獻生活，為個人成聖及世人得救立下良好見證。他的生命也見證我們生命的終向是尋找天主，愛天主，並與天主結合。熙篤會的靈修以愛天主為核心，過簡樸生活，為世人得救及追求永恆生命而奉獻。願我們效法林神父的精神，在同道偕行的路上邁進。」

高豪神父講道中表示：「我們修會會章中明示，每一位會士每天都要默想死亡的來到，當生命結束時，以純潔的心靈迎接基督的來臨，因此，死亡是我們與基督重逢的時刻。林神父曾分享自己聖召有許多因素，其中最重要的是基督的榜樣及陪伴。他16歲時聽到聖女小德蘭的故事，渴望像小德蘭在隱修院度祈禱生活。於是，1992年在香港大嶼山聖母神樂院入會，由於從修會轉入隱修會，只經過5年觀察期，1997年發永願並由陳日君樞機祝聖為司鐸。」

高神父回憶道：「林神父在大嶼山服務時深受敬佩，因而被派到水里會院當院長。記得我到水里時是1990年，我們有許多共事的經驗，相處中，發現他性格堅強，具備許多德性，物質和精神事物都妥當處理，對會士兄弟更照顧有加。他也是家人信仰的榜樣，這日他的侄兒、侄女及晚輩也前來參禮。我們為他祈禱，相信他已在基督懷中，並不斷為我們代禱。」

林神父的侄子林若翰代表家屬致謝：「感謝隱修院邀請我們參加叔叔的葬禮。林神父有6個哥哥和1位姊姊，是當中最小的一個。他的聖召經過漫長的分辨，從傳教修會到隱修院，也擔任過教師，後來接受神學培育成為執事。晉鐸後，到水里服務。今年8月我們在馬來西亞團聚，為他慶祝。在家族中，他是親屬們靈性的指引。我的父親幾年前過世，林神父就像慈父一樣照顧我，每一次回馬來西亞時，長住在我家。9月回台灣後，驟然離世，我們十分不捨。不管是香港、台灣或馬來西亞，感謝隱修院和各教區長久以來給予林神父的照顧和幫助。」

告別禮中，蘇主教向靈柩灑聖水、獻香，眾人虔敬頌唱〈諸聖禱文〉，懇求天上諸聖的轉禱，並向靈柩行三鞠躬禮，表達誠摯敬意。在〈聖母經〉的悠揚歌聲中，眾人恭送靈柩出堂，祈主悅納林神父的靈魂早登天鄉。

通功代禱

我們可敬的會士林連水神父（聖名：方濟），慟於主曆2023年11月7日在嘉義聖馬爾定醫院蒙主恩召，距1939年8月22日生於馬來西亞柔佛，享壽84歲。

林神父於1992年5月28日加入嚴規熙篤隱修會香港聖母神樂院，1997年6月29日矢發永願，1997年6月30日晉鐸。自2011年迄今，任水里萬福聖母院院長。

已於2023年11月11日（周六）上午10時，在水里萬福聖母院（南投縣水里鄉水里六路20號）聖堂舉行殯葬彌撒暨告別禮後，隨即發引火化，骨灰安奉於本會墓園。

懇請諸位神長、修士、修女及主內弟兄姊妹主前代禱，祈願仁慈的天主恩賜林神父的靈魂早升天國，獲享永恆福樂。存歿均感。

嚴規熙篤隱修會院牧
高豪神父暨全體會士 哀啟

聖德蘭文教團來台傳愛一甲子

■文・圖／蔡茗君（聖德蘭文教團團員）

▲聖德蘭文教團團員齊聚台南耶穌聖心堂，歡慶來台60周年福傳有成。

耶穌說：「不論誰，若不背著自己的十字架，在我後面走，不能做我的門徒。」「同樣，你們中不論是誰，如不捨棄他的一切所有，不能做我的門徒。」（路14：27、33）聖德蘭文教團團員謹遵教導，矢志跟隨主耶穌。21世紀的聖者、聖德蘭文教團的創辦人聖鮑維達神父為主殉道，1993年由教宗聖若望保祿二世宣為真福，2003年5月4日列為聖人，真真實實地做到這些要求，是團員們的絕佳榜樣。

聖德蘭文教團於1911年在西班牙創立，1924年由教宗碧岳十一世批准成為國際性平信徒組織，遍布全球27個國家，宗旨是以福音的精神改善社會，提升人的價值。團員們投身不同的教育文化工作，在各自的崗位上透過專業和各種服務，實踐使命。1963年，接受時任台南教區羅光主教的邀請來台服務，迄今已一甲子。

早期來自西班牙和菲律賓的團員們學習兩年中文之後，隨即來到台南，不僅在堂區服務、講授教理、教授外語及從事牧靈關懷等，更成立大專女學生宿舍；此外，也在台北成立鮑維達中心，讓南、北兩地都有聖德蘭文教團成員努力福傳的足跡。

聖德蘭文教團有核心團員（獻身生活者）和一般的夫婦團員（也有部分團員為單身者），目前在台有8位核心團員和16位夫婦團員。11月4日下午，團員們齊聚在台南耶穌聖心堂參與感恩彌撒，由黃敏正主教主禮，賴效忠副主教、秘書長鄭萬明神父、蒲忠文神父、呂晶器神父、萬德化神父等共祭。黃主教講道時提醒，當日《瑪竇福音》第23章1至12節中提到，師傅只有一位就是默西亞，團員們應與主建立師徒關係，生命是由主而來，也當與生命的主宰建立盟約關係，更要思考平常生活在何種關係中。耶穌基督是萬王之王，而這王字，上為天、下為地、中間為十字架，這頂天立地的十字架，也代表整個宇宙和世界。因此，世上所有關係可分為天、人、物、我4個面向，天：敬天順天則昌；人：與弟兄姊妹等近人間彼此接納，合乎人倫，不應再有戰爭，且聽基督大司祭呼喚：「父啊，願眾人都合而為一！」（若17：21）；物：有關環境部分，教宗方濟各一再呼籲每個人要珍惜生態，與大自然共生；我：自我整合，身體是天主的宮殿，心是天主的家。保持4種關係和諧，將臻於深度歸依，如臨天國。

黃主教並勉勵團員們，欣逢聖德蘭文教團來台福傳60周年之際，要更努力活出神恩。祈求天主聖神帶領，延續聖鮑維達神父期許平信徒共同為福傳工作盡心盡力的精神，成為「地上的鹽，世界的光。」（瑪5：13-14）

通功代禱

聖家獻女傳教修會李幸珠修女（聖名：瑪利亞）慟於主曆2023年11月5日上午7時50分，在宜蘭羅東瑪利亞長照中心蒙主恩召，距生於1940年10月5日，享壽83歲。

李修女為台灣開教先鋒李步疊之後代，出生3天即在高雄玫瑰聖母聖殿領洗，全家熱心事主。父親李庭飛協助在台灣復會的聖言會紀福泰神父，興建聖家獻女傳教修會在台第一所會院，奠定修會基礎。李修女於1959年入會，1962年宣發初願，1968年矢發終身願。之後出國進修，於1997年獲菲律賓*De La Salle*大學諮商心理學博士。曾任台南德光中學教師、高雄會院舍監、台灣主教團秘書處資料室、輔仁大學心理學助理教授、修會秘書等職務，並於澎湖馬公天主堂等地從事牧靈福傳工作。

已於11月14日（周二）上午9時在瑪利亞長照中心（宜蘭縣羅東鎮北成路一段17號）舉行殯葬彌撒後，隨即發引火化，骨灰暫厝修會台北景美總會院，11月15日（周三）上午10時在高雄會院（高雄市五福三路150號）舉行追思彌撒後，骨灰安奉在高松天主教墓園。

懇請諸位神長、修士、修女、主內弟兄姊妹及親朋好友主前代禱。賴天主仁慈，賜李修女的靈魂永享天堂福樂。

聖家獻女傳教修會總會長
杜金換修女暨全體修女 謹啟

德蘭啓智中心歡慶35載 讓愛袋袋相傳

■文・圖／楊美華
（德蘭啟智中心主任）

瑪利諾會甘惠忠神父及主顧修女會麥恪悌修女於1988年在台南玉井創辦的天主教德蘭啟智中心，今年以「**德蘭35載、溫暖多彩**」為主題，進行一系列35周年慶活動，包括：舉行主保瞻禮彌撒、成果分享會、製作「讓愛袋袋相傳」環保袋，以及舉辦周年慶園遊會。

▲德蘭啟智中心35周年慶園遊會中，服務對象一同獻上美好祝福。

▲楊王雲景女士在園遊會中作畫

園遊會當日，德蘭啟智中心兒童、成人服務對象及社區長輩們熱情表演；親子檔展現溫馨互動，讓人臉上掛起幸福笑容；德蘭智青活力也分享平日社團活動的成果，令來賓鼓掌叫好。德蘭啟智中心服務的場域，時常有社區長輩進出，因為近10年來，為回應偏鄉社區超高齡化，中心將服務觸角延伸至社區長輩；表演者中，87歲的楊王雲景女士，大家口中的「楊媽媽」，就是其中一位。

楊媽媽是位虔誠教友，也是德蘭啟智中心的第一位志工，子女孝順，工作有成，分住在不同縣市。獨居的楊媽媽也是基督活力員，生活多彩多姿，平日除了在教堂庭院裡忙碌於照顧花木、清掃環境之外，也活躍於社區擔任志工或參加活動。楊媽媽充滿活力，以及對生命的愛與奉獻，讓人看見信仰融於生活的美好。

園遊會中，楊媽媽分享她在德蘭喜愛參與的油畫社及健康促進舞蹈活動，穿著量身訂製旗袍的她，舉止優雅，成為全場焦點。此外，楊媽媽也和其他智青及社區長輩志工參與德蘭「讓愛袋袋相傳」保紀念袋的製作，不僅協助德蘭募款，也為環保盡一分心力。

德蘭35年來，除了每年服務逾上千名發展遲緩嬰幼兒、心智障礙者的家庭之外，這幾年也接受社區長輩的幫助與服務。這樣的經驗告訴我們，特殊需求者就生活在我們中間，台灣將邁入超高齡社會，我們更要肯定每個世代、每個生命的價值，特別是教會認為「人之所是，遠勝過人之所有。」（《牧職憲章》，35號）

透過楊媽媽及德蘭服務的身心障礙者及其家庭，我們看到滿懷對主基督的信德、愛德與望德，能夠讓人在最微弱的地方，激發出潛能及人與人的互助情誼，見證天主的愛永不止息。

德蘭邀請支持偏鄉服務，凡捐贈款1000元以上，即贈送「讓愛袋袋相傳」環保袋乙只，郵政劃撥帳號：03915051，戶名：德蘭啟智中心。更多捐款方式，歡迎至德蘭啟智中心官網查詢。

▶德蘭啟智中心官網

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

仁愛舉辦身心障礙者藝術聯展暨草地音樂會

■文・圖／仁愛社會福利基金會

▲仁愛基金會服務對象一忠（左）與偉桀，開心展現參展陶藝作品。

◀參與「陶與植物共舞身心障礙者藝術創作聯展暨草地音樂會」開幕嘉賓與演出者，喜樂合影。

為支持身心障礙朋友勇於藝術創作，展現學習成果，新竹市天主教仁愛社會福利基金會於10月26日上午舉辦「陶與植物共舞—身心障礙者藝術創作聯展暨草地音樂會」開幕活動，新竹市政府社會處黃佳婷處長致詞勉勵。開場由基金會服務對象用可愛的舞蹈帶來滿滿幸福感，現場來賓將手寫板掛在美麗的植物盆栽上，為活動增添歡樂與祝福。

仁愛基金會執行長林湘雅表示，期望透過服務對象的藝術創作聯展及打擊樂表演，與家屬及社區民眾分享學習成果，落實公平參與、機會均等、權益保障的身權公約核心價值；感謝富邦慈善基金會贊助本次活動經費並提供志工服務，以及智邦文教基金會在藝術共融活動中提供師資經費。

仁愛基金會附設晨曦發展中心主任羅詠娜表示，中心18歲以上的心智障礙者有134人，提供居家生活、體能復健、作業和休閒活動等。服務對象喜歡參與每周的陶藝、美藝等社團活動，自己選出本次創作聯展的作品，有陶盤、陶盆、陶版畫、手繪、電腦繪圖等約130件，展現植物的生命力及陶的樸質美感。服務對象一忠從認識基本沙土、陶土的各種形狀及材質，並在創作過程中發現許多樂趣，主動表達想要參展。偉桀在陶藝活動中總是踴躍發言並給予回饋，這次他學會利用圓球、長方體等元素製作陶藝作品，成功建構立體的概念，他常開心地拿著成品與大家分享說：「我做出立體的花瓶了，哈哈哈！」

林湘雅執行長表示，感謝天主教天使教堂基金會、台灣應材、高通公司、寶虹科技、英業達集團公益慈善基金會、沃亞科技、永大社會福利基金會、瑞昱半導體、聯華電子燭光社、建林公益慈善基金會、雲吉資本、宜特科技、臺雅國際慈善基金會、建興儲存科技、譚聖道慈善基金會、吳尊賢文教公益基金會、哲毅水電工程、竹勝科技工程、竹光獅子會等單位，用愛支持身心障礙者多元學習和健康照顧服務，促進社會祥和美善。

仁愛基金會懇請社會各界捐助服務經費，凡捐款150元，即贈送2024年曆日誌乙本，送完即止，請註明「捐款贈送年曆日誌數量」。愛心捐款郵政劃撥帳號：50108020，戶名：仁愛社會福利基金會，愛心專線03-578-4633分機1688公事組，或請至仁愛基金會網站查詢。

itai 一太e衛浴
遠紅外線健康屋
循環、代謝、活化
\健康養生好氣色/

服務專線 0800-042-111

恩泰生命禮儀有限公司
0800-826-888
臨終／生命禮儀諮詢專線
臨終關懷 喪葬禮儀 墓園塔位
土葬遷葬 禮儀諮詢 後續關懷
0932-010-273
朱強明/邱秀蘭
耕莘醫院--生命禮儀 特約商

金山恩典園
全新推出天主教墓園
提供教友預先規劃選擇

專屬的教堂於清明&追思已亡節
舉行追思彌撒

限量優惠 歡迎來電
免付費諮詢專線：0800-666889
執行長：牛震野(聖名鮑思高)
0922-204013
旺福資產股份有限公司

環藥病媒字第63-002號
完整的白蟻、害蟲、老鼠防治方法
現場調查 → 現況分析 → 方法規劃 ★選擇安全的防治方法
★檢討修正後以最經濟的防治方法 ← 技術實施 → 效果評估 → 檢討修正
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

專辦 監護工 幫傭 勞工
是您24小時全天候的最佳好幫手
每月只要20000元
一天只要667元
通國、台、英語
不適用免費替換
一通電話全省服務
電話及諮詢服務
富寓國際有限公司(許可證字號3150) 新北市中和區中和路232號6樓之4
總監：莫英庭（聖名：雅各伯） 專線：0932-197-628、(02)2927-0039

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250

天主教周報 徵才

【行政專員】
◎電話接聽、信件收發，協助廠商和客戶處理問題。
◎負責一般行政事務，具基本會計經驗。
◎擅長 *Excel*、*Word* 等*Office* 軟體。
◎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250

INTO
划向深處青年聚會
日期：*11*月*15*日（三）*19:00-21:30*
地點：台北市和平東路二段*265*巷*9*號*3*樓
主題：「遵循個別的途徑」
帶領：耶穌聖心會修女們
聚會內容：晚餐共融、靈修講座、信仰活動或分享、明供聖體、和好聖事
邀請對象：*18-35* 歲青年
詳洽：*02-2707-1311*白永慈修女，或
EMail：*taiwan@sacredheartsisters.com*
*RSVP*表單
耶穌聖心會
ACC

竭誠歡迎刊登 廣告

廣告訂價內含設計代製費：
全版 （長 33.3 公分 × 寬 24.5 公分）
15800 元（客戶自製：14220 元）
半版 （高 16.3 公分 × 寬 24.5 公分）
8000 元（客戶自製：7200 元）
1／3 版（高 10.5 公分 × 寬 24.5 公分）
5500 元（客戶自製：4950 元）
1／4 版（高 16.3 公分 × 寬 12 公分）
4500 元（客戶自製：4050 元）
分類／格：（高 8 公分 × 寬 8 公分）
1100 元（客戶自製：990 元）
頭版：1/3 版（高 8.7 公分 × 寬 24.5 公分）
收費 ×1.4 倍
封底：全版、半版，收費 ×1.2 倍

長期購買優惠折扣：
2 個月（8 期）：95 折 3 個月（12 期）：9 折
6 個月（26 期）：85 折 1 年（50 期）：8 折
2 年（100 期）：63 折

詳洽：吳姊妹 電話：02-2737-2839、2736-0547 傳真：02-2737-1326 EMail: catholicweekly@gmail.com

▲納匝肋聖家是貧窮的，但聖母和大聖若瑟給了小耶穌最富足的愛。

世界窮人日省思
看聖家之愛與政治人物的靈修

■文・圖片提供／江綺雯（教廷爵士、單國璽基金會董事）
繪畫／鮑博　書封／星火文化

普世教會訂立常年期第三十三主日為「世界窮人日」，教宗方濟各在今年文告中，以「對一切窮人，不要轉面不顧」為主題，希望我們能照顧窮人，參與天國的建立，也讓放棄特權的富人得祝福，我特別提出聖家精神及德國前總理梅克爾對窮人的愛，作省思默想。

▲耶穌治癒病患，撫慰窮人，希望我們照顧窮人，友愛近人，做到愛天主在萬有之上並愛人如己！

▲〈在山洞裡的工作坊〉描繪大聖若瑟勤勉工作，聖母辛苦持家，以聖家的精神鼓勵人們，並也向父親們致敬。

星火文化出版一本新書，是第四世界運動的若瑟・赫忍斯基神父所著《你們貧窮的人是有福的》中文版（**詳見《天主教周報》763期17版**），並於耕莘文教院舉辦新書發表會，我那天擔任導讀人及與談人，特別選讀了第12章的「聖若瑟，亙古通今的信者」，讓大家了解大聖若瑟的愛，期望達到若瑟神父所期許的「讓最貧窮的人獲得拯救，窮人參與天國的建立，放棄特權的富人獲得祝福！」

貧窮卻樂於助人　順服而不忘主恩

福音中最早出現的窮人，就是建立聖家的若瑟與瑪利亞，他們接待了耶穌，並扶養和教導了祂，也教導我們認識赤貧的基督、貧窮子民的救主。在「社會不公義等待默西亞」的這一小節中，若瑟神父寫道：「若瑟親眼看見，他的同胞系統性的陷入貧困、公有土地遭到強取豪奪，從而導致社群及其互助體系的崩潰、大型農場取代了祖傳的田地、放高利貸者榨乾了無法繳納貸款的農民、原來對婦女、寡婦、孤兒和窮人的保護措施消失了……面對越來越多無法繳納十一稅或遵守儀式的家庭，那些在耶路撒冷聖殿居高位者，卻表現出傲慢與自大，這樣的不公不義他能接受嗎？他肯定希望一個正義、有愛和真理的國度。」

若瑟教導耶穌的家訓是：「上主使有權勢的人受到蒙蔽，祂將向他們隱藏的那些啟示給弱小的人；他從高位上將他們推下，卻舉揚卑微貧困的人。」若瑟積極陶冶小耶穌的智慧和心靈，教導祂在天父的正義之道上堅定不移，小耶穌之所以在12齡就對《聖經》有著超凡的理解，也就不足為奇了！

若瑟聖家是個貧窮家庭，卻會把自己的勞動成果分享給親友和鄰居，那些沒有工作可做的人；在前往人口普查的長途跋涉中，來到白冷城，無地可棲身，也和大批窮困潦倒的無助者一樣，住在洞穴中。之後，聖家逃往埃及，躲避黑落德的追殺，再回到納匝肋家鄉時，他木匠的位子已被取代，使聖家更入貧窮；無論多麼失望或沮喪，若瑟從未忘記天主，《路加福音》如此記載：「祂順從了他們，屬他們管轄，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2:51-52）

身教言教勉成義　全愛守護赤貧人

若瑟愛窮人的言教身教，直接影響了耶穌心志上的堅毅強韌，以完成天主交付的使命，若瑟親眼看著青年耶穌離開家門，去到貧困者、殘廢者、不幸者、邊緣人、罪犯及名譽掃地的人那裡，卻沒有任何異議，因為若瑟認識窮人，了解他們是掌權者統治下的無辜受害者，他與窮人分享自己僅有的一切；若瑟神父如此寫著：「耶穌有時肯定也三餐不繼，因為祂的父母慷慨待人，他因此學到什麼叫做赤貧。想像一下，在經濟危機鋪天蓋地的歲月裡，在納匝肋作為一個義人，意味著什麼？」對照自己在第四世界的愛德服務，他看到窮人艱困的生活中，依然肯幫助人的可貴靈魂：「我認識世界各地所有極端貧困地區的義人，他們不得安寧到處奔波，試圖替被欺壓的鄰居打抱不平，而他的妻子則倒空米缸，給敲門請求協助的另一位母親家裡最後一斗米、最後一塊麵包。」

是的，若瑟神父自己也離開舒適圈，從此把一生淹沒在巴黎近郊的諾瓦集貧民窟！他深切地體認到大聖若瑟是個義人，並且被貧窮排斥和苦難所浸潤和塑造，被召喚從底層把耶穌引進世人的生活。了解大聖若瑟的愛，我們更應謙卑地不斷祈禱反省，求天主和聖家助我們在奔向成聖的道路上，效法亙古通今的信者聖若瑟，效法聖家這極端貧困的家庭，更不能讓自己失去家庭意識！

德前總理梅克爾　選擇親近窮難民

兩千年前的若瑟是愛護窮人的聖者，而現今有一位政治人物，她不戀權位、獨排眾議，以人道治國，搶救貧困蒼生，她就是在2021年獲頒德國最高榮譽「大十字功績勳章」的德國前總理梅克爾。

這項莫大的榮譽與肯定，是表彰她為德國服務的16年中，為自由民主、為人民福祉不辭辛勞地貢獻智慧和熱情，她在總理府留下了「新的印記」，同時激勵其他政治人物：「不要迴避政治責任，要把大局放在首位，而不是放在自我推銷的政治風格」。她的風範，在處理敘利亞難民事件中最為顯著。

2015年，中東10年內戰，造成600多萬難民逃離戰火，其中敘利亞難民最多為數約400萬人，他們冒著生命危險，橫渡地中海，在愛琴海企圖登上希臘、土耳其的國土，卻被一路驅趕，無人支援，他們死在海裡、困在邊境的悽慘畫面，各大媒體不斷報導，仍無法打開各國恐懼冷漠的心房，2015年9月2號一張由土耳其記者尼魯佛・迪米爾所拍攝的敘利亞庫德族3歲男童陳屍土耳其博德魯姆海灘的照片，讓悲憫與痛心瞬間在全球蔓延，這張照片道盡了逃往歐洲一路求生的難民危機，逼迫歐盟必須面對無法再「視而不見」的「大難民時代」。

▲星火文化出版《你們貧窮的人是有福的》是第四世界運動創始人若瑟・赫忍斯基神父閱讀聖經的靈修省思及關懷窮人經驗分享。

▲▶德國前總理梅克爾榮獲德國最高榮譽大十字勳章，表彰她在總理任內的卓越成就。

▲本文作者江綺雯爵士導讀貧窮的聖家精神，分享德國前總理梅克爾的政治靈修。（姜捷攝影）

首先登高一呼的是時任東西德合一後的德國總理梅克爾，她來自東德，在基督信仰的家庭長大，充分了解苦難是什麼？於是賭上了自己的總理大位，決定大開邊境之門，宣布德國願收容為數上百萬的難民（比1949年從中國大陸撤退到台灣的人數還多）。如此大規模的移民計畫，掀起國內巨大的風波，但是她不以為意，她認為「風波是短暫的，一個人掌有權力時，不是用來延續個人的權利，而是用來為時代、為歷史、為國家做些有益的事。」她的堅持一如方濟各教宗在《眾位兄弟》中呼籲的：「政治是崇高的活動，不是裝模作樣、行銷活動和各種形式的媒體包裝。」（#197）。「政治也有表現溫情的空間，必須讓最弱小、最貧窮的人觸動我們。他們有佔據我們心靈的『權利』，他們是我們的弟兄姊妹，我們必須愛護他們。」（#194）。

尊重人權大無畏　人道關懷傳遞愛

面對國人的畏懼以及來自國會的強大阻力，具有科學素養，且生性樂觀的梅克爾，賭上了自己黨主席的位置，她以不再競選總理的承諾，來爭取人民讓她落實德國憲法所明定的核心價值——「尊重人權」，她的無畏精神及詳盡計劃，暫時平息了這場政治風暴。

接下來，她必須提出明確地政策，以安定民心，她告訴人民：「德國是強國，我們做得到！」並入情入理的說服大家：德國曾經被視為二次世界大戰的罪魁禍首、殺死了600萬猶太人，在50-60年代被戰勝國列管，瓜分為東、西德，淪為沒有聲音不能發言的弱國，統一後的德國，一直懷抱贖罪的精神以及遵行憲法「尊重人權」維護和平的行動，力求改善國家在世界的形象。

她更舉證歷歷地表示：德國70年來全民上下勵精圖治，如今社會穩定財政富裕，有125億歐元的盈餘，還有150萬棟的閒置房屋，足夠收容100萬難民，大家應該秉持「寬容開放」的態度，棄絕反移民的暴力，政府有能力在「不加稅、不影響收支平衡」之下，解決難民潮問題；2015年她更編列33億歐元（約1200億新台幣）來協助難民獲得教育和職訓的機會，協助他們盡早融入德國社會。

細膩有愛好方案　全民同心創奇蹟

梅克爾的政策非常細膩有愛，寬列財源加上明確可行的步驟，引導中央政府和地方16個的城市鄉鎮，上下合作，據以落實。她更在歐盟議會中展現正向的領袖價值，用柔軟堅定的態度，在眾說紛紜的意見分歧中，巧妙地將難民議題的焦點由「政治爭端」轉向「人道關懷」，儘管歐盟內部有反對的聲音，她仍秉持信念立場堅定地表示：「我們可以成功處理」。

我曾在2017年赴歐視察我外交部駐慕尼黑辦事處，順道拜會該市政府以了解梅克爾難民方案的作法。他們的財務審計長特別用這項專案提出簡報，他對正在大力執行中的方案表達了自己的肯定，令我動容。他提供的資訊是：

1.接納與安置：當難民抵達奧地利及德國邊境時，德國聯邦警察首先審查身分，過濾恐怖份子或*IS*的混入，完成辨識手續後，交由社會及健康局（*LAFeSo*）檢查身體狀況，並安置在臨時收容所，一邊適應生活，一邊等候取得政治庇護的合法身分。之後再依比例分配給16州的城市鄉鎮去接續下一階段的定居和培訓。

2.安身立命：為得到移民資格的難民家庭，政府提供免費吃住、購置家具及發給零用金。

3.融入社會：政府的「融合措施」協助異國文化及不同語言的難民更能適應德國社會，進而在此生根並能長期貢獻知識技能。提供免費融入課程，協助難民解除語言及文化障礙，能及早投入參與社會；也在中小學特別開辦「歡迎班」，教育難民孩童融入學習健康成長。

4.加入職場：德國人口老化，　年約有兩萬個職缺，是新移民們的工作機會，他們融入新環境後，即成為新一代的經濟尖兵，政府設計創造雙贏的輔導就業措施，在全國上下總動員的努力之下，職場上的多元種族和文化信仰形成了充滿生命力的德國。

行善政樂在其中　永留領導人風範

從2015到2018的短短3年，德國在歐洲再造領導形象！收納的伊斯蘭難民順利地落地生根，找到生命的新出路，並為德國貢獻了一種多贏的「難民經濟」，梅克爾的這項「人道政策」，除再造一項經濟奇蹟外，也紓解了國內人力缺口和人口老化的問題；而人民同道偕行的「愛德」大放送，大幅提升了「人道指數」，估計有600多萬自發性的志工集結投入「善政」，協助德國安然度過難民危機！

5年後的2021年，年輕的法國總統馬可宏在梅克爾即將卸任時，親自感謝她說：「我感謝您對一個年輕衝動的政治人物的容忍，感謝您教導我如何承擔起什麼叫做領導人的胸懷，感謝您指引我，將來若繼續從政，我該扮演什麼樣的角色。」卸任的梅克爾在受勳致辭時，向所有的政治人物表達從政的心得，她說：「人們經常說政壇是龍潭虎穴，對我而言，如果不是政治有『好的那一面』，我可能也無以為繼，這也是我『樂在其中』的原因。」

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

甲年常年期第三十三主日 善用塔冷通

讀經一：箴言31：10-13，19-20，30-31　　答唱詠：聖詠127：1a；1-5
讀經二：聖保祿宗徒致得撒洛尼人前書5：1-6　　福　音：聖瑪竇福音25：14-30

■文／金毓瑋神父（台北總教區神父、輔仁大學法律學院教授兼任天主教研修學士學位學程主任）
圖／翁宏傑（台南大灣聖若瑟堂教友）

這個主日的福音，以一位要出遠門的主人作比喻，他耳提面命地交代3位僕人應該負責的財物，然後，就動身了。我們生活中也有過這些狀況，特別是父母，不管是出遠門或是短時間外出，出門前對家人、對子女或相關的人都要詳細交代：這是一種委託，也是一種要求，把事情做好，而且是要在時間之內完成交代的事！

整理並準備好　賺取天國賞報

聖史瑪竇所記載的福音，從24章就開始談末世言論。預言耶路撒冷及聖殿的毀滅、人子的來臨、醒悟的重要、無花果樹及僕人等待主人等比喻；上主日是10童女的比喻，本主日我們聽到的是「塔冷通的比喻」，*Talent*（*Talento*）意指有才能、天分、天資。

我們回憶一下，上主日的10童女比喻，聖瑪竇提到**「整理」與「準備好了」**的概念，請注意兩者之間並沒有絕對的關連性；整理的人未必就可以準備好了；10童女被通知新郎快來時，都起來準備；但成功準備好的，卻只有5個，她們有「憂患意識」，隨時準備好，也就是要求我們，務必經常提醒自己並檢視自己的信仰生活及言行，這是重點。

本周「塔冷通的比喻」所傳達的訊息，也有類似之處：**1.做好準備；2.主人會隨時回來；3.有沒有好好準備，會產生不一樣的結果**；塔冷通的比喻，雖然也同樣強調**等待**，但卻加上了：主人給僕人機會，讓他們充分發揮才能！特別強調「賺回來」、「發揮出來」，目的是警惕我們千萬不要枉費了天主賞賜的才能；誰將自己的本能發揮得好，誰就能得到豐富的獎賞，面對永恆生命，是需要下工夫的，還記得主耶穌說過：「天國是以猛力奪取的。」（瑪11：12）

盡忠職守服務　腳踏實地耕耘

有一點比較不同的是，5個沒有準備好的童女被拒在外，門一旦關上，就是分隔兩地：天堂、地獄；光明、黑暗；享福、受苦；而塔冷通的比喻沒有這麼明顯，只有那個懶惰的僕人被剝奪掉一切，遺棄在黑暗中切齒哀號；至於發揮了才能的僕人也還要負擔更重要的職務。

所以，「塔冷通的比喻」不全是指人生命的終向、生命末刻的審判，而是我們活在人世間的時候，是否在自己的崗位上盡忠職守。

談到盡忠職守，好好地、努力地活出自己的本能，天主都一定都會賞報，也就是比喻中第一位及第二位僕人，他們努力「賺回自己該賺的部分」；「賺」這個字是有點會讓人聽起來很俗氣，聽起來像是要我們要拚命地、不擇手段地賺錢一樣；當然，我們不必受字面意義的引導，也許我們用努力發揮、誠懇、腳踏實地、認真、意向純正……的概念去做，就很正面了。

偏見導致惡果　比較產生負向

但是，我願意把重點放在第三位僕人身上。這個僕人用了一段話回應他的主人，他說：「主啊！我知道你為人刻薄，沒有播種的地方，你也要收割；沒有散布的地方，你也要收集。我因為害怕，就去把你的金元寶藏在地裡。請看！這是你的錢，現在原封不動地還給你。」這段話不長，但明顯地可以感受到這個僕人對主人的做法是非常的不滿與憤怒的。

到底這僕人有什麼好不滿的？為何要憤怒？是不是主人對他很不公平？福音中並未多描述，然而，從他的話語中，可以感受到他對主人似乎有很大的偏見。偏見很麻煩，也很可怕，因為這偏見，導致他處理金元寶的態度、動機與出發點，以及後來的結果全都不對了！

偏見是一個很可怕的「邪靈」，包含了虛榮、驕傲、憤怒、悲傷的情緒；使人失去正義、失去理性……最後的結果肯定也是導向「惡」（不好的）。這裡我願意多說一下，「偏見」與「印象」是有區別的，它們之間沒有絕對的等號；我對他的印象不好，不等於是有偏見，倘若我繼續讓這個印象加深或我刻意強化這個負面印象，有可能讓它根深蒂固就會成為「偏見」，所以，「健康的身心靈」非常重要。

這僕人對主人明顯不滿，但我們也看到福音中的主人其實也很重視他的僕人們，怎麼說？根據聖經學者研究，將這些金元寶的數目折合成現代幣制，最少都有約兩仟多英鎊，拿到5個金元寶的僕人會拿到近1萬英鎊，這3位僕人分別拿到超過10、30及60萬台幣，以僕人的身分地位來說，這足以表示主人對他們的信任度，以及所託事情的重要性！

至於給的數目不同，是按照每個人的特點與情況而定的。換句話說，主人有公平地對待每一位，主耶穌要我們理解，天主從不強人所難，每個人有自己的能力和限度，不會勉強人做超出能力範圍的事，只管努力、盡力去做，一定會達到效果的。

當然，道理很容易講，但若發生在自己身上，卻又是另一回事。天主給的樣樣都好，端看我們有沒有盡心盡力，努力了多少？天主都知道。

另外，也不要心生比較，拿到1個金元寶的認為：「為什麼我只得1個？」拿到3個的也想：「為什麼他能得5個？為什麼他先天條件比我好？」或許也有人會「認命」地接受，但心裡還是有些無奈。

也許，有人會說，為何天主給我那麼少？我想要多一點，可以多光榮天主，多為天主做一點？但是真實現象告訴我們，愈有權、有能力的人，責任愈重，然而，我們經常會忽略了：誘惑也就愈大！很多人喜歡擁有高位，只是一旦拿到了權力，就看到驕傲與虛榮隨之而來，沒有時，我們會從渴望，到羨慕、到不服氣、到嫉妒，最後就認為天主是不公平的。人很容易一旦有了「相對的權勢、金錢、能力」後，卻濫權妄為，十分可悲。這樣的例子，古今中外，各行各業比比皆是！

盡力發揮才能　活出主賜恩寵

這篇福音不只是在教導我們要認真善度基督徒的生活及使命，也提醒我們每人都需要有正確的「價值觀」；沒有作為的僕人，真正讓主人生氣的是他的觀念錯誤並導致態度不當！主人懲罰他的原因是：不盡好本分，沒有發揮應有的才能！更因他自哀自憐，把自己的懶惰、不負責任，通通都合理化地推給主人。主人稱他是「又壞又懶的奴才！」皆因他價值觀的偏差。

由於偏見，造成他的思維也有所偏頗，以至於把主人給他的金元寶給糟蹋了，而且還帶著極負面的情緒。想一想，我們每個人都有天主給的金元寶，我們有善加利用且發揮出功能了嗎？我們不僅不能糟蹋，浪費了天主的恩賜，還要善用塔冷通，以造福所有需要幫助的人。

這篇比喻讓我們學習並體會真正的「知足常樂」意義，「知足常樂」絕不是消極地認了，只看到自己不如人，而是要看到自己被天主所造的「特點」，並且積極的活出這個特點。

請起立，彌撒即將開始 50

■文・圖片提供／唐慕華神父（道生會士、桃園大園耶穌君王堂主任司鐸）

彌撒聖祭各個部分說明——禮成式

主禮者降福信眾後說：「彌撒禮成」時，常加一句話：「你們去傳福音吧！」信友則答呼：「感謝天主！」現在我們將要說明彌撒、派遣和福傳使命的聯繫。梵蒂岡第二屆大公會議《禮儀憲章》說明：「猶如基督為父所派遣，同樣祂又派遣了宗徒們充滿聖神，要他們向一切受造物宣講福音。」（6號）

▲彌撒禮成式的祝福禮與派遣禮，旨在強調主耶穌賦予基督徒的福傳使命。

彌撒禮成祝福與派遣指向福傳

耶穌是父的派遣者，在四部福音裡，有30多處提到基督被派遣的事：「我們應做派遣我來者的工作。」（若9：4）「派遣我來者是真實的；我由祂聽來的，我就講給世界聽。」（若8：26）

耶穌面對苦難前，向天父祈禱，清楚提到祂的派遣和使命將傳給宗徒們，作為將來教會永續發展的基礎：「父啊！就如祢派遣我到世界上來，照樣我也派遣他們到世界上去……我不但為他們祈求，而且也為那些因他們的話而信從我的人祈求；願眾人都合而為一，就如祢在我內，我在祢內，為叫世界相信是祢派遣了我。」（若17：18-21）

福音還有兩處強調耶穌使命的完成，以及宗徒們繼承耶穌福傳使命而受派遣。《若望福音》記載，耶穌在生命末刻時說：「完成了。」就低下頭，交付了靈魂。（若19：30）最後一句話的拉丁文為*emisit spiritum*，直接翻譯成中文為「派遣聖神」。*emisit*由*ex*加上*missit*，即「送出」或「派遣」之意。

另一處是復活的耶穌顯現給宗徒們，並向他們說：「就如父派遣了我，我也同樣派遣你們……你們領受聖神罷！你們往普天下去，向一切受造物宣傳福音，教訓他們遵守我所吩咐你們的一切，使萬民成為門徒，『因父及子及聖神之名』給他們授洗，信而受洗的必要得救。祂舉手降福了他們，正降福他們的時候，就離開他們，被接升天去了。」（參閱若20：21-22；瑪28：19-20；谷16：14、16、19；路24：50）這一段記載，清楚顯示了派遣、降福和福傳使命之間的密切關聯。

將以上所提的《聖經》章節應用於彌撒最後降福、派遣和福傳使命，便可以給我們豐富的啟發，正如羅光總主教指出：「拉丁原文是說：『你們散席，禮成』，(*Ite, Missa est*)『彌撒』這個名字，原來是一個動字，即是動作，動作完了*Missa est*，後來這句話，竟成了聖祭的代名詞，彌撒聖祭，簡單就說行彌撒。」（《我們的彌撒》，頁102）

豪威爾神父解釋說，羅馬人習慣用的解散集會，就是拉丁文的「*Ite missa est*」（你們去吧！散會了）。這一句話的來源是「*Missio*」，派遣出去。從這些拉丁字，就有許多語言的類似詞，如英文的*dismissal*（遣散），*mission*（使命）和*missionary*（傳教士、受派遣者）。

如此，**「彌撒」可釋義為：「派遣！去執行使命吧！」**這就是初期教會給彌撒的意義，而這個名字逐漸代替最早的「擘餅」或「紀念」，成為此禮儀的主要代名字。到了第4世紀，「彌撒」一詞普遍化，成為聖體聖祭的主要名稱。「『你們去吧！你們負有使命！』這是多麼光榮的特權呀！無怪乎我們會高呼：『感謝天主』。我們的活動不因『彌撒禮成』而終止，反應該在我們的日常生活中繼續使徒工作。」（《怎樣參與彌撒》，頁166-170）

感恩聖事是教會傳教的泉源和高峰

這就是教會教導再三強調的，即感恩聖事是聖教會傳教的泉源和高峰，所有其他傳教活動都從彌撒聖祭中吸取滋養和力量。因為任何傳教活動的雙重目的——天主的光榮和人類的救贖，與彌撒的固有目的相同。

《禮儀憲章》寫道：禮儀（尤其彌撒聖祭）「是教會一切力量的泉源……所以從禮儀中，尤其從聖體中，就如從泉源裡，為我們流出恩寵，並以極大的效力，得以使人在基督內聖化、使天主受光榮，這正是教會其他一切工作所追求的目的。」（10號）

梵二的另一份文獻，《司鐸職務與生活》法令也說：「至於其他聖事，以及教會的一切工作和傳教事業，都與聖體互相關聯，並導向聖體……從此看出來，聖體就是全部福音工作的泉源與頂峰。」「如果不以舉行至聖聖體大禮為基礎與中心，則基督徒團體決不會建立起來。」（5-6號）可惜的是，在平常教會繁多「活動」的時間表裡都不包含「彌撒」聖祭，也更不包含靜默及朝拜聖體的時間，無怪乎這些活動結束後，卻沒怎麼「活」也沒什麼「動」。

教宗聖若望保祿二世在《活於感恩的教會》通諭中說：「教會從十字架之祭獻的延續中，並從她在感恩祭中與基督的體血共融中，汲取了履行使命所需要的精神力量。因此感恩祭是所有福傳工作的泉源和高峰，因為福傳工作的目標就是人與基督的共融，以及在基督內，人與天父和聖神的共融。」（22號）在這個意義上，彌撒從未結束，而是無限地延續下去，在信友的平日傳教行動，無論大小，都可視為彌撒聖祭的一種延展。

禮儀幫助教會團體明認福傳使命

至於禮儀流弊如何弱化教會的傳教力量，教宗聖若望保祿二世這樣說：「必須清楚記住，禮儀與教會的福傳使命密切相關。如果二者不能齊頭並進，都會出現問題。只要禮儀革新的發展是膚淺的或不平衡的，我們新福傳的力量就會受到損害……羅馬禮儀一直是一種著眼於傳教的敬禮形式。這就是為什麼它相對簡短的原因：在教會之外還有許多事情要去做；這也是為什麼我們有*Ite, missa est*的解散詞，它使我們有了『彌撒』一詞：團體被派去向世界傳福音，順服基督的命令。」（〈致美國主教團有關禮儀流弊〉）

因此，當信友聽到主禮者說：「彌撒禮成，你們去宣傳福音吧！」會眾該洪亮大聲答呼：「感謝天主！」感謝祂使我們堪當分受基督本身的使命，及宗徒們和教會的使命。在彌撒聖祭中，尤其在領受聖體神糧中，我們已獲取力量和勇氣，以言以行實踐我們的使命、我們受派遣的任務、我們福傳的志業。

（下期待續）

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

天主教單國璽基金會10週年音樂會

【時間】2023年12月4日(週一)19:00
【地點】高雄至德堂(高雄市苓雅區五福一路67號)
掃QR CODE免費索取音樂會門票

單樞機百歲冥誕彌撒【時間】2023年12月4日 10:00 【地點】高雄教區玫瑰聖母聖殿主教座堂 報名請洽高雄主教公署陳秘書 電話: 07-3342142 分機204

「程神父！方念華有問題！」廣播節目
主持：程若石神父、方念華姊妹
時間：每周三11:45 *IC*之音廣播電台（*FM*97.5）首播，12:00 *Podcast*更新上架
詳洽：03-516-3975分機208 *IC*之音廣播電台王小姐

高雄顯靈聖牌聖母堂67周年堂慶暨3日敬禮
時間：11月23日（四）20:00 意向：為人口販運祈禱
11月24日（五）20:00 意向：為難民祈禱
11月25日（六）20:00 意向：為海員祈禱
11月26日（日）09:30 感恩聖祭 11:00聖母遊行 12:00午餐共融
地點：顯靈聖牌聖母堂（高雄市鹽埕區建國四路115號）
詳洽：07-532-2522 顯靈聖牌聖母堂

《天主是愛》聖體醫治祈禱大會
主講：*Sr. Briege*、*Fr. Pablo*（全程中文翻譯）
◎屏東場
時間：11月24日（五）19:00-21:30
地點：萬金聖母聖殿（屏東縣萬巒鄉萬金村萬興路24號）
詳洽：0913-036-522 陳燕萍姊妹，或 0916-786-540 潘美華姊妹
◎台北場
時間：11月25日（六）19:00-21:30
地點：崇光文萃中心（新北市新店區三民路19號）
詳洽：0937-003-633 周梅仙姊妹

2023印尼天主教徒在台之家慈善表演會
時間：11月25日（六）19:20
地點：聖家堂（台北市新生南路二段50號）
詳洽：02-2392-0701 聖家堂

四腳亭露德聖母朝聖地彌撒
時間：12月2日（六）09:00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

道明會中華聖母準會省慶祝聖多瑪斯禧年活動
◎「聖多瑪斯與天使、魔鬼」講座
主講：季安士神父 時間：12月2日（六）10:00-12:00
地點：聖道明傳道中心（台北市吉林路378號）
詳洽：02-2594-2294分機4121陳祕書，或掃*QR CODE* 報名

台南教區2023聖誕點燈
時間：12月2日（六）17:00歡樂踩街報佳音 18:00聯合點燈暨祝福馬槽
地點：南寧街聖若瑟天主堂（台南市中西區南寧街67號）
詳洽：06-237-5761台南教區辦事處

基隆第8總鐸區2023將臨期聯合避靜
主講：陳科神父
時間：12月9日（六）09:00-15:00
地點：耶穌聖心堂（基隆市中山區西定路166號）
詳洽：0911-949-886 陳麗芳祕書

台北聖家堂2023將臨期避靜
主題：同道偕行，與主同行
主講：程若石神父
時間：12月9日（六）09:00-16:00
地點：聖家堂（台北市新生南路二段50號）
詳洽：02-2392-0701 聖家堂，或掃*QR CODE* 報名

台南教區2023將臨期聯合避靜
主題：同聖母慶聖誕 主講：賴效忠副主教
時間：12月9日（六）09:00-16:00
地點：南寧街聖若瑟天主堂（台南市中西區南寧街67號）
詳洽：06-237-5761台南教區辦事處

經營*SWEET*婚姻：婚前懇談工作坊
對象：預備步入婚姻的伴侶，2人須共同參與
時間：12月9日（六）及10日（日），每日09:30-17:30
地點：新店大坪林天下一家共融廣場（新北市新店區中興路三段219號）
詳洽：0918-098-164梁姊妹、0918-430-460趙姊妹

台北友誼教友中心將臨期青年避靜
主題：你在尋找什麼？ 帶領：馬智明神父
時間：12月9日（六）10:00-16:30
地點：聖方濟沙勿略堂（台北市羅斯福路五段150巷25號）
詳洽：02-2314-1833 台北友誼教友中心，或掃*QR CODE* 報名

洛雷托聖母之家朝聖地洛雷托聖母紀念瞻禮
時間：12月9日（六）09:30玫瑰經祈禱 10:00感恩祭 11:00點心共融
主禮：宋大建神父
地點：洛雷托聖母之家朝聖地（苗栗縣頭屋鄉中正街20號）
洽詢：037-253514 傳真：037-350103

花蓮教區李俊豪執事、林思源執事晉鐸感恩彌撒
時間：12月9日（六）10:00 開始
地點：進教之佑主教座堂（花蓮縣花蓮市中美路168號）
詳洽：03-822-7670分機203、120 張小春姊妹

台北成功新村聖母聖心堂2023將臨期避靜
主講：方進德神父
時間：12月10日（日）09:00主日彌撒 10:30第1講 13:00第2講 14:00和好聖事
地點：成功聖母聖心堂（台北市和平東路二段265巷9號6樓）
詳洽：02-2701-3485鄒祕書

台北友誼教友中心「愛在加納」單身精選講座
主題：婚姻知多少？人生選擇題 主講：黃永輝、陳藹儀伉儷
時間：12月16日（六）14:45-17:30
地點：台北友誼教友中心（台北市中山北路一段2號8樓）
詳洽：02-2314-1833 台北友誼教友中心，或掃*QR CODE* 報名

天主教之聲「主，賜我勇氣」音樂演唱祈禱會
時間：12月16日（六）14:00-16:30
地點：靜宜大學至善樓大禮堂（台中市台灣大道七段200號）
詳洽：0913-705-708 天主教之聲，或掃*QR CODE* 訂票

台北通化街聖玫瑰堂2023將臨期避靜
主題：我們在東方見到了祂的星，特來朝拜祂！ 主講：周達明神父
時間：12月17日（日）10:00-15:00
地點：聖玫瑰堂（台北市通化街178號）
詳洽：02-2738-3514 通化街聖玫瑰堂

「感恩與讚頌」歲末年終音樂會
演出團體：法吉歐利合唱團、台北十六室內合唱團
指揮：傅顯恆、林文俊 鋼琴：李柏軒
時間：12月19日（二）19:30-21:30
地點：新北市藝文中心演藝廳（新北市板橋區莊敬路62號）
詳洽：請掃*QR CODE*至*Opentix*兩廳院文化生活網

基督活力運動新竹分會男157屆／女143屆實習班
時間：12月29日（五）16:00起，至2024年1月1日（一）17:00止
地點：新竹香山牧靈中心（新竹市中華路五段722號）
詳洽：請洽各堂區活力員，或掃*QR CODE* 報名

台北總教區善終祝禱團進階培訓課程
主題：基督徒的喪禮與對喪家的牧靈關懷照顧 主講：潘家駿神父
時間：12月30日（六）09:00-12:00
地點：台北總主教公署友倫樓（台北市樂利路94號後棟1樓）
詳洽：02-2732-6602分機326 主教團禮儀委員會善終祝禱推廣組 李寧肅老師

巴洛克音樂聖典 巴赫的B小調彌撒曠世再現

■文／古育仲（台北愛樂音樂總監）
圖／台北愛樂文教基金會

巴洛克時期音樂大師巴赫是古典音樂史上影響最深遠的作曲家，每一世代的音樂家都對他推崇備至，包括海頓、莫札特、貝多芬、孟德爾頌、布拉姆斯、魏本、佩爾特等不計其數的作曲家都受到巴赫音樂直接或間接地影響；因此，被世人譽為「音樂之父」。

多變化形式結構 巧思妙鋪豐美巨作

巴赫的大型作品，如《馬太受難曲》、《約翰受難曲》都堪稱經典，其中又以《*B*小調彌撒》最與眾不同。美國著名指揮家史托科夫斯基曾說：「巴赫的這部作品實在是音樂領域中最崇高的作品……音樂結構非常複雜，其高超的技術更緩慢而豐富地展露出巴赫的音樂靈感……在《B小調彌撒》中，包含了全宇宙所有的情感和意識。」之所以有這麼高的藝術評價，最主要是因為豐富多樣的音樂內容、變化無窮的形式結構，包含巴赫不同時期的創作理念，更涵蓋巴洛克時期的各種音樂風格。

以人聲編制來說，合唱團包括四部、五部、六部、八部雙合唱團等多種組合，獨唱除了詠唱調外還以交叉配對的方式演出多首重唱曲，整部作品的27個段落就在各種不同的排列組合中展現了人聲配置的多元風貌。為配合不同的人聲組合，巴赫也調整每一個段落的樂團編制以達到相輔相成的效果；譬如第二樂章〈光榮頌〉，他以全體樂團、合唱團的完整編制來描繪「天主在天受光榮」的光輝盛大，以弦樂和女高音獨唱來表現「我們讚美祢」的雀躍欣喜，以狩獵號、低音管、男低音獨唱來詮釋「因為只有祢是聖的」的莊嚴穩重。

整部作品在巴赫的巧思安排下，顯得層次豐富、音色多變，或壯麗、或柔美、或莊嚴、或虔誠、或華彩、或婉約，相當精彩。

醞釀融會再內化 深研名作自成大家

除了在人聲調度和配器方面下了深刻的工夫，這整部彌撒曲在音樂創作的藝術價值上更是登峰造極。讓我們先了解一下巴赫當時的宗教生活狀況。

17、18世紀德國教會的主流是路德派，禮拜音樂以德文詩歌為主，只在某些慶典、節日才會演出傳統天主教的拉丁文宗教音樂。當巴赫初抵萊比錫時，短短6年間（1723-1728）就寫了300多首德文的宗教清唱劇，拉丁文宗教作品卻寥寥無幾、屈指可數；然而，此時巴赫逐漸對傳統的拉丁文宗教音樂產生興趣，不但研習文藝復興時期的經典名作，還收集、研究與他同時期許多義大利作曲家的音樂，因而譜寫了幾部規模不大的拉丁文作品。

最後，巴赫在1747到1749年間將這部《*B*小調彌撒》整理完成，不過他的概念發想和創作起源可以追溯到1733年。當時他為薩克森的新選帝侯奧古斯二世寫了一部《彌撒》，內容僅有傳統彌撒曲的頭兩個樂章〈垂憐曲〉和〈光榮頌〉；這是巴赫在1723年的《聖母讚主曲》之後，首次創作的大型拉丁文宗教作品。許多音樂史家相信，這一部《彌撒》就是巴赫日後創作大型彌撒曲的計畫開端。

擷取舊作加創新 各時期曲風總呈現

巴赫並沒有在完成《彌撒》之後，就馬上著手創作一部完整的、包含所有樂章的彌撒曲。在接下來10餘年中，他持續思索推敲，慢慢地醞釀這一部偉大作品；最後，他採用了當時相當普遍、他自己也相當精擅的仿作（*Parody*）手法，以改編、擷取舊作品的方式創作，以構築這一部彌撒曲。

1733年的《彌撒》順理成章地成為《*B*小調彌撒》頭兩個樂章的藍本，而且仔細分析，當年這部《彌撒》的〈光榮頌〉裡〈感謝祢〉和〈除免世罪者〉這兩個段落，其實是擷取自1731年清唱劇《我們感謝祢》和1723年清唱劇《你們要觀看》的音樂素材。

另外，〈歡呼歌〉樂章採用1724年為耶誕節慶典所作的一首單樂章作品《歡呼歌》改編而成，而〈釘十字架〉這個段落，則是改編自1714年的清唱劇《哭泣、悲嘆、憂愁、膽怯》。當然，《*B*小調彌撒》中也有不少段落是全新創作，譬如〈降福經〉。由此我們可以了解，《*B*小調彌撒》其實是巴赫各個不同時期作曲風格的總呈現。

登峰造極彌撒曲 18世紀才完整首演

事實上，這部作品還囊括巴洛克時期不同地域的各作曲風格；除了代表傳統德國聖樂曲風的聖詠風格段落外，最顯而易見的就是複雜而嚴謹的賦格手法，和深受義大利歌劇影響、充滿長線條及裝飾花腔的詠唱調及重唱曲。

巴赫自己並沒有安下《*B*小調彌撒》這個總標題，僅以〈彌撒〉、〈尼西亞信經〉、〈聖哉經〉、〈歡呼歌、降福經、羔羊讚〉4個段落命名；音樂學家也認為，這部彌撒曲在巴赫有生之年並沒有被完整演出過，而是以4個獨立作品的方式個別演出。直到18世紀這部彌撒曲才第一次完整地被演出，而《*B*小調彌撒》這個名稱也在這個時候才正式出現。

南北場精彩獻演 最強卡司詮釋經典

《*B*小調彌撒》是巴赫畢生音樂創作心血結晶的總整理，將其對音樂的思維、理想以及美學觀點作一精華呈現。巴赫研究學者布蘭肯伯格說：「在巴赫所有的作品中，沒有任何一部比《B小調彌撒》更能呈現音樂藝術的廣度和深度。」無疑的，這是一部永垂不朽、集巴洛克風格之大成的音樂聖典。

繼2008年台灣首演，睽違15年，台北愛樂力邀德國指揮大師貝爾紐斯（*Frieder Bernius*），女高音林慈音、女低音鄭海芸、男高音林義偉、男低音葉展毓，以及國立臺灣交響樂團、台北愛樂室內合唱團傳奇獻演，盼以最經典的詮釋，引領樂迷感受曠世宗教音樂瑰寶之美。

台北場

德國指揮大師貝爾紐斯 & 台北愛樂 ──巴赫《*B* 小調彌撒》

時間：12月5日（二）19：30
地點：國家音樂廳
（台北市中山南路21-1號）
詳洽：*OPENTIX*兩廳院文化生活
或台北愛樂*02-2773-3691*轉*133*

高雄場

***NTSO* 巴赫《*B* 小調彌撒》**

時間：12月6日（三）19:30
地點：衛武營國家藝術文化中心音樂廳
（高雄市鳳山區三多一路1號）
詳洽：*OPENTIX*兩廳院文化生活
或國立臺灣交響樂團
*04-2339-1141*轉*153*

▲台北場購票

《天主教周報》讀者購票輸入折扣碼*bachtpf2023*（台北場）、*bachntso2023*（高雄場），即可享*85*折優惠。

▲高雄場購票

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

心靈加油站：死而無憾

■策畫．圖片提供／真理電台 文／聖母聖心會

每年的11月，依天主教的禮儀年曆，是個慎終追遠的追思已亡月，追思並紀念已辭世的神長、親友和家人，這實在是一個發人深省的傳統，使我們在每天不斷重覆的忙碌中，可以想想數十寒暑之後的一些事。

死亡，到底是什麼？人有一「生」，也必然有一「死」，雖然死亡是每個人都要經過的「一扇門」，但若要安心地經過這扇門，就得先清楚這扇門要通往什麼地方。

不論是東方或西方的先聖先賢，從他們的學說、立身處世的態度，及對後世不朽的影響來看，我們可以發現：死，非但不是生命的結束，反而更開啟生命的奧祕，帶來永恆的盼望。因此，從他們的身上，我們領悟到：人應對生命負責，且為以後作好準備，因為死是莊嚴、神聖的，是進入永恆的剎那。

羅曼．羅蘭曾說過：「以死來鄙薄自己、出賣自己、否定自己一向秉持的信仰，是世界上最大的刑罰。」因此，我們為什麼不把「生」看作是一種堅持，「死」是一種完成？當然這一切都應以「愛」為基石！所以，讓我們互禱：生而無愧，死而無憾！

KITA載歌載舞行愛德！

■文．圖／黃寶華（台北聖家堂教友）

有一群來自印尼的華人天主教教友，離鄉背井來台灣求學，在求學期間感受到台灣的老師、同學、教友，以及社會給予的愛與溫暖，在20多年前成立了印尼天主教友在台之家（簡稱*KITA*）。

每年，他們都自動自發、出錢出力籌辦慈善音樂歌舞表演會（**見右圖**），回饋社會及教會，幫助有需要的堂區。今年喜獲台北聖家堂饒志成神父大力支持，11月25日晚7：30的慈善音樂會，將為遭風災而全毀的花蓮太麻里嘉蘭聖瑪定天主堂重建工程募款。

慈善表演會的節目包羅萬象，包括：台科大印尼同學的昂格隆樂器演奏，印尼同學會組成的熱門樂團表演，現代舞蹈，還有日惹的傳統舞蹈（**見下圖**）更是表現出印尼豐富多元的文化特色。同學們雖不是專業歌者或舞者，但是充滿活力的熱門樂團，優美細膩的舞蹈動作與專注的眼神，都可看出同學們為這次慈善音樂會所付出的時間與努力；最後還有小朋友的印尼童謠演出，精彩可期。

平日課業忙碌的學子，除了求學以外，主日參加彌撒是他們生活中不可或缺的滋養。同學們來自印尼各個不同的小島，卻在台灣相遇，互相幫忙彼此照顧，如同家人一樣。他們有著年輕人活潑的信德，更努力實踐愛德；嘉蘭天主堂在海棠颱風侵襲後，一夜之間，變成一堆瓦礫，只剩教友們精神所賴的十字架，好不容易在各界愛心捐款下，重建工程在5月正式動工，然而龐大的經費讓這些收入微薄的原住民教友傷透了腦筋，他們的需要，印尼同學們看見了，學生們自己的經濟能力也有限，愛心卻無限寬廣。

慈善表演會所得，將全數捐給嘉蘭天主堂重建工程。「凡你們對我最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」（瑪25：40）懇請慷慨解囊，以實際行動支持並鼓勵這群令人敬佩的印尼大學生。

印尼天主教徒在台之家慈善表演會

時間：11月25日（六）19：20

地點：聖家堂（台北市新生南路二段50號）

詳洽：02-2392-0701 台北聖家堂

愛畫話

愛的真諦

■文／梁登
圖／鮑博

多年前，鮑博畫了一幅很有深意的畫，我們送給新店耕莘醫院候診室的大廳，希望在等候看診的朋友或陪伴家屬，在這枯燥、著急的等待時間 ，和我們一樣，面對著這幅圖和金句，有機會慢慢細讀《聖保祿宗徒致格林多人前書》這膾炙人口的13章4-13節，撫平焦急不安的心情，耐心地等待醫生看診，有信心地遵醫囑，得治癒。

這是聖保祿宗徒在監獄裡寫的第一封信，可追溯到主曆56年，被後人將這信與主曆61至63年在羅馬被囚禁時期寫的書信放在一起。

愛是含忍的，愛是慈祥的，愛不嫉妒，不誇張，不自大，不作無禮的事，不求己益，不動怒，不圖謀惡事，不以不義為樂，卻與真理同樂：凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。

每日默想這明智的啟示，真誠地祈求天主助我們實行這愛的真諦，這是獲得平安和喜樂的唯一途徑。埃里希．佛洛姆（*Erich Fromm,* 1900-1980）的著作《*El arte de amar*／愛的藝術》，體現了愛和被愛的需要，正是人的本性。原始人類感到與自然合一，這充實了他的生活；當他把自己從這種束縛中解放出來時，他的孤獨所帶來的痛苦就會增加；因此，這個從環境中連根拔起的人，是完全孤獨的，除非他幫助別人；如果他不能加入其他人的行列，來擺脫監獄，他就會發瘋。

現今，人們也在人群中尋求庇護，以克服自己所感受到的痛苦，但他與他人的關係是如此膚淺，以至於無法使他擺脫這種痛苦。他也不迴避沉浸在工作中或擁抱越來越人工化的休閒，因為工作是例行公事且缺乏創造性，休閒也已成為強迫性的乏善可陳。

完善的解決痛苦方法在於人際結合，與另一個相愛的人融合在一起。這種慾望是人類最強大的力量，但只有成熟的愛，才能讓我們克服孤獨。

因此，愛是我們生活做人的準則；世上多一滴愛，就減少一滴痛苦。

常年期第卅三周星期三（單數年）

讀經：瑪加伯書下7：1、20-31　福音：聖路加福音19：11-28

■文／曾慶導神父（小德蘭福傳之友指導神師）

耶穌基督＋

母親的本能就是保護兒女生命安全，她會盡一切努力，必要時付出自己的生命，為換取兒女的生命和幸福，這些感人的例子太多了，而且不只我們人類如此，動物的母親也有這種天主付予的高尚本能。在今天的讀經裡，我們卻看到一個偉大的母親鼓勵她的7個兒子忠於上主，忠於上主的法律，接受死亡。一個接著一個地，她親眼看著7個兒子接連被暴君殺害，還能安然忍受！最後她自己也殉道了。

人的生命是可貴的，但是更可貴的是對天主的忠心，以及對真理的執著：「士可殺，不可辱！」難得的是這位可能沒有機會念很多書的女「士」，以那大丈夫的氣概，鼓勵兒子們說：「我不知你們怎樣出現在我的腹中：不是我給了你們靈魂與生命，也不是我構成了你們每一個人的身體。世界的創造者，既然形成了人的初生，賜予萬物以起源，也必仁慈償還你們的靈魂和生命，因為你們現在為愛護祂的法律捨生致命。……我兒，你憐恤我吧！我在腹中懷育你九個月，三年哺養你，又栽培提攜養育你，直到現在的年紀。我兒，我懇求你仰視天，俯視地，觀察天地間形形色色的萬物！你該知道，這一切都是天主從無中造成的，人類也是如此造成的。你不要怕這劊子手，反該對得起你的哥哥們，視死如歸，好叫我在天主顯示仁慈的時候，可迎接你的哥哥和你。」（加下7：22-29）這位母親鏗鏘有力的、穿越時空的豪言，真誠無偽的信仰，太感人了！值得我們一讀再讀。

是的，天主一定會千萬倍賞報對祂忠心的人，在審判時會對他們說：「我父所祝福的，你們來吧！承受自創世以來，給你們預備了的國度吧！」（瑪25：34）

在聖神同禱會 見證神恩！

■文／劉慶蓉（龜山聖伯鐸聖保祿天主堂教友）

記得加入聖神同禱會沒幾年，女兒就認同我們團體。因為她發現了我有改變，藉著領導人及同工們具有知識的言語恩典，他們「分享天主全知中的某些事情」，知道我有屬靈的急迫需要，基於愛德，他們願意幫助我。可見團體支持非常重要，藉著不同的神恩彼此服務。聖神在我一個懦弱又信心不足的人身上作工，我就是實實在在的「神恩」受益人。

貴人出招 聖神相助

約在10年前某天，露西姊妹、賴弟兄和我們到郊外踏青，賴弟兄一邊放著風箏，一邊叫我一起放。我心想，慘啦！這可是我最怕的。我回他說：「我不敢。」也說出了小時候的經驗：一群孩子們當中，我的風箏沒有一次成功地飛上去，非常挫折、懊惱，從此就與放風箏絕緣了！儘管我有許多其他優點，但我始終無法克服對風箏的恐懼！這影響我後來面對困難的態度：寧可繞道而行，逃避該有的努力。也許是大能的聖神看不過去了：「可憐的人啊！有這麼困難嗎？」所以，祂經由賴弟兄「看到」了我問題的癥結點，讓聖神的「救恩」臨到我身上！

之後，露西和賴弟兄居然給我出功課：「去學開車！」嗄？這可是比放風箏更加可怕啊！「我不敢、我不要！」是我當下的反應！他兩人怎會放過我？我就「拖」以待變，還說大話：「除非有人到我家門口來請我去學。」心想：哈哈，這哪有可能？沒想到，過幾天的一個中午，我陪著孫子在門口玩，遠遠的，一個穿著制服的青年，筆直地走到我面前，制服上標著「長庚駕訓班」，只見他掏出一張名片，邀請我去看看，我當場就「傻」了！

終於明白：「天主，祢是來真的啊！」好吧！只好硬著頭皮去報名上課當學生，家人雖不贊同，但也莫可奈何。

凡事祈禱 克服困難

年近60歲的老太太，對駕駛汽車毫無概念，反應慢半拍，看到來車就害怕，我真的能駕馭它嗎？教練應該很頭痛吧！如今鴨子已上架，只好在練車前祈禱，向聖神討救兵。或許祈禱真的有效，連教練都學聰明了，練習前一定提醒我：「劉姊，妳忘了祈禱喔！」

練車的糗事不勝枚舉：我居然和曾經教過的女學生同一個教練，她兩次未過，教練要我們一起練車，互相鼓勵。偏偏又碰到以前的學生也在當教練，當S形倒退卡住動彈不得時，顧不了面子，大聲呼叫學生來解圍，唉！沒想到學個開車，還附贈課程：「面子」掃地！所幸筆試100分、駕照1次就拿到手，那位女學生也通過了；真是感謝天主啊！

任務完成，就把駕照「供」在耶穌聖像前，這下總可以休息了吧！鐵了心的領導人和總監督並沒讓我喘息多久，就又給了下一個課程：「上路！」聽得我心裡發毛，因為這才是恐懼的開始啊！在家附近練還好，被催上高速公路可是真的恐怖了！誰知聖神早就排好了課程：露西在蘆洲聖若瑟堂建立新的團體，需要我們去支援，一周有一個晚上必須去聚會。剛開始，有先生陪伴，從林口上高速，三重下交流道，那時蘆洲正逢修建捷運，路超窄，很難開，幾次後就放我單飛！只見我雙手緊「抱」著方向盤，一路舌音祈禱，結束到家已經10時了！

接受挑戰 增強信心

狠心的他們就此放過了我嗎？非也！還不到1年，團體為孩子們辦暑期信仰生活營，地點是台東池上，露西居然點名我開車載她和同工去。（其實就是要環島啦）天主啊！我家這車已10多年啦！家人一聽，差一點要下跪求我了！最後還真的順時針環島一周！感謝天主保祐，為了換車，差點引發家庭革命。

之後，我又一次被露西「陷害」開著新車載露西和燕翔，去台東參加一位越南籍神父的首祭，於是又逆時針地環島一周，阿肋路亞！嚇得家人快破膽啦！

這樣幾近瘋狂的訓練，我居然通過了各種挑戰；除了感謝天主，家人的勉力配合，功不可沒！當然，天主的同工：露西和賴弟兄，真是我的貴人。後來我明白了：因為之前就聽在德國的么妹慶英說過，她因考上駕照「信心」大增！幼年對放風箏的害怕，終於得了醫治！天主為了拯救我，安排了這一齣戲有夠精彩吧！「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。」（格前2：9）

更新生命 見證信仰

露西常以修車廠比喻我們團體，為了幫助團員們找出該換的「零件」，不斷更新、精進，她常為我們在主前大力的祈禱。

當然了，聖神才是主導！有許多的陰影，是從胎兒時期就有的，年紀越大，累積在心靈深處的負面垃圾越多，連自己也不知道，卻真真實實影響了我們的身心靈，在某一方面造成不平安或卡卡的：人際關係差、婚姻事業不順，甚或因此造成身心方面的症狀，醫藥罔效！但在聖神的探照燈下，一切都顯明了！天主是慈悲的，給了這樣的神恩，我們感激都來不及，豈可輕易放過？面子算什麼？只要我們相信：「因為在天主前沒有不能的事！」（路1：37）

以上的見證，全然為感謝、榮耀憐憫我的天主，阿們！

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

家庭貞愛系列100

婚姻設好邊界 關係健康親密（下）

■文／若瑟．諾蘭（*Joseph Nolan*） 編譯／輔仁聖博敏神學院生命倫理研究中心

在伴侶關係的親密領域中航行，就像微妙地踏在慾望和同意的未知水域，其中，信任和相互理解是指導燈塔。婚姻中的性邊界，是伴侶間所設定的限制或規則，為保護自己和彼此的關係，免受性活動的剝削、操縱和不自在。這些邊界可以幫助我們在婚姻的親密中感到安全和自在，不易受傷害。

婚姻中的性邊界

在婚姻中，性邊界對於維持情感健康和培養健康關係，起著至關重要的作用。這些邊界圍繞著溝通、信任、親密、同意和隱私。

1. **溝通邊界**：關於慾望、偏好和擔憂，坦誠地溝通，可以確保雙方都感到被傾聽受尊重。
2. **信任邊界**：信任是任何關係的基礎，尊重彼此的性邊界，有助於兩人建立並維持信任。
3. **親密邊界**：了解彼此在身體情感、性行為或坦誠表達情感方面的自在程度，對於保持情感親密很重要。
4. **同意邊界**：雙方都有權，在性行為過程中隨時說「不」，而不必擔心任何論斷或脅迫。
5. **隱私邊界**：尊重彼此的隱私，意味著避免分享私密細節，或避免參與對方可能感到不自在的活動。經驗法則：永遠不要與人分享你的性生活。那會破壞信任，並可能讓您的配偶感到尷尬。分享敏感信息時，務必得到許可。

夫妻應該能夠在性活動中表達他們的創造力、樂趣和相互享受，同時尊重彼此的邊界。通過認識和尊重婚姻中的這些性邊界，夫妻可以營造坦誠溝通的安全空間，加深聯繫，同時確保相互尊重和滿足。

婚姻中健康邊界的重要性

當談到婚姻中的健康邊界時，重要的是要了解，這反映了個人的渴望和偏好。這些邊界是溝通的一種方式，讓對方知道自己的需要，以便在關係中感到受尊重被滿足。這些邊界也發揮著很重要的作用，在區分個人需求方面，使伴侶能夠保持自己的身分，同時仍然委身於伴侶關係。請記住，設定和維持健康的邊界，對於創造平衡和諧的婚姻，至關重要。

邊界如何反映個人渴望和偏好

制訂婚姻邊界，就像訂製一副護目鏡，讓夫妻可以拉緊帶子，並調整鏡片，來滿足他們獨特的渴望和偏好；個人邊界，在設定關係邊界方面，發揮著重要作用，每個人都有自己的偏好和需求，必須受到承認和尊重！經由建立反映個人渴望的清晰邊界，夫妻可以創造出一個環境，雙方都能興盛蓬勃地發展。有效的溝通技巧，在此過程中很重要，因為它可以確保每個人的偏好得到理解與解決。這邊界不僅保護個性，而且有助於關係的整體動力。邊界使伴侶能夠尊重自己的價值觀，同時促進相互成長和理解。透過擁抱個人渴望，並將其作為設定邊界的基礎，夫妻可以在婚姻中培養歸屬感。

邊界的作用在於區分個人需求

在彼此婚姻關係鬱鬱蔥蔥的花園中，邊界的作用清晰可見，因為它們微妙地照顧著每株植物的特定需求和渴望。邊界在婚姻中發揮著重要作用，可區分每一方的獨特需求；就像植物有不同的生長條件，每個人都有自己的喜好和渴望，需要尊重和關懷。

藉由設定明確的邊界，可確保伴侶的需求得到認可和尊重。這可以促進關係中的歸屬感和相互理解。違反這些邊界可能會有嚴重後果，因為很可能導致怨恨或被忽視的感覺。然而，透過承認和尊重彼此的個性，即可創造一個環境，讓伴侶能夠和諧地共同興盛和成長。

尊重邊界與相互關懷

尊重婚姻中的邊界，是表達對伴侶關心和體貼的有效方式。當能夠尊重對方的個人領域、偏好和需求時，就表明自己很重視並優先考慮對方的福祉。此外，違反既定邊界可能會產生嚴重後果，削弱信任，並造成關係中的情感傷害。請記住，尊重邊界不僅意味著保持身體距離，還意味著理解和承認伴侶的個性。

如何與配偶建立並溝通邊界？

要與配偶建立並溝通邊界，首先，要設定期待並建立信任。進行有效的溝通，並尊重彼此的個人需求。通過考慮夫妻雙方的觀點，來找到折衷方案。這就像為兩人的關係制訂路線圖，確保和諧和相互理解。

尊重邊界表達對伴侶的關心

透過理解和尊重伴侶的邊界，可表達自己的關心，為對方的成長創造一個安全和滋潤的環境。尊重彼此邊界的夫妻，關係滿意度更高！尊重邊界不僅僅是為了避免跨越邊線；更遠遠超出了這一點。它包括積極傾聽伴侶的聲音，承認對方的需求，並努力滿足對方。

溝通邊界對於健康的關係很重要，因為這能確保雙方都感到被傾聽和理解。**信任邊界**讓個人感到安全，並日漸建立信任。**親密邊界**有助於在個人空間和共度美好時光之間創造平衡。**同意邊界**使個人可以自由地在關係中維持自己的身分感。**隱私邊界**建立起有關資金管理的期待，防止消費習慣或財務決策相關的衝突。通過尊重不同類型的邊界，可表現出對伴侶福祉的關心，同時在婚姻中培養更深層次的聯繫。

違反既定邊界的後果

當無視關係中既定的邊界時，就有可能破壞基礎，動搖彼此共同建立的信任和親密關係。違反這些邊界，可能會給伴侶雙方帶來嚴重後果；違反伴侶的邊界會發出這樣的信息：對方的感受和需求對你來說並不重要，這可能會導致受傷、怨恨和背叛的感覺。

信任是脆弱的，一旦被打破，就需要時間和努力來重建。突破邊界造成的情感侵蝕，會讓你們的關係變得脆弱動搖。認識到違反邊界的影響，並為自己的行為承擔責任，非常重要。重建信任需要開放的溝通、同理心、以及尊重彼此邊界的承諾。通過尊重這些邊界，您可以創造安全空間，讓愛蓬勃發展。

尋求支持，改善婚姻中不健康的邊界

婚姻中不健康邊界的危險信號包括：不尊重個人空間、控制對方的行為、缺乏隱私。後果可能會導致怨恨、衝突和失去信任。為建立健康的邊界以維持牢固的關係，溝通技巧、尋求專業幫助、優先考慮自我保健，是很重要的。

那麼，當配偶跨越邊界時，該如何解決？首先，設定後果並建立明確的期待是很重要的。尋求治療指導，保持自信，並毫不猶豫地尋求朋友和家人的支持。

為了進一步了解和改善婚姻邊界，可以使用各種資源。如：線上課程、治療課程、自助書籍、支持小組和夫妻靜修，都可以提供寶貴的見解和工具，來加強彼此的關係。

隨著關係日漸發展，為了維持並加強彼此的健康婚姻邊界，請像培育嬌嫩的花卉一樣培育它們。定期相互溝通，共同適應新環境，優先考慮個人需求同時培養歸屬感。

結語：創建安全空間以達致幸福

理解並建立婚姻邊界，對於健康和充實的關係十分重要。透過設定明確的邊界和期待，即可創建安全空間，讓雙方都能感到被傾聽、尊重和重視。請記住，邊界並不是為了限制或控制對方，而是為了促進開放溝通和相互理解。邊界是邊線和達陣區，可以保證婚姻的安全與幸福，讓生活變得有秩序和有意義。

（全文完）

光宗耀祖 真諦實義

■文／黃敏正主教（台南教區主教） 圖／姜捷

感謝教會訂定每年11月為追思亡者月，鼓勵全體信友特別為已亡親友恩人和煉靈祈禱及奉獻追思彌撒，這是全教會合一的生命展現。各種祈禱的禮儀，特別是在追思彌撒中，更鮮活地流露教會三團體的合一，也就是天上凱旋的光榮教會、地上旅途的福傳教會，以及在煉獄中淨化的教會，合而為一。

我們在世的旅途教會奉獻耶穌基督的全燔祭獻，裨益亡者的靈魂脫離煉苦，早登天鄉，得與凱旋教會內的諸聖團聚，獲享天主聖三圓滿的生命。

勉勵生者應慎終追遠並發揮愛德

傳統上稱11月為「煉靈月」，就如佛教、道教及民間信仰稱農曆7月為「鬼月」一樣，引人面對此節期時，自然地專注在亡魂身上，日漸地產生許多禁忌和怕情。

如今，教會的禮儀名稱將煉靈月改為追思亡者月，佛教界也將鬼月改稱為「教孝月」，修改的精神在於幫助信眾在面對亡者時，重點要放在生活的人自身上，一方面勉勵慎終追遠，另一方面對亡者要發揮愛德，猶如向亡者伸出雙手，救拔（超渡）亡魂脫離煉苦。所以，當我們追思亡者時，特別在為已列入祖先行列的親友祈禱和奉獻彌撒時，是真正的愛德行為，更是不折不扣的福傳，因為福傳的真諦就在於幫助人靈進入圓滿，榮享救恩。

彌撒感恩經都有專為亡者的經文

教會特別著重對亡者的敬禮，除了每年清明節及11月2日的追思已亡節，會在墓園舉行追思彌撒外，任何時候的每一台彌撒的感恩經中都有一段專為亡者的經文，在台灣教會的每一座教堂幾乎都有安置祖先牌位，因此，引發基督教人士及普遍百姓認定天主教是一個拜祖先的宗教，甚至將「拜聖母」當作天主教的特點。神職人員及信友們外表上都極力撇清，否定自己是拜聖母、拜祖先、拜偶像的宗教，然而內心卻有言不符實的困惑，因為我們在禮儀中確實向聖母、聖人態像及祖先牌位鞠躬、獻香、獻花等。

我們必須認清語言的限度和特殊用意，其實中文的「拜」字有4種不同層次的涵義：

1.對天主的「拜」，是欽崇參拜，完全地交託和歸屬。2.對聖母和聖人的「拜」，由於他們都是人而不是神，所以一方面是在效法他們的聖德善表，另一方面是祈求聖母及聖人在天主台前為我們轉禱助佑。

體認生命奧義 對亡者不可神格化

3.對祖先和亡者的「拜」，這是緬懷追思，更是在為他們祈禱，祈求天主恩賜他們早升天國。對於亡者不可以神格化，不可以將亡者當作神明來叩拜，其實，關公和媽祖都是人，卻被人們將他們神格化了。

4.對他人的「拜」，是拜見、拜託、拜票、拜師、拜壽、拜年、拜碼頭、叩拜等。另外，在電腦上8個位元合成一組，也稱為「拜」。

當我們在追思亡者時，不但不應拒絕死亡的事實，更不應害怕亡魂會來抓人、害人。雖然面對生離死別確實令人感傷，然而，此時正是幫助我們更深地走入生命奧祕的時刻。

信德堅固超性生命 化悲傷為動力

以耶穌升天的事蹟為例，按聖史路加的記載：「耶穌領他們出去，直到伯達尼附近，就舉手降福了他們。正降福他們的時候，就離開他們，被提升天去了。他們叩拜了祂，皆大歡喜地返回了耶路撒冷，常在聖殿裡稱謝天主。」（路24：50-53）為什麼門徒們面對恩師的升天永別，絲毫沒有流露依依不捨的難過之情？相反地，門徒們卻「皆大歡喜地返回了耶路撒冷」！因為他們知道雖然今後無法再以肉眼來看見耶穌，無法親手觸摸耶穌，無法與耶穌具體的同桌共飲；信德引領門徒們進入超性的境界，他們接納耶穌升天是「升」到每人的心中，耶穌以更親密的方式與他們生活在一起，應驗了耶穌所說的：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪28：20）因此，門徒們高高興興地經驗到耶穌與他們同在，一起回去耶路撒冷，一起去傳揚天國的福音。

千萬祖先匯聚生命洪流 值得感恩

我們的祖先、父母、親友等，並不因死亡而遠離我們，甚至與我們隔絕；而是從物質的、有形可見的形式，轉變為精神的、無形不可見的形式，在生命的層次中更緊密地聯繫著。我們與辭世歸天的祖先、父母及親友的生命線是不會被剪斷的，只因無知而不察。

在我們每一個人的生命背後，都有一位父親和一位母親，父母的背後就有4位祖父母，4位之後有8位曾祖父母……。

我們應轉身面對祖先，那是一條無盡頭的生命洪流，天主經由祖先賜給了我們最珍貴且獨一無二的生命，我們應向祖先深深一鞠躬，千萬祖先的生命，匯聚到我們自己身上，這是多麼偉大！

所以，一方面我們應虔敬地向祖先致敬、感恩；另一方面，不但不應讓祖先的生命在自己身上被糟蹋、蒙羞或中斷，而應發揚光大。

效法父母懿德善表 追思更有深意

走進聖山，看著一個個墓碑，都是生命的標示。面對祖先有何可怕的呢？只有感恩和激勵！每參加一次追思彌撒，與祖先的歸屬關係就更加緊密。

想著記憶中的父親，人緣極佳，總是一副和善可親笑容，因此我也要笑口常開；父親從來沒發過脾氣，我也絕不發脾氣；母親勤儉持家，我也親力親為。父母一生虔誠為教會服務，我也要使天主永受讚美。

我們都嚮往到天鄉享永福，與我們已逝家人親友再相聚，切願為亡者勤祈禱、獻彌撒，在追思亡者月活出有深意的天人合一。

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

振聲高中班級祈福禮

■文．圖片提供／潘于萱（振聲高中生命教育室主任）

因應歷年來同學們的要求與需要，也為幫助同學們能在繁重課業和升學壓力之下，仍能保有一顆沉靜的心來疏導身心，振聲高中生命教育室在本學期為三年級同學們，運用周一班會、周會的時間，每節課安排兩個班級，為他們量身打造「專屬的班級祈福禮」，希望幫助同學們在忙碌於課業及考試之餘，能有心情紓壓、心靈釋放與探索生命意義的機會。

在禮儀中，伴隨悠揚的聖歌，齊聲詠唱，祈願達雙倍祈禱功效，祕魯籍范明德神父宣讀福音之後，簡單自我介紹，隨即運用活潑的投影片向師生們說明「好心的撒瑪黎雅人比喻」，以及其中具愛德行動的意涵，影片總結提醒眾人要「愛人如己，讓愛在生活中流動」。

最後，參與的班級同學們以世界、國家社會、學校班級和個人等祈禱意向，撰寫禱詞並誦讀。全心誠意地一起為團體、為家庭及個人的需要，祈求上主的助祐及獻上感恩心意。

禮儀之後，每位同學領取一張由生命教育室製作及董事長劉獻堂主教祝福過後的聖方濟和平禱詞傳愛卡，在司儀教師帶領之下，齊聲誦讀〈聖方濟和平禱詞〉，為烏俄戰爭、以哈衝突及緬北戰爭早日平息祈禱。

▲學生們虔心誦讀禱詞，祈求上主賜予恩寵。
◀范明德神父以福音故事，向學生們闡釋愛的意義。

請為在戰亂中的人民祈禱（英三德）

我們何其幸運！生活在豐衣足食的台灣，然而在地球的某些角落正不斷發生戰爭，無辜的百姓死於戰亂之中，純真的孩童還來不及長大，生命就此結束。請求天主讓世界消弭戰爭，國與國之間能和平相處，人民不用為了躲避空襲而顛沛流離，生命得以保全，所有孩子都能健康平安地長大。

為此，我們同聲祈禱。

請為全體師生們祈禱（電三同）

感謝天主讓我們在壓力與期許的衝擊下，奮力地朝著目標奔跑，雖然這一路上面臨挫折與挑戰，但因著師長的陪伴，我們仍能站穩腳步，以信心的步伐向前邁進。

祈求天主使我們時時警醒不怠惰，懷著初衷及鍥而不捨的精神，追逐屬於自己的夢想，勇往直前地開創屬於自己的未來，並祈請照顧我們的師長能平安並充滿活力地協助我們前行。

為此，我們同聲祈禱。

請為所有人的心靈平安祈禱（觀三實）

在生活中，難免會發生令我們感到徬徨、猶豫不安的事情，這些事總在不經意的時刻擾亂內心，讓我們對自己、對他人，甚或環境、未來感到害怕。

祈求天主賜予我們勇氣與耐力，面對生活中的恐懼和挫折，以克服心裡的負面想法，並能常常將生活中的正能量傳遞給身旁的近人。

為此，我們同聲祈禱。

請為三年級學生們祈禱（國三愛）

感謝天主讓我們快樂地學習了3年的時間，在這3年中，我們學到了很多知識及待人處事的道理，祈主讓我們將這些知識與道理變成智慧，身體力行，在接下來的200多天裡，堅定地朝目標前進，不論遇到什麼困難，都能因為有祢的幫助而充滿信心。

為此，我們同聲祈禱。

生命是份獨一無二的禮物

■文．圖片提供／潘于萱
（振聲高中生命教育室主任）

▲學生們進行分組討論，熱絡交流意見。

感謝新竹教區李克勉主教邀請聖吉安娜生命維護中心到振聲高中為學生提供生命倫理課程，於是，振聲高中生命教育室設計出「生命禮物」這堂輕鬆又有趣的課程。課程的核心是幫助學生們認識到自己的生命就是一份獨一無二的禮物，而這份禮物將來會透過愛、身體與性，交付給未來的配偶。

課程首先從心理學的角度出發，和學生討論什麼是「愛」，以及愛情有哪些元素？其次，從科學的角度來探討「大腦」和「性」的關聯，我們的生理構造鞏固了一夫一妻和一生一世的婚姻關係；然而，年輕人對性的觀點經常被色情影片扭曲，所以需要重新導正，認知「性」的真正意義，以及探討色情影片對身心靈的危害。

最後，課程討論如何珍愛他人與自己，我們透過「身體是聖神的宮殿」（格前6：19）來解釋宮殿的4根柱子：純潔、捨棄、等待、節制，這4根柱子保護了我們的靈魂，有如鑽石般地美麗，也以此來珍愛他人。

現今，我們的社會被各種死亡的文化所籠罩（認為生命沒有價值、只要性愛不要生育，鼓吹墮胎、安樂死等），所以，我們需要從現在開始，建立起愛護生命的文化。

肯定自己 欣賞別人／趙宥喬（國一平）

我從來沒有想過自己是一份生命的禮物，透過這堂課，讓我知道每個人都是獨一無二，而且珍貴無價的，所以，我們都不應該否定自己或否定別人；先肯定自己，我們才能真正地欣賞他人。

愛護自己 尊重他人／羅康睿（國一平）

每個人的生命都是一份獨特而珍貴的禮物，這一堂課過後，我會學習用尊重的心態去善待別人，我們應該互相尊重，自己也不應該允許被別人隨便地對待，要先能夠妥善地愛自己，我們才能夠好好地愛別人。

以愛待人 珍惜彼此／黃慕凡（國一平）

透過「生命禮物」這堂課，我學到了每個人都是獨一無二的禮物，每個人都值得被珍惜，被溫柔以待，所以，以後在面對自己和別人的時候，會以不同的態度，好好對待每一個人，也會更加珍惜自己。

我也很感謝我的爸媽把我生了下來，而且呵護我長大，每個人都值得好好地活著，在生命的過程當中得到愛，活出愛，並付出愛。

▲講師為學生們講解生命的可貴與重要，學習如何珍愛自己並善待他人。

回顧豐盛大學生活 感謝主賜恩寵

■文．圖片提供／賀友河
（台中立德中心青年）

▲天主教大專同學會凝聚教會青年同行，創造許多美好回憶。

▲教會青年們互相支持、陪伴，豐富彼此生命。

我今年剛從逢甲大學畢業，回顧大學這4年生活當中，發現天主竟如此厚待我，賜予滿滿的恩寵，讓我深深感恩。

走進立德中心 重拾信仰熱忱

2019年，我考上逢甲大學，剛到台中時，不知道哪裡有天主教堂，因此，我大一時幾乎沒進堂，遠離了天主。直到2020年8月某天，在逢甲大學裡竟然看到了一個十字架，出於好奇心，我走進了聖堂。當我念完玫瑰經離開聖堂時，有位先生很溫柔地向我打招呼，讓我印象非常深刻。這位先生就是未來3年，一直陪伴著我們的大德學長！

接下來，我常常跑去立德中心，任何立德中心舉辦的活動，我都不想錯過。我也認識了幾位非常優秀的青年們，有逢甲分會總幹事胡廷倫、中區主委張厚寰、逢甲之光許金水，日後他們成為我非常要好的朋友。和有共同信仰的人相處起來，很舒服。在立德中心，我感受到滿滿的愛與包容。

之後，我也開始參加大專同學會的活動，讓我有所收穫與成長。我也愛上立德中心，還有大專同學會這個團體。

挑戰幹部工作 與青年們同行

我大三時，接任大專同學會逢甲分會的總幹事。對缺乏團體經驗的我來說，這並不容易。我不知道怎麼規畫行事曆、維持團體氣氛，也不知如何吸引更多的人加入；幸好，有很多人支持我、幫助我，這讓我意識到團體的重要。

擔任逢甲分會總幹事時，舉辦了許多活動，有分會共融、泰澤祈禱、聖誕報佳音，還有很多很多好玩的活動，也參與了全國性的活動，包括：幹部研習營、全國大會等，讓我認識到很多優秀的台灣教會青年們，我看到天主在每個人身上，賜予各種不同的塔冷通。

擔任中區主委這一年，一切事都非常奇妙，彷彿都已被安排好，我相信這是天主的恩寵。

中區幹部們的能力一個比一個強，讓我壓力非常大，深怕自己無法勝任中區主委的工作。每個人都有豐富的經驗，也擔任過不同團體的領袖，有的擅於規畫行程，有的口才很好，有的執行力非常強；而我不像他們那麼有能力，而且我在團體中並不顯眼，真的很不像主委應該要有的樣子。幹研營結束後，我回到立德中心，向大德學長訴說我的困擾，而大德學長鼓勵我對我說，我們很難理解天主是怎麼揀選人的，但我們一定要盡心盡力去做。

我相信這是天主想透過我來完成祂偉大的工程，讓更多青年在主內得到喜樂。

舉辦各項活動 增進彼此靈修

9月時，我們辦了一個烤肉晚會，有100多位來自全國各地的學生到立德中心一起過中秋節，有很多新面孔，也看到很久沒有來立德中心的學長學姊們，真的是讓我感到非常感動！那天晚上，我們在立德中心一起烤肉、唱歌、打球……，還在操場聊天聊到天亮，真的是一個很美好的夜晚。

不只玩樂，我們也有舉辦靈修活動，規模比較大的是泰澤祈禱和逾越節三日慶典。為了舉辦泰澤祈禱，學生們作了充分的準備，那晚的歌聲超美。

逾越節三日慶典是非常隆重的禮儀，由沈拉蒙神父主禮，在這個禮儀當中，我們紀念耶穌的受難與復活，其中包含：主的晚餐、基督受難日、復活前夕守夜禮、復活主日。為了增加更多的體驗，我們舉辦逾越節晚餐讓大家體驗猶太人的傳統文化。在這次的復活夜晚，我們立德中心多了兩位新教友。

我擔任中區主委時，希望能拉近大專同學會與堂區的關係，並增加彼此的合作，所以在8月4日那天，我們在西屯瓜達露貝聖母堂舉辦了一個「敬拜讚美」的活動，用歌聲讚美天主。每個月我們也會安排一段時間到西屯瓜達露貝聖堂，陪伴堂區的小朋友們，我們會一起唱歌、聊天、祈禱、還有念玫瑰經。

許多團體合作 共創美好回憶

去年12月18日，我們在逢甲大學的大草坪舉辦一場盛大的聖誕點燈派對，參加人數將近200多人，可說是立德中心近幾年來辦過最大的一場活動。在這次的活動，我們邀請了天主教大專同學會的秘書處、校園使徒、北中南雄區的學生們來向更多的人傳報我們天主教與聖誕節的意義，我們也邀請了很多的團體，包含：聖采琪弦樂團、立德弦樂團、中正青年團、浪行者樂團、逢甲大學合唱團、還有天主教大專同學會的靜宜分會與逢甲分會，為我們帶來相當精彩的表演。

我希望能夠透過這活動來回饋立德中心，在我大學生活這3年來，給予給我的一切，也希望能夠回饋大專同學會這3年來的培育與陪伴，我更希望讓大家在寒冷的冬天聚在一起，迎接耶穌的到來！希望那次的聖誕節能在每個人的心中，留下美好難忘的回憶。

無限感謝祝福 邁向下站旅程

感謝天主聖神帶領，這段過程看是很美好，其實有許多不容易的地方，而我在這個過程中，一直依靠天主的力量，才有辦法撐到最後，並完成任務和許多想要達成的願望。

感謝天主教立德學生中心，這是個充滿愛的地方，在我大學生活當中，大半時間在立德中心。我們在立德中心聚會、讀書、玩樂、祈禱，還有舉辦許多活動，創造許多美好的回憶。

感謝天主教大專同學會讓我認識到台灣很多優秀的青年們，透過大專同學會的活動，我學到很多寶貴的經驗，也結交很多很棒的朋友。

感謝中區的夥伴們，真的是超棒的，在這一年當中，我們常常一起祈禱，一起玩、一起夜衝、一起夜唱，非常歡樂，也因為這份熱情，中區在這一年當中，吸引了全國各地的學生來同享我們的喜樂。

感謝我的家人，還有我身邊的所有人，天主常常透過他們來幫助我，在我無助時，一直給予我鼓勵與支持，讓我在主愛內成就所有中悅主心的事。

今年，我畢業了，也有自己未來人生的規畫，希望立德中心、大專同學會、中區、還有主內所有弟兄姊妹平安喜樂，願天主保祐大家！

▼舉辦聖誕節點燈派對，在寒冬中溫暖青年心靈。

天主教周報
Instaurare omnia in Christo 在基督內重建一切

永城停看聽系列⑨

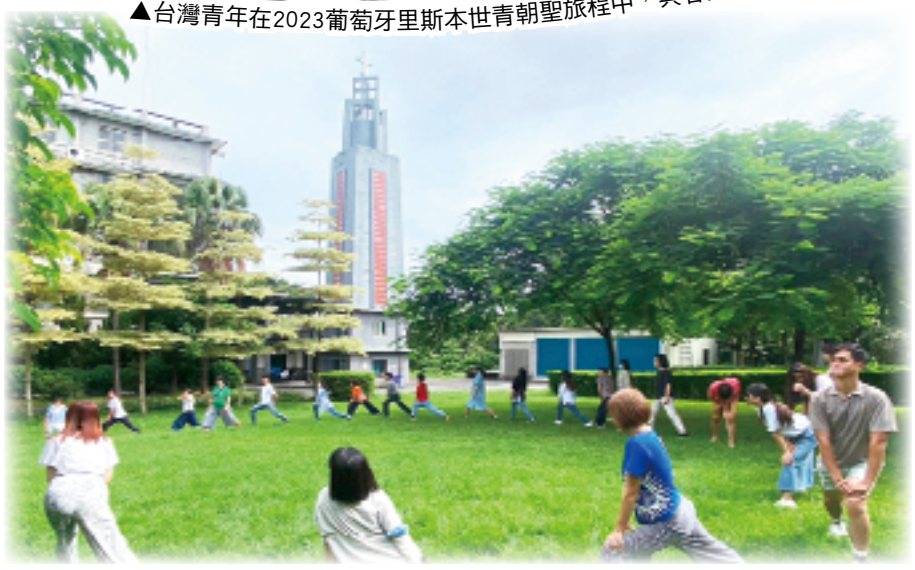
■文／羅際元神父（台灣總修院院長） 圖／主教團青年組

羅馬啊！永恆的羅馬！

期許青年偕主 勇於追逐夢想

▲羅際元神父（中）創作福傳歌曲〈傳教佈恩〉，與青年一起拍攝*MV*，鼓勵青年們勇於夢想，向主祈禱，親近主心，完成夢想。（台北總教區媒體組）

▲台灣青年在2023葡萄牙里斯本世青朝聖旅程中，與各國青年互動交流。



▲青年們在信仰生活中相互砥勵，與主相遇，喜樂與主同行。（*Magis*青年中心提供）

青年該如何面對當下及未來？我期許青年們積極地在每天的生活中，養成好習慣。這可以看出一個人的自我要求，以及可塑性和穩定性；同時，這也是現今的青年面對世界不安定的社會現象所需要的基礎，而這基礎能使人保有彈性與信心，知道如何面對不同的社會現況，適切作出具體回應。

培養良好習慣 逐步實現夢想

建立日常生活好習慣，可以幫助青年勇敢追逐夢想。每個夢想的追逐，都不容易，無法一蹴可幾，需要慢慢累積，才有可能達到目標。過程中，難免遇到困難與挑戰，這時候就需要助力，而好習慣就扮演這樣的角色，協助一個人去堅持，絕不輕言放棄，給人動力與信心，讓一個人繼續向前邁進，直到明朗的結果。

好習慣是無形的助力，我們或許不知道好習慣能如何協助我們，但是，往往在關鍵階段，好習慣的確會發揮作用，帶領我們持續前進。

青年不妨檢視一下自己的生活，會很容易發現日常生活中，存在著許多好習慣及壞習慣，這些習慣交織成為自己現在的生活樣態。接著，我們要問自己：「為了我所追求的目標以及夢想，這些習慣能幫助我嗎？」如果不能，需要有什麼調整，好讓我的夢想逐步實現。

我們千萬不要害怕去檢視自己的生活，為了夢想，一定要不時地檢視自己的生活，並建立好習慣，提供追逐夢想的道路及基礎。唯有如此，才有可能實踐夢想，否則，夢想不會憑空成真的，需要一步步累積而成。

時時省察自我 接納眾人樣態

期許青年在生活中學會覺察自己的感覺、情緒及內在思維，好使自己知道當下的自己的現況，以此為基礎，觀察所身處的人、事、務，而能對身旁的現況作出適合的回應。

如果留意報章雜誌、新聞媒體的談論，我們會發現，現代的人們對自己是很陌生的，甚至沒有辦法面對自己的感覺、情緒及思維，所以，人就變得不可控，想怎麼樣，就怎麼樣，總是要別人去接納、包容自己所有不合理的行為。唯有知道自己的狀態，方能幫助他人意識到自己的現況，而這需要每一天、每一刻都在操練的事，但首先需要對這件事有意識，我們才能看見自己的不一樣，以及他人的變化。

誠實面對現況 設立正確方向

為了追逐夢想，我們不可能不認識自己的現況，我們知道如何面對，也知道如何避開不必要，甚至不可控的情況，好讓自己持續朝向目標邁進。再者，青年需要為自己設定生活中的小目標，而這小目標的設定是和追逐的夢想有所連結的。

夢想絕不是一下子就能達成的，所以，為自己在生活的每個階段設立目標，給自己一個生活的基本方向，讓自己的心思意念，都朝著這方向前進，而每一個階段的完成，都能給人信心，如同墊腳石，踩其而上，穩當前行。

如果可能，每個月、每一段時間，要求自己達成某個目標，以檢視自己對生活的積極度，也看看自己決心的程度，便可知道自己是否具備達成目標的能力，如果有所缺，那就需要為自己補足相當的能力，好能達成所懷的夢想。

養成祈禱習慣 邀請主在我內

最後，我認為青年該當養成祈禱的好習慣，每天都需要祈禱，都需要與天主說話，都需要為天主保留一段自己與主相遇、相訴的時間，這點相當重要。事實上，青年對於追逐夢想的渴望，以及追逐夢想過程中，並不只有自己，不單是追求自己想要的夢想。青年們有沒有想過，追逐夢想的時候，不也是天主在我們內與我們一起追逐夢想？我們的渴望不也是天主的渴望？難道天主不希望我們達成夢想嗎？

邀請天主參與我們的生活吧！讓祂進入我們的生活的每一刻，讓祂與我們一起渴望、一起追逐夢想，我們將會逐漸在自我的生命中，聽見、看見天主對我們的期待與渴望，我們將持續與祂合作，看見夢想的實現，而經驗到祂願意為我們的生命喝采，因為祂是生活的天主，祂是渴望人成聖的天主。

感謝有主同在 迎向困難挑戰

祈禱使人走出自我，將自己交託出去，放在天主手上，而期待被塑造、期待被滿足。

青年不要忘記邀請天主參與我們生活的一切大小事，祂願意加入、願意一起出點子、願意和我們一起努力、一起合作、一起面對困難與挑戰，直到生命的逾越。不要害怕讓天主參與我們的生活，祂願意和我們常在一起，也想聽我們說話，分擔我們生活的苦處，我們不是孤單一人，有天主與我們同在。

以上的分享，是我對現今青年的期待與期許，真的，生活在現今的社會潮流中，沒有建立好習慣並持之以恆，人生將會一無所成！

因為現況的變化與挑戰瞬息萬變，需要有好習慣的養成作為基礎，如此，青年在追逐夢想的過程中才有所依靠，才有可能衝擊現況，走出一條康莊大道，否則，我們很快就隨波逐流，而被種種困難擊倒了！ **（下期待續）**