



主曆2020年4月5日 星期日

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

教宗在雨中舉揚聖體 降福羅馬城與全世界



【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】
新冠疫情在全球延燒的當下，許多城市實施嚴厲的限制措施，天主教會甚至被迫不得不出應變，包括基督信仰高峰時刻的聖週慶典。教宗方濟各特別於3月27日羅馬時間晚間6時（台灣時間28日凌晨1時），在梵蒂岡聖伯多祿大殿前帶領普世信友祈禱。

教宗走在雨中空蕩蕩的聖伯多祿廣場，「擁抱世人」的廣場廊柱持續在精神上環抱著天主的兒女！教宗方濟各在雨中求主垂憐飽受痛苦的人類，並邀請天主子民透過直播同聲祈禱，一同應對這場疫情，懇求天主儘快平息和終止這個災難。

當晚，眾人祈禱後，首先回顧了耶穌平息風浪的事跡（參閱谷4：35-41），然後聆聽教宗帶領的默想。在靜默祈禱後，信眾朝拜聖體，領受聖體降福。教宗降福羅馬城與全世界；雖然對多數地區尤其是亞洲已屆深夜時分，但多數信友依然仰望參與，期在天父垂憐中領受全大赦。

教宗當晚默想的講道全文分享如下：

「到了晚上」（參閱谷4：35）：我們剛聆聽的福音是這樣開始的。最近幾周，彷彿黑夜降臨。我們的廣場、街道和城市一片漆黑，黑暗籠罩著我們的生活，使一切悄然無聲，四處荒涼而空蕩。黑夜所經之處，萬事俱休：空氣中嗅到、舉止間警覺到、眼神裡訴說這一切。我們變得恐懼又迷惘。如同福音裡的門徒那樣，出人意料之外的狂風暴雨突如其來，令我們措手不及。我們意識到大家同在一艘船上，人人

脆弱無力又迷失方向，同時，每個人都重要且必要，蒙召一同划槳，必須互相安慰。人人都在這艘船上。就像那些門徒焦慮不安、異口同聲地說：「我們要喪亡了。」（38節）我們也警覺到沒有人能獨自前行，卻必須攜手共進。

我們很容易在這段經文中找到自己的身影，卻難以理解耶穌的態度；正當門徒們很自然地驚慌失措，船快要沉的時刻，耶穌卻在船尾。祂在做什麼呢？儘管環境嘈雜，耶穌卻安穩沈睡，全心信賴天父。這是我們唯一一次在福音中看到耶穌入睡。隨後祂被叫醒，平息風浪，並且斥責門徒們說：「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」（40節）

我們試著理解，哪些事情構成了門徒的信德短缺、有悖於信任耶穌呢？門徒們沒有停止相信耶穌，事實上，他們呼求耶穌。但是，我們看到門徒呼求說：「師傅！我們要喪亡了，祢不管嗎？」（38節）他們以為耶穌對自己漠不關心，沒有照顧他們。在我們之間，在我們家裡，最糟糕的事莫過於我們聽見有人說：「你不在乎我了嗎？」這句傷人的話會激發心中的狂風暴雨，想必也會震撼耶穌，因為祂比任何人都關心我們。實際上，那群失去信心的門徒一呼求，祂便拯救了他們。

暴風雨揭穿了我們的脆弱，叫人看到我們日常行程、計畫、習慣和優先事項中虛假而膚淺的安全感。它揭露出我們如何麻木對待並拋棄一切滋養、支持，以及把力量注入我們的生活和團體的事物。暴風雨讓人看穿所有「包裝外表」卻忘記滋養靈魂，以及用看似「具有救恩

力量」的習慣來麻痺人心的各種企圖。這些看似「具有救恩力量」的習慣，實則無法訴諸於我們的根基，以及回溯我們年長者的記憶，使得我們在應對逆境時喪失所需的免疫力。

因著暴風雨，刻板印象的偽裝崩毀倒塌！以往，我們利用這些刻板印象掩飾向來擔憂自身形象的「自我」；我們各自的形象表露無遺，而且那是我們無法拋開的共同外表，即：同為弟兄姊妹的外表。

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」上主，祢的聖言今夜觸動我們大家，攸關我們大家。祢對我們世界的愛，多過於我們對世界的愛。在這現世裡，我們全速前行，自以為強大又無所不能。我們貪婪地賺錢，任由凡俗事物來吞噬我們，任由倉皇匆促來困擾我們。面對祢的聲聲呼喚，我們沒有停下腳步；面對世界各地的戰爭和不義，我們沒有甦醒。我們沒有聆聽窮人的呼聲、病入膏肓的大地的呼聲。此刻，我們在驚濤駭浪的海上懇求祢：「主，求祢醒醒！」（文轉2版）

主教團秘書處通告

主教團秘書處將於4月12日復活主日，台灣時間18時至18時30分網路直播教宗方濟各〈致全城及全球（*Urbi et Orbi*）復活節文告〉。歡迎屆時收看，並領受教宗頒布的全大赦（www.catholic.org.tw）。

主教團秘書長 陳科神父
2020年3月31日

(文接1版)

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」上主，祢向我們提出一項呼籲、信德的呼籲，這並非呼籲相信祢的存在，而是來到祢身邊，信賴祢。在這四旬期內，迴盪著祢的迫切疾呼：「你們悔改吧！」「你們應全心歸向我。」（岳2：12）祢召叫我們把這考驗時期視為「選擇時期」。這不是祢審判的時機，而是我們判斷的時刻：此時要選擇什麼是重要大事，什麼是曇花一現，區分必要與非必要的事。這是個重新設定生命航向的時刻，我們要以天主祢和他人為航程的目標。我們可以注視旅途中許多堪為榜樣的夥伴，他們在恐懼下作出回應，奉獻自己的生命，因著聖神傾注的行動力，塑造出種種勇敢的慷慨犧牲。

聖神的生命能施予救贖，祢重視並展現出我們與普通人的生命彼此交織、互相扶持。這些普通人經常遭到遺忘，既不會出現在報章雜誌的標題上，也不會現身在最新表演的大型伸展台上，但是無疑地，他們今天正在書寫我們歷史的決定性事件；他們是醫生、護士、超市職員、清潔人員、家庭幫傭、運輸員工、軍警人員、志工、司鐸、修女、修士等人，以及許多明白沒有人能獨善其身的人，痛苦是衡量我們各民族真正發展的標準。

面對如此苦難，我們發現並體驗到耶穌大司祭的祈禱：「願眾人都合而為一！」（若17：21）多少人每天發揮耐心，傳播希望，小心謹慎地不散播恐慌，而是促進共同責任。多少父親、母親、爺爺、奶奶和老師以日常不起眼的舉動向我們的孩子展現該如何應對並度過危機，改正習慣，舉目仰望並鼓勵祈禱，多少人為眾人的益處獻上祈禱和轉求。祈禱和默默無聞的服務：這些是我們得勝的武器。

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」信德始於明白自己需要救恩。我們無法自給自足；憑藉一己之力，我們必會沉入水中：我們需要上主，祢宛如古代領航的星辰，讓我們邀請耶穌來到生命之船，把我們的恐懼託付給祢，由祢來戰勝恐懼。因為這是天主的威能：祢將我們身上發生的一切，即使是壞事，都變成善的。祢在我們的暴風雨中帶來寧靜，因為與天主同在，絕對不會喪失性命。

上主質問我們，而在我們的暴風雨中，祢邀請我們甦醒，並開始團結互助、常懷希望；在一切似乎將要沉船的時刻，團結和希望能帶來堅毅、支持和意義。上主甦醒，是為了喚醒並重燃我們對逾越奧蹟的信德。**我們擁有一個船錨**：在祢的十字架上，我們獲得救恩；**我們擁有一個船舵**：在祢的十字架上，我們獲得救贖；**我們擁有一個盼望**：在祢的十字架上，我們獲得痊癒並得到擁抱；如此一來，沒有任何事或任何人能使我們與祢救贖的愛相隔絕。

在我們當下的隔離中，我們忍受著缺乏感情和相遇之苦，體嘗到處處匱乏的滋味，並再次聆聽那拯救我們的宣講：「**祢復活了！在我們**



身邊生活著！」上主從祢的十字架上召叫我們重新找到那等待我們的生命，注視那些向我們發出請求的人，增強、認出並激發在我們內的恩寵。我們切莫吹滅將熄的燈芯（參閱依42：3），它絕不會熄滅，而我們必須重燃希望。

擁抱耶穌的十字架，意味著找到勇氣擁抱當前的所有逆境，暫時拋下我們對於萬能和掌握的焦慮，好能給唯有聖神才能激發的創意騰出空間。這意味著找到勇氣來開闢空間，讓人人能在其中聽到召叫，並容許好客、友愛和團結的新形式。在祢的十字架上，我們獲得救恩，好能接納希望，並讓希望來增進並支持一切可能有助於互相守護及守護他人的措施和方法。**擁抱上主，方能擁抱希望**：這是信德的力量，使我們擺脫恐懼並帶來希望。

「為什麼你們這麼膽怯？你們怎麼還沒有信德呢？」親愛的弟兄姊妹們，從這個講述伯多祿堅若磐石的信德之所，今夜我渴望把你們大家託付於上主，藉著天主子民之痊、暴風雨中海星聖母的轉禱。從這擁抱羅馬和全世界的廊柱，宛如慰藉人心的擁抱，願天主降福你們。上主，求祢降福世界，恩賜身體康健、心靈安慰。祢要求我們不要害怕，但我們的信德薄弱，我們恐懼膽怯。而祢，上主，別放任我們在暴風雨中隨波逐流。祢再次說出：「你們不要害怕！」（瑪28：5）而我們與伯多祿一起說：「我們把一切掛慮託給祢，因為祢必關照我們。」（參閱伯前5：7）

結束默想講道，教宗踽踽獨行跨過空蕩蕩的廣場，在眾人頌唱投奔聖母誦〈*Sub tuum praesidium*／在妳的庇蔭下〉聲中，走向羅馬人民救援之母聖像。教宗3月15日曾在聖母大殿此聖像前獻上祈禱，眾所周知，教宗格外敬禮羅馬人民救援之母：他不僅在重要的聖母瞻禮日，也在國際訪問前後，親自前往聖母大殿謝恩；此次也懇求羅馬人民救援之母轉禱，以期遏止疫情。

隨後，眾人向十字聖架詠唱「*antifona alla Croce*」，教宗輕撫「至聖的十字苦像」。這原存放在科爾索大道上聖瑪策祿堂的十字苦像，曾在火災中「歷劫餘生」，並拯救羅馬城擺脫瘟疫；教宗默禱良久，深盼此十字聖架護佑世人，耶穌親自為眾人免除新冠災情。

接著，傳出信友所熟悉的教會聖師聖多瑪斯所撰的〈*Adore te Devote*／我今虔誠朝拜〉，

眾人朝拜聖體；教宗步入伯多祿大殿，為聖體光座上香後，在聖體前默想多時；之後，眾人頌念懇禱文，朝拜、信賴大能的天主，更求主從撒殫權下和世界之誘惑中、從驕傲與自滿自足中、從恐懼與焦慮的欺騙中、從不信與沮喪中、從心硬與冷漠中……釋放我們！也從傷及人類的一切災禍、疾病、瘟疫恐懼中拯救我們、看守那穿越曠野的教會；且在對抗凶惡與罪過及決定駐守於友愛中時，求主恩賜我們聖神，開啟我們的希望。

在頌唱〈*皇皇聖體*〉時，教宗再次向至聖聖體獻香，並帶領大家祈禱。

面對新冠病毒疫情的緊急危難，宗座聖赦院院長皮亞琴扎（*Mauro Piacenza*）樞機頒布法令，為感染新冠病毒的信友、醫護人員、他們的家屬，以及藉由各種名義，包括透過祈禱來照顧他們的人，提供獲得全大赦的機會。此外，對特殊處境的信友，可選擇不同的方式來獲得全大赦，諸如：朝拜至聖聖體、恭讀《聖經》半小時以上、誦念玫瑰經、拜苦路，或誦念慈悲串經等。無論選擇哪一種方法，為領受全大赦，信友必須懇求天主終止疫情，恩賜病人寬慰，並賜予蒙主恩召者永遠的救恩。

禱聲之後，梵蒂岡城國教宗代理科瑪斯特里（*Angelo Comastri*）樞機緊接著宣布教宗即將祝福羅馬城和整個世界。

教宗方濟各披上聖體披肩、手持聖體光座，行至伯多祿大殿門前，面向羅馬城，高高的舉揚聖體，給羅馬城、以及所有在收音機、電視及網路傳播媒體前的信友聖體降福，頒賜教會的全大赦。

聖體降福歡呼詞後，眾人高唱〈普世萬民請來讚美上主〉，結束了在新冠疫情時期長達1個多小時的特殊祈禱活動。

這是教宗方濟各就任以來，現場參與人數最少的一次公開降福祈禱活動，史上第一次教宗在空蕩的伯多祿廣場為全人類祈禱。

近日來，教宗每句彌撒都離不開為疫情早日平息而祈求天父慈悲，為普世人類信心祈求聖母恩賜；苦人所苦、愛人如己之情溢於言表，祈願普世與教宗同心，在艱困時刻更能攜手，為免人類於困厄中。（全文完）





教宗方濟各 2020 年 第 35 屆世界青年日文告

「青年人，我對你說：起來吧！」（路 7：14）

親愛的青年人：

2018年10月教會以世界主教會議的主題「青年、信德與聖召辨明」進行一系列的反省，為思索你們青年在今日世界中的情況、你們對生命的意義與目標的追尋、你們與天主的關係。2019年1月，在巴拿馬所舉行的世界青年日中，我和來自世界各地與你們同世代的青年們相聚一堂。世界主教會議和世界青年日等活動都展現了教會一貫的面貌：我們「同行」。

在這同行的旅途上，每當抵達某個重要的里程碑，天主和生命就挑戰我們，去創造一個新的開始。身為青年，你們是這方面的專家！你們喜歡旅行，喜歡探索新的地方和人物，喜歡有新的體驗。所以才選了葡萄牙首都里斯本，作為2022年跨洲際青年朝聖的地點。在15、16世紀期間，大量的青年、許多傳教士接受派遣，從里斯本出發，前往未知的大陸，與不同的人 and 國家分享他們與耶穌的經驗。里斯本世界青年日的主題為「瑪利亞起身並急速啟程」（路1：39）。在這兩年的等候期間，我想和你們一起默想兩篇《聖經》章節，2020年是：「青年人，我對你說：起來吧！」（路7：14）；2021年是「你起來，為你見到的事作證。」（參閱宗 26：16）

正如你們看到的，「起身」或「起來」這動詞都出現在三個主題中。這些詞彙也是描述復活，描述覺悟到新生命。這些詞彙也反覆出現在我寫給你們的《生活的基督》勸諭裡——在2018年世界主教會議後，教會所送給你們的，連同〈總結文件〉，作為生命中心一盞照亮腳前的明燈。我誠摯地希望這趟帶領我們前往里斯本的旅程，也能有豐碩的成果，能讓整個教會落實這兩份文件，讓這兩份文件能夠帶領那些從事青年牧靈工作的人完成使命。

讓我們回歸本題：「青年人，我對你說：起來吧！」在《生活的基督》宗座勸諭裡，我提到福音的這一節時說：「要是你已經失去內在的活力、夢想、熱情、期盼和慷慨精神，耶穌會來到你面前，就像祂來到寡婦已死去的兒子面前一樣，並以復活之主的德能，勸勉你說：『青年人，我對你說：起來吧！』」（《生活的基督》，20）

這段章節告訴我們，耶穌剛進了加里肋亞的納因城，就遇上一位青年人的送葬隊伍，他是寡婦的獨生子。被這位寡母撕心裂肺的悲傷感動，耶穌施展奇蹟，復活了她的兒子。在一連串的言語和行動後，奇蹟發生了「主一看見她，就對她動了憐憫的心，向她說：『不要哭了！』，遂上前按住棺材，抬棺材的人就站住了。」（路7：13-14）讓我們用一點時間默想主說的這番話和祂的舉動。

看見痛苦和死亡的能力

耶穌細心地觀察這個送葬隊伍，身處人群中，祂覺察那婦女極度痛苦的面容。祂看見的能力創造相遇的機會——新生命的泉源。無須多言。

那我自己看見的能力呢？當我看事情的時候，我是仔細地看，還是草草滑過手機裡上千張的照片或是社群軟體上的個人檔案？我們常親眼目睹事件的發生，卻從未在當下親身體驗！有時我們第一個反應就是拿起手機拍照，卻沒想要和參與其中的人眼神交流。

在我們周遭，有時也在自己心中，我們可以看見死亡的現實：肉體的、心靈的、情感的、社交的。但我們可曾真正留意，或僅僅任由它們發生？我們可做些什麼，好能修復生命呢？

我也想到你們這種年紀的人正經歷的那

些負面的處境。有些人在現實的生活中孤注一擲，用極端的經驗冒著生命危險。而有些人已經「死了」，因為覺得毫無希望。有個年輕女子告訴我：「我在我的朋友中較少看到有投身的渴望，較少看到有站起身來的勇氣。」令人難過的是，憂鬱症在年輕人中日漸普遍，有時候會令人受到誘惑想要自尋短見。有多少次人們的態度漠不關心，令人感覺痛苦與自責，不能自拔！有多少年輕人哭泣，卻沒有人聆聽他們的呼求聲！在他們周圍有這麼多人帶著一副不專心和不關心的眼神，只想獨自享受自己的「小確幸」。

其他人則是虛擲光陰在膚淺的事物上，覺得自己活著，但事實上內在已經死了（參閱默3：1）。才20歲，他們就已自甘沉淪，而非自我提升展露真正的尊嚴。任何事都簡化為「及時行樂」，只要一點點甜頭就滿足：短暫的娛樂、稍縱即逝的關注、他人的喜愛……等。還有那些年輕人和成人都深陷其中，越來越嚴重的數位自戀症。許多人就是這樣生活！其中有些人學會了他們周遭只顧賺錢和享受人生的物質主義，生命彷彿只有這個目標。這樣長期下來，人生逐漸就不幸福、無精打采和了無生趣，越來越空虛沮喪。

負面的處境也可能肇因於個人的失敗——我們在意的和我們執著的事沒辦法繼續或不如人意地進行。這通常與學業，或是追求體育或藝術上的成功有關。「夢想」的破滅，讓人彷彿行過死蔭的幽谷一般；但失敗是每個人生命的一部分，有時反而帶來恩寵！很多時候，本以為能帶來幸福的事，其實不過是泡影、一種偶像。偶像向我們需索無度，奴役我們，卻毫無回報。他們最後毀於一旦，只留下一陣煙塵。失敗若能破除偶像，那是一件好事，不論在這過程中人要受多少苦。

（文轉4版）

(文接3版)

一個青年人也會有很多機會遇到肉體上或是道德上的死亡。我想到：成癮、犯罪、貧窮或重病。我請你們想一想這些事情，看看自己或是其他親近的人，無論現在或是過往，是否已被宣判「死亡」。同時，我也要你們不要忘記福音中那位確實已死了的年輕人，但他能夠死而復生，是因為「那一位」看見他，那個人願意他活著。同樣的事情今天和每天也能發生在我們身上。

要有憐憫之心

《聖經》常常論及那些體驗其他人的痛苦能「感同身受」的人與他們的感受。耶穌自己的感受讓祂能夠進入他人的生命，祂把他們的痛苦變成自己的——那個寡母的悲痛變為祂的悲痛，那個年紀輕輕的兒子之死亡變成祂的死亡。

青年人，很多時候你們一再地表現你們懂得「憐憫」人（*com-passion*：一同感受）。可從中看到，只要遇上需要，你們多少人就會慷慨幫忙。沒有一個災難、地震或水災，是沒有青年志工挺身並伸出援手的。青年人大量動員捍衛環境，也是青年人能夠聽見地球呼救聲的證明。

親愛的青年朋友們，別讓人奪去你們這份敏銳！願你們總能留意到受苦者的哀訴，被那些在今日世界上哭泣和死亡的人觸動。「眼睛被眼淚洗淨後，才能看清某些生活現實。」（《生活的基督》，76）如果你們學會與哭泣者同泣，你們將找到真正的幸福。你們許多同齡人身處弱勢，是暴力與迫害的受害者，讓他們的創傷成為你們的，你們在這世界上將成為傳遞希望的人。你們將能對你們的弟兄姊妹們說：「起來吧！你們並不孤單！」而且你們將幫助他們明瞭天主父愛我們，耶穌就是天父伸出的手，要扶我們起來。

走近並「觸摸」

耶穌停住送葬的隊伍。祂走近，顯露了祂的臨近。這份臨近因此轉化成使他人的生命復甦的勇敢行動、一種先知性的動作。生活的耶穌，祂的觸摸能通傳生命。這個觸摸，把聖神注入青年沒有生命跡象的身體裡，恢復他生命的功能。

這觸摸穿透了所有現實的傷痛與絕望。那是天主的觸摸——貫穿人類的真愛，並開啟意想不到的空間，使人獲得自由、尊嚴、希望以及嶄新和豐富的生命。耶穌的這個動作，它的功效是無法估量的。它提醒我們即使一個簡單卻具體的親近記號，

也都可以喚起使人復活的力量。

是的，青年人，你們也能夠走近眾人遇到的痛苦和死亡的現實。只要你們先被天主的聖愛觸碰過，只要你們的心因為體驗過天主的慈善而變得柔軟，你們同樣可以觸摸他們，並且如耶穌一樣，因聖神帶給他們新生命。因此，如果你們感受到天主對所有受造物無限的慈愛，特別是正在經歷飢餓、口渴、患病、赤身露體或在監裡的弟兄姊妹們，你們就能像耶穌一樣地走近他們，像耶穌一樣地觸摸他們，並將耶穌的生命傳遞給你們受苦或失去信德與望德而心死的朋友們。

「青年人，我對你說：起來吧！」

在福音中並未提及耶穌在納因城所復活的這位青年人的名字，但邀請每位在他身上認出自己來。耶穌對你、對我、對我們中的每一位說：「起來吧！」我們都很明瞭，身為基督徒，我們不斷地跌倒，也必須一再爬起來。只有不行走的人才不跌倒，但同樣地也不前進；這是為什麼我們要接受基督的援助並信靠天主。第一步是要讓我們自己站起來，並明白耶穌所提供的嶄新生活是美好及值得我們過的生活；因為這生活有在我們身邊一直與我們邁向未來旅程的「那一位」支持著，同時幫助我們用有尊嚴與意義的方式來度過我們的人生。

這種人生是一個新的創造、一個新生，並非是一種心理的制約。也許，在困境中，你們許多人會聽到人們重複在今日蔚為風行的「神奇」話術，這話應可適用在每件事上：「你必須相信你自己」，「你要找到你的內在能力」，「你必須要感應到你的正能量」等……。但這些只不過是話語，對真正「心死」的人毫無作用。

耶穌的話賦有另一種力量，無與倫比，是神聖又蘊含創造力的，唯有耶穌的話能使喪亡的生命復活。

以「復活的人」活出嶄新的生命

福音告訴我們那個死了的青年人「開口說話」（路7：15）被耶穌觸摸及復活的那些人，他們的第一反應都是立即開口說話，並毫無猶疑與毫不畏懼地表達在他們內心深處發生了什麼：他們的性格、渴望、需求和夢想。也許過去他們從未這麼做過，以為沒有人能夠了解。

開口說話也意味著與他人建立關係。當我們「死」了，我們便自我封閉，與他人關係斷絕，或關係變得膚淺、虛假與偽善。當耶穌恢復我們的生命時，祂也把我們「交付」給其他人。

今天人們經常保持「連線」，卻沒有溝通。這種肆意濫用電子設備能使我們一直「黏」在螢幕上。藉著這份文告，我要加入你們，跟你們青年一起號召文化上的改變，奠基在耶穌這個「起來」的吩咐。（現在）這種文化迫使青年人孤立與退縮於虛擬的世界，讓我們傳布耶穌的邀請：「起來吧！」祂召叫我們向超越虛擬世界的現實開放自己。這並非輕視科技，而是不視之為目的，卻要善用這項工具。「起來吧！」也是一份去「夢想」、「冒險」以及「致力於改變世界」的邀請，重新喚起你們的希望與渴望，並去默觀天空、星辰與寰宇世界。「起來吧！成為真正的你！」如果這是我們的信息，很多青年人不會再看起來死氣沈沈和筋疲力倦，他們臉上會散發出比任何虛擬實境更美的活力。

如果你給予生命，自然有人會接受生命。如同一位年輕女子所言：「當你看到美麗的事物就離開你的沙發，並且嘗試去做相同的事。」美能喚醒熱情。如果一個青年人對一件事有熱情，或更好的是對某一位有熱情，他或她會起來做一些偉大的事情。青年人會起死回生，成為耶穌的見證人並獻身於主。

親愛的青年人，你們有什麼熱情與夢想呢？你們要胸懷大志，藉此為世界、教會及其他青年在精神、藝術或社會的領域中提供一些美好的事物。我再次用我的母語重複一次我曾跟你們說過的：「你們要有所作為！（*Hagan lío!*）」你們要讓你們的聲音被聽見！我記得另一位青年人說過：「如果耶穌是一個只顧自己的人，那麼寡婦的兒子就不會復活。」

這位青年的復活，讓他返回他的母親身邊。在那位母親身上，我們可以看見我們的母親瑪利亞的形象，我們將世界各地所有的青年都託付於她。在聖母身上，我們也能認出慈母教會，她渴望用溫柔的愛接納每一位青年人，無一例外。因此，讓我們懇求瑪利亞為教會轉禱，願她永為她去世的孩子們的母親，為他們哭泣，並祈求他們重獲新生；任何一個她的孩子死亡，教會也跟著死亡，而任何一個孩子復活，教會也跟著復活。

我降福你們的旅程，也懇請你們，不要忘記為我祈禱！

方濟各

於羅馬拉特朗大殿

2020年2月11日 露德聖母瞻禮日

（臺灣地區主教團 恭譯）

2020 年為教會青年奉獻日

請以奉獻和祈禱支持教會青年工作

主內親愛的弟兄姊妹們：

願主基督的平安、喜樂與我們同在！

今年因為武漢肺炎疫情爆發，世界各地許多國家、城市皆忙於醫治確診病患和積極防疫，包括觀光業和許多產業都深受影響，許多大型宗教、運動及娛樂活動也因此暫延或取消。為了配合政府防疫，有些人以正向樂觀的態度面對疫情及生活中的這些必須的犧牲，但也有一些人感到悲觀和沒有希望，憂鬱和感到壓力沈重的民眾越發增加。

今年第35屆世界青年日主題為「青年人，我對你說：起來吧！」（路7：14）在這段福音中，我們看到耶穌在加里肋亞的納因城被那位因痛失獨生子而慟哭的寡婦觸動，動了憐憫的心。耶穌曾經「道成肉身」，經歷過我們人類生命中的喜樂與悲痛，所以能夠理解我們在面對困境中的沮喪。祂還一直繼續在我們生活中與我們同行，並且聆聽我們的心聲，為我們生活中遭遇到的痛苦同感傷心。

教宗方濟各在第35屆〈世界青年日文告〉當中，提到許多青年現在正面臨的負面處境。「有些人在現實的生活中孤注一擲，用極端的經驗冒生命的危險。而有些人已經『死了』，因為覺得毫無希望。……憂鬱症在年輕人中日漸普遍，有時候會令人受到誘惑想要自尋短見。……有多少年輕人哭泣，卻沒有人聆聽他們的呼求聲！在他們周圍有這麼多人帶著一副不專心和不關心的眼神，只想獨自享受自己的『小確幸』。」

如同《路加福音》的這段記載中，耶穌叫那年輕人「起來吧！」那年輕人便復活了，坐起來了！正因為耶穌是生活的天主子，祂的呼喚帶有生命力！在這冷漠的時代，我們教會更該效法耶穌走進人群並且觸摸人群，我們也應該走進青年們當中，觸摸他們的渴求及傷痛，讓他們可以活出復活的新生命！

我們要與青年們同行，幫助青年們「起來」，也讓青年們的活力成為教會活力的來源，我們需要更著重在對青年們的陪伴和培育。每一年我們在不同青年活動課程中看到一代又一代的青年們，在這些信仰聚會中認真學習的神情，會讓我們更體認到我們台灣教會青年工作者肩負的使命，也期盼在我們的帶領和陪伴下，青年們得以在信仰上生根修建，成為天主和教會的「當下」，為天主在這時代中繼續作證。

雖因疫情影響，許多青年活動和課程必須取消或延後，但青年工作者們皆同心協力善用新科技，透過網路及各種通訊軟體，繼續提供青年信仰培育和持續關心青年們。挑戰雖多，但只要我們不放棄、不鬆懈，還

是可以符合這時代的方式繼續牧養我們的青年們的！

從2008年台灣地區主教團春季常年大會通過了青年組的提案，訂每年的聖枝主日為「為教會青年奉獻日」，是為教會全國性的青年培訓、活動，以及青年工作者的培育而設立的。在那之後，這些收到的奉獻便全數作為全國青年工作的基金，補助大型國際青年朝聖活動如世界青年日、亞洲青年日的籌備與國內培訓，以及補助每年的台灣青年日的辦理，還有自2012年開始推動的青年輔導研習及其他青年會議及活動的費用。

因著眾弟兄姊妹所支持和奉獻的經費，我們才能不斷地往前邁進；因著大家對天主的慷慨，天主在我們台灣教會的青年工作上賞賜了滿滿的恩寵，使我們的青年工作者及青年們行了很多美好的工作！

謝謝各位神長及兄姊長期以來的鼓勵和協助，日後也請大家繼續關心及支持我們全國的青年工作。

青年是天主要使用作奇事的重要工具，更是我們的希望，我們的未來！

請大家一起為他們祈禱並踴躍捐款，支持我們台灣的青年工作，讓我們教會的棒子，可以一代一代地傳承下去！

願天主賞報您們的慷慨與熱心！天主保佑！

主教團福傳委員會青年組

負責主教 **鍾安住**

2020年4月5日

「青年人，我對你說：起來吧！」
(路七:14)

2020為教會青年奉獻日
請您以奉獻和祈禱支持教會青年工作！
奉獻時間：2020年4月5日 (聖枝主日彌撒中或前後)

1. 為籌備及辦理全國性青年培訓、青年工作者會議、台灣青年日
2. 為鼓勵和培育我們的青年參加國際性青年活動、世界青年日、亞洲青年日
3. 為研究與計畫全國青年牧靈工作所需要的教材與課程

「他們必要因你們而明認和服從基督的福音，和你們對他們以及眾人的慷慨捐助，而光榮天主。」 (格後九:13)
謝謝您慷慨的奉獻！

天主教福傳委員會青年組
捐款劃撥帳號：50098414
戶名：財團法人天主教會台灣地區主教團 (簡稱：台灣主教團)
主任委員：鍾安住主教 (05)276-6371
連絡人：蘇育瑩秘書
連絡電話：(02)2732-6602#365 FAX：(02)2732-8603
連絡地址：106台北市安居街39號

請在「為教會青年奉獻日」慷慨奉獻、虔心祈禱

奉獻日時間：2020年4月5日 (聖枝主日彌撒中或前後)

「他們必要因你們而明認和服從基督的福音，和你們慷慨捐助，而光榮天主。」 (格後9:13)

主教團福傳委員會青年組

捐款劃撥帳號：50098414

戶名：財團法人天主教會台灣地區主教團 (簡稱：台灣主教團)

主任委員：鍾安住主教 05-276-6371

連絡人：蘇育瑩秘書 02-2732-6602#365 傳真：02-2732-8603

E-mail：winniesu2000@gmail.com

地址：106台北市大安區安居街39號



主耶穌參與世界的苦路

我們原本的生活平靜穩定，新冠病毒的侵襲令人心惶惶，霎那間陷入恐懼不安，疫情的多變，造成社會及民眾的躁動，每個人深怕自己受到感染，突然發現我們的生命是如此脆弱有限。

疫情一波接一波，從武漢開始的整個中國，接續是南韓，歐洲從義大利開始爆發，西班牙與英、法相繼淪陷，確診病例逐日攀升；病毒在美國新大陸蔓延更是怵目驚心。境外移入確診病例在台灣本土快速突破百例，人心的懼怕又掀起搶購日用品的事件，雖然很快平息，但空氣中飄浮著一股說不出的不安與不確定。

兩千年前的耶穌，為了人類甘願面對世界的邪惡與軟弱，走上了受苦的道路，陪伴受苦的人、患病的人、受歧視的人及面對死亡威脅的人；主耶穌與他們在一起，經由痛苦與黑暗走向新生命與光明。兩千年前的耶穌這樣陪伴當時的人，耶穌在今天也必參與我們的苦路，陪伴每個受苦與不安的心靈。

1. 死亡威脅的苦：

新冠病毒的可怕，在於人受病毒感染時可能無任何症狀，藉著人之間的接觸便傳播出去，特別在全球化跨國旅遊、交流與商務頻繁，病毒沒有國界之分，不須護照便能隨意穿

越肆虐。在防疫中，得必須假定每人都有傳染的可能，即使死亡率並不算高，但死亡的陰霾籠罩著每個人，不分貧富貴賤，威脅著每個人的生命，特別是年長又有慢性疾病者。耶穌在生命最後階段，面對不確定與死亡的威脅，也曾恐慌、驚懼，祂如今面對此刻此景，如何不難過、悲痛呢？

2. 失業與經濟動盪的苦：

疫情使區域性跨國旅遊的卻步與禁止，造成旅遊、餐飲、交通與相關產業等急凍，疫情擴張蔓延，造成歐洲主要國家、美國各州與人口最多的印度以鎖國因應，以求控制疫情。幸運的台灣國民，因政府強力又嚴謹的防疫檢疫作為與措施，圍堵了病毒對國人的侵襲；但無薪假、裁員與公司停業、企業關門與倒閉相繼發生，百業蕭條，股市震盪，疫情何時能受控制？任何國際組織或專家都不敢斷定。

一旦失業，生活如何維持，那些靠時薪或日薪維生者，接下來景況就難以想像了；印度宣布鎖國後，次日公共運輸火車與客運便全面停頓，媒體報導印度在首都新德里靠打工的微薄收入謀生者，多達數十萬民眾，一夕之間沒有工作，面臨挨餓的痛苦，根本無法留在當地，只好徒步數十公里或數百公里

漫長的路途回家鄉，慈悲的主耶穌如何能不心痛、甚至不哭泣呢？

3. 受遺棄或背叛的苦：

目睹媒體報導疫情嚴峻的義大利北部，為數眾多的年長者染病後住進加護病房，孤獨地死去後立即火化，政府衛生單位為防範病毒散播，禁止家屬至親舉行喪禮，耶穌被釘在十字架上孤獨地接受死亡，亦無人陪伴，祂最能了解這些亡者與他們至親最深的苦與痛。

這次疫情的傳播及控制，與政府領袖的決策密切相關，負責任與明智的作為，方能圍堵疫情與控制病毒，在湖北起初政府官員的隱瞞，歐美國家已經看到亞洲可怕的疫情、卻未儘快因應與作為，這些政策的遲延與錯誤，造成眾多國民因染病失去寶貴性命，這樣遲延與錯誤如同謀殺一般，背棄了授予他們公權力的公民。

當本地疫情發展之初或因境外移入病例增多，當教友最需要心靈支持安撫不安時，即使一般學校未停課，某些教區相繼宣布停止主日與平日彌撒，並以豁免主日彌撒及自我祈禱，輕輕帶過，我們期望教區或堂區迅速做出具體替代性的牧靈作為，避免羊群驚慌失散，而讓我們的善牧耶穌更悲嘆！



為全球新冠肺炎疫情祈禱

■文／陳振貴（實踐大學校長、天主教博愛基金會監察人）



依據新聞報導，新冠肺炎（COVID-19）

自2019年12月發生於中國湖北省武漢市，起初俗稱「武漢肺炎」，學名為「嚴重特殊傳染性肺炎」，病毒株為SARS-CoV-2，之後，疫情逐漸蔓延到大陸各地，並擴散到世界190國。

由於全球確診與死亡人數不斷攀升，疫情持續蔓延中，致使不少國家封國或封城，重創航空觀光旅遊餐飲等諸多行業，危及經濟民生，使失業率普遍升高，而且人人自危，因此，各國都投入龐大人力與物資，加緊進行防疫工作。

我國政府衛福部動員一群醫護公衛專家組成中央流行疫情指揮中心，由陳時中部長親自坐陣指揮，對疫區與級別的確認與對應管制措施做及時反應，並公布專業規範，讓疫情獲得有效控制；例如：管制入境旅客旅遊史，限制入境；徵調工廠生產口罩，口罩發放採實名制；規範集會人數與方式，全國各單位實施量測體溫及居家檢疫措施……等。

以大學為例，除了以上各項，各校實施「安心就學措施」計畫，對於未能及時於3月2日回台上課的陸、港、澳學生，以及正在接受居家檢疫學生，全面實施線上遠距教學，給予學習成果評量以及繳費的彈性等。因為疫請而採取全面的因應措施，使得今年台灣的各大學很不一樣，加強設計了遠距教學，也增添了不少彈性與愛心。

新冠肺炎就是古代所稱的「瘟疫」，它似乎是歷史的常態；14世紀歐洲爆發黑死病，共死亡約7500萬人，占當時歐洲人口之一半。第一次世界大戰末期，歐洲爆發西班牙流感，全球5億人感染，5000萬人喪生，比因戰爭死亡的1760萬人還多。21世紀以來，人類又歷經SARS、H1N1、MERS等疫情，即使現代醫學已經如此發達，但人類仍和過去一樣，一時之間仍是束手無策，只有等待特效藥及疫苗的出現。

為了因應疫情的蔓延，避免飛沫傳染，台灣地區主教團在1月30日公告教友參與彌撒及其他聖事須知，之後，更因疫情不斷擴散，為了

避免群聚感染，進一步公告取消聖堂彌撒聖祭改為線上彌撒，同時，公告為早日脫離新冠病毒祈禱文，供教友們恭念並虔敬祈禱。

在病毒災禍來臨之際，除了努力，我們更需要依靠天主，更需要虔心祈禱。教宗方濟各多次邀請全球信友一起同步念〈天主經〉，向上主祈禱。教宗提醒大家，目前大家都處在一個黑暗時期，此時正逢四旬期與聖週，要祈禱與守齋，一起團結為那些忍受新冠肺炎痛苦的人，祈求天主垂顧他們，在身心艱困的時候，要抓緊主耶穌，天主必定會以各種方式來支持他們！

我們除了參與線上直播彌撒，在直播中神領聖體，更要為政府、尤其中央流行疫情指揮中心，以及各行各業全國同胞，乃至全世界的人類祈禱：「祈求天主賜給我們睿智、遠見、毅力、信心，在這關鍵的時刻都能虛心信靠天主，並同心協力，團結一致，共度難關，使全世界的國家、人民早日恢復平安快樂的生活。以上所求，是靠我們的主基督。阿們！」

The Apostolic Nunciature and its friends donated to the Italy-Taiwan: healthy together campaign

教廷駐華大使館及其友伴捐贈醫療物資 支持義大利／台灣一起健康贊助活動

On 25 March 2020, the Apostolic Nunciature and its friends donated 62 boxes of protective gear and some medical instruments to the campaign dubbed "Italy-Taiwan: healthy together" promoted by the Italian Economic, Trade and Cultural Promotion Office in Taiwan (IETCPO) and the Ministry of Foreign Affairs (MOFA).

2020年3月25日，教廷駐華大使館及其友伴捐贈62箱防護用具和醫療器材，大力支持由義大利經濟貿易文化推廣辦事處（IETCPO）和外交部共同舉辦的「義大利／台灣一起健康」贊助活動。

The campaign was started to encourage bilateral exchanges of know-how and experiences in the health sector between Italian and Taiwanese doctors, in the face of the COVID-19 pandemic that has hit Italy heavily. It also seeks donations of medical equipment and instruments which are very necessary but which are not easily available in Europe due to their high demand at the present moment. The MOFA will transport the donations to Italy as soon as a sufficient amount is accumulated.

新型冠狀病毒嚴重肆虐義大利；面臨如此疫情，本贊助活動原為鼓勵義大利與台灣兩國醫師就健康照護領域所擁有的知識和經驗，進行雙邊交流，並積極募集目前在歐洲地區非常急需，但也因此不易取得的醫療器材。一旦募得足夠數量，外交部會儘快將之運送到義大利。



▲Mr. Davide Giglio (left), Representative of the IETCPO and Msgr. Arnaldo Catalan, Chargé d'Affaires of the Apostolic Nunciature at the turnover meeting.

義大利經濟貿易文化推廣辦事處代表紀大為先生（左），接受教廷駐華大使館代辦佳安道蒙席致贈之醫療物資。

Whoever would want to contribute to the campaign may contact the IETCPO : 02-2345-0320 ; the MOFA : 0905-479-702 ; or the Apostolic Nunciature : 02-2700-6847 .

凡欲贊助本活動的愛心人士，可逕向義大利經濟貿易文化推廣辦事處（IETCPO）電話：02-2345-0320；外交部：0905-479-702；或教廷駐華大使館：02-2700-6847聯絡。

新冠疫情下的愛德服事

■文／黃琪珊 圖／台中教區互愛物資銀行

新冠肺炎疫情不斷升溫，許多人的工作因而停擺，生活受到影響，在這困難時刻，格外讓台中教區互愛物資銀行夥伴們惦念著長期陪伴的關懷對象，在疫情中的生活與健康狀況是否安好？在準備民生用品之餘，也不忘致電關心關懷對象並提醒按時間來領取物品。

3月28日上午9時，每月一次的物資發放、義診及義剪服務依然準時啟動，為當天的愛德工作，志工們早幾天前已開始作業，按不同需求將物資一份份打包好，以減少現場志工人數，也縮短服務對象領取停留的時間，並將報到、領取物資等作業全部移至室外，而即使在室外，依舊按規定量額溫、消毒並要求戴口罩，做好周全措施後方進行領物資及接受義診及義剪服務。

原本的現煮早餐改為提供沖泡包，並加發抗菌香皂；微雨中，服務對象陸續到來，志工們協助將物資妥善固定於機車，或是代叫計程車，而無法前來的，志工也會安排時間盡快把物資

一一送到，務使服務對象能得到及時需求援助，緩解生活上的困窘。

蘇耀文主教更是一早便帶著一盒愛心口罩來到現場，提供給沒有準備口罩的服務對象，讓他們還是能領取物資並接受義診或義剪，不致失望而返，有些與蘇主教比較熟稔的服務對象，也開心地和蘇主教打招呼、話家常（見上圖），彼此提醒要注意健康做好防疫措施。

蘇主教同時也為志工們加油打氣，謝謝他們不辭辛勞地提早作了許多防患準備；新婚的歐陽豪醫師、趙明哲護理師伉儷親切地義診關懷，美髮師排出時間來義剪服務，大家沒有因疫情嚴峻而缺席，而是記掛著關懷對象的需要，實在令人暖心，面臨疫情人心恐慌的挑戰，如此的愛德服事格外有意義。

台中市政府社會局救助科也派了陳專員前



來，帶給志工們口罩，也關心在發放物資上是否需要協助；陳專員對

劉燕沼主任表示，看到此次雖然特意安排減少服務志工人數，可是大家長期培養出的默契仍使流程順暢；而在關懷對象的家中停留時間縮減，不便多交談，但在短暫地互動中，能感受到彼此間如家人般的感情，特別感到溫暖（見上圖），謝謝台中教區互愛物資銀行夥伴們這些年來的付出與努力。

劉主任表示自疫情擴展影響以來，令人感謝也感動的是，在此艱難時期，來自社會各界愛心關懷捐助不但沒有減少，還有新的恩人及社會企業加入，一起和物資銀行盡心獻愛，這樣的支持十分鼓勵志工們，大家也將秉持耶穌所教導的「為最小兄弟做的，就是為我做」，以實際行動繼續傳遞耶穌大愛的信仰真意。

濯足禮的聖經根據

■文/Barbara E. Reid, O.P. (美國天主教大學聖經博士)
譯/陳靜怡修女(聖吳甦樂修會) 圖/海外華人福音網

關於腳，《聖經》中有超過240處的參照。在許多情況下，「腳」含有隱喻或象徵性的意涵。舉例來說：「將敵人踩在自己的腳下」象徵著「戰勝了敵人」。保祿宗徒指著復活的基督，堅定地說：「天主使萬物都屈伏在祂的腳下。」(參閱格前15:27; 弗1:25; 詠8:6; 詠110:1) 脫掉腳上的鞋子，標記人對所站立的聖地表示崇敬(參閱出3:5; 蘇5:15); 跪在某人腳前，可能表達感激，就像叔能的婦女在厄里叟治癒她兒子之後俯伏在他腳前一樣(參閱列王下4:37); 也可能是一種懇求的姿態(跪伏在他腳前)，有如艾斯德爾俯伏在薛西斯王腳前(參閱艾8:3)，雅依洛俯伏在耶穌腳前(參閱谷5:22)，或一位女兒附了邪魔的婦人俯伏在耶穌腳前(參閱谷7:25)一樣; 門徒是坐在老師足前學習，就像瑪利亞坐在耶穌足前(參閱路10:39)，而保祿宗徒坐在加瑪里耳足前一樣(參閱宗22:3); 瑪利亞在兄弟拉匝祿死後，俯伏在耶穌的腳前(參閱若11:32); 瑪利亞瑪達肋納和另一位瑪利亞抱住復活基督的腳並朝拜祂(參閱瑪28:9)。

許多時候，《聖詠》作者描繪天主的引導和保護，使用「放腳在磐石上」(詠40:3)或「不讓腳步滑倒」(詠66:9)的形象。耶肋米亞先知曾抱怨他的仇敵「在他腳下設下羅網。」(耶18:22) 保祿宗徒引用了《依撒意亞先知書》讚嘆：「傳佈福音者的腳步是多麼美麗啊！」(羅10:15; 依52:7) 耶穌派遣門徒福傳時說，如果有人不歡迎他們或不願聽福音，他們可「把塵土由腳上拂去」(瑪10:14)，象徵解除關係。

所有提及「腳」的《聖經》經文中，最重要的是耶穌在最後晚餐時為門徒洗腳的那一段(參閱若望13:1-20)，乍看之下，耶穌所做的似乎只是單純的招待之舉。《聖經》中也多處提及主人會為客人準備水，供他們洗腳(參閱創18:4; 創19:2; 創24:32; 創43:24; 民19:21; 撒下11:8)，然而，在這些場景中，客人都用主人提供的水來清洗自己的腳; 至於為他人洗腳則有更深度的意涵——服務。

《撒慕爾紀上》有記載：當達味的僕人前來迎接阿彼蓋耳去給達味作妻子時，女子回答說：「你的婢女情願作奴隸，給我主的僕人們洗腳。」(撒下25:41) 《路加福音》記載一位婦人獲得的寬恕多，且用自己的眼淚洗淨了耶穌的腳(參閱路7:38)，當耶穌讚美她時，同時也批評西滿這位東道主沒有準備水為祂濯足(參閱路7:44)，在其他福音中，這一幕開啟耶穌的受難史，講述婦女為耶穌傅油，預先準備祂的死亡。在《馬爾谷福音》和《瑪竇福音》中，是位匿名婦女在耶穌頭上傳油，但《若望福音》記述伯大尼的瑪利亞為耶穌的腳傅油

(參閱若12:3); 在她為耶穌的腳傅油後，若望宗徒敘述耶穌於最後晚餐中為門徒們洗腳的場景。

這場景一開頭就將耶穌為門徒洗腳的舉動與祂的死亡連結起來，且若望詮釋了這一舉動：「祂既然愛了世上屬於自己的人，就愛他們到底。(希臘原文*eis telos*)」(若13:1) *Telos*也可譯作「完滿地」或「完全地」，這個字與耶穌在十字架上的最後一句話「完成了！」(希臘原文*tetelestai*) (若19:30) 中的動詞字根相同。這「前呼後應」(*inclusio*) 的文學技巧幫助我們理解「洗腳」是一蘊意深奧的象徵性行動，為門徒和我們解釋了耶穌死亡的意義，是個「行動的比喻」，如同耶穌所有的比喻一樣，而門徒們也努力去理解它的涵義。在對觀福音中，當耶穌預言十字架苦難時，伯多祿抗議了(參閱谷8:31-33)。在《若望福音》中，耶穌回答他：「那些不和祂一起進入這個行動的人，永遠不能分享祂的產業。」(若13:8)

耶穌不僅為他們洗腳服務，也向他們展示該如何彼此服務，(參閱若13:12-15) 桑德拉·施耐德(*Sandra Schneider*) 指出，服務可分為3種類型。第1種是去服務地位高於自己的人，例如：奴隸為主人，僱員為僱主。第2種是有能力者服務有需要者，例如：父母為孩子或老師為學生，在這兩種情況中，存在著地位上不平等及一定程度的義務。而耶穌所展示的是第3種：朋友為朋友。這是一種

服務，透過服務本身，愛心舉動會引起對方以愛和善意回應; 這並非是在封閉的朋友圈內進行的互惠服務，而是往外去吸引他人進入這個友誼的圈子。耶穌對「祂的朋友們」說：去成為一位「使者」(希臘文*Apostolos*，英文*apostle*，中譯為「宗徒」)，就是「被派遣者」(若13:16)。不僅如此，耶穌甚至將這愛心服務擴展到那些不會回報的人身上。祂並不會跳過將出賣祂的那一位，以及將否認祂的那一位，祂洗了所有人的腳。

耶穌舉例說明，一個人為自己的朋友服務，並為他獻出自己的生命。因此，耶穌不稱門徒們為「僕人」，而是稱他們為「朋友」(參閱若15:15) 並宣稱：「人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。」(若15:13) 在此，耶穌既詮釋自己死亡的意義，也邀請門徒們進入同樣的生命模式。

值得注意的是，初期教會僱用寡婦來從事使徒工作時，要求這些婦女具備的資格之一是：她們須因「洗過聖徒的腳」而有聲望(參閱弟前5:10)。

我們每年於聖週四行這項禮儀時，就是以象徵行動體現這一具有深邃意義的比喻，它邀請眾人進入耶穌的生命，祂為我們——祂的朋友洗腳(服務)，並邀請我們繼續祂建立「朋友團體」的使命，彼此洗腳。

(取自《What's Biblical about.....Washing Feet?》《The Bible Today》Vol.49 /4 July)

苦路的聖經根據

耶穌門徒的核心意義是跟隨祂的腳步，耶穌的首批門徒們實際上這樣做了。康士坦丁大帝之後，基督徒們作朝聖之旅，嘗試步武基督芳蹤，特別是祂受難走過的道路。過去幾個世紀以來，這條路的途徑和供人敬禮的站數，時有改變，不一而定。目前在耶路撒冷的苦路(*Via Dolorosa*) 建立於16世紀。然而，並非所有的基督徒都能前往耶路撒冷去朝聖，這樣的旅程艱辛困苦，而且所費不貲; 因此，在15-16世紀興起一股模仿聖城地景的風潮，建立了苦路; 17世紀末，人們開始在教堂內擺設苦路站數，供信友敬禮，無須親訪耶路撒冷，也能以心神朝聖，跟隨耶穌走苦路之旅。

熱心敬禮用的苦路站數隨著時間有所增減，從7處到37處，站處的數目不一，現今我們使用的14處苦路是中古世紀時在西歐奠定下來的傳統，但是這14處苦路並非全數記載在《聖經》上。

苦路第1處：紀念耶穌被判死刑。

每部福音都描述了耶路撒冷的宗教領袖們和羅馬總督聯合起來，給耶穌定了罪。在《馬爾谷福音》和《瑪竇福音》中，法利塞人從一開始就設法用詭計捉拿耶穌，想把祂殺害(參閱谷3:6; 瑪12:14)，在耶穌被捕後，傍晚時被押送至公議會受審，大司祭、長老和經師們試圖捏造假證據，來反對耶穌(參閱谷14:53-65; 瑪26:57-68)，大司祭向眾人宣布耶穌褻瀆的罪，眾人都判定祂該死(參閱谷14:64; 瑪26:66)。到了早晨，耶穌被綁，並解送給羅馬總督比拉多，比拉多審問之後，應和群眾的要求，下令將耶穌釘在十字架上(參閱谷15:1-15; 瑪27:1-2, 4-26); 在《路加福音》中，公議會的審判發生在早上，但沒有給耶穌定罪的場景(參閱路22:66-71)，他們帶耶穌到比拉多處，控告祂誤導人民，反對向凱撒納稅，並自稱是默西亞(*Messiah*)，一個君王(參閱路23:2)。(文轉9版)

(文接8版)

在此，聖史路加的獨家場景是比拉多派人解送耶穌到黑落德王那裡（參閱路23：6-11），黑落德王和比拉多一樣，不覺得耶穌犯了什麼滔天大罪，必須處死，於是再命人將祂解回比拉多那裡。最後，比拉多決定順從民意，將耶穌釘在十字架上（路23：24）。《若望福音》中，耶穌被捕之後，大司祭亞納斯先質問耶穌關於門徒和教義的事（參閱若18：19-24），但並未宣布耶穌的死刑，耶穌被帶到另一位大司祭蓋法處（參閱若18：24），然後是總督府（參閱若8：28），前後共有7個場景；羅馬總督穿梭往返於外頭的群眾和總督府內院的耶穌之間（參閱若18：28-19：16a）。比拉多剛開始時要求群眾們帶走耶穌，依照猶太人的法律去審判。但是他們答說，猶太人沒有權利判人死刑（參閱若8：31），在冗長的審訊期間，耶穌看起來好像才是那位真正擁有權威執行審判的人，比拉多最終還是決定交出耶穌，讓祂被釘十字架。

苦路第2處：紀念耶穌背負十字架。

對觀福音並未明顯地提到耶穌親負十字架，而是一位過路客——基勒乃人西滿；這個事件在苦路的第5處紀念，西滿被迫背負耶穌的十字架（參閱谷15：21；瑪27：32；路23：26），但《若望福音》並沒有基勒乃人西滿，明言耶穌自己背負十字架（參閱若19：16）；事實上，十字架那根垂直的木條已經固定在刑場上，平行的橫木則固定在罪犯的手臂上，由犯人親負，犯人背負著橫木，穿越狹窄擁擠的石鋪路赴刑場，路途極為艱辛。因此，苦路的第3處、第7處及第9處紀念耶穌跌倒三次是非常寫實的，儘管四部福音內並未提及有關的細節。

苦路第4處：紀念耶穌遇聖母。

在對觀福音中，耶穌的母親和手足們前來要求見耶穌一面（參閱谷3：31-35；瑪12：46-50；路8：19-21），在那幕場景之後，她就消失在福音故事的舞台上。《宗徒大事錄》提及瑪利亞和其他婦女、耶穌的手足及門徒一起在晚餐廳等待五旬節來臨（參閱宗1：14），唯有《若望福音》在耶穌受難史中提到祂的母親，她和耶穌「最愛的門徒」站在十字架下，耶穌將兩人彼此託付。

苦路第6和8處：耶穌與婦女的相遇。

然而，《路加福音》記載，在苦路上，有一些婦女跟隨耶穌，為祂槌胸痛哭。耶穌稱這些女人為「耶路撒冷女子」，並對她們說，不要哭祂，但應該哭她們自己及她們的子女（參閱路23：28），苦路第8處紀念這個事件。在苦路第6處，我們瞻想韋若尼加為耶穌拭面，但《聖經》並未提及此事。傳說中，韋若尼與其他婦女都在耶穌前往髑髏（Golgotha）的途中守候。當她看到耶穌，上前為祂拭去臉上的塵污和血垢，於是耶穌的

面容便烙在她的帕子上；雖然《聖經》未紀錄韋若尼及耶穌與母親相遇的故事，但福音卻經常提及婦女們作為門徒，忠實地跟隨耶穌。她們充滿同情並支持祂的使命，婦女們的榜樣鼓勵我們，去向那些與暴力的受害者和弱勢者站同一陣線的婦女們看齊；我們應學習她們的勇敢，並拒絕死亡的一切詭計。

苦路第10和11處：紀念耶穌被剝奪衣服，死在十字架上。

對觀福音簡潔描述：「他們就將祂釘在十字架上，並把祂的衣服分開、拈鬮，看誰得什麼？」（參閱谷15：24；瑪27：35；路24：33-34）耶穌被釘十字架上死亡的細節，可能因為過於殘忍而並未多寫，或者，當時人們已確切地知道十字架刑而不須贅述；當時，罪犯的衣物通常成了行刑者的贓物，《若望福音》記載，兵士拿了耶穌的衣服，分成4份，祂的長衣是無縫的，「由上到下渾然織成」，兵士們並未將它撕開，而是拈鬮「看是誰的」（若19：24）這與《聖詠》22：19處相和：「他們瓜分了我的衣服，為我的長衣，他們拈鬮。」耶穌的受難記引用了許多《聖詠》中哀嘆義人受苦的典故，此為一例。

苦路第12處：瞻想耶穌死在十字架上。

馬爾谷的描述，耶穌死得淒涼；祂似乎被大部分的門徒們甚至被天主所遺棄。耶穌的臨終之言是：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄我？」（谷15：34）這也是《聖詠》第22首的起頭詩節；《瑪竇福音》中的耶穌也發出類似呼喊（參閱瑪27：46），但瑪竇強調的是耶穌死亡事件的末世意義，他形容當時大地震動，巖石崩裂，墳墓自開，聖者的身體復活了，並進入聖城，發顯給許多人（瑪27：51-53）。《路加福音》的耶穌則為釘祂於十字架的人祈求父的寬赦（參閱路23：34），更向被釘的另一罪犯保證，當天就與耶穌一同在樂園裡（參閱路23：43），之後，耶穌才大聲呼喊說：「父啊！我把我的靈魂交託在祢手中。」（路23：46）若望從頭到尾，將耶穌刻劃成全知的形象，祂掌握一切事件的發生，在這一幕場景，耶穌宣佈：「完成了」，就低下頭，交付了靈魂（參閱若19：30）。

苦路第13和14處：耶穌屍身從十字架上卸下，安葬於墳墓

四部福音都提到阿黎瑪特雅人若瑟安葬了耶穌；馬爾谷形容若瑟是「一位顯貴的議員，也是期待天國的人」（谷15：43），他向比拉多要求耶穌的遺體，買了殮布，把耶穌



卸下來，「用殮布包裹好，把祂安放在岩石中鑿成的墳墓裡；然後把一塊石頭滾到墳墓門口」（谷15：45-46）聖史瑪竇記載，若瑟是耶穌的門徒（參閱瑪27：57），墳墓是新墓（參閱路23：54；若19：41），且是若瑟為自己而鑿的（若27：60）。路加形容若瑟是「善良公正的人」（路23：50），並堅持「雖然他是一個議員，卻沒有贊同其他人的計謀和作為」（路23：51）。《若望福音》19章38處提及，若瑟暗中作了耶穌的門徒，並協同尼苛德摩安葬了耶穌，後者攜帶了約100斤的沒藥及沈香調和的香料（參閱若19：39）四部福音都彰顯耶穌獲得一個莊嚴的安葬，且眾人皆知其墓地，也有目擊證人，供考核查證。

傳統上，苦路以耶穌安葬做結束，但基督徒信仰核心的逾越奧蹟並不以此悲劇作為終點。聖教宗若望保祿二世強調應補加苦路第15處，即耶穌復活。四部福音都記錄了婦女們的忠實和見證，親眼看見耶穌被埋葬的地方（參閱谷15：47；瑪27：61；路23：55-56），還重返墓地，並發現墓空了（參閱谷16：1-8；瑪28：1-10；路24：1-11；若20：1-18）在馬爾谷和路加的版本，有一位天使顯現，派遣門徒們去宣報好消息，就是耶穌已經復活了！在瑪竇和若望版本中，耶穌親自顯現給婦女們，並直接對她們講話。

苦路第15處：耶穌復活。

值得一提的是，耶路撒冷的聖墓裡有方濟會的小聖堂，裡面有苦路第15處——復活的主耶穌顯現給母親瑪利亞。雖然《聖經》沒有描述這個事件，但這補充的第15處苦路微妙地捕捉到基督逾越奧蹟的喜樂之音，是任何對耶穌苦難的瞻想都會流露的。

當我們伴隨著耶穌，與祂同行苦路，會發現祂陪伴我們一起走過人生的所有苦難，祂的生命之路打破了暴力與受害的輪迴；步履耶穌芳蹤，我們學習著不以受苦為光榮，也不以受苦為絕望。勿寧是，我們學習與耶穌同行，祂的脆弱和破碎彰顯了天主的大能；我們的天主，在基督內，轉化受苦，克服了死亡！

（取自〈What's Biblical about....the Stations of the Cross?〉《The Bible Today》Vol.44 /3 May）

台西天主堂重新整裝 溫馨再出發

■文·圖／廖文通

沈寂好長一段時間的台西聖彌額爾天主堂，在傳協會吳麗珍主席熱心連繫下，失聯教友陸續歸隊，原任四湖聯合堂區主任司鐸的王承前神父非常關心這群他用心牧放的羊群，吳主席特別安排，請王神父3月22日專程前來，為教友們舉行主日彌撒（見右圖），彌撒後並與教友們團聚話家常，王神父對教友的關切之情溢於言表，讓人感受到善牧之愛，並殷切期勉教友團結一致，大家一起站起來為福傳而努力打拚。

彌撒於上午10時準時開始，為確實防疫，教友們都戴上口罩，座位間距也拉大；在〈全地都要向上主踴躍〉歌聲中進堂，王神父主禮，阮志功神父共祭，33位教友欣然參與，氣氛溫馨！此刻，台灣多個教區及聖堂已因疫情而停止彌撒，我們還能在主的台前共聚，舉行感恩聖祭，是何等的幸福啊！除了滿心感謝，更熱切祈禱，求天主護佑，讓新冠肺炎的疫情能早日平息。

王神父在講道時說：「26年前（1994年）我初次奉遣使會派遣到嘉義教區服務，第1台彌撒就在台西天主堂舉行，26年後再次回到這裡，內心有許多感觸，能與昔日的教友們一起感謝讚美天主，這是多麼令人喜悅的事。主耶穌是世界的真光，生命的水，是我們生命的指引。福音中，耶穌藉由治癒瞎子的奇蹟，讓世人知道祂是世界的真光。耶穌不只治癒他身體的缺陷，更進一步導引他進入更高的層次，打開心靈的眼目，讓他明認了默西亞。耶穌顯這治癒奇蹟的目的有二：其一是為證明耶穌所行的是天父的工程，其二是為證明祂不久之前所說過的話，祂是世界的真光，世人生來就好比這個瞎子，若想要看見，就必須尋找永生的真光，藉著聖洗聖事而獲得復明，獲得信德的真光。耶穌在



世的一言一行，一舉一動為我們都含有極深的教導意義，我們該如同那位瞎子，以充滿信德的心向主耶穌說：『主，我信。』凡讀過歷史的人都認識耶穌，但唯有更高層次的信仰眼光，才有辦法看到耶穌是天主子。」

王神父也結合當前的困境闡述在生活中的信仰：「新冠肺炎病毒不只危害到人的健康，對經濟層面的影響更大，許多個國家已處封城、鎖國，人的行動被限制；但也許在面臨這種外力的壓迫之下，忙碌的現代人才懂得放慢腳步，用心去思考人生的大事；我們這才發現，原來這些世俗的身外之物並不是那麼重要，人要能活著，才是最大的事。過去，主日彌撒對我們來說是那麼的平常，到處都可參加，沒有人會想到台灣也會有必須暫停主日彌撒的因應措施，這也讓我們更加珍惜主日彌撒的可貴。所以，面對來勢洶洶的病毒，我們除了積極地做好自我防護外，也該用心來默想，是否該放下繁瑣的身外之事，用更高層次、更純淨的心靈眼目來面對天主，思考天主要藉著這痛苦與不便所帶給我們的啟示，以及所要傳達的正面意義。」王神父鏗鏘有力地叮囑，讓教友們受益良多。

台西天主堂曾因教區神職人員缺乏，暫停運作將近10年，教友們長期以來都必須併入鄰近堂區，這為年長及行動較不方便的教友是一項考驗。去年7月，教區派遣兩位贖主會的神父——阮志功神父、鄧廷石神父到雲林沿海地區

服務，台西天主堂在阮志功神父及教友們的努力下，終於在今年3月初恢復主日彌撒，教友們都欣喜不已！

與聖堂共用建

築物的聖愛幼兒園黃雅蘭園長更是積極配合重整腳步，協助聖堂與幼兒園呈現共融合作的雙贏局面；黃園長雖尚未領洗，但一直都熱心參與教會的活動，相信她不久就會進入教會的大家庭。

更令人感動的是，鄰近聖堂的教友們：嘉義教區傳協會鍾聲亮主席、水林堂吳明宗主席、東勢堂黃永彬主任、虎尾堂姜鋒益團長等，都自發性地前來相挺與鼓勵，展現團結共融的精神；看到沿海地區的聖堂一個個復甦，相信教會恢復昔日榮景，已是指日可待。

彌撒禮成後，大家與兩位神父，一邊話家常，一邊享用台西天主堂為大家準備的共融午餐，整個活動就在溫馨歡樂中畫下圓滿句點。

通功代禱

我們的姊妹吳枝蕙修女，（聖名：塞里納），慟於主曆2020年3月24日上午5時15分蒙主恩召，距生於1918年1月21日，旅世103載。



吳修女生於熱河省朝陽縣松樹咀子，1941年2月11日於本會發願。曾於瀋陽鐵嶺、惠華醫院及台灣的本會各會院、堂區、托兒所等地服務，於2011年8月8日回到本會德蕾會院安養。

總會已於3月27日（周五）上午9時舉行殯葬彌撒，隨後火化，並安放骨灰於大肚山本會墓園。

懇請諸位神長、主內弟兄姊妹，為吳修女祈求天父，賜與永生的喜樂。

聖母聖心修女會總會會長
吳富柔修女
暨全體修女 敬啟



神學院招生說明會

輔神 大學制 研究所

2020 招生

敬請張貼至7月15日

日期：2020年4月18日(六)
上午10:00-12:00

方式：線上直播(網路報名4/15止)

洽詢：02-29017270分機259

Email：tmdo.fj@gmail.com

大學制
招生系組|神學系、教義學系(牧靈組、教義組、福傳組)
報名簡章|請至輔神網站 <https://theology.catholic.org.tw/bs/>
報名日期|即日起至2020年7月15日止
考試日期|2020年7月10日(五)第一梯次·2020年8月7日(五)第二梯次

研究所 | 申請入學
報名通訊|24255 新北市新莊區中正路514巷103號
天主教輔仁聖博敏神學院 秘書處

洽詢電話|(02)2901-7270分機 504、259
報名信箱|ts0023@mail.fju.edu.tw

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

台灣MARCH for LIFE為生命而走 延期舉辦

■文／台灣為生命而走籌備委員會 圖／黃金瑜

原訂於今年5月2日周六在聖家堂及大安森林公園舉辦的「2020台灣MARCH for LIFE為生命而走」活動，因新冠疫情影響，目前未見有緩和的趨勢，也為配合政府防疫工作，因此決定將延至明年舉辦，待日期確定後，將另行告知，期望大家持續支持及鼓勵這個非常有意義的活動。

台灣少子化，已經嚴重危及國家未來國力與經濟發展，而每年的墮胎人數卻是出生人數的好幾倍，整個國家社會、甚至是法律保障「墮胎是婦女個人的自由選擇權利(Pro-Choice)」的價值觀。鑒於整個社會對於胎兒生命權(Pro-Life)的日益忽視，因此原訂在聖母月將舉辦第2屆的MARCH for LIFE活動，以安靜、堅定的力量，呼籲大家共同一起保護胎兒的生命權，同時，關懷老人、病患、弱勢者的生命，才是天主對人的旨意。

聖教宗若望保祿二世在《生命的福音》宗座勸諭中提到：「生命從開始到結束，唯有天主是其主宰。在任何情況下，沒有人能聲稱自己擁有直接毀滅一個無辜者生命的權利。」基督徒有責任把天主的道理傳遞出去，用一種有力量的方式，讓全民看到、體會並支持MARCH for LIFE活動，表達我們對於維護生命的意向與堅持——「維護生命，從開始到自然結束」。

「為生命而走」活動籌備委員會也關懷著



▲「為生命而走」籌備委員們手持各種標語與旗幟，共同錄製宣導影片，呼籲尊重生命，熱愛生命！

此次因疫情受影響的所有生命；在全人類都面臨病毒環伺強大困難之下，保持一顆平靜與互助的心，一起共度難關；也因著疫情，讓我們為全世界正在受此病毒侵襲的人們祈禱，希望他們能早日康復！更為因疫情而失去寶貴生命的人們祈禱，祈求天主能寬慰他們的靈魂，獲得安息。

我們相信，天主正藉此機會告訴我們，人生最重要的究竟是什麼？我們要以健康的生命，迎接有愛的人生！看到疫情崩潰的義大利許多民眾死亡人數攀升時，最難的，竟是不能夠見上親人一面；最難的，竟是不能夠和家人再一次擁抱；只能透過手機表達思念之情，這是多麼令人傷心、隔離使人沮喪甚至生離死別的過程……。

全世界目前因為疫情限制出入的人數高達數億人，大概是有史以來最大規模的行動限

制，每個人都被叮囑不要再趴趴走，居家自主維護後，避免群聚感染，盡量地待在家裡，原本隨心所欲的自由，似乎一下子就被剝奪了，也許現在正是我們能與家人在一起最多的一段時間，不如就想想如何與家人長時間相處的方式吧，也許也因著疫情，家人之間彼此的對話更多、感情也更好了！

一起祈禱吧！祈禱疫情早日過去，一起祈求天主賜我們力量，也讓我們與天主更靠近！「為生命而走——維護生命，從開始到自然結束」就是尊重生命，為每個生命發聲，不論是母腹中胎兒或老弱，都是我們要保護的！活動延期舉辦，但為生命祈禱的心永不停歇，祈願每個人都能獲享平安與幸福。

▶請加入「台灣2020MARCH for LIFE 為生命而走」粉絲專頁，關注活動最新動態。



耕莘醫院以禱聲陪伴 共度疫情

■文·圖／耕莘醫院院牧部

隨著冠狀病毒疫情變化，耕莘醫院院牧部全體以祈禱陪伴同仁面對疫情，於每周一至周五上午8時至9時，在5C聖堂朝拜聖體，邀請同仁寫下祈禱意向，為當天各部門的意向、同仁及家人健康平安祈禱，祈求天主作我們最堅強的後盾。

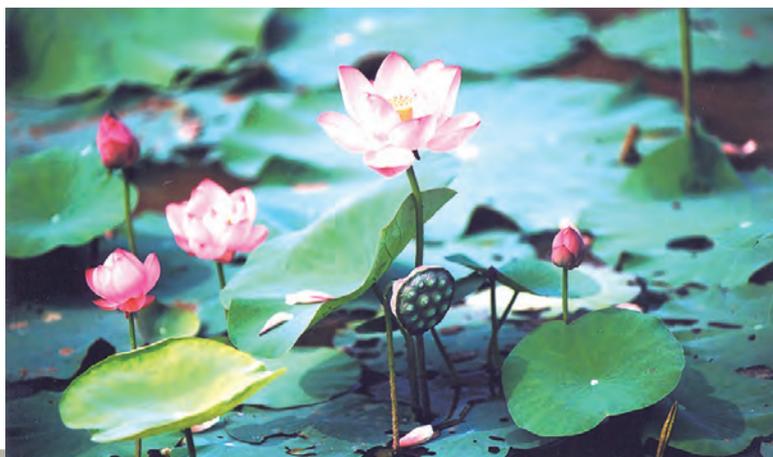
另外，也徵得上智文化出版的同意，摘錄出版品內容為同仁打氣，其中《生活中的祈禱》一書中，選錄適合的祈禱文，每天發送到院內信箱給全體同仁，透過天主教聖傳、諸聖相通功，讓耶穌及聖人聖女陪伴大家身心靈平安，彼此共勉，共度時艱。

針對因為疫情而發生教會內的感人故事，院牧部編寫後轉發全院鼓勵人心；面對外界紛紛湧入的捐贈物資，院牧部偕同分送為第一線及陸續投入第一線的同仁們加油打氣。

誠如Richard Hendrick神父在為冠狀病毒



▲發送黃貴雄神父捐贈的物資，鼓勵醫護同仁。
▼選用陸幼琴修女的精彩攝影，昭告疫情的嚴冬將去，春天終必來臨。



▲院牧部以海報提醒同仁，用禱聲面對嚴峻疫情。

所創作的詩作〈Lockdown〉節錄分享：

全世界的人開始放慢腳步，反省生命，全世界的人正以嶄新目光重新看待近人，全世界的人正走向一個新的覺醒去省思，到底我們有多強大？而我們實際能掌控的，竟是那麼地少，而真正重要的是——去愛。

祈願藉著祈禱陪伴，幫助我們善度四旬期及聖週，迎向復活期；懷抱感恩之心，並時時保持覺醒，堅信在喧鬧之後將聽見蟲鳴鳥叫，天空會逐漸清朗，因為春天正在來臨。

讓我們彼此共勉之！

政治神學家梅茲 (Johann Baptist Metz) 曾說，受難的記憶 (memoria passionis)，也就是對苦難的記憶，對我們的社會是重要的。紀念耶穌的聖死與復活，我們就能夠感受到與耶穌一樣被逮捕、被刑求和被釘十字架的人們所受的苦；這會讓我們的社會對苦難保持敏銳的感受，不會輕易排除苦難。被排除的苦難將會讓我們社會生病，社會中要不是會瀰漫悲傷的氛圍，就是會導致社會僵化。

2020年的年初，全世界都受到新冠病毒的危害，隔離、死亡、恐懼、猜忌、沮喪、戚苦、抱怨……瀰漫全球，在聖週五受難日，許多基督徒也無法到教堂去「拜苦路敬禮」，雖然逼不得已，我們目前只能用「隔離」與「減少社會接觸」來阻絕病毒，這在防疫上是正確的，但一不小心就很容易讓我們不自覺地逐漸習慣於「排除」苦難，對受苦者視而不見。因此，從病毒肆虐的挑戰中透過拜苦路，再次幫助我們藉由默想耶穌的受難，反思疫情引起的各種苦難代價與意義，並為我們長久以來所隱藏、忽視與逃避的錯誤來懺悔，如此，我們才能在這場苦難中與耶穌基督及那些受難而死的人們一起復活，同享尊嚴與榮耀。

第一處 耶穌無罪被判死刑



默想一：比拉多的政治撇清造成無辜的耶穌被判死刑。按照公衛防疫的歷史推演，武漢肺炎的案例始於民眾欠缺食物安全的知識，但是，就像在耶穌公審現場的民粹現象一樣，這不能成為政治人物隱匿事實與推卸責任的藉口；正是因為比拉多的卸責，導致一個無辜者喪生，而在這波武漢肺炎的苦難中，中共隱匿疫情、扭曲事實就像比拉多的「洗手」一樣，導致全球疫情一發不可收拾，死傷慘重。

祈求一：我們必須為掌權者的責任感祈禱，讓各國主政者勇於承擔其責任與過失，也為在不公義的政權下犧牲的人民祈禱，祈求上主賜給我們勇氣與智慧防止這樣的悲劇繼續發生。

默想二：許多確診者聽到「陽性」的時候，就像耶穌被判死刑一樣地失望沮喪，不只如此，病患本身要立刻被隔離治療，失去親友的支

新冠肺炎疫情籠罩下的苦路十四處默想與祈禱

文／吳信如 (南與北文化出版社社長) 彩繪玻璃創作／Antonio Maria Thurnher 修女 (奧地利Wernberg寶血會修道院) 攝影／Böhringer Friedrich 來源媒體／Wikimedia Commons

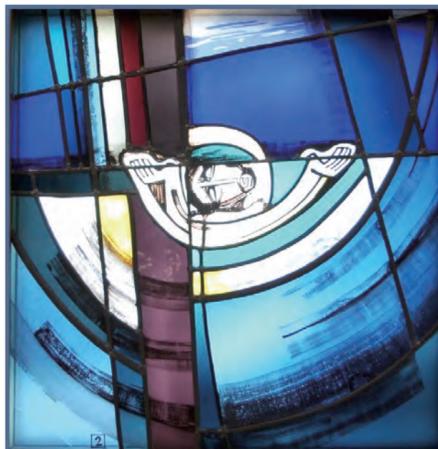
持，且親友與接觸者也必須被隔離、檢疫，甚至會被歧視與排擠，就像耶穌被判刑後還被鞭打與羞辱。教會至少應該以慈悲與憐憫來呼籲社會，支持那些為了公共衛生而必須被隔離、居家檢疫的人們，他們是台灣公衛安全的無名英雄，他們犧牲自由負起了自己的公民責任。

祈求二：我們為確診者的心靈祈禱，讓他們在得知確診時，不至於失去盼望，也能感受到社會的支持與陪伴。也為那些在隔離、檢疫中的人們祈禱，讓他們感受到社會的肯定與謝意，並以穩定的身心狀態度過這14天隔離，藉此也回到自己的內心，重新獲得平靜與力量。

默想三：在許多醫療資源不足、感染人數過多 (例如義大利、西班牙、伊朗等國家)、重症者比例高的國家，他們的醫護人員被迫在資源利用效率的考量下，必須放棄無治愈希望的病人，留著眼淚拔掉病人的呼吸器，為了把資源留給有治愈希望的人，間接必須違背醫護誓言而判病人死刑，這是何等不易與心痛的决定。

祈求三：我們迫切為這些醫護人員的心靈祈禱，願上主賜給他們智慧與勇氣來面對這場倫理浩劫，相信上主的慈悲與憐憫而不必在自責中面對往後的人生，教會日後應該給予這些醫護人員更多的心靈陪伴與重建。

第二處 耶穌背負十架上山



默想一：耶穌在被判刑後，被嘲弄、取笑、譏諷、鞭打……受盡侮辱；許多確診病患甚至在出院後也必須面對人們的排斥，必須自己背起疾病的十字架；而這個世界也必須一起背起這個苦難的十字架，就像德國社群媒體發起的「不再是我，而是我們」運動。

祈求一：我們為那些正在治療中的病人祈禱，讓他們有體力與意志力完成治療、獲得痊癒。並為這全球共同的十字架祈禱，求上主讓

我們以共感的心一起背負這個十字架，讓苦難的十字架可以成為盼望的記號。

默想二：有些人以嘲弄、自大的方式來抗拒隔離防疫措施，甚至以「病毒駢」的方式來表示自己夠強壯、不怕病毒，誇口病毒只會對老人造成危害；殊不知自己可能就是「害人利己」的病毒傳播者，最後也威脅到自己與家人的健康。

祈求二：我們要為人類的短視與自大懺悔祈禱，也讓我們反省媒體應負的教育責任，傳達正確價值觀；求上主彌補我們的不足，一方面讓成人帶著勇氣與智慧承接教育的責任，一方面也轉化世人的扭曲價值。

第三處 耶穌第一次跌倒



默想：全世界在背負新冠肺炎的十字架過程中同樣跌倒多次，導致疫情迅速擴散以及摧毀了這世界的人性化；第一次跌倒是被政客謊言與膽怯、民眾的失責短視與自大無知的行為，以及社會的缺乏互信而絆倒。

祈求：我們祈求上主讓我們透過這次危機調整政治、社會與個人的扭曲心態，重新建立誠實、勇敢且信任的正確價值，讓我們能夠與耶穌一樣，跌倒後再度挺立，承擔起我們的責任繼續前行。

第四處 耶穌遇見聖母瑪利亞

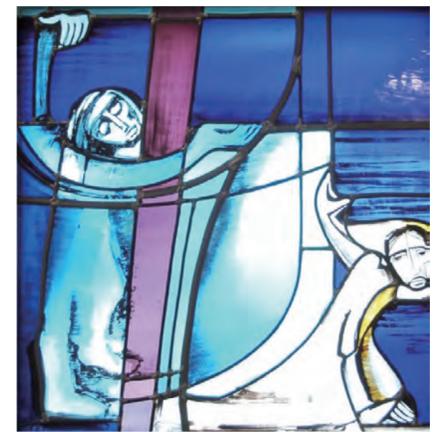
默想：所謂「傷在兒身、痛在娘心」，看著孩子受苦而愛莫能助的母親是何等悲痛！在病毒肆虐中，許多人也無助地看著家人親友受苦、被隔離，甚至因為醫療資源的不足而必須眼睜睜地目睹親人離世，這樣的心痛、無力感、怨恨與傷口都需要安慰與陪伴，基督教會應該關懷並承擔起這個傷口修復、重建社會、補強制度與完善體系的責任。

祈求：我們祈求上主親自安慰這些失去親友的人們的傷痛，也喚醒基督徒們以基督的慈悲



與愛來陪伴悲傷者、修復社會的傷痛，並讓人們從苦難與錯誤中學習，有足夠的智慧來重建相關制度與體系，讓這些受害者不會因此而對社會失去希望，內心充滿仇恨與沮喪。

第五處 西滿幫助耶穌背十架



默想：在新冠肺炎的苦難中，有許多人幫我們背負了十字架，這些醫療人員、救難人員、疫情相關的政務官、公務員、服務業與製造業者，將自己的恐懼與安全拋在一邊，維護國人的健康與各種急難需求。

祈求：讓我們為他們的努力與付出獻上感恩的祈禱，用代禱與行動支持他們。

第六處 韋若尼加為耶穌拭面

默想一：許多人就像韋若尼加 (Vernonika, 希臘文字根為vera ikon, 意思是真實的面容) 一樣，冒著生命的危險照顧著病患、擦著他們因發燒而流下的汗水，這些醫護人員的臉上也呈現出充滿尊嚴與慈悲的真實面容。

祈求一：我們為這些勇敢的慈悲者獻上祈



禱，祈求上主也守護他們的健康。

默想二：基督徒也應不斷呼籲切勿讓確診者、檢疫者、隔離者與高風險者的心身蒙塵，讓我們在每個人臉上都看到耶穌基督的面容。

祈求二：我們祈求上主擦拭這些因為恐懼而產生的歧視，讓當事人可以重新展現上主所造的尊嚴面貌；另一方面也擦拭這個社會被恐懼與仇視所蒙上的灰塵，讓真實的人性面貌重新綻放在這塊世界的布巾上。

第七處 耶穌第二次跌倒



默想：在病毒危害中，我們第二次的跌倒是被歧視、偏見與虛偽絆倒。長久以來，人們在太平盛世自以為是人權捍衛者，自以為是公平正義的化身，以為自己都以慈悲憐憫待人。但，這場流行病揭開了我們偽善的面具：種族歧視、自私自利、貼人標籤……這些都讓我們跌倒。

祈求：我們必須求主赦免，讓我們以謙卑的態度面對我們的偽善，看到自己真實面，把這些陰暗面放在懺悔與祈禱中，讓上主的美善、

公義、真光逐漸照亮我們的黑暗，調整我們的行為與態度，時時提醒我們的弱點，不讓毒性勝過人性，抬頭挺胸地學習耶穌做一個「真正的人」。

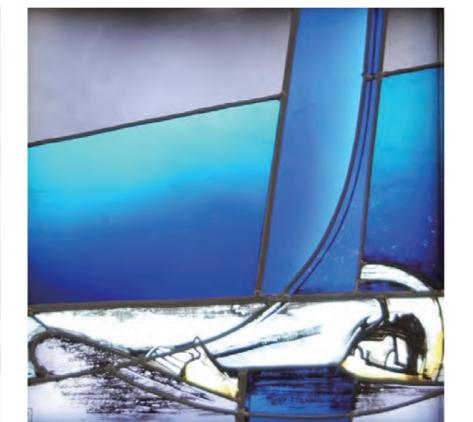
第八處 耶路撒冷婦女為耶穌哭泣



默想：面對新冠肺炎的橫行，世界許多人因為恐懼害怕、衰弱無助、悲傷憐憫、失望沮喪而哭泣著。背負著十字架的耶穌，帶著巨大的身心痛苦卻依然安慰那些哭泣的人，並沒有高傲地指責無知的人。

祈求：我們祈求上主，讓教會帶著慈悲憐憫、智慧勇氣成為這場苦難中的安慰者而不是審判者或詛咒者，放下靜度與靈修的驕傲，勇敢地與悲傷者一起悲傷，擦乾悲傷者的眼淚。

第九處 耶穌第三次跌倒



默想：在這場病毒災難中，我們第三次跌倒是被自以為是的驕傲、人定勝天的自大所絆倒；早在2019年12月底，台灣對WHO以及世界其他國家發出警訊時，沒有人在意，例如：德國的第一個境內確診案例發生的時間跟台灣境內確診相同 (1月27日)，但是歐美政府卻大意地輕忽、自信，沒有採取任何防疫行動。沒想到兩周後，義大利疫情飆升，連帶迅速蔓延到歐洲與美國。

祈求：願上主憐憫、寬恕、治癒世人的自大與驕傲，讓我們珍視用生命換來的傷痛經驗，莫讓受難者白白犧牲。 (文轉14版)

(文接13版)

第十處 耶穌的衣服被剝除



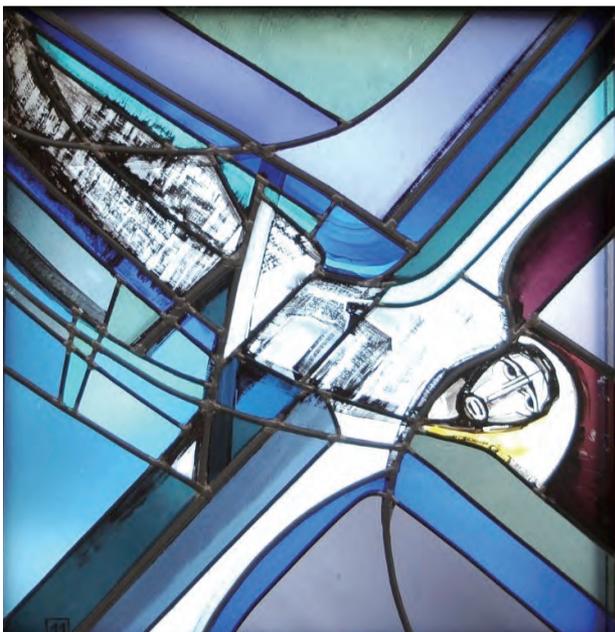
默想一：因為疫情緊張，世界各國都引發一連串的「囤積與搶購」，自私地過度搶購，讓真正需要物資的人們赤身露體，暴露在一無所有的危險當中，台語俗話說：「相搶不夠，相讓有剩」，幸好我們看到了恐慌與貪婪中的一線光明，大家響應「我OK，你先領！」以及「我OK，你先買！」的呼籲，把口罩留給醫護人員，把食物留給需要的人。

祈求一：我們祈求上主赦免我們的貪婪與自私，並打開我們的眼睛，看到他人的需求。

默想二：許多患者、隔離者與風險帶原者，被恐懼的人們以歧視的眼光或獵巫的行動剝光衣服，殘酷地暴露在羞恥當中。

祈求二：我們祈求上主除去他們的恥辱，讓教會能夠成為他們的尊嚴庇護所，也賜給人們智慧與勇氣去衡量公共安全與個人保護的界線。

第十一處 耶穌被釘十字架



默想一：這次疫情讓許多人因為種族、地域或身分被釘在他人的成見與歧視的十字架上。

祈求一：祈求上主讓我們除去這些釘子，修

復這些釘痕。

默想二：因為限制出門、限制社會接觸等防疫措施，讓我們在放慢腳步中發現，我們的生活長久以來被釘在某些錯誤的價值觀與生活方式上，我們過於汲汲營營、過於重視物質、過於追求成就。

祈求二：我們祈求上主，讓長期被我們忽視的家人及親友原諒我們的過錯，讓我們藉著防疫的措施而回到家庭，藉著「守齋節制」的機會重新反省我們的價值觀、生活方式與人際關係。

第十二處 耶穌死在十字架上



默想一：這場疫情讓全世界在短短1個月內必須面對成千上萬的「孤獨死亡」，一如耶穌當初孤獨地死在十字架上；受苦的確診者沒有人敢握著病患的手，在他耳旁道別、道謝、道愛、道歉，病人跟耶穌一樣孤伶伶地走了，甚至在武漢、義大利、西班牙……等重災區，連尊嚴處理屍體的方式都被忽略，軍車與卡車載走一個個棺木或屍袋，逝者就這樣成為一個無聲的統計數字。

祈求一：我們祈求上主，親自接納安慰這些已逝者的靈魂，並陪伴那些在隔離中的臨終病患，讓他們在面對死亡時，雖然沒有親友在旁，但也可以感受到祢的引導與擁抱。

默想二：法國歷史學家菲力浦·阿里耶斯(Philippe Ariès)曾說過，現代人從19世紀以來就無所不用其極地想要把死亡排除在眼目可及之外，逃避面對死亡的恐懼。但從2020年3月起，人類被迫嚴肅地面對「死亡」的議題，就像聖本篤所說的，必須隨時把死亡放在眼前，我們才能認真活在當下。

祈求二：祈求上主讓我們深切思考死亡的意義，嚴肅面對生命的價值。

第十三處 耶穌屍體從十字架卸下

默想：耶穌的門徒與那些深愛耶穌的婦女，在耶穌死後，無懼政治壓迫把耶穌的屍體卸下並埋葬，陪伴著痛澈心扉的母親瑪利亞。



祈求：我們祈求上主，能夠以慈悲憐憫的心，認真地投入在悲傷陪伴的工作上。也讓疫情緩和與能力可及的國家與教會，本著普世精神，為那些在重災區的面對死亡與悲傷的弟兄姊妹伸出安慰與支持的手。

第十四處 耶穌被埋葬



默想：目前世界的疫情就像是在耶穌在墳墓與陰間一樣，面對似乎永無止盡的黑暗。但是，我們也知道，必須走過死亡的陰影，才能經歷復活的榮耀。我們也可以相信，即使在死亡的墳墓當中，上主大能的權柄與慈愛，也不曾離開過我們；這是基督徒面對苦難時，應有的靈性態度與力量來源。

祈求：我們祈求上主，在這死亡陰影籠罩的墳墓中，賜給我們力量與盼望，讓全世界的人類可以攜手走過這死蔭的幽谷，因為我們知道，祢的愛子基督親自背著十字架與我們同行，我們並不孤單，祢要我們把錯誤的價值觀與生活方式透過這場病毒苦難一起埋葬了，如此我們才能以新造的人、新造的世界與基督同享復活的喜樂與榮耀；這是我們基督徒面對這場苦難的使命。

讓我們一起以謙卑的心，用懺悔、祈禱與重新立志與耶穌一同走出病毒的陰影，迎接復活的光明。
(全文完)



甲年聖枝主日 逾越序幕

讀經一：依撒意亞先知書50：4-7

答唱詠：聖詠21

讀經二：聖保祿宗徒致斐里伯人書2：6-11 福音：聖瑪竇福音16：14~27：66

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

這個主日是「聖枝主日」，又稱「基督苦難主日」。

有關耶穌榮進耶路撒冷的史實，按歷史學家和聖經學者的研究，主曆30年春天的某一天，的確是有兩支隊伍進入了耶路撒冷。這一天原是猶太民族一年當中最神聖的一周的開始，也就是猶太人逾越節周剛開始的時候，在這一週他們慶祝他們的祖先在天主的大能之下，藉著梅瑟的帶領，出離了埃及的奴役之地。這兩支隊伍的其中一支主要是由農民所組成，而另一支隊伍則是羅馬帝國的軍隊。

在這支農民隊伍中，我們看到耶穌從耶路撒冷東方騎著驢駒下橄欖山，並受到追隨者的沿路歡呼。耶穌出身自納匝肋的農村，祂為我們帶來天國來臨的訊息；祂的追隨者大多屬於農民階層，他們從北方約100哩的加里肋亞旅行到耶路撒冷，這段行程正是三部對觀福音的核心與動力，同時，也是福音作者在講述耶穌的故事時，一步步帶領我們跟隨耶穌的腳步，陪伴耶穌一起所走的路途。

現在，目標已經到達了。

在耶路撒冷的另一端，擔任依東、猶太和撒瑪黎雅等地的羅馬總督比拉多，也帶領羅馬帝國的騎兵和士兵縱隊，從西邊進入了耶路撒冷。我們可以想像，這帝國的軍隊進城時的浩浩蕩蕩景況，他們如何展現出帝國權力的壯麗陣容：我們可以看到那騎在高大駿馬上的騎兵、軍容壯盛的步兵、皮製的鎧甲、頭盔、武器、長槍頂端的黃金老鷹、黃金與金屬所反射出來的太陽光芒等等。同時我們還可以聽見那傳來的軍隊行進的腳步聲、馬轡的叮噠聲和鼓號隊伍的鼓聲。我們還可以想像那行進隊伍走過後，所揚起的塵土漫天飛揚，而旁觀者面對殖民政府敢怒不敢言的沈默眼神，可能有些好奇，有些敬畏，甚至有些憤怒仇恨。

這是從耶路撒冷西面進入聖城的那支隊伍的景況，現在我們再回到另一邊耶穌進耶路撒冷的場景。這趟自加里肋亞出發的旅程，在到達耶路撒冷城外時，已然接近了尾聲，耶穌的時刻就要來到了。在進城之前，耶穌要兩位門徒到鄰村去把他們將在那裡找到的一頭沒有被騎過的驢駒，也就是一頭母驢，牽來給祂。他們於是遵照耶穌的囑咐行事；然後，耶穌騎著這



頭驢駒從橄欖山下來進城，祂的身邊圍繞著祂的追隨者。這些追隨者攤開衣服鋪在地上，撒上帶葉的樹枝，高喊著：「賀撒納！奉上主的名而來的，應受讚頌！那要來的我們祖先達味之國，應受讚頌！賀撒納歸於至高天主！」

這兩支隊伍帶著不同的目的，從不同的方向進耶路撒冷：比拉多的隊伍是帶著武力稱頌帝國世俗的權力，而耶穌的隊伍卻是以和平的方式宣揚天主的國。所以，當這兩支隊伍在這逾越節周剛開始的第一天進了耶路撒冷之後，其結果就是促使耶路撒冷發生了驚天動地的大事情，也就是耶穌被釘死在十字架上。從此以後，教會將這日子訂為「基督苦難主日」，或稱「聖枝主日」。

從聖枝主日開始，教會就進入了偉大的聖週；或許我們也可以說，聖枝主日就是聖週的開幕禮。這開幕禮將為我們拉開基督逾越奧蹟的序幕，同時也要讓我們體驗到這逾越奧蹟將以某種方式對我們的心說話。因此，在進入耶穌生命最後幾天的事件裡，我們不僅渴望我們的情感能被奧蹟所觸動，更是期待奧蹟為我們帶來信仰的深化。在這周接下來的禮儀慶典中，我們不僅紀念耶穌所做過的；我們更要沈浸在這逾越奧蹟當中，與基督一起死亡，一起復活。

在這展開逾越奧蹟序幕的日子裡，我們不僅紀念耶穌以默西亞的身分榮進耶路撒冷，同時也追念祂的苦難。當耶穌榮進耶路撒冷時，也顯示了耶穌的時刻就要到來，天國業已

經來臨了。然而，這天國的來臨不是用軍事、經濟或政治強權所帶來的，卻是君王默西亞以自己的死亡和復活，也就是以祂的逾越奧蹟所實現的王國。這位光榮的君王騎著驢駒進入自己的城，祂不是來審判我們，也不是以詭計或暴力來征服我們，而是以那為真理作證的謙遜和服從，為我們帶來天國，並且向我們啟示天主的愛情。

是的，耶穌是以服從至死，且死在十字架上的方式，向我們顯示了祂默西亞的身

分，然而，這卻成了司祭長與經師們嘲弄的對象，在本主日《路加福音》的耶穌受難史中，我們聽到他們譏笑祂說：「祂救過別人，如果這人真是天主所選立的默西亞，讓祂救救自己吧！」在他們的眼裡，能從十字架上活著走下來，救得了自己的，才是他們心目中的默西亞，但是天父的計畫以及耶穌想法的卻是恰恰相反。耶穌順從天父的旨意，祂不願意從十字架上下來，而願意做真正的默西亞。這默西亞是讀經一《依撒意亞先知書》「上主僕人詩歌」中所詠讚的默西亞：「吾主上主開啟了我的耳，我並沒有違抗，也沒有退避。我將自己的背轉給打擊我的人，把自己的面頰轉給扯我鬍鬚的人；對於侮辱和唾污，我沒有遮掩自己的臉。」

這位上主的僕人在十字架上渴望再渴望，渴望我們都能接受這愛情，同時也等待著我們去回應這份愛。然而，祂的渴望沒有著落，祂的等待也落空了。人們拒絕了祂；嘲笑了祂；輕視了祂；侮辱了祂；鞭打了祂；在祂的頭上戴上了茨冠；甚至將祂釘死在十字架上。當祂被懸掛在十字架上時，那些在耶路撒冷城，夾道高呼：「賀撒納！達味之子，奉上主的名而來的當受讚美」的群眾全都不見了人影；而那些曾受過祂鼓勵、治病、驅魔和釋放的人們，也一個個離祂而去了；祂的門徒猶達斯背叛了祂，伯多祿否認了祂，而且還不只一次；甚至祂與天父同在的那份知覺似乎也背叛了祂。

（文轉16版）

心靈加油站50：陽光無私

策畫·圖片提供／真理電台 文／聖母聖心會

太陽威風凜凜地掛在高空，除了偶爾被雲彩遮住以外，總是毫不吝惜地把全部陽光給我們，讓我們從它那裡得到無數的好處，但如果人們不適可而止，曬多了就會發生許多的不幸，假如我們想獨占陽光，把它完全歸於自己所有，無論願意給多少優厚的條件，太陽也不會答應的，太陽就是那麼公平，視自然界的一切都是平等的。

但願我們都向太陽看齊，對待人人都一樣的公允；人與人之間是互相往來的，有些人確實討人喜歡，有些人卻一看就會令人生氣；人有能力去分辨誰最需要我們，為什麼總喜歡往有權有勢的環境鑽？這些人的成就已足夠應付一切，根本無需其他人再來助一臂之力；所以，事實上，可能只是想沾一點光，向他們奉承，希望藉著他們的提拔吧？



有多少無權無勢的人需要朋友，他們都在期待我們的扶助，也許只要我們說一句安慰的話，已足夠使他們振奮，勇敢地站起來。我們認為和這些人相處在一起有失身分？其實只要我們存著愛心，願意去做別人所不願做的善行，才是真正的「善」。



聖佳蘭嘉言錄

文／聖佳蘭隱修會

「在至高天父認為合適的時候，便藉著恩寵光照我心，按照聖父方濟的榜樣做補贖……。」

聖佳蘭在聖方濟的感召下開始度悔改和補贖的生活，她以「旅客」的身分，以異鄉人的心情，信靠天主的眷顧，在世上度著貧窮與謙遜的旅居生活。想望天鄉使我們輕看世人的讚賞、世物的擁有。

默想：我渴望世人的讚賞比渴望天主的讚賞更多嗎？我依賴世人世物的幫助比信靠天主的照顧更深嗎？我可以懷著全心取悅於主和全心信靠天主的心情，以尊重和關愛的態度與人相處嗎？

(文接15版【主日福音】)

當祂在十字架上大聲喊叫著：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」時，我們似乎才猛然驚醒天主愛我們是到了何等的程度，而我們對這愛又是何等地忘恩負義，《天主教教理》甚至直接指出：「我們每個罪人確實是使神聖救主受苦受難的兇手和刑具。」(589) 是的，我們也都成了那一堆只有痛苦的尖叫、撕裂的肌肉和斷碎的骨頭才能饜足的暴民。然而啊然而，耶穌不知道報復，祂只懂得寬恕；耶穌不知道忌妒，祂只懂得鼓勵；耶穌不知道抱怨，祂只懂得感謝；耶穌不知道恨，祂只懂得愛。

是啊，耶穌就是在一個相當特別且特定的地方，以及相當特別且特定的時代，與相當特別且特定的人一起生活。但是透過祂的死亡，祂將時間和地點的界線都打破了，祂成了為所有的人而來，並且與我們訂立了一份透過祂的苦難和死亡，而可以被看得見的生命盟約。這就是基督十字架的奧秘，從十字架那裡，所有能量都迸發出來，耶穌變成了所有人的愛人。這位愛人也經歷過我們的種種絕望，這種絕望在15世紀的荷蘭偉大畫家魏登 (Rogier van der Weyden) 的傳世之作〈耶穌下十字架〉中，更是表達得淋漓盡致。畫面的悲哀氣氛正以喪失希望的步調，隨著基督屍身下的陰影一步步籠罩著四周圍的人群，也撲向帶著絕望而四散的門徒們，直到很深很遠的距離。

是啊！在黑暗的墳墓裡，耶穌擁抱著存在於祂的追隨者、祂自己的人民、祂自己的門徒和祂自己身體裡的絕望，所以祂也能緊緊地擁抱

著絕望的我們，並把希望圓融託付，讓我們載滿喜樂的正能量。這就是天主愛我們的道路，這是一條一步一步往下走，走到最最匱乏，直到十字架死亡為止的道路。而這正是今天的讀經二，那取自聖保祿《斐理伯書》裡，令人讚歎不已的美麗讚美詩中，所概述的耶穌的逾越之路：「耶穌基督雖具有天主的形體，卻沒有將自己與天主同等的地位，為應當把持不捨的，反而自己空虛，取了奴僕的形體，降生成人，與人相似。形態上完全與人一樣；祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」耶穌的這條七重逾越之路並非不斷地往尊高處騰升，卻是不斷地降卑，直至羞辱的十字架為止。這條七重降卑之道同時也是聖保祿宗徒鼓勵我們基督徒，要以基督耶穌的心為心去活出來的生命道路 (參閱斐2:5)。

是的，這是一條必須行經七重幽谷的道路，然而，這條十字架之路卻也是一通往新生命的道路，從十字架上不斷地為我們流溢出信賴、希望和愛。在那裡痛苦被了解了；仇恨被寬恕了；挫折被鼓勵了；憂苦被安慰了；死亡被克服了。

所以，當我們在彌撒中聆聽耶穌的苦難史時，不應該只顧悲傷和沮喪，而應當滿心喜樂，因為苦難是天主愛情的最大顯現，而天主的愛正是天主最大也是最核心的啟示。苦難的景況固然淒慘，但是已經被十字架的愛所超越了。而正是基督的受難和死亡成就了這一份愛情！因此，人所渴望的愛、關懷、陪伴、扶持在基督的十字架上有了著落：是祂的破碎為我們帶來了和好；是

祂的創傷為我們帶來了醫治；是祂的絕望為我們帶來了希望；是祂的被棄絕為我們帶來了接納；是祂的死亡為我們帶來了生命。

也因此，在這聖枝主日同時也是基督苦難主日的禮儀中，破碎與和好、創傷與治癒、絕望與希望、接納與棄絕、生命與死亡，倆倆並肩同行。基督的生命就是這樣，每個基督徒的生命也都該是如此。對所有人來說，前一刻剛剛聽到「賀撒納」，後一刻人們就有可能對我們吶喊「釘死祂」，這是何等痛苦的事。

在今天的禮儀中，光榮與受難的反差正是每個人，而特別是我們基督徒活生生的畫面和形像。耶穌的道路就是我們的生命，而我們所經歷和承受的一切，都要進入了耶穌基督的奧蹟當中。當我們問：為什麼人類生命中會有這些盛衰浮沈，為什麼「賀撒納」的後續卻是「釘死祂」時，真的沒有答案。這也是耶穌死前的大哉問：「我的天主，我的天主，祢為什麼捨棄了我？」我們看到這問題雖然如此這般的現實，但從耶穌的榜樣中，我們知道這是通往救贖的唯一途徑，縱然問題仍是「為什麼」？

那一天，兩支隊伍進入耶路撒冷，今天的基督徒也要面臨相同的問題和相同的抉擇。你究竟身在哪一支隊伍當中？你想加入哪一支隊伍？你的決定關係著你今天怎麼過聖枝主日，也關係著你如何過這即將要展開來的一周聖週的生活，當然，這抉擇同時也關係著你接下來一生的生命。阿們！

(全文完)

生活在默觀中

英文的Contemplation這個字在google的中文翻譯是：沈思、注視、禪，我們信仰上的靈修用語是「默觀」。google的英文翻譯是the action of looking thoughtfully at something for a long time (用長時間專注地看一件事的行為)，同義字有：Viewing, examination, inspection, observation, survey, study。

Contemplation是名詞，動詞是Contemplate，所以，默觀是名詞，也是動詞。我們習慣稱隱修院的生活為默觀生活，這時候，默觀是形容詞Contemplative默觀的，意思是隱修院的生活是一個默觀的生活。

最近，我利用安息年到一個隱修院去生活體驗，在那裡我一直思考著什麼是默觀，為什麼要默觀，我要怎樣默觀，默觀生活又是一個什麼樣的生活？我似乎偏好把默觀當動詞用，是一個動作，一個行為，默觀生活應該就是「生活在默觀中」或是「在默觀中生活」，也就是說默觀生活是隨時專注地觀看所發生的大小事的一種生活。觀看什麼呢？從靈修的角度來看，當然就是看到天主的臨在，看到天主在我們身上的作為了。

依納爵式的省察有3個領域：良心省察、專題省察和意識省察。意識省察的意思是要在生活事件

■文／黃慧娟修女（聖家獻女傳教修會）
圖／太雅出版社

中發現天主的臨在。這時意識省察不就是默觀！《清修庖廚中》（劉巧玲譯，1990光啟出版）書中的勞倫斯修士說：「走向天主無需任何技巧或知識，只需一顆心，心心念念只有祂、只為祂、只愛祂，一察覺不屬於天主之念，立刻放下，完全放下。」他又說：「從忙碌的生活中抽空會晤在你內的天主」、「眼見耳聞之際，當下將受造物昇華至造物主那裡」，這一個「心心念念」、「抽空會晤」、「當下昇華」就是意識省察，就是默觀。

還有一本靈修好書《信賴天主的愛》（侯景文神父譯，1973光啟出版）也是教導我們以一顆單純的心相信天主愛我們，無論任何境遇都能察覺到、意識到、默觀到天主的臨在。

在古老的隱修士當中流傳著一個祈禱方式叫做「耶穌聖名祈禱」，他們練習自己一天千百次誦念「耶穌基督天主子，垂憐我罪人！」這也是一個默觀天主臨在的祈禱方式。在隱修院裡有一個修女告訴我：「妳一空下來，就用耶穌聖名祈禱，比如在等彌撒開始的那段時間。」嗯！很好的建議，讓我受用不少。

簡而言之，默觀就是默默地觀看天主的臨在。這一個「察覺」、「意識」、「默觀」的動作

或行為似乎就是一切靈修生活的基本要素了，在隱修院裡有那麼多、那麼多的祈禱與靜默，培養一個默觀的態度或習慣是非常重要的，否則一切將流於形式。在這幾個月的生活體驗中「自我察覺」的技巧在我的默觀操練中幫助非常多。

《自我察覺——心靈練習本》即將再版，讓我有機會回顧了一下，發現我整個的修道生活中，「自我察覺」的技巧功不可沒。2015年本書出版後，參與這個工作坊的對象突然改變，之前三教九流都有，現在大多是教友或修道人，可見「自我察覺」對靈修操練是很有幫助的，特別是想要生活在默觀中的人，可以把這本書當作工具書來用。

其實，默觀的動作或說自我察覺的技巧，不只在靈修上有幫助，在日常生活中也非常必要，例如：隨時察覺自己的想法、情緒或言行，絕對可以避免暴走暴衝；或者利用這個技巧來汲取一個正向能量等等，相信學會生活中的默觀，會使我們與主更親近，且盡在不言中……。



台灣德蕾莎孫理蓮奶奶的大愛

■文／姜捷
圖／啟示出版

從2020年開春以來，全球都籠罩在新型冠狀病毒的陰影中，對於不斷擴大的病例人數，以及不知會蔓延到幾時方休的疫情恐慌，許多人都感受到面臨此次的考驗，

親、是癲瘋病人的母親、是烏腳病人的母親、是弱勢青少年的母親、是婦女就業勇於跨出來的母親……她的「慈母之愛」凝聚了台灣的向心力，她做了太多太多的事，用滿滿的愛，讓資源很少的台灣社會得到鼓舞與關愛，影響了戰後百廢待舉的台灣社會福利事工，她的愛，起了漣漪效應不斷擴大，也讓得到愛而自立起來的人「以愛還愛」，成就了台灣最溫暖的人情味。

30多年，逐年報告台灣的真實現況，年復一年的信件，竟匯聚了台灣社會景況的點點滴滴，成為一段台灣的復甦紀錄，更匯流來自全球各地的愛，每一封，都是台灣最美的情書。

《一百萬封情書》追溯了孫奶奶在美國農村的童年，26歲那年與丈夫孫雅各相識、相戀、相偕到台灣宣教，以及長達半個世紀的扶貧救苦之路；有如印度加爾各答的德蕾莎姆姆，不求回報地「心懷大愛做小事」，帶動了台灣向上向善的自立自強風氣，受她幫助及因她鉅大影響力而翻轉生命價值觀的多達百萬人，被譽為「台灣德蕾莎」，的確實至名歸！

不但要靠醫學科技及縝密的防疫措施，也呼籲靠靈性精神力來健全自己的身心靈，提升免疫力；也發揮教會仁愛的精神，響應「我OK，你先領」及「我OK，你先買」，把有限的資源讓出來，發揮無限大愛，正如《一百萬封情書》的主人翁，有「台灣德蕾莎」美譽的美國奶奶孫理蓮所說的一句話——資源有限愛無限，是的，讓愛取代不足，靜待疫情平息！

書中敘述她用雙腳下遍偏鄉山區，8小時不停歇；怕見血的她勇於為原住民婦女接生，更親近連家人都不敢接近的漢生病患，她不畏傳染給他們醫療與尊嚴；將醫療資源帶給偏鄉病患，幫助邊緣青少年走上正途，先後設立兒童之家、愛心育幼院、殘障之家、少年之家、山地醫療團、肺病療養院、馬利亞產院、墊腳石學校、職業學校、保母學校、護理學校、「憐憫之門」烏腳病診所，以及大約400間的「石頭教堂」……她隻手撐起了當年台灣社福的半邊天。

1951年，孫奶奶在寄給美國友人的一封信中如是寫道：「我回來了，回到福爾摩沙，我的家，我的歸屬，深深扎根的地方。」這位美國奶奶從1927年的青春妙齡就奉獻給台灣，直到1983年在工作中逝世，陪伴台灣走過資源最短缺的年代，但這位「資源連結高手」懂得用自己的心守護台灣，也一如德蕾莎修女般懂得尋找幫手、運用資源；她身體力行且樂觀無怨地給我們一句有力的共勉——「如果你覺得世界不夠好，那就改變它吧！」

孫理蓮宣教士在1927年跨越半個地球，從美國跟著牧師夫婿來到台灣，創辦了「芥菜種會」，這一奉獻就是半個世紀！今年2020年是孫奶奶的120歲冥誕，這本由鄭維棕、楊淑清兩位資深媒體人所著作的傳記文學《一百萬封情書：美國奶奶孫理蓮的深情人生》也成為獻給她的最動人、最可貴的生日禮物，書中充滿了溫暖的深情小故事，由不同的人，感念她在不同關懷事工上的幫助，有人說她是原住民的母

孫奶奶如何在資源奇缺的台灣求得幫助？她的秘訣就是不斷地寫信求援，她不間斷地向外國募款，一封封措詞優雅、情感真摯的信，請求國外幫助戰後滿目瘡痍的台灣，打動了善心，化為行動，發乎實質的助力，托住了「芥菜種會」不致斷炊，也托住了台灣向上提升；她每個月狂寫50封到上百封的親筆函，一寫就是

「哲人日已遠，典型在夙昔」，孫理蓮奶奶為台灣社福領域立下的典範，蔚為善的循環，正如書中前言所題：「動人的篇章尚未完結」，因著愛，動人的故事還在溫暖傳唱！



他們要瞻望他們所刺透的

■文／陳科神父
(主教團秘書長)

舊約的天主子民只認識耶路撒冷的聖殿——是一個外在的建築物，所以，他們的祈禱、禁食和補贖，都只知道以外表的行動來表達。然而，耶穌基督的身體已取代了舊約的聖殿，只是為什麼祂在《瑪竇福音》裡要求門徒們說：「當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施捨隱而不露，你的父在暗中看見，必要報答你。」「當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。」「幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉，不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你。」(瑪6:2-3, 6, 16-18)，因為施捨、祈禱和守齋是個人的行為，所以會有表演的誘惑，或只是敷衍行事、為盡本分，做的時候只看外表，但內心毫無改變。耶穌不要祂的門徒犯這個錯誤：把天國和祂轉變人心的教導定義成表面的行為，那是舊約時代的做法。耶穌的教導像新酒一樣，必須要裝在新皮囊裡。因此，耶穌在談到這3個神操時，祂沒有說，「如果」或「假如」，而是「當你們施捨、祈禱和守齋……」。這意味著是發自內心習慣性的行為。

什麼是施捨呢？施捨主要是捐錢或送衣服、救助窮人或幫助教會。在教會初期，教友們都會奉獻給聖殿或調濟窮人。所以重點在於：耶穌要求祂的信徒經常都要成為施捨的人，但要隱而不露，不要叫你左手知道你右手所行的，而如果你這樣做，你的賞報會來自天父，而非來自人。同樣地，祈禱也是。耶穌沒有說，「如果」或「假如你們祈禱」，而是「當你們祈禱……」。祂的意思是：祂的門徒要經常祈禱，並非偶爾才祈禱。很多人宣稱相信耶穌，但他們是否經常都祈禱？誰跟隨耶穌基督，就必須要經常祈禱，而且要在隱密的地方祈禱，在家，單獨一人與天父相處，祂會明白你心中的一切。與天主談話就是祈禱。

現代的人都十分講究美食，追尋口福，所以教會守齋禁食的習慣越來越不被重視。耶穌沒有說，「如果」或「假如你們守齋……」，而是「當你們守齋……」，意思是要門徒經常守齋。守齋是什麼呢？守齋基本上是停止飲食，有不同的方式，有時只是不吃，有時也不喝。在教會的傳統裡，像本篤會的會規，早上守齋是不吃不喝，直到下午才吃一頓簡單的飯。在第1世紀的猶太人也習慣這樣做。福音告訴我們，法利塞人每周守齋兩次，若翰洗者的門徒們也守齋。由此可見，那是當時普遍的做法，所以當法利塞人看到耶穌和祂的門徒們不守齋，便質問

耶穌；祂回答法利塞人說：「伴郎豈能當新郎與他們在一起的時候悲哀？但日子將要來到；當新郎從他們中被劫去時，那時他們就要禁食了。」(瑪9:15) 這句話的意思是說，在耶穌受苦受難，死了之後，祂的門徒們就要守齋。教會一周兩次守齋的傳統，周三和周五也就這樣開始，並依照耶穌教導，個人私下守齋，只讓天父看到。這克苦的方式逐漸成為了四旬期禮儀的一部分。

但教會在聖灰禮儀星期三選這篇福音是有重要理由和特別的目的。四旬期不是為了守齋，但很多人都把四旬期視為守大小齋的時期。什麼是守小齋 (*abstinentia*)？守「小齋」是犧牲一些自己喜歡的東西，特別是食物、飲料。四旬期不只是守大小齋，也是祈禱和施捨的時間。為此，這一段靈修旅程當中，大家應加強平日的祈禱，加強平常守大小齋的習慣，加強平常施捨的習慣，好使整個四旬期成為一個有深度的淨化、悔改和補贖的時期，為愛天主而做些小犧牲。

我們在四旬期這樣做，那是因為耶穌在祂自己的「四旬期」也做同樣的克苦。《瑪竇福音》第4章告訴我們，耶穌在公開傳教前去了曠野受魔鬼的3個試探：使石頭變成麵包／食糧、擁有世界上所有的王國／權勢、用大能表現自己是默西亞／驕傲自大；耶穌回應這3個誘惑的方式，也是人(亞當)抵抗誘惑的應用方式。換句話說，耶穌接受試探，是為了糾正人(亞當)的罪，藉此把人從罪惡中拯救出來。人在樂園所受的試探，是想嘗試禁果的美味／肉體上的享受、想擁有美麗的禁果／占有欲、想變得像天主一樣／驕傲自大。占有欲、肉體上的享受、驕傲自大：這是一切罪惡的根源。耶穌做了什麼呢？祂去曠野代替人類掙扎奮鬥，抵抗了肉體上的享受、占有欲和驕傲自大的試探40天，以謙卑——聽從天主聖言戰勝了魔鬼的誘惑。因此，在四旬期中，教會——基督的新娘，替她的新郎邀請我們守齋，為戰勝同樣的誘惑，克服墮落人性對肉體享受的追求；教會邀請我們常做施捨，為克服墮落人性的貪欲，對物質享受的依戀；教會邀請我們在四旬期裡加強我們的祈禱，為克服我們的靈魂上的錯亂：自以為是、自我主義和虛榮心，以謙卑——依靠天主來取代。所以守齋，祈禱和施捨，這3個經常性的修練方式，是基督信徒生活的核心意義。如果我們善用四旬期，好好培養成這3種克苦的習慣，四旬期就會充滿意義，而且賦有強大的力量，能轉變我們。

《天主教教理》第2024條告訴我們，教會的規誡其中之一是：「應至少每年一次告明你的罪，藉著領受和好聖事，繼續聖洗聖事的歸依和赦免的工程，為領受聖體妥作準備。」今年教宗的〈四旬期文告〉主題是取自聖灰禮儀星

期三的第二篇讀經：「我們如今代基督請求你們：與天主和好吧！」(格後5:20) 然後，聖保祿接著說：「看，如今正是悅納的時候；看，如今正是救恩的時日。」(格後6:2) 教會很了解她的夫君——基督，祂隨時都會回來，所以，不要再等了！現在就是悔改的時候，就是與天主和好的時候，不要等到明年才辦告解，讓我們與耶穌一起進入在曠野奮鬥40晝夜的奧秘中，有天主與我們同在，主耶穌的恩寵在我們身上，使我們能在聖德和對天主的愛中成長，而天主在隱秘中看到我們，並明白我們，賞報我們最大的禮物：永生以及我們在復活主日要慶祝的復活。

新型冠狀病毒在短時間內帶給世人生活上重大的改變，更加顯現出生命是多麼地脆弱，若沒有永生的希望，短暫的人生是沒有意義的，所以人人都需要從中被救贖出來，尤其是當生命受到重大打擊，面對死亡和痛苦時，耶穌基督就是人類的救贖。藉著祂，天主顯示出祂的智慧是何等奇妙，而且天主的愛是多麼偉大：我們只要瞻仰被我們的罪惡所刺透的那一位，我們就能獲得永生的希望，因為天堂的救恩從耶穌被刺透的肋旁——象徵永恆生命的泉源，不斷地降臨到教會，透過她散播到人間。在這新型冠狀病毒猖獗的四旬期，我們雙目要不離耶穌和祂的十字架，並在天主面前自謙自卑，為世人傷害天主和基督奧體的罪作補贖，成為瞻仰被刺透的肋旁的見證人。

聖母瑪利亞是抱著從十字架上被卸下的耶穌的第一個人，當她親手觸摸到她聖子的五傷和肋旁時，她的內心會有多痛苦，但她不失望，不拒絕，反而全然接受她聖子愛的犧牲，因為她知道愛是不能沒有犧牲的；這是為什麼聖母的轉求一定會被天主俯聽，因為聖母聖心與耶穌聖心是一體的。聖母受苦的榜樣也是我們受苦時的榜樣，將痛苦化為愛獻給天主，這是每一個人遲早都有機會遇到的，特別是在新型冠狀病毒或其他病痛的考驗之下。所以我們每天都要向聖母瑪利亞祈禱，求她在考驗來臨時提醒我們她在十字架下的那一刻，並給我們勇氣和力量，與她的聖子在愛的犧牲中結合為一。

在天上的父親，
求祢教導我們去宣揚和平，
以及向所有的國家民族宣告救恩——
來自天上的救恩。

求祢不要因我們的過犯而嚴刻地對待我們，
但卻使我們能用祢的眼睛去看我們的罪，
好使我們能在謙遜中祈求寬恕。

求祢喚醒我們的心，為與祢結合為一。
至仁愛的父親，祢對我們的愛一直如此浩大，
時時忠信，請祢給我們力量，

為能在祢託付給我們的一切中深深扎根。
阿們！ (全系列完)



聖週星期三

■文／曾慶導神父（小德蘭福傳之友指導神師）

讀經一：依撒意亞先知書50：4-9a
福音：聖瑪竇福音26：14-25

在聖週三的福音中，我們讀到猶達斯決定要出賣耶穌，換來的獎金是30塊銀錢，只在聖週一的福音中，為耶穌的腳敷油的瑪麗那瓶珍貴香液的十分之一的價錢！

《聖經》中記載猶達斯是一個貪錢的人，他管理財務，但卻中飽私囊；然而僅僅只是為了30塊銀錢，就出賣跟隨了3年的師傅耶穌，好像也說不過去；因為，最後他仍是把30塊銀錢扔回給司祭長，之後才尋短的。

貪財，當然是不好的，但是其他的門徒也有貪權力的表現（雅格和若望兄弟，一個要坐在耶穌的左邊，一個要在祂右邊），我們可能也有一些貪財貪權的心，但是，只要我們願意相信耶穌，跟隨耶穌，這些都可以慢慢改正；所以，猶達斯背叛耶穌應該有更深的理由。

《若望福音》第6章裡，第一次提到猶達斯背叛耶穌，是在耶穌行了五餅二魚奇蹟後，耶穌宣講自己的體血才是門徒的真正食糧之後，很多跟隨耶穌的人因為對耶穌所說的話沒有信心，都一個一個離開了祂；雖然伯

多祿代表門徒表示願意繼續跟隨耶穌，別無他途，耶穌卻在那時就預言了猶達斯會出賣祂；在逾越節前後發生的五餅二魚奇蹟，是聖體聖事的預像，而我們讀到在最後晚餐，也就是逾越節晚餐時，在主耶穌建立聖體聖事的那一刻，猶達斯終於與耶穌決裂了；所以，猶達斯背叛耶穌的真正原因是因為對耶穌所說的聖體聖事沒有信心。他不相信伯多祿對耶穌說的：「主，唯有祢有永生的話。」（若6：68）

教宗本篤十六世在他所著的《納匝肋人耶穌》書中曾提到過依斯加略人猶達斯這個名字的意義：「依斯加略有『帶刀者』的意義」，也就是要以武力推翻羅馬人，建立一個現世的政治性默西亞王國的人，這些人對耶穌的真正使命，也就是藉由自我犧牲而從罪惡中拯救世人的使命，嗤之以鼻！他們要的是現實的利益，現世的麵包，現世的政權，所以對耶穌所說的聖體聖事是沒有一點興趣和信心的；當耶穌拒絕滿足他們的現世默西亞期望的時候，他們很容易就與耶穌分道揚鑣，甚至轉為反對祂。

猶達斯的背叛因此給我們很重要的提示：

我們跟隨耶穌是為了什麼？現世的利益？還是藉由悔改獲得永恆的生命？耶穌建立的聖體聖事，是我們得到永生的食糧，我們信仰生活的中心。我們相信這聖事嗎？幾時我們疏遠了耶穌「實實在在」囑咐我們的聖體聖事，也就意味著我們對耶穌有永生之言的信心變得薄弱，和耶穌的距離增加了，甚至有可能會反對耶穌，離天國永生也漸行漸遠。

在這裡，我們想起彌撒中餅酒被祝聖以後，主禮說的第一句有深長意義的話是：「信德的奧蹟！」餅酒，成了耶穌的體血！這是理智所不能理解，無法明白的奧蹟，要用信德來補充：相信天主說的話，而天主是全能的！

梵二《教會憲章》說：「聖體聖事是我們信仰的高峰，也是力量的泉源。」讓我們整個教會對聖週四主耶穌在人世的最後晚餐所建立的聖體聖事多一點信心。套用彌撒領聖體禮的一句：「主耶穌，求祢不要看我們的罪過，但看祢教會的信德！」



天天都能感到快樂的心法撇步 見證主愛！

■文／楊玉欣（病人自主研究中心執行長、立法院榮譽顧問）

最近我來了一位新的印尼籍看護，她完全不會中文，英文也幾乎不能通，我們用非常簡單的英文單字與比手畫腳和誇張的表情聲音，進行日常生活的溝通。近來我的最新口頭禪是「Good! Very good!」總是要提高音調，用上喜悅的表情和動作，表達對她能理解我語意的肯定。

這樣的溝通方法，顛覆平常理所當然的認知方式，我們發展出既可愛又神奇的語言模式，讓我不禁驚訝：在沒有共通語言的狀態下，不僅能彼此理解，更因為需要想像力和願意一起找出答案的協力合作，反而體驗到單純的快樂和奇特的趣味。

舉例來說，經常需要表達的「借過」、「丟掉這個」、「拿到旁邊」，我都是用「咻」這個聲音，加上手部的示意。如果要表達「快一點」，就用短促疊聲「咻—咻—咻！」表示加快速度。如果要說「痛」，當然一定要做出痛苦的表情，並發出「啊……」的聲音。前幾天有小地震，我的看護跑過來，兩手臂放在胸前搖啊搖，發出「啊、啊」聲，我就知道她要表達對地震的害怕！

又有一天，外頭垃圾車來了，看護指著垃圾桶，跟我說：「喀垃圾」，一開始我完全不懂是什麼意思，還教她應該說「倒」而非「喀」，她搖搖頭，演出開車的姿勢並哼唱垃圾車音樂，我這才恍然大悟她說的是「car垃圾」，於是我就告訴她，中文是「垃圾車」。

在廚房也有許多趣事發生，其中之一就是我第一次感覺到，英文的朋友「friend」這個字是那麼管用！我先是學會了「蝦子」的印尼文：類似中文發音「鳴當」，由於我還沒學會印尼文的「蚵仔」怎麼說，突然想到就說是「鳴當的friend」，從此以後，她也舉一反三，不知道「地瓜」怎麼說，就說是「potato（馬鈴薯）的friend」。

同理，我們也很有默契的理解了黃豆是醬油、豆漿的「媽媽」！至於「外殼」的概念，我們則以「衣服」代稱，所以若要幫馬鈴薯削皮，就成了「potato的衣服不要！」甚至有次她在路上看見有戶人家的信箱做得很漂亮，也會指著信箱說「衣服」並比出讚的手勢，我就了解，那是她在表達信箱的外殼很美。

除了發展這些有趣的溝通方法，我和先生也

一起學了幾句印尼文：「謝謝、你好、晚安、祝你平安……」這些語句都帶著正面、友好的訊息，連結我們共同身為人類的本質，也就是連結著愛，這就是我認為的合一精神。在面對相對弱勢的族群時，要能打從心底同理對方，看重對方的尊嚴、祝福對方的生命，這不只是我們透過有限的生命活出關懷，也是展現無限的天主之愛，當我們這麼做的時候，我們就是為天主作證。

我始終覺得，幸福存在每天的生活中，只要我們帶著遊戲的心情，以好奇心探索世界，以愛心、耐心和同理心待人，這樣的正能量往往都能創造善的循環，讓我們不知不覺充滿力量，自然也就感到快樂、幸福。

我們也希望為生活增加一些快樂的元素嗎？今天，就試著找出能讓我們以正能量面對的小事吧，天主就在那裡，等著我們與祂合一！哪怕只是一點點，都會成為好心情的種子，持續灌溉我們的生活，讓我們成為一個習慣保有正面之心、喜悅且有力量讓生活變得幸福的人！我們周遭的人也能因著自己的緣故沐浴在喜樂之中，而體驗到合一的美好。

婚前10堂課 幸福來敲門！

■文·圖／莊雅婷（上智文教基金會秘書）

上智文教基金會從1973年開始，長期持續地推廣婚前及婚後的輔導課程，每年將分別於3月、6月、9月、12月各舉辦一場「婚前10堂課」活動，協助準備即將結婚的情侶及新婚夫妻學習積極面對與建立更和諧的婚姻關係。內容有認識懇談、有效溝通、家庭背景與價值觀、家庭財務與時間處理、化解婚姻生活中的衝突、有關性、自然調節生育法、婚姻的神聖性、婚禮的準備與神聖的承諾與評估等共10個主題。

「有關婚姻與家庭的教導，必然是由愛和溫柔的訊息啟導和轉化。」（《愛的喜樂》宗座通諭59），透過每對分享夫婦的帶領及實際經驗，除能讓每對學員了解婚姻的原貌及學習如何建立誠懇交談的技巧外，透過每次的反省、交談時間，使他們彼此表達真實的感受，並明瞭愛是建立家庭的核心，為即將進入婚姻做好全面的準備。參加「婚前十堂課」的學員們喜悅地分享了參加後的心得：

+ 當我們決定走向婚姻大事時，便報名了由上智社教研院辦理的「婚前十堂課」，希望藉由課程的學習，使我們能在主的愛內更瞭解彼此成為一個肢體。這些看似簡單的生活，使我們容易忽略而讓問題更嚴重，但透過每對分享夫婦的經驗分享，引導我們找出適合的相處之道，更重要是能使我們不斷成長，並在信仰中相互扶持，謝謝上智社教研院的精心安排！更期待之後能參加其他的課程。（古嘉偉）

+ 我對天主教很陌生，我們部落的信仰是基督教會，但妻是虔誠天主教徒，感謝她帶我來學習這10堂課，省思生活會面臨的問題，讓我們反省彼此間的問題，感謝神父和

分享夫婦的經驗談，受益良多。（楊家豪）

+ 很開心能與外子家豪一起參與這次婚前10堂課。原本還擔心家豪會很排斥或反感，因為他不是天主教徒。但在課程中聽到講師的分享，他也覺得感同深受，而與我討論並發表自己的想法，這讓我們更能夠瞭解對方。分享夫婦說「家是講情不講理」，這句話使我印象很深刻，因為我們每次爭吵都沒有站在對方的立場想，所以我們反省並互相約定未來有大的爭吵，都不可以說出及做出傷害對方事情。因這個課程，我想我們都能更成熟了。相信我們未來的日子，也能越來越好！（李純瑤）

+ 在這兩天的課程中，對於即將步入禮堂的我，從些許惶恐到逐漸豁然開朗；雖然每對夫妻來自不同的家庭背景，經由每對不同的分享夫婦，以正面積極的態度分享自己的婚姻經驗，的確能鼓勵到我們！在活動過程中，藉由每堂課的溝通時間，使彼此確立價值觀與各面向的觀念，愈來愈覺得我們彼此是天生一對，更有信心去面對接下來的每一天！也謝謝神父以及分享夫婦兩天的陪伴，辛苦了！（文一丞）

+ 外子信仰天主教，我也準備在復活節受洗成為天主教徒；我們一起來上婚前10堂課，我一直很期待上課，而上完課程後有很收穫，非常開心能參與這次的課程！（陳彥婷）

+ 感謝上智文教基金會所有工作人員及師資的備課，結婚多年後，發現婚姻有太多需要學習並修正的錯誤，吵架一直不斷地發生，自己也累了！參加課程後，確實發現自己的問題不單來自於婚姻的瑣事及來自於原生家庭的背景，而是因為不懂如何作有效溝



▲綜合座談大家打開心門，經驗分享，學習更認識婚姻。

通；婚姻不該去讓對方認同自己的價值觀，不該去講對與錯，不該去否定、指責及謾罵對方，是要把天主放在我們的中心位置，讓天主來帶領。（王耀忠）

+ 因為先生是教友，婚前有在原教堂上課。婚後7年不斷爭執、不信任、意見不合持續增加而愈來愈嚴重。來參加這課程就是想再給彼此一個機會。從第1堂課認識彼此開始，先生介紹我們認識的過程時，我掉下眼淚，原來他一直沒有忘記初衷。這兩天的課程讓我知道，信任是多麼重要，溝通是多麼重要，將心比心多麼重要，每堂課後的問卷及雙方懇談時間，讓我學會了解對方的想法，進行有效的溝通是多麼重要。在日常生活都要隨時溝通，溝通之後的和好與時時牽手、真心擁抱，真的好重要。（楊敏絹）

+ 參加婚前輔導非常值得！朋友曾問：妳要結婚了，妳對他及他的家庭真的了解嗎？我能大概說出他的喜好，但人生觀、價值觀、家庭觀……其實並無深入的了解與交流，他原本也對參加婚姻輔導充滿疑問，我們都當成教堂婚前的必要工作，經過這兩天的分享與問卷，引導我們先了解自己再了解對方，放下心防彼此理解，準備共同面對未來的生活；真心推薦準新人結伴來參加。（楊若怡）

+ 感謝分享夫婦的願意分享他們的經歷，讓我們有更多經驗，不走回頭路。溝通，不是講理而是講情，原生家庭的影響力很大，從母胎開始拒絕胎兒時，胎兒已受傷，身心靈很重要。溝通需要透過自我反省，並要信任對方，才會長久。（李慧茹）

+ 感謝上智開這堂課，讓我和未婚夫有機會討論各個主題，問卷也讓我反思整理自己的想法。（李凱琪）

+ 這活動使我更了解婚姻的意義，及對另一半的義務與承諾，未來的路會走的更長遠！（陳志光）



▲上智文教所辦的「婚前10堂課」，參加學員大豐收，一起歡喜合照。

鄭爵銘神父獎學金公告

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

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

(二)申請人應檢具下列文件，掛號寄至本會。

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

收件截止日期為109年5月30日，

以郵戳為憑，逾期不受理。

(三)於109年7月31日前公佈錄取名單。

(四)錄取人需獲得神學院109學年度入學許可，方為獲獎人。

(五)每學期提供註冊證明後，即發放該學期獎學金。

鄭爵銘神父獎學金委員會啟

財團法人樂銘文教基金會

地址：(231) 新北市新店區
中興路三段219之1號3樓之1

電話：(02)2910-7088

傳真：(02)2910-7087

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

恩泰 生命禮儀

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

安心託付

服務項目：各項宗承、禮儀、火葬、土葬、專業服務、真誠服務

※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 邱秀蘭姊妹 竭誠服務
0939-010-273 0928-807-150

福田妙國 生命紀念館

“天主教專區”教友最肯定的聖地

◎免費提供專車赴現場參觀。

◎預購塔位教友一律以七折優惠

歡迎教友洽詢 天主教專業葬儀服務

館址：新北市萬里區磺潭村員潭路22-3號
24小時免付費服務電話：0800-509-009
執行長：牛震野(聖名鮑思高) 0922-204-013

itai 一太 e 衛浴
Since 1977
改變生活就從浴室開始

誠徵經銷商

10年防漏水保固 本衛浴產品投保1000萬產品責任險 最快4Hr快速安裝

整體浴室・淋浴拉門・衛浴設備
每一樣都是嚴選中的嚴選

非凡新聞主播 劉程華 專業推薦

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

天主教台北友誼教友中心

這是一個為天主教「社會青年」服務的團體

歡迎有心服務在職青年的你/妳一起加入

誠徵 青年牧靈人員

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

誠徵 秘書

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

歡迎你/妳與我們聯絡

聯絡方式：02-2314-1833、0937-047-348 歐神父

【婚前工作坊】

走向紅毯的另一端
未婚情侶隨時報名登記
三對即可安排上課

【答覆真道】在困境中逆轉勝-走過生離死別

潘美惠牧師 4/8~4/29 週三 7:30-9:30 pm

*【MBTI 十六種性格型態工作坊】

05/16 週六 9:30~17:30

MBTI 是當今最著名及權威的性格測試，本工作坊將幫助學員認識個人性格型態、並能實際應用於溝通風格、領導決策、兩性關係等生活各層面，進而能發展更完整的自我。

活動詳情與報名請洽-台北天主教教友中心 02-2314-1833
台北市中山北路一段二號八樓 FB 社團：台北天主教教友中心

渴望會館
Aspire Resort
金級環保旅館

跟隨美好信息

領受天主的祝福

- ◆ 兩天一夜特別聚會
- ◆ 教友單日會議

歡迎來電洽詢

(03)407-2999 轉業務組

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、教室、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

徵

幼兒園

教師 教保員

工作內容 | 幼兒照顧、教案設計、活動辦理、親師溝通及園務配合，認同天主教教會理念(教友尤佳)。

工作待遇 | 月薪29,050元~38,500元

學歷科系 | 專科以上、學前教育學類相關科系

工作地點 | 台北市、新北市、宜蘭縣、基隆市

應徵方式 | 履歷寄至 kjf.tw@msa.hinet.net
或來電洽詢 (02)2739-2880

財團法人天主教
光仁文教基金會



在新冠疫情中找回平安

■文·圖／徐明慧（羅馬宗座東方學院博士班學生）

我是一位此刻正在義大利讀書的留學生，台北駐義代表處曾於新冠疫情的情勢開始緊張時，向我們做了搭機返台的意願調查，但我選擇留下，繼續與疫情抗戰，也算是全然信靠天主，賭上性命的決定！我願將我這陣子在義大利近距離的觀察期間，有感而發的經驗分享給大家；與我同住的兩個法國女大學生，在居家隔離限令前也做了很感人的博愛之舉，待日後再分享，天主的愛支撐我們付出自己的一份愛，勇敢為祂作證。

全球新冠肺炎病毒（COVID-19）相繼爆發，義大利繼中國武漢疫情之後排山倒海式的飆升，令人不寒而慄。雖然義大利至今疫情如此失控，在痛苦和恐懼不安中，愛仍然強烈的存在。

1月底搭機前往義大利，不久後便得知台灣因新冠防疫停課1個月的消息；當時的義大利仍如無其事般地繼續日常生活。3月4日在宗座東方學院上完課，才在走廊與教授及同學笑著腳踢腳互道再見（疫情剛爆發期間，大家盡量避免擁抱或握手），隨即收到學校公布暫時關閉的消息，令人措手不及。過了幾天，因政府的緊急決策，再度延長了學校關閉的時間。

猶記剛抵羅馬不久，在鬧區搭乘地鐵時，有位義大利中年男子看著車廂內唯一的亞洲面孔（我）大呼：「我們的車廂不歡迎中國人！」為了不對他的歧視言論對號入座，我故作鎮靜，裝作聽不懂。他看我沒反應，便向旁人討支持，有的乘客為迎合他也跟著笑了笑；幸好沒過一兩站我便迅速下車了。但那段充滿「歧視」的期間裡，普世博愛運動有些成員會特意去中餐館用餐，為表示我們全都是主內的弟兄姊妹。

當義大利政府宣告「居家隔離」時，大家並不是非常在意，直到義大利北部疫情失控，實施擴大封城，許多人趁夜搭最後一班火車向南逃離的那一刻，以及死亡人數不斷升高的數據，才讓越來越多人開始重視疫情的嚴重性。居家隔離及封國的防疫政策要求所有商店一律關閉，只有超市及藥局和Tabaccheria（售有樂透及一些小雜貨的香菸攤）營業。我們只允許至離家最近的超市購買基本的生活糧食或用品，若要前往特定地點需要填寫通行許可單才可放行，否則會受罰。超市的糧食基本上是充足的，但因人與人彼此間需保持1公尺的距離，加上入超市內的人數有所控管，去超市採購，約要等待1小時左右（人潮的尖峰時刻則需1-2小時的等待時間）；有的超市會在門口提供類似吃手扒雞時戴的塑膠手套，不過大部分的人都會自行備有一次性手套。

在這段防疫期間內，家附近藥局的口罩、一次性手套和酒精很快便已售光，有的藥局會推出小瓶裝的自製清潔液，但糧食、防疫用品都價位高漲；由於台灣全面管制口罩出口，有

的僑民會自製布口罩，而我則是沿用當初搭飛機來義大利時戴的唯一口罩，以餐巾紙替換內裡重複使用；其實口罩搭配紙巾會造成呼吸困難，卻也別無他法。沒想到，有不少善心人士主動幫忙尋找辦法請託國外的朋友寄口罩給我；於此艱難時刻，需要幫助的我，從世界各地的人身上深深感受到這份普世手足情。

這段居家隔離的期間，學校雖然關閉卻無停課，大部分課程改以「線上教學」的方式進行。某日在視訊課程中，教授告訴我們，班上有位東方禮神父與新冠病毒奮鬥抗戰了一段日子，剛出院，得以與我們一起視訊上課，所有同學立即為他鼓掌道賀！然而，並非所有的神父都像他一樣幸運，有不少神職人員在這次疫情中，特別是年邁或身體有其他疾病的神職人員，大多數都抵擋不過病毒的侵襲而回歸天鄉；但在這些神職人員生命末刻，仍為許多人作了基督徒愛的見證。

有位無神論的醫師，她自述唯一信仰的是醫學！在這一波新冠的病人中，送來一位75歲的神父，他面容慈善，呼吸困難，手裡握著本《聖經》，他讀經給臨終的人聽，而他們則緊緊抓住他，令這群醫護人員留下了深刻的印象；即使他後來自己也即將面臨死亡，仍不斷閱讀《聖經》。醫護人員疲憊不堪，失去希望，也快要精神崩潰；神父對他們說：「我們人有限度，無法做得更多。」每天都不斷有人死去，醫護同仁中已經有2位過世，還有不少人遭到感染。因著這位神父的



▲義大衛街頭防疫即景，超市排隊採購。

開導，這位醫師理解到：我們必須承認，人能做的已經達到了極限，我們需要天主！於是大家開始向天主祈求。

這些無神論醫護人員中，有不少人以前看著自己的父母上教堂，沒想到今日竟也開始尋求平安，懇求天主的助佑，予以他們齊心抗疫的勇氣。在這位醫師分享經驗的前一晚，75歲的神父回歸天父的懷抱。儘管天天親見這麼多人死亡，雖然一切是那麼地筋疲力盡與困難，但他們卻從中找到了「平安」！這是前所未有的事。這位醫師意識到自身的渺小，卻也很高興能夠幫助正在受苦的近人，在面對死亡時能重回天主的懷抱。

雖然新冠疫情打亂了原本規律的生活，但卻讓我們有機會靜下心來好好「祈禱」，與教宗連線祈禱，或是在同一時間祈禱。上個星期教宗邀請我們一同誦念玫瑰經，懇求天主大發慈悲，讓我們免於全球大流行的新冠病毒侵襲。當晚，我與同住的團體以自己國家的語言各領一端經文，雖然語言不同，彼此卻在玫瑰經內與耶穌基督合而為一。

「願賜平安的天主與我們同在！」（羅15：33）在這場疫情中，與平安相遇便是與耶穌的相遇。

深刻體會與主耶穌契合共融！

聖若望保祿二世將聖體聖事稱為「教會最大的寶藏」，聖傳天娜修女則稱之為「修德成聖的祕密」。本書探討聖體聖事深藏的真義，探尋隱藏在餅酒面紗下的靈性寶藏。內容扎實且深入淺出，幫助信友真正理解聖體聖事並融入日常生活，喚起你我培養和加深與基督聖體的關係，珍惜與主耶穌共融合一的時光。重新發現聖體聖事的恩寵與奧秘，引領我們走向成聖之道，活出豐盛圓滿的生命。

網路訂購

訂購請洽

保祿書局台北店(02)2371-0447 台北市忠孝西路一段21號

保祿書局台中店(04)2220-4729 台中市光復路136號

保祿書局高雄店(07)261-2860 高雄市五福三路149-1號

上智文化

《教理原來如此》聖體聖事的7個祕密

溫尼·弗林 (Vinny Flynn) 著，徐明慧 譯

定價 200元，郵資 50元

即日起 特價 8折

2020年5月3日



▲讓我們期待主基督藉著父的光榮，從死者中復活！



▲痛苦與苦難祂已替我們承擔，且已戰勝死亡贏得了世界。



▲我們等待復活的基督光照我們

與基督一起 同生、同死、同復活

■文·圖片提供／曾國龍（新竹教區青年）

在疫情緊張的時刻，收到新竹教區暫停主日公開彌撒的公告，是震驚、是錯愕、是驚惶、是不安……但我相信，這也是考驗！甚至於在聖週中，連聖週四、聖週五以及復活前夕等的逾越節重大慶典也取消，身為基督徒的我們面對這樣無奈的景況，還能做些什麼來堅定我們的信德，強化我們的身心靈？

進入曠野 忍受試探

記得當參與聖灰禮儀的四旬期開始日之後，就收到了教區的防疫計畫——暫停主日公開彌撒，著實感受到我是否如同耶穌一樣準備進入曠野，忍受40天試探呢？徬徨、無奈、錯愕隨之而來。

但身為基督徒的我不能讓自己侷限在其中，在祈禱中，天主讓我聆聽到《聖瑪谷福音》的第1章第3節：「你們當預備上主的道路，修直祂的途徑。」我知道這是上主的警戒，平時的我們過著舒適安逸的生活，生活中的忙、盲、茫；掩蓋了我們對於彌撒、聖事的神聖性，更徹底忽略了這重要性；現在，實領聖體變為「神領聖體」，公開彌撒變為「視訊彌撒」，考驗著我們的信德，並重新認真省思彌撒意義。

「你們該預備上主的道路……」是啊！我們該好好利用這次的疫情，去停、看、聽，修正自己的信仰態度，停下來看看自己如何面對信仰，是積極？是消極？抑或可有可無？藉由守齋、祈禱、讀經開始學習聆聽，從「心」修正自己，轉向天主。

曠野試探 充滿寧靜安全

「曠野」——象徵天主的懲罰，天不降雨，地無出產，這是先知們常慣用此種意義（參閱《聖經辭典》），剛開始面對疫情，我們所想到的是「天主的懲罰」，面對人類的破壞、傲慢、輕視以及不服從，這些真是天主的懲罰？抑或是世人的罪所累積而導致的產物？

而今，我們彷彿真的進入曠野，承受著內心的荒涼、物質的短缺、靈性的匱乏……但是，天主並沒有放棄進入曠野卻背叛祂的以民，藉著梅瑟的帶領而天降瑪納解饑、擊石出水止渴、高舉銅蛇治病……；讓我們深深相信，天主是仁慈的，必會幫助我們！正如《依撒意亞先知書》所記載：「及至神自上傾注在我們身上，荒野將變為田園，田園將變為叢林；公平將居於荒野，正義將住在田園。正義的功效是和平，公平的碩果是永恆的寧靜和安全。」（依32：15-17）

調整心態 從心逾越

「逾越節」一詞的希臘文Pascha，來自希伯來文Pesach，有「越過」之意；逾越節紀念猶太人從埃及的奴役中獲得解救；紀念天使在打擊埃及人的長子時，越過塗有羔羊血的猶太人家門而不入，紀念天主藉著梅瑟以各種神蹟領以民渡過紅海、經過曠野、越過約旦河，進入應許之地，從奴役中進入自由，從黑暗進入光明，從死亡進入生命。基督的聖死與復活也稱為「逾越奧蹟」，是基督經歷苦難與死亡的逾

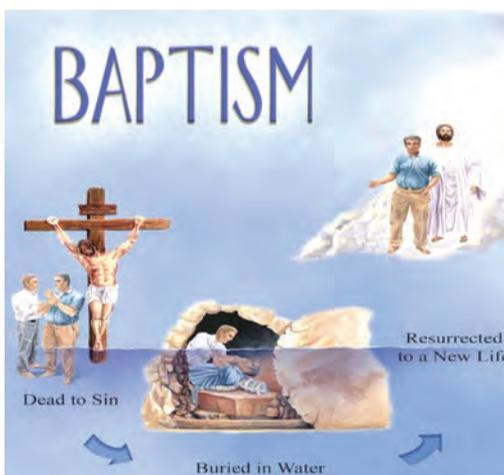
越過程，是耶穌對天父愛與服從的最高表現。

在這意義非凡的40天，讓我們轉心歸向上主；不斷藉由聖言來滋養我們的靈性生命，如同《若望福音》開端所說：「聖言成了血肉，寄居在我們中間。」在沒有主日彌撒不能實領聖體的過渡期，我們要更努力地擷取聖言並省察、認罪、悔改，因為我們所要參與的逾越奧蹟是與我們的痛苦和死亡的态度有關，痛苦與考驗是我們每天生活的經驗；是焦慮、恐慌、不安、懷疑、猜忌。

人的一生像一個圓，喜、怒、哀、樂佔據了我們的生命，生活想要得到圓滿就要面對我們的怒與哀（即痛苦與考驗），梵二《禮儀憲章》指出教會藉聖洗聖事和彌撒聖祭舉行基督的逾越奧蹟：「人們藉著洗禮加入基督的逾越奧蹟，與基督同死、同葬、同復活。」我們分享基督逾越奧蹟，就是祂服從地接受死亡的态度，及對天父的信賴與愛的交付。

在生活中，痛苦與犧牲的經驗常伴隨我們，我們既藉著洗禮和聖體聖事參與了基督逾越奧蹟，便該在日常生活中重新與基督一起經歷死亡而復活，這身心靈的逾越過程雖然困難；但在這效法學習的過程，我們可以看到的是基督的服從、信賴與愛；「祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。為此，天主極其舉揚祂，賜給了祂一個名字，超越其他所有的名字。」（斐2：8-9）這是愛的極致！

在這疫情不段攀升的時期，我們要好好善度這40天，善度聖週，迎接即將到來的逾越奧蹟——與基督同死、同葬、同復活。



▲讓我們與基督同死、同葬、同復活。
▶從心逾越嚮往嶄新生活





台北依納爵靈修中心
20年周年慶系列 I

滿足心靈的渴望：紛亂中的召喚

■文·圖／台北依納爵靈修中心

華人文化中，人們見面經常會問候對方：「你吃飽沒？」從前生活貧困，吃飽的確是一件重要的事。如今，物質生活充裕，但人卻忙著向外尋求，很少安靜留意自己的心。最近，新冠病毒肺炎疫情蔓延，大家戒慎恐懼，減少許多活動。

然而，當我們的外在活動被限制時，反而多出了時間，能去關心近人，也關注自己內心重要的事。此刻，若是一位好友問你：「你的心飽足嗎？」你會怎麼回答？你內心渴望什麼？

聖依納爵年輕時，曾汲汲尋求世界的肯定，然而，這份渴望卻受了重挫。但在痛苦的過程中，新的渴望開啟了：他想要尋找並跟隨天主。依納爵靈修的起點，正是這樣的渴望。

依納爵靈修是什麼？

1. 行動中的默觀：生活中的任何經驗，酸甜苦辣，都可以帶到祈禱中，和耶穌一起看看，聆聽耶穌，接受耶穌的安慰、肯定或邀請。如此簡單的祈禱影響我的行為、話語和決定。在耶穌耐心的帶領之下，我的家庭、工作和靈修生活逐漸地整合。

2. 分辨：生活中有許多聲音，比如：家人、同事、社會以及自己的聲音等；分辨幫助我認出哪一些聲音是來自天主，哪一些不是；分辨使我的心對主的聲音更敏感，使我與耶穌一起做生活中的選擇。

3. 「更」的精神 (Magis)：每個人都有從天主來的才能和特質，我願善用，好讓周圍的人分享主的愛，讓耶穌更成為我生命的中心。

4. 在一切中找到天主：耶穌不僅在天堂，現在耶穌就與我同在。不論在自己或別人身上，困難中、喜樂中或平凡事上，主都在。耶穌願意我發現，在此時刻祂離我不遠。

5. 留意內心最深的渴望。

以下描述依納爵如何活出這一點。

寶藏在那裡，心也在那裡！

依納爵是西班牙的貴族，他年輕時進過宮廷當侍衛，自然地希望自己能因驍勇善戰而

接受君王的褒獎，他還渴望獲得某位地位尊貴的女子青睞。這些渴望，給了依納爵目標和動力：為了達成他心中的渴望，他願意奮不顧身地上戰場贏取勝利。渴望，就像一個秘密的寶藏，吸引著他全心全力投入。

機會來了！在邦布羅納一役，依納爵主張以小搏大迎戰法國，結果西班牙慘敗，他也因炸斷了一條腿，而被送回家鄉，在生死關頭走過一遭。之後，好幾個月時間，他在床榻上等待復原（這跟疫情隔離的現況挺像的）；於是，他想要看些宮廷騎士小說，至少在苦悶中還有幻想故事可以安慰。不過，天主給了他別的——《耶穌傳》和《聖人傳記》。

天國騎士團

讀這些書之際，依納爵認識了另一種英雄。想像力豐富的依納爵開始看到，就如世俗的君王領袖招募勇士，加入自己的團隊保家衛國，耶穌也在招募團隊；善於宣道的聖道明，關愛窮人的聖方濟，都是天國團隊中的勇士。於是他開始了另一個夢，另一種渴望：我可以像聖方濟、聖道明那樣跟隨耶穌君王嗎？

依納爵並沒有一下子就放下原來的渴望；他還是不時會做宮廷榮華的白日夢。不過，當他從夢回到現實：打輸了，腿跛了，他很沮喪，明白自己離這個夢太遠。然而，另一個夢中，耶穌正向他微笑招手。「我能成為祂忠誠的騎士嗎？」當他做這個夢時，安慰的感受停留在他心中，如同一團溫和的火焰，持續地感動他，他心中有一個肯定：Yes！我要跟隨祂。

聆聽渴望：分辨天主的聲音

藉著留意自己的渴望，依納爵發現，不同的渴望帶來不同的影響。他開始聆聽內心而進一步觀察到，這些渴望有的來自天主，有的不是。從這個經驗開始，依納爵學習分辨。他日益渴望跟隨主，而那來自天主的聲音，常給他安慰、感動，和前進的動力。

隨著他漸漸復原，這動力催迫他走上朝聖之路——他放下過去的一切，前往聖地，為了能更認識那位召叫他，燃起他渴望的耶穌。



▲台北依納爵靈修中心團隊，熱誠幫助教友靈修成長。

在旅程中，依納爵漸漸深入內心祈禱，成為行動中的默觀者，藉著每天與主祈禱對話，他逐漸認出祂的聲音如何推動他。他也發現，越認識耶穌，自然就越愛祂，越想跟隨祂。受到耶穌的愛吸引，他渴望幫助人更認識主的愛和祂的光榮。日後，依納爵以「愈顯主榮」為耶穌會的精神座標。而天主滿全了依納爵的渴望嗎？500年後，人們還在傳述這位天國騎士的故事呢！

你最深的渴望

你渴望什麼？你內心最深的渴望是什麼？你是否願意向耶穌表達這渴望？

天主渴望滿全我們最深的渴望，因為，是祂把這渴望放在我們的心中，也讓我們藉此找到祂。聖依納爵鼓勵我們接近耶穌，與主交談，並直接互動。若是你感覺到主的照顧和帶領之後，比較容易和家人、同事及周圍的人分享這份愛。最終，依納爵靈修揭示邁向天主的路。

因此，台北依納爵靈修中心的使命是協助人在生活中留意耶穌基督的臨在，聽到耶穌的聲音，以及體驗到耶穌的愛。在接下來的系列中，關於這個中心具體的活動，會有更詳細的介紹和分享。歡迎大家一起來參加中心的活動或接受靈修輔導。

台北依納爵靈修中心今年滿20歲。我們渴望和大家一起慶祝20周年，並一起往前走，在愛中一起靠近主。

耶穌會台北依納爵靈修中心
台北市中正區辛亥路一段22號 02-2364-6400
粉絲專頁<https://www.facebook.com/cist.tw>
歡迎來信索取訊息：twignatian@yahoo.com.tw

一個小小的神操：面對疫情，跟耶穌一起談一談！

■文·圖／台北依納爵靈修中心

依納爵說耶穌是我們的主，並且也是我們的朋友，所以我們可以跟耶穌談任何事情。依納爵稱如此簡單的交談為「對禱」。我們可以一起試試看：

- + 找到一個安靜的地方，選擇一個舒服的姿態……
- 深呼吸……讓身體漸漸地放鬆。
- + 回顧一下，最近疫情如何影響我的生活？
- 疫情對我最大的影響是什麼？
- 這情況使我的心有什麼感受？
- 比如：緊張，害怕，未知，冷淡等……

若我害怕，我最害怕或擔心什麼？

- + 現在耶穌坐在我身邊……
- 耶穌知道我所有的優點和缺點，並接納我……
- 現在，我向耶穌表達我的害怕。
- + 划向深處，這害怕之下有什麼需要？
- 比如：安全感、照顧、醫治、陪伴等……
- 在面對疫情時我內心最渴望什麼？
- + 我坦白地向耶穌表達我的需要或渴望……
- 耶穌有沒有聽到我的聲音？
- 耶穌對我有什麼反應？

- 我留意耶穌……
- 耶穌想跟我說什麼或表達什麼？
- 我聆聽耶穌……
- + 我可以跟耶穌說任何話，問耶穌任何問題，自由地談一談……
- + 最後，不必做什麼。
- 在安靜中，讓耶穌的愛圍繞著我，扎根在我內心……
- 我停留在耶穌的愛內，品嚐祂的愛，就讓耶穌愛我！
- + 我們的天父……（請念一遍〈天主經〉）