



主曆2021年7月4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



台北總教區
線上靈修接力
勤耕信仰不歇

P.05



聖道明800禧年
教宗方濟各
親致賀函慶祝

P.06-07



青年與主連線
善用科技傳愛
勇敢走出去

P.22-23

佛羅倫斯發現聖若翰洗者聖髑



展出的聖髑是聖若翰洗者的一塊頸骨，聖髑歷經了不同的歷史事件，起初屬於拜占庭皇帝若望六世·坎達庫澤諾（Giovanni VI Cantacuzeno）所有，他生活在1292至1383年期間，之後被迫退位，於1357年成為隱修士。隨後，聖髑又從佛羅倫斯托雷賈尼（Torregiani）望族的一名成員手中到了錫耶納的斯卡拉聖母瑪利亞醫院，最後來到佛羅倫斯的聖洗堂。

聖若翰洗者的聖髑在1557年的洪水後遺失，之後，被發現與其他聖人的11塊骨片，被收入在14-15世紀的苦行者聖西默盎的聖髑盒內。在佛羅倫斯總主教貝托里樞機（Giuseppe Betori）的指示下，進行了修復工作。

這項難以置信的發現要歸功於佛羅倫斯主

教座堂的執事、教區聖藝辦公室副主任比基（Alessandro Bicchi），他從事研究保存在主教座堂內的聖髑多年。比基解釋說，敬禮聖髑提醒我們，儘管人性脆弱，聖人們卻以卓越的方式見證了屬於基督的力量和愛。聖髑能幫助信友親近所敬愛和呼求的聖人，領會神聖事物的奧妙威力。

研究人員對聖若翰洗者的聖髑做了辨識真實性的周密研究，發現在聖人的頸骨上有直接用黑油墨寫上的希臘文字，而且在位於椎骨頂點的鍍金銀質寶石座上刻著古希臘文「先驅者聖若翰的聖髑」，為證明其真實性提供了決定性要素。

6月24日慶典之後，聖髑將保存在佛羅倫斯主教座堂內，收藏於一位虔誠信徒贈送的19世紀的古老聖髑盒內。

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】

義大利佛羅倫斯的聖母百花聖殿主教座堂於6月24日聖若翰洗者誕辰，慶祝這位主保聖人的瞻禮彌撒時，首次展出近日通過鑒別確認為聖若翰洗者的珍貴聖髑。佛羅倫斯總主教貝托里（Giuseppe Betori）樞機表示，這個發現有助於促進對未分裂教會的眾多記憶表達敬意。

超級英雄蜘蛛人拜會教宗 創意傳愛

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】

6月23日，在梵蒂岡達瑪索庭院教宗周三公開接見活動中，一個身影格外引人注目，他是一名身穿蜘蛛人服裝的青年——28歲的維拉狄塔（Mattia Villardita），他並且贈送蜘蛛人面罩給教宗方濟各（見右圖）。維拉狄塔是位天主教徒，能與教宗相見，讓他更具傳愛動力。

這位蜘蛛人真是一位善良的超級英雄，平時在公司是個平凡無奇的職員，但是穿好蜘蛛人服裝，搖身一變，就會成為陪伴住院病童的開心果，讓住院病童展露歡顏。維拉狄塔罹患先天性畸形，在熱那亞兒童醫院治療長達19年。他回憶小時候獨自一人躺在病床上時，總想著，若能見到蜘蛛人爬窗進來，肯定會很高興。為此，維拉狄塔「在心中」變成了蜘蛛人，並加入「醫院走道的超級英雄」協會。

「醫院走道的超級英雄」協會是一群投身於志願服務的青年，帶給兒科病房一些輕鬆歡快的時刻。4年前的聖誕節，他第一次戴上蜘蛛人頭罩，當時他必須送一台電腦到醫院，於是創造了某種方式來逗樂那些跟他小時候處境一樣的孩子；即使是在封城時期，這位蜘蛛人依然善盡職責。

維拉狄塔表示，不能親自探病的那段期間，他打了超過1400通視訊電話；關切病童的情況，並與他們的父母親保持聯繫，就算他們出院回家也不例外。

「醫院走道的超級英雄」協會特別為回家的病童舉辦驚喜派對，或者採用更簡單的方式，送個披薩讓他們全家一飽口福。

離開梵蒂岡達瑪索庭院，維拉狄塔前往杰梅利綜合醫院的兒科病房，探訪纖維肌痛症患者



和照顧他們的醫護人員和牧靈工作者。維拉狄塔說，真正的超級英雄是那些受苦的孩童和家屬，他們懷著無比的希望，努力奮戰。

去年，義大利總統馬塔雷拉授予維拉狄塔榮譽獎章，感謝他為了別人的益處做出富有想像力的創舉。見證超級英雄的最完美定義，或許就是「試圖讓世界變得更加美好」。



在日常生活上，大家都一定有過這種經驗：某些產品，尤其是食品，都包裝過度——包裝的材料比盒子裡面的餅乾或點心看起來還要名貴。廠商之所以這樣做，是因為懂得大眾的心理。食品的包裝要給人看，至於買了以後，喜不喜歡食品，消費者自己知道就好。凡事只講究外表，這種文化已普遍被人接受，連新聞報導也不例外：標題夠吸引力就好，不必求證內容的真實性。

台灣在新冠肺炎防疫上失守了，從國際防疫模範生不幸地變成疫苗求助者。新變種病毒來勢凶猛，自諾富特飯店員工確診爆發後，每天確診人數新增，至今已奪走了逾600人的性命，全國防疫持續停留在第三級的警戒，造成人心惶惶。年輕人無法上學，不少上班族被迫居家工作，年長者不敢外出，連在家中也都被建議佩戴口罩，台灣不再是國際觀光勝地，而人們的生活頓時變得既緊張，又複雜。

政府除了報導確診人數以外，似乎沒有任何可執行的因應措施，而最新確診數據屢次與實際確診人數有落差。最令人心痛的，是國家不但沒有因防疫更團結，人民因為看不到政府具體的疫苗政策而怨聲載道，深感不被政府關心。

簡化包裝，革新內涵

包裝只是用來作宣傳，並不取代內涵本身。台灣地方不大，要管理好，並非不可能。但治國除了要制定「禁令」，去處罰有害人群的言語、行為外，政府更需要有官員用「敬令」來治國，身體力行地提倡敬天、敬人的文化。

敬天——愛護賜予人的一切：大自然、人類生命及家庭團體；敬人——提升教育水準，並予以青年機會，接受有助於國家各方面發展的專業訓練，能以科學的方式替國家處理危機，使人民不再因天災人禍而家破人亡。

治國，就要以政治力量去愛民，而愛民的先決條件，就是從整體性去看人民和人民生活上的所需，但也要設法培育人民，負起與自己的權利和社會團體相關的責任，不能只鼓勵人民追求個人的權利，而無顧國家和其他人。

教宗方濟各在最新通諭《眾位弟兄》直言地說：「確實有些『民眾』的領袖懂得解讀民族的感情和文化動態，以及社會的重要趨勢。他們將人民團結起來和領導他們，這些努力可以促成持久的轉型和發展，鼓勵民眾在追求共同福祉時包容他人。可是，他們的行動也可能表現出不良的民粹主義：吸引大眾支持，好能以任何意識形態的名義，在政治上利用人民的文化獲取個人利益，或藉此繼續掌握權力。有時

候，為提高民望，他們也會試圖喚起某些社群最原始和自私的慾望。要是他們以顯明或微妙的方式篡奪體制和法治，則情況尤其嚴重。」（159號）

台灣教會在第一時間就停止全國所有公開活動，但那是出自教會愛護天主子民而配合政府所作的決定，不少教堂的彌撒、明恭聖體等，也改用直播方式。感謝天主！教友們十分理解現在國家社會的困境，並樂意接受和積極參與教堂或教區網路直播的彌撒和明供聖體。這證明了，教會成功地訓練了一批「愛望彌撒」的教友。然而，望彌撒和朝拜聖體是耶穌基督臨在的信仰生活中心，「福傳」才是基督信仰的見證方法，個人和社會大眾的救恩來自天主。

在疫情的後遺症——國家經濟受挫的後果，尚未一一露面之前，教會全體要視這防疫時期為準備傳教的時期，趕緊了解教會的社會訓導，在這塊寶島上，培育21世紀一批「見證信仰福傳」的人民，敢於維護天主啟示給人的誠命，如同教宗方濟各在他的最新《眾位弟兄》通諭裡一樣，扮演先知性的角色，向政府指點迷津和提醒社會大眾，台灣人民若要過平安幸福的生活，就必須投奔人類的創造主。



天主教善牧基金會的服務，一直是以家庭服務為中心，陪伴服務對象找到走出生命低潮的復原力，建立自我價值和尊嚴。因為我們知道，「家」是接觸社會的最小單位，也是奠定價值觀、性格的基石，對孩子發展具有極深遠的影響。

以善牧服務的高危機少年為例，外界對這群少年有很多的誤解，認為他們「本身」很壞；事實上，從多年的實務經驗來看，這群少年很多都是來自問題家庭，也少有機會讓他們正向發展，若能及時提供關懷與輔導，很多孩子是能重建自信，找到自己人生的舞台。

在善牧的少女中途之家，我們也是用經營家庭及對待家人的理念來陪伴她們，一頓家常的晚飯、一個貼心的問候，讓她們感受到來自家人的愛與支持，知道「家」可以是什麼模樣，而這些看似平常的家庭生活，在少女

家庭是最重要的

■文／湯靜蓮修女（天主教善牧基金會執行長）

心中撒下種子，成為珍貴的穩定力量；家庭如此重要，在善牧的收出養服務，以極其審慎的態度，為孩子們尋找出最適合他們的家庭，並且每年辦理「收養家庭回娘家」，關注收養後支持的團體，提供收養家庭支持及教養協助，促使每一位被收養的孩子在家庭中穩定成長。

不僅善牧的服務從「家庭」著手，教會為傳遞並維繫家庭的重要更不遺餘力。除了夫婦懇談，還有選擇周末成長營（CHOICE）讓未婚男女經由珍惜原生家庭，進而創造出屬於自己的美好家庭；堂區邀請志工幫忙照顧孩子，讓年輕夫婦能夠安心地在婚齡較長的夫婦帶領之下，分享聖經故事，幫助家庭更趨完善。

維繫家人情感與養育孩子，並不是一件容易的事情，特別是疫情未歇的現在，因為學校停課，孩子們在家時間增加，除了學校線上教學，家長該如何在無法外出的情況下，維繫

並增進親子關係，也讓孩子們雖然在家裡，卻不會感到無聊與煩躁，而不是沉浸在手機或電腦上呢？幸好網路資訊豐富，除了精彩的運動、文藝、科幻、動物、大自然等相關的影片外，有很多講述關於品德故事或成語故事的短片，都很值得家長陪伴在家的孩子去深入了解與探討。

雖然最近許多社會新聞，容易造成大家情緒焦慮、不安，這時候，不妨關掉資訊來源，回到我們本身生活，靜下心來用「復原力」的正向思考：我們有很棒的醫護人員堅守著崗位，還有絕大部分的人們都能非常自律地配合著防疫的步調，讓我們的社會雖處在危機中仍然能持續地運作，多麼不容易。

在疫情險峻下，感謝第一線醫護人員撐起台灣防疫工作，也謝謝許多人忍受氣候悶熱仍持續戴好口罩、減少不必要的移動……，相信在全島一心防範病毒之下，疫情能盡快得到控制，早日恢復往日的平靜與秩序！





教宗欽定今年7月25日為首屆世界祖父母和長者日

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網報導】教宗方濟各欽定今年7月25日為首屆「世界祖父母和長者日」，聖座新聞室6月22日公布了視訊並強調，高齡者的聖召是「守護根基、向青年傳遞信仰和照顧幼小」，並溫暖降福每位祖父母及長者，尤其是孤獨的人受到天使的安慰！

如同耶穌的外祖父聖雅敬，他因膝下無子而被團體遠離，但上主卻打發天使來探望他。即使一切看似黑暗，如同這段時日的疫情那樣，上主仍繼續打發天使來安慰處於孤獨的我們，再三對我們說：「我同你們天天在一起」。

今年這個節日的徽標取自喬托的壁畫《聖雅敬的夢境》，天使前來探望被擋在城門外的聖雅敬，好似對他說：「上主垂聽了你恆心的祈禱」。教宗對長者說，天使有時藉著「我們的孫子孫女、其他親人、老友」或那些「在困難時刻我們認識的人的面容」出現。「整個教會在你身旁，在我們身旁：她掛慮你、愛你、不願讓你陷於孤獨！」教宗也邀請他們在葡萄園的敘述中，看到上主的忠信（參閱瑪20：1-16）。

教宗說，上主給我們派遣信使，「在一天的每個時辰」召叫工人到祂的葡萄園。祂也這樣對待了「我」，「在我覺得到了退休年齡，已經

想像無法再做許多新的事情時，受到召叫成為羅馬的主教。」但，「上主是永生的主，祂從未退休」。因此，祖父母和長者的聖召在於「守護根基、向青年傳遞信仰和照顧幼小」。

教宗強調，「宣講福音的使命、向子孫傳遞傳統的任務沒有所謂退休的年齡」；有些長者可能感到精力不足、難以行事；或為家庭勞神操心，哪還能為貧窮的人奉獻己力；或是感到孤獨如同沉重的巨石，教宗邀請他們「向聖神的作為敞開心門，祂隨意吹拂，心想事成」。

教宗期望祖父母和長者們「本著兄弟關係和社會友情，去建設明天的世界」。在這新的建設中，「你比其他人更能幫助立起三個支柱，即夢境、記憶和祈禱。」岳厄爾先知承諾「你們的老人要看夢境，你們的青年要見神視」（岳3：1）教宗問道：「若不是青年，誰能承受老人的夢境，並將其向前推進呢？」因此，需要長者來見證，在經歷考驗後能以新的面貌出現。

第二個支柱「記憶」，指出青年能從戰爭的痛苦學到和平的價值，被迫移民者的經歷「有助於建設一個更有人性、更能款待的世界」，但「沒有記憶就無法建設；沒有屋基就建不成房舍。生命的根基乃是記憶」。

建設的第三個支柱是「祈禱」，教宗盛讚他的前任本篤十六世是「為教會繼續不斷祈禱和效勞的年長聖者」，他曾說：「年長者的祈禱能保護世界，可能比許多人的勞形奔波更能幫助世界。」教宗方濟各也提到在阿爾及利亞度隱修生活的真福富高，雖身處沙漠的孤獨，卻讓人看到「為全世界的窮人代禱，真的成為普世的弟兄姊妹」是可能的。教宗最後祈願，我們每個人都能學會向眾人，尤其向較年輕的人重複我們聽到的那句受到安慰的話：「我同你們天天在一起。」（瑪28：20）

教宗與跨宗教代表為黎巴嫩人民祈禱

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】由教宗方濟各親自召集的為黎巴嫩祈禱日活動於7月1日舉行。教宗與黎巴嫩基督徒教會代表會晤，祈求上主幫助黎巴嫩早日獲得和平。東方禮基督信仰代表東正教徒、亞美尼亞人和基督教徒皆出席，3場工作會議將以不公開方式在格萊孟宗徒宮舉行。

馬龍尼禮Jbeil-Byblos的黎巴嫩主教米歇爾·奧恩（Michel Aoun）認為，在梵蒂岡舉行的會議將為克服黎巴嫩的社會、政治和經濟危機做出重要貢獻。他強調，教宗希望為該國及其人民的磨難「點亮希望之光」。

教宗在聖瑪爾大之家的禮堂舉行儀式，和教會團體首長們並肩同行。在〈天主經〉結束後，參與者從宗徒聖伯多祿宣道祭台下來，每人都奉獻一支蠟燭，象徵著熾熱的祈禱，也請求聖伯多祿的代禱。在宣讀〈普世和平祈禱文〉中，恭讀天主聖言，與來自黎巴嫩不同傳統的祈禱文和歌曲交替，使阿拉伯文、敘利亞文、亞美尼亞文和加色丁文的文本串起，呈現普世共融的美好。

最後的祈禱，特別對駐教廷的外交使團成員開放，使與會者感覺更親近，並在相互傾聽和討論時刻，聲援支持黎巴嫩教會。

禮儀結束時，青年代表給基督徒領袖一盞點燃的燈，再將燈放在燭台上，代表傳遞和平的希望，不被苦難澆熄。教宗發表閉幕講話，親自為當天的活動畫下句點。

出席者包括：天主教馬龍禮拉伊樞機、敘利亞的尤西夫三世主教、默基特希臘禮天主教會亞比斯主教、加色丁卡沙爾傑主教和拉丁禮宗座代牧區凱撒·艾沙恩主教。非天主教有希臘東正教安提約基亞宗主教區和所有東方的牧首若望十世宗主教等。

默主哥耶聖母顯現40周年慶

【真理電台綜合梵蒂岡新聞網及外電報導】今年是默主哥耶聖母顯現40周年，從6月24日起各項慶祝活動全面展開（見右圖），逾5萬朝聖者不分晝夜陸續抵達，其中，最多的是年輕人。活動的高峰是下午4時許至晚間的遊行，從聖母態像前，前往聖若望堂。在〈信經〉和7位主保聖人的禱文和歌曲祈禱後，隊伍像河流般朝著教堂湧進，場面極為動人。



與愛，以及在懺悔聖事中淨化的「心靈生態」；懺悔、淨化的心就是平安與和好的泉源！

1981年6月24日，在巴爾幹半島人跡罕至的默主哥耶，幾名青年陸續看見一個發光的女性身影，他們認為那是童貞聖母瑪利亞。從此以後，這片原為共產政權統治下的貧瘠之地，吸引每年數以百萬計的朝聖者紛沓而至，悔改的故事屢屢傳出。

為了釐清默主哥耶聖母顯現的事件，教宗本篤十六世任內於2010年，在聖座教義部內成立了國際調查委員會。2019年，教宗方濟各決定授權默主哥耶的朝聖活動，但相關事件尚待教會的審查。顯而易見的是，默主哥耶愈加成為基督徒聚會的地點，成為表達對聖母孝愛之情，進而到達上主身邊的地方。

參加遊行的包括來自波蘭、烏克蘭、斯洛伐克、法國、美國等地青年，甚至有韓國等亞洲國家旗幟。在參加遊行休息時間，Zvonimir Pavičić神父、Marina Ivanković神父與朝聖者分享他們對「和平之後」回應的聖召和生活見證。夜間遊行於25日19時隨著教堂鐘聲響起展開，遊行隊伍首先是高舉十字架、《聖經》，方濟各會神學家、眾多慶祝的神父緊隨在後，最後是由教區信友抬著並由年輕人護衛的聖母態像。

活動中，以各種不同的語言舉行多台彌撒，講道的共同點是感謝聖母多年來的出現，並提醒我們聖母的任務是如何不斷指向耶穌、聖體聖事和其他聖事。默主哥耶的重要性在於呼喚真正的靈性，其成果體現在謙卑與渺小、服務



教宗全球
祈禱網絡

台灣

7月總意向 為社會友誼

願我們能在社會、經濟和政治的衝突中，
勇敢並熱情的建立對話與友誼。

■文／教宗方濟各 圖／教宗全球祈禱網絡（天主教祈禱福傳會）

我建議青年人走出朋友組成的群體，建立「友愛的社會，尋求共同福祉。社會上的仇恨具有破壞力。家庭被仇恨摧毀，國家被仇恨摧毀，世界被仇恨摧毀。最大的仇恨是戰爭。今天，我們看到世界正在遭受戰爭摧毀，因為人們無法坐下來好好談話。你們要成為有能力在社會團體塑造友愛的人。」（教宗方濟各，〈向古巴夏灣拿巴雷拉神父文化中心的青年致意〉，《羅馬觀察報》，2015年9月20日）

這並非易事，我們必須願意付出，必須與人協商，但若這樣做是為了眾人的益處，我們將能活出求同存異的偉大經驗，一起奮力追求同一的目標。這種建立橋梁的工作要求我們費盡心思，而且有時候非常勞累。可是，若我們能夠在如此眾多的分歧中找到共識，從而締造有利各方的和平，這就是相遇的文化所行的奇跡，那是青年懷著勇氣和熱情所追求的。

摯愛的青年，不要讓他們利用你們的青春來提倡膚淺的生活，將美麗與外表混為一談。反之，你們要懂得從那些工作完畢後，邋邋遢遢地回到家裡，並為自己能夠養家糊口而感欣慰的工人身上，看到他們的美；當一家人圍坐餐桌旁邊，團結共融，慷慨地分享食物，那麼即使他們食物匱乏，這個場面也美妙不凡；當



衣衫襤褸、年紀稍長的婦人，即使體力有限、健康欠佳，也一直悉心照顧她患病的丈夫，這也是美好的事；當談戀愛的日子早已過去，已屆暮年的夫婦依然相愛，忠誠相待，長者牽手同行，這也是美麗的畫面；當每一個男男女女以愛活出個人聖召，無私地服務他們的社區和國家，為建立幸福的家庭付出努力，為重建和睦的社會默默艱苦工作，不計回報，那麼他們都散發著一種超越外表和時尚服飾的美。

這樣的美，使我們聯想到十字架上的基督。當我們發掘、展示和突顯這樣的美，就是為真正的社會團結和相遇文化奠定基礎。

（摘錄自《生活的基督》宗座勸諭，169、183號）

為什麼對話是解決社會衝突的良藥

■文／教宗全球祈禱網絡（阿根廷、烏拉圭） 譯／林思牧

圖／教宗全球祈禱網絡（天主教祈禱福傳會）

衝突是孕育、滋長自我們向他人表達時的姿態和言語。

在福音中，我們看到耶穌聆聽許多不同類型的人，也與他們談話。祂不害怕走進衝突的狀況，衝突是人們彼此交談與彼此對待方式產生的結果。我們有意無意、或多或少都參與在其中，這是孕育、滋長自我們向他人表達時的姿態和言語。這表示衝突不是單方面的「錯」，而是「群體動力」的結果，牽涉到的



每一方藉由某種行動或某種忽略，或多或少的促成了衝突。

因此，衝突管理必須透過言語和有來有往的姿態才能達成。我們常常會走同樣的路，與同樣的人造成衝突。只有自覺對衝突有責任的人，才會去設法解決衝突，這就是為什麼我們必須自我反省責任的原因，並探索我們的願景、需求和期望。

教宗方濟各告訴我們：「『對話』此動詞綜合了互相接近、表達自己、互相聆聽、互相注視、互相認識、互相了解、尋求共識。如要與人相遇和互相幫助，我們需要對話。」（《眾位弟兄》通諭，198號）

對話可以幫助解決所有類型的衝突，尤其是群體衝突，促成衝突的許多方必須對話，共同努力來解決衝突。

（摘錄自click to pray部落格文章：<https://clicktopray.org/zh-hant/blog/>）

每日奉獻誦

仁慈的天父，感謝祢恩賜這新的一天，我把今天的祈禱、工作、喜樂和痛苦全獻給祢。願這奉獻，聯合祢的聖子耶穌聖心，為救贖世界，時時刻刻在感恩聖事中奉獻自己。願在聖神內，偕同教會之母——聖母瑪利亞，為祢的聖愛作證，並為教宗託付的意向祈禱。

歡迎支持教宗全球祈禱網絡發展

教宗全球祈禱網絡與聖體生活團

所有相關資訊及活動訊息請上：

<http://www.apostleshipofprayer.tw>

▶ 掃描QR Code登錄
教宗全球祈禱網絡
台灣網站



彼此相愛

■文／Felipe Vicuña

（教宗全球祈禱網絡，智利）

譯／林思牧

如果，我們不能以「手足之情」去愛別人，就不可能愛天主，並享受作為天主兒女的幸福。

耶穌以同情、慈善和溫柔之心看待世界，因為祂的愛是賦予每一個人，並超越生活的界線。一位弟兄姊妹的悲喜，都成為祂聖心的悲喜。教宗方濟各說：「天主創造的人除非『藉著真誠的自我交付』，否則便無法活出自我、成長發展和圓滿地實現自我；除非與他人接觸』交流，否則便無法完全認識真我：『只有藉著與人交流，我才能真正探索自我。』因此，要是沒有愛過真實存在的人，就無法體驗生命的價值。此為真正的人類生命的奧秘之一：『生命處於彼此連繫、共融生活、兄弟情誼；而當生命建基於真實和忠誠的關係，其力量勝過死亡。相反地，要是人以為可以獨立自主，並孤立地生活，便缺乏生命活力，而此等態度讓死亡支配一切。』」（《眾位弟兄》通諭，87號）

耶穌召喚我們要愛天主、愛人。愛天主代表我們要花時間在祈禱上，加深與天主的關係。手足之愛則代表我們要以開放的心聆聽、接納、並與他人說話。我的鄰人內心深處，也有對天主的夢想和渴望；我的弟兄姊妹面對生活時，也有像我一樣的希望和害怕。

成為別人的弟兄或姊妹的途徑，是信任天主父賜予生命的許諾。當我們成為別人的弟兄或姊妹時，我們自己的生命得到了新的維度和視野，新的色彩會充滿我們，帶我們更接近天主賜給我們的夢想。

（摘錄自click to pray部落格文章：<https://clicktopray.org/zh-hant/blog/>）

（教宗7月祈禱意向延伸閱讀，詳見第17版）

台北總教區力促線上靈修

■文／陳碧岳 圖／李美麗（台北傳協會副主席）

因應本土新冠病毒疫情升溫，台北總教區自5月起，配合政府落實防疫政策，公布停止所有公開彌撒及各項聚會活動，並相繼呼籲信友藉由參與線上彌撒、偕同教宗與全球同步誦念玫瑰經、解結聖母九日敬禮、串聯普世教會聖體敬禮等方式充實自我靈修，並為疫情早日消弭全心祈禱。

為充實並深化信友疫情下的靈修生活，在台北總教區鍾安住總主教的指示下，台北總主教公署日前廣邀教區內各修會、善會團體、鐸區等代表，於6月24日（四）

晚間7時30分召開視訊會議（見右圖），共同研議各單位以創新、適切的方式，透過網路科技輔助，同心戮力疫情下的牧民事工。

會議最終決議，將推出主題為「與天主有約」的線上靈修活動，並自7月1日開始，於每晚8時，由各單位輪流承辦10-30分鐘線上活動，將以念經祈禱、讀經分享、敬拜讚美、專題演講等豐富、多元的方式呈現，並透過YouTube網站中「天主教台北總教區」頻道進行播放，歡迎神長及教友們準時收視，在疫情中攜手耕道不歇。



高雄教區響應全國傳協會義賣 成效斐然

■文／陳碧岳 圖／玫瑰聖母聖殿主教座堂臉書

由全國教友傳協會發起的「我是葡萄枝！」義賣活動，在各界共襄盛舉下，成果相當豐碩，總計賣出逾1萬800盒。其中，高雄教區獻愛不遺餘力，號召教友群起響應，為教會福傳共濟群力。

高雄教區傳協會主席徐文龍弟兄表示，此次由全國傳協會發起的義賣活動，獲得教區內眾多神長及教友們的熱烈支持，高雄教區訂購逾3000盒，占全國賣出盒數近1/3，值此疫情嚴峻之際，基督徒秉著彼此相愛，發揮同舟共濟的精神，更顯彌足珍貴！

徐弟兄也特別感謝教區傳協會杜國珠副主席等幹部，協助統籌訂購事宜，有效整併訂單、集中託運，讓後續放配作業進行順利，他更感謝堂區的熱情響應，並於貨運抵達時，在謹遵政府防疫政策下，派員耐心等候並按照事先規畫的動線完成領取，避免教友各自前往領取可能造成的群聚效應及感染風險；他指出，疫情期間，教會雖配合政府防疫措施而暫停公開禮儀及各項活動，以致教友

無法進堂共融，但堂區各項維持費用仍需定期支付，期盼教友慷慨解囊，助益福傳事業永續發展。

此次響應福傳的行動中，除了幫助彰化縣大村鄉的小農們度過疫情寒冬，落實教會疫情下對社會的牧養及關懷外，高雄玫瑰聖母聖殿主教座堂主任司鐸林作舟神父也在收到禮盒後，特赴高雄市政府警察局交通警察大隊、消防局前金分隊、市立大同醫院、聖功醫院、國軍部隊、清潔隊等24個單位機構，共致贈禮盒逾200盒。

林神父代表教會感謝這群防疫第一線的人員堅守崗位，為人民健康嚴加把關；禮盒也隨附感謝卡，感謝他們以無私的愛和勇氣，捍衛人民健康的成果，猶如葡萄般結實纍纍，卡片也提到，為他們因職務而無法周詳兼顧的家人們獻上祈禱，盡顯教會感恩和祝福心意，為此次義賣再添福傳佳話。

林神父於個人臉書中感喟，雖然疫情導致人與人的互動減少，但彼此心靈上愛的連結卻從未中斷。教會是一個傳愛的家園，禮盒

並非貴重之物，卻盛滿著教會眾人的關愛和祝福，祈願通過此次傳愛行動，光榮天主聖三之名，也願教會受榮光。

林神父也期盼此次因著天主聖神的感動，進而促成的拋磚引玉之舉，讓更多人發揮創意，在疫情中開創福傳新局。

通功代禱

我們敬愛的蕭文元蒙席，聖名：若瑟，慟於主曆2021年6月27日下午8時37分在潮州安泰醫院蒙主恩召，距1928年7月15日出



生於河北薊縣前大嶺，享耆壽93歲。蕭神父13歲時進入小修院。1949年赴羅馬攻讀神哲學。1955年於義大利熱那亞晉鐸，並奉派至德國為華僑服務。1960年獲拉特朗大學教會法與民法雙博士學位。1962年擔任田耕莘樞機主教秘書，協助梵二大公會議事務。1978年應成世光主教邀請加入台南教區，曾任台南教區秘書長、中華聖母主教座堂主任司鐸、中華殉道聖人堂副主任司鐸、碧岳神哲學院院長、台灣總修院院長、德光中學校牧等職務。1994年榮陞蒙席，2015年至潮州孝愛仁愛之家靜養。

謹擇於2021年7月15日（周四）舉行殯葬彌撒暨告別禮，因疫情嚴峻，不對外開放，相關訊息將公告於「天主教台南教區」臉書。

敬邀諸位神長、修士、修女及主內弟兄姊妹主前代禱，賜蕭蒙席靈魂早登天國，永享福樂。

台南教區辦事處 敬啟



▲林作舟神父（中）代表高雄教區贈送警消人員葡萄禮盒致意。



▲林作舟神父（左）代表教區致贈國軍弟兄禮盒，獲頒感謝狀表揚教區善舉。

暑期避靜

在基督裡 系列四 新人的生命

當我信主的那一刻，
我便取得新身分，成了天主的兒女！
當我按真理生活，
我便突破過去，成了新人！

～在基督內，我能每天更新而歡欣鼓舞～

主辦：天主教撒慕爾祈禱小組
時間：2021年7/27（二）9時報到—7/29（四）16時出靜
地點：新竹香山牧靈中心
（新竹市中華路5段722號、03-5374659，離香山火車站約130公尺）

神師：台中教區徐世昭神父
講師：神師、田嘉志神父、本小組成員
名額：40人（教內外弟兄姊妹）
費用：3800元（30歲以下學生2000元；報到後一律不退費。）
報名：黃淑芬0911-761-118、04-7239-304
溫靜美0912-469-908

備註：

- 1.請攜帶《聖經》、盥洗用具、生活用品，特別是防疫用口罩、消毒品等。
- 2.請預作敬禮、閱讀《聖經》、祈禱……以準備心靈。
- 3.報名後因故不能參加，請來電告知，以錄取後補人員。





教宗方濟各致宣道會總會長（道明會總會長）

Gerard Francisco Timoner III 信函

恩寵之宣道師

在所有聖道明的榮銜中，「恩寵宣道師」可說是最為切合的，因為符合了他所創立修會的「神恩和使命」。今年慶祝聖道明逝世八百周年誌慶，我很高興能與宣道會一起，感恩這個神恩和使命帶來的靈修果實；這果實如此多元地呈現在整個道明之家，並長期地成長。在祈禱中，我祝賀你們這個大家庭的所有成員——從事隱修生活和使徒工作的隱修女、修女、教區司鐸、平信徒的在俗團體、俗世機構和青年團體。

在《你們歡喜踴躍吧！》勸諭中，我表達了我的理念：「每位聖人都代表著一個使命，代表著天父的一個計畫；祂的計畫就是在歷史的某一時刻，反映和體現福音的某一面。」（19號）

聖道明回應了當時環境的急需，不但振興和活化福音的宣講，且同樣重要的是，他心悅誠服地見證了教會共融的神聖性召喚。本著所有真正改革的精神，他選擇回歸初期教會團體的貧窮和簡樸，團聚並專心聽取宗徒的訓誨。（參閱宗2：42）同時，他救贖人靈的熱火，使他創立了一個投入宣道的團體：熱愛《聖經》及過整合的生活，用聖言的生命真理去啟迪心靈及溫暖人心。

在這世代，教會的福傳使命受到劃時代變化和新挑戰；而聖道明是一位可以鼓舞所有領洗者，即那些被召叫去傳揚福音的人，將福音之光與基督的慈愛，帶到世界的每一個角落。談到聖道明的使命和神恩的歷久彌新，教宗本篤十六世曾提醒我們：「在教會的核心——福傳的熱火，應不斷燃燒。」（2010年2月3日公開接見致詞）

聖道明偉大的召喚，就是去宣講天主慈愛的福音，即那救贖的真理與力量。當他在巴倫西亞求學的時候，漸漸地領悟到信仰和慈善、真理和愛德、正直和熱情，是分不開的。

如同真福若堂告訴我們的，受到在嚴重飢荒無數人的苦難和死亡的觸動，聖道明變賣他寶貴的書籍，用愛心成立賑災中心，救濟窮人。（參閱《Libellus》，10號）對基督慈悲的見證，及渴望對經驗「物質與靈性的貧窮」的人帶來治癒，啟發了聖道明創立修會、在不同時代和地方塑造了無數會士的生命和使徒工作。

也許在道明會撒拉曼卡學派（Escuela de Salamanca），能最細緻地表達出「真理和愛

德合一」；特別是方濟·維多利亞（Francisco de Vitoria）會士的工作：提供了以普世人權為基礎的「國際法律框架」。藉此，提供在美洲的安當·孟德西諾（Anton de Montesinos）、祿茂·拉斯卡撒斯（Bartolome de las Casas），以及在亞洲的道明·沙撒薩爾（Domingo de Salazar）等會士的神哲學基礎，英勇地維護原住民的尊嚴和權利。

按福音訊息，我們人類是不能被剝奪尊嚴的天主子女，我們是一個大家庭的成員，我們要挑戰今天的教會、加強社交友誼的關係、克服不公平的經濟和政治架構，以及為每個人及每個民族的整體發展而努力。忠於上主的旨意及聖神的推動，基督的跟隨者都被召喚盡力合作去孕育一個我們都是弟兄姊妹，使被社會拋棄的都能賴以生存，正義與和平得以綻放的新世界。（參閱《眾位弟兄》通諭，278號）

願道明會，現在和以前一樣，都能站在革新宣講福音的前線，與現代每一個男女的心靈對話，喚醒他們去渴望一個充滿聖德、正義與和平的基督王國的來臨！

聖道明對福音的熱忱，以及對真誠使徒生活的渴望，使他強調共同生活的重要性。又一次，真福若堂告訴我們，聖道明在建立修會時，選擇不要被稱為副院長而是「道明弟兄」。（參閱《Libellus》，21）這兄弟情誼的理想呈現在包容性的管理方式，每一位成員都按照他們的角色和權限，透過每個地方的各層次，參與分辨和決策過程。這種眾議性（Synodal）的程序，使得修會能夠在歷代環境不斷地演變下，調整它的生活方式和使命，並維持手足的共融。對福音中的兄弟情誼的見證，也是對天主的最終計畫：藉著基督與整個人類大家庭的修和與合一的先知性見證。這仍是道明會神恩的基本要素，也成為修會推動基督生活復興及在我們這個世代傳揚福音的支柱。

與亞西西的聖方濟一起，聖道明瞭解如何以言行（*verba et exempla*）去宣揚福音，包括建立以兄弟情誼合一及傳教使徒的整個修會團體。這種道明會的宣道神恩早已湧入更廣大的道明大家庭，包括在教會內的各種生活方式。

幾個世紀之後，這種神恩在聖女加大利納·瑟娜（St. Catherine of Siena）的著作中、

真福安吉里哥的繪畫內、聖女羅撒（St. Rosa de Lima）、聖若望·馬西亞（St. Juan Macias）和聖女利達·卡斯特羅（St. Margherita di Castello）等慈善工作中，深刻地表達出來。在我們的時代，這樣的神恩繼續啟迪著藝術家、學者、教師和通傳人員。在這禧年，我們不能忘記那些道明之家的殉道者，他們的殉道強烈地見證了宣道傳教的行為。

此外，無數的男女信徒效法了聖馬爾定·包瑞斯（S. Martin de Porres）的簡樸和慈悲，把「福音的喜樂」帶到我們的社會和世界的邊緣。在此，我特別想起成千上萬的道明會在俗成員和道明青年的無聲見證，這反映出平信徒在福傳工作中的重要性及角色的不可或缺性。

在這個聖道明禧年邁向永生之際，我特別向道明會表達感激，他們透過對信仰奧秘的神學探究，在宣講福音上的傑出貢獻。當聖道明派遣首批會士到歐洲的新興大學時，他已確認需要以《聖經》為基礎，表達對未來宣講的會士一個健全及穩固神學培育的重要性；以便在天主啟示的基督內回應問題、尊重對話。在修會知識性的使徒工作：許多學校和高等教育學府、神聖科學上的培育和文化領域裡的參與，促進了信仰與理性的相遇、培育了基督信仰的活力及推進教會的使命，吸引心靈歸向基督。在此，我們再次感謝修會自聖道明以來，長期對聖座的服務。

5年前，在拜訪波隆那時，我很有福地在聖道明墳墓前祈禱。我特別為道明會祈求，懇求會士們忠實地繼承他們修會創會的神恩及卓越的傳承。在感謝聖人的使徒子女們為教會所作的貢獻同時，我特別祈求一個恩寵：為道明會司鐸和奉獻生活的男女會士的聖召大幅增加而祈禱。

願這禧年的慶祝，使道明會士與整個道明之家恩寵滿溢，進而開拓福音的新春天。以深切之情，將所有參與禧年的慶祝，託付給玫瑰聖母和你們的會祖聖道明，也誠摯地將我的宗座降福賞賜給你們，祈求主賜智慧、喜樂和平安。

方濟各

發自羅馬拉特朗聖若望大殿

2021年5月24日

（道明會恭譯）



道明會總會長

Gerard Francisco Timoner III, O.P.

代表道明之家全體 致教宗方濟各謝函

全體道明之家，衷心地感謝教宗方濟各寫給我們〈恩寵之宣道師〉這深具啟發及鼓勵的信函。為紀念嘉拉瑞卡的聖道明逝世八百禧年誌慶，教宗方濟各在這書信回應當年教宗何諾里三世確定「宣道」為這新修會的使命時，特別給予道明與他在土魯斯會士弟兄們這個「宣道者」的稱呼。教宗方濟各在他的信函中強調，「恩寵之宣道師」是所有稱號最切合的一個，因為它符合了修會創立時的神恩與使命，即宣道的恩寵及去宣講的恩寵。

我們感謝教宗成為我們的伯多祿，他堅定了我們的信仰之路。（參閱路22：32）我們感謝教宗方濟各祝賀我們道明大家族。回顧當初嘉拉瑞卡的道明和亞西西的方濟，是如何實現神聖的友愛與友誼，成為當時福傳工作的基礎。感謝教宗方濟各對我們修會像父親的關心和親密的兄弟之情；我們也同樣祝賀今年耶穌會會祖聖依納爵歸依的五百禧年。

眾所周知，依納爵在那充滿恩寵的時刻，他提出改變他人生歸依的問題：「我該怎麼做，才能如方濟和道明一樣呢？」這個禧年，確實是一個奇妙的巧合，也就是這位「依納爵」的弟兄當上教宗職位，選了以「方濟各」為牧名，寫了這封給「道明」家族的信。

當教宗表達「在祈禱中祝賀這大家庭的每位成員，包括那些從事隱修生活和使徒工作的隱修女、修女、教區司鐸、平信徒的在俗團體、俗世機構和青年團體」時，教宗肯定我們這宣道家庭基本上包括了教會內的所有生活方式。因此，無論是學者的著作、詩人和神祕家、藝術品或整個家庭所經營的慈善和慈悲等工作，都呈現出我們宣道形式的多元發展。雖然有些道明之家的成員因殉道而消聲，卻明顯地被示為一種特別的宣道方式。

「與天主交談或談論天主的方式」，聖道明完全融入了這種默觀與行動，象徵著**宣教門徒**，被召喚去跟隨及被派遣去宣揚福音。特別值得我們再次省思教宗用的詞：**宣教門徒**。也許教宗方濟各是邀請我們去體現「那位派遣我們的天主」，就是那無所不在處處都在的天主，不斷地邀請我們如同門徒一樣地跟隨祂。

道明會總會長

Gerard Francisco Timoner III弟兄 敬上

2021年5月24日

會祖聖道明遷移遺骸紀念日

花蓮夫婦週末生活營

主辦單位:社團法人聖蔓德全人關懷協會 承辦單位:高雄教區聖化家庭福傳中心



▲閉幕彌撒中，學員夫婦重發婚姻誓願，錚錚誓詞中流露濃濃真情，深動人心。
◀第1屆花蓮夫婦周末生活營於4月底，在各界的熱烈響應及參與下，圓滿落幕。

夫婦懇談會前進原鄉

■文·圖/黃偉民(高雄教區聖化家庭福傳中心主任)

第1屆花蓮夫婦周末生活營因愛圓滿

由聖蔓德全人發展協會、單國璽社福基金會、高雄教區聖化家庭福傳中心結合台北及高雄夫婦懇談團隊與花蓮教區，共同舉辦的第1屆花蓮夫婦周末生活營(Marriage encounter/夫婦懇談會)，於4月底在花蓮保祿牧靈中心圓滿完成。

此次活動參與學員約20位，分別來自花蓮、台東及宜蘭等地，會同來自高雄、台北的分享員團隊，以及花蓮、高雄的營管陪伴團隊，逾30人共襄盛舉，成就這首屆在花蓮小而美的夫婦周末生活營。與會者在三天兩夜的課程中，讓婚姻的恩賜在愛與溝通中得以梳理而滿全，同時得到來自屬天的成長洗禮及婚姻祝福。

花東地區由於地處偏遠，加上人力資源有限，遲遲無法舉辦夫婦周末生活營。或許是天主的召叫與催促，這兩年來，在聖瑪爾大女修會黃雅格修女積極努力地邀請同會的修女及花蓮的教友們參與下，營隊如火如荼地籌備。

雖然其他教區的服務團隊到花蓮車程需耗時數小時，但修女們對夫婦懇談會的支持及肯定，尤其是花東地區的夫婦們對婚姻生活的更新及成長的迫切期盼，在花蓮、高雄、台北三方夫婦懇談團隊透過緊鑼密鼓的協調、準備、排除萬難及持續不懈的祈禱下，終於，夫婦懇談會的種子花東地區播下，進而開花結果。

為了籌辦為期三天兩夜的花蓮夫婦周末生活營，高雄及台北的夫婦懇談團體動員了10幾位服務人員，其中有3對夫婦及2位輔導修女擔任分享員，分別是高雄ME團隊的黃偉民與趙寶美夫婦、莊嘉典與丁美玲夫婦，台北ME團隊的許世杰與王月英夫婦，聖功修女會蔡素琴修女、吳昭蓉修女，同時還有來自高雄及花蓮在地的營管服務夥伴。這群營管服務的夥伴們，必須協調來自南、北台灣服務團隊交通接送的問題，解決營地資源和各項設備，更必需克服都市與原鄉文化的差異，然而，這一連串挑戰，都阻止不了眾人在婚姻家庭使命中事主愛人的決心，反而更深信「靠著那愛我們的主，我們在这一切事上大獲全勝。」(羅8:37)

此次營隊的陶成，著重學員夫婦們藉由聆聽分享夫婦所經歷的婚姻生活心路歷程，並透過

寫情書及交談的方式，增進彼此溝通和瞭解，回到兩人起初的愛，讓婚姻歷久彌新、夫婦互愛合一的重新之旅。

活動中，分享夫婦婚姻生活的實際見證，讓每位學員深受感動，當分享到深刻處，台上、台下都不禁熱淚盈眶，因為家家實有一本難念的經，多位學員夫婦表示，聽到分享夫婦在婚姻生活中的相愛、掙扎、心痛、堅持和努力的過程，讓他們深感婚姻生活的真實面相，是需要學習且要努力經營的，即使自己夫妻感情已經不錯，其實還是有很多可學習成長的空間。

天主聖神的風輕柔地在營地吹拂，融化了參與者們曾經冰封、無法接納的心，修復那不被理解、受傷逃離的婚姻關係，聖神療癒的恩寵，也澆灌在那傾流不止的淚水中，醫治那曾經在婚姻中受傷的靈魂。讓病弱受傷的心靈，都能在天主所預備的青綠草場中，得到撫慰和滋養，特別是在婚姻生活中迷途多時的小羊，最終在羊棧中尋得歸屬，令人欣慰且驚嘆聖神的大能！

最後的閉幕彌撒中，學員夫婦們在主禮神父的見證與祝福中，重發婚姻誓願，使禮儀藉由夫婦們感激與喜悅的淚水，交織成為切實的感恩祭獻。花蓮夫婦周末生活營是一份來自天上的祝福和恩典，參加的學員都是有福氣的一群，他們經驗到婚姻生活在主內更新、重建，得到如獲新生般的喜悅，以下摘錄部分回饋：

✦每對夫婦的分享都令人感動，分享夫婦們在婚姻生活中的細膩回顧，讓我們進入到他們的生活中，也讓我們看到自己在婚姻生活的感受和想法實為常態，原來我們碰到的困難在每個家庭也會發生，也進而在分享夫婦身上看到，理想婚姻的實踐是可行的。

✦想到在家中，看到先生不停地滑手機，就感到很生氣，遺憾的是，自己卻沒有選擇用「表達感受」及「真心聆聽」的方式。聽到分享夫妻的實例，才知道原來可以用同理的方式表達，讓對方了解。

活動規畫的內容和我們夫妻相處之今碰到的問題大同小異，但至少我們現在可以有頭緒和方法去尋求協助或找到解決之道，而不是像無頭蒼蠅一樣，落得傷痕累累。



▲高雄及台北夫婦懇談服務團隊與神師歡欣合影

✦每對夫妻的生命故事是那麼真實，從他們的互動中更感受到對彼此的關愛，這份愛十分觸動人心。營隊幫助個人更深的去看到內在的感受，與配偶有更深的交談，對婚姻生活實有莫大的助益。

✦對分享員每一講的分享都感觸良多，感覺所分享的內容都在述說我們自己的婚姻生活，感謝雅格修女邀請我們夫妻參與第1屆花蓮夫婦周末生活營，也謝謝分享修女的用心，更謝謝分享夫婦們讓我們有機會認識自己，學習夫妻溝通，得以再次找回結為夫妻的初心，重新經營家庭，感謝讚美天主！

✦感動之餘，還是感動！感謝服務團隊的無私奉獻和付出，讓我們夫妻更加了解，也更加珍惜彼此的關係。相愛容易相處難，找出方法積極面對則是善度婚姻生活的不二法門。

夫婦懇談會團隊在此行中深深體悟，教會中許多夫婦，因著彼此相愛而結婚，然而，當現實生活中碰到瓶頸，夫婦雙方不知如何突破，又因傳統保守的個性，不願尋求成長或諮詢的機會，日積月累下，有的人只能忍氣吞聲一輩子，過著夫妻貌合神離、同床異夢的生活，甚至成為勞燕分飛的悲劇。

教宗聖若望保祿二世曾公開對夫婦懇談會表示高度厚望：「我把將來莫大的希望寄托在夫婦懇談會」，可見夫婦懇談會對教會家庭牧靈的發展和革新，扮演著至為重要的角色。過去，夫婦懇談會曾幫助無數的夫妻培養他們維繫親密感的能力，找到婚姻的動力和恩典，促進夫妻關係成長，進而使婚姻生活煥然一新。

團隊希望未來獲得更多機緣，也投入更多努力，讓夫婦懇談於花東地區紮根，推動花東在地服務團隊的形成，讓夫婦懇談會的活動在花東生生不息，天主對婚姻家庭的祝福在花東的每戶家庭裡綿延不絕！

疫情下的家庭信仰見證²

來自疫情的祝福

■文·圖／露濟亞（古亭耶穌聖心堂教友）

今年5月15日起，中央流行疫情指揮中心將雙北疫情警戒提升為三級，即使居住在基隆，但生活圈大部分在台北的我們開始待在家中，也慢慢跟孩子談起疫情的發展及未來需要注意的事項，透過這樣的交談，讓他們理解需要待在家中的原因。隔日，台北市首先宣布萬華區及鄰近的4所小學停課一周，其中，也包含自己孩子的學校，我也因而立刻請假兩周，希望全家人好好待在家中，善度這段防疫的生活。

停課前兩周，自己已處於休假狀態而待在家裡，相較於面對前一週的疫情不斷升溫，心裡也感到較為踏實、安心，甚至可說是幸福。雖然過去曾於育嬰假時，獨自陪伴兩幼子的經驗，經過了4年多，此時孩子年紀已增長，情緒相對穩定，而需求也不同。然而，一家人將近一整天24小時生活在同一個空間裡，對於彼此間有許多需要磨合的地方，心裡不免感到有些緊張。

在此之前，我選擇了先照顧自己的需求：一是每日早晨先打掃家裡，讓自己所處的每一處都感到舒爽，減少心裡的煩躁感，二是每天念一串玫瑰經，我感到這是來自聖神的推動，以至於在念經時，並沒有感到過去時不耐煩的感受；透過這兩項彷彿是帶給自己生活中的儀式感，期待自己的心因而穩定下來，在家安定生活。

與家人密集相處的第1周，朋友分享了教宗方濟各《願你受讚頌》通諭的第213號：「良好的教育在我們年少時播下種子，然後在我們生命裡不斷結出豐盛的果實。我想特別強調家庭的重要性，家庭是『人能妥善的歡迎生命——天主的恩賜，並保護它不受周遭許多事物的侵害，並且能使它按真正成長所需的條件發展。在人們面臨所謂死亡文化之際，家庭則構成生命文化的核心。』」

在家裡，我們首先學習如何愛護和尊重生命，我們被教導如何恰當地使用物件，維持秩序和清潔，尊重本地的生態系統，並愛惜一切受造物。在家裡，我們接受完整的教育，使我們在個人的成熟中和諧地成長。在家裡，我們學習請求而非要求、對所獲一切說『謝謝』以表達真誠的感恩、控制自己的暴戾和貪婪、造成傷害時請求寬恕。這些真心而簡單的有禮舉止有助於創出一

個分享生命及尊重周遭環境的文化。」心想，這不正是我們能夠將這段文字付諸行動的時期，同時也感到教宗溫柔地提醒及對家庭的期待。

在此，想分享一件關於「學習請求而非要求」的生活經驗。我和丈夫為了讓孩子能在用餐後，將自己使用的餐具收拾到廚房，我們會說：「請你將碗筷拿到流理台上。」孩子狀態好的時候，通常沒什麼問題，開開心心地便拿著餐具往廚房走，然後再到客廳玩玩具、看書、休息，我和丈夫心裡因而感到安慰，也期盼隨著孩子的成長，更能滿足我們協助家務。

但是，孩子也有狀態不好的時候，而且蠻常見的，畢竟是「被要求」做事，心情感到不好也是可以理解的，這時候，大人時常習慣說兩三次同樣的話，而且相當堅持孩子必須完成，而孩子的雙腳便如同行軍般劈劈啪啪的腳步聲，從客廳走向餐廳，心不甘情不願地將餐具送到廚房，而大人的反應通常是怒火中燒，而脫口說出嚴厲指責的話語，正所謂：「說話比做任何事都容易」，然而，大人作為孩子的模範，應避免口出惡言，再想想應當如何表達自己的感受和想法，對家庭氣氛、孩子的成長才是有幫助的，也讓孩子感受到父母對孩子的愛。通常這時，我會不說話，先讓時間緩和自己的情緒，等心平氣和後，再與孩子交談。

此外，一家人在家時，孩子常常希望我們一起玩躲貓貓，玩得瘋狂，便隨口說出語氣不佳，令我無法接受的字句，例如，笑著大聲對我和丈夫說：「你們現在去給我躲起來！」我便立即指正：「我們在玩，請你好好跟媽媽說話，這樣說我覺得被你命令，感覺很不開心。」孩子便會重新表達之前的字句。



作者露濟亞把握與孩子居家防疫的時光，以愛及耐心陪伴，帶給孩子正向的成長體驗。

我總以為好好地對待孩子，孩子便會如實回饋，這樣的期待

卻常常落空，心裡難免感到失望、傷心、懊悔，甚至是憤怒，情緒低落的我，時常提醒自己回到賞賜我生命泉源的天父懷裡，獲取足夠的力量再回來面對與孩子的關係，也因著從天父所領受的恩寵，我試著寬恕孩子，重新欣賞他，並感謝天主讓他出現在我的生命中，也願意將祝福大大的傾注在孩子身上，求天父塑造他、引領他更走向自己內心尋求天主，恢復他最初被創造的樣貌。

居家生活第2周，我向孩子說：「短時間不確定能不能回去學校學習，現在要調整在家的心情，玩遊戲、學習、休息、生活、祈禱、運動等，都必須在家裡，我們家變得很多功能呢！」孩子笑著回應：「就像學校的多功能教室！」我們在家一起打籃球、做菜、看影片、玩桌遊、觀看月全食，甚至全家一起關注剛開始換牙的弟弟每日牙齒搖晃的進度，即使是弟弟第一顆乳牙掉落時的小事，也與他一同歡喜。

因為疫情，我們一家人密集相處，有爭吵、有和好，有每日被呼喚千百回「媽媽」的煩躁感，更存在彼此需求不同的衝突，自己少了白天躲回洞穴休息的機會，卻也再次欣賞孩子的創意、可愛、單純依附父母的心。在陪伴孩子上網路課程時，我也學習到新的事物，過程中，也因為自己和孩子沒有遇到困難而放棄，進而得到成就感，若非透過居家生活，我無法想像自己能投入這樣的學習型態，透過這樣的機會，即便身處家中，我們的視野卻不斷擴大，也為這些生活中的細微末節的美好，懂得珍惜和感恩。

最後，深深期盼我們家成為充滿愛的地方，不僅為自己，也為所愛之人，活出天主所中悅的家庭教會的寵召。



露濟亞與孩子參與線上彌撒，信仰因愛不中斷，在疫情逆境中扎根。



▲課程前、後，規畫搭配主題或是禮儀節慶的祈禱，方式多元豐富。

▲老師活潑生動的教學方式，激勵學生學習及參與的動機。



天主教台北總教區 教理推廣中心
Taipei Archdiocesan Catechetical Center

走天空的朝聖者

■文·圖／台北總教區教理推廣中心

近年來，因著電影上映，及各種活動的推波助瀾，「朝聖路」迅速盛行，「朝聖」儼然成為一股風氣。通常，我們直覺地想到各國著名的路線，途中的水光山色、疲憊不堪的步伐，或苦盡甘來後在終點處的美景。然而，隨著新冠疫情的爆發，旅行，卻成為一種「不可行」，只能憑心神恣意遨遊。

教理推廣中心於今年初開辦「基督徒信仰成長班」（代父母培育課程），在這無法親身經驗朝聖的時期，回歸內在，從信仰的初心走向真正的「朝聖」，因而將此次課程主題定為「走天空的朝聖者」，期盼開啟參與學員們的心靈，攜手走向聖化之路。



▲細細回味課程內容，徐徐體會歸心之旅。

提升自我靈修 增進自我成長

／張秀英（教理推廣中心信仰成長班學員）

參加教理推廣中心的基督徒信仰成長班，是給身為基督徒的我，一個自我靈修、自我再成長的機會。之所以會報名這課程，是因為看到了海報上的標題：「走天空的朝聖者」，再看看10次的上課主題，深受吸引，便報名了。

選擇了自己感興趣並且又剛好是朝著自己所設定的目標前行（應該是上主為我預備的朝聖之路吧！）記得上次參加教理推廣中心的課程已經有10年之久，這次不僅希望能充實自己信仰知識，也將自己裝備好，於堂區服務中善用，於是將一切交給天主安排。

雖然有兩次課程因婆婆過世請假而錯過了，但每一次參與課程，都看到了自己的盲點！修女及老師們點醒了自己所沒看到、沒想到的地方、教學講授的方法及教理的知識。想起自己書櫃上的《天主教教理》，應該是自買來至今都還沒真正去翻過吧！其實很多心中的疑慮、教友的詢問、信仰上最核心的道理、教會的教導等，都可以在《天主教教理》找到明確的答案，而在這一次的上課中，讓我感到猶如找到寶藏那般！

「基督徒信仰成長班」每堂課都安排了與主題相關的活動、遊戲及角色扮演，讓課程不感到枯燥無味；例如，每次參與彌撒聖祭，只是隨著程序、領經員及神父的帶領、整個彌撒祈禱的氛圍進行，卻從沒想過整個結構中的次序及所代表的意涵。身為一名基督徒，又是一名陪伴者，所承擔的責任及應具備的特質，是要成為一位「聆聽者」。而成為一位好的「聆聽

者」，是需要學習及經驗的累積，不時的與人分享，更重要的是自我靈修成長，或透過參加研習課程來發掘自己的盲點。

人生就像是一次次的朝聖旅程，經過此次研習課程，對自己的靈修成長上獲益良多，也是一次更深入自省的機會，可以好好地想想，如何作一位天主的好兒女？如何在日常生活中，活出司祭、君王及先知的職務？如何在這些職分上光榮天主，成為一名稱職的基督徒？修女建議寫下自己的「靈修筆記」，實在是一個好方法！在朝聖之旅即將結束時，我深刻地感受到伯多祿在耶穌顯聖容時所說的心境：「師傅！我們在這裡真好！」（谷9：5）希望就此紮營住下。

感謝教理推廣中心所有人員細心策畫課程和活動。旅程終將結束，就如門徒們必須回到真實的生活那般，向這趟特別的內心朝聖之旅依依惜別，期盼不久的將來再次踏上旅程。

預嘗天國喜樂 朝聖不亦快哉

／黃嘉宏（教理推廣中心信仰成長班學員）

值此世紀性疫情肆虐，適從職場退下來，上主寵佑我在紛擾不安、危機四伏的世界中，可以暫時尋到一方寧靜，在主內安歇片刻。以往汲汲營營為生活、為工作奔波而勞碌的日子，就此告一段落。

這段日子參與彌撒、聆聽聖言，也常常停下腳步，感覺自己的呼吸及心跳聲、聽鳥的歌唱、風的吹拂——清閒地慢活著、沉澱著。深深體會到，天主所造的萬事萬物樣樣都好，讓人心曠神怡，常感覺似有「半畝方塘一鑑開、天光雲影共徘徊」的源源活水向我湧來。

內人邀約我到教理中心共度10堂課程的《走天空的朝聖者》基督徒信仰成長班。我心想：「上課費用實在划算。」在這個混沌未明的疫情中，還是需要適度的外出、進修研習。何況從三峽搭公車，走國道、水源快速道路到台北路途並不遠，不需要花多少時間在交通上。而且上完課，還可以與內人來個小約會，（午餐共融，這好像是重點）一舉數得，何樂而不為？所以就報了名。

在聖神的推動下，毫無壓力的、我們在四旬期默想耶穌的苦難中，開始了課程。老師教導我從自己的生命中，想想我是誰、活得如何、身在何處。因為「人常抱怨出身，就像長頸鹿砍掉脖子已不是長頸鹿一般，接受原生的家庭才是改變的開始」、所以「我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。」（若10：10）

老師常帶我們深入教理，認識基督徒的身分與職分，活出愛，如詩歌「我願意降服、我願意降服，在祢愛的懷抱中。」在如何準備參與感恩聖祭的七件事中，我們知道如何準備一顆悅納的心、恭敬天主。大家都期待在信仰成長的旅途中，能夠把天主的喜訊傳報給更多人，讓更多的人投入天主懷抱，享受從天而降的聖子耶穌基督永生的喜樂。教理中心安排了福傳相關的陪伴者溝通技巧、為福傳準備的講課內容，頗為受用。

感謝高樂祈修女、王佩臻修女、黃老師、志工國慈的辛苦付出，讓我受益良多。

課程在復活節後結束。借用福音的話：我現在過的是天上的生活。我在朝聖旅途中，預嘗了天國的喜樂，阿們！

itai - 太e 衛浴

如廁起身好輕鬆

馬桶安全扶手 特價 6000元

適用市面各款馬桶



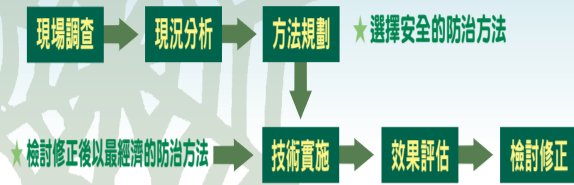
非凡新聞主編 專業推薦

劉程華

服務專線 0800-042-111

環藥病媒字第63-002號

完整的白蟻、害蟲、老鼠防治方法



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

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

專辦 監護工 幫傭 勞工

是您24小時全天候的最佳好幫手

您擔心家中小孩、老人或病患沒人照顧 及家事沒人幫忙,您能安心去上班嗎?

每月只需17000元 一天只要567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

天主教教義函授中心

您在尋找生命的目標? 您渴望解答人生各種疑問?

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

請向我們聯絡報名:

地址:40681 台中市北屯區雷中街42巷3弄8號

電話:04-2293-6162

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

電子郵件:cath_corresp@hotmail.com

費用:自由奉獻/捐款

郵局劃撥戶名:財團法人天主教聖母聖心會

帳號:11297969

請註明:教義函授中心或CC

恩泰 生命禮儀

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

安心託付



服務項目:各項宗承、禮儀、專業葬位、各項禮儀、專業葬位、各項禮儀、專業葬位

※台北市民政局評鑑優良廠商※

24H免費諮詢服務:02-22192245, 02-22190325

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

徵才 啟事

【天主教周報誠徵編輯人員】

- ◎具文字敏銳度
◎認同天主教信仰
◎對教會事工抱持高度熱忱及配合度

意者請寄履歷表至

catholicweekly@gmail.com

或電洽:(02)2737-2839分機254

【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

【想到結婚,你害怕還是渴望】07/31(六)14:00-15:50

你是否想過人會老?單身一輩子到底滋味及結果如何?

婚前到底該怎麼超前佈署才好?

讓我們一起來想想與討論。

【找對象或預備婚姻有重點嗎?】08/14(六)14:00-15:50

現代人是不想結婚,還是結不了婚?

你有將這些困惑釐清了嗎?

讓我們一起來想想與討論。

【體態平衡與疼痛的根源】08/22(日)14:30-17:00

生活中是否常面臨到身體局部或多處併發的疼痛?

本堂課程將淺談身體各部位疼痛的共同根源,

同時透過觀察體態,看到問題癥結點,找到治療方針!

一邀請40歲以下未婚青年共襄盛舉一

因應政府防疫措施,將視情況進行調整。

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



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 X 寬24.5公分):15,800元(客戶自製:14,220元)

半版(高16.3公分 X 寬24.5公分):8,000元(客戶自製:7,200元)

1/3版(高10.5公分 X 寬24.5公分):5,500元(客戶自製:4,950元)

1/4版(高16.3公分 X 寬12公分):4,500元(客戶自製:4,050元)

分類/格:(長8公分 X 寬8公分):1,100元(客戶自製:990元)

封底:全版、半版,收費 X 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:林姊妹 電話:02-2737-2839;2736-0547

傳真:02-2737-1326 E-mail:catholicweekly@gmail.com

枝條合一結豐實

■吳旭隆老師

台灣疫情升溫，我開始居家上班，每天早上主日學老師的感恩合一祈禱，是很重要的精神食糧與支持的力量！開始的靜心與身體放鬆活動，使我感受到身心靈合一，體會一呼一吸間，感受到聖神的愛充滿身心各處，使我更容易、更開放自我，歡迎天主聖三與我共處。

回顧過去一天的生活，意識到我心中的感受、需要與請求，將這樣的心情與臨在的耶穌親密交談、聆聽回應、默默陪伴，耶穌完全接納我，體驗耶穌滿滿的愛的擁抱！藉由祈禱，感覺我不是孤獨與世隔離的，而是「零接觸、零距離」，主日學老師藉著這枝條，連結到同一棵葡萄樹，藉著聖神輸送愛的汁液，大家共同分享耶穌的愛，一齊滋養與茁壯！

每天都期待早禱時間，我覺察到早禱一段時間後，漸漸感覺心緒不再隨著新冠疫情確診數而起伏，也不再受外在紛紛擾擾的各種聲浪污染我心，迎來更多的感恩、正念與盼望。

天主給的維他命

■游美惠老師

新冠肺炎疫情蔓延，5月15日政府發布了三級警戒，特別是雙北地區意外地成為重災區，室內聚會及彌撒都禁止，使我們失去更多自由與不便。無論是生活、工作、心態、作息，都必須重新整頓、調整安排，而主日學也改成線上上課。

美妙老師邀請主日學老師們，從5月26日開始，每天早上7點自由地參與視訊早禱，做身心靈的安頓。這邀請為我雖有渴望，但孩子長大了，每天好不容易可以放鬆晚起，如果要恢復6點多起床，參加7點早禱，內心不免有些交戰。

從5月26日到6月4日這段期間，我有兩次7點多才起床，看到老師們仍在視訊中，自己內心更加地渴望加入。

6月5日晚禱時，我將自己的渴望交託給天主，祈求聖神帶領我分辨。6月7日早上6點43分我自動清醒，趕上參加早禱，隔天早上6點44分又自動醒來，而6月10日我的先生榮凱也一起加入早禱；我清楚地感受到這是聖神的帶領，參加早禱不只是天主給我的禮物，也是祝福。

在每天的早禱中，美妙老師帶領我們身體放鬆、掃描、感恩回顧、默想、默觀祈禱，讓我從一早開始就領受天主與我們同在，這感覺像每天早上吃了一顆天主的維他命，充滿正能量。

家庭中，父母的角色非常重要，我們必須安頓好自己的身心靈，才能穩住一個家；惟有將自己的心穩定下來，愛的能量才會顯現。感謝天主的帶領，謝謝美妙老師的付出，現在，每天都在因父、及子、及聖神的祝福中，展開美好的一天。



疫情中視訊早禱 在主內安頓身心靈

■文·圖片提供／邱美妙（古亭耶穌聖心堂主日學老師）

處於新冠肺炎疫情嚴峻的狀況下，在祈禱中，我問耶穌，我可以為主日學老師、孩子、家長做些什麼？愛我的耶穌，祂幫助我在默觀中，看到居家上班的爸爸、媽媽，需要準備三餐，又要協助在家視訊上課的子女，或是陪伴學齡前的孩子，這樣兼顧工作、家庭、三餐，總是生活在忙亂與疲憊中。

耶穌邀請我陪伴老師、家長「在祂內安頓自己的身、心、靈」，我答覆祂的邀請。很感恩，我的渴望與耶穌的渴望相遇，因為我意識到，唯有在獨處時間與耶穌交談，在祂內安頓好自己的身心靈，才有足夠的能力，喜樂地陪伴小孩及家人。

從5月26日起，每天早上7時開始的半個小時，我在古亭耶穌聖心堂主日學老師公務群組，帶領老師們一起視訊早禱，讓有渴望又時間允許的老師們自由上線參與。我們首先有意識的伸展一下筋骨，喚醒、舒展我們的身體；接著輕鬆、舒適、安穩地坐在有靠背的椅子上，輕輕地閉上眼睛，用自己的速度做幾次深呼吸，放下令我分心的人、事、物；漸進放鬆身體各個部位，感謝每日為我操勞的身體，完全接納我身體各個部位，掃描、覺察、體會身體合一、完整的感覺。注意力來到呼吸，在一呼一吸中，感受到生命的氣息，心臟的跳動、脈搏的跳動、氣血的流動；感謝天主賞賜給我生命、護衛我的生命。

待身心準備好之後，來到耶穌面前，有意識的、慢慢地畫十字聖號，完全的交託，接著，進入依納爵靈修的「意識省察」，短暫駐留在我今天要感謝天主的是……。求耶穌光照我，增加我的意識，使我體驗到祂臨在我生活中，領導我、塑造我，幫助我聚焦到祂要我留意的地方。請耶穌幫助我回顧，祂如何臨在我的生活中，昨天一天的生活，經過一夜的休息，今早起床到這早禱時刻，什麼經驗給我深刻的印象？（我選擇一個事件）我對此經驗有什麼感受？主耶穌，祢願意透過這經驗告訴我什麼呢？我向耶穌表達我的感受，自由提問，聆聽祂，或是在靜默中與祂坐在一起。覺察一下，我感受之下的需要是什麼？渴望是什麼？我向耶穌訴說

我的需要，也聆聽耶穌對我的渴望。

在這樣的祈禱過程中，感謝主耶穌深度地陪伴我、聆聽我、懂我、疼我、愛惜我、接納我，給我力量、給我勇敢、給我信心、給我依靠、給我喜樂、給我幸福感。我對主耶穌說，我好渴望我的家人、近人也能收到祂的福佑，我善用想像力及意志力想著我的家人、近人，請求主耶穌——降福他們；我也將我的祝福傳送給我的家人、近人。

最後，請求耶穌幫助我：主耶穌，在我生活的許多不確定中，我選擇把自己完全交託在祢手裡，求祢帶領我的生命，使我體驗到祢的臨在、祢的照顧，讓我可以不確定中仍然有「動態性的平安」，我信賴祢，我愛祢，阿們。大家一起念〈天主經〉、〈聖母

經〉，感謝聖母媽媽默默陪伴支持，念〈聖三光榮頌〉，願將這一切光榮天主聖三。

感謝台北依納爵靈修中心的祈禱培訓、操練，感謝天主召叫、邀請，讓我有勇氣，有一顆願意的心，陪伴帶領主日學老師們一起早禱，此刻深深體驗到《格林多人前書》12：12-13所言：「身體只是一個，卻有許多肢體，我們都因同一聖神受了洗，成了一個身體，又都是同一聖神所滋潤的。」是的，主日學老師們各個都是耶穌的肢體，每天早上各個肢體以視訊見面，互道早安，在主裡緊密連結，分享耶穌的生命力，在彼此陪伴、共修、鼓勵、聆聽、祝福中，帶著感恩、感謝、滿足和幸福，迎接天主賞賜的新的一天。

祂就在我們中間

■林曉雲老師 圖／鮑博

新冠疫情嚴峻，國內升為第三級警戒，「待在家」是個人可以做到的積極防疫作為，不管是大人的居家辦公，或是小孩的居家學習，平常各忙各的家人，變成一整天全家人都要綁在家裡共同生活，加上對疫情的不安和擔憂，引發的張力和衝突相對升高。

身為天主教徒的我們，雖然在疫情之中會一樣祈禱，有更多的祈禱和更想依靠天主，但個人的力量總是有限，也可能心有餘而力不足，天主知道我們的軟弱，於是給了我們「團體合一的祈禱」。

古亭耶穌聖心堂主日學負責人美妙老師，看到了大家的需求，因著天主給她的恩寵，依過往的台北依納爵靈修中心祈禱培訓和豐富經驗，在第三級警戒開始後，每天早上7時開始帶著主日學老師「合一早禱」，邀請主日學老師們，藉用科技之便以視訊通話進行。

在美妙老師的引導下，每天的一開始，我們在祈禱中和耶穌來個「早安約會」，回顧昨天自己很感謝天主的事，也把今天交在耶穌手裡，在短短的30分鐘內，耶穌的愛和力量充滿我們，也鼓勵開始過今天生活的我們。

《瑪竇福音》第18章20節，耶穌說：「那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」古亭耶穌聖心堂主日學老師們，每天的合一早禱，真真實實印證《聖經》中耶穌的教導。

而德國本篤會古倫神父鼓勵建立「好的個人儀式幫助自己，例如：早晨祝福儀式，祝福家人、祝福住的空間，像彩虹般成為保護的空



間。」主日學老師的合一早禱，也讓同時身為上班族和父母的我們，因著早禱，有了和耶穌獨處的時間，在被耶穌的愛充滿之後，有更多愛的力量去愛家人，把耶穌的祝福帶給家人。

很多事情，我們不明白，但很感謝天主，讓我們因著合一早禱，每天每天都有天主的愛和力量，善度防疫生活。

祂就在我們中間

■張淑珍老師

在每個寧靜的早晨，耶穌將我們輕輕喚起，一起在主日學團隊裡早禱，開啟美麗的一天。

隨著美妙老師的帶領，我們放鬆地將身體慢慢掃描一遍，漸次的去感受天主愛的氣息流入——從頭、頸、肩、手、足……讓身體快樂的充氧，也掃描我們的內心，充滿喜悅。

感謝天主賜嶄新的一日，感受天主滿滿的愛。因著每次的早禱，讓我想起了主日學聖詠組老師教唱的歌曲：

仰望天、以真心，向天主說聲：我愛祢！用全心全意、用心靈深處，最美一句！

疫情當前，我們習以為常的生活，充滿了不確定因素和挑戰，不管在何時何地，更要完全依賴主耶穌，安頓在祂內，完全交託在祂手中。

感謝天主！有主日學團隊一起早禱，謝謝耶穌陪伴我、聆聽我、接納我，給我力量、給我勇敢、給我喜樂。阿們！

從防疫中引出愛

■范韞如老師

對於有孩子要喊起床，有早餐要準備的我們而言，早晨總是急切忙碌的。在疫情緊張，三級警戒的狀態下，雖然不必再催促孩子們出門上學，可以不和時間賽跑，但日常生活為防疫而處處受限、時時謹慎，更讓人處於健康受威脅的不安壓力之下。

感謝有機會參與美妙老師和主日學老師們每日早晨的連線早禱，讓我在30分鐘的早禱裡，得到全然的自在和祝福，可以用更好的狀態和態度，陪伴孩子們穩定地度過一天又一天的防疫生活。

減少避免了外出活動，一家人相比於過去更多了互動和對彼此的關注。宅在家，暫停工作省下的時間，也讓我更願意在餐食上做變化，取悅滿足孩子們。讚美天主，祂總讓我看到祂在不甚美好的事物中，引導出值得喜悅的事情來。我想，我就努力做好我能做的，願把其餘的一切交託給祂！

感謝天主！

我心安然全交託

■李玉蓮老師

五月中旬，我們開始了居家上班、上學的生活模式，摸索著生活節奏、學習用網路取代面對面的人際關係，新的角色與工作……面對無法掌控的日常，輔導兩個未成年同事（就讀小學二、三年級的子齊兄妹）在家上網課，心情非常煩亂。

當主日學也改為線上課程模式時，美妙提供家庭祈禱的建議，也帶領家長們安頓身心靈的祈禱。我很渴望每天可以有這樣的操練，沒想到天主就派了美妙擔任我的早禱教練。

在孩子們還沒起床，每天很安靜的獨處時間，自由地與耶穌對話、與自己對話，剛開始都淚流滿面，被安慰、與主同行，發現耶穌臨在我生命中不同階段，從沒缺席！

感謝自己被召叫，很思念在天上的費峻德神父，回想他教導我，遇到不合理的事，要帶著微笑去革命。

每天早禱，這段安靜的時間，感覺很短又很長，超越時空的對話與省思，與耶穌一起梳洗打扮自己，讓我面對接下來的一天，心裡是踏實的。

同時，看到戰友們，我也有被鼓舞、和大家一起手牽手與主同行的喜樂。

我不知明天將如何，但每時每刻「安然」度過，謝謝美妙帶領我們，感受到耶穌和我們在一起的「安然」與「交託」。



常年期第十四主日領受那根刺

讀經一：厄則克耳先知書2：2-5

答唱詠：聖詠122：2，1-2a，2bcd，3-4

讀經二：聖保祿宗徒致格林多人後書12：7-10

福音：聖瑪谷福音6：1-6

文／陳新偉神父（加爾默羅會士） 圖／翁宏傑（台南大灣聖若瑟堂教友）



故，樂於接受這根生活上的刺，樂於忍受各種軟弱、凌辱、艱難、迫害和困苦，在基督內，為了基督承受這一切時，恩寵會顯現出來。如果我拒絕這一切，當這一根刺被拔掉時，我將變得冷漠、無感覺，那就會喪失生命了。

這是良知的刺，是自覺、悔改的刺，但我們的驕傲，使原本可以幫助我們變得堅強的刺，魔鬼為我們拔除了，我們自以為得到幸福，最後卻發現原來我們反倒出賣了靈魂。刺雖痛，正如黑夜雖可怕，但卻是天主恩寵所在。

這根刺是天主，正如那個黑夜也是天主的意思是一樣的。所以，大德蘭領受了耶穌基督從祂傷口拔出的釘子，這是禮物，我們必須自己領受，應當自己保留，因為天主不想從我們身上拔除的，我們可以將之給基督；這個釘子，正如這個十字架，我們若願意自己背起，恩寵將是無窮盡的。

這根刺，刺醒了我對今天福音的領悟，正如聖神的光照一般，啟示了我嶄新的認識。「本鄉的先知不受歡迎」，確實如此，我們常常不喜歡天主所賜給自己的，反而喜歡屬於他人所擁有的；從小，我就不喜歡自己的一切，總是覺得別人的都比我好。嫉妒，讓我們失去了恩寵；抱怨，讓我們失去了恩寵，只是一心去東施效顰，卻不努力地打開那在我門口的禮物。

小從自己，大到家庭，團體、社群，甚至教會，我們都會如此，最容易彼此出賣、彼此傷害。《聖經》中有許多類似記載：我們可以殘殺自己弟兄，出賣自己的弟兄，我們經常如此，因著嫉妒、自身利益的問題，將無罪的同胞釘死在十字架上。大德蘭也領悟了，最親的人，傷害我們越重。是的，自己最親近的人！本家、本鄉、本族就是我們生命的刺，能夠去彼此相愛，這根刺就是在基督內，彼此救贖的十字架；如果我們為了利益而褻瀆聖神，就會陷入了魔鬼的誘惑！

今天的福音透露了一個生命的真相：我們能成為一家、一族、一個教會內的弟兄姊妹，就是為了瞭解我們彼此身上有一根同樣的刺，有一個大家必須要相互背負的十字架。這是一個召喚，如果我們不願意彼此相愛，在我們面前的，卻拒絕去關心、去愛，那麼，我們又將如何見證更大的愛呢？

耶穌基督從本鄉開始宣講福音，這是多麼大的挑戰！我們也一樣，從自己開始出發，接受自己身上的刺，接受身上的十字架，唯有如此，我們才能在天主內領受恩寵，這個恩寵讓我們懂得愛近人，不只是身邊的人，而是所有靈魂需要得救的人。

有機會到西班牙朝聖時，不要錯過位於亞味拉，從中古時代留下的城堡，也是教會女聖師赤足加爾默羅會會母大德蘭的誕生之地。特別推薦到她所加入的降孕隱修院聖堂，不是僅為了打卡，而是要去感受真正的靈魂撞擊。推開聖門，就可以看到一幅令人嘆息的畫——耶穌基督從祂自己身上取出了一枚釘子，當成定情之物，交給了大德蘭。這是非常令我震撼的畫面！換作是我們，對主耶穌這定情之物，我們會收下嗎？

今天的讀經一，厄則克耳先知和眾多先知一樣，被派遣到反抗天主的叛逆子民中間，祖先違背了天主，子民也厚顏無恥，心腸頑梗，但先知知道，無論這些心硬的人聽不聽，此刻絕對不能沒有一個先知在其中，明知道自己必在當中受盡屈辱、被拒絕，甚至喪失生命，但先知必須完成自己被召喚的任務，讓他們知道，終究必須要承認在他們中間，曾有過一位先知。

聖女大德蘭也是如此，在16世紀，當這些天主所揀選的孩子，一個一個地離開聖教會，分裂了教會；但是，大德蘭卻選擇了留在教會，和教會共同背負這個沉重的十字架。她也成就了先知的選擇：在叛逆之家，依然守著這個家，大德蘭善盡平信徒的先知職，也堅守著自己奉獻生命的聖願。

是的，正如讀經二聖保祿所言：自己身上的那一根刺！我們作為基督徒的都有和保祿一樣的那一根刺，這根刺，也是魔鬼喜歡在我們身上猛戳的刺。我們無法承受，而全部都加給了耶穌基督，讓祂為我們的軟弱，頭戴茨冠，為

我們承受所有的痛苦。人呀！這根刺，在聖師十字若望的教導中，就是在《攀登加爾默羅山》書中所言的本性傾向；或在《心靈的黑夜》書中所說的「靈魂的七罪宗」。綜合而言，就是我們被物欲、肉欲在誘惑者身上，獲得了滿足。

聽到這裡，大家一定很奇怪！一根刺為何帶來了滿足？其實，人身上的那一根刺是非常奧妙的，也正是十字若望所言：人生命的吊詭之所在。同一根刺，可以是喜樂所在，也是痛苦所在。

正如天主是我們喜樂和幸福所在，也是我們的痛苦和黑夜所在；魔鬼也一樣，同時讓我們沉迷在快樂中，但也陷入痛苦中。這正是魔鬼的作為，擾亂一切天主在我們身上的恩寵。使我們迷惑在真真假假，虛虛實實當中，使我們無法那麼輕易地得到天主。

至此，我們就明白了，主耶穌常用小孩子作為比喻，因為小孩子藉著恩寵生活，在童稚的階段，是憑藉信德生活。不管父母是好或是不好，小孩子在還沒有絕對獨立判斷思考的時候，是全然相信那一位與他生活在一起的人。信仰生活正好是相反的經驗，我們「大人」經歷了「奴隸、出谷、曠野」，原本單純的那一根刺，失去了天主才會痛的刺，最後，被魔鬼將那一根刺給拔除，轉嫁到耶穌的身上。人呀，失去了，才體會了，發現了我們需要這根刺，因為這根刺能幫助我們回到單純的信靠。

為此，聖保祿宗徒才領會到為何每次求天主時，天主不拿掉這根刺？這讓我更加明白，也就是保祿宗徒對這根刺的看法：為了基督的緣



聖十字若望靈歌
系列講座 8

聖十字若望靈歌講座 學員小組分享

文／婁文俐（鶯歌天主堂教友）
圖／聖衣天使

參加聖衣天使靈修講座，我覺得格外有意義，耶穌屈尊就卑降生為人，祂是如此的愛我們、看重我們，我們更應該好好的看重自己的靈魂，即靈性的生命。

深入加爾默羅靈修

感謝天主，感謝陳新偉神父、黃敏正神父、莊慶信教授精闢地講授《靈歌》深層的意義，還有……幾位帶領讀書會的老師以及聖衣天使們的辛苦籌備，讓我們有機會走進教會的靈修寶庫，透過閱讀聖十字若望寫的《靈歌》，跟隨幾位主講人，一步步深入了解加爾默羅靈修的靈修。

這兩天的課程，我感覺好像走進了一間靈性的醫院，這是在世上找不到的醫院，我們在靈魂的掃描器前面看到自己的心靈狀況，似乎明白自己曾經歷到的靈修困境或與天主的關係停滯不前的癥結（迷路或害怕是否走入了岔路，或陷入黑暗之中的摸索），知道今後要如何改善與天主的關係，或是需要補充的靈性營養素，以及要去除哪些靈修的障礙。在課程引導下，我們得到了心靈的洗滌和療癒，能更有目標去放心追求天主。

滿足體嘗靈修美味

參加靈修講座的兩天，我們又好似進入了一間世界上最棒的五星級餐廳，這也是世上沒有的餐廳；參加的學員們來自全省各地，每個人對於聖十字若望的《靈歌》和對他靈修的理解程度，深淺各不同，因為有人從來沒有讀過聖十字若望的書有人只讀過大德蘭的書，有人買了書卻看不懂，有的則是兩個人一起定期閱讀，有的人已參加了聖衣天使的讀書會，有的才參加幾個月，有人已參加了幾年等；然而，在這第一次由聖衣天使舉辦的靈修講座中，每個人都嘗到了適合自己的美味，而且感到非常滿足。

在這3C遍佈的時代，大家常會收到各種如何愛自己，或養生、旅遊、美食等訊息，但是，我們在這裡體驗到，真正的愛自己是要滋養靈性的生命，這寶貴的靈修課程及教導實在太難得了；原來，我們教會裡蘊藏著許許多多的寶藏，等待我們發掘及享有。

小組討論恩典充滿

除了課程外，小組討論以及課後的互動也都充滿恩典，原本，我並沒有太看重小組分享，但細聽之後，發現組員們很重視讀《聖經》，有些人除讀經外又參加了大德蘭或聖十字若望的讀書會，對靈性生命有所體悟，可以分辨並選擇生活中自己真正的渴望和價值，在逐漸走入淨化自己、轉向耶穌的靈修生活後，帶來了平安和愛的力量，懂得安頓自己也與人和好。

我們從分享自己靈修的角度，不自覺地進到



▲《靈歌》講座大豐收，學員喜樂大合照。

身為教會一分子的位置來思考靈修的意義，心中所帶來的激盪，在下課時間又促成彼此不同層次的互動，內心更深處的渴望漸漸升起，隱約感到福傳的使命感正在發芽中。

感謝傳承教會寶藏

團體中有人說想要推廣讀經班，有人想加入大德蘭的讀書會，有人則願意接受之後的培訓邀請，希望自己將來也能帶領加爾默羅靈修的讀書會等，深願把這些教會的「寶藏」傳承下去並發揚光大，為福傳鋪路。

課程有一小段時間是介紹加爾默羅聖衣會靈修書籍的翻譯，以及出版的感人過程，大家除了感念已在天上的里安修女，答覆天主所做的終身貢獻外，對星火出版社以服務教會優先，營利其次（不賺錢）的狀況下，始終保持初衷，願配合修女為靈修福傳效力，陸續出版了一系列加爾默羅的靈修書籍，深感敬佩。每次下課，許多書籍都紛紛進入了教友們的行囊中，因為，我們已見識到寶藏的永恆價值了。

學員們的衷心回饋

以下幾點是我們小組分享的重點節錄：

1. 體驗讀經的重要：

透過靈修，能夠加深對《聖經》的理解與實踐，然而，靈修的果實是福傳。黃敏正神父提到「支持教會的三個支柱是讀經、靈修、福傳。」從這三方面思考，可以幫助我們檢視自己的信仰是否平衡發展。

2. 培養意志的重要：

在謙虛且學養豐富的莊慶信教授引導下，我們深入《靈歌》中每段的詩節，體悟到人需極力擺脫追求感官欲望等，依附身體所帶來的習慣和綑綁，才能真正回到天主的實體，回應天主的愛，這提醒了我們反省：自己該放下什麼？要下定決心去選擇我們所渴望的天主，這都是需要毅力與勇氣來完成的。

3. 認識祈求的重點：

陳神父的教導如暮鼓晨鐘，他強調向天主祈求什麼是很重要的，我們應祈求什麼才對

呢？首先，我們要求信德，因為有信德才會增加望德及愛德。此外，我們也要求恩寵，也就是求我們與天主的親密關係，因為靠著人本性的力量是無法完成的。

4. 養成閱讀好習慣：

黃敏正神父以生活化的講解及幽默感教導《靈歌》詩節，深入淺出，引人入勝，讓我們覺得閱讀聖十字若望的《靈歌》並不困難，為大家建立了喜愛及繼續閱讀靈修書籍的信心。

渴望與主更加親近

陳新偉神父除了帶領我們進到《靈歌》這本書更深的部分外，其實也讓人更加嚮往並渴望與天主關係的美好合一境界。他語重心長地說：「若在生活中沒有靈修，一旦受到考驗就很容易受挫、沮喪。」總之，透過聖十字若望的《靈歌》一書，我們明白了生活中所遭遇到的低谷或考驗，其實充滿了恩寵以及天主對人靈的渴望，因此，在面對生命中的十字架時，不再陷入孤單、害怕，反而可以勇敢地迎上前去，甚至學習享受擁抱十字架帶來的恩寵。

最後，陳神父提到教宗方濟各曾說：「要尋回神秘的恩寵，因為它可以立即提升你的靈魂，因為你知道那是來自天主的。」然而，教會對這部分，之前是害怕的。經過這次豐盛的靈修講座，使我們開始重視靈修之路，兩天半的時光充滿喜樂恩典，因為在心中已清楚地出現了一條道路，它引導我們安心快速與天主親近。由於更認識靈性生命，以及自己屬靈的渴望，我們體驗到天主早已渴望我們與祂親近，而且祂的渴望遠遠地超過我們對祂的渴望。



聖衣天使馬拉松祈禱
為疫情止息

隨時拿起你手上的念珠，在聖母的陪伴下，
聲聲萬福瑪利亞，句句吾主耶穌
寬恕我們的罪過；救我們免於地獄永火
呼喚罪惡的靈魂悔改，疫情只有悔改的心才能消失！

聲動樑塵 疫情之下的崇仁聖校歌比賽

■文·圖片提供／任容德修女
(崇仁醫護管理專科學校生命教育中心)

崇仁校歌的美妙歌詞：「春風風人廣，潭亭立湖北……」，在校園當中繚繞。

崇仁醫專一直以來，不僅注重學生們的學業，更以五年一貫全人統合教育特色課程與多元的生命教育活動來深化、豐富孩子們在校5年的生活。其中，特別是各個學年中，定期舉辦一些有助於靈性成長的活動，而為專一生所舉辦的「聖、校歌比賽」是最令人矚目的一項。

由於全球自去年年初便籠罩在新冠病毒疫情的陰霾之下，109年度的聖校歌比賽已停辦一次，但這也讓師生們更加期待今年的活動。因此，生命教育中心於學期開始時，便著手籌備本次的比賽，並敲定於2021年5月12日舉辦。

不料，台灣的本土疫情於5月初快速升溫，政府也做出因應的防疫對策；就在聖、校歌比賽將要舉辦的前一天，嘉義縣與全台灣同時提升至二級警戒，在室內的集會活動只限100人以下。原訂一共9個班級參與，每班平均人數超過50人的狀況，顯然已無法實現。

經過學校內部的討論，決定不辜負同學們幾周下來努力練習的苦心，在配合防疫規定



▲疫情之中的聖校歌比賽，同學們都分享別有一番體驗。
◀冠軍的班級派代表，歡喜地上台領獎，並與師長及評審們合影。

的要求下，比賽仍然如期舉行。班級代表與二、三年級的工作人員們，也迅速地適應了新的規定，透過良好的溝通，來銜接各班級進入禮堂的時間點，使比賽順利的進行。

比賽全程，在場的評審及工作人員們充分地感受到每個班級所帶來的活力和用心。每班同學們一共唱了3首歌曲，除了校歌以及依科系而分的歌曲（護理科為〈南丁格爾女士歌〉，應用外語科為英文版的〈奇異恩典〉）之外，亦有一首每班自選的聖歌。

此一部份，除了學校的音樂老師帶領各班在課堂上練習，許多班級更積極地利用了自習課的時間，全班一同前往學校聖堂來練習，讓整體的配合度與歌唱技巧更上一層樓，因此，也

使得聖堂常常洋溢著優美的聖歌。

活動結束後，許多學生的回饋中提到，這次的聖、校歌比賽增加了班級的凝聚力，同學間的默契與感情也越來越提升，如同一個超共融的團隊，累積了不少美好回憶。也有同學對評審、老師及工作人員們表示感謝，活動雖與原訂的形式有異，終究圓滿落幕。

活動結束一周後，學校即因政府防疫措施而改為線上教學，同學們至學期末無法當面互動。雖然這樣的學習模式不免有點可惜，但我們仍感謝天主，在本學期實體教學的最後一周裡，為學生們成就了美好的回憶。

祈求天主繼續保守全體師生，在防疫期間能保持心靈的平安與喜樂，疫情解除後，也能繼續在崇仁度過美好的校園生活。

台北總教區「與天主有約」線上祈禱接力

時間：7月1日（四）起每日20:00，每次10至30分鐘
播放方式：YouTube網站「天主教台北總教區」頻道



單國璽社福基金會

主題：活出愛，有您真好！跨宗教線上祈禱
時間：7月1日（四）起每日20:00 連續10日
播放方式：YouTube網站「天主教單國璽社福基金會」頻道



台北聖道明傳道中心

主題：台灣天主福音傳播的開拓者 李漢民神父 主講
時間：7月3日（六）10:00-11:00
播放方式：YouTube網站「台北聖道明傳道中心」頻道



天主教校園使徒

主題：夏日神遊 被大地母親喚醒的夢想家
時間：7月4日（日）19:30-21:30
播放方式：Google Meet 請掃描QR Code



Little way青年中心7月至8月活動

- 1.自行車朝聖：7月24日（六）06:00-18:00 報名請掃描QR Code
- 2.青少年生活體驗營：7月25日（日）08:30-16:00 報名請掃描QR Code
- 3.兒童情緒與人際成長營：8月2日（一）08:30至8月6日（五）16:00 請掃描QR Code
- 4.一日主廚：8月11日（三）09:30-13:00 報名請掃描QR Code
- 5.Happy Day生活靈修體驗營：8月17日（二）08:30至8月19日（四）16:00 請掃描QR Code



台北依納爵靈修中心 暑期八日避靜

時間：8月6日（五）17:00至8月15日（日）早餐後
地點：彰化靜山靈修中心（彰化縣彰化市大埔路2巷1弄40號）
報名：請掃描QR Code



高雄教區 婚前／夫婦懇談聯合活動

時間：8月14日（六）08:30至8月15日（日）17:00供餐住宿
地點：真福山社福園區（高雄市杉林區合森巷160號）
報名：請掃描QR Code



大聖若瑟朝聖地 九月大敬禮（邀請各教區朝聖計畫）

時間：7月17日（六）10:30彌撒
主禮神長：李克勉主教 邀請教區：新竹教區 祈禱意向：為福傳祈禱

時間：8月21日（六）10:30彌撒
主禮神長：李若望主教 邀請教區：台南教區 祈禱意向：為教區祈禱

時間：9月4日（六）10:30彌撒
主禮神長：蘇耀文主教 邀請教區：台中教區 祈禱意向：為長者祈禱

時間：10月16日（六）10:30彌撒
主禮神長：黃兆明主教 邀請教區：花蓮教區 祈禱意向：為國家祈禱

地點：大聖若瑟朝聖地（雲林縣莿桐鄉饒平村饒平路167號）
詳洽：05-584-2747 饒平天主堂 0912-997-753 張欽真神父
彌撒後備有午餐，請於朝聖彌撒前兩個星期告知人數，以便準備午餐。

耶穌會靜山靈修中心

主題：家庭翻轉工作坊(初階) 張莉莉與曹志誠老師
時間：8月2日（一）18:00至8月5日（四）15:30
主題：視覺藝術靈修工作坊(初階) 許華英修女
時間：8月26日（四）18:00至8月29日（日）15:00
地點：靜山靈修中心（彰化縣彰化市大埔路2巷1弄40號）
報名：即日起 04-712-2259-61 EMail: secmanresa.tw@gmail.com



康泰醫療教育基金會 成人哀傷撫慰種子培訓班

時間：8月21日（六）至8月22日（日）09:00-17:00
地點：康泰基金會（台北市大安區羅斯福路三段245號8樓）
詳洽：02-2365-7780分機30 傳真：02-2365-7770
報名請掃描QR Code 額滿為止



Little way青年中心7月至8月每周活動

線上聚會 繪本信仰生活分享：每周三20:00-21:00
音樂交流直播 青年中心臉書：每周四19:30-20:30
磐石中學線上alpha啟發課程：每周五16:00-17:00
小德蘭靈修培育：雙周六14:00-17:00
教學吉他/烏克麗麗直播 青年中心臉書：每周日15:30-16:00



各教區線上平日及主日彌撒時間請見644期《天主教周報》





徒步朝聖回家的故事

世界最北朝聖路——「聖奧拉夫路徑」台灣第一本全記錄

■文/Maria Zhan (Camino國際文化交流協會理事) 圖/暖暖書屋

因著新冠
疫情嚴
峻，大家都停

課、停班，很多時間宅在家，在6月12日周末清晨，打掃完家事，輕鬆地坐在沙發吃早餐，手裡滑著手機，無意間，看到臉書po文，一位居住挪威十多年的台籍女士李清玉，在2020年4月出了一本新書《北歐聖奧拉夫朝聖之路——從瑞典到挪威600公里徒步回家的故事》。

這是最北的朝聖之路，也是台灣第一本完整記錄這條路徑的書，挪威特隆赫姆修道院，維京國王哈拉爾·哈達拉德的遺體，他是挪威永遠的國王，戰死於主曆1066年，宣告了維京時代的結束。特隆赫姆考古遺跡的地點就在作者李清玉家幾百公尺的地方，這城市是挪威科技中心，這城已有千年歷史尼達羅斯（特隆赫姆的舊名），中古時代曾是北歐最重要的朝聖目標，有人說「南有西班牙的聖地牙哥，北則是尼達羅斯」，聖地牙哥非常熱門，挪威這條卻鮮為人知，原因是16世紀宗教改革後，朝聖活動在挪威和瑞典被禁，聖人崇拜也式微。但因為聖奧拉夫是奠立挪威國家基礎的維京國王，

把基督教傳到挪威，有著特殊貢獻，近年來有志之士開始復興這項傳統，投入聖奧拉夫朝聖之路的標記、維護和推廣工作，朝聖者開始慢慢慕名前來。

特隆赫姆作為一個朝聖終點，有數條路線在尼達羅斯大教堂匯集，城市裡朝聖標示幾乎到處可見。作者的家就在特隆赫姆，她時常在終點晃來晃去，曾好奇想著，哪天如果從起點那裡走過來，不知道是什麼感覺？2019年的夏天，她決定選這條路徑體驗「初朝聖」，以朝聖者的身分，花30天的時間步行走完全程600公里，終點是自己居住了16年的城市，既是朝聖，也是回「家」。

作者搭火車到瑞典松茲瓦爾，從那裡走600公里路回家，到挪威特隆赫姆。

看到這本書真讓我驚喜又感動，也開始我對這條朝聖之路引發好奇，作者細膩又詳實地把她走這條稱之為「回家」的徒步朝聖，原由與心歷路程，內心的自我對話，經過30天的步行，作者順利走到家，她很享受獨行的日子，也很享受旅伴同行的時光，剛開始走身體的疼痛，漸漸適應漸入佳境，經過的鄉村小道迷人

的風景，記錄下來，書中附有作者「聖奧拉夫路徑」手繪圖，以及「聖奧拉夫朝聖之路的主要路線」全圖。

作者在書中說：「我很享受行經的各式大自然環境，森林、草原、溪流、湖泊，甚至沼澤地。我遇到需多友善的人，被住宿點的主人們照顧得很好，走在單調的公路路段，練習取悅自己，肩痛、腳痛的問題出現又消失，我的身體和心靈達到一種美妙的和諧。」作者提及「人生及朝聖，我會繼續走下去」——朝聖即回「家」，往自我的「心」前行。

我的身心靈都沉醉在朝聖之路，讓我的葡萄牙朝聖之路的回憶湧上心頭。在徒步朝聖的過程中，時而低頭努力前行，時而仰望天空，是補贖也是期許未來更新自己，並決志更加依靠上主，因祂與我同在，「我不害怕」；對基督徒而言，我們家鄉原是在天上，我們也都是在回天家的路上前行。

主耶穌說：「我是真理、生命與道路；除非經過我，誰也不能到父那裡去。」（若14：6）

教宗7月祈禱意向 好書推薦

■文·圖/上智文化事業

國內疫情急速升溫，醫療需求倍增，醫護人員備極辛勞，激發大眾共同抗疫的使命感，喊出「同島一命」的團結口號；社會卻也出現謾罵與對立的情況。民眾的心情更隨著確診與死亡人數，像坐雲霄飛車般緊張不安。

同舟共濟的友誼

在這樣低迷的氛圍下，尤其適合深入省思教宗方濟各7月的祈禱意向：「為社會友誼」，也讓我們更寄望於公義仁慈的天主。

世界上仍有許多地方處於某種程度的不平等和分裂之中，而疫情更加速了衝突與對立，面對不和睦與隔閡，教宗提出切望並懇切呼籲：「願我們能在社會、經濟和政治的衝突中，勇敢並熱情地建立對話與友誼。」「疫情喚起的痛苦、不安、恐懼和對自身限度的認識，使我們感到有迫切需要重新審視我們的生活方式、人際關係、社會結構，而最重要的是，審視我們的生命意義。」（《眾位弟兄》通諭，33號）

誤解與痛苦

一旦遇到衝突、意外或災害，我們是抱持怎樣的心態來面對呢？美國一位德高望重的樞機若瑟·巴納丁（Joseph Louis Bernardin），在《逆境中得平安》這部發人深省的自傳中，為我們指出充滿信德與盼望的平安之道。

若瑟·巴納丁樞機娓娓道出人生最後3年的

在衝突中建立友誼

生命經歷，真誠分享被誣告性侵、罹患胰臟癌等突如其來的挑戰。性侵的嚴重指控，在美國新聞界掀起軒然大波，批評、質疑、謊言席捲而來。樞機自述：「我生平第一次感受到邪惡的存在……我為如此毀滅性的指控，感到憤怒與不解。……隔日清晨，我誦念玫瑰經時，默想痛苦一端的奧蹟：耶穌在革責瑪尼莊園的祈禱。我對主說：『65年來，我第一次真正了解祢在那天晚上所經歷的極度痛苦。』接著我問祂：『為什麼祢讓這事發生？』我這一生從未感到這麼孤單。」但巴納丁樞機決定放手，將自己及憂慮交在天主手中，在真理中以信心來面對；這為他帶來了無比的平安。

走向和好

洗刷冤情後，巴納丁樞機主動關心誣告他的人，因為他覺得對方也是遭有心人利用的可憐受害者。而後他們兩人在彰顯出天主的愛、寬恕及醫治的感恩祭中，一起經歷深刻的和好。

巴納丁樞機引用狄更斯在《雙城記》的話，「這是最好的年代，也是最壞的年代」，為這起事件下注解。希望能幫助讀者了解人生本來就有好有壞，只要我們願意「放手」，只要我們將自己完全交在天主手中，良善終將獲勝。

天主透過巴納丁樞機的故事，告訴我們基督信仰的本質——愛與平安。苦難不是報應，病

痛不是天譴，而是天主願意藉著這些試煉來陪伴我們成長，淬鍊並堅勵我們、淨化我們！

平安與仁愛之道

誠如單國璽樞機在推薦文裡所寫：「巴納丁樞機的生命反省，為近來紛亂的台灣不啻為最佳的勉勵與提醒：信仰使我們縱然處在逆境中，仍能獲得平安；而愛能幫助我們活出生命的色彩；無私的愛才是解決人類諸多問題與亂象的萬能鑰匙。」希望這本書能帶領讀者在「逆境中得平安」，並懷著教宗的意向「為社會友誼」多多祈禱。疫情當前，我們更需要以仁愛、憐憫與慈悲的心腸，尊重他人的需要，對周遭的人多一點關懷、體貼和寬容，如涓涓細流般為整個社會注入祥和與平安。



《逆境中得平安》歡迎愛閱

定價170元，至7月底止，特價7折119元！

訂購請洽保祿書局：

台北02-2371-0447

台中04-2220-4729

高雄07-261-2860

▶網路訂購



心靈加油站113：培養生活情趣

策畫·圖片提供／真理電台 文／聖母聖心會

為什麼有人時時精神煥發、笑顏逐開？永遠有活力，永遠充滿熱情？有些人卻長年愁眉不展，脾氣暴躁，經常是一付萎靡不振的樣子？特別是疫情迫使人居家工作、將人「困」在家中時，孩子又得線上教學，有些人幾乎都快忍不住地不停發出怨言，但也有人喜樂常在臉上；兩者有天壤之別。

這也許是梁啟超所說的：「一切都由情趣起」吧！懂得生活情趣的人，能隨時都保持著愉快的心情，能隨時都樂於吸取新知識，勤於充實自己，世界對他們來說是一個樂園，困境、挫折只能啟發他們的智慧，激勵他們的鬥志，並不能影響他們對生命的熱愛！

在疫情中，喜樂的人學會不少新科技的運用，開心的人學會新的另一國語言，甚至是一道家人都欣賞讚嘆的佳餚。別人可以，我們呢？



生活情趣並不僅限於運動、旅遊或藝文活動，舉凡每天所接觸的事物、人群，《聖經》上一句值得咀嚼的聖言，只要有心，都能從中發掘出一些饒有情趣或足以發人深省的喜悅。把握機會培養生活情趣，生命將會有新的不同！



聖德蘭姆姆嘉言集

策畫／上智文化事業

無限的愛

祂的慈愛極其溫柔，
超越罪的邪惡，
超越分裂世界的
所有敵意、衝突和緊張，
超越強力的炸彈
和人類的手及腦
所製造的槍砲！



愛在疫情蔓延時
系列5

疫情下的天空

文·圖片提供／蔡茗君（台北聖家堂教友）

看著天空雲影的變化總會讓人心情快樂許多，聖母月的母親節假期，我們還是特別由台北回到高雄善導天主堂，陪伴婆婆參與彌撒，快樂過節，然而，接下來的幾天就風雲變色了！

雖然近一年來，全球各地多有疫情迅速蔓延的消息，各國紛紛自我封鎖減少往來，聽著看著其他國家的新聞報導跟隨著心驚膽跳，我們也長期處在備戰狀態中，大家感同身受心情忐忑不安！卻始終沒能預料到這一波疫情進展如此神速，全國馬上進入第三級警戒，不僅是如同去年一樣，無法參與彌撒，聖堂不開放，孩子們全面停課，家長們異地上班甚至分流居家上班等措施讓人感到不可思議，更要求民眾減少戶外活動，「宅在家，就是防疫英雄」！這是什麼世界？相信每個人心中都燃起許多問號，我們不得不承認自己曾經擁有自由自在的往日時光，是多麼地寶貴！

宅在家，首先面臨的是家人相處模式的變化，難得的朝夕相伴，頗有趣味在其中，內心

感受「如人飲水，冷暖自知」，期盼人人都好有心情！一天到晚都在想著早餐吃完，午餐吃什麼？馬上又是晚餐時間了！生活如此平淡地在三餐中簡單度過，似乎時間流動稍有暫停就在這個階段下，所幸我們有著堅定信念，才得以在祈禱中，帶著平和、理性的情緒，度過這漫長的每日每夜！

在這時刻，我們不禁想到許多為防疫工作盡心盡力，做好每件事情的第一線工作者的辛勞付出，還有醫護團隊的犧牲奉獻，更關懷弱勢族群的生活，面臨募款冰河期，該如何解決？種種的困難險阻橫在眼前，讓我們盡心盡力思考可以提供什麼幫助，最應該做的就是盡力祈禱，這是宅在家的我們輕而易舉可以做到的事情，也是最要緊、最有意義的事！「幸福、災禍、生死、貧富，都來自上主。」「上主的恩惠，常是留給虔敬的人；他的恩寵使虔敬的人永遠順利。」（德11：14、17）在聖言中我們獲得安慰，也要為在這非常時期病故者祈求天主陪伴，雖然我們都無法參與告別

本文作者蔡茗君（右）、陳恆志夫婦，與婆婆陳鄭雪霞女士，在疫情中其樂融融。



禮典，只能在家中奉獻祈禱，相信，此時此刻只有大能主，可以幫助傷痛者度過這個難關，我們全然交托！

猶記得，2003年的SARS期間，我們還可以出國前往西班牙馬德里參加聖德蘭文教團創辦人聖鮑維達神父的宣聖典禮，雖然在旅程中，因為我們來自台灣，被視為疫區人民而遭到取消訂房，讓我們在不方便中，看到疫情帶來的影響真的很大，然而，風雨過後總會出現陽光，我們依然平安度過難關而來到現在，這次疫情更甚以往，在疫情中的信仰生活，將是我們人生旅途中最難忘的回憶！

「在主內常懷感謝的心，在主內我心喜悅，信賴祂就不用害怕，在祂內歡欣祂將來臨，在祂內歡欣祂將來臨！」泰澤短誦，慢慢吟唱～撫慰心靈上的恐懼與擔憂，疫情下的天空依然晴朗湛藍，陰霾終將過去，我們滿懷信、望、愛三德，祈求平安喜樂的生活早日重現，我們衷心期盼！



常年期第14周星期一（單數年）

讀經一：創世紀 28：10-22 福音：瑪竇福音 9：18-26

■文／曾慶導神父（小德蘭福傳之友指導神師）

耶穌基督+

依撒格打發兒子雅各伯回到祖家帕丹阿蘭去娶親。在路上，雅各伯有了今天讀經一記載的一個夢，見到一個梯子直立在地上，梯頂與天相接，天主的使者在梯子上上去下來。這個夢顯示了天主與以色列人持續的交往互動，（雅各伯後來改名為以色列）雅各伯那時候還不是知道他在天主整個救贖工程中的角色。夢中的天主用與亞巴郎立約的話語，許諾雅各伯一片土地作為他的子孫的家園。

以色列人成了天主的選民，但在他們漫長的歷史中，與天主的關係卻是時好時壞，天主的使者在梯子上，上去下來，預見了天主常常要派遣先知去告誡以色列子民放棄偶像，重新回到盟約中的天主。這位天主和以色列人

交往的高峰是：主派遣祂的聖子的降生，耶穌是世界的救主，在人性血緣上是個以色列人。成世光主教用「濟濟多士為先民傳述上主真道，皇皇聖子臨下界宣講天國福音」的精妙對聯，綜合了這天人交往，有血有肉的救恩史。

為天主來說，千年如一日，一日如千年。天主準備祂的聖子降生是人間漫長的等待；我們現今已經不需要天主的使者在天梯上去下來，耶穌就是成了血肉的天主自己，耶穌來到人世，不只要照顧以色列人，而且要照顧全人類。「聖言成了血肉」（若1：14），讓我們平凡人都可以聽得到，看得到，摸得到，就好像今天福音裡患血漏病的婦人和那個小女孩，因著跟耶穌的碰觸，被治癒了，被復活

了！這是神——人的碰觸。疾病和死亡都常用來象徵罪的後果，卻因耶穌的碰觸而痊癒、復活了，象徵了我們得到了再生，人性得到了重塑。創造和再創造，這使我們想起梵蒂岡西斯汀教堂穹頂上米開朗基羅的〈亞當的創造〉壁畫所表達的天——人的碰觸，這碰觸產生生命。

天——人的碰觸，為我們是如此的重要，耶穌升天後，並沒有留下我們做孤兒，我們不要忘了，可以在領受聖體聖事內，有血有肉的天——人碰觸、甚至共融合一。耶穌實實在在的靈魂、肉身及天主性都在聖體內，祂實實在在地告訴我們：「誰吃我的肉，喝我的血，我在他內，他在我內，必得永生！」（若6：53）



【大聖若瑟年省思】

聖若瑟與耶穌的特殊父子關係

■文／柯博識神父（聖言會士）

大聖若瑟的人格怎麼樣？《聖經》關於他的記載不多。在耶穌誕生的過程中，我們可以知道一些，他對聖母和孩子有很大的責任感，這種責任感影響耶穌很深。所以，後來耶穌也願意對整個社會有很深的責任感，並且願意拯救它。

聖若瑟是一位慈悲而敬天的人；面對聖母讓他無法明白的懷孕，他願意尊重瑪利亞聽從主旨的選擇，而放棄自己配偶的權利；另一方面，因為他是很敬畏天主，所以他在生活的困難中依靠天主，天主在夢中讓他知道這件事是上天的安排。

耶穌自己也放棄婚姻生活，祂長大以後，也就表現出向父親學習的做人處事態度：很慈悲的待人，並完全的信靠天主的旨意。耶穌在各個地方去關心人，且最後面對十字架，就是接受上主的旨意。在個性方面，耶穌學習聖若瑟的榜樣：耶穌在養父身上體會到天上父親的影子，所以，祂叫天主一個新的名字：「Abba，父啊」（谷14：36）在當時的文化中，兒子完全屬於父親的權下，所以當若瑟還活著時，耶穌到30歲留在他身邊；若瑟過世後，耶穌才開始傳教使命走自己的路。

關於耶穌的生涯規畫或福傳聖召，若翰洗者對耶穌的影響最大：耶穌離開家鄉去參加若翰洗者的悔改運動。耶穌非常佩服若翰：「耶穌對群眾論及若翰說：『你們出去到荒野裡，是為看什麼呢？是為看風搖曳的蘆葦嗎？你們出去到底是為看什麼？為看一位穿細軟衣服的人嗎？啊！那

穿細軟衣服的人是在王宮裡。你們究竟為什麼出去？為看一位先知嗎？是的，我給你們說：而且祂比先知還大。關於這人，經上記載說：『看，我派我的使者在祢面前，他要在祢前面預備祢的道路。』」（瑪11：7-10）

「我實在告訴你們：在婦女所生者中，沒有興起一位比洗者若翰更大的，但在天國裡最小的，也比他大。由洗者若翰的日子直到如今，天國是以猛力奪取的，以猛力奪取的人，就攫取了它，因為眾先知和法律講說預言，直到若翰為止。若是你們願意接受，他就是那位要來的厄里亞。有耳的，聽吧！」（瑪11：11-15）但，若翰唯一所缺乏的，是還沒有收到天主恩寵的啟示！

若翰洗者是耶穌福傳的前驅，先知若翰的使命是對社會的不正義表達天上的憤怒。他願意拯救它，要求大家悔改，恢復梅瑟的法律。若翰如同以色列過去的先知用很厲害的話告誡老百姓，若不悔改，天主的義怒會懲罰他們。耶穌和若翰一樣，都追求社會人的悔改，但方法不一樣，因為若翰的個性和耶穌的個性不一樣：若翰非常嚴肅，在沙漠中守齋刻苦，為社會的罪惡作補贖；但，耶穌學習父親聖若瑟的慈悲，也在《聖經》裡發現，天主除了義怒，還有仁慈的一面，耶穌就強調天主的慈悲。耶穌在約旦河領洗的時候，聽到天上的聲音：不是義怒的聲音而是對人，尤其對悔改的罪人的那種喜悅的聲音：「祢是我的愛子，我因祢而喜悅。」（谷1：10）

因為他們兩人的看法不一樣，若翰的一些門徒也離開他，而跟隨了耶穌；若翰提出天主的

義怒，耶穌提出天主的慈悲。若翰意識到這個區別，而告訴他的門徒們：「看，天主的羔羊，除免世罪者！」（若1：29）意思是說，耶穌的做法並非如同若翰那樣，逼人悔改，耶穌反而願意自己承擔眾人的罪過，而替他們作贖價：除免世罪的羔羊！祂當羔羊的祭獻承擔當時社會的罪，把自己的生命奉獻給天主來補贖人的罪過！

耶穌是因為受父親若瑟的影響和自己對聖經的了解，就不能接受天主當作義怒的法官。耶穌受了若翰洗者很深的影響，可以說，耶穌的福傳聖召是若翰啟發的，使祂離開自己的家族，而承擔對整個社會的責任；若翰宣傳天主的義怒臨近了，耶穌宣傳天父的國的慈悲臨近了。

聖若瑟對耶穌的影響，也在祂處理那罪婦的做法上可以看到：「那時，經師和法利塞人帶來了一個犯姦淫時被捉住的婦人，叫她站在中間，便向耶穌說：『師傅！這婦人是正在犯姦淫時被捉住的，在法律上，梅瑟命令我們該用石頭砸死這樣的婦人；可是，祢說什麼呢？』他們說這話，是要試探耶穌，好能控告祂；耶穌卻彎下身去，用指頭在地上畫字。因為他們不斷地追問，祂便直起身來，向他們說：『你們中間誰沒有罪，先向她投石罷！』祂又彎下身去，在地上寫字。」

耶穌卻彎下身去，用指頭在地上畫字：因為，祂也不能馬上知道該怎麼回答他們的質問，但祂好像記得，祂父親聖若瑟面對祂的母親瑪利亞懷孕時被懷疑的態度。聖若瑟很關心瑪利亞，如同耶穌關心那婦女。在夢中，天主啟示給聖若瑟怎麼的回答！耶穌在地上寫字時，也這樣得到天主的啟示！

以上是聖若瑟與耶穌的特殊的父子關係：所以，聖若瑟在天主的救世計畫中，扮演很重要的角色。我們在這一年中，要特別敬禮大聖若瑟！

家庭貞愛系列 74

從中美出生率暴跌 省思守護生命

■文/Fr. Shenan J. Boquet (摘譯自Human Life International) 編譯/星沙基金會

從政治角度而言，中美殊異！中國由共產黨獨裁專治，中國公民個人缺乏美國人視為理所當然的許多基本權利和自由。政治言論受到迅速成長的國家監控的密切監視，對新聞和網路的審查無處不在。與此同時，中共正繼續擴大其「社會信用」體系，公民因各種被認為對國家有利或有害的行為，受到獎勵或懲罰。

然而，中共的不人道政策中，最反烏托邦的，可能是1970年實施的強制計畫生育政策，並於1979年強化為全國性的一胎化政策，懷二胎者將嚴懲、巨額罰款，甚至遭受殘酷的強制墮胎，有時甚至連懷孕第9個月的孩子也難逃法網，強制絕育也是常態。「非法」出生的孩子也受到懲罰，被排除在中國公民的許多特權之外，包括進入國立大學。

超低生育率著實令人不安

當然，在美國並不存在如此廣泛、強制執行的節育政策，不過，在20世紀初到中期也有些強制絕育的例子——優生學中著實令人厭惡的實驗，針對當時被醫學和政治精英認為「不適合」繁殖的實驗；這些政策是美國歷史上的重大污點，但很快就被遺忘了。然而，這些政策雖不人道，也只針對人口中的某些小眾。美國過於強調自由，無法執行出生配額，沒有任何官方政策阻止美國夫婦生育！

然而，有兩件事引起了我的注意，原來中美之間有著相似之處，顯著而令人不安。

第一是，中國政府宣布將人口控制政策放鬆為三胎政策，允許「自由」生育3個孩子，而不必擔心被迫墮胎或其他後果。然而，早在2016年放寬允許二胎的寬鬆政策，並未扭轉中國出生率驟降（目前為1.7%；需要2.1%才能取代當前人口），當局進一步放鬆政策，但法律的自由化，不僅未能扭轉，反而加速下降！顯然，中共頗感驚慌，經過35年一胎化政策，國家面臨人口迅速老化問題，可供維持經濟發展的年輕工人越來越少，重男輕女文化更導致巨大且日益嚴重的性別失衡，大量的中國男性可能終生無望結婚或生子，專家擔心，這會加劇國家社會的動盪。

引起我注意的第二件事，是美國CDC的新數據，顯示美國的出生率也急劇下降至歷史新低，2020年出生率下降了4%。正如《商業內幕》報導，美國每名婦女生子數已從2007年的2.12個（略高於人口替代率所需的水平）下降到2020年的1.64個；這是人口趨勢的驚人轉變。意味美國要通過生育來使人口持平發展，是遠遠不足的。唯一的方法是通過大規模移民。

與此同時，布魯金斯學會（Brookings

Institution）的梅麗莎·S·科爾尼（Melissa S. Kearney）和菲利普·萊文（Phillip Levine）的一項新研究聲稱，出生率不太可能很快回升。一種可能的假設是：女性只是暫時延遲生育，而這種減少之後可能會顯著增加。然而，證據清楚表明，多數美國女性已將生育推遲到30多歲，生子數也越來越少。結論是「在可預見的未來，美國的低出生率和低於替代水平的生育率，可能會持續下去。」

我們共同承擔的死亡文化

但真正讓我震驚的，是當我將美國的出生率與中國的出生率進行比較時，根據世界銀行的數據，中國的生育率為1.7胎，還高於美國的1.64胎；換句話說，在實施數十年最高壓強制計畫生育政策後，中國的出生率竟還高於世界上最富有、最自由、最繁榮的國家。中國通過警察國家和殘酷侵犯人權所「完成」的事，美國是通過什麼呢？嗯……通過什麼？這是個價值數百萬美元的問題，美國和中國分別走在如此截然不同的道路上，最終卻走到了幾乎完全相同的境地！

我認為答案可以用一個詞找到：文化。具體來說，中、美都以自己的方式，開創了一種反對生育的文化：死亡文化。

事實證明，中、美畢竟差異不大！中共宣布二胎、三胎政策都未奏效，為什麼沒有奏效？在被告知他們可以多生幾個孩子之後，中國夫婦應該會感到興奮才對，他們為什麼不利用這種新得到的自由呢？

我們的答案是雙重的。首先，對人類尊嚴和人權、懲罰、監禁、處決的殘暴行為，不容易從公眾記憶中抹去，政府入侵、剝削、宣傳和政策，孕育了意想不到的後果，中國夫婦選擇不生，不僅因為政策規定，還因為他們不想生；生一胎已成為一種文化規範，生兩個以上的孩子，被視為不可取，徹底改寫了中國文化；因此，得出一個結論，強制節育政策已不需要，單靠文化便能維持低出生率。

德國商業銀行高級經濟學家周浩表示：「如果放寬生育政策有效，那麼二孩政策應是有效的。」「但是誰想要三個孩子？年輕人最多只能養兩個孩子。根本問題是，生活成本太高，生活壓力太大。」

反觀美國，美國從未有過強制計畫生育，然而新數據顯示，美國政府、媒體和精英機構漫無目的地通過宣傳（法律制度、立法、性教育、電視、廣播、社交媒體等）將人類的性行為、婚姻尊嚴、婚姻行為和家庭都重新定義。功利主義的人生觀，產生了叛逆態度；特別是一種心態，認為兒童是很重的負擔，會

使人難以獲得幸福和繁榮。所以此時，美國人變得越來越富有，擁有更大的房子、更好的汽車、更長的壽命，但是……沒有孩子。

60年代的革命家正在看到他們行動的成果，一定非常高興！這讓人想起教宗聖若望保祿二世在《生命的福音》12號中對死亡文化的先知性定義：「死亡文化受到強大的文化、經濟和政治潮流積極的助長，所鼓勵的是一種過度重視效率的社會觀。從這個觀點來看目前的情況，從某個意義來說，這可以說是一場以強對弱的戰爭：一個更需要人接納、愛與關懷的生命，卻被認為是無用處，或無法承受的重負，而遭人以各種方式捨棄。一個人因為有病、殘障，或簡單地說，只因為這人的存在，會連累那些較幸運者的幸福或生活方式時，就容易被視為應該反對或應該被消滅的敵人。就這樣，一種『反對生命的陰謀』開始猖獗。這種陰謀不但牽連到個人的人際、家庭或群體關係，同時更有過之，甚至波及到國際層次，破壞和扭曲民族之間和國家之間的關係。」

在自由中才得圓滿的生命

美國人慶祝民主自由是理所當然的，並以不信任的眼光看待中國專制政權。然而，美國人擁有的自由，卻只用來為自身利益服務，追求自己的快樂，這有什麼好處呢？過去幾乎每個人都把安身立命、成家和持家視為成熟的標誌，是生活首要目標，但很明顯地，現在變了！反生育主義已經深深刻在美國文化的DNA中，我們才剛剛開始與這種反生育主義的人口、政治、經濟和靈性影響，進行鬥爭。

然而，我們的工作，也是教會的工作，正是通過宣講生命的福音，來回應這種變化。我們必須慶祝生命的美好，慶祝那些迎接生命的父母平凡的英雄主義，他們奉獻一生服務子女，撫養他們成為好公民，並預備他們在天上與永恆的天父一起生活。

正如教宗聖若望保祿二世在《生命的福音》96號中所說：「文化改造的首要而基本的步驟，在於培育良知，使能承認每一個人類生命無與倫比及不可侵犯的價值。最重要的是重新發現生命與自由間不可分離的關係。此二者是不可分割的「善」；其中一個受到侵犯，另一個也必受侵犯。在不歡迎生命、不愛生命的地方，也無真正的自由可言；只有在自由中，才能得到圓滿的生命。那就是愛的召叫，這愛是生命與自由這兩者之間一個首要和特有的共同點，使二者相連而不可分割。真誠地付出自我，它給與人的自由與生命最真實的意義。」

也無風雨也無晴

文·圖／劉光華（Camino國際文化交流協會理事）

彩雲易向秋空散，燕子憐長嘆！
幾番離合總無因，贏得一回倜傥一回親。
歸鴻舊約霜前至，可寄香箋字？
不如前事不思量，且枕紅蕤，側看斜陽。
——納蘭性德〈虞美人〉



▲歐陸盡頭Finisterre燈塔之下，邂逅的一台感恩聖事。

兩年前的今天，結束「法國之路」、「海角之路」的1000公里行腳，心魂依然悠遊於那古老大陸的「追尋」中；今年此時、因著聖年的呼喚，理應踽踽獨行在朝聖的「北方之路」、重返繁星閃耀的聖所……

豈知一個小小的病毒、頑笑地波瀾起一場傲慢的懲罰——被迫的長假，沒有移動的自由；被迫的「零接觸」學習，海角天涯的「零距離」近在咫尺。當電視螢幕上捎來歐洲解封的消息，首波迎來的竟是朝聖之路的朝聖者；他們迫不及待地要為這場疫情而走、為普天下蒼生而祈禱！兩行清淚就恁般霸道地模糊了那些再熟悉不過的風景。

只如今，解封後的歐洲再度挑弄起流浪者之歌的序奏——回憶中的每一個休止符，都停格在款款裊裊的麥浪，蒼天白雲、嫵媚青山都羽化成一縷縷的喟然歎息了！

生命，是一段接續著一段、離開又重返的歷程；離開～是為了重返，是為了可以「回家」；「浪子」則是一個信仰與真理追尋之路的榮寵邀請。殷殷盼望的追尋，何時得以重返？

靜默的日子，就這麼被切割成多元儀式的日常；最簡單的需求，不過就是一只肩背上的行囊，彷彿也是另類考驗與淬煉的朝聖之旅。只是，我們不再具實地行走；因為靜默罷，更能藉由祈禱深度聆聽，每次的祈禱都刻意地印記著一枚黃色的箭頭，引領心靈，步向真理與愛的幽徑，一任聖神自由無礙地在我們內流動。

但是，那來自於曠野的風，幾時停歇過呢？歲月失焦了朝聖路上每個不經意地招呼；歲月篩洗了聖城廣場、一群群摩肩接踵的歌哭笑鬧。永恆在午夜夢迴的，竟是那一丘丘遼闊無際的高原，妝點著溫柔的山線、曠野的風吹皺了的廣袤麥浪；是一條條延伸著破碎礫石，與延伸著無止境疼痛的曲徑斜坡～無數個夜的破曉黎明前，獨自走在星群守護的山林裡，視野所及，不過頭燈前方數步之遙……仰望祈禱與默觀交託竟成為我生命中最美麗的詩歌！

穿越188個大大小小的城鎮村寨，疲憊旅人的雙手曾經扣推開過無數深掩緊閉的門扉，緩



步進入莊嚴華美的聖堂，艱困地跪拜於難以親近的祭台前，虔敬地讓身心靈暫時安歇在主的慈愛之中……而那些聖殿，久了，在記憶中合著只成為了一座座充滿了崇高象徵性的制式建築體。

時光無以抹去的，是那些無數讓人動容，幾無人煙、頹圮破敗的小小聖堂！每一尊遠遠令人肅穆以對的十字架，都迎來一個驚心動魄的轉角；每一扇不再輝煌的窗櫺，兀自恆久地開向湛藍的青空，剪影著一對對雪白的送子鳥；曾經的聖潔美好——依然聖潔美好！我有什麼理由不駐足朝拜、不默觀祈禱？

在那荒澀之中，試著重建昔日風華；她們無條件的收納了我路程中留下的每一聲喟嘆與每一滴清淚……

朝聖的路上，除了黃色醒目的箭頭、各式設計不同的扇貝，教堂的鐘聲，彷彿成了這廣袤地貌的導航儀與時間主人。朝聖路上的鐘聲不輟，總教人心生奔念——因為，鐘聲總預示著即將舉行的神聖儀式、也預示著早餐終有了著落！朝聖路上的鐘聲，會是朝聖者回首來處的共同記憶嗎？

一步一腳印，在離開Saint-Jean-Pied-de-Port的第36天、在那一天的清晨，不再需要地圖、不再需要黃箭頭，隨著三三兩兩終而匯聚如潮水般的人群——那些人臉上掛著戰爭結束返鄉軍人一般、滿是疲憊倦容的興奮與無須隱藏的喜悅淚珠，晶圓玉潤的踏上聖雅格大教



▲終點Santiago聖城廣場，與來自愛爾蘭打工遊學的台灣女子重逢。

◀ Los Arcos教堂中朝聖者雕像

◀◀前進Castrojeriz途中，拜訪安靜的中世紀San Antoni' 醫院遺址。

堂廣場那巨大的舞台之中，共同演出著「攝影者與被攝影者」的戲碼，大幕背景永遠是聖雅格大教堂，音效則是不斷的歡愉尖叫與喜樂笑鬧，陪襯著街頭藝人的器樂與歌聲……

為朝聖之行畫下了一枚不知所以的休止符！失落是我告別的手勢、尋覓是我離去的身影～

在朝聖路的最後一站穆西亞，心底明白：這趟路，是終歸要走完的！

在記事本上只簡單的以王國維《人間詞話》中的三境界為這千里朝聖路下註解：「昨夜西風凋碧樹，獨上高樓，望盡天涯路。」（晏殊）是在離開SJPP、一路登高翻越庇里牛斯山不時回望的心境。「衣帶漸寬終不悔，為伊消得人憔悴！」（柳永）是在死命抵達O CEBREIRO、排隊住進了公立庇護所；夜晚的山風與鑲滿天際的星子，讓我第一次有了得以喘息的喜悅。至於「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人正在燈火闌珊處。」（辛棄疾）的豁達，卻是要在之後的聖大德蘭故鄉AVILA的第一個修院——Monastery of Saint Teresa才圓滿獲致！

那來自曠野的風，依舊不時地穿越萬水千山、穿越黝黑夢境而來～那風——是「聖言」的輕拂，在充斥著無知喧囂、看不見的城市畫布上，素描著「聖顏」的慈悲；時時刻刻提醒我：背負著身體難耐的疼痛，面對不確定的危機，甚至於死亡；溯源銀河之路，穿越重重心靈的黑夜，最終換來仰望眾星的莫大恩寵；我，能夠回饋甚麼？在這一場「同島一命」的努力中、是否能「走」出一步一腳印「愛」的足跡？

◀ Sahagu'n修道院庇護所一人一菜晚餐，在Camino的路上，隨處可見傳愛共融。

►美麗的賽德克族聖母媽媽，陪伴我們在玫瑰經祈禱的每時刻。



青年玫瑰經祈禱 與主連線

■文·圖/Ciwas (Magis青年工作者)

動得不能自己；特別是聽到醫護人員和警消為自己工作祈禱的時候，替他們感到無奈也好心疼，但也在這樣的祈禱中 感受到心靈被撫慰，與天主真實地臨在。

這個世界充滿許多仇恨與對立，和天主起初創造的樂園已經越來越遠了，身為新時代的基督徒，有責任在這樣艱難的時刻，釋出多一點善意和多傳達一點愛的能量，謝謝答覆邀請的每一個人，著實讓我感覺到，一起祈禱，是這麼的有力量！

參與線上祈禱青年回饋

感受祈禱力量 / Ljumasán · Lalagavan

人常常在最脆弱的時候，想起主耶穌，當初會問Ciwas姊妹要不要一起念慈悲串經？其實也是因為要實習且又遇到疫情，藉由祈禱的力量，轉化內心的不平靜，就這樣每晚的祈禱變成一種日常，要祈禱的意向也越來越多，在祈禱中學會看見、傾聽、省察自己與別人的需要；我們能做的不多，唯有祈禱能帶來的力量最大。

時時警醒祈禱 / Abeng · Tjapaljai

耶穌說過：「當我們兩三個人因祂的名聚在一起，祂就在我們中間。」在這疫情嚴峻時刻，正是考驗我們的信德、信仰，我們基督徒更是需要束起腰，警醒祈禱。線上玫瑰經祈禱雖然是隔著螢幕進行，但可以感受到來自台灣各地天主教青年們的溫暖祈禱，天主聖神也默默暗中提醒著我們，祈禱是我們基督徒生活的一部分。

與天主常連線 / Tjukare · Tjabaljai

參與兩次的線上玫瑰經祈禱，都覺得是非常特別的觸動心靈，雖然現在疫情警戒時期，彼此都沒辦法見面，也沒有實際參與感恩祭，會覺得孤單。還好有手機的視訊功能，讓所有的教友、有信德的青年都可以體會一下，就算無法見面，但在信仰裡，都可以找到方法與天主連線。

在祈禱中續緣 / Binay

線上玫瑰經祈禱令我最感動的，就是在線上能看到許久不見的相同信仰家人、曾經一

▼家中布置一個祈禱角落，讓同心祈禱成為日常生活。



起在教會辦活動的夥伴，有的外出工作、讀書……多種原因，現在又因為疫情而無法相聚。最感動的是，那些花心思、花時間願意帶領線上玫瑰經祈禱的朋友們，讓我們能在不同地區以線上祈禱的方式團聚在一起，同時，也看到那些好幾年不上教堂的青年，一起為疫情、為家人、為世界祈禱。

主愛圍繞我們 / Ado Enah

當COVID-19疫情延燒，深深影響了我們原本習以為常的生活，各種各樣的不便接踵而來時，我開始懷念可以與他人自由相聚讀經、自在朝聖的共融時光。在這樣艱困的境遇中，感謝Ciwas發起了線上玫瑰經祈禱的活動，我們一群人透過視訊，在不同地方同禱，為著各種意向與需要，同心合意，「那裡有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」(瑪18:20)感謝天主！我相信祢在我們當中，以愛圍繞我們，讓我們能持續盼望祢！

主在我們中間 / Savi Sunavan

參加兩次線上玫瑰經祈禱，每一次的感受都不一樣，其中，最深的感觸是天主的愛無所不在，近期雖不能進堂，但因為主，我們仍能用不同方式感受主在我們中間。

喜樂連線祈禱 / Aruway

在不能聚會、不能見面的時刻，很感謝還有線上玫瑰經的祈禱活動，撫慰因疫情而感到恐懼、害怕與空虛的心靈，雖然，線上聚會比不上實體的會面，但卻也因為網路不受地方限制的關係，可以認識更多地方的青年，

能擁有這樣另外的收穫，也是當初沒有想過的，能用網路的方式也能得到這樣的喜樂，很開心每次能夠參與玫瑰經的時刻。

◀青年們線上玫瑰經祈禱，任何時空都不能與天主的愛相隔絕。

早在5月中旬，台灣新冠疫情突然大爆發，教會也遵循政府的規定，暫停實體彌撒，為一些人來說，譬如我，因為去年有過一次經驗而很快地適應新的模式（參加線上聚會及線上直播彌撒）。

這樣的平安要傳出去～

有一天，在與青年聊天的過程中，他問道：「姊，沒辦法去教堂參加彌撒也不能去團體聚會，覺得心裡空空的，是正常的嗎？我要怎麼調適呢？」我才意識到，啊！許多青年有這樣的困境與難關，想起去年的我也曾經深陷低潮。

正當我在思考要怎麼幫助他的時候，就收到耶穌會丁松青神父溫柔卻有力量的語音訊息，他在訊息裡鼓勵教友：「雖然不能到教堂彌撒，但可以在家裡多多祈禱，特別5月是聖母月，要勤念玫瑰經。」

於是，就萌起了我想帶著青年們一起祈禱的想法。

一開始，先帶著Magis原住民讀經班的青年在周六晚上，透過網路一起作玫瑰經祈禱，結束後，巨大的平安是預期之外的禮物，內心想著：這樣的平安要傳出去！

一起祈禱多麼有力量！

隔一個星期，便找了更多的教會青年一起參與第二次的線上玫瑰經祈禱，我自己被感



驪歌初動 聖歌觸動

——畢業生祈福連線彌撒速寫

文/姜捷 圖/天主教大專同學會

聖伯鐸及聖保祿宗徒節日，台灣教會提前於6月27日主日慶祝，下午4時，室友姜靜喜樂地準備參加大專同學會為畢業生祈福的視訊彌撒，基於長年對青年的關懷，我要求加入這群年齡只有我三分之一的青年彌撒，啊！這些青春的、火熱的、赤誠的青年心，真真切切地讓我感動，我默禱，雖然沒有畢業典禮，沒有撥穗與頒證書，但教會的祝福並未減少半分，懇切祈禱，那在疫情中即將踏入嚴峻考驗的社會新鮮人，在主愛的護佑下，平安順遂。

大家在哪裡？那裡就是教會

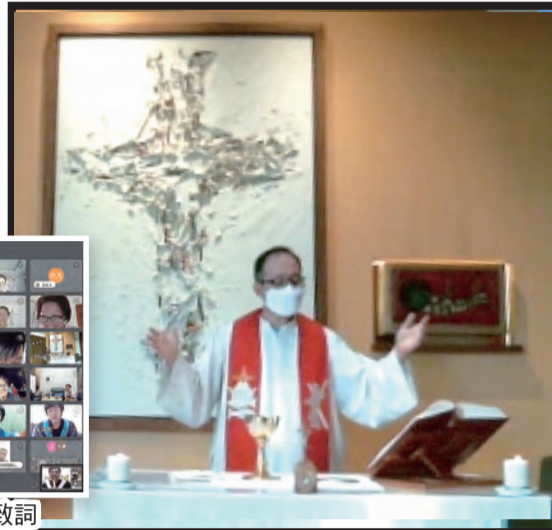
年輕人善用科技傳訊，決定彌撒的時間後，大專同學會就在fb上發出一張美美的邀請卡，「I hold you in my heart!」的感性祝福，加上溫馨召喚：「鳳凰花開，驪歌響起，學校沒有畢業典禮，你還有同學會啦！」是的，疫情中，在主內，我們還有彼此，線上相見傳達愛，沒有任何可以隔絕同學們彼此關懷的熱情。

彌撒開始，教會音樂創作者張宗德輔導的吉他和弦一撥下去，我的心弦就震動了，啊！好久沒有在彌撒中唱進堂曲了，聖歌創作曲〈找一個圓〉輕快的旋律中，大專同學會的總輔導朴正煥神父緩緩走向祭台，穿著紅色祭披的他在致候詞時說明教會兩大石柱——聖伯鐸與聖保祿所奠定的福傳基礎，讓身處外邦的我們也得享福音恩寵，並祝福畢業同學，感謝同學會輔導、幹部們及Magis青年中心的合作籌備；沈靜地懺悔禮後，在吉他伴奏的〈光榮頌〉合唱中，再一次感受到彌撒有聖歌詠唱的幸福。

是的，「大家在哪裡？那裡就是教會！」天主的愛，無遠弗屆，劃破時空，在驪歌初動時分，一「網」情深一線牽！



▲李哲毅同學代表畢業生幽默致詞



▲指導神師朴正煥神父主持視訊彌撒，溫馨感人，祝福滿滿。

凝聚力向心力 看見深耕成果

原本姜靜告訴我，今年全台的大專同學會畢業生大約30位左右，隨著彌撒進行，上線人數不斷增加，全台竟有115位青年在線上為畢業生祈福；不難想像，這些參禮者除了兩位神父、幾位修女及幹部外，還有畢業多年的學長姊，以及在校的學弟妹，其中更不乏慕道友或者覺得這個團體很溫暖的外教朋友，更有不少外國朋友，這份向心力，就是個活見證！

見證從1951年就成立的大專同學會，深耕70星霜的凝聚力，那是多少真心陪伴的積累？是多少殷切關懷的觸動？是多少與主相遇於校園的驚喜？是多少同心祈禱的成長？那緊密的結繫是一輩子的，任何疑難雜症或徬徨分辨都可以找輔導談談，不管畢業了多久！

難以完成的事 呼求耶穌吧！

朴神父的彌撒講道很特別，他分享在畢業生從6月25日開始的三日線上避靜中，有個特別的課題，請避靜者環顧四周，可以隨手拿到什麼東西？作一番這件東西對生命有何意義的分享；朴神父拿出一支後背抓癢用的竹製「不求人」，這支便宜、常見、好買又方便的小工具「不求人」俗稱「孝子手」，顧名思義，當老人家年紀大了，子孫無法隨侍在側，沒法兒自己搔到癢處，會有說不出的不舒服！此時，只要一支稱手的「不求人」，輕易就可解決了！

然而，「孝子手」擺放在那兒，不拿起來用，沒有辦法起任何作用，就像我們遇到無法獨力完成的事，趕快呼求耶穌，有時間找到祂，祂總是在身邊，隨時等著幫我們一把！朴神父的講道只用了4分多鐘，卻讓大家會心且明瞭，小舉例，大道理，生活俯拾皆有領悟啊！

接著是，王欣悅、姜伶昂、葉晴子、林錦慧4位同學代表的避靜回饋，這部分也很精彩，看到同學們在避靜中汲取的養分，那喜悅與豐收，留待下次專版分享；信友禱詞時，同學們也針對畢業生、在校生的期望與祝福，親手撰寫了祈禱意向，句句敲動心坎，誠摯祈主垂聽。

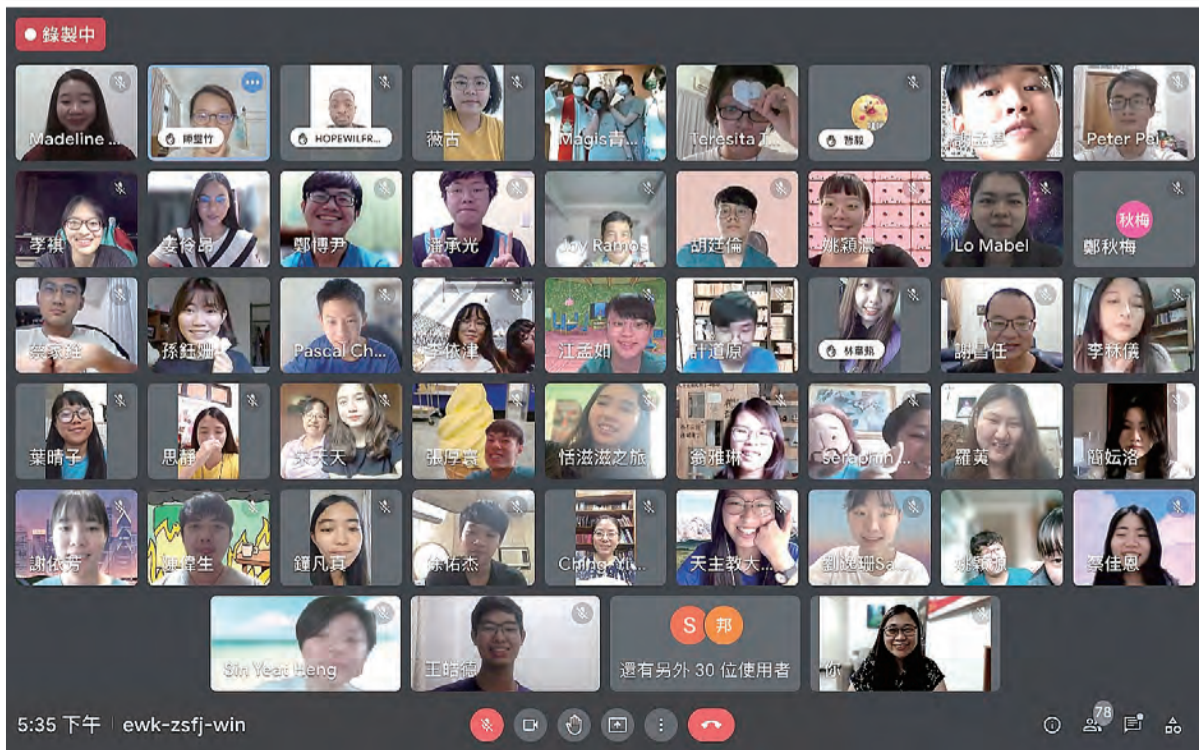
決志全然獻上 此生愛主不渝

在奉獻時，聽到大家隨著吉他聲唱出〈全然獻上〉，有種特別悸動，「主啊，我將身心靈，完全放在祢手中，呼吸、心跳、心思意念，全為光榮祢的聖名……」那一聲追疊著一聲的由衷祈求：「求祢掌管，求祢悅納，求祢潔淨，求祢降福，求祢聖化……」竟使我一直延續著的熱切祈禱情緒，在小小螢幕上定睛注視著朴神父舉揚聖體聖血時，熱淚蓄滿眼眶。

非常「有感」地神領聖體後，從法國漂洋過海到台灣，把異鄉當家鄉的呂天恩神父，也彈起吉他，輕唱〈愛主不渝〉，我相信線上百餘位同學都與我同樣感動：「生活在天主之內，有歡笑，有苦悲；誠心誠意，由衷感謝，從此愛主不渝。」這是虔心盟誓，這是一輩子的交託，畢業是個里程碑，而我們在生命轉捩點，沒有貳心，只有朝向成聖路，勇往直前！

尾聲是可愛的在校生致詞，中文系的謝孟恩同學十分「文青」地如詩吟誦祝福萬千，看得出是很用心準備的；畢業生致詞則由穿著學士袍的嘉義教區的李哲毅同學擔綱，他很有神父架勢的一番剖白，讓螢幕旁的對話框不停跳出「直接去台灣總修院啦！」「李主教講道了」「聖召有希望」的開心快語，這一刻，令我感受到，啊，這真是年輕孩子們的世界，這樣無憂無慮地共融在主內，真的是好，真的是好！

感人的禮成曲，線上播出大專同學會預錄的〈勇敢走出去！〉MTV，一人Solo一句，源源送上接力祝福；間奏時，還有神父、修女及輔導們的祝福語，短短影片，滿滿是愛，看到了青年的熱力，看到了教會的希望！



▲平安禮「請大家互祝平安」時，參禮者的視訊全開！張張笑臉在主愛內毫無距離阻隔地喜樂共融。



堂區走向社區，準備好了嗎？

輔神傳教神學系列 10

依《禮記·曲禮》所載：「六十曰耆」。因著時代改變，我們對年歲定義亦有所不同，社會上一般定義以65歲為老年，也是退休的年齡標準；然而，65歲以上的教友常是充滿活力，且有心肩負福傳使命的好手。耆英新福傳計畫的核心，便是邀請年長教友作為基礎，為社區中的年長非教友進行福傳。

堂區現況及鄰近支持資源

本計畫的案例是澳門一個歷史悠久的堂區，積極參與堂區活動的教友約有5-600人，堂區的架構在傳協會（澳門稱：堂區議會）統籌下，有兩團聖母軍，而為禮儀服務的聖詠團、輔祭團、服務組和讀經組都十分完備，另外，每周安排兒童及青少年主日學；堂區氣氛融洽，熱心支持澳門教區活動，我在這個堂區接受培訓的兩年間，因著在堂區服務的經驗，漸漸理解到堂區福傳需要依賴對堂區附近社區有一定的了解，以及認識所屬教友的情況，方能設計榮主愛人的計畫。

首先，分析教友組成層面，教友大都來自好幾代信仰的老教友家庭，但不少年輕教友移到外地工作，留在堂區內及鄰近社區的居民以長者居多；為能更好地催化有才華的年長教友投入堂區對外福傳，使得社區內尚未認識主耶穌的居民能與教會接觸，並有接受福傳的機會，所以嘗試在堂區推動「耆英新福傳計畫」，讓耆英教友關懷同年齡層的鄰里，並帶動堂區福傳氣氛。

堂區資源尚有教區設立的澳門明愛中心，提供老人中心及日照服務，堂區毗鄰修院，提供與教會及神學相關的不同課程，讓教友參加學習；附近還有幾所不同修會主辦的天主教學校，是合作活動時的好夥伴。

堂區的福傳需求以及回應

社區長者以獨居或是空巢期家庭為多，是堂區福傳特別關懷的對象，澳門人有敦親睦鄰、守望相助傳統，年長非教友與堂區耆英其實也多有認識，彼此生活圈經常重疊，生活處遇雷同，彼此話題相近，在建立溝通的橋樑中，反而比派遣到堂區服務的神職人員更為容易。

從加深彼此間的關係開始，再進一步看到需要；我的經驗中看到，福傳可從日常生活的細節著手，透過平日互動了解長者的需要，並提供服務，例如：簡單交通接送，代為購物等。教宗方濟各的《福音的喜樂》勸諭中第46號所提到：「一個『外展』的教會必大開門庭，自己走出去，為接觸他人，甚至去到邊區，此舉並不

耆英新福傳 同道偕行

——以澳門堂區為例

文／馮漢中修士（輔仁聖博敏神學院神學系學生）

意味著毫無目的地走進世界、倉促行事。很多時候，寧可拖慢步伐，切勿心急，好能觀察和聆聽他人；行事切勿匆忙，一件又一件，但要留下來陪伴某個在路上躊躇不前的人。」「走出去」的福傳是教宗所強調，也是今日福傳的可取途徑。

了解需要不只是為了服務，因為服務不只在物質層面，而是觸碰人類心靈深處的需要，這種內在的渴望是不分年齡都有的；因此，透過實際服務，建立彼此信任的關係後，在雙方願意的情況下，邀請被陪伴長者分享他們的生命點滴，耆英教友及福傳人員專注聆聽，也分享自己在信仰路上的感動和恩寵。

因此，計畫的福傳進路是採取「以生命感動生命」，教友耆英為信仰生活作見證，在彼此分享中，把教會珍貴的信仰寶庫潛移默化地傳出去，正如福音中，主耶穌宣講天主的國，也是從建立關係開始，以治療，陪伴，行動，繼而宣講（參閱瑪9：35），此計畫便是以主耶穌為典範來學習推行。

福傳過程可能會遇到困難

以生命來影響生命的福傳進行，並非立竿見影的方法，需要時間的薰陶，有如好酒慢慢醞釀；過程中，肩負福傳使命者可能會感到壓力，甚或氣餒！此時，堂區牧者及善會團體的支持和鼓勵是最佳後盾，因而計畫推行要以團體方式進行，參與者定期聚會，分享心情，一同慶祝，也彼此鼓勵，強調整個福傳過程比結果更為重要。

福傳過程中，也可能會接觸到不同的境況及要求，外部支援系統的建立也十分重要；這個部分由傳協會與相關的組織聯繫教區提供可為長者服務的機構或政府相關部門，以獲得專業的轉介及後援。計畫的重心不是為了解決每位長者的生活困難，而是面對困難時，以主耶穌的情懷，兄弟姐妹般的愛，來陪伴他們接受更好的幫助。

耆英培育去結長存的果實

納入堂區的福傳使命、相關資源及限度，也考慮福傳中可能遇到的挑戰，為落實此計畫，首先，最重要的是邀請整個堂區團體同心合意祈禱，祈求天主聖神的引領，讓這為長者傳福音的計畫，不單在過程中每位參與者都能獲得恩寵，也能結出福傳的美好而長存的果實。

具體推動方案，先邀請熱心的耆英教友接受短期福傳課程，收到一舉兩得之效，一方面為非教友長者福傳作準備；另一方面，也可加深己身的信仰裝備，與教會更能「同道偕行」。師資方面邀請教區教理培育委員會的福傳人員協

助。計畫草創時間建立3個「耆英福傳」小組，先從關懷5-6位社區長者開始，以隔周探訪並協助生活所需進行。計畫成員每月定期聚會，分享福傳經驗，並有機會彼此回饋。

三階段耆福計畫保持彈性

計畫的第一階段時程保持彈性，原則以3個月為基礎，目標是建立互信關係，並適切地協助長者生活所需部分，也可提供建議及專業轉介至合適的機構或組織。由於福傳對象本身與計畫成員有一定的熟識度，除了關係的穩固外，也可進行探索以設計日後個人化的福傳方案。

第二階段的方向是加強生活及信仰分享的比例，在專業福傳人員陪伴下，耆英教友更適應於分享個人信仰和見證，同時也熟識積極且開放地聆聽非教友長者分享，在分享中，以漸進方式引入福音的精神。

第三階段中，福傳對象可有更多的參與福傳的安排，被邀請參加堂區活動及在有陪伴引導下參與禮儀；依次融入堂區大家庭；亦可配合節慶，擴大邀請關懷對象的家人，以增加福傳的廣度。

雖然耆福計畫分為三階段，但各個階段並非獨立的，且在小組進行中亦不一定要堅持單一方向的進行，當中保有足夠的彈性和包容度，為本計畫來說是十分重要的一環。

同道偕行讓耆福真正祈福

在世界主教會議成立50周年紀念活動上，教宗方濟各說：「同道偕行正是天主期待第三千年代的教會行走的旅程。在某種意義上，上主對我們的要求已經全部概括在『同道偕行』一詞中。平信徒、牧人、羅馬主教一起行走，這個概念容易用話語來表達，但實際做起來就不那麼容易了。」耆福計畫正是要落實「同道偕行」的理念，因為「當教會所有成員同道偕行、聚會並積極參與其福傳使命時，天主子民的共融便得到彰顯和具體實踐」。

耆福計畫進行過程中，見證了這份教會內的共融，並具體地向外彰顯；所揀擇的執行成員和福傳對象過去都會被認為是熱心虔敬但不容易向外走出去的一群，透過計畫，相信可以激勵堂區不同年齡層的教友都更積極參與福傳的使命。同時，這計畫可按各堂區現況加以調整，也可以成為不同族群福傳的模型；不只在澳門，在台灣的堂區也很適合採用執行。

福傳是不分地域、不分階級、不分年齡的教友使命，當教友走出去福傳，便是為自己和其他人祈福；所以每次「耆福」都真的成為祈福，而真正的福樂，就是使身邊的每一位與主耶穌同行，讓主耶穌進入到他們的生活中。