

# 海星报

HAI SING PAO 1299 期

主历 2005 年 1 月 4 日



教宗圣诞文告第 2 版



时事广场

第 7 版

你有 **减肥** 吗?

1955 年创刊 零售价：新币五角 马币一令吉 PPS204/3/2005 MITA(P)No.120/12/2004 ● 电话：63372465 ● 传真：63344370 ● 电邮：haising@cams.org.sg

马新汶主教团属下的各教区，为庆贺圣诞佳节，各圣堂举行圣诞节子夜弥撒。

24 日当晚在许多圣堂为华文教友提前举行圣诞节华语弥撒，并在弥撒前报佳音，由圣堂歌咏团献唱多首悠扬悦耳的圣诞歌曲助兴。



为祝贺普天共庆的圣诞节，西马三教区的主教们联合发表圣诞节文告。

文告中说：今年十一月十四日为庆祝开斋节而在世界贸易中心举行的开放日喜筵确是一个团结合一的好机会。‘新海峡时报’曾引用首相的话说：“我见到那么

## 马新汶各圣堂齐贺圣诞 西马主教团发表圣诞节文告

多的不同种族的马来西亚人参与这盛筵，一起庆贺新年，简直可说开

斋节变成了国家团结合一的日子”。同样，圣诞节也可以成为不同种族，不同信仰的同胞们一起分享快乐的好机会。

圣诞节带来的信息的中心点是耶稣来到了世界上是为使全人类分享天主无限的爱。这个“爱”不会剥夺天主所赐予每个人的自由。事实上，它加强人的自由。耶稣所宣讲的“爱”，本质上接受别人的相异之处。“爱”是不能强加于人的，否则只是闹剧。爱与自由就如同一个铜钱的两面。单单一面不可以独自存在。所以，合一：爱的果实，应尊重多元化；合一就是多元化。

我们西马各教区的主教们共同劝告所有教友们鼎立支持我们首相领导的政府，建造一个多元化但合一的马来西亚并能使它达致进步、繁荣及和平。愿我们纪念主耶稣诞生的节日，也成为共同喜乐的庆日。

## 教委及圣伯多禄圣保禄堂联办 将临期华语集体忏悔礼仪



为使华文教友在将临期净化心灵、准备好自己，以庆祝耶稣基督的诞生和迎接他的来临，新加坡华文教务委员会及圣伯多禄圣保禄堂联办“将临期华语集体忏悔礼”，特地邀请了多位神父出席听告解，以帮助教友省察内心的罪过，引导他们诚心悔改，罪过蒙受赦免，以迎接主耶稣基督降临到每一个人的心中为王。

“集体忏悔礼”在 12 月 19 日（星期日）下午一

时，假圣伯多禄圣保禄堂举行。当天出席的教友十分踊跃，将近四百人，来自各堂区。

当天的“忏悔礼”由林长震神父主持。他诵读福音后，在证道中提醒教友在办告解时要注意几件事：

要明了告解圣事的真正意义：天主对罪人无穷慈爱，任何穷凶极恶的人，只要诚意悔改，不能被宽恕的。天主派遣他的独生子来到世上，就

是要救赎这充满罪愆的世界。“忏悔”是天主赐给我们每一个人的恩宠。这恩宠就是帮助我们认清罪恶的真相；让我们有决心悔改罪过、痛恨罪恶的良知。

教友们心中要有真正相信“告罪”、“赦免”圣事的存在事实，而且要了解它的真正意义。这样才免流于机械式而不能获得“修好”的效果。

要了解忏悔——告解圣事的效果：人一旦犯罪，罪恶马上就做了人的“主人”，不但控制了“人的良知”也破坏了人与天主的关系，更使人疏远天主，玷污了耶稣基督的奥体。因此我们必需藉圣神的力量去省察、去痛悔、去告明、去接受赦罪和去做补赎，之后才能和天主修好关系。

我们办告解，是一种爱的祈祷，与天主作爱的交谈，我们在许多事上不忠、

## 斯市华协促进会 筹款捐赠收容所



华协促进会总务陈伯雄代表移交 5 千元予余修女时摄

（汶莱斯市讯）汶莱斯市华协促进会最近前往马鲁蒂天主教所创立圣伯纳德修女院，并捐赠马币 5 千元作为该中心的维修费，主要是维修清寒学童收容所。

一行七人的访问团在修女的陪同下，视察了收容中心维修的进度。

该收容所建立于 1970 年，迄今已有 35 年历史，目前在电线、油漆、厕所、寝室等方面急需维修。斯市华协促进会于 11 月初曾访问该修院并移交 3 千元予该中心作初期的维修费用。这次访问中除了捐赠 5 千元维修费，其中部分来自社会热心人士的捐献，同时也捐赠三箱旧衣服予收容中心。

该收容中心每年上学期间收容逾 50 名来自上游的土著贫寒子女，其中包括一些孤儿们，旨要是让学童们能够顺利完成小学及初中学业。

不敬天主，办告解是重发爱他、忠于他的誓言。另一方面，人一做错事，内心马上受到良知的惩罚，因此去告明、去获得罪赦，内心的种种不安与羞愧的情绪也会受到抚平和安慰。

要认真反省决心悔过：通过祈祷祈求天主圣神赐下恩宠，坚固我们的信德。悔罪不是一年一度的内心反省，而是应该天天、无时无刻去反省自己大大小小的过错；并祈求天主赐给我们力量，勇于面对、勇于改过。就像圣保禄所说的：“每天要审判自己，不要等到末日的审判。”天主既然原谅我们的过失，让我们有改过自新的机会，我们更应该效法他有原谅别人过失的大爱，

更应该做个爱主爱人和天主建立密切关系的好子女。

继林神父证道之后，就是集体忏悔礼的开始，七位神父，分别坐在圣堂的不同角落，听取教友办告解。

教友们态度严肃、认真、诚恳地、逐一走到神父面前，进行神圣的修好圣事。只见每一个教友告解完毕，获得罪赦后，带着轻快的脚步、愉快的神情回到自己的座位。此项庄严的礼仪历时大约一小时。

随着神父祝福全体教友之后，教友们在神父的带领下，大家怀着忠诚、感恩的心情以圣歌“我要唱主的大慈爱”这首圣歌颂扬天主的仁慈和大爱作为这神圣的礼仪的结束曲。（沈梓庆）

（梵蒂冈电台讯）12 月 25 日圣诞节，教宗若望保禄二世发表圣诞文告，并以 62 种语言向世界上所有的人祝贺圣诞节。

### 教宗 2004 年耶稣圣诞节文告

1. 基督为我们诞生了，你们都来吧，我们去朝拜他！在这庄严隆重的一天，白冷可爱的婴孩，我们来到你跟前，你藉着诞生，隐藏了你的神性，为的是要分担我们软弱的人性。因着信德的光照，我们承认你是为了爱我们，降生为人的真天主。你是人类唯一的救主！
2. 愿那些导致难言痛苦、形式多端、四处蔓延的暴力，在手无寸铁的你躺着的马槽面前销声匿迹，愿无数足以恶化为公开冲突的紧张火种也化险为夷，寻求和平解决问题的意愿得以加强，每个人和各民族合理的愿望得到尊重。
3. 白冷的圣婴，和平的先知，请鼓励对话与修和的尝试，也支援正在进行的和平努力、好使世上我们众多的兄弟姐妹享有更安祥的现在与未来，这些努力虽然举步维艰，却充满希望。我想到非洲，想到苏丹达尔福尔的悲剧，想到象牙海岸，想到大湖区。我深深挂虑关注伊拉克的事态。我又怎能不怀着焦虑、却也怀抱不灭的信心，留意你出生的圣地？
4. 无处无地不需要和平！身为真正和平君王的你，请帮助我们了解缔造和平的唯一道路，乃是避恶唯恐不及，行善只怕落后。地上各民族良善的人，你们都怀着信心前来救主的马槽吧！“赐给天上国度的人，不会去除地上的王国”——主显节晚祷颂。请你们奔赴会晤前来教导我们真理、和平友爱之路的上主。

## 教宗圣诞文告：为圣地、非洲、伊拉克祈求和平



教宗在以祈祷的形式撰写的圣诞文告中指出，世界上所有的地方都需要和平。他祈求和平的君王耶稣协助我们以善来战胜恶。

正午时分，教宗在圣伯多禄大殿前面发表这个祈求和平的圣诞文告，他的呼吁，藉着 110 个电视广播机构的传播，在世界各地激起了回响。

当日，有成千上万的信众，冒雨在圣伯多禄广场上汇集，聆听教宗的圣诞文告。

教宗向他们指出了世界上受暴力伤害的地区，这些地区都是教宗所特别挂念的。比如非洲的达尔富尔、苏丹、象牙海岸、大湖区都是。教宗也非常关注伊拉克的情况，并怀着焦虑的心情注视天主圣子诞生之地。

教宗说：无处无地不需要和平！身为真正和平的君王的你，请帮助我们了解缔造和平唯一的路，乃是避恶唯恐不及，行善只怕落后。地上各民族良善的人，你们都怀着信心前来救主的马槽吧！

教宗在降福罗马城和全世界的人之前，亲自以包括华语的 62 种语言向大家祝贺了圣诞节。

✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠

（天亚社梵蒂冈讯）面对世界不断出现人类自相残杀的冲突，造成无数苦难和不公义，教宗若望保禄二世引用圣保禄书信，从中指引和启示世人。

教宗发表二零零五年一月一日《世界和平日文告》，以《圣保禄宗徒致罗马人书》的话作为主题：“你不可为恶所胜，反应以善胜恶”。文告反思和平、暴力、公益和发展等关键问题的本质和关系。

教宗表示：‘和平是长久努力奋斗的成果，只有不断以善行战胜罪恶才达致和平。’他指

## 教宗世界和平日文告 罪恶源于人性弱点

出，罪恶源于人类的自由选择，他驳斥将罪恶描绘为“现今世上一股非个人的决定性力量在运作”的言论。

他称，罪恶“经常有名字有面貌，是自由选择邪恶的人的名字和面貌。”为对抗邪恶，他主张采纳普遍的伦理道德法则，即自然律，此乃上主赐予人类迈向美善的指引。

和平的出现是实践道德善行、公益和善用地球资源的成

果。教宗重申他过去经常提及的话：上主会祝福地球上全人类共享的一切事物。

文告断言：“每个人都是地球上拥有合理权利和义务的一员。”教宗又表示，谴责种族歧视、援助丧失家园者和难民，以及向有需要者表现团结精神，是世界公民需要坚守的原则。

文告亦指出有关运用科学知识科技发展、贫穷国家的外债和发展融资等具体事项，并强调非洲现时存在“追求激进新方向”的可悲现象。

### 中东虽困难重重 仍然有和平的希望

（梵蒂冈讯）耶路撒冷天主教拉丁礼的宗主教萨巴赫在今年的圣诞文告中强调，中东虽然处在重重困难中，却仍然有和平的希望。

宗主教在文告中祝

愿：圣诞节是一个在天主的临在下，向人许诺生命、喜乐和尊严的节日。正是在天主的临在下，缔造和平与正义。

宗主教说，在经过大量的祈祷、大量的人

命牺牲、大量的眼泪和苦难后，我们期望政治领导人士鼓起勇气，签署一个合乎正义的持久的协定，并接受必须的

个人和团体的牺牲。他指出以色列人和巴勒斯坦人必须一同生活，他希望这两个民族

记取过去暴力事件的教训。他说，暴力和战争只能增加仇恨和无知。

宗主教说，基督宗教、犹太教和伊斯兰教的领导人是宣讲正义、人性尊严、安全、中止占领的人。他们有义务向人展示和平的道路。

## == 亚洲简讯 ==

### 藉圣诞节物品，推动本地文化觉醒

（天亚社）孟加拉的教会传播中心为抗衡不断普及的西方和印度音乐，推出一系列的圣诞节目以迎合本地人士口味，使传统的本地音乐不至被掩盖。

孟加拉主教团辖下的“基督徒传播中心”为圣诞节准备了多项资讯节目，包括以音乐唱片配合印度加尔各答的天主教传播中心完成的影带。

基督徒传播中心主任科拉亚神父说，名为《平安夜》的唱片和影带，包括十首孟加拉语圣诞歌。他形容是次为一“历史性的首个节目”，可鼓励两国人民宣扬孟加拉语。

科拉亚神父也表示，妨碍天主教徒享受圣诞节的因素，有贫穷、治安和家庭问题。他感慨在今年的圣诞庆祝节目中，尤其在年青人之间，西方和印度的音乐取代了本地的传统音乐。

### 台湾：塞佩枢机拜会佛教星云大师

（天亚社）台湾著名佛教领袖星云大师欢迎塞佩枢机到访佛光山，并指出佛教与天主教经常互相扶持。

教廷万民福音部部长塞佩枢机则对星云大师关怀其他宗教，以及努力维系宗教和谐，在世界各地产生正面影响表示敬仰。

枢机也表明，天主教与佛教有许多相似之处，彼此对世界和平及社会正义有共同价值观。

星云大师亦对塞佩枢机说，他“希望中国大陆能尊重天主教徒的宗教自由。”枢机则表示，返回罗马后，会向教宗若望保禄二世汇报大师对他的热情接待。

会面结束前，枢机代表教宗特向星云大师送赠一尊佘山圣母像的复制品；而大师则回赠纪念他弘法五十周年的图册《云水三千》。

### 印尼：促为长者设计特别教理

（天亚社）印尼一些教会人士在一个长者会议中认为，为帮助长者继续寻找生命意义，教会有需要发展专为长者而设的教理。会议也提及其他为长者而设的信仰培育及牧民服务。

会议由雅加达天主教大学教育学院神学部举办，主题为“育传道员的灵修以回应长者的信仰需求”。

据塔姆托莫神父表示，为长者而设的教理课程，不应使他们感到孤立、寂寞、迷失或与青年人隔离，反而应使他们感到受欢迎，以及能帮助他们好好的活出信仰。

讲道员苏纳尔托在讲授教导长者教理形式时说，为长者所提供的牧民服务，必须符合他们身心、道德和灵修的需要，并关心他们关注的事。

他说：“传道要建造友爱、开放和交谈的气氛，引导他们明白死亡不是可怖的事，而是与天主之间的礼物。”

他表示，教理讲授的目的，应是藉着福音的光照“帮助长者在他们的甘苦生活经验中找到正面意义，并帮助他们对于相关经验更为敏感，同时藉福音回应他们遇到的问题。”

他说，有很多途径可推行这些目标，如透过集体诵念《玫瑰经》、默想圣事和生命、早餐聚会、灵修旅行、避静、写回忆录、参与团体的义工服务和有助加深信仰的组织。

我们一家人刚从金马仑渡假回来，才隔一天就去参加疏效平博士带领的讲习会，主题是：来到施恩宝座前，充满圣神，欢欣喜乐地事奉主。参加者需住在夫妇恳谈会会所三天，算一算，我总共七天没在花园工作，心里一直担心丈夫会不高兴，怎知他却主动提出要载我到目的地，结束时还亲自来接我回家。感谢主，赞美主，阿肋路亚。

回家后第二天又知道了另一项活动，即首晚和平之后堂的圣神同祷会，由来自澳洲悉尼的一批年青学生带领。我在讲习会中已见过他们，心中非常渴望参与，可是想一想：这么多个晚上不在家，丈夫会不会不高兴？我这么贪得无厌，会不会令他对我的信仰起反感？这些担忧，会不会是恶者的诡计？不管三七二十一，问了再说，反正，只要是主允许的，没有人能阻挡，如果丈夫说不，我也会欣然接受，因为那是主的意思。

我带着忐忑不安的心问了，丈夫却很轻松地说：“你要去就去吧。”

我简直不敢相信，再问：“你真的不介意我去吗？如果我去你会不高兴，我就不去，我也不会介意你说不。”

常年期第二主日的福音，内容与上个主日“主受洗节”所纪念耶稣在约旦河，由洗者若翰付洗的事迹相关。洗者若翰是耶稣的见证。他用白鸽和羔羊的形象，声明了耶稣就是依撒意亚所预言的默西亚。

那时，若翰见耶稣向他走过来，就说：“请看，除免世罪的天主羔羊！他就是我说过的‘后我而来，走在我前’的那位，因为他原在我先。我先前不认识他；但是为使他显示给以色列，我才来用水授洗的。”若翰也作证说：“我看见了圣神，像鸽子一般，自天而降，临在他上面。我先前不认识他，但派遣我来用水授洗的那位，对我说：‘你看见圣神降来，临在谁上面，谁就要用圣神来授洗。’我看见了，也证明了那位就是天主所特选的。”（若 1：29-34）

“圣神像鸽子一般，自天而降，临在他上面。”这句话使人想起诺厄时洪水的故事，显出了新救恩时代的来临，又使人记起依撒意亚先知说过的：“由叶瑟的树干将出一个嫩枝；由它的根上将发出一个幼芽。上主的神将住在他内。”

另一句话：“请看，除免世罪的天主羔羊”，“羔羊”的形象则令人联想到依撒意亚先知所歌颂的受苦的上主仆人：“他受虐待，谦逊忍受，总不开口，如同被牵去待宰的羔羊；又像母羊在剪毛的人前不出声，他也同样不开口。”

主日读经教训我们，耶稣是以色列所期待的默西亚，上主的仆人，他是天主子，他来到世上，不但为寻找以色列家的亡羊，更是为奉行天主的旨意，奉献自己，为普世人类赢得救恩。这也是我们作为基督信徒所要跟随的生活。

## 圣言一脚前的明灯 常欢乐

黄玫瑰



“我不介意，你想去就去。”

我太高兴了。临走前，我写了一封短短的情书，表达我对他的感激，信中我一再追问，他为什么不介意，并“强迫”他答复。他的答复很简单：我很高兴看到你快乐。

我的夫君，我的爱人，我何尝不也一样！如果我去看演出，去参加教会活动，却让家里的另一半“独守空闺”，让寂寞、无奈、甚至生气吞噬你的心，我在那里也会不安，因为如果你不快乐，我也快乐不起来。

啊，我的天主不也一样！就像天下的父母，都喜欢看到自己的孩子快乐，我们的天父也喜欢看到祂的子女充满喜乐。“应常喜乐，不断祈祷，事事感谢：这就是天主在基督耶稣内对你们所有的旨意。”（得前五：16-18）

如果有人还说，不知道天主的旨意是什么，答案就在这里了。天主造人，本来就愿意我们在乐园里永远与祂在一

起，享受幸福快乐的日子，可是因为我们的骄傲，不顺服，我们要做

自己的主人，我们有自己的想法、做法，以为所想所做的比天主的还高超，结果失去了乐园。可是我们的天父不愿意我们永远离开祂，在耶稣降生之前，祂通过梅瑟给了我们法律、诫命，通过先知们不断的引导与规劝，按着诫命，走在正义的路上，灵魂才不致丧亡。耶稣到来，祂就是道路、真理、生命，我们听从了吗？耶稣升天之后，祂的宗徒、门徒继续教导，通过书信，通过宣讲，我们又照着做了吗？

主啊，我不是时常这么听话的，祢的诫命我并不时常遵守，也没有不断祈祷，与祢保持联系，也没有事事感谢，顺心的事视为理所当然，不顺心时就满口抱怨，所以我没有常欢乐。感谢主，祢还是对我这么有耐心，让我尝到顺服的甘甜。我心甘情愿顺服我丈夫，顺服他就是顺服祢。因着顺服，我得到了圣神的傅油，我充满喜乐。天父，看到我喜乐，祢也喜乐。你的喜乐，就是我的力量。求圣神不断给我喜乐，不论顺境逆境。奉主基督之名，阿们。

## 主的爱子



若望曾做过洗者若翰的门徒。经洗者若翰介绍成为耶稣的门徒。他记念他的第一位导师，想起他怎样藉着

鸽子和羔羊的形象，向门徒们说明了耶稣的身分和使命。

鸽子和羔羊是旧约圣经经常出现的两个形象。鸽子象征天主圣神。在旧约里，上主的神显现在先知们身上，特别显现在那位要来的先知身上。在洗者若翰时代，犹太人都热切期待着那位先知的来临。

对洗者若翰来说，这些预言的意义格外生动有力。他不但曾亲眼看见圣神藉着白鸽的形象，从天降下，临在耶稣身上，并且更在内心听到天主的声音说：“你看到圣神降下，停在谁身上，谁就是那要以圣神施洗的人。”

所以，他毫不犹豫地作证说：“我看见了，我便作证：这人是天主子。”

洗者若翰的见证包括耶稣的天主性。他说耶稣是“后我而来，走在我前”的那位。他又称耶稣为“除免世罪的天主羔羊。”羔羊意味着无罪，也意味着赎罪。正如依撒意亚先知书中所歌颂的上主仆人，原来无罪，上主却把我们的罪过归到他身上，让他背负我们的疾苦，承担我们的罪过。他是天主所喜爱的儿子，因为他承行了天主的旨意。洗者若翰把这仆人视为耶稣的预象。

在若望宗徒的笔墨下，“凡接受他的”是指我们基督信徒。我们除了感激天主外，更要珍惜我们“天主子女”的身分，因为是天主圣子降生成人，受难而死，为我们争取来的。

（梵蒂冈网）

## 若翰精神

常年期第二主日  
一月十六日

在耶稣出道之前，若翰已经宣讲、施洗。他有很多门徒，也有相当高的地位和名誉，连耶稣也亲自来到他面前受他的洗礼。从人性的角度来看，他曾经显赫一时，有很多听众、很多追随者，甚至黑落德王也佩服他。这样的人，如何能容忍，甚至主动介绍另一个人，并清楚说出，这人比他自己更伟大呢？

这象征另一个将会取代他的地位，这预示听过他讲道的人要去听另一位讲道，跟随他的人要跟随另一位。他这样做，无疑将会使自己很快就从众人的焦点中消失。这就是“若翰精神”。

若翰被拣选作为基督的前驱，其实我们每人也都被天主拣选了。我们要复兴教会，领回那些在教会内忠于上主的人。不单如此，我们也要成为万民之光，使救恩达到天涯海角。我们更要成为仆人，把耶稣介绍给人，这就是“若翰精神”。

当我们要去帮助别人时，要记得重要的不是帮助人，而是与人同在。我们要支持及肯定他们，培养他们成长和自立，使他们不再需要依赖我们。他们要长大，我们要缩小；他们要站在台前，我们要退居幕后。我们的所作所为，完全是为别人的好处。这也是“若翰精神”。

“看，这是天主的羔羊，除免世罪者。”让我们介绍耶稣给别人，也将别人介绍出去。我们要成为别人背后的支持者、肯定者及欣赏者。

## 包容一切

常年期第三主日  
一月廿三日

在这世界上，我们很喜欢小圈子。各人有自己的小圈子，各群体也有自己的小圈子。有以不同的宗教划分，有以不同的肤色划分，有以不同的国家划分。有时甚至在小圈子内也划一些更小的小圈子。即使在大公的教会内也会划分某修会的、某堂区的小圈子。更有在一个堂区内也分不同的小圈子，如圣母军、圣体会…等。

从这个角度看，纵使教会未被分裂，但所产生的问题也是令人伤脑筋的。例如：当堂区举办活动时，没有善会支持，因为各善会都有自己的活动。这就是小圈子。

世上有很多小圈子；其实天主也划圈子。不过，他的圈子是以穹苍为界线。他的圈子就是穹苍、就是宇宙。换句话说，在天主的圣心中，只有一个圈子，一个包含所有大小圈子的圈子。

我们要让自己去接触那些无限的、丰富的、伟大的东西，让自己去接触那位包容一切的天主。当我们接触到这位包容一切的天主时，我们的心也会变得宽大，而不再需要划小圈子了。

为何我们的世界不是一个灿烂的星空？为何连我们的教会也灿烂不再？为什么在一个小小的家庭内，兄弟也互相妒嫉？为何两个好朋友也会反目成仇？

今日世界需要的是宽容。一切的排他主义、自我中心、自以为是的思想，无论是政治上的、宗教上的，都与今日世界大同或天下一家的精神格格不入。

上主！求你帮助我们能有一个如你一般的胸襟，去包容、接纳、拥抱及欣赏！



## 夫妻间 难得糊涂

萧永伦

薇薇和志强一时兴起相约到市郊找一家著名的餐馆。两人高高兴兴的出门，由志强开车，一路上有说有笑。半路上有一处转弯的时候，不知道怎么的前方窜出一个人，幸好志强紧急煞车才没有撞着。对方惊慌之余，还狠狠的瞪了他一眼，然后匆匆走开。薇薇也被整个事件吓了一跳。惊魂一定就责怪志强说：“你看，那么不小心，如果真的撞到怎么办？”志强皱起眉头，闷不作声，脚下不由的踩上油门，加速前进。薇薇见状就说：“你干嘛加油？不怕真的出事吗？”志强忍不住说，“你少说几句废话行吗？”“废话？…好，我不理你！你爱撞就撞”说着把头转向另一面，不看丈夫。两人就这样默默的走了一段路程。

快到餐馆所在地的时候，

志强开始放慢速度，口中唸唸有词：“到底是那一个弯？好像是前面右方。”薇薇插嘴说：“不，好像是左边。”志强问：“你确定吗？”“不确定，但感觉上应该是。”到了十字路口，志强随自己的判断往右转。走了一小段路，他才说，“好像不对，可能是另一边。”妻子却说，“这里的环境好像就是通往餐馆的，再走一段吧。”“不对，不可能那么偏僻。”说着眼睛向望后视镜一扫，知道没有尾随的车，就赶紧做了一个急转弯，走回头路去。薇薇不高兴的说：“你就是这样一意孤行。”

走来走去，绕了一阵子，结果还是走回刚才的那条路。后来再走不远，终于把餐厅找到了。太太说：“刚才要是听我的话就不会走冤枉路了。”丈夫回敬她

说：“你那么厉害，以后由你开车好了！”原本兴致勃勃的出门，到了目的地，夫妻却带着满肚子的气跨入餐厅。结果匆忙的点了菜，吃了。话没有多说几句，就匆匆的离开！

其实生活中的人事复杂多变，不是每一件事或每一个情况都是那么一清二楚。不一定一个人对，另一个人就完全错。有时候是没有所谓对或错的。比如两个人要到某个地方。不赶时间的话，坐公车也行，搭地铁也行，两者各有优缺点，一起同行，谁迁就谁都不要紧，只要能够到达目的地，一路上大家高兴就好。若有一方硬要针对某一个优缺点来计较，比如针对车速快慢或按车资多少判断，去争论到底要坐公车还是搭地铁，到头来不论谁是谁非，这段路程一定不好过。

有时即便是真的那么清楚，但事情不关紧要，那也根本没有必要争论谁对谁错。认为自己对的人有时候应该要装糊涂，好让事情不

了了之，大家都能够好过一点。在人际关系，特别是亲密的夫妻关系中，只要不牵涉伦理道德和社会正义的严重是非善恶，就不必太计较事情的对错与胜败。有时候知道对方做错了，但为了不让他难堪，没面子或下不了台，自己就应该装着糊涂。明知对方不对，也应该假装不知，好让对方留有余地自己做适当的调整。很多时候对方其实已经发现自己的错误，而且在努力修正。这时他需要从伴侣那里得到的是谅解与支持，而不是指责与纠正。如果在这个时候指出他的错误，不但无补于事，而且让他感到羞辱，简直就是错上加错。

在上述例子中，当薇薇知道丈夫走了冤枉路就用言语挖苦他，这又何必呢？志强难道不知道自己走错路，还需要她清楚道明吗？妻子如果能够体贴丈夫的自尊，不把走错路当一回事，反而把焦点转移，让他不会太自责，不是更好吗？路都已经走错了，再唠叨有何补益

呢？妻子若装糊涂，有时反而能够扭转乾坤，让本来看似负面的经验变成正面的事。比如无意走到的路段两边绿荫密布，环境清幽，妻子为何不捉紧时机欣赏美景，说：“这个地方我们没来过，环境优美，很特别。”丈夫可能会答腔说：“是啊，错有错着，这地方真不错。”结果两人的心情也会好过点。

在一些严重的事上，问题已经过去了，情况已经改变了，对方已经不一样了，我们就没有必要追究过去的“真实”情况。比如有些新婚夫妇不明智的追问伴侣过去的性生活，“到底有没有跟别人有过？”“若有，跟自己比较，谁更给予满足感？”像这样的事，知道了反而有碍于双方的亲密关系。即便知道对方曾经有过，装着糊涂又有何妨？就算是亲如夫妻的关系，也应该让对方有一点隐私。自己不知道为大家都更好一点！难得糊涂啊！

## 关怀家人



何若锦译

身为教友的，就像上主的外交大使，应该忠诚地履行传福音的责任，不但是要传给朋友，更重要的是传给你最亲近的家人。教友们理应清楚地告诉家人上主救恩的伟大，想法帮助家人离开痛苦无边的地狱。

一位名叫思文的男士接到家人通知，说哥哥病危，急着想见他一面。思文立刻乘搭飞机赶回家去。他心情沉重地来到哥哥的病床前，哥哥伸出枯瘦的手，紧紧地抓着他的手腕，哀切地喊道：“我要死了，这些年来为什么你从来不提醒我，教我信赖天主，求天主赐我救恩。”

思文说：“哥哥，我有的，我利用所有适当的机会和你谈起天主，我甚至写信时也特别提醒过你。”垂死

的哥哥叹息道：“不错，你有这样做，但做得不够！你不曾郑重地劝我接受天主，领受天主的救恩。倘若我未接受天主而离开人世，我就永远没有机会获得救恩了，幸亏，天主垂怜我，我由别人的带领，接受了天主。”

想想看，你是否因羞涩、缺乏信心，不敢开口和你的亲属谈起天主，谈起救恩。就如厄则克尔三十三章，一至九节中，上主说的，祂要先知作以色列人民的警卫，要代天主警告人民，如不传主的话，也不警告恶人离开邪道，那恶人虽然因自己的罪恶而丧亡，但天主主要由先知手中追讨血债。这段福音是否提醒了你真正关怀你的家人，首先就要关怀他们的灵魂。

**默想：当你想和别人谈天主时，永远不会找错谈话的对象。**

**他不肯归正，离开邪道，他必因自己的罪恶而丧亡。（则三十三： 1—9）**

## 家庭的和谐

煮妇



身为四个孩子的母亲——老大九岁，而老么只有一岁；当然不是一件容易的“差事”。我不介意做清洁、买菜、煮饭的工作，但最不喜欢洗衣及把洗好的衣服、床单折叠整齐。

一天清早起来，看到一大堆的工作，我真的希望做一些其他有趣的事或拜访朋友。就在这一刻，我忽然记起前一天晚上

看过的一句福音“我是葡萄树，你们是葡萄枝。谁留在我内，和我一起能结许多果实；谁不留在我内，凭自己不能结实，也一无所有。”（若 15：4）

我明白了，天主不是要看我做多少或有多少朋友，甚至我做的是那一类的工作；而是怎样去完成祂的意愿，把家里的琐事转变为爱天主及爱家里每一位的爱的行动。

下午，小孩从学校回来时，看到我很高兴地工作而没有象往日一般埋怨，都很开心。这让我觉得家里增添多一份融洽的气氛。



## 解答疑问

问：我和家姑的关系很不好，她常对我指桑骂槐，冷嘲热讽，还时常在亲友面前批评我，说我既不会理家务，又不会带孩子。我所做的一切，她样样看不顺眼。有时我实在忍不住，便

和她吵了起来。我的先生被夹在中间，左右为难。

我打算以后星期日让我先生带孩子去探望她，我则往朋友家或逛公司，饭后我先生才接我回家。这样就可避免与她发生冲突，我心里也比较平静，不再充满愤恨。如果我不见她，我会忘了她的不是，会原谅她。神父，您认为我这样对吗？

玛莉

☆ ☆ ☆

婆媳之间通常会容易产生不协调现象，因素很多，其中会由于彼此的不了解、嫉妒、不成熟，或因代沟的问题，使双方都欠缺宽容、谅解及关心。

别人对你不尊重，甚至直接间接讽刺你的说话，使你感到非常不好受。但回报以愤怒、仇恨，为我们基督徒而言，又很不应该；因为这是违反基督精神的。

你决定暂时不与丈夫一起去探望家姑，这是一个可行的方法。但自己要努力练习一些更积极的行动，即不去计较别人的闲言闲语。只要自己不断更新自己，则那些不中听的说话，不但不能伤害我们，还有助于自我们的反省。

☆ ☆ ☆

## 信 德 传 奇

麦俊英口述  
武雅古神父整理

新加坡教友麦俊英姐圣名安娜，真是天主和圣母特宠护佑的好女儿。她今年八十四岁，耳聪目明，头脑清楚。她每天从蔡厝港到圣伯多禄圣保禄堂参与弥撒，须要转车三次，有时也要转三次车到圣衣会的榜鹅会院给我们烫衣服。她能连续六个小时站着烫衣服不喝一口水，除了两膝盖有点老化关节炎以外，什么老人病都没有，身体十分硬朗。

几年前，我第一次到新加坡时就认识了她的。还记得当弥撒结束后，她常会找我，从她肩上的挂包里拿出她的小笔记本，问我有关灵修、读经、读圣书，或在弥撒中听我讲道理不了然的事。日子久了，真使我既惊奇又敬佩。她这么大的年纪，竟有这样谦逊、诚恳、高昂、自强不息的学习精神，可以体会到天主圣神化工多么奇妙。

她喜欢看书，经常晚上看书看到十二点左右。她说她看书一面看一面想，所以看得非常慢。但以她所受教育的程度，她竟能对圣衣会会母会父及圣衣会诸圣的著作那么热衷，《一朵小白花》、《大德兰自传》、《全德之路》、《七宝楼台》、《心灵的黑夜》、《攀登加尔默罗山》、《爱的烈焰》等等，都是她慢慢啃细嚼的宝贝。她说虽然有许多地方看不懂，但就是喜欢看下去；有时看懂一点，对看书就更有信心了。

她会讲华语、广东话、潮州话、客家话和马来话。她的语言能力曾使她在圣母军中很活跃，神父常派她去给各种方言的外教老人讲道理准备领洗。家庭、医院等的访问，都是她在圣母军中热爱的工作。

她参加“万民之光支团”二十年，后因要去圣衣会原先在三巴旺的会院煮饭而退出。

她常是满怀热诚，凡服务的事她都抢着做。她又是那么安静温良，一有空就进圣堂安安静静地坐着祈祷默想。此外，耶稣慈悲串经、耶稣圣婴敬礼，她都参加。她除了在守礼社做义工之外，还在固定的日子去圣文生安老院给老人理髮。她说她现在还是圣母军的辅助团员，要继续为圣母工作。

麦姐十二岁随家人从中国南来投奔姑丈，后来爸爸工作赚到钱，生活也改善了。爸妈就想送孩子们去读书，俊英姐被送到天主教办的一间圣若瑟男女合校，现在这间学校仍旧在新山。她在学校参加弥撒、祈祷、拜苦路等天主教活动。后来爸妈也跟随着她信了天主教。领洗时爸妈、两个弟弟、俊英姐四姊妹、加上妈妈的两位好同事共十个人，连同代父代母，真是浩浩荡荡一大队人马，这是这个圣堂有史以来最壮观的付洗场面，神父的欣慰喜乐不在话下。

领洗皈主后不到三年，爸爸不幸染上疟疾而去世。于是，全家的担子就落在妈妈和俊英姐肩上。幸好妈妈在医院工作有收入，俊英姐已十八岁了，妈妈就把她介绍到医院学做助产士。当了十八个月学徒，医院举行助产士特考，许多学徒学了两三年的人落榜，她竟能考到第三名。

她给我的印象是正直刚毅，不让鬚眉。她参加过在马来亚一带活动的抗日游击队救护队，且当领导。当有人约她参加抗日游击队时，她曾去向神父请示可不可以去，神父说抵抗侵略，救国救民是天主给人的基本权力。在神父的鼓励下，她就放心地去参

加了抗日游击队和救护队。

日本投降了，抗日战争终于结束了。回家第一件大事就是主日马上找神父办告解。在游击队中三年六个月，不但没有领到圣事，也没有祈祷，感谢天主信德没有丢掉。

本来随身带着代母在领洗时送的一本《教友祈祷手册》，但不久被一个随着游击队的英国兵看中了，他虽不认识中国字，但却爱上了手册中那些精美细緻的插图，一定要她给他，她也只好把那本手中唯一的圣书给出去了。她在圣堂妥当办了告解后，恢复了正常的教友生活。

由俊英姐和她全家身上，可以想见天主对南洋人民的大爱。从每主日，有百分之九十以上教友参与弥撒，读圣经运动和各种敬礼蓬勃发展的事实看，新加坡教友真是虔诚，新加坡教会很有潜力，我特别喜爱新加坡许多圣堂内，二十四小时明供圣体的小堂。一进到里面，真好像进入了另外一个星球，与主安静亲切地对话。

看到新加坡这样兴旺的教会，这样虔诚的教友，不由得使人从心中为新加坡，为南洋感谢赞美天主。求天主圣神给南洋这块福地广赐恩宠，使基督永恒的福音之光，普照南洋众生，阿们！

尊上主为自己天主的民族，真是有福！

上主选为自己产业的百姓，真是有福！（咏 33：12）



麦俊英与榜鹅圣衣会团体合影



## 详 数 年 岁

钟 凤 莲

“人生自古谁无死”，没有一个人能够逃过死亡。世界上古往今来叱咤风云的英雄豪杰，或是平凡的贩夫走卒，都难免生老病死的自然定律。

古时的皇帝，自命是天子，自然渴望寿与天齐，于是采灵芝、炼仙丹，盼望得到长生不老的妙方，比如，中国的秦始皇为了永保江山，竟派人到蓬莱仙岛，求取仙丹，以便作“永生”的皇帝，结果徒劳无功。

反观现在，科学昌明、医术日新月异，从前的不治之症，因着新药的发明，得以根除。的确，科学为人类造福不浅，可是到现在，还没有人发明使人不死的良药。

天主特选的以色列代言人——梅瑟，执行天主的任务，领导以色列人，渡过红海，在旷野生活四十年。在这四十年中，他们亲尝天主赐的恩典（天主白天以云柱引领他们、晚间以火柱带领他们，更以玛纳养活他们）。他曾多次和神对话，感到天主的无限、人的有限，他慨叹生命的存亡都在天主手中。圣咏第九十篇“人生似朝露”，在圣咏中是最具警世的。其中有一段说：“我们的日月，都在你义怒中消逝，我们的年岁，也不过像一声叹息。我们的寿数，不外七十春秋，若是强壮，也不过八十寒暑；但多半还是充满劳苦与空虚，因转眼即逝，我们也如飞而去。谁能体会你怒愤的威力，谁能觉察你怒火的可畏？求祢教导我们详数年岁，使我们达到内心的智慧。”生命有限，转眼成空，我们要好好利用所剩的时光，做爱主爱人的事。

圣经内，最有智慧的是撒罗满王，他也是天主最喜悦的人。他只祈求上主赐他聪明智慧，能辨明正义。撒罗满王的智慧，使他能断案如神，因此他的声誉传遍列国。他说过三千句箴言，作过一千五百首诗，真是一位多才多艺、聪明、智慧的皇帝。他也慨叹人生短促，应及时修德赞主。撒罗满王，最为后人景仰的是他运用他的财富为上主建筑圣殿，彰显天主的荣光。撒罗满王懂得详数年岁，在有生之年，为上主建筑雄伟辉煌的圣殿，让后人朝拜天主。这当然是天主最悦纳的工程，因此，后人永远敬重撒罗满王！

其实，天主创造的每个人，都有他的位置和价值。我们是平凡人，只要尽心尽力去完成平凡的事，就会被天主悦纳。最基本的是重生自己：扫除以往一切的罪污，跟随信靠主耶稣，重作新人，获得新生命——永恒的生命。因为主耶稣是神，是生命的起源，祂所赐的生命，就是不死的生命。信靠神，凡事按祂的旨意前行，必获得从圣神而来的力量，战胜世间一切罪恶。

我们要数算自己的日子，及早成为基督徒，得着神赐的新生命。圣经已明确记载：“谁若在基督内，他就是一个新受造物，旧的已成过去，看，都成了新的。”（格后五：17）所以“趁上主可找到的时候，你们应寻找祂，趁祂在近处的时候，你们应呼求祂。”（依 55：6）现在恩宠的大门仍然开着。只要你口里承认、心里相信、诚心认罪悔改，祂就赦免你的罪，并将新生命（永生）赐给你，这是何等的幸福。感谢主！让我们都成为新造的人、成为在基督内蒙受恩典的宠儿！

前些时候从向修女那里回来，她叫我抽空阅读这本书。刚坐下，我就迫不及待地打开这本书。一开始，不知是恐惧还是同情，觉得我的心好累，眼泪不知不觉就掉了下来。原来人间还有比死亡更可怕

的痛苦，老天为什么让这么好的一个人生活在生与死的边缘。

作为一个读者，在读故事、小说时常会把自己当作故事的主人公，用自己的心态去体会剧情。唯独这本书，我真的连想也不敢想会有这种勇气。这次真的感受到什么是“呼天天不应，叫地地不灵”。命运残酷无情地抛向她，而她依然能对家人和朋友的爱眷恋、感激，尤其是对上主旨意的顺从坚定不移。她信德之深，爱德之切，通过恒慈这位善解人意、聪颖智慧、才华横溢的天使之笔，让我们看到了



一个痛苦不堪的躯体和

一个生机勃勃的灵魂的对比。

我深深地感触到：让我们都来信主、爱主吧！这个世界上切切实实有天主的存在，只要我们爱祂，就能在绝望中找到希望，在黑暗里看到曙光。因为涂阿姨是个优秀的天使，所以天主就把这个常人无法胜任的使命交给她，让人们知道主的存在、对人的爱，让人再认识通往天国的路。于是就有了《一个渐冻人的心愿》的问世。也许感谢和感激已经不能表达她的心情，她要用最虔诚的祈祷来求天主降福每一个爱她和她所爱的人。

这本宝贵的精神食粮也是主显示给人的一个奇迹，它可以鼓舞在生活上有困难、躯体上有疾病的人。读完后，

## 《一个渐冻人的心愿》 读后感

宁平

你会看到生活中更广阔的一面；读懂后，你更品尝到生活中的甜酸苦辣，教人真的会珍惜上主恩赐的健康和安宁，也增长人们承受疾病和灾难的勇气。她为我们树立了一个榜样，像她这样生活在煎熬中都能勇敢地背负十字圣架，而我们又有什么理由因生活上的一点小小的波澜和坎坷而抱怨命运的不公呢！惭愧之余，也加深了我对主的信靠和敬爱。

尊敬的涂阿姨，虽然您说不出话来，但是我们听到了您时刻都在对着主歌唱；虽然您的手不能动，但是您紧握天主的“手”却一刻也没分开；虽然您的脚站不起来，但是您跟随主的“脚步”从始到终都是那么的坚强有力！您已经很尊严地活着了，因为您拥有的是发自内

心的敬佩与赞扬。虽然我们未曾谋面，但我仿佛看见您瘦削的脸上充满了神恩的光彩。可怕的不是肉身上的疾病和残缺，而是灵魂上的空虚和死亡。肉身的死亡并不是生命的尽头，灵魂的死亡才是永远的毁灭。可悲的不是命运无情的降临，而是我们在跌倒、无助的时候，竟然不懂得向主求救！

这就是我，一个没上过慕道班的小人物对您的故事从内心发出的感叹。这些日子里，通过您的故事，我成熟了许多、坚强了许多，也勇敢地背负自己的十字架。

如果主让我们有感应，希望能在祢充满仁爱的脸上闪过一丝欣慰的笑容。

## 爱能宽恕一切

淑玲

家中的一名印尼女佣平日工作勤快，性格开朗，很得家中成员的喜爱。然而，一件意想不到的事发生了，我和先生顿时感到既惊讶又气愤，一时难以接受。

原来女佣最近和一名孟加拉客工交往，还趁我们外出时在家中约会。我们一直被瞒在鼓里，后经邻居证实，这件事才被揭穿。

我怒不可遏，决定把她遣送回去。女儿的一句话提醒我要了解女佣的处境，令我冷静下来，思考再三后觉得自己的反应太激烈。我开始默想天主圣言的教导，要我们明白及分享别人的痛苦，更应有一个包容及宽恕的心。

之后，我跟先生分享了我的想法。我们商量后，决定大事化小，宽恕女佣的过错。事情化解后，我的内心顿觉平安，女佣也对我们感激不已。



圣言常让我感觉到祂的临在，使我在生活中得到启示和力量，帮助我解决许多问题。



## 短诵与我

陈静芳

我从来就没想过，圣经短诵和手机简讯（SMS）有什么挂钩？和我们的日常生活又有什么关系？一直到2004年11月14日，参加了华文圣经协会所主办的避静，在萧永伦神父的指导下，才茅塞顿开，领悟到短诵在我们日常生活中的功效和重要性。

首先，让我先介绍一下什么是短诵？根据萧神父的定义，短诵就是将圣经上的章节谱上曲，或改编自圣歌的歌词。开始时，不断地、重复地唱，一直唱到上口，就闭上眼睛，用心来吟唱。这时就随个人的喜好，喜欢唱多少遍就多少遍。短诵可以用在个人祈祷或群体集会之前，也可以用在结束祷文之后；以感恩、赞美、祈求及称颂上主的心重复地吟唱。

萧神父一共给了我们60首短诵。这里，我节录两首作为例子。

短诵一：  
因你的慈爱，丰富我生命。  
因你的慈爱，丰富我生命。  
我以歌唱，来赞美你名。  
因你的慈爱，丰富我生命。



这首短诵就是从圣歌“你的慈爱”改编而来的。它以“丰富我生命”取代原文“比生命更好”，这样一来，就比原文更有意义，更深入人心。因为天主的慈爱原本就是要用来丰富我们的生命，使我们活的更福音化，更接近天主。

短诵二：  
庄稼已熟早可收割，  
工人少庄稼太多，  
我今谦卑向主述说，  
我在这里请差遣我。



这首短诵是从玛窦福音第九章，35到38节改编过来的。它时时刻刻提醒我们不要老是向天主求这求那，而应听听天主的声音，请天主差遣我们，让我们为天主及圣教会作些事。能作为天主的工具，其实是一种福气。

在我们的日常生活中，我们可以用短诵来作祈祷，来默记圣经上的金句，用天主的话来去除生活上的荆棘并净化我们的灵魂。此外，我们也可以利用手机传讯的功能来传送短诵，通过短诵把天主的福音融入我们的生活，使天主的福音更深入民间。

当天主的话和我们的生活融为一体时，我们就能时时刻刻远离罪恶的诱惑。因为天主的话能帮助我们拔除妨碍我们亲近天主的荆棘，铲除那些阻碍我们归向天国的藩篱。这样一来，我们在平日里就不容易生别人的气，也不

会乱发脾气；相反的，我们更会体谅别人，在享受欢乐时能感恩，在接受痛苦时能求恩。换句话说，我们无论在逆境、顺境中都与天主保持密切的联系，我们的灵魂和肉身，自然会获得平安。

这里，我愿意和大家分享一段经验：我的外子有一个怪癖，就是喜欢把别人家里丢弃的东西拾回来，美其名是环保，废物再利用，不暴殄天物。日复一日，家里就像垃圾站，东一堆，西一堆，到处堆积了许多有用没用的东西。每当他捡“垃圾”回来，我就会暴跳如雷、大发脾气、提高声调、恶言相向，甚至摆出一副“包公”脸，三天不和他说话；但是他可以完全无动于衷，不反驳也不动怒，依然我行我素。在他看来，这并没有什么不好，没什么值得我生气的。这次避静回来后不久，同样的事情又出现了。我一看到，气得差不多要窒息，但是，有一首短诵忽然在我脑海里盘旋。它唱道：“我必须主在我生命中，我必须主在我心，在我行走、在我谈话、在我休息、在我苏醒，必须有主在我心。”渐渐地，我的心平静下来，我向天主祈祷：不要让慈爱和忠实离开我。于是我心平气和地向外子分析了情况，让他了解我的感受。这回是他感到惊讶：为什么我和以往不一样，为什么我没有大吼大叫？他依然是一言不发，不过却把那物件扔到大门外。我内心十分感激天主。

我庆幸能追随萧神父的步伐，把短诵和日常生活以及思言行为合而为一，让我领悟到无与伦比的平安和喜乐。

# 你有

## 减肥吗？

张思谦

爱美之心，人皆有之。

究竟什么是“美”呢？有没有一个大家公认的尺度来衡量“美”呢？

我们可以看到不同时代，不同社会的特有文化，影响着人们的审美心理和审美行为。

例如中国古代妇女讲究裹脚，美丑全由脚的大小来决定，“三寸金莲”成了美女的象征。当今要是偶见百岁老妇的“小脚”，人们普遍会认为是一种“畸形怪状”，或被当成笑柄。

缅甸东部的巴调族崇尚长颈，当地的女人从孩童时候便开始用铜环套住颈部，极力使脖子拉长，甚至长达 30 多厘米，以致胸廓下陷。

古代美洲推崇“扁头”，他们会将刚出生的婴儿的头用木板夹起来。这些形形色色的文化，造就了千奇百怪的审美行为。

只要为了美，即使破坏了人体自然的形态，人们也在所不惜。

那么现今，什么是美呢？只要稍微留意一下街头、商场、报刊、杂志、电视的广告（即使在家不看电视，在巴士，地铁上也躲不过），我们就可以看出当今的潮流：要美就要瘦。

日复一日铺天盖地的宣传，造成了什么样的社会效

应呢？减肥瘦身成了人们关心的焦点之一和茶余饭后的热门话题。

一次听到有人问：“你最害怕什么？”答案不是怕得病或怕被老板炒鱿鱼，而是“最怕增加体重。”又问：“最希望除掉什么？”答案不是坏脾气，坏习惯，而是：“最希望减去（某某部位）最不想要的肉。”

如果说减肥是为了健康的身体和匀称的身材，本无可厚非，我们还要肯定和鼓励。但是一些身材本来已经很匀称的人，受到那些身材消瘦的广告模特的影响，硬是嚷着要减肥，那就是另一回事了。

如果我们加以比较，不难发现如今的影视明星普遍的要比上一代的瘦。以现今的标准来衡量，我想达芬奇笔下的美女蒙娜丽莎也需要减肥了。

因着高额利润，减肥公司不惜出血本打广告。模特儿，当然是挑选瘦的好，这样才凸显出人们的胖和减肥的必要性。（殊不知，有几个打广告的模特是由于使用了广告产品后，才变得那样亮丽照人呢？）

琳琅满目的广告不但令一众少女看得如醉如痴，就连过了更年期的妇女，有些也慑于媒体和朋友的压力，加入了减肥大军。同时，减肥也从女士的"专利"过渡到男女的共享。

人们一边面对着让人易胖的快餐食品的诱人广告，另一边又面对无所不在的瘦

身广告，真是不得其门。减肥公司于是给出了五大福音：药物减肥，理疗减肥，食疗减肥，健体减肥，手术减肥。

从新塑造体型似乎不再是神话：什么一分钟治疗胜过 360 个仰卧起坐啦，一个疗程担保缩减腰围 10 厘米啦，一天至少减去两公斤啦，为了寻求快速省力的减肥法，人们不惜付出高昂的代价，甚至丧失健康。

在激烈的商业竞争中，广告公司使尽全身法术，有时不免也使用有误导性的语言。例如：有个瘦身广告说：“创造新我，走出自卑。”难道胖的人就必然自卑吗？

我们的身高，相貌，肤色，甚至有些人的胖瘦，在很大情形下是天生的，不由我们来决定。但我们的心境却是由自己来掌握的。自卑与否，要看你自己。

您不见一些长得面貌姣好的人，对自己没有信心，整天苦丧着脸，把“真我”藏在一层厚厚的化妆品后面。自卑，是由于缺少自信。

客观地讲，人的尊严不在于外在的特征，而是在于人的本身。人位格的尊严，归根究底，在于人是按照天主的肖像与模样而受造的。人人皆出自同一本原，拥有相同的灵魂；人人又都是藉基督的牺牲所救赎的，蒙召分享同一天主的真福。因此，人人都享有平等的尊严。

所以，我们的自信没有必要由别人的观点来掌控。天主认为他所造的一切都很好。是的，天主不会制造废品。正所谓：天生我才必有用。

又听广告说：“你想作完美女人吗？”听来确实诱人。但什么是完美女人呢？难道身材好就是完美的人吗？

如果你是要当演员或歌手，也许形象比较重要。但在生活中，我们需要的是朋友。真诚与爱心是朋友的关键。相貌与身材可以一时吸引人，但不能长久。

如果我们把过多的精力花在“形象工程”上，而忽略了自身的修养，恐怕得不偿失了。俗语说的“自古红颜多薄命”，我想也许有些道理吧。

我们可以想一想，人类的超级偶像——耶稣，作为一个穷木匠，怎么能吸引那么多人呢？为什么千千万万人为了他甘愿奉献终生，甚至出生入死？不是由于他的相貌，而是他的内涵，及其外在的真诚表露。由于他对我们彻底的爱，感化与吸引着我们以爱还爱。

真正的美丽，是生命中自然而然流露出来的一种光彩。它发自人的内心，而非在外表。

亲爱的兄弟姐妹们，要进天国就要走窄门，靠奋力来夺取！也许我们的头脑需要减肥，除去那些打搅我们追随正道的杂音；也许我们的灵魂需要减肥，减去那些

# 活动消息

## 教委讨论大会兼职员改造

日期：2005 年 1 月 16 日（星期日）  
时间：下午 2 时至 5 时  
地点：教委会所

✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠

## 好书共赏

导读书本：《世界真妙！》（高夏芳著）  
日期：2005 年 1 月 16 日（星期日）  
时间：下午 3 时至 5 时  
地点：圣伯多禄圣保禄堂新活动中心二楼第 3 课室

✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠

## 圣伯多禄圣保禄堂圣神同祷会

主题：负担与异象  
日期：2005 年 1 月 14 日  
时间：晚上 7 时半  
地点：圣伯多禄圣保禄堂  
主祭：林长震神父  
形式：赞美、敬拜、弥撒、圣体治愈等

✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠ ✠

## 圣方济亚西西堂圣神同祷会

主题：上山见主荣  
日期：2005 年 1 月 22 日  
时间：晚上 7 时四十五分  
地点：圣方济亚西西堂礼堂  
讲员：何国章兄弟  
形式：赞美、敬拜、讲道、见证、祈祷等

有损于我们（作为天主儿女）尊严的罪恶。

在这减肥的季节，你有减肥吗？

# 期待更多教友以实际行动关心社会事务

野声



自去年三月间政府提出考虑允许在圣淘沙岛或南部岛屿开设赌场的概念以来，即引起民间的激烈辩论，赞成和反对者都有，也各自提出理由来支持其论调。我们很高兴政府在开设赌场的政策上，能征询公众的意见。我们天主教会持“反对在新加坡建设赌场”的立场。

然而，此次事件让我们看到了教友们对社会问题的不同反应。对此事件，有人不闻不问。

对此课题的讨论，有人虽然持反对意见，却觉得自己属于弱势群体，认为反对与否，都起不了实际作用，所以只是彼此谈谈，发发牢骚而已。

他们忘了天主不但是我们的主宰，祂也会照顾我们，就如当日祂如何眷顾了以色列人民一样，派遣梅瑟带领他们离开埃及。

“……天主听见了他们的哀

号，就记起了……所立的盟约。天主遂眷顾了以色列子民，特别垂念他们。”（出二 23—25）

同样的，在新约里，我们也看到耶稣特别关心贫穷、受压迫的人。圣经里的许多事件足以让我们相信，今日天主还是会照顾我们、俯听我们的祈祷及恳求的。

“我告诉你们：你们求，必要给你们；…因为凡求的，就必得到……”

我们也看到，当一些团体发起联合签名反对开设赌场的请愿书，或通过其他管道向政府表达看法时。有许多教友们也积极的支持此类活动。

“务要宣讲真道，不论顺境逆境，总要坚持不变；以百般的忍耐和各样的教训去反驳，去斥责，去劝勉。因为时候将到，那时人不接受健全的道理，……偏去听那无稽的传说。”（弟后四 2—4）

“你们要体察什么是主所喜悦的；不要参与黑暗无益的作为，反要加以指摘”（弗五 10—11）

远在梵二大公会议中，已谈到“教友作为这世界的公民，应当在有关建设、维持现世秩序的

事业上合作，应当在家庭、职业、文化及社会生活上，在信仰光照下，寻求更高超的理想，并且遇有机会，也让别人洞晓”（教友 16 节）。

1999 年《教会在亚洲》宗座劝谕中，教宗又提到“藉着圣宠以及洗礼和坚振的圣召，所有的平信徒传教事工的竞技场是政治、经济、工业、教育、媒体、科学、科技、艺术和运动等广大而复杂的世界”（45 节）

身为社会及教会的一份子，对错误、危害人们的政策，我们不能置身事外。我们都有责任通过正当的途径，表达自己的声音、互相支持、合力争取权益，以期达到阻止政策的执行，为人民、社会谋求真正的福利。

这就是为什么我们希望看到更多的教友，关心社会问题，能尽量利用各种传媒管道，来表达我们的看法及立场、对人民、家庭及社会的关怀。除此之外，身为教友，我们不但应该听从教会的训导，更应以实际的行动去关心社会事务，也有义务把这信息传达给周围的人，鼓励更多的人积极参与，同时可以帮忙教友们思考如何活出本身的信仰。

## 充满圣神欢欣侍奉天主讲习会 疏效平与远方兄弟姐妹作见证

12 月 14 日是一个令人欢欣喜悦的日子。主派遣了祂的仆人疏效平博士，从遥远的美国来到新加坡夫妇恩谈中心，主持三天题为“来到施恩宝座前、充满圣神、欢欣喜乐地侍奉天主”的讲习会。

“来赴盛宴的人是有福的”，多位神父、修女及教友与来自远方的朋友们欢聚一堂，共赴这个天国的盛宴。它是一次隆重的超性生命的聚会，正如疏博士所言：“这时间是多么的美好，这地方是多么的神圣，这群人是多么的善良、多么的快乐！”

从 14 日到 16 日这三天里，在疏博士的主持带领下，大家不停地歌唱、赞美、欢呼、祈祷、见证、分享，每天也举行弥撒圣祭。在一片欢乐声中，大家都各自在圣神内接受了新的洗礼。

疏博士带领的祈祷，充满着对天上的阿爸、对圣洁的话语、对属神国度的渴慕与赞美之情。他的祈祷是一首歌，是一首永远唱不完的歌。

这几天，在李家欣等兄弟充满热情与活力的歌声带领下，大家已记不清究竟唱了多少首动人的歌曲，因为实在是太多了。他



们的热情也带动了全场的人。有些人开始有点拘谨，可是到后来，大家不约而同地把双臂高高举起，把胸怀大大敞开，把深埋心底已久的自我与痛苦都释放了出来。尤其感人的是几位年迈慈祥的神父，在这几天的活动中，一直和大家一起歌唱、欢呼，一起摇动着手臂，一起聆听远方兄弟的讲道、分享。这些都是出自神父们对大家的爱，他们的爱支持着每一位参加者。

此外，通过疏博士的证道，李家欣、嵇彭海、陈泽康兄弟与穆景梅、吴丽芬、疏翠梧姐妹的见证，他们分享了各自的圣召、工作、婚姻、家庭、喜乐、痛苦与恐惧。他们的分享都是引经据典，根据天

主的圣言，从中让我们看到他们对圣经的熟悉与理解程度。

到了最精彩的时刻，也是大家所期盼的“治愈与释放祈祷”。在覆手祈祷中，伴随着美妙的音乐、动人心弦的舌音，让众人真实地感受到这来自天上语言的神奇魅力。在圣神的感动下，有人哭泣、有人兴奋，有人得到舌音而不停地说着新的语言，还有人沉醉在圣神的喜悦中，更多的人便直接躺卧在圣神的怀抱中静静地安息。

疏效平博士是一位充满天上智慧的人，更是主所重用的人。他不惜放下高学历、高收入，带着传扬福音的使命四处奔波。他的诸多事迹感动了许多人。他是基督徒的榜样及荣耀。

(张启乾)

## 荣休总主教温德根 庆祝晋铎七十年钻庆

(吉隆坡讯) 温德根荣休总主教于 12 月 8 日，圣母无染原罪庆日庆祝 70 年晋铎钻庆。当天的庆祝会于蕉赖安贫姐妹会安老院圣堂隆重举行弥撒圣祭，并由吉隆坡总主教巴吉安主礼。除了总主教，共祭主教有荣休的费南迪总主教和曾顺祥主教、29 位神父共祭及约 250 人参礼。

巴吉安总主教在弥撒中证道：“圣母无染原罪是在圣母玛利亚对天主圣意的服从。天使向圣母玛利亚报告喜讯时，圣母谦卑的接受了天主对她的召唤，成为天主子的母亲。”他又说道：“教友的使命是在于接受天主对我们的召唤。圣母就是我们良好的榜样，她的顺从，不但成就了天主子降世的救赎使命，也造福了世世代代的人。”

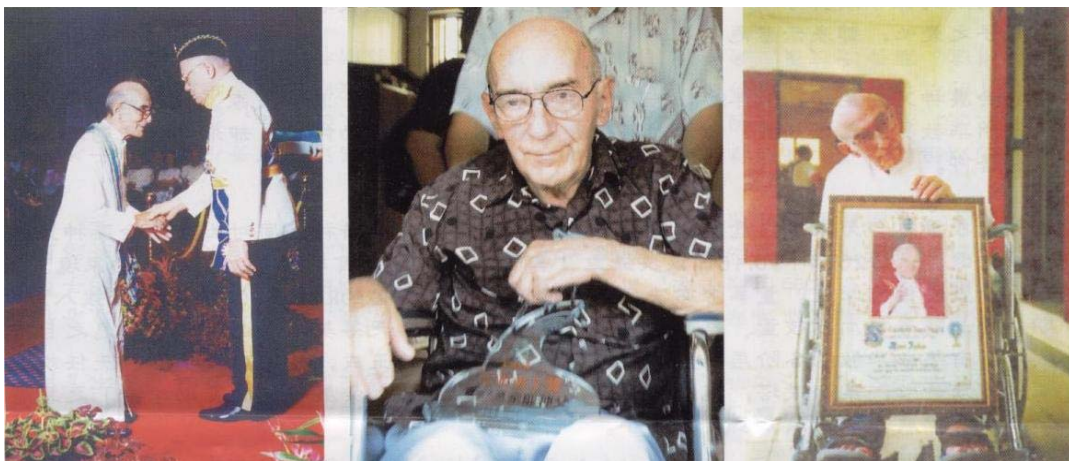
在弥撒中，除了庆祝温德根总主教的晋铎周年日外，当天亦有 11 位安贫修女重发矢志，增添了当天的隆重气氛。

温德根荣休总主教于 1934 年 12 月 8 日晋铎，1955 年 8 月 21 日受祝圣为吉隆坡新教区首任主教，1983 年因年届 75 岁，依照教会法典申请退休，今已高龄 95 岁的温德根荣休总主教目前在蕉赖安贫姐妹会安老院留院静养。

(转载先锋报)



## 已故余廉神父获追颁林连玉精神奖



马来西亚林连玉基金会于 12 月 18 日在吉隆坡尊孔独中举行颁奖礼，追颁今年度林连玉精神奖予已故副部长朱运兴先生和已故余廉神父，以表扬他们对华文教育的贡献。

槟城恒毅三校董事长拿督陈明华、副董事长萧鼎芎、总务陈金发及中学校长吴文宝，代表余神父领奖。

余廉神父热爱中华文化，为了让槟岛更多贫穷华裔子弟接受教育，他创办恒毅幼稚园、恒毅小学及恒毅中学，跨越宗教和种

族，为华教灌注一生心力。

余神父曾经荣获 3 大荣誉。1995 年 7 月槟州元首敦韩旦 74 岁华诞时，获封 DSPN 拿督勋衔、2003 年获光明日报颁授《光明勇士奖》、2004 年晋铎 60 周年获教宗若望保禄二世颁发祝福证书。

他于 9 月 11 日安息主怀，所遗留下来的存款已成立《拿督余廉神父教育助学金》继续为华校发光发热。目前，加上社会人士的热烈捐助，这项基金已达 20 万令吉。

(黄建德)



## 慈爱圣母耆乐会 三周年会庆 主办灵修日(粤语)

主题：在基督内重生

日期：2005 年一月廿一日(星期五)

时间：早上 9 时至下午 6 时

形式：念玫瑰经、讲座、祈祷、赞美、告解、集体悔罪、弥撒及领洗、领坚振仪式。

主讲：香港徐锦尧神父

地点：圣体堂 Blessed Sacrament Church

1, Commonwealth Drive,

有 90 个车位，满了可泊在附近组屋停车场。

巴士：51,61,93,100,123, 147,153,196,198, 855,961.

费用：不须报名，费用全免，自由捐献  
(供应午餐及茶点，约四百份)

查询：(1) 何亚宝姐妹

电话：6746-2875 (星期五晚除外)

(2) 陈爱玲姐妹

电话：6286-9066

欢迎教友及非教友参加

(广告)