HAI SING PAO

海星报

双周刊 1377 期 主历 2008 年 1 月 1 日

一月祈祷意向

愿教会加强她对充分可见的合一之承诺，为能日益彰显她的本质是爱的团体，而在其中反映出圣父、圣子及圣神的共融。

1955 年创刊 零售价：新币六角 PPS204/2/2008 MICA(P)055/12/2006 ● 编辑部电话：63372465 发行部:63377489 ● 传真:63344370 ● 电邮:haisingpao@carlo.org.sg

教宗 2008 年元旦世界和平日文告：
人类家庭—和平的团体

（梵蒂冈讯）圣座正义与和平委员会主席雷纳托介绍教宗本笃十六世为 2008 年元旦世界和平日所写的文告。

教宗的文告以家庭为主题，这个家庭由每个人所属的家庭扩展到整个人类大家庭。

文告先从每个人所属的家庭谈起。教宗指出：“谁攻击家庭体制，即使是无意识的，将使和平变得脆弱，因为他削弱了维持和平的主要因素。家庭建立在一男一女婚姻的基础上，所有削弱家庭、直接间接制止负责任地接纳新生命、阻碍家庭作为子女的第一个教育者的行为事物，客观上都阻碍了和平的道路”。

教宗强调“家庭须要住屋，须要工作，父母亲的家务工作须要获得合理的承认，家庭子女须要学校，人人须要基本的医疗保健服务。当社会和政治不在这些方面负责帮助家庭，它就失去为和平服务的基本资源”。

教宗又指出：“家庭是一些特定权利的持有者，《世界人权宣言》肯定家庭是社会的自然基本核心，家庭有权利得到社会和国家的保护，否认或限制家庭的权利，就是使人的真理暗淡无光，威胁和平的基础”。

教宗把家庭扩大到整个人类：“人类是个大家庭，我们不是偶然巧遇在一起生活，而是像兄弟姐妹手足一样地在走同一条路上。我们都是天主的子女，只有回溯到这个最高的原则，才能领会每个人无条件的价值，才能确定建立和平共存的先决条件。没有这个超性的基础，社会只不过是邻居的聚合，而不是一个蒙召叫来形成大家庭的兄弟姐妹团体”。

谈到人类大家庭，教宗自然想到这个家庭的住屋，也就是大地，他说：“我们必须照顾环境，可是在整个受造物中，人的价值居首位。尊重环境不意味着把物质或动物的大自然看得比人还重要”。

关于生态环境问题，教宗劝勉专家和明智的人谨慎小心对话，寻找可行的发展模式，在尊重生态的平衡之下，保障整个人类的益处，提供正确的评估，不能抱着意识形态草率下定论。但也要注意到不同国家的不同发展，以及对未来后代人类的关注。所谓的谨慎，并不是不要负起责任，或者延迟作决定，而是大家一起负责作决定。

他继续谈生态环境说：“在经营地球的能源方面，必须加强各国之间的对话，重新审查进步国家过高的消费标准，同时进行适当的投资，寻找不同的能源”。

教宗检举一个事实，就是“贫穷国家被迫廉价出售自己的能源，这些国家的政治自由成了保护国或受到节制的形态”。

教宗强调必须平均分配世界的财物，对贫穷国家的援助应该符合健康的经济逻辑准则，避免浪费。而经济活动不能只顾无情的即时盈利法则，但要顾及伦理道德的要求，否则后果就显得缺乏人性。

教宗又回到和平的问题：“为缔造和平，就须要有共同的法律，以帮助自由正确地表现它自己，而不成为盲目的武断专横，好能保护弱者免受到强者的驱使滥用。力量必须受到法律的约束，国家与国家之间的关系也应该如此。至于法律的本质和功能，则须要引自然伦理道德法则为法理的基础，否则将随着脆弱和一时同意的波浪逐流”。

文告所说的法律是“共同的伦理道德法律，它超越文化的区别，使每个人在善与恶、正义与不正义这些最重要的事物上，都能互相理解。人类不是没有法律的一群”。

最后，他也谈到核子武器和武装竞赛的国际危险局势，他说：“今天的人类生活，在巨大的分裂和强烈的冲突之中，这给人类带来黑暗的前途。非洲即使有不少国家在自由和民主方面有了进步，但仍有许多内战；至于中东，至今仍然是战乱和谋害行凶的场所”。

但是教宗特别为拆除现存的核子武器发出坚定的呼吁：“拥有核子武器的国家有增多的危险，而加入武装竞赛的国家数目也增加，这样的责任，在于有害的武器贸易。那些工业发达的国家从武器贩卖中获取巨大盈利，而少数控制许多贫穷国家的统治集团，只图巩固自己的威力”。

教宗邀请每位宗教信徒努力走在和平的道路上，并孜孜不倦地祈求上主，赐给人类和平的伟大恩典。

教宗发表第二道通谕：
《我们得救，还是在于希望》

（梵蒂冈讯）教宗本笃十六世于 11 月 30 日上午 11 时，在他的图书室签署了他在当日颁布的第二道新通谕，这道通谕的名称叫做**《我们得救，还是在于希望》**。这个名称取自圣保禄宗徒致罗马人书信第 8 章第 24 节。

教宗新通谕具有启发性，鼓舞人心，激发人怀抱希望。在新通谕中我们可以再次发现教宗本笃十六世是一位有深厚学养的神学家，也是一位极度关心他的羊群需要的牧者。

他在通谕中对基督信徒的信德和望德提供深入的反省，而且举出许多为望德作证令人感动的伟大人物。在新通谕中，教宗强调**每个人都需要真正有效的希望**。

罗马圣经学院新约圣经注经学荣休教授阿尔贝・万霍伊枢机主教说：“实际上，基督信仰不在于接受某些数目的抽象真理，而在于表现个人对基督这个人的服膺，为使自己得到基督的救援，并进入与天主的共融中。**真正的希望来自个人经由基督而与生活的真天主的相会**。”

荣休神学家科捷枢机主教由哲学的角度来介绍教宗的新通谕，他说：“新通谕给我们指出了基督信仰的希望之美和使人获得自由的力量，同时叫人看出为什么这个希望对文化和真正的人文主义具有决定性的作用。”

科捷枢机主教又说：“在新通谕中，教宗再次强调他善于讲述的问题，就是理性与信仰之间的关系，尤其是面对今日所谓的进步给基督信徒带来挑战时，理性与信仰之间的关系的重要。”

枢机主教指出：“基督信仰的目标之一，也在于使理性征服非理性。理性是天主赐给人的重大恩典，当理性脱离天主或看不见天主时，它就无法掌控一切。此外，理性的内容意义远比权力和行动利益大得多，我们看到行动利益的发展须要靠伦理道德来规范，所以，权力和行动利益必须借着对信德的救援力量开放，借着分辨善恶来补全它本身的缺陷。”

最后，科捷枢机主教说：“新通谕将是善度望德生活的珍贵伴侣”；而万霍伊枢机主教则说：“教宗颁布这道新通谕的目的，一方面在于引导人默想望德的根源，另一方面在让非基督信徒看出那些政治意识形态所宣传的希望的失败，马克思主义就是最鲜明的例子，这个主义企图建立一个没有天主的新世界，结果如何大家都知道”。

好书推介

作者：思必行（孙茂学）

书名是《圣经默想》，实际是根据礼仪年，甲乙丙三年主日弥撒读经的默想短文集。

配合主日弥撒的三篇读经之一，作者将默想所得，以五百字左右写出一篇短文，与人分享，再以一段祈祷文作结束。全书 191 页。

为生活忙碌、不能多读的人，这是一本十分适合的书，有助自己从主日弥撒读经中汲取天主圣言的宝藏。

原价：S$4.00 **特价：S$3.20**

•发行人：Archbishop Nicholas Chia 225-B Queen Street Singapore 188552 •承印：COMSPEC (Malaysia) SDN. BHD 新加坡教委网站－狮城之光 http://www.cams.org.sg

隐修院修葺完工

“好好地看吧！当这门一关上，你在未来的七十年内都没有机会再看到里面了。”这是郝颂仁神父（Fr. Arro）于2007年12月5日在为在Bukit Teresa新修建的圣母圣衣隐修会的祝圣典礼上，幽默地向当天出席的一些教区的年轻司铎及修生说的。

圣母圣衣隐修院是修女们居住的地方。她们专为新加坡教区的须要而祈祷，同时也为不同信仰须要代祷的人祈祷。修女们每天大约收到10至15个意向祈求。

隐修会的主要经济来源，是来自修女烘制及售卖弥撒礼仪的面饼给堂区、缝制祭衣及婴儿领洗用的围巾。

2006年底，修女们发现到住所受到白蚁的蛀蚀破坏。当这些害虫问题无法解决时，修女们只得迁移修院，以便重修工作。在修葺工程进行期间，她们则暂住在圣方济萨威大修院。

自建于1938年，这是修院首次进行翻修工作，隐修会修女决定把修院有裂缝的旧屋顶更换，也将一些旧建筑物做了些微的装修。

例如圣堂原本简单朴素的窗户格栅，以玻璃取代，给圣堂增添了祈祷及宾至如归的气氛。

修建工程总共经过8个月，花费了1百50万元，才得以完成。所有经费得到许多慷慨善心人士的赞助，减免了修女筹款的负担。

一位参观者注意到，尽管隐修院的建筑旧式，但却采用了不少节省能源的设施来减少开支。在隐修院的外面，放置了一个用来盛浇灌花圃雨水的金属大盆。

隐修院也特别照顾年长的修女。三位年纪较大的修女的房间位于地面层，睡床也特为年长者而设计。

Sr Marie愉快地说：“我们都很高兴回到这里来”。隐修院共住了15位修女。

隐修院于2007年12月1日及2日开放给公众参观。然而，12月9日的祝圣典礼后，隐修院就不再开放，或许正如郝神父所说的再等多七十年吧！

图：Catholic News提供

将临期团体忏悔礼

“将临期，是在一年将近尾声的时刻，我们当回顾2007年的教友生活，并以福音的精神反省在活出基督的爱德上，做得怎样？”这是萧永伦神父在主持团体忏悔礼讲道时，邀请教友们对自己一年来的生活进行省察。

为使华文教友在将临期净化心灵、作好准备，以庆祝耶稣基督的诞生和迎接祂的来临，新加坡华文教务委员会及圣伯多禄圣保禄堂联办“将临期华语团体忏悔圣事礼仪”，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个人的心中为王。

“团体忏悔礼”在12月16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，来自各堂区。

“忏悔礼”由教委总神师萧永伦神父主持。他诵读福音后，在证道中提醒教友，除了关怀远方的传教工作，对自己近人的传教工作也不该忽略，自己对家人、同事的态度是怎样的？新年有何期许？他更强调补赎的意义：即一颗悔改的心，配合具体的作为，就是以行动来弥补以往的缺欠，并在日常生活中更新自己。他鼓励教友好好地利用静默时间进行反省。

续萧神父证道之后，就是团体忏悔礼的开始，五位神父，分别坐在圣堂的不同角落，听取教友告解。

教友们态度严肃、诚恳地、逐一走到神父面前，进行神圣的修好圣事。此项礼仪历时大约一小时。

随着神父祝福全体教友之后，大家怀着感恩的心情唱出“圣母赞主曲”，歌颂赞扬天主的仁慈和大爱，作为这神圣礼仪的结束曲。

12月16日下午2时30分，是萧永伦神父的新书《相爱，要花心思》的发布会。这是萧神父续《圣经小典故》后的新著作。发布会假圣伯多禄圣保禄堂楼下礼堂举行。当天下午，场面热闹，座无虚席。

萧神父的新书发布会，是由华文夫妇恳谈会（华恳）负责筹备、主持、分享等，更突显“相爱要花心思”的特色，也发挥着华恳精神的独特风格。

福来雅典夫妇在欢迎词中感谢天主，赐予一位年轻有为、爱主爱教友、一心一意传福音的好神父。萧神父的新书是为提升人际关系、沟通，促进家庭和谐，实现天主计划的教友家庭生活。这本书不止是为夫妇而写，也是为每一位教友而写，能让读者受益。

萧神父受邀致词时强调：天主要我们效法耶稣，耶稣要我们上爱天主，下爱人。家庭、夫妇更要相亲相爱。想想恋爱时，为什么爱得痴迷，婚后却爱得辛苦？爱，确实要花心思！如何有效地促进彼此的关系？许多篇章其实已于《海星报》刊载过，希望未来的日子能再出一本“伴侣书”。

接着是由两对夫妇分享新书内容。惠明玫华：最感动的是第三十篇：“人外有天，祈祷沟通天人之际”，祈祷把上天的祝福带给夫妻关系。他们俩皆感同身受：结婚是一天的事，但婚姻生活是一生的事。相处一世，如果关系恶劣，双方痛苦难当。如果关系美满，则生活何等幸福……。

传生春华：他们俩有备而来，头头是道地分享“相爱要花心思”，淋漓尽致！传生赞赏作者所强调的：“在家庭内的多边人际关系里有一条线，那就是夫妻关系，一切其他的人际关系都不应该凌驾于夫妻关系之上”。他也赞赏作者在谈及面对婚姻应有的心态时，同时指出夫妻应彼此认清自己，认清配偶。夫妻在认清彼此之后，可以有更好的互相接纳，并建立起默契，以性格上的优点，相辅相成之下，才能在生活上得心应手。

最后，他提到自己也喜欢第三十篇。他说自己终于认识到，诵念经文，往往只是嘴巴的动作；但夫妻共同祈祷，有着对天主的依靠，更有夫妻情感的共融。单看这一篇，就值得买这本书！

紧接着是发布会仪式，萧神父揭下覆盖着高叠的新书之白纱巾；然后将第一本新书赠送给圣伯多禄圣保禄堂的主任林长震神父，以表谢意。

主持人银嫦姐妹也借此良机，为即将来临的华恳周末作宣传（4月间）。

发布会就在茶点中及人龙等待作者签名中徐徐落幕……（文：玫华）

活动消息

慈爱圣母耆乐会（广东话）六周年之灵修庆典

主讲：徐锦尧神父

1. **主题：效法圣母的现代意义**
   日期：2008年2月1日（星期五）
   时间：晚上8时至10时
   地点：圣母圣诞堂
   形式：讲座及圣母像前代祷

2. **主题：恭敬圣母与现代灵修**
   日期：2008年2月2日（星期六）
   时间：早上9时至下午5时
   地点：天主教灵修中心
   1261 Upper Serangoon Rd
   形式：圣母像游行、讲座、感恩祭及奉献圣母无玷圣心
   主祭：萧永伦神父

询问：何翠莲 62526581/98981015
张秀芳 93655253

本会提供茶点及午餐，费用全免，
自由捐献，无须报名，欢迎教友参加

圣经问答比赛

日期：2008年6月22日（星期日）
时间：下午2时至4时30分
地点：圣神堂
书目：若苏厄书
主办单位：圣经协会

2008年四旬期避静

主题：**从心开始**
日期：2月28日（星期四）至
3月2日（星期日）
（四天三夜）
地点：天主教灵修中心
1261 Upper Serangoon Rd
费用：120新币
联络：教委秘书 62828428
丽芳 96435729
主办：教委灵修小组

圣座教义部公布：传播福音问题的教义性通告

（梵蒂冈讯）圣座教义部部长，美国籍的威廉·若瑟·莱瓦达枢机主教，于 2007 年 12 月 14 日在圣座新闻室主持记者招待会，介绍教宗本笃十六世所批准的、由教义部在当天公布的《有关传播福音某些问题的教义性通告》。

这份长达六千五百字的通告重申教会向世界各国人民宣讲福音的必要，但要避免相对主义和宗教信仰上无关紧要的态度的危险。

通告说：“宣讲福音并为福音作证，是基督信徒能够为每个人和整个人类所做的第一项服务。基督信徒蒙召唤向众人传布天主的爱，而天主的爱完全彰显在世界唯一的救赎主耶稣基督身上”。通告这段话引自教宗本笃十六世的话，是在重申：在完全尊重宗教信仰自由的前提下，每个人有权利认识使他获得救恩的真理，而每位信徒也有义务宣讲这个真理。

教义部的通告也指出：一种越来越混乱的情况，导致许多人不再跟随上主所吩咐的传教使命，他们以为传教是对他人的自由的侵犯，或是宗教上的不宽容态度。有些人以为只要提供社会性质的见证就够了，或者只要帮助人更像个人、或更忠于自己的宗教信仰也就行了。然而教会训导重申：“为了使自己得救，教会是必要的”。这个真理并不和天主愿意众人都得救的真理相抵触。事实上，“非基督信徒也能够因着只有天主才知道的途径所赐给的恩宠而得救。然而教会不能不注意到一个事实，那就是非基督信徒在现世缺少一个极大的好处，也就是认识天主的真面貌以及和耶稣基督所建立的友谊……再说，他们生活在阴暗模糊中，缺乏人生最后的真理，这为他们实在是个害处，这个害处经常是生活痛苦、受到奴役，甚至极端悲哀的根源”。

通告又指出：“今天，合理的多元性立场已经被一种无关紧要的多元主义所取代，这种无关紧要的多元主义的论点是任何立场都没有差异”。通告强调：“尊重宗教自由和促进宗教自由不应该使我们对真理和圣善感到无所谓或无可无不可；再说，宗教自由固然是一种权利，但不幸的是这种权利在世界某些地方尚未受到法律的承认，而且在某些地方根本没有受到实际的尊重”。

面对基督信徒合一的问题，通告则勉励信奉基督的各教会或团体的信徒彼此合作，尊重各方的传统，但要戒避任何形式的混乱。这就是在促进在爱德和真理中彼此尊重的对话。这样的态度不免除天主教徒向其他基督信徒宣讲完整的天主教信仰的责任，但不要使这样的宣讲被指控为劝诱人改教。

《每日圣言》中文版首度面世

（天亚社讯）由中国大陆、香港、澳门和台湾四地教友合力撰写反省材料的《每日圣言》一书，首版三千册面世两周后已告售罄。

十月底，设于澳门的乐仁出版社推出繁体中文版《每日圣言》，在港澳及台湾发售，现已加印三千册。

乐仁与河北信德社合作，在 11 月底向向内地教友推出三千本简体字版本。

书中根据教会明年的礼仪资料，并由四地的神父、修生、修女及教友工作团队撰写每天的反省材料。

出版计划的筹组成员钟志坚神父表示：“借着出版这本书，我们希望华文教友能培养阅读圣言的习惯。”

澳门教区黎鸿升主教在序言中写道：“我们要成为名副其实的教友，就应该每日阅读和研究《圣经》”。他促请读者“要以听从、信赖和实践的态度，去接受天主的圣言”。

这本四百四十八页的小书内含每日福音及反省，帮助读者融合信仰与生活，也附有每日祷文及年历等。书中的圣经章节取自香港思高圣经学会出版的中文《圣经》。

乐仁出版社的罗庇道神父说：“我们的目标是把天主圣言带到所有地方，我们正分担在中国福传的使命。我们希望圣言能为开放的心灵所接受。”

河北信德社副总编辑周小雄说，该社向提出申请的贫困堂区免费赠送，也会送书给神父、修女及修生。他表示出版《每日圣言》以前，信德社曾谘询内地一些神父、修女和教友，他们普遍认为这对于外出打工者及旅行者作短时间反省，是一本不错的书。

他指出：对于市场经济下日益忙碌的教友来说，这本书能够提醒大家每天在信仰方面有所反省，紧张忙碌的生活到底对生命具有什么意义。

这本书也标志着信德社与澳门教区的首次合作出版。该社一向从香港、台湾或欧洲教会获得版权，印刷简体字宗教书籍。

周小雄认为，这次合作“有利于两地相互了解，合力为中国教会做一些实事”。

在澳门，23 名教友自 2006 年 9 月起，为《每日圣言》撰写反省材料，于 2007 年 1 月完成。

繁简两个版本也可从乐仁出版社网站〈www.bible.claret.org〉下载。

瓜达罗佩圣母是本地化传福音的楷模

（梵蒂冈讯）拉丁美洲庆祝主保瓜达罗佩圣母节，圣座社会传播委员会主席切利总主教在向拉丁美洲传播界人士祝贺主保节的机会上，引用先教宗若望保禄二世的话，说瓜达罗佩圣母为完美本地化传播福音的楷模。

切利总主教在贺函中写说：“瓜达罗佩圣母知道适应与她对话的人，适应他们的文化、他们的节奏。她的讯息不是空话，而是动作、形式、语言、方言；是充满爱的沟通，完全接纳他人的世界，以致获得将对方永远改变的功效”。

切利总主教请拉丁美洲的传播界人士使耶稣的面容进入社会的日常生活中。他说，基督信徒在为基督作见证前，先要与基督相会，并与基督建立深厚的友谊，否则基督信徒的生活便不存在。而使人和基督相会并建立友谊这第一步，也是传播界可以做到的。

切利总主教说：“请想想，如何能在你们的特殊工作中，使读者、听众、观众……在你们所传播的讯息中与基督相会。而基督也会令你们的努力获得丰硕的果实”。

台湾教会筹备举行圣保禄年

（梵蒂冈讯）台湾天主教的主教们在不久前举行的秋季大会中，一致赞同展开庆祝接受福音 150 年和举行圣保禄年的筹备工作。由教宗本笃十六世所宣布举行的圣保禄年，从 2008 年 6 月 28 日开始，到 2009 年 6 月 29 日结束。

85 岁的单国玺枢机也出席了主教们的秋季大会，他勉励年轻的主教们在信德中继续努力传播福音工作。大会中也热烈欢迎台北的新总主教洪山川总主教。

亚洲最高基督像竖立在印尼东部

（天亚社讯）在基督教徒聚居的印尼东部北苏拉威西省首府万鸦老，最近兴建了一座亚洲最高的基督像。

这座命名为“耶稣降福纪念像”高卅米、双手举起，矗立在一座卅二米高的山丘上。这座山名为“皇家高地”，位于万鸦老南部维兰根的奇特拉兰庄园。基督像由印尼著名物业发展商奇普特拉设计，他是奇特拉兰庄园的发展商。

基督像据称是亚洲最高的雕像，在全球，只有巴西里约热内卢的基督赎世主像较高，它高卅九点六米。

基督像以百分之二十的角度兴建，底座以当地方言刻上该省标语“我们都是兄弟姐妹”。

基督像设计师 76 岁的奇普特拉是基督徒工程师，他在基督像落成典礼中表示，这个倾斜度象征复活及耶稣升天前如何降福门徒。

该雕像于 2007 年 12 月 2 日，由北苏拉威西省总督主持落成典礼。天主教万鸦老教区若瑟·素瓦坦主教，以及米纳哈萨救世主福音教会副主席罗伊·塔马韦尔牧师出席典礼。

萨伦达扬总督感谢奇普特拉兴建这座宗教圣像，并认为纪念像会成为世界海洋会议的观光地点。该会议将于 2009 年 5 月 11 至 15 日在万鸦老举行。

在北苏拉威西 210 万人口当中，基督教徒约占一半。万鸦老教区副主教伯多禄·蒂南贡神父说，纪念像显示万鸦老是以基督徒为主的城市。但他指出，省内有多个基督教派，当中一些并不同意以雕像形式刻画耶稣。

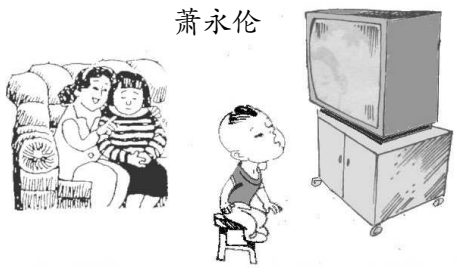
雕像用了廿五吨金属纤维及卅五吨钢，约花了五十亿盾（五十四万美元）。由奇普特拉发起兴建，雕塑工作两年来都是在其雅加达的住宅院子进行，以八个月时间把它建造起来。

纪念像象征着欢迎人们来到万鸦老，当局希望在 2010 年前把这城市提升为世界级旅游景点。

看电视的困扰

看电视的后果可好可坏 就看父母怎样引导孩子

萧永伦



有一个大陆网站就“如何引导孩子看电视”展开了问卷调查。其中有一题问：爸爸妈妈会跟你一起看电视吗？答“会”的学生比例约为五成。但是，爸爸妈妈会和你围绕电视节目聊天吗？答“会”的学生比例不到三成。爸爸妈妈会和你专门探讨电视节目的内容吗？你感兴趣的话题，他们会专门给你做辅导或讲解吗？给予肯定回答者寥寥无几。

上述调查说明一些父母在“看电视”的问题上没有一定的立场，也不懂得适当的把握机会用它来教育孩子。有时他们只是消极地禁止孩子看电视，或不时地骂他们是“电视迷”，却没有别的积极作为。有些甚至叫孩子看电视以支开他们，好使他们不在身边烦扰。这样应付孩子缠绕的方法看来省事，却不是有益的。比如小彬要妈妈陪他画画、讲故事或游戏的时候，她总是没耐心。她为了忙自己的事情，就会对孩子说：“乖，别烦我，看电视去吧！”她常这么说，孩子也照做了。后来她反而倒过来骂小彬看太多电视。

有些孩子不一定喜欢看电视，但爸妈不允许他自己出去玩，又没有陪伴他们培养读书等其它的嗜好，就只好看电视了。而有些家长自己是电视迷，例如林先生放工一进家门就开电视。结果乖巧的六岁女儿看见爸爸回家，就条件反射似的替他按动电钮。父女一起看，女儿因此也成了电视迷。表面看起来老小一起看电视其乐融融，实际上彼此没有什么真正内心的沟通。女儿还常迟睡，不喜欢看书，做功课也心不在焉。

整天看电视，会使孩子感到疲劳。不仅是视力疲劳，大脑也会疲劳。另外电视节目中也有一些不适合儿童心理和理解力的内容，没有得到适当的指导，很容易让孩子对生活与人际关系有错误的理解。还有五花八门的商品广告，不断刺激孩子的物质欲。沉迷电视使孩子心智处于被动接受的状态，就难以体会与欣赏到主动积极去看书、研究、运动、交往等康乐活动所带来的乐趣，影响孩子的心智发展。

为避免孩子留恋电视，家长应该利用转移注意的方法，让孩子多接触其它活动，以突破他们对电视的依赖性。当孩子感受到还有比电视更有趣的活动时，就能逐渐摆脱对电视的迷恋。看书、打球、户外活动、走访名胜、烹饪、作研究等，都是改变看电视习惯的好方法。当然这意谓父母须要抽空花心思去计划与安排。

其实电视本身并非不好。它有许多益智和余兴的节目，它声色俱全的特色，使内容较易被感受与吸收。各种动画片和连续剧有不少可以引发思考的现实内容。禁止孩子看电视是不实际的做法。别的孩子可以看，自己不能，孩子会觉得父母无理，内心会反抗。父母不在家的时候更难确保他们乖乖不看电视。看电视已成为现代孩子们生活中的一个重要部分。家长若要培养孩子有一种“良好的电视观”，就应该注意以下几点：

一、尽量不要把电视机放置在自己或孩子的睡房里，而要放在客厅或娱乐室。电视机放在睡房里会孤立孩子，剥夺亲子沟通的机会与时间，也造成难以控制孩子看电视的时间。

二、千万不能允许孩子在吃饭和做功课时看电视。最不该的是一家人排排坐在电视前吃饭，忽略了用餐时一家人彼此谈心的宝贵机会。

三、要限制家人看电视的时间，包括大人在内，要以身作则。看电视应只占据生活中的一小部分时间。它不应该成为支开孩子或打发时间的伎俩。要鼓励家人有创意的利用时间来安排休闲活动。

四、可事先与孩子一起阅览节目预告，讨论所要观赏的节目是什么。选择益智和有适当主题的娱乐节目，好让看电视成为对身心有益的活动，扩张个人的视野，调节心情，也促进家人的亲密与归属。

五、利用一起看电视的机会促进和配偶及子女的沟通。借着电视内容的生活情节，引发各自生活的反省与分享。比如电视剧里有死别的凄厉情节，则大家可以谈谈对死亡的感受与看法，促进彼此的了解与共融。

家长可以采用下列建议作为引起讨论的提问：你在那种情况下会怎么办？你觉得接下来会发生什么事情？你最喜欢这个节目的什么地方？如果那个人是你的朋友，你怎么帮助他呢？那个词（指某个特定词汇）是什么意思？你觉得当事人的判断、作法正确么？你学到了什么？这些题目的作用包括促进思维能力，了解人际关系的互动，提升伦理判断，增进知识和建立良好价值观等

有些家长最初可能对看电视时和孩子交谈的作法感到不自在。有些觉得看电视时应保持安静，不受打扰。若真有这个困难，可以在广告时间及节目结束后才谈论或分享节目的内容。最要紧的是把握谈话的机会与目的，为促进父母和孩子之间的沟通和亲密关系。

朝拜圣体的感言

若尘

感谢主多次的单独邀请我去朝拜圣体。

我在兀兰卖板面，下午1时至5时轮流休息。我被安排在每周的星期一、三及五休息。我就用这段时间去圣安东尼堂朝拜圣体。

下午2时左右的教堂，通常很清静。我好喜欢那样的宁静，可以自由自在、无拘无束地，对主打开心房。

来到圣体柜前说：“耶稣，我来了。”就坐在地毯上与主对话，无所不谈，甚至有些对身边最亲近的人都无法说的话，这时候，全向耶稣倾诉出来。我会将生活中面对的挑战、诱惑、灰心、挫折、疑惑、高兴、担忧、垂头丧气、烦闷、失败、胜利等不同的心境，向敬爱的主耶稣叙述，祈求祂分担痛苦，指明道路、分享喜乐，特别是把成功与主分享的时候，心中的喜悦不是言语能够表达的。我真的好高兴、好快乐、好幸福……。那时刻，与主耶稣是特别的亲近。我尽情的敞开胸怀，投入主的怀里，以撒娇的方式向主倾诉，完全地进入二人的世界里。祂是我生命中最重要的人和天主，如果可以的话，我愿意放弃身边的人、事、物，来追随基督。

后来，有好几天，我没有去朝拜圣体。那时候，我心里好难受、好烦躁，连一起工作的伙伴都看得出我的心情低落，她对我说：“你很累，快回去休息。”我告诉她：“我要去教堂”。那天到了圣安东尼堂，走到祭台前说了一句：“耶稣，我来了。”就坐在红地毯上哭起来，自己也不知道为什么而哭，只记得哭着时，就不停的喊：“耶稣、耶稣……”好像是受了莫大的委屈。我尽情地哭，等哭够了，一看时钟，才惊觉自己哭了一个多钟头。耶稣，我为了什么而哭？

那天没有与耶稣谈话，只是静静地坐在那里，眼睛一直注视着圣体柜。那时刻，我是躺在主的怀里，享受着祂的拥抱、拍肩安慰，我的心好平静、安详又满足，从来都没有享受过那种舒畅。

我领悟到思念耶稣、渴望圣体，就好像喝人奶的宝宝肚子饿了，找妈妈的那种渴望而迫切的心情，也好似抽猛烟者，三天没抽烟的难受。

当天傍晚5时回去做工时，工友问我：“是不是你的主给你仙丹吃，去了一个下午的圣堂，回来心情就这样好。”我哈哈地大声笑起来，好快乐啊！

我和耶稣相爱了。这种爱超过人世间夫妻之爱、情侣之爱、父母之爱、子女之爱、知心朋友之爱，这种爱真的太奇妙。

与主交心，必须如圣女大德兰所说：“单独与主亲密交心”！耶稣，我爱祢！主，祢对我有数不尽的爱情，我对祢有数不尽的思念。

别失去你的笑容

尤光敏

主耶稣说：“不论谁，若不背着自己的十字架，跟着我，不能做我的门徒。”（路14：27）但是他也说：“我的担子是轻松的。”（玛11：30）你我是否效法耶稣，不因为每天生活负担的压力而失去天主赐给我们内心的平安和喜悦，失去了脸上的笑容。

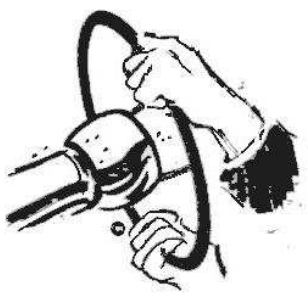
邻居的老太太，为一家大小操心，上菜市，成天在厨房忙着，为着是让孙女儿有好饭好菜吃，在家中做许多烦琐的事，但不觉其烦，脸上总带着笑容。许多老人家和做父母的都是一样，因为心里有了爱。

保留你的笑容。在每天生活里，免不了有些不称心的事、他人对你的误解、工作上的困难，但只要我们接受耶稣给我们的降福，留下给我们的平安，为的是要我们的担子也是轻松的，一切的阻碍和困扰，都会如冰雪在阳光下消融。

作家卡尔逊说：“别为小事费尽心力。”他所说的“小事”不是出自爱心所做的事，而是那些扰乱我们的平安，例如人与人之间出自私欲的争执。世间能有多少大事呢？如果我们平静的思想，许多我们认为绝不能放过的大事，不都是经不起时间考验的小事吗？

主耶稣说：“不要为你们的生命忧虑……你们中谁能运用思虑，使自己的寿数增加一个时辰呢？”珍惜每一天的时光，不让忧虑侵占我心。让主耶稣赐给你我的平安和喜悦，呈现在脸上的笑容。

感谢主，她苏醒了！



叶大卫

4 小时的车程对我来说是那么的漫长，车外太阳已西沉了。

我正在一辆飞驰在马来西亚南北大道的计程车内。我的心忐忑不安，除了祈祷，还是祈祷。不，我不是为计程车担心，而是下午父亲的一通电话。我永远忘不了那通电话，那是父亲从马来西亚沙巴州家乡打来的。

父亲说：“威，有位吉隆坡的医生打来，说妹妹车祸受重伤，你可以赶快去看她吗？”我顿时心里一沉。妹妹在吉隆坡读书了一年，她下个星期要来新加坡渡假的呀！怎会……？我问了父亲很多问题，但他所知也有限。于是我回家拿了护照，就立即启程北上吉隆坡了。

计程车从新山出发，我不停地祈祷，我也以电话短讯呼吁主内的兄弟姐妹为我的妹妹祈祷。主呀！你说过：若有两个人在地上同心合意，无论为什么事祈祷，你在天之父必要给他们成就（玛 18：19—20）。开始时我感到很焦虑，很无助。我想起权辉先生在《约伯传》讲座上所说的一句话：“上主赐的，上主收回。愿上主的名常受到赞美!”（约 1：21）我这小小的人怎么能知道上主的安排呢？妹妹的生命是上主赐的，我怎么能阻止祂收回呢？想到这里，我就放下我的焦虑，愿意接受天主的任何安排。当然，我并没有放弃为妹妹祈祷，我要做耶稣口中那个半夜去朋友家敲门借饼的人一样，“他纵然不为了他是朋友的原故，而起来给他，也要因他恬不知耻地切求而起来，给他所需要的一切。”（路 11：8）我要趁妹妹尚有一口气时努力敲天父的门，祈望他能俯听我的祈祷。

计程车抵达了吉隆坡医院，妹妹的同学引领我到急救室。

“主啊！求你减轻她的痛苦吧！假如可以，我愿意分担她的痛楚。”我心里呐喊着。

妹妹听到我的声音，就以微弱的声音说：“哥，……我要回家……”

我忍着悲痛安慰她，也和她一起作祈祷。根据妹妹同学和医生的描述，我大概可以猜出事发的经过：她坐朋友的车在上学途中，因为车子失控，结果撞上路旁的一棵大树。妹妹的座位不幸首当其冲，她的左边手脚骨和盘骨碎裂，左脸被割伤……。

接下来我面对的是一连串的考验：妹妹血压过低，不能立即作手术，须在急救室观察；她被止血后昏迷不醒达 2 天之久；她的脑有血块，轻则影响思考功能，重则有生命之虑；她由于盘骨和尾龙骨碎裂，恐会半身不遂；她的左眼积血，恐会影响视觉；……。

我要感谢天主赐给我力量。我咬紧牙根以正面的态度面对这些种种考验。天主圣言也时常给我指引。“难道我们只由天主那里接受恩惠，而不接受灾祸吗？”（约 2：10）在这些考验中，我看到了天主的恩宠。

我们最后一次全家祈祷是在十多年前我还在求学时；这一次全家却因妹妹的意外而聚集在一起，互相鼓励和为同一意向祈祷；这是天主的旨意啊！吉隆坡的热心圣母军教友得知消息后，提供住宿让我父母暂住；天使之后堂和沙巴主内兄弟姐妹为我妹妹作祈祷；我的中国籍同事也献议，借出他的马币存款让我应付燃眉之急。

感谢主！借助医生和仪器之手，妹妹苏醒了。妹妹醒来的那天正是她昏迷后的第三天，真是奇迹啊！我们已准备了最坏的打算呢！看到妹妹苏醒，我们全家人不禁赞颂“阿肋路亚，赞美主！感谢主！”

蒙主洪恩，我们守得云开见月明。妹妹的脑血块奇迹般消失；视力如常；她的碎骨被接驳回；她的尾龙骨碎但不伤神经系统，故没有影响下肢感觉。妹妹的体力逐渐恢复，被空运回家乡治疗。

现在，她已能用轮椅行动，且学习走路。

所谓“天有不测风云，人有旦夕祸福”。我们身为天主教徒要如何面对人生意想不到的痛苦呢？我翻查徐锦尧神父的《*正视人生的信仰*》：

“基督所宣讲的是喜讯，而人生总不免有痛苦。无论我们怎样解释痛苦，痛苦仍是一个奥迹，一件很难明白的事。懂得开解别人的人，一旦面临困难和痛苦，也会觉得难以忍受。我们一方面要怀着悲天悯人的心，去努力化解一切人为的痛苦，消弭一切自然的宗法灾难；另一方面也当以敬畏之心，去面对自己或别人生命中所发生的一切事故，勇敢地承担生命中的必然缺憾。”

我不明白痛苦的奥迹。但我记得父亲常说的：“不要想太多，用心祈祷！天主会有安排。”

在此我要劝勉那些面对痛苦的人：“应常欢乐，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 5：16—18）

彰显主荣

感谢天主给我机会为主作见证。去年二月当我还在上慕道班时，被医生诊断得了末期癌症。这真是晴天霹雳！我如今能跟大家分享主给我的恩宠，全靠主的助佑。这些日子里在我身上发生的一切，全靠信德支撑着我。

住院期间，我拒绝在医院领洗，因为我相信我能活着走进教堂跟慕道团的兄弟姐妹一起领洗。

那时候我已很虚弱，只有每天跟主祈祷：“主，我现在受的苦难，是祢的旨意吗？是祢对我的考验吗？请允许让我背着我的十字架，在复活节让我重生，赐我新生命吧！”主答允了我，虽然我须要坐着轮椅进教堂领洗。

陈明玉

那时候，病情已经影响到神经线，导致右脚不能行走。由于情况紧急，医生要我马上开刀，我拒绝了，心中只有一个念头，我相信主能让我站起来，因为路加福音第 11 章第 9 节，主說：“你们求，必要给你们；你们找必要找着；你们敲，必要給你们开。”

我也拒绝送圣体员到我家让我领圣体。“主！我不堪你到我舍下来，你只要说一句话，我就会痊愈。”我把一切交托给主，全心全灵信靠他。有一天，我竟然发现自己能站起来了，感恩再感恩。现在我已行动自如，这荣耀归于主。

在治疗期间，病情并不受控制，癌细胞又扩散到骨头。那时候我能感受到生命力一天天地在消失，心中愈恐慌我祈祷愈发诚恳，我只有相信主才能治愈我。很神奇的，一个月后，检查报告显示新肿瘤已消失，信主的人必有奇迹相随，感谢赞美主！

经过六个月的治疗后，情况良好，是主耶稣基督治愈了我，主的荣耀彰显在我的身上，连教外的朋友都赞美我主，感谢天主！

爱，生命的至宝

李文静

人生在世，最大的幸福是拥有一个美满的家庭。

我小的时候，家里不是很富裕，总盼望着过节。因为那一桌香喷喷的饭菜，总会让我们几个小孩子狼吞虎咽，大饱口福。而母亲照样会端上自制的咸菜，吃得津津有味。我不解地问她：“娘，你怎么不吃肉呢？”母亲总笑着说：“我喜欢吃咸菜，不喜欢吃肉。”可是，当我看到她在洗碗的时候，吃着我碗中剩余的肉末时，顿时哽咽了。

记得我在中学第一次发表文章的时候，父亲高兴的像个孩子。灿烂的笑容在他酱紫色的脸上绽开了花。为了鼓励我继续写作，他在那个高温近 40 度的中午，独自骑车去了离家 30 多公里的沧州市里，转遍了所有的书店，给我买回一本厚厚的《写作词典》。当我激动地从父亲手里接过那本书时，封面已被他的汗水浸湿了。望着疲惫的慈父，我百感交集，泪水模糊了视线。

长大后，我嫁给了爱我的男人，步入了一个四世同堂之家。公婆为人稳重谦和，待人诚恳热情。退休后在家喜欢读书看报，养养花草。老奶奶年近九旬，却是鹤发童颜。虽然年岁已高，仍喜欢独居一室，自理生活。终日虔诚诵经，热心侍主。她常对我说：“工作再忙，也别忘了天主啊。”每当自己懒惰念经祈祷时，奶奶的话语便会萦绕心头。正是那种善意的提醒，时刻督促着我，鼓励着我，让我在任何工作环境中，都把信仰放在首位。

每个星期天，我都会像一只快乐的小鸟，飞到公婆的身边，和他们一起念经祈祷，一起感谢赞美天主。祈祷完毕，我会挽着婆婆一起上街去买菜。在邻居们啧啧的赞许声中，无不投来羡慕的眼光。

中午，一家人围坐在可口的饭菜旁，边吃边说，共同分享生活中的点点滴滴。阵阵爽朗的笑声，不时溢出温馨的小屋。

午饭过后，我躺在沙发上看报纸，不知不觉困意袭来。昏昏欲睡中，仿佛有东西轻轻搭在身上。睁开睡眼，又是婆婆在给我盖被子。她笑着说，天冷了，小心感冒！这种贴心的关切真如一股暖流，暖遍我的整个身心，让我再次充满了感动。

所以，我常在祈祷中充满感激，感谢天主赏赐我一个美满的家庭，让我在亲人的爱里幸福地生活。我把这爱如至宝一般地珍藏在心灵深处，它让我在这物欲横流的时代，依然用真诚的爱心去给予他人。只有做主的和平工具，才会不虚此生。（转载信德报）

社会训导：人使工作成为神圣

社会训导原则：工作的尊严原则

我们工作中所面对的问题，似乎是没完没了——冗长的工作时间、难以应付的老板、使人筋疲力尽的工作、枯燥的程序等等；更别提那永远看似不够的薪水。许多人甚至希望能够中大彩，这样就不必工作了。

这类消极的工作观点非常普遍。然而，这种情形的出现，是由于对工作的真正意义的曲解。世界教导我们将工作及工人视为物品，具有经济价值的东西。有些人甚至把天主在《创世纪》里的话“你必须汗流满面，才有饭吃……”（创3：19），解读为工作是对罪的一种惩罚。其实，这主要是对人生活经验的一种表达，而不是教会对工作方面的训导核心。

教会指出，从起初，工作就是天主本性的一部分。事实上，圣经就是以描述天主的工作来开始（创1：2）；我们看到这工作是一项把光从黑暗中带出来的美好行动（创1：1—5）。既然我们分享天主的本性，这活动就成为我们本性的一部分。

通过工作，我们运用自己的自由意志及天赋的才能，延续天主在世的创造工程。这不但与我们的正式工作有关，也与我们的其他活动有关，如照顾家庭、帮助朋友，甚至仅仅在画一幅图画。

有关工作最重要的一点，就是从事工作的是一个人——一个按照天主的肖像受造而来，具有无限尊严的人；工作的价值即在于此。不论我们是清洗碗碟、售卖汽车或做买卖，我们的工作是神圣的，以及具有不能衡量的价值，因为它是人类的活动。

要了解这一点并不难，因为在某种程度上，我们的想法也是这样。例如，为何一个由名人所烘制的普通蛋糕，能以高价卖出，而由糕饼烘房里烘制出的同样蛋糕，却只能售得普通价钱？显然的，焦点是在名人身上，而不是蛋糕本身。

对天主而言，我们都是“名人”！所以我们所做的工作是具有无限价值的，这是基于我们在天主眼中的身份。

为什么天主教社会训导会谈到工作？社会训导是为了阐释人类的生命，得以在社会中健康成长的基本原则。这与工作大有关系。工作影响到人的尊严、物资的分配及社会秩序的结构。事实上，教宗若望保禄二世在《人的工作》通谕中，提到工作是“整个社会问题的关键”（《人的工作》3）。

我们不禁要问自己：我们的一切活动是否继续参与天主的美善工程，建立一个完善的社会？不然，我们又可以做出什么改变呢？

我们也可以检讨一下，工作是否成为我们的最终目标。我们不但没有扮演本身适当的角色去“生育繁殖，充满大地，治理大地，管理海中的鱼、天空的飞鸟、各种在地上爬行的生物！”（创1：28），反而有时竟成为工作的奴隶，尤其是在今日以一周七天、一天二十四小时的经济模式下，我们会不惜任何代价地工作，以疯狂的步伐去打击竞争对手、取悦顾客及保住自己的工作。

肯定的，要让人再次成为工作的主体及使用自由意志，确保工作能促进我们自己及他人的尊严。圣安当（St Ambrose）提醒我们“每一位工人都是基督的手，正继续着创造及行善的工作。”

最后，我们可以反省以下的问题：

- 我的工作如何为他人的福利做出贡献？
- “人纵然赚得了全世界，却赔上了自己的灵魂，为他有什麽益处？”（玛16:26）
- 我是否完全为工作所耗尽？如果是这样，我该当如何重新获得一个成为自由及负责、与天主共同创造的正确角色？

隐修生活的导师圣巴西略

圣人介绍

St Basil the Great

教宗本笃十六世说：“圣巴西略是教会的伟大教父之一，他是拜占庭礼仪经本所推崇的教会名人。圣巴西略是第四世纪的伟大主教，他生活的圣德、训导的杰出、理论和实际才华的两全，都备受东方和西方教会的景仰和推崇。”

公元329年，圣巴西略生于小亚细亚的凯撒勒雅。父亲和母亲都是圣人，十个兄弟姐妹中，四个列圣品。

圣巴西略年轻时在希腊雅典和君士坦丁堡接受良师的教育，但他不满足于世俗的成就，发现自己浪费很多生命在虚荣上，于是受到耶稣基督的吸引，醉心于福音，决心献身于隐修生活，专务祈祷、默想圣经和教父们的着作，并从事爱德的工作，变卖所有财产，将钱分送给穷人。

圣巴西略遍游小亚细亚各地，拜访隐修士，并且建立数个修院。他为修士们拟定会规，以劳作、读书和祈祷作基础，带领他们成圣。而他自己一生始终不断祈祷、克苦。

教宗指出：“圣巴西略借着讲道和著作从事密集的牧灵、神学和文学工作。凭着明智的平衡能力，他知道把服务人灵的工作和在独居中祈祷默想的生活结合在一起。圣人借助个人的经验，促成建立许多献身于天主的基督信徒友爱团体，而且自己经常去巡视他们。他以自己的言语和许多仍然保存至今的著作，勉励这些献身事主的人度完善的生活。不少古代隐修生活规律的制定者，都从圣巴西略的著作汲取灵感，其中包括圣本笃，他视圣巴西略为自己的老师。”

教宗指出：“事实上，圣巴西略创立了一种非常特殊的隐修生活；这种生活不但不排斥地方教会团体，反而向它敞开大门。这些团体的隐修士们是地方教会的一分子，他们是引导地方教会生活的核心人物，不但在信仰上，而且在实际跟随耶稣基督上，尤其在爱德工作上，都领先于地方信友。这些隐修士开办学校和医院，专为贫困的人士服务，显示出完整的基督信仰生活。”

教宗进一步强调：“身为一个广大地区的主教，圣巴西略不但经常关怀信友们的物质生活状况，而且也勇敢地检举和揭发社会的邪恶现象；他努力帮助穷人和遭社会排拒的人，同时为了减轻人民的痛苦，尤其逢到天灾的时刻，经常向执政人士请愿。

圣人不断守护着教会的自由，为了维护真正宣认信仰的权力，甚至与强权者抗衡。圣人也透过建立穷人收容所，来为天主的爱作有效的见证。这些穷人收容所几乎可以说是现代医疗机构的来源。”

最后，教宗说：“圣人为了爱基督和基督的福音，也致力重整教会内部的分裂，他激励所有信友皈依基督和基督的福音，因为这是促使人合一的力量，对这个力量每位信友都必须服从。”

教会规定每年一月二日为圣人纪念日。

婴孩在哪儿？

梁威廉

两位女士穿着华丽的衣服去一家餐厅吃饭。一个朋友见到她们，便前来打招呼：“今天是什么日子啊？”“我们在为家里的婴儿庆祝生日！他今天刚好满两岁。”“但是，小孩子呢？”朋友疑惑地问。婴儿的母亲答道：“哦！他在我母亲那里，庆祝他生日聚会时，我妈妈会照顾他。因为如果他在这里，这个聚会就会变得一点都不好玩了。”

多么荒谬呀！为婴孩庆祝生日，但孩子本人却不受欢迎。然而，请你仔细想一想：在圣诞节，我们举办各式各样的庆祝活动，但却忘了那是主耶稣的生日，祂才是应该被荣耀的那一位。世上还有比这更荒唐的事吗？

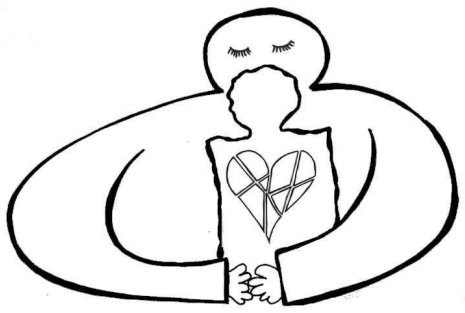
事实上，这正是很多人庆祝圣诞节的方式，他们热衷于参加圣诞聚会，买圣诞礼品，和家人团聚，但却彻底忘记这天是谁的生日！

所以，在今年圣诞期间，当你和朋友、家人共度美好时光时，请不要忘记主耶稣，祂是配得荣耀的主。

当你的家人开圣诞派对时，请想到为耶稣举办一个庆生会。烘烤一个蛋糕、唱一首“生日快乐”，鼓励家人送一份特别的礼物给耶稣。

别为了圣诞庆祝活动而忘了耶稣。

心灵的重建



钱淑贤

近半年多来，新加坡的建筑业犹如雨后春笋，非常兴旺，到处可见拆建工程在进行。我家斜对面一幢十九层高的大厦被发展商看中，作集体收购重建，现在正在拆卸中。心感烦厌又带点舍不得，烦厌的是，要一段长时间近距离经历着、忍耐着拆建过程中所出现的噪音、混乱及污染；舍不得是，十三年前曾住过那房子达七年多，小女儿在那里出生、玩耍、长大。再者，平日从主人房或书房望过去，它如同少女般高瘦、温雅的屹立其中，现在却渐渐地在眼前消逝，总不免有份缅怀的思念。

我从来没有这样近距离地观看过拆房子的工程，也很好奇那两部能作 360 度旋转的“大力怪手”和“一指神功”的推土车，如何分工、运作、走位及相互配合工作的过程。还有两位不可少的帮手，其中一位是辅助“一指神功”在进行震土时，不停地在附近射水，以免大量尘土飞扬、污染；另一位是协助切断钢根的烧焊技工。现在那栋房子刚好拆卸到一半，在现住的十七楼居高临下，一览无遗，看得一清二楚。

越看越让我佩服及敬重那些工人，在酷热猛烈太阳下做粗工不再话下，在高层上震土、推泥，站在建筑物边缘旁拆卸支架等工作实在危险万分，曾听说过每年发生多起工业意外的死伤惨剧；再者他们工资并不高，辛苦就是为生活，我不时为他们的安全及工作顺利而祝福。同时藉此机会，我和那两个没遇过艰苦的子女作生活分享和反省题材，要他们学习少埋怨，多为自己所拥有的感恩及欣赏目前的一切。当我想到工人长年累月在巨大噪音、尘土飞扬下工作的不好受时，对短暂数月拆卸工程所带给我的噪音烦扰和不便的忍耐力也相对提高了，再说它也没有防碍及影响我的工作进度。

在观察房子拆卸过程中，不期然地联想到人类心灵组合。每个人在意识、潜意识、无意识或集体无意识下隐藏着无数的质疑、问题、渴望、恐惧或不满。房子旧了要翻新或重建；衣服脏了要洗、要漂白；汽车跑得不顺要送入车房检查修理；人身体病了，也要去看家庭或专科医生；植物须要修剪及施肥；但人往往有心或无意地忽略了自己最宝贵“心灵”的存在。整日忙这个、忙那个，为家人操劳、紧张一辈子，为工作、金钱、生活、权利、声誉而庸碌，卖命一辈子。从来没有好好坐下来，细听自己心声，没有好好想想如何去擦新、净化和滋养她。当心灵健康、详和、轻松、愉快，随之睡眠安稳充足、头脑自然清醒，懂得运用智慧，有分析能力，有创作精神，有能力去爱己爱人；身体免疫力增强，肠胃吸收力大好，新陈代谢加快，细胞健康有弹性，不必要的病痛便无疾而终。

人是万物之灵，有思想、富感情、懂创作，原则上可以是最幸福的一族。很可惜人往往由于误用聪明、不懂控制欲望、不愿放下执着，不经意下常被缠在各种身、心、灵的困扰上，长期下将引致内心的迷茫、恐惧、失落、无奈、伤痛、自卑、无力感、不敢爱、不敢被爱……而引发的各类思想偏差、人格崩裂、行为失常或罹患各类慢性疾病。如果懂得敢于表达，寻求解决方法及接受治疗，问题在化解下可展露彩虹的温柔色泽。可悲的是那些刻意逃避、否认，不愿正视问题，只想他人呵护而不立志改变习惯模式的一群。执着、不反省、不行动、埋怨再埋怨、失落更失落、恐惧加恐惧、失望到绝望，真是可怜又可悲，但那又如何呢？谁也无法拯救他们，除非他们能从睡梦中或催眠下苏醒过来！人的心、脑及每个细胞觉醒是首要，但反思问题的根源的能力、有决心改善的诚意，不作点头客，而毅然地以 100%行动去实践就行了。

或许你会想：“我也听过这些论点啦，我也知道不错。可是，说来容易，做来不易。”的确，若你这样想，神也无法拯救你了，就让自己继续苦恼下去，直到你愿意醒来为止吧！

以下有些提议是供给有决心或已醒觉的你作参考，希望我们互励互勉，彼此扶持，在人生旅途上一同活得更精彩、更有意义。

- 找一位心智健康，可信靠的朋友或长者，如神父，或修女等，定时去咨询请教，让自己有能力真正觉醒过来。看或听一些励志的书、讲座或工作坊也有帮助。
- 到一处安静的地方轻松坐下，如海边、公园或祈祷室等。合上眼睛，真心诚意地发问及回答自己。“我满意现在的生活吗？”、“我开心吗？”、“我有被爱的感觉吗？”、“我有能力去接受、爱自己及他人吗？”

可以用量表作回答 0——10，0 是最差，10 是最理想，如果每一项在 7 以上，很好，继续努力。如果在 6 以下，便要加倍努力，找出令自己心乱如麻，阻塞自我成长、不快乐的根源是什么？如果在 3 以下，我建议你快快找咨询辅导帮帮忙好了。

- 祈祷时多感恩、免唠叨、少埋怨、用心听、反省及感受。其实我们要求的，相信主早已知晓，重要是彻底地将过去及现在一切不愉快的经历、苦楚交在主的手中，让祂拿走。

人的痛苦无法释怀，主要是因执着不放，有空便拿出来回忆，不断折磨自己之故。若能做到敢于放下过去的不是，勇于接受现在的挑战及智于计划未来的幸福，心灵自然得到平顺，夜夜也能安眠。

- 每天早上对着镜子学习会心的微笑；对人或事以乐观、积极心态去面对；多发现自己及他人的优点；多欣赏造物主给我们的大自然，天空、水声、和风、花草树木、小鸟虫鸣。还可以种种花、绘绘画、找些自己的兴趣、服务、扩阔社交圈子。这一切都是免费的最佳自我疗法。
- 两手交叉在胸前，拥抱自己，学习作深沉式呼吸；吸时，联想在接收着造物主的大爱、仁慈及能量；呼时，将内心所有怨气、无奈、忿恨、嫉妒、不满、恐惧、焦虑……等一一排除。

另一方法可到海边、蓄水池散步，让思想自由进出，将不开心的思潮一样样如仙女散花般抛进海里，随水、随风消散。这一过程要经常、不断地重复练习，以清除内心全部的垃圾，好让自己一心清静。

- 检查自己的睡眠素质。从我个人经验及接触过情绪受困的个案中，体会到睡眠素质的重要，若能让自己每晚能安睡 6 至 8 小时，那恭喜你了，我敢说你已拥有健康的心灵了。

盼望我们有优质的睡眠，有醒觉的心力，加上在主的祝福下，能提升我们的斗志与行动，让在重建心灵下，同时也带动自己身、灵，得到平衡、健康及从心所欲。

只有不断地从宣传、教育着手，让更多心灵迷茫、失落、苦痛的人们觉醒，设法走出黑暗的幽谷，立志为自己的幸福、内心释放而努力，持续不断地改善行动，是成长和成功的冲刺力量。

考验的价值

何若锦译

我活像一个破旧抛弃的瓦盆。（咏 31:13）
我的灵魂，你为何悲伤……？期望天主（咏 42:12）

细读圣咏三十一篇，我们便可以知道达味曾经历过严峻的考验，尤其是第九节反映出他在苦中求救的痛苦，他哀求天主：“上主求你可怜，因为我陷入困苦状况，我的眼睛、心灵、和肺腑，全因忧伤而颓丧。”天主为什么让祂挑选的仆人经历如此悲痛的遭遇呢？这似乎让人费解。

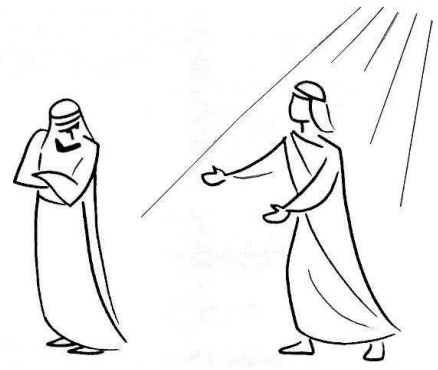
孟子说：“天将降大任于斯人，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为。”天主对达味也一样，在交托重要任务给达味时，天主先考验达味，生命也因经受考验而更有价值。

意大利山区的一条由高山涌下的溪流里，一段段的树桐，随着溪流冲往下游。这些树桐都是伐木工人在山岭砍伐后，任由溪流“带”到下游的工厂。一位伐木工人站在溪边看着这些树桐，偶然，他将一个巨型钩子抛向其中的树桐，不让它流走，而其他的，却任其漂流。

一位旅客在一旁观察良久，忍不住上前问伐木工人，为什么他要钩着某些树桐。伐木工人回答：“你看起来，这些树桐每一条都一样，其实它们大有分别。我让那些继续流下去的树桐，是生长在山谷，受到山崖的遮挡，它们很少机会受到暴风雨的侵袭，因此木纹粗糙。而那些我钩住的树桐，树木本身生长在山巅，当它们还是一颗树苗时，就经常忍受烈日曝晒、风吹雨打，冬天还要忍受雪霜，因此木质结实，木纹细致，极之漂亮。我们都将这些树桐保留，它们是珍贵的木材，留作制造珍贵的木器。”

同样的道理，天主让祂心爱的圣人，经历人生的风暴，目的就是使他们更坚强，为完成艰巨的任务作好准备。天主也会同样地考验我们吗？

默想：主的考验，目的不是“削弱”而是“改进”。



你们当彼此相亲相爱

吕渔亭神父

“我的孩子们，我给你们写这些事，是为叫你们不犯罪；但是，谁若犯了罪，我们在父那里有正义的耶稣基督作护慰者。他自己就是赎罪祭，赎我们的罪过，不但赎我们的，而且也赎全世界的罪过”（一若2：1—2）。若望真是一位爱子情切的慈父，因此才能从心里直呼听众为“我的孩子们”。大家已知道，若望写此书时早已近百岁高龄，他不但是宗徒中最后一位仅存者，同时也是最后一个见过、听过、摸过耶稣基督的人。活到这一大把年纪的老人，普通都相当严肃，动不动就易于生气动怒；但若望不然，他始终关心自己的孩子，叫他们不要再犯罪就好了。但若真的犯了罪，他也不会生气，他只劝他们多信仰耶稣基督，因为祂是救世主，祂来到世界上正是为了救赎我们的罪过；而且不但为我们，祂也救赎全世界所有的罪人！

我们已说过，若望深信人人都有罪，谁说他没有犯过罪，他就是一个说谎者。可能有人会想，罪恶既如此无所不在，人人既都是罪人，那我们犯了罪还有什么好担心的？这正是马丁路德当年的想法，因此他才说：“你只要信，犯罪也无妨。”犯罪既无妨，正是这种想法使他离开了修会，与一个修女结了婚，最后甚至离开了教会，自己创立了一个新教会！

不错，人人都犯了罪，但若望叫我们不要害怕，因为我们在天父面前有一位正义的护卫者耶稣基督，祂自己就是赎罪祭，不但赎我们的罪，同时祂也是赎全世界的罪过。若望所说的护卫者，拉丁原文是Aduseatus，即“律师”，牧灵圣经译成“保护者”。但不管是护卫者、律师或保护者，三者都说明我们在正义的天父面前，有一位能替我们说话的人，那就是降生成人的圣子耶稣基督，祂身为赎罪祭，能求圣父宽恕原谅我们的罪。

但宽恕原谅后什么也不做，或甚至继续犯罪，天父又如何能赦免我们的罪？因此若望继续说：“如果我们遵守祂的命令，由此便知道我们认识祂。那说‘我认识祂’，而不遵守祂命令的，是撒谎的人，在他内就没有真理。”（一若2：3—4）在这里我们可以看出。认识真主及遵守祂的诫命，两者互为因果，谁愈认识天主谁必服从天主；反之亦然，谁不服从天主，遵守祂的诫命，谁就愈不认识祂，也无法与祂相结合。上面马丁路德所言：“你只要信，犯罪也无妨。”，不是互相矛盾吗？

若望更认为我们是否认识天主，因此遵守祂的诫命，在一件事上可以看得最清楚，那就是弟兄当彼此相爱：“谁说自己在光中，而恼恨自己的弟兄，他至今仍是在黑暗中。凡爱自己弟兄的，就是存留在光中，对于他就没有什么东西使他跌倒（绊脚石）；但是恼恨自己弟兄的，就是在黑暗中，且在黑暗中行走，不知道自己往那里去，因为黑暗弄瞎了他的眼睛。”（一若2：9—11）传说若望老年时，开口闭口不断要求弟子们彼此相亲相爱，他们听多了，竟希望老师讲点其他新的道理，若望却回答说：“若你们能彼此相亲相爱，就一切都有了。”

若望强调若我们在光明与爱中生活，在我们的生活道上就没有绊脚石了。这似乎是说，在灵修生活中，爱是推动我们向前进的力量；反之，憎恨则只能使我们向后退。事实也的确如此，天主既是爱，基督的新诫命也是爱，因此只有爱才能使我们接近天主并与人彼此相爱。若望更进一步声明，那恨自己弟兄的，尚在黑暗中行走，因此不知自己要往何处去，因为黑暗弄瞎了他的眼睛！这也是千真万确的事，我们每人或多或少都有此经验，当我们憎恨某人时，我们就往往失落了正确的判断力，不管人家怎么说，我们立刻加以反对。若情人眼中出西施，仇人眼中则只能出邪魔了！

“你们不要爱世界，也不要爱世界上的事；谁若爱世界，天父的爱就不在他内。原来世界上的一切：肉身的贪欲，眼目的贪欲，以及人生的骄奢，都不是出于父，而是出于世界。这世界和它的贪欲都要过去；但那履行天主旨意的，却永远存在。”（一若2：15—17）

为彻底改善这三种罪恶，耶稣提出了绝财、绝色、绝意的三种灵丹：关于绝财的圣谕，祂曾对那位年轻人说：“你若愿意是成全的，去！变卖你所有的，施舍给穷人，你必有宝藏在天上。”（玛19：21）；关于绝色，耶稣说“心里洁净的人是有福的，因为他们要看见天主。”（玛5：8）；关于绝意，耶稣叫我们如此祈求天父说：“愿你的国来临，愿你的旨意承行于地，如在天上一样！”（玛6：10）我们若真想跟随耶稣基督，去天国之路，遵守这些训谕外，可能也别无其他选择了。

（摘自《教友生活周刊》）

圣神推动

主受洗日
一月十三日

在耶稣受洗后，应当特别提出的有两点：第一是天主圣神来到他身上。第二是来自天上的声音说：“这是我的爱子，我所喜悦的”。这两点彼此之间，具有密切的关系，清楚地肯定一切来自天主的使命，必须借着圣神的能力，才能完成；不过同时须要领受使命的人自己全力执行。这在耶稣的生命中得到具体的证实。

耶稣基督是教会的头，基督信徒如同他一般在受洗时分享他上主仆人的使命。事实上，在领洗时天主圣神也来到信友的身上，圣保禄说：“救主天主……借着圣神所施行的重生和更新的洗礼，救了我们。这圣神是天主借我们的救主耶稣基督，丰富地倾注在我们身上的”。同时信友也成了天主钟爱的子女。那么从此以后，基督信徒也该在圣神的领导下，偕同耶稣基督努力完成来自天父的使命。圣神的领导是天父赏赐的恩宠；偕同基督的努力是信友自由的努力，两者合而为一，才能完成基督信徒的使命。所谓灵修生活，便是一方面体验，分辨圣神的推动；另一方面排除阻碍，全力付诸行动。

天主圣神的推动发生在人的意识或者良心中，为此一般度灵修生活的信友，必须在不同的时间上，静下心来，体验自己良心中的动向。事实上，往往借着这种省察，可以发现来自圣神的善念和灵感，使人在实际的生活中，认识基督信徒使命的要求。

为此，耶稣受洗时所发生的一切，相似地发生在基督信徒的受洗日子上，他们也必须跟随他实践上主仆人的使命。

认识耶稣

常年期第二主日
一月二十日

今天福音中洗者若翰所说的话，如果综合起来，可以在他身上发现这样一个过程：他本来不认识耶稣；但是他看见圣神好像鸽子从天降下，停在受洗的耶稣身上，于是他认识了耶稣是谁，同时也认识了天主派他来用水施洗，是为使耶稣显示给以色列人民；最后他向人作证：耶稣是除免世罪的天主羔羊、是天主子。看见、认识、作证是若翰面对耶稣的三部曲。

的确，本来不认识耶稣的若翰，看见了一件奇异的事：鸽子的形状从天降下，不过借着这个外在的事件，天主在内心中特别地启示了他：是圣神自己好像鸽子从天降下；降在谁身上，谁就是要用圣神施洗的人。于是他认识了耶稣，也相信了他。这告诉我们真正认识耶稣、相信他，基本上是天主所赐的恩宠，假使没有天主内在的启示光照，无人能够认识耶稣的真相。

若翰认识了耶稣，我们称这种认识为信仰；因为它不是来自人的智慧，而是天主的启示。有关这种认识的最大特点之一，便是经验到耶稣的深爱，构成彼此之间心心相印的关系，从此生命只是为了基督。

若翰不但认识了耶稣，也认识了自己。起初他只知天主派他来施洗，现在他认识自己被派施洗是为使耶稣显示给以色列人民。于是他出自内心，不遗余力地为耶稣作证。

明白了若翰身上的看见、认识和作证三部曲之后，我们应反省一下自己的教友生活。教友认识了耶稣，应在生活中与祂合而为一。我们必须借着天父内在的吸引，在心灵中经验到基督的临在与作用。至于所谓作证，即是内心的信仰经验，在日常生活中的外在实现。“诚于中，形于外”——外在作证，内心信仰。

圣经电话

方济会士
Fr Laurence Fan

当你痛苦时，请拨　若14
当你挫败时，请拨　咏27
当你想结果实时，请拨　若15，格后5：15—19
当你受到罪恶污染时，请拨　咏51
当你忧心忡忡时，请拨　玛6：19—34
当你在为难时，请拨　咏91
当你觉得天主离你很远时，请拨　咏139
当你的信德需要激励时，请拨　希11
当你寂寞和恐惧时，请拨　咏23
当你充满憎恨和批评时，请拨　格前13

（摘自《路》）