

作好心灵准备 复活节加入天主教会

正当教会的兄弟姐妹们在这四旬期间，为将来临的复活节做灵修上的准备时，本教区 1,247 名华文及英文非天主教徒也正在做心灵上的准备，期待复活节的到来。这千余名慕道者经历了一年的慕道班后，即将于复活节正式加入天主教会。

本教区分别于 2 月 20、21 及 28 日为英文与华文慕道者举行甄选礼。

28 日在圣方济亚西西堂举行的华语甄选礼，慕道者当中晋升为候洗者（未接受过洗礼者）有 158 人，候选者

（已接受洗礼的基督徒）则有 10 人。

当天的华文甄选礼由谢益裕总主教礼。谢总主教分别从 17 个堂区慕道班负责人手中接过各堂区的甄选名册。

谢总主教在证道中勉励大家在接受了基督的教导并充满信德和爱德后，要继续追求真理，认识基督。

他也说：“我祈求上主使你们成为基督忠心的门徒，以爱德为主，服务教会和主内的兄弟姐妹。”

候洗者/候选者过后在接受访问

时，分享了他们的喜悦，并期待复活节的来临。

来自中国，已在本地住上了 11 年的刘艳霜姐妹（32 岁）说：“通过这次的甄选礼，我感觉以前所做错的事情，耶稣会原谅我。我感觉整个人很轻松，没有罪恶感。”

刘姐妹很期待在复活节的领洗，为这一天的来临积极作好做准备。她说：“我会祈祷，希望不要面对什么阻碍，可以顺利领洗。”

同样来自中国的张树富兄弟（27

岁）说：“非常高兴能参加甄选礼。将要领洗进入教会，感受……激动。”

17 岁的仁敏儿谈到甄选礼后的感受，说：“好像跟耶稣很靠近。我能成为天主教徒，感到光荣。”

接下来，候洗者/候选者将在四旬期接受三次考核礼，帮助他们检讨生活中可能遇到的诱惑，并请主内的兄弟姐妹们为他们而祈祷，希望他们接下来准备领洗的旅途中可以免于诱惑，并受到天主的庇护。

（文/图：天明）



耶稣圣心堂堂区活动中心大楼开幕

原来的神父办公室与住所将迁移至“Doulos”堂区活动中心；中心具有下列设备：

- 三层停车场，提供 66 个停车位。
- 七间会议室及十间课室
- 一间可容纳 800 人的大礼堂
- 一间可容纳 100 人的小教堂
- 一间骨灰瓮安置所
- 一间宽敞的食堂
- 一间圣物售卖店

谢益裕总主教于 2 月 6 日为耶稣圣心堂新建的堂区活动中心大楼举行降福仪式及开幕礼。

工程长达四年完工，取名“Doulos”（希腊文：意思是仆人，或是一个为耶稣而舍己、为他人而奉献的人）的 7 层楼半的大楼，耗资 680 万元，总面积是 3 千 1 百平方米，坐落在以往是店屋的地皮上。

谢总主教在当晚弥撒证道中，感谢天主恩赐堂区的新设施，并鼓励堂区教友能够更加互相亲近，聚集在一起，善用新的设施向自己教友及其他人传布福音。

弥撒礼成前，堂区主任郑振合神父向教友们说，耶稣圣心堂可看到“一线希望”；虽然堂区只有 5

百多名教友，但参与周末弥撒的教友人数高达 1500 名。

此外，郑神父也透露该堂每逢星期日都为穷人提供午餐。他说：“我们每个人都有义务去帮助贫穷和饥饿的人，不分种族或宗教。这是我们对他人的怜悯和团结的自然反应，除了物质上的东西，也分享大家所需要的关爱。”

自年少时就是耶稣圣心堂教友的林绍贤兄弟说：“新开的活动中心能帮助堂区，因为我们以前没有一个适合的地方举行活动和聚会。我们希望借着新开的活动中心，能够加深教友之间的友谊。当然，我们很感谢郑神父承担这份工程的重任。”

（文/图：天明）



教委新春拜见谢益裕总主教



2月18日晚上，教委神师萧永伦神父，以及中委与常委职员齐到位于市中心的主教府，拜见新加坡总教区谢益裕总主教。谢总主教满面笑容接待教委一行人，祝贺大家“新年快乐、万事如主意”。

中委主席曾国良兄弟向总主教报告教委2009年的工作成果，尤其是对于教委在庆祝成立25周年庆典时获得谢总主教、各堂区神师及华委、堂区与教区组织、新马两地教友们的鼎力支持与协助，他再次表示万分谢意。

在交谈中，总主教也特别关心问及教委教区组织近况，如圣母军、华息、婚前辅导课程、上主慈悲组、圣神同祷会、圣经协会等。

总主教希望目前还没有华语弥撒的圣堂能早日有华语弥撒。提到圣召课题时，总主教鼓励大家要继续多多为司铎们祈祷，也为司铎圣召意向多祈祷。



大家与总主教一起“捞起”，祝贺总主教身体健康，也彼此祝贺。

大家还谈到中国教友客工日益增多，如何在信德上助他们一臂之力。虽然目前在圣母圣诞堂和圣伯多禄圣保禄堂已开始积极举办弥撒及活动给中国教友客工及非教友，总主教认为教委能进一步计划和推广这方面的事工，让更多的中国教

友客工和非教友前来参与。总主教感谢教委所付出的努力，并赞扬神师萧永伦神父领导有方。在离开主教府前，总主教送给每人一对柑桔，降福大家。

(文/图：何国章)

慈爱圣母耆乐会八岁生日庆典

2月5日，慈爱圣母耆乐会（广东话）于圣德肋撒堂小圣堂举行八岁生日庆典，其主题：从“圣母会”的成长寻觅耶稣的渴望，约40位教友参加。

生日庆典以会长劳玉樨姐妹介绍该会的职员、核心会员及活动掀开序幕。然后，大家拜苦路及诵念玫瑰经。

拜苦路中，默想十字架的苦路：耶稣基督先受难，才进入光荣。祂用十字架进入了光荣，祂用十字架战胜了死亡，祂用十字架使我们的罪获赦，祂用十字架使我们的痛苦有了意义，祂用十字架赋予世界喜乐。愿主赐大家勇敢遵命，和主一同背起十字架，将来能与主享受永远的福乐。

圣母会神师卢章明神父在讲座中谈及玫瑰经是一种祈祷方式，是敬礼圣母，以基督为中心的祈祷。我们可借着玫瑰经获得天主丰富的恩宠。一位教宗曾说，玫瑰经能驱除邪恶，是战胜邪恶的最好武器。更具体地说，玫瑰经是捆绑魔鬼的锁链。

圣母会应鼓励团员多念玫瑰经，因为它是默观基督奥迹的重要方法，也有助于“成圣”的培育。

团员们要多为和平及家庭祈祷，由于社会的很多因素都会危害家庭。大家要记得做“和平的使者”，不要与人争吵，学习与人和睦相处，把平安喜乐带给人们。

念玫瑰经时，我们就是同圣母一起纪念基督，重温耶稣基督一生的重要事迹，帮助我们更认识基督，寻获真理，与主耶稣基督、圣母建立更亲密的关系。

讲座后，就是弥撒圣祭、圣母像游行、圣母像前代转求、晚宴等。

生日庆典的高潮之一，谢总主教百忙中特地前来，

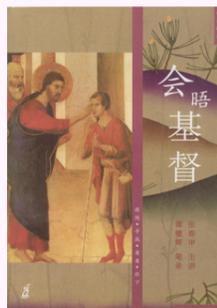


卢章明神父在讲座中与大家谈玫瑰经

给大家一个降幅，并与大家拍团体照，大家深受感动，满心欢喜。

圣母会将其八周年捐助余款1千元捐献给海地地震赈灾。这是该会八岁回礼，“以爱还爱”，像穷寡妇一样，奉献微薄的所有。（文：谢文端）

好书推介 会晤基督



全书：232页
原价：\$5.50
特价：\$4.40

四旬期与复活期是以救主基督的苦难与复活为主点。

本书按照马尔谷福音中耶稣的公开生活过程，让耶稣的话、耶稣的行动出现在大家面前。

再以依纳爵神操的基本结构，将耶稣的言与行加以发挥。

使读者与基督相会，跟随他、聆听他、爱他，诚如本书书名所示“会晤基督”。

促销期至复活节，可在守礼社购得。

活动消息

2010年教委四旬期证道会

主题：与基督同行
日期：3月17日及24日（星期三晚上）
时间：晚上7时45分至9时30分
地点：耶稣复活堂
主祭弥撒及证道：彭志顺神父、沈再德神父
形式：拜苦路、弥撒与证道



讲座：谁在说话

主讲：林玉莲修女
日期：3月27日（星期六）
时间：下午3时至5时
地点：嘉诺撒活泉灵修中心
100 Jalan Merbok, off Jurong Kechil
Bukit Batok MRT, 转搭61号巴士第5站B10下车；其它巴士车线：61, 66, 157, 174, 970, 985

收费：\$15.00
询问电话：64662178
网址：www.lifespringscanossian.com



四旬期华语忏悔礼

日期：3月27日（星期六）
时间：下午1时30分
地点：圣伯多禄圣保禄堂

有多位神父听告解



圣周四徒步游堂朝拜圣体

日期：4月1日（星期四）
时间：晚上8时15分 出发
集合地点：圣斯德望堂
徒步：从圣斯德望堂步行至和平之后堂、圣家堂，10.30pm再回到圣斯德望堂朝拜圣体

联络人：曾国泰 98244645

欢迎教友与非教友参加



启发课程

开课日期：4月8日（星期四）
时间：晚上7时10分
形式：晚餐、歌唱、游戏、听课、分享
课程表：4月8日、15日、22日、29日、5月6日、20日、27日、6月3日、10日、17日及24日

地点：和平之后堂
负责人：鸿美 96391049



上主慈悲弥撒

日期：4月11日（星期日）
时间：下午3时
地点：圣母圣诞堂
主祭：萧永伦神父



华语婚前辅导课程

对象：即将在半年内结婚的青年男女；准夫妻必须一起出席
日期：5月30日及6月6日（两个星期日都要出席）

时间：下午1时至5时
地点：圣神堂
报名费：一对 \$40.00
联系：绍鑫 96691561 雅典 96349963

教宗圣召节文告：司铎的见证能激发圣召

（梵蒂冈讯）将于今年4月25日“善牧主日”举行的第47届国际圣召节，所选的主题是：见证激发圣召。

教宗在圣召节文告中指出，圣召蓬勃，首先是出于天主不要求回报的行动。但已经接受天主召叫的个人和团体所作的众多良好见证，能有助于圣召的蓬勃发展。

教宗说，每一个度奉献生活的人都本着忠于福音的精神来跟随基督，这样，他成了与这个世界对立的记号。因为“这个世界的思维经常受到物质主义、自私和个人主义的影响。”

教宗强调，模仿基督，与基

督一致，是奉献生活的理想，是为天主在人类生活与历史中占首位所作的见证。这样的见证，能够激发他人对基督的呼唤做出慷慨的回应。

教宗接着说，与基督的友谊是司铎圣召和度奉献生活圣召的基本要素。他并提出司铎生活见证能够激发圣召的三个层面，就是：祈祷、将自己完全奉献给天主、做一个与人融合的人。

关于祈祷，教宗说，作为天主的人，必要生活在天主的爱中，聆听天主的话。

关于第二个层面，教宗说，将自己完全奉献给天主，就能将自己奉献给天主托付他牧养

的人，并作许多弟兄的同伴，使他们打开心怀与基督相会。

最后，司铎应该是一个与他人融合的人，他要向所有的人开放，令天主托付给他的羊群团结起来一同前进。

教宗重申，如果青年们见到司铎孤单悲伤，他们当然不会跟随司铎的榜样，而会想：这就是神父的未来。因此，教宗请司铎们实现共融的生活，向青年们展示做司铎的美好。

教宗说：“如果修会人士和司铎忠于他们的圣召，便能将他们侍奉基督的喜悦传给其他人，邀请所有的基督信徒回应天主呼唤世人成圣的召叫。”

全球天主教徒和司铎人数上升

（梵蒂冈讯）2010年圣座年鉴统计数据显示全球天主教徒的人数增加，司铎和修生的情况也如此，在亚洲和非洲更为乐观。

这份年鉴由教会统计局负责编撰，所统计的数据反映的是2008年教会在全球的概况。

教宗对新年鉴的完成表示感谢，并重视年鉴中反映出全球天主教徒总体数字增加的现实。在2008年领过洗的信徒共有11亿6千6百万，比上一年增加了1千9百万。天主教徒的增加也得益于全球人口的上升。

主教的人数也有所增加，从2007年的4946位增加到2008年的5002位，增长率为1.13%。在非洲和美洲的增长较为明显，超过上述平均值，而在亚洲和欧洲，增长率却低于平均值。同一时期在大洋洲的主教则减少3%，这一变动却不影响主教在这个大洲的分布情况。

司铎的变化也呈积极趋势，尽管差异不很明显。近9年以来，无论教区司铎还是修会司铎都有所增加，在2000年时有40万5千178名，到了2007年增加到40万8千零24名，2008年增加到40万9千166名。

司铎的分布情况，在2008年以欧洲司铎占优势，比例为47.1%，美洲司铎30%；亚洲司铎13.2%，非洲司铎8.7%，大洋洲司铎1.2%。在2000年至2008年期间，大洋洲司铎在比例上没有变动，而非洲、亚洲和美洲司铎的份量却呈上涨趋势，欧洲司铎则明显下降，从51.5%降到47.1%。

协助主教和司铎从事牧灵工作的修会人员和发了愿的修女一直是个有举足轻重分量的庞大人数团体。全球修女人数在2000年时有80万1千185位，随后逐渐减少，到了2008年

共有73万9千零67人，减少了7.8%。需要一提的是，发愿修女人数最多的团体在欧洲，占40.9%，在美洲27.5%。

修女人数减少最多的也是在欧洲，减少率为17.6%，在美洲减少12.9%，大洋洲减少14.9%。在非洲和亚洲的修女人数却有剧增，非洲增长21.2%，亚洲16.4%，与上述递减率几乎抵消。

纵观全球，为晋铎做准备的人有所增加，从2007年的11万5千919人增加到2008年的11万7千零24人。两年中的增长率为1%。这一增长在非洲为3.6%，亚洲4.4%，大洋洲6.5%；欧洲则减少4.3%。美洲情况未变。

在2009年，教宗设立了8个新教区和1个自治监督区，又将1个自治监督区提升为教区，3个监牧区提升为宗座代牧区。在这一年中，教宗总共任命了169位新主教。

教宗或将擢升四位亚洲枢机

（天亚社讯）教会消息人士预料，教宗将预计于10月召开的枢机会议期间，擢升多达四位亚洲枢机。

罗马的消息人士指出，四位亚洲新枢机极可能是日本的冈田武夫、斯里兰卡的马尔科姆·兰吉特、印度的多默·梅纳帕拉皮和缅甸的貌波四位总主教。

冈田总主教于2000年获教宗若望保禄二世任命为东京总教区首牧，目前担任日本主教团主席。教宗本笃十六世对他很熟悉，他们最近一次会面，是在去年11月出席日本殉道者列品真福一周年纪念活动期间。如消息属实，他将成为史上第六位日籍枢机。

兰吉特总主教是圣经学者，通晓多种语言。他在教宗若望保禄二世和本笃十六世任内，曾两度在梵蒂冈位居要职，并担任过教廷驻印尼大使。他和教宗本笃关系密切，在礼仪和神学等问题彼此观点一致。斯里兰卡内战结束后，教宗本笃任命他出掌科伦坡总教区。

梅拉帕拉皮总主教是慈幼会士，领导古瓦哈蒂总教区。他

以推动印度东北部的和平与修和工作而闻名。教宗曾请他为09年圣周五罗马圆形竞技场举行的苦路礼仪撰写反省，并委任他加入主教会议跟进小组。

仰光总教区貌波总主教也是慈幼会士。缅甸遭受热带气旋纳基斯吹袭后，他在组织教会赈灾工作中发挥重要作用，亦深得教宗赞赏。他可能成为缅甸首位枢机。该国自1962年起由军政府统治，其任命将会使当地天主教信众大感鼓舞。

消息人士透露，除了这四人，教宗也可能任命一位巴基斯坦枢机，以鼓励当地的基督徒社群，以及一位菲律宾枢机，因为现时菲国两位枢机中，里卡多·维达尔枢机将于明年2月满80岁。

教宗本笃在挑选新枢机时面对一个重要问题：候选人数目远超过目前的空缺。若他遵守教宗保禄六世的规则，枢机团席位不应超过120位，那么他可以任命最多20个席位。

亚洲目前共有18位枢机，但只有10位年龄在80以下，符合参加枢机秘密会议的资格，投票选出下任教宗。

香港和中国各教区团体春节举行各种福传活动

（梵蒂冈讯）中国各教区和香港教区团体在信仰和爱德中展开福传，来迎接中华民族传统重要节日——春节。

据信仰社报道，陕西省渭南教区南七天主堂于2月7日以隆重的圣体游行，开始了新年的准备工作。

弥撒后，南七堂和邻近村庄的所有教友都参加了两公里长的有歌曲和祈祷伴随的圣体游行，游行后是圣体降福。

甘肃省兰州教区松树天主堂在春节前夕，为回家过年的75位在外地工作的天主教男女青年，举办了信仰伦理分享活动。

青年们表示，在5天的聚会中，他们互相交换了信仰经验，并懂得如何在工作环境中把信仰实践出来。

松树天主堂的神父叮嘱这些青年说：“生活在外，除了不要丢失自己的信仰，还有责任为你们的同事传福音。”

兰州教区武威堂区的教友则去探访了老人院、孤儿院，

给200多位孤独者、病人及残障人士带去了基督信仰爱的见证。

河北省景县主教座堂的30多位信友在春节前为各村庄表演了关于福传的一系列节目。

观众们非常重视天主教徒，他们说：“我们从来没有想到，天主教是这么好啊，教徒都平易近人，一直与我们在一起。”

香港教区的天主教团体在新年商展会上以福传物品展开福传。除此之外，他们还开设了天主教“绿色线路”来回答出席商展会的人提出的问题。

这项创举所得款项将捐给当地的圣若瑟安老院、照顾女童的关爱之家及麻风病中心。

香港六大宗教团体领导人与往年一样，都会在新年之际发表春节贺词，邀请大家共同努力，建设一个和谐的社会。

香港教区汤汉主教以天主教团体领导人的身份，签署了这项新年贺词。

泰国、越南教会呼吁教徒在四旬期反省

（梵蒂冈讯）寻找特权、人的尊严受到破坏、滥用自然资源、不尊重不同的文化或意见，这些现象在泰国社会中显示了天主与人之间的“结合发生危机”。在四旬期之际，泰国教会邀请天主教徒对这些现象进行反思。

泰国明爱会主席猜耶叻蒙席说，四旬期是祈祷、克己、行爱德和反省的时期。这位贖主会的神父在四旬期文告中写道：“四旬期是教会邀请所有人，以福音为指导来认真地反省我们的生活的时刻。”

猜耶叻蒙席又说，社会正义是泰国天主教会为2010年四旬期选择的主题，这一主题鼓励天主教徒在祈祷和克己中与天主更紧密地结合在一起，使每位信徒能在正义和诚实中生活，心甘情愿地、喜悦地接纳天主的意愿，尤其是在对待有需要的人、孤儿和寡妇方面。

越南南部永隆教区的多默主教则建议教友们在今年四旬期中特别面对真理危机问题。

主教认为，在一个物质主义社会中，真理危机主要是人民

的价值观危机。他勉励信友走修好的道路，持悔过的态度、尊重真理、爱所有的人。

主教也提到越南教会举行大禧年的五个目标之一：在修和与忏悔精神上有所长进。他请所有的教友努力宣扬福音，来面对真理与关怀的危机。

他说，人们为物质与权力操心，社团、社会机构和家庭都受到文化价值与道德价值危机的影响。

主教祝愿在这个四旬期和大禧年中，天主圣言协助大家改变自己的态度和生活方式。

事事都是天主的大恩典 感谢天主赏赐我三次跌倒

赵雅博神父

天主是爱，这是耶稣在世时，说过不止千百次的话。这句话最使若望刻骨铭心，可以说把若望溶化了，无论是他本人或他所复述的福音和他的书信，都是满溢着爱的飘香，可是仍未能完全相称圆满地表达出爱的全部幅度。这是因为天主是无限的。爱是无限地向外洋溢、无限地施予。

对有信仰的人来说，这施予自然是圣善的，自然是天主赏给他的大恩典；然而对不信仰及不甚了解他的人，对于天主的施予，就不会作这样的肯定了，尤其是当有人对于天主的施予，感到对自己不舒适，或者感到对自己有害时，比如外在的天灾人祸或内在的疾病灾殃——更不会认为是祂的大恩典了。

其实，天主所作的一切，都有一个相同的意向，是为人的真正利益，完全是出于爱，是真实的大恩典，为使人借着这一切，感谢天主，立功修德，还报天主之爱，与天主结合，成为天国的子民。

天主圣子降生成人，受尽千凌万辱，被钉死在十字架上，挽回了天主的义怒，战胜了撒旦，并创建教会，完成对人类救赎的大业，恢复了人类的正常地位；使跟随耶稣、虔敬天主的人们，成为特选的族群，王家的司祭、圣洁的国民、天主的义子。成为天主所爱的人，也该爱天主的子女。

天主对他所爱的人说：“我所疼爱的人，我要谴责他”（默3:19）。

圣保禄借用箴言篇（3:12）“上主谴责他所爱”的话，来给我们肯定地说：“天主（惩戒）却是为了我们的好处，为叫我们分沾他的圣善。”（希12:6,10）

从这些说词看，天主对我们的惩罚，不是大恩是什么呢？只是天主圣子我们的主耶稣，不愿惊世骇俗，而将大恩典说成惩罚，真是难为了爱我们超过爱自己的耶稣！

实在说，天主给我们无论肉体或灵魂上的一切，无论人们以之为幸或不幸，都是祂的大恩。为爱天主的人，这一切都是“幸”事，特别是人们以之为“苦”的事。大德兰一直在说：“不受苦，勿宁死”，十字若望则向耶稣求受苦。

的确，天主给我们的痛苦愈大，我们所得的恩典也愈大。天主最爱耶稣，祂给耶稣的痛苦，尤其在精神方面，实在是至大无比的，因而耶稣所获得的效益，也是至大无比的，且看：“他虽具有天主的形体，……却使自己空虚，取了奴仆的形体，与人相似，……且死在十字架上。为此，天主极其举扬他，赐给了他一个名字，超越其它所有的名字，致使上天、地上和地下的一切，一听到耶稣的名字，无不屈膝叩拜；一切

唇舌无不明认耶稣基督是主。”（斐2:6,8,9-12）

瞧，受苦的成就，是多么巨大，岂不是天主的大恩典吗？

痛苦的恩典，比起幸福来说，实在是更大的恩典，无怪天主对祂特别钟爱的义子义女们，赏赐痛苦，超过幸福。不但在肉体方面如此，在精神方面，更是如此。哪一位圣者，不曾罹于神苦中呢？

笔者相信天主对于个人的特别钟爱，虽说在肉体和精神方面，也有一些痛苦缠绕，但也只是轻轻如也！天父和耶稣对我的特爱，我不怀疑，可是为什么不赏赐我大恩典的苦呢？我想通了，因为我的精神和肉体太脆弱了，担不起大风大浪，一定会陷于失败，说不定还会负卖耶稣，为此耶稣才辅助我。想到此处，不知不觉心中隐隐作痛，恨自己荏弱，不能分享耶稣所受于天父大恩的一丝一毫。

可是对此特恩，却也不敢认真地祈求，这种胆怯又装着有些勇敢，我想爱我的耶稣对此，也只有摇头，无奈的不敢施大恩于我。我不求，但内心也不拒绝，有一丝愿品尝这恩典的美味，可是又不敢闭目闭心的一口饮尽，可怜的小灵魂。

终于，耶稣给我送来了肉体方面的大恩典。先是在洛杉矶，与四位神父共祭时，我滑倒了，头右侧和髌骨

撞到主祭位的高阶；我立刻站起，继续共祭，两伤处渗出的血汗，只有我个人知道：总算有点滴的像耶稣。

2月8日返台，午夜醒来，着手翻译耶稣口述自传第四册。9日晚，决心移至巢居的新木屋，遂双手抱持意、法、西、英四厚册原文，从旧居走出，由于动作慢，门受风力急反弹，侧向从左身倒下，重创腰部及髌骨与大腹。个人一向对肉体之疼痛感觉迟钝，抱痛走向巢居，到巷子时，有四册书翻落而再度跌倒，再扶栏而起，左脚无力站起。好，三次跌倒，好似到了加尔瓦略山尽头，想到有似苦路中的耶稣，该去成圣之路了：骨折筋扭，当下成了暂时的残废人。

不怕疼痛的笨汉，跌倒后，左腿丝毫不能动弹，一动则腰眼剧痛无比，为有生以来从未经历过的剧痛，到此，始知疼痛之为何物，肉体虽不愿接受，但私心却无比狂喜，因获得不求而来的疼痛经验的大恩。

这让我能体恤他人痛苦，且更深领悟耶稣被钉之痛苦，也唯有耶稣可以忍受，而个人这有生以来所经历的剧痛，比之耶稣，实在是微不足道。

肉体不愿承受，但感主恩，我不但未抱怨，且精神窃喜，耶稣真是爱我，给我这不堪之人，与他总算有一点相似，可作耶稣虽不堪而名符其实的门徒了。

忠 实

庸人

那天的工作稍微轻松，觉得有点无聊，坐在办公桌电脑前，不知不觉地开始玩起电脑游戏；已经好久没玩了。第二天午餐时间，不自觉地又玩起电脑游戏。真的，好讨厌自己这个样子，正如保禄宗徒所说：“我不明白我作的是什么：我所愿意的，我偏不作；我所憎恨的，我反而去作。”（罗7:15）

回想起过去，这种情形也发生过。好不容易抛掉的坏习性，竟可在一瞬间又回来了。我好担忧，我不愿再回到以往的日子：一有空档，就玩电脑游戏，且欲罢不能，虽然不至于正事不做，但确实浪费了很多宝贵时间。

第三天，参加弥撒时，神父在证道中强调信仰上的“忠实”。是的，我决心忠实于追随基督的脚步。当天，在办公室里，我利用空暇的时间念了玫瑰经；次日带了一些灵修读物，以便在闲暇时拿来阅读，也是避免太无聊又受诱去玩电脑游戏。

感谢主，至今我还能把持住自己，不去动电脑游戏。

主啊！感谢祢，感谢祢通过神父，提醒我必须忠实于自己的信仰。然而，我更要感谢的是，不论我是否对祢忠实，祢却对祢自己的承诺永远忠实：对我不离不弃，还常常派遣不同的人，将我领回。主啊！我知道自己的软弱，常常跌倒；求祢赐予智慧、力量和勇气，让我明白一切的过错都已成为过去，懊悔、痛哭都无用，让我能即刻再站起来、转向祢，常常保持对祢的忠实。

主啊！我爱慕、渴望祢。我不愿再离开祢，然而世俗的诱惑却往往诱使我远离祢。求祢教导我在与祢、与他人的关系上更加忠实；求你帮助我反省在工作、家庭及信仰团体中是否忠实地奉行祢的旨意。主啊！我祈愿能常常与祢在一起，恳请圣神在生活里常引领我，让我能像耶稣及其他圣人，对主忠实到底。

联合代理运输

专门从事新马两地货物运送
我们尽心为您服务

电话：65093748 传真：65093749
电邮：lianhu@singnet.com.sg





BUILD-TREAT PTE LTD

房屋维修与保养

我们提供以下的专业服务：

防水 各种屋顶、水槽、墙壁、洗涤/卫生间
防热 锌盖屋顶、墙壁 防裂 内墙、外墙
其它 水电工、墙壁粉刷与上漆、修建工程

我们拥有 29 年丰富的建筑防水经验，能提供免费的专业提示。
欢迎各界人士的咨询。
请拨电：8113 7268 与 ALAN TAY（郑明辉）接洽。



家庭生命线

新加坡总教区家庭生活协会月报

为即将成为父母者的一些建议： 你的身体是一个美丽的生态系统

世界对于尊重生态系统的意识日益增加，
我们自然也应该更加醒觉于尊重另一个生态系统——我们自己的身体。



“因为我们相信只有一种达到美丽的方法……就是**自然的方法**。”一则身体护理的商业广告，在向妇女们介绍其最新的“绿色”及“无化学成份”产品时，这么说道。的确，绿化与回归自然似乎是今日的时尚。

然而，对于女性们往往未被告知她们能实行“全自然”的方法，以及尊重自己的女性生态系统，确是极大的讽刺。他们口口声声说照顾“女性健康”，却仍然建议分娩时采用硬膜外注射（麻醉剂）、给初生婴儿喂食配方奶粉、产后用荷尔蒙避孕法。

读者们或许会认为我是一个反对新科技的人。请不要误会，我不是这种人。事实上，我所提议的是伦理学家 Margaret Somerville 所声称的一种“倾向于自然的设想”；更加信赖对人体节律与运作的了解，而不要立即求助于一般上不必要（且有可能危及健康）的人工及化学的干预。

荷尔蒙避孕法与自然家庭计划的比较

让我们从广泛且经常未经思考即被采用的荷尔蒙避孕法开始。我们对选用这方法的人们不予以批判。然而，这些避孕法的副作用是不可否认的。它们增加患癌的机率，导致情绪不稳、焦虑及可能永久性丧失性欲。事实上，加拿大的 Dr Karen Kidd 近期的研究，确认了经由荷尔蒙避孕法被排放流入湖泊的大量雌激素，不单摧毁了全体的小鱼群，也使较大体型的雄鱼雌性化，甚至变性。肯定的，人若有其它更健康的方法，而不多去了解它，那是非常愚蠢的。

事实上的确有这种方法。自然家庭计划所采用的比林斯排卵法（BOM）是99%有效的，完全没有避孕药物所连带不良副作用；所有女性及经期不规则者，都适宜采用。如果你要增加怀孕的机会，就应该在容易受精的时期性交。如果基于某些重要原因，你要延迟怀孕，就在不会受精的时期性交。

这个方法是非常简单、自然和便宜的；就连加尔各答的盲人也学习这个方法，成效非常良好。其实，这个方法有益于妇女生活的健康，她能探测到生殖系统的任何不正常迹象。

母乳喂养与婴儿配方奶粉的比较

这是另一个保守得很好的秘密。你可知道，接受母乳喂养8个月或者更长时间的婴儿，在学业上比那些没有接受母乳喂养的表现得更好。对那些花大笔金钱为饱受压力的孩子报读各类“益智”课程的“怕输”新加坡父母们而言，“解决方法”其实是与家庭有更密切关系，而且更加廉宜。婴儿的大脑不断地生长，需要良好的营养帮助它发育。母乳是理想的营养。事实上，世界卫生组织（WHO）联合国儿童基金会（UNICEF）向世界各地推荐婴儿至少要以母乳喂养两年，特别是在首6个月。按照母乳喂养专家 Sheila Kippley 所说，母乳确实是“黄金乳液”及“天然助长食物”。因为母乳是由母亲身体所制造，不断地配合着婴儿的健康需要而调节；配方奶粉则保持不变，不像人乳能随着婴儿的需要而调节。

事实上，不单是婴儿受益，母亲也得益。除了增强母子间感情的结合（婴儿吸吮母乳可刺激母亲的荷尔蒙分泌），根据统计喂母乳可降低患卵巢癌、乳腺癌及后期患上骨质疏松症的机率。

圣经常常将天主对其子民的爱（依 66:12-13），与乳母对爱儿的关爱比拟。尽管母乳喂养为父母是时间给予与牺牲的承诺，但大自然的创造者慷慨地回报这些作出承诺的母亲。在“以奶瓶喂奶”文化的今日，我们有必要提醒女性们其身体拥有不可思议的潜能及复杂的设计，并恢复信心，以自己身体的一部分来养育孩子。

自然分娩与医学助产的比较

我们今日对分娩的认识与40年或更久之前所

知道的相差实在太大了。今天分娩多数都是在满布药物及医疗仪器的医院里进行。医院及医生指定产痛及分娩当在何时、何处及如何进展。分娩最终逐渐成为一个受控制的临床及技术事项，而不是与生命及家庭有关的事项。

科技与发展确实是一把双刃剑。一方面，因为使用那些药物及程序，无数母亲和婴儿的生命被挽救了；另一方面，医生与妇女过于依赖这些医疗科技，以致于不再信任自然的分娩过程，而相信由药物和机械来管理与控制会更加安全，忽视了分娩中所充满的情感与精神本质。

我们可以回到分娩的起点，就是组成家庭，且最好是在充满关爱、受到最少药物或不必要的医疗干预的环境中发生。女性可以重新学习自我突破，相信她们受造的身体拥有正确的组织，为养育生命并将之带到世界上来。

正如一位支持自然分娩的医生所解释：“一般上，医生喜欢控制。在积极有条理的照料中，一切都在医生的掌管下，例如产妇的宫口在x分钟内须扩张x厘米等等。可惜，产痛却是完全不能控制的，它没有一定的式样，但那就是生命！”

这位医生实际上采取的是中间路线：科技和药物的出现，可让高危或愿意选择它们的产妇使用；对于那些喜欢较少医疗及受控方式的产妇，也能获得一种无药物、无干预的自由分娩的援助。

结论

教宗若望保禄二世曾写过，人的身体并非仅仅“材料，缺乏任何意义”，而是“有自我奉献的先兆、表达和许诺，按照造物主智慧的计划。”（《真理的光辉通谕》48）

如果你观察早期的为人父母学，我们发现到这不是一些罗曼蒂克的诗歌，而是完全扎根于现实。

■ Nick Chui

家庭生活协会 是国家福利理事会的会员、社会发展、青年及体育部之家庭生活大使及美国国际人类生命会员。

家庭生活协会提供辅导和关爱服务，也为家庭和个人提供教育纲领和资源。

地址：2 Highland Rd, LG-01 S'pore 549102

电话：64880278

已结婚多年了…

- Couple Empowerment Programme
- 夫妇恳谈会
- 学校家庭教育

面对困难与危机时…

- 个人、家庭和婚姻辅导
- 怀孕危机服务
- 挽救问题婚姻的生命线
- Beginning Experience

为新婚夫妇及即将结婚者…

- 婚前恳谈会
- 婚前筹备课程
- 自然家庭计划
- 基督之侣
- 亲子乐



主耶稣拣选了我们的司铎，赐给他们恩宠，通过善表与服务引导我们。在此司铎年里，除了为司铎们热切祈祷，我们也愿意向他们致敬，表达心中的谢意。

新加坡 颂司铎

上主的牧人，我的启蒙神师 ~ 卢怀德神父

3月21日，三年了，神父您已离开我们三年了。在这三年里，心中无时无刻都在思念您，想念您慈祥的脸庞，怀念与您一起圣言分享，更缅怀着在工作上、家庭、人事上，有您的开导及规劝。您总说：“多祈祷，多依靠天主，因为‘在天主前没有不能的事’（路1:37）。”

当您在病危时，好怕您离去，有如女儿对父亲的担忧，最终您还是蒙主恩召，在天堂与天父相聚。

回想刚认识您时，我还是一个只相信凡事都得靠自己的黄毛丫头，而您是一位口操山东腔华语的老者，您所讲的话语我根本听不懂。每次相遇时，您总会对我讲天主的道理，希望我能慕道，成为天主的儿女。每次的劝说，得到的都是每次的拒绝，但您总不气馁。我心中一直在想，您真是一位奇怪老者，都说不可能，还这样死缠难打，但我心中却佩服您的那一股毅力。

然而，天主自有祂的安排。“今天救恩临到了这一家，因为他也是亚巴郎之子。”（路19:9）十年后，因着天主的大能，圣

神的推动，终于在1994年8月15日——圣母升天，我和女儿一起领受您的付洗，成为天主的儿女。

神父，我曾问过您，为什么对我有如此的耐力及信心；您给我的答复是，“耶稣对西满伯多禄说：‘划到深处去，撒你们的网捕鱼吧。’（路5:4）我是伯多禄（神父的圣名），这是天主给我的使命。”

是的，神父，天主给您的使命，使我荣幸地领受到天主的救恩。这份救恩使我在人生及信仰旅途上有天主的扶持，充满喜悦。

我也将这首您最喜爱经典，奉献给天父，感谢祂派遣您，使我们领受到基督的真光。阿们！

一切歌颂赞美，都归我主我的神，祢是配得歌颂与赞美。

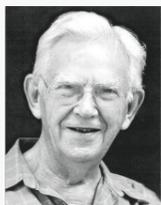
我们高声呼喊，高举耶稣圣名，阿肋路亚！赞美主阿肋路亚……

◆ 丽莲



圣体堂神师 * 慕道团 * 我

远在三十多年前，通过郝修女的推荐，在圣体堂主任雷根神父（已故）的核准下，我担任了华文儿童要理班老师，学生仅有三位，为期一年。



雷根神父

有一次，我由于工作忙碌，擅自停课，只交代那三位小孩不必来上课，当然他们没有异议。第二天，我就接到雷根神父的电话；他先仔细查明没有上课的原因，却没有责备我，只以严肃的口吻对我说，如果我没空，应预先通知他，他会设法找人代课，不可随意停课；记得，要理课就跟正规学校的课程一样重要。

雷根神父对要理班一丝不苟的态度，深深地令我佩服。此后，我不敢再怠慢；认真教学，更不会随意请假。

★ ★ ★ ★ ★

约三、四年前，圣体堂达勉礼堂重建，在建筑新楼期间，整间圣堂场地看来一片“杂乱”。当时身为慕道团主席的我，心中突有这样的想法：像这么不理想的环境，很难吸引慕道者，慕道团不如就暂时停办一年吧！我把这建议与核心小组成员讨论，他们



安东尼神父

颇为赞同。我没有将这个“决定”即时告诉神师安东尼神父。

无论如何，安东尼神父在三个星期后召见我。他严肃且坚定地向我说，不论在任何环境下，我们每年一定要开办慕道团，即使慕道者的人数很少。他最担心的是慕道团一旦停办，团体解散了，若想再恢复现有的团体，绝不是一件容易的事；那么，华文慕道团可能就从此“一蹶不振”了。记得“凡事都要三思而行”。

听了安东尼神父的忠告后，慕道团继续开办，当年慕道者的人数也不比往年少。

★ ★ ★ ★ ★

感谢两位神父的榜样。

我向雷根神父学到“一课都不能缺”的道理——每一堂要理课/慕道课都是重要的，对信仰的培育都会有一定的影响。

我向安东尼神父学到“一年都不能停”的道理——我们福传的心火不能熄灭，否则很难重燃起来。

是的，对福传工作要坚持到底。

◆ 文端

一个好牧人 ~ 上主的恩赐

耶稣君王堂圣母军“圣母往见”支团有一位好神师，他就是严全明神父。



严全明神父

严神父对人不但和蔼可亲，而且非常有爱心，给我们立了很好的榜样。这位好牧人对我们的支团的指导与教诲十分认真，给我们多方面的鼓励，让每个团员都在灵修方面成长。

我个人更要特别感谢严神父在我病痛期间所给予的关怀。记得那时医生说我必须动手术割除盲肠，我心里很害怕。严神父从团员口中知道我的情况后，在百忙中主动抽空赶到医院来为我祈祷、送圣体及傅油。当时他告诉我，天主很爱我。神父走了以后，我心里感到很平安。当天晚上被送进手术室时，我一点也不害怕，因为我知道天主与我同在。当晚的手术很顺利。赞美主，感谢主！五天后，我就出院了。

我要以万二分的谢意，感谢严神父的关爱及付出。神父，我们爱您。

◆ 粘毓清

海星旅店

HAISING HOTEL PTE LTD

37 JALAN BESAR SINGAPORE 208801

(OPP.SIM LIM TOWER)

TEL: 62981223 FAX: 62986609

网址: <http://haising.com.sg>

电邮: hs@haising.com.sg

大众化的旅店 地点在市中心 交通购物方便

(旅店设备齐全)

有冷气、电视、网际网络、传真、商业询问的设备
单人房: 从\$50起 双人房: 从\$55起 (租金优惠)

不收附加费 特别优待长期租户 欢迎询问

圣伯多禄圣保禄堂

圣伯多禄圣保禄堂骨灰安置厅——城市中的安息之所



本堂地点优越，从市政厅地铁站步行只需五分钟，与艺术博物馆地铁站相距50米。骨灰安置厅位于神父楼的底层，有两个楼梯和一个斜道直达底层。它共有2,500个壁龛分布在8个不同颜色的地区，并用8个圣人命名以方便辨认。

欢迎一次性捐献或6个月的分期捐献，有意预订者请亲临本堂挑选合适的单位。

普通式：可放置1至2个骨灰龕
特选式：可放置2至4个骨灰龕
赞助式：可放置2至4个骨灰龕

每月最后的星期五有炼灵弥撒。每年的追思已亡节有祝圣骨灰安置厅及为亡者祈祷。

圣伯多禄圣保禄堂

225A Queen Street, Singapore 188551

电话: (65)63372585 传真: (65)63345414

电邮: stspeternpaul@pacific.net.sg

Attn: 彭志顺神父 或 Ms Martha Loh (堂区秘书)

有教友问我：“我的父亲去世，我该怎么为他祈祷？”

又有教友问我：“我朋友最近有病，我该怎么为她祈祷？”

为他们一位去世的亲人、一位患病的朋友诵念玫瑰经或上主慈悲经都可以，但似乎又不太恰当。

有关祈祷的意义，天主教教理卷四解说：“祈祷是向天主举起心灵，或向天主祈求适当的恩惠。”祈祷包含不同的特征，是朝拜、求恩、感恩和赞颂。

这种原则性的说明，为一些教友，尤其刚领洗进教的教友，似乎相当抽象。那么，该如何祈祷，才是具体呢？《我的祈祷》这本小册提供了一些个人祈祷的提示，希望可供大家参考。

一些基本经文或大众化的经文，都有它的历史背景。

“天主经”是耶稣在公开生活中特别教导给门徒的（玛6:9-13）。“圣母经”的前半段是天使向圣母报喜及表姐向圣母贺喜时所说的话（路1:28;42），后半段是在厄弗所大公会议宣布“玛利亚为天主之母”后加入的。“圣三颂”是根据三位一体

如何使用 《我的祈祷》



董立

的奥迹，由圣西略圣师（329-380）所编写的。

这三段经文，由两千年的福音，公元143年的厄弗所大公会议及公元375年圣西略编写而成，可见它悠久的历史过程。

经过多少世纪，传到多少地区，能与千万的信徒，一同以此经文，赞颂、祈求，是一件多么使人感到兴奋荣幸的事呢！

“苦路善工”是根据十字军东征（1095-1270）从当年耶稣身背十字架，走向山上被钉所走的苦路，祈祷朝圣。二百年后圣地被穆斯林占领，无法亲身去圣地朝圣，改在圣堂内悬挂十四处苦路像代替，在十二世纪，苦路善工在欧洲已相当普遍化。

“玫瑰经”远在早期隐修士中已

进行这种祈祷。中世纪由于圣道明（1170-1221）的大力推动，使玫瑰经更普遍化。一端圣母经犹如一朵玫瑰花；一串玫瑰经犹如一串玫瑰花，献给圣母，故称玫瑰经。

“上主慈悲串经”：经文是耶稣在1953年2月亲自启示给圣女傅天娜修女，曾愿她广为宣传。

基本经文及日常经文以外，另有经文选集，是为在不同情况及不同需要下所做的个人祈祷。

经文本身较简短，但含意深长，目的为引领人祈祷时，口诵短句而多加默想。

读经前祈祷文是祈求圣神助我领悟真理、敬爱上主、忠诚事奉；读经后祈祷文是感谢圣言、全心珍惜、多

结果实。

为家庭的祈祷是求耶稣圣化家庭、家人成为忠实信徒；日常生活中实践福音圣训；再祈求圣家的耶稣、玛利亚、若瑟，保佑全家和睦共处。

为祈求健康，不忘记生命变幻中以天主为最大希望，并在生活中活出爱主爱人的一生。

为病人自己祈祷时，先瞻仰耶稣的痛苦，再把自己的病痛与耶稣的痛苦结合，最后祈求天主大发慈悲。

至于为患病者祈祷时，首先祈求治愈及康复，仍劝勉病人在痛苦中与基督合而为一。

求善终及为亡者的祈祷中，都使人感到天主的救恩、自己的希望、上主的仁慈。

以此类推，这些词短情长的祈祷文，不只重复诵读，更需要多默思其深意而与天主对话，这才是最上等的祈祷；并不在乎背诵经文，尤其不可口动心不动。

最后的圣经章节选用，正好提供与天主交谈的资料。诚如梵二大公会议启示宪章所说：“当我们祈祷时，我们向天主说话；当我们阅读天主圣言时，我们听他讲话。”（25条）

暂别吧！ 正楷 Gemus

梁远鹏



我有一个乖巧的小儿子，他拥有一幅娃娃脸。印象中他总是带着笑容，好一个天真可爱的样子。

正楷是我给他取的名字，他两个哥哥的名字都是爷爷拿的主意。取正楷这个名字一方面是跟他的哥哥英文缩写看齐，一方面也真的希望他将来可以是一个模范。是巧合吧，是缘分吧！我总觉得他从小就很听话，跟他两个哥哥很不一样。他很少哭，很爱笑、又很有耐性，很多时候他都可以很专注地做完自己的手工。这个孩子难道不是天主特别送给我夫妇俩的礼物吗？我常常觉得天主给了他特别多恩宠，他将来可以怎样光荣天主呢？

天主的计划是何等的高深，让人猜不透。谁会预料去年2月19日天主会允许意外发生在正楷的身上。在十一天加护病房的生涯中，每天看着他细小的身躯，昏迷之余又整个身体都插遍了喉管，那种无奈、痛心及悲伤的心情是笔墨所难以形容的。

在四旬期内，我更加感受到“被遗弃”耶稣的孤独与痛苦。我向天主作了很多祈祷，很多要求。最后祂还是让正楷回去祂的家里。为什么？我

待他不好吗？天主祢有大事急着要正楷帮手吗？我不停地问，仿佛是要打赢一场官司似的……。

生命不在于长或短，我想起在1917年看见法蒂玛圣母的三位小童，为什么只有Lucia可以活到2005年，而Francis和Jacinta都先后在1919和1920年离开呢？他们不是一同看到地狱，不是一同身负重任，要令世界罪人悔改吗？在人的角度来看很不合情理，不过Francis同Jacinta不是一样在短短的日子里面，也带领了很多人悔改吗？

换个角度来看，或许正楷（Gemus）其实是很疼爱我们，他不希望带给我俩什么痛苦，他选择了先行回去父家，像耶稣一样预先为我们准备好地方。反正圣经提醒做父母的，儿子只是天主送给我们托管的。他们不是属于我们的。终有一天他们也要飞走，去完成天主预许给他们的事工！我希望我在正楷的三年七个月的岁月里，有好好地尽了我作为地上父亲的责任。好吧，放手吧！正楷，我们暂别吧！天堂再见。

生活点滴

彭燕辉

昨天（18/3/09）晚上发梦见到小天使Gemus，他和我一起玩要，我们玩得很开心。不过，他跟平时不太一样，他微微地跑过来要我抱他，他也跟平时一样笑得好甜、好可爱，而且在我肩膀上睡着了。醒过来才知道是发梦。但内心深处很开心，也不知为什么，泪水不自觉地涌出来了。因为在我记忆中，我没有抱过他，其实不是我不想抱他，而是他害羞不要我抱。

回想起小天使Gemus出殡那一天唱着“爱是不保留”这首歌：

常听说世界爱没长久，

哪里会有爱无尽头？

尘俗的爱只在乎曾拥有，

一刻灿烂便要走！

而我却确信爱是恒久，

碰到了你已无别求；

无从解释、不可说明的爱，

千秋过后仍长存不朽！

谁人受痛苦被悬挂在木头？

至高的爱尽见于刺穿的手；

看！血在流反映爱没保留，

持续不死的爱到万世不休！

惟求奉上生命全归主所有，

要将一切尽献于我主的手；

我已决定今生再没所求，

惟望得主称赞已足够！

不要看Gemus年纪小小，这是他在家中的其中一首至爱歌曲。的确，人能活到几时没有人会知道，但可以活到灿烂的一刻，而且有意义的话，在我来讲已足够。但人要做到这一点，真的不容易。我见到Gabriel和Christina两夫妇，他们面对环绕着Gemus所发生的一切事情，都表现得很平静，他们做到了，感谢天主！

我也回想起第一天去St Teresa Church；瞻仰小天使Gemus遗容时，Gabriel走过来跟我说：“Gemus像不像小天使！”我说：“像，真的很像。”在这件事中，除了刚出事那两天见到Christina不开心之外，他们俩一直都保持微笑。多谢你们俩给大家的好榜样，愿天主赐给你们俩生活愉快，身体健康，愿天主多多祝福你们，也多谢各位将小天使的消息传给大家的人，感谢天主赐给我们这个团体“圣心基基团”。

后记：

Gemus是梁远鹏（Gabriel）和Christina两夫妇的第三子，在2009年2月19日发生意外，医生与各方都已尽力医治，但不幸逝世。

只要有信德 一切都是可能的

卢加肋



在生命的际遇中，你不知道多少次感到需要有人向你伸出援手，但同时又发觉别人爱莫能助。那时，你往往会不期然地投靠“一位”，希望祂能够将不可能的事变得可能，而这“一位”便是耶稣。

且听他说：“我实在告诉你们：假如你们有像芥子那麽大的信德，你们向这座山说：从这边移到那边去！它必会移过去的；为你们没有不可能的事。”

(玛17:20)

无疑，我们不应从字面去理解“移山”这个字眼。耶稣给予门徒行神迹的能力，目的不在于使群众叹为观止。“移山”这个名词只不过是故意夸大的语法，以便门徒能明白，并要他们谨记一点，即：只要有信德，一切都是可能的。

一切奇迹，无论是耶稣直接施行的，或是借着祂的门徒所成就的，目的都是为了彰显天国、传扬福音或救赎人类。“移山”与这些目标没有多大关系。

耶稣拿“芥子”的大小与信德比较，但祂的意思并非指我们的信德要有多大，而是要求我们拥有纯正的信德。这种信德的特征则在乎完全依赖上主，而不仰仗个人的力量。

假如有时候，你的信德或存有质疑或感到动摇，这表示你对天主的信德还未圆满。你的信德仍然薄弱而无效，仍然倚重个人的力量和人性的逻辑。

但那完全信任天主的人却晓得把一切交托在祂的手中……天主是无所不能的。

耶稣对门徒所要求的信德便是一种对天主充满信心度的态度，让他们去彰显祂的威能。

这信德并不限于某些出类拔萃的人；反之，所有的信徒都可以，并应该具备这样的信德。

有人认为耶稣对门徒说这句话时，正在派遣他们出外传教。

假如我们意识到自己只是一群毫无准备的“小小羊群”，既没有任何特殊的天份，又需要在无数群众前宣讲福音的真理，的确很容易令人气馁和颤栗。尤其要面对那些对天主的国不感兴趣的人时，亦自然很容易令我们变得心灰意冷，并认为当前的任务简直是不可能的。

因此，耶稣向祂的门徒保证，只要他们有信德，就算连冷淡及漠不关心的态度都可以被“移开”及彻底改变过来。

假如他们有信德，便没有不可能的事。

事实上，在任何生活的环节中，只要是关乎推广福音和拯救人灵的事工，都可以把这句话应用出来。

有时候，当我们面对几乎无法克服的困难时，很容

易受到诱惑，乾脆连天主也不加信赖。我们的人性会这样说：“我受够了！反正信赖上主也没有用！”就在这个时刻，耶稣劝勉我们不要气馁，并且要全心投靠上主。祂总会以某种方式来应允我们的祈求！

李仪便有过这样的体验。数月前，她满怀希望来到一个人地生疏的地方工作，但过了不久，她开始感到灰心和孤独。她和跟她一起工作和生活的女孩子之间，似乎隔着一堵不能攀越的墙。虽然她一心想为爱而服务他人，但在她们当中，她却感到被孤立，并跟她们成了陌路人一样。

问题在于她们彼此间沟通的语言都不是自己的母语。在未到该地工作之前，李仪只听说那里人人都讲法语，于是她便进修了法文。抵达之后她才知道当地的人只在学校里修读法文，平时却大多不愿意用法文与人交谈。她多次尝试移开那使她与别人分隔的“山”，但总是徒劳无功。她不断地自问：我可以为他们做些什么？

她时常看见一位同伴玛莉心情沉重。一天晚上，玛莉甚至没有吃饭，只躲在自己的房间里。李仪希望能够帮助她；走到玛莉的房间前，踌躇了一会，心里有点害怕；本想敲门，但又不知道该如何对她说些什么。结果，李仪离开了。

隔天早上，李仪跪在教堂里最后的一排，双手掩面，怕别人看见自己不断流泪。在教堂里完全没有语言的阻隔，也不用作任何解释，因为那里有“一位”能了解人的内心。于是她满怀信心，热切地向耶稣祈求：“为什么我不能分担其他女孩子的十字架，使她们明白你曾令我了解的一端真理，即：每一份痛苦都是爱呢？”

李仪在圣体柜前期待着回音似的，因为在她过去一生中，上主曾照亮了她心灵上种种的黑暗与阴霾。她看到在当天的读经中，有一句福音这样说：“你们放心（即是说，保持信德吧！），我已战胜了世界。”（若16:33）这句话就像甘露一样落在李仪的心田，使她感到心灵异常平安。

当她回家吃早点时，立刻遇到打理宿舍的安妮。李仪向她打个招呼后便跟着她进入厨房，一声不响地帮助她预备早餐。

第一个进入饭厅的是玛莉。玛莉急忙地来到厨房拿咖啡，为的是想避开其他人，但看到李仪祥和的样子，她呆住了：她的心灵强烈的被这份平安打动了。

那天下午在回途中，玛莉骑着脚踏车，从后面赶上李仪，用浅易的句子向她低声说：“你不用说什么了，今天你的榜样已告诉了我：你也去爱吧！”

这座“山”已经被移开了。

世界的光

梁威廉

二次大战时，一天夜里，美国航空母舰在南太平洋海面上行驶，为避免敌方潜水艇发现，航空母舰上关闭所有灯光。此时，一架飞机飞回，预备登舰，但在漆黑的夜里，却无法降落。舰长明知可能会造成危险的情况，他还是下了命令：“照亮全船！”不久，飞机很快像回巢的鸽子一样，迅速降落在甲板上。

在伯利恒，天主知道有危险，祂就吩咐：“照亮世界！”然后耶稣就降生了，祂像一道新的闪耀光芒，驱赶着世界上的黑暗、愚昧、罪恶和绝望。像一

艘在人类罪恶的黑海里闪亮的船一样，耶稣的到来是作“世界的光”（若8:12），若望写到：“黑暗正在消逝，真光已在照耀。”（一若2:8）当耶稣救主到世上来，就像从人类历史的地平线中升起黎明中的太阳（路1:78-79）。

天主以无比的慈爱，让爱子死在十字架上，来救我们脱离无边的黑暗，这是最好的祝福。

很久以前在伯利恒，

寒冷满天星斗夜晚，

耶稣自天上降到世，

带来爱和希望之光。

没有耶稣的光，我们就无法了解天主。

不再犯罪

四旬期第五主日
三月廿一日

福音记载耶稣在圣殿中教导民众时，经师和法利塞人带来了一个犯奸淫时被抓到的妇人。按照梅瑟法律，这样的妇人，在定罪后，应该用石头砸死。他们问耶稣应该怎样处置她。他们是要试探耶稣，和耶稣作对，为的是要找到把柄控告他。

我们看看耶稣怎样维持正义而又不放弃仁慈。敌人部署的陷阱非但没有害到他，反而自作自受跌入自己设定的陷阱。耶稣没有说过犯奸淫的妇人不应受石头砸死，虽然外表上他似乎是反对法律下的死刑。耶稣也没有说：“就砸死她吧！”因为他来不是为消灭他寻找到的人，而是寻找那些失去的人。耶稣的回答是极度充满公义、仁慈和真理的宣言。“你们中谁没有罪，先向她投石吧！”要罪人受到惩罚，是理所当然的，但不是由罪人来施罚。伸张法律，是应该的，但也不是由违反法律的人来执行法律。

无疑的，这是一项正义词严的声明。扪心自问，有愧于心，群众一个一个的离开了！只留下两个人：一个是可怜的妇女，另一个是慈悲的化身。难道对不道德的行为，主耶稣也会同意吗？非也！要留意他后来说的话：“从今以后，不要再犯罪了！”

主耶稣对那位罪妇所说的话，也是对我们每一位教友说的，意思是：你对过去的一切不要恐惧，但要小心你将来所做的一切。我不定你的罪，我已将你所做的一笔勾销，但为了获得我的应许，你现在便要遵守我的诫命。今后不要再犯罪了！

同赴圣城

圣枝主日
三月廿八日

耶稣“领头前行，上耶路撒冷去了。”我们可以看到耶稣到耶路撒冷行程中所显示的勇气和决心。他毫不畏缩地向他的十字架和死亡行进。这就是我们为什么要拿着棕榈枝站起来为耶稣欢呼：“贺三纳！因上主之名而来的君王！”

在最后晚餐中，他建立圣体圣事，表示他的身体会为我们而舍弃，他的血会为我们而倾流。在山园中，他痛苦到极点时，曾一时畏缩，请求免除他必须饮下的苦爵。可是有一位天使从天上向他显现，以加强他的力量，使他下决心照天父的旨意去做。当武装的侍卫殴打并戏弄他时，耶稣保持冷静和沉默。在受公议会审判时，他自信地回答：“从今以后，人子要坐在大能者天主的右边。”在往髑髅地的途中，基乃人西满被抓来帮助耶稣背十字架，只为确定他会到达目的地。在十字架上，耶稣拒绝救自己，反而把他的灵魂交付天父手中，为我们而死。耶稣不是所向无敌的，而是脆弱会死的。虽然如此，耶稣仍以最英勇的方式征服死亡：他在第三日由死者中复活。

因此，圣枝主日具有双重目的。一方面，经由呈现耶稣的苦难和死亡，开始进入“圣周”。另一方面，经由呈现基督凯旋地进入耶路撒冷，也就是他终将战胜死亡而复活的暗示，期待下一周的复活节。

愿吾主进入耶路撒冷的勇气和决心，激励我们以同样的方式迎接自身的挑战。愿吾主的最后战胜死亡，鼓励我们在一切似乎失去时，怀着信心将自己交托于天父的手中。今天我们手持圣枝表示我们陪伴受难的耶稣同赴耶路撒冷，同时也代表他的许诺，有一天我们将和他在天国相聚。