HAI SING PAO

海星报

双周刊 1455 期 主历 2011 年 1 月 2 日

1955 年创刊 零售价：新币六角 PPS204/02/2011(028552) MICA(P)006/12/2010 ● 编辑部电话:63372465 发行部:63377489 ● 传真:63344370 ● 电邮:haisingpao@carlo.org.sg

一月祈祷意向

为天地万物的财富能够像天主赐予人类的珍贵礼物一样得到保护、充分发挥作用，并为所有人使用祈祷。

新加坡明爱喜迎二新成员

新加坡明爱喜添两个慈善组织成员： Abilities Beyond Limitations and Expectations（ABLE）及 Infant Jesus Homes & Children's Centres（IJHCC）。

ABLE 是新近成立的组织，其使命是要促进残疾人士能够度更充实与独立的生活，并对社会做出贡献。受益者包括一些先天和后天患有残疾的人士，不分种族、信仰、语言、收入或教育程度；其中也包括了残疾人士的家人和关怀者。

组织的第一项计划是和残疾人士福利协会（Handicaps Welfare Association）合作经营了 Centre for the Physically Challenged 。此外，ABLE 也确认了几个有关残疾人士方面的需要，以及一些仍在审议的计划。这当中包括了一群全职关怀者进行家庭探访、提供交通服务，以及组织一些提供社交、娱乐、联谊活动的小组。

ABLE 即将实行的计划包括了一个资源中心，为方便残疾人士得到一些有关病情的资料、法律咨询、交友、辅导和求职服务。

主席 Raymundo Yu 受访时说，ABLE 也希望教育及鼓励雇主雇用残疾人士。新组织的基金来自新加坡明爱及社会人士。ABLE 即将展开一系列筹款活动。

IJHCC 的旧名是 Convent Orphanage and Home for Abandoned Babies。IJHCC 目前管理四间中心，

IJHCC 的使命是本着圣婴修女会（Infant Jesus Sisters）的精神，服务贫穷和给予有需要的儿童庇护，其中包括为有需要的儿童提供居住服务和放学后的活动、补习及课程，也帮助一些有学习障碍的儿童。除此，其中一间中心是安老院，主要照顾一些老人。这些老人都是由修女从小带大的儿童。

IJHCC 董事会主席 Ow Chee Kin 说，IJHCC 目前正为儿童筹划一间特别的中心，需要其他新加坡明爱旗下慈善组织的支援和指导。他也说，加入新加坡明爱旗下是一个双赢的情况，因为 IJHCC 可以和其他新加坡明爱旗下成员合作，提供服务或设施。

文／图：天明

泰国教会团体来新学习“抉择成长会”

泰国天主教会一团代表于 2010 年 11 月底前来新加坡，参加抉择周末成长营（Choice weekend），学习“抉择成长会”（Choice）的工作计划与活动，并希望 2011 年 9 月或 10 月能将“抉择成长会”引进泰国 10 个教区中的一个教区。

代表团说，他们目前正在探讨如何为泰国青年发展出一套适合泰国文化的活动计划。

随团前来的 Fr. Bunsong Hongthong 表示，他对这次的体验感到很满意，也对“抉择成长会”有了更清楚的认识。

他指出，泰国目前没有任何教会活动提供给未婚青年，而“抉择成长会”正好可以填补这空隙。神父相信这活动计划能帮助泰国天主教青年的成长。

然而，他们所面对的挑战是要调整活动方式，以适合当地的文化，例如找一些适用的泰语歌曲，但要与英文歌曲有相同的意义。

他也说自己需要更多时间，向推动“抉择成长会”已有多年经验的新加坡学习。在推出有关活动前，他会与泰国不同教区的神父召开会议。

新加坡“抉择成长会”团队说，在泰国推出第一次抉择周末成长营之前，他们会委派有经验的分享员到泰国去主办工作坊，并观察当地教友的演讲和呈现方式，给予回馈。

Fr. Bunsong Hongthong（中）和杨庆发神父（右三）同泰新二团代表合影

“抉择成长会”在 1960 年代由美国莫卢神父创办，致力鼓吹青年认识自我、肯定自我。目前，亚洲区共有 42 个城市定期举办抉择周末成长营，当中包括新加坡、马来西亚、印尼、文莱、台湾、香港、澳门及韩国等地的城市。

2009 年 10 月 7 日至 10 日，“抉择成长会”第十三届亚洲区会议曾在新加坡举行，除商讨会务和选出新理事会，会议也给予会员培育，增进各地会员间之联系，共同探讨各地会员所面对的挑战和难题的解决方案。

善用才华与资源 以真爱为人服务

——新加坡谢总主教圣诞贺词

谢益裕总主教祝福教友们圣诞佳期蒙恩，在新的一年里充满圣神的恩宠。

总主教在 2010 圣诞贺词中提醒大家，在忙碌于购物、互赠礼物、欢庆佳节的气氛中，耶稣基督必须是这一切欢乐的中心点，因为倘若没有基督，就没有圣诞节！在各堂区及家庭里所布置的圣诞马槽固然美妙地描绘了那最初的圣诞节，但更重要的是我们心中要有基督。

通过伟大画家达芬奇的故事，总主教指出，要迎接基督到我们心中，首先必须抵制罪恶。他叙述说，达芬奇在作画《最后晚餐》时与一位朋友吵架了，气头上便以朋友的脸画出犹达斯的面孔。以后不久，他要画耶稣的面孔，虽百般努力，也画不出来。他终于反省到自己必须先与朋友修和，于是在修和后，也修改了犹达斯的面孔，就成功地画出了耶稣！

总主教说，这故事清楚地告诉我们，想要与耶稣相遇，就要自我悔改罪过，洁净心灵，与他人和平相处。而悔改是第一步，接着必须去爱。爱，是圣诞的意义——“天主竟这样爱了世人，甚至赐下了自己的独身子”，圣诞即是天主爱的言语。我们欢庆圣诞，即是受邀讲述、宣扬这爱的言语。

总主教鼓励大家首先在自己的家庭里应用这爱的言语来对待自己的配偶、孩子、父母、兄弟姐妹。同时，善用自己的才华与资源，以爱和服务伸向我们的堂区团体、邻里、工作场所及所接触到的的人们，尤其是贫穷和需要帮助的人。

助学金颁发礼 Bursary Award Ceremony

“祈求上主祝福你们，保守你们身心健康，让你们勤力用功读书，使你们不但学业进步，也在家庭、学校生活中常蒙天主的祝福。”守礼社社长萧永伦神父为获颁助学金的学生们祈福，并且鼓励学生们认清努力读书最重要的目的是为了自己的前途，并能在长大后为家庭及社会作出贡献。

守礼社于 2010 年 12 月 18 日下午在该社二楼举行助学金（中小学）颁发礼，共有 7 名小学生及 4 名中学生获颁助学金。（其他年级助学金申请时期刊于第 2 版）

守礼社社长萧永伦神父（右一坐）及副社长林绍贤兄弟（右一立）与获颁助学金学生及家长合影

一趟丰盛之旅

文 / 图：公教退休人士小组

“哇！这所圣堂有浓浓的华族风味！”车子一驶入大门，几位首次到访的教友一看到栅门两旁石柱上刻着大大的方块字，不禁赞叹道。及至后来参观圣堂时，看见祭台上方挂着的复制清康熙王送给中国天主教的匾额“万有真原”（真品在北京南堂），大家终于体会到圣堂里的中华氛围。这里就是武吉知马圣若瑟堂，也是公教退休人士小组第二次主办圣堂朝圣之旅的第一站。约有四十位来自各堂区的教友，于 2010 年 12 月 1 日参加了这项活动。

在冠城兄弟致欢迎词后，权辉兄弟就给大家介绍圣堂的历史。据他说十九世纪中叶，圣堂附近住着以务农为生的华族家庭，邓若敬神父有感传教的迫切，发动重建原有的小圣堂。邓神父如大家长般地管理教务，以后在各主任神父的领导下，终于发展成新加坡最大的天主教堂；将于 2011 年庆祝建堂 165 周年，在 5 月 1 日主保大庆后，将进行大翻新。

该堂负责华文教务的郑肇强神父给大家讲话时，鼓励教友为教会贡献，因为教友也是教会的“宝”。他也谈到华文传教的重要，因为华族文化也是天主所赐，华文教友从而也更能了解天主的大爱。他吁请华文教友多作传教工作，让更多人认识天主；此外，也应多多邀请年轻的双语教友参加华文教会活动，并鼓励年轻神父学习华文。演讲后是拜苦路，虽然烈日当空，大家还是对这十四处雄伟的苦路留下深刻的印象。

朝圣之旅第二站是天使之后堂。朝拜圣体后，该堂教友丽银姐妹主讲“圣母与天使的关系”。她说，天使是天主创造的“受造体”，为天主执行任务保护人类，在天堂为我们祈祷。玛利亚与天主的接触是通过天使加俾额尔；圣若瑟与天主的接触是在梦中天使显现给他，告诉他耶稣降生成人的奥迹；耶稣的复活也是由天使告诉众人，这都说明天使扮演传达天主讯息的角色。除了“天使之后”外，她也介绍其他对玛利亚的尊称。

该堂与圣方济亚西西关系密切，因为圣堂是由方济小兄弟会管理，圣堂名称来自意大利亚西西的一个小礼拜堂（chapel）。过后由玉凤姐妹谈圣堂的历史，她说该堂在 1970 年正式命名为天使之后堂，1998 年重建，2004 年 2 月 2 日由谢益裕总主教祝圣。她特别带领大家参观堂内悬在十字架的耶稣青铜苦像、四方形的祭台和大理石的领洗池。

参观后大家已经饥肠辘辘了，赶紧享用由圣母圣诞堂玛窦 25 小组为大家准备的午餐。主席初理兄弟也向大家预告来临的活动，既 2011 年 1 月 5 日的柔佛一日游和 2 月 27 日在圣母圣诞堂由中医师主讲的“乐龄人士保健与养生”。

朝圣之旅第三站是圣方济亚西西堂。朝拜圣体后，聆听堂区华委主席岳明兄弟很有系统地介绍圣堂的前身法蒂玛圣母堂和达曼裕廊天主堂，直到 1970 年在文礼建圣方济亚西西堂、2002 年在裕廊西现址建成现有的圣堂，以及堂区历届主任神父对推动传教工作的努力耕耘。由于坐落在裕廊区，本着服务客工，该堂还特设淡米尔语、印度马来亚拉姆语和菲律宾泰加洛语弥撒。另一特色是堂区庆祝三个主保日：5 月第一主日的法蒂玛圣母、7 月第三主日的圣亚丰萨和 10 月 1 日的圣方济亚西西。接着，是国章兄弟主讲“圣方济亚西西的生平和成圣”。他鼓励大家追随圣方济的服务精神，应常问天主：祢要我做什么？圣人战胜自己的软弱，从福音中获得感动，决意成立方济修会，过神贫的生活。他爱护及驯服动物，赞美大自然；并首创在圣诞节制作圣婴与马槽；1224 年还领受五伤恩宠。国章兄弟以圣方济的和平祷词“让我作你和平工具”作为讲座的结语。

最后，大家在圣堂内诵念玫瑰经作为这趟丰盛之旅的总结。

第一、第二及第三依

何谓“第一、第二及第三依撒意亚先知书？”教委属下信仰培训小组于 2010 年 11 月 9 日至 30 日，连续 4 个周二晚上在天使之后堂举办的《依撒意亚先知书》讲座，让学员们对旧约及以色列民族史上最著名且深奥的这部先知书有了更深的了解。教友的反应热烈，除该堂区教友外，也吸引不少来自其他堂区的教友前来听课，出席人数约 80 位。

四晚讲座主题分别是“先知书概论及历史背景”、“依撒意亚的蒙召与使命”、“依撒意亚的言论”及“依撒意亚带给以民佳音”。

主讲者郑权辉兄弟在第一讲中，深入浅出地给教友们说明了有关先知书的作者问题，**第一依**、**第二依**及**第三依**的历史背景及神学思想等。他也鼓励学员们参考《列王纪下》、《编年纪下》及《厄斯德拉下》等书，以作考证。

在接着下来的三讲中，权辉兄弟会在开始时，与参加者重温之前讲述的内容，然后再进入当天的课题，这让参加者对先知书有更深刻的印象。在第二、第三及第四讲中，他分别详细地解释了《依撒意亚先知书》1-39 章，即**第一依**撒意亚的蒙召与先知使命、**第二依**撒意亚的言论（依 40-55）及**第三依**撒意亚先知带给以民的佳音（依 56-66）。

在郑兄弟有趣的讲解和分析下，参加者能够将自己的信仰实践与“**第一依**”内容所触及到的许多信仰层面，如现今教会每一台感恩祭中所唱的“圣、圣、圣”的来由、“厄玛奴耳”的征兆及“默西亚”的预言等，联系起来；参加者也通过“**第二依**”更好地了解及体味到圣周礼仪中所采用的“上主仆人的诗歌”的内容意义，也对旧约中默西亚的预言有了更深的领悟。最后，参加者经由“**第三依**”看到以民被解放回归祖国，重建家园、圣殿，有如“第二次出谷”，从而认识到天主的慈爱与照顾，让教友领受了圣洗，不但肉身得救，灵魂也得到救赎，可谓“第三次出谷”。

权辉兄弟在总结时，语重心长地表示希望这次讲座，除了能够帮助教友们重新认识感恩祭、好好地参与感恩祭、活出感恩祭的精神和更新自己的信仰生活，更强调活在新约时代的教友们，应珍惜自己的圣洗及天主圣言，多多反思自己的信仰生活、感恩和报恩，成为天主的好子女。

活 动 消 息

圣母圣诞堂华文儿童青少年要理班 2011 年招生

开课日期：2011 年 1 月 8 日（星期六）
时间：傍晚 5 时 45 分至 6 时 30 分
地点：圣母圣诞堂堂区中心 A 座课室
报名：堂区秘书处（电话 62800980）

2011 年东部堂区信仰培育讲座 新约《若望默示录》

主讲：郑权辉兄弟
日期：2 月 15、22 日、3 月 1 及 8 日（四个星期二）
时间：晚上 7 时 45 分
地点：和平之后堂
巴士：30、40、43、76、135、197、853
联络人：李瑞芳 98365968

无须报名，欢迎听讲

退休人士信仰讲座

主题：生老病死
主讲：董立神父
对象：主要是乐龄人士及退休人士
日期：2 月 19 日
时间：上午 9 时 30 分至 12 时 30 分
地点：宏茂桥耶稣君王堂
主办：君王堂华委及退休人士联办

入场免费，欢迎邀请教外朋友出席

守礼社助学金申请时期

2011 年就读年级	申请开放日期	申请截止日期
中学一年级	目前开放接受申请	2011 年 2 月 1 日
高中 / 初院 / 理工学院	2011 年 3 月 1 日	2011 年 4 月 30 日
工艺教育学院 ITE		
第一学期招生(一月)	2011 年 3 月 1 日	2011 年 4 月 30 日
第二学期招生(四月)	2011 年 5 月 1 日	2011 年 6 月 30 日
大学	2011 年 5 月 1 日	2011 年 6 月 30 日

守礼社 Carlo Catholic Society

新加坡天主教守礼社 2011 年助学金：为家境欠佳的天主教在籍学生提供经济援助，以激励他们继续求学，争取更大成就，使自己及社群受益。

助学金申请表格及详情可向守礼社索取：
225-B Queen Street, Singapore 188552
电邮 bursary@carlo.org.sg

慈爱圣母耆乐会（广东话） 九岁生日庆典

主题：耶稣说：“来跟随我”谷 1:17
弥撒主祭：卢章明神父　　**主讲：**梅杰神父
日期：2 月 11 日（星期五）晚上 7 时至 9 时半
2 月 12 日（星期六）上午 9 时半至 5 时半
地点：圣德肋撒堂小圣堂
510 Kampong Bahru Rd.（Bus no. 61,124,143,166）
内容：① **讲座及感恩祭**(星期五 7pm-9.30pm)　② **守夜祈祷**(星期五 11pm-星期六凌晨 1am)　③ **圣母像游行及讲座**(星期六 9.30am-11.30am)　④ **午餐于梅林酒楼**(12pm-1.30pm) 38 Maxwell Rd, AIR View Building #01-01/02 (有车从圣堂双程接送)　⑤ **诵念玫瑰经、拜苦路**(2pm-3.30pm)　⑥ **感恩祭和修和圣事**(3.30pm-5.30pm)
截止日期：1 月 31 日
收费：午餐每人$35，住宿每人$25（不参加两项者，免费）
报名及询问：张秀芳 93655253 或陆亚巧 96961683

欢 迎 教 友 及 非 教 友 参 加

附注：2011 年 2 月首星期六(农历年初三)本会“敬礼圣母”取消。

• 承印：JOSTAR SDN. BHD 5 & 7, JALAN BUKIT 7, KAWASAN MIEL, BANDAR SERI ALAM, 81750 MASAI, JOHOR BAHRU, MALAYSIA

圣座哀痛谴责中国天主教代表大会 促教友保持信德勇敢支持主教挑战

（梵蒂冈讯）政府控制下的中国天主教代表大会于2010年12月7日至9日在北京召开，选出马英林主教为中国天主教主教团领导人，房兴耀主教为中国天主教爱国会领导人。

云南昆明马英林主教于2000年祝圣，未曾得到圣座任命。山东临沂房兴耀主教于1997年祝圣，经宗座承认。

针对所谓“中国天主教代表大会”，圣座新闻室于2010年12月17日发表公报。

这份公报谴责中国强迫许多主教、神父和教友参加是项会议乃是严重侵犯人权，尤其侵犯宗教与良知自由的行径。圣座并激励中国天主教友继续勇敢地支持他们的主教和神父面对强压的挑战。这份公报要点摘录如下：

圣座予以沉痛的谴责。这项会议迫使许多主教、神父、修会人士及在俗教友参与。这种召开会议和会议进行的方式，显示对宗教自由采取镇压的手段。

圣座首先曾多次告知主教，然后告知全体中国教友，而且公开声明，他们不能参与那项大会。许多主教和神父被迫参加大会。因此，圣座谴责这种对人权，特别是对宗教与良知自由的严重侵犯。对每位以不同方式勇敢地为信仰作证的人，圣座表达最真诚的敬意，同时邀请其他的人祈祷，做补赎，以言行来重新肯定自己以爱心追随基督，与普世教会圆满共融的意愿。

有人心乱不安，非常痛苦，他们自问自己的主教或神父如何可能参加那项大会。对他们，圣座要求保持坚忍的信德，同时邀请他们知道牧人中有许多位是受到压力所致，因此要为他们祈祷。圣座并勉励信友们继续勇敢地支持他们的牧人在执行牧灵职务的时候，勇于面对不公正强制行动的挑战。

提到大会任命了所谓的中国主教团和中国天主教爱国会的领导人，当前的中国天主教主教团不是圣座所承认的主教团。这个主教团包括至今仍然非法的主教，并由一些与天主教教义不相容的章程条例所操控。令人遗憾的这个所谓的主教团竟由一位非法的主教来主持。至于所谓的主教团所声明的推行独立、自主、自办的民主教会原则，须知这与天主教教义无法并存，教会古老的信经宣认教会是“至一、至圣、至公、由宗徒传下来的”。也因此，任命一位合法的主教来担任中国天主教爱国会主席，这实在应受谴责。

上面所指出的种种状况实在不是教会在这广大和高尚的国度所要走的路。这次大会使地下团体和官方团体教友之间的修和变得更为艰巨困难，它不但给在中国的教会，也给普世教会带来重创。

圣座深深惋惜上述大会的举行，以及最近未获得教宗允许而祝圣主教的行动，单方破坏对话和圣座对中华人民共和国政府的信任。

圣座在重申自己愿意诚恳对话的同时，感到有义务明确指出：那些如上述提到的令人无法接受和敌意的行为，在中国海内外教友中造成信心的严重损失，而这样的信心为克服困境和缔造与教会正当的关系，使大家获益，是必要的。

面对所发生的一切，迫切必要的仍然是教宗2010年12月1日向全球天主教信友发出的，为中国教会祈祷的邀请，因为这个教会正处在艰困的时刻。

宗教自由，和平之路 教宗2011年世界和平日文告

（梵蒂冈讯）教宗本笃十六世为2011年元旦世界和平日所写的文告主题是：宗教自由，和平之路。

教宗在文告一开始便指出，2010年所留下的痕迹仍然是对宗教的迫害、歧视、不容忍和恐怖暴力行为。教宗清楚指出，在各种宗教中，因信仰而遭受迫害的，以基督宗教信徒最多。

教宗的文告也指向西方世界。他说，西方世界对信徒的偏见和反对方式最为不声不响，而且手法非常诡诈。这种方式和手法有时候表现在否认自己的历史和宗教标志，而这些历史和标志反映的正是大多数国民的面貌和文化。

教宗在世界和平日文告中重申，宗教信仰自由权利根植在人性尊严中，这个权利的超然性不可以被抹杀或忽视。在基本权利和基本自由中，宗教自由有其特殊的地位。当宗教自由受到承认，人性尊严也必受到彻底的尊重。

反过来说，如果宗教自由遭到否决，正义与和平必将受到威胁。因此，每个人，不论在个人或团体生活中，在私人或公开生活中，都必须享有宣认自己宗教信仰的权利。

教宗文告强调，要维护宗教，先要维护宗教团体的权利与自由，特别是少数族群的信仰权利与自由。少数族群对多数族群的身份相貌不但不构成威胁，反而有利于彼此的对话和充实对方的文化。

教宗说，天主教将继续推动各宗教之间的协谈，但不会陷入相对主义和教义混为一谈的危险中，因为天主教知道基督是道路、真理和生命，不论是谁说出的真理，都来自天主圣神。

最后，教宗本笃十六世虔诚呼吁各国领袖制止滥用职权侵犯基督信徒事件的发生。他说，基督信徒在亚洲、非洲、中东、特别是在圣地受到压迫、歧视和暴力的侵害。然而教宗也激励基督信徒善度耶稣所教导的真福八端的生活，努力宽恕他人。他说，不能用暴力来克服暴力；我们痛苦的呼号总要伴以信德、望德和爱德的见证。

肯定文字福传重要性 纪念利玛窦逝世周年

（天亚社讯）耶稣会吴智勋神父在一个国际研讨会上表示，传福音可以利用现代科技之余，“用优美文字表达我们的思想仍十分重要”。

香港思维静院—依纳爵灵修中心为纪念利玛窦（1552-1610）逝世四百周年，于12月2至5日举办灵修研讨会，逾十个国家及地区逾三百人参加。

吴神父在主题演讲“利玛窦的传承：本地化与福传”中，论述利氏的贡献及文字福传的重要性。

他引用利玛窦的一些著作表示：“在利氏以前，没有一个传教士能把握中国语言与文化像他那样好，能够引起中国文人的注意与欣赏，并乐意与他交往。”

担任灵修及神学季刊《神思》主编的吴神父说，利玛窦的许多著作都介绍基督信仰，使这信仰不会因传教士的去世或被逐而销声匿迹。现代的传教士，即使具备最先进的科技，也不易超越利玛窦的成就。

有参加者问道，年轻一代都不认识或不读中国传统的四书五经，如何能通过经典向他们传教。

吴神父说，四书五经讲的是人性和伦理道德，正与耶稣福音的精神相吻合，让人回归心灵寻找天主的旨意，到了今天仍然重要。

他鼓励参加者思考怎样以现代人明白的方式去重新演绎经典。

教廷发表文告批评维基解密

（梵蒂冈讯）教廷发表声明，批评“维基解密”网站发布重要的电文，并称此事件“极为严重”。

声明说：“教廷新闻室注意到维基解密最近公布的部分文件，有些涉及美国驻教廷大使馆送交美国国务院的报告。教廷新闻室不会随意猜测和评估如此大量秘密，以及机密材料被公布的严重性及可能产生的后果。”

声明续称：“这些报告自然会反映撰写人的看法和观点，但不能视作是教廷的意见，或准确引自教廷人员的说话。因此，我们必须紧记，要小心谨慎地评估这些文件的可靠程度。”

梵蒂冈官方《罗马观察报》没有报道有关泄密新闻，但编辑若望·维安表示，梵蒂冈言简意赅的声明，以冷静及非常明确的方式，把自己跟文件所包含的看法和观点划清界线。

巴基斯坦首创 通过手机传送圣经信息

（天亚社讯）巴基斯坦基督徒称赞首创通过手机提供《圣经》音频服务。该项目由私营电讯公司“E-verses”于2010年12月6日在卡拉奇记者会推出。

约二百名媒体工作者聆听基督徒项目设计员菲利蒙·若瑟所示范的服务。他用扩音器播放《古兰经》及《圣经》金句，然后是伊斯兰教穆罕默德第四位继承人阿扎尔·阿里的语录。

若瑟说，多个月前，他阅读《圣经》时，产生这个让人容易获得天主圣言的构想。

手机用户如欲收听此服务可按电话号码2121，透过不同选项搜寻到由著名巴国演员阿比德·阿里所诵读的金句。电讯公司每天上载新经文播放清单，每句经文收取5卢比（新币8分）的费用。

主办者也感谢“浪潮”视听教育中心于1997年所制作的《令人着迷的圣咏》录音带，启发他们制作这个软件。录音带收录多篇选自《圣咏集》的诗句，也是由阿比德·阿里诵读。该视听中心由巴国天主教主教团主办，位于东部拉合尔。

若瑟说，项目原本只提供音频《圣经》。“这些公司起初对我建议的反应，令人失望。他们希望提供的服务，能吸引（比基督徒）更大量的听众，因此就包含了伊斯兰教内容。”

透过短讯分享《圣经》及《古兰经》，在以伊斯兰教徒为主的国家已是普遍趋势。据巴国电讯局统计，该国有一亿个手机用户。

“浪潮”视听中心主任纳迪姆·沙基尔神父对此创举表示赞赏。他说：“我们的制作已获有线电线网络多个基督徒频道采用。媒体为宣讲喜讯提供无尽机会。”

孩子在交友上遇到困难……

避免逃避退缩，积极大方开放

萧永伦神父

国宝本来和几个小朋友玩得很高兴，不知怎么的，突然气恼地说：“每次都这样，我不玩了！”说着就走开了。这突发的情况，令小朋友们一时之间愣住了。有一个孩子建议说：“他不玩算了，我们继续玩吧！”大家齐声“好吧！”然后又闹哄哄地玩起来。国宝回头看他们，想要回去玩，但又不好意思，结果难过地走远了！

如果你是国宝的妈，远远地观察到所发生的事，你会怎么做？

避免逃避

首先，母亲要表达接纳孩子目前的感受，可以对他说：“孩子，看你的样子，有点生气和难过。”母亲温柔关怀的态度能引导孩子打开心门，一方面让他感觉到母亲理解他的苦处，并有机会释放哀伤的情绪；另一方面，当他放下心中的不安，就有勇气把真心话和妈妈说。他信赖母亲，因为感到妈妈明白他的感受。妈妈若进一步问他为什么难过时，他就会没有顾忌地实话说：“每次都是我输，我不甘愿！”

当母亲知道引发孩子负面情绪的原因是“心有不甘”之后，又该怎么办呢？若母亲如同孩子一样意气用事，会说：“以后就不跟他们玩吧！”这种说法看似安慰孩子，其实会有两个可能的负面效果，都对孩子的人格发展不利。其一，孩子以为自己选择抱怨和脱离群体的态度和行为是对的，以后还会重蹈复辙，结果使其他孩子对他更加反感，甚至排斥他。其二，孩子可能误以为母亲是对自己发脾气而感到不耐烦，心里更加难过，以后遇到同样情况，还是不懂得如何妥善处理，连跟母亲说也没有勇气。

母亲较好的应对方式，是先要安抚他，说：“玩游戏输了，心里会不好受。妈妈可以理解。”这样孩子会感到被谅解和接纳。母亲进一步试探说：“心情不好就发脾气，你认为是好还是不好，又为什么呢？”孩子闹情绪，知道自己不对，自然会点头认错，轻轻说：“不好。”母亲可以解释说：“玩游戏有输有赢，重点是享受游戏，并且培养朋友间的感情。你若闹情绪，输了就讲气话与离队，别人会批评你输不起，因而看不起你，以后甚至不想跟你玩。你愿意那样的事发生吗？”孩子当然不愿意。接着母亲可以说明：“每个人玩游戏时都希望会赢。但如果为了争输赢而失去朋友，那就不值得了！”母亲再可以进一步说：“假如是自己技不如人，那就需要多学习与锻炼，以后玩的时候，就可增加胜利的机会。”

孩子无法交结朋友，有时是因为自己行为或态度的问题，就像上述的例子，父母若能纠正他的错误，帮助他改变态度和行为，自然可以赢得人心，交到朋友。

大方开放

有一天，国宝放学回家时显得郁郁寡欢。母亲追问之下，才知道他的好朋友永杰认识了一个新朋友，而渐渐疏远国宝，使国宝有一种被遗弃的感觉，令他不开心。母亲知道后该怎么帮助他呢？

像其它情况一样，母亲首先要表达接纳孩子目前的感受。孩子碰到这种情况，心里不好受，却说不出感受；母亲可以代他提出来，并让他印证：“你是否感到孤单、无助、委屈、妒忌？”这些感受都反映了孩子脑海中的一些思绪：“我是不是比不上那位新朋友？我有什么地方得罪他吗？为什么他这么不够朋友？”有了这些思虑与自我怀疑，就会感到不高兴，甚至可能会憎恨那位朋友。

母亲千万不可说些意气用事的话，如“这样的朋友不要也罢！你怕交不到别的朋友？”这么说的目的是想安慰孩子，却忽略了孩子与朋友之间的感情。国宝心里难过，因为珍惜和朋友的感情，他所苦恼的是如何挽回与朋友的良好关系，而不是相反的情况。此外，“不跟他做朋友”的说法，是假定别的孩子错了，自己的孩子若放弃是有理的——这未免太武断了。其实，母亲的话会让他觉得更加烦乱，进退两难。若真的选择断绝来往，失去了一位好朋友，以后朋友的圈子会变得越来越小，让他被孤立，增加苦恼！

母亲要帮助孩子明白，结识新朋友是建立人际网络的过程。一个人随着生活圈子的扩大，就会结识更多朋友，所以永杰想要认识新朋友的做法是无可厚非的，不可以看成是出卖或背叛。新朋友有新鲜话题，永杰会花更多时间接触新朋友并不奇怪，国宝不必介意。

母亲还可以给孩子解释，在交友的过程中，他不必退缩，反而可以主动和积极地与永杰的新朋友接触，让三个人一起做朋友。自己要有大方开放的态度，同时也要学习交往的技巧，比如试着找出新朋友跟自己有什么共同的兴趣，这样彼此就能够有共同的话题，或参与趣味相投的活动。

上主，祢垂怜了她，也垂怜了我们！

徐人心

小孙女昊宁于去年11月5日患病，起初只是发烧、呕吐。几天后肚子肿大，医生证实是肠子感染病毒。为了怕波及盲肠，所以就把盲肠切除了。几天下来，她全身浮肿，整夜哭闹，不停地呕吐，病情越来越严重。因为担心她的病情，我与丈夫每晚都辗转难以入眠。

星期四早上，我请求萧神父为小孙女傅油。感谢萧神父在百忙之中抽空去医院为她傅油。

傅油后的当天中午一时半，主治医生告知，经过他们四位专科医生观察和讨论后，确定她感染了一种很凶悍的病毒——卡瓦沙基病毒。现在，只能用一种极强的抗生素来扑杀它。不过，这种抗生素由于药性太强，医生担心孩子的心脏会承受不了。另一方面也担心她的身体会对此药性强的药物产生排斥。可是，现在若不及时采取行动，一旦病毒再侵袭，孩子将凶多吉少。医生还告知，一般病人感染这种病毒，八天内若没获得适当的治疗，也会死亡。啊！当天已是第七天了。

看到小孙女因体温过高而腓红的双颊、浮肿的面庞，双眼皮肿得睁不开，双手双脚又硬又肿，小咀唇也因为肿胀而绷裂出血的情景时，我们知道没有选择的余地了。

医生下令把药物放入点滴的管子里，是否能药到病除，或会发生反效果，一切都得等到半夜一时半才能分晓。

这真是一个可怕、漫长，又黑暗的夜晚。狰狞的魔鬼正在窥伺时机，准备吞噬这个不到三岁的小生命。

小孙女病发之初，我又焦虑又恐慌。星期四中午赶着去医院时，匆忙间竟忘了戴上近视眼镜就驾车出门了。还好只行驶了一小段距离，在还未上快速公路（ECP）前发觉了，真把我吓出一身冷汗。心中不断祈祷，求天主保佑，最后才战战兢兢地把车子驾回家去取眼镜。

感谢天主，这一吓可真把我吓“醒”了。我突然为自己的小信德感到羞愧。平日不是常说要全心信靠天主吗？怎么一遇到风浪就全然失去信心，手足无措？

想到有许多认识或不认识的主内兄弟姐妹，还有多位神父、修女们，都在热切地、不停地为小孙女祈福，苦路虽难走，但我并不孤单，有主同行，风浪再大也不足畏。就让我全心信靠主耶稣，专心诚意地祈祷吧！

“天父，一切就随着祢的旨意吧，相信祢一定会把最好的一份赐给小宁宁，也会把最好的一份赐给我们。感谢主，赞美主。”这时，我的心定了下来，心中感到无比的平安。

当晚，我睡得特别香甜。

光在黑暗中照耀，光明终于战胜了黑暗。

奇迹出现了。两天后，孙女的体温下降，手、脚、腿、脸庞、眼皮、嘴唇的肿胀都消失无踪。虽然肚子还肿胀，但已脱离危险了。

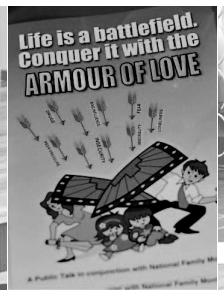
感谢天主，是祢的大能击败、驱除了魔鬼，使它无法得逞。主耶稣，祢曾说：“你们求，必要给你们。”“凡是求的就必得到。”感谢祢俯听了我们的祈祷，治愈了小昊宁。祢垂怜了她，也垂怜了我们所有爱她的人。

慈爱永援的天上母亲，
我们也感谢你的转求与代祷。

感谢主，赞美主，
一切荣耀归于天主！

Family Life Society
家 庭 生 命 线
新加坡总教区家庭生活协会月报

25 年奉献给家庭及生命的服务



2010 年已结束了，回顾过去十二个月里所发生的许多事情，我们持续行走在那充满挑战而又硕果累累的旅途上，那是一条由一群有见识的先驱者在 1985 年所开启的道路，为新加坡各阶层人士服务；他们领导及促进健壮家庭的成长，以及珍惜生命这份礼物。

2010 年并不只是庆祝 25 年来的服务。

新加坡家庭生活协会在二月间，由谢益裕总主教主礼 25 周年的庆典。我们不但继续为家庭、夫妇、父母、青少年和教育工作者提供支持和辅导，也开始进行新的行动，以强化家庭和保护生命的尊严。

家庭生活协会提供的服务

个人、家庭和婚姻辅导
帮助那些在个人、家庭和婚姻方面遇到困难的人们，走出伤痛并重拾希望。
热线：6488 0278

生命礼赞
在社会上，尤其在学校，通过教育和服务，推广维护生命和家庭的价值观。
热线：6488 0278

怀孕危机服务
为那些在毫无计划下怀孕的准妈妈们，提供热线服务、辅导、指引，并协助解决他们的学业问题、坐月期间的住宿问题，并帮助他们获得经济援助。
热线：6339 9770

学校家庭教育
为家长、学校职员和学生提供一个全面的家庭学习模范。
热线：6488 0278

基本辅导课程
由合格的临床医疗师和讲师教导。对象是有兴趣成为辅导员的平信徒。
热线：6488 0278

亲子乐
为将要成为父母的夫妇，我们提供有关亲子的课题的建议。
热线：6488 0286

2010 年 1 月 – 育儿大联盟

这是联合其他三家志愿福利团体共同合作的活动；目的是建立更坚强、更有弹性的家庭。2010 年的 6 月，我们通过一项在‘全国家庭日’的比赛，正式启动了育儿大联盟的网页。

2010 年 2 月 – 辅助辅导服务

第一批参加辅助辅导员课程的人士中有 50 人毕业，每人获颁辅导证书或文凭。

老年人的尊严

从二月底至五月底，家庭生活协会联同新加坡牧灵学院及新加坡明爱为护理人士、保健工作者及老年人举办了一系列的工作坊和研讨会。

2010 年 3 月 – Rachel 葡萄园

我们首次为堕胎后心灵受到困扰的个人和夫妇举办了周末治愈退省。

2010 年 5 月 – 爱的装备

这是与世界夫妇恳谈会联办的活动，我们邀请了著名演说家 Harold Burke-Sivers 执事，他是一个基督福传及护教团体 Aurem Cordis 的创始人及主任，这个团体致力于对圣言、圣统及教权完全的信赖及降服，来传播天主教价值观、原则和教导。他在新加坡出席了这个活动，与超过 300 名参与者分享了他对如何发展强健的婚姻和强化养育孩子方面的真知灼见和经验。

2010 年 7 月 –不用呐喊的育儿法

我们的两位职员成功地完成了一个为期两天的不用呐喊的育儿法课程，这个课程是由为父中心（Centre for Fathering）赞助，社区发展青年与体育部所支持的。这个课程是由 ScreamFree Parenting 的创办者，美国的 Hal Rankel 主讲。家庭生活协会正在努力，希望在 2011 年能为父母们引进这个课程。

2010 年 9 月 – 身体神学研讨会/工作坊

《给青年的身体神学》的合著者 Brian Butler 受邀来新加坡主持这个研讨会/工作坊，有超过 400 名家长及 300 名要理员及教育工作者参加了活动。这个研讨会/工作坊的目的是要向我们每一个人传达爱和生命的礼物。

除此之外，家庭生活协会在本年内也经历了以下的重大发展：

2010 年 4 月

家庭生活协会接到教育部的通知，指明我们不被纳入教育部最新批准可在学校教导性教育课程的供应商的名单内。我们计划重新提出申请，希望能进入下一份名单内。

2010 年 8 月

家庭生活协会会长及执行委员会主席余炳麟先生因家庭缘故，卸下已经担任了 18 个月的职务。

2010 年 9 月

谢益裕总主教为家庭生活协会任命了一个新的 9 人执行委员会。由家庭生活协会的创始人之一 John Lim 医生任主席，神师是 David Garcia 神父。

2010 年 10 月

怀孕危机服务的庇护所于 10 月 31 日移至 St Anne's Wood 的新场地。

2010 年 11 月

家庭生活协会参加了在后港广场举行由东北社区发展理事会主办的 CareFair and Book Donation 活动。我们的目的是为我们所提供的服务提高认知度，如我们的怀孕危机服务，以及在堂区提供的免费辅助辅导服务。

总的来说，2010 年有如其它年度那样发生了许多事情。我们伸出援手，希望能触动超过一万名学生、五千对家长、1500 位参与家庭生活小组的教友、20 个怀孕足月的妇女，420 宗婚姻/家庭/个人的辅导、10 个婚前辅导，以及更多的人。

这些年来，如果没有许许多多有远见的男士和女士们前来帮忙，提供辅导和支持，还有许多的自愿人士，匿名地献身工作，我们的工作是没有可能进行，也不会成功的。

2010 年是家庭生活协会的银庆，我们应当在此衷心感谢所有前来为家庭、生命及天主服务的人士。感谢你们每一位的帮助，使家庭生活协会能够顺利地进行它的任务！

■ 关德安译

教委信仰培训（东区）讲座

【王喜文神父主讲：做基督徒】～～感言

黄锦华

王神父一开始就为我们说了个《山寨版基督徒》的故事：

“有一个人，到山上游玩，碰见一只老虎，老虎要吃他，他对老虎说：‘你不能吃我，因为我是一个基督徒。’老虎说：‘是，我不能吃你，因为我是不吃基督徒的。’老虎慢慢地在他身边绕了三圈，还是把他给吃了。这时走来了另一只老虎，问道：‘你不是不吃基督徒的吗？’吃人的老虎说：‘我在他身边绕了三圈，只嗅到他的嘴巴有基督徒的味道，所以我没吃他的嘴巴，还留在那儿呢！’”

最近我与老公到天津蓟县盘山游玩，我们俩走入一条人踪稀少的林间小道，老公突然说道：“这树林中不知道有没有野兽！”我回答他：“我现在就担心是否有老虎，因为若真的出现一只老虎，不知它会把我吃到剩下那个部位。”这再次的让我反思自己身上是否有基督徒的特性。

王神父在讲座中强调基督徒的两个特性：

一、爱仇

基督是爱。基督为了爱我们，降生为人，舍掉生命，以他的宝血洗净人们的罪恶。基督是爱的满全，耶稣基督的生命全在爱，主耶稣被钉在十字架上的第一句话就是：“父啊！宽赦他们罢！因为他们不知道他们做的是什么！”（路23:34），我能像耶稣基督那样爱人（包括仇人）吗？

王神父说我们都是按天主肖像而造的，我们都有爱的本能，只要肯学习，感同身受主耶稣基督发诸于我们身上的爱，就能把这能力发挥出来。

二、热爱十字架

耶稣基督为了爱，为我们背上十字架，被钉死在十字架上。耶稣说：“我是道路、真理、生命，除非经过我，谁也不能到父那里去。”（若14:6），一个真正的基督徒，不应该惧怕十字架，应该热爱十字架，不只要背自己的十字架，也应背上别人的十字架。

对一般人而言，十字架象征劳苦重担，而对基督徒来说，十字架是救恩，是爱。只要了解爱的意义，有爱的力量，十字架就不是痛苦，而是爱。

王神父的讲座，再次的提醒我，身为一个基督徒，不只要用心，用情感去爱，还要用全副的精神，用灵魂去爱，否则，若灵魂被老虎吃掉，后果就真的不堪设想了。

我祈求天主，赐给我勇气、力量和智慧，助我努力学习，成长自己，好好地去爱，让我做天主要我做的事，而不是做我自己想做的事。

避静 唤醒我灵

蔡佳琳

2010年10月22至24日我们做了一个哑吧避静。

我堂的基基团成立了七年了，第一次做团体避静，“哗，好开心喔！”带领我们避静的神师是吴良国神父。

当天和秀凤约好在车站等应兰先生的轿车载我们去，心情非常愉快，欢乐声充满整个车厢，大伙浩浩荡荡地来到圣依纳爵灵修与辅导中心，安顿好我们的住宿后，便去了解周围的环境。

紧接着和神父聚会，神父给了我们每个人一份避静的时间表，同时给我们讲解避静须知：祈祷、检讨默祷、省察良心或省察意识等。

第二天退省主题：生活在基督内。神父给了我们四个默祷题、圣经的章节和几题灵修阅读题。在一天里用四个小时来默祷一题，见神父，午餐后默祷另一题，六点钟参与平日弥撒，七点吃晚餐，八点听神父讲道理，再默想另一题。夜深了，窗外鸦雀无声一片寂静，躺在床上做省察，却睡着了。这一天，我只做了三个默祷题。

第三天退省主题：生活在基督内，实行耶稣的教导。神父给了四个默祷的圣经章节和四个灵修阅读题。这一天，我较容易进入读经文、做默祷。个人灵修辅导时，神父问：“做了默祷吗？”我回答：“神父，今天我很勤快…”嘻！若不是圣神的帮助，我哪能做到。在省察时，察觉到这一切都是天主圣神在帮助我，引导我。

选个适合自己的地点做默祷：有时我选择在三楼的圣体室（专为避静者使用）；有时我在个人房间内，房里墙上有十字圣架、电灯、电风扇、冷气机、窗帘、洗脸盆、晾衣架、单人床、衣橱，还有一套带点古色味道的书桌椅，我非常欣赏这套桌椅，椅子背还刻有十字；有时我也到花园去，然而，我喜欢的地点，莫过于圣体面前。

感谢神师循循善诱，我照着神父祈祷的讲义，做静心定神操练后，进入默祷，再次阅读默祷题材“荡子的比喻”（路15:11-32），默想这题时，置身其中感触最深。

与天主交谈，聆听天主借着圣经对我说话时，我的眼睛开始出汗了，泪珠从眼眶里涌出来，内心抽缩得难受，便哭泣了一会儿，渐渐平静。在灵修辅导时向神父倾诉，福音哪一节触动我、生活有苦架、信仰路崎岖不平路难走，说着，说着，在神父面前成了个泪人，哎，真难为情！神父说：“哭是天主赐的恩宠，有这个恩宠才会哭出来”，便从纸巾盒中抽出纸巾递给我。

我期望与大家分享以下这段路加福音的注释：

“**荡子的比喻**——可说是比喻中最美丽的一个比喻，说明天主怎样以慈父的爱将回头的罪人再改为自己的儿子。犯罪就是背离造物主，寻求自己的福乐，但这是自招凶祸。天主容许罪过，因为天主给了人抉择的自由。世上纵然有罪，但天主不舍弃罪人，天主如同慈父一样，天天盼望儿子归来，并且准备前去迎接归来的败子。当罪人回到祂面前时，祂连他的罪过都不记起了，又把他收作自己的儿子，为他设宴庆祝，赐给他自己的恩宠。……

和好圣事——荡子的比喻阐明天主对罪人所怀的无限仁慈和怜悯，并阐明天主怎样等待罪人回头。这比喻也教训我们怎样借着告解圣事接近天主。为妥当领这件圣事，有五条该守的规矩；这五条在荡子回头的故事里都表现无遗：省察、痛悔、定改、告明和补赎。但为领这件圣事，罪人首先应有活泼的信德和坚固的信赖。”

感谢天主，借着静观默祷避静唤醒了我的灵，让我发现真我。

避静最后一天是主日天，主日弥撒在位于一楼的小型圣堂内举行。感谢吴良国神父，专为圣若瑟堂基基团退省举行二台弥撒。我们围坐成半圆形，神父坐在我们前面一起举行弥撒，神父在讲道时，我们有如“坐在主的脚前听他讲话”（路10:39b）。

感谢天主赐给我们这个福份。

幽默小品

天主给我照相

旭东

一个小女孩去上学，正赶上倾盆大雨，闪电交加。妈妈不放心，赶快开车去追，却看到女儿若无其事地走着，一有闪电便停下来，抬起头来，笑眯眯地向天上看，闪电过去就继续向前走。如此好几次，妈妈把车停在女儿旁边，问说：“你这是干什么，在大雨下走走停停，干什么？”

小女孩回答说：“妈妈，你没看到闪光灯吗？天主在给我照相呀！”

这最后一篇“气候公义”系列文章探讨我们每个人能够做什么事来保护环境。

气候公义与你

社会训导

教会教导“天主曾钦定，大地及其所有是供人人使用的”（《教会在现代世界牧职宪章》，69）。

天主教社会训导告诉我们，我们每个人都应正当地索取和使用自己所需要的，而不该过度消耗。因此，我们每个人都要各尽本份，管理天主的创造物。

我们个人如何能确保气候公义？

第一步，我们要节省使用资源并减少我们的碳足迹。

我们的各种行动——驾驶汽车、使用电流来亮灯及降低我们家里的气温——都释放出某种形式的碳。这些碳的排放构成了“碳足迹”的一部分，可粗略估计有多少二氧化碳被注入我们的大气层。

当燃料的消耗被降低时，碳排放量也随之减少。我们在此提出简单的方法来节约能源，减少你的碳足迹。

2009 年的纪录片《低碳生活》，叙述 Colin Beavan 和他的家人在纽约生活长达一年对环境造成零影响的一个实验。这个实验包括制造非垃圾变换的天然肥料、只采购在方圆 400 公里内种植的食物、使用无碳交通工具，以及不使用纸制品，包括卫生纸。

这个实验催生了“零冲击项目”（No Impact Project），一个国际的非盈利环保组织，探索如何赋权市民们做选择，改善他们的生活和环境所受到的冲击。

我们没有必要像纪录片中的“零冲击人”采取极端措施，但可以做出微小的努力去改变自己的习惯，然后影响周围的人。

最后，我们可以做个小祈祷，比如念环保祈祷文。

译■邹福来

拯救地球的简单方法

保持凉爽

在家里，消耗最多电能的应该是冷气机。尽可能就改用风扇；风扇消耗不到十分之一的电能！如果你必须开动冷气机，可将温度设定在摄氏 25 度（25℃）或以上；温度越低，消耗的电能就越大。

在一天中最热的时候拉上窗帘或在窗户上使用太阳隔膜片，特别是为阳光直射的窗口。

设定计时器，提前半小时关掉你的冷气机。每月检查一次冷气机的空气过滤器，如有必要就清洗或更换，这样它就可以高效运行。要为冷气系统做定期维修。

你的冰箱

购买能够满足你所需的最小冰箱，因为较大型的冰箱会消耗更多能量。你是否真的需要附加的装备，如自动制冰器和自动取冰口？它们消耗更多能量。

调节温控器到推荐的温度；过度降低冰箱的温度将浪费电能。

让热的食物冷却后才放入冰箱里。将液体盖住并将食品包裹后再放入冰箱里。确保冰箱门关闭紧密。

将冰箱置于远离热源处，如直射的阳光、炊具和烤箱。

照明设备

在家里充分利用现有的自然亮光。尽可能使用调光器；离开房间时要关灯。

看电视时调暗灯光，既可以节约用电也防止屏幕光刺眼。

选择节能灯泡（如紧凑型荧光灯）。用紧凑型荧光灯（9 瓦）替代白炽灯泡（40 瓦）。

电脑、电视及音响组合

购买电脑或电子设备时，要挑选那些有环保设施的。

请注意，笔记本电脑使用的能量不到台式电脑的一半。

超过 30 分钟不使用你的电脑时，请将它完全关闭。启动其节能功能，比如在一定时间后进入休眠状态。尽量避免作打印。

没人使用时，要关掉电视机和音响系统。

热水器

选择即时热水器而不是蓄热热水器。如果有机会使用屋顶，就考虑太阳能热水器。

如果你要购买蓄热热水器，23-27 公升容量适用于 4-6 人的家庭。

如果你有一个即时热水器，洗浴前开电，使用后关电。如果你有一个蓄热热水器，则在洗浴前约 10 分钟开电，并在使用后关电，不要让电能开启太久。

洗衣机

让洗衣机攒够衣服再洗；使用冷水。新加坡的自来水足够暖和，没有必要用热水。

织物柔软剂可减少折痕，这意味着减少熨烫时间。

选择风干衣服，不使用烘干机。

熨烫

从需要较低温度的衣物开始熨烫，避免熨斗加热和重新加热。关掉电源，利用熨斗的余热熨烫柔软精致的衣物。

烹饪

只在需要时烧开水，或考虑使用热水瓶保温。电热壶会耗费更多的电。不要煮沸超出你所需要的水量。

做饭时将锅盖上；盖上后食物煮得更快。

火炉的大小要和锅的尺寸匹配，如果比锅大将损失能量。

焖烧锅能明显地节省能量。压力锅耗能少，煮得更快。

水

在淋浴和洗衣的地方放一个水桶盛多余的水，用它来冲洗厕所。

在你涂抹沐浴液和洗发水时，关掉花洒，一个月可节省高达 600 公升的水。

刷牙时关闭水源，一个月可节省高达 100 公升的水。剃须时也一样。

改换使用有效的节水型厕所。

用手洗碗时，不要让水一直流。用分开的水槽来清洗和冲洗。

注意控制你的水费单。

在盆里清洗水果和蔬菜，而不是流水下清洗；可再用这些水浇灌你的植物。

饮食

少吃肉类。肉类在生产中比蔬菜消耗更多的资源。在肉类产品中，生产牛肉所消耗的资源最多。

饮用自来水。它与瓶装矿泉水一样好，甚或更好，也便宜许多。

生活点滴

少开车。步行、骑自行车、合用汽车或使用公共巴士和地铁。

规划你的行程，使用更多的电话会议，并考虑在家工作。

保持轮胎适当充气，你可以节约超过百分之三的油耗。

考虑改用环保车子。

环保祈祷文

天主，在呼吸着支撑我们生命的空气时，我们记得祢的爱。

让我们对受造物怀有怜悯之心，倒空所有的冷漠、自私和恐惧，以及所有的悲观和犹豫；让我们与所有因着我们对环境不负责任的行为，而蒙受痛苦的人团结一致，保护环境；并为即将受苦的后代子孙祈祷。

上主，求祢感化我们意识到环保的重要，迅速采取行动拯救地球，让祢建立在大地上的王国持久存在。阿门。

来源：公义教育
www.educationforjustice.org

感谢天父爱的恩宠

孙嘉蔚

天主的爱是无条件的，在我身上应验了。我在短短的五天里学习到要在生活中看见天主的脸，也要明白天主启示中的生活方向和责任，要在教会团体中活出来。

在主内单纯地生活也是一份恩宠，很多好处就在服从中白白得到。感谢天父的召叫，让我在圣言中领悟真理，在耶稣的爱里找到圣言的道路，在圣神的带领中，我的信仰有了方向。

去年 11 月在吉隆坡召开的天主教华语圣经协会联合会“第九届华语圣经研讨会”，主题“活出圣言，拓展天国”，我很荣幸的被新加坡圣经协会中委委派代表新加坡出席。与会者大多是博士、神父、讲师、修士修女和在团体中的领导们，许多都是受高深教育的神长和学者们。然而，天主也爱单纯的我，尽管战战兢兢，我服从听命出席，在这五天的学习中，白白领受天主的爱。

研讨会每天从上午 7 时开始至晚上 10 时结束，一天 10 多个小时不间断地祈祷、听讲座、分享、参加弥撒，也和各国的代表沟通、商讨各国教友的迫切需要，看到也听到那么多人渴望认识天主，却遭受环境的不便和被国家压迫及不公平的对待等等。我怎么能不感恩？在新加坡太幸福了，宗教信仰自由，教堂处处可见，也让我的心灵自由、平安与喜乐，这一切都是天父爱的恩宠…。

阿爸父，我感谢祢无条件地爱了我半个世纪。

研讨会中每天的讲座都带给我不同的感动，使我跟天主的关系更密切。当心灵得到自由后，我明白了天主是看人心，尽管我的学历不高，却阻挡不了我和阿爸父的关系，因为祂给每个子女的恩宠不同。阿爸父，我会回应祢的爱，活出圣言，拓展天国。阿爸父，感谢祢拣选了我，也感谢圣母玛利亚的生活表样，让我学会服从和听命。

今天的上空无云

救救地球，由我们做起！

李瑞芳

今晨五时起来，窗外无雨，很高兴可以去晨运。天气却是反常的干燥，没有丝丝凉意，反而是热热的很不舒服。回家时还没七时，怎么天空就已这么亮?

我想了一下，好像连续几天都是这样。下午睡午觉时也是亮得必须把垂帘拉下来。因为垂帘一往下拉，风儿吹吹跟着就是连串声响，搞得人不能安眠，不得不把冷气开开。

我们的天空怎么啦？不是说只是南半球的臭氧层破了个大洞，这大洞既然不在新加坡上空，怎么我们这里也这么亮？原本心中存有侥幸，这大洞既然不在这里，相差何止十万八千里，怎样也轮不到我们来杞人忧天。

可是这想法是错误的，马上，新加坡的天气已经变化到没法预测，原本十一月的天应该是阴霾多雨；然而现在却不是这样，要么连下几个小时大雨，要么就天空火亮，闷热得不得不扭开冷气来纳凉。

媳妇说，因为天空无云，所以就特别亮。将视线往高空一望，果然是万里长空，上空无云。天上高高挂着炎热的一粒大火球，难怪天气是闷热火亮。

凑巧案上有一份11月21日的《海星报》，有一篇题为“教会与气候变化”的专页，读后我的心情也跟着沉重起来，并且郁闷难忍。

文章一开始就说：“受造界有其本身的长处和美善，但从造物主手中出来时，并非全部完成的。它‘在过程中’受造，迈向天主为它指定的、仍须达成的最后的完美。”《天主教教理302》

这句子有点难解，我读了好几遍后终于领悟为：“世界万物并非一朝一夕造就的，而是有一个受造的过程。在这过程中它们还有欠缺的地方，唯有迈向天主的途中才逐渐造就成完美的化工。”

换句话说，气候变化也是迈向天主的完美化工。再往下考量，世界末日岂不也是迈向天主的完美化工?

想到这里，有点错愕茫然，这个世界是不是所说的逐步步向毁灭，是否到了“基督再临的时期”？

文章中有另一段话：“我们有一个特殊的责任来当受造物的好管理人，帮助它达到完美的状态。”（创2:15，教理2415至2418）

然而遗憾的是，人类不单没有当一个负责任的管理人，反而“监守自盗”，尽一切所能偷盗掠夺，甚至“斩尽杀绝”。且看看，海洋深山里的生物因着人类的贪婪捕杀已频临绝种，大地上原始森林被砍伐被燃烧，地底的石油矿石被采伐被挖掘至疯狂的地步。于是放眼望去，大地是光秃秃的；农耕地让路给工业，工业产品岂能当饭吃?

工厂放发出的二氧化碳令地球的保护罩破了一个大洞，于是天外的有毒物质乘虚而入，挡不住的紫外线袭击吞噬着人类。

臭氧层破洞、气候暖化、冰山溶解、海水水位上升造成陆沉。

火山爆发、海啸、台风、反常的降雨量导致水灾。许多国家几乎天天遭遇自然灾害，不是水灾就是地震，不是火山爆发就是台风横扫，人类的生活陷于水深火热中。

如果将地球浓缩成一个小球，从高处窥瞰，就会看到一个骇人画面，那就是一片混乱。这里地震、那里台风；这边暴雨水灾；那边火车飞机失事。到处都见到流离失所的灾民，到处都有撕心裂肺的哀嚎声。

在那篇文章里还特别提到教宗保禄六世的说话：“人滥用世物，不仅冒险毁掉世物本身，而且不免成为人类自己堕落的牺牲品。…”

教宗又说：“我们不能令下一代承受一个欠缺能源的世界。人类应该负责任地治理大地，保管它，利用它，…”

大地上的资源已非常可怕地任由我们这两三代人挥霍耗尽，我们留些什么给下一代？试想想，酷寒的冬天没有煤气取暖？有飞机但无燃油起飞？有工厂但机器开动不了？他们的日子将会是怎样的一片愁云惨雾？仰头问苍天，苍天无语；俯首问大地，大地说：“都是你们祖先种下的祸根！”但愿我们不是千夫所指、万口咒骂的那批损人利己的祖先!

我们人类的悲哀是不是自己造成的？若说有末日，世界的毁灭该不是上主要毁灭我们，而是人类偷盗掠夺、自相残杀的结果。

守礼社出版的2011挂历，主题就是“恢复创造时的原貌”。教会一早就意识到地球所面对的危机，那么，我们该做些什么来帮助救救地球呢?

救救地球，刻不容缓!

救救地球，由我们做起!

应许的礼物

梁威廉

一个女人匆忙地买了50张圣诞卡，没有仔细看看里面的祝福话语。她只留下一张卡片，然后快速地在其它卡片上签名，写地址，然后就寄出去。之后当她打开那张留下的卡片时，她呆住了，卡片内页上写着：这张卡片是要告诉你，有一份给你的小礼物刚刚寄出。

无疑地，这49个人一直在等，而且不明白他们的礼物到底去了哪里?

然而，上主给我们的应许是完全不同的！救主诞生的多年以前，上主透过先知依撒意亚说：“…看，有位贞女要怀孕生子，给他起名叫厄玛奴耳。”（依7:14）另外，“因为有一婴孩为我们诞生了，有一个儿子赐给了我们。”（依9:6）上主遵守承诺吗？当然是这样！“当时期一满，天主就派遣自己的儿子来，生于女人，生于法律之下。”（迦4:4）

在今天这个特别的日子里，当我们在纪念耶稣诞生的时候，让我们也为上主信守祂的诺言而感谢祂！祂不但承诺，而且兑现。“感谢上主，因祂有说不尽的恩赐！”（格9:15）

多年前的圣诞清晨，
这世上只有罪恶忧伤，
是上主带来爱的礼物，
救主祂就是希望之光。
永生天主是病入膏肓的世界最需要的礼物。

服从天主

主受洗节
一月九日

在耶稣受洗的时刻，天主圣三隆重登场：圣父和圣神亲自把圣子耶稣介绍给我们。从耶稣诞生到天主亲自把耶稣介绍给我们，主受洗节为圣诞期画上了一个完满的句号，同时也拉开了耶稣公开生活的序幕，为我们开启了一个礼仪年的新篇章——常年期。

福音告诉我们，当耶稣来到若翰跟前时，若翰并没有马上给祂施洗，反而阻止祂说：“是我应当受你的洗。”但耶稣坚持说：“你暂且这样做吧！”若翰只好恭敬不如从命。所以，若翰只是一个听命的人而已。

耶稣没有罪，本来不需要受洗，耶稣自己解释说：“我们应当这样，以完成全部正义。”这里的正义是指一切的法律和先知所要求的圣善。“完成全部正义”就是指天主愿意默西亚满全一切法律和先知，作为齐全圣善的模范。

洗礼既然是圣善的事，耶稣也就不例外。这句话也暗示，耶稣是一个完美的以色列人，祂完成了全部的正义，换句话说，在祂的文化和信仰传统中，只要是对的、好的、合理的，祂都一一遵行。

耶稣受洗的中心讯息就是服从：若翰服从耶稣，耶稣服从天父。若翰是在耶稣的要求下为耶稣施洗的，而耶稣受洗也正是为了满全天主对默西亚的计划。人类因着不服从而远离了天主，现在，耶稣要以彻底的服从，再带我们回到天主那里。而服从要求信德，没有信德，人不会服从，因为服从是要付出代价的。正如耶稣说的：“你们要背着十字架来跟随我。”

除免世罪

常年期第二主日
一月十六日

在福音中，若翰当众宣布耶稣就是“除免世罪的天主羔羊”，也就是告诉我们，耶稣就是新的天主的羔羊，祂要把我们从罪恶的压迫下拯救出来，为了除免我们的罪过，祂要奉献出自己的生命。

若翰告诉我们耶稣就是“除免世罪的天主羔羊”，而耶稣在传教时公开说的第一句话就是“你们要悔改，信从福音。”这两句话都肯定了一个事实：我们都是罪人，需要悔改。但我们现代的人最不愿意谈的一个话题就是罪（这里的罪不仅仅指社会或伦理上的恶，也指宗教意义上的罪。也就是，天主不再是我们生命中的第一位）。难怪教宗若望保禄二世说：我们这个时代的不幸就是失去了对罪的意识。

我们因这一揭示而感到无比喜悦和安慰。我们知道谦卑的耶稣就是那位除免世罪者和吸引世上的万民万邦，将他们带到天主台前的那一位。我们该当不断觉悟到耶稣使命的普世拓展。我们该有宽大的心，不该只关心我们的利益，也不该只关心我们灵性的利益，而该有一个向所有人开放的心怀。如果我们隶属于基督，“天主的羔羊，除免世罪者”，我们才是基督徒。

要是我们只关心我们的小团体，我们就没有真的与耶稣的心连在一起。因此，我们该当放宽我们的心，好同上主一起，关心整个世界的得救。

在这常年期的开始，让我们好好反省我们的生命与这“除免世罪的天主羔羊”的关系。