

脸书开通! 欢迎浏览:

海星触角 <https://www.facebook.com/haisingpaoChujiao>

教委 <https://www.facebook.com/CAMSjiaowei>



40天洗涤心灵的 旷野之旅, 您准备出发了吗?

时间总是在我们不经意时, 转眼即逝! 每每到了复活节, 我们才恍然大悟...
四旬期, 我到底都做了什么?

10 海星报与您同行, 自圣灰礼仪开始, 通过“更新更心”专页, 分享省思资料, 彼此学习共勉。

有人渴望婚姻生活, 有人选择修道, 有人则认为自己适合独身。本期家庭事务, 看 Margaret 如何接受天主给予她的使命, 独身并快乐地为会员服务。



9

5 做天国的 酵母

我们作为天国酵母的酵素是否出了问题, 以致我们的福传工作做得不够好? 段神父勉励我们需要重新在基督内检视自己与天主的关系, 需要在每日的基督徒的生活中加强阅读天主圣言, 让圣言逐步渗透我们的生命, 使我们在基督圣言的烘烤中, 在圣神和风的吹拂中得到成长, 最终成为天主钟爱的天国酵母, 并让这个酵母不断地催生, 发展出更多酵母...

看海星报, 赢取奖品!

各位读者, 本报将主办有奖问答, 每四期, 我们将发出数道题目供读者作答, 题目都与该四期海星报内容有关。

在指定时间内将答案交到本报, 全数答对者, 将可获得一份奖品!

请注意第1670期海星报; 到时将发出问题及缴交答案详情。

首期问题的内容取自:

第1667 - 1670期



四旬期慈善周 吴总主教信函

这个四旬期, 当我们准备庆祝基督的死亡与复活的同时, 让我们在生活中, 明认和重新回应天主的临在。

天主永远在我们当中。祂生活在我们所遇到的每一个人身上, 包括我们最脆弱的兄弟姐妹。因为耶稣在玛窦福音第25章40节这么说道: “我实在告诉你们: 凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的, 就是对我做的。” 耶稣临在无家可归的人身上, 徘徊在社区, 寻找一个安全的地方安枕; 祂临在贫穷的母亲身上, 为了维持家庭生计奔波兼顾几份工作; 祂出现在没有家、生病和饥饿的孩子身上; 祂临在被监禁的父亲身上, 挣扎着戒掉他的毒瘾。天主的永恒居所与我们所有的人同在。

作为基督的门徒, 我们必须用爱与穷人和脆弱的人相遇。圣奥思定说: “帮助基督的肢体: 穷人, 就是帮助基督元首, 祂临在于需要帮助的穷人当中。” 当我们爱那些无家可归、贫病、饥饿和被监禁的人时, 我们就是爱天主本身。”

这种自由涌流自天主的纯洁、毫无条件的爱, 可以通过具体的慈善行为实践。2019年天主教慈善周为我们提供机会, 向贫穷和脆弱者分享我们的物质财富。所有收益将用于天主教慈善机构, 包括:

- 没有收入或低收入者和家庭
- 弱势家庭、儿童和边缘青年
- 残障人士和精神病患
- 弱势年长人士

不拘多寡, 每一分钱都很重要。总的来说, 您的献礼将使我们的天主教慈善机构, 得以继续为有需要的兄弟姐妹提供各种项目和服务。

我们要永远记得, 贫穷和脆弱者是基督在我们世界的真实临在。如果我们爱祂, 我们同样也得向他们表达我们的关爱。

你们在基督内的
吴诚才总主教
新加坡天主教总教区



圣经协会新春交流



新加坡圣经协会主办的新春交流，2月16日在天主教中心举行，虽然已经是年十一，春节欢乐的气氛仍然浓厚，很多组员都穿着红色的衣服赴会，大家互相恭喜，体会主内一家亲的温暖。

在“大地回春”、“贺新年”等一连串新春歌曲炒热气氛后，正式开始活动联谊。首先由圣体堂的喜乐舞蹈小组呈献羽扇舞，他们是由该堂的读经小组几名热爱舞蹈的组员组成，每年都会来交流会表演；当堂区有活动需要他们时，也会参与演出。这次演出的羽扇舞的特色，是舞者利用手中的扇子，分别砌出三个字：年年乐，这些乐龄舞者的忘我演出，获得在场组员的热烈掌声。

舞蹈后是脑力激荡的圣经问答比赛，看看组员对圣经的内容是否熟悉，将在场的组员除

了中委外，分成五组进行比赛。第一回合是选择题，答对得一分，看每组得分多少定输赢，结果每组的实力都势均力敌，分数只差一两分；在第二回合的问答题比赛后，得胜组别才诞生。

接着再由舞蹈小组演出猪宝宝拜年的应节舞蹈，舞蹈员还拿着装有巧克力的红包，分给在场的观众，拿到红包的都乐开怀。

永援圣母堂的读经小组，带领大家又唱又演一首歌曲：主赐平安（喜乐）在我心如江河，连神师许春兴神父都禁不住站起来，投入以歌声以动作赞美我们伟大天主的表演中。

最后一个猜字谜的游戏，大家用7分钟的时间把十个问题全部解决，便开始午餐交流谈心，场面温馨愉快！

文：美碧 / 图：美碧、毓才

2019年全国慕道者退省日



心向上，全心依靠上主，活在天主的爱中。拥有耶稣复活的生命，再多的磨难也不怕，因信德而受到磨难是有福的，因为复活的主与我们同在，让我们全心信赖依靠祂。”

弥撒中神父也为慕道者行傅油礼。（左图）

来自东马砂朥越摇篮教友李受隆兄弟和慕道者黄银茗姐妹接受访问（下图）。受隆说，他和银茗已经计划要在教堂结婚，由于未婚妻是非教友，因此参加圣弥额尔堂的慕道班。银茗说每次上慕道班受隆都会陪着她，对于领洗她已经准备好了。提及对这个活动的感想时，他们都异口同声地赞好，认为张神父的讲座解除慕道者心中的许多疑问，使慕道者获益匪浅。

慕道者退省日从上午十时至下午四时结束，华文堂区慕道团代表、慕道员及陪同员共有约四百人出席。

图：蔡丹青



一月十七日星期日，教委于博爱村礼堂举办全国慕道者退省日。主题是“领洗，你准备好了吗？”，由张思谦神父主讲。

教委组织秘书何国章带领敬拜祈祷掀开帷幕。活动包括敬拜祈祷、诵念玫瑰经，以及张神父的讲座，最后以主日弥撒结束。

张神父讲座中提到：“洗礼是一种外在的形式，借着外在的形式，我们其实已经领受了天主的恩典。我们注重的是内在的一种皈依，通过洗礼我们就会认识到，天主圣父对我们的爱，因着我们的洗礼，我们的生命不会是水上的浮萍，毫无目的在水上飘流，我们的生命将会与天主很紧密的联系起来，在生活中有天主与我们同在。”

神父强调，领洗后，就需要成为一个时时祈祷的人，和天主建立关系。若不祈祷，就不算是真正的基督徒。信主的人，重要的并非局限于基督教条，我们的信仰归根到底就是和天主、他人、自己及大自然的密切关系。

神父接着说，天主爱人，当然希望人幸福。但是，这幸福并不意味着有求必应。永远的幸福是遵守诫命，控制我们的欲望。神父逐一分析和解释十诫的重要性，并举出实例，让大家知道如何遵守，并明白生活中，什么可行，什么是不可行的。

通过讲座，神父也解开了许多慕道者心中的疑虑，当中有些问题也是教友心中的疑问。张神父也利用电影片段，加强他的论述，使人感动。

弥撒证道时，张神父指出人人都追求幸福生活，但怎样才是幸福呢？其实富有和喜乐是有限度的，人终归要依靠天主，依靠天主的人才是有福。他提醒大家，要把一切交托给天主，这样的人是有福的！他指出，财富并非万能，他以一位画家的真实故事，道出钱财如何使兄弟姐妹反目成仇，藉此提醒富人，若没有依靠天主，钱财可能会带来灾难，他们也一样需要天主的恩宠。

最后神父语重心长的呼吁大家：“让我们举



圣母会庆祝17周年

一月二日周六上午，隶属圣德肋撒堂的“慈爱圣母者乐会”（简称“圣母会”）庆祝成立17周年。

15位会员们对着圣母态像欢唱生日歌，感谢天主圣三与圣母的眷顾。虽然随着年龄的增长与健康问题，会员人数逐渐减少，但却不减大家的热诚支持。

会员们在小圣堂以粤语诵念玫瑰经光明五端，因为这个团体是以只会讲粤语的年长会员为主。然后大家步行到骨灰亭追思“圣母会”已故会员们。大家以荣福奥迹在他们的骨灰龕前诵念玫瑰经；随后，会员们回去小圣堂，陆续完成了20端的玫瑰经；接着是圣母无玷圣心敬礼。

下午，丽明姐妹分享“真善美圣”的讲题。简易来说，“真”就是真诚待人、不要戴上假面具，也不要指鹿为马，“是”就是“是”，“非”就是“非”，这是真理。

至于“善”为何物？人之初，性本善，良善的人不会去做坏事，一心向善、日行一善，善念就自然而然的添增。丽明分享一段回忆：多年前的一个早上，当她和次子昼炜一起去圣堂途中，看到地上有一个塑胶袋，便对昼炜说，塑胶袋留在路上是不安全的，万一有人不小心踩到，便会滑倒在地。昼炜听了，二话不说，把它捡起来，丢在附近的垃圾桶。丽明分享自己感到惭愧万分，因为只说而不做。从那个时候开始，每逢看到路上有塑胶袋，她就会把它捡起来丢弃。

“美”是美丽、美好、完美。内在美胜于外在美。善念及善举会累积成内在美。当一个人存有内在美时，脸上会泛起一层亮光与风采，所谓形于中，表于外。

“圣”是神圣、圣洁。有了“真善美”的德行，圣洁之路不难跟随。因此，要求真、向善、塑美、成圣。

接着，大家诵念主耶稣圣死经文，纪念主的圣死。

“圣母会”神师卢章明神父为大家举行感恩祭弥撒。当天的福音讲述耶稣对会众说，先知不会被本乡所接纳，他们便愤怒地要把耶稣推下山崖，但耶稣却在他们中间走过去。神父在证道中，问会员有没有尝到被人拒绝的滋味？并问他们如何应对？大家答说不要去理会这些拒绝他们的人，但神父说耶稣的反应刚好相反，祂从来没有放弃拒绝祂的人，对他们不离不弃，最终还为他们被钉死在十字架上。因此要学习耶稣的榜样。

证道后，卢神父为“圣母会”的职员们举行简单而庄严的就职典礼。他分别在每个职员头上覆手。全体职员也回应会忠心地为“圣母会”服务，为的是回应主的大爱去爱主爱人。

弥撒完毕与圣体降福后，会员们前往食堂，手持玫瑰花，排队轮流在圣母态像前祈求她转祷意向。然后与卢神父一同捞鱼生，享用美味的食物；之后为二月份出生的兄弟姐妹们庆祝生日，寿星一齐切蛋糕，充满喜和乐！

临别时，每人都拿到一个美观的农历新春袋子，里面装有“圣母会”的十七周年特刊、一对柑橘与寿桃，各人都展现灿烂的笑容，新春气氛洋溢四周。

文：丽明 / 图：华容

教会学校动态 公教中一弘孝会

一月八日是公教中学一年一度的中一弘孝会，是所有中一新生必须参与的活动。此活动的宗旨就是提倡孝道的重要性，希望同学们懂得饮水思源，懂得时时孝顺父母。

今年，我校很荣幸地邀请到了萧永伦神父为同学们进行分享，为弘孝会拉开序幕。萧神父通过生动有趣的方式与同学们分析了孝道与听话顺从的区别，提醒同学们即便意见不合，也要以礼对待自己的长辈。此外，萧神父也强调了孝道在天主教的重要含义。萧神父表示，天主教《圣经》中讲述了梅瑟的故事与他领受十诫的过程，而在十诫中的第四诫其实就提到要孝敬父母。



过后，同学们回到教室进行了老师与义务帮忙的家长精心设计的体验活动。这些活动要求学生体验到孕妇在日常生活中遇到的困难与挑战，从中了解母亲身怀六甲的辛苦。

在第一项活动中，老师们把风油抹在学生们的鼻子上，让他们体验孕妇害喜时晕眩作呕的情况。为了使活动更逼真，老师们也让学生们品尝一些饼干。由于鼻子上抹上了风油，学生们无法完全品尝到饼干的香味。之后，学生们背上了沉重的书包，反复地在椅子上爬上爬下，体验母亲怀孕时爬楼梯与行走的辛苦。在最后一项活动中，老师给同学们放映了一部电影。到了最精彩的情节时，老师则停放电影，要求学生为他们的“孩子”包尿布。



这个活动主要是为了让同学们意识到家长在照顾孩子的当儿，往往会因此

牺牲自己的娱乐时间。老师们先示范如何正确的包尿布，然后请同学们自己动手尝试。由于此活动的难度较高，所以同学们都费尽了心思才成功包好尿布。

在总结活动时，义务帮忙的家长与同学们分享了自己怀胎时的辛苦，让学生从家长的角度明白父母的辛苦，从而懂得感恩与报恩。

弘孝会的最后一个活动就是敬茶仪式。校方邀请了中一新生的家长、祖父祖母，以及外祖父祖母参与此活动。敬茶仪式时，同学们小心翼翼地捧着热茶，对父母诚恳地讲述一些祝词后，就给长辈们敬茶。许多家长都很有感触，有的忍不住紧抱着孩子，有的则拿出手机录下了这感人的时刻。



在活动的尾声，所有中一新生都收到了公教校友亲笔的春联。校友们希望通过这个方式把华人的传统价值观传承到下一代。诚如萧神父所言：“孝就是第一要对父母感恩，第二要对他们体谅，第三是要永远用尊敬的态度去对待他们。（孝道是）在父母年迈的时候，我们能够体谅他们、体谅他们、包容他们，这是敬孝很重要的一部分。”同学们都铭记着萧神父的教诲，往后也会懂得孝敬自己的长辈。

文/图：公教《燎原》编辑组



圣咏119篇之四

对法律的忠实

圣咏119篇中有好几首重复了对遵守法律的忠实态度。第八首中作者明认，能够遵守上主的法律，是他人生最大的福分(57)。他对法律的顺从绝不犹疑踌躇，而是一种直接爽快的精神(60)。他相信守法就是亲近天主，瞻仰祂的容貌最好的方式，天主也必会按照祂的许诺怜悯扶助他(58)。作者回想一生所走的道路，总是循着法律的引导，从来没有丝毫偏差(59)。虽然过去曾因仇敌纠缠而几乎堕入圈套，一度对天主的法律有所怠忽，但也未敢将上主的法律置诸脑后(61)。相反的，昼夜思念上主的规范，甚至三更半夜都会起来赞美上主(62)。作者亦深知“近朱者赤，近墨者黑”的警语，因此会躲避恶人，远离不肖之徒，却与心地善良，敬畏上主并奉行祂的约章的人做朋友，俾得互相砥砺之功(63)。最后作者称颂上主的仁慈充满大地，一切受造物都为上主的仁爱作证，所以他必要知恩报爱，并祈求上主扶助他一生谨守上主的法律(64)。

第十五首作者表达对遵守天主法律的喜爱，而对那些三心二意，无心顺从天主的人感到恼恨不满(113)。对那些相反天主法律，无恶不作的人，作者希望他们远远离开，不来骚扰和诱惑义人，使归向天主的人在祂的法律下忠实的生活

(115)。作者仰赖天主的圣言，是他抵挡恶人攻击的盾牌和依靠(114)；只有天主是他的坚固的磐石，绝不食言，是他真实的希望(116)。相反的，那些远离上主法律的人，心怀欺诈，作恶多端，是天主所鄙弃的，被视为人间的渣滓(118,119)。有了这样的对照，作者很清楚自己该做什么抉择(117,120)，就是以敬畏和战栗的心，奉行上主的谕令(120)。

第十八首作者明确地承认天主是公义的，祂的判断也是正直无欺的，且祂所立定的法律也是至诚正义的(137,138)。为此，作者虽然年纪轻轻而被人瞧不起，但他不怕敌人的藐视和欺压(141)。他信赖天主是正义和公正，祂的教诲也是千锤百炼的(140,142)。因此他对敌人是悲愤填膺，好似热火将他消耗殆尽(139)。但对天主他却是绝对的顺从，仰赖祂的圣言而坚定不移，对祂的教诲爱不知倦，虽有困苦而依然充满欢欣(143)。

第十九首显示作者昼夜不断地祈祷，求主赐他忠勇之恩，使他在任何凶险和遭迫害的环境中，仍旧对天主的圣训忠贞不二(145,146)。作者恳切依恃上主，热切期待祂，以及信赖祂的扶助的心，从“天还未亮”和“夜里每更”的形容

词里，清楚的表露无疑(147,148)。作者深信只要与天主同在就会万无一失。虽然人生的旅程处处有恶人的欺压，但作者毫无畏惧，因为天主的仁慈与正义常在(149-150)。作者把天主的法律当作忠实和永恒的真谛，是天主临在的确实证据(151-152)。

第二十二首流露出渴慕、赞颂和祈求的心声，也是圣咏119篇的结语。作者一面祈求天主救助，一面热诚赞美和歌颂天主法律的完美，感谢祂的启发和救助。作者也祈求天主使他真正明白、接受和谨记法律的真谛，同时也能让天主按着祂的许诺，赐给他所需要的援助，好能脱离一切危险。作者也承认自己的软弱，时有失足和迷途的经验，所以祈求天主一定要光照、指引和支持自己。

金句：天还未亮，我就起来求助，极热切地期待祂的训语，夜里每更我都睁着眼睛，全是为了默想祂的圣训。
(咏119:147-148)

反思：我如何无时无刻思念天主的圣训？我如何表达了对天主的渴慕、赞颂与恳祷？

文：萧永伦神父

眼中的大梁

常年期第八主日
三月三日

门徒们是有福的，因为他们是世界的精神领导者及教师。因此所有人都可以看到他们持守真正的信仰。他们需要熟识福音精神的生活，对各种善工要有技巧；施教时要正确，小心谨慎，有益世道人心，在天主真光的启迪下，对真理要有思考及忠信的持守；否则他们便会变成盲人带领盲人。困守于黑暗中的无知的人自顾不暇，怎能带其他人认识真理呢？如果鲁莽的去做，岂不是跌进了壕沟而不能自拔。

为了要消除虚浮作假，自我吹嘘或以青出于蓝的心态来抬高身价，基督宣示了：“没有徒弟胜过师傅的。”即使有在圣德方面可以和师傅等量齐观的，但也应跟随他们的表样而不越矩。



祂所说的，就是这样的话：“如果我不作出审判，你是我的门徒也不应去审判人家。你们对其他

人所指证的过犯，可能你们犯得更多！”想到这时，难道你们不会心里愧疚吗？主耶稣在同样的教训中还给我们另外一个例子。“怎么，你看见你兄弟眼中的木屑，而你眼中的大梁，倒不理睬呢？”

如此强而有力的论证下得到的教训，主耶稣谆谆告诫我们不要批判他人，反而要自我反省内心，祈求天主赐以圣宠，尽力驱除心底的偏情。祂会医好我们痛悔的心，从我们的精神困扰中释放我们。如果我们的罪比其他人还大、还重，为什么我们要责难他们而忽视自己的过错呢？

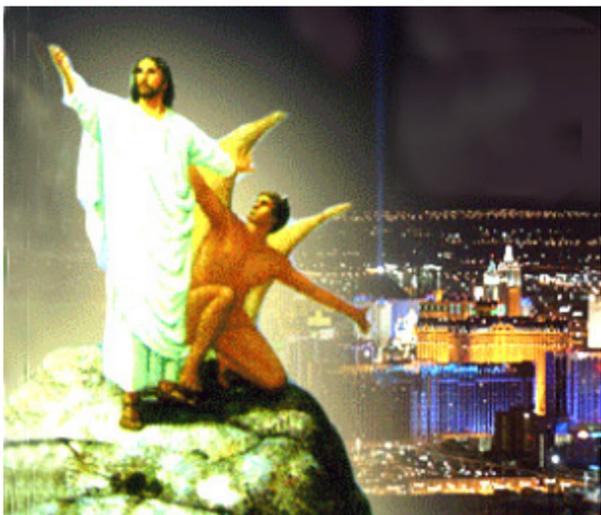
这一条规则，为那些想度圣善生活的人十分重要，特别是那些负责教导别人的导师们。如果自己修德，便要有节制，以身作则过福音化的生活；就算别人未能如他们一样的过福音化精神生活，也应以温和和友爱的态度来规劝，不可贸然责难，有违君子风范。

魔鬼的试探

四旬期第一主日
三月十日

福音记述耶稣被圣神引领到荒野里去，受魔鬼试探。耶稣所做的和所忍受的一切，全是为了教导我们。祂同意被引领到荒野里去是和魔鬼战斗，好让受了洗的人在受到更大的试探时不会困惑。明白到此乃意料之中的事，而更加站稳立场，以昂扬的意志面对试探。我们虽然没有得到武器可以安枕无忧，但却要奋发起来战斗。

天主没有禁止试探毒害我们的原因是这样的：第一点要知道的是，我们变得更坚强时，却仍然要保持谦虚，也不要因为得到了更大的恩赐而自以为了不起，为能抗拒试探而沾沾自喜；第二点，邪恶的魔鬼初时还以为你已决心弃绝了他，而他的试探只是探究我们是否真正的弃绝了他。此外，也从试



探中考验我们的意志是否坚如钢铁。最后，是天主已委托给我们恩典宝藏的明证。如果我们不是被提

升到在天主前有地位和荣耀的人，魔鬼也不屑攻击和试探我们。

我们要留意圣神引领耶稣的问题——不是到城市或市集去，而是到荒野。相反，耶稣引领魔鬼，不单只以祂的饥饿给魔鬼机会，而且祂选择了地点。魔鬼通常向独处的人攻击。他不会在人多势众的地方下手。故为此原因，我们要时常聚会。如果不是这样，我们便会很容易地成为魔鬼的猎物。所以魔鬼在没有人迹的荒野中找到了耶稣。

试想：卑鄙无耻的魔鬼，怎样等候机会去进行试探呢？耶稣守斋时，他没有前来，只是当耶稣饥饿时才出现。我们可以认识到守斋的巨大价值，没有比这更有效地对抗魔鬼的武器可以与之相比了。领洗后，我们不应只从陈设好的餐桌上只顾饮食，更应该克己守斋。耶稣守斋不是因为祂需要如此，而是给我们做一个榜样。

耶稣显圣容

四旬期第二主日
三月十七日

耶稣和三位被拣选的门徒一同上山去祈祷。正当祂祈祷时，祂的面容由一道奇妙的光改变，连祂的衣服也洁白到发光。梅瑟和厄里亚站在祂身旁，和祂谈论怎样去完成祂的工作？以及在耶路撒冷的死亡。换句话说，他们谈的是祂的降生奥迹及祂在十字架上的苦难和救赎工程，因为梅瑟的法律和古圣先知们的教训清楚地预见到基督的奥迹。

梅瑟和厄里亚的出现，以及和耶稣的对话，无可置疑的说明梅瑟的法律和先知是主耶稣基督的侍从，耶稣才是他们的主。他们以先知的预言指明耶稣是默西亚，而他们的预言证明彼此完全吻合，先知们的讯息和梅瑟法律没有冲突的地方。

梅瑟和厄里亚不是静默的出现，而是和耶稣



谈论在耶路撒冷受死以完成救赎工程，谈祂在十字架上的苦难和后来的复活。伯多禄没有任何怀疑，以为天主的国已经来临，他欣然表示愿意留在

山上，还提议搭三个帐棚，虽然他是不知所云。但是这并不是末世的时刻，也不是现在能使众圣的希望得以完满。我们的希望，是根据圣保禄宗徒留给我们基督的许诺：“我们的家乡原是在天上，我们等待主耶稣基督、我们的救主从那里降来，祂必要按祂能使一切屈服于自己的大能，改变我们卑贱的身体，相似祂光荣的身体。”（斐3:20-21）现在天主上智的计划只是完成了初步，直至德备功全的时候，为爱世人而降生为人的耶稣，难道会放弃为人类而死的愿望吗？为了救赎世人，祂屈就死亡；而祂的复活，就是消灭了死亡。

耶稣显圣容的光荣，超乎任何言语所能形容。但更有一样重要事情的发生，坚定了门徒们和我们的信德。那就是从云中有声音说：“这是我的儿子，我所拣选的，你们要听从祂！”

整理：林碯珠



做天国的酵母

记得小时候，看妈妈做酵母的过程很有趣。妈妈先把玉米面和好，捏成小团子，然后放在太阳下面晒，强烈的阳光不断地烘烤和炙热着玉米面团子，经过一段时间考晒、风吹，水分逐渐蒸发完了。这些充分地吸收了阳光的面团就变成了酵母，变成一种具有特殊力量的酵母，当它被放到一团面中就会发挥其特殊的效能，促使整个面团都发酵起来。

教会就是培植酵母的基地，透过每日阅读天主圣言，在耶稣基督真理之光的照耀下，在各种圣事的滋养下，在不同的神学、圣经、教史等课程的陶冶下，在圣神力量的感召下，我们也被培植成为天国的酵母，也逐渐具有一种强大的生命力。

当我们这个天国的酵母进到人群中，就会发挥天国门徒的作用，就能让与我们生活在一起的弟兄姐妹，因着我们拥有基督之爱的生活的榜样，获得祝福和坚强，并因此使自己的生命变得强大起来，以成为天国的酵母，并催生更多天国的酵母。

遥想明末耶稣会士利玛窦、高一志、艾儒略、方德望、著名教友徐光启、杨廷筠、李之藻、段袞、韩霖等，置身于明末清初鼎革之际，为在华夏大地传扬天国的福音，积极奔走于城乡郊野之间，往来于行走于茫茫人海，他们或通过基督信仰生活的榜样，火热般的广传福音，或透过家

庭中的信仰见证，把从教会领受到的“至宝”——福音的真理，有效地传递给他们的后代子孙，并协助传教士在许多地方建立教会，拓展天国于人间，真正地发挥了天国酵母的作用。

反观今天的修道人——主教、神父、修士、修女，人数如此之众多，但每年受洗的人数之少，令人不禁唏嘘长叹。我们抱怨客观条件不好，如果我们稍稍了解一下基督新教的弟兄姐妹如何传福音，并引领许多人皈信主基督，我们就会感到汗颜。

韩国的教会每年以十万人受洗的速度迅速发展，韩国教会之所以能具有如此的活力，是因为韩国的修道人——主教、神父、修士、修女们都很努力。他们热心祈祷、团结一心活出了天国的酵母。

我们中国教会为什么没有像国内的新教徒和韩国教会那样充满活力地去传福音呢？这可能是因为我们作为天国酵母的酵素出了问题，我们需要重新在基督内检视自己与天主的关系，需要在每日的基督徒的生活中加强阅读天主圣言，让圣言逐步渗透我们的生命，使我们在基督圣言的烘烤中，在圣神和风的吹拂中得到成长，最终成为天主钟爱的天国酵母，并让这个酵母不断地催生并发展出更多酵母，以使“中国基督化，基督中国化。”

文：段春生神父

那要留下的

看哪！你们在守斋日仍然苦心经营，勒索你们所有的工人。看哪！你们一面守斋，一面争吵，打架，以恶拳打人；你们不必再如今天一样守斋了，免得你们的嘈杂在高空可以听到。难道这就是我所中意的斋戒吗？难道这就是人们克己的日子吗？难道低头如同芦苇，以苦衣和灰尘铺床，你就称为斋戒，称为上主悦纳的日子吗？

我所中意的斋戒，岂不是要人解除不义的锁链，废除轭上的绳索，使受

压迫者获得自由，折断所有的轭吗？岂不是要人将食粮分给饥饿的人，将无地容身的穷人领到自己的屋里，见到赤身露体的人给他衣穿，不要避开你的骨肉吗？

若这样，你的光明将要射出，有如黎明，你的伤口将会迅速地复原；你的救援要走在你前面，上主的光荣要作你的后盾。那时，你如呼喊，上主必要俯允；你若哀求，他必答说：“我在这里！”依58：4—9

释经小帮手

或许我们看到今日的经文，心里就会说：“这跟我没有很大的关系，我没有欺压人，也没有吵架…我还好。”很多时候，我们在信仰生活上没有进步，也不觉得自己需要进步，就是因为觉得自己还好。然而，连教宗方济各都说：“我是个罪人，这是最确定的定义…我就是罪人。”如果我们只用自己的标准来了解什么是罪人，就会有一种拿刀戳自己的感觉，觉得自己很差且会陷入绝望。我们在弥撒中认罪时，是在仁慈天主面前认罪；我们恳求祂的宽恕，并且祈求祂教我们荣耀祂（垂怜经之后就是光荣颂）。因此，当我们认罪时，就是为了要更踏实地荣耀天主；反而当我们不认为自己是罪人，而错都在对方身上，我们只是要光荣自己而已。

今天的经文，天主指出祂的子民的错（1）不是为了要打击他们，而是要光照他们；（2）敢指出我们的错，这才是真正关心我们的朋友。“好朋友会用那双体贴的手…帮你筛检一番，把值得的留下，然后以宽厚的心情，将不必要



的吹走。”（引小说家乔治·艾略特）什么值得留下来？是私心？是冷淡？是计较？是害怕吗？天主想要我们留的是那颗珍贵的宝石——爱，其他的，都是无用的。

生活中，我们会有许多机会去累积爱的点数。让我们先承认自己是罪人，然后从这一步开始去包容、去服务、去聆听，而最后，你就会发现，爱就是在提升自己，爱就是在光荣天主。

种下种子

承认自己是罪人会怎样帮助你去爱呢？

全心祈祷

主耶稣，请洗涤我的心让我用真诚的爱看待每个人。阿们。

文：主言会分享空间

绿草场(二)



走在圣地亚哥德孔波斯特拉朝圣路上，每隔一段路程就会遇到属于此朝圣路的指路牌。如在岔口见到它，马上知道该走哪条路；如在直路上见到它，就像是吃了一颗定心丸，知道所走的路是正确的。

指路牌以不同的形式出现。最普遍的是个

小石墩，上有蓝底黄线的贝壳图案和箭头，还有离终点的距离；另一类嵌在墙上的是蓝底黄线的瓷砖，同样有贝壳图案和箭头；还有一类最“原始”，仅是一个个以黄漆画在地上、墙上的箭头。当不肯要走哪条路时，即使是看到最原始的指路牌，还是十分高兴。

走此朝圣路是我多年来的心愿。因为天主的恩宠，在去年秋季终于和妻顺利地完成了它最后的103公里。两人在出发前颇担心的是在荒山野岭迷路——虽然会随身带着地图，必要时还可用手机导航。很庆幸在现场看到这许多“友善”的指路牌，使寻路容易得多。

仅有一次差点迷路。照指路牌箭头所指方向，半信半疑从大路步入密林寂静小径，走着，走着，却一直没再见到另一个指路牌。拿出地图来看，手机来查，竟都帮不上忙。难道是之前的指路牌有误？两人边走边盘算要不要掉回头走出森林，正犹豫间有一对步行者从后面赶上。一问之下喜闻路途是正确的。继续行走果然又看到熟悉的指路牌，遂安心前行。

圣地亚哥德孔波斯特拉朝圣路已有千年历史，但指路牌的安装却只不过是近数十年间的事，而且起源于一个人极微薄的力量。听说1950

年代，朝圣路上一个小镇的本堂神父因不时遇到过路的朝圣者问路，想到用黄漆在地上、墙上画箭头为他们指路。他是亲力亲为地去漆箭头，且从堂区范围扩展到堂区以外…此一“带头”善举最终促成目前完善的指路牌系统。天主将个人奉献“倍增”的大能，往往是令人意想不到的！

走此朝圣路自然而然令我想到人生这条漫长的朝圣路。前者的终点是圣地亚哥德孔波斯特拉主教座堂，后者的终点是天国；前者一路上都有指路牌，那后者呢？也有！教会的七件圣事是带来天主恩宠的有形及有效的标记，功能远超越于指路，但我还是联想：圣体圣事有如那直路上的指路牌，能令人定心，和好圣事有如岔口上的指路牌，能将偏离者重新引入正途。

尽管往天国之路一路上有指路牌，但就如我和妻在圣地亚哥德孔波斯特拉朝圣路上曾觉得迷失，乃至失去信心；在人生朝圣路上我和你自然也可能有信德低迷的时候。可幸仁慈的天主常会派遣适当的人来指引我们，更有那许多已抵达天国的圣人恒久地看顾着我们。只要想到他们都曾经是普通人，但由于天主的大爱和他们自身的努力，皆能成功地抵达终点，我们便应信心满满。

文：方济虎威

心理健康知识系列(十三)

心理健康知多少



当新妈妈长时间感到忧虑

在上一篇文章，我们介绍了围产期忧郁症，以及几个疗法。

在这篇文章，我们要分享有关围产期引发的焦虑症。怀孕妇女应当拥有相关知识，以便在需要时，得到正确的援助。

怀孕生子是人生大事，能让人充满喜悦，却也会让人感到焦虑。在怀孕和产后期间，许多妇女多多少少会感到担忧、焦虑、对未来没有把握。这些情绪可能很短暂，只需要亲人或看护者稍微开解，很快就会消失。有百分之十的妇女的焦虑程度较高，以致影响她们的日常生活，被称为围产期焦虑症。

围产期焦虑症的症状

- 长时间处在焦虑状态
- 经常担忧
- 难以入眠或经常醒来
- 害怕照顾婴儿
- 犹豫不决，担心尚未发生的事
- 恐慌发作（极度的心悸、呼吸急促、胸部不适、头昏、麻痹、极度恐惧）

围产期焦虑症的导因

研究显示导致围产期焦虑症的几个风险因素：家族遗传、性格焦虑、面对毫无防备的高压状况，例如早产、临时改变育婴安排。初为人母者会觉得产后期间的压力最大，因为她们照顾初生婴儿的经验不足。她们也被新的职责压得喘不过气。已经生过孩子的母亲也可能有情绪波动，特别是目前的状况已经让她不胜负荷。忧虑是焦虑症的第一个症状，接着才引发以上所列的症状。如果母亲缺乏支援或对自己的期望很高，这些症状就会周而复始，陷入恶性循环。

各项治疗法

寻求治疗至关重要，因为焦虑症会影响母亲的生理和心理健康，以及母亲与孩子的关系。如果不寻求治疗，长期的焦虑也会影响孩子的情绪和智力发展。焦虑症不能凭着当事人“振作起来”“不去想它”来改善，而是需要借助围产心理医生(perinatal psychiatrist)的专业诊断，进而接受治疗及药物得到康复。

药物治疗

医生或许会开药方治疗焦虑症，也有适合怀孕和在喂母乳的妇女的药物。有些情况较为严重，疗程必须包括短期服用药物。妇女应当与医生商讨适合的疗程。

心理辅导

临床经验证明认知行为治疗法(简称CBT)在治疗焦虑症上非常有效。学习如何在遇到各种情况下处理思绪、行为和反应，这将能帮助妇女减少焦虑和恐惧。

母亲—婴儿治疗法

母亲—婴儿治疗法适用于害怕照顾婴儿的母亲，或是因为生病而干扰了与婴儿建立关系的母亲。母亲将学习如何通过观察来明白婴儿的需要，并且学习如何享受与婴儿的互动。

放松技巧

操练放松技巧，例如深呼吸，以及逐步放松肌肉，这对松懈精神和身体非常有效。定期运用放松技巧就好比重新启动“压力”计表，让压力不会上升到难以处理的程度。

预防与康复小贴士

- 调整你的期望。生孩子是人生大事，初为人母缺乏自信是正常的，不要求自己什么都懂。
- 寻求家人和朋友的援助。请他们帮忙做事，告诉他们你的担忧，讨论各种处理方法。



● 维持社交圈子。与其他父母谈，也可以聊别的话题。这或许能让你以较全面的角度看待你的忧虑。

- 练习专注于做一件事。
- 定期歇息。让自己放松，做深呼吸，听喜爱的音乐，散散步。积极安排照顾自己的活动，放下愧疚。只有好好照顾自己后，我们才能照顾别人。

本文是由新加坡竹脚妇幼医院心理医药部门(Department of Psychological Medicine)所提供的。新加坡竹脚妇幼医院是本地处理妊娠健康的顶尖中心。医院的心理医药部门为怀孕妇女提供完善的心理精神健康的医疗。有心理压力的孕妇或产后女性将会安排到这个部门，接受专科医生提供的诊断、辅导或治疗。

明晰新加坡与新加坡竹脚妇幼医院合作，为社区里患有围产期忧郁症及情绪波动的妇女提供心理辅导。如果你知道周围有需要帮助的女性，请拨 67577990 或电邮 ask@clarity-singapore.org 与我们联系。

文：王丽莲 / 译：黄素玫

你是否正为某个人的心理健康感到忧心？请与我们联系：www.clarity-singapore.org

Block 854 Yishun Ring Road #01-3511 Singapore 760854 Tel: 67577990 / 7A Lorong 8 Toa Payoh #04-01 Singapore 319264 Tel: 68017467

当好友Cecilia邀请我参加台湾主言教会带领的十三天台湾朝圣之旅时，我的第一个反应是去台湾十三天朝圣，太长了吧。而且台湾又没有若似欧洲的雄伟壮观，美伦美丽的教堂。但是在好友的热诚劝说下，我们夫妻还是决定报名参加。感谢主，这十三天的台湾朝圣之旅竟然让我们不只是在宜兰泡温泉而已，而是天天浸濡，浸泡在若望福音的温馨里。

我们每天早上用完早餐就聚集在一起，或是在酒店或是在车上，聆听修女们对若望福音的讲解。过后就去当地的教堂参加弥撒。我们的行程从若望福音第一章，欢迎加入天主的家庭开始。一团三十五个人，年龄最大的八十岁，最小的五岁，在萧玲花修女及两位修女的带领下，开始我们在天主大家庭里的生活。萧修女鼓励我们要天天学习新的东西，抛弃坏的恶习，旧的怨恨。每一天都是一个新的起点，一个新的生命；都是上主赐我们的一个恩典。每一天都是生命的重生。属于天主的家庭应该彼此相爱，别人才能认出我们是基督的门徒。

若望福音告诉我们，在生活中我们不需要奇迹但是需要天主。耶稣问伯多禄“你爱我吗？”“喂养我的羊群。”同样，耶稣也问我们是否爱祂？喂养祂的羊群。修女要求我们自我反省，为耶稣做了些什么？

这个行程也让我们有机会去拜访当地的“声远之家”，一所安老院。我们的团员也准备了礼物，与表演节目与老人们交流。台湾的安老院设备既现代化又有爱心，修女们与专业人士为这些老人服务。真的是一群幸福的老人。

我们的行程包括四天在宜兰，享受台湾的温泉与当地的美食。四天在台湾东面靠海的花莲，四天在台北。最令我印象深刻的是在我们下榻的太鲁阁酒店。这间独特



跟随若望福音的台湾朝圣之旅

的小小酒店位于花莲的太鲁阁国家公园山上。我们要乘坐旅游巴士半个小时才能到达目的地。酒店的老板是一位天主教徒也。他早年在酒店行业打拼了二十多年。在一个机缘巧合下，以低价标得这间几十间房的小酒店来经营。他所雇用的员工全为当地的原住民。大家在酒店服务，不分彼此，分工合作，不论你是服务前台、烧山猪肉的好手、或者是后台洗碗碟的、或者是打扫酒店房间的，在晚餐时间后的表演节目时，大家摇身一变，成为晚会表演节目的主持人、歌手、舞者、为旅客带来欢乐。我们下榻酒店期间适逢圣诞节即将来临，他们还为我们准备了点亮圣诞树的仪式。而且表演节目中最小的才七、八岁。他们全是员工家属的孩子或者是兄弟姐妹。酒店的老板告诉我们，他支付这些孩子们表演的薪酬以帮助他们一臂之力。他要这些孩子们好好学习，天天向上，不要学坏习惯，因为这些孩子很多都是居住在山区的贫困孩子。这种表演让孩子

从小培养起自信心和纪律。在表演节目中老板自己也当仁不让，跟着员工一起又唱又跳，跟员工们完全融合在一起。在这里，我看到一位普普通通的原住民天主教徒，在偏远的山区，默默的为主的爱坚持不懈地付出努力支持当地的贫困原住民，而且以爱心来经营这小酒店。

另外，令我最感动的是团队成员的分享，尤其是三位年轻修女分享她们如何面对人生中的选择，如何在面对家庭的压力下仍然坚持向着跟随主的方向前进。特别值得一提的是萧修女。一位年轻美丽的新加坡女孩子，原是国大的经济系高才生，而且在外资银行担任高级职务，有了要好的男朋友，却在一次深水航道上遇见了耶稣，后来在祈祷圣言时再相遇，让她知道自己真正需要的是什么。该次与主的相遇让她坚定了自己跟随主的信念，虽然开始时面对家庭的阻力，特别是她的家庭，只有两位女儿却都选择了修会生活。但是父母毕竟是心爱子女的，他们最终还是被感化，支持孩子们的选择，尤其是当他们知道这

是天主对他们家的恩赐时。所以圣召来得非常不容易，我们真的需要时时祈求上主派更多的庄稼工人为我们的教会奉献。

另外值得一提的是两个户外活动。修女们把我们领到罗东运动公园。我们每人被分配一个气球，活动的要求是要我们跟随若望福音去宣传福音。我们需要把这个气球送给一个我们不认识的人，向他们宣传主的福音。开始时大家都心存疑虑，我们是旅客又不认识当地的人，怎么开口向人家说我们是天主教徒呢？经过一番心理的挣扎，每个人终于完成了任务——把气球送了出去，又告诉领受的人，我们是从新加坡来的天主教徒，愿意跟大家分享耶稣的爱。第二个活动为撒玛利亚妇女在井边遇到耶稣。我们被分配成几个小组，比赛那一个小组最先给耶稣水喝。

十三天的行程在不知不觉中结束了。总的来说台湾虽然没有像欧洲那样有雄伟壮观的教堂，但是每一天我们都有机会去不同的教堂参加弥撒。这些教堂的建筑虽然比较简单，但是实用而且很有中国文化特色。我们也会晤了很多位神父和玛尔达修会的修女。

特别要感谢台湾主言教会的三位修女，为我们特意安排了一个多姿多彩的朝圣行程。也要感谢参与此次朝圣的兄弟姐妹，使我们的朝圣之旅充满了爱与温馨。同时，还要感谢圣神的带领与陪伴。

主言教会的修女特别善于带领教友的灵修生活，尤其是个人或者小组退省，灵修讲座。如果你也有兴趣参加退省，可以联系：

萧玲花修女—主言教会（台湾）

Sr Elaine Seow.

Verbum Dei

Missionary Fraternity Taiwan

<https://verbumdeitwn.wordpress.com/>

文/图：郑爱源

圣若瑟堂的一天



今天对我而言，是对自己承诺的首个月份。答应了自己，一份坚持的快乐分享，在新年前必须达到。

我加入国际左手书法研究会才十一个月，

为了训练自己在大庭广众下挥毫，自告奋勇地向学姐问及是否可在她所属的天主教堂写新年贺词。目的很单纯，我不喜欢牵涉复杂关系和任何利益冲突，这也是张思谦神父最想知道的原因。我告诉学姐，全部一切费用自付，包括斗方33x33cm大的红纸，平均一张得花四十秒完成，一共写了320张以备不时之需。写完得等隔天再另行盖名章，涂云母金粉在名字上，使得更精緻。当然这个过程就是用上书法课去做，为期二十天才写完。

早上，凌晨5时起床，一切的东西都得准备好，不可缺一。早上6时载了好友用了早餐才到教堂，排好桌上的笔墨，这是我生平第一次做的事情，有点紧张。但得从容的面对，我把对联：“家和祥瑞迎新春”和“庭海鸿福颂主恩”（由张思谦神父提供的字句），贴在墙上，用福字围起来，果然有些新年的气息和鸿福感恩的临到。

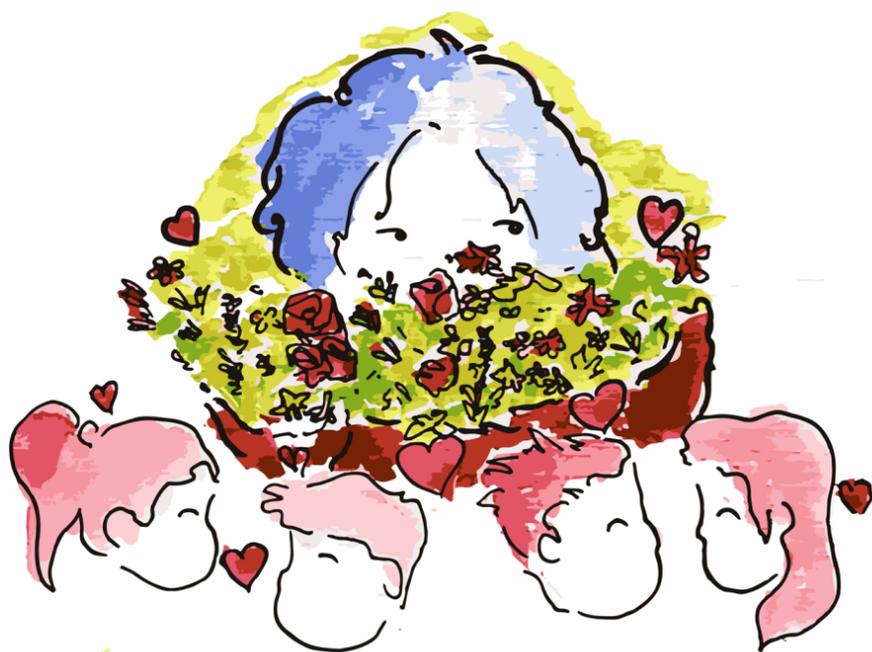
一切准备就绪后，我用左手挥写了几张福字放在桌上准备现场派送，那320张预先写好的“福”字也依然在桌上。偶尔有一两位

长者进来看个究竟，越来越近弥撒结束的时间了，后来学姐还拉了我去听神父在通知教友们可以向楼下的陆小姐索取新年贺联，我回到桌边，一会儿，果然有姐妹在排队了。她们要求我写：“荣归天主”和“主爱人间”，还有“辞旧岁感谢主爱”和“迎新春祈求神恩”，横幅“感谢主恩”。我都一一有求必应，当我写完最后一个字的时候，回馈的掌声和道谢声响起。这就是我来的目的，分享快乐。

此次的书写新春对联为时一个半钟头，但盛情难却，我写了三个钟头全站站着写。堂内的教友们的支持，乐捐不少。那份热情就在匆忙与喜乐中度过。本堂李神父也送了一本《Mission on a Hill》给我，我也感谢两位神父的热心支持。

今天，我又上了自己的一课，“只要自己想做有意义的事情，除了积极以外，心里想做的，手脚就得快马加鞭。没有不能做到的事，只有要或不要。”

文：陆彩屏/图：Eileen



从情人节想起

情人节刚刚过去。每年的情人节总会以它独特的方式，宣布它的来临。在它来临的前一个月，全世界都充斥着红色、粉红色、花朵和巧克力。

身为一个大学生，情人节即将来临之际在校园里更是明显。无数的学生团体都会请求或哄骗我去购买他们的玫瑰花或巧克力。朋友们也会向我讨教情人节的点子，或更糟的是，“埋怨”他们的伴侣们的情人节计划。

社交媒体是另一个让人忧心的资源。我眼见身边的人，为了在不同的社交网络上，分享照片或与别人比较和竞争自己最完美的照片而感到焦虑。每年的情人节的标准又比往年的更上一层，更加接近童话故事里的事物。

至于单身并耐心等待真爱的我，也因朋友们没有给我压力而感到庆幸。

坦白说，Tinder 这种寻找伴侣的方式对我而言是有一定的诱惑力的。尤其当我目睹别人有了约会对象或在为他们的对象做特别的准备时，我不禁反问自己，继续等待下去的决心是否正确。

回忆以往

在成长的过程中，我也经历了不少乱七八糟的感情关系。其中多数是因为我尝试用爱来排除自己的寂寞和缺乏安全感。

我在小学时属于肥胖协会 (TAF Club) 的成员，也因此常被同学们欺负。当我升上中学时，我的自尊心和自我形象已被打击得支离破碎了。我常常因自己缺乏安全感，而深感孤单与不被爱。

当我开始第一段感情生活时，我终于有了从寂寞的监狱里被解放出来的感觉。终于有一个人能看到我的美好而接受我！

随着时间的流逝，我因他逐渐的与我在肢体上的接触，而深感不安。我感到内疚与羞耻，也无法摆脱自己已沾污了天主所创造的宝物，即“我”的感觉。

我会含着眼泪把他推开，而他便会和蔼的安慰我。最终这种情形就继续循环下去。有一天，当我再次含泪的时候，他在混乱中问我，“我以为妳是喜欢的？”

他的问题让我感到很震撼，因为我心里知道，他所说的有一部份是对的。身体上的亲密接触带给了我短暂的快乐，但也让我为这种行为感到极度的羞耻，那种空虚的感觉也继续的困扰着我。

当我回想时，我发觉自己是因为不愿结束这段感情，而答应这种亲密接触的要求。我以为自己答应他的要求之后，他会高兴并且爱我。我对被爱的渴望是多么的强烈。

当这段感情最终结束之后，我感到破碎和极度厌恶自己。我也因觉得自己罪不可赦而无法去办告解。

我是在参加一个避静时才了解到，就算我已破碎不堪，天主依然爱我。在同祷的时刻，我才知道自己从今以后不再是一个人，独自在冰冷和黑暗的森林中了。

再次跌倒

我多希望自己能说，从那次避静之后我便充满喜乐。但事实上，我在上了初级学院之后又开始了新一轮的沉沦。

初院的生活压力是非常沉重的，而当时我觉得只有感情事宜是在我所能控制的范围内。被男生们喜爱让我觉得快乐，同时也能满足我对爱的渴望。

当时有一个我很喜欢，并热切希望能和他分享我的挣扎的男

生。他在我们第一次约会时便想亲近我，在第二次约会时便要和我上床。

我因为太过渴望自己能和他维持关系，而对所有的危险讯号置之不理。对他的要求，只差没有发生性关系，其它的我们都做了。那也是我重新对自己感到厌恶和自我辩护的开始。

每当我想要终止我们的关系时，他就会以不同的方式来追求我，如别出心裁的晚餐，环境优美的电影院，这一切都把我们带到更亲密的境界。

当他最终，通过简讯把无厘头绪的分手理由传给我时，我感到自己好像只是一个容器，用完之后就可随手丢弃。与其气他，我对自己更加生气，因为我愚蠢的再次掉进同样的陷阱里去。

原谅我自己

我的转折点是在一次团体避静，我被选为“爱与原谅分享会”带领者的时候。他们让我反思的圣经章节是路加福音7:47。“故此，我告诉你：她的那许多罪得了赦免，因为她爱的多；但那少得赦免的，是爱的少。”

当我看到这个章节时，我知道天主在告诉我，要原谅自己因为祂已经原谅了我。祂这么爱我，为什么我不能爱我自己呢？

通过那次的避静，我探讨了我的旧伤并得到我急需的痊愈。这么多年以来我都认为自己是垃圾，如今也很难接受自己是天主疼爱的孩子，祂珍贵的公主。

然而，通过团体的帮忙，我得以日复一日，月复一月的提醒自己，我是被创造来被爱与接受爱的。而不是一样可以被利用的东西。

我怎么度过这个情人节？

那么这个情人节我做了什么？祈祷和参与弥撒。

听起来有点陈腐，但我正在学习如何被天主吸引，并通过祂的眼睛来看珍贵、无价及被深爱着的我。被校园里的天主教徒们围绕着，一起参加小组会议和参加弥撒，对我而言是让我能抵抗这世上诱惑（和情人节）的生命线。

如圣奥斯定 (St Augustine) 所说的：“爱上主是最伟大的浪漫；寻求祂是最大的冒险；找到祂，这是人类最伟大的成就。”

我将会耐心的等待天主去履行祂对我的承诺。我相信真爱是值得等待的，而且我是值得被爱的。

如果我再次跌倒，我会记得回头，不耐烦的再次祈求天主的原谅。没有什么罪是天主所不能原谅的。

致所有的家长们

在孩子们需要你们时，要给予他们支持。年轻人若在家里缺乏精神上的支持时，在面对诱惑时就会变得软弱。

家长应是天主爱的标志，帮助孩子认定自己是天主所爱的孩子。

天主的公主敬启





在我年幼时，我认为单身人士只有三种：单身主义者、修女和神父。既然修女和神父们自愿把自己的生命奉献给上主，那就表示他们是自愿选择独身的。那么那些抱着单身主义的人呢？

我在年幼时与单身人士所接触的经验并不愉快，他们多数是严厉及性格乖戾的华文老师，或是在教堂里脾气怪僻，对儿童怒目而视的单身女士。我记得自己很畏惧他们，并常常怀疑他们如此不快乐是否与他们“无人问津”有关。

渴望独身

可是，我在十七岁时却已知自己渴望独身。请不要误会，我并不是对男生没有兴趣。我在大学及工作期间曾与男生约会，也曾发展过几段感情，但在我的心灵深处，我可以感觉到婚姻生活并不适合我。我也并不渴望结婚及长久的感情生活。

我的朋友们常对我说：“别担心，妳只是还没遇到那个对的男人。时间到了他就会出现的。”或是“妳太过挑剔了，降低妳的要求，给爱一个机会。”朋友们怀着善意把他们单身的男性朋友介绍给我。他们认为如果我多认识一些朋友，也许我就可以找到我命中注定的那个人。当我尝试跟他们解释其实单身也是不错的，他们都不以为然。

作为新一代的未婚者

与此同时，我因身为一个经济独立，并拥有坚定思想的独身女子而过着幸福的生活。我的生活深受相对主义、行动主义及女权主义的影响。就如浪子一般，我离开了天父的家长达二十三年。我决心要证明我能掌控自己的生活。我给自己设定规则，也随着自己选择的曲子起舞。即使是天父也不能告诉我该怎么做。

这种生活方式从我二十几岁到四十几岁这段时间都没有问题。那个时期的我，可谓是新时代单身女性的代表人物；广泛的旅行，尽情的玩

乐，然后更努力的工作。我每年只在圣诞节才去参与一次义务性的圣诞弥撒。

然后，发生了一些事…

探索生命的意义

我开始思考一个问题：生命的意义是什么？我的生活里没有任何责任与承诺，我很难理解我存在这世上的目的。单身人士到底为什么而活？就算再次去旅游、去参加晚宴、相亲等等也不能填补我所感受到的空虚，无聊。我试图从众多哲学家的著作里去寻求答案，但也一无所获。直到有一天，靠天父的恩宠，我踏上了回家的旅程。

它发生在一个很不戏剧化的时刻。我看着我的双手时，一个念头忽然浮现在我的脑海中：这是一双不被充分利用的双手。当我举起双手时，我看到的是圣德肋撒修女那双布满老茧、轻柔和充满爱的双手；她那一双谦卑但有力，温顺但强劲的双手。然后我听到一个声音对我说：“把妳的双手放在有用的地方。它们太光滑了，它们应被用在更有意义的地方。”

回家的旅程

就这样，我在四年前，四十四岁那年，开始了回家的旅程，过一个有意义的独身生活。就如圣保禄宗徒在格林多人前书 7:34 所说的“…没有丈夫的妇女和童女，所挂虑的是主的事，一心使身心圣洁。”我因此必需恢复我已放弃了二十二年的天主教信仰。我也为自己并没有任何让我分心的事而感恩。我开始到沙巴和印尼去参加福传工作，并开始将每个星期六奉献给天主。从早上参与弥撒，下午参加信仰培训课程到傍晚到耶稣圣体台前静默反思为止。我在周日晚上会尽量去参加一个讲座，并在教堂里担任读经员。作为一个单身人士，我能以天主所恩赐的时间，去奉献给天主。毕竟，我们的第一个和最主要的关系应该是与天主，我们的天父建立一个密切的关系。

天主对于我们每个人都有祂的计划。当我们接受祂的计划并奉行祂的旨意时，我们便会感到心中的喜乐与宁静。每样事也会变得妥妥当当。身为一个独身者，我在这世俗中的使命和任务便是作为一个快乐的基督徒，并为基督做见证和将福音传给我周围的人。这就是天主给我的使命：独身并快乐的为祂服务。

Magaret Leong

“从情人节想起”和“独身者的使命”两篇文章和图片由天主教总教区家庭委员会提供。译者：许贞芳



La Salle
Collin Wee,
shaving the hair of a
dentist at HopeHouse.

慈善周2019

3月16日至5月26日

慈善周是新加坡明爱所主办的年度活动。新加坡明爱是新加坡天主教总教区社会和社区服务机构，其属下共有27个天主教慈善团体，所帮助的弱势群体不分种族或宗教。它也是国际明爱165个人道主义组织成员之一。

慈善周2019年的善款将帮助新加坡明爱附属团体支援和服务更广大，以及边缘化的群体，包括低收入家庭、边缘少年、坐监者、体障者和精神病患等等。

如何捐助？

您可以在所属堂区拿到慈善周2019年捐款信封，并可通过以下方式捐款：

现金：将现金捐款信封投入堂区的捐献箱。请勿邮寄现款。

支票：支票抬头：Caritas Singapore
将捐款信封投入堂区捐献箱或寄往
55 Waterloo Street #08-01
Catholic Centre Singapore 187954

财路：填妥捐款信封上的表格，投入堂区捐献箱或寄回明爱（地址同上）。

信用卡：从3月16日起至5月26日，您可以使用信用卡在线捐款：
<http://bit.ly/caritas-cw2019>

信用卡（每月）：
<http://bit.ly/caritas-monthly>

敬请注意：

- * 慈善周捐款可以获得税收扣除。请标明“税收扣除”的选项，并提供详细个人资料，例如身份证姓名和号码。
- * 新加坡明爱并不上门或在街上募款。
- * 现款捐献的信封应经由堂区处理。

文 / 图：新加坡明爱

人啊，你要记住：
你原来是灰土，将来仍要归于灰土。

创3:19

灰

圣经辞典告诉我们，圣经书里常用“灰”、“灰烬”或“灰尘”来表示一种“消极”的情况，例如：坐在灰中、在头上撒灰、以灰尘铺床等等，都是表达哀恸、痛苦及补赎的象征。而人在受尽仇人的侮辱、遭受困苦磨难，或要表示谦卑自下的时候，也都会用“灰土”来表达。圣经中对“灰”比较积极的用法，只有在圣咏147:16“上主撒霜如灰烬”。“灰”在礼仪中也具有特殊的象征作用，如：在准备“取洁”用的水时，必须将红母牛宰杀，并且在焚烧后将灰烬撒在水上（户19:1-9）。

谦卑心，转向上主悔罪愆



艾斯德尔 4:1

摩尔德开一听到波斯国王薛西斯（公元前485—464年）的诏令：要杀害所有在波斯帝国里的犹太人，摩尔德开就披上苦衣，撒上灰土。



约伯传 42:6

约伯坐在灰尘中忏悔，他回答上主说：“我知道祢事事都能，祢所有的计划，没有不实现的。是我以无智的话，使祢的计划模糊不明；是我说了无知的话，说了那些超越我智力的话。请祢听我发言；我求你指教我。以前我只听见了有关祢的事，现今我亲眼见了祢。为此，我收回我所说过的话，坐在灰尘中忏悔。”



达尼尔 9:3

达尼尔注意到经书中上主对耶肋米亚先知所说的有关耶路撒冷要荒芜七十年的事，他便以祈祷、恳求、禁食、穿苦衣，顶灰尘，求问天主。



厄斯德拉下 9:1

充军回来的以色列子民都聚集起来，守斋禁食，穿粗毛衣，头上顶着灰土。他们坦白承认自己的罪过，以及祖先的罪恶；站立有三小时之久，诵读天主的法律书；又三小时之久，承认了自己的罪过，跪拜了上主，他们的天主。



约纳先知 3:6

听了约纳宣布说：“还有四十天，尼尼微城就要毁灭了。”尼尼微人便信仰了天主，立即宣布禁食，从大到小，都身披苦衣。当这消息传到尼尼微王那里，他便起来，离开自己的宝座，脱去长服，披上苦衣，坐在灰土中。



玛11:21

耶稣谴责不思悔改的城邑：“苛辣匝因，你是有祸的！贝特赛达，你是有祸的！因为在你们那里所行的异能，如果行在提洛和漆冬，她们早已身披苦衣，头上撒灰做补赎了。”

你要回头改过，信从福音！ 谷1:15

教会在今年3月6日，举行“圣灰礼仪星期三”（Ash Wednesday），开启四旬期更新生活的旅程，准备圣洁的身心来欢庆基督死而复活的奥迹。步入四旬期，慕道者积极准备自己接受洗礼，全体教友也特别通过祈祷、斋戒和克己，以及施舍等爱德行动积极与天主和他人修好，更加肖似基督。“圣灰礼仪星期三”当守大小斋，克己补赎，警觉人生命的脆弱与短暂，及时悔过自新，回应天主的召叫，善度教友生活。



在圣灰礼仪中，神父给前来领圣灰的教友们头上分别敷以圣灰，即用祝圣了的灰——取自前一年圣枝主日的枝叶烧成的灰，念祝福经文并在灰上洒圣水——在领受者额头上划一个十字，同时念“人啊，你要记住，你原来是灰土，将来仍要归于灰土”（创3:19），使人记起被逐出乐园的情景；或者，念“你要回头改过，信从福音”（谷1:15），指出耶稣对我们罪人的召唤。

圣教宗若望保禄二世曾说过：“圣灰礼仪这一天在头上撒圣灰，并不是要给教友制造悲观消极、听天由命的气氛，而是要邀请大家不要受到物质世界的约束，因为物质世界固然有它的价值，毕竟是要消失的。只有在天主内，人才能重新完全找到自己，并发现自己存在的最后意义。”至于斋戒，他说：“守斋刻苦不仅仅是外表的规矩或外在的礼节行为，更是感到需要改变生活的有力标记。”

根据罗国辉神父在《逾越》有关四旬期和圣周礼仪沿革及意义的说明，我们知道这个开启四旬期的“圣灰礼仪星期三”其实是源自早期教会为“公开悔罪者”所施行的“撒灰礼”。

公开悔罪者

自初世纪，基督徒受洗后，公开背离信仰者，一般指犯奸淫、凶杀、背教及拜偶像的罪，便被拒于团体以外，包括不许领圣体及其他圣事。然而，愿意悔改自新的，要向主教表明，并公开地在团体礼仪中承认自己的罪，接受主教公开给予的教训和补赎，然后被引离团体，且有专人负责协助赎罪者重新归向上主，如同协助慕道者一样。于是，在悔罪者痛改前非并以斋戒、祈祷、听道、行爱德等方式抗拒魔诱，完成补赎之后，主教便在团体礼仪中，公开地为他们覆手赦罪，重新接纳他们进入团体，重行领受圣事。

撒灰礼

公开悔罪者为表示忏悔和补赎，便在头上撒上灰土。1019年，教宗乌尔班二世把“撒灰礼”推行至全体教友。于是，教友都在四旬期首主日之前的星期三撒上灰土，如同公开悔罪者。这是圣灰礼仪星期三的由来。

公开悔罪的传统渐渐为私下告解的方式所取代，且公开悔罪的方式也逐渐不限于犯了公开严重过犯者，而变成一种谦逊、做补赎的神修方式，以及个人德行成长的热心神功。

准备与基督一起逾越

今日四旬期礼仪及其开端的“圣灰礼仪星期三”的经文，反映出准备与死而复活的基督一起出生入死。授予圣灰的经文也含有四旬期的慕道性：“你要悔改，信从福音！”或“人啊！你要记住，你原是尘土，将来还要归于尘土。”为此，参与圣灰礼仪也就展现出四旬期慕道、悔改、准备与基督一起逾越的精神。

领圣灰，步履四旬洁身心

今年四旬期从3月6日圣灰礼仪开始，直至4月14日圣枝主日，进入圣周准备逾越节三日庆，即普世教会礼仪的高峰，隆重庆祝救赎我们的奥迹——主耶稣的最后晚餐（圣周四黄昏）、苦难和死亡（圣周五）、埋葬（圣周六）及复活（复活守夜礼及主日）。

慕道者及教友们在四旬期间都以各种适当的灵修操练和活动，以及爱德善工来净化身心。参与以下的华语热心敬礼和证道会，或善用反思册子，也有助大家与主相遇。

• 四旬期永援圣母敬礼

2月16日至4月13日的星期六2.30pm在圣雅丰索堂参加敬礼。借着这九周的特别敬礼，我们可以效法圣母转向耶稣，反思“成圣的三大支柱”，致力于实践：祈祷——与主交谈、聆听主并主同行；斋戒——关注肉体与灵命的饥渴和需要；施舍——各种善行，特别是在正义与和平方面。

• 教委四旬期证道会

3月13日至4月10日的星期三7.45pm在圣雅丰索堂拜苦路、参与弥撒及聆听证道。这五周里，我们可以从“共融”的大主题，分别去反思并实践有关的小题——走上共融之路、从冲突到共融、共融中的基督徒、共融与教会的使命，以及共融与重建。

• 四旬期反思册子

由总教区新福传办公室(ONE)编制，华文教委翻译的2019四旬期反思册子《在共融的信仰中前行》，可以帮助我们在这四旬期里，个人或家庭、成人慕道团、堂区组织、邻里基督团体和基督团，对主日读经进行反思、分享讨论及实践。我们可以按照每周的重点去生活——与天主相遇的内心朝圣之旅、与耶稣一起面朝耶路撒冷、忏悔之旅、与罪人在信德中同行、以慈悲和宽恕生活，最后是与耶稣的朝圣之旅，奔向拥抱基督复活的新生命。

本册子除了可在各堂区索取，也可从教委网站 www.cams.org.sg 或 ONE网站 www.one.org.sg 下载。



**圣方济亚西西堂
四旬期证道会**

主题: 天主教七大宗罪
主祭: 林长震神父
时间: 7:30pm 弥撒与讲道之后拜苦路
3月06日(圣灰礼仪): 骄傲
3月13日: 贪婪
3月20日: 羡慕
3月27日: 忿怒
4月03日: 迷色
4月10日: 愠吝
4月17日: 懒惰

新加坡华夫妇恳谈会

2019年原始周末
举办日期: 3月15至17日 (黄财龙神父分享)
时间: 星期五 8:00pm 至 星期日 5:00pm
包食宿
地点: 夫妇恳谈会会所 (旧榜鹅大修院隔邻)
201B Ponggol 17th Ave S(829651)
费用: 每对\$50
询问/报名: 伟雄+敏敏 9185 3972
俊雄+诗蓉 8822 1918 或电邮
memandarinsg@gmail.com

小磐石圣经研读

课程: 《宗徒大事录》3月4日 每逢周一
指导神师: 张思谦神父
开课日期: 8pm - 9:45pm 共11次历时 三个月
地址: 圣若瑟堂(武吉知马)课室
联系: 纪华 9838 4237 秀美 9154 7689
** 为预订教材, 请提前报名

和平之后圣神同祷会讲座

主题: 尊主为大的生命
主讲: 何国章兄弟
日期: 3月8日(五)
时间: 8pm
地点: 和平之后堂达味楼3.3课室
欢迎主内兄弟姐妹踊跃参加!

潮语避静

主题: 今日救恩临到了这一家 (路19:9)
日期: 3月23日(六)
时间: 9am-4pm
地点: 后港圣母圣诞堂
圣若望讲堂 #B2-2
主讲: 许业轩神父
形式: 讲座、祈祷、赞美敬拜、苦路、
朝拜圣体
无需报名, 欢迎偕同亲友前来参与
备注: 请携带寒衣、玫瑰念珠

2019年华文婚前辅导

日期:
1) 3月24日, 31日 (日) 时间: 9am - 5pm
2) 9月1日, 8日 (日) 时间: 9am - 5pm
地点: 教委会所 CAEC Building St Michael room
2, Highland Rd S(549102)
报名费: 每对新币100元
询问/报名:
丽碧 9878 2200 email: vinnalim1961@yahoo.com
秀琼 9852 4047 email: 2tempicture@gmail.com
永明 9660 1970 email: peter65jong@gmail.com

生活灵修讲座

主题: 怎样渡一丰满的生活?
主讲: 陈宾山神父
日期: 4月25日, 5月2, 9, 16, 23及30日
时间: 星期四 7:45pm - 9:30pm
地点: 耶稣复活堂
联办: 教委灵修组、复活堂华委及夫妇恳谈会
* 陈神父将从哲学、人类学、心理学及灵修学的角度来窥视人生的问题。讨论课题包括人生意义、情绪处理、人际关系、工作、痛苦和死亡。

新加坡天主教神学院

第4届证书班招生推介会
日期: 4月26日(五)
时间: 8pm - 9:30pm
地点: 618 Upper Bukit Timah Rd S(678214)
课室: St Mark Room
联络: 洁铃 6902 8706
email: mandarin@ctis.sg



圣若瑟助终社
ST. JOSEPH DYING AID ASSOCIATION
**为天主教徒提供
24小时一站式丧事服务**
热线 (24小时)
9172 4448 / 9780 0636
办公室: 6288 0154 (9am-5pm)
电邮: sccsjda@yahoo.com.sg
100 Hougang Avenue 8 Singapore 538790



活动消息

华语圣灰礼仪时间	
3月6日 (三)	
圣伯多禄圣保禄堂	12.15 pm
圣心堂	-
圣伯纳德堂	-
圣弥额尔堂	-
和平之后堂	8.00 pm
永援圣母堂	-
圣三堂	-
圣家堂	-
圣方济亚西西堂	7.00 pm
圣体堂	-
圣十字架堂	6.15 pm
天使之后堂	-
圣安多尼堂	-
耶稣君王堂	-
海星圣母堂	-
耶稣复活堂	-
圣若瑟堂(BT)	-
圣母圣诞堂	8.30pm
圣亚纳堂	-

* 时间表由堂区秘书提供, 任何疑问请直接与堂区联系。



● 3月13日 萧永伦神父主祭 黄飞翔神父共祭
● 3月20日 陈宾山神父
● 3月27日 张思谦神父
● 4月10日 黄财龙神父
● 4月3日 李明发神父

2019年教委四旬期证道会
圣雅丰索堂 Novena Church 7.45pm-9.45pm
拜苦路、弥撒和证道

海星旅店
HAISING HOTEL PTE LTD
37 JALAN BESAR SINGAPORE 208801
(OPP. SIM LIM TOWER)

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、商业询问设备。
租金优惠: 单人房: 从\$55起, 双人房: 从\$65起。
不收附加费, 特别优待长期租户, 欢迎询问



TEL: 62981223
FAX: 62986609
hs@haising.com.sg
http://www.haising.com.sg



文/李家同

最近我们看到的名词都与“无人”有关，无人汽车以及无人的便利商店，都是热门的话题，可是我必须讲一个真实的故事。

有一次，我们家忘了付第四台的费用，就有人来收钱，我太太向他表示歉意，因为害了他跑一趟，可是他说他应该谢谢我们，如果我们付了钱他就没有职业了。

我们很多工程师以发展任何无人的机制为荣，有的时候我们也应该稍微停一下，想想看我们的研究发展会不会造成很多人因此失业，大学教授们谈到这个问题永远很轻松地说：“为什么这些人不去学电机或者资讯？国家非常需要这种人才。”这使我想起“何不食肉糜”。

科技人不能只知道科技，也要关心社会，希望大家不要忘记当年工业革命以后所造成的严重社会问题，大多数科技人不关心那时候贫富不均问题，马克思关心了，各位可以想见的到不关心社会问题所带来的灾难，毕竟我们的世界是有人的世界。



文/荣良

他是40多岁的中年男士，身材肥胖。他每天工作12小时，一星期做工7天。他没有时间运动，唯一嗜好就是抽烟，每天抽二三十支香烟。

他因突发性的口齿不清而被送进医院。这征兆应该是中风引起的。我于是建议他留医医治和做进一步的检查。

“医生，我想应该不是中风吧！我的身体向来非常健康，没有任何疾病。”他自负地说。

经过脑部核磁共振扫描（MRI）后，证实他患上中风。在详细的身体检查和血液检验后，他也证实患有高血压、糖尿病和高胆固醇等疾病。

自从认一身无病到被证实百病缠身，我看得出他有点沮丧，早前的意气风发荡然无存。

“这次轻微中风警告你需要改变生活方式，停止抽烟、多做运动、控制饮食，并减轻体重和舒缓生活压力。如果你不改变，更严重的中风或其他疾病将会接踵而来。”我安慰和劝告他。

“是的，在疾病击倒我之前，我要先积极地改变我的生活方式。我要先下手为强，将疾病制伏！”他重建信心后，下定决心过健康生活。

我很高兴看到他180度的改变。我相信他不是3分钟热度，因为从他的眼神中，我可以看到他的决心。

其实有很多疾病和生活方式有关联，如高血压、高胆固醇、糖尿病、冠心病和中风。许多人因为生活不健康，慢慢患上这些慢性疾病。

这些慢性疾病都是沉默的杀手，在你不知不觉中缓缓地危害你的生命，然后给你突发性的重重一击，让你倒地不起。

让我们过健康的生活，定期做身体检查，不要让可恶的慢性病有机可乘。就如那病人所言，“先发制人”是对付这些慢性病的态度。

他的顿悟绝对不会太迟。

毁瓜与护瓜



魏国的大夫宋就被派到一个小县去担任县令，这个县正好位于魏国与楚国的交界处，这地方盛产西瓜。虽然同处一地，可是两国村民种西瓜的方式和态度却大不一样。

魏国这边的村民种瓜十分勤快，他们经常担水浇瓜，所以西瓜长得快，而且又甜又香。楚国这边的村民种瓜十分懒惰，又很少给西瓜浇水，所以他们的瓜长得又慢又不好。楚国这边的县令看到魏国的西瓜长得那么好，便责怪自己的村民没有把瓜种好。而楚国的那些村民却没有从自己身上找原因，只是一味怨恨魏国的村民，嫉妒他们为什么要把瓜种得那么大那么香甜。于

是，楚国这边的村民就想方设法去破坏魏国村民的劳动成果。每天晚上，楚国村民轮流着摸到魏国的瓜田，踩他们的瓜，扯他们的藤，这样，魏国村民种的瓜每天都有一些枯死掉了。

魏国村民发现这个情况后，十分气愤，他们也打算夜间派人偷偷过去破坏楚国的瓜田。一位年纪大的村民劝阻住了大家，说：“我们还是把这件事报告给县令，向他请示该怎么办吧？”

大家来到宋就的县衙。宋就耐心地劝导本国的村民说：“为什么要这么心胸狭窄呢？如果你来我往没完没了地这般闹下去，只会结怨越来越深，最后把事态闹大，引起祸患。我看最好的办法是，你们不计较他们的无理行为，每天都派人去替他们的西瓜浇水，最好是在夜间悄悄进行，不声不响地，不要让他们知道。”

魏国村民依照宋就的话去做了。于是，从这以后，西边楚国的瓜一天天长好起来。楚国村民发现，自己的瓜田像是每天都有人浇过水，感到很奇怪，互相一问，谁也不知道是怎么回事。于是他们开始暗中观察，终于发现为他们的西瓜浇水的正是魏国的村民，楚国的村民大受感动。

很快，这件事情被楚国县令知道了，他既感激、高兴，又自愧不如魏国县令。他把这些情况写下来报告给了楚王，楚王也同样很受感动，同时也深感惭愧和不安。

后来，楚王备了重金派人送给魏王，希望与魏国和好，魏王欣然同意了。从此后，楚、魏两国开始友好起来。边境的两国村民也亲如一家。两边种的西瓜都同样又大又甜。

启示：有时候不要采取“以眼还眼，以牙还牙”的态度去激化矛盾，而是宽宏大量，以德报怨，这样反而会促使矛盾缓解，使坏事变成好事。

活动预告

- 2019年3月3日**
捐血运动
 主办单位: 古晋圣若瑟主教座堂圣文生德保善会
 时间: 上午8时30分至11时30分
 地点: 古晋圣若瑟主教座堂牧灵中心底楼, 圣雅佳达多用途室
- 2019年3月3日**
2019 新春大团拜午餐
 主催单位: 吉隆坡总教区华文教务促进会
 承办单位: 芙蓉圣母往见堂华文教务促进会
 时间: 中午12时30分
 地点: 芙蓉统一宴会厅 Regent Hall, Seremban
- 2019年3月3日**
“亲密之旅”课程 (为期12堂课)
 主办单位: 圣依纳爵堂伯达尼谘商中心及家庭生活事工
 时间: 下午2时至5时30分
 地点: 八打灵圣依纳爵堂刚恒毅活动中心
- 2019年3月8日**
小磐石圣经研读课程 (为期8周)
 主题: 《新约公函》, 包括《雅各伯书/伯多禄前后书/犹达书》
 时间: 晚上8时
 地点: 八打灵圣依纳爵堂刚恒毅活动中心 2楼2.6房
- 2019年3月23日及24日**
感恩圣祭的灵修深化生活
 主办单位: 吉隆坡总教区礼仪委员会
 协办单位: 吉隆坡促进会属下圣事礼仪局
 讲师: 黄瑞俊神父, 耶稣会会士
 地点: 吉隆坡总教区牧民中心 Achdiocesan Pastoral Centre
- 2019年3月23日至24日**
马六甲区婚前培育课程
 地点: 马六甲德兰楼 Wisma Theresa, Melaka
- 2019年3月25日至28日**
“RESET从0开始”生活营
 主办单位: 避兰东圣三青年团
 对象: 13岁-19岁南柔区天主教青年
 地点: 避兰东甲柔教区中心
- 2019年3月29日至31日**
“BtS”生活营
 主办单位: 吉隆坡玫瑰堂玫瑰公教青年会
 对象: 13岁-21岁青年
 地点: 波德申金沙滩浸会园 Golden Sands Baptist Assembly, Port Dickson
- 2019年3月29日至30日**
青春无悔导师培训课程
 地点: 新山耶稣圣心主教座堂
 联络人: 蔡荣禧 (019-714 2576)
- 2019年4月20日及22日**
吉隆坡总教区天主教婚前准备课程
 主办单位: 吉隆坡总教区华文促进会属下家庭局
 地点: 吉隆坡总教区牧民中心 Achdiocesan Pastoral Centre
 联络: cmppc-mandarin.com
- 2019年5月3日至5日**
第17届中文CHOICE周末营
 对象: 23至35岁未婚青年男女
 地点: 马六甲善牧小修院
 联络人: 陈美欣 (016-967 2472) 美虹 (012-632 7306) 淑娟 (+65-9048 5840)
- 2019年5月25日至26日**
柔南区婚前辅导课程
 对象: 准备结婚的情侣
 地点: 避兰东甲柔教区中心
- 2019年8月24日至25日**
起来吧! 让圣火燃烧医治你!
 主办单位: 甲柔教区新福传委员会
 讲师: 孙秀云修女, 沙巴圣加路罗孝女修女会
 地点: 避兰东甲柔教区中心
 联络人: 蔡永明 (012-760 1803) 徐家妙 (016-775 7535)



圣经里头很多比喻, 很多时候我们在读的时候并不明白比喻是指什么, 毕竟旧约到耶稣时代和我们现在的社会有太多的不同, 有些事情不是我们可以用现在的情境和看法及角度来理解的。这个时候我们就需要神师们, 甚至圣经学者的帮助来理解圣经里头提及的各种比喻。

耶稣生活的那个时代与我们不同, 地理环境和我们也不一样, 我们这里是蕉风椰雨, 常年如夏, 一雨就成秋, 圣经中的气候是地中海气候, 是怎么样的, 地理课本带给我们的介绍有限。

这里有大大小小青绿的森林, 到处绿油油, 我们从圣经中看到是沙漠和荒野。我们在这里熟悉的植物是热带物种, 圣经中的橄榄、无花果、芥子等等, 我们是陌生的。

衣着风格更是有着大差异, 我们现在的着装是现代化的, 但拿耶稣时代和我们熟悉的东方中国的同个时期的朝代服装相比, 两者也有很大的差异。我们会追寻汉服, 却不会想到要像耶稣和门徒们那样打扮。

再来就是语言, 圣经中的希伯来语的口音和文字是怎么样的, 我们没有见识。他们的食物不是我们吃的米饭, 如果他们也是吃米饭, 那么耶稣会不会用米饭来完成各种奇迹?

从衣食住行到文化语言, 圣经里头有太多的知识等待我们去发掘, 每样事物即使再微小, 都有各自不同的含义, 而且有趣的联想实在很多, 每读一次, 除了反思, 也可以想一下彼此的差别能激发开来的思维碰撞。

圣经里头的人物、动物、植物、器物、自然或人的活动, 都能提高阅读圣经的乐趣, 并加强实践圣经的效益, 正是



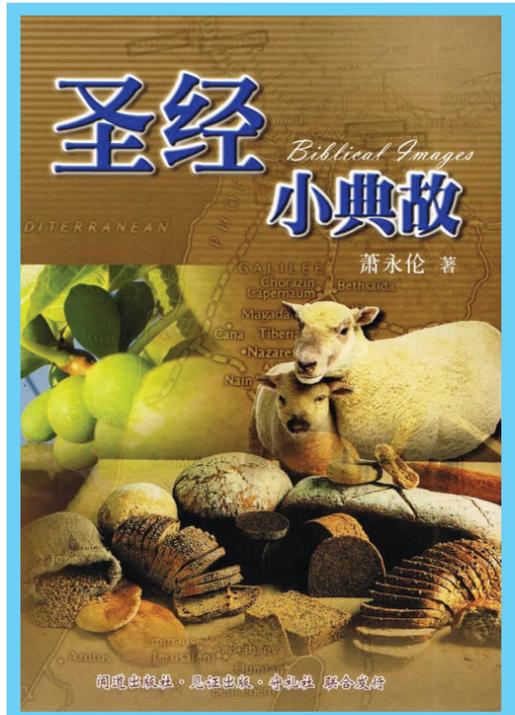
萧永伦神父。

萧永伦神父这本《圣经小典故》出版的缘由和宗旨。

萧神父看到教友在读经时经常对似懂非懂的语句和情境, 往往只有望文生义, 或者随便带过, 遂有了念头为教友写这本书, 为大家解析和导读, 让大家在读圣经的时候能够对里头的许多比喻和联想, 有更系统的认识。

这本书文字深入浅出, 生动有趣, 引经据典的来又不故作高深, 短小精悍的文字容易阅读, 很快就能消化。读者可以按照圣经索引作同步检索, 非常方便, 马上就可以明白圣经章节提到有关事物的含义。

我认为萧神父这本书是一本简易的圣经百科全书, 麻雀虽小, 五脏俱全, 应有尽有, 我希望萧神父能够再接再厉, 撰写更多这样类型的书, 以饕教友, 提高教友的圣经释读能力, 加强教友们的信仰认知。



书名: 圣经小典故
 作者: 萧永伦神父
 出版社: 新加坡守礼社





整理报道：钟钧锴
图片收集并提供：钟钧锴

第十届威省文化大游行

槟岛四堂区参与其盛会



“叮叮当、叮叮当，钟声响起，让我们齐来传报主佳音，让我们歌颂、让我们朝拜，让我们齐来分享主的爱。”圣诞的歌声飘荡在耳际，让我再一次想起去年12月23日，我们第4度受槟州政府的邀请，参与第十届威省大旗鼓舞龙狮大游行，这让我们深感荣幸。

记得当天下午4时许，我们的后勤队伍已开始到圣堂，将游行所需的发电机、影音器材、灯饰、布置用品及乐器等准备好，当报佳音队的青年及教友们陆续到来，我们一行42人分乘罗里及巴士就浩浩荡荡的前往目的地。

到达游行的起点，主办当局还为我们准备晚餐，当然我们尽快的享用晚餐后，就分秒必争的开始布置我们的罗里，装上灯饰，设置鼓、吉他及其他影音设施等。在一切准备就绪后，我们就将这一次的活动交给天主，希望这个福传的行程顺利进行。

大约8时许，我们期待已久的时刻终于来临，当嘉宾们主持挥旗礼后，交通指挥官一声令下，所有的队伍就绪启程。当主持人透过播音器向在场的群众介绍“檳城圣神主教座堂报佳音队”，我们的欢乐歌声即刻扬起，用激昂的歌声划破星空！这一次的游行，我们还连同圣母圣诞堂A及B队、圣母圣名堂、耶稣圣心堂四个堂区大约200位教友，随着卡车及罗里，载着扮演若瑟，玛利亚及天使的青年，穿插在游行队伍中唱着耶稣诞生的歌曲，走向人群传报救主基督诞生的大喜讯。

从北海市政局草场出发游行至北海斗母宫，全长4.4公里，参与的队伍有各工会、学校、社团及乡团等，呈现的节目包括



传统的舞龙舞狮、大旗鼓、鲁顺土著文化舞蹈，火龙秀等，虽然我们在38支游行队伍中算是小角色，但我们在队伍中一边步行一边欢唱着耶稣诞生的歌曲，也为大会增添佳节气氛。我们一路上向围观的群众传报佳音载歌载舞，圣诞老人也忙着给众人糖果及拍照，偶尔也有团员会兴起向群众高喊“耶稣爱你！”，还得到他们的呼应。当我们来到大会的检阅舞台已大约11时，我们为席上的嘉宾献上两首圣诞歌曲“无数天使空降临”及“朝拜圣婴”而圣母圣名堂联合耶稣圣心堂的团队，还在大舞台上演绎有关耶稣诞生在白冷的事迹，向群众真正的表达庆祝圣诞节的重要意义。

耶稣说：“你们往普天下去传扬福音！”在这个多元文化的国土，除了华族的舞狮舞龙耍大旗外，能让主的声音及喜讯融入其中，这无疑是个难得的机会，天主教会在这里也立足了数百年。我们大家都怀着一颗喜乐感恩的心参与其中，为主作证，并希望今年12月的第三个星期，能有更多的教友前来参与其盛。



李思思
(峇冬丁宜圣母圣名堂)

● 很感谢有机会可以和弟兄姐妹们一起外出到街头报佳音，喜乐合一的歌颂赞美，传报耶稣诞生的喜讯，也是我们庆祝圣诞节的重大意义。开心之际还在街上舞蹈，很感动的是路上的行人也一样喜乐的氛围中。结束前我们也在台前呈现歌曲及演出一段有关耶稣诞生的短剧，意义非凡。



何仲伟及饶依晴
(檳城圣神主教座堂)

● 感到开心的是民众和我们挥手和欢呼，让我们觉得这个活动真正能把圣诞带来的爱和希望，还有喜乐传达出去。虽然不确定他们到底明不明白圣诞的意义，但是可以感受他们当下的喜乐。



马新汶主教团决定包括沙砂 2026年举行全马牧民大会



(避兰东讯) 马新汶天主教主教团于1月7日至10日，假避兰东甲柔教区中心召开第103届主教团会议。

会议开始时，由教廷驻马来西亚大使若瑟马里诺总主教致词，他谈到东马人民移居到马来半岛的问题，以及报章报道肯定教会学校对这个国家所扮演的角色。

大使也回应了教宗方济各所提的挑战，即如何把保守的牧职，推广为皈依的牧民传教工作。

此次会议，见证了美里主教吴对龙从新加坡总主教吴诚才手中，接过主团秘书长的职务；主教团的执行秘书也易人，改由理查斯博蒂里出任，取代杨月菁。

会议的一项议程，涉及代表马来西亚九个总教区和教区的神父，与他们的总主教和主教举行的会议。这是有关开始策划以召开泛马来西亚牧民大会的程序，旨在2026年召开包括沙巴与砂拉越的总教区和教区的牧民大会，取代目前的马来西亚半岛牧民大会。

这个团队已经拟就一项建议，以在走向2026年的路程上，先在教区与堂区的层次，缩短不同的总教区和教区之间的差距。

该团队提出的建议已获得总主教、主教的接纳，以让该团队继续进行讨论与策划，并指定由廖炳坚总主教代表马来西亚半岛，由亚庇总主教黄土交总主教代表沙巴，以及由诗巫教区许德光主教代表砂拉越领导该团队。

总主教和主教们也会见了各修会的总会长，并通知他们在马来西亚的修会需作好准备，以在2022年参加泛马来西亚修会大会。此大会是继马来西亚天主教神职人员于2018年召开大会之后而召开的。

博纳德主教倡议推动希望计划 协助监狱囚犯出狱后重获新生



(马六甲讯) HOPE (Hosting Occupants Pursue Excellence) 乃圣文生济贫会马六甲州分会与甲柔教区联手推动的计划，以便透过托管式服务让居住者寻求卓越生活，以便协助监狱囚犯于出狱后有机会重获新生，回返社会主流正常的生活。甲柔教区博纳德主教于1月19日受邀前往马六甲，为该计划下所设立的社区家园主持祝圣开幕礼。

这项由博纳德主教于2017年所倡议的计划，目前共有两位居住者，而另一位即将于近期加入，由义工Vincentian和Anthony Tan负责打理。这个社居家园坐落在马六甲大吉里万的亲善花园，这也意味着HOPE的使命重心，就设立在大吉里万基信团和马六甲圣德肋撒堂区、圣芳济各堂区和圣玛利亚堂区教友的大门口。在推行是项计划方面，管理委员会将与马六甲监狱事工委委员会紧密合作。

博纳德主教在致词中说，我们接受洗礼后，就有一个使命的召唤；这个

召唤不单是把喜讯传给邻近的人，也要带给每一个人。我们蒙召去作出改变，去触动他人的生命；同时，我们有必要“亲临现场”，亲身体验和视察周遭所发生的事情。

当天的仪式，包括祝圣房子和揭开牌匾。博纳德主教也受邀在园区内栽种一棵龙眼树，以资纪念。整个仪式结束后，当局在园区设茶点招待。

钟松锦神父前往林梦视察 强调圣母军乃神父左右手

(林梦讯) 民都鲁圣母军神师钟松锦神父日前在区团团长许志源的陪同下，前往林梦视察该区的圣母军支团。

随团同往者还包括美里进教之佑区团神师何鸿飞神父、区团团长张克升、海星之光支团团长蔡泽民、汶莱教会之母区团团长刘坤章及财政杨子云。

该团队抵达后受到林梦圣母军及堂区主理黄业祥神父等的热烈欢迎，并安排在林梦同乐餐厅共进晚餐。当日适逢汶莱教会之母区团团长刘坤章生日，当局也安排了蛋糕庆祝一番。

林梦圣母军是在2018年1月10日，由黄禄声、潘西满、刘坤章、黄至贤以及杨子云等前往拜访后，于2018年3月间成立。随后，在林梦及老越堂区另成立了四个圣母军支团，并在黄业祥神父的领导下，为当地的信众及堂区服务。

较后，全体军友共聚在圣爱门堂区会议厅，由钟松锦神父主持圣母军会议，并在会后进行圣母军的讲座，讨论的内容包括：圣母军的起源、圣母军宗旨与精神、圣母军的工作与服务。

钟松锦神父强调，圣母军就是神父们的左右手，肩负着拜访与堂区的服务工作。他说，一般上神父的堂区职务非常忙碌，圣母军在神父的领导下，可以帮助神父推动一些堂务，以减轻他们所面对的一些繁杂事务。他接着强调说：“圣母军团员必须凭着爱心与毅力，坚持着爱主爱人的精神，以及成圣自己、圣化别人的终极目标迈进。”

民都鲁善导之母区团团长许源志在汇报时，肯定了当地圣母军成员在牧民服务中，尤其在守灵及七天的追思通功诵祷中，尽显了他们对牧民的热衷与服务精神。

何鸿飞神父在分享时鼓励团员们要多阅读天主圣言，让天主的话语成为服务及爱主的力量与泉源。



10月7日至16日
10天
法蒂玛、露德、巴塞罗那
朝圣之旅
神师: 吴鹰永神父
从新加坡出发!

世界朝圣中心私人有限公司
WORLD PILGRIM CENTRE PTE LTD
122 Woodlands Avenue 5 #10-46 Singapore 739021
电邮: paulklu@gmail.com TA01922
手机: 吕冠城 96739325