

2019年神圣慈悲灵修日，参加者学习圣女 以行动、语言和祈祷表达慈悲



神师杨德成神父主祭。教宗钦定2019年10月为特别福传月，以重新点燃教会的福传热火。歌咏团来自圣亚纳堂，特别选唱“传扬福音歌”为进堂咏，大家气昂昂地歌唱一起来到主台前。杨神父引用当天福音里的一句话，当我们把基督的慈悲传扬出去后，要记得主的话“我们是无用的仆人，我们不过做了我们应该做的事”（路17:10）。

弥撒结束前，杨神父拿圣傅天娜圣髑绕场与降福，大家跪下，心中默默地向圣女献上祈求，有不少人感受到圣人的临在和平安。

礼成咏时，圣亚纳堂歌咏团以一首“主耶稣祝福满满”，大家带着喜乐与平安的心情回家。

出席当天灵修日约有500位神圣慈悲组员和教友。能顺利举办这灵修日，要特别感谢神圣慈悲堂本堂神父Fr. Damian De Wind，管堂Mr. Luke和神圣慈悲堂的英文组和华文神圣慈悲组兄弟姐妹大力协助才得以完成。

文：何国章
图：黄瑞心

为配合圣傅天娜10月5日主保，教委属下天主教华文神圣慈悲组在10月6日于神圣慈悲堂举办2019年神圣慈悲灵修日，主题是“圣傅天娜与慈悲”。这是该小组第一次在神圣慈悲堂举行，并能瞻仰圣傅天娜的圣髑（圣骨）。

灵修日分三个部分：讲座、感恩祭和圣傅天娜圣髑降福。讲座由新加坡华文慈悲组长何国章主讲。他提到整个圣傅天娜的慈悲灵修观是“尊主为大的生命”。在她的日记#163清楚地写着“主啊，我要彻底转化成你的慈悲，作你生活的反映。主啊，愿你那莫测的慈悲，天主最伟大的属性，经过我的心，越过我的灵，再流向我的邻人。主啊，请来助我，使我的眼目慈悲，使

我的耳朵慈悲，使我的口舌慈悲，使我的双手慈悲，使我的双脚慈悲，使我的心慈悲。”

国章兄弟引用圣傅天娜生活上的例子加以解说她如何活出上主的慈悲。身为教友的我们若学习圣傅天娜的慈悲灵修，不止能提升自己的灵修，也能加强团体间的共融。

总结时国章兄弟引用圣傅天娜日记#742和大家一起勉励“三个慈悲地对待邻人的方法：第一是具体行动；第二是透过语言；第三是借着祈祷。”

讲座后由神圣慈悲堂华文神圣慈悲组带领大家颂念慈悲串经、慈悲颂词和慈悲时刻祷文。接着是感恩祭，由新加坡华文神圣慈悲组

本期亮点

为已亡者祈祷是天主教的传统，很多教友也会特别在11月炼灵月，特别为已亡亲友献弥撒。可是，为什么要为已亡者祈祷？这为亡者灵魂有帮助吗？杨瑞庆神父让你了解更多一点。（P8）

丧礼往往是家庭的一个悲痛时期；在这个时候，要安排丧礼而协调多项事务，确具挑战性。悲伤之余，你可知道要怎么处理？丧礼有何安排政策？（P8）

有如新加坡其他地方，我们教会也面临人口老化的挑战，尤其是在神父方面。你知道教区开始制定了一套照顾老神父的计划吗？（P9）

神学院开始为新学年招生了！一位神学生修读课程后的反思与收获，或许能激发你通过神学课程，探索更深入的信仰。（P11）

**我这边OK
你那边怎样？**

11月是炼灵月，海星报将于1685和1686期特设版位，供兄弟姐妹追思已亡亲友，一起悼念曾经与我们一起生活的故人。

刊登

1685期(10/11) 截止: 28/10

1686期(24/11) 截止: 7/11

炼灵月刊登追思广告，不拘大小，一律30%折扣优惠

询问有关照片尺寸、收费或更多详情，请联络：

海星报：63372465

华恳33周年庆♥知心知意

十月五日，是新加坡华文夫妇恳谈会（华恳）的33周年庆典，今年的庆典主题是“知心知意”。华恳借着这庆典，为夫妇们在和平之后堂，举行了隆重的婚庆感恩弥撒，弥撒由华恳神师萧永伦神父主祭，和平之后堂本堂杨德成神父共祭，共有一百多对夫妇参与了这台感恩圣祭。

清晨7点多，20多对兴奋无比的华恳夫妇们，齐聚在和平之后堂，以飞快的速度完成布置，热情地预备迎接来自全国各地的夫妇们。

9点未到，约有100对前来参加弥撒的夫妇们相携抵达圣堂，好多夫妇是在孩子、孙子及家人的陪同下前来，让人深深感受到天主的爱与祝福。夫妇们为配偶戴上胸花与手花，结婚适逢5,10,15...及50周年以上里程碑 (milestone) 夫妇们，也领取了由吴总主教亲笔签名的降福状。

10点正，充满喜乐气氛的“婚礼进行曲”在圣堂响起，50对庆祝里程碑周年的夫妇们，在热烈的掌声中，脸上带着幸福满满的笑容，手牵手走过长长的廊道，陆续入座，人生能得一陪伴一生的亲密配偶，这足堪配称“恩宠满溢”吧！

在隆重庄严的弥撒中，萧神父引用当天的福音(路10:17-24)，道出夫妇们在婚姻生活中，总是争着做“大人”，不愿意当小孩子，天主圣神却将这些事瞒住了智慧及明达的人，而启示了给小孩子。萧神父劝勉夫妇们，在婚姻的道路上，应该像小孩子一样，本着一颗学习、感恩及纯洁的心，不断的发问，学习与配偶沟通，了解配偶的需求，才能活出天主所赐的婚配圣事，彰显天主的光荣。

华恳主席夫妇朝元银端也带领全体华恳夫



妇，献唱歌曲“爱的道路里”。歌曲道出：夫妇们双手相牵，两心相依，这些年来共度风雨，虽然尝尽酸甜苦辣，却也留下数不清的难忘回忆；但是，幸福婚姻没有捷径，只有用真心，一起努力耕耘，以天主的爱，连接彼此，携手同行，方能完成天父的美好旨意。

紧接着，夫妇们重发婚姻誓愿，夫妇们双手互握，彼此深情对视，在天主台前再次许诺：“无论环境顺逆，贫贱富贵，疾病健康，我要爱你，支持你，一生忠实，直到天主召叫我们

的那一天。”夫妇们回到当年结婚时的初心，感受到配偶这些年来不离不弃，彼此忠实不二的扶持，都不自由的泪流满面。

感受到夫妇们的感动，华恳祈盼更多的夫妇，每年都能够参与这台为所有夫妇而举办的婚庆感恩弥撒，巩固并坚强天主的恩赐，也希望更多的夫妇能够参与夫妇恳谈周末，让甜蜜的婚姻关系，结出更丰盛的果实，彰显主爱的光荣。

文：玉仁+锦华／图：华恳



2019年屠妖节讯息

亲爱的兴都教朋友：

我们怀着极大的喜悦和衷心的感谢，祝愿你们有一个快乐和祝福的屠妖节！纵观这个伟大的庆祝：善战胜恶、知识战胜无知、爱战胜恐惧、光明战胜黑暗，愿这个超越的善、智慧、爱和光保佑你，并在未来一年里光照你，愿平安来到你们家！

“愿这一家平安！”这是和平之子耶稣基督派遣门徒出去传教时的教导。（路10:5）

事实上，只有当我们刻意并共同联合超然者的力量，努力从我们的生活中驱逐我们的人性倾向和邪恶诱惑，特别是贪婪、无知、骄傲和忘恩，才能实现和平。教宗方济各在2019年元旦的第52届世界和平日文告阐释：和平需要心灵的悔改，它是个人，也是共有的，同时，它有三个不可分的面向：

一、与自己和好，摈弃固执、忿怒和无耐心；引用圣方济沙雷的话，就是“向自己表达一点点温柔”，好能“带给别人一点点温柔”；

二、与他人和好：家人、朋友、陌生人、穷人和受苦的人，不要害怕与他们接触，并要聆听他们想要说的话；

三、与宇宙万物和好：重新发现天主赐予人的礼物有多伟大，也重新发现我们身为这世界的居民、公民及建造未来者个别和共同的责任。

作为恒法的追随者，亲爱的朋友，你们也是在思想 (manasa)、言语 (vaacha) 和行为 (karmana) 三个层次上，维护和平 (shanti) 为人类最高价值之一，并以概括所有创造为原则，而不仅仅是人类。（和平梵颂36, 17）

和平是普世公益，事实上，我们两个信仰都派遣我们作为门徒，实行和平的使命。这是一项具有挑战性的努力。我们需要成为和平的缔造者，因为缔造和平是一项艺术，需要平安、创意、心灵手巧。”（教宗方济各《你们欢欣踊跃吧》89号）

然而，必须作出这种努力，因为和平，特别是宗教和谐，不能被视为理所当然。今年8月，在新加坡宗教联谊会（IRO）70周年晚宴上，李显龙总理表示：“你只需要环顾四周——不需太远——就能知道普遍存在的趋势是不容忍、极端主义和宗教间冲突。即使在不同群体共同生活了几个世纪的国家，种族和宗教仍然是敏感课题，会被激起和利用…在这种

背景下，我们在新加坡所拥有的是非常珍贵、难得和显著的。

特别是在新加坡开埠两百周年的这一年里，我们怀着感激之心牢记，我们正在享受各个信仰的许多和平缔造者的工作成果，他们已先我们而去。随着新加坡未来200年历史的建立，让我们继续努力，通过宗教间合作、接触和对话，为所有人的共同利益创造持久和平。

所以，亲爱的朋友们，当你准备与世界各地的兴都教徒一起庆祝这光明庆节时，我们再次祝愿你们：“愿这一家平安！愿神明的光芒照耀在你们的家庭、团体和敬拜场所，愿整个创造充满神的和平与喜悦的祝福！”

屠妖节快乐！

+ Winiemgh

吴诚才总主教

新加坡天主教总教区总主教

王金祥蒙席

副主教（跨宗教关系）



教宗主持开启传教月晚祷： 天主召叫我们去作福音的见证者

（梵蒂冈新闻网）10月1日是圣女小德肋撒的纪念日。她一生虽从未踏出隐修院的大门一步，却和圣方济各沙勿略同为普世传教主保圣人。在这特殊的纪念日，教宗方济各在伯多禄大殿主持了晚祷礼仪活动，正式开启10月特别传教月。

教宗以玛窦福音里“塔冷通的比喻”（玛25:14）开始他的讲道。他说：“天主就如同那个要出远门的人，把他的财产托付给他的仆人。天主把祂最大的财富托付给我们，即我们的生命，赐给每一个人许多不同的恩典。不能把这些塔冷通存放在保险柜里，天主召叫我们以大胆和创造性使这塔冷通结出果实。希望这个特殊传教月撼动我们，促使我们积极地参与，成为传教士。”

教宗解释如何能成为传教士：“从我们认识耶稣的生命来作见证，是我们的生命在讲话。作证是个关键词，信仰不是宣传和令人改变宗教，而是生命的恩典，是要为传播和平与喜乐，为爱耶稣的缘故而爱所有的人，甚至爱敌人。在这个月我们要扪心自问，我们做了见证吗？”

教宗接着讲“疏忽的罪过”，引用圣伍达道的话：“不犯错固然好，但不行善即为犯过。”这就是疏忽和没有作为的罪过。教宗说：“我们拥有的生命不是为了埋藏在地下，而是为了将它奉献出来。凡是和耶稣生活的人就会知道自己有的献出来，拥有生命的秘

诀就是献出生命。疏忽的生活就是拒绝我们蒙召的使命。”

教宗表示：“天主爱乐捐的人（格后9:7），天主喜爱走出去的教会。我们大家要注意，如果不走出去，那就不是教会。教会应在道路上，教会在行走中。一个走出去传教的教会不会浪费时间去为那些不顺利的事和不再有教友的情况而哭泣，它只渴望地地上的盐和世界的酵母。走出的教会知道这就是它的力量：即和耶稣一样的谦卑与无偿的爱。”

教宗提及教会历史中的三位伟大传教士的典范。他表示，“耶稣婴孩圣女小德肋撒使祈祷成为世界传教行动的动力”；方济各沙勿略是最伟大的传教士之一，“他摇醒我们，要我们走出去，离开我们舒适的生活去传福音”；可敬者保利娜雅里各“以自己的每日工资来支持传教工作，她是宗座传教事业的先驱”。

教宗强调，没有人被排除在教会的传教使命之外。在这个特殊传教月，天主召叫每一个人。教宗说：“天主要你把自己当作礼物，走到那缺乏希望和尊严的地方，那里仍然有太多的人还没有得享福音的喜乐。”

教宗最后说：“传教使命的主角是天主圣神，你与圣神同行。去吧！天主不会让你孤单一人；你在作见证时，会发现，圣神已先你来到，为你准备道路。”

图：梵蒂冈新闻网

香港教区教理委员会 举办慕道团导师工作坊

（香港公教报）香港教区教理委员会最近假尖沙咀玫瑰堂礼堂举行工作坊。是次工作坊邀请明爱家庭服务中心，临床心理学家陈沛霖及注册社工黄照成作分享嘉宾。主题为“心理健康急救懒人包”——如何与有精神困扰的慕道者同行。

当日有来自20个堂区的60多位参加者，当中有牧职修女、传道人、慕道团导师及陪谈员。讲者透过讲义介绍各类人士的病征，更播映真人真事分享的片段，并由讲者作角色扮演，再由参加者以2人小

组对话的形式演绎回应不同方法。最后以问答环节作结。

教理委员会委员刘彤莹总结时强调是次工作坊的目的不是要在数小时内训练慕道团导师作专家，只是为参加者探讨与情绪或精神受困扰的慕道者相处时要注意的事项和技巧；期望透过相关的知识，提升对慕道者心理状况的敏锐观察和辨识，及早给予关心和支援，同时怀着基督的爱与他们同行，共同走过追寻信仰的道路。

教宗方济各11月祈祷意向

总意向：为近东的交谈与和好。

愿交谈、相遇及和好的精神能出现在近东，使当地不同宗教团体能共同分享他们的生活。

教宗：新圣人为促进国家的发展作出努力

（梵蒂冈新闻网）教宗方济各10月13日在梵蒂冈主持隆重弥撒，册封五位新圣人，他们是：英国的若望亨利·纽曼枢机、意大利的若瑟比纳·万尼尼修女、印度的曼其迪扬修女、巴西的杜思·洛佩斯·庞特斯修女，以及瑞士的在俗奉献生活者玛加丽塔·贝斯女士。弥撒结束之际，他带领聚集在圣伯多禄广场上的信众诵念三钟经。

念经前，教宗问候了不同国家代表，并提到新圣人“为促进各自国家的精神和社会发展作出了努力”。

教宗也在讲话中，再次念及中东地

区，尤其是那“心爱的和饱受战争蹂躏的叙利亚”。教宗再次吁请冲突双方和国际团体，以真诚、诚实和透明的态度努力推动对话的道路，寻找有效的解决方案。”

此外，厄瓜多尔因新的紧缩措施引发民众抗议，导致警方与抗议者发生严重冲突。教宗为厄瓜多尔的社会和平祈祷。恳求新圣人的转祷，也为伤亡者和失踪的人感到悲痛，并鼓励大家寻求社会和平，尤其关注最弱势的人、贫困者和人权。”

教宗接见圣保禄孝女会： 发挥外邦人宗徒的创意向前迈进

（梵蒂冈新闻网）教宗10月4日在梵蒂冈，接见圣保禄孝女会第11届修会大会，来自52个国家约60名与会修女。

圣保禄孝女会本届修会大会的主题为“信赖天主的许诺，‘起来并前行’”（申10:11）。教宗由此提及梅瑟、亚巴郎、厄里亚，以及天主子民的经验。他说：“不论是个人或子民的救恩史，都扎根于启程、离开和前行的意愿，这并非自发的举动，而是回应召叫、信赖许诺。圣保禄可能会说，这是在耶稣基督内赐给我们的天主恩宠。”不是你们拣选了我，而是我拣选了你们。（若15:16）其重要性不仅关乎召叫，更攸关我们的当下和未来：“离了我，你们什么也不能作。”（若15:5）。

圣保禄孝女会修女就是要向众人传扬“生命的璀璨道路，也就是耶稣基督的福音”。她们的基因带着传教的胆量，“明了传教的主角是圣神”。因此，教宗敦促她们省思：“如何能表达圣保禄的先知之恩，回应我们时代的

种种召叫？”此外，教宗也勉励她们“踏上世界的道路”，怀着默观和怜悯的目光看待那些“渴求”福音喜讯的今日男女。教宗接着将上主的“怜悯”和在场修女的工作连结起来，期许她们“成为传教士，见证出以基督为核心的生活，尤其要透过数字和多媒体的出版品，推动有关运用媒体和圣经动画的培育课程”。

教宗说：“妳们走过了漫漫长路，硕果累累；未来要走的路还很长。妳们要以圣言为食粮，从中汲取养分，在我们当代文化环境的光明与黑暗中向前迈进。妳们要冒险犯难，忠于自身的观点，也就是不以道德判断为先，却发挥传播的‘想像力’，找机会播撒圣言的种子，诠释我们当代男女对天主和福音的饥渴。”

教宗最后提醒圣保禄孝女会修女，在礼仪和圣言诵读中，天主圣言是她们个人和团体生活的中心，维系使徒精神的热火不灭。

香港堂区成立首个“儿童传教会”

（天亚社）为回应今年十月为“特殊传教月”，香港首个“儿童传教会”在10月1日成立，共20位儿童和少年加入，矢志在接受培育后协助传扬福音。

新善会在圣叶理诺堂成立，首批加入的成员年龄介乎5至14岁。他们于传教主保圣女小德兰的瞻礼中，在逾60位家长和堂区教友的见证下，接受堂区主任司铎的祝福和派遣。

该堂的牧职修女苏卓慧表示，成立“儿童传教会”的目的，完全是为回应教宗两年对普世教会的邀请，宣布定为纪念教宗本笃十五世颁布《夫至大》宗座牧函100周年。

她对天亚社表示，期望善会的成员在接受信仰培育后，率先为自己的家庭带来正面的影响，尤其能在生活中感染未信教的父母，并帮助家人建立正确的价值观。她续说，在现时动荡的社会中，这种价值观可以成为众人的支柱。

儿童传教会由法国南锡教区福尔班让松（Charles August Forbin-Janson）主教于1843年成立。善会最初的工作之一，是回应当时中国教会的物质需要。

为对善会的工作表示支持，教宗庇护十一世于1922年授以“宗座”名衔，与另外3个传教组织组成宗座传信善会。

匪凯的悔改

常年期第卅一主日
十一月三日

耶稣时代，当地政府将收税的权利卖给有钱人，有钱人按照政府跟他签的合约缴税。为了赚钱，他们于是列出许多苛捐杂税，加诸于当地人民。因此，无人不厌恶他们，但又无可奈何，只有“哑巴吃黄连，苦在心里”的份。所以人人视税吏为市虎、罪人。

耶里哥，在当时是个大城，匪凯是该城的税吏长。他听说过耶稣，为了能看见耶稣，身材短小的他，竟忘却了自己的尊严，往前奔跑，攀上了一棵野桑树，居高临下，等耶稣经过时，必可一瞻风采。匪凯的富有，是用各种不义的手段，从别人手中刮来的。他虽然富有，却不受人欢迎。所以当众



图：40giayloichua.net

人听说耶稣要去他家留宿时，会窃窃私议：“他竟到罪人那里投宿。”

耶稣主动接近罪人，因为祂降世的目的是“拯救迷失了的人”，对所有的人来说，耶稣的这一举动，是个很大的安慰，尤其是行为不检的人。

匪凯特蒙耶稣的青睐，自然是他的福份，不过他的得救（今天救恩临到了这一家）却在于他自己的悔改行动（主，你看，我把我的一半财产施给穷人；我如果欺骗过谁，就以四倍赔偿）。

在天主眼中，我们都是不成人的人，是罪人，耶稣会主动的来接近我们，给我们机会，帮助我们改过自新，改过自新与否，则在我们自己去采取“行动”。匪凯正是我们的榜样。如果匪凯没有采取行动，虽然耶稣留宿在他家，给了他机会，他也无法得救。

“过而能改，善莫大焉”，“改”便是采取行动的效果，没有行动，也没有效果可言。共勉之！

复活的问题

常年期第卅二主日
十一月十日

在耶稣的时代，法利塞人相信复活，撒杜塞人却否认复活的可能性。

撒杜塞人因此前来向耶稣提出他们的难题。他们编造了一个有七个兄弟的故事。第一个娶了妻子，没有子嗣就死了。其他六个兄弟都先后娶了这个女人，也都没有留下子嗣就死了。末后，连那妇人也死了。

撒杜塞人于是提出这个问题，似乎给予复活的信念一个致命的打击：那么，在复活的时候，这妇人是他们哪一个的妻子？因为他们七个人都要过她为妻。

但是，耶稣在同一个时候给出一个既高明又是



天主不是死人的天主，而是活人的。
天主：所有人为祂都是生活的。

决定性的答复。祂让撒杜塞人知道，他们对复活的理错了。最后的复活不是要返回尘世生活，

而是开启一个与天主有全然一新关系的生活。

在这个新生活中，不再需要娶或嫁，不再有情欲关系。有爱，但不是情欲生活。耶稣说：“今世之子也娶也嫁；但那堪得来世，及堪当由死者中复活的人，他们也不娶也不嫁。”

耶稣说，人复活后相似天使，是天主之子。他们即使有自己的形体，却也有神形的存在。耶稣这样启示了对复活的信念，我们应该十分留意聆听祂的训导，我们所期待的不是现世的生命，而是天上的生命。

那么，我们现在就该开始追求天上的价值，这些价值中首先是爱、喜悦、和平和与天主及所有弟兄们的共融。这些是最终的价值，我们在今生就该预备。我们不该想像在阴间是个享受物质欢乐的生活。天主召唤我们去享有一个更加美好、更加深奥和完整的幸福。

生活圣言

“依赖那住在我们内的圣神，保管你所受的美好寄托。”（弟后1:14）

保禄宗徒写信给他的“在信德上作我真子”的弟茂德，与他分享自己的福传工作，并把厄弗所的教会团体交托给他。

保禄感到离世的时间已近，他鼓励弟茂德负起这份艰巨的领导任务。事实上，弟茂德已领受了一份“美好寄托”，即基督信仰的内容，正如宗徒们所传递的一样，并且他有责任把这信仰忠实地传递给下一代。

对保禄而言，这意味着他要维护这份恩赐及让其大放光彩，並要愿意付出自己的生命去传播福音这喜讯。

身为牧者和福传者的保禄和弟茂德领受了天主圣神，在他们不可替代的任务上，天主圣神是他们的光照和保证。藉着他们和他们的继承人的见证，于是福音的宣告传递到我们身上。

同样，每一位基督徒在自己的社会团体或宗教团体內，都有他们一个“使命”——建立一个团结的家庭；教育年轻人；参与政治和投身工作；照顾弱势社群；藉着实践福音所获得的智慧去启发文化与艺术；献身于天主，为弟兄服务。

实际上，根据教宗方济各发给青年人的说

话：“每一个男人或女人，都是一份传教使命。”天主教会宣佈2019年10月是“传教月”。这也可以成为提供给我们的一个机会，能有意识地重申我们对信仰见证的承诺，以福音的爱打开和扩大我们的心，激发我们接纳他人，与他们相遇和对话。

“依赖那住在我们内的圣神，保管你所受的美好寄托。”

每一位基督徒是天主圣神的“宫殿”，这有助于我们去发现和保存那些托付给我们的“宝贵财富”，使它们增长并用于为所有人服务。第一份“珍宝”是对主耶稣的信德。我们基督徒需要重新唤醒这份信德，以祈祷作为滋养，然后透过仁爱的见证去传达给他人。

一位最近晋铎的神父告诉我们：“我受托前往巴西一座城市，在天主教会一个大堂区里从事教友牧灵工作。当地的社会环境很困难，而我遇到的人往往没有清晰的宗教身份；正因如此，他们除了参与弥撒外，也参加其他古老的民间传统礼仪。我知道有责任忠于福音精神去传递基督信仰，但我也希望让每一个人在堂区内感到受欢迎。为了发扬这些人的文化根源，我认为如果在弥撒中使用当地文

化的典型乐器，将会增添欢乐的气氛。虽然这是一个严峻的挑战，但却可以让每个人感到欢欣，使团体减少隔阂，并且把我们一起融合于对天主的共同信仰，给予我们喜乐。”

我们从耶稣那里得到的另一份无价之宝就是祂的话语，即天主的圣言。卢嘉勒指出这份礼物：“…要求我们肩负一个重大的责任…天主将祂的话语赐给我们，好让我们善用之并结出果实来。天主希望透过祂的圣言的力量，深刻地改造我们的生活，以及我们在世上所做的一切。”

“那么，让我们热爱天主的话语，不断加深认识，尤其要越发慷慨地付诸实行，使之确实成为我们属灵生命的基本滋养；内在生活的导师；良知的向导；一切言行和抉择坚定不移的依据。…在人的良知中，有那么多困惑和迷惘，一切都趋向于相对主义和变得模糊不清。实践天主的圣言，不仅使我们避免陷入这个严重危机。还会令我们成为点亮的灯，也会帮助别人辨别方向并找到正确的道路。”

文：普世博爱运动



创16: 1-12, 15-16;
玛7: 21-29

单行好事是不够好的。确实，在我们之中有很多人都在积极行善，但这些善事未必能取悦天主。如基督所说：“到那一天有许多人要向我说：主啊！主啊！我们不是因祢的名字说过预言，因祢的名字驱过魔鬼，因祢的名字行过许多奇迹吗？那时我必要向他们声明说：我从来不认识你们；你们这些作恶的人，离开我罢”。我们或许在教会中的不同牧灵职务中事奉，或许在人道组织里服务穷困潦倒的人。因天主之名，我们或许行了很多善，治愈病者甚至因祢的名字行过许多奇迹，但是基督并不会因此而认得我们。

这是因为我们奉行的并非天主的圣意，当我们为了自己的意愿而行善时，事奉的其实是自己。基督警惕我们说“不是凡向我说‘主啊！主啊！’的人，就能进入天国；而是那奉行我在天之父旨意的人，才能进天国”。我们都可能为了自身的目的而行善，像是为了自身的荣耀与荣誉、为了权利与认可、甚至以‘行天主旨意’之名行善而获取物质享受。有些人善用自己的魅力、名声与口才来虏获他人的信任。这常常发生在治愈服务事工的人当中。有些人利用自身的治愈恩赐使自己获利。确实，有恩赐的人常被诱惑将滥用自身的恩赐，而不是为他人服务。

就算不是为了物质享受，当我们选择奉行自身的意愿时，事奉的只是自己。这可是犯了骄傲与自私之罪。很多时候，人们在选择奉献于教会的哪一项牧灵职务时，都会以自身的兴趣或利益来做出选择，而不是以哪项职务需要人手来做出选择。牧灵职务在此便成为了给他们的生命带来意义与价值的工具。有些人因此霸占职位与职务，深怕一旦放手便会失去掌控，以及他人的尊敬与爱戴。因此，最后的总结是，当我们选择奉行自身的意愿，我们奉行的便不再是天主或他人，而是自己。

只要我们奉行的是自身的意愿而并非天主的旨意，在寻求生命真正的幸福路上我们终究会遇到阻挠。这与第一读经里的亚巴郎相似。天主在亚巴郎七十五岁时预许他许多后代。但亚巴郎在八十六岁时仍无一子。亚巴郎当时的着急与焦虑是可以理解的。他少了等待天主之旨意的耐心，而选择自行解决问题。他与撒辣依擅自预估天主的预许将会因亚巴郎纳埃及人使女哈加尔为妾而实现，而不是聆听与找寻天主的旨意。但这始终不是天主的圣意。

少了探寻天主旨意的着急造成了他们相互间的决裂与误会。哈加尔因怀了亚巴郎之子而变得

傲慢，对撒辣依产生优越感，开始变得忤逆与不受控。撒辣依则因觉得被轻视而觉得自己身为亚巴郎妻子的地位受到威胁。嫉妒与羡慕所带来的争吵、指责与指控成了家常便饭。撒辣依责备亚巴郎带来了祸乱，而事实上真正的祸首来自于撒辣依缺乏对天主的信德而擅自做主。“撒辣依对亚巴郎说：上主既使我不能生育，你可去亲近我的婢女，或许我能由她得到孩子。”亚巴郎听从了撒辣依的话。

于是亚巴郎的妻子撒辣依将使女埃及人哈加尔给了丈夫为妾；那时亚巴郎在客纳罕地已经住了十年。亚巴郎与哈加尔同房，哈加尔就怀了孕。这在哈加尔因承受不了撒辣依的虐待而逃亡的情况下造成了更大的不公。

奉行天主的圣意 而非我们的意愿

当我们不再奉行天主的旨意时，我们就真的给自己带来了不必要的烦恼。在少了智慧与先见之明的情况下，我们不再知道什么是最适合自己的。我们必须得学会耐心地探寻，而不是在没有细心反思与祈祷的形势下匆忙下定论。箴言当中曾记载“欲速则不达！”我们的草率必将给我们带来更多烦恼，犹如亚巴郎与撒辣依一样。他们给后代带来了许多难题，因为哈加尔与撒辣依的矛盾造成了人类日后的分化。天主的使者对他说：“我要使你的后裔繁衍，多得不可胜数。看，你已怀孕，要生个儿子，要给他起名叫依市玛耳，因为上主俯听了你的苦诉。他将来为人，像头野驴；他要反对众人，众人也要反对他。”

虽然我们都是罪人，可是令人安慰的是我们都知道天主的旨意是不会改变的。圣保禄曾写道：“天主使一切协助那些爱他的人，就是那些按他的旨意蒙召的人，获得益处”（罗8:28）

为了避免承受我们的罪恶所带来的苦，我们得学会如何先聆听再后行。“所以，凡听了我的话而实行的，就好像一个聪明人，把自己的房屋建在磐石上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它并不坍塌，因为基础是建在磐石上。”聆听正是后行的第一步。聆听包含了肃静与反思，那些急于反应的人往往忘了得静下来让心情平复。那些心烦的电邮与我们在社交媒体上看到的抱怨文字，都反映了大多数人没有好好聆听与反思心里有着什么样的情绪、自己为何会有这些情绪及先思考再做出回应。他们不假思索地利用社

交媒体把自己的情绪与想法赤裸裸地呈现出来。

那我们该如何聆听？我们不能只是将所听到的照单全收。我们当然得用心聆听他人的痛苦与意见。我们也得用心聆听自己的心声与痛苦。但是，在我们做出任何反应之前我们应该先将所听到的呈现给主并用心聆听他想对我们说的圣言。我们必需先聆听天主的圣言。“凡受天主默感所写的圣经，为教训、为督责、为矫正、为教导人学正义，都是有益的。”（弟后3:16）所以在我们做出任何行动之前我们都必须安静地祈祷，聆听并反思天主的圣言。

圣若望警惕我们说：“可爱的诸位，不要凡神就信，但要考验那些神是否出于天主，因为有许多假先知来到了世界上。”（若一4:1）



光聆听与祈祷也是不够的。不付出行动与不细听天主的圣言是一样的。有很多天主教徒花上很多时间祈祷、出席每日弥撒、诵念玫瑰经等却不改变自身的生活方式。对此，基督再度警惕他们：“凡听了我的话而不实行的，就好像一个愚昧人，把自己的房屋建在沙土上：雨淋，水冲，风吹，袭击那座房屋，它就坍塌了，且坍塌的很惨。”

不幸的是，有很多天主教徒都知道自己该怎么做却始终不付出行动。他们都少了为基督与教会发言与行动的勇气。当教会的教诲与动机被曲解、抨击、讥讽之时，他们选择沉默。我们常躲在行善或帮助穷困潦倒者的外表后，因为这些都是受社会大众认可并接受的行为。我们宁可这样行善也不愿变得不受欢迎。

今天，基督正邀请我们跟随祂带有权威的教诲。福音里记载着：“群众都惊奇他的教训，因为他教训他们，正像有权威的人，不像他们的经师。”基督的教诲之所以那么有效，正是因为祂内心强大的信念为祂的教诲带来了权威。基督花了很多时间亲密地与天父和同伴们相处，细听与服侍着同伴们的痛苦。基督的圣言之所以带有权威正是因为祂不只与天父和同伴们联系着，祂更与自己联系着，祂活出祂所教导的。在祂的教导及对病人、被压迫者以及边缘化者的事工上，祂活出天父的怜悯与慈爱。

译：候志敏

礼仪风情 36



庆祝诸圣节

十一月一日“诸圣节”。庆祝诸圣节总会让我们想到，在我们的教堂里，除了耶稣的苦像之外，总供奉着圣母玛利亚以及许多圣人，而特别是教堂主保圣人的雕像或画像。提到圣人雕像的供奉，我想在普世教会的所有圣堂当中，其壮观场面最能够震慑住朝圣者，并能够在记忆里刻划下最深刻印痕的，应该非罗马伯多禄大殿前的广场莫属了。这座广场以140尊的圣人雕像环绕着，这些栩栩如生的雕像是出自15至16世纪的意大利艺术家乔瓦尼·贝利尼 (Giovanni Bellini) 的灵思巧手，是他和他的弟子们以四十年的岁月，一笔一刀雕琢出来的杰作。其中包括了圣宗徒、四圣史、圣教宗、殉道圣人以及其他已经宣圣的基督徒。

当然，包括普世教会已宣圣或已活在天国里但未宣圣的圣人，其总数加起来远远、远远超过这个数目。就如在《默示录》中，圣若望宗徒描述他在神视中所看到的天堂景象：“我看见有一大群人，没有人能够数清，他们来自各邦国、各支派、各民族、各言语。他们都站在宝座和羔羊面前，身穿白衣，手持棕榈枝，大声呼喊说：‘救恩来自那坐在宝座上的我们的天主，并来自羔羊！’”从这段描述里我们可以明白，原来被召叫去成圣的对象是针对各式各样所有的人，是不设底线和界线的。因为耶稣渴望把这项奇恩异典赐予所有的人，而祂降生成人来到我们中间的终极目的，不正是要把我们有人性的人性提高到如此境界吗？

是的，这些就是圣人们！所以摆在我们眼前的问题是：这些圣人们既是如同你我一样，也是罪人，也有他们各自的软弱，那么他们凭什么能成为活在天国里的选民、成为教会宣圣的对象？他们又凭什么能够活出耶稣所要分享的生命，而成为奉献给天主的礼物？事实上，教会的宣圣行动并不是要去遮掩圣人们人性里的软弱，而教会为圣人宣圣，也不是要去否认他们身上可能有的缺失和限度。但无论如何，他们是以生命的见证向世人宣示了一个永远不会错误的讯息，这个讯息就是圣神真实地临在于教会内。在圣人们生动地活出复活基督生命的那一刻，整个教会是那么真实地触摸到圣神的临在和活动，而圣人也以整个生命见证了他们对圣神的顺服。

或许这里可以借用一个比喻，用来说明教会宣圣行动的意义。大家都见过火柴，火柴本身具有它的脆弱性，但它一旦被划着了，便会发出光与热，着火燃烧，放出光芒。同样地，教会的宣圣行动就是要捕捉那在人脆弱的躯壳里面，因着圣神的鼓舞，而藉着信德所并发出来的信仰光芒，并且肯定和宣示这是圣神在教会内所发挥的德能，而使人能够跟随耶稣的脚步，忠实地活出他们在圣洗时所领受的作为天主子女的恩宠。

但当我们欢欣隆重庆祝诸圣节时，却总不要忘记，我们最终庆祝的核心仍旧是耶稣基督。因为一个人如果能达到非凡的神圣境界，那并不单是因为个人自己努力的结果，却是因

为天主透过基督而赐予的恩宠在作工。因此，梵二《礼仪宪章》这样说：“圣人们的庆节实乃宣扬基督在某忠仆身上所行的奇功，并为信友提供应仿效的适当模范。”（第111号）所以，圣人们不会吸引众人

归向自己，而是成为指向天主恩宠的路标，就如若翰他来是为作见证，为给那光作见证。

无怪乎，教宗本笃十六世在他还是拉辛格枢机时期的作品《礼仪的真谛》(The Spirit of the Liturgy)中，就用了天文学里的一个非常美妙的现象来形容基督与圣人们之间光源以及为光源作证的关系，他这样说：“从某种程度来说，圣人们构成基督的黄道十二宫记号，而在此反映天主的圣善。他们来自天主的光，帮助我们更好地承认天主大光的内在宝藏，我们可以在这光中接受祂最纯洁的光荣。”在这里，教宗本笃十六世以太阳来形容基督，而以黄道十二宫星座来形容圣人们。按照天文学，黄道十二宫星座乃是位于太阳背后的星座，而由于地球是绕着太阳公转，所以从地球的角度来看，太阳就好像按着十二星座的路线移动一般，因此这十二星座就构成了太阳移动路线，这路线这就如同飞机飞过云际而形成如同一条白线般的特殊云系，而看到这些云系就能知道飞机刚刚飞过。同样地，看到圣人们的芳表懿行，我们就能看到基督的光荣。

不只是我们所纪念的诸圣，耶稣也渴望我们每一位也都成为那反映祂这颗义德太阳光辉的黄道十二宫记号。

弟兄姐妹！你准备好了吗？运行吧！

文：潘家骏神父

看《海星报》赢取奖品！

比赛④ 标准答案（出题范围：第1679 - 1682期）

- 1 圣经里只有**列王纪上**第18章提到加尔默罗山。加尔默罗的意思是**美观和福份**。
- 2 “**勇气**”是一个灵修和牧灵支持团体，专为帮助被同性吸引的男女。
- 3 芥子福音传播中心近日在圣若瑟堂放映了五部福传见证短片，导演是**李师君兄弟**。
- 4 新加坡圣安多尼堂拥有**圣安多尼**的**皮肤一级圣髑**。
- 5 新约中关于耶稣的族谱有两个版本，它们出自**玛窦**和**路加**福音。
- 6 古晋圣体堂举办垃圾再循环讲座会。主讲者**Audrey Low**女士指出，减少垃圾的办法有三：1. **尽量减少制造垃圾** 2. **尽量重复使用** 3. **尽量再循环**。
- 7 耶鲁大学教授 Herold Bloom 说，阅读最大的功能是帮助我们善用**孤独**。
- 8 **第八届方舟乐园儿童营**在马六甲圣安当堂举行，主题是**快乐伴你成长**。
- 9 **有限**大赦可以减少一个人的暂罚，**全**大赦将消除所有暂罚。
- 10 大赦可以**为自己**，也可以把自己获取的全赦转于**亡者**。

恭喜首三名全答对者：黄春宝、陈树荣、洪宝玲

各可获得 NTUC \$10 礼券一份。

其他优胜者（全答对者）各可获得纪念品一份。

本报将通知所有获奖者领奖方式。

比赛⑤的出题范围将概括《海星报》第1683 - 1686期内容。敬请留意。

耶稣失去超能力了？

最近，感恩有时间到位于盛港的圣亚纳堂，参加意大利圣人圣毕岳（St Pio 1887-1968）圣髑敬礼弥撒，并在弥撒后瞻仰并亲吻由意大利运抵新加坡的一级圣髑。来自意大利的共祭神父在讲道时，除了分享圣人的一些事迹，激励我们的信德，他也请教友一起大声重复圣人的名言：祈祷、盼望、不忧虑（Pray, Hope and Don't Worry）。

“祈祷，盼望，不忧虑！”我跟着大家一起念，脑海中浮现发生在很多年前的一件事……

一天早上，我开车先送9岁的大女儿到宏茂桥上学，她得在7.25分之前抵达学校，之后我得在8点送小女儿到杨厝港上幼儿园。大女儿坐在前座，小女儿坐在后座。

到了距离学校1公里的路上，开始出现了车龙，前面的车子都突然慢了下来。我们的车子像蜗牛一样爬呀爬。“妈妈，我会迟到吗？”大女儿担心地问。

“或许会迟到5分钟，或许不会迟到。车龙还在前进，不是完全堵着，我真的不知道会不会迟到。我们祈祷，好吗？”我建议道。

女儿点点头。

“全能的天父，我们祈求您不要让我们迟到。我们这样祈祷，奉耶稣基督之名。阿们。”我带领她们一起祈祷。

车内一片静默，车子继续缓缓移动。

过了一会儿，大女儿细声地说：“妈妈，我还是害怕……”

当我正思索该怎么以不说教的方式回应她时，坐在后座的5岁妹妹好奇地大声问道：“妈妈，姐姐害怕什么？她是担心耶稣失去超能力吗？”

妹妹的话一针见血，姐姐低下头，我不必多说了，但我更为小女儿的信德感到震撼。

脑海里想起耶稣的话语：“你们若不变成如同小孩一样，你们绝不能进入天国。”（玛18:3）

当然，大女儿没迟到……

是的，祈祷后，还担心什么？是担心耶稣听不到？还是担心耶稣无能为力？

圣毕岳说：“祈祷、盼望、不忧虑。”那就是信德，是像小孩那样单纯的信任。

小女儿今年16岁，她说记不起那件事，也不记得自己曾说过那句话。我问她现在是否还拥有幼时的信德，她诚实地说：“没有。”

唉，为什么随着年龄的增长，信德会逐渐变小呢？

雅博·诺兰神父在他的书中“有如赤子”的章节解释道：那是因为当小孩越来越独立，也开始有了各种遭人拒绝的经验，成长中的孩子就逐渐学会不信任人，对人或环境都变得多疑。（《现代人耶稣》黄美基译）

难怪耶稣对门徒说：“你们若不变成如同小孩一样，你们绝不能进入天国。”（玛18:3）

让我们祈求天主在信德上，让我们也“变成小孩”，拥有如同圣毕奥一样的赤子信德：祈祷后，心存盼望，不再忧虑，相信天主自有安排，相信耶稣不会失去祂的超能力。

文：黄素玫

荣耀天国的建造者

身为教友的我们与天主教会的社会传教使命休戚相关。团结一致地参与这个使命，就是关心建立天主的国。许多人以自己微薄的力量回应了建立天国的号召，他们虽然毫不犹豫地承担了这艰巨的工作，但是他们的努力却常常被忽视。

有鉴于此，新加坡明爱在“博爱村”，为隶属会员团体的成员举办致谢午餐，以示敬意。一年一度的盛事，庆祝新加坡明爱大家庭中所有员工的参与和奉献，感激他们为社区中需要帮助的人们提供援助与支持。

新加坡明爱执行董事黄丽群女士（下图）说：“天主通过所有团体成员的工作表达了祂的爱。对我们来说，在新加坡明爱大家庭中，赞扬和庆祝兄弟姐妹的付出和贡献非常重要。没有他们，我们将无法履行在世上共同完成建立天国的使命。”



明爱家庭里的100多名成员在音乐、享美食和欢乐的游戏中互相交流。

首次参加此活动，来自玛默勒橡树林（Mamre Oaks）的谢光龙感到惊喜和满意。“我只在这里两个星期。因此，很高兴在这集会中看到这么多人，并在这样有趣而轻松的活动中认识他们。”

活动筹划委员会主席唐惟刚说：“很高兴看到‘明爱’一家人聚在一起娱乐和享用美食，但最重要的是能建立和加强彼此之间的情感和关系”。



晨星之家社区服务执行董事刘曙光说，除了娱乐和美食外，他特别喜欢组织会员间的善意和友情。“在我们的工作过程中，我们几乎没有机会与天主教社会服务办事处（SSOs）的同事见面。我很高兴明爱率先组织了午餐会。我了解了其他天主教社会服务的工作，

并有机会分享我所服务机构的工作。通过这种交流，我们创造了合作机会，并进一步支持彼此的工作，以履行我们教会的社会使命。”



为了配合教宗方济各任内的第二道通谕《愿祢受赞颂》，午餐时使用了可重复使用的盘子和餐具（而不是泡沫聚苯乙烯和一次性塑料制品），这是明爱为减少对一次性用品的依赖而做出的不懈努力的一部分，并致力于环保。当然，这意味着必须组成一个“洗涤小组”来收集、洗涤和擦干所有餐具，以备下次使用。以下就是我们的“洗涤小组”。



文／图：新加坡明爱



帮助已亡者 获永生的祈祷

摆放鲜花或蜡烛来缅怀逝去的亲人已成为天主教徒相当普遍的做法。这个近乎本能的举动是为了纪念他们，甚至为他们祈祷的一种方式。

所有人都希望找到一种合适的方式来纪念那些先我们离去的人。不幸的是，有些人开始质疑为什么我们要为已亡者祈祷？

在天主教会中，为亡者的灵魂祈祷有着悠久的历史。这个传统是如何来的，为什么今天仍然很重要？

为亡者祈祷的天主教习俗植根于我们对天堂本质的信念。

天主教教理这么描述天主永恒王国新耶路撒冷的神视：“那些死在天主的恩宠和友谊中的，但尚未完全净化的人，虽然他们的永远已确定，可是在死后仍须经过炼净，为得到必需的圣德，进入天堂的福乐中。”（《天主教教理》第1030号）

既然许多死去的信徒未曾在天主的友谊中完善生活，也没有在完善的状态中死去，因此，他们还没有准备好进入天堂，仰望天主的容面。然而，与此同时，他们并没有选择完全远离天主，但可能已为所犯的罪愆感到懊悔并获宽恕。但是，在死亡时刻，他们对于天主的爱可能不是应有的那样深刻和完善。因此，那些尚未完全净化其罪愆的已亡者灵魂，在死后必须经历净化。

我们可以如何协助已亡亲友的灵魂？

梵蒂冈第二次大公会议文献《教会》第50号指出，教会初期便经已极大的热诚孝敬追念已故的人。罗马早期的基督团体聚集在城市的地下墓穴，为埋葬在那里的忠信基督徒祈祷。他们相信他们的祈祷有助于帮助那些已亡者。

今日教会称炼狱里的灵魂为“死后尚在净化

中的弟兄们”（《教会》，第51号）。因此，在诸圣共融的信仰内，他们仍然是教会和基督奥体重要的成员。我们为他们祈祷，不但帮助他们，也使他们为我们的益处所作的代祷得以奏效。（《天主教教理》第958号）

这一事实表明，上主的慈悲不会在死亡的时刻停止。相反，上主慈悲即使在那一刻之后仍然继续，以准备一个灵魂在天堂接受天主爱的拥抱。

几个世纪以来，天主教会一直教导，通过祈祷，我们帮助那些死去的人，向上主的慈悲中交托他们的灵魂。除了祈祷。我们也可以为他们奉献弥撒、行施舍、得大赦和作补赎。（《天主教教理》第1032号）

11月，在我们天主教日历中，是特别为炼狱中灵魂祈祷的月份。让我们纪念他们，尤其是在我们的祈祷和慈善工作中。让我们记住，这些祈祷和工作可以极其有力地协助我们所爱的亲友灵魂实现永生与安息。

你可知道？

教宗圣额我略一世（540—604）经常为炼狱里的灵魂献弥撒。他讲述一个垂死的修士躺在病床上，忏悔己罪的故事。圣额我略是当时的修道院院长，他指示为他献弥撒。30天后，修士的灵魂出现在一位修士面前，告诉他，自己现在已经不在炼狱，到了天堂——传统上，这些弥撒被称为额我略弥撒。

文：杨庆瑞神父

译自英文《公教报》2018年11月11日

丧礼指南与政策 新加坡总教区 丧礼事宜政策

丧礼往往是家庭的一个悲痛时期；在这个时候，要为安排丧礼而协调多项事务，确具挑战性。

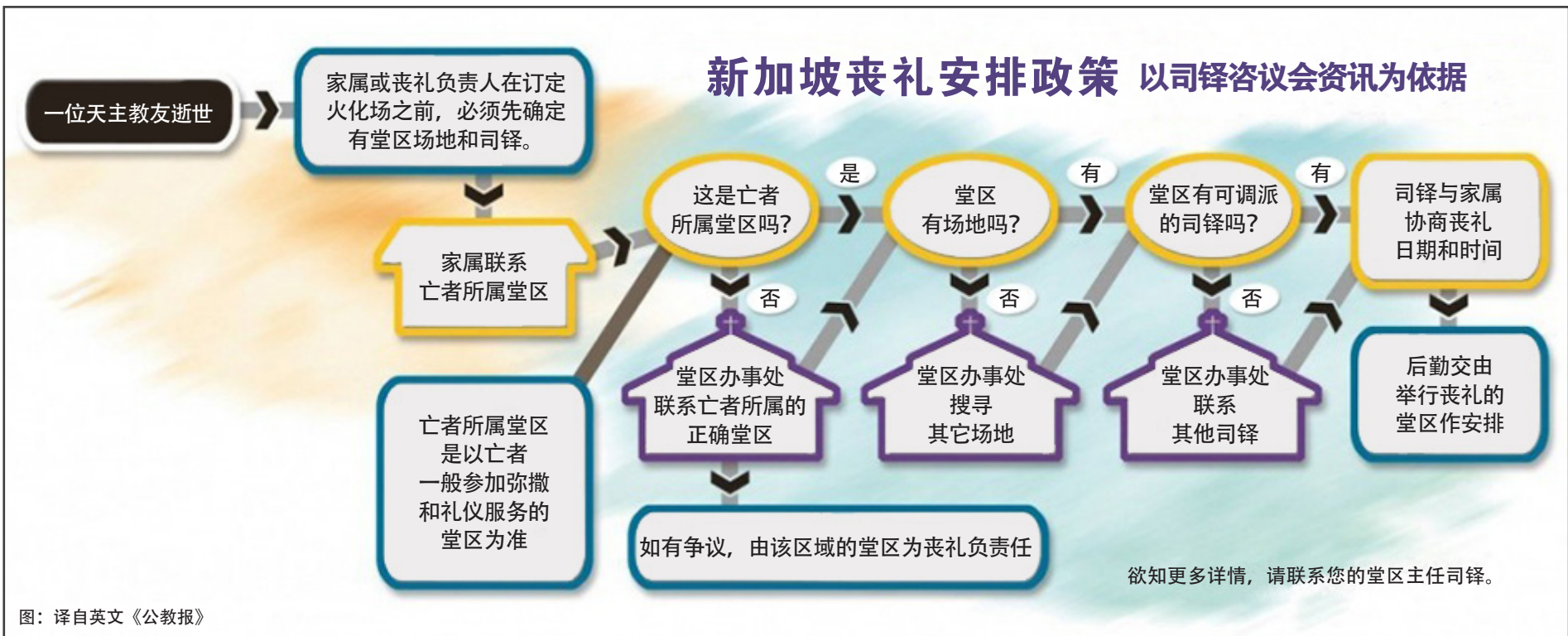
1. 原则上，丧礼一般是在亡者所属堂区作安排。
2. 亡者所属堂区是以亡者一般参加弥撒和礼仪服务的堂区为准。
3. 安排丧礼和火化的时间或日期之前，需与相关的堂区联系以确定有可调派的司铎。
4. 如果所联系的并非亡者所属堂区，该堂区秘书需负责把有关讯息发给相关的堂区，并通知有关的家属。
5. 堂区秘书将协助联系该堂区的司铎，或其他司铎，为有关家属主持殡葬礼仪。
6. 所有其他与殡葬礼仪当天的相关后勤，将交由举行丧礼的堂区负责。
7. 如有争议，由该区域的堂区为丧礼负责任。
8. 如果堂区无法提供场地，该堂区应该安排另一个场地。
9. 在特殊情况下，殡葬弥撒可以在治丧守灵的地方举行。

司铎咨议会资讯 — 2018年8月

<https://www.catholic.sg/get-assistance/get-assistance-faqs/>



新加坡丧礼安排政策 以司铎咨议会资讯为依据



图：译自英文《公教报》

欲知更多详情，请联系您的堂区主任司铎。



你永为司祭

有如新加坡其他的地方，我们教会也面临人口老化的挑战，尤其是在神父方面。
有鉴于此，教区已经开始制定一套老神父的照顾计划。这会包含什么呢？

及至2019年7月，教区有19名教区神父及4名巴黎外方传教会神父，已年逾70了。

在天主教会，她的法典规定一位神父在年届75岁时，需要向教区主教提出辞呈，并任由他去决定接受或延后它。

也是在年届这个年龄时，主教公署会主动邀请该神父会面，讨论其本人的退休需要及退休神父的活动，包括医疗照顾、生活安排、福利以及其他可以为他提供的老年长照服务。这些都是为了确保他能够继续安度老神父的生活。

照顾退休神父

为了更好地制定及管理老神父的照顾，和更好地应对神父年龄老化的问题，神职人员医疗照顾委员会便在2015年成立。该委员会的咨询角色，便是综合伯达尼东之家亲长者的设计概念，以及总教区有关应急程序和跌倒监测技术的考量。

该委员会由连医生（Dr Christopher Lien Tsung Chien）担任主席，共有5位医师及3位提供教区医疗咨询的医疗照顾专业人士。医疗咨询委员会委员包括主教公署秘书长陈崇文神父（Fr John-Paul Tan, OFM）、主教公署秘书处职员和伯达尼东之家职员。陈神父也是神职人员福利委员会的主席。

教区的新任务

年老的神父有不同的自立能力，有些能继续过着活跃的生活，自由驾车出外，一些则需要一点步行辅助，另一些则需要更深入的医疗护理与照顾。由于他们还是希望为堂区服务，与教友们在一起，所以教区正在探讨如何装修神父楼，以方便神父们在原地安老。

一些更需迫切关注的老神父福利问题是关于

他们的医疗需要及选择。教区于是在2017年末聘请了第一位医护经理。

当Trina，一位有30年资历的王护士知道有这个职位空缺时，她首先祈祷后才提出申请。基于她在医院、疗养院及社区的护理经验，她认为这是为教会服务的一份邀请。

她说，“这好像是一个特别的圣召。我感到很兴奋，因为它的任务包括帮助神父们安居于新的东伯达尼之家。”

虽然她是驻在东伯达尼之家照顾住院神父，她也出访各堂区的老神父，以及帮助义工协调他们的照顾及医疗需要。

需要当医药帮助

Trina说，“我非常感激那些爱护与照顾老神父的护理人员及支持的团体。”

由于这些义工一般上没有接受过医疗训练，她希望能够招募到堂区里的护士作为义工，帮助担任熟练技术的工作如敷理伤口、安装鼻胃管、便溺及洗浴。

目前居住在堂区里的老神父一般上还算健康和能够自立。“然而，随着神父们的老化，我们需要更多堂区教友及神父的朋友们站出来组成护理团队。”

预先护理计划是必须的

将来教区也计划推动与老神父的对话，以讨论预先护理计划（ACP）。许多医疗机构都有采用预先护理计划，它包括个人针对医疗照顾的选择及临终安排的讨论。它让本人在还未失去沟通能力前，自主地决定并记录他们的医疗护理的层次与意愿。

我们每一个人都能经过与医疗专业人士讨论后，自行作出决定，避免“过度坚持治疗”。这

是教会教导所允许及符合伦理的。首要的原则就是不能造成死亡。（天主教要理2278）

Trina说，“当我和堂区老神父聊天的时候，我了解到他们之中只有少数人有听说过预先护理计划（ACP），有付诸行动的就更少。一般上他们并没有打算去讨论它，这是值得我们关注的，因为不是所有人都有近亲代表他们。万一他们跌倒或陷入昏迷的时候，我们怎能代表他们作出重要决定呢？”

“现在他们还很机灵，我们希望能和他们讨论一些事情，例如当肺不能自主呼吸而需要机械辅助时，是否愿意继续使用呼吸器，是否愿意接受高风险或极少成功希望的医疗手段。我们会把他们的决定存档在他们的医疗报告内。”

回馈我们的牧者

Trina觉得我们所有的老神父都应该得到颐养天年的优质照顾。

她说，“老化并不是可怕的东西。我希望促进一个正面的护理经验，让他们优雅地老化，能够做他们喜欢做的东西、过符合他们价值的生活、享受嗜好、有朋友来往。我们需要尊重他们的选择而不是把我们的意愿强加在他们身上。”

在神职人员福利方面协助主教公署秘书长的Jeanette Chang说，“司铎福利是我们的一个资源，它能帮助我们照顾好献上一生为教会服务的神父们。它不只是‘我们欠你的’，而是‘我们要这样做，因为你为我们付出一生’。”

如果你是一名合格护士或普通医生，而又住在有老神父的堂区附近，而且愿意成为一名教区义工，请联络Trina Ong女士（电话 69028721）或电邮 trina.ong@catholic.org.sg。

新加坡的神父中，已经超过一半的年龄是55岁以上。

这数字将会随着未来十年继续增加，为这些牧者提供幸福退休生活的费用也会相应地增加。

你们给“献礼”（GIFT）的持续捐助，将能负担服务一辈子的老神父们的生活及医疗和福利费用，确保教会能够为他们提供有尊严及舒适的退休生活。



放眼教会

耶稣是卑微妇女的救星

四部福音书对耶稣的悲天悯人描绘得非常详细。本文仅仅从路加的记载来看耶稣的惻隐之心，祂是个宣道者，但却与当权派的宗教人士截然不同。

《路加福音》是新约四部福音书中让人读后倍感温馨之作。它以细腻的笔法带出耶稣慈祥、善解人意、心怀慈悲的一面。它让人感到耶稣就在我们的身边，祂并非那遥不可及的神，是可以倾听我们唠叨诉苦的亲近朋友。不仅仅这样，从路加福音的叙述，实实在在体会到耶稣对于不幸者和弱势群体的感同身受，祂对女性的疾苦和关怀之情更是其他两部对观福音所望尘莫及的。

耶稣时代的妇女

旧时代的妇女不论东方或西方绝大多数属弱势群体。

妇女在犹太族中的地位尤为卑微，无儿无女的穷寡妇一般都会被族人唾弃、排斥、歧视，加上女人没有经济能力，到处遭受白眼，生活堪怜就是她的下场。她们没有地位，是生活在社会边缘的人，见不得光、望不到岸、挣扎又挣扎。

以下仅谈耶稣对女性的关怀、包容和怜惜。

复活纳因城寡妇的独子

耶稣对她说：“不要哭了！”（路7:11-17）

一个母亲失去子女的哀恸心情人人都可理解，白发人送黑发人是人间尤为悲惨的不幸，特别是将一生的幸福都寄托在自己的独生子身上的寡妇。可是这一切都将随着儿子的逝世瞬间成了泡影。福音中没有点出这个寡妇是富有抑或是个穷寡妇，无论如何从殡葬队伍中传来的悲泣哀号

声牵动了耶稣的心扉，令闻者莫不肝肠寸断！此时的耶稣不假思索便走向寡妇说：“不要哭了”，接着又手按棺木对躺在里头的青年人说：“青年人，我对你说，起来吧！”

这句“不要哭了”深深打动读者的心，多令人感到温馨。试想想，我们女性生活中所遭遇到的挫折、打击、委屈和无奈是屈指难数的，特别是遭人强奸、家暴、丈夫的不忠等等…，含着泪、低啜着，就是觉得投诉无门，是因家丑不可外扬而强忍？抑或宁可自己独挑也不愿向人倾诉？不管原因是什么，总之就是有泪往肚里吞，是故很多人活在黑暗和痛苦中。所以，我们也期望有人柔声地对我们说：“不要哭了”…

宽恕悔改的罪妇

耶稣说：“你的信德救了你，平安回去吧！”（路7:50）

现代的社会灯红酒绿，有很多妇女为追求奢侈生活而卖淫操丑，然而耶稣时代的妇女不一定是自甘堕落的。她们一朝操丑就一世都背负着“淫妇”的记号，压抑、躲藏便是她们的生活。

当法利塞人宴请耶稣的时候，一个被称为罪妇的女子提着装满香液的玉瓶忐忑不安地走到耶稣跟前，不禁心酸悔罪地哭了起来。耶稣了解她难言的痛苦，在众目睽睽之下让她以香液傅抹自己的脚，让她纵情地哭…。耶稣即没有缩回自己的脚也没有婉拒妇人的行动，反而对妇人说：“你的信德救了你，平安回去罢！”（路7:50）可以想象此时耶稣的眼神是平和及充满宽容和慈爱的。

须知犹太男人的脚是何等尊贵，更何况是被称为“师傅”的耶稣。祂居然让一个罪妇触摸，也难怪法利塞人心中嘀咕纳闷。耶稣之所以讲了个债主开恩的故事（路7:41-47），就是希望他们能正视自己眼中的大樑。

值得反省的是今天的我们又如何对待回头从良的风尘女子？是接纳和支援亦或嫌弃，避而远之？

治愈血漏的妇女

耶稣说：“女儿，你的信德救了你，平安去吧！”（路8:43-48）

不论古今中外，女子对于妇科疾病总是羞于启齿，独自忍受病痛。想想患上血漏，外衣随时可被染红一片是多么难堪的事，患者居然独忍十二年，直到金钱耗尽毫无他法时，不得不挤在人群中偷偷触摸耶稣的衣缝。

故事的结局是她被治愈了，喜悦和感恩之心驱使她勇敢地见证了耶稣所显的奇迹。我们从中也更坚定地说，疾病何耻之有？难能可贵的是为主作证的勇气。相对于被治愈的“十个癞病人”仅一个回来谢恩，女人比男人还更能知恩图报、感恩感德。

小结

路加福音比其他两部对观福音更热切地要告诉我们，耶稣不单只照顾犹太人，也关心外邦人、妇孺弱小，特别是穷途末路，对生活失去期待的人。

再说，如果我们信仰中的主耶稣不是“走向”我们的天主，如果祂不具惻隐之心、如果祂对人间疾苦漠不关心、如果祂没能力为人消灾解难，那么我们的信仰便是没有指望的虚幻信仰。

从路加福音的描述，我们看到的耶稣是慈悲的，祂“急速”地走向痛苦的寡妇，祂宽赦罪妇还给她心灵的释放，祂治愈妇女让她重获新生命…。不仅仅这样，耶稣还治好各种疾病，甚至驱魔，令人从魔鬼的桎梏中释放出来。祂甚至复活死人，这种种显示了天国临近，强而有力地证明了“天主眷顾了祂的百姓”。（路7:16）

路加带给我们的反省是，生活中固然有高山断崖、有翻腾怒海、有顺境也有逆境，但天无绝人之路，耶稣就在我们的身边，祂在聆听我们内心微弱的呢喃，所以凡事不要沮丧放弃，要仰望耶稣，因为我们的信仰是绝对有希望的！

文：李瑞芳

新加坡天主教总教区华文教务委员会



周末慕道课程



对象

有意在周末认识天主教信仰的朋友，和再慕道的教友。

说明会

2019年12月1日星期天晚上7.30pm

开课日期（晚上7.30pm - 9.30pm）

预备期 - 2020年1月至6月，每月一次：第三个星期天晚上。

慕道期 - 2020年7月至2021年4月12日复活节，

每月两次：第一个和第三个星期天晚上。

说明会与上课地点

CANA The Catholic Centre,
55 Waterloo Street #02-01 (187954)

报名与询问

何国章兄弟 98184769 卢开发兄弟 96690316

有意参加说明会请将您的姓名和联络号码/电邮发给以上负责兄弟

教委周末慕道课程介绍

什么是教委周末慕道课程？

周末慕道课程是新加坡天主教总教区华文教务委员会（简称教委）特别为那些有意在周末（星期天）认识天主教信仰的朋友，和再慕道的教友而开办。

目前堂区不是已有慕道课程了吗？

不错，虽然目前堂区已经开办华文的慕道课程，但是，多是在平日晚上，其中有两个堂区是分别在星期天上午和下午。为此，星期天晚上开办慕道课可以提供一个机会给那些想在周末上慕道课的朋友。

周末慕道课程将如何进行？

周末慕道课程是以轻松和信仰生活化的方式进行，包括歌唱、讲解、生活见证、分享等。

课程分两个部分：

预备期—2020年1月至6月，每月一次：

第三个星期天晚上7.30pm - 9.30pm。

慕道期—2020年7月至2021年4月12日复活节，每月两次：第一个和第三个星期天晚上7.30pm - 9.30pm。

有意参加者如何进一步获得详情？

教委将举办周末慕道课程说明会，让有意参加此课程者更清楚了解，日期是2019年12月1日星期天，晚上7.30pm，地点是：

CANA The Catholic Centre, 55 Waterloo Street #02-01 (187954) 【圣伯多禄圣保禄堂隔壁】

也可联络此课程教委负责人：

何国章兄弟98184769

卢开发兄弟96690316

神学之友

灵修学旅程
起步的反省

二年前在新加坡天主教神学院上“入门圣事神学及礼仪”时，讲师潘家骏神父曾问我想不想到辅大来？那时我还在工作，心里想怎么可能；但内心还是感激神父的鼓励。没想到天主早有祂的旨意和安排。去年4月初当我询问神学院副院长，张思谦神父有关未来两年的神学课程时，他出其不意的问我有想到台湾辅大读神学吗？就这样，天主在祂最恰当的时间和祂奇妙恩宠安排下让我去年9月得以到台北辅仁圣博敏神学院，简称“辅神”（旧称辅大神学院）开始了我灵修学的旅程。

回想过去一个学期天主通过辅神的灵修氛围，课堂内、外的修练反省；加深和丰盛了我的理性知识、生活体验，及与主的关系。怀着感恩之心与大家分享个人在灵修学起步的三个反省：

1 灵修是什么？怎么修？

灵修可以说是我们属灵生命的培育、修练；使之成长，“达到基督圆满年龄的程度”（弗4:13）——活出天主创造我们为祂爱子爱女的原貌。灵修源自天主的爱——被天主首发主动的爱打动，而引发炽热渴慕天主的心，给予爱的回应。灵修就是我们回应天主，与祂亲密交流来往的关系。因此灵修不局限于灵修活动或方法（如：读经、祈祷等）；而更在于我们内心对天主的爱、我们对天主的意识、感悟和体验。即便是日常卑微的工作、琐碎枯燥的家务、让位给需要的人、一个微笑；只要意识到天主的临在、是为主而作、从所服务的人身上看到耶稣，那就是灵修。十七世纪的劳伦斯修士（该修士隶属于加尔默罗苦修会，一生在修会厨房担任杂役，从中参透“天主临在法”。《清修庖厨中》一书就是他平实无华的灵修行传语录。）及当代的德肋撒姆姆就是典范。

在“灵修神学导论及操练(上)”，吴伯仁神父教导我们：学习灵修有如学习游泳；不是读有关书籍或上课听讲座懂理论就行了，而是要亲身“下水”，从基本功开始学习，亲身操练、体验。吴神父以戴迈乐神父所著《相逢宁静中》教导我们如何从最基本的意识锻炼开始，循序渐进的操练学习、并彼此分享体验。灵修操练的重点在于课堂外自己日常的不加勤加修练，使之成为生活的一部分。

从曾庆导神父教授的“基督宗教灵修学史(上)”，使我领悟到教会历来的灵修大师及圣人们无不在他们个别的生活历程（尤其是挫折痛苦）中寻找、并全心委顺天主的旨意，任由天主处置、磨练和塑造；从而与主有更亲密的关系。如果圣本笃不是在罗马接受高等教育时，对罗马社会奢华糜烂的生活深感厌恶而辍学离开，他就不会到Subiaco小山洞独修，从而与主有深入相遇交往，被主陶教，而成为“西方隐修始祖”。若圣依纳爵不是在战场上受伤折断了右腿，他就不会在漫长的疗养时读到耶稣言行和圣人列传而悔改。如果依纳爵不是后来因为到耶路撒冷朝圣的梦想再三的受阻失败，他就不会到巴黎读书而在那里认识后来的伙伴、一起同心成立耶稣会，把亲身灵修体验写成《神操》。其实，灵修就在我们日常生活经历，特别是生命的成败得失转折中。问题在于我是否有停下脚步，静下心来反省体会？还是让它们在自责自怨、或怨天尤人的时光里白白留失？

2 灵修与行动，无关、对立，还是合一？

也许有人会以为灵修是独善其身，对近人与社会生活漠不关心；或者灵修（祈祷）与福传（工作行动）只能二选一，不能兼顾。其实，灵修与生活行动（有如爱主与爱人）是密不可分的一体。真正的灵修是从生活而来，往生活而去。圣本笃灵修的精髓特色在于他的“祈祷与工作”（Ora et labora）整合，时刻活在天主的临在中。方进德神父在“依纳爵灵修导论”一课提到依纳爵灵修的特色是“在一切事上（包括生活中遇到的人、困难痛苦、大自然）找到天主”，做一位“行动中的默观者”——把生活的经历带到默观中，与耶稣一起观看，并与祂谈谈生活的经历感受；然后把默观的体验带回生活中实践出来。尤其学习在生活中分辨、选择更能光荣天主的事物——“愈显主容”；为更好的活出天主创造我们的目的和使命，特别是在关注人性尊严、社会正义及优先关怀最弱势的人们上，反映出天主的肖像。

辅神的教义学系福传组特别规定五门灵修科目为福传必修科，可见灵修与福传密不可分的关系。因为，“福传的成效百分之九十以上是靠祈

祷”，“灵修是福传的泉源支柱，福传是灵修成熟的果实”。

3 哪种灵修传统和方法更高超？

这是一位同学在蒋祖华老师的课程“我要见天主”，在学习加尔默罗灵修时间的问题。老师反问，水和杯子，哪一个重要？我们可以选各种不同形状、不同材质、不同大小、高贵漂亮或不起眼的杯子；但杯子（比喻灵修方法）毕竟只是容器工具、方法途径；最终目的是要能让我们喝到水（比喻与天主相遇交往）。好的杯子对盛水有帮助，但不能取代水。因为即便没有杯子，我们仍然能喝到水；可是有了杯子，就一定能有水喝吗？所有的灵修传统和方法都是殊途同归，万法不离其宗；重点在于能否帮助我们与天主建立更亲密的关系。不同的灵修方法适合不同的人。在不同的人生境遇与阶段也需要不同的灵修方法协助我们。

是天主的恩宠让我有机会到辅神向教授们学习较全面、系统化、循序渐进、理论实习并重的灵修学程，并给我灵修操练上的引导，这是何等的福份！非常期待下个学期回到辅神继续沉浸在辅神浓厚的神学与灵修氛围中，接受熏陶和反省，在与天主的关系交往上更上一层楼。

文：陈定贤

新加坡神学院文凭班毕业生

新加坡天主教神学院
欢迎报读2020年新课程！

神学课程

“活泼的信仰，追寻坚实的理性基础”

2020年上半学期（1月开课，共16次）

- 人生哲学（陈宾山神父，周二）
- 婚姻法（王养毅神父，周四）

2020年下半学期（7月开课，共16次）

- 保禄书信（王养毅神父，周二）
- 宗教伦理/两性伦理（张思谦神父，周五）

信仰普及“教理”课程

“来，你们去做渔人的渔夫吧！”

2020年上半学期（1月开课，共16次）

- 天主教教理(一)(张思谦神父等，周三)

说明：以上所有课程，开放给大众，无需考试

上课时间：8-10 pm

费用：每科新币300元

教理(一)(二)(三)共900元

报名截止日期：2019年12月16日

详情请洽：王雯 / 洁铃（神学院中文部执行秘书）

地址：天主教神学院

618 Upp Bukit Timah Rd, #01-01, S 678214

电邮：mandarin@ctis.sg

电话：6902 8706

报名表格：请到神学院中文网页下载

<https://www.mandarin.ctis.sg/>

默观若望福音中的图像： 水、葡萄酒、面包

主讲：陈宾山神父（讲座、讨论、弥撒）
日期：10月28日（星期一，公共假期）
时间：9:00am - 6:00pm
地点：耶稣复活堂
联办：圣经协会与信仰培育组
收费：乐捐

和平之后堂圣神同祷会 庆祝35周年感恩弥撒

主祭：林长震神父
日期：11月8日（五）
时间：7:45pm
地点：达味楼4.1礼堂
形式：赞美敬拜、感恩弥撒、
见证、共融茶点

信仰重温

主题：豁然无惧走过病痛与死亡
讲员：黄锦华姐妹
日期：11月23日、30日
时间：5:30pm - 6:30pm
地点：圣家堂电梯4楼，4号课室
主办：圣家堂信仰重温小组
课后备有茶点招待

诸圣瞻礼与追思已亡华语弥撒

1. 圣亚纳堂：
追思已亡：11月10日（日）1:00pm
2. 圣母圣诞堂：
诸圣瞻礼：11月1日（五）8:30pm
追思已亡：11月2日（六）9:00am
3. 圣方济亚西西堂：
诸圣瞻礼：11月1日（五）7:00pm
4. 和平之后堂：
诸圣瞻礼：11月1日（五）8:30pm
5. 圣十字架堂：
诸圣瞻礼：10月31日（四）8:00pm
追思已亡：11月22日（五）
7:45pm — 诵念神圣慈悲串经
8:00pm — 弥撒
6. 圣伯多禄圣保禄堂：
诸圣瞻礼：11月1日（五）12:15pm
追思已亡：11月2日（六）11:00am
7. 圣体堂：
追思已亡：11月2日（六）
11:00am — 潮语炼灵祈祷
11:30am — 弥撒

海星圣母堂 神恩复兴团体公开祈祷聚会

主题：加倍的信德
主讲：林金笔弟兄
日期：11月9日（六）
时间：7:30pm
地点：餐厅
形式：敬拜赞美、灵修分享、祈祷
见证与餐叙
地址：海星圣母堂 10 Yishun Street 22 S768579
联络方式：发娣 9647 0062
David 9786 0237

主徒会每月华语圣时

圣时日期：11月30日，12月28日
时间：10:00am - 11:00am
地址：主徒会新加坡会院
电话：9354 0362

途羊之家信仰讲座

主题：共融
主讲：萧永伦神父
日期：12月29日（日）
时间：2:00pm
地点：圣弥额尔堂二楼
地址：17 St Michael's Road S327069
联办：途羊之家和幸福家园

教委2019年常年大会通告

日期：11月17日（日）
时间：2:00pm - 4:30pm
地点：新加坡教育中心
(CAEC) St. Paul Hall
诚请各堂区华委和教区级组织神师，主席
和代表出席大会。也欢迎关心华文教务的
兄弟姐妹出席



活动消息

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

我们敬爱的至亲

曾
眺望
廣草原
明晰的您
頷首微微笑

周邊綠油油
身旁守着
麗人一
賢妻
愛



啊!
您倆
真善美
這對佳人
就是爸和媽

母亲:周麗賢 3周年 父亲:曾廣明 18周年

愛永存不朽
合家同追思

让海星报成为您 传达资讯的平台

本报接受刊登商业、服务、结婚、寿宴、喜庆、纪念日、教会活动及讣告、挽词等等。首次刊登广告者，不拘尺寸大小，一律15%折扣。这里所列价格仅供读者参考（已包括7%消费税），其他尺寸请和我们联络。

电话：6337 2465 或
电邮：haisingpao@carlo.org.sg





文 / 吴荣良

在爱尔兰深造时，我曾经向一位资深的心脏专科医生学习冠状动脉疏通术(Angioplasty)的技术。直到现在他教我的一堂课还是深深烙印在我的脑海里。

有一天他随口问我：“你知道‘好’的最大敌人是什么吗？”

我以为这是一个很简单的问题，便漫不经心地回答说：“好的敌人当然是坏！”

他却摇摇头说：“不是。再猜一猜吧！”

我于是动一动脑筋，再给几个答案：劣等、不好、恨和缺陷。但这些都不是他所要的答案。

最后我无可奈何地反问他：“好的最大敌人到底是什么呢？”

他见我投降了，得意洋洋地揭开谜底说：“好的敌人是完美。”(The enemy of good is perfect!)

我还是不能完全领悟这句话的深一层涵意。他看到我满腹狐疑的样子了，于是就以一则寓言继续给我讲解。

“有一个冰雕大师用了一个星期的时间，忍着寒冷的空气，精心地将一块大冰块雕刻成一只栩栩如生的老鹰。在旁围观的群众都惊叹这个鬼斧神工的杰作，但冰雕大师认为老鹰的眼睛还不够传神，决定要以最后一敲，把它修饰得更完美。但就是这追求完美的最后一敲，使整个冰雕老鹰在瞬息间化成了一堆碎冰。雕刻家非常后悔，垂头丧气地长叹了一口气。”

听完了他的寓言故事，我对他的那句话：“好的敌人是完美”，终于有了大彻大悟。

他接着又语重心长地对我说：“我今天告诉你这些话是要你学习一些行医的原则。当你为病人做心血管疏通术时，要谨记你是一名心脏专科医生，不是美容师，所以要以疏通术打开病人所受阻塞的血管，让它们通畅无阻为目标，不要尝试去美化这些血管。血管被打开后，血液循环如果已经很顺畅，即使有些瑕疵，千万不要再想要追求完美而继续美化这些血管。因为如此做有时会引发并发症而危害病人的生命。要切记：好的敌人是完美！”

我深深地被他的这个教诲所震撼。这个发人深省的教导不只适合用在心血管疏通术，也可以应用在日常生活中。

仔细想想，很多时后在追求“完美”的过程中，我们不知不觉破坏了许多“美好”，让自己心疲力倦。有时我们如果能满足于“美好”而不刻意去追求“完美”，我相信我们已经达到“完美”的境界了。

要让自己活得更愉快，更潇洒和更豁达，有时我们应该提醒自己这句箴言：“好的敌人是完美！”



十字架记忆

文：静华

那些年，住在田芭菜园里。印象中，左右邻里的亚答板屋，都差不多是一个模式；客厅正中面向大门的板墙上，总会挂着几幅镶着镜框的圣像。不过，在众圣像中，唯独很少发现十字架；即使有，也是小而不显眼的那种。

我老家也是如此，不知为什么就是忽略了挂个十字架。后来我自己成家了，在住宅区买一间房子；厅里除了几幅圣像，也没有想到要挂个十字架。即便是老祖母也未曾提到十字架，只是交代我不要忘了挂圣像。

上世纪七十年代，我们堂区调来了一位年轻神父，也许他发现几乎家家户教友的住所厅上挂满圣像，就是缺少了十字架。因此他经常提醒教

友、鼓励教友在家里挂十字架，彰显基督徒身分；他也经常强调十字架与教友的关系。

后来，一个偶然的机缘，我买了一个高约半尺十字架，挂在住屋大门上边。料想不到的是，过了不久，有一天，陈神父却给我送来一个大型十字架，其高约一尺多。如今，这个十字架高挂在我家的客厅，与圣家塑像相互辉映。

只是两条木，横竖架起来，成就了一个十字架；看似简单，哪里知道其中包含了几许的哲理，尤其是被钉在中间的耶稣。



(怡保讯) 圣米高堂趁8月31日周末假期，举办了堂区家庭日暨庆祝马来西亚独立62周年，藉着家庭日各项有趣的活动，促进教友之间的情谊，提升彼此对国家，对教会大家庭和各自家庭的归属感。

该堂于是日上午8时正进行一台中英文感恩弥撒，并在弥撒结束前为家庭日活动开幕。该堂主任司铎刘善财神父在弥撒中强调家庭的重要性，指出有家才有国；他呼吁教友们应感恩天主赐予的家庭，以及圣米高堂这个主内的大家庭。

家庭日会场上约有24个由基信团摆设的食物摊位，大多数都是出自教友们自家烹饪的拿手食品。筹委会还特别请来几辆流动食物卡车，售卖豆浆水、炒咸糕等，也邀请马来同胞现场烧烤沙爹，满足大众的口味。除此以外，善牧修女会和菲律宾教友组也设立特色美食摊位，提供了美味的苹果派和咸鱼泡菜等。除了食物，会场同时售卖由教友赞助的瓷器装饰品、原住民的手工艺品、园艺组栽种的植物和花卉等，更有从檳城耶稣圣名堂带来的手工编制环保袋，全部受落热卖。

筹委会同时进行多姿多彩的竞赛活动，其中一项是狗儿和主人的奇装异服比赛，更吸引了外教友前来参加；只见主人和他们可爱的宠物经过精心打扮后，一起绕台走一圈，逗趣的台风让观众们开怀大笑。另一个凌波舞比赛在开始时的反应不太理想，不过在第二轮的报名中，出乎意料地热烈起来。刘神父也特别让在场的乐龄人士跳一跳凌波舞，回味年轻时的风采。

早在今年初，由该堂多媒体组主办的“圣米高堂——我的家”汽车贴纸设计比赛，让教友购买优胜作品贴在汽车后镜；家庭日这天，在抽奖环节中就抽出了张贴贴纸的车牌号，为幸运的车主送上特别礼物。Chateau Garden基信团则设立了拍照布景，让各家庭成员拍家庭照，并上载到该堂脸书专页，由刘神父从中挑选3张最佳家庭照。

另一边厢，该堂青年团、辅祭组、常青组和其他服务团体也纷纷在庞神父礼堂和圣德兰会议室进行各种标新立异的游戏，吸引了许多青少年前去参与，送走不少奖品。这些游戏包括了趣之轮、椰子保龄球、迷你高尔夫球、吹乒乓球等等，让儿童和年轻人玩得不亦乐乎。



张立德

让我们
从人事物中
取得能量，
坚强我们的信仰

静默的力量

避静，英文为Retreat，中文另称退省。避静源于明末时期天主教三大柱石之一杨廷筠的说法，即避开喧嚣，到安静的地方归心祈祷，更新自己，与天主建立一份亲密的关系，进而圣化自己生活的团体和世界。所以避静不只是独善其身，而更是兼善天下。

最好每年有一次避静。这是神师们的建议。

每个人参加避静的目的并不一样。不同的人有着不同的渴望与目标。

人生中总需要不断做各种大大小小的决定，在做任何的决定前，进行一次避静，是寻求天主的帮助和引领，认清方向。

生活中难免充斥困惑，有时会因为各种选择和杂念，导致迷失自我，这个时候毅然远离平时的生活环境，去一次自己决定时间的避静，与天主相遇，恳求圣神圣化，可以加深认识自己。

避静不是去上课听讲座，而是去进行一次深层的“心灵辅导”。

在圣经中，我们都读过，耶稣基督在约旦河受洗之后，在沙漠退隐了40天，进行斋戒祈祷，

在圣神带领下，与天父神交密谈，准备自己的救赎使命。门徒们也同样受到主的召叫，跟随耶稣，离开自己熟悉的生活和环境。耶稣基督升天之后，门徒们在圣神的带领下，退隐到房间同心合意的祈祷。圣保禄宗徒在归化以后，进入沙漠旷野退隐了很长一段时间，准备自己向外邦人的传教使命。

这些都是避静的起源。

因此，我认为避静不必有主题，但需要目标。就由一位神师，循序渐进的引导来自四面八方的参与者，让天主在每个人心中工作，使避静者的心灵得到洗涤，进行深度的反思和祈祷。当然，避静者必须先有明确的目标，问自己一个问题，为何前来避静。

反思和祈祷的方式可以很多。但避静时，反思和祈祷，不一定就必须读圣经，听道理。在避静中，可以选择去和大自然融为一体，享受自然界的静谧和清新，心灵能更加开放让天主进入其中，在心静、耳静、眼静和口静的同时，让天主在我们内心完成美妙的化工。

避静是相当个人的灵修活动，很难也不一定需要向他人道明白避静后的感受。但是许书宁这一本书却做到了。

熟悉许书宁的林思川神父在序文中说：“许多生命经验，往往是难以讲述或以文字表达。越是触及内心深处的体验，越是如此。正因为如此，那些有能力反省自己内心体验，并能用文字表达而分享与人的，往往最能获得听众或读者的回响。”

许书宁这本书，可以说是我第一本接触过最细腻，也最触动人心的避静笔记。书写避静的过程和感受很难，且避静是重大的课题，但许书宁举重若轻，每一字每一句就像轻风拂脸，沁入人心。

通过她充满好奇心的眼睛，以及生动并带有生命和真诚的笔触，读者随着她的感受，一路深入避静的奥妙，又一路带着天主满满的恩宠和祝福平安返回日常生活。仿佛自己也进行了一次避静。

许书宁这本书，让我们看见、体会避静的好处。这种阅读的感受也是因人而异。

静默是一股强大的力量，是本书给我的最大感受。

活动预告

- 2019年10月27日**
马六甲波格芒加圣母无原罪小堂嘉年华会
时间：上午10时至下午4时
地点：马六甲波格芒加圣母无原罪小堂
- 2019年10月27日**
甲柔教区华文教务促进会第20届会员大会
主办单位：甲柔教区华文教务促进会
时间：上午9点
地点：柔佛居銮圣路易斯堂区会议厅
- 2019年11月10日**
马六甲圣德肋撒堂区牧民大会
主办单位：马六甲圣德肋撒堂区
时间：下午2点至5点
地点：德兰活动中心礼堂
- 2019年12月5日至7日**
波格芒加圣母无原罪小堂主保敬礼证道与弥撒
敬礼弥撒证道：谢启龙神父
主保弥撒主礼：张德福神父
时间：晚上8点
地点：马六甲波格芒加圣母无原罪小堂
- 2019年12月8日**
波格芒加圣母无原罪小堂主保暨50金庆联欢晚宴
时间：晚上7时30分
地点：马六甲露夜园酒家宴会厅
48-1, Jalan KLJ1,
Taman Kota Laksamana Jaya,
75200 Melaka

马六甲波格芒加圣母无原罪天主堂
欢庆主保暨建堂五十金禧纪念
Celebration of the Solemnity of the Immaculate Conception
in conjunction with the 50th Golden Jubilee Anniversary of the Chapel

小堂是我家
我家在小堂
My Chapel,
My Family...

50周年金禧

圣母无原罪
主内共融
Love for Mother Mary
Union with Christ

我们敬爱的
特纳德主教将莅临
主持主保敬礼感恩圣祭
Our beloved Bishop Bernard Paul will be
the President at the Feast Day Mass

敬礼及弥撒：
2019年12月5日（星期四）
2019年12月6日（星期五）
时间：晚上八时正
主祭：证道：谢启龙神父

主保瞻礼弥撒：
2019年12月7日（星期六）
时间：晚上八时正
证道：谢启龙神父
堂区主任：张德福神父
主祭：博纳德主教

主保联欢宴会：
暨颁发教友子女助学金
2019年12月8日（星期日）
时间：晚上七时三十分
地点：露夜园酒家宴会厅

Devotion and Mass:
5th December 2019 (Thursday)
6th December 2019 (Friday)
Time: 8.00pm
Celebrant & Preacher: Rev. Fr. John Chia

Solemnity Mass:
7th December 2019 (Saturday)
Time: 8.00pm
Preacher: Rev. Fr. John Chia
Parish Priest: Rev. Fr. Thomas Chong
Celebrant: Rt. Rev. Bishop Bernard Paul

Feast Day Dinner:
& Presentation of Catholic Student Award
8th December 2019 (Sunday)
Time: 7.30pm
Venue: Lu Yeh Yen Restaurant,
Kota Laksamana Jaya, Melaka.

成功之道

小学三年级的学生，在作文中说他们将来的志愿是当小丑。

一般的父母往往都会斥之为：“胸无大志，孺子不可教也！”很少有父母会说：“愿你把欢笑带给全世界！”

往往，身为长辈的我们，不但容易要求多于鼓励，更狭窄的界定了成功的定义。

走入心中
避静的好处

许书宁 著

现代生活太嘈杂，当人真正处于静默中时，能「听」到甚麼？
作者带著这个问题，到一幢安静的避静中心，
與世隔绝，展開一段心靈的旅行。
不管得到什麼，務必把避静的真實帶回去後的生活裡面，
看看避静的果實能如何改善你的生活品質。

书名：走入心中. 避静的好处
作者：许书宁
出版：星火文化

怡保圣米高堂主保三日敬礼 推介迎向130周年新里程碑 圣米高堂大家庭内的家庭



（怡保讯）怡保圣米高堂于9月26日至28日举行主保三日敬礼，并于29日隆重庆祝主保瞻礼。堂区当局邀请主徒会谢启龙神父主持华语的三日敬礼；赎主会Fr Massang为英文组教友主持弥撒、Fr Anand 则于第三日主持淡米尔语弥撒。本堂神父刘善财神父认为教友们应多了解堂区主保圣弥额尔，因此特别请求上述三位神父在宣道中多为教友们讲解这位总领天使的事迹。

当天的主保弥撒由刘善财本堂神父主祭，驻堂罗宾神父及谢启龙神父共祭。刘神父在证道中强调，冷漠乃现今社会的通病。他与在场的教友们分享过去曾发生在中国佛山的一个事件：有一位两岁的小女孩被车撞倒后，先后共有18位路人经过，但无人肯停下来伸出援手，小女孩最后甚至被车辆辗过。当第19位路人把这个小女孩送进医院时，她已奄奄一息，结果不治死亡了。刘神父问大家，我们是否能容忍这种冷漠的态度，让它继续在我们周遭发生，甚至也在我们教会内发生。最后，刘神父引用教宗方济各2015年四旬期的呼吁，劝勉大家不要让冷漠在这浩瀚的汪洋中造就一个个悲伤之岛；同时，他也提醒教友们大家都是天主传爱的工



具，在日常生活中要恒常活出爱心，至少先从堂区的服务开始，致力去打造一个慈悲之岛，让人感受到天主的慈悲和祂的大爱。

自去年10月刘善财神父被委任为圣米高堂主任神父后，他就一而再地给教友们灌输“我的家，圣米高堂”的理念。他强调每一位教友的言行举止，务必散发正能量且扮演重要的角色；他说，教友借着圣神在堂区接受了领洗，属于堂区的一分子，也就自动成为主内一家人，大家理应感恩这份来自天主白白的祝福。虽然，我们的生活充满各种挑战，但我们有总领天使圣弥额尔作我们的主保，他一定会帮助我们克服一切困难。刘神父建议堂区教友们都成为众小天使，由圣弥额尔带领我们去战胜恶势力，打造一个充满爱的大家庭；因此，他呼吁大家在家里祈祷时，也要常诵念圣弥额尔串经为社会祈祷。

在堂区建设方面，由于知名艺人黄光良乃圣米高堂区教友，他也是霹雳州官方委任的旅游大使。因此，圣米高圣堂的两旁近日也设了一个二维码扫描景点故事板，让到访者可以在那里直接上网，聆听光良讲述他家乡的故事，包括这座他所热爱的圣米高堂，也是怡保最古老的天主教堂。

主保弥撒后，刘善财神父邀大家感谢天主在过去129年里赐予圣米高堂的祝福。紧接着，刘神父和罗宾神父揭开特制的“130周年绣帷挂毯”，代表堂区即起迈向另一个新的里程碑，迎向明年主保瞻礼圣米高堂的第130周年纪念。堂区为配合迎向130周年喜庆，积极筹划了一系列的庆典活动，而当天刘神父正式推介了其中的第一项，也就是“圣米高堂大家庭内的家庭”，并吁请堂区教友热烈响应参与。（图/文：慧如）





梵蒂冈教廷上主敬礼及圣事部批准 檳城大山脚圣安纳堂升格次级圣殿

（檳城讯）檳城教区施恩天主教于10月3日宣布，大山脚圣安纳堂已获教廷当局批准升格为次级圣殿(Minor Basilica)。这也是马来西亚天主教会的首座圣殿。

梵蒂冈教廷上主敬礼及圣事部于2019年9月5日签署的函件，显示该堂具备升格为圣殿的条件；同时，提升为次级圣殿有助于加强它与罗马教会及教宗的关系，并彰显此朝圣堂作为檳城教区，甚至是本区域礼仪与牧民活动的榜样。

檳城教区副主教饶恒力神父透露，早在去年底，一个由施恩天主教为首的团队，就已经开始工作，并于2019年1月6日正式向教廷提呈申请；这项申请亦获得马新汶主教团的一致赞成与支持。

教廷驻马来西亚大使若瑟马里诺总主教日前致函，表示此乃圣安纳堂及整个马来西亚教会历史性的一刻；他不仅祝贺檳城教区主教施恩天及其信众，也不忘给马来西亚全体天主教徒致以真挚与崇高的祝愿。

檳城教区主教施恩天感激全体天主子民，特别是他们在整个申请过程中，直至最后的成功，其间所给予的祈祷和支持。他解释说，圣安纳堂的升级为次级圣殿，事实上也是许许多多前来这里朝圣，不同国籍、种族和宗教信仰者的荣誉；每年的朝圣盛况乃是跨宗教和谐的具体表现。

圣安纳堂升级为圣殿的正式仪式，将于不久后作出宣布。

这座以圣母的母亲圣妇安纳为名的圣堂，不但拥有悠久的历史，也是马来西亚天主教闻名的朝圣地。圣安纳堂在每年7月26日前后10天，庆祝圣堂的主保盛典(Feast of St Anne)，迎来国内外各地的朝圣者及游客，高达10人之多。

这座远近闻名的圣堂，其历史可追溯至1833年。第一座小教堂是由法国传教士阿多福神父，于1846年所建，其建筑遗迹或基石在今日圣安纳山原址，仍然可以见到。不久后，由于教友人数增加，法籍传教士梅斯特神父于是推动建设第二座小教堂，并于1865年落成；小堂的基石就在当今圣安纳水泉后方。

随着教务的发展，信众人数不断增加，第一和第二座小堂都是先建后拆，并于1888年在法籍传教士苏林神父的领导下，才建成了一座更宽阔的大圣堂。这座如今仍屹立在山坡上，面向居林路的砖石哥德式白色圣堂，也是目前朝圣者所熟悉的圣安纳老圣堂。

1848年，英国殖民地政府为了围剿马来亚共产党，宣布马来亚进入紧急状态。圣堂因位于黑区内及实施宵禁的关系，不便于教友们到圣堂参与撒及活动。当时堂区当局先借用修女会的地方举行弥撒；较后，时任的本堂神父陈芳荣才在数公里外的金星学校东侧，筹建了另一座圣堂，并于1957年竣工。

随着90年代马来西亚经济的蓬勃发展，檳城州的工厂林立，该区外来的人口迅速剧增。时任本堂谢福华神父遂于上世纪90年代末，在原有的哥德式圣堂右侧兴建了另一座新圣堂。这座具有本土特色，米南加保

(Minangkabau)模式屋顶，巍峨堂皇的圣堂，是于1988年落成，2002年开始启用，可容纳2200人。除了圣堂主体建筑物外，其周边地带也增设了许多设备，如朝圣景点及多元用途礼堂、会议厅、宿舍等。



古晋教友互助会百人庆中秋

（古晋讯）天主教古晋总教区教友互助会一行近百人日前齐聚在浮罗岸始胎无原罪圣母会院（Convent of Mary Immaculate），与该院约20位修女共度中秋节。

庆祝会在祈祷过后由肯雅兰圣三堂华文组青年团呈献两首歌曲拉开序幕，载歌载舞的《耶稣迷》和《喜乐河流》赢得不少掌声。接着还有其他兄弟姐妹的独唱，包括蔡子光兄弟的《我们又在一齐》和《外婆的澎湖湾》，林世坤兄弟的《月圆花好》和《这一生最美的祝福》，杨虹姐妹的《我的灵魂渴慕祢》。压轴节目则是杨碧莲修女献唱了《夜来香》与《月亮代表我的心》，她的歌声温柔，情感动人，令人听出耳油。

当局是日除了准备午餐和应景的月饼，同时也赠送修女高钙奶粉，祝福修女们健康长寿。

古晋总教区教友互助会成立于1970年，该会宗旨为推广耶稣博爱的精神，鼓励会员履行“神形哀矜”；互助会的实际活动则是当会员或非会员逝世时，将互助金（会员福利）发给家属，为亡者通功代祷，献安灵弥撒等，而在经济许可下亦扛起协助本地教会推展教务的义务。

该会依据教会礼俗，已设计出一套完整及亡者家属可负担的丧事配套。凡居住在古晋总教区内的教友，若有需要者，可联络24小时候唤的互助会负责人，电话是082-244493或019-8563438（图/文：甲必丹许中新）