



在四旬期，我们通过悔改、施舍、祈祷与禁食更新自己，同时祝愿世界各国领导人以对话取代冲突，迈向真正的裁军与持久和平。

爱主爱人，义无反顾—— 萧永伦神父晋铎35周年纪念人物专访

萧永伦神父将在今年4月14日迎来晋铎35周年纪念。三十五年，对一位司铎而言，不只是数字，其中的酸甜苦辣、冷暖自知。如何坚定不移地回应圣召，并在牧灵与祈祷中持续持守信德，我们且听萧神父一一道来。

当被问及晋铎35周年此刻最深的感触时，萧神父由衷地表达感恩：“感谢天主赐予生命，也感谢家庭恩赐的领洗大恩。感谢天主多年来的保护与照顾，祂也派遣同伴、朋友与神师扶持与分享。感谢司铎圣召，以及牧灵生活中的喜悦。”这有一点像站在台上领奖者的感言。（一笑）

可在萧神父接下来的分享中，晋铎纪念却不是回顾功绩，而是再一次回到召叫的源头，一切都出自天主的恩宠！

圣召的回应：在团体中听见召叫

谈到当年如何分辨圣召时，萧神父提到几位神父的启发与教会团体的支持：“天主派遣了树人神父、董立神父进入我的生命，在他们的辅导和启发下，再加上教会团体内兄弟姐妹的祈祷与鼓励，我在信仰的氛围中，自然地回应了天主的召叫。”他淡淡地补充：“圣召是天主的拣选，我只是回应祂。”

牧灵的恩典：参与夫妇恳谈会

三十五年的牧职生涯里，萧神父特别感恩的一段经验是参与夫妇恳谈会。通过这项工作，他深切体会到良好人际关系的重要性，并学会从认真的祈祷中转向回应人们身心灵的需要。在同行与陪伴中，他结交了许多有信德和爱德的朋友，使司铎生命更加丰富。

十字架的时刻：在逆境中学习忠信

司铎之路并非总是一帆风顺，萧神父坦言，有时会遇到各种挑战，需要以宽恕与信德去面对。他认为，苦是人生的一部分，重要的是不怨天尤人，而是以积极、正面的态度，依靠天主的恩宠好好面对，背起十字架，跟随耶稣。

他也从自我反思中成长：年轻时，他爱表现自己，从工作成就中获得满足；十年后，他开始意识到自己与教会其他成员之间的互补关系，并努力促进大家对教会的归属与参与；近十年来，他更注重信仰中的奥迹、共融与使命，牧灵工作更多着眼于提升教友灵修、建设基督徒小团体，以及推动福传实践。

让萧神父用一句话总结司铎生活时，他坚定地说：“爱主爱人，义无反顾。”

圣言的陪伴：每日反思的坚持

萧神父每日坚持撰写读经与福音反思，通过文字进行福传，这真是很不容易的一件事。他却认为长期的读经、祈祷与宣道积累，使每日写作已成为自然而然的牧灵实践而不是一件难事。“我愿意鼓励教友勤读圣经，希望所提供的圣言反思对他们有帮助。”他认为写



1991年，萧永伦神父在杨瑞元总主教的祝圣下晋铎



萧神父对已故教宗方济各充满无限的敬意

作的好处在于传播，喜好的读者不仅可以自己阅读，还可以分享给他人，并传递给后人，不受时空限制。他盼望读者最终能“认识、爱慕、跟随基督”。

陪伴青年：在下一代心中播下信仰的种子

作为堂区主任神父与学校校牧，萧神父兼顾教育与牧灵工作，陪伴年轻人在成长路上寻找信仰意义。他观察到一般学生都是肯上进的，学校牧灵团队需在帮助他们争取学术与竞技成绩的同时，也注重道德和宗教教育，帮助他们成为整全的人。在学校牧灵工作中，团队不仅扶持学生，也陪伴老师与家长，引领他们更好地承担身教与言教的责任。而通过弥撒、祈祷会与每月灵修等活动，学生们能够体验天主的临在，感受灵性生命的重要性。

祈祷的泉源：不让牧职变成工作

面对繁忙的牧灵生活，萧神父强调，司铎必须不断回到天主面前：“每天定下祈祷时间，让祈祷成为生活规律；参与司铎退省日和常年避静，也尽可能参加堂区圣时和玫瑰经公祷。”他深知，如果没有祈祷，牧职很容易变成工作；但常回到天主面前，就能重新获得力量。

长期支撑他司铎生命的圣言，是《若望福音》3:16以及《斐理伯书》4:13。“天主竟这样爱了世界，甚至赐下自己的独生子，使凡信他的人不至丧亡，反而获得永生”（若3:16）；“我赖加强我力量的那位，能应付一切”（斐4:13）。

病痛中的信德：

在软弱中体验天主同在

过去一年，萧神父经历手术与化疗，他以平常心面对生老病死，相信天主让它发生了，也会给予足够的恩宠面对它。治疗期间，天主派遣适当的人，包括医生、医疗人员，以及众多神父、教友和亲友的祈祷与鼓励，使他深切体验到天主的同在，祂是力量与扶助！

这段经验加强了萧神父的一个信念：“我们都是最碎弱的瓦器，

基督是存留在我们内的宝藏。我们的使命是要超越自我，把天主带给世人。”

忠信的道路：继续跟随耶稣的榜样

萧神父认为，尽管外在环境与人文因素不断变化，但世界与教会都是由人组成，天主也是常新的，因此做神父的基本意义不管在什么情况下都不变：做耶稣基督在世上的代表，引导人心归向天主，扩建天国，让福音精神引导天地人的关系。

晋铎35周年之后，他最想继续完成的使命仍是：“不论是几周年，就是要做一位忠信的牧人，跟随耶稣的榜样。”萧神父认为，天主衡量司铎的成果，在于他是否忠实地履行管家的职责，而忠信意味着生活以天主为中心，完全信赖与降服于祂。他深信，真正支撑司铎走下去的，不是外在的肯定，而是与天主之间那份深沉的关系：“别人待我，有褒有贬，我以平常心看待，尽量向耶稣学习，做祂的好门徒。”

35年之后，萧神父依然以“感恩”回应。因为在他心中，司铎的一生就是不断回应天主的爱，并将这份爱倾注于人群之中：爱主爱人，义无反顾，即便在爱中受伤害，他仍选择去爱，这正是牧者的伟大之处！他仰望天主，因为天国正是他们的期盼与归宿，同时也是每一位平信徒的盼望与归宿。



萧神父！我们爱您——华文夫妇恳谈会



张思谦蒙席

在萧永伦神父晋铎三十五周年之际，谨致以崇高的敬意与诚挚的祝贺。

多年来，神父以慷慨之心服务教会，广结海内外善缘；教书育人，著述立言，德业昭著，深为众人所敬仰。

自疫情以来，神父坚持在线上以华语及潮语宣讲圣言，使福音跨越时空，滋养信众，其牧灵热忱尤为可敬。

面对挑战与困难，神父始终保持乐观的精神，这是信德的体现；并以坚毅与勇气承担使命，从不轻言放弃，堪为可亲可学的典范。

谨此献上由衷的祝贺与感恩，愿天主继续祝福神父的牧职，赐予健康与力量，使您在福传道路上不断结出丰硕的果实。

神恩满溢的小酒窝

戴纯如(教友)



70年代初期，在全国华文学青常年大会的休息时间，遇到三位还在念中学三年级的学青团员。其中一位笑容灿烂，活泼可爱，两个小酒窝闪闪发光，充满圣神和喜乐！

霎那间，我仿佛听到白云深处，有声音在说：“这是我所喜悦的！”

果然，小小酒窝的圣宠，铺天盖地而来：丁树人神父为他付洗，董立神父传授圣言秘笈，在1991年杨瑞元主教为他祝圣为司铎，还有沙百里神父深深地活在他的心中。35年以来，他任劳任怨、孜孜不倦、不断自我提升，努力学习，为我国的华文天主教会的发展做出贡献！

啊！他就是可敬可爱的萧永伦神父。

陈玫华(教友)

我和先生认识萧神父很久了，久到忘了有多少年……与其说是神父与教友的关系，我们更像自己人，每一次的相处总是很融洽。我们都很喜欢他，没有把他当作神父看待，当他是兄弟这样跟他讲话，有时候我们会有一点没有礼貌，很直率，但他也没有指责过我们对他没礼貌，反而对我们很有耐心。



虽然萧神父很随和、平易近人，但是他其实是很严肃的，尤其是来到工作上。他对待装修的事项、圣堂的事物，都是很严谨对待，他会提供很好的意见，但也会接纳我们的建议，真是可亲又可敬。

当他派到圣母圣诞堂时，刚巧遇上装修工程正在进行中，他于是询问教友的需要，当他问我们什么是最重要时？我就很直率地跟他讲首先应该装修的是女厕，因为女厕的门上已经破洞了，他听后就马上即刻行动。不多久，女厕便做得美美的了。他在各方面都很会听取教友们的建议，能够从善如流，没有摆架子。

萧神父也很多才多艺，精通很多种语言，会主持潮语弥撒。大多数的弥撒都是由他亲自负责主持，不会假手于客卿神父。他也很努力，负责很多活动，像夫妇恳谈会等等。当华恳开会时，他常常会出席并鼓励我们，并提供建设性的意见，不会让我们辛苦。因此我们很敬重、欣赏他。



黄飞翔神父(教委副神师)

对萧神父的第一个印象应该是在我还是修士的时候。萧神父是我们的哲学教授。我们那一班，很多人之前不是工程系就是会计系的毕业生，因此要谈论哲学简直是难上加难！要挑战教授更是异想天开。萧神父那时对我们很有耐心，从不发脾气。当然教授对我们也有一定的期待。我们都学会了“察言观色”。当我们轮流在课堂发表看法时，我们只需观察教授的脸色就知道我们离题与否。因为他的培育，我们最终也完成了哲学的那几门科目。他在我的心中就是名尽责的教授。谢谢萧教授当年手下留情！

在堂区的他却是另一个的他。在课堂以外见识了他对华文教友及华文团体的那股强烈的使命感。也许因为这种使命感是有感染力的，我也不自量力地走在他的身后进入了他的深爱的羊栈。

看到了他的用心。

看到了他的努力。

看到了他面对病魔的勇气。

谢谢萧牧者这么多年的奉献。

“就是祂赐与这些人作宗徒，那些人作先知，有的作传福音者，有的作司牧和教师” (厄弗所书4:11) 感恩！



陈勇光及诗云夫妇(华文夫妇恳谈会)

我们参加第四十五期华文夫妇恳谈会原始周末，与萧神父结识至今，已逾二十一年。这段漫长而珍贵的时光，让我们深刻体会到他是一位充满智慧、思维敏捷、办事能力卓越的牧者。他洞察人心、看清世情，能迅速把握事情的关键。有机会与他共事，对我们而言，是一份难得的恩典。



在日常相处中，萧神父待人慈祥亲切，言谈幽默风趣，常使人倍感轻松自在。他善于与人建立关系，交游广阔，深受教友与神职人员的爱戴。许多人乐于与他相聚、交谈，彼此保持密切联系。

萧神父担任华文夫妇恳谈会神师已二十年之久，对团体的贡献深远而具体。他以牧者的智慧与耐心，引导夫妇们建立成熟而幸福的婚姻关系，也透过讲座与陪伴，帮助成员在信仰上不断成长。他是我们由衷敬爱的神父。

萧神父最好的朋友是耶稣，因为他总是把主的精神带进我们的生活里。十五年前，我们有幸参与他带领的朝圣之旅，亲身感受到他对团队无微不至的关怀。为了让团体避开人潮、在宁静中更深体会福音，他清晨四时便起身带领大家走访圣地。即使多次到访圣地，他依然怀着虔敬之心，带领教友重新体悟每一处圣迹，帮助教友更深入认识耶稣。那次朝圣之旅，成为我们及参与者心中极其珍贵、难以忘怀的信仰经验。

在疫情期间，萧神父坚持每周举行华文弥撒，透过线上平台持续关怀华文教友，使许多人在封闭与不安的日子里，仍能获得信仰的滋养与心灵的安慰。大家都深深感受到他对华文团体真诚的热爱，以及毫无保留的付出。

我们也尤其敬佩萧神父坚强的意志力。在患癌并接受化疗期间，他仍然心系教会，尽责完成牧职，是我们学习的榜样。

值此萧神父晋铎三十五周年之际，我们衷心祝福您身心灵康健，主恩常在，也愿您实现环游世界的梦想。祈求上主在您面对挑战与困境时，赐予您特别的力量与护佑。

萧永伦神父事略

出生日期	1960年1月26日
家庭排行	一个哥哥，两个姐姐，两个妹妹
教育背景	海星中学、公教初级学院、新加坡国立大学学位、罗马乌尔邦大学硕士、台湾辅仁大学哲学博士
晋铎日期	1991年4月14日
堂区职务	副堂神父：圣三堂及海星圣母堂。主任神父：圣亚纳堂、圣母圣诞堂、圣十字架堂
修院培育	新加坡总修院学术主任
教务服务	总教区华文教务委员会总神师
家庭与婚姻牧灵	华文夫妇恳谈会神师
教会出版与圣物推广	守礼社社长
学校牧灵	公教中学校牧
出版著作	《相爱要花心思》；《跟随基督》；《圣经典故50篇》；《圣咏精选》及多本英文灵修与灵修与信仰著作

教宗三月祈祷意向

请为裁军与和平祈祷：

愿各国迈向真正的裁军，尤其是核裁军，愿世界领导人选择对话和外交，而非诉诸暴力。

圣座圣教院颁布法令：2026年开始圣方济各特殊禧年

教宗良十四世近日正式宣布，自2026年1月10日起至2027年1月10日，将为纪念圣方济各逝世800周年，举行为期一年的“圣方济各特殊禧年”。

教宗呼吁全球天主教徒借此机会，效法圣方济各追求仁爱、和平与简朴生活的精神。同时，信徒通过告解、领圣体，并按照教宗意向祈祷，可获得全大赦，其功效亦可通过追思的方式惠及炼狱中的灵魂。

(摘自2026年1月20日梵蒂冈新闻网)

教宗良十四世：圣经向各时各地的人诉说天主的爱

教宗良十四世在公开接见中指出，圣经是天主向人类表达爱的媒介，也是所有时代、所有地区的人都可以敞开的相遇空间。教宗说：“圣经向所有时代、所有地区的人敞开，让每个人都能与天主相遇。在这里，天主不断与我们对话，使我们通过倾听得以认识并爱祂。”

教宗强调，圣经不仅是历史或伦理文本，更是生命与慈悲的宣告，教会应以贴近人心的方式传扬圣言，使其在现实生活中产生光照与力量。教宗鼓励信徒通过阅读圣经，体验天主的关爱与力量，让仁爱、和平与正义在世界上得以彰显。

(摘自2026年2月4日梵蒂冈新闻网)

教宗呼吁为乌克兰祈祷并重申核裁军承诺

教宗良十四世呼吁信众为乌克兰人民祈祷，支持他们在战争和严寒中所承受的苦难。他感谢波兰及其他国家教区在寒冬中对当地民众的援助，并赞赏所有体现团结与互助的具体行动。

教宗同时关注国际安全，提醒世人注意“新削减战略武器条约New START”即将到期。该条约自2010年由美俄两国总统签署，旨在限制双方部署的战略核武器，要求各方定期开展相互检查，并交换相关数据以确保透明与一致性，是全球核裁军的重要里程碑。

教宗强调，各国必须采取切实行动，避免条约失效引发新一轮的军备竞赛，并呼吁超越恐惧与不信任，以共同善的伦理为指导，让和平成为每个人的责任，也成为全人类的共同福祉。

(翻译、整理自2月4日梵蒂冈网“Pope calls for prayers for Ukraine, renewed commitment to nuclear disarmament”)

新加坡第一场华语普世基督徒合一祈祷敬拜会

1月23日，在女皇镇信义会举行新加坡首次以华语举办的“普世基督徒合一祈祷敬拜会”，主题为“光出自光，为光而先”。约100名来自不同基督宗派的教友齐聚一堂，在祈祷、圣言与敬拜中，共同见证并实践基督徒合一的召叫。活动由天主教新加坡总教区基督徒合一委员会(ACCED)与新加坡总教区跨宗教对话与基督教合一中心(AIRDECS)和信义宗教会联合主持，并由新加坡华文教委鼎力支持。这是由梵蒂冈圣座倡导的年度祈祷活动。

出席当晚敬拜的嘉宾包括：女皇镇信义会苏锐桦牧师、天主教新加坡总教区跨宗教交流与基督徒合一事务副主教张思谦蒙席、信义会救主堂陈志强牧师、天主教林进才神父与张伟刚神父，以及跨宗教对话与基督徒合一中心执行秘书康德伟等。

首次以华语合一祈祷，意义深远

今年的新加坡“基督徒合一祈祷周”别具历史意义。这是新加坡首次在合一祈祷周中以华语举行普世基督徒合一祈祷敬拜，为讲华语的基督徒提供一个以共同语言祈祷、共融与彼此聆听的平台。此前，总教区已于1月19日、21日及22日举行三场英语合一祈祷敬拜，鼓励不同族群的基督徒一同参与。

圣言与礼仪中的共融实践

礼仪中，来自不同宗派的领袖彼此配合，在用词与祈祷方式上互相尊重：由基督教牧者带领的部分，使用基督教传统用语；由天主教神父带领时，则沿用天主教礼仪用语，具体体现“在差异中共融”的精神。

当晚所选经文涵盖《依撒意亚先知书》58:6-11及《厄弗所书》4:1-13，强调正义、怜悯、彼此担待与在基督内合而为一的召叫；福音则选自《若望福音》12:31-36，以“光”的意象，提醒信友在基督内行走光明之路。



右起：张伟刚神父、苏锐桦牧师、张思谦蒙席、陈志强牧师、林进才神父与AIRDECS执行秘书康德伟

讲道中，苏锐桦牧师以生活化的例子生动、清楚地说明，同一事物在不同文化与地区中，往往有不同的称呼与表达方式。这些差异本身并非障碍，反而提醒人们：语言是沟通的桥梁，而共同理解的语言能为彼此的接纳与合一奠定基础。

他分享自己曾在德国参加国际课程的经验，指出即使众人都能使用英语交流，但他与能说普通话的人更容易建立亲近关系。因为共同的语言不但拉近彼此的距离，也帮助人们在多样性中发现合一的可能。

苏牧师进一步强调，基督徒的合一并非出于人的努力，而是奠基于耶稣基督的救恩工程之上。正如圣保禄所言：“只有一个身体，一个圣神，一个主，一个信德，一个洗礼。”洗礼使众人归于同一位主，也成为基督徒合一最根本的共同基础。

他以“彩虹”的比喻说明合一的奥秘：彩虹虽有无数色彩，却同出于一道白光；没有任何一种颜色可以自称为光源。同样，教会的多样性并非对立，而是在同一基督之光中彼此辉映。

烛光传递，希望延续

在圣歌声中，各宗派基督宗教领袖点燃象征“基督之光”的烛火，并将火苗彼此传递，接触提醒在场的每一位信友：无论宗派背景，众人都蒙召在基督内合而为一，将祂的光与爱带到世界各处。

敬拜在共同祈祷中圆满结束，但合一的精神并未止息。与会者随后留下享用茶点、彼此交流，在温馨和谐的气氛中深化共融。

受访者分享

张思谦蒙席表示，今年是新加坡首次以华语举行基督徒合一祈祷，意义深远。今年的祈祷文本由亚美尼亚教会撰写，礼仪中分别采用基督教与天主教版本的《天主经》，象征向同一位天父祈祷。他指出，用语差异确实是一项挑战，但透过彼此尊重与轮流带领，正好具体实践合一共融。



王彦霖与王泉英夫妇分享，他们原为基督徒，后来加入天主教，因为特别珍惜圣体圣事。他们认为这类合一活动让人真切感受到“我们是一家人”，并期盼将来的世界更加和平。

黄应兰姐妹则表示，当晚的敬拜气氛十分特别，充满共融与接纳，令人深受感动。





新约疑难：我从埃及召回了我的儿子

文：萧永伦神父

玛 窦福音2:15提到黑落德王死后，圣若瑟带领孩子和他的母亲回到以色列地，用了**欧瑟亚书11:1**“我从埃及召回了我的儿子”来形容。这个先知话的引用常令读者感到困惑，因为在其原初语境中，并不是有关默西亚狭义上的预言。如何理解玛窦对这段经文的运用？下面就让我们说明教会和圣经学者的看法。

欧瑟亚书11:1的原初背景是一句先知性的宣告：“当以色列尚在童年时，我就爱了他。从在埃及时，我就呼叫他为我的儿子。”在文中“儿子”指的是作为一个民族的以色列，而不是某一个人。这节经文回顾的是出埃及事件，是有关天主把祂的子民从奴役中解救出来的救恩行动。这是一段关于天主救恩行动的回忆，而不是对未来事件的预言。

很明显，出谷事件与耶稣从埃及返回以色列，在历史上和语境上都是不同的事件。玛窦所使用的“这是为应验上主所说的话”这一表述，确实会让现代读者产生误解。然而，玛窦并不是在宣称这两件事是同一回事，而是采用了“预像式”(typology)的诠释方法。

相对于简单的“预言和应验”模式，预像式的理解认为，以色列历史中较早出现的人物、事件或制度被视为预像，而它们在基督身上找到了最圆满的意义，谓之实像。在这里，作为天主“儿子”的以色列，是耶稣，天主子的预像。以色列的历史成为一个范式，而耶稣再次活出了这段历史，并且完美地实现了它。

玛窦要表达的是：耶稣重现并重走过了以色列的历史，但在以色列失败的地方，耶稣却获得了成功。因此，当玛窦引用欧瑟亚的话

时，他的意思是：天主曾经在以色列身上所开始的救恩行动，如今在耶稣身上达到了完成。玛窦假定他的读者熟悉圣经，并邀请他们在整个以色列历史的脉络中来理解耶稣。重点在于：天主的救恩模式是一贯而持续的，并在耶稣身上达到最高峰。

这种阅读圣经的方式显示出天主的启示是渐进而且前后一致的。耶稣圆满实现了以色列对默西亚来临的渴望。在祂内，旧约得以实现，新约得以建立，天主的启示也达到了圆满。由此可见，玛窦并不是在宣称欧瑟亚预言了耶稣逃往埃及的事件。他是以预像式的方式来诠释欧瑟亚，即是正如以色列，天主的子民，曾被从埃及召出，而耶稣，天主子，再次经历并重现了以色列的历史，并将其带向圆满的结果。

诸圣图(11)

英格兰的行奇迹者

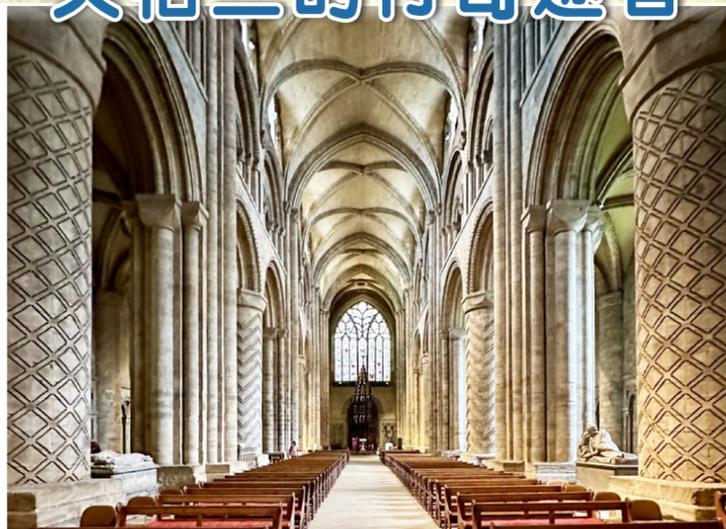
文/图：方济虎威

本 期要谈的圣人格时白(St Cuthbert)读者们不一定都熟悉。是的，用格时白作为受洗圣名的本地教友十分罕见，这些年来笔者仅遇见过一位。

我与圣格时白的相遇，要从年轻时在英国约克大学念古迹保留硕士课程说起。有一趟学习之旅是到北部的杜伦(Durham)看一座绝顶优秀的老教堂。这座堪称诺曼式(Norman)经典的杜伦大教堂，之前曾在讲师的幻灯片和书本的插图中看过，但来到实地感受它的独特，方体验出它的震撼人心。只见正厅两旁超粗大的圆柱，有不同的简单几何纹样，且都支撑着巨大的半圆拱——如此纯朴，却又如此出色！

多少年来想旧地重游，却到前年才得偿所愿。此时访教堂，除了赏建筑，也特别留意与建筑有关的圣人。此行再没有一件事，比发现堂内的圣格时白墓和阅读他的事迹，更令我兴奋。

出生于635年的格时白是英国人。他原是牧人，并曾参军抵御外来者的入侵。和平后，达成始自童年的一个愿望——成为一名修士。他加入一所



▲英国杜伦大教堂正厅

本笃会修院，并且很快地因学识、圣洁和行奇迹而备受瞩目。他曾任英格兰圣岛林迪思法恩(Lindisfarne)修道院副院长，过了一段时期却选择过默观生活，达九年之长。685年被任命林迪思法恩主教兼修道院院长。之后，就像过去一样勤讲道、济贫弱、愈病人。然而，仅一年之后，因预知在世上时日无多而引退，并于687年3月20日辞世。

格时白的遗体起先葬在圣岛。两年后被发现并无腐化，格时白之墓遂成为朝圣热点。很多奇迹的显现使他被称为“英格兰的行奇迹者”，也被封圣。875年，由于圣岛修道院修士害怕维京人的掠夺，带着圣格时白圣髑逃亡。此圣髑在不同时期葬于不同地点，并于995年移至杜伦；一座修道院日后也在该地崛起。

一大奇迹出现在16世纪宗教改革运动期间。亨利八世脱离罗马教廷，创立圣公会并下令关闭英国所有的修道院。圣格时白圣髑极有可能因杜伦修道院之关闭而被销毁，然而，此事并未发生。杜伦修道院的建筑得以留存，其圣堂被改为圣公会杜伦大教堂，而圣格时白之墓至今犹在。

这一切确实使人觉得不可思议，但真正使我对圣格时白心生敬仰的，是他的品格。且看他临终时留给



◀圣格时白之墓上方悬挂基督画像

修士们的遗训：“你们务须一心一德，待信友和睦可亲，不可自视高人一等，勤读圣书，忠守会规。”

短短的一段话，读了令人动容。其实，不仅是修士，即便是平信徒参加任何组织，皆应如此。我们最容易掉入的陷阱——尤其是当在某一方面特别有天赋和学识时——便是自视过高，看不起其他人。但须知天赋来自天主，学识固然含自身的努力，也离不开天主的安排和学习过程中近人的扶持。得到这一切，正是要心怀感恩地用来事奉，千万不可恃才傲物，破坏团体的融洽。

最纯朴低调之人之物，兴许就是你我心中最超绝之人之物。圣格时白如此，那座让他的圣髑长久受景仰的杜伦大教堂，不亦如此。



▲杜伦大教堂圣格时白湿壁画(取自互联网)

编按：特别感谢陈宾山神父自本月起为《海星报》撰写主日福音反思，愿天主赐予他丰沛的恩宠。

四旬期第二主日，甲年

(创12:1-4; 弟后1: 8-10; 玛17:1-9)

“离开你的故乡，家族和父亲”

陈宾山神父

在走向耶路撒冷的途中，耶稣向自己的门徒预言了自己要面对的被出卖、被鞭打和被钉死的命运。耶稣苦难的预言让门徒陷入悲观，为能振作他们的精神，耶稣带领自己的三位门徒上了一座高山并在那里显示了自己的本性。在看到了显圣容的主时，伯多禄忘记了他们要陪伴耶稣走向耶路撒冷并接受那要来临的苦难的使命，却要停留在那光荣的、充满安慰的时刻中。在耶稣显圣容的场景中，梅瑟、厄里亚出现，并且耶稣和他们交谈的内容就是耶稣的“离开”。也就是说：对耶稣的门徒来说，在这个世界上没有永恒的住所，他们只是走向天国的朝圣者。在第一篇读经中，亚巴郎就是基督徒存在的预示：只有离开，才能走向许诺的福地。

梅瑟的取名来自他被从水中拖出来的事实，他的名字就是其使命的表达：穿过大水，带领以色列子民脱离埃及为奴之家，并踏上进入自由和福地的征程。在第一次和法老王的会晤中，梅瑟请求法老王说：“上主，以色列的天主这样说：让我的民族离开，以便他们在旷野中为我过节”（出5:1）。可是，在经历了众多打击之后，法老才给以色列子民放行。梅瑟陪同他们一直到圣地的门口，自己却不能进去。

先知厄里亚的使命就是在以色列子民中消除外教崇拜，带来民众回到对雅威天主的一神信仰上。因着他的战斗激情，他遭受迫害，被迫到处躲藏。为能坚强他的斗志，天主派遣了乌鸦来为他提供食物。他走了40天的路，来到了天主的圣山，躲在一个山洞中，等待天主的显现。借此显现，天主主要安慰他受苦的心灵。在轻风中，天主显现给他。可是，他的使命不是就此完成，而是在接受了天主的安慰之后继续上路，把他的接力棒交给自己的门徒厄里叟：“他正在耕田，在他面前有十二对牛，他自己赶着第十二对；厄里亚走过他身边，将自己的外衣披在他身上。厄里叟丢下那些牛，追上厄里亚……”（列上19:19-20）。先知厄里亚故事的终结就是他的离开：“他们正边走边谈的时候，忽然有一辆火马拉的火车出现，把他们二人分开；厄里亚便乘着旋风升天去了”（列下2:11）。按照马拉基亚先知的预言，厄里亚在末世要再来：“看，在上主伟大及可怕的日子来临以前，我必派遣先知厄里亚到你们这里来”（拉3:23）。

梅瑟和厄里亚都分享了圣祖亚巴郎“离开”的命运。当他们在耶稣显圣容的一幕中出现时，他们和耶稣谈话的内容就

是“离开：“忽然，有两个人，即梅瑟和厄里亚，同他谈话。他们出现在光耀中，谈论耶稣的离开，即他在耶路撒冷必要完成的事”（路9:30-31）。耶稣在耶路撒冷的离开是他使命的完成。在走向耶路撒冷的路上，有人提出要跟随他，耶稣回答说：“任凭死人去埋葬自己的死人吧！至于你，你要去宣扬天主的国”（路9:60）；“手扶着犁而往后看的，不适于天主的国”（路9:62）。耶稣传教生活指向的高峰就是在圣城的离开，就是他的逾越事件：出死入生。

亲爱的兄弟姐妹，亚巴郎蒙召离开自己的家族，为能进入福地。梅瑟带领以色列子民离开为奴之家，为能进入福地。进入了福地后，以色列子民还是需要先知厄里亚的提醒，离开外教崇拜转向真信仰。耶稣的使命就是完成从圣祖亚巴郎开始的离开并进入福地的征程，他开启了一个新出谷：从死亡进入复活。作为基督徒的我们，在洗礼中参与了耶稣死而复活的奥迹，我们整个的生命就是洗礼恩宠的实现过程：“脱去自我，穿上基督”。因此，我们要牢记耶稣的嘱托：“手扶着犁而往后看的，不适于天主的国”。我们要放下过去，阔步向前，期盼那累累的硕果。阿们！

2026甲年《四旬期至复活期反思》——你们应该是圣的，因为我是圣的



各位教友，请善加利用新福传办事处制作、教委翻译的2026甲年《四旬期至复活期反思》。这本册子是为家庭、成人慕道团、堂区组织、事工团体、基督徒小团体和邻里团体而编的。它也适用于个人反省。请用此链接或扫描以上的二维码，下载此册子。《海星报》在此摘录部分内容，与读者们分享。

https://www.acams.org.sg/acams/images/ACAMS/Reading/Seasonal_Reflections/ONE-Lent-EasterRefBk2026-Chn_29Jan26-v2.pdf

总主教公署新福传事务代表致辞

主内亲爱的兄弟姐妹们：

我们践行四旬期的灵修，始终是把目光投向复活节。因为复活节正是四旬期的意义所在。斋戒、行善与祈祷，都是为了在圣洁中成长，在复活前夕守夜礼与复活主日重申洗礼誓愿。

我们应该经常性地以斋戒、行善与祈祷，来引领自己走向圣洁，使它们成为我们悔改的规律。斋戒提醒我远离罪恶，有哪些态度阻碍我效法耶稣之爱；行善提醒我不过是尘世旅人，故当将心志定向天上的父。而四旬期中的祈祷，我求主深化我与主及周遭众人的关系。圣德的成长是一个持续的皈依历程。

四旬期的内在旅程不可或缺，它使我们更充分地准备那走向近人的外在旅程。因为若不能领受主的爱，我们便无法将这份爱分享给他人。

在你怀着期待与坚毅踏入这四旬期时，愿主以祂的恩宠祝福你。

Terence Pereira 神父

四旬期第五主日

读经一：厄则克耳 37:12-14

读经二：罗马书 8:8-11

福音：若望福音 11:1-45

在基督内的生命并非免于苦难。阅读今日福音全文，我们看到天父甚至能运用死亡成就大事。拉匝禄的死亡看似悲剧，但基督邀请他的姐妹作出一个信德的行动：相信祂就是复活与生命。这份信德获得了回报：“我不是告诉过你：如果你信，就会看到天主的光荣吗？”这个奇迹与基督自身的复活，都给我们上了生动的一课：喜乐往往在善度苦难后才来临。在困境中，我们应时时坚守信德与望德。

反思

圣女大德兰年幼时，曾与兄长试图前往摩尔人的领土，要为信仰殉道。他们的叔父在路上拦阻并询问时，这位圣女虽年幼，却给出了深刻而富有洞见的回答：“我想看见天主，而要看见祂，我们必须死亡。”

若任凭自己漫游，我们的渴望与命运便会偏离天父。若无正确的指引，我们极易陷

入自私的习气，无法获得持久的喜乐。要获得真实的喜乐，必须活出天父所期望的生活：爱祂并爱近人。这才是真正有意义的生活——是我们茁壮成长并寻得真正幸福的生命。

从自私转向爱他人（爱德），需要我们学会对自我说“不”，并为他人的需要牺牲自己的安逸。这种克己是痛苦的，每一次都如同一次微小的死亡。除非我们背起自己的十字架，效法为我们这样做的基督，否则我们永远不能成为祂的门徒，也永不能抵达真正的幸福。束缚我们于痛苦的并非苦难本身，而是一颗过于狭小、无法去爱他人的心。

“我想看见天主，而要看见祂，我们必须死亡。”每日克己的工夫，无论多么微小，都在预备我们效法基督，并在此生就已看见祂——无论是在祈祷中、礼仪中，还是在与他人的相遇中。如果我们在此道路上坚持不懈，必将领悟基督话语中的真理：“凡信从我的人，即使死了，仍要活着。”那时我们肉身的死亡，将仅是一个过渡，从在镜中模糊地看见祂，过渡到与祂面对面相见。

在爱与怜悯中同行——

新加坡明爱 Caritas Singapore 与明爱灾难及人道救援行动组织 CHARIS 社会使命弥撒



▲ CaritasSingapore工作人员与吴诚才枢机主教(中)及神职人员合影, 左起梁永城神父、林进财神父、左四萧丽芳修女、右起陈振福神父及Rev Fr Glenn de Cruz ▲ CHARIS 工作人员与吴枢机主教及神父们合影

新加坡明爱 Caritas Singapore 与明爱灾难及人道救援行动组织 Caritas Humanitarian Aid & Relief Initiatives (CHARIS), 为感恩天主的照料, 并重申教会社会使命中的服务承诺, 于1月17日在圣弥额尔堂联合举行社会使命弥撒。弥撒由吴诚才枢机主教主礼, 梁永城神父、陈振福神父、林进财神父及 Rev Fr Glenn de Cruz 共祭。当天约有 330 位教会代表、社会服务机构成员及志工出席, 在圣言、祈祷及聚餐中彼此鼓励, 携手回应基督对贫穷者、弱势群体与边缘者的召叫, 同时在庄严的礼仪中再次坚定以爱德服侍、见证基督的慈悲与关怀。

当天参与弥撒的新加坡明爱成员机构有爱博康复会(ABLE)、总教区移民与客工牧灵关怀委员会(ACMI)、雅西西慈怀护理病院、儿童城、嘉诺撒儿童与社区服务中心、天主教艾滋病患援助中心(CARE)天主教徒商业联络网络(CBN)、天主教家庭生活服务中心(CFL)天主教律师协会(CLG)、天主教护士协会(CNG)、天主教社会工作者协会(CSWG)、天主教福利部(CWS)、圣婴女子学校儿童庇护中心、明晰心理健康中心、橡树林日间中心、蒙福关爱、晨星之家、安徽尼亚天主教机构、天主教监狱事工(RCPM)、圣文生善会、天主教医疗协会(CMG)、善牧中心、天主教建筑师协会(CAG)、希望之家。出席弥撒的CHARIS的成员机构则有ACTS天主教福传团、ANAK-TnK儿童关怀基金会、未来之光计划、嘉诺撒仁爱修女会、嘉勒福传会、新加坡基督徒夫妇会、主显团体、钓竿协会(自立扶贫团体)、天主教共融运动、圣母使命团体、ICPE天主教福传会、耶稣会难民服务。

圣言反思: 天主看重人的内心

在讲道中, 吴诚才枢机主教以当日读经(撒下9:1-4,17-19;10:1)和福音(谷2:13-17)为根据, 强调天主的拣选不取决于人的外在条件、社会地位或成就, 而是基于人的内心、诚意与回应天主的意愿。他引用旧约中撒乌耳、达味被天主拣选为王的例子, 以及福音中耶稣召叫税吏玛窦的行为, 说明天主总是看重那颗真诚、愿意回应召叫的心。

吴枢机主教进一步指出, 耶稣与税吏和被社会排斥者共享席座的举动, 是对法利塞人

只注重外在规范的鲜明对比。他引述基督的话说: “健康的人不需要医生, 有病的人才需要; 我来不是要召义人, 而是要召罪人。” 这一讯息提醒所有服务者: 在关怀弱势者时, 不仅要回应他们的物质需要, 更要在爱德中关怀他们的内心需求。此外, 他特别强调, 当面对不易接触或服务的人时, 服务者应注重洞察他们内心的需要, 而不是仅凭他们的外在表现或困难轻易评断, 从而体现天主的耐心与慈爱。

共祷: 社会使命祈祷——成为希望的器皿

在新加坡明爱执行主任符秀萃及 CHARIS 执行主任黄树钦的带领下, 全体参与者共同诵念社会使命祈祷, 祈求圣神联合众人为基督的一个身体, 并赐予力量与勇气, 使教会能继续成为在贫苦者、病患与被遗忘者中彰显天主慈悲、正义与平安的“希望的器皿”。

Caritas Singapore主席廖婉莊致辞: 二十年同行, 深化共融与使命



新加坡明爱主席廖婉莊在致辞中, 回顾机构二十年来对贫穷、弱势及边缘群体的服务历程, 并感谢天主的带领。她指出, Caritas Singapore 目前有25个成员组织在不同社会服务领域协作, 并提及2025年首届“跨宗教地球日对话”活动如何促进不同宗教在关怀共同家园上的合作。她还分享了“新加坡明爱共融步行活动”(Walkathon)的发展: 2024年开展后, 去年八月第二届活动有约2,700人参与, 尽管清晨遇雨, 参与者凭着坚定的信德, 共同见证了团结、共融与希望。

廖主席强调, 在面对日益复杂的社会挑战时, 新加坡明爱将继续加强共融、协作, 并关注青年心理健康等议题。而良好治理、透明度与问责不仅是法律责任, 更是对捐助者与服务对象尊严的尊重。

新加坡明爱公关部在电邮中补充指出, 2025年新加坡明爱共拨出总计约1,000万新元的项目补助金, 惠及超过59,000名受益者, 而备受关注的 Walk With Caritas Family (WWCF) 2026 活动预计将于 2026 年第三季度举行, 具体日期与地点稍后公布。

CHARIS主席许丽霞致辞: 携手成为“希望的朝圣者”

CHARIS主席许丽霞在讲话中, 以禧年“希望的朝圣者”为主题, 反思 CHARIS在海外人道援助中的使命与挑战。她表示迄今, 透过81项资助计划, 拨发约229万新元的援助经费, 而借助成员机构与合作伙伴的网络, 她相信相关项目已惠及亚洲及其他地区共16个国家、超过152,000人。除了资金支援之外, CHARIS亦致力于建立一个重视成效评估、彼此学习的社群。目前, CHARIS拥有17个成员组织及250名注册志工, 透过它们的努力, 将新加坡教会的关怀带到亚洲及其他地区。她指出, 尽管数据与成果令人感恩, 但真正的重点在于持续回应世界各地的苦难与危机。



最后, 许主席强调, 数字与成果固然重要, 但真正的核心在于是否忠于服务的初心, 让爱、团结与希望在行动中具体呈现。她引用圣十字若望的话提醒众人: 在人生终点, 天主只看我们是否活出了爱。

感恩与派遣: 继续在爱德中同行

弥撒在感恩与祝福中结束。吴诚才枢机主教向董事会成员、机构领导、义工及合作伙伴致谢, 勉励众人持续扩展服务网络, 并邀请更多人成为服务者, 使被服侍者也能成为服侍者, 以共同建设更具关怀的社会。他也提醒大家, 即使在新加坡这样被视为富裕与有秩序的社会中, 仍存在被忽视的需要, 特别是独居与被遗弃的长者、青年及弱势群体。教会必须更积极地走入社会, 倾听真实生命的声音, 让服务不流于制度的, 而是真正触及真实的生命。

吴枢机祈求天主祝福众人, 并在各自岗位上继续见证基督的慈悲与爱, 在爱德行动中引领更多人认识并感受基督的慈悲与爱。弥撒结束后, 与会者继续参与团契聚餐, 在分享与交流中深化对共同使命的认同。

小注:

陈振福神父: CHARIS神师
Rev Fr Glenn de Cruz: 新加坡明爱关怀受造界理事
林进才神父: 嘉勒福传会副神师
梁永城神父: 总教区移民与客工牧灵关怀委员会及圣文生善会神师



拉萨尔学校感恩弥撒—— 在合一中更新信德，在生命中活出拉萨尔精神

为迎接新学年的开始，并陪伴毕业班学生迈向人生的重要阶段，拉萨尔学校联合感恩弥撒于2026年1月23日下午在圣雅丰索堂隆重举行。来自七所拉萨尔学校的700名校长、副校长、教师、学生及司铎齐聚一堂，在感恩与祈祷中重申对信德、服务与团体同行的共同使命。

参与本次联合感恩弥撒的学校包括：圣若瑟书院(SJI)、圣伯特理中学 (St Patrick's School)、圣斯德望学校 (St Stephen's School)、德喇撒学校 (De La Salle School)、圣安东尼学校 (St Anthony's School)、圣若瑟书院小学部 (SJI Junior)以及圣若瑟国际学校(SJI International)。

本次感恩弥撒由方济会士Michael D'Cruz 神父主礼，Venus Praveen Venus 神父、方济会士蔡声权神父及余金发神父共祭。弥撒在庄严的号角声中展开，《礼赞吾母校》Hail Alma Mater的歌声回荡圣堂，各校校旗依序进堂；随后，在风笛乐队的引领下，学生领袖庄严入堂。创办人旗帜进堂时，各校校长捧着载有全体学生与教职员姓名的校册同行，会众齐唱《光荣的主保》Glorious Patron，象征拉萨尔教育使命的传承与延续。

生动讲道：在提问中唤醒信德与合一

在讲道中，主礼神父 Michael D'Cruz 以轻松而富启发性的提问作为开场，向学生发问：“人体共有多少骨头？”以及“婴儿的骨头比较多，还是成人的骨头比较多？”，引导大家思考成长与生命的意义。他进一步引用《厄则克耳先知书》中“枯骨复生”的意象，生动阐释成长并非各自分离，而是逐渐被连结、被整合，这正如人体骨骼在成长过程中彼此融合，最终形成一个完整而有生命力的身体。

神父指出，拉萨尔教育的核心正是在于“连结，而非分离”。在学业压力、比较与期待之中，无论学生或教育者都可能感到疲惫，外表看似坚强，内心却疲惫不堪。而这台感恩弥撒，正是让人再次与天主圣神相遇，使生命重新被唤醒。他提醒师生：信德并非此刻才拥有，而是早已在每个人心中，只是需要被激活。

信德的传承：已经在你们之内

在讲解读经二(弟前1:3-7)时，神父特别指出圣保禄罕见地提及弟茂德的外祖母与母亲，强调信德并非凭空而来，而是一份被传递、被托付的礼物。他勉励学生，拉萨尔教育并非开启一项全新的事业，而是继承前人所传下的精神与使命，而真正的教育，并非只是向学生教授知识，而是发掘他们内在的潜能。

“不要害怕”：

在基督内获得平安与勇气

在呼应福音(若20:19-23)中门徒因恐惧而紧锁门窗的情境时，神父鼓励学生在新年中不要被恐惧支配。基督所赐的，不是外在的声势，而是内心的平安与前行的勇气。当人重新意识到天主的临在，那些看似枯竭的生命便再次充满力量，人与人之间也得以重新合而为一。



前排左起：余金发神父、蔡声权神父、(中) Venus Praveen Venus 神父、(右一) Michael D'Cruz 神父与学校领导合影

拉萨尔青年誓词：

以信德、服务与行动回应召叫

证道后，全场肃立，将右拳放在胸前，庄严宣誓拉萨尔青年誓词。誓词强调在多元社会中持守信德、实践爱德、以谦卑之心服务他人，并在日常生活中以具体行动关怀弱小者，回应时代的需要。

信友祷词：同心为拉萨尔使命祈祷

在信友祷词中，来自幼儿园、小学、中学及书院的代表依次献上祈祷，为学生、毕业年级、学校领导、教师、修士团体及家庭恳切代祷，祈愿拉萨尔教育使命在新学年中继续在天主的引领下，启迪心智、感动心灵、转化生命。

感人见证：在团体中被守护， 唤醒生命潜能



弥撒中最激动人心的时刻之一，是校友廖添喜同学的生命见证分享。廖同学自出生便患有严重的先天疾病，医生曾断言他无法行走，并可能面对多方面的发展障碍。然而，在父母不离不弃的陪伴、无数人的祈祷以及天主的恩宠中，他一步步地走来。

在被多所学校拒绝的情况下，他最终被圣若瑟书院小学部 (SJI Junior) 录取。廖同学坦言，这是来自天主的恩宠。而这段求学经历让他深刻感受到拉萨尔团体的接纳与保护。在校期间，老师不仅在学习上给予支持，班主任甚至在火警演习中亲自背着他下楼，并教导同学如何协助搬运轮椅，确保他的安全。这些细微却真实的关怀，让他体会到“没有任何人会被排除在外”的拉萨尔精神。

其后在圣伯特理中学就读时，尽管校园环境对轮椅使用者仍具挑战，师长与同学始终主动关怀、彼此扶持，使他得以全面参与校园生活，活出了学校所承诺的团体精神。

在拉萨尔教育“有志者事竟成”的培育下，廖同学逐渐发展出自己的天赋，成为新加坡国家残奥游泳选手，曾代表国家参加亚洲青年残奥运动会及东盟残奥运动会。即使在2022年因重病住院63天、错过“O”

水准考试、一度徘徊生死边缘，他仍凭着坚毅的品格获校方颁发优秀运动员奖Colours Award，以肯定他的努力、不屈不挠的韧性与精神。

如今，廖同学就读于共和理工学院运动与运动科学系，继续以生命见证希望。他勉励在场的学弟学妹：追求最好的自己，不在于彼此比较，而在于不断成长；以信仰为依靠，以怜悯之心服务，并且永远不要低估团体的力量。

在感恩中出发，在使命中前行

弥撒尾声，Lawrence Humphrey修士感谢各校校长、教师及所有参与筹备礼仪的工作人员，并祝福全体师生在新学年中于信德中成长、在服务中学习、在团体生活中彼此扶持。整台感恩弥撒不仅为新学年揭开序幕，也再次彰显拉萨尔教育的核心精神；教育不仅是传授知识，更是陪伴年轻人在生命中发现自身价值，学习承担责任。而拉萨尔大家庭将继续秉持信德、服务与合一的精神，在世界中活出天主的爱。

受访学生分享：

圣若瑟国际学校小学部的 Amanda Danielle Ang Fajardo 同学：这台弥撒让她深深感受到天主的临在，仿佛天主亲自进入她的心，而整座教堂如同一件艺术品般神圣而美丽。



圣若瑟书院(SJI)程文斌同学(右)



接受了12年的拉萨尔教育，他深深感受到拉萨尔团体的凝聚力与精神！随着毕业临近、即将进入国民服役，他意识到这些共同祈祷、彼此陪伴的时刻，将成为他日后最珍贵的记忆。

圣伯特理中学的符传得同学(左)

他特别提到弥撒尾声全体共唱时的激动人心的画面。他表示，看见来自不同拉萨尔学校的同学彼此搭着肩膀，一同歌唱，展现了手足情，真是令人感动。

《从亚巴郎到耶稣》——一段深刻的信仰旅程

文/图：孟繁华



2025年11月30日上午10时，由全国华文成人慕道团推动小组举办的《从亚巴郎到耶稣》一日避静在大巴窑博爱村举行。活动吸引了超过170位慕道者与教友参与。

本次避静由张利勇神父主讲，透过音乐、祈祷、圣经讲授、信仰反省与生命见证的交织，引领参与者循序深入；并在圣体朝拜中达到高峰，使众人深切体会主真实而临在的恩宠，重新经验天主的召叫与眷顾。

一、从亚巴郎的故事进入救恩历史

避静在歌曲《轻轻听》中静静展开。张神父以圣祖亚巴郎的召叫(创11:27-32:12;1-4)带领大家回到救恩史的起点，指出天主的召叫往往始于一句充满挑战的话开始：“离开你的故乡、你的家族和父家，往我指给你的地方去。”(创12:1)

神父强调，信德的第一步，就是“离开”。离开熟悉的地方，离开依靠，离开安全感；不是逃离，而是踏入天主的计划。他引用黄奇光神父的话说：“离开本地已不易，离开本族更难，而离开父家最难。”正是这份绝对的信赖，使亚巴郎能跨越无数困难。

神父提醒：现代人同样面对许多“不敢离开”的处境：家庭、成就、习惯、旧性情，而亚巴郎的信德成为一面镜子：成为天主的子民，不是靠一张洗礼证书，而是勇敢离开旧我，走向天主。

二、信德不仅是离开，更是聆听

透过亚巴郎筑坛、呼求主名的故事(创12:7-8;13:3-4)，神父指出：越亲近天主，人就越会被天主改变。召叫是恩典；回应需要信德。人在信仰中要不断聆听、顺从，并积极回应天主的邀请。

神父也幽默地提醒：“不可以一只手拉着天使，一只手拉住索多玛，否则就会像罗特的妻子一样变成盐柱！”现场瞬间轻松，也让大家会心自省。

三、信仰的道路必会遇见软弱与考验

张神父没有把亚巴郎描绘成完美的英雄，反而让我们看见他的软弱：因饥荒南下埃及、因害怕而说谎(创12:10起)这说明天主所拣选的人并不完美。但愿意学习、悔改并继续前行的人，天主必亲自塑造，使其成为祂的工具。

在亚巴郎与罗特分地的事件中(创13)，神父指出：真正蒙福的人，往往是愿意退让、

交托的人，因为天主必亲自补偿人所放下的一切。

神父也勉励慕道者：领洗之后仍会面对试探与困惑，但切勿单凭己意作决定，而应时常转向天主祈求指引；因为我们既蒙拣选，天主必不遗忘。

四、信德必会开出爱德的果实

讲到亚巴郎为索多玛求情(创18:23-33)，神父带大家细读那不断递减的数字：50、45、40、30、20、10……每一个数字，都是为他人代祷的标记。真正的信德，必然生出真正的爱德，这正是亚巴郎留给后人的重要榜样。

五、天主的时间从不迟到——祂正在预备

藉着依市玛耳的出生与亚巴郎老年得子依撒格的故事，张神父指出：天主的时间看似延迟，却从未遗忘。许多参与者也在此反思，多年祈祷尚未应验，并非被忽视，而是天主正在预备更好的安排。

天主为亚巴郎改名，也帮助慕道者理解：在洗礼中领受新名，象征信仰身份的重生与使命的宣告。

六、信德的巅峰：天主自会照料

当讲到依撒格询问：“火和柴都有了，但羔羊在哪里？”(创22:7)时，整场讲座进入高潮。

亚巴郎愿意奉献独生子，是旧约中最深刻的信德宣认；耶稣在十字架上奉献自己，则是新约中最圆满的爱德启示。两者汇聚成一句充满安慰与力量的话：“天主自会照料。”(创22:8)这句话深深触动在场每一位参与者。

七、从亚巴郎到耶稣：

救恩不是故事，而是道路

讲座进一步引领大家走向耶稣的公开生活与救恩行动：东方贤士的朝拜(玛2)、撒玛黎雅妇人的相遇(若4)、百夫长的宣认(玛27:54)，以及伯多禄在风浪中的呼喊：“主，救我吧！”(玛14:30)。张神父指出：凡真正遇见耶稣的人，都不会再一样，生命都必然被更新。

在讲座尾声，举行了庄严而感人的“交托礼”。参与者将写满祈求的心形卡片奉献于主前，并在圣体朝拜中，将整日避静画上圆满句号。

八、生命见证：

天主在真实生活中的作为

当天，李莉萍姐妹、梁雅翠姐妹与饶汉生兄弟分享了各自的皈依与信仰历程。他们从迷惘到重新找到安慰与盼望的生命见证，让慕道者真实看见天主如何在生活中工作，并引领人走向更坚定的信仰。

九、感恩回馈：回响不断

黄慧娜姐妹(圣十字架堂)：“虽然活动以慕道者为中心，但身为老教友的我，也重新反省了自己的召叫与回应。四个内容丰富的讲座、敬拜赞美与生命见证，从圣经走向现实，脉络清晰、安排用心，令人受益良多。”

许华芳姐妹(和平之后堂)：“明恭圣体的时刻非常庄严，尤其全体齐唱《耶稣、耶稣》时，更深刻感受到祈祷的力量。感谢歌唱小组的带领，让我们一步步走近主。惋惜有些慕道者未能参与，错过了这样滋养信德的机会。”

一位圣伯多禄圣保禄堂慕道者：“这是一次全新的体验。重温救恩史不但不沉闷，反而更深刻，歌曲的选择也能引起共鸣。”

冯琮嫫(耶稣复活堂)：本次讲习活动筹备周全、成果丰硕。张利勇神父以亚巴郎离开故乡的召叫为主轴，清楚而生动地指出信仰的起点在于慕道者愿意走出舒适区，信赖天主，在“边走边听”的过程中接受信德的考验；并透过亚巴郎妻子与罗特妻子的对比，提醒信仰之路上夫妻需同心同行，避免执着过去而停滞不前。神父也强调，天主拣选的并非完美无缺的人，即使人有软弱与跌倒，天主仍以怜悯与宽恕持续引领，从未放弃任何一个人，例如亚巴郎为了保命把妻子说成妹妹献给法郎。这使人深刻体会，救恩史不是抽象的神学，而是天主在真实生命中化恶为善的历程；若慕道课程能以《创世纪》的救恩故事为根基，更有助于慕道者建立完整而有生命力的信仰脉络，走上一段与天主同行的真实旅程。

结语：继续走在亚巴郎与耶稣的信仰道路上

从亚巴郎的离开、聆听、等待与考验，到耶稣的降生、救赎、复活与召叫，每一步都是今日信徒必须走过的道路。这次一日避静，是一次深刻的与天主相遇的信仰旅程。愿我们都能以亚巴郎的信德，继续行走在天主所指示的道路上，因为天主自会照料。

水珠映心：岳父母的信仰之路

文：黄奕诚
图：颜美羚

有些路并非一步步走来；有些信仰也并非瞬间降临。它们往往在日常的陪伴、默默的祈祷和温柔的触碰中悄然生根发芽。我岳父母的信仰之旅正是这样一段充满爱、蒙受恩典的生命旅程。

我们全家只有妻子和她妹妹美羚是天主教徒。她们日复一日地向父母分享天主的爱，在这种潜移默化的影响下，信仰的种子悄然生根，如细水长流，润泽着我岳父母的心田。

岳母已步入耄耋之年，健康开始亮起红灯。今年七月，在我们的代祷与圣母玛利亚的转祷下，困扰她许久的消化不良竟逐渐好转。身体的变化也悄然触动了她的内心；她开始想了解天主教教理，渴望更深地认识天主。美羚也借此机会进一步向父母介绍信仰。

在圣神的指引下，岳父母的心悄然被触动，他们开始渴慕更深地认识天主，仿佛有一股温柔的恩宠在他们心中流淌。满怀欣喜与感动，美羚当即联系了武吉知马圣若瑟堂的华语成人慕道团。

令人欣喜的是，堂区华语慕道团提供上门教理讲授服务，为行动不便但渴望寻求信仰的人们提供便利。

得知岳父母的情况后，慕道团的几位成员在某个晚上到我们家拜访，以便了解具体情况。她们怀着无私的关怀和爱心，为岳父母恳切代祷、吟唱圣歌、分享天主的慈爱。每一句祈祷、每一声歌咏，都深深打动了在场每一位家庭成员的心。通过与她们的相处，我的岳父母亲身感受到天主的仁慈与大爱，这更坚定了他们加入天主教家庭的决心。



家中长者领洗，上主的恩典与家人的喜悦一同临在
(中间左) 刘美玉和颜国镇 (中间右)

此后，居家慕道小组经常到我们家分享天主教教义，并安排参加在线慕道课程。我们有时会带行动不便的岳父母到圣堂参加弥撒，让他们体验弥撒的庄严与虔诚，感受与主相遇的平安。弥撒结束后，大家一同用餐，温馨的氛围让我的岳父母真切感受到，天主教就像一个充满爱与关怀的大家庭。

2025年11月19日，我的岳父母怀着虔诚的心领受了洗礼。当水珠落下的瞬间，映照出他们对天主的信靠与喜悦，仿佛整个世界在那一刻静止了，他们也正式成为天主大家庭的一份子。

领洗后，居家慕道小组继续探访我的岳父母，给予他们指导与关怀。每一次我们一起参与弥撒、一起祈祷，岳父母都感受到温暖与慰藉。居家慕道小组的无私奉献精神为天主教发光发热，深深触动我们的心灵，让天主的慈爱流淌

进我们的日常生活。

12月4日，岳母需要做个切除大型肿瘤的手术，手术持续六、七个小时，风险颇高。手术前，慕道团到家中为她诵念玫瑰经，祈求圣母玛利亚的代祷。主日弥撒后，Prasanna神父为岳母施行了病人傅油圣事，这是天主教七件圣事之一。

手术当天比预期更复杂，耗时也更长。不过，岳母的手

术很成功。

回首这段旅程，从最初微弱的好奇到如今坚定的信靠；从细水长流的陪伴，到水珠落下的领洗时刻，我们深知这绝非偶然；这是天主温柔引领我们一步步前行的结果。在这些最艰难的日子里，正因为大家齐心祈祷、互相扶持，一切进行得如此顺利平安。

愿天主的爱继续流淌在我们的生命中，成为我们爱更多人的力量。

天主教居家慕道为长者与病患提供灵性陪伴。全国各地均有华语居家慕道讲授员。目前共有33位讲员服务于东、南、西、北及实龙岗各区。

若您有亲友需要这项服务，请联络教委居家慕道团负责人何国章兄弟(98184769)，他会协助安排适合的讲员跟进。

主，祢是如此地爱我

文：中国温州/张小鸥

主，祢是如此地爱我，
在晨光中洒下温柔的恩泽，
唤醒沉睡的灵魂，
让我在圣神的光里，
听见祢轻声呼唤。

主，祢是如此地爱我，
在迷途中伸出钉痕的手，
当我被荆棘缠绕、步履蹒跚，
祢以慈悲将我紧握，
引我回到祢的道路。

主，祢是如此地爱我，
在黑夜里点燃不灭的灯火，
驱散我心中的恐惧与迷惘，
赐我超越风雨的平安，
教我在软弱中重新站立。

主，祢是如此地爱我，
在我悖逆时，
没有责备的言语，
只赐我分辨的智慧，
耐心地引我回转。

主，祢是如此地爱我，
在等待中教我信赖，
在失落中赐下希望，
在荒芜的心田结出
仁爱与喜乐的果实。

主，祢是如此地爱我，
用十字架的血洗净过错，
以圣体滋养饥渴的灵魂，
使我明白：
救恩不是言说，而是一生的同行。

主，祢是如此地爱我，
召我成为祢的儿女，
行走在祢所指引的道路上，
纵有风雨与颠簸，
让我仍定睛仰望祢。

主，祢是如此地爱我，
直到岁月渐老、皮囊渐朽时
祢的爱仍是不变的依托；
在永恒中，
召我与众圣徒同声赞美，
进入祢为我预备的家园。



穿越黑夜，走向光明

文/图：王永才

2025年3月5日，适逢四旬期的第一天，也是我人生中一段深刻考验的开始。

早在2024年11月中旬，我从CT扫描报告中发现，我的左侧胸腺上长了一颗4公分的良性肿瘤。主治医生建议手术切除，否则随着肿瘤扩大，不仅会压迫心脏和大动脉，还可能侵袭邻近器官，甚至恶化为癌症，届时治疗将更加困难。

由于来年的1月正逢农历新年，并且我早已和家人安排好在1月和2月分别到泰国清迈和日本东京旅行，最终我们把手术日期定在3月6日，但须在前一日入院进行术前检查。当时的我没发现到入院当日竟是四旬期的第一天。

时光流逝，转眼间来到了2月底，想起即将到来的手术，我内心虽有隐忧，但却出奇地平静。我想也许这就是祈祷带给我的力量。在这段期间，我有幸获得数位神父的代祷：清迈的堂区神父、来自东马沙巴的神父、瓜达路佩圣母堂的本堂王春新神父……每一次的代祷，都加深了我的信心和交托。“上主是我的力量，是我的护佑；我对祂全心依赖，必获扶助。”(圣咏28:7)。在信仰的托付中，我迎向了手术的日子。

3月5日的清晨，我参加了圣灰弥撒及领圣灰后就入院报到了。至今我仍记得，在我被推进手术室前，我的体力和精神状态都是非常良好的。然而，在我完成手术并送往ICU时却有了天壤之别。刚从麻醉状态苏醒，我只觉得浑身无力、视力模糊、伤口痛楚……迷糊中，我还听到医生告诉我“手术不太成功”。

手术不仅超时完成，更没有按照原先的计划将整个胸腺切除。手术过程中，心电图显示我曾两次出现心跳异常不规律，医生因此决定只切除长有肿瘤的左侧胸腺，以免我在手术台上因心脏病发作而丧命。

这突如其来的打击让我一度感到无力，但在心底，我紧握信仰的希望：“你不要害怕，因为我与你在一起；不要惊惶，因为我是你的天主。”(依撒意

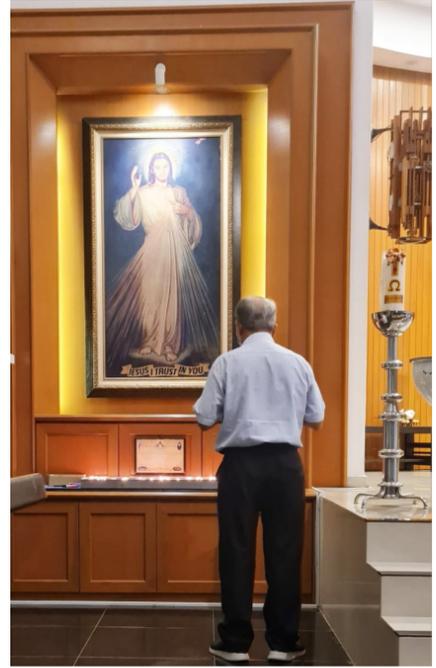
亚先知书41:10)我心想如果上主仍有使命托付给我，我必能熬过这黑夜。当晚，半昏睡的我仿佛看见一个巨大的身影站在我床边，双手覆盖着我，为我带来无声的安慰与极大的平安。我相信是天父的爱临到了我身上。

翌日，院方安排我做血管造影，果然发现我的心脏三条主要血管都严重堵塞95%-99%。在医生的劝说下，我签字准备接受两天后的紧急心脏绕道手术。为时6小时的手术很成功，医生也趁机把之前遗留的右侧胸腺切除取出。由于这是一个大手术，身体用的麻醉药量比首次更多，我在当晚苏醒后仍处在懵懂状态，觉得喉咙不适(插着喉管)，四肢乏力，身体不适，但仍迷糊睡着了。第二天再次醒来时，才察觉到自己的双手、颈项、鼻子、胸口插满了管子。

这或许是我人生中最无助的一段经历。在ICU里，除了卧床睡觉，其他的吃喝拉撒都在一张椅子上完成。为了避免肺部萎缩，病患必须一天呆坐12个小时。麻醉药和手术后遗症让我觉得每一天都无比漫长。

在这段期间，除了祷告和痛悔，我欣然把这一切的苦痛都献上给主耶稣，希望那些和我一样受病痛折磨和经历手术的患者能得到安慰与医治。“他们于急难中一呼求主，上主即拯救他们脱离困苦。”(圣咏107:19)在痛苦中，我学会把每一分疼痛奉献给主，求祂转化为救赎的恩典。

两星期后，我终于获准出院。然而，仅仅过了一周，我又因为右肺积水再度入院，并接受了胸腔镜辅助手术。感谢天主的恩典，手术顺利完成，我也一步步康复起来。但由于不到一个月就经历了三次全身麻醉手术，也服食了许许多多的药物，我的身体感到前所未有的虚弱。但我知道和主耶稣所受的苦难，远远超过我所忍受的。我在祈祷时会时常默想耶稣的苦痛，祈求主赐给我力量走向康复之路。8天后，我再次出院。随着两次复诊，我的身体逐步恢



作者王永才

复。超声心动图报告显示我的心脏功能和其他心脏指标都属良好，医生惊叹这对一个70岁的病人而言可谓恢复神速。

圣周四的晚上，我带着重获新生的喜悦，走进教堂，参与了最后晚餐弥撒，并陪伴主走过受难、复活的奥迹。这一切让我深深明白：恩典并不意味着没有风浪，而是在风浪中依然能紧紧依靠祂。

回望这一路，我知道，如果没有那颗胸腺瘤被发现，如果没有那次手术，也许我的心脏问题永远不会被揭开，我也极可能在某天突然就毫无预警地离开家人……天主的救恩，往往隐藏在我们不曾预料的安排中。

衷心感谢所有为我祈祷、照顾和关心我的家人们、神父们和亲友们。愿天主也将你们的善意化为千倍祝福，回到你们身上。

这段旅程，虽充满挑战，却也满载祝福，正如四旬期走向复活，黑暗之后，总有光明。

编按：这是一位教友在2025年四旬期中经历病痛与手术的信仰见证。一年后，作者的身体健康、状况良好。这提醒我们：恩典并非免除苦难，而是在黑夜中带领我们走向光明。

2026四旬期宣道会

活出真我

五个星期三

- 2月25日 黄飞翔神父 《停下追逐「神迹」的心》
- 3月4日 彭志顺神父 《放下比较的尺》
- 3月11日 陈一强神父 《信仰不是打卡》
- 3月18日 张利勇神父 《连接生命的源头》
- 3月25日 黄财龙神父 《对天主说「我愿意」》

圣雅丰索堂
NOVENA CHURCH
300 THOMSON ROAD
S 307653

苦路敬礼：7.45PM
弥撒/宣道会：8.20PM

新加坡天主教总教区教务委员会 ACAAMS

“从心开始”避静

2026年6月18日-21日

主持：萧永伦神父

地点：天主教灵修中心 (Catholic Spirituality Centre)
1261 Upper Serangoon Road Singapore 534796

对象：华文教友

报名：扫描QR code报名

费用：新币\$348.80 (包括GST, 住宿4天3夜)
[报名以收到报名表和报名费为准]

报名人数上限：120人 截止：5月31日

询问：国章 84286985 银嫦 98189255 恩怡 97976907

与主相遇
治愈心灵
丰富生命

二维码报名

天主，使我成为祢和平的工具

文/图：厄玛奴尔



教导三个小孙女以祈祷的方式唱诵圣方济各的祈祷

“天主，使我成为祢和平的工具……”圣方济各的祷词穿越八个世纪，在今日世界依然回响，也为我们指明教宗三月祈祷意向：“为裁军与和平祈祷”的道路：和平不是遥远的理想，而是近在咫尺的使命；真正的裁军，始于我们放下内心的刀剑，愿意成为天主和平的工具。

耶稣基督的一生正是这祷词的真实写照。当众人要砸死那妇人时，祂在仇恨处播下宽恕；当宗徒求降天火惩罚村庄时，祂在伤害处播下仁爱；甚至在十字架上，祂仍祈祷：“父啊，宽恕他们。”耶稣不曾手握兵器，却巧妙化解人类那颗以暴制暴、以恨还恨的心。祂邀请我们跟随祂的道路：“在施舍他人时，我们获得施予；在宽恕他人时，我们获得宽恕。”

时至今日，国际间烽烟四起；而在我们的职场，也常弥漫着无形的硝烟。同事之间的猜疑、竞争、流言蜚语，如暗箭般飞来。此时，作为基督徒，我们可以成为和平的播种者，例如平静地说一句：“让我们先了解真相。”这简单的行动，便是在猜疑的土壤中播下和平的第一粒种子。

面对冲突，我们也可效法耶稣“弯腰写字”的智慧：暂停、深呼吸、祈祷。这片刻的沉默不是软弱，而是让圣神将冲动转化为理解的时刻，使我们成为善意的桥梁。同事间一句真诚的“需要帮忙吗？”，一次主动的协作，正是“我不企求他人的爱护，只求爱护他人”的具体实践。

家庭本应是安乐窝，却也最需要成为“无核区”。每晚一句“晚安”，一次拥抱，一句“我理解你为什么难过”，都能在黑暗处播下光明与温暖。而当争执激烈时，尝试说：“我理解你为什么难过……”而非“你总是……”。请让家庭的餐桌成为和平的祭台；倾听彼此的欢笑与叹息。

藉着圣方济各的祈祷，我们能将和平从抽象概念转化为具体的灵修道路。每日清晨，我们可以这样奉献：“主，今天请使用我，让我在遇到的每个处境中，成为祢和平的工具。”这简单的交托，就是将一天转化为和平的使命。在感恩祭中互祝平安，不只是礼仪动作，更是对近人的承诺；在告解圣事中交出怨恨、苦毒，则是让天主的宽恕重塑我们，使我们成为“和平的工具”。

圣方济各以惊人的属灵智慧总结：“在丧失生命时，我们生于永恒。”这正是基督十字架的道路。当我们为和平付出时间、放下尊严、牺牲成见时，看似在“失去”，其实却在获得真正的生命。

世界的和平，始于千万颗愿意宽恕的心；真正的裁军，始于我们解除批判的唇舌与冷漠的态度。愿这个三月，我们以微笑代替皱眉，以理解代替论断，以拥抱代替转身。因为当我们如此生活时，我们便成了那首行走世间的和平祷词！

“天主，使我成为祢和平的工具……”愿这不仅是一句祷词，也成为我们生命的印记。



SSVP Ltd.
Affiliate of
Society of St Vincent de Paul
(National Council of Singapore)



A FUNDRAISER BY
SSVP YOUTH



关爱我们的小朋友

一份牛奶尿布，一个温暖拥抱



“婴幼儿奶粉及尿布援助计划”
守护全国低收入家庭中
三岁以下婴幼儿的成长
不论其种族或宗教。

您捐助的每一份心意，
即为500名宝宝送上每日必需的营养和呵护，让他们健康长大。



只需150新元就能支持
一个宝宝一个月所需



giing.sg



信用卡/借记卡、
GrabPay, 扫码支付
(星展银行 PayLah!,
大华银行, 华侨银行)

give asia



即时转账
(Paynow),
信用卡/借记卡
美国运通卡

PAYNOW

UEN : 201906514DMND



请提供身份证/统一机构编
码/外籍人士身份证号码以及
手机号码(用于税务扣除)

支票抬头: **SSUP MILK AND DIAPER PROJECT**
邮寄地址: **7A LORONG 8 TOA PAYOH #03-07 S(319264)**
请在支票背面注明: 姓名, 手机号码及身份证号码/统一编号
(用于申请税务减免)

银行转账
开户行/BANK NAME: **UOB BANK**
户名/ACCOUNT NAME: **SSUP MILK & DIAPER PROJECT**
账号/BANK ACCOUNT NO: **358-3232-107**
请在附言中注明姓名, 手机及身份证号/统一编号 (用于申请税务减免)



新加坡天主教华文教委
学校假期儿童活动
唱游绘本制作

https://acams.org.sg
欢迎扫描了解并报名

2026-3-17 (二)

谁是我的船长?
Who is my captain?



2026-3-19 (四)

心有门吗?
Hearts Have Doors?

10am - 4pm · Two Days of Fun Activities including Picture Book Making

Venue: **CANA Catholic Centre** 天主教中心3楼

A School Holiday Children Event · Organised by ACAMS

路加福音 24:13 - 35

厄玛乌的门徒

“就在路上，他们认出了主”



3月25日 - 26日 (两天一夜)

柔佛 Majodi 避静中心

避静 | 弥撒 | 参观柔佛大教堂
(Cathedral of the Sacred Heart of Jesus)

2 顿海鲜午餐

\$165 / 人 (双人房)

\$180 / 人 (单人房)

含交通 | 住宿 | 保险

名额有限, 欢迎报名

详情或报名, 请联络慧婷 9179 3381

回望人生这条路

文 / 图：李素莲

所以，你们不要忧虑说：我们吃什么，喝什么，穿什么？因为这一切都是外邦人所寻求的；你们的天主原晓得你们需要这一切。(玛 6:31-32)

我拥有的一切，皆归于主。回望一生，处处都是祂的眷顾与恩典，我实在无限感激！感谢主！赞美主！

我出生在一个教友家庭，自幼沐浴在信仰的滋养中。毕业后，经杜神父引荐，我加入圣母圣诞堂主日学儿童要理班服务。可以说，正是信仰，给了我日后在困境中依然前行的勇气与力量。

婚后，我与家婆和姑姑们同住，家中其乐融融。一年后，我们迎来了一个可爱的女婴，生活更添喜乐。然而，幸福转瞬即逝：孩子尚未满月，丈夫因癌症被迫截肢；九个月后，天主接走了家中唯一的男人。我年仅31岁的丈夫，是家婆最疼爱的命根子。这一打击，也唤醒了她深藏三十多年的旧痛；在二战期间，她曾在三天内失去两个年幼的儿子。

警察上门报噩耗的那一刻，家婆当场瘫坐在地，失声痛哭。那时，婆家尚未信主，但在泪水与绝望中，耶稣紧紧拥抱了我们。主派遣同事与亲人前来相助，使我得以完成后事。纵然心中充满疑惑与悲痛，但我紧紧抓住圣言：“你们先该寻求天主的国和它的义德，这一切自会加给你们。”(玛 6:33)

主的眷顾从未离开。丈夫生前因我而信主，而他的离世反而触动了夫家人，最终全家皈依天主。记得丧事后的某一天，三姑鼓起勇气，在组屋走廊抱着牙牙学语的小侄女教我念天主经。渐渐地，全家人都被吸引过去。那条走廊，成了黄昏的聚会之地：我们站在十一楼，俯瞰人群，远望风景，仰望云彩，心中的忧伤就在祈祷与陪伴中一点点被抚平。夜深回房，



素莲与家人

家八口中唯一的男子，留下家婆、四位姑姑、我和女儿七位女性，却让我们和睦共处。这一切，都要归功于家婆的包容与爱。

后来，我母亲年迈独居，希望我搬去陪伴。家婆宽容地说：“家里还有两个女儿，你去陪你母亲吧。”感谢主，让我在婚后十三年，仍有七年时间与母亲同住，陪她安享晚年。

虽疲惫，却满怀平安。

在幼儿园任教的日子里，孩子们的天真与活泼，也帮助我重新振作。复工前，我泪流不止，心中曾问：“这样的心情，如何面对幼儿们？”然而，当孩子们围上来问候、分享新鞋子的喜悦时，我的心被完全融化。家婆那句“不要让你的女儿成为苦瓜脸”，仿佛也是主赐下的提醒，推动我跨越无法挽回的悲痛。

我也重返婚前服务的主日学儿童要理班。每个主日清晨，我抱着15个月大的女儿，从 Galang Bahru 乘巴士前往后港的圣母圣诞堂。感谢主，女儿在课堂上总是乖巧安静，没给我添麻烦。后来，女儿一年级的班主任还说：“看不出她从小缺乏父爱，怎么这么活泼可爱？”这一切，都是主的恩赐。

主也赐给我一位善解人意的家婆。因我任教的幼稚园为半天制，收入微薄，无法承担伙食费，她体谅地说：“有饭吃饭，没饭吃粥。”她还暗中叮嘱姑姑们谨言慎行，避免触及我的伤痛。她的体贴让我度过了无数艰难时光。

当我外出教补习，姑姑们帮忙照顾孩子、准备好午夜的奶，放在保温袋里，免去我夜起泡奶之苦。天主收回夫

我与家婆同住十三年，她是一位充满喜乐的人。收入稍有改善后，我带她和两岁的女儿首次乘飞机到吉隆坡，她惊叹：“飞机上的咖啡怎么不会溢出来？”另一次乘游轮时，她主动帮大家拿水果，旧同学都称赞她可爱。这一切喜乐，都是主的恩典。

家婆98岁在家中安然回归天乡，一生少病，从未住院。主也在她身上行了奇迹：一次久咳难眠，一次舌头红肿难吞咽，都在治愈弥撒中痊愈。从此她逢人便说：“天主是真神！”她不识字，听不懂华语，却自编祷文：午餐后，和她那个低能的大女儿，母女拿起玫瑰念珠，一粒念“我爱耶稣”，另一粒念“我爱圣母”，就这样天天念着她们自编的玫瑰经。

这些年虽然充满挑战，但主始终与我同行。祂的恩典如涓涓细流，从未断绝。女儿获得美国耶鲁大学奖学金，完成博士学位，并育有三名子女；我自身健康良好。感谢、赞美主，一切荣耀归于祂！

新的一年，象征宽恕、修和与更新。愿我们珍惜每一个当下，继续回应主的爱，紧握着主的手，走好祂为我们预备的人生之路。

marriage encounter 新加坡华文夫妇恳谈会

夫妇恳谈周末 2026

让婚姻更美好

让爱情重新升温，让沟通再次顺畅
让婚姻在祝福中继续成长
欢迎来参加夫妇恳谈周末

日期：3月27-29日，6月19-21日，9月18-20日
时间：周五(8pm)至周日(5pm)
欢迎不同信仰或无信仰的夫妇参加
报名与询问，请联系：
尊仁+巧玲 81398174
志展+秀美 91547689
或扫描二维码报名

新加坡 天主教总教区 华文教务委员会

2026 华文婚前预备班

Marriage Preparation Course (Mandarin)

5月3日 & 10日 (MAY 3 & 10) 9AM - 5PM
10月4日 & 11日 (OCT 4 & 11) 9AM - 5PM

地点：天主教中心 (CANA The Catholic Centre)
地址：55 Waterloo Street S187954
费用：\$220 (每对)

联系人：秀琼 98524047 | 美璇 97315662

扫码报名

<https://tinyurl.com/ACAMSMPC2026>

活动消息

共融代祷

<p>教委每周三早上 10.30am 线上代祷</p> <p>ZOOM Meeting ID: 99681838782 Passcode: 633712</p>	<p>教委每周五下午 3pm 神圣慈悲敬礼</p> <p>ZOOM Meeting ID: 82052460325 Passcode: 2024</p>
---	---

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)
9780 0636 / 9172 4448
办公室: 6288 0154 (9am-5pm)

电邮: sccsjda@yahoo.com.sg
100 Hougang Avenue 8 Singapore 538790



张立德

让我们
从人事物中
取得能量，
坚强我们的信仰

主恩马上来

2026年是农历丙午马年，属于“赤马”年，天干丙火配地支午马，火势强盛，象征着热情、快速变化和充满活力，但也要注意火气过旺带来的动荡与挑战。

我们天主教徒不会用生肖来决定运程，不过用生肖动物的象征，结合信仰，融入对主的赞美，并无冲突。

说到“马”，我们平日读经时似乎很少注意到这个据说带点情绪化的动物。然而，事实并非如此。根据统计，“马”在圣经中出现多达115次。或许是因为在旧约时代，乃至耶稣所处的年代，马的象征意义在信仰层面并不特别突出，因此容易被我们忽略？

翻开圣经，我们常见马被用作战马、作为运输人或货物的坐骑，有时也参与农耕劳作。这些用途与我们今天对马的印象基本一致。在现代语境中，人们常用“做牛做马”来形容辛劳打工的生活，也恰好反映出牛与马在人类社会中被赋予勤劳、负重的形象。

然而，在圣经中，马除了实际用途外，也承载着象征意义。它可能代表力量、威严、争战，甚至末世的审判。因此，马在经文中不仅是劳作的工具，也常是神旨意运行的载体。

其中，《默示录》第六章1至8节中提及的四匹马——白马、红马、黑马与青马，构成了著名的“四骑士”意象。

红马象征战争与暴力，代表世界将陷入动荡与流血冲突；
黑马象征饥荒，带出因不公与资源失衡引发的困苦；
青马象征死亡与瘟疫，是灾难的极致表现；
白马象征公义与得胜。

《默示录》第十九章进一步揭示了骑白马者的身份：他不是别人，正是“天主的圣言”，即基督本身。这段经文描绘了天开了，一位骑着白马的荣耀战士出现——他被称为“忠信和真实者”，以正义审判并征战。他身披染血的衣服，象征他曾为人类受苦和牺牲，而他的名字被称为“天主的圣言”（默十九:11,13）。

身为天主教徒，勤读圣言是我们最重要的属灵功课。马年将至，读经时切莫走马看花、流于表面，而应深入经文内涵，体会天主的启示。若能有一位“识途老马”——熟悉圣经、经验丰富的导读者带领，必能帮助我们在圣言中挖掘宝藏，深化教理知识，巩固信仰根基，让圣言真正成为我们生活的光与路。

在教会里服务，不能只是机械地“做牛做马”，而应当怀着喜乐的心，甘愿“尽犬马之劳”。以爱为出发点，把每一次的付出都当作是为主而做，真诚地关怀主内兄弟姐妹的需要，让我们的服务成为爱的见证，并藉此光荣天主。唯有出自爱心的奉献，才是最美的服侍。

每逢新年，我们总会立下新的心愿，盼望在新的一年里有所突破、达成目标。若去年尚未完成的，今年就该快马加鞭，加紧脚步，把计划化为行动，只要持之以恒、全力以赴，定能马到功成，不负初心。

除此之外，我们也要祝愿教会车水马龙，信友络绎不绝，迷途的小羊们都能喜乐归来，也有更多人愿意踏入教会，认识主的圣言、体会主的爱。庄稼多，工人少，圣召的推动不可松懈，我们要厉兵秣马，积极培育圣职和献身者的队伍，让福传的使命代代相传、不断壮大。

总之，马年即使充满挑战，我们也要保持一颗火热的心，满怀喜乐与平安地奔跑于天主为我们安排的道路。不可马马虎虎、心猿意马，而要定睛于主，坚定信德，脚踏实地。如此一来，必能在信仰与生活中迈向一个新的层次，奔向更丰盛的生命。



● 枫淳心子 ●

因爱而为



今年，我答应外子，一起远赴另一条著名的朝圣之路——西班牙朝圣之路。五月，我们订好了机票，也参考了ChatGPT 的建议规划行程，准备踏上114公里的法国徒步朝圣之路。说来也很有趣，原来连朝圣这件事，也可以在人工智能的协助下完成基本规划。

准备期间，除了体力训练和装备整理，心态上的预备显得尤为重要。直到临出发前，我的心里仍然充满现实又琐碎的疑问：这一百多公里，六天五夜的徒步行程，只有我们两个人？对，真的只有我们两个人，那会不会很无聊？我们究竟在期待什么？沿途的风景会不会看到中途就开始审美疲劳？这趟旅程，我到底有多渴望，还是只是为了成全外子的期待？那么长的时间彼此对看，日子要怎么过？万一吵架了，我又能向谁倾诉？如果途中发生意外，或遇人不淑，又该怎么办？

临上飞机前，我终于选择让自己彻底放手，不再烦恼，也不再追问答案。我把一切交给给天主，对祂说：既然是你允许我们启程的，那么接下来发生的事，就请你多费心了。

奇妙的事发生了，天主并没有让任何一件我所费心的事情发生。祂让我们在欣赏绝美风景更迭的同时，也深深感受到人情的温暖和祂的祝福；在路上，我们遇见了无数如天使般的指引与帮助。最终，当我们再次走进殿堂，我借着泪水，得到了那个迟来的答案。

原来，“DO IT OUT OF LOVE”所指的，正是这一趟我们共同寻找天主之爱的旅程。这不仅是陪伴我最爱的伴侣完成一次朝圣，更是在旅途中彼此扶持、共同解决难题，在无数对话、关心与包容中，活出了爱的真实样貌。原来，爱不是一时的冲动，而是在愿意一起走路时，被一步一步走出来的信德。这一切，正是那句话最温柔、也最真实的见证。

“爱，不是情绪，而是愿意一起走路”；“DO IT OUT OF LOVE = 被走出来的信德”。

当时是早上11点，距离12点的弥撒还有一个小时。然而，在圣地亚哥德孔波斯特拉主教座堂 (Cathedral of Santiago de Compostela) 外，早已排起了长长的人龙。大家依序静静等候，只为进入教堂，参与这台弥撒。队伍很长，却不显烦躁，反倒像是一场无声的共识；为了这一小时，我们都愿意多等一会儿。

大约45分钟后，我们终于顺利进到教堂。走近大祭台前，抬头仰望悬挂在十字架上的耶稣时，我的眼泪忽然不听使唤地流了下来。我连忙拿出纸巾擦拭，却怎么也止不住。找了一个正对着祭台的位置坐下，眼泪依旧“勇敢”地往下流，直到弥撒开始约20分钟后，才渐渐平息。那一刻，我唯一能确定的是：这真的绝对不是我预期会发生的事！

其实，这样的经历对我来说并不陌生。两年前，在2023年的诸圣瞻礼弥撒中，我也曾有过几乎一模一样的情景；那一次，我的眼泪第一次这样毫无预警地失控。

当时的我，正向耶稣寻求一个指引：我是否该跟随一群从年轻时一起办活动，一起变老的“老家伙”们一同去朝圣？听了领队的分享后，我被轻轻提醒了一句，却久久放不下：要不要去朝圣，关键并不在于与这群人的关系，而在于我与耶稣之间的关系。

于是在那次的弥撒中，我不停地问自己：我为什么想去朝圣？我内心的渴望究

竟有多深？我是真的想去吗？是因为想与耶稣一起走过祂走过的路吗？若是这样，我害怕吗？天主的大能，难道不足以扶持我内心的懦弱与胆怯吗？还是说，我只是想给年轻人一个“看起来很坚定”的信仰见证？抑或抱着“能去就去，不能去也无所谓”的心态？“倘若你真要用我为年轻人作见证，天主，你觉得我——够资格吗？”

整台弥撒，我的心思始终围绕着这些问号打转，仿佛没有任何一个答案在等着我。直到谢主曲唱起“DO IT OUT OF LOVE”的那一刻，我的眼泪忽然决堤，完全不受控制。弥撒结束后，泪水依然不断，直到上了车才稍微缓和。当时外子还半开玩笑地调侃我，说怎么会有“除了他以外的伤心理由”让我哭成这样，听得我一边流泪，一边忍不住失笑。

我记得很清楚，那次流下的眼泪，并不夹杂哀伤，也没有悲痛的情绪。若真要形容，只能说是一种被轻轻触碰，却说不清缘由的感动。我把那份情绪珍藏在心里，也把“DO IT OUT OF LOVE”这句话牢牢记住，时不时回到耶稣面前，小心翼翼地问祂：这句话，你究竟想对我说些什么？

2023年12月，原定的圣地朝圣路线因加沙战争而被迫更改。两个月后，我静静地以一句话“我只想去耶路撒冷”为由，放弃了与大伙一同到罗马朝圣的机会。说是理由，其实更像是天主与我之间，一段尚未说完的对话。



本页为末页(16页)内容的延续。请先阅读末页,再看本页,以更完整地了解信息。

在圣所右侧,特别设置了一座用于还愿奉献(ex-voto)的橱柜,供信友在向圣母祈祷、蒙受恩典后,献上象征感恩的奉献之物。按照天主教悠久传统,这类奉献多以银制眼睛、双腿、双手、乳房,或象征孕育的银饰呈现,作为身体康复、健康怀孕等恩典的见证。这项设置,使病人之痊圣母堂在新启用之初,已为信友预留了承载生命故事与感恩记忆的空间。

主教勉信众深耕内在美善

施恩天枢机主教在弥撒中表示,真正的美来自内在,并会通过人的言行自然流露。他引用淡米尔谚语指出,内心的美会反映在人的脸上,也体现在服务他人的行动中。

主教以新教堂为例,说明外在可见的建筑之美固然重要,但隐藏在地底、为防范水患而设的基础工程,同样构成不可或缺的“根基之美”。他勉励信友反思,是否也在生命中建立稳固的信仰根基。

最后,主教引用《玛窦福音》第24章提醒信众:世上一切终将过去,唯有天主的圣言永不消逝;真正的根基,不在建筑之美,而在那道成肉身、引领我们生命的圣言。

众志成城殿齐心谢主恩

本堂 Martin Arlado 神父则在礼致时表示,对堂区而言,这是一个特殊而蒙福的日子。新教堂的落成不仅是一座建筑的完成,更是一处让信众聚集敬拜、寻求安慰,并在信德中成长的神圣空间。他衷心感谢天主一路的引领,也向所有慷慨奉献的教友、恩人、建筑人员及义工致以诚挚谢意,是他们的付出让这一刻成为可能。

神父强调,这座教堂不仅由砖瓦构成,更是希望与信德的象征,是基督恒久临在于团体中的见证。祝圣新堂的同时,堂区也再次将自己奉献给天主,为祂的荣耀而服务。

回顾建堂历程,神父提到自2023年接任本堂以来,旧教堂因长期淹水及结构缺陷,重建迫在眉睫。初期资金有限,经济条件也受限,建造新堂面临巨大挑战。但



神父并未退缩,他召集会议、寻求外部资源,并获得批准后联系愿意支持的朋友,迈出了关键一步。

在筹建过程中,热心教友 John CK Lim 主动承担建筑顾问与工程规划职责,组建涵盖建筑、工程、机电及造价管理等专业团队,义务协助新堂设计与技术呈交,为堂区节省可观费用,使工程顺利推进。堂区特地邀请他走到祭台前,以印度文化的仪式表达感恩,披上象征敬意的披布。

神父也特别感谢两位在堂区建堂与庆典中发挥关键作用的人士。Manuel Winson 先生肩负筹款与协调重任,为工程顺利推进作出重要贡献;Meleena Jane Winson 女士则首次带领重要庆典事务,面对挑战始终坚守,引导信众回归祈祷与信赖天主,使庆典更加有意义。

神父强调,新教堂的建成凝聚了全体信友的支持、鼓励与奉献,正是这种团结与信德,使堂区得以拥有一座庄严而美丽、真正属于信众的圣堂。

思亲筑圣殿信德永流传

Martin Arlando 神父在致词中也提到其已故父亲。他回忆道,其父亲在建堂期间离世,曾让他一度停下脚步,但在哀伤中,他仍坚持完成建堂使命,因为责任感与使命感正是父亲一生所教导的价值。

他说,自己每次返乡都会向父亲汇报堂区与教堂建设的进展,父亲总是给予关注与鼓励,使他在面对困难时获得力量。此次新堂落成,神父坚信父亲已在天主面前,与大家共同见证这一重要时刻。

在致词结束后,堂区教友送上一份神秘礼物。神父拆开包装后发现是一尊父亲的模型塑像,现场瞬间安静。神父眼眶泛红,这一刻不仅是对父亲的缅怀,也深深触动在场每位信众的心。礼物象征着父亲的关怀与信仰的延续,让新教堂的祝圣更添温暖与意义。

随后,弥撒中穿插了一项特别亮眼的节目:由十多位女生扮演不同圣母显现的形象,依序走向祭台庄严致敬。仪式庄重肃穆,既展现堂区信众对圣母的敬爱,也为庆典增添了象征性的礼仪色彩。

弥撒尾声,堂区举行时间胶囊箱封存仪式。主教将亲笔写下的讯息、堂区刊物、教友书写的意向与愿景信件,以及以电子形式保存的历史资料封入胶囊箱,为后代留下珍贵的历史见证。这个时间胶囊预计于2050年1月1日启封,让未来的堂区成员也能感受到今天的信仰热忱与祝福。

弥撒结束前,当局举行切蛋糕仪式,神职人员在祭台前合影留念,随后信友与来宾共享丰盛美食,共同庆祝,为是日庆典画下圆满的句点。



霹靂巴里文打 病人之痊圣母堂重建竣工 隆重开幕庄严祝圣

报道 / 麦可佐思

2026年1月1日，霹靂巴里文打病人之痊圣母堂 (Church of Our Lady of Good Health) 在完成重建后，隆重举行开幕礼、祝圣仪式及感恩弥撒，迎来历史性的时刻。这项仪式由檳城教区主教拿督斯里施恩天枢机亲自主持，庄严的祝圣礼为新教堂赋予了神圣而深远的意义。

当天庆典盛况空前，逾两千名信徒齐聚一堂，三十多位神父、执事及修女共同参与，来自各界的来宾一同见证这座圣堂重生的时刻，现场洋溢着感恩与感动，充分展现教堂在巴里文打社区中的重要地位与深远影响。

开幕礼于下午五点半正式展开，仪式依序进行剪彩、揭匾及叩门礼。随后，施恩天枢机主教带领信徒步入新堂，象征教堂正式启用。紧接着在感恩弥撒中，进行一系列隆重而神圣的祝圣礼仪：主教祝圣圣水并洒遍教堂各个角落及信友；以圣油涂抹柱子、祭台与圣体柜；进行焚香礼，并为祭台擦拭桌面，铺上洁白的祭台布。祭台随即以鲜花装饰，并点燃蜡烛，标志着祭台正式启用，也宣告新教堂再次成为天主临在的住所。

重建的圣母堂新旧共生

重建后的圣母堂外观庄重而和谐，既承载传统，亦展现当代美感。这座耗资约四百万令吉兴建的教堂，在建筑与圣艺细节中处处蕴藏深意。圣堂大门上雕刻的《加纳婚宴》木雕，将耶稣把水变为美酒的神迹瞬间定格，象征天主恩宠的转化与喜乐，迎接每一位踏入圣堂的信友，也邀请他们在日常生活中继续相信生命能够被更新。

步入堂内，入口上方高处镶嵌着一幅宏大的病人之痊圣母彩色玻璃画像，随着自然光线的流动，显得格外动人。其上方的彩色玻璃刻有拉丁文祈祷词 *Veni Sancte Spiritus, Reple Tuorum Corda Fidelium* (来吧，圣神，充满你信友的心)，仿佛在提醒所有进入圣堂的人：真正的重建，不仅在于砖石，更在于人心。

继续向前走，信友的目光自然汇聚于祭台。祭台后方有一幅极具艺术感的大型圣母像，其上方高悬着耶稣受难苦像，构成整个圣堂信仰视线的核心。在苦像上方的彩色玻璃上，镶嵌着拉丁文经句 *Resurrexit sicut dixit. Repleti sunt omnes Spiritu Sancto* (他果然照他所说的复活了；他们全都领受了圣神) 这句经文将基督的受难、复活与圣神降临连结为一条完

整的救恩脉络，使整个圣所充满由痛苦走向希望，由死亡迈向新生的信仰张力。

堂内左右两侧各设五幅大型彩色玻璃画像，排列有序，格外引人注目。左侧彩窗以耶稣的显现与奇迹为主题，透过丰富的色彩与层次分明的构图，描绘基督在世传教、施行奇迹的片段；右侧彩窗则呈现圣母的显现事迹，画面柔和而庄严，流露出安慰、陪伴与希望的讯息。随着日光在不同时段的流转，光影为画面注入生命，也引导信友在行走与静默中，默想救恩的历史。

堂内亦安置多尊圣人圣像，使整座教堂在光影、色彩与静默中，洋溢着浓厚而安定的信仰氛围。

安放圣髑同样是新教堂启用祝圣中极为重要的一环。病人之痊圣母堂的祭台下方，左右对称地安放了加尔各答的圣德兰修女 (Saint Teresa of Calcutta) 与圣德瓦萨加雅姆莱 (Saint Devasahayam Pillai) 的圣髑，象征信仰的见证与世代传承。圣德兰修女一生服事最贫苦、病弱与被遗弃的人，以无私的爱实践基督的慈悲，成为现代教会爱德服务的典范；而圣德瓦萨加雅姆皮莱则是印度首位平信徒殉道圣人，他在严酷迫害中坚守信仰，至死不渝，见证了基督徒信德的勇毅与忠诚。

(文转第15版)