



你愿意成为被派遣的人吗? 让我们领受圣神, 勇敢作证

吴诚才枢机主教复活节文告

复活的主在动荡的世界中赐予我们盼望与平安



阿肋路亚! 主基督复活了! 在这个充满冲突的世界里, “强权即公理”——以经济、军事和科技力量取代法治, 这一来使世界变得更加动荡不安。那些身处战乱国家的人, 尤其是最脆弱的群体, 正遭受严重的不公、伤害、流离失所, 甚至死亡。

即使是远离战区的人, 也同样受到供应链中断、市场动荡、储蓄贬值和通货膨胀等经济困境的影响。

全球粮食供应受到威胁, 环境问题日益严重。许多人仍生活在极度艰难的环境中, 为躲避轰炸而避难; 也有不少人流离失所, 无法返回家园。

战争的根源是什么? 归根结底, 是贪婪——对权力、土地和经济利益的贪婪。 以牺牲他人为代价追求国家繁荣的行为, 与我们应共享世界资源、鼓励良性竞争、携手推动科技与经济发展、实现全人类共同繁荣的责任背道而驰。

通过不义手段来追求所谓的强盛, 不仅适得其反, 最终更会走向自我毁灭的道路。真正伟大的行为是为全人类的共同福祉服务, 促进友爱与对彼此的尊重。

正如主对宗徒所说: “在你们中却不可这样; 谁若愿意在你们中成为大的, 就当作你们的仆役; 谁若愿意在你们中为首, 就当

作你们的奴仆。就如人子来不是受服事, 而是服事人, 并交出自己的生命, 为大众作赎价。” (玛20:26-28)

无论是在个人还是集体层面或是在社会还是国际关系中, 我们对成长与成功的追求都必须具有包容性。这正是复活的主借着祂的受难、死亡与复活所启示的真理。祂复活后赐给宗徒的第一份礼物就是平安: “愿你们平安。”

基督的复活, 是天父对通往和平之路的肯定! 这条道路以非暴力与无私为基石。耶稣拒绝报复敌人与反对者, 而是以无私的爱对待祂的子民, 从而战胜了仇恨与分裂。

祂的复活证明了爱比恨更有力量, 生命比死亡更有力量。**唯有仁慈、怜悯、宽恕、谦卑与无私, 以及对天主的公义持守信心, 才能让世界重获和平。**

诚然, 一些全球领导人所造成的巨大苦难难以言表, 而讽刺的是, 这些苦难往往是以“和平”之名施加的。**战争无法带来真正的和平, 唯有对话、相互理解与包容, 才能建立持久的和平。这也就是为什么耶稣在赐予宗徒平安后, 立刻命令他们也这样做: “就如父派遣了我, 我也同样派遣你们。” (若20:21)**

今天, 当我们庆祝复活节时, 我们必须坚守真理; 尽管面对不公与苦难, 我们仍要准备好宽恕他人, 并将平安带给他人。

唯有通过分享资源、尊重他人的尊严, 并宽恕曾伤害过我们的人, 才能减轻世界的苦难。**唯**

有以爱与宽恕, 我们才能战胜仇恨与不公; 我们应致力于推动国内与全球的和平发展。

我们也要特别为各界领导人祈祷, 无论是政治、商业, 还是宗教领域的领导人, 愿他们以仁慈和怜悯施政, 尊重国际规则。世界真正的和平, 取决于领导人的行动与所倡导的政策。

唯有祈祷, 才能带来真正的和平, 因为不尊重天主及祂的创造, 终将自我毁灭。祈祷使我们聆听天主的声音, 从而能够对所有的人, 不论种族、国籍或宗教都行公义、施仁慈。

祈祷也让我们更加明白一个真理: 我们只有一位天父和创造者, 彼此都是弟兄姐妹。我们若伤害天主的子女, 就不能声称爱天主, 因为每一个生命在祂眼中都是宝贵的, 这也包括我们的敌人。

因此, 让我们始终怀抱勇气与希望, 全心依靠复活的主。 祂曾说: “我给你们讲了这一切, 是要你们在我内得享平安。在世界上你们要受苦难; 然而你们放心, 我已战胜了世界。” (若16:33)

这世间属于天主的, 祂必引导我们渡过艰难时刻。让我们借着祂复活的大能, 共同建立天主的国度, 以祂的宽恕彼此相待, 并以和平的生活见证祂的慈爱。

主内忠诚的

✠ 吴诚才枢机
新加坡总主教

圣十字架堂濯足礼

文/图提供: 李玉华



参与者的感言:

Allan弟兄: 在濯足礼中, 深深体会到这份由耶稣基督亲自立下、并由历代神父传承至今的谦卑与服务精神。这样的谦卑并不容易实践, 唯有依靠和接受主的恩宠, 人才能活出这样的爱与服务。

彩金姐妹: 这是我第一次参与洗脚礼, 内心无比感动。当神父用水为我洗脚、用毛巾细心擦干, 并俯身亲吻的那一刻, 我深深体会到主的爱与谦卑, 心中充满喜乐与感恩。感谢主, 赞美主, 阿肋路亚!

苑丝姐妹: 濯足礼中, 神父用受祝圣的双手为我们洗脚, 仿佛主耶稣亲自俯身服事并圣化我们, 使我更愿意效法祂无私的爱与服务的精神。我也感恩梵二之后教会所展现的牧灵宽容, 使女性也能参与这象征谦卑与爱的礼仪。

李浩兄弟: 感谢大家和萧神父给我的孩子这次宝贵的机会。相信大家会把主耶稣和教会的慈爱铭记于心。也谢谢各位弟兄姐妹细心的安排, 我很感动。

4月2日圣周四, 圣十字架堂举行了富有深刻意义的濯足礼。濯足礼源自圣经中耶稣为门徒洗脚的事迹, 象征谦卑与彼此服侍。在本次弥撒中, 萧永伦神父于讲道后, 依照礼仪传统, 为12位教友代表逐一濯足。整个过程庄重感人, 生动再现了基督谦逊服务的精神。而参与濯足礼的人中, 甚至有被感动落泪的。

圣油弥撒： 吴诚才枢机勉励司铎坚守初心，践行基督使命



▲众多司铎齐聚圣油弥撒，两侧座位座无虚席

▲吴诚才枢机主教祭(中)左起：陈鸿毅执事、陈宥诚执事、严全明蒙席、Rev Monsignor Marinko Antolovic、周伟执事、黄凌执事共祭

4月2日，约130名司铎齐聚耶稣君王堂，参与由吴诚才枢机主教祭的圣油弥撒，多位神长共祭。在弥撒开始前的一小时，众多信友已在堂外排起长队，热切等候入场参与弥撒，以表达对司铎们的支持与祝福。司铎们亦提早抵达，在礼仪前彼此领受和好圣事，更新心灵，好能以更纯洁的心履行牧职、带领羊群。

当圣歌《司祭子民》“Priestly people, Kingly people, Holy people, God’s chosen people...”响起时，司铎列队庄严进堂，场面肃穆感人。弥撒在感恩与祈祷中展开，信众齐声忏悔，准备以洁净的心参与神圣奥迹，并特别为教会中的司铎、执事及所有服务者献上祈祷。

吴诚才枢机主教讲道： 在忙碌中守住初心，以基督之名行事

吴诚才枢机主教在讲道中指出，圣油弥撒不仅是教会为“公务司祭职”献上的感恩祭，更是司铎反省与更新自身召叫的重要时刻。他强调，借着洗礼，所有信友都分享基督的司祭职；然而，天主也特别拣选一些人，通过公务司祭职服务整个天主子民。他指出，司铎蒙召“以基督之名行事” (in persona Christi)，在世界中成为基督的临在，而这一身份需要不断更新与活出来。

他特别提出一个值得警醒的现象：不少司铎在繁重的牧灵活动与行政事务中，逐渐陷入“只做工作、不活出使命”的状态，宛如沦为“功能性的执行者”。长此以往，不仅削弱属灵生命，也容易产生疲惫、厌倦，甚至变得功利、急躁与缺乏耐心。

吴诚才枢机主教直言，这种只顾忙于各类活动，却忽略与基督建立亲密关系的现象，已成为当今司铎生活中的一大危机。他呼吁司铎们回到初心，重温晋铎时的恩宠，以重新活出真正的司祭身份。

从礼仪行动理解司铎使命

讲道中，吴诚才枢机主教阐释晋铎礼中的重要象征：覆手礼象征圣神的恩赐与派遣，使候选人参与基督的使命；傅油礼则表明司铎的双手被祝圣，成为属于天主、服务圣事的器皿。

他也指出，礼仪服饰蕴含深意：白衣象征被基督洁净的生命，领带象征司铎所领受的圣职与使命，祭披则提醒司铎隐藏

自我，使基督得以彰显。司铎不仅是执行圣事的人，更被召在生活中实践“这是我的身体，为你们而牺牲”的精神，以生命见证基督的爱，活出自我奉献的生命。

三大危机：身份认同感、 与天主的关系、牧灵关怀的减少

吴诚才枢机主教也指出当今司铎所面临的三大危机：首先，是对司铎身份意识的淡漠，未能真实地活出被基督所召唤的生命；其次，是与天主关系的疏离，在忙碌中忽略祈祷与灵修；第三，是牧灵关怀的减少，渐渐忽略了以慈悲与希望触动人心。

为此，吴诚才枢机主教呼吁司铎回到召叫的本源：首先成为“属于基督的人”，而不仅仅是“做事的人”。真正的更新，不在于事务的增多，而在于深化与天主的关系；在祈祷中汲取力量，让所庆祝的圣事转化为生活的见证；并以牧者之心关怀信众，为他们带来安慰与希望。他提醒司铎们，如果不回归与天主的亲密关系，即便付出更多努力，也难以结出属灵果实，甚至可能陷入空虚与倦怠。

重宣司铎誓愿 祝圣三种圣油

在礼仪中，全体司铎起立，在枢机主教的面前重宣晋铎誓愿，再次表达愿意忠于召叫、效法基督、服务教会。随后，主教祝圣三种圣油：病人圣油：为病患带来安慰与治愈；候洗圣油：坚固准备领洗者的信德；圣化圣油：用于洗礼、坚振、圣秩及祝圣圣堂与祭台。这些圣油象征圣神的临在与行动，是教会圣事生活的重要标记。

感谢司铎奉献 共建合一教会

弥撒尾声，吴诚才枢机主教感谢所有司铎的无私奉献，特别提及默默服务、未居要职的神父，以及年长与患病的司铎，并肯定他们以生命见证信仰，在苦难中与基督同负十字架。他也感谢堂区工作人员及所有参与筹备礼仪的信友，他也呼吁信友持续为司铎祈祷，与他们同行，使教会在共融合一中成长。

整场礼仪虽是一场庆典，但更提醒司铎们在繁忙的牧职中，唯有回归本源，与天主建立亲密关系，成为“属基督的人”，才能守住初心，活出真正的召叫。作为平信徒的我们，也应成为遵守诫命的羊群，持续为司铎们祈祷，与他们同行，以共同建设天主的国。

司铎感言：

刘润高蒙席 (93岁) 晋铎65年



在圣油弥撒中重宣司铎誓愿，对我而言是一个充满感恩与更新的时刻。每一次重宣誓愿，我都深深地感谢天主拣选我，使我成为祂的司铎，让我得以参与基督的司祭、君王与先知的使命。

回想修院时期，我曾领受两项重要教导：忠于耶稣基督，以及学会服从。这两项教导成为我一生坚持圣召的重要根基，也在不同阶段中帮助我保持对召叫的忠诚。

对于正在分辨圣召的青年朋友们，没有其他召叫比成为基督的司铎更伟大，不要害怕，主耶稣已走在你前面，正如祂说的：“来，跟随我，我要使你们得享安息。”

陈宾山神父 晋铎28年

圣油弥撒使我更深地体认到铎职的本质，重新点燃我服务天主子民的热忱与动力。我也更加体悟到，所有司铎与主教，皆是在同一基督的司祭职中彼此分享、同心事奉。在基督内的共融，以及与弟兄们之间真挚的情谊，支撑我在圣召之路上恒心不懈、忠信到底。



张伟刚神父 晋铎5年

圣油弥撒提醒我要忠于宗徒传承下来的信仰，并服从主教的带领，与教会保持共融。信仰不是短跑，而是一场马拉松；一个人跑，可以跑得很快，但跑不远。一群人跑，虽然跑得慢，但可以跑得远，跑得久。

有很多的因素在帮助我持续忠于自己的圣召。首先是我对天主的许诺。自从我辨别出天主对我的召叫后，我就坚定地回应了这份召叫，无论发生什么，我都要跟随祂，服务祂的教会和祂的羊群。我一直都记着我对我天主的这份许诺。其次是修会对我的培养以及修会的使命，让我怀着感恩的心和动力去忠于自己的圣召，并拓展天主的国。最后就是：教友们对我的持续不断的关怀与爱，使我在困难中仍能更有力量地为大家服务并不忘初心、继续前行、始终如一。



司铎们庄重从容
地依序步入圣堂
(1.50分钟)

教宗五月祈祷意向

请为所有人都能获得食物祈祷：愿每个人，无论是大型生产商还是普通消费者，都能致力于避免食物浪费，确保所有人都能获得优质的食物。

圣若瑟堂（武吉知马）复活节洗礼庆典 —— 16位新教友喜获新生



复活的主带来新生，我们也因洗礼获得新生命！新领洗者与慕道团推动小组成员及（中左）张思谦蒙席与张利勇神父（中右）合影 幼童黄若语(2岁)领受洗礼 许允成(82岁)领受洗礼

4月5日下午，圣若瑟堂（武吉知马）洋溢着庄严与喜乐的气氛。在基督复活的恩宠时刻，堂区隆重举行复活期入门圣事庆典。弥撒由张思谦蒙席主礼，张利勇神父共祭，共有16位弟兄姐妹正式加入教会大家庭，展开在主内的崭新生命。其中包括2位儿童领受洗礼，另有2位基督教朋友被收入天主教会。

信仰宣告：在挑战中活出复活的喜乐

弥撒开始前，张思谦蒙席邀请全体信友在感恩与静默中反省自身，祈求天主赐予更新与复活的生命。

在讲道中，张蒙席指出，“阿肋路亚”（Alleluia）是普世基督徒共同的赞美之声，意为“赞美上主”，在复活期更显信仰的喜乐。他提醒信友，复活的喜乐并非源自外在环境，而是出于对复活基督的坚定依靠；即使面对疾病、家庭压力或人生挑战，基督徒仍能因主的复活而怀抱内心的平安与希望。

为阐明此一信仰力量，张蒙席提及日本二十六圣人殉道，指出殉道者在极大痛苦中仍坚持祈祷、歌唱与宣讲福音，正因他们深信复活的主与他们同在。他亦引用东正教会传统的复活问候语“基督复活了！祂确实复活了！”，强调这不仅是节日祝福，更是信仰的宣认（Proclamation of Faith），提醒信友常将目光聚焦于复活的基督。

张蒙席进一步指出，复活不仅是关于耶稣的历史事件或来世的许诺，更是一种当下的生活方式。信友藉着洗礼作出“全然交托的选择”（Radical Choice），与基督同死同复活，从而获得更新的生命。因此，基督徒被召在现实生活中活出复活的见证：在绝望中重燃希望，在跌倒后重新站起，在伤害中仍选择宽恕与爱，这些具体行动正是复活生命的体现。

圣事礼仪：圣水洗涤，重获新生

随后，礼仪进入入门圣事的重要时刻。候洗者与候选者首先公开宣认信德，弃绝罪恶与魔鬼。代父母也承诺将引导新受洗者成长，并以言行助他们侍奉基督。在众人祈祷中，张思谦蒙席以复活前夕祝圣的

水，为候洗者逐一施行洗礼，使他们因父、及子、及圣神之名获得新生。

新领洗者随后由复活蜡烛引燃个人蜡烛，象征从世界之光复活的基督领受光明，并蒙召在生活中为主作见证。

在坚振圣事中，张蒙席以圣化圣油（傅圣油）傅抹领受者的额，赋予圣神的恩典，使他们在信仰中更为坚强，勇敢承担福传使命。随后全体信友亦一同重宣洗礼誓愿，更新对信仰的承诺。



赖福兰87岁第一次领受圣体



赖福兰与代母许云仙

领洗后的成长之路 两项“宝贵恩赐”

张蒙席特别勉励新领洗者，信仰是一段持续成长的旅程，无需急于完全理解所有教理，但应珍惜“两件宝贝”：其一，持续参与弥撒，在聆听天主圣言中得到激励和生命的方向并在领受圣体中汲取力量；其二，勤领和好圣事，在悔改与宽恕中不断更新与天主的关系。这两项实践将有助于信友在日常生活中稳固信仰，活出复活的生命。

张蒙席亦强调“悟道期”（Mystagogy）的重要性！从复活节至圣神降临节的五十天，是新教友深化信仰的重要时期，新教友应该通过团体的共融与礼仪的深度参与，如常到教堂，与代父代母及同一届的新领洗教友坐在一起参与弥撒，让灵性生命如同“十月怀胎”般扎实成长。

共融庆典：主内“新生”的喜乐见证

弥撒礼成后，张蒙席向慕道团、礼仪

人员、辅祭及所有幕后的工作人员致谢，并感谢张利勇神父的共祭与祝福及教友赞助的自由餐。

之后，大家移步到益群堂参与温馨的共融聚餐。慕道团精心准备蛋糕，与新领洗者及与会者一同分享在主内“新生”的喜悦，全场欢快地齐唱《生日快乐》歌，气氛温馨欢愉！在轻松愉快的自由餐中，众人合影留念，彼此祝福。

教会团体的共融与关怀，是温暖人心的巨大力量，也是平信徒在人生旅途中坚持信仰的重要支柱。让我们彼此代祷，也真诚地关怀与接纳新领洗的弟兄姐妹，陪伴他们一步一脚印地走在信仰的道路上，活出复活的喜乐与希望。

欢迎加入天主教成人慕道团

渴望认识信仰、寻找生命的意义与方向吗？诚邀您加入天主教成人慕道团，一同探索真理，体验天主的爱与平安。欢迎有兴趣了解天主教信仰的成年人参加，无需任何基础。详情与报名，请联系：何国章弟兄 84286985

2026 / 27 天主教粤语慕道团

日期：每逢星期五晚，第一课6月12日
时间：7.45pm至9.30pm
地点：圣伯多禄圣保禄堂
225A Queen Street S188551
报名/查询：
Cary 98390246
David 96717083

天主教教理讲授（英语）

对象：青年、乐龄人士、单身人士、已婚、离婚者、天主教徒、非天主教徒，以及离开教会的人士
日期：4月13日至6月2日
时间：每逢星期一及星期四，晚上8时
地点：圣方济亚西西堂一骨灰龕地下室
无需报名，欢迎参加！



新约疑难：怎样得宽恕？

文：萧永伦神父

玛窦福音第六章耶稣与门徒谈论祈祷时提到祈求宽恕之恩，并加注说：“**但你们若不宽免别人的，你们的父也必不宽免你们的过犯。**”（玛6:15）这话是否意味着天主的宽恕取决于我们是否愿意宽恕他人？的确，我们是否愿意宽恕他人，与我们领受天主的宽恕与否是密不可分的。但这并不意味着我们是靠自己的行为来赚取天主的仁慈，也不表示祂的恩宠只是某种交换条件。

耶稣的话不是否认宽恕的恩宠，而是检验我们是否向恩宠开放。我们相信天主的宽仁总是在先的，并且是白白赐予的。然而宽恕只能被一颗开放的心所领受。拒绝宽恕他人会使心灵硬化，抗拒慈悲，并与所祈求的恩宠相矛盾。因此玛6:15并不是说：“你必须先宽恕，天主才决定是否宽恕你。”而是说：“如

果你拒绝宽恕，你就使自己无法领受宽恕。”

耶稣在其它福音章节中也有一贯的教导。例如在无情仆人的比喻中（玛18:21-35），仆人先领受了怜悯，却因为不肯怜悯他人而失去了这份恩典。耶稣教导真福时说：“怜悯人的人是有福的，因为他们要受怜悯。”（玛5:7）这显示蒙宽恕的人，必须成为宽恕他人的人。

耶稣强调宽恕的时候，并不等于要求我们纵容或遗忘罪过与伤害。一个领受了宽恕的人会明白宽恕的意义。他愿意也给予宽恕，因为他在天主恩宠的助佑下能够决定选择宽恕。即是选择不再以仇恨回应伤害。纵然对方没有悔改认错，宽恕仍然是可以单方面实现的。

宽恕之后，一个人需要时间让内心创伤

逐渐被天主医治，包括情绪、记忆、关系带来的伤痛，使心理慢慢得到整合与平安。它是一个过程，往往比宽恕更慢。在进一步，有了宽恕和治愈，就有可能促进修好。这是通过双方重新建立信任与共融，使关系恢复。

但修好必须具备一些条件，包括犯错者在正义的基础上承认错误，悔恨所造成的伤害，并愿意做出调整与改变。但很重要的一点是，即使没有修好，也可以有真正的宽恕与治愈。

总结来说，宽恕他人是回应天主先宽恕我们；治愈是圣神在我们内的更新与医治；而修好则反映出彼此珍惜共融。但假若对方存在持续的伤害或滥用，并对此不悔改，则无从恢复关系。修好必须双方在真理与爱中，寻求重新相遇。



诸圣图(13)

向法蒂玛圣母敬礼

文/图：方济虎威



▲从拱廊看葡萄牙法蒂玛玫瑰圣母圣殿

每年的5月13日是法蒂玛圣母庆日。圣教会的这个传统始于1930年，源自1917年圣母玛利亚第一次在葡萄牙中部的小镇法蒂玛，显现给三名年龄分别为十岁、九岁、七岁的小牧童路济娅、方济各、雅钦大。之后直至1917年10月，在每一个月的13日她都会显现，为正处于第一次世界大战烽火岁月里的人们带来希望和重要的讯息。圣母特别提醒我们要勤念玫瑰经、思忏悔、做补赎。

今天，法蒂玛已是举世闻名的圣母朝圣地。我和妻有幸在2018年亲访，感觉非一般。此处早已不是个小乡村；朝圣地有巨大的广场，有仿佛双手伸出迎客的两道拱廊，以及两廊之间巍巍而立的一座圣殿——玫瑰圣母圣殿；朝圣者和游人如织。

我们却不是专程前往朝圣；仅在里斯本参加一个含此地和其他地点的一日游小团。尽管如此，直到如今脑海中还留存于法蒂玛约两小时做探索所得的印象。例如拱廊的壮美、圣殿的恢宏，还有，当立在圣殿内路济娅、方济各、雅钦大墓前，个人的感触。

方济各和雅钦大在亲睹圣母显现后的一两年即染疫病离世；长大后成为加尔默罗修女的路济娅则享年九十有五。这三名小牧童固然在人间有



▲此堂与法蒂玛圣母有关联

见到圣母的恩宠，但也因此而经历囚禁、拷问、恐吓，却始终忠于圣母及所见，令人由衷敬佩。2017年方济各和雅钦大封圣；2023年成为可敬者的路济娅也在成圣的路上前行。

法蒂玛圣母圣迹似离我们很远，其实不然。本地的一座教堂便与它有密切关系。这究竟是那座教堂？哈，只要看本文附图，马上便知答案。

教友们大多应能说出这便是维多利亚街圣若瑟堂，但不一定知悉它与葡萄牙的密切关系。原来，它本来就是葡国传教士所创立的圣堂，自1853年至1981年甚至属于澳门主教管辖。如果我们细看落成于1912年目前的建筑，会发现其立面墙上有八幅葡国瓷砖画（Azulejos），所描绘的正是与法蒂玛圣母相关的主题；堂内则有法蒂玛圣母

像。每年的5月13日，很多人会特往此堂向圣母敬礼。

若有机会能远赴法蒂玛朝圣，或者，于法蒂玛圣母庆日就近到维多利亚街圣若瑟堂参加弥撒和游行，都甚有意义。在日常生活中，我们也应听圣母的话，最低限度要勤念玫瑰经。

十分惭愧，法蒂玛之旅完成后我一直没勤念玫瑰经。直到疫情于2020年来袭，才开始于每晚临睡前念完整的一串。彼时妻也已成为天主子民，于是，总是两人在一起或用华语，或用英语，或用双语念诵。非常感恩的是，这么一开始之后便渐渐养成习惯，五六年来我俩几乎每晚都念玫瑰经。

诵念前说出对一天所发生之事的感恩，道出别人托付给我们和我们自己心中的意向，默想当天任何开罪身边人之处并向对方道歉……都会让诵念变得更有意义。就这样，原本不大祈祷的我，因着为献给圣母我心中的玫瑰而得以每晚在睡前亲近天主、顾及近人。在入教14年的灵修路上，再也没有比这更令我感到欣悦的事！



维多利亚街圣若瑟堂——瓷砖画上的圣母玛利亚（左）及三牧童（右）



复活期第五主日，甲年

(宗6, 1-7; 伯前2, 4-9; 若14, 1-12)

“我是道路、真理、生命”

文：陈宾山神父

基督宗教是“言”的宗教，这言通过先知、圣人得以讲述、表达，其高峰就是成为血肉的圣言。通过成为血肉的圣言，不可见的天主成了可见的、可触摸的。对此，耶稣宣言：“谁看见了我，就是看见了父”(若14,9)。作为圣言的耶稣把自己的使命看作为道路、真理和生命：道路就是通向天主的方向和运动；真理能驱散黑暗并让人认识事实；而生命就是和天主的结合，因为天主是生命本身。

首先，耶稣是道路。道路代表的是方向；尽管最终目标清楚，可是方向选错了，人还是会南辕北辙，一无所成。耶稣是道路，他来到我们中间，给我们指出通向天父的路，因为“除非经过他(耶稣)，谁也不能到父那里去”(若14,6)。耶稣给我们指出通向天父的正确方向。除此之外，路也代表过程。作为道路的耶稣本身就是过程。我们称这一过程为“逾越的奥迹”：死于自我，活于天主的过程。通过把自己交付在十字架上，被钉死，和从死者中的复活，耶稣实现了这一逾越的奥迹；祂就是逾越的奥迹。通过洗礼，我们投身于这一逾越奥迹中；我们的生命的过程就是去完成那在

耶稣基督内已经实现的逾越奥迹，达致和天主的结合。

其次，耶稣是真理。只有在真理内，我们才能获得自由并认识事物的本质。可是，在实际生活中，我们的思想总是被黑暗所笼罩，把假象当作事实；因此，而被荒谬和黑暗所控制。从本体论的角度来看，真理是天主思想的折射，因为天主按照自己的理念创造了整个世界。要认识真理就是要认识天主的思想。对人来说，有两条获取真理之路。一是理性的路：从可见的世界去追溯那不可见的创造者。对此有名的例子就是圣多玛斯在其《神学大全》所提出的“五路证法”。但是，理性之路在探寻真理的路上充满了艰辛、不确定性和错误。第二条寻求真理之路是神秘之路，神秘学家或预见家想通过出神的方式，寻求进入神圣的领域，从而获致真理。神秘之路也是注定要失败的，因为有限的人无法达到无限天主的高度。耶稣基督作为天主的独生子，分享了同一的天主性，完全领悟天主的心思意念，他来给我们启示真理。通过信仰，我们就接纳了耶稣所启示的真理。

最后，耶稣是生命。在起初，天主由泥

土中塑造了人，向它嘘气，它才成了一个活人。也就是说，生命是来自天主，天主就是生命本身。要获得生命，就必须达到和天主的结合。可是，人从一开始就背弃了天主，远离了生命的根源。耶稣的使命就是给予我们丰满的生命。为能完成这一使命，耶稣首先给予罪恶的宽恕。当四个人抬着一位瘫痪的人来到耶稣跟前时，他说的第一句话就是：“孩子，你的罪赦了”。罪的赦免是人获得生命的第一步；只有和天主和好，我们才能获得生命的治愈。接下来，耶稣要激发人的信德。通过信德，人达到和天主的结合，从而获得丰满的生命。圣保禄宗徒在其书信中重复的一个主题就是：在基督内，天主和世界和好了，迷失的人类被天主找到了。要获得生命，要通过信仰；藉着信仰，我们得以和生命的根源天主结合。

亲爱的弟兄姐妹，耶稣是道路、真理和生命。首先，他从天降下，给我们指出通向天父的路，而天父就是生命的根源。其次，他给我讲述了天主的心思意念，让我们获取真理。最后，真理让我们认清了我们的生活境遇，从而决心回归天主，接受天主的宽恕，重新和天主得以结合。阿们！



他山之石可以攻玉 点亮狮城华文福传新思路

文：陈宾山神父口述
陈佳妮笔录

我来到新加坡在今年迈入第十个年头了，在过去的九年当中，给我比较深刻的印象是，新加坡的教会正在走向成熟，很多平信徒主动参与教会的建设，真的是个充满活力的地方教会。但同时，也感受到华文教友团体正逐渐走向没落，这会是个必然的趋势吗？华文团体在教会福传的使命中有角色扮演吗？华文团体的行动更能帮助教会走向社会边缘吗？成为一个服务人的教会团体吗：“你们为我最小兄弟所做的就是为我做的(玛25:40)”。针对新加坡华文福传这个议题，以下分享我的三个观点：

第一、新加坡是个多民族、多文化的移民社会，这是极具优势的国家特色，也是重要的战略角色，政府有意识地对不同语言、宗教予以保留和尊重，是相当睿智的政策。根据非官方的统计，新加坡已累计了近百万以华语为母语的移民，依此数据推论，华文福传的空间是很大的。作为以牧灵工作为旨的教会，如何帮助移民走向信仰、在爱的共融团体中获得身份认同，进而促进社会融合，是新加坡华文福传可以扩展的使命。让新移民因着灵性的熏陶，成为

新加坡未来发展稳定的动力，也正是教会回馈社会最好的方式之一。

第二、因应新移民高教育的特质，新时代的福传，信仰见证仍为根抵，但理性的表达信仰是那块敲门砖。然而，神父的圣召愈来愈少了，更遑论能讲华语的神父。针对这一点，或许可以借镜德国教会的发展之路。德国神学系是属于大学建置当中，目前德国大学读神学的学生百分之九十以上都是教友，他们和神父受同样的教育，只是没有领受铎职，他们毕业之后可以在教会里面工作，成为一个牧灵工作者，分配到不同堂区去帮忙，甚至负责没有神父去的堂区，他们除了不听告解，不能举行弥撒圣祭，其他都可以做。或许未来新加坡也会面临这样的发展，传教和牧灵工作将大多由平信徒承担，他们也需要受一门完整的神学教育。因此，教友神学培育是刻不容缓的。

第三、服务神学(Diaconia)的理念的运用是传教工作的基础，它强调回应服务社会的公义需求，在面对华文教友人数的萎缩，华文团体更有实践的急迫性。我们如何让现有的工作更加扩大与

深化？针对这一点，台湾七十年来，外国传教士在原民部落的足迹是相当值得参考的，他们透过整全关怀的方式，把福音与社会服务结合，从部落最迫切的需要开始，医疗、教育、生活辅导、社区发展，使信仰的精神能在本土扎根。因此，在面对华文移民，我们如何能不再单向的宗教传播，而以爱与服务为起点，在教育、文化与社区发展中见证信仰。这才是可长可久的传教策略，教会也才能在该社群中积累深厚的影响。

“信仰与理智兼具的平信徒，是新福传的使徒，是教会更新的血脉”，是我时刻所怀有的心情。愿天主助佑此一使命工作。

陈宾山神父(Rev. Fr. John Chen)，目前任职于新加坡海星圣母堂和新加坡神学院(Catholic Theological Institute of Singapore, CTIS)。陈神父毕业于德国慕尼黑大学及慕尼黑哲学院，拥有哲学与神学双博士学位。2025年下半年，于新加坡成立“信仰寻求理解——神学教育”及“心泉之声——在爱中聆听”YOUTUBE频道，与数位教友共同经营。



2026年新加坡天主教神学院毕业典礼



▲今年神学院共有61名毕业生-中文部共有24位毕业生

吴诚才枢机主教：应将所学回馈教会与社会▲

2026年3月14日，新加坡天主教神学院隆重举行毕业典礼，约百位来宾及与会者出席观礼，包括吴诚才枢机主教、神学院院长杨笔文蒙席、神学院的学术主任陈宾山神父、张利勇神父、Rev Fr Alphonsus Dominic，以及神学院董事主席何荣熹、董事徐人和等。典礼由神学院学术主任吴冠荣先生主持，场面庄重而温馨。

今年中文部共有24位毕业生，其中14位获得神学证书、8位获得神学文凭、2位获得神学高级文凭；英文部则有37位毕业生，当中27位获神学证书，10位获神学文凭。

神学院院长杨笔文蒙席致辞——学以致用，服务教会与社会

杨笔文蒙席在致辞中首先向毕业生表示衷心祝贺，并指出神学院在新加坡教区具有独特定位。相较于其他短期课程或实践培训，神学院提供系统且具学术性的神学训练，课程设有严格考核与成绩记录，为学生未来延续海外深造奠定基础。

他提醒毕业生怀抱使命感，将所学知识用于服务教会与社会，并回顾神学院的发展历程，从创办初期与教育部沟通争取认可，到逐步建立知名度，以及面对自我维持的财政挑战。他鼓励毕业生积极参与教会事务，以实际行动学以致用，并呼吁人为神学院未来的发展祈祷。

吴诚才枢机主教致辞——以实践与服务深化神学学习

吴诚才枢机主教在致辞中以四旬期三大信仰支柱——祈祷、斋戒与施舍类比神学学习，强调神学不仅是知识的积累，更是信仰的深化与实践。他指出，



大会主持吴冠荣先生
神学院的学术主任

神学必须与现实生活紧密结合，使人能够在社会中更有效地进行福传、家庭培育及信仰实践。

他也强调，真正的神学学习在于帮助人理解生命意义，面对苦难与挑战，并呼吁毕业生将所学落实于教会服务与社会贡献。他亦提及教会资助原则，指出资源来自信友奉献，应优先支持积极参与教会事务的学员，同时鼓励有能力者自费修读，以体现对教会资源的珍惜与共担责任。

他最后勉励毕业生，神学关乎生命，也关乎改变生命，应将所学回馈教会，在生活中实践信仰，使神学真正扎根于行动与服务之中。

中文部毕业生代表唐容仪姐妹 致辞摘录(高级文凭)

今天能够站在这里，我的心中充满了感恩。这一天对我而言，不仅是学业的完成，更是近十年学习旅程中的重要里程碑。

回顾这些岁月，我清楚地知道，这一路并非完全按预期展开，却正是在这样的历程中，天主一步步塑造了我。从旧天主教中心到如今的神学院，从实体课堂到疫情期间的线上学习，我们不断适应环境的变化，也在不确定中学会信赖祂的引领。

线上上课的日子里，少了同学之间的交流，没有面对面的讨论，也缺少休息时间走廊里的交谈，甚至连一起祈祷的感觉都变得不一样了。我常常对着屏幕听课、做笔记，心里不免自问：神学，真的可以这样学吗？那段经历让我体会到：信仰并不依赖形式，天主也不受环境限制，祂始终在各种处境中陪伴我们前行。

写作业和完成小论文并非一段浪漫的旅程，而是一段不断推翻自己、重新整理思路的过程。这让我明白，信仰不是拥有所有答案，也不是去评判世界



英文部毕业生代表李淑楨姐妹 致辞摘录(神学证书)



我尝试自学神学，但很快意识到自学难以深入理解，于是决定报读CTIS课程，这一决定成为了我人生中一个重要的转折点。

在课程中，各位讲师以不同的方式启发我们：Sr Sandra 的讲解令我开始明白天主渴望与每个人建立亲密关系。陈宾山神父让我从哲学的历史发展明白理性与信仰结合的重要性，亦使我深深体会到现代科学和人类思想的局限。杨蒙席坚持不懈、生动的讲授激发了我的学习热情；伦理课程强化了我作为天主教徒的身份认同；Ferdinand神父深入的圣经讲解使圣经与救恩史更为生动易懂，而在教导救恩史时的那份感动，让我深刻地感受到他与基督的亲密关系；梵二大公会议课程则教会我以谦卑与同理心看待历史与教会，深化了我对共融与参与的理解。

她也感谢天主、所有讲师、工作人员、家人和同学的陪伴与支持。她在发言结束时带领全体诵念“Adsumus”（我们在此）祈祷，并将一切交托于圣神的指引。

文转下页

文/图: 刘洁芳 (73岁) 高级文凭

自2021年1月起, 我开始报读新加坡神学院的华文神学课程, 经过五年的时间, 我顺利完成了证书、文凭及高级文凭课程, 共修读二十一门科目, 并完成了一篇毕业小论文。在这段学习旅程中, 我不仅面对诸多挑战, 更收获了丰富的成长与深刻的启发。



学习过程中, 我第一次系统地接触圣经研读课程, 学习福音书的成书过程、历史背景以及不同传统的编辑方式。过去, 我总以为每一句经文都是直接的历史记载, 但通过神学院的课程, 我才明白每段经文背后都有其文学体裁、历史脉络与神学编辑, 并且必须结合作者、读者、写作时间与地点, 以及当时的社会、经济、文化与宗教环境来理解经文。这种深入的分析方法, 让我对圣经的理解更加明了, 也让我意识到信仰需要理性和反思的支撑。

在教义学习中, 我同样经历了从困惑到理解的过程。三位一体教义、基督论以及其他核心教义的发展, 经历了几个世纪

的大公会议讨论和不断澄清。在课堂上, 当我思考“教会之外是否有救恩”的问题时, 神父耐心地为们解释, 让我明白耶稣基督是真人真天主, 也是救恩的唯一来源, 祂所建立的教会是救恩的工具。教会不仅是可见的组织, 也是属灵的、不可见的存在, 人心中对真理与善的自然渴望, 使人类即使未听闻福音, 也能通过自然理性、良知与行善回应天主, 并可能获得特殊恩典。这让我对教义有了更深的理解, 也让我在面对信仰问题时更有自信。

学习过程中, 学术用语和哲学概念也曾让我感到困难、不易了解。诸如“三位一体”“位格”“存在”“本质”以及亚里士多德的“第一哲学”等概念, 起初难以理解。但我通过课堂讨论、向同学请教以及课外阅读, 逐渐掌握了分析和理解的方法。这让我认识到, 神学学习不仅是知识的积累, 更是思维方式的训练和信仰反思的实践。

五年的学习让我收获颇丰。神学课程深化了我的信仰, 让我的信仰从“习惯”变为“自觉”, 能够理性回应非信徒提出的问题。通过课程, 我也有机会接触西方哲学、文学和宗教艺术。

在“基督宗教艺术入门”课, 我被教堂内的绘画、雕塑、镶嵌画、彩绘玻璃, 以及祭台、十字架等的物质标记震撼。这种体验对我来说全然新颖, 是过去游览欧洲教堂时从未感受到的。神性的宗教艺术以丰富的形式呈现信仰内容, 彰显对天主的崇高敬拜与赞美。它让参观者通过视觉感官亲历教会传诵的圣经故事, 从而更深入地理解信仰的内涵。

在“教会圣乐鉴赏”课程中, 我学会欣赏中世纪、文艺复兴以及古典时期的圣乐风格, 如中世纪的额我略圣乐。16和17世纪, 教会分裂和改革, 文艺复兴时代, 弥撒曲也逐渐跳脱单纯的敬拜音乐, 成为音乐会表演曲目。18世纪弥撒曲在古典时期逐渐脱离了礼拜仪式的功能要求。让我认识礼仪的歌曲不同于圣乐: 所有的礼仪中使用的歌曲是圣乐, 但不是所有的圣乐是礼仪歌曲。

修读神学使我明白, 神学不能代替信仰, 但是能帮助我们更好地理解与活出信仰。它让我学会以理性、宽容和同理心面对信仰问题, 也让我在日常生活中更加自觉地实践信仰。五年的学习让我感受到, 神学不仅是知识的追求, 更是一条帮助我们深化与天主关系的道路, 让信仰不再停留在表面, 而是成为生活中一股强大的力量。

文/图: 李媛伶 (吉隆坡) 神学证书

过去三年, 我在新加坡神学院完成了线上“神学证书”课程, 并于2026年3月14日顺利毕业, 在此, 我怀着满心的感恩与谦卑回顾过去三年的学习岁月。正如《思高圣经》所言: “我赖加强我力量的那位, 能应付一切。”(斐4:13) 这句话真实地映照了我在逾越五十岁之后, 仍毅然踏上神学学习之路的经历。

作为全职工作者, 我需要在工作中、家庭、福传与教会服务之间取得平衡。起初, 我略感疑惑自己是否具备资格参与神学课程; 何德何能被推荐修读神学课程? 然而, 战战兢兢地参与线上课程后, 我惊喜地发现, 导师们以心血倾注的教学, 使神学不再高不可攀, 而是一门条理清晰、具有深度且引人入胜的知识体系。正如圣咏所言: “你的话是我步履前的灵灯, 是我路途上的光明。”(咏119:105) 神学课程就如这盏明灯, 引导我更系统地理解信仰, 点亮心灵之路。



在这段学习旅程中, 我与同学们保持紧密联络, 互相鼓励, 每周坚持上课, 从未缺席。即便在下班途中遭遇暴风雨, 淋得一身湿透, 也仍准时上线, 只为聆听充满生命力的讲授课。课堂问答环节尤为珍贵, 它不仅加深了大家对课程的理解, 也帮助我完成每周课业和毕业论文, 使信仰从知识转化为智慧, 并在日常生活中得以实践。

“神学证书”课程是一条理性的道路, 却引向信德的深化。它帮助我将信仰扎根, 使我与主的关系更稳固。正如经上所言: “你们要亲近天主, 天主也必亲近你们。”(雅4:8) 透过学习, 我的信仰不再停留在表

面, 而是深入灵魂, 成为生活中的内在力量。

更重要的是, 神学装备了我, 使我在福传上更有信心与勇气。面对不同信仰者的提问与挑战, 我能够以理性与信德回应, 实践伯多禄宗徒的教导: “要时常准备答复人, 说明你们心中所怀希望的理由。”(伯前3:15)

这段学习经历让我深刻体会到, 修读神学从不受年龄限制, 只要愿意, 每个人都可以踏上认识天主的道路。领取证书的那一刻, 我更加明白生命的意义在于与天主相连, 并与其他人建立真实关系, 在灵性中不断成长。完成课程后, 我的信、望、爱三德得以提升, 也更愿将所学回馈教会、服务团体与社会。未来, 我祈望继续修读文凭、学位, 甚至更高深的课程, 在信仰的道路上不断前行。

一切光荣归于天主, 正如圣保禄所言: “愿光荣归于天主, 直到万世万代! 阿们。”(罗11:36)

文接上页

来自马来西亚的同学们, 风采尽显



校友会呼吁延续使命

神学院校友会秘书Anthony Monteiro介绍了校友会的成立宗旨与主要活动, 并鼓励毕业生加入

校友会, 积极参与讲座、研讨及联谊活动, 以延续神学学习并持续服务教会。校友会还通过定期聚餐与书籍分享等形式, 增进成员之间的联系与共同成长。最后, 他代表全体与会者, 向神学院全体教职员及工作人员的辛勤付出致以衷心感谢。

典礼圆满落幕

典礼的尾声, 由吴诚才枢机主教带领, 众人与会者一同祈



祷, 吴枢机为餐食降福, 随后大家合影留念, 并参与共融聚餐, 在温馨喜乐的氛围中, 本届毕业典礼圆满落下帷幕, 也期盼神学院未来能够继续培养更多学子, 让信仰与知识的传承得以延续。

欢迎教友报读

新加坡天主教神学院2026年第二学期线上课程

神学文凭/高级文凭/旁听

每逢周二: 宗教交谈 (陈宾山神父)

每逢周四: 圣事神学 (刘维昭老师)

神学证书课程

每逢周一: 基督教哲学入门 (萧永伦神父)

每逢周五: 梵二会议 (陈宾山神父)

报名: <https://mandarin.ctis.sg>

询问电话: 80774898

因爱而被造：从宇宙、生命到灵修的回归—— 沈金英修女 (Sr Elizabeth Sim) 专题讲座报道

1月22日,在京士密中心 (Kingsmead Centre) 举行了一场由沈金英修女(Sr Elizabeth Sim) 主讲,题为《在基督宗教灵修中探索思想、情绪、渴求与人的处境》的专题讲座(Exploring the interplay of thoughts, emotions, desire and the human condition within Christian spirituality)。本次活动由京士密辅导活动组2025主办,共吸引134位参与者。

因爱而被造：生命的尊严与恩典

讲座伊始,沈修女便颠覆了许多人对灵修成长的既定印象。她强调,我们在爱中被天主创造,而非通过努力、补赎或成就来换取天主的爱。每个人都是独一无二的原版,天主以独特方式去爱每一个人。人的价值并非源于“被需要”或有所作为,而在于被爱、被赋予生命,这是一份白白的恩赐。由此可见,人的尊严根植于天主无条件的爱,而非个人的能力或成就;生命本身,本就是天主所赐的恩典。

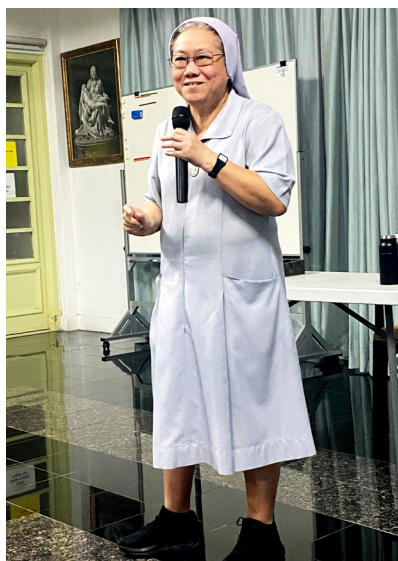
沈修女进一步引导信友重新理解生命的有限与珍贵。她指出,人类的一生或许是80年、100年甚至120年,这段时间并非偶然,而是“恩宠的时间”。每天能够行走、进食、看见、听见,都是恩典。她从宇宙演化谈起,说明人类身体的基本元素如碳来自恒星的生成与爆发,而地球具备孕育生命的独特条件,这并非随机,而是天主为生命所做的精心安排。

沈修女也提醒信友,人生并非孤立个体,而是承继天主救恩历史的一部分。她以洗礼为例说明,信徒通过洗礼被带入天主的生命,与天主建立关系并分享祂的生命。她引用《宗徒大事录》17章28节:“我们生活、行动、存在,都在祂内”,借此指出,人并非单靠自己去寻找天主,而是天主始终与人同在,并引领人走向祂。

人心的终极渴望

沈修女强调,只有人类拥有追求意义、珍贵与永恒的能力。动物与植物不会“渴望天主”,但人心始终存在着一个无法被世俗满足的空洞。人们对世俗的追求本质上就是对这一终极渴望的反映。这正如圣奥古斯丁所说:“主啊,我的心灵不安,直到在祢里面得到安息。”

再次谈到人性的尊严时,她明确区分了“人”与“物”的不同:人不是为功能而存在,



幽默风趣、热忱洋溢的沈金英修女

而是为关系、为爱而存在。同时,她指出,当人与天主的关系破裂时,人与自然、与他人、人与自身,甚至男女关系,都会陷入混乱与痛苦。然而,天主在罪与混乱中仍然爱世人,祂差遣耶稣进入破碎世界,将人重新带回与天主的和好与共融中。

思想与内在自由

在谈及思想与内在自由时,沈修女剖析了现代人常被懊悔和过度思考束缚的问题。懊悔原本是一种生存机制,用以提醒人避开即时危险,但在现代社会中,人们常将其投射到情感与人生选择上,陷入反复回想过去的思想循环。

过度思考如同成瘾,会消耗心理能量,使人困在由“假我”构建的循环中。思想并非凭空而来,它源自过去的记忆、文化、家庭、教育以及当下的情绪状态。沈修女指出,负面思想占每天念头的大部分,并通过持续关注形成固定看法,影响心理与身体健康。真正的自由不在于没有思想,而在于不被思想牵引。她鼓励信友觉察而非压抑思想,学习放手,将生命交托给天主,从假我走向真我,从而在当下生活中重新获得喜乐、宁静与意义。

情绪、感受与内在医治

沈修女还阐述了情绪与感受的关系。她指出,许多人长期被愤怒、忧郁或焦虑困住,并非情绪本身留下的,而是信念被不断重复后形成的一种状态。事实上,情绪是本能快速的反应,它来得快,也去得快,无法被强行控制。真正有效的方法是不去喂养情绪

(反复去想),否则愤怒会转化为苦毒,苦毒会变成怨恨,进而影响判断能力与行为。

她提醒,面对情绪的有效方法是放下、暂离刺激源(走开、散步、换个环境),而非压抑;感受则可以被处理,通过重新理解事件、调整信念与自我对话,人可慢慢恢复内在的平静与自由。每种强烈情绪背后,都隐藏着未被满足的需要:例如愤怒可能源于对尊重的渴望。成年人往往难以直接表达需要,而习惯通过情绪爆发或抱怨掩饰内心的渴望。有情绪是正常反应,但我们应问自己,真正需要的是什么?正视这些需要,才是通向内在治愈的起点。沈修女也指出,在家庭、职场,甚至教会团体中,许多冲突的根源,往往只是渴望被听见、被看见、被肯定。

“匮乏的经济”与欲望

沈修女进一步指出,现代社会存在“匮乏的经济”机制,当幸福建立在匮乏之上,人便永远无法满足。人们常通过比较衡量自身价值,而忽略已拥有的恩赐。欲望本身并非坏事,但若误把权力、成就、名声或属灵表现当作终极目标,欲望便会扭曲。她借用思想家 Rene Girard 的“模仿欲望理论”(mimetic desire theory)说明,人往往因看到他人渴望某物而产生相同的欲望,而真正的门徒之路不是模仿他人的欲望,而是效法基督的爱、怜悯与奉献。

使命与回应：以爱回应人心的渴求

讲座尾声,沈修女来到了使命层面。她指出,召叫常常源于看见他人的饥渴并愿意付诸回应。在当今物质丰富的世界中,孤独、冷漠与被忽略的人依然存在。实际上,我们的一个微笑、一句问候或一份尊重,往往就能抚慰他人。她鼓励信友每日省思:“今天,天主邀请我回应谁的需要?我能否将这一天作为礼物,回馈给天主?”

活在当下的恩宠中

最后,沈修女语重心长地提醒大家:过去与未来不在我们掌控之中,唯有“现在”的恩宠才是真实的。唯有活在当下、遵行天主的旨意,人才能获得真正的自由、平安与喜乐。

沈修女幽默风趣、热忱洋溢地主持讲座,使与会者在轻松的氛围中学习及反思内心的思想与渴望,进而体会人是可以活在天主的恩宠中,获得更丰盛的生命。

2026年 华文婚前预备班

日期: 5月3日+10日或10月4日+11日
时间: 9:00am-5:00pm
地点: 天主教中心 55 Waterloo Street
Singapore 187954
费用: 每对S\$220
询问/报名: 秀琼 98524047
美璇 97315662



夫妇恳谈周末2026

日期: 6月19日-21日、9月18日-20日
时间: 周五(8pm)至周日(5pm)
欢迎非天主教信仰的夫妇参加
报名/询问: 尊仁+巧玲81398174
志展+秀美 91547689
或扫描二维码报名



萧永伦神父“从心开始”避静

日期: 6月18日-21日
地点: 天主教灵修中心 / 对象: 华文教友
费用: 新币\$348.80 (住宿4天3夜)
报名人数上限: 120人
截止: 5月31日
询问: 国章 84286985
银嫦 98189255 思怡 97976907



活动消息

四季同心 十指相扣 (华恩40周年庆典)

弥撒日期/时间: 8月22日(六) / 10am
地点: 圣若瑟堂(武吉知马)
有自助午餐招待
晚宴地点/时间: 千禧楼(花拉公园) / 7pm
售票每位: \$88售完为止
询问与报名:
合海+进珠 94745731
桂兴+巧辛 93662241
或扫描二维码报名
新加坡华文夫妇恳谈会



普世为中国教会祈祷日 让我们以不同的语言同声祈祷

日期: 5月22日2026
时间: 7:45pm-9:30pm
地点: 圣雅丰索堂 (Novena Church)
教委期待与大家在主内相聚

第三场四旬期宣道会： 陈一强神父《信仰不是打卡》

3月11日晚上，四旬期第三场宣道依旧在圣雅丰索堂举行。圣衣会陈一强神父以《信仰不是打卡》为题，凭借深入浅出、幽默风趣的风格，并即兴清唱四首经典老歌片段，将抽象的教理转化为贴近生活的感悟，令信友留下深刻的印象。

弥撒开始前，圣神慈悲组的陈玉珠与吴爱庆姐妹带领大家参与了为《生命苦路为年长者》的拜苦路祈祷。信友随后诵念《向耶稣苦像诵》并为教宗意向祈祷，大家在庄严感人的氛围中默想基督苦难，为弥撒预备心灵。

弥撒开始前，陈神父抛出悬念：“为什么信仰不是打卡，却也是打卡？”

在讲道中，陈神父首先解释“信仰”与“打卡”的含义。他阐述道，信仰是精神层面的终极追寻与心灵归宿，指引人生方向，帮助人寻找生命的意义，在逆境中获得力量去面对困难并克服恐惧。

谈到“打卡”时，陈神父以生活化的例子说明：原本是记录员工上下班时间的方式，如今也常用来形容到景点或网红地点拍照，在社交媒体上“证明自己来过”。他提到新加坡一些著名的“打卡地点”，如鱼尾狮公园、滨海湾金沙、旧禧街警察局彩色建筑、福康宁公园螺旋阶梯及樟宜机场瀑布等，但不少游客往往只顾拍照而未体察其内

涵。此外，“打卡”也可指每天坚持完成的事情，例如健身、练习书法或记录祈祷生活等。

陈神父直言，信仰不应该只是像“打卡”一样，每周日到教堂“报到”一个小时，只求心安，其余时间却

随心所欲地生活，这样的信仰便流于表面。若内心未被福音转化，信仰便如浮于表面的粉底。他清唱了经典老歌《心恋》（徐小凤演唱），借歌词提醒：若不把握机会转化生命，终将徒留遗憾。他再进一步指出，信仰也不应该像旅游“打卡”般只是留下纪念：“I come, I see, I go”。此时他又轻唱《往事只能回味》里的一句经典歌词，强调信仰必须超越单纯的“打卡”记录的概念，过去的就让它过去。毕竟，信仰不是停留在对过去的留恋，而是引领人迈向未来，活出更新的生命。

然而，陈神父也肯定了“打卡”的积极面：若将其视为每日记录成长、自我监督的恒心（如练字、运动、信仰生活），则这种打



陈一强神父

卡是可取的！毕竟，在信仰生活中是需要韧性并坚持到底！这时，他又清唱金曲《梦》（顾媚演唱）的一段歌词，提醒信友：人生转瞬即逝，因此不要虚度光阴，而应该在圣神以及信、望、爱的引导下不断成长、有恒地为信仰“打卡”！

最后，陈神父勉励信友：信仰并不是让人显得伟大，而是让人意识到自己的渺小，并在这份渺小中体验天主的祝福与恩宠。他也提到，佛教强调勤修与实践，这一点与基督徒的信仰生活亦有相似之处，信仰不能临时抱佛脚，而应在每天的生活中实践，在平凡中活出真我。他最后以粤语歌曲《相逢恨晚》（谭炳文、李香琴演唱）作结，提醒信友人生苦短，不要在遗憾中度过。

宣道会最后，由大会主持王振仪向当晚负责服务的东区代表致谢，包括和平之后堂、圣家堂、永援圣母堂及圣三堂的信友团队，以及圣神慈悲组和圣雅丰索堂本堂神父与团队，并感谢所有参与服务的志工，使当晚的宣道会得以顺利圆满举行。

陈一强神父创新地借着4首金曲老歌片段，以动听的歌声传达信仰讯息，令信友留下深刻的印象，这真是一场不一般的宣道会！（2.26分钟）



第四场四旬期宣道会： 张利勇神父主讲《连接生命的源头》

3月18日晚上，由总教区华文教务委员会主办的四旬期第四场宣道会，于圣雅丰索堂如期举行。本场宣道会由张利勇神父主祭并主讲，主题为《连接生命的源头》，勉励信众回归祈祷，与天主建立更深的关系，在祂内获得真正的生命与平安。

当晚宣道会以《环保苦路》敬礼揭开序幕，由林玟君与黄蕙瑄姐妹带领信众默想基督的苦难与受造界的呼声，引导大家在四旬期中反思人与天主、人与受造界之间的关系。

在讲道中，张利勇神父首先邀请大家以感恩的心参与四旬期宣道会。他指出，这一系列灵修讲座帮助信众更深地体会耶稣基督为人类所作的牺牲，并在信仰生活中不断更新自己。

神父以当日福音（若5:17-30）为基础，强调天父是“生命的源头”，而圣子耶稣与父完全相连，分享同一生命。耶稣说：“子不能由自己作什么，他看见父作什么，才能作什么；凡父所作的，子也照样作”（若5:19）这显示出耶稣一切行动都源自与天父的密切结合。凡听从并相信天主的人，便能“出死入生”，获得永恒的生命。

张神父进一步指出，祈祷正是人与天主建立关系的关键途径。人若与天主相连，生命便得以滋养与更新；若与天主疏离，生命则会逐渐枯竭。

张神父分享了一段令他深刻难忘的牧灵经验：他曾为一位九十高龄的老教友祈



张利勇神父

祷。这位长者一生虔诚，与天主关系密切，日常生活中时时祈祷，一天会念5串玫瑰经，甚至饮水、用餐前也虔心祈祷感恩祝福，当孙子生病时，他也会为他们热切祈祷。妻子见证，他几乎一生未曾求医，却身心安稳。临终时，在张蒙席为他施行傅油圣事前，他仍专心祈祷约二十分钟，随后安然领受圣事，在平安与宁静中回归天父。张神父指出，这正是“常与生命之源相连”的生命见证。

张神父引用圣咏的教导（咏104:29-30），指出人类生命全然依赖天主：“你若停止它们呼吸，它们就要死去”、“你一嘘气，万物创成”，并以主的话“凡劳苦和负重担的，你们都到我跟前来，我要使你们安息。”（玛11:28），劝勉信众将重担交托于主。

此外，他结合《若望福音》中“活水”的象征，以及厄则克耳先知书47章生命之水的意象，说明凡在天主恩宠中生活的人，必能结出丰盛善果。

在实际生活层面，张神父提醒信众效法

耶稣，与天父保持恒常的联系。耶稣在工作前、工作中及工作后都不断祈祷：或清晨独处祈祷，或在忙碌后退隐山中与父交谈。正因如此，祂能明辨天父的旨意，并忠信地完成使命。因此，基督徒亦应在日常生活中培养祈祷的习惯，在一切事务中寻求天主的旨意，善用时间，努力行善，使生命结出甘甜而丰盈的果实。讲道尾声，多才多艺的张神父与信众分享了其创作的圣歌《与主相连》，歌词深情地表达了与生命之源相连的渴望与喜乐：“主为生命之源头，造生万物照顾周；常到主前圣怀投，体验主爱解心忧。主为恩宠之泉源，涌流不息永不断；心怀渴慕到主前，畅饮主恩解灵干。与生命源紧相连，获取主恩圣意辨；勤作主工不偷懒，善果丰盈甘且甜。”

宣道会最后，由大会主持陈世添兄弟向当晚服务的北区堂区代表致谢，包括耶稣复活堂、耶稣君王堂、海星圣母堂及圣若瑟堂，以及圣雅丰索堂本堂神父与服务团队。同时，他也感谢慕道推动组及所有志工的付出，使活动得以顺利圆满举行。

张利勇神父的创作——充满对天主满满的爱与信德（3.26分钟）



最后一场宣道会——黄财龙神父主讲 《对天主说“我愿意”》

3月25日晚上，信友们齐聚圣雅丰索堂，参加由教委主办的压轴场四旬期宣道会。本场由黄财龙神父主讲，以《对天主说“我愿意”》为题，带领众人在四旬期尾声中，重新反省自己对天主的回应与承诺。

当晚弥撒前，举行了《逾越奥迹》苦路敬礼，由儿童要理教师戴瑞玉姐妹与何烈扬弟兄带领，帮助信友默想基督的苦难与救赎，为宣道会营造了深沉而肃穆的灵修氛围。

黄神父指出，主办方将最后一场宣道会安排在“圣母领报”瞻礼，实在别具意义、极具智慧。在这一天，教会纪念圣母玛利亚对天主所作的完全回应：“我是上主的婢女，愿照你的话成就在我身上吧！”(路1:26-38)。他强调，圣母的“我愿意”，并非出于完全理解，而是建立在对天主的信赖与交托之上，是一种谦卑而坚定的信德回应。藉着圣母的榜样，信友们也被邀请在各自的生命中，学习向天主说出同样的“我愿意”，并将一切托付于她的转祷与带领，更深地把所领受的恩宠交在天主手中。

为帮助信友更具体体会这一主题，黄神父播放了动画电影“Up”的片段。透过片中的一对夫妻一生相守的故事，说明婚姻中的“我愿意”不仅是在顺境中的喜乐相伴，更是在逆境中的彼此扶持与共同承担。他指出，人生往往事与愿违，梦想未必实现，但正是在挑战与困境中，人与人之间的承诺才显得真实而深刻。

黄神父进一步引申，这份“我愿意”不仅属于婚姻关系，更是每一位基督徒与天主

之间的关系。他强调，对天主的回应并非一次性的表达，而是在日常生活中不断更新的选择：“我们对天主说‘我愿意’，不是只在顺境中，而是在困难与十字架面前，仍然愿意信赖与跟随，并把一切交托在祂手中。”

讲道中，黄神父亦引用圣雅丰索堂制作的短片《跨越时空的好母亲》，指出“臣服”正是圣母的重要德行之一。正因如此，圣母在面对种种不确定与苦难时，仍能毫无保留地将自己完全交托于天主，成为信友效法的典范。神父强调，真正的臣服并非盲从，而是建立在信德与谦卑之上的自由交托，使人甘心让天主的旨意引领自己的生命。因此，他呼吁信友学习圣“凡事感恩、凡事臣服”的精神，在日常生活与各种抉择中，不仅要彼此说“我愿意”，更要向天主说“我愿意”。

在宣讲过程中，黄神父以别开生面的方式，邀请在场的夫妻及信友彼此面对面，真诚地说出“我愿意”。夫妻们不禁发出会心的一笑，随后，他更邀请全体信众在十字架前，同声向天主发自内心地回应



黄财龙神父

“我愿意”，现场气氛一时沸腾起来，众人慷慨激昂地对着祭台喊出：“我愿意！”

黄神父最后也提醒，四旬期不仅是反省的时期，更是实践的时刻。对天主的爱不能停留在言语上，而应通过刻苦、祈祷与爱德行动具体表达出来，使“我愿意”成为生活中的真实见证。

当晚大会由周银嫦姐妹主持，中委主席王振仪致谢。王主席回顾了过去五周宣道会的主题与成果，也感谢过去几周以来所负责的堂区、教区组织及志工的通力合作。今晚负责的包括圣十字架堂、圣方济西西堂、圣体堂、天使之后堂、儿童要理及圣采琪合唱团，并特别感谢圣雅丰索堂本堂神父及团队的鼎力支持，使整个四旬期宣道会得以顺利举行。他也诚挚感谢所有信友的踊跃参与与热心回应，使宣道会得以圆满落幕，并成为信仰旅程中一段珍贵的恩宠时光。

在降福前，黄神父特别鼓励已婚信友积极参与夫妇周末恳谈会，重新点燃婚姻中的承诺与爱火，并邀请大家在日常生活中不断更新彼此与天主之间的“我愿意”。

随着黄神父的降福，当晚宣道会圆满结束。回顾五场宣道会，神父们悉心准备，以故事、经文、歌唱、创意与影像等多元方式，深化信友对信仰的理解，营造出一个个温馨且充满恩宠的夜晚。愿天主继续赐予我们恩宠，使我们在顺境与逆境中，都能坚定地向着祂说出“我愿意”，并在生活中用心地去活出基督徒的真实身份。

李荣辉与太太陈明利(圣母圣诞堂)



与会者分享

以往我与太太多半只参与一场宣道会，而今年能连续参与四场，实在是天主特别赐予的恩宠。相较往年，神父们在宣讲时加入了熟悉的旧歌金曲与影片播放，唤起了我们许多深刻而温暖的回忆。

在这些时刻中，我们更清楚地体会到，自己往往在日常生活中忽略了天主对我们的关爱。在苦路礼仪中，我们可以深切感受

到耶稣基督那份无条件的慈爱。祂为拯救我们，甘愿受苦并被钉在十字架上，使人心不禁涌起深深的感动与敬畏。

这四旬期的历程，让我们再次意识到，耶稣始终居于我们心中，默默守护与引领我们。因此，我们更应学习全心信赖祂、依靠祂，在生活中活出信仰的真实。

我们也诚挚感谢教委精心筹办此次四旬期宣道会，使我们在信仰上获得更新与滋养。

苏应铨(圣雅丰索堂)



多年来，我较少积极参与由教委主办的四旬期宣道会；而今年有幸参与其中四场，内心收获尤为深刻。

首先从苦路礼仪谈起。过去，我对苦路的理解，多停留在对耶稣自总督府背负十字架，直至加尔瓦略山十四处苦难的默想与反省。今年却有新的体会：苦路不再仅仅着重于耶稣受难的历史情景，而是随着时代的发展，融入当

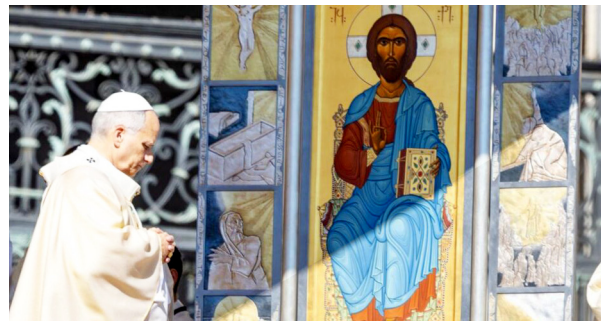
代处境的反思。尤其在第四场中，加入了对环保议题的省思，引导我们反问自己：是否过度使用塑胶袋等资源？是否在无形中破坏了天主所创造并托付给我们的世界？然而，在最后一场苦路中，又回归信仰的核心，使我们再次深刻体会耶稣在受难前那份被撕裂般的痛苦与爱。

在弥撒讲道中，不同的主题以一条清晰的灵修脉络，引领我们从“停止追逐神迹”，到反思“打卡式”的信仰，再回到生命的“源头”，最终走向对天主的回应，“我愿意”！宣道会也巧妙融入现代元素，例如“打卡”的概念，让人反思：我们是否只是形式上参与信仰，还是愿意真正与耶稣同

行？圣母玛利亚以完全的信赖回应天主：“愿照你的话成就于我吧。”那么，我们是否也愿意如此回应：“我愿意”？

进一步反观我们的日常生活，我们对家人、亲友，又曾真诚地说过多少次“我愿意”？抑或只是随波逐流、得过且过？这些都值得我们深刻反省。

此外，今年的宣道会在形式上亦有所突破，不再只是单向的讲授，而是融入了更多元的表达方式：神父们以歌曲演唱分享信仰体悟，透过自创作品与歌词引人深思；辅以发人省醒的动画短片，以及围绕夫妻、家庭与朋友关系的互动内容，使整场宣讲更贴近现实生活，也更触动人心。



在圣伯多禄广场举行的复活节弥撒中，教宗良十四世提醒信友：“基督已从死者中复活，带来永恒的希望、光明与喜乐，死亡已被征服。”他呼吁大家“放眼未来、敞开心扉”，将复活的喜悦融入日常生活，并积极传扬主复活的喜讯。无论面对痛苦、不公或暴力，我们都应坚信

复活的力量，勇敢迎接新生命。圣伯多禄广场今年装点逾65,000株花卉，其中荷兰连续40年献花的传统再次延续，为复活节增添缤纷喜庆。翻译、摘自梵蒂冈新闻网“Pope Leo: Easter opens us up to hope that never fails” 5 April 26

心灵花园

请为所有人都能获得食物祈祷

文 / 图：曾国泰

已故教宗方济各今年五月的祈祷意向令人印象深刻：他呼吁我们为“所有人都能获得食物”而祈祷。乍看这祈祷意向，我不禁心生惊讶，怎么教宗的祈祷意向竟如此直白、草根，关注的是每个人日常生活最基本的需求？这跟信仰有什么关系？教宗又凭什么洞察到，如今的我们需要为这一意向祈祷？

诚然，我们生存的条件是建立在世俗和肉体上的，需要食物来维持生命。生活在幸福国度的我们，有时会难以想象缺少食物，或说足够而优质的食物，会是一种怎样的感觉。而教会所设立的斋戒，一年两次：圣灰星期三与苦难星期五，正好让我们通过禁食，体验饥饿的滋味，培养感恩与节制的美德。

认识我的人都知道，我从不浪费食物：只要能吃，我从不挑剔，总是把眼前的食物吃吃得干干净净，绝不留下任何厨余。这种

习惯源于我成长的大家庭：任何食物都得跟家庭成员一起分享着吃。譬如一粒小苹果，母亲得切成十多份，每人一小片，所以很自然地就养成了珍惜食物的美德，兄弟姐妹都一样。虽然现在大家的物质条件已大为改善了，但我们仍铭记家庭教育所灌输的价值观，也感激父母的养育之恩。

当下国际局势动荡，战争与对抗不断，使物价飞涨。虽然我们身处和平之地，却仍间接受到影响。大国为利益而强取豪夺，罔顾平民百姓的生命和安危，使许多人流离失所、饥寒交迫。灾民为获得一餐饱食，需要忍受巨大的艰辛；在战乱地区，缺乏食物与饮用水的人，更难以生存。

在这里，因原油飙升导致物价上涨；依赖外卖的人，肯定更感受到熟食价格高涨，分量缩水，钱也好像贬值了。然而，细心观察周围，不难发现身边还是会有人浪费食物，点了太多却没有把食物吃完而丢

弃。我不是说一定要把多余的食物都塞进肚子里，而是要适量点餐，确保不暴殄天物。如果一般“还过得去”的我们都感受到不胜负荷，更何况是社会低收入或无收入的退休人士？而在战乱地区没有食物和食用水的人，又要怎么生存？

因此，在我们抱怨生活艰难前，让我们数算天主给予我们的祝福，感谢祂赐给我们的日用粮；更祈求天主，使每一个人，无论是生产商、供应商或消费者，都能致力于避免食物浪费，确保所有人都能获得基本而优质的食物。



作者与吉隆坡教会朋友聚餐时的欢乐时刻

总主教署通告HNCN/2026/006 追思与祈祷

圣衣会会士 Rev Fr Thomas Michael Curran, OCD已于2026年3月28日安息主怀，享年87岁。其殡葬礼仪将在爱尔兰举行。



他于1958年加入圣衣会，随后被派往尼日利亚及肯尼亚传教。1997年抵达新加坡服务。期间，除在圣伯多禄圣保禄堂区负责牧灵工作外，他亦曾担任圣方

▲1965年12月18日 Rev Fr Tom 在晋铎之日，与众多兄弟姐妹合影



济各沙勿略大修院教会历史讲师、罗马天主教监狱牧灵团随行神师，以及新加坡总教区天主教神恩复兴运动之神师。2022年返回爱尔兰荣休。

新加坡总教区谨此向圣衣会全体成员致以深切慰问，并邀请信众在弥撒及祈祷中纪念他。

▲2015年 Rev Fr Tom 欢庆晋铎50周年时，时任吴诚才主教在场鼓掌同庆 照片提供：圣衣会会士王迦谿神父

永在怀念中



刘凤枝

(Magdalene Low Hong Kee/刘姐)

逝世一周年纪念

逝于2025年4月26日

看哪！天主是我的救援，我依靠祂，决不畏惧，因为上主是我的力量，是我的歌颂，祂确是我的救援。(依12:2)

家人与亲友深情缅怀，思念永存心中！

教委每周三早上 10.30am线上代祷 ZOOM Meeting ID: 99681838782 Passcode: 633712

教委每周五下午 3pm 神圣慈悲敬礼 ZOOM Meeting ID: 82052460325 Passcode: 2024

2026神恩复兴大会

主题：爱、祈祷与德行 日期/时间：5月27日(三) 9:30am-5:30pm 主讲：林长震神父、圣体治愈：张伟刚神父 主祭：张思谦蒙席 地点：海星圣母堂 10 Yishun St 22, S768579 询问：爱莉 96620935 洲南 96848989 发娣 96470062 健祥 98626801

爱心奉献：请Paynow至 UEN (T08CC4023DCA1) 输入：CCCC 报名截止日期：5月17日 (需要报名，有提供午餐) 请扫描 QR Code 报名



圣安多尼堂神恩复兴团体 圣神九日敬礼线上祈祷聚会

日期：5月15日(五)至5月23日(六) 时间：8:15pm - 9:30pm Zoom Meeting: 854 2627 3529 PW: 无 形式：歌颂赞美、圣神九日敬礼祷文(祈求得圣神七恩)、诵念玫瑰经和代祷 询问：范洲南 9684 8989 陈顺添 9764 7146 郑碧虹 9088 2655 欢迎主内弟兄姐妹和教外朋友一起来参与

“成圣的召叫”

主讲：王春新神父 日期：6月1日(一)公假 时间：10:00am-12:00nn 地点：永援圣母堂(OLPS) 无需报名 欢迎爱心奉献 主办：教委华文成人慕道团推动小组



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

主，我在这里，请派遣我 萧永伦神父晋铎35周年感恩晚宴



萧永伦神父致辞



司铎们与筹委会工作人员合影，右一是大会司仪彭美玲姐妹

为庆祝萧永伦神父晋铎35周年，感恩晚宴于4月12日在悦之园中餐馆举行。晚宴以圣召回应曲“Here I am, Lord”（主，我在这里，请派遣我）为主题，象征萧神父对天主召叫的忠信回应与一生的奉献。

本次晚宴由圣十架堂筹委会主办。当晚约有850位嘉宾出席，包括圣十架堂神职人员若望神父、林汉灵神父、何光辉神父及陈鸿毅执事以及众多教友一同齐聚，共襄盛举，在感恩与喜乐中共同见证萧神父的司铎旅程与牧灵奉献。

感恩祈祷开启晚宴

晚宴在庄严温馨的祈祷中展开。林汉灵神父为萧神父献上祝福，他感谢天主赐予萧神父35年的司铎恩宠，并祈愿他继续以智慧、慈悲与恩宠牧养天主子民。祈祷中也提及，萧神父在弥撒、告解及牧灵关怀中的忠信事奉，已深深触动无数信友的生命。

萧神父致辞：

从“做事”到“活出基督的精神”

萧神父在致辞中，将自己35年的司铎生涯分为三个阶段，他真诚地分享了内心的转变与成长。

第一阶段：努力“做好事”

萧神父以幽默语气回忆初期牧职，提到自己在讲课与培育工作中，自觉“教得很好、很尽责”，并笑着向在场信友发问：“是不是？”立即迎来哄堂大笑！他随后补充，这“是不是？”其实是已故为他晋铎的杨瑞元总主教的口头禅。

他坦言，早期专注于表现与成果，虽积极推动各项事工，也热心服务病患与弱势群体，但也承认当时自我意识较强，容易因不被理解和不被看到而感到失落。

第二阶段：邀请他人一起行善

随着岁月与经验的增长，他逐渐意识到个人能力有限，于是开始鼓励并赋权教友参与堂区事工，使团体更具活力。尽管如此，他仍坦承当时的重点仍偏向“做事”。

第三阶段：灵修与门徒培育

近十年来，萧神父进入更深层的灵修反思，领悟到司铎真正重要的，不在于“做了多少”，而在于“是否活出基督”的精神。

他指出，牧灵工作的本质，是培育门徒、转化人心，引领信友与主建立个人关系，并

在爱与共融中活出使命。

执事陈鸿毅见证： 严中有爱 慷慨牧者

陈鸿毅执事在见证中回忆，萧神父初到堂区时充满热忱，行事急切，但在这份“急切”背后，是一颗慷慨与关怀的牧者之心。

他指出，萧神父始终乐于回应他人需要，从不轻易拒绝，并慷慨支持堂区各项事工，尤其在辅祭团40周年庆典筹备中给予充分信任，使团队得以自由发挥，最终成就一场圆满盛典。

他表示，自己从萧神父身上学到“随时回应需要”的牧者精神，并以具体行动关怀他人。

黎晓明弟兄的见证：

从99只羊到“寻找一只羊”

黎晓明弟兄一上台就肯定了萧神父的教导也回应了萧神父刚才的问话：“我是不是教得好？”黎晓明弟兄在修院时期曾受萧神父教导哲学，深感其教学清晰、深入浅出。后来在堂区共事期间，更亲身体会到萧神父重视对新人的培育并放手交托他们去做事。

他忆述，萧神父不仅鼓励创新，让他尝试不同福传方式，甚至为了一位无法参与慕道班的个别慕道者，特别安排小组课程。这份对“一个人”的重视，深深影响了他的牧灵方向。

黎晓明弟兄表示，这段经验帮助他日后走上“寻找一只迷失羊”的福传使命，而这一切正源于萧神父的培育与榜样。

教友 Mary Gan 见证： 谦逊亲民 扶持团体成长

资深教友 Mary Gan以朴实真挚的分享，述说萧神父的谦逊与对教友的倡议的支持。她提到，当“金龄门徒”团体尚未被正式承认

时，萧神父迅速回应并给予肯定，使该团体得以成为堂区正式事工。

她指出，萧神父长期支持长者牧灵事工，鼓励他们参与教会服务，包括堂区清洁与殡葬礼仪等，即使年事已高，团员们仍在他的鼓励下持续奉献。

她也分享萧神父亲民的一面，萧神父不仅参与表演与舞蹈，也支持环保及慈善义卖活动，展现贴近信友的牧者形象。

牧者如主心 恩典满溢

晚宴在若望神父的感恩祈祷中圆满结束。若望神父坚定地肯定了萧神父是一个兼具智慧、慈悲与人性关怀的牧人。他也因此引用了《耶肋米亚先知书》(3:15)：“在那里给你们一些随我心意的牧者，以智慧和明智牧养你们。”

在“Here I am, Lord”的回应中，愿天主继续坚固萧神父的召叫，使他常在主的爱中更新力量，以喜乐与信德继续牧养天主的子民。

萧神父的大姐萧艳芳女士感言：

舍小家为大家的召叫

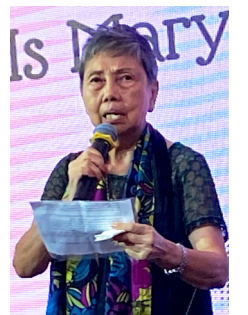
萧神父的家人也在受访时表达感恩之情。其69岁大姐萧艳芳表示，弟弟曾经历重病与癌症考验，如今能健康地庆祝晋铎35周年，同时也看到这么多教友爱他，家人都深感欣慰与蒙福。

她很体恤地表示，虽然家人一年仅在圣诞节与萧神父团聚、见一次面，但他们都明白，萧神父的“家庭”不仅是血缘亲人，更是普世教会。家人也为他当初回应召叫、无怨无悔地奉献一生而感到骄傲！她也祝福并期望萧神父能继续跟着天主的道路走，继续做一个好神父！

齐唱生日歌曲，为萧神父献上祝福 (24秒)



执事陈鸿毅欢乐地带领信众绕场一圈，气氛欢腾 (51秒)



大会司仪彭美玲姐妹



安放心灵的圣堂 迷失出口的大楼

几乎每一个地方都会拥有至少一个地标。有的源自历史遗迹，或因承载特殊意义而存在的建筑与自然景观；也有一些是由当地人或政府为突出地域特色与象征意义而打造，甚至仿建而成的标志性装饰。

无论形式如何，地标都是能够被一眼识别、体现城市风貌的视觉核心，如同一座城市的“名片”。它不仅承载着某个地方的形象与集体记忆，也帮助游客与居民在陌生环境中迅速建立方位感与认知。

在许多地方，教堂往往就是最具代表性的地标。比如圣伯多禄大殿，作为梵蒂冈最显著的象征；又如圣保禄大教堂，一旦映入眼帘，人们便能确认自己身处伦敦；还有西班牙巴塞罗那的圣家堂，以及法国巴黎的巴黎圣母院。

不仅是在欧洲，甚至在亚洲，许多教堂以其宏伟的外观与深厚的历史底蕴，既是信徒寻求心灵寄托、朝觐天主的圣地，也是游客驻足打卡的重要背景，承载着宗教、文化与地区形象的多重意义。

在马来西亚，我们同样不乏具有地标意义的教堂。例如吉隆坡玫瑰堂与圣安多尼堂，马六甲的圣方济各堂，以及那座显眼的红色荷兰归正会教堂。此外，还有去年落成启用的古晋圣彼得大教堂新堂建筑。

这些风格鲜明的教堂建筑往往极具辨识度，不仅成为人们认知城市的重要标志，有的更被列为官方地标与热门旅游景点。

吉隆坡的玫瑰堂与圣安多尼堂，分别坐落于十五碑与武吉免登一带。我在吉隆坡求学时，曾有八个月寄宿于玫瑰堂的青年宿舍。那时候，总觉得它气势宏伟，经过那一带，很容易就能看见它显著地矗立其间。然而近年，教堂四周高楼林立，原本高耸醒目的玫瑰堂仿佛“矮了半截”，在城市天际线中不再那么突出，稍不留神，甚至可能与它擦肩而过。

至于圣安多尼堂，它本就“身在深闺”，并不容易被察觉。不过，当年搭巴士到吉隆坡富都总站下车的人们，只要稍加留意，仍不难发现它的存在。

如今，圣安多尼堂开始逐渐进入摄影爱好者与打卡旅客的视野。这并非因为教堂翻新，也不是教会刻意宣传，而是吉隆坡新地标之一的默迪卡118大楼，就矗立在教堂后方的山丘上，傲然俯瞰全城。

教堂与118大楼一前一后，相映成趣：白色的教堂衬托着蓝色的大楼，彼此并不喧宾夺主；两者之间，既是历史与现代的并置，也隐约构成信仰与资本的对照。

然而，从另一个角度来看，教堂原有的风采与辨识度，多少已被摩天大楼所遮掩。人们往往先注意到118大楼，继而才发现教堂的存在。或许不免令人感慨：在当下，人们对资本象征的关注，似乎更胜于对心灵安放的需要。

在教会初期，并没有固定或设计独特的教堂。信徒多在民间大宅中聚集相会，举行擘饼感恩的祭宴，祈祷并宣读圣言；这些地方，便是最早的教会聚会所。

随着教会规模逐渐扩大，信徒人数增加，教会也开始需要更为宽敞的空间，让天主子民能够共同祈祷、聆听圣言与举行擘饼礼。由此，专门的教堂建筑逐步兴起，并走向蓬勃发展。

在马来西亚，多数教堂沿袭西方圣堂的建筑传统而建，例如玫瑰堂与圣安多尼堂所采用的哥特式风格，便是最常见的教堂样貌。许多圣堂外观宏伟，内部装饰亦相当讲究，堪称建筑美学的典范。

然而，我们也应明白，天主所悦纳的，并非建筑的华丽外表，而是信仰的真诚与升华。正如耶稣所教导的：祂喜爱仁爱，胜于祭献。

教堂的价值，不在于外在的华丽与宏伟，而在于它是否能真正走进人心。与其以美轮美奂的建筑吸引目光，不如成为人们心灵与精神的依靠，同时在物质与教育层面给予切实的支持。通过关怀人群、扶助弱势、教化育人，让人们在真实的行动中看见天主的爱。这样的使命，不只是神职人员的责任，更是每一位平信徒共同参与、共同承担的召叫与奉献。

尤其是在教堂被钢筋水泥的城市森林所包围之时，那曾经清晰可辨的轮廓，早已被更高耸、更华丽的资本建筑所遮蔽。在这样的时代处境中，我们更需要把焦点，从外在的可见性转向内在的使命与价值，让人们看见教会究竟能为这个充满压力与挑战的社会，带来怎样真实而温暖的奉献。

教会应成为一处能洗涤焦虑与疲惫心灵的所在，为每一个需要停歇的人，提供可以安放心灵与身体的空间。它不应让人在冰冷拥挤的资本大楼中迷失出口，而是成为一扇始终敞开的门，让劳累的灵魂得以回归、得以安息。

在忧郁的幽谷中看见天主的光

《基督徒忧郁症指南》读后感

● 麦可佐思 ●

当春新神父邀请我为《基督徒忧郁症指南》写一篇读后心得，深感荣幸，也感到一份沉甸甸的责任。

荣幸，是因为本书触及教会中越来越需要被认真面对的课题：忧郁症；责任，这不只是心理学话题，而是许多生命正在经历痛苦与挣扎。他们也许就在我们身边、堂区、家庭成员中，有人默默承受着情绪的侵袭与黑暗，却不敢开口。

此著作是由春新神父与黄书明心理医生共同撰写，象征着一种美好的合作——信仰与心理学的探讨与对话，牧灵与专业的结合，灵魂关怀与科学治疗的同行。这种整合，正是今日教会极为需要的。

非罪非软弱理解即慈悲

书中澄清了一个常见的误解：忧郁症并非单纯的情绪低落，更不是“不够祈祷”或“信德不足”。它影响人的生理、认知、情绪、意志与行动力，是一种真实而复杂的身心状况。

很多时候，教友可能会不自觉地用属灵语言简化问题，例如：“多祈祷就好”、“交托给天主就会没事”。然而，对忧郁症患者而言，他们往往连祈祷的力气都没有，甚至觉得天主远离自己。

春新神父提醒：忧郁不是罪，也不是软弱。理解，是陪伴的第一步。

深渊呼号基督亦在其中

天主的存在是客观事实，并不依赖我们的感觉。忧郁可能动摇我们的感受，却无法改变天主与我们的真实连结。

忧郁会让人感到孤单、空虚、失落，甚至怀疑天主是否遗弃自己。但每一个受洗的人，都在恩宠中与基督连结。这份连结，不会因为情绪低潮而断裂。

在革责玛尼山园，耶稣自己也经历极度的忧伤与挣扎；在十字架上，祂呼喊：“我的天主，我的天主，你为什么舍弃了我？”祂进入了人类最深的孤独之中，为的是与我们同在。

因此，当一个人感到黑暗时，他并非

远离基督，而是更深地与这位受苦的基督相遇。

情非关善恶操练见升华

书中举例亚里士多德与圣多玛斯的思想，指出情感本身并非善恶，它们只是“原材料”。关键在于我们如何回应它们。

恐惧、悲伤、无助，都是人性的一部分，忧郁会放大这些情绪，但人仍然拥有选择回应的自由。透过美德的培养、灵修生活的操练，我们可以慢慢塑造新的内在倾向。

这并不是否认痛苦，而是在痛苦中寻找转化的可能。

奥体同受苦同行见慈悲

我特别认同书中对每位基督徒的提醒：忧郁症患者不是教会的边缘人，他们是基督奥体的一部分。

他们努力生活、寻求治疗、参与弥撒与祈祷，这本身就是一种勇气与德行。教会的任务，不是指责，而是陪伴；不是简化，而是理解；不是远离，而是同行。

当我们学习以更成熟的态度看待心理治疗与灵修生活的结合时，我们也在见证一个更具慈悲与智慧的教会。

哀恸中承恩受难见救赎

透过耶肋米亚、约伯等人物，让我们坚信：圣经从不掩饰人的痛苦。天主允许人向祂倾诉，甚至抱怨。悲伤可以成为悔改与转化的起点。

在新约中，耶稣面对纳因城寡妇、雅依洛的女儿、拉匝禄的死亡，都流露出真实的同情与怜悯。祂不仅宣讲希望，也进入悲伤。

“哀恸的人是有福的，因为他们要受安慰。”这句话不再是抽象的安慰，而是具体的生命经验。因此，当忧郁者把自己的痛苦与基督的受难结合时，苦难也可能被赋予救赎性的意义。



求医也求主身心共康复

春新神父以个人从事身心灵辅导经验指出，寻求专业心理辅导，并不代表信德不足，相反，那是每位基督徒对生命身心灵健康负责任的态度。

信仰给予意义与希望，心理治疗提供工具与方法；两者并行，帮助人更全面地走向康复。

当痛苦与基督的受难结合时，它不再只是重担，而可能成为通往圣化与成熟的道路。

阅读此著作，我深受一种温柔却坚定的声音：黑暗并非永远胜利，亦非终点，陪伴与希望却永远存在。

无论你我正经历忧郁情绪，还是陪伴家人或亲友、堂区服务者、慕道者，此书给你更深的理解与更宽广的视野。

感恩春新神父的邀请，让我有机会阅读这本充满智慧与慈悲的作品。我相信，它将在教会中成为一座桥梁，连接心理学与神学，连接痛苦与希望，也连接人心与天主。

愿每一位在忧郁幽谷中行走的人，看见那始终不熄灭的光。



在祂的临在中喜乐

记Mark Michael神父晋铎25周年感恩庆典



报道 / 麦可佐思

2026年3月25日，正值圣母领报节的夜晚，瓜拉江沙St.Patrick教堂洋溢着感恩与欢腾的氛围。

这座平日仅可容纳约百人的小教堂，当晚却迎来了超过三百位来自全马各地的教友。教堂内外加设座椅，人潮满溢却井然有序。众人齐聚一堂，只为与Mark Michael神父一同庆祝其司铎生涯25周年的重要里程碑。这份跨越地域的情谊，如暖流般在夜色中涌动，令人动容。

是晚，Mark Michael神父亲自主持晋铎25周年感恩弥撒。弥撒庄严隆重，逾30位神职人员共襄盛举，由Vincent Paul神父担任共祭，场面肃穆而感人。

一切光荣归于基督

在讲道中，Mark Michael神父以沉稳而坚定的语调，带着内在的力量与清晰的信念，开启他的分享：

“今晚的庆典，不是关于我，而是关于十字架上的基督。”

他提醒在场信众，这一切并非庆祝个人的成就，而是指向基督的司祭职，那位为人类奉献自己、将自己化为圣体圣血的主。整场庆典，由始至终都回归这一核心：一切光荣归于基督。

回顾25年的司铎生活，Mark Michael神父以“过山车”来形容这段旅程：迅速、起伏、充满挑战，却也不断引领他更深入基督的奥秘。

这不仅是一段时间的累积，更是一段不断被塑造、被更新的信仰历程。

在分享中，他提出一个发人深省的问题：“我们的信仰，是否使我们成为一个真实的人？”

在充满人工包装与表象的时代，人往往害怕真实，这正是当代的一种悲剧。司铎被召站在真理的前线，不是为了取悦他人，而是活出一个因基督而真实的生命。

四重奥迹写照生涯

Mark Michael神父以玫瑰经的四重奥迹，生动地描绘了其司铎生涯的历程：

一、欢喜五端：起初的热忱与理想

晋铎初期，司铎的生命如同欢喜五端，充满热忱与理想，渴望在礼仪与牧灵中尽善尽美。然而，这一阶段也可能夹杂不够真实的期待：掌声与肯定，既能激励人，也可能让人停留在表面的光彩之中。

二、痛苦五端：价值的考验与坚持

随着时间推移，司铎进入“痛苦五端”的阶段。面对误解、批评甚至拒绝，必须作出抉择：妥协，或坚持？真正的召叫，是在价值受到挑战时，仍坚定地见证：“我相信耶稣。”

三、光荣五端：复活的更新与希望

当人愿意穿越痛苦，生命便进入“光荣五端”。当人忠于基督，走过十字架的考验之后，生命开始显现更新与希望。司铎在挑战中看见信仰的果实，一种由苦难孕育的喜乐与平安。

四、光明五端：成熟的智慧与自由

最终，司铎迈入“光明五端”，象征信仰的成熟。在这一阶段，人不再为取悦他人而活，而是单单为天主而活，展现出一种内敛却深刻的智慧与自由。

诚实皈依真实见证

他坦言，其司铎的成长之路并不容易，需要诚实、勇气与不断的皈依。在冲突中，基督徒不以攻击回应，而是以生命作见证；真正的转变，来自让天主的爱在内心工作。

他补充，在这个充满虚假资讯与表象的时代，人容易迷失真实。然而，基督徒的根基在于耶稣；祂是道路、真理与生命。同时信仰生活没有捷径，也不需要包装，唯有真实地活出福音。

适逢圣母领报节，Mark Michael神父以圣母玛利亚为榜样，这位谦卑的女子，以完全的信德回应天主的召叫。他以圣母的颂歌表达内心的感恩：“我的灵魂颂扬上主。”

讲道最后，他再次强调：司铎圣召的中心，不是人，而是耶稣基督。他也祈愿，自己晋铎时所选择的主题——“在祂的临在中喜乐”，能够继续在生命中回响。因为归根究底，司祭职始终属于基督的司祭职。

弥撒结束后，众人移步礼堂参与庆祝宴会，主办单位为所有来宾准备了晚餐。席间笑语盈盈，气氛温馨而热烈，为这充满恩典的一夜画下圆满的句点。



主牵我手迎新春 马年蒙福又蒙恩 加影圣家堂举办一年一度新春晚会



配合农历新年的到来，加影圣家堂于2026年3月8日举办一年一度的新春晚会，主题为“主牵我手迎新春，马年蒙福又蒙恩”。晚会于傍晚6时开始报到，至晚上9时15分圆满结束。来自各语言组的教友踊跃参与，齐聚一堂，在温馨喜乐的氛中共庆佳节，展现堂区团结合一的精神风貌。

当晚，在歌咏团带领的祷告与赞美声中，晚会揭开了序幕，并引领全体教友以感恩之心迎接新春。随后，蔡锦华神父、罗庆桥神父、Brother Clive Leo 及陈瑞兴修士在筹委会成员陪同下步入会场。在彩炮齐放与主题幕布徐徐开启的仪式中，象征新春庆典正式展开，现场洋溢着喜庆与期待的气氛。

大会主席在致欢迎辞时表示，感谢各语言组教友的积极参与与支持，使晚会更显多元文化交融之美，同时体现堂区在主内合一的精神。随后，神父致辞并为晚宴食物降福，祈愿在新的一年里，教友们在信仰与生活中不断蒙受天主恩宠，家庭和乐，事事顺遂。

紧接着，全体教友一同参与大合照及进行象征吉祥如意的“捞生”仪式。在欢声笑语中，大家高举食材、齐声祝愿，寓意新的一年步步高升、万事亨通，现场气氛热烈而融洽。

当局精心安排了多项丰富多彩的表演，包括音乐演奏、歌唱、舞蹈、手语表

演及互动游戏等。口琴演奏《菊花台》旋律悠扬动听，为晚会增添柔和气息；舞蹈《万马奔腾》与《战马》节奏明快，充满活力，展现青春朝气。另外还有新年歌曲与多元文化舞蹈相继呈现，不仅丰富节目内容，也让观众在视听享受中感受浓厚的新春氛围。

当晚播放的新年主题影片，以贴近生活的故事传达深刻讯息，在提醒人们世间许多物质的东西虽然可以用金钱获取，但与家人共度的宝贵时光一旦错过了却无法重来。影片内容温情动人，引发观众共鸣与反思，时刻提醒大家在忙碌生活中更应珍惜亲情与陪伴。

晚宴期间举行传统新春“饮胜”敬酒仪式，象征团结、感恩与祝福。蔡锦华神父、Fr.Bona、罗庆桥神父、Brother Clive Leo、陈瑞兴修士及筹委成员上台，与全体教友一同举杯，共同完成三声“饮胜”，分别敬天主、敬家人及敬主内弟兄姐妹，为新的一年献上诚挚祝福。

是晚晚宴由适耕庄新豪华酒家承办，菜肴丰富多样、色香味俱全，深获来宾赞赏。在享用佳肴之际，现场亦穿插多项互动活动，包括两轮幸运抽奖，幸运者从象征喜庆的“幸运树”摘取红包，欢呼声此

起彼落。此外，“电话幸运儿”环节考验参与者的反应能力，成功接听者需即席送上与“马”相关的新年祝福语，过程紧张而充满趣味。

拼图桌游戏则考验团队合作与速度，各桌参与者全神贯注、争分夺秒，气氛热烈，进一步促进教友之间的交流与互动。拍照亭设计别具巧思，洋溢浓厚新春气息，吸引众多教友拍照留念，留下美好回忆。手语表演《新年快乐》温情动人，展现关怀与包容的精神；现场乐队的演出则为晚会注入活力与动感。大会亦颁发“最佳中华传统服装”奖项，以鼓励传承与展现中华文化之美。

整体而言，本次新春晚会通过多元节目与互动环节的结合，加上丰盛佳肴，不仅呈现一场视听与味觉兼具的盛宴，也在欢声笑语中传递爱、喜乐与团结的价值。活动不仅拉近各语言组教友之间的距离，也让参与者在温暖氛围中深切感受到堂区大家庭的凝聚力。晚会在主席带领的结束祷告中圆满落幕。

报道 / 张露西
照片 / 王伟烈