



我们是否真正懂得珍惜天主的恩赐？

中秋月圆，愿我们珍惜团聚的时光，也以感恩、爱与责任感守护受造的世界

与吴诚才枢机主教的一场心灵对话 门徒的生活不止于相信，更要活出基督的精神

8月7日，约80位信友齐聚主教座堂会议室，参加由吴诚才枢机主教主讲的《心与心的对话》系列交流会，共同探讨如何从“相信”走向“活出”信仰。当晚主题为《门徒生活：不止于相信，更要活出基督精神》(Discipleship: Living Beyond Belief)。

破除盲点：门徒不是完成“打勾”任务

吴诚才枢机主教首先引用《玛窦福音》第16章耶稣的召叫：“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架来跟随我。”(玛16:24)他指出，无论是面对富少年，还是在街头召叫首批门徒和税吏玛窦，耶稣发出的总是“跟随我”的邀请。

吴枢机指出，今天不少教友容易把信仰理解为守好十诫、履行教规、参与弥撒及教会活动，仿佛完成一项项任务后便可以“打勾”。然而，真正的门徒生活并非如此。

他特别区分“跟随者”(Follower)与“门徒”(Disciple)的不同。有些人虽然跟随基督，却可能只是像追随明星一样，停留在表面的“粉丝”层次；耶稣所召叫的门徒，则是愿意真正走上跟随祂的道路，让基督进入自己的生命，并逐渐改变自己。

接着，吴枢机围绕定时祈祷、参与信仰小团体、平衡生活以及改变生命态度等方面，与信友深入对话，共同探讨如何在日常生活中活出门徒的精神。

定时祈祷：在干枯中继续信靠

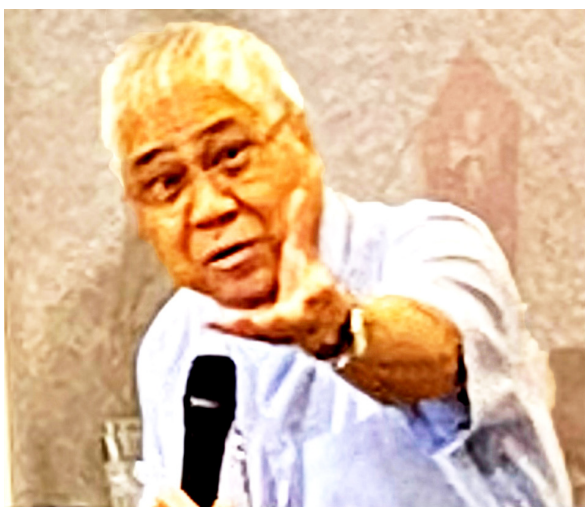
谈到祈祷，吴枢机分享自己每天都有固定的祈祷时间。即使感到疲倦、低落，甚至觉得天主似乎离自己很远，他仍坚持来到天主面前。

他指出，信仰生活有时会经历“干枯期”，这并不一定意味着犯罪或祈祷出了问题，反而可能是天主净化信德的过程。真正深厚的信德，并不是每天都有良好的感觉，而是在毫无感觉的时候，依然相信天主与自己同在，并继续全心信赖祂。他也鼓励信友通过退省重新点燃对天主的爱。

扎根于信仰小团体，在关系中成长

谈到如何在堂区培育门徒，吴枢机特别强调小型信仰团体的重要性。他建议信友不能只停留在参与大型弥撒或堂区活动，也需要进入一个约有八人的小型信仰分享团体，在其中彼此认识、分享生活，并一起聆听和反省圣言。

吴枢机也提醒，教会中的各种服务本身并不等同于门徒训练。歌咏团、圣体服务、礼仪或其他堂区职务固然可以成为信仰成长的途径，但如果只是完成工作、追求表现，甚至因权力或意见而产生冲突，便可能失去了服务的本意。



吴诚才枢机主教真诚恳切地与信众对话，勉励大家相信并跟随基督，让生命不断改变，成为基督的见证，把基督带给身边的人。

他强调，真正的门徒生活应该在服务中体现出来，帮助人更接近基督。因此，堂区服务团体除了履行职务，也应安排信仰培育和圣言分享，让成员在灵修生活中彼此扶持，共同成长。

门徒生活最终落实于生命的改变

吴枢机认为，判断一个人是否正在成长为基督的门徒，不能只看他参加了多少活动，而应看他的生活和态度是否发生改变。

他说，一个人如何面对“难以相处的人”，正是其门徒身份的具体体现。真正的门徒不会让怨恨长久留在心中，而是学习宽恕、包容，并以积极的态度面对他人。

吴枢机也以自己的经历为例，坦言自己年轻时较为急躁、追求完美；随着岁月的流逝和信仰的培育，他逐渐学习放下、宽恕，并理解和接纳人的不完美。

面对生活中的挫折和困难，他鼓励信友少问“为什么天主允许这件事发生”，而多问：“我可以从中学习什么？”在他看来，困难和考验也可以成为人成长的机会，使人学习信赖、忍耐和自我交托。信仰最终建立在与天主的关系上；当人真正信赖天主，即使无法明白事情发生的原因，也能相信天主始终怀有最好的安排。

在接纳与关怀中活出基督精神

谈到如何陪伴慕道者，吴枢机指出，陪伴慕道者的重要方式之一，是分享自己的生命见证。他鼓励陪同员真诚分享天主如何在自己的日常生活中工作，并以温和、仁慈和真诚的态度关心慕道者，让他们感受到被接纳和尊重，从而敞开心扉。

对于一名面对特殊需要孩子的母亲，吴枢机也特别鼓励她继续带孩子参与教会生活。他指出，孩子也是团体的一分子。他认为，当信友学习接纳特殊需要者时，也是在学习耐心、宽恕、包容和慈悲；特殊需要者有时反而能成为家庭和团体凝聚的力量，帮助身边的人重新发现爱与关怀的意义。

至于如何与职场上的基督新教朋友一起进行分享圣经，吴枢机认为，与不同基督徒相处时，可以先从彼此共同的价值观出发，如爱、尊重和仁慈，也可以分享天主如何在各自的生命中工作。在彼此建立信任后，再逐步谈及信仰上的不同，而不应把交流变成攻击对方信仰，或贬低对方教会的辩论。

走向圣德没有单一模式

由于每个人的年龄、职业、健康状况和生活处境不同，走向圣德的方式也不一样。重要的是认识天主，也认识自己，并按照自己的处境忠实地生活。

他特别提醒信友重视健康及合理地规划时间，学习妥善安排自己的生活：保持身体健康、获得充足睡眠、安排固定祈祷时间，并妥善分配家庭、工作、服务及福传的时间。

吴枢机深刻总结，真正的圣德是在日常生活中作一个好的见证，活出基督的精神，满怀仁爱、慈悲并乐于助人。当身边的人因着我们的生命和行为受到感动时，那正是分享信仰的最佳时刻。而真正与基督结合的人，自然会成为基督的见证，把基督带给别人。

对于家人或同事与自己拥有不同信仰的问题，他鼓励信友先做好自己，把自己能够做到的做好，其余的完全交托给天主。

从与基督相遇开始，走上门徒之路

交流会结束前，吴枢机感谢所有参与的信友。他说，大家未必已经是“最好的门徒”，但愿意来到这里，认真思考自己的信仰生活，说明大家渴望活出真实的信仰，这已经是一个很好的开始。他相信，当人真心寻找并跟随天主，生命将逐渐变得更加喜乐、自由与平安。

本次《心与心的对话》在吴诚才枢机主教的祝福与勉励中圆满结束。整场对话会的核心在于：门徒生活不止于相信，更在于跟随基督，让基督改变生命，并在日常生活中活出基督精神！这正如对话会主持吴枢机助理李文杰总结指出的，判断一个人是否活出门徒精神，不在于参加了多少教会活动、承担了多少堂区职务，而在于生命是否因与基督相遇而不断改变。

教宗九月祈祷意向——请为水资源的管理祈祷：
愿宝贵的水资源得到公平且可持续的管理，
使所有人都能平等地获取水资源。

离世四十载 爱仍留在人心



李芳济修女 (网络照片)

李芳济修女简介：

李芳济修女 (Sr Francoise, 1909-1986) 是圣婴修女会(CHIJ)修女，一生奉献于天主教教育事业。她于1950年代担任圣尼格拉女校校长，致力推动华文教育及双语教育。李校长在掌校期间，充分利用处于修院内及与英校相邻的特殊环境，为学生打造学习及使用英语的优势，着力于提倡双语教学，培养出了无数的优秀人才。她治校严谨，却以基督的爱关怀学生，尤其照顾贫困及弱势儿童，深受学生、家长及教育界敬重。1986年8月16日安息主怀，享年77岁。虽然离世多年，她那献身教育、春风化雨的精神，至今仍深深地影响着新加坡的教会与教育界。

李芳济修女以生命诠释教育 默默行善结出爱的果实

8月1日下午，约100位圣尼格拉女校校友及亲友，以及圣婴修女会修女齐聚圣方济沙勿略堂，参加深受圣尼格拉女校学子敬爱的已故校长李芳济修女安息四十周年追思弥撒。虽然她离世已四十载，但这位备受爱戴的老校长，音容笑貌依然深深镌刻在人们心中，她对教育的热忱与无私奉献，感动了无数的生命也激励着一代又一代的校友。

追思弥撒由沈再德神父主礼。他在讲道中以《玛窦福音》6章1至4节勉励信友，真正的善行不是为了博取人的称赞，而是出于爱天主、爱近人的心；并引用“我是道路、真理、生命”(若14:6)及“我们的家乡原是在天上”(斐3:20)，提醒信友，人生只是旅程，真正留存于永恒的，是一个人是否活出了基督爱的见证。沈神父指出，李芳济修女一生默默奉献，不求回报，正是福音精神的具体实践。



▲沈再德神父以深深的感恩之心主持追思弥撒，带领众人追思这位毕生奉献教育事业、培养出了无数的优秀人才的校长——李芳济修女



与会者在追思弥撒后合影留念

他也分享了自己与李修女的深厚情谊。因姑姑在圣尼格拉女校服务，沈神父自幼便结识了李修女。他至今仍清晰记得，当年回应圣召时，是李修女主动为他安排与教会会长上的会面；在修院接受培育期间，每逢遭遇压力、挫折或灰心丧气，李修女和副校长周文璧修女总是耐心地倾听他的心声。李修女当年那句“不要失望，不要绝望，要怀着希望”的鼓励，至今仍字字铿锵。沈神父感慨道，正是这鼓励，支撑着他在圣召之路上坚定前行，转眼已晋铎四十二年。

真诚坦率 坚持原则更坚持爱

曾任副校长的陈蕴梅也在追思弥撒中分享与李芳济修女相处的点滴。虽已年届高龄，她依然神采奕奕、谈笑风生。一开场，她便笑言，自己今天不打算细数李修女的办学成就，而是希望透过一则则鲜为人知的小故事，让大家重新认识这位众人口中的“Boss”。

她笑着回忆，小时候最喜欢到校长办公室，还曾坐过“Boss”的座位，她因此打趣地说：“也许就是因为这样，我后来才会当上副校长吧！”轻松幽默的话语，引来现场一片笑声。

她还分享了一个关于芒果的小故事。每逢风雨过后，学校的大芒果树总会掉下不少成熟的果实。虽然她十分喜欢吃芒果，却从不会据为己有，而是先捡起来交给校长；有时李修女会笑着说：“拿去吃吧！”那一天，她总会开心不已。看似微不足道的小事，却让她深深体会到，李修女一直以身教培育学生诚实守信、尊重公物的品格。

在陈副校长眼中，李修女是一位真诚、坦率、坚持原则的人。她不会因为顾及情面而放弃原则，但她所有的严格都是出于爱与责任。

她忆述，自己刚开始执教时，与另一位年轻老师因首次办理报税手续，不熟悉程序，便



神采奕奕、分享生动的陈副校长

请行政小姐协助处理，却因此遭到李修女严厉责备。当时，两人满腹委屈，甚至一度刻意避开校长。

然而，一次外出活动时，李修女主动牵着她们过马路。陈副校长笑说：“我们知道，那就是她表达歉意的方式。”她虽然不善于把“对不起”说出口，却总会以行动表达关怀。

之后，陈副校长才真正明白，李修女责备的并非她们不会报税，而是认为不应把所有事情都推给行政同工，认为“她什么都会做”，甚至超出对方的职责范围。她说：“校长其实是在保护行政同工，也是在教导我们尊重每一位同事，承担属于自己的责任。”

她也特别提到，李修女从不会在外人面前责备老师，总是先维护老师的尊严，再私下提醒、耐心教导，让年轻老师既学会承担责任，也感受到被尊重。

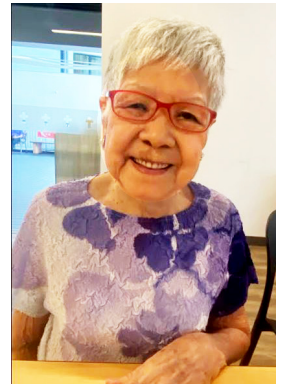
对于学生，李修女更是循循善诱，善于发掘每个孩子的潜能。一位因身材瘦小显得缺乏自信的学生，在她不断鼓励下，获得主持校内活动的机会，后来更成为电视英语教育节目“English for Everyone”的主持人；另一位胆怯的小女孩，则获李修女送赠一枚圣牌，并鼓励她不要害怕。多年以后，那位学生仍把圣牌珍藏在身边，视若珍宝。

陈副校长还忆起1968年国庆庆典。当年，学生们冒着大雨完成表演，回到学校时，李修女早已亲自煮好热腾腾的姜茶，等候每一位孩子归来，为她们驱寒暖身。这些细腻而无微不至的关怀，至今仍深深地烙印在许多校友心中，令人深深的感动与思念。

她就像我的妈妈一样

今年90岁的前校工何桂珍，是当天最受欢迎的人物之一。许多校友和修女纷纷上前拥抱、问候这位大家口中的“桂珍阿姨”。

谈起李修女，她忍不住红了眼眶。“她就像我的妈妈一样。”她坦言，李修女工作要求严格，“骂我是骂得很凶，大家都知道”，但她从不放在心上，因为她知道校长心里一直惦记着自己。例如丈夫突然遇害后，李修女四处奔走，尽力为她争取帮助，陪伴她走过人生最艰难的日子。桂珍阿姨由衷地说：“她真的帮了我很多很多。”



桂珍阿姨

文转下页

文接上页

离世四十载 爱仍留在人心

何桂珍更见证了李修女鲜为人知的一面。每逢圣诞节、新年、教师节，家长送来的礼物、饼干和罐头，她几乎全数转赠给家境贫困的学生。校长让她收起赠品，之后再把它们转赠给有需要的学生。桂珍阿姨很得意地说：“我总是挑最大的罐头送给学生，因为可以多吃几天。”

她仍记得，有一位学生拿着一袋食物很开心地对她说：“阿姨，校长又送我东西了！我可以回去告诉妈妈，我们一个星期都不用买菜了！”说到这里，她再次流下眼泪。她感慨地说：“那些孩子真的很穷，连每天到食堂吃东西都有困难。”

她也透露，李修女每天晚上吃过晚饭，常常又回到学校办公室继续工作，把学校当作自己的家。采访最后，桂珍阿姨坚定地说：“她现在一定在天堂为我们祈祷。”

永远不要放弃任何一个孩子

圣婴修女会李月清修女(75岁)则表示，李修女留给她最深刻的印象，就是拥有一颗宽广而包容的心。

“她关心每一个人，不分贫富，都愿意帮助他们。”她指出，李修女在团体生活中待人友善、善解人意，总是主动关怀生病、软弱或有需要的人，因此深受大家爱戴。

谈及李修女留给今天教育工作者最大的启发，李月清修女认为，就是永远不要放弃任何一个孩子。她表示，今天不少孩子面对学习障碍、专注力不足或沉迷于手机、网络中，



李月清修女

更需要老师耐心陪伴与鼓励，而不是轻易放弃。毕竟，总有一天，他们会成长；他们也会记得，曾经有人相信他们。

爱的生命 历久弥新

弥撒结束后，全体校友肃立齐唱校歌。这首校歌，正是当年李芳济修女在破烂钢琴上一字一句亲自教导学生唱出来的。随后，大家茶叙共聚，在欢笑与追忆中细数那些从未被遗忘的往事。

四十年过去，李芳济修女依然活在一代又一代师生、同工和修女的心中。她留下的，不只是桃李满门，更是一颗真诚坦率、坚持原则、爱护弱小、扶助贫困、尊重同工、默默奉献的心。她以生命诠释了教育的真谛，也实践了福音“在暗中行善”的精神。生命终有尽头，但爱会继续传下去、传下去！

追忆我敬爱的李方济校长 李兰

1956年我小学毕业，开始进入圣尼各拉女中接受中学教育。我每天早上开开心心上学；抵达学校后就先到教堂和耶稣说说话，然后匆匆忙忙地赶到课室去上理课；由李校长亲自教课。李校长规定教友学生都必须去听她“讲道理”，以便加深信仰。

在母校的那几年，我们耳边总会不时听到李校长的两句至理名言。她说：“有花自然香，何必当风扬？”

有时，我们太吵了，不守秩序乱跑；老校长“火”了，她就大大声地“吼”我们说：“华人跟你们讲华语你们听不懂吗？”

长大后，校友们心中永远以母校为荣！因为明白了老校长在告诉我们说：母校是名校，不需要“打广告”；意思也等于说：你只要立得正做得对，就不需要刻意向人解释。与此同时，她教会我们只要“自重自爱自律”，就不会惹来他人的指责！

深深的思念。愿您在天主慈爱的怀抱中安享永福！

您永远的学生

李兰敬上

不思量 自难忘 何若锦

四十年前，
您走了，走了很久、很久，
去到那很远、很远的天乡。
但您又似乎离我们很近、很近。
您的音容、懿言就在我们心坎里。
今天，我们齐聚一堂，
不仅是追思，更是感恩。
感恩您在那青涩岁月里，
如慈母般的庇护与教诲。
敬爱的李方济校长
您那躲在母鸡翅膀下的小鸡们
深深怀念您

公教初级学院与榜鹅社区共庆国庆
师生居民携手同庆 迎接迁校新篇章

公初国庆敬礼仪式
现场实况速览
4.36分钟



为庆祝新加坡第61个国庆日，公教初级学院约1200名师生于8月7日上午齐聚榜鹅海岸广场，举行国庆敬礼仪式，并邀请榜鹅社区居民及约100名新加坡气功十八式协会的乐龄人士一同共庆国庆。仪式通过健身、舞蹈、话剧及歌唱等环节，展现师生的活力与才艺，也让社区居民进一步认识学院，为学院于2034年迁入榜鹅、融入社区及与居民建立联系奠定基础。

副总理兼贸工部长、榜鹅集选区议员颜金勇先生担任主宾。他欢迎公教初级学院未来迁入榜鹅，并期望学院融入社区，在这里继续学习、成长，同时为社区作出贡献。

他也指出，今年是新加坡宣读国家信约的第60年，并以国家信约开首的“我们是新加坡公民”为例，强调其中“我们”而非“我”所体现的团结精神，因此勉励师生继续秉持团结互助的精神，携手建设更美好的新加坡。

连续第二年在榜鹅庆祝国庆

公教初级学院学校管理委员会主席陈国强致辞时表示，学院连续第二年在榜鹅举行国庆敬礼仪式，是希望逐步在这里扎根，并为未来迁校作好准备。他也在庆典上宣布启动新校园筹款计划，目标是筹集960万元，并诚挚邀请校友、家长、朋友及合作伙伴慷慨支持校园建设。

学院计划于2034年由惠德路迁往榜鹅数码园区一带的新校园。陈先生表示，新校园不仅是学院新的实体家园，也是培育下一代新加坡人的重要平台，并期望未来积极服务榜鹅社区。

跨世代同庆国庆 学生分享心中的新加坡

值得一提的是，本次庆典特别安排约100名居住于榜鹅的气功十八式协会会员与师生共同进行气功十八式及八段锦健身活动。协会事务顾问康保荣受访时表示，参与活动的会员多为



(左)气功十八式协会事务顾问康保荣、(右)会长李婉娇乐龄人士，能够通过本次活动与年轻一代共庆国庆，是难得的跨世代交流机会，也让学生与居民提前互动，建立情谊。

气功健身活动结束后，国庆敬礼仪式正式展开。各制服团体列队步入会场，为国庆敬礼仪式增添庄严气氛。全体肃立，齐唱国歌及宣读国家信约后，院长辜素敏也代为宣读教育部李智陞的国庆献词。献词强调，国家信约所体现的团结、民主、公正、幸福、繁荣与进步，应落实在日常生活中。



我们与敬爱的辜素敏院长定格下这美好的时刻

院长辜素敏随后带领师生祈祷，感谢天主赐予新加坡这个不分种族、言语与宗教的家园，并勉励学生承担建设社会的责任，为国家的未来贡献力量。

四名学生也在台上分享身为新加坡人的

感受，从安全便利的生活环境到多元文化和和谐共融的社会，表达对国家的感恩与自豪。随后，学生呈献精彩舞蹈、话剧及音乐表演，展现年轻一代对国家的祝福。

庆典最后，全体师生齐唱校歌，为国庆敬礼仪式画下圆满的句点！

高一学生沈烜翰感言

这次的庆祝活动非常有趣，也很特别。一般学校都会在校内举行国庆庆祝活动，但我们却走出校园，到这里与社区一起庆祝。而在刚才的各项庆祝活动中，大家都非常投入，现场充满着活力与欢乐，因此我觉得到这里举行国庆敬礼仪式这一个安排很有意思。



沈烜翰(左一)、林杰睿(右二)

高一学生林杰睿感言

许多同学特地从很远的地方来到这里参与活动，充分体现了我们的凝聚力和团队精神。我们都非常珍惜我们的学校，也为身为公教初级学院的一分子感到自豪。我们相信，学校迁到这里后，我们也会逐渐地爱上这个新的社区。

新校园筹款计划

目标：960万新元
捐款方式及详情请参阅：<https://www.giving.sg/donate/campaign/cjc-rejuvenation-project>
捐款超过50新元者可享有所得税减免



新约疑难:玛窦五次使用“天主的国”

文:萧永伦神父

《玛窦福音》中,“天国”一词共用了32次,而“天主的国”只用了5次,其中在玛19:23-24中,则两者兼用。这五处例外就是在玛6:33;12:28;19:24;21:31;21:43的使用。“天国”的用法强调这个国度是从天上而来、由天主亲自创立的,具有神圣、超越世俗的特质,是天主在人间建立祂的统治与救恩。至于“天主的国”,是直接指出这个国度的主宰者是天主,说明祂的王权、统治与旨意的实现。

在上列五处经文当中,每逢出现以下一种或多种情形,玛窦福音便更倾向于使用“天主的国”的表述:一、所依据的马尔谷福音原文本身就已采用“天主的国”的说法;二、相关训言带有强烈的对比意味或辩驳性质;以及三、论述重心在于天主的直接行动(如驱邪、审判、带来根本性的扭转与提升),而非仅仅强调“进入”这国度。

举玛窦6:33为例。也是说:“你们先该寻求天主的国和它的义德……”为何此处用“天主的国”?这是“山中圣训”的重要内容,指出人在天主直接权柄之下的生活。此处所要强调的并非仅指“属天的领域”,而是指那位主

动施行王权、悉心照料一切的主宰。因此,“天主的国”这一表述十分贴切,因为它强调对天主主动照料的信赖(衣食所需的一切供给)。它所呈现的是关系与行动,是天主亲自作王,在一切之中掌权。

玛窦12:28提出驱魔是天主直接彰显的德能:“如果我仗赖天主的神驱魔,那么,天主的国已来到你们中间了。”这一表述突出了天主直接介入、打破黑暗权势的大能。而玛19:24所言“骆驼穿过针孔,比富有的人进入天主的国还容易。”采用“天主的国”是忠实沿用了马尔谷的原文表述。(谷10:25)

玛21:31提到“税吏和娼妓,比你们先进入了天主的国。”此处用“天主的国”是一个关于地位扭转与公义审判的比喻,其中的核心启示是那些被社会所弃绝的人,反而欣然回应天主而那些身为宗教领袖的人,却反倒抗拒上主。因此“天主的国”这一表述着重指明天主拥有至高无上的审判之权,来断定人的真正地位不在于世间的标准。

玛21:43指出给予的将被收回并转赐他人:“为此,我对你们说:天主的国,将从你们

手中夺去,而赐给那能结出果实的民族。”这段话是“葡萄园比喻”的高潮,也是对以色列的宗教领袖所发出的郑重警告。此处选用“天主的国”,原因在于它关乎天主公义的审判,以及将盟约责任转托他人的严肃宣告,说明天主才是这国度的真正主宰,唯有祂有权赐予和收回。

总之,“天国”是玛窦福音最常选用的表述,表达对天主之名的敬重,契合犹太传统的委婉表达习惯,多见于一般性的教导、比喻与公开宣讲之中。而“天主的国”是玛窦在特定场合刻意选用的表述。它专门用来强调天主的直接行动、比如祂的公义审判或拯救德能。另外就是为了忠实保留来自马尔谷传承与原文的固有说法。

补充说明:在《思高圣经》的翻译和注释中,认为两者在实质意义上没有区别,都指向同一个信仰真理,因此没有详细和严格加以区别。比如玛19:24,21:31原文都用Kingdom of God,翻译时应该用“天主的国”。但《思高圣经》都翻译为“天国”。

诸圣图(17)

巧遇葛达二圣

文/图:方济虎威

意大利阿尔贝罗贝洛(Alberobello)因有造型独特的圆锥形石屋,虽在意大利东南部较偏远处,仍吸引不少游客特往参观。两年前我们也曾为此而先到巴里,并参团从巴里到阿尔贝罗贝洛作半日游。

是在这半天的行程中,与两位著名的圣人相遇。他们是圣葛斯默与圣达弥盎(Sts Cosmas & Damian)两兄弟,简称葛达二圣。天主常常在我不经意的时候,让我有美丽的邂逅。

向导在带领一小团人访圆锥屋前先让我们看一座圣堂。只见其立面典雅,有一左一右两座尖塔守护着主入口。及至入内而走向圣所,则见到其设置与立面相呼应:中央有基督受难苦架,其下一左一右有两位圣人,面相庄严,衣冠楚楚。他们一人手执十字圣架、经书、棕枝,另一人则只执棕枝,不问而知就是此堂主保葛达二圣。咦,为何两人貌似一模一样?却原来是因为他们乃孪生兄弟,便有可能面貌相同。

葛斯默与达弥盎是公元三世纪的虔诚阿拉伯基督徒。他们在土耳其一个港口行医,全不收费,同时,因为也医治病患的心灵,并具上主所恩赐的治愈能力,使到许多异教徒都归向上主。当罗马帝国君主戴克里先对基督徒展开迫害时,兄弟俩即成阶下囚并遭受各种折磨,终被斩首而殉道。他们的名声却在后来传遍基督宗教国度,许多教堂都以两人为主保。

其实,这不是我第一次与这对兄弟圣人相遇。之前,在伦敦英国国家美术馆一幅叫《七圣图》的蛋彩画里,也曾见过他们。那是与出过四位教宗,资助了无数基督宗教艺术品,在文艺复兴时期统治佛罗伦萨近300年的望族美第奇(The Medici)很有关连的一幅画。七位圣人都是家族成员的主保,其中,葛达二圣紧扣美第奇这个姓氏,只因为Medici的意思就是医药。

想我们生于世上,无人能与“医药”脱钩。自出生之时直到离世之际,不可能不与医生、药物



阿尔贝罗贝洛圣葛斯默与圣达弥盎圣殿的圣所



栩栩如生的葛达二圣雕像

完全沾不上边。一个人可能生活有规律、饮食有节制、经常做运动,但疾病说来就来,全不在掌控之中。尚未经历大病者,也许无法想象一名病患身心所受的痛苦,竟可以极度扰乱

其思、言、行,仿佛变成截然不同的另一个人……

然而,假如这样的事发生在我们身上,必是天主所允许的,便应泰然接受。也许,那是一种试炼,让我们此后有更多的同理心去看待别人的疾苦。即使看医生,服药,乃至进行各种治疗,那康复的过程是缓慢的,个人如何撑过难关是巨大的挑战。葛达二圣定然是好榜样:一、他们心中有爱且广施于人;二、他们在最艰难的时刻,仍忠于天主并为主殉道,最终获得进入天国的棕枝。同样的,任何患病的弟兄姐妹们心中必须有爱,而且,无论感到如何绝望,都要紧握天主的手——我们永远是祂的儿女。

圣葛斯默与圣达弥盎是医者的主保,也是护佑病患的圣人,其庆日为9月26日。每年围绕此日的数天,阿尔贝罗贝洛都会举行盛大的庆典,包括葛达二圣圣像与圣髑在圆锥屋林立的街道上游行。镇上和镇外人皆踊跃参与,纪念这两位广受爱戴的圣人。



葛达二圣大殿与石砌圆锥屋



常年期第二十四主日，甲年

(德27:33-28:9; 罗14:7-9; 玛18:21-35)

“他既是血肉之人，竟然怀怒，而向天主求救罪之恩，谁能赦免他的罪？”

文：陈宾山神父

这个主日的重点是宽恕，宽恕是基督徒的责任。主基督亲自告诫我们说：“如果你不宽恕你的弟兄，你们的在天之父也不宽恕你们”。可是，很多时候，我们很难宽恕。有时，只是为了恢复正常生活，我们尽可能去忘记那些得罪我们的人，而把创伤深深地埋藏到心中，或是把它挤压到潜意识层。可是，这不是宽恕，恶魔会重新浮现出来，因为我们的内心还是充满了怨恨和愤懑。怎样才能帮助我们进入到宽恕的状态呢？为能宽恕，我们要从心理和灵修的角度入手。

从心理学的角度来看，不宽恕的基本原因就是人的骄傲。按照“德行论”的看法，骄傲则被视为七罪宗之首，也是其他罪恶容易滋生的根源；七罪宗包括贪食、嫉妒、迷色、贪婪、愤怒和懒惰。而七罪宗是人修德行的最大阻碍。要克服七罪宗，首先要克服骄傲。骄傲是根基于人意识到自己的特长，如天赋、技能、名声、财富等。因着这些特长，人觉得自己比别人高处一等并有着优越感，认为自己有权享有别人的尊重和高看。如果不好的、不利的事情，甚至是别人的不公平的待遇发生在自己身上，他会感觉到自己的人

格被降格了，对此的反应就是生气、仇恨和报复之心。当人被气愤和仇恨的情绪所掌控时，宽恕是不可能的，想的只是报复。尽管你努力去忘记，甚至压抑你的气愤和报复的心理，可是，因为你的骄傲，这些负面的情绪会有增无减。

为能宽恕，首先要战胜内心的骄傲。要战胜骄傲，就要踏上灵修的路。灵修的路是从信德开始的，导向人的谦卑。信德能打开我们的眼界，让我们重新审视世界、人生以及他人。信德是天主给予的礼物，完全不在于我们的功德。对耶稣来说，为能在人心中产生信德，他的法宝就是讲比喻。

在今天的福音中，耶稣讲述了一个不宽恕的仆人比喻。尽管自己被主人无限宽恕了，可是，他却坚持自己的权力，一定要那欠他债的人还钱，甚至不惜把他投入牢中。主人和仆人之间的强烈反差，打开了我们的眼界，让我们重新认识到：我们自己才是真正的欠债人；我们所拥有的一切都是天主的恩赐，我们根本不具备骄傲和自豪的资本。鉴于此，圣保禄宗徒在第二篇读经中大声疾呼说：“生，是为主而生；死，是为主而死。不管或生或死，

我都是属于主的”。我们的生命，我们的一切都是属于主的，我们能做的就是侍奉、感谢主。这种信德的认识让我们战胜骄傲，走向谦卑。

其实，人本身就是一个无，所有的一切都是来自天主：我们由天主所造，并由耶稣基督的宝血所救赎。这种对自己是“无”的认识，在我们的内心播下谦卑的种子。谦卑让我们放下自我，邀请基督居住到我们心中。谦卑的路就是让自己和世界割舍，最终要达到的就是虚假自我的死亡和基督生活在我们心中。对耶稣来说，只有当他走向十字架，钉死那人性虚假的我时，他才能从天主的高度上去宽恕并拥抱所有的罪人：“父啊！求你宽恕他们吧，因为他们不明白自己所做的是什”（路23,34）。

亲爱的弟兄姐妹，不能宽恕的根就是骄傲，骄傲诞生了傲慢、不宽恕的虚假的我。为能宽恕，我们需要信德来打开我们的眼睛，认识到自己的虚无。对自己是无的认识带领我们走向谦卑。谦卑之路就是一个舍弃虚假的我并和基督结合之路。当我们和基督结合了，我们就会从气愤、仇恨和报复的情绪中释放出来，成了一个拥有宽恕和修和和精神的人。阿们！

心灵花园

水是天主的恩赐，却是我们的责任

文/图：厄玛奴尔

天主是生命的根源。在若望福音中，耶稣对撒玛黎雅妇人说：“谁若喝了我赐与他的水，将永远不渴。”（若4:14）这话不仅是灵性的象征，也触及我们生活中最基本的需要——水。所以2026年教宗9月的祈祷意向便是：请为水资源的管理祈祷：愿宝贵的水资源得到公平且可持续的管理，使所有人都能平等地获取水资源。这不仅是一项环保议题，更是一项关乎生命、尊严与公义的福音召叫。

在耶稣时代，水是维持生命和生活不可缺少的资源，对撒玛黎雅妇人尤其如此。今天，我们打开水龙头便有安全洁净的饮用水，生活十分便利。但我们不应忘记，我们拥有的水并非理所当然，而是天主赐予我们的恩赐。

在天主教信仰中，水具有深刻的意义。它象征生命、洗礼、净化、重生和天主的恩宠。我们藉着水和圣神获得新生，因此，对基督徒而言，水不仅是一种自然资源，更是一项神圣的记号。

多年前，笔者曾因工作被派往中国参与一个覆盖很多平方公里的海绵城市工程管理，亲眼见证如何运用现代科技与自然生态方法，改善湖泊、河流及流域环境，从保护水源、净化水质，到恢复生态系统，让每一个居民都能够用得上洁净的水，同时重建人与自然和谐共存的环境。

这段经历也让我联想到新加坡推行多年的活跃、美丽、清洁水计划（ABC Waters Programme）。这一整体水与环境结合的工程，通过自然方法净化水源，并同时兼顾修补周遭环境，使水源恢复到未污染前的情况，这最极致的努力与效果便是使新加坡河从污染了一个多世纪的乱象，变成今天的清洁饮用水的水库及旅游景点。

这些成果提醒我们：洁净的水源从来不是凭空而来，而是需要每一个国家的长期规划、科技创新和全民珍惜。从信仰角度来看，这更是人类回应天主托付、善管家职责的具体体现。

环顾世界，仍有数以亿计的人无法获得安全饮用水；有些孩子每天走几公里只为取水；有些国家因缺水而爆发冲突；也有贫穷者因污染而失去唯一的水源。而我们却常常忘记水的珍贵。

我们当谨记，当一个人没有水，他不仅失去健康，也失去尊严。

福音中，耶稣说祂要赐给我们“活水”。但现实中，许多人连“普通的水”都得不到。这形成一个强烈的对比：天主慷慨给予、人类却不公平分配；天主赐予生命、人类却让生命枯竭。作为基督徒，我们不能只在教堂里珍惜圣水，却在生活中浪费自来水。我们不能在礼仪中纪念洗礼，却对缺水者无动于衷。

让我们今天从心开始，为了对天主感恩与敬畏，我们每次用水前，心中默念：“主，我感谢你赐我水。”一颗感恩的心，会自然减少浪费。

而是上主的恩赐
我们拥有的水不是理所当然

珍惜水资源，应从日常生活开始。我们可以缩短淋浴时间、避免让水长时间流动、使用节水设备、自备可重复使用的水瓶、及时修理漏水设施。据统计，每年因漏水损失了大量的饮用水！这些不是“小事”，而是爱护受造界、实践信仰的具体表现。

作为基督徒，我们也应关怀那些缺乏洁净饮用水的地区、支持那些为贫穷国家建设水井、净水系统的机构。这正是福音所教导的爱德与公义。

愿我们谨记，水让我们想起洗礼，洗礼提醒我们基督徒的身份；我们被召叫我们去爱、去守护、去分享。愿我们在日常生活中，以具体行动回应教宗的呼吁，使天主赐予人类的宝贵水资源，真正成为所有人的生命之泉，而非少数人的特权；也愿基督所赐的活水，藉着我们的信德与行动，不断地流向每一位干渴的人。



萧永伦神父：“不要灰心” 教委庆祝42周年以爱同心同行



中左起：教委副神师黄飞翔神父、林顺明神父、总神师萧永伦神父、黄财龙神父、陈宾山神父及张思谦蒙席与参加者合影

在英语团体占多数的新加坡教会，华文福传是否还有未来？7月25日，在圣弥额尔堂，新加坡天主教总教区华文教务委员会（简称教委）举行成立42周年感恩祭时，教委神师萧永伦神父以鼓励“不要灰心，是天主的事业必会壮大”，为教委及华文教友注入信心。

弥撒由萧永伦神父主礼，副神师黄飞翔神父、张思谦蒙席、黄财龙神父、林顺明神父及陈宾山神父共祭，约110位信友参与当天的感恩祭。今年周年主题为“爱中共融、同心福传”。

在脆弱中让天主工作

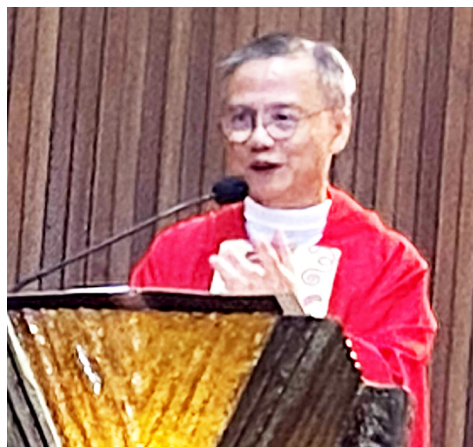
结合当天福音（玛20:20-28）雅各伯和若望请求坐在耶稣左右两边及读经一（格后4:7-15）圣保禄宗徒“我们只是瓦器”的教导，萧神父指出，人都会经历身体、心理及人际关系上的软弱，教会团体也会因人的有限而出现磨擦、误解甚至意见分歧。然而，保禄提醒信友，这脆弱的“瓦器”中却盛载着天主赐予的“宝贝”，那就是基督的福音、恩宠与生命，因此面对自己和他人的不足时，不应彼此埋怨或追究，而是将目光转向天主，让祂在人的软弱中彰显能力，弥补我们的不足。萧神父也勉励服务教会的人，更要学习接纳、宽恕与彼此扶持，在谦卑服务中实践基督的精神，共同承担福传使命。

华人社会仍是福传的重要禾场

萧神父特别勉励华文教友不要因现实环境而灰心。萧神父指出，新加坡虽然是英语社会，但实际上仍有超过一半人口仍然使用华语或各地方言沟通，因此华文福传仍拥有广阔的发展空间。

萧神父认为福传并不是人数多寡的问题，而是回应基督派遣的使命。只要我们继续忠于使命，善用华语及方言与人建立联系，仍有传播福音的机会。

他也指出，虽然新加坡教会目前以英语团体为主，华文团体的人数相对较少，资源有限，但这并不意味着华文福传没有作为，因此不要灰心，更不要因自己的声



不要灰心
萧永伦神父勉励华文教友

音容易被忽略或遭反对而气馁，而应继续发挥天主所赐予的恩典，在自己的岗位上忠信服务。

最后，萧神父感谢天主四十二年来不断扶持教委，使华文牧灵工作一步一步走到今天。他表示，每一步的发展都离不开天主的恩宠，也离不开历届神师、神父、职员、委员及无数义工的共同努力。展望未来，更应继续依靠天主，在团结合作中回应福传使命，他也呼吁更多人前来做祂的事工。

建立跨世代的福传团队

成立于1984年的华委，多年来肩负推动新加坡华文牧灵与福传工作的使命，目前设有门徒培训组、福传组、青少年组、工作青年组、家庭组、乐龄组及外籍朋友组多个服务平台，照顾不同年龄层及族群的信友需要。

教委现有五位全职职员，包括组织秘书郭美英、负责福传工作的何国章、负责外展工作的陈丽芳、负责资讯工作的廖丽敏，以及负责牧传工作的沈思怡。他们长期支援各项牧灵、培育及福传事工，与众多义工携手推动华文教会的发展。值得关注的是，随着这5位资深同工多年的耕耘，如何培育新一代接棒，延续华文福传使命，也成为未来值得持续关注的重要课题。

同心福传 携手同行

弥撒中，祈祷意向也分别为华委成员、新加坡教会、教宗良十四世以及国家祈祷，祈求天主继续赐予教会智慧、团结

与福传的力量。

中委主席王振仪致谢时表示，今年以“爱中共融，同心福传”为主题，提醒大家继续以爱凝聚团体，在彼此接纳与合作中实践使命，把福音的喜乐带给更多人。

他也感谢当天所有参与庆典服务的人员使庆典得以圆满举行。这包括了6位神父、圣采琪合唱团、青年组执勤员、圣弥额尔堂职员及华委、来自复活堂的摄影师及16位中委，还有德祥弟兄捐赠的30本书籍。

感恩祭后，6位神父与教友一同参加共融聚餐，在温馨欢乐的气氛中畅叙情谊、分享喜乐，为教委迈向新的里程碑注入了满满的祝福与力量。愿天主继续祝福并带领祂的工程，常常眷顾我们。感谢赞美主！

活动消息

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

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

教委工作青年聚会日

9月2日, 10月7日, 11月4日, 12月2日
圣若瑟堂(维多利亚街)2楼课室7.30-9.30pm
欢迎工作青年前来参加

圣经101趣味工作坊

主讲：叶宁老师
日期：5/9/26 (9.00am - 4.00pm)
6/9/26 (10.00am - 4.00pm)
地点：善牧修女院
报名费：\$30 (午餐与茶点)
课本：\$25 圣经101、马尔谷福音经文练习簿
询问：世添96576565 晓柔82634090
报名：<https://forms.gle/AnqP5qfZoyqjNXD7A>

守礼社主办《书法基础班》

导师：陈培福老师
日期：11/9/26 - 30/10/26 (每周五，共8课)
时间：2.30pm - 4.30pm
地点：CANA the Catholic Centre 2楼
学费：\$240 Paynow UEN: 201918337D
注明：calligraphy
报名/询问(Whatapp)：80853241

在真实生命中体验天主的拥抱 林桓神父：不要在天主面前“装可爱”



平易近人、充满智慧的林桓神父



大家满怀喜乐地与林桓神父合影

7月18日，来自罗马的耶稣会会士林桓神父在京士密中心主持《你是我的朋友——体验天主的奇妙拥抱》一日退省，吸引了58位华文教友参与。退省包括两场主题讲座、两次小组分享，并以主日前夕弥撒作结。

退省以《若望福音》“我称你们为朋友”（若15:15）为起点，让教友重新认识信仰的核心不只是遵守诫命，更是与天主建立真实而亲密的关系。林神父指出，不少人把天主想像成高高在上、随时准备惩罚人的主宰，因此害怕亲近祂；然而，耶稣所启示的天父却是一位主动寻找人、尊重人的自由，并耐心等待人回应的慈父。林神父也强调真正的爱并非控制，而是彼此尊重，因此天主不会强迫人而是在爱的关系中等待人的回应。

每个人都是天主独一无二的礼物

第一场讲座中，林神父从《创世纪》谈到人是按照天主的肖像受造，指出“肖像”并非外貌，而是人拥有理智、自由意志及爱的能力，因此每个人都具有不可侵犯的尊严。虽然人无法选择自己的出生背景或身体条件，却能决定如何回应生命。他提醒教友，不要把生命视为惩罚，而应珍惜这份来自天主的礼物，并以感恩之心活出生命，同时借着自己的生命帮助他人认识天主，因为救恩从来不只是个人的事。

默观福音 在耶稣的人性中认识天主

第二场讲座则围绕圣依纳爵灵修展开。林神父结合自己在西班牙曼雷萨进修朝圣的经验，介绍圣依纳爵如何通过默观福音与天主建立深厚关系，并留下影响深远的《神操》。他鼓励信友运用想像力进入福音场景，把自己放进故事之中，与耶稣同行，默观时应更多关注耶稣的人性，而不仅仅是祂的天主性。信友通过默观耶稣的人性，将更容易在自己的生命中发现祂的临在。

林神父认为如果我们只看见耶稣无所不能的一面，就很难向祂学习。事实上，耶稣也曾经历疲倦、孤独、挣扎、痛苦与被误解，因此祂能够真正理解人的生命经验。

不要在天主面前装可爱

讲座中，林神父一句：“不要在天主面前装可爱”，顿时引发全场哄堂大笑，让严肃的退省轻松不少。他说，有些人总希望在天主面前表现得十分圣善，认为只要自己表现得够好，天主才会爱自己；也有人不断

为自己的软弱、自责和失败感到羞愧。然而，《罗马书5:8》早已指出：但是，基督在我们还是罪人的时候，就为我们死了，这证明了天主怎样爱我们。天主爱的不是一个完美的人，而是一个真实的人。因此，与天主建立关系，不需要伪装自己，也不需要刻意表现圣善，而是诚实地来到天主面前，把真实的自己，包括软弱、恐惧、疑惑及挣扎，都坦然交托给祂。

他说，人一生都会不断跌倒，也会不断犯罪，因此教会才设有告解圣事，我们应该不断借着修和圣事及天主的恩宠成长。

信仰不是保证一生顺利 而是保证主与你同行

林神父说，很多人在遭遇疾病、失败或人生挫折时，会以为天主正在惩罚自己；也有人认为，只要认真信主，人生便会一帆风顺。事实上，耶稣从未承诺门徒不会经历苦难，反而明确地说：“谁若愿意跟随我，该弃绝自己，背着自己的十字架，来跟随我。”（玛16:24）

真正的信仰，并非逃避苦难，而是在苦难中知道主始终同行。“耶稣唯一真正的承诺，是‘看！我同你们天天在一起，直到今世的终结。’”（玛28:20）

爱不是说出来 而是活出来

谈到圣依纳爵的《神操》精神时，林神父引用其中著名的教导：“爱应表现在行动上，而不是停留在言语。”林神父指出真正的爱，不只是不断说“我爱你”，而是愿意把自己的时间、才华、恩赐与生命分享给所爱的人。

林神父亦分享，教会历史的发展离不开许多女性默默的奉献，从福音时代陪伴耶稣的妇女，到后来支持圣依纳爵完成学业的女性恩人都是女性。他鼓励信友珍惜彼此不同的恩赐，在团体中互相成全，共同建设教会。

分享生命历程

小组分享中，多位教友分享了自己的人生不同阶段经历天主陪伴的见证。有信友坦言过去因管教孩子的方式留下遗憾，却因重新认识天主是一位慈爱的父，而学会宽恕自己并努力修补亲子关系，也不让原生家庭的伤害延续至下一代。此外，也有人分享创业失败、患上忧郁症、亲人离世等生命低谷以及在祈祷、圣体朝拜、梦境中和陪伴病患过程中重新找到希望的

经历。他们共同体会到，真正与天主的关系，并非来自轰轰烈烈的经验，而是在每天平凡的生活不断地回应主的召叫。

这些见证让退省不只是听讲座，更成为彼此陪伴与互相疗愈的过程。

主日前夕弥撒

傍晚举行的主日前夕弥撒中，林神父结合《玛窦福音》中麦子与莠子、芥菜子及酵母的比喻，提醒信友不要急于判断或铲除邪恶，因为最终的审判属于天主。人若急于伸张所谓的正义，反而可能造成更大的伤害。基督徒蒙召的是在平凡生活中忠信地活出福音，相信邪恶终将过去，善终必得胜。最后，天主国已经借着基督徒进入世界，因此每位信友都肩负撒播福音种子的使命。人无法决定种子是否结果，也不能控制成果有多少，但必须忠信地继续撒种，因为真正使生命成长的是天主，而不是人。

弥撒结束前，林神父引用圣依纳爵常说的“拯救灵魂”（saving souls），再次勉励教友，不应只关心个人得救，而应怀着福传使命与更多人分享天主赐予的恩典与才华，带领更多人认识基督、走向救恩、建立团体。神父更以幽默、生动的比喻说明：“如果到了天堂门口，伯多禄打开门，只看到你一个人站在那里，他可能会不开门，但如果你带着许多人一起来，他一定会高高兴兴地开门迎接你们。”

经过一天的祈祷、默观福音、小组分享与感恩祭，参与者学习了依纳爵灵修中的默观福音，也重新认识到与天主的关系并非建立在装可爱（完美表现之上），而是在真实生命中坦然面对自己、回应天主的爱。在离开京士密中心时，大家脸上洋溢着喜乐，也带着新的信心，继续在平凡生活中与基督同行。

活动消息

通往爱的GPS

日期：9月12日(六) 10am - 2pm
地点：圣伯纳德堂一楼礼堂
主讲：圣三德莱（唐绮珍）修女
形式：敬拜赞美、见证与分享、
讲座、午餐、写信与敬礼
报名：\$15，扫描QR码



圣伯纳德堂礼堂系列讲座

《弥撒详解》主讲：萧永伦神父
日期：9月13日 / 1.30-3.30pm

听觉苦路

日期：13/9/26 (5.00pm - 7.00pm)
地点：善牧修女院 QR码报名



第四届华文学习耶稣领导课程

日期：9月26日及10月3日(六) / 9am-4pm
地点：博爱村 MPR 2 (三楼)
费用：\$180 (包括消费税、
华文教材及午餐) QR码报名
询问：何国章弟兄 84286985
报名截止：9月18日或额满即止



走近圣方济 走近基督

多才多艺的叶国祥神父以动人的歌声作为讲座的结束，为当天的聚会留下温馨余韵。

1.24分钟



方济会叶国祥神父讲座《圣方济——新生的心声》



叶神父以深入浅出的讲解，配合幽默风趣的表达方式，让讲座气氛轻松而富启发性



叶神父的幽默演说逗得大家都很高兴

为配合纪念亚西西圣方济灵修八百周年，永援圣母堂华文委员会于7月11日举办《圣方济——新生的心声》灵修讲座，由方济会会长叶国祥神父主讲，约80位教友出席。叶神父透过圣方济的一生与灵修精神，让教友重新认识这位圣人的信仰旅程，并邀请大家学习回到内心、走近基督，在祈祷、悔改与服务中不断更新生命。

叶神父指出，当今社会资讯爆炸、生活节奏急促，人们习惯不断向外寻找答案，却往往忽略了自己的内心。圣方济却不断走进山林、洞穴和寂静之中，不是为了逃避世界，而是为了进入自己的心灵，与天主建立更深的关系。他一生多次进行四十天避静，有时一年中有长达一百二十至两百天投入默观祈祷，因此他的宣讲充满生命力，不是源自知识，而是来自与天主真实相遇的经验。

叶神父邀请教友暂时放下手机、资讯和忙碌的生活，学习停下来，诚实地面对自己，并思考一个最重要的问题：“我现在在哪里？”他引用《创世纪》中天主向犯罪后的亚当发出的提问：“你在哪里？”（创3:9），指出天主并非不知道亚当藏身何处，而是在邀请人重新审视自己的生命。他进一步请大家反思：“你与天主的关系在哪里？你与自己的关系在哪里？你与家人的关系在哪里？你的心，现在又在哪里？”

叶神父以现代人熟悉的GPS导航作比喻，说明人若不知道自己目前的位置，便无法规划前往目的地的路线。同样，一个人的灵修生活，也必须先诚实面对自己的真实处境，才能明白天主带领自己走向何方。

他指出，今天不少人因战争、经济压力、家庭、人际关系或内心挣扎而感到焦虑，其实人真正需要的并非更多资讯，而是重新找回内心的平安。事实上，与其说人不断寻找天主，不如说天主一直主动寻找每一个人。

分享中，叶神父播放了一首根据教宗方济各宗座劝谕《福音的喜乐》启发创作的歌曲“A Thousand Ways”，歌词说明了即使我们千百次离开天主，天主仍以千百种方式寻找我们。他引用《若望一书》提醒信友：“不

是我们爱了天主，而是他爱了我们。”（若一4:10）这说明了真正的爱，不是单靠人的努力，而是先领受天主无条件的爱，再把这份爱分享给他人；若只依靠自己的力量去爱，很快便会感到疲乏，唯有不断回到天主那里，才能拥有源源不绝的力量。

谈及圣方济晚年的灵修经验时，叶神父特别介绍他于1224年在拉韦尔纳山四十天避静期间，不断向天主祈祷：“主啊，你是谁？我是谁？”神父指出，这并非哲学思辨，而是圣方济一生持续不断的祈祷。即使当时距离离世仅剩两年，他仍不断渴望更深认识天主，也更真实认识自己，因为认识天主与认识自己，原是一生不断深化的旅程。

在那次避静中，圣方济祈求天主赐予他两项恩宠：体会基督十字架上的痛苦，以及体验基督甘愿为世人受苦的无限大爱。随后，他领受了教会历史上首次记载的“五伤”。叶神父表示，五伤不仅象征身体上的痛苦，更象征圣方济与基督十字架上的爱完全结合，因为十字架正是天主爱的最高启示。

叶神父也引用《圣方济遗嘱》，和大家分享圣方济拥抱麻疯病人的经历。圣方济写道，当他仍活在罪恶中时，看见麻疯病人便感到厌恶；然而，当他依照天主的带领走近他们，向他们实践仁慈之后，过去觉得苦涩的，竟成为心灵与肉身的甘饴。神父指出，这正是圣方济生命真正的悔改经验。拥抱麻疯病人，在当时意味着冒着感染甚至死亡的危险；而今天，人们同样需要学习拥抱自己内心最不愿面对的软弱、创伤、失败与罪过，让天主进入这些伤口，带来医治与更新。唯有先接受天主的宽恕，人才能真正宽恕自己，也宽恕他人。

随后，叶神父介绍圣方济于1225年重病期间创作的《太阳歌》。当时他身体虚弱、几近失明，同时也经历弟兄的误解，但他仍称太阳为“太阳兄弟”、月亮为“月亮姐妹”、大地为“母亲姐妹”，甚至称死亡为“死亡姐妹”。叶神父指出，这份赞美并非源于顺遂的人生，而是在痛苦中依然坚信天主的美善，因此《太阳歌》历经八百年，仍持续感动无数信友。

讲座中，叶神父亦介绍方济会会士雷

永明神父对华人教会的重要贡献。1931年，不懂中文的雷永明神父远赴中国学习中文，后来创立思高圣经学会，并历时多年带领团队完成《思高圣经》中文译本，为华人教会留下珍贵的信仰宝藏。他同时分享雷神父关怀麻疯病人的事迹，以及保存至今写给新加坡教友的亲笔信，展现其身体力行实践福音精神的一面。

此外，叶神父也讲述圣方济于1219年十字军东征期间冒险前往埃及，会见苏丹马立克·卡米勒的事迹。他指出，圣方济没有带着武器，而是带着和平与尊重，与信仰不同的苏丹展开真诚对话。两人彼此欣赏对方对天主的虔诚，也启发后世教会更加重视不同宗教之间的交流与对话。真正改变世界的，不是暴力，而是真诚的相遇、彼此聆听与和平共处。圣方济也因此受到穆斯林每日祈祷生活的启发，推动教会鸣钟提醒信友祈祷的传统。后来，教会逐渐形成早、午、晚鸣钟，并于钟声中诵念《三钟经》的传统。

分享尾声，叶神父再次回到圣方济灵修的核心。他表示，现代人最大的恐惧往往来自害怕失去、害怕未来、害怕死亡；然而，圣方济却把死亡称为“死亡姐妹”，因为他深信，死亡不是终点，而是进入永恒生命的开始。每一次领受圣体圣事，都是预尝永生，因为基督亲自来到人心中，与人同行。真正的自由，并非来自拥有更多，而是学习把生命完全交托给天主，相信祂就是道路、真理与生命。

讲座最后，叶神父以动人的歌声带领众人默观十字架上的基督，为当天分享画下圆满的句点。他勉励教友效法圣方济，在祈祷中走向内心，在信赖中走近基督，并在日常生活中活出福音精神，成为缔造和平、关怀弱小、赞美天主的见证人。

讲座结束后，我的脑子里不停回荡：“主啊，你是谁？我是谁？”这是圣方济毕生不断向天主发出的祈祷，也是每一位信友终其一生都值得不断默想的问题。或许，真正的信仰更新，正是从一次又一次如此谦卑的叩问开始。

活动消息

夫妇恳谈周末2026

日期：9月18日-20日
时间：周五 8pm至周日 5pm
也欢迎不同信仰或无信仰的夫妇参加
报名：尊仁+巧玲 81398174
志展+秀美 91547689
或扫描二维码报名



2026年 华文婚前预备班

日期：10月4日+11日
时间：9:00am-5:00pm
地点：天主教中心
费用：每对S\$220
报名：秀琼 98524047
美珪 97315662
或扫描二维码报名



Rev Prof Wenceslao Vial 神父《在压力中寻获真正的平安》 真正的心理健康源于拥有生命的意义及天主的爱

在生活节奏急促、压力无处不在的时代，人们应如何面对焦虑、痛苦与挑战，并寻获真正的平安？7月10日晚上，天主教家庭服务中心 (Catholic Family Life) 与新加坡主业团资讯办公室 (Information Office, Opus Dei Singapore) 联合举办《在压力重重的世界中寻找平安》(Finding Peace in a Stressed Out World) 的公开讲座，邀请了来自罗马的 Rev Prof Wenceslao Vial 神父主讲，吸引约350人齐聚圣若瑟国际学校礼堂，共同探讨心理健康、生命意义与基督信仰之间的关系。

Vial神父兼具医生、外科医生、司铎及学者身份，现任宗座圣十字大学心理学与灵修生活教授，长期致力于结合医学、心理学及神学，协助个人及家庭建立健全的心理与灵性生活。神父指出，现代人面对的真正挑战，并非压力本身，而是在压力中失去生命意义及与天主的关系；真正持久的平安，并非没有痛苦，而是扎根于天主无条件的爱。

高压社会正在侵蚀人的内心

大会司仪新加坡主业团资讯办公室总裁孙艾因 (Caroline Sawney) 在开场时指出，无论是学生、家长、职场人士，还是肩负家庭经济责任的人，现代人几乎都活在巨大的压力之中。举办这场讲座的目的是希望让大众停下脚步，重新反思什么才是真正重要的事，并学习在日常生活中找到内心的平衡与平安。

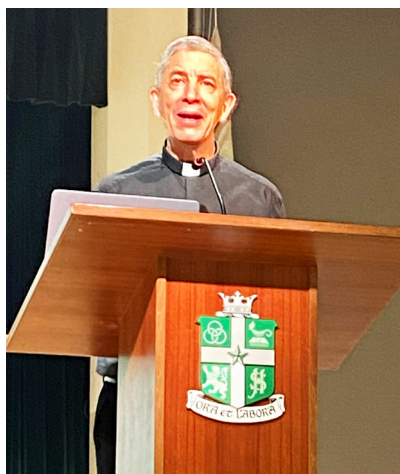
另一位大会司仪天主教家庭服务中心资深经理黎静雯 (Lynette Lai) 也分享，该机构近年的研究显示，越来越多家庭需要学习谈论心理健康；若家庭没有成为讨论情绪与压力的安全空间，孩子往往会向其他地方寻找答案。因此，建立健康的家庭关系与陪伴文化，是促进下一代心理健康的重要基础。

高绩效文化侵蚀人的内心

Vial神父指出，当今世界形成一种“高绩效文化” (high-performance culture)，人不断被要求更努力、更有效率、更优秀，久而久之，长期压力竟成为生活常态。

此外，数码科技及社交媒体也不断塑造人的价值观。许多人把自我价值建立在“点赞”、追踪人数及外界评价上，导致焦虑、自卑及孤独感不断加剧；网络匿名文化、网络欺凌及过度依赖虚拟关系，更削弱了人与人之间真实的连结。

他引用英国作家赫胥黎 (Aldous Huxley) 的小说《美丽新世界》(Brave New World)，以书中令人逃避现实痛苦的药物“Soma”比喻现代社会。今天的“Soma”不一定是药物，也可能是酒精、毒品、无止境地滑手机、沉迷娱乐或任何不断麻醉自己的方式。神父认为“这些方法或许能暂时压抑痛苦，却无法真正医治痛苦。” Vial神父进一步指出，人必须区分“压力”、“痛苦”与“平安”三者。压力是身体面对挑战时自然产生的反应；痛苦则是人生面对疾病、失去、失败及限制时的真实经验；而真正的平安，并非没有压力或痛苦，而是在面对现实、经历苦难时，内心依然保持希望，并坚定信赖天主。



▲Rev Prof Wenceslao Vial神父深入讲解，真正的心理健康源于发现生命的意义并体验天主的爱

心理健康需要生命意义

Vial神父强调，现代医学、药物及心理治疗对于心理疾病十分重要，也帮助了无数患者恢复健康，但若治疗只停留在减轻症状，却没有帮助人寻找生命意义，心理健康仍然十分脆弱。他引用奥地利精神科医生维克多·弗兰克 (Viktor Frankl) 的观点指出，人最深层的动力并非追求快乐，也不是追求权力，而是寻找生命意义。当人拥有生命意义时，苦难便能够承受；失去生命意义，即使生活舒适，也容易陷入空虚与绝望。

他也引用圣奥斯定对平安的定义，“秩序中的宁静” (tranquillitas ordinis)，指出真正的平安不是压抑情绪，而是人的思想、情感、价值观及人与天主、人与他人的关系都按照天主的秩序生活，与天主、与自己及与他人保持和谐，从而达到内在的和谐。

基督徒的平安来自与基督相遇

谈及近年流行的正念 (Mindfulness)，Vial神父认为，正念有助于稳定情绪及减轻焦虑，在临床上具有一定价值，但若只把它视为调节情绪的方法，仍不足以带来持久的平安。他认为基督徒的默观祈祷同样包含静默、专注及安静，却不仅是一种技巧，而是与耶稣基督建立真实关系。

“基督赐予我们的平安，不是世界所给予的平安。”他说，这份平安来自相信自己无条件地被天主所爱，并相信生命最终归向天主。他鼓励信友培养祈祷、静默及反省的生活，在忙碌中学会停下来，与天主相遇，因为真正的自由与平安，源自内心不断与天主保持连结。

爱与关系，是心理韧性的根基

Vial神父表示，大量心理学研究指出，影响心理韧性最重要的因素，并非个人能力，而是真实而稳定的人际关系。他指出，圣多玛斯·阿奎那早已指出，真正平安的根源是爱！爱天主，也爱近人。当人不再只围绕自己，而是走向他人，生命便开始迈向真正的幸福。因此，他鼓励大家减少数码世界带来的干扰，学习静默、休息及面对自己的内心，并把更多时间留给家人、朋友及天主。

心理治疗与信仰并非对立

问答环节中，不少与会者关注家庭教育、职场压力及心理疾病等课题。针对忧郁症、焦虑症等心理疾病，Vial神父特别强



▲问与答时间：(左起)主业团资讯办公室总裁孙艾因 Rev Prof Wenceslao Vial神父、资深治疗师吴伟列

调，不应把所有心理问题灵修化，认为只要多祈祷便能痊愈。

他说，心理疾病属于多重因素造成的疾病，应勇于寻求专业医生、精神科医生及心理辅导员的帮助；祈祷及信仰则帮助患者在治疗过程中获得力量、希望及生命意义，两者应彼此配合，而非互相取代。

对于有自杀念头的人，他鼓励家人及朋友勇于倾听，不必害怕谈论相关话题，更不要急于给予答案，而是陪伴对方接受专业协助，让他们知道他们并不孤单。

天主教家庭服务中心资深治疗师吴伟列 (Daniel Ng) 也分享，在陪伴受苦者时，自己学会了一句十分重要的话：“我不知道。”他说，面对苦难，没有人能够解释所有原因；很多时候，比起急着回答“为什么”，更重要的是愿意陪伴对方，一起走过生命最黑暗的时刻。“我不知道答案，但我愿意与你同行。”这种真诚的陪伴，本身就是一种安慰。

在天主内找到真正的平安

回应一位与会者关于苦难的提问时，Vial神父坦言，苦难始终是一个奥秘。正如耶稣在十字架上曾呼喊：“我的天主，我的天主，你为什么舍弃了我？”然而，信德让人即使暂时无法理解，也依然相信天主没有离弃自己，并继续信赖。Vial神父勉励大家每天为自己保留一段安静祈祷的时间，在忙碌中停下来，重新校正生命的方向，不断回到天主爱的怀抱。

讲座最后，他带领全体与会者祈祷，祈求天主在每个人生命的顺境与逆境中常常同行，并祈愿圣母及众天使守护每一个家庭，使众人在充满压力的世界中，活出属于基督的真正平安。



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

病床边的神圣礼仪 (Liturgy at the Bedside) 新加坡天主教护士协会举行年度祈祷与祝福弥撒



▲ 新加坡天主教护士协会会员高举会旗，列队进入圣堂，展开一年一度的祈祷与祝福弥撒



▲ 新加坡天主教护士协会会员与神职人员于年度祈祷与祝福弥撒后合影

为感谢护士及医疗保健专业人员长期默默守护生命，并祈求天主继续赐予他们智慧、力量与恩宠，新加坡天主教护士协会(Catholic Nurses Guild, 简称CNG)于8月2日在圣雅丰索堂举行了一年一度的“祈祷与祝福弥撒”。本届弥撒由 Rev. Fr. Ino A. Cueto, CSsR 主礼，新加坡天主教护士协会神师 Rev. Fr. Johnson Fernandez 及 Rev. Fr. Antony Prabhu, CSsR 共祭，当天弥撒约有500名教友齐聚一堂，同心为白衣天使及医护同仁祈祷。

弥撒中举行了庄严的重宣护士誓言(Nurses' Pledge)仪式、神父覆手祈祷及洒圣水祝福礼，祈愿全体护理人员继续怀着基督的爱，在各自的医疗岗位上无私奉献，成为天主慈悲与希望的见证。

弥撒结束前，新加坡天主教护士协会主席刘惠玲(Yvonne Lew)致谢词，感谢主礼及共祭神父，并特别感谢黄财龙神父(Rev. Fr. Terence Wee, CSsR)的支持与协助，让一年一度的祈祷与祝福弥撒得以顺利举行；她也感谢圣雅丰索堂堂区及工作人员、协会神师 Rev. Fr. Johnson Fernandez 多年来的灵性陪伴，以及筹委会和义工团队的辛劳付出，使当天庆典圆满举行。

陪伴无数脆弱生命

在讲道中，Ino神父以当天《玛窦福音》中耶稣“五饼二鱼”的增饼奇迹(玛14:13-21)勉励全体护士，切莫只将护理视为一份谋生的职业，而应将其视为天主所托付的神圣使命。

Ino神父在弥撒中还特别邀请了几位护士分享执业年资，其中有服务10年、36年乃至高龄60年不等。神父借此深刻指出，护理这个行业真正值得被纪念的，并非数字上的服务年限，而是在这漫长岁月中，他们曾真切地陪伴过无数处于人生最脆弱、最无助时刻的患病兄弟姐妹。

Ino神父接着阐述，耶稣在听闻洗者若翰殉道后，本想退隐到荒野独处，但当祂看见追随而来的人群时，却因怜悯而停下脚步，不



▲ Ino神父在讲道中提出病床边的礼仪的比喻生动而深刻地诠释护士的使命

仅医治了病人，更以五饼二鱼喂饱了群众。这份源于基督慈悲的爱，恰恰是护理工作最真实的写照。

护理服务蕴含深厚的灵性意义

Ino神父进一步以“病床边的礼仪”(Liturgy at the Bedside)来比喻护士的服务。他解释，这并非是指一种仪式形式。护士每天陪伴病人，绝不仅是在机械地执行医疗程序(如打针、配药或治疗)，而是在病人最痛苦、最脆弱的时刻与他们并肩同行，分担他们的痛苦，并安抚焦虑无助的家属。神父指出，正如耶稣在最后晚餐中拿起饼、祝谢、擘开并分施给众人一样，护士每天也在不断把病人的痛苦托付给天主，用关怀、陪伴与专业的看护，将希望带给病人与家属。

Ino神父也强调，每一位基督徒都能够参与这场“病床边的礼仪”，因为人人都有爱与关怀他人的能力；而护士们更是在每天的服务中，把基督的慈悲具体地实践出来。

最后，Ino神父感谢所有护士勇敢地回应这份护理圣召，并勉励大家，无论未来还能服务10年、20年甚至更久，都不要忘记自己回应的是天主的召叫。

以信仰与服务关怀生命

新加坡天主教护士协会主席刘惠玲在接受《海星报》访问时表示，协会于1970年正式成立，由天主教护士及医疗保健专业人士组成，大家在信仰中同行、以服务见证福音。协会致力于支持会员的灵性生活成长，推动符合伦理且富有爱心的医疗照护，并透过志愿服务、健康教育及外展关怀，积极服务教会与社会。她补充说，目前凡天主教护士

及护理专业学生(包括本地及外籍人士)，均可申请加入协会。

谈及天主教护士的使命，刘惠玲指出，即便医院环境未必适合公开宣讲信仰，护士仍能透过善意、耐心、诚信，以及对每位病人尊严的尊重，将爱心与希望带给最脆弱的病患，在日常服务中活出基督的慈悲。

而每年举行的“祈祷与祝福弥撒”，不仅是感谢天主一年来的带领，更是为了让医疗人员重新坚定使命，祈求天主赐予智慧、力量与恩宠，以信德和专业精神继续履行护理圣召。

在分享最难忘的护理经历时，刘惠玲回忆起曾照顾过的一位末期艾滋病毒感染者。当时护理团队虽然没有主动宣讲信仰，但始终尊重病人的灵性需求。当得知该病人在生命最后阶段渴望认识基督并请求领洗时，团队立马协助联系神父前往探访，最终在病榻前为他施行了圣洗圣事，使他怀着平安走完人生的最后一程。这段经历让她深刻体会到，天主教护士的使命不仅是照顾病人的身体，更关怀他们的心灵，使他们在生命最后阶段感受到基督的爱、平安与希望。

是的，真正的医治，并不一定只是治愈疾病；很多时候，是为一个人的心灵带来平安、尊严与希望。伟大的护士们，向您们献上最深的敬意！



通告

圣若瑟助终社
ST. JOSEPH DYING AID
ASSOCIATION



谨此通告，下列人士自辞职生效日起，已不再获授权代表本会或以本会名义行事：

Thomas Lee Boon Huat：
自2026年6月10日起生效。

Mary Soon Sook Chern：
自2026年6月16日起生效。

自上述日期起，两人均无权代表本会，亦不得以本会名义进行任何交易或作出任何承诺。

教宗访法四天密集行程: 坚定教会、鼓励百姓、拜会机构

教宗良十四世将于9月25日至28日展开今年第五次国际牧灵访问, 前往法国巴黎、露德和梅斯三座城市。圣座新闻室已于8月7日公布正式行程。此行格言为“为叫世界获得生命”(若6:51), 主题指向希望与共融, 鼓励人们克服分裂, 分享和平、修和与友爱的生命。

9月25日(周五), 教宗专机上午10时抵达巴黎后, 将拜会法国总统马克龙, 并会见政府官员、公民社会及外交使团。下午, 他将访问联合国教科文组织, 并在巴黎圣母主教座堂与主教、司铎、执事、奉献生活者及修生一起诵念晚祷。当晚, 教宗将在可容纳8万人的法兰西体育场与来自法国各地的青年举行祈祷活动, 入场券已全部索取一空。

9月26日(周六)上午, 教宗将探访协助移民融入社会的柏姬达之家, 并在巴黎天主教大学会见同道偕行大会成员、慕道者及新洗者。下午, 他将在协和广场主持感恩圣祭, 晚上则搭乘专机前往露德, 并在露德圣母岩洞祈祷。

9月27日(主日)上午, 教宗将在露德圣母朝圣地与法国主教团成员会晤, 并主持弥撒。下午, 他将向病患朝圣者及医疗机构工作人员致意, 随后拜访附近加尔默罗隐修院的修女。晚上, 他将与信众一起诵念玫瑰经, 并举行烛光游行。

最后一天, 9月28日(周一)上午, 教宗将前往法国东北部的梅斯, 即欧盟之父罗贝尔·舒曼的出生地, 参加宗教交谈聚会, 并就欧洲和平与团结的根基发表讲话。下午, 他将在圣斯德望主教座堂主持感恩圣祭, 随后结束访问, 搭乘专机返回罗马。

圣座新闻室同时宣布, 教宗将在访问期间私下会见数名教会内侵犯事件的受害者。有关受害者将参与会晤的准备工作, 具体日期、地点及人数日后可能另行公布。整理、摘录自8月7日《梵蒂冈新闻网》

追思纪念

蔡桂香修女(Sr Christiane Chua)
(1935-2026) 默默奉献 喜乐服务



年轻时候的蔡修女

蔡桂香修女

圣婴修女会怀着感恩的心, 感谢天主赐予蔡桂香修女充实而美好的一生。她于7月27日安息主怀, 享年91。

蔡修女以谦逊、喜乐和无私的爱, 默默实践真福尼古拉巴雷神父(Blessed Nicolas Barré)的慈爱精神, 在平凡中活出福音精神, 感动了无数人的生命。

蔡修女在20岁时便回应天主的召叫, 加入圣婴修女会, 并于1955年9月1日初发圣愿。她深信每个人都拥有天主赋予的尊严, 值得被爱, 因而用一生的坚守与忠诚, 默默践行着服务他人的崇高使命。

她先后在圣婴之家 (CHU Baby House)照料遭遗弃及弱势的婴儿, 其

后又悉心看护年长多病的修女。在完成临床牧灵关怀的专业培训后, 她正式加入安徽尼亚山医院, 担任临床牧灵关怀辅导员。她始终以倾听、关爱和祈祷, 默默地陪伴着病人与家属, 走过生命中的艰难时刻。

2016年, 她荣获了新加坡医疗人文奖, 以表彰她在医疗服务中所展现的仁爱、无私与奉献。面对这项殊荣, 她依然谦逊地表示:“照顾别人很重要。我们必须彼此相爱, 也要常常喜乐。一双愿意倾听的耳朵、一份尊重以及愿意付出的时间, 就是我们能够给予他人的小小礼物。”蔡修女的这段话正是她一生的写照。她从不追求外界的赞誉, 而是始终真心诚意地为他人服务。

圣婴修女会怀着感恩之心, 感谢天主赐予我们蔡桂香修女。愿她的榜样继续激励我们以信仰、慈悲以及乐于奉献的精神去生活。

英文信息、照片与设计提供:
圣婴修女会省会长梅家麗修女 (Sr Elizabeth Moey)

追思纪念

总主教公署通告CHN/CN/2026/022
嘉诺撒仁爱女修会(FDCC)
Sr Joy Shelley安息主怀



年轻时的修女

Sr Joy Shelley

嘉诺撒仁爱女修会 Sr Joy Shelley, FDCC, 2026年8月4日安息主怀, 享年97。

Sr Joy Shelley, 一生温柔慈爱、待人亲切, 并以幽默风趣深受众人爱

戴。她怀着喜乐与奉献的精神, 先后在新加坡圣安东尼女校

(现圣安东尼嘉诺撒女中)担任科学及信仰教师, 启发不少年轻女性回应天主的召叫、献身修道;其后出任香港嘉诺撒圣玛利书院校长, 并于澳洲墨尔本圣克里斯多福天主教会(St Christopher's Parish, Syn-dal)担任成人信仰培育导师, 继续培育信友的信仰生活。

新加坡总教区谨向嘉诺撒仁爱女修会致以诚挚慰问, 并邀请教友在弥撒及个人祈祷中为 Sr Joy Shelley 献上祈祷。

照片提供: 嘉诺撒仁爱女修会

更正:《海星报》1773期, 页11, 追思纪念已故神父Rev Fr Paul Eduard Staes 的照片提供者应该是圣母圣心会的许裕庆神父Rev Fr Peter Koh Joo Kheng, CICM

关爱身边长者



对于许多低收入的老者和长期卧床的病患来说, 成人营养奶粉和卫生护理用品是他们日常必需的医疗与生活物资, 而非可有可无的奢侈品。

然而, 他们无力负担。

请帮助这些无力负担基本医疗费用的年长者, 让他们重拾希望与尊严。您的善举将为他们提供:

- 营养奶粉, 这能帮助他们减少营养不良、肌肉流失和跌倒的风险。
- 失禁护理用品 (如纸尿裤和床垫护理垫) 这能守护他们的尊严。

别让他们孤独无依

gi♥ing.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

捐款\$50及以上可享税务回扣

SSVP Ltd 为圣文生善会新加坡分会全资附属机构, 专责回应“贫困友人”的具体需要, 以拓展并实践其使命。SSVP Ltd 为注册慈善机构, 亦为获认可之公共慈善机构 (IPC)。

http://ssvpsingapore.org/LTEN

6801 7480

donate@ssvpsingapore.org





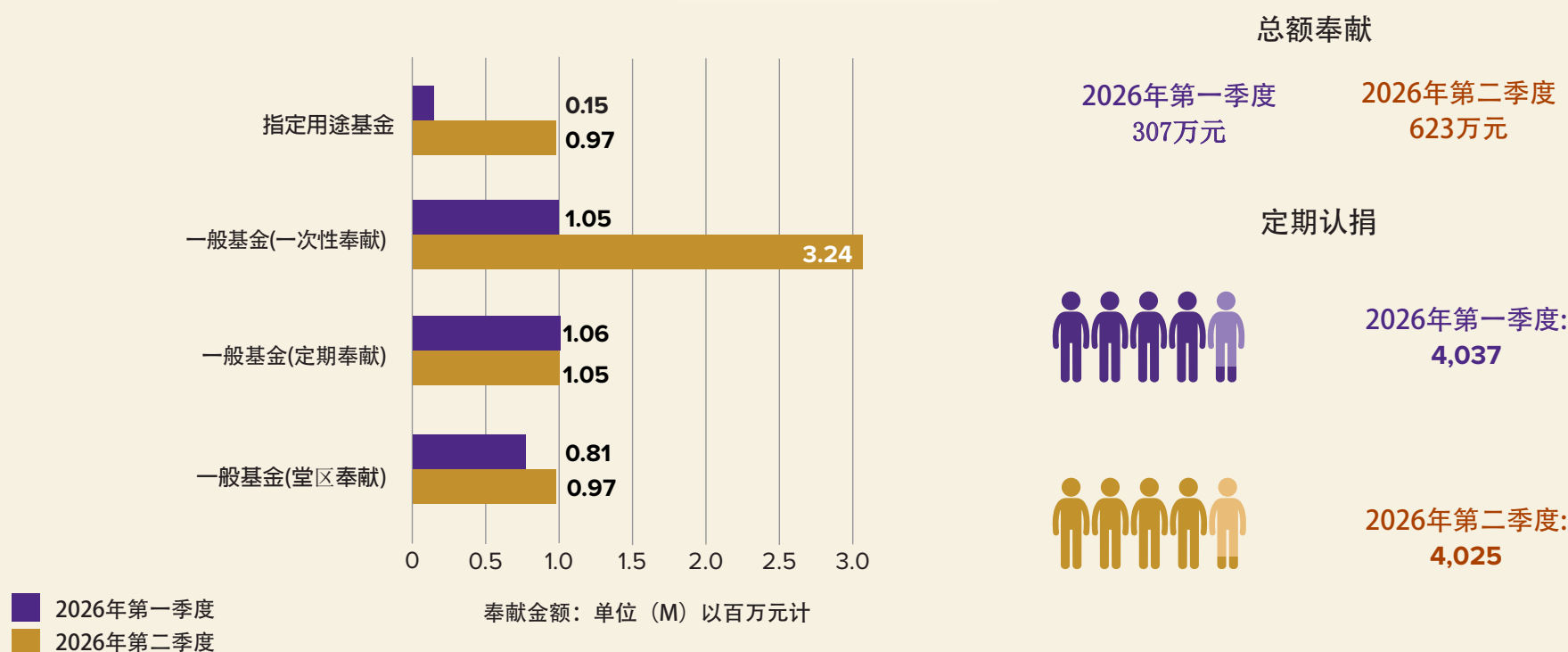
2026年“献礼”筹款活动第二季度报告

CATHOLIC FOUNDATION

今日共同建设
明日的教会

“献礼”（以信德及感恩之心奉献）筹款活动于2016年将临期开展，旨在支持新加坡总教区建立一个更具活力、有使命感和广传福音的教会。每一份奉献，无论多少，都是这项共同使命中不可或缺的一部分。

信友奉献进展报告



在新加坡各地天主教友的慷慨支持下，GIFT“献礼”筹款活动于2026年第二季度共筹得623万新元，为教会的使命提供支持。这笔善款为总教区各项牧灵服务与办事处提供重要资源，用于推动青年培育、福传工作、信仰培育（慕道与要理讲授）、司铎关怀、堂区支援以及天主教中心的发展。

每一份每月定期“献礼”认捐，都体现了教友回应天主的召叫，以实际行动支持本地教会的生活与使命。我们衷心感谢每一位持续通过“献礼”慷慨奉献的教友，也感谢各堂区团体一直以来的支持。

每月定期认捐为总教区各项牧灵服务及办事处提供稳定可靠的资金，使其能够作长远规划，回应新的牧灵需要，并持续服务天主子民。无论奉献金额多少，您持续的支持，都有助于维持教会今天及未来的使命。

如果您尚未参与每月GIFT“献礼”定期认捐活动，我们诚挚邀请您在祈祷中加以分辨，并考虑参与。您的持续支持将帮助总教区各项牧灵服务及办事处在未来继续陪伴、培育和服务天主子民。

视频：关爱司铎的福利与退休保障——关爱我们的牧者



他们一生牧养了我们，如今，让我们一起关爱我们的牧者。

我们的司铎毕生奉献于服务天主和祂的子民，以信德、爱德与牺牲精神，忠实地履行基督所托付的使命。

即使年事渐长，他们依然竭尽所能，继续肩负牧养教会的职责，忠信地服务天主子民。

您的慷慨支持，将确保司铎们在毕生奉献之后，获得所需的医疗、福利及退休保障。

衷心感谢您支持GIFT“献礼”活动的司铎福利与退休基金。



欢迎扫描二维码，了解如何支持司铎的福利与退休基金，
或浏览相关网站获取更多详情 www.bit.ly/CWR26

请您立即奉献：
catholicfoundation.sg/give



您的奉献将支持：
建设与各项计划
及基金：

神职人员的福利与退休
天主教中心
信仰培育与福传
媒体事工
储备基金

总教区机构：





最近在看一本书和一部美剧，对于信仰有了一些小启发。

先说书。《原来！这个典故出自圣经：英文成语的圣经典故》，作者是严永晃。他旅居美国多年，与洋人接触，发现自己不是很听得明白他们说的笑话和俚语，就研究起来，毕竟要融入当地社会，必须先学好当地人的语言。

研究之下，严永晃发现英语很多典故是来自圣经。他将研究心得写成小文章，在网络上分享，获得不俗的反应，读者众多。他后来把工作重心移到中国后，更亲自教导属下员工英语。《原来！这个典故出自圣经：英文成语的圣经典故》就是小文章的结集。

西方社会深受基督宗教影响，许多英语例句、成语和惯用语都源自《圣经》。无论日常交谈还是文章写作，人们经常引用这些典故，足见基督教义早已深植民间，并融入社会文化之中。

然而，西方人未必都是虔诚的信徒，越来越多人也已经离开教会。尽管这些日常使用的语言仍蕴含耶稣的智慧与教诲，但这些内容往往只停留在语言表达层面，基督的精神并未真正进入当中许多人的内心，更没有在那里生根、发芽并茁壮成长。

尽管如此，西方人的生活哲学依然与基督教教义保持着深厚联系，他们的思维方式和行为模式，也在不同程度上带有基督宗教的精神印记。许多人不再上教堂，或许是因为他们难以从弥撒与祈祷中找到所期待的平安与救赎；然而，从他们处理人际摩擦的方式、面对生活困境的态度，以及表达情感时所使用的语言，依然能够看见基督教文化的影响。只是对他们而言，认同这些价值，并不意味着必须走进教堂。

有趣的是，美国影视作品经常呈现基督教精神的核心主题，包括救赎与宽恕、爱与牺牲，以及人在信仰中的挣扎。这些作品通过生动的故事和人物经历，探讨人与神、人与人，以及人与自身之间的关系。

我最近观看《洛杉矶特警》时，就从剧情中发现了这些特质。

特警被视为精英中的精英。他们训练有素，仿佛拥有超人的能力，肩负保护洛杉矶市民的重任。他们嫉恶如仇，面对罪犯时毫不手软。然而，在一次次高压和危险的任务中，他们同样会受到强烈的情绪与心理冲击。若无法克制愤怒、坚守信念，或缺乏足够强大

信仰启发

的心理素质，就可能犯下无法挽回的错误，包括误杀无辜、越过法律和道德界限，甚至滥用警权。

每当有人受到心理创伤、陷入愤怒或偏执时，团队成员都会互相提醒、制衡和开解，避免同伴在情绪失控下作出错误决定。从这些互动中，可以感受到基督教精神和教义早已深植于他们的价值观。他们化解同袍之间的矛盾与误解，处理与罪犯的冲突，也共同对抗不平等的体制和过度僵化的官僚体系。在这些挣扎与抉择中，宽恕、救赎、爱、牺牲、良知与公义等基督教核心精神，也随之展露无遗。

特警队中有一名虔诚的天主教徒，也是队里唯一固定上教堂的人。他和妻子育有4个孩子，来自传统家庭，某种程度上反映了美国社会保守的一面。每次出任务途中，他都会拿出随身佩戴的十字架项链祈祷。队友还给他取了“主教”的外号，因为他严守信仰，洁身自爱，不参与一些违背教义与个人原则的活动。

当然，剧情并没有把这名天主教徒塑造成高人一等的完美人物。我相信，编导刻意安排这样的对比，正是要说明：即使是一名虔诚的教友，也会有软弱、冲动和犯错的时候，同样需要反省、宽恕与自我救赎。

其他特警的人生则各有缺口：有人感情生活一团糟，有人属于性少数群体，也有人来自破碎家庭。他们拥有不同的背景、价值观和人生经历，却必须在同一个团队中彼此信任、互相扶持。通过这些人物的互动，编导想要表达的或许是，人都有软弱、偏执和杂念，真正重要的不是假装自己从不犯错，而是在一次次冲突与挫败中不断反省和觉悟，尽力把自己从愤怒、仇恨与执念中解救出来，不让自己越过法律与道德的红线。

有时候，读书不只是为了获取知识，观看影视作品也不只是为了娱乐。一个故事、一段对白，甚至一个人物面对抉择时的挣扎，都可能成为一次心灵的触动，也是一场没有讲坛与仪式的信仰洗礼。



丰收献主 果香满堂

浮罗山背耶稣圣名堂

报道 / 麦可佐思

举行水果丰收节感恩弥撒



在信仰的视角中，每一颗成熟的果实不仅是土地与汗水的结晶，更是天主的恩赐。果农们在长期的守候与耕耘中深知，人的努力固然重要，但生命的成长与季节的成全，始终来自造物主。因此，当他们把果实带到祭台前时，所献上的不仅是大地出产，更是一份深沉的信赖与感恩，承认一切生命的丰盛皆源于天主的眷顾。

今年的奉献水果数量较往年更为丰富，各式鲜果色泽缤纷，果香四溢，映照出浮罗山背丰收季节的生命力。更令人动容的是，不少拥有果园的教友在奉献之余，也额外带来大量水果，与没有果园的教友一同分享收成的喜悦。他们让丰收不止停留在个人的园地，而是在团体中流动，使恩典得以扩展为共融的经验。这种分享的精神深刻体现初期教会中“凡物公用、彼此相顾”的团体生活。

弥撒结束后，堂区邀请全体教友共享丰收的喜悦。餐厅内顿时洋溢着浓郁的榴莲香气，松鼠王、猫山王、黑刺、红虾、林凤娇等名种榴莲，与山竹、红毛丹等悉数登场。教友们围坐交谈，在轻松温馨的气



氛中品尝果实。

由于今年榴莲价格相对亲民，不少教友此前已多次品尝，加之健康考量，活动结束后仍有许多水果剩余。堂区随即做出妥善安排，将剩余的水果分送教友，让这份来自天主的祝福延续至每一个角落。

水果丰收节不仅是一项地方传统的延续，更是一堂活生生的信仰课堂。它提醒信友：人虽参与播种与耕耘，但真正使生命结果实的天主的恩宠。丰收的意义不仅在于拥有多少，更在于是否懂得感恩，并愿意在分享中活出信仰的真实面貌。当果实被呈献于祭台，它象征着人向天主的回应；当果实被分送与共享，它则成为爱德的延伸。丰收因此不止属于土地，更属于整个团体，在感恩与分享中不断延续。

槟城耶稣圣名堂于2026年6月28日星期日，举行一年一度的水果丰收节感恩弥撒。适逢全马榴莲盛产，素有“榴莲之乡”美誉的浮罗山背也迎来了果实累累的丰收景象。教友们怀着感恩之心，将自家果园收成的榴莲、山竹、红毛丹、尖不叻、龙贡及香蕉等带到圣堂，并在奉献礼中虔诚地呈献于祭台前。大家同心感谢天主赐予阳光雨露与风调雨顺，使大地结出丰盛果实，同时祈求造物主继续眷顾这片土地，赐福来年的劳作平安顺遂、收成丰盈。

丰收结出爱德果实：耶稣圣名堂举办水果捐赠活动

报道 / 麦可佐思

伴随2026年水果丰收季的到来，浮罗山背耶稣圣名堂于7月1日成功举办“爱心水果捐赠活动”，将感恩心意转化为实际的爱德行动。

此次活动获得了社区的热烈响应。不仅教友积极参与，不少非教友果农也慷慨捐出刚采收的榴莲、红毛丹、山竹及尖不叻等本地水果。此外，现场也募集了干粮和日常用品。

募集到的爱心物资已分别捐赠两家受惠机构。其中，槟城安贫小姐妹修女会安老院由负责人亲自到场领取，另一批物资则由教堂义工驱车送往Naam Nursing Home 安老院，在水果飘香的季节里，与长者分享丰收的喜悦，并感受到温暖。

主办方表示，正如圣保禄宗徒所言“施比受更为有福”，此次活动体现了将信仰落实于生活的精神。教会希望通过具体的分享行动见证福音，让天主的恩典与爱德精神在团体中继续传扬。





槟城圣神主教座堂36童赴浮罗山背

一座圣堂一堂课

联合报道 /
麦可佐思、黄莉桂

槟城圣神主教座堂华文要理班17位老师于2026年7月19日，带领36位学生展开一趟信仰学习的浮罗山背一日朝圣之旅。

当天中午，师生一行人抵达耶稣圣名堂后先享用午餐。而后在导览员麦可佐思引领与讲解中，学生们认识了该堂区170多年来的历史发展、建筑特色，以及珍贵文物背后的故事。原本嬉笑不停的参观者，听着每一个历史故事，竟渐渐地安静下来，专注地观察圣堂的每一个角落，他们仿佛随着历史的脚步，走进了过去的岁月。

早期法国及西方传教士为照顾落脚浮罗山背的客家教友，经常翻山越岭到来主持弥撒，并深入乡村探访居民、提供牧灵服务。在交通极为不便的年代，他们不惧崎岖山路，默默奉献，只为了把福音带给更多人。这份坚定的信德与无私的爱，深深触动了在场的师生。而陪伴着学生的老师们，也一旁协助引导与提醒，帮助孩子们认真投入，促使这趟参访更具意义。

除此之外，师生们也参观了羊场和榴梿园，借此认识浮罗山背丰富的生态环境与农业特色，并透过团队游戏学习彼此合作，在大自然中体验天主创造万物的奇妙。

这趟旅程不仅让师生们收获欢笑与美好的回忆，也让他们认识教会历史，学习前人坚定的信德与奉献精神。正如当天活动所传递的信息：一座古老的教堂，不只是见证历史的建筑，更是一间没有围墙的信仰课堂；而朝圣，也不只是走向一座圣堂，更是在一步一步中，走近天主。愿这次美丽的相遇，能在每位孩子心中播下一颗信仰的种子，在未来继续扎根成长，并成为基督爱的见证人。



浮罗山背耶稣圣名堂

14天十字架之旅 (三) 主爱托心

5月4日晚间，“十字架之旅”进入更深层的灵修时刻，由 Putri Karmel 修女主持，没有繁复的节目安排，更多的是一个让参与者“慢下来”的邀请。在敬拜赞美中，教友们放下日常的忙碌与心灵的疲惫，再次凝视基督的爱与牺牲。这一夜，大家体会天主未必在喧闹中发声，却常在静默里温柔地触碰人心。

“十字架之旅”第9天，由明爱组属下各团体联合圣母军共办，分别以华语、英语与淡米尔语诵念玫瑰。

于朝圣之路看自身旅程

第10天晚上，当局播放电影《朝圣之路》(The Way)，灵修组特别贴心地准备了爆米花，让电影之夜在轻松与温馨的氛围中展开。影片讲述一位父亲带着儿子的骨灰踏上圣雅各朝圣之路。在漫长的旅程中，他从悲伤、封闭与不理解，逐渐走向接纳、释怀，并重新理解生命的意义。这部电影更像是每一个人生命历程的写照：

有些道路必须亲自走过才能明白，有些答案也往往在经历中逐渐显明。

肩负关怀受造界的责任

青年组在第11天举行了“守护地球，荣耀天主”的环保

讲座，由槟城教区环保与生态关怀委员苏彬彬与Halina主讲。她们提醒在场教友：信仰不仅体现在圣堂中的祈祷，也延伸至对整个受造界的责任与关怀，并指出环保不仅是社会议题，更是一项灵修课题。人若真正爱慕造物主，也必然学习珍惜与守护祂所创造的大地，因为受造界本身就是天主恩典的表达。当天活动还包括了小组讨论与环保问答比赛。

十字架走进教友的家

自5月8日起，十字架正式走出圣堂，进入基信团的家庭与社区之中。这不仅是活动场地的转换，更象征着教会牧灵方向



的一种深化——教会不只是等待人走进圣堂，也主动走进信友的家庭与生活之中，在日常中与大家同行。

是日晚上纵然天降大雨，教友们依然踊跃参与家庭弥撒。在有限的居家空间里，大家一起祈祷、聆听圣言、歌唱圣歌，彼此分享信仰与生活点滴。随后的“一家一菜”聚餐，更让整个聚会充满团契与温情，仿佛重现初期教会彼此分享与扶持的共同体精神。

报道 / 麦可佐思



昔加末圣斐理伯天主堂

报道 / 张鹭云

庆丰收节展现多元文化共融精神



2026年7月25日，昔加末圣斐理伯天主教堂隆重举行KAGAPE丰收节庆典。

本次活动由堂区内来自沙巴和砂拉越两州的原住民教友联合主办，吸引各族教友齐聚一堂感恩天主，深刻见证了跨民族教会大家庭的融合与团结合一。

“KAGAPE”是由常驻西马的东马及印尼教友创造的新词，融合了沙巴Kaamatan、砂拉越Gawai及印尼Panen三大原住民丰收节。庆典现场汇聚了该堂区的华、印裔、西马彼咯原住民，以及沙巴（卡达山杜顺、毛律）、砂拉越（伊班、比达友、内陆原住民）和印尼教友，甚至吸引马六甲、马赛、金马士、士古来等地的教友共襄盛举。

弥撒前，身穿传统服饰的东马各原住民教友进行奉献礼。一名手持盾牌、头戴犀鸟

头饰的伊班族武士以豪迈舞姿和雄浑嘹亮的吆喝声领队，带领各族教友走向祭台奉献白米、食油、传统糕点及米酒等，感恩天主赐予丰收并象征主内合一。随后，感恩圣祭正式开始。全体教友共同祈求天主降福各族群、家庭及堂区，并在信仰中彼此扶持。堂区也借此机会，欢送并感谢服务多年的原住民教友Ambrose Nopis一家。弥撒后，教友们移步至礼堂进行联欢聚餐，在分享传统美食与欢笑中加深情谊。

晚宴以原住民传统米酒（Tuak）齐声高喊干杯揭开序幕。现场除了华族菜肴，更备有各式东马原住民的灵魂料理，包括卡达山杜顺族的发酵生鱼生肉（Bosou）、马兰诺族的生鱼沙拉（Umai）、发酵鱼/肉

（Pekasam）、发酵榴莲酱（Tempoyak）、用香蕉叶、依达叶裹饭（Linopot）、椰芯/棕榈芯（Umbut）、发酵菜（Masakan Kava）、腌制水果（Bambangan）、木薯叶以及水牛肉和蟒蛇肉等特色料理。

餐后，各族原住民教友呈献丰富的歌舞表演。其中，西马彼咯的原住民教友头戴并腰系细致的棕榈叶编织装饰，带来别具一格的传统舞蹈。在原住民的带领下，各族教友也纷纷上台共舞，现场气氛热烈。

昔加末圣斐理伯天主教堂一直秉持“同一个信仰，多元一家”的精神。本次庆典不仅彰显了教会普世共融，也让不同背景的教友在基督内成为一家人。活动最终在幸运抽奖与众人合力打扫后圆满落幕。