

葡萄藤

Grapevine

2024年8月第217期



「萬世萬代都要稱我有福」

～ 路加福音 1:48

中華天主教耶穌聖心堂

<https://www.chinese-catholic.org>

<https://www.facebook.com/chinese.catholic>

本期目錄

封面图: Assumption of Mary, Rubens, Circa 1626

ii 主编小语

◆ 刘贞妮

神长的话

1 我们敬爱圣母玛利亚

◆ 林育明神父

3 万世万代都要称我有福

◆ 周道执事

信仰生活

6 “A Revolution of the Heart”: A Lesson
in Change

◆ Mary Chen

心灵的革命: 关于改变的一课

陈爱婷

10 那信从祂的人

◆ 慕道班小记事

17 微笑的花朵

◆ 多丽

20 圣加大利纳简介

◆ 沈媛宜

怀念与感恩

27 葡萄牙、西班牙、法国朝圣之旅

◆ 陈世清

33 我的父亲

◆ 万玉珊

My Father

Vivian Wan Chou

谈书论画

41 圣母护佑渡四旬期— 义大利的朝圣
准备

◆ Theresa

☆ 欢迎您投稿本刊, 分享信仰及生活, 文章以三千字内为原则 ☆
来稿请寄: grapevine@chinese-catholic.org

指导神师: 林育明神父
排版: 刘珊珊、王念祖

轮值主编: 刘贞妮
稿库管理: 刘珊珊

校对: 朱嘉玲
新闻: 杨治财

网页: 杨漪婷
广告: 杨治财

主编小语

刘贞妮

炎炎夏日中，我们庆祝教会四大圣母庆日之一的「圣母蒙召升天节」，耶稣升天后祂派遣圣神降临于门徒之中，继续带领圣教会并圣化天主子民。教宗本笃十四世并于 1950 年颁定「童贞玛利亚灵魂肉身蒙召升到天国的荣耀」为教会信理。对圣母的各种敬礼已早在教会内蓬勃发展。圣母为世人之主保，她是我们的母亲，也是我们的模范。请看周执事为我们点出三种特质，如何效法圣母的德行，努力的成为谦卑祝福的人。

去前八月，有幸跟着女儿参加里斯本举办的世界青年大会，与来自世界各地两百多万个青年人齐聚一堂。白天在广场中歌唱敬拜挥洒青春热情，暮色低垂后孩子们也能收敛心神，虔诚地来到圣体前，朝拜在圣体光中的耶稣，奉献他们的时间与天主在一起。这份激动至今仍然在我心中荡漾。回溯 27 年前我和外子偕同两个女儿在八月领洗归主，从那一刻起，我们的生命悄然转变。几年后，老三和老四也相继在这天领受「圣洗圣事」。这段日子走过来，圣母的陪伴与代祷，有惊无险地保守我们身心灵与主的契合，真是恩宠上加恩宠。她总是默默地为我们祈求天主的祝佑，守护着我们心灵的纯洁。在教会的善会中，「圣母军」的工作就是效法圣母，以行动将耶稣的爱传递到每个需要的角落，安慰那些干渴的心灵。

在本期来稿中，本堂林神父分享了圣母如何保守他的圣召以及他对圣母的敬爱：“Z”世代的青年人爱婷（Mary）小妹妹在分享她服务寻求庇护者的经验中，心灵如何被改变；慕道班线上小组慷慨地分享信仰对他们在生活中、工作上、交友及家庭关系里扮演什么角色。还有多丽姊妹在旅途中与天主的对话；媛宜姊妹介绍教会四大女圣师之一的圣加大利纳生平故事。在圣女的神秘经验中，天主赐与她耶稣荆冠的荣耀；世清兄精彩的朝圣点滴历历在目，而 Theresa 姊妹以文以图描绘她在四旬期中经历心灵的争战，这不也是我们每个人的功课吗？玉珊姊妹追忆万伯伯一生，这样一位温文谦恭的长者，作育无数英才，圣神的果实满满，好天主赐他享寿一百零六岁。

让我们开放自己学习圣母，成为天主爱的渠道，让救恩的活水，源远流长。

我们敬爱圣母玛利亚

林育明神父

我们敬爱圣母玛利亚，不是朝拜她。耶稣很爱祂的母亲玛利亚，我也爱圣母玛利亚，她是我天上的母亲。我从高中毕业，去上山下乡插队当农民，当时农村晚上没有电灯，一到晚上，我就非常害怕，回家告诉母亲与兄长姐妹，他们教我念玫瑰经，我就开始每天晚上念玫瑰经，从此以后，我不再怕黑暗的晚上了，我也从来没有中断过每日念玫瑰经的习惯。

圣母玛利亚在我的信仰中有很重要的地位，根据圣经新约记载，玛利亚在与达味家族中的一位名叫若瑟的男子订了婚，尚未同居前，天主派遣天使加俾额尔去探寻她做耶稣在世上的母亲的意愿时说：「玛利亚，不要害怕，因为妳在天主前获得了宠幸。看，妳将怀孕生子，并要给他起名叫耶稣。」（路 1：26-31）玛利亚很真心地回应天主的天使说：「这事怎能成就？因为我不认识男人。」

那么，玛利亚将如何怀孕呢？天主的天使答复她说：「圣神要临于妳，至高者的能力要庇荫妳，因此，那要诞生的圣者，将称为天主的儿子。」（路 1：35）

玛利亚是降生成人的耶稣的母亲。自从人类失去天主的宠爱后，天主许诺要将人类由处于恶魔的势力中拯救出来；玛利亚就是这位天主特选的女子，她全心信赖天主的仁慈，回应了天主拯救人类的计画。而耶稣在祂公开生活传布天国讯息的过程中，治愈了许多各式各样的病人，显现出天主的大能及慈悲。祂是我们看得见的天主，看到祂就是看见了天主。最后，耶稣以十字架显示天主对人类的爱的高峰。这一切拯救人类的工程，是藉由一位平凡的女子玛利亚，慷慨答复天主的召选做耶稣在世的母亲开始，而玛利亚一生受到的苦难全交付给她所信赖的天主；「圣母玛利亚」，是天主教徒对圣母最高的尊敬，又称圣母玛利亚为「天上的母亲」。这是根据《若望福音》19章25 - 27节的叙述：「在耶稣的十字架傍，站着他的母亲和他母亲的姊妹，还有克罗帕的妻子玛利亚和玛利亚玛达肋纳。耶稣看见母亲，又看见他所爱的门徒站在旁边，就对母亲说：『女人，看，妳的

儿子！』然后，又对那门徒说：『看，你的母亲！』就从那时起，那门徒把她接到自己家里。」

新约四部福音中只有《若望福音》的作者记载了这一幕，为何？因为耶稣被交付受难时，除了若望和一些妇女们外，其余的门徒都溜走了，只有若望和这些妇女们跟随背着十字架走向加尔瓦略山上受苦的耶稣。耶稣断气前，将自己的母亲交托给他的爱徒若望，而若望以忠信爱徒的身份，代表着普世万代基督徒，接受了耶稣的母亲玛利亚作为我们天上的母亲。

圣母玛利亚带领我的信仰经历：我在上山下乡插队落户当农民时，我念玫瑰经。我在县医院的放射科工作时，及以后学医三年，出国在他乡修道，被祝圣为司铎，直到今年是我晋铎第二十二年，我深深体会到圣母玛利亚把我带到耶稣的怀抱。在二十二年的司铎生涯中，我奉献每天的弥撒圣祭，我认真做弥撒圣祭，我热爱弥撒圣祭，弥撒圣祭给我丰富的灵魂食粮，克服各种困难，如：语言困难、文化差异、自己独自生活在他乡的困难，都在圣母玛利亚无限的帮助中，我得以继续努力走向成圣的道路。我生活简朴，勤劳的工作，不怕艰难的工作环境，回顾三十五年他乡的生活，都是圣母玛利亚的照顾。

当我反省自己是如何对待自己的母亲，及她对儿女又有什么要求时，我想她最大的渴望莫过于子女亲近她，当子女长大离家后，母亲焦虑地等着由小到大各样事情的消息。有一年我刚进县级医院放射科工作不久，就住院三个月接受治疗，当时母亲的心是多么的焦虑啊！

在圣母玛利亚的眼中，我永远是我的孩子，因为圣母玛利亚保护我免于一切诱惑，使我能尽量做一个好神父来光荣天主。我的心已经放在圣母的圣心中，我想着要如何更敬爱圣母、亲近圣母、学习圣母常将圣子耶稣降生成人的奥迹默存心中，反复思量。圣母谦虚的榜样更是我努力做一个好神父的动力。

万世万代都要称我有福 周道执事

“Be enthroned, Lady, for it is fitting that you should sit in an exalted place since you are a Queen and glorious above all kings.” -- Saint Germanus (378-448 AD)

「请坐上宝座，夫人，您坐在这崇高之处是合适的，因为您是母后，而且超越了所有君王的尊荣。」 -- 圣日耳曼努斯 (378 - 448 AD)

没有圣母玛利亚的听命服从，就不会有默西亚的来临，也就是一救主耶稣基督的诞生。

〈圣母赞主曲〉说：「因为祂垂顾了祂婢女的卑微，今后万世万代都要称我有福；因全能者在我身上行了大事，祂的名字是圣的，」「全能者在我身上行了大事」就是：「耶稣基督生于谦卑的圣母玛利亚」因此，这一位天主所举扬的卑微贫困的人，坐在崇高之处，怎么会不合适呢？

圣母说万世万代都要称她有福，是因为天主垂顾了她的卑微；这是圣母不以自我为中心的谦卑，主要因为：

1. 她有爱，懂得用不以自我为中心的爱，向天主开放。
2. 她有爱，懂得为了爱，舍弃自己，甘心情愿奉行天主的旨意。
3. 她有爱，懂得向天主祈求祂的仁慈，把祝福赐给世世代代敬畏祂的人。

因此，我们想要效法圣母，就需要尽量的让自己具备这三种特质，努力的成为谦卑祝福的人。

那么我们要怎么个尽量呢？

1. 我们要想学习圣母，懂得用不以自我为中心的爱，开放的去爱，首先就应该舍弃自己，向天主开放。我们不能以自我为中心，也不能把自己作为一切的终向，让所有的思维和行动都只想到自己。更不能把「自己的得失」作为伦理、善恶取舍的标准。所以我们要有爱，要懂得什么是真正的爱。吊诡的是，真正的爱，虽然不以自我为中心，但却是从爱自己开始。因为真正的爱自己，是一种健康的爱。这种爱自己包括了自律，自制，自尊，及自爱。也唯独有了这种健康的自己和健康的爱，才有可能走出自己，向真正的爱自己、爱别人开放。

2. 我们要向着更高的理想，学习圣母懂得为爱而舍弃自己，承行主旨。耶稣说：「谁要获得自己的生命，必要丧失生命；谁为我的原故，丧失了自己的生命，必要获得生命。」这是跟随基督的原则。愿意为爱舍弃、牺牲，甚至为了爱的好处甘愿接受死亡的威胁，这是耶稣的爱规范：因为耶稣基督来到这个世上不为自己而生活，祂说：「我来为承行我父的旨意。」基督坦然的接受了十字架上的一无所有，而且受尽苦难而死亡。因为祂说：「人最大的爱情莫过于为朋友舍弃自己的生命」，所以我们也要这样，才能改造自己，改造世界。

这样子的「舍弃」不是一种「出世」与「苦行」的舍弃，我们不仇视世物，将之摈弃与排斥不用。因为一切世物，都是天主为了我们人类的好处而造，圣依纳爵在他神操的「原则与基础」上，说明所有的世物只能用来协助我们达到更「荣主救灵」的目的。健康与疾病，财富与贫困，尊荣与屈辱，长寿与夭折，只有在为我们光荣天主而有所帮助时，才有它真正的价值，才该选用。在还没有能够认清天主的旨意之前，我们的态度应该是不偏不倚，允执厥中，就像耶稣基督在山园祈祷时所说的：「主，求祢免去此一杯爵，但遵照祢的圣意」，「主，倘若要我饮下此杯爵，就按照祢的旨意承行吧！」。

3. 懂得祝福，「愿意向天主祈求祂的仁慈，把祝福赐给世代代敬畏祂的人。」为我们而言，这种祝福就是「爱的忏悔。」

耶稣启示给了我们生活的目标和理想，但祂同时也启示了我们什么是罪恶，以及对达到目标和理想的抗拒与阻力。当我们沉溺在罪恶当中，我们就在抗拒，成为达到生活的目标和理想的阻力。也只有耶稣，才能够把我们救拔出来。只有祂能协助我们达到目标和理想。祂伴同我们在生活中，也在死亡内，不离不弃。祂启示给我们：「天主的肖像」，而我们正是照这肖像受造的。

基督伴同我们走这种灵修道路的第一阶段，其实灵修并不能明显地区分阶段，生活是连续的，各阶段是穿插的，认识自己与认识基督是分不开的，没有基督的指示和德性的表样，我们不可能完成净化。然而基督是我们最深挚的朋友。虽然所有的圣人圣女，都自认为大罪人，但在「爱的忏悔」中，祂的祝福却是由两种情景结合起来。所以，我们才能够说：在第一阶段内，专注在认罪悔改，等到了第二阶段，再仰视耶稣，跟随耶稣。

神長的話

让自己成为天主祝福的对象，也让天主的祝福能够无碍的分施到我们身边周遭的人。

今天让我们先祈求我们的母亲，圣母玛利亚，她的代祷与祝福，帮助我们在她圣子耶稣前，为我们求得三件蒙受祝福的事：

1. 首先，促使我们深刻认清并憎恨我们的罪过。
2. 再来，赐给我们一颗敏锐的心，觉察到我们的行为有那些是违背情理的，不让天主喜悦的。
3. 在深恶痛绝之余，在天主的祝福下，确认世俗的真面目，摒绝一切不能光荣天主的世事及其虚幻，矢志改正。

只信赖上主的许诺，并且懂得祝福。基督徒的生活就是「这么简单」。阿们！



特此感谢本期收到的捐款：

隐名读者（两次共计）	\$200
王俊中、盖毓芳夫妇	\$100
钱平一、张敏玉夫妇	\$200



“A Revolution of the Heart”: A Lesson in Change 「心灵的革命」：关于改变的一课

文 / Mary Chen 陈爱婷（本刊译）

It was the winter of 2022, and I was in my last year of undergraduate studies in biology at the University of Notre Dame. I decided to spend a gap year between graduation and starting medical school, so I planned a trip to the Sisters of Charity of Cincinnati in New Mexico to discern a gap year of service. It just so happened that Title 42, the COVID-19 public health restriction affecting migrants at the U.S.-Mexico border, was ending. In the middle of winter, thousands of migrant families and children lined up outside of a few shelters in downtown El Paso. With this image ingrained in my head on the flight home, I made a vow to spend my gap year to provide a ministry of accompaniment.

My introduction to Casa Juan Diego, a Catholic Worker House of Hospitality in Houston, was serendipitous. Two past volunteers from Notre Dame happened to be some of my closest friends. During one lunch at the dining hall with summer volunteer Lorenza, she remarked that Casa, as the place is affectionately known, is a special place because God's love is made present through action. I discerned that Casa would enable me to

2022 年冬，这是我在圣母大学生物系的最后一年。我已经想好了，毕业之后我要先休息一年，再开始上医学院，因此我到新墨西哥州辛辛那提的仁爱修女会探访，以决定我是否要在「空档年」的期间来此服务。那时候，一项在新冠疫情期间为限制美墨边境非法移民而制定的公共卫生法案，《第 42 号法条》，即将终止。面对法案终止后的不确定性，成千上万的移民家庭和孩子，不顾寒冬地在埃尔帕索（El Paso）市中心的几个移民收容所外大排长龙。在回家的飞机上，深印在我的脑海中的这个画面，挥之不去，我立誓要在这个空档年做陪伴的事工。

一个偶然的机缘让我得知休斯顿的天主教劳工接待所——「璜·狄亚哥之家」（Casa Juan Diego）。两位曾在那里服务过的志工，是我在圣母大学的好朋友。有一次在学校的餐厅与暑期志工罗兰莎共进午餐时，她提到，那个被她亲昵地称为

give back to others, and I committed to a year of service at the Houston Catholic Worker.

Immediately upon my arrival at the shelter, I was launched into action, greeting house guests in Spanish and making the acquaintance of the only Chinese guest in the house. We talked for over an hour in Mandarin Chinese about her frightening journey to the U.S. Her voice quivered describing her journey from Brazil to the U.S. Mexico border, her separation from her travel partner in the detention center, and signing papers written in English that she couldn't read. I learned that this was her first real conversation since she arrived at Casa a few months ago. One of my fellow Workers, Marjorie, remarked that the change in her was noticeable: from quiet and scared, to now smiling and laughing.

From the simple act of hearing the stories of the migrants, I started to receive the gifts of these people and their lives. When language failed, living in community was enough to bridge the gap. I began to recognize the limitations of one house in addressing all the needs of newly arriving migrants in Houston. From turning away families with teenage boys we lack the capacity to house, to exceeding our maximum capacity by housing a family in the clinic, I found myself questioning just how much

「家」的地方非常特别，因为在那里的活动彰显了天主的爱。我意识到这个「家」能够让我回馈近人，于是我许愿要在这所休斯顿天主教劳工之家服务一年。

一到接待所，我就不禁立即行动，用西班牙语问候住客，并结识了唯一的一位华人住客。我们用中文交谈了一个多小时，听她叙述她到美国的惊悚历程。她从巴西到美墨边境后，在拘留中心被迫与同行的伙伴分隔，并签署了她看不懂的英文文件。她颤抖的声音泄露了她惊魂未定的内心。我得知这是几个月来她第一次能在「家」中真正地与人交谈。我的同事玛乔丽说，这位女子有非常显著的改变：原本沉默、惊惶的她，现在有了笑容和笑声。

光是倾听这些移民的故事，就让我深觉有幸与他们成为朋友，并能参与他们的生命故事。虽然有时言语不通，但只因我们生活在一起，就足以跨过这条鸿沟。我开始意识到，只凭这一个处所，实在不足以应付所有休士顿新移民的需求。因为我们因为房舍不足而拒绝收容一个有青少年男孩的家庭，到

change I was making. When I brought up these questions to the co-founder of Casa, Louise Zwick, she commented that this was our reality as Catholics; even in a society that sympathized with the poor and vulnerable, there will always be more work to be done.

When our human solutions fail, God always provides. Just when I gave up hope of helping a father and his teenage son, a solution arrived: an organization in Houston who connects families looking for shelter with other migrant families who volunteer to house them. When just about all the underwear or pillows have been given away, a donation arrives. Doctors, medical students, and volunteers show up to the clinic week after week. I often have thought, "How are these people going to afford paying the monthly rent after they move out of Casa without the ability to work?" I like to think that God provides other people to help them.

Working in a broken system can be frustrating. At our weekly "Clarification of Thought" discussions on Wednesday, I learned an important lesson. Dorothy Day, co-founder of the Catholic Worker Movement, believed that what was needed to change society for the better was not a violent revolution, but a "revolution of the heart." Here at the Houston Catholic Worker, I started to

因为房间全满了而将一个家庭安置在诊所，我开始怀疑自己到底能带来多少改变。当我向这个家的共同创建人露易丝·兹维克提出这些问题时，她叹息道，这是我们做为天主教徒无可奈何的现实；即使在一个关怀穷人和弱势族群的社会中，也总是会有做不完的工作。

人的尽头，就是神的起头。正当我绝望地以为无法帮助一位父亲和他十几岁的儿子时，却出现转机：休斯顿有一个组织专门帮助寻求庇护的家庭找到愿意收留他们的其他移民家庭。正当几乎所有内衣或枕头都将发放完毕时，就收到一批捐赠。一周接着一周，都有医生、医学院学生和志工来诊所服务。我常想：「这些不能工作的人，一旦搬出这个家后，怎能负担每月的房租呢？」我相信天主自会照料，召叫其他人来帮助他们。

在一个不健全的制度下工作，会让人感到沮丧。在我们每周三的「厘清思路」讨论中，我学到了重要的一课。「天主教工人运动」的共同创办人桃乐丝·黛（Dorothy Day）认为，改善社会所需要的不是暴力革

believe that our real work as Christians is not creating a political or social program; rather, our very actions that uphold the dignity of the person are a revolutionary fight against the forces that degrade and dehumanize mankind.

What was supposed to be a year of creating change turned into a year of being changed. At Casa Juan Diego, my heart was transformed to love Christ in the disguise of the poor.

As for me, I found what I wanted: an opportunity to accompany.

命，而是一场「心灵的革命」。在休斯顿的天主教劳工接待所里，我逐渐体会到，作为基督徒，我们真正需要做的，不是创建一个政治或社会计划；而是以我们维护人性尊严的行动，来与贬低和剥夺人性尊严的力量，做一场革命性的争战。

原本以为这是我为世界带来改变的一年，却成了我自己「被」改变的一年。在璜·狄亚哥之家，我的心转变成深爱隐藏在穷人面貌后的基督。

为我而言，我找到了我想要的：一个陪伴的机会。



Casa Juan Diego, a Catholic Worker House of Hospitality in Houston

那信从祂的人 慕道班小记事

在慕道期的朋友们，他们是被什么吸引了呢？是我们的关怀，及热情？是我们的分享？还是课程多么的精彩？我常常在思考这些问题，是谁在吸引着他、她？加入慕道班好多年了，以前的我总是坐在教室的最后面，只能看到课堂中慕道朋友在台下上课聆听时的背面。而线上课程开始后，不论是自己分享或其他人说话，我都可以看到大家脸上的各种表情，喜怒哀乐、忧愁疑惑。

谈到生活上快乐的地方，大家脸上满满笑容，听到特别的事情，大家都凝神专注，这样的方式对我自己很轻松。实在不习惯与人面对面对看，如今隔着萤幕我反而一点都不会尴尬，大方的看着每一个人脸上变化的表情，我可感受到那人内心散发出来的真实感受。当我们在分享讨论时，到底是什么引发了对方的反应，好似触动了他的心，以致他的眼神显得特别专注。

有时看到有人叙述一件喜乐的事情，但是不见得每一个人的反应和眼神也是喜悦的。有的时候我们在讲一件事情时，有人不喜欢听，但口里并没有反应，只是我可以发现到这个人对这些没有兴趣，这时我也不好表态，只能待时间过去。我们会遇到千奇百怪的问题，我们或许回答的不是很好，但我知道天主圣神祂是开启智慧的钥匙，敬畏，孝爱，聪敏，刚毅，超见，明达，上智的恩赐，将引领我们善渡人生。

慕道班组长与我分享了她遇到的朋友问了一个问题：「有没有领洗有何不同？」我说：「组长，你的信仰生活，就是一个很好的见证，不是吗？」我们的生命有了什么改变？只有我们自己知道。有太多不为人知的感动，或许是悸动的，或许是平凡的，或许是奇妙的。我们领洗后的生命，生活，在主内蒙受医治及承受主恩。

我们在日子当中还是会遇到许多困难的，悲伤的，害怕的，生气的，有太多的不知道怎么办？更有解决不完的生活问题，身体的疾病，亲子关系，工作的压力。分享聊聊都能是互相的鼓励，因为天主的爱正在此刻来到我们每一个人的身上，祂是祝福的天主。而我更加为这一个问题产生的心灵的触动祈祷。我在祈祷中，听到主耶稣说：「那信从我的人是有福的，当你们来到我的面前，你们所领受的是无尽的恩宠，而我的恩宠够你们用。」

在此将完整的话语祝福彼此。

这是我在群组内的一个分享，为在主内领洗的我们，庆祝我们的新生命，庆祝今年的复活节，邀请着大家写功课，留下祝福的痕迹。

天父的恩宠在基督内借着圣神不断地浇灌我们、吸引着我们渴慕祂，认识祂。为我们在基督内的生命，有源源不断地更新。我们成为有福的！基督的福音也借着你我的口分享给众人，为主做见证，在见证中，让更多的人因为我们的喜悦而喜悦，因为我们的平安，也享受平安。

在领洗之后，圣神在我们心灵当中持续的引导。领洗后生命将会在天主内继续被滋养，当我们悲伤的时候，祂会亲自医治我们，这恩典更是在我们热心参与弥撒，在领受圣体圣血的恩典时刻赐下。天父的爱在基督内，使我们有勇气去面对生活上的困难，帮助我们走向平安和谐。

祈祷，永远是我们跨越瓶颈最好的选择。热心的参与弥撒圣祭，与基督相遇，且在圣体的滋养下，帮助我们日渐茁壮。当我们愿意被改变，开始学习放下自我的纠结，不论遇到什么困难，纵使内心还有许多的困惑，希望是来自于天主的。生命中的裂缝，将有天主的光进入渗透。

祈祷，能受天主的祝福成为一个更有爱心，温暖的人，享有「我在主内，主在我内」的感动。当我们内在越来越柔和的时候，我们就进入祂内，当我们越来越想靠近祂、认识祂的时候，祂已在我们内。

我们的心灵面临的是什么忧愁？要相信我们始终被天主怀抱着。当我们愿意去安慰别人的时候，基督也与我们同在，借着你我…基督的爱将永不止息的传递下去。

信仰是否像我们此刻这么的热情？我们的热情能在基督内滋润他、她。那如果我们此刻是悲伤的呢？我们也绝不是被抛弃。主说过，祂与我们同在，倘若我们的信仰正处在冷淡的时期，也不必害怕，因为天主的手，圣神的风不正在触碰着我们吗？

人生所遇见的事情，在意志中觉醒，别让精神内耗，学习在祈祷当中发现…「磨难生忍耐，忍耐生老练。」这样对磨难不会再觉得是被伤害，忍耐则不再是压抑及不健康的，而老练产生的是成熟的果实，绝对不会是自以为是。人生少了老王卖瓜，所有的指指点点，应该是帮助你我走向那

光，光中有人子的形象。愿所有信从祂的人，岁月中永享平安，喜乐，有福。

接下来是我们圣言分享组的兄姊们的合辑….



韩开元

同意雅芳的回应，也请让我补充一下：

受洗是领受天主圣宠，被视为进入天国的子民，事事受天主的眷顾。所谓眷顾，即是天父对做为天国子民的我们的爱护并管教，使我们听从祂的爱子—主耶稣基督的教导。因此，受洗即是「感谢」恩宠时光的被赐与，在爱的氛围中受教，散发出天主肖像的模样，爱天主及爱人如己，也能分享这样的好消息，在世感动更多的人回归那原本所属的羊栈或爱之家（参阅《圣咏》第 100 篇）。

祇有受洗后经常学习到自己由心至言行一致，事事感恩受教，赞美天主，才不会因自己不致力领会而未遵守主言，所遭逢的命运反而如圣言所描述的，未被天主照管（希 8:9），好似未受到如同那受教并恒守新约（基督）的受洗者那样的被爱护，甚至遭受的严峻情况更甚于尚未受洗的。

为此，追求真理被引入正道的受洗乃主耶稣指示必经的过程，自此，受护佑而远离那嫉妒的魔鬼及跟随牠者的诱惑，不再走在弯弯曲曲痛苦无望的人生道路上。互勉之，感谢、赞美天主。

韩妈妈的补充：

受洗是基督为所有愿回归天主的受造者建立的圣事礼仪，公开的宣认一个人的原罪与所犯的个人罪过得以被天主赦免，与天主恢复亲密的关系，事事以创造宇宙万物的天主为中心，以基督为主的信从生活。未受洗的人却仍在原罪的束缚中，以自我为中心，挣扎于充满恩怨情仇的世俗传统及有形无形环境上的诱惑。



幸福

乐乐

我是出生后一年才领洗的。成年后看到一些慕道者，是经由一个阶段、一个阶段的接受培育后，以自由、自主的决接受洗礼。虽然那时曾羡慕过，但是我马上告诉自己，自己才是幸福的。如果我不是婴儿领洗，那我会在哪里？我甚至可能是无神论者，所以光凭这一点，我就必须感谢天主和感谢我的父母亲了！



笨鸟慢飞

我在 20 岁的时候领洗。领洗后感到跟教友们及神父修女们在一起相处很喜乐平安。结婚后，离开了教会将近二十年，终于在我姐夫的推动下，重回了教会的怀抱。

我是属于理智型的性格，所以当时也没有留意到自己有什么特别的感受，只是在我的身心状况出现问题的时候，才开始羡慕别人的信仰。以前是被动的接受，此后是积极的追寻，但没什么进展；直到我参与了圣母军的探访工作后，才在关怀别人的时候，得到了天主给我的回馈。

当我找回我失而复得的信仰后，感到很喜乐，而且以前常有的害怕，也慢慢的减少了，现在每当我意识到有负面情绪出现时，我就会祈祷，这些负面的情绪就慢慢的褪去！

我也从学习其他教友、神长的榜样，多读圣经和圣书着手，同时也在服事中，加深自己的信仰。虽然还是会有跌倒的时候，我还是勉励自己：活到老，学到老，天主看人心。祂不会小看我这点微薄的努力和奉献，却常常赏给我喜乐与平安！

在此，仅用下面两句金句，与各位共勉之：

「凡有的，还要给他…」

「我和你们天天在一起，直到今世的终结！」



主在我内，我在主内

文之召

2020 到 2021，这一年多的时间，对我来说是极其不寻常的。期间由于疫情，我打算由达拉斯返回中国，但是由于诸多的我自己也说不清的原因，连续三次申请回国绿码，都没有获得准许；当时我的情绪低落到了极点。

有一天我无所事事地在小区散步，迎面碰上了张新泰先生夫妇。我把心中的迷茫和无助告诉了他们，他们对我深表同情，并建议我可以到天主教慕道班的群里与群友聊天，学习圣经，忘掉当前的烦恼。我抱着与其孤独在家，不如结交新朋友的心态加入了慕道班。慕道班的朋友对我十分友好，嘘寒问暖，还给我送来了《圣经》及《葡萄藤》。

张先生夫妇怕我一人在家孤独，常常约我到社区散步聊天。虽然我加入慕道班时间很短，大部分人都只是在 ZOOM 上相识，但我却感受到了彼此之间的真诚和友善。感谢天主！在我第四次申请回国绿码的时候，天主赐福给我，慕道班的朋友都为我祈祷祝福，让我获得了绿码并顺利回国！

现在我已经回国两年多了，但我一直透过 ZOOM 与慕道班的朋友们保持联系。每周一次参加慕道班的学习，圣言的分享让我的思想得到了升华。以前不太愿意与人交往的我，变得对人友善了；观察周围，感觉世界是善良的，生活是美好的。这一切都得益于天主的赐福，让我们大家都爱主、爱人、爱自己。

由于客观条件所限，我现在还没有受洗，但我渴望，也深信受洗的这一天，一定会到来。

心祈

浪花

在参加耶稣圣心堂的慕道过程中，学习《圣经》对我来说是重温。我以前在香港念的是教会学校，记得在学校时期曾读过，但不知为什么《圣经》在我的认知里是这样的陌生。

六年前，我接受洗礼成为天主教徒。意想不到，我领洗了！我感觉到很好，很高兴。领洗后，继续参与慕道班、读经班，更多的了解天主圣言，又学习练习祈祷，勤念玫瑰经，渴望接近天主！这一切是走向天主的道路，相信这是天主对我的邀请及带领。

生活中总是会受到一些考验，一些我不知道该怎么办的事情，如何选择？怎么决定？心里总是受世俗的影响，彷徨遮蔽了我的理智，拒圣神于我心外。直到有一天回想起生活中事情，发生某一些心惊胆颤的经历，例如：台湾之游，驾车上了错误的街道、子女发生意外等事件，幸好都有完美的结果。才深深体会到天主的爱，是多么的伟大！相信是天主保护了我们。

在信仰的学习上，我也更加的渴望想要了解什么是「主在我内，我在主内」？我迫切的想要去了解，但我就是不知道这是什么样子的经验？听过很多人的分享，但是对我来说，我仍然无法理解。直到有两次的经验，我终于理解到什么叫做「主在我内，我在主内」了。这对我来讲是特别的经验，我非常感动，天主真的与我同在，这经验是真的，我感受到了祂！

记得那一天，我身体非常不舒服，虽然前一天晚上已经想好，只要我明天起得来，我就要上教堂去参与弥撒；但偏偏早上醒来又是一阵头晕，根本无法起身。躺在床上非常不舒服，许久的时间，我试着祈祷：「主啊！请帮助我。我昨天明明已经想好了，今天我想要去参加弥撒，但是我现在根本动不了，非常的晕眩，请祢帮助我。」过了不久，我感觉比较好了，我就祈祷请求天主：「如果祢愿意让我起身前往参与弥撒，请祢帮助我，让我知道。」我想要分辨，想要了解我的渴望参与弥撒是对的吗？我现在的舒服会影响到我前往教堂参与弥撒吗？我会昏倒吗？不久后，心里有一种渴望「前去教堂」，突然我觉得我好了，我便起身，准备好就开车去了教堂。

这是我第一次经验到在内心天主给我的回应，并帮助了我。我相信我在祈祷中对弥撒、对领受祂圣体的渴望，是来自于祂的吸引。我渴望去参与弥撒是对的，是好的，我不要因为一些身体的不适，而找了理由不前往圣堂。我终于体会到什么是「主在我内，我在主内」的美好经验！

我害怕我是受了魔鬼的诱惑，找了许多理由，不让我去渴慕祂。我相信天主一定会保护我帮助我，让我能够更多的学习，更明白祂在我生活上，对我的照顾及教导。

祈求圣神的带领，让我可以在信仰的路上一直前进！

感谢、赞美我的天主！

在基督内学习

台北玛利亚

我于 42 岁领洗，领洗前及领洗后带给我什么样子的不同？体验生活中，的确有些不同。

日日夜夜的岁月裡，现今已学习到，经由夜间的睡眠休息，当每一个清晨睁开眼时，就会祈祷感谢天主，以迎接今天生活的开始。经过了一夜的休息，感恩天主又给我一天的生命，祈求主恩赐我今天所需的各种身心恩宠，以感恩的心在祈祷中询问主：「今天祢愿意我为祢做甚么，好让我能够善过这一天？」

在选择食物方面也愿意更加节制，其原因是记得教宗说过：「不要把穷人的食物给糟蹋了。」在保持健康营养方面，我尽量选择当季食物，让生活更精简，并戒食高单价食物，节省多余的花费，留做更适当的支出。

而在资讯爆炸的今日，一天总会传来不下 10 篇的经文讲解，从中反思神父们的讲道，让我目不暇给，充分的善度今天。而每一天，期盼每日的弥撒圣祭，期盼在圣体圣事中与主结合，这是我每日的日用粮。感受及接受主的派遣与祝福，及做各方面的代祷。愿意有更多的时间陪伴圣体，在那神圣空间与内心深处与主交谈，祈求，及静默，等待主的教导。

线上的课程从 Covid 之后如雨后春笋，也让我更显忙碌，时时可沐浴在主的光照下，接受圣言，改变生活，随时提醒自己，阅读圣十字若望的教导，圣人分享的与世俗、魔鬼、肉身的征战，奋力走成圣的道路，虽有着脱胎换骨的感觉，步调却有异于旁人，常自嘲为异类，作为基督徒是严谨的，走天堂之路是辛苦的，期许主与我同行，带领我，持续走向基督，效法基督活出基督。

微笑的花朵

多丽

千里迢迢来到新家，大门还没开，就听到了我最喜欢的钟声。哇！发现新家隔壁住了一位伟大的邻居，但我还没来得及去访问祂。而祂家的那些小管家们却迫不及待的四处飞翔。心中怯怯喜，什么时间可以上门拜访？

放下行李，熟悉一下周围，我的天呀！微笑的花朵，这正向我招手！我问：「你吃了什么长得这么高？」那美丽的玫瑰夫人，正摇曳起舞的展现着她的风姿。呀！刺伤了我的心！反观我住家后院那些姑娘们，完全没有春风荡漾的姿态，泄气沮丧，加上衣衫不整，到底姑娘们受了什么刺激？我至今仍在反省。



邻居的召唤声传来，但疲惫战胜了我的意志。唉呀！打呼声惊醒了自己，自从去年鼻子过敏愈发严重后，发现鼻子内那十几年的肿块有了异常的出血，怕怕。能睡着，算不寻常的大事，被自己惊醒，则是常事。

清晨，钟声响起，天使们四处飞翔。邻居来敲门了，我却直接转身过去，真不好意思，尚未梳妆打扮，不敢开门前去迎接，等我！等我！我一定想办法去敲祂家大门，不，…我期望闯进去。

「我家门前有小河，后面有山坡…」这是一条儿歌啦！但眼前我家门前的可不是一条小河，而是一条看不到尽头的运河，载运货船悠哉游哉的在面前经过，真不可思议！运河旁，所有的商铺都是人山人海，啤酒节吗？原来今天是他们的父亲节。遛完狗，为了有口饭吃，必须再流浪去寻浪。小路弯弯，窗外的山景有一幢小木屋，迷蒙的双眼这才醒过来，目不转睛的盯着它，这和我小的时候看着卡通影片的小木屋长得一模一样吧！口中不自觉地哼起那首歌，彷彿又回到守在电视机前面的那一霎那…

「高山上有个小木屋，住着一个小女孩，她是一个小天使，美丽又可爱…」我高兴的反复哼唱着这首歌，又有点感伤，毕竟我早已离开那可爱的憧憬很久很久了。然而此刻我的眼睛正飘向驾驶座上的那只白眼猫！无语…

我的天真浪漫遇上了白眼猫，常常会被问：「你到底几岁啊？」娘娘我非常不客气的回答：「你管我！」反正我今天三岁，前天五岁，你奈何不了我的！

流浪动物之家，我从那国流浪到这国？是的，没错。眼看这国的流浪动物之家，简直是世外桃源，而我那国的流浪动物之家，则属监狱风云！可叹、可叹！

钟声响起，天使们四处的飞翔。等了一整天，这晚我终于造访了邻居家大门，我还真的是闯进去的。听不懂的言语，但却满载而归的恩宠满溢，歌声美好，优美的赞主咏，赞美，赞美玛利亚，将圣子耶稣带给我们。这是我今天最美好的惊叹！因为我唱中文，哈哈。

刚出家门，急急忙忙走向邻居家，数着 1, 2, 3, 4, 5…

看到前方竟然还有派对，回过神来，我刚刚到底数到多少数字啦？忘了，忘得一乾二净了。算了，娘娘的头脑本来就不管用，不挣扎了，等一下出了邻居家门，记得好好的再数一数。因为是邻居嘛！所以我特别的在意。

祂热情地来敲门，当然我就理直气壮的去闯门。想要见见邻居家昂贵的装潢，更想要看看珍贵的祂隐藏在哪里？想起圣十字若望《灵歌》的那句：「心爱的，祢隐藏在哪里？」

邻居家，我只需要跨小步走 90 步就能够随意地闯入家门，欣喜、欣喜。听不懂的言语，看不懂的文字，没关系，邻居祂认得我，而且熟得很。我讲中文祂听得懂就好了，别的访客听得懂听不懂，就没我的事了。我超喜欢这种氛围，整条街当中只有我一个看起来是外国人。我才不怕异样的眼光，敲个两三次门就像进入自己家的大门了，「欢迎，欢迎！」好像是我在对祂说的。

今天是星期五，邻居家非常的美好，本以为可以参加弥撒，但有些居民却已坐在一旁的圣母拥抱圣子的圣像前，心想：「糟了，我错过了？」可是明明早上我询问过弥撒的时间，好吧！硬着头皮，微笑点头示意我坐下…今天是他们的祈祷日，就像我们圣堂的祈祷会，这真是一个特别的机遇及经验。看不懂的文字，听不懂的言语，但内心所呈现的祈祷，绝对是举心向上，玛利亚总听得懂吧？是的，我只听得懂这一句，就这样子跟着他们的祈祷声、歌声一起赞美歌颂。

优美的风琴声，环绕着整个圣堂，心随意境，仿佛感受到那尊圣母像，怀中拥抱圣子耶稣的母亲的喜乐，默存于心。又有悠悠之情，再之…竟泪眼茫茫，向下望着眼前另一尊圣母怀抱圣子耶稣圣尸之像…，圣母遭利剑刺心之苦，却全然奉献，这是何等的心痛！爱、叹，一种哀伤的感动。

这两个圣像，使我的心上上下下的来不及转换，终至泪眼茫茫。那母亲的心境—她拥抱圣子小耶稣的喜乐心境，及末了拥抱圣尸的悲痛心境是怎样的一种牺牲啊！愿所有今天出生的婴孩，都在圣母玛利亚的爱的怀抱当中出生，愿所有今天即将临终的灵魂，都在圣母玛利亚的代祷当中平安离世。愿圣母玛利亚的眼泪安慰所有悲伤，哀痛，失望的人。又愿圣母玛利亚为世人代祷，安慰所有失去孩子或失去母亲的人们，愿圣母玛利亚拥抱所有在灾难及创伤中的人们，更愿圣母玛利亚成为所有孤儿们的母亲。这个星期适逢母亲节，愿圣母玛利亚的爱与默存于心，成为世上所有母亲的安慰。此刻我的内心百感交集，这二十几年来我每天都为孤儿院的孩子们祈祷，为今天即将出生的婴儿祈祷，也为今天即将临终者的灵魂祈祷。请求玛利亚已成为我每天开车去工作时，最温暖的时刻。今年也是我的母亲过世十周年，祈愿圣母玛利亚为她的灵魂祈祷。

至于我却是一个洒脱的妈妈，前年圣诞节我给自己送了一个礼物，就是把我的后事环节处理了，买了个契约。现在孩子们都住在不同的城市，哪天我不小心离世了，他们只需要回来伤心就够了，给他们时间伤心，这对我来讲反而是最重要的事情。

独立性格的我总是告诉孩子，我会把自己照顾好。只有把自己照顾好，孩子们才能够平安。每当孩子告知我，他，她要回来我居住的地方时，我马上询问：「又要回来啦？那什么时候走？」他们都还没进门，我就在期待他们快点离开。这已经成为笑话了，但我总认为，没事不用常常回来，打个电话就好，现在 FaceTime 这么方便！

世上真的只有妈妈好。愿天上人间所有的妈妈们都美丽与健康。感谢我的伟大邻居让我在这里享有天空之城的意境及微笑花朵的陪伴。每天经过邻居家门无数次，走过一次就说：「嗨，我又过了祢家门了。这些日子我在祢家门前晃来晃去，恳求祢，谢谢祢，请守护着我的孩子们。」

微笑的花朵，请为我的祈祷展现舞姿，花朵的芬芳，随风飘逸，风儿轻轻吹，云儿朵朵飘，还有上主的天使在天上人间一起共舞飞翔。

圣加大利纳简介

沈媛宜

加大利纳(St. Catherine of Siena)，是教会历史中一位非常特殊的圣人。她从来没有正式学过神学，甚至没有真正上过学校学习读和写，但在她短暂的人生旅途中，她却成为许多人的灵修导师，包括皇帝，主教，神父。她在神秘经验中，常和主耶稣、圣母、圣道明，以及其他天上的圣人们如同好朋友一样谈话、交流。她所经验的现世生活和天上的生活，没有太大的差别，甚至于可以说是互相交织在一起的。

圣女生于 1347 年 3 月 25 日（圣母领报瞻礼），在全家 25 个孩子中，排行第 24。她还有一个双胞胎妹妹，但是在出生后不久便夭折了。她的父亲从事染布生意，家道小康。

加大利纳幼年时已热爱天主，上下楼梯时每走一级，就跪地念圣母经一遍。六岁的时候，同她哥哥去探望亲人，在回家的路上，突见耶稣在圣堂顶上显现，圣伯多禄、圣保禄、圣若望等宗徒随侍在侧。耶稣对她微笑，并举手降福她，加大利纳呆立甚久。更特别的是，耶稣显现时身穿教宗的衣袍，并戴着教宗的帽子。这神视对她有深远的影响，也预示了她日后将为教宗服务。

不久后，她便决心将一生奉献给天主，终身守贞不嫁。为了表明心志，她将一头秀发全剪掉。她的妈妈大怒，罚她做苦工，一天到晚责骂她，也不准她同姐妹们一起吃饭。加大利纳默默地忍受这些。后来，她在《对话录》书中的自述提及天主叫她在心里开一间小房，尽管外面的苦难纷纷而来，她照常可以和天主密谈，一点也不会受到外界事物的干扰。最后，她的父母见她意志坚定，便接受她守贞不嫁的决定。她自此便隐居在家中的地下小室，长时间的祈祷，守严斋，晚上睡在地上，以石头为枕。后来，她每天望弥撒，唯一的食物就靠领圣体。

在圣女隐居过着热切祈祷和默想的生活中，时常会有神视。除了常与基督交谈和领受神慰之外，她也常受到魔鬼的试探。敌人常用二种方式试探她。第一种是企图让她产生一种想法：「我们是有罪的，不堪当接受天主的爱；祈祷根本没用，不如放弃算了！」天主教导她的应对方式是，回



应魔鬼：「天主是充满慈悲的！我们可以因着主的慈悲和爱而举心向上，不受贬抑！」魔鬼的第二种试探是给她一个自我良好的感觉，赞美她是多么完善，多么有美德！告诉她不需要办告解了！而天主教导她在这个时候，应该承认自己的缺失，自己人性上的不足。不要因为被高举而忘了真正的自己。

1366 年，耶稣又显现给她时，圣母妈妈与一群天使

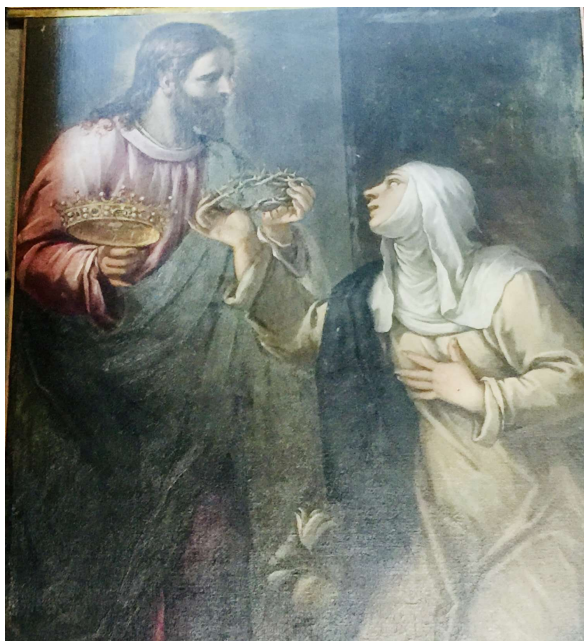
現存於聖女兒時家中的畫，記錄她在神視中，由聖母的見證，主耶穌為她戴上神婚的戒指。

立在耶穌旁邊。圣母拉着加大利纳的手，耶穌把一只戒指戴在她手上，作为祂与加大利纳缔结神婚的印记。自此，加大利纳手上真的有一只结婚戒指，只是除了她自己，別人都無法看見。

1360 年代后期，圣女加入了道明会第三会的一个团体。这个团体的成员，大多是年纪比较大的寡妇。圣女比大家都年轻，她们却都称圣女为姆姆，由她教导她们灵修和祈祷。这段时期，圣女祈祷时，双目紧闭，失去意识，对于外界，甚至于疼痛的刺激都没有反应；但是当她结束这些祈祷后，她会分享许多她的神视，以及她与主及各位圣人的谈话。她们除了热心祈祷之外，也常常去医院服侍病人，以及照顾穷苦的人们。在她的认知中，最能将天主的爱发扬出来的方法，便是行爱德的善行。在医院里，她

往往选择最令人厌恶的病患。医院里有两名女病人，一人患癌症，另一人患痲疯病。那两个人脾气都很坏，常对她无理取闹，恶言辱骂。圣女一味忍耐，用言行感化她们。到后来，两人都悔改，成了热心的教友。

加大利纳除照顾病人外，也常往监狱探视囚犯，安慰他们，照顾他们的灵魂。有一位骑士，因为出言不慎，冒犯了国君，被判死刑。加大利纳到监狱劝说他办告解圣事。那骑士在狱中望弥撒，领圣体。行刑时，加大利纳在刑架旁陪伴，骑士从容赴死。事后，她追忆道：「那时，我看见耶稣接引骑士的灵魂，冉冉升天。」行刑时，骑士的血溅到她的脸上，她不愿洗去；她说，那是主耶稣接受的灵魂的血。



聖女兒時家中的掛畫記錄，主耶穌給她后冠和刺冠，她選擇後者。

她体认到，天主真是疯狂的爱了这个世界，任何祂所做或允许发生的事，都是出于爱。是天主先爱了我们。天主对世界的爱，并不是抽象或遥远的，而是祂自始就直接参与这世界上的一切事物！她把罪恶比喻成波涛汹涌的河水，将我们愈卷愈深，终至无法自拔，唯一能救我们脱离这滚滚河水的是一条桥。天父告诉圣女：「我的唯一爱子，就是这条由天国一直延伸到地上的桥。」这条拯救人灵，让人由罪恶的汹涌河水中爬上来的桥梁，有三层：

桥的第一层，是刚开始灵修的人所走的。这些人放弃犯罪，因为他们害怕永罚。他们刚从湍急的河水中爬到桥上。他们害怕天主，就好像仆人们害怕他们的主人。圣女将这一层比喻为在主基督十字架的脚下。正如仆人们匍匐在主人的脚下，这些灵修的初学者，也是在主的脚下朝拜祂。

桥的第二层，是那些爱主的灵修者所在。他们爱主，因为他们在灵修中，主的神慰（用圣依纳爵的说法）给予他们莫大的鼓舞！不过他们在灵修上，还没有经过考验和苦痛。这一层的灵修者爬到主的十字架上，到达耶稣胸膛的高度。他们与主耶稣成就了真正的友谊，与主心对心的交流！

桥的第三层的灵修者，已经成为天主真正的子女。他们与天主之间，已经不是靠着感觉良好或是特别的安慰。他们付出爱，纯粹是为了爱而爱，因爱而爱。到达这一层的灵修者，愿意接受任何痛苦、失败和困难。他们为了爱主，完全放弃了自我，而承行天主的旨意。这一个阶段的灵修者，进升到十字架上，靠近主基督的嘴唇。如同《雅歌》或圣十字若望所描述的，他们与主相亲相爱，亲密的结合。为他们而言，无论何时何地，都可以祈祷。任何时候都可举心向上，完全跟随主。也正是因为与主如此密切契合，加大利纳可以像其他的圣人一样，清楚了解圣经上所说的旨意。

圣女也用「泪水」来形容不同的灵修阶段：

苦涩的泪水：由受永罚的灵魂流出。

害怕的泪水：由刚开始灵修的灵魂流出。

温柔的泪水：由开始爱主的灵魂流出。

完美的泪水：由与主完美契合的灵魂流出。

甜美的泪水：由将自我完全摒弃的灵魂流出。

总而言之，这桥就是主耶稣被钉在十字架上的身体。只有通过主耶稣这神秘的身体，我们才能得到救赎。而唯有经由主耶稣的宝血，才成就了这救赎。天父在与加大利纳的谈话中表示，祂的唯一爱子的宝血，带着祂的天主性，深深的渗入到「一个饼」内；也就是说，由于主基督降生成人，祂的天主性与人性交织在一起，而烤出来了「一个饼」（这饼就是我们领受的圣体）。天父对加大利纳说：「我成为了人，经由我的天主性和你的人性的结合，人性成为天主，这过程就是靠着耶稣的宝血。」而圣女眼中的教会，就是主耶稣神秘的身体。这身体不受时间和空间的限制，将主的救恩传送至各地。

由于加大利纳如此深爱着主耶稣，她对主说，我们这些由主的肖像而创造出的人类，因着罪恶而要陷入永罚，那是多么令主伤心的事情！经由她的神师雷蒙神父的记述，我们知道主耶稣曾对她说：「爱是不能够被局限

于地狱的！」她对主说：「我希望我对祢的热爱，可以变成一道围墙，挡在地狱的入口，不让任何灵魂进入，那将是我对祢最深的爱。」

爱不是一种情绪，而是利他的一种行动的表现。当我们因为感受到主的爱，而愿意放下自我，接受转变，以主的旨意而生活，就如我们所念的经文：「愿祢的旨意奉行在人间，如同在天上」，这样的转变，就是奇妙的恩宠。加大利纳说，灵修的生活绝对是从恩宠而开始。因着恩宠的赐予，我们可以配合行动而与主合作。我们行动的第一步，是要有深刻的自我意识。她说，我们内心要时常像是住在一个有自我意识的内室，在这里把我们所有的对外的武装，和我们的尊严都放下。她又说，在这个内室当中，有一



聖女兒時住家中庭的雕像，顯示她接受五傷的姿態

口井，在井内有尘土和清水。尘土就是我们的罪，清水就是主的恩宠。我们在这里，清楚地意识到我们的一无所有，和天主的无限！这也是后来圣依纳爵所说的「分辨」。在我们的人性上，我们因着原祖亚当的骄傲而犯罪。现在我们要由人性中学习主基督的完美的服从，来与这恩宠相互配合，所以服从是我们在灵修生活中的必要条件。慈善工作或是爱德，就成为我们灵修生活的中心，由慈善工作在外面彰显出天主的爱。

接下来，我们必须时常祈祷，为基督的救赎工程而努力。当我们做这一切善工的时候，我们不求回报，因为这爱是由主赏赐给我们，而我们要将这爱传给别人！

然而，这爱的定律却是和痛苦的定律并肩而行的。既然爱是将自我放弃，在这个过程当中，就会出现失去的痛苦。主告诉圣女，当痛苦和忧伤增加时，爱也会同时增强。这就是我们常听见的，因着痛苦，我们参与了主基督在十字架上的苦痛，而这份苦痛，正是主耶稣超级强大的爱情！

在圣女留下的书信和对话录中，「祈祷」这个词，出现了五百多次！她说内在的深入祈祷，就是一种灵魂内心与天主共融的深入的情感；外在的祈祷包括教会给我们所建议的各式各样祈祷的方式和经文。这两者相辅相成。内在的祈祷也可以说是对神圣的爱的一种体认，由这样的体认升华出来，让我们特别恭敬十字圣架和圣体！她的神师记载，主耶稣将祂在十字圣架上的苦痛，分享给她！1375年的某一天，加大利纳在比萨圣基斯定堂望弥撒，领圣体后，突然神魂超拔。她的双手往外伸展如同主耶稣在十字架上的姿势。就在那时，她的双手、双脚和肋旁出现了五伤，鲜血淋漓。加大利纳感到异常疼痛，当场昏厥。因她自己的谦逊的要求，在她生前，这些圣伤只有她自己能看见；待她死后，伤痕才显示出来，人人可见。

1375年左右，圣女28岁时，开始了她公开生活的圣召。在那个时代，好几位法裔教宗为了逃避在罗马出现的恶劣政治冲突，遂在法王的保护下，住在亚维农；但是这样的逃避，只让教会陷入空前的财务和道德危机。她与瑞典的圣毕哲以及其他多位人士主张，惟有教宗回到罗马居住，才能重新改革，消弭教会内部的乱象。1376年，她与几位她的第三会姊妹，前往亚维农求见教宗。由于她的圣德，早已传开，教宗额我略十一世在6月18日，亲自接见了这位没有受过太多教育的女士，并接受她的劝告，于9月起程，经马赛回到罗马。一年后，教宗额我略十一世过世，由乌尔巴诺六世继任，但有一派强烈反对乌尔巴诺的人，在亚维农另立了一位教宗，造成教会内长达数十年的严重分裂。加大利纳坚定地支持教宗乌尔巴诺六世，对抗在亚维农的势力。

1378年，她接受教宗的邀请，在罗马定居。虽然她的身体日渐衰弱，她仍每天走过罗马市区，到圣伯多禄大殿望弥撒。1380年，她突患重病，半身不遂。4月29日，安然逝世于罗马，享寿与主基督一样，仅33岁。

据记载，她最后的几句话是「血」、「血」、「血」。这是她一生最敬爱的耶稣宝血，因此她被称为「耶稣宝血的宗徒」。

虽然她的神学思想不若圣奥古斯丁或圣多玛斯的有系统和严谨，但她的思想仍是值得代代传承，供教友们学习和体验的。她于 1461 年列入圣品，并于 1970 年被教宗保禄六世尊为圣教会的圣师。



在 Siena 城內，Basilica of San Domenico 中，特敬聖女的小祭台。壁上記錄著聖女在神視祈禱中的姿勢。祭台上方，玻璃櫃內，供奉著聖女頭顱的聖髑。

葡萄牙、西班牙、法国朝圣之旅

陈世清

2024年5月5日开始15天的葡萄牙、西班牙、法国朝圣之旅。我们对这个朝圣之旅特别期待，因为会走访几位近代圣人包括大德兰、小德兰、圣依纳爵。另外还包括两个朝圣地—葡萄牙的法蒂玛和法国的露德，正好我和宏秀都没去过。

第一天

从达拉斯飞到葡萄牙的里斯本。在加拿大多伦多转机六个小时，多伦多机场有地铁直达多伦多市中心，我们便出了关，到市中心逛了两个小时，顺便吃点晚餐，再回机场上飞机。市中心的 St. Michael's Cathedral 在 1848 年建成，它内部四周的彩色玻璃，做得非常细致好看，让我有点惊艳。逛了一下号称类似纽约 Time Square 的 Yonge-Dundas Square，令人有些失望，完全不是一个等级的，比台湾台北的西门町还小。

第二天

从多伦多飞行7个小时，到达里斯本是第二天了，下飞机往出关方向走，发现手表不见了，想必掉在飞机座椅上，所以又回到下机的柜台寻求帮助。服务人员回飞机，在我们的座椅附近找了一下，手表没找到却找到一串念珠。宏秀一听到是念珠，才发现身上的念珠不见了，她因为在飞机上念玫瑰经睡着了，念珠掉到地板上，下飞机时完全忘了这件事。这串念珠对宏秀有特别的意义，所以很重要；而我的手表只是十几块钱的电子表。我无法解释我的手表为什么会从我手上滑掉，因为这从来没有发生过。若不是我们还在机场内回头去找遗失的手表，宏秀的念珠大概就真的遗失了。我只能相信这是一个奇迹。

里斯本是一个海港城市，逛了海边的贝伦塔、发现者纪念碑，也去葡式蛋塔的原始店 Pasteis de Belem 买蛋塔，吃不出蛋的成分，主要是糖和 corn starch，令人失望，85°C 的蛋塔都要比它的好吃好几倍。下午游览车从里斯本开车到法蒂玛，晚上就住在法蒂玛的旅馆。

第三天

1917年5月13日，圣母在法蒂玛显现给三个小牧童，要世人做刻苦补赎，并为世界和平常念玫瑰经。大圣堂左右延伸两个长廊，像是圣母张

开双臂欢迎、拥抱每位朝圣者。早上去参观三个小牧童当年的住家。中午回旅馆前，领队 Aki 带大家去一家卖圣物的量贩店，价钱便宜，团员也很捧场，买了不少圣物。晚上是烛光玫瑰经游行，大家举着蜡烛，场面很壮观。

第四天

今天前往葡国第二大城 Porto。城里的 Livraria Lello 书局因 Harry Potter 的书及电影，声名大噪。书局现在不卖书，只供参观，要先预约、付款、排队，每天都大排长龙。Porto 是个美丽、整洁的城市，既有历史的建筑与街道，也有现代化的公共建设与交通。城市以建筑物墙壁的磁砖图案闻名。圣本笃车站 Sao Bento 内部的四面墙皆有大型磁砖拼成的壁画，描述早期葡萄牙国王和军队的辉煌战功。市区内有好几个有历史性的教堂。牧师塔 (Clerigos Tower) 有阶梯，可以走到塔顶俯视全市景观。下午去参观了一个酒厂并品尝了当地有名的波特酒。波特酒是一种甜的红酒，蛮好喝的。

第五天

今天进入西班牙到朝圣地「圣地牙哥」。中午吃了西班牙闻名的海鲜饭，很大一盘，蛮好吃的。前菜是章鱼肉拌蒜泥橄榄油，非常好吃，章鱼肉非常软，同桌的团员还 google 煮软的方法。午餐后，我们去 Cabo Finisterre (End of the World)，以前被认为是西班牙半岛最西端的海岸，没有沙滩，是个小山丘，打卡照相算是到此一游，接下来往圣地牙哥去。圣地牙哥是欧洲雅各伯朝圣之路的终点，教堂及市区都是大理石中世纪建筑。教堂宏伟高耸。因为迟到，我们被带到另外一个教堂 (Igrexa de Santo Fiz de Solovio) 举行弥撒，这个教堂是圣地牙哥市里最早建立的教堂，建于 10 世纪，后来被毁，12 世纪又重建。

第六天

今天早上领队带大家到城外，走最后进城的 4 公里多的朝圣之路，正巧经过一个历史古迹的菜市场 City Market of Santiago，建于 1873 年，至今仍在用，墙和地板都是石块建筑。接下来在 Santa Maria Salomé Church 举行弥撒。教堂里有圣人的圣髑，神父用圣髑给每个人祝福。领队给大家一个多小时自由时间。我和宏秀逛了一个书局，全是西班牙文看不懂，但

是买了几张风景明信片。在一个小酒吧喝了两杯啤酒。还在一个中国人开的百货店买了两件 Cameno 的 T 恤和袜子要送给儿子。接下来有一个当地导游带大家进去 Santiago basilica 参观与解说。Basilica 广场前有许多朝圣者在休息并欢乐的在拍照，因为这就是他们的终点站。Santiago 是一个很有趣的古城，物价也便宜，一杯普通啤酒才 2 欧元。有机会可以找个节庆日多待几天，并参加有大香炉献祭的弥撒。



第七天

今天前往 Alba de Tormes 城，圣女大德兰在这里创立她的修会，也在这里去世。我们参观了她的博物馆，并在里面的教堂举行弥撒。之后我们就驱车前往 Avila。Avila 是一个很漂亮的城市，有完整的四面古城墙围绕。大家纷纷下车在城外的一个打卡景点拍了很多照片。下榻旅馆也是一个很有名的古建筑 Hotel Palacio De Los Velada，中文翻译成「洛维拉达宫酒店」，听起来颇有历史感。

第八天

今天去参观圣女大德兰出生地和成长的家，然后去参观她的隐修院。正好是母亲节，她们的修女在铁栏后面，献唱了两首母亲节的歌曲给来访的游客。下午领队带大家登城墙，走了一小段城墙。一个女团员的随身背包，差点被偷走，还好扒手失手，背包掉在地上，护照信用卡都在里面，天主保佑没有遗失。接下来自由时间，我和宏秀又去了一趟隐修院，旁边有个小博物馆，展示大德兰当时修会的厨房、一些用品和修女的房间，只能说古时候的人，生活真的是很不方便和辛苦。小博物馆有两个工作人员都不会说英语，他们就把手机当翻译器，对着手机讲一串西班牙话，然后翻译成英文给我看，买买东西、问问价钱还是可以用这种方式沟通的。

第九天

今天前往法国的朝圣地露德，途中经过圣依纳爵的故乡罗耀拉，在此参观、举行弥撒并吃午餐。依纳爵博物馆在罗耀拉圣殿教堂里面，整个建筑很宏伟。晚上抵达露德，进旅馆还闹个笑话，领队要大家先上楼吃饭，我和一些团员在电梯不知道要按几楼，大家想可能是 1 楼或 2 楼（注：欧洲电梯用 0 代表 1 楼 lobby 大厅），这时一位女服务员经过，看我们不知要按几楼，就对我们说「2」，大伙正高兴想法国女服务员还会说中文，结果 2 楼门开，是旅馆房间不是餐厅，有位团员仔细看了一下按键，有一个 R 按钮，试试到 R 层，果然是餐厅。事后查了 Google 法语 R 的发音，就跟中文「2」的发音相近。

第十天

今天一早六点钟，在露德举行弥撒。吃完早餐后，领队带大家去露德 Welcome Center 看了一个介绍短片，之后去参观圣伯尔纳德故居。看了什么已不太记得，但在 gift shop 待了不少时间。我买了一些念珠，团员也买了不少东西，价钱合理不贵。接下来自由活动时间，大部分团员就去别的店 shopping。我自己走去参观一个古城堡的博物馆 Chateau-Fort museum。城堡是古时候作战用的，是露德镇上的最高点。

露德朝圣地有三个 basilica，分别是 Basilica of Immaculate Conception 是最早建的，Basilica of Our Lady of the Rosary 和最后建成的 Basilica of St Pius X。最漂亮的当是 Basilica of Our Lady of the Rosary，里面马赛克彩色磁砖拼成的圣母画像和众多壁画，令人惊艳。晚上是玫瑰经圣母游行，开始没多久就下雨了；群众打伞或穿雨衣继续游行，视线大部分都被不同雨伞挡住，有点可惜。每一端都有不同的一两个国家带领念自己语言的玫瑰

经，我们团体也派了一位上去念中文的部分。露德真是一个国际有名的朝圣地。



第十一天

今天一早 6 点在圣母显现的山洞前弥撒，结束后大家开始照像，平常这个山洞整天有人排队。难得现在人少，大家赶快拍团体照和个人照。回饭店，吃完早餐后，大概还有 30 分钟就要上游览车离开，不少团员都已经在前一天去洗了圣水。宏秀和我想试试有没有机会洗圣水，赶到洗圣水的地方，只剩 15 分钟，而我们前面还有一排在等。我心想大概赶不上了，宏秀一点都没有要放弃的样子。真是信德感动了上主，义工先叫我们第二排的前几位，到第一排的后面去坐，没一会儿，另一个义工竟叫我们第一排后面的几位进入 2 号洗圣水的房间。我们也顾不得第一排前面的人是否在看我们，心中只是不断地赞美阿肋路亚，我们竟真的完成了洗圣水。最后准时上游览车离开露德。这算是朝圣的第二个奇迹吧！

中午到了机场，用过午餐后上飞机，飞到 Rennes 住一晚，准备明天去法国著名的圣米歇尔山（Mont Saint Michel）。

第十二天

圣米歇尔山是一个美丽又奇特的地方，大家可以打这几个英文字在 YouTube 找到一些介绍它的影片。圣米歇尔山上的建筑，建于中世纪，筑有防御城墙，山脚为大片海岸所包围，海水涨潮就会把往来的陆桥淹没。山上的修道院是个三层古建筑，始建于公元 8 世纪，堪称哥特式建筑的奇迹。用过午餐后，我们就离开，前往圣女小德兰的故居里修参观圣女小德兰大殿。圣女小德兰大殿蛮大的、也很宏伟。因为接下来要赶去巴黎吃晚餐和住宿，所以只匆匆地逛了一下，有点可惜。



第十三天

今天主要是逛巴黎市区，像艾菲尔铁塔、凯旋门、香榭丽舍大街等地，车多拥挤游览车开得很慢。领队让大家下车拍拍照，然后就上车走人，因为游览车也没办法停太久。圣母院还在维修，所以只能在外面拍个照。下

午安排参观罗浮宫，领队安排了中文解说员，讲的非常好。接下来去显圣灵圣牌教堂弥撒。弥撒完有大概 20 分钟，让大家自由逛逛或去 gift shop 买东西。我就出了教堂，看看街上建筑、店家和行人。在大概 500 公尺远的地方，竟然看到「巴黎外方传教会」的总会所在地，赶紧拍了一些照片，包括他们教堂里外的样子。里面有一个小博物馆，展出的东西大部分是来自日本的文物，小圣堂的摆设也很有日本禅宗的风格。

第十四天

今天早上前往巴黎 18 区蒙马特山丘上的圣心堂，领队带大家坐小电车上山。游客很多，我们在里面地下室的一个圣堂举行了弥撒，山丘上可以眺望巴黎全市。下午是 shopping 自由时间，游览车把大家带到拉法叶百货和春天百货附近下车。我和宏秀很快的看看这两家有名的百货公司里面的样子，之后就出来逛逛附近的教堂。旁边的 Church of St. Louis d'Antin 正好在举行弥撒，里面坐满了人。另外我们还去了圣三教堂（Eglise de la Sainte Trinite）参观，里面有不少圣父、圣子、圣神一起的壁画。晚上领队安排 dinner cruise，在船上晚餐游塞纳河。晚上的艾菲尔铁塔灯光全亮还闪闪发光，非常美丽。

第十五天

今天吃完早餐，游览车就带着大家到机场，准备登机回家，结束这一次朝圣旅程。因为来的时候都是坐中间座位，进出不方便，回程的时候，请旅行社先帮忙划位，所以回程都是坐走道位子，舒适不少。在 Montreal 转机，一路顺利，晚上八点多平安抵达 DFW 机场。

后记

回家几天后，我跟宏秀讲述上文提到，对我个人的两次奇迹；我问宏秀有没有经历什么奇迹？她说有，是在西班牙 Avila 大德兰的修道院，祈祷的时候，大德兰对她说话。听宏秀说她的经验，突然感觉跟她活在不同的平行时空，我还在思念地上的事物，而她已在经验天上的事。也许，老婆是天上的仙女，动了凡心，下到人间拯救凡夫俗子的我。哈哈！一人得道，鸡犬升天。阿肋路亚，赞美主！

我的父亲 My Father

万玉珊 Vivian Wan Chou



我父亲万良，圣名鲍思高，他生于民国八年阴历4月29日，也就是阳历1919年5月29日，所以算一算这个月他正好要满105岁，按照我们中国人的虚岁算法的话，他应是106岁，我父亲很以他的高龄为荣，当他95岁的时候，他老是告诉人家说他快100岁了，所以要是他现在还活着能说话的话，他会告诉人家说他已经快110岁了。

他最特殊的地方其实不只是他的高寿而已，而是他在100岁以前一直都非常的健康，他没有糖尿病，高血压或任何慢性病，他是在100岁以后才开始显出脑部慢慢的退化，记不住事情或者会走错路。

My father, Wan Liang, baptismal name Bosco, was born on the 29th day of the fourth lunar month in 1919, so, by this month's count, he would have been exactly 105 years old, but according to the Chinese tradition of counting age as adding one more year, he would be considered 106. My father was very proud of his old age. When he was 95 years old, he would often tell people that he was almost 100. So, if he were still alive and able to speak now, he would proudly tell everyone that he was almost 110.

His most remarkable aspect wasn't just his longevity, but rather his exceptional health before the age of 100. He didn't have diabetes, high blood pressure, or any chronic illnesses. It was only after he turned 100 that he began slowly to show signs of forgetfulness.

His health didn't come easily. In fact, when he was in his thirties and forties, his health was very poor; he had stomach ulcers. He thought relying on doctors and medication wasn't as effective as relying on himself, so he started exercising in the botanical garden near his home. According to my

他的健康不是白白得来的，其实在他三、四十岁的时候，身体是很不好的，有胃病，他想到了靠医生和药物还不如靠自己，于是他就到离家很近的植物园做运动。按照我父亲的说法是在那里遇到了一位高人，他指点父亲做深呼吸的动作，并且告诉他假如他好好的做，以后会百病消除，三个月后他果然觉得身体好多了，从此以后，不论在那里，他天天风雨无阻，没有间断的做深呼吸运动。我是从小就跟着他去植物园，他做深呼吸运动时，我在旁边玩，其实那时我都会觉得很不好意思，因为他吸气呼气的声音很大，路过的小孩们都会笑他，但没想到，凭着他的恒心跟毅力，在快到 100 岁的高龄时，他所有的器官都很健康，他平常除了吃一点维他命以外，并不需要吃任何的药物来维持健康。

我的父亲一生教导学生无数，真是所谓的「桃李满天下」。每次跟他走在一起，常常会碰到他过去教过的学生跟他打招呼，到植物园去也常常碰到有人跟我说，他们是我爸爸以前的学生，更不要提我高中的国文老师也是他教过的学生。这压力可真够大了。更奇特的是有一年我们

father, he met a wise man there who taught him deep breathing exercises and told him that if he did them properly for three months, he would be free from all illnesses in the future. Three months later, he indeed felt much better. From then on, no matter rain or shine, he exercised there every day without fail. I used to accompany him to the botanical garden when I was little; he did his deep breathing exercises while I played nearby. Actually, I felt embarrassed because his breathing was loud, and passing children would laugh at him. But unexpectedly, because of his perseverance and determination, at almost 100 years old, all his organs were healthy. Besides taking some vitamins, he didn't need any medication to maintain his health.

My father has taught many students throughout his life, truly living up to the saying "his students extend far and wide." Whenever I was with him, we often bumped into his former students who would greet him warmly. Even at the botanical garden, people would come up to me saying they were my father's students. My high school Chinese teacher was also his student, which added a lot of pressure on me. One year, when we traveled to the Rocky Mountains in Canada, we met

參加旅行團一起去加拿大洛磯山脉旅遊，在旅途中遇到其他的旅遊團體，居然在這樣的旅行中也會遇到有人突然大叫：「萬老師！萬老師！」而且這種情形不是只發生一次，而是有兩次，這真是讓我覺得很奇妙，怎麼真的到處都有他的學生，而且都會記得他呢？我想我父親一定是一個很有亲和力的老師。

父親教了一輩子的書，我知道有一件事讓他感到非常安慰，那就是有一屆女師專的學生，自從她們畢業後，每一年都在我爸爸生日的時候來為他慶生，30多年來，近40年都沒有間斷。另外也有一屆北一女二的學生，自從在2013年知道那時已95歲的高齡的老師還在世，她們好興奮的通知了所有的同學，一起來看我父親，同時給他做壽。年復一年直到新冠病毒來襲才停止，最近這一年，她們又開始來看我的父親。最感動的是，在父親過世的前3天，她們中還有兩位同學特別買了蛋糕，給我父親慶祝他即將來臨的生日，不但唱生日快樂歌，還唱當年的校歌給他聽，其中一位學生就是我當年的高中國文老師，她還很貼心的把這個影片寄給我，我相信當時的父親雖然已經沒有辦法表達什

other tour groups during the trip. It was surprising to hear people suddenly shouting "Teacher Wan!" not just once but twice during the trip. It's amazing how his students seem to be everywhere and all remember him. I believe my father must have been a very charismatic and approachable teacher.

My father taught his whole life, and one thing that brought him great comfort was former students from Taipei Municipal Normal College. Since graduating, every year on my father's birthday, they would come to celebrate with him. This tradition has continued for almost 40 years without interruption. Additionally, there was a group of students from Taipei First Girls' High School. When they learned in 2013 that their elderly teacher was still alive at the age of 95, they excitedly informed all their classmates and together came to visit my father, celebrating his birthday year after year until the COVID-19 pandemic. In the past year, they have resumed visiting my father.

What touched me the most was that three days before my father's passing, two of these classmates bought a cake to celebrate his upcoming birthday. They not only sang "Happy Birthday" to him, but also sang

么,但是他内心深处一定是非常喜悦的。

在我眼里,我父亲是一位好老师,也是一位是最标准的「癞痢头的儿子,还是自己的好」的好父亲,我在 40 多岁的时候才有机会学国画,那时候老师教我们画麻雀,为了练习,我不停的在一张纸上画了好多只麻雀,后来觉得丢掉了很可惜,就把它寄给了我爸爸,他看了以后居然跟我说,「哇,你画得真好,你真是天才啊」!

真的,从他的口中,我没有听他讲过任何一个子女、媳妇或者女婿的不是,他好像都很以我们为耻,说出来的,都是他对我们的赞赏跟满意。

我父亲也是一位非常「善解人意」的父亲。小时候,大部分是我妈妈比较操心照顾着我们,长大以后在不经意的互动中我可以感受到他的关爱。记得在护专读书时,有一天下雨,我爸爸居然带着雨伞来车站接我,我没有想到他会这么细心!后来在 20、21 岁生日的时候,他会问我要怎么过?他也都会按照我的意思帮我办生日活动,在事后还会笑咪咪的问我说:「你今天快乐吗?」结婚后有一次我问他,您对我们的期望是什么?他想

the school anthem from their time for him to hear. One of these students is my former high school Chinese teacher, who kindly sent me the video. I believe that although my father couldn't express it at the time, deep down, he was incredibly joyful.

My father was a great teacher, and in my eyes, he was also the epitome of the Chinese proverb which means that even if the kid has flaws or imperfections, in the parents' eyes, his kid is still perfect. When I was in my forties, I had the opportunity to learn Chinese painting. At that time, the teacher instructed us to paint a sparrow. To practice, I kept drawing many of them on a piece of paper. Later, I felt it would be a waste to throw them away, so I sent them to my father. After he saw them, he exclaimed, "Wow, you draw so well! You're a genius!"

Indeed, I've never heard him speak a single negative word about any of his children and in-laws, expressing only praise and satisfaction. I am truly grateful for my father.

My father is also very "understanding". When I was little, it was mostly my mother who took care of us. As I grew older, I could feel his love through our casual interactions. I remember one time when I was

一想,说:「我只希望你们快乐!」我真的很感谢我的父亲,因为他对待我的点点滴滴,让现在的我没有太大的困难去体会「天主无条件的爱」的境界。

父亲在做运动有了心得以后,他很喜欢把这个深呼吸运动传给所有的人,认识他的人一定都会同意我的讲法,因为好多人可能被他教了不只一遍,他可爱的女师专学生更在他 95 岁帮他过完生日后,请他示范呼吸运动,并录影为念,还为这动作取名为「万氏养生功」,真感激她们的爱心与细心,也感谢我先生把这个影片制作成 You Tube 让更多的人可以很方便地看到他亲自的示范,相信在天上的父亲一定会非常高兴我们能把这呼吸运动发扬光大,让更多的人受益!

感谢爸爸在 1957 年带着全家领洗成为天主教徒,才有今天的我及可以服务祭台的国复执事,虽然他在我五、六岁的时候可能因为天雨路滑,在去教堂的路上出了意外,哥哥及我都从脚踏车上摔了下来,或者像他自己告诉我的,因为后来帮他领洗的神父离开去美国了,从此他就不再去教堂了。无论如何,我从父母的身上看到了天主的忠信,

studying in nursing school, it rained, and my father surprisingly came to the bus station with an umbrella to pick me up. I didn't expect him to be so considerate! Also, on my 20th and 21st birthdays, he would ask how I wanted to celebrate. He would always organize the birthday activities according to my wishes, and afterwards, he would smile and ask me, "Were you happy today?"

After I got married, I once asked him, "What are your expectations for us?" He thought for a moment and said, "I just want you to be happy." I am truly grateful to my father because his every little action towards me has made it easier for me to understand the concept of God's unconditional love.

My father loved to share his deep breathing exercise with everyone. Anyone who knew him would certainly agree with me, as many people were probably taught by him more than once. His beloved formal students from Taipei Municipal Normal College, after celebrating his 95th birthday, asked him to demonstrate the breathing exercise and recorded it as a memento. They even named the exercise "Wan's Health-Preserving Exercise." I am truly grateful for their kindness and thoughtfulness, and I also

耶稣说：「派遣我来者的旨意就是：凡他交给我的，叫我连一个也不失掉，而且在末日还要使他复活」（若 6：39）。

这话语在爸妈身上应验了，虽然他们曾离开教会 30 多年，但在 2013 年初，妈妈突然得肺炎入院时，奇迹似的在去世前领



受了病人傅油圣事，也顺利的在万华玫瑰圣母堂举行了非常隆重的殡葬弥撒，事后，万华玫瑰堂的林神父也到家中，帮爸爸领受了病人傅油圣事，当时，目睹爸爸领受圣事时好像放下了所有重担的平安，他微笑的样子，让我终生难忘。2013 年回到教会后，他健健康康，快快乐乐的参加小德兰堂老人中心的活动，过了一段人间天堂的日子，直到 100 岁。

thank my husband for making a YouTube video of this exercise, allowing more people to easily see his personal demonstration. I believe that my father in heaven would be very happy to see us promoting this breathing exercise, benefiting even more people!

I am grateful to my father for leading our family to be baptized as Catholics in 1957, which has led to who I am today and my husband's service as a deacon in the Church. Although there was an accident when I was five or six years old, perhaps because of rain and slippery roads on the way to church, my brother and I fell from his bicycle. Or, as he himself told me, because the priest who baptized him left for the United States, he stopped going to church. Nevertheless, I saw the faithfulness of God in my parents, and the will of the One who sent me is this: that I should not lose anything of all that he has given me, but raise it up on the last day (John 6:39). These words were fulfilled in my parents, although they left the Church for more than 30 years. In early 2013, when my mother suddenly developed pneumonia and was hospitalized, she miraculously received the Anointing of the Sick before passing away. She had a solemn funeral Mass at the Wanhua Holy

2018年初，一场大病让他成为坐在轮椅上的老人家，不过爸爸还是真的很有本钱，2018-2023年之间，他得了两次新冠肺炎入院，居然还都能康复回到家中，这表示他身体还真是有很好的底子呢！



今年年初又因吸入性肺炎及绿脓杆菌的感染入院，这次已有肝功能退化的现象，家人决定在家做安宁照顾，我在三月赶回台湾陪伴爸爸一小段时间，感谢天主，让本来都是在闭目养神的爸爸会睁开眼睛与小曾孙儿女们在视讯中合照，让孩子们留下与老太相处最珍贵的记忆！

爸爸高寿 106 岁，若要写他的故事，一本书也写不完，真感谢天主对他的厚爱及美国纳匝肋圣家堂（The Holy family of

Rosary Church. Afterwards, Father Lin from Wanhua Holy Rosary Church also came to our home and administered the Anointing of the Sick to my father. At that moment, it seemed as if my father had laid down all burdens peacefully when receiving the sacrament. His smiling face is something I will never forget.

After returning to the church in 2013, he lived a healthy and joyful life, actively participating in activities at the Senior Center of St. Thérèse Church, enjoying a period of earthly paradise until he turned 100.

In early 2018, a serious illness left him as an elderly person confined to a wheelchair. However, my father still had remarkable resilience. Between 2018 and 2023, he was hospitalized twice for COVID-19, yet he managed to recover and return home both times. This indicates that he truly had a strong foundation of health!

Earlier this year, he was hospitalized again due to aspiration pneumonia and Pseudomonas aeruginosa infection, with signs of liver function deterioration. The family decided to provide palliative care at home. I rushed back to Taiwan in March to accompany my father for a short period. Thanks be to God, my father, who had mostly been resting with his

Nazareth) 所有的帮助, 不但能为父亲举行殡葬弥撒, 更还有录影的实况转播, 让分布各地的学生, 朋友都有机会目睹他的殡葬弥撒, 感谢天主的仁慈及大家的祈祷, 不只是给了他这么丰富的生命, 更让他在世上的生命做了一个最圆满的结束。最后我愿用圣奥斯定的话语来纪念我的父亲, 因为我觉得他是这句名言的典范。「照顾身体, 就像你将永远活着一样; 照顾灵魂, 就像你明天就会死去一样。」— 圣奥斯定

他做到了, 让我们继续努力吧。阿们!



eyes closed, opened his eyes during a video call and took a photo with his great-grandchildren, leaving behind the most precious memories of their time together with him .

To capture my father's remarkable life of 106 years, a single book would not suffice. I am truly grateful to God for His immense love and to all the support from the Holy Family of Nazareth Church in the USA. They not only held a funeral Mass for my father but also provided a live broadcast of the event, allowing his students and friends from all over the world to witness it. I thank everyone's prayers and God for His mercy, which not only granted him such a rich life but also allowed him to conclude his earthly journey so perfectly.

Finally, I wish to commemorate my father with the words of St. Augustine, as I believe he embodied this famous saying: "Take care of your body as if you were going to live forever; take care of your soul as if you were going to die tomorrow." — St. Augustine

My father has achieved this, and let us continue to strive towards it. Amen!

圣母护佑渡四旬期一义大利的朝圣准备

Theresa

四旬期某周末本堂神父出外避静，一位老神父应邀来主持弥撒，在弥撒结束时，这位老神父向教友们表示歉意，说如果他的老年失忆症造成讲道时有一时失语，请大家原谅。我望着老神父微驼、稍显清瘦的身影，心里想到了神父们把一生奉献给天主子女的我们，很是心疼。心中祈祷圣母保佑神父，遂临摹义大利画家 Roberto Ferruzzi 创作并于 1897 年获奖的〈Madonnina〉（图一），准备年底堂区筹款拍卖时，捐赠出来，为神父们的



圖一

退休金略尽棉薄之力。我深信天主不介意我这微薄的两文钱，祂看人心的诚挚祈祷，而圣母总是有求必应，圣母慈爱的力量无限，必会保佑照料天主的仆人平安健康。

关于四旬期，我发现这是改掉一个坏习惯的最佳时机。这要从去年的四旬期说起。当时我非常喜欢一个电视娱乐节目，那个节目在每周六晚上录制，但到周日才能看到。疫情封控期间因为是在网上望弥撒，常会为了先看娱乐节目，还是先望弥撒而内心争执不下。后来我决定四旬期完全不看这个节目，结果我做到了。

从此这个节目不再与弥撒争抢了，没有干扰，可以专心望弥撒，心是平安自由的，还有额外的收获。疫情这几年，各堂区都建起网络弥撒，我不曾缺席任何一次主日弥撒。不仅参与本堂的弥撒，也参与外州如纽约、华盛顿 DC 及世界各地如罗马、加拿大、澳洲、甚至耶路撒冷等地的弥撒。重



圖二

大节日时梵蒂冈弥撒还有英文同声传译。无论世界各地，同天弥撒同一读经，多方面证道，礼仪相同，还常听到熟悉的圣歌，另外还有丰富多彩的灵修讲座及信仰见证分享等，还可聆听圣经。旧约对我来说很难读进去，以听书的方式读经，却给了我很多启发。在那些古老的故事、繁多的礼仪背后，我听到了天主召叫世人回归的迫切呼唤，收获颇丰。

原本疫情把人强行长期封闭在家中是件痛苦的事，但天主却将之变成我闭关灵修的好事，

若不是出于无奈，自己哪有可能长期关门自省？这几年来，我的信仰和祈祷却因而有所提升。

另外一个额外的收获，因为独处对于画画来说是很有好处的，心很静，所以疫情这几年让我更有时间和精力去画画了。天主给的永远比我们想象的多得多。

在一周闲来无事时再看娱乐节目，也丝毫未失去那个节目带给我的娱乐效果，重要的是我不再被它束缚，我自由了！

今年四旬期开始，为了五月份要去罗马朝圣，我想先学习一些义大利语，便跟着义大利语玫瑰经视频早晚祈祷。因为注视着萤幕，看着字幕念经，觉得影片中的这两副圣母像非常美，给我的感觉好温馨，所以我开始临摹。

（图二、三）

今年四旬期我的功课是控制玩手机游戏。我用新到的一个最喜欢的游戏做操练，第一步是在玩得最嗨（High）的时候，嘎然停止。开始几天非常困难，如果把玩瘾当作是魔鬼，毫不为过，它不仅给人娱乐的感觉，还



圖三

给人各种似是而非的理由，诸如减轻压力，不会影响工作生活，也未给别人带来伤害等。记得第三天晚上我玩到半夜十二点还停不下来，因为我为自己规定睡前和醒来时必念玫瑰经，一边是为信守承诺，一边是抗拒游戏的诱惑，我感觉此时内心的挣扎就像是圣神与魔鬼的对决，最终承诺胜了，终于停住。白天也是玩到高兴时，吃饭、休息都不顾了，还是只有靠画圣像，才能停止玩游戏。每天多次如此争战，都是圣母圣神在帮助我完成每次的操练。

随着四旬期渐渐接近尾声，我对此游戏的玩兴渐渐淡化，理智上的挣扎拉扯

逐渐减弱，能较容易地掌控到想停就停，转被动为主动，并使游戏为我所用，比如在做饭需要等待、又不能离开炉火时；走路回来累了休息时；失眠心绪烦乱时…。重点是我有主动权，而不是被游戏控制。

此功课给我的启示是：生活在这个纷乱的世界里，虽然面对着各种诱惑及人性的软弱，但有主耶稣旷野受试探战胜魔鬼为精神支柱，靠圣神带领与启示，圣母扶持为助力，随时省察，时时祈祷，及时悔改，我们必可安然度过此生，到达彼岸。

銘謝個人捐款及工商贊助



COLDWELL BANKER
APEX, REALTORS®

Yang Song 宋楊
房地產買賣
(469)789-9969 (中英雙語)
homeswithyang@gmail.com



3
MILLION DOLLAR
MONTH CLUB

Congratulations

YANG SONG

APRIL 2024




庫克顧問工程公司
Cook Consultants, Inc.
土木、建築、土地開發
12850 Spurling Dr. Suite 120, Dallas 75230
972-387-1920
Jenny_cse@sbcglobal.net
www.cookengrs.com




William Davis Realty

James Ling 林之銘 Realtor®
買賣房屋，出租管理
Cell: (817) 726-6700
JamesLingDFW@hotmail.com




六福旅行社
U.S.A. GATEWAY TRAVEL
600 Data Dr. Suite 101
Plano, Tx 75075
Tel: 972-960-2000
1-800-878-2828



周恕同牙醫診所
General Dentistry
Christie S. Lee D.D.S.
1729 Analog Dr., Richardson
預約電話
(972)437-0200
www.christieleedds.com



劉夢連會計師事務所
Maria L Chen
CPA · MBA
501 Industrial Dr.#101
Richardson · TX 75081
(972)699-1165



Ken J Chen, DMD, MS, CDT
Board Certified Prosthodontist

Eminent Dental Center
469.453.6168
452 W SH 121 Unit 150 | info@emdentalcare.com
Coppell, TX 75019 | www.emdentalcare.com



中華天主教耶穌聖心堂

Sacred Heart of Jesus Chinese Parish

4201 14th St.

Plano, TX 75074

(972)516-8500

communication@chinese-catholic.org

To: