

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

封面圖：Assumption of Mary, Rubens, Circa 1626

ii 主編小語

◆ 劉貞妮

神長的話

1 我們敬愛聖母瑪利亞

◆ 林育明神父

3 萬世萬代都要稱我有福

◆ 周 道執事

信仰生活

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

◆ Mary Chen

心靈的革命：關於改變的一課

陳愛婷

10 那信從祂的人

◆ 慕道班小記事

17 微笑的花朵

◆ 多 麗

20 聖加大利納簡介

◆ 沈媛宜

懷念與感恩

27 葡萄牙、西班牙、法國朝聖之旅

◆ 陳世清

33 我的父親

◆ 萬玉珊

My Father

Vivian Wan Chou

談書論畫

41 聖母護佑渡四旬期— 義大利的朝聖
準備

◆ Theresa

☆ 歡迎您投稿本刊，分享信仰及生活，文章以三千字內為原則 ☆
來稿請寄：grapevine@chinese-catholic.org

指導神師：林育明神父
排版：劉珊珊、王念祖

輪值主編：劉貞妮
稿庫管理：劉珊珊

校對：朱嘉玲
新聞：楊治財

網頁：楊漪婷
廣告：楊治財

炎炎夏日中，我們慶祝教會四大聖母慶日之一的「聖母蒙召升天節」，耶穌升天後祂派遣聖神降臨於門徒之中，繼續帶領聖教會並聖化天主子民。教宗本篤十四世並於 1950 年頒定「童貞瑪利亞靈魂肉身蒙召升到天國的榮耀」為教會信理。對聖母的各種敬禮已早在教會內蓬勃發展。聖母為世人之主保，她是我們的母親，也是我們的模範。請看周執事為我們點出三種特質，如何效法聖母的德行，努力的成為謙卑祝福的人。

去前八月，有幸跟著女兒參加里斯本舉辦的世界青年大會，與來自世界各地兩百多萬個青年人齊聚一堂。白天在廣場中歌唱敬拜揮灑青春熱情，暮色低垂後孩子們也能收斂心神，虔誠地來到聖體前，朝拜在聖體光中的耶穌，奉獻他們的時間與天主在一起。這份激動至今仍然在我心中盪漾。回溯 27 年前我和外子偕同兩個女兒在八月領洗歸主，從那一刻起，我們的生命悄然轉變。幾年後，老三和老四也相繼在這天領受「聖洗聖事」。這段日子走過來，聖母的陪伴與代禱，有驚無險地保守我們身心靈與主的契合，真是恩寵上加恩寵。她總是默默地為我們祈求天主的祝佑，守護著我們心靈的純潔。在教會的善會中，「聖母軍」的工作就是效法聖母，以行動將耶穌的愛傳遞到每個需要的角落，安慰那些乾渴的心靈。

在本期來稿中，本堂林神父分享了聖母如何保守他的聖召以及他對聖母的敬愛；“Z”世代的青年人愛婷（Mary）小妹妹在分享她服務尋求庇護者的經驗中，心靈如何被改變；慕道班線上小組慷慨地分享信仰對他們在生活中、工作上、交友及家庭關係裏扮演什麼角色。還有多麗姊妹在旅途中與天主的對話；媛宜姊妹介紹教會四大女聖師之一的聖加大利納生平故事。在聖女的神秘經驗中，天主賜與她耶穌荊冠的榮耀；世清兄精彩的朝聖點滴歷歷在目，而 Theresa 姊妹以文以圖描繪她在四旬期中經歷心靈的爭戰，這不也是我們每個人的功課嗎？玉珊姊妹追憶萬伯伯一生，這樣一位溫文謙恭的長者，作育無數英才，聖神的果實滿滿，好天主賜他享壽一百零六歲。

讓我們開放自己學習聖母，成為天主愛的渠道，讓救恩的活水，源遠流長。

我們敬愛聖母瑪利亞

林育明神父

我們敬愛聖母瑪利亞，不是朝拜她。耶穌很愛祂的母親瑪利亞，我也愛聖母瑪利亞，她是我天上的母親。我從高中畢業，去上山下鄉插隊當農民，當時農村晚上沒有電燈，一到晚上，我就非常害怕，回家告訴母親與兄長姐妹，他們教我念玫瑰經，我就開始每天晚上念玫瑰經，從此以後，我不再怕黑暗的晚上了，我也從來沒有中斷過每日念玫瑰經的習慣。

聖母瑪利亞在我的信仰中有很重要的地位，根據聖經新約記載，瑪利亞在與達味家族中的一位名叫若瑟的男子訂了婚，尚未同居前，天主派遣天使加俾額爾去探尋她做耶穌在世上的母親的意願時說：「瑪利亞，不要害怕，因為妳在天主前獲得了寵幸。看，妳將懷孕生子，並要給他起名叫耶穌。」（路 1：26-31）瑪利亞很真心地回應天主的天使說：「這事怎能成就？因為我不認識男人。」

那麼，瑪利亞將如何懷孕呢？天主的天使答覆她說：「聖神要臨於妳，至高者的能力要庇蔭妳，因此，那要誕生的聖者，將稱為天主的兒子。」（路 1：35）

瑪利亞是降生成人的耶穌的母親。自從人類失去天主的寵愛後，天主許諾要將人類由處於惡魔的勢力中拯救出來；瑪利亞就是這位天主特選的女子，她全心信賴天主的仁慈，回應了天主拯救人類的計畫。而耶穌在祂公開生活傳佈天國訊息的過程中，治癒了許多各式各樣的病人，顯現出天主的大能及慈悲。祂是我們看得見的天主，看到祂就是看見了天主。最後，耶穌以十字架顯示天主對人類的愛的高峰。這一切拯救人類的工程，是藉由一位平凡的女子瑪利亞，慷慨答覆天主的召選做耶穌在世的母親開始，而瑪利亞一生受到的苦難全交付給她所信賴的天主；「聖母瑪利亞」，是天主教徒對聖母最高的尊敬，又稱聖母瑪利亞為「天上的母親」。這是根據《若望福音》19章25 - 27節的敘述：「在耶穌的十字架傍，站著他的母親和他母親的姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞和瑪利亞瑪達肋納。耶穌看見母親，又看見他所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：『女人，看，妳的

兒子！』然後，又對那門徒說：『看，你的母親！』就從那時起，那門徒把她接到自己家裏。」

新約四部福音中只有《若望福音》的作者記載了這一幕，為何？因為耶穌被交付受難時，除了若望和一些婦女們外，其餘的門徒都溜走了，只有若望和這些婦女們跟隨背著十字架走向加爾瓦略山上受苦的耶穌。耶穌斷氣前，將自己的母親交託給他的愛徒若望，而若望以忠信愛徒的身份，代表著普世萬代基督徒，接受了耶穌的母親瑪利亞作為我們天上的母親。

聖母瑪利亞帶領我的信仰經歷：我在上山下鄉插隊落戶當農民時，我念玫瑰經。我在縣醫院的放射科工作時，及以後學醫三年，出國在他鄉修道，被祝聖為司鐸，直到今年是我晉鐸第二十二年，我深深體會到聖母瑪利亞把我帶到耶穌的懷抱。在二十三年的司鐸生涯中，我奉獻每天的彌撒聖祭，我認真做彌撒聖祭，我熱愛彌撒聖祭，彌撒聖祭給我豐富的靈魂食糧，克服各種困難，如：語言困難、文化差異、自己獨自生活在他鄉的困難，都在聖母瑪利亞無限的幫助中，我得以繼續努力走向成聖的道路。我生活簡樸，勤勞的工作，不怕艱難的工作環境，回顧三十五年他鄉的生活，都是聖母瑪利亞的照顧。

當我反省自己是如何對待自己的母親，及她對兒女又有什麼要求時，我想她最大的渴望莫過於子女親近她，當子女長大離家後，母親焦慮地等著由小到大各樣事情的消息。有一年我剛進縣級醫院放射科工作不久，就住院三個月接受治療，當時母親的心是多麼的焦慮啊！

在聖母瑪利亞的眼中，我永遠是她的孩子，因為聖母瑪利亞保護我免於一切誘惑，使我能儘量做一個好神父來光榮天主。我的心已經放在聖母的聖心中，我想著要如何更敬愛聖母、親近聖母、學習聖母常將聖子耶穌降生成人的奧蹟默存心中，反覆思量。聖母謙虛的榜樣更是我努力做一個好神父的動力。

萬世萬代都要稱我有福 周道執事

“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)

「請坐上寶座，夫人，您坐在這崇高之處是合適的，因為您是母后，而且超越了所有君王的尊榮。」 -- 聖日耳曼努斯 (378 – 448 AD)

沒有聖母瑪利亞的聽命服從，就不會有默西亞的來臨，也就是一救主耶穌基督的誕生。

〈聖母讚主曲〉說：「因為祂垂顧了祂婢女的卑微，今後萬世萬代都要稱我有福；因全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的，」「全能者在我身上行了大事」就是：「耶穌基督生於謙卑的聖母瑪利亞」因此，這一位天主所舉揚的卑微貧困的人，坐在崇高之處，怎麼會不合適呢？

聖母說萬世萬代都要稱她有福，是因為天主垂顧了她的卑微；這是聖母不以自我為中心的謙卑，主要因為：

1. 她有愛，懂得用不以自我為中心的愛，向天主開放。
2. 她有愛，懂得為了愛，捨棄自己，甘心情願奉行天主的旨意。
3. 她有愛，懂得向天主祈求祂的仁慈，把祝福賜給世世代代敬畏祂的人。

因此，我們想要效法聖母，就需要儘量的讓自己具備這三種特質，努力的成為謙卑祝福的人。

那麼我們要怎麼個儘量呢？

1. 我們要想學習聖母，懂得用不以自我為中心的愛，開放的去愛，首先就應該捨棄自己，向天主開放。我們不能以自我為中心，也不能把自己作為一切的終向，讓所有的思維和行動都只想到自己。更不能把「自己的得失」作為倫理、善惡取捨的標準。所以我們要有愛，要懂得什麼是真正的愛。弔詭的是，真正的愛，雖然不以自我為中心，但卻是從愛自己開始。因為真正的愛自己，是一種健康的愛。這種愛自己包括了自律，自制，自尊，及自愛。也唯獨有了這種健康的自己和健康的愛，才有可能走出自己，向真正的愛自己、愛別人開放。

2. 我們要向著更高的理想，學習聖母懂得為愛而捨棄自己，承行主旨。耶穌說：「誰要獲得自己的生命，必要喪失生命；誰為我的原故，喪失了自己的生命，必要獲得生命。」這是跟隨基督的原則。願意為愛捨棄、犧牲，甚至為了愛的好處甘願接受死亡的威脅，這是耶穌的愛的規範：因為耶穌基督來到這個世上不為自己而生活，祂說：「我來為承行我父的旨意。」基督坦然的接受了十字架上的一無所有，而且受盡苦難而死亡。因為祂說：「人最大的愛情莫過於為朋友捨棄自己的生命」，所以我們也要這樣，才能改造自己，改造世界。

這樣子的「捨棄」不是一種「出世」與「苦行」的捨棄，我們不仇視世物，將之擯棄與排斥不用。因為一切世物，都是天主為了我們人類的好處而造，聖依納爵在他神操的「原則與基礎」上，說明所有的世物只能用來協助我們達到更「榮主救靈」的目的。健康與疾病，財富與貧困，尊榮與屈辱，長壽與夭折，只有在為我們光榮天主而有所幫助時，才有它真正的價值，才該選用。在還沒有能夠認清天主的旨意之前，我們的態度應該是不偏不倚，允執厥中，就像耶穌基督在山園祈禱時所說的：「主，求祢免去此一杯爵，但遵照祢的聖意」，「主，倘若要我飲下此杯爵，就按照祢的旨意承行吧！」。

3. 懂得祝福，「願意向天主祈求祂的仁慈，把祝福賜給世代代敬畏祂的人。」為我們而言，這種祝福就是「愛的懺悔。」

耶穌啟示給了我們生活的目標和理想，但祂同時也啟示了我們什麼是罪惡，以及對達到目標和理想的抗拒與阻力。當我們沉溺在罪惡當中，我們就在抗拒，成為達到生活的目標和理想的阻力。也只有耶穌，才能夠把我們救拔出來。只有祂能協助我們達到目標和理想。祂伴同我們在生活中，也在死亡內，不離不棄。祂啟示給我們：「天主的肖像」，而我們正是照這肖像受造的。

基督伴同我們走這種靈修道路的第一階段，其實靈修並不能明顯地區分階段，生活是連續的，各階段是穿插的，認識自己與認識基督是分不開的，沒有基督的指示和德性的表樣，我們不可能完成淨化。然而基督是我們最深摯的朋友。雖然所有的聖人聖女，都自認為大罪人，但在「愛的懺悔」中，祂的祝福卻是由兩種情景結合起來。所以，我們才能夠說：在第一階段內，專注在認罪悔改，等到了第二階段，再仰視耶穌，跟隨耶穌。

神長的話

讓自己成為天主祝福的對象，也讓天主的祝福能夠無礙的分施到我們身邊周遭的人。

今天讓我們先祈求我們的母親，聖母瑪利亞，她的代禱與祝福，幫助我們在她聖子耶穌前，為我們求得三件蒙受祝福的事：

1. 首先，促使我們深刻認清並憎恨我們的罪過。
2. 再來，賜給我們一顆敏銳的心，覺察到我們的行為有那些是違背情理的，不讓天主喜悅的。
3. 在深惡痛絕之餘，在天主的祝福下，確認世俗的真面目，摒絕一切不能光榮天主的事務及其虛幻，矢志改正。

只信賴上主的許諾，並且懂得祝福。基督徒的生活就是「這麼簡單」。阿們！



特此感謝本期收到的捐款：

| | |
|------------|-------|
| 隱名讀者（兩次共計） | \$200 |
| 王俊中、蓋毓芳夫婦 | \$100 |
| 錢平一、張敏玉夫婦 | \$200 |



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

「心靈的革命」：關於改變的一課

文／Mary Chen 陳愛婷（本刊譯）

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，這是在聖母大學生物系的最後一年。我已經想好了，畢業之後我要先休息一年，再開始上醫學院，因此我到新墨西哥州辛辛那提的仁愛修女會探訪，以決定我是否要在「空檔年」的期間來此服務。那時候，一項在新冠疫情期間為限制美墨邊境非法移民而制定的公共衛生法案，《第 42 號法條》，即將終止。面對法案終止後的不確定性，成千上萬的移民家庭和子女，不顧寒冬地在埃爾帕索（El Paso）市中心的幾個移民收容所外大排長龍。在回家的飛機上，深印在我的腦海中的這個畫面，揮之不去，我立誓要在這個空檔年做陪伴的事工。

一個偶然的機緣讓我得知休斯頓的天主教勞工接待所——「瓊·狄亞哥之家」（Casa Juan Diego）。兩位曾在那裏服務過的志工，是在聖母大學的好朋友。有一次在學校的餐廳與暑期志工羅蘭莎共進午餐時，她提到，那個被她親暱地稱為

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」的地方非常特別，因為在那裏的活動彰顯了天主的愛。我意識到這個「家」能夠讓我回饋近人，於是我不許願要在這所休斯頓天主教勞工之家服務一年。

一到接待所，我就不禁立即行動，用西班牙語問候住客，並結識了唯一的一位華人住客。我們用中文交談了一個多小時，聽她敘述她到美國的驚悚歷程。她從巴西到美墨邊境後，在拘留中心被迫與同行的夥伴分隔，並簽署了她看不懂的英文文件。她顫抖的聲音洩露了她驚魂未定的內心。我得知這是幾個月來她第一次能在「家」中真正地與人交談。我的同事瑪喬麗說，這位女子有非常顯著的改變：原本沉默、驚惶的她，現在有了笑容和笑聲。

光是傾聽這些移民的故事，就讓我深覺有幸與他們成為朋友，並能參與他們的生命故事。雖然有時言語不通，但只因我們生活在一起，就足以跨過這條鴻溝。我開始意識到，只憑這一個處所，實在不足以應付所有休士頓新移民的需求。從我們因為房舍不足而拒絕收容一個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

因為房間全滿了而將一個家庭安置在診所，我開始懷疑自己到底能帶來多少改變。當我向這個家的共同創建人露易絲·茲維克提出這些問題時，她嘆息道，這是我們做為天主教徒無可奈何的現實；即使在一個關懷窮人和弱勢族群的社會中，也總是會有做不完的工作。

人的盡頭，就是神的起頭。正當我絕望地以為無法幫助一位父親和他十幾歲的兒子時，卻出現轉機：休斯頓有一個組織專門幫助尋求庇護的家庭找到願意收留他們的其他移民家庭。正當幾乎所有內衣或枕頭都將發放完畢時，就收到一批捐贈。一週接著一週，都有醫生、醫學院學生和志工來診所服務。我常想：「這些不能工作的人，一旦搬出這個家後，怎能負擔每月的房租呢？」我相信天主自會照料，呼叫其他人來幫助他們。

在一個不健全的制度下工作，會讓人感到沮喪。在我們每週三的「釐清思路」討論中，我學到了重要的一課。「天主教工人運動」的共同創辦人桃樂絲·黛（Dorothy Day）認為，改善社會所需要的不是暴力革命，而是一場「心靈的革命」。

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.

在休斯頓的天主教勞工接待所裡，我逐漸體會到，作為基督徒，我們真正需要做的，不是創建一個政治或社會計畫；而是以我們維護人性尊嚴的行動，來與貶低和剝奪人性尊嚴的力量，做一場革命性的爭戰。

原本以為這是我為世界帶來改變的一年，卻成了我自己「被」改變的一年。在璜·狄亞哥之家，我的心轉變成深愛隱藏在窮人面貌後的基督。

為我而言，我找到了我想要的：一個陪伴的機會。



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

那信從祂的人 慕道班小記事

在慕道期的朋友們，他們是被什麼吸引了呢？是我們的關懷，及熱情？是我們的分享？還是課程多麼的精彩？我常常在思考這些問題，是誰在吸引著他、她？加入慕道班好多年了，以前的我總是坐在教室的最後面，只能看到課堂中慕道朋友在台下上課聆聽時的背面。而線上課程開始後，不論是自己分享或其他人說話，我都可以看到大家臉上的各種表情，喜怒哀樂、憂愁疑惑。

談到生活上快樂的地方，大家臉上滿滿笑容，聽到特別的事情，大家都凝神專注，這樣的方式對我自己很輕鬆。實在不習慣與人面對面對看，如今隔著螢幕我反而一點都不會尷尬，大方的看著每一個人臉上變化的表情，我可感受到那人內心散發出來的真實感受。當我們在分享討論時，到底是什麼引發了對方的反應，好似觸動了他的心，以致他的眼神顯得特別專注。

有時看到有人敘述一件喜樂的事情，但是不見得每一個人的反應和眼神也是喜悅的。有的時候我們在講一件事情時，有人不喜歡聽，但口裡並沒有反應，只是我可以發現到這個人對這些沒有興趣，這時我也不好表態，只能待時間過去。我們會遇到千奇百怪的問題，我們或許回答的不是很好，但我知道天主聖神祂是開啟智慧的鑰匙，敬畏，孝愛，聰敏，剛毅，超見，明達，上智的恩賜，將引領我們善渡人生。

慕道班組長與我分享了她遇到的朋友問了一個問題：「有沒有領洗有何不同？」我說：「組長，你的信仰生活，就是一個很好的見證，不是嗎？」我們的生命有了什麼改變？只有我們自己知道。有太多不為人知的感動，或許是悸動的，或許是平凡的，或許是奇妙的。我們領洗後的生命，生活，在主內蒙受醫治及承受主恩。

我們在日子當中還是會遇到許多困難的，悲傷的，害怕的，生氣的，有太多的不知道怎麼辦？更有解決不完的生活問題，身體的疾病，親子關係，工作的壓力。分享聊聊都能是互相的鼓勵，因為天主的愛正在此刻來到我們每一個人的身上，祂是祝福的天主。而我更加為這一個問題產生的心靈的觸動祈禱。我在祈禱中，聽到主耶穌說：「那信從我的人是有福的，當你們來到我的面前，你們所領受的是無盡的恩寵，而我的恩寵夠你們用。」

在此將完整的話語祝福彼此。

這是在群組內的一個分享，為在主內領洗的我們，慶祝我們的新生命，慶祝今年的復活節，邀請著大家寫功課，留下祝福的痕跡。

天父的恩寵在基督內藉著聖神不斷地澆灌我們、吸引著我們渴慕祂，認識祂。為我們在基督內的生命，有源源不斷地更新。我們成為有福的！基督的福音也藉著你我的口分享給眾人，為主做見證，在見證中，讓更多的人因為我們的喜悅而喜悅，因為我們的平安，也享受平安。

在領洗之後，聖神在我們心靈當中持續的引導。領洗後生命將會在天主內繼續被滋養，當我們悲傷的時候，祂會親自醫治我們，這恩典更是在我們熱心參與彌撒，在領受聖體聖血的恩典時刻賜下。天父的愛在基督內，使我們有勇氣去面對生活上的困難，幫助我們走向平安和諧。

祈禱，永遠是我們跨越瓶頸最好的選擇。熱心的參與彌撒聖祭，與基督相遇，且在聖體的滋養下，幫助我們日漸茁壯。當我們願意被改變，開始學習放下自我的糾結，不論遇到什麼困難，縱使內心還有許多的困惑，希望是來自於天主的。生命中的裂縫，將有天主的光進入滲透。

祈禱，能受天主的祝福成為一個更有愛心，溫暖的人，享有「我在主內，主在我內」的感動。當我們內在越來越柔和的時候，我們就進入祂內，當我們越來越想靠近祂、認識祂的時候，祂已在我們內。

我們的心靈面臨的是什麼憂愁？要相信我們始終被天主懷抱著。當我們願意去安慰別人的時候，基督也與我們同在，藉著你我…基督的愛將永不止息的傳遞下去。

信仰是否像我們此刻這麼的熱情？我們的熱情能在基督內滋潤他、她。那如果我們此刻是悲傷的呢？我們也絕不是被拋棄。主說過，祂與我們同在，倘若我們的信仰正處在冷淡的時期，也不必害怕，因為天主的手，聖神的風不正在觸碰著我們嗎？

人生所遇見的事情，在意志中覺醒，別讓精神內耗，學習在祈禱當中發現…「磨難生忍耐，忍耐生老練。」這樣對磨難不會再覺得是被傷害，忍耐則不再是壓抑及不健康的，而老練產生的是成熟的果實，絕對不會是自以為是。人生少了老王賣瓜，所有的指指點點，應該是幫助你我走向那

光，光中有人子的形象。願所有信從祂的人，歲月中永享平安，喜樂，有福。

接下來是我們聖言分享組的姊妹們的合輯…



韓開元

同意雅芳的回應，也請讓我補充一下：

受洗是領受天主聖寵，被視為進入天國的子民，事事受天主的眷顧。所謂眷顧，即是天父對做為天國子民的我們的愛護並管教，使我們聽從祂的愛子—主耶穌基督的教導。因此，受洗即是「感謝」恩寵時光的被賜與，在愛的氛圍中受教，散發出天主肖像的模樣，愛天主及愛人如己，也能分享這樣的好消息，在世感動更多的人回歸那原本所屬的羊棧或愛之家（參閱《聖詠》第 100 篇）。

祇有受洗後經常學習到自己由心至言行一致，事事感恩受教，讚美天主，才不會因自己不致力領會而未遵守主言，所遭逢的命運反而如聖言所描述的，未被天主照管（希 8:9），好似未受到如同那受教並恆守新約（基督）的受洗者那樣的被愛護，甚至遭受的嚴峻情況更甚於尚未受洗的。

為此，追求真理被引入正道的受洗乃主耶穌指示必經的過程，自此，受護佑而遠離那嫉妒的魔鬼及跟隨牠者的誘惑，不再走在彎彎曲曲痛苦無望的人生道路上。互勉之，感謝、讚美天主。

韓媽媽的補充：

受洗是基督為所有願回歸天主的受造者建立的聖事禮儀，公開的宣認一個人的原罪與所犯的個人罪過得以被天主赦免，與天主恢復親密的關係，事事以創造宇宙萬物的天主為中心，以基督為主的信從生活。未受洗的人卻仍在原罪的束縛中，以自我為中心，掙扎於充滿恩怨情仇的世俗傳統及有形無形環境上的誘惑。



幸福

樂樂

我是出生後一年才領洗的。成年後看到一些慕道者，是經由一個階段、一個階段的接受培育後，以自由、自主的決接受洗禮。雖然那時曾羨慕過，但是我馬上告訴自己，自己才是幸福的。如果我不是嬰兒領洗，那我現在會在哪裡？我甚至可能是無神論者，所以光憑這一點，我就必須感謝天主和感謝我的父母親了！

笨鳥慢飛

我在 20 歲的時候領洗。領洗後感到跟教友們及神父修女們在一起相處很喜樂平安。結婚後，離開了教會將近二十年，終於在我姐夫的推動下，重回了教會的懷抱。

我是屬於理智型的性格，所以當時也沒有留意到自己有什麼特別的感受，只是在我的身心狀況出現問題的時候，才開始羨慕別人的信仰。以前是被動的接受，此後是積極的追尋，但沒什麼進展；直到我參與了聖母軍的探訪工作後，才在關懷別人的時候，得到了天主給我的回饋。

當我找回我失而復得的信仰後，感到很喜樂，而且以前常有的害怕，也慢慢的減少了，現在每當我意識到有負面情緒出現時，我就會祈禱，這些負面的情緒就慢慢的褪去！

我也從學習其他教友、神長的榜樣，多讀聖經和聖書著手，同時也在服事中，加深自己的信仰。雖然還是會有跌倒的時候，我還是勉勵自己：活到老，學到老，天主看人心。祂不會小看我這點微薄的努力和奉獻，卻常常賞給我喜樂與平安！

在此，僅用下面兩句金句，與各位共勉之：

「凡有的，還要給他…」

「我和你們天天在一起，直到今世的終結！」

主在我內，我在主內

文之召

2020 到 2021，這一年多的時間，對我來說是極其不尋常的。期間由於疫情，我打算由達拉斯返回中國，但是由於諸多的我自己也說不清的原因，連續三次申請回國綠碼，都沒有獲得准許；當時我的情緒低落到了極點。

有一天我無所事事地在小區散步，迎面碰上了張新泰先生夫婦。我把心中的迷茫和無助告訴了他們，他們對我深表同情，並建議我可以到天主教慕道班的群裡與群友聊天，學習聖經，忘掉當前的煩惱。我抱著與其孤獨在家，不如結交新友的心態加入了慕道班。慕道班的朋友對我十分友好，噓寒問暖，還給我送來了《聖經》及《葡萄藤》。

張先生夫婦怕我一人在家孤獨，常常約我到社區散步聊天。雖然我加入慕道班時間很短，大部分人都只是在 ZOOM 上相識，但我卻感受到了彼此之間的真誠和友善。感謝天主！在我第四次申請回國綠碼的時候，天主賜福給我，慕道班的朋友都為我祈禱祝福，讓我獲得了綠碼並順利回國！

現在我已經回國兩年多了，但我一直透過 ZOOM 與慕道班的朋友們保持聯繫。每週一次參加慕道班的學習，聖言的分享讓我的思想得到了昇華。以前不太願意與人交往的我，變得對人友善了；觀察周圍，感覺世界是善良的，生活是美好的。這一切都得益於天主的賜福，讓我們大家都愛主、愛人、愛自己。

由於客觀條件所限，我現在還沒有受洗，但我渴望，也深信受洗的這一天，一定會到來。



心祈

浪花

在參加耶穌聖心堂的慕道過程中，學習《聖經》對我來說是重溫。我以前在香港唸的是教會學校，記得在學校時期曾讀過，但不知為什麼《聖經》在我的認知裡是這樣的陌生。

六年前，我接受洗禮成為天主教徒。意想不到，我領洗了！我感覺到很好，很高興。領洗後，繼續參與慕道班、讀經班，更多的了解天主聖言，又學習練習祈禱，勤唸玫瑰經，渴望接近天主！這一切是走向天主的道路，相信這是天主對我的邀請及帶領。

生活中總是會受到一些考驗，一些我不知道該怎麼辦的事情，如何選擇？怎麼決定？心裡總是受世俗的影響，徬徨遮蔽了我的理智，拒聖神於我心外。直到有一天回想起生活中事情，發生某一些心驚膽顫的經歷，例如：台灣之遊，駕車上了錯誤的街道、子女發生意外等事件，幸好都有完美的結果。才深深體會到天主的愛，是多麼的偉大！相信是天主保護了我們。

在信仰的學習上，我也更加的渴望想要了解什麼是「主在我內，我在主內」？我迫切的想要去了解，但我就是不知道這是什麼樣子的經驗？聽過很多人的分享，但是對我來說，我仍然無法理解。直到有兩次的經驗，我終於理解到什麼叫做「主在我內，我在主內」了。這對我來講是特別的經驗，我非常的感動，天主真的與我同在，這經驗是真的，我感受到了祂！

記得那一天，我身體非常不舒服，雖然前一天晚上已經想好，只要我明天起得來，我就要上教堂去參與彌撒；但偏偏早上醒來又是一陣頭暈，根本無法起身。躺在床上非常不舒服，許久的時間，我試著祈禱：「主啊！請幫助我。我昨天明明已經想好了，今天我想要去參加彌撒，但是我現在根本動不了，非常的暈眩，請禱幫助我。」過了不久，我感覺比較好了，我就祈禱請求天主：「如果禱願意讓我起身前往參與彌撒，請禱幫助我，讓我知道。」我想要分辨，想要了解我的渴望參與彌撒是對的嗎？我現在的不舒服會影響到我前往教堂參與彌撒嗎？我會昏倒嗎？不久後，心裡有一種渴望「前去教堂」，突然我覺得我好了，我便起身，準備好就開車去了教堂。

這是我第一次經驗到在內心天主給我的回應，並幫助了我。我相信我在祈禱中對彌撒、對領受祂聖體的渴望，是來自於祂的吸引。我渴望去參與彌撒是對的，是好的，我不要因為一些身體的不適，而找了理由不前往聖堂。我終於體會到什麼是「主在我內，我在主內」的美好經驗！

我害怕我是受了魔鬼的誘惑，找了許多的理由，不讓我去渴慕祂。我相信天主一定會保護我幫助我，讓我能夠更多的學習，更明白祂在我生活上，對我的照顧及教導。

祈求聖神的帶領，讓我可以信仰的路上一直前進！

感謝、讚美我的天主！

在基督內學習

台北瑪利亞

我於 42 歲領洗，領洗前及領洗後帶給我什麼樣子的不同？體驗生活中，的確有些不同。

日日夜夜的歲月裡，現今已學習到，經由夜間的睡眠休息，當每一個清晨睜開眼時，就會祈禱感謝天主，以迎接今天生活的開始。經過了一夜的休息，感恩天主又給我一天的生命，祈求主恩賜我今天所需的各種身心恩寵，以感恩的心在祈禱中詢問主：「今天祢願意我為祢做甚麼，好讓我能夠善過這一天？」

在選擇食物方面也願意更加節制，其原因是記得教宗說過：「不要把窮人的食物給糟蹋了。」在保持健康營養方面，我儘量選擇當季食物，讓生活更精簡，並戒食高單價食物，節省多餘的花費，留做更適當的支出。

而在資訊爆炸的今日，一天總會傳來不下 10 篇的經文講解，從中反思神父們的講道，讓我目不暇給，充分的善度今天。而每一天，期盼每日的彌撒聖祭，期盼在聖體聖事中與主結合，這是我每日的日用糧。感受及接受主的派遣與祝福，及做各方面的代禱。願意有更多的時間陪伴聖體，在那神聖空間與內心深處與主交談，祈求，及靜默，等待主的教導。

線上的課程從 Covid 之後如雨後春筍，也讓我更顯忙碌，時時可沐浴在主的光照下，接受聖言，改變生活，隨時提醒自己，閱讀聖十字若望的教導，聖人分享的與世俗、魔鬼、肉身的征戰，奮力走成聖的道路，雖有著脫胎換骨的感覺，步調卻有異於旁人，常自嘲為異類，作為基督徒是嚴謹的，走天堂之路是辛苦的，期許主與我同行，帶領我，持續走向基督，效法基督 活出基督。

微笑的花朵

多麗

千里迢迢來到新家，大門還沒開，就聽到了我最喜歡的鐘聲。哇！發現新家隔壁住了一位偉大的鄰居，但我還沒來得及去訪問祂。而祂家的那些小管家們卻迫不及待的四處飛翔。心中怯怯喜，什麼時間可以上門拜訪？

放下行李，熟悉一下周圍，我的天呀！微笑的花朵，這正向我招手！我問：「你吃了什麼長得這麼高？」那美麗的玫瑰夫人，正搖曳起舞的展現著她的風姿。呀！刺傷了我的心！反觀我住家後院那些姑娘們，完全沒有春風蕩漾的姿態，洩氣沮喪，加上衣衫不整，到底姑娘們受了什麼刺激？我至今仍在反省。



鄰居的召喚聲傳來，但疲憊戰勝了我的意志。唉呀！打呼聲驚醒了自己，自從去年鼻子過敏愈發嚴重後，發現鼻子內那十幾年的腫塊有了異常的出血，怕怕。能睡著，算不尋常的大事，被自己驚醒，則是常事。

清晨，鐘聲響起，天使們四處飛翔。鄰居來敲門了，我卻直接轉身過去，真不好意思，尚未梳妝打扮，不敢開門前去迎接，等我！等我！我一定想辦法去敲禰家大門，不，…我期望闖進去。

「我家門前有小河，後面有山坡…」這是一條兒歌啦！但眼前我家門前的可不是一條小河，而是一條看不到盡頭的運河，載運貨船悠哉遊哉的在面前經過，真不可思議！運河旁，所有的商舖都是人山人海，啤酒節嗎？原來今天是他們的父親節。遛完狗，為了有口飯吃，必須再流浪去尋浪。小路彎彎，窗外的山景有一幢小木屋，迷濛的雙眼這才醒過來，目不轉睛的盯著它，這和我小的時候看著卡通影片的小木屋長得一模一樣吔！口中不自覺地哼起那首歌，彷彿又回到守在電視機前面的那一霎那…

「高山上有個小木屋，住著一個小女孩，她是一個小天使，美麗又可愛…」我高興的反覆哼唱著這首歌，又有點感傷，畢竟我早已離開那可愛的憧憬很久很久了。然而此刻我的眼睛正飄向駕駛座上的那隻白眼貓！無語…

我的天真浪漫遇上了白眼貓，常常會被問：「你到底幾歲啊？」娘娘我非常不客氣的回答：「你管我！」反正我今天三歲，前天五歲，你奈何不了我的！

流浪動物之家，我從那國流浪到這國？是的，沒錯。眼看這國的流浪動物之家，簡直是世外桃源，而我那國的流浪動物之家，則屬監獄風雲！可嘆、可嘆！

鐘聲響起，天使們四處的飛翔。等了一整天，這晚我終於造訪了鄰居家大門，我還真的是闖進去的。聽不懂的言語，但卻滿載而歸的恩寵滿溢，歌聲美好，優美的讚主詠，讚美，讚美瑪利亞，將聖子耶穌帶給我們。這是我今天最美好的驚嘆！因為我唱中文，哈哈。

剛出家門，急急忙忙走向鄰居家，數著 1, 2, 3, 4, 5...

看到前方竟然還有派對，回過神來，我剛剛到底數到多少數字啦？忘了，忘得一乾二淨了。算了，娘娘的頭腦本來就不管用，不掙扎了，等一下出了鄰居家門，記得好好的再數一數。因為是鄰居嘛！所以我特別的在意。

祂熱情地來敲門，當然我就理直氣壯的去闖門。想要見見鄰居家昂貴的裝潢，更想要看看珍貴的祂隱藏在哪裡？想起聖十字若望《靈歌》的那句：「心愛的，祢隱藏在哪裡？」

鄰居家，我只需要跨小步走 90 步就能夠隨意地闖入家門，欣喜、欣喜。聽不懂的言語，看不懂的文字，沒關係，鄰居祂認得我，而且熟得很。我講中文祂聽得懂就好了，別的訪客聽得懂聽不懂，就沒我的事了。我超喜歡這種氛圍，整條街當中只有我一個看起來是外國人。我才不怕異樣的眼光，敲個兩三次門就像進入自己家的大門了，「歡迎，歡迎！」好像是我在對祂說的。

今天是星期五，鄰居家非常的美好，本以為可以參加彌撒，但有些居民卻已坐在一旁的聖母擁抱聖子的聖像前，心想：「糟了，我錯過了？」可是明明早上我詢問過彌撒的時間，好吧！硬著頭皮，微笑點頭示意我坐下... 今天是他們的祈禱日，就像我們聖堂的祈禱會，這真是一個特別的機遇及經驗。看不懂的文字，聽不懂的言語，但內心所呈現的祈禱，絕對是舉心向上，瑪利亞總聽得懂吧？是的，我只聽得懂這一句，就這樣子跟著他們的祈禱聲、歌聲一起讚美歌頌。

優美的風琴聲，環繞著整個聖堂，心隨意境，彷彿感受到那尊聖母像，懷中擁抱聖子耶穌的母親的喜樂，默存於心。又有悠悠之情，再之…竟淚眼茫茫，向下望著眼前另一尊聖母擁抱聖子耶穌聖屍之像…，聖母遭利劍刺心之苦，卻全然奉獻，這是何等的心痛！愛、嘆，一種哀傷的感動。

這兩個聖像，使我的心上上下下的來不及轉換，終至淚眼茫茫。那母親的心境—她擁抱聖子小耶穌的喜樂心境，及末了擁抱聖屍的悲痛心境是怎樣的一種犧牲啊！願所有今天出生的嬰孩，都在聖母瑪利亞的愛的擁抱當中出生，願所有今天即將臨終的靈魂，都在聖母瑪利亞的代禱當中平安離世。願聖母瑪利亞的眼淚安慰所有悲傷，哀痛，失望的人。又願聖母瑪利亞為世人代禱，安慰所有失去孩子或失去母親的人們，願聖母瑪利亞擁抱所有在災難及創傷中的人們，更願聖母瑪利亞成為所有孤兒們的母親。這個星期適逢母親節，願聖母瑪利亞的愛與默存於心，成為世上所有母親的安慰。此刻我的內心百感交集，這二十幾年來我每天為孤兒院的孩子們祈禱，為今天即將出生的嬰兒祈禱，也為今天即將臨終者的靈魂祈禱。請求瑪利亞已成為我每天開車去工作時，最溫暖的時刻。今年也是我的母親過世十週年，祈願聖母瑪利亞為她的靈魂祈禱。

至於我卻是一個灑脫的媽媽，前年聖誕節我給自己送了一個禮物，就是把我的後事環節處理了，買了個契約。現在孩子們都住在不同的城市，哪天我不小心離世了，他們只需要回來傷心就夠了，給他們時間傷心，這對我來講反而是最重要的事情。

獨立性格的我總是告訴孩子，我會把自己照顧好。只有把自己照顧好，孩子們才能夠平安。每當孩子告知我，他，她要回來我居住的地方時，我馬上詢問：「又要回來啦？那什麼時候走？」他們都還沒進門，我就在期待他們快點離開。這已經成為笑話了，但我總認為，沒事不用常常回來，打個電話就好，現在 FaceTime 這麼方便！

世上真的只有媽媽好。願天上人間所有的媽媽們都美麗與健康。感謝我的偉大鄰居讓我在這裡享有天空之城的意境及微笑花朵的陪伴。每天經過鄰居家門無數次，走過一次就說：「嗨，我又過了禰家門了。這些日子我在禰家門前晃來晃去，懇求禰，謝謝禰，請守護著我的孩子們。」

微笑的花朵，請為我的祈禱展現舞姿，花朵的芬芳，隨風飄逸，風兒輕輕吹，雲兒朵朵飄，還有上主的天使在天上人間一起共舞飛翔。

聖加大利納簡介

沈媛宜

加大利納(St. Catherine of Siena)，是教會歷史中一位非常特殊的聖人。她從來沒有正式學過神學，甚至沒有真正上過學校學習讀和寫，但在她短暫的人生旅途中，她卻成爲許多人的靈修導師，包括皇帝，主教，神父。她在神秘經驗中，常和主耶穌、聖母、聖道明，以及其他天上的聖人們如同好朋友一樣談話、交流。她所經驗的現世生活和天上的生活，沒有太大的差別，甚至於可以說是互相交織在一起的。

聖女生於 1347 年 3 月 25 日（聖母領報瞻禮），在全家 25 個孩子中，排行第 24。她還有一個雙胞胎妹妹，但是在出生後不久便夭折了。她的父親從事染布生意，家道小康。

加大利納幼年時已熱愛天主，上下樓梯時每走一級，就跪地念聖母經一遍。六歲的時候，同她哥哥去探望親人，在回家的路上，突見耶穌在聖堂頂上顯現，聖伯多祿、聖保祿、聖若望等宗徒隨侍在側。耶穌對她微笑，並舉手降福她，加大利納呆立甚久。更特別的是，耶穌顯現時身穿教宗的衣袍，並戴著教宗的帽子。這神視對她有深遠的影響，也預示了她日後將爲教宗服務。

不久後，她便決心將一生奉獻給天主，終身守貞不嫁。爲了表明心志，她將一頭秀髮全剪掉。她的媽媽大怒，罰她做苦工，一天到晚責罵她，也不准她同兄弟們一起吃飯。加大利納默默地忍受這些。後來，她在《對話錄》書中的自述提及天主叫她在心裏開一間小房，儘管外面的苦難紛紛而來，她照常可以和天主密談，一點也不會受到外界事物的干擾。最後，她的父母見她意志堅定，便接受她守貞不嫁的決定。她自此便隱居在家中的地下小室，長時間的祈禱，守嚴齋，晚上睡在地上，以石頭爲枕。後來，她每天望彌撒，唯一的食物就靠領聖體。

在聖女隱居過著熱切祈禱和默想的生活中，時常會有神視。除了常與主基督交談和領受神慰之外，她也常受到魔鬼的試探。敵人常用二種方式試探她。第一種是企圖讓她產生一種想法：「我們是有罪的，不堪當接受天主的愛；祈禱根本沒用，不如放棄算了！」天主教導她的應對方式是，回



應魔鬼：「天主是充滿慈悲的！我們可以因著主的慈悲和愛而舉心向上，不受貶抑！」魔鬼的第二種試探是給她一個自我良好的感覺，讚美她是多麼完善，多麼有美德！告訴她不需要辯告解了！而天主教導她在這個時候，應該承認自己的缺失，自己的渺小，自己人性上的不足。不要因為被高舉而忘了真正的自己。

1366 年，耶穌又顯現給她時，聖母媽媽與一群天使

立在耶穌旁邊。聖母拉著加大利納的手，耶穌把一只戒指戴在她手

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。

上，作為祂與加大利納締結神婚的印記。自此，加大利納手上真的有一只結婚戒指，只是除了她自己，別人都無法看見。

1360 年代後期，聖女加入了道明會第三會的一個團體。這個團體的成員，大多是年紀比較大的寡婦。聖女比大家都年輕，她們卻都稱聖女為媽媽，由她教導她們靈修和祈禱。這段時期，聖女祈禱時，雙目緊閉，失去意識，對於外界，甚至於疼痛的刺激都沒有反應；但是當她結束這些祈禱後，她會分享許多她的神視，以及她與主及各位聖人的談話。她們除了熱心祈禱之外，也常常去醫院服侍病人，以及照顧窮苦的人們。在她的認知中，最能將天主的愛發揚出來的方法，便是行愛德的善行。在醫院裏，她

往往選擇最令人厭惡的病患。醫院裏有兩名女病人，一人患癌症，另一人患癲瘋病。那兩個人脾氣都很壞，常對她無理取鬧，惡言辱罵。聖女一昧忍耐，用言行感化她們。到後來，兩人都愧悔，成了熱心的教友。

加大利納除照顧病人外，也常往監獄探視囚犯，安慰他們，照顧他們的靈魂。有一位騎士，因為出言不慎，冒犯了國君，被判死刑。加大利納到監獄勸說他辦告解聖事。那騎士在獄中望彌撒，領聖體。行刑時，加大利納在刑架旁陪伴，騎士從容赴死。事後，她追憶道：「那時，我看見耶穌接引騎士的靈魂，冉冉升天。」行刑時，騎士的血濺到她的臉上，她不願洗去；她說，那是主耶穌接受的靈魂的血。



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。

她體認到，天主真是瘋狂的愛了這個世界，任何祂所做或允許發生的事，都是出於愛。是天主先愛了我們。天主對世界的愛，並不是抽象或遙遠的，而是祂自始就直接參與這世界上的一切事物！她把罪惡比喻成波濤洶湧的河水，將我們愈捲愈深，終至無法自拔，唯一能救我們脫離這滾滾河水的是一條橋。天父告訴聖女：「我的唯一愛子，就是這條由天國一直延伸到地上的橋。」這條拯救人靈，讓人由罪惡的洶湧河水中爬上來的橋樑，有三層：

橋的第一層，是剛開始靈修的人所走的。這些人放棄犯罪，因為他們害怕永罰。他們剛從湍急的河水中爬到橋上。他們害怕天主，就好像僕人們害怕他們的主人。聖女將這一層比喻為在主基督十字架的腳下。正如僕人們匍匐在主人的腳下，這些靈修的初學者，也是在主的腳下朝拜祂。

橋的第二層，是那些愛主的靈修者所在。他們愛主，因為他們在靈修中，主的神慰（用聖依納爵的說法）給予他們莫大的鼓舞！不過他們在靈修上，還沒有經過考驗和苦痛。這一層的靈修者爬到主的十字架上，到達耶穌胸膺的高度。他們與主耶穌成就了真正的友誼，與主心對心的交流！

橋的第三層的靈修者，已經成為天主真正的子女。他們與天主之間，已經不是靠著感覺良好或是特別的安慰。他們付出愛，純粹是為了愛而愛，因愛而愛。到達這一層的靈修者，願意接受任何痛苦、失敗和困難。他們為了愛主，完全放棄了自我，而承行天主的旨意。這一個階段的靈修者，進昇到十字架上，靠近主基督的嘴唇。如同《雅歌》或聖十字若望所描述的，他們與主相親相愛，親密的結合。為他們而言，無論何時何地，都可以祈禱。任何時候都可舉心向上，完全跟隨主。也正是因為與主如此密切契合，加大利納可以像其他的聖人一樣，清楚瞭解聖經上所說的旨意。

聖女也用「淚水」來形容不同的靈修階段：

苦澀的淚水：由受永罰的靈魂流出。

害怕的淚水：由剛開始靈修的靈魂流出。

溫柔的淚水：由開始愛主的靈魂流出。

完美的淚水：由與主完美契合的靈魂流出。

甜美的淚水：由將自我完全摒棄的靈魂流出。

總而言之，這橋就是主耶穌被釘在十字架上的身體。只有通過主耶穌這神秘的身體，我們才能得到救贖。而唯有經由主耶穌的寶血，才成就了這救贖。天父在與加大利納的談話中表示，祂的唯一愛子的寶血，帶著祂的天主性，深深的滲入到「一個餅」內；也就是說，由於主基督降生成人，祂的天主性與人性交織在一起，而烤出來了「一個餅」（這餅就是我們領受的聖體）。天父對加大利納說：「我成爲了人，經由我的天主性和你的人性的結合，人性成爲天主，這過程就是靠著耶穌的寶血。」而聖女眼中的教會，就是主耶穌神秘的身體。這身體不受時間和空間的限制，將主的救恩傳送至各地。

由於加大利納如此深愛著主耶穌，她對主說，我們這些由主的肖像而創造出的人類，因著罪惡而要陷入永罰，那是多麼令主傷心的事情！經由她的神師雷蒙神父的記述，我們知道主耶穌曾對她說：「愛是不能夠被侷限

於地獄的！」她對主說：「我希望我對祢的熱愛，可以變成一道圍牆，擋在地獄的入口，不讓任何靈魂進入，那將是我對祢最深的愛。」

愛不是一種情緒，而是利他的一種行動的表現。當我們因為感受到主的愛，而願意放下自我，接受轉變，以主的旨意而生活，就如我們所念的經文：「願祢的旨意奉行在人間，如同在天上」，這樣的轉變，就是奇妙的恩寵。加大利納說，靈修的生活絕對是從恩寵而開始。因著恩寵的賜予，我們可以配合行動而與主合作。我們行動的第一步，是要有深刻的自我意識。她說，我們內心要時常像是住在一個有自我意識的內室，在這裡把我們所有的對外的武裝，和我們的尊嚴都放下。她又說，在這個內室當中，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，在井內有塵土和清水。塵土就是我們的罪，清水就是主的恩寵。我們在這裡，清楚地意識到我們的一無所有，和天主的無限！這也是後來聖依納爵所說的「分辨」。在我們的人性上，我們因著原祖亞當的驕傲而犯罪。現在我們要由人性中學習主基督的完美的服從，來與這恩寵相互配合，所以服從是我們在靈修生活中的必要條件。慈善工作或是愛德，就成為我們靈修生活的中心，由慈善工作在外面彰顯出天主的愛。

接下來，我們必須要時常祈禱，為基督的救贖工程而努力。當我們做這一切善工的時候，我們不求回報，因為這愛是由主賞賜給我們，而我們要將這愛傳給別人！

然而，這愛的定律卻是和痛苦的定律並肩而行的。既然愛是將自我放棄，在這個過程當中，就會出現失去的痛苦。主告訴聖女，當痛苦和憂傷增加時，愛也會同時增強。這就是我們常聽見的，因著痛苦，我們參與了主基督在十字架上的苦痛，而這份苦痛，正是主耶穌超級強大的愛情！

在聖女留下的書信和對話錄中，「祈禱」這個詞，出現了五百多次！她說內在的深入祈禱，就是一種靈魂內心與天主共融的深入的情感；外在的祈禱包括教會給我們所建議的各式各樣祈禱的方式和經文。這兩者相輔相成。內在的祈禱也可以說是對神聖的愛的一種體認，由這樣的體認昇華出來，讓我們特別恭敬十字聖架和聖體！她的神師記載，主耶穌將祂在十字聖架上的苦痛，分享給她！1375年的某一天，加大利納在比薩聖基斯定堂望彌撒，領聖體後，突然神魂超拔。她的雙手往外伸展如同主耶穌在十字架上的姿勢。就在那時，她的雙手、雙腳和肋旁出現了五傷，鮮血淋漓。加大利納感到異常疼痛，當場昏厥。因她自己的謙遜的要求，在她生前，這些聖傷只有她自己能看見；待她死後，傷痕才顯示出來，人人可見。

1375年左右，聖女28歲時，開始了她公開生活的聖召。在那個大時代，好幾位法裔教宗為了逃避在羅馬出現的惡劣政治衝突，遂在法王的保護下，住在亞維農；但是這樣的逃避，只讓教會陷入空前的財務和道德危機。她與瑞典的聖畢哲以及其他多位人士主張，惟有教宗回到羅馬居住，才能重新改革，消弭教會內部的亂象。1376年，她與幾位她的第三會姊妹，前往亞維農求見教宗。由於她的聖德，早已傳開，教宗額我略十一世在6月18日，親自接見了這位沒有受過太多教育的女士，並接受她的勸告，於9月起程，經馬賽回到羅馬。一年後，教宗額我略十一世過世，由烏爾巴諾六世繼任，但有一派強烈反對烏爾巴諾的人，在亞維農另立了一位教宗，造成教會內長達數十年的嚴重分裂。加大利納堅定地支持教宗烏爾巴諾六世，對抗在亞維農的勢力。

1378年，她接受教宗的邀請，在羅馬定居。雖然她的身體日漸衰弱，她仍每天走過羅馬市區，到聖伯多祿大殿望彌撒。1380年，她突患重病，半身不遂。4月29日，安然逝世於羅馬，享壽與主基督一樣，僅33歲。

據記載，她最後的幾句話是「血」、「血」、「血」。這是她一生最敬愛的耶穌寶血，因此她被稱為「耶穌寶血的宗徒」。

雖然她的神學思想不若聖奧古斯丁或聖多瑪斯的有系統和嚴謹，但她的思想仍是值得代代傳承，供教友們學習和體驗的。她於 1461 年列入聖品，並於 1970 年被教宗保祿六世尊為聖教會的聖師。



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、法國朝聖之旅

陳世清

2024年5月5日開始15天的葡萄牙、西班牙、法國朝聖之旅。我們對這個朝聖之旅特別期待，因為會走訪幾位近代聖人包括大德蘭、小德蘭、聖依納爵。另外還包括兩個朝聖地—葡萄牙的法蒂瑪和法國的露德，正好我和宏秀都沒去過。

第一天

從達拉斯飛到葡萄牙的里斯本。在加拿大多倫多轉機六個小時，多倫多機場有地鐵直達多倫多市中心，我們便出了關，到市中心逛了兩個小時，順便吃點晚餐，再回機場上飛機。市中心的 St. Michael's Cathedral 在 1848 年建成，它內部四周的彩色玻璃，做得非常細緻好看，讓我有點驚艷。逛了一下號稱類似紐約 Time Square 的 Yonge-Dundas Square，令人有些失望，完全不是一個等級的，比台灣台北的西門町還小。

第二天

從多倫多飛行 7 個小時，到達里斯本是第二天了，下飛機往出關方向走，發現手錶不見了，想必掉在飛機座椅上，所以又回到下機的櫃檯尋求幫助。服務人員回飛機，在我們的座椅附近找了一下，手錶沒找到卻找到一串念珠。宏秀一聽到是念珠，才突然發現身上的念珠不見了，她因為在飛機上念玫瑰經睡著了，念珠掉到地板上，下飛機時完全忘了這件事。這串念珠對宏秀有特別的意義，所以很重要；而我的手錶只是十幾塊錢的電子錶。我無法解釋我的手錶為什麼會從我手上滑掉，因為這從來沒有發生過。若不是我們還在機場內回頭去找遺失的手錶，宏秀的念珠大概就真的遺失了。我只能相信這是一個奇蹟。

里斯本是一個海港城市，逛了海邊的貝倫塔、發現者紀念碑，也去葡式蛋塔的原始店 Pasteis de Belem 買蛋塔，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幾倍。下午遊覽車從里斯本開車到法蒂瑪，晚上就住在法蒂瑪的旅館。

第三天

1917年5月13日，聖母在法蒂瑪顯現給三個小牧童，要世人做刻苦補贖，並為世界和平常念玫瑰經。大聖堂左右延伸兩個長廊，像是聖母張

開雙臂歡迎、擁抱每位朝聖者。早上去參觀三個小牧童當年的住家。中午回旅館前，領隊 Aki 帶大家去一家賣聖物的量販店，價錢便宜，團員也很捧場，買了不少聖物。晚上是燭光玫瑰經遊行，大家舉著蠟燭，場面很壯觀。

第四天

今天前往葡國第二大城 Porto。城裏的 Livraria Lello 書局因 Harry Potter 的書及電影，聲名大噪。書局現在不賣書，只供參觀，要先預約、付款、排隊，每天都大排長龍。Porto 是個美麗、整潔的城市，既有歷史的建築與街道，也有現代化的公共建設與交通。城市以建築物牆壁的磁磚圖案聞名。聖本篤車站 Sao Bento 內部的四面牆皆有大型磁磚拼成的壁畫，描述早期葡萄牙國王和軍隊的輝煌戰功。市區內有好幾個有歷史性的教堂。牧師塔 (Clerigos Tower) 有階梯，可以走到塔頂俯視全市景觀。下午去參觀了一個酒廠並品嚐了當地有名的波特酒。波特酒是一種甜的紅酒，蠻好喝的。

第五天

今天進入西班牙到朝聖地「聖地牙哥」。中午吃了西班牙聞名的海鮮飯，很大一盤，蠻好吃的。前菜是章魚肉拌蒜泥橄欖油，非常好吃，章魚肉非常軟，同桌的團員還 google 煮軟的方法。午餐後，我們去 Cabo Finisterre (End of the World)，以前被認為是西班牙半島最西端的海岸，沒有沙灘，是個小山丘，打卡照相算是到此一遊，接下來往聖地牙哥去。聖地牙哥是歐洲雅各伯朝聖之路的終點，教堂及市區都是大理石中世紀建築。教堂宏偉高聳。因為遲到，我們被帶到另外一個教堂 (Igreja de Santo Fiz de Solovio) 舉行彌撒，這個教堂是聖地牙哥市裏最早建立的教堂，建於 10 世紀，後來被毀，12 世紀又重建。

第六天

今天早上領隊帶大家到城外，走最後進城的 4 公里多的朝聖之路，正巧經過一個歷史古蹟的菜市場 City Market of Santiago，建於 1873 年，至今仍在用，牆和地板都是石塊建築。接下來在 Santa Maria Salomé Church 舉行彌撒。教堂裡有聖人的聖髑，神父用聖髑給每個人祝福。領隊給大家一個多小時自由時間。我和宏秀逛了一個書局，全是西班牙文看不懂，但

懷念與感恩

是買了幾張風景明信片。在一個小酒吧喝了兩杯啤酒。還在一個中國人開的百貨店買了兩件 Cameno 的 T 恤和襪子要送給兒子。接下來有一個當地導遊帶大家進去 Santiago basilica 參觀與解說。Basilica 廣場前有許多朝聖者在休息並歡樂的在拍照，因為這就是他們的終點站。Santiago 是一個很有趣的古城，物價也便宜，一杯普通啤酒才 2 歐元。有機會可以找個節慶日多待幾天，並參加有大香爐獻祭的彌撒。



第七天

今天前往 Alba de Tormes 城，聖女大德蘭在這裡創立她的修會，也在這裡去世。我們參觀了她的博物館，並在裡面的教堂舉行彌撒。之後我們就驅車前往 Avila。Avila 是一個很漂亮的城市，有完整的四面古城牆圍繞。大家紛紛下車在城外的一個打卡景點拍了很多照片。下榻旅館也是一個很有名的古建築 Hotel Palacio De Los Velada，中文翻譯成「洛維拉達宮酒店」，聽起來頗有歷史感。

第八天

今天去參觀聖女大德蘭出生地和成長的家，然後去參觀她的隱修院。正好是母親節，她們的修女在鐵欄後面，獻唱了兩首母親節的歌曲給來訪的遊客。下午領隊帶大家登城牆，走了一小段城牆。一個女團員的隨身背包，差點被偷走，還好扒手失手，背包掉在地上，護照信用卡都在裡面，天主保佑沒有遺失。接下來自由時間，我和宏秀又去了一趟隱修院，旁邊有個小博物館，展示大德蘭當時修會的廚房、一些用品和修女的房間，只能說古時候的人，生活真的是很不方便和辛苦。小博物館有兩個工作人員都不會說英語，他們就把手機當翻譯器，對著手機講一串西班牙話，然後翻譯成英文給我看，買買東西、問問價錢還是可以用這種方式溝通的。

第九天

今天前往法國的朝聖地露德，途中經過聖依納爵的故鄉羅耀拉，在此參觀、舉行彌撒並吃午餐。依納爵博物館在羅耀拉聖殿教堂裡面，整個建築很宏偉。晚上抵達露德，進旅館還鬧個笑話，領隊要大家先上樓吃飯，我和一些團員在電梯不知道要按幾樓，大家想可能是 1 樓或 2 樓（註：歐洲電梯用 0 代表 1 樓 lobby 大廳），這時一位女服務員經過，看我們不知道要按幾樓，就對我們說「2」，大伙正高興想法國女服務員還會說中文，結果 2 樓門開，是旅館房間不是餐廳，有位團員仔細看了一下按鍵，有一個 R 按鈕，試試到 R 層，果然是餐廳。事後查了 Google 法語 R 的發音，就跟中文「2」的發音相近。

第十天

今天一早六點鐘，在露德舉行彌撒。吃完早餐後，領隊帶大家去露德 Welcome Center 看了一個介紹短片，之後去參觀聖伯爾納德故居。看了什麼已不太記得，但在 gift shop 待了不少時間。我買了一些念珠，團員也買了不少東西，價錢合理不貴。接下來自由活動時間，大部分團員就去別家店 shopping。我自己走去參觀一個古城堡的博物館 Chateau-Fort museum。城堡是古時候作戰用的，是露德鎮上的最高點。

露德朝聖地有三個 basilica，分別是 Basilica of Immaculate Conception 是最早建的，Basilica of Our Lady of the Rosary 和最後建成的 Basilica of St Pius X。最漂亮的當是 Basilica of Our Lady of the Rosary，裏面馬賽克彩色磁磚拼成的聖母畫像和眾多壁畫，令人驚艷。晚上是玫瑰經聖母遊行，開始沒多久就下雨了；群眾打傘或穿雨衣繼續遊行，視線大部分都被不同雨傘擋住，有點可惜。每一端都有不同的一兩個國家帶領唸自己語言的玫瑰經，我們團體也派了一位上去唸中文的部分。露德真是一個國際有名的朝聖地。



第十一天

今天一早 6 點在聖母顯現的山洞前彌撒，結束後大家開始照像，平常這個山洞整天有人排隊。難得現在人少，大家趕快拍團體照和個人照。回飯店，吃完早餐後，大概還有 30 分鐘就要上遊覽車離開，不少團員都已經在前一天去洗了聖水。宏秀和我想試試有沒有機會洗聖水，趕到洗聖水的地方，只剩 15 分鐘，而我們前面還有一排人在等。我心想大概趕不上了，宏秀一點都沒有要放棄的樣子。真是信德感動了上主，義工先叫我們第二排的前幾位，到第一排的後面去坐，沒一會兒，另一個義工竟叫我們第一排後面的幾位進入 2 號洗聖水的房間。我們也顧不得第一排前面的人是否在看我們，心中只是不斷地讚美阿肋路亞，我們竟真的完成了洗聖水。最後準時上遊覽車離開露德。這算是朝聖的第二個奇蹟吧！

中午到了機場，用過午餐後上飛機，飛到 Rennes 住一晚，準備明天去法國著名的聖米歇爾山（Mont Saint Michel）。

第十二天

聖米歇爾山是一個美麗又奇特的地方，大家可以打這幾個英文字在 YouTube 找到一些介紹它的影片。聖米歇爾山上的建築，建於中世紀，築有防禦城牆，山腳為大片海岸所包圍，海水漲潮就會把往來的陸橋淹沒。山上的修道院是個三層古建築，始建於公元 8 世紀，堪稱哥特式建築的奇蹟。用過午餐後，我們就離開，前往聖女小德蘭的故居里修參觀聖女小德蘭大殿。聖女小德蘭大殿蠻大的、也很宏偉。因為接下來要趕去巴黎吃晚餐和住宿，所以只匆匆地逛了一下，有點可惜。



第十三天

今天主要是逛巴黎市區，像艾菲爾鐵塔、凱旋門、香榭麗舍大街等地，車多擁擠遊覽車開得很慢。領隊讓大家下車拍拍照，然後就上車走人，因為遊覽車也沒辦法停太久。聖母院還在維修，所以只能在外面拍個照。下

午安排參觀羅浮宮，領隊安排了中文解說員，講的非常好。接下來去顯聖靈聖牌教堂彌撒。彌撒完有大概 20 分鐘，讓大家自由逛逛或去 gift shop 買東西。我就出了教堂，看看街上建築、店家和行人。在大概 500 公尺遠的地方，竟然看到「巴黎外方傳教會」的總會所在地，趕緊拍了一些照片，包括他們教堂裡外的樣子。裡面有一個小博物館，展出的東西大部分是來自日本的文物，小聖堂的擺設也很有日本禪宗的風格。

第十四天

今天早上前往巴黎 18 區蒙馬特山丘上的聖心堂，領隊帶大家坐小電車上山。遊客很多，我們在裡面地下室的一個聖堂舉行了彌撒，山丘上可以眺望巴黎全市。下午是 shopping 自由時間，遊覽車把大家帶到拉法葉百貨和春天百貨附近下車。我和宏秀很快的看看這兩家有名的百貨公司裏面的樣子，之後就出來逛逛附近的教堂。旁邊的 Church of St. Louis d'Antin 正好在舉行彌撒，裡面坐滿了人。另外我們還去了聖三教堂（Eglise de la Sainte Trinite）參觀，裏面有不少聖父、聖子、聖神一起的壁畫。晚上領隊安排 dinner cruise，在船上晚餐遊塞納河。晚上的艾菲爾鐵塔燈光全亮還閃閃發光，非常美麗。

第十五天

今天吃完早餐，遊覽車就帶著大家到機場，準備登機回家，結束這一次朝聖旅程。因為來的時候都是坐中間座位，進出不方便，回程的時候，請旅行社先幫忙劃位，所以回程都是坐走道位子，舒適不少。在 Montreal 轉機，一路順利，晚上八點多平安抵達 DFW 機場。

後記

回家幾天後，我跟宏秀講述上文提到，對我個人的兩次奇蹟；我問宏秀有沒有經歷什麼奇蹟？她說有，是在西班牙 Avila 大德蘭的修道院，祈禱的時候，大德蘭對她說話。聽宏秀說她的經驗，突然感覺跟她活在不同的平行時空，我還在思念地上的事物，而她已在經驗天上的事。也許，老婆是天上的仙女，動了凡心，下到人間拯救凡夫俗子的我。哈哈！一人得道，雞犬升天。阿肋路亞，讚美主！

我的父親 My Father

萬玉珊 Vivian Wan Chou



我父親萬良，聖名鮑思高，他生於民國八年陰曆4月29日，也就是陽曆1919年5月29日，所以算一算這個月他正好要滿105歲，按照我們中國人的虛歲算法的話，他應是106歲，我父親很以他的高齡為榮，當他95歲的時候，他老是告訴人家說他快100歲了，所以要是他現在還活著能說話的話，他會告訴人家說他已經快110歲了。

他最特殊的地方其實不只是他的高壽而已，而是他在100歲以前一直都非常的健康，他沒有糖尿病，高血壓或任何慢性病，他是在100歲以後才開始顯出腦部慢慢的退化，記不住事情或者會走錯路。

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來的，其實在他三、四十歲的時候，身體是很不好的，有胃病，他想到了靠醫生和藥物還不如靠自己，於是他就到離家很近的植物園做運動。按照我父親的說法是在那裡遇到了一位高人，他指點父親做深呼吸的動作，並且告訴他假如他好好的做，以後會百病消除，三個月後他果然覺得身體好多了，從此以後，不論在那裏，他天天風雨無阻，沒有間斷的做深呼吸運動。我是從小就跟著他去植物園，他做深呼吸運動時，我在旁邊玩，其實那時我都會覺得很不好意思，因為他吸氣呼氣的聲音很大，路過的小孩們都會笑他，但沒想到，因著他的恆心跟毅力，在快到 100 歲的高齡時，他所有的器官都很健康，他平常除了吃一點維他命以外，並不需要吃任何的藥物來維持健康。

我的父親一生教導學生無數，真是所謂的「桃李滿天下」。每次跟他走在一起，常常會碰到他過去教過的學生跟他打招呼，到植物園去也常常碰到有人跟我說，他們是我爸爸以前的學生，更不要提我高中的國文老師也是他教過的學生。這壓力可真夠大了。更奇特的是有一年我們

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脈旅遊，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親和力的老師。

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

麼，但是他內心深處一定是非常喜悅的。

在我眼裡，我父親是一位好老師，也是一位是最標準的「癩痢頭的兒子，還是自己的好」的好父親，我在 40 多歲的時候才有機會學國畫，那時候老師教我們畫麻雀，為了練習，我不停的在一張紙上畫了好多隻麻雀，後來覺得丟掉了很可惜，就把它寄給了我爸爸，他看了以後居然跟我說，「哇，你畫得真好，你真是天才啊」！

真的，從他的口中，我沒有聽他講過任何一個子女、媳婦或者女婿的不是，他好像都很以我們為榮，說出來的，都是他對我們的讚賞跟滿意。

我父親也是一位非常「善解人意」的父親。小時候，大部分是我媽媽比較操心照顧著我們，長大以後在不經意的互動中我可以感受到他的關愛。記得在護專讀書時，有一天下雨，我爸爸居然帶著雨傘來車站接我，我沒有想到他會這麼細心！後來在 20、21 歲生日的時候，他會問我要怎麼過？他也都會按照我的意思幫我辦生日活動，在事後還會笑咪咪的問我說：「你今天快樂嗎？」結婚後有一次我問他，

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

您對我們的期望是什麼？他想一想，說：「我只希望你們快樂！」我真的很感謝我的父親，因為他對待我的點點滴滴，讓現在的我沒有太大的困難去體會「天主無條件的愛」的境界。

父親在做運動有了心得以後，他很喜歡把這個深呼吸運動傳給所有的人，認識他的人一定都會同意我的講法，因為好多人可能被他教了不只一遍，他可愛的女師專學生更在他 95 歲幫他過完生日後，請他示範呼吸運動，並錄影為念，還為這動作取名為「萬氏養生功」，真感激她們的愛心與細心，也感謝我先生把這個影片製作成 You Tube 讓更多的人可以很方便地看到他親自的示範，相信在天上的父親一定會非常高興我們能把這呼吸運動發揚光大，讓更多的人受益！

感謝爸爸在 1957 年帶著全家領洗成為天主教徒，才有今天的我及可以服務祭台的國復執事，雖然他在我五、六歲的時候可能因為天雨路滑，在去教堂的路上出了意外，哥哥及我都從腳踏車上摔了下來，或者像他自己告訴我的，因為後來幫他領洗的神父離開去美國了，從此他就不再去教堂了。無論如何，我從父

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

母親的身上看到了天主的忠信，耶穌說：「派遣我來者的旨意就是：凡他交給我的，叫我連一個也不失掉，而且在末日還要使他復活」（若 6：39）。

這話語在爸媽身上應驗了，雖然他們曾離開教會 30 多年，但在 2013 年初，媽媽突然得肺炎入院時，奇蹟似的在去世前領



受了病人傅油聖事，也順利的在萬華玫瑰聖母堂舉行了非常隆重的殯葬彌撒，事後，萬華玫瑰堂的林神父也到家中，幫爸爸領受了病人傅油聖事，當時，目睹爸爸領受聖事時好像放下了所有重擔的平安，他微笑的樣子，讓我終生難忘。2013 年回到教會後，他健健康康，快快樂樂的參加小德蘭堂老人中心的活動，

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

過了一段人間天堂的日子，直到100歲。

2018年初，一場大病讓他成為坐在輪椅上的老人家，不過爸爸還是真的很有本錢，2018-2023年之間，他得了兩次新冠肺炎入院，居然還都能康復回到家中，這表示他身體還真是有很好的底子呢！



今年年初又因吸入性肺炎及綠膿桿菌的感染入院，這次已有肝功能退化的現象，家人決定在家做安寧照顧，我在三月趕回台灣陪伴爸爸一小段時間，感謝天主，讓本來都是在閉目養神的爸爸會睜開眼睛與小曾孫兒女們在視訊中合照，讓孩子們留下與老太相處最珍貴的記憶！

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

爸爸高壽 106 歲，若要寫他的故事，一本書也寫不完，真感謝天主對他的厚愛及美國納匝肋聖家堂（The Holy family of Nazareth）所有的幫助，不但能為父親舉行殯葬彌撒，更還有錄影的實況轉播，讓分佈各地的學生，朋友都有機會目睹他的殯葬彌撒，感謝天主的仁慈及大家的祈禱，不只是給了他這麼豐富的生命，更讓他在這世上的生命做了一個最圓滿的結束。最後我願用聖奧斯定的話語來紀念我的父親，因為我覺得他是這句名言的典範。「照顧身體，就像你將永遠活著一樣；照顧靈魂，就像你明天就會死去一樣。」— 聖奧斯定

他做到了，讓我們繼續努力吧。阿們！



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!

聖母護佑渡四旬期—義大利的朝聖準備

Theresa

四旬期某週末本堂神父出外避靜，一位老神父應邀來主持彌撒，在彌撒結束時，這位老神父向教友們表示歉意，說如果他的老年失憶症造成講道時有一時失語，請大家原諒。我望著老神父微駝、稍顯清瘦的身影，心裡想到了神父們把一生奉獻給天主子女的我們，很是心疼。心中祈禱聖母保佑神父，遂臨摹義大利畫家 Roberto Ferruzzi 創作並於 1897 年獲獎的〈Madonnina〉（圖一），準備年底堂區籌款拍賣時，捐贈出來，為神父們的



圖一

的退休金略盡棉薄之力。我深信天主不介意我這微薄的兩文錢，祂看人心的誠摯祈禱，而聖母總是有求必應，聖母慈愛的力量無限，必會保佑照料天主的僕人平安健康。

關於四旬期，我發現這是改掉一個壞習慣的最佳時機。這要從去年的四旬期說起。當時我非常喜歡一個電視娛樂節目，那個節目在每週六晚上錄製，但到周日才能看到。疫情封控期間因為是在網上望彌撒，常會為了先看娛樂節目，還是先望彌撒而內心爭執不下。後來我決定四旬期完全不看這個節目，結果我做到了。

從此這個節目不再與彌撒爭搶了，沒有干擾，可以專心望彌撒，心是平安自由的，還有額外的收穫。疫情這幾年，各堂區都建起網絡彌撒，我不曾缺席任何一次主日彌撒。不僅參與本堂的彌撒，也參與外州如紐約、華盛頓 DC 及世界各地如羅馬、加拿大、澳洲、甚至耶路撒冷等地的彌撒。重



圖二

大節日時梵蒂岡彌撒還有英文同聲傳譯。無論世界各地，同天彌撒同一讀經，多方面證道，禮儀相同，還常聽到熟悉的聖歌，另外還有豐富多彩的靈修講座及信仰見證分享等，還可聆聽聖經。舊約對我來說很難讀進去，以聽書的方式讀經，卻給了我很多啟發。在那些古老的故事、繁多的禮儀背後，我聽到了天主召叫世人回歸的迫切呼喚，收穫頗豐。

原本疫情把人強行長期封閉在家中是件痛苦的事，但天主卻將之變成我閉關靈修的好事，

若不是出於無奈，自己哪有可能長期關門自省？這幾年來，我的信仰和祈禱卻因而有所提升。

另外一個額外的收穫，因為獨處對於畫畫來說是很有好處的，心很靜，所以疫情這幾年讓我更有時間和精力去畫畫了。天主給的永遠比我們想像的多得多。

在一週閒來無事時再看娛樂節目，也絲毫未失去那個節目帶給我的娛樂效果，重要的是我不再被它束縛，我自由了！

今年四旬期開始，為了五月份要去羅馬朝聖，我想先學習一些義大利語，便跟著義大利語玫瑰經視頻早晚祈禱。因為注視著螢幕，看著字幕唸經，覺得影片中的這兩副聖母像非常美，給我的感覺好溫馨，所以我開始臨摹。（圖二、三）

今年四旬期我的功課是控制玩手機遊戲。我用新找到的一個最喜歡的遊戲做操練，第一步是在玩得最嗨（High）的時候，嘎然停止。開始幾天非常困難，如果把玩癮當作是魔鬼，毫不為過，它不僅給人娛樂的感覺，還



圖三

給人各種似是而非的理由，諸如減輕壓力，不會影響工作生活，也未給別人帶來傷害等。記得第三天晚上我玩到半夜十二點還停不下來，因為我為自己規定睡前和醒來時必念玫瑰經，一邊是為信守承諾，一邊是抗拒遊戲的誘惑，我感覺此時內心的掙扎就像是聖神與魔鬼的對決，最終承諾勝了，終於停住。白天也是玩到高興時，吃飯、休息都不顧了，還是只有靠畫聖像，才能停止玩遊戲。每天多次如此爭戰，都是聖母聖神在幫助我完成每次的操練。

隨著四旬期漸漸接近尾聲，我對此遊戲的玩興漸漸淡化，理智上的掙扎拉扯

逐漸減弱，能較容易地掌控到想停就停，轉被動為主動，並使遊戲為我所用，比如在做飯需要等待、又不能離開爐火時；走路回來累了休息時；失眠心緒煩亂時…。重點是我有主動權，而不是被遊戲控制。

此功課給我的啓示是：生活在這個紛亂的世界，雖然面對著各種誘惑及人性的軟弱，但有主耶穌曠野受試探戰勝魔鬼為精神支柱，靠聖神帶領與啓示，聖母扶持為助力，隨時省察，時時祈禱，及時悔改，我們必可安然度過此生，到達彼岸。

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

COLDWELL BANKER APEX, REALTORS®
#1 Woman-OWNED COLDWELL BANKER IN THE U.S.

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: