

葡萄藤 *Grapevine*

April 2011 第 137 期



你們極早起床盡屬徒然，每夜坐至深更圖謀打算，為了求食經過多少心酸；唯獨天主賜所愛者安眠。〔聖詠 127：2〕

中華天主教耶穌聖心堂

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

二千一一年四月第 137 期

頁

本期目錄

作者

1	主編的話.....	布衣
3	神師的話：韓大輝總主教輔仁大學演說 所帶來的省思.....	林育明神父
6	淺談福傳與祈禱.....	許王瑞昌
11	三個現實—天堂、人間和地獄，父親七 七紀念.....	周瓊華
17	讀書心得—熟年大腦的無限潛能.....	楊韓仙
20	給遙遠的你.....	陳美卿
24	「聖經五十畫像」這本書.....	王念祖
27	落葉歸根後.....	余瑞英
30	陪伴耶穌—要讓耶穌得到祂應享的尊崇	小丁
32	愉快的心是良好的治療.....	王孟群
35	Micro-Lending.....	Waverly Wang
37	微型貸款	王耘/布衣譯
41	When No One's Watching.....	Wannie Wang

路加福音 第十章第十 - 十四節

我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。善牧為羊捨掉自己的性命。我是善牧，我認識我的羊，我的羊也認識我



主編的話

◆布衣

至今仍清晰記得多年前的那個復活節……

我帶著小女兒去住家附近的公園參加撿蛋活動。社區內的鄰居們和我一樣，帶著孩子紛紛踏上那已灑上彩蛋的碧綠草坪。活動快開始時，孩子們拎著籃子，全聚集到起跑線上，摩拳擦掌的準備大顯身手；家長們很自然的退至邊線觀看，與小蘿蔔頭們形成一個L形的場式。

就在起跑哨音即將吹起時，一個家長牽著一個女孩匆匆趕到，急急的把女孩塞進那個喧囂興奮的孩子圈，所有的人一眼就看出那孩子是個瞎子。我相信當時許多人和我有著一樣的思慮---糟了，她能撿到---或許該說搶到蛋嗎？多麼明顯的身處劣勢。在這個一堆小手小腿即將奮不顧身施展快、狠、準的活動中，她可能得空手而回，敗興而歸了。場邊一長排家長及那位吹哨者可能都和我一樣，如此想著，卻不知該怎麼辦。同情心在此時該如何優雅落實，徹底實踐？真是難題一樁。若高喊一聲：「這裡有個盲童，大家要讓她。」恐怕也非合適之舉。這份善意，該盲童及家長未必會做善解，他們頓成注目焦點，頓被特殊禮遇，搞不好反而心生尷尬及不滿。由於成人與孩子兩條長龍呈九十度的陣式，所以也不容家長能就近低頭的對孩子咬耳朵，交代兩句。

哨音終究響起，孩子們卯足勁朝獵物奔去。接下來看到的場景，令很多家長都紅了眼眶。眾童如箭射出後，有幾個年紀較大的小學生竟不約而同的朝女孩緩緩聚去，刻意跑在她四周，如隨扈般保護著她不被衝撞，同時口示她往有彩蛋的方向跑、停、蹲、撿。他們一心一意的幫助她，自己手中的籃子已完全不成關懷重心。這幾個孩子就在沒有劇本、沒

有彩排、不事先預知、不曾被千叮萬囑的生活隨堂中考了個滿分----用我們沒料到的大格局。這適時發揮的覺知力、敏感度和行動力，不但令觀者皆鬆口氣，原本的憂心，此時已化為感動直衝鼻腔，再成盈眶熱淚。我相信，那天那個令人動容的場景，不但翻攪著許多在場者的情緒；每人更都因為看到可愛的下一代所擁有的柔性力量，而帶著希望回去。

「復活」的那個「復」字，就是「一再」的意思。祝福各位常在生活中發現並體驗到那些能讓您一再感動，一再活起來的人、事、物。耶穌的復活帶給我們「祂在故我在」的希望，而上文那幾個孩子的行為多像葡萄藤蔓，彼此相依相支援。

本期佳作有林神父藉著韓神父的演講來呼籲教友朝「愛、誠實、理性、真理」的聖德邁進，字裡行間充滿苦心孤詣，真是句句肺腑。神師話語再加上許王瑞昌、王念祖、周瓊華三位筆耕、鍵耕不輟好手的慷慨加持，就替本期《葡萄藤》撐起了半邊天。台柱們請繼續賜稿，有您們領航，《葡萄藤號》才方便航進大洋。最令人興奮的是，千山萬水外的「淡水雙妹」余瑞英、陳美卿亦飄洋過海寄來好文與大家相切磋。她們是未斷線的風箏。香港因歷史因素，造成中西文化都沒法在該地區深耕化，不少香港人對人文精神的詮釋依舊停留在唱歌跳舞的文康活動。小丁的作品映照出香港的教會學校對學生在精神層面上的滋養，扮演了一個極重要的角色。主編在此也要鼓勵楊韓仙、王孟群兩朵「曇花」常來《葡萄藤》展歡顏，將「曇花一現」的基因改造成「曇花多現」，做朵越開越盛的熟年奇葩。最後，要感謝王延、王耘兩姐妹，由於老媽要「尋梅」，在「家法祭出」的威脅下，她倆也只好硬著頭皮「踏雪」來。

神師的話一

韓大輝總主教輔仁大學演說所帶來的省思

◆林育明神父



教宗本篤十六世二月五日在梵蒂岡聖伯祿大殿主持隆重彌撒禮儀，祝聖五位新的總主教，其中一位是來自香港的韓大輝總主教，並接任聖座萬民福音部秘書長。韓大輝總主教是歷年來第一位出任要職的華人。他的任職象徵著梵蒂岡對大陸福傳的重視。而我也有幸與韓大輝總主教有過一面之緣。那時他還是神父來到洛杉磯，由林健漢本堂神父招待，訪問天主教蒙市聖湯瑪斯教堂，當時我是那裡的副本堂，就在自我介紹我是來自福建福州時，他立刻拿出了他的名片，他對我說：「有機會去香港要去找我。」他對人的熱情可由此舉看出，只是可惜我一直沒有機會去香港。

近來我收看天主教真理電台，看到有關韓大輝總主教於二月二十四日訪問輔仁大學所發表的演說，主題是大學與福傳，在影帶中他的輕鬆幽默讓人覺得他是一個很平易近人的學者。雖然這次的演說是針對輔仁大學而講述的，但我深深地覺得與我們達拉斯華人天主教徒也是息息相關的。韓大輝總主教指出：做研究學問是以誠實與理性為基礎，通過理論、應用讓社會多一點和諧氣氛。我們在信仰上不也是以誠實與理性為基礎，通過靈性的修為讓我們的環境多一點和諧的氛圍嗎？大學與教會都是通過團隊—每人使用自己的能力，和放下很多的事，從而專注在做的服務。他還指出，現

今的環境基督信仰面臨了許多的挑戰，尤其是相對主義與世俗化的挑戰。所謂相對主義是因時因決策人不同而有所改變，如墮胎在 50 年代是不被允許的，但今天卻因了決策或政治考量而成了合法的或可被接受的，而人的價值是不可通過相對主義來衡量的。關於世俗化：他從創世紀女人見那知善惡樹的果子開始形容，再到蛇的計謀——牠們從身體（眼睛，看）開始讓人精神癱瘓，要人不依靠天主，靠自己就可成為神（吃下知善惡的果子）。然後又點出了天主創造人的本意，人的高貴之處在於我們的存在，因為我們有天主的容貌，我們就像個容器，這容器是能夠接受天主無限量的愛情，耶穌基督已用他的人性做給我們看，我們從頭到尾都是屬於祂的。他又說：愛情是不能強迫的，是自由，是選擇。所以，要如何說服這個世界，去接納天主聖言的智慧和從祂而來的恩寵，讓人知道天主與我們同在，這是一項集高度智慧的工作，尤其現在人們可以接受我們所提供的服務或訓練，但卻不接受創造主的信仰。他還指出普世教會與地方教會的分野是通過教宗而共融的，而華人教會是介於這兩者之間。在這種環境裡，他也提出了福傳的解決方法：那就是要找出中國文化的共同點，在文化交流與宗教合作之下，去發揚真、善、美、聖。

我們中華耶穌聖心堂在達拉斯從成立之初，就負有對華人福傳的使命。而今我們面對許多華人，他們每天忙著賺錢而忘記了生命的真正意義。擁有金錢也許可以使人慷慨，為這世界造福。但有錢卻不能令人感到幸福，反而會讓人迷失自我，信主的人是有福的，因為我們有天主能夠滿足我們內心最深處的需要，這使我們感到非常地幸福。

在此我特別呼籲教友們，要追求耶穌聖心的愛、誠實、

理性和真理，這樣才能煥發出基督徒之光。教友們應守瞻禮、參加主日彌撒聖祭，朝拜聖體和團體祈禱，查經和各種團體活動的參與，以加強自己的信德，這樣才不致在面臨各種時代的考驗下迷失方向。珍惜我們現在所有的，更要把我們的喜樂分享給我們周遭的人。我們教會的本身是由人組合而成的，沒有人就沒有教會，所以我們服務的對象是天主所造的人，我們所做的服務是精神超越物質，希望透過我們的祈禱和努力，會有更多來自天主的恩寵，來造福達拉斯的華人。

感謝天主讓我來到耶穌聖心堂服務，我常常用我晉鐸時的感言來督促自己：耶穌給我幸福與喜樂，耶穌給我內心的自由，而這樣的幸福、喜樂、自由必須奉獻一切給天主，持續不斷地祈禱，和每天認真舉行彌撒聖祭。而今韓總主教的言行已經深入我的心中，我將以他的言行作為榜樣，繼續矢志不渝的跟隨基督。我也會為韓總主教祈禱，在他慷慨地回應他的召叫上，天主能給予無限量的祝福與愛情。

另外，我也要特別感謝那些在教會裡，默默地為主服務的教友們，同時，我也需要提醒大家，在服務當中，也要不斷地皈依天主，求助於天主的仁慈，懷著一顆謙遜的心，不斷哀痛地祈求耶穌聖心，使大家免於陷入傷害，及那些世俗誘惑的危險之中。

關於發揚中國文化的使命，我們堂口有幸在眾人的努力下，有中文班，書法班，還有太極拳班，在我們耶穌聖心堂內紮根，使得教會團體信仰在堂口內非常的豐富與活躍。在農曆的春節活動裡，大家的熱烈參與，再加上本地的美國人穿上中國傳統的服裝出席，可見我們中華文化受到的喜愛。

這對我們在文化交流與宗教的合作上的幫助，無疑是一條坦途，大家真的要好自珍惜。

最後，我再引用韓總主教的話：莊稼多而工人少，我們要祈求天主多派工人來收割。也願大家都能學習韓總主教對召叫的回應。



淺談福傳與祈禱

◆許王瑞昌

聖保祿說：『我不傳福音，就有禍了』他這句如警鐘的話，我們豈不重視？教友福傳應是責任也是使命，因為我們自聽道受洗便成了新人。主的聖言就是真理，種種規誡就是給我們的指南與方針，其實它與我國的古訓，謙、恭、禮、讓，相輔相成。如果心中有愛，每天從家庭、近人、鄰居以及工作的地方活出基督的愛，能起潛移默化之效，無形中便有祥和之氣，益人益己，何樂而不為？其目的是要撒下傳福音的種子。

在這缺乏倫理的時代，金錢掛帥，功利主義領先，有誰還會注重修身養性的事？傳福音實在不易了！記得一領一傳教的方式，早在台灣教區田耕莘總主教時，就指導推行，說明每一個教友每年要推薦一位慕道友。幾十年過去了，至今又舊調重彈，再加上現在用活潑的方式引人認識天主，譬如青少年活動辦的多了，逢大瞻禮時有青年教友扮耶穌背十字架上街示眾，聖誕節，扮小耶穌誕生在馬槽，瑪利亞和聖若瑟守在馬槽看護着小耶穌，一幅聖家和睦之態示範於世人面

前，還有聖經金句說明傳單，使看到的人由好奇進而打開心扉去敲耶穌的大門。

有不少世人，認為天主教信的是聖母，我們必須要向外界澄清，所以我們要義無反顧的向人說明。何謂天主教？天主是創造宇宙萬物的神，天主教是耶穌基利斯督建立，唯一至公至聖從宗徒所傳下來的教會，祂有三個位格，天主聖父聖子聖神即所謂三位一體，這是很深奧的道理這裡不談，現在只說聖子耶穌，祂因聖神降孕由瑪利亞取得肉軀而成為人，祂為世人之罪被釘死在十字架上，作了代罪羔羊，而祂從死者中復活了，並且升了天…這是個何等的神呀，大家可以深思！

而瑪利亞死後也升了天，這是天主的旨意我們不得而知，不過按人性來說她養育耶穌三十三年花費的心血肯定比我們一般人多得太多！聖母升天，她不僅享皇太后的福位，而她仍然在作輔助耶穌的救世工作，她到處顯靈的事蹟便可說明，限於篇幅僅將教宗批准的三處略述一下：

第一是葡萄牙法蒂瑪聖母在 1917 年 5 月 13 日起至 10 月 13 日止共顯現六次給三位兒童，他（她）們是路濟亞，雅琴達，方濟格，聖母每次見他（她）們時，都說要多祈禱，並叫世人也多祈禱。

法國露德聖母顯靈泉水治病，也是信者耳熟能詳的，凡去過朝聖的人，都會見到那裡掛滿了輪椅和拐杖，那就是有力的證據！

墨西哥瓜達露貝聖母顯現給一位農夫靈蹟，不勝枚舉。其實三十多年前，台灣也有聖母顯現的聖蹟，僅將當時報載

略陳述一下。話說當時有十一位公務人員自強活動，去宜蘭礁溪五峰旗山上，做爬山活動。當他們返程時，迷了路，眼看山霧矇矓困在山中，在又急又怕的當兒，忽見有光照來，隨即看見一位穿白衣的女子領著他們下山，一直使他們達到目的地。十一位迷途者正要向白衣女子道謝時，已不見人影了。事後在他們百思莫解時，有一天在某處發現一尊聖母像，與他們所見的一樣，興奮之下，向教會詢問得知那就是聖母，她就是耶穌的母親。感恩好奇之心使他們尋求真理，若干年後他們陸續慕道皈依了天主，成為羊棧的羊。

教會因聖母顯現的事實，不久便至五峰旗半山腰處聖母顯靈的地方建了一座小亭子，供奉聖母態像一尊，消息傳遍台灣各教區，教友便紛紛前去朝聖。那時我在台北縣永和堂口，我們聖母軍聯合教友們包遊覽車專程朝聖並留影紀念。

事隔很多年，教會計劃在五峰旗要興建一座紀念聖母顯靈的大殿，作為歷史的憑證。

首先與地方政府協商溝通選地，購買時費了很多周折，好不容易開工，困難重重，因工地地勢很高，山路險要，運輸建築材料非常費工，募款經費斷斷續續實在不易，所以進行工程難免停停做做，經過二十多年，終於在五年前興建竣工，一棟美輪美奐的超級大殿呈現在風景優美的五峰旗山頭，它就是耀人的聖母顯靈五峰旗山莊，這應該算是台灣天主教很欣慰的一件大事，前去朝聖的人，上自單國璽樞機主教，賈彥文總主教，狄剛總主教以及神父們。它的山路難行，不是人人達到願望的，所以還有許多主教神父們恐怕都望聖母山莊而興嘆了！教友們更不用說了，能去朝聖的是少之又少啊！所知從國外回去的教友有心去朝聖，而體力不濟

只好停在半山腰那個聖堂了。我實在太渴望那個地方，自忖已將是85歲的老嫗了，妳望塵莫及吧(一笑)。

今年適逢聖母山莊建堂五週年，教會已將聖母顯靈聖蹟拍成記錄片，趁著當事人現身說法，意義更深，可惜，故事人物都年事已高，其中兩位已被主寵召，為了留下珍貴的奇蹟事實，教會就從教友中物色人物，高矮胖瘦無法逼真不重要，重要的是藉此記錄片廣為人知我想它會使福傳有力的說明，同時更說明天主教崇敬聖母的原因，一個有倫常道理的教會信仰它是人生最好的決擇。

2010年已是過去，在這一年中大家平平安安的度過，實在要感恩天主，猶記在這一年中天災人禍特別多，就以天災來說：先是西印度群島的海地，它遭到七級多的強烈地震，死傷慘重，總統府幾乎也遭摧毀，曾使國家到了無政府狀態，久久不能恢復，加之餘震不斷，真有滅國之虞。接著，中國大陸旱災水災，波及很多省份人民遭殃，台灣是個颱風地震都有的地方。近年來，颱風帶來的水災空前嚴重，2010，919 颱風帶來豪雨把山沖垮了，造成可怕的土石流，不幸恰有一輛遊覽車載着滿車乘客適時經過，說時遲那時快打個正着，整部車無形無蹤了，雖然費了大批的國軍和民工，冒大雨挖掘，結果徒勞無功，永留遺憾！

另一件發生在智利的一個礦坑塌陷，內有三十三人被困坑中，與地面隔絕救援無方。經媒體報導十九天後救援來了，而且還用科技方法是用太空人維生的空氣，飲料，食物輸下坑道，使他們生命得以延續，這樣維持了五十九天，終於又用科技妙方，將他們一個一個的從坑洞中救出，竟然使三十三位夥伴無一人傷亡，簡直是個奇蹟，也是拜科技之賜

得以倖免。媒體消息：他們都是天主教徒，在開始陷在坑洞的日子裡，僅靠一些剩食，由隊長控制分配使每人腹內有物熬過十九天，可想隊長是個相當鎮靜又有智慧的人，一定靠祈禱而獲力量。媒體消息：他們被困時，有人看見耶穌，也有人看見魔鬼，我們都知道神和魔鬼總是交戰的，這個故事將可能拍成電影，我們拭目以待！

在這個亂世，集體死亡時有所聞，每回我都會為其靈魂祈禱，人活着不僅愛護身體而更要安排靈魂的歸宿，值得沉思。我們身寄異邦的人，團結就是力量，天主教是個凝聚的地方，我們都會伸出雙手歡迎您。為此，我們同聲祈禱。



道歉啟示

葡萄藤第 136 期遺漏刊登「珮珮的回顧感想」及「成長」兩文章之中文譯者名字李滕藍，在此向李姐妹致萬分歉意。

三個現實—天堂、人間和地獄，父親七七紀念

◆周瓊華

老爸骨灰中拾到舍利花，是肯定我們子女這最後十年常說的一句話：「老爸好厲害！」當然我們說這句話時，是指著老爸非常強韌的生命力。九十幾高齡數度入醫院，數度出醫院，直到百歲為止。他不但身體厲害，現在我們才清楚原來他的修為也是非常厲害的！他默默的、不出聲的、靜靜的去面對變化崎嶇的人生，面對自己的老化和病苦，尤其是最後的十年。他原本就是位安靜異常的人，這最後的十年他的言語隨著身體的老化成為無言的人。

他當年返台定居時，仍可自己行走，之後是半走半用輪椅，再來是完全用輪椅外出。下一個階段除了上醫院外，他已不出門了，活動範圍只限於公寓內，從床上到客廳椅子上。爾後在屋內的活動範圍再次縮小，到客廳的次數減少，時間減少。最後的階段，他的生活幾乎都在床上。除了逐漸衰退的體能外，他的感官知覺也一一無法繼續為他服務了。這麼多年來我見他無奈的躺在床上，吃喝拉撒洗都要靠他人的輔助，對外界的反應只有「嗯」，最後插鼻管、尿管、人工通便甚至氧氣筒，見他如此受折磨，我心痛不忍，曾不只一次的暗問：「這對受苦的老人家有甚麼意義和目的？對老人周圍的親人有甚麼目的？」「人們求長壽、求好死，面對自己身體各項功能逐漸失去，這有比橫死好過嗎？」「一個年輕的生命全時全力的陪伴一位垂危的老人，值得嗎？」

「我寧願他早點離開暫世，繼續他的旅程！」…。我連串的問題。像一個沒有始沒有終的漩渦，只見一股強勁往下的力道，到那不知有多深的底，我有一種深深的恐懼。那是對不明、不知、失去控制、沒有掌握的畏懼，也投射出自己對漫長等死過程的不願。

自接到楠華、林華電話通知老爸的生命就要走到盡頭的訊息後，在美的玉華、橋華和我即刻買機票，立刻飛往台灣。接機的林華在我們三人出關聚集在桃園機場時，便宣布說：「老爸…」剎那間，恐懼侵蝕了我整個人，心中深深地顫抖著「…現在醫院裡，」我深深的呼口氣，感謝主！讓我們趕上了！「…我們從機場直接上醫院去見老爸。」

一進入病房，見到躺在床上帶著氧氣口罩的老爸和淚眼盈盈的阿詩。一如每一次回台探望他老人家一樣，我在他額頭上畫了十字架，並在他耳邊：「老爸，」這一次沒有「嗯」，大聲叮嚀：「你就跟著耶穌走。」他張著沒有牙齒的嘴，不知是用鼻還是口吸著氧氣，隨著氧氣機的頻率，使整張床一震一盪。為了等遠來的子女，他承受著相當大的痛苦，那乾枯的舌頭和嘴唇，腫脹的肚子和已經出現壞血病癥狀的冰冷手腳，還有深夜護士抽痰的疼痛急劇反應…，只為了我們要求他等。當夜，我在他床邊不停的念慈悲頌。看著他，我痛，我痛到嚎啕，我不停的頌唸，不停的流淚，天上的阿爸親吻我的額頭，那特有麻癢的感覺叫我知道祂的愛、祂的臨在和祂的保證。煞那間，我深深地相信口中所唸的每一個字，尤其是「…我信罪過的赦免。我信肉身的復活。我信永恆的生命」每一句都扎實地烙印在心頭上。那樣確切的深信不疑，是我信仰上一再的前進跳躍，我竟從受苦瀕臨死亡的老爸收到這份屬天的禮物。

破曉時，么弟給我帶來早點，進食後血糖回升，便步行回家洗塵。約八點多，老爸的眾子女、眾孫子女都聚集在他床邊。九時許，陳神父來為他做臨終傅油，赦大罪，並降福他和他的子孫們。儀式完了之後，不單是我，還有其他如玉華姐、橋華都體會到來自天主的平安，原有的焦躁頓然消逝。楠華和主治醫師商討後，重新簽文件，決定逐步減掉老爸維生的藥量和氧氣，以他自然的生命步調走下去。時近中午，林華安排一大群人吃中飯的事宜，楠華說老爸也許還有段時間，大夥分配車子，紛紛下樓解決民生問題。

當楠華和我步行去停車場的途中，林華從遠處向落後的我們大喊，阿詩電話通知老爸心跳急遽下降，我倆便立刻匆匆往回走，趕回老爸的病房。在老爸床邊目睹他血壓指數和心跳指數節節下降，我有一股強烈無法幫助他的挫折感。我說過不要強留他，但是要讓他走，我自己卻要先經驗到「放手」的不願和無奈，掙扎在生命的動力之中，最終還是沒有選擇地看著老爸的臉色由紅潤轉白、轉青，平安祥和地進入永生的睡眠中。他真的好美，宛如熟睡的嬰兒。機器螢幕上畫了長長的直線條……橋華帶了一大堆的便當衝回來，不知他可聞到人間最後的飯香麼？主治醫生檢查了他的雙眼，驗讀了從機器上撕下來的數據紙條，正式宣布老爸的死亡，九九年九月十一日上午十一點五十分。至今我仍不知道為甚麼，自己對醫生這個宣布的舉動覺得蠻可笑的。全部趕回來的子孫及時地一一向老爸告別。「好走」是每一個人向他的辭別話，我說：「老爸，你先到天父那裡去，將來我們在那裡碰面。」

緊隨著進行清理大體並換衣，林華才匆匆地衝到老爸的床邊。因為中午時分車輛擁擠排隊，他急得直接喇叭仍卡在

入口處，體貼的偉球敲他的車窗要他趕緊先上去，可代他停車，錯過嚥氣前的最後一面叫他懊惱地跑到角落哭泣。隨後老爸的遺體送到往生間，然後再轉送到板橋殯儀館冷凍儲藏。

是夜，林華陪著我們三位留美姐弟敘舊——談老爸往年陳事，談新——如何辦理喪事。但這個屋子裡沒有喪亡的哀傷和恐懼，好平安喜樂。目睹老爸如此地在主內安息，是子孫們的福氣，也是他給後代莫大的祝福。

一周後，老爸的殯葬彌撒由阮玉鼎神父、彭保祿神父和朱修華神父一起共祭。一整天從入殮、殯葬彌撒、告別禮、家祭、公祭、火化、到晉塔五指山國軍公墓至下午四、五點才結束。骨灰燒完冷卻後，家屬被請進，病理科主任楠華低頭細看兩盆骨灰，仔細研究什麼不是骨頭。頭骨盆有金子，另外一大盆中，他發現一塊小骨頭上有結晶體，「這不是人的骨頭。」向工作人員徵詢：「舍利花，有修為的人才有的。」下了五指山，遇到颱風雨，越下越大。晚上林華通知颱風登陸，明日阿詩暫時回不了越南了。這一天好圓滿。一切行程活動結束後，才遇到大風大雨。所有來參與的遠到親戚和朋友都被颱風早早吹回家去了。

二〇〇九年的夏天我們一家人高山露營，再遊大緹趟、黃石公園等自然風景區。黃石公園內有個娜李斯間歇泉盆地的景點，是一大片處處有熱水、熱氣的間歇泉處。那個早晨天氣真好，藍天，白雲，青山，多彩的土地，大大小小反映出天色、山色、不同徽菌顏色的熱水坑，縷縷白煙從不同角落由地面上升，面對眼前的景緻，我不斷的驚呼：「好美！

好美！」「美得像天堂！」我們走在長長的木釘人行道上，突然元生說：「你有沒有注意到其實這裡的聲音蠻像地獄的。」是啊！耳朵聽到的是此起彼落的轟隆隆聲，沸騰的水聲，熱水滴到乾地的吱吱聲，或是悶悶的撲撲聲…。經驗告訴我們，如果人真的在其中，是嘗到叫人痛不欲生的死亡威脅。在這一大大美景中，眼睛看的是天堂的景緻，但感覺的經驗卻有著畏人地獄的折磨，這裡同時是「極美」和「極致命」的地方。此時我真正體會到生活生命中人心裡的「境況」(State)，是一種自由的選擇。我們人世生活其實就是在「極美」和「極致命」的方向中前行，走在那條長長蜿蜒在間歇泉盆地上的人行步道，端看我們是用什麼樣的心態過塵世生活—在人世享天國，還是在人世過地獄般的生活。

自奔喜殤回來，這個獨特的黃石公園影像經常出現在我的腦海中，和我對父親的經驗及舍利花始終交錯著，我很困惑。終於在天主的光照中，我了解了娜李斯間歇泉盆地的景象和我所「觀察」「感覺」「認知」老爸最後十年的連結關係。因為坦白的說，看他漸漸地變成完全的「無助」，我看到有如地獄般的生活；但數個他生活上的情況，叫我感覺到

他已生活在天國之中（參閱[蒙福的人—完結篇](#)）。兩相比較：一處是我見到天堂，感覺地獄；另一個是見到地獄，感覺天堂。而老爸的舍利花暗示著一個事實，雖然我們一無所知，在生前他的精神層面已有實質的轉化，我的觀察是真真確確的。從老爸最後一段主內的生命，叫我更落實了生命中的一個吊詭，就是人間、天堂和地獄三個現實，是共同實際並存著。一如走在黃石公園的美景中，一如福壽雙全的老爸：因自然律肉體逐漸衰微，而靈魂在主內一再更新。我心悅誠服的說，他的長壽、痛苦是有意義和目的的，在痛苦的

奧秘中他的靈魂被淨化、被美化、被聖化了。

而我學到的是，我的視覺搶先了其他感官功能的察覺力：如聽覺、觸覺、聞覺、感覺等。所以作了最快的判斷力，並強勢地主導了我的頭腦和心。這兩件鮮明的經驗是告訴我，在我覺知的系統中，我有相當的功課要作，讓所有的察覺力一起發揮團隊的智慧，讓「鐵口」的視覺融進其他感官功能的資料，而真正「看」出真理。

在告別禮也就是蓋棺之前，我畫了十字聖號並給了老爸一個飛吻。他老人家得到滿滿的恩寵，也得到教會的祝福，圓滿地走完他的塵世的生命，並走進永生。這一切也是我的恩寵！

父親七七紀念于達拉斯

10/30/2010



讀書心得一

熟年大腦的無限潛能

◆楊韓仙

張宏秀博士推薦的一本好書：《熟年大腦的無限潛能》，對準備退休或已退休的人士們會有幫助，是值得讀的書。作者吉恩柯翰 Gene Cohen 是一位醫學博士及老人學專家，他是當代推廣正向老化的先驅，經驗豐富，極富盛名。任職聯邦政府期間，獲得世界衛生組織頒發的卓越勳章。

吉恩強調「成功的老化」，去經驗人生最燦爛的年歲，使自己的正面潛力充分發揮出來，達到生命的巔峰狀態，提升心智的不斷成長，延長愛與幸福的生活。他在書中詳細地解說關於大腦的結構，為什麼在熟年階段的大腦可以藉著學習而仍然會不斷地成長、改進、最後達到成熟圓融狀態。就如：腦神經細胞的新生，突觸的發展，神經元之間的連接更加緊密，皮質和邊緣系統的漸趨均勻和記憶中心的海馬回的增強，以及控制情緒中心的杏仁核的漸漸穩定。他另外提到心智不斷成長的熟年人比年輕人在同時使用左右腦方面更為有效，在控制情緒和慾望方面也更趨成熟和合宜。

大腦和我們的肌肉一樣，愈用愈發達，不用則退化。不停地學習新技術，吸收新知識的熟年人，他們的大腦受到各種正面的刺激，而發展出更複雜的神經網絡，增強了腦部的結構，可更有效地抵擋外傷或疾病造成的退化，起到預防腦部病變及保護的作用。在人生的黃金階段，能生活得更有意

義和更加快樂。以下簡介作者為我們建議的幾項活動來增強大腦和心智的潛力，收到健腦的功效：

(一) 心智鍛煉

在行為神經學的研究中證實：人腦在任何一個階段的學習經驗都會改變大腦的結構。大腦的「可塑性」理論為我們帶來無限的希望。例如去社區大學選修有興趣的課，參加讀書會，寫作班、藝術課，或做義工；最好選些挑戰性的事去做。其他如填字、拚圖等都是很好的心智鍛煉。但須要經常去做，持之以恆才會見效。

(二) 運動

要經常運動，不要偶而為之，一曝十寒。例如有氧運動、快走、舞蹈等都會導致循環到腦部血液的量增加，而分泌較多的腦內嗎啡，使人心情愉快思路敏捷。運動不僅使肌肉骨骼鍛煉得更強壯，心智也加強，而爾後不易患阿茲海默（老年失智）症。明智的熟年人都利用退休後有較多的時間來運動。現代化的城市多半有公共活動中心，繳上一年的會員費，可以做各種運動，如打球、慢跑、快走、瑜珈、太極和跳舞等等。而且在活動中心內，又可交到不少新朋友，建立了新的社交網絡。

(三) 選擇有挑戰性的休閒活動

具有挑戰性的活動直接對大腦有正向的刺激，使腦部潛能發揮極大化。吉恩提出下列幾種活動對腦部受益最大：跳舞、玩填字遊戲、彈奏樂器、益智拚圖、閱讀、和寫作等等。活動的頻率愈高，腦部的受益也愈大。例如每週玩四次

填字遊戲的人和只玩一次的人相比，其得老人失智症的風險可減少百分之四十七之多。原因就是具有挑戰性的活動有助於腦部發展出較多的神經突觸及造成樹突神經元之間的連接更加緊密，故而增進大腦的整體健康。

(四)獲得掌控感

由於掌控感可引導人發展正面的健康情緒，所以當人們從事俱有掌控感的活動時，就會增加有益的免疫細胞：T細胞和殺手細胞。這樣一來就增強有掌控感熟年人士的抵抗力。例如從事自己喜歡的義工，若時間和地點都適宜，做起來就興趣盎然，不致於有處於壓力下的感覺。另外如學習新的語言，電腦，刺繡或學習一種新樂器等等。

(五) 建立堅實的社交網絡

擁有關係良好的家庭和社交網絡，有助於降血壓，降低中風和腦損傷的機率，也不易得焦慮症和憂鬱症。經常和志氣相同的朋友相聚，共同從事某種休閒活動，如橋牌、衛生麻將，或打球和跳舞等。若是相距較遠的親戚朋友常以電話和電子郵件聯繫。總之，不要孤立自己，和社會脫離，那就會加速老化。保持友情、親情的密切關係，是有利於大腦的正面情緒發展，激發有活力的生命動能。

以上是吉恩提出幾點寶貴經驗和研究成果，他對熟年人士的貢獻不遺餘力。書中例舉許多真人真事，他們的不畏老、不自棄、樂觀進取的精神，將人生的智慧、潛能發揮出來，實在是我們很好的榜樣。

給遙遠的你

◆陳美卿

昨天這場春雨不歇的夜裡，你又來看我，帶著慣有的靦腆，些許期盼、些許我無法理解的眼神，然後我們又像一對久別重逢的好友，話匣子一打開，時光就匆匆流去，你依然對我說：「好盼望下次的見面」。我和夥伴向所有的同學道別，眼底餘光看到你依依不捨的神情，而我不禁又興起為你惋惜的感嘆。這是兩年前每星期我們會面的情景，不同的是這次你卻先我離去，在漆黑的夜裡，耳邊盡是淅瀝、嘩啦的風雨聲。

那年大約與現在同時節的一天清晨，與基金會的夥伴，去宜蘭探望一位因信仰而重生的女更生人。路上，從修女那裡聽到你走了的消息，乍然聽到這突如其來，彷彿不可能，也不真實的話語，讓我愣在那裡許久，不知該說什麼？訝然的是，前一天下午，我才跟修女提到，準備與她找一天去探望你，引你認識地方的教會、神父和教友。而一切似乎為時已晚，這也說明了那些天我一直掛心你突然失去音訊的原因。你走後整整一年，我逃避似的躲到壓抑和否定的防衛機制裡。雖然深知自己不能面對的不是挫敗或因挫敗而有的內疚感覺；而是那揮之不去的不捨、惋惜和無奈。不捨你年輕的生命竟以這樣的方式流逝，惋惜你原本盼望的新生無法實現，無奈這個因果環扣的現況讓你失去超越的機會。逃避讓我在這一年裡沒有陷入懊惱與遺憾的深層悲傷，而它卻在潛意識中不斷的向我招手，一次又一次在夢境中重現，讓我知道在我心理機制僵化之前，我必須勇敢的拾起這些傷感，真誠的面對心靈的這份傷痛。

第一次見到你時，你坐在與同學稍有距離的教室一角。我向同學簡單的自我介紹後，不經意的坐到離你不遠的位置上，而你似乎不經思索，雖靦腆卻直接的移到我旁，表示希望與我談話，於是我們找了一個離同學稍遠的角落坐下。你的第一句話就是：「陳姐，我真的好希望過你那樣的生活。」然後帶著愴然不安的焦慮，向我道出你的童年、家庭、戀愛、毒品、悔恨，以及媽媽不離不棄的愛，憂鬱症等生命歷程的種種…。你坦誠的自述，讓我有些驚訝，彷彿我們已經認識很久一般。後來的會面，我會陪你整理你的過去、創傷和情緒，但逐漸的你也開始向我談起你喜歡的詩作、古典音樂、米勒，或印象派畫家。對你了解越多，越發現你對生命的熱情，和你洋溢的才華。慢慢的你眼神不再閃爍，反而笑容增加了，神情輕鬆了。你會提起，你相當珍惜每星期我們的課程，你也努力的吸收這些道理，願意悔改，讓自己在生活上完全改變，希望出獄後能像老師們一樣過著有意義的生活。我逐漸的感受到你對我們的信任，和移情作用產生的依賴，最重要的是我發現你的許多概念正在轉換，轉向正面的意義，以及你越來越願意背起十字架追隨耶穌，越來越充滿著皈依新生命的盼望。

從沒料到最後一次的獄中見面竟成永別。那天，你告訴我，若下個星期你未出獄，你會跟我們一樣領洗成為天主的兒女，我也答應一定去參加你的洗禮。你突然解開襯衫的第一個鈕扣，讓我看到你脖子上掛著的兩條念珠，興奮的告訴我，你是那麼想回家，與媽媽同住，你保證把握時間孝順她，並要改變自己的生活，不再碰觸毒品…。你取下一條念珠要送我，我沒有接受，告訴你那是送你念珠的兩位老師對你的祝福，要將那份祝福默存於心，並請聖母媽媽在你的心

思念慮裡為你轉禱。我看到你因期待而充滿光輝的臉龐，默想著媽媽的陪伴與耶穌的降福能順利的引領你離開吸食十多年的毒品侵犯。

在你們領洗的前兩天傍晚，我接到你的電話，告訴我你出獄了，談到你看到媽媽的欣喜與安慰。之後每天傍晚，你都會打一個電話來，告訴我你生活的進展。直到第十天的晚上，六點多你打電話進來，我直覺那天你有些興奮，不斷希望我能去看你，並告訴我你那天去百事達申請工作，希望開始過正常的生活。不知為何接了那通電話後，我有些忐忑不安，但卻沒有想到，之後你就音訊全無，直到聽到你走了的噩耗。

你走了將近兩年，因為更投入這個領域，讓我接觸到更多跟你一樣有心悔改卻萬般無奈於現實殘酷，一次又一次失足於萬丈深淵的更生人，尤其是那些跟你一樣年紀輕輕就已在獄中出入無數次的年輕人。心裡的不捨與惋惜總不由得讓我陷入很深的遺憾與不解，不知道怎樣的受創、困頓、迷茫、掙扎、坎坷、和際遇，造成他們選擇讓生命這樣無意義的揮霍，更不知道自己能做什麼，這是很深的無力感。今年因為基隆與新店的家庭支持性專案，讓我們與個案有更深的接觸；在獄內與他們互動，感受到的大都是他們善良的一面，實在無法想像他們自述爭強鬥狠的獄外生活，以及他們吸毒後失控的模樣。其實每一次從監獄中回家，或與出獄後的同學聯繫後，聽到他們無法找到工作，或與他們的家庭聯絡，家人對他們的不諒解與不願意接納，或抱怨政府、社會沒有任何的配套可以幫助他們，都令我的無力感更加的深刻。除了為他們打氣、陪伴，無力感更是重複的啃噬我，只能不斷翻閱瑪竇福音 25：36、40，耶穌說的話：「我在監

裡中你們來探望了我。」「你們對我這些最小兄弟中一個所做的，就是對我做的。」相信這是天主悅納的志業，他們與任何角落的人一樣，是天主看重、不會放棄的邊緣人，用這樣的信念再次的堅定自己，勇往直前的走下去。

一直存著最後一次見面你寫給我的小紙條，看著你小心翼翼的從便條紙上裁下整齊漂亮有如小卡片的字條，用心的寫下句句對我的祝福，末尾並用筆畫上一顆鮮明的紅心，感受到你深層的真情流露。這兩年來，我常會望著這張紙條，默想著天際邊無法再見的你，對你的不捨、惋惜依舊，而對你的懷念也是我願意一直守在這個崗位的動力。希望自己的微薄力量，能依賴著天主的忠誠，學習只問播種耕耘，無怨無悔不去計較它什麼時候才會發芽、生長，就讓天主去收成吧！



「聖經五十畫像」這本書

◆王念祖

三年前在讀舊約「友弟德傳」時，我心中起了一個困惑：友弟德藉著美色、謊言、甚至假托天主旨意，雖然解救了以色列，但也違反了道德與誠命。作為一名基督徒，我們應如何看待這樣的行為？

為了要解答這個問題，我查閱了很多聖經導讀與參考書籍，但都沒得到滿意的答案。後來在堂區的圖書館內，隨手翻到一本「聖經五十畫像」（尚士則 Paul Beauchamp 著，林崇慧譯，光啟文化出版社 2006 年），從中我找到了我要尋求的答案：

「救贖顯現於劃開法律和背叛那條纖細的分界線上。…友弟德她，冒著失去名譽的危險，梳妝打扮塗上香水（參考友十 3~4）走進自認強壯的主帥帳篷裏，她伏倒在地向他致敬…友弟德為殺人不惜說謊，但她還記得要帶自己的食物到敖羅斐乃桌上（友十二 2~4）以遵守戒律，並夜夜去水泉旁沐浴（友十二 7）。她騙亞述人以色列犯了罪，所以將成為他的階下囚以示懲罰，但她也說若以色列無罪，天主將保護它，這回她是說真的。這個女人受讚美，不只因為她冒了生命危險，更因為她相信天主，相信自己的決定，敢面對違反法律的風險。於此我們見到一位有美德的女人，不只單單驅離災難而已：她是貼身靠近然後親手消滅它。只有生命能夠戰勝死亡。」

從書名不難推想這是一本描述聖經中五十個人物故事的書。去年回台灣時，我專程到台北的保祿書局內買了這本

書，要好好研讀。我讀書的壞習慣是一定要從序言及目錄開始，一字不漏的閱讀。書買回家後，當我發現目錄中不但沒有任何新約人物，而且算來算去，只有三十人(因為五十篇故事中有些人物有不只一篇的「畫像」)。更別說，為何在眾多的舊約人物中，挑選了似乎與救恩史關聯不大的妓女辣哈布，莽漢三松，與杜撰的人物多俾亞，而捨棄了諸如女先知德波辣或猶大的明君希則克雅王這類人物？因著這種「名不符實」的感覺，這本書就一直被我擱置在書架上，直到最近因為要到外地旅遊，才又順手從書架上取了這本將近三百頁的書，來打發坐機及等機的漫長無聊時間。經過七八小時的旅途，終於到達目的地後，一住進旅館，我又迫不急待的繼續我在飛機上尚未結束的閱讀。

既然名為「畫像」，書中理所當然的有很多插圖。如果不看介紹，只看這些幾近抽象的素人水墨，及上下款古意盎然的金石印章，很難想像這位署名帶著禪意的畫家「笨篤」，竟是一位外國神父——人籟辯證月刊的總編輯，耶穌會的 Bendit Vermander(魏明德)神父。這也算是本書始料未及的一個「附贈品」吧！

同樣令人出乎意料的是，一開始我就被作者提出的「以色列人是上帝的選民這件事，是否是個醜聞？」的問題，打得措手不及，來不及收拾「聽故事」的輕鬆心情，就身不由己的被帶入了另一個必需用心去思考的聖經奧妙境界。

聖經好歹我讀過幾遍，也不知天高地厚的野人獻曝，寫了兩本舊約與一本新約的「讀經講義」。照理說，我對其中著名的人物與故事，應該都不算太陌生。但是這本「聖經五十畫像」卻讓我對它所描繪的每一位舊約聖經人物有了重新

的認識。不同於一般介紹聖經人物的書籍，這本書不是用現代的話語來重述聖經故事的大綱重點，或是寫一部加油添醋的稗官野史，而是將歷史長河的萬花筒緩緩的轉動，讓讀者透過三稜鏡去看到故事中不同人物散發出的光譜，而終於領悟到，原來這些看似毫無關聯的事蹟就像太陽系的星球，雖然彼此相距遙遠，但實是圍繞著一顆炙熱的恆星運行。

也許我們都聽過，也都知道：「全部舊約都是指向耶穌基督」，但是在讀舊約時，我們卻常只能支離破碎的從一些文句中，穿鑿附會的勉強的承認這個道理。套用本書作者尚士則神父的話說：「問題不是在發現聖經，而是在進入聖經」。就這樣，從客納罕的妓女辣哈布到得到救贖的外邦人，從訓道篇的撒羅滿到創世紀的亞當…本書作者甚至顛覆了我們習慣的歷史人物順序，用細膩的文學手法帶讀者進入神學的深奧殿堂。尚士則神父，這位法國籍的耶穌會士，不愧被稱為廿世紀最偉大的聖經神學家之一！

魏德明神父在為本書的所寫的序中說：「如何描述尚士則的風格特徵呢？『用手指』指著書，一字一字仔細閱讀每一篇文章，但不忘卻整體性，也就是從《創世紀》到《默示錄》整體的『全部述事』」。會看的看門道，不會看的看熱鬧。「聖經五十畫像」這本書適合所有基督徒閱讀，但是對讀過舊約聖經的人而言，這更是一本值得一讀再讀的好書。

「聖經五十畫像」這本書，在堂區圖書館的「聖賢傳記」分類下可以找到。編號 240.0213。推薦你一讀！

落葉歸根後

◆余瑞英

五年前從職場退休回台，心想過一個悠閒的退休生活，可以到處遨遊並在沒有壓力的心態下做做志工。但事與願違，我不只全心投入志工三年，現在還是全職的傳道員，工作範圍始終離不開教會。我曾經抗拒，不敢接傳道員的工作（因我不是科班也未經專業訓練）。在祈禱中，天主藉著聖詠第 139 篇「你將我的前後包圍，用你的手將我蔭庇。這是超越我理智的事，也是我不明白的妙理。」讓我順服於祂為我安排的一切。

志工三年是在主顧修女會馬修女創辦的奇蹟之家。從志工訓練、課程上課開始，我一步一步學習並調適心態，去接觸社會的弱勢者，包括低收入戶、獨居老人、失智及身心障礙者；他們都是天主的寶貝，我們也本著耶穌基督悲天憫人的精神，去服務並疼惜、關懷這群人。有了這樣的認知，所以每一次和他們在一起活動或講講話，內心就有很深的觸動，我想多少也可以彌補我過去無法親自照顧失智母親的遺憾。泰山鄉居民很有福氣，在馬修女的悉心經營及政府相關單位的輔助下，奇蹟之家提供高品質的老人服務，讓他們能夠過一個有尊嚴又快樂的晚年！

結束在泰山奇蹟之家的志工生活後，回到苗栗照顧父親的飲食（因為家姐退休去美國達拉斯女兒家）；也計劃在堂區做些事，沒想到本堂神父 offer 我做全職，拿教區的薪資，我是在勉為其難的情況下接受這份工作。我的 Title 是傳道員，但我沒有受過正統傳道員訓練，如何傳教是我的一大挑

戰，只好拿出當年在達拉斯耶穌聖心堂聖母軍的精神及基督活力員的熱火。我開始拜訪教友（特別是生病長者、弱勢家庭），電話關懷久不進堂或失散的教友，和一些中生代教友建立友誼。在互動的過程中，有些謝絕探訪，有不接電話的，有以前是熱心的教友，但現在是虔誠佛教徒。教友的流失，令人難過，也才真正體驗到台灣傳教的困難。本堂主日進堂的教友人數大約 25-30 人（年長者居多），行動不便的老人，我得提供接送服務。各節慶（包括堂慶、復活節、聖誕節）參與彌撒的人數可達 70-80 人。我們每月固定在教友家讀經，聖母月每週在不同家庭頌唸玫瑰經，鼓勵教友參加堂區、教區舉辦的各項活動。有一些中生代教友不願進堂，沒有使命感，與教會保持距離。教會需要年輕人參與，否則可以預知教會在未來將難以傳承，隨神父慢慢老化，教堂只有關門，那是我的隱憂，也是我不願意看到的。福傳不是立竿見影的工作，聖經的教導「我撒種，收割的是天主」是我用來自我安慰及自我勉勵的力量泉源。

除了牧靈工作，也負責堂區的行政、財務（兼做三個堂區的帳）；除了不能行聖事，堂區大小事都是我的職責。本堂八位聖母軍團員，一半是 80 歲以上老人家，無法執行每週的工作，但他們信德堅固，是堂區的模範。高齡 88 的家父可說是堂區的志工，環境整理、除草、修修補補，他都任勞任怨、默默的做，是我工作上很大的助力。

兩年前在家妹同修會的一位修女邀請下，有幸成為天主教佳播聖詠團的團員，團員來自於台北、新竹各堂區對音樂熱愛的教友。我們每週一次練唱，曾受邀在新竹、高雄文化廳及台北各教堂演唱，深獲好評。今年 2 月 25 日將與天主教志工合唱團（同一指揮）首次在國家音樂廳公演，將用歌聲

來讚頌、宣揚上主的慈愛。歌唱是我的嗜好，能在台灣找到一個讓我有歸屬感的團體，不但豐富了自己的生命，生活也過得充實。

不上班的日子，我就回到淡水的新居，享受社區提供的各項設施：泡湯、游泳、看電影、健身房運動，和老朋友聚聚、結伴爬山、逛街、聽演唱會，最近很夯的台北花博，已經去了十次。台灣真是美麗寶島，回國五年，已經適應家鄉的生活了，當然還是很懷念達拉斯的弟兄姐妹。感謝諸多朋友，每次回台，都相約見面聚聚，送來友情的溫暖。藉著無遠弗屆的網路，耶穌聖心堂的網站和 facebook、部落格等，都可以得到大家最新消息。即使彼此萬里相隔，處在不同國度，但藉著同一信仰，我們仍是生活在天主愛的大家庭內，請彼此代禱。



陪伴耶穌

要讓耶穌得到祂應享的尊崇

◆小丁

前個學年，每月總有一個星期六，大清早就要動身，乘船趕往澳門的一所學校去。該校的學生都循規蹈矩，大概學校一向都紀律嚴明，加上修女後來又積極推行朝拜明供聖體，校風就變得越來越好了。

每次我們都先後與三班同學，在小聖堂裡祈禱唱歌，敬拜讚美聖體；也分享一些小故事，使她們感受到主耶穌在聖體內所流露的愛。

喜悅的是見到她們因感動而流淚，欣慰的是目睹她們的容顏因祈禱而顯得安祥，美上加美。其實女孩有誰不美？不過，不親近天主的，美得庸俗；活在罪過中的，美得惡俗；只有時常祈禱的，方能清麗脫俗。

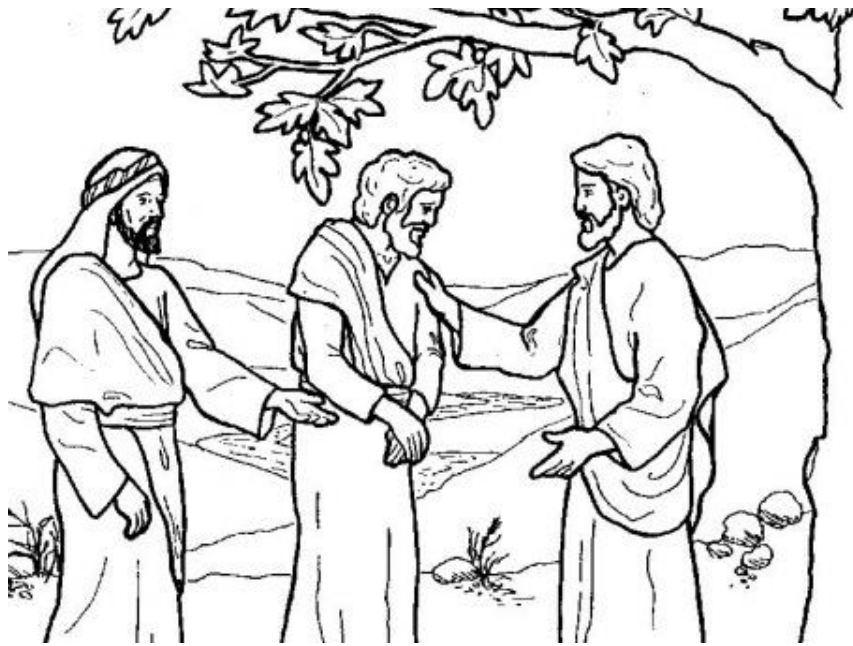
漸漸，我覺得這所學校堪為其他公教學校的典範。為甚麼呢？因為主耶穌在校內得到祂應享的尊崇。小聖堂就在底層，是出入必經之地。每天午飯時間，總有師生朝拜明供聖體；每逢小息或放學，必見同學進去祈禱。高中的師姐朝祂下跪，幼稚園的師妹向祂屈膝。全校成了一個以祂為家長的大家庭。

有一次，他們慶祝校慶。中學部和小學部的全體學生，先後在禮堂裡朝拜明供聖體，齊聲唱歌祈禱。記得修女對那

些小學生宣佈：「誰想親近耶穌，可以出來排隊上台，近距離朝拜聖體！」結果，一個個天真爛漫，美麗可愛的小天使全都出來了。我想，那時耶穌定是笑容可掬，張開雙臂來歡迎她們了。聖經上不是這樣記載嗎？有一次，有人給耶穌領來一些小孩子，要祂給他們覆手祈禱，門徒卻斥責他們。耶穌說：「你們讓小孩子來罷！不要阻止他們到我跟前來，因為天國正屬於這樣的人。」(瑪 19：13-14)

去年，我在本港一所公教學校代課，發現一切都好，惟獨缺了最重要的一環，就是沒有讓耶穌得到祂應享的尊崇。小聖堂近在咫尺，但是老師卻為了許多瑣事而忙個不休，無暇進去朝拜。聖體櫃就在樓上，可是同學卻似乎不知道祂住在那裡，過其門而不入。多可惜啊！

要是這所學校也能像澳門那所學校一樣，讓耶穌得到祂應享的尊崇，你說多好呢！



愉快的心是良好的治療

◆王孟群

今年我們聖堂舉行春節聯歡會，我們夫婦很高興像往年一樣去觀賞。回家的路上我有說不完的快樂，我真希望我們聖堂的幸福快樂會歲歲年年的持久下去。誠如聖伯多祿看到主耶穌顯聖容時所說的，老師我們在這裡真好，讓我們做…，親愛的弟兄姊妹們，請容我說，我們在這裡真好，讓我們一起來營造我們聖堂恆久的幸福快樂吧！幸福快樂是會彼此感染的。感謝天主聖三及春節聯歡會的所有人員，我們大家得以一起同樂。這種幸福快樂的感覺已經發生在我們的聖堂有二十多年的歷史，我每年看完說說笑笑就算了，今年將幸福快樂的感覺寫在紙上，希望鼓勵大家把我們的喜樂繼續不斷的彼此感染。靠我們團體的力量，我們每個人都越來越幸福快樂。

我看過很多科學報導有關情緒感染對身體健康的影響。有一個心臟科醫生的團隊，大約五年前做了一個很簡單的實驗，讓一群人一起看一齣笑劇或一部戰爭片，測量他們觀看之前以及之後血管收縮的程度。實驗結果大家可以猜得到，一群人一起看笑劇，被演員及一起觀賞的人感染，一起捧腹大笑，笑半個到一個小時之後，這些人的血管會比他們觀看之前放鬆。同樣的這一群人，改天一起看一部戰爭片，他們的血管一定會比他們觀看之前緊縮。其他科研團隊做類似的實驗，但是用不同的檢驗方法，例如飯後血糖下降的快慢、疼痛指數、免疫細胞的變化、或荷爾蒙的增減等等。結論都是笑能增進健康。反之，表情嚴肅的人比較會得心臟病，這是有統計數字顯示的。這些實驗結果或統計數字，也應驗聖

經的教導和啟示，聖經箴言十七章 22 節，天主教思高聖經學會譯作：「愉快的心，是良好的治療；神志憂鬱，能使筋骨枯萎。」基督教聖經譯作：「喜樂的心乃是良藥；憂傷的靈使骨枯乾。」套句剛剛收到的電子郵件「一笑解千愁，再笑除百憂，三笑健康長壽樂悠悠…」笑的功用可真大呀，所以我們的人生要「百善笑為先」。我們都知道應常面帶笑容，保持心情愉快。問題是，像我們這種年過四、五十的中老年人，已經養成不快樂的習慣，不但是笑不出來，常有的是表情嚴肅的嚇人，或傷人，自己根本不察覺。如何讓自己多笑以增進健康，幽默計劃(The Humor Project) 創始人，葛德曼博士(Dr. Joel Goodman)，主張多看多聽幽默笑話或喜劇，藉此多笑。每天能笑十五次，長期下來，對身體健康會大有幫助。還有一個辦法，就是多接近小孩子。各位都知道小孩子比大人會笑。主耶穌說：「你們若不變成如同小孩子一樣，絕不能進天國」(瑪十八 3)。我們要變成小孩子，才能進天國。所以我們要向小孩子學習。如果讓我們空巢(孩子長大外出)的人，來陪伴年輕家庭，我們空巢族是不是比較有機會笑呢？特別是陪伴主日要理班的孩子的家庭，也包括那些該來上課，但沒有來的孩子的家庭。這種陪伴靈性成長的親密關係，出現在天主教會代父母的制度。我們當中很多人因著此制度享受幸福快樂。但是我們的代子代女也會長大離開我們的聖堂。為了我們空巢族在老化的過程，能有更多天主的恩寵，我們是否該積極的尋找，需要陪伴靈性成長的孩子呢？孩子們靈性成長的培育，常落在主日要理班的老師和主任身上。我們的聖堂，向來有長大的孩子回來，當要理班的老師。他們需要義工的幫忙，讓我們一起來當這種義工。我們多接近小孩子，被小孩子感染而展出笑容或笑聲的機會會大大增加。請問這是不是一個延年益壽的好辦法呢？

如何保持愉快喜樂的心呢？以下敘述一個好榜樣，供作參考。有一位修女，問紐約主教 Timothy M. Dolan，他每天日理萬機，為什麼還能常常那麼開心？主教說，秘訣是他每天花一個小時做靈修祈禱，他稱這「分別為聖」的時間為快樂的小時 (Happy hour)，或神聖的小時(Holy hour)。我在 EWTN 電視台看過這主教接受訪問，以及他主持彌撒證道，妙語如珠，精力非常充沛。主教說，在他的快樂神聖的小時內，他首先讚美上主，承認祂在他生命中的尊高和權威，這樣謙遜的開放他的心靈，進入天主的臨在，以及祂所創造的豐富生命中。他接著尋求寬恕、治癒、智慧與力量，直到軟弱變為剛強，痛苦化為喜樂。紐約主教的好榜樣，正是以下聖經章節的寫照，聖詠十六章 11 節「請你將生命的道路指示給我，唯有在你面前有圓滿的喜悅，永遠在你右邊也是我的福樂。」我們如果認真望彌撒，就會被帶領著，做紐約主教在他的快樂神聖的小時內所做的及所得到的一切。不能望彌撒的日子，做靈修祈禱，保持愉快喜樂的心。

我們耶穌聖心堂的圖書室，有幾本談論喜樂的書，書名分別叫做：喜樂源(作者是耶穌會士)、慈悲之樂(作者是聖衣會士)、愛的喜樂(德雷莎修女嘉言集)。這些修道人，談論喜樂，非常精彩。他(她)們不約而同的說，天主就是喜樂，喜樂的天主為我們能享有喜樂而創造了我們。這為我而言，是很大的震撼，更是很大的喜樂。也就是說我們的喜樂，不但是天主所允許的，更是天主所期盼的。那我們沒有理由不快樂。因此，我們應該常默想天主臨在的喜樂，好將喜樂充滿我們的心，回報天主渴望我們享有喜樂的大愛，我們周圍的人也因而受感染，如此一來，天人合一，共同來享受圓滿無缺的喜樂。

Micro-Lending

◆Waverly Wang

“Give a man a fish and you feed him for a day.
Teach a man to fish and you feed him for a lifetime.”

Last year, when I was in 10th grade, I learned of the term, “micro-lending” from my AP Human Geography course. After a brief introduction, I further explored the topic through www.kiva.org, and gained a clearer understanding of all facets of micro-lending.

Now, just a little background info. Muhammad Yunus is a Bangladeshi economist who noticed that many aspects of life are extremely unfair. He asked, why are people poor? He found the reason in his very own home country- Bangladesh- a place of widespread poverty. He saw that the world puts very little trust in those who have no money. The rich see ratty clothes and mal-nourished bodies and think to themselves "why would I lend money to such people? I'm never going to get it back. If I help these people, I'll only lose money." This is the mindset that banks all over the world hold. They can't lend money to the impoverished as these people have no credit, no way of reassuring the bank that their money will be returned. Banks are afraid, that if they give in to their conscience, they'll end up broke.

But Mr. Yunus was not afraid.

He opened a door for these people by establishing Grameen Bank, which unlike every other bank in the world, loaned money to the poor. No credit was necessary. No collateral needed to be provided. Mr. Yunus would rely on trust that after success was gained, these debtors need to return every cent, just without interest. Now you may ask, who are these fools lending their hard-earned money to strangers on the other side of the world? Well.....us. Us, as in, ordinary people from all over the world

who have \$25 to spare. Taking inspiration from the Yunus' Grameen Bank, the founders of Kiva were able to successfully form a channel to connect lenders to entrepreneurs. Not only does Kiva promote philanthropy through convenience, but the kicker is its 99% return rate. You really can't get much better than that. Granted it would take years for the full amount to be returned, but it doesn't matter. It wasn't the low risk level that caught my devotion; it was the fact that for once in my life, I could directly see what my existence on this world could cause.

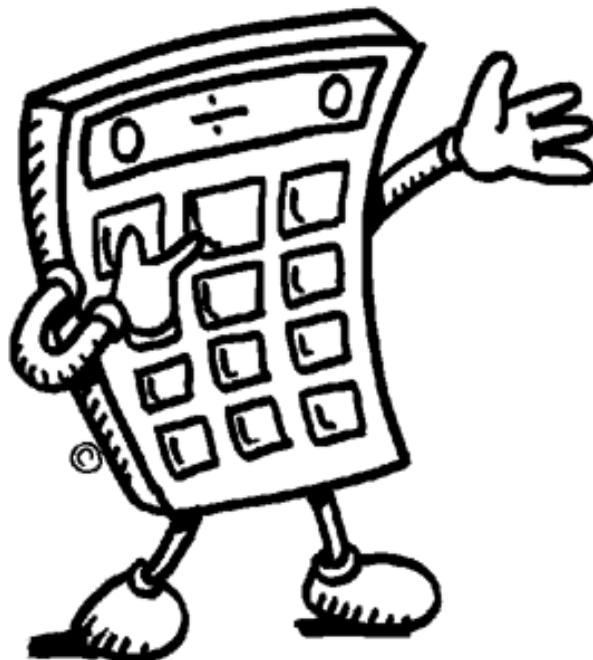
I'm not going to sit here and discount efforts of millions to donate money, used clothing, food, etc, because every action to better the world should be appreciated. But what I want to do is provide a different perspective. Share an idea that I certainly didn't know about until I stumbled upon a good class and an excellent teacher. The whole world's efforts, by donating money and food, will provide great relief to the poor. But in order to bring about permanent change, what we need to provide is reform. Third world countries remain third world countries not because the world isn't caring enough. Third world countries remain third world countries because too many people in the world don't understand. They don't understand that donating boxes and boxes of used clothing may clothe a whole village, but it also deprives an eager young man of the opportunity to start his own clothing store. How can he sell anything if his entire village has been clothed by the Western world? How can an entire nation's textile industry develop if its own people don't feel the need to be consumers?

My own personal experience with micro lending has been eye opening. The Kiva website allows each entrepreneur to tell a little bit about themselves. You can learn about their family, about their hopes and dreams, about what they wish to achieve. You can choose what country, what gender, what aspirations define that person. When I was searching for entrepreneurs for my project, I ended up choosing a Mongolian woman. This woman wanted to start a clothing shop and she needed money for supplies and stock. Kiva noticed that women especially are underrepresented. Because of this, the majority of entrepreneurs on Kiva

are women. Contrary to what the world believes, women are tough. Mothers think of the future- they go to the ends of the world to take care of their family. This motivation is what gives all these entrepreneurs the chance to succeed.

Anyway, through Kiva, I lent a small amount, turned in my project, and continued on with my life. A month later, I received an unexpected email from Kiva. The email stated that my Mongolian friend had returned the first payment, which was basically pocket change, but still my heart *swelled*. I ran downstairs with a huge smile on my face. Hugging my laptop, I exclaimed to my mom, “She did it. She succeeded. She’s making an income. She did it.” I was able to connect with a stranger from Mongolia, and through her success, we both gained hope for the future. This feeling of satisfaction showed me that micro-lending provides for not only a win-win situation, but it is also a symbol of improvement.

*Muhammad Yunus’ contributions have been acknowledged through his achievement of the 2006 Nobel Peace Prize.



微型貸款

◆王耘/布衣譯

《送一個人一條魚，可養活他一天；送他一根釣竿，則可養活他一輩子》

去年唸十年級時，在人文地理大學先修班〈AP Human Geography〉這門課上，我首次聽到了「微型貸款」〈Micro-Lending〉這名詞。在初步了解後，我再透過 www.kiva.org 這網站，對微型貸款有了更多層面的認識和了解。

首先，要提供給您一些背景資料。孟加拉經濟學家穆汗默德尤努斯〈Muhammad Yunus〉認為人世間是充滿不公平的。他常自問，人為什麼會窮？他認為他的家國孟加拉，貧窮會快速惡化的原因，就是這世間對窮人是給予極低信任的。富人看著衣不蔽體的窮人想：「我為什麼要借錢給你？一定是一去不回。若我幫助你，錢就是扔進了大海。」這是全世界的銀行帶著的普及心態。它們不願借錢給這些沒有信用額度，沒把握能還錢的窮人。銀行擔心一旦鬆綁，銀行會倒閉。

然而，尤努斯先生不害怕。

他創建了葛拉敏銀行〈Grameen Bank〉替窮人開了一道善門。向該銀行借錢不查信用，也不須抵押品。它完全秉著對窮人的信任，要求他們站穩腳跟後要無息償還本金。你可能會問，誰要做這些弱勢陌生人的金主？嗯……就是我們。就是這些只要拿得出二十五美元，散居在全世界的市井小民——我們。尤努斯所辦的葛拉敏銀行的成功，促成了kiva這組織的創辦人也替金主及小企業主們建了一個資金流通的管

道。Kiva 不但替小生意人大開善款的方便之門，99%的償還率才是造成此慈善事業成功的最大因素。沒有比那再低的呆賬率了。雖然所出借的資金須要很多年後才能回籠，但那不重要。並非低風險率讓我願共襄盛舉，而是我此生首次能真正看見，我的涓滴之獻，對世界真有恰如其份的影響。

我無意坐在這裡貶抑世上眾多金錢、沽衣、食物上的濟貧貢獻，所有能使這世界更美好的行動都深值感謝。然而，我也想在此另闢視角，分享一個我本不曾多想卻因緣際會的上了一門好課，碰上一位好老師後的收穫。富方對窮方大力濟助金錢物資，的確有救急之功；然而，唯有變革才能長久救窮。貧窮的第三世界之所以原地踏步，並非由於這世界遺棄他們；第三世界還是老樣子，是由於這世界不了解它們。善心滿滿的外界不了解——滿坑滿谷的食品衣物大量傾入，故能讓一個奄奄不振的窮村立即久旱逢甘霖，但也因而剝奪了一個年輕人想在村裡開個服飾店的機會。若西方富裕國家已對村民提供「宅急便」，那麼誰來向他買衣服？如果村民都不須消費，國家的成衣業又哪有空間發展？

我個人在與微型貸款的互動經驗，令我大開眼界。Kiva 網站讓每個想要創業的小生意人做些自我介紹，所以金主可以對對方的家庭、夢想、目標有些了解。金主也可自由選擇想幫助的對象，依據對方的國籍、性別和願望等。當我在尋找我想資助的人時，最後選了一位住在蒙古的女人。這個女人須要資金開個服飾店。Kiva 網站留意到，在這世上，女人的能見度往往比男人低，所以 Kiva 網站格外想為弱勢女性提供一臂之力。世間的僵化認知實須顛覆一下，女人不是弱者。女人眼觀未來，即使須到世界的盡頭去為家庭奮鬥，她們去！也是由於這股動力，她們中的許多創業有成。

總之，通過 Kiva，我贊助了一筆小錢，繳了我的作業，生活續轉。一個月後，我意外的收到一封來自 kiva 的電子信。信上說這蒙古女人已還我第一筆錢，雖然數目不大，我心已快樂的如風帆高漲。我抱著電腦，笑開了臉衝下樓告訴我母親，高喊著：「她做到了，她成功了，她現在賺錢了，她夢想成真了。」我感到我和一個遠在蒙古的女人有了聯結，通過她的成功，我們共享希望未來。這份絕高的滿足喜悅，讓我體會到微型貸款的方式不但創造雙贏經驗，更在推動進步上俱指標性意義。

註：穆汗默德尤努斯的貢獻讓他在 2006 年獲諾貝爾和平獎。



**Doggie's
Wonderland**
Happier & Healthier Dogs

狗狗樂園
Daycare, Boarding
Bathing & Shuttle
www.DoggiesWonderland.com

Business Hours

Mon – Fri 7:30am – 6:30pm **Sunday** Boarding pickup/drop off only
Saturday 9:00am – 5:00pm Between 9-10am or 4-5 pm

Plano Location:

505 Alma Drive
Plano, Texas 75075
Tel: 972-881-1905

Across the street from **Collin
Creek Mall** near SW corner of
Alma & Plano Pkway

Coppell Location:

120 E. Bethel School Road
Coppell, Texas 75019
Tel: 972-745-9100

4 miles away from **DFW airport**
located on NE corner of S. Denton
Tap & Bethel School

我們會將您消費的 25% 以您的名義奉獻給教堂
25% of your spending will be donated to the church under your name

When No One's Watching

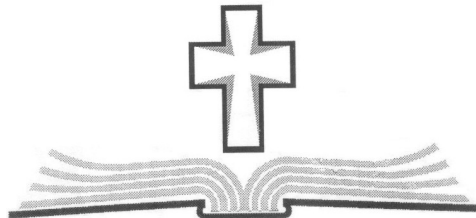
◆Wannie Wang


During my years at UT Austin, I often attended Mass at the University Catholic Center located close to campus. At the end of the homily one Sunday, there was a certain phrase that struck out to me the most. Father Bob Scott said, “Integrity is who you are when no one’s watching.” This simple statement hit the spot and often serves as an important checkpoint in my life as I grow spiritually in God’s will.

整合顯在獨處時

◆王延/布衣譯

唸德州大學奧斯汀分校時，我常在學校旁邊的教堂望彌撒。有回神父在主日證道結束前說了一句話，對我頗有醍醐灌頂之效。史考特神父說：「一個人整合、誠信的功夫做得有多好，就是看他獨處時是個怎麼樣的人。」這句話真是一針見血的插在靈性穴點上，也替我在追隨神旨的靈修成長上找到了一個檢視點。






藍大衛診所
Dr. David Allen
 Foundation Chiropractic
 主治:頭痛、坐骨神經痛、頸背痛、關節痛、運動受傷、肩肘扭傷、腰腿痛、手腳麻痺、失眠症、車禍後遺症
 2001N Collins #101, Richardson
 (972)889-8242 (國、台、英)



六福旅行社
U.S.A. GATEWAY TRAVEL
 4100 Spring Valley Rd., #202
 Dallas, TX 75244
 Tel: 972-960-2000
 1-800-878-2828



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



接送服務
 專門接送機場及其他服務:(24 小時)
 1. 中、英、越、粵口語傳譯
 2. 達拉斯是區及郊區觀光服務
 3. 出差開會接送服務
 Tina 徐 : 972-740-5616
 Tony : 972-740-6543



Solution-Focused Coaching
Teresa Chang Ph.D.
張宏秀
 婚姻家庭治療師 專業輔導員 陪伴您走過人生的低潮困境歡迎跨州諮詢
 預約 : (972)509-8917



劉夢漣會計師事務所
Maria L Chen
 CPA , MBA
 501 Industrial Dr.#101
 Richardson, TX 75081
 (972)699-0986



31 冰淇淋店
Baskin Robbins
 6025 Royal lane Suite 105
 Dallas , TX 75230
 Tel: (214)368-3311



聯盛金融
Treasure Financial Corp.
 www.treasurefinancial.com
 777 S. Central Express Pkwy #101,
 Richardson, TX 75080
 Tel: 972-644-9200 or 1-800-999-8868
 Fax: 972-644-9205



一品軒 A Wok 正宗台式料理
 便當(堂吃、外賣) **\$5.50** **冬令小火鍋上市**
 任選三菜一湯 **\$9.99 起**
 熱炒全日供應 另有酒席菜單、歡迎公司行號
 一律**\$5.99**(海鮮+\$1) 社團聚會，家庭喜慶宴會訂座
營業時間 TEL:972.586.6888
11:0am-9:30pm 3291 Independence Pkwy., #400
 Plano, TX 75075

主日彌撒：(英文) 週日上午 9:30-10:30

(中文) 週日上午 11:00-12:00

平日彌撒：週一至週四晚上 6:00

週五晚上 7:30 彌撒及朝拜聖體

週六上午 9:30 ; 首週六上午 10:30

和好聖事(辦告解): 電約或週六下午 5:00-6:00

兒童青少年主日學：週日上午 10:45-12:00

家庭查經：王 正 (972)398-0796

祈禱會：週五晚上 8:15-9:00

活動聯絡人：

國、英語：王 正 (972)398-0796

粵 語：談希衛 (972)867-8162

Ft Worth/Arlington 地區：

徐偉娟 (817)483-1969

附設聖心中文學校：萬玉珊 (972)607-3738

中文學校 星期日 下午 1:15 - 3:15

中文會話班 星期四 下午 4:15 - 6:15

英文班 星期六 上午 10:45 -12:15

太極拳班 星期六 上午 10:00 - noon



廣告刊登 廣告每欄\$20 一期

請洽：972-955-1983 房雅儒

Guidelines for Publication in Grapevine

Mission: The mission of The Grapevine is to evangelize, to promote personal spiritual growth, and to share life experience among the parishioners.

Topics: Everyone is welcome to submit articles to Grapevine, and the topics may include (1) reflections on one's spiritual life (2) thoughts and learning from a particular article or book, (3) testimonies on family or personal life, (4) prayers, (5) introduction to biographies of saints, (6) introduction to the meanings and origins of religious or cultural holidays, and (7) laughter or cartoons.

Word Limit: Please keep each of your articles within 3,000 words. If you do not wish to have your article(s) published in other publications, please note it at the end of your article(s).

How to Submit? You may submit the article(s) directly to any of the editors, or e-mail Cindy Chu who is in charge of our databank, at: cindyfachu@netscape.net . You may use an alias. But you will have to provide your real name and telephone number to the editors so that we can contact you if necessary.

Editors' Note:The Grapevine is a publication of the Sacred Heart of Jesus Chinese Parish, Dallas Diocese, Texas and it is free. Donations to support publication of Grapevine are welcomed and appreciated. Please mail your donation check to the parish, and write "For Grapevine" in the memo section.

In order to reduce cost, please notify us if your address has been changed.

The Grapevine is also published on the parish website: <http://www.chinese-catholic.org>. You are more than welcome to take advantage of our website. Peace and Joy

葡萄藤宗旨、內容及投稿方式：

宗旨：以福傳、靈修、教友生活分享為宗旨。

內容：包括個人信仰生活、讀書心得分享、家庭生活見證、祈禱、聖人（傳記）介紹、應時節慶緣由及意義、笑話分享。

投稿方式：

投稿可用筆名，但須具真實姓名及電話以便聯絡。

由於篇幅有限，投稿文章以三千字以內為原則。如不願被其他刊物轉載，請註明於稿後。

投稿可逕向編輯群之任一編輯投稿。

主編小啟：

葡萄藤為免費贈閱之教會刊物，歡迎並感謝您贊助印製費。來款支票請寄本堂地址，並註明葡萄藤之用。為減少不必要的浪費，若您地址遷移，也請告知。葡萄藤每期內容亦刊載於本堂網站，歡迎多多利用。

網址：<http://www.chinese-catholic.org>

指導神師：林育明神父

主 編：葛惠瑛

編 輯 群：王念祖、鄭懿興、甘智岡、楊漪婷

新聞組：楊治財 葡萄藤稿庫管理：黃發芳

網站設計及維護：楊漪婷、甘智岡

校 對：朱嘉玲、萬建心 翻 譯：李滕藍

打 字：黃發芳、葉誠聚

排 版：徐 偉

廣告刊登：房雅儒

郵寄分發：房雅儒



中華天主教耶穌聖心堂

Sacred Heart of Jesus Chinese Parish

4201 E. 14 St.

Plano , TX 75074

(972)516-8500