

葡萄藤 *Grapevine*

December 2016 第 171 期



她將要生一個兒子。你要給他起名叫耶穌。因他要將自己的百姓從罪惡裡救出來。(瑪竇 1:21)

中華天主教耶穌聖心堂

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

二千一六年十二月第 171 期

頁 本期目錄 作者

1	主編的話.....	甘智岡
3	神師的話：晉鐸十五周年.....	林育明神父
6	將臨期.....	周國復執事
10	聖誕節的由來.....	史遷編撰
14	跟著聖經過佳節	週三讀經班
18	艾森豪的一個善念躲過了暗殺.....	汪 鶯
21	天主的慈愛	陽 光
26	奇妙時刻	錢平一
31	談史五則	鄒保祿神父
38	新書介紹：難行要行.....	王念祖
41	慈悲大悲.....	許王瑞昌
45	對同志運動的反思.....	曾慶導神父
50	中文的奧妙.....	耶克泛光
53	有效地降低血脂.....	楊韓仙

若望福音 第十章第十、第十一節及第十四節
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

◆甘智岡

今年天氣暖和，不知不覺就到了十一月底，感恩節一過將臨期已經開始了，聖誕節的音樂已隨著商家促銷瀰漫著，有著急景凋年的味道。

我們知道慈悲年一過，就是恩寵年，感謝天主，我們豐衣足食又過了一年，在將臨期中我們將如何準備迎接救主耶穌的來臨。您不需外求，我們有許多好文章會教您如何做。

今年也是林育明神父晉鐸十五周年，我們感謝天主給林神父和我們堂區有這個恩寵。

我們有三篇介紹將臨期和聖誕節的文章，周執事的《將臨期》，週三讀經班提供的《跟著聖經過佳節》，和史遷的《聖誕節的由來》。可以指引我們不隨著外界物質世界操控我們如何過聖誕，而是塑造成為一個新我，來迎接更偉大的人物來臨，好能跟祂相結合。

汪鷺的《艾森豪的一個善念躲過了暗殺》是一篇歷史小故事，敘述第二次世界大戰中，歐洲盟軍最高統帥艾森豪如何在一個偶然的場合突發善心，幫了一對法國老夫婦，卻逃過了德軍對他的暗殺！是因為上主的恩寵，使我們有愛心，能幫助不幸的人羣，天主立刻就有回報。我覺得這是應對恩寵年最好的詮釋。陽光的《天主的慈愛》和錢平一的《奇妙時刻》是兩位親身經歷述說天主的仁慈照拂，是天主恩寵的見證。

我一直對歷史有著偏愛，看到稿庫中有五篇鄒保祿神父的歷史短文，都是談教會的歷史。像這樣的短文很難和其他文章搭上邊，因此沒得到其他眾編者的青睞。我大膽將它們

串成一文，有些寶貴的教會的史料，供大家參考，也不會埋沒鄒神父的苦心。王念祖弟兄的《新書介紹：難行要行》其實引人入勝處也是談歷史：主顧修女會從 1920-1990 在華傳教史。這是王念祖弟兄翻譯此書的回顧和分享。我也想買一本來讀讀。

教宗方濟各宣佈教會從 2015 年 12 月 8 日(聖母始胎無染原罪瞻禮)至 2016 年 11 月 20 日(耶穌基督君王節)慶祝「非經常性聖年」，並命名為「慈悲禧年」。「你們應當像天父那樣慈悲」，他以《路加福音》中的這句話作為指導。「慈悲禧年」旨在邀請普世信徒積極參與修和聖事。但就在慈悲年中，許媽媽失去了她的愛子。《慈悲大悲》她泣述她的喪子之痛。我們要祈禱天主的慈悲，讓許媽媽的兒子早日登上天鄉。

最近台灣社會在同志婚姻合法化的立法過程中掀起了反對者前所未有的積極抗爭。基督徒團體、佛教界及民間護家聯盟等組織都為了維護兩性婚姻的傳統家庭，起來表達絕大多數沉默者的心聲。然而有太多社會大眾，甚至基督徒都被「平等自由」的泛泛之說誤導，有意或無意的幫助了謊言之父「撒旦」繼伊甸園的大騙局之後，再次全球性、大規模的進行毀滅人類的惡毒攻擊。我們基督徒應該利用一切管道傳達正確訊息，這篇曾慶導神父給輔仁大學同學的一文《對同志運動的反思》有簡要明晰的教會立場，那也就是基督徒的價值標準。

耶克泛光的《中文的奧妙》是一篇養性修身、情緒管控的好文。

大家如果怕在假期中吃得太多，《有效地降低血脂》一文可給大家作個參考，讓我們活得更健康。

神師的話：晉鐸十五周年



◆林育明神父

記得當年，我在菲律賓修道期間，有一位神父對我說：『你就要當神父了』。我回答了一句：『是的』他繼續說：『你知道嗎？當神父不是為了榮華富貴，也不是每個教友都會尊重神父，你能做到嗎？』從那時起，我一直在反覆思考，衡量自己，最後在祈禱中對天主立下決心：我仰賴天主的幫助，我願意無論風雨多麼大，我願意當神父，死於自己，活於天主。於是2001年10月31日，我走上了菲律賓聖衣會隱修院教堂的祭台，由備受尊重的已故主教 Julio X. Labayen, O.C.D 祝聖為神父。

十五年的滄桑，十五年的風風雨雨，十五年的感恩，十五年的交托，十五年的荊棘叢中…都過去了。這一切與教友們對我的支持和為我的祈禱是分不開的。比如達拉斯美國教友們都為達拉斯教區的神父們祈禱，我每年都會收到四種卡：復活節卡，聖誕節卡，晉鐸周年卡，生日卡，有時會收到美金現金\$60 夾在卡的中間，這些卡都來自署名 Spiritual Mother 的無名氏。當我收到這些禮物時，我感謝天主對我的極大恩賜！並為這些 Spiritual Mother 祈禱，求天主降福他們，如果沒有這樣的恩賜，我能繼續牧靈服務嗎？

從我在晉鐸神父的第一天跪在祭台前向主教說：『Yes, I do.』那時起，瞭解神父要死於自己，活於天主，在天主面前生活在人世間。但說來容易，做起來卻非常困難。要有諸

多的心血付出，遇到諸多的困惑，有時被人侮辱，身處人生的低谷，甚至有時想放棄我們的使命…但是天主偏偏以痛苦折磨，挑戰，各種苦難，來磨練我們。用機遇帶給我們每位神父們以更豐富、有效的恩寵。『只是做一步好的事情』這句話是我在過去的經歷當中，一直追隨與力行的一句話。當我跌倒的時候，我在天主台前站起來說，我下一步要做得更好，不要在此事上再跌倒了。十五年中風風雨雨，服從是福。

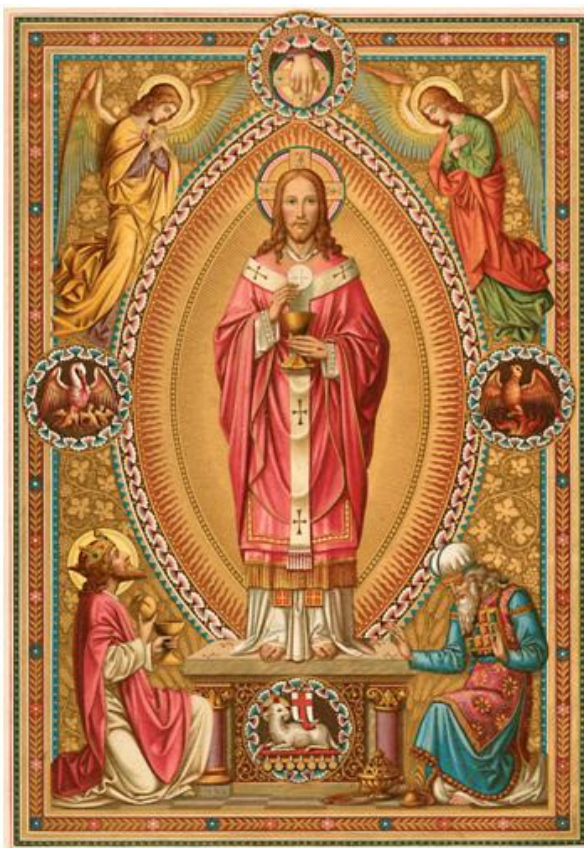
衷心感謝林之鼎神父安排，當我在訪問台灣短短的時間，召集了李若望神父，蘇昆勇神父為慶祝我晉鐸十五周年在台北的聚餐。非常難忘之日因為神父們幫助祈禱，是天主給的禮物，並由林之鼎神父感動人心的禱詞，讓我回憶個人在過去十五年中，天主在何時、何地、何國家，以何種的方式在撫慰著我。

天主從來不問在昨天我曾為教會、教堂做什麼？在明天能為教會，能為我的堂區做些什麼？祂只問在今天我能做些什麼？！我每天早晨在朝拜聖體，在每次彌撒禮儀當中，念日課的時候，經常問自己：在我堂區，教友們的家庭，今天是否需要我林育明神父做些什麼？我常想我的能力有限，我只能在朝拜聖體為堂區祈禱，為他們的家庭及他們的子女祈禱。人有限的盡頭，就是天主無限的開始。所以當我們每個人在要做事情的時候，我們一定要自問：天主喜歡我做這件事嗎？繼而把自己所有一切的一切交托在天主手中。要記住，我是為天主工作，不是為自己而工作，這樣我心裡就是自由的人，有真正幸福和平安。

三位神父，激勵著我要更好的不辭辛苦地為教會服務。

我也希望我們四位神父，在共同的牧靈福傳事業上互相祈禱。我更要努力以赴，力求完美地打造達拉斯耶穌聖心堂為充滿奧跡的天主國。

感謝各位神父！感謝各位教友！



銘謝啟示

感謝許德立、許
德箴捐贈葡萄藤
\$200

感謝陳高淑卿
捐贈葡萄藤
\$100

將臨期

◆周國復執事

1. 將臨期的來臨是一個繼往開來的橋樑

幾個星期以前麥神父(Fr. Bill Morton)來我們這裏帶領青少年避靜，他在彌撒中提到了社會的正義和我們對正義的態度。他也把領袖的概念尤其是基督君王的概念為我們作了一百八十度認知上的調整。耶穌基督的君王是一個為百姓着想，為萬民謀福利，要成為最大的必須先成為最小的，要當領袖必須先成為僕役的君王，這種概念在某種意義上來說，就是要我們有一個跟傳統世俗不一樣的價值觀，它使我們對自己的生命大徹大悟並且產生徹底的悔改、轉變、與皈依。因為我們每個人都具有天主的肖像，而每一個領過洗的人都具有先知、司祭、和君王的使命。所以我們在團體，社會，尤其在家裏都是君王，我們這位君王不是趾高氣揚，高高在上，祇顧自己享受的君王，反而是一位願意為家人朋友奉獻自己，完全犧牲，徹底去愛的君王。所以在告別煉靈月進入將臨期的十二月，我們要記住，我們要用我們完全的犧牲與奉獻，讓死亡給我們在地上的旅程畫上句點，就像耶穌在十字架上所說的：「一切都完成了。」所以從今天起將是我們的重生，因此，將臨期是一個繼往開來，讓我們的永生跟耶穌基督隆重相遇的橋樑，並且以準備和皈依，期待基督君王再度來臨的時期。

2. 將臨期是期待基督再次來臨的時期

將臨期的開始是教會的新年，是新的禮儀年的開始。將臨期顧名思義是即將來臨的時期。它跟四旬期一樣同樣的是一個準備自己的時期，準備自己什麼呢？就是打碎自己重新塑造成為一個新我，來迎接更偉大的人物來臨，好能跟祂相

結合。所以在這新的禮儀年的開始，我們要回應天主的邀請，好使祂打開我們的心靈，幫助我們徹底的悔改，迎接救主耶穌基督的再度來臨。傳統上將臨期是準備耶穌基督的來臨，它包括了從將臨期第一主日到十二月十六日準備耶穌基督在末日時的第二次來臨，還有從十二月十七日到十二月二十四日準備慶祝小耶穌降生成人的聖誕。耶穌降生成人在人類史上是一個天大的奧跡，所以在我們準備的同時，我們也要明白，這項奧跡顯示了天主要親自來到世上拯救我們的奧跡。

3. 將臨期的歷史

在歷史上，從什麼時候開始有將臨期的？確切的時間並不清楚，最早記載慶祝耶穌基督降生的節慶是在主曆第四世紀末，而它的準備時期和禮儀年度的排定要到主曆第六世紀末到第七世紀的中葉了，當初將臨期安排了五個主日的準備時間，後來有一位從 1073-1085 年担任教宗的葛利果七世 (Gregory VII) 把將臨期縮短到我們現在的四個主日。

4. 今年的將臨期有什麼特別呢？

慈悲禧年終於在基督君王節告一段落。在慈悲禧年結束之際，教宗方濟各特別強調天主包容每一個人，祂不排除任何人。“凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息”（瑪十一 28）。教宗表示，耶穌不排除任何人，因為祂的使命是向每個人彰顯天父的愛。天父愛每一個人，包容每一個人。

教宗說：「我們基督徒必須奉行同一個準則，因為慈悲是天主行事的方式，天主的風格。我們應在自己的生命中藉著慈悲努力包容他人，不自我封閉，不將自己關進自私自利的保險箱內。」包容是慈悲的另一面，它要求我們張開雙臂接納他人，不排除任何人。

教宗又說：「我們不應以社會地位、語言、種族、文化或宗教來把他人分門別類：在我們面前的只是一個值得去愛的人，因為天主愛他。正因為天主愛他，所以我們也必須愛他。這就是包容，這就是包容的含義。」

所以將臨期特別的地方是讓我們從人類的歷史中認出偉大包容的計劃，這個計劃使我們看見耶穌基督的降生成人，也使我們在祂的包容當中蒙受寬恕成為基督的奧體。天主的慈悲和寬恕不排拒任何一個人，也永遠不輕視任何一個人。尤其是那些需要的人，我們以為不如自己的人，或者不合己意的人。這種情形在我們生活中是會常常遇到的。

所以讓我們響應「回家過聖誕」的呼籲。我們常上教堂的基督徒是教會珍貴的禮物，但是祇要有那些不願意上教堂的教友存在，教會就沒有滿全，所以我們需要邀請那些不上教堂的教友回家過聖誕。這樣我們就可以彼此鼓勵把耶穌的福音和祂的慈悲活出來。

5. 那麼將臨期告訴我們些什麼訊息呢？

將臨期要我們警醒。它告訴我們默西亞來臨的情況，祂來臨時不僅使祂自己成為有形可見的，也使我們的轉變成為有形可見。在準備的過程中，天主要轉化我們使我們的生命與價值觀有如刀劍鑄成鋤頭，槍矛製成鐮刀一樣，攀登到天主的聖山，上主的聖殿去。換句話說天主要我們走的路跟世俗的教導很不一樣，祂要我們離開俗世的安逸，因為這種安逸祇會導向喪亡，祂要我們警醒振作，努力的歸向祂，獲得永生的賞報。

將臨期提醒我們要脫去黑暗的行為，佩戴光明的武器，藉著天主的慈悲寬仁和祂的恩寵，讓我們互相幫助穿上基督，結伴成聖，一起迎接基督的來臨。

將臨期也盼望基督的再度來臨，並且要我們醒寤覺察好

好準備主在末日時的再度來臨。

真福亨利紐曼(Henry Newman)提醒我們，將臨期是一個等待的時期，也是一個喜樂與盼望的時期，基督的再度來臨不僅帶來救恩，也是祂的承諾。因為它使我們領悟到要醒悟警覺，善度當下的此時此刻。主內的弟兄姊妹們，讓我們懷著喜樂的心。以關懷、尊重、同情、和耐心伸出雙手，歡迎那些不來教堂的弟兄姊妹們，回家過聖誕，並在將臨期的醒悟當中準備救主降生的日子到來。我相信當他們看見我們的喜樂與轉變，一定會激發他們回家的意願。



聖誕節的由來

◆史遷編撰

教會開始並無聖誕節，約在耶穌升天後百餘年內才有。據說：第一個聖誕節是在公元 138 年，由羅馬主教聖克裡門倡議舉行。而教會史載第一個聖誕節則在公元 336 年。由於聖經未明記耶穌生於何時，故各地聖誕節日期各異。直到公元 440 年，才由羅馬教廷定 12 月 25 日為聖誕節。公元 1607 年，世界各地教會領袖在伯利恆聚會，進一步予以確定，從此世界大多數的基督徒均以 12 月 25 日為聖誕節。其實哪一天並不要緊，重要的是應該知道它是為紀念救主耶穌基督的降生。

由於聖經記載耶穌生於夜間，故傳統稱 12 月 24 日夜為"聖誕夜"或"平安夜"。

耶穌的降生，有舊約先知預言：「必有貞女懷孕生子，為祂起名叫厄瑪奴耳（意思為‘天主與我同在’）」。（依撒意亞書 7:14）



耶穌降生時，有天使報信：「不要害怕！看，我給你們報告一個為全民族的大喜訊：今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者，他是主默西亞。這是給你們的記號：你們將要看見

一個嬰兒，裹着襁褓，躺在馬槽裡。」（路加福音 2:10-12）

耶穌降生時，有賢士朝拜，「他們一見到那星，極其高興歡喜。他們走進屋內，看見嬰兒和他的母親瑪利亞，遂俯伏朝拜了他，打開自己的寶匣，給他奉獻了禮物，即黃金、乳香和沒藥。」（瑪竇福音 2:10-11）

耶穌，意指“天主拯救”，因為聖經說：「因為所有的人都犯了罪，都失掉了天主的光榮，」（羅馬書 3:23）罪使人離開生命的源頭，宇宙萬物的主宰。罪使人失去公義、仁愛，變得自私、驕傲、貪婪、邪惡。罪破壞人與天主、人與人之間和睦的關係，使人活在無可奈何的痛苦之中。罪使人將來要面對永遠的懲罰和痛苦，「就如規定人只死一次，這以後就是審判。」（希伯來書 9:27）因為天主是聖潔、公義的！

但是，天主又是慈愛的主，他賜給世人自己的獨生子——耶穌基督，成為人的樣式（這就是聖誕的真義），作我們的救贖主，「因為祂要把自己的民族，由他們的罪惡裡救出來。」（瑪竇福音 1:21）祂代替了我們的軟弱，擔當了我們的罪的刑罰。「但上主卻把我們眾人的罪過歸到祂身上」，



（依撒意亞書 53:6）
為我們的罪釘死在十字架上。

今天，只要你悔改自己的罪，相信祂，接受祂做你個人的救主，你的罪就被赦免

了，你與天主就恢復了那起初和睦的關係，你就得了永遠的生命。今天你接受耶穌在你的心裡，今天就是聖誕節，願天主今年賜給你一個特別的聖誕節！

法國中部的色日爾斯地方，每年聖誕節前後幾天必降大



雪，白雪皚皚，令人清新。在西方人眼裡，白色聖誕是一種吉祥。在法國，馬槽是最富有特色的聖誕標誌，因為相傳耶穌是誕生在馬槽旁的。人們歡唱頌讚耶穌的

聖誕歌之後，必須開懷暢飲，香檳和白蘭地是法國傳統的聖誕美酒。

芬蘭在12月聖誕節前後，漫山遍野都是怒放的北極紫羅蘭，掩映在白色的大地上，望去一片紫紅色，紫色聖誕使人心曠神怡。



英國人和德國人一樣，聖誕節喝啤酒，吃烤鵝，他們更喜歡利用聖誕節假日外出旅遊。

美國人過聖誕節着重家庭佈置，安置聖誕樹，在襪子中塞滿禮物，吃以火雞為主的聖誕大餐，舉行家庭舞會。

瑞士人在聖誕節前 4 個星期，就將 4 柱巨型的蠟燭點燃，放在由樹枝裝飾成的一個環裡，每週點 1 柱，當點燃第 4 柱後，聖誕節就到了。

丹麥人對不合意的聖誕禮物，可去商店兌換價格相似的其他商品。

澳大利亞是南半球的國家之一。12 月底，正當西歐各國在寒風呼嘯中歡度聖誕節時，澳大利亞正是熱不可耐的仲夏時節。因此在澳大利亞過聖誕節，到處可以看見光着上身汗水涔涔的小伙子和穿超短裙的姑娘，與商店櫥窗裡精心佈置的冬日雪景、掛滿雪花的聖誕樹和穿紅棉襖的聖誕老人，構成澳大利亞特有的節日圖景。這種酷暑和嚴冬景象的強烈對比，恐怕在西方國家是獨一無二的。父母給子女最好的聖誕禮物，莫過於一副小水划。聖誕節弄潮是澳大利亞的一大特徵。節日晚上，帶着飲料到森林裡舉行烤肉野餐。人們用石頭壘的露天灶中用枯樹枝生火、上面架一塊鐵板，把香腸、牛肉、鮮魚等放上去煎烤。吃飽喝足後，就跳起“迪斯可”或“袋鼠舞”，一直鬧到深夜才結束。喝醉了的，便往草地上一躺，在如雷的鼾聲中迎接聖誕老人的蒞臨。

在波蘭每年 12 月 25 日、26 日舉行，家家戶戶都要裝飾聖誕樹，大街小巷都有聖誕樹上的裝飾品出賣。節日裡親友之間相互祝賀，互贈禮品，表示友好。晚間吃飯時桌布下邊要放一些草，以示耶穌的降生。晚飯很豐富，但不能吃肉。夜間 12 時後，全家去教堂禮拜。聖誕節期間，一般不到別人

家中做客，但主人盛情邀請者例外。

據保加利亞的曆法，聖誕節是靈魂出沒、妖邪猖狂的日子。因此，人們要借助火來驅妖鎮邪。聖誕節前夜，家家都燃起火堆，一直燃到天亮，不得熄滅，否則會招來橫禍。由男人取聖誕木點火進屋並高聲念道：“聖誕節降臨，牛、羊、豬、馬長滿圈，麥苗出滿隴，人人走好運。”在屋裡等候的人則齊聲回答：“阿們！”



跟著聖經過佳節

◆週三讀經班提供

一年將盡，空氣中流動著等待節日的氣息。從社會學的角度來看，節日的重要性，不是在於為規律沉悶的日子注入歡樂的能量，更不是在於為執政者強化某些特定的政治意識，而是在於節日所承載與傳遞的歷史及文化的內涵。因此在古老的聖經中，對節日的定義是：「應年年按照定期遵守的規定。」（出谷紀 13:10）

聖經舊約中明文記載的節慶，除了梅瑟（摩西）規定的逾越節、無酵節、薦新節、五旬節、吹號節（新年）、贖罪節、帳棚節外，還有選民為紀念兩件關係整個民族生死存亡的重大歷史事蹟的「普陵節」以及「祝聖聖殿節」（光明節）。聖經中對節日的規定都帶有於對天主的獻祭與禮儀，實際上是配合著當時農、牧社會的季節，以節日來象徵並提醒民眾，天主救恩的歷程與期盼。這些節日雖歷經數千年，

至今仍為猶太人所遵守慶祝。

然而，為基督徒而言，舊約中所規定的節慶，有些已取得了新的意義，譬如：「逾越節」被「復活節」所取代，「五旬節」成為「聖神降臨節」；而其他的節日（譬如：贖罪節），則有如不再適合裝入新酒的舊皮囊（瑪竇福音 9:17），因為耶穌已經為了我們奉獻了自己，一次而永遠地完成了贖罪的祭獻犧牲（希伯來書 7:27）。因此，今日在教會內，我們慶祝的是教會禮儀年所規定的節日。從整體的脈絡來看，禮儀年的節日所呈現的，是新約聖經所記載的，耶穌基督藉著祂的降生、宣講、受難、復活、與升天，所完成的救恩史的歷程，與將在最後日期到來的新天新地。這說明了，教會禮儀年的節日「不是為廢除，而是為成全」聖經中節日的精神（瑪竇福音 5:17），以紀念天主救恩的歷程並提醒信友對基督再臨的期盼。

在這新來的一年中，我們不妨順著禮儀年的進程，跟著聖經渡佳節。

禮儀年節日	日期	聖經章節	耶穌生命歷程
聖母領報	3月25日	路 1:26~38	天使預報基督誕生
聖母訪親日	5月31日	路 1:39~56	聖母往見表姊依撒伯爾
聖若翰誕辰	6月24日	路 1:5~25, 57-80	洗者若翰誕生
將臨期	聖誕節前四週	瑪 3:1~12	準備耶穌的來臨

聖誕節	12月25日	路 2:1~20	耶穌誕生在白冷
天主之母節	1月1日	路 2:21	耶穌受割損
主顯節	1月6日	瑪 2:1~12	三賢士來朝，救主耶穌首次顯露給外邦人
獻耶穌於聖殿	2月2日	路 2:22~38	瑪利亞取潔期滿，獻耶穌於上主
主受洗節	1月6日後的第一個主日	瑪 3:13~17	耶穌於約旦河受若翰施洗
耶穌顯容慶日	8月6日	谷 9:2~9	耶穌向伯多祿、雅各伯、及若望顯聖容
四旬期	復活節前四十天	瑪 4:1~11	耶穌受洗後受魔誘試探
聖枝主日	四旬期第六主日	瑪 21:1~11	耶穌榮進耶路撒冷
逾越節三日慶典	聖週四、五、六	若 13:1~15 若 18:1~19:42 路 24:1~12	聖週四：主的最後晚餐（濯足禮） 聖週五：主受難日 聖週六：復活前夕，主墓已空
復活節	春分後，首次月圓後第一個主日	若 20:1~9	耶穌復活

救主慈悲主日	復活期第二主日	谷 16:9~14	耶穌復活後的顯現
耶穌升天節	復活節後四十天	宗 1:1~11	耶穌升天
聖神降臨節	復活節後五十天	宗 2:1~13	聖神降臨
基督君王節	常年期第三十四主日	瑪 25:31~46 若 18:33~37 路 23:35~43	公審判時，人子再臨為王



艾森豪的一個善念躲過了 暗殺

◆汪 鷺撰

話說在第二次世界大戰中的一天，歐洲盟軍最高統帥艾森豪(Dwight D. Eisenhower)在法國的某地巡視部隊後乘車返回總部，參加緊急軍事會議。

那一天大雪紛飛，天氣寒冷，汽車一路疾馳。在前不着村後不着店的途中，艾森豪忽然看到路邊有一對法國老夫婦坐著，凍得瑟瑟發抖。

艾森豪立即命令停車，讓身旁的翻譯官下車去詢問。一位參謀急忙提醒說：「我們必須按時趕到總部開會，這種事情還是交給當地的警方處理吧。」其實連參謀自己也知道，這不過是一個托辭。

艾森豪堅持要下車去問，他說：「如果等到警方趕來，這對老夫婦可能早就凍死了！」

經過詢問才知道，這對老夫婦是去巴黎投奔兒子，但是好心人讓他們搭乘的汽車却在中途拋錨，車被修車廠拖走了。在茫茫大雪中連個人影都看不到，正不知如何是好呢。

艾森豪聽後，二話沒說，立即請他們上車，並且特地先將老夫婦送到巴黎兒子家裡，然後才趕回總部。

此時的歐洲盟軍最高統帥沒有想到自己的身份，也沒有俯視被救援者的傲氣，他命令停車的霎間，也沒有複雜的思考過程，只是出於人性中善良的本能，和根深蒂固的宗教信

仰，而更重要的是他有上主的恩寵。

然而，事後得到的情报却讓所有的隨行人員震撼不已，尤其是那位阻止艾森豪雪中送炭的參謀。

原來，那天德國納粹的狙擊兵早已預先埋伏在他們必經之路上，納粹戰地最高統帥部那天認定盟軍最高統帥死定了，但狙擊却没有成功，事後他們懷疑情報不準確。但是他們那裡知道，艾森豪為救那對老夫婦於危難之中而改變了行車路線。

事後歷史學家評論道：艾森豪的一個善念躲過了暗殺，否則第二次世界大戰的歷史將改寫。

善念不是想來就來，想走就走的，那是要時時處處去積累、去儲存，才能在關鍵的時刻不加思考的使用。



聯軍統帥艾森豪在諾曼弟登陸前一天激勵美 101 空降師官兵

有一個非常有趣的現象，和普通銀行裡支出金錢不一樣，在“善”的銀行里，人越有善念，越有善良的行動，銀行裡的“善”的資本反倒越用越雄厚。而最能實踐儲蓄“善本”的是從宗教信仰的潛移默化。不同於佛家講的因果報應，而信主的基督徒是尊從耶穌的教導：「凡你們對我這些最小的兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」（瑪竇福音 25:40）同時更是因為上主的恩寵，使我們有愛心，能幫助不幸的人羣。

1890 年在我們達拉斯北邊的丹尼森鎮，艾森豪誕生於一個德國移民後裔的基督教新教再洗禮派門諾會基督教家庭，西點軍校畢業，是美國第 34 任總統（1953 年—1961 年），他是美國陸軍五星上將，曾經是第二次世界大戰期間盟軍在歐洲的統帥。在他的領導下盟軍打敗了納粹德國和希特勒。



美國總統艾森豪於 1960 年 6 月訪問臺灣

天主的慈愛

◆陽光

2007 年內子剛剛領洗後，聖神充滿，聽到林思川神父要帶領聖地朝聖團，滿心喜悅地拉著我參加。原本不是很想參加的我順著她的心意，報名參加了林神父的朝聖團；去了聖地果然在心靈上有了很大的感動與成長，回到堂區後不但加入了查經班還進入慕道班幫忙，並不斷鼓勵教友們前往聖地朝聖。

三年前聽說堂區的兄弟姊妹要請林思川神父帶領前往聖地朝聖，我們欣然地加入行列。林神父要求我們參加朝聖者一定要讀經，我們的查經班便利用三年的時間將林神父指定的經文讀了五、六遍，以表示我們對天父的尊崇。

內人在準備朝聖的中間被診斷罹患癌症，經由神父、執事和堂區內全體教友大力的祈禱和聖神的助佑下，讓醫生順利開刀切除病灶，之後進行六次化療。化療期間眾教友們排表送餐，補給內人的營養對抗病魔及化療對身體的傷害。

天主不但聆聽了神長及教友們的祈禱，而對她的慈愛也表現在送餐中，內人事後回憶，在化療中每當她想吃什麼的時候，當週每天送餐的不同教友們就是會送來她想吃的食物，這不是經由天主的安排是什麼？而內人在眾人的關愛及天主的看顧下逐漸地康復，復原後又繼續讀經，以便參加朝聖。

但就在臨行前，在某次回診中測得癌症又復發了，這讓我們很掙扎，是要趕緊進醫院開刀切除病灶接著化療？還是

去朝聖尋求主耶穌的治癒？尋問了許久，有的建議去朝聖，有的建議先治療；在我們徬徨的時候，卻出現了一個徵兆。

有天主日我拿了應當付給林神父朝聖費用的餘款，打算交給一位朝聖的教友轉交林神父，因為我知道朝聖團費是固定的，少了我和內人的錢，其它的朝聖者就要多繳；正當我講完之後，馬上就有一位教友出現，對著那位教友問：請問林思川神父的朝聖團還有沒有位置？我跟我媽媽想參加。這時我和那位教友面面相覷，一時間都傻住了。天主的安排是不是很奇怪？

就在朝聖團出發的當天，內人就進醫院進行手術，朝聖的教友們一到聖地，就為內人獻彌撒，每一天都有人為她獻彌撒，彌撒是主耶穌親自祭獻自己為我們贖罪，對我輩罪人是所有恩寵中最大的，也是最直接的，天主當然聽到了眾人的祈禱，降福了病中的內人，這也就是諸聖相通功的真實表現。

內人開完刀之後不久，就進行化療，原本以為這次的化療會跟上次一樣，把她整得很痛苦，然而天主派遣聖神安慰她，讓她很平和的度過化療期間的不適；我也以為一切平安了，沒想到另一件大事在後面等著我。

在內人癌症復發的同時，二姊傳來媽媽身體不適的消息，原因是媽媽的身體長疹子，由局部到全身，奇癢無比。我和媽媽一樣有過敏的體質，會長疹子而且很癢；我常常和媽媽開玩笑說：妳把好的都給哥哥姊姊，把不好的什麼掉頭髮、爛皮膚都遺傳給我了。那時因為內人正在生病所以我並沒有很注意媽媽生病的這件事。

二姊帶著媽媽去看皮膚科，醫生也認定是過敏，開了藥給媽媽服用；服用之後好了一陣子，但是症狀又變本加厲起來，而且媽媽的行為開始有些古怪。二姊又找了第二個皮膚科醫生看，這位醫生一看，便說出一個驚人的診斷：這個疹子極有可能是因為癌症引發，應該是胃癌。

二姊一聽都呆住了，馬上要求家醫給媽媽做全身的 CT Scan，大姊也趕去加州照顧媽媽。CT Scan 的報告出來，媽媽的腹腔內有癌組織，而且已經擴散了，充滿整個消化道，只是不知道是那一種癌症。

當時內人還在化療當中，我在她化療中的空檔趕緊飛到加州去看媽媽，當我到醫院時，媽媽已經住院數天，當時她已經不認得我了，兩眼無神，但是她的手卻是緊緊地抓住我。

媽媽時不時發出痛苦的呻吟，大姊在她的耳邊輕輕地問她：要不要打嗎啡？媽媽就點點頭，我們便通知護理人員來為媽媽注射嗎啡止痛。我知道媽媽是很能忍痛的人，她從來不會隨便的呻吟，而且她願意打嗎啡表示她真的很痛，看她的樣子我的心也很痛。

我為了了解媽媽的病情，決定當天一定要等到媽媽的主治醫生，當晚醫生來看診時，我直接了當地問她：我母親還能活多久？得到的回答是：不到一週。

媽媽的年歲大了加上癌症已經擴散，我見過內人接受開刀及化療時的痛苦，當下心裡決定不要讓媽媽受苦了，就讓她走吧。但是我必須和哥哥姊姊商議，家庭會議的結果大家一致的決定就是不要讓媽媽多受苦楚。大姊立刻通知顧光中

神父第二天來為媽媽做終傅。

第二天，媽媽的情況很不好，呼吸急促，喉嚨裡積痰發出巨大的聲響，不斷地呻吟，大姊不時地問媽媽是否要打嗎啡，媽媽出人意表的堅決否定，努力的抵抗這肉體上無比的苦楚。

顧光中神父來到媽媽的病牀前，為病重中的媽媽舉行了臨終聖事，也傅了油，因著耶穌賜與他的神權，為媽媽赦了罪。完成了這聖事之後，媽媽終於願意打嗎啡止痛。

我們家雖然是因為媽媽的緣故才有機會信主入教，但是媽媽常年不進教堂，也不太遵守誡命，也不辦告解，她第一次辦告解大概是她五十多歲的時候，我陪著她進告解亭，一句一句的教她唸經悔罪才完成。

媽媽可能自知自己的罪重，拖著身體巨大的痛苦為自己做補贖，以求得天主的寬赦；而天主的仁慈讓她在最後一刻得到了赦免。

我知道媽媽的時間快到了，就想陪著她，晚餐時二姊來接我去吃飯，我不想去，大姊和二姊勉強我去，而大姊留下來照顧，我想媽媽大概不會在我吃飯時就走了吧？就和二姊出去了。然而，媽媽最終還是選擇了她最心愛的大姊陪她走完人生的最後一程，就在我吃晚餐的時刻，她離開了人世，讓大姊陪在她的身邊。

二姊對我說：雖然你等了一天一夜，媽媽還是讓她最喜歡的女兒送她走了。內人後來問我說：因為你媽媽比較喜歡你大姊，而沒有讓你陪她走，你會不會覺得遺憾？我回答她：我媽並沒有不愛我啊！她很愛我的，我知道，只不過她

喜歡我大姊和我哥哥多一點而已。

我們是人，愛的多及愛的少都會因為人的特性而有所不同，就像五根手指頭伸出來有長也有短，但是天主對我們的愛卻是一樣的。祂對人的愛都是平等的，耶穌在山中聖訓中講到天父：「使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。」（瑪五:45）只是我們是否願意跟天主合作，讓我們努力去承受天主的恩寵，接受耶穌的救恩。

在這一年中我在媽媽和內人的身上，親自經歷了天主的慈愛，真是感謝我主、我天主。



奇妙時刻

錢平一

11月6號，奉執事之命，要我在慕道班分享一下我個人認識「主」的經驗。在這之前，我一直在思索著，我應該和大家分享些什麼？能夠得到大家的認同，各種各樣不同的經驗就像是走馬燈一樣，在腦海中不斷的顯現，一直到了六號那天，我仍然在舉棋不定中。

孰不知就是在當天的彌撒中，突然一陣靈光，讓我決定了應該分享些什麼；怎麼說呢？因為當天的讀經一瑪加伯下（十一：1-2，9-14）旨在教導我們要勇敢的面對一切困難。而讀經二聖保祿宗徒致得撒洛尼人後書（二：16，三：5）更是讓我們了解到「天主」將賜給我們無窮的「力量」，來克服我們所面臨的一切困難。巧的是當日慕道班所上的課是由開元兄主講我信「聖神」。

我心中只有感謝天主，在這緊要關頭，讓「聖神」降臨我的心中，使我在慕道班的分享中能夠切題而言之有物。

下面所述乃我就個人的經歷，來應證上面的兩段經文：話說從頭，穿著手術衣的醫生、護士，在一個封閉的空間忙碌著準備各項工作，手術刀堅硬的碰擊聲，而躺在手術台上的我，却是那麼的無助與無奈。這時只見九位醫生、護士圍在我的牀前有人按住我的手脚，有人扶著我的頭，更有醫生不知道拿著什麼東西，就對著我的臉部插了下來，嚇得我尖聲大叫，醒來才知是南柯一夢，而全身已是冷汗淋漓。

奇怪的是，同樣的夢境重複出現在我的夢中，而當時由於來美不久，有生活上的壓力，我也一直沒有把它當一回

事。就在最後一次發夢的第二天，我帶著大女兒去看牙醫生，當女兒結束治療，我順口問了醫生，說我口腔舌頭上長了一塊潰瘍，時好時壞，已經八、九個月了，請醫生幫我看一下，有什麼毛病，需要怎麼樣的治療？

然而醫生只是不經意的看了一眼，然後很慎重的告訴我說：不是嚇你，在我桌上有一份口腔癌的圖樣報告，你自己看一下。當時我拿著報告，伸出我的舌頭，比照著鏡子看了看，自己都嚇了一跳，怎麼兩者間長得如此相像，下面一排說明了這是「舌癌」，已是板上釘釘無可更改。

我還不願接受這個事實，對醫生說這麼巧，不會吧？然而他只是告訴我說：隔壁就有化驗室，要我儘快去做切片檢查，結果報告出來，證明我的確中鏢得了「舌癌」，當時將我鎮住了，心理只想著，這一生到此我又沒有做過什麼壞事，為什麼會是我，難道真的是這麼倒霉。

由於家慈當年也是因「食道癌」而過逝的，在癌末時期遭受的各種苦難猶歷歷在目，而今得知我自己也罹患了「舌癌」，要說不害怕，那絕對是騙人的，這時候的我，滿腦子充滿了負面的情緒，誰這時要是惹到我，那一定要倒大霉的。

下午接了女兒下課，在她的央求下，帶著她去公園玩，雖然此時的我，跟本沒有一點心情，奈何孩子是無辜的，五歲不到的她，如何能夠理解她老爹此時的心情？看著她滿臉幸福的笑容，盪著鞦韆，還不時要求我推高高，串串銀鈴般的笑聲，卻聲聲打擊著我的心坎，想著我是否有機會看著她長大成人？

隨著又想到當時還留在台灣兩歲的小女兒，尚未享受過

父愛，難道就要失去？更何況還有一個年輕的另一伴，如果我不在了，她們母女未來將何去何從？心中的苦實在難以形容！

還當我胡思亂想之際，突然在我腦海中有一個聲音告訴我「你要活下去」，說也奇怪，自從這個聲音從腦海中劃過之後，我心中所有負面的思想與情緒，突然就消失了，讓我勇敢的面對未來的病體與大大小小十餘次的手術。

我的第一次手術在術後據家父告知，我是在清晨五點被送進手術房，一直到晚上十一點才做完手術，主要的是因為我的癌細胞已經惡化，而且轉移到了淋巴結，就因為要割除所有已感染的淋巴結，所以將手術的時間拖的特別長。

凡是動過大手術的人基本上從手術室推回病房時，全身上下一定有許多的管子，這是大家都認知的，因為是為了後續治療的方便。我在病房中清醒後，護士小姐告訴我的第一件事，就是麻藥退了以後，我將會覺得很痛，在那些手術的刀口部位，所以她就指著一個按鈕對我說：那是止痛藥的按鈕，如果我覺得忍受不了，就可以按一下幫我止痛，然而讓她們驚奇的是，我並沒有使用止痛藥，就熬了過來。

在術後治療的病房中，我成了醫生護士之間公認最不合作的病人，但卻又是他們最喜歡的病人，好像很矛盾哦！

因為在第一次手術後，每一次進手術房前，我都會要求醫生在我回到病房時，除了針管，我不願意插尿管，而且我動的是口腔手術，必需借重鼻胃管來進食，我堅持這兩個管子我都不需要。

爭執的結果，醫生找來了我的主治主任大夫，他也非常困擾的問我：沒有尿管，你如何上一號？而沒有鼻胃管，你

又將如何進食？最後大家各讓一步，主任大夫拔掉了導尿管，而堅持保留了鼻胃管，因為他認為，如果僅是依靠點滴注射的養份不足以維持我的身體狀況，將會影響我術後的復原。

殊不知在回到病房後，我自己就將鼻胃管拔了下來，大驚小怪的護士小姐馬上就把大夫找來，要將鼻胃管再重新裝上，可是我堅持不要，醫生沒辦法只有說：等你餓了，我看你怎麼吃飯，就氣沖沖的走了。

這以後的手術後，除了保留治療用的針管，我真可謂是全身一身輕，醫生在目視我自己下牀上一號，只能自嘲的說：多動動對傷口的復原有幫助，可以好的快一點。

至於進食，對我而言就更簡單了，我是在口腔的右側開的刀，每到進食時刻，我就自動的將我的鼻胃管從我的口腔內的左邊方向慢慢插到胃裡，所以每當護士小姐尚未來幫我餵食，我自己就已經吃飽了，等到她們來的時候，我已經在病房中踱方步了，所以我成為她們公認最不合作但又是最省心喜歡的病人了。

除了最大劑量的放射線治療外，前後大小手術十多次，而且因為放射線的緣故，所以我術後的癒合也比較常人要困難的多。

因為第一次手術的破壞，所以我氣管的位置偏移，而再進行比較大的手術時，就比較困難。一般正常病人，在手術前都可直接進行麻醉，等到病人清醒時，已經是動完手術而且回到了病房中。

可我就不同了，因為氣管的偏移，醫生可不敢給我進行事前的麻醉，怕我腦缺氧，所以我是在清醒的狀態下，被送

進手術室（白色的牆，強烈的燈光，周遭左右來往的醫生護士，各項手術用具的碰撞聲，完全映合了我先前的夢境。）

一般我們吃東西，或者喝水的時候，不小心會嗆到氣管，那個難過勁，我想很多人都會有經驗。而我到手術房，醫生所做的第一個動作，就是在我喉嚨的氣管部位直接注射麻醉劑，那個味道就別提有多「美好」了，之後再幫我插氣管，那麼粗的管子，由鼻孔插入，哇！好可怕，有時候找不到我的氣管，拔進拔出好幾次，我就這樣一次次的在各種痛苦中挺了過來，真不曉得當時是從何而來的「力量」。

癒後，除了前三年我還回台灣接受斷續的治療，基本上，我並沒有做什麼追蹤檢查，廿年後，有一次因故回台灣，特別回到榮總去拜望我的主治主任大夫。當他看到我的時候，可非常高興，告訴我說：護士小姐對他說有一位從美國回來的病人，來看望他，他則完全想不出來是誰。

這時候他對我說：由於我的癌細胞已經轉移到了淋巴，何況是頭部的病變，存活率非常的低，對這種病人，他們也是死馬當活馬醫，一切都聽天由命，在這種非常渺茫的機會下，我就是其中「幸運」的一個，而今我深深的了解這份「幸運」完全是歸於「天主父」的仁慈。

雖然在那時候，我並不是一個基督徒，然而如今我深深的體會到「天主」的仁慈，姑且不論事發時，你是否已是基督徒，但是「祂」的慈光依舊照看著我們這些迷途的羔羊，因為「祂」知道，只要時機一到，這些迷途的羔羊，終將回歸到「祂」的懷抱中而得享永生。

感謝天主！

談史五則

◆鄒保祿神父

(這是從鄒保祿神父寫的五篇短文連撰起來的文章

——編者按)

(1)聖經記載十個從死者中復活的事蹟

- 一、厄里亞復活了一個寡婦的兒子。(列上十七：19-23)
- 二、厄里叟復活了叔能地方婦人的兒子。(列下四：32-35)
- 三、一個以色列人接觸到厄里叟的骨骸，就復活起來。(列下十三：31)
- 四、耶穌復活了納因城寡婦之子。(路七：1-10)
- 五、耶穌復活了首長雅依洛的女兒。(瑪九：23-25)
- 六、耶穌復活了拉匝祿。(若十一：17-44)
- 七、許多長眠的聖者藉著耶穌的能力復活了。(瑪二十七：52-53)
- 八、耶穌被釘死而且在第三日自己復活了。(瑪二十八：1-8)
- 九、伯多祿復活了約培地方的女門徒塔彼達。(宗九：36-42)
- 十、保祿復活了厄烏提曷。(宗二十：7-12)

(2)耶穌到過敘利亞亞嗎？

有人問耶穌是否去過敘利亞。此答覆是很肯定的。而且祂去過兩次。

第一次是耶穌平息風浪後，和門徒到了革辣撒，遇到一個附魔的人(谷五:20)。他被治好後，想跟隨耶穌。可是耶穌對他說：「你回家吧，到你的親屬那裏，給他們傳述上主為你做了何等大事」。那人便走了，且在十城區內傳揚耶穌為他所行的大事。

按希臘歷史家布利尼(Pliny)的報導：十城區包括；

- 一、大馬士革。
- 二、革辣撒(Gerasa)。
- 三、加達拉(Gadara)
- 四、狄翁(Dion)。
- 五、希坡(Hippo or hyppos)。
- 六、迦拿達(Canatha)。
- 七、貝拉(Pella)
- 八、費拉德非亞(Philadelphia)即今日的阿曼(Amman)約旦的首都。
- 九、拉法納(Raphana or Rephana)
- 十、席多波利城(Scythopolis)

後來又加上阿比拉(Abila)和艾德意(Edrei)兩城。這些城民多說希臘文。

第二次，耶穌到了提洛和漆冬境內，(谷七：24-37)在那裏又顯了兩個奇蹟。首先治好了一個叙利腓尼基婦人的女兒。

耶穌試探她說：「拿女兒的餅扔給小狗吃是不對的」。那婦人回答說：「主啊，是的。但是小狗可在桌子底下吃小孩的碎屑啊」。耶穌對她說：「妳回去吧，魔鬼已從妳女兒身上出去了」。(谷七：26-29)

其次，耶穌到了十城區地帶，人們給他帶來一個又聾又啞的人。耶穌用手指放進他的耳朵，又用唾沫抹他的口舌。他的耳朵立時可聽見，舌頭解開，說話也清楚了。(谷七：31-34)

由此可見，耶穌不只有在猶太人的地方，到了外邦人地區傳揚福音且治好病患。

(3)巴比倫城的起源

巴比倫城或帝國是古代的名城或帝國，它的來源與聖經有關。

按聖經所記載，「當時世界只有一種語言和一樣的話，當人們由東方遷移時，在史納爾地方找到了一個平原，便住下了，他們彼此說：「來，我們做磚，用火燒透」。他們便拿磚當石，把瀝青當灰泥，又說：「我們來蓋一城一塔，塔頂摩天，好給我們作紀念，免得我們在全地面上分散了」。天主看了便說：「…他們如此做，來，我們下去，混亂他們的語言，使他們彼此語言不通」。於是天主把他們分散各地，他們遂停止建蓋那座城，為此人們命名那地：巴貝耳

(塔) (Babel) 」創十一：1-9。

巴貝耳 Babel 一字在希伯來文是巴來 (Balai)，解釋“混亂”，如同今日的 babble，說話不清，因此成為今日巴比倫城名詞的來源。

巴貝耳塔是否真的存在呢？按考古學家的研究後真是有的，他們得知美索不達米亞人為敬拜他們的神瑪耳都克 (Marduk) 建蓋了一座高大的金字塔形的神殿 (Ziggurat)，是當地最高的塔，它的兩旁有三百尺和兩百九十五尺高。

此塔曾多次修理過，在拿布高二世時代 (604 B.C.) 是它的輝煌時代，在它的石碑上刻有拿布高的功績，這位巴比倫王在公元前五八六年毀滅了耶路撒冷城且把猶太人擄往巴比倫。

總而言之，“巴比倫”一字可說是由“巴貝耳”一字而來。

(4) 聖庇護十世去世一百周年(1914—2014)

2014 年八月二十日是聖庇護十世去逝一百周年。他是一位平易近人的教宗。於一八三五年六月二日誕生在威尼斯附近的黎也瑟(Riese)鎮。

一九零三年良十三世駕崩後，撒爾多(Sarto)樞機被選為教宗，取名為庇護十世。在位十一年(1903-14)。庇護十二世教宗在一九五一年將他晉陞為真福品，三年後(1954)又陞為聖品。

他對教會貢獻如下：

- 一、他寫了十六個通諭，其中重要的是成立公教進行會和成立宗教教育課程。
- 二、相反法國，玻利維亞和葡萄牙的反教會和神職運動。
- 三、在一九零四年的熱心親筆書中頒佈教會法典，一九一七年完成。但到了若望保祿二世又重修改。
- 四、修繕梵蒂岡教廷設施。
- 五、推行士林哲學且在一九零九年成立宗座聖經學院。
- 六、在一九零七年處罰現代主義。
- 七、重視教會基本道理。
- 八、重視禮儀改革和重修日課經。
- 九、一九零五年強調多次和每日領聖體的習慣。又在一九一零年的另一法令中，提倡兒童們在開明悟時（七歲）就可領聖體，而不是在十一或十二歲，為此，庇護十世被稱為聖體教宗。
- 十、他推行禮儀改革，且希望信友們多參與彌撒聖祭。此項改革深深地影響了梵二的禮儀憲章。庇護十世生於貧寒家庭，他向人們說。“我生於貧窮，活於貧窮，而願意死於貧窮”。這就是他偉大之處。

(5) 歷史中被殺害和辭職的教宗

在教會的二百六十五位教宗中，有十九位被殺害和辭職的教宗，今列如下：

甲、被殺害的教宗

- 一、若望七世(872-882)，被毒死。
- 二、阿特利央三世(884-85)，被毒死。
- 三、斯德望六世(896-97)，被仇人殺死。
- 四、良五世(903)，被扼死。
- 五、若望十世(914-28)被窒息死亡。
- 六、斯德望七世(929-31)被謀殺而死。
- 七、斯德望八世(939-42)被砍死。
- 八、若望十二世(955-64)被謀殺而死。
- 九、本篤六世(973-74)被毒死。
- 十、若望十四世(983-84)餓死或謀殺。
- 十一、額我略五世(996-999)被毒死。
- 十二、色及伍四世(1009-12)被毒死。
- 十三、格來孟二世(1046-47)被毒死。
- 十四、達馬蘇二世(1048)被謀殺而死。
- 十五、本篤十一世(1303-04)被謀殺而死。
- 十六、若望二十二世(1316-134)被謀殺而死。

乙、辭職的教宗

- 1、則來斯定五世(1294/7/5—12/13)，六個月後辭職，
兩年後逝世，因他聖德非凡，在一三一三年為格來

孟五世教宗列為聖品。

- 2、額我略十二世(1406/12/19-1415/7/4)，因大分裂的理由，自動辭職。三年後，即在一四一七年十月十八日去世。
- 3、本篤十六世；二零零五年四月十九日當選為教宗，同月二十四日行加冕禮。至 2013/2/28 辭職，在位八年。他的高位辭職，有人評論說：「基督教會神聖的教權都可以放棄，那麼世俗的政治權利還有什麼不可放棄的呢？」本篤十六世自顛峰辭職，為全球的掌權者們上了一堂重要的課。



新書介紹：難行要行

◆王念祖

這本「難行要行」是我翻譯的第一本書，卻是到目前為止最新出版的一本。在等待這個難產的「首生」時，我曾抱怨、懊惱、傷心、憤怒、終至絕望。今年，在我從事翻譯事工滿十年之際，卻毫無預警的接到台灣寄來剛發行的這本新書。看著封面上印著的書的原名— Against All Odds，想到這十年來等待的過程，我不禁莞爾。

這本書的副標題：「主顧修女會在華傳教史 1920 — 1990」似乎把書的內容性質直接了當的披露了出來。這本書原是美國「主顧修女會」於公元 1990 年撰寫的該修會會史的一部分，以紀念其創會 150 週年暨來華傳教 70 週年。然而發行後卻意外地一時洛陽紙貴，成了當年美國的暢銷書。即使在發行後將近三十年的今日，這本書仍在 Amazon 的網路書店可以購得。

我們可能對 1920 — 1990 這個年代的數字沒有特別的感受，但若提到軍閥割據、北伐、抗日、國共內戰、政府遷台、開放大陸探親，這些歷史軌跡，卻毫不陌生。這本書紀錄的就是從民國九年到七十九年之間，在這段中國近代史上最動亂、詭譎的時光中，五位來自美國的主顧修女，以及其後的繼承者，如何胼手胝足的在這片充滿歷史血淚的土地上，以她們自己的血淚所寫下的歷史。作為一個在台灣出生成長，從小在教科書中讀過太多「官方」歷史的「四年級生」，在這本書中我讀到的不只是主顧修女在華傳教的歷史，也是一群沒有任何特別政治立場的美國人，在這片土地

上親身經歷了戰爭、集中營、軟禁、與逃難後陳述的歷史。

很多人可能對「主顧修女會」並不熟悉，但對主顧修女會創辦的「靜宜文理學院」（現在的靜宜大學），卻耳熟能詳。開啟女修會來華傳教先河的主顧修女會，近百來從大陸到台灣，從河南開封的靜宜女中到台中沙鹿的靜宜大學，從開封的「聖神兒童之家」孤兒院到新北市的育新幼稚園，從開封鄉間的醫療診所到澎湖的惠民啟智中心，從中日戰場上搶救傷兵到泰山「奇蹟之家」對長者的照顧... 這些都是修女們以自己的生命開墾、播種、栽植、澆灌的部分有形可見的成果。

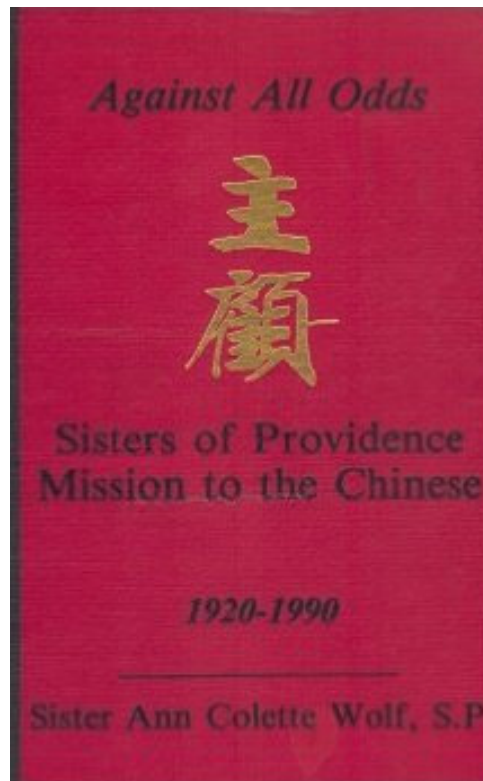
作為一個留美數十年的第一代移民，我總不禁要以當年自己這個窮留學生在陌生國度的辛酸歲月來想像那些從未學過中文，從未離開過家鄉的修女，在上個世紀初，只因一個召叫，從富裕開放的美國，搭乘要在海上航行數月的貨輪，來到軍閥烽火下落後保守的河南開封，她們憑藉的是什麼力量？尤有甚者，不像我們這些留學生，出國之時多還是二十來歲的初生之犢，而這五位修女來華時，最年輕的蓋夏修女已經三十七歲，最年長的艾莉斯修女，動身啟程之日正是他六十一歲的生日。她們離開家鄉時，就沒有抱著有朝一日返回故鄉的想念，這種決心與勇氣令人肅然起敬。來華才六個月，長於醫護的艾莉斯修女就因為在為鄉民義診時感染到當時猖獗流行的天花而喪命。我想，稱她為「殉道者」，也毫不為過。這本不是教導靈修的書，卻讓我看到修道者在堅苦卓絕的環境中所展現的生命極致的靈修。

從最早來華的五位美國修女，到後繼來華接替殉道者的修女，到在台灣發願入會的修女，這本書保留了一個美麗傳

承的紀錄。靜宜大學的校友固然都熟知「蓋夏姆姆」，而來自台灣的教友熟識白修女(美倫)、韋修女(立仁)、傅修女(寶善)、蔡修女(瑛雲)、馬修女(玉潔)、等等諸位修女的，也不在少數。書中側記的一些其他非主顧修女會者的故事，譬如：剛恆毅主教、于斌樞機、等等，為老教友們也不陌生。因為這本書不只是主顧修女會在華傳教的歷史，而是一個仍在我們生活中延續不斷的見證。

這本書教導了我，保持信仰的重要一課：「難行要行」。

書名：難行要行，作者：Sr. Ann Colette Wolf, S.P 對本書有興趣者請和王念祖連絡—(編者按)



慈悲大悲

◆許王瑞昌

從 2015 年 12 月 8 日聖伯多祿大殿的聖門開啟，教會迎來了慈悲禧年。慈悲聖年在天主教會的傳統裡是一個救恩彰顯的時刻，按梅瑟法律所載安息年及禧年，聖門提醒每位基督徒被召，是要達成罪惡到恩寵的過程，警惕我們對人對事對大地的一切都要以愛的標幟活出慈悲。

教宗諭令關聖門是在 2016 年 11 月 20 日，在這段時間，除了祈禱，朝拜聖體的靈修生活，最好還要過聖門，過聖門必須要朝聖嗎？條件許可下當然最為理想，不然，到地方教會的主教座堂或由教區主教所指定的朝聖聖堂。誦念信經，天主經，聖母經和聖三光榮經，再辦妥和好聖事，使內心真正悔改皈依，可為祈禱者和被祈禱者得全大赦。

2016 年 7 月底女兒與孫女們著手安排一次家庭旅遊，幾經搓合，時間訂在 10 月初，目的地是奧勒岡州的波特蘭市，隨即上網訂機票，孫女們安排家庭式旅館（所謂的民宿），忙的不亦樂乎！我天天盼望那日子的到來。這段期間家中正在換裝因被冰雹打壞的屋瓦，室外油漆，工作時忽然雷電交加，一聲巨響，如戰場的炮彈，使坐在窗口的我嚇得心跳不已，下意識裡想到工人們是否安全，幸好他們都在 patio 下，此時家中的電話，網路，車庫門啟動器都停擺了。真是天有不測風雲啊！此刻一股莫名的恐懼襲上心頭！

8 月 8 日達拉斯時間下午 5 點大女兒德立接獲大孫女 Wendy 來電，當女兒看到手機屏幕來電顯示時就感覺不妙，加州時間才下午 3 點鐘，正值上班時間，未有急事不會在此

時打電話，當 Wendy 用極其顫抖的聲音告知“爸爸走了！”我就聽見女兒嚎叫著說：Wendy 妳再說一遍！見她從頭到腳發抖，我知道大事不妙了，急忙追問下得知兒子沒了，這晴天霹靂的惡耗叫我無法接受，霎時全身癱軟跌落在沙發裡，母女相擁電話的兩頭哭成一團，一直哭喊著說這不是真的，女兒們早上都還接獲哥哥傳來的簡訊，此刻却已是陰陽兩隔，主啊！為什麼如此殘酷？真是無語問蒼天啊！

兒子在他爸過世後養成每日晨泳的好習慣，但每逢暑假游泳池提供給孩童 for summer camp，他覺得像個大澡池，無法施展身手，改以晨跑替代。8月8日早上出門晨跑在返程就快到家的小坡路口跌倒在地，未有人即時發現，經鄰居稍後路過報警，待救護車送醫已回天乏術，經醫生診斷死於心臟病突發，令我不解，一是他6月才做過健檢，一切正常，二是也無心臟病家族史，一個生龍活虎的生命就如此不堪一擊的灰飛煙滅了，至今都無法也不願相信這個殘酷的事實，亡者已矣，生者何堪！

身居異鄉舉目無親，家庭發生如此變故，唯有依靠教會，首先我們聯絡周國復執事，請他通知神父及教友們，為德育的靈魂祈禱。

母女三人以淚洗面無法成眠，女兒們將原訂的旅遊機票加價改為奔喪的機票，儘快趕往舊金山協助媳婦、孫女們處理後事。自兒子死後兒媳及孫女們尋覓過多處墓園葬儀社，不是離家太遠就是已無空位，再不就是價錢太貴，在我們大力祈禱懇求下，天主俯聽了我們的禱聲，終於找到了兒子肉身安息之所，那是一處離兒家不遠的天主教墓園，且是唯一僅剩的室內陵寢，週圍都是主教神父，墓園是超過一百五十年歷史的宏偉建築，走進大廳，矗立著一尊耶穌展開雙臂的

態像，我頓時潸然淚下，放心的把兒子交托在祂懷裡。這不是巧合也不是偶然，我的直覺是天主的旨意，我兒能安息於此，這是何等的福份！

接著籌備殯葬事項，兒不是個虔誠教徒，平常疏於進堂，僅在重要的瞻禮日復活節，聖誕節……會去望彌撒，因此遠處的華人教堂他是陌生的，幸則得聖荷西華人天主堂虔誠教友岳安邦，他是我兒的學長，在他鼎力協助下請歐維禮神父和聖母軍姐妹們為兒做追思禮儀。依加州教區規定，神父不可逾教區舉行聖祭禮儀，僅能誦讀經文，撒聖水，證道，無奈之下也只能接受。

在殯葬禮上，看到每一位來送兒最後一程的同學、同事、朋友，從他們的分享中感受到兒在他們心中的份量，兒子對朋友的幫助、善良、熱心，此刻頓失一位就差沒有血緣的好兄弟，有的嚎啕大哭，更有跪地叩首的，都說不知道要多久才能接受適應生活中沒有德育的日子。

歐神父在證道時說，我原來不認識德育（保祿）弟兄，但聽過他的朋友、同學、同事、親人分享後，以他真誠待人，熱心助人，認真努力工作，對家庭妻女的照顧，我現在認識了這位保祿弟兄，他真正做到了一位基督徒的表現，天父現在將他從人世間召回，必要回到天父為他準備的新家，他的靈魂會被天主煉淨悅納。

處理完喪事，我們返回達拉斯，本堂神父、執事、禮儀組為我兒舉行了一台追思彌撒，來參加的弟兄姐妹多半都不認識他，還來為他的靈魂祈禱，和我同聲哭泣，我兒何德何能，承蒙大家的愛戴，讓我及女兒們感受到耶穌聖心堂這個大家庭深深的愛和關心。

耶穌說過我是羊的門，為了讓人明瞭除非經由祂誰也不能到父那裡去，在聖年中基督徒重新以信德去面對天父的愛，天父愛了祂的子，使凡信祂的人不至喪亡反而獲得永生，凡勞苦和負重擔的你們都到我跟前來，我要使你們安息。

*****備註*****

衷心感謝敬愛的林神父、陳神父、執事、兩團聖母軍及各位親愛的弟兄姐妹，在這段艱難時刻給予我們家庭濃濃的愛和食物的提供，你們都是許媽媽的兒子女兒們，也是德立、德箴的好弟兄姐妹。



對同志運動的反思

◆曾慶導神父

不論在任何文化與宗教傳統中，繁衍後代都是人類性行為的主要目的。所以，基督信仰根據聖經，不同意同性的性行為，因為它無法對生命開放。然而，同性戀者是我們的兄弟姐妹，所以要關心、教導、愛護。以前有人對同性戀者歧視，甚至暴力，是不對的。但現在「同志運動」的目的，是以「反歧視」之名，有計畫、有步驟地鼓吹全面「性解放」。我們該知道這對人類的婚姻、家庭有多麼深遠的危害。這不只是與有基督信仰的人有關，而是與所有人都有關。其實，同性戀者也是這「性解放」思想與運動的受害者。

一、同性戀是天生的嗎？

1. 如果是，「同性戀者的處境」更是值得關心、教導、愛護的，但也不能因此說「同性戀的性行為」是對的、可以被接受的。因為這種性行為的本質是錯的，違反了性行為本質上所應具有的對生命開放的目的。
2. 就如同有些人「天生」容易說謊話，或容易在商店偷商品，雖然「天生」容易做這些事的人其「責任」可以減輕，但說謊話、偷商品的行為總是錯的。這些人不能要求立法把說謊話、偷商品等行為合理化、合法化，他們應盡力努力改正自己的行為。
3. 大多數的人說同性戀不是天生的，而是在成長過程中別的因素所造成的。

4. 但很多同性戀者自豪地說他們不是天生的或別的因素所造成的，而是他們自由選擇的生活方式。
5. 確實，根據調查統計，真正天生有同性戀傾向的人，只占同性戀者的極少數。

二、同性戀不是天生的，是選擇的？

1. 即便是一個錯誤的選擇，我們也應該尊重個人選擇的自由，只要這選擇沒有影響到別人的福祉，這叫互相尊重。
2. 就如有人選擇抽菸，會傷害自己的健康，但我們不能因歧視而迫害他本人。
3. 但當抽菸影響到他人的權利時，政府有責任訂立法律限制他們，防止別人抽到二手菸，抽菸的人不能說社會歧視他們。
4. 同樣，同性戀者選擇同性戀的生活方式，雖然我們不同意他們的這種方式及行為，我們尊重他們的自由，不能因歧視而迫害他們本人。當然他們要為他們的自由選擇所產生的後果負責。

三、同性戀者的結合與一般婚姻

1. 然而，同性戀者的結合(homosexual unions)缺乏婚姻的本質與要素，故，同性戀者的結合不能被稱為「婚姻」；因此，當同性戀者要求社會把他們的生活方式視為婚姻制度，是不合理的。

2. 婚姻制度是關乎國家社會的公共事情，國家有責任保護婚姻制度，是因為一男一女的婚姻能為國家社會帶來孩子，而孩子是國家必不可少的未來；現在許多國家都鼓勵多胎，可知孩子對國家的重要性。
3. 同性戀者的結合既未如兩性婚姻提出為社會的貢獻，何能要求與之相同的權利與待遇。因此，不把同性戀者的結合予以合法化，不叫「歧視」。
4. 同性戀者領養孩子是不恰當的，因為沒有一父一母的環境，會造成孩子沒有安全感及人格發育的障礙。聯合國大多數國家肯定一夫一妻的婚姻價值，因為這是給孩子最穩定的成長環境。
5. 其實婚姻不是基本人權，否則世界各國也不會對婚姻有不同的規範和限制，如年齡、人數、性別、血緣等。兒童的生存與教養權才是世界的基本人權。
6. 同性伴侶相關的權益，如遺產繼承、合葬、醫院探視權、手術同意書等等，不一定要通過所謂的同性婚姻來達到，而可以通過單點修法的方式。
7. 其實得到婚姻這個名分若只是為了得到國家的福利和好處，這實在誤解了國家為何要「保障」的目的。婚姻制度最重要的目的是保障國家的未來——孩子。
8. 從來沒有人認為需要用法律來保障友誼關係，也從來沒有人會認為沒保障就等同貶低朋友間友誼的可貴，或否定了彼此相愛的價值。
9. 「只要相愛就能結婚」這說法是不能成立的，很容易

讓婚姻被反覆無常的情緒主導，容易演變為接受多人婚姻，甚至親子婚姻等。

10. 有些同性戀者在各方面努力做好人，這是教宗方濟各說的「不判斷」他們的原因。但是，既然他們努力做好人，他們也就應該知道「沒有耕耘者，無權收穫」，不能以「平權」名義要求國家把他們的同性關係用婚姻制度來合法化。
11. 現在台灣已經嚴重少子化了，政府不應立法鼓勵本質上無法生育的同性婚姻。

四、同志運動的背後

1. 現在的「同運」，遠遠超過「反歧視」的目的，而是以「反歧視」、「爭平等」為名，鼓吹「性解放」，嚴重危害固有道德文化、危害一男一女正常而健康的婚姻及社會家族結構與制度。
2. 包括美國歐巴馬政府，過度地以「平權」為理由，立法命令美國公立學校的洗手間讓「跨性向」的人使用。（例如：雖然我生理上是男生，但只要我認為我的性向是女的，我也可以用女生洗手間，不得受「歧視」。）
3. 這些反固有道德文化，反一男一女的婚姻家庭的「立法」，會造成各種災難性的後果，特別對我們的孩子。這關乎我們所有人，這是我們不可不知，不可不反對的。
4. 很多青年人不了解這嚴重性，誤用了他們的同情心和

正義感，支持「同運」，是可悲的，應該警醒，因為青年人將會是同運最大的受害者。

5. 其實，同性戀者正是「同志運動」、「性解放運動」這些錯誤思想的最大受害者。

6. 其實，我們反對的，不是同性戀者，而是「同志運動」和「性解放運動」這些「運動」、「思潮」。可以說，這是一場「屬靈」的戰爭。

讓我們加倍懇切祈求天主保佑台灣，保佑台灣的婚姻、家庭，特別是孩子。



中文的奧妙

◆耶克泛光

中文是個很美妙的文字，既是象形的，又是象徵性的，更是警惕的。就拿 Anger 來說吧，中文是「忿怒」，這兩個字真是奇妙。人在生氣的時候心裏上想到很多事情，想到事情要怎麼解釋，想到為什麼，想到人，這種人！人言，人心可畏，想到不公平，不合情理，又聯想到他竟敢對我做出這種事，...。想不完的事情。忿啊！

就在還沒想清楚，又想到要怎麼處理事情，怎麼自衛，怎麼反擊，甚至怎麼報復。一下子人變成心魔的奴隸一般的情況。利害關係，怎麼爭取，怎麼得到支持，怎麼得到尊重。可是又想到做人的道理，道德標準，基督徒應該怎麼活出基督的精神。一方面想當好人，一方面想到要怎麼制服人，這一切要怎麼平衡。很想當正人君子，可是馬善被人騎，人善被人欺，壞人專挑軟柿子捏。怒啊！

所以忿就是心裏亂七八糟，好像心被刀子割破了，四分五裂。怒就是心變成為奴隸，沒有辦法定下心來，七上八下失去控制，不平安。沒有自由。

所以我們的中文是不是很美妙？我們日常生活中最經常出現的負面情緒就是忿怒。假如能夠了解這兩個字，每當發生的時候，告訴自己不要想太多，不要被迫成奴隸，要祈禱，祈求天主來處理，把一切交給天主，那麼心情等一下會平靜的，進一步可以快樂。忿怒自然減少。

想起以前在台灣的平台道旁都有一個大標牌：停！看！

聽！現在想起來覺得這三個中文字也是很妙。在平交道上可以預防意外，在我們的日常生活中可以當作我們修身養性的好方法。怎麼說呢？

停——就是盡量停止一切的負面想法，停止情緒失控。這樣做可以治標。

祈求天主幫忙停止一切胡思亂想，以免進入忿怒的階段。

這個可要強迫自己練習的，可能很難做得到。可以試試用別的事情來轉移注意力，比如看看電視電影，打乒乓球，散步跑步，打太極拳。喝一點點自己喜歡的紅酒，使自己漸漸地減少負面的想法直到停止。

事實上，當事情發生的太嚴重時，醫生給的鎮定劑也是要幫人停止腦筋轉不停。

停止後，才不會浪費時間做不該做的事。

看——就是看開一點，不要計較，慷慨捐贈，讓別人一點。這樣做可以海闊天空。

對事對人都降低期望，這樣好幫助我們接納別人。

古人說大人不計小人過。

另外老美常說的一句話：「A day without laugh is a day wasted.」也有助於我們放開自己而不斤斤計較。

天主經裡「……求祢原諒我們的罪過，如同我們原諒別人一樣……」不更是要我們原諒別人，像天主原諒我們一樣？

聽—就是聽天主的話，和天主聊聊訴苦。祈求天主賜給我們智慧與平安，幫忙指點迷津。

不必執著於自己的想法和必須要向上主不停地祈求。天主已經知道你要什麼，需要什麼。

說來好笑，看過不少人被情況上的、情緒上的、想像上的、事情處理上的火車撞了，包括我自己。這些火車事故還是繼續在發生。也許就是在你，也許就在我們這個小小的堂區裏。各位請注意，你正在平交道口，有列火車就要來到：請「停！看！聽！」。

	oracle bone <i>jiaguwen</i>	greater seal <i>dazhuan</i>	lesser seal <i>xiaozhuan</i>	clerkly script <i>lishu</i>	standard script <i>kaishu</i>	running script <i>xingshu</i>	cursive script <i>caoshu</i>	modern simplified <i>jiantizi</i>
<i>rén</i> (*nin) human	𠃉	人	𠃉	人	人	人	人	人
<i>nǚ</i> (*nraʔ) woman	𠃉	女	𠃉	女	女	女	女	女
<i>ěr</i> (*nhaʔ) ear	𠃉	耳	𠃉	耳	耳	耳	耳	耳
<i>mǎ</i> (*mraʔ) horse	𠃉	馬	𠃉	馬	馬	馬	馬	馬
<i>yú</i> (*ŋha) fish	𠃉	魚	𠃉	魚	魚	魚	魚	魚
<i>shān</i> (*sran) mountain	𠃉	山	𠃉	山	山	山	山	山
<i>rì</i> (*niŋ) sun	𠃉	日	𠃉	日	日	日	日	日
<i>yuè</i> (*ŋoŋ) noon	𠃉	月	𠃉	月	月	月	月	月
<i>yǔ</i> (*wɦaʔ) rain	𠃉	雨	𠃉	雨	雨	雨	雨	雨
<i>yún</i> (*wan) cloud	𠃉	云	𠃉	雲	雲	雲	雲	云

有效地降低血脂

◆楊韓仙

現代人由於生活優裕，過了中年心寬體胖，就會有高血脂的問題。以下是《我是大醫生》這本書裡介紹的一些降低血脂的食物和烹食的方法，茲整理如下以供參考。

一、紅麴米

又稱紅麴，或紅米。主要以秈稻，粳稻，糯米等為原料，由紅麴霉菌發酵而成。它含天然的“他汀(Statin)”，可降低血脂，和增加高密度脂蛋白，清血管垃圾，保護血管內膜，防止心腦疾病。它也是天然的食物染料，燒排骨時加一些紅米，可上色。它和白米以 1:3 的比例，洗淨後先泡一晚，放入鍋中煮成紅米飯，就是很好的一頓降血脂的主食。

選紅米的竅門：顏色應該是暗紅或紫紅，用刀切開米粒，如果是白色，就代表發酵尚未發透。用手搓米，如是發酵應該搓不下紅色，如可搓下紅色，就意味著是染色的紅米。



二、魚及魚油

深海魚如秋刀魚，鯖魚，帶魚，鮪魚，鱈魚，沙丁等。深海魚油含豐富的歐米茄-3 脂肪酸，可降血脂，歐米茄-3 脂肪酸含有 DHA 和 EPA 兩種脂肪酸，人體無法自行合成。所以要經常食用深海魚。也可服用魚油補充歐米茄-3 脂肪酸，如

服用魚油劑丸請注意每天
DHA 和 EPA 劑量以 500 mg
為宜。



香菇

香菇，大家都不陌生，是食用蘑菇菌類的一種，為“山珍”之一，既有野生又有人工栽培。香菇按品質不同分為野生、木質人工制菌和袋栽菇三大類。每一類又分為花菇、厚菇、平菇三種。香菇名列在草菇、平菇、白蘑菇之上，有“食用菌皇后、抗癌食品”之美稱。

常食香菇可謂是好處多多。經現代醫學研究表明，香菇的水提取物對人體內引起衰老的過氧化氫有一定的消除作用，從而起到延緩衰老的作用；香菇菌蓋部分含有雙鏈結構的核糖核酸，進入人體後，會產生具有抗癌作用的干擾素；香菇中含有嘌呤、膽鹼、酪氨酸、氧化酶以及核酸物質，能起到降血壓、降膽固醇、調血脂的作用，又可預防動脈硬化、肝硬化等疾病。不僅如此，香菇還可提高機體免疫功能，對糖尿病、肺結核、傳染性肝炎、神經炎等起到輔助治療作用。香菇也含煙酸，鐵和鉀。



泡香菇要用攝氏 70 度的水泡兩個小時，可將其核糖和核酸泡出來，但不可泡太久，否則麥角甾醇和維生素 D 都會流失。

譬如用紅麴米煮粥加一點香菇，然後燒一盤海魚，配一些蔬菜，就是極佳的降血脂餐。

其他一些烹調的細節可減少油脂的攝入：

減少肥肉的攝入，不要挑雪花肉，烹煮前，先用煎鍋將肉去油，撇去油後再烹製菜餚。

過多攝入澱粉會增加身體油脂的合成，攝入過多的水果也會造成同樣的效果。每天的澱粉攝入量：男生應小於 400 公克，女生小於 300 公克。每天的水果攝入量：男生應小於 300 公克，女生小於 200 公克。同時應避免攝入精緻澱粉而選擇全穀類。

有反式脂肪酸暗藏於許多零嘴及油品中，要小心選用。

進餐的順序也是有講究的：先吃含纖維素的食物如蔬菜、海帶、黑木耳等，再吃其他。水溶性纖維素可帶走油脂和糖而排出體外。

每天理想的纖維素應為 25 公克。

小心脂肪肝：脂肪肝(Fatty Liver)由肝臟細胞積聚脂肪而成。當飲食攝取的脂肪多過人體所能應付時，肝臟便會漸漸積聚脂肪組織。如果脂肪佔肝臟 5%以上，這情況便為脂肪肝。高脂，高糖或酗酒都會增加脂肪肝形成的風險。適當的和漸進的減重，可減少脂肪肝的威脅。快速的減輕體重會因饑餓及蛋白質營養不良而導致低營養脂肪肝。

以上所列的食材以及烹食的方法，提供給各位讀者作為參考，希望大家身體健康生活愉快。



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



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



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.christieeedds.com



31 冰淇淋店
Baskin Robbins
 11700 Preston Rd. #670
 Dallas, TX 75230
 (S.E corner of Preston & Forest)
 Tel: (214)368-3311



TOKYO ONE
 Sushi and Grill
 WWW.TOKYO-ONE.COM
 4350 Belt Line Rd. , Addison, TX 75001
 Midway & Beltline SE Corner
 TEL: 972-386-8899 FAX:972-386-0666



FARMERS INSURANCE
 Acct. Manager: 姚立 Lee Yao
 5016 Tennyson Pkwy
 Plano, TX 75024
 Tel: 972-781-0808 Fax: 972-781-0202
 Cell: 972-754-3223
 lyao@farmerstexasagent.com



Ann Nguyen Insurance Agency Inc.
 Catholic Agent: Ann Nguyen
 .12655 N Central Expy, Ste. 310
 Dallas, TX 75243
 Tel : 214-692-0900
ann.nguyen.prft@statefarm.com
www.AgentAnn.com
 Auto Home Life Business Health




廣告刊登 廣告每欄\$20 一期
 請洽： 972-596-3040 楊治財

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

輪值主編：甘智岡

編輯群：王念祖、朱嘉玲、張克約、陳美卿、鄭懿興

網站設計及維護：楊漪婷 **校對：**萬建心、朱嘉玲

打字：陳美卿、許德立、黃發芳

葡萄藤稿庫管理：黃發芳、楊漪婷 **新聞組：**楊治財

刊物分發：李娜、許璧玉 **送件/取件：**鄭美生/劉貞妮

輪值排版：徐偉 **排版群：**楊漪婷、蕭啟照

廣告刊登：楊治財(代) **郵寄分發：**周台榮



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