

葡萄藤 *Grapevine*

2019年10月第188期



「不可忘了款待旅客，曾有人因此于不知不觉中款待了天使。」（希伯来书 13: 2）

中华天主教耶稣圣心堂

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

本期目录

- ii 主编小语 ◆ 陈美卿
- 神长的话**
- 1 我的信仰 ◆ 林育明神父
- 3 有如天使一般陪伴我生命的
圣保禄 ◆ 周道执事
- 生命中的天使**
- 6 生命因你而美好 ◆ 君人
- 10 **Riding on Daddy's Motorcycle** ◆ Chandra Lasley
坐爸爸的摩托车 李邀月
- 13 舒明, 妈妈半边的心被你带走了 ◆ 钟绍昆
- 14 读者来函 ◆ 本刊
- 15 处处见天使 ◆ 王念祖
- 信仰生活分享**
- 17 从生病体会到神的伟大 ◆ 黄兆铭
- 20 走出信仰上的迷失——天主经 ◆ 安得乐
- 24 布拉格的春天 ◆ 王国元
- 28 邹保禄神父文章集锦 ◆ 邹保禄神父
- 朝圣之路**
- 30 西班牙圣地亚哥步行朝圣 ◆ 周琼华
- 好书推荐**
- 36 莫非天使惹的祸? ◆ 圣心书屋
书评: 《幸存的女孩》
- 40 带被流放的内在小孩回家 ◆ 张宏秀
《IFS 自我疗愈法》推荐序

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

指导神师: 林育明神父 轮值主编: 陈美卿 校对: 朱嘉玲 网页: 杨漪婷
排版: 刘珊珊、王念祖 稿库管理: 刘珊珊 新闻: 杨治财 广告: 杨治财

总觉得才编完去年十月份的葡萄藤没多久，一眨眼又要编今年十月份 188 期的葡萄藤了。年岁越大，越感觉岁月如梭，不可轻易蹉跎。虽然体力已经不允许我们像年轻时一样，有如拼命三郎般的汲汲营营，但总想抓住岁月的尾巴，希望退休后的日子，也可以过得充实且有意义。越是这样要求自己，越觉时间不够用，感觉每天要做的事很多，但总倏忽就过去。现在终于能够体会妈妈年纪大后每天常说的，「一下天黑，一下又天亮」的感叹。

本期《葡萄藤》的主题是「生命中的天使」，这样的构想来自于自己几年前在台湾做监狱牧灵工作时的经验：看到许多人，独自在生命幽谷中，看似绝望之途，却因着某位天使的陪伴度过重重的难关，而成为一条恩典之路的故事。就如本期作者君人所写的〈生命因你而美好〉这篇文章，在生命充满困境的时刻，因着身边出现的许多天使，而增强她应对困难的力量，将两个身心皆受苦磨难的儿子拉拔长大，而两个孩子现在也成了作者生命中的天使，真是令人无限的感动。当然也不一定要在绝境之途，你的身边也常充满了许多爱你的天使，像李邀月作者所写〈坐爸爸的摩托车〉的这篇短文，爸爸就像守护她生命的天使一样，在她生命中布满幽默与爱心的陪伴她，让我深深感受到她的幸福。而我深信这些在我们生命中出现的天使，都是主耶稣仁慈赐福给我们的。其他几篇文章，像周琼华的〈西班牙圣地亚哥步行朝圣〉、王国元的〈布拉格的春天〉、等等，都是可读性很高的文章，希望读者能细细品读。而圣心书屋推荐的《幸存的女孩》和张宏秀博士推荐的《IFS 自我疗愈法》两本书，我自己都很喜欢，希望有空能借回来阅读。

今年的九月仍是非常的酷热，祈求天主在这么酷热的天气里，降福大家身体健康，一切平安！

感谢本期《葡萄藤》收到的捐款：

Carol Chow 姊妹 \$200

方薇阿姨 \$100



我的信仰

林育明神父

我的家庭带领我接受信仰，对我信仰的影响至深。尤其是我的母亲，她就有如带我进入信仰之门的天使。

今年暑假回国探亲，我又到岚口朝圣，回想到我十岁那年，妈妈带我去过那里。小时候母亲常给我讲圣经中「火烧五城」、「洪水灭世」等故事，以及新约里耶稣讲的末世征兆。那时，我常常问我的母亲，末世真的会来临吗？妈妈的回答有如旧约圣经上索多玛灭城的故事一样，妈妈说：「如果，在我们还有一个好人，我育明，天主会看在育明的面子上怜悯我们的。」从那时候起，我就知道我要做一个好人，一个好的基督徒，将来可以像亚巴郎一样，在天主面前为众人祈祷。

17岁那年，我自己偷偷去办告解。神父听完告解后，跟我分享了他自己的一个故事。听完后，我很感动，我慷慨激昂地想要分享我自己的心得。我滔滔不绝地谈着，但不知为何，突然心里感到有些不安，似乎听到一句话传到我脑中质问：「你小小年纪懂什么啊？」我清楚地记得，我感到空气中凝重的气息，当时觉得自己无地自容，羞愧难耐…在回家的路上，我像犯了错误的小孩一样，跟在叶神父后面，鼓起了很大的勇气，却是用很微弱的声音问了一句：「叶神父，是不是我说的不对？」叶神父回答我说：「你说的很对。你还年轻，要不断追求灵性生命的成长。」顿时我感到那一夜的月光格外皎洁，那一天的我，心灵深处也分外清明。

20岁那年，在团体聚会的朝拜圣体时认识了圣体中的耶稣。这个圣体，据说是从闽东教区的福安市偷偷传递过来的，那时教会还没有开放准许在教友家中举行恭敬圣体的礼仪。认识圣体中的耶稣后，我觉得朝拜圣体最使人得益，我常花功夫在圣体前说说我的心事。圣经上说，吾主是良善的，我为什么不试试呢？现在，我也用这句话鼓励教友试试朝拜圣体的好处。若能时时朝拜圣体，自然能够每天神清气爽，心得安慰。所以人在世上朝拜圣体，到死的时候灵魂必得安慰。每天花点时间朝拜圣体，能超过一天所做的各种善功。圣经上说：「你们求，必要给你们」（玛 7:7），虽然无论在何处都可求得天主的恩典，但是天主的恩典就临在圣体内。真福苏松说：「耶稣允人的祈祷，在祭台上允的更多」，这句话真有验证。我们

应该时常在圣体朝拜中祈求耶稣让我们修德前进，因此，我们可以无所惧怕，将自己奉献给耶稣圣体。

每天我花很多时间陪伴圣体，这事我本不该说，但是我为报答圣体的恩情才敢说。天主亦仁慈看待我朝拜圣体的小劳苦，赐予我很多意想不到的恩惠。全心事主的人，真是有福。吾主耶稣，你在祭台上常等着我来求你；我把心里的事情，就都奉献给你，求你宽恕我从前的罪恶，求你赏我圣宠，赏我爱德，当个好神父。



有如天使一般陪伴我生命的圣保禄

周道执事

大约在两年多前，我们在阿灵顿开始了一个每周一次的查经班。一来我们有机会大家聚在一起研读圣经，再来教学相长，自己也能从准备的内容和大家分享的真诚中，学习到经文里精辟的内涵和心喜于大家都能将所学及所悟到的，确实应用在自己的日常生活当中。

阿灵顿查经班的要求是要做功课及事先预习的。查经时我们先分享问题的回答，然后中间有休息及点心，接着再讲解当天读经的内容。这次我选择从《宗徒大事录》开始，配合着更周全的认识保禄这位圣人。主要的原因是：一是新约，二是初期教会成长的轨迹脉络，三是除了宗徒大事录之外，我们也跟随着保禄的足迹，在哪一年？哪个地方？为什么及写过些什么样的信件？连同保禄书信的内容也一并安排在课程里。如此一来，不但丰富了查经班细水长流的学习，自己对保禄更是增加一份形容不出来的心仪与敬佩。综观这两年多来，阿灵顿的教友早就像一群小天使一般的陪着我一起读经；而聚会中，每个礼拜结束之前，我们也会把个人的祈祷意向奉献出来，彼此代祷；过年过节的聚餐当然不会缺席。虽然我们团体不大，起码因着查经分享，如今又让我们看见了一股在圣言中凝聚的力量。

从《宗徒大事录》开始，一路上追随着保禄的足迹。我们经历了《得撒洛尼人前书》、《得撒洛尼人后书》、及《格林多人前书》。目前跟着保禄走到了马其顿；随着他的颠沛，进入《格林多人后书》。

要是单独读《格林多人后书》，绝对生涩难懂。可是它却是保禄最佳的神学反省之一（另一书是《罗马书》）。这本书其实集结了后人收集到保禄的其它资料，编辑穿插在保禄自己原先书写的信札里。

我真的很感谢天主，让我有这样的机会在这段期间刚好读到《格林多人后书》。当年保禄所遭遇到的事情以及所受到的待遇，还有格林多教会当初的经历，给了我很大的鼓励。我真的非常讶异，在学习中，自己对于保禄与格林多教会当初的情况怎么会有这么多和这么熟悉的感觉？

格林多是希腊的一座海港城市。因为位在半岛的窄狭地带，因此有东西两港，自古以来就是商业及文化发展的重要市镇。当时她是罗马帝国阿哈雅省省会；罗马官派的总督就驻节在这里（宗 18:12）。保禄第二次传教时来到格林多城，在这里住了一年半左右，建立了格林多教会。当时他归化的大多数是外邦人，其中也包含了一些犹太人。后来保禄离开这里，他当然不会忘怀这个视为己出的教会，即使这间新兴的教会拥有一切属于人的不满与缺陷：她犯错，而且屡屡的犯错，展示出她是一个罪人的教会。然而，她却年轻、有希望、不呆板、承认并且接受基督的救赎；这种救赎从最深的层面上真正地碰触到他们最真实的内心。

保禄的传教不只没有一帆风顺，反而是蜡烛两头烧。整个传教过程，他就像过街的老鼠，人人喊打；最后连性命都保不住，在罗马被斩首致了命。然而他却对天主保持着无与伦比的忠信，对他所爱的教会拥有一颗一如慈父般无可言喻的衷心与呵护。

保禄第三次外出传教时，在厄弗所住了三年。这段期间，有人进入了格林多教会，也和保禄一样，自称为基督的仆人，是真正的犹太基督徒。这人来到格林多，带着其他教会的推荐书，目空一切的宣讲「另一种福音」；他用尽方法丑化毁谤保禄，打击他的宗徒权威。他宣讲的教义和保禄所讲的不一样，他把保禄所建立的教会彻底颠覆，教友们也跟着学坏。由于他危及了格林多教会的存在，保禄甘愿冒着受到侮辱与轻视的危险，在厄弗所期间，他就曾经下到格林多城，试图规劝以前建立好但却早已被外人把持的教会。可是那一次的造访彻底失败。我可以想象保禄当时在格林多教会如何的被这个外来的人，以莫须有的毁谤和指责，公开的羞辱。当时的教会也没有人愿意站出来说一句藏在心底的公道话。保禄后来只作了短暂的停留，就离开了。这也是为什么他回到厄弗所之后，经过了长时间的祈祷沉淀，泪流满面的写出那一封失传了的《泪函》。

保禄回到厄弗所，但却一点也不好受。一个制造阿尔特米的银龛，名叫德默特琉的银匠煽动全城，引发了制裁保禄的暴动，害他差点丢了命。等暴动平息之后，保禄便派人去叫门徒们来，劝勉了一番之后，就辞别他们，出发前往马其顿去了。

神长的话

格林多教会的弟兄姊妹们读了保禄的《泪函》并且听了弟铎的劝勉，即刻有所觉悟，便转而谴责了与保禄为敌，把持教会的那个人。后来保禄听了这件事，就在《格林多后书》的第 2 章里，呼吁格林多教会的弟兄姊妹们本着爱与宽恕的精神重新接纳那个人。保禄是这样说的：「这样的人，受了你们大多数人的谴责，已足够了；你们宽恕劝慰他，反倒更好，免得他一时为过度的忧苦所吞噬。」（格后 2:6-7）这是保禄伟大的地方，也是我们应该而且必须要学习的。

总之，认识了初期教会所经历过的状况与保禄如何面对他所遭遇到的困难，恰好给了我们十足的力量来面对与接受今天教会的现状与我们生活当中经验到的高低起伏。保禄一直尽他最大的努力来承担与面对所有的挑战，但他却全部都依靠天主，也将所有的结果都归光荣于天主。

我衷心的感谢，因着阿灵顿的查经，让我适时读到《格林多人后书》。我的准备是用工具书(圣经 commentary)、思高读经推广中心的资料、和活水编译小组编审的《辅大神学丛书》，还有谷歌(Google)帮助我对照经文作教材的整理。在准备当中，我意识到保禄一直像天使一样的在陪伴着我，不断的提醒我专心注视着那位死而复活的耶稣基督。我也觉察到阿灵顿查经班的教友们，大家因着彼此在生命中的陪伴，有了如此美好的互动。我祈求在往后查经的路上，让天父的慈爱，基督的圣宠，圣神的恩赐，还有圣母尔旨承行的委顺，继续的与我们同在。也愿所有像天使一样陪伴着我读经的伙伴们，大家一起在身、心、灵上都能因着读经的熏陶，整合出健康的人生。愿天主永受赞美。



生命因你而美好

君人

这是一篇拖延了十九年的文章。但是换个角度看，是酝酿了十九年的一个记忆浓缩，在孩子们即将离家负笈求学之际释放出来。

十九年前，天主以惊天动地的方式赐给我们一对双胞胎。怀孕二十周，在我们得知怀的是双胞胎的同时，也被告知他们因为胎盘份额不均，发育不正常。两个孩子都存活到分娩的机率低于百分之十，更遑论健康状况。用「晴空霹雳」来形容我们的心情是恰如其分的。当时医生建议我们考虑流产。我和先生异口同声地说，我们不考虑流产。在超声波屏幕上看见了孩子们，我们不愿那两张照片成为唯一的念想。那个周末，紧急找资料，终于找到全美国当时唯一一个医生正在佛罗里达做此类病例的试验性胎内手术。经过一周的各项测试，医生愿意接收我们的病例；诊断两周后动了手术。在找医生的过程中，我们精神高度紧张，因为我们知道每过一天孩子们的状态都在恶化中，也不确定是否合格动手术。教堂的教友们和我们两家，以及我公司同事们，发动世界各地的亲友为我们祈祷。我记得我祈祷的意向之一是，手术医生千万不要出什么意外。所幸手术成功，虽然有个圣诞夜去急诊室的插曲，我们还是在圣诞节当天飞回家。全家人都长吐一口气，以为从此天下太平了。谁知，卧床两周后我的羊水突然破了；在产房待了三天没有分娩，医生们迟疑地把我送进普通病房。

此后在医院卧床的六周是我这辈子唯一一次，每天吃四顿饭、躺着不用干活，还不长胖的经历。期间我的羊水还是断断续续地流出。有过几次发炎和皮肤过敏的问题，但都一一化解。我婆婆每天给我从家里带用温和洗衣液洗净的床单和衣服，还给我做各种汤水。除了医院里的三顿饭，丽璟姐还每天做一大盒中餐让我先生带来给我吃。（连续那么多星期的辛苦，居然几个月前我提起这个事的时候，丽璟姐说不记得了。）我那几周的生活完全在努力地吃好的食物、祈祷、和各项检测中度过。当时不敢奢求，最大的愿望就是孩子能够等到龙年才出生，那样的话他们就有28周大，存活的几率会高一些。为此，我们给孩子取的中文名字里都有「龙」，英文名字里都有「斗士」的意思。熬过了新年，我们大家又提高目标，希望能熬过正月。这次心愿没有实现，孩子们在正月十三，三十周的时候出生了。出生时，老大体重不到两磅，老二不到三磅。各种紧急救助后他们俩住进

生命中的天使

了新生儿特护病房（NICU）。当时的St. Paul医院还有几位年长的修女每天去看望病人，包括NICU的孩子们。负责看望NICU的Sister Michael给我们孩子的恒温箱里各别了一枚圣牌。我在第一次看见圣牌的时候哭了…原来我的孩子不孤单，我们不在身边时，还有天主和陌生人的热切祈祷时时陪伴。后来我才知道Sister Michael是我一个同事的姨妈。世界那么大却又是那么的熨贴。

老二在特护病房慢慢长大，除了最后出院时差点需要「二进宫」，基本上有惊无险。老人在胎内就营养不足，在NICU几周后突发医生们最担心的坏死性小肠结肠炎。这是早产儿常见的疾病，会引起肠梗阻，需要尽快手术切掉坏死的肠子，否则穿孔会导致腹腔发炎致命。麻烦的是，当时看不出到底肠梗阻在什么部位，有多长一段坏死。医生告诉我们需要转院手术，并且做好孩子需要一辈子挂造瘘袋的思想准备。我们慌乱之下只好决定先丢下老二，我坐急救车送老人大去Medical City，先生跟车去医院。在等待救护车的几个小时里我们心急如焚，看着孩子的肚皮越来越鼓胀，那是肠梗阻恶化的症状。终于等来了转院团队，我跟着全副武装的医生护士送老大上了救护车。我坐在驾驶室司机旁边，想象着和车厢里的孩子可能就此永别，哭得昏天黑地，不知道一路怎么到的医院。只记得留着络腮胡子、看上去粗壮的救护车司机柔声安慰我说孩子会没事的，让沉浸在恐惧和悲伤中的我惊诧而后格外的感恩。

到了新医院我们被安排在一个临时床位，孩子不停地挣扎。护士告诉我，他在哭，只是因为插了喉管发不出声音。为了预防孩子拔身上各种管子、电线，他的手脚都被绑得紧紧的；但是他不断地摇头，想摆脱那些让他难受的东西，所以连头上也压了个小凝胶枕头。我看着心疼到极点，完全没有能力帮孩子减少一点痛苦。我哭着俯求：「天主，为什么要让孩子受这么大的罪？你是要保留他在这个世界上吗？看着他这么难受，我已经受不了了。求祢赐给他祢认为对他最好的结果，我不再求我要的结果了。我把他完全交托在你的手中。如果他会没事的，能不能给我一个记号让我知道？」祈祷过后我抬头擦眼泪，模糊中看见孩子的手举着，作出一个「👌」（OK）的手势。我以为是眼泪造成的错觉，再看了一下，那个手势还在。我还是不相信自己的眼睛，赶紧翻出随身带的相机拍了照片。不知道孩子

在五花大绑下怎么挣脱出来，又怎么能有神经肌肉控制能力做出那个手势。绝处逢生应该就是那个感觉。那是我这一生最单纯的祈祷，天主响应了我。先生办好了转院手续进来后，我赶紧告诉他刚刚发生的事情，他也觉得不可思议但是宽慰。戏剧性的是，十万火急的转院后，居然医生当天晚上不能来看孩子。第二天在术前检查的时候，老大的肠子竟然通了，免去手术之虞。虽然躲过了手术，老大羸弱的身体还是受到很大伤害，我们也因此认识了几个充满爱心的专科医生。其中一个医生的太太在老大后来的学校任职，而他女儿在老大申请大学时是面试官之一。

在两个医院间奔忙了几个月后，老二先回了家，带着氧气和各种监视仪及药物。三周后，老大也带着氧气和监视仪及药物回了家。我们家瞬间成了NICU；我妈妈、先生、和我三班轮番照顾孩子。婆婆带着上小学的小叔子每天也来帮忙。期间教堂的教友们，除了祈祷之外还帮我们做过饭。美卿姐的青豆虾仁，和嘉玲姐随饭菜送来鼓励的书信，我都记忆犹新。在那几个月里，教友们的祈祷和问候，让我感受到生命里因为大家而有了依靠。现在回想起来，对陈兆望神父有点内疚。当孩子们在NICU期间，有教友建议，让陈神父到医院给孩子们领洗，我推辞了。私心里，我不愿意让孩子们的领洗有任何临终圣事的嫌疑，我一定要孩子们健健康康的时候领洗。九月份，孩子们都脱离了氧气和各种监视仪后，在教堂由陈神父给他们领了洗。元正兄和康宜姐是他们的代父母。

孩子们小时候，三天两头看医生；遵医嘱在三岁前基本没有去公众场合。幸好，有天然玩伴，他们倒也自得其乐。在两岁时，老大诊断出轻度脑瘫，影响他右半身体的运动机能。从此他开始了漫长的理疗之路，日程表里挤满各种therapy。所幸的是，孩子们的智力没有受影响。身体上的障碍是无时无刻不在的，对老大的心理影响不可谓不大。他摔过不计其数的跤。他乐观过、愤怒过、消沉过、也曾经想偷懒而耽误过锻炼。在领坚振圣事的前一天，在休斯顿动手术；第二天吃着止疼药，腿上的纱布渗着血，在专程从休斯顿赶来的代父母陪同下领的坚振。他把这个经历看作是「血的教训」。经历儿童青春期的各种额外挑战，老大比同龄人更成熟一些。他对自己身体的障碍会很坦然地面对，甚至在陌生人好奇询问时，冷静地解释。他也因为自己的经历，而有着时常让我惊讶的宽容和同理心。他和我一起去帮一个为残障人士提供的网球项目做志工两年。偶尔会有别

生命中的天使

的志工把他误认为参加活动的残障人士。我听到心里会难过，但是他从来不以为忤，而坦然处之。在他的努力下，两年前他的肌肉测试达到了正常阈值。这是他的理疗师二十多年职业生涯中的第一例，他为此欢呼雀跃。老大在过去十九年的成长，和面对困难时的坚韧，让我经常自愧不如。在他未来的日子里，身体的障碍会一直是他生活的一部分。我祈祷天主继续带领他，用积极冷静的态度去面对。

老二小时候也是身体羸弱，但是好过哥哥一些，理疗康复也早早毕业。因为一直比哥哥高大，他也不时扮演保护者的角色。他们兄弟俩六岁前好像就没有吵过架，永远都互助合作玩游戏。老二乐观开朗，还喜欢烹饪，也是我们家的烘焙师。他们俩从小就喜欢看书，尤其是地理历史。先生也是历史迷，可是他说孩子12岁的时候就超越了他的知识。我们家餐桌上的讨论，经常是古今中外的历史事件、人物、典故（孩子们对中国，甚至中国共产党的历史，比我了解得都多）。我的优点是可以听一百遍还记不住，永远做忠实听众，很让他们扼腕。幸好有先生的耐心陪伴和指引，让孩子们在学习中找到自己的乐趣。他们三个人给我的生命增添了质地和纹理，让我更有动力成为更好的自己。

之所以说是迟到十九年的文章，是因为要感谢的人实在太多。我虽然心怀感恩，但是多年来每每提笔，都会因为回忆到孩子出生前后的那段时光，心情沉重而无法完成。十九年前，我们真没有想到孩子上大学这么远。去年孩子们申请学校时，我为了宽慰亚力山大的老大说，「别太焦虑了。十八年前这时候，我们只求你们俩能活下来。现在这个状况已经是我们求的奇迹了。」老大愤怒地回答道：「妈妈，你就是对我没有信心！」错愕之下，我反省自己：对呀，当年给我那个👉手势的孩子今天何尝不是以另一个方式告诉我，他会好好的？

在这十九年里，因为天主的护佑、教友们的祈祷和鼓励、家人的爱护和陪伴、医生理疗师们的照顾和指导，甚至陌生人的善意关怀，孩子们才得以茁壮成长。当时感觉漫长的举步维艰的岁月，今天记忆中停留更多的是来自四面八方的祝福和支持，陪伴我们见证了天主赐给的奇迹。谢谢大家爱护、宽容和支持，我的生命因你们而美好！

Riding on Daddy's Motorcycle by Chandra Lasley

坐爸爸的摩托车 李邀月



I have many fond memories of riding on my dad's motorcycle—they record not only my growing up, but also my relationship with my dad.

Throughout the majority of my childhood my dad rode a stark green Yamaha. When it was just me and Dad, I would ride behind him. When our whole family rode together to school or to the night market, my

我有许多坐在爸爸的摩托车上的美好回忆——它们不仅记录了我的成长过程，还记录了我和爸爸亲密的关系。

小时候，爸爸总骑着一台酷酷的墨绿色 YAMAHA 摩托车。如果车上只载着我的时候，我一定都坐在后座，双手紧抱爸爸粗粗的腰；但当我们全家三人一起去逛夜市时，我的特

special seat was on the gas tank. Dad and I agreed that it was important when I rode on the gas tank to have my helmet shield turned down—I was the first line of defense against bugs on the road! I also had to keep my mouth closed, especially when we rode through swarms of bugs in the rice patties, haha! Other fond memories of being on Dad's motorcycle include riding down the cascaded driveway into our apartment garage. We would say “uhhhhhh” louder and louder and listen to our voices bump the whole way down! One other particularly fond memory was riding with Dad on a rainy day. We would have our raincoats on and Dad would ride next to a big car just so we would get splashed!!

These memories illustrate my relationship with my dad—fun, shared, trusting, and loving. Dad could turn any small moment into something special. And when I think of my dad's love as a reflection of God's love, how great God's love must be! God's Love is constant, protective, giving, and patient, be it on a sunny or rainy day. His Love is also endearing, close, and

别座位便会挪到最前面光滑却硬梆梆的油箱上，把后座让给妈妈。记得那时候去逛夜市，爸爸都会选择避开车潮，另选一条有稻田和香蕉树的田间小径。夏夜的晚风迎面吹拂，田野里的小虫也热闹的起舞，这时爸爸就会提醒坐在油箱上的我一定得把安全帽上的挡风面罩拉下来——毕竟我可是替全家挡住路上虫子的第一防线。当然爸爸也会叮咛我把嘴巴闭紧，以免吃了虫虫大餐。

那时候，我们住的大楼有一道如梯般长长的下坡道通往车库。每当放学爸爸接我回家进入地下室时，我们总会有默契地张着嘴，一起边往下骑边越来越大声的说“呃~~~~~”，让我们的声音随着颠簸的路面发出戏剧性的变化，双颊也随着震动变得酥酥麻麻，好玩极了。

另一个开心的回忆是在下雨天坐爸爸的摩托车。穿着保护措施严密的雨衣，爸爸会刻意在雨中骑近一台大车旁，让路面上的水花出奇不意地泼撒我们。爸爸高超的技术让我发出惊喜的笑声，却从不觉害怕，我对爸爸的信任就是如此强大。

这些记忆描绘出我和爸爸的关系——充满趣味、分享、信任、和爱。爸爸可以将任何生活中的小片段转

wholesome. I believe God gave us the ability to procreate so that we may experience God's love through parent-child relationships. Yet, not everyone has the opportunity to experience The Ultimate Parent's Love through a relationship with a wonderful father. I am blessed to have a father whose character and actions reflect that of The Ultimate Parent—kind, just, thoughtful, protective, patient, and loving. And although Dad is not perfect like The Ultimate Parent, he demonstrates to me that one can always improve and strive to be Christ-like by seeking to understand God's Word and living our faith as best he can every day.

This summer I had another chance to ride on the back of Dad's motorcycle. I may not have more opportunities to do so in the future, but I know that our affection for each other will never change, just like God's love for each of us and for our family.

Happy Father's Day, Daddy!
I love you!

化成特别的经验。而当我把爸爸的爱想象成是天主的爱的反映时，我深深感受到天主的爱是多么伟大！天主的爱是恒定的、保护性的、给予和有耐心的，无论是晴天还是雨天。祂的爱既可爱，又亲密完整，且使人得益处。我相信天主赋予人类生育的能力，使我们可以透过亲子的关系体验祂的爱，虽然并非每个人都有机会透过与一位好爸爸的关系来体验那位「终极父（母）」的爱，但拥有一位人品和行为都反映了「终极父（母）」的善良、公正、体贴、保护、耐心、和爱心的爸爸，我真是充满恩宠。尽管爸爸并不像天主那样完美，但他向我示范了怎样透过寻求理解天主的话语，可以积极地在每天的生活中，活出信仰来效法基督。

今年夏天回台湾，我又有机会坐上爸爸的香槟色新摩托车 Vespa。相隔遥远，将来可能没有很多的机会可以经常享受这样的两人时光，但我知道我们的感情永远不会改变，就像天主对我们每个人和我们一家人的爱一样。

我爱你，爸爸！

舒明，妈妈半边的心被你带走了 钟绍昆

舒明，告诉妈妈，这一切只是一场恶梦！告诉妈妈，当太阳升起，你会一如往常，带着腼腆的微笑站在我的床前说：「妈妈，我们该下田工作了」或说：「妈妈，我们再任性、疯狂一次，就像去年我昆山大学毕业，等成功岭当兵召集令期间，由我带路，去台南玩，吃美食，好不好？」

心肝宝贝，妈妈记得你年幼时，牵着你的小手，妈妈那种幸福满足，以及你对我的依赖，是多么的甜蜜！等你渐渐长大，你那温柔善体人意的的心，成了妈妈无话不谈，最好的朋友。

有些青少年一到了外地读书，就如脱缰野马。舒明，你却是例外中的一个乖小孩：你到嘉义读高中，台南读大学，体会爸爸妈妈殷切地盼望你回家的心情。你经常回来，而且回乡后，也不到处去看老同学老朋友，而是宁愿安静地当妈妈的小跟班。这是多么令人值得回忆的时光！

舒明，谢谢你给了我二十三年最美好的回忆。妈妈将会视这二十三年为最珍贵的礼物，永远牢牢的藏在我的心中。无论时空变迁，母亲跟儿子紧密的连结永远不会疏离。在台大医院云林分院安宁病房最后的十来天，使我们原本亲密的母子关系，透过好几次的彻夜长谈到鱼肚白天亮，无数次的「妈妈我爱你」，「儿子我也好爱你」，在你走前一个晚上，突然给我几个大拥抱，甚至就在你走前数秒钟，给我那个前所未有的，紧紧的拥抱。你仿佛在告诉我说：「亲爱的妈妈，我走了，好好的照顾你自己，好吗？」儿子，我么的希望，我们那个最后密不通风的拥抱，能够永远长存！

舒明，在台大安宁病房，妈妈用鹅绒般的触碰，轻轻的洗涤你每一寸皮肤。刚开始你有点抱怨疼痛，可是到后来由于太舒服了，你的身体放轻松；在那个澡缸里，你闭上眼睛，不再喊痛，似乎非常享受跟妈妈相处，一如初出娘胎后首次泡澡般，再一次被妈妈用温柔的手，抚慰受伤的身心。真的，妈妈不在意，你每次在家里自己洗澡花掉一个小时。最爱的儿子，多么的希望，能够再为你洗头、洗澡一次！

儿子，再给妈妈一次机会，回来让妈妈再听你悦耳的声音，看到你美丽的笑容。哪怕是短暂的几秒钟，妈妈也会心满意足。我儿，在我们下

次重逢前，我会凝视天空；在众多的星星中，寻找我的舒明，我的最好朋友。永远爱着你，永远跟你在一起的妈妈。

读者来函 本刊

接到第一次阅读《葡萄藤》的外地读者，Carol姊妹的来信及捐款，本刊同工都深受感动。

在读书风气式微，平面书刊及杂志都面临难以为继的世代，读者们的响应，对我们这群为了福传仍丝毫不敢懈怠的文字义工，有如空谷跬音，带给我们无比的鼓励与振奋。

谢谢你，Carol姊妹，及我们每一位亲爱的读者，你们都是带领我们继续向前的天使！



处处见天使

王念祖



主日的午后，独自在图书室闭门整理书籍时，原本寂静的教堂，突然传来音乐与儿童的笑声。好奇的探头出来张望，只见大厅中几名可爱的小天使，专注地模仿着我们的舞蹈专家敏英，摇摆转身；玉珊执事娘与新来的中文教师淑英，认真的与孩子一起，带领示范。后面站着挺着圣诞老人肚皮的执事外公，笑呵呵的不时也随着音乐手舞足蹈。温馨喜悦的画面让我想到耶稣说的：「你们让小孩子来罢！… 天国正属于这样的人。」（玛 19:14）。



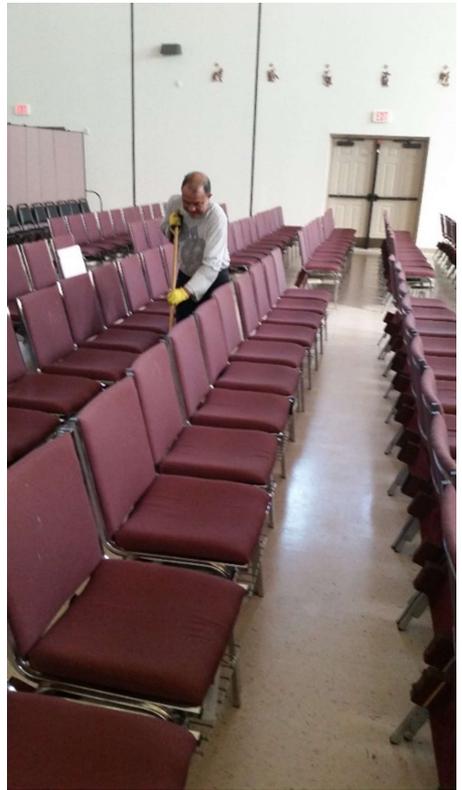
在一次朋友聚会的闲聊中，随口提到教堂大厅在多年使用后，墙壁有些斑驳污黑。年纪比我们都小，但大家习以谐音称他为「姊夫」的 Jeff，立即自告奋勇地请缨，要负责重新油漆。常常戏谑自称「我



是教友」的国栋，也马上响应。周六一到，姊夫大早就赶到店里购买油漆，国栋也带着专业的工具、长梯到教堂会师。活动组长吕昕、行政组长兼神父助理老汪，也卷起衣袖，共襄盛举。第二天主日，教友们耳目一新，纷纷惊喜的探询，何来如此快速且专业的成果？圣经《希伯来书》说，「不可忘了款待旅客，曾有人因此于不知不觉中款待了天使。」（希 13:2）。而我却完全忘了应要款待姊夫与国栋，这两位尚未进入羊栈的「油漆天使」。



某个星期一的早晨，到教堂处理一些周末来不及完成的杂务。进门讶异地看到，圣体室的桌椅都被搬出，地面光亮洁净。偌大的圣堂内，看到一个孤独的身影，拿着拖把，弯着腰，专心地擦着地板。想到许多年前，因为甚多教友对当时的本堂陈兆望神父的讲道与行政能力颇有微词。台湾来访的李若望神父语重心长地对我们说：「不论神父的学识比你们差多少，能力比你们低几许，但老神父为主奉献一生的信德，是你、我都无法相比的。」往圣堂内再张望一眼，我觉察到，天使常常乔装成一个不受众人瞩目的凡夫俗子。然而，「我若能说人间的语言，和能说天使的语言；但我若没有爱，我就成了个发声的锣，或发响的钹。… 爱永存不朽，而先知之恩，终必消失；语言之恩，终必停止；知识之恩，终必消逝。」（格前 13:2，8）



从生病体会到神的伟大 黄兆铭

月有阴晴圆缺，人有旦夕祸福。2019年初，晨曦柔和，我见前院百花齐开，绿叶扶疏，但草坪中也杂草丛生，真是春来草木知，我和太太赶快拿一张低木椅至前院拔草。如草根太深，就用小铁铲用力向下挖。到了黄昏大功告成，我不忍让已经精疲力尽的太太再到厨房劳心劳力，就建议到外面的中国自助餐厅用晚餐。当晚睡觉时，肚子有点疼，我以为是工作时太用力了，忍了一整晚，隔天赶快去找家庭医生照超音波，医生说我胆囊出了问题，赶快进大医院。医生一开刀，吓了一大跳，因胆囊囊已爆裂，胆汁沾染了肠胃及肝管；医生不敢割除全部胆囊，怕割到其他大血管就呜呼哀哉了！医生马上叫救护车来，再转到另一家大医院做传统手术；如此一番折腾，我便在医院躺了两个多月。

第一次手术时，我觉得我是单独走出医院，见到迎宾室旁树下的林神父在树荫下讲圣母经；他旁边坐着周执事，林神父正前面坐着圣母玛利亚。我们教会内某位女教友笑容可掬的坐在圣母膝上，因这位女教友说她常梦想是小女孩般坐在圣母玛利亚膝上，所以我就断定她的梦想实现了，才会如此快乐！我走到林神父身旁的两步时，我的身体突然飞到圣母玛利亚的后面上方。圣母左侧坐着我太太，此时柔和的晨曦从左边照进来，但女教友的前发挡住了圣母的脸，所以我无法看清圣母的脸庞，但她的坐姿高大！此时，我不禁觉得我这条命是圣母救回来的。

我在2018年秋天，忽然想要去教堂，我请太太开出送我去，因为我年前中风两次，医生劝我不要再开车，免生危险。我到教堂后就去上慕道班，因为班上同学都和蔼可亲，笑容可掬，我脑海一片祥和。听慕道班的第一天和第三天晚上，就有好友的父母从天堂下来探望；第五天是清华博士班学生托她从天堂来探望，但我从来没见过她，所以她没现身，只说她「原想拿到博士学位后就到东海大学当教授，没想到…」就没声音了。我觉得有异，隔天，就到华人活动中心旁买《世界日报》。一翻开社会版，就登载清华大学博士班学生庄XX同学身体虚弱，一出生就眼睛98%失明；眼睛读书本稍微看得到，但也一路考到清华大学博士班。我本来写信到清大给她，要她接受UT Arlington 邱春亿眼科主任介绍到大陆，接受他的

高徒的免费治疗（是大陆眼科医生最著名及抢手的）。她不同意，博士班后又参加灵修班，每月只吃一两餐，病体无法抵抗疾病的侵袭，几天前过世了。

一周后，我朋友的妈妈又从天堂下来找我，气喘呼呼，说她到洛杉矶，感谢她大儿子和大媳妇听我的劝告，将他们从父亲得来的十一甲农田及另外提供两百万元美金，给他的四位出嫁的姊姊及一位妹妹。她猛敲他们的左膝盖，但他们都没有反应，她只好花两天两夜飘来达拉斯！此时耶稣的声音在我耳边响起，要我告诉她只要两个小时飘回天堂，在天堂只要花 10 秒就可看到世界任何角落的上空，再花一个小时飘飞下来，总共 3 小时 10 秒。真是奇妙迅速，闻所未闻。

我等朋友的妈妈休息一阵子，问她天堂有什么好玩的？她说没得吃没得玩，但也不会饿。她劝告我们在人间如果喜欢喝茶或喝咖啡，就尽快多喝，到天堂后一切就都没有了。我问在天堂还要做什么？她说每天 8 点到 9 点，要到天堂大厅听耶稣讲圣经。我诧异的说还有这种事？我再问她你连国语都不会讲，耶稣讲圣经用英文，你怎么听得懂？她说好奇怪，她一切都听得懂。我诧异极了。谁晓得，隔天早晨，我在天堂大厅。耶稣坐在大厅正门内约五步的椅子上，前面是一台像钢琴的桌子。耶稣要我站在第一排最左边。我向左后一瞧，发现都是一团团黑影，没有面貌及身形。我本来还要找我的父母、岳父母、祖父、及大哥、三哥，结果很失望。

耶稣讲圣经时，我发现他没开口，也没出声音。这时我才恍然大悟，耶稣是将祂要讲的内容传到听众的脑海里，就像他几次向我传达的也同样的，除了第一次，面对面地告诉我陈兆望神父的病因，是用英语讲的。我告诉耶稣最好让陈神父站在祂的右后方，才不会遮到祂和听众的视线。耶稣说：「OK」。所以以后各位教友到天堂，不妨多多注意耶稣身后的陈神父。

我在医院躺了两个月，我太太也向医院要了一张小床睡在病房内，我实在很心痛，但又不好多说。所以我劝各位教友，除了调养自己身体外，也多多照顾另一半，再有余力，也传播耶稣的大爱。我在医院时，日夜祷告让我在复活节前两天回家，但医院的医生及护士都说不可能。本堂真不

信仰生活分享

愧是「耶稣圣心堂」，每周当我车子经过圣心堂时真心觉得名符其实，耶稣随时都在堂内照护教友们。

耶稣来找我都是凌晨 4 点；灵魂来探望我，在凌晨 4 点 30 分。耶稣在天堂大厅的圣经班，9 点下课即来地球探望。我每次按闹钟时，都是凌晨 4 点，因耶稣下凡时间就到。所以天堂与地球的时差是 5 小时，但灵魂下到地球还要 1 小时飘飞下来，应该就是凌晨五点，但每次我按闹钟都是 4 点半，这个难题要高智慧的教友们来找出答案。



走出信仰上的迷失——天主经 安得乐

常常听到有人问：我们应该怎样祈祷呢？

在圣经新约里，主耶稣亲自教导我们，应当这样向天父祈祷：

「我们在天的父！愿你的名被尊为圣，愿你的国来临，愿你的旨意承行于地，如在天上一样！我们的日用粮，求你今天赐给我们；宽免我们的罪债，犹如我们也宽免得罪我们的人；不要让我们陷入诱惑，但救我们免于凶恶。」（玛 6：9-13；路 11：2-4）。

以下我用教会的「天主经」版本，来与大家分享：

「我们的天父（Our Father, who are in heaven）」——「我们」而非单数的「我」，说明我们是在一个大公的天主教会里，所有的成员都是属于一家人。因此在用这祈祷文时，我们是与整个教会共融，一起向「我们的」天父祈求（《天主教要理》2790）。当我们以真诚的心诵念这句话时，我们并不排除与任何人一同向「我们的」天父祈求（《天主教要理》2792）。天廷是我们的父家所在。我们现在在人间，仍然是在旅途中，还没有回到父家。这句话同时也说明了我们与天主间的关系，不是只有「朋友」的关系，乃是俱有永恒亲子间的「盟约」关系。

「愿祢的名受显扬（Hallow be Thy name）」——在第一个愿望中，上主的名绝不是因为需要我们的祈祷，使其更圣化而受赞颂，以彰显于世。而是要我们祈求上主，使我们能时时保有一个热忱爱主，圣洁的心灵，以便在我们的身上能彰显出祂的圣名。

「愿祢的国来临（Thy Kindom come）」——在这第二个愿望中，我们祈求，我们的心是时时住在天主的国度中，为祂的忠贞子民，而「不要让罪恶在我们必死的身上为王」（罗 6：12）。我们必须真心诚意地保持思、言、行为上的纯净，以一颗纯洁的灵魂去拥抱上主。

「愿祢的旨意奉行在人间如同在天上（Thy will be done on earth as it is in Heaven）」——「上主的众天使，请你们赞美上主，你们是执行他命令的大能臣仆，又是服从上主圣言的听命公侯；上主的众天使，

请赞美上主，你们是奉行他旨意的忠仆，」（咏 103：20-21）。在这个愿望里，我们求主开启我们的心目，好让我们如同是天上神圣的众天使一般，忠心地承行上主的旨意。许多时候，我们迫切的祈祷，希望上主聆听并成全我们的心愿。然而我们却往往忘掉那更重要的，就是全心接受主的旨意与安排，像耶稣在山园祈祷时一般（路 22：42；玛 26：39；谷 14：36）。保禄在西泽勒亚准备要上耶路撒冷为主就义时，也是这样祈祷说：「愿主的旨意成就罢！」（宗 21：14）。主说过：「你们的父，在你们求他以前，已知道你们需要什么。」（玛 6：8）。就让我们别多说，把一切都全交托给主吧。

在这三个愿望里，我们盼望，恳求的是有一个圣化的心，和洁净的灵魂去歌颂、赞美上主，使我们自己最终能成为「生活的天主的殿，正如天主所说的：『我要在他们内居住，我要在他们中徘徊；我要做他们的天主，他们要做我的百姓。』」（格后 6：16）。

接下来的是四个祈求：

「**求祢今天赏给我们日用的食粮**（Give us this day our daily bread）」——主耶稣曾教导我们：「你们不要为那可损坏的食粮劳碌，而要为那存留到永生的食粮劳碌」（若 6：27）；「我是生命的食粮。你们的祖先在旷野中吃过「玛纳」却死了；这是从天上降下来的食粮，谁吃了，就不死。」（若 6：48-50）很清楚地，主要我们追求的，并不是那可损坏，仅是进入肚腹然后排出体外的食粮——像旧约中的「玛纳」；而是要我们重视、追求那从天上降下来的生命之粮——「人子的肉和血」（若 6：53-54）。在这个祈求里，我们求上主「今天」赐给我们日用的生命之粮，以滋养我们的灵魂，时时与主同在。这「今天」和「日用的食粮」，意思就是指每天领受主的体和血——「我们的日用粮，求你天天赐给我们」（路 11：3）。圣奥斯定对此句话的阐释，这样说：「你若每日都领受」此圣事，「那么每日为你都是今日，基督也每日为你复活，因为基督复活的时日，就是今日。」（《神学大全》15:409）。又说「此饼是日用粮；你要每日领受它，使它每日给你带来益处」（《神学大全》15:408）。因

此在这个祈求中，我们期望能每日与祂同在。也就是说每日能享主赐的恩宠，参与弥撒圣祭，欢喜地接受来自天上的「生命之粮」。

「求祢宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样（Forgive our trespasses as we forgive those who trespasses against us）」——记得那不义的仆人吗？在他的主人要算账时要求主人宽免他的巨债；然而他却断然不肯原谅欠他小债的同伴，而将那同伴陷入监狱，直到还清所有的债务。这不义的恶仆最终也遭到他主人义怒的惩处而入监受罚（玛 18: 23 - 34）。在我们的日常生活中，经常在思言行为上悖逆、冒犯上主。所犯因忤逆上主，而在永生的道路上所犯的罪，远远胜过于周遭的人对我们的迫害。我们若是希望蒙主宽恕我们的大恶，以便能在天上与主共融，理所当然的我们必须要在言行上肖似基督，而不是像那不义的恶仆。因此我们求主保守有个宽阔的胸襟，不记恨，真心诚意地去宽恕别人。也惟有如此才配能蒙主洪恩，去领受上主的恩宠与慈爱。

「不要让我们陷于诱惑（Lead us not into temptation）」——上主允许诱惑的存在，来考验我们的信心。「几时你们落在各种试探里，要认为是大喜乐，因为你们应知道：你们的信德受过考验，纔能生出坚忍」（雅 1: 2 - 3）。诱惑就像冬天的冷锋面，当遭遇到时，必须要能挺过严寒，才不会被困而丧亡。诱惑又像火炼银子般，炼净了我们（咏 66: 10; 匝 13: 9）。宗徒伯多禄和犹达斯都分别受到魔鬼不同的诱惑，但是伯多禄借着坚定的信心，虽然受到「不认主」的诱惑，然而经由忏悔（玛 26: 75; 谷 14: 72）和领受主的恩宠，使他的信德不至丧失（路 22: 32），乃能平安地通过残酷的考验。相反的，犹达斯却深陷喜爱金钱的诱惑而不自拔，以至于身心灵都丧亡（“St. Cyril of Jerusalem, Mystagogical Lecture” 23: 17）。因此在这个祈求中，我们求主指引，借着信德求主的带领，给我们信心通过考验，免于丧亡，而到达最终的安息之所。

「但救我们免于凶恶（but deliver us from evil）」——假若在前一个祈求里，所求的仅是不要让我们遭遇到任何的诱惑与迫害。没有了试炼或考验，对于增进我们的信德，并没有什么益处。而且没有了诱惑的考验，自然也就不再用再盼望后续主的救援，拯救我们，以免陷于凶恶的灾难

之中了。当我们被魔鬼邪恶的诱惑攻击时，若是只有凭着人的「信心」，没有主的「恩宠」护佑，人是不可能单独战胜魔鬼的。因此我们惟有能获得「主的恩宠」，才能帮助我们脱离恶魔的掌心。我们都知道，当婴儿要出生的时候（deliver a baby），他并不需要做任何的工作来完成出生的过程。那完全是母亲的辛苦努力，以完成生产的工作。这是英文动词「deliver」的含意。同样的我们并不能因为做了什么有功劳的事，以换取主的恩宠护佑。「你们得救是由于恩宠，借着信德，所以得救并不是出于你们自己，而是天主的恩惠；不是出于功行，免得有人自夸。」（弗 2：8-9）。因此，我们惟有借着信德，恳求上主，当遭受凶险，邪恶诱惑的打击时，能获主的恩宠庇佑，帮助我们得救，脱离恶魔的迫害。就如伯多禄一样，借着主的恩宠赏赐，为他求得坚定的信德，才能免于被恶魔毁灭的厄运（路 22：32）。

每天晨起后，先去参与弥撒圣祭。默想这主祷文，全心地赞美主，并诚心地信靠祂，祈求主的恩宠。然后怀着一颗喜乐的心去领圣体，圣血，迎接主的到来。以这生命之粮，赐我神恩，开启那崭新美好的每一天！阿们。



布拉格的春天

王国元

1988 年的电影《布拉格的春天》（The Unbearable Lightness Of Being）在斯年的金球奖及奥斯卡金像奖上大放异彩，电影以捷克首府布拉格为背景，故事以一男二女的恋情、有志之士秘密参与地下抗暴运动为经纬。男女主角皆为影帝及影后之尊：丹尼尔戴刘易斯及法国的茱莉叶毕诺。剧本出自流亡法国的捷克作家米兰昆德拉的原著《生命中不能承受之轻》，电影上映后，让布拉格的全球知名度水涨船高。

1989 年由于苏联共产政权的解体，许多欧洲民族纷纷闹独立运动；捷克亦发生「天鹅绒分离」，亦称「天鹅绒离婚」运动，自 1993 年 1 月 1 日起，原先的捷克斯洛伐克分裂为捷克共和国及斯洛伐克两个政权独立的民主国家，政治、经济、外交方面重新与西方世界接轨。

看完《布拉格的春天》电影后的三十年，终于有机会在 2019 年的春天，亲临向往已久的布拉格游览这座全球第一个「世界文化遗产的城市」。



布拉格的老城广场

布拉格的老城广场是 11 至 12 世纪中欧贸易最重要的市集之一。建于 1410 年的钟楼是老城广场上最吸引人的古建筑之一，以精美别致的自鸣钟闻名于世。这座古老的钟楼每逢整点，钟塔上的小窗门便自动开启，钟声齐鸣，12 位耶稣的圣徒们如走马灯似地，轮流出现窗口向人们膜拜。这座复杂奇妙的自鸣钟，建于 15 世纪中期，至今仍然走时准确，成为一件珍品。传说斯时的国王为了防止工匠，在其他城市仿建相同的天文钟，

残忍地弄瞎了他的双眼。钟楼的对面有提恩教堂，标志性的哥德式双塔耸立在老城广场通向新城的小巷旁，如同卫士般守护着广场中央的扬胡斯雕像。老城区还有许多宁静、弯曲迂回的小窄巷，石砌的铺道，观光马车路



过其上发出的哒哒响声，迄今依然保持着中世纪的风貌，让人徘徊不已。

漫步在布拉格的街头，仿佛置身于「世界建筑艺术的博物馆」。这里有

罗马式、哥德式、巴洛克式、洛可可式及文艺复兴式等各种建筑形式，是人类珍贵的精神文化财富。城中最古老的建筑首推布拉格城堡，始建于9世纪下半叶，自第一代奠基人普勒米斯尔家族开始修建以来，经历了上千年的变迁，搜集了不同历史时期的艺术精华。城堡过去是皇帝、国王的宫殿，现在是捷克总统款待外国使节及贵宾的地方，也同时作为他的官邸。城堡内有捷克最大的哥德式教堂——圣维特大教堂（始建于1344年）。教堂的地下室安放着捷克历代国王的棺槨，并保存着国王的王冠和加冕用的令牌等。站在城堡上俯瞰布拉格老城，一片片高低起伏的红色屋瓦中，掺杂着一些哥德式的绿色尖顶，在蓝天白云的映衬下格外赏心悦目。

在市中心的某十字路口，一块面临伏拉塔瓦河的空地上，原有一栋巴洛克式的公寓建筑，二次大战中遭美军误炸夷成平地，地主是后来出任捷克共和国的总统，他在满城尽是古建筑中，企图盖点新花样，找来了叛逆成性的美国建筑师法兰克盖瑞(Frank Gehry)及本土建筑师瓦第米尔密露尼克(Vladimir Milunic)二人合作设计。盖瑞的设计风格一向是貌不惊人死不休，西班牙毕尔包的「高根汉博物馆」就出自他的手笔，他的建筑外貌喜用破铜烂铁搭覆墙面及屋面，台湾的建筑教父汉宝德曾批他善于制

造太空垃圾。在这块建地上，他设计了一栋九层楼的酒店，外观的构思是结合一动（混凝土面）、一静（钢构架面）的跳跃舞姿。他曾借用了四、五〇年代的好莱坞最佳舞蹈拍挡——珍罗素及舞王佛雷斯坦（Ginger & Fred）为命名，后改为「舞蹈之家大酒店」



家大酒店」(Dancing House Hotel)。酒店七楼的餐厅露台上，搭建了一个衍富勒(B.Fuller)的露空式铁架地球仪观景台。1996年该酒店完成后名噪一时，曾获时代杂志的全球年度设计大奖，以今日建筑界标新立异的观点看它，明显地有廉颇老矣之感。

寻觅卡夫卡

对爱好文学的人士而言，布拉格代表了卡夫卡，卡夫卡也代表了布拉格。来布拉格的第一天，我到处向人打听卡夫卡的出生地、墓园及纪念博物馆，但是本地人对他咸感陌生，因为它并不列在重要观光景点上。后来找到了他位于老城区里的出生地，目前正装修中不得参观，在犹太区中又找到了他与双亲同葬的墓园。至于纪念博物馆还得先行跨越那座拥有 600 多年历史，长达 520 公尺，两侧桥墩上共耸立了 30 尊巴洛克雕塑的查理大石桥，往城堡山区方向前进，直至尾端桥塔处下了石阶后，再沿着伏拉塔瓦河畔走，方才如愿抵达卡夫卡的纪念博物馆。

法兰兹卡夫卡（Franz Kafka，1883-1924），奥匈帝国一位使用德语写作的小说家，写过许多短篇的犹太人故事，公认为二十世纪作家中最具影响力的一位。他出生在布拉格的一个中产阶级，讲德语的犹太家庭。欧洲斯时正对犹太人压迫与进行大屠杀，他对自己生为犹太人的卑微处境深感悲哀与怨叹，作品风格中产生了极大的影响。在他短暂的 40 年生命中，

仅有少数作品获得出版：《沉思》、《乡村医生》和《变形记》。其他未完成作品包括他的小说：《审判》、《城堡》和《美国》等，皆在他罹患厌食症病逝后，由他的挚友马克斯布洛德将遗作出版，完全违背了生前企图销毁自己全部手稿的意愿。2005年6月捷克票选「最伟大的捷克人」中，他荣获第55名。美国文学评论家哈罗德布鲁姆说：「虽然卡夫卡对自己的犹太人身份不满意，但他确实是犹太作家里最为出色的」。

「卡夫卡纪念博物馆」是幢两层楼的建筑，仿效台湾早年纯吃茶摸黑的手法设计，室内伸手不见五指，他的遗作、老照片及一些展物皆在微弱昏黄的小聚光灯下展出，令人窒息。这种黑暗设计手法意谓着他在抗议吗？诚如他生前曾写过102页的家信给父亲，数落他自大、自以为是、对子女不够关怀及时常声色俱厉地对他咆哮；抑或是在抗议他身为一个犹太人，所遭遇的歧视与迫害？离开黑暗重见光明后，我们注意到馆前两座裸男的铜雕塑，他们怡然自得地立在一小水池中，制作精巧，身体部位机械式地移动，令人莞尔。



布拉格是一个能让人穿越时空的束缚，自由穿梭于旧日与现代的城市。今天的它依然完美地保留着昔时的种种痕迹，是欧洲唯一未曾受到战争蹂躏的城市。当你徜徉于这个古城市的大街小巷时，目光所接触的每一个细节，都传递着久远的讯息。

这趟美好的布拉格春天之旅，着实叫人永难忘怀。

邹保禄神父文章集锦

邹保禄神父

谈圣经时代的罗马皇帝

六世纪时，一位隐修士把当时的年代分为公元前（Before Christ）和主曆（Anno Domini）。他把耶稣基督的诞生年算错了六年，即是公元前六年，而非公元一年，即在黑落德大帝为王时代（37-4 BC）。总而言之，我们以罗马皇帝奥古斯都为主。



- 壹、 **奥古斯都**（Augustus, 27BC-14AD）：耶稣诞生在犹太的白冷城（路2：1）。
- 贰、 **提庇留斯**（Tiberius, 14-37AD）：耶稣传教和死亡、复活、及升天。
- 叁、 **加里古拉**（Caligula, 37-41AD）：宗徒们向外传教。
- 肆、 **格老弟**（Claudius, 41-54AD）：犹太人赶出罗马城。
- 伍、 **尼罗**（Nero, 54-68AD）：保禄和伯多禄在罗马为主殉道，这可参考《暴君焚城录》（Quo vadis）这部电影。
- 陆、 **加尔巴**（Galba, 68-69AD）
- 柒、 **奥多**（Otho, 69AD）
- 捌、 **魏德利**（Vielius, 69AD）
- 玖、 **魏斯巴仙**（Vespasian, 69-79AD）：犹太战争-耶路撒冷城被罗马兵毁灭。
- 拾、 **提督**（Titus, 79-81AD）：犹太人被俘到罗马。
- 拾壹、 **多米仙**（Domitian, 81-96AD）：教会受到迫害。

拾貳、**尼尔瓦** (Nerva, 96-98AD)

拾叁、**特来央** (Traian, 98-117AD)

拾肆、**哈德央** (Hadrian, 117-138AD): 圣若望写福音和《默示录》时代, 可说是新约时代的结束。

圣经中的山简介

耶稣基督在世时, 有很多次在山上讲道, 或做其他的事, 可见他很重视山的意义和价值, 今介绍一下从旧约到新约一些山如下:

壹、**阿辣辣特山**: 16946 呎

诺厄方舟停留的地方 (创 8: 4)。

貳、**西乃山**: 7000 呎

天主向梅瑟启示祂的名字; 我是自有的 (出 3:19)。

叁、**革黎斤山**: 2900 呎

肆、**厄巴耳山**: 3100 呎

梅瑟在革黎斤山上宣布祝福, 但在厄巴耳山上宣布诅咒 (申 11: 19)。

伍、**乃波山**: 2700 呎

梅瑟去世且安葬在这座山上 (申 32: 49)。



西班牙圣地亚哥步行朝圣

周琼华

「圣雅各布伯之路」或「圣地亚哥朝圣之路」（西语：El Camino de Santiago；英语：the Way of Saint James）是前往位于西班牙西北部的天主教圣城——圣地亚哥主教座堂的朝圣之路。十二世纪时，圣地亚哥城在大主教 Archbishop Diego Gelmírez（1100-1140）的大力推动下，成为与耶路撒冷和罗马并列的天主教朝圣地。其主要路线起于法国、西班牙、葡萄牙，连结许许多多乡间小路及山道，由不同方向走向圣城。沿着长距离的途径可见蓝底黄色贝壳加上箭头的标准圣地亚哥朝圣标志，或是黄线路标和路线数字作为指引如 GR17、GR15，旁支加上小数点如 GR15.2。当然，在古时朝圣者总是从自家为起点，开始自己的步行祈祷，因此欧洲大陆境内有无数路线，处处可见贝壳的记号或装饰。几条较大的：有从法国各地经由庇里牛斯山前往圣地亚哥，已被联合国教科文组织登录为世界遗产（UNESCO）最受欢迎的法国线、有西班牙北 / 海线也是列入世界遗产、有第二著名的葡萄牙（海线或山线）、有欧陆各国家为起点的路线、甚至还有爱尔兰线、英国线、和北非线等等，犹如百川入海，都以圣地亚哥的主雅各布伯主教座堂为最终目的地。不过，有些朝圣者的脚步不止于此，会继续到达西边紧邻大西洋的世界末端岬角（Cape Finisterre），此处曾被罗马人认为是世界的尽头，因此而得名。是圣地亚哥朝圣之路的 0 公里地标处。

我和先生因为要走最后百公里的圣地亚哥朝圣之路，安排了一个月的西班牙之旅。我们在巴塞罗那拿了租车后，往北开到法国与西



加利西亞境內聖地牙哥朝聖路線，其中粗箭頭所標示的是法國線最後百多公里路線

朝圣之路

班牙边界的庇里牛斯山脉，由东往西向着朝圣路线开，经过并留宿数个城市，去了三个秀丽壮观的国家公园。似乎在任何偏远高山的小径上，都可不经意地见到朝圣的路标。缅怀过去朝圣的前辈们在信息不发达，甚至路标不明显，没有气象预告，没有登山鞋袜，没有太多的食宿的情况下，克服高山峻岭，风雪雨日，走上千百里地势变化的小径，有多少人能完成全程？又有多少人病死他乡？或因总总原因不克继续前行…然而成与不成，他们的意愿、毅力和努力是同样的高贵。

圣地亚哥朝圣的路线和长短可依个人的体能和时间来安排，我们选择从加利西亚自治区的萨里亚（西语：Sarria en Galicia）开始步行到圣城，是法国线最后最多人最忙碌的一段。前段的国家公园健行是我们朝圣的暖身运动，相较之下，这一百



薩里亞行人道上的裝飾

多公里路平缓易走。沿途有小铺贩卖咖啡、甜点、三明治或纪念品，可吃可喝、可盖章，肉体辛苦程度大大减低。我们每人手上有本小册子（passport），每到教堂或是商店、旅馆都可盖个当地的纪念章作为留念；另外若每天至少有两个不同的章，到达目的地后，信友可凭此换取一张朝圣证书，若是游人则可得一张欢迎证书。当然完成这有证书凭据的朝圣方式，不限于步行百公里，还可以骑自行车 200 公里，或者开汽车。不过都是不同的路线！

我们安排四月下旬去走，一是天气已暖和，雨季已近尾声，再来是人潮尚未开始。纵然如此，朝圣路上的熙熙攘攘真叫人惊讶！选择徒步之人极多，有的人甚至背着自己全部的行囊，按自己的脚程，沿路找简宿（西语 Refugio 或 Albergue）或露营过夜，行程上比较有弹性（当然也有人

预订)。我们的方式则是在沿途小镇预订旅社和早、晚餐，并请人帮忙转送大件行李，每天只背着一日所需出门。在这步行的一周里，总会在不同的地方遇上相同的人们，原则上大家每天走的里数相差不远，落脚的城镇也没有太多的选择。若是遇有大团体，小道上顿时人数暴增，且在步道与公路的交接口处可看到等候的大型旅游巴士。路上行人有独行的，有结伴的，有大、小团体的，大家都按着路旁的指标向同一方向前行；语言不同，肤色不同，却有相同的招呼语 Buen Camino（西语）或是 Bo Camino / Bon Camino（加利西亚语，是加利西亚自治区的官方语言）。蛮多人会在背包上系上红线绑的印有圣雅各布伯十字架的圣雅各布贝壳。

在这七天的健行中，知道年纪最大的是德国团八十一岁的长者，身体歪斜，本来就需要拐杖行走的，也见到不少位上了年纪的银发朝圣族。最小的是来自波兰的母女，七岁的小女孩。第一天她就走了 29 公里路，最后一夜晚还在餐厅里不期而遇；她们的脚程真快，全程比我们长了许多。一位为我们拍合照的台湾女子，走第三趟法国全线，并领着一位盲眼朋友，需时 35 天。两位来自大陆，分别在英国、瑞士出差的女士，趁机走了趟圣地亚哥朝圣之路。两位从印度来的姐妹花知道我是教徒，送给我一张多默祈祷卡，上面并黏有他圣墓的黄沙，其大小与信用卡同，正好可放在随身的皮夹里，他是最喜爱的圣人之一。行程中我们有看到好几位腿不好的行者，一步一步拖着腿走在石子泥巴路上。有一天，突然从背后传来年轻人的谈笑声，原来一大群年轻学生，其中有五位来自台湾高中的交换生，嬉闹地群起大步行走；有位还披着国旗，等他们的大巴士就停在公路边。让我惊讶的是还有更多人说这条路已走了好几趟呢！

西班牙北部山峦重重，丘陵起伏，景色优雅宜人，以畜牧业为主，遍地牧草田，处处可见蓄养的牛羊，除了咩咩声和哞哞声外，经常可听到牛铃声（戴在牛脖子上的铜铃）叮叮当当，可以想象一群走动的牛，奏出独特的牧场交响曲！这段朝圣之途连结着一个又一个古老的小小村子，断垣残壁处处可见；有村的地方就可看到出租车的电话广告，在这漫漫长途相信绝对有此市场需求。行人有时需要回避小径上的牛粪，叫我忆起儿时、下学走乡下小路的经验。沿途有大片人工种植的尤加利树，散发着阵阵清

朝圣之路

香，又逢春暖花开之际，路边不知名的花草树木非常吸睛，树梢的鸟语此起彼伏不输人语声。村庄里牛粪、羊粪、腐蚀味掺和着植物的味道，飘来特殊的农村风味，不见得叫人喜爱，却是来自民生的基本。在倒塌残破的小庄里，巧见一位男人和四、五岁的男童一起操纵好大型的农机。当我和坐得高高的可爱小男孩四目接触时，便即刻竖起一个赞赏的大拇指，这是后继有人的希望。

头三天的早上，有浓浓的晨雾，空气微湿，路旁高耸的古树辉映着远近蒙蒙的大片嫩绿，进入眼帘的是如梦似幻的美景！约十一点左右雾散了，此后的阳光日晒换上清明美丽的景色，和满头浹背的汗水。防晒是必要的！我们的背包里有甚么？不外是一些必要的预防：防饿、防渴、防冷、防热、防干、防雨、防风、防晒、防伤、防潮湿…。所以每日的气象预报帮助我们做好当日的准备。此外一付登山杖、一顶宽边健行帽、一个水壶都是不可或缺的物品。至于身上的穿著挑选排汗、易洗、快干的运动衣裤，也方便于每日更换旅社。

健行在百公里长的路径上，解决生理基本的需求是必然的。除了商店有卖罐装水外，沿途有数处注有贝壳记号提供路人饮水的地方，所以早上出门时，不必背得太重（西班牙的水可以生饮）。在路途中，经常有机会看到行人坐在路边石头上整理鞋袜，或是脱下鞋袜照顾脚上的水泡。另外，上野厕是不得不的事，当女士好不容易在路边找到隐蔽处时，只见里面白纸张张，就知道那是不言的公厕。对男士而言，他们笑说刚开始找隐蔽处，之后有一点儿隐蔽就可以了，最后只要后面没见来人，就立刻当地解决。这是朝圣路上文明人最大的挑战。凡是常在户外活动的人，为爱护大自然和公德，垃圾总随身带回到城市里处理，烦请后继者随时带个塑料袋在口袋里装自己制造出来的垃圾。在这条路上，我们曾看到一对朝圣的母女沿



路上看到好幾隻歐洲西南部特有的藍斑蜥蜴
(ocellated lizard / jewelled lizard)

途捡垃圾，那看起来十几岁的女孩后面背着大包包，一只手拎着袋子，另一只没有戴手套白玉般的手不断地拾起地上的废物。



聖德蓮堂內瞎眼的神父為朝聖者蓋章，身後放了一張他穿會衣的全身像，此地曾有過醫院

美丽大自然中，灵魂的五官、身体的每一部分和意识的操练全都参与了步行的祈祷，体验到「我在天主内」的真实。肉体的饥渴辛劳、疲惫酸痛，锻炼了自己的意志力、韧性、耐力与坚持不懈，同时渐渐淡化了心中无法完成的隐忧，一再坚定要完成步行百里朝圣的初衷。在这过程中，我似乎有一点儿了解了苦行

当我到达热闹的圣地亚哥大主教座堂广场时，心底浮上源源不断的喜乐。主教座堂里外都在整修中，所以朝圣弥撒和一般弥撒分别在附近两个不同的教堂举行，那著名的大香炉也被鹰架包围着。不过我们可以触摸大堂里圣雅各布伯的大金像，和到地下层瞻仰他的圣髑。在圣殿里我点了几根蜡烛，为谢恩也为祈福。至于换取证书，需要耐心排队，很多人都是中午以后到达圣城，排二、三个小时是常事。这一夜，我们以加利西亚的各式美味海产庆功，当然其中有肉质鲜美的圣雅各布伯海贝！

一周来（事实上对我俩而言将近三个星期了），全人走在天主创造的



這裡大排長龍是因為想要在小冊子（passport）上蓋精緻的紅色蠟印

朝圣之路

的用意。不过，我这趟朝圣之旅远远称不上苦，有氧又疗愈！感恩年已逾甲子的我，却能够打破自己的纪录，完成此「壮」举，且萌生了将再走另一条圣地亚哥朝圣之路的念头。这一切的一切都是「我主！我的天主！」（若 20：28）所恩赐的！

注：圣地亚哥步行朝圣 2019 年 4 月 27 日~ 5 月 3 日。



餐館牆上掛的「最後晚餐」，其桌上正中央放著一盤加利西亞名菜——章魚如右圖

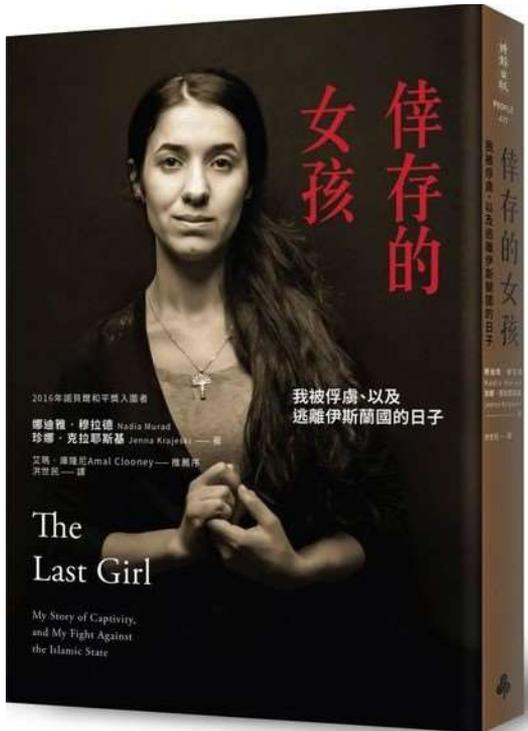


Melide 鎮上有個坐著被釘十字架的耶穌和來自波蘭的母女合照，媽媽已走過葡萄牙線，這次和七歲女兒共走法國線

莫非天使惹的祸？

书评：《幸存的女孩》

圣心书屋



配合《葡萄藤》每期的主题，介绍相关的好书或电影，是我对「图书室管理员」这个身分的自我期许。本期主题「生命中的天使」却让我在选择要推荐的书籍时，踌躇不定。说到天使，也许是因为「外公情节」的作祟，脑海中立即呈现的是长着翅膀，白胖可爱，甚至有些淘气的小天使，虽然。毫无疑问的，主编美卿指的是陪伴我们走过生命中某个困难阶段，或度过某个挑战境遇的「贵人」，如同圣经《多俾亚传》中陪着主角多俾亚走过一路艰险的总领天使

辣法耳（多 5-12）。

然而，圣经中天使的角色不只是单纯的受天主委派，「在你行走的每条道路上保护你」（咏 91:11）：除了辣法耳外，还有传报天主讯息的总领天使加俾额尔（路 1:5-38）、打击魔鬼的总领天使弥额尔（达 10:13；犹 9；默 12:7）、侍立在天主左右，有六个翅膀的色辣芬（依 6:2）、拔刀出鞘，宣布死讯，在犹太传统中令人闻名丧胆的「死亡天使」（箴 16:14；户 22:22-33；编上 21:16）、等等。随着神学的发展，到了旧约晚期，人

好书推荐

们逐渐指认出，本来是天主的众子之一，专司严厉考验人心，职务类似中国古代的监察御史，或现代司法制度的检察官的大天使撒殛（约 1:6-12；参见匝 3:1；路 22:31），因为他骄傲地想与天主同高，又忌妒人得自天主的恩宠，而从天庭坠落，成了诱人犯罪的魔鬼（参依 14:12-15；智 2:24）。《默示录》直指撒殛就是创世之时，伊甸园中的那条蛇。（默 12:9）。

就在这种错综复杂的天使背景衬托下，一场惨绝人寰的种族灭绝悲剧，已悄悄地发生。我们说的，不是两、三千年前亚述帝国的血腥历史，也不是上个世纪，伤痛尚未愈合的犹太大屠杀，而是不过五年前，2014年的八月，在伊拉克地区发生的，伊斯兰国（ISIS）对亚兹迪人，这个弱小的族群所施的暴行。伊斯兰国认为必须将亚兹迪人赶尽杀绝的原因很简单，因为：

「亚兹迪人相信，神在创造人类之前，先创造了七个神圣的生物，通常称为天使，而他们都是神的显现。神在用一颗珍珠般球体的碎片拼成宇宙之后，派大天使塔乌西·美雷克到尘世。美雷克化为孔雀的形体，用他五彩缤纷的羽毛为世界上色。然后，美雷克在尘世见到亚当，第一个人类，神赋予亚当不死和完美，而大天使质疑神的决定。美雷克指出，如果亚当会生殖，他就不能长生不死，也不能完美无瑕。他得吃神禁止他吃的小麦。神告诉天使，就听他的，同时将世界的命运交到塔乌西·美雷克手中。亚当开始吃小麦，被逐出天堂，而后亚兹迪人的第二便于世界诞生。孔雀天使成为神和尘世的联系，也是人类和天国的连结，向神展现他的价值… 亚兹迪人敬爱塔乌西·美雷克对神无止境的奉献，也敬爱他连结了我们和唯一的神。… 但伊拉克很多人一听到孔雀天使的故事，就说我们崇拜恶魔。」（《幸存的女孩》，45-46页）

刚满二十一岁的娜迪亚·穆拉德，是还没结婚的学生。当她的村庄被伊斯兰国攻占后，她的六位哥哥与数百名同族的男子，排列成行的被集体枪决；她的母亲与八十多位年长的女性，被屠杀后丢入乱葬岗。同村许多年幼的男孩被好战份子抓去洗脑后，加入杀害他们父母的恐怖分子行列。

娜迪亚与其他年轻的女孩，则成为伊斯兰国战士们随意凌辱强暴，与任意买卖交换的性奴商品。在一次企图逃离魔掌失败后，她遭到的惩罚是赤身裸体地被皮鞭抽打，继被多名士兵轮暴，然后再被转卖。在自己也不知道经过多少时间，被转卖了多少地方之后，她奇迹式地逃出了被监禁的房屋，得到一位原本应是敌对的逊尼派穆斯林的冒死救助，成为了在这场劫难中存活下来的少数人。这本《幸存的女孩》，是她的生命与她的经历的真实记录。

我很小心地不称这本书为「回忆录」或「自传」，虽然有些书评使用了这些并不很恰当的名称。2015年11月，娜迪亚第一次应邀到联合国为少数民族的议题作证演讲前，她被告知：「说你的故事」。她痛苦的写下：

「那是个骇人的主意。我明白，若要我的故事产生影响力，我必须诚实且压抑痛苦地说我的故事。我必须告诉听众有关哈吉·萨曼和他强暴我的次数、摩苏尔检查哨的惊魂夜，以及我目击的虐待行径。开诚布公是我这辈子做过最困难的决定，也是最重要的决定。」（297页）

生活在自由、开放的社会，没有经历过这种梦魇的人，很难体会为何这个决定对于一个来自极端保守的亚兹迪族群的女孩而言，是如此困难。在娜迪亚逃出了伊斯兰国的控制，将有机会与其他幸存的族人会面时：

「至于强暴的事，虽然库德斯坦爱国联盟官员逼我透露细节，我仍然拒绝承认有这种事发生。我家人固然爱我，但在我见到他们前，我真的不知道，如果他们，或整个亚兹迪社群，知道我已经不是处女，会在我回归时作何反应。…就连纳赛尔也担心把我送回家里…他低声跟我说：『你该等等，先看你的家人如何对待你，或许他们一旦得知事实就会杀了妳也说不定。』这样怀疑养育你的人是痛苦的事…这样的情况考验着每一个社群，不论它有多深情，有多稳固。」（261页）

最后她选择了这个勇敢的决定，并开始全心投入人权运动，因为：

好书推荐

「神助我逃脱是有理由的 … 我不会把我的自由视为理所当然。恐怖分子不认为亚兹迪女孩有本事离开他们，不认为我们有勇气把他们对所做的一切一五一十告诉全世界。我们要辜负他们的期望，不让他们的罪无人闻问。我每一次诉说自己的故事，就觉得从恐怖分子身上夺取一些力量。」（297， 299-300 页）

娜迪亚的努力与勇气，唤起了联合国及国际间对伊斯兰国暴行的重视，为伊拉克少数民族及宗教设置了安全地带，收容了更多亚兹迪难民。「娜迪亚倡议」(Nadia's Initiative) 组织对种族灭绝及人口贩卖的生还者提供了身心治愈及重建社群的协助。娜迪亚被联合国任命为「人口贩卖幸存者尊严亲善大使」，并被提名参加 2016 年诺贝尔和平奖。



2015 年，娜迪亚在联合国安理会上作证。
(路透社照片)

娜迪亚的这本书虽然无关天使，却让我看到了：堕落的撒弹、拔刀出鞘的死亡天使、艰难旅途中遇到的辣法耳、打击魔鬼的弥额尔、…。为许许多多仍在苦难中的亚兹迪人而言，娜迪亚无异是带给他们安慰、力量、以及援助的「孔雀天使」。

最后值得一提的是，这本书的原名是：“Last Girl”。如同全书的最后一句结语：「最重要的是，我希望我是世上最后一个，有这种故事的人。」

带被流放的内在小孩回家

《IFS 自我疗愈法》推荐序

张宏秀

婚姻家庭治疗博士

心灵成熟的过程，让生命有机会从破碎到完整、从失衡到平衡，从心灵的分裂到整合。心灵成熟的基础在心理成长，心理成长是从自我肯定、情绪管理、人际界线开始。心理成长也带动人际关系和谐与满意。心理成长与疗愈免疫力及自律神经系统的问题也息息相关。然而，心理成长必须进入高阶课程：创伤疗愈。创伤疗愈是对自己心中的坑洞担起修补的责任。由此，我们才可以自由地活在当下，减少投射，避免对生活情境的过度反应模式。修补过的心，是灵性踏实成长的环境。灵修不再被当作逃避创伤疗愈及面对自己的快捷方式！心是灵的门坎，由心进入灵，就是整合！以心灵整合为基础的灵性成长与灵修，才会成熟并结出爱与慈悲的果实！

人类的心理困扰常根源于儿时的伤痛。因此「疗愈你的内在小孩」一直是心灵成长、身心整合或疗愈的热门课题。因为一旦伤痛惊吓没有被整理消化，我们就仍旧活在情绪创伤造成的痛苦及负面想法中，例如：害怕被人遗弃、觉得自卑、过度的自责、罪恶感等。这就是一朝被蛇咬，十年怕草绳。在年纪小的时候，往往没有能力表达情绪及消化受伤的经验。因此成年后必须面对儿时经验，走出阴影，让自己的心理成长不被卡住。

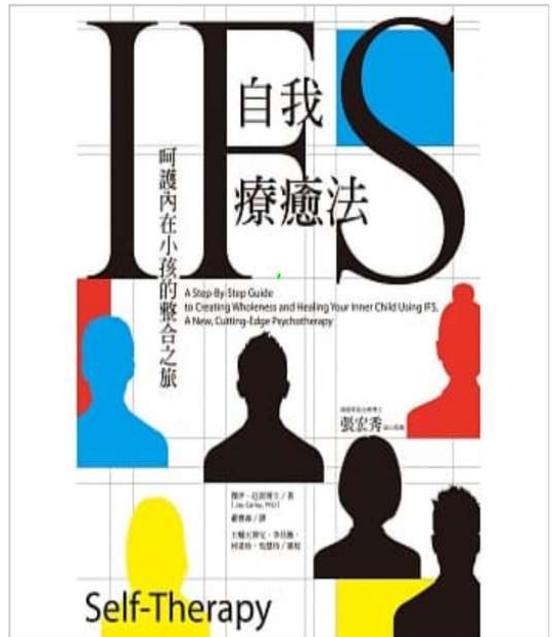
本书以「内在家族系统」(IFS)的理论架构，提供疗愈内在小孩的具体方式与步骤，开启自我疗愈的历程，使读者活出生命的完整与自由。IFS邀请你探索内心世界中所存在不同的次人格(IFS称为「部分」)、互动模式，并与它们建立关系及给予它们所需的疗愈。「内在小孩」(inner child)在IFS被称为「流放者」，也是某个「部分」。内在小孩(流放者)有许多没有被消化的经验。为了疗愈内在小孩，我们必须回顾伤痛经验，才知道如何照顾内在小孩的最深渴望，IFS帮助我们过往的经验中得到新的体验，来进行疗愈。也让我们的自我疼惜、接纳、尊重与信任更

好书推荐

落实。另外，当心理地雷被生活情境引爆，变得反应过度时，我们可以同IFS 觉察自己的行为动机、情绪需要、内在冲突、沟通方式，找到内在的爱与力量，再去疗愈创伤。

「系统家族治疗」* 突破了传统治疗或辅导采取的因果线性思维（不了解因，则无法改变果），采取因果互置（因可改变果、果可改变因）的系统思维模式。「系统家族治疗」将家庭视为一个系统，家庭系统包括所有成员，及成员间的互动。此思维模式发展出萨提尔（Satir）家庭重塑、焦点治疗、家庭结构治疗、叙事治疗，及鲍文（Bowen）的家庭系统情绪分化等不同的家族治疗派别，而IFS 是较年轻的一员！IFS 发现个人内在次人格（部分）间的互动模式，相似于家庭成员间的互动。IFS 将系统家族治疗中家庭成员的角色与互动，延伸应用在个人内在不同次人格（部分）间的互动。IFS 认为心灵是由不同部分组合而成的系统，各部分是彼此相关而非独立存在。所以有效的疗愈是去了解「部分」间的关系。

意识掌管了当下的心态、选择、感受和看法，IFS 认为掌控意识的可能是「自我」，或是任何一个「部分」，例如：内在小孩。IFS 认为灵魂的中心就是「自我」（Self），其核心本质（慈悲、好奇、连结感、平静、勇气、清晰、关怀和创造力）能够不受创伤的影响。「自我」是成熟、充满爱、能平静地面对「部分」的强烈情绪。「自我」接纳「部分」的角色功能及需要，能领导所有的「部分」彼此合作，也带动「部分」及内在系统



愈来愈健全。所以，应该是「自我」掌控意识，担任内在系统领导者。例如：当「自我」领导时，内在小孩（流放者）愿意被引导，不会坚持操控而影响我们的生活与关系。那么，如何让有疗愈力及整合力的「自我」领导？我们首先学习接触「自我」，而后在每个当下将「自我」的能量滋养来自不同部分的焦虑、害怕、悲伤、愤怒及为自保的攻击行为。

由于 IFS 疗愈模式的核心是与「生命的源头」、「大我」、「基督意识」相连的「自我」。因此，IFS 对内在小孩的疗愈包含了灵性向度。另外，IFS 对灵性成长也有直接的帮助。当爱、与万物合一、喜悦、平静、安详等灵性特质受内在小孩影响，而难以体验及呈现时，「自我」以接纳、同理（非同意）、慈悲的态度对待绑架灵性特质的内在小孩，内在小孩因而可以放下控制。其实，这就是灵修：接纳自己所有的部分，并且发现它们负面行为内的正向意图，都是出自爱。将这样的领悟与经验推己及人时，我们会以「自我」去看待他人及其「部分」时，这样的灵修是经得起考验的！回顾我个人的心灵成长历程：生命是归真复命的过程，如何回归真我，响应自己的天命使命，体验万物一体及天（神）人合一，就是心理成长与灵修的目的与价值。因此，兼顾心理与灵性的「内在家族系统」，是非常先进的成长疗愈工具，值得珍惜！

* 本书为「系统家族治疗」理论应用的延伸。「系统家族治疗」以系统思维模式为核心，是「家族治疗」（也称为「家族系统治疗」或「家庭治疗」）的一种。家族系统治疗包含如「认知行为」家族治疗，「完形」家族治疗，或是「系统」家族治疗等不同学派。



铭谢个人捐款及工商赞助



許雪美房地產

三十年房屋買賣豐富經驗，曾榮獲ReMax名人獎及終身成就獎、《D Magazine》「頂級經紀人」。是美國亞裔地產協會—DFW分會創會人之一，前任總監。

電話: 972-839-7323

電郵: MichelleLeeProperties@gmail.com

網站: MichelleLee.dallassuburbs.com, Folkmandevelopment.com

- 1, 近UTD, 4房二廳三衛2500呎。\$350k可租\$2700
- 2, 全新屋Allen \$350k, 近中國超市。
- 3, Plano商場大約 Cap 7%, \$3,150,000
- 4, 房子\$80,000, 達拉斯, 可租\$800



Ann Nguyen Insurance Agency Inc.

Catholic Agent: Ann Nguyen
12655 N Central Expwy, Ste. 310
Dallas, TX 75243
Tel : 214-692-0900

Email: ann@agentann.com
www.AgentAnn.com

Auto Home Life Business Health



铭谢个人捐款及工商赞助



库克顾问工程公司
Cook Consultants, Inc.
土木、建筑、土地开发
12850 Spurling Dr. Suite 120, Dallas 75230
972-387-1920
Jenny_cse@sbcglobal.net
www.cookengrs.com



刘梦涟会计师事务所
Maria L Chen
CPA, MBA
501 Industrial Dr.#101
Richardson, TX 75081
(972)699-0986



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



周恕同牙医诊所
General Dentistry
1729 Christie S.Lee D.D.S.
Analog Dr., Richardson
预约电话
(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



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



幸福旅行社
欢迎询价、不怕比价
满意再下单
615-504-9460 (Christiana)
646-505-7369 (Nicky)
Lucky7gotravel@gmail.com



William Davis Realty
James Ling 林之铭 Realtor®
买卖房屋, 出租管理
Cell: (817) 726-6700
JamesLingDFW@hotmail.com



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