

葡萄藤

Grapevine

2024 年 12 月 第 219 期



「因為在天主前沒有不能的事。」
(路 1:37)

中華天主教耶穌聖心堂

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

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

本期目錄

封面：追隨祂的腳步（劉珊珊 AI 製圖）

ii 主編小語

◆ 陳美卿

神長的話

1 基督徒的信仰

◆ 林育明神父

3 善度信仰生活

◆ 周 道執事

與主同行

6 如何善度我的信仰生活

◆ 朱修華神父

10 天主的門與窗

◆ 王雅嫻

交流談心

12 江南黃山遊記

◆ 朱嘉玲

17 人生路上何妨輕裝且徐行

◆ 輕 舟

22 一張老照片系列之四

◆ 勞開成

25 心上那兩隻

◆ 布 衣

29 記得當時年紀小

◆ 陳煥堂

31 My thought after participating in the retreat
參加退省後的省思

◆ 林容慧 林容翔
(本刊譯)

談書論畫

34 讓我們《與聖母瑪利亞一起度信仰生活》

◆ 王念祖

39 一個美麗古老傳說

◆ 沈媛宜

43 好書推薦 - 《擁抱團體的美好》

◆ 陳世清

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

指導神師：林育明神父
排版：劉珊珊、王念祖

輪值主編：陳美卿
稿庫管理：劉珊珊

校對：朱嘉玲
新聞：楊治財

網頁：楊漪婷
廣告：楊治財

開始編輯本期《葡萄藤》時真有點不順心，一則遇到「巧婦難為無米之炊」的稿荒之苦，一則則因全職阿嬤的繁重任務，讓我的時間支離破碎，只能在忙碌的時間夾縫中切入工作，無法一氣呵成，讓我這個急性子、重效率的人，相當的不適應，只有祈求天主聖神的幫忙；我們的好天主總是仁慈的，最終祂仍應允讓我如期的完成這項任務。

本期的主題我訂為「我如何善度我的信仰生活」，主要是感受到年歲越大越發現世事多變，這世間唯一不變的就是每一天一切都在不斷的改變，而到了這個年歲，我們遇到的變化越不可預期，當我們的日子可能呈現的都與我們期待的不同時，我們該如何去面對這些挑戰。詩仙白居易的詩道：「我生本無鄉，心安是歸處」。東坡居士蘇軾也說：「此心安處是吾鄉」。從古人的智慧中我們可以體會我們的心如何定錨是我們生活的最終依循，而做為一個基督徒，我們的心應該安定於在生活中以基督的心為心，所以每天如何在生活中追隨耶穌的腳步，善度我們信仰生活對我們是多麼的重要！

本期文章都是一個個去個別邀稿而得，這些熱騰騰的分享好文，相信大家靜心閱讀，必有斬獲。朱修華神父的〈如何善度我的信仰生活〉，此次我沒有把它放在「神師的話」，是因為神父在給我的初稿文末表達希望這篇文章不是指導文，而是個人分享，這是我把他的文章放在「與主同行」欄位的原因。好消息是神父的這篇文章淺顯易懂，希望大家讀後能作為生活的參考。雅嫻姐妹分享的〈天主的門與窗〉，毫不吝惜地分享了她在病中的心情轉折，在遭受病痛的折磨中，她仍勇敢追隨耶穌的腳步，她的信德、勇氣、愛主愛人的心令人動容。另外輕舟弟兄的〈人生路上何妨輕裝且徐行〉也是我很喜歡的一篇好文，此文是他個人對生活態度的一大省思與挑戰，山下英子在 2009 年寫成的《斷捨離》這本書一出書時我就拜讀過，雖然也喜歡此書所提倡的極簡生活，但我想我目前仍無法做到。不過，我亦相信這樣的生活方式為我們這年歲的人，應該是個不錯的選擇。

本期出刊時又到了小耶穌誕生的時節，願大家在慶祝小耶穌的來臨中，闔家每一個人都能在希望、平安和愛中重生！

基督徒的信仰

林育明神父

我們基督徒在對待信仰和生活所有的態度和行動，都受到天主的愛所支配。這個愛不是多愁善感的愛；也不是家庭血緣的愛；更不是支配他人的愛，而是「在他人身上把我們同天主的目的結合起來」的一種習慣，用通俗的話說，就是把上愛天主下愛眾人結合起來，把祈禱和生活結合起來，把靈性生命和外在行為結合起來，進而活出基督徒的生命。

怎樣度基督徒信仰和生活呢？

聖經是我們生命的泉源，基督透過聖經把祂彰顯給我們，並且把祂自己變成我們精神的食糧，心靈的甘泉，以滿足我們的飢渴。假如我們的靈性生命沒有了每日食糧的供應，就會因缺乏營養而萎縮。在信仰的旅程中，如果我們常常遭遇挫折，許多時候都是因為不常研讀聖經的結果。

在中國內地，過去有許多神長教友被關進監獄，接受勞改，他們因時常默想聖經，靠著精神力量的支撐，經過了幾十年而獲得釋放，出來時卻心腦俱健，對迫害他們的人毫無惡言，誠心寬恕。可見熟背聖經章節的好處，是在遇到沒有聖經在身邊時，仍然可以記起上主的話來安慰、鼓勵、引領和指正我們。

祈禱是心靈的激動；是感恩的嘆息；是我們與基督的連結。它是讚美天主，懺悔罪惡，淨化靈魂的最好方法；也是戰勝私慾和魔鬼的最好武器。我們隨時隨地都可以祈禱。在教堂、在家裡、甚至在監獄中，都可以祈禱。無論你在何處祈禱，天主都會聽。請試著把祈禱納入生活的軌道中，和研讀聖經配合起來，度健康的基督徒生活。要是你一天當中能訂出幾個祈禱的時刻，那麼在兩次祈禱時刻之間，你的生命便能在不知不覺中為祈禱所充滿。

要度基督徒的生活，單靠自己的力量是辦不到的；需靠聖神的幫助與支持，但是不要為明天憂慮，因為祂是掌管明天的主，祂知道始也知道終。不要為生活所需擔憂，因祂會供應。一個真正得勝的基督徒，儘管面對憂慮、不安與緊張，卻仍深信這一切都在上主的手中，由祂駕馭，到最後都能勝利克服。

彌撒是聖教會最重要、舉行最多的禮儀。其目的是以耶穌聖體、聖血祭獻天主，向天主表達欽崇、感恩、祈求和贖罪。教會的主要信仰活動都圍繞著彌撒聖祭。彌撒是教會禮儀的中心，也是高峰。因此，每個基督徒主日參與彌撒是必要的，如果每天都能參與彌撒則更好。喜樂的基督徒應是有事奉的基督徒。基督徒在生活中很自然的會見證信仰，活出基督。基督徒應該是基督的代表，應該時時效法基督做地上的鹽，世上的光，時時處處愈顯主的光榮。聖經上說：「如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒。」（若 13:35）。又說：「可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。」（若一 4:11）祂愛我們甚至差遣祂的兒子為我們死在十字架上。聖經說，什麼時候我們來到基督前，什麼時候祂就給我們那偉大非凡的愛，藉著聖神將祂的大愛充滿我們的心靈。最能證明我們是基督徒的，就是我們彼此相愛的事實。要是我們能在初作基督徒時就學到彼此相愛的秘訣，我們的基督徒生活距離圓滿、幸福已經不遠了。

聽命和順服是教會中度奉獻生活的人要誓發的三願之一；但為我們每個基督徒來說也十分重要。在舊約中，天主之所以悅納了亞伯爾所獻的，而沒有看中加音的供物，主要可從天主對加音所說的：「你若做得好，豈不也可仰起頭來？」看出來。同樣，耶肋米亞先知一生幾乎一事無成，但他卻聽從了天主的召喚。同樣在新約中，主耶穌也給我們樹立了順從謙卑的榜樣。從耶穌在馬槽的降生到耶穌十二齡講道；耶穌受洗並受試探；耶穌的三年傳教生活；直到耶穌受難被釘十字架上都如經上所言：「他貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」（斐 2:8）。

基督徒的信仰有三個層面，聖事禮儀和教會活動只是其中的一個。另外兩個層面是聆聽聖言和教會訓導，以及實踐基督徒的倫理生活。這三個層面正好與我們領洗時所領受的三種職務相對應，即司祭、先知和君王職。只有我們全面地活出這三個層面，我們才算是履行了我們的三種職務，而只有我們履行了這三種職務，我們才算是合格的信徒。

善度信仰生活

周道執事

今年 11 月全球關注的美國總統大選即將揭曉。

今年的選戰由共和黨前任總統川普以及民主黨現任副總統賀景麗對決，競選期間，雙方劍拔弩張，短兵相接，唇槍舌戰，甚至彼此都做出人身攻擊。然而即使如此，有一件事情卻是非常清晰，那就是兩黨對「美國至上，美國第一」有著一定的共識跟堅持。

說到這裏或許有人會說話了：「今天的主題是善度信仰生活，怎麼你一破題就談美國總統大選這種政治事情幹嘛？不是凱撒的，就應歸還給凱撒；天主的，就應歸還給天主嗎？」不就是「政治的歸政治，宗教的歸宗教」嗎？乍聽之下，我們領洗入教所談論的，好像應該只能是宗教信仰方面的事，要是敢去沾惹到政治的話，就甘冒大不諱，不是嗎？

因為今天，很多人認為「凱撒的歸凱撒；天主的歸天主」，指的就是「政治的歸政治，宗教的歸宗教。」兩者是不能有交集的。

這樣的理解，坦白說：「不正確！」

「為什麼呢？」

讓我們先從福音中的這段話說起。

法利塞人在商討好計策之後，派了自己的門徒和黑落德黨人到耶穌面前惡意的詰問，好叫耶穌說也不是，不說也不是的落入話術的圈套。他們用「納稅給凱撒，可以不可以？」這個問題讓耶穌陷入兩難。

耶穌看破了前來詰問的人，於是就說：「假善人，你們為什麼要試探我？拿一個稅幣，給我看看！」他們便遞給他一塊「德納」。耶穌對他們說：「這肖像和名號是誰的？」他們對耶穌說：「凱撒的。」耶穌對他們說：「那麼，凱撒的，就應歸還凱撒；天主的，就應歸還天主。」

耶穌的回答「凱撒的歸凱撒；天主的歸天主。」要是祇從表面上理解，想當然就是政治歸政治，宗教歸宗教一種政教分離的準則了，然而耶穌的回答卻更加深奧。因為祂顯示了：

第一、祂不否定世界政權的適法性。

第二、祂更肯定天主的至高性。

這兩者之間不存在任何的衝突與矛盾。相反的，世界的政權其實是隸屬於天主的權威與祝福之下才能實際存在的。

因為天主按照自己的肖像造了人，（創 1:27）

天主也將管理世界的職責給了人。（創 1:28）

人既然是天主的肖像又被賦予治理大地的職責，人在履行他的職責時，就必須不能辜負天主肖像的本質與尊貴，人的管理統治更應該符合當初天主創造這個世界及人類的初衷。

再來，猶太地區當時是歸羅馬帝國所統治，完糧納稅本來就理所當然，也是老百姓應盡的義務。保祿在《羅馬書》第 13 章第 3 到第 7 小節說：「長官為行善的人，不是可怕的；為行惡的人，才是可怕的。…所以必須服從，不只是為怕懲罰，而也是為了良心。為此，你們也該完糧，因為他們是天主的差役，是專為盡這義務的。凡人應得的，你們要付清；該給誰完糧，就完糧；該給誰納稅，就納稅；該敬畏的，就敬畏；該尊敬的，就尊敬。」

我們領洗入教，善度信仰生活，成為基督徒，本來就應該以出世的精神度入世的生活，為平信徒而言，當然可以參政，也應該參政。「平信徒為了達成他們為人類及社會服務的工作，使現世秩序有基督的精神，他們決不可放棄參與『公務生活』，即許多不同的經濟、社會、立法、行政及文化的領域。…凡為服務他人而獻身於國家，並接受公務責任的人，教會認為他們是值得頌揚和尊重的。」（註）

然而為教會及其神職人員而言，固然教會的本身對俗世的政權或名利不應有任何非份的企圖與妄想。對政黨政治甚至任何政體也須以客觀中立的態度看待，然而沒有任何非份的企圖不等於事不關己。客觀中立更表示出教會的立場是清楚的，不容模糊的。

《天主教教理》第 2242 號明白的指出：「若執政當局發出的指令違反道德秩序的要求、人的基本權利、或福音的教導，公民依照良心有責任不予順從。若執政當局的要求違反正直的良心，則在服務天主與服務政治團體的區分上，得到拒絕服從政府的理由。」因為「凱撒的，就應歸還凱

撒；天主的就應歸還天主」（瑪 22:21）。「聽天主的命應勝過聽人的命」（宗 5:29）。

更進一步，《天主教教理》第 2246 號明載了：「在人的基本權利及人靈得救要求時」，教會基於其使命，有權「在政治的事件上，亦發表其道德判斷。教會依照不同的時代及環境，只運用一切符合福音精神及公益的方法」。

現今世界上的政權，多半的「凱撒」並不認識天主，有的也沒有機會認識天主，因此我們除了本著教會的教導與良心善盡我們做為一個好公民的權利與義務之外，我們更要把天主帶給他們，使他們在天主的祝福之下為人民謀福利，建立一個平安樂利的社會，富強康樂的國家。



各位親愛的弟兄弟姊妹們，「把天主帶給凱撒」是我們善度信仰生活的挑戰與努力，意味著我們要將信仰融入日常生活中，尤其是在世俗社會裏面對各種挑戰和抉擇的時候。凱撒象徵著世俗的權力、法律和價值觀，而天主代表著永恆的真理、愛和正義。善度信仰生活的挑戰在於如何在這個世俗的世界中保持我們的信仰和道德標準，並且不斷努力的將天主的價值觀融入我們的行為和決定中。

這不僅是對個人信仰的考驗，更是對我們如何影響他人、為社會作出貢獻的考驗。我們被召喚去在這個世界上做光和鹽，這意味著在我們的職業、家庭和社會責任中，我們都要以基督的教導為指導，並用愛和正義來影響和改變這個世界。因此，把天主帶給凱撒是我們信仰生活中的一個持續的奮鬥與努力，也是我們實現天國來臨的一部分。阿們！

（註）教宗若望保祿二世《基督信友平信徒》勸諭：論平信徒在教會與世界中的聖召及使命。

如何善度我的信仰生活

朱修華神父

每個人生活的情境不同，是富是窮過法不同，要旨命都在，不過心情上還能是有著天差地別的，這又是另一層次的問題。說真格的，能把握心情，原比生活的條件來得重要多了（參格後 6：8-10，斐 4：11-13）。「好心情」來自成熟的信仰生活所帶來的一種信賴、交托後的希望和喜悅，因造物者對它所造的，不會存有惡意（參智 11:25-27），這是最低的把握，也能是高如神見。在這過程中我們所作的一切，稱之為「善度」，不遠而復的「善度」，也可說是「保任」，也就是以良好的習慣來過信仰生活。

「善度」和「保任」的內容總是不離熱心，樂於保持和天主的關係和對人的關懷。這也是眾聖人芳表的各異有殊，但想念天主和關懷人總是真信仰共有的內容，見賢思齊，大同小異的核心。「齊」不在外在的邯鄲學步，因去羅馬的路不是只有一條，包含我們自己「走」出來的。這樣充滿自信的路是許多修行人已提醒的，如大德蘭（1515 – 1582）：「天主能在一切事上受到侍奉」（《大德蘭自傳》P123）、「天主以許多的道路和方式帶領靈魂」（P198）；聖師方濟各沙雷氏主教（1567 – 1622），鮑思高慈佑會的主保：「造物主天主在創造萬物時，便吩咐植物，按照種類結出果實：同樣，祂也命令身為教會的生活的植物——基督徒，按照自己的特性、地位和職務而結出各種不同的熱心果實。」（參其著《熱心生活入門》）；施禮華神父（1902 – 1975）主業會創辦人，他相信天主給予工作一份神聖的意義、價值和尊嚴，不同職業和身份的人都可以透過聖化日常生活中的工作，聖化自己和他人，度一個圓滿的基督徒生活」。（參維基百科及其著《道路》）「圓滿」也有「善度」的意思。

「如何善度」，有人把這看得不食人間煙火；反之，又小看了，一曝十寒。聖人「善度」的樣子沒法說孰優孰勝，重點在適合自己就好。說是天主的量身訂作也行，說是在摸索中不得不的選擇也行。總之，沒在更悲慘的情境，或後悔也無濟於事的情況下，就要謙卑地感恩護佑，不要錯以為那「不得不」是沒有尊嚴的坎，老是耿耿於懷，想另闢蹊徑（似金的誘惑）。其實，那是面子，面子不是尊嚴。所以人就誤解了天主施以的援手是一種打壓，迫人臣服，而不是順服。切記，天主永不踐踏人的尊嚴。回

頭再說，我們「獨步」的是善是不善，自己說了算；是進步是退步，我們心裡有數。真不善，儘快調整。若不，時間久了，活著會顯得不踏實、心虛、煩亂無序、且無活力；看是在專注做某些事，其實是沉溺、頹廢、消極的不服。要是真有益，生活便會顯得充實、平靜、沉穩、有序，平淡中常存一種靜謐的喜悅（或說法喜、神樂），功夫（練習）至此，多少是能嗅到，咀嚼出生活的原味。「嗅、咀嚼」是活到如今，比較能琢磨出那麼一點天主造世和造我的意思啦！如此修行，再進一層精修，接著就隨著聖神，凡聖一也。

「如何」也是我們在乎下的累積，反省，建立起來的，難免會不易持守，只要不放棄，在「再」中就已是有了。這也是我在拉長的失敗中，對自己時而鼓勵，時而發虛誓，時而明知犯罪，時而感到懊惱、憂傷，但總要在謙卑的赧色中重新開始，總不要讓自己無覺，或說沒救了，至少向善之心不死就行；人不是在無罪中被拯救的，而是在還想著願愛主愛人（參路 7：47,5:32）。罪人也是天主善用的工具之一。「如何」涉及團體與個人。團體如修院、修會生活、主日（平日）彌撒、或小組查經祈禱、或家庭的信仰生活…就蕭規曹隨吧！團體性的活動盡量參與，行禮如儀。個別的幅度就大大不同了。再怎麼不同，但兩者的「善」皆共有專注（意識行、文之意）和連結（對象與關懷之心）就行了。如清晨一醒，就在掙扎中「感謝天主！又是一天的開始！」想著準備彌撒（信友有心為我準備早餐…）。精神不暢時，唸著「主啊！求祢振奮我…。」盥洗時，「求祢也洗去我的汙穢，潔淨我！」到了十字架、祭台前，或忘了想起，便也遠遠望向聖體的方向，「天主早安！」「天主聖父早安！天主聖子早安！天主聖神早安！」「天主之母，諸寵中保，石碇聖母媽媽早安！」「眾大小天使們早安！」「眾大小聖人聖女們早安！」「煉獄眾弟兄姐妹們早安！凡諸信者靈魂，賴天主的仁慈，息止安所。」（問候時哈腰）彌撒（含早課）中除了意向外，也常記得為相關需要的人祈禱（神職就是服務人；認識和愛天主是這工作的一體兩面）。禮成後，就沿襲著我們石碇三寶留下來的習慣，招呼著「寶玉阿嬤、阿花阿嬤、阿姐阿嬤，我們一起來為石碇的父老鄉親誦唸慈悲串經，願天主無限的慈悲與大能，引領他們認識祂，愛慕祂，光榮祂。願天主的榮光、聖母的慈愛，常存在我們石碇邊城小鎮！」經唸完，然後開始一天的作息，或整理聖堂或外出或寫堂訊或…也一樣貫穿著「和天主的關係和對人的關懷」。有些事，單單飯後洗碗，我還「真

懶很大」。自從得了 Covid-19 癒後，跑步也不跑了，還有每天半小時的默想在內，也沒那麼正規地要求，只是順勢到我每每面對思索聖言的時候（目前這是我常行的功課），爬山的時候，看聖書的時候，（睡前盤坐默想已很久沒執行了，常做的是聽外語，或想講道分享的主題...為的是好入睡）。有關唸經祈禱，因地制宜如在等車乘車時，為同車的人或其他的意向，閉目來回誦念玫瑰經。有些經文多用我領會的和使能相應的來編，如晚課的〈聖母經〉，「萬福，萬福，萬福瑪利亞。瑪利亞就是萬福，萬福就是瑪利亞，萬～福～瑪利亞（哈腰）。滿被，滿被，滿被天主聖寵的人，天主的聖寵滿而流溢地在妳，聖母媽媽身上浸淫，貫穿，包容。聖母媽媽，妳幾乎就是那不可見的天主，在妳身上成了奇妙而可見的存有者，見到妳的美善，我們也就見到那無窮美善的天主。聖母媽媽，妳幾乎也是和那無限者，在這有限的世上和妳身上，成了絕妙的，百分之百的對應函數。天主在這絕妙的對應中與妳同在，也使妳在婦女中，前無古人，後無來者，只有妳，單單只有妳，世世代代永受讚美（左右單手向右向左伸出，再合十於額前，哈腰）。妳親生的耶穌，我們的主天主，當然也同受讚美。天主之母，諸寵中保，石碇（可替換）聖母媽媽，求妳現在和我們臨終的時候，為我們罪人，從亞當厄娃直到今世終結出生的弟兄與姐妹，也都能信賴妳的護佑，脫免一切凶險，獲得永生。阿們！」晚禱後加上自編的經文（…也謝謝眾天使聖人聖女的代禱和護佑，特別謝謝聖母媽媽，把我們當成耶穌來撫育、餵養、教導和勸勉，正因此，再次面對著我們誤入歧途的思想、態度和行動，而感到憂心、痛苦、難過。聖母媽媽，為了不要讓你們憂心難過，也請賜給我們，妳和妳的聖子曾主動地走向還活到今天又已蒙召的華蘇拉·麗敦（於上月 25 日凌晨 2:30 過世）的恩典，使她成了你們手中美妙的工具；賜給我丁點在她身上的恩典，好使我也懂得在本份上虧欠了多少天主的榮耀，並使我的餘生，都記得用來把光榮都歸於天主。願天主的聖名永受讚美！聖母媽媽，藉這些事，使我懂得天主無限的仁慈與大能，並使我從內心深處深感慚愧，無地自容。聖母媽媽，當妳要賜給我們丁點在她身上獲得的恩典時，也一定要先賜給我們謙卑、謙卑再謙卑的德行，因為我實在是虛無中的虛無者，罪人中的大罪人，懶惰的僕人，原本就一無所是，一無所有，一無所能。一切的美善與功德皆來自於天主，也永歸於天主，願天主的聖名永受讚美！接著感謝我喜歡的聖人們和已亡的信友，最後為託我祈禱的亡者唸經。晚安如早晨的問候，隨著默唸玫瑰經

安息。噢！還有一句我常用的短誦，穿插於臨時生活中所發生的情境，好似登山的行動糧：天主聖神求祢降臨！透過祢心愛的淨配，聖母瑪利亞無玷聖心有力的轉求，求祢降臨！（《主內真生命》中的經文）之後也可加上狀況所需的內容，如「求祢降臨，降臨在剛過世的 X 身上，或 X 經濟的困擾，或三戰將來的不安……。」篇幅有限，僅此粗略獻曝，難為你們的眼睛了！願主福佑你們的「如何」，皆是善度的熟門熟徑！

20241020 寫於石碇



特此感謝本期收到的捐款：

鄭懿興姊妹（兩次共計）	\$400
王萍影姊妹	\$200
梁惠儀姊妹	\$500
蓋毓芳姊妹	\$100
陳安娜姊妹	\$200
方 蕙姊妹	\$100
陳高淑卿姊妹	\$100





天主的門與窗

王雅嫻

今年 3/18 做完最後一次化療，滿心歡喜的計畫出門旅遊，以為癌症就此告終，就像小時候看迪斯奈童話故事一樣，公主和王子住在城堡裡，永遠過著幸福快樂的日子！先回台灣陪陪老娘之後，飛挪威去看峽灣海岸和世界種子銀行，進北極海嘗試夏天穿棉襖吃雪蟹，過了十一天永晝沒有黑夜的感覺，再到冰島看景點，買 XO，之後返美去兒子家看孫兒女們，教堂好友們一波又一波的邀請我去參加七月底在亞特蘭大舉辦的「基督活力運動實習班」，我總是說再看看吧！如果我有空的話…

坐郵輪是我一直很喜歡的旅遊方式，不用擔心吃、喝、住宿，每日停靠的港口可以自由行，也可以參加船公司辦的 Short excursion，兩個月的時間一眨眼就揮霍完了，到了兒子家我仍然在找藉口，活力運動我究竟是去還是不去？剛巧在途中發生了一個不可能發生的錯誤，我立刻想是不是天主不要我去亞特蘭大，好在听老公比我正向，立刻回答我，這是天主給我們的考驗，試探我們有沒有決心去參加活力運動。路上我問他，我去參加完基督活力運動就一定有活力嗎？听老公說，你參加之後會不會有活力我不確定；但是如果你沒去，你肯定沒有活力！就這樣在截止報名 20 分鐘前我們抵達了活力運動實習班舉辦的場地－熙篤會聖神修道院！事情就這樣成了，三天的活力運動多采多姿，有靈修、有避靜、有彌撒、有講座，更有朋友之間的互動。三天的洗禮充實且完善，結業前甚至想在這裡真好，為什麼只有三天而不是一個禮拜呢？

樂極生悲－好像是現實生活中必然的結局。才做完化療三個月，驗血結果癌指數居然暴增八百多點，醫生又要求我再做一次 Pet Scan，報告

出來果不其然，癌細胞已經擴散到腹部的四個淋巴結上，我有一點失望也有一點難過；但更嚴重的是憤怒和恐懼！為什麼一般人做完化療之後一年都不會擴散，而我才三個月就擴散了，我錯在哪裡？錯在不應該去旅行？錯在不應該回台灣去看媽媽？錯在沒有好好休息保養？我從來不覺得自己是病人，不論在心理上或身體上，我都覺得自己比正常人還要正常，一個再正常不過的「大活人」，體重在增加，頭髮也不掉了，味覺也恢復了，除了手腳指頭末端仍有些麻，其他我和過去沒有什麼不一樣，為什麼又是我？一堆的苦水、一堆的怨言發洩不完，覺得自己像個怨婦。腫瘤科很快又替我排上了第二次化療，這次注射時間較短；但是藥性頗強。事前醫生就已經有警告，化療當天回家我就癱在沙發上，當天晚上全身關節痠痛，就像重感冒之後的感覺，沒有一點食慾，夜裡全身開始起紅疹，來自於皮膚血管之下的搔癢，我在無法控制的情況下抓破了皮，流出了血，卻仍然止不住那種癢。痛可以忍，癢卻是止不住的。那幾天我甚至不敢照鏡子，覺得自己千瘡百孔像一個癩病人，我無顏面對生我的父母，甚至無法面對自己的枕邊人，我怎麼會殘敗到如此地步！過去光鮮亮麗的我呢？天主，我做錯了什麼？為什麼要受這樣的責罰？回診後，醫生也被嚇到，看到如此嚴重的反應，立刻告知停止接下去的化療，必須另尋他藥以免造成身體上的永久傷害！終於喘了一口氣，開始吃類固醇，消退了皮膚上的紅腫和搔癢。

每個星期彌撒後，我開始在小聖堂陪伴聖體，在這短短的時間裡，是我心靈最沉澱、最安靜的時刻，可以盡訴我心中所有的情緒，我哭、我怒、我怨、我恨…最後我癱軟在祂腳下，我心悅誠服的跪在祂面前，求祂照顧我，可憐我這個罪人，憐憫我，安慰我，撫慰我。人只有在重折痛創之下，在創傷中才能夠全然放下與交託，承認自己的不足，承認自己的軟弱。其實我並不孤獨，教堂所有的人都在替我祈禱，主讓我看見了友情，看見祂賜下的光環與愛，祂沒有免去我的苦難；但祂卻一直陪伴著我，讓我領略到人生在世只是個過場，遲早我們都要回天家的，背起自己的十字架，嚐盡人世間心酸苦辣，若有餘力，再幫助別人背負一些苦痛，而我更確信主的恩典一定夠用，在面對最後審判時，我能無怨無悔的告訴祂：

主，我願意跟隨祢！

江南黃山遊記

朱嘉玲（圖/王念祖）

人生走過了 75 個寒暑，終於實現了踏上祖國神州大地之夢！那片從小只出現在書本中的故國家園-我父母所來自的地方，如今，我是以怎樣的心情去看待它呢？我的一位大學同學，自結束教書生涯後的四分之一一個世紀中，她的足跡已在對岸遍尋可得。當她得知我終將前去時，語氣中讓我嗅到了當年她靈魂擁有的最深的感動！

一向秉持著以中庸之道行事為人的我，既不以物喜，也不以己悲，對人生諸事能成與否，但求隨緣，也就是順從主旨呈行。現在經歷過了踏上故國的洗禮，我的想法是：「讓同根生的我們，大家一起和平共處，豈不是更好？」



照片 1 - 朦朧的黃山

多少人都說，潑墨國畫的山水意境，並非中國古代畫者自創的某種畫風，而正是黃山的真實寫照。這次，從我的親眼所見，完全得到了印證！（照片 1）

當初吸引我的旅遊行程介紹中有「潑墨山水，奇美黃山」、「觀前山群峰雄偉，睹後山峰林秀麗」、「奇松茂盛，奇石嶙峋」、「領略黃山浩蕩壯美的詩境」、「觀日出、雲海，睹晨曦美景，將西海群峰盡收眼底」等敘述，牽動著我摩拳擦掌，躍躍欲試…孰料，在黃山第一個整天的登高與下行交錯更迭之間，我們完全是在雲霧飄渺中進行一支手拄杖，另手抓緊石階旁的繩索，臨淵履薄，絲毫不敢大意，以免上演千古恨！可愛的導遊還一路叮嚀：「觀景不走路，走路不觀景」。一萬多步的石階路直走得我哆哆嗦嗦，雙腿發軟。當晚睡下又一直覺得腸胃不適，清晨四時衝進浴

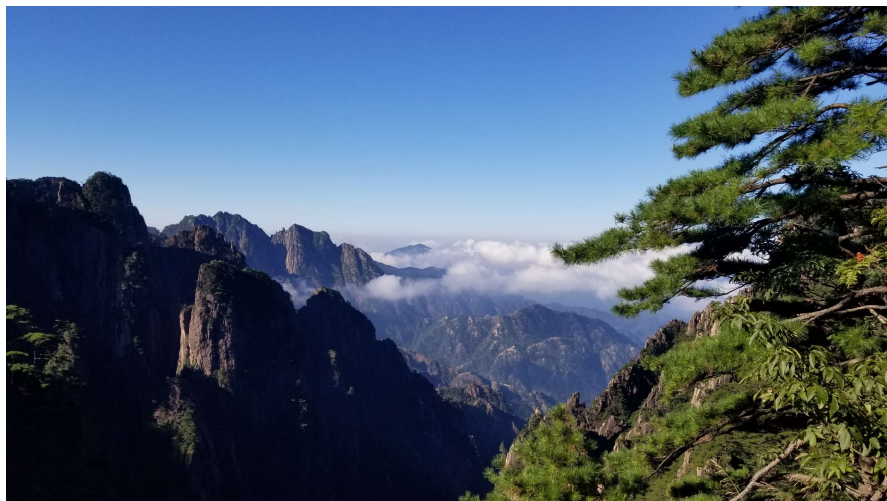


照片 2 - 爬黃山

室「嘔」心瀝血，傾囊而出，早上無力再跟行程，請求導遊安排坐「轎」一滑桿，由二位挑伏，把我抬到纜車站，同時另有六位團員也有相似的情況，但總共只有三位被抬轎。奇妙的是這些病號們，每家只分配到一位代表，所以另一半還可擔任看護！（照片 2）

離開黃山的那天是個大晴天，黃山終於對我們露出了真面目一氣勢磅礴，煞是雄偉！仰觀千仞山峰直逼霄漢，下探萬丈深淵鬼斧神工，山澗溪水汨汨而流，山石間不時探出英姿煥發的古松，向陽而生，氣宇盎然。（照片 3）

當我坐上滑桿被抬轎時，之前有經驗的團友們熱心叮囑，身體要隨著挑伏的律動搖擺才不至頭暈。我小心翼翼的在圍觀眾人的眼前爬上了座椅，一路雙手緊握扶手，完全忘了要配合挑伏同步搖擺的勸言，好在直到下轎，我都沒發生暈眩的問題。前面的挑伏因為承重較輕，一路上還偶爾可以和我閒話家常，後面那位體格較壯的挑伏則沉默



照片 3 - 清晰的黃山

無語，時而聽到他發出費力的吆喝聲。此時，即使瘦削如我者，也對自己的體重產生了深深的罪惡感！

（照片 4）



照片 4 - 滑桿

兩天半在黃山的見聞，最深深打動我心的是看著一個個挑貨的挑伕，低頭費勁的肩負著扁擔，扁擔兩端懸著沉重的瓶裝飲用水、旅館換下的床單被套枕套浴巾、餐廳的一切蔬果、魚肉食物，廚餘、垃圾、甚至維修建材、工具，各式各樣人們在山上生存的必需品或廢棄物，都擔在這些人的身上，一趟趟的上山又下山，下山又上山…日覆一日，年覆一年，這些人的平均年齡正在逐漸老去，現在的年輕人都都捨棄了這種底層工作，我只有為這些末代挑伕們祈求天主，早日卸下他們的重擔，不再需要日日舉步維艱的盯著腳下的石階，而能挺直腰桿，與千秋萬世曾遊走於此奇山群峰間的悠悠君子們，一同浸潤於蒼靄雲霞的壯闊、奇松異石之俊美和內心油然而生的無盡靈動中。（照片 5）



照片 5 - 挑伕

黃山處於安徽境內，我們的導遊小愛更是土生土長於黃山市的本地人，她對黃山鉅細靡遺的瞭解，對江南甚至整部中國歷史豐富淵博的知識，和她極佳的表達能力，讓我們每位聽者都讚嘆不已！回想當年，如果我生命中出現了這麼一位知古論今，口若懸河的師長，我的前途或許將大不同於今日，而不至淪為被老公取笑的「史前史」專家…。

由此行得知：徽州（現在的黃山市），因地處多山，務農不易，家中孩子只有兩條出路，其一是資質秉賦較優者，可走學而優則仕之途，否則就如俗諺所稱：「十二、三歲往外一丟」，父母含淚送給他三根繩子，讓他出外自行謀生。一條繩子是捆行囊之用，第二條繩子是為防扁擔斷了，還可藉繩背負，第三條繩子則有警示之意，如果生意血本無歸…（就找棵樹自我了斷吧！）其實就是為勉勵孩子要有置之死地而後生的意志與決心。由於這種動力，在明、清時代，徽商由鹽業起家而至富可敵國者，大有人在。江南蘇州富園林之美，多因擁有優渥財力的政、商人士附庸風雅所興建，後人亦得享穿行於亭臺軒榭、曲徑長廊間，撫今追昔一番。

在蘇州，經歷了我人生第一次實地體驗「蘇州評彈」之美。這是評話和彈詞兩種曲藝形式的合稱，已被列為非物質文化遺產的表演，是用蘇州話（所謂的吳儂軟語），藉著三弦和琵琶的談唱，演繹歷史故事、民間傳

奇。我們邊啜飲茗茶，吃著急凍出來的花生，磕著瓜子，享受著電影中看過的場景…（照片 6）

在水鄉烏鎮，這「中國最後的枕水人家」，擁有千年歷史積澱的水



照片 6 - 評彈

鄉古鎮，我們乘著搖櫓的烏篷船，晨遊水鄉，領會古韻悠情。（照片 7）



照片 7 - 水鄉

杭州西湖擁「三面雲山，一水抱城」的自然風光，我們乘畫舫遊湖，徜徉於湖光山色間，遠眺白堤、蘇堤、雷峰塔等西湖著名地標。在悠遊漫步於我們下榻的西湖國賓館的美麗庭園時，在小路旁的樹蔭下看到一塊石頭，上面刻著「毛澤東學英語處」幾個紅字，不禁苑爾。（照片 8）

曾經，我們談到了中國的領導人鄧小平，歷經政壇三起三落而堅毅不敗，身裁亦屬嬌小的導遊自嘲說：「濃縮的都是精華！」願此遊記手札，也能引發讀者如是同感於萬一！



照片 8 - 西湖

人生路上何妨輕裝且徐行 輕舟

「一個人能放下越多，他就越富有」——梭羅《瓦爾登湖》

多年前退休後，我發現自己的朋友圈變得越來越小，不再想強迫自己融進一些朋友圈子，也常常在熱鬧喧嘩中，反而更加覺得孤獨。在你一言我一語的問候中，似乎也找不著之前所能獲得的心靈溫暖。我忽然覺得生活中真的再也不需要那麼多東西了，似乎擁有的越多，煩惱就越多。

在新冠疫情期間，近三年的生活封鎖狀態，讓人突然減低了對物質生活的欲望。我因當時身處中國大陸，在疫情最緊張時期，所能獲得的食品的種類與數量尤其受到極大的限制，更不用說外食了。幾年過去了，印證了「食無肉」確實可行，這又促使我開始進一步思考，在生活其他方面是否也可做到「斷捨離」呢？我雖一直有這想法，但仍猶豫不決。今年的兩次長途旅行終於給了我試探自己決心的機會。第一次是六月橫跨歐亞非十一國的自由行，第二次是九月開著房車自駕新疆往返一萬公里，每次都歷時一個月。行程結束後，我更加堅信自己擁有太多生活中不需要的東西，根本很少有機會盡情享用這些物品，它們大多時候反倒成為了我插翅也難逃的囚籠。

今年六月出發前往歐非大陸旅遊前，我為了在轉機時，不耗費等待領取行李箱的時間，將一個月路上所需衣物用品裝入了一個雙肩包與一隻可隨身登機的18寸拉杆箱，這兩件行李伴隨了我足足一個月。如果我這個月留在我四室兩廳的公寓住房裡，相伴我的可能是房內充滿各處的擺飾、壁畫、盆栽、家具、衣物、杯盤、書籍等，在這期間，有些東西甚至連一眼都不會看到或摸到，就更別說使用到了。所以，一個雙肩包加上一個拉杆箱不可不謂是我對「簡單」生活的試金石了。

九月的新疆自駕遊讓我再次肯定了自己有太多非必需的生活物品。雖然我的長5米、寬2米、高1米7，五座房車可搭載的物品較兩個旅行包要多得多，但除去發動機艙與駕駛座後，車內的置物空間比起我超過100平米的公寓簡直是小巫見大巫。在為期一個月的自駕行程中，除了為了

需洗浴，偶爾住酒店外，我始終與車為伴，一路上可以常駐車欣賞高山溪湖的風景畫，可以常躺在山水圍繞的大客廳中，邂逅自由自在的大自然精靈。行程結束後，我一回到家中，看到琳琅滿目的雜物，立即不寒而慄，連冰箱裡都塞滿了不知放了多久的食材，覺得剛旅遊歸來的我又被壓得氣喘吁吁了，不禁自問，擁有這些多餘的物品難道不就是滿足自己的物欲而存在的嗎？窩在滿坑滿谷的雜物中，生活其實已經被一種虛偽的安全感所蒙蔽了。家之所以成為心靈的避風港，是因為人身處其中，尚能有來自家人的噓寒問暖，若缺少了這樣的關懷與慰藉，即使擁有再多的物品，自己的內心僅會覺得寥落空虛。我在那一刻如夢初醒，下定決心要開始我的「減物」計劃。

如果一輛房車的空間可以承載我的日常生活用品，這是否意味著我至少有百分之九十的用品不是必需的？一下子要捨棄這麼多東西的確不容易，我開始以「一年內沒使用過」作為捨棄依據，結果竟然可清理出上百件可捨棄的物品。在清理的過程中，我發現放棄比我當初想像的要容易些，困難在於開始。一旦我放棄了某個原以為是必要的東西，就發現還可以放棄更多其他東西。我將持續這項任務，接下來會將捨棄的依據從一年內縮短至半年、一個月內，最後甚至到一周內，我非常好奇地想知道，那時我身邊還會剩下多少物品，而它們又會是什麼呢？

擁有這麼多的「身外之物」確實讓有宗教信仰的我總是覺得羞愧有加。聖經上明白地記載了耶穌的教誨：「我告訴你們，不要為你們的生命憂慮吃什麼或喝什麼；也不要為你們的身體憂慮穿什麼。難道生命不是貴於食物，身體不是貴於衣服嗎？你們仰觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裡屯積，你們的天父還是養活牠們。」（瑪6:25-26）雖然耶穌並未指明擁有衣服或囤積食物是罪惡，但若是過度憂慮吃的或穿的，就會忽視身體的器官或生命動力的重要性。在我看來，最能把物質生活簡化到極致的當屬十九世紀美國的大文豪梭羅（Henry David Thoreau）。在他心中，物質極簡就是要「把一切不屬生活的內容剔除得幹淨俐落，把生活逼到絕處，用最基本的形式，簡單，簡單，再簡單。」他在瓦爾登湖畔獨居兩年，過著自建自耕自食的生活，並記錄了其間的心路歷程，寫成了傳世之作《瓦爾登湖》（“Walden Pond

”）一書。他決心擺脫物質的束縛，為了追求精神的自由，親身實踐了一種近乎極致的簡樸生活。他享受著樹林的寧靜，羨慕動物的生活和與牠們共存的自由，最後在結束湖畔的獨居生活後，他分享了發自肺腑的深刻體會：「多餘的財富只能換取奢靡者的生活，而心靈的必需品是無需用錢購買的。」這不禁讓我想到常聽到的一句話：「快樂不是擁有的多，而是計較的少」，不與別人斤斤計較還不如先與自己計較一下吧！在堆積如山的私人物品中，我們絕無可能體會到梭羅的快樂泉源竟然是出自家徒四壁的小屋。

近年出現一個頗為流行的詞匯—「極簡」主義（minimalism或essentialism）。在闡釋這個主題的暢銷書中，日本作家山下英子在2009年寫成的《斷捨離》是較受關注的讀物之一。她經由收拾整理個人物品，進而梳理混雜的心理，探討解放心靈的方案。她認為追求物質的極簡僅是第一步，接下來並不是躺平，當我們不再為物質所羈絆時，心靈必然獲得極大的自由，就會轉向社交與心態的極簡，這也是追求斷捨離的最終目的。社交的極簡絕對不是過隱居生活或是特意選擇孤僻，而是要學會獨處、喜歡獨處、享受獨處。傷心也好，快樂也罷，人最常忘記的就是永遠有一個人會不離不棄，這個人就是「自己」。我們既然能忘情于呼朋喚友的喧囂中，更應該能陶醉在獨處的靜寂中。我們常以人際關係來判斷一個人的人緣好惡，但專注於此卻往往陷入人情的包圍圈裡，喪失了與自己平靜相處的空間與時間。我年輕時，常視孤獨為一種負面情緒，曾幾何時它卻在我心中轉變成了一種財富。德國哲學家叔本華就曾說過：「一個人自身擁有越豐富，他對身外之物的需求也就越少，別人對他來說就越不重要。」他也警告說，「所有寄託於他人的幸福都是虛幻的。」因此，我們無需太在意別人所說的話，也勿對別人有太多期待。

在互聯網時代，虛擬世界中人際網絡的交錯複雜不下於現實世界。我多年來已經不在社交平臺的「朋友間」（Moments）閱讀或分享任何信息，其上好像也沒有多少信息是我在乎的。同時，我也在減少平臺上好友或社群的數量。我嘗試把部分的孤獨帶進社會交往中，學會在人群中保持一定程度的孤獨。很多人懼怕獨處時的孤獨感，殊不知在喧囂繁雜

的人群中聽不到或找不到自己的聲音才更可怕，那種與四周格格不入的感覺是嚇人的「寂寞」感。記得作家蔣勳曾說過，孤獨會讓人覺得飽滿，而寂寞只會使人恐慌。所以，當生活空虛寂寞的時候，不妨嘗試在獨處中找回豐富多彩的時刻。在我對社交極簡邁出第一步時，心想這樣做不會意味著我的人緣很差吧？但又何須在乎呢？有些時候，我不過只是想要遠離喧鬧嘈雜、五光十色的現實世界，找到一個平靜溫暖的社群——只有我與自己的世界，成為真正的自己。

物質與社交的極簡是為我們在心態極簡之路做準備，後者才是「斷捨離」的至高境界。除了物與人以外，我們往往無法「斷」的就是自己的「過去」。多年前，母親出售房子後，我們子女四人各自清理自己的個人物品，弟弟幾乎沒丟棄什麼東西，而是將個人物品打包了十幾箱。他將箱子搬回住處後，幾乎占了一個房間的大半，結果是屋子空間變小，房子變亂，心情變糟了，夫妻倆還為此常發生口角，弟弟捨不得丟的理由是每件物品都有「紀念」價值。睹物思情乃人之常情，嚴格說來，我們擁有的每件物品背後，都珍藏了一份對過往的回憶，乍聽之下，每件物品似乎都棄之可惜。然而，記憶是存在我們的心中，而不在物品本身，若不想讓記憶消退，大可給自己想要記住的物品拍照，隨時可瀏覽手機裡儲存的相片，更何況把僅能平添愁思的物品捐贈出去，或許能發揮更大的價值。曾國藩有句名言：「物來順應，過往不戀，當下不雜，未來不迎。」不戀過去並不是死心或認輸，而是一種看開或放下的心態，而當下精簡自己擁有的物品與社交往來自然就可以做到「不雜」。人不能一直活在過去，就如同開車時不能只看後視鏡，而忽略了車子前方有什麼。我很喜歡人生如一杯水的比喻，在這「杯子」裡煩惱多了，幸福就少了；過去多了，未來就少了；熱鬧多了，安靜也就少了。詩人泰戈爾對此早就大徹大悟了，在他的詩中曾寫道：「有一個夜晚，我燒毀了所有的記憶，從此我的夢就透明了。有一個清晨，我扔掉了所有的昨天，從此我的腳步就輕盈了。」芳華已去，韶華依舊，我如今已近垂暮之年，是該向過去道別、與昨天說再見了，我下定決心要清空所有的心靈包袱，輕裝上陣，再啟人生另一段征程。

人懂得了取捨，才會把生活變得簡單一點，才会有精力去發現人生中真正重要的「東西」—或許不該稱之為東西的「東西」。我自從有了體驗極簡生活的想法後，便開始留意上文提到的「極簡主義」。原來早在我關注之前，許多人就已在提倡這種生活哲學了。他山之石，可以攻玉，因此我特意去閱讀了一本美國的暢銷書《極簡主義：活出一個有意義的生命》（“Minimalism: Live a Meaningful Life”，Joshua Fields Millburn and Ryan Nicodemus）。作者在放棄高薪主管工作後，轉身成為極簡生活的見證人與實踐者，在書中分享了自己的人生故事和極簡主義的生活理念。他們主張的極簡生活方式也曾由Netflix製作成記錄片，並獲得美國艾美獎的入圍提名。他們在書中開宗明義就指出極簡生活就是一個引領人捨棄「多餘」（superfluous excess）的工具，幫助人聚焦於生命的重要部分，最後能讓人生活得更滿足、更快樂、更自由。作者處理掉了家中90%的東西，只留下了兩百多件不可或缺的生活物品。作者非但不覺一無所有，反而內心越來越充實，更能集中精力去追求生命中最重要五種價值：健康、人際關係、熱愛、成長和奉獻。曾聽人說：扔掉看得見的東西，才能改變看不見的世界。兩位作者對極簡生活的實踐與心得完美詮釋了這句話的精義。

臨近文章的尾聲，已故蘋果公司創始人喬布斯的影像突然躍然紙上。大多數人對這位科技界傳奇人物在蘋果產品的貢獻都耳熟能詳，但他的「極簡」風格卻鮮為人知。他小自衣著與住房，大至產品設計思維與企業經營哲學，無處不反映了他的簡約理念—「讓我們做得簡單一點，真正的簡單。」聽起來是不是與梭羅的人生態度如出一轍呢？我認為極簡生活「少即是多」的精髓，在他們兩位的躬行實踐中已體現得淋漓盡致。生命之路永遠充滿了挑戰，我活到現在才漸漸明白，人生並不是處處都需要負重疾行，原來還有一種生活態度，叫作輕裝上路。人覺得活得好累，往往是因為給原有的自由之心披帶上了枷鎖。紅塵滾滾，大千無常，我們何妨嘗試在人生道路上輕裝徐行，慢慢品味沿途的情趣，活出一個淡定從容、灑脫自在的自己。

輕舟 完稿於2024年10月

一張老照片系列之四

勞開成

前言：這是前些年整理出來的另一張老照片。照片中是我父母親攜小弟侍于斌總主教。（後於1969年由教宗保祿六世擢選為樞機，為繼田耕莘樞機之後第二位國籍樞機。）



攝於輔仁大學校長室

不同於前幾篇文章中提到的單國璽樞機和馬玉潔修女，我和于樞機並沒有直接的個人接觸，唯一一次是他晉升樞機後由羅馬歸國在台北聖家堂奉獻求恩彌撒，我有幸出任輔祭團成員之一，當時我只是初中生，勉強夠格在神父送聖體時在一側拿著接聖體盤，祭台上其他的活都沒我們小朋友

的份；就這樣都還排練了好幾次，進退、打千、走位都聽禮儀神父的擊掌聲，不容出錯。大堂中聚滿了人，高官貴客駐華使節，那叫一個冠蓋雲集。

整個過程我的印象十分模糊，大概都在緊張中渡過吧；回想起來仍有印象的就兩點，一是于樞機身材高大魁偉，二是他在大堂門口下車時身上那件樞機紅的披風。那披風的下擺極長需要有人在後提著，去年英國國王加冕時穿的披風差可比擬；在攝影時，樞機還得由一旁的神父幫忙將下擺收起搭在自己手臂上，看似有些累贅但也顯出這個榮銜的珍貴。接連兩位國籍樞機的任命，顯示聖座對中華聖統區的重視和與全體中華神長及萬千教友共融的期盼。



于斌樞機牧徽

于斌樞機字野聲，聖名保祿，1901年生於黑龍江省，1920年立志追隨聖

召獻身教會，並於1928年在羅馬晉鐸，年表顯示自1923至1929年間，他共獲得三個博士學位，並精通十一國語文，這份超凡的能力豈是僅憑個人就能達到？

1936年教廷任命他為南京教區代牧主教，1946年受任為南京教區總主教，1959年經教廷任命為輔仁大學校長，負責籌備在台復校並於1963年正式開學。1969年教宗保祿六世授予樞機榮銜。

于樞機的一生是極其精彩的，他是一位聖教會高層神長；但也從沒忘記自己是道地的中國人。現在我們春節祭祖就是由他首先提倡、爭取，最後得到聖座的批准，這從他的牧徽上就能清楚的看到。

在八年對日抗戰時期，南京教區淪於日寇，他在重慶設立辦事處，主持難民救濟工作，並曾先後八次週遊歐美各國，宣揚國人艱苦卓絕的抗日精神，不以攻擊侵略者的惡而以彰顯被侵略者的苦為目標，得到了國際廣大的回響，中國得到的第一批美援就是他的功勞，而我們能在美加地區安身立命也是出於他的努力爭取。在1944年以前，華僑在美國不能享有永久居留權，也不能購置不動產。是于樞機在華盛頓積極活動並爭取到部份國會議員及眾議院議長的支持，在1943年修改了移民法，才逐漸成為目前的狀況。當然于樞機的功蹟不止這些，為近代天主教會貢獻最大的主教之一，一生為國為民而努力呼號，且與世界多國領袖交好，精通十一國語文，促成中華民國與西班牙、越南、中南美洲各國及教廷的邦交，被譽為「外交奇才」。

1978年教宗保祿六世逝世，全世界的樞機都前往梵蒂岡參加喪禮並選出新教宗，于樞機因過度勞累引發心臟病，猝逝於梵蒂岡聖母聖心修女院，享壽七十七歲，之後安葬於台北新莊輔仁大學校園內。

因著一張老照片勾起了年少時的一點回憶，雖只是短暫的接觸和模糊的印象，但終也是父母親那一輩人因緣際會的交集。蒙天主特別撿選的人必有其特殊性，我有幸親眼見證了火光乍現的一刻，是天主賞賜我的恩典。

*文章內容引自于斌樞機年表及全國宗教資訊網。

心上那兩隻

布衣

19 個月內，大女兒生了兩隻。年輕小家庭天天面對 2 under 2 的挑戰。有姐妹建議我寫篇文，講我家這兩隻，從外婆的身份和角度。每家都是這樣，一旦有了第三代出生，整個家族的眼球和愛意就被小東西吸過去。只會吃喝拉撒睡的小人兒，不俱生產力，徹頭徹尾的「躺平族」，不費吹灰之力的就贏得無條件的愛，佔據家人內心最柔軟的一角。

然而，「每家都是這樣」並非實情。過去將近一年來，我心上老是滿而溢的那兩隻，不是藍登（外孫 Landon）和烙西（外孫女 Darcy）兩兄妹；而是藍登和剴剴。早在烙西還沒出世，我就已是滿腦滿心的剴剴，這個與我非親非故，已不在人間的孩子。剴剴，若你還在，該是長藍登半歲左右的小哥哥，就像他托兒所裡天天見面的小玩伴。

2024 年春，聽到你的遭遇，我情緒變得非常非常低落。坐在窗邊，望著三月初春樹上新發的嫩芽，想著你這棵嫩芽，眼淚簌簌而下。你如影隨行著我所有的思行坐臥。夜裡，我輾轉反側，無法入眠，思緒總環繞在才一歲多的你受到的極刑，淚濕枕巾。也都是在這種時刻，最令我想起天堂和地獄，覺得這真是世上最好的兩個地方。有人該上，也有人該下。這兩處永遠不會成廢棄的「蚊子館」。希望你已自人間煉獄去到天堂，無痛無懼的憩息在天主懷裡，從裡到外，從頭到腳。你的身體是祂的聖殿，祂極熟悉聖殿被摧成斷垣殘壁是怎樣的痛苦。祂自己經歷過。葬儀社人員看到你不忍卒睹小身軀，也都萬般不捨，義憤填膺。我心疼你甚於心疼祂；畢竟祂有愛祂的父母，祂有門徒為伴，祂是個成年人，祂的心智、來到人間的目的都不一樣。

「可憐之人必有可惡之處」這句話，扔到成人身上或許有幾分道理，有脈絡可尋。然而，你這個完全無法自發自主造孽造業的小人兒，這「可惡之處」的標籤真無法往你身上貼；卻毫無招架之力的被可惡之人生吞活剝。這是最令人痛徹心扉之處。我祈禱，加害你的人，有一天要哀嚎在永火中（有人希望別人下地獄嗎？我 🙏 ）。劉姓保母人神共憤，天理不容的惡行，送她「罪與罰」的套餐是剛剛好。

這件震驚社會慘絕人寰的事件，會將我的情感催化到既脆弱又強大，可能也因為外孫藍登 2022 年 10 月滑入人間，闖入我心門，因而更能和你搭上線，心痛和憤怒也更相加相乘。藍登帶給我的喜悅無法言喻；而你的存在，也該是個喜悅，不是嗎？但，誰去珍愛你的存在？！誰去接住你這個小禮物？！你無辜的、不幸的自呱呱落地時就拿到一副爛牌。你滑進人間的落點，是冰硬的水泥地，不是柔軟的席夢思。父親下落不明，母親在吃牢飯，體弱多病的外婆把你及姐姐納入她的羽翼。

一開始，外婆付費給適任的周姓保母照顧你。在她家，你正常成長。後來因財力困難無力支付育嬰費，決定將你托給兒福聯盟安置。社工陳尚潔不告訴外婆及周保母育嬰費可申請由社福單位支付，並維持原本這最妥善的安排。反之，她將你拔出熟悉安穩的環境，媒介給劉姓保母。為什麼？這裏面似有貓膩。愛你的周姓保母想領養你，卻因「離過婚」而不合格。好瞎的理由！喔，原來還是歧視離婚者！從此，你自安全友善，落進危險恐懼，於是多舛的命運更嚴重走調。你墜入比父親下落不明，母親吃牢飯，外婆自身難保無力庇蔭還惡劣的處境。

在這任人擺佈的流程中，所有的粗糙、惡意、疏失，相互堆疊的惡果，全是由才一歲多的你買單。年幼、孤單、無助、無言語表達力、無選擇權，身在水深火熱中的你，唯一的逃生窗口，本該是按月探視的社工陳尚潔制衡「握有人質」的保母劉彩萱，卻因兩人一丘之貉而徹底封死。12/24/2023 聖誕夜那天，一歲多的你，在煉獄三個多月孤軍奮戰，戮力求生後，終不敵群魔的剝削吞噬，徹底投降，關閉所有身心機制。你像一朵小浪花，「啵」的一聲破滅消失在汪洋中。在劉姓保母家負責照顧生病阿公的印尼外勞，若沒在返國前上警局揭發你真正死因，並非劉陳兩人口徑一致的溢奶窒息，你不被人知的遭遇，不但不得曝光，還將成全了社工及保母的逍遙法外。事件報導後，整個台灣社會群情激憤的為你討公道。救你雖太晚，但將加害者繩之以法還不晚。這世間，若希望減少憾事和事後諸葛，需奠基在成熟和有擔當的社會及個人。

說是被群魔吞噬，一點不為過。劉姓保母家人口眾多，姑且免責阿公病懨懨，及照顧他的印尼外勞為了家人的日用糧，選擇默不吭聲以防丟差或遭報復；但家中還有丈夫、子女以及往來頻繁幫著敲邊鼓當助手的妹妹（也被台北地方檢察署羈押）。哈～囉～…有「人」在家嗎？「人」都到

哪去了？！他們對劉女的惡行裝聾作啞，睜隻眼閉隻眼，對你受到的極刑，視而不見，聽而不聞，只有那個嚇得噤若寒蟬的外傭，知你命在旦夕。她了解事態嚴重，內心焦灼不堪，卻因恐懼雇主而卻步；最終邁進警局舉報時，已是 2024 春天，你身亡三個月後。幸好她做了一件聰明事，就是對保母的惡行偷偷錄影存證，免得有天劉女矢口否認，甚至嫁禍於她。唉，這屋簷下是怎麼樣的一家「人」？我實在不樂意用這一撇一捺兩筆劃，充滿平衡美的國字來稱呼失衡的他們。這一窩人渣同處鮑魚之肆，彼此之間久而不聞其臭，似乎毫無異議的認同著、奉行著，一歲多的小孩要來配合我，不是我配合他。一歲多的小孩要來滿足我的需要，不是我來滿足他。一歲多的孩子該正襟危坐，不聲不響的「好帶」，最好像塊石頭動也不動，好給我「方便」。剷剷，你疼痛、饑餓、恐懼的哀嚎，他們若真能做到老僧入定的「聽而不聞」，或許你還能死裡逃生。然而，你那痛徹心扉聲嘶力竭的哭喊，來自靈魂深處的求救，對他們而言，完全是魔音穿腦，就是煩、吵、不乖、難帶、過得太爽、欠揍，於是進行更殘酷的「修理」，直到你真是如石頭般，動也不動。周手換劉手時體重正常的小人兒，死時骨瘦如柴。

剷剷，你知道嗎？你真是該死！誰叫你不帶有台幣三萬塊之外的「附加價值」？！保母不是只帶你一個孩子，另個孩子沒事，你卻很有事，誰叫你沒有會送禮巴結保母的父母呢？！（劉彩萱自己說的，真是無恥到令人無言，敗給她！）誰在乎你是弱勢中的弱勢，高風險中的高風險！？你的權利、安好比不上中秋節時的一盒月餅，端午節時的一串粽子，過年時的一個紅包。一籃水果，一條鳳梨酥，一盒蛋捲…都能輕易完勝你，更遑論絕對讓保母眉開眼笑的紅包。你的處境真是應驗了中國老祖宗說的，孤兒寡婦最好欺，因為你沒靠山，沒護城河，家裡摺不出人來撐腰討公道。另個孩子沒事，可見這保母無精神疾病，她很清楚，這個可以欺負，那個不可以。她純粹就是欺負你無依無靠，反正你叫天天不應，叫地地不靈。其實，另個孩子也是間接受害者，他被迫成為暴力目睹兒，他也生活在有毒的環境裡。

我忍不住要向這三個「奇女子」喊話。妳們的生命中是出了「蝦米代誌」，以致長這樣！？陳尚潔不但踐踏做個監督者被賜予的神聖權柄，甚至事發後竄改報告，偽造文書，成立群組串供，態度惡劣…，妨礙辦案。劉家姐妹發現剷剷一命嗚呼時，丈夫及一對子女忙著滅證及串供。你們一

家不是人！若妳劉彩萱就是看剴剴不順眼，盡可將他「放生」給其他保母。剴剴即使被扔到大街上，都不會是死路一條。妳捨不得社會局每月給妳的三萬塊，以及這孩子「孤家寡人」帶來的「方便性」，對吧！錢不能放棄，剴剴呢？管他去死！我看妳才該去死一死！妳不做對的事，選擇去做錯的事，而且種種怪招都帶著魔鬼般的邪惡，去對付玩弄一個毫無反抗力的小生命，一個需靠妳才能存活的小生命。他受虐時，妳妹妹在一旁拍手叫好，興奮訕笑，腦力激盪出更多餽主意。妳外出時，打手換她做；難怪全台灣整個炸鍋。妳們三人對醫生、警方、檢方撒的謊，真是侮辱對方的專業、智力、眼力、判斷力。醫生見剴剴一身傷痕，不成人形，於是稱職的往有關單位上報虐兒案件，從此沒下文，為什麼？這些，司法單位都要認真去追查。司法是維護社會正義的最後一道防線。願台灣的司法單位讓死者發聲，不令社會大眾失望。

剴剴，像你這樣的例子天天在全世界上演。日出日落，潮起潮退，有些被曝露在陽光沙灘上，有些隨潮水捲入大海，消失無蹤。什麼也喚不回你，什麼也換不回你，但全民為你悲憤，整個社會開啟檢討機制，對來不及長大的你略盡棉薄之力。作家魯迅說：「一個人的沉默叫思考，一群人的沉默叫冷漠，所有人的沉默叫黑暗。」你保母家是一屋子冷漠，一屋子黑暗。想來印傭深諳人性及世事，加上內心不夠強大，為了印尼家中有米下鍋而選擇暫時沉默。不安的良心畢竟要得安頓，這促使她在登機返國前，決定給公理正義開條活路。那個暗黑的屋簷下，她堪稱是唯一的發光體。我希望她曾趁屋主不注意時，給你一些溫暖和擁抱。本就搖搖欲墜的外婆，也因你的遭遇而徹底被擊倒。她怎想得到，黃口小兒迎向的是腐蝕的人心？！我為她痛。我傷痛低沉的心，常得靠捧看藍登那張笑盈盈的小臉，或反覆觀看女兒分享的照片影片來舒解。每每抱起藍登柔軟細滑的身軀，我的心情也隨之上揚。我顧他，但他救我。

若你問我，只能選一個切入點，看一個國家好不好。我會說，看這國家對兒童的保護機制有多好。又值聖誕佳節，剴剴離世的時節。藉著此文，我要告訴你，你走了一年，我天天想你。是的，這世上有人想你。

記得當時年紀小

陳煥堂

編按：陳煥堂先生於 2024 年 6 月 17 日過世，他生前喜歡寫文章。煥堂與元元夫婦是我們堂區的好友，本刊特以煥堂寫的這篇溫馨短文來追思並懷念故友，願他早進天鄉，永享榮福！

我是 50 年代出生在台灣台北，當時的蔣介石政府才剛從大陸撤退到台灣，戰後的台灣是滿目瘡痍，百廢待興。當時由於美國和剛成立的中華人民共和國建交不成，轉而支持在台灣的中華民國。為了幫台灣建立起一個圍堵大陸的反共基地，對台灣提供了美援。我記得小學一二年級時，每天早上都得和班上另一個高大的同學一起去扛一桶美援的牛奶，倒到每個同學自備的小碗裏。我後來才知道這是美國人覺得我們吃得不好給我們補充營養的。小學時的制服和胸章都是媽媽自己縫製的。由於住在父親公司的宿舍，鄰居都是父親的同事，左鄰右舍交往比較頻繁。小時候想要玩耍，只要一出門就不怕找不到伴。常常社區內一群小孩瘋在一起。

有一次鄰居一個小孩發現我們社區的大水溝裏有條大蚯蚓藏在溝裏的泥巴中，我小時個頭較大，常常要打頭陣。當時我二話不說捲起褲腳就跳下去抓大蚯蚓。剛抓到時蚯蚓很滑，一下就溜出了我的手。我費勁地將泥巴扒開再次逮到牠。有了上次的教訓，我用二隻手緊緊的扣住這條大蚯蚓，然後拔腿往家跑。回到家我喊媽媽來看我抓到的一條魚。媽媽看我抓了一條像蛇一樣的東西嚇了一跳，趕快拿了鍋子給裝進去。她氣我胆子太大，修理了我一頓，叫我以後不准下水抓東西。教訓完後她告訴我那是一條鰻魚，我們晚上就加了一道菜。

小時候住的小區，中間貫通一條從大馬路一直通到小區內，兩旁帶水溝的柏油路，中間有一條小路將我父親服務的公司的宿舍和國軍的眷村隔開。小時候記得所謂的眷村，只是一個大圓頂長條型的大房子。裏面住了好多人家，後來眷村改建，才蓋成一棟一棟的小洋房。由於兩邊隔一條小路，很自然的每逢過年，兩邊各組成一隊進行鞭炮對抗。我們各自躲在豎起的塌塌米後面，然後輪流跑出來向對方丟鞭炮，那時最常用的不是大龍炮就是冲天炮。大龍炮必需膽大的人拿在手上，點著了再向對面用力丟去，

冲天炮只要在地上擺個小架子，一點著就朝對面飛過去。這遊戲一玩就是大半天。當有鄰居要走出社區時，我們只能暫時停火休戰。

那時從小學、初中到高中都是男女分校，高中時只有和同學一起去爬山或旅遊才有機會接觸到一起出遊的女孩。一直到高二和高三參加救國團的夏令營（高二參加中橫競走，高三參加虎嘯戰鬥營），才有機會和同年齡的女孩做比較深入的交談。

大學由於不住在家裏，對一個十幾歲的大男孩真是大大的解放。我們六個同學包租了一層三個臥室的房間，二人住一間。大部分周末就利用客廳來舉辦舞會。剛進大學時學生是不准辦舞會的，只要是鄰居嫌吵，打電話叫警察，就有可能被學校處分。由於我們的房東在一樓開冰菓店，將二、三樓都租給學生，因此不容易吵到鄰居。只有一次我們、三樓同時辦舞會，由於人太多太吵，警察到三樓取締，我們趕緊把音樂關掉，大家躲在房間裏等警察走了才繼續進行。

大二生日想在家中的地下室辦舞會，於是找我建中同學幫忙找他們的朋友和同學幫忙找人，他們還幫我找了他們台大班上的女生做我的舞伴，我倆一見鐘情。我家雖在台北；但大學卻在台南成大，為了和女朋友在一起，我大三、大四有一半的時間是在台北度過的。

我 父親是搞營造的，我讀的又是土木工程，要不是因為女朋友要出國，我原來沒想到要出國深造。不過後來還是到了美國拿到學位，尋找工作，辦理入籍，開始了我另一段意想不到的人生。

大學時有女朋友以後，我每逢星期五就搭夜快車回台北，星期天晚上再回台南。到了美國，我在德州休斯頓，女朋友在紐約長島。第一個聖誕節，我找到同學一起在校園公告欄徵求返鄉同伴，由於我沒有駕照，就由其他三位同學開車，我只分擔油錢。最後一站到紐約市，我在那位意大利同學家住了一晚，第二天他送我到火車站，我搭長島火車到石溪，我女朋友和她同學在車站接我。我就是在石溪大學的宿舍渡過我在美國的第一個聖誕節，這也是我人生第一次看到雪。

My thought after participating in the retreat

參加退省後的省思

Claire's experience

When making the decision to love, one thing I've learned is to love with all that I have and to perform acts of love using the gifts given to me.

I like to cook because I find joy in sharing a meal with other people and sharing the experience of cooking with them. I planned an event with the Missionaries of Charity in Dallas, a community organization that helps young families. My goal was to share the joys of being involved in the cooking and of eating something you helped make with the children there.

In the end, we accomplished this goal and more. The nuns at the Missionaries of Charity told us that one of the little boys with us never left his room, but we could never have known that, as he was laughing and playing with us the whole time.

Some of the mothers there spoke very little English and I spoke very little Spanish, but we helped each

林容慧的經驗



我學到的一件事是，當我決定去愛的時候，就盡我所能地去愛，並善用天主給我的塔冷通

來實踐愛的行動。

我喜愛烹飪，因為我喜歡與別人一起吃飯並分享烹飪的經驗。我曾在達拉斯與一個幫助年輕家庭的社區組織—仁愛傳教修女會合作策劃了一項活動。我希望能讓那裡的孩子們一起幫忙烹飪一餐，然後享用自己也付出了一分力量所準備出來的食物，並在這過程中感受到喜樂。

最後，我們不但達成了這個目標，還有更多的收穫。仁愛傳教修女會的修女告訴我們，參與我們活動的一個小男孩以前從不離開他的房間，但我們完全看不出來，因為他一直很開心地與我們玩在一起。

other out in the kitchen when we fried the chicken nuggets together. When we were getting ready to leave, one of the girls gave all of us a big hug and even asked for our phone numbers so she could contact us. It was beautiful to know that we had such a great impact on these kids.

那裡有些媽媽們只會說幾句簡單的英語，而我也只會說幾句簡單的西班牙語，但是當我們在廚房一起炸雞塊時，語言的障礙毫不影響我們之間的互助。我們要離開時，有一個小女孩給我們每個人一個大大的擁抱，甚至還向我們要電話號碼，以便今後與我們保持聯繫。看到我們對這些孩子的影響如此之大，真是令人欣喜。



Ivan's experience

After Covid ended, my family went back to our parish for mass, but there were very few people there. The choir had only one person, who was both singing and playing the guitar. Since we love music, my sister and I offered to participate in the choir, and our parents were very supportive of us. We were one of the first families there for Sunday Mass, so we helped set up and practice the songs for the day.

However, the songs we played were quite slow. I asked the director if we could play more upbeat songs, and played one song in front of him after Mass. He was very surprised

林容翔的經驗



新冠疫情過後，我們全家回到堂區參加彌撒，但當時進堂的人很少。聖詠團只有一個人，既要唱歌又要彈吉他。由於我們熱愛音樂，我和妹妹表示願意加入聖詠團，爸媽也非常支持我們。主日彌撒時，我們家是

and enjoyed it very much. We played that song at next Sunday Mass. He also bought a new piano songbook for us to choose and sing from.

Having a variety has attracted more people to join the choir. For example, my cousin, who is only 7, has now come to sing every Sunday. And now we have around 13 people singing every mass.

When our family heard about teens summer retreat in Italy, we were very excited. In order to pay for the tickets, my parents decided to raise money with our family's beef noodle soup recipe. After Mass, my sister made an announcement, and many parishioners came to us and asked for the details of the event. Some donated money right away.

On the day of the fundraising, many people came. It was very surprising; the church's cafeteria was full of people in line, waiting for bowls of soup. Others came just to give us donations. They all wanted to help us go to this summer retreat. In the end, we received enough total donations for both me and my sister. I felt like it was a gift from God, since when we served him, He returned to us a hundredfold.

最早到的幾個家庭之一，所以我們幫忙準備和練習當天彌撒的歌曲。

然而，那時我們唱的彌撒歌曲節拍都比較慢。我向指揮建議，能否唱一些比較輕快的歌曲，並在彌撒結束後當面為他彈了一首。他非常驚訝，也非常喜歡。到了下一個主日彌撒，我們就彈了這首歌。他還為我們買了一本新的鋼琴歌本，讓我們可以從中挑選歌曲來彈。

不同風格的音樂吸引了更多人來加入聖詠團。例如，我的堂弟年方七歲，但他每個主日都來唱歌。現在每次彌撒，聖詠團都有大約 13 個人。

當我們聽到在義大利有一個青少年的夏令退省活動時，我們全家人都非常興奮。為了籌募機票錢，爸媽決定用我們家獨門的牛肉麵來募款。彌撒結束後，我妹妹宣布了此事，許多教友就來詢問活動的細節，更有些人就當場捐款。

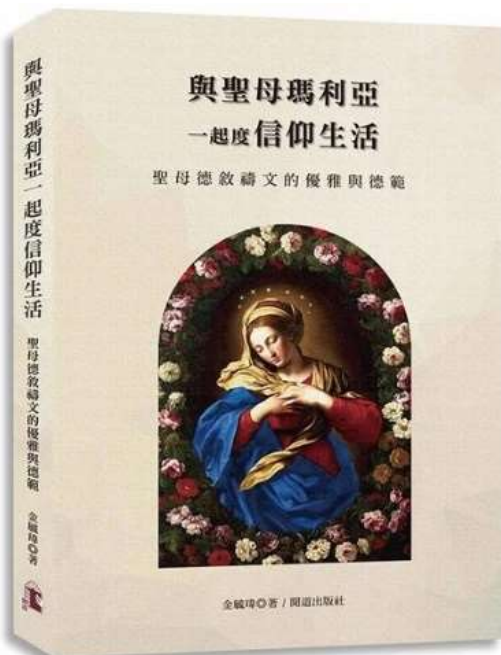
在募款活動當天，來了許多人，讓我們十分驚喜；教堂的自助餐廳裡，為等一碗牛肉麵的人大擺長龍。有些人來，只是為捐款。大家都想幫助我們去參加這次的夏令退省活動。最後，我們募到了足夠的捐款，讓我和妹妹都能成行。我覺得這是天主的恩賜，因為當我們事奉祂時，祂就百倍地償報了我們。

讓我們《與聖母瑪利亞一起度信仰生活》

王念祖

等了幾個月才收到從台灣漂洋過海寄來的一本金毓瑋神父的大作：

《與聖母瑪利亞一起度信仰生活：聖母德敘禱文的優雅與德範》（聞道出版社，2023年，ISBN: 978-986-99645-1-7）。隨手翻閱本書的前言，看到這段話：「天主教會在一年中安排了兩個月特別恭敬聖母瑪利亞——一五月的『聖母月』和十月的『玫瑰聖母月』。堂區或善會大多選在這兩個月舉辦公開的祈禱活動，諸如：家庭玫瑰經，聖母九日敬禮、公念玫瑰經、聖母遊行等。在這些敬禮活動中，通常會加念〈聖母德敘禱文〉。」（p.11）



左思右想，不記得上一次是什麼時候在堂區跟著大家一起念這篇禱文了。當然，即使念過，我也都只是有口無心，只記得自己心中一個大不敬的笑話：當我讀到「可頌貞女」的時候，雖然很努力地抑制，但還是忍不住想到 Croissant！正應了金神父在前言中自述他撰寫這本書的動機：「倘若我們能明白這些名銜在聖母身上的意義，同時透過福音及教會教導中有關聖母的記載，進而省思且領悟聖母的生活確實彰顯出這些名銜的功效，相信自然會凝聚我們祈禱時的專注力及熱忱，讓聖母帶領我們的信德向上提升。」（p.12）

我對金神父認識不深，嚴格的說，是在去年底回台灣時，承蒙聞道出版社社長費神父以及編輯部主任黃素玲姊妹贈書並大力推薦，我讀了金神

父的著作：《十二宗徒+1，再+1：從十二宗徒看自己》，又在「天主教聯合書展」中看到金神父抱病介紹他自己的新作《但丁帶我們遊地獄：從神曲思考信仰生活》後，才開始努力地去認識這位被人譽為「全生命以愛福傳」的神父。我在臉書上「相見恨晚」地請求金神父加我為朋友，得以讀到他在癌症末期的病榻上坦誠的告白：「也許我會被病痛打敗，但我絕對不要被魔鬼打敗，因為我知道，魔鬼就是要我憤怒、悲傷、抱怨、憎恨，失望到絕望，最後離開天主！我祈求天主保護我的信德，絕對不要上魔鬼的當，我很軟弱，所以自己要加倍努力。」我徹底地被金神父「圈粉」了！

今年六月中金神父過世後，我就訂購的這本《與聖母瑪利亞一起度信仰生活》。十月一日，我到國外度假兩週回到家時，看到書已寄到，我相信這是聖神提醒我，在這個「玫瑰聖母月」要好好認真地讀這本書！我應該要學習金神父：「下定決心，盡可能一天至少閱讀聖母的一個名銜簡義，每閱讀一個名銜就做默想、反省及祈禱，並隨之寫記下來。」當然，我也許做不到「一天可以寫到兩則默想，在週末假日甚至可以寫八至九則」，更不可能像金神父一樣，「約莫三個星期左右，即完成本書的大致內容」，但我知道，如果隨著金神父「懷著祈禱的心神優游於教會信仰的歷史長河中，探尋〈聖母德敘禱文〉的脈絡；在體悟聖母名號淵源的過程中，讓理性與感性的相互輝映牽引我們的思緒，進而洞悉聖母地位的重要，發現她備受尊崇的緣故」（本書封底推薦詞），必會鼓勵我「在恭敬聖母的時候更加熱心，效法她對天主的那份熱情…有助於我們能有感地誦念〈聖母德敘禱文〉。」（p.12-13）

於是我效法金神父，「用最快的速度將該書瀏覽一遍」（p.12）。老實說，這是我領洗三十年來，第一次認真地把〈聖母德敘禱文〉中的每一個聖母的尊銜念過。然而，我偶然注意到，金神父書中所列示的聖母的尊銜，與我印象中的有某些不同。我在網路上搜尋〈聖母德敘禱文〉的電子版來做比較，但找到的中文版禱文（包括台灣主教團的網站，及台灣某些堂區的網頁），都是 49 個對聖母的稱號，而金神父的書，以及英文版卻有 54 個。

在好奇心驅使下，我與「谷大哥」（Google）研究了一番之後，我了解到：這篇教會古老的〈聖母德敘禱文〉源始於希臘教會的禱詞，並於第八世紀翻譯成拉丁文，並在歐洲廣泛地流傳。這篇禱文的英文名稱是“The

Litany of Loreto”(直譯：「洛雷托禱文」)，因為文獻記載，早在公元 1558 年，這篇禱文就在洛雷托的聖家朝聖地使用。公元 1587 年教宗聖思道五世批准該禱詞為普世教會的祈禱文。因為這篇禱文與教會和人類的生活息息相關，歷任教宗曾在禱文中添加了呼求聖母的名號以回應時代的需求，懇求聖母幫助人們面對時代的挑戰。例如，公元 2020 年新冠疫情猖獗，世人處於驚慌恐懼之際，教宗方濟各提議在〈聖母德敘禱文〉中增加三個新的聖母名號：「慈悲之母」、「望德之母」和「移民之慰」。當時的禮儀及聖事部秘書長羅奇（Arthur Roche）總主教說明：「對於那些正遭受新冠肺炎磨難的人們，其中包括那些離開自己故土的移民，此刻向聖母呼求極為重要。」

事實上，在過去的兩個世紀中就有七位教宗為〈聖母德敘禱文〉增加了十個聖母尊銜，除了上述教宗方濟各於 2020 年增加的三個之外，還有：

碧岳九世：「無原罪始胎之后」（1854）

良十三世：「至聖玫瑰之后」（1883）、「善導之母」（1903）

本篤十五世：「和平之后」（1916）

碧岳十二世：「蒙召升天之后」（1950）

若望保祿二世：「教會之母」（1980）、「家庭之后」（1995）

得到這個線索後，我這個在職場打滾了一輩子，從電腦軟體設計專業退休的老人，拿出往日 debug 的精神，按著禱文中呼求聖母名號的順序，一條條的對比研究之後，發現在「49 條」中文版的〈聖母德敘禱文〉少了六個尊銜：「教會之母」、「慈悲之母」、「望德之母」、「移民之慰」、「蒙召升天之后」、「家庭之后」，卻在最後多了一個應該是特別為華人添加的「中華之后」。也就是說，49 條版的中文禱詞少了二十世紀中葉（1950 年）以後增加的尊銜。

為此，附上我的筆記：49 條與 54 條〈聖母德敘禱文〉的對照表，供大家參考。願我們互相勉勵，藉著誦念這篇禱文，「讓聖母帶領我們的信德向上提升。」（p.12）

編號	台灣版	教會正版	1587年以後新加	
1	聖瑪利亞	聖瑪利亞		
2	天主聖母	天主聖母		
3	童貞之聖童身者	童貞之聖童身者		
4	基督之母	基督之母		
5		教會之母	1980	若望保祿二世
6		慈悲之母	2020	方濟各
7	天主寵愛之母	天主寵愛之母		
8		望德之母	2020	方濟各
9	至潔之母	至潔之母		
10	至貞之母	至貞之母		
11	無損之母	無損之母		
12	無玷之母	無玷之母		
13	可愛之母	可愛之母		
14	可奇之母	可奇之母		
15	善導之母	善導之母	1903	良十三世
16	造物之母	造物之母		
17	救世之母	救世之母		
18	極智貞女	極智貞女		
19	可敬貞女	可敬貞女		
20	可頌貞女	可頌貞女		
21	大能貞女	大能貞女		
22	寬仁貞女	寬仁貞女		
23	大忠貞女	大忠貞女		
24	義德之鏡	義德之鏡		
25	上智之座	上智之座		

26	吾樂之緣	吾樂之緣		
27	妙神之器	妙神之器		
28	可崇之器	可崇之器		
29	聖情之器	聖情之器		
30	玄義玫瑰	玄義玫瑰		
31	達味敵樓	達味敵樓		
32	象牙寶塔	象牙寶塔		
33	黃金之殿	黃金之殿		
34	結約之櫃	結約之櫃		
35	上天之門	上天之門		
36	曉明之星	曉明之星		
37	病人之痊	病人之痊		
38	罪人之托	罪人之托		
39		移民之慰	2020	方濟各
40	憂苦之慰	憂苦之慰		
41	進教之佑	進教之佑		
42	諸天神之后	諸天神之后		
43	諸聖祖之后	諸聖祖之后		
44	諸先知之后	諸先知之后		
45	諸宗徒之后	諸宗徒之后		
46	諸為義致命之后	諸為義致命之后		
47	諸精修之后	諸精修之后		
48	諸童貞之后	諸童貞之后		
49	諸聖人之后	諸聖人之后		
50	無原罪始胎者后	無原罪始胎之后	1854	碧岳九世
51		蒙召升天之后	1950	碧岳十二世
52	聖玫瑰經之后	至聖玫瑰之后	1883	良十三世
53		家庭之后	1995	若望保祿二世
54	和平之后	和平之后	1916	本篤十五世
55	中華之后			

一個美麗的古老傳說

沈媛宜

「有一個美麗古老的傳說，到了聖誕夜的時候，動物都會說起話來。我們可以理解為什麼會有這種美妙的傳說，因為基督的到來為世界帶來如此巨大的改變…所以，很自然地，一切都改變了！」

—溫蒂·貝肯修女（Sr Wendy Beckett）

位於英國牛津城外依富里（Iffley）郊區的童貞聖母瑪利亞教堂（Church of St. Mary the Virgin），有一扇具有現代感的美麗彩繪玻璃，在曙光將現的深藍夜空下，娓娓敘述的是耶穌誕生的故事。然而，與我們熟悉的聖誕畫面大異其趣的是，這裡沒有山洞、沒有馬槽，也沒有聖母和聖若瑟，甚至沒有故事的主角——襁褓中的嬰兒，主耶穌。

這幅畫是英國的彩繪玻璃藝術家約翰·派柏（John Piper）的作品。公元 1995 年，約翰的遺孀將這幅彩繪玻璃獻給童貞聖母瑪利亞教堂後，大衛·偉斯力（David Wasley）將此彩繪玻璃加上了藍色的框架，並在下方添加了一塊題詞的窗格，以便安裝在聖堂南面原有的窗戶上。

這幅彩繪玻璃描繪的是五隻不同種類的動物，正在議論紛紛著一件剛發生的驚天動地的大事。細聽



之下，雖然這些動物們各有其天生獨特的叫聲，但它們發出的聲音都與拉丁文的音韻相符。

樹頂的公雞高聲啼叫：Christus natus est（基督誕生了！）

稍低樹枝上的鵝問說：Quando? Quando?（何時？何時？）

一向沉穩的烏鴉，平靜地回答：In hac nocte（就在今夜。）

棲息在最低處的貓頭鷹，咕咕自語：Ubi? Ubi?（在哪？在哪？）

樹下的羔羊，咩咩地揭曉：Bethlem! Bethlem!（白冷！白冷！）

原來，牠們是在向世人傳報救主耶穌的誕生！這些動物在傳統基督宗教畫中的象徵意義，更為這個歡樂的聖誕場景注入了更深一層的豐富內涵。象徵悔改與光明的「公雞」（記得伯多祿三次背主的故事嗎？），象徵忠誠與警醒的「鵝」（因牠的動物特性），與象徵天主的照顧與恩慈的「烏鴉」（參見列上 17:6，烏鴉對厄里亞先知的供養），都在提醒世人要如何準備好心靈，以迎接救主的來臨。那隻因為是夜行動物而被用來象徵黑暗與死亡，似乎非常不合場景的「貓頭鷹」，卻是要莊嚴地宣告，耶穌的出生就是祂聖死的預像，因為祂的降生本就是為了獻祭祂自己的生命！

約翰這個創作最特別的地方，是這些禽鳥都棲息在一棵生長在伊甸樂園的「生命樹」上。樹上的葉子，本來由於罪惡的寒冬而枯萎，現在卻因著救主的誕生，開啟了新的創造，賜與了生命，葉子開始轉變成綠色，甚至長出已經透紅即將成熟的果實！

站在樹下的，是基督徒都熟悉的圖像—除免世罪的天主羔羊。如同大衛在約翰的彩繪玻璃下添加的那塊窗格上的銘文所言：「**讓人與動物都到祂跟前來，同聲光榮祂的名號**」，（“Let man and beast appear before Him and magnify His name together”），這隻將被宰殺的羔羊，復活升天後，要站在天主的寶座前，受天上、地下的一切受造物的朝拜：「願讚頌、尊威、光榮和權力，歸於坐在寶座上的那位和羔羊，至於無窮之世！」（默 5:6,13）

銘文寫在船形的畫框中，像救贖生命的諾厄方舟，悠遊在藍色的水面，將觀畫者帶入了《默示錄》的神視中：

「…一條生命之水的河流，光亮有如水晶…沿河兩岸，有生命樹…天主和羔羊的寶座必在其中，他的眾僕要欽崇他，瞻望他的容貌；他們額上常帶著他的名字。」（默 22:1-4）

就在這五隻動物的對話中，我們看到了主耶穌的誕生、受難與復活升天。原來，這不是一個美麗的古老傳說，而是自創世以來，天主就已為我們預備好了的救恩！

事實上，約翰·派柏並非第一個「聽到」動物在聖誕節前夕傳報佳音的人；早在中世紀就已有此類美麗的故事：

「世界各地的人們都一直在期盼默西亞的誕生；但不僅是人們在等待，動物們也在等待——普天下，所有的生物都在等待！當動物們聽到小耶穌出生時的哭聲時，牠們知道救主誕生了，所有動物都用自己的聲音歡迎祂來到這個世界。乳牛們哞哞叫著，馬匹發出嘶鳴聲，驢子嘶叫著，狼群嚎叫起來，獅子咆哮，老鼠吱吱叫，大象也大聲地歡迎祂。雖然牠們各有獨特的聲音，但混合在一起時，就創造出世上最美妙的音樂，響徹雲霄。世界各地的動物也都一起跪下敬拜小耶穌！最美妙的圖像是，一隻小羊跪在猛獅身邊，卻相安無事，因為小耶穌為世界帶來了愛與和平。而這一切都發生在平安夜的午夜。並且，從那天晚上開始，每年平安夜的午夜，全世界的動物都會跪下敬拜世界的救主耶穌基督。」

讓我們回顧《創世紀》中，天主在造人之前，如何創造了植物，飛鳥，和動物：

在起初，天主創造了天地。大地還是混沌空虛，深淵上還是一團黑暗，天主的神在水面上運行。天主說：「有光！」就有了光。天主見光好，就將光與黑暗分開。天主稱光為「晝」，稱黑暗為「夜」。過了晚上，過了早晨，這是第一天。天主說：「在水與水之間要有穹蒼，將水分開！」事就這樣成了。天主造了穹蒼，分開了穹蒼以下的水和穹蒼以上的水。天主稱穹蒼為「天」，天主看了認為好。過了晚上，過了早晨，這是第二天。天主說：「天下的水應聚在一處，使旱地出現！」

事就這樣成了。天主稱旱地為「陸地」，稱水匯合處為「海洋」。天主看了認為好。天主說：「在陸地上，土地上要生出青草，結種子的蔬菜，和結果子的樹木，在地上的果子內都含有種子！」事就這樣成了。土地就生出了青草，各種結種子的蔬菜，和各種結果子的樹木，果子內都含有種子。天主看了認為好。過了晚上，過了早晨，這是第三天。…天主說：「水中要繁生蠕動的生物，地面上、天空中要有鳥飛翔！」事就這樣成了。天主於是造了大魚和所有在水中孳生的蠕動生物以及各種飛鳥。天主看了認為好。遂祝福牠們說：「你們要孳生繁殖，充滿海洋；飛鳥也要在地上繁殖！」過了晚上，過了早晨，這是第五天。天主說：「地上要生出各種生物，即各種牲畜、爬蟲和野獸！」事就這樣成了。天主於是造了各種野獸、各種牲畜和地上所有的各種爬蟲。天主看了認為好。（創 1:1-13，20-25）

不是嗎？我們人類和自然界的植物，生物，動物都是一體的，共融在天主為我們創造和安排的美好大地。基督的誕生，讓大地重新回到創世時的滿全。讓我們在聖誕夜前夕，和大自然的所有有形無形的受造物，一起屈膝叩拜，喜悅地歡迎救主耶穌的誕生！阿肋路亞！



Church of St. Mary the Virgin

好書推薦 - 《擁抱團體的美好》

陳世清

本書的作者 是康邁辛（Massimo Camisasca），曾任義大利的主教。康主教以他在信仰團體生活的經驗，講述「家」的重要組成成分及應當具備的功能。我們一般人的家，與神職人員住在修道院的家，本質是蠻類似的，有著幾乎一模一樣的組成與功能。

作者一開始從歷史的演進過程，談生命的本質和生命的整合。生命的本質就是要成長，這也是生物的本能，任何活著的生物就會成長。問題在於長得好或長得不好。長得好不好就跟成長的環境有絕對的關係。「家」就是我們人類成長最重要環境。家的主要功能就是提供安全健康的成長環境。

家也同樣扮演生命整合的功能。作者指出我們信仰中的「共融精神」，就是家的這個小團體裏，讓每個家的成員能夠長得好、整合得好，必備的特質。

何謂「共融精神」？共融是友誼、是愛與被愛、是犧牲。它就是耶穌帶給我們的教導，要彼此相愛。作者指出，推動共融精神的動力，是來自於聖神。同時，聖神也是這個共融團體的權威和一切教導的泉源。

我喜歡這本書的內容，它指出了一個簡單的關係，也是我們信仰的核心——生命成長需要家，家需要共融精神，共融精神來自於聖神的推動與指導。希望大家有機會，能到我們的聖心圖書館借閱這本書。



銘謝個人捐款及工商贊助



COLDWELL BANKER
APEX, REALTORS®

Yang Song 宋楊

房地產買賣

(469)789-9969 (中英雙語)

homeswithyang@gmail.com



COLDWELL BANKER APEX, REALTORS®

FEATURED TOP AGENT
- AREA SPECIALIST

TOP AGENT
MAGAZINE

YANG
SONG

WHO YOU WORK
WITH MATTERS

#1 Woman OWNED COLDWELL BANKER IN THE U.S.



庫克顧問工程公司

Cook Consultants, Inc.

土木、建築、土地開發

12850 Spurling Dr. Suite 120, Dallas 75230

972-387-1920

Jenny_cse@sbcglobal.net

www.cookengrs.com



William Davis Realty

James Ling 林之銘 Realtor®

買賣房屋，出租管理

Cell: (817) 726-6700

JamesLingDFW@hotmail.com



六福旅行社

U.S.A. GATEWAY TRAVEL

600 Data Dr. Suite 101

Plano, Tx 75075

Tel: 972-960-2000

1-800-878-2828



周恕同牙醫診所

General Dentistry

Christie S. Lee D.D.S.

1729 Analog Dr., Richardson

預約電話

(972)437-0200

www.christieleedds.com



劉夢連會計師事務所

Maria L Chen

CPA, MBA

501 Industrial Dr.#101

Richardson, TX 75081

(972)699-1165



Ken J Chen, DMD, MS, CDT

Board Certified Prosthodontist

Eminent Dental Center

469.453.6168

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



中華天主教耶穌聖心堂

Sacred Heart of Jesus Chinese Parish

4201 14th St.

Plano, TX 75074

(972)516-8500

communication@chinese-catholic.org

To: