

# 葡萄藤

*Grapevine*

2021年6月第198期

願我向你行的祈禱，  
像馨香上升，  
願我的手高舉，  
如同晚祭的高騰。

(詠 141:2)

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

封面攝影

◆ 王念祖

ii 主編小語

◆ 王念祖

### 神長的話

1 司鐸的祈禱

◆ 林育明神父

2 教會用香禮儀的問與答

◆ 周 道執事

### 愛的祈禱

6 主，禰一直就在這裏

◆ 王雅嫻

9 緬懷家父

◆ 周 敏

13 一張粉紅色的小紙條

◆ 王念祖

### 信仰省思

14 Kindness: The Vaccine for Social Justice

◆ C. Bumpas

仁慈：防止社會不公義的疫苗

德華

19 四旬期的省思

◆ 李翠婷

21 換個椅子吧！

◆ 陳雅芳

### 靈心選粹

25 隨筆日記四篇

◆ 毛中甫

29 原點

◆ 張宏秀

30 回到與耶穌邂逅的地方

◆ 張宏秀

### 談書論畫

31 疫情中的五旬節

◆ 王念祖

37 憂鬱症 - 主啊！你在哪裡？

◆ 王雅婷

40 送給自己的一本好書：《生活中的祈禱》

◆ 聖心書屋

☆ 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](mailto:grapevine@chinese-catholic.org)

指導神師：林育明神父

輪值主編：王念祖

校對：朱嘉玲

網頁：楊漪婷

排版：劉珊珊、王念祖

稿庫管理：劉珊珊

新聞：楊治財

廣告：楊治財

本期《葡萄藤》以「愛的祈禱」、「生活省思」及「靈心選粹」三個欄目來貫穿本期「祈禱、生活與靈修」的主題。無可諱言，擬訂主題是每期主編最傷神的任務之一。決定了主題後，又得擔心即使到處拜託請求，也未必能接到回應主題的稿件。這次我僥倖得以「先射箭再畫靶」。在還沒開始邀稿前，就收到雅嫻的〈主，禱一直就在這裏〉，被她在冰雪風暴中驚心動魄的祈禱奇蹟震撼！之後，讀到周敏弟兄孺慕情深的〈緬懷家父〉歌詠禱文，不禁潸然淚下。「祈禱」就如此成為本期的主題了。

一年多來，新冠疫情不但改變了世人的生活方式，也因著恐懼、猜疑、經濟危機、政客煽動與混淆的資訊，造成比「社交距離」與「口罩」更深的人際隔閡。從 Black Lives Matter 的哀鳴、暴民入侵美國國會、到仇恨亞裔犯罪事件頻傳，都讓我這個老僑，對曾經的“American Dream”感到無力、哀傷與悲觀，甚至懷疑這就是天主的旨意嗎？感謝雅婷在〈憂鬱症—主啊！你在哪裡？〉文末引用《神父也得憂鬱症》一書中的話來回答我：「天主的靜默並不表示祂不在…天主一如往常，祂就是愛！」

天主的愛，讓我在年方十歲的德華（Christian）的文章：〈仁慈：防止社會不公義的疫苗〉（“Kindness: The Vaccine for Social Justice”）中看到了希望。誠如德華所言：「這個世界仍然存在太多社會不公義，但我們不能氣餒而撒手不管。」德華敘述他的媽媽：「她從事的志工，促進了社會公義，使我也想要追隨她的腳步。」我想到 27 年前，德華的媽媽，冉冉還是十三、四歲的小女孩時，以〈一張粉紅色的小紙條〉為我做的祈禱。

有位神父說：「今年的四旬期，為整個教會是獨特的『沙漠經驗』。」在與世隔絕的孤獨中，唯有依賴更深的祈禱、省思、與靈修才能保持與天主、教會及人際間，隔離但不分離的聯繫。正如翠婷在〈四旬期的省思〉中所言：「首先期待的應該都是一份愛的交流」。九秩高齡的毛伯伯毛筆親書的〈隨手日記〉四篇與張老師宏秀的兩篇短文，都是幫助我們回到這個〈原點〉，〈回到與耶穌邂逅的地方〉的靈心粹語！

復活節過了，〈疫情中的五旬節〉也過了，在常年期中如何繼續我們的沙漠經驗，及面對將來的後疫情時代？雅芳的〈換個椅子吧！〉為我們指出：「正確答案在哪裡呢？祈禱，在祈禱。」那就讓我們一起打開〈送給自己的一本好書：《生活中的祈禱》〉，靜心、盡心的祈禱吧！

## 司鐸的祈禱

林育明神父

在我晉鐸滿二十年的生涯時，靜靜地自我反省了一下。我發現如果沒有聖體聖事，司鐸生活的一切，就顯得毫無意義。除了耶穌，我還能投奔誰呢？學問給我的知識，使我更透視司鐸生命中，聖體有最真和最深的意義和價值，就像是另一種人生奮鬥，耶穌給生命之源的開始。知識應該幫我更瞭解天主，更接近天主，更能在天主內去接近我的兄弟姐妹。否則，我只是走向離開天主的道路，而這一切將只是虛無和飄渺而已。主耶穌，禱告訴我：學識不是教我們如何去完成偉大的「事」，而是教我們如何去對待每一個尊貴的「人」的態度。

天主，禱讓我明白在人類不斷變化的今天，其實心靈變得更加需要禱。即便科學研究的發展，讓人類能登上月球，機器人探測器能登上火星去發現生命的跡象，而天主卻是永恆地走入人們的心中，讓人類漸漸感受到禱的眷顧，人類隨著時間揭開了越來越多「生命」起源的真面目。只有跟隨禱，在禱的引導下，人才能經歷生命中的生命。有幸認識天主，在面對新冠疫情的年代，我們怎能不堅固自己對禱的信仰？當世界正缺少和平之時，我們怎能再彼此爭鬥？如果和平不在我們的心中，不在我們教會的信仰中，不在我們人與人之間的交流中，我們又如何使人相信自己是愛好和平的人？對天主堅固的信仰，對祈禱的忠誠，晉鐸二十年來的司鐸生活中，祈禱是我力量的源泉。我每天奉獻彌撒聖祭從不間斷，二十年如一日，因為我相信這才是排除人間戰爭的武器。每一句慈愛的話，每一個友善的微笑，都是我們和平的外衣。將仁愛和歡樂的種子，深埋在我們所接近的人心中，才是解除衝動出錯的一步，但不是彼此之間的責備和埋怨。我們都知道，一股盲目義氣的衝勁是不行的。

個人深知自己的不足及軟弱，在祈禱中求主引導我們眾信友，並引領禱軟弱的司鐸，有一個堅強信念去面對這個世界的不確定性，使司鐸在他剩餘的時間裡能夠悟到「生命，道路和真理」的真正價值和涵義。如此，在步入現世生命終結走入永恆生命的同時，數算剩餘光陰使能轉變成永恆的夢想。阿門！

## 教會用香禮儀的問與答 周道執事

前言：

每一年聖週是整個教會禮儀表達得最深刻完美的時候，特別是「逾越節三日慶典」，在逾越節三日慶典煙霧裊繞的祈禱和奉獻當中，整個聖週禮儀的一體性被清楚地表達出來。在表達聖週禮儀的過程中，有教友希望能夠多知道一些「香」在教會禮儀當中是如何使用的？因此我把幾個問題記下來，如今復活節已過，比較有時間整理一下，現在提出來給大家參考。我記得當初在上禮儀課的時候，教我們的蒙席（現在已經是主教了），他開宗明義就說了這麼一段話：“Never affirm, seldom deny, always distinguish.” 翻譯成中文可以這麼說：「絕不咬定，極少否認，不斷的辨別。」最主要是因為，禮儀是一種信仰的表達，也是形之於外，表示出對信仰的虔誠與堅定。然而教會禮儀顧名思義是教會共同遵循敬禮的儀式，是以天主為中心作為我們信仰的最高峰。

當初記下來的幾個問題，現在我把它們一一列舉出來：

### 1. 從教會禮儀的歷史發展上看，是什麼時候開始用香的？

講到用香，我們先看看什麼是香？「香」這個名詞，拉丁文叫 *incendere*，意思是「燃燒」。「香」一般是指以材質粉末添加一些香料、藥劑、粘合劑做成用於燃燒的物品。焚香（或燒香）主要是用在宗教儀式上面。香在宗教儀式上的使用，東方可是要比西方來得早得多，中國大約在公元前 2000 年，就知道使用桂皮和檀香木等來焚香了。初期教會，因為外邦人已經普遍用香祭拜鬼神，因此那個時期教會對燒香相當反感。特別是戴都良（*Tertulianus 155-230*）時代，人們極力反對禮儀中用香。

到了第四世紀，教會在禮儀的發展上，香開始派上了用場。但這些用香的意義，並非是為了祭拜鬼神而是幫助人有祈禱的氛圍。天主教祭祀儀式使用香的最早文獻來自於教會的東方禮教派。在第 5 世紀的聖雅各伯和聖馬爾谷神聖禮儀儀式當中記載了香的使用。在西方教會中，第 7 世紀在《聖阿曼德羅馬禮書第八冊》（*Ordo Romanus VIII of Saint Amand*）提到主教在耶穌受難日遊行到祭台的過程中使用熏香。對彌撒福音書奉香的歷史可以回溯到第 11 世紀。以後逐漸的發展成今天我們在彌撒禮儀中所熟悉的奉香。

## 2. 彌撒當中什麼時候，在什麼地方奉香呢？

因為絕大多數在教會禮儀當中使用香作為祈禱和奉獻是用於朝拜天主的祭祀，因此奉香自然而然就有它實質的意義及一定的場合跟時間了。

有關奉香的場合跟時間，其實《彌撒經書總論》裡頭講得蠻詳細的。首先，總論第 276 條就說：奉香（*thurificatio* 或 *incensatio*）象徵尊敬和祈禱，正如這行動在聖經中的涵意（參看詠 141:2; 默 8:3 \*註）。它也提到任何一台彌撒都可以奉香。至於彌撒當中什麼時候用香，總論在這裡很清楚的列出來，就是：

- a) 列隊進堂時；
- b) 彌撒開始時，向十字架及祭台；
- c) 福音遊行時，及宣讀福音前；
- d) 向放在祭台上作為祭品的餅和酒、十字架和祭台，及向主祭和信友；
- e) 祝聖聖體聖血後，舉揚聖體及聖血時。

至於主祭，執事，和輔禮，他們在彌撒當中所行的職務與什麼時候該做什麼的詳細內容，《彌撒經書總論》也說明得十分清楚。若對彌撒禮儀有興趣的話，可以上網查閱。

## 3. 在不同的地方和彌撒時所作的奉香，到底它們代表了什麼意義呢？

自古以來，各地彌撒奉香的材料及形狀雖有所不同，但奉香的意義則是一樣的。它代表著我們對天主的崇敬、祈禱、奉獻…。

彌撒前，主祭給提爐點香料發出一股馨香氣息之後、隨著進堂詠的歌聲，主祭及輔祭人員列隊到達祭臺前，先向祭臺行禮後，隨即主祭接過提爐，向祭臺並沿一周奉香。聖道禮儀恭讀福音前，向福音奉香，聖祭禮儀時神父向祭品奉香，然後由執事或輔禮給主祭及司鐸奉香。之後也給教友奉香，它們都各有不同的意義。

- 給祭臺奉香：是尊敬祭臺。因為祭臺是獻祭之地，吾主犧牲之所，如今的祭臺在彌撒中一次而永遠的重現加爾瓦略山的獻祭。
- 給福音奉香：是尊重聖言。表示聖經馨香的意義。宣報福音、是天主藉其聖子耶穌以聖言垂訓世人。

- 給祭品奉香：是因為這餅酒將變為耶穌至尊至聖之聖體聖血。所以彌撒聖祭是重現十字架上的祭獻，為此，好像給作為犧牲的耶穌奉香一樣。
- 給主祭及司鐸奉香：是因為主祭及司鐸為耶穌的代表。在彌撒中要將耶穌奉獻作為祭獻。
- 給教友奉香：是因為教友藉著聖洗聖事，成為接在基督這棵葡萄樹幹上的枝椏，使之成為耶穌基督奧體的肢體，並同主祭一起共獻這彌撒聖祭。教友此時站起，並當定志，要常散發出德行的芬芳。

另外還有，彌撒禮儀當中，除了執事或輔禮給主祭及司鐸奉香，以及給教友奉香之外，主祭也會對亡者的遺體奉香。為遺體奉香的意思是表示亡者的身體是尊貴的，是聖神的宮殿，因為亡者是天主創造的，將來有一日他是會復活的。主祭向被天主祝福了的亡者的遺體奉香，代表了我們為亡者的祈禱，猶如馨香，上升到天父台前。

所以在彌撒當中，香的作用就是祈禱和奉獻的象徵。像所有純粹的祈禱奉獻一樣，它本身就只有唯一的對象—天主。隨著濃煙的升起，它也象徵著把我們祈禱奉獻到天父台前。

#### 4. 我們的教會除了在彌撒當中用香以外，還有其它的地方用到香嗎？

在彌撒之外使用香包括了向葬禮中的墓穴和棺木奉香。這是將亡者的安息之所以祈禱與祝福奉獻給天主，期待基督再來之時，居在其中的亡者獲得永生的復活。

香也被用於各種神聖莊嚴的遊行，還有新教堂，新祭壇，新的神聖祭器以及新購置的福音書等聖物的祝福與奉獻。在奉獻基督的儀式和祝福其他聖油的儀式中，以及在神職人員莊嚴的晨禱和晚禱中詠唱福音書時，都可以使用到香。

#### 結論：

「感恩祭」又被稱為「彌撒」，是我們教會聖事禮儀的中心，也是表達信徒信仰生活的總綱。感恩祭本身是一個祭獻的行動，這行動是將一件發生在二千年前的事蹟，在彌撒中重現(re-present)出來。那事蹟就是基督為人的罪而死在十字架上，一次而永久地祭獻給天主，使人得以脫免罪惡。因此，在感恩祭中的各種禮節，不是憑空想像出來的，也不是自己隨心所

## 神長的話

欲任意添加創造的，更不能把彌撒當中所用的祭器拿來公器私用在其它用途上面。

每次的彌撒聖祭，特別是彌撒的禮儀，總是極有效地使信徒能夠以他們的生命，向世人表露出基督的奧蹟和教會的特性。也就是信友們藉著教會的禮儀，將基督和教會一起「自我奉獻」給天主，這位天主就是萬有中的萬有，求祂悅納之後，因着聖神，藉著祈禱與奉獻，使天上人間合而為一。

因此，全能的天主，祢藉著彌撒中的聖體聖事加強了我們革新生活的力量，願我們的祈禱，猶如馨香上升，蒙祢的垂允；使我們成為基督的化身，散發出聖德的芬芳。以上所求，是靠我們的主基督。阿們！

\*註：

詠 141:2 — 願我向你行的祈禱，像馨香上升，願我的手高舉，如同晚祭的高騰。

默 8:3 — 又來了另一位天使，持著金香爐，站在祭壇旁；給了他許多乳香，為同眾聖徒的祈禱，一起獻在寶座前的金壇上。



## 感 謝

### 本期收到的捐款

李渭鏘姊妹 \$100

方 蕙姊妹 \$100

方 薇姊妹 \$100

宋 楊姊妹 \$100





## 主，禰一直就在這裏

王雅嫻

「昕老公，你覺得 City 明天會來收垃圾嗎？」

我們這一區，每個星期二市政府會來收垃圾，所以我們總是星期一晚上就把垃圾桶推到路邊。但是因為寒流侵襲德州，從上星期五開始，創紀錄的低溫、嚴寒、風雪讓所有人都只能待在家裡。新冠疫情已經讓我們「自閉」一年了，疫苗還沒打到，百年難見的寒流又無情的籠罩下來。10點多，看完新聞報導，明、後天的冰雪會更嚴重。打開車庫，外面世界是一片白茫茫，車道上積著厚厚一層的冰雪。我對昕老公說：「你倒垃圾時，順便帶『波霸』去 pee pee 吧！」誰知我的惡夢，就此開始！

「波霸」（Boba）是女兒養的一隻鬆獅狗，體重至少80磅，一身黑毛，連舌頭都是黑的。波霸3個月大的時候，被女兒領養，因為女兒愛喝「波霸奶茶」（Boba Tea），所以為牠取了這個名字。當時因為我們之前養了12年的



Max 才走不久，我心裡一直不能接受這個事實，也不願意讓別的狗來取代 Max 在我心中的地位，所以波霸大部分時間是住在「狗狗樂園」，只偶爾回家。之後，女兒自己買了房子，當然就帶著狗兒去她家了。只有當她出去度假或是帶球隊去外地比賽時，波霸才會來 Grandma 家。女兒因為上週六帶球隊去比賽，所以波霸寄放在我們家。

就在車道旁邊的雪堆裡，波霸翻滾跳躍，玩得不亦樂乎。牠一點都不怕冷，如魚得水，興奮的不得了。昕老公推完垃圾桶，轉頭找不到牠了，就順著車道往後面小溪走去。我前天出去運動時，整條小溪就已結冰。20分鐘後，昕老公回來開車去找牠。他的面色沉重，一反平日的樂觀，同時說道：「這個死傢伙！我走一步，牠退兩步。越叫，牠跑得越遠；還回頭對著我看，彷彿說：『你來呀，你來抓我啊！』牠以為我在跟牠玩吶…」我開始有些擔心，但是想：狗會認識回家的路；玩夠了，就會回來了。

我打開前門，冷風無情的往屋裡躡。在前方一片白茫茫的雪地上，仍看到一個黑點在雪中跳躍。那時候已經過了午夜，我心裡還在想：等一下回來，我真的要把牠好好地打一頓。穿上外套，圍上圍巾，戴了手套，站在前門信箱旁，我開始叫牠。冷風中夾著冰沙，打在臉上有點刺痛。戴著手套的手，不到 5 分鐘，已經開始發抖。想跨過車道，到對面空地上去叫牠，但腳才踩下去，就像掉進深淵中。好深的雪啊！好不容易挪到對街，雙腳踩過的路面，留下一個、一個坑。兩條腿已經凍得有點不聽使喚了。

寒風蕭瑟，我越來越緊張。牠跑到哪裡去了呢？這個時候，也沒什麼小動物能夠讓牠追；路上所有的氣味應該也被白雪掩蓋了。我又對著空曠的大冰場，喊了幾聲「波霸！」叫聲一下就被冷風吹得連尾音都聽不到了。我快站不住了，兩條腿開始發抖，只好慢慢挪回對街的家。

呂昕開著車，在社區轉了兩圈，在溪水池塘邊轉了一圈，沒再發現牠的蹤跡。我們兩人面面相覷，看著牆上的鐘，已經過了午夜 1 點。呂昕從屋裡出來，換了重裝備，套上打獵的靴子。看著他的背影漸行漸遠，消失在黑夜風雪中，我由害怕到惶恐。驚懼的心吞噬了我的信德，顛覆了我的望德。隔了好一會，才想到祈禱，緊握著耶穌苦像。主，禰在哪裡？

站在前門窗台前，希望看到呂昕牽著波霸回家。但是我想的，不是天主想的。時間一分、一秒過去，我無助地惶恐與失望，沒出息的眼淚霹靂啪啦的落下。天主啊！什麼是禰的旨意？德州得罪了禰嗎？上千萬戶的住宅沒有水、沒有電、沒有瓦斯、沒有暖氣；禰要我們做什麼，才能息怒，才能原諒我們？為什麼要這樣懲罰我們呢？這個星期，我無助地為兩位好友求你照顧她們：一位住進了 Houston 的癌症中心，另一位兩進兩出手術房 ICU；什麼是禰的旨意？為什麼禰要如此殘忍？為什麼禰要如此折磨人呢？我承認軟弱，我有罪，禰就饒了我吧！求禰把呂昕和波霸帶回家吧！我求求禰啦！

在一片白茫茫中，我看到一個慢慢移動的影子漸漸變大。那是呂昕，可是旁邊沒有狗。他走了超過一個鐘頭，他盡力了。這麼大一隻狗，怎麼就這樣不見了，我們怎麼跟女兒交待？什麼時候告訴她？她的反應會是什麼？我不敢想。

看到牆上的鐘指著清晨 2 點 20 分。呂昕進門時，眉毛、頭髮、睫毛上都有冰；人很疲憊。我們兩個人相對無語，空氣中的冰冷讓人不寒而顫。

他打破了僵局，對我說：「太晚了，你去洗澡吧！萬一停水、停電就糟了。」我才進浴室，他又衝進來告訴我：「我要再出去一趟。」我還來不及回話，他已轉身就走了。我再次回到窗邊，倒吸了一口氣。想到亞巴郎說的：「天主自會照料」，我緊握耶穌聖像，雙膝下跪，開始讚美天主，學習交託。

主，如果可能，禰就免了我這一杯吧！但不是照我所願意的而是禰的旨意。

主，若是我能分擔一點點耶穌的憂悶和痛苦，我願意！

親愛的天父，我是軟弱、無助的。求禰寬恕我的罪過，如同我們寬恕別人一樣，…

主，我願意寬恕我心深處，我最討厭的人，並祝福他。主，我願意！

就在這時，手機響了。「老婆，我找到牠了！」「在哪裡？」「池塘裡。」「…「死了嗎？」「你現在趕快開車過來，我扛不動，牠全身是冰！」

事後，呂昕回憶，他彷彿聽到一個聲音，要他再出去一次。走過池塘，也叫了幾聲「波霸」，沒有回應。順著池塘邊走了一圈，再回頭時，他聽到嗚咽聲。拿手電筒一照，像是眼珠在反光。他用力蹬了三下，確定腳下的冰夠厚，但一走就摔。摔了兩次，只好匍匐前進，慢慢爬了過去。確定那漆黑的頭是波霸，但牠已完全僵了，動也不動。呂昕拿下手套，伸手到水裡把像冰磚一樣的波霸撈了出來。

這個經歷讓我們都覺得有太多的不可思議。如果他當時沒帶手電筒，就看不到黑漆漆眼睛的反光；如果我們家停電，沒有暖氣、沒有熱水，也救不了波霸！波霸在冰水中泡了多久，我不知道；但牠能活著，絕對是天主的化工！



呂昕自己也一再反省，若不是聖神帶領，就算腎上腺素再強，他也不可能完成這一趟 mission impossible！

感謝讚美主，禰一直就在這裏。

## 緬懷家父

周敏



家父周銘，聖名路加，於民國十八年出生於山東省濟南市北面，津浦鐵路第一站的禹城一區周莊。祖父周進璽，祖母魏氏，有一個姐姐九歲病逝，當時父親才三歲。祖父母親務農種地六十畝，家有一個長工，另外有四十畝地租給親戚種植。祖父除了收租外，偶而另外做些小買賣。

父親在六歲日本人進入山東時，家搬到禹城市城裡，住在表兄管理的房舍。七歲進入國民小學。念了七年小學後，到平原縣住校，念了一年初中。那時共產黨來了，父親就隨祖父母回到禹城，與家母宋玉英在民國三十四年農曆四月十八日（主曆 1945 年 5 月 19 日）結婚。那年父親十七歲。之前，母親十二歲和父親十一歲時，由雙方父母決定了婚姻。

其後父親搬到濟南再念了一年半初中。初二那年，國軍憲兵學校於濟南招生，父親在報考錄取後，全營新生直接去了位於青島沙嶺莊憲兵學校接受十個月的訓練。那時母親留在濟南陪同祖父母。不久祖母過逝。父親在青島訓練完成後，被派往南京服務。1948 年春天，祖父陪伴母親從山東濟南到南京與家父會合。其後祖父堅持返回濟南處理家當，但是一星期後濟南淪陷，交通中斷。半年後，祖父就被共產黨批鬥過世。此間母親的大姊夫魏積田曾經偷偷接濟祖父。

父親在南京一江門服役二年。母親則在一位陸軍大學姜主任家幫傭，照顧姜夫人的子女。不久父親因為部隊要調往雲南，所以離開憲兵部隊，轉到第七補訓總隊擔任特務長管理總務。母親也跟著父親部隊，曾經坐慢車去過上海、杭州、江西樟樹，後來行軍到江西太河、永新、湖南萊陽，又從那乘火車到達廣州。在廣州一個偶然的情況下，母親看到陸軍大學的

吉普車；好心的司機告訴母親陸大的位置，並給與母親過珠江的渡資。母親過江找到了分離許久的姜夫人。父親也藉此跳槽到廣州陸大服務。在這段期間，父親總是為工作常常貼上自己和母親的收入，家中經常寅吃卯糧。

1949年父母隨陸大由廣州乘船抵達基隆，住在國民學校中。父親因良善相信人，結果因為主管的倉庫被認識的朋友偷竊而遭處分入獄，直到陸大遷移到新竹，母親也因為我即將出生，才找了朋友把父親從獄中保釋出來。母親在初到台灣時曾幫人洗衣服，孵豆芽，在市場賣菜，父母在新竹市東門國小時住在帳篷裡，我是在帳篷中出生的。

陸軍大學改編時，父親轉調新店軍人監獄管理人犯，在碧潭大坪頂山上空軍公墓旁一位本省阿婆那租了間房間居住。大妹碧霞在那出生。後來搬到自己蓋的竹棚，二妹碧雲和小弟周敬在那出生。民國四十八年颱風吹垮了竹棚，父母搬到山下溪頭立法院宿舍後方碧潭分支的灌溉渠河邊，蓋了自己的二間房子。母親這些日子一直辛苦在幫人做衣服，修改衣服，賺錢貼補一家六口家用，直到她來美國。

父親從軍人監獄退伍下來時，帶了僅有的兩袋米回家。他騎腳踏車做過爆米花生意，賣過滷肉，賣過包子饅頭，在立法院宿舍區清掃，也曾借錢買了輛舊卡車拉沙石。這些生意都失敗，不得已又借別人的三輪車，在台北夜間拉車；直到母親標了個會，才有了自己的三輪車拉。父親清晨騎腳踏車從新店碧潭家到台北南昌街和金門街口排班拉三輪車，夜晚又騎腳踏車回新店家。拉三輪車工作了八年，直到主曆1968年，台北市政府輔導三輪車伏轉業開計程車，從那以後家中生活才漸漸好轉。

母親在大坪頂上和隔壁信天主教的姚媽媽一起上教堂。那時教會分發濟貧的奶油、麵粉、麥片，對於我們這貧困的家庭有些幫助。母親帶著四個孩子在新店文山路溫中祥神父的慕道班領洗。我們從小就隨著母親領洗，弟弟和妹妹後來就念教會開的愛德幼稚園。母親每個主日都會帶我們上教堂。她也免費為神父、修女們做衣服和祭衣。

母親沒有受過多少教育，但是她深知教育的重要性。她堅持我們四個孩子受我們可以達到的教育水準。我初中時，在上學前騎腳踏車送過報紙貼補家用，但直到念輔仁大學時才真正醒悟，了解家境及父母親的辛苦，

## 愛的祈禱

埋頭苦讀，拿了四年的獎學金，減輕了點家中的負擔。我並不聰明，只知比別人多花時間念書。大妹碧霞也由大學畢業，小妹碧雲從護專畢業。小弟周敬從小營養較好，由清華大學畢業。妹妹、弟弟及母親現都住在北加州灣區。

我 1978 年於大學畢業。服役兩年和在台工作三年後，來美國進修、工作。母親在 1984 年，我的大女兒珮妤出生時來美國休士頓，協助內人興燕照顧長孫女。一年後她回台灣。岳父母大人接班。

1988 年，母親到猶他州舍弟處為第二個孫女出世忙碌。母親在 1989 年回台灣，把台灣的房宅出售後，第三次來美，住在大妹在 Palo Alto 家。父親則在 1989 年退休來休士頓和我同住，幫忙照顧兩個孫女。1990 年中，我帶父親及兩個女兒回新竹科學園區出差兩年，父親讓我在工作上無後顧之憂。1993 年我調回達拉斯工作定居。父親在 1995 年搬到老人公寓，才能安享完全自主的晚年。

父親在台灣長久全年工作，無暇認識天主。來美國後，在休士頓、新竹和達拉斯與我們一同參加主日彌撒和教會活動，也終於在 1998 年 4 月 11 日，在耶穌聖心堂由陳兆望神父領洗，正式成為教友。他也參加過聖母軍、祈禱會和全力的幫助新堂的建造及完工後的許多雜事。

父親心地良善，可以不顧自己的家人去幫助別人。他也不懂保護自己，因此經常遭受到惡人的欺騙，損害到原來就一貧如洗的家人，但他也從不以為忤。這是母親一生無法忘懷和諒解的。近三十年來，他在美國交了許多教會和外界心地善良的朋友，這是我們都非常欣慰的。

父親在 2019 年 10 月 26 日車禍脊椎受傷。連續兩天開刀後，身體健康愈來愈差，終於在 2021 年 2 月 28 日蒙主恩召。這期間，我們感謝大家的祈禱、探訪、送聖體，甚至為他帶來食物，讓他渡過這段病痛折磨，帶給他主內的平安喜樂。現在家父的肉體雖然死亡，相信他的靈魂已得到了天主的照顧。我們也請求大家繼續為他的靈魂祈禱，讓他早日回歸天上的父親身旁。

最後我以下面一段歌詠，作為我們的結束禱文：

### 我心靈得平安

有時享平安，如江河又平穩。  
有時憂傷來似浪滾。  
無論何環境，我已蒙主引領。  
我心靈得平安，得平安。  
回看我眾罪，全釘在十字架上。  
每念此，衷心極歡暢。  
主挑我重擔，何等奇妙大恩情。  
我心靈得平安，得平安。  
求主快再來，使信心得親見。  
彩雲將捲起在主前，  
號角聲吹響，主再臨掌權柄。  
願主來，我心靈必平安。  
我心靈得平安，得平安。



## 一張粉紅色的小紙條

王念祖

臨睡前讀經，無意中又看到這張粉紅色的小紙條。在這本老聖經中，我隨手夾著許多書籤及小紙條。但我最喜愛的，就是卉卉（Teresa Chang Bumpas）送我的這一張。

那年，卉卉大概才十三、四歲吧？我被親情、友情、人情逼迫著來教堂也已經兩、三年了，但仍是個專找教友、神父挑戰、辯論的堅定無神論者。卉卉跟爸媽（新泰及嘉玲）與堂區團體去南斯拉夫的默主哥耶（Medjugorje）朝聖回來後，特別帶了這張紙條回來送我。紙條上寫著：

王叔叔，

今天我特別為你向天主祈禱，我知道祂一定聽到了。雖然祂沒說一句話，但我心中感受到祂的應允。

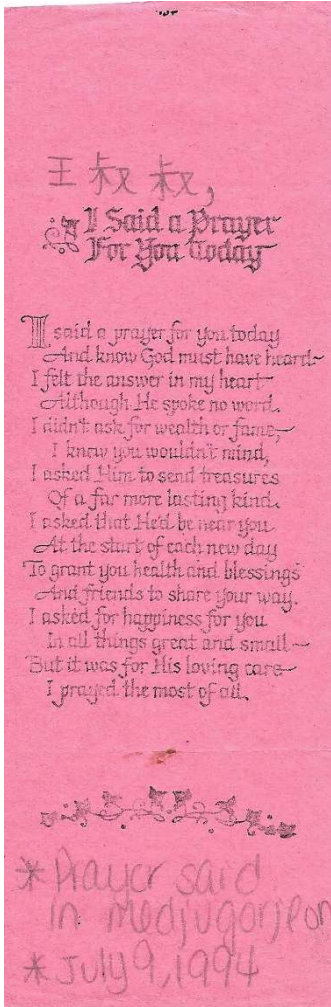
我沒有為你祈求財富或名利，因為我知道你想要的不是這些。

我祈求祂，賜給你更恆久的珍寶，

我祈求祂，當每日伊始都與你同在，賜給你健康與恩寵，常有好友與你同行。

我祈求祂，在一切事上皆賜你喜樂，但我特別為你祈求的是，祂的慈愛恩寵。

\* 1994年7月9日在 Medjugorjeon 為你的禱詞



每次看到這張字條時，我都有許多感動。雖然現在卉卉的孩子，德華都已經十歲了，但我仍常想像，當年那位堂區的小朋友在虔誠的為我祈禱時，是什麼模樣？她一定深深地打動了天主。因為我確知，天主聽到了她的禱聲，應允了她；就在那年秋日的基督君王節，天主以一個奇蹟，引領我見證了祂的大能，而甘心情願地與基督同死，並在基督內重生。



# 仁慈：防止社會不公義的疫苗

文/德華 譯/本刊

## Kindness: The Vaccine for Social Injustice

by Christian Bumpas

【前言：本文作者德華的媽媽，齊齊的話】

德華向來不喜歡作文，事實上，他從未在這門課得過高分。他天生不愛寫作，為他而言，這是相當吃力的事。一要作文，德華就會坐立不安，因此當他的學校進行「全國作文比賽」時，他感到頗大的壓力。然而，他立下了一個「努力」勝過能力的真實典範。他有一個星期的時間來寫這篇文章，而他日夜都掛在心上。整個週末他反覆思考後，又將整篇重寫了。看到他決心不讓自己的潛力被外在認知的能力所限制，令我十分感動。昨天，他的老師向全班宣布，德華的文章獲選為四年級的優勝，將晉級到全國競賽。他必須填一份表格，敘述他在這次作文比賽中學習到什麼？我對他能從大處著眼，深以為傲。這次經歷讓我體會到，經由努力，我們能克服自己的弱點，絕不要因自覺形穢而固步自封。想想看，抱著這樣的心態，我們每個人在生命中都可以達到何種地步！

**Forward by Teresa Chang Bumpas, mother of the writer, Christian.**

Christian has never liked writing and frankly never got great grades regarding this subject. It's just never come naturally for him which he has struggled with. Christian has always been anxious about writing essays so when his school had their National Character Essay Contest, he was a little more than stressed. However, his was a true example of how EFFORT can trump ability. He had a week to work on it and it was on his mind every single day. He thought about it over the weekend and rewrote entire paragraphs. I was so moved to see his willingness to not let his perceived ability dictate his potential. Yesterday, his teacher announced to the class that Christian's essay was selected as the 4th-grade winner and will now advance to the national level. He had to fill out a form about the one thing that he learned as a result of participating in the essay contest and I was proud to see that he got the big picture. This experience taught me that with effort we can triumph over our weaknesses. We must not let our own thoughts of what we are bad at limit what we can do. Just imagine how far we could all go in life with this mentality!

THE MAXIM YOU HAVE CHOSEN:

Jacqueline Woodson: "I think people are willing to talk about anything if you come to it with kindness."

ESSAY TITLE: Kindness: The vaccine for social injustice

WHAT IS ONE THING YOU HAVE LEARNED, AS A RESULT OF PARTICIPATING IN THE ESSAY CONTEST:

I have learned that effort goes a long way. When I started 4<sup>th</sup> grade, I knew writing was not my strongest subject. But, through practice and persistence, I was able to achieve the spot I am in now.

我體認到有志竟成的意義。剛升四年級時，我知道寫作不是我的強項科目。但是經由堅持不懈的練習與努力，我能夠達到今天這個成績。



<p>Kindness: The Vaccine for Social Injustice</p>	<p>仁慈： 防止社會不公義的疫苗</p>
<p>2021 has not been an easy year so far. We are still in the middle of Covid-19, and recently many people broke into the U.S. Capital which makes everybody wonder what our future will be like. Even though the coronavirus vaccine has been invented, there still hasn't been a cure for social injustice which is also very important. Jacqueline Woodson, an award-winning author, stated, "I think people are willing to talk about anything if you come to it with kindness." Kindness is the true vaccine for social injustice. Social justice is treating everyone fairly by being respectful and understanding.</p> <p>Last week I heard Father Jack talk about social injustice during Mass. He said, "We're living in a time when many people exhibit very little tolerance for those that have a difference in opinion or perceptive." He taught me in his homily that kindness is needed for a better world we should challenge ourselves to follow the Golden Rule.</p> <p>When he said that I was reminded of a book called "Separate Is Never Equal" which is a true story about Sylvia Menden and her family fighting for her and her brothers to attend the Westminster School. Sylvia and her brother were rejected because of their</p>	<p>到目前為止，2021 年頗不平順。我們仍陷於新冠疫情之中，最近又發生群眾闖入美國國會的事件，讓人不禁擔憂我們的未來。雖然已經研發出了新冠疫苗，但至關緊要的社會不公義的問題仍無解藥。名作家賈桂林·伍德森（Jacqueline Woodson）曾說：「我相信如果你懷著仁慈的善意去接近一個人，他也會敞開胸懷地與你暢談。」仁慈是預防社會不公義的真正疫苗。社會公義是以尊重與了解，公正地對待每一個人。</p> <p>上星期我在彌撒中聽到傑克神父講論社會不公義的問題。他說：「我們身處的這個世代，很多人對於不同意見或觀點的包容力非常低。」我從他的證道領悟到，我們必須勉力遵行「愛的金科玉律」（Golden Rule）。</p> <p>當他說到這些時，我想到《隔離永遠不會帶來平等》這本書講述的，關於索菲亞·曼登及她的家人為她和她的弟弟進入西敏小學就讀的事情而抗爭的真實故事。這所學校以種族不同為由，拒絕他們入學，但她的家庭鏗而不捨地追求平等的願望。一些民</p>

race but her family did not give up on hope for equity. Different organizations like the NAACP and the American Jewish Congress helped them achieve social justice.

Additionally, a second example of social justice is seen in *The Kindness Diaries*. It is a show on Netflix about a man named Leon Logothetis who travels around the world relying on the kindness of strangers and then surprising them in return. There was an episode about a man named Tony who was homeless. Even though he had very little he shared clothes and food with Leon. To thank him, Leon purchased Tony a house and paid for him to go back to school which allowed him to survive. The show taught me that life is not fair and there is inequity but with kindness, there can be social justice in the world.

Moreover, my mom has always said "Talent is equally distributed in the world, but opportunity is not. For those of us who have been blessed, it is our duty to help the less fortunate." My mom has been in charge of the Easter carnival at our church for several years. All the donations that she collected has supported organizations like The Anapra Education Project which provides assistance to kids in poverty.

權組織，例如「全國有色人種協進會」(NAACP)及「美國猶太人協會」(American Jewish Congress)也協助他們贏得社會正義。

此外，在《日記一善》(*Kindness Diaries*)中，也有一個社會公義的例子。這是Netflix的一個電視劇集，講述一位名叫利昂·羅戈泰蒂斯的人，遊走世界各地，都僅依靠陌生人的善心援助，然而他總給這些善心人驚喜的回報。有一集是關於一位名叫湯尼的遊民，雖然他一貧如洗，仍將他所有的衣、食分享給利昂。為了感謝他，利昂為湯尼買了房子，並資助他重返學校，學習謀生技能。這個影集教導了我，生命不公平，處處存有平等，但因著仁慈良善，世上可以有社會公義。

再者，我媽媽常說：「世上的聰明才智是平均散佈的，但機會卻不然。幫助比我們不幸的人，是我們這些幸運的人的責任。」好幾年來，我媽媽都在我們教堂負責籌辦復活節園遊會。她收到的所有捐款都是用來支助慈善機構，例如「Anapra 教育工程」這個組織，旨在協助貧窮家庭的兒童接受教育。她從事的志工促

Her volunteer work has impacted social justice and makes me want to follow in her footsteps.

In conclusion, social justice and equity is something that everybody deserves to have. The world has experienced a lot of social injustice, but we can't give up. St. Paul once said, "Let your conversations always be full of grace". I hope by being kind, respectful, and understanding, we can create a better future.

進了社會公義，使我也想要追隨她的腳步。

總而言之，每個人都應享有社會的公義與平等。這個世界仍然存在太多社會不公義，但我們不能氣餒而撒手不管。聖保祿說過：「你們的言談常要溫和」。我希望因著仁慈、尊重及理解，我們能創造一個更美好的未來。

## EXTRA! EXTRA!

Congratulations to Christian Bumpas who has won the 1<sup>st</sup> place in the 4<sup>th</sup> Grade Category of Imagine's National Character Essay Contest!



## 號外!

\* 恭喜德華 \*

本期發刊前喜獲捷報：  
德華的這篇文章榮獲  
Imagine's National  
Character Essay Contest

全美四年級學生組

第一名



## 四旬期的省思

李翠婷



許多時候寫點東西與他人分享，並不是因我懂得多或者是因為我知道所有問題的答案。相反的，正因為困惑著，才需要透過文字寫下來逐一反省，看看是否能分辨得更明白。既然與人分享，也許就會有不同的觀點與立場，無論最後看法如何，或有無結論，都不重要；重要的是我們個人的領悟，個別與天主的關係。

四旬期從聖灰日（Ash Wednesday）開始直到復活節前日，（扣除主日）共計四十天。星期三是週間日，晚間彌撒時都會舉行聖灰禮儀，在會眾的額頭上塗灰劃十字聖號，作為悔改的象徵，提醒我們在世的時日有限，因為經上說：「你既是灰土，你還要歸於灰土。」（創 3：19）。教會教導我們在四旬期中，當透過行愛德、齋戒、克己、服侍、禱告、靈修等操練，默想耶穌在世時所受的苦難，反省自己在思言和行為上的過失，不教罪隔離了我們與天主的關係。

在台灣日常活動幾乎未受冠狀病毒的威脅，工作、娛樂、外出、社交都一切如常，我所屬的教堂嚴格說起來並不算是一個堂口，多年來雖努力符合教區的要求改善、增建教堂的硬體設施，但截至目前為止申請仍尚未獲批准，以至沒有一位專屬的本堂神父，教友們甚至不知道當週、當日會由哪一位神父來主持彌撒。這幾年來已有不下數十位神父為我們主持過彌撒，我們也因而「見識」了許多不同國籍、不同年齡層、不同性格，甚至不同習慣的神父。

教友們都是溫馴的，有的神父很謙遜、有的很木訥、有的很活潑，有的中規中矩照本宣科，有的常愛出題考大家，但還有一種就是深具權威，很會「教訓人」或「罵人」的神父。不知真是教友們太驚鈍、不知長進或是神父希望透過嚴格的訓導來振聾啟聵，好教我們改過遷善。無論哪一位神父，只要出現在本堂，都是受人尊敬的，他們提出的建議，教友們都竭力配合，也都認為自己是不足的，可以再做得更好。當然，教會裡也有各種人，信仰深淺不同的、默默來去不參與教會事務的，也有為教會事事竭盡心力的。我想不論扮演何種角色，神父也好，一般教友也罷，大家首先期待的應該

都是一份愛的交流，如聖父愛我們，白白將祂的獨生子賜給世界，為我們帶來愛和新生命的好消息；而我們愛子亦如愛父，在耶穌內領受到天父具體可感的無限仁慈。教友們自然也會期待神父們能以得天父無條件的愛來對我們，相對地神父也盼望我們會是虔敬、熱心的教友。

四旬期的第一個主日，彌撒一開始，主禮神父便神情肅穆地痛斥當今之世為了「方便」教友們的個人因素，許多教堂在第一個主日為不克在聖灰週三前往的教友補行聖灰禮儀，但他不會也如此做。他說「方便」不是理由，關乎神的事，沒有「方便」這件事。後又因依序前往領聖體時有一位年長的女性，沒有在神父送聖體說：「這是基督的聖體。」時，回答：「阿們。」而被拒絕發給聖體。因為沒有回答「阿們。」只有兩種可能：一、非教友，二、領聖體者不明白聖體的神聖性。

這兩件事雖然有教友認為無奈，只是要再一次適應另一位不同神父的脾性。但我心裡不舒服的感覺，教我有些不能輕視這樣的感受。首先教會行之有年的主日補行聖灰禮，究竟是為了「方便」或「體貼」教友？最初教會決定這樣做不是出於「仁愛」而是「無奈」？如果不當有如此「彈性」的做法，是否就不該開先例？而週日才補領聖灰禮的教友，是否就是不重視聖灰禮的可貴？非教友固然不能領聖體，但如果對於一位長年都在教會裡的老教友，沒有回答「阿們。」是否就是對聖體不敬？或者那代表了只是需要在信理上更加強？行禮如儀就真的能體會到在聖體內與基督合一的感動？

真理不偏左右，是分明的。不知我們是否站在灰色地帶太久，以至於是非不分、偏倚了？如同慈愛與公義，在享受上主的慈愛時，也不能忘了祂的公義，否則便褻瀆了那份白白得來的恩典，我多少能體會到神父的憤怒。但信仰到最後依然只是你、我個人與天主的關係，教會的規範、禮儀和信理，如果不能幫助我們在信仰上更深化，也只是沒有生命的教條。

羊棧裡的羊，需要好牧者帶領，好牧者讓羊群跟隨他，以智慧、慈愛和包容引導羊群，那必定是要忍耐，也是辛勞的。但求我們仁慈的天主垂憐我們，在我們軟弱的人性上幫助我們。四旬期再次強調我們平日就該做的事，讓我們因著基督的愛和犧牲去培養自己成為能結實的好土。

# 換個椅子吧

陳雅芳

質問天主：「為什麼？」也算是一種功課吧？因為我們還小嘛！在誤會中了解，在尋求中認識，這是一種關係、一種靠近、一種維持，就像小孩天天問爸爸媽媽：為什麼？為什麼？為什麼？

此刻你是否記起，當孩子還小的時候是不是都會問你：爸爸/媽媽，這是什麼？那是什麼？還有更多的為什麼…你會告訴他：「別問了，別煩了！我不知道，走開，滾開」？我想應該不會吧？不管你有沒有耐心，你應該不會把他趕走；很煩，但只放在自己的心中抱怨。如果你曾經告訴你的小孩：「走開，別煩我，滾到別的地方去！」那你就好好地思考一下，你潛意識中在抗拒的是情緒還是害怕？

我們都希望事事我們知道、我們能夠。當然有一些人，不管你問他什麼，他的回答總是：我不知道。當我不知道一切的時候，當我無法掌控一件事的時候，當我還不了解這件事的時候，當我無法去解決一個問題的時候，我們因為不知、不確定，質問自己、質問他人、也質問天主，也是同樣的道理。

人生中確實有許多的「為什麼」？為什麼我想知道？為什麼不能解決？為什麼會發生？為什麼你會這樣？為什麼我那樣？又因為我們是基督徒，所以我們有更多的原因和理由，可以去質問或詢問天主：為什麼？為什麼？為什麼？那祂回答你了嗎？此刻沒有，昨天沒有，明天或許也不會有。那



你就會生氣了吧？再問為什麼祢不回答我，不告訴我？我都禱告了，我在禱告了，我還在繼續禱告，可是祢為什麼都不告訴我？去問了其他教友、專家和神長，別人的回答也只能邀請你：祈禱、多祈禱、再祈禱。永遠都只會告訴你祈禱吧！或許他還會說，他會放在他的祈禱中。

這樣，你平心靜氣了嗎？沒有。絕對不可能會有的。一肚子的氣吧？很多人這樣告訴我。他們得不到他們想要的答案、他們想聽的答案、他們認同的答案、或他們以為的答案。我可以這樣說；得不到答案是正常的，得到答案也是他人說的。正不正確，是不是與你要的一樣呢？答案，什麼是答案呢？回答問題的所在，問題的解決方案。其實沒有人知道問題的真正答案。真正的答案只在乎你自己心中的認知、你的智慧、你的生活、你的環境、你的所學。唯有你認同的才是答案，不是嗎？而去實行了才能算是了案了，或是當時情況及問題結案了吧？可是，我要說的是，有可能會翻案喔。還好教會有不變的信理及法規，我們要學的很多。

事實上，人在生活中碰到的問題，沒有什麼真正的答案，也無法真正的結案。只能每天、每天的問題。今天我想要分享的是，如果別人給你的答案不是你要的答案，那就聽聽就好。如果別人給你的答案也正中你心，那也聽聽就好。因為有一天，對的也可能是不對，不對的也會變成對喔…

當初？很多人說過的話他不會承認，因為當時的心境、當時的環境、當時的認知、當時的解釋，只是當時的答案。當時他的學習及經驗，與現在他有了更多的了解及智慧後所反映出來的，面對你、我都是不一樣的。問題在於你、我的期待，那才是重要的答案。

這裡我想要分享一件事情，一件極為敏感的討論，不管你是否認同或同意，但它確實是在我們生活中發生的。我是一名天主教教友，我是一個基督徒，我如何去行使愛德又遵守教會的教導呢？我的生命中，有一個我至愛的孩子，當她出生的時候，我抱著她，撫摸她，親吻她；代替她的父母陪伴她、照顧她。牛奶是我餵的，尿布是我換的，每天將她打扮得像小公主一樣。那時還是高中生的我，工作就賺那麼一點點的錢，但再怎麼漂亮的衣服、再怎麼漂亮的鞋子、再怎麼貴的價錢，我都捨得花在她的身上，就是要把她打扮成小公主一樣——我心目中的小公主，為滿足我自己童年的願望。一直到她六歲時，我嫁出去了。

現在，「她」成為了「他」。我是否拒絕他、討厭他、否定他呢？因為「他」應該是「她」。我是天主教友，教會的教導與教理，是否讓我們不能認同：「他」即是「她」？但是不能因為我是天主教友，就不認同他、就要否定他、或是拒絕他。教會不是這樣子教導我們的。教義、教理、信仰，教會有不可改變的真理，但是人卻會有錯誤的認知。雖然我的心中極為不悅，但是我從來沒有表現出來過。

我要克制的是我自己的認知，因為教會教導的永遠是對的，教會決定的，不可違背。我不能拿我教會的教導去對一個不是教友的人碎碎念吧？我不會把自以為是的真理，自以為是的標準，去否定、去拒絕一個生命。這裏我要說的是，教會從來沒有拒絕過任何人。我們去做的是接納這一個人，雖然我們不認同這一件事情。我要隱藏我的情緒，我要面對我的失落，我要接受我的不能夠認同。不是因為我是天主教教友，而是因為我和她是有關係、有血緣的人，而且我極為愛她，深深地愛她。曾經「他」是我視如己出的「她」，我極度認為，她應該成為一個什麼樣的人。

當我寫到這，為什麼我流淚了呢？我問了我自己，我也問了我的天主。我給我自己的答案，跟從天主那裡得到的答案是一樣的。因為我愛她，這份愛深深地就在我的心中，從來不需要隱藏，將來也不能隱埋。當有人問我同樣的問題時，那天我是這樣回答的：你自己是天主教友，但是她不是啊！你有需要信守及遵行的信仰，為什麼要把你信仰的教條放在那不是教友、不是基督徒的身上呢？你和他的關係，因為你是教友所以要切割了嗎？我要說的是，是永遠不能夠分開的，無法拒絕、無法切割的。我是天主教教友，但是生命中有一個人不遵守天主教的教會教導。你覺得天主會拒絕他？覺得別人會說閒話？這是軟弱的認知，人的害怕！我是天主教友，但我的生命中也確有一些事情違反了天主的教導。

我可以這樣分享，天主愛我，愛你，也一樣的愛他。教會的教導雖然不認同，但是她要我們接納。教會不是要我們拒絕他、否定他、不與他往來、不與他有關係。那不是教會的教導。或者我可以這樣說，你詢問的人，在他的生命中沒有這樣子的人出現，他沒有碰到這樣子的問題。他也是一個遵守天主教教理的基督徒。或者人們討論時的情緒，人們當時的態度，令你害怕了、不知所措了、定案了、退縮了、心裡暗暗的流淚了，因為他們無法了解，你我的生命當中正在經歷著一個拉鋸戰。

因為確實有這些苦惱的事情，違反教會教導的事情正在發生著。我們不用代替天主算帳啦。提問的、回答的，請回到你、我真實的生活環境及真正的世界內，別以為自己總置身在天堂門口，或已爬樓梯上天台。回到天主祭台前的腳下，好好地跪著吧。一個事件的發展有多方面，最基本的同情心與同理心是不一樣的。「同情」一個人，因為他與你不一樣，你沒有經驗過他的那些悲傷，以現實而言，你確實比他幸運。「同理」一個人，是因為你有著曾經和他一樣的處境及經驗，你曾經有和他一樣的痛苦及悲傷。

或許你要說的是，今天我們要討論的是這一個事情而不是你的心情；或許你要說的是，我今天要說的是教會的教導，無論你接不接受，教義就是如此。我要說的還是「都好」。那就私下談談吧！下次這樣子的聚會，這樣的討論，實在是不適合你，不用硬著頭皮上桌。在一個讓你得不到平安的地方，你是找不到天主，遇不到天主的。雖然這不是我說的算，但是打從心底，我還是要告訴你，那個桌子不適合你。開玩笑的說，那就換個椅子吧！

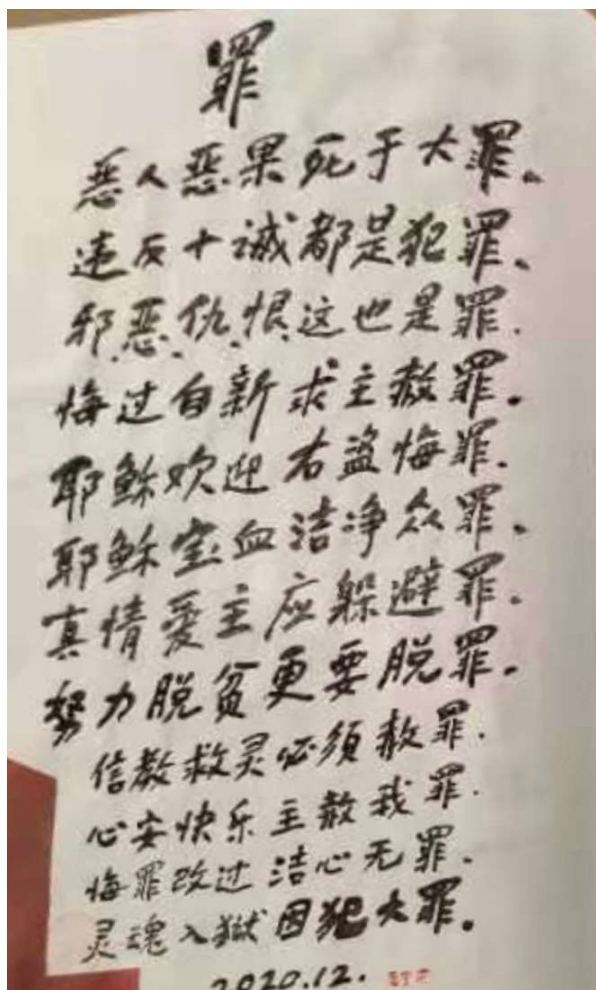
當我們一起來主台前時，主會只開門讓我進去嗎？我知道這個討論是不會有答案的，但是千萬別成了爭吵及拒絕，否定及切割。今天，就像耶穌告訴著我們：「我愛你，我永遠的愛你。我無條件的愛你，不論你是什麼樣的你。」今天的周圍認識了好多的他、他及她、她，我都是微笑的說 hi，微笑的給對方一個大大的擁抱。放心，我不會被拒絕在天堂之外。他及她也不會的。為什麼不會？或許你認為會？都沒有關係的。因為天堂的門是耶穌，他要開門讓誰進，你我怎麼知道呢？如果我這樣分享讓你覺得不對，覺得我是一個沒有遵守天主教信理的教友，你要否認我，我還是一樣會笑著對你說，彼此彼此。正確答案在哪裡呢？祈禱，在祈禱。答案在祈禱裡？別怕，不會一無所得。



# 隨筆日記四篇

毛中南

(之一)

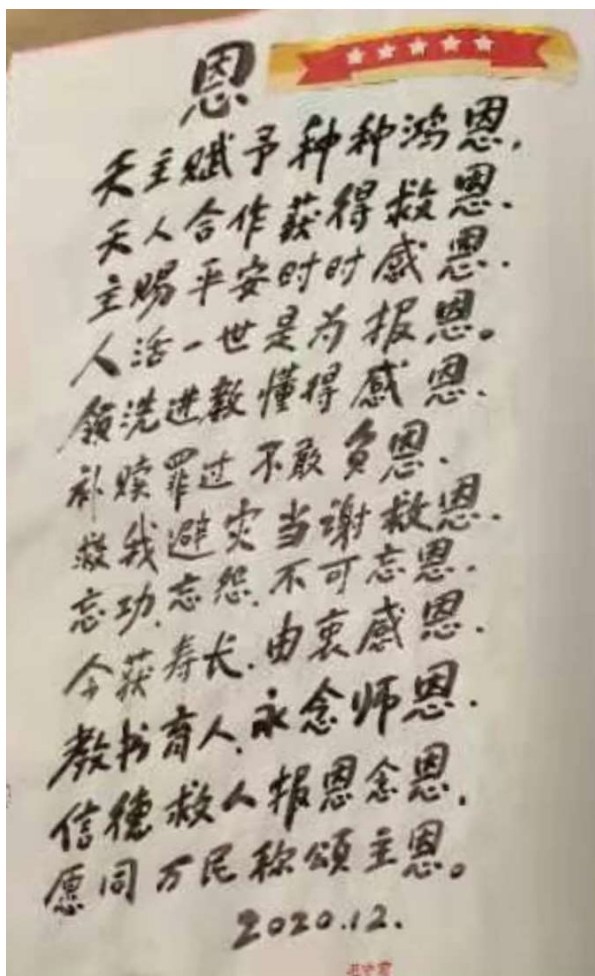


## 罪

惡人惡果死於大罪，  
 違反十誡都是犯罪，  
 邪惡仇恨這也是罪。  
 悔過自新求主赦罪，  
 耶穌歡迎右盜悔罪，  
 耶穌寶血潔淨眾罪。  
 真情愛主應躲避罪，  
 努力脫貧更要脫罪。  
 信教救靈必須赦罪，  
 心安快樂主教我罪。  
 悔罪改過潔心無罪，  
 靈魂入獄因犯大罪。

2020.12.

## (之二)

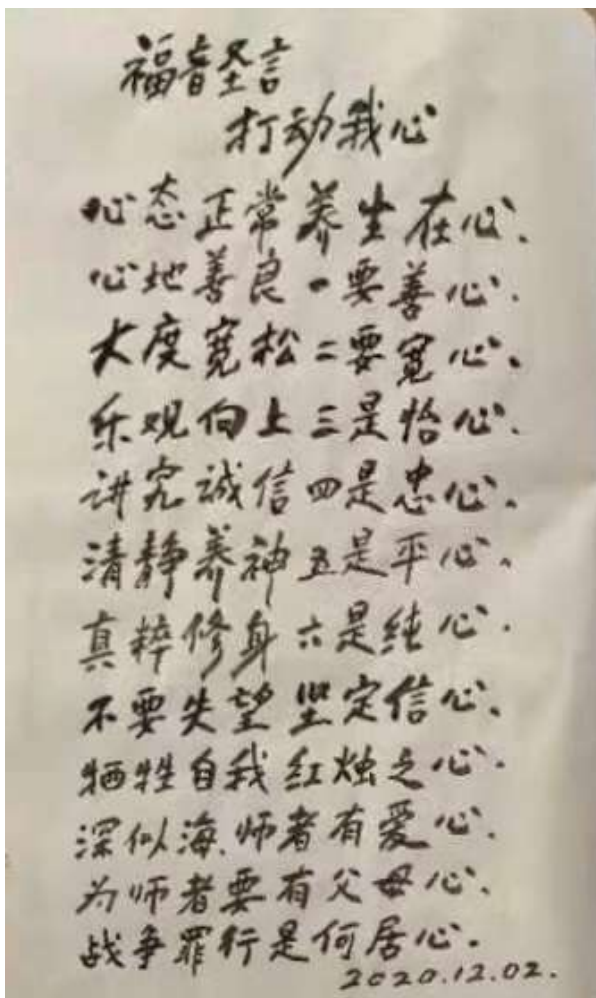


## 恩

天主賦予種種鴻恩，  
 天人合作獲得救恩，  
 主賜平安時時感恩。  
 人活一世是為報恩，  
 領洗進教懂得感恩，  
 補贖罪過不敢負恩。  
 救我避災當謝救恩，  
 忘功忘怨不可忘恩。  
 今獲壽長由衷感恩，  
 教書育人永念師恩，  
 信德救人報恩念恩，  
 願同萬民稱頌主恩。

2020.12.

(之三)



# 福音聖言 打動我心

心態正常養生在心，  
心地善良一要善心，  
大度寬鬆二要寬心，  
樂觀向上三是怡心，  
講究誠信四是忠心，  
清靜養神五是平心，  
真粹修身六是純心。  
不要失望堅定信心，  
犧牲自我紅燭之心。  
深似海師者有愛心，  
為師者要有父母心，  
戰爭罪行是何居心。

2020.12.02

## (之四)

## 積德養生

## 求永生

常讀聖書養生積德，  
 日常小事充滿信德。  
 立座右銘先重品德，  
 嚴守法律社會公德，  
 問心無愧寬心高德，  
 助人為樂高評道德，  
 忠實可靠正直美德，  
 貢獻社會有才有德，  
 人際關係同心同德。  
 宗教救靈信望愛德，  
 歌頌聖賢學其功德，  
 為求永生忍也是德。

2020.12.01

積德養生  
 求永生

常讀聖書養生積德。  
 日常小事充滿信德。  
 立座右銘先重品德。  
 嚴守法律社會公德。  
 問心無愧寬心高德。  
 助人為樂高評道德。  
 忠實可靠正直美德。  
 貢獻社會有才有德。  
 人際關係同心同德。  
 宗教救靈信望愛德。  
 歌頌聖賢學其功德。  
 為求永生忍也是德。

2020.12.01.



在靈修的過程中，如同教宗講的，要常常回到自己跟耶穌「初相遇」的經驗，我們的「加里肋亞」。那個你我願意答覆基督的召叫，成為基督徒，跟隨基督的地方。那就是我們的「原點」！

再次去回憶蒙召的經驗，品嚐那份感動，感謝那來自天主的恩寵。祂藉著基督召叫我，認識自己的真實生命與身分：我是天主的幸福子/女，也終將會回到父家，與天父共融。

在靈修祈禱中，在肯定天主是父的關係中，我們體驗到：我們一無所有；但我們一無所缺；我們一無所能；但我們無所不能；我們一無所是；但是我們無所不是！

因為天父供應一切所需，我們擁有心靈的自由、平安與喜樂。我們不會因執著，而被世上有形無形的一切，卡住自己靈性生命。

常想到耶穌說，你們先尋求天主的國和它的義德，這一切「自會加給你們」（瑪 6：33）。因此天主子女的心自在、靈輕盈！內心沒有太多遺憾、委曲、苦毒、憤怒、不寬恕、捨不得、擔心、害怕、沮喪、煩惱。

天主子女常常在生活的片刻中，讚美天主父及其供應，深深地為自己的幸福與幸運而感謝！



## 回到與耶穌邂逅的地方

張宏秀

聖依納爵做任何事情之前都要求恩寵。沒有恩寵什麼事都不能做，人的生命持續也是靠天主的恩寵。

我們蒙召成為基督徒，是一個特殊的恩寵，因為我們都不是來自基督宗教的文化背景，我們身邊的親戚朋友多半都不是基督徒，那為什麼我們被召叫？我們也答覆了！

就像耶穌在加里肋亞湖畔召叫門徒，我們如門徒一樣，在我們生命的時空裡，遇到耶穌，並為祂的愛所觸動，就跟隨了祂。是一個美麗的邂逅，愛的相遇。

人的愛情都會失色，更何況我們與神之間愛的連結，一定會自然地受各種分心的影響。

一切都是恩寵，一切來自恩寵！我們不斷地回到自己與基督初次相遇的感動與心動，就是回到蒙召的恩寵。天主的恩寵，必能幫助我們全心、全意、全靈、全力的愛天主及天主子！





## 前言

復活節後 50 天，也就是耶穌升天後的第十天，是五旬節 (Pentecost)。教會在這天慶祝聖神降臨，也是教會自己的生日。說到聖神降臨，我們會立刻想到《宗徒大事錄》的這段經文：

「五旬節日一到，眾人都聚集一處。忽然，從天上來了一陣響聲，好像暴風颳來，充滿了他們所在的全座房屋。有些散開好像火的舌頭，停留在他們每人頭上，眾人都充滿了聖神，照聖神賜給他們的話，說起外方話來。那時，居住在耶路撒冷的，有從天下各國來的虔誠的猶太人。這聲音一響，就聚來了許多人，都倉皇失措，因為人人都聽見他們說自己的方言。他們驚訝奇怪地說：「看，這些說話的不都是加里肋亞人嗎？怎麼我們每人聽見他們說我們出生地的方言呢？…眾人都驚訝猶豫，彼此說：『這是甚麼事？』另有些人卻譏笑說：『他們喝醉了酒！』」（宗 2:1-13）

聖神降臨是藝術家喜愛的題材，其中最著名的當屬上面這幅 John Restout 的 ” Pentecost ”。畫中生動地描繪出聖神降臨時，門徒們驚慌、敬畏、震撼、恐懼、謙卑，等等情緒，讓人彷彿置身其境。

然而，下頁的這幅東方教會的五旬節 icon，卻與其大異其趣。這個源於十五世紀的 icon 典型，沒有驚惶失措的群眾，也沒有暴風颳起、煙硝四射的景象；但散發著東方聖像畫特有的安寧、內斂、與祈禱的氛圍。

## 1. 背景

「他們進了城，就上了那座他們所居住的樓房。」（宗 1:13）

按東方聖像畫的傳統，背景建築物頂上畫有布簾，象徵描繪的是室內場景；室內沒有四壁，象徵神聖事件不受時空限制；沒有封閉的屋頂或天花板，顯示天國與塵世間沒有隔離阻礙；反透視的畫法，使建築物整體成為弧形，而讓觀畫者有進入圖像中，被建築物環抱的感覺。



## 2. 聖神

「有些散開好像火的舌頭，停留在他們每人頭上，眾人都充滿了聖神。」（宗 2:3）

頂端中央半圓形的「曼朵拉」（Mandorla），象徵從天而降的聖神。「曼朵拉」是 icon 畫的術語，原意是「杏仁」，通常是橢圓形或圓形，但也有多角的星狀。在希臘地區，杏是春季最早開花的果樹，因此杏仁象徵新生命的繁衍，與生生不息的力量。出埃及後，天主藉著杏的開花結果來彰顯肋未家族的亞郎，在十二支派中的領導地位：「亞郎的棍杖發了芽；不但發了芽，而且開了花，結了成熟的杏。」（戶 17:23）。

「曼朵拉」只能用於顯示天主、耶穌、聖神或聖母的至高神聖與榮耀，它的光線及色澤，從外圈至中心，逐漸加深，象徵越接近主體，越是奧秘

難懂。Icon 畫常在頂端以半圓形的曼朵拉來象徵天主或聖神，或以圍繞耶穌或聖母全身的曼朵拉靈光，來顯示祂/她與天地相連，寰宇天下。

在這裡，象徵聖神的「曼朵拉」放射出 12 道光芒，每道光芒的尾端有紅色「像火的舌頭」，分別臨於每個宗徒的頭頂，顯示出每位宗徒都有獨特的恩寵，「神恩雖有區別，卻是同一的聖神所賜」（格前 12:4）。

### 3. 宗徒

「聖神顯示在每人身上雖不同，但全是為人的好處。」（格前 12:7）

在聖神的光芒與火舌籠罩之下的十二位宗徒，沒有因為聽到天上來的巨響而驚惶失措，也並不因群眾譏諷「他們喝醉了酒」（宗 2:12）而顯出不悅，只是平靜、安詳地祈禱，聆聽降臨的聖神在他們內的發言，預備接受主的派遣。

宗徒們的座席有如《默示錄》中的天廷異像：在天主的寶座週圍，還有坐在寶座上的長老（默 4:2-4）。他們領受了基督授予他們的權柄與職責，井然有序地排列兩側，儼然是在進行一場神聖的會議，這幾乎可以稱之為教會史上的第一次大公會議，教會也就在此日，於茲誕生！宗徒們和諧、緊密地併肩而坐，但相貌、衣服、姿態、舉動卻各有不同，顯示出在基督奧體內，合一不是由於彼此完全相同，而是由於在聖神內同被愛的火舌融化。宗徒們圍成一個開口的馬蹄形，將觀畫者的我們，也吸引進入其中，穿越時空，因著聖神，組成了一個完美的圓——這就是教會。

畫像中的宗徒，左翼從最上方開始，分別是伯多祿、瑪竇、路加，及其他宗徒；右翼是保祿、若望、馬爾谷，及其他宗徒。我們也許會訝異：五旬節聖神降臨時，保祿還沒踏上前往大馬士革的旅途；馬爾谷與路加也不在十二宗徒之列，為何他們會出現在此？但我們當知，icon 畫不受時空限制，常將不同時間、地點的人物與事件壓縮在同一個畫面。例如：在耶穌誕生的 icon 中，同時出現了天使向牧童傳報佳音、產婆為聖嬰洗澡、在路途中的東方三位賢士、以及聖母與馬槽中的嬰兒。

如同耶穌誕生的 icon 要讓我們看到，「今天」基督為我們誕生；五旬節的 icon 要讓我們感受，聖神「今天」降臨在教會中。在彌撒中，我們與宗徒一起領受了基督聖體；在大馬士革的路上，保祿也與宗徒一起領受了五旬節的聖神。聖史馬爾谷、路加，與宗徒瑪竇、若望同因聖神的感動寫下

了福音書。保祿拿著聖經，四位聖史拿著福音，象徵「蘊藏在聖傳和聖經裡的『信仰寶庫』(弟前 6:20)，是宗徒們委託給整個教會的。」(《天主教要理》第 84 號) 其他的宗徒都手握經卷，代表基督授予他們教導與傳揚福音的權柄。因此，聖史與宗徒象徵整個教會。聖神傾注在兩千年前的宗徒身上，也傾注於今日的整個教會。

依照 icon 畫「位階觀點」的傳統，圖像中最重要的人物(例如：聖母、耶穌)必須置於畫的中心或最顯著的位置，有時也以人物形體的大小比例來襯托他們的地位或重要性。「宗徒之長」伯多祿與「外邦人的宗徒」保祿，分別坐在兩列之首，顯示他們是教會的兩大柱石。這裡也巧妙地使用 icon 畫常見的「反透視法」(遠景反而比前景更大)，使伯多祿與保祿的形體略高大於其他宗徒。最年輕的宗徒被安排在行列的最末，象徵世代接續，傳揚福音。

五旬節 icon 著重的不是對歷史事件的描述，而是對這個節慶的神學詮釋。因此，我們不必追問，這幅 icon 畫少了十二宗徒(包括替補猶達斯的瑪弟亞)中的哪三位？

#### 4. 基督

「我去為你們有益，因為我若不去，護慰者便不會到你們這裡來；我若去了，就要派遣他到你們這裡來。」(若 16:7)

在這 icon 的中心位置，伯多祿與保祿之間，有一個令人深思的空位。毫無疑問的，在半圓弧形頂端的座位，應該是保留給一位最重要的人物，或團體領袖的尊榮座席。在門徒圍繞的桌上，這本是屬於「師傅」的位子；但是他們的師傅，耶穌已經升天了。然而，耶穌曾允諾：「看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。」(瑪 28:20) 當然，耶穌說「天天在一起」，並非指祂可見的肉軀，而是指祂的「神」(宗 2:17)——祂將要派遣聖神來護慰、帶領和教導門徒們。因此，宗徒們雖然不再得見耶穌的形體，卻仍為不可見的主，保留著這個空位。著名的靈修大師，盧雲神父說：「祂的缺席並不造成空缺。相反地，祂的離去創造了一個使所有跟隨祂的人，皆能迎接聖神充滿的空間。」(《盧雲的聖像畫祈禱手記》，p.86)

耶穌升天離去後，宗徒們「同一些婦女及耶穌的母親瑪利亞並他的兄弟，都同心合意地專務祈禱」(宗 1:14)，並準備好了要「一起作祂復活

的見證人」(宗 1:22)。就在五旬節那天，耶穌的諾言實踐了。祂的聖神傾注在所有宗徒身上，將他們「引入一切真理」，並把「未來的事傳告給他們」(若 16:13)，使他們不再困惑、不信、與恐懼，並立即行動，「要去使萬民成為門徒，因父及子及聖神之名給他們授洗，教訓他們遵守耶穌吩咐宗徒們的一切。」(瑪 28:18-20)。

## 5. 世界

「那坐在黑暗中的百姓，看見了浩光；那些坐在死亡陰影之地的人，為他們出現了光明。」(瑪 4:16)

聖神降臨光照了宗徒們聚會的樓房，傾注在宗徒們的身上，但聖神的工作還沒有停止。畫面的底部，拱門(也有的畫成一個山洞)口站著一位面帶愁容的老者。由古老的希臘五旬節 icon 上的銘文，我們得知這個老者的名字是 Cosmos (世界)。他身穿皇袍，頭戴王冠，顯示他是世界的掌權者。他老態龍鍾，象徵亞當的原罪將死亡帶進世界。他的身後是漆黑、敗壞、孤立的世界。這位老人象徵尚未受到信仰光照的整個世界，他代表全世界所有「坐在黑暗和死影中的人」(路 1:79)

然而，「凡受造之物都熱切地等待天主子女的顯揚，因為受造之身被屈伏在敗壞的狀態之下，並不是出於自願，而是出於使它屈伏的那位的決意；但受造之物仍懷有希望，脫離敗壞的控制，得享天主子女的光榮自由。」(羅 8:19-21)五旬節就是世界希望的到來。聖神的光芒，從 icon 的頂端，光照宗徒，也穿透黑暗，照射到 icon 底部黑暗的世界。

老人踏出拱門，雙手捧著一條白巾，上面並排放著白色的經卷。在黑色背景的襯托下，白巾與經卷顯得格外明亮。白巾讓人想到耶穌的殮布。耶穌死亡、復活、升天後，聖神降臨，傾注在已經準備好領受祂的宗徒身上。老人手捧的經卷與宗徒手握的一樣，象徵這是宗徒的教誨。仔細算數，白巾上的經卷共有十二支，象徵五旬節後，宗徒們分別前往世界各地，把福音傳到地極(瑪 28:18-20)。

## 結語

在我看過的許多東方聖像畫中，五旬節 icon 最讓我「無感」。雖然它的構圖並不複雜，沒有很多必須熟悉聖經典故才能讀懂的細節，使用的技

巧也只限於常見的 icon 畫法則，但我總是無法「進入圖畫中」去感受它的內涵。

從去年三月初以來，因為新冠疫情肆虐，政府宣佈鎖城，教堂關閉，一年來，我已幾乎足不出戶了。今年的五旬節，我也只能在電視前「望」彌撒。就在這疫情的困境中，我卻感到自己終於「走進」了五旬節的 icon 中，感受到宗徒們待在他們所居住的樓房，不敢離開，耐心地等待聖神降臨時的心情。在伯多祿與保祿之間留置的那個保留給已經升天的耶穌的座位，無異就是我目前環境的寫照。我想到另一幅「聖伯多祿與聖保祿」的 icon，兩位宗徒中間是他們合力捧著的一個教堂的形體。將這兩個 icon 的圖像重疊在一起，我知道，教會一直與我們同在，雖然現在我無法進入實體的教堂建築。前幾天在臉書上與一位東正教的主教討論五旬節的 icon 時，主教告訴我：「十六世紀以後，有些五旬節的 icon 將聖母畫在伯多祿與保祿之間，取代原版保留給已經升天的耶穌的空位。聖母是教會的 icon(象徵)，教會的初果。聖神降臨，光照的是整個教會，而不僅是十二宗徒的團體。」



當我靜心地再看一次五旬節的 icon 時，我看到的不只是一件歷史事件，而是昔在、今在、永在的聖神，臨在今天的教會。宗徒們圍座環繞著的基督，不但與我們同在，祂還邀請我們加入祂的聖三，如同祂的祈禱：「我在他們內，祢在我內，使他們完全合而為一。」(若 17:23)那位沮喪的老人，站立在我們跟前的拱門旁；聖神催動著我們，就在今日，去把救恩的喜訊帶給仍被黑暗籠罩的世界。

# 憂鬱症 —

主啊！你在哪裡？

王雅婷

2010年，在我父親退休與母親搬到達拉斯一家人共享了15個團圓年後，父親決定不再開車，而他又不想「依靠」我們，堅持搬回台灣。我勸阻了他兩次，第三次我有點賭氣的說：「好，將來我再把你們搬回來。」我太幼稚了！

父親之前曾經多次入住台灣「長庚養生文化村」，那裡是他決定終老的地方。我們姊妹四人開始每年蜻蜓點水式的回台灣探望雙親。2016年，92歲的父親開始不再使用電腦，不再看書、看報，我們知道他累了。父親和母親結婚64年，他一直是媽媽的保護者，當父親不再對母親有問必答，媽媽失去了她這一生的依靠；但是她對父親的愛支撐著她去照顧她的丈夫——她一生的最愛。

2016年底我回台短暫的省親，從我和母親的對話中，我覺察了她的悲傷，更洞悉了她有輕生的念頭，同時發現了她不安穩的情緒以及記憶衰退（記憶和心算是母親的強項）。背著母親我去拜訪了她的家庭醫師，証實了我的觀察。醫生告訴我憂鬱症會導致患者記憶衰退。

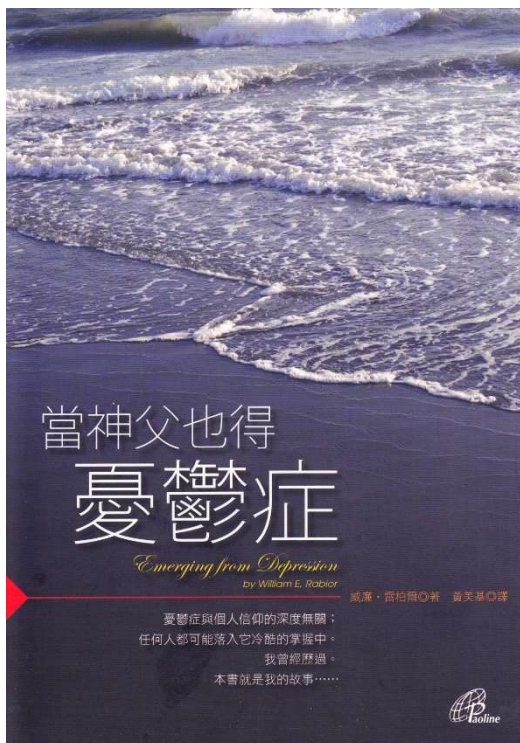
匆匆三週後我又返回美國繁忙的工作，心中惦念著在台的年邁父母。一個尋常的星期天，彌撒結束後我走進圖書室，試著找一些有關憂鬱症的書。《當神父也得憂鬱症》躍入了我的眼簾，借了書回到家，迫不及待一



口氣把書讀完。我當時讀到的應該是雷柏爾神父第一本書的再版，因為在序中他提到出第一本書時不敢使用真名，因為怕引起教內和信友的批評。

這本書揭開了憂鬱症神秘的面紗，別說中國人保守，即使在 90 年代開放如美國的社會，許多人仍然把憂鬱症當作精神病看待。事實上，罹患憂鬱症有多種誘因。第一是遺傳基因：憂鬱症患者的女性親屬得憂鬱症的機會為三分之一，男性親屬則是六分之一，是親屬中沒有憂鬱症患者的兩倍。我母親的親人中似有憂鬱症患者。第二個誘因是壓力：沒錯，我母親正承受著她一生中最大的改變。她依靠了一輩子的先生，現在卻需要她的照顧，她不知如何是好；四個女兒又都不在身邊，她覺得不再能掌控自己的生命，接著而來的是緊張和焦慮。第三個誘因是悲傷：這個邪惡三角的最後一個就是全人類都有的悲傷經驗，當我們失去所愛的人時會感到憂傷。一年後父親去世，母親走入那邪惡三角的最後一個。當年我在讀這本書的時候並不知道悲傷是壓死駱駝的最後一根稻草。

《當神父也患憂鬱症》這本書給了我一個非常清晰的概念——憂鬱症患者會覺得世界一片灰暗，沒有希望只有哀傷，常會止不住的流淚。憂鬱症會導致記性衰退，嚴重的時候會失去祈禱的能力，如果一直得不到醫治會走入自我毀滅——自殺！書中最讓我難忘的一段是，有一天晚上雷柏爾神父已經撐不下去了，他勉強帶著絕望的心情祈求天主幫助。他才結束祈禱，電話鈴就響了，是他在神學院的同學丹尼爾神父。他先為許久沒有聯絡 向神父道歉，然後問：「威廉，你一切都好嗎？」雷柏爾神父像往常一樣猶豫了一會，因為他是神



父，也是合格的心理醫師，曾經下定決心要獨自向憂鬱症對抗；但這一次他向著與人分享痛苦的方向前進了一小步。接著，他一發不可收拾地講了一個鐘頭。他的同學只說了一句話：「明天我來看你」。第二天丹尼爾神父開了 300 公里的車來看他，給了淺顯易懂的金玉良言：「你碰到很大的麻煩，必須立刻尋求幫助」。雷伯爾神父終於拿起電話打給他的醫生，開始了十個月的療程。最終，他走出了憂鬱症的黑暗，重見光明。

憂鬱症並不是一個人的個性軟弱或是精神的疾病，而是患者大腦裡的化學物質失衡，使他/她憂傷，被黑暗籠罩，產生沮喪的心情，感覺無助與絕望。

我讀了許多有關憂鬱症的書，我知道我的母親需要幫助，可是 2017 年我必須留在美國動頸椎手術；手術後兩週，我的父親去世了。辦完父親的喪事，母親堅持要我回美國上班。母親的憂鬱症當然沒有得到紓解，同時她的記憶力也在日漸衰退。懊悔與不安日日啃噬著我的良心。2018 年底，我終於辭掉工作回到台灣，用盡各種方法說服母親去看憂鬱症的醫生。是我的延誤，母親始終無法走出憂鬱，而記憶的衰退卻與日俱增。她不愉快想尋死時，我請她祈禱，可是媽媽的回答卻是：「我不會祈禱了！」我不知道憂鬱症將如何啃噬我的母親。看著她的不快樂，日漸消瘦的身軀，衰退的記憶，我只希望能陪伴她，那怕一天能讓她快樂五分鐘也好。

憂鬱症的強大影響力會波及生活各個層面，包括靈性生活。它會在我們信仰的眼睛生出「靈性的白內障」。這白內障模糊並扭曲了我們所看見的天主，也使我們逐漸感覺找不到天主在日常生活中的臨在。我們看不見天主，但天主並未看不見我們。

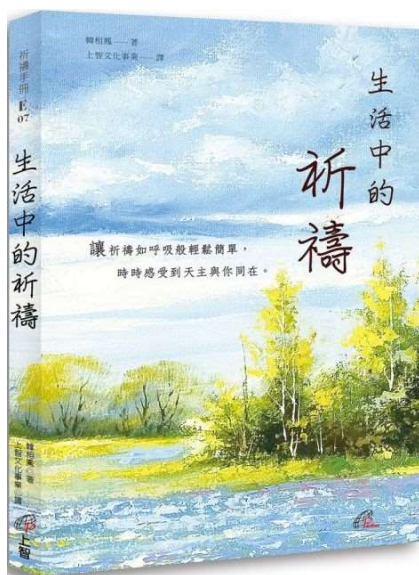
我祈求天主讓我身邊的人都能正視憂鬱症，幫助患者尋求專家的幫助，需要藥物和心理治療雙管齊下才能把憂鬱症這個惡魔趕走。雷伯爾神父說得好：「經過十個月，我的憂鬱症終於解除了，那時我發現天主一直陪在我身邊，天主的靜默並不表示祂不在，其實靜默是我自己這一方，天主一如往常，祂就是愛！」

## 送給自己的一本好書：《生活中的祈禱》

聖心書屋 提供

某次聽到一位神父感慨地說：「有些教友很不會祈禱」，讓我羞愧地無法不對號入座，雖然身為天主教友，我沒有任何「不會」的藉口。教會教導了我們各種祈禱的方式與豐富的祈禱經文，譬如：晨禱、晚禱、時辰頌禱，還有天主經、玫瑰經、痛悔經、三鐘經、以及各種九日敬禮，等等。再說，聖經中也不乏適於用作祈禱詞的金句、聖詠、詩歌；市面上各類祈禱文的書籍更是汗牛充棟。然而，制式的經文背誦久了，我免不了「小教友念經，有口無心」；適合的聖經金句又總是想不起，翻不到；文辭優美的祈禱文，又讓我揮不掉小時候抄襲「作文範本」怕被老師抓包的夢魘。因此，最後我總是只能無言地「在自己心中嘆息」，請求聖神代禱，「扶助我的軟弱，因為我不知道如何祈求纔對。」（羅 8:23,26）

接到從台灣寄來的這本《生活中的祈禱》時，雖然這書高質感的印刷與裝訂讓我頗有好感，但看了這書名，我就將它冷凍在書架上了。最近因為一件小事故，必須將書架上的書籍全部挪移重整。在混亂中，不經意地隨手翻開這本書，看到這篇「父母罹患失智症」的祈禱詞（p.101）：



仁慈的天父，

失智症悄悄吞噬爸爸（媽媽）的認知，

無聲無息奪走他的記憶，

使他逐漸退化，變得既熟悉又陌生，

求你...

禱文還沒讀完，我已潸潸淚下了。簡單、平實的短短禱文，道盡了我在母親過世前的十幾年間，想要對天主說，而不知如何說的話。不顧滿室的凌亂，我放下了正在進行的工作，坐在地上，好奇地瀏覽這本被我冷落的新書。

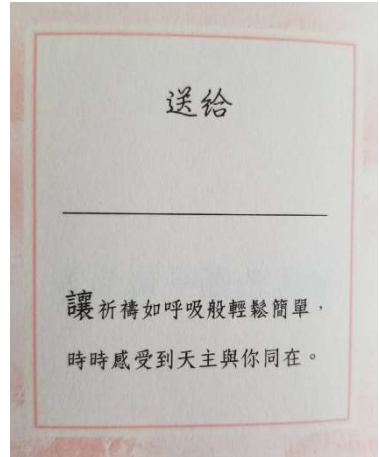
本以為這類書籍的內容大概總不出「當你憂慮時」、「當你恐懼時」、「當你孤單時」…之類的祈禱文，但我驚訝地發現，這書中的 120 篇祈禱文，從早晨醒來、晚上睡前、甚至失眠睡不著的「一句短禱」，到開始與結束工作、做家事、迎送客人的「日常祈禱」，到「讚美大自然」、「祈求心靈平安」、「為家庭祈禱」、「為受苦者祈禱」、「祈求信德」…等等十大類，涵蓋了在各種生活情境中，我們與天主的對話，以及日常靈修所需的祈禱。

看到目錄中「倒垃圾」、「清洗餐具」、「停等紅綠燈或塞車」、「夫妻吵架」這些禱文的標題時，我頑性不改地想要爆笑，但卻隨即想到聖保祿宗徒說的：「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝」（得前 5:17），我心虛地自問：在日常生活中，我多頻繁地被繁瑣的事務將本應歡樂、感謝的心攪亂？我需要虛心學習的，就是本書作者在前言所說：「每天以簡單的祈禱，與耶穌一起經歷日常生活的大小事，會使我們的日子過得平安又喜樂。」（p.15）

除了個人日常生活與信德、靈修的祈禱外，本書還有「為家庭的祈禱」：從尋找共度一生的伴侶，到母親懷孕與生產、孩子成長的每一個階段、家庭會遭遇的各種問題、宗教信仰不同的問題、年長雙親及健康問題、面對家人過世等等，以及由家長帶領，全家互動應答的祈禱。本書也有為冷淡教友、候洗者、堂區團體、以及教會的發展，等等的祈禱。我尤其喜歡的是，本書為堂區牧靈活動，諸如：拜訪病人、探訪冷淡教友、慶祝教友喬遷新居，或開業祝賀，等等，所提供的團體祈禱的儀式與範例。

總而言之，這是一本幫助我們從「修身」、「齊家」，到「福傳」的祈禱書。雖然沒有華麗的詞藻，這些簡潔、真誠、貼切的祈禱文，幫助我們輕鬆、自然地與天主親密交流，「在祈禱中與主合而為一，將日常生活交託在祂手中。透過日復一日的練習，我們自然而然能學會祈禱。」（p.15「作者的話」）

身為「聖心書屋」的圖書管理員，雖然我「歡迎」，但第一次破例地「不鼓勵」堂區教友「借閱」這本書，因為這是一本應該擁有並時時使用，而不是短期借閱後必須歸還的書。這本精美的書，也是很好的禮物書，尤其適合送給正在學習祈禱的慕道友、新領洗的教友、堂區福傳的夥伴、以及所有願意祈禱的信友。我在這書本內頁填寫受禮者名字的位置寫上了：「不會祈禱的我自己」。



註：「聖心書屋」為本堂區教友提供義務代購台灣書籍服務。如欲購買本書，或其他信仰相關書籍，請洽：王念祖 [library@chinese-catholic.org](mailto:library@chinese-catholic.org)

### 《生活中的祈禱》

作者：韓相鳳（韓國天主教作家）

譯者：上智文化事業

ISBN：9789866036583

出版社：上智文化

出版日期：2020/02/07

《葡萄藤》《主僕月訊》

歡迎刊登各類啟事及廣告

請洽：

楊治財(Linda)

[grapevine@chinese-catholic.org](mailto:grapevine@chinese-catholic.org)



**COLDWELL BANKER**  
APEX, REALTORS®

Yang Song 宋楊

房地產買賣

(469)789-9969 (中英雙語)

[homeswithyang@gmail.com](mailto:homeswithyang@gmail.com)

## 銘謝個人捐款及工商贊助



### 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](mailto:ann@agentann.com)

[www.AgentAnn.com](http://www.AgentAnn.com)

Auto Home Life Business Health



# 銘謝個人捐款及工商贊助



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



劉夢連會計師事務所

Maria L. Chen

CPA · MBA

501 Industrial Dr.#101

Richardson · TX 75081

(972)699-1165



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



31 霜淇淋店

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

歡迎詢價、不怕比價

滿意再下單

615-504-9460 (Christiana)

646-505-7369 (Nicky)

Lucky7gotravel@gmail.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



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](mailto:communication@chinese-catholic.org)

To: