

我期待死人的復活，
及來世的生命。阿們。

*I look forward to
the resurrection
of the dead
and the life
of the world
to come.
Amen.*

St. Elizabeth Ann Seton Church
1835 Larkvane Road
Rowland Heights, CA 91748
Return Service Requested

NON-PROFIT ORG
US POSTAGE
PAID
CITY OF INDUSTRY, CA
PERMIT NO. 4103



本期目錄

成為有福氣的人	白建清神父	2
燭光祈禱家連家	聖谷東區	3
投入多少？	編輯組	4
耶穌，就要上路了！	仁愛基督團	7
疼愛	歐陽 楊梅玉	9
快樂的傻瓜	孫小艾	11
思父	安家七姐妹	14
我心靈得安寧	網路摘選	15
慈愛主牽我手	梁淑雯	17
透過修女看老人癡呆症	卓以定	18
《聖傳天娜修女日記》	欣怡	22
教宗方濟各訪談記	梵蒂岡電台	24
Holy, Holy, Holy	Lillian Sun	30

成為有福氣的人

白建清神父

【可是那聽了天主的話而遵行的人，更是有福的！】（路11:27-28）聖母瑪利亞是有福氣的，因為她常常選擇聆聽天主的話，並努力遵行。然而，瑪利亞是更有福氣的，因為她和耶穌基督的親密關係。

通過聆聽天主的話而去實踐，我們每個人也能成為有福者。然而，我們應該知道，「天主的話」是「一位」，他就是降生成人的天主耶穌基督。【在起初已有聖言，聖言與天主同在，聖言就是天主。】（若1:1）首先，我們所應該尋求的是和主耶穌有親密的關係。降生成人的天主就是尋求和我們人建立親密共融的關係。只有當我們和主耶穌有了親密的關係，我們才能注意聆聽他的話，我們才能明白他話語的價值和意義。

您想認識天主嗎？

您剛搬來這地區，您想參加教會嗎？

請和我們聯絡。更歡迎來教堂看看。

聯絡人：朱康民執事 (626) 964-3629 x 129

符曙新弟兄 (626) 839-8845

彌撒時間：每週日下午六時十五分

地點：羅蘭崗聖依莉莎白天主堂

St. Elizabeth Ann Seton Church
1835 Larkvane Rd., RH, CA 91748

天主教洛杉磯東區華人教友發行

指導司鐸：白建清神父、張錦泉神父

輪值編輯：孫小艾

聯絡：陶秀雲

校對：蘇闊

封面設計：朱正暉、李芳宇

寄發：戴慕文、張彼得

印刷：陳建宇（異象印刷 Edinger Printing）

聖母瑪利亞是我們的模範，她和主耶穌有親密的關係，她聆聽天主的話並全力遵守。在和主耶穌的親密共融關係中，我們會聽到主耶穌通過不同的人、事物和環境常常對我們發言。這種親密的關係，也會幫助我們發現天主在我們生活中每個角落的臨在。

請參閱白神父網頁 <http://blog.sina.com.cn/fzbai>

主內共融心愛心



燭光祈禱家連家

帶著祝福走天下

燭光祈禱家連家

聖谷東區理事會

通過燭光祈禱，希望在主日基督徒聚會之外，平日裡教友也能通過特定的祈禱，主內共融心愛心，燭光祈禱家連家。主日聚會，特別是彌撒聖祭，是基督徒生活的泉源和高峰。平日生活，是主日聚會在生活的每個角落的延伸和臨在。希望通過燭光祈禱，繼續將每個家庭、每個成員與整個堂區、整個教會息息相連。請聖燭回家的家庭，每天為自己全家和整個堂區——天主的家人——一起祈禱；整個堂區的教友們，每天為這個特定的家庭祈禱。互相祈禱就是彼此祝福。人生就是一個完成祝福使命的旅程。在彼此祈禱中，每一位基督徒都充滿信心，互相關愛，帶著祝福走天下。



祈求

- 一、求為教宗。
 - 二、求為當今元首官長。
 - 三、求為主教並諸位司鐸及所有聖職人員。
 - 四、求為父母親友恩人。
 - 五、求為疾病貧窮者。
 - 六、求為諸異端者。
 - 七、求為救煉靈，及近亡諸信者。
- 祈主允延德壽、化及萬方。
祈主賜以四方寧靖、五穀豐饒。
祈主賜以神形兼佑、德化日隆。
祈主保佑和睦平安、欣勤守誠。及未進教者，早信福音。
祈主賜以安寧；化殃為吉。
祈主助祐，洞明真理。
懇祈聖母，轉求天主，寬赦往罪，早賜升天。



投入多少？

編輯組

蒙市在九月底的週末，邀請耶穌聖心會葉素貞修女主持一天的福傳講座，以增加教友福傳的能力。東區羅蘭崗教堂也有多位成人入門小組的成員把握機會參與。葉修女領導並培育成人入門小組數十年，我們都能從她那汲取寶貴的經驗。「福傳的障礙是沒有全心投入」，修女好像醫生的診斷一針見血。成人入門就是福傳，所談的是個人和天主的關係。

聆聽新、老教友分享入教經驗。梵二之後逐漸推廣成人入門聖事四個階段的培育，由教友分擔成人入門小組中不同的角色，發揮堂區團體的力量，一起陪伴、帶領慕道友經歷不同層次的皈依。從起初慕道友改變人生追尋的方向轉向耶穌，逐步地把自己的想法改

變成耶穌的想法，以實際行動努力悔改，學習祈禱生活。「燒紙錢」是許多民間信仰的經驗，修女以此為例來說明慕道不同階段的皈依。參加慕道初期了解教會的規矩，但還不能完全遵行。慢慢地體會燒紙錢是不妥當的，以「幫忙」的心態燒紙錢。成為教友之後，就能婉拒燒紙錢。

葉修女成功地引導慕道友想起並分享他們個人與信仰有關的經驗，這種真實的見證成為彼此很大的鼓勵。甄選禮時，代父母簡短地分享候洗者在「慕道期」中的成長皈依經驗。而懇禱禮時，除了請求教友們為候洗者祈禱外，也可以安排候洗者見證自己在慕道中的悔改經驗。

回想剛進入一個新的工作環境時，我們都經過專人協助，帶領我們認識一下公司的環境。當慕道友來到教會團體，他們對教會非常陌生，有人帶領，讓新人有安全感，這就是

輔導的角色。教會賦予代父母的責任比較不是我們的傳統印象，洗禮結束，功成身退；也不是師傅領進門修行在各人。



輔導的條件：必須年滿十六歲以上、善度教友生活的教友，也必須適合個別的慕道者，是他樂於交談和溝通的對象，彼此能夠保持長久的連繫。但父母和配偶不適合作代父母。此外，輔導還必須是個祈禱的人，在信奉上保持成長，遵守教會規誡，能成為別人信仰上的榜樣。在陪伴慕道期間要百分之百的付出，因此，一次只能陪伴一位。代父母要始終握緊代子女的手，引導他們到達天堂。雖然代父母的

責任非常重大，但想一想天主賦予我們福傳的召回，我們要依靠天主的恩寵勇於承擔福傳使命，喚起代父母的責任是這次講習的一大成果。輔導藉著常和慕道友彼此分享信仰經驗，使自己信德重新熾熱起來，是天主對輔導很大的賞賜和回報。

慕道友因為還不能領聖體，彌撒聖道禮結束接受遣散後繼續作聖言研習。先看經文中無不明白的地方，然後關注在耶穌對你說什麼？你的感受是什麼？你的回應是什麼？

在教理講授技巧方面，鼓勵大家多利用實體圖片、字卡，既能幫助慕道者，也有助於講員完整地傳達主題內容。運用五個步驟教學法，注意各段落適當的比重。葉修女做了兩個範例介紹，一是玫瑰經的祈禱，從與主題有關的生活經驗開始，喜樂感恩，悲傷求助。認識一位強有力的代禱者——聖母瑪利亞，她是我們信德的典型和祈禱的陪伴，利用聖

經中對她的介紹開始。簡短地介紹聖母的顯現奇蹟，學習與我們的代禱者一起頌唸玫瑰經。

另一講授範例在將臨期中講救恩史——耶穌的祖先：原祖父母、亞巴郎；梅瑟、盧德、葉瑟、達味、若瑟、瑪利亞。利用每個人物的圖卡，說出故事的重點和意義，避免講冗長的故事。最後加入個人圖卡，卡片兩面分別畫出個人的標記和寫下祈禱文，與耶穌的族譜，在未經裝飾的聖誕樹上串成我們的救恩史，讓人滿有體驗。

「行哀矜與憐哀矜」，葉修女特別提出這個容易為人忽略的講題。這是兩種對人憐憫的方式，分別以實際行動或從靈性層面出發。行動方面：物質上給予窮人幫助、照顧病人、探望被囚者或獨居的老人等。靈性的幫助，如勸人悔改、解人疑惑、安慰憂苦、哀傷照顧、忍耐磨難、為生者死者祈禱。在痛苦

力乏的時候，有時只是需要陪伴，而不需要太多的語言和勞苦。

在結束複習時，修女運用一個由裡到外，多面圖片的盒子，若不轉動盒子，我們只能看到其中一部分。而天主就像這個多面向的盒子，不停地用十八般武藝來告訴我們，祂有多麼地愛我們。為了信仰成長，我們要不停地從不同層面去認識天主，調整方向，反覆反省來回應天主的無限富饒。



耶穌，就要上路了！

仁愛基督團

這是 Why Catholic 第二輯中「三位一體的天主」所引用的小男孩對主耶穌的邀約。小男孩雖然還不懂得如何參與彌撒，卻用了最純真的方式，把玩著唸珠當旋轉椅，邀請耶穌作自己的玩伴，和耶穌成為好朋友。小童的純真不經意間流露出真實的信仰，也引發大人們的省思：我們不是天天都該這樣邀請耶穌與我們同行嗎？天主三位一體是很難闡述的奧秘，這一講卻顯得簡潔有力。

我們因聖三之名領受洗禮的同時，也領受一份召叫，和天主，和他人，以及所有受造物，維持一個「正確的關係」，如同天主聖三一般，度著愛與共融的生活。

信仰不是理論，而是一個與主同行的生命。當我們畫聖號時，我們在表達自己所信的是

的心靈，得享平靜與安寧；就像斷乳的幼兒，在他母親的懷抱中，我願我的心靈在我內，與那幼兒相同。】

天主三位一體是愛與共融的關係，我們的受造也是為了愛和共融，我們需要藉著家庭、工作、信仰等不同的團體，來增長我們的信望愛三德。耶穌藉著祈禱和天父保持親密的關係，也把我们帶向他們的關係中。天主的愛是無私的，耶穌的行動使人深感被愛，激起我們的渴望，進入二位一體的愛內生活。

當我們在生活中能以信望愛三德作為回應時，我們便見證了聖神的臨在。基督徒家庭是天主三位一體的有形標記，當家人間有愛、關懷和尊重，即體現了三位一體的愛和共融。天主對我們的根本願望是，信仰生活有生命，彼此有關係，能結出果實。我們受召成為三位一體關係的典範，把個人與天主的關係帶入團體生活，天主的希望是所有人進入

三位一體的天主，也要記起聖三之間愛的關係。「三位一體」這四個字雖不曾在聖經中出現，是早期聖父們經過一番努力創造出來的詞彙，為了表達我們對天主的信仰。但天主的多數位格，在舊約創世紀中已留有踪跡。雅各伯夢見「天主的使者」在梯子上，上去下來，這位天主的使者就是耶穌的預像。在新約中，耶穌不僅是天主的使者，耶穌更親自啟示祂就是天主子，祂與父是一體的。當耶穌將要回到父那裡去時，向門徒說，祂要求父派遣聖神來，聖神是真理之神，是護慰者。耶穌為我們親自啟示了天主是父、子及聖神（若14：9-17），「三位一體」成為我們信仰的根源。

天主不是男性或女性，但藉由父親或母親的形象表達祂對人的愛，是兩性的根源與典範。【依66：13 就如人怎樣受母親的撫慰，我也要怎樣撫慰你們。】【詠131：2 我只願我

聖三的圓滿中。

若要生活出聖三的愛，我的阻礙是什麼？反省自己和近人的關係，另一方面藉著多參加進修，讓天主有機會為我們移除各種障礙。這一天主聖三的題材，讓我們不再在奧秘身上打轉，但能學習祂們相互的關係，見證三位一體的愛與共融，彼此友愛、理解和相互尊重。



疼愛

歐陽 楊梅玉

幾年前，在做聖依納爵九個月的日常生活神操時，曾不斷領受到天主 profound love 的深刻恩寵，尤其在耶穌受難過程的那幾週神操中，達到高峰。心裡另一方面思索著，如何將 profound love 找到一個確切的中文翻譯。在聖神引導下，靈光乍現，對了，就是「疼愛」。天父因著愛，為救贖人類，忍痛將獨身子送到世界上來受苦受難；聖母因著愛、心疼目睹和陪伴耶穌一生的苦難及聖死，只將一切默存於心；耶穌因著愛，背負全人類的所有罪愆，忍受譏諷、嘲弄、冤屈、背棄……聽命至死，且死在慘絕人寰的十字架上……。這一切給了我「疼愛」二字和以下的話語。

「痛苦和愛：痛苦來自於愛，愛擁抱痛苦，它們是一體的兩面，不可分割，否則生命就沒有意義。」

台語將「疼愛」說成「疼痛」。佛教和民間信仰可說是台灣宗教的主流，也影響到語言的表述、文化習俗和生活的態度。比起「疼愛」，「疼痛」就少了「愛」的表達，因為「愛你在心口難開」。

帶著「疼愛」，在此次「前世孽緣」的拍攝過程中，更讓我再次經驗了。

「前世孽緣」是拙著《伴你同行》的 25 個臨床諮商個案中，第三個被拍成的微電影。前面兩部（「牽手一世情」和「花逝」），都是前蒙市市長夫人，也是好萊塢資深優秀演員 Cici Lau 主導拍攝而成，並得過金天使獎，除了提供素材外，個人並無太多的參與。這部「前世孽緣」，在陰錯陽差下，發

展成了由將近百位義工朋友，捐款恩人，其中除了海峽兩岸的華裔，還包括了美國、德國、日本、波斯和西班牙各族裔的好萊塢專業製作團隊的共襄盛舉，花了將近一年的時間，戮力合作才能拍攝完成。

義工團體因為彼此的志同道合，而較能互相包容、接納，才能繼續共事。面對困難不平，「抽離」是最容易、最簡便的處理方式，但留下的卻是一個失敗的生命經驗，沒有成長。如果一再重蹈覆轍，形成一種行為模式，最終對自己會容易有較負面的評價。

所謂「人多好辦事」，過程中感恩的話說不完，歡笑、眼淚、鼓勵、異議：一路相伴。人際關係的複雜，溝通交流時不能避免的碰撞，讓我好心疼有些參與的朋友所受的痛苦、委屈和壓力。「義工」和「合作」都是修練生命學分的艱難功課，當你通過了這些考驗，「靈魂更純淨了」，這也是為什麼從年輕到現在，我常常把自己的「事業」放在一邊，一直在與不同的義工團體合作，樂此不疲的原因。

人是有情的動物，一定是有情緒，否則便成植物人。情緒需要疏導。圍堵、壓抑、忽視，不會消逝，只會累積氾濫。義工團體的

參與「義工」的朋友，本身都有一個基本的愛心，這也是人性的光輝處。「事不止於理，而是止於愛」，這是我個人的信念。因著愛，無堅不克。因著「疼愛」這部微電影的拍攝，我們完成了不可能的任務。帶著期盼和祝福，在爾灣 (Irvine) 市政廳舉辦完盛況空前的首映典禮後，我們前往台灣和上

海，在當地四個不同機構的協助合作下，將「社區心理保健教育」的理念推廣，播下種子，並得到眾多積極肯定的回饋。

在上海，因緣際會，在沒有安排下（或應說是在天主的巧妙安排下），有人帶我去會見被軟禁的馬達欣主教。短暫的交談，聽到了他對中國和教會的「疼愛」，他利用網站與人聯繫，並希望我能幫他廣傳，他的部落格有些好文章，上他的部落格，寫些回應，鼓勵的話，地址 <http://blog.sina.com.cn/haddaeusma>。廣大網友的力量是他的精神支柱，也是大陸政府不容忽視的，請您幫忙宣傳支持，為他祈禱，獻彌撒，讓他能重返教區，繼續為他所疼愛的中國教會服務。

回來後，透過電子郵件，我將「疼愛」的鏡框送給了他。

小兒外科專業醫師的過程。

在劇中我看到同儕之間的互相幫助。尤其是這位曾被大家歧視認為是「傻瓜」的醫生，只因為對人性單純的執著，不僅用醫術照顧著患者，更是溫暖著周圍的人心，最後就因為他如稚子般的純真與熱情，默默地勇於付出，給大家許多正面的力量，感動了所有當初不願接納他的人，更為自己拼回了幸福與自信！

這讓我想起廿幾年前，自從參加過基督活力實習班與天主相遇後，激起了奉獻己力的心願，找尋為主服事的機會，於是有機會加入了《野聲》的出刊團隊，將一本小小的刊物每月定期寄達讀者的手中。

這本的刊物只有卅頁的篇幅，卻是許多作者的嘔心之作，全美將近千份的郵寄印刷，大量人力及財務的支援，在籌備的過程中，令



快樂的傻瓜

孫小艾

最近看了一部韓劇，講述的是一群外科醫師們對小兒科患者所付出的努力，其中有位罹患「學者綜合症」（註一）的自閉傾向、發育障礙青年如何克服世上所有偏見，而成長為

人有擔心、有煩躁，付印寄發後，雖暫時喘口氣；接著，又面臨下個月的進度，月復一月，年復一年，這些都是一群「傻瓜們」努力的成果。一旦，有天收到讀者主動寄來的支票或是鼓勵的信件、甚至是主動投稿的文章時，就會讓這群「傻瓜們」樂呵呵，忘卻了所有的煩惱。

如今《野聲》在成長中，參與工作夥伴間的理念愈來愈契合，照理說我應該很高興地繼續這份使命感，可是我忽然有了一種倦怠的念頭，總感覺有個聲音在耳邊纏繞，「不必做了！何必像個『傻瓜』一樣，儘做一些吃力不討好的工作；何必如此執著地定期出刊，會有人在期盼著閱讀嗎！」

所幸團體中的夥伴們對我容忍、開導、分擔及打氣，我也在這屢屢的天人交戰中繼續著「傻瓜式」工作。直到看完這部韓劇之後，我才豁然開朗，原來我只是在做我應該做

的事，如今我有時間、精力來做些蒙天主喜悅的事。這何嘗不是來自天主所賜的恩寵！

【保祿宗徒說：要如我一樣，在一切事上使眾人喜歡，不求我自己的利益，只求大眾的利益，為使他們得救。】（格前十：33）在我們的教會團體中，總有一群讓外人看來做同樣事的傻瓜。【天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。】（若一：四、二）因著信仰，我們相信天主無條件地愛了我們，我們也要以同樣的愛德關心他人，完全和天主尋找我們的動機一樣。（註二）

想起多年前，歌手庾澄慶寫過一首《快樂頌》

你快樂嗎 我很快樂 第一步就是向後退一步
你快樂嗎 我很快樂 只要大家和我們一起唱
快樂其實也沒有什麼道理 告訴你
快樂就是這麼容易的東西

思父

安家七姐妹

那一刻，我們七個女兒，靜靜的陪著您走過這最後一段。

安祥的您彷彿睡著般的寧靜，讓人恍惚不知所措。

原來，想念是會呼吸的痛，它在血液中來回滾動不停止。

尤其是想到，此生再也不能與您相見時，更痛：，心碎落了一地。

看見您的照片，會痛；

走過我們常去的餐廳，會痛；

您一直張揚著堅強，從沒說您也需要依賴，

一直用大手拉著我們姊妹七隻小手，像棵大

樹，讓我們無限度的依靠著。

您與媽媽以幸福羽翼呵護著我們的成長，

而我們從不懂得，明天過後已經沒有以後。

DON'T WORRY BE HAPPY

你快樂嗎 我很快樂 年輕的心能重覆用到老
你快樂嗎 我很快樂 一群人和我同樣的調調

我願意藉這首歌，送給所有默默付出「快樂的傻瓜」們，因著你們「傻瓜式」的表現，讓我們的社会更和諧，世界變得更美好。感謝天主。

註一：學者症候群 (Savant-Syndrome) 是指有認知障礙，但在某一方面，如對某種藝術或學術，卻有超乎常人的能力的人。

註二：參閱梵二大公會議文憲，教會傳教法令第十二條：愛德的表現。



沒有您的日子，頓失了秤錘。

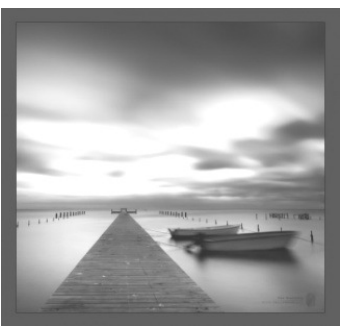
但堅信，生命是永恆的。

現在的您沒有病痛了，是隨著白光去更美好的地方。

我知道您已放下，安心前往下一段更瑰麗璀璨的旅程。

我們姐妹，會好好地為您驕傲的活著，更會相互扶持。請您放心！

最後只想讓您知道，我們真的好愛好愛您，更會永遠永遠懷念您！



我心靈得安寧

網路摘選

有時享平安，如江河平又穩，有時憂傷來，似浪滾，不論何環境，我已蒙主引領，我心靈，得安寧，得安寧。

撒彈雖來侵，眾試煉雖來臨，但有主美證在我心，基督已看清，我乏助之困境，甘流血救贖我，賜安寧。

回看我眾罪，全釘在十架上，每念此衷心極歡暢，主擔我重擔，何奇妙大恩情，讚美主！我心靈，得安寧。

求主快再來，使信心得親見，雲彩將捲起在主前，號筒聲吹響，主再臨掌權柄，願主來！我心靈，必安寧。

史派福寫的這首禱詞，並不侷限在人生的悲哀與苦難上，反而著重於第三段：「基督的救贖大功」，第四段：「盼望基督第二次光榮的再來」！由一般的人性來看，像史派福這樣經歷了失去四個女兒的慘痛悲劇之後，還可以寫出這樣的感恩與盼望：「我心靈，得安寧 (It is well with my soul)」，實在是恩寵滿被！

在我們的一生中，難免會遇上風浪，遭受打擊；尤其在一個人心裡不平安、經濟不景氣、失業、婚變、意外喪親等等打擊都可能無情、而且無法預期地發生！我們該如何面對？舊約聖詠㉟篇「**上主是我們的避難所，是我們的力量，是我們在患難中隨時的幫助。**」你我都可以在從史派福所寫的這首禱詞「我心靈，得安寧」裡，學習倚靠上主，不論環境順逆，確信主必引領我們。我們的心靈，也會享受無比的安寧。

「我心靈，得安寧」這首禱詞的作者史派福 (Horatio G. Spafford)，是個很成功、為人所羨慕的律師，也是個虔誠的基督徒。

他本來安排與太太及四個女兒在1873年二月到歐洲旅行。出發前，因為業務上的需要而延遲出發，於是他先送太太與四個女兒依原訂的船期，登船前往歐洲；而他自己則預計在幾天之後，急務處理完畢，再前往歐洲與妻女會合。但是，這一艘由美國駛往歐洲的船，被另一艘英國輪船撞上，在短短的2分鐘裡就沉沒了！幾天之後，從海難生還的史派福太太給她先生發了一封電報：「只有自己獲救 (Saved alone)」！

史派福隨即乘船前去與他摯愛的妻子會合，當他搭船來到他四個女兒溺斃的海域附近時，他寫下了這一段描述自己內心深沉悲慟的禱詞：「憂傷來似浪滾！ (When sorrows like sea billows roll)」



當你來到這個世界的時候，你在哭，但別人都很開心；當你離開這個世界的時候，別人都在哭，你自己很平安。所以，死亡並不可悲，生命誠可貴，只看你怎麼活這一生！

慈愛主牽我手

梁淑雯

大家好，奉主的名，今天有機會在這裡與大家分享我為什麼信奉主，以及我成為基督徒以後的心路歷程。

我剛於今年的三月領洗，我也像你們一樣，在慕道班裡學習了六、七個月。我成為基督徒是因為主揀選了我，只是天主用了五年的時間來召叫我到祂跟前來。源於五年前，我的母親中了風，在醫院病床上病情反覆，我心中十分悲痛無助。就在這時候，舅媽送給我一篇是「求平安」的禱文。舅媽是虔誠的天主教徒，她真是天主派遣來的天使，教導我每天為母親祈禱。在每天的祈禱中，我的母親病情穩定了下來，但由於身體過於虛弱，終於在九個多月後，很安詳地在主的懷中離去。

感覺煥然一新。我的心情很平和，依靠主，使我的生活有了方向。天主賞賜了我很多恩寵，我可以與你們分享的見證，便是我曾多次在開車的途中，幸運地避過了將要發生的車禍，更蒙受恩寵的是，我與丈夫的關係好轉了。我向天主祈求的，祂都適時地俯允了我的所求。主耶穌基督，我感謝祢賞賜我的一切，阿門。



這時我開始接觸了天主，每逢我情緒不安，或有解決不了的事，我都拿起玫瑰唸珠（那時候還不會唸玫瑰經）向主傾訴，之後，心情便頓然平靜下來。那時我還不是教徒，但是主也照樣地俯聽我的祈禱，給予我安慰。

直到去年，我因為搬家，上班的路程遠了，上班的時間也因此提早了。由於這個壓力，我患了嚴重的失眠，後來變成憂鬱症而需要服藥，一邊服藥，一邊又害怕藥物帶來的副作用，心裡極度不安。主耶穌基督真正地給了我啟示，召叫我聽從福音，跟隨祂。剛好那時舅媽告訴我，慕道班即將開課，我馬上決定要來參加。六個多月經由主內兄弟姐妹的帶領，宣講天主教的教理，我深深地感到主的臨在，教我信靠祂，我的憂鬱症及失眠也不藥而癒。

我期望領洗的日子終於在復活節前實現了，如今我是天主的兒女，生活在主內，一切都

透過修女看老人癡呆症

卓以定

1986年著名的專家，也是《優雅的邁進老年》的作者史南登教授（David Snowdon）在一個偶然的念頭下，向養老院的678位修女們作長期追蹤的研究，對修女生前的生活和生後腦部解剖，發現【智慧、慈悲和利他】可以讓入長壽、健康而且生活有意義。

這本書最引人注意的是提到修女們年青時寫的自傳，是未來老人癡呆症的指標。原來修女在開始時，每人都得寫一份約兩百字到三百字的自傳，解釋自己為何會得到聖召。史南登教授從文中，可以明確地知道她們出生背景、家庭狀況，很容易從她們年輕時的文筆中明白她們的認知能力，也推想她們從年輕到年老是如何走過來的。經過種種分析後，史南登教授發現，其實早在廿歲出頭，一

個人會否得癡呆症，已經可以從這些自傳中猜到八、九成準確性。但除此之外，一個人怎麼生活才是預防癡呆症的主因。

當納粹掌握德國政權時，宗教自由瓦解，於是美國的聖母院即時供給德國修女可以來美工作。瑪利亞修女是家中孿生姐妹之一，她本人存活但妹妹卻在母親產後翌日夭折，她總覺父母令她感覺因她的誕生付出太多的代價，她小時非常自責但是也頑皮。當她搭上美國的船時，除了上帝，她完全沒有任何家人的支助。當瑪利亞修女八十歲過世後，解剖證實了她已患有初期的老人癡呆症。她的大腦負責短期記憶的部份開始打結，但是她的普通思路和大部份的大腦仍是完整的。

迪羅斯修女和瑪利亞修女來自同一地方。迪羅斯的父親是軍人，她的母親一個人經營家庭農場，家裡雖然貧窮，但是總不忘幫助更窮的人。她和瑪利亞修女剛來美國時都得加

活下去也當成是上帝的恩賜。她一直繼續作老師，暑假就自己修課，拿到美國大學的學位，廿歲時又拿到教育碩士，廿歲時起開始擔任教授，她又先後拿了一個地理碩士和地理的博士。1983年她有機會去非洲宣教，當時她已88歲（瑪利亞修女此時已退休兩年了）。迪羅斯修女覺得，上帝的旨意是要她去那兒奉獻，於是她去了肯亞，一直到她八十歲才由肯亞回來。

另外一個因素，是患有憂鬱症的人更容易得老人癡呆症。最近的腦神經研究報告更證實，長期患憂鬱症的人腦子也會慢慢縮小，幾乎可以說是老人癡呆症的早期，所以有長期憂鬱症的患者一定得及早就醫。

瑪麗修女出生在1892年的美國費城。她是十一個兄弟姐妹的長女，父親是製帽工廠的工頭。父母是由德國移民來美的，母親在生第二個孩子時遽然難產去世。瑪麗當時才12歲

修英語能力，兩人成績半斤八兩，都是八、九十分，但個性差別越來越大。瑪利亞修女較安靜、隱秘，迪羅斯修女卻外向又喜歡學習新的東西。由她們的自傳就可看出兩人明顯的不同。

瑪利亞修女把人生看成是責任，心存感恩是她的座右銘。來美國的第一年，瑪利亞修女就因壓力太大，得了嚴重的憂鬱症而住院兩個月。恢復工作之後，又因牙痛而不能工作半年。五年之後又感染到肺病，好了幾年又因憂鬱症提前退休教職，後又因肺病開過兩次刀。當史南登教授在1951年認識她時，她已在養老院退休。經過記憶測驗，十個生字只記得四個字。但是仍然和藹可親，到1989年臨死時已完全失憶，連單字都無法說出。

再來看迪羅斯修女，在剛來美時（因為正是戰時），她無法立刻和任何家人聯絡，但是她把一切當成是上帝的旨意，把自己能快樂的

，就得擔負很多家事。瑪麗修女後來又教了七、八年級共25年。22歲以後，她開始作半工，幫助別的老師，一直到88歲才正式退休。但是你如果問她何時退休，她會笑著搖頭說：「我只有晚上睡覺時才退休。」瑪麗修女一直到92歲才住到這養老院。她仍然繼續幫助其他不太能動的修女，她替她們洗碗盤、提醒她們何時服藥等等。她也用世界地圖或是地球儀來祈禱，她每次指著不同的地區分別祝福那裡居住的人們，她甚至會分好幾天，來作這個祈福的工作。她手上拿著放大鏡，閱讀報紙和不同的書籍，永遠關懷所有這世上的人們。在她98歲時，她決定將自己的遺體捐作醫療實驗。她那天作完決定，就寫信給家人說那是她一生最快樂的一天。100歲後她變得安靜、沒有活力。不久她得到腸癌，醫生給她吃藥。她不說自己痛苦、這藥她不想吃，她只說：「會不會因為吃藥而晚

去了天堂？」引起大家哄堂大笑。她死時體重只有30磅。令人驚訝的是，當醫療小組解剖她的大腦時才發現，她的腦子早已縮得好小，到處都是打的結子，但是在新大腦皮質內卻很少打結，而且完全沒有中風過的跡象。至於她為什麼沒有露出老人癡呆症的任何症狀仍是謎。是不是一個人一生都是為眾生服務，而幾乎忘了自己的疼痛和不適，所以表現在外在的行為都處處流露出對他人的關心和愛護，而使外人不能輕易察覺癡呆症的症狀？

這些修女的故事不只讓我們對老人癡呆症有更多的了解，這些心中永遠有愛的修女，還教導了我們利他絕對是可以自利的，幫助別人的同時實在是也成全了自己。

—摘自網路 <http://blog.ylib.com/relationships>

好書推薦

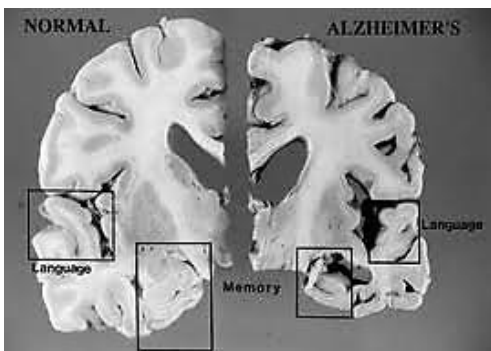
《聖傳天娜修女日記》

欣怡

相信各位教友對於「慈悲串經」一點也不陌生，天主就是利用了聖傳天娜修女來使世人了解祂的慈悲，所有關於聖傳天娜修女的神視，以及所有天主所親自教導的一切，全都記述在這本日記裡。

在這本日記中，可以看到聖傳天娜修女的苦修精神以及為人靈所做的犧牲，最重要的是記述了耶穌如何要她傳播天主慈悲畫像以及經文的所有經過。

因為實在不知道如何表達這本日記的好，同時也害怕自己無法完全將這本日記好好地介紹給華人教友們，所以我挑出了幾篇日記的內容，希望更多華人教友們能夠更認識天主



阿茲海默氏症，又稱為老人癡呆症，是好發於老人的疾病之一。患者腦細胞內的線路會打結，結子愈打愈多終至錯亂，使一個原本健康又有活力的人漸漸從性格改變、失智、語言結構不通、大小便失禁、到類似植物人的狀態。

的慈悲。感謝天主的慈悲讓我們華人教友們能用我們的文字來閱讀這本日記，也感謝翻譯此日記的萬德化神父的用心。

※發初願後我便病倒，雖然長上百般呵護，加上醫生的治療，我感到沒有改善也沒有惡化。我開始聽到一些說我是在作假的謠言，痛苦亦因此而加倍，這情況維持了頗長的一段時間。一天，我對耶穌抱怨，說自己是修女們的負擔。耶穌回答我說：「你並非為自己而生，而是為了人靈而活，他們因妳的痛苦會獲益，你的長期痛苦將會為他們帶來光明與力量去接受我的旨意。」

※我看見我的告解神父，天主要透過他來實行的工程將令他遭受多少痛苦，剎那間我恐慌起來，我對主說：「耶穌，這不是您的事情嗎？那為什麼你要對他這樣行事？好像您在為他製造麻煩？儘管是您命他行動。」

我朝夕注視著他，耶穌對我說：「我允許這些逆境是為了增加他的功勞，我並非賞報良好的成果，而是賞報那些為了我而作的百般忍耐和歷盡艱辛。」

※一天，我看見兩條路，一條是康莊大道，道上滿佈細沙，繁花延綿，充滿喜樂音樂及各種歡心，人們在這條路上沿途跳著舞，但不知不覺間已走到盡頭，而路的盡頭處是懸崖，即是地獄的深淵，靈魂都盲目地掉了進去，他們一直向前行去，所以一直不斷掉下去跌倒，人數之多不可勝數。我又看見另一條路，或且應該說是一條小徑，因為它又狹窄、又滿佈荊棘石頭。人沿路而行，因各種痛苦而雙目含淚，有些人因而摔倒在石頭上，但立刻便站起來繼續上路，在路的盡處是一座宏偉的莊園，充滿各種喜樂，這些靈魂全都進入這座莊園，在那剎那間便忘盡他們的痛苦。

※我最快樂的時光是與上主獨處之時，在這些時光中，我經驗到天主的偉大及我自己的可憐。有一次，耶穌對我說：「有時候妳會受到不公平的指責，不要覺得意外。我自己便是因為愛妳，而率先飲了這杯不該喝的苦杯。」

※耶穌令我知道贖罪的祈禱令祂多感欣慰，祂對我說：「一顆謙遜和充滿愛心的祈禱，消解了聖父的義怒，引來聖寵的汪洋。明供聖體之後，回去小屋的途中，我被一群身型龐大的黑犬包圍，牠們又跳、又呼號，正要把我撕成碎片。我知道牠們不是犬，而是魔鬼，其中一頭犬狂怒地說：「你今夜從我們的手上奪去了那麼多靈魂，我們要把你撕碎。」我答說：「如果這是最慈悲的天主旨意，便把我撕碎，因為我罪有應得，是罪人中最可憐的。而天主是永遠神聖、正義及無限慈悲的。」聽完這些話，眾魔鬼異口同聲

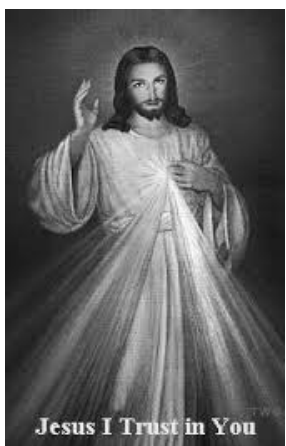
教宗方濟各訪談記

梵蒂岡電台

※聖父，是什麼促使您選擇加入耶穌會？耶穌會的哪些方面打動了您？

地說：「快走，她並不是獨自一人，那全能者與她在一起！」牠們既像塵、又像路上的嘈雜聲般消失了。而我繼續前行，返回小屋。我不再受到騷擾，便繼續誦念未完的「謝主辭」，然後又細想天主那無涯和不可計量的慈悲。

我有更高的渴望，但不知道要的是什麼，我已經進入修院。道明會士我喜歡，我有道明會的朋友，可是以後我選擇了我很了解的耶穌會，因為那時修院由耶穌會士負責。耶穌會的三件事打動了我：傳教工作、團體和紀律。我對這些感到好奇，因為我生來就不守紀律，可是他們的紀律，安排時間的方式深深打動了我。另外，為我實在重要的是團體生活。我常尋找一個團體，看自己不合適合做孤零零的司鐸，我需要團體生活，我需要同別人一起生活。



※您如何解讀您蒙召按照依納爵的靈修為普世教會提供的服務？為一名耶穌會士而言，被選

為教宗意味著什麼？依納爵靈修的哪一點幫助您更好地履行自己的職責？

教宗方濟各答道：「分辨」。分辨是聖依納爵功夫下得最大的內心修行之一。分辨是為更好地認識上主、更貼切地跟隨祂的一件戰鬥武器。我常常被用來描述依納爵這一觀點的格言所打動：「Non coerceri a maximo, sed contineri a minimo divinum est」（不受最寬大的空間限制，卻能被最窄小的空間容納，這是神性）。為治理，為做長上我反復思索了這句話：不受較寬大的空間限制，卻能在較窄小的空間內生存。這個大與小的德行就是寬宏大量，它使我們從我們所在的位置常能觀望遠景。它是懷著向天主和他人敞開的寬闊心胸做每日的小事，是在遠大的視野，天主國度的視野內重視微不足道的「小事」。這句格言為站在正確的位置上去分辨，從天主的角度體驗天主的事，提供了衡量標準。



其實，每當我們渴望遇見天主，就立刻想憑經驗法去認出天主。如此是遇不到天主的。在厄里亞所說的輕風中人可以與天主相遇。認出天主的知覺就是聖依納爵所稱的「靈性敏覺」。依納爵要求人敞開靈性敏覺，超越純經驗途徑與天主相遇。默觀態度是必需的：它讓人對事物和境遇的感覺走上諒解和愛的好旅程。走上這段好旅程的標記是內心平安、感到神慰和天主的愛，在天主內看待一切事物。

在聖依納爵看來，大原則必須在地點、時間和人的具體環境中體現出來。若望廿三世當他再三重複「Omnia videre, multa dissimulare, pauca corrigere」（看到一切，視而不見許多，糾正少少）這句格言時，就是以這種方式開始治理教會，因為他認為儘管看到一切，看到最大的幅度，卻須在不多的事，在最小的幅度上運作。可以有龐大計劃，卻藉著在少量最小的事上運作，就能實現。或者正如聖保祿在《格林多前書》中所說的那樣，能用軟弱的工具，它比強健的工具更有功效。

教宗也對耶穌會創始人的真面目作了反思說：「聖依納爵是個神秘家，不是苦行僧。當我聽到有人說神操只有在靜默中進行才是依納爵神操，這著實令我生氣。其實，完美的依納爵神操也能在日常生活和沒有靜默的情況下進行。強調苦行主義、靜默和作補贖的思潮是對神操的歪曲。」

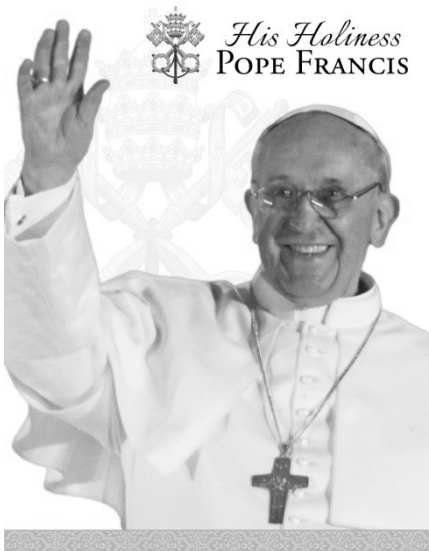
分辨需要時間。例如：許多人以為改變和革新能在短時間內實現。我認為，為真正、有效的改變奠定基礎總是需要時間，這就是分辨的時間，有時分辨反而激勵人立即做最初打算以後再做的事。觀望身邊的標記，聆聽所發生的事件，了解人，特別是窮人，分辨常常是在上主臨在時實現的。我的選擇，即便與生活常態有關的選擇，如使用不起眼的汽車，都與靈修分辨有密切關聯，讓它符合來自事物、人和閱讀時代標記的需要。在上主內分辨引導我以我的方式進行治理。這就是為什麼我不信任突然作出的決定，我總不信任第一個決定，即倘若我必須作出決定，我所想到的第一件事。一般來說，這常是錯誤的事，我必須等待、作內心評估，爭取必要的時間。分辨的智慧，彌補人生不可避免的曖昧，使人找到更恰當的途徑，所找到的並不常是看上去強而有力的途徑。

※耶穌會如何能為今日教會提供服務，耶穌會的特色是什麼，以及可能冒的風險。

耶穌會是個處在張力中的團體，耶穌會士是沒有自己的中心的人，耶穌會本身就沒有自己的中心：它的中心是基督和祂的教會。因此，耶穌會若將基督和教會置於中心，它就能為自己生活在邊緣地區找到平衡的兩個基本參照點。相反地，若過於注意自己，將自己當作牢不可破、裝備完好的結構置於中心，那麼就會有感到自信和自滿的危險了。耶穌會必須始終將“Deus semper maior”（天主永遠更大），將尋求天主的光榮作為最重要的事，將吾主基督的真淨配教會和博得我們愛戴的基督君王放在眼前，即使我們是不中用的瓦器，也要將整個人和全部勞苦奉獻給基督。這種張力不斷地將我們從自我中提出來，令沒有「自己的中心」的耶穌會確實強健的。

幫助修會更有成效地履行使命的，正是猶如父子和兄弟情誼般的「訴心」這一管道。耶穌會會憲的一則特別會規，規定耶穌會士必須向長上「表白他的良心」，這便於長上在派遣使命時，能夠更有意識地予以配合。

—摘自梵蒂岡電台教宗方濟各接受《公教文明》期刊訪談。請上網參閱全文。



文字福傳

『野聲』是聯繫感情、激勵信仰的工具，也是介紹團體，報告新知，分享見證的園地。本刊竭誠歡迎同道投稿，並廣為傳閱。我們也樂意將『野聲』當成一份禮物，寄達各位的手中，讓『野聲』在交流的情況下，充份證實信仰的力量。敬請同意編輯得作必要的修改。

來稿請註明：For Chinese Angels' Voice

信封請寫：Chinese Catholic Community of SEAS

Attn: Deacon Peter Chu

郵寄地址：1835 Larkvane Road,

Rowland Heights, CA 91748

Email Address: angelsvoiceaccount@gmail.com

謝啟



Andrew & Sze Tak Law

一百元

徐少平

一百元

Cecilia Lee

二十元



教宗方濟各說：「看，基督信徒的希望不是幻影，它不會落空。它是超性的德行，是天主賜予的禮物，我們不能將之簡化成只屬人性的樂觀主義。天主不詐騙希望，祂不能否認自己。天主是全部許諾。」

Holy, Holy, Holy

Lillian Sun

Recently I have been thinking a lot about holiness. It all started this past September when I had another opportunity to attend CACCLC, the California Chinese Catholic Living Camp. I wrote about this camp last year and now I'm raving about it again this year. It's an awesome camp that brings together Catholics throughout California to meet new people, learn about faith, and experience God together. What I want to focus on this time is the theme of the camp, "Called to be Holy." It has stuck with me ever since that labor day weekend and it has been a constant (but good) struggle to respond to this call.

Before we continue, let's define the word "holy." It's a commonly used word that often loses its full meaning. People usually describe holiness as perfection, love, kindness, or piety. These definitions are not wrong, but just incomplete. In a book I was recently reading they mention how in Hebrew "holy" has an equivalent meaning to "separateness," and in Greek "holy" refers to being set apart, in most cases being without sin. When we refer to God as "holy, holy, holy," we are saying that he is the most set apart from this world.

So where does our call to be holy come from? "Be holy, for I, the Lord your God, am holy" (Leviticus 19:2). It is God's command for us to be like Him in holiness. Our call to holiness is essentially our call to be set apart from the world as God is set apart from the world. His call for us isn't a call to perfection, but a call to be separate.

After the camp I read an article that helped me put what I learned about holiness into perspective. The article was about when we put God second in our lives. This writer was talking with a priest one day because she felt like her relationship with God was becoming static. She works at the church and the priest asked her if she was attending mass every day. She gave him

excuses saying that mass was too early, she didn't sleep enough because she liked to stay up to relax and watch tv after work. The priest responded, "Well, come back and talk to me when holiness is more important to you than television."

That is my life too. There are many times when I put God second to tv, to friends, and to my personal desires. It sounds trivial when I write it out, but that's reality. I do a really good job at keeping up with all of my tv shows every week. I never go a week without them. It seems that sometimes my relationship with tv is more intense than my relationship with God. The writer mentions, "You will not grow in holiness if you put Christ second to anything." How true is that.

Now it doesn't mean that everyone has to stop watching tv, hanging out with friends, or working. It doesn't mean we need to spend all of our time in church; however, we need to be aware of when we allow these activities to become our priority. It's about letting go of our own will and doing the will of God. It's about being set apart from the desires of this world and being united with the desires God has for us.

Here's one question someone asked at camp that helped me on the path to holiness: what is holding me back from being holy today? So often we wait for the right time before we implement change into our daily lives. What exactly are we waiting for? This call to be holy isn't a call for whenever we figure things out. It is a call from God that is happening right now. It may be overwhelming to be holy today, but just take it little by little. Rethink your priorities. Maybe today you can spend an extra five minutes in prayer, or just say hi to someone you normally never talk to, or even stop by the church after work and school to spend some time with God. Exercising our will in the smallest areas will train us to be better people. Ask the saints, who are our models of holiness, to pray for us. I will end with a quote from Saint Therese of Lisieux, "Holiness consists simply in doing God's will, and being just what God wants us to be."