

Angels' Voice

Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 320, Jan. 2020

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

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



320

January 2020



本期目錄

彌撒知多少？（連載之 9）	蘇崑勇神父	02
和平的善牧	葛寧意	06
天賜益友	陳吉寧	08
驚奇的耶穌	小雷	11
認識主的心路歷程	若望	13
喜樂儲存帳戶	陳佩琳	15
信仰薪火相傳	編輯組	17
Jason 的自信	何京玉	18
願作兒女的代禱者	依搦斯	21
天主的旨意	王慧敏	24
你們要歡喜踴躍（連載之 8）	教宗方濟各	26
Seeking My Heart's True Desire	Sister Vivian Sun	27

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

李偉中弟兄 (626) 715-3837

彌撒時間：每週日下午三時三十分

地點：羅蘭崗聖依莉莎白天主堂

St. Elizabeth Ann Seton Church

1835 Larkvane Rd., Rowland Hts., CA 91748

天主教羅蘭崗華人教友團體發行

指導司鐸：蘇崑勇神父、張錦泉神父

輪值編輯：孫愛珠

聯絡：陶秀雲

編審：蘇闊

封面設計：朱正暉、李芳宇

寄發：戴慕文、岳德帆、陸詩源

印刷：陳建宇（異象印刷 Edinger Printing）

彌撒知多少？（連載之 9）

蘇崑勇神父

~~~~~  
本期內容承接上期最後的部份－「貳、從彌撒禮儀流程－即其結構來認識彌撒的各部分及其意義－三、彌撒的第一部份：聖道禮儀－4、信友禱詞」

### 四、彌撒的第二部份：聖祭(感恩)禮儀

**總論 72：耶穌基督**在最後晚餐中制定了逾越節的「祭獻」（sacrificium）與「聖筵」（convivium），藉此使十字架上的祭獻得以在教會內繼續臨現，因主祭是代表主基督，舉行主基督親自所舉行的，並傳授給門徒們，為紀念祂而舉行的（祭宴）。基督拿起麵餅和爵杯，感謝了，並分給祂的門徒說：「你們大家拿去吃……喝；這是我的身體……這一杯就是我的血；你們要這樣做，來紀念我。」（參瑪二六 17-28）教會按照**耶穌基督**所說和所做的，安排了整個感恩禮儀。

**聖祭禮儀**分為三部分：1.準備禮品（餅酒）；2.感恩祈禱禮；3.領聖體禮。

#### 1. 準備禮品

以往，聖祭禮開始的部份稱為奉獻。梵二後的禮儀改革，使這部份的名稱更加正確，因而易名為「**預備祭臺及禮品**」，以表示這部份最基本、最實際的意義。

在彌撒的第一部份聖道禮儀中，我們以讀經臺作為禮儀的中心，而在第二部份聖祭禮儀中，則以祭臺作為

**祭獻的核心**，所以我們有絕大的理由去**妥善佈置**這神聖的地方。

1.1 **預備禮品**：將準備好的餅和攪合了水的酒放置在聖堂內適當的地方。

1.2 **準備祭臺**：祭臺是主的餐桌，是整個感恩禮儀的中心。首先在祭臺上鋪上**祭臺布**，然後將**聖體布**（corporale **九摺布**）、**聖爵布**（purificatorium）、**彌撒經書**（Missale）及**聖爵**放置在祭台上。接着準備**蠟燭或油燈**，但蠟燭或油燈也未必一定要放在祭臺上，把它們放在祭臺附近均可。

在進行預備禮品時，可詠唱一首適合的聖歌。

1.3 **送上禮品**：最好由信友獻上餅和酒，並由主祭或執事於適宜的位置接受，然後送到祭台上。而且，每次聖祭中，該由不同的教友負責獻禮，因為每一位教友都有同樣的權利和光榮。教友把禮品獻上，表示感恩祭是屬於他們的；表示教友的積極參與；其實也是教友自己的本份。但金錢或其他物品，不應放在祭臺上面，因為捐獻是為窮人，酒餅纔是祭獻中的必須品。

**總論 75**：主祭把餅酒置於祭台上，同時念指定的經文；主祭可向置於祭台上的禮品奉香，然後向十字架和祭台奉香，表示教會的獻禮和祈禱猶如馨香，上升到天主台前。其後，主祭基於他的聖職，而會眾也基於由聖洗所獲得的身分，可接受執事或其他輔禮人員奉香。

**總論 76**：然後，主祭在祭台旁洗手，以表達他潔淨內心的願望。

1.4 **麵餅及酒**：在感恩祭典中，餅酒經由主禮者呼求聖神祝聖之後，成為了**耶穌**的真實犧牲和祭品，此犧牲成了我們的靈性食物，滋養我們的超性生命，成為救贖我們的**生命之糧、救恩之杯**。

**麵餅（麵包）**—**耶穌**在最後晚餐中，按**猶太人**逾越節的習俗，是用無酵餅的，而且當時多以麥烘成；但依教會的傳統，在一些地方，無酵餅及麵包均有使用。現在按**羅馬**傳統的禮儀是用**無酵餅**；**東方教會**則仍用**麵包**。

假若我們看看製造麵包的過程，我們可知道麵包是由許多麥粒，磨碎成粉，加水搓捏，才能烘出來。像無酵餅或麵包的製作過程，都提醒我們，**該如同麥粒，不斷死於自己，塑造成新人，貢獻世界；同時彼此團結成爲一個基督的妙體**。

我們更不可忘記，在感恩的彌撒聖祭中，當我們分享了這生命之糧後，我們便是基督的妙身；當我們也肯為人服務犧牲、時常行愛德時，也要使世人認識基督，且得到祂的救贖。

— 最後晚餐時，耶穌用的是無酵餅…

— 第九世紀前，信友把在家裡作的麵包（發酵的）送到祭台上…

— 從第十一世紀開始以無酵餅取代發酵餅…第十二世紀更把麵餅切成圓形如同錢幣，因而信友不再自己製作麵包並送到祭台上…

— 麵包的象徵意義…「大地和人類勞苦的果實」…

**葡萄酒**—酒也是一種標記，雖然喝葡萄酒的人不多，但從壓榨、發酵、蒸釀的製造過程中，也明白那種貢獻自己的犧牲精神。所以**耶穌**也按**猶太**的風俗，在最後晚餐中以葡萄酒做**祂的聖血**（路二二 18），而我們也在分飲這聖血時，表示出我們彼此的合一團結。

— 十六世紀前用紅酒：**耶穌**最後晚餐中用紅酒…之後使用白酒…今天二者均可用…

— 酒為何要攪水？在彌撒聖祭中，主禮將水滴入酒當中，**這樣的攪合是象徵天主的慷慨大方，自甘攝取我們的人性，願我們藉此攪合的動作，也能分享祂的天主性**

**祭臺**本就是一個標記，代表**基督**，是舉行**聖祭、聖餐**，及**表達友愛**的地方，而**聖體聖血**就是它的焦點，所以**所有的用品應是清潔華麗的**，絕對不可堆放雜物，更不應把它裝飾成一個大花臺或燭臺。

下期將從「貳、從彌撒禮儀流程-即其結構來認識彌撒的各部分及其意義—**四、聖祭（感恩）禮儀 - 1.5 奉獻禮時收集獻金**」談起。



## 和平的善牧

葛寧意

~~~~~  
十二月上旬台灣天主教友群組傳來徐俊興神父去世的信息。我之前對徐神父全然不認識，從信息對話中才知道徐神父是《和平月刊》及《天主教聖經函授課程》的發行人。因為我母親生前喜愛閱讀《和平月刊》，常常對朋友談到這本刊物在靈修上給她很大的引導和鼓勵。母親也提過負責編印這本期刊的老神父年終曾寄來謝函，也親自打過電話希望繼續訂閱。原來令我母親感動敬佩的老神父就是徐俊興神父。

徐神父是耶穌會士，出生於上海，是明朝大學士徐光啟的第十一世孫。原來如此！徐神父是徐氏第十一代的教友，老上海的精華區—徐家匯可真是徐家的祖地呀。徐神父在接受真理電台訪談，介紹徐光啟與利瑪竇時，談到徐光啟受到利瑪竇的神修指引，熱愛耶穌，在上海期間，每日早晨身穿朝服進聖堂參加彌撒，成為教友的榜樣，吸引許多人熱心進堂，打動了不少當時與他往來的人，鄉里間也有很多人看到這位大人物的虔敬而隨之信了天主。徐神父說，徐家子孫至今出了十五位耶穌會士，應該是光啟老祖宗在天上為他的子孫祈禱，召叫他們為主耶穌傳揚福音。

徐俊興神父在台灣為天主奉獻超過一甲子，八十八歲返回天家。他在台灣好幾處偏鄉堂區服務四十年，卸下堂區工作後專注於編寫信仰期刊與聖經函授課程。近年來運用網路平台 Skype 連結各地教友在同一時間共同研讀聖經，解

答教友關於信仰上的問題。徐神父去世前幾天，有教友傳手機信息問他為何沒有收到《和平月刊》，徐神父回覆說他生病了，暫時無法寄送，沒想到這成為那位弟兄與神父最後的對話。我僅略知徐神父因著熱愛耶穌，雖貴為明朝大儒的後代，卻欣然地默默為台灣教會奉獻了一生，正反映了保祿宗徒在寫給他最親切的斐理伯教會信上說的：「我將一切都看作損失，因為我只以認識我主基督耶穌為至寶；為了他，我自願損失一切，拿一切當廢物，為賺得基督，」(三 8)

我母親去世後，在她的床頭抽屜、書架上，擺放一冊冊的《和平月刊》，有些夾著母親抄寫月刊中的祈禱文、讀後反省，有些充滿著用不同顏色螢光筆的標示註記。我整理了所有母親留下的《和平月刊》，有些隨著母親火化，有些伴著母親的骨灰罈入土，有些留給女兒我當作念想寶貝。

《和平月刊》的英文名稱 Shalom，希伯來文「和平、平安」。因著耶穌的救贖，在這平安的季節，相信母親在天國見到她的靈修導師本尊了。感謝徐俊興神父，永享天國福樂！



天賜益友

陳吉寧

三十歲那年，我生了二女兒至怡，月子裡我吃不下東西，睡不好覺，身體非常虛弱，經過檢查後知道我得了血癌。當時我腦子裡只想到了聖母，想起十二歲領洗後，媽媽帶著我每星期三晚上到教堂恭唸玫瑰經的情景；於是我向聖母說：「您是母親，您最懂母親的心，大女兒才三歲，二女兒剛生……」住在醫院裡每天抽血檢驗前，我一定要唸完玫瑰經才安心地去檢驗室，不管這一天是要打抗癌針，或是從胸骨中抽骨髓，我都不害怕，都交於聖母手中。四個月後，醫生告訴我病情控制住，我可以回家了，回到家後，心中總想著聖母為我求得治癒之恩，我「必需為她工作」。於是在教堂中打聽有沒有「出去工作」的善會團體。就這樣經由耶穌孝女會的林貴貞修女介紹，我加入了聖母軍。說實在的，那時的我對聖母軍一無所知，也不知道要做什麼工作，不加思考的就參加了，這一幌四十三年就過去了。剛開始只知道跟那些有經驗的資深聖母軍團員去拜訪病人，探望久不進堂的教友，但是並不曾努力的去瞭解聖母軍，直到我認識了蓮嬌，才對聖母軍的祈禱及傳教工作有了深切的認識。

一九九二年，隨著李哲修神父及野聲宣道團到馬來西亞做五個城市的宣道大會，謝家強先生是主辦人，而他的太太陳蓮嬌，負責接待照顧我們的飲食，在旅途中聽到她的故事，她與主耶穌基督及聖母的神秘經驗，我心中非常激動，

才知道自己多麼不堪，身為天主的女兒，我何曾了解彌撒的重要，玫瑰經的美好，原來耶穌建立聖事是要幫助我更接近祂、體會祂的愛。第一次見到蓮嬌時，我很自然地把我生病時的心態說給她聽，她笑著回答說：「妳知道嗎，妳那句向聖母說的話，就是祈禱。」祈禱不要嘮叨，只求所需，要學習加納婚宴時的聖母，她先注意到主人沒有酒的窘困，她知道只有她兒子能夠幫助主人，立刻轉向祂，精簡地說出需求，「他們沒有酒了」。聖母的信德毫無疑問，全心信賴，是我們做天主子女該學習的。

當我知道她也是聖母軍團員時，每次見面都向她討教，該如何唸好玫瑰經，該如何落實聖母軍的工作。她說唸玫瑰經要用心慢慢地唸並默想奧蹟，不但能改正自己的毛病，還可為親人朋友祈求；當我們開始唸時，聖母會帶著天使們來陪著我們一起唸，直到我們唸完，聖母離開前會在我們的頭上覆手降福我們及我們代禱的親友。她常提醒我祈禱沒有免去責任，例如求和平，自己就要製造和平，求口齋心齋，守住心口才不跌倒，這也是聖母軍要求團員做到的守密；此外又提到聖母軍的工作要貫徹到底。記得有一次她隨著我和幾位團員到一位生病的老人家家中陪神父為他付洗，禮儀完成後，大家高興地到一邊慶祝吃蛋糕，只有我跟蓮嬌留下陪著剛領洗的老人家，我剛想離開，她拉住我在我耳邊說不要急著吃蛋糕，你們的工作還沒有完成，別忘了家中其他的人，要把他們都帶到主耶穌前。

天主三位一體的道理是難懂的，更難向人解釋，蓮嬌清楚地講解給我聽，三位一體的天主，各司其職，分工合作；

天父創造，聖子救贖，聖神淨化，她又說現在是聖神的時代，天主聖神早在我們領洗時就來到我們心中，從未離開，反倒是我們不聽話走開了。蓮嬌教我做歸心祈禱，無時無刻都與心中的聖神說話，遇到好人好事感謝祂，遇到壞人壞事求祂降福，她還教我一個拜訪時的秘訣，聖母軍不是要兩個人一起出去工作嗎，當一個人與受訪者交談時，另一個人可默默地祈求聖神，在祂的光照下，幫助我們「能說會道」，好好完成工作。我們都知道聖母是聖神的淨配，跟隨聖母能得到聖神的助佑，團員常會發覺做出了超乎自己能力的事，這個時候要記得感謝天主，因為沒有祂我們什麼都不能做。我們探訪的對象常是孤獨的老人，總是向我們哭訴一個人好孤單，蓮嬌要我安慰他們，有天主聖神、護守天使陪伴，一點都不孤單，心中常唸著：「天主聖神我需要禱，求你降福我」。如今這句話也成為我每天每時每刻的祈禱了。聖母軍的福傳工作是不能鬆懈的，而我們的信仰生活又何嘗不是如此。蓮嬌鼓勵我每天參與彌撒，多唸玫瑰經，靠自己沒有力量，需要依靠天主，跟著彌撒的禮儀來朝拜天主，順隨著天主聖神的引導去生活。

算算認識蓮嬌有二十六年了，她是一個有謙德的人，天主給她那麼多的恩寵，但她從不驕傲，她說來自天主的訊息應當與人分享，她努力的到處奔走，馬不停蹄的去提醒人們天主有多愛他們，而她卻說她自己在度著悔改的生活。鵬萬常說她就像鄰家的媽媽，帶著笑容，親切的把深奧難懂的神學道理，輕鬆地說出來，讓你很快的體會，做一個天主的子女有多幸福，天主多愛我們。多年來，在彌撒領

完聖體後，回到座位，我靜靜地感謝天主，謝祂賜給我領洗大恩，謝祂藉著聖母領我加入聖母軍，謝祂在我的信仰旅途中安排我認識了蓮嬌。

驚奇的耶穌

小雷

~~~~~  
昨夜的一場大雨將遠山點綴一片雪白，車上電台播放著聖誕歌曲提醒我們感恩的季節近了，一首接一首的歡樂調，表達出人們期待聖誕節的來臨。

突然間，播放出貓王艾維斯·普里斯萊的“藍色聖誕節”，是一首帶有哀傷的藍調歌曲，乍聽之下覺得與節日氣氛不搭嘎，細聽歌詞：

「沒有你我將有個藍色的聖誕節，相思帶給我的只有落寞。綠色的聖誕樹上掛著紅色裝飾，不會一樣，親愛的，如果你不在我身邊。

當藍色的雪花開始飄落，正是那些藍色回憶湧現的時候，你將有個美好的銀色聖誕，但我會有一個藍色，藍色，藍色，藍色的聖誕；你將有個美好的銀色聖誕，但我會有一個藍色，藍色，藍色的聖誕。」

聽起來頗有中國人每逢佳節倍思親，遍插茱萸少一人的感覺。對基督徒來說，少了耶穌，我們生命就失去意義。每

年聖誕節前我們懷著感恩的心感謝耶穌的降臨，同時也帶著希望期待祂的再度來臨。

偶然在書刊裡讀到一篇感人的故事，故事主人翁梅蘭妮分享她 2016 聖誕節前和母親一起裝飾聖誕樹，她負責燈飾，母親則負責修剪多餘的小樹枝，當時電台正播放著“我要回家過聖誕節”。母親一邊跟著哼唱一邊說：「這真是一年中令人高興的季節，」然後放下她手上的工具，叫我也放下手上燈飾，緊緊抱住我要我陪她坐在沙發上。

梅蘭妮說，因為母親一年前診斷出癌症後，治療情況不太好，身體每況愈下。此時母親抱著她說這可能是她最後一次過的聖誕節，她要梅蘭妮答應她明年一定要將聖誕樹點綴起來，而她保證會在天堂裏為她祈求耶穌有一個雪花紛飛的銀色聖誕節。母親果然在次年七月過世了，梅蘭妮非常難過，但謹記與母親的約定，那年聖誕節前將聖誕樹點綴起來，每天注意氣象預報，說今年暖冬可能看不到下雪，她失望地等到十二月廿四日都沒下雪，一直到二十五號清晨梅蘭妮的小女兒將她喚醒看窗外雪花紛飛，她內心非常感動，感謝天主，感謝母親給她一個思念的安慰。

慈悲的耶穌總不讓人失望，耶穌為相信祂的人帶來希望與亮光，只要我們每天將祂放在我們生命裡面，祂總能帶給我們驚奇的生命。親愛的朋友們，如果你的人生過得並不順遂，未來看不到希望，讓耶穌進入你的生命，你將會有一個驚奇的人生轉變。

# 認識主的心路歷程

若望

~~~~~  
我出生於中國大陸一個很普通的家庭。在當時，全家沒有認識主的。我在讀大學時，有幸認識了一位韓國的朋友。他打開了我對聖經的認識與了解，也是他送給了我的第一本聖經。之後我參加了當地教堂的慕道班，在 2010 年聖神降臨節領洗入教，取聖名若望。當年的九月，我來美國攻讀碩士學位；幾年後，父母親也在天主的召叫下，領洗入教。

在這過去的幾年中，我曾去過許多所教堂：華盛頓的聖母無染原罪國家聖殿，感受到天主教聖堂的宏偉壯觀與莊嚴神聖；英國威斯敏斯特天主教主教府，感受到教會歷史的悠久傳承；愛爾蘭都柏林的聖安德肋天主堂，感受到天主教會的世界合一與共融；伊利諾伊州的蒙德琳神學院，感受到教會牧靈工作的神聖與艱辛；米尼蘇達州的 St. John's University 聖本篤修院，感受了聖誕節的喜悅和歡樂；芝加哥的聖德力華人天主堂，感受了第一次在美國參與華語春節彌撒的激動與喜樂！

在過去很長的一段時間內，我都在尋找就近的華人天主教會團體。當 2018 年又來到南加州後，我一直參與 San Bernardino 教區的彌撒與活動，因為我住在它的轄區內，但是我每周末都會去羅蘭崗的大中華超市買菜，卻從來不知附近就有我們的華人團體，可惜每次都與之擦肩而過。終

於在 2019 年夏天我去了 Orange County 的 St. Michael's Abbey，在領悟了那裏神父的教導後，間接有了機會和我們南加州的華人天主教會團體聯繫上。這真是，眾裏尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處！隨後認識了蘇神父、李神父和許多教友朋友們，讓我甚是喜悅！回首這過去近 10 年的信仰生活，我感覺有太多的無奈，當然也有許多的感恩。

在成為教友的頭幾年中，我時常會在彌撒中感受到天主的臨在，時常激動不已，尤其是參與天主教祭的大禮彌撒的時候，特別受感動。為此，我每路過一個新的地方，總喜歡抽時間去拜訪當地的天主教堂參與他們的彌撒聖祭。然而，或許是生活的繁雜，我慢慢地感覺和天主的距離越來越遠了，甚至有時覺得天主不再關心我了，那段時間我真的很是無奈。雖然直到現在，這種被遺忘的感覺還時常存在，但經過這半年和神父們、教友們的許多聊天，讓我開始意識到，成為天主教徒往往並不是讓我們的生活變得容易輕鬆（在眼下的世道中，反而會使我們的生活變得更加艱難），而是讓我們在面對困難和挫折中得享平安。許多時候，我以為自己在做正確的事情，應當受到天主的祝福和幫助，但現實往往事與願違；殊不知天主看本質，人心看表象呀！更何況，難道他人就不是天主的兒女嗎？上天降下大雨，難道只落到一部分人的頭上嗎？是呀，天主給的我應歡喜接納，天主主要的我應欣然付出。為此，我很感激我們南加州華人天主教的神父和教友們，感恩各位的幫助和禱聲！祝大家春節快樂、平安！

喜樂儲存帳戶

陳佩琳

~~~~~  
十一月回台灣時，順道參加了台北依納爵靈修中心的祈禱操練工作坊，主要是學習聖依納爵的祈禱，內容是入靜祈禱、默觀祈禱和省察祈禱。工作坊一開始，劉淑清老師教我們如何安靜下來，找個自己舒服的姿勢，閉上眼睛，從頭到腳感覺身體的每個部位，平穩的呼吸，吸進天主的氣息。這是個很棒的祈禱前的準備。接著想像耶穌就在我的眼前，我會怎麼稱呼祂呢？祂會怎麼叫我呢？不妨每天給自己 15~20 分鐘，讓自己的心安靜下來，遠離世俗的困擾，並吸進天主的氣息，與天主靜靜地相處。

依納爵式的默觀祈禱是讓我們在聖經中與基督相遇，聖依納爵意識到，我們的想像力和聖經都是天主賜予的禮物。藉著聖經，進行依納爵式的默觀祈禱，從而把生活裡的一些處境和需要，進一步與基督相遇。從福音中，揀選一篇短的經文，內容最好包括行動和對話，找一個安靜的地方，做一個祈禱，求天主祝福和帶領。

在實際操練時，老師要求我們閉上眼睛，做祈禱前的準備，**先安靜下來 5~10 分鐘**，專注在我們吸進天主的氣息。然後她慢慢地唸耶穌步行海面的經文(瑪十四 22-32)。我閉上眼睛時想像著自己是伯多祿，請求主讓我在水面上步行，但走到一半由於害怕就沉了下去；也想像著自己是其中的一個門徒，看到耶穌走在海上，便大叫妖怪。從這兩個不

同的角色，讓我反思：我是不是常常很自傲的像伯多祿那樣，想做到和耶穌一樣可以步行海面，很多時候我們相信自己的能力，卻忘了其實是天主在背後支撐著我們。我是不是也時常盲從，當門徒大叫妖怪時，我也以為是妖怪，而忘了要先查清楚真相。我們生活在網路的世界，常常以為我們看到的或是親友分享的資訊和新聞是正確的，卻忘了去求證或用我們的常識去分辨資訊的真假。

在默觀祈禱當中，**我將自己融入在聖經裡，身歷其境的與耶穌對話，談內心或腦海中掛念的事情，用”心”聆聽耶穌對我說的話；有時是耶穌告訴我不要害怕，聖神會帶領解決我煩惱的事；有時是提醒我時時謙虛多依靠天主，在做事或做決定時是否有「愈顯主榮」？**專心與耶穌交談，談內心或腦海中掛念的事情，然後花點時間聆聽耶穌對我們說什麼話？若是與耶穌交談結束，也可以選擇靜靜地與耶穌停留在一起，仔細感覺祂的臨在，與耶穌分享會感受到平安與喜樂，將這喜樂的感受存放起來當成是天主給我的一個喜樂儲存帳戶，這存款只會越來越多的。



# 信仰薪火相傳

編輯組

~~~~~  
最近在網路上看到一則流傳影片，是教宗方濟各呼籲將信仰薪火相傳，要從父母教導子女劃十字聖號開始。教宗說祈禱對家庭是重要的，看見媽媽教孩子親吻耶穌或親吻童貞瑪利亞的那一時刻，真是美好！小孩的心轉化成祈禱的場所，這是聖神的恩賜。透過家庭祈禱，這份聖神之恩將不斷增長。

祈禱讓心靈找到內在平安，教宗建議先嘗試一家人一起閱讀聖經。與家人一起讀福音有如一塊好麵包，滋養著眾人的心。教宗說嬰兒或成人領洗時，首次劃上十字聖號，這動作表明這人是基督徒，所以不能無意識地做。看到有些兒童不懂得劃十字聖號的意義，感到非常憂慮，希望爸爸媽媽教導你的孩子如何正確地劃十字聖號，孩提時學會了，長大後便不會做錯，這是為人父母的一項良好而重要的任務。

曾在恆毅月刊看到潘家駿神父的大作，「基督徒家庭——與天主交談的團體」一文中，也談到家庭祈禱的重要，摘錄其中一段如下：

「為基督徒家庭來說，家庭祈禱是至關重要的，因為它為這個家庭的信德提供了具體的見證，同時也向家庭的每個成員宣告了，信仰乃是這個家庭最重要的事。事實上，全家一起祈禱是最能夠把信仰傳遞給下一代的最有效、同時

也是最關鍵的方法。孩子們需要能夠親身看到自己的父母親把真實的信仰活出來，因為身教勝於言教，信仰的傳遞尤其如此。因此，作父母的要在家庭生活中用心地製造機會，讓我們的孩子親眼看到我們作父母的，總是帶著謙遜和盼望的態度來到天主面前，並且要讓他們有機會親耳聽見我們作父母的，如何在祈禱中依靠了天主。」

信仰薪火相傳的重任，在每個基督徒家庭的身上，祈求天主幫助我們信靠祂，愛慕祂，傳揚祂的愛。

Jason 的自信

何京玉

~~~~~  
時間過的很快，一轉眼 Jason 練習跆拳道已經五年了。現在翻出五年前他第一次升帶時的照片，回憶起他笨笨傻傻踢腿的樣子，還會莞爾笑出來。不能相信這兩個 Jason，其實是一個人。

讓 Jason 練習跆拳道，是我的主意。之前有一位國內的朋友，是跆拳道教練。曾聽他說，跆拳道訓練十分消耗體力，所以學員很少有大胖子。Jason 小時候有一點胖，我們擔心他會體重超標，想起來朋友的話，才決定讓他去學習跆拳道。

跆拳道的課程安排十分緊湊，每個星期要上三次，就是星期一、三、五的下午放學之後。對於入門的學員，課程還

是很吸引人的。因為要練習不同的技巧，有 Poomsae，就是類似中國功夫的套路拳法，也有各種踢腿的訓練，更有穿好護具的對打。每週三次課，會分別練習三種不同的內容。Jason 很好奇，新鮮的感覺也讓他喜歡。

新鮮的感覺總會過去，人間的事情莫不如此。長年累月的反復練習，最後總會覺得單調和乏味。好在跆拳道運動設計的是一條不斷升級考試的道路，從一開始的白色的腰帶，到最後黑色的腰帶，就是通常說的白帶升到黑帶，其中要經歷很多次升帶考試。每一次升帶之後，都會開始學習新的內容。

Jason 練習跆拳道的這五年，也是他小學的五年。從一個懵懂無知的小小孩，不斷成長到翩翩少年。

一說起跆拳道，一般人都會很直覺地回應，那不是教人打架的本事麼？所以你家孩子打架一定不吃虧。可以肯定的說，Jason 在學校如果打架，一定不會吃虧，但是跆拳道教會孩子的，恰好不是如何打架，而是如何避免打架。至少 Jason 在升到黑帶之後，當總教練問他學習的感悟時，他回答說，以前很喜歡和人打架，現在卻不希望動手了，用他自己話說，因為他知道只要動手，對方一定不是自己對手。我覺得 Jason 的回答可以有不同的理解，對我來說，最重要的，第一點是他學會了如何面對衝突和對抗，再有就是當面臨衝突時，他有了自信。

跆拳道除了教你對打的技巧，最重要的是教會你如何使用技巧。尤其是，教練始終在教學時灌輸一種古老的哲學，就是要保持優勢，但除非迫不得已，不要在生活中使用這個優勢，因為利用暴力解決問題，在跆拳道看來，是恃強凌弱。並不是每一個教練都能把講授這一套哲學放在第一位。有一次 Jason 回家時，腿被人家踢得青紫了一大塊。在我追問下，他說有一位同學使用跆拳道在學校欺負別人，和 Jason 動了手。使我們感到安慰的是，Jason 面對校園的霸凌，學會了勇敢地面對，並且他對衝突的控制也恰到好處。當然 Jason 總有點不服氣，想找那個小朋友再比試一下。我告訴他，欺負人的人都很膽小，他和你動手吃了虧，怎麼會再找你的麻煩？果然從那以後，那個小朋友再也沒有試圖欺負 Jason。

其實 Jason 從跆拳道學會的自信和自我控制，恰好驗證了聖保祿宗徒對運動員的告誡：「凡比武競賽的，在一切事上有節制」（格前九 25）。感謝天主，竟從打架的技巧教會 Jason 凡事要懂得節制。

五年時間，隨著年齡的增加，學習負擔越來越重。原來下課以後，Jason 沒什麼作業，所以跆拳道課程恰好是有規律的課外活動。後來，隨著他在游泳訓練上投入的時間越來越多，加上課業負擔越來越重，跆拳道每週三次的訓練變成了負擔。為此我們和 Jason 開了幾次家庭會議，Jason 最後的意見是，雖然時間不夠用，但還是堅持打到黑帶，因為一件事總要有一個階段性的成果。我們尊重了 Jason

的選擇，雖然打到黑帶，意味著更多的付出和辛苦。在天主的恩寵中，Jason 又學會了忍耐。聖保祿宗徒在希伯來書中講：「原來你們需要的就是堅忍，為使你們承行天主的旨意，而獲得那所應許的。」（希十 36）

Jason 最終兌現了自己的諾言，為了把動作做好，他每一次訓練都大汗淋漓，連教練都把他當作模範，希望其他人也要出汗。其實他的動作不一定標準，但每一個動作都在實踐自己最大的努力。升黑帶考試最後一項是回身踢木板，這對 Jason 一直都是個挑戰，以往每次考試他幾乎都是最後一個踢斷模板的選手，所以我們都替他捏了一把汗。出乎我們意外，Jason 只用了三次嘗試，就踢斷了木板。站在台上，我們都看到了他嘴角自信的笑容。

## 願作兒女的代禱者

依搦斯

~~~~~  
從孩子出生到他們長大進入社會，沒有任何事能令我如此滿足喜樂，更沒有任何事叫我如此精疲力竭。他們學習順利時，感到自己站在成功的巔峰，當他們出問題時，立時覺得自己一敗塗地。

在子女生命的每個階段裡，都需要我祈禱，透過我的祈禱使他們蒙受天主的祝福與恩寵。關鍵不是憑藉我自己的力量做了什麼，而是交託給主。

天父要我每一天都把孩子獻給祂，是要宣告我將完全與祂合作，祂將會承擔一切勞苦重擔，供應我所不能及的智慧、勇毅、保護和能力。我要善盡管教、教導、養育的責任，「教導孩童應行的道路，待他老年時也不會離棄。」（箴二二 6）。

當我開口為孩子祈禱時，天主的德能就藉著我的軟弱做事，傾注到孩子的生命。在天主面前我要謙卑自己說：「主啊，我需要你的同在和你的德能，離了禰我什麼也不能做。」藉著祈禱我領受聖神的同在，並把祂的同在帶入我的生命與環境中。

先知曾告誡：「夜間每到交更時分，你該起來哀禱，像傾水似的，向上主傾訴你心；應為了你嬰兒的性命，向上主舉起你的雙手，因為他們因饑餓而昏迷街頭！」
(哀二 19)

我要從雙膝開始為孩子爭戰。要為孩子的每一件事情禱告，如達味為他的過去、現在和未來向神哭求。「你們要服從天主，對抗魔鬼，魔鬼就必逃避你們。」（雅四 7）我並不是和孩子爭戰，乃是與魔鬼爭戰。爭戰中我的任務是祈禱，真正在戰場上爭戰的是主耶穌。要在祈禱中堅立，直到看見孩子的生命有了重大的突破。若是孩子依然故我，不要放棄，相反地，要立定心志「更」專注地祈禱。我應該一直祈禱直到看見答案為止。「我追擊我的仇敵，且把他們捕捉，決不返回，直到將他們除盡滅絕。我將他們打

得一敗塗地，叫他們在我的腳下倒斃。你使我腰纏英武奮勇作戰，叫敵對我的人都向我就範；」(詠十八 38-40)

「的確子女全是上主的賜予，胎兒也全是他的報酬。年輕少壯所生的子嗣，有如勇士手中的箭矢。」(詠一二七 3)

不要活在負面情緒和愧疚中，這會使我與神隔絕。要坦白把自己所有的感覺告訴天父，求祂寬恕我，並啟示我下一步要怎麼走。當聖神對我提醒時，就去祈禱！當我感到懼怕時，就會立刻把這感受當作要祈禱的信號，一直祈禱到有平安為止。如果我們不相信天主能掌握孩子的生命，我們就會被懼怕所轄制。我要照天主的話與法則生活，並在祈禱中將每件事都交託給祂。不要對未蒙應允的祈禱心生失望而停止祈禱。要從順服主開始，求祂幫助我效法聖母，成為祂要我成為的代禱者。

為自己禱告：

主啊，我要完全順服祂。我知道照祂的心意養育孩子是我本能所不及的事，我知道我需要祂幫助我。我要與祂同工，並依靠祂的引導。我也需要祂的力量、忍耐及祂豐盛的慈愛湧流貫穿我，教導我以祂愛的方式去愛人。我懇求祂聖化我，幫助我能公義、正直地活在祂面前，順服祂的誡命，行祂眼中所喜悅的事。求祂教導我如何祈禱，並真正為孩子的生命代求。我奉主耶穌的名祈求祂增添我的信心，使我相信祂的意念勝過我的意念，祂的恩典超乎我所求所想。阿門！

為孩子禱告：

主啊，我來到祂面前將我的孩子交給祂。我深信惟祂知道什麼對他們是最好的，惟你知道他們的需要。我放手把他們交在祂的照顧與保護下，我會全心全意為他們祈禱，讓我能祈禱中說：願祂的旨意成就在他們的生命中。我知道祂已賜我照顧扶養他們，幫助我不懼怕可能會發生的危險，保持喜樂平安的心知道你正在掌權。我要凡事仰望，放手把他們交在祂的手中。因我們的主耶穌基督，阿們！

天主的旨意

王慧敏

~~~~~  
在天主經的祈禱中，我們說「爾旨承行於地如於天焉」，承行主旨是每一個信徒最高的指標。但是，我們如何才能明白天主的旨意呢？

就一般而言，天主的旨意並非摸不著參不透，天主的旨意必定落實在日常生活中。做妻子，做母親的，丟下丈夫和孩子不顧，只忙於教會事奉，家裡亂七八糟，這樣並不能取悅天主。學生荒廢學業，致力於課業以外的事情，也不是在承行主旨。成聖的基本之道，從善盡個人的職責開始。所有行事都要出於良知與愛主之心。

在做人生的重大抉擇時，如何分辨天主的旨意？從事那個職業？接受那份工作？和誰結婚？天主給了每個人智慧與自由意志，我們可以靠著祈禱，檢視內心的渴望，運用理智的分析判斷，也參考有經驗者的忠告，做出選擇。我們的選項也許不是天主眼中最好的，但是我們邀請天主的參與，天主會繼續與我們同行，叫萬事互相效力，令愛神的人得著益處。

對於生命中的負面事件，又該如何看待？沒有天主的允許，我們連一根頭髮也不會掉，但並非所有發生的事都是天主的旨意，允許不等於贊同。壞事的發生，可能正因為天主的旨意沒有被承行。平靜面對考驗，不只是逆來順受，也許是要尋求不同的解決方案，盡力去超越現狀。在困境中讚美天主，並不是讚美麻煩本身，而是相信在苦難中，天主仍然掌管一切。正如寧靜祈禱的禱詞：「主啊，請賜我平安，去接受無法改變的；賜我勇氣，去改變能被改變的；賜我智慧，去分辨其間的不同。」

許多事都要經過長久的禱告和努力。等待雖然辛苦，卻也造就了我們的含忍與謙卑，和對天主的依靠。每次的祈禱猶如鮮花朵朵，投入天主腳前盛放信徒禱告的籃子裡，當花朵裝滿了屬於我的花籃，上天的答案便傾倒下來。有時候，天主沒有立即給予回應，我們如果因為挫折、和自己的軟弱而停止禱告，在只差一束花的時刻放棄了，那該是多麼可惜啊！所以，禱告要如聖經上在午夜不斷敲朋友的門的那位一樣，恆切不斷。

想要在大小事上明白天主的旨意，一定要多與天主交談。交談是雙向的溝通，而非獨白，因此聆聽不可或缺，要學習伯達尼的瑪麗亞，坐在耶穌腳前，敞開心扉，專注聆聽。多讀聖言，將主的話銘記於心；常誦唸玫瑰經，默想從耶穌的降生成人到受難與復活，都會幫助我們熟悉天主的聲音，與天主建立親密的關係。有了親密的關係，就比較容易捕捉到天主在安靜中微小的聲音。願我們在信仰上繼續成長，時時生活在天主的旨意當中。

## 你們要歡喜踴躍（連載之 8）

宗座勸諭·論當代世界成聖的召叫

教宗方濟各

~~~~~  
16. 上主召叫你培養聖德。藉著微不足道的舉動，聖德會日漸增長。舉例說：有一個婦女到市集去購物，遇上鄰居，並開始交談起來，對方開始批評別人，但這個婦女心裡說：「不行，我不會說任何人的壞話。」這是邁向成聖的一步。稍後，她回到家裡，她的兒子想跟她談論夢想抱負；儘管她已經很疲累，但依然坐在兒子旁邊，耐心親切地聽他說話。這是另一個聖化她的奉獻行動。接著，她遇到令她焦慮的時刻，但她想起童貞瑪利亞的愛，於是拿起念珠，以信德祈禱。這也是另一個成聖之道。然後，她走到街上，看見一個窮人，於是她停下腳步，親切地與他交談。這亦是邁向成聖的行動。

17. 有時候，我們要在生活中面對更大的挑戰。藉著這些挑戰，上主邀請我們重新皈依，使我們的生活更圓滿地體現祂的恩寵，「為叫我們分沾祂的聖善」（希十二 10）。有時候，我們只需要以更成全的方式繼續我們的生活：「有些感召只是召喚我們以超卓的方式，更成全地實踐平凡的基督徒生活。」阮文順樞機被監禁時，他決定不會浪費精力等待獲釋。他選擇「活在當下，讓此時此刻滿溢愛情」，而他實現此事的方式就是「緊抓每天出現的機會，以超卓的方式作平凡的事。」

- A. 為什麼天主一直希望我能「成聖」？
- B. 祂是否給了我需要的幫助呢？我怎麼知道？

Seeking My Heart's True Desire

By Sister Vivian Sun, SDSH

~~~~~  
As a child and the youngest of 3, I was the troublemaker of the family: drawing on the walls, flooding bathrooms, and making a mess when I was left alone. Growing up in a Catholic family, I did what a "good Catholic" should do. I knew God was good and I should love him, but I did not have a personal relationship with God. When I was in high school, I went to the Girls' Camps in Big Bear held by the Sisters of the Society Devoted to the Sacred Heart (SDSH) and felt I was free to be myself there. It was the first time I realized God was seeking out a relationship with me and He loved me personally. I was volunteering as a "counselor-in-training," and recognized that I enjoyed serving and working with the Sisters. A Sister once asked me if I thought about being a Sister. I told her plainly, "No." I kept going back to the camps, but the thought always stayed in the back of my mind.

When I went to college at UCSD, my faith started to really become my own and not just my family's. I helped lead Bible studies in a Christian fellowship called InterVarsity and was also involved in the Newman Club. These communities drew me into a deeper relationship with Jesus and brought me to know Jesus as someone with a heart for all his people. My faith was on fire and I had a desire to serve God and spread his love and joy to everyone I met. I graduated with a degree in International Studies and was open to do His will, whether it was through working at a non-profit organization or to be a Religious Sister. Throughout my discernment, I spoke with the vocation director of SDSH who helped me walk through what God was calling me to. At the same time, I had a good job, in a relationship with great guy, and was very happy. I had everything I thought I wanted, but there was a part of me that knew there was something missing. I realized that I felt most fulfilled and the most myself with the Sisters, serving the Church, in daily Mass, or spending time in front of the Blessed Sacrament for a while whenever I could.

I still remember the day, January 13, 2016, when I heard God calling me so clearly during Mass. It was not with a physical voice I could hear, but in the depths of my heart I knew He was calling my name and wanted me right now. I could not ignore Him this time. After I said "yes" to God in my heart, told the Sisters, my family and friends, I found an overwhelming peace I have *never* felt before. My family saw in me a new sense of confidence they have never seen before. Having entered SDSH over 3 years ago, I am filled with gratitude and deep joy to have made my First Profession of Vows of poverty, chastity, and obedience on March 30, 2019.

Reflecting on my journey with God, I have come to know that this was not only the best decision I could have made for myself and my family, but that God has done so much more for me than I could have ever imagined. In the words of Sister Ida, our Foundress, "God cannot be outdone in generosity." Please pray with me for more young people to respond generously to God's call in their own vocations. Please keep me in your prayers as well, that I may love and serve Our Lord with joy in all that I do.



## 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。我們除將各期《野聲》上傳本教會網址欄目，我們也很樂意將《野聲》當成一份禮物，寄達各位的手中。敬請同意編輯得作必要的修改，並統一採正體字。來稿請註明：For Chinese Angels' Voice

## 野聲捐款謝啟



|                                |      |             |       |
|--------------------------------|------|-------------|-------|
| 盧韋尚勤                           | 40 元 |             |       |
| Richard Tsien                  | 20 元 |             |       |
| 毛白琴                            | 50 元 | 鍾吳金金        | 500 元 |
| 紀念郭大志、程作英                      | 50 元 | Rosario Ang | 100 元 |
| Kai Shun Zheng & Mei Ying Wang | 50 元 |             |       |

【野聲】捐款支票抬頭請寫：Chinese Catholic Community (or CCC)  
請註明「野聲捐款」  
信封請寫：Chinese Catholic Community of SEAS  
Attn: Deacon Peter Chu  
郵寄地址：1835 Larkvane Road  
Rowland Heights, CA 91748  
電郵地址：angelsvoiceaccount@gmail.com  
教會網址：www.catholicchinese.org



# 天主教南加地區華人

## 主曆二〇二〇年

### 新春感恩聖祭

### 暨祭祖大典



二〇二〇年二月一日（週六）上午十時  
（九時半：舞龍舞獅）

## 天使之后主教座堂

### Cathedral of Our Lady of the Angels

555 W. Temple Street, Los Angeles, CA 90012

### 主祭

### 韓大輝總主教：宗座駐希臘大使

