

# Angels' Voice

Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 336, May 2021

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

# 野聲

五月號



聖若瑟，勞工之表率，為我等祈！  
*St. Joseph, Model of Workers, pray for us!*

# 336

*May 2021*



## 本期目錄

基督徒為何要彼此祝福說「復活節快樂」	蘇崑勇神父	02
疫情中的渴望-親領聖體	翟林湧神父	07
信望愛	楊雪虹	09
信仰生活分享	趙寵修	13
承行旨意	朱自成	15
基督對我微笑	教友間的群聊	17
嗨，主，我愛祢	艾美麗	19
我心中的巨人	徐美恩	21
避靜省思二：愛裡重生	編輯組	24
How the Blessing of Faith—and Writing a Book— Helped Me Survive the Pandemic	Channing Lee	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

陳賀章弟兄 (315) 678-6888

彌撒時間：因防疫隨時調整，請上線查詢或參與線上彌撒

<https://catholicchinese.org>

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

輪值編輯：孫小艾

編 審：蘇 闊

策 劃：孫愛珠

聯 絡：陶秀雲

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）

## 基督徒為何要彼此祝福說「復活節快樂」？

蘇崑勇神父

~~~~~

每年我們慶祝復活節時，每個參與慶祝的人都一定會互道復活節的祝福。如同在聖誕節人們最常掛嘴邊的祝福詞是「聖誕快樂」，在復活節最常被人們掛在嘴邊互道祝福的話就是：「復活節快樂。」這是一句再平常、再自然不過的問候語，也是每年的復活節慶期間幾乎是必說的話，但身為基督信徒的我們，是否真的好好地反省過，「復活節會為人帶來喜樂且會令人互祝快樂」的理由？除了是因為耶穌基督死而復活的原因之外，是否有更深層的意義和訊息作為我們在慶祝耶穌的復活奧蹟時感到真正的喜樂、分沾真正的平安的基礎？

在疫情仍無法得到較好的控制的情況下，所有染疫地區的宗教團體，尤其是基督信仰團體，今年的復活節當天與此季節慶期間，都還未能如平常那樣自由開放的回到自己的聚會所或教堂舉行慶祝禮儀崇拜。表面上是真的有點兒令人沮喪，似乎較不容易感受耶穌復活的那份喜樂與平安。

不知您是否聽說過「塞翁失馬，焉知非福？」的成語典故。此典故出自西漢淮南王劉安的著作《淮南子·人間訓》。這典故是比喻在人世的境遇中，極可能一時雖然遭受損失，卻反而得到好處。也指壞事在一定條件下可變為好事。換個角度說，這比喻正是為了鼓勵人面對任何情況的心

態，一定要樂觀向上，任何事情都有兩面，不好的一面，有可能向好的一面轉化。

有如我們此刻身處疫情嚴重的情況下，在我們受限制不能隨意到教堂盡興慶祝耶穌復活的時刻，在這段期間，為每個基督信徒來說，似乎是失去了什麼，但相對地卻因此有了較多的個人時間，家庭成員也同樣獲得了較多時間相聚在一起，從信仰的眼光來看，再從「塞翁失馬焉知非福」的心態來說，這難道不是天主在我們的困難挑戰中，仍給予我們意想不到的額外的禮物嗎？如果讀者你也同意這看法，那麼，如何善用這段期間，天主所賜予的這些平常不太可能獲得的時間，才是我們更應深入去關心和探討的。不是嗎？

現在就讓我們進入此文的正題，既然天主額外地給我們那麼多時間，使人多一些休息也好、或多做一點自己喜歡做的事也好、…，但是否想過，在這期間，也能花多些時間，在信仰生活上好好地思索反省一些更重要的課題，其中之一就是：**更深入來反省一下，在慶祝「復活節」時，真正讓我們感到快樂，也渴望並願意與人分享這份喜樂的理由和基礎為何？**以下就分享幾點與大家共勉，一起來反省：

一、復活節是慶祝誰的復活？為我們有何意義？

首先，當然先要搞清楚，全世界的基督信徒，在每年的復活節慶祝的是誰的復活？不就是耶穌基督的復活奧蹟和事實嗎？試問：當我們祝福他人「復活節快樂」，或向他人表達「因耶穌的復活我們感到快樂」的時候，我們自以為跟耶穌的關係是什麼？

我是否只是一個耶穌基督的信徒，但對祂沒有太多的認識，與祂的來往不是太多，也不是很在乎祂的一切；而祂是否也只是一個讓我可以祈禱時崇拜和祈求的超自然的對象而已？既然我信仰祂，祂能顯示大能從死亡中復活起來，當然是值得高興和慶祝的，是一件令人歡欣快樂的事。難道我與祂的關係僅是如此而已嗎？

或者，我跟這位從死亡中復活的，我的主！耶穌！彼此間還有更熟悉的關係，對祂的認識也不僅是前一種情況而已，而是更多、更深入呢？若真是如此，那麼耶穌的復活這個事實與奧蹟，對我的意義就一定是更深、更大且更重要了。也因此，在慶祝祂克勝死亡、復活了的事實時，在我內心的這份喜樂就不會只是存在於外在的熱鬧慶祝時刻，過後只成為空盪的而已，而是一份能夠持續不斷激起我內在的生命力，能夠去分享或感染他人，具有諸多恩寵與內在力量的喜樂與平安。

二、有了前面的認知與反省之後，我們自然可以肯定地向人見證，耶穌的復活令我們基督信徒真正快樂且具特別意義，還能帶給他人快樂的真正基礎是：

1.因為祂的復活是一種克勝人間的死亡與邪惡勢力的完全勝利，且是至高、至尊無上、超越人間一切光榮的復活，在世上無可與之比擬的。這份完全的勝利與光榮之所以是那麼至高無上、無可比擬，全是因為在祂的肉身死亡之前，由於對世人的那份最偉大、神聖而純淨的聖愛，祂曾如此勇敢、毫不逃避地接受並經歷了世間沒有任何人能夠承擔得起的、那樣極大、極惡、極劇烈的苦刑與傷痛；這使得

祂的復活帶給世人的這份快樂與平安，是這麼的極致無可比擬、難以用言語來形容。

2. 祂的復活與我們的關係密切：

2.1 為了給我們賺得永生的救恩，祂按照祂的許諾從肉身的死亡中復活了(參閱 谷八 31-33；九 30-32；十 32-34)。因為耶穌的復活是我們將來肉身復活的先聲和確證。所以祂的復活使我們感到安全有保障，更令人感到喜樂與平安。

2.2 祂的復活使我們的復活也變得可能

復活這個詞的英文字可以是動詞 Resurrect，也可以是名詞 Resurrection，意思是肉身死亡後再從死亡中復活了。但因耶穌選擇了在猶太人的逾越節，就是紀念舊約歷史中以民的祖先們逃離埃及的奴役生活，重獲自由的節日裡，經歷了苦難聖死，之後復活起來，使得祂的復活奧蹟不只是紀念祂的肉身死了再復活的事實，更廣泛地也具有了從奴役中得到自由、從困苦及罪惡中得到釋放的逾越意義，所以祂的「復活奧蹟」又被教會稱為是一種「逾越奧蹟」。

逾越這個詞的英文就是 Passover；之後教會在靈修的教導上說，耶穌的復活節其實已涵括了 Resurrection (肉身的復活) 與 Passover (逾越) 的雙重意義了。如此，若我們從逾越 (Passover) 的角度來看耶穌的復活，它可以有不同角度及情況的象徵意義，祂的復活可以象徵人間所能經歷的種種具體的境遇與事實，列舉如下：

肉身死了又活過來的復活、從奴役得到自由的復活、從束縛得到釋放的復活、失而復得的復活、從疾病中得痊癒的

復活、從失敗到成功的復活、從黑暗到光明的復活、恐懼中得到平安的復活、從焦慮中得寧靜與平安的復活、從不能寬恕到能夠寬恕的復活、從罪惡中悔改了的復活，以及透過種種神修方法幫助我們達到克勝誘惑與罪惡、改善日常毛病與缺點或壞習慣之類的復活，還有以愛還愛及以德報怨之類的復活。我們想要與人分享在慶祝耶穌復活時的快樂，必須先從上面所列舉的這種種境遇中經驗到復活的喜樂才行！

自從耶穌從死亡中復活了以後，使我們這些信仰祂的人，在依靠並相信祂的神能與聖愛的信德中，因為分沾了祂復活的大恩大能，也能克勝上面所列舉的這種種人間所能遭遇的困境和挑戰。這也使我們個人在人生當中，「不斷經歷復活的事實」成為可能了。不是嗎？所以說，耶穌的復活不但是為我們至關重要，且關係密切啊！

反省：

耶穌的復活真帶給我快樂與平安了嗎？

我如何與人分享耶穌戰勝死亡而復活的快樂？

為了能夠真實而具體地去與他人分享並見證我們的信仰，尤其為能向那些還未聽到福音、仍未認識耶穌的人們傳達救恩喜訊及福音，我們很需要常向耶穌基督祈求此恩典，求使我們在人生的經歷中，常能獲得個人在為人處事上所能經歷到的種種不同的復活經驗。這樣，當我們在傳福音、作見證、向人們分享並祝福復活節的快樂時，必定更為真切、更能觸動人們的心靈，更重要的是常能使人們也感染到，在我們的信仰生活中、在我們內心深處蘊藏著，從復活的主所領受的，那豐富的、源源不絕的平安和喜樂！

## 疫情中的渴望-親領聖體

翟林湧神父

當我執筆書寫此文時，由於疫情居家之故，大多數的教友們都有很長一段時間沒有親臨彌撒、親領聖體了，很多教友都表達出對聖體聖事的思念與渴望。感謝天主！在這非常時期，許多教堂與團體，都使用網絡直播彌撒或安排其他網路靈修活動，來滋潤我們在疫情中乾涸的心靈。在此疫情擴散期間，這些來自遠程靈修講座與祈禱，適時滿足了我們的心靈渴求，也提供眾教友們「天涯比鄰」溝通情感的機會。因此就有人說，利用網絡活動挺好的，不必出門即能與人相聚，又可參加彌撒、神領聖體。那麼疫情過後，我們是不是可以繼續這樣的靈修活動和網絡彌撒？

網絡的靈修活動無法取代團體中實體的相聚活動。網絡彌撒與神領聖體也不可代替親赴教堂參加彌撒，實領聖體。

人與人的交流與溝通靠感官與實體接觸。網絡雖可透過影像和聲音的傳播，讓你我感受到彼此的存在，但遠遠不及真實臨在的親密可貴。所幸我們參加網絡靈修的教友們皆為成熟的成年人，未若一般未成熟之年輕朋友往往因著網絡的虛幻世界而迷失、丟卻了真實的自我。即便如此，靈修生活依然需要真實的接觸。就如我們如何維護與家人的關係一樣。設想一位媽媽把孩子託付給他人撫養，她只能通過音頻、視頻跟孩子交談，試問，這樣的母子關係會親近嗎？我們教會相信「諸聖相通功」，這信條不僅表明地上的教會與煉獄或天堂上的教會是「相通相功」、一體的，

也同時指出了另一個真理，就是我們信主的人在耶穌內成為一體，而這個「一體」不只是虛擬、象徵，或僅僅停留在意識型態上，正因為天主給我們的愛是真實且具體的，所以耶穌降生成人的目的即是與人「真實的合一」，而這「真實的合一」，是通過聖體聖事成為現實的。

我們天主教的教理講說，耶穌以四種方式臨在於每一台彌撒中，即：彌撒中宣讀的聖言、主持彌撒的祭司、相聚的信眾，以及領受的聖體。網絡上的彌撒固可聽到讀經、看見主祭，但卻與其他基督的肢體—教友們相隔，更無法親領聖體，便就無從形成「實體」的共融。聖亞豐索為無法親領聖體的教友所撰寫的神領聖體經文是這樣表達的：

我的耶穌，我真心全信祢在聖體聖事內，我愛祢超過一切，在我心靈深處我渴慕祢。既然我現在不能實領祢，請賞我至少在內心神領祢的恩典吧！我擁抱祢，完全與祢結合，如同祢真實臨在我心中一樣。別讓我再與祢分離！

他很明顯地將聖事中的實領聖體與內心渴望、神領聖體區別開來。假如我們還沒有認識到或者感受到實領聖體與神領聖體的不同，說明我們仍未能夠真正認知耶穌建立聖體聖事的意義和目的，沒有體驗到祂在聖事中「實體」的愛情，不明瞭祂願與我們相結合的渴望。耶穌說：「我的肉，是真實的食品；我的血，是真實的飲料。誰吃我的肉，並喝我的血，便住在我內，我也住在他內。」(若六：55-56)這裡的希臘文「吃」這個字，是實實在在「咀嚼」的意思。是的，耶穌可以、也願意以其他方式讓我們感受到祂的臨

在，但聖體聖事是盟約的許諾、是愛的給予、是實體愛的結合。

正因為聖事的真實與甜蜜，歷代教會的聖人聖女們對聖體有著火熱般的摯愛，他們絕對不會錯過朝拜聖體、親領聖體的任何機會。猶記國內一位從監獄裡獲釋的神父曾表達其在獄中無法主持彌撒、親領聖體的苦痛。所以自他被釋後，沒有一天不舉行彌撒，而很多純樸的教友們，為了聖體聖事，無懼酷暑或嚴冬，日日步行數里路，風雨無阻地前往參與彌撒、親領聖體。

在這疫情期間，我們都不得與一些家人、親友、教友及神父相見相聚，只能使用電話或網絡與他們保持聯繫，表達對他們的關心與想念。我們更渴望這疫情能夠儘早結束，大家可以真正相聚在一起。同樣，現今我們雖可經過網絡參加彌撒，神領聖體，但我們更期盼此疫情早日結束，大家可重返教堂、親領聖體，與眾弟兄姊妹們在主內共融！



## 信望愛

楊雪虹

~~~~~  
感謝天主讓我們因著信仰而相聚，我們彼此都看到天父對每一位平信徒的召叫方式各有不同。最主要的是我們擁有一顆單純善良及順服天父的心。

在教會和社會中我們展現基督徒的身份，牢記每位基督徒的使命就是「愛主」和「愛人」，當我身邊遇到身體上和生活上遭受困難的人時，我知道是時候去關心他們，嘗試將那些生命失去活力、生活迷失方向、靈魂受到迷惑的兄弟姐妹放在祈禱中並給予關懷和陪伴。

小德蘭修女曾說過，我們不能做大事，我們可以心懷大愛做小事，就是在我們的生活日常中活出愛、分享愛！

我在參與慕道班的陪伴與學習中，讓我感受不僅僅是陪伴也是一次自我更新，視自己為「再慕道」的人，再一次和候洗者走上皈依的道路，透過「參與」，重溫自己的皈依歷程，更新自己的信仰！我也藉「參與」使自己更深刻地體驗到天主的慈愛，不斷悔改皈依，而使自己也獲得信仰上的鼓舞。

因此，我們陪伴員走在前面，以祈禱、服務和愛德向他們展示基督徒的生活。人這一輩子，最開心的就是用真誠和善良賺到了陌生人的信任，久而久之成為朋友，並且因著自己的行動和榜樣，讓別人感受到天主教會是「真愛」的大家庭。分享一個與人相遇的小插曲：四旬期第一主日甄選禮，有位 A 學員在二星期前就告訴我，她不想繼續參與慕道課程了，因為跟男朋友之間關係緊張，還有其它的因素，她想放棄這一次機會。我聽到這個消息之後，心裡覺得很可惜，都上課半年了，就私底下和她談了二個多小時，我也明白到「信仰」是不能勉強的，在最後還告訴她，人的一生應有一個信仰，作為精神上的支柱，才不會在紛雜的社會中迷失方向，當時她好像吃了秤砣鐵了心似的，我

只有把意向放在每天的祈禱裡，求天主來帶領她。甄選禮受疫情影響，當天十位慕道友沒有全數出現在甄選禮，現場只有兩位。禮儀開始八分鐘後，A 學員突然和男友 **surprisingly** 出現在教堂，並且要求參加甄選禮。當時我的心裡別提有多開心，感謝天主打動了她的心，天主聽到祈禱了！這是天主給多麼大的恩寵啊，讓我想到了「我們對天主所懷的依恃之心就是：如果我們按祂的旨意求什麼，祂必俯聽我們」（若望一書五 14）。所以只管信，不要怕！

我會繼續為她祈禱，願她在聖神的引領下，順利在復活節領洗，早一天成為天主的好兒女。

因疫情宅在家裡，有了更多親近主的時間，與主建立更加親密關係。我有幸參與國內一個聖言抄寫群，由武神父在群裡發起抄寫聖經及聖言，國內教友都堅持幾年了，而我也才加入兩年，很感謝天主讓我有這樣的機會！

剛開始我擔心自己沒有時間，怕開始了卻沒有很好的堅持下去，甚至有時候會怕抄寫，還不如讀經記得更牢。當時好像心裡有個小聲音：「難道不想多和天父相處嗎？」當然想啊！能每天少玩一個小時手機，少睡一個小時懶覺，用這一小時靜下心來用心抄寫聖經聖言，聆聽天主的話語，久而久之就會形成習慣，變成每天渴望有天主聖言的陪伴。

疫情間也沒有感覺太大的壓力，就這樣不急不徐每天一個小時定時、定點的坐下來抄寫聖經聖言，每天早上起床、祈禱、進群讀經、早餐、開始一天的工作；在流程上好像

是有所改變，只是把平時工作時間分出一個小時，也沒有感到多大的費心和影響。抄寫聖經時的那份靜心是其它的活動方式難以代替的；抄寫完的那一份釋放會讓整個人很輕鬆。

每個人與主親近的方式不同，我選用抄寫聖經的方式讓我真的安靜在主的話語中，藉著我的眼、手，主的話語更加深刻的入心。手中握著筆的時候，我堅信主會看到我拿起筆的信心和對祂的仰望；每當拿起筆的時候已經不是一個習慣，而是和主之間牢牢的一個約定，這個約定指引我，激勵我，帶領我！聖經裡的人物故事都與主相遇發生了轉變，撒瑪黎亞婦人得了永生的活水、匝凱悔改四倍償還不當得來的錢財、瑪達肋納從此不再犯罪、瑪竇脫離金錢束縛等等…天父的慈愛，聖神的觸動，藉著一個個寶貴的字跡，不止印在紙上，而是存留在我心中……偶爾有別的事耽擱了一下，還覺得心裡好像缺少了點什麼。

抄寫聖經聖言給我帶來的「有事做」的那份滿足感，讓我的身、心、靈三方面都得以滋潤！從主而來的那份自然而然由「心」裡得以體會！

「在一切之上，你要謹守你的心，因為生命是由此而生」（箴言四 23）。一個人的修養來自一顆善良的心，為別人付出就是給自己鋪路；感恩一切口中有德，目中有愛，心中有愛，行中有善；只有知道感恩的人才會有最好的運氣。這是我的座右銘！也祝各位兄弟姐妹們恩寵滿滿！平安喜樂！

# 信仰生活分享

趙寵修

## 與主相遇

主日彌撒讀經二聖保祿宗徒致格林多人前書說：「你們吃、喝，無論做什麼，都要光榮天主去做。」當我聽到這段話的時候，我就反思自己近來行事上好像都沒有真正為光榮天主去做。靈修不但沒有精進，反而更迷失了自己，就如神父講道中所說的，人都是在起起伏伏中生活，平時參與彌撒，也時時祈禱、讀經，但是感覺只是流於形式，彌撒、祈禱常迷迷糊糊的，不知道在做什麼；有時領聖體的時候才驚覺要領受聖體了，自己都沒有意識彌撒禮儀進行到哪裡，沒有什麼印象就過去了。在疫情期間與家人相處的時間比較多，當孩子做錯事情或者不符合自己的想法時就直接發怒，甚至當家裡遇到重大的事情時，就直接把天主拋到腦後，思緒開始崩潰、抱怨天主，怎麼讓我家裡發生這種事情，這一刻完全忘記了天主，更忘記事事有定數，一切都是天主最好的安排，做什麼都應視為光榮天主。幸好天主是仁慈的，等到心平氣和的時候才讓我認識所發生的事情都是天主的恩典，更加明白磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德的真諦。之間還有朋友的祈禱和勸勉，也讓我意識到朋友的重要性。

## 與人相遇

在活力員勵志會聽到丁穎達教授「友誼」專題的分享，印像深刻，今天在《朝聖者指南》中看到「友誼之樹若是出於私利就無法生長；友誼之樹因為有其他的樹的存在而喜

樂。」朋友對於我的生活上和靈修上都是很重要的。我們生活中會遇到各式各樣的人，雖然我們沒辦法讓每一個人都喜歡自己，也沒辦法讓自己喜歡每一個人，但從他人身上學到對我們有益的東西，或者讓別人通過自己能夠體會到天主的臨在，卻是我們應做的。在與人交往的期間會遇到各式各樣不同性格的人，與朋友相處時也會有好的壞的事情發生，在聖經箴言第二十七章第六節中這樣告訴我們，「友人的抨擊是忠誠，仇人的擁吻是欺騙。」箴言第十八章第二十四節說：「濫交朋友的，自取敗壞，但有一朋友比弟兄更親密。」所以在生活中及各場合中能遇到忠言逆耳的朋友應感到幸福，如果遇到糖衣砲彈卻為我們沒有益處。我們只能為此事祈禱，在不得已時只能遠離，以免自己也陷於不義。

## 與己相遇

總之我們還是要依靠天主，了解自己，改變自己不好的方面，學習朋友的長處，追尋天主的腳步，讓自己的親朋好友都能走天國的道路。在要理問答中問：「你為什麼生在世上？」答：「為恭敬天主救自己的靈魂及他人的靈魂。」雖然不容易，但我想凡事只要依靠天主就一定能成。這就是我與主、與人、與己的生活分享。





## 承行旨意

朱自成

大學期間我有一陣子和二姊同住，有一天有人上門推銷報紙，我把人罵走了；二姊勸我，人家也是為了生活，不要對人家那麼兇。有一次我們在台北新公園休憩小坐，有人向我推銷「信耶穌得永生」，我一看對方是基督教，也不辯駁，直接把人罵走了；二姊勸我，不要對人那麼兇，對方也是基督徒，出發點也是為你好。

我的人生，我覺得天主好像跟我開了一個大玩笑。人家向我推銷報紙，我給人家臉色看，結果我這一輩子只做了一個工作：賣報紙。人家向我傳福音，我給人家臉色看，結果我這一輩子都在傳福音。我給別人臉色看，結果我看別人臉色，看了一輩子。

天主教徒講求內斂，祈禱的時候不能讓別人看見，左手做的善事不能讓右手知道。這對於信仰靈修方面來說，並沒有錯，但卻導致信仰和社會的隔閡。天主教徒在公司上班，同事不知道你是教友；面對非教友在聊天談論到宗教時，不知道如何介紹天主教；天主教友幾乎大半都沒有福傳經驗。因此，後來天主教在大力鼓吹信仰生活化的同時，也大力鼓勵教友邁出福傳的腳步。教友要以信仰生活來做非教友的榜樣的同時，也要說出去，傳出去，讓外教人士知道天主的福音是什麼。

我所認識的丁松筠神父，大概是我認識的基督徒中，最敢向外教人士表達的一位。他服務於光啟社，常上電視，有

人批評他不務正業。但是所有認識他的外教人士都知道他是神父，他也常藉機會向別人介紹天主教。他最大膽的行為是在台北西餐廳彈吉他演唱「天主經」，能夠在嘈雜的餐廳演唱，已經很了不起，而居然敢唱天主經，讓人更是佩服他的勇氣與信德。

其實，當我們慕道領洗的時候，內心深處的信德只是剛開始發芽，信德需要一步一步地成長，只有我們經歷了苦難磨練，信德才能慢慢地茁壯。福傳也是一種磨練，當你決定向別人開口時，你需要勇氣，你更需要先對自己的信德肯定。在說話談論的過程裡，你需要理清你的信仰到底是什麼。不論你對別人說些什麼，你的信仰已經在你心裡走了一個來回，耶穌基督的許多訓導、教會許多的禮儀已經內化成為了你的信仰。

復活期第六主日之後是耶穌升天節，這是我們信仰上的一個偉大的奧蹟，也是我們基督徒靈修的基礎，但我們不要忘了，耶穌升天事件更是我們基督徒使命的緣起：「你們去使萬民成為門徒。」（瑪廿八 19）

因此，基督徒人人都有福傳的使命，正如聖保祿說的「我若不傳福音，我就有禍了」（格前九 16）。誠然，如果只有行動，而沒有天主的愛，就只能是純粹的人本主義；但只有默觀，而沒有與他人之間愛的關係，也沒有向他人傳揚福音，這就只能是我的滿足。

聖路加福音的結尾是耶穌升天，宗徒大事錄的開頭也是耶穌升天，我們不必糾結在耶穌到底是在耶路撒冷、還是在

加里肋亞升天，反而應把焦點關注在：有兩個穿白衣的人站在他們前，向他們說：「加里肋亞人！你們為什麼站著望天呢？（宗一 10-11）」

這是天使在提醒我們，基督徒不能再呆望著天空，什麼都不做了。我們應把目光轉向這現實的世界，向我們的近人伸手和好，向外教朋友傳揚耶穌基督的福音。基督徒需要默觀修練，這是我們信仰的泉源；但基督徒也要多看這個世界，以祈禱和宣講來明認我們的信仰，更把天主的福音傳播出去。

讓我們彼此互禱互勉，勇敢地踏出承行天主旨意的第一步。  
（謹以本文紀念丁松筠神父逝世四週年）

（參考《教會禮儀年度下冊》復活期第三章耶穌升天：基督徒對這個世界的關懷與責任）



## 基督對我微笑

教友間的群聊

~~~~~  
**Justina**：我剛剛在鑽石吧 Colima / Golden Springs 路口的 Chevron 加油，在我對面的車子加完油了，突然對我比中指！一開始我以為他是對我後面的拖車比，我沒理他，等我加完油要開走時，我不能動，因為前後被夾殺，我請他

往後開，他不願意，還不停的對我比中指，我才知道原來之前他的中指也是對我比的！我實在太生氣了，錄影下來忍不住想罵他。我後來開車門請後面的拖車司機讓我，我才能開走，離開時，我也氣到快對他比中指了！我還是第一次遇到這種事！現在真的是非常時期，大家在外還是要多加注意小心！特別女性不要單獨出行！

**Monica**：我今天也去加了油，還好沒遇上上面的壞事。下次若遇到比中指這種事，希望能冷靜以對，或者反而劃十字聖號...

**Jovanni**：我已經在上週遇上了攻擊事件，事後立刻為他祈禱。第二天一早市警說，昨天此當事人都被送到醫院治療了！感謝天主！是祂要我們為需要的人祈禱。

**Monica**：太好了，也太不容易了，為攻擊和傷害你的人祈禱。做惡事傷害你的人，多半是曾經被別人傷害、或勿視、或真的受到魔鬼的誘惑。

**Justina**：我的確要冷靜看待也要為他們禱告！不能被他們所影響！求主保守所有有不好意思的人！

**Maria**：我曾經上過心理學，世間上形形色式的人都有，種族歧視本身就是不正常的心理狀態，帶着仇恨意識，這類人容易對外族有仇視心。碰到這類人想辦法脫身最重要，千萬不要衝動以對罵來激怒他們，有什麼比自身的安全更重要？非常時期要常保持警覺。我的老師曾告誡我們，千萬不要和有仇視心的人據理力爭，走為上策。我自己也好幾次駕車在高級社區中，被一群年輕人舉指對着，真是沒道理，只有快閃。另外，我們也要向天主多祈禱，種族對立能平息、能和平共融。

## 嗨，主，我愛祢

艾美麗

~~~~~  
在外孫女生下來後，我就幾乎每天透過視訊對著她說話。當她開始牙牙學語時，看見我就搖手說「Bye 拜！」我每次都矯正她說「不拜，要說Hi 嗨！」雖然女兒在一旁教她說「婆婆好！I love you.」她睜大了眼睛看看媽媽後，還是轉頭向著鏡頭對我說「拜！」。就這樣過了好幾個月，這個「拜」字總算改換成「嗨」，她偶而也會用著不清不白的音調說「PoPo, I love you.」，可讓我高興好久。這情形使我想到一音之差所表達意義的重要性。

這陣子參加了一個讀書會，一個月兩次 Zoom 聚會，大家一起研讀並討論古倫神父寫的《心靈陪伴的靈修之路》，書中鼓勵讀者們做一些「和天主相遇」的操練。書中教導的許多方法中我看到一個看似簡單的操練：靜坐半小時，不用禱告，不用默想，不要閱讀，也不要思考，就讓有些思緒來敲開自己的心門，順著這些思緒，想想發生的原因何在？是否有特別的意義？天主在提醒我什麼？我的反應是什麼？我會對祂說「嗨」？還是打卯後說聲「拜」？

我先恭唸玫瑰經、口誦耶穌禱文、呼求聖神、…默想聖言。待我正經八百坐定之後開始「操練」，孰不知看似簡單的靜坐，腦袋根本無法如預期地放空自己，紛飛的思緒混搭著疑問重重，就像小鳥在練飛時翅膀一直不停地動，忙得很。我一再偷偷地瞄向鬧鐘，時間卻好像是近乎靜止的慢慢走著。

主日彌撒證道中聽到神父的鼓勵，用心「認識」天主，常想耶穌愛和寬恕的精神，祂被釘十字架的犧牲。當我再次「操練」時，我試著先將雙腳舒服地踏在保溫電毯上，閉上雙目，雙手輕鬆地放在雙腿上，仰首「心」向著耶穌苦像，試著「用心認識天主」！我調整自己的呼吸，慢慢吸入天主對我的愛、恩寵、…，呼出心中的委屈、生氣、恐懼、…。不知不覺中我低頭放鬆全身，聽到有個聲音低語「到我跟前來的，是有福的」。當我的頭愈低、腰也愈柔軟時，我害怕起來，擔心那有輪子的座椅不能負荷我太彎曲的身型，而造成摔跤，這時又有聲音低語「不要害怕」。很奇妙地，我感覺身體逐漸向前傾，竟然是臉趴到了桌面，桌子支撐著我的身體，背部有輕微的拉扯，蠻舒服的感覺。當我再次睜開雙眼，瞧見鬧鐘竟然過了卅分鐘。我輕鬆地起身下樓，對著老公大喊「天主治好了我的腰背酸痛耶」！

在小孫女的成長和我互動的過程中，「她」常常提醒著我：天主眼中的我也是一個可愛的小 baby。在祈禱中，當我注視著十架上的耶穌時，我想耶穌一定歡喜我常常向祂問安說聲「嗨」，也會高興聽到我常對祂說「主，我愛祢」！



# 我心中的巨人

徐美恩

我自 3/13 晚間得知父親已被天主接走的那一刻起，他的身影一直在我腦際盤旋，與父親相處的往事一幕幕浮現腦海彷彿昨日！我心裏雖然很明白天主賜父親得享九九高壽，並在睡夢中安然離世，如此善終是多大的恩寵，是多麼完美的安排！但剎那間心中的傷痛與不捨仍無法控制自己泉湧的淚水！因為目前疫情持續及諸多考量，家族決議旅居海外的兒女們暫不返台奔喪，父親的一切後事均透過網路溝通商討，由定居台中的大姊及妹妹安排處理，待疫情結束後再將骨灰迎回洛城安葬。

大姊安排台灣時間 3/20 上午在台中善牧堂舉行父親的追思彌撒，小小聖堂以鮮花佈置得莊嚴怡靜，彌撒禮成後的家人追思分享中，妹妹們精心製作了父親生前與家人歡樂生活的短片；吳爾謙修女分享了記憶中父親的往事；我和弟弟也都寫了追憶父親的短文，由妹妹及外甥女代為誦讀與參禮教友們分享。善牧堂的熱情教友及台中聖母聖心會的多位修女均到場參與；在洛杉磯的許多老朋友都透過網路同時間參與父親的追思祈禱，氣氛溫馨。這份熱情令我們全家人都感動，並衷心感謝！相信父親在天之靈也會感到欣慰！

我的父親 徐岳五聖名伯多祿，生於中國亂世，少年離家隻身闖蕩至四川投效空軍通校，後隨國軍遷台，畢生盡忠職守，奉獻通信電子專業，之後自軍中轉任氣象局，負責推展雷達氣象系統。公職退休後即移民美國洛杉磯頤養天

年，定居於羅蘭崗。時約三十年前，那時東區還沒有天主教華人彌撒，不知父親是如何聯絡到蒙市教友，且陸續認識了幾位華人司鐸，參與蒙市查經班，常開車帶著我母親往返蒙市，並常順道接送年長教友參加各項活動。那時去蒙市父親沒有走高速公路，路途遙遠特別費時費力！當年父親全心全力服務華人教會團體，協助神師處理交辦的一些事務，我記得避靜活動時，他曾用毛筆寫些聖言經句大字報貼在會場四周作為佈置，並代訂午餐等服務。爲了節省開支，父親會準備一大鍋美味的玉米濃湯，看教友們午餐吃得舒服他就很開心。每次小組聚會時，父親也會開心的準備八寶粥、徐州啥鍋、芝麻大餅等家鄉美味與主內好友們分享。還記得 1997 年聖經學博士房志榮神父曾在羅蘭崗教堂舉辦了三天的聖經講座，父親依據上課錄音帶及講義筆記大綱，並查閱參考書籍整理成冊，送呈房神父審閱後出版《淺談聖經》一書，分送教友作為讀經入門參考，真是用心良苦。在讀經班、慕道班中父親也常會作生活見證分享；每個月的野聲月刊中都會有他的文章，之後他彙集多年的寫作，自費印製了兩本書：《浮生憶主恩》、《夕曠省思信德路》分送華人各教會團體。我還記得曾多年追隨父母每週五晚上去羅蘭崗教堂研讀主日彌撒經文，父親每次都會準備好茶水帶往教室，回憶當年這小團體中的成員已逐漸凋零，真令我無限懷念感傷！父親曾長期擔任聖體員；組織松柏合唱團；多年在敬天祭祖彌撒中，以宏亮略帶鄉音宣讀「祭祖禱文」，令許多老教友們印象深刻，直到八十多歲才辭各項任務。回憶往事歷歷在目，父親在洛杉磯生活的二十多年，是人生中最享受的時光，是信仰生活充實了生命，是在天主的大家庭中得到溫暖和友誼。

五年前妹妹接父母親返回台中居家照顧，所以近幾年我也頻繁往返美台之間陪伴。前幾年我帶唱天主經或飯前禱時，他們都會跟著我開心的唱，但之後兩老體力漸衰並有些失智現象。去年三月底我返回洛杉磯後，因疫情持續嚴峻不便再回去，沒想到卻是與父親的永別！

很多教友及團體在近日的主日彌撒中為爸爸奉獻祈禱；也不斷有各處教友送來溫暖慰問；在群組或電話中與我分享對爸爸的懷念，讓我深深感受到主內大家庭的溫暖與安慰！雖然我內心對父親離去的不捨與傷痛一時無法抹去，但父親勤奮樂觀精神，及默默付出的愛永存在我心！他留給我的寶貴信仰我定會珍惜保守！他畢生對信望愛三德的追求與實踐，永遠是我靈修路上的好榜樣！我以我的父親為榮！我相信主內兄弟們為父親獻上的祈禱，天主定會俯聽！

感謝天主的大愛！在父親的一生歲月裏，幸福與慈愛常隨不離！如今父親將住在上主的殿裏，直至悠遠的時日（聖詠廿三）。親愛的爸爸！如今我們只是暫時的分離，期盼將來在天國再相聚！



## 避靜省思二：愛裡重生

編輯組

~~~~~  
編註：本文繼續上月避靜省思主題。

**找替罪羊的誘惑**，破壞共融和愛德，導致分裂。人類墮落的開始就學會了甩鍋和找替罪羊，而這種習慣也遺傳到了我們身上。耶穌選擇自己做了贖罪的羔羊，更新了天主與人的關係。而祂要求我們的，就是放下自我，背著自己的十字架跟隨祂，彼此相愛。我們做得如何呢？我們需要在哪裡悔改？祈求耶穌聖心生活在我們和眾人心中，讓我們無論如何都要依靠天主的力量去愛。

二、追隨基督，善待生命，認清並發掘自己的使命和天賦。耶穌如何看我？我願意接受基督的邀請跟隨他嗎？我願意飲祂的杯嗎？我願意背著自己的十字架嗎？我願意承受磨練嗎？我願意以祂的方式去生活嗎？

**天主對我們是怎樣的愛情**？「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不至喪亡，反而獲得永生，因為天主沒有派遣子到世界上來審判世界，而是為叫世界藉著他而獲救」（若三 16-17）。「人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友」（若十五 13-14）。十字架的豎線代表天人關係，橫線代表人與人、人與萬物的關係，基督把他們連結在一起。「我絕不會忘記你；我把你的名字刻在手心上。」（參考：依四九 14-16）

**慈悲的天主。**聖奧斯定說「當我聽到聖經上提及義人每天七次跌倒時，我就感到很安慰。」這不是說，我們不把因罪跌倒當回事，更不是濫用天主的慈悲；而是天主讓我們明白，祂一直等待著我們歸來給予寬恕。天主對我們慈悲，因為祂沒有按我們的罪過懲罰我們，你有這樣的經驗嗎？

我們時常懇求天主改變我們，但我們是否與天主的恩寵合作呢？我們想改變一些毛病或習慣，我們是否盡力呢？如果我們只「坐而論道」或跪而祈禱，卻不「起而行之」，這本身就是對天主的試探和不尊重，我們想讓天主否定祂所立定的自然律，**只有當我們以苦行僧般的態度去努力改變才是結合天主的恩寵，承行主旨。**

三、超越自我，化繭成蝶，在聖神內更新、重生，與耶穌一同復活，通透圓融，活出使命，成為天主對自己、他人和這個世界的平安和祝福。

**向聖賢學習。**天主之母聖母瑪利亞是痛苦之母，她的一生是我們面對痛苦時默想的對象。而聖保祿宗徒堪為每一位基督徒信仰生活的標竿，「我生活已不是我生活，而是基督在我內生活……他愛了我，且為我捨棄了自己」（迦二 19-20）。「我們是在瓦器中存有基督耶穌這寶貝」（參考：迦四 7）。「我只顧一件事：即忘盡我背後的，只向在我前面的奔馳，為達到目標。」（斐三 12-14）

**天主自有美意。**為一個真正有信仰的人，**整個的生命就是祈禱。**與天主溝通的方式不單是通過讀《聖經》、默想、念日課和念經，而是整個生命的昇華，去肖似耶穌。正如

**祈禱的意義不在於神慰而在於尋求天主的精神**，生命的意義也不在於轉瞬即逝的功成名就、富貴榮華，而在於**了悟天心活出使命**，這是一個一生持續不斷的過程。直到有一天像聖奧斯定那樣找到了天主，找到了心靈的平安。面對令人失望的社會亂象，用希望之瞳看到「天主之城」。**善用每一天，續寫身為基督徒的我們的故事**，你有過被人當作天使或者耶穌的經歷嗎？

茹苦如甘。「**如果我們願意享受精神的自由，不生活在憂慮的氛圍中，我們應當從不害怕十字架開始。**這樣我們將會看到天主要如何協助我們肩負我們的十字架，而我們的心，一定要洋溢著無限的快慰！唉，從這些辛苦裡我們真不知要吸收多少利益。」---聖女大德蘭

**痛苦中仍可屬算恩典。**「縱使無花果樹不曾發芽，葡萄樹也沒有結果；橄欖樹一無生產，麥田也毫無收穫；羊棧裡沒有羊羣，牛欄中不見牲畜；我仍然喜樂於上主，歡欣於天主，我的救主。上主、天主是我的力量，祂使我跳躍有如小鹿，祂領導我走向高處。」（哈三 17-19）

願耶穌聖心永活在我們心中！（避靜省思，刊登完畢）



## 野聲捐款謝啟

|           |       |           |       |
|-----------|-------|-----------|-------|
| 朱素坤       | 50 元  | 劉德珍       | 100 元 |
| 林翠華       | 100 元 | 呂月華       | 100 元 |
| 溫壯德 & 張惠貞 | 100 元 | 高重恕       | 100 元 |
| 張熙成 & 林芬蘭 | 50 元  | 詹儀正       | 200 元 |
| 詹導一 & 汪淑純 | 200 元 | JamesYang | 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

### How the Blessing of Faith—and Writing a Book— Helped Me Survive the Pandemic

Channing Lee

When doors shut around the world in March 2020, our lives seemed to spiral into disarray. Restaurants and bars closed, millions found themselves unemployed, and the stock market crashed. Suddenly, people were dying for reasons no one could explain—why was God letting this happen? Like every other college student, I packed my bags for the school year and headed home.

Unsurprisingly, mental health problems as a result from weeks and months spent in quarantine skyrocketed. *Forbes* reported that text messages to a federal disaster distress hotline increased more than 1000% last April.<sup>1</sup> A CDC report from August 2020 found that 40.9% of survey respondents reported at least one mental or behavioral health condition as a

<sup>1</sup> Naz Beheshti, “10 Eye-Opening Statistics on the Mental Health Impact of the Coronavirus Pandemic,” *Forbes*, May 28, 2020.

result of the pandemic.<sup>2</sup> Stories of teenagers and young kids not having the capacity to cope with online schooling flooded the news cycle because these problems were very real. At a time of peak uncertainty, they felt hopeless.

Personally, I began to cope with this solitude through writing. I had so many ideas in my head that I wanted to get down on paper (okay, computer), especially after the Black Lives Matter protests that erupted in the summer. The more I researched, the more I wanted to share my newly acquired knowledge with others. Shortly after I began to share my writing on Medium, I was approached with the opportunity to write a book.

I was 19 years old at the time and had the same reaction as you probably do now—what would a young person like me have to say about the world? But as I observed how my mindset about the pandemic—optimism toward opportunities of change rather than all that we had lost as a result—differed drastically from that of my peers’, I pinpointed the reason why: my faith.

My Catholic faith has been my solace for every up and down of my short 20 years of life. You might laugh and call me idealistic, but it’s true. When I lost the coveted student government election in 7<sup>th</sup> grade, I cried so hard, feeling my self-worth crumble, but scripture that Sunday told me that God always knows what’s best for me; I simply had to believe. When my grandfather passed away, I was comforted by the thought that he was in a better place—with God. When I was rejected from the university I thought was perfect for me, God presented me the better and more fitting opportunity to attend Georgetown, founded by Jesuits. Of course, I never experienced the kind of hardship or tragedy that many do growing up, and I do not intend to equate my life’s events with theirs, but at the time I believed my disappointments and letdowns were the most catastrophic events through which I had lived.

In writing a book, I felt determined to advocate for what I knew to be true: faith changes lives for the better. Given the outdated, conservative, and exclusive perceptions that many, especially young people, hold about faith in the modern world, I knew I had to challenge that view by sharing the

<sup>2</sup> Czeisler MÉ, Lane RI, Petrosky E, et al. Mental Health, Substance Use, and Suicidal Ideation During the COVID-19 Pandemic — United States, June 24–30, 2020. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep* 2020;69:1049–1057. DOI: <http://dx.doi.org/10.15585/mmwr.mm6932a1>.

stories of others whose lives were drastically improved by their commitment to faith. The people I interviewed for my book possessed faith in a variety of things—God, themselves, their friends and families, strangers, humanity as a whole, the potential for societal progress—and experienced it in a multitude of ways—religion, a sense of identity, community, positivity, and purpose. No matter where they placed their faith, provided it was done with benevolent intentions, their lives found new meaning.

Having worked on this project for about nine months, I also gained knowledge and experiences that I did not expect to encounter. When a friend described his life-long struggle with autism, and how his faith led him to overcome obstacles that seemed insurmountable at the time, I was awestruck at the potential of human beings, who could truly do anything they put their mind to. When I researched successful figures like Bill Gates who converted their faith into their life's purpose, I became set on defining my own mission through the lens of social impact. When I spoke to leaders in social and political advocacy who believed so strongly in societal progress—and had results to show for it—the worries of our political climate seemed to fade away. What had started as an idea for a book—that faith is crucial to our everyday lives, especially in the modern day—became my solace for surviving an entire year cooped up at home. I was more hopeful than I had ever been before.

The other element of my book-writing journey that led my faith in others to catapult was the hundreds of people who supported me along the way. I was working with a hybrid publisher—which meant I raised the funds to publish by pre-selling signed copies—so, in November, I launched a pre-sale campaign on Indiegogo. I needed to raise \$5,000 (or sell 130 copies of my paperback book, priced at \$39 each). How would I be able to do that in a single month? By the grace of God, I suppose anything is possible. After texting, emailing, and calling at least 20 people every day for four consecutive weeks (and some outreach help from my beloved parents), I managed to exceed my goal by raising \$9,123, which will allow me to publish a hardcover and audiobook version later this year. I was overwhelmed by the support of so many people I knew and loved—including many parishioners from St. Elizabeth Ann Seton—who decided to take a chance on and place their faith in me, a young girl with big ideas. *If you were among those who supported my campaign, thank you from the bottom of my heart.* You have not only proven my belief that we should employ faith in

ourselves and others, but also shown me what loving thy neighbor could really mean.

While one of the most disruptive years of our lives has gone by, I feel I have emerged more optimistic than ever about the direction towards which humanity is heading. At a time of grief, solitude, and uncertainty, I found comfort in my writing and the stories people shared with me about their faith journeys. *Stronger Than Trust: Igniting the Faith Within Us* would not be published without the faith others placed in me. I encourage you to seek faith in areas of your life you had not previously explored, because the fruits of your labor might surprise you. Like St. Augustine so eloquently stated, “Faith is to believe what you do not see; the reward of this faith is to see what you believe.”

*Stronger Than Trust: Igniting the Faith Within Us* is a book about the importance of faith in the modern world. It tells the stories of people who held on to faith to overcome seemingly insurmountable hardships or found faith in those around them despite unwelcome communities. Despite contemporary misunderstandings that faith is exclusive and outdated, faith is still relevant. *Stronger Than Trust* explores how you can and should find it in your own life. The book is now available for purchase on Amazon and where most books are sold. For a limited time through the month of May, the eBook is discounted for \$0.99.



*Stronger Than Trust: Igniting the Faith Within Us* 是一本探討在現今社會中信仰重要性的勵志書籍。書中分享了許多有關於人們在艱難看似不可能改變的情況下，或在不受歡迎的社區團體中，如何堅持及找到他們的信仰的真實故事。儘管當下社會對信仰的誤解、不重視甚至覺得是落伍的事，但信仰和我們的生活還是息息相關，不可或缺。**Stronger Than Trust** 這本書將引導我們如何從生活中找到屬於自己的信仰。本書在亞瑪遜網站上可以買到，電子版在五月有折扣促銷只要 \$0.99 美元。