

# Angels' Voice

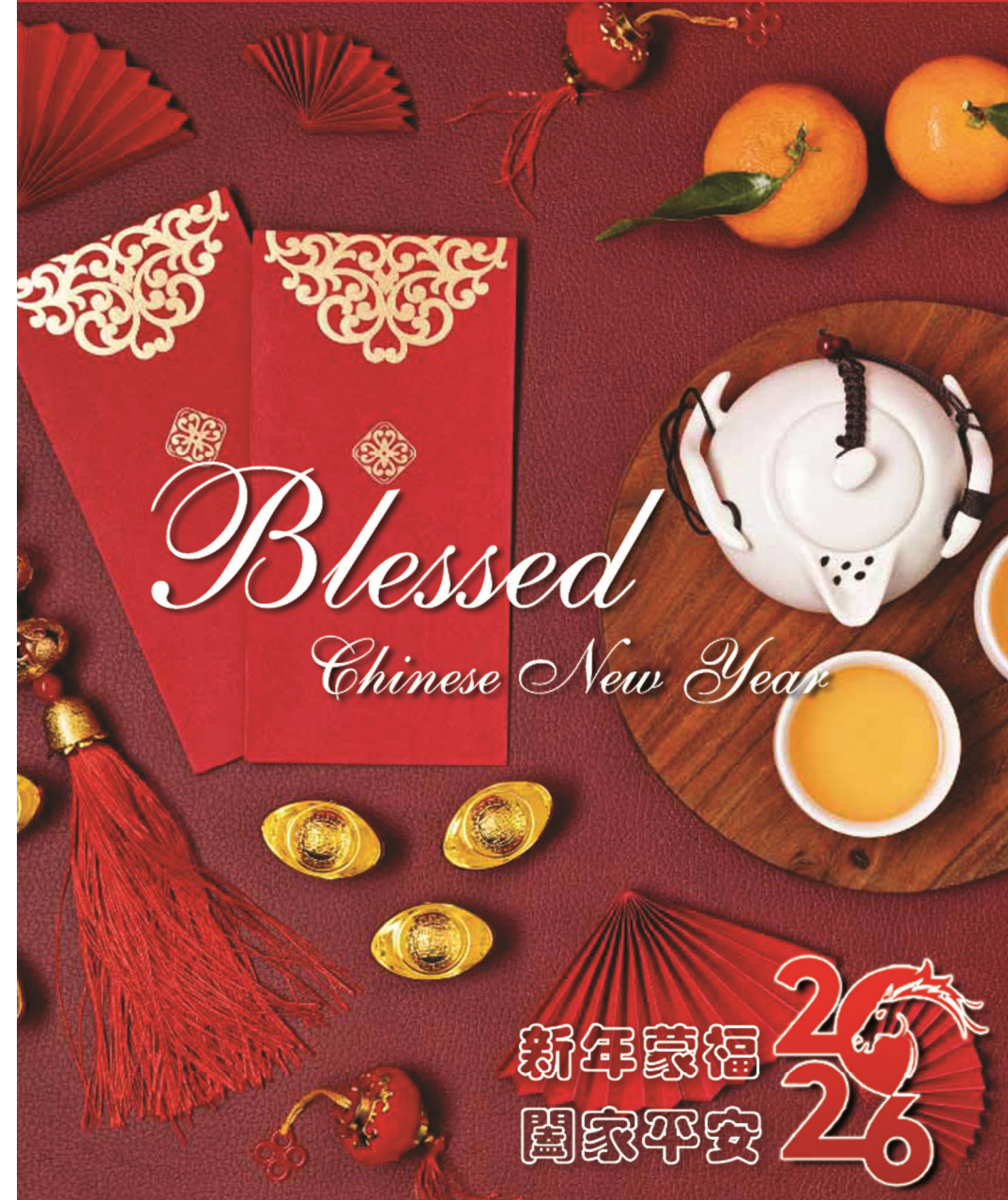
Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 393, Feb. 2026

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

二月號



*Blessed*  
*Chinese New Year*

新年蒙福  
闔家平安



# 393

*February 2026*



## 本期目錄

天主的愛，用生活表達.....	同衛峰神父	02
搬遷的祝福.....	葉欣怡	04
夫婦懇談會 2025 夫婦避靜.....	陳臻	07
不要再犯罪了！.....	張錚錚	12
在主愛內，勇毅前行.....	朱聖達執事	13
土耳其朝聖.....	Anna Hu	16
更新與整合.....	葛寧意	19
下雨天祈禱.....	陳佩琳	24
The Little Way to Holiness.....	Deacon David Zamora	26
封面故事：馬上蒙福、闔家安康.....	李芳宇	30

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：華人協進會會長：岳德帆 (626) 905-7929

彌撒時間：每主日下午 3:30

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

主日證道網上重播：<https://catholicchinese.org>

首頁點選「堂區視頻」

天主教羅蘭崗華人教友團體發行

指導司鐸：同衛峰神父

輪值編輯：王承舜

策劃：孫愛珠

封面編輯：李芳宇、朱正暉

印刷：陳建宇（異象印刷 Edinger Printing）

編審：蘇闊

聯絡：孫小艾

寄發：戴慕文、岳德帆

## 天主的愛，用生活表達

同衛峰神父

~~~~~  
 信仰不僅僅是使用同一種語言，誦念同樣的祈禱詞，更是藉著我們的生活、行為和愛，將天主的愛真實地表達出來。

很多時候，我們以為信仰意味著：會說同樣的語言、背誦同樣的祈禱文、唱同樣的聖歌。然而，真正的信仰不只是「我們說了什麼」，而是「我們活出了什麼」。

前幾天，我主持了一位教友的葬禮。許多前來參加葬禮的人，都是在日常彌撒中認識這位已經安息的姐妹。她幾乎每天和老伴手拿玫瑰念珠徒步前來參與彌撒，虔誠朝拜聖體，也常常在聖體龕、聖母像前默默祈禱，懇切地誦念玫瑰經。

她不會英語，也不懂西班牙文，普通話說得也並不流利。然而，她的生命本身，卻成了一部活生生的福音。正因為如此，前來參加她葬禮的人格外多。堂區裡的外國教友們對她的信仰給予了極高的評價。儘管他們之間幾乎沒有語言上的交流，但大家異口同聲地說：「她是一位非常虔誠，深愛天主，也真誠愛人的教友。」

她用沉默的祈禱、忠信的生活和無言的愛，見證了一個事實，真正的信仰，不在於語言是否相通，而在於愛是否真實。

回顧耶穌在世時的生活，祂不僅宣講天國的道理，更用具體的行動去愛人。祂觸摸被遺棄的病人，接納被社會排斥的人，寬恕犯錯和跌倒的人。耶穌用自己的生命告訴我們：愛，是一種行動，而不是一句口號。

今天，我們也可能說著流利的「語言」、同樣的信仰語言，卻在生活中彼此冷漠。我們可能口中稱呼天主為「父」，卻忽略了身邊需要關懷和幫助的弟兄姐妹。如果信仰只停留在言語上，沒有轉化為具體的愛與關懷，那這樣的信仰便是空洞的。

真正的信仰，會在我們的選擇中顯露出來。當我們願意傾聽一個孤單的人，當我們選擇寬恕一個傷害過我們的人，當我們在困難與生活的不容易中，仍然堅持善良與誠實，我們就在用行動講述我們的信仰。

信仰不需要華麗的語言，卻需要真實而具體的生活見證。這個世界不只是想聽我們「相信什麼」，而是更渴望看到我們「因著所信，而如何去愛」。

讓我們一同祈求天主：幫助我們不僅用同一種語言宣認信仰，更能用一顆充滿愛的心，在生活中活出我們的信仰。

## 搬遷的祝福

葉欣怡

~~~~~  
很久以前，我在飛機上看過一支關於「極簡生活」的影片，從那一刻起，我便對那樣的生活方式心生嚮往。

我和先生結婚後從台灣搬到加州，又從加州搬到亞特蘭大，接著再搬回台灣，如今又一次回到美國。每一次搬家，都是一次割捨，能送人的就送，能丟的就丟。丟得越多，也越不想再買，於是我的東西愈來愈少。

回到台灣居住時，我以為那會是永久的定居，於是添購了一些品質很好的家具。沒想到八年後，先生卻再次決定回到美國。那一刻，我真的氣到想：「乾脆你自己回去好了。」我實在捨不得，再一次丟掉完好的家具以及一些還能夠使用的生活物品！

經過無數次的磨合與溝通，我向天主祈禱：如果這一次的搬遷也是祢的計畫與應許，求祢為我預備好一切，讓我們家中陪伴多年的家具與物品，都能有人願意接收，繼續發揮它們的價值。

或許，天主早已有安排。

某一天，我們的教堂裡來了三位晨星會的修女。她們剛搬到台灣，許多生活用品都還沒有準備齊全。我心裡想著：太好了！我願意把家裡的東西全部送給她們。

修女們充滿愛心，先幫我們聯絡她們認識的朋友，將除濕機賣出，也替我們賺了一些搬家的費用。接著，我把冰箱、櫃子、電風扇、暖氣機、腳踏車、床墊，一樣一樣交到她們手中。看著這些曾陪伴我們生活的家具，有了新的歸屬，我的心裡感到無比安慰。

即便如此，家中仍剩下一些零零散散的小物件。我曾想過把它們運到美國，但運費實在不便宜。這些東西既不新，也不舊，帶過去顯得浪費，丟掉又覺得可惜。好多天我的心情都充滿掙扎與苦惱。

沒想到，過了不久，修女告訴我，她們認識一位教友，願意將剩下的物品載到台東與花蓮，送給在前陣子大颱風中失去家當的人，他們的東西通通都被水沖走了！聽到這個消息，我心中滿是喜悅，開始慢慢地把所有無法帶走的物品放進一個大箱子裡。

離開租屋處的那一天，九成以上的物品，都找到了新家；剩下壞掉的就拿去資源回收，那是我第一次發現——原來，「東西被別人拿走」，竟然可以如此令人快樂！

雖然家當全空了，但心卻是輕鬆的。看著空蕩蕩的房子，我想起當年在飛機上看到的那支極簡生活影片。

少，即是多。

少了物品，卻多了空間；多了空間，也讓情緒不再因雜亂而煩悶。我在整理的時候發現生活中其實有許多東西根本用不到。就算沒有，日子依然可以好好地過。

感謝天主，在這一次的搬遷中，為我把所有家具與物品，都找到新的家，也讓我的心重新騰出了空間，迎接新的祝福。



(晨星會的修女們與作者的孩子，是一段美好的際遇)

# 夫婦懇談會 2025 夫婦避靜—— 將臨期中的信賴與交託

陳臻

~~~~~  
一段在婚姻與服務中被更新的信仰旅程將臨期，是一段邀請我們再次回到天主面前的神聖時刻。

在這段時期中，我們學習懺悔、寬恕、和好、忠信、醫治、信賴與感恩。

回顧今年，若從世俗的角度來看，這或許是我們人生中最艱難的一年。然而，身為基督徒，我們卻深深相信，這同時也是天主賜予我們最多恩寵的一年。感謝讚美主，在所有的動盪、考驗與不確定之中，祂的恩寵始終與我們同在，從未離開。

正是在這樣的信仰歷程中，Alex與我回應了天主的召叫，承擔起美國華語夫婦懇談會(CAMEA)的服務責任。我們清楚地知道，這不僅僅是一項事工或角色，而是一份來自聖神的使命。當我們願意為主而行、回應召叫時，也必須保持清醒，意識到黑暗的勢力可能會試圖干擾與攻擊。若我們的信德不夠堅定，便容易在誘惑與軟弱中跌倒。

我們都是有限而脆弱的人，因此更需要不斷地祈禱，呼求住在我們內的聖神，引導、保守並堅固我們。我們渴望天主

的聖光時時照耀，使我們在服務中持守謙卑與忠信，行走在祂所喜悅的道路上。

「在人的盡頭，往往是天主工作的開始」。

夫婦懇談會在2025年將臨期所舉行的【夫婦避靜】，是我們接任CAMEA之後所舉辦的第一項活動。首先，我們由衷感謝同神父與郭神父的支持與信任，慷慨地允許我們在兩個堂區內推廣此次避靜。同時，也特別感謝張宏秀博士及其先生陳世清弟兄，特地從德州遠道而來，為我們帶來如此豐富而深刻的夫婦靈修饗宴。

然而，正如生命中常有的試煉，即使我們已傾盡全力，一切看似萬事俱備，仍不免遭遇未曾預見的風浪。這次的夫婦避靜，便是對我們信德的一場深度淬鍊。

數月以來，我們懷著虔敬的心籌備——從邀請講師、討論主題，到反覆確認場地。活動前夕，更是全心投入宣傳與細節的打磨。直到週五傍晚，當我們滿懷喜樂地前往會場，準備迎接這場聖愛筵席時，卻驚聞原訂場地突發變故，無法使用。

在那一刻，焦慮與不安如潮水般襲來。我們一面緊急聯繫，一面彼此堅固，在急難中尋求一切可能的出路。我們甚至已作好最謙卑的打算：若主意如此，我們願將家門敞開，就在自家的客廳舉行。然而，就在我們搬動桌椅、排好座位，準備在簡陋中見證主愛時，天主的恩寵在最後關頭如曙光

乍現，張博士夫婦下榻的飯店(經她詢問後)願意以極其優惠的價格提供場地，且空間恰如其分地容納了所有夫婦。我們滿心感謝讚美天主，在曠野中為我們開闢了道路。

在聖神的引領下，張宏秀博士隨即開啟了這場充滿神恩的人神及夫婦對話。她以「聖三內的婚姻生活」為核心，帶領我們如何在主內更新、成長並趨於合一。她細膩地闡述了「共情、共享、共榮」的聖愛，這份活水跨越了歲月，深度滋潤著現場老、中、青三代夫婦的心田。

透過幽默睿智的言談與貼近生活的實例，張宏秀博士巧妙地將婚姻比喻成【做生意】，一個成功的婚姻/生意需要雙方理解並盡量照顧對方的需求，所以雙方就可以在滿意與喜樂中同心合意。婚姻盟約的永續，亦建立在彼此的共識、信任、幸福與滿足之上。在輕鬆共融的氛圍中，她不僅撥動了聽眾的心弦，更引發了深層的靈性反思。

最令人動容的是，她從「三位一體」的神聖視角，剖析了婚姻中「基督、我、配偶」的健康三角關係。當耶穌成為那條「三股合成的繩子」，祂將親自教導我們如何去愛。這場「屬靈三人行」的避靜，在天主的豐沛恩寵中圓滿落幕，如同在主內結出的纍纍果實，馨香而美好。這段從驚濤駭浪到平安共融的旅程，終成為一個充滿平安與恩寵的聖愛週末。

九日敬禮中的醫治與更新

在避靜前，張博士邀請我們進行九日敬禮祈禱。我們選擇了「天主聖神九日敬禮」。起初幾天，我只是忠實地完成祈禱，內心並沒有太強烈的觸動。直到第四天，禱文中的某些字句彷彿帶著畫面臨到我心中：「我們為許多憂慮而分心，忽略了你無微不至的呵護與照顧……」。

到了第五天，這一句深深撼動了我：「請完全更新我的心，除去一切污點與灰暗。」

第七天的祈禱則寫道：「以柔軟治癒剛硬，以溫暖融化寒冷；請驅逐我靈魂中錯誤與疑慮的陰影。」

這些話語，一句一句，彷彿直指我內心最深處。

活水滋養婚姻與團體

我們衷心感謝張宏秀博士及其先生陳世清弟兄，帶領我們進入一段深刻而豐富的靈修旅程。透過這次避靜，我們真實地體驗到，天主如何祝福並堅固我們的婚姻。

「願主將祂的活水傾注在我們的婚姻中，也傾注在我們的團體內。」我們祈求聖神持續充滿並更新每一對夫婦，使我們在婚姻中獲得新的生命、合一，與更深的連結。也願我們的家庭與團體，成為天主恩寵的管道，在日常生活中活出光榮天主的信仰見證。

在避靜過程中，張博士帶領我們進入一段想像祈禱，邀請我們凝視十字架上的耶穌。就在那一刻，我的眼淚不由自主地流下來。我所有的委屈、不安全感與深藏的痛，彷彿都被祂完全看見。那份臨在如此真實——祂好像輕撫著我的頭，溫柔地對我說：「孩子，別難過，哭吧。」

避靜結束後，我們與張博士短暫交談。他結合專業的洞察與聖神的引導，幫助我們釐清方向，並在之後持續陪伴我們。正是在這段過程中，我們清楚看見聖神如何在我們的婚姻中工作，也逐漸開啟了我童年創傷對婚姻關係所造成的影響。

我由衷感謝張博士的陪伴，更感謝天主的安慰與聖神的光照。

這段經驗也促使我與丈夫立下新的屬靈生活節奏：每天睡前手牽手祈禱，早晨一同參與彌撒，並在上班前朝拜聖體。這些看似平凡的時刻，卻一點一滴地滋養、醫治並更新我們的婚姻。

未來，若天主許可，我們也期待能繼續彼此分享，在這段朝拜聖體的日子裡，我們所領受的恩寵與祝福。

感謝讚美主，感謝所有一路同行的人。願一切光榮歸於天主。

## 不要再犯罪了！

張錚錚

~~~~~  
「憐憫淫婦」的經文我讀過多次，每次都把注意力放在故事的表面，從來沒有去深思過。這次我們又研習這段經文，我的注意力改了，我有了新的認識。

早期我可能會問耶穌在地上寫什麼？為什麼捉姦只有捉女的？男的呢？他沒有罪嗎？現在我覺得這些都是表面的問題，多半都沒有什麼具體的答案。就算有了答案，這種知識性的探討與我的信德有關嗎？知道了會不會增加我的信德？耶穌讓每個人都有自我反省的機會，這位被捉到的婦女當然是在深深地反省。耶穌的一句話引起滔天巨浪的後果，「你們中間誰沒有罪，先向她投石罷！」（若八7）

我想那時每一個人，不論老少，全都在反省：「我有没有犯過罪？」結果每一個人在反省深思後都承認自己同淫婦一樣，都是罪人。耶穌的一句話使人人都深深地反省，發現自己是罪人。這是一個非常難得的場景：只有耶穌才會用一句話就讓每一個人深深地反省。

我學到另一個層面：不要老是看別人的罪行，眼光不是向外，而是要回歸向內心去探索。最重要的是放棄判斷別人，而把注意力轉移到自己的內心，省察自己才對。

所以耶穌的一句名言「不要再犯罪了！」是多麼的強有力。知道自己犯了罪，但是想要得到耶穌的祝福、接納和寬恕，只有一件事可做——「不要再犯罪了！」（若八11）

## 在主愛內，勇毅前行

朱聖達執事

~~~~~  
每當我想坐下來寫點什麼的時候，心裏總會先升起一種遲疑：我是否真的有能力把心中所想表達清楚？我寫下的這些文字，是否有意義？於是，常常是在螢幕前敲下一段話，又很快將它刪去，彷彿在反覆否定自己的聲音。這種舉棋不定，並不只存在於寫作之中，而是貫穿了我生命的許多階段，尤其是在修道的旅途上，顯得格外真實而深刻。

從小，家裡人就常告訴我，神父修道是一條艱難的路。他們喜歡用一個我很熟悉的比喻來形容——就像《西遊記》中唐僧西天取經，要經歷九九八十一難，才能修成正果。那時的我並不能真正理解這句話的重量，只覺得那是一種遙遠而抽象的「辛苦」。然而，這樣的提醒，卻悄悄在我心中埋下了一顆種子。

後來，在兒童道理班上，有一次教課的神父問我們這些小朋友：「你們覺得，哪裡魔鬼最多？」孩子們立刻興奮起來，七嘴八舌地給出各種答案。神父聽完後只是微笑著搖了搖頭，說：「你們的答案都有道理，但我告訴你們，魔鬼最多的地方，是修道院。」這句話立刻讓我們愣住了。為什麼會是修道院呢？神父接著解釋說：「因為魔鬼最不希望修士們成為神父，所以它們會派出很多魔鬼到修道院裡，試圖阻止他們。」

那只是一段簡短的對話，卻深深地刻在了我的記憶中。年幼的我，當時並不真正明白其中的屬靈含義，更不可能想到，在多年之後，我自己竟然也踏上了這條修道的道路。如今再回頭看，才發現那位神父的話並不是恐嚇，而是一種極為真實的屬靈洞見。

修道的路，確實如家人和神父們所說，充滿挑戰，也充滿誘惑。它不是一條只靠熱情就能走下去的道路，而是一條不斷被考驗、被淨化的旅程。和我一起開始修道的，一共有十四位。一路走來，有人離開，有人轉向，走到今天，只剩下了六位。每一次告別，都讓我重新問自己：我為什麼還在這裡？我是否也會有一天選擇離開？

若要誠實地回答，我不得不承認，自己能夠堅持走到今天，並不是因為我比別人更堅定或更聖善，而是因為在這條路上，我從未真正孤單過。親人的理解與包容、朋友的陪伴與鼓勵、長輩們默默的支持與祈禱，像一雙雙看不見的手，在我軟弱時托住了我。修道生活也讓我逐漸明白，信仰從來不是一個人的獨行，而是在教會內，與他人一同前行的朝聖。

即便在成為執事之後，我內心深處依然常常感到一種不安，甚至是一種“德不配位”的惶恐。身份的轉變，並沒有讓我變得更確定，反而讓我更加清醒地意識到：聖職並不是對個人能力的肯定，而是一種被託付的恩寵，是對天主持續信賴的邀請。

新的一年裡，在準備晉鐸典禮的同時，我也將在堂區繼續服務與實習。多年所學的知識與培育，將不再停留在書本之中，而是要在具體的人、具體的處境、具體的喜樂與痛苦中被實踐出來。我知道，前方仍然會有掙扎、疑惑，甚至失敗，但修道的旅程教會了我一件事：重要的不是自己是否已經準備充分，而是在每一個當下，是否仍然願意回應召叫。

回到寫作的起點，我發現那種舉棋不定的心態依然伴隨著我。面對文字，我會猶豫；面對未來，我也會躊躇。然而，與從前不同的是，如今的我不再讓這份遲疑成為停下腳步的理由。因為我漸漸明白，主並沒有等待我變得完全確定、完全堅強，才肯與我同行。恰恰是在我猶豫、搖擺，甚至不安的時候，祂仍然走在我身旁。正因如此，即便心中仍有舉棋不定，我仍願意交託自己，在主的陪伴中，繼續前行。

*「看，有個撒種的出去撒種；他撒種的時候，有的落在路旁，飛鳥來把它吃了。有的落在石頭地裏，那裏沒有多少土壤，因為所有的土壤不深，即刻發了芽；但太陽一出來，就被曬焦；又因為沒有根，就枯乾了。有的落在荊棘中，荊棘長起來，便把它們窒息了。有的落在好地裏，就結了實：有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。有耳的，聽罷！」*  
(瑪十三3-9)

## 土耳其朝聖

Anna Hu

~~~~~  
聖地耶路撒冷、法國露德、羅馬梵蒂岡、聖方濟的故鄉亞西西…等等，幾次朝聖都沉浸於宗教濃郁的氛圍裡，領受在天主內深深的滋養，緬懷聖人在救恩歷史脈絡中，如何將大地和人類勞苦的果實，以鮮活的生命回應天主的那份愛。

顯然，土耳其之行朝聖的經驗不太一樣。置身於回教國家，沒有宏偉莊嚴肅穆的大教堂可供瞻仰、觀賞。僅有的幾座小堂，如此謙卑的孤立於巷弄間，彷彿不食人間煙火！稀稀落落的朝聖團，遊走於東正教古聖殿，聆聽著不太熟悉的聖人、史事。冷不防穿插著皮件廠妖嬈多姿的服裝秀，此時此景對照著阿富汗婦女們不許接受教育，甚至可能不許工作，從頭到腳包著密不透風的嚴實穿著，只露出雙眼面對著生命的乏力感，以及帶著幼兒在街邊乞討的寡婦，如此揪心的反差！是否因為小亞細亞隔著地中海、愛琴海，海風吹走了那中東異域風情的面紗，失卻了神秘感，海的另一邊，僅留下了困惑的雙眸透視著殘酷的世界！

心境遊走於觀光、朝聖之間切換，有種乾涸的感覺。甚至彼此之間相互自嘲：「拖拽著厚重行李的是來觀光的，攜帶著簡單細軟的是來朝聖的！」

歷史烙印下的痕跡訴說著，這塊土地差一點就成為基督徒的國度。十字軍東征對回教徒的傷害，和土耳其至今也不

承認對亞美尼亞種族滅絕的事實，人類深陷於加害者及受害者共同體的創傷，以巴、以伊之戰，我們帶著舊創卻渾然不自覺地重複歷史。歷史永遠不會過去，除非我們意識到人類是需要被強而有力、萬古長存的自有者救贖的！

林神父在此行第一台的彌撒道理中說，生命中無論發生任何事，人類要問自己！我們每個人都帶著自我成長的屬性與大家同行，看看天花板，壁上殘缺的十字架，斑駁的聖人圖像，聖索非亞教堂欲蓋彌彰之歷史意識形態，最終難逃變臉之後成為清真寺的命運。巨大的歷史遺跡，訴說著塵封的過往。或許這正是天主要我們反省的主題，答案就在：「天主是帶著傷痕復活的」！這些殘缺的歷史遺跡，見證了保祿就是帶著主的傷痕皈依，引領著我們奔向復活的祂！

與其去想我們離終點還有多遠？倒不如看看走到今天，天主仍然主宰一切，那怕處於眼前的戰火熔爐，怵目驚心之末日景象下，幸好主一直都在！

最後一天在安提約基亞，枯槁的心靈終於被孟買來的一位神父所觸摸。究竟要有多愛天主才能如此的甘於平凡，十八年來在這麼貧瘠的小鄉鎮中，日復一日平靜地守護著外表看似不起眼的小聖堂！林神父本科畢業後，也大可以成家立業，選擇回饋父母養育之恩，也不違反信仰。但他却選擇一頭栽進天主懷抱，從青年學子到銀髮之年。天主的牧者們，背後有多少父母、家人的犧牲奉獻！林神父對信仰的認真執著，一切的一切，彷彿不斷地訴說著保祿與天主愛情的故事！

最長的朝聖之旅是從腦袋瓜到心靈，你們的寶藏在那，心也在那。無論我們感到如何乾巴巴，回到內心安靜聆聽，保祿的生命就像是無聲的導師，靜悄悄地不受時空的藩籬限制，仍然引領主內親愛的弟兄姊妹們！

生命如何，力量也如何！此行最後一台彌撒，聆聽書信，參與感恩聖祭，領主神糧，平安如流水般傾注在內心，有種說不出的莫名感恩。珍惜在主內共融合一，慶祝主的復活！保祿在書信中，親切地稱呼弟兄們為「聖徒」。成聖對我們而言看似遙不可及，但保祿初衷是迫切地渴望追隨主的弟兄姊妹們「分別為聖」。

早晚禱、彌撒、分享，也偶遇有趣的靈魂，神父牧者風範的凝聚力，不斷地提醒我們勿枉此行。此生不是過客，而是希望的朝聖者！

\*\*\*我軟弱時，正是我最剛強的時候\*\*\*

(SJCCM來稿)

## 更新與整合

葛寧意

~~~~~  
每到年終，我總是興致高昂地為自己新一年訂目標，譬如每周鍛鍊健走、一年讀完聖經、讀哪幾本書、每日誦唸聖女畢哲禱文……等等，但總是虎頭蛇尾，更甬提自我長進了。這印證了耶穌說的：「心神固然切願，但肉體卻軟弱。」的確，僅憑意志真難做到，何況我如今記憶和精神不再年輕，半途放棄已是平常。但我還是希望自己能夠改變，不能一再有始無終。

為了準備迎接新的一年，想和天主有一個好的開始，我參加了羅蘭崗華人團體在2025年12月6日，邀請江忝美修女和孫曉群修女帶領的一日退省。

在退省開始前，江修女先向參加者介紹她們修會的會祖艾達修女Sr. Ada Peterfy (1922-2000)，及「耶穌聖心修女會」的精神與事工。出身於匈牙利家庭的艾達修女，從小對天主懷著熱忱的信仰與愛，渴望所有的人也能認識並愛天主。在聖神啟迪下，她設計一套創新的「圖解五步法」教理教學方法，以清晰易懂的方式教導兒童與青少年宗教教育，並培養要理教師及研發教理素材。聖心修女們來自多元國際背景，透過使徒工作，服務普世教會。每年有數千名教理教師、兒童、青少年、成人及家庭，參加聖心修女會舉辦的教理培訓課程、獨特的教理退省、堂區宗教教育計畫及夏令營，體驗天主對人的愛。

二位修女帶領團體祈禱後，我們開始玩遊戲。每桌分配一張二維碼，三人一組，手機掃碼後，分得一位聖經人物。每組要找出聖經中相關這人物的經文，理出這人物的形象，找出能表現這位人物象徵的圖案，比如說亞當和厄娃，就選出果實；梅瑟，可以用石版表現十誡之約…等等。分組時間結束後，我們十五組各派代表上台，把圖片和人物的名字貼在看板上，向大家介紹這位聖經人物的故事，從創世紀的亞當厄娃，聖祖亞巴郎、依撒格和雅各伯，以色列的十二支派，被賣到埃及的若瑟，過紅海出埃及的梅瑟，達味王和他的父親葉瑟，王國全盛時期的撒羅滿王，分裂後的先知們，洗者若翰，大聖若瑟及聖母瑪利亞，直到誕生於馬槽的耶穌。這套遊戲，藉著小組的討論，及各組按時間序分享這些與耶穌有關的聖經人物，我們對天主從創世以來直到耶穌降生的救恩史脈絡，有了具體的認識。

第二段時間，我們以路加福音第十五章「蕩子的比喻」作福音默想，並練習聖依納爵的默觀。在默想耶穌說的這段比喻中，省察自己只是個旁觀者？或許也幹過小兒子的荒唐事？還是類似大兒子的謹小慎微？甚或是那位老父親？當我慢思細想一番之後，發現自己不再只是個看客，我曾經是那荒唐的小兒子，也像那位充滿苦毒的大兒子。今後，我願意學習那個懷著愛和慈悲的老父親，願意無條件地去接納、去擁抱、去付出。

接著，修女帶領我們作「和好聖事的省察」——在個人信仰、與人之間、生活修養及教會關係四方面作省察：在生活中是否活出我對天主的信仰？我與人的關係如何？反省我

自己身體、精神與心境的修養有沒有符合天主的意思？對於聖事禮儀、教會事工和福傳我的態度是熱心還是冷淡？是順服還是抗拒？我願意追求靈修的成長嗎？修女並在這四方面各列出生活中一道一道實際的項目供我們細細覺知省察。

同神父也來陪伴我們，並讓參與退省者，也能辦告解。修女並提供我們每人一份如何辦告解的程序及祈禱文，提醒我們：告解聖事的目的，並不是單純在個人悔改及獲得罪的赦免，是為了彰顯天主的仁慈，並透過這項聖事領會天父無限的愛。

午餐後，二位修女帶領我們回到聖堂，開始「和好聖事祈禱禮」。我們透過〈耶穌聖嬰請來〉的歌聲開始救恩史的默想。聖堂右側擺設了一盆小樹，我們用早上的十五個聖經人物的標記圖片來裝飾這棵樹，每一個標記都代表耶穌的一位祖先，將它呈現為一棵葉瑟樹，象徵耶穌的族譜，讓我們明瞭天主揀選了這些人物用以預備耶穌的來臨。

由於人類從起初拒絕天主的愛，天主透過祂揀選的一些人來預備聖子耶穌的到來。第一個被掛樹的標記自然是亞當厄娃拿的那個「知善惡的果子」，接著是諾厄的「方舟」，象徵亞巴郎「子孫延綿」的滿天繁星；再來是預備「祭獻」依撒格的那一堆柴火；梯子讓我們想起來聖祖雅各伯的「天梯」異象；數字「12」，代表了以色列的「十二支派」；接著是若瑟的「彩衣」；石版讓我們想起天主賜給梅瑟的「十誡」；皇冠代表著「統一民族」的達味王；聖殿代表為天

主建造「聖殿」的撒羅滿；牛角代表了「曠野中的呼聲」——洗者若翰，木頭和工具讓我們想起「木匠若瑟」，百合花代表「童貞聖母瑪利亞」，最後一個是代表救主耶穌基督的十字架。我們以這十五端的反省祈禱文，完成了基督的族譜「葉瑟樹」，因為耶穌是出於達味家族，而達味王是葉瑟的兒子。我們認識了天主救恩計劃裡的這些人物，正如依撒意亞先知書說的：「由葉瑟的樹幹將生出一個嫩枝，由他的根上將發出一個幼芽」。

在和好聖事祈禱禮中，我們回顧舊約中耶穌的先祖如何為天主子來臨預備了道路；也藉著這個禮儀，幫助我們反省自己與天主的關係。並為自己，以及為普世祈禱，願耶穌的愛能進入每個人的心中，幫助我們悔改以回應天主的愛。

和好聖事完成後，神父帶教友們明供聖體。我們以「將臨期」四個主日的福音作默想與反省，以祈禱表達感恩。首先反省：我是否常常警惕自己的生活態度、待人處事的心態？並對天主在我生命中所給予的種種恩惠表達感謝。再反省：我是否聆聽天主派來的使者對我的宣告，修正自己的途徑？也同時祈求天主賞賜力量與勇氣的恩寵。接著反省：我如何認出主耶穌就在我們中間？也在祈禱中想想哪些時候自己沒有用心認出耶穌就在我身邊。最後反省：我是否願意上主的話能成就在我身上？並祈禱效法聖母，將自己完全的交托給天主。默想祈禱後，神父在聖歌和獻香中進行聖體降福，結束這充實美好的一日退省。

新的一年我向天主祈求給我「再造一顆純潔的心，使我重獲堅固的精神」。參加耶穌聖心修女們帶領的退省，為我在主裡的「再造」與「重獲」開了路，我明白這不是憑自己的意志能達成，是仰賴天主聖神的堅固，而我需要以忠信配合。

「你們不可與此世同化，反而應以更新的心思變化自己，為使你們能辨別什麼是天主的旨意，什麼是善事，什麼是悅樂天主的事，什麼是成全的事。」(羅十二2)

「且穿上了新人，這新人即是照創造他者的肖像而更新，為獲得知識的」(哥三10)

## 下雨天祈禱

陳佩琳

~~~~~  
前陣子洛杉磯下雨，有位姐妹介紹了梁弘志寫的〈下雨天祈禱〉，剛開始聽是因為外面下著雨，覺得應景，再仔細看歌詞內容，不論外面環境是晴天或雨天，這首歌都可以安慰我們下雨的內心。

### 下雨天祈禱

作詞：梁弘志

作曲：梁弘志

不是天天你都可以看到晴天  
沒有熱火可以持續不熄不滅  
彷彿理所當然的快樂 忘了感謝  
卻在挫折時候 不斷去埋怨  
有時心情像在飛 越過山巔越過海  
有時跌到了谷底 你又該如何？

下雨天祈禱 不要害怕別煩惱  
一切說給天父聽 請祂分擔你憂苦  
下雨天祈禱 什麼比祂更重要  
生命縱然有風雨 還好有祂做我依靠

有時在想，因為生活或工作上承受壓力經驗的累積，我應該是抗壓力越來越好啊？但事實又好像不是這樣，常常工作雜事同時來，心裡突然覺得驚慌，不知道該從哪件事先處理。以前看到身旁朋友有這情形，我都會給建議「深呼

吸，放輕鬆」。身為旁觀者給意見都是最簡單的，但是等自己碰到時，那種驚慌，我卻不知道該如何與這驚慌情緒共處。

於是我轉向了耶穌，坐在聖體龕前成了我新的習慣。每當內心快要被壓力或負面情緒淹沒時，我都去聖體龕前和耶穌說話。只有我一個人時，我都覺得耶穌是我一個人的，可以把所有的情緒都丟給祂，祂都會不厭其煩的接住我的情緒。

常常一走進聖體室，心中瞬間充滿了感動，耶穌在透過聖神安慰我焦躁的心。坐在那與耶穌說話，不論是生氣、疑惑為什麼這些事會發生、內心感覺受傷等，耶穌都有辦法安撫我波濤洶湧的內心，把它變成平靜的大海。

福音「平息風浪」(谷四 35-41)也時時提醒著我，不論外面風雨再大，耶穌永遠都與我同在，我自己不能解決的事情，或無法接受的壓力，全部交托給耶穌，生命縱然有風雨，還好有耶穌做我依靠。

## The Little Way to Holiness

Deacon David Zamora

~~~~~  
With the beginning of this new year, there is always the tendency to become nostalgic and think of the past year, with all its ups and downs. Many people use the Christmas season as a time to formulate what will be their “new year resolution” and what ways they would like to improve in the new year and learn to be better children of God.

For me, this new year is the beginning of an entirely new way of life. A little over a month ago, I was ordained a transitional deacon, meaning I am in the final step toward the priesthood. While I can spend much of my time thinking of abstract or radical ways of how to become a holier person, these last few weeks I have been reflecting on how I can better respond to God in the small and often overlooked parts of my life.

When I first started thinking about seminary, the idea of jumping into a lifelong decision of priesthood was too difficult to make, and it was the biggest thing that made it hard to actually enter seminary. A priest gave me the great advice to not think about the big decision, but to find Jesus in the small decisions of my life. Small decisions, such as spending 5 minutes in silence every day, and finding Jesus in the difficult moments of my everyday life, and embracing every pain and inconvenience as a part of my cross ultimately made the decision seem very easy. I give this method all the credit because I recognize how weak my human nature is. I get distracted and discouraged very easily so when I felt the call to

priesthood, I was immediately overwhelmed because I knew that priesthood demanded sacrifice, time, and commitment of my entire life. For a high schooler this choice was not easy, and the time spent in seminary seemed so long. However, when I started to look at the long-term decision, I realized God was not only in that future choice, but he was present in my present life.

St. Therese of Lisieux was a model of this way of life for me. She knew that she was weak but that God would not put a desire in her heart that He would not bring to fruition. She trusted that God would find a way for her to do His will despite her weaknesses and failures. She called this “the little way” which was for her as a little child, she would do small things with great love. When she was doing her mundane tasks, like dishwashing or laundry, she made them acts of heroic virtue by thinking of how God is glorified in them. She would often think of her sisters when she did chores, and instead of complaining about the work, she would rejoice in love and how much others would be benefited from her work. This is a way that instead of choosing a difficult or radical “new year resolution”, we can choose to follow this “little way” and begin to do all small things in our lives with as much love as possible. This can mean doing our chores, homework, or work without complaining, and instead doing all things with so much love and care that others know we care for them.

In the same way, when we try to be saints, embracing the life of a saint seems like an impossible task. My confirmation saint, St. Francis of Assisi says this: "Start by doing what's necessary; then do what's possible; and suddenly you are doing the impossible." This is really what began to change my soul, and

what made this journey to priesthood possible. It's the secret weapon to holiness! We are humans, meaning we are limited in our strength and our will, but God is not. If we do the little things in our lives faithfully, God will supply the rest.

*“In truth I tell you, unless you change and become like little children you will never enter the kingdom of Heaven. And so, the one who makes himself as little as this little child is the greatest in the kingdom of Heaven.” (Matthew 18:3-4)*

「我實在告訴你們：你們若不變成如同小孩一樣，你們決不能進天國。所以，誰若自謙自卑如同這一個小孩，這人就是天國中最大的。」(瑪十八3-4)

《野聲》歡迎讀者們利用此平台分享文章，積極投稿，長度以 1000-2000 字為宜。野聲得做適當修改。

**徵求封面相片** 信仰福傳見於語言文字、音樂歌聲，亦可化為圖片和影像。鼓勵大家提供與「基督信仰」相關的攝影作品，選做為「封面」，拍攝概念題材自定。來稿（請用電子原檔）註明拍攝者姓名，並附上 200-300 字的短文，闡述拍攝動機、喜悅或感動。希望透過您的視野見證創造物的美好。特此聲明，來稿為配合版面尺寸有所截圖，敬請見諒。相片作品為完全義務奉獻。我們會要求品質，並在其中選擇適當的封面作品予以刊登。投稿請 email 至 [angelsvoiceaccount@gmail.com](mailto:angelsvoiceaccount@gmail.com) 本刊免費寄發歡迎索閱，請聯繫以上電郵地址。

### 野聲捐款謝啟

|         |       |     |        |
|---------|-------|-----|--------|
| 詹導一、汪淑純 | 200 元 | 孟繁知 | 100 元  |
| 陳建立、黃海蘭 | 100 元 | 鍾金金 | 1000 元 |
| 沈新梅     | 100 元 | 黃麗姬 | 200 元  |
| 無名氏     | 200 元 | 呂月華 | 150 元  |

捐款支票抬頭：Chinese Catholic Community (or CCC)

請註明：野聲捐款

信封請寫：Chinese Catholic Community of SEAS

Attn: Mitch Yueh

郵寄地址：1835 Larkvane Road

Rowland Heights, CA 91748

電郵地址：[angelsvoiceaccount@gmail.com](mailto:angelsvoiceaccount@gmail.com)

教會網址：[www.catholicchinese.org](http://www.catholicchinese.org)

## 封面故事：馬上蒙福、闔家安康

設計與撰文：李芳宇

2026 農曆新年，祝福大家：

《馬上蒙福、闔家安康》



中國新年，作為華人最重要的傳統節日，象徵著辭舊迎新、家庭團圓與希望。而天主教信仰中的價值觀，與中國新年的精神並不衝突，反而可以學習「聖家」精神，彼此融合。

在這個節日裡，教友們可以以感恩的心情紀念祖先，並透過向天主祈禱來表達尊親與孝道，追思先人義德而非偶像崇拜。同時，將彼此的祝福語，轉化為具有信仰意涵的祈禱，彼此代禱，祈求在新的一年里更加認識天主、得享平安與智慧。

這樣的融合，不但使中國新年承載更深的信仰意義，也讓信仰在傳統文化中生根發芽，使人於生活中真實體驗到天主的溫暖與臨在。