

Angels' Voice

Chinese Catholic Monthly Newsletter No. 396, May 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

五月號



396

May 2026



本期目錄

復活帶來的生命之光.....	同衛峰神父	02
從苦路到復活.....	Alex Chang	04
門，與自由.....	佚名	07
天堂是「境界」或「地方」.....	白建清神父	09
信天主的根基（下）.....	張雅云	13
面對過去的傷痛.....	方惜芝	16
光影之旅.....	王慧敏	19
悼念敬愛的父親.....	翟林湧神父	22
From Confusion to Faith.....	Paul Huang	25
封面故事：堅貞不渝的聖母瑪利亞.....	李芳宇	29

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：陶秀雲

編審：蘇闊

策劃：孫愛珠

聯絡：孫小艾

封面編輯：李芳宇、朱正暉

寄發：戴慕文、岳德帆

印刷：陳建宇（異象印刷 Edinger Printing）

復活帶來的生命之光

同衛峰神父

耶穌的復活帶給你什麼？

在我們的基督徒信仰生活中，這是一個既簡單卻又深刻的問題。對許多人來說，復活節或許只是一個節日的象徵；但對有信仰的人而言，耶穌復活是信仰的核心，是黑暗中最明亮的光——基督之光。

首先，基督的復活帶來的是盼望。在我們人生的低谷、痛苦與失落之中，我們常常感到無力，甚至懷疑一切是否仍有意義。然而，耶穌從死裡復活所宣告的是：死亡不是終點，絕望也不是結局。祂提醒我們，即使在最深的黑夜之後，清晨的光仍必然來臨。

其次，基督的復活帶來新的生命。復活節所慶祝的不只是一段過去的神蹟，更是復活的基督至今仍賜下的生命。祂邀請我們基督徒離開舊有的生命方式——那些被罪、恐懼和自我捆綁的狀態——進入一個被愛、被赦免、被更新的生命。當我們願意回應祂，我們的心思、意念與人生方向，都會逐漸被改變。

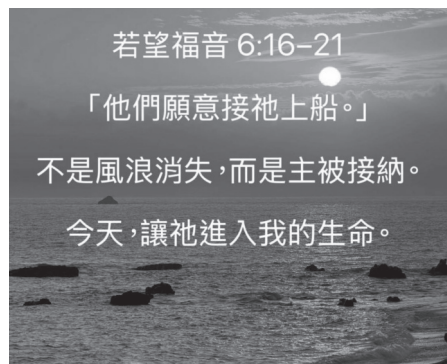
再者，基督的復活帶來真實的同在——「主與我同在」。復活的主不是過去的歷史人物，而是今天仍活著、與人同行的主。在孤單時，祂與我們同在；在軟弱時，祂成為力量；

在迷失時，祂引導方向。基督的同在並非抽象，而是在祈禱與日常生活中可以真實經歷的。

最後，基督的復活也帶來使命。當我們領受這份生命與盼望，也被呼召去與人分享。在這個充滿焦慮與不安的世界，人們渴望真實的愛與永恆的意義。復活的訊息不僅是個人的安慰，更是可以傳遞給世界的好消息。正如使徒們在與復活的主相遇後，不惜付上生命的代價，為祂作見證。

在當今的時代中，身為基督徒，你或許正處在人生不同的階段，背負著不同的重擔與期待。但願你在這個復活的季節，再一次問自己：這位從死裡復活的主，是否真正帶给了我新的生命？因為耶穌基督的復活，不只是一個可以被說出來的故事，更是可以被經歷的生命。願復活的光不僅照亮你的思想，也照亮你的心靈與腳步；在軟弱時成為力量，在迷失時成為方向，在平凡的日子裡，成為持續不斷的盼望與更新。

願你在這復活的季節，不只是紀念救主的復活，更親身經歷這復活的生命之光。



從苦路到復活

——在四旬期中重生的婚姻盟約

Alex Chang

一、 荒野中的呼喊：當婚姻陷入黑暗

我們結婚二十多年，在他人眼中，我們曾是一個典型的公教家庭，積極參與教會服事與夫婦懇談會。然而，婚姻的真實面貌並非外在形象所能維繫。在經歷了無止盡的爭吵後，我們的婚姻進入了漫長的荒野。正如四旬期第一主日所反思的「試探」，我們在軟弱中迷失，選擇了遠離天主的誘惑。

那段日子，內心充滿了恐懼、憤怒與不安全感。如，「愛若停在『抓住』，就仍在恐懼中」。我們在「舊有的自己」中打轉，試圖靠著自己的掌控來維持表面的完整，卻感到靈魂深處的空洞與窒息。

二、 夫婦懇談會的教導：婚姻是一段持續對話的旅程

夫婦懇談會常提醒我們，「婚姻是一段持續對話的旅程」。在婚姻最艱難的時刻，這句話成了我們的救命繩。我們開始學習「非暴力溝通」，約定「暫停鍵」協議，在情緒激動時練習物理隔離與深呼吸，為了愛而選擇「停火」。

我們意識到，真正的親密不是沒有衝突，而是在衝突後仍願意回到彼此面前，真誠地表達需求而非指責。我的因而領悟到，修復關係不在於分辨對錯，而是源於對「連結」的

強烈渴望，我們開始練習在每日的瑣碎中建立連結：一起祈禱、牽手、簡單分享一天，並將這些具體的行動視為累積關係的基石。

三、 四旬期的深刻反思：放下審判，走和好之路

今年的四旬期對我們而言，是一場靈魂的洗禮。福音中「先去與你的兄弟和好，然後再來獻你的禮物」這句話，深深觸動了我們。我們發現，每天與自己最親近的另一半，就是那位最需要我們去「和好」的兄弟。

和好不代表否認傷害，而是願意跨出那一步，說一句：「我們談談。」我們在彌撒中反省：是否仍抓著舊傷不放？是否用過去的錯誤審判現在的對方？我很喜歡這句話，「寬恕不是遺忘，而是妳給了我一個重新開始的奇蹟」。這種寬恕不是替對方開脫，而是讓自己的心不再被恨事綁架，在主內慢慢放下苦毒。

四、 洗腳的謙卑：看見天主在我們中間

在四旬期的修行中，我們重新體會了「洗腳」的意義。洗腳意味著放下堅強、掌控與面子，願意走到對方的低處。當我們願意讓主觸碰內心最深處的脆弱時，我們才開始懂得愛不是高高在上，而是溫柔的陪伴。

我在每天朝拜聖體中深刻領悟到，老婆是天主賜予我最大的慈悲。我不再要求看整張人生的地圖，而只求領受主賜予的「今天的下一步」。我們學習在軟弱時不只是看彼此，而是學習一起依靠天主。這份信仰的更新，並非離開生活，

而是在每日平凡的日常——倒垃圾、拖地、洗碗中，重新與主連結。

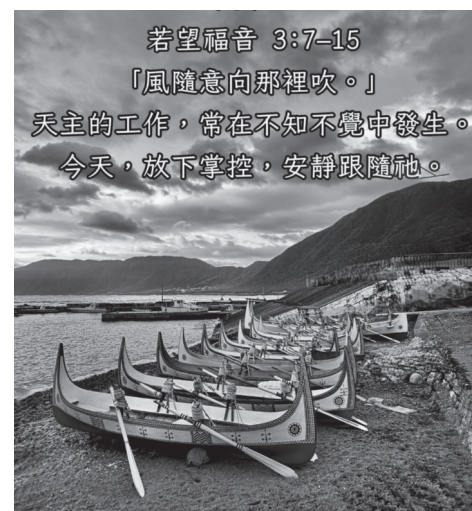
五、 復活的曙光：編織更強韌的愛

現在，我們正一起迎接復活的曙光。雖然我們仍不完美，但正如筆記所云，「天主在我們的破碎中編織了更強韌的愛」。我們的家正慢慢成為一個小小的聖所，充滿祈禱與溫馨。

這段從黑暗到光明的歷程，讓我們明白：信仰的轉變不是從不愛開始，而是讓原本的愛被帶入更深的形態——從依附走向信任，從佔有走向交付。我們不再追求虛浮的動心，而是珍惜那份始終如一的溫柔與長久的陪伴。

願我們的婚姻能成為天主慈悲的活招牌。我們將繼續手牽手，跟隨主走那神聖的「下一步」，直到在天國相聚。

(美國華語夫婦懇談會)



門，與自由

佚名

~~~~~  
默想《若望福音》第 20 章 19-31 節時，有一個畫面一直停在我心裡：

門，是關著的。

門徒因為害怕，把門鎖起來。

但耶穌，卻進來了。

祂站在他們中間，說：「願你們平安。」

我發現，這不只是門徒的故事，也是我的生命。

我也有很多「關起來的門」：

因為受傷，不再信任；因為失敗，不再嘗試；

因為害怕，不敢跨出去；

有些罪，不敢讓人知道；有些人，不願意原諒。

我以為，把門關起來，就比較安全。

但主讓我看到一件事：不論多麼緊鎖的門，也擋不住耶穌。祂不是在門外等，祂直接進到我生命最封閉的地方。而祂來，不是責備，祂說：「願你們平安。」而且說了兩次。因為祂知道，我需要被安撫。

接著，祂向他們噓氣，說：「你們領受聖神。」

這讓我明白：主不是只來陪我躲在裡面，

祂是來給我新的生命與力量。

復活主第一次顯現給宗徒們，

不在場的多默宗徒說：「除非我看到，我不相信。」我也常常這樣想：主啊，我該相信祢，交託給祢嗎？

但耶穌沒有責備他，祂願意再來一次，

對他說：「來，摸我。」

這讓我很感動：主不怕我的懷疑。

我們很多時候，不只是門關著，

我們甚至已經習慣住在裡面。

我們會對自己說：我就是這樣的人，

我不可能改變，我不會再打開那扇門。

但這不是主給我的生命。

因為最後，主給我們一個答案：

祂不只是進門的那一位，祂自己就是門。

天主，我承認，我生命中有很多關著的門。

有些是我害怕，有些是我受傷，有些是我不願意放下。

但今天祢來了，祢沒有停在門外，

祢走進來，對我說：「願你平安。」

主，請祢牽著我的手，帶我走出那些我自己鎖住的地方。

即使我還會怕，即使我還不完全相信，

我願意，慢慢打開。

也求祢把聖神給我，讓我有力量走出去，

去愛、去相信、去原諒，去活出祢給我的自由。

「門關著，主還是進來；但祂來，不只是進來，

是要帶我走出去。」

(本文來自社群轉發分享作者不詳)

# 天堂是「境界」或「地方」

白建清神父

這是一個非常有趣的問題，也是一個切中基督宗教信仰核心的問題。

信仰的目的就是「天堂」，如果我們對「天堂」的認識還比較模糊，那麼，信仰生活就將是膚淺的，缺乏活力的，馬虎的。那麼，天堂到底是什麼？是一種「境界」？還是一個「地方」？

在回答這個問題之前，我們先澄清一下概念。澄清概念是談論一個問題的起點。

境界 State of Consciousness 是一個描述「高度」與「狀態」的隱喻性概念，本質上是一種思想覺悟、精神修養、認知深度和心靈境況等生命狀態的無限向上的層次與格局。境界是一個抽象且無限向上或向下的對狀態的描述。境界，如果用在描述和天主的關係上，也是一種模糊的和從外在表達的詞語，缺少了天人生命共融的具體事實，也會有將天人關係因為「不同境界」而帶入階層化分割的危險。

地方 place，在普通人的經驗中，是指地球上或者宇宙空間中的一個部分或具體地點。地方，從哲學或信仰的角度而言，是指被人所體驗、感受和臨在的，賦予其價值、意義和情感的空間地點。地方在指向精神領域中更有具體性，清晰性，臨在感，然而，卻容易模糊精神的超越性和永恆性。

天堂 Heaven，一詞在不同的民族和宗教中都在使用，雖然描述各異，然而，其中心卻大體相同，是指一個神聖的、真實的、至善至美的，沒有痛苦和死亡的，而且是終極永恆的

歸宿。天堂是每一個人都渴望進入和得到的。在基督宗教中，天堂指天主聖三，聖父、聖子和聖神，與人和天使等受造物一起生活的圓滿幸福生活。

嚴格而言，「天堂 Heaven」一詞在聖經中只出現過兩次，「因為，基督並非進入了一座人手所造，為實體模型的聖殿，而是進入了上天本境（天堂），今後出現在天主面前，為我們轉求」（希九 24）。「至於耶穌基督，他升了天（進入天堂），坐在天主的右邊，眾天使、掌權者和異能者都屈伏在他權下。」（伯前三 22）

天主子耶穌基督在祂傳福音的過程中，沒有使用過「天堂 Heaven」一詞，卻提到「天國 The Kingdom of God」，呼籲人「悔改，接受天國」（瑪四 17，谷一 15）。天堂或天國，似乎是一個在人完成了現世生命之後的歸宿，然而，主耶穌卻告訴人，天國臨近了，人在沒有死亡前，天國就來到了，「我實在告訴你們：站在這裡的人中，就有些人在未嘗到死味以前，必要看見人子來到自己的國內」（瑪十六 28，谷九 1）。所以，天國不是在未來，而是在現在。

聖經中另一個和「天堂」對應的詞是「新天新地」（默二十一 1-5）。「新天新地」是指人和整個受造物都被主耶穌的救恩更新了，「是天主與人同在的帳幕，他要同他們住在一起；他們要作他的人民，他要親自與他們同在，作他們的天主」。這樣的描述似乎在說，「新天新地」不在「天上」，而在「地上」。「新天新地」似乎不是「天堂」，然而，它卻具有「天堂」的特徵，即，天主與人同在，沒有死亡，沒有悲傷和哀號。

《天主教教理》將「天堂」和「天國」以及「樂園」，等同敘述，「所有靈魂，不論過去的、現在的、將來的都會與基

督一起生活在天國和樂園中，同聖善的天使在一起」（CCC1023）。教理更以明顯的方式給出了「天堂」的定義，「與天主聖三的這種完美生活，與聖三、童貞瑪利亞、天使和眾真福這種生命與愛的共融，稱為『天堂』」（CCC1024）。活在天堂就是「與基督在一起」（CCC1025）。聖安博在《路加福音闡釋》中指出，「因為生命就是與基督在一起；哪裡有基督，那裡就有生命，那裡就有天國」（CCC1025）。「天主整個救恩工程的最終目的，就是所有受造物都能進入真福聖三的圓滿一體中」（若十七 21-23，CCC260）。這樣看來，「新天新地」也應該是「天堂」！

教理繼續說，「耶穌基督以祂的死亡和復活為我們『開啟』了天堂。享受真福的生活就是圓滿地得到基督救贖工程的果實」（CCC1026）。教理在談到有關「新天新地」的教導時，又用了「境界」一詞來描述最後的圓滿，「那就是萬物復興的時候，也就是和人類緊相連接、又藉人類以達其終向的普世萬物，將和人類一起，在基督內達到圓滿境界」（CCC1042）。從這裡的表述，好像「**天堂是一種合一圓滿的境界**」。

然而，主耶穌也提到了「一個地方」，就是「父的家」，好像就是在說「天堂」。「在我父的家裡，有許多住處。我去，原是為給你們預備地方；如不然，我早就告訴了你們。我去了，為你們預備了地方以後，我必再來接你們到我那裡去，為的是我在哪裡，你們也在那裡。我去的地方，你們知道往那裡去的路」（若十四 2-4）。從這段主耶穌的話語而言，似乎「**天堂是一個地方**」。

有趣的是，當時的宗徒們對「天堂」不感興趣，對「天國」也不感興趣，而是對「父」充滿了渴望，「主！把父顯示

給我們，我們就心滿意足了」（若十四 8）。能滿足宗徒們心靈的，不是「境界」，也不是「地方」，而是「位格」，是**天主**。人渴望看見天主，和天主住在一起，「師傅，你住在哪裡？」（若一 38）奧斯定在祈禱中回憶他的一生而驚歎道，「天主啊！人心是為祢而創造的，只有在祢內，人才能找到安息。」《懺悔錄》

人從本質存在就渴望和天主生活在一起，這是人的「原始記憶」（創三 8-9）。天主子耶穌基督降生成人，就是「厄瑪奴耳」，「天主與人同在」（瑪一 23）。面對宗徒們的渴望，主耶穌啟示到，「誰看見了我，就是看見了父……我在父內，父在我內」（若十四 9-11）。所以，和主耶穌生活在一起，就是和天主生活在一起，就是開始生活在「天國」裡，生活在「天堂」中，生活在「新天新地」的「樂園」中。

所以，我們可以說，「天堂是一個地方」，即與天主和聖人們一起生活的地方，因為，哪裡有天主，那裡就是天堂。也可以說，「天堂是一種境界」，是人和整個受造物在耶穌基督內達到圓滿的境界，沒有高低多少之分，都心滿意足。然而，我們也應該說，「天堂既不是一個『地方』，也不是一種『境界』」；**天堂就是天主，是三位一體天主，聖父、聖子和聖神**。缺少了天主，任何地方和境界都不會使人心滿意足，都不是「天堂」；有了天主，任何地方和境界都會成為與主同在的聖殿（若四 21-24），成為與主同在的「樂園」和「新天新地」。

## 信天主的根基（下）

張雅云

~~~~~  
我們被天主揀選打造聖化的基督徒，都有一種渴望——怎樣才能與天主聖神連接上，怎樣才能感受到耶穌的愛、耶穌的啟示呢？

當我們祈禱時就能得到回應，當我們求時就能得到，這是我們每個人心裡的期盼和想得到的願望。我們每個人，都往內心裡看看，都反省一下自己。我們每天想要的、想求的、想與主相遇的出發點是什麼？是為了我們的靈魂嗎？關心靈魂的佔多少？

可能大多數人都是關心自己的金錢、地位、人際關係，自己肉身和世界上的人、世界上的事，沒有多少人關心靈魂是否得救、得永生。這就是當下要了解的事情，我們要解決的問題。

我們信天主，得知道真神能幫我們什麼？真神在哪裡？真神是我們的靠山嗎？能靠得住嗎？我們的生活能管嗎？真神能看到、能聽到、能瞭解我們的想法嗎？我們有困難時，能出手相幫嗎？等等。

可能我們每個人的心，還有許多疑問，自己也解釋不清楚。這一切的一切，我們沒去感受耶穌的心，耶穌對你、對我的付出，是用生命換來的。

我們為耶穌做見證的信仰生活過得怎樣，是取決於我們對耶穌的信靠、信賴、順服、交託，以及耶穌給我們愛的力量、愛的動力、愛的引導。

可我們接受嗎？願意領受嗎？

信天主的根基是我們真正的信仰正確了，就像我們繫衣服的扣子，上邊第一個扣子如果你扣錯了，下邊就扣錯了。這個比喻，也許不一定恰當，但讓主內的家人們都能明白，真正追求耶穌的信仰，追求主的人是反覆的調整、找方法，把扣子扣對了。

可有些人，就是扣錯了。我們看著也不敢說，怕說了人家不高興，都不去告訴他應回到信仰上來。有些人不願意聽真理，不願意讀聖言，不願意聽得救、重生、永生這樣的分享，喜歡聽來自於人講的道理，聽著大家哈哈一笑。

其實我原來，也喜歡聽人講的道理，大家聽了都很開心。可後來隨著聖神的啟示帶領，感受到真理能讓我的生命成長，也就是天主的話語，天主啟示的餵養，能兼顧我的信德，拆毀內心的捆綁。

比如說，我們家兩個小孩，他們都在上小學，兩個孩子，老是為了看一本課外書爭吵，爭吵是你先拿到的，還是我先拿到的。我為了這個事啊，講道理也不聽，誰也不讓誰，我也沒看到這本書是誰先拿到的，他們就爭論不休。

我說我們都是一個聖神的啟示，聖神的帶領，天主是忠信正義的，我們也該做忠信正義的人——你們兩個都去祈禱，自己說自己存在的問題，從心裡向天主傾訴自己想法。我們都聽天主的啟示，回來再說發生的事，拿出解決的方案來——這本書是誰想看呢？

然後兩個小孩就各自去到聖像前，跪著祈禱，祈禱後，出來了，都說自己的問題，然後說出誰是那個鬧事的人，他們倆

自己解決——誰先看，誰後看這本書。我們家的兩個孩子發生矛盾，我就讓他們祈禱自己解決。

天主是智慧，天主是光，天主是真理。我給他們講道理是出於我的人性的，我說的話沒有能力。他們聽了，內心裡捆綁的繩子沒有解開，講道理，拉長了爭吵的時間。只有天主的話語、天主的啟示、天主的智慧，才能讓我們解開捆綁，得釋放。

我們在生活中，仔細回想一下，我們每個家庭遇到的事，講道理能解決嗎？能講清楚嗎？能講明白嗎？——不能。

三仇^{編注}不怕我們啊！三仇怕天主的光，天主的光能驅逐黑暗。

親愛的，你不要效法惡，但要效法善，那行善的是出於天主，那作惡的是沒有見過天主。（若三，一11）

我們每天生活是自己內心裡自我爭戰，調整再調整，與耶穌看齊，過信靠主的生活。

信天主的根基，是認識、接受耶穌的愛，耶穌的話語，耶穌的啟示，才能重生。

天主是光，在他內沒有一點黑暗。如果我們說我們與他相通，但仍在黑暗中行走，我們就是說謊，不履行真理。（若一，一5、6）

編注：三仇指魔鬼、肉身、世俗。我們與之對抗，因為肉身受原罪的影響，有貪食、懶惰、淫慾、貪婪、憤怒、嫉妒等犯罪傾向。而世俗中相反福音的價值觀也是基督徒加以拒絕的理由。

面對過去的傷痛

方惜芝

~~~~~  
年輕時，常常要面對忙碌的生活與各種壓力，情緒的起伏也只能暫時壓抑，根本沒有時間去整理那些受到的傷痛。隨著歲月流逝，這些大大小小的懊惱逐漸在心裡結成一道道疤痕：有的留下深色的印記，有的則模糊得幾乎記不起來。轉眼間，我步入了空巢期，頭上的白髮多了。為了迎接未來更美好的老年生活，我開始學習為自己留一些時間，希望重新拾回那些曾經的夢想。

於是，我約了幾位志趣相投的朋友定期聚會。我們聊天、吃飯，也分享一些有益身心靈的事物。朋友們介紹我閱讀靈修書籍、參加相關課程，讓我有機會加深自己的信仰。正如心理學家榮格所說：「在人生的黃昏，若能轉向內在，與潛意識合作，便能獲得一種安靜而深邃的喜悅。」

漸漸地，我發現自己需要先回顧過去，看看心中是否仍有跨不過的坎；也需要找到合適的方法，與那些過往好好道別。唯有如此，我才能更誠實地認識自己、改變自己、肯定自己，並且更加自由從容地走向未來。

當我面對過去傷痛留下的疤痕時，我逐漸明白：那些苦難與痛苦，本來就是我生命的一部分，也是我過去生命經驗的組合。今年四旬期的避靜中，我深深體會到耶穌所說「揹起你的十字架，到我跟前來」的意義。原來，十字架並不是要我們逃避苦難，而是邀請我們勇敢穿越黑暗，走向光明。

當我用不同的眼光重新看待那些所謂的痛苦與傷痕時，才發現它們未嘗不是為日後的生命所作的準備。

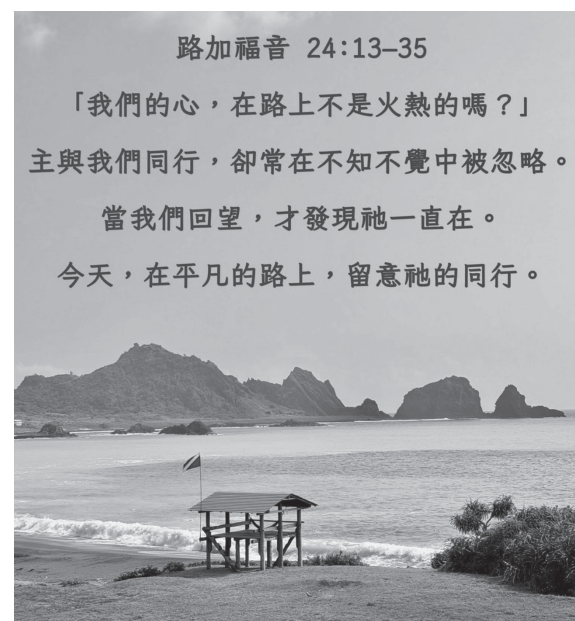
當我認真面對過去痛苦所留下的創傷時，也開始反思自己曾如何處理那些傷痛的記憶。我學習承認它們曾帶給我的傷害，並真正接受它們是我生命的一部分，而不再假裝遺忘，或把它們推到一旁，以為一切早已過去、不再影響我的情緒。其實，真正的「過去」，必須建立在真正的和好之上。過去幾年，我有機會參加每月一次【光與愛】講座，課堂上曾聽張宏秀老師說過：「**Forgive, Accept, Not Forget to heal myself while acknowledging the past as an experience, rather than erasing it.**（寬恕、接納，但不要忘記；唯有如此，才能真正治癒自己。同時承認過去是一種經歷，而不是將它抹去。）」

現在晚上八點，我都會上 Line 參加一個祈禱團體。我們為過世和生病的親友們誦唸玫瑰經、慈悲串經，並朗誦一章聖經，大約三十五分鐘。之後就是輕鬆的「話療」時間，我們彼此分享生活經驗、說笑，一起討論並釐清各自心中的疑惑。那是一段彼此抱團取暖、互相鼓勵的時光。

在祈禱的恩寵中，我慢慢體會到心靈其實具有自我療癒的力量。這力量幫助我與那些創傷記憶和平共處。望德保護我們不陷入絕望，也讓我們學習把自己的困難交託給天主，相信祂會慢慢解開我們心中的結。當我以平靜與安詳的心祈禱，在默想中與主一同觀看那些我曾感到傷痛、不公平、甚至憤怒的情緒畫面時，那些不安的情緒似乎被帶到更深的層面，被光照、被理解。我的心也漸漸變得更自由、更寬

廣。就像傷口需要經歷潰爛、化膿、擠出，並忍受過程中的疼痛，直到它慢慢痊癒。

當我讀到聖經中撒瑪黎雅婦人在井邊與耶穌相遇的故事，聖經記載，那位婦人「留下水罐子，進城去告訴眾人她遇見了基督。因為她的見證，許多撒瑪黎雅人信了耶穌。」她不再被過去的傷痛所束縛，而是轉身成為傳遞好消息的人。當我試著用開放的心，並以耶穌的眼光重新看待過去的傷痛時，我才能用更溫和、更寬容的態度看待現在的自己。每個人心中都有一些不願觸碰的痛點，這些傷口常常在不經意間浮現，攪動我們的情緒。然而，唯有耶穌真正知道我們的一切，也願意耐心地陪伴我們、與我們溫柔交談。每當想到撒瑪黎雅婦人經歷轉變後的幸福，我也不自覺地放下自己的自憐與痛苦，並在心裡由衷地說一句：「多美好啊！」



# 光影之旅

## ——禧年聖門朝聖與靈修反思

王慧敏

~~~~~  
2025年，普世教會迎來禧年恩典。羅馬聖伯多祿大殿及其他三座宗座聖殿的正門，被指定為「禧年聖門」，成為信眾蒙恩的記號。教友若懷著痛悔與虔敬之心，並依教會規定辦告解、領聖體、為教宗意向祈禱，穿越聖門可領受全大赦的恩寵，使因罪所帶來的暫罰得以赦免。為使更多信徒同沐此恩，世界各地主教座堂亦設立區域性聖門。奧克蘭的「基督之光主教座堂」（Cathedral of Christ the Light）便名列其中。

九月清晨，天色微明，我們堂區朝聖團分乘兩輛巴士啟程。百餘位信友懷著期盼與感恩之情，在祈禱聲中踏上行程。十多年前，我曾與女兒造訪此地，當時僅覺其內部空間如一艘倒扣的方舟，靜靜承載眾人的心靈。如今再度踏入，在導覽解說下，方知設計靈感源於早期基督信仰的標記——「魚」。然而當我仰望船身般的屋架，腦海依舊浮現諾亞方舟的意象。或許，信仰的象徵原本就彼此交織，在記憶與默觀中相互映照。

建築師 Craig W. Hartman 以鋼鐵與玻璃構築通透明亮的現代殿宇，同時兼具抗震結構；大量木材交錯堆疊，在鋼鐵與玻璃的冷冽中注入溫潤與安穩。整座教堂圍繞「光」而誕生。光，象徵著天主的臨在與啟示；基督是「世界之光」，驅散黑暗，引領門徒們在世上作鹽作光。

步入主堂，最先映入眼簾的是寬闊的聖洗池，水波蕩漾，倒映穹頂灑落的亮色。陽光穿越玻璃與木條交織的牆面，流瀉在長椅之間。金色光影四處浮動，如同無聲的祝福，伴隨著上呈的祈禱。置身其中，心靈自然沉靜下來，與主相遇。

聖壇正牆上，高達五十八英尺的基督聖像，以數位雕塑呈現潔白光暈，俯瞰祈禱的子民。入夜後，光線由內向外透射，使遠方行人亦能望見耶穌舉手降福的身影。我想起家中微弱的夜燈，一束細光尚能穿透長夜，讓人不致跌倒，何況基督永恆不滅的真光，更能成為黑暗裡的守護。

讀經台旁的十字架上，基督面容安詳，含笑凝視，與傳統苦像所呈現的痛楚形成對比。導覽員提及，此形象象徵祂已勝過苦難與死亡，以復活的榮光撫慰人心。祂溫和的神情，向每一顆受創的心宣告：即使身處絕境，仍要在基督內重燃盼望。那一刻，我也將自己的重擔交托於祂。

主堂兩側設有多座小聖堂，供奉諸聖聖像，並備有座椅，供信友靜默祈禱。地下陵墓則流露另一種靜穆之美。十二座窖室整齊排列，大理石碑上刻著亡者姓名與生卒年月，花卉與骨灰器皿安然擺放，訴說生命雖逝、盼望猶存的永恆。

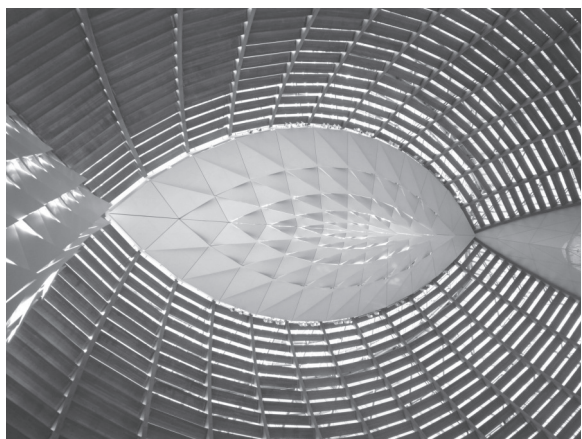
最令人動容的，是紀念「無名者」的大理石牆。那些孤獨離世、無人認領的亡者，在此獲得安葬與尊嚴。教會以慈悲實踐安葬死者的善功，使人深信：縱然被世人遺忘，天主仍以無限仁愛銘記每一個名字。站在光可鑑人的石牆前，我默默為那些無人呼喚姓名的靈魂祈禱，為他們獻上感恩。

平日午間彌撒於十二點十分舉行。那特意保留的十分鐘，是體貼上班族信友的需要。管風琴聲響起，聖樂悠揚，整座聖堂洋溢著平安與敬畏。穿越聖門的朝聖之行，在莊嚴的感恩祭中圓滿完成。

耶穌是生命之門；聖門鼓勵我們，在教會引領下，步入通往基督的道路。那不僅是一道門，也是靈性新生的起點。

午後返程途中，我心中滿溢感恩。這次朝聖，不僅讓人驚嘆建築之美，更是與光同行的靈修體驗。對信者而言，基督是道路、真理與生命；對尚在尋覓的人而言，祂依然象徵歷史中不滅的光與希望。

有光，便有影。自天而降的光，不只照亮空間，也照亮內心的陰影與不足，提醒自己在悔改中重新出發。願禧年的恩寵使我們都勇敢穿越心中的聖門，讓基督的真光時刻伴隨，使生命成為恩典的見證。（北加來稿）



基督之光主教座堂內，魚形屋頂結構

悼念敬愛的父親

翟林湧神父

~~~~~  
感謝大家與我和家人一同追思父親、緬懷父親的一生，慶祝父親的生命，分擔我們心中無盡的思念。父親因病醫治無效，於2026年2月20日與世長辭，安息主懷，享年88。

父親翟德瑚，聖名若望，出生在貧窮偏僻的小村莊。家中七男五女，父親排行第二，為家中長子。靠祖父與祖母勤勞培育，以自己的天賦與努力，在14歲時自學考上師範學校，18歲開始他一生的教育工作。父親博覽群書，知識廣博，為他的教育工作奠定紮實基礎。他熱愛工作，以正直無私的人品、積極的人生態度及認真耐心的品質，兢兢業業教書育人近四十年，桃李滿天下。

父親和母親結婚後，在母親的影響下，信仰不斷加深。他渴望更深地認識天主，認識主耶穌，開始研讀教理、聖經、神學。父親曾撰寫自己的神學思想，特別深入聖三的奧蹟。他感受天主的偉大與美妙的同時，即成為熱情的傳道者，渴望億萬萬同胞都認識天主。他在談話中，在祈禱中，在講道中追求主，體驗主，傳述主！爸爸愛聖言，一生中，聖經不離手，離世前還要堅持每天抄寫聖經。聖言已經是他的「血肉」。父親的生命是讚美的生命，他常從大自然的奇妙中讚歎天主的偉大，在科學的進步裡驚奇天主的智慧，在讚美與感恩中他常常生活在喜悅裡，在信仰裡他豐富了自己。

父親對聖母特別鍾愛。他對聖母媽媽的情感常常流露在他

的歌聲裡，流露在那串他從不離手的玫瑰念珠裡。在愛意濃濃時，讚美聖母的歌聲由衷而發，嘹亮動人。

小的時候，我們每天都環繞在父親身邊。記得早上一睜眼，小小的我們就會鑽到他溫暖的被窩裡玩耍；吃飯時，圍坐在他的左右，左一口右一口吃他嚼碎的飯菜。父親常講故事給我們聽，有天文、有地理、有文學，講得繪聲繪影趣味盎然，令我們身歷其境。父親也自編些小調讚美疼愛他的孩子，常哼哼地唱個不停，表達他的寵愛之心。

父親願意把每分每秒都給我們。從我們呱呱墜地兒時的撫育、學習上的輔導、成長中的教導，到工作與使命中的支持，他都是我們最好的陪伴及守護者。父親的愛常留在我們心中，像永不磨滅的印記。這印記既是他對子女的疼愛，也是對子女的無限期望，因為父親懂得兒女的潛能。這種希望的寄託常常是我們兒女信仰和生活成長、奮鬥的力量。

父親的心靈是自由的，生活是那麼地自然純樸；他相信天主會給自己的子女最好的照顧。他尊重我們每一個獨特的生命，讓我們自由地選擇，他沒有將自己的意願強加於我們。當兒女受到傷害時，總是回到他寬大的懷抱，感受那溫暖的擁抱。這正是耶穌啟示我們天主聖父的形象，也是我的父親透過讀經和祈禱所領悟的真道：「你們要慈悲如同天父一樣慈悲。」慈悲的父心，是我們永遠的避難所。

父親的愛是我們取之不盡用之不竭的人生財富。而這種愛正來自於信仰天主。藉著父親的愛，使我們從兒時到成年懂得天父愛的寬廣高深，父親的面容折射出天父的光芒與

慈愛。父親在自己生命中經歷過種種考驗與災難，每次都因主的恩賜而脫險。最危險的是2014年感染腦炎。在我們眾人的禱告聲中，天主賜父親重獲健康的恩寵！父親常常講，從那時起，天主賜他第二次生命。本來就珍惜一切，珍惜生命的父親，從此更加愛惜生命，保持健康生活習慣。他喜歡天主所賜的一切，自然而然與世無爭，成為自由的人。

父親為自己的壽命定了個目標，要活到一百二十歲。因為他認為：天主給我們這麼好的生命要好好珍惜。爸爸認為這生命不只是時間的延續，他想看到的還很多很多，這個世界、這個國家、我們的教會、我們的每個家庭。在生命每一個角落都有他的寄望。爸爸自己的是個圓滿的生命，但是他所渴望的是世界的圓滿、每個人的圓滿。他那希望的心現在正在天堂與聖父的心一起跳動著，等待著。如今，父親已與我們親愛的母親相聚，在天上以祈禱守護著我們。父親珍惜一切，也放下了一切，靜候主內的永恆圓滿。

莫讓爸爸的身形走遠，莫讓爸爸的聲音消失，莫讓爸爸的愛情遠逝，莫讓爸爸的胸懷變冷，莫讓爸爸的時光寂靜，莫讓爸爸的守候過久，莫讓爸爸的眼淚奪眶，莫讓爸爸聆聽強言，莫讓爸爸守候失落，莫讓愛情枯竭，莫讓長河中斷。

願爸爸安息主懷，願父愛長延，願爸爸的愛滋潤大地，憐愛眾生。我的好爸爸，好父親，我堅強的爸爸，山川未留您，吾心卻長留，願爸爸永遠居住在我們心中。巍巍青山似父肩，彎彎長路如母懷；戚戚哭聲冷風烈，長長別離碎心肝。凝視天父雙臂伸，喜顏樂中脫世塵；天使列隊迎父歸，待兒重聚在天鄉。（本文摘自天主教中半島華人團體教友通訊）

# From Confusion to Faith

Paul Huang

---

## **When I was a kid,**

I remember my mom bringing me to church every Sunday, no matter the circumstances, even if it was raining or a heatwave, we went to church every Sunday. I remember waking up in the morning, putting on clothes that felt a little too fancy for me, and sitting quietly with nothing to do on wooden benches. People around me sang along, bowed their heads, and listened carefully to the pastor. At the time, I didn't really understand what was happening or why I was even brought here. The words felt complicated; the Bible stories felt as if they had nothing to do with my everyday life. I didn't really understand any of it. I just sat down next to my mom and waited for Mass to be over.

Back then, Church felt like a routine rather than something personal. I went because my mom took me; I would sometimes watch the clock, wondering when Mass would be over. The routine was the same; we would go in, and my mom would catch up with some friends, shake hands with the pastor, and sit down. At that age, I didn't really understand why people cared so much about this. I didn't understand what it all meant. The pastor would stand at the front talking about passages from the Bible and sometimes telling stories. There were some days when he explained lessons about life and faith. As a child, a lot of these words flew over my head. I tried to listen, but my mind always wandered, my eyes darting across the many strange faces to the beautiful stained-glass windows.

## **Those Sundays were very important moments in my life.**

The prayers, the messages, the songs, and words of kindness were always around me; I was surrounded by them. At the time, they felt distant and confusing, but these moments were quietly planting seeds

in my heart and mind. I didn't realize it then, but those experiences were shaping me in ways I would only understand later.

As I grew older, the world started to change around me. Suddenly, things weren't as easy as before; there were new responsibilities, new challenges, and questions that I had never thought about. I began thinking about how to live life meaningfully and the purpose of it. During those times, I started remembering those little stories I would hear when I was little.

Stories from the Bible that once seemed simple and confusing started to carry a deeper meaning. As I looked deeper and thought more carefully about it, I began to realize that the stories were helpful; they weren't just words spoken, but they had real meaning that shaped who we are and how we live life. The stories teach us about morality and the meaning of being selfless and being a kind-hearted person. Slowly, I started to understand that faith isn't something that is just passed down from parent to child.

Real faith is something personal and something that you accept yourself without being pressured or forced into.

Looking back, I feel grateful that my mom brought me to the church when I was young. She gave me a foundation that I didn't even realize I was building. Those early morning songs and those Bible stories were only preparing me for the future. As I grew, I started to reflect more and think about how faith can shape how we treat others and the way we approach our life decisions.

Today, when I go to church, my experience feels very different from when I was a child. I listen more carefully and try to find meaning in the messages that once confused me. It is not just the messages and prayers, but the sense of faith that feels more meaningful. This didn't happen all at once; the journey grew slowly over time.

**Now it has grown to something that I can go to and feel good about.**

In the end, I am thankful to my mom, who has brought me and introduced me to this path that I would never have known existed. What started as a simple childhood routine turned into a deeper understanding of faith and things that once seemed confusing now feel clear. And the stories and lessons from when I was a child are now guiding me through my decisions. Not just the church, but the many other activities and events that help bring the community together.

### About me

My name is Paul Huang, a member of Legion of Mary in San Gabriel Region (青年聖母軍). I was born and raised in Taiwan. My family and I moved to the United States when I were only 5. We first lived in Mississippi with my aunt and completed Confession and received Holy Communion when I was 9. I am now 14 and currently going to Diamond Bar High School.



A photo of me, "Jesus", and my brother.

《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

無名氏                      500 元                                      鍾金金                      1000 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  
教會網址：www.catholicchinese.org

# 封面故事：堅貞不渝的聖母瑪利亞

地點：聖母瑪利亞故居 - 土耳其以弗所

照片/ 撰文：李芳宇

聖母瑪利亞故居（土耳其語：Meryem Ana Evi）是位於土耳其古城以弗所附近的天主教聖地。許多基督徒和穆斯林認為，這裡是耶穌的母親瑪利亞在耶穌被釘十字架後，由聖若望帶到此地度過餘生的最後居所。

這座聖地於 19 世紀根據一位德國修女的異像被發現，如今已成為重要的朝聖地，以其寧靜祥和的氛圍、聖泉以及供遊客點燃蠟燭或參加彌撒的小教堂而聞名。

「堅貞不渝的聖母瑪利亞」這個稱呼，本身就像一幅安靜卻很有力量的畫。在基督宗教傳統中，瑪利亞的「堅貞」不只是道德上的純潔，更是一種在不確定中仍然選擇信靠的勇氣。她不是什麼都懂、什麼都預料到的人，恰恰相反，她聽見天使的宣告時，也曾困惑、害怕，但她仍然回答了那句影響歷史的話：「願照你的話成就於我。」

堅貞不渝的聖母瑪利亞，不是一個遙不可及的完美女性形象，而是一位在恐懼中仍選擇信德、在痛苦中仍然站立的母親。她的偉大，正藏在那種每天都繼續相信的安靜力量裡。

