

主曆2026年8月2日 星期日

教宗10月首頒促進可持續發展 良十四世獎章

■許自銘彙整梵蒂岡新聞網報導

教宗良十四世的母校、美國天主教維拉諾瓦大學及其可持續發展辦公室設置了「促進可持續發展良十四世獎章」。這個國際榮譽旨在表彰那些促進可持續發展、生態責任和人類整體發展的個人及組織。首面獎章得主將於2026年9月份公布，頒獎典禮將在岡道爾夫堡的願祢受讚頌莊園舉行。

頒獎方在一份公告中解釋道，頒獎的目的是要鼓勵「那些在工作中展現出可持續發展的整體觀念的人，他們兼顧照料環境、社會正義、對弱勢群體的擔憂，以及對經濟和自然資源負責任的管理」。不同於世俗的獎勵，這獎項把整體生態視為照料處於邊緣者的倫理責任，縮小在嚴謹科學與道德信念之間的



▲教宗良十四世將於今年10月在岡道爾夫堡的願祢受讚頌莊園頒授首面「促進可持續發展良十四世獎章」。

鴻溝。獲獎者可來自任何領域或學科，遴選標準基於他們在增進世界的可持續發展和公平方面展現出來的影響力。

教宗將於10月在岡道爾夫堡親自授獎首面「促進可持續發展良十四世獎章」

台北總主教公署公告

北總主字第 115132 號

茲委任嘉祿傳教會——巫安托神父為聖多福天主堂副主任。
以上任免自即日起生效。

總主教 鍾安住

2026年7月14日

將在維拉諾瓦大學關於可持續發展的國際會議上、由教宗良十四世在岡道爾夫堡親自頒授。這場國際會議將於2026年10月12日至15日召開，主題是「回應大地與窮人的呼聲」。屆時將有大約300名與會者齊聚一堂，其中包括學術人員、研究人員、教會代表、基金會成員，以及公共部門和私營部門的領導者。這個跨學科論壇意在推動從對話進入到具體與合作的行動。

財團法人台北市三德善會 公告

主旨：本會115年度秋季大專學生獎助學金開始接受申請。

說明：

壹、申請日期：自115年8月1日起至115年8月31日止。

貳、申請資格：依本會獎助學金辦法第四條：凡戶籍設在台北總教區內（含台北市、新北市、基隆市、宜蘭縣市、金門、馬祖）之在學天主教教友學生，就讀國內各公私立大專院校（含研究所）符合下列各項標準者，均可申請之。

一、申請人必須具有中華民國國籍之國民，但外籍神父、修士、修女不在此限。

二、獎學金：學業總平均在85分以上，操行優良及體育成績70分以上者（請附學校排名成績單）；助學金：學業成績78分以上；操行優良及體育成績70分以上者可申請；另學士申請標準為9個學分以上；碩士、博士者不限學分數；本會命題心得一篇成績併入計分，佔學業總平均成績30%。

三、申請助學金者必須取得清寒證明文件（區公所以上單位官方證明為準）。

四、申請書需有會院院長或本堂神父推薦（或介紹信）。

叁、獎助學金之種類、名額及每名獎助金額如下：

一、三德善會獎學金 5 名，每名新台幣 10,000 元整。

二、紀念董德富先生獎學金 3 名，每名新台幣 8,000 元整。

三、紀念董趙妙鳳女士獎學金 3 名，每名新

台幣 8,000 元整。

四、紀念林木桂先生獎學金 3 名，每名新台幣 8,000 元整。

五、紀念方豪蒙席獎學金 2 名，每名新台幣 7,000 元整。

六、紀念牛若望蒙席獎學金 2 名，每名新台幣 7,000 元整。

七、紀念林淑祺爵士攻讀神學之神父、修士、修女獎助學金 5 名，每名新台幣 10,000 元整。（或在三信愛德運動申請案獎助之）

八、紀念萬國寶先生獎學金 2 名，每名新台幣 8,000 元整。

九、紀念王光符先生獎學金 1 名，每名新台幣 7,000 元整。

十、紀念張劍平先生獎學金 3 名，每名新台幣 8,000 元整。

十一、紀念張劉靜嚴女士獎學金 3 名，每名新台幣 8,000 元整。

十二、紀念崔立人爵士獎學金 1 名，每名新台幣 10,000 元整。

十三、三德善會助學金 5 名，每名新台幣 7,000 元至 10,000 元整。

十四、紀念林紀玉蓮女士助學金 1 名，每名新台幣 5,000 元整。

十五、紀念沈國楨先生為神父、修士、修女之獎助學金 1 名，每名新台幣 8,000 元整。

肆、敬請申辦115年度秋季獎助學金者，作文心得請真誠記載自己真實的信仰生活，信仰天主教道理的反省，皆出自於自己內心，以呈現對聖經經句的見證與德行的實踐為主。

發文日期：中華民國115年8月1日

發文字號：三德鍾董字第1150012號

應附600字以上心得一篇，題目：二選一為題。

一、【信德與行動】

「信德也是這樣：若沒有行為，自身便是死的。」（《雅各伯書》2：17）信仰不只是心中的信念，更是一種生活的選擇與行動的力量。身為學生，我們常在課業、研究與人際關係中面臨挑戰。請分享你如何在這些情境中，讓信仰成為指引與力量的泉源，並說明你如何以具體行動實踐信德，使信仰不僅停留於言語，而能在生活中展現天主的愛與真理。

二、【愛的使命】

「我給你們一條新命令：你們該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。」（《若望福音》13：34）愛是基督徒生活的核心，也是耶穌留給我們最重要的誡命。請分享你在校園、家庭或社會中，如何以愛的精神面對人際關係與挑戰。你可以談談在衝突中選擇寬恕、在他人需要時伸出援手的經驗，並反思這些行動如何讓你更深刻體會「愛的使命」與天主的臨在。

伍、獎助學金名額有限，索取申請書（須為本年當季），務請先詳閱本公告內容，或上台北教區總主教公署網站下載申請書，也可親自至會所洽詢（TEL：02-2736-2096）。

董事長

鍾安住



周報平台

發行人：鍾安住 地址：(106) 台北市樂利路94號 電話：(02) 2737-2839 中華郵政台北雜字第1304號執照

報費：(國內) 一年新台幣1200元、單期新台幣30元、(國外) 一年新台幣1200元(運費另計) 不收支票
中華郵政劃撥帳號：5008-2177、兆豐國際商業銀行(安和分行) 帳號：019-10-95490-8戶名：財團法人天主教會台北教區



同道偕行：教會正在學習一起走

第12屆亞洲主教團協會全體大會於7月20至27日在印尼雅加達舉行。台灣教會由主教團主席李克勉主教、浦英雄主教和趙永吉主教出席。會議關注的核心，是近年普世教會不斷推動的「同道偕行」：教會如何在聖神內彼此聆聽、共同分辨，並一起承擔福傳使命。

同道偕行不是新口號，也不只是多開幾次會議、增加徵詢意見的程序。它要求的是教會生活方式的改變。過去我們常習慣由主教、神父或少數負責人先作決定，其他人再配合執行；同道偕行則提醒我們，所有領受洗禮的人都具有同等尊嚴，也都對教會的生命與使命負有責任。

這並不是取消主教和司鐸的權責，也不是把教會變成以多數決決定一切的組織。主教仍有牧養、治理與作最後決定的責任，司鐸也有不可取代的聖事與牧職使命。但在作出決定前，教會應先共同祈禱，充分聆聽，尤其聆聽那些平時較少被注意、較少發言，甚至處於邊緣的人。

世界主教會議所採用的「在聖神內交談」，正是重要的實踐方式。不是急著說服

對方，也不是聽見不同意見便立刻反駁，而是先在天主前安靜，真誠分享自己的信仰經驗，再專心聆聽別人的話。分享後保持靜默，慢慢分辨：在彼此不同的經驗中，聖神正在向教會說什麼？下一步應往哪兒走？

真正的合一不是所有人都說同樣的話，而是在差異中仍願彼此尊重、保持共融，並一起尋求天主的旨意。亞洲具有不同民族、語言、文化與宗教傳統，更需學習這樣的態度。各地方教會不能把自己的經驗當成唯一標準，而應彼此交換恩賜，在不同處境中互相學習。

同道偕行也要求整個教會的歸依。主教和司鐸要放下「我已知道答案」的心態，不把聆聽看成削弱權威；平信徒也不能只等神父交代工作，而應重新認識自己的洗禮身分、神恩與福傳責任。共同承擔不是把所有事情交給教友，也不是神職人員退到一旁，而是每人按自己的聖召與職務，一起為教會使命負責。

因此，堂區與教區的牧靈委員會、經濟委員會及各種團體，不能只停留在形式上。真正的同道偕行應包括祈禱、聆聽、

辨識、決定、執行與評估。聽取意見後，要讓教友知道哪些建議被採納、哪些尚待研究、哪些暫時無法實行；作出決議後也要有清楚的負責人、時間表與後續追蹤。

台灣教會目前面對人口老化、青年外流、聖召減少、信仰傳承困難等挑戰。這些問題不能只靠增加神父或維持原有制度來解決，更需重新思考：如何讓平信徒、婦女、青年、原住民族、移工及不同背景的人，真正參與教會的辨識與使命。

同道偕行最終不是為了改善教會內部的行政效率，而是為了福傳。教會之所以學習聆聽、參與和共同承擔，是為了更有能力走近人群、陪伴受傷者、搭建文化與宗教之間的橋梁，並在分裂與衝突的世界中，成為共融、和解與和平的記號。

這是教會正在走的路。它不會在一次會議後立刻完成，也不會只靠幾份文件實現。它需要每位主教、司鐸、修道人與平信徒，在日常生活中重新學習聆聽、信任、分辨與承擔。當我們願意一起走、彼此聽見，也讓聖神在我們中間說話時，教會才真正成為一個同道偕行的團體。

提出共同願景的勇氣

■文／范姜群暉（木頭老師、主教團台灣明愛會董事代表）



在聖神帶領下，主教團台灣明愛會黃兆明主教邀請各教區明愛神師、明愛主任、教區牧委會會長及台灣明愛服務團隊，依循今年年會主題「**每一個人都值得被看見**」（《Magnifica Humanitas》通諭，77），在新竹納匝肋靈修中心展開凝聚共識的3天會議。

面對原住民族、外籍移工、新住民、街友、獨居長者及弱勢家庭的困境，我們分享明愛核心價值「**幫助窮人**」，不是冷冰冰的數字或施捨，而是透過愛德陪伴每個人活出天主所賜的尊嚴；目前移工及新住民，加上新住民下一代，總數已占全台總人口約7.5%，成為不可或缺的社會與經濟支柱，教會如何提供陪伴、法律諮詢、醫療翻譯、教育機會、人權維護與緊急生活援助，讓堂區成為異鄉人的喘息空間。

其次是環保議題，地球誕生已45億年，人類出現約僅30萬年，僅占地球時間軸中非常短的一段，因此年會討論如何惜福、關懷生態、守護共同家園，並分享各教區

對2024年花蓮震災、2025年嘉南沿海水患、花蓮馬太鞍堰塞湖溢流等天災的援助，希望不只做物資配送，而是陪伴幫助受苦者找回尊嚴與希望。

在年會中，我們反省明愛使命，是否有致力於見證天主的愛、服務貧窮與弱勢者、推動整體人類發展、在全球推動正義、和平與關懷受造界、建立彼此合作、支持的全球明愛網絡。夥伴們分享彼此倡議、對話與合作的經驗，希望主教團台灣明愛對內能成為教區、修會及明愛夥伴的合作平台；對外能深化與民間組織、政府單位及國際夥伴的協作，為弱勢者發聲，共同推動公義、包容與充滿希望的社會。

此外，台灣明愛積極參與國際明愛的全球救援，讓福音化為具體行動，使愛與希望在全球各地持續流動。因應緬甸是亞洲難民最多的國家，2025年3月發生緬甸大地震，台灣明愛透過亞洲明愛與緬甸明愛，開展了為期2年的「支持兒童在緊急情況下獲得學習機會」教育計畫，每年資助費用86,700美元，支持災區兒童的受教權不因天災而中斷，台灣明愛也持續支持

羅興亞難民營及泰北等地區的兒童教育脫貧計畫。

感謝聖神推動，年會成果是我們鼓起勇氣提出2026年台灣明愛共同願景宣言：

每一個人都值得被看見。

在基督的愛內，台灣明愛與7個教區明愛秉持天主教社會訓導，回應教宗通諭，以福音精神致力於推動愛德、正義與生態關懷，陪伴貧窮與受苦者找回天主賦予的尊嚴。我們共同承諾以下行動方向：

1. **以人為本，守護尊嚴**：關懷移工、新住民、無家者、獨居長者與原住民偏鄉兒童，落實堂區明愛，活出慈善的撒瑪黎雅人精神，讓教會成為弱小者的避風港。

2. **綠色生態，永續關懷**：響應《願祢受讚頌》，推動重視自然、尊重受造界的生態永續，落實節能減碳、環境教育、生態保育的具體實踐。

3. **普世團結，人道救援**：靈活運用明愛資源，響應國際明愛，積極參與全球人道使命、急難救助與教育脫貧計畫。

我們將共同走向社會的邊緣角落，實踐「**哪裡有痛苦，明愛就在那裡**」的承諾。



原力青年・福音未來

■文・圖／主教團原住民牧靈委員會

原住民族祈禱奉獻日 凝聚原青 邁向2027首爾世界青年日

台灣地區主教團原住民牧靈委員會於2026年8月2日舉行「原住民族祈禱奉獻日」，並以「原力青年・福音未來」為主題，邀請全台各教區、堂區及教友，共同為原住民族牧靈、青年培育、聖召與文化傳承祈禱，也以實際奉獻支持相關福傳工作。

主教團原住民牧靈委員會主任委員浦英雄主教表示，教會不僅要關懷原鄉與部落，也要長期陪伴原住民族青年，使他們在信仰中扎根，在文化中認識自己，並逐步成為傳遞福音、服務族群的新生力量。

今年祈禱奉獻日不只是年度性的祈禱與募款行動，也與2027年韓國首爾世界青年日的籌備相互連結。2027年世青預定於8月3日至8日在首爾舉行，大會主題取自《若望福音》：「你們放心！我已戰勝了世界。」主教團原住民牧靈委員會已於今年4月決議籌組「台灣原住民族青年團」，盼望透過世青的國際朝聖經驗，使台灣原住民族青年與世界各地青年相遇，也在普世教會分享台灣原住民族的信仰、文化與生命故事。

原住民族青年團相關籌備會議於7月在花蓮若瑟修院舉行，由花蓮教區祕書長宋津翰神父主持，花蓮教區青年牧靈團隊、主教團原住民牧靈委員會代表及行程規畫顧問共同與會。未來將由各教區分別甄選及招募參與青年、神師與輔導員，並協助辦理出境文件、費用籌措及行前培訓，再將完整資料彙整至花蓮教區，由花蓮教區作為與韓國世界青年日大會聯繫的主要窗口。

原住民族青年團預計於2027年7月底出境，並規畫在世界青年日正式活動開始前，於首爾舉辦台灣原住民族青年交流活動，邀請不同國家的青年團體參與。內容可能包括祈禱、歌舞、族語、文化分享及「台灣之夜」等形式，實際安排仍將配合世界青年日大會行程進一步確認。透過這些活動，台灣原住民族青年不只是世界青年日的參與者，也能成為台灣教會向國際介紹原住民族文化、信仰經驗與生活樣貌的重要使者。

目前，花蓮教區及台中教區已成立工作小組，其餘教區也將陸續展開籌備。會議並決定成立通訊群組，加強各責任單位之間的資訊交流；行程顧問則將協助掌握航班、住宿、大會流程、行前分組

及培訓等實務事項。相關補助申請與募款計畫，也預計於年底前逐步完成，以降低青年參與海外朝聖的經濟門檻。

今年祈禱奉獻日海報所列的牧靈重點，涵蓋韓國首爾世界青年日、原住民族青年日、青年平台、都市原住民牧靈關懷、原鄉徒步朝聖、原住民族牧靈大會、族語復振、數位典藏、田野調查、聖召培育，以及原住民族神父、修女與在原鄉服務之外籍傳教士之間的共融。

這些工作顯示，今日的原住民族牧靈已不再只是單一堂區或部落的服務，而是一項結合信仰、青年、教育、文化、聖召與國際交流的整體牧靈工作。「原住民族祈禱奉獻日」因此具有雙重意義：一方面邀請教友在彌撒及各項祈禱中，特別為原住民族牧靈與福傳工作祈禱；另一方面也將祈禱轉化為具體支持，使青年培育、族語傳承、牧靈服務與國際朝聖等工作得以持續推動。

浦英雄主教期盼各教區與堂區能攜手同行，不只在一年一度的祈禱奉獻日關心原住民族，也願意長期陪伴原住民族青年，讓信仰在原鄉扎根，讓文化在下一代生命中繼續傳承，也讓福音透過原住民族青年，走向不同的族群與世界。

2026年原住民族祈禱奉獻日不只是一個年度紀念日，更是一項面向未來的牧靈行動。當原住民族青年願意走出部落、走向世界，也將普世教會的經驗帶回原鄉，教會所培育的便不只是活動的參與者，而是具有信仰、文化認同與服務使命的福傳新世代。

2027 世青台灣原住民族青年團答問

問：主教團原住民牧靈委員會特別籌組「台灣原住民族青年團」的原因？

答：考量台灣原住民族青年在教會中的活力與文化獨特性，擬藉此契機鼓勵原住民族青年參與，強化跨教區連結，邀請原住民族青年回到教會。

問：原住民族青年特別參加「台灣原住民族青年團」的原因？

答：透過世青肯定自身文化與族群身分，展現既是原住民，也是普世教會一員的雙重認同。原住民族青年在首爾世青大會師，不僅是信仰的朝聖，更是台灣原住民族文化與國際交流對話的重要契機。

問：原鄉原住民族青年如何跨教區參加「台灣原住民族青年團」？

答：依各教區原住民的獨特性，可報名

個別教區的行程，各教區原住民委員會也可針對原住民特別甄選、籌組行程、辦理出境文件、費用籌措及行前培訓，再將完整資料彙整至花蓮教區，由花蓮教區作為與世青大會聯繫的主要窗口。

問：跨教區籌組「台灣原住民族青年團」的重要原因？

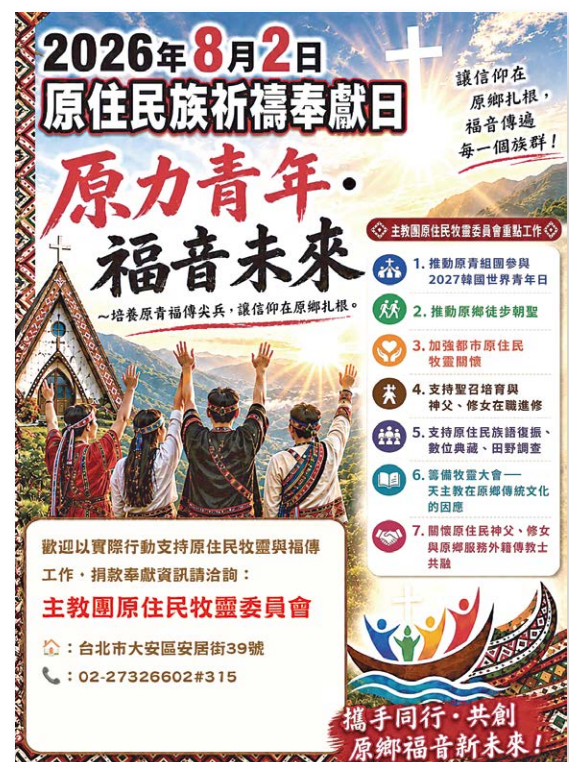
答：依政府統計，台灣原住民人口約63.8萬人，其中33.7萬人居住於非原住民族地區，占52.9%，多集中於北部都會周邊，顯示原鄉教友明顯向都市移動。因應此趨勢，教會須調整牧靈資源，回應都市原住民在信仰、文化與社群連結上的需要。因此需要以整合與意識喚醒，舉辦原住民世青培訓，特別是邀請都市原住民青年參加。

問：都市原住民青年如何跨教區參加「台灣原住民族青年團」？

答：都市原住民青年可報名個別教區的行程，也可透過各教區原住民委員會向主教團原住民牧靈委員會申請協助，主教團原住民牧靈委員會將協助在都會區的行前培訓及跨教區協調。

問：主教團原住民牧靈委員會籌組「台灣原住民族青年團」的期許？

答：「從世青到部落：原火不熄，照亮山海！」原住民族青年參加世青，學習體驗韓國信德，不但在信仰中尋找靈性力量，重燃信仰愛火，同時提升原住民族青年自我認同、拓展視野，帶領原住民族青年走進國際，將為全球青年注入多元聲音，並在返台後轉化為各部落的信仰火種，持續守護山海信仰。



基督活力運動全國年會 聖愛永相隨

■文／吳晉怡 圖／黃金瑜、吳晉怡

基督活力運動全國推行委員會於7月18、19日在台中聖愛山莊舉行全國擴大勵志會暨全國總會主委改選。來自7教區分會，近120位活力員齊聚一堂，特別的是有一位遠從北美加拿大分會來的姊妹加入共融行列。還有來自花蓮教區，高齡94歲的周建華姊妹也來共襄盛舉，神采奕奕、健步如飛的周奶奶，是全體活力員的楷模和寶貝！

18日午餐後，下午1時在大聖堂，由台中分會指導神師吉若望神父主持開幕禮。雖因暑熱而揮汗如雨，但活力員們都將這分刻苦奉獻給天主。吉神父首先恭讀《瑪竇福音》第12章第14至21節，主耶穌展現了祂的謙遜和仁愛。吉神父隨後勗勉全體活力員，*De Colores*（多采多姿）的意思就是我們不由自主地和萬物一起讚美上主。在福音中，法利塞人之所以想要除滅耶穌，正是因為耶穌治好了病人，他們害怕那些人跟隨耶穌。而耶穌知道一切，但祂沒有抗議，只是默默離開他們，並且繼續治好其他病人。聖瑪竇表示，這是為了應驗依撒意亞先知的預言：「看，我的僕人，祂是我所揀選的，我所鍾愛的；祂是我心靈所喜悅的；我要使我的神住在祂身上，祂必向外邦人傳布真道。祂不爭辯，也不喧嚷，在街市上沒有人聽到祂的聲音；已壓破的蘆葦，祂不折斷；將熄滅的燈心，祂不吹滅，直到祂使真道勝利。外邦人將要期待祂的名字。」活力員領受了基督的活力，也要將活力傳給眾人，並要引人追隨基督，不要像法利塞人那樣，行善後不要認為別人一定要稱讚自己，卻要如同厄瑪烏的2位門徒，與耶穌一起行動，也要效法耶穌的溫柔和謙遜，做天主的僕人，奉行天主要我們做的事。

隨後眾人回到研習教室，由柏克偉神父主講「福音初傳400年：從低谷重燃福傳熱火——本地教會福傳工作的考驗與挑戰」。柏神父來台25年，晉鐸19年，曾在樹林、阿里山和新店大坪林聖三堂服務，他以自身經驗出發，告訴眾人，福傳的效果不該過分執著於新領洗者的人數，如同一場足球賽，即使教練在賽前擬好了計畫和戰術，但對方球隊也會有各種方法破壞或阻礙球隊的計畫；在福傳和牧靈過程中，魔鬼也會以各種方式從中阻礙。然而耶穌也教導我們，祈禱和禁食守齋能驅趕魔鬼。（參閱谷9：14-29）

柏神父進一步強調，福傳像是一種推銷，不能只是嘴上說說，也不能騙人，而是我們自己要將信仰活出來，作好見證。聖



▲基督活力運動全國年會在台中聖愛山莊舉行，逾百位活力員踴躍參與，重燃福傳熱火。



▲吳富柔修女溫柔地歡迎眾人，甜美笑容讓人倍感溫馨。



▲吉若望神父的精彩講道，讓聖言在人心發揮潛移默化的功效。



▲柏克偉神父來台服務多年，以自身經驗出發，分享福傳工作的考驗與挑戰。



▲林蔚民弟兄以珍貴史料旁徵博引，爬梳教會來台400年的脈絡並發人省思。



▲高健恆弟兄向眾人介紹《家庭祈禱頌禱》手冊，盼活力員妥善使用，創造福傳契機。

言會會祖聖楊生也曾說：不要自以為為天主工作，而是要完成天主要我們做的工作。

接續由林蔚民弟兄主講「福音初傳400年：台灣教會高峰到低谷——從低潮再出發，活力員該做什麼」。林弟兄整理了天主教會在台福傳400年相關的豐富史料，和中國與台灣天主教會本地化等重要記錄，帶大家看見台灣教會發展的脈絡，和當前所面臨的各種挑戰。同時，林弟兄也特別提到教宗良十四世日前發表的首部通諭《偉大的人類》（暫譯），並援引人工智能領域先驅李琳山教授接受梵蒂岡新聞網專訪時的見解，使在場活力員重視人工智能發展可能為社會帶來的副作用，更引領眾人深入思考自己身為活力員的任務與使命。

晚餐後的工作坊，活力員分組討論的2個議題為：1.如何了解本地教會的歷史與成為世上光鹽？2.如何看出自己的時代使命及實踐？眾人皆全心投入，也有非常令人感動的分享。晚禱後，總會委員進行第32屆全國總會的主委改選，最終由李祖嵐姊妹連任。

19日清晨進行早禱和彌撒，吉若望神父講道時以當日常年期第16主日福音提醒眾

位活力員們，有時我們看見作惡之人，會希望能夠立刻消滅他們，就如同立刻拔掉莠子那樣，然而，天主卻願意先讓莠子和麥子一起成長，直至收割時日。因為天主是慈愛寬仁的，莠子與麥子形貌相似、根系交纏，難以分清，就好像我們每個人因著原

罪的關係，都會並存著優點和缺點，甚至有可能缺點多於優點。若是天主真要嚴格處罰，世上只怕沒有人能夠存活。天主願意等待人們藉著悔改，讓莠子有機會能變成麥子。

吉神父也進一步表示，一般人看烏鴉，普遍會覺得牠們很醜，聲音也不好聽；但烏鴉媽媽看烏鴉寶寶，卻覺得牠們是最好看的。我們本就是天主所鍾愛的兒女，按照祂的肖像所造的，即使我們有時軟弱，身上有些罪過，但祂仍然愛我們，願意等待我們真心悔改。

早餐後，由高健恆弟兄主講「基督活力運動參與使徒工作的方法：使徒行動的利器（家庭頌禱）」，教大家如何使用道明會黃金昆神父所編寫的《家庭祈禱頌禱》手冊，鼓勵活力員們可以善用此書，為身邊好友的家庭祈禱祝福，並藉此機會表達關懷和愛，進而成為福傳利器，幫助冷淡教友回歸教會，或外教朋友因此而願意慕道、認識天主。

後續由林蔚民弟兄主講「中華民國基督活力運動邁向60年」，林弟兄以一幀幀精彩照片，引領大家回顧自1968年2月的中華民國第一屆基督活力運動實習班開始，如韓德力神父、狄剛總主教、楊世豪神父、王振華蒙席等活力先驅們一路以來積極地付出與奉獻，甚至更進一步將基督活力運動推廣至香港、北美和中國大陸。值此即將迎來2028年基督活力運動在台60周年之際，活力員們彼此鼓勵和祝福，相約在日常生活中帶著從基督領受的活力，活出行動「第四天」。

聖母聖心修女會吳富柔修女也親自來和大家說說話。吳修女本身也是活力員的一分子，向我們介紹聖愛山莊時，即使在描述籌建山莊的辛苦，但她的臉上卻始終都保持著溫柔甜美的笑容，使在場眾人都倍感如沐春風。

19日下午在各分會報告與吉若望神父帶領全體效忠聖時後，活力員們帶著滿滿的喜樂與平安賦歸，續行成聖之路！

單國璽基金會大小筆友計畫 歡喜共融

■文·圖／單國璽基金會

面對超高齡與少子化並行的社會，長者需要的不只是生活照顧，更需要被惦記、被陪伴的人際連結；孩子的成長也需要被看見、被鼓勵的支持力量。單國璽基金會於7月4日在臺北市萬華區璽樂社區照顧關懷據點舉辦「獨處不孤獨·老幼共融創新成果分享會」，邀請屏東縣泰武鄉馬仕及萬安課輔班20位學童北上，與臺北據點的長者們實體相見，透過文化展演、大小筆友故事與談、信物交換、政策沙龍及手作交流，展現跨時代、跨地域、跨族群的老幼共融成果。

當日貴賓包括衛生福利部社會及家庭署張美美副署長、臺北市政府兵役局左集炎主任、單國璽基金會江綺雯監察人；現場亦有媒體、社區長輩、課輔班師生與各支持單位共同參與，見證書信陪伴從紙上延伸到真實相見的溫暖時刻。

單國璽基金會自2024年6月起推動「大小筆友計畫」，串聯相距約370公里的屏東原鄉兒少與臺北長者，以手寫書信陪伴彼此生活。計畫邁入第二年，已累積往返通信15次、近300封書信。一封封手寫信承載著生活點滴、問候與祝福，讓長者在日常生活中感受到被惦記、被需要，也讓孩子在回信中獲得鼓勵與支持，使「獨處不孤獨」不只是一句口號，而是可以在日常被實踐的生命經驗。

基金會鄧世雄執行長致詞時感謝各界資源的鼎力支持，並指出本次活動的核心是「愛」與「分享」。從高鐵接送、住宿安排，到龍山寺參訪、臺北表演藝術中心、兒童新樂園、城市文化體驗，每份支持都讓偏鄉孩子有機會擴大視野，也讓長者與孩子在相遇中感受到尊嚴與溫度。鄧執行長表示，這份陪伴跨越了距離，讓關懷回到人與人之間最真實的連結，也為偏鄉兒少與長者營造更有溫度的生活體驗。



▲單國璽基金會舉辦「獨處不孤獨」老幼共融活動，全體參與者開心合影誌念。



▲大筆友黃俊富(右)致贈棒球吊飾及成語字典予小筆友潘唯丞，鼓勵孩子持續學習與成長。

活動中最動人的段落，是大筆友黃俊富與小筆友潘唯丞的故事分享。64歲的黃俊富是退休國中英文老師，曾在人生低潮時走入璽樂據點，透過課程、共餐與夥伴關懷，逐漸找回生活的節奏與重心。加入「大小筆友計畫」後，他透過書信與潘唯丞建立如祖孫般的情誼。他分享：「在我人生最低潮時，遇見了璽樂據點，大小筆友計畫讓我感受到自己是有價值的，也能給予愛。」

小筆友潘唯丞於國小三年級時由祖母帶至課輔班學習，因父母工作忙碌，平時陪伴較少，起初個性較內向，出席不穩定且缺乏自信。透過與大筆友一年多來的通信，他逐漸打開心扉，主動分享對棒球與運動的梦想；在大筆友持續鼓勵下，學習態度更加積極，升上六年級後更獲選成為模範生，展現跨世代陪伴所帶來的正向改變。

現場大小筆友也互贈信物，傳遞祝福，

大筆友黃俊富準備棒球吊飾送給潘唯丞，寫下「有夢最美，希望相隨」，鼓勵他勇敢追夢；潘唯丞則回贈象徵排灣族「太陽母珠」的琉璃珠吊飾，祝福長輩健康平安。孩子們也將夢想板致贈基金會，象徵在長者陪伴、課輔班老師與基金會支持下，生命充滿光明與希望，持續朝向自己的目標和方向前進。

活動現場亦安排屏東原鄉孩子帶來排灣族古謠〈Lalai〉，以歌聲分享家鄉文化與祝福；孩子也與長輩共同合唱原民歌手阿爆的〈Thank you〉，用音樂回應當日「感謝、陪伴與彼此支持」的主題。歌聲之後，孩子帶領長輩進行手作交流以排灣族琉璃珠「太陽母珠」製作手鍊，象徵溫暖、守護與健康，也讓文化學習成為老幼共學的共同記憶。

活動並舉辦政策沙龍，邀請衛生福利部社會及家庭署張美美副署長，就超高齡社會下的獨居長者關懷、社區照顧、兒少社會安全網及跨世代支持等議題進行交流。張副署長肯定民間團體結合社福資源，透過社區服務串聯長者與兒少，共同建構更完整的支持網絡，讓不同世代在日常互動中彼此陪伴。她表示，政府持續推動「守護家庭小衛星計畫」，結合民間與社區力量，提供學齡孩童課後照顧、陪伴及情感支持，協助雙薪家庭減輕照顧壓力，同時促進長幼共融，攜手打造更完善、更有溫度的社會安全網。

此次7月3日至5日的泰武兒少北上交流，除當日老幼共融成果分享外，基金會也安排孩子們從屏東出發搭乘高鐵，參訪臺北表演藝術中心、龍山寺、台北101等地，並與長輩一同前往台北兒童新樂園，讓老幼共融不僅停留在舞台與書信之中，更延伸到真實相處與共同回憶。

特別感謝財團法人台北市艋舺龍山寺、台灣高速鐵路股份有限公司、財團法人見賢思琪教育基金會及臺北表演藝術中心支持，協助原鄉孩童北上交流、拓展視野，也促成跨世代共學與相遇。單國璽基金會期盼透過「大小筆友計畫」持續推動跨世代與情感連結，讓每位長者與孩子都能在被看見、被陪伴的關係中，感受到「獨處不孤獨」的力量。



▲單國璽基金會董事長劉振忠總主教(前排中)代表基金會致贈感謝狀予高鐵左營站站長孫作強(前排左五)，感謝台灣高鐵支持屏東學童北上參訪活動。



聖賀德佳療癒特展

■文／祈博 圖／聖賀德佳全人發展協會

翠綠生命力隱身水泥森林

自7月3日至5日，在繁忙的台北都市叢林中，馬路兩旁的行道樹早已被七月的豔陽天曬得灰頭土臉。松江南京這條金融大道上，人車川流不息，但若你能放慢腳步走進133巷，穿過伊通街，便會發現一座古老的天主教堂——建國北路聖瑪竇堂，竟隱身在一片繁華的都會水泥森林。

有些路過的人們好奇地往院子內探頭觀望，怎麼平常路過這間幾近荒廢的老教堂突然變得綠意盎然？走進院子，一股清新迷人的薄荷、迷迭香氣撲鼻而來，瞬間炙熱的暑氣似乎也逐漸減少。門口立牌懸掛著「教會聖師聖賀德佳」讓人感到好奇，聖賀德佳到底是誰？

聖賀德佳於2012年5月10由教宗本篤十六世正式宣聖，同年10月7日追贈教會聖師，是天主教教會史上第4位女性聖師。若點開台灣地區主教團禮儀及聖事委員會，可以找到每年9月17日是聖賀德佳的自由紀念日，有專屬的經文與時辰禮儀。

聖賀德佳是一位（*Hildegard von Bingen*, 1098–1179）在12世紀德國本篤會的修女，身兼神學家、醫學家、作曲家與神祕主義者。她的一生，有三部重要的神學著作：1.《當知之道》（*Liber Scivias*）：記錄26個天啟神視，闡述天主奧秘、人類墮落及耶穌救贖的意涵。2.《美德書》（*Liber Vitae Meritorum*）：探討靈魂的淨化，藉由35個美德與惡習的戲劇性對話，強調人類靈性抉擇的重要性。3.《天主的化工》（*Liber Divinorum Operum*）：宏觀宇宙與微觀宇宙的關聯，探討神學宇宙觀與博愛。

此外，她還是傑出的自然學家與醫生，著有1.《大自然的療癒力》（*Physica*）：探討植物、礦物、金屬及動物等大自然元素的醫藥特性；2.《疾病的起因與治療》（*Causae et Curae*）：詳述各種疾病的症狀與成因，並提供天然的預防與治療建



▲工作人員親切導覽神視圖，生動的解說讓大家聽得津津有味。

議。在音樂上聖賀德佳更是才華洋溢，創作超過70首聖歌，並撰寫著名的靈修音樂劇《德行之序》（*Ordo Virtutum*）。她甚至創造了一套名為「未知之語」（*Lingua Ignota*）的神祕語言及字母，以新詞為萬物命名，展現其獨特的世界觀。

看到這裡，您是否由衷敬佩，卻又不知道如何認識起？讓我們沿著教堂的樓梯拾級而上，尋找答案。走進聖賀德佳療癒特展的展間，首先看到《當知之道》中的神視圖。第一個房間介紹的是神視圖的第1部分：天主的奧秘（包含6個神視）描寫天主創造天地萬物、天使的墜落，以及第1對人類因罪惡而墮落的過程與後果。第二個房間介紹的是第2部分：罪惡的奧秘（包含7個神視）著重於天主如何透過耶穌基督進行救贖，並闡述教會及其所設立的各項聖事，是人類獲取恩寵的途徑。

第三及第四個房間介紹的是第3部分：人類的本質（包含13個神視）以宏偉的建築象徵救恩的歷史與過程，描繪善惡之間的持續拉鋸、人類的聖化，以及天國最終的降臨與圓滿。除了專業導覽員的現場說明，每幅神視圖旁也附有QR Code，參觀者掃碼即可閱讀線上說明，非常方便。

展場中間備有休息室，供參訪者稍事休息，這裡也曾舉辦《美德書》讀書會。環形走廊旁邊陳列許多來自德國珍貴的原文書

籍，其中部分著作已翻譯成繁體中文。根據聖賀德佳全人發展協會的消息指出，聖賀德佳的著作《大自然的療癒力》（*Physica*）有望於今年完成翻譯，真是令人期待。

透過聖瑪竇堂的堂史室介紹，才知道這座教堂早在1961年落成，全盛時期教友高達千人。馬文才神父曾在此服務將近60年，為無數北漂青年與貧困人士、當地社區、眷村提供生活的避風港以及信仰的燈塔。展覽期間還有熱心教友遠道而來，提供兒時與馬神父的珍貴合照，與他親手製作的念珠。

據說，馬神父常將念珠贈送給教友，鼓勵大家恭敬聖母。他也喜愛拍攝美麗的聖像，贈與教友，教友為感念神父的照顧，特別將他拍的聖像裱框題字，以資紀念，這真的是非常溫馨且充滿信仰美德的互動！馬神父透過攝影來傳遞天主的愛與恩寵，教友則以感恩與恭敬之心將這份靈修禮物珍藏起來。

走出堂史室，來到一間非常特別的礦石與音樂展示室。聖賀德佳在自然醫學，與音樂上都有相當研究與著作。在這充滿能量的房間裡，伴隨著聖人的聖樂，安靜地坐在角落裡，閉上眼睛，調整呼吸，感片刻的寧靜。有人似乎短暫地跌入了夢鄉；有的人甚至感到減輕部分疼痛，每個人或多或少都感受到這股無形的力量，改變了我們。

走道最後一間，還沒入內就聞到滿室芬芳，原來陳列聖賀德佳所研究的各種香、藥草，投影幕上也介紹協會分布在全省各地的花園，這些花園都種滿了各式香藥草，非常值得放假時去走走。影片上也介紹了在德國聖本篤修院內的香草藥鋪，在德國及歐洲，香草草在自然醫學的應用十分普遍，深受當地人歡迎。

非常感謝聖賀德佳全人發展協會、協會王真心理事長、聖瑪竇堂主任司鐸楊神父以及這背後無數的志工、恩人的慷慨解囊，將聖賀德佳這麼多的寶藏，有條不紊地在這令人熱得煩躁不安的7月天裡，提供給大家如此一個充滿神恩、靈性以及清新宜人的聖賀德佳療癒特展。

各位已經來過的朋友，感到意猶未盡嗎？還沒來的朋友，感到心神嚮往嗎？讓我們持續鼓勵協會將它調整為暑期常設展，讓更多人認識聖賀德佳，身、心、靈得到舒展療癒。



▲堂史展一隅展出馬文才神父親手製作的玫瑰念珠



▲香藥草鋪的藥櫃整齊陳列各式天然香草與藥材，散發濃厚的療癒氣息。

五峰旗聖母朝聖地志工培訓 圓滿達陣

■文／楊淑芳 圖／曾重富、王靜

由台北總教區指導、五峰旗聖母朝聖地舉辦的「新進志工培訓研習」，歷經半年籌備，終於在7月15日上午10時順利展開。當日有37位報名參加「定期服務志工」及23位聖母軍（不定期服務志工）合計60人齊聚宜蘭礁溪五峰旗聖母朝聖地，熱烈接受培訓。

朝聖地主任司鐸盧德輝神父帶領會前祈禱和環境介紹；他表示非常歡迎大家，並為看見這麼多人加入志工行列深表感動。

盧神父接著指出，因為1979年靈醫會巴瑞士修士在聖母山莊立了聖母態像。一年後，5名登山客都是佛教徒，卻在聖母態像前祈禱，請瑪利亞幫助他們順利下山，接下來就有了聖母顯現的奇蹟發生。

來到朝聖地的人，大部分為非基督徒的遊客。盧神父表示自己在朝聖地服務2年，每天遇見許多非教友，覺得五峰旗是福傳的好地方！目前，朝聖地有很大改變，服務了9年的童貞聖母瑪利亞修會修女們，7月底要離開。朝聖地改請2名新員工接替服務，所以需要志工協助。

傅若蘭修女也上台分享，表示：「我在這裡9年了，很愛這裡，但我身體不好。我們只有3位修女，剛來時，這裡雜物很多，我們花時間慢慢整頓，才有這麼美麗乾淨整潔的空間和環境。謝謝志工們加入服務，也會讓這裡變得更好。」

主持人謝天龍弟兄和楊淑芳姊妹、蕭復民弟兄分別介紹志工服務內容及服務守則後，全體熱烈歡迎新員工黃守寬及鄭博仁弟兄。他們將與志工們一起攜手合作，共同為朝聖地的未來努力。

台北總教區大家長鍾安住總主教參與上午志工研習後，為志工們主禮派遣禮感恩彌撒。他在彌撒講道中表示：「今天志工們都在用心聆聽，正如福音上耶穌說：『父啊！天地的主宰！我稱謝你，因為你



▲五峰旗聖母朝聖地志工培訓暨派遣禮，由鍾安住總主教（中）主禮，陸友望神父（左）及主任司鐸盧德輝神父共祭，典禮隆重溫馨。

將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子。』（瑪11：25）大家用心聆聽，正是赤子謙虛的表現。修女分享了她在這裡服務9年的經驗和感情，但她需要服從修會安排，準備離開朝聖地，所以這裡開始招募志工，你們是有福的！你們被天主吸引，來到朝聖地志工服務，讓人認識天主，和天主來往。今天教會紀念方濟會的聖文德，他說：真正智慧是讓人能夠遇見天主。朝聖地的志工也是幫助人、讓人遇見天主，不是因為多有知識學問，而是因為有愛心。」

鍾總主教接續表示：「朝聖者有些帶著生活的重擔、困擾和不同挑戰來到這裡，他們帶著淚水和絕望進堂，而志工非常重要！志工能夠接納他們，將他們帶到天主和聖母面前，默默陪伴他們一起祈禱。來到朝聖地、天主的家，每次服務都是很好的福傳，因為真正的福傳是給人希望！期盼志工們要喜樂並持續地服務每位朝聖者，在朝聖地引導人走向天主，治癒、安慰、陪伴和傳遞希望。」



▲鍾安住總主教逐一頒發委任狀給37位定期服務志工，並加以期勉。

鍾總主教並勸勉志工們：「派遣彌撒有授予各位志工證，代表教會對各位的信任。願大家承接使命，像聖母一樣默默服務，溫柔陪伴，忠信到底，提供讓人充滿希望和喜樂的服務，你們的報酬在天主那裡！」

派遣禮時，司儀逐一唱名，由鍾總主教依序頒發委任狀給37位定期服務志工，隨後志工們與神長歡喜合影，留下值得珍藏的畫面。

午餐後，傅修女帶領眾人參觀環境，並示範如何操作電動鋤草機、如何上山巡視水塔以及避免水源地阻塞。最後，眾人推舉第9總鐸區牧委會會長曾重富弟兄擔任志工隊長。他與志工逐一核對7、8月的服務時間，排出輪值班表。同時感謝博愛基金會免費支援50件志工背心給朝聖地，決議志工們在朝聖地服務時，務必配戴志工證並穿著背心。平時由志工們自行妥善保管志工證和背心。

志工服務培訓於下午3時30分圓滿結束，感謝聖神的引導與聖母的陪伴，也感謝眾人群策群力，祝福五峰旗聖母朝聖地在志工們的通力合作下，能吸引更多朝聖者前來與天主相遇。



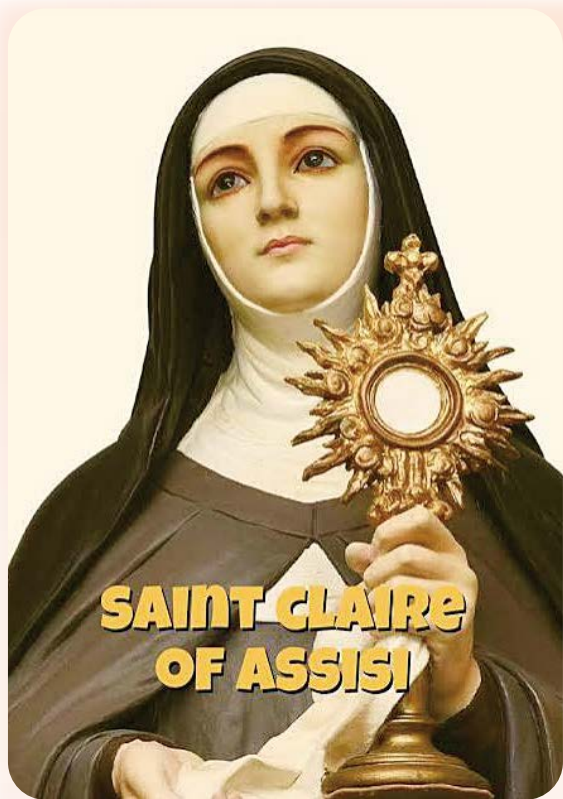
▲傅若蘭修女在朝聖地服務9年，感性訴說著即將離開的不捨與對志工們的鼓勵和謝意。



▲蕭復民弟兄講解志工服務守則，眾人專注聆聽學習。



▲派遣禮後，志工們即將投入服務，與神長們歡欣合影留念。



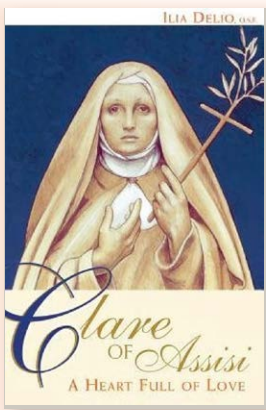
▲聖佳蘭勉勵我們向天主敞開心靈，讓聖神光照生命。



▲聖佳蘭展開雙臂，以寬廣的袍襟庇護姊妹，象徵她慈母般的守護與關愛。



▲方濟大家庭的共同會組：聖佳蘭與聖方濟並肩同行，在神貧、謙卑與愛德中一同肖似基督。



■英譯／波士頓聖佳蘭隱修會瑪利亞·方濟·荷恩修女 中譯／李登慧校對／方濟會廬山修士 圖片提供／聖佳蘭隱修會

跟隨基督是佳蘭著作的核心主題。然而，綜觀相關論述，人們從各種角度頌揚她，卻鮮少將她視為其一生竭力追求的基督形象。

卡羅琳·沃克·拜納姆（Caroline Walker Bynum）的近作《分裂與救贖》（*Fragmentation and Redemption*）中，對中世紀神祕主義者有類似的觀察。她發現，儘管中世紀女聖人與神祕主義者的著作顯示，她們畢生渴望肖似基督，但在後世普遍印象中，傳記作者往往將她們描繪為聖母瑪利亞的形象，而非基督形象。

佳蘭鼓勵她的姊妹們效法並親近聖母瑪利亞，尤其學習她對兒子耶穌的默觀。然而，最終目的始終追隨基督。她會勉勵她們：「在基督的聖容前審視自己。」（《第四封致依擯斯的书信》簡稱佳書四，15）「凝視祂，想念祂，默觀祂，並渴望與祂相似。」（佳書二，20）「活在祂的無助和謙卑中。」（會規8：3）「成為耶穌基督的反映。」（遺囑19）「將你的思想置於天主面前，讓你的心靈沐浴在祂的光中，學習愛祂，因為祂在其人性中向我們展示了自己，你將逐漸變得像祂的神格。」（佳書三，12-13）

1515年，佛羅倫斯的一位小兄弟會修士馬里安諾（Mariano），將佳蘭描述為耶穌基督的形象。他的書名為《亞西西聖佳蘭貧窮女士的熾愛天使般美麗純潔的母親的尊嚴和卓越之書》（*Libro delle dignita et excellentie del ordine della seraphica madre delle povere donne Sancta Chiara da Asisi*）。這本關於聖佳蘭隱修會的早期記述中，有一章題為：「聖佳蘭如何在許多方面和行為上與基督一致」（*Come sancta Chiara è stata in molti acti et gesti a Christo conforme*）。

比薩的巴爾多祿茂（Bartholomew of Pisa）關於亞西西的聖方濟（Francis of Assisi）效忠基督的著作在方濟會學者中廣為人知。馬里安諾修士的作品在過去500年裡一直被忽視。書中，他以一首可愛的頌詞，闡述佳蘭肖似基督的15種方式。

截至目前，這部書似乎尚無譯本，因此我提供非常有限的努力，嘗試將佳蘭肖似基督的相關段落譯成英文。以下省略馬里安諾對原始文獻冗長引述，並將出處列於括號中。

第二冊第1部分、第2部分——「神聖的姊

妹們」：

蒙福的基督渴望將世界從遺忘、散亂與放蕩的方式中拯救出來，將祂的標準交給熾愛天使般的聖方濟，他滿懷熱情使中保基督的一生重新深植人心。跟隨他的人眾多和卓越，有些著作列舉肖似基督的30種方式，以頌揚這位偉大的父親。

正如基督願在眾人中重生一樣，祂也同樣願意興起一位充滿熾愛的女子，使祂的生命在女性中彰顯；她與聖方濟有著相同的特質，並同樣肖似基督，就是光榮的聖佳蘭——這修會的第一株幼苗。以下將清楚闡明這一點。

第一，佳蘭如同天使報喜中的基督。天使曾向聖母預報她將生下世界的救主，並為祂取名為耶穌；同樣，佳蘭的母親也在教堂的耶穌苦像前領受報喜，一個清晰的聲音囑咐她，女兒出生後要以佳蘭的名字接受洗禮。這是佳蘭與基督的首項相似處：二人的名字皆在誕生前由天上的聲音宣告。

第二，佳蘭在純潔無瑕上肖似基督。《聖詠》第44章論及基督：「祂是世人中最美麗的。」「祂是永遠光明的光輝，是無瑕的鏡子。」（箴言7：26）《雅歌》第5章第10節也提到配偶：「我的愛人白皙紅潤。」「光明」表示純潔無瑕，「紅潤」象徵愛，是所有人類的避風港。作為貞女，佳蘭擁有這份純潔和一塵不染的特質，她輕看肉身享樂，拒絕世俗婚姻，立志永恆貞潔。（列品公告6，8；《聖佳蘭的傳記》6）

第三，佳蘭在貧窮上肖似基督。基督誕生時一無所有，童貞瑪利亞沒有強襁，也沒有金銀製成的嬰兒床，只能將祂安放在牛驢間的馬槽裡。據聖伯爾納鐸（St Bernard）所述，祂一貧如洗，年幼的耶穌與父母失散3天時，曾挨家乞食（來源不詳）。聖史路加記載，祂在安息日去法利塞人首領的家裡買麵包（參閱路14：1）。祂死時被剝去衣服（參閱若19：23-24），祂被埋葬在別人的墳墓裡（瑪27：57-60）。一切表明，耶穌甘願貧窮並教導貧窮。

同樣地，佳蘭在「第三次出生」時，於天使的聖瑪利亞堂（St. Mary of the Angels）由聖方濟完全剪去長髮，披上簡陋的束腰外衣，彷彿被安放在修道貧窮的搖籃中，開始新生命。她矢志守貧，教導貧窮，把貧窮作為留給姊妹們的精神遺產。離世後，也同樣被安置在他人墓穴裡。她如此熱愛貧窮，歸依之初便放棄所有繼承權，將全部分施窮人，自己一無所有。（列品公告5；《聖佳蘭的傳記》13）

亞西西聖佳蘭與基督的一致性

佳蘭與貧窮結下深厚的情誼，因為對她心愛的耶穌來說，世界上沒有什麼比守貧窮更甘甜。她多次勉勵女兒們：「在天主面前，沒有什麼比自願貧窮更偉大的了。」以此為根基的團體，必能屹立不搖；修院即使身處貧乏匱乏，仍能取悅天主，並永遠忠於至高的神貧。聖佳蘭正式透過對基督神聖貧窮的愛，日益肖似祂。（列品公告17；會規8：1；遺囑40-41）

佳蘭肖似她摯愛的淨配耶穌基督的第四種方式，是服從。正如聖保祿對斐理伯人所說：「路加說祂服從祂的母親和祂的養父聖若瑟。」（路2：51）同樣，她出於對基督的愛、她的配偶，甘願負起神聖服從的柔軛，聖保祿也說，祂「貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。」（斐2：8）正如她在《會規》第一章中明確指出的（會規1：3；遺囑24-26）。

此外，她終生忠於神聖的聖潔服從，矢志永不背離。她謙卑自持，認為自己是卑微且不配任何榮譽，寧願服從也不願命令他人。她願成為一名僕人，因此拒絕聖方濟交付強的職務，最後才懷著深切的謙遜，接受女隱修院院長之職。（《聖佳蘭的傳奇》12，列品公告8）

聖佳蘭肖似基督的第五種方式，是吸引眾多門徒。就像基督的追隨者緊隨祂的足跡。（參閱瑪4：25；5：1）佳蘭以同樣的方式在聖達勉堂（San Damiano）隱修院召集40位修女。不僅如此，義大利、西班牙、法國、德國、波希米亞、匈牙利和希臘，也陸續建立許多隱修院。女士們效法她追隨天上淨配基督的榜樣，來跟隨過福音生活。（列品公告9；《聖佳蘭的傳記》10）

佳蘭肖似基督的第六種方式，是以鞋履、衣著、飲食與睡眠等苦行克制肉身。（參閱瑪8：20）聖史講述基督在這涕泣之谷的朝聖之旅，祂不穿鞋展現刻苦自持的榜樣。佳蘭忠實效法福音，她總是不穿涼鞋的赤腳走路，也不用任何物品保護她雙足，正如《會規》第二章所載。

此外，基督穿著一件十字架形的長衣，例如帶有簡單披風的外衣。根據金口聖若望（Saint John Chrysostom）《羅馬人書講道詞》第24篇，4（*Ep. ad Romanos homilia* 24, 4）所述，它是由棕色粗布製成，如同巴勒斯坦窮人的衣著。根據聖麗莎的尼閣及其他虔誠人士的說法，相傳祂還以繩索束腰。聖方濟在天主的默感下採用這種服飾，並将它交給佳蘭，使她藉此重現基督的生活。遵循第一及第二會規的許多隱修院，也沿用佳蘭的服飾樣式。但遵守烏爾班會規者，會加上背心或修道披肩衣，脖子上也有一件斗篷。無論採用何種形式，衣料都應價廉、色澤樸素，如同佳蘭一生所穿的服飾（列品公告11；會規2：24）。

此外，基督選擇以木為床，出生時祂睡在稻



▲修女手持燭光祈禱，讓信德的微光在黑暗中點燃希望。

草上的馬槽裡；身處曠野時席地而眠；在船上枕著木板安睡；最後死於十字架的木頭上。（參閱路2：7）同樣，貞女佳蘭以裸地為床，偶爾鋪上樹枝，頭下枕著一塊硬木（列品公告11）。傳記中亦提及「在長期的疾病開始佔據她虛弱的身體之後，並因蒙福的方濟命令，她才開始用一個裝滿稻草的袋子。」（《聖佳蘭的傳記》17）

基督也在飲食上實行嚴厲節制：「祂禁食四十天四十夜。」（瑪4：2）福音未曾記載祂吃肉或逾越節羔羊，而是吃魚和水果。祂雖多次受邀赴宴，也按照對門徒的教導，食用主人所預備的食物，但人們相信祂面對佳肴仍適度地吃精緻的食物。

佳蘭也以嚴格的飲食節制肖似基督。除了主的誕生節外，規定永久禁食（列品公告11）。她每周有3天的食物是麵包和水（《聖佳蘭的傳記》18），由於長期嚴格補贖苦行使她變得虛弱，亞西西主教與聖方濟命令她每天至少要吃半盎司麵包（列品公告12）。足以表明佳蘭佳蘭藉著克制肉身，忠實地肖似基督。

第七，聖佳蘭在拓展使命方式上肖似基督。正如基督召回門徒，並派遣他們兩個兩個地到每個國家（參閱瑪10：1-8）佳蘭也派遣姊妹們到倫巴第、托斯卡納等地建立新修院。依擯絲（Agnes）被派往佛羅倫薩；帕西菲卡（Pacifica）被派往斯佩洛任院長。當地姊妹缺乏飲水，她向上主祈禱，使噴泉出現，至今流淌。佳蘭的侄女巴爾比娜（Balbina）被派往阿雷佐，另一名巴爾比娜去了斯佩洛（Spello），其他人分赴帕多瓦（Padua）和曼圖亞（Mantua）等地的隱修院。

第八，佳蘭在因奇蹟證實她聖善生活與基督肖似。基督的福音藉著眾多奇蹟彰顯權威，眾人因祂的教訓感到驚奇，最重要的是祂行奇蹟的能力。（參閱谷1：27）同樣，佳蘭和她的姊妹們也因許多奇蹟而得到證實。

第九，佳蘭在倍增的恩賜上肖似基督。基督曾在曠野以5個餅倍增食物，餵飽5千人（參閱瑪14：15-21）；祂也想讓祂心愛的淨配佳蘭同享恩寵。有一天，隱修院的姊妹們只能吃到半條麵包，她吩咐姊妹將其分切。麵包在分餅者的手中成倍增加，最後竟有50份足夠的份量。（列品公告16）

第十，佳蘭在培育姐妹的方式上肖似基督。正如基督教導他的門徒遠離閒言碎語：



▲聖佳蘭在寧靜中默禱，全心凝望基督。

「人所說的每句廢話，在審判之日，都要交帳。」（瑪12：36）；佳蘭也教導姊妹謹守言語，並訂立靜默規範，自修會創立以來始終受到遵守（會規5，7：1-2）。她用溫柔的話語培育姊妹修美德（列品公告10,11,12）；又用慈愛和婉勸勉她們追求完美。（遺囑56-60；61-66；67-70；71-73；74-76）

第十一，佳蘭藉著效法基督的一生而肖似祂。她勇敢地追隨基督，並忠實遵守她從聖方濟收到的會規，一字不差地實踐神聖的福音，《會規》開宗明義地寫道：「蒙福的方濟所建立的貧窮修女會的生活形式是：遵守我們主耶穌基督的神聖福音，而生活於服從，在一無所有及貞潔內。」（會規1：1；6，3）在會規的末尾：「堅定地承諾……我們能時常遵守我們的主耶穌基督和祂至聖母親的貧窮和謙卑，以及那我們已堅定承諾要遵守的聖福音。」（會規12：13）

第十二，佳蘭透過承受疲憊與病弱而肖似基督。福音記載，耶穌在世的33年裡，常常感到疲倦，身體也有許多的軟弱。聖若望說耶穌累了，坐在泉旁休息。（參閱瑪8：17；若4：6）先知以「從腳掌到頭，沒有一處完好。」（參閱依1：6）以及基督親自喊道：「過路的人啊，看看有沒有像我那樣的悲傷。」（參閱哀1：12）同樣，佳蘭因長期過度苦行與捨棄世俗事物，身體日漸不堪。天主上智容許她經歷病痛，使她健康時藉善工累積功德，體弱時則透過痛苦與考驗，進一步深化靈修生活。（《聖佳蘭的傳記》39）（文轉10版）

(文接9版)

第十三，佳蘭藉著十字架而肖似基督。神聖的佳蘭雖未肉身被釘在十字架上，心靈卻始終與被釘的基督合而為一，因此她能與聖保祿一起說：「我與基督同釘十字架。」(迦2:19b) 出於愛，她背負著十字架，正如她被列品審查中的證詞所顯示：她專注於對天主和鄰居的愛，並自願放棄所有物質上的東西。

未生病前，聽說5位弟兄在摩洛哥殉道，她也想去接受殉道的榮冠。但因她是女性，所以被禁止了。雖然她不能從釘十字架的人手中得到她想要的東西，但她仍然想要同樣的被釘十字架。(《聖佳蘭的傳記》30-32)

第十四，佳蘭在死亡中也於心靈上肖似基督。基督因愛世人，甘願死在十字架上。同樣，佳蘭這位十字架的朋友，也因深愛被釘的淨配，願意死在自己的屬靈十字架上。物質的十字架具有深度、高度、長度和寬度。

佳蘭的屬靈十字架也有四個幅度：第一是謙卑的深度，這是一切德行根基。正如流水匯聚入山谷，除非人謙卑自下，否則神聖的水就無法運行。因佳蘭充滿謙德，因而領受豐厚的恩寵，忠實度過42年的補贖生活。

第二是佳蘭死於其上的這個屬靈十字架極度貧困。這種貧窮被稱為「高」，它使人從地上舉心向上，投奔那位一無所有、赤身懸於十字架上的基督。第三是屬靈的十字架有愛德的寬度，即對天主與近人的愛。佳蘭的一生及前述種種事蹟，已充分彰顯這份廣闊的愛。第四是屬靈的十字架必須有堅毅的長度，惟有堅持到底的人才能獲得冠冕。佳蘭始終懷著熾熱的愛忠於奉獻生活，直到將靈魂交付給她摯愛的淨配耶穌。

謙卑、貧窮、愛德和堅毅，構成她的屬靈十字架，這些德行雖考驗人的感官與脆弱本性，但她總是克服困難，最終安息在十字架上，與摯愛的淨配耶穌基督一同死去。

第十五，也是最後一項：佳蘭在安葬上肖似基督。正如基督從十字架上被卸下，安放

在一個陌生人的墳墓裡，當佳蘭脫離塵世生命後，飽受苦行的身體也被安葬於聖喬治堂(Church of San Giorgio)，一座原為在俗人士預備的石墓中。(《聖佳蘭的傳記》48)

這篇早期文獻將佳蘭與聖方濟並列，闡述二人如何肖似基督，也為佳蘭被視為方濟大家庭共同會祖的身分，提供了珍貴的歷史佐證。

(參考書目：Bynum, Caroline Walker. *Fragmentation and Redemption: Essays on Gender and the Human Body in Medieval Religion*. New York: Zone Books, 1992.

Mariano da Firenze, O.F.M. *Libro delle dignita et excellentie del ordine della seraphica madre delle. povere donne Sancta Chiara da Asisi. Intro., notes and indices* Giovanni Boccali, O.F.M. Assisi: Portiuncola Press, 1986.)

(原著佛羅倫斯的馬里安諾《共融與傳播》第22卷〔1996年4月〕，頁43-52)

嘉義教區第15屆查經比賽 吳鳳天主堂奪冠

嘉義教區聖經協會於7月18日假嘉義宏仁高中舉辦教區第15屆查經比賽，計有14支隊伍參賽，加上各堂區的啦啦隊約有160餘人參與這場有趣又豐富的《聖經》饗宴。嘉義教區浦英雄主教、總務長郭正利神父、曹伯睿神父、阮友得神父、滿思定神父、梁文西神父、教區聖經協會指導神師朱台芳修女、宏仁高中吳芝儀校長等神長修女與貴賓全程陪伴鼓勵。

活動於下午1時半展開，首先各參賽隊伍抽籤，決定組別及座位，今年參賽者有許多是首次參加查經比賽，顯示出教區讀經人員正逐漸在擴展，這是一件相當可喜的現象。開幕式於下午2時準時開始，在全體詠唱〈我愛最寶貴的聖經〉的嘹亮歌聲中，郭正利神父高舉著《聖經》，在二位手持蠟燭的輔禮人員陪伴下緩步進場並步上舞台。郭神父帶領大家做隆重的《聖經》恭奉禮及祈禱，也為第15屆查經比賽正式揭開序幕。

緊接著主考官朱台芳修女說明出題的原則、比賽的規則及記分員、監控員的職責等，隨即開始比賽。今年查經比賽範圍為：《路加福音》、《厄斯德拉上、下》、《斐理伯書》；比賽方式為：團體合作填



▲彼此展現良好默契，為查經比賽增添活力。

充題、團體合作單選題、2人合作單選題、團體合作複選題、團體合作簡答



題、團體合作研討題等6大項。在近一個多小時的比賽中，所有參賽者皆聚精會神的快速翻閱《聖經》、尋找答案，低聲的相互討論與用心作答。緊張刺激的比賽進行到下午3時半始告結束。隨後進行聖言遊戲趣味比賽及聖言個人賽kohoot電腦搶答二項活動。活動設計深具趣味性及創意，在主持人幽默風趣穿插帶領下，各參賽隊伍皆賣力的爭取好成績，頓時現場的氣氛整個High了起來。

全部競賽活動於下午4時圓滿結束，接著主持人邀請聖經協會林奈青理事長及指導神師朱台芳修女致詞。朱修女對聖經協會新任林奈青理事長及全體理事努力推動讀經的精神，給予最大的肯定，並說：「教會尊敬《聖經》，如同尊敬聖體一樣。教會不停地從天主聖言的宴席取用生命之糧來供給信友們，天主的聖言跟與基督徒的生活是息息相關的。希望藉由每次查經比賽，教友能喜愛讀經，進而更認識《聖經》的奧秘，讓自己的信仰更加堅固。」緊接著林奈青理事長亦致詞感謝大家踴躍參加查經活動，特別是路途遙遠的阿里山聯合堂區能組隊參加，更是令人感動。林奈青理事長也正式宣佈2027年查經比賽之範圍為：《列王紀》，《弟茂德》、《哥羅森》、《費肋孟》，請大家及早研讀準備。

接著浦主教致詞勉勵大家說：「人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。(申8:3; 瑪4:4)《聖經》是基督徒的生活中心，是教會的核心價值，是無價之寶。藉由查經比賽，讓各堂區在推動讀經工作時，有一個方向與目標，這是很好的做法。今年有14支隊伍逾140人參加，希望未來有一天，我們會有1,400餘人參賽，屆時我們就將考場移到體育館。」浦主教接續說：「比賽總是有輸贏，大家不必過度在意比賽的成績，在準備的過程中，相信我們都已得到聖言的滋潤，這就是最大的獲益。感謝聖經協會林奈青理事長及指導神師朱台芳修女用心推動各堂區的讀經工作，及門徒讀經班，這項工作一定要持續下去，亦要多多鼓勵尚未參加的堂區。」

在浦主教及指導神師朱台芳修女致詞後，進行比賽成績揭曉及頒獎，「聖言遊戲比賽」第一名：民權堂，第二名：頂六中埔聯隊，第三名：民生堂。「查經比賽」第一名：吳鳳堂；第二名：民生堂、斗六堂；第三名：虎尾堂、斗南堂、民權主教座堂。

優勝隊伍分別由浦主教、朱台芳修女、總務長郭正利神父頒發獎狀及獎金鼓勵。全部活動在參賽隊伍與神長、貴賓的大合照及主教的祝福下圓滿結束。(見上圖)

小德蘭福傳之友 讀經反省



耶穌基督+

8月7日 常年期第18周 星期五（雙數年）

讀經：納鴻先知書2：1-2；3：1-3，6-7

福音：聖瑪竇福音16：24-28

■文／曾慶導神父（小德蘭福傳之友指導神師）

很多人很喜歡〈聖方濟和平禱詞〉，裡面有兩個句子就是今天的彌撒福音讀經的意思：在施予的時候我們獲得，在犧牲自己的時候我們得到永生！

基督信仰的真理確實是很弔詭的。當我們越是自私的時候，我們越是不滿足；當我們越是慷慨的時候，我們越是喜樂滿足。

有人比喻在天堂裡，大家都參與了豐盛的宴席。但是每個人手上的筷子都很長，都不能夾食物給自己吃，只能夠夾給別人吃。當越是夾給別人的時候，大家都共同滿足。

慷慨不計較的精神應該是基督徒的特徵，因為基督是最慷慨的。一個慷慨的人，不是一天到晚為自己的利益籌謀的人。因為慷慨的人是最喜樂的，他們

總是有那安祥美麗的笑容，並且也是最結實累累的，而使很多人受益。

為主為人服務，沒有慷慨的精神是不行的。不過弔詭的是，越不求回報的慷慨付出，越能夠獲得。因為我們對天主慷慨的時候，天主絕對不會讓我們的慷慨超過祂對我們的慷慨。天主的賞報是豐厚的，「百倍的賞報」是主耶穌自己說的！

善牧小學堂：承認平凡更顯不凡

■文／陳文祥（輔仁大學天主教教研修學士學位學程主任）

你一定有因為要公開發表、報告或表演而緊張到心臟要跳出來的經驗，特別是當你前面的發表者表現優秀時。你會開始懷疑自己、擔心被比下去或者會當眾丟臉等。這時我們只好用「大不了斷一條腿」這樣的話來鼓勵自己。

反過來說，如果前面的人表現的還好或不怎麼樣時，好像就會感到輕鬆一點，似乎自己也沒有那麼差。這樣的心理反應說明什麼？第一個暗示了最壞的情況並非世界末日，第二種情況更讓人壓力頓時減輕。

這樣說並不是期望他人表現不好，而是萬一我們就是那個表現平平的人呢？我們經常為追求卓越、完美而感到焦慮，更會為了保持第一，而帶給自己與他人莫大的壓力；相反地，如果不強求完美，願意接受平庸，不僅給自己一點喘息的空間，更可能對他人有益。其實這樣的意識，就像幫自己裝了安全氣囊，這時就算表現失常，也不致真的斷條腿。

在我們的信仰中，似乎也可看到這一點，耶穌基督的門徒並不是社會上最傑出的人，正因為平凡人反而擁有許多好的特質，例如，比較不會驕傲、樂於受教、富有同情心、能夠忍受挫折、更願意悔改等。除此之外，也更像是某種鼓勵，如果平凡人都可以成聖，那麼我們也有機會。

所以聖保祿說：「我甘心情願誇耀我的軟弱，好叫基督的德能常在我身上。為此，我為基督的緣故，喜歡在軟弱中，在凌辱中，在艱難中，在迫害中，在困苦中，因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候。」（格後12：9-10）

的確，承認平凡，常更顯不凡。



■文·圖／張綺芸（台中教區善牧堂教友）

聖奧斯定 虛無之火：天主的默許與靈魂的淬鍊

在靈修的旅程中，我逐漸明白，若沒有前面的淬鍊，我便無法理解這位大神師聖奧斯定。他也曾行差踏錯，全然依靠母親莫尼加的祈禱得以悔改，終成聖人。

在這段期間，我默思了起初的召叫及一切天主的教導。我認為祈禱，是靈魂在黑夜中的呼喊。祈禱的真諦不能是有口無心，而是心中的那份渴望與真誠。

在這充滿真誠的渴望中，天主伸出祂的邀請。祂是永恆，是每個時間軸上的當下。祂的目光落在每個受造物身上，呼喚人走向祂的十字架。天主既是當下，早已知曉天地萬物的起初及結局，所以早在我們尚在母胎之中，祂便已召叫眾人並邀請人分享祂的苦難，好使靈魂在祂的光中成長茁壯。於是，祈禱與邀請交織成一條道路，帶領靈魂走上基督這條通往天父的橋梁上。

然而，罪如同虛無的陰影，總在自由的選擇裡誕生。天主不造罪，卻默許它存在，讓人看清自己已遠離祂的空虛。祂甚至將這虛無化為淬鍊的火，使祂所選的靈魂在痛苦中更謙卑、更依靠祂，這正是神枯的用意。罪的虛無因此不再是絕望，而是恩典的背景；在黑暗中，光才顯得真實。

在恩典中，我們直視自己如鏡子，直視記憶中的優點與缺點，不浪費每個當下，去創造一個有愛的環境。天主的每隻羊都有自己獨特的思維邏輯，我們應當用祂的眼睛看待他人——無論這隻羊有何見解，那都是他以自身視角拼命得出的結論。因此，作為基督的共融肢體，我們能做的就是全心、全靈、全意地愛天主，並為了祂去理解他人、創造有愛的環境。我想，這就是愛的真諦。

曾經，天主讓我看到何謂罪：罪像是一團厚重的尼龍繩，緊緊綑綁住我們潔淨的魂魄，僅有微光透出。當我們按祂的旨意行事時，最終黑繩應聲鬆脫，而祈禱便成為讓聖神展開行動的關鍵，引領我們安息在心中的聖殿，直到永遠——這便是成聖。



花蓮教區聖瑪爾大女修會 舉辦三代同堂親子活動

■文／聖瑪爾大女修會 圖／張艾琳

十年前，教宗方濟各在宗座勸諭《愛的喜樂》（*Amoris Laetitia*）中深刻地指出，家庭之愛是教會永恆的喜樂，也是社會安定的基石。10年後的今天，這股清新的定位依然引導著教會的福傳方向。

為此，選在耶穌聖心月的首星期六，秉持會祖費聲遠主教邀請我們關注家庭牧靈的囑託，由我們社福小組承辦今年第2場有關家庭福傳的共融，在同道偕行精神的感召下，偕同教區家庭與生命組及蔓德協會，在玉里藝文中心舉辦名為「三代同堂家庭信仰傳承與親子共融」的活動。

活動在祈禱與奉獻中展開，教區慈悲傳教士林貴明神父手持《聖經》進場，象徵遵從申命紀教導：「將天主的話語牢記在心，並常講論這些話。」（參閱申6：6-7）會長陳麗卿修女手捧解結聖母像，代表將家庭糾紛、婚姻危機、親子衝突以及一切困擾家庭的「死結」，交在聖母媽媽手中並請託她的轉禱，賜下平安。17組家庭代表手持蠟燭共同進場，象徵光明進入世界照亮每個家庭。在感恩與彼此祝福氛圍中，林神父灑聖水祝福參與者家庭與活動，在共同誦念〈奉獻家庭祈禱文〉，展開三代同堂共融活動。

林神父以「三代同堂的信仰、生活與彼此陪伴——從傳統家庭到現代家庭的挑戰與共融」為題，深刻剖析傳統與現代「三代同堂」的差異。傳統家庭重視長輩權威且家族關係緊密；現代家庭面臨價值觀斷層、科技干擾與經濟壓力挑戰，即使同住一屋，心靈卻彼此疏離。

林神父運用心理學理論，逐一揭開各世代內心的「軛」。他引用鮑爾比（*John Bowlby*）的依附理論指出，孩童若缺乏穩定陪伴易失去安全感；埃里克森（*Erik Erikson*）的心理社會發展理論說明青少年正處於「自我認同」的掙扎，最怕「不被理解」。中壯年父母則是「最孤單的一代」，在工作與照護間「累到沒有力氣愛」；長



▲林貴明神父勉勵親子彼此打開心門，在愛與信仰中共同成長。

者則最恐懼「不再被需要」。這場分享讓與會者體悟到，三代同堂的核心並非空間的堆疊，而是「彼此擔當」。信仰提醒我們：家不是由完美的人組成，而是由「願意彼此背負、原諒與等待的人」所組成。

修女舉辦這場活動旨在喚起倫常關係的深度思考，透過世代互動，讓長者感受被尊重與需要、青年獲得理解、孩子得到陪伴，進而在基督的愛內凝聚家庭，使家庭成為實踐信仰與見證愛的生命共同體。隨後依照世代分為祖父母、父母親、青少年、國小及幼童組，在神父所提供的反省題中，分享所承擔的軛與嚮往的美。透過聆聽彼此，心開闊了，原來在天主的愛內，我們一點都不孤單，所有的情緒都被祂接住。

在林神父分享與聆聽同輩生命經驗後，修女安排各家庭圍成圓圈，進行彼此道謝、道愛、道歉的訴心時光。家人輪流說出心中的感動與感恩，平日難以啟齒的感謝與愛意在公開中表達，實現「愛要及時說」的精神，讓親情昇華為更強大的力量。而後，父母與子女在天主面前坦承過去因生活壓力、情緒疲乏或誤解所造成的爭吵與傷害，在彼此告罪中相擁、接納與寬恕，這不僅是心理上的和解，更是靈性上的醫治。一旁服務的我們也頻頻拭淚，感謝天主使眾人在淚水中共同經歷祂的撫慰與修復。家人們手牽手、肩並肩，騰出一個空間，讓林神父逐一祝福每個家庭，也再次提醒：家需要為天主騰出神聖的空間，好讓我們常保持這份愛的溫度彼此

相待。

餐後，由花蓮教區家庭與生命組帶領三代同堂趣味競賽，首發由國小以下學童登場，他們奮力拚搏的模樣，贏得在場家人歡欣鼓舞，各世代在合作中，彼此打氣相互激勵的美好時光。

在慶祝耶穌聖體聖血節的前夕，

大家在明供聖體的寧靜中，交付這一天的感動和喜樂，並在聖體愛情注視下重新得力，持續凝聚。林神父逐一為每個家庭進行聖體降福，這種「個別化」的關懷，使家人感受到天主不僅愛全體子民，更親自眷顧每個受苦或喜樂的家庭成員。

「家庭，始終是愛開始的地方。」願每個參與的家庭都能珍藏這份源於耶穌與愛的喜樂的感動，祝福每個家庭在恩典中成為傳播光明、祝福與治癒的使命之源。讓《愛的喜樂》在花蓮的各個角落持續迴響。

吳郁晨（國二生、崇德堂區）

參加祖孫三代同堂的活動，感受到家人相聚的溫暖。許多家庭一起參與，也有難得的四代同堂。看著他們彼此關心、互相陪伴，更使我體會親情的珍貴。

最令我印象深刻的是明供聖體，在寧靜中注視聖體光，心裡感到十分平靜，也感受到天主的陪伴與祝福。那段祈禱時光裡，我為家人和身邊的人祈求平安健康。

活動中讓家人聚在一起，勇敢說出自己的過錯與心裡深藏的話。我也鼓起勇氣向家人道歉，說出一直放在心裡卻不敢說出的：我愛你。

話一出口，累積已久的情緒瞬間湧上心頭，眼淚不自覺地流下，那並非難過，而是感動與釋放。原來，一句簡單的「我愛你」竟承載如此深厚的情感。

我也拍下許多照片，記錄每個珍貴的瞬間，有歡笑，也有感動落淚的時刻。每張承載著不同的故事與回憶。透過這次活動，我學會珍惜與家人相處的時光，也明白愛不應該藏在心裡，而要勇敢表達出來，相信這天的感動，將長久留在心中，成為我最珍貴的回憶之一。（文轉14版）



▲家庭共融活動圓滿成功



甲年常年期第十八主日 滿盈主愛成祝福

讀經一：依撒意亞先知書 55：1-3

答唱詠：詠144：8-9，15-18

讀經二：聖保祿宗徒致羅馬人書8：35，37-39

福音：聖瑪竇福音14：13-21

■文／馮安迪神父

很多時候，我們有一種迷思，認為沒有修煉過愛心，如何祝福他人？沒有受過傳道訓練，怎麼可以傳揚福音？沒有學過教理講授，怎能作信仰培育？那麼，我們該如何生活，才能協助主耶穌，建立天國呢？今天的三篇聖言，告訴我們一個重要的事實：只要我們奔赴主前，讓主愛充滿，我們即能傳揚主愛，幫助人與主相遇，為別人帶來幸福。

貧乏 天主賜所需

「凡口渴的，請到水泉來！」其實，我們每個人都有「口渴」的情況，心中在渴求某些事情，例如：想被理解、被原諒、被寬恕、被愛護，希望內心有平安、生命有價值等。然而，我們會用什麼方法，去彌補這些心中的貧乏呢？

有人會用忙碌去填補空虛、用娛樂去麻痺疲累、用成就去證明自己。然而，在今天的第一篇讀經中，天主卻透過先知質詢我們：「你們為什麼為那些不能充飢的東西花錢？」的確，很多人生活非常忙碌，卻常常把時間、精神、金錢，花在一些「不能充飢」的東西上。外在像似盛載滿滿，內裡卻是萬分空虛。很多人的內心，如同網路上經常聽到的一句話：窮到只剩下錢！

天主藉著先知邀請我們：「你們來，我給你們真正的食糧；聽從我，你們的心靈必會喜悅。」原來，信仰提醒我們，人真正的飢渴，不是來自身體所需，而是來自心靈所渴；人最深的需要是愛——人與人之間的真愛、人與天主之間愛的關係。天主的臨在、天主的話語、天主的陪伴，就是滋養生命的食糧。只要我們奔赴主前，即能獲得使心靈富足的真愛。

很值得我們反思，我們正在不斷花錢買什麼？我是否把生命投資在不能滿足的事物上？例如：過度忙碌、追求成就、擔憂焦慮、相互比較、沉迷網路等虛無事情？我們可有為賺取真實而豐厚的天主之愛，把天主賦予我們的時間、才華、精神和金錢，用來投資呢？

今天，天主再次邀請你與我，前來領受生命的食糧，使我們永遠不會飢渴！

奉獻 天主自作工

在今天福音中，我們看到主耶穌一下船，看見一大群眾，祂看透群眾心中的飢渴，便對他們動起憐憫的心，治好了他們的病人。本來故事就此結束，可是到了傍晚，群眾在荒野裡又餓又累，但依然聚集在耶



穌身旁。主耶穌不只關心他們的心靈需要，亦顧及他們的口腹所需，遂決意餵養他們。

門徒的想法很合理：「叫他們自己去買吃的。」但耶穌卻說了一句很重要的話：「你們給他們吃的吧！」然而，門徒只有五餅二魚，看起來根本不夠，但當他們將這一點點都交給主耶穌時，神蹟便發生了——所有人都吃飽，還剩下十二筐！神蹟發生與否，不在於有多少食物，而是在於是否願意把僅有的全然交給主。

值得一提，福音前歡呼的語句，把福音中對神蹟的理解，提升到另一層次。「人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語。」（瑪4：4）這讓我們明白了三件事：天主不只是滿足基本需要，而是「豐富地給予」；人所奉獻的是有限，但交在主手中，卻可以變成無限的恩寵；天主給予我們最寶貴的，是祂的話，因為「祂的話，就是神、就是生命」。

很值得我們反思，我有沒有把「五餅二魚」交給主？我是否願意把我的時間、才華、金錢，包括自身的限度都交給主耶穌，幫助祂在人群中建立祂的國？很多時候我們不敢給，是因為覺得沒有準備好：「不夠好」、「不夠多」，甚至「害怕失去」；可是，耶穌正是用我們這些「不夠」去行奇蹟，帶來祝福，在人間建立天國。

今天，耶穌親自餵養你與我，甚至超過我們的需要，只要我們願意付出僅有的，即能看見神蹟，看見祂憑著我們所付出的，成就祂王國的建立，讓眾人的生命獲得飽飫！

主愛 生命獲飽飫

愛，是動力；主愛，更是一切行動力量的泉源。我們之所以能付出，不是因為我們很強、很有能力，而是因為我們首先被愛所填滿，是這真愛推動我們、促進我們去慷慨付出。

曾經收到一份十字繡的禮物，上面寫著：

「人是漂泊的船、家是停靠的岸。」很多人其實不是沒有食物，而是心裡孤單、害怕未來、覺得自己不被愛。人心最需要的是真愛，尤其是家人彼此的真愛。保祿宗徒在第二篇讀經中指出，「沒有任何事，能使我們與耶穌基督內的愛隔絕。」保祿宗徒告訴我們，真正讓人「飽飫」的，不只是麵包，而是真愛。

可是，在3C產品盛行和AI急速發展的年代，人與人之間的溝通變得越來越薄弱，更不用說，在家庭裡展現愛情的溫暖與力量。天主十誡的第一誡，提醒我們「欽崇一天主在萬有之上」，不能愛父母超過愛天主，就是只有當我們以天主為首，才能有智慧和能力，去愛我們深愛的家人。

正當我們活在許多人性弱點、困難、沮喪、挫敗，甚至犯了罪的掙扎裡，以為天主遠離了我們的時候，保祿宗徒這句話「沒有任何事，能使我們與基督的愛隔絕」非常重要，因為無論我們身處怎樣的狀況，一切外在的困境、內在的藩籬，絕對無法使天主的愛與我們分離——祂依然愛著我們！只要我們接納這份愛，內心被這愛填滿，我們自然有意願去奉獻，把僅有的交付，讓天主去成就、去作工，帶來生命中的神蹟、人心的飽飫，天國的建立。

生命 成別人祝福

我們常以為自己不夠，但天主從來不嫌少。只要我們願意到天主那裡，也願意奉獻，天主就能讓我們的生命，化成別人的祝福。讓我們不斷祈求天主幫助我們，不再追求空虛的事物，而是走近祂、聆聽祂、信靠祂，因祂的愛，滿足心中的渴望，更求祂給我們勇氣，把微小的「五餅二魚」交在祂手中，讓祂使我們卑微的奉獻，成為祝福他人的工具。我們深信，沒有任何事情，能使天主的愛遠離我們。阿們。

(文接12版)

胡嘉琳(國三生、卓溪堂區)

這次活動讓我感受到家人的陪伴真的很重要，早上修女分享提到，父母不太理解孩子的想法與行為。過去我也常疑惑為何父母不願意多聽孩子的心聲，透過這次分享，我逐漸明白，親子間需要更多溝通理解與包容。

讓我印象深刻，是每個家庭圍聚分享的時刻。聽見外婆說出心裡的話，我再也忍不住地眼淚不自覺流下。原以為是個簡單的活動，但過程中讓我非常感動，也留下深刻回憶。

雖然家中少了3位對我們來說非常重要的人，但我相信他們依然會在天上默默守護著我們一家人，也謝謝修女們舉辦這個活動，讓我們一家人能開心相聚。

洪彥壬(東豐堂區)

這個活動，真的充滿很多的感動，也慶幸我們家族始終懷有虔誠信仰，心靈也獲得飽飫。人生各個階段的經歷，彼此都會遇到與體會到，在家庭中，我們彼此學習、共同成長，也在信仰道路上互相扶持、堅定前行。

特別感謝我的修女姨婆愛德薇修女，帶領著家族繼續為信仰作見證，相信她會帶給我們更多的福分與耶穌基督的愛。看著解結聖母聖像，充滿著力量與安全感，願我們的祈禱聖母媽媽都能聽見，感謝讚美主，阿肋路亞！

陳凱倫(宜灣堂區膽蔓天主堂)

帶著家人參加聖瑪爾大女修會舉辦的活動，原本期待岳母也能同行，真正實現三代同堂，但因她臨時有事無法前來，心中難免有些遺憾。不過，能夠一家四口共同參與，依然讓我感受到滿滿的溫暖與感動。

林神父分享傳統與現代家庭的不同。過去的家庭重視陪伴與凝聚力，而現代生活步調快速，家人雖然同住一起，卻常因工作、課業及手機而減少彼此交流的時間。



▲孩子在趣味競賽中玩得不亦樂乎，滿滿活力。

讓我深深反思，家庭真正珍貴的不是擁有多少物質，而是彼此相愛與陪伴的時光。

分組分享時，大家坦誠談論家庭中遇到的困難與挑戰，發現每個家庭都有自己的課題，也都需要在愛中學習與成長。最讓我感動的，是活動邀家人彼此說出一句「對不起」。平時礙於習慣與自尊，許多話總藏在心裡，難以開口。當我看著老婆和孩子，回想自己曾因忙碌、疲憊或情緒不佳而忽略他們的感受，內心充滿愧疚。當那句真誠的「對不起」說出口時，我感受到的不是歉意，更是重新理解與接納修和的愛。

下午親子遊戲充滿歡笑聲，看著孩子開心奔跑、全家一起合作完成任務，那份單純的快樂格外珍惜。明白家庭幸福不在於完美無缺，而在於願意彼此包容、互相扶持，並在信仰中學習愛與感恩。這份感動，將成為我心中最珍貴的回憶。

黃湘華(玉里安德啟智中心)

在家庭討論的環節中，父親在引言鋪陳時就紅眼眶，在這個「生活很辛苦」的日常裡，每個人可能都默默承載許多不易，而信仰成了最堅實的避風港。當我們願意卸下防備，好好握著彼此的手，真誠地去道愛、道謝、道歉，那些埋在心底、不易說出口的話，終於有了出口。

這場「哭笑交織」的體驗，正是天主臨在於家庭中最好的證明——祂用愛軟化彼此的心，讓和好與感恩成為最美的祝福。

下午的共融趣味競賽，孩子們的歡笑與活

力，為家庭注入純真的喜樂，恰好展現信仰生活既有深沉的省思，也有在主內喜樂的一面。當全家人一起靜下心來，朝拜真實臨在於聖體內的耶穌基督，感受當下的平安與感動。

願這份在活動中得到的恩典與平安，持續滋養我們三代家庭，也求天主降福並保守修女們的身體健康！

林慧萍(馬遠堂區)

很高興能參加聖瑪爾大修女會舉辦的三代同堂活動，有靜態性吸收知識的課程、腦力激盪的分組討論、道謝道愛及活動筋骨的趣味競賽、最後的明恭聖體餵飽我們的身心靈。

上午，林貴明神父透過自身及其他家庭的經驗，帶領大家省思家庭關係。分享的情境在我的家庭也有遇過，家家有本難念的經，思考如何與另一半、家人、小孩來面對呢？每當我陷入自身困境時，原來別人也正在經歷著，每組家庭的結構、生長環境都不同，處理後的結果也會不同。

在第2階段進行分組討論，我們分享身為爸媽的壓力源、照護小孩的議題。現階段的義務，首要需要一份穩定的收入能應付生活所需，照顧好小孩、協助他們學習幼兒園及小學的學生生活。也要關心年長爸媽的健康，這都是我現階段的壓力。身為基督徒，也承擔協助培育孩子的信仰生活，時常帶他們參與主日彌撒及主日學。在假日活動，需要天主聖神賜予智慧分辨及取捨。有時忙於教會事工，難免忽略孩子的校園活動，感謝天主讓我們有三代同堂，有神隊友的家人，彼此協助、互相幫忙。

感謝在天堂的阿公阿嬤，因為他們選擇最好的信仰、使我們成為耶穌的後代，因著他們對教會的熱心服務，也將這信仰的熱忱傳給我爸媽，一代傳一代，如今換我們繼續將這份最美的禮物交給孩子，雖然他們現在還不懂，但我相信聖神的種子已悄然種下，願我們的家庭信仰生活在聖神的陪伴及護祐中，茁壯成大樹神木一樣。



▲親子間的訴心時光，讓真心話化為擁抱與感動。



▲當日服務的修女們，以燦爛笑容為「三代同堂」活動留下溫馨又充滿活力的時光。



聖十字若望宣聖 300 年
暨列教會聖師百年
系列 5

一棵淬鍊的靈修樹 在日常中活出會父的精神

■文／保拉姆姆

對於我們的會父聖十字若望，我最真實的認識，並不是來自神學書籍或聽講道理，而是在加爾默羅會長年的實際生活中，慢慢體會到他究竟在教導什麼。

在隱修院裡，我一步步走、一步步了解。我不會說大道理或深奧的學問，只能分享如何在日常生活中，將會父的精神活出來。

我常覺得，聖十字若望的教導好比一棵樹：樹根是《攀登加爾默羅山》，樹幹是《心靈的黑夜》，樹開的花是《靈歌》，最終結出的果實，則是《愛的活焰》。

一、《攀登加爾默羅山》：在團體生活中紮根

《攀登加爾默羅山》讓我們明白，靈魂的根基應當如何奠定。加爾默羅會士的成長，首先要從和自己打仗開始。

會父教導我們，在日常生活中，不應順從私意與私愛行事，而要不斷與自己爭戰，實踐克己、克制與犧牲，修持德行。

最能修持德行的地方，就是團體生活。隱修院裡住著個性完全不同的人，你和這個人碰撞，與那個人磨合，最後會明白：你休想改變別人，你只能改變自己。

你越懂得改變自己、適應別人，就會越快樂；如果總想著要改變別人，整天惱怒不堪，最後必將一無所得。

我們要利用團體生活不斷提供的機會，修練忍耐、謙讓、寬恕、謙下、隱沒、愛德，也要克制好奇。這些日常生活中的磨練，就是「紮根」。沒有這些根，靈魂便無法在之後的黑夜中站穩。

二、《心靈的黑夜》：認識真實的天主與自己

當樹根紮穩以後，便進入樹幹成長的階段，這就是《心靈的黑夜》。

我覺得黑夜的路很長，甚至持續好幾十年，過程也是痛苦的。但在這段時間裡，聖十字若望要教導我們最核心的一點，就是：你要認識真實的天主，才會認識真實的自己。

一個人認識了天主，自然會成為一個謙虛的人。謙虛不是刻意表現出來的姿態，而是當你知道自己在天主眼中究竟是怎麼一回事時，自然會有的狀態，真正



▲保拉姆姆平易近人的文筆，帶領我們走向聖十字若望的靈性道路，學習以愛注視天主。（攝影／林保寶）

的謙虛是站在真理上。

默觀者在黑夜中的時間最長，因為我們需要透過淨化來認識天主。

這種淨化，往往表現在祈禱時的黑暗與枯燥。你覺得自己好像根本不會祈禱、不會默想，頭腦空空的，心靈涼冰冰的，每天只是呆呆地坐在那裡。

然而，這樣的狀況持續越久，你越能看清自己的真相，這正是謙虛的基礎。我個人認為，在會父所有的著作中，《心靈的黑夜》是最可貴的。它指出一條安全可靠的道路，使我們在虛假逐漸剝落後，與真實的天主和自己相遇。

會父曾說：「信德是一道隱晦的光明。」雖然我們在黑夜裡看不見道路，卻正是在信德這道光中，接受天主的引領。

三、《靈歌》：新郎吸引淨配的愛歌

當黑夜的淨化逐漸完成後，《靈歌》便隨之而來。這時，祈禱本身也成了一首靈歌。

降生成人的耶穌，正在吸引祂為自己所揀選的淨配。這份吸引在人心中產生默觀和讚頌的愛火，使人感到，即使整個宇宙中所有美好、美麗的事物都化成讚頌之歌，也不足以表達靈魂內心對新郎的愛。

對我而言，《靈歌》裡的每一段、每一句，都是聖神在心靈中活躍的反應。好像新郎一次又一次地來臨，觀看祂所揀選的淨配，是否已經準備好與祂訂婚。

你會驚奇天主竟然這麼會說話；當你回應祂時，也會不知不覺把內心最深處的話都告訴祂。有時候，你甚至不知道自己說了什麼，內心卻充滿喜樂，驚奇天主竟然是如此真實。

這條路越走越深，所要求的，也是越來越完全的交付。靈魂不只是尋找天主，也

發現天主一直在尋找、吸引並注視著祂的淨配。正如會父所教導的，天主的注視就是愛。

這份完全交付、愛與被愛的經驗，就是《靈歌》帶給人的靈性圓滿、美麗與幸福，不容易用言語表達。

四、《愛的活焰》：新郎與淨配的神聖婚姻

最終到了《愛的活焰》，這就是樹木所結出的果實，也是新郎與淨配的神聖婚姻。到了這個階段，二者合而為一。天主完全佔有靈魂，靈魂也完全屬於天主。

這是一個丟掉自我、死於自我的過程。你在天主內，天主便使用你來做事。雖然仍生活在世上，尚未進入天堂，但你的行事為人會越來越像耶穌。即使在十字架的痛苦中，也能因為與祂結合，而擁有一份深層的平安與圓滿。

一旦達到這個境界，靈魂唯一的心願和盼望，就是早日進入永恆，在那裡永遠朝拜、讚頌並光榮天主。此時，靈魂的整個生命，已充滿愛慕、感恩、讚頌、光榮與朝拜天主的火焰。

這種「幸福的死亡」，不是生命的消失，而是死於自我，使靈魂進入與耶穌基督的結合，讓耶穌完全佔有她，使她的心靈完全相似祂。

聖十字若望是一個「被愛抓到的人」

聖十字若望之所以深受同伴、修女及教友們的喜愛，並不是因為他的著作理論，而是因為他的愛心。

他極其相似耶穌的慈悲，對人的軟弱充滿了解與仁慈。他始終保持穩定、平靜與智慧，也總是充滿喜樂。

會父告訴我們，靈性的成長往往是不自覺的，因為我們的注意力已完全集中在天主身上。

聖十字若望是一個「被愛抓到的人」。他的生命非常甜美、柔和而隱沒。他留給我們珍貴的話語之一是：「如果一個人在尋找天主，他的心愛主更是在尋找他。」

這就是聖十字若望傳達給我們的天主。他教導我們以愛注視天主，不需要渴望感受，也不需要事事都得到具體的理解，只要簡單地相信，讓自己被天主尋找、被天主吸引，最後完全被祂的愛佔有。



▲報名表QR Code