



三藩市總教區  
聖瑪竇堂區通訊



二零一八年七月、八月及九月

1 Notre Dame Avenue, San Mateo, CA94402 Tel:(650)342-3884 / (650)344-7622 Ext119

No. 104

編者的話



暑期一能為家人安排散心地！

每年五月中旬至六月初，在美國的神父們特別忙，除了五月堂區敬禮聖母及聖母加冠禮儀外，由於學年結束，學校的牧民工作亦特別忙。因為畢業禮的彌撒，這包括幼稚園及高中的結業彌撒，學生獎狀日（Award day），畢業生的餐舞會等事項，神父們，每項活動必須出席及主持學校活動（我們叫教區、堂區及學校的指定動作），兼且籌辦各項暑期活動及堂區的牧民工作，因此工作特別繁忙，真使人喘不過氣來，若你是少數民族神父，例如：（廣東話、法語、越南語等），你便更加繁忙，但作為神父的我，為方便學校、堂區



及教友們的要求，辛苦一點都不在話下，最重要是使教友到聖堂及學校時是能有一份「家」的感覺。

想起「家」，不期然想起暑假一「家」人去旅行散心，為人高中及大學的同學們，更為雀躍，因為他們已過 17 歲兼且能有車牌，他們可租用一兩七人車，駕駛這兩車與家人省過省越過各州去認識這塊廣闊的美國領土，及到各州名勝地點參觀，在美國若你能早點安排，花一點心思，預訂機票、船河，你的「家庭」旅行便會節省很多金錢及舟車勞頓時間，問題在於你有沒有為這個「家」花一點心思安排暑期活動，締造或營造一份「家」的溫馨，使家人能分沾「家」的甘飴喜樂及歡慰。

各位兄弟姊妹，請勿自私，多點為家中各人作一點慷慨，無論金錢及時間，多騰出你一點寶貴心思去策劃，在暑期間與家人一同渡過一兩個星期的假期，此刻你會經驗到這個「家」原來是天主為你在世上早嘗天國的福祉。霎時間，在書桌前想起聖詠 133 篇—兄弟團聚之樂

「看兄弟們同居共處，多麼快樂，多麼幸福！像珍貴的油流在亞郎頭上，流在他鬍鬚上，又由他鬍鬚上留在他衣領上。又像赫爾孟的甘露，時常降落在熙雍山；因上主在那裏賜福，又賜生命直到永遠。」亞孟

祝各位暑期快樂！

你們的僕人

李定豪神父

2018 年 6 月 20 日

# 聖本篤 (St. Benedict) — 卡西諾山 (Monte Cassino) 隱修院的創建者

李國雄

## (一) 導言

卡西諾山 (Monte Cassino) 是位於意大利的一座高 519 米的石山，山上有一座由聖本篤在公元 529 年建立的本篤會修道院；這座修道院在古代，以至中世紀時，是歐洲的學術文化中心之一，但在歷史上，多次因戰爭而遭到破壞。1866 年意大利政府將修道院收歸國有。二戰末期，修道院被德軍用作防衛據點，因此遭到盟軍空襲，嚴重受損。戰後修道院獲美國資助，得以復原。

天主教榮休教宗、第 265 任、取名本篤十六世；而第 62 任教宗，取名本篤一世，任期 575 至 579。

聖本篤約在 480 年生於羅馬東北近亞西西的諾西亞 (Nursia)，屬翁伯里 (Umbria) 省，547 年 3 月 21 日安逝。

聖本篤，人稱之為西方隱修之祖。在本篤之前 150 年，教會早已興起了「隱修運動」。當時，許多人不滿足於自己的生活，深感內心的一股召喚，渴望遠離世俗，深入荒野，尋求一種特殊的福音生活方式。隱修運動基本上是實踐基督福音的一個理想。這是第三世紀以來，不論東方或西方教會中一個普遍的現象。

在聖人傳記中，可以看到一些隱修者的生活情況，本篤之前 150 年，保祿 (234-341) 在荒野中獨修。之後有聖安當 (250-356) 之隱修團體，他可稱為隱修團體的始祖。東方的聖巴西略 (329-379) 遍訪荒野隱修概況，之後寫了「生活的規則」。西歐有聖瑪爾定 (316-379)，真福嘉辛 (360-435) 隱修生活的提倡者。北歐的聖高隆邦 (540-615) 是知名的。

本篤就是那個時代的聖人，他是隱修傳統的集大成者，他編寫的會規，深深影響了西方教會的隱修生活。

## (二) 生平與會規

本篤的生平史料，大致採自大聖額我略教宗 (St. Gregory I) (任期自 590 至 604) 的「對話集」，寫於本篤逝世後 50 年。

本篤生於富有家庭，曾在羅馬求學，因厭惡羅馬精神生活之低落，中途輟學，追求獨居生活。20 歲時，往羅馬以東 50 哩的蘇比亞各 (Subiaco)，過獨修生活。最初 3 年，隱居山洞，由一位修士羅馬諾供給飲食，或者也給予一些指導。

後來，附近一座隱修院的院長過世，修士請本篤主持院務，他勉為其難承擔了。但後來修士們很不接受他，他又回歸獨修生活去。

之後，有些隱修士跟隨本篤，人數日漸增多，結果本篤建立了 12 座隱修院，每修院 12 位修士，各自由院長管理，但本篤自己領導整體修院修士，成員當中，羅馬貴族、蠻族都有，但在修會中，一視同仁。在修院內，勞動、學習，但

以禮儀最為重要的天主的工作，後來，由於當地人的嫉妒，本篤便與一小夥修士離蘇比亞谷而去。

於是本篤到了因他而出名的卡西諾山，帶給村民信仰，創立修院，發展隱修生活制度，直至去世。去世情況「戲劇化」，在聖堂裡由修士攙扶，眼凝望天鄉，結束他豐盈的一生。史料中並沒有明言他晉升神職，又沒有指出他創立修會的意願。死後，葬於卡西諾山，與他的姊妹聖思嘉 (St. Scholastica) 合葬。

就在卡西諾山，本篤計劃出對隱修制度的改革，並下了「會規」。

本篤帶領的卡西諾山的隱修士，都不是神職人員。他寫的「會規」，內容有隨意取材自聖巴西略 (St. Basil the Great, c. 330-79) 和 John Cassian (c. 360-435) 的會規、沙漠教父 (Fathers of the Desert)、聖奧斯定和 St. Caesarius of Arles (c. 470-542) 的寫作，本篤的「會規」，簡要、兼容並蓄，亦顧及個人指導，內容分隱修生活的精神和制度兩方面。「會規」有「中庸」特性，體察人本身的能力和情況，因而指導隱修士藉守規和服從，完全跟隨基督。隱修院內，隱修士選舉父親型的院長，他要督促謹守和實踐會規，並有全權勸諭和照顧個別成員。所發的隱修聖願要求隱修士恆守修院、服從長上，和熱切度隱修生活。隱修院天大的信仰事工——唱日課 (Divine Office, 拉丁文寫作 Opus Dei)，連同私下祈禱，靈修閱讀和勞作，就構成每日生活的歷程。所有東西，共同享用，食粗茶淡飯，但不苛刻。在眾多隱修會

會規中，只有本篤「會規」列出原則並隱修的大體生活的方式。

這部「會規」影響西方隱修生活至大；到了本篤時代，隱修院林立，但修會的會規，都失傳了，大概寫得不那麼完善。當本篤「會規」寫定後，廣為其他隱修團體採用，因此許多隱修院都跟從了本篤傳統。

### （三）本篤會規的靈修

#### 1. 靈修目標

本篤「會規」靈修的目標就是：在一個理想的環境中，實踐福音中基督所要求的生活。有說「本篤『會規』是福音的綱領，福音的縮影。」

#### 2. 靈修境地

會院是一片土地、一座迴廊、一個空間，抱共同理想的人，共度福音的生活。

在會院中，會父 (abbot) 當導師，家主、家長，領導整個團體，達到止於至善的最高理想。本篤會的第一聖願：恒常 (stability)，意即與這片土地和這團體，恒常持久地在一起，以表隱修士的心已與團體一起止於至善。

#### 3. 靈修生活的內容

a. 核心：「會規」第 4 章，列出 72 條命令，不過綜合起來，就是天主十誡——愛天主、愛人。

b. 德行：講具有敬意和神秘性的「服從」；不論在會父身上或兄弟間，由於天主的聲音在團體中出現，因而彼此服從，這便是本篤會第三個聖願服從聖願的真諦。

「靜默」；度不言不語的靜默生活，因此有俗稱本篤會為「啞巴會」的團體。重心在「常常聆聽」。

「謙信」：本篤把「謙信」分為 12 級：第 1 級是敬畏天主，內心有敬畏之情，認識自己也愈深，因而更認識天主。最高的靈修表現，就是整個人顯露靈性的生命。第 12 級謙遜提示一舉手、一投足都表露內在的謙遜。當整個人陶醉在天主的氛圍內時。這才達到第 12 級的謙遜。

c. 實踐：本篤會的時間，就是天主的工程——包括禮儀生活、閱讀聖書和體力勞動。

工作時間沈浸在祈禱氣氛內。有說：「隱修生活，如同一曲音樂、一首詩，有它的秩序，有它的節奏。」本篤會的特點，就是給團體生活賦予一個秩序；有固定的時間舉行禮儀、誦讀聖書、工作。因此，可以說：本篤會的全部時間就是一個祈禱，一個天主的工程 (Opus Dei)；在祈禱的氣氛下，促成和諧的團體生活。

本篤會對禮儀有大的貢獻；在祈禱方法，僅提出「敬」，持敬畏之心。

「會規」靈修最大的成果就是喜樂。本篤會洋溢喜樂與和平，這是廣為人知的，在「會規」中不斷提到的。

#### （四）本篤會規的貢獻

1975 年，教宗保祿六世定聖本篤為歐洲主保。教宗提出三個象徵：十字架、福音、犁；這說明在 15 個世紀以來，本篤會規改變了整個歐洲，形成基督教會文明。十字架象徵本篤修會傳福音、擴展教會的工作；福音象徵文化事業；犁則象徵本篤墾荒的貢獻。

可以說，本篤會原無意尋求事業上的成就和貢獻，但「無心插柳柳成蔭」，在日常生活中，卻碰觸了事業，繼而產生巨大的貢獻。一切貢獻的根源都來自本篤會的神恩；好像恩寵祝福了自然，給一切都鍍上了神聖的光輝。

#### （五）本篤會規的時代訊息

今日社會重消費，但某些人卻赤貧；亦有從早到晚，只管工作，好像成了一部機器一樣；本篤會規，時至今日，仍然給人們指出天主的絕對，精神生活至上；生命不在於「擁有」多少，而是在於「成為」什麼，「是」什麼。普通教友對這失衡的現象，雖或有抗衡之聲，但不夠響亮，不夠熱烈；隱修院生活卻能存在性地、持續地提出抗議。

附：本港座落大嶼山的聖母神樂院嚴規熙篤會隱修院，也是遵守聖本篤「會規」的。

熙篤會創於 11 世紀，1098 年毛勒姆 (Molesme) 的院長聖羅伯 (Robert fo Molesme 約 1027-1111) 在熙篤 (Citeaux) 建隱修院，渴望 (比當時的隱修院所行的) 度更貧窮、更克苦的補贖生活，這就是熙篤會的母院、總院。2006 年夏其龍神父帶領的中世紀歐洲和教會之學習團的旅程中，

我們就參觀過這間熙篤會母院 (Citeaus Abbery) ，它位於法國第戎 (Dijon) 之南的 Saint-Nicolas-Les-Citeaux 。

註：本文大部份撮自台灣神學論集 47 期 71-82 頁，張春申：「聖本篤的身世、會規及靈修」 (1981)



## 「櫻之旅」

## 牧者之歌 關傑棠

得主診醫生同意，動右膝關節手術前，跟堂區歌詠團的兄弟姐妹去日本暢遊一個星期。在大阪著陸，遊京都等地，由名古屋回港；追櫻、賞櫻、尋櫻去……到日本旅行要玩得開心，有個心理因素非常重要，就是首先必須放下國仇家恨這歷史包袱，否則內心會很矛盾不安。坦白說，值得我們香港人向日本人學習的地方實在很多。我不是什麼日本通，只是抱玩票心態，跟大家分享一些日本人的生活點滴，值得大家反省借鏡……

日本女性穿傳統和服固然給人斯文、優雅及艷麗的印象，就是年青一代，是高中生，穿上校服或運動裝，包括男女生，一樣給人整齊及青春可人的感覺，令你感到自己都年青起來。不過叫我最欣賞的倒是日本人對自己職業尊重。例如：以的士司機為例，他們穿得非常得體，汽車內外清潔如一，給人專業和信心的肯定。連停車指揮交通的朋友也穿得專業，很

有風度。反觀我們香港的士司機大佬，有時真令人氣餒，更遑論服務態度了。

食在日本固然與海鮮及白米連在一起，原來這兒食的文化也有一段故事值得分享。有位社會心理學家做了研究分析，比較古代日本與中國食的文化，有如下見解：中國地大物博，算是富裕國，結果人民食得豪，也食得異常浪費；餐桌上的飯饊一味以大堆頭見稱。日本卻剛剛相反，由於食材不多，他們要花點心思，把饊菜做得美輪美奐，簡約中富藝術感，叫人看見已食指大動。後來日本發達了，成了經濟強國，但一樣保存這種不浪費的美德，值得世人效法。唯一的矛盾是，日本的食物包裝太美，太浪費紙張了……

談到居住問題，香港人更加無地自容。日本和我們一樣地狹人擠，加上有地震危險；所以大城市絕對不能好似香港一樣向高空發展，結果城市人一樣遇上樓價高企，租金昂貴的困局。然而他們有一點比香港人優越，就算住劏房、蝸居，人家一樣明白「室雅何須大」的道理。家家戶戶都執拾得整齊清潔。日本近日有個新興行業，就是教人怎樣佈置收拾房子，叫什麼房屋策劃師的！反觀我們的房子，往往與貨倉無異，有時連睡覺的牀也給佔用，活該！

行行重行行，日本的公眾地方，不論行人或車道都部署得井井有條，衛生清潔。去慣日本的香港人亦已經習慣在街上找不到垃圾箱。自己製造的東西，由自己負責；公民意識多麼優越。看不見綠燈，途人不會亂過馬路。論交通擠塞，東京的銀座，香港的中環可算叮噹碼頭；不過日本司機比香港的更有禮貌和耐性，不會胡亂響號，加添大都會的煩囂。

香港人呢？不必說中環，就連主日聖瑪加利大堂的門前車路，司機一樣不給面子耶穌！



## 向雙腿說謝謝

## 牧者之歌

關傑棠

六十七年了，我的雙腿天天支持我整個身體過著愉快的人生。陪我走遍世界各地，朝聖觀光，給海外教友團體主持講座退省，然後在各項球類運動，特別是硬地網球場內給我品嚐勝利和榮譽的快感。在服務教友的日子，我可以上山下鄉，與輔祭一起跑遍西貢的大浪西灣。在主持紅白婚禮喪禮時，跟主角分享歡樂，分擔哀傷。人生多麼充實和有意義，因為我是天主的司祭。而「你」則日日默默地支持著我，為上述一切，我要再向「你」說聲謝謝……

不過也是道歉的時刻，少年輕狂，又誤信青春無敵；這些年來我沒有好好保護保養「你」，至今雙膝關節軟骨部份嚴重磨損，結果行動不便，關節變形，最終要走上手術台了斷這回江湖恩怨。感謝天主，人類科研成就給我們這班足患病者帶來新生和希望。感謝醫生，這回跟去年的左腳手術一樣成功。以下是衷心的承諾，嚴肅修正運動和飲食習慣。身體過重原來也是膝關節的敵人。須知下樓梯或落斜路時，每踏出一步，關節承受的壓力是體重的三倍。奉勸在聖瑪加利

大堂出出入入的兄弟姊妹要好好護足，不要步關某後塵，但本人得向各位聲明，是我咎由自取，與因工受傷無關！

手術後要臥牀兩日，第三天才落地學行。第二天麻醉藥消退後是最痛苦的一天，陣陣痛楚一浪接一浪地衝擊你；雖然嗎啡點滴由自己控制，但其副作用是令人反胃，嘔吐大作，根本不能進食。這刻我才明白媽媽生我們時的痛苦，事關產婦的陣痛是沒有準繩的，你可以痛幾小時，但亦可以痛上十多小時；難怪年青一代有人選擇「開刀取嬰」了；然而專家又說，由於用了迷藥，孩子跟母親關係會打折扣。第一個眼神，第一刻擁抱十分重要。總之做人難，做媽媽難；又是神父牧者口吻，要好好孝順她們呀……

其實人患病，往往是自己不懂愛惜身體有關，無知是罪魁禍首，反之遺傳基因、環境污染、天災人禍不是我們可以控制得來，唯有順應天命之餘，積極提出改革，學習愛護地球，不再重蹈前人犯下的錯誤。我們作為個體戶，要重新認識自己身、心、靈的狀況，這樣才能過圓滿豐盛人生。食慾與貪慾是孖生兄弟，要身體好，真的要修教會標榜的節制美德。吸煙、酗酒危害健康，但我偏喜歡呀！食太多肉和內臟會增生膽固醇，但我有解藥呀！許多人在黑夜中喜歡上網打機，不用其他燈光調和，結果提早患上黃斑病變眼疾；但不准我用手機，那做人還有什麼情趣！

修道人對聖經、神學和靈修很有見地，可惜對日常生活的一般見識（common sense）較弱。好！就由自己開始，扭轉這個局面；並與同道共勉！

# 醒悟

## 初哥

2017 年，北韓領袖和美國總統不斷隔空鬥嘴，互相威脅要攻擊對方。北韓方面，更多次試驗發射導彈。這個國家，揚言他們的導彈射程，可以到達美國。一時間，導致人心惶惶。在美國，夏威夷周政府呼籲居民，為避難準備。

踏入 2018 年，這種緊張氣氛沒有緩和。結果在 2018 年 1 月 13 日上午 8:07 分，夏威夷州發出「導彈襲擊夏威夷」警報。很多夏威夷居民，在手機上接到以下短信。「導彈來襲夏威夷！立即找尋庇護場所，這不是演習。」電視台以及電台，發佈更詳細的避難指引，如下：「如果在戶外，盡快進入建築物，遠離窗戶。駕駛者應停車，立即找尋建築物躲藏，或俯伏地上。」

接到這警報後，夏威夷的居民慌忙找尋庇護地方，街上的人狂奔，司機則棄車逃走，民眾陷入極度恐慌狀態。38 分鐘後，政府突然再發出另一通告，澄清警報為誤發，原因是工作人員按錯掣。

無獨有偶，離開北韓不遠的日本，在 2018 年 1 月 17 日，一般公共廣播機構，發佈下列警報，「北韓已經發射一枚導彈，居民需要找尋掩護所。」5 分鐘後，日本放鬆協會更正錯誤，解釋該警報為誤發，錯誤是由於「員工操作設備失誤」，向全網發送了錯誤警報。事後，有人說：「我還以為我要死了。」可見這警報真的造成恐慌。

可幸，這兩次警報都是誤報，沒有真正的恐襲，只造成民眾虛驚一場。不過，試想想，若果沒有預警，我們在沒有逃避襲擊的機會下死去。這時，如果我們的靈魂被罪過沾污了，我們便會帶着罪過審判。到時，只有一條通往地獄的路。我們應該聽過有人突然死亡的事件，這局面和路加福音第 16 章，一位富翁的經歷相似。富翁生前只顧自己享樂，沒有賙濟在他門前的乞丐拉匝祿。突然，富人沒有機會悔罪便死去，導致永遠在地獄受苦受罰。富翁請求亞伯拉罕，派拉匝祿警告富人的兄弟，免得他們步他的後塵，落在地獄。最後，亞伯拉罕拒絕富人的要求。

除了以上的章節，聖經中還有不少地方提醒我們要時刻保持醒悟。

路加福音 13 章：「主人來到時，遇見醒悟着的那些僕人，是有福的。另外，你們也應當準備，因為在你們不料想的時辰，人子就來了。」

翻開瑪竇福音 25 章，耶穌講了一個比喻，十個童女，五個只帶了燈，沒有帶油。其餘五個拿了燈，還在壺中盛了油。新郎遲到，眾人都睡着了。半夜，沒有預備油的需要外出買油。這時，新郎來了，帶有足夠油的童女，提着燈，得以和新郎進入，共赴婚宴，並關上門。沒有油的買油回來時，被拒諸門外。耶穌借這個比喻，教訓我們，應該時刻醒悟，因為我們不知道那日子或時辰何時到來。

馬爾谷福音，13 章 33 節，慈悲的耶穌這樣說：「你們要當心，要醒悟，因為你們不知道那日期什麼時候來到。」

還有路加福音 21 章， 34 節至 36 節，記載耶穌的醒悟忠告如下：「你們應當謹慎，免得你們的心為宴飲沈醉，及人生的掛慮所累時，那意想不到的日子臨於你們，因為那日子有如羅網，臨於全地面的一切居民。所以，你們應當時時醒悟祈禱，為使你們能逃脫即將發生的一切事，並能侍立於人子之前。」

以上耶穌的話，目的是勸告世人，對所有人的公審判（世界末日），及對每人的私審判（自己的末日），都要時常妥當地準備好。這日子何時來臨並不重要。為做好準備，我們需要時刻醒悟，善盡自己的本分。不要沉迷於私慾偏情，還要不停地祈禱以及勤領聖事（包括領聖體和辦告解），堅強自己，抵抗誘惑，保持靈魂潔淨，以便堂堂正正地面對基督的審判及末日分享天上的華冠。



MEMBER SINCE 1989

**PAUL N. Poon, MS, EA, CFP**  
**Certified Financial Planner**  
**347 Gellert Blvd, Suite J,**  
**Daly City, CA 94015.**  
**BUS: (650) 992 - 6800 Fax: (650) 992-3800**  
**POONCORP@ATT.NET**  
**15 - 22nd Avenue, San Mateo, CA 94403.**  
**By Appointment :( 650) 315-8300**  
**Sat. 2:00pm – 6:00PM & Sun. Noon Time**

# 樹枝及樹幹的比喻

李定豪神父

樹枝及樹幹福音的主題環繞着這個圖像「除掉」或者「剪除」，究境「剪除」或「拋棄」在我們日常生活中有何意思。讓我們在日常生活中試找一些例子，樹枝究竟與我們有何關係。樹枝被剪除就相似我們每一天拋掉的「Junk Mail」——無用的信件；亦如使用高科技的人士認為追不上時代脈搏的「386」、「486」等型號電腦，應該拋棄；亦有如人格上有點偏差，個人不遵守諾言、法則、規律、在人與人之間無法建立關懷和深切的友誼，他 / 她一生逃避現實，生命潦倒、孤獨的人。我們必須從個人身上向壞習慣矯正或拔除。

此外，樹枝必須被剪除或拋掉，正如我們活在這個大千世界及複雜的社會中一樣，我們看到一些流浪漢，有些被人歧視，有些被人忽視；更有一些人對社會、公眾團體或教會團體進行攻擊、襲擊的人或組織，亦會受到社會大眾或教會團體的指責、排斥或摒棄。

還有，樹枝被砍伐是指一些在教會及社會團體生活的人，他們獨居且不問世事的人，更且對社會與教會漠不關心及毫無建樹的人，對人類沒有希望的人，我們亦認為將之拋棄。

作為一個基督徒，樹枝會被砍伐是指我們基督徒生活的榜樣是充滿罪惡的生活，我們作為基督徒必須透過修和聖事，將罪惡拔除。從以上的比喻中我們便會初步了解基督在今日福音中所指樹枝和樹幹是無法分離。「除了我，什麼也不能作。」

耶穌在若望福音第 15 章一至八節中說：「我是真葡萄樹，我父是園丁。凡在我身上不結果實的枝條，祂便剪除；所有結果實的，祂就修剪，使它能結出更多的果實。」這一點，我們亦可從宗徒大事錄第九章 26 至 31 節中得知一二，因為掃祿未歸化前，他不斷追殺主的門徒，但當他歸化後，他在各處施教及宣講，並見證這個死而復活的主。耶穌與保祿這位宗徒是緊連在一起，耶穌扶持他及滋養他，正如葡萄樹與枝條是相連在一起，不可分割，因為枝條是需要樹幹來提供養料，滋養生長的。

我們的信仰生活裏，不少教友提到在日常生活中，有很多生活細節與信仰生活是事與願違，因為我們正不斷受着環境，尖端科技，政制改革，管理階層及各式各樣的人物等所影響及控制着我們的知、情、意、慾，兼且我們對自己缺乏信心，對人猜疑、憤怒及沒有寬恕之心。這些都是因為我們與這顆樹的樹幹脫離，與耶穌基督在生命歷程及道路上成為陌路人。而我們在日常生活中所追求的不是天上的智慧、慈愛和憐憫，而是人的智慧、人的利益、人的

方便及人一己私慾的得着，我們更感到閱讀聖言、探討聖經、團體開會、共聚分享，甚至參與感恩祭等是費時失事的事，因為我們無論投身多少時間，從世俗眼光來看，現在或將來都是沒有實質的回報，而今日我們生活在此時代的人是要實事求是，或者可以說是急功近利，難怪我們對每日的工作或每日的感恩祭只是循例式的支持，草率及馬虎參與了事便算；在工作上完全提不起勁，在辦公室的八個小時內，面對滿桌的文件感到煩悶和沒精打采，當我們到達此處境時，我們便想逃避責任，去尋找方便與慰藉，更想把工作退讓給其他同事來負責，自己則樂於遊手好閑，於是人生再世，大半的時間便在空虛中渡過，「信仰」、「耶穌」、「聖體」、「聖事」及教會種種禮儀完全提不起勁，更覺得是多餘的。

若我們個人不再進一步去深入了解聖言，與樹幹的耶穌作一份個人、深入及親密的友情，我們便無法活現復活的生機。其實，當我們每晚夜闌人靜，見到不少人或親友離開這個世界，而我們日後亦會步武他們的後塵時，內心那份空虛、失落悠然而生，以唯一能滿足我們心底的渴求及心靈的平安，便是這個與我們一生結伴同行的主相遇，當我們越與祂相通及相交時，我們便得一股愛的力量，這份力量正是若望一書 3:18-24 所述的：「誰遵守天主的命令，就住在天主內，天主也住在他內。」

正是因為這股愛的命令，我們可以改善自己、及我們的家庭生活，人事關係，教會上的架構及社會上政制的施行等，這並不是說以上的事物本身發生改變，而是樹幹的基督在我們心內把我們改變了，使我們更懂得去作一個愛基督的中國人，愛中國的基督徒。

請記着：「離了我（基督），什麼也不能作！」

## 慕道後感言

黃展鵬

金婚重獲主賜恩。 伴妻進修聖經文。  
幸遇金山李神父。 每周聚集聆導訓。  
要理研究添氣氛。 新約翻譯夠傳神。  
舊約故事似歷史。 吸引多少教外人。  
神聖十誡要遵守。 聖事七件解困愁。  
朝夕背誦天主經。 吾主定必常保佑。  
堅振聖事同領洗。 復活節前皆領受。  
原罪得赦人歡樂。 隨時佳音報於世。

## 關傑棠

紅樓夢這本中國古典小說，曾經令不少讀者的生活晨昏顛倒，廢寢忘餐。作者曹雪芹可以說是明代的心理學大師，他對人性的觀察及透視，實在令人折服。縱觀全書，我們可以鉤劃出人性三大缺陷，甚或說是毛病或罪惡。它們就是人人熟識的：貪、嗔和癡了。而我們或多或少，一生中總會犯上這些劣習……

「貪」是推動人類進步的動力。如果人人都能跨過並已克服這股無窮的慾望，個個都是老子莊子的高徒，那問題就大了。為了平衡貪得無厭的心態，人類社會需要「法律」來監控我們，使貪心在不傷害別人的情況下，可以發揮正能量。前任曾特首兄弟下獄便與「貪」拉上關係，其實比較中國官場，實屬小巫見大巫；許多中國貪官根本想不通香港的法律為何物！坦白說，人居高位，那種飄飄然感覺與吸毒無異，最謹慎精明的人一樣中伏。

「嗔」是人的情緒作祟。人非草木，焉能無情。不過如果沒有適當的教育及修為，人與人之間的相處可以變成非常痛苦的煉獄。亂發脾氣是最常見的「嗔」，除非你是聖人或已經成佛。一般負面事情都可以引發內心不滿及忿怒的情緒；這本來是健康正常的。然而用甚麼方法去疏導這股情緒，又是一門很大的學問，這兒暫且擱下。不過有些人的確不易相處，早晨見面還笑呵呵的，一小時後就變得黑口黑面；仿似全世界都得罪了他／她，別人唯有敬而遠之。幸好有現代心

理學替他們說項，說是患了狂燥症。既然是病人，便見怪不怪了……

「癡」是一種沉溺的心理狀態。愛情是最明顯的例子。單戀對方又沒勇氣說出來，總好過說了出來但遭拒絕般痛苦。有個女孩子主動拋棄了男朋友，對方傷心之餘，決定遠走他方，重新做人。若干年後，女的突然「癡」了起來，竟然拋下一切，要去遠方尋找這位失落的男友，好能再續前絃。可惜問題是，人家已經成家立室，為何要破壞別人的家庭呢？「癡」極具破壞性，不單對人，就算是戀上某些事物，一樣可以令你迷失方向。我們不必多提害人不淺的毒品、酒精或性愛濫交，就算只是沉溺電子產品，它一樣可以令人萬劫不復。廢青和宅男女便是時代的犧牲品……

教會生活亦逃不過這三劫。「貪」引發權力鬥爭，使我們忘掉主耶穌的寶訓：「非以役人，乃役於人。」有時看見一些表現太「神職主義至上」的鐸友，心感難過。神父獨身，談不上甚麼「癡」情，但我們亦容易掉進「捨不得」的陷阱。由自己親力親為培育出來的團體，感覺份外親切；不過幾時面對職務更替或調動，若翰洗者「指向基督」的精神便蕩然無存；因為她／他們是屬於「我」的！至於「嗔」，真是一言難盡。修道人獨身，已經不容易，然而有個客觀困難，今天的修道院培訓，對「人格成長」及「心理輔導」課程仍舊不大重視，以為提升「靈修」便可解決一切困難，實是很大的偏差！上述便是「紅樓夢」給我們的教訓……



## 「愛」要說出來

飯婦人

每年五月的第二個禮拜日，都是「母親節」，每一位在懷孕期的母親都會很期待這一個節日的來臨，到嬰兒出生後的第一個母親節，自己終於可以成為主角了。通常在小朋友上學前那幾年的母親節，如果你有一個體貼的丈夫，這日子都會是丈夫代替兒女幫你慶祝，所以，這幾年間，你仍然未有機會真真正正去體會母親節的快樂。

到小朋友開始入學了，你會好珍惜第一份由學校老師教導小朋友們所製作的小勞作「母親節咭」。你便會隆而重之將它收藏在抽屜裏面，如是者，整個小學過程，每一年你都會在母親節收到同樣的由第三者提醒你小朋友所做的「母親節禮物」。

步入初中階段，學校再不會提醒小朋友親手製作母親節禮物，如果你生了一個細心的兒女，在這一天他們可能仍然會親手畫一幅母親節心意卡送給你。而我，就從兒子初中階段開始，只會收到一個擁抱、一個親吻、和一聲母親節快樂。我忍耐不住，終於問兒子這個問題：「為什麼你沒有買禮物送給我呢？」兒子回答說：「因為我沒有錢，如果我問你拿錢來買禮物給你，這不是等於你自己買禮物給自己嗎？這沒有意思吧！」……對，我的兒子相比同齡的小朋友的确比較成熟和「現實」……那時他十一歲。

到了高中階段，我的母親節禮物又打了一個八折，省去了親吻，就只剩下一個擁抱和一聲母親節快樂。青春期的小朋友，總會覺得與父母有太親密的身體接觸有些尷尬。我忍不住，又再問兒子：「為什麼你沒有買禮物送給我呢？你現在不是已經有零用錢嗎？」兒子回答說：「我的確有想過到超市去買一朵玫瑰花給你，但是我不懂開車，你亦都不會放心給我一個人行到很遠的超市去，如果，我叫你開車和我一同去超市買，又像是失去了驚喜，所以我打消了這個念頭。」……那時他十四歲。

雖然話「母愛」是偉大的，但希望在每年的母親節有一丁點的回報，相信也不算太過份吧！就這樣，我過了十七個母親節。

過去十七年雖然沒有收到禮物，但是兒子總是在我身邊陪我一起過節。不過今年，他十八歲了，進入了離家很遠的一所大學，不能回家與我共度時光。

短訊的發明，真不知道到底是將人與人之間的關係拉近還是拉遠。如果用說話交談的話，短短十分鐘的對話，用短訊要用上接近一個小時的時間。但偏偏人們總選擇以短訊來代替說話。有些人話，這樣可以給予對方多一些想像的空間。所以，兒子在學校的時候，多數都是以短訊與我聯繫。偶然一個電話，大多都是有事相求或者多屬於一些不是很好的消息。這個母親節，我心想，如能收到他的訊息祝賀，已算是不錯吧了。我問丈夫，兒子會否不知道，今天是母親節呢？

丈夫回答說：「到處都是母親節的宣傳廣告，除非不想知，否則不會不知。」

為了不想守候在電話旁，我故意不斷地做家務打發時間。突然電話鈴聲響起，看看來電顯示，原來是兒子打來的，我故作鎮定淡淡然說聲：「喂，什麼事啊？」兒子高高興興地對我說：「母親節快樂！媽，想念你啊！」一個安慰的笑容，不期然地流露出一在我面上。然後閒話家常，他說說他在學校裏的情況，我說說家中各人的情況。雖然，只是匆匆的十數分鐘對話，但充斥着無限的歡欣。

從前，總懷疑着自己是否物質主義者，常常因為我收不到母親節禮物而感到沮喪。原來，當兒子還在身邊的時候，並未能感覺到他那份心意，所以，希望藉着禮物來證明一切。如今才明白到，無需要鮮花、無需要禮物、甚至無需要擁抱和親吻，一個母親最希望得到的，是你要讓她知道，她在你的心裏是留有一個位置的便以足夠。

「愛」要說出來——無論是子女對父母，或是父母對子女。請不要吝嗇用說話去表示你對對方的愛。

我也要藉着這一篇文章，將它送給我的媽媽。我要讓媽媽知道，現在，她的女兒已成為他人的母親，與她一樣扮演着同一個角色，心裏面已經完全能夠明白及體會到媽媽給我的愛有多深、有多高。雖然「愛」不是常常掛在嘴邊，但「它與她」永遠留在我心中佔有一個很重要的位置。願主祝福天下所有的母親，每年都有快樂的母親節！

# 談加瑪里耳法學家

## 鄒保祿神父

在聖經中有兩個同名但不同人的加瑪里耳，首先是在舊約的戶籍紀所提到的加瑪釜耳，他是瑪默納協支派，是培達族爾的兒子加瑪里耳，他在以色列民在曠野生活時，管理戶口的事蹟(戶一 10)。

第二位是在新約的宗徒大事錄中，當伯多祿和若望因耶穌的名宣傳福音，激怒了公議會的人，而且要殺死伯多祿和若望。這時，有位法律塞人名叫加瑪里耳為他們辯護說：「諸位以色列人，你們對這些人應小心處理，因為在不久以前，特烏達起來，說自己是一個大人物，附和他的人約有四百，他被殺了，跟他的人也都散了。此外，加里肋亞人猶達，起來引導人們跟從他。他喪亡了，跟從他的人也四散了。現在對這些人，不要管，由他們去吧。因為如果這是人為的話，一定會消散的，但若是來自天主的，你們不但不能消滅他們，恐怕你們反而成了與天主作對的人。」(宗伍 34-39) 他們都贊成他的意見。

在一世紀時，猶太的法律塞人可分為兩派，Hillel 和 Shammi，加瑪里耳是 Hillel 的孫子，他比較開放，對非猶太觀念容易接受，從他向公議會的人所說那段話可證明，保祿後來向猶太人說明自己是加瑪里耳的徒弟；他說：「我原是猶太人，生在基里基雅的塔爾索，在這座城裡長大。在加瑪里耳足前，對祖傳的法律曾受過精確的教育，對天主我也是熱忱的…。」(宗二十二 3)

由此可見，保祿深受加瑪里耳的影響，後來到外邦人的地方傳播福音。按照後來的猶太人的記錄，加瑪里耳曾當了公議會多年，又按照 Clementine Recognitions I -65 的記載，加瑪里耳在其晚年信了基督教會，在公元五十二年左右，與世長辭。



## 婦人之言

盧鋼錯

「婦人之言」、「婦人之見」和「婦人之仁」這些詞都有貶意，今日香港社會男女平等，很多重要組織都由女士領導，如果再存有這帶有性別歧視的觀念，那是男士的短見和偏見了。

〈列女傳〉有一則〈楚老萊妻〉：「楚老萊子之妻也。萊子逃世，耕於蒙山之陽，葭牆蓬室，木床著席，衣緼食菽，墾山播種。人或言之楚王，曰：『老萊賢士也。』王欲聘以璧帛，恐不來。楚王駕至老萊之門，老萊方織畚。王曰：『寡人愚陋，獨守宗廟，願先生幸臨之。』老萊子曰：『諾。』王去，其妻載畚菜、挾薪樵而來，曰：『何車跡之眾也？』老萊子曰：『楚王欲使吾守國之政。』妻曰：『許之乎？』曰：『然。』妻曰：『妾聞之，可食以酒肉者，可隨以鞭捶；可授以官祿者，可隨以鐵鉞。今先生食人酒肉，授（受）人

官祿，為人所制也，能免於患乎？妾不能為人所制！」投其畚菜而去。老萊子曰：『子還，吾為子更慮。』遂行不顧，至江南而止，曰：『鳥獸之解毛，可績而衣之；捃其遺粒，足以食也。』老萊子乃隨其妻而居之。」

老萊子就是〈二十四孝圖〉那位以古稀之年，穿彩衣在地上打滾引耄耋之年的雙親歡笑的孝子。老萊子兩夫婦歸隱山林，過著清淡生活，楚王聽人說老萊子是一位賢人，親到簡陋的山居請求老萊子出山幫他料理朝政。老萊子感楚王盛情，答應幫助。老萊子妻子從外面斬柴而回，看到地面很多車馬痕跡，問老萊子發生甚麼事。老萊子據實以告。老萊子妻子就說：「吃得人賞賜的美酒佳餚，隨時會受到人的鞭打；接得人賞賜的高官厚祿，隨時會受到刑罰，被人控制。」於是憤然而去。老萊子挽留她，並說願意考慮。老萊子妻子去意十分堅決，並說生活可以簡樸，鳥的毛和獸的皮可以做衣服，植物散在地上的果仁，足以充饑，何必受制於人，仰人鼻息。最後老萊子聽從妻子的意見，繼續過清貧的隱居生活。

試聽聽老萊子妻子擲地有金玉聲的「婦人之言」：「可食以酒肉者，可隨以鞭捶；可授以官祿者，可隨以鐵鉞。」這像五雷轟頂的忠言把老萊子的名利心轟醒了，是婦人的大智大慧把男性追權逐名潛意識的野心壓下來。

可惜勾心鬥角的議會中人，在政治圈中打滾的人，後面沒有一個像老萊子妻子那樣的妻子。

## 咎由自取

## 牧者之歌 關傑棠

天主創造天地萬物，樣樣都「好」，最後祂按自己的肖像創造了人，並吩咐我們說：「你們要生育繁殖，充滿大地，治理大地，管理海裡的魚，空中……」。可惜若干億年後的二十一世紀，人類只有興趣掌控大地，而沒有好好的照顧大地，反之人類更破壞地球生態；卻再提不起勁去生兒育女。幸好天主還留有一手，把這神聖任務交托給大部份信仰「真神阿拉」的回教徒，及一些經濟環境較差、較貧窮落後的地區。

東西方有兩個古老的文化文明傳統，東方以中國及鄰近國家的儒家思想為基礎，曾建構過輝煌的一頁。西方則把基督宗教孕育出來的文化加以發揚光大，由歐洲本土直達大西洋岸的南北美新大陸和南下直到澳大利亞，氣勢一時無兩！可惜東西方兩個大集團都不濟，在政治和經濟的誘因下，放棄了生育繁殖的天職，並把今天的家庭結構破壞殆盡。中國的「一孩政策」不單殺嬰無數，更把人口結構的金字塔倒轉過來。

今天中國年青一代好苦，承擔的經濟壓力如下：年青夫婦除了生孩子，又要照顧雙方的父母和祖父母，因為「一孩」把五倫中的「兄弟姊妹」關係取消，你變成唯一可以照顧父母的人！日本呢？長時間享受經濟成果，人變得自私，二人世界多麼溫馨，沒興趣生孩子，結果人口嚴重老化。韓國呢？相信亦會步我們後塵……

至論歐洲、北美和澳洲，情況更加叫人擔心。除了經濟成果帶來的富裕生活，年青一代不單自私，而且懶惰起來，追求安逸，害怕體力勞動。我寧願花錢上健身院出汗，都不肯染指低下層職業。其後果是「職業無分貴賤」只是美麗口號，實質是歐洲各大城市的粗活，比方倒垃圾的工人全靠外勞和新移民。另一個更具政治味道的原因是「殖民主義」橫掃全球的後遺症，母國要人道地接收自己殖民地的子民，「左膠」人士掛在口頭的「大愛包容」把如法國城市馬賽和里昂，英國的倫敦，德國的漢堡等市民的膚色改變了。白人由於少生育，最終淪為少數族裔。歐洲各大城市的教堂空空如也，再沒有人敬拜天主上帝，相反，回教寺的建築卻如雨後春筍，在視覺藝術上十分不協調和刺眼，兼且寺內香火鼎盛，這意味著什麼？

回頭講講自己的教會，我們顯得有點虛偽。堅守原則固然重要，但對待民法離婚後想再婚而希望得到天主祝福的人士卻絕不手軟，給與他／她們很大的試練和壓力。明知這對新人只追求在聖堂內舉行婚禮，生育免問，一樣順利過關。更尖銳一點，請問有幾多對公教夫婦可以跟隨教宗「人類生活通諭」的訓示，不人工避孕，而只用「安全期」調節生育？認識一些在教會內有頭有臉的平信徒，結婚時由教宗、樞機或主教給他／她們主禮，原來骨子裡早有協定，生孩子不必了……

有時我覺得自己做神父有點像法利塞人，「教會法律」凌駕「基督的愛律」，感覺很不良好！



## 告解與寬恕

盧鋼錯

一套五十多年前的黑白電影，久久不能忘懷，是孟甘穆利奇里夫主演的〈懺情恨〉英文片名是（I Confess）。劇情寫一個教徒殺了人後向神父告解，神父知道這殺人者的真正身份。警探查案，在教堂搜出有血迹的衣服，警探肯定神父一定知道誰是殺人犯。警探們要神父講出兇手身份，神父堅持保密，劇情就在這關鍵上帶出高潮。殺人者向神父告解，要求天主寬免他殺人的罪，神職人員有責任保護人與神之間交流的信任，但人世的法律不容殺人者逍遙法外。神父是人與天主的橋樑，可是神父也是社會的一員，是國家的公民，他有責任協助執法者把犯罪者懲之於法。只記得劇中神父內心的鬭爭和掙扎，已忘記了戲的結局。

讀關傑棠神父的〈聽告解的智慧〉一文，除了想起上述那套片子外，感覺教會也在進步中：不再視告解是天主單程的寬恕，在自省悔罪之餘與天主修和。「修和」一詞具積極意義，把人與天主距離拉近，天主不一定是滿臉嚴肅的法官，也可以是在家門口等候浪子回頭的慈父。看過一本討論佛教和基督教的書，序言開宗明義說佛教是寬恕的宗教，放下屠刀，可以立地成佛；基督教是贖罪的宗教，從亞當夏娃起，每個人都有罪，要從天主的愛中解脫

自己的罪。政治和宗教從來都十分主觀，但從關神父的文章看來，序言所言並非無理，人人都先洗滌心靈上的罪過才參與彌撒，要天主赦免了自己所有的罪才能心安理得領受聖體。關神父寫得真實，回想數十年前的告解，罪狀是搜索枯腸想出來的，為自己強加罪名後才誠惶誠恐入告解房。那些青葱的日子，對父母必恭必敬，與兄弟必和必睦，對師長謙敬有禮，與同學如切如磋，每週要誣告自己一次，真是一樁苦事。記得有一次為留在球場打球比平常多了十分鐘，算是罪過而向神父告解；還有一次覺得自己犯了重罪，那是考試時無意中看到鄰位的答案。那時覺得是正常不過的事，告了解，唸了三遍天主經，十遍聖母經，心靈就全無負擔。不過，告解時還是刻意找那長鬍子的意大利神父，因為他罰得最輕。告解就在這樣的罪與罰的交織中完成。

有意義的告解當然不是這樣的，重點在於自省與悔改，曾子所說：「吾日三省吾身」，應是告解的初步。從自省而審核失誤，從失誤而產生悔意，從悔意而決心改過，經過這些內心歷程，才向天主告解，請求寬恕。無論我們犯了甚麼罪，一定獲得慈愛的天父寬恕，因為祂知道人的軟弱、無知；但我們也不能濫用天父的慈悲，以自己的愚昧作為一次又一次犯罪的藉口。

# 尼祿皇帝生平簡介

## 鄒保祿

羅馬的尼祿皇帝((Nero 37-69)，可在暴君焚城錄電影中(Quo Vadis) 看到他的一些故事，今介紹如下：

尼祿生於公元三十七年十二月十五日於哈西奧城 Hazio。當時格老弟(Claudius) 娶了尼祿的母親亞格里比納(Aggripina)且收養了尼祿，公元五十三年，尼祿娶了格去弟的女兒奧大華為妻。他的母親把格老弟皇帝殺死，次年把尼祿推為羅馬皇帝(54 AD)。在位最初五年，他的功績可觀，這要靠塞尼加 Seneca 和布鲁斯(Burrus) 兩人的扶助。可惜的是，這兩位賢士死後，尼祿的政績便走向下坡了。

公元六十四年七月十八日，羅馬城的 Circus Maximus 被火燒，幾乎燒了羅馬城的一半，羣衆起來抗議。尼祿把此行為歸罪於基督徒。按史家達西多 Tacitus 的報導，很多基督徒遇殺害或被釘死在十字架上。聖伯多祿和聖保祿是在他在位時為主殉道(64 AD)。

公元六十五年，Calpurnius Piso 起來造反，但被平定。又在公元十八年 Severus Sulpius Galba 起來反抗。同時，羅馬的元老們和侍衛也都反對他，他便自殺了，時為公元六十九年六月九日於羅馬城。

# 靈修貼士

## 小人物

二零一八年乙未年四旬期每日讀經都有精闢的見解，真的是金句。筆者把每月讀經列出，供大家分享。

- (1) 找出自己的毛病或缺點，決心把瑕疵戒掉。
- (2) 在修和聖事中尋找天主的愛及慈悲。
- (3) 求天主給自己力量和毅力，以抵禦誘惑及承行天主的旨意。
- (4) 向聖母祈求，為保護弱勢社群轉禱。
- (5) 抽時間唸天主經，慢慢地唸，留意字句的意義。
- (6) 和有需要的人分享天主的愛之訊息。
- (7) 求聖母向天父轉禱，為增加聖召及教宗的意向。
- (8) 如果需要別人寬恕自己，可以在今天提出。
- (9) 為曾經傷害你的人祈禱，放下對別人的怨憤及成見。
- (10) 預留時間，在參與彌撒前閱讀當日讀經，並默想天主的聖言。
- (11) 誦唸救主慈悲串經或任何接近天主的經文，求天主增加你對別人的慈悲和憐憫之心，如同天父一樣。
- (12) 以天主的聖名，做善事。
- (13) 做克己，誠心祈禱，服從天主的聖訓。

- (14) 祈求增加自身對耶穌的信賴。
- (15) 邀請家人或朋友到聖堂，特別是很久沒有進堂的人。
- (16) 思考耶穌在你生命中的神跡，發掘其中啟示。
- (17) 向聖神祈求，增加自己的信德、上智之恩及明達之恩。
- (18) 效法天父充滿憐憫和寬恕的愛，為曾經使你痛苦或憂愁的人祈禱。
- (19) 思考十誡，定志改變導致犯罪的惡習。
- (20) 誦唸三鐘經或任何經文，為教宗和整個聖教會的共融祈禱。
- (21) 幫助陌生人，以彰顯天主的大能。
- (22) 誦唸或默想苦路禱文，求耶穌教導自己怎樣謙卑地接受自己的十字架。
- (23) 默想痛苦五端奧蹟，思考耶穌為救贖我們所受的極大苦難背後的愛。
- (24) 致電或探訪一位患病或年老的親人或朋友，同他們分享福音的喜樂。
- (25) 為煉靈祈禱，並默想永生的福樂。
- (26) 求聖母為我們轉禱，祈求個人有一份增強信靠天主的心，好能承受生活中護佑的力量。
- (27) 找尋並默想聖經中的章節，求主加強我們對信德、望德及慈悲之心。
- (28) 向在信仰危機中的親友，獻上和善及鼓勵的說話。

- (29) 匿名捐贈衣服或食物給本地慈善機構。
- (30) 思考耶穌在世上的父親，聖若瑟，所受到的考驗，求聖人教導我們服從和信任。
- (31) 唸痛悔經以補贖過去的罪。
- (32) 求聖母幫助我們，像她一樣，保持對天主聖言的忠誠。
- (33) 閱讀及思考真福八端。
- (34) 找機會，停下來祈禱，讚美天主，感謝祂賜給我們的恩寵。
- (35) 默想歡喜五端的奧秘。
- (36) 以神領聖體，祈求增強自己的信德並思考聖體聖事的奧蹟。
- (37) 實行神矜憐和形哀經，為天主無限的愛作證。
- (38) 祈求自身真正改變，永遠棄絕把自己和天主隔離的機會。
- (39) 定志克己，作為賠補罪過及愛天主的表示。
- (40) 在聖堂中找一個靜的地方，陪伴主並一同祈禱，像耶穌在山園祈禱，等待祂的苦難來臨一樣。
- (41) 做補贖。
- (42) 集中精神，思考耶穌為救贖我們的聖死。
- (43) 思考耶穌從苦難、死亡、逾越到復活的奧蹟，認識我們需要死於舊人，才可逾越。

以上的靈修提示，不局限於四旬期，其實一年到晚都適用。如果我們恆常地重溫並實踐這些提示，可以改變我們的陋習；增強我們的信德、望德和慈悲之心；鼓勵我們行善、克己、辦告解、做補贖、服從、祈禱、讀經；使我們謙卑，更可救人的靈魂。這些善功，使我們更肖似基督和更接近祂。從接近耶穌，進一步跟隨祂通往天國的路。願我們多實踐，向天國進發，利人又利己。

## **Unconventional Summer Vacation Ideas**

**Paul Poon**

Summer is often the perfect time for a vacation that provides a mental break and rejuvenates you. The typical idea is to travel somewhere to relax, dine at nice restaurants and see the sights.

While the typical vacation can be fun, why not try something new? Here are some unconventional summer vacation ideas that may be rewarding to you and your family:

The edu-vacation

There are many full-day or weeklong courses centered around a special theme available during the summer months. If you live by or can travel to a major city, you can often find instruction in interesting subjects such as:

- Cooking
- Creative writing
- Dancing
- Foreign languages

- Martial arts and self-defense
- Painting
- Sculpture
- Woodworking

If you're closer to wilderness areas, you can often find courses in things like:

- Protect yourself from Port-Out scams
- Camping and outdoor survival
- Scuba diving
- Canoeing and kayaking
- Target shooting and gun safety
- Whitewater rafting

The great thing about an edu-vacation is that it engages your brain and gives you a purpose behind your time off. Not only will your mind be refreshed, you may come away with a new hobby and a memorable experience.

### The active stay-cation

Many people live in interesting places that tourists come to visit, but they don't ever take the time to enjoy those things themselves. Why not? Try an active stay-cation where you use the time to look at the place you live with fresh eyes. Here are some things you could do:

Take a guided tour of your city or a nearby city. Trolley cars and bus tours are geared toward foreign visitors, but you may be surprised how much you can learn about the place you live. Visit historical sites, local museums and art galleries. Tour the local environs. Take a day trip by car, bicycle, canoe or by foot to explore a nearby area you've never visited. Active stay-cations are great because they are cheap and they can give you a greater appreciation for the history and culture of the place you live. You'll likely come away with ideas about new things to try out, places to visit and community groups to join.

### The project vacation

During a project vacation, you may hardly leave the house! Instead take a week or two off to focus on a creative project. Consider:

- Creating a garden, landscaping or building a deck.
- Creating a work of art, like a sculpture or painting.
- Making or refurbishing a piece of furniture.
- Beginning creation of a novel, memoir or nonfiction book.
- Restoring and updating something you value, like an old car or motorcycle, or redecorating your house.

Project vacations are very meditative because they focus intensely on a hobby or interest, which can be even more refreshing than sitting on a beach.

Enjoy your time off this summer, whether you take a standard vacation or an unconventional one.

## 從耶肋米亞—「迷惑」的一點反省

李定豪神父

我相信每一個人都有這份經驗，由嬰孩出世開始，成人已開始引誘或用一些事物及東西去吸引他們。例如：我們要他們爬得快，行得穩，因此大人要用食物、玩具去吸引他們，及至他們唸小學、中學，父母會用一些獎品鼓勵他們，或者答應帶他們去其他地方渡假。當我們唸大學時，我們亦被學士、碩士及博士學位，世俗名利所吸引。

當我們出來工作時，我們亦被這份或那份高職位、優薪俸所吸引，因為我們希望自己的人生有點成就。當我們賺到錢時，我們會出外旅行，因為我們會被世界的環境、地方及人物所吸引，故要親自去走一趟，看看這個花花世界。

當我們要買一輛車或一間屋時，我們會被車的牌子、款式，車的坐位是否寬敞，有無冷氣等所吸引。而我們買屋時，屋是否有陽台及可不可以看到海景和風景所吸引。

當我們要約男或女朋友出外玩耍時，我們會打扮漂亮美麗，希望吸引對方，被他悅納，被他接受及欣賞，直到他答應，與你步上教堂。

當我們到了六、七十歲時，我們已曾擁有過一切時，我們再不想什麼，只想面對三藩市金門橋對開的太平洋，憑欄眺望蔚藍的天空，飛翔的海鷗及海邊的沙粒，被大自然的景物所吸引，陶醉在主的懷抱裏。

其實，我們一生之中都會被一些人、事、境及物所迷惑及吸引，以上的「吸引」或「迷惑」可能會令我們很痛苦，因為有些事情是非我們個人能力及體力所達到，其實，我們每一天都背負著一個沉重的十字架。例如：

- 1) 在學業方面……教授你的導師在最後一年不給予你學位，教學執照，碩士或博士名銜。
- 2) 在事業上……你的上司不推薦你坐更高的位置。
- 3) 在婚姻上……你的先生或太太對你不忠誠，背棄了婚姻盟誓。
- 4) 在修道中……培育你的神父們，否決你晉升神父的宏志或教你的修院培育神父們亦打退堂鼓(還俗了)!
- 5) 在年老時……無人關心你，當你有病時，無人再照顧及探訪你。

當我們要回應舊約時代的先知時，其實最受苦者是耶肋米亞先知，他在猶太國最艱苦時，執行了先知的任務，天主用聖言迷惑（吸引）了他，耶肋米亞回應說：「我實在不當，但天主實在比我力大。」雖然他在人民中被嘲笑，但他仍然代天主執行使命，因為他堅信「真理必勝，正義永存」。耶肋米亞先知一生之中不斷地被上主吸引，願意為上主的王國奉獻一生，因為他預嘗了「誰若為我的原故，喪失自己的生命，反而會得到生命，因為他找到永恆的真諦」。

當我們翻開中國歷史，有些人為國而犧牲，有些人為忠義而死，亦有人為盡孝道而亡，像宋朝的文天祥正氣歌所描述「……明朝的史可法堅守揚州，曆七晝夜……」，而我們天主教的宗師—耶穌基督，他是真理，道路和生命，他更是正義者，他不但讚賞弟子們捨身成義，而且自己亦以身作則，為全人類而犧牲了自己的生命，甘心背十字架上加爾雅略山。我們生活中所遇到的一切苦痛，如勞心勞力，家庭負擔，個人的局限及他人對自己的不禮貌和不善的待遇，也正是我們的十字架。所以每一個人在生命歷程中在遇到坎坷境況時，不要失望，我們每星期參與感恩祭時，會不會被聖事禮儀及讀經所吸引、薰陶及作見證行動呢？

這個道成肉身的耶穌基督，祂永遠在我們身旁，永不言悔地忠於自己的許諾。而在漫長的信仰歷程中，究竟是世俗的事物吸引了我們，還是那個我們眼所不見，手捉不到，只有心神才感應到，並永恆地存在於寰宇間的天主呢？

# 老吾老以及人之老

## 牧者之歌 關傑棠

膝關節手術後在醫院休息，有多點時間思考問題，想對神職人員及修道人士的安老問題發表一些意見，「認知障礙症」毫不留情地入侵香港年老族群，不管你是主教、神父、修士或修女，一律不能倖免。香港社會人口日漸老化已是不爭的事實，相對地比「一孩政策」的中國和出生率偏低的日本，情況仍不可過分樂觀。腦退化是生理不能逆轉的事，我們唯有以坦然的平常心去接納，去面對，去適應，並協助大家的父母和前輩活得更有尊嚴。

其實人人容易犯上一個對「認知障礙病」了解不足的毛病。跟未病發的老人家相處，一切都有倫理道德作規範，特別是熱心的老教友，講良心、有愛德；除了蟑螂外，差不多連螞蟻也不動殺機。忽然間這個長者變了，脾氣變得既暴躁，做了的或說了的事情又抵賴。有些時候，特別男性，會無意識地對女性無禮，家中女傭是第一受害人。這刻你跟他／她們講道理，說是非對錯，簡直是對牛彈琴。大家的心情怎樣，可以想像……

要學習承擔壓力，促進家庭成員彼此諒解，一起向專業人士求教，改善家居環境，大家方能一起度過難關，否則負面情緒會火上加油，令生活苦不堪然。順便一提，家族內成員若經濟能力較強的，應負較大責任，而其他則要主動投入，

參與分擔；不然的話，某日老人家安息主懷，在靈堂仍有戲碼上演，多麼無奈。香港是個國際城市，第二、第三代移民外國非常普遍；上述兒孫更加要多抽時間回港探視陪伴，善盡孝道。

至於神職人員，又是另一個故事了……從前教會黃金日子（Heyday），聖召蓬勃，尤其是某些國際大修會，真的富可敵國；可惜今日風光不再，後繼乏人，成員老化是意料中事。自己修會有能力照顧長者固然最理想，也最具福氣；否則外方傳教士出路只有兩條，（一）是回鄉養老。（二）是留下來，在自己心儀的教區，與自己相熟相親的教友一起走人生最後一程，最終在天國大團圓。不過最大的挑戰是龐大的經濟開支，香港社會有今天的成就，全賴過去宗教界、特別是天主教先賢前輩付出的辦學努力，作出的犧牲。我絕對相信只要有受惠人登樓振臂一呼，一定會有熱心人士積極回應，讓本地和外籍神父、修士、修女們留港安享晚年。多年前在拙作「漁夫集」，我已經提出過建議，可惜沒有反應。今日舊事重提，唯願會有突破性的進展。楊主教日理萬機，特別在今天風雲際會、中梵關係微妙、特區政府與天主教間的情緒緊張的時刻，我們要全力支持領導人，分擔他的工作，辦好安老服務；回應神職與修道人士的急切需要。他／她們一生奉獻自己為拓展天主的神國，理應得到我們的重視和關愛。

## 二〇一八年七月、八月、九月聖人慶節

7月 3日 聖多默(宗徒)	7月 18日 St. CAMILLUS DE LELLIS(司鐸)
7月 4日 美國國慶日	7月 20日 聖亞博那(主教, 殉道)
7月 5日 聖依利伯爾, 聖安多尼. 匝加利 (司鐸)	7月 21日 聖老楞左. 布林希(司鐸, 聖師)
7月 6日 聖瑪利亞葛萊蒂貞女(殉道)	7月 23日 聖碧琪(修女)
7月 9日 中華殉道聖人	7月 24日 聖撒柏. 麥祿福(司鐸)
7月 11日 聖本篤(院長)	7月 25日 聖雅各伯(宗徒)
7月 13日 聖亨利	7月 26日 聖若亞敬及聖亞納(聖母雙親)
7月 14日 聖琪德麗 Kateri(貞女)	7月 30日 聖伯多祿. 金言(主教, 聖師)
7月 16日 聖母聖衣紀念	7月 31日 聖依納爵. 羅耀拉(司鐸)

8月 1日 聖亞豐索(主教, 聖師)	8月 15日 聖母蒙召升天
8月 2日 聖恩彪 St. Eusebiu (主教)	8月 16日 聖斯德望(匈牙利王)
8月 4日 聖若翰. 維雅納(司鐸)	8月 20日 聖伯爾納爵(院長, 聖師)
8月 6日 主顯聖容瞻禮	8月 21日 聖庇護十世(教宗)
8月 7日 聖思道二世(教宗) 及同伴(殉道)	8月 22日 聖母元后
8月 8日 聖道明(會祖)	8月 23日 聖羅撒(貞女)
8月 9日 聖十字德蘭. 本篤(貞女, 殉道)	8月 24日 聖巴爾多祿茂
8月 10日 聖老楞佐(執事, 殉道)	8月 25日 聖路易, 聖若瑟. 甘樂善(司鐸)
8月 11日 聖嘉勒 St. Clare(貞女)	8月 27日 聖莫尼加 St. Monica
8月 13日 St. Pontian and Hippolytus	8月 28日 聖奧思定(主教, 聖師)
8月 14日 聖高比(司鐸, 殉道)	8月 29日 聖若翰洗者(殉道)

9月 3日 聖額我略一世 St. Gregory(教宗, 聖師)	9月 21日 聖瑪竇宗徒、聖史(本堂主保)
9月 3日 勞工節	9月 24日 中秋節
9月 8日 聖母誕辰	9月 26日 聖葛斯默及聖達彌盎(殉道)
9月 12日 聖母瑪利亞聖名	9月 27日 聖雲仙(司鐸, 愛德慈善主保)
9月 13日 聖金口若望(主教, 聖師)	9月 28日 聖文策老(殉道), 聖老楞佐. 盧斯及同伴(殉道)
9月 14日 光榮十字聖架	9月 29日 聖彌額爾, 聖加俾額爾, 聖辣法額爾(總領天使)
9月 15日 聖母七苦(Our Lady of Sorrows)	9月 30日 聖熱羅尼莫(司鐸, 聖師)
9月 17日 聖羅伯. 白敏(主教, 聖師)	
9月 19日 聖雅納略(主教, 殉道)	
9月 20日 聖金大建(司鐸) 及同伴(殉道)	

# 聖瑪竇堂區消息

## 感恩祭時間表

平日感恩祭：早上	6：30 a.m.	英語	
	中午	12：05 p.m.	英語
主日提前感恩祭：下午	5：00 p.m.	英語	
	下午	7：00 p.m.	西班牙語
主日感恩祭：早上	7：00 a.m.	英語	
	8：45 a.m.	西班牙語	
	10：45 a.m.	英語	
	中午	12：30 p.m.	英語
	下午	3：00 p.m.	普通話 (每月第一、三主日)
	下午	3：00 p.m.	廣東話 (每月第二、四、五主日)
	下午	5：30 p.m.	西班牙語



### 平日修和 (辦告解) 時間

星期一至星期五：下午	5：00 p.m. - 5：30 p.m.	(小堂)	
星期六：上午	11：30 a.m. - 12：00 a.m.	(大聖堂)	
	下午	4：30 p.m. - 5：00 p.m.	(大聖堂)
每天明供聖體：早上	7：00 a.m. - 9：00 p.m.	(小堂)	

### 服務本堂的神父：

**李定豪神父 ( Fr. Dominic Savio Lee )**

**戴蒙席 (Msgr. John Talesfore, Pastor)**

**余浩泉神父 (Fr. Alvin Yu)**

**Most Rev. William Justice in residence**

**Fr. Thomas Parenti in residence**

**翟林湧神父 (第一及第三普通話主日協助)**

## 教區、堂區活動消息

- 1) 2018 年 7 月 31 日 (星期二) R.C.I.A (Rite of Christian Initiation) 在下午 3:30 將舉行慕道班課程，請各位教友推薦親友給李神父或為有需要者安排在其他時間上堂。
  
- 2) 三藩市總教區已於 2018 年 6 月 5 日 (星期二) 祝聖了道明會 (Robert Christian) 神父為三藩市總教區輔理主教，本教區及堂區熱烈歡迎他。
  
- 3) 2018-19 年英文兒童主日學課程及成人堅振班課程亦已開始接受報名詳情請與李神父聯絡或到堂區辦事處索取表格。
  
- 4) 2018 年 6 月 30 日星期六的 Cachecreek Casino 長者一日遊  
  
費用：車費 28 元正  
日期：早上 7:10 出發，約下午五時正回程



## 特此鳴謝



### 無言感激

鳴謝以下各位、團體及公司廣告支持本中心牧民工作經費及刊物附梓，願上主的慈愛及福寵厚謝各人。

二〇一八年七月、八月及九月

無名氏 1	\$ 20	Alan Chan	\$ 20
Francis Li	\$ 60	Maria Lai	\$ 50
Annie Wong	\$ 90	Agnes Fong	\$ 20
Ada Lee (Australia)	\$200	Ebisu Restaurant	\$200
Michelle Chen	\$ 50	Cissy Wong	\$ 40
L.Tammy	\$ 20	Siu Yung Au	\$ 50
區太	\$ 50	Maria Sau Va Lai	\$ 50
Raymond & Shelley Hom	\$200	Joyce L H Cheng	\$ 50
梁太	\$ 20	Izella Lui	\$ 20
Ancilla Kwok	\$100	無名氏 2	\$ 20
May McNicholls	£100	Edmund & Agnes Wong	\$100
鄭建民(蘇格蘭)	£100	Agnes Wong	\$ 50
陳文霞	\$ 50		

本華人團體更多謝定期支持本刊物出版的善心人士

投稿作者：本地及海外各地的神長、修女、教友及非教友

廣告商戶：Ebisu & Hotei Restaurant (Steve Fujii)

Landmark 稅務公司 稅務師 Paul Poon

***E*BISU**

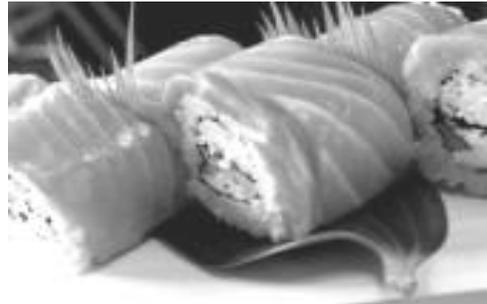
***R*ESTAURANT**

1283 9<sup>th</sup> Avenue  
San Francisco, CA 94122

Bus : 415-566-1770

Fax : 415-566-2935

***E b i s u***



Paul N Poon MS EA CFP  
Certified Financial Planner

US Fed Lic to Practice before the IRS

*Small Business Tax Consultant*

347 Gellert Blvd., Suite J,

Daly City, CA 94015.

(650)992-6800

[poonmsc@yahoo.com](mailto:poonmsc@yahoo.com)

15 - 22<sup>nd</sup> AVE., San Mateo, CA 94403.

與堂區李定豪神父 (Rev. Dominic Savio Lee) 聯絡方法：

聖瑪竇堂區地址：St. Matthew Church  
1 Notre Dame Avenue,  
San Mateo, CA 94402, U.S.A.

李定豪神父直線電話：(650) 342-3884  
堂區廣東話留言直線電話：(650) 344-7622 Ext. 119

電子郵件e-mail：[domsaviolee@yahoo.com](mailto:domsaviolee@yahoo.com)

堂區廣東話網頁：[www.bosco1.com](http://www.bosco1.com)

聖瑪竇堂區網頁：[www.stmatthew-parish.org](http://www.stmatthew-parish.org)

堂區電話：(650) 344-7622 Ext.101

傳真：(650) 344-4830

歡迎各位、團體及公司支持  
聖瑪竇堂區團體刊物印刷經費及刊登  
廣告



支票抬頭：St. Matthew Church  
地址：1 Notre Dame Avenue,  
San Mateo, CA 94402,  
U.S.A.

ATT：Fr. Dominic Savio Lee

《文責自負》

本刊物內所有文章全屬作者個人之觀點與角度  
並不代表李定豪神父及本刊物編輯組的意見