



# 三藩市總教區 聖馬爾谷堂區通訊



二〇二〇年十月、十一月及十二月

325 Marine View Ave, Belmont, CA 94002, U.S.A Tel: (650)591-5937

No. 113

## 編者的話

### 祈禱能賜予神力

在這充滿恐懼的一年—新冠肺炎疫情正迎向着世界每一角落的人，很多人不是染上 COVID-19，而是染上抑鬱症，因為中外籍的人大多都留在家中，各人都無法出外散心；看美式棒球、足球及籃球，或到餐廳品嚐精美的早、午及晚餐，以致日常生活節奏都被這病疫「追殺」，大多時間留在家中。有些人決志不看新聞報道，因為打開都是報道負面消息，例如：每天病情高企，加上黑人 Floyd 被白人警員跪頸至死的情況，抗議之聲不絕於耳。這種後遺抑鬱症正追殺不少人，使他們病倒下來。此刻，真正是要定下來，用祈禱來支撐整個人的生命。聖保祿宗徒要求人「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝」。（得前 5:16-18）

人祈禱時，每每自然伴隨一些身體語言，例如：跪着、站着、端坐、俯伏在地、伸開雙手、舉手向天、捶胸等等，



但無論以什麼形式或姿勢來表達，祈禱總是發自內心深處，祈禱的交往對象是天主，而祈禱又是心靈的運作，它必須是真摯坦誠的，因為天主看察人心，祂也洞悉人心的一切隱密（詠 44，22）。相反，只用唇舌卻沒有真心地親近天主，只會惹起祂的怒憤，因此先知們都譴責以民對天主的虛情假意。（依 29：13；歐 7：14）

一個願意真心與天主交往的人，可以在天主面前放心大膽地、率性地流露自己內心深處最真摯的感情，例如梅瑟受召時的怯懦和猶豫（出 3：11），耶肋米亞在極度困迫的時候甚至向天主抱怨和發怒（耶 15:11-18，20:7-18）這些真情流露的表白，正好反映祈禱的人與天主的親密關係。

猶記 30 多年前，在聖神修院培訓時，當年的院長兼先修班導師關俊棠神父的早上 6:30 早禱默想操練，培訓新生們默想體驗，同主建立一份個人、親密及深入的友情，這份操練加深了筆者今天的鐸職生活，兼且恩師李國雄神父每月的靈修指導及操練，更幫助筆者以喜悅的情懷，與基督白首共此心的情誼去渡一個忠誠司鐸的盟約，使在海外從事牧民工作的我在鐸職生活上站得住、企得穩。猶記得近日有一位移民於三藩市的教友說：「神父你在這三藩市總教區渡過了 30 年不容易，一個中國神父能打入這個西方司鐸團不簡單」，我回答說：「憑當年在修院的培育及恩師李神父的循循善誘及靈修指導下，以一份謙虛、服從、犧牲及悲天憫人的精神，服務教會，筆者更深信靠着深沉

的祈禱生活而日催成長，那相對的驕傲、自持、安逸、冷酷和漠不關心的劣根性，也會因着深長的祈禱而日漸式微。

聖神修院的早禱及彌撒，晚上 5:45 分的晚禱及夜禱，引領着筆者的司鐸生活，特別是：

早上彌撒中詠唱的匝加利亞聖歌

晚上團體祈禱詠唱聖母讚主曲及

夜禱的西默盎的禱詞

今天，每次誦唸及默唱這幾首聖歌時，都會令筆者泛起了內心的讚頌及感恩，記得聖神修院當年連同培育團體神父們共 30 人在小聖堂祈禱及在大聖堂舉行感恩祭，直到今天個人跪在主前的祈禱仍回憶當年的團體生活瀝瀝在目，雖然有些同袍在不同教區及修會裏擔當要職，透過每天的感恩祭及祈禱的神力使我們聯合一起，見證復活的基督及揭示天國早日臨在於人間。筆者期盼每天的祈禱及感恩祭望天主垂顧及赦免全球人類的罪過及缺失，早日給全球醫療團隊能研製出疫苗，使全球大災難 COVID-19 疫情早日得到治療及解救。

你們的僕人

李定豪神父

2020 年 9 月 14 日

光榮十字聖架瞻禮

# 家書 -- 逆境自強

## 關傑棠神父

明天防疫措施再收緊，趁機會向大家問好，願天主保守府上各人，個個健康，一起齊心渡過難關。人生除了生老病死的現實，原來還有許多我們意想不到、超出能力範圍、令人感到卑微無力的事件造訪，衝擊人類的生活，迫大家改變習以為常的活動模式；新冠肺炎疫情便是最明顯不過的例子。這刻我們仍是束手無策，有點聽天由命的無奈……

不過你仍有寶貴的自由，連天主都要尊重我們的抉擇。你我可以神經質地天天惶恐不安，由起床開始便怨天尤人，直到日落西山。亦可以每天沉溺於虛擬世界，逃避殘酷的政治人際現實。更可以借酒消愁或者大飲大食去麻醉自己，忘卻眼前的危機。然而，我們還有更光明的出路：盡力做好自己本分，在個人及團體衛生防疫上做個負責任的人：足夠睡眠、注意營養、勤做運動。

在病毒源頭仍未弄清楚之前不妄下判語，並對其他地方國家和人民指手劃腳，說盡負面的話，助長「民粹主義」的氣焰。相反，大家要提醒自己原來每天清晨能夠起床踏地，都是天主無條件的恩賜，更加不是必然的事。

客觀現實，既然明天不在你我掌握手中，為何大家不好好活在當下，活好目前的一刻！努力關愛與你相遇的近人，這才是最具體實際的存在意義。愛人如己、為朋友捨掉自己生命的道理言猶在耳，是時候付諸行動了。人生苦

短，不要再給世界添煩添亂。人人都是世界童軍，要日行一善，這刻你向耶穌「總監」可交出什麼功課？共勉！

關神父上

2020年7月28日



## 如何成聖

思高粉絲

父母催促或鼓勵兒女去聖堂，參與彌撒或聖事，十分普遍。從記憶中，各位有沒有目睹或聽過，子女反過來，鼓勵父母去聖堂呢？

在意大利，有一位女士，名叫 Antonia Salzano（安東尼婭）。她原本是一位冷淡教友。安東尼婭承認，她在領洗後，對信仰一無所知。去聖堂參與彌撒的次數，只有三次……初領聖體、領堅振及結婚。安東尼婭的兒子 Carlo Acutis（卡洛），熱愛耶穌和耶穌的聖體。初領聖體後，他的熱情沒有冷卻，反而越吹熾熱。從此每日參與彌撒並領聖體，出外旅行，也不例外。卡洛每日望彌撒之餘，還邀請他的雙親和親戚一同前去。這個兒子拉父母去聖堂的實例，真是鳳毛麟角。

卡洛的虔誠，有跡可尋。看看他的背景，他來自一個意大利公教家庭。1991年5月3日，在父母當時的僑居地，英國倫敦出生沒多久，舉家返回意大利定居。卡洛

自小已經熱愛天主，年紀輕輕，每日望彌撒、領聖體和唸玫瑰經，每星期辦告解，善盡教友的本份。卡洛說：「我一生的計劃，是親近耶穌。如果我一輩子中，一分鐘也沒有做過一些令天主不快的事，我於願足矣，死而無憾。」他的目標是達致無限，要做到最好。卡洛對聖體的態度是，把自己放在耶穌聖體前，便會成聖。他確信，聖體是通往天堂的快速途徑。除了熱愛耶穌和祂的聖體，他更熱心恭敬聖母，以勤唸玫瑰經中悅天上的慈母。

在兒子熱愛聖體的影響下，安東尼婭對聖體聖事也熱心起來。這位母親說：「我由不進聖堂到熱心恭敬聖體，完全是因為卡洛的鼓勵。」卡洛關心自己的至親，但也沒有忘記家庭以外的人。他渴望把遠離聖堂和聖體聖事的人，帶領他們回頭，歸向基督。卡洛這位少年，關愛親人以致其他人的靈魂，充分表露他愛人的心境。至於卡洛怎樣將耶穌的聖體和失落的教友連結，看看下一段。

天主賜給卡洛設計互聯網站的才能。為了讓信眾親近聖體，卡洛搜尋世界各地，經過梵蒂岡鑒定的聖體聖蹟資料，放在他的網站上，供人瀏覽，可以在家中，不用出門，認識耶穌的聖體奧蹟。這個網站，可說是一個國際聖體聖蹟展覽，以達到帶領失落的信眾返回聖堂的崇高目標。

天主的計劃高深莫測。這位愛天主又愛人的卡洛，於2006年10月12日，因血癌在意大利去世，享年15歲。

他生前把他的痛苦獻給教宗及聖教會。卡洛返回天鄉四年後同一日，他的媽媽誕下雙胞胎。

安東尼婭表示，他深信兒子通過耶穌，讓她和丈夫重新接近他們的信仰及聖事生活，預備他倆接受卡洛逝世的殘酷事實。沒有信仰，他們不知道怎樣應付失去獨子的痛苦。另一方面，媽媽感激兒子燃起她的信仰熱心。安東尼婭期望，兒子對聖體聖事的熱愛，能幫助人成聖。安東尼婭和家人極之希望卡洛的榜樣能幫助很多人，在基督內重新發現信仰，尤其是發現聖體聖事的重要，並付諸實行，做一個熱心教友。

基於卡洛上述的愛天主給愛人的事蹟，教廷於 2008 年，將卡洛列入可敬品。到了 2013 年，巴西的一名小童，患上一種罕見的胰臟疾病，經過卡洛的轉禱而痊愈，被教廷確認為奇蹟。教廷 2020 年 6 月宣佈，他的事蹟可信性，並於同年 10 月 10 日，在意大利亞西西宣福，卡洛進一步接近登上聖人行列，實至名歸。

從這位享年只有 15 歲的準真福的事蹟，我們看到以下需要效法的地方。（一）要善用天主賜給我們的才能，從事傳揚福音的工作。（二）有一些信友，需要他人的幫助，才可以領略天主的啟示。我們要協助他們。（三）聖教會的目標是救人靈魂，我們要參與，不可置身道外。（四）應該勤唸玫瑰經，以恭敬聖母。

另外，耶穌留下給我們的聖體，是尊貴的；是出於耶穌對我們的愛。我們對領聖體的態度應該是熱切地渴望，不可以視之為例行政事。領聖體前心神要準備好，迎接

耶穌蒞臨我們的心中。領聖體後，應虔誠地祈禱感恩。辦告解亦很重要。告罪、痛悔並補贖後，以聖潔的靈魂領聖體。從告解聖事，我們可以得到恩寵。故此，我們要勤辦告解。最後，各位可以到卡洛設計的網站，深入認識聖體聖事。網址為 [www.carlocutis.com](http://www.carlocutis.com)。



## 胡適論讀書

盧鋼錯

胡適先生去世多年，但他談讀書的論點仍是新鮮踏實。他在復旦大學演講，與大學生討論讀書問題，內容足供今日青年人參考。

他說在學校讀書有四種現象：

（一）所讀非書-----學校專讀教科書，而教科書並不是真正的書。今日大學畢業的人，所讀的書極其有限。讀一本小說概論，不如讀〈三國〉、〈水滸〉，讀一部歷史教科書，不如讀〈史記〉。

（二）無書可讀-----圖書館的書極有限。（註：昔日大學圖書館量存書量有限，胡先生說這話時是 1933 年 12 月）

（三）不許讀書-----在課室看課本以外的書是犯校規的，例所不許。如果我們從早到晚都上課，亦即是從早到晚都不許看書。

（四）書讀不好-----處處受註冊部干涉，受學分牽制。〈禮記〉說過記問之學不足以為人師，學校所教非慎思之學，是記問之學。如果你能猜中教師心中要求你的答法，你得一百分，於是沾沾自喜，自以為西洋歷史你知道一百分，其實西洋歷史何嘗知道百份之一。學堂所以非注重記問之學不可，是因為便於考試。

胡先生又談到功利性的讀書不足取，讀書本來是雅事、樂事，但是現在雅事樂事已經不雅不樂了。今人讀書，或為取資格，得學位，黃金屋，顏如玉；或為求爵祿，做走狗，擬宣言諸如此類，這都是借讀書之名，取利祿之實，皆非讀書本旨。讀書的本旨在於排脫俗氣，黃山谷謂不讀書便語言無味，面目可憎。須知世上語言無味，面目可憎的人很多，不但商界政界如此，學府中亦頗多此種人。語言無味，面目可憎在官僚商界則無妨，讀書人是不合理的。至於語言無味（重“味”字）那要看你所讀是甚麼書及如何讀書。讀書讀出味來，語言自然有味。有人讀書讀了半世，亦讀不出甚麼味兒來，這是因為讀不合適的書，及讀不得其法。讀書須有膽，有眼光，有毅力。膽識二字拆不開，要有識，敢於有自己意見。詩或好李，或好杜，文或好蘇，或好韓，各人要憑良知，讀其所好，然後說得好理由來。如此讀書，處處有自己的真知灼見，得一分見解是一分學問，除一種俗見，算一分進步，才不會落人圈套，滿口濫調，一知半解，似是而非。

以上是胡先生有關讀書意見的撮要，這是八十多年前的的講稿，真知灼見，歷久常新。



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**

## 不放棄每一個學生

盧鋼錯

「不放棄每一個學生」，是每一個教育工作者最大心願。作為一個最前線的教師，誰願意放棄手中每一粒種子？也許這粒種子其貌不揚，也許這粒種子冥頑不靈，也許這粒種子叛逆成性，但誰也不能估計這粒種子可塑性的強度，也許這粒種子他日變成婆娑巨蔭，也許這粒種子連綿散發有益世道的無限生機。

通常高不可攀的摘星理想都與幻夢比鄰，相距不足一線，甚至邊緣重疊。不放棄每一個學生比無國界醫生不放棄每一個病人更難。無國界醫生可以不理會病人的種族、膚色、年歲，只要有藥物，有儀器，醫生盡力而為，如果調理得好，病人回復健康指日可待，但教育一個學生成才

就複雜得多。「百年樹人」在數目上誇張了一些，但培育人才真是數以十年計的。

「不放棄每一個學生」首先要有崇高理想的教師，因為教師「不放棄」，才有不被放棄的學生。學生跟不上隊因素很多，有大氣候，有小環境；教師放棄學生的因素也很多，有制度的缺憾，有迫人的形勢。學生程度參差，差異幅度大得令人氣餒，有的可計算不同分母的加減乘除，但有的仍在兩位加數中糾纏；有的可寫一篇長長的英文作文，有的卻二十六個英文字母都不認識。叫教師們怎樣施教？怎樣才可不放棄每一個學生？顧此失彼是必然的結果，不放不放還須放，這一放比放下立地成佛的屠刀還要難，是專業與良心的抉擇。每天祇得二十四小時，學校工作繁重得喘不過氣，繁文縟節令人腦脹頭昏，左報告、右計劃，力盡聲嘶下還有多少氣力不放棄每一個學生？學生的質素和青少年的思維近十年起了很大變化，家庭結構和父母心態影響學生的學習。整個社會對教師的尊重日趨薄弱，商業成本效果觀念控制了教育文化，帶領這潮流是政府。多年前曾在教育署看到牆上掛著「以客為本」四個字，當教育已變成「客人永遠是對的」時候，當教師要把學生作為顧客看待的時候，師道的尊嚴已喪失淨盡；當授業已成交易，貨銀兩訖代表互無拖欠，所謂師生情誼，如切如磋，如琢如磨已成神話。

教師雖然不放棄，但難保學生不自棄。學生自棄的原因很多：家庭沒有溫暖，甚至破碎；兄弟沒有溫情，甚至相爭。徬徨時缺乏支持，失敗了沒人鼓勵，腦中浮泛的是失望、挫折。前路漆黑一片的時候，放棄的不祇是學習，

甚至可能是生命。引導有問題的學生不自棄，是教師們不放棄每一個學生的第一步。

燈下沉思，我們活著的是一個甚麼年代？教育真是一個千古難解的問題？「不放棄每一個學生」是不是烏托邦的口號？望著窗外，那本來黑漆的夜空添上更黑的一筆。

## 向美國神父修女致敬 牧者之歌 關傑棠

早前在紐約會院去世的樂耀星神父，一生在亞洲從事教會傳媒工作，也是聖神修院大眾傳播課程導師，他的一句名言是：「資訊就是力量」（Information is Power），在今天更加應景。

簡基路神父患急性胰臟癌去世，死時只四十左右。早年我們在黃大仙聖母醫院參加牧靈課程（CPE），他大方把機動爬山車借了給我們，上班時蠻威風的，也是他在三藩市接送我入柏克萊神學院安頓，他更教我駕駛單引擎飛機飛越壯觀的金門大橋，可惜英年早逝……

黃大仙聖母醫院有兩位人士一定要提，就是計劃「醫院牧靈課程」的楊正義神父，和負責執行的祈愛蓮修女。楊鐸是我禮儀生活的啟蒙導師，他有句口頭禪值得分享：「做人要多祈禱，多關心別人和小小『癡線』（不太計較）」，對今天的香港社會和教會很有啟發性。

四十多年前祈修女護士長，是醫院開院功臣，在她領導下，護理工作成績斐然。我最欣賞這間醫院的服務：對象就是當地貧窮的居民和病人。祈修女特別關照修士培訓；除了針藥，其他工作和體驗應有盡有：由最基本的病房護理到病人死後的清潔工作；由產房生 **BB** 到手術室切除腫瘤，修士們都會見證。更重要的是學習跟病人溝通和安慰失去至愛的家人，今天我們自在遊走病房探望病人，都拜祈修女悉心教導。

文顯榮神父是我出道時，在柴灣海星堂遇上他。這位開堂元老，退休後留在堂區。賢者的生活我不必詳述，問問年長教友便知。不過有一點我必須肯定，神父從不批評他的繼任人，可提意見，但不指指點點：不像今天的神職人員那麼諸事，比方教廷都未公佈誰當香港主教，已經有人對「可能候選人」說三道四，沒有口德。

去美國念神學，背後也有段「故」。本打算念「心理輔導」，怎知出發前出了亂子；一位剛剛在同一院校畢業的美國神父突然患了精神病，教區艾副主教大驚叫停，要我另選科目。這位任職亞洲主教團秘書長和修院神學教授的馬毅華神父二話不說，給我介紹到加州柏克萊大學的神學院，成就了今天的我，馬神父做人豪爽，很愛學生。每年暑假都請我們去美國會所(American Club)「鋸牛排」。份量任叫，記憶中蔡詩亞神父最大食……

蔣耀東神父在台南發蹟，五十年代台灣很窮，伙食奇差，他唯有以辣椒送飯。到了香港，開餐時無辣不歡；他既是神學院牧民和牧職學教授，更是位人人愛戴的堂區善

牧。神恩親和力強，簡直是團體的魔術棒，我有幸在跑馬地堂區與他共事，並跟他學習，今天大家仍懷念他……

好，談完先人，有機會再論生者……

## 獻身明愛服務已故的力理得神父

李國雄

屈指一算，力神父去世 17 年了，但他生前的一言一動，記憶猶新，逝去的時光，在懷念他的同事、朋友、受照顧者、司鐸弟兄們腦海中的他——照顧弱勢社群的傳教士、牧者、亦師亦友以至「父」的印象，並無絲毫減損，反而掀起欣賞、感激、心靈相通之情，亦慶幸他在彼岸樂與造物者遊。

懷着這種心境，去閱讀：萬籟寂、吳灼棣編輯：《照顧弱勢社群的傳教士——力理得神父》，香港明愛傳訊統籌辦公室，2020 年初版，一書，無須執着所寫的多少，只求對心中的力神父其人、其事的認知作迴響，共鳴，體會超越時空，無邊無際的共融，構成一群人的心靈資產，浸淫於「真」的氣氛——真人、真知、真愛、真情、真生命、真福、真天主。

書中所記神父的建樹、奉獻，固然多不勝數，非常人所能達致，達致以至神父輩亦然，這是他得天獨厚之處。我不是他，我不懂憬做他所做的，生活出他所生活過的，但我們可以從他身上攫取靈感，求聖神施恩，以他的心為

心，以他的志為志，以他的信念為信念，好好的搞活我們從先天、後天所承受的生命資源——上主的恩賜，為天主的愛作見證，在救贖的、愛的歷史中留下一小點註腳。

純樸的力神父——「我深深欣賞他的簡樸淡泊，從他的身上得到了啟發。」（艾巧智神父語，19 頁）

「力神父是個簡樸和實事求是的人。」（萬籟寂神父語，20 頁）

「為人簡樸。」（李惠芳語，32 頁）

謙卑、隨和的力神父——「我們徹頭徹尾地了解對方。我可以寫下厚厚一冊有關他的生平，但我清楚了解他的為人，因此若談及他，我感到不自在，也不願意。其實，緘口不言最能取悅他。」（艾神父語，17 頁）

「給我印象最深刻的，……週末……到長洲明愛的青年營地……，穿上工作服，做一些房子、樹木的維修清理，……表現了他勤勞謙卑事主的本性。」

（李啟宇語，37 頁）

信德深厚的力神父——「他所做的決定，他的活動無論大小，他與天主和人的關係，他的祈禱生活，經常全是由信德帶領。……他做事從來沒有想到一己的利益。」（艾神父語，17 頁）

力神父，多你一個，多好多；少你一個，少了也不少。

力神父，冷冷的不苟言笑(22 頁)，外貌嚴肅(25 頁)，但和藹可親(25 頁)

力神父，不會矮化別人，「力神父我向你致敬，謝謝你沒有把我放棄。」( 23 頁)

「力神父不單是我們的神師，也是朋友、慈父。」( 24 頁)

期望讀過這書，也能學習其中一二。



## 良方

皓恩

自從疫情爆發，需要居家避疫之後，平日的工作、活動、聚會、旅遊計劃等全部停止。原以為有這麼多的空閒時間和豐富的食糧儲備，可以飽食終日、睡個懶覺、看電視、玩電腦，享受一下「養尊處優」的生活……

誰知數星期後，發覺事與願違；睡眠太多，更覺得疲乏，美食太多，體重增加，「養尊處優」變成了「養豬儲油」，看電視、玩電腦太多，逐漸沉迷。而不斷增長的「內憂（內心的憂慮）外患（外面的病毒）」，使得心情越來越煩亂，意志消沉，無助無望呆呆地等待那未知的結局。

幸好天無絕人之路，有高人傳授「良方」，藥材是唸珠一串或上網選擇不同方式（單獨唸、群體唸或音樂詠唱……）的玫瑰經唸誦下載。準備妥當開始「居家旅遊」；從臥室走到書房，再到客廳、飯廳、廚房、後院等等，一路走一路唸玫瑰經及默想，每日唸幾串玫瑰經，行程六千步。兩星期後發覺，美食、電視和電腦不再是一種誘惑，

心情開朗，煩憂減少，精神和活力增多了！希望大了，信心高了，感受到天主與我們同在，知道他必定會帶我們走出陰霾，走向光明美好的新天地。



## 祈禱是什麼

小人物

作為基督徒，我們都曾經祈禱。但究竟祈禱是什麼？

「天主教教理」這本書，詳細介紹信徒的祈禱。現在把它當中的要點羅列在下面。

### （一）祈禱是天主的恩賜

2559 段，「祈禱是舉心嚮往天主，或者向天主求適合的恩惠」。祈禱是我們無功而得的恩惠，謙虛是祈禱的基礎。

2560 段說，祈禱是天主的渴望與我們的渴望相遇。天主首先主動過來接近人。

2561 段，我們求恩的祈禱，是對天主白白賜給我們的救恩所作出的表達信心的回應。因此，祈禱是人類對天主的回應。

## （二）祈禱是盟約

2562 段指出，是人的「心」在祈禱，因為若果祈禱時，人的心遠離天主，外表的祈禱便會虛擬不實。

2563 段的意思是，只有天主的神才能洞察和認識人的心。天主在我們的心中和我們相會，與我們結盟。

2564 段，祈禱是天主與人在基督內結盟的關係，是天主的行動，也是人的行動。發自聖神，也出自人，並且和降生成人的耶穌的人性意願結合，而完全指向聖父。

## （三）祈禱是共融

2565 段指出，新約時代，祈禱是天主子女，跟聖父、聖子和聖神活生生的關係。祈禱生活正是經常活在天主聖三的親臨和與祂的共融中。基督徒祈禱的特色是在與基督的共融，這共融擴展到祂的身體、教會內。祈禱的幅度就是基督之愛的幅度。

綜合上述各點，祈禱是提升自己的靈魂到天主台前，或是向天主懇求一些適合的恩惠。藉着祈禱，我們和天主訂下盟約，並與天主共融。祈禱可以歸納為五種形式：（一）由於天主的降福，人心能夠頌謝那為一切福份之源的天主，作為還報。（二）求恩是以請求寬恕，尋求天國，和一切真正的需要作為目標。（三）轉禱是為令一個人的好處而作為祈禱，為敵人祈禱亦可以。（四）感恩是參與基督的感恩，應充盈整個生命，因此我們應事事感恩。一切喜樂和痛苦、事件及需要，都可以成為感恩的材料。（五）讚頌的祈禱是無私的祈禱，專注在天主身上，超過祂所做的

一切，為了天主本身的緣故而讚頌祂、光榮祂，純粹因為「祂是」天主。

耶穌在世上，經常祈禱，在聖經上有很多記載，祂時常單獨祈禱，也會公開祈禱。耶穌在顯奇蹟，選宗徒，顯聖容等等場合都祈禱。在百忙中，耶穌也抽時間向天父祈禱。例如，祂遣散了群眾後，獨自上山祈禱，可見祂重視祈禱，故此，耶穌親自教導人祈禱的態度說：「不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立着祈禱，為顯示給人。」耶穌還說：「祈禱時，要進入自己的內室，關上門，向天父祈禱，天父在暗中看見，必要報答。也不要嘮嘮叨叨，如同外邦人一樣，因為他們以為只要多言，便可獲得垂允。你們不要跟他們一樣，因為你們的父，在你們求祂以前，已知道你們需要什麼。」耶穌後來更進一步，教宗徒唸天主經。透過天主經，我們呼求天主為父，使我們成為天主的子女，從而進入與天主聖三共融的境界。

在聖經中，路加福音第一章記載了匝加利亞讚主曲和聖母讚主曲。第二章則收錄了西默盎讚歌。匝加利亞在讚主曲中，以司祭身份感謝天主。他除了預告默西亞來臨，還讚美天主對以色列民的仁慈和忠誠，藉着默西亞救贖人；很明顯，匝加利亞也感激天主賜他兒子，他立即從沒法說話，奇蹟地開口讚美天主。至於聖母的讚主曲，是她的禱詞。她首先頌揚天主，承認天主是救主。聖母在禱詞中，顯露她的謙虛，不配天主要在她身上完成的奇事。但最後聖母還是虛心接受使命，配合天主救贖人類的工程。第二章裏的讚歌，出自西默盎。他住在耶路撒冷，為人正直，虔誠事主，期待救主來臨，把救恩帶給人類。他得到聖神

啟示，有生之年，可以看見上主的受傅者。聖母獻耶穌於聖殿時，與西默盎相遇。西默盎十分高興，讚美天主說，他已見過默西亞，如願以償，不枉此生，請求天主放他去。西默盎隨後預言，耶穌及聖母將會一同受苦。

上述三首讚歌，均表露三人對天主的讚頌，感謝和謙虛。難怪聖教會編排三首經文在每日的日課中誦唸。匝加利亞讚歌在早晨唸，聖母讚主曲於黃昏唸，就寢前，則誦唸西默盎讚歌，教會的用意是要我們每日早與晚都感念天主的慈悲。至於西默盎讚歌，教會要我們睡覺前，先與天主修好。

以上耶穌的祈禱，加上這三首讚歌的主人，匝加利亞、聖母及西默盎三人的祈禱態度，聯同教會安排經文的用意，讓我們領略祈禱應有的態度。首先謙遜是祈禱的基礎。另外，我們需要懇切和恆心。至於祈禱的方法分為口禱、默想和心禱。

很多人都祈禱，但有人覺得，他們的祈求，不一定得到俯允。首先，雖然耶穌說過，你們求，就必要給你們。而且，天主在我們祈求前已經知道我們的意向。所以，我們不應該單向地，只告訴天主我們的需要，而是要探索天主的意向。再者，耶穌吃完最後晚餐後，帶同三個門徒，往橄欖山一個山園祈禱，他也叫宗徒祈禱，免得陷於誘惑。主耶穌祈禱是說：「父啊！祢如果願意，請給我免去這杯罷！但不要隨我的意願，為照祢的意願成就吧！」由此可見，耶穌祈求時，以天父的意向為最終依歸，盡顯耶穌的謙遜和服從。四世紀時，聖奧斯定的母親，聖莫尼加，經

歷 30 年的不斷祈禱，奧思定才改過遷善，皈依天主，路加福音 18 章，敘述耶穌利用不義判官和寡婦的比喻，教訓人應當恆常祈禱，不要灰心。

有人問，隱修士的生活，主要是祈禱和克苦，究竟有何作用？從表面上看隱修士的日常生活包括祈禱、工作及讀經。他們每日長時間為世界和教會的各種意向祈禱，多次使世界避過災難。故此，隱修士的祈禱真的是有用的。他們的生活並不舒適，克苦守齋使他們離開肉身的享受，目的是步武受苦的基督和耶穌一齊受苦。以克己配合祈禱，顯示祈禱者的誠意，可以更有效地感動天主。

總結，祈禱是天主的恩賜、盟約與共融。很多時，是天主先呼喚我們，我們只是回應。祈禱的形式包括頌謝、求恩、轉求、感恩和讚頌。耶穌在人間，經常祈禱，每日都留下時間與天父共融。主耶穌的祈禱態度，彰顯祂的聽命。當然，聽命蘊藏謙虛，耶穌把一切以聖父的旨意為依歸。聖母、匝加利亞及西默盎的讚歌，也表露他們的謙遜，對天主的感謝和讚美。在此，我們領略到應該恆常祈禱；當中的態度要謙虛，亦需要呼求天父和聖神的助佑。誠然，祈禱得到聖母及耶穌的轉禱會更加有力。個人能以克苦配合祈禱，更能感動天主。我們要放開懷抱，祈求得到俯允與否，留待天主決定。若人得到垂允，要感謝天主。這樣做，我們便可以經常與天主共融，在人世間預早嘗嘗和天主一起的喜樂。聖保祿說得好：「應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝。」（得前五：16 至 18）

# 時辰頌禱禮簡介

愚公

二〇一九年末，突然出現新病毒，造成疫症。因為病毒可以人傳人，疫症迅速蔓延，席捲全世界，很多人受感染，甚至死亡。各地政府實施隔離，辦公室、餐館、聖堂、球場等多人聚集的場所，需要關閉。許多人要留在家中，避免和他人接觸，減少傳染機會。

筆者留在家中，不用上班，應該想辦法，怎樣善用省下來的時間呢？聖本篤說過，閒暇無所事事，是靈魂的敵人。在這裏，為大家介紹一種對靈魂有益的活動。

時辰頌禱禮，又叫日課，亦有人叫它做「時辰禮儀」。梵蒂岡第二次大公會議之前，平信徒每天只誦唸早課，晚課及玫瑰經。大公會議議決，把日課從新定位。一九七一年，教宗保祿六世在任時，梵蒂岡出版「革新日課」，當中的內容改變了很多。誦唸的語言從拉丁文，轉為當地教會的語言。

天主教教理中，列出教廷對時辰頌禱禮的新看法。簡單地說，1174 段強調：「時辰頌禱禮是按照宗徒要『不斷祈禱』的勸告而編成的，其目的是使日夜全部過程，藉着讚美天主而聖化。這是教會的公共祈禱，信徒（聖職人員，修會會士和教友）藉此履行他們在領聖體時所接受的王者司祭職。1175 段指出，時辰頌禱禮的目的是作為全體天主子民的祈禱，各人按照自己在教會的身份及其生活狀況來

參與，全體信徒各按所能，勉力參與。敦勸平信徒，或是與司鐸一起，或是信友彼此集合在一起，甚或個人，也舉行時辰頌禱禮。聖詠在日課中，十分重要，1177段說，時辰頌禱禮的讚美詩及禱文，將聖詠整合在教會時期裏，以此表達所慶祝的時辰，禮儀節期或節日的象徵意義。再者，每個時辰所宣讀的天主聖言（連同短對答詠），及在某些時辰所誦讀的教父和靈修導師的作品，更深入地顯示出所慶祝的奧蹟的意義，幫助「祈禱者」領會聖詠並準備在靜默中祈禱。1178段進一步解釋，時辰頌禱禮作為感恩祭的延續，並不排除其他敬禮，反而要求天主子民以補充的方式去踐行不同的敬禮，尤其是對聖體聖事的朝拜和敬禮。

1196段，把上述各點歸納為：「舉行時辰頌禱禮（日課）的信友，藉着聖詠祈禱，默想天主聖言、聖歌及讚美詩等，與我們的大司祭基督結合，如此與祂不斷地為普世所作的祈禱聯合一起，共同光榮天父，並為整個世界求得聖神的恩賜。」

為了盡量恢復時間的真實性，又要顧及到今天的環境，特別是負責使徒工作者的環境，教廷修訂誦唸時辰頌禱禮的時辰，新的指引如下：

（一）兩個主要時辰：早晨念晨禱，一天工作完結後唸晚禱。這兩個時辰的祈禱很重要，被視為樞紐，意思是偕同耶穌出生入死。

（二）誦讀日課：一天內任何時間讀均可，時間沒有規定。

(三) 兩個次要時辰：日間祈禱（晨禱和晚禱之間唸）及夜禱（上床前唸）。日間祈禱分（午前、午時和午後）。

現在看看日課的編排：

(一) 序經：每天的日課以序經開始，放在「晨禱」或「誦讀」之前，以展開禮儀行動。

(二) 誦讀：這是每天的聖經默想。誦讀包括一篇聖經及一篇講道詞或教會文獻。

(三) 晨禱：是為聖化早晨而設，意義是日出而作，奉獻第一個活動給天主，以天主的旨意開始一天，禱文包含匝加利亞讚歌。

(四) 日禱：教廷保留過往第三、六及第九時辰（上午九時、中午十二時和下午三時）的日禱，目的是在整日中，與天主保持交往。

(五) 晚禱：黃昏時唸，以一天的生活，回歸天主的旨意。禱文包括聖母讚主曲。

(六) 夜禱：又叫寢前經，除祈禱外，還檢討一天的思、言和行為，並發痛悔，把生命交付上主。經文包含西默盎聖歌。

請注意，若果在指定的時辰內不可以到達某個地點祈禱，折衷方法是在心中跟耶穌祈禱，時常思念耶穌在我們的心中。

至於誦唸時辰頌禱禮的正確態度，要誠懇、持續與謙虛。看看聖母在領報時的全面服從，悅納天主的召叫，和一切以天主的旨意為依歸，是最好的祈禱模範。

日課內容的編排，看來似乎繁複，可幸現時科技進步，不少的應用程式，把一年 360 天，每天不同時辰的經文、聖詠和讀經，都收錄在內，實在是非常方便，肯定不會弄錯。中文手機程式叫「我靈讚頌主」（iBreviarium）。至於英文的手機應用程式的名字為「Laudate」。使用電腦的，有兩個中文網站，網址分別是 [www.mhchrina.net](http://www.mhchrina.net) 及 [www.Catholic-dlc.org.hk](http://www.Catholic-dlc.org.hk)。

基督在世時，和人類結成一體，一同唱天上讚美之歌。耶穌升天後，教會除了感恩祭，還利用其他方式，例如時辰頌禱禮，不停地讚美上主，也為人類的得救而轉禱。聖保祿宗徒說，應不斷祈禱。唸日課，正好滿存保祿的訓誨。聖教會確認了日課為公定祈禱，也是熱心的泉源和個人祈禱的營養，更需要誦唸時辰頌禱禮者，深入認識禮儀、聖經及聖詠。日課中誦唸大量聖詠，誦唸者把閱讀與聆聽轉化成祈禱，使祈禱更有效和更具意義。

梵蒂岡第二次大公會議後，教廷鼓勵所有信眾，從神職人員、修女、以至平信徒，每天誦唸時辰頌禱禮，還可以用本地語言唸，更加方便。空閒時，沒事做，容易受魔鬼誘惑而犯罪，十分危險，日久便形成惡習。誦唸日課，和天主緊密在一起，既可讚美天主，又可以認識聖經。這些善功，對於抵抗魔鬼的引誘，極之有效。願信眾從今天起，和神父、修女、教友一起或獨自誦唸日課，聖化自己，也為他人祈禱。最重要的是讚美至善的天主，並恭敬聖母。

## **Religious views on facing COVID**

Sylvia

I have to clarify that I am an amateur in the understanding of Catholicism. To be specific, I am a Candidate for the Sacrament of Confirmation. The confirmation was originally scheduled for Easter Sunday, but due to COVID-19, it has been postponed until the pandemic situation gets better.

For the last four months, COVID-19 had brought tremendous stress to a lot of people. On March 17, Our California governor, Gavin Newsom asked us to shelter at home. Indoor restaurants, gyms, malls, and salons have been closed. Last few months, Dr. Anthony Fauci, the Director of the National Institute of Allergy and Infectious Disease, had urged everyone to wear a mask to help slow down the spread of the virus. As of today, the confirmed cases in the United States has surpassed 4.5 million, and more than 154 thousand lives have been lost due to this pandemic.

It is inevitable for people with religious faith to start wondering, "What is God trying to tell us through this worldwide ordeal? People have different perspectives. For the optimists, they may think that with the lockdown, they have more time on their hands to re-focus on the more meaningful aspects of their lives, such as reconnecting with their friends and distant relatives, re-developing healthy eating and exercising habits, and to spend more time studying the words of the gospel at home to strengthen their faith. For others, they may wonder if this epidemic is a warning from God for all our worldly sins,

especially for our indulgence into materialism and for our indifference to the underprivileged and the poor in our society.

You could also see the divergence in people's opinion regarding how much we should follow these inconvenient official mandates due to COVID. Some people believe the mandates are based on solid scientific evidence, that wearing a mask and keeping six feet distancing can help slow that the spread of the virus. They believe that for their own safety, and for safety of other people in their community (especially for the elderly and high risk individuals), they should do their part and always follow the mandates. On the other spectrum, there are certain individuals who believe that all this is a political conspiracy for putting faith over fears, since the shutdown prevents churchgoers from attending their weekly Mass.

My take on this is that if you love God, it does not matter whether you are able to visit Him at His house during the pandemic. For one thing, you could always stay home and study His teachings or attend Mass through telecommunication by using Zoom. I used to see my elderly parents every weekend, but I haven't visited them or seen them in person for the last four months. To be more specific, they refuse to see me because I am an essential worker and they are afraid I may pass them the germs. I only see their faces through Facetime. Nonetheless, I have been dropping off tons of food and groceries every week at their garage. I don't have to visit my parents at their house to show them I love them. I believe it is the same with our Holy Father.

But regarding religious views on pandemic handling, it does not matter what I think. What is Pope Francis's perspective on this? On June 7th, according to Reuters news, Pope Francis warned us not to let our guard down against coronavirus. He urges us to obey government rules on social distancing and wearing masks.

That old "Two Boats and a Helicopter" joke just popped up in my mind the other day. The joke was about a local preacher who was stuck in his house during a massive flood waiting to be saved. Two boats and a helicopter came by to rescue him but he refused to leave, stating that God will keep him safe. Eventually, he drowned. Up in heaven, he asked God why He didn't save him. God shakes his head and said, "What did you want from me? I sent you two boats and a helicopter." In the same token, don't think that God has abandoned us. He has already sent Governor Newsom, Dr. Fauci, and Pope Francis to warn us.

## 從美國的感恩節說起

### 鄒保祿神父

美國每年在十一月第四個星期四，慶祝一年一次的感恩節，這個節日來自一六二一年的秋季收成時，威廉布拉福總督宣佈祈禱和謝恩的日子。殖民地者和附近的印地安人也都參加這個日子。不久整個新英格蘭地帶也保持此良好的習慣。

到了美國革命時代，國會提議一年一次國立的謝主恩的日子；到了一八一七年，紐約州探納感恩節為一個國家的節日。到了十九世紀，其他州也模倣之。林肯總統在一八六四年規定，十一月最後的星期四為感恩節。又到了一九四一年，美國佛蘭克林羅斯福總統提前一個星期四，即在十一月第四個星期四慶祝；今年的感恩節是在十一月二十六日，已有七十九年的歷史。

從教會方面來看，彌撒聖祭是一種感恩的行為，它不如美國的節日那樣外表隆重，而是屬於精神方面的。美國和教會的目的是同樣的，方法卻不同。都是在讚美和光榮天主，但教會不只是一天，更是每天都在舉行的謝恩禮。

為何美國不在星期三或星期五慶祝感恩節，而在星期四呢？本人認為這與耶穌的最後晚餐有關。在此時刻，耶穌建立了聖體聖事，美國可說是一個宗教信仰的國家，對耶穌建立聖體聖事頗了解多少，把感恩節的聚餐與教會的聖餐聯合在一起是很有意義的。自一九五七年以來，加拿大也慶祝感恩節，但比美國早一個月即在十月第二個星期一，今年是十月十日。

## 在疫情中信友與基督的關係

多明我神父

全球各地的天主堂都因着疫情的大爆發(香港第三波，美國仍在第一波)，在當地衛生指令下，教堂無法在日常生活中開啟大門供信友朝拜；舉行逾越感恩祭、祈禱聚會、

婚禮及領洗等聖事。因着以上種種原因，作為基督徒的我是否在我的信仰生活中放「基督假」，或將基督放於次等位置，並以遊手好閒，日夜顛倒睡眠或用很多時間收看劇集、電影，更甚者狂炒股票……抑或透過任何方法去努力與基督結合，讓基督的愛情融會在我內，使我愛教會、愛近人及活出基督徒那份信仰特質，繼續在人海中活出基督的愛是那麼深、廣、闊及高。而作為神父的我，如何利用今日科技資訊、視頻，使信友及信友間的友情，因着疫情的爆發而走向更親近，彼此代禱，而他們對教會更為關心，與基督的關係更為親密。

從疫情正式爆發，三藩市政府在 3 月 17 日正式落實「居家令」，從未想過這場疫症拖得這麼久，筆者以為數星期便可以完結，但直至今年 8 月 1 日，加州 58 個縣已有 40 個在州府監察下不能舉行各種大型彌撒及聚會、餐廳堂食等措施。有些堂區只能在戶外舉行感恩祭或明供聖體。為了牧靈的需要，筆者便學習以上網形式視頻現場廣東話彌撒，並費了多天學習視頻會議，以初哥的型態透過視頻研經、慕道課程及華人堂區議會與兄弟姊妹相聚，效果竟然頂好，研經班竟然有多人參與，而且透過主日讀經分享可加深各兄弟姊妹們在進入主日彌撒時更投入，更明白禮儀經文，教會今天的使命及基督在世的使命。

教會能誕生及延續五旬節的恩典，就是當我們這班兄弟姊妹認真研經及舉行十字架祭獻時，同時宣佈「主，我們傳佈祢的聖死，慶祝祢光榮復活，期待祢光榮來臨」，因此在領聖體時，我們領受基督，並與祂結合，使我們在基督內也和祂的團體教會結合在一起。唯有這樣，靠這種

信仰和投入教會的態度，才能建立起教會來。教會在聖體聖事中，根據梵二禮儀憲章，我們找到真正的「泉源和頂峰」。

聖體是愛情的聖事，當我們感受到天主的愛情，這個愛要求我們去愛近人，如慈善的撒瑪黎亞人的比喻(路 10：37)，聖體聖事以更深切的方法教導我們這種愛，事實上，它為我們指出每一個兄弟姊妹，在天主眼中是珍貴的及有價值的。假如我們的聖體聖事是耶穌寓居在我內，我便更要尊重每一個人的尊嚴及關注低下層人的痛苦及窮困，和社會上一切不義的行為，並尋找有效的方法去矯正及治療。

此外，聖體聖事含有社會責任的使命：

其實，整部聖經及教會傳統都強烈地指出祭獻與社會的責任：正如舊約亞毛斯先知第五章 21：24 你們的盛會，我也不喜悅；即使你們給我奉獻全燔祭和素祭，我仍不悅納；……但願公道如水常流，正義像川流不息的江河！」宗徒大事錄（宗：2：42-44）他們專心聽取宗徒的訓誨，時常團聚、擘餅、祈禱……凡信了的人，常聚集一處，一切皆歸公用。我們要懂得同人分享天上所賜，因為一切是天主所給，祂要我們學懂肩負社會責任，並均衡分配資源。

既然聖體聖事含以上四大重點：團結合一，社會責任，愛情標記及基督與教會的關係，雖然三藩市總教區郭總主教為方便教友，以視頻方式提供網上彌撒，但信友若能有信心參與感恩祭，領受聖體聖事，這是極佳。其實堂區已用盡一切方法，透過清潔液消毒雙手，座位保持社交距離

六尺，領聖體時教友間有相隔六尺，每次凡被人坐過都清潔，神職派分送聖體已擦乾消毒液 20 秒，唱歌只有兩首，憑着信心，理應安全至極，筆者鼓勵你們前來參與感恩祭，領受這愛情尊貴聖事，我深信天主會眷顧你及家中各人。同時可面對面親見教友們及神父，彌撒後寒暄一番，關心各人，是天主召叫我們建立這天國在人間的團體。

我們能每早起床後多謝天主鴻恩，另一方面，個人又接近天主教墳場的日子近了。正如聖保祿宗徒說：「我們是在瓦器中存有這寶貝」我們的生命非常脆弱，今天存在，明天可能便沒有我這人存在這世界上，生命是天主所賞賜，若我們能每天親近天主，領受祂的聖體聖血，雖然在疫情中遇到困難、疲憊、失望，但天主不會使你們落空而回，但我作為神父的，能每天舉行不流血的聖祭，與教友及相熟的兄弟姐妹分享這尊貴聖事，是我一生所喜悅及雀躍，雖然筆者已過花甲之年，今天筆者仍投身及學習科技視頻課程，目的是希望建立一個正義和仁愛的信仰團體，使教友信仰扎根若教友及神職互相扶持，共負責任，天國正在我們中間拓展，開花綻放。

## 晉鐸四十一週年

## 牧者之歌 關傑棠

上世紀六十年代入修院修道的人，經歷比其他同道更多；我們不是什麼英雄，只是時勢造就了大家。教會生活

由極度保守，突然間變得十分前衛開放，都拜五、六十年代二次大戰後，全球年青一輩對「大同世界」理想的傾慕和追求、對僵化政治制度的不滿而引發。政治上，歐美社會的動盪解說了這種情緒；宗教方面，羅馬天主教會更是表表者。由聖教宗若望二十三世召開的梵蒂岡第二屆大公會議，正正回應了時代徵兆和聖神呼喚……

梵二前的教會太則重人的幽暗面— 罪惡，其後果是人害怕天主的懲罰；最終天主成了有罪必罰的嚴厲判官。坦白說，世上任何形式的執政者都傾向這種統治模式；一句說穿了，靠嚇易辦事也！教會也掉進這個偏離福音精神的思維。正當人們開始思考信神與否跟參與教會生活有沒有直接必然關係時，我們越來越給社會邊緣化，信友紛紛遠離教會，甚至放棄自己的信仰。這刻，聖神感動了若望廿三世……

我在這個新舊交替和變革的年代成長，對教會生活體會良多，對司鐸聖召滿懷憧憬。教會自古有這說法：「剛剛晉鐸的青年神父，個個心火盛，愛主愛人，擁拯救世界的宏願；但升了神父超過十年的兄弟，則要留意拯救自己的靈魂！」聽來有點誇張，但細究蠻有道理。人畢竟是慣性動物，不論哪個領域，都容易犯上「因循苟且」的老毛病，愛情、婚姻、家庭、人際關係及職業無一幸免。天天開彌撒，個個星期需預備主日道理，無休止的紅白二事、靈修心理輔導、善會聚會，近年涉及的社會運動；都令牧者「團團轉、菊花園」地度著忙碌的神職生活……我們戲

稱上半年新冠肺炎送給堂區神父們最寶貴的禮物是不用最早流流開彌撒，大家睡多了，運動做少了，吃零食多了，體重增加了，噢！又要努力減肥了……

坦白說，過去三十九年的鐸職生活用平穩、順利去形容也不過份，我很享受這些日子。然而踏入二零一九年，香港人的生活起了很大的變化；由於社會運動，突然人與人之間的關係緊張起來。有人甚至跟摯愛家人朋友鬧翻，彼此不相往來，甚或互相攻擊，仿似著了魔一樣。你或者會笑我太神化，但我真的相信，魔鬼在香港正幹著蠱惑人心的鈎當，同時播植仇恨的種子，牠特別針對教會，誓要將我們消滅。不然的話，大家又怎樣解釋最近教會內的分裂？！

同樣，一隻新冠肺炎病毒，便把「人定勝天」的驕傲人類殺個片甲不留。我們不單沒有同舟共濟的精神，不同政治體系的國家更利用這個天災來互相攻訐，深化矛盾，置病人生死於不顧，人多麼罪惡！

四十一年司鐸生涯，這是我感到最無奈和忐忑的一年，求主憐憫我們罪人；讓基督的救贖再臨人間，重振世人的生活。願主耶穌身體力行的「愛」與「恕」精神，給我們新的使命，努力踐行祂的教誨，祂正如如正當大家抱怨炎夏酷熱、潮濕和納悶之際，給我們帶來清新涼快的雨水，洗刷全港的街頭巷尾……

# 從「蒙召」的角度看修道生活

李定豪神父

2020年8月，三藩市總教區喜事重重，先是

8月1日兩位執事擢升為司鐸聖職

8月8日四位修生擢升為過渡執事聖職，一年後擢升為神父

8月15日九位教友擢升為永久執事聖職

今年授予神職慶典由於新冠肺炎病情，只有少許神父們及親人參與（限聚令，只許一百人），但我們都為總教區誕生神職而雀躍歡欣，因為這些弟兄，繼續伯多祿及保祿宗徒宏願，為天國而奉獻一生，服務主的羊棧。

從他們的勇敢、慷慨大方及對天主的信賴，我們可看看「蒙召」的意義：

對筆者來說：

（一）蒙召是天主給召選者一份恩寵：首先是天主採取主動召叫人，從領洗當天，直至今今天踏上祭壇，我們可從路5：1-11節中，耶穌怎樣主動地召叫了伯多祿，藉着捕魚奇蹟來改變了他人生的道路，後來又主動地請他划到深處去捕魚，給他希望、鼓勵及信心，使他成為「捕人的漁夫」，其實，在伯多祿四周有不少群眾，也有同伴，但耶穌在萬紫千紅的花朵中，祂獨愛上了他，在芸芸眾生中，祂獨揀選了他，為耶穌來說，「不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並派遣你們去結果實，去結常存的果實（若

15 : 16 ) 從以上的聖經解釋，蒙召不在乎人的意願，也不在乎人的努力，而是天主的仁慈（ 羅 9:16 ）

## （二）蒙召是一個信德的旅程（如亞巴郎）

亞巴郎聽到天主的呼召，往上主所指定的地方去，是一個信德的旅程（ 列 12，1-4 ），當我們看看新約聖經馬爾谷福音第五章，耶穌一開始就要求伯多祿「划到深處去……捕魚吧！」這是一個信心的考驗，因為太陽已上升，捕魚時間已過去，這時候撒網，一定空手而回，而且在家人、朋友面前，實在太丟臉了！可是伯多祿卻回答「我要遵照你的話撒網，這是對耶穌的依恃及信賴。憑着這份信心，使他得到一份喜出望外的經驗，滿載而歸的喜悅，耶穌透過這個小小的考驗，看看伯多祿是否具有冒險的精神，他終於能忘卻背後繼續向前，為能爭取天主在耶穌基督身上召喚你得到天上償報，其實在現今的福傳事工上，福傳工作是一件需要稍作冒險的行動，必須全神貫注，全身投入，不可瞻前顧後，作太多的預算和估計，否則，天主不在我內去渡這信德的旅程。

## （三）蒙召是個人的皈依（死於罪惡，活於天主）

伯多祿有幸與耶穌相遇，當他目睹捕魚奇蹟的時候，他的第一個行動竟然是跪在耶穌膝前宣示自己為罪人。伯多祿的勇敢、謙卑、真誠及具信德的舉動極具深度，他的內心被耶穌所牽動，以耶穌的全能，大愛及慈善使伯多祿感到自己的不足，不配承受如此大的恩惠。這一次的經驗，不單止使他畢生難忘，更是催逼他重新檢討自己的生活，思考生命的目標和路向。耶穌帶領他進入一個皈依的歷程，使他開放自己的內心，獲得了自由，因此有能力、信心、

待其他門徒犯罪回頭後，堅固他的弟兄。是的，在召叫的過程中，當蒙召者真正與基督相遇後，完全被祂所吸引及轉化，徹底地皈依基督，正如四旬期聖灰瞻禮日司鐸對信眾前來接領受聖灰時便說：「你要悔改，信從福音」，只有蒙召者個人皈依，才能和祂建立師徒關係，才能成為一個真正的福傳者。

#### （四）蒙召者必須「捨棄一切，跟隨基督」

在聖經中特別在馬爾谷第五章、三節，我們看到耶穌主動地上了西滿的船，就是給西滿伯多祿一個機會給他接近，更深入地認識祂。西滿與耶穌真正相遇，個人面對真我，便對耶穌說：「我是一個罪人，離開我。」但主耶穌的反應剛好相反，祂要永遠和西滿伯多祿在一起！直到世界終結。不單止伯多祿的夥伴們雅各伯和若望也在上岸後，放下一切，跟隨了他，這是一個重大的抉擇，跟隨到底。耶穌接納了西滿，並邀請他分擔使命，使他有勇氣和決心踏上新的旅程。儘管伯多祿犯錯，軟弱和跌倒的時候，耶穌也沒有放棄他，使他成為福傳的忠實門徒。

#### （五）蒙召是一個使命

當伯多祿跪在耶穌跟前表明自己是「罪人」的時候，他的心裏正感到自己無能、不配、恐慌及不知如何是好。耶穌卻安慰他「不要害怕！」並同他說：「你要做捕人的漁夫」，這是一個使命，一個屬於天主的人，給人及世界豐富的生命。的確，召叫和使命是不能分開的。舊約中的一切召喚目的都是為了使命，天主召叫人如亞巴郎（創：12章）梅瑟（出：3章）亞毛斯（亞：7章）依撒意亞（依：七章）耶肋米亞（耶：六章）厄則克爾（厄：1章）耶穌

的全部宣講都是滿全天父交給祂的使命：召叫人追隨祂走一條新路，永生之路，並且分享祂圓滿的救恩。同時，祂更召叫更多人和祂一起，積極去參與建設天國，但這個使命要在耶穌復活後才真正展開。使徒們的使命和耶穌的使命是緊緊相連：「就如父派遣了我，我也同樣地派遣你們，並派遣你們去結果實，去結常存的果實。」

結語：蒙召是一份個人獨特的經驗。如果路加把伯多祿蒙召的寶貴經驗留給我們，叫我們在修道生活上當一遇到困難時，不用害怕及退縮。事實上，在日常生活中，當你在教區層面從事行政的牧民工作，在堂區牧民工作，團體聚會，小組研經，關心關社行動等，當一與人交往、合作、建立基督徒團體，便出現人性、權力等問題，我們修道人會否放棄一切、空虛自己，重回修院培育課程中那份雄心壯志，為祂的神國賣命及與耶穌建立一份個人、深入及親密的友情，唯有這樣，蒙召作祂的得心應手的工具者才具有信心、毅力、希望及勇氣去面對這不知的將來。今天整個世界正面對新冠肺炎疫情，險些兒被打垮，但我相信不少醫療科學家正密鑼緊鼓研發藥物去治療身體受創傷的人，而作為修道者，信眾靈魂的監護者及導師，亦要不斷與耶穌建立一份親密的友情，在孤單的鐸職生活中支持信眾，餵養他們的靈魂，使修道生活特別是鐸職生活的我們活得更健康、更雀躍、更快樂。期盼這群八月被三藩市總教區郭德麟總主教祝聖的弟兄們能在鐸職及執事生涯中排除萬難，堅持到底，為天主建立一個永久而普遍的神國：真理與生命的神國、聖德與恩寵的神國、正義仁愛與和平的神國，呈獻於祢至尊天父座前。（耶穌聖王節頌謝詞）

# Protect Your Video Conference Meetings

Paul Poon

*Avalanche of new remote workers creates latest playground for hackers*

Hackers have found their new playground amid the increased use of video conferencing during the coronavirus pandemic: Zoombombing!

## **Zoombombing defined**

Named for the company Zoom, the unfortunate first high-profile victim of this phenomena, zoombombing occurs when internet trolls hack video conference meetings and join as uninvited attendees. After infiltrating a meeting, the hackers then have their fun, doing everything from performing harmless pranks to posting sexually explicit content.

## **Ideas to keep your meetings private**

You can protect yourself, your friends and your company while using popular video conferencing tools with these tips.

- **Monitor meeting attendance.** Designate an employee to monitor the attendees of your video conferencing meetings. By assigning a moderator (host), attendees can be removed or dismissed.
- **Create a waiting room for new attendees.** Most conferencing platforms have a feature called a waiting room. When this feature is enabled, each user who connects to your meeting is put in a queue. The

meeting host then approves each person waiting in the queue for admission to the meeting.

- **Turn off screen sharing for everyone but the meeting host.** A favorite zoombomber prank is to hack into a meeting, share their screen and then draw something really funny or inappropriate. Consider only allowing the meeting host to share a screen and to give permissions to others who subsequently want to share a screen.
- **Password protect your meetings.** As a meeting organizer, you can also choose to password-protect your meetings. Don't forget to distribute the password to all attendees prior to the meeting.
- **Carefully choose your video conferencing service.** With many different companies offering video conferencing services, it can be difficult to find which company features the best security measures. Take the time to do your homework to find the platform that's right for your business.

## 世界，不應該這樣！      牧者之歌 關傑棠

世界的出現，原本是天主一番好意，就是聖三「相親相愛」的體現，催迫著分享的情懷；結果「創造」回應了天主是愛的現實，而人類則成了祂獨一無二的「分享」對象。我們活，便是為了「愛」而存在。嘩！上述這番說話，

看似高深，但其實也很顯淺；因為我們心底裏會認同這世界應該是這樣的……

有神學家以開玩笑的口吻、但非不敬地說：「聖父創造天地萬物，樣樣都好，唯一小小遺憾是祂太愛以自己『肖像』造成的『人』，沒有把『愛』其中的一項本質『自由』取消，結果『人類』闖出大禍！」其後遺症是聖子耶穌登場，要拯救人類於罪惡水深火熱之中，這便是「救贖」。最後如果耶穌長生不死，天天遊走世界各地，救急扶危，化解衝突，制止戰爭，那我們多麼幸福！可惜祂卻選擇了人的生命是有局限，奈何……

愛總要承擔責任。於是聖神接了棒，祂肩負起「聖化」世人的工作，所謂「聖化」就是教我們怎樣做人，怎樣度一個有能力去愛人和懂得享受被愛機會的生活。坦白說，聖神的工作成功感最低，因為人類便是這麼忘恩負義，冥頑不靈。這也解釋了今日世界的亂局。「聖化」工作不單針對個人修為，亦包括民族的涵養和國家建國的理念及實踐狀況。理論理想永遠是美麗的文字，可恨付諸行動時往往走樣，甚至倒行逆施……

其實今日世人的最大危疾是「主觀真理」作祟，幾時我認為這是唯一最正確的，就是絕對真理。你一持異議，便非我族裔，我要與你劃清界線，非友即敵；這就是不折不扣的「真理霸王」了！更可惜可怕的是霸王缺乏反省能力，溝通的門完全關上。這兒我必須強調，不要對號入座，即非「黃」便一定是「藍」，成熟基督徒的修養應該是「色盲」，就算要講顏色，倒不如黃混藍生出「綠」吧！正確

的要支持，謬理的要反對；不過廿一世紀的人類，給扭曲了的良心比比皆是，多麼可憐……

目前全球科研人員日夜埋頭苦幹，無非想盡快找出可以打敗新冠肺炎病毒的疫苗；但有藥廠老闆卻從經濟角度盤算，新藥可以為自己公司帶來多少利潤。於是商業間諜四出活動，套取最新相關資訊，務求快別人一步，捷足先登。難怪有人已發嚴正呼籲，各國應該合作，統一售價，公平分配給全球病人。這事可以促成「四海之內皆兄弟」的分享高尚情操，亦可以淪為另一場發國難財的商業戰爭。中國人一向苦命；你窮時別人欺負你，你富時人家嫉妒你。要在回應上述兩點心態取得平衡真不容易，然而只要願意和有決心，中國一定可以成為世界的祝福和恩典。是時候國人振作，先糾正陋習，為人類做點好事！

## 恭敬聖母的哥倫布

### 鄒保祿神父

每年十月第二個星期一，是美國人敬仰哥倫布的日子，因為他不但發現新大陸，而且把信仰，尤其對聖母的敬愛傳給當地的居民。

首先，他在西班牙的柱子之母節時，他許下他的船員會看到陸地，否則的話就要往回西班牙。但是聖母保護了他，使他看到陸地。在清晨二時，當他們看到陸地時，大聲喊說：「泰來」（西班牙文陸地之意）。哥倫布便跪在海邊，感謝天主和聖母的保護。

其次，在他的三支船之中，第一個取名為「無玷原罪聖母」，當他第一次回國時，船幾乎要下沉，哥倫布許下給聖母，如果平安回家的話，要到聖母的朝聖地謝恩。兩個星期後，平安地到西班牙，到了一座瓜達路培聖母的隱修院，很隆重地舉行一次感恩禮。

在他的信件中，他經常寫著：「但願耶穌和聖母同我們在路上。」他死後，他的次子費南多證實父親的虔誠信仰。

哥倫布相信自己是天主所派遣到美洲傳揚福音，且認為他自己的名字「基所」是很有意義的，他的兒子費南多解釋說：「正如聖基所把小耶穌從河一邊，到另外一邊，父親也把福音之光帶到海洋的另一端。」

最後，每到一地，哥倫布都取一個有關信仰的名字，例如今日的薩爾瓦多國家，解釋至聖救世者，聖道明等，藉此方式引導人們走近天主和聖母瑪利亞… …

有人說哥倫布發現美洲，也可說他是自聖保祿以來，為信仰打開一條新的門路，使更多的人們歸向天主，這對現代福傳是一個重大的啟示。



## 二〇二〇年十月、十一月、十二月聖人慶節

<p>10月 1日 聖女小德蘭(貞女、聖師)/中秋節</p> <p>10月 2日 護守天使</p> <p>10月 5日 Blessed Francis Xavier Seelos (priest)</p> <p>10月 6日 聖博諾(司鐸)，真福瑪利亞(貞女)</p> <p>10月 7日 聖母玫瑰瞻禮</p> <p>10月 9日 聖德宜(主教)及同伴(殉道)，聖若望. 利安納(司鐸)</p> <p>10月12日 哥倫布日</p> <p>10月14日 聖加理斯多一世(教宗，殉道)</p> <p>10月15日 聖大德蘭(貞女、聖師)</p>	<p>10月16日 聖婦赫德維(修女)</p> <p>10月17日 聖依納爵. 安提約基亞(主教，殉道)</p> <p>10月19日 St. John de Brebeuf &amp; Isaac Jogues (同伴及其殉道)</p> <p>10月20日 St Paul of the Cross</p> <p>10月22日 聖若望保祿二世(教宗)</p> <p>10月23日 聖若望. 嘉庇當(司鐸)</p> <p>10月24日 聖安多尼. 加肋(主教)</p> <p>10月25日 重陽節</p> <p>10月28日 聖西滿及聖猶達(宗徒)</p>
<p>11月 2日 追思亡者日</p> <p>11月 3日 聖瑪爾定. 包瑞斯(修士)</p> <p>11月 4日 聖嘉祿. 鮑榮茂(主教)</p> <p>11月 9日 祝聖拉特朗大殿紀念日</p> <p>11月10日 聖良一世(教宗，聖師)</p> <p>11月11日 聖瑪爾定. 都爾(主教)，退伍軍人日</p> <p>11月12日 聖若撒法(主教，殉道)</p> <p>11月13日 聖方濟. 加比尼(貞女，移民主保)</p> <p>11月16日 St. Margaret of Scotland, Gertrude</p>	<p>11月17日 聖依撒白爾. 匈牙利(修女)</p> <p>11月18日 祝聖伯多祿大殿奉獻日</p> <p>11月21日 獻聖母於聖殿</p> <p>11月22日 普世君王節</p> <p>11月23日 St. Clement I, Pope Martyr, St. Columban, Abbot</p> <p>11月24日 聖陳安勇樂(司鐸)及同伴(殉道)</p> <p>11月25日 St. Catherine of Alexandria(貞女，殉道)</p> <p>11月26日 感恩節</p> <p>11月29日 將臨期第一主日</p> <p>11月30日 聖安德肋宗徒</p>
<p>12月 3日 聖方濟. 沙勿略(司鐸)</p> <p>12月 4日 聖若望. 達瑪森(司鐸，聖師)</p> <p>12月 7日 聖安博(主教，聖師)</p> <p>12月 8日 聖母無玷胎胎瞻禮(香港教區主保)</p> <p>12月 9日 St. Juan Diego 隱修士</p> <p>12月11日 聖達瑪穌一世(教宗)</p> <p>12月12日 瓜達盧佩聖母</p> <p>12月14日 St John of the cross(司鐸，聖師)</p> <p>12月21日 St. Peter Canisius, Priest/Doctor</p>	<p>12月23日 聖若望. 甘迪(司鐸)</p> <p>12月24日 平安夜</p> <p>12月25日 聖誕節</p> <p>12月26日 聖斯德望(首位殉道者)</p> <p>12月27日 聖家節</p> <p>12月28日 諸聖嬰孩(殉道)</p> <p>12月29日 聖多默. 白凱(主教，殉道)</p> <p>12月31日 St Sylvester (教宗)</p>

# 聖馬爾谷堂區

## 感恩祭時間表

平日感恩祭：早上 8:30

主日提前感恩祭：下午 4:30

主日感恩祭：早上(英語)8:00, 9:45, 11:30

中文感恩祭：廣東話（每月第二、四、五主日）  
下午 1:30

廣東話(每月第三主日)

Millbrae 市, 1111Boardway St;  
(St. Dunstan 堂)

下午 1:15

平日修和（辦告解）時間：星期六下午 3:45-4:15  
（或可預約其他時間）

服務本堂的神父：Rev. Angel Quitaig

Rev. Dominic Savio Lee

（李定豪神父華人專職司鐸）



## 教區、堂區活動消息

- (一) 成人慕道班R.C.I.A將於9月26日星期六早上八時正在Millbrae市聖登士頓(St. Dunstan)堂區，9月27日星期日早上九時正在Belmont市聖馬爾谷堂舉行，由於疫情關係，李神父大多時間將以視頻教授。請介紹有興趣的親友給李神父。
- (二) 研經班課程，仍安排在星期二，5：30分以視頻教授及分享。
- (三) 請各位留意加州市府及衛生部宣告重開聖堂一事，在疫情期間，嬰兒小孩領洗，葬禮及婚禮等聖事，只容許少於十人參與。
- (四) 廣東話感恩祭(每月第二、四、五主日)  
下午1：30有視頻直播。
- (五) 2020年12月12日星期六準早上九時正至12時正舉行將臨期半天退省並有個人修和聖事，下午在神父宿舍後院午餐燒烤，費用每位10元正



**Paul N Poon MS EA CFP**  
**US Fed Lic to Practice before the IRS**  
**Certified Financial Planner**  
***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.**



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。

二〇二〇年十月、十一月及十二月

Paul Poon	\$150	Annie Lam	\$100
無名氏	\$ 20	陳師母	\$100
陳文霞	\$ 50	Edmund & Agnes Wong	\$100
余太	\$100	Chu Fung Sin	\$ 50
John & Wendy Ho	\$ 50	Andrew & Agnes Ng	\$ 50
Mr & Mrs Dominic S Tse (澳幣\$300)	\$205.68	So & Thomas Chin	\$ 50
		Helen Y.K Chan	\$ 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：Landmark 稅務公司 稅務師 Paul Poon

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

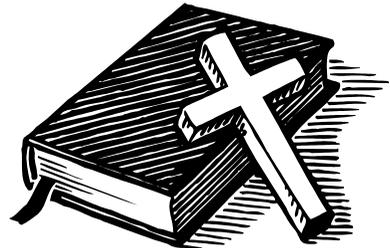
聖馬爾谷堂區地址：St. Mark Church  
325 Marine View Ave  
Belmont, CA 94002, U.S.A.

電子郵件e-mail：[domsaviolee@yahoo.com](mailto:domsaviolee@yahoo.com)  
堂區廣東話網頁：[www.boscol.com](http://www.boscol.com)

聖馬爾谷堂區網頁：[www.saintmarkbelmont.com](http://www.saintmarkbelmont.com)  
馬爾谷堂區電話：(650) 591-5937  
傳真：(650) 591-7645  
Cell：(415)706-6562

歡迎各位、團體及公司支持  
聖馬爾谷堂區團體刊物印刷經費及刊登廣告

支票抬頭：St. Mark Church  
地址：325 Marine View Ave  
Belmont, CA 94002  
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