



# 三藩市總教區 聖馬爾谷堂區通訊



二〇二一年十月、十一月及十二月

325 Marine View Ave, Belmont, CA 94002, U.S.A Tel: (415)706-6562

No. 117

## 編者的話

### 凝聚力

2021年7月26日「劍神」張家朗憑著信心、毅力及高超劍術，連挫世界頂尖兒高手，為香港勇奪回歸後首面奧運金牌，此外，女飛魚何詩蓓（愛爾蘭及香港混血兒）於7月29、30日為香港締造歷史，個人勇奪女子100米及200米自由泳銀牌，使香港全城及移居海外的香港華人，由特首到司局長及萬千市民都一齊在商場、家中及酒吧內一齊觀看電視直播，各人為他們打氣，這是香港久違了的情景，運動員發揮了巨大的凝聚力和振奮力，使近年煩擾市民的沉鬱憂悶情緒一掃而空，大家為同一目標雀躍、鼓掌、開香檳、互相擁抱，這股正能量在一剎那間把市民團結起來。



其實，不論什麼國家和地區，都有一個共同點，就是當運動員在國際比賽中為所屬地方爭取榮耀，都會成為民眾的最大凝聚力，大家一齊為運動員打氣，政治、宗教和種族分歧都拋諸腦後，香港及美國這些多元文化國家也不例外，只要各人能放下過往的恩怨，重拾各人精力，社會定會走出谷底，柳暗花明又一村已近在眉睫。

當筆者提到凝聚力，教會信仰團體亦着緊喚醒信眾，疫情又不可以完全銷聲匿跡或被消滅，可能與我們個人、團體及國家共存亡，一生與我們結伴，難道我們不願意聽從本地總主教及各地區主教訓示，呼籲信眾回聖堂，參與感恩祭與耶穌基督建立那份個人，深入及親密的情誼，並與我們的弟兄姊妹在感恩祭後寒暄及關懷，唯有這樣，我們的信仰便更穩重、更踏實地迎向每日的挑戰，教會正期待你們各人能顯出所長，凝聚各人才智，為建樹天國而振臂一呼，期願我們生長在疫情的世代人，能經驗這個愛世人的天主如何在艱難及困境中，為祂的子民走出幽谷及邁向福地的境界。

鐸末

李定豪神父

2021年9月14日

光榮十字聖架

# 天生我才

盧鋼錯

「天生我才必有用」是李白的詩句，李白才情橫溢，他的才是真才，是曠世難遇的奇才，他一句「天生我才必有用」，聽者信服，他的才不止有用，而且大有用，因為他有的是天縱之才，不世出的奇才。不是真才而自以為有才多的是，否則世上不會有這麼多自怨懷才不遇的人了。

如果你是籃球迷，一定會收看美國 NBA 籃球賽，我們中國的姚明憑着他七呎六吋的超高身材，在火箭隊中站穩主將位置。籃球是「高人」的運動，身材矮小一定吃虧，因此亞洲的籃球運動無法出頭。1954 年左右，亞洲籃球聯會曾向世界籃聯提出籃球分組，規定某一高度以上是甲組，某一高度以下是另一組。建議不獲接納，直至今天，籃球運動仍是「高人」的天下。姚明是全 NBA 最高的球員，中國人一般身高不及歐、美人士，姚明是特殊的例子，尤其是高盡 NBA 的「高人」。NBA 球員六呎五、六高的比比皆是，超過七呎的也大不乏人，姚明當然是高人一等，但決非鶴立雞群，高不可攀。美國球評家中，有一兩位對姚明有偏見，認為他的球技並非 NBA 水準，特的是特高身材。當然，姚明球藝並非全面，而且體格略嫌單薄，與一些魁梧的黑人運動員比確有不逮，但他有自己的長處，籃底球的搶奪和籃底入樽有先天的優勢，每場比賽的得分不俗，美國球迷慢慢地接受他，退休後更被推薦入籃球名人堂。

世事無絕對，籃球雖是「高人」天下，同期有一個全 NBA 最矮的球員，那是 Nugget 隊的 Boykins，他只有五呎二吋高，作賽時滿場飛竄，活像小老鼠，與其他健碩高大的 NBA 球員比，簡直是巨人與侏儒。姚明和他是兩個極端，一個七呎六，一個五呎二，相差兩呎四吋，站在一起，他僅及姚明的腰部，他們有一個共通點，他們穿的都是 11 號球衣，是「天淵之別」的 11 號。這位 Boykins 特矮身材而能效力實力不錯的 Nugget 隊，而且不是濫竽充數的一員，他是該隊的主將。他憑着矮小身材，走位特別靈活，在巨人的縫隙中左穿右插，射球準繩，攔截位置好，他有自知之明，從不浪費氣力與人爭奪高球；加上勇敢、自信，絕對是一位技術全面的出色球員。如果說姚明以一個亞洲人而能在 NBA 揚名立萬是一個異數，則只有五呎二吋身高的 Boykins 更是異數中的異數。

不是人人都可說「天生我才必有用」，但 Boykins 絕對有資格說這話，因為他以最有限的條件創出成就。



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**

# 人類太「寸」的日子

## 牧者之歌 關傑棠

廣東俗語「寸」字包含驕傲、自大囂張、目中無人、無禮的意思。你是否信「神」不是問題，因為是個人自由選擇；但人面對浩瀚無涯的宇宙，你仍覺得自己最棒，更甚是你以為可以控制一切，那就有點兒過份了……今天人類給一粒肉眼看不見的肺炎病毒玩得團團轉，就是最佳的生活教材。原來地球只是恆星系列中的一顆，不算怎樣偉大，如果不是太陽關照，人類早就滅亡。原來人的血液裏仍流着「稱霸武林」的野心，「人定勝天」的歪念支配着我們的思想及行為。

當大家對「地震」的認識仍處於小學階段時，動物和飛鳥已經比我們更敏感。可惜人類只知勉勵自己要天天進步，不斷突破，永不言敗；坦白說上述心態本來沒錯，錯是我們欠缺了一點兒的「謙卑」。美國軍力強大，根本沒有一個國家可與匹敵，包括俄羅斯和中國。可是美國政府還不放心，除了海陸空三軍，還要趕急成立「太空」第四軍。北韓人民生活困苦，處處給美國打壓，這個號稱最民主自由的國家依舊逼迫對方放棄手中唯一可以保命的皇牌——核武威攝。你可以擁有，別人就不能；這是甚麼邏輯？今天美國扣中國帽子，硬說新冠病毒是中國製造(Made in China)也是無理的指控，更掀起全球仇中的情緒，是赤裸裸的霸權嘴臉……說到底，又是大選在即，要勝出的「心魔」作祟。只求目的，不擇手段！

人在做，天在看。究竟這回的疫症，有否來自上天的綸音？答案是肯定的。按目前形勢分析，世上沒有一個國家可以獨力擊退病毒，大家應放下意識形態的分歧。不要以疫情作為政治工具，互相攻訐對立，扇動仇恨情緒。相反各國最頂尖兒的科研人員要通力合作，以集體智慧去研製最有效的疫苗，拯救蒼生。這是體會「四海一家」人類大家庭的天機。理想、理論我們說多了，是時候付諸行動……

同樣道理，在商固然言商，但有請各國製藥的大老闆高抬貴手，不要發世界災難財；因為不是人人有錢買你的貴藥。這麼重要的決策不能單憑個人的道德意志，就算你是教宗主教也是人微言輕，而是全球國家級的領導人願意走在一塊兒共商善舉，特別幫助貧窮落後國家的人民。這樣雙贏的局面才會出現。何解？其實道理很簡單，新冠病毒無遠弗屆，我們不能獨善其身。

就以地理打個例：北美病癒，但南美失控；南美人一定北上求醫。歐洲打了勝仗，但非洲一敗塗地；非洲人一定冒死由水路抵壘。亞洲諸強國總算度過難關，但我們週圍的弟兄姊妹仍水深火熱，你我總不能閉上眼睛，視若無睹。香港的外傭姐姐對不少家庭貢獻良多，大家更不能忽視她們，這是另一個好教材吧！人類太「寸」的日子應該告終，盼望有新天新地的出現。耶穌的遺願是：「願眾人合而為一。」

# 晉鐸四十二週年

## 牧者之歌 關傑棠

今年我們一行五鐸去了西貢鹽田梓朝聖，即陳志明神父故鄉。四十二年的鐸職體驗，只想用兩個字去總結——感恩。感謝天主大愛，感謝家人支持，感謝信友關愛、信任和包容。過去三年，活在社會運動衝擊及新冠肺炎肆虐的日子，我上了鐸職生涯最寶貴的一課，就是重新學習保持對「福音勸諭」的清醒，在公義與仁愛之間尋找平衡，對「武力」與「暴力」定義和實踐的反思。行文下去，先作一點溫馨提示：有請讀者們放下自己的政治光環，試用赤子之心一起做個按照福音精神生活的基督徒。

過去四十年的晉鐸週年文章，多以輕鬆手法舒發情懷，跟弟兄們共勉一番；然而過去這段日子的感受是沉重和有壓迫感的；因為我們再不能風花雪月，要一起面對問題：怎樣重建「四分五裂」的教會，把信友再聚集主的羊棧內，讓師傅給大家療傷。曾經有人罵我是機會主義者或騎牆派，甚至在網頁平台發表言論攻擊，然而；無論如何，面對排山倒海的攻勢、傳媒不盡不實的報導，我們要學習保持清醒，不要因政見不合，一夜與摯親好友反目、傷及無辜。

這刻聖奧斯定的話很有啟發性亦起導航作用：「在必要的事上，要合一；在懷疑的事上，要有自由；在一切事上，要有愛德。」舉一反三：(一)愛主愛人，生活福音聖言是必要的事，但魔鬼最討厭基督徒團結合一……(二)涉及信理與神學研究、政治理念及意識型態，要有足夠討

論和抉擇空間。我們有責任互相提醒，不要掉進思想主觀、迷信自己擁有「絕對真理」的偏激陷阱！（三）實踐時，要跟任何形式的「暴力」割席。面對大時代挑戰，個人榮辱微不足道；反正「寬恕」是唯一打敗「仇恨」的出路。

接下來的，更具挑戰；因為直指個人的信仰深度和做人的修養。有位美國牧師兄弟的傳世禱文最切合今天香港人的處境。經文大意如下：「主，請賜我『勇氣』去參與那些可以改變的事情。教我『虛懷若谷』地接納那些根本改變不了的人地事物。最後更要求祢恩賜『智慧』，教我懂得分辨那些可為或不可為的現實。」面對今天局勢嚴峻的香港社會，勇毅、謙卑和明智更顯重要。

最後聖方濟的禱詞又浮現腦際：「天主，使我作祢和平的工具，在有仇恨的地方，讓我播種寬恕……。」簡直是世界上的暮鼓晨鐘。我一向喜歡自己受洗主保聖人若翰洗者，他帶人去尋找認識耶穌基督，可以說是我們神父的存在縮影。雖然教會這個罪人團體仍有「權力鬭爭」的惡表，但天主的大愛和寬恕永不饋乏……。

## 疫症下談彌撒

Peter Tung

在最近新聞看到全球因氣候變化，導致美加因熱浪侵襲引起山火蹂躪，德國兩天降下等於兩個月的雨量，造成比利時、荷蘭及歐洲多國也同時受到人命及財物損失。這一切天災都比不上來得莫名其妙的疫症 Covid19 出現，不



單染上病患者人數已千千萬，而且因染上這病症者，可能導致身體機能永久損壞，更有不幸者會失去寶貴生命。雖然不少藥廠研製多種疫苗，但始終疫症看來還沒能受控制。全世界每一角落的生活都受到影響，禁飛、隔離、禁止聚會【家庭、宗教、工作等等】。對我們基督徒來說，最受影響的就是參與彌撒聖祭。

彌撒是我們公開欽崇天主，並與人一起分享天主恩寵的時刻。主耶穌在最後晚餐中奉上祂自己的生命，基督聖體可滋養我們的心靈，成為我們靈性生命的食糧，這彌撒禮儀也只能將『實領聖體』改為『神領聖體』。大部分教友只能從網上參與彌撒，雖然全面禁止參加彌撒人數，已經開始轉變為局部開放。但不幸在英國有些在疫情較重地區教堂，直到現在還未能開始舉行彌撒。

彌撒是聆聽上主聖言和接受祂指引的時刻，天主讓我們感受到祂在引領著我們。講道使我們更了解聖經的啟示，並把它應用到日常生活中。在這疫情期間做夢也沒想到有意外收穫。在主日有機會在網上聆聽三遍講道，包括香港堅道大堂、自己地方教堂及主教座堂之主教講道。參與香港大堂彌撒因為是廣東話，十分親切，及多由主教主講。我們參與其他教堂彌撒是不希望與本區教會脫節。最後曼城主教的英語純正及道理簡易明白，故當然不會錯失。能夠從網上接收轉播彌撒，據堂區神父說，轉播費每年要交三千鎊，每次轉播再加服務費，教會負擔也不少，這服

務真是得來不易，當然要好好珍惜，但在七月中，本堂區網上轉播停止了。

彌撒是奉獻我們的生活，我們更參與策劃及投入禮儀服務行列。在堂區主日我是負責呈獻禮品，但在這疫情期間一切禮儀都從簡，神父差不多完成自己所應做的工作。但相信若教友要工作總會有機會，在疫症期間，堂區是需要 Steward 負責清潔、維持秩序、控制人數等等工作。及後發覺原來這工作是要同意書，要受管制及受保障的，沒有簽字是不可以服務的。

在疫症開始期間，記得在參與 2020 年三月分中文拜苦路彌撒後，堂區因疫症開始取消中文彌撒聚會。雖然及後局部堂區開始恢復聚會，但在這整年間也沒有信心參與在本堂舉行的彌撒。直到在 2021 年復活節期間，從本堂區之通訊看到如要參加彌撒，必須先登記再取票後才可參加，開始相信可能沒有多大危險，從此開始恢復參與堂區彌撒。最後很高興曼城中文彌撒亦在七月重開，過程一切順利，雖然很多長者沒有參加，但多了廿多位由香港移民來英的教友。其實在英國現在每天還有五萬多患病者出現，還好大多數民眾已經打了兩針疫苗，希望疫苗能控制疫情，若不然一切交予天主安排吧，但願所有天災及疫症早日離開使我們恢復崇拜天主的禮儀吧。

# 第一次辦告解(修和聖事)

牧者之歌  
關傑棠

「因父及子及聖神之名，亞孟。求神父降福，准我罪人告解，由領洗那天到了今日大概是一個半月，在這段期間所犯的罪過是……。」宗教經驗的第一次非常重要，因為會影響我們一生；而負責主持「修和聖事」的神父更加不能掉以輕心，草草了事。上世紀六十年代，梵二公議會改革開放之前，有段很長的日子，教會太過強調和側重罪惡的存在，相對「神是慈悲寬宏的大父」給忽略下來；其後果是「辦告解」大行其道，甚至流於慣性，多疑及神經質……。反正一個只標榜「罪與罰」的宗教團體，更容易操控她的成員，正謂「靠嚇」成功。當然「梵二」修正了這個偏差局面。

新教友第一次辦告解前，給他們了解接觸有關知識異常重要。慕道過程中，導師理當安排學生參觀一般教堂都有的「修和室」或「告解亭」，並教他／她可以坐下面對面跟神父交談，亦可以傳統地跪下，在保持自己身份秘密的情況下告罪。有人會問：「我應該多久辦一次告解？」其實沒有標準答案。太久你不會做妥「省察」(反省已過，除非你具超強記憶。)太頻密又容易患上懷疑心窄病，誤信自己滿身罪惡及天主是有罪必罰的嚴厲判官，嚇死人！坦白說，教會規定教友每年至少辦一次告解似乎長了一些，我倒建議既然一年有四季、春夏秋冬，就每隔三個月來一

次靜坐反思已過，對自己的屬靈生活和個人修養一定會有明顯的幫助。懂得反省的人更加了解自己，更加明白在怎樣的光景下我們會容易犯錯。

「修和聖事」有五個步驟，即省察、痛悔、定改、告明和補贖。這兒，有關補贖一題，值得深入探討。中世紀是「罪惡歪風」流行的年代，由於太過「細分」罪過的性質，竟然出了一本供神父參考的罪罰補贖「天書」，詳盡列明犯甚麼罪就要做怎樣補贖；實在誇張，叫人驚嘆。不過上世紀的牧者則習慣以罰「念經」來當補贖，有點離地和不切實際：「五篇天主經，五篇聖母經和五篇聖三光榮經；或者念三串玫瑰經等！」上述做法完全與「修和聖事」的本質格格不入……。

告解不單是我們向天主認錯，並承諾以後不敢再犯，這點難度不高。有神學家更說：「天父大愛無限，當人犯罪那刻，祂老人家已經寬了我們。」然而考真章的是罪惡必然傷害到別人。俗語有話：「『欠債還錢』，『得罪了人要道歉』」的道理簡單易明，不是甚麼深奧道理；只要求人肯謙卑和有勇氣。通常我給告明者的補贖包括閱讀聖經，如經典格前第十三章。小朋友及青少年要樂意幫媽媽做家務，特別是自己不喜歡那類，如洗廁所浴室等。主動關心獨居長者，就算未能親訪，也要電話傳愛。總之目的是拉近人神關係，把罪罰轉移成愛德行動，信仰生活才會進步……

# 從小事看大事

盧鋼錯

這是多年前的往事了。亞洲足聯祕書長維拉潘在北京舉行的亞洲盃首場賽事（中國對巴林）後，批評中國球迷「不够禮貌」，後悔安排這場賽事在北京舉行，甚至質疑北京能否成功舉辦 2008 年奧運會。維拉潘這番話，引起北京官民強烈反應，要求他道歉。維拉潘是馬來西亞人，作為一個國際性體育機構的高層，這樣直率的批評當然惹來反對，他批評中國球迷「不够禮貌」，他本身也犯了「不夠禮貌」。

外電報導，賽前開幕禮的入場人數不理想，本來大會預計不少於七萬人，但到場人數祇得三萬左右，這位祕書長不滿意，令亞洲足聯會長失去面子；最重要是維拉潘覺得中國球迷的噓聲是衝着亞洲足聯主席哈曼和國際足聯主席主席白禮達而來。比賽前奏巴林國歌時，中國球迷嘈吵喧鬧，中國球迷一連串的表现，令維拉潘覺得中國觀眾水準低，最後引伸到質疑 2008 年的奧運會否辦得成功。作為中國人，能爭取到世界體育盛事在中國舉行，這是中國的驕傲。北京為奧運大興土木，培訓接待人才，為中國有史以來最大的體育盛事作好準備。海內外炎黃子孫對中國主辦 2008 年奧運有很高期望，今回竟被小小的一個馬來西亞籍的亞洲足球組織職員口沒遮攔地「說三道四」，怎不氣上心頭！要求道歉是意料中事。

放下亞洲體育強國的面子不說，外電報導確實有觀眾以噓聲向主席台揶揄和譏笑。京城的媒體解讀這些噓聲對象是坐在主席台的中國足協領導人，而非亞洲足聯和國際足聯的領導人。中國足球水準不高，一直未能衝出亞洲，遠遠落後於南韓和日本，這是中國球迷心心不忿的事；加上比賽時連小國巴林也打不過（落後一比零），遷怒於中國足協領導人也是可能的事。筆者擔心的也是這點，這是國民素質的問題，不是建多少座宏偉壯觀的體育館的事。有水準的觀眾會為演出的優美鼓掌，作為東道國，更應以這種丰度善待客人，而不是因為自己的球隊輸了便在客人面前起哄，以噓聲表達對自己國家體育領導人不滿，這是「不夠禮貌」。當奏起客隊國歌時喧鬧嘈吵，也是「不夠禮貌」，也是對客人的不尊重。

維拉潘雖然已為失言道歉，但他的失言也並非無風起浪，這小小風波正好給籌辦國際性運動的負責人一個備忘。教育國民做一個有水準的觀眾，以泱泱大國的丰采給來自五湖四海的客人好印像，讓世界各地人民感受中華民族是高雅文明的民族，庶不負為這世界盛事辛苦一場。

## 與天主建立關係

### 小人物

聖洗是七件聖事之中，與堅振和聖體聖事被歸納於入門聖事內。藉着聖洗，人加入聖教會，洗脫原罪及自己在領洗前犯的罪，重新成為一個新人，也是天主的子女。

目睹有些教友，領洗後不久便變得冷淡，十分可惜。某主日，一位神父在講道中說，我們的信仰，應建基於和天主的關係中。這論點值得探討。

誠然，我們有家人，包括配偶、兒女、孫兒、親戚、同事和朋友。我們都和他們見面、相聚、聯絡和交往，也會關懷、想念或問候他們。除非雙方的關係疏遠。正如聖保祿在厄弗所書第五章所說，如同基督是教會的頭，祂又是這身體的救主。我們作為教會的肢體，和基督—教會的頭的關係是應該密切的。另一方面，耶穌也名厄瑪奴爾，意思是主與我們同在。耶穌在彌撒中，特別是聖體聖事中，和我們共融及親近。在聖體櫃內的耶穌，渴望和我們會面。當我們查看聖詠第六十三篇，第二節說：「天主，祢是我的天主，我急切尋覓祢；我的靈魂渴慕祢，我的肉身切望祢，我有如一塊乾旱涸竭的無水田地。」這聖詠，盡顯人對主的渴慕之情。故此，領過洗的信眾，作為天主的子女，教會的肢體，應該和教會的頭—基督，建立和維繫密切的關係，還要渴望與天主見面和接觸。

至於怎樣建立和維繫和天主的關係，可參照下列方法：

（一）祈禱：祈禱是和天主交談。天主教教理 2559 形容祈禱是舉心嚮往天主，或者向天主求適合的恩惠。教理 2564 說，基督徒的祈禱是天主與人在基督內結盟的關係。2565 指出，祈禱是與基督的共融，這共融可以擴展到祂的身體—教會內。至於祈禱的目的，可以分為求恩、轉求、感恩及讚頌。藉着那些仍處於困苦中的人和煉靈祈禱，我們實踐愛德。

（二）克己：做一些犧牲，可以為自己做補贖，以賠補我們的罪過，提醒我們不要再犯罪。克己培養我們的自律能力，讓我們思念天上的事，遠離世俗的事，轉向天主，離開魔鬼。

（三）辦修和聖事：我們犯了罪，得罪了天主，和祂的關係疏離。但天主是仁慈的，在修和聖事中，我們告明自己所犯的罪，定志悔改和做補贖。其結果是我們的罪得到赦免，獲得恩寵，最重要的是與天主的關係修好。

（四）賙濟：耶穌說過，我們幫助最小的一位兄弟，便是為耶穌做的。換句話說，幫助人，樂於幫助耶穌，也是祂所喜悅的，是愛德行為。我們的天主是一位垂顧弱小卑微的天主。

（五）參與彌撒：和天主在感恩祭中見面，實領聖體更可和耶穌共融。

（六）參與其他禮儀：除了感恩祭，我們可以守聖時（陪伴耶穌一小時，默想耶穌的苦難）。另外，在耶穌的聖體前朝拜祂，或參與聖體降服，讓我們和耶穌相遇。

（七）讀聖經：要認識基督，一定要讀聖經。聖言是天主對我們說的話，是耶穌啟示給我們的真理及通往永生的道路。當我們閱讀聖言，就是追隨基督，是祂唯一帶領我們賺取天國的途徑。

（八）參加教會活動：堂區舉辦的活動，例如：靈修活動，或是協助堂區，甚至為教區或教會出力，都可以引領我們親近天主。我們是教會的一份子，教會的事，也是我們的事，我們有責任分擔教會的事務，例如傳福音，在彌撒中讀經或參與送聖體行列，參加歌詠團，做輔祭等等。



耶穌在世時，已經說過，莊稼多而工人少，這個問題一早已經存在，只要我們這些教會的成員出一把力，便可以將這問題解決。

以上的活動，既恭敬天主，更可以協助他人，也能夠聖化自己，做到愛天主及愛人。我們作為基督徒，最重要的是，和天主建立及維繫緊密的關係。堅持這關係，令我們遠離魔鬼，更可以栽培及保持我們的信仰。新領洗的教友，應該從今天開始與天主建立親密的關係，至今仍未發展這關係者，宜急起直追。否則，淪為冷淡教友，只會遠離天主。實踐上述的方法，看似不容易。不過，耶穌說過，祂的軛是輕鬆的，祂不會要求我們做我們能力之外的事，只要我們信靠耶穌，便無往不利。所以，和天主建立並維繫密切關係，以天主為優先，我們渴求與主相遇及共融，應刻不容緩。



**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.**

# 談談朝聖

## 李定豪神父

由於全球疫情在各國政府和地區衛生局首長頒布限聚令下，限令各人停留在家中，並勸喻各人少與人接觸，以免傳染。全球的天主教教區都豁免教友參與教堂的主日彌撒，改而在網路上參與視頻彌撒。至於所有朝聖地如意大利的羅馬，法國的路德，葡萄牙的花地瑪，愛爾蘭的 Knock 郡，墨西哥的加達露比或今日的南斯拉夫默主歌耶都因着疫情及限聚令已關閉，朝聖者無法前往，還有三年，即 2025 年朝聖年亦到（每 25 年便有一次及教會頒賜大赦），羅馬聖門亦重開，信徒能否踏上朝聖路，亦與這 COVID-19 結下不解之緣，筆者謹願每天獻上感恩祭，希望疫情早日完結，各人生活回復正軌，信友再度燃點信仰生火，堅信耶穌基督昨天、今天與我們同在。

朝聖是所有宗教不可或缺的一環，如印度的麥加朝聖，每年吸引不少居外的信徒回印度，天主教會的主教、神父及朝聖旅行團公司現在亦因疫情改善正密鑼緊鼓預備及計劃朝聖旅行。宗教信徒特別是天主教借着朝聖去接觸神明，好能改變過去的陋習，治愈身心的創傷，提升精神生活，以便日後繼續踏上人生坦途。與朝聖有關的兩個主要概念是「聖處」和「聖時」。

### （一）聖處

任何宗教都有自己的「聖處」，即神與人接觸過的地方。在那處發生了天人交往的事，信徒便會主動去朝聖，希望自己也能幸運地與神相遇和邂逅，獲得奇恩異典，使自己身心靈得到痊愈。

聖處與一般處所或地方不同，它不是人所選定的，而是神挑選的。神借着奇蹟或一些事件顯現自己的親臨，不管神怎樣與人溝通，此一接觸常給虔誠信徒留下永不磨損的印記。聖處通常有供人朝拜的廟宇聖殿，內有祭台和神像，與人接觸到神之後，該處的界線便劃分出來。這界線使信徒們有意識地踏入神聖氛圍，使個人及團體集中到神的光彩上。有些信眾借叩頭或赤足去親近這神聖氛圍處，故「聖處」的確能幫助信友體驗到神的臨在。

## （二）聖時

朝聖與「聖時」是分不開的。既然神曾經在歷史上的某一段時間與人交往，現代人便設法捕捉這過去的事項而重新體會它的意義。人們暫時把「現在」擱置一旁，企圖回到「過去」，使昔者如新，再現眼前。其實不受時間限制的神怎能讓人在某個時間片段裏與祂相遇？無限與有限交接的那一剎那的確是奧妙的，聖時亦是這樣。我們知道直線時間是一去不復返的。但聖時能不斷地重現，讓人們一再經驗到某個「通神」的事件。這可以是回到過去或引昔至今。

重述神聖事蹟是其中一項重要的活動。它要求讀者和聽者藉着閱讀和聆聽代入角色，參與過去的神聖事蹟。

「聖處」及「聖時」的交叉點就是所謂「朝聖」一個朝聖是「聖時」和「聖處」使他與神相遇。他能具體地重新經歷一個過去的事件。朝聖使信友親身體驗到他的宗教裏的某些神聖事蹟，並分享神的恩典。基督徒的朝聖也是建基於「聖時」和「聖處」上，而分為三個主要階段即啟程、行程和回程。

### 甲) 啟程

要知道，朝聖不只是一個普通的旅程。不管個人朝聖或團體朝聖，它常要求人有意識地和自由地離開自己熟悉的環境，並投身到不可知的未來，讓天主來駕駛他的權益，把一切交托在天主的手之後，他才能無牽無掛地深入及進入神聖的氛圍，啟程是一種征服活動，讓人在心靈上脫離平凡，投向天主。

### 乙) 行程

朝聖歷經的時間可能是漫長的，要跋涉的區域也可能是偏遠的。以前的朝聖不只經年累月，人們更要冒生命的危險（劫殺、水禍、旱災、病患等等）和種種麻煩。他們甘心忍受這些苦楚，目的是當作淨化自身以面對天主的必經之路。並投入去體驗行程的滋味。它也使人更渴望接受神恩，準備迎接進入聖時聖處面對天主是最奧妙的時刻，並在神手上與心理上成長，到了聖處遇上天主時，那便是人的轉淚點。有關神聖經驗能徹底改變一個人，治愈他，堅強他，安慰他，使他脫胎換骨變成新人。這正是他啟程時的願望。

### 丙) 歸程

朝聖者與主會晤後，便舉步離開聖時聖處，滿載恩寵回鄉。他重新回到紅塵俗世，是懷着一顆嶄新的心，他對自己的宗教信仰有了更強烈的歸屬感，已朝聖期間建立的信仰架構也如影隨形伴他左右，信仰之光讓他以重新角度看凡世間的事物。朝聖者把「聖時」「聖處」體驗到的天人交往的甘飴帶回塵世；並懷着信心和希望繼續上路，並時刻經驗主常在他身體。其實，在歸程中，每個朝聖者在朝聖過程中的心靈及人格改變才是朝聖得着的最高峰。

## 你和天主的盟約

### 思高粉絲

在聖經上記載了不少盟約，天主分別與諾厄、亞巴郎和梅瑟等人立約。這些盟約，都是人類犯錯而離開天主後，天主主動與人類定立的。正如天主教教理五十六號所說，天主首先設法逐一拯救分散的人類。洪水後與諾厄所定立的盟約，表現出天主開始向各「民族」，即是向那些「按語言、家族和國籍」而群居的人展開救恩計劃。教理六十四號補充說，天主透過先知們培養自己的子民去渴望救恩，期待那賦與眾人的及在人內心的新而永久的盟約。依撒耳亞先知書第五十五章三至五節：「你們如側耳，走近我前來聽，你們必將獲得生命。我要與你訂立一項永久的盟約，即誓許於達味的慈惠。」根據思高聖經解釋，永久的盟約，

即是新約。這約是永久的，在默西亞身上具體化，為了實行上主對達味所預許而訂立。可見新而永久的文約，是在天主的拯救計劃中。

看看這新而永久的盟約的特點。這盟約是耶穌以祂為人類傾流的血（祂的苦難和聖死），與全人類訂立的新盟約。換句話說，在十字架上，耶穌用祂自己的血，代表人類和天主定下盟約。正如在最後晚餐中，耶穌對門徒說：「你們大家拿去喝，這一杯就是我的血，新而永久的盟約之血，將為你們和眾人傾流，以赦免罪惡，你們要為紀念我已舉行這事。」這盟約是以耶穌為全人類流的血，請注意，在這新盟約內，耶穌以祂的聖體聖血作祭品，有別於舊約中司祭用動物的血作為祭獻。所以，耶穌的祭獻特別可貴，其功效是清除人的罪，並且潔淨他們的良心。此外，透過這盟約，天主把人類的罪過忘掉。希伯來書第九章，十二節說明這奧秘，以下是原文：「耶穌不是帶着公山羊和牛犢的血，而是帶着自己的血，一次而為永遠進入了天上的聖殿，獲得了永遠的救贖。」十四節繼續說：「耶穌藉着生命的神，而把自己毫無瑕疵的奉獻於天主，祂的血豈不更能潔淨我們的良心，除去死亡的行為，好去事奉生活的天主？」隨後的第十章，十節指出，我們就是因這旨意，即耶穌基督的身體，一次而永久的祭獻，得到了聖化。

藉着這新而永久的盟約，除了我們的罪被天主忘記得一干二淨外我們這些罪人，重新和天主修和，這完全是出於天主對人的愛。舊約時期，人類多次犯錯，離開天主；不過，天主還是不離不棄，屢次重新和人類訂立盟約。都是天主主動的，讓我們重新成為自由人，不再受罪惡束縛。

這都是天主賜給我們的恩寵。當然，我們重獲自由，並不表示我們可以為所欲為。天主給我們自由，是要我們勇於守天主的誡命，因為天主的誡命是基於兩個原則，愛天主及愛近人。

至於守天主的誡命，為我們這些軟弱的人，是否可行？聖保祿致羅馬人書第八章十三節有答案：「如果你們依賴聖神，去致死肉性的妄動，必能生活，因為凡受天主聖神引導的，都是天主的子女。」還有，格林多人前書第六章，十九節指出信眾應如何看待自己的身體，這樣說：「你們的身體是聖神的宮殿，這聖神是你們由天主而得的，住在你們內，而你們已不是屬於自己的了嗎？你們原是用高價買來的，所以務要用你們的身體光榮天主。」歸根到底，依賴聖神，可以抵禦邪惡，首要任務是保持身體潔淨，沒有罪過，而迎接聖神入住，因為我們的身體是基督的妙身和聖神的宮殿。潔淨的身體，有聖神在內，才可用作光榮讚美天主。況且，基督藉着苦難及聖死，才可以把我們贖回，代價非常高，完全出於基督的慈愛。我們被贖回後，不要因一時之快，再度犯罪而墮落。還有，我們在領洗時，領受了君王職，其用意是要我們作主，管好自己肉身的私慾偏情，以抵抗引誘。再加上每天我們接受聖神的指引，使我們有力量持守天主的誡命。

我們慶幸，天主藉着以上新而永久的盟約，白白地施恩給我們這些罪人。這還未夠，我們在受洗時，天主出於祂對我們的愛，再主動地及無條件地和我們訂下領洗的盟約。天主向我們施恩時，願望我們走上祂指引我們的道路。藉着洗禮的水，我們的罪得到洗淨，脫去我們的舊人，接

納天主的救恩，脫胎換骨，成為一個新人。根據香港教區教理中心及教理委員會，於 2015 年 2 月發表的「乙年四旬期第一主日的主日教理」天主與人定立盟約的特色，和上述新而永久的盟約，也是一致的，包括（一）天主主動與人建立盟約；（二）盟約建基於天主的愛；及（三）人應以服從作回應（守十戒）。

以上的主日教理在總結時說：「今天的讀經選編提醒我們要忠於天主與我們所訂的盟約，這愛的盟約是在領洗時訂立，並在每次領聖體聖血是重宣。」

路加福音第一章，七十二節說：「上主記憶起自己的神聖盟約」，但我們不一定記得。故此，聖教會於每年復活前夕聖洗禮儀部份，全體信眾一同從宣領洗時的誓願，就是棄絕魔鬼和牠的行為，並且要忠誠地事奉天主及服從教會。可見這盟約的重要性。為了過聖善生活，我們需要謹守盟約，信從福音，和在實體彌撒中實領聖體，因為我們喝耶穌的血時，我們在分享祂的生命。至於領聖體，是信德的表現，也是愛德共融的好機會。若只留在家中看視頻，不能達到這些目的。

## 追隨基督

### 多明我神父

基督降生成人，是為叫人「獲得生命，且獲得更豐盛的生命」（若 10：10）。每一位領洗的基督徒，從領洗的一刻便開始思想像基督、行為像基督、生活似基督、並



與基督聯合一起拯救世界，弘揚天國喜訊，正如基督在升天前對十一位門徒所訓示的：「你們要去使萬民成為門徒，因父及子及聖神之名給他們授洗，教訓他們遵守我們吩咐你們的一切。」（瑪 28：19 至 20）。

在跟隨基督的過程中，障礙及困難是必然有的。試看耶穌接受若翰洗禮後便在猶大和加里肋亞一帶祂行奇蹟及向群眾講道，並治好病人，但換來的只是少數的跟隨者，以及得到大部份人的排斥和嫉妒，最後被判刑死在十字架上。二千年後的今天，面對着時代的各種挑戰，生活餬口不是那麼容易，在某些地區一提社會正義便面對「語言」入獄罪，很多人感覺信仰這個耶穌沒有陪伴及支持他/她，現代人跟隨一個當年在以色列被釘十字架的耶穌發覺是一條死路！

當我們翻閱聖經，耶穌召集十二門徒，首先是兩位門徒的其中一位為安德肋，續後斐理伯及納塔乃耳……昔日門徒均有一既定的尋找目標，就是天主的羔羊，法律所記載和先知們所預報的默西亞；現代人（猶太人除外），他們現在還在等待默西亞卻大相逕庭。由於個人主義和物質主義抬頭，現代人大多追尋個人權力和物質；也由於科技發達，使一般人誤以為科技可以掌握一切；加上傳統倫理道德觀念崩壞，使人缺乏了追尋真理和生命意義的興趣，完全談不上有什麼既定的追尋目標。

故此，對於作為「道路、真理、生命」（若 14：6）的基督，現代人大多毫無興趣思索及生活。而且，跟隨耶穌必然引致祂的十字架奧蹟在我們的生命中出現，正如祂

說：「誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天背着自己的十字架跟隨我。」（路 9：23）更遑論「把你一切所有的都變賣了，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來跟隨我！」（路 18：22）這些為現代人來說實在是難於接受。

雖然基督主動召叫人，而門徒既有指定目標，理應不謀而合，去作傳福音者，但人肉體是軟弱的，一遇到世俗的掛慮、財富及美色的誘惑，便放棄追隨這個主，所以人必須有決志，雙日常注視着信德的創始者及完成者基督（希 12：1-2）並每天認識及揣摩這個基督，以祂成為我們的模範，並且勤領聖事，特別是聖體聖事及修和聖事，讓耶穌每天寓居於我內，恆常堅守我的信仰生活，並且每天省察除去舊我，活於天主，透過修和聖事，重建天主與人及萬物的關係。

此外，閱讀聖言、深化及認識這個人（耶穌基督）與我有何關係。每年 9 月 30 日聖熱羅尼莫在他的格言中說：「不認識聖經，便不認識耶穌基督」。

若我們與這個基督建立一份今生不二屬，白手共此心的情懷，並立志作祂的追隨者，我深信我們必須下這功夫，正如在撒種的比喻裏，有些種子落在路旁，有些落在石頭地裏，有些落在荊棘中，只有一部份落在好地裏結果（瑪 13：1-9），讓我們成為跟隨祂的好種子，使祂的救世工程圓滿地實現，達致「一牧一棧」至死不渝，一生追隨祂，使祂的救世工程圓滿地在世上實現。

# **I See Where You Go and What You Do** **The creepy spying game of the internet**

**Paul Poon**

Companies are following your every move. When you have a cell phone, they are tracking what apps you use, where you go, who you talk to and more! Other smart devices listen to your conversations in your home, keep track of what you view on your TV, and report where you visit and what routes you take to get there. Even worse, the more you share the greater the chance a hacker gets this information.

Consider these tips to more actively protect yourself and your information.

## **The power of the opt out**

Apple recently introduced an opt out feature on their iPhones. Historically, when you download a new app onto an iPhone, you have to manually opt out of sharing your device's data. Now when you download a new app on your iPhone, you'll be asked whether you want to opt in and allow the app to have access to your information.

So if you are an iPhone user, start with the opt out and then deliberately select who you wish to give access to your information. And opt out does not have to be global. For instance, a direction function needs your location when you use it. But it does not need to be turned on all the time.

Actions:

1. Leave opt-out as default on iPhones and set default to opt-out on other mobile phone brands.
2. Review all apps and turn off tracking and data sharing.
3. Actively turn off your phone if you do not wish to be tracked.
4. Review all smart devices and select your opt out options. Include TVs and personal assistants in your review.

## **Protect your web browsing**

Companies love to keep tabs on your browsing habits. And it is not just limited to their own sites. They might spy on ALL your activity. They see every website you visit, monitor all your clicks, and track all social media likes and videos you view. They then use this information to determine what you see and read. In short, they control your world view, both in content and in what ads you see.

Actions:

1. Actively use ad blockers such as Adblock and uBlock.
2. Turn off cookies and periodically empty your cache.
3. Avoid downloading any and all extensions unless absolutely required.

## **Use best data protection practices**

As the internet and smart devices evolve, so do the thieves that wish to steal your identity and your financial resources. So keep up-to-date on best data protection practices.

Actions:

1. Vary passwords and user IDs. Keep track of them outside of your computer.
2. Keep operating systems and software up-to-date.
3. Encrypt your emails and computer hard drive.
4. Keep banking information off your cell phone.
5. Back up all your devices remotely.
6. Use current antivirus software.
7. Monitor your credit reports for any suspicious activity.
8. Confirm before opening suspicious emails or attachments.

Most importantly, stay informed. In the end, the burden of protecting your data always falls on you.

# 聖馬爾谷堂區

## 感恩祭時間表

平日感恩祭：早上 8:30 分

主日提前感恩祭：下午 4:30 分

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 分

廣東話(每月第三主日)

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

下午 1:15 分

平日修和（辦告解）時間：星期六下午 3:45-4:20 分  
（或可預約其他時間）

服務本堂的神父：Rev. Angel Quitalig

Rev. Dominic Savio Lee

（李定豪神父華人專職司鐸）



## 教區、堂區活動消息

- (一) 香港教區候任主教耶穌會會士周守仁神父，將於 2021 年 12 月 4 日星期六在香港堅道聖母無原罪主教座堂舉行祝聖禮，我們海外三藩市華人教友定為新主教祈福。
- (二) 本堂成人慕道班已開始，若有兄弟姊妹及親戚朋友想認識天主教道理，請與李神父聯絡
- (三) 每逢週一至週五晚上 5:30 至 6:30 分舉行朝拜聖體及聖體降服，並有 live stream 現場直播 [Saintmarkbelmont.com](http://Saintmarkbelmont.com)
- (四) 逢星期二的主日道理、查經及研經分享仍繼續舉行，教友若想參與，請聯絡李神父，而李神父將會給你一條 link 聯上視頻。

### John H. Wu MD (吳鴻恩醫師)

929 Clay Street, Suite 403

San Francisco, CA 94108

Tel: 415-981-0303 Fax: 415-981-0515

吳鴻恩大醫師，願意接受政府提供給年長者的醫療白咕，若有意候疹者，請聯絡他的醫務所。



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。

二〇二一年十月、十一月及十二月

朱鳳仙	\$ 50	無名氏 2	\$ 50
Annie Lai Kay Wong	\$100	Dr. John Wu	\$200
Andrew & Agnes Ng	\$ 50	Peter Tung	£ 100
Alan C Lam	\$ 50	Joseph & Maria Cheng	£ 50
無名氏	\$ 50	May McNicholls	£ 150
Lisa Chang	\$200		
Augustine Ng	\$100		
Edmund & Agnes Wong	\$100		

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：

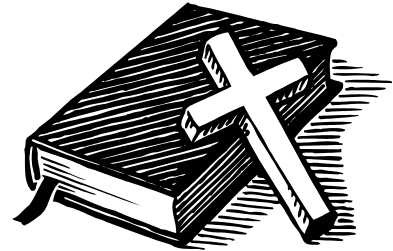
聖馬爾谷堂區地址：St. Mark Church  
325 Marine View Ave  
Belmont, CA 94002, U.S.A.

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