



三藩市總教區 聖馬爾谷堂區通訊



二〇二二年七月、八月及九月

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

No. 120

編者的話

今天司鐸的身份

今天我們受着政治大小氣候的影響、戰亂、疫情、移民及難民困擾。教會內部組織的變化、教規的更改、教義方面的不少爭論性問題，令教內外人士對司鐸身份不但摸不清，甚至起了無法解釋的懷疑，作為司鐸的我，在夜靜更闌時，真是要看看這鐸職的使命，而不要滿足於今日的成就及現況，而要使自己及同道（鐸兄，鐸弟）邁入 21 世紀的新紀元。



世界的轉變是不能免的，世人從未想過平民可登上太空，青年人在投機（股票及房地產上）方面所得的斬獲，他個人甚至可擠身於富豪榜，但司鐸從神品聖事中所得到的職務是不會改變的。司鐸接受了先知及司祭這兩項神聖的任務，就應該努力踐行這職務，勿辜負教會在祝聖禮上神聖的委派及天主的恩寵，因此要重新肯定司鐸的身份，就是貫徹始終，「今生不二屬，白首共此心」去履行這兩項神聖的職務。

先知的職務包括宣講天主的聖言。一位司鐸被主教所委派到不同地方去從事牧民工作，不管他擔任本堂、副本堂、教區行政職、醫院院牧、監獄院牧或從事不同少數民族的牧民工作職務，若不能把天主聖言有效地宣講傳授（教授要理，研經班及小組動力分享）及實踐，他的司鐸身份就會基本上消失。

另外，司祭的職務包括施行聖事，對於聖事的那份熱誠、愛好及踐行是執行司鐸職務力的來源。在聖事中，首推感恩聖祭，他在感恩祭中代表全人類獻給天主的禮物，透過這祭獻，天人之間能重修舊好，使天

主悅納子民的奉獻及頌讚。此外，是修和聖事。司鐸藉着修和聖事，他使人能與天主、世界、人類、萬物等修和，使人能重獲心靈的自由和平安及擺脫罪惡的困擾及羈絆，世界上你可以找人做任何一份工作，但是司鐸所獻的彌撒及舉行修和聖事是無人可代替的！

所以作為司鐸者，要銘記在授予鐸職給你開始的那天，以愉快及喜樂的心情去履行鐸職的神聖使命，不辜負天恩。

事實上，除了先知與司祭身份外，司鐸的其他身份與名銜職務（在主教府任職者）都是外在的，本身是可有可無。

鐸末

李定豪神父

2022年5月25日

王師奶教作文

王師奶

天下事每有出人意表者，竟有讀者來郵問王師奶如何作文，好讓她教讀三年級的女兒。唉！自己知自己事，小婦人這些半通不通的三脚貓草根文字怎可以為人師。可能這位讀者情急之下求其搵支盲公竹；也可能她獨具慧眼，知道王師奶是大隱於市的高人，賣懵裝瘋。

未覆這位讀者之前，先和教作文的老師們討論「如何教作文？」王師奶切身經驗，小學時老師根本無教如何作文，通常在黑板寫下題目：或「我的志願」，或「秋日旅行記」，然後她姑奶奶或改簿，或無所事事兩頭望。唔知點解，算術可以有 100 分，默書可以有 100 分，甚至中文科都可以有 100 分，惟獨作文通常只是 60 多些，全班最高分的是孖瓣女阿珍，最高亦只得 72 分而已。老師們，其理安在？王師奶曾膽粗粗問作文科老師點解，她的答案似是而非。佢話作文科傳統都係不會給滿分，因為文章絕妙無止境，你好，有人更好，給了你 100 分，有人比你更好時難道給 200 分？答案如此，惟有生吞。

王師奶有次作文，模倣魯迅名句：「我家門前有兩棵樹，一棵是棗樹，另一棵也是棗樹」。小婦人寫：「我家門前有兩棵樹，一棵是荔枝樹，另一棵也是荔枝樹」。將大文豪的

名句偷樑換柱，以為一定可以博得高分，怎料老師將它改成「我家門前有兩棵荔枝樹」，還加批「累贅，病句」。我和老師討論(不敢理論)，老師有點詞窮，牽強回答說：「佢係魯迅你唔係，曲線模仿就弄巧反拙」。唉！佢係老師我唔係，講到咁盡，惟有收口。呢段經歷，對小婦人教訓深刻，做老師，做父母，甚至做人上司，係唔係可以高壓，打橫來？

王師奶有幸遇過不少好老師，因為有讀者向小婦人「請教」作文方法才觸起這小故事。衷心說，對老師們仍充滿敬意。話說回頭，既然讀者有問，王師奶必定有答。意見未必人人認同，甚至有人認為小婦人大言不慚，倘若如此，請讓路，等本師奶「大言」下去。

謹答該讀者家長如下：第一，所有學習都從模仿開始，書法、繪畫有臨摹這階段，但模仿甚麼，臨摹甚麼一定要小心選擇，這階段家長的責任很重要。這位向王師奶「請教」的太太，如果你要自己女兒的作文「好」，千萬千萬，一千個千萬不要讓她看王師奶的「文字」(小婦人從來不敢說是文章)因為王師奶筆下草根，又白話，又廣東話，又俗語，又文言文，是雜碎一碟；見到啲教育界牛鬼蛇神，蛇蟲鼠蟻就會青筋暴現，出言無狀，所以千祈唔好畀妳位千金睇到，遑論模仿了。王師奶咁講好似趕客，但取法乎上，得乎中，為了下一代能寫清麗的文章，小婦人自踩又何妨！

第二，一篇作文裡面不可寫兩個主題。老師叫你寫遊記，你寫沙田就沙田，不要既寫沙田，又寫新浪潭一雞兩味咁貪心，這會令文章無重心。

第三，多看書模仿別人的文筆好重要，看邊一類書要跟她的興趣，如果她愛看太空故事就讓她看，看武俠小說又何妨。興趣是學習的動機，只要書的文字通順乾淨就好。千萬不要逼她看甚麼〈作文指南〉這類乏味的垃圾。

王師奶的簡單答覆未必令您滿意，但確是真心和實用的「指教」。

趨赴主前話修和

李定豪神父

今日社會的一切都在急劇變化中，傳統與價值觀受到質疑，新的標準與法則似乎早上才成立，到了黃昏卻要被推翻，人陷於極度的寂寞和困惑中，壓力來自各方面（家庭、社會、朋友），信仰成了個人的事，信友更不想「團體」這個字在他們的腦海中，祈禱、捐獻成了燒餅，修和停滯於浮面。要怎樣才能把這件事工做好？我們絕不能單靠談說，證道與權威。

要是社會不承繼耶穌的使命，致力於達成祂在世的任務，便不是教會的使命，而只是一個人為的機構而已。耶穌復活當天晚上，祂顯示給祂的門徒，對他們說：「就如父派遣了我，我也同樣派遣你們，你們領受聖神罷！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。」（若 20：22 至 23）

耶穌清楚知道自己有赦罪和治愈的能力及使命。（瑪 9：2 至 8；路 5：17 至 26），此外，祂更指出治療與赦罪有着密切關係。瑪竇、馬爾谷、路加福音有關治愈癱子的紀錄，都同時提及罪過的赦免。猶太人，司祭及經師們自小便認識他們的父母（若瑟、聖母），他更知耶穌在加里肋亞行事，並說耶穌擅自赦罪，是褻瀆神明。當猶太人聽到耶穌出言赦免癱子的罪，就指責祂褻瀆了天主。今天，仍然有一群基督教徒，他們認為天主教宣稱自己有赦罪的權力是褻瀆天主。其中最善意的說法，認為天主教堅持赦罪的權力，其實無此必要，因為我們既是天主的子女，罪人就是迷失正路的蕩子，他們大可以效法那個蕩子，起身回到日夜期望他回家的父親那裏，接受他寬恕，根本無需第三者介入，也不用第三者竊取天主赦罪的權力。

梵二大公會議在懺悔與修和聖事作了革新，企圖再次喚醒信友們的意識。天主藉着主耶穌基督死亡與復活的奧蹟與

人修和好，又將聖神豐厚地傾注在我們身上，使信友得以更新，在世上成為生活的祭品，肖似聖子，成為父的子女，天國的繼承人。天主基於祂的慈愛，召喚罪人，顯發聖神使罪人在心內燃起皈依之情。順從聖神者，決意改過，並將之轉化為行動，按教會的指示每年最少作一次修和禮和做補贖，透過這個行動及修和禮儀，教會接受他，並因天主知名寬恕他時，他同時也與天主、人、萬物、團體修和。

作為一個信友最重要的問題是讓天主的愛保存在他心中，可是人有私欲偏情和魔鬼的誘惑，不免會跌倒、犯了重罪，信友固然要修和；即使沒有犯重罪，也須不斷悔改，（特別在四旬期內為慕道者皈依及祈禱）補贖自己的小罪，使能在天主的愛中成長。聖神的力量加上懺悔者的痛悔淚水就是第四件聖事的神妙力量。

為此，教會將罪人抱在懷中，不斷悔改和更新，與天主修和，也要與人修和。它有透過這第四件聖事的禮儀行動，教會宣告自己的信仰，感謝天主在基督內所施予的自己，康復人的靈性，解除人枷鎖，並希望信友每天奉獻自己的生命作為神聖祭品，以讚美天主，趨迎基督。



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

從侵略說起

小人物

二零二二年二月二十四日，發生了一件大事，俄羅斯揮軍侵略鄰國烏克蘭。俄羅斯的領導人說他們要消滅烏克蘭境內的納粹勢力。這場戰爭，造成巨大破壞、生靈塗炭、數以百萬計的烏克蘭人需要離開家園，逃往其他國家。

有人問，為何在現代的文明世界中，還有人會這樣野蠻地發起戰爭，入侵他國，殘殺他人？我不禁想起在慕道班時討論過的七罪宗，七罪宗是所有罪行的根源，是眾罪之首，現在把七罪宗重溫一下。

(一) 驕傲：抬高自己，以為成功在於完全出於自己的能力；輕視別人；追求虛榮；希望別人讚美；堅持己見；不願認錯；與人爭氣。

(二) 憤怒：不控制自己的怒氣；記仇記恨；尋求報復；羞辱他人；失去理智時，還會傷害，甚至殺人。

(三) 吝嗇：過分節儉；克扣人工薪金；以不正義手段獲取財物；沒有同情心，不願賙濟他人。

(四) 迷色：沒有節制地沉迷於色慾中。

(五) 嫉妒：小氣；不願看見別人成功，反而喜歡見到別人失敗或受挫折，甚至暴露別人的毛病以損壞他人的名譽。嫉妒分兩種，物質上的嫉妒是眼紅別人在金錢、才能、美貌或其他方面比自己優勝。靈修上的嫉妒則是不願看見他人在靈修上比自己更強。聖教會認為，靈修方面的嫉妒比較物質嫉妒更差。

(六) 食饕：無節制地貪圖口福的享受，包括濫用煙酒。

(七) 懶惰：怠懶；應做的不做或不願做。請注意，在禮儀中分心，或是沒有全心全意履行宗教義務，也屬於懶惰。

上述七種罪惡之源，導致我們犯大罪，我們應該設法避免犯罪機會。尤幸，聖教會提出，針對以上的七罪宗相應的德行，以化解這些罪惡的誘惑。

(一) 謙遜對驕傲：謙遜——讓我們容易接受別人的意見，改為從別人的觀點看事情，不會堅持己見。看看耶穌聽從天父差遣和聖母領報，實在是謙遜的最好模範。

(二) 忍耐對憤怒：雖然別人看似無理，若果我們忍耐一下，停下來，看看別人的處境和立場，同時檢視自己有沒有錯處，可以避免一時衝動，鑄成大錯。很多錯事，都是由於一時之氣造成的。

(三) 慷慨對吝嗇：錢財屬於天主，我們只是錢財的管家。我們需要盡力調濟有需要的人，不要積聚財富。捐助時不要為着讓人讚美自己為目的，應該本着全心為愛人的原則。這樣，天主會在天上賞報我們。

(四) 貞潔對迷色：貞潔是指控制自己的慾望，意思是節制。過分縱慾弄壞身體，還會使人陷入姦淫中。閒暇時，可以祈禱，閱讀聖經，平日善用時間可避免犯罪的機會。

(五) 溫良對嫉妒；真福八端說，溫良的人是有福的。以溫和善良的態度待人，俗語有云，你敬我一尺我敬你一丈。以禮待人，尊敬人。

(六) 節制對貪饕：過量的吃喝，包括煙酒，傷害身體，影響健康。若個人定期齋戒，守大小齋，既控制份量，也可以吃得健康，對身體有益，值得實行。

(七) 努力對懶惰；：定期祈禱、讀聖經、加入善會、幫助堂區、做義工，既善用時間，更不會令自己無所事事，浪費寶貴時間，這樣不容易受魔鬼引誘而犯罪。

我們不理什麼行為導致我們犯罪及怎樣防止落入犯罪的圈套，我們應切實執行，晚上就寢前省察自己一天中有何過

失，找出自己的過錯，讓自己在靈修更上一層樓，個人行為肖似基督。若我們信靠基督並讓聖神指引，把每日的時間安排好，以讀聖經、祈禱及善工等活動，與主相遇。忠實地追隨祂，因為基督是道路、真理及生命。反之離開基督之路，我們便會追隨魔鬼，誤入歧途，離開天主。

總結，人類犯罪，總是離不開七罪宗。故此，我們需要實踐上述應對七罪宗的德行，才可以避開罪惡的源頭，保持自己的靈魂潔淨，還有，看見人犯罪，還要實踐愛德，為這些人祈禱，希望他們早日回頭，改惡遷善。

熙篤會江克滿神父安息 生前譜出聖樂主慈頌

[轉載公教報]



(本報訊) 嚴規熙篤會大嶼山聖母神樂院江克滿神父於 4 月 15 日聖周五主懷安息，他生前對本地聖樂發展貢獻良多，所創作的聖樂膾炙人口，其中《主慈頌》更安慰了許多人的心靈。

江克滿神父家名江恩澄，1937 年 8 月 5 日生於香港，與家人在聖公會諸聖堂受洗，在聖樂薰陶下加深

信德。他早年入讀慈幼會的聖類斯學校，開始接觸天主教信仰。他在中學階段曾於中國聖樂院修讀音樂中五畢業後考進師範學院，選修美術與音樂。其後他改信天主教。

師範畢業後，江克滿透過友人認識聖母神樂院，萌生聖召，於 1961 年加入神樂院，之後跟從導師及院長學習拉丁文和額我略歌詠，1969 年宣發終身永願。

1971 年至 1973 年，江神父前往美國根德州的日色瑪尼修院接受神學培育，其間與當地聖樂家運用中國五音階調子，為《每日禮讚》常年期晨禱及晚禱對經集，並配上中文翻譯。

江神父神學畢業後，於 1973 年返回聖母神樂院，同年 11 月 1 日在李宏基主教手中領受鐸品。他在神樂院與會士合作為日課經配曲；1975 至 1979 年其間，江神父先後推出三集《心曲集》，其後繼續發表作品集，他的作品亦收錄於《頌恩》和《心頌》當中。

1984 年，江克滿神父獲派遣到台灣南投縣水里鄉，創設「萬福聖母院」，這所隱修院於 1991 年揭幕。

江神父於 1999 年承美國加州的母院院牧之命，重返香港大嶼山聖母神樂院，並當選為院牧，三年後卸任。

江神父於 2004 年，前赴羅馬的維多利亞音樂學院深造聖樂，之後返回聖母神樂院，近年轉到黃竹坑的聖瑪利安老院休養。嚴規熙篤會籲請教友為江神父的安息祈禱。

江神父的逾越聖祭於 4 月 21 日上午 10 時半在聖母神樂院舉行，因應防疫要求和場地限制，教友可透過網上連結參禮：

<https://www.youtube.com/channel/UC0rG7tRG7dwG52UOj7BtBhQ>。(公)

•另有鐸友悼念文章刊於憶《主慈頌》創作過程 莊宗澤神父與鐸友悼良朋



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

I never thought of becoming a catholic all my life.

Hazel

Growing up, my parents weren' t religious so we only visited the buddhist temple occasionally. My dad often told us not to over believe and become the obsessed that will lead to poor judgement and unable to differentiate right from wrong. He taught me and my siblings the principles of life such as no cheating, lying, to be generous toward those less fortunate, donate to causes, be kind, offer help, work hard, making an honest, be thoughtful, etc. and imprinted them in our daily life. I never felt the need to explore my other religions until I met a college classmate, who was catholic, that I thought to myself that I wouldn' t object to learning more. I never ask her about it as she attended the Vietnamese Sunday Service which I wouldn' t understand.

Twenty nine years later, one day my husband mentioned to me that Father Lee has a class coming up in July and had offered for me to participant. I agree as twenty nine years ago I was opened to learning more and while I learned more by occasionally attend Sunday Service with my husband but didn' t have the depth.

We began class in July 2021. I didn' t put too much thoughts except to gain as much insights from Father Lee. At times, I thought to myself of the most challenging experiences I experienced and questioned why me and why I had to walk through many of them since a young age. One day, it occurred to me that I never pray and ask God to be by my side. I had the thought that each of us must keep on pushing forward no matter the challenge ahead and nothing is given that is too great to do on your own. At times I was physically, mentally, or emotionally exhausted. I put all the burdens on myself so my husband absorbed my stress

through my interaction with him. Looking back, I am grateful for having him by my side.

I now understand that my thinking was wrong. I need to invite God into my life and to walk by my side. With him by my side nothing is too big to handle.

Also, I read the prayers many times, but I never truly understood the meaning of being forgiven until this was pass Easter when I asked the lord for forgiveness of that I had done and all that I had failed to do.

I am forever grateful to Father Lee for spending his valuable time with me and enlightening my experience.

I feel a sense of relief and peace. I am more calm then before but have room to be better.

Please pray for Father Lee for strength and good health so he can continue serving the lord and taking on more new catechumens. Also pray for me as a newly baptized catholic to continue strengthening my faith in God.

May God Bless you all and keep you safe.

亡國的好皇帝

盧鋼鐸

明朝自朱元璋起至明思宗（崇禎）止，二百七十六年的大明王朝，沒出過幾個好皇帝。李自成的軍隊進紫禁城前夕，崇禎慨歎地說：「君非亡國之君，臣皆亡國之臣。」這

話聽來有卸責之嫌，事實他是明朝十七個皇帝中好的一個，偏偏明朝就亡在他手中。臨死前在自己的衣服上寫着：「朕登極十七年，致敵人內地四次，逆賊直逼京師。雖朕薄德匪躬，上干天咎，然皆諸臣之誤朕也。朕死，無面目見祖宗於地下，去朕冠冕，以髮覆面，任賊分裂朕屍，勿傷百姓一人。」粵戲〈帝女花〉由年邁的靚次伯飾演崇禎，一般觀眾會以為崇禎已上了年紀，不知道這位有心中興的皇帝死時僅三十四歲這樣年輕。

他的哥哥熹宗，死於天啟七年（1627），年僅二十三，酒色過度而亡，死前接受張皇后建議，傳位給弟弟朱由檢。從那一天開始，這明代第十七位皇帝就從哥哥手中接過被魏忠賢宦官集團搞得一塌糊塗的殘局。歷代王朝，宦官亂政次數不少，「英雄慣見亦常人」，太監眼中的皇帝跟普通人一樣，有些甚至比尋常百姓更窩囊。明末是宦官操控朝政的年代，代表人物是太監魏忠賢和熹宗的乳娘客氏，熹宗在魏忠賢和客氏控制下，根本就是傀儡。崇禎從第一天進入皇宮起，就知道自己身處危險的漩渦中，他不敢用宮中的食品和用具，恐怕給人下毒；進宮的第一個晚上，手握長劍，坐到天明。實在不能想像到魏忠賢以一個太監之卑，竟然可以權傾朝野，大江南北，奉承者紛紛為魏忠賢建生祠，稱他九千歲。稱天子萬歲，尊他為九千歲，稱呼上雖還有一千歲

的距離，但萬歲要看九千歲的面色，因為皇宮內有一萬名太監軍隊，嚴密監視萬歲爺的起居生活，若萬歲稍有些微異動，隨時會給九千歲的施以毒手，五步見血。

崇禎外要面對民不聊生的局面，李自成和張獻忠的造反，滿州的進逼，內要應付魏忠賢的武力監控，他水波不興，無聲無息，累得險詐的魏忠賢不知崇禎弄甚麼玄虛。他以退為進，向崇禎放出政治試探汽球，提請辭去東西兩廠首領之職。崇禎知道如果批准辭呈，宮廷必生叛變，社稷因而變色，他不單不批准魏忠賢的請求，反而優待有加，並頒鐵卷證書給他的死黨魏良卿和魏翼鵬。其後他因時制宜，順水推舟解散萬人太監軍隊，藉工部主事陸澄源上疏崔呈秀為魏忠賢建生祠，貢生錢嘉征上疏彈核魏忠賢十大罪狀，逼得魏忠賢告病還鄉，其後更自殺而死。崇禎肅清內患前後不過三個月，儘管他才能卓拔，老謀深算，但無法修補大明江山的千瘡百孔。」

他國亡身死得很不服氣，論才華輻略，他足以中興明代，可是明代積弱太深，國力不振，時不與我，時也命也，他竟做了亡國之君。一代奸臣的太監竟名為忠賢，未免不是封建王朝的一大諷刺。

醫院牧靈簡介

Nelson Lao

在美國大多數的醫院都有牧靈服務 (Spiritual Care) ，由院牧 (Chaplain) 去慰問病人及其家人。這工作一向是由神父、修士、修女，及牧師擔任。近年因美國神父修女數量下降，天主教 Chaplain 的一職多由平信徒充任。祇是天主教法典限制 Chaplain 的稱號為晉鐸神父專用，此對平信徒 (包括修士、修女) 的 Chaplain 是一個大問題。美國天主教主教團 (USCCB) 因此在 2004 年特別宣布經 NACC (美國天主教牧靈協會) 所認正的平信徒是可以擔任天主courtesy院牧 Chaplain 的職位。一般醫院及大型的善終服務對 Chaplain 的資歷是有一定的要求：須要有神學或宗教學碩士學位，1600 小時的臨牀牧關教育 (Clinical Pastoral Education) ，並由三個牧靈宗教協會 (如 NACC) 其中之一認證。

牧靈是我的第二個專業，我在此已有十年之久。起初任職於善終服務 (hospice) ，繼在醫院工作七年多，於去年底退休。這些年來有很多親友都認為這工作很有意義，不但可以傳福音，且可以安慰、開解、服務患病的人。但也有不少人會問說：你怎可以做這份令人沮喪的工作？你會經常覺得抑鬱嗎？又或者說：你這工作真好，不用做什麼，祇是

和病人祈禱，談談話，聊聊天便可。其實多數人對牧靈工作實在是不太清楚，一般人以為院牧 Chaplain 的主要工作是在醫院傳道，為病人祈禱等活動。事實上，美國法律（如加州法例）基本上是不允許 Chaplain 在非宗教醫院為病人主動傳教及祈禱。當然，回應患者對宗教的詢問和要求是份內的工作。

牧靈探望的對象是所有病者及其家人，不論年齡，性別，種族，信仰，生活方式，社會及經濟背景等等。根據病者的情況，Chaplain 會以一個朋友、同伴、心靈同行者、導師、或司祭的角色，在一個安全、保密、及沒有批判性的環境下，以同理心（站在對方立場而感受他/她的痛苦），提供靈性陪伴、積極聆聽、和情感上的支持。為病人讀經、祈禱、送聖體、安排神父執行聖禮（如告解及傅油）等事項通常只佔工作的一小部份。

我經常被問到是否喜歡這份工作；我覺得用「喜歡」這字眼有點不合。這工作使我謙卑和感恩。事實上，這是我對召叫的回應去履行耶穌的訓導（瑪 25:31-46）。平信徒可以從事的屬靈工作實在極少，而院牧 Chaplaincy 是其中之一。在灣區通曉中文的 Chaplain 屈指可數，如果各位教友正在尋找一個下半人生的理想職業，牧靈工作是值得考慮的。如果您需要更多細節，請瀏覽 NACC 網頁 www.nacc.org。

「抗疫疲勞」下之得着

真心

新冠肺炎疫情不經不覺已經三年，初時忐忑，繼而害怕，再經一波二波三波四波到最嚴重的第五波，真的有點「抗疫疲勞」，但比起前線的醫護，我們又算什麼！只要打好防疫針，做好防疫措施如禁足在家，出外戴好口罩，保持防疫距離，一切就交給上主好了！

既然不能旅遊，不如在書本文字中漫遊中國大地如何。於是坐言起行，收拾自己的書櫃書桌，發現自己有詩經 100 首，唐詩三百首，宋詞，納蘭詞，毛澤東詩詞原曲 300 首等等，都是我平時行書局，去書展買下來卻未有認真研讀幾遍的，就趁這難得禁足的機會，好好體會中華大地，古人經歷的人情冷暖吧！

最好先去東岳泰山，既然孟子與詩聖都曾吟詠一定非同小可：「會當凌絕頂，一覽眾山小」，如果我還年青力壯一定要登頂，沾染一點登上絕頂的「架勢」；跟着去湖南學「漁翁夜傍西岩宿，曉汲清湘燃楚竹」，融入大自然，讓怡然恬靜把自己重重包圍。行行重行行，一定會遇到「綠樹村邊合，青山郭外斜」的佳景；疲倦了，「行到水盡處，坐看雲起時」又如何！

聽聞王昭君出塞和番，死後的昭君墓四周長滿青色的草，而胡地卻偏是白草，怎麼那末奇怪呢？「一去紫臺連朔漢，獨留青塚向黃昏」；另一個想體驗的是要到江西省潯陽江（長江一段）聽聽楓葉與荻花被風吹而發出的秋聲，和諧嗎？蕭瑟嗎？再而是到姑蘇城，待那寒山寺的夜半鐘聲，伴我入眠，還有，忘了四川省諸葛廟前的古柏，有極其粗大的樹圍（40圍），二千尺參天樹幹是深青色的，深得人喜愛，只可惜「材大難為用」是詩聖自嘆仕途崎嶇啊！

講到情誼，詩仙與詩聖是好朋友來的，並沒有因大家「叮嚀馬頭」而沾染「文人相輕」的陋習，反而聽到詩仙被貶謫異地經常夢見他，「冠蓋滿京華，斯人獨憔悴」非常憂心難過「千秋萬歲名，寂寞身後事」。另一對好朋友也順便一提，便是說故事高手白居易和愛妻號元稹，世稱「元白」；「琵琶行」、「長恨歌」相信你都能唧唧上口。至於元稹八歲喪父，家貧由母親教讀，卻娶個賢妻肯捱肯吃苦無怨言，丈夫做了官她卻亡故，不能共享富貴，生離死別「誠知此恨人人有，貧賤夫妻百事哀」；「惟張終夜長開眼，報答平生未展顏」，他答應不再娶，孤獨終老，多感人！

我愛長短句，澎湃、真摯、生活化一點：「知否？知否？應是綠肥紅瘦」也很俏皮呢！「大江東去」的「亂石穿空，驚濤拍岸捲起千堆雪」使我想起2019年10月我們乘船沿挪威海岸北上經北迴歸線到北極看北極光，有一天風浪大作，船已經內灣行駛（不是峽灣），人人都害怕差點嘔吐大作，

但卻被奇景吸引；大風掀起大浪捲打向岸邊，比雪還白的捲上落下像一條雪龍，又澎湃，又好看，大自然的魔力！但它也有斯文淡定的時刻呀：「燕子飛時，綠水人家繞，枝上柳棉吹又少，天涯何處無芳草。」「夕陽無限好只是近黃昏」。

離開家園，總是日夜牽掛，尤其佳節臨近「獨在異鄉為異客，每逢佳節倍思親」是王維憶家鄉弟兄；我們的詩聖也思念弟弟，白露之後幾天，秋分之前就是中秋「露從今夜白，月是故鄉明」好一句「月是故鄉明」猛然醒起「孟晚舟」這位優雅的中國女性，她被扣押差不多三年卻又無條件被釋放回到祖國的土地，心頭非常之踏實，說了一番得體的說話「感謝……感謝……月是故鄉明」非常之觸動人心！

又使我想起特朗普時代中美貿易談判其中一幕，在中方那邊有幾行大大隻中文字，看來看去每句都有山有雲，未解究竟，拜這次「執書」行動，找到「元曲三百首」這本書張養浩的「退隱」前四句就是：

雲 山 雲 雲
共 因 去 來
山 雲 山 山
高 晦 如 更
……下 明 舊 佳

我明白了，應景非常，你也懂的！

假如你問我，這次填鴨式的惡補中國文學，記得到嗎？老實說，以龍鐘之身，耄耋之年，兼有老退化悄然來襲，今天背得爛熟又如何，過兩三天可能艱澀難成句，但我已做過，記得多少便多少，總算「不枉此心」！

Maximizing Your Working From Home Opportunity

Paul Poon

Juggling Work Life Balance While Working From Home Flexible working arrangements appear to be here to stay. But the benefits of working from home also come with the challenge of maintaining an appropriate work-life balance and a high level of productivity. Here are several ideas to consider if you'll be continuing to work from home, either full-time or occasionally:

Divide your day into sections. Consider dividing your day into segments based on projects and asking for several hours of quiet time. If you have a family, it's easier to manage 2 to 3 hours of uninterrupted time rather than 8 to 10 hours at a time.

Get an electronic calendar, share it with your family and co-workers, and actually use it! An up-to-date calendar will help you, your family and your co-workers know when you are busy.

Create an urgent/important matrix for your to-do list. A never-ending to-do list can quickly rob you of your work-life balance. An urgent/important matrix can help you

decide which items need done today, and which items are ok to push into the future.

The next time someone approaches you with a small project that needs to get done as soon as possible, have that person help you decide where to place that task in your matrix. If the task truly needs to be completed ASAP, the two of you can decide which of your current priorities can be pushed into the future.

Over-communicate with your boss. Heading off phone calls and e-mails from your boss asking about a project's status will save valuable time for both of you in the quest of work-life balance. Consider being proactive about sharing any information that your boss might want to know.

A summary e-mail sent to your boss once a week could serve as a quick touch point about project updates instead of sending multiple e-mails throughout the week.

Create and review your own space. Even if you live by yourself, try to separate your work environment from your non-work environment. By now, most work-at-home employees have their routine, but it should still be reviewed periodically.

Clock your work time a couple of days each month. See how many hours you are giving your employer. Adjust your home work day to either be more productive or take some of your personal time back. Working too much or not enough can both create long-term complications.

Continue to leverage in-office opportunities. Do not overlook the power of periodically connecting with other team members. Many employers are providing alternative work spaces for those who wish to connect with fellow employees.

Take advantage of these in-office opportunities. This is especially important if your supervisor and other decision makers are in the office. Remember, human interaction is still a powerful tool for developing relationships and creating work synergy.

Working from home is part of the new norm. Be sure to work closely with your employer to make sure this arrangement remains a win-win opportunity for both of you.

真小人與偽君子

公教報牧者之歌

關傑棠

烏克蘭戰爭戮破了不少人的嘴臉，滿口仁義道德的西方諸國，口口聲聲喊著要支援烏國抵抗南下入侵的俄軍，現實卻眼巴巴看著俄軍的飛彈一個一個有系統地破壞烏克蘭的軍事據點和重要設施，給炸個稀巴爛，而且間中針對一下平民，收心理威攝之效。羅馬不是一天建成，基輔也一樣，是歷史

長河中慢慢孕育出來。簡簡單單的一座高十二層的建築物亦不能一夜完成。相反，那邊廂只要有人按一個鍵盤，不出一刻間，一聲巨響，一切化為灰燼。沒有防空系統抵禦的一方，只能在地面與敵軍周旋，人命傷亡必然慘重……

其實，防止空襲不是沒有辦法，倒是經北約諸國和美國盤算後，消費太大了！何況太精良的武器烏軍根本不懂使用，而自己壓根子都不想或不敢跟俄羅斯對著幹。這是經濟利益與人命寶貴悠關。結果在民族主義陰霾興風作浪下，烏國軍民打著一場沒有把握的仗。耶穌在路加福音第十四章 31-32 節說的有理；『打仗前，先坐下盤算，如果自己的贏面不大，倒不如趕快作出明智的抉擇，和談一下。』這解釋了波蘭願意讓出自己擁有的蘇製戰機來跟美國交換，這樣烏軍仍可在天空有點作為；可惜美國一口拒絕，事關代價不成比例。

坦白說，每逢有戰爭，必定有機會發戰爭財；軍火商的產品差不多過時了，要設法賣掉，再研發新一代武器。跨國企業式的基礎建築商早已磨拳擦掌，幾時俄烏戰爭結束，又是一個大商機浮現的大好時機，炸得越爛越好。美國在中東發動的伊拉克和阿富汗戰爭，何嘗不是發了大財。這不是什麼高度機密，任何戰爭，當地的基礎建設一定給大大破壞，戰後重建成了如意算盤，烏克蘭一夜成名。

普京發動戰爭，公然侵略他國，不論理由有多充份，都是不折不扣的罪行，世人反對最自然合理不過。這兒無用再

費周章去討論對與錯，明顯是真小人行為。然而那些在烏國背後力撐的北約國家，又害怕自己陣營的經濟利益受損，畢竟俄羅斯是他們長久以來的經濟夥伴嘛，不能輕率開罪。明顯崇高的道德高地不容易站，事關我們都是要開飯燒火取暖及照明的動物，缺一不可.....

普京擺明姿態自己是惡霸爛仔，早已放下形象身段，你奈他沒何，他是真小人也。反而是北約北美諸國感到尷尬，又要嚴詞譴責俄國的不是，又沒有膽量真的幫助烏國去擊退來自北方的巨熊。舉個簡單易明的例子，你的無人機是小朋友在睡房擁有的小小玩具，墜機在牀上的棉被不損分毫；而人家的無人機則能精準攜帶炸彈攻擊任何目標，更可怕的是地面部隊是無力還擊；因為那些說救助我們的大佬仍是口水多過茶，與偽君子無異.....



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 Quitlig

Rev. Dominic Savio Lee

(李定豪神父華人專職司鐸)



教區、堂區活動消息

(一) 三藩市總數區已於 2022 年 5 月 28 日星期六祝聖了 9 位永久執事服務三藩市總教區，另外 6 月 4 日亦已祝聖了兩位新司鐸，期望各位教友繼續為聖召祈禱。

(二) 2022 年至 2023 年慕道班亦將在 7 月 30 日開班，希望各位能介紹想認識天主教信仰的朋友給李神父。

(三) 每星期的研經班及信仰分享亦於 7 月 26 日星期二晚上 5:30 至 6:45 開始，我們會利用 Zoom 視頻作工具，有興趣者請聯絡李神父。

(四) 為主教府籌款 (Archbishop Appeal) 的目標為 \$59,000，至今我們已收到支票及現金 \$51,000，期盼參與這計劃的兄弟姊妹及家庭，及早聯絡本堂神父，你們的支持定能獲得天主的祝福。

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咭，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。

二〇二二年七月、八月及九月

Dr. John H Wu	\$500	朱鳳仙	\$ 50
無名氏 1	\$ 50	Clare C Tang	\$ 50
Susanna Li PuiShan	\$300	Annie Lai-Kay Wong	\$100
無名氏 2	\$ 50	Chee Ping Wong	\$ 50
Eva Luk	\$200	Paul Poon	\$150

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

堂區廣東話網頁 : www.bosco1.com

聖馬爾谷堂區網頁 : www.saintmarkbelmont.com

聖馬爾谷堂區電話 : (650) 591-5937

傳真 : (650) 591-7645

Cell : (415)706-6562 (李神父直線)

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