



三藩市總教區 聖馬爾谷堂區通訊



二〇二三年四月、五月及六月

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

No. 123

編者的話

復活喜渡新生涯

經過整年的慕道課程，慕道者已進入甄選禮，繼後是考核禮及參與其個人逾越奧蹟，出死入生的經驗，並透過洗禮加入教會，成為耶穌的勇兵，為主耶穌作見證，並在人海中見證祂是一生與我們結伴同行，與我們共甘同苦的主。

每年有多位兄弟姊妹加入教會是否真的能夠重燃我們的信仰生活及已死的心火，並且喚起我們對主的崇敬、仰慕及依賴之情。抑或我們應存留在過往的生活，個人思維及教義接受，但行動仍是照舊呢？



基督若不復活，我們的信仰是假的。就因為這群慕道者誠心誠意尋道，以一整年的時間學習聖經、認識耶穌在世旅居三年的傳教生活，並願意棄暗投明，決意追隨基督，並以光明之道前行成為他們成聖的準繩。2023年4月8日逾越節當晚，他們是重生之日。其實，他們的重生日，棄絕罪惡，宣認真道，朝向基督，亦是我們每一個信友重生之時，因為透過重宣洗禮，我們舊我的生活已死去，決志與罪惡絕緣，成為光明之子。

基督徒的信仰生活不是離地及沒有他們的人生方向——不知何去何從。相反，基督徒是踏實地在生活中去活出生命，並指示他人朝天鄉的蹊徑，基督徒每天與人同行，與有心人仕及願意尋覓主的人在人海中尋覓基督，其實，祂每天在聖言中與我們共生，更用自己的寶血及身體養育我們的靈性生命。今天，我們在復活中與祂相遇，正如厄瑪厄二徒（路 24 章）在路上與祂交談時，並使他們信主的心燃起灼熱之火，使他們在困厄中得到扶持及推挽。復活的基督是我們的先驅者，領航者及守護者，有祂在我們心傍，我決不恐慌，每天我們在家庭上，工作崗位上，社會上及堂區

中，特別是與人接觸時，當遇到困難時，祂定帶我們穿越暗谷，邁向新天新地的境界。

各位兄弟姊妹，及將加入教會的慕道者，讓我們透過每天的聖言及聖體聖事，能有信心及力量，再次宣認我們的信仰及重宣我們棄絕魔鬼的誘惑，與祂共渡復活新生涯。

你的僕人

李定豪神父

2023-03-15



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

吃回頭草的好馬

盧鋼鋸

「好馬不吃回頭草」表示骨氣還是愚蠢很難定論，但這句流行的老話肯定影響過很多人的決定。不將馬喻人，平原千里有吃不盡的青蔥綠草，信步所之，全是嫩綠新黃，根本就沒關心過回頭路，回頭是前無去路才興起的意念。「傲氣不可有，傲骨不可無。」傲骨是帶着氣的，雖然有點抽象，仍可在意念中觸摸得到。傲氣通常含有自傲和意氣，當「意氣」澎湃的時候，所有決定都會失去理性。解決困難需要勇氣，勇氣是有分別的：血勇、氣勇、神勇。遇事面紅耳赤，那是血勇；面青筋現，那是氣勇；面不改容的是神勇。所謂神勇，其實就是冷靜，不「意氣」。為甚麼吃回頭草的就不是好馬？當所有的草已吃清，前面是枯黃一片，驕陽似火，死亡已在旦夕的時刻，如果回頭路上有可療饑的鮮草，有可回生的嫩綠，回頭有甚麼不對？不回頭必成死馬，死了還有甚氣可傲？這是「意氣」，是匹夫的愚昧。重要的是回頭路上的草值不值得你回頭，只要留得青山，希望或可在明天，這道理與好馬劣馬無關。

上班一族，離開一間機構的理由有千百個，也許你被排擠，也許你被忌才，更也許是你要找尋更廣闊的天空；離開後也許大鵬展翅，翱翔萬里，更也許抵不住風高浪急，遍體鱗傷。此時此刻，舊機構肯請你回頭，不要以為這是憐憫，是因為你有才能。就因為你曾離開過，替補你的人都不及你，他們知道你是好馬，他們會更珍惜你，給你更高的職位，給你更嫩更綠的草，回頭有甚麼不對？是好馬才有機會回頭，誰會讓一個庸才尸位素餐？時代轉變了，「好馬不吃回頭草」的觀念已經不再那樣僵化，有些行業的範圍狹窄，例如報業傳媒，全港不外十所八所，教科書出版社也屈指可數，電視臺和廣播電臺各得兩三所，這些行業的從業員都在小小的圈子中去去留留，不少好馬在吃回頭草，也只有好馬才有回頭吃草的機會，減少了「意氣」，卻也不損「骨氣」。

天空闊了，沒有血勇、氣勇，換來從容的胸襟，意識畢竟隨著時代改變中。

關傑棠

「沉默是金」是首人人都聽懂，人人都會哼上幾句許冠傑的廣東話名曲，是差不多所有殿堂級天王天后歌手都唱過；這兒讓我們一起重溫歌詞；「夜風凜凜，獨回望舊事前塵，是以往的我，充滿怒憤，誣告與指責積壓著滿肚氣不忿，對謠言反應甚為著緊；受了教訓，得了書經的指引，現已看得透，不再自困，但覺有分數，不再像以往那般笨，抹淚輕快笑著行；冥冥中都早注定你富或貧，是錯永不對，真永是真，任你怎說，安守我本份，始終相信沉默是金；是非有公理，慎言莫冒犯別人，遇上冷風雨休太認真，自信滿心裡，休理會諷刺與質問，笑罵由人，灑脫地做人。」

人生在世，遇上困難挫折最是平常；身邊有家人好友從旁支持協助固然好彩，然而往往我們要獨自面對承擔。或是自己或是家人已移民海外，不然便是成長中跟家人的關係不夠親密，就算親密又嫌對方主觀長氣，根本不了解自己。同輩同儕比較容易溝通，但人生經驗跟自己一樣，有限公司而已.....，到頭來仍是要

靠自己孤獨面對，你能唱出阿 Sam 此歌，並能引起共鳴的，背後一定要擁有某程度上的生活體驗。曾經聽過有如下的一句：「從未經歷憂患的人生，不足欣慰，只是浮淺……。」

當然活在世上，沒有人會為了增廣見聞和體驗而自尋煩惱，通常倒是生活迫人而磨鍊出堅強意志和不怕吃苦的精神。這是世界性的現實，上世紀五六十年代的香港人，抗逆能力比今天年青一代的人強，思想比較成熟，這是不爭的事實。吃過苦頭的人不想子女像自己從前活得這麼辛苦，溺愛便成了教養子女的通病。為了彌補上述缺憾，上世紀八十年代開始有 outward Bound「戶外定向」課程、「乘風航」冒險之旅及其他各式各樣要參與者吃苦頭的培訓。那個年代我們做父母的仍忍心要孩子出席，因為知道是好東西，但今天形勢大變，上述活動已經式微，反映了什麼？大家心裡有數……

現代人的心理比從前脆弱得多。第一是團體生活欠奉，家庭成員不多，就算是學校生活，i-phone 手機取代了同窗的交往，虛擬世界把真實人生摒諸門外，在一個競爭激烈的社會，你只想把對手打敗，談不上

什麼道義美德。在自我中心高唱入雲的世代，連夫妻或子女都不能以「真我」開放給自己的家人。舉個簡單例子，婚姻制度崩壞，離婚比「白首皆老」更加普遍，恍似常態。影響所及我們的下一代對愛情和婚姻失去信心，這樣一代傳一代真叫人擔心。不要怪責年青人不濟，我們這班成年人老師要負上很大程度上的責任.....大家不能再常態化對待，有話要說出來。「沉默是金」屬個人修為工夫，但面對社會的困局，我們便不應再沉默下去了.....

愛超越一切困難

李定豪神父

這幾天，為家庭主婦來說是非常忙碌，因為大多數家庭主婦要清洗家中一切污物去迎接新年，還有她們亦要到中國城 (Chinatown) 或新中國城 (Richmond) 和日落區(Sunset) 去購買家庭用品，例如年糕、糖果、水果、桃花及應節用品等，她們忙得喘不過氣來，但她們這份辛勞是值得的，因為她們希望有一頓開心兼

愛心的團年飯吃，並以一份歡欣喜悅的情懷送虎迎兔，更希望每日在家庭中能流露出一份愛的情懷。而為青年男女，今年二月十四日為情人節。我在今星期放假天特別去中國城書局走一趟，希望買一兩本兔年運程書籍，以備中國新年講道用。當我看到書架上放置了不同款式的情人咭，這些愛心咭擺置得淋瑯滿目，中西式都有，我亦見到不少男女熱戀的青年在書店內互相傾訴及選擇情人咭饋贈給對方，頓時想到情人節即將來臨。

其實，情人節在北美或歐美地帶是稱為愛心節日。從少年、成年及老年都喜歡親手製作或買一些心意咭去表達給對方，以慶祝這一個節日。有些公司更製造不少心型糖果去吸引市民，特別是為青年男女們用途。期盼這一個日特別是今日的聖言及民間節日能助我們看出天主那份愛，而這份愛是透過人世間相互的接觸及往來，團體的共聚及祈禱，去經驗天主從創世以來，永不言悔愛人愛到底的情懷。

瑪竇福音 5:20-22, 27-28, 33-34, 37 節中指出了天主誠命的永恆價值，同時重申這份誠命的內在真諦。祂更指出自己是舊約法律的滿全，若作為基督徒的義

德及善果不勝過經師和法利塞人的義德及善果，基督徒決不能進入天國，而天國這度門既狹且窄，真正找到的人不多，但找到的人不單只歡欣踴躍，更且活於主懷，就算赤貧亦一無所缺。

瑪竇福音提到古人說：「不可殺人」、「不可姦淫」、「不可發虛誓」等等……正是舊約法律中的十誡，亦可說是道德生活的底線；而耶穌卻透過自己的言行，例如：愛罪婦、與稅利同席、治癒病息及垂危的人等，將愛推展到止於至善的境界，使愛的精神能表露無遺；但有些經師和法利塞人守法律的動機不純正，他們只是選擇性地守法律，所以他們的義德是有欠缺的。

今日，我們作為基督徒，願意追隨基督的人，同當時的法利塞人的思想及行為是否一樣，就是守足法律便算呢？又或者強迫別人守這法律底線呢？若是，我們亦應在思想上，在行為上來一檢視。若我們在心中能栽培愛的種子，和發揮在我們心中的潛力，我們首先當在消極方面排除那些阻擋愛的因素，然後在積極方面去使愛在我們心底內紮根。能阻擋愛的因素在你心中發展，最底限度有三點：

1. 對人採取敵對的態度：最普遍的事就是向人發洩、發怒、眼光常吞噬人、恨人入骨、甚至罵人及打人，另一些可能對人偏見，例如：憎惡人、輕視人、對人白眼等。
2. 利用別人：生意上的伙伴、或個人找一個男朋友或女朋友去炫耀自己那份魅力、財力或學歷，有些人對一個人好只是為討好別人的歡心。
3. 冷漠和不關心：對世界或現今社會、地區及堂區事務漠不關心，千方百計以避之則吉來逃避，而只顧追求個人的享樂，心內沒有一份居安思危的情懷，而能培養愛的方法，可有下列數點：
 - 1) 對「人」產生興趣：興趣不是一生出來便有，而是環境、團體及後天培養出來的。人可以說：我對枯燥的書本不產生興趣，但若這些書本對你能生財，例如有關股票投機，你一定會感到興趣，人也可以使自己對「人」產生興趣。

- 2) 用心去與人交柱：在與人交往時，要積極主動和有意識地與人交往，不要單從外表去觀察，也要用「心」去聆聽。
- 3) 增加對「人」的認識：若我們對人一無所知，也會對人一無所愛。所以我們必須多讀有關人的書籍，無論是有關於人的心理學、輔導學、人際關係的書籍，多看及反映人性的優良電影及電視片集，都可以增加我們對人的認識。

其實，聖經上提到的舊約法律，正是基督徒在十誡生活中的底線，若要更成全，我們必須要付出，從行動去實踐這愛德的新命令。愛人，在基督的心目中包括了愛那些「不可愛」的人，也就是包括「愛仇人」在內。當我們能為對方做多一點，多為對方想深一點，多讚賞及欣賞人一點，很多邪惡的念頭會拋諸腦後。試看男女雙方互相愛慕及為對方傾倒時，一切困難都為對方解決，要使教會及家庭團體生活成為可能甜蜜的樂團及家庭溫暖窩，寬容大量的愛德絕不能缺少。

關傑棠

我做了四十三年神父，第一次出席「寵物」葬禮；是隻十七歲的金毛尋回犬，死後火化。牠七歲時遭遺棄，最終在一對年青夫婦教友家落腳，當時主人剛結婚，未有孩子，這隻看似平凡的狗狗竟然成了一位出色的婚姻輔導員。小夫妻時有爭執吵嘴在所難免，需要學習適應對方的生活習慣，接納不同的價值觀更是困難和充滿挑戰考驗。曾經有過一段比較緊張的日子，夫妻溝通出了問題。

晚上放工回家後雙方都以「沉默對抗」，我們的主角真有靈性，見他倆呆坐「梳化」不發一言，竟然主動跳到他們中間，開始用前腿輕拍兩人的肩膀，直到大家肯開口說話。男的返了工，女的獨坐家中，思前想後，又開始哭起來，這刻牠又有動作，把女主人抱在自己懷中。正如太太跟我說的：「神父，看見這隻小動物這麼生性，迫我們修和，大家很難拒絕吧！」夫婦在愛犬陪伴下一齊走出人生低谷，踏上光明的婚

姻大道；今天這家庭已經有兩個小男孩加入，跟「毛孩」一家五口，度過十年愉快的生活.....

飼養寵物要有心理準備，牠們命短，我們命長；要承受「死亡」帶走的傷痛。其實本文主角享壽生命十七年，是隻十分十分老的狗伯伯！我也很愛貓狗，但從來不敢問津；原因是做神父極忙，家人都沒有時間陪伴，更何況照顧寵物。一時衝動，買了回家，後果不堪。一是加重母親及家傭姐姐的工作量，二是如果獨居則更說不過去，特別是對狗隻，牠們需要主人的關愛和陪伴。不少日間困在籠中的貓狗，通常都患上情緒病；因為主人剝奪了牠們的存在和生活，變成不愉快、甚至會傷人的動物。看看每年有多少被遺棄的「毛孩」，便知道香港有許多不負責任、毫無愛心的人了.....幸好，仍有一些肯仗義領養的朋友，救了對方一命！

香港這城市的人文精神確有進步。近日興起的寵物火化殯儀服務可以反映一斑。殯儀館設在官塘的工業大廈區，門面並不誇張，給人寧靜的感覺。我們有半小時在一個寬大的房間陪伴「狗兒」，雖已去世大半個月，但遺體做防腐、解凍和清潔功夫十分好，主角

只是安詳地睡著了。大家一起祈禱，拍照，然後跟工作人員到火化爐按鈕；一個半小時後回來領取骨灰。還有些服務值得一提，可以把牠們的腳掌印在泥膠上，永留紀念；又或者把骨灰以高熱高溫化為晶石，常伴身旁.....

為何人類這麼愛錫小動物、特別是狗兒；因為牠們付出的是無條件的愛，不跟我們這班高智慧的動物斤斤計較，期望回報。反觀人類，由嬰兒時期便懂得玩弄人際關係，甘願做罪惡的奴隸，長大後更加離經叛道，沒有人性可愛的人面！難怪有人怕生嬰兒，只鍾情貓狗了！



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

空虛、虛空

榮

<訓道篇> ECCLESIASTES (ECCL) 基督教兄弟翻譯為<傳道書>，是撒羅滿（所羅門）（KING SOLOMON）；達味之子耶路撒冷的君王「訓道者」的語錄：（訓 1：1）

多年來沒有翻看這篇「舊約」，發覺從他的語錄，感受到天主的真理，因為無論「舊約」或者「新約」都是天主的話語。許多人都知道撒羅滿是一個非常有智慧、財富和權力的君王。但到晚年及死後，差不多所有他在世曾擁有的都完全失去。所以在第一章和第二章我們領略到「虛擬又去，萬事皆去」（訓 1：2）。亦明白到「智者和愚者，同樣不為人常久記念，早晚有一天，都要被人遺忘。可惜，智者和愚者同樣死去。」（訓 2:16）。

近年來，許多喪禮，主人家都為死者，印製紀念冊或單張，撫心自問，有幾多參禮者會妥為保

存這單張，除非父母至親，又有幾多參禮者日後會對死者具懷念之情呢？

有一位朋友從事財務工作，看見有些比他高級的從業員，都考獲什麼什麼院士銜頭，成為社會上專業認可的成員，於是他勤勞工作，或者說是勞苦工作，不停參加各式各樣的考試，放棄其他一切與職位性質無關的活動，只是埋頭讀書，結果考試合格了，可以申請上專業認可的會員資格。他拿着一紙證書，去見上司，要求升職加薪。可惜上司只是簡單地回覆：升職加薪是基於實質的表現，對公司的貢獻而決定的。他當時的失落空虛，大家可以想像。

各位朋友，在太陽之下，我們要應付的是林林總總，要追求的事，不可勝數，茲推薦大家去翻翻《聖經》《訓道篇》去聆聽天主的話語，多了解「事事有定時」（訓 3:1）凡事莫強求！

眼看 同理心 行動

【轉載公教報社論】 期數 4122 期

刊登日期 2023.02.17

本地教會世界社會公正日

社會公義是社會和國家之間和平與繁榮共存的基本原則。聯合國將每年 2 月 20 日訂為世界社會公正日，以關注世界各地的不公義現象，並敦促改善和解決方案。

聯合國透過紀念世界社會公正日，旨在提高國際社會對消除貧困、推廣富尊嚴的工作、性別平等、人人享有社會福祉和正義的認識。一個社會只有消除因性別、年齡、種族、民族、語言、宗教、文化、性取向或殘疾而出現的所有障礙，社會公義才可以取得進步。

遺憾的是，這一天往往會像其他日子一樣過去，我們大多數人仍然很易忽略了要為弱小兄弟作正義的呼籲。我們常常對受到不公平對待的受害者的呼聲無動於衷，直到我們遭到同樣的對待才發聲。在聯合國提出社會公正日理念的數十年前，教宗聖保祿六世經已指出教會的責任，「讓教會

張開眼睛，保持敏感的心，準備好伸出雙手，開展她被召喚在世上要完成的慈善工作，以促進貧困地區的進步和國際社會正義。」

誠如教宗所說，促進正義與和平的標準是：睜大眼睛、擁有一顆敏感的心和準備好向外張開雙手。我們睜大眼睛，要用愛、理解和同理心看世界，面對種族、文化和社會階層不同的人，要一視同仁。例如我們的社會或教會，對世上成千上萬的新移民勞工，處在奴隸般的可憐困境視而不見，為此是否要付上責任？

貧富懸殊是這時代的一個嚴重問題，人均本地生產值高並不代表財富和資源分配均等。在現今全球大部分地區，自由市場體系將財富集中在社會頂層，以犧牲窮人的利益作為代價。

社會公義的第二個標準是要擁有一顆敏感的心，它防止我們自私地對他人自我封閉，令我們對身邊跟自己不同的人保持正面的感覺，例如新移民和少數族裔、在職貧困者和長者都應該在教會中找到希望和慰藉。

第三個標準是願意伸出援手。在福音中，耶穌對那些只說不做的偽君子作出最強烈的指責，「假設有弟兄或姐妹赤身露體，且缺少日用糧，即使你們中有人給他們說：『你們平安去罷！穿得暖暖的，吃得飽飽的！』卻不給他們身體所必須的，有甚麼益處呢？信德也是這樣：若沒有行為，自身便是死的。」（雅二 15-17）

今天，我們必須撫心自問：「我的信仰是否已死？」社會公正日提醒我們要坐言起行！

真福八端的精神

李定豪神父

在人生的每一個階段中，大多數的人會有一個理想，小朋友的理想是要買很多電子遊戲機，每星期到 TacoBell 或麥當奴吃漢堡飽或薯片；青少年希望早日考到一個車牌及賺取一點零用錢買汽車保險或電油，同三兩知己駕車出外，享受個人

那份自由自在；成年人希望找到一份安定的職業及居所，並希望早日成家立室；老年人亦希望子女事業有成，個人身體健康，並能安享晚年。這個理想不單只個人要窮一生精力去撷取，並希望早日能付之實行。教會這個從宗傳下來的信仰團體，它的理想和目標正是要將天父的神國在世間臨現及宏揚，直到世界窮盡之日。耶穌活在世上三十三年，他的理想和使命正是要傳報這福音喜訊，建立天國，而且要他的門徒代代相傳，直到世界末日。

瑪竇福音 5 章 1-12 節，耶穌在山上頒布天國的新信念——真福八端給所有群眾，希望他們將這理想轉化為基督徒成聖的目標及藍本。其實聖經上提及山，正是天人相遇的地方，亦是舊約中天主將自己的意願啟示給人的優越場所，例如：耶穌顯聖容給梅瑟和厄利亞，並與他們的談話。新約的瑪竇福音 28 章 16-20 節，耶穌亦在山上吩咐門徒往普天下去，向一切受造物宣傳福音，而意義更深的是談到「山上」，令人聯想到舊約的西乃山，天主頒佈十誡，成為以色列子民成聖的綸音。瑪竇雖不刻意，但卻明顯地透露了它的

基本神學構思；耶穌是新的梅瑟，他的山中聖訓是取替並完成舊法律的新盟約法律。

當我們今日聆聽山中聖訓時，我相信為一般基督徒會有一種矛盾和困難感受，因為信友們一方面深知它是基督宣講的精髓及核心，但同時又覺得其內容高超，遠超過人所思和所想，更且難明瞭及在日常生活中難實踐。為什麼貧窮、哀慟、受逼害，慕義如饑似渴的人會被稱為有福？基督徒真的要無條件、無極限、超乎常理及人情的去以善報惡？怎可能不為日常生活所需而憂慮，特別是居住外國的兄弟姊妹，每日會為買「保險」而煩惱及擔憂？當然，若人以由下而上，由人到天主方向去品嚐或閱讀這篇天國大憲章——山中聖訓，可以說是一個不可履行的倫理要求，它的目的在於揭發人類那份軟弱無能，令人甘心認輸，更是天主強加於其子民的規章，另一方面亦可能視為一個末世性的警告，又或者為一小撮人撰寫及度身訂造的生活理想。不過，山中聖訓還可有另一讀法；由上而下，由天主到人，是天主給予人一份恩寵及力量，並選拔人進入天國的宣言，是祂親自給人指點迷津及路徑。唯有這樣的銘思

及集中意志去意念、去踐行這篇訓言——天國大憲章，才是名副其實的「福音」——是一本救恩的喜訊書章。

在山中聖訓中耶穌不但宣講天國，祂宣講自己是天國的實現。祂介紹了進入天國者的特性，也同時描繪了祂自己的情操、氣質及父愛世人那份無微不至的情誼。祂給門徒及群眾指點道路，並回歸父懷及達天鄉之路，祂亦讓人知道及領會到祂自己就是道路、生命及真理。

事實上，在真福八端中；「神貧的人；哀慟的人；溫良的人；慕義如飢似渴的人；憐憫人的人；心地純潔的人締造和平的人；為義而受迫害的人」處處都流露及浮現出基督自己的面貌去垂顧及關注低下層者，不但物質上的貧窮，及祂無忱首之地，更顯著的是精神上的謙卑貧窮，祂全然向上主開放、唯主是依、唯主是從。祂更是哀慟者，曾為人間痛苦及死亡而悲傷，曾對耶路撒冷哭泣，痛心世人錯過得救的機會（瑪 23:37），祂是良善心謙者，因祂的軛是柔和的，祂的擔子是輕鬆的，（瑪 11:29）。祂是饑渴慕義者，以祂一生承行父

的旨意，以完成父在世的工程。也是天主憐憫人最高及最深表示，祂在十字架上的死，更是祂憐愛人至極的見證。祂心裡潔淨，常與父合而為一，一心追求父的旨意而不被世俗之事所困擾。祂締造和平，賜予和平，使天人相合，人類彼此修好。祂為義而受迫害，甚至受辱至死。祂最圓滿的是履行了天主的旨意，與父深深契合。天國正因著這個耶穌基督能顯彰於世，天主使祂成為貫通萬有，天人合一的王者。自祂降生以來，凡欲進天國者就等於跟隨祂，若要說真福精神就等於說祂的精神是虛懷若谷，若要說祂的情懷就是懷抱世界，博愛眾人及憐憫眾生，若要說祂的理想及抱負就是要說那份犧牲小我，完成大我那份價值觀。一個民族，一個國家的文化，一個團體及一個家庭，各成員最重要的部份是這些人所採取的價值取向及觀念及他們所接納的善惡標準。耶穌在傳教的開始，便清楚的顯示了祂自己的價值觀念，祂在真福八端中，給「有福」下了清楚的定義，基督徒必須思想像基督，生活像基督，行為像基督，並以基督的說話——福音作生活的準則。

你會不會將這套真福精神在四旬期及復活節納入自己生活的準則內並且灌輸這精神給自己的子女呢？真福八端的精神正是向我們個人及團體在 2023 年朝向復活生機的信仰生活挑戰，你有沒有信心活這份精神呢？

廣東話（廣州謊言）有趣的一面

真心

中國有 56 個民族，各族各有方言。為了減少溝通上的麻煩，小出亂子，統一利用漢語拼音造就現在大家都說的「普通話」，容易學，故此連外國朋友很多都能朗朗上口。

我是廣東人，祖籍番禺，香港土生土長，至少就說大家都說的一種語言「廣東話」，嚴格來說應該是「廣州話」，是「廣州方言」，更是漢語一大方言，使用人口一億以上。但奇怪的是很多

「廣州方言」的字，很難在文章中見到，是否覺得不夠文雅呢？我不知道，也沒有渠道去深究！

例（一）：一菟菜（讀兜），一菟鹹水草

（以前去街市買肉買菜都是用鹹水草縛好交客人，盡量利用大自然的愧贈非常環保。）

「菟」這裏是個「量詞」，現在只見到「條」或「棵」字代替。

例（二）：搵（讀 kik 音），「不好了，我見外套的拉鍊「搵」住，拉不上！」現在會用「卡」自去代替。

例（三）：𠵼/篤（篤音）解底部、盡頭、深處。

一路走到𠵼 一路問到𠵼

（𠵼是古字，很少用於股民，現在都用「篤」字。）

記得小時候，我還是小學階段，七、八歲，聽見父親向兄長及叔叔們說了一大堆差不多音韻的句子，摸不着頭腦，但經父親詳細解說後又覺得很有意思，頗有趣。每句都十一個字，相同的韻母配上那個字適合的聲母，卻已經表達了一個畫面，一個簡單的故事。不過是事先聲明，當時聽到的一大堆，現今，只記得兩三個完整的句子，聽說是廣東大才子倫文敘的傑作。

(一) 嶺 頂 鷹 鳴 酪 酏 兵 丁
ling ding jing ming ming ding bing ding
停 挺 聽 (韻母 ing)
ting ting ting

解釋：山上有鷹鳴叫，飲得大醉的兵哥挨樹莖在聽着。

(二) 屋 𠵼 (篤) 鹿 宿 木 獨 六 叔 捉
uk duk luk suk muk duk luk suk zuk
竹 逐 (韻母 uk)
zuk zuk

解釋：在屋深處有鹿停宿被不善言辭的六叔用竹昇驅趕。

(三) 丫 杈 鴉 鴛 巴 渣 阿 嫲 (讀 2 聲)
aa caa aa gaa baa zaa aa maa
把 麻 拿 (韻母 a)
baa maa naa

解釋：有隻烏鴉停在樹呀上，機靈手快的祖母用麻繩捕捉到牠。

以上幾例如果你用急口令的形式念出來，相信別有趣味。想我當時只有七、八歲，聽後藏在小腦袋深處，現今七、八十歲才偶爾記起了，寫出來與大家分享，只是希望引起大家學廣東話（廣

州話) 的興趣罷了！老實說，我們自小習慣這種語言的方式：「寫出來與說話出來有不同的概念」，為別個省份的人或外國朋友，的確有難度，但「只怕有心人」，大家加油！

New Tax Rules Mean Changes for Retirement Accounts

Paul Poon

The SECURE Act 2.0, passed by Congress in late 2022, features numerous ways for you to save more money in your tax advantaged retirement accounts. Here are several of the bill's provisions and what they mean for you.

New Tax Rules Mean Changes for Retirement Accounts can continue to grow tax deferred. If you turn 72 in 2023 or later, you can keep money in a tax-deferred IRA or 401(k) for another 12 months to help the account continue growing before starting to withdraw funds. This retirement benefit is now available thanks to the required minimum distribution age being raised from age 72 to age 73. The age will increase again from 73 to 75 in 2033.

Action: Review your retirement account distribution needs and use this extra time to help make your distributions more tax efficient. For example, if you must earn an additional \$10,000 before you hit the next highest tax bracket, consider pulling more taxable income out of your retirement account to take advantage of this lower rate. Or use the extra time to consider converting funds tax-efficiently into a Roth IRA.

Be aware of auto enrollment. The government wants you to save for retirement, so the new law allows businesses to automatically transfer a greater portion of your paycheck into their retirement plan. The maximum contribution that can now be automatically deferred into your employer's 401(k) plan increases from 10% to 15%.

Action: While saving more for retirement is a great idea, this automatic participation does not account for your particular financial needs. So be aware of the possibility that you will automatically be contributing to your retirement account and independently determine what you can afford to put towards retirement. Make any adjustments if necessary, as you are permitted to opt out of auto enrollment. Remember, you also need to build an emergency fund and pay your bills!

Take advantage of higher catch-up limits. Starting in 2024, the \$1,000 catch-up contribution for IRAs will receive an annual cost-of-living adjustment in increments of \$100, while the \$7,500 catch-up contribution for 401(k)s will increase to at least \$10,000. This higher 401(k) catch-up limit will also be indexed for inflation starting in 2025. The additional catch-up contribution is available if you're age 50 or older.

Action: Review the annual savings limit for your retirement savings account, including the catch-up amount if you are 50 years or older. Then make adjustments to your retirement savings plan as soon as possible to take advantage of the higher savings limits.

鮑思高神父的若表

小人物

少年時，在慈幼會學校唸書經常唱一首歌。其中部份歌詞這樣說，青年慈父，榮主教靈，施教

育，含辛茹苦不憚勞。原來這首歌讚頌的是聖人鮑思高神父。究竟上述歌詞所指的是什麼，讓我們探討一下。

青年慈父， 榮主教靈， 施教育；聖人九歲時，在夢中聽到指示，以溫良和愛德，對待及教導兒童。他幸得聖母助佑，聖人最先照顧一名孤兒，繼而設立慶禮院，辦學校，青年中心及工場，讓青年人接受教育，教他們教理，還訓練青年謀生技能。神父設計的預防教育法，基於愛德及尊敬天主，以溫良對待青年，因為預防勝於治療。鮑聖着重照顧年青人的靈魂。為了培養他們成為良好的公民及熱心的基督徒，聖人側重良心培育，鼓勵青少年勤辦告解及領聖體。為此，神父每日，聽告解兩至三小時。

含辛茹苦不憚勞：鮑聖除了照顧和培育青年，還創立修會、籌建聖堂、寫作及啟發人過聖善生活。聖人一生撲撲風塵、籌集資金、到處奔走，把精神和力量完全放在牧民工作上，以致積勞成疾。醫生建議鮑聖休息，但他對醫生說，休息是他唯一無法服用的藥，表示他不願意放下工作停下來休息。

除了上述德行，聖人恭敬聖母，為聖母籌建，聖母進教之佑大殿。他認為，耶穌與聖母給他九歲時發的夢，讓他知道，他的使命是要照顧被遺棄的孩子。故此，鮑聖承擔這責任，終身為年青人服務。

另外，鮑思高神父信靠天主，仰賴天主的神聖眷顧，以下事蹟足以證明。（一）他的神師賈勞來神父臨終時，把自己的六千里拉拉積蓄，全部送給鮑聖，資助他進修為神父的經費。鮑思高神父想想，終於把送給他的遺產退回給神師的親人，堅持仰賴天主的眷顧。（二）聖人聖神父後不久，聽從賈勞來神父的忠告，推卻三個高薪的職位，選擇研讀牧民課程。神父的媽媽充滿智慧，也不願聖人發財。（三）1863年，鮑聖得到一筆四千里拉的捐款，買地建聖母進教之佑大殿。到1865年奠基時，神父把他的所有積蓄，八個銅幣，交給承建商。他說，聖母會送錢給他。經過不少困難，包括資金短缺，最後建築經費高達八十九萬里拉，但一切問題卻迎刃而解。聖人深信，聖殿每一件石頭都是聖母的恩寵，也是聖母的支持。當時，報章這樣報道，這座聖殿是由窮人所建，亦為窮人而建。

鮑聖一生的事蹟，盡顯他愛天主愛人，致力引領年青人修德，成為熱心基督徒。他淡薄名利，曾經推卻擢升為樞機的任命。對於錢財，他信靠天主，特別是聖神對他的眷顧。聖人恭敬聖母，聽從她的指示，為年青人服務。神父一生鞠躬盡瘁，永不言休。鮑聖的宣講，造就多位賢人被封聖。

我們有幸遇到近代一些有識之士，例如慈幼會的胡子義神父，他自動請纓，到澳門照顧被人遺棄的麻瘋病人和孤兒。此外，米蘭外方傳教會的恩保德及香港教區的夏其龍神父，退休後依然籌辦遙遠信仰課程，使教友學習聖經，認識基督及教會，也值得我們學習。

鮑思高神父的德行，最終得到確認，榮登聖品，每年的一月三十一日，是聖人的慶日。願信眾效法鮑聖的芳表，收德成聖，貫徹他的精神，「與我靈，取其餘」，時常保持靈魂潔淨，其他世上的名與利，終會腐爛，我們應該捨棄。作為教友，我們應致力遵守天主的誡命，多祈禱，行善功及全犧牲，爭取自己的名字被收錄在生命冊上，我們深信有一天，能享見天主光輝的聖容。

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) 本年度聖油彌撒將在 3 月 30 日星期四在三藩市聖母升天主教座堂晚上 5:00 正舉行，主教及司鐸們將在該彌撒祝聖慕道聖油、神恩聖油及病人傅油。
- (二) 4 月 6 日星期四最後晚餐感恩祭
晚上七時正及明供聖體至午夜。
- (三) 4 月 7 日星週五苦難禮儀，華人團體，下午三時正舉行
- (四) 本堂華人團體本年有四位成人教友將於 4 月 8 日晚上八時正接受入門聖事，成為新教友，請為他們祈禱。
- (五) 4 月 9 日復活節彌撒，仍然是下午 1:30 在本堂舉行。
- (六) 2023 年為總教區的 ARCHBISHOP APPEAL 籌款，我們堂區中外籍團體要負責\$71000，希望各位教友及每個家庭能協助。
- (七) 2023 年至 2024 年的慕道班將在七月中舉行，請各位教友推介慕道學員給李神父，聯絡電話 (415) -706-6562

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，若有意候診者，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。

二〇二三年四月、五月及六月

Dr. John H Wu	\$300	Agnes Yui	\$250
Helen Y Chan	\$ 80	林太	\$ 50
Sue Chin	\$200	Teresa A Wong	\$100
Polly C Lee	\$ 50	無名氏	\$100
Maria Lau	\$ 30	Eva Luk	\$150
Nelson Lao	\$100	Sok Lan Tam	\$300
Ada Lee 澳州	\$200	無名氏 2	\$ 50
鄭太	\$100	Wendy Ho	\$ 50
黃葉珍妮	\$100	無名氏 2	\$ 50
Annie Wong	\$100	Andrew & Agnes Ng	\$ 50
Joseph & Maria Cheng	GBP 100	Thomas Cheung 澳幣 300 兌換	\$195

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