



三藩市總教區 聖馬爾谷堂區通訊



二〇二五年四月、五月及六月

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

No. 131

編者的話

四旬期一聖灰瞻禮

「聖」了神父 30 多年，雖走向退休之年，但仍喜愛教會禮儀時辰祈禱，因為透過教會時辰禮儀，大日課（神父為世界求福祉聖化每一個時辰），筆者體驗到天主的慈愛如何每時每刻垂顧世人。四旬期是特別為個人及慕道者的歸依過程而慶祝，因為他們都要以新的生活方式去面向天主及親友恩人。

聖灰瞻禮日（2025 年 3 月 5 日星期三）教友們在神父福音講道後接受「聖灰」。「聖灰」



就是將去年的聖枝燒掉，把灰燼祝聖，在禮儀中神職塗在信友額上。主祭神職邀請信友祈禱，並以下列一式經文在信友頭上塗上聖灰頌念。

（一）「你們悔改，信從福音。」

（二）「人啊！你要記著，你原是灰土，將來還要歸於灰土。」

這領聖灰的行動是要我們以實際生活去回應及皈依，以謙遜、行愛德慈善工作，勤領聖事，特別是今年 2025 年，我們以希望朝聖之旅的心情參與基督救贖之年，個人洗心革面去迎接即將來臨的復活節（2025 年 4 月 20 日）

如果要問四旬期的禮儀牧民方向，一個基本的原則就是教區及堂區要著實的為慕道者培育及舉行四旬期禮儀行動，包括收錄禮，四旬期內主日團體的派遣禮，考核禮及教區主教接納慕道者的甄選禮（Rite of Election），同時教會告示修和、悔改、更新、皈依也是全體天主子民在四旬期內所作的行動，即每個基督徒都要在這個預備逾越節的四旬期內再慕道並主動與主與人修和，好能因慕道者的人教和我們重宣洗禮而再次皈依，與慕道者一起重獲天主子女的恩寵。因此，沒有慕

道者和我們已領洗者的皈依，便沒有「四旬期」，堂區沒有候洗者的領洗和我們已領洗者的更新及與主與人修和，便沒有逾越節慶典了。在四旬期內，我們應該效法三位古聖人物：

（一）梅瑟在西乃山上四十晝夜不吃不喝，為以色列子民領取天主的聖訓——十誡。

（二）厄里亞先知徒步四十天往天主聖山曷辣布為能取得拯救以色列子民的綸者。

（三）我們的主在曠野四十天嚴齋，聆聽上主的話及依賴上主的諾言，粉碎魔鬼誘惑。我們該以此為鑒，不單以言，更該以行為生活，在這四旬期內，革除我們內在的邪惡酵母，好能奉獻作為純潔真誠的無酵餅。

當今的四旬期在梵二及禮儀憲章的改革推動下，成聖並非是神職人員的專利，全體信眾在領受聖洗時，甘願接受成聖的任務，這成聖的任務是包括接待貧困者，失落者，飢餓者，邊緣者及無証者，個人及團體落實地作福傳工作，透過個人對教會、社會的貢獻及愛德慈善工作，宣告救恩已經臨現。

因此信友要特別在這四旬期開始時，每天從聖經內探索鑽研，吸取基督的精神以祈禱默觀來加

強與主的密切關係，而不是著重外表展示給人，在街市上大吹大擂，如同瑪竇福音第六章 1-6；16-18 節所述：偽君子們愛在會堂及十字街頭上所做的一樣，相反，在平凡的日子中，學習天父那份慈悲的心腸，接待一切週遭坎坷境況的人，特別是在醫院垂危的人及病弱者，從而培德養性以獲得天主的恩寵與眷愛。

四旬期不僅是多唸經，多參與感恩祭，辦妥修和聖事和遵守聖灰及苦難日（兩天守齋便得），相反我們必須為慕道者即將加入教會團體而祈禱，更為整個團體及更新去為教會及社會服務，行愛德慈善工作，作教會的見證。我們堅信透過今年的四旬期能為我們的再次提高俗世神修的警覺，好能迎接復活的音訊及 2025 年 4 月 20 日的復活節。

鐸末

李定豪神父

二零二五年三月十日

The Jubilee Prayer

Father in Heaven,
may the faith you have given us
in your son, Jesus Christ, our brother,
and a flame of charity enkindled
in our hearts by the Holy Spirit,
reawaken in us the blessed hope
for the coming of your kingdom.

May your grace transform us
into tireless cultivators of the seeds of the Gospel.
May those seeds transform from within both humanity and the whole
cosmos
in the sure expectation
of a new heaven and a new earth,
when, with the powers of Evil vanquished,
your glory will shine eternally.

May the grace of the Jubilee
reawaken in us, Pilgrims of Hope,
a yearning for the treasures of heaven.

May that same grace spread
the joy and peace of our Redeemer
throughout the earth.

To you our God, eternally blessed,
be glory and praise for ever.

Amen

【社論】

希望的朝聖者：信仰、更新與服務之旅

期數 4217 期

刊登日期 2024.12.13

主曆 2024 年 12 月 15 日 將臨期第三主日

隨著 2025 年的來臨，天主教會即將展開一趟意義重大的旅程，以更新、希望與合一為主題。教宗方濟各宣布了 2025 年為禧年，剛好亦是香港教區成立 80 周年，為教友提供了反思使命、慶祝信仰，及承擔社會責任的機會。

教宗方濟各以「希望的朝聖者」作為 2025 禧年的主題，強調希望的力量能引領人類走過生命中的考驗。梵蒂岡聖伯多祿大殿的聖門將於今年 12 月 24 日開啟，象徵從絕望邁向恩典，從自我中心走向仁愛寬容。香港教區會在 12 月 29 日假聖母無原罪主教座堂舉行感恩聖祭，為禧年活動揭開序幕。

禧年的重點不僅關乎個人靈修，更延展至全球議題，包括全人類的尊嚴、愛護受造界，以及對和平的追求。教宗方濟各鼓勵信友成為希望的標記，透過慈悲、憐憫和公義的行動，服務社會被邊緣化的一群。無論是幫助饑餓者、接納陌生人，

還是為被壓迫者發聲，這個禧年都是一個召叫，讓人體現基督改變人心的大愛。

對香港教區來說，2025 年將迎來成立 80 周年紀念，同樣是具歷史意義的里程碑。夏志誠輔理主教強調，我們不單是慶祝過去的成果，也要為未來作出承擔。教友應積極參與社會服務，特別是關顧邊緣人士，並不分信仰地域，而要將基督之光分享給所有人。

教區慶典活動的核心是傳遞油燈，象徵堂區之間共享「希望之光」。這盞油燈將啟發祈禱、信仰分享與全港關社服務，邀請所有人參與教會憐憫與團結的使命。

正如教宗方濟各在《望德不叫人蒙羞》（*Spes non Confundit*）詔書中所說，愛德之舉能讓希望茁壯成長。為教友而言，這意味著要超越個人的虔敬，展開共同的行動。為了反映禧年的精神，香港各堂區正籌備朝聖活動、祈禱聚會及愛德服務，目的是走出教會，為弱勢社群提供實質的援助，並促進不同團體的共融。

教區也會為迫切的社會議題出一分力，包括幫助移民及難民解決住房問題，並給予他們更多關顧。這正好回應教宗方濟各促請教會團體開啟大門——無論是實際的還是象徵性的——向有需要

的人伸出援手。這個禧年提醒我們，教會不是孤立的避風港，而是耶穌基督大愛的活生生的見證。

作為「希望的朝聖者」，信友應回應召叫，敞開心扉接受天主轉化人心的恩寵，以迎接 2025 禧年與教區 80 周年的雙重慶典。這個重要時刻為我們提供了契機，反思信仰旅程、慶祝天主賜予的恩典，並更新對教會使命的承擔。

接下來讓我們響應教宗方濟各的呼籲，尋找「天主恩寵的標記」，並積極成為他人生活中的這些標記。透過服務、憐憫與倡導，讓我們與身邊的人同行、分享希望，一起當希望的朝聖者，邁向滿載信仰、共融與更新的未來。



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

嶺南古鎮番禺遊

真心

中國廣東省珠江三角洲附近有幾處地方被稱「魚米之鄉」，就是南海/番禺/順德，我們慣稱南/番/順、聽其名已知是省內極其富庶的縣鎮。筆者祖籍番禺，從少年時代開始已由祖輩得知我們沒有親友或任何聯繫在番禺，故從來沒有機會去了解它，2025 年初與家人去了大灣區，番禺是第一個要去的地方，算是淺遊吧，卻使我眼界大開，對自己過往的孤陋寡聞感到汗顏！

番禺位於粵港澳大灣區的中心位置，已有二千多年的歷史，是歷代通商口岸，嶺南文化，廣東音樂發源地之一，更有「文化之鄉」之美譽。有幾個地方一定要去：

（一）長隆旅遊度假區：是中國 5A (AAAAA)級的度假勝地包括野生動物世界/歡樂世界/水上樂園/國際大馬戲/飛鳥樂園/熊貓酒店等主題公園及酒店，是一家大小旅遊首選之地。

（二）寶墨園：是個包覽嶺南文化/嶺南園藝/嶺南古建築/珠江三角水鄉等特色的地方。有「清明上河圖」的大型浮雕瓷壁和巨幅磚雕「吐艷和鳴壁」。我們到

訪那天剛好是園方為預備乙巳年春節聯歡日的綵排，於是醒師/雜技/歌唱/相聲……紛紛呈現在我這井底蛙眼前，對新一代年青人對傳統節日的重視及平日的刻苦訓練，感觸良多！

（三）沙灣古鎮：已被聯合國教科文組織列入「世界非物質文化遺產」名錄，也是最令我感興趣的地方。它建於宋代已有 800 多年歷史的「中國歷史文化名鎮」，舊稱「青蘿」因域內的青蘿嶂群山而得名。有傳統的「舞大龍」娛神民間藝術節目。「沙灣飄色」是一門用人體形態/服飾/道具等展示故事情節的戲劇造型藝術，取材民間故事如「蘇武牧羊」「精忠報國」等。以前多在狹窄古巷巡遊，現代則改在寬濶的廣場，大馬路等，並可參與全省各地隊伍的飄色大賽，其他還有扒龍船，彈琵琶比賽等。

數風流人物：

（一）張竹君女士，她是沙灣官宦人家的閨閣千金，自小個性獨立胸懷大志，提倡婦女解放，是中國第一位女西醫。辛亥革命期間多方奔走成立了中國紅十字會，她終身未嫁卻收養了不少義子女栽培成材，把畢生精力貢獻與醫療及醫學教育。

（二）何家琵琶數傑：

何博眾被稱為「琵琶大王」，練就「十指琵琶」推崇學習。看完賽龍舟後創作「群舟攘渡」即現今風靡的廣東音樂「賽龍奪錦」的初稿。他的孫輩及曾孫輩何柳堂/何與年/何少霞（琵琶精）再接再厲，合力整理發揚光大，收集及創作的民間廣東音樂如「賽龍奪錦」，「餓馬搖鈴」「雨打芭蕉」等等。

（三）「春回三指，藟補寸心」是指四代祖傳中醫兒科的梁儉光/梁翕光，指其醫術精湛，醫德高尚對國家革命及衛生事業作出極大貢獻。

（四）陳樹仁：政治家，畫家。

（五）冼星海：近代著名作曲家，人民音樂家，他的「黃河大合唱」「在太行山上」唱響了時代最強音。

最後說說「魚米之鄉」食物，見到都令人食指大動。最出名要算「沙灣姜埋奶」。在沙灣方言「埋」為（半凝固）之意，指將加熱的水牛奶撞入姜汁中所發生的化學變化凝結成脂的狀態，故現今也叫「姜撞奶」。

還有「古埧」（粵音霸）黑葉荔枝、狗仔粥、豬腸粉、清蒸水庫吊水鯪及無數小食如花生糖，不同味道的炒米餅（俗稱掙死狗），姜片姜粒姜條...

最後附上在「世遺」文化館內得到的中國百家姓排名錄，共有三百個之多，真估不到小時候長輩常掛咀邊的「廣東陳天下李」或「陳李張黃何/歐周胡馬麥/史廖林白蔡」等像順口溜的姓氏記憶，竟然天外有天，有三百之多，你有興趣找找自己的中文姓氏排行嗎？

百家姓排名 前300名

001王	002李	003张	004刘	005陈	006杨	007黄	008赵	009周	010吴
011徐	012孙	013朱	014马	015林	160胡	017郭	018高	019郑	020何
021罗	022梁	023宋	024许	025谢	026曹	027韩	028唐	029沈	030冯
031金	032于	033蔡	034叶	035丁	036董	037潘	038邓	039蒋	040曾
041袁	042彭	043陆	044姚	045杜	046田	047姜	048魏	049吕	050肖
051程	052余	053任	054苏	055崔	056范	057顾	058卢	059汪	060钟
061夏	062方	063贾	064白	065戴	066谭	067薛	068钱	069石	070邹
071江	072侯	073秦	074邱	075廖	076孟	077史	078熊	079邵	080尹
081施	082贺	083陶	084付	085闫	086洪	087毛	088段	089龚	090郝
091严	092汤	093庄	094俞	095傅	096万	097雷	098葛	099孔	100武

101章	102常	103倪	104安	105关	106邢	107黎	108康	109韦	110龙
111乔	112齐	113温	114樊	115殷	116牛	117曲	118颜	119赖	120包
121文	122庞	123季	124鲁	125莫	126翟	127易	128向	129聂	130童
131华	132申	133左	134盛	135詹	136岳	137翁	138耿	139伍	140柳
141焦	142毕	143单	144祝	145凌	146阮	147纪	148鲍	149霍	150苗
151裴	152成	153梅	154欧阳	155骆	156甘	157尚	158覃	159欧	160缪
161柯	162宁	163管	164辛	165谷	166滕	167路	168祁	169涂	170柴
171萧	172艾	173靳	174舒	175兰	176费	177应	178游	179解	180代
181屈	182蓝	183穆	184奚	185戚	186项	187喻	188虞	189尤	190房
191符	192牟	193时	194蒲	195褚	196郁	197吉	198佟	199阎	200车

201卓	202瞿	203冉	204邬	205沙	206麦	207臧	208宫	209饶	210古
211仇	212栾	213卞	214楼	215隋	216卫	217米	218闵	219司	220全
221席	222宗	223景	224边	225郎	226连	227丛	228谈	229冷	230奚
231娄	232桂	233党	234师	235乐	236柏	237商	238仲	239简	240桑
241池	242刁	243卜	244迟	245荣	246朴	247晏	248封	249鞠	250荆
251余	252屠	253岑	254芦	255寇	256查	257惠	258无	259姬	260和
261巫	262甄	263敖	264海	265阿	266蒙	267邝	268原	269裘	270胥
271南	272燕	273云	274栗	275宣	276麻	277伊	278丘	279储	280阳
281明	282闻	283花	284鄂	285巴	286区	287诸	288苟	289廉	290苑
291皮	292巩	293匡	294冀	295平	296满	297盖	298强	299戎	300阚

你的子女有無「發爛渣」

王師奶

有日同 C 女行街，經過利源東街一玩具檔，看見一個約五、六歲的男孩，坐在地上，嚎啕大哭，哭得蠻而有力。唔止喊，仲雙手拍面，雙腳不斷頓地，目的是要媽媽給他買一部遊戲機。旁觀的有七、八人，一位中年大媽衝口而出「發爛渣」三個字。C 女不明「發爛渣」這詞的意思，要小婦人解釋。

「發爛渣」是粵語，是一個十分妙於形容的形容詞，指超乎常理的態度和情緒。普通話好難搵到一個旗鼓相當的詞，勉強的只有「耍賴皮」，但論貼切程度，一個天，一個地，無得比。未入正題前，讀者或有興趣想知「發爛渣」這個詞的來源：廣州以前有一間涼茶舖，功效特別好，藥到病除，所以幫襯的人特別多，招至其他涼茶舖妒忌。其他涼茶舖的老闆趁該涼茶舖收工後傾倒涼茶的藥渣時，偷偷地研究該舖用的是甚麼藥能客似雲來。該店老闆知道這事十分生氣，為防止其他行家知道配方，於是在倒藥渣前都先“發爛藥渣”（打爛藥渣），慢慢演變成「發爛渣」一詞。

小孩子「發爛渣」的情況並不少見，玩具店(以前多是玩具檔)、糖果店、甚至文具店前都會見到小孩扭計買這樣買那樣。如果父母千依百順，係黃大仙有求必應，一定天下太平。小孩子習慣了有求必應，父母偶然一次不順意，小孩子就會使出渾身解數，初則不肯離開，繼而大哭，繼而聲嘶力竭地大哭，繼而坐地頓足，甚或捶心抓髮，不達目的不休，呢咁就叫「發爛渣」。此情此景，父母如何是好？此時此刻，父母的決定，影響孩子一生。如果父母在孩子一輪「發爛渣」攻勢之下投降，王師奶保證有第二輪第三輪甚至N輪不斷上演。唉！今時今日咁細路唔簡單架。「發爛渣」的上演與家庭教育有關，如果平素把孩子教育得聽從父母「合理」的話，教導他想獲得任何事物，都要以和平的態度提出訴求，而不是以橫蠻手段去強取，「發爛渣」的鬧劇不會上演。王師奶觀察所得，一般「發爛渣」孩子的家長一定包括下列三種：

(一) 「金摩囉」大過天，孩子要甚麼就給甚麼，如果他要天上的月亮，恨不得自己生對翅膀把月亮拉下來。愛子女之心無微不至是天性，但要有節制，否則淪為溺愛，貽害他的一生。世有愚忠的臣子，亦有愚愛的父母。

(二) 有些父母可能太忙，也許忙於事業，也許忙於自己享樂，根本無暇和孩子共處，全部交給菲傭料理，有時幾日不見一面。愧疚之餘，惟有以物質補償，要乜有乜，偶然一次不如所願，「發爛渣」鬧劇就會上演。

(三) 鐵公雞鬥鐵公雞，有些家長平時唔識教孩子和平地講道理，見到孩子呼天搶地「發爛渣」，明知孩子詭計，自己也動了真火，和孩子搞對抗，嘈到街知巷聞。王師奶無以名之，賜以嘉名「發爛渣對發爛渣」。

不要以為小孩子才會「發爛渣」，好多成人的富二代富三代都以不同方式「發爛渣」，好多豪門父母都啞仔食黃蓮，暗啞抵，打橫吞咗佢。

你是有福的

浩恩

當你出生的時候，無論你樣貌如何，聰明與否，仍然有人當你是寶，捧在手裡，呵護備至，扶養你長大成人。你是有福。

當你長大成人，無論你境況如何，仍然有人與你同甘共苦或分享人生的喜、怒、哀、樂。你是有福的。

當你年老時，縱然是老邁無用，一無所有，仍然有人噓寒問暖，細心照顧，對你很在意和尊重。你是有福的。

當你行走在人生的路上，無論道路如何崎嶇，你個人是否完善，耶穌仍然在你身邊伴你同行，引領指點你行走光明正道，不離不棄。你是有福的。

當你走到了生命之路的盡頭，你清楚知道你是有家可歸的，在天國有一個溫暖的家在等你。你是有福的。

修道聖召

榮

「不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並派你們去結果實，去結常存的果實。」若 15:16 在修道聖召議題上，許多或者全部教內的兄弟姊妹，都喜歡引用這段《聖經》，將近日修道人的短少和「神父」的不

足，完完全全將這問題交托給天主。當然這種信德和望德的表現，完全沒有不對，因為天主是萬能的，祂的安排不是人所預測到的。

但天主也賦與人「自由」，包括個人的思想和行動的自由，怎樣去回應天主的召叫，各人的態度都會不一樣。

最近我喜歡在 YouTube 搜尋「生命恩泉」和「公教頻道」製作的短片，特別那些分享著許多神職人員（神父、修女、修士、會士）的「修道前後。」每一個主角都有一段非常感人的故事，在「修道」旅程中，並不是一般人想像的那麼「一帆風順」！最大的挑戰，莫過於俗世的挑戰。

從他們的分享中，發覺天主在他們身上放了聖召的種子，至於那時和怎樣開始萌芽，回應，各人的情況都不一樣，但有一個共通點：天主透過他或她身邊的神父，修女的良好榜樣，讓他們不期然感覺神職人員的工作是那麼的尊貴和崇高，慢慢感受到在他們的聖召種子已開始萌芽。

但環境和俗世的人與事繁多，未必有機會給他們去聆聽到天主的召叫，因為今天的社會，每人都太忙

了，每人都拿著手機，希望在 30 秒內回覆朋友的訊息，好像沒有即時回答，就覺得自己不夠「潮，」！又或者，青年時期精力充沛，不期然兼任許多工作，包括職業運動義工等等，稍有空間必定開著電視機，看不看也無所謂，但求不要“浪費時間”，用盡每一分鐘。要靜下來真不容易。我亦常試過所謂忙的時光，將自己弄到忙忙碌碌的，直至與林焯煒神父交談，他給我的指導：「別太忙，留點時間與主溝通，靜靜地聆聽上主的說話。之後我深深感受到，要靜起來談何容易，經過一段時間修煉才發覺只有心靜，方能更接近主。

同樣，天主亦透過我們身邊的人，特別是牧職的長者，在適當時候給予青年人提醒，”在修道前後“短片內各神父、修女、的分享中，確認了「提醒」的重要，在整個修道過程中，身邊的人支持和鼓勵是不能缺少的。

今天，我們大家關心的青少年，很少在聖堂碰見，他們不會說：「我離開教會因為……，而他們亦不慳吝地承認自己是天主教人士，但為什麼我們的教會活動不吸引他們呢！原來他們認為他們的同輩，社群，都喜歡在沒有人（面對面）的接觸。利用科技，去滿足

自己已被人（更而許多人）聯絡著，認同著。而為了保持「聯絡」分分秒秒都忙著那裡有空間去想想呢！

在短片內修道前神父，修女的話語中我們觀察到他們在年青時都積極參加著學校或聖堂的青少年團體，例如輔祭會、聖母軍、聖體會、聖母孝女會、童子軍等等，或者出席了世青，他們在這些團體內領略到兄弟姊妹的情誼，互相支持和鼓勵，進而考慮到聖召的專題上，今時不同往日，指導司鐸太忙了，兼任太多總務工作，沒有時間去聆聽青少年的心聲和給予「父愛」的支持和鼓勵，嚴格來說，神父和修女都是單身，沒有家庭的小事煩惱，理應發揮了另類對青少年的父愛和母愛，展示了支持和鼓勵。

回想當年筆者帶領青少年行山遠足的經驗，他們在起步點是自願的，沒有人強迫他們成行，但在旅途中，有些抵受不了山路的崎嶇，開始有怨言及希望離隊，這時領導者的榜樣（不離不棄）及充滿愛心的鼓勵和支持，使他們勿放棄，繼續其旅程，達到預期的效果。修道者的修道旅程，何嘗不一樣，極待需要週圍的人士，給予支持和鼓勵呢！

今天，筆者已經年近古稀，沒有像徐誠斌主教或陸徵祥會士那樣的勇敢，中年時去回應天主的召叫，毅然修道。回想當年我委實太忙了，俗事纏身又或者週圍的俗世環境條件使我沒有切切實實去回應天主教的召叫。今天仍覺得有點婉惜，或者我不是祂揀選的那一位吧！

但我深信天主亦希望我試試幫明日的神職人員即今日的青少年去探討自己有沒有聖召的種子在他們的心內萌芽，筆者覺得是很簡單，主要是給他們適當地提醒「修道聖召」。在他們的選擇過程中給予指導，扶持和在神職工作旅程中給予支持和鼓勵，使他們感受到「基督」的愛。

各位家長，神長，熱心的年長平信徒，您雖然已不是青少年會不會也回應「修道聖召」並給予聖召工程支持和鼓勵嗎？青少年們正在等著您的指導呢！



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

真福八端的精神

李定豪神父

一個國家能否興盛，是與其國民所受的公民教育及傳統文化息息相關；文化是一個國家的「國魂」，世界上絕大多數的國家都是靠國民對自己的文化的深切認同去建國，並藉此而增強國民間的團結和共融；因此一個民族或一個國家的文化最深及最重要的部份就是國民所採取的價值觀，以及他們所接納的是非和善惡標準。基督宗教亦然，耶穌在納匝肋居住三十年，祂一開始傳教便對祂的門徒清楚地說明自己的價值觀念；祂在「真福」八端中給「有福」寫下了很清楚的定義；祂也指出了什麼是真正而永久的財富，這可算是基督徒信仰文化——真福八端。基督的宗教不是一種簡單的信念，基督徒必須思想像基督，生活像基督，並以基督的說話教誨及言行去作為自己個人成聖向善的準繩。

聖保祿宗徒致斐理伯人書第 4 章 6-9 節指出，若人心裏思念著美善之物及持守著個人的操守，例如對人及對自己要真實的、高尚的、正義的、純潔的及可愛的德行，日後不會在面對天主的台

前時，令自己感到失望及蒙羞，因為在世上有不少人喜歡把自己的思想放在享樂、舒適和捷徑的事情上，而對於仁慈、憐恤、容忍等心態，離基督所指定的目標很遠，更離開了真福及真樂這條境界路線。

我們所聆聽過的真福八端（瑪 5:1-12）是被教會視為是尋找天主國和追求真正幸福的八條綱目，也是皈依天主和革新個人內在的主要途徑，更是成聖的準繩；而真福八端中亦提出了超越世俗的神貧精神，更倡導和平、正義、溫良、潔淨和憐憫等，這八端不僅是耶穌時代居住於巴勒斯坦人適用的生活金科玉律和規條法則，對於今時今日的人類社會，被文明的物質及科技所壟斷的人心時代，更是不可缺少的學習課題，及不可忽視的生活方向。

神貧的人就是那些在世上處於貧窮環境的人，他們在物質上缺乏，個人及家庭的生活僅能糊口，他們在心中體會到苦楚，但卻全心依靠上主；神貧者所以能被稱為有福，是因為他們曾經驗過貧窮、無權勢、無人推挽及無人幫助的境況，內心更依靠天主。為這些長期生活於貧窮線或以下的勞苦大眾來說，食物和衣著等為他們並不重要，重要的不是物質上的享受，而是這群追隨基督的

人所強調的物質及精神貧窮，因為當他們越走近天主時，便越經驗到在主內一無所缺。

若我們仔細地去分析真福八端，便不難察覺這些真福者所持守的一種基本態度就是：尊重天主為至上，唯主是依。這些追求真福的人以天主為自己生命的方向和中心，自然不會依賴權貴，高傲自持或貪戀世物，他們只一心一意地努力去讓自己全然被天主陶成和溶化在祂內，沉浸在祂的氛圍中，以天主的旨意為最後的歸宿，這就是山中聖訓結尾所指出的「那承行我在天之父旨意的人，才能進天國。」

進天國的過程不是一個靜態的目標，獲得真實的福樂更不是安然擁有，及泰然坐享其成，進天國也不是一次過的行動，而是一個無止境的過程，祂要求人要不斷地逾越，死於自我，不斷皈依及提昇，天國的降來人間，催迫人要突破自己的疆界和束縛，真正地越之又越，才能方見青天，細看山中聖訓，自會體會到它充滿著一股動力，推迫人望著天主，順著祂的旨意，仰賴著祂的指引，不斷地逾越個人的藩籬，並可說與中國文化中這個「更」字結下不解之緣：

更高尚的義德，

更內在的行善動機，
更專心一致服務上主及人群，
更光明正大，
更喜樂灑脫，
更忠誠地愛天主在萬有之上。

其實，在這個農曆新年一一蛇年，四旬期亦已開始，教宗方濟各宣佈 2025 年為朝聖希望之年，而大地正是走向欣欣向榮，嚴寒的冬季已被溫暖的春天所替代，亦是大自然萬象更新及復甦的時期；天父開始祂聖子傳報天國的訓言，世上旅途中的教會，已開始從黑暗中看到光明，逆境者重見曙光，生活在困苦의弟兄姊妹們仍以希望代替絕望，當天父每時每刻都轉面來垂顧我們時，我們又能否以更新的心神去回應真福八端所要求的，將全神貫注集中在耶穌基督身上，雙目常注視着信德的創始者和完成者耶穌基督，去作一個更新的開始。也不忘在蛇年來個許願，以一份決志的行動，努力鞭策自己向上，我們需知進入天國不容易，有如進窄門走狹路，但卻洋溢著喜樂，因為不止天國本身是福，進天國的過程也是福，進天國者就是真福者，讓我們在日常生活中棄惡揚善，懷著無比的鬥志及信心，依賴天父，順從聖

神的指引，在蛇年中能像蛇的特性，機警如同蛇，純樸如同鴿子，憑着信心及毅力，去努力踐行真福八端的精神。

你怎樣讀書？

作者：盧鋼鋸

胡適先生說大學讀的不是真正的書，那是用來考試的課本。熟讀這些課本，加上一些考試技巧，拿個學位又何難！要獲得真正知識，全賴有關方面的課外書。讀書的樂趣，就像和一位學識淵博的朋友交談，它好像無所不知，知無不言，言無不盡。常聽人說「開卷有益」，大致是對的，但也不全對，這跟判斷力和年齡有關。有益的書很多，但立論不正和誨盜誨淫的書也不少，年紀太少不容易分辨是非，輕則被洗腦，誤入歧途；重則貽害一生。讀小學時，武俠小說<蜀山劍俠>讀者很多，不單成人著迷地追看，連十歲八歲的小學生都看得入迷，每年都有不少學生離家出走，

上山學法，希望練得一身武功，警惡鋤奸，仗劍天涯。

能否從讀書中獲益，很視乎自己的興趣。上文說過讀書的樂趣像和學識淵博的朋友交談，但話不投機半句多，拿起書本稍一翻閱，就知這位是否可以談得來的朋友。如果你是一位注重文字雕琢，達意之外尚求典雅的讀者，一本好書會啟發你流水似的行文外，遣詞用字帶領你進入另一境界。如果你讀書範圍廣泛，經、史、子、集，古今中外，文言白話，作者一句引經據典，半句閒言都足以令你反覆細嚼，讀書之樂此中尋，常識累積於不知不覺中。愛因斯坦名言：「知識重要，常識更重要」。不知其他人讀書時有沒有這種體會，不論文言白話，好文章唸起來都有節奏，有鏗鏘，令人愉快。

張潮的〈幽夢影〉說：「少年讀書如隙中窺月；中年讀書如庭中望月；老年讀書如臺上玩月。皆以閱歷之淺深，為所得之淺深耳。」張潮之言正說出不同年齡對同一篇文章的感受和領悟。少年讀書如隙中窺月，在窄縫中望月，如坐井觀天，所得者少，所知者不多。到中年了，人生透過成敗得失，挫折過，艱苦過，眼界濶了，感受如中

庭望月，得知月有陰晴圓缺，陰晴不定，圓缺無常。老年讀書如臺上玩月似乎說得過了火，人壽有限而知識無邊，極其量說書讀得通透點，不易為異端邪說所誤導。張潮除了說讀書受年齡影響外，又說：「讀經宜冬，其神專也；讀史宜夏，其時久也；讀諸子宜秋，其致別也；讀諸集宜春，其機暢也。」他將讀書的品種分四季誦讀，實在有點玄，難道夏季讀經則心神不專？冬季讀史就嫌匆匆？

羨慕古人讀書心得，但古人之言不可盡信，擇其善者而從之，不善者棄之何惜！讀書難矣哉。

High School Students! Here's How You Can Make College More Affordable.

Paul Poon

High School Students Here's How You Can Make College More Affordable
With the cost of college rising rapidly, it can be overwhelming to think about how to pay your way through school for either yourself or your kids. Fortunately, saving hundreds, or even thousands, is possible. Teenagers can help keep down the cost of their future college tuition by taking the following classes and exams while in high school:

Advanced Placement (AP) classes and exams provide the opportunity for high school students to take college-level classes at their high school and an exam at

the end of the school year. Many colleges will accept AP credits as placement and/or college credit. Most will accept a passing grade of 3, but some universities may require a score of 4 or 5 to earn college credit. (AP exam scores range from 1 to 5.)

College Level Examination Program (CLEP) tests also offer the opportunity to earn college credit by passing an exam. However, instead of taking a class, you must study on your own and schedule an exam at a testing center when you're ready. CLEP exams receive a score between 20 and 80. A score of 50 is typically the passing score to obtain college credit, but each university sets its own requirement. It is important to note that while many colleges accept CLEP credits, some top schools do not.

Dual enrollment classes allow high school students to take college courses at a local college or university and earn both high school and college credit. You must be a high school junior or senior to qualify for the program. Dual enrollment credits are widely transferable.

Cost of Exams and Potential Savings

AP exams cost around \$100, while CLEP tests cost \$93 plus an additional administrative fee while dual enrollment programs pay for tuition, fees and books. According to the College Board, the average cost of a 3-credit class at a four-year college ranges from \$1,200 to \$4,500, meaning for each 3-credit class you test out of, you save hundreds—potentially thousands—of dollars!

Additionally, earning college credit in high school can enable you to finish college in less than four years. Just make sure that when you're choosing a college, you pay attention to whether or not the schools accept AP and/or CLEP exam scores as credit.

As always, should you have any questions or concerns regarding your tax situation please feel free to call.

正義與慈悲的舞蹈

Nelson Lao

舊約與新約中對天主的描繪看似矛盾，這引發了無數爭論，甚至導致了玄識學 (Gnosticism) 主義的異端產生。許多偉大的神學家與聖經學者已經以遠比我更深刻的方式探討了這個問題。然而，我仍覺得有必要記錄下我個人的反思——並非為了補充他們的智慧，而是作為我目前靈修階段的一個寫照。也許再過十年或二十年，若我能活到那時，我可以重新審視這些思考，或者為自己的幼稚而笑，或者感謝聖神的引導。

自由、平等、公義與慈悲等人類基本理想的交織，揭示了反映天主本性的深刻複雜性。這些美德並非獨立的絕對，而是相互作用、相互影響的動態原則。絕對的自由可能削弱平等，而過度強調懲罰的公義似乎會與慈悲的寬恕呼籲相衝突。這些對立的張力反映了我們所面臨的複雜道德景觀。

從聖多瑪斯阿奎那的教導中，我們明白天主的全能始終符合祂的聖善與邏輯，甚至天主也不可能作出違反邏輯的事物，因為祂的本性是完美且合乎真理的。就如同天主不能創造出「圓的方形」這樣的邏輯矛盾，人類的美德也必須在天主智慧

的框架內共存。公義與慈悲並非對立的力量，而是天主完美本性的互補面向——兩者在微妙且相互交織的關係中彼此啟發。

舊約展現了一個看似嚴峻且無法妥協的天主公義的敘事。出谷記中的故事是一個有力的例證：天主使法郎的心剛硬，降下災難性的災禍於埃及，以解放以色列子民。這一事件揭示了一種選擇性的慈悲——對受壓迫的以色列子民充滿憐憫，但對埃及人卻顯得嚴厲無情。這代表了神聖啟示的一個早期階段，在這階段中，公義占據了主導地位，並作為天主主權的一個基礎性教訓。

隨著聖經敘事的進展，我們見證了一種深刻的轉變。以耶穌基督為核心的新約引入了一種對慈悲的徹底重新詮釋。例如浪子的比喻、葡萄園工人的比喻，以及如同遇到犯姦淫婦人的寬恕事件，展示了一種前所未有的深度憐憫。耶穌的教導——「愛你們的仇人」和「轉過另一邊的臉」——超越了傳統的公義觀念，揭示了天主之愛的更深層面。

這種演變並非矛盾，而是神學家所謂「漸進啟示」的一個精妙範例。正如耐心的父母會根據孩子的理解能力調整交流方式，天主逐漸揭示了祂的本性。舊約對公義的重視創造了一個必要的框架，而新約則揭示了慈悲是天主許諾的最終實現。這一高潮在耶穌對無條件愛的激進召喚中達到了頂峰，反映了天主自身的愛。回響耶穌深刻的話

語，我們可以說，公義 — 以誠命為象徵 — 是為人服務的，而不是為了束縛人。法律成為理解天主之愛的一條途徑，而非終點。

正如一位非常睿智的神學家曾說（我稍作意譯）：當我在最後審判中面對天主時，我絕不敢要求天主按「公義」來審判我，因為我必然會被定罪下地獄！我唯一能做的，就是懷著希望去懇求祂的慈悲與憐憫。

求主垂憐！



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 Quitaig

Rev. Dominic Savio Lee

(李定豪神父華人專職司鐸)



教區、堂區活動消息

- 1) 3月5日星期三為聖灰瞻禮，堂區會在早上八時半及晚上七時正舉行彌撒及分發聖灰。
- 2) 四旬期內每星期五晚上六時正有簡便晚餐 - 湯和麵包而七時正將舉行拜苦路。
- 3) 2025年三藩市總主教呼籲教友們募捐去從事整年牧民工作，本年2025年我們的堂區捐獻目標是\$57397，希望各教友能協助達成此行動。
- 4) 四旬期的復活節時間，英文及中文彌撒、禮儀及退省，將在彌撒中宣告。
- 5) 3月29日星期六，三藩市華人事務處恭請墨西哥傳教士羅國釗神父 (Fr. Rojas Salvador) 在聖亞納 St. Ann Church 舉行四旬期退省
日期：3月29日星期六
時間：上午9時30分至3時正
費用：25元正
- 6) 禧年周末避靜
日期：2025年六月六日星期五下午六時正至
六月八日星期日下午二時正
主講者：母佑會高夏芳修女
地點：San Damiano Retreat
710, Highland Dr. Dan Ville CA94526
費用：單人房\$400, 雙人房\$370
報名：(415)614-5575
sfchinesecatholic@gmail.com



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。
二〇二五年四月、五月及六月

王葉珍妮	\$200	Teresa S. Wong	\$100
Paul Poon	\$150	Helen Y. Chan	\$100
Ancilla Woo Kwok	\$100	龔婉玲	\$ 30
Janet Mun Hui	\$ 30	Lisa & Clement Shek	\$100
Polly C Lee	\$100	Andrew & Agnes Ng	\$ 50
Lai Kay Annie Wong	\$100	林太	\$ 50
Louis Chan	\$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

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)

視頻主日道理 YouTube: Frdominicslee

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