2023年04月

第436期

TAICHUNG DIOCESE MONTHLY NEWSLETTER

臺中教區月誌

國內郵資已付
台中健行路郵局許可證
中臺字第0519號

發行人：蘇耀文主教　編輯：主教公署秘書處　地址：(404)臺中市北區德化街368號
E-mail：taichung.diocese@gmail.com　網址：http://http://www.catholic-tc.org.tw
電話：(04)22075678　傳真：(04)22068722　郵撥帳號：22668457　戶名：財團法人天主教會台中教區
■行政院行聞局局版臺誌字第6036號　登記為雜誌類交寄

本期內容

· 主教的話　· 鐸區報導
· 活動寫真　· 靈修小品
· 教區訊息

主教的話

主內親愛的神父、修女、弟兄姊妹們：

「**天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信祂的人不至喪亡，反而獲得永生。**」（若 3:16）

教宗 福傳的首要途徑是見證

教宗方濟各 3 月 22 日在聖伯多祿廣場繼續以福傳的熱情為主題展開要理講授，依照先教宗聖保祿六世的《在新世界中傳福音》勸諭的教導，特別論述了福傳的首要途徑：見證。

教宗首先表示，沒有見證就無法傳福音。所見證的乃是與道成肉身、在祂身上完成救恩的耶穌基督的個人相遇。見證必不可少，首先因為世界需要「宣傳福音者向自己講論他們所認識及熟識的不可見的天主」。（《在新世界中傳福音》勸諭 76 號）這並非傳遞所謂關於天主的一種意識形態，或一種教義，不是的。所傳遞的是信仰在我生命中的體現：這就是見證。

此外，「現在的人寧願聽信見證……，即便他聽信宣講人，也是因為他是見證人」。（同上：41 號）因此，為基督作見證是「福傳的首要方法」（同上），以及「為使福傳發生效力的一個基本重要的條件」（參閱：76 號）。然而，基督信仰生活的見證必須受到信德的光照。教宗解釋，這信德「改變我們，改變決定我們選擇的關係、準則和價值」。見證「不能撇開所信、所宣講，以及所生活之間的一致性」。

「一個人如果所信和所生活出的彼此和諧，他就令人相信，即他如何相信及如何生活。許多基督徒只說自己相信，做的卻是另一套，好似他們不是基督徒。這是虛偽。見證的反面是虛偽。我們常聽到這樣的話，『這人每個主日都去望彌撒，之後卻如此如此地生活』。的確，這是反見證。」

接著，教宗用保祿六世在那道勸諭中的提問，說道，『我們每個人都必須回答這三個基本重要的問題：『相信你所宣講的嗎？你根據你所相信的度生活嗎？你宣講你所生活的嗎？』（參閱：76 號）我們不能滿足於不費力、已經包裝好的回答。我們必須接受在尋找中甚至是不穩定的風險，完全信賴聖神的行動，祂在我們每個人身上施展作為，推動我們總是去跨越：跨越我們的邊界，跨越我們的障礙，跨越我們的限度，任何類型的限度。」

主教主持聖母軍檢閱宣誓禮，團員們列隊來到軍旗前宣讀誓詞

教宗指出，基督徒生活的見證也體現在「走成聖的道路」。不過，「成聖不是專為少數人保留的，不是的；成聖是天主的恩賜，要求受到接納並為我們和他人結出果實。我們蒙受天主的選擇和愛，我們必須將這愛帶給別人。」

教宗也強調，「福傳的對象不僅是他人，不僅是那些信奉其它信仰或無信仰的人」。而「我們自己、信仰基督的人及天主子民的活躍成員」也應接受福傳。「為了作出這個見證，教會本身『也要從自己接受福音開始』（同上：15 號）。如果教會自己不接受福傳，就成為博物館的一件展品。相反，那使她不斷更新的，正是自身接受福傳。」

此外，教宗也談到教會與當代世界的關係，指出天主聖言是滋養世界的種子。「教會接受福傳是為了傳福音，這是個由聖神引領的教會。她蒙召在一個要求嚴格、不斷皈依和更新的旅途上行走」。「這就是說，教會與當代世界在對話中相遇，與當代世界對話，但每天都與上主相遇，與上主交談，讓聖神進入，祂是福傳的主角。沒有聖神，我們只能為教會做廣告，而不是傳福音。是聖神在我們內，是祂推動我們去傳福音，這是天主子女的真正自由。」

最後教宗再次邀請眾人「閱讀或再次閱讀《在新世界中傳福音》勸諭」，「對教會而言，傳福音乃是將喜訊帶到人類的所有階層，以其影響從內心轉變，使同一人類面目一新」。（梵蒂岡新聞網）

慶賀教宗方濟各牧職 10 周年

自 2013 年 3 月 13 日豪爾赫·馬里奧·貝爾戈里奧當選教宗以來，已經過去了 10 年。方濟各教宗牧職中最引人注意的是他對福音的熱情，在慈悲、愛護大地與和平的道路上前進，以及在教會內的持續改革，全世界皆表達祝賀並獻上祝福。我們也為教宗獻上我們的祈禱，祝福他神形康泰，帶領天主子民，拓展天國，見證福音的愛與喜樂。

復活更新 生命活水

四旬期各堂區、團體都舉行了個別或聯合的避靜，使我們在繁忙的生活中重新調整我們生命的方向，幫助我們參與耶穌的逾越奧蹟的生命。復活節不單是「紀念一個歷史事件」，更是教會和信徒「信仰和信心的更新」。特別在今年「後新冠疫情」時期的復活節，我們更需要在信仰上不斷的更新。「教會接受福傳是為了傳福音，這是個由聖神引領的教會。她蒙召在一個要求嚴格、不斷歸依和更新的旅途上行走」。

最近台灣南部開始缺水，中部也進入警戒邊緣，缺水造成恐慌與不便，如同土地，人的靈魂也似心田。水是大地及生命不可或缺的元素，人的靈魂也需要從天降下的恩寵活水，而水在聖經象徵著生命、喜樂、聖神，耶穌說誰喝了祂所賜的聖神活水將永遠不渴，我們除為早日天降甘霖，解除水荒祈禱外，讓我們效法聖母的信德與謙遜，求復活的基督沛降聖神恩寵活水，充滿我們，能成聖自己並聖化他人，使失喪的靈魂得以復活起來，結出聖神果實的生命，並關心身心貧病、戰亂、受苦者，拓展天國，見證福音。天主降福大家！

復活節快樂！

你們的弟兄　蘇耀文

台中教區2023年04月行事曆

1日（六）員林東山墓園清明節思彌撒
2日（日）聖枝主日
6日（四）司鐸日-祝聖聖油
上午10時主教在主教座堂主禮祝聖聖油彌撒
晚上8時主教在主教座堂主禮主的晚餐彌撒
7日（五）主受難日
下午3時主教在主教座堂公拜苦路
晚上8時主教在主教座堂主持追憶主受難儀式
8日（六）復活前夕
主教晚上8時在主教座堂主持復活前夕守夜禮
9日（日）復活節
16日（日）教區傳協會112年第2次常委會
29日（六）劉興恩執事晉鐸（雙十路天主堂）

台中市第一總鐸區

台中市第一總鐸區 2023 年第 1 次堂區牧靈福傳會議
時間：3 月 8 日（三）上午 9:30 地點：南屯天主之母堂
◎堂區堂慶
一、霧峰聖若瑟堂 71 周年堂慶
3/19(日) 由蘇耀文主教主禮，9:00 大聖若瑟遊行，10:00 彌撒後一家一菜共融。
二、太平道生天主堂 28 周年堂慶
3/26(日) 由蘇耀文主教主禮，上午 10:00 彌撒，11:30 午餐共融。
三、東海善牧天主堂 67 周年堂慶
4/30(日) 上午 10:30~ 下午 14:30，由陳德順神父主禮彌撒，後有團康活動、才藝表演、自助餐會共融。
◎議題討論
一、4/29（六）上午 10:00 劉興恩執事在法蒂瑪聖母堂晉鐸。
二、台中教區牧靈福傳處葉秘書及田專員宣導台中教區十年牧靈福傳計畫，講解基信團培育與成長執行面及填寫清冊調查表。
（一）基信團培育與成長執行策略 (短程)：
1. 第一階段：a. 統整與調查及評估堂區基信團現狀。b. 信仰培育委員會整合教區各委員會、基信團領導信仰培育課程及傳教員培育系列等課程召開。
2. 第二階段：清冊需求回應及盤點資源。
3. 第三階段：堂區基信團資源進駐、陪伴成長、執行與服務。
4. 第四階段：經過前 3 階段後，鐸區總鐸再次調查及了解各堂區信仰團體狀況，且做完整的記錄，並循環操作二至三輪，以達到 666 目標。第 3 年舉辦「基信團博覽會」、「福傳專案計畫」。
（二）如何填寫清冊調查表：
1. 堂區信仰團體聚會調查表 (一)2. 堂區信仰團體 SWOT 分析表 3. 基信團體資源需求清單暨檢核表 4. 基信團體介紹與沿革 5. 傳協會針對堂區基信團總討論紀錄表 6. 堂區主任司鐸回饋單。
三、臨終關懷—堂區善終祝禱團的推廣及牧靈工作：
核心小組神師王友良神父、林姵吟、潘姝娛、李蘊如姊妹等 4 位成員，特別編寫《台中教區善終祝禱禮儀手冊》，希望藉此手冊的出版，也能帶動教區內各堂區教友，意識到自己作為基督徒的使命，而更加關注臨終者的牧靈關懷。
四、台中教區社青（拉斐爾社青團）的關懷與宣導推廣，請各堂區邀請堂區青年參加，限教友，周六晚上在中聲佳播數位文化館聚會（二周聚會一次）。
五、台中教區聖采琪聯合弦樂團第 4 屆國際音樂營 7/12（三）～ 7/16（日）在法蒂瑪聖母堂舉辦。
◎臨時動議
一、建議培養司琴人員。
二、建議各教堂投保公共意外責任險。
◎下次會議：6 月 7 日 地點：西屯瓜達露貝聖母堂

彰化縣總鐸區

※ 彰化天主堂
一、3/4-3/5 主日彌撒中，上智文教基金會夏太長執行長來宣導募集「徵求 500 位天使」計畫。
二、3/11(六) 9:00 舉辦四旬期避靜，神師為司馬添神父，主題：我們上耶路撒冷去，邀教友逐步提昇自我身心靈來迎接救主耶穌的復活。
三、3/15（三）、3/22（三）7:30 ～ 19:30 為「40 天與全球同步一起為守護生命祈禱」活動，邀請教友來聖堂明供聖體一起同心合意為寶貴的生命祈禱。
四、3/19（日）兒童主日學前往靜山，進行四旬期拜苦路祈禱及彌撒。
五、大青團體於 3/18（六）15:00 及 3/23（四）19:30 福傳 4F 聚會。
六、自 4/11 起，每周二 9:00 ～ 11:00 靜心書法班正式上課。
七、3/25-3/26 主日彌撒中，聖功修女會派員來宣導募集籌建「聖功家園—爺奶幸福村」長照園區計畫。

原住民總鐸區

※ 霧社堂區
一、3/19（日）在眉溪天主堂舉辦四旬期聯合避靜。
※ 武界天主堂
一、四旬期每周五晚上 7:30 在教堂拜苦路；每周二晚上 7:30 拜訪教友及家庭祈禱。
二、3/4（六）教友一起做武界苦路山階梯步道。
三、3/12（日）在中正天主堂舉行四旬期堂區聯合避靜及堂區牧靈會議。
※ 羅娜堂區
一、四旬期每周五晚上 7:00 拜苦路。
二、3/4 在羅娜天主堂舉辦幸福婚姻講座。
三、3/9 在羅娜天主堂舉辦讀經祈禱聚會。
四、3/19 在羅娜天主堂舉辦四旬期堂區聯合避靜。

四月的祝福—神父修女們主保快樂！

神父

04 月 11 日：羅達義（聖達尼老）

修女

04 月 12 日：林豔卿（熱瑪）、陳滿枝（伯爾納德）
04 月 15 日：阮瑞雪（李維娜）
04 月 29 日：湯永春（嘉德琳）、阮碧莊（佳琳）

南投縣總鐸區

※ 埔里天主堂
一、每周二晚上 7 時到 8 時讀經。
二、每周六上午 10 時主日學，有堅振班、初領聖體班。
※ 草屯天主堂
一、四旬期期間每周五晚上 7:30 拜苦路。
二、4/1（六）晚上 7:30 彌撒及 4/2（日）早上 8:30 彌撒，祝聖聖枝後舉行聖枝遊行。
三、4/6（四）~ 逾越節三日慶開始，晚上 7:30 舉行各項禮儀。
四、本堂於 4/8（六）復活節前夕彌撒，晚上 7:30 辦和好聖事，8:00 彌撒。
五、4/9（日）耶穌復活節，9:30 和好聖事，10:00 復活節彌撒，11:30 午餐共融，以及有獎問答、尋找復活蛋、帶動唱、及分送復活蛋給生病的、年長者等慶祝活動。
※ 南投天主堂
一、4/2（日）聖枝主日，祝聖聖枝後舉行聖枝遊行。
二、4/6（四）主的晚餐感恩祭暨濯足禮。
三、4/8（六）復活節前夕，彌撒後提供小點心。
四、4/9（日）復活節彌撒後舉辦尋寶活動及聚餐共融。
五、4/16（日）台中教區協進會常務委員會議於本堂舉行。
※ 中興新村天主堂
一、4/2（日）辦理堂區四旬期團體省察及和好聖事。
二、4/6（四）19:00 主的晚餐感恩祭暨濯足禮、守聖時。
三、4/7（五）主的受難日 14:30 拜苦路，19:00 聖道禮儀。
四、4/8（六）耶穌復活前夕 19:00 彌撒。
五、4/9（日）9:00 復活節感恩祭、信仰生活分享及午餐共融。
六、4/30（日）主日彌撒後召開堂區傳協會第 2 次會議。

水里熙篤隱修院聖母朝聖地

敬愛的神父、修士、修女們及主內眾兄弟姊妹們平安

今年五月十三日(星期六)我們將在萬福聖母院法蒂瑪聖母朝聖地舉行紀念聖母顯現於法蒂瑪106周年的朝聖典禮，特別邀請本教區蘇耀文主教，主持朝聖感恩祭，歡迎其他聖職人員參與共祭。

日　期：2023年5月13日(星期六)
早上09：30 誦念玫瑰經
早上10：00 朝拜苦路
早上10：45 感恩聖祭

歡迎大家前來朝聖，答覆聖母的需要，為贖補罪惡，為使罪人悔改，為世界和平，祈禱補贖，水里堂區教友將為參與朝聖的兄弟姊妹準備茶水及點心，也歡迎教友們携帶食物，與大家分享，多謝合作。

※ 如需要修和聖事，09:30到10:45
在聖堂後方有神父聽告解

水里萬福聖母院
水里郵政信箱44號
電話/傳真049-2775744
主曆2023年3月22日

台中教區四旬期候洗者甄選禮

四旬期第一主日 2 月 26 日下午 2 時 30 分，台中教區在耶穌救主主教座堂舉行教區聯合甄選禮，公開甄選並接納來自 8 個堂區的 53 位慕道者成為候洗者，各堂區神父、修女、慕道班老師及代父母們一同參禮，也有許多教友前來獻上代禱與祝福。甄選禮由蘇耀文主教主禮，慕道班老師們手捧《候洗者名錄》帶領候洗者與代父母隆重遊行進入聖堂。

蘇主教講道中表示：「今天教會開始了一段更新的旅程，我們用 40 天的時間，再次更新我們的生命，今天的福音告訴我們，耶穌受到生命的挑戰，祂給我們一個最好的模範，在這樣大量的訊息時代，我們都難免迷失，我們內心真正渴望的是什？耶穌在開始傳教前，受聖神引領在曠野裡 40 天守齋，經歷誘惑時祂以天主的話回應，因為依靠短暫外在的物質榮華富貴都會過去，只有天主永恆的許諾才是我們生命真正的基礎。聖灰禮儀提醒我們『人啊，你不要忘記，你原來是土，將來仍要歸於土。』，同時也要我們悔改信從福音，以天主的話，依靠聖神的引領，按照耶穌所告訴我們的道路去走，我們將會跟天主永恆的聖愛相遇。」

「在今天的收錄禮，我們恭喜這 53 位即將在復活前夕領洗的弟兄姊妹，他們學習祈禱，在生活中按耶穌的教導去生活，在教會團體裡學習度天主子女的生活，相信這就是天主的恩寵，剛剛遊行進聖堂時，我想大家都有滿滿的感動，也看到有姊妹掉眼淚，靠近耶穌愛我們到底的祭台有所觸動。我們也繼續為他們祈禱，求天主降福他們在四旬期做最後的準備，得到天主子女真正的身份，我們也彼此勉勵，更加深信仰的生命。教宗一直鼓勵我們成為同道偕行的教會，我們的信仰不止我們一個人在走，天主不斷的召喚更多人來成為他的子女，我們感謝這份恩典，彼此陪伴彼此鼓勵，一起跟隨耶穌基督，走上永恆救恩的道路，讓我們的生命也更加的肖似耶穌基督，一起為這個信仰來做見證。」

蘇主教講道後，進行候洗者甄選禮。教區慕道班老師代表黃惠敏福傳師向蘇主教推薦慕道者，並請求收錄為候洗者。在召呼聲下，慕道者由代父母陪同，一起上前會見蘇主教，蘇主教關心垂詢並贈與每位候洗者教區 60 周年的紀念念珠，表示歡迎與鼓勵。而後，經代父母作證、參與教友們見證，以及候洗者堅定表達領受教會入門聖事的意願，接著，各堂區慕道班老師向蘇主教呈上《候洗者名錄》，蘇主教簽名後宣布慕道者們已被選為候洗者，將在復活夜領受入門聖事，進入神聖奧秘中，全場掌聲歡迎所有候洗者，蘇主教並向名錄灑聖水祝福，聖堂內滿溢感恩與喜樂的氣氛。

蘇主教也期勉代父代母們，既已為候洗者作證，應繼續以慈愛的關懷和榜樣陪伴他們，直到他們領受主的聖事，獲得新生命。代父母將右手覆在代子女右肩上，表示整個教會的支持和鼓勵，全體一同為候洗者祈禱，在四旬期的開始，期待慶祝主基督因祂的受難、死亡和復活帶來的救恩。為了革新我們的教友生活，也為了即將領受入門聖事的候洗者，祈求天主恩賜我們互相幫助、彼此鼓勵，準備領受逾越節的恩寵，更新基督徒靈修和使徒生活。

禮成前，蘇主教再次恭喜並歡迎候洗者們即將進入新的階段，同時感謝各堂區神父、修女、慕道班老師們及弟兄姊妹們的支持與陪伴，讓我們領受天主恩寵，同道偕行，成為行動的門徒，帶領更多人進入天主的大家庭。禮成後，眾人也一同歡欣合影，留下信仰路上這值得珍惜的美好時刻。

（文・圖／黃琪珊）

天主傳愛
唯有天主和聖言可以讓我們翻轉命運

2023 年天主傳愛活動 3 月 4 日第一站來到地利天主堂，這次是最活躍的一次，包括羅娜地區有 45 人參加。因著青青修女鼓勵和全雪枝會長的催促報名，感受到信義鄉教友的熱情和對家庭婚姻和信仰的熱切關懷與重視。

活動中，王耀忠與楊敏娟夫婦分享了他們的婚姻歷程。耀忠是布農族、羅娜教友，敏娟是平地漢人護士，兩人堅定的愛走過辛苦的歷程並度過婚姻低潮。家庭背景完全不同的兩個人，耀忠訴說著童年創傷，面對家人酗酒、家暴、吵鬧，使他無助和無力。敏娟出身公務員家庭，規律的生活安定的作息，家人家族都很和樂，也常聚會共餐。耀忠因原生家庭的關係，不喜歡家族間的聚會，會想躲起來，抱怨怎麼常常要請客和去赴宴。他反思自己怎麼了？生病了嗎？他害怕幸福，害怕以後會失去幸福，不知道怎樣給出愛，怕給太多愛之後更害怕失去，自己會承受不了。

3 年前敏娟尋找醫治或諮詢，看是挽救婚姻還是就離開？她上網找到上智，耀忠找到黃清富神父幫他做切斷記憶傷痕治療。兩人也到上智文教基金會參加婚前十堂課，在他們結婚 7 年後，他們開始體會溝通和表達的重要，聽和說都要掌握技巧，上完婚前十堂課後，隔年再來上夫婦親子成長課程。

現在兩人也接受天使夫婦培訓，再陪伴與被陪伴之間兩相受益，也即將是婚前十堂課的分享夫婦。敏娟說孩子看到他們吵架會哭會求救，耀忠說現在他跟小孩子道歉，兒子也敢勸爸爸去跟媽媽道歉和好！現在他要勇敢承擔起來，給孩子一個好的原生家庭。

他感謝天主的眷顧，讓他重新回到教會。去年說要募聖經本，回部落邀集親友們讀經，他說：唯有天主和聖言可以讓我們翻轉命運。感謝靜山李驊神父捐了 8 本，南屯、雙十堂也有捐，募集超過他原先要的數量。

史慶昇會長說耀忠住在他家隔壁，不但說的真誠，也很勇敢的為主見證，家族中能出一個這樣優秀的年輕人，很不簡單！

洪金來神父也說：生活中不能離開信仰，婚姻中要懷抱期盼，有天主的地方就有愛，充滿愛的地方就是天國，我們應在生活中活出基督徒的樣子。

王曉鈴校長說：今天喝的茶特別甜美，婚姻生活久了就淡了，用一個儀式把幸福找回來！讓幸福到我們家！全雪枝會長用布農語勉勵了大家，善用信仰守護好自己的家園。金老師也感謝台中教區和家庭委員會重視我們原民區教友的家庭婚姻和信仰，大家要加油一起努力讓家庭幸福、信德更堅強！

今年依然推行奉茶獻愛活動，原民朋友常開玩笑說是威士忌就更好了。依往例，由夫妻檔先來奉茶獻愛，然後有父子檔、姊妹、閨密和全家一起來奉茶獻愛！

（文・圖／家庭委員會）

地利青年在聖神內祈禱生活營分享

草屯天主堂於 2 月 25 日至 27 日舉辦的「天主是愛—在聖神內祈禱生活營」，地利天主堂區有 5 位青年參加，在天主聖神內的洗禮中，我們經驗到許多天主奇妙的化工和愛，以下是他們的見證與分享，希望將天主的愛傳遞給每一位天主的孩子們。

◎松念竹

祂真真實實的臨在我們當中！忙碌的我們常忘了天主，天主卻不斷透過生活中不起眼的人事物來提醒我們轉向祂。在我參加營隊之前，雖一如既往地望彌撒，生活卻還是感覺忙碌、壓力、疲憊，總覺得時間不夠用，不知不覺祈禱漸漸少了！更多時候是用人的眼光來看待世俗生活，雖心裡一直知道天主在，但我卻忽略了祂！天主透過其他人來邀請我參加天主是愛營隊，去持續不斷更新自己的信仰與天主的關係，當下我內心也感覺應當主動去靠近天主，更新自己與天主的關係，幫助我遠離世俗的一切誘惑。

在活動前，我滿懷期待與希望，相信這是天主的安排與旨意。活動期間，我在天主面前敞開我那軟弱並充滿瑕疵的心。我們向天主省察並承認自己的罪過，與天主和好、祈禱、敬拜，越是弱小無助的我們，天主的愛越是高深莫測，當我越敞開心扉，天主的愛與恩寵像雨水澆灌一樣滋養我心。我也經驗到，天主是用如此溫柔的、充滿愛的方式，不斷的治癒、撫慰我們在場（甚至不在場）每一位天主的孩子，並白白的賜下祂豐富的恩寵在我們身上。

在天主的愛內是充滿平安的、喜樂的、希望的、光明的，無論我們過去是多麼殘破不堪，全能的天主總能將破碎的我們再次復原，甚至還要更亮、更美。天主一直在我們身邊，從不離棄，我們要轉向祂，因為祂就是道路、真理及生命。祈求天主給予我們信德之光，透過聖神啟發我們的智慧，引領我們在自由意志下，依靠聖神而行，並將天主的愛，用口與行動傳達給天主所造的每一個人。

◎松念恩

在營隊中，我感受到了天主溫柔的愛，也感受到聖神的工作是超越人所想的，天主透過別人來告訴我：「天主很愛我，喜歡和我在一起，和我在一起時的笑容是很燦爛的。」聽到天主這樣告訴我，我感受到被愛，在心裡告訴天主：「我要永遠緊緊抓住祢不放手。」

我也發現了天主不是我們常以為嚴肅的主，祂是一位溫柔可愛的主。在敬拜中，天主透過營隊夥伴告訴我們：「你們的歌聲很好聽，我很喜歡聽喔！」聽到天主這樣說，我笑了出來，覺得天主怎麼可以這麼可愛。

在營隊中不用顧及平時生活中繁雜的事情，只需要和天主在一起。也讓我深刻體會不管我們平時犯了多少罪，天主一直在原地等待我們，只要自己願意主動親近天主，祂必定會用超越人所想的方式給予我們愛與感動，在生活中也邀請聖神與我們一同生活，很喜歡營隊中夥伴的分享：「在生活中告訴聖神我們今天要一起做某件事。」讓聖神參與我們的生活，讓生活充滿聖神的保護及天主的愛與恩寵。

◎全怡華

入營前每日的疲乏和負擔讓我退縮起來，不知不覺我的心已快無法承擔，但我一直都沒有察覺，直到在醫治祈禱中，我掙扎著告訴天主我已經沒事，請祢不要打開過去的傷口，可聖神的力量大大超越我的理智，當感受到聖神溫柔的打開我受傷的心，並輕輕的為我擦藥為我重新包紮時，我才領悟到我需要接受天主的醫治，不是依靠自己肉身的堅強，才能讓耶穌的愛流進我的生命裡面，不停的流淚體會真實的治癒過程，以及無條件地接納和愛。

過去我會期待聖神的工作是奇蹟式的馬上痊癒，透過許多的見證與學習，才讓我接受並相信聖神的工作是很慢又很長的過程！我也深知天主絕不會唾棄人的軟弱與痛苦，天主愛所有的人，一定都會負責到底！謝謝唯一的天父，謝謝聖子耶穌，謝謝護慰者聖神，再次將我們更新！我們的主是負責到底的主。

直到你年老，我仍是一樣；直到你白頭，我依然扶持你。我既然如此做了，我必要提攜你，扶持你，拯救你。（依 46:4）

◎谷梓晨

這 3 天享受了與天主聖神在一起的快樂。營隊開始前滿心期待，每天藉著九日敬禮作為營隊開始前的準備。營隊第 1 天的行程完全靠聖神的流動，時間也是隨聖神不斷的更動，但是在這更動的時間內，不論長短，我相信聖神一定在時間內滋潤我們，而我非常享受哲哥的敬拜，在敬拜中，每個人都很開心，在聖神洗禮時，聖神告訴我：「不要為你的未來擔心，把它全部交給我。」這句話深深的打動了我的心，讓我更加的有信心，更在之後的大祈禱會中，天主聖神告訴我說：「我與你們天天在一起。」很感謝天主，讓我參加了天主是愛營隊，讓我深深的體驗到天主。

◎金瑞哲

經過這次天主是愛活動，我更加認識聖神，從前聖神對我來說就只是一般的形式存在，例如：風、水、火、鴿子等…。但這次聖神洗禮後我發現聖神原來就生活在我身邊，讓我明白無論做什麼事情都是稱謝讚美我們的造物主、唯一真神！當我在聖神洗禮的時，感受到溫暖且真實的平安，是我無法形容出的感受，若想感受這份平安，邀請您參加這樣的活動，讓我們在讚美上主的道路上相見歡！天主聖神保佑你們、愛你們！

南屯天主堂徒步朝聖

耶穌肋傷修女會每年以不同主題，在新竹教區橫山鄉青山環繞的美麗山城主辦九讚頭～內灣的徒步朝聖活動，而這次的主題是「愛地球 我們一起做美麗的事。」

今年因沈修女的呼召及南屯天主堂江台安副會長的安排，3 月 4 日當天，逾 66 位教友以歡喜心參加了此次徒步朝聖活動的盛事。

徒步是用雙腳去感受，雖然耗了點體力，但透過體力上的意志去尋找心靈上的發，有句話：「行腳朝聖，是一種救恩的召喚」，沿途除了欣賞田園風光，主要還是要撿拾垃圾淨化環境，保護地球也是我們共同的責任！

徒步朝聖者來自不同縣市地區的教友，互相的寒暄問候打氣，一份「天主的愛」也讓我們緊緊凝聚在一起。

在九讚頭天主堂報到後，林素鈴修女解說賠補就是徹底的愛，我們喜樂向前行，經過增昌大橋、豐田村、南坪古道、內灣吊橋，最後到達內灣天主堂參加新建馬槽祝福禮及戶外的泰澤祈禱。周雅風神父的祝福及每一首耳熟能詳的聖歌，都能觸動教友的心靈，連外圍不是教友的遊客也都探頭觀望或進來參加，我相信聖歌也觸動到他們的心靈，真有福氣得到天主的賞賜。

感謝主辦單位行程中用心的安排及禮物，教友們帶著滿滿祝福愉悅返家！

（文・圖／南屯天主堂）

《我要見天主》讀書靜禱會的迴響

羅莎 彙整

《我要見天主》讀書靜禱會的目的是引領我們走向天主，這是一條靈修的道路，但要如何走卻眾說紛云，瑪利尤震神父的巨着《我要見天主》就是引領我們走向天主，他以聖女大德蘭「靈心城堡」中的 7 個住所為主軸，輔以聖十字若望及聖女耶穌聖嬰德蘭的教誨，並從神學、心理學、靈修學及神秘學等各個層面旁徵博引，循序漸進的層層開啟天主的生命在人靈內成長的奧秘。

我們在第 1 梯次為期 15 周的課程中，隨著李秀華老師課程章節的解說與安排，以讀書會的方式展開天主聖神對每個人的邀請，讓我們親近祂、瞭解祂、更愛祂，當然邀請的方式因人而異，有帶領、有輕喚、也有深深的撞擊，在我們每個人心中都激起不同的迴響；每一周的課程中也會有半小時實際操練靜禱，讓我們學習靜默地守候與主有約的時光，以下是參加讀書靜禱會的迴響分享：

◆回應天主的邀請

從小領洗身為教友這麼多年，沒有很認真去思考如何更認識天主，去幫助自己在信仰道路上更加成長，直到看到《我要見天主》讀書會的報名訊息，這標題吸引了我的目光，於是不加思索直接報名參加，就在第 1 堂課，天主直接開啟了一扇門，引領我進入門內一探奧秘，讓我瞭解原來天主早在我們領洗時，已將聖神的恩賜送給了我們，只是聖神一直等著我們對祂展開心胸，好讓天主藉七恩直接協助我們成長。

很高興有這個機會能夠和老師同學一起讀它，也督促我在學習上更用心。瑪利尤震神父很有系統、很深入、精闢且清晰的整理分析和解說，讓我對整個加爾默羅的靈修有更深入的認識、理解和擁抱。雖還不是很洞悉，但這是一個很好的開始，使我生命的道路更加地清晰踏實。

每周 1 章不多不少的課程安排，能夠安撫我內心對靜禱學習的焦慮，跟著每周主題的進展和課程內容的討論，做思考和延伸到自身的對照、反思，一方面讚嘆內容之博大，同時是對上主怎能如此恩惠世人的感謝！尤震神父既父既母的角色扮演和巧妙的旁徵博引也讓人不由得信服他的諄諄教誨。學員之間的討論交流讓我可以更細微的體會造物者貫乎眾人卻又超乎眾人的奇妙，和一群對信仰認真，渴望追求的夥伴在一起學習很有助益，是我無價的財富。

◆引領走上朝聖的旅程

過去曾經接觸其他靈修或祈禱方法，但覺得不是很適合自己，因為在平淡的生活中缺乏深刻的感受，沒有感官或情感上的衝擊，祈禱常常一片空白，所以一直想找尋有沒有適合自己的祈禱方式，意外接觸這門課，主要教導大德蘭的靈修，發現是有層次、有理論、有實踐方法的靈修，感覺蠻受用。

而且終於知道天主喜悅自我奉獻、謙遜和靜默的人，往這 3 個目標努力，比較容易接近天主，但天主很愛我們，給我們自由，讓我們自己選擇要怎麼做，尤其是自我奉獻，要完全徹底地付出自己，人都是自私的，忍耐也是有限度的，要無私心甘情願的服務別人，真不容易啊！另外，以前常羨慕別人能力很好，為天主做很多事，現在才知道，原來一切都是天主在做工，所以沒什麼好驕傲，因此要謙卑，所以也不必太羨慕他人，自己盡力往這 3 個面向好好努力。

感謝眾聖人們，特別是聖女大德蘭，帶領我、教導我、幫助我，找到了在世時就能享見天主的秘徑——靜禱。雖然我找到了這條秘徑，但也沒那麼容易就能到達天主居住的城堡中央面見天主。但是至少找到了靜禱是進入天主城堡的門，想要進入聖女大德蘭提的靈修的 7 個住所，到達城堡的中央面見日夜思念的天主，享受天主神光的照耀，這一路我還要學習付出代價、修練德行及調整心態，特別是徹底完全的自我奉獻、謙遜與靜默，祈求天主幫助我一天比一天更愛靜禱，更認識祂、更愛慕祂，願我在靜觀中能與主有更親密的愛的交流，明白祂的心意承行祂的旨意，好好修練第一階段的主動收斂感官及心靈，才可能進入第二階段的被動階段被天主主動地佔領。

◆深處的撞擊與覺醒

非常感謝有機會參加《我要見天主》讀書靜禱會，上課後深深的震撼我，首先是聖十字若望提到攀登加爾默羅山是要追求面見天主的永福，而不是追求世福及榮福。在我領洗成為天主教教友後，感謝天主賞賜我榮福的恩典，我一直沉溺在榮福的喜悅當中，且越發覺得心滿意足，直到上了課以後我才醒悟到還有一座更大的山需要往上爬，那就是永福的高山。其次是謙遜這個課題，在享受榮福中有時會忘我而常犯驕傲，但每次上完課回家路上，那一份謙遜之情會一直不斷湧入我的心中，看到同學那麼努力用心，讓我感到其實我沒有什麼可以驕傲的。

自我奉獻這個單元對我來說是一個很大的觸動，這使我覺醒到奉獻應該是持續的、徹底的、永恆的、全部的，而因為我們的奉獻常是不足又極其有限，加上又常拿回自己已經奉獻的；當察覺時，我們還可以再一次又一次的奉獻，這讓我感覺到我和天主的關係是可以很活潑的、實在的、沒有擔心害怕，可以完全信賴依靠祂的。祂不處處計較、祂接受我的所有一切不足跟不好，祂不斷的給我機會，這使我滿懷希望與盼望。

然而學習《我要見天主》時要適應文章艱澀難懂事小，但同時面對醜陋的人性與生活的困境讓我十分焦躁不安，幾度面臨崩潰，但面對這種靈魂深處的撞擊，我卻慢慢發現隱藏的天主，每當我遇到的困難越多時，反而較能讀懂天主聖神藉著瑪利尤震神父要表達的內涵，也更能體會聖保祿宗徒所說：「罪惡在那裡越多，恩寵在那裡也越格外豐富」。生活如同海浪，時而波濤洶湧，時而風平浪靜，每個風景都值得讚賞，就如天主造生我們每個都是獨特的，每位都是祂的寶貝，學習在主內安靜下來是重中之重，學習時時奉獻、交託、懷著謙卑、赤子之心感謝、讚美順服主意身處平靜安寧中，才能永遠的與天主在一起。

◆與主有約的靜禱時光

第 1 次參加靜禱的實際操練，有別於以往的祈禱經驗，很特別，剛開始會出現一些想法、畫面，甚至到後面安靜到自己好像睡著了，但靜禱完心境非常平和、精神好。在現代資訊過多，充斥著紊亂現象的環境，能夠學習靜心下來面對自己和尋求內在的主，是何等的寶貴！感覺天主送了我好多禮物，等著我一一拆封，細細品味。

自從學習靜禱後，我每天都在練習，我察覺到口舌是我的致命點，且瞭解行動與靜禱之間也要取得一個平衡點，這些是要在生活上慢慢體現的。記得老師說過靜禱時要空虛自己、放下自己，在靜禱的路上，要時時與耶穌同行向前奔跑，將神視、神慰、神枯、奇異恩典視為過客，才能與暗中的天主相遇，讓天主進入我內改造我，漸漸變成以天主為首的我。雖然靜禱讓我感到枯燥無味，但是我還是堅持到底花時間規律地繼續靜禱，因為我這一生最大的目標就是追求能夠面見天主的永福。

然而實現靜禱不是一項容易的藝術。在我們的內心，有天主的直接行動，有魔鬼的影響，也有人性的軟弱無能和本性的反應。在這些力量交會的場所要使平安統御一切，靈魂更要靠謙遜和忍耐來贏得天主的仁慈，由天主來淨化、治癒並平息一切騷動。（《我要見天主》，P563）靜禱說起來簡單，但身歷其中才知道它不簡單，感謝天主藉著這樣的祈禱，讓我能夠更認識祂的愛，讓我更渴望與主相遇。

靜禱是條面見天主的秘道，裡頭什麼都沒有，卻什麼都有。這是一段心靈的旅程，是一段朝聖的旅程，我們藉著《我要見天主》一書，並透過實際操練靜心靜禱，挖掘教會的寶藏，深入與天主的關係，歡迎渴望精進祈禱生活的您，想要加深認識自己和天主關係的您，隨時加入我們的行列。

藝 術 陪 伴 療 癒 我 心

「藝術陪伴」，從字面看來就感受到溫暖，這門課真令人捨不得錯過，即使忙碌、工作，也要撥空、安排休假來參與。課堂上，透過秀華老師的靜心靜禱引領，聖神的風吹拂著，躁動的心，猶如拋下錨的船，漸趨沉穩；紛亂的思緒，彷彿飛鳥棲息在樹梢。睜開眼睛，主題引導彩繪人生，「不會畫沒關係，這不是美術課，沒有分數與評論。」、「不知道要畫什麼沒關係，就讓畫筆帶著走。」、「畫不像不用擔心，自己知道是什麼就好；同學的角度是另外一道光、不同的風景。」

各自揮灑，線條、色彩筆筆有情，淺層的、深藏的；覺察的、無意識的，情緒有了不同的出口。喜怒哀樂任意畫，輕柔的、重筆的；簡單的、複雜的；素雅的、華麗的；是塗鴉也好，是磅礴畫作也行，都是「我」的呈現。沒有評論、也不需鑑賞；安心的環境、信任的老師與夥伴；撥開迷霧、抽絲剝繭，找到了自我。同學的感受與收穫，是言語無法一一陳述，但字字句句令人悸動，讚美天主的臨在，藝術陪伴的療癒力量何其偉大。

茲將同學們的心得分享如下：

◆靜心、祈禱，依老師的指示進行作畫，畫出我的心、生活、生命、情緒、成長等，甚至是彼此心意的相通之處。怎麼就這麼多的感動、歡笑、溫暖、支持、力量，深深感受到天主的愛、大家彼此的愛、我也充滿了愛，愛成一團，獻給至高無上、創造我們、那麼愛我們的天主，我們的至聖聖三。

◆謝謝老師每次帶領，從靜心到主題繪畫，是一個放鬆的時間。短短 8 周跟同學們彼此分享，安全信任的關係，讓人可以敞開心，聽到不一樣的心情故事，看到不同的心靈風景。
謝謝每一位同學發揮高度同理心，「與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣。」（羅 12:15）

◆參加藝術陪伴的課程，常常帶給我意外的收穫。有時是在繪圖中不自覺地就把內心深處的壓抑或壓力抒發出來了；有時透過同學的分享與鼓勵的話語，在生活中注入一股清新的氣息和活力。不知不覺也認識了不少好朋友。簡單的藝術創作竟可如此豐富！感謝好夥伴，好老師的陪伴，感謝天主無時無刻的臨在！

◆雖然我只參加了兩堂課，但我感觸很深，平時在社會上偶爾需要戴著「面具」，有時戴著久了，會不小心忘了真正的自己。在藝術陪伴這堂課，大家不吝於分享自己的經歷和想法，讓我也不會害怕去分享「自己」，沒有「比較」、沒有「對錯」、沒有「好與不好」，就只有單純的把心中所想「表達」出來。讓我能夠誠實面對「自己」，認知到沒有任何事是「完美」的，在天主面前，毋需追求完美，因為只有祂是完美的。我才明白，這就是天主帶領我來參加這堂課程的用意，為了讓我找回自己，與祂親近，讓我心中充滿喜樂。

◆ 8 周很快！心情轉折也跟著快！！從第一堂課，就震撼地覺察到自己內在以為已不存在的灰色開始，我再無法錯過，每一次課堂上大家的陪伴跟溫暖，感謝主的愛在我們中運行。這樣很好，心輕了，淚少了；這樣很好，力量大了，笑容多了。

◆我是第一次接觸藝術陪伴的心理課程！在老師各種主題的引導下，畫出自己獨特的心理特質，透過畫圖挖掘自己的情緒！也更瞭解自己！課程中也透過彼此的畫作串聯成生動的故事，在故事中看到彼此的合作與信賴！感謝老師的帶領！謝謝同學的陪伴！我們一起度過這一段美好溫暖的時光！

◆一張照片勝過千言萬語，指的是影像的力量！同樣的，一幅畫展現的圖像語言也具有同樣的魔力，甚至因為畫是個人情感或情緒的延伸，展露出的無聲語言，其力道更讓人驚豔！
驚豔是因為顏色、圖案、形象、線條，或許看似隨興，卻往往帶出心裡潛藏而自己並不知道的深層意涵；而因此解開了多年纏繞的心結或打開內心的抑鬱，一層一層的剝除困住自己的陳舊老問題。重點就在放心讓色筆帶著心去探索！藝術陪伴課程是藉畫說話，在老師不同主題的引導下，大家盡情用力地畫，而同學彼此間的信任和開放，讓每堂課的分享都能感受滿滿的喜悅和豐盈！這是天主親臨和賞賜的恩寵，阿肋路亞！

◆在這次的藝術治療課程中，我深深地感受到自己被每次不同主題的圖畫潛移默化地帶領著轉變和開放，這真是天主奇妙的化工。雖然團體中的每個人都來自不同成長背景，不同生命或工作經驗，也來自不同堂區或非教友，但這種種的不同，並不會阻礙我們彼此愛的學習。這是個愛的團體，因為天主本身就是愛，我個人相信這是來自天主愛的召叫，才能使我們在治癒自己的過程中。也因成員不同的分享而學會以不同的觀點看待事情，增進個人的同理心互相扶持打氣鼓勵。人生的豐富需要勇氣與努力，而這個努力就是尋求一個友愛的團體，在這裡我感謝同學們願意敞開心分享，讓我學習良多。也感謝天主派遣了你忠實良善的僕人——秀華老師親切地帶領和引導，我真是太有福氣了！願有更多人也能獲得，最後感謝天主！讚美天主！

◆從封閉到敞開，從黑白到彩色；提起停頓放下，任意情緒流轉；不需畫家天分，無關色彩素養；不需構圖設計，不煩色彩配搭；沒有是非對錯，沒有批評判斷；只有分享信任，只有陪伴溫暖；情緒釋放轉換，人生漸次成長；聖神吹拂心田；主愛滿盈人間。謝謝老師引領、謝謝同學分享！

◆感謝讚美天主！讓老師不斷帶領我們，教導我們打開心靈，無所畏懼地把自己內心深處的喜樂、憂慮，藉著畫筆和色彩，自由地揮灑、盡情地創作。使我們漸漸堅強，也因著同學們的安慰、扶持和陪伴，讓我們同心合意地一起走向主！

◆當每次上課要畫圖時，就是面對挑戰的時刻，要用圖來表達自己的想法、情緒都不是件容易的事（為我來說），也看到自己放不開的個性。手拿蠟筆畫畫，那是幾十年前的事，如今藉著上課，讓我重溫兒時的記憶，這也是難得的經驗。因著課程與同學的互動也培養出彼此的情感，這是真誠互信的友誼，能和大家一起分享自己，更是在生活中快樂的時刻！

◆ 1. 透過塗（圖）鴉探索內心世界。2. 從小心翼翼到順水順心。3. 開始觀察生活的事物如何引用圖案呈現。4. 重拾童真（心）走入時光隧道。5. 學習個人獨行到團體活動合作關係。6. 每周給自己空間做自己想做的事（學放下）。

◆透過每次上課一開始的靜心，沈澱了自己的緊張和焦慮，從繪畫中挖掘自己過去曾經忽略的記憶和情緒，在色彩繪畫時慢慢地釋放自己內心深處隱藏的情緒和事件。

◆上課一開始透過秀華老師帶領的靜心放鬆，是讓自己最能暫時放下手邊工作、人世間紛擾而安靜自己的思緒，每次透過畫圖釋放自己的情緒與壓力是很自在的過程。最喜歡看每個姊妹分享自己畫作的心路歷程，不管是快樂或愁苦，都會讓我們感同身受，想給每個夥伴一個擁抱跟鼓勵！謝謝秀華老師帶領，謝謝每個姊妹的分享。

圖裡有情、畫中有話；線條有情緒、色彩有故事，不想錯過的一門課，每一堂課都是一次心靈歷程，也是一次心靈的淨化。身心靈獲得安頓與成長，除去塵埃，又見光明，生命得著力量，藝術陪伴，療癒我心！感謝溫暖可親的秀華老師、感謝同理陪伴的夥伴、感謝天主的光照恩佑！

（彙整・張麗達／圖・劉婉柔）

教 友 與 非 教 友 的 區 別

李家同

我最近參加了一個預防醫學的研討會，很多人談各種方法使自己能保持健康。我發現我和很多人對保持健康有不同的想法，而且我認為這與我的天主教信仰有關。

首先，我認為任何人不僅應該注意如何保養自己的健康，更應該注意如何使整個國家的環境有利於健康。一個國家如果空氣不好，水質不乾淨，這個國家的人民一定不可能非常健康的。也就是說，我們不能只關心自己的健康，更應該注意別人是否健康。任何人居住在一個不利於生活的環境中，無論怎麼做，都不可能健康的。

我發現很多人所提到有關保養健康的辦法，都是要很富有才能做到的，因此我又認為我們應該注意到窮人的健康問題。聯合國最近公布，世界上有 26% 的人家中無法取得乾淨的可飲用水，46% 的人家中沒有衛生設備。一旦家中沒有抽水馬桶，我們就可以想像得到這個家庭的成員是不可能健康的。最近很多國家在擔心霍亂的爆發，這些國家都是非常窮困的，自來水也不普及，這種國家是談不上預防醫學了。

我也認為我國有一個特別的現象，那就是很多科技公司的工程師工作時間非常長，這絕對是不利於健康的。可是我感覺幾乎沒有人注意這一點。

很顯然地，我們教友和非教友是不同的，這個不同不完全表現在宗教信仰上，而是我們做教友的人比較會想到別人，不會只想到自己。

很多人以為我們有宗教信仰乃是出於一種替自己謀福利的想法，他們總認為信教的最大好處是能夠上天堂。對我而言，信仰天主教對我最大的好處乃是使我的心中有愛。也因為心中有愛，我們教友不會只想到自己，而是常常想到別人。

只想到自己也許可以使他在一些事情上得到好處，但是卻也會使一個人活在非常緊張的情況之中。得憂鬱症的人相當多是由於太注意自己的利益，因此只要有些微不順心，也許是一件小事，也會被放大來看。我們可以絕對地說，只顧慮到自己的人是不可能快樂的，不快樂的人當然也談不上健康了。

我們做教友的人應該感到自己非常幸運，因為我們沒有成天唉聲嘆氣。我們做教友的人心中有愛，當然會比較快樂，也不會因為小挫折而垂頭喪氣。教友們不妨想想，我們的家庭多半相當和諧，理由很簡單，我們的信仰使我們能夠互相相愛。互相相愛可以解決很多問題，這是身為教友值得感到驕傲的。

我們應該感謝天主使我們得到這麼美好的宗教信仰，也希望神長們在傳福音時強調這一點。我們不必太抽象地描寫有天主教信仰的好處，不妨多多提到有天主教信仰會使一個人多多想到別人。正因為有這種想法，反而使教友在身心上都比較健康。

謙遜（下）（29）

生命之母團體　李秀華

謙遜除了不自大，不自滿，不認為自己比別人重要之外，還需要有一種超然的智慧，可以用平等的心態面對自己和別人，即使自己身居高位或是有豐功偉業，也不引以為自傲，對於身分卑微的人或是與自己意見相反的人，也能尊重每一個人的想法與意見，能有這樣的心態與作為才能稱得上謙遜。聖女大德蘭從第一住所就強調：「**人靈應該在認識自己的基礎上建立謙遜之德，自我省察需要提供自我認識的資料，否則事倍功半。聖女一開始就提醒我們，直接的內省並不能得到最深刻的自我認識，只有從瞻仰天主的完善才能獲得。也不要陷入魔鬼所設計的假謙遜，延長無用的反省，結果反而束縛了我們的行動，引發敗興與失望。**」（《我要見天主》，頁 102）藉著自我反省只能得到合理的謙遜，而對於靈修生活已有相當造詣的人，他所需要的是虔誠的謙虛。

獲得虔誠謙遜的方法

1. 虔誠的謙遜，是天主的神光照射在靈魂上的成果

這樣的謙遜不能只靠自己的努力獲得，而是要依恃天主的恩寵來成就。驕傲是狡猾的敵人，它似乎躲在無人能及的地方，或隱密之處。真福瑪利尤震神父說：「**人若攻擊它，它會在人的打擊下，重新抬頭，更加危險，因為當人已經藉謙遜將它打敗時，它卻因戰勝謙遜而自豪不已。**」（《我要見天主》，頁 526）儘管謙遜行為就其本身而言，效果有限，但天主會藉著我們誠心的努力，用有效的聖寵來幫助我們。人若行為謙遜，保持真誠謙遜的心態，尤其是渴望真理和光明，那麼，天主的恩寵就會大量地湧入他的靈魂內。

2. 要獲得天主的恩寵，祈禱是耶穌推薦的方法

大德蘭說：「**要抵禦這種誘惑，我們有甚麼方法？最佳的方法就是吾主所教導的方法，他要我們祈禱並懇求永恆的聖父不要使我們陷於誘惑。**」（《我要見天主》，頁 527）窮人意識到自己的貧困，便會伸出手來。驕傲的人看到自己的驕傲，就應該作乞丐，去乞討真理之光，這樣將使人謙遜。人的驕傲愈強，他的祈禱也需要愈懇切；靈修所有的進步，都以謙遜為基礎和條件。有謙卑的祈禱習慣，驕傲本身就能轉化成迸發光明和生命的泉源。

3. 我們必須乞求謙遜之光，並善於接受光照

天主的神光既能淨化靈魂，又能揭露靈魂的罪惡而使人羞愧。「**他發現自己深度的貧乏，於是虛假光榮被他遠遠拋棄，再也不可能打動他的心了。**」（《聖女大德蘭自傳》19 章）

4. 生活中免不了的屈辱

雖然我們都不喜歡受屈辱，但也要用感恩的心去接受。我們的缺陷、私慾偏情、失敗、或犯錯，甚至對別人的惡意或別人對我們的忌妒、壞心眼等，都會帶給我們許多的羞辱。真福瑪利尤震神父說：「**這些羞辱卻都是天主關心我們的寶貴證據，是天主利用祂的全能和全知藉著它們來培育我們的靈魂的。通常一切深厚的聖寵都是從羞辱湧流出來的。**」（《我要見天主》，頁 528）在聖十字若望的生命末期，主耶穌對他說：「**若望會士，因為你對我所做的好事，無論你向我求甚麼，我必會應允所求。**」十字若望回答：「**主！請給我磨難來為祢受苦，使我受輕視，不被看重。**」（《聖十字若望的一生》，頁 13）天主灌注虔誠謙遜的恩典在聖十字若望身上，他透徹了解到屈辱的益處與意義，使他步上聖德的高峰。如果我們受到屈辱，能夠知道感恩，便是懂得它們的價值了。

基督的馨香

耶穌苦口婆心地說：「**你們要向我學習，因為我是良善心謙的。**」（瑪 11:29）謙卑和良善是耶穌的特徵，是祂靈魂的馨香。祂走到哪裡，就香到哪裡。這芳香告訴我們，這裡就是祂統治的地方。真福瑪利尤震神父說：「**耶穌基督的謙遜是最卓越的虔誠的謙遜，…天主性的『無限』又是自我給予的愛，是自我流溢的傅油，由它產生的統攝是甜蜜的，平安的、幸福的。**」（《我要見天主》，頁 528-529）。

耶穌基督有多麼溫良，就有多麼謙遜！謙卑又良善，堅強又溫和，這就是基督的馨香，也是虔誠的謙遜的馨香；這馨香是與天主接觸的真正標記，同時也是一個溫和卻迫切地要求，呼求和天主的仁慈再次會面。

☆ 基 督 的 饗 宴 ☆

一、天主教普世夫婦懇談會原始周末：讓「好」的婚姻變得「更棒」

時間：4/21(五)晚上7:30至4/23(日)下午5:30
地點：台中聖愛山莊(台中市太平區長龍路一段內城巷43號)
對象：結婚二年(含)以上的夫婦、神父、修士、修女
費用：夫婦兩人合計5,000元
報名：1.連結表單線上報名，網址：https://pse.is/3adrba2. 掃描 QR code 線上報名
3.e-mail：peterchiubc@gmail.com 4.電話：0910-561773(邱保堂)

二、台中教區聖體敬禮：讓孩子親近我

時間：4/22（六）10:00-16:00
地點：雙十路法蒂瑪天主堂
協辦：台中教區兒童牧靈委員會
講師：高樂祈修女、王佩臻修女、白永慈修女
對象：主日學家長及小朋友們（以家庭為單位報名）
費用：300/人(活動當天繳交即可)
報名：兒童牧靈委員會 李心怡04-22075678；向堂區或掃QR-cord 網路報名

三、2023年幸福相約~婚前十堂課

第二場：7/8(六)下午13:30-20:00；7/9(日)上午8:30-16:00
第三場：11/11(六)下午13:30-20:00；11/12(日)上午8:30-16:00
地點：上智社教研究院三樓
主辦：天主教上智文教基金會
對象：已準備結婚的情侶或新婚一年內夫婦(沒有宗教及年齡的限制)
費用：每對4600元（含講師費、餐費），每場15對額滿
報名：1.線上報名：http://www.ppi.org.tw
2.電話：04-22059621莊秘書3.e-mail: service@ppi.org.tw

幸福學堂

目標：快樂幸福都是我們所渴望的。如何才能在平凡的生活中活出幸福喜樂的人生？幸福學堂將與你一起來探索和實踐你的心願！
帶領人：李秀華姊妹（前輔仁大學心理學講師和諮商師）
條件：渴望幸福與成長的朋友。
時間：4/11 ～ 5/23 每周二 14:00-16:00（共 7 次）
地點：上智社教研究院（台中北區衛道路 185 號）
詳洽：04-2207-5678 李秀華姊妹 E-mail: xli6704@gmail.com

靜心城堡工作坊

目標：結合心理和信仰的知識與經驗來處理生活中的困頓， 同時融合東方內修觀照之路，培育敏銳觀照和啟發內在大我的智慧。
時間：1. 4/29 ~5/01（周六 14:30 ～周一 16:30）（基礎班）
2. 5/03 ~5/05（周三 15:00 ～周五 15:00）（進階班）
3. 5/05 ~5/07（周五 15:30 ～周日 15:30）（進階班）
對象：基礎班：渴望成長整合自己的朋友。
進階班：曾參加過「靜心城堡工作坊」基礎班者。
帶領者：李秀華老師（生命之母團體和前輔大心理諮商師）
諮詢：04-2207-5678 轉 211 李秀華姊妹 E-mail xli6704@gmail.com

線上藝術陪伴

目標：藝術是人的靈魂最深沉和最為多樣化的律動。在藝術中所感受到的是生命本身的動態過程，透過藝術去接納、去領會生命在日常變動性中的意義，從有覺知的藝術行動中鮮活起來和自在起來！
帶領者：李秀華老師（前輔大心理健康講師和心理諮商師）
條件：渴望成長幸福的朋友（請自備蠟筆、粉蠟筆或彩色筆及畫紙等工具）
時間：4/12 ～ 5/24 每周三 19:45-21:15（共 7 次）
詳洽：04-2207-5678 李秀華姊妹 E-mail: xli6704@gmail.com

2023年03月台中教區、主教行事錄

1日 教區耶路撒冷聖墓騎士團召集人莊宏達騎士來訪。
2日 教區教務會議。主教前往台大醫院加護病房探訪病友。
3日 主教前往輔仁大學主持董事會財務小組會議。
4日 主教訪主教團秘書處。
5日 四旬期第二主日主教座堂彌撒直播。
6日 主教參加輔大董事會小組會議。
7日 主教及神父前往南投仁愛鄉中正村天主堂參加司鐸月退省及共融活動。
8日 靜宜大學周秘書來訪。修女來訪。
9日 教區教務會議暨臨時董事會。
10日 公署員工朝聖。主教受邀前往台北故宮參加梵蒂崗藏書展開幕禮。主教與教區非洲志工服務團團員與史瓦蒂尼Joseph主教和該教區明愛會主任舉行視訊會議。
11日 台中教區信仰小團體研習於水湳堂舉行，主教前往勉勵。
12日 四旬期第三主日主教座堂彌撒直播。
13日 立達啟能中心主任來訪。
14日 主教訪聖愛園地。
15日 公署行政會議。靜宜大學林校長來訪。耶穌聖心修女會張會長等來訪。
16日 教區牧靈暨總鐸會議於公署舉行。
17日 上智基金會夏執行長來訪。主教前往互愛物資銀行參與共融活動。主教前往彰化慈愛教養院參加全國啟智協會第27屆「育智獎」頒獎典禮，致詞勉勵頒獎。
17日-18日 堂區、團體為教宗意向「24小時奉獻給上主祈禱」。
18日 主教前往台中聖心大樓參加耶穌聖心修女會參議會會議。主日學師資培訓於公署舉行。禮儀委員會會議於公署召開。青年樂團於公署錄影活動。
19日 四旬期第四主日（喜樂主日）主教座堂彌撒直播。主教前往霧峰天主堂主禮堂慶彌撒。
20日 主教前往靜宜大學主持董事會會議。
21日 主教前往靜宜大學參加就業徵才博覽會。堂區帳戶銀行經理、專員來訪。教友來訪。
22日 聖采琪樂團會議於公署舉行。教區線上雲端泰澤祈禱。
23日 主教前往輔大參加輔大董事會議。
24日 主教前往文藻外語大學參加董事會會議。上智文教基金會董事會。
25日 聖母軍檢閱避靜於雙十堂舉行，主教前往勉勵並主禮檢閱及聖體降福。
26日 四旬期第五主日主教座堂彌撒直播。主教前往太平天主堂主禮堂慶彌撒及參加共融餐會。
27日 靜宜大學周秘書來訪。星巴克周經理及劉建築師來訪。旅桃教友來訪。
28日 主教前往員林聖家啟智中心主持教區八家啟智機構第14屆第8次聯合董事會。
29日 主教參加主教團常務委員會視訊會議。
30日 教區教務暨聯席會議。靜宜大學周秘書等來訪。公署明供聖體敬禮。
31日 資深傳教老師來訪。

臺中教區奉獻徵信錄（112/02/16-112/03/15）

劃撥帳號：22668457
戶　　名：財團法人天主教會台中教區
感謝各位弟兄姊妹的奉獻，願天主報答你們的善心！

為教區福傳牧靈					
無敵小閃電	200	張〇聖	9,700	李〇華	20,000
莊〇達	5,000				
第二台					
張〇聖	9,400	劉〇玉	3,300	黃〇富	6,200
為聖召					
梁〇美	3,000	蕭〇吉	5,000		
為堂區神父生活費					
武界天主堂1	8,000	中原天主堂	6,800	后里天主堂	2,000
溪州天主堂	6,000	眉原天主堂	1,000	水湳天主堂	26,400
地利村天主堂111年+2月	28,000	東勢天主堂	26,400	曲冰天主堂	8,000
水里天主堂	8,000	北斗天主堂	15,000	春陽天主堂	9,000
大甲天主堂	26,400	善牧天主堂	26,400	沙鹿天主堂1-3	80,000
羅娜天主堂	12,000	南投天主堂	26,400	羅厝天主堂	12,000
彰化天主堂2	52,800	中興新村天主堂	26,400	主教座堂	54,000
埔里天主堂	15,200	竹山天主堂	15,000	西屯天主堂	26,400
合興天主堂	28,000	田中天主堂	26,400	鹿港天主堂	79,200
二林天主堂	7,000	地利村天主堂	25,600	雙十路天主堂	28,000
員林天主堂	30,000	復興路天主堂	26,400	水里天主堂	10,000
草屯天主堂	25,300	南屯天主堂	26,400	霧社天主堂1-3	24,000
為聖召後援會					
地利村天主堂111年+2月	4,200	水里天主堂	5,600	復興路天主堂	30,800
水湳天主堂1	10,800	北斗天主堂	5,200	南屯天主堂	10,000
沙鹿天主堂111年7-12	32,000	東勢天主堂	3,200	主教座堂	16,900
合興天主堂	3,900	雙十路天主堂	39,000	田中天主堂	16,400
聖保祿天主堂	3,000	竹山天主堂	2,000	豐原天主堂	24,900
霧峰天主堂	1,000	二林天主堂	2,400		
羅娜天主堂	4,000	彰化天主堂	25,800		

為國際援助					
群〇環保股份有限公司	2,000	陳〇玲	400		
為物資銀行					
上〇汽車股份有限公司	100,000	順〇企業有限公司	5,000		
為社會急難救助-明愛會					
合興天主堂	2,200	曾〇玉	1,000	劉〇枝	3,000
邱〇麵	2,000	劉〇貞	700	劉〇杯	500
張〇華	3,600	吳〇志	500		
為社會急難救助					
林〇君	7,500				
為聖采琪弦樂團					
PHILIP W. MARES	28,460	黃〇珍	2,000		
為留下瑪利諾會會館				**截至2023/03/15止, 總額為$104,339,932元**	
陳〇楠	1,000	劉〇珍	500	沈〇杰	1,000
楊〇原	500	東勢天主堂的教友們	2,200		
為達觀天主堂					
潘〇義神父募款	33,000				
為媒體委員會					
梁〇美	3,000				
為真福卡洛祈禱室					
蔡〇清	2,000				
為傳愛580					
莊〇聰	1,000				
為八家啟智中心					
林〇君	7,500	陳〇雄	2,000	陳蔡〇芳	2,000
陳〇兒	2,000	陳〇傑	2,000	陳〇祐	2,000
陳〇文	1,200	陳林〇美	1,200	陳〇霖	1,200
為中聲佳播園區					
陳〇慧	3,000				
為中聲佳播數位文化館					
隱名氏	150,000				
為傳愛後援會					
林〇吉	20,000				
為主顯節					
劉〇恩	670	盧〇樂	1,567		