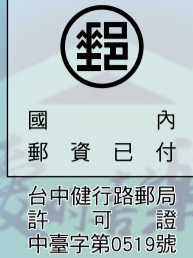




# 臺中教區月誌



2017台中教區家庭年  
本期內容

- 主教的話 · 鐸區報導
- 活動寫真 · 靈修小品
- 教區訊息

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  
 ■行政院行閱局局版臺誌字第6036號 登記為雜誌類交寄

## 主教的話

主內親愛的神父、修女、弟兄姊妹們：

### 主真復活了 阿肋路亞

「耶穌復活，不僅是個令人驚喜的消息，也是一個完全而且永遠改變我們生命的事件。」教宗方濟各於4月1日，復活節八日慶期星期一正午時分在舉行誦念〈天皇后喜樂經〉活動中，這樣告訴了在聖伯多祿廣場參加活動的信眾。教宗在帶領大家念經前，根據《瑪竇福音》所記述的婦女們見到復活了耶穌時的喜樂，以及她們如何急忙奔跑去向耶穌的門徒們宣報這個好消息。

教宗指出，婦女們的喜樂是來自她們在墓園中與復活了的主相遇，這喜樂推動她們將所見到的傳揚開來。教宗說，每個人都蒙召作證，並與他人分享自己的喜樂。婦女們與復活主相遇的經驗與我們生活中的一些經驗，如孩子急著向父母展示自己的優良成績相似，但婦女們與復活主相遇的經驗比我們的經驗更為重大。

婦女們奔跑去宣報「生命戰勝死亡，希望克勝沮喪。耶穌打破了墳墓中的黑暗而永遠活著，祂的臨在賦予所有事物光亮。」教宗說「和祂在一起，每一天都成了永恆旅程中的一站，每一個『今天』都可以期望『明天』，每一個終點都成為一個『新起點』，每一刻都超越局限而投向永恆。」

因此，「復活是屬於我們的」，「復活並不遙遠，它離我們很近」，「在領受洗禮時已賜給了我們」。與復活主相遇是我們喜樂的泉源，因此，教宗請信友們在聖體聖事中，在寬恕、祈禱、行愛德、宣講和見證中尋找喜樂。「不要放棄復活節的喜樂。這喜樂越與人分享就越能增加」。(梵蒂岡新聞網)

### 感念 瑪利諾會游仁德神父

1961年6月在美國晉鐸，9月旋即派遣到台灣服務，63年鐸職歲月致力於牧靈福傳及關



主教在天主堂與司鐸們歡慶司鐸日合影

懷弱勢族群的瑪利諾會游仁德神父(聖名羅伯)於2月28日在美國紐約總會院回歸天家，消息傳來，許多人為這位善牧的離開深感心痛和不捨！

游仁德神父的生命就如同他的中文的名字一樣，充滿天主仁愛德性的一位神父，他是位活出愛德、有幽默感、樂善好施、慷慨大方的神父。為了傳教，努力學習國台語，不斷地因著社會轉變而改變自己福傳的方式。他服從派遣，只要有需要幫忙的地方，他都樂意前往，曾在台中、台北、高雄等3教區許多堂區及機構服務過，他總是願意懷著天主的大愛，去完成天主及長上所安排給他的每個職務，在游神父身上我們看到天主慈愛的面容。他在我們教區員林、埔里、竹山成立了3家啟智中心，幫助有需要的家庭，減輕他們的負擔。感謝天主，給了我們游神父這麼好的一份禮物，讓我們有機會和游神父在一起，除為他安息主懷祈禱外，相信他在天國，一定也繼續看顧並為我們祈禱祝福。還有許多外籍傳教士，他們如此深愛台灣，成為我們的家人，並照顧關懷我們，祈求天主讓他們以生命灑下的愛德的種子，結出更多豐碩果實，使更多人願意讓天主在他們身上顯示出祂的愛，以延續福音傳愛使命。

### 聖愛火窖 慶祝司鐸日

3月28日聖週四上午10時，教區在天主堂舉行祝聖聖油彌撒及慶祝司鐸日，感謝天主建立司鐸聖秩及召選之恩，彌撒中以教宗期勉神父們接受持續的終身培育，以福音的喜樂、屬於民眾、服務的創造力達成司鐸更新，成為福音的見證者！

今年也是教區的祈禱暨聖體年，特別介紹一本由耶穌聖心與聖母聖心會的會士柯瑪竇神父所寫的《光與鹽》一書，他深刻的體會到司鐸聖召是一份愛的禮物，但也充滿考驗！神父們的生活最重要的是以聖體聖事為中心，在耶穌聖心愛的

火窖裡，履行司鐸職務，忠信熱誠的舉行彌撒、念日課、祈禱，以聖化自己的靈魂，與耶穌合一，成為盛載滿溢耶穌聖體聖愛的活聖爵。使徒工作所碰到的困難考驗等十字架，是使我們牧靈福傳有效的因素，幫忙我們更有聖德，效法耶穌基督，如同聖人聖女一樣，把人靈帶到天主面前。一切使徒工作成功的秘訣，在於有信德的靈魂、一顆火熱的心、深刻的內在生活，發自內心的聖神的推動，是因著祈禱生活成熟所結的果實。因此，當感受到人性脆弱的時刻，求天主給我們這個恩寵，依靠耶穌為我們犧牲到底的愛，衷心履行我們司鐸工作，讓耶穌的恩寵充滿並聖化我們，與祂更親密的結合，將天主的聖愛恩寵帶給更多的人，帶領羊群進入永生的牧場。感謝神父們在自己的崗位上盡心力奉獻服務，也感謝修女、弟兄姊妹們一路的支持照顧陪伴，祈願在聖心的愛內一起同道偕行，邁入永生。

### 在愛中復活 邁向永生

當我們再次迎接耶穌復活的節期時，第一個要反省的是：我信耶穌之後，是否有改變了自己對生命的價值觀念？若是沒有，就是還沒有經歷到復活的耶穌與我們同在的力量。保祿宗徒鼓勵我們活出復活的奧蹟，方法是舉心向上：「你們該追求天上的事……該思念天上的事」。(哥3:1-2)。如果我們真心轉向天主，追求永生的事，就自然會棄絕一切惡事，甚至離棄轉瞬即逝的世俗事，以天主的聖愛為生命的中心和目標，這愛吸引我們與天主聖三共融，並依賴聖神走出自我，活出愛主愛人，傳播福音的使命，這也是復活新生喜樂的真正原由！聖寵之母，為我等祈！最後祝大家 復活慶期主恩滿溢、平安喜樂！

你們的弟兄

蘇耀文

## 台中教區2024年04月行事曆

- 4日(四) 清明追思(東山墓園)
- 13日(六) 基督活力運動113年第2次聯合勵志會(水湳天主堂)  
2024影音培育研習(上智社教院)
- 14日(日) 教區傳協會召開113年第2次常委會(台中市第一鐸區)
- 20日(六) 聖召節活動(草屯天主堂)

## 台中市第一總鐸區

2024年第1次牧靈福傳會議

時間：3/6(三)上午9:30 地點：法蒂瑪聖母堂

◎堂區報告

※大里中華殉道聖人堂

- 一、3/3(日)大里、太平、霧峰三堂聯合避靜。
- 二、3/4(一)、3/5(二)，40天為小生命祈禱，大里堂神父、修女及教友至中興大學附近、仁愛醫院附近發送宣傳單。
- 三、3/6(三)長青學園開課。
- 四、3/8(五)晚上20:00~3/9(六)晚上20:00，24小時明供聖體。
- 五、3/9(六)兒童道理班開學及兒童彌撒。

※太平道生堂

- 一、4/5(五)~4/13(六)九日敬禮，晚上19:00明供聖體、晚上20:00彌撒。
- 二、4/14(日)為29周年堂慶，上午10:00彌撒、上午11:30午餐一家一菜。

※霧峰聖若瑟天主堂

- 一、3/8(五)~3/16(六)上午8:00~9:00晚上18:00~21:00大聖若瑟九日敬禮。
- 二、3/17(日)為72周年堂慶，上午8:30大聖若瑟態像遊行，9:30由蘇主教主禮彌撒，11:30餐點共融。
- 三、4/7(日)彌撒後有安全防護課程講習公益宣導課程。

※西屯瓜達露貝聖母堂

- 一、3/16(六)聖母軍年度聯合檢閱暨退省。
- 二、每月最後一周上午10:00為共融彌撒暨中午12:00一家一菜餐會活動。

※南屯天主之母堂

- 一、二期建堂計畫已獲教區經建委員會通過，近期將著手規劃募款。

※水滸聖小德蘭堂

- 一、2023/12/31攜手愛無限與四個里合作，期待能與他堂合作會更有效率。
- 二、3/31(日)復活節舉辦餐會共融。
- 三、母親節由門徒班規畫做母親節禮物DIY、一家一菜共融、餘興節目表演。

※南區無原罪聖母堂

- 一、3/16(六)蘇主教主禮瑪利諾會游仁德神父追思彌撒。
- 二、「在聖神內生活」研習營，4/3~5/15每周三晚上19:30~21:00，神師：黃清富副主教。

◎討論事項

- 一、各堂區四旬期退省聽告解神師支援。  
各堂區請各自邀約神父
- 二、如何推動聖體敬禮祈禱(3月8、9日)輪流接力明供聖體。  
各堂區請輪流接力24小時明供聖體
- 三、4/7(日)天主慈悲主日敬禮祈禱文聯合印製或採購。  
各堂區自行準備選擇使用版本或洽保祿書局訂購，如需英文及越南文版本可洽水滸堂陳耀漢神父。
- 四、4/20(日)國際聖召節活動。  
地點：草屯天主堂 對象：所有教友，費用：350元/人，名額：100人，報名：即日起至4/13(五)採網路Google表單報名。
- 五、5/4(六)聯合朝聖，上午10:00高雄玫瑰聖母聖殿主教座堂彌撒，各堂區自行前往。
- 六、教友傳教協進會轉型預告並準備。  
章程還未完全確定，需開教區參議會及內閣會議再做最後確定

◎下次會議：6/5(三)耶穌救主主教座堂

## 彰化縣總鐸區

※彰化天主堂

- 一、3/28(四)平日彌撒暫停。20:00建立聖體聖事，彌撒後朝拜聖體。
  - 二、3/29(五)平日彌撒暫停。15:00恭拜苦路，20:00紀念救主受難，需守大小齋。
  - 三、3/30(六)20:00復活前夕彌撒，有7位候洗者領洗。
  - 四、3/31(日)9:00復活節彌撒，10:00舉辦復活節慶祝活動及自助式餐會。
  - 五、3/31(日)復活節，原秀水主日彌撒及彰化堂下午彌撒暫停乙次。
- ※羅厝天主堂
- 一、四旬期每周五20:00公拜苦路。
  - 二、3/3(日)第一次懇禱禮、主日學開學。
  - 三、3/6(三)彰鐸會議(北斗)。
  - 四、3/10(日)四旬期避靜、第二次懇禱禮。
  - 五、3/16(六)聖母軍檢閱禮。
  - 六、3/17(日)第三次懇禱禮。
  - 七、3/23(六)員林田中區兒童發展社區資源服務中心暨社區療育服務親子活動。
  - 八、聖週禮儀：3/28(四)8:00最後晚餐，3/29(五)15:00公拜苦路、20:00紀念主受難，3/30(六)20:00復活前夕守夜禮(有3位候洗者領洗)，3/31(日)8:30復活主日彌撒暨慶祝活動。

## 南投縣總鐸區

※草屯天主堂

- 一、3/23(六)19:30及3/24(日)8:30舉辦聖枝主日彌撒，祝聖聖枝後舉行聖枝遊行。
  - 二、3/28(四)19:30主的晚餐感恩祭暨濯足禮，遷供聖體(守聖時)。
  - 三、3/29(五)主的受難日15:00拜苦路，19:30聖道禮、朝拜十字架禮暨聖體禮。
  - 四、3/30(六)復活節前夕19:30和好聖事，20:00感恩祭。
  - 五、3/31(日)耶穌復活節，9:30和好聖事，10:00感恩祭，有3位成人領洗，中午聚餐共融；15:00舉行婚配彌撒。
  - 六、4/20(六)台中教區在本堂舉辦聖召節活動。
- ※中興新村天主堂
- 一、4月份起周五下午3:00-4:00成人慕道班上課；主日彌撒後主日學及初領聖體班上課。
  - 二、成立本堂區修繕工作小組，邀請建築專家評估規畫修繕工程計畫暨經費，據以分期推動改善。
  - 三、4/21(日)主日彌撒後召開堂區傳協會第2次會議。
- ※竹山玫瑰聖母天主堂
- 一、每周六晚上7:30-8:00明供聖體，8:00-9:00彌撒。
  - 二、每周一晚上聖詠團、周三晚上讀經、周四~五早上送聖體，下午拜訪教友。
  - 三、4/21(日)聖召節當天彌撒禮儀全部由兒童道理班小朋友負責，以培育小朋友對彌撒的參與感與神聖性。
- ※埔里天主堂
- 一、4/7彌撒後領經人員研習分享。
  - 二、4/13家庭委員會辦理南投鐸區天主傳愛活動。
  - 三、4/28彌撒後主日讀經人員研習分享。

## 原住民總鐸區

※羅娜天主堂

- 一、3/2(六)9:00-12:00在本堂舉辦天主傳愛·幸福到我家活動。
  - 二、3/17(日)四旬期聯合避靜。
  - 三、3/24(日)聖枝主日遊行
- ※地利天主堂
- 一、3/3(日)7:30-12:00舉辦堂區四旬期聯合避靜。
  - 二、3/17(日)上午10:00地利聖若瑟堂堂慶聯合彌撒及慶祝活動。
  - 三、3/24(日)上午10:00聖枝主日聯合彌撒。
  - 四、3/31(日)9:00慶祝復活節聯合彌撒，10:00傳協會議，12:00愛宴，13:00共融活動。
- ※眉溪天主堂
- 一、3/9(六)眉溪青年會籌備會議。
  - 二、3/17(六)青年會成立，訂定每周六下午聚會。
  - 三、3/31(日)參加霧社天主堂堂慶。
- ※霧社天主堂
- 一、3/31(日)10:00慶祝復活節暨堂慶與萬大、眉溪聯合彌撒，12:00聚餐，13:00慶祝活動。
- ※中原堂區
- 一、3/10(日)上午9:30-12:00四旬期聯合避靜及主日彌撒。
  - 二、3/15參加部落公墓納骨塔落成祈福活動。
- ※春陽堂區
- 一、3/31(日)慶祝復活節活動：9:00-9:30聖歌禮讚，9:30-12:00聯合彌撒，12:00-13:00共融餐會，13:00-15:00歌舞表演及團體活動。

## 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)

# 台中教區祝聖聖油暨歡慶司鐸日



台中教區3月28日上午10時在耶穌救主主教座堂舉行祝聖聖油彌撒，由蘇耀文主教主禮，來自不同國家，分屬教區及不同修會的神父們，開心相聚彼此寒暄招呼，熱鬧極了。這天也是司鐸日，來自各修會的修女及各堂區教友們坐滿了聖堂，齊心參與這隆重禮儀，見證50多位神父們重發司鐸誓願，獻上感謝與祝福。

范文長神父手捧病人油瓶，幸英宏神父手捧候洗油瓶，史保諾神父手捧聖化油瓶，黃君勝神父手捧香料器皿，跟隨於十字架之後，在〈永遠為司祭〉歌聲中與司祭團遊行進入聖堂，隆重開始感恩聖祭。

蘇主教講道說：「感謝有這麼多的弟兄姊妹們來陪伴神父們一起慶祝司鐸日，藉由禮儀，慶祝耶穌建立了司鐸聖秩，同時也祝聖聖油繼續分施天主的恩寵。耶穌藉著司鐸聖秩、祝聖聖體，寬恕罪人，把天主的聖愛帶給世上的每個人，司鐸被召選分享天主愛人的救世使命，引導人到永生的牧場。」

「今年2月8日教宗方濟各接見全球

國際司鐸持續培訓國際研討會的訓勉中，邀請神父們持續的終身教育，他指出司鐸培育的3條道路，就是司祭職的更新之路：福音的喜樂、屬於民眾、服務的創造力。司鐸在成為導師之前，要成為福音的見證者，在牧靈工作中要始終親近關懷天主子民，自身也是天主子民中的一份子，要永遠懷著慈悲，不怕成為溫柔的使徒。教宗強調使徒工作中重要的一件事情就是寬恕，他說請你們不厭其煩地成為憐憫人的人，要永遠寬恕，當人們來辦和好聖事時，請求的是寬恕，你們要慈悲永遠寬恕，因為寬恕有慈愛與接納的恩寵，寬恕總是在內心產生的。」

主教接著說道：「今年是教區的祈禱暨聖體年，教宗希望我們加深的祈禱來準備年底的『希望的朝聖者禧年』，我們藉著加深祈禱、聖體敬禮、各種靈修跟天主的生命更深的結合。特別介紹一本由耶穌聖心與聖母聖心會的會士柯瑪寶神父所寫的《光與鹽》一書，他深切體會司鐸聖召是一份愛的禮物，但也充滿考驗，並衷心建議神父們的生活最重要的是以聖體聖事為中心，在耶穌聖心愛的火窖裡，履行司鐸職務，忠信的舉行彌撒、念日課、祈禱，以神化自己的靈魂，成為盛載耶穌聖體聖愛的活聖爵。使徒工作所碰到的困難考驗，幫助我們如同耶穌基督一樣背負十字架。十字架是我們牧靈福傳有效的因素，幫忙我們更有聖德，效法耶穌基督，如同聖人聖女一樣，承擔生活上的十字架，把人靈帶到天主面前。一切使徒工作成功的秘訣，在於有信德的靈魂、一顆火熱的心、深深的內在生活，發自內心的聖神的推動，牧靈福傳之所以成功，大半是因著祈禱生活成熟所結的果實。因此，當我們感受到人性脆弱的時刻，我們求天主給我們這個恩寵，回到耶穌為我們犧牲到底的愛，衷心履行我們司鐸工作，讓耶穌的恩寵充滿並聖化我們，以耶穌為中心，將天主的聖愛恩寵帶給更多的人。」

講道後，司鐸們重發司鐸誓願，同心合意且堅定地回應「願意」，再次表明願忠實遵守在領受司祭聖品時，為追隨基督，服務

教會所發的聖職誓願，同主耶穌更親密地結合；信友們也一同為神長們祈禱，願天主在祂的聖愛中，使牧人和羊群都能到達永生，找到救恩泉源——基督。而後，由黃清富副主教呈上聖化油、邱來順副主教呈上病人油、吉若望秘書長呈上候洗油，祈求天主透過主教與司鐸們共同祝聖的這些油，使它們成為我們獲得恩寵的真實有效的標誌。

今年祝聖聖油儀式以拉丁禮進行，在感恩經〈聖三頌〉前祝福病人油，於〈領聖體後經〉後，祝福聖洗油，並祝聖聖化油。全體虔敬心神，隨著主教的禱詞一起獻上祈禱，原本平淡的橄欖油被賦予了不同的神聖使命，祈所有敷用這些聖油的人，都能獲得力量。當香料與橄欖油結合，主教向油瓶內吹一口氣，聖神充滿其中，成為堅定我們信仰的聖化油，所有共祭神父也將右手指向聖油，和主教一同祈求，使這油與香料的結合成為主的恩寵，以及圓滿救恩的標記與泉源。

彌撒最後，司鐸和教友們彼此以掌聲表達謝意，教友們感謝神父的牧養陪伴，神父們謝謝教友的合作與關心，教友們為今年的司鐸日禮物準備了象徵聖體聖事的葡萄酒與麵包，還有一張滿載祝福與祈禱的賀卡，主教也代表教區將禮物親送給晉鐸66年的聖母聖心會馬世光神父、晉鐸52年的鄭文宏蒙席及瑪利諾會安德森神父，還有晉鐸40年的黃清富副主教、邱來順副主教和幸朝明神父，並感謝所有神父們在司鐸職務上忠信地服務奉獻，祈在聖神的風吹拂中，更新生命，奮起成為基督的勇兵。

(文·圖/黃琪珊)



## 在聖神內生活研習營

Life in the Spirit Seminars(LSS)

上主說：「我要把生命的水白白地賜給口渴的人喝。」 默21:6

時間：4/17~5/29每週三晚上7:30-9:00

地點：台中無原罪聖母堂

費用：200元(學員課本)+自由奉獻

輔導神師：黃清富 副主教

報名：林弟兄04-2247-8781 (或掃描QRCode線上報名)

主辦單位：神恩復興台中教區共融服務團隊/協辦：台中無原罪聖母堂



2024 天主教台中教區  
國際聖召節

主辦單位：天主教台中教區聖召暨青年牧靈委員會

協辦單位：天主教台中教區華佗玫瑰聖母堂

## 遇愛X育愛

聖召是恩寵、是使命

天父「於創世以前，在基督內已揀選了我們，為使我們在他面前，成為聖潔無瑕的；又由於愛，按照自己的決定，預定了我們藉著耶穌基督獲得義子的名分，而歸於祂。」(弗-4-5)



敬拜讚美  
專題講座

彌撒  
闖關遊戲

2024.4.20 / 9:00-15:00

地點：華屯天主堂

對象：所有教友(含兒童、青年、一般教友)

費用：每人350元(公共意外保險、午餐、茶點、礦泉水等)

名額：100人(額滿為止)一律當天繳交

交通方式：各堂區自行開車前往華屯堂

報名日期：即日起至4月13日(五)止

報名方式：一律採網路Google表單報名(詳細資訊請掃QR code)

聖召暨青年委員會 葉秘書/E-mail: ycs.tch@gmail.com/04-22075678



## 台中教區舉行 24 小時奉獻給上主



3月8日（周五）下午3時，台中教區蘇耀文主教來到主教座堂與信友們一起明供聖體。主教恭請聖體到聖體皓光後，簡要分享了「24小時奉獻給上主」的活動意義：「教宗方濟各在牧職的第1年便推動了『24小時奉獻給上主』活動，世界各地的聖堂全天開放，讓信友和朝聖者有機會停留片刻朝拜聖體，領受修和聖事。教宗方濟各邀請信眾在告解聖事中與上主和祂的慈悲相遇，如同福音比喻中自稱為罪人的稅吏那樣，懇求上主憐憫，不要學同一個比喻裡的法利塞人掩飾自己的脆弱、沾沾自喜（參閱：路 18:9-14）。天主始終等待我們，為能觸碰我們的傷口，接納我

們的挫敗。在告解聖事中，心靈的創傷得到治癒，內心得到平安，因此告解聖事蘊含了歡欣喜悅的相遇。這聖事不是令人恐懼的法庭，而是天主施以安慰的擁抱。」

「今年是第一屆，又是祈禱年，主題選自《羅馬書》第6章第4節：『在新生生活中度生』。剛剛的讀經提醒我們，基督徒能夠得到新的生命在於我們領受的和好聖事，我們的生命被耶穌復活的生命所改變，我們肉體的生命常常受制於自我中心，受各種恣意偏情的影響，沒辦法得到真正的自由，透過領洗，藉著耶穌死而復活的恩寵，天主的憐憫藉由聖神的恩寵，如同江河一樣的湧入我們心中，我們的心田變得更加肥沃，罪惡也就沒有容身的地方。我們回到耶穌的恩寵，更新我們的生命，如同保祿所說的我們已經生活在天主，耶穌基督的恩寵的權下，這也是我們今年24小時奉獻給天主的主要意義。我們教區有好幾個堂區聯合接力舉行這個敬禮活動，也有堂區是整整的24小時，求天主讓我們因著祈禱及和好聖事，成為教會牧靈中心，所有成員都體驗到福音喜訊就是天主的慈悲與聖愛。我們也在這樣的準備中，讓靈魂有機會得到淨化，為復活節做

更好的準備，跟天主也跟別人修好，這個修好可以恢復和平。教宗期勉我們除了心靈的醫治，也求天主恩寵讓世人更能夠領受天主的慈悲，傳播天主聖愛、寬恕與和平的種子，同時也特別為在戰爭中受苦的人祈禱，尤其是烏克蘭跟蘇俄、以色列跟哈瑪斯的戰爭。」

台中教區許多堂區在四旬期第四主日前的周五及周六安排了明供聖體，鼓勵信友們多多前來朝拜聖體、祈禱，同時辦妥和好聖事，大里中華殉道聖人堂更是由周五晚上8時在彌撒中奉獻祈禱開始，一直到周六晚上8時彌撒結束這項活動，大家齊心準備心靈迎接復活節來臨。

（文·圖／黃琪珊）



## 仁風德範善牧 瑪利諾會游仁德神父追思彌撒



瑪利諾會 3月16日上午10時在台中市復興路無原罪聖母堂，為甫於2月28日在美國紐約總會院過世的游仁德神父（聖名：羅伯）舉行追思彌撒，由台中教區蘇耀文主教主禮，瑪利諾會亞洲區區會長陳智仁神父及安德森神父等10多位神父共祭，許多修女、教友、神父的好朋友都前來參禮，向這位自1961年6月在美國晉鐸，9月即派遣到台灣服務，在63年鐸職歲月致力於福傳及關懷弱勢族群的善牧，一同獻上祈禱與感謝。

蘇主教在彌撒開始前首先致詞道：「游神父服務過許多堂區，並建立3所啟智中心，他的生命就如同他的中文的名字一樣，充滿天主仁愛德性。感謝天主藉由他的服務，以他的愛見證天主慈愛的面容。神父的生命奉獻給台灣，落在地裡的生命帶給我們天主的愛，祈求天主賞賜他種下的這顆愛德的種子，繼續在我們教區、在台灣結出天國豐富的果實，也賜給我們更多的聖召，繼續這個福音傳愛的使命。」

瑪利諾會安德森神父講道時，分享了他認識的這位司鐸弟兄：「今天的福音《真福八端》是耶穌鼓勵跟隨他的人所說的，當我們聽到時，腦海中想到我們認識的游神父所

做的種種好事。感謝天主，游神父在天上的賞報是豐厚的，但真正有福氣的是我們，我們有機會認識游神父，體驗到他對天主對人的熱情。當他在高雄服務時，歡迎我前往，所以和他一起共事3年的時間，他的傳教方式很特別，也很慷慨大方，什麼事都願意協助，不論是不是教友都很喜歡和他在一起。當我是瑪利諾會會長時，他是副會長，再一次一起工作3年，一起商量許多事，沒有職務區分，很自然很順利平安地處理事務。當他擔任會館的理家時，熱情歡喜地接待每一位來到會館的人，大家吃飽飯一起去散步，輕鬆自在地談話，是很多人的恩師。為了傳教，努力學習國台語，不斷地因著社會轉變而改變自己的方式，他服務過很多地方，創立許多啟智中心，他聽命的接受派遣，只要有需要幫忙的地方，他都樂意前往，感謝天主讓我們有機會和游神父在一起，現在他在天國，一定也很歡喜地看著我們並為我們祈禱祝福。」

陳智仁神父代表修會謝謝大家前來參加游神父的追思彌撒：「我認識游神父26年，他是活出愛德、有幽默感、慷慨大方的神父。當我第一次來到台灣時，他是我的指導神師，去年12月我回紐約有機會再一次見到他，我答應游神父會在瑪利諾會館種一棵樹紀念他，我跟他說因為你是一位深愛台灣的好傳教士。當921地震時，神父表現了我們修會的愛德，在我們會館及庭院接納了很多很多的受災戶；當我們有28位瑪利諾神父都住在會館，房間不夠，神父就把他的房間讓給我，自己去住大雅路天主堂。他教我怎麼樣接受任務成為會長，是一個很好的傳教老師，也是教導我們生活方式的神父，誠心感謝來參加游神父人世間最後一程的每一位，也祈求天主繼續降福大家。」

彌撒後，主教再次代表教區表達感謝：

「謝謝瑪利諾會神父們60多年來，對台中教區的服務奉獻。我們特別為游神父舉行追思彌撒，相信在場的每一位都和游神父的生命有所交會，被游神父所觸動。在我的司鐸生活中也和游神父有許多交集，他是一位很好的長輩、朋友，和他在一起很自在，他總是願意懷著天主的大愛，去完成天主及長上所安排給他的每個職務，在游神父身上我們看到天主慈愛的面容。他在我們教區員林、埔里、竹山都成立了啟智中心，幫助這些有需要的家庭，啟智機構的蔡執行長也表示游神父每次前往啟智中心，都會擁抱每個孩子傳達他的愛，關心師生們的福利，改善空間及設備，讓環境更舒適。感謝天主，給了我們游神父這麼好的一份禮物，還有許多傳教士，他們如此深愛台灣，成為我們的家人，並照顧關懷我們，祈求天主，讓他們以生命灑下的愛德的種子，結出更多豐碩果實，讓更多人願意讓天主在他們身上顯示出天主的愛，同時有更多聖召來延續福傳使命。」

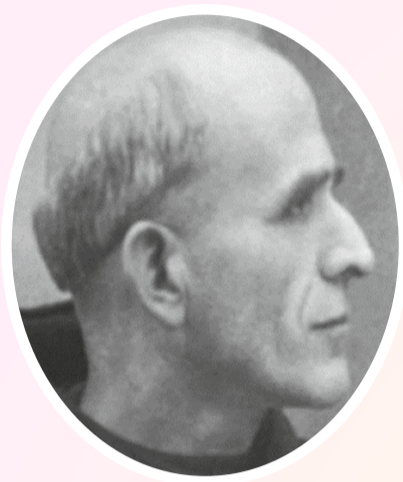
最後，蘇主教帶領全體向游神父遺像行三鞠躬禮，致上最誠摯的感謝，大家也魚貫上前捻香祈禱，祈求天上眾天使及諸聖，引領游神父回到天父慈愛的懷抱，永享安息！

（文·圖／黃琪珊）



# 《我要見天主》讀書靜禱會的果實

羅莎 彙整



《我要見天主》作者：  
真福瑪利尤震神父 (1894-1967)

《我要見天主》在經歷 4 個梯次為期 60 週次的讀書會終於近尾聲了，在李秀華老師的安排下，我們一起完成看似艱鉅的任務。回想 1 年半以前，大家回應天主聖神的邀請，一起閱讀《我要見天主》，加上每次半小時實際操練靜禱，讓我們從一知半解到好像隱約能夠領會天主的光與愛，以下分享學員們參加《我要見天主》讀書靜禱會，在每個人生命中被天主滋養及平息的漣漪。

## ◆瑪利亞

首先要感謝秀華老師逐步耐心地陪伴帶領我們，使我有幸能讀完這本厚達 1475 頁《我要見天主》的書。這 1 年多期間，透過同學間彼此的簡報、導讀、分享，總令我大開眼界，圖文並茂的簡報及精彩的分享令人敬佩受益良多。在學習靜禱靈修的道路上，有這些志同道合的同學同道偕行，真的難能可貴也感到幸福。

《我要見天主》這本書彙集聖十字若望及聖女大德蘭、小德蘭和真福瑪利尤震神父的神祕靈修經驗及教導，經過瑪利尤震神父巧妙的呈現，這人與神間的神祕交往，能夠以精準的文字循序漸近的表達出來真是令人讚嘆，給予尋找及行走這條隱密道路的人一道光芒、一條指引，令人無比的振奮與安慰。書中一些奧秘之處一時雖難明瞭透徹，還需要時間消化吸收或一些經驗性的體驗，但相信天主知道我們是多麼渴望來到祂台前，與祂在愛中交流沉浸在祂的愛裡永不分離的那顆心，如鹿渴慕著溪水。

跟著老師學靜禱後，現在已能在早晨大約 6 時 40 分到 7 時 10 分這短短的半小時裡來到主前靜禱親近主，在這半小時裡我似乎感到自己進入了一個很神聖的空間，我安靜在主前只與祂同在，靜靜的讓主光照我，就好像冬天曬著溫暖的陽光，我的身體也愈來愈放鬆、情緒愈來愈穩定，生活的風浪也愈來愈小，但因著我的罪過及對主的不信任，這煉淨的痛苦依舊在。不論是我經常性的缺失或突發性的缺失，依舊需要主的憐憫、淨化與聖化。祈願我們都能在主內合而為一，在基督內成為一體，承行祂圓滿的旨意。

## ◆雅妮

感謝天主，感謝秀華老師的耐心教誨，明知所學所聞都是幫助我找到天主，看見天主，有益於我，但因我心性魯鈍、懶散，一直沒有規律的練習靜禱，只在課前看一遍當周的進度，接下來就沒有再讀。說真的，時光就在忙碌中飛逝，但是即便如此，我還是很不一樣的收穫。

從去年 5 月開始參加讀書會，我發現自己心比較安定，比較不會對事物有馬上情緒性的回應，遇到同樣令我會生氣，批評或是不公，不滿意的人事物，我有覺醒到不能再做同樣的反應。當然有時還是會衝動的做出跟以前一樣的舉動，但沒有那麼強烈，也會馬上知道自己的狀況要調整。

我對人好像可以包容度多點，同理心多一點，對自己的缺點，也能擁抱接受，也能鼓勵自己，做不好，再學習就好。我願意靜下來讀聖經，靜禱，常常感謝天主。學習在他人的身上發現美善。

這個讀書會很溫暖，同學來自四方，都為要見天主，活出真生命而來，我喜歡在這裡一起讀書，一起靜禱，每星期二的靜禱時間在聖堂內，都很寶貴，覺得天主很恩待我，在這麼好的環境和這麼好的人一起很有福氣。

可以改進的地方就像老師勸勉我們的：「沒有下水，絕對不會游泳，把最好的時間給天主，你給天主一，天主給你一百。」打開心門，用整個人去愛，去渴慕天主，天主就會工作，滋養並淨化我們。

## ◆德肋莎

上了《我要見天主》，最觸動我的是第 5 部第 8 章「轉化性結合」中的一段話：「在一個被救贖的靈魂身上，即使這靈魂已達到轉化性結合的境界，是否愛的聖神也一樣能控制住她官能的一切舉止和行動？這樣完美的控制豈不是只有在光榮的境界才能出現？到那時靈魂與其官能將會被面享天主所吸引，並永遠藏身於天主之內。」

「然而，切勿忘記『永久性的慣性結合』有別於『實現了的結合』。官能就像固定在樹幹上的樹枝，以其根基不斷參與『永久性的慣性結合』，因此也處在聖神真實又深入的掌控之下。然而當這種結合沒有實現時，靈魂的官能就隨本性動盪飛揚，順應外在的各種影響…其影響就如在平靜的水面上吹起一片漣漪！」

我就是因這句話：「靈魂的官能就隨本性動盪飛揚。」，領悟到在我們的本性中有奢華、虛榮、自私、驕傲、自以為是、嫉妒、貪婪及懶惰，如果我們不時藉著靜禱來省察自己，就會逐漸走上墮落的地步，是一個自我毀滅的光，而遠離天主。所以參加秀華老師的讀書靜禱會，看到聖人的靈修及聖言，可以讓我不斷的提升內

在的能量，和天主親近，每天有主做伴，祂必不給你空空的寶藏，祂定會賞千萬倍的果實給妳，只要我們安靜的每天撥出 1 小時或半小時來陪伴祂！感謝天主！讓我認識這個寶藏！

## ◆小德蘭

終於把厚厚的一本《我要見天主》讀完了，這是一本有深度的書，要不是藉著上課，大家一起共讀，如果只靠自己大概早就放棄了。在學習靜禱的路上，常面對黑夜及枯燥乏味，感謝聖人們留下他們的鉅作，藉著閱讀常提醒自己所遇到的問題只是常態，聖人們也有這樣的過程，這也幫助自己有信心的繼續前行。

雖然讀完了一整本，但是能理解的大概也有一半，更深的靜禱體驗，只能靠每日的操練，慢慢學習領悟，聖女大德蘭常提醒我們，不要放棄，要堅定的往前行。感謝老師及同學們的陪伴，精彩用心的導讀，幫助我對天主有更深的認識，也希望有一天我們都能夠面見天主，攜伴成聖。

## ◆大德蘭

大德蘭、小德蘭及聖十字若望是加爾默羅修會的 3 位聖師，我對小德蘭比較陌生，為什麼她年紀那麼輕，而且都在隱修院內，卻可以成為福傳的主保呢？我一直有這個疑惑。因為我本身也做福傳，知道福傳工作是要付出行動，也要很積極主動出擊的。

有幾次在靜禱中，我的心思意念分心去擔心要做的事情，我察覺到後會告訴我自己那個不重要，現在最重要的就是和天主在一起，耶穌在這裡，此時是最重要的時刻，其餘的都不重要。後來我發現我掛念的事情，別人已經幫我完成了，我只要把握靜禱的時段，跟天主相處的這個時段是最重要。我恍然有點懂得為什麼小德蘭在隱修院也可以福傳，把耶穌放在最重的位置，把時間留給他跟天主結合，很多東西自然就會完成。這是我這學期的學習跟收穫。

## ◆思嘉

聖師們與天主相契的經驗的確不是凡人能體會的，到了靈心城堡的第五住所，由天主引導人靈的境界，有通則但也有許多但書，每次閱讀都覺得自己好貧乏，還好有靜禱，還好天主聖三都在，還好有聖母媽媽的代禱，還好有同學的導讀與心得分享，更能體會天主要的只是我們像小孩般單純的愛祂，再將這份愛回應到我們身邊的人，讓愛溫暖人心！

靜禱是人靈與天主愛的交流，祂本性的愛白白賜與，沒有條件，多麼偉大又體恤人心！祂比我們更渴望與我們相愛啊！靜禱是如此的靜謐有力，更是我們與天主來往的默契道路，略讀《我要見天主》這本神學巨作，更提醒自己應持守靜禱才能與天主相知相守！

(文轉 6 版)

## (文接 5 版)

## ◆嘉祿

宋儒朱熹曾說：「天不生仲尼，萬古如長夜！」

「天不降聖子，永世無救恩！」

我要見天主是每一個基督徒所企盼，幾年前與同學一起買的《我要見天主》這本厚厚的高達 1400 多頁的書一直束之高閣，使之蒙塵已久，且始終提不起勇氣來看看這深奧難懂的書，應該是我是缺乏慧根的凡夫俗子不得其門而入。直到天主派遣祂的僕人秀華老師來到台中教區，她以讀書會的方式帶領我們這群老學生，跟著真福瑪利尤震神父很有系統、深入、精闢且清晰的整理分析和解說，讓我們對加爾默羅的靈修有更深入地想認識與仿效。

當然天主聖神對每個人的邀請與召叫的方式因人而異，但在我們每個人心中都激起不同的觸碰；每一次的課程的結束前會有半小時左右的靜禱，讓我學習如何靜默地守候與主有愛的交流，雖然我總感受不到與主有愛的交流，但我始終相信主的陪伴，使我能堅忍到現在。

## ◆羅莎

「東風夜放花千樹，更吹落，星如雨。」

「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。」

這是南宋詩人辛棄疾的一首詩裡頭的兩段話，在《我要見天主》課程中，每一回上課這兩段話都不斷迴響在我的腦海中。《我要見天主》讓我深刻體會到天主深深的愛著我，但我卻在繁花似錦的世俗中找尋那個愛我的人，《我要見天主》愈上到後面的單元，越讓我深深體會到這是一本情書，訴說著耶穌對我們滿滿的愛情。但是我惶恐，我惶恐我沒有像祂愛我那樣愛祂；我難過，我難過祂這麼愛我，我卻沒有那麼愛祂；我迷惘，我迷惘我該怎麼全心全意全靈的愛祂。我的心隱約的感覺一股淡淡的哀愁，我知道我應該每天撥出時間來，陪伴祂、安慰祂、愛祂、跟祂在一起，但…我軟弱、我懶惰、我意志不堅定，常常忘了燈火闌珊處等待我的祂，祈求天主賜給我力量，讓我能以正直的信德，堅固的望德跟十全的愛德，堅定的走向這永不乾涸的活泉，回應這亙古不變的愛情。

## ◆小德蘭

「誰愛我，必遵守我的話，我父也必愛他，我們要到他那裏去，並要在他那裏作我們的住所。」(若 14:23)

這是我非常喜愛的一段《聖經》經文，給我希望與願景。《我要見天主》這本書因為沒有信心能讀它，在我的書架上被擺放了很多年。所以當知道有此書的讀書會時，就興奮地報了名。然而一周一章對閱讀速度慢的我是有困難的，常常只是翻閱，聽課時已經忘得差不多，為了加強認識又參加了線上讀書會，後來發現這一做法並沒有加深印象反而耽誤了實體課程，並使我陷入時間使用的困境。經過重新審視面對現實，我學習割捨，不再依照我想要、我以為的去做，我找回一些給天主的時間。這是我的一個收穫：學到為主割捨。

另一個學習就是接受挑戰。最後這一期的導讀認養，我以為自己實在沒有時間認養，勉強選了一個，因為指定選兩個部份導讀，我在僅存的部份選了〈神婚〉這一章。其實在選這個導讀的時候我有感動好像應該要導讀這一篇到結束，但我有人的私心想逃避，所以我把其中一部份推給其他同學，最後陰錯陽差我還是要導讀〈神婚〉。這件事讓我經驗到天主的手及祂的旨意是不是可以依照人的意願隨便改變的，我很感謝天主的慈悲，祂沒有計較我的悖逆，祂給我看見我可以用各種方式在祂的恩寵中完成導讀。雖然有遺漏的地方，卻是祂特別要提醒我的，非常感謝天主，願一切光榮歸於天主。也非常感謝老師這段時間對我的包容與愛心。

## ◆瑪麗亞

祈禱是我的靈魂與天上父親的相遇，如何準備自己去見天主？見到祂我要說些什麼呢？從認識自己到親近天主，是我參加李秀華老師帶領讀書會，研讀《我要見天主》跟學習靜禱的初衷。

感謝透過瑪利尤震神父深刻的靜觀經驗，將加爾默羅會的 3 位靈修大師：聖十字若望、大德蘭、小德蘭的教導，在《我要見天主》書中作綜合性的介紹。我在近 1 年的期間陸續完成內文第一遍的閱讀，雖然無法深究，但已能體會追求靈命的成長是成為耶穌門徒最重要的功課，唯有深化個人屬靈的經驗並深切的覺悟，才能真正與天主相遇。

「在祈禱的道路上，認識自己，乃是我們的主食。」「無論其他的菜餚是如何佳美，也得有這道主食：若沒有麵包相配，靈魂就會虛弱不支。」大德蘭提醒我們在走向天主的行程中，絕對不能忽略應該認清自己的本性，如果不認識自己靈魂的本質，自己的能力、缺陷、支配自己行動的法則，就無法走向天主，因此認識自己是我每天應放在心上的事。

認識自己是為了能更確實的接近天主，首先是要知道我的內心世界（從心理上認識）是複雜的，是動態的，有各種力量互相衝擊；想像力（思想）和理智，這兩種官能都比較動盪不能專注，不能長期受到控制。另一部分比較內在、比較安靜：包含智力、意志及靈魂的本質，其對聖寵（聚精會神在天主身上）更容易順從。聖女的教導是「當理智，尤其是當想像在騷動，我們不要讓纏人的思想來擾亂自己，也不要因此而感到煩惱」。

其次我更要瞭解在天主的光照下，天主對我靈魂的作為，首先要認識天主是誰？我是誰？天主是無限的存在，我是有限的和受造之人。我的一切都依存於天主。我應看透人間事物的價值，並在這無限的觀點下，審視自己的責任。我要明瞭天主的超越性及自己的虛無和罪惡，體驗我自己的微小和本性的貧困。認識天主是萬有，自己是虛無，會讓我學習常懷謙遜之德及感恩的心，對任何事物能維持正確的態度。我更需要深刻認識存在於我靈魂內的惡勢力、惡劣傾

向、和原罪的後果，要學習基督真正的謙遜才能戰勝魔鬼的誘惑，不以自我為中心，而是更有效地事奉和歸向天主，在天主的光照下，才能提升內在的理智和意志，就會更容易擁抱各種美善，而不致只看自己的貧賤污穢，趨趨不前或膽怯，給自己帶來傷害。這種自我認識是很寶貴的，是與天主的認識同步進行的，當我能更有效地事奉和歸向天主，就能真正認識自己並在祈禱中享有來自天主的平安及自由。

「不論你們靜觀的境界有多麼高，你們還是應該注意，每次必須以認識自己開始，以認識自己結束。」我會努力在開始靜禱時接納當下自己的情緒及感受、檢視它、理解它，以正向的態度與善念轉化並放下它，耐心等待在靜謐中與主同行。

## ◆亞納

緣起於我在留言板上「要如何認識天主？」的留言，全能美善的天主聽到了，便開啟了天國的門，派遣聖神引導我走向了祂，接受了我。藉著領洗聖事，從此我成為天主的女兒！感謝讚美主！阿肋路亞！

聖女大德蘭曾經這樣吶喊：「我要見天主！」，原來這也是我的渴望！只是我一直從來沒有去覺察，去好好聆聽心裡的声音。可是聽到了，卻又迷惘於何去何從？如何去做？為何要做？甚麼時間做？做什麼？這是我剛開始走進聖堂，頭頂像是頂著一坨亂七八糟的毛線坐在椅子上的感覺。我嘗試學習老師同學們放鬆~吸氣吐氣、吸~吐~但那坨毛線還是在那裡！哎呀，怎麼辦呢？算了，與其想把它們拿掉不如就跟它們在一起吧，這樣的想法開始之後，我才真的感覺輕鬆起來，慢慢地我開始找方法跟天主說話。

老實說要跟天主說話這件事情，我一開始真的覺得不容易。我看老師同學們都會說好多感覺像是「天主國的古文」，可是我只會「全能美善的天主…然後就『阿們』」，後來又聽到老師說「雖然我看不到禰，觸不到禰，但相信禰能知道我們的心思念慮…」，是啊，那我又在糾結甚麼呢？就是天主阿爸啊，慢慢地，我心裡的嘴開啟了，開始用我跟天父專有的語言溝通，而親愛的阿爸總是聽得到，總是用祂的方式回應了我，這樣的恩寵，是專屬我的，是親愛的天主阿爸賞賜給我的，而我是這樣的有福。

對我而言，靜心靜禱原來是一條路，一條聖神幫我開啟的奔向天主國的道路。雖然我還在學習中，車後貼「新手駕駛，龜速行駛中」，但我相信只要我全力奔向，總有一天我會見到天主的。雖然這路可能還要走很久很久，拜讀很多很多聖人著作，才能更知道如何靠近天主。但我相信這路上有聖神、天使、聖人、老師、修女，及好多愛我及我愛的人守護著我，這滋味是甘飴的，是平安的，而我是這樣有福的。



## 我們應該幫助在黑暗角落成長的孩子

李家同

相信大家都知道一個令人心碎的消息，一個 1 歲小孩遭遇到嚴重的不幸而死亡。在媒體上，有很多人指責社工、醫生、受託機構、保母等等，我們教友應該對這件事有不同的看法，我們應該注意到這個孩子的母親在監獄中，父親失蹤了。我們可以想像得到，這個孩子是在極為窮困的家庭出生的，父母沒有受到好的教育，在社會裡沒有競爭力，即使父母都在孩子身旁，這個孩子的成長也是會有很多問題的。

我們絕大多數的教友是不會接觸到一些不幸家庭的，這個孩子的家庭，父親失蹤，母親在監獄，我敢說，絕大多數的教友沒有接觸過這種家庭。但是這種家庭是存在的，而且數目也不少。這些家庭也都是極端低收入戶，我們教友多半來自中產階級，很自然地就不知道這種家庭的存在。

我們應該檢討的是，我們的心

竟有沒有關心弱勢的人。如果我們關心，就會發現這些破碎家庭，如果我們愛心不夠，對社會的弱勢族群漠不關心，這些家庭是不存在的。

我們當然希望這種家庭根本不存在，因此也就沒有在黑暗中成長的孩子。可是這種願望不可能在短期內實現，我們所能做的其實就是幫助這些孩子。我一直和新竹教區好幾個兒少中心有所聯絡，他們都是所謂的安置機構，孩子們可以在這些安置機構感受到愛與溫暖，接受好的教育。這種天主教會所辦的安置中心很有效地幫助了這些孩子。

安置中心不僅使孩子們豐衣足食，也因為安置中心的老師和社工們都是在品格上絕對沒問題的，這使得孩子從小就將他們視為模範，當然也不會走偏。我在新竹德蘭中心做志工，我發現德蘭中心附近有很多人在幫助那裡的孩子補習功課，他們多半是在新竹科學園區工

作的工程師，這也使得孩子們能夠擴大視野。孩子們因此也希望自己能夠像志工們一樣，可以找到好的工作。他們也知道，要有好的工作，一定要有好的學業成就。一個在失功能家庭中成長的孩子，絕對不如在教會所辦的兒少中心中成長的孩子。

政府對於那個可憐孩子的幫助顯然是有問題的，我們也不可能要求政府在短時間內改進他們對這類孩子的照顧。可是我們教友應該主動地關心這些孩子，我希望教會能夠多多設立兒少中心。不知何故，雖然我國在經濟上有成長，但是仍然有相當多人是幾乎完全沒有競爭力的，這些人所建立的家庭也有可能是失功能家庭。要使這些家庭成為幸福美滿的家庭，不是一件容易的事。可是我們至少可以幫助在這個家庭中成長的孩子，教會成立安置中心可以幫助他們，教友主動地幫助弱勢孩子補習功課，也是幫助他們。讓我們大家共同努力吧！



## 圖像心理學之旅：解開心靈的奧秘

Amelia 彙整

傷、焦慮、正念、圖像改圖、真我、小我、精神內耗、心靈自由，以及心態的牢籠等主題。透過專業的解說和實踐活動，學員們深入了解這些心靈層面的議題。

在這場心靈之旅的轉折點上，學員們紛紛分享他們的學習和收穫，有學員深刻感受回應如下：「陳年已久的傷痛，以為不再影響現在的我，但當我再去面對過去的圖像時，內心深處湧出悲傷的情緒，藉著『改圖』，我不再是那個軟弱恐懼的自己，內心有了力量去面對當時無助的我，老師提醒我們要每天練習，就會一點一滴增強內心的力量」。另有學員感性的表示：「最大的收穫就是我多年的失眠改善很多，很多事情也不會鑽牛角尖，知道為什麼衝突發生，怎樣去避開它，放下它，以前道理都懂，但是沒有機會靜下來好好的練習，因為每週上課跟大家一起練習還有看影片，加強自我的印象和行動，上課中同學互相分享自己的故事和經驗，感覺到自己並不是那麼孤單，會用正能量來安慰其他同學。」也有許多學員感謝老師的指引及學員間的互動陪伴：「這些課程教導了如何通過思維的轉變和內心的自我反思來戰勝內心的怪獸和心魔。特別是透過

限制消極思考、運用圖像思考和面對真實情感的策略，提供了實用的方法來改善心理健康和自我成長。這些學習不僅幫助我認識到逃避問題只會增加痛苦，而且還強調了心靈成長的可能性，即使在面對生活中的困難和挑戰時。也謝謝同學們之間的互相討論！」

這幾堂課的確給學員們帶來了意義深遠的啟示，他們學到了面對創傷時，如何運用圖像心理學的技巧，讓內在的痛苦轉變為成長的力量。正念的實踐讓他們學會更加珍惜當下，不再被過去或未來的焦慮所困擾。

經過這次心靈的契機之旅，學員們開始理解心靈自由的重要性，並懂得如何擺脫心態的牢籠。這不僅是一堂課，更是一場心靈的冒險，引領著每一位學員走向心靈的深處。

圖像心理學這門課程，如同一面心靈的指南針，為學員指引著探索心靈奧秘的方向。這不僅是一次課程，更是一場心靈的啟發，透過學習創傷、焦慮、正念、圖像改圖等內容，我們發現了心靈的奇蹟，也學會了在現代生活中保持心靈的寧靜。期待著更多人能加入我們的心靈之旅，一同探索內在的奧秘，尋找心靈的自由。

在這繁忙的都市中，我們常常忽略了自己內心深處的聲音，壓力、焦慮、創傷，這些心靈的負擔漸漸成為現代人共同的課題。於是，生命之母團體李秀華老師引領我們踏上了一場深度的心靈探索之旅，以圖像心理學為指導，探討創傷、焦慮、正念等主題，並試圖解開心靈的迷霧。

圖像改圖的技巧讓大家學會用視覺的方式調整負面思維，將內在的創傷轉化為具有積極能量的畫面。學習使用正面的圖像來應對負面情緒，視覺化對情緒調控的效果明顯，結合深呼吸平靜心情，並學習辨識情緒，接受允許，探究並留意自己的狀態。

在探討心靈議題的過程中，學員不僅學到了如何面對心靈上的困擾，更發現了心靈深處的真我。這堂課如同打開了一扇心靈的大門，讓學員看見了心靈深處的美好與力量，也為未來的成長埋下了種子。

這堂課的內容豐富多彩，涵蓋了創

# ★ 基督的饗宴 ★

## 一、2023年幸福相約-婚前十堂課

第二場：7/13(六)下午13:30-20:00；7/14(日)上午8:30-16:00  
 第三場：11/9(六)下午13:30-20:00；11/10(日)上午8:30-16:00  
 地點：上智文教基金會三樓(台中市北區衛道路185號)  
 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：掃QRcode、網路或來電報名後，並完成繳費。

## 二、線上和實體 開啟心靈感受的鑰匙

時間：實體4/9~6/11每周二14:00-16:00(共10次)  
 線上4/10~6/12 每周三19:45-21:15(共10次)  
 帶領：李秀華老師(前輔大心理健康講師和心理諮詢師)  
 地點：上智社教研究院(台中北區衛道路185號)  
 費用：實體2000元，線上1500元(特殊狀況可再議)  
 郵局：50124471 戶名：李秀華；台銀(004)245004156269 戶名：李秀華  
 詳洽：04-2207-5678李秀華姊妹 E-mail: xli6704@gmail.com



## 三、202404 線上《我要見天主》第五部靜禱讀書會

時間：線上4月22日開始，共20次。周一19:30至21:30(隨時可插班)  
 帶領：生命之母團體 李秀華姊妹  
 費用：線上1000元(特殊狀況可再議)  
 郵局：50124471；台銀(004)245004156269戶名：李秀華  
 詳洽：04-2207-5678李秀華姊妹 E-mail: xli6704@gmail.com



## 四、2024影音培訓研習初階班：用影片說故事

時間：4/13(六)上午8:30-12:00  
 地點：上智社教研究院3樓  
 主辦：媒體傳播委員會  
 講師：劉適雄老師(國立臺灣藝術大學應用媒體藝術碩士)  
 報名：<https://reurl.cc/WRz9EO>限50位

## 五、屬於夫婦的原始週末 讓婚姻變得「更棒」

時間：4/26(五)7:30至4/28(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  
 主辦：天主教普世夫婦懇談會  
 報名：1.掃描 QR code 線上報名 2.e-mail: peterchiubc@gmail.com或洽邱保堂弟兄  
 0910-561773

## 六、水里熙篤隱修院朝聖

時間：5/11(六)上午9:30誦念玫瑰經；10:00朝拜苦路；10:45 感恩聖祭  
 地點：水里萬福聖母院  
 ※紀念聖母顯現於法蒂瑪107周年的朝聖典禮，由蘇耀文天主教主禮感恩聖祭，歡迎大家前來朝聖。如需要和好聖事，9:30到10:45在聖堂後方有神父聽告解

# 2024年03月台中教區、主教行事錄

- 1日 教區八家啟智機構徐院牧來訪。
- 2日 主教前往彰化靜山參加王秉鈞神父葬禮。
- 3日 四旬期第三主日主教座堂彌撒直播。
- 4日 主教前往大村天主堂主禮翁加大利納姊妹殯葬彌撒。主教與立達家園學員共融餐敘。
- 5日 司鐸月退省於彰化天主堂舉行。主教前往竹山天主堂主禮前玫瑰啟能中心林國慶主任追思彌撒。
- 6日 劉洪福神父及越南教友來訪。
- 7日 教區教務會議。韓國首爾教區海外福傳部主任金東園神父來訪。
- 8日 主教前往主教座堂與信友一起明供聖體響應24小時奉獻給上主的活動。上智文教基金會夏執行長等來訪。
- 9日 教區禮儀委員會會議於公署召開，主教參與共融。各堂區明供聖體響應24小時奉獻給上主的活動。
- 10日 四旬期第四主日主教座堂彌撒直播。
- 11日 主教參加輔仁大學美國基金會視訊會議。
- 12日 教區八家啟智機構蔡執行長等來訪。主教訪后里天主堂。
- 13日 門徒讀經班神師、幹部等4人來訪。
- 14日 主教前往輔仁大學參加董事會會議。
- 15日 靜宜大學周秘書來訪。

- 16日 聖母軍檢閱於西屯天主堂舉行。主教前往復興路天主堂主禮游仁德追思彌撒。
- 17日 主教前往霧峰天主堂主禮堂慶感恩彌撒。普世博愛運動80周年感恩慶於輔仁大學舉行。
- 18日 公署協助堂區銀行帳戶事務。
- 19日 主教前往鹿港主持八家啟智機構第14屆第10次聯合董事會。普世博愛運動義大利總會代表等來訪。
- 20日 主教參加主教團常務委員會視訊會議。公署行政會議。上智文教基金會夏執行長來訪。
- 21日 教區教務暨總鐸會議。
- 22日 主教主持上智文教基金會董事會會議。幸神父來訪。
- 23日 主教團家庭委員會會議於南屯天主堂舉行。黃健豪立委等來訪。
- 24日 主教前往主教座堂主禮聖枝主日彌撒。
- 25日 主教前往后里天主堂主禮活動中心破土典禮。
- 26日 主教與拯望會林修女及比利時聖母聖心亞洲省會長神父通訊聯絡。
- 27日 靜宜大學周秘書來訪。
- 28日 司鐸日。主教前往主教座堂主禮祝聖聖油暨司鐸日感恩祭。主教於主教座堂主禮主的晚餐彌撒。
- 29日 主教於主教座堂公拜苦路。主教於主教座堂主禮追憶主受難儀式。
- 30日 主教訪教區互愛物資銀行。主教於主教座堂主禮復活前夕守夜禮並為新教友領洗。
- 31日 主教於主教座堂主禮復活節彌撒。主教參加教區媒體小組共融活動。

# 臺中教區奉獻徵信錄 (113/02/16-113/03/15)

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！

為教區牧靈福傳			
無敵小閃電	200	趙○全	1,000 趙○婷 500
周○宏	2,000	李○榮	5,000 陳○真 2,400
張○佑	2,000		
第二台			
黃○富	5,100	劉○恩	3,400 李○新 6,000
安○倫	10,000		
為聖召			
翁○如	50,000	靚○美學診所	129,500
為堂區神父生活費			
西屯天主堂	27,500	合興天主堂	28,000 雙十路天主堂 28,000
羅厝天主堂	12,000	草屯天主堂	27,500 南屯天主堂 27,500
豐原天主堂2	34,000	埔里天主堂	15,200 南投天主堂 27,500
二林天主堂2	7,000	后里天主堂	2,000 竹山天主堂 15,000
水里天主堂	25,000	主教座堂	55,000 田中天主堂 27,500
望鄉天主堂1-2	7,334	東勢天主堂	27,500 復興路天主堂 27,500
員林天主堂	28,000	春陽天主堂	9,000 水湳天主堂 27,500
彰化天主堂	55,000	中原天主堂	6,800 曲冰天主堂 8,000
東埔天主堂	4,000	眉原天主堂	1,000 溪州天主堂1-2 12,000
大甲天主堂	27,500	西屯天主堂	27,500 霧社天主堂1-3 24,000
善牧天主堂	27,500	中興新村天主堂	27,500 東埔天主堂3 4,000
北斗天主堂	20,000	鹿港天主堂1-3	82,500
為聖召後援會			
二林天主堂	4,800	合興天主堂	3,500 復興路天主堂 32,000
主教座堂	21,000	東勢天主堂	4,000 彰化天主堂 25,300
田中天主堂	16,700	霧峰天主堂	2,000 主教座堂 38,500
員林天主堂	56,000	南屯天主堂	12,200 埔里天主堂 5,200
雙十路天主堂	37,100	竹山天主堂	2,000 北斗天主堂 4,000
埔里天主堂	5,200		

為國際援助			
群○環保股份有限公司	2,000	林○輝	1,500 陳○玲 800
為物資銀行			
上○汽車股份有限公司	100,000	順○企業有限公司	5,000
為明愛會社會關懷基金			
合興天主堂	2,200	陳○雲	1,200 曾○玉 500
為中聲佳播數位文化館			
中○存善慢飛天使關懷協會	2,000		
為眉原天主堂重建			
曾○榕	2,000	萬大天主堂	1,400 羅娜天主堂 11,261
為發祥天主堂重建			
林○恩	1,300	吳○樺	5,000
為瑪利亞晨星修女會會院			
謝○趁	300,000	陳○華	5,000 樂○珊 5,000
林○勝	100,000	蘇○美	10,000 劉○仁 10,000
陳○慧	10,000	彭○祥	1,000 曾○環 1,000
阮○和	360,000	蕭○松	8,000 隱名氏 2,000
趙○琦	500	林○漢	500 吳○秋 3,000
陳○娟	3,000		
為立德中心			
于○平	3,000		
為傳愛後援會			
林○維	20,000		
為媒體福傳			
徐○繁	500	李○榮	10,000
為八家啟智中心			
廖○忠	8,000	黃○智	1,000
為海員宗會			
廖○忠	5,000	楊○林	2,000
為中聲佳播園區			
王○玫	1,500		
為聖采琪弦樂團			
李○榮	6,000	陳○偉	400
為四旬期愛德運動			
隱名氏	583	黃○祥	3,000