



喜訊

雙月刊 149

天主教之聲雜誌

福傳刊物 鼓勵閱後轉傳他人



113年4月15日 出版



教宗的話

勇德是個「驍勇善戰」的德行，「有助於我們在人生中結出果實」。教宗方濟各4月10日在週三公開接見活動中繼續以德行為主題的要理講授，引用《天主教教理》，以及古代希臘哲學家 and 基督徒神學家的思想來闡述這個德行。

《天主教教理》第1808號闡明：「勇德是倫理的德行，它確保人在困境中有毅力，在追求善時有恆心。勇德堅定人的主意，在倫理生活中力拒誘惑，克服困難。」

教宗方濟各並以耶穌深知人的情緒、不屈服於暗藏在我們內的恐懼、認真面對世上的惡、反覆對罪惡及冷漠說「不」，四個面向闡述「勇德」。

本協會宗旨

藉者滴水成渠的奉獻，運用大眾傳播媒體，以影音、文字傳揚基督福音，淨化人心、改善風氣，共創祥和社會。

編者的話

本(149)期《喜訊雙月刊》出刊已進入復活期的喜樂期間，其中包括了第二主日的救主慈悲主日、第四主日的國際聖召節。教會如此地安排必有其意義。當我們能深刻體會到主耶穌基督降生成人，為救贖我們的罪過而心甘情願走苦路，上十字架受刑而死，但第三日死而復活的喜樂，這是我們得救的信仰喜訊。所以，我們自然感受到上主的慈悲，因而想起自己該如何回應主的召叫。本期封面是董蘭芝老師的手繪〈慈悲聖母：弗拉蒂米爾Valdimir〉聖像畫，聖母的回應天主的慈悲召叫—主的偉大愛情，正是我們學習並體驗與主的相遇。

說到召叫我們不能不提及福傳，《福傳訊息》專欄我們特別刊登曾慶導神父的信「小德蘭福傳之友」真愛之旅線上慕道班的邀請函。這也是回應現代人囿於時間、距離…等因素，而特別開設的線上慕道班。其豐碩的成果是去年有20人，今年則有28人領洗，很值得於此推薦您非教友的親朋好友。

這期《喜訊》內容除了繼續房志榮神父的《聖經與中華文化》專欄〈東西經典對著看〉，讓我們徜徉於我國文化與基督的相遇，雖然房神父已回到天家，但藉由他的生前作品，我們依然能享受大師的生命體驗與我中華文化的美妙。《喜訊來了》專欄是旅美多年在加州的易澤航弟兄分享其與夥伴們的「飛颺的種子」福音樂團超過廿年的美好！您們可以上其音樂Youtube收穫其喜樂。

《我見我思》專欄收錄了韓清平神父、孔令信教授、旅澳福傳使徒鄭坤奎弟兄等人的作品，這些文章無非藉由我們深思其奧旨，讓我們能划向信仰的深處。《生活見證》專欄則由沈安行弟兄、沈媛宜姊妹…等人非常生活化的見證信仰。《綠色大地》專欄這是與台灣主婦聯盟的「綠主張」月刊合作，適時轉載其好文分享，藉由那麼生活化的方式，也是回應教宗方濟各的通諭〈願祢受讚頌〉。

最後期待我們協會藉由文字與影音(請用Youtube搜尋「天主教之聲」)能傳達福音的喜樂，我們下(150)期再會。



目 錄

封面故事	慈悲聖母（弗拉蒂米爾 Valdimir）	董蘭芝	3
福傳訊息	《小德蘭福傳之友》「真愛之旅」線上慕道班		4
聖經與中華文化	東西經典對著看（一百零二）	房志榮	5
喜訊來了	在主愛裡飛翔（紀「飛鷗的種子」創團二十週年）	易澤航	9
我見我思	教宗方濟各為台灣地震遇難者、受傷者和 救援人員的慰問及祈禱電文	韓清平	17
	聖座外交部長對越南的訪問——為教宗的到訪鋪路乎？	韓清平	19
	從2024年初教廷與中國大陸同步宣佈三位主教談起	孔令信	21
	參與彌撒就是參與耶穌在加爾瓦略山的祭獻	鄭坤奎	24
	由升級了的中東戰事和青少年霸凌現象想到的	韓清平	32
生活見證	我的媽媽	沈媛宜	35
	從信德開始的家	沈安行	41
	讓我們說故事一大坪林聖三堂美麗的福傳	林蔚民	43
	將臨期的奇蹟	張伯安／李翊甄	47
	背著十字架的朝聖之旅 從痛苦中看見天主的仁慈和良善	陳美華／李翊甄	49
宗教與生活	吸引人的天主	劉鍾秀	52
	修女Sr.Jermia的微笑	愛子	54
綠色大地	支持海洋認證標章 吃魚也能保護海洋資源	文／楊子平·產品部開發專員 照片／產品部、Pixbaby 插圖／Freepik.com	56
	扭一只咕咕幣 開啟旅人環保想像力！	文／潘嘉慧·北南分社社員代表 圖片／社團法人咕咕嶼協會提供	62
	阿里山下的藍寶石 新鮮藍莓不再是奢求	文／蘇心薇·台南分社社員 攝影／李友欽	66
	懂挑油品做菜 健康「油」你決定	資料來源／本刊歷史資料與官網 文字整理／李婉婷 繪圖／Hui	72
生活廣場	《落葉》 Fallen Leaves		73
理事長的話	天聲代表會議「青年分享」帶來新希望	鍾瑪寶	74
芳名錄			77

慈悲聖母

(弗拉蒂米爾 Valdimir)

董蘭芝

慈悲聖母聖像畫中以弗拉蒂米爾最為知名。書封這幅弗拉蒂米爾的聖母像是我第三次的繪製。我曾在一次與真理電台的訪談中，談論到這幅聖像是可以檢驗繪製畫員的靈修，雖然它是十二世紀的聖像圖，但它達到了聖像畫像的靈修頂峰。我這一次的繪製，是為了準備我聖像班學生的第七個課程。當聖像畫員的基本繪製聖像的技術都準備好的時候，是該在畫聖像畫的這條道路上，藉著靈修的加深與天主有更深的相遇。當聖像畫員在一筆一畫的描繪時，漸漸的，天主的面容在畫板浮現，無形地引導聖像畫員對於所描繪的那一位生出了愛情，兩個面孔之間有了真實的情感關係！



而這幅聖像圖就可以帶著聖像畫員登上另一個屬靈的階梯。✧

《小德蘭福傳之友》

「真愛之旅」線上慕道班

小德蘭福傳之友兄弟姐妹：

主內平安！

鑒於有不少想認識天主教信仰的非教友，卻限於時間、距離等原因，不知道在哪裡可以找到適合自己的慕道班，小德蘭福傳之友的「真愛之旅」線上慕道班希望能回應這個需要。

去年有20位，今年有28位真愛之旅線上慕道班的弟兄姐妹領洗的可喜成果，我們感謝天主，也感謝為這付出心力的姐妹弟兄。” 傳播福音者的腳步，是多麼美啊！”

接下來我們會繼續舉辦週四、週日兩梯次的慕道班，週四的會在五月三十日開始。

所以如果您認識有這慕道意願的教外朋友，請您主動介紹他/她「真愛之旅」，相信他/她會得到一個很扎實的信仰的基礎，一定會獲得主耶穌賜給的更充盈的生命的。

參加這「真愛之旅」慕道班是完全免費的。需要的只是一顆追求真理的心。

願仁慈的天主降福您的福傳努力！✦

主內，

曾慶導神父 敬上

2024.4.18

(下面附上「真愛之旅」的報名表連結QR code。)



<https://forms.gle/48qstjahurfyzdYx7>

東西經典對著看（一百零二）

房志榮

孟子離婁篇下第15-19章

今天要講的這五章（15-19章），前三章及第19章都是以「孟子曰」開始，談到博學、詳說、反約（15章）；以善服人及以善養人的分別（16章）；言無實而不祥的起因（17章）；「人之所以異於禽獸者，幾希。」（19章）。只有第18章是弟子徐辟與孟子談論水的特徵。下面逐章審視一下。

15：孟子曰：「博學而詳說之，將以反說約之。」博學詳解不夠，還得以反面的論證予以約束，這樣才能看到真理的多面性。

16：孟子曰：「以善服人者，未有能服人者也。以善養人，然後能服天下；天下不心服而王者，未之有也。」同樣是用善，但一是要服人，一是要養人。服人是要人服從自我，把「善」作成了工具。養是用「善」培養人，照顧人，是善與人同。二者後果截然不同：要服人者，人不服；為人著想的反能服天下。這些話孟子是針對王侯說的，耶穌卻向每一個基督徒說：我為師為主的「給你們洗腳，你們也該彼此洗腳。」（若十三14）

17：孟子曰：「言無實，不祥；不祥之實，蔽賢者當之！」這些話與進賢有關，而「實」字在此有實證或後果兩個意義。推薦或阻止賢與不肖而不說實話，是不吉利的。不吉利的後果，將由那些向上蒙蔽賢能者的人承當。「選賢與（=舉）能」是禮運篇大同世界的第一個條件。這個賢能為耶穌的弟子們來說，是來

自天主聖神，一如耶穌說的：「當聖神降臨於你們身上時，你們將充滿聖神的德能，要在耶路撒冷及全猶太和撒瑪黎雅，並直到地極，為我作證人。」（宗—8）

18：徐子（孟子弟子）曰：「仲尼亟（=多次）稱於水曰：『水哉！水哉！』何取於水也？」孟子曰：原泉（朱注：有原之水）混混（=滾滾），不舍晝夜，盈科（=坑）而後進，放乎四海；有本者如是，是之取爾。苟為無本，七八月之間（=間）雨集，溝澮（讀快，田間水道：小者曰溝，大者曰澮）皆盈；其涸（讀河=乾）也，可立而待之。故聲聞過情，君子恥之。」孟子這番話強調水的適應性極強。孔子多次講水，如「知者樂水，仁者樂山。」（論語雍也）「子在川上曰：『逝者如是！不舍晝夜。』」（子罕）「民之於仁也，勝於水火。」（衛靈公）老子愛說水之就下，上善若水。可見老子，孔孟都看見水而有特別領悟。若望福音也用水表達了主耶穌的許多奧跡和恩寵，參閱若四、五、六、七、十三諸章，尤其是十九34。

19：孟子曰：「人之所以異於禽獸者，幾希。庶民去之，君子存之；舜明於庶務（事物之理），察於人倫，由仁義行，非行仁義也（朱注：仁義根於心，所行從此出；非以仁義為美，勉強行之）。」人有身心靈。以身論，人與禽獸相差無幾：要吃要睡，有動有靜。但由靈觀之，區別很大。一般人（庶民）不注重這區別（去之），君子卻留心保存。至於聖人像大舜者，明察事理人情，思言行為自然地出於仁義，而不必著意行仁義。這就是先知們所宣講的：「人啊！已告訴這就是先知們所宣講的：「人啊！已告訴你了，什麼是善，上主要求於你的是甚麼：無非是履行正義，愛好慈愛，虛心與你的天主往來。（米六8歐十二7）

孟子離婁篇下第20-23章

今天要講的離婁下篇的四章（20-23章）都是孟子的言論。或說古代聖王，尤其是周公的典範（20章），或論詩、史間的關連及孔子的定論（21章），再說孟子自己私淑孔門弟子（22章），最後談取、與、死三者如何拿捏（23章）。

20章：孟子曰：「禹惡旨酒，而好善言。湯執中，立賢無方。文王視民如傷，望道而未之見（不自滿足）。武王不泄（讀謝=狎）邇，不忘遠。周公思兼三王（禹、湯、文王）以施四事（上述三人之事外，再加武王之事），其有不合者，仰而思之，夜以繼日；幸而得之，坐以待旦（好去實踐）。」孟子心儀禹、湯、文、武、周公，五位古賢，而能找到適當的字句給每人畫一幅素描，真是一位心智兼具的儒家。尤其周公的「夜以繼日，坐以待旦」是耶穌三年宣道生活的逼真寫照：耶穌白天講道、驅魔、治病，夜裡「仰而思之」向天父禱告。

21章：孟子曰：「王者之迹熄（聖王的事迹、功業消失了）而詩亡；詩亡，然後春秋（=史書）作——晉之乘，楚之檮杌（讀桃霧），魯之春秋，一也；其事則齊桓、晉文，其文則史，孔子曰：『其義，則丘竊取之矣。』西方的古代名著曰「史詩」(epic)，如荷馬的<<伊利亞特>>，中國卻以詩比史更早，一如孟子所說的，聖王在世時有詩（<<詩經>>）予以歌頌，聖王過去後才有史，而孔子著春秋，亂臣賊子懼，孔子自己則謙虛地說：「其義，則丘竊取之矣。」先知也寫過：「證件已捆好，訓誨在我的門徒中已封緘，我只仰望那如今轉面不顧雅各家的上主，我要等待他。」（依八16-17）

22章：孟子曰：「君子之澤（朱注：流風餘韻），五世（父

子或師生相繼為一世)而斬(=斷)；小人之澤，五世而斬。予未得為孔子徒也，予私淑諸人也。」蔣伯潛解釋說：「自孔子而曾子，而子思，而子思之門人，傳至孟子，恰好五世，故謂未得為孔子之徒，而尚得私淑於人也。」孔子，曾子，子思(孔伋：父孔鯉，祖父孔子)，孟子，就是四書的作者，所以四書就是四子書，已如前述。其中除了「子思之門人」是籠統的說法外，其餘四人都有名有姓，是中華道統的傳人。不過，四書與四福音不同。四福音是四位作者(馬太，馬可，路加，若望)撰寫人而天主的耶穌基督的生活言行，四書是一位老師(孔子)與三位不同年齡層的弟子(孔子的學生曾子，孫兒，子思，百年多後的私淑弟子，孟軻)共同完成的儒家教導精華。這一教導能如此傳下來，彌足珍貴。

23章：孟子曰：「可以取，可以無取；取，傷廉。可以與，可以無與；與，傷惠。可以死，可以無死；死，傷勇。」這三句話的挑戰性在於做一個適當的選擇：可以取、與、死；也可以不取、不與、不死。選擇前三者，好像是對的，其實是錯的：有虧於廉潔、實惠、真勇。一個衝動也許是好的，但不要立刻行動，最好三思而後行。初期的基督徒還加上一點：祈求聖神光照。在等待聖神降臨時：十一位門徒「同一些婦女及耶穌的母親瑪利亞並他的兄弟，同心合意地專務祈禱。」在簡選瑪弟亞代替猶達斯為宗徒時：「他們祈禱說：『主，你認識眾人的心，求你指示，你揀選了哪一位，使他取得宗徒的職位。』」(宗-14、23-25)✧

在主愛裡飛翔

(紀「飛颺的種子」創團二十週年)

易澤航

在慕道班我常跟慕道友們分享，我們人的一生，經歷這麼多順境、逆境，起起伏伏，撇開未來的永生暫且不談，在我們現世生命的盡頭，回顧這一生的歷程，這些順境、逆境本身有什麼意義沒有？

主說過：「我來是為叫他們獲得生命，而且是獲得更豐盛的生命」，祂來到世上最主要的目的就是——「改變我們的生命」。我們每經歷一件事，不論是快樂的還是痛苦的，自己原來的生命就剝掉了一點點，換上一點祂的生命；再經歷一件，又換上更多，……期望我們能向那些聖人、聖女們看齊，在離開這個世界的時候，可以跟祂愈來愈相近，然後才去見祂。這一切之所以能實現的關鍵就在——祂在整個過程中的參與！尤其在你心向祂的時候，祂的臨在、慈愛、引領、扶助、安慰、鼓勵……會讓你「享受」整個過程。這樣子回過頭來看，你不只是企盼永生，你在現世所經歷的每一件事都太有意義了！這就是二十年來我們「飛颺的種子」親身體驗的主愛的故事！

如果我們團隊裡有音樂專業人士，有高級場地、音響和各種設備，在外界看來或許還有誇口的餘地，偏偏我們全都是音樂門外漢，所有設備都是克難的，練唱教室也是由羅蘭崗堂區慷慨提供的，在在印證了保祿所說：「我們是在瓦器中存有這寶貝，為彰顯那卓著的力量是屬於天主，並非出於我們」。我們深深體驗到，祂毫不嫌棄我們這些門外漢，祂看重的是我們的心！我們的

不足，祂會為我們補齊；我們原本對未來懵懵懂懂，祂會一路引領；我們遭遇困難挫折，祂會適時插手相助；我們的努力有了一點成果，祂會藉各方回饋和各種記號給我們鼓勵；……「與主同行」真是奇妙無比！

我們從一個小小的跨區查經班開始，當年查完經大夥兒喜歡唱歌讚美主到半夜。2002 年聖誕節，我們應邀到哈仙達崗堂區聖誕晚會獻唱三首歌，那是我們第一次在外初試啼聲，沒想到從此邀約不斷。我們就這樣莫名奇妙的誕生了，能和主誕生在同一個時節，是多大的恩典！得趕緊先把團名搞定，經過兩位弟妹的通力合作、靈感激盪，

「飛颺的種子」(The Flying Seeds) 就成了我們的名字。它有什麼涵意呢？我們在唱歌的時候，音符不是像從我們口中飛出嗎？而音符的形狀又像是剛發芽的種子，於是藉著歌唱，我們把基督的福音和愛的種子，播入每個人的心田。在看到大雁南飛時，有誰不受感動呢？那樣子的團隊精神！我們期許能像它們一樣，為主飛的更高更遠！在每次為主服事起飛前，我們都會互相打氣：「種子們，加油！為主加油！」。我們是一群快樂的種子，快樂地為主翱翔！

其實剛開始時心裡真是恐慌，我們能上場的弟兄姊妹只有七、八位，能唱和聲的歌不到十首，豈不是兩、三次就無歌可獻了？就這樣一點一滴地往前進，二十年後的今天，我們已有 32 位音色、音準到位的歌手團員，加上各式樂器手（吉他、bass 吉他、keyboard、鼓、小提琴、大提琴、手風琴、口琴……）和其他的重要工作伙伴，成為一個 40 人左右的大團隊。如今我們已累積了近 270 首歌，出去服事了 107 場，包括八場 400～660 人的大型傳福音演唱會。這一切就像是一場夢，是主讓這美夢成真！

我們雖然是先天不足的音樂門外漢，做主的事工卻認真無比。程度特好的團員慷慨無私地傳授他們的唱歌技巧和心得，彼此互相扶助，人人奮發上進，分工合作，貢獻所長。我們不求第一，但求唯一，在多方面發展我們的獨特性。首先，我們有一半左右的歌，二、三、四部是自己編的曲，因而我們唱的是全世界唯一的合唱版本，我們合唱譜的來源也變成無限大，想唱什麼歌都可以自己編。外面的合唱團或教會詩班雖唱和聲，但只用鋼琴伴奏；敬拜讚美團隊用各種樂器伴奏，卻只唱一部；而我們是既用各種樂器伴奏，又唱和聲。我們的傳福音演唱會全程背歌，沒有指揮，沒有譜，全靠聽音樂和平時培養的高度默契走完全程。既然和會眾之間沒有任何東西阻擋，彼此的眼神和情感的交流可以發揮到極致，會眾特容易受到感動。因為兩手空空、自由自在，在台上的各式動作和隊形變換也如天馬行空，任我翱翔。

我們的聖歌、民歌橫跨古今中外，包羅萬象，不論任何場合需要我們的服事，我們都可以找到適合的歌上場。民歌對跟會眾們搭上橋樑，引起共鳴，進而讓他們也喜歡聽我們的聖歌和我們傳的訊息，有神奇的功效。華人團隊的服事或演唱會，通常都只是以華人為對象，而我們應邀服事的場合，卻是中外各半。對眾多外國友人來說，“The Flying Seeds”也成了他們的最愛。

梵二大公會議最重要的決策之一，就是推動「基督徒合一運動」。難能可貴的是，我們飛颺的成員天主教、基督教的弟兄姊妹各半，來自十七、八個不同的教會和堂區，彼此相親相愛如同一家人。基督徒聯手傳福音，恪遵主的教訓，感覺真是美好。我們包括傳福音演唱會在內的各種服事，也是受邀於天主教會和基督教會各佔一半。主為我們開大路，在各處（最遠到北加州）受到愛護，主愛、各地弟兄姊妹及尚未信主的朋友們給予我們的愛，點滴在心頭。

如同其他團體一樣，疫情阻撓了我們的相聚、實體練唱及實體服事。「主關了一扇門，必為我們開另一扇窗」。疫情期間我們不但沒有停滯，反而在各方面不斷地成長。每週我們在線上各個分部都上課一小時，每個月 zoom 上大團聚會一次，做歌唱技巧、個人生平、靈修……的分享，並精雕細琢要練的歌。從 2021 年 8 月開始，主帶領我們上了 YouTube，從此又進入一個嶄新的境界。雖然毫無經驗，也毫無人情背景可依靠，跟著祂，我們毫無懼怕，一步步摸索著前進。各個歌手、各個樂器手跟著示範錄音，在家用自己的陽春手機錄下個人的音檔，再寄給團長做影音合成。合成的軟體也是免費的（不過團長的技術高超可是沒話說），一切發揮以前眷村的克難精神。我們也不認識任何大的機構可以幫我們推廣，一切從零開始，一點一滴地靠著 line 相傳。但是別忘了，我們有主的助佑！迄今我們的 YouTube 頻道上已有 27 首歌，總點閱數超過 28 萬人次，訂閱人數也超過 1,160，觀眾遍佈歐、美、亞洲，而且還沒信主的朋友比基督徒還多。各方的回饋排山倒海而來，很多還沒信主的朋友們也深受感動，給了我們很大的鼓舞！——原來主是用這樣的方式帶領我們起飛，飛到世界各個角落的！我們旨在以音樂傳揚主的福音，及帶給眾人平安喜樂，所有的服事都是義務的，在 YouTube 上也不例外，我們不接受任何廣告收入，以免受制於人。所有的團員隱姓埋名，視頻裡除了音樂，只有發人深省的聖經金句、歌詞和影像。人人格遵「團結友愛，榮耀歸主」的團訓，或許這也是我們蒙主眷顧的原因之一吧。

講了這麼多我們的歷史，其實二十年來，我們經歷了太多感人的小故事，那才是最有意思的，礙於篇幅所限，我只能隨便舉幾個例子。2010 年我們的第一場傳福音演唱會大女兒也去了，回家後她問我：「爸爸，“台北的天空”這首歌有什麼特別啊？」我問她啥意思？她說：「不但全場跟著唱翻天，而且我

所能看到的，我的前排、同排和後排的人都哭了！」我答說：「哦，我想那是因為他們看到螢幕上故鄉的影像，唱著唱著就想家，想起往日的美好時光了！」音樂能點燃燎原式的情感大爆發、大共鳴，真是太神奇了！

有一年聖誕節，我們去 El Monte 的一家安養院報佳音。在搬裝備從側門進入的坡上，兩旁有十幾位老人家坐在輪椅上，我們熱情地跟他們打招呼：「Merry Christmas！」他們除了呆滯的表情，沒有任何反應。當時心裡還嘀咕，待會兒我們唱什麼、說什麼，他們會了解嗎？果然，前兩首歌下來，全場其他幾十個人的反應熱烈不已，前排這十幾位輪椅上的老人家不動如山。但第三首歌 Kumbaya My Lord 一開始，奇蹟發生了！Kumbaya My Lord 是我們從高中起就跟著美國民歌手唱的歌，一直以為它是民歌，後來才知道它的故事。它本是一首美國非洲裔基督徒的靈歌，叫作 Come By Here My Lord，可是當年一點都不風行。後來一個美國傳教士家庭把它帶去了非洲，非洲人英文發音不標準，把它唱成了 Kumbaya My Lord，他們也乾脆將錯就錯了。沒想到後來這個傳教士家庭把 Kumbaya My Lord 又帶回美國之後，它反而大紅特紅了，被眾多民歌手傳唱，傳遍了全世界。我們 Kumbaya My Lord 的歌聲一響起的時候，這些輪椅上的老人家眼睛突然亮起來了，人也活起來了，手指著螢幕興奮地發出喉音大喊，不但這首歌唱完了後拍手，以後的每首歌也都拍手了。結束後一個個都熱情地跟我們握手，央求我們一定要再來，原來他們還是會講話的，令我們感動不已。主給我們上了寶貴的一課！——永遠不要自以為是，過早下結論，主自有祂的計劃和時間。這些老人家已經太久沒人跟他們說話了，心靈禁錮的太久了，終於一首他們年輕時耳熟能詳的歌灌了進來，帶來了溫暖，長年的冰封一下子就被衝破了！而且這首歌原本就叫 Come By Here My Lord，這難道是巧合嗎？！我們看的瞠目結舌，我們哪裡會料到這首歌會有這

震撼的效果？足見我們只是工具，我們經歷主的大能、大愛，只能讚歎不已！

除了傳福音演唱會當然很重要之外，在我們其他的眾多服事中，為退休修女們服務排在我們最優先的順序，也是我們最大的榮幸。這些修女們捨棄一切跟隨主，在非洲偏僻的角落，在太平洋的小島上，在南美洲、台灣的山區裡……為主為人奉獻了一生。到了年邁才退休回來，家人也都過世了，現住在退休修女院裡，她們是我們基督徒的最佳典範。在疫情前，我們已為瑪利諾修女院（Maryknoll Sisters）服務 15 年了，為聖若瑟修女院（Sisters of St. Joseph）也服務 3 年了，備受修女們的厚愛。有一年在聖若瑟修女院聖誕報佳音之後，負責安排的外國姊妹跟我說，「你一定要告訴你們的弟兄姊妹，因為這聯誼廳的空間有限，晚到的修女們擠不進去，所以這兩條走廊上都佈滿了坐在輪椅上的修女，你們的歌聲穿透了走廊，她們照樣陶醉其中，每首歌都為你們拍手。更有一位修女是下不了床的，她央求護理人員把床推到房門邊，用手抓著門框，把頭伸進走廊裡，聽了你們全程的報佳音」，我們聽了真是感動，我們的歌聲一定勾起了她們往日聖誕的溫馨回憶吧！2019 年復活節，隔壁聖若瑟修女院總部的修女主任，也過來退休修女院這邊看我們的節目，對我們讚賞、鼓勵有加，當場敲定她們 2020 年 5 月對外的年度音樂會由我們獨挑大樑。可惜後來碰上疫情，只得順延。

跟瑪利諾修女們 15 年來建立的感情更不在話下，每年聖誕節她們都殷殷地期盼我們的到來。我們唱的每首歌她們都熱情地唱和、互動，真是歡樂無比！節目後邊吃著修女們請的冰淇淋，邊跟她們閒話家常的 fellowship 時光也是我們的最愛！唯令人傷感的是，近年來修女們凋零著眾，修女會長每年聖誕節都會告訴我們，今年又有多少位修女歸主了，但總會加上一句：「她們去

年都聽了你們的報佳音，都很感動、很安慰！」我們聽了更是感動不已！想想將來我們走進天國大門的那一天，會有多少修女上來迎接我們，跟我們說：「我們在世上最後一場的聖誕報佳音，是你們唱給我們聽的，謝謝你們！」每想到這些，就驅使著我們繼續奔波下去，永不回頭！

在其他各種場合的服事中，所遇到的感人事蹟更是不勝枚舉！讓我們深深體驗到，「沒有主，我們什麼也不是；有主在，我們能做自己想像不到的事」。這個信念支撐著我們繼續「莫忘初衷，不卑不亢，勇往直前」！前一陣子我們團裡做詩詞創作分享，剛好我聽了一篇蔣勳的演講，得到了靈感。演講中他朗誦他寫的一首詩，再一句句，一段段的深入刻畫它的涵義，但說來說去總離不開那個「愁」字。跳脫現場觀眾的如癡如醉，我有感而發，抓起筆乘勝追擊，寫了這一首「在主愛裡飛翔」：

在主愛裡飛翔

唐詩三百首讀了一萬年

只看到一個字——「愁」

主啊 沒有祢

我們的詩和歌裡 怎麼去得掉煩憂

風花雪月 悲春傷秋

無奈循環 何時能休

唯有祢

拿掉了我們的重擔

移走了我們的牽絆

哪怕是 前方

烏雲瀾漫 雷鳴電閃

跟著祢 終將
曙光重現 雨過天藍

因此
我們的歌裡
充滿了陽光 滿載著芬芳
祢把
這些種子們
帶向了遠方 撒下了盼望
飛颺 飛颺 飛颺
緊跟著祢愛的翅膀
在愛的天空裡翱翔

是的，緊跟著主，以祂的眼俯瞰整個世界，飛向任何祂引我們去的地方，撒下祂的愛，是多 的幸福！目前我們也在一路上找尋年輕的種子，帶著他們一起飛，把一切傳承給他們。跟接力賽一樣，哪天我們老的飛不動了，一代代的種子們，可以永遠跟主、為主飛下去！不辜負祂對我們的期望和厚愛！

原刊載於洛杉磯羅蘭崗堂區 2022 年 12 月份「野聲」月刊
「飛颺的種子」YouTube Channel Link: <https://m.youtube.com/channel/UCJnXYat3Q9AxIno0PWLOVfw/featured> ❖

教宗方濟各為台灣地震遇難者、 受傷者和救援人員的 慰問及祈禱電文

韓清平

昨天發生在台灣的7.3級地震，目前已經造成9人死亡、超千人受傷，另有部份依然受困失聯的等待救援和尋找。



震後傾斜的大廈

災情牽動著所有善心和良知人們的心，包括遠在羅馬的教宗方濟各。如下是他今天通過聖座國務卿帕羅林樞機致台灣地區主教團團長、新竹教區主教李克勉的電文——

最可敬的台灣地區主教團團長、若翰李克勉主教：獲悉因台灣地震造成的人員傷亡和財產損失後，教宗方濟各深感悲痛，他向受到這場災難影響的每個人表達發自內心的關切和精神上的親近。懷著同樣的心情，教宗方濟各為遇難者、受傷者和所有流離失所者，以及從事恢復工作的緊急救援人員祈禱，並為大家呼求賜予安慰和力量的神聖祝福。聖座國務卿 帕羅林樞機

無疑，每次遇到天災人禍帶來的生命和財產損失，都會引發人們對生命脆弱和人生無常的直接體驗。尤其今天又是清明節，我們在掃墓祭奠的同時，也一定會對死亡產生“近距離”的接觸，因此而牽動“死亡焦慮”（death anxiety）也就不足為怪。

Telegramma

THE MOST REVEREND JOHN BAPTIST LEE KEH-MEAN
PRESIDENT OF THE CHINESE REGIONAL
BISHOPS' CONFERENCE OF TAIWAN

HIS HOLINESS POPE FRANCIS WAS DEEPLY SADDENED TO LEARN OF THE LOSS OF LIFE AND DAMAGE CAUSED BY THE EARTHQUAKE IN TAIWAN, AND HE ASSURES EVERYONE AFFECTED BY THIS DISASTER OF HIS HEARTFELT SOLIDARITY AND SPIRITUAL CLOSENESS. POPE FRANCIS LIKEWISE PRAYS FOR THE DEAD, THE INJURED AND ALL THOSE DISPLACED, AS WELL AS FOR THE EMERGENCY PERSONNEL ENGAGED IN RECOVERY EFFORTS, AND INVOKES UPON ALL THE DIVINE BLESSINGS OF CONSOLATION AND STRENGTH.

CARDINAL PIETRO PAROLIN
SECRETARY OF STATE

然而，剛剛過去的復活節，和如今依然在慶祝中的“復活八日慶期”，卻提醒我們，“死亡只是生命的改變，並非「滅」！不論是年老生病導致自然死亡，還是因天災人禍而意外死亡，都是生命本身在某個階段和情景中的過程（process）。我們只有學習不斷地擁抱和體驗整個過程，才是圓滿的人生。也只有能擁抱“死亡過程”的人，才不會因“死亡焦慮”而做出徒勞且愚蠢的行為：試圖通過什麼方式（如積累財富、掌握權力、把名字刻在石頭上甚至銅板上……）來阻止使自己“死亡”的過程發生。

鑒於此，當我們在為因各種原因而“改變了生命狀態”的人們感到不同情緒（如難過、懷念、驚嘆……）的同時，更應該做的則是問自己：我該如何善用這個遲早也會像他們那樣“改變”的生命呢？❖



台北的朋友在震後拍的他辦公室的狀況

編按：本文為聖言會韓清平神父發表於網路微信「清平思域」2024-04-04
22:33 福建。

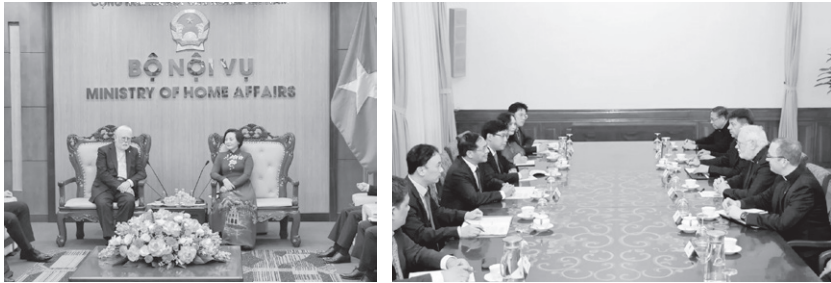
聖座外交部長對越南的訪問—— 為教宗的到訪鋪路乎？

韓清平

這幾天（具體是4月9日至14日），聖座國務院與各國及國際組織關係部門秘書長（外交部長）加拉格爾（Paul Richard Gallagher）總主教在越南進行訪問。昨天他先後同越南總理范明政（Pham Minh Chin）、外交部長裴青山（Bui Thanh Son）和內政部長潘廷鐳（Phạm Thị Thanh Trà）舉行了會晤。

除了同政府高層的會晤，加總主教當然也會和分別在河內、順化和胡志明的不同教會團體和人士，會晤並舉行彌撒聖祭。不論是先前接受媒體採訪，還是此次到訪越南，加總主教都始終坦誠佈公地說，他希望能為教宗方濟各到訪越南的事宜進行“討論”。這事聽起來有些懸，但事實上做起來也不難：畢竟，過去這些年中，越南黨政一把手包括不久前因“違反禁令”而辭職的國家主席武文賞都已經到訪過梵蒂岡。去年，宗座長駐越南代表也已經到任。如今聖座外交部長到訪，和越南政府總理、外交部長及內政部找會晤，“討論”教宗的到訪，自然不是什麼“天方夜譚”了！





現在的問題就是時間了：不久前，在接受《美國雜誌》的專訪時（標題是：Pope Francis' foreign minister on Gaza, Ukraine and the future of the church in China），加總主教就是聖座和中國和越南的下一步關係進展做了不少的展望。除了提到“續簽”《臨時性協議》、希望在北京有個聯絡處、今年十月份再有中國主教參加“同道偕行會議”等，也提到說教宗有可能訪問越南的時間是藉今年九月初，教宗計劃訪問印尼、新加坡、東帝汶和新幾內亞時，順道訪問越南。是的，看上述的“專訪”，加總主教的回答很多地方顯得比較模糊，總是用“could be”、“would be”、“should be”、“possible”之類的“外交辭令”。但，我想在教宗到訪越南的事情上，應該是“very likely”。

我們，持續關注就好——在一個“由不斷變化且相互影響著的關係構成的現實”中，小概率事件和大概率事件之間的區別其實才是最模糊的！✧

編按：本文為聖言會韓清平神父發表於網路微信「清平思域」2024-04-11 22:00 浙江。

從2024年初教廷與中國大陸 同步宣佈三位主教談起

孔令信

教廷與中國天主教會同步公布了三位中國新主教祝聖的訊息，分別是河南鄭州教區王躍勝主教（2024/1/25）、山東濰坊教區孫文君主教（2024/1/29）及福建閩北教區吳奕順主教（2024/1/31）。

綜整上述中國三位新主教的祝聖訊息，中梵雙方同步接續公布，可以看出：

（1）三位新主教應是同一批經《中梵主教任命臨時協議》（2018/9/22簽署，2020年與2022年續約）架構，在中方教區成為候任主教之後呈報給教廷，經教宗方濟各核准在2023年12月16日一起任命為主教。（若是還有第四位與第五位……的話，應該也是同屬這一批）顯示中方願意依著《臨時協議》對教廷方面出善意。

（2）2023年4月初海門主教沈斌時被中國天主教會通知轉任虛懸十年的上海主教，新聞一出梵蒂岡才知曉，此事讓中梵雙方關係一度陷入低潮。沈斌主教時，隻字不提教宗，只強調要致力推動「天主教中國化」。沈斌主教還獲選大陸政協常委，也是中國主教團主席，不過，他也曾出國並訪問過教廷，因此這批新主教的任命與祝聖，中方願意回歸《臨時協議》示沈斌與愛國會主席北京教區主教李山「一團一會」新領導有意強化與教廷的關係。

（3）不過，對內，中國天主教官網上的新聞發布，明顯隻字不提教廷與教宗，應還是「政治正確」的考慮下產物吧！會

不會影響中梵關係，從教宗去年12月16日即批准這批主教的任命詔書，可以看到的是教宗方濟各強調和中國對話出現了更大與更多的善意。教廷方面當然是樂觀其成，只是中方的政治領導一切的作風迄未鬆動，教廷希望雙方能朝建交方向走下去還得看北京領導的政治盤算了！

不少教友看到中梵之間接連地公布了中國大陸教區的三位新主教的祝聖，當然會覺到這樣同步地公布，不就顯示了中梵關係日趨緊密。最近我國的友邦又少了一個（諾魯突襲式地在我們113總統大選揭曉之後宣布與我斷交），讓更多國人會憂心是否還會有骨牌效應，讓我們的邦交國變成了個位數？因此，對於中梵之間的關係變得如此親密，是否意味著教廷要與我們斷交了？

其實，長期以來，我們和教廷的邦誼雖然鞏固，但是也隨時都會傳出有變化的訊息出來，原因無他，站在梵蒂岡的立場，到中國大陸傳教是歷任教宗最大的心願之一，儘管大陸在宗教信仰自由上還是受到政黨上嚴密控制，但是如今大陸經濟發展已不再是落後國家，甚至超英趕美，人民生活改善不少，相對地在宗教信仰上也有著更多的寄望與投入。教宗方濟各在處理對中國問題時，就強調了有對話比沒有對話來得好。所以他比若望保祿二世與本篤十六世兩位教宗更積極，希望有一天能夠訪問中國。

不過，教廷的國務院明顯地對於中國的了解還是不夠，所以提供給宗座的相關資料並不完整也不夠深入周延，所以讓宗座對於現今中國的認識有一段落差。共產黨專政，一切還是由黨來決定，對於教徒們來說，若是這個宗教、教派聽從黨的指導與命令行事，顯然就可以生存與發展。然而若是違背黨的意思，很明顯地就會受到杯葛或制裁。不少大陸地下教會的主教、神父與教友在被共產黨逼迫要先加入愛國會，才有可能做福傳工作，若是不加入就會處處碰壁，多少地下教會成員就是不意加入愛國會而入獄。試問這不是迫害宗教自由，又是什麼呢？

因此儘管教宗在得知此一情況而特頒了《聖座關於中國神職人員民事登記的牧靈指導》（即《牧靈指導》）（2019/6/28），給了被迫登記加入愛國會的神職人員與教友寬赦的一條路，可是並沒有明確地給予中國神職人員是與非的明確指導，讓他們感到困惑與無所適從。有人拒絕而被捕下獄，有人遭到軟禁，……有人下落不明，真正講究宗教自由能夠容忍政府如此對待教友與神職人員嗎？

往後的五年來，這份牧靈指導對於大陸地下教會的神職人員與教友來說並未有一份保障，還是有些教友與神職人員遭到約談、禁閉或失蹤等命運，他們最大的「罪名」還是因為不願意加入愛國會。而大陸官方或宗教領袖們就是不斷使用各種手段甚至壓迫，就是要完成這個上級交付的任務。這樣的氛圍，對不起教廷國務院很難懂得這個在大陸教會教友與神職人員所遭遇到的困境與壓力。

這個重要的關鍵問題若是不排除，大陸教友與神職人員所遭遇的就人是如教難一樣的壓迫啊！

當然，我們樂見大陸教友有新的牧人能夠領導羊群到羊棧，基督的福音能夠在各地廣為傳播，相信這也是教宗所樂見的，只是如果愛國會一直存在，而且一直都扮演著為共產黨服務的而非「凱撒的歸凱撒，天主的歸天主」的話，那麼這些被祝聖的主教與大陸教友人永遠還會有愛國會這官方教會橫亙在前，這才是我們所不樂見的地方。❖

參與彌撒就是參與耶穌 在加爾瓦略山的祭獻

鄭坤奎 台灣旅澳福傳使徒

十六世紀初，天主教聖奧斯定會神父馬丁路德看到教會的行政缺失、教士醜聞，他沒有尋求教會體制內改革，而選擇脫離天主教並自創基督教，雖然聖經中沒有“唯獨聖經”的記載，但他堅持“唯獨聖經”是基督教唯一信奉真理。他雖然保留了領洗和耶穌最後晚餐作為基督教的二件聖事，但因為沒有任何權威，可以對每個地區的教派下達這兩件聖事的統一闡述、依循規則，以至於今天全世界超過47,000個不同的基督教教派對這兩件聖事各有不同解讀和做法，現在整個基督教甚至很少提到“聖事（sacrament）”這個名詞，好像聖事與基督徒的靈性生命完全沒有關係一樣，這可能是馬丁路德當初自創基督教時始料未及的。

為因應基督教的分離，天主教特別召開特倫多大公會議，除重申“聖經”不可隨意增加或刪除的權威之外，還堅持“聖傳”和教宗“訓導權”也是天主教教會不可或缺的信仰真理，此三者如同照相機三腳架缺一不可，同時，教會再次確認七件聖事在基督徒不同的時刻和階段，能產生超性恩寵，並滋長、治癒信徒的靈性生命，這七件聖事是聖洗、堅振、感恩（聖體）、懺悔、病人傅油、聖秩和婚姻。

耶穌復活升天後，聖神果然在五旬節來到教會，這是天主教教會正式誕生的開始，因這些猶太信眾擔心遭受猶太教的迫害，他們不能也不敢在猶太會堂聚會，他們只能在家庭聚會時遵照耶穌訓誨，以擘餅儀式舉行“感恩禮（Eucharist）”，（格前 11:17-34）作為他們向天主表達謝恩的行為。這些皈依基督的猶太

人藉著這個儀式，表達他們在彼此共融中，已在基督內形成一個基督奧體，因為“基督是這個奧體的頭，而信眾是這個奧體的肢體”。（弗5:21-33）

“初期教會感恩禮的基本輪廓也曾被殉道聖猶思定在公元約155年記載下來，並向當時的羅馬皇帝解釋它的流程”（教理1345），它的結構一直保留到今天，它包括聖道禮儀和感恩禮儀兩大部分。為向全世界廣傳福音，第二次梵蒂岡大公會議（簡稱梵二）以後，天主教開始以當地語言舉行感恩禮，好讓信友能理解禮儀內容並熱心參與感恩禮的聖事，同時，教會也要信友熱心參與聖經、聖言的學習，目前許多教堂的讀經班如雨後春筍般蓬勃發展起來，就是梵二後的一項成就。梵二後，教會要“我們把聖言廣傳出去，讓天主聖言的福音訊息能讓更多人聽到，並引導更多人相信福音真諦，並成為耶穌的門徒，因為這是耶穌升天前對門徒交代最重要的事項”。（谷16:15-19）然而，教會並不要信友在梵二後，只在主日參與彌撒或淡化彌撒的重要性，因此我想花心思爬梳此文，希望有心讀者能洞悉參與感恩禮就是參與耶穌在加爾瓦略上的祭獻。

初期猶太信眾、基督徒所舉行的感恩禮，就是我們當今習慣稱呼的“彌撒（拉丁文Missa）”，慈母聖教會正式用語是“神聖的彌撒”，教會之所以如此稱呼它，因為作為基督奧體的肢體，“在我們參與救贖奧跡的彌撒禮儀後，我們這些相信耶穌是基督、救世主的信徒將被教會派遣出去傳教（mission），好使我們能在日常生活中不但去實踐天主的旨意，也要去傳講耶穌救世、贖世的好消息，使萬民成為耶穌的門徒”。（教理1332；瑪28:19-20）台灣教會過去習慣用“彌撒禮成”作為彌撒的結束語詞，現在改為“彌撒禮成，你們去傳福音吧！”這個新的用語符合“神聖的彌撒”的意義。

今天一些教友參加世代相傳的彌撒，會以各種不同理由來參

加，有些人喜歡和教友共融在一起，因為這樣他們可以感受到我們是基督大家庭的一份子，這種彼此共融的愛的氛圍是如此強烈，以至於有些教友就只為共融的動機來參與彌撒，好在舊雨新知中感受教友之間獨特的、無私的友誼，有些教堂甚至在彌撒後會有傳協會安排的茶點、簡餐增加教友彼此之間的向心力。還有一些教友喜歡歌詠團，他們特別喜歡一起練唱優美聖歌，並在彌撒中陶醉在這些靈性的聖歌之中。另外一些教友就喜歡特定神父的講道，因為他們可以藉助神父的講道，提高他們的靈修水平。

很多教友喜歡為領聖體而來參加彌撒，因為他們深信耶穌既然可以在加納婚宴中，把水變成酒，當然也可以在餅酒被祝聖後，麵餅被轉變為基督的身體，而酒也被轉變成為基督的寶血，特倫多大公會議把這種轉變稱呼為餅酒的“實體轉變（transubstantiation）”。他們深信這種“實體轉變”，也深信“耶穌的確隱藏在餅酒形下，我們可以在領聖體時，與基督的體、血、靈魂和天主性合而為一”。（教理1374）

以上這些理由都沒有完整說明基督徒參與彌撒的核心本質：按教理，耶穌曾以流血方式在加爾瓦略山，“只一次而永遠地奉獻了自己，為除免大眾的罪過”，（希7:25-27；9:28）如今，教會遵照耶穌命令，以最後晚餐的方式來延續祂在十字架上的祭獻，（教理1382；路22:19-20）並讓參與者能分享耶穌的體血，與基督合而為一，並“成為一個身體”。（格前10:16-17）

由於耶穌是新約的大司祭，祂是彌撒的主要“執行者”（principal agent），在大司祭耶穌舉行彌撒的祭台上，祂也再次以不流血方式，以自己的身體當成犧牲的祭品獻給天父。今日舉行彌撒的主教、神父是以大司祭之名，代表耶穌主持彌撒，結論：我們參與彌撒，就是參與耶穌在加爾瓦略山的祭獻（教理1348, 1367）。這結論符合聖奧斯定的話：教會不斷地以教友都熟知的祭台上的聖事“重行（reproduce）”這個祭獻，（教理1372）

同時，這結論也記載在教理中：每次在祭台上舉行基督—我們的逾越羔羊—在十字架上所作的祭獻，就是實行我們得救的工程，（教理1364）因為基督的祭獻臨現在祭台上，我們能將我們的生活、祈禱、痛苦、工作與基督的奉獻結合，因而獲得新的價值。（教理1368）這也是梵二前，許多教友務必每日參加彌撒的理由，因為他們認為參與平日彌撒不但是最好的祈禱方式，也是他們靈性生命不可或缺的一環。

現在讓我們在新舊約一體性的光照下，以“新約隱藏在舊約中，而舊約則顯露在新約中”（教理129）的真理，依照舊約和新約編排次序，不斷地透過“預象法（typology）”來強調舊約和新約在天主計劃中的一體性，例如：天主以舊約的“羔羊”來作為新約“除免世罪的天主羔羊”的預象，並最終“藉著耶穌逾越節羔羊的死亡奧蹟，拯救人類能從罪惡的捆綁中得到釋放，使人類與天主重新和好，同時，耶穌藉著他的復活使所有相信他的人能藉著認罪、悔改、受洗、罪惡得到赦免、在聖神內重生、完成義子的繼承、讓信友藉著超性恩寵，獲得超性的新生命”。（教理654）

1. **天主惠顧亞伯爾的羔羊祭獻，卻沒有惠顧加音的蔬果祭獻：**（創4:3-8）此記載獻祭是人類從起初就有的行為，而亞伯爾的羔羊祭獻已經預示未來全人類的罪過的赦免，要仰賴的是從天而降的天主羔羊—耶穌基督在十字架上的死亡和復活，而不是仰賴自己在世界上所累積的功德。
2. **耶穌按司祭默基瑟德的品位，作了永恆的大司祭：**（創14:17；希5:1-10）按舊約的法律，只有肋未支派可以擔任司祭職（戶18章），達味王屬於猶大支派，（創38:29；盧4:18-22）而耶穌屬於達味後裔，（義父若瑟族譜：瑪1:1-6；母親瑪利亞族譜：路3:31-34；希7:14），因此耶穌屬猶大支派後裔無

誤。既然耶穌不是肋未支派，那麼耶穌怎麼能成為司祭？並成為大司祭呢？

因為司祭默基瑟德有“無父、無母、無族譜、生無始、壽無終”（希7:3）的超特性，因此希伯來書作者用這種超特性來描繪耶穌是大司祭：你按默基瑟德的品位永做司祭。（希7:17；詠110:4）耶穌之成為司祭，並不是按照血統所規定的法則，而是按照不可消滅的生命的德能。（希7:16）耶穌因永遠常存，具有不可消逝的司祭品位。（希7:24）

3. **亞巴郎從命獻子被阻，亞巴郎以公綿羊當祭品，這是天主預示祂將交出獨子耶穌來救贖人類的預象：**（創22:1-18）亞巴郎最後以公綿羊來祭獻天主，這裏的公綿羊就是日後“除免世罪的天主羔羊”的預象，耶穌將如同被灌木纏住的公綿羊一樣，“在受難時頭上被兵士戴上茨冠”。（谷15:17）我認識的一位教友最近就問我，為何天主要試探亞巴郎？其實，基督信仰本身不就是要我們相信超越科學，又超越理智的超性事務嗎？我們在彌撒頌唸的尼西亞信經不全是超越理智的嗎？我們不是要在理智、科學的範疇內盲目相信，而是要對超越理智、科學的範疇，我們要對天主有全然的相信、信賴和信從。
4. **舊約逾越節就是新約逾越節的預象：**（出12：21-27）天主就是藉逾越節的建立，帶領受困在埃及的猶太人，回到天主預許的客納罕福地。舊約逾越節是猶太人最大的慶祝節日，因為天主藉梅瑟帶領猶太人由奴隸之身成為自由人，也象徵新約子民能由罪人成為義人。從猶太人脫離奴隸之地後，“他們就在逾越節紀念天主為他們所行的奇蹟異事，並為此而感謝天主，以此作為永遠的紀念”（教理1164）。究竟天主如何能以第十災羔羊的血來拯救猶太人脫離埃及法老王？我想大致翻譯金口若望的話如下：

如果我們希望理解基督寶血的力量，我們應該回到最初猶太人逃離埃及情景的預象。

梅瑟下命令：宰殺一隻無殘疾的羔羊，並把羔羊的血塗在大門上。

假如我們問梅瑟下此命令的用意：為何一隻無理性動物的血能拯救理性的人？他的回答將是拯救的力量不是來自羔羊的血液本身，而是來自天主的血液。當迫害天使看到塗上羔羊血液的大門時，他就不敢進入了，“現今的魔鬼更不敢接近信友，因為基督的血液塗抹在信友的嘴唇上，這嘴唇就是基督宮殿的大門”。（參閱格前3:16-17；格後6：16）

5. **舊約瑪納是新約聖體的預象**：天主在曠野從天降下瑪納，餵養以色列人直到他們進入福地為止，（出16:1-36）耶穌在最後晚餐建立的聖體聖事，也能餵養新約子民，直到我們進入天鄉。當我們細讀瑪納歷史時，“我們可以看到天主要百姓每天出去收斂當日所需要的瑪納，為試探他們是否遵行我的法律？”（出16:4-5）這段歷史不是在勸誡所有信徒，我們每日的食糧都要依賴天主的供給嗎？耶穌教導我們的天主經，不是有“求祢今天賞給我們日用的食糧”嗎？如果我們每天都須要天主以物質的食糧來供給我們，我們不是每一天也要參與彌撒，並領取隱藏在餅酒形下的耶穌基督的體血嗎？今日全球天主教辦了許多學校，我們似乎很少向學生細說，教會能提供給大家最好的禮物，就是參與每日彌撒，因為耶穌親臨祭台，我們也可以領取隱藏在餅酒形下的耶穌基督的體血。許多台灣百姓對天主教在台灣的行善朗朗上口，但如果有人詢問我們心中為何能懷著行善的理由時，伯多祿勸誡我們：你們要時常準備答覆”，（伯前3：15）但

我們似乎很不好意思向他人解釋，我們行善乃是回饋耶穌為愛我們罪人而被釘死在十字架上的犧牲。

6. **耶穌誕生在馬槽，預示祂將以聖體來餵養信友的靈性食糧：**耶穌如米該亞先知預言（米5:1），果然誕生在白冷（路2:4），白冷的希伯來文就是“麵包之家（house of bread）”。耶穌躺在馬槽中，馬槽是存放、餵養動物食物的地方，我們人類猶如動物一般，每天都要來到馬槽才能吃到餵養我們靈性生命的食糧—聖體，才能維繫我們靈魂的每日用糧。同時，祂也每天在聖體龕內，期待我們到祂面前，傾吐我們心中的祈禱。
7. **洗者若翰公開宣稱耶穌說：看，天主的羔羊，除免世罪者：**（若1:29）若翰是耶穌的前驅，他揭開福音序幕，他有很多不同方式來表述耶穌的身份，但他使用這樣的頭銜來敘述耶穌獨特來世目的：耶穌就是天父派遣來世的中保—調停人（mediator），他來世的主要目的就是要以“除免世罪的天主羔羊”的身份，完成拯救人類脫離罪惡捆綁的奧蹟，耶穌十字架的死亡和復活，就是今日教會應該向世界宣揚的福音的核心。
8. **耶穌五餅二魚奇蹟就是今日彌撒聖體聖事奇蹟的預象：**四部福音都記載耶穌以五餅二魚餵養5000個男人的奇蹟，此說明這個奇蹟很重要，因為它是聖體聖事奇蹟的預示，它也說明信友要勤領聖體，因為它能給與我們超性的、靈性的神糧。
9. **聖體是耶穌的真實的血肉，我們吃耶穌的肉，喝祂的血，必要得到祂許諾的永生：**（若6:1-59）若望福音第六章是耶穌對聖體最重要的描述，耶穌用這些話，告訴我們祂的血肉真真實實地隱藏在餅酒形下。西方基督教很重

視讀經，然而，因為很難對此章自圓其說，有些牧師乾脆就跳過它不講，他們都對耶穌在加納婚宴中，把水變成酒的奇蹟深信不疑，為何他們不願相信，耶穌一樣可以把酒變成祂的血呢？

- 10. 耶穌復活後，在厄瑪烏顯現給兩位門徒時，耶穌在擘餅時，門徒的眼才開了：**（路24:16；31）門徒是在耶穌祝福餅，擘開餅，遞給他們以後，門徒的眼才被打開，並認出祂原來是復活的主耶穌。這件奇特的經歷告訴我們一個領聖體的奧秘：我們在時常與聖體中的主耶穌相遇後，我們就能得到來自屬天的智慧，並能從天主的視角去看塵世的榮華富貴，原來只是漂浮在空中的一絲浮雲。

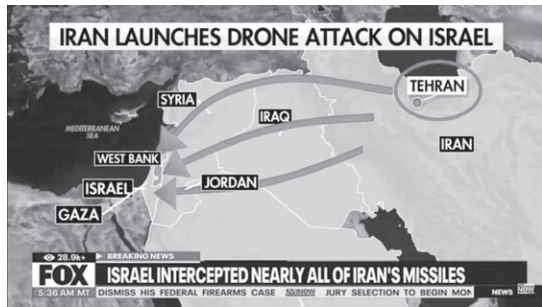
結論：天主教的彌撒是教會最大的禮物，它每天都能在全世界滿足千千萬萬渴慕與救主耶穌翕合的靈魂。作為基督的信友，我們不但要參與主日彌撒，也要努力設法參與平日彌撒，因為參與彌撒就是參與耶穌在加爾瓦略山的祭獻，它不但能讓我們越來越相似基督，我們也能藉著彌撒的參與，成為一個更懂得感恩的基督徒。✦

由升級了的中東戰事和青少年霸凌現象想到的

韓清平

因為昨晚經長途旅行，到駐地就快午夜了，今天早上自然多睡了一會兒。起床後帶着依然揮之不去的困倦感簡短晨禱默想後，便就著一杯香濃的咖啡，一邊吃自製的三明治，一邊看網絡新聞：最大的自然是伊朗向以色列發射300多無人機炸彈和導彈，但絕大多數在空中就被以軍和美、英兩國的軍事力量攔截和擊落的“突發新聞”。

說它“突發”其實也不是那麼“突發”，畢竟，兩天前許多國家就已經向本國國民發出了警告，希望他們不要去以色列和伊朗，因為會有“戰事升級的可能”，而且在48小時甚至24小時內就可能發生，云云。



伊朗發射無人機攻擊以色列

這一就暫且稱為“突發”的戰事升級自然是與去年10月7日哈馬斯突然恐襲以色列的事件有關，更是對兩週前以色列（雖然以方並沒有自己認領）空襲伊朗駐敘利亞大使館，並殺死六位外交和軍事人員的“報復”。接下來，不用多費腦筋就可以想到的是，以色列又會以更強硬的方式“回擊”伊朗的直接軍事行動——且聽下回分解……就在我端着咖啡杯、嚼着三明治、盯著電腦屏幕，處於某種程度的“無意識”狀態時，一條微信內容讓

我回到了現實狀態：知道我昨晚很晚才到家的這位友人一方面問候我早安，同時說她在路上看到了幾個孩子在霸凌另一個孩子，直到把對方霸哭了。而她卻不敢上去阻止他們，心裡感到很不是滋味……我放下手中的咖啡杯和三明治，敲著鍵盤這樣回復說——『yes，早上一邊喝著久違了的咖啡，一邊看伊朗的無人機和飛彈轟以色列上空被擊落的畫面，發現下面就是我熟悉的特拉維夫和耶路撒冷老城的景象，我也就明白這些小孩霸凌是怎麼事了：介於獸性和神性之間的人性，就是這樣，只是規模和強度不一樣罷了…，所以既然退無可退之路，我們只有繼續向上向前進化，才能變成“超人”，與神合一。』

yes，早上一邊喝着自己久違了的咖啡，一邊看伊朗的无人机和飞弹在以色列上空被击落的画面，发现下面就是我熟悉的特拉维夫和耶路撒冷老城的景象，我也就明白这些小孩霸凌是怎么回事了：介于兽性和神性之间的人性，就是这样，只是规模和强度不一样罢了……所以，既然退无可退之路，我们只有继续向上、向前进化，才能变成“超人”，与神合一



韓清平神父對友人所發訊息

友人很感謝我不但幫她撫平了心靈的糾結，而且幫她“提升了境界”。我也有意識地吃完了早餐。接下來的一天，我除了整理有些凌亂的房間，就是再次投入到閱讀此前提到過的“過程-關係”（process-relational）神學家們的著作。在《今天，我為當選十一年了的教宗方濟各的一些感慨》一文中，我已經簡單介紹說“過程哲學家 and 神學家”（process philosopher and theologian）——如懷特海（Alfred North Whitehead, 1861-1947）、哈特雄（Charles Hartshorne, 1897-2000）、柯布（John Cobb, 1925-）——認為：現實最基本的組成部分並非獨立不變的物質元素，而是始終在過程中相互關聯的事件，也就是由動態的“成為”（becoming）的過程，而不是靜態的“存有”（being）組成的。因此，生命的實質和意義在於彼此互相影響著的關係（包括和大自然的關係），而非事實上不存在的“個體”的人和物！

回到本文的焦點：中東戰事的升級和青少年的霸凌現象。二者似乎八竿子打不著，但從“過程-關係”的角度看，卻是同一人類現象在不同時代和地域，也在不同規模和程度上的表現：作為動物的一種，人類延續了如獅子、老虎、鱷魚、狼、蛇…等等，為了生存下去而會捕獲獵物的本能；但作為有高度思維意識的動物，人類卻會做出其它動物想不到的惡行，如殘殺掠奪、種族滅絕、積累財富、追求權力、欺壓剝削、虐待折磨等等。

不論是今天友人碰到的霸凌，還是這些年在世界各地常常發生的大小不等的霸凌（如不久前邯鄲三少年殺害並掩埋另一個弱勢同學的惡行），不過是小範圍、小規模的“戰事”罷了，甚至，是青少年模仿成年人以軍隊和現代化武器所打的大仗罷了——這也是“過程-關係”的另一種表現形式！也許有人會說：那這樣人類還不如退回到動物的低思維意識狀態呢！可惜宇宙進化沒有給人後退的空間和機會，只有不斷向前、向上，爭取徹底擺脫正在被思維意識無限放大的“獸性”，才是真正的出路。當我們走到那個高度的時候，完全喚醒或說實現了“神性”的“超人性”（transhuman）就取代了如今依然介入“獸性”（animalistic）和“神性”（divine）之間的“人性”（human）。

無論我們相信還是不相信，都讓我們為此而努力，或至少對此有些點“盼望”！✧

編按：本文為聖言會韓清平神父發表於網路微信「清平思域」2024-04-14 22:20 於北京。

我的媽媽

沈媛宜

我的媽媽名叫曹娥，她的讀書名字是曹潤貞，廣東番禺人。當年外婆是填房，嫁過來不久，懷胎六個月就失去了丈夫，媽媽生下來就是遺腹子。舅舅長媽媽二十歲，從此由他照顧外婆和媽媽。據說媽媽小時候也蠻任性，頑皮的。曾經非要踩在堆起來的竹竿上玩，後來隨著竹竿摔下來，把腿摔斷了！帶去接骨，復原後仍有一點點長短不等，不過我從來看不出來她走路有長短腳的問題。舅舅往來上海和香港做生意，最終決定把全家安定在上海。媽媽在上海上學，也學會講上海話。



沈媽媽在聖言會松年大學中繪畫

日軍侵華，舅舅往香港買辦貨物的時候，上海淪陷了，無法返回上海！一家老弱婦孺困在上海，生活頓時出了問題。為了維持生計，外婆和媽媽都得出去工作，學生生活從此中斷！媽媽被送去一個在外國租借的富有家庭當童工，只有週末才能夠回家和家人團聚。終於熬到抗戰勝利，他們舉家搬回了香港。舅舅在香港做組裝電燈泡的生意，他們全家人都一起幫忙。媽媽的身體變得非常的虛弱，時常生病。有一次病了好久，看了許多醫生都好不了。最後她的一個表姐帶她去天主教教堂，讓她去祈禱！媽媽不會祈禱，只會說：「上主，如果祢保佑我讓我康復，我將回來領洗。」後來真的康復了，也正式成為了天主教教友。

因著爸爸大學同學太太做的媒，她和其他兩位女友，一起坐船，航行了三天，從香港來到台灣和爸爸結婚，爸爸也因此領洗成為教友。她後來看到有「越南新娘」的稱呼，跟我戲稱，她們三個人是所謂的「香港新娘」。在我三個月大的時候，我們搬到了大坪林的宿舍，從此我們開始去大坪林天主堂參與彌撒！那時候新堂還沒有蓋好。曾經因為一個慶祝活動，爸爸給我喝甜的熱茶，把我的嘴給燙傷了，他被媽媽責備許久。我們家三個孩子，也就是這樣的在聖三堂，參加道理班，初領聖體，之後加入青年會，一路的成長。

媽媽先是參加了聖母軍，後來也和爸爸一起參加基督活力運動成為活力員。我時常聽到他們的對話就是去那裡辦班，去講課，安排獻神花等。也常聽媽媽提去探訪教友，在聖堂插花奉獻。媽媽參加聖母軍，給了我幾個很深刻的印象。她去拜訪教友，從來不會害怕吃閉門羹！加上活力員的活力，她很努力地邀請鄰居和非教友來聖堂聽講座，而且不厭其煩的一再邀請！在聖堂看到來訪的神父、修士或新來的教友，一定會去招呼他們，讓他們不覺陌生。她的好姐妹因為要回大陸養老，念著一位全身癱瘓的年輕人，住在安養院。她的好姐妹就交代她，替她固定去探訪這位癱瘓的年輕人，從此媽媽每個月一定固定去探訪他。她發現年輕人沒有多餘可使用的零用錢，她就向好幾位教友，剪頭髮的阿姨，洗



沈媽媽與沈媛宜(左前一)及張蕙燕(右前一)

頭髮的小姐，請他們捐錢給這一位年輕人。每當她要去之前她就先問願不願意支持這個年輕人，然後把收到的捐款再帶上一些吃的點心去看望這個年輕人。這位年輕人對媽媽說，如果不是因為她固定來探訪他，他不會有毅力繼續活下去。她一直去探訪到年輕人回歸天鄉。

媽媽每天固定參與彌撒，六點四十分的早課和七點的彌撒已經變成她的日常。彌撒後，念聖母軍軍券，玫瑰經和慈悲串經後，去菜市場買菜，再回家吃早餐，開始一天其他的事情。每個禮拜五開聖母軍會議，她一定要參加的。她一直參加開會到八十九歲，第二年(2020年)的新冠疫情出現，才全部停止。對於基督活力，只要有機會去參加服務，她一定願意去。後來年紀大，即使不是全程服務，也盡可能去。2000年，我在達拉斯參加北美第七屆活力班，她聽了非常的高興，在台灣收集了一大堆送給我的神花，並親自來這邊參加服務。

從2020年開始，發現肝癌必須開刀。感謝天主賜與的恩寵，開刀非常的順利，腫瘤割除之後也不再需要化療或放療。我們很慶幸能在2019年年底，全家為她提前慶祝90歲大壽。聖三堂的神父和教友們在彌撒當中，也給予特別的祝福。她那天非常的開心，還願意戴上一個玩具的公主皇冠頭飾和大的生日項鍊！2022年，我忽然想到我已經30年沒有回台灣過年了，我想安排



沈媽媽與楊應望神父(左前2)等人合影

一次回去過年好讓大家熱鬧一點。2023年九月底回台灣的時候，媽媽臥床的時候多，但是她仍然偶爾跟我們出去吃飯，也可以起床坐在沙發上吃東西。從年初，柏神父的安排，蘇開明弟兄每週四早上，不論晴雨，一定為媽媽送聖體，保持她的靈糧不間斷！

2023年有許多達拉斯的教友們回台灣，陸陸續續地都特別去探訪媽媽，連李若望主教也由范迪的安排而前往。每一位的探訪都帶給她很多很多的溫暖，也帶給我們全家非常大的祝福。香港的表哥和女兒，四表姊夫婦也分別來台探視。大弟夫婦在聖誕節的時候也回家去陪伴和照顧她。她那時不喜歡回床睡覺，多要坐在沙發躺椅上！似乎希望能陪伴他們久一點。

今年(2024年)一月開始，她常常昏睡不醒，也越來越不願進食，身體十分虛弱無力。我二月初回家，她大部分時間都在昏睡，好在每天都會醒來。我們會說說話。我們全家人也聚一起祭祖和吃年夜飯團圓。在香港的四表姐和表姐夫也特地再來探望她。我每天坐在她的床邊陪她一起念玫瑰經。我先把她的手提起來幫忙畫十字聖號，畫到左邊「及聖神」的時候，她有時候會有反應，會自己去畫左邊，然後我就把念珠放她手裡，告訴她我們現在開始唸哪一個奧蹟。

每日在念玫瑰經的時候，一開始和每一端前，都可以想到不同的意向放入祈禱中。在痛苦的奧蹟中，是把她臥床的辛苦，這最後的人生路程全部都奉獻給主耶穌，陪伴主走苦路。每一端也請求聖母媽媽代這老聖母軍祈禱，並帶領她。念歡喜奧蹟時，第一端聖母領報，我就想到媽媽也領報 胎三個孩子。第二端聖母訪親，讓我想到我像聖母般回家探訪母親。第三端主耶穌誕生，讓我想到我們三個孩子的出生，領洗和我們自己子女的出生。最

開始，每當我念玫瑰經的時候，媽媽都有很多的反應！她的嘴不停的動，眼睛也不停的在眨，雖然她閉著眼，我可以感覺到她真的是在同我一起念經。

去年我曾和孩子分享，我這一輩子很感傷是一直沒有辦法開口跟媽媽說愛妳。我在十月初回美的早上，見她熟睡，我愛妳三個字已到嘴邊，但是我仍然只有為她在額頭劃十字祝福，話沒說出口。一次祈禱當中和主耶穌談到這個問題，祂告訴我下一次當我想說的時候就先做一個祈禱，祂會陪我一起說！而在二月回家，我說了好幾次！我也可以如親吻孩子般的親吻媽媽！我同時告訴她，我們每個人都愛她。我相信她都聽見了。一開始我餵她喝水，有時候她會噎到，我就把她扶起來拍她的背，像拍孩子一樣的哄她。後來我懷疑，她是不是每次故意一喝水的第一口便馬上噎到，好讓我做這個動作來疼愛她？只要見她醒來就進去房間跟她打招呼。好幾次我進去她就剛剛醒來眼睛張開，我問她，在想什麼？她說：「我在想你！」啊！非常非常的感恩能聽到媽媽對我說的愛的話語。



沈媽媽與兩孫子

在我要離開回達拉斯的清晨，想不到她也醒來，而且清清楚楚的地跟我說：「你要回去了嗎？」我回答：「對啊！我等一下就要坐飛機回去了。」然後告訴她，妳要記得喔，我們都很疼愛你！接著談到小弟和昌雲都非常的能幹很有能力，而且很愛你，他們都會好好照顧妳，妳放心！然後提醒她，要記得爸爸臨終之

前最後對她說的話：不要慌！我繼續說，如果事情發生了，妳記得跟著聖母走！當我說這些話時，她已經把眼睛閉起來。我就跟她說再見，弟弟他們接手過來陪伴她。

我回家後的第二天星期三，在祈禱中，我收到的感動是一個心揪在一起的心痛的感動，一直不斷的哭泣，並感到主耶穌親自擁抱，給我安慰。然後我告訴主，我很對不起主！因為祂曾經告訴我不用擔心媽媽的臨終告解這件事情！而我還是在回台灣的時候去請教聖堂的神父。神父說如果媽媽清醒趕快通知他，他可以去。但是終究媽媽太虛弱了，醒來的時間只有一兩分鐘而已，所以行不通！我對主說很對不起，沒有信賴祢的話。祂對我說：我們會接她回家。那天是二月十四日，聖灰瞻禮。我心中念著主說的「我們」，應該是聖家的三位吧！回美後四天媽媽離開人世。那天是星期六下午一點三十五分。後來想到星期六不正是聖母的日子嗎？聖母親自來把這位老聖母軍接回去了！多麼感恩，多麼大的恩賜！

媽媽一輩子進堂，望彌撒，念經，做好服務，並不是為了要求什麼，而是她發自內心的信仰，願意這樣融入在生活中。我看到的是，當你願意為主付出的時候，祂會加給你三十、六十、百倍的賞報！✧

編按：本文作者是沈媽媽曹娥姊妹的長女，旅居美國達拉斯。

從信德開始的家

沈安行

我母親曾告訴我一個小時候的故事，我在台大醫院出生後，我父親去看我媽，在上洗手間時看到了一隻蝙蝠，我父親就興沖沖地告訴我媽媽說：「我們就叫這孩子阿福，好嗎？」我母親說「你才阿福吧……！」可惜我錯失了當蝙蝠俠的機會了。



沈媽媽與沈旭步伯伯

我們家中一直看起來就是中國傳統的男主外女主內家庭，但是我們也知道，人的一切外在行為，其實是由內心指導的，我們家其實一切事都是我母親主導的，由上面的小故事可以知道。信仰更是如此！我們的信仰都是由我母親為起點。

我母親隻身由香港來到台灣時，台灣還在風雨飄搖中，她就如「信仰之父」亞巴郎一樣，懷著信德就來到人生地不熟的地方。她在與我父親交往時，首先第一個條件就是一定要領洗，也



沈媽媽與3個孩子

許就是聖神的光照，我父親沒有任何猶豫就成為了教友。之後我們每一個孩子也都領洗成為教友，我們每一個孫子也都是教友，我母親在家庭福傳做到百分之百的成功。

前幾天我看到聖經瑪竇福音四章 18-19：「耶穌沿加里肋亞海行走時，看見了兩個兄弟：稱為伯多祿的西滿，和他的兄弟安德肋，在海裏撒網，他們原是漁夫。他就對他們說：『來，跟從我！我要使你們成為漁人的漁夫。』」門徒們在日常中仍是漁夫的角色，但是卻做著不那麼日常的工作，他們開始福傳建立教會。我母親就是以她家庭主婦的角色相夫教子，但是在這平凡的角色中做不平凡的福傳工作。如果領洗進入教會就是獲得救恩，我母親在自己的家庭及教會的聖母軍、基督活力運動中，給予了許多人得救的恩寵。



沈媽媽彌撒中讀經



沈媽媽生活照

我母親是天主的好僕人，在她一生中出色的完成了天主給予的角色，必定會如同聖經中耶穌告訴我們的：「主人對他說：好！善良忠信的僕人！你既在少許事上忠信，我必委派你管理許多大事：進入你主人的福樂罷！」✧

編按：本文作者是沈媽媽曹娥姊妹的長子，旅居美國亞特蘭大。

讓我們說故事——

大坪林聖三堂美麗的福傳

林蔚民

六十老翁話從前

當年民國83年(1994年，34歲的我與祖嵐婚後的2年)開始，我們大坪林聖三天主堂的第三任主任司鐸楊世豪神父在任的第18年，曾經擔任楊世豪神父副本堂的荷蘭籍柯博識神父(註1)已是聖言會中華省會長，他與長期在嘉義的聖言會總務長德國籍萬廉神父，聯手重新規劃將大坪林聖三天主堂整個堂區建築及德華女子公寓改為全新面貌。

但是就在我們現在大堂的部份，民國51年(1962年)建堂第一任傳協會主席蘇拯靈伯伯(也是活力員，內政部科長退休，所以與他同輩的都叫他蘇科長。)他帶頭寫抗議書，我第一個回應並聯署，這個看法與當年我岳母張象文姊妹贊成大堂改建為大樓作法完全不同，而且我還記得自己還寫了一篇文章闡述「我們應該留下這棟德國籍林慎白神父設計的教堂建築--現代實在不缺公寓大廈式的教堂」。當然我岳母的看法也沒錯，她是覺得這樣我們



大廈式的大樓，教堂在其中，而這棟大樓就有了主日學、慕道班、堂區讀經班、各善會小團體的聚會教室、還有全堂活動的禮堂空間....等等。但是，我覺得那麼為什麼天下一家那棟捷和創世紀的空間，不能成



為我們各善會團體運用的空間？當然我知道整個教堂最重要的問題是教友們的奉獻不足以支撐養這些空間。如今離當年規劃民國83年也已30年前(民國113年-83年=30年)的事了，我與岳母站在完全不同的立場看待這個聖堂建築的事，看起來也對也不對，總之，林慎白神父設計的大堂留下來了，柯博識神父與萬廉神父也都回到了他們的母國荷蘭與德國。

含淚播種的必含笑收割

我們的教會重要的還是“人”，我們應該如何讓基督信仰落地生根，我們建堂第二任傳協會主席沈旭步伯伯(已逝)的長子沈安行(62歲，也是活力員)目前在美國亞特蘭大接受終身執事培育3年了，如果順利剛好65歲可以晉執事，可以服務10年到75歲。而祖嵐與我應該一生都會留在大坪林聖三堂。

去年12/26(一)岳母張象文(聖名：Miriam Edwin)19:30在大堂舉行了百日追思彌撒，主禮柏克偉神父講道時說了：聖德範的殉道卻傳承給了掃祿(後來的外邦人的福傳宗徒聖保祿)，今天慶祝張象文姊妹返回天鄉的百日慶日，穿著紅色祭衣，一方面是殉道之紅色的血是福傳之花，而另一方面紅色為中華文化而言就是喜慶。我們家人近身看到岳母一生為福傳確實也受了不少的苦、委屈與氣。

因您的加入聖三堂成為一個家

但是，岳母也告訴我們，當年楊世豪神父向她說：「為了這些福傳所受的，妳是在生氣那些人，還是在跟天主生氣？」岳母就一次次選擇了放下、遺忘....。我想祖嵐與我都該做一樣的選擇，然而我們祈求正如柏神父那天說的：「難道大坪林聖三堂除了80多歲的張象文老師，就沒有教友願意挺身出來擔任慕道班老師嗎？」其實岳母在家中還真的跟我與祖嵐說她邀請過那些人，但是都沒得到回應。岳母生前一直說希望大坪林聖三堂不要做有名氣的堂，而要是「聖德」的堂。

今年復活夜彌撒，看到了我們建堂第一任傳協會主席蘇拯靈伯伯的大孫女蘇大欣姊妹，能讓她的夫婿慕道領洗。我們堂區第七任本堂許達士神父(2002-2007年)，他在其網路臉書上說：「明年晉鐸廿五週年銀慶，希望自己開的慕道班能有25位領洗，作為呈獻給天主的禮物。」我記得許神父晉鐸的禮儀是岳母主導籌劃幫忙的，岳母看到今年復活夜本堂有15位成人領洗與堅振聖事；且有3位小朋友受洗共18位，相信岳母在天上已非常高興，為了堂區的福傳岳母



一定會在天上，為我們祈禱助攻。我們堂所屬的聖言會(註2)也將於明年邁入150週年，我去年曾對現任會長聶達安神父說：「作為聖言會在台北總教區建立的唯一堂區，150週年值得我們以會祖聖楊生晚年靈修強調的



天主聖三為福傳的基石。我很榮幸為當年的聶修士在晉鐸為神父前，參與籌備他的晉執事禮儀與擔任領經員。」時間的長河走過從前，邁向未來的前景，信仰的種子在我們的堂區滋養、傳承、擴展。讓我們一起努力吧！❖

註1：當年柯博識神父主要都是在管理教堂後棟的德華女子公寓，即現在的仲信商務會館14層大樓、康和大樓、捷和創世紀大樓與天下一家共融廣場，及中興路被徵收地段，與相隔中興路三段對面第一排公寓。

註2：聖言會（拉丁語：Societas Verbi Divini，縮寫SVD；德語：Gesellschaft des Göttlichen Wortes；義大利語：Società del Verbo Divino；英語：Society of the Divine Word）是一個國際性的天主教傳教修會，1875年由楊生·愛諾德神父創立。



將臨期的奇蹟

張伯安/李翊甄

受邀點將臨圈的蠟燭

2023/12/2(星期六)晚上我和女兒及外孫，因事到新竹關東橋，剛好趕上關東橋聖家堂19：30將臨期第一主日的彌撒。

神父和教友我們都不認識，一進聖堂，神父就直接走過來邀請我們三代人在彌撒前點將臨圈的第一根蠟燭。

天主透過神父捎來喜訊

我的外孫女突然於2023/10/9四肢僵硬全身癱軟在床上，口不能張開吃飯和講話，從10/9住院至今，已轉診第三家醫院(林口長庚)仍住院中，二個多月來都是裝鼻胃管和導尿管。

當晚我們是突然的行程，約人家在關東橋於21：00談事情，所以我臨時提出先就近到聖堂參加彌撒，為外孫女的病況祈禱；想不到素昧平生的神父就直接邀請我們點蠟燭。

我當下心中一震，感覺就是天主的大恩寵，點蠟燭代表帶來光明，表示外孫女的病況會有光明出現。

在彌撒中有候洗者甄選禮，剛才看到Line群組曉瑜姐妹po的這份資料，文中提到新竹聖家天主堂，才聯想這位候洗者就是李翊甄姐妹。

領受並見證天主彰顯的奇蹟

第二天星期日依照醫院規定的探病時間去探望外孫女，依照

規定只能二個家人進去看，我在外面等候。

在這之前每次都只能看她無助的躺在床上，嘴巴打不開，不能吃東西也不能講話，手腳不能動；但那天(就是點蠟燭的第二天)，外孫女奇蹟式的被看護用輪椅推出來，我女兒和外孫都嚇了一跳，外孫女看到媽媽和弟弟就一直哭，說對不起，並且問外公怎麼沒有來。

依照看護描述，她12/1星期五半夜自己將鼻胃管扯掉，並堅決抗拒不再裝，星期六早上先試喝水成功，再餵牛奶喝一大瓶，星期日開始吃稀飯一碗，並開口說話。

感觸

其一、天主教在星期五半夜(就是星期六凌晨)已經在顯奇蹟；而星期六晚上透過神父的邀請點燈，在告訴我們這個喜訊；我們到星期日見到了才如夢初醒實在魯鈍。

其二、候洗者李姐妹在決定加入天主的行列時，主耶穌已經解除她的桎梏；同樣，我們沾染這位候洗者李姐妹的喜氣，主耶穌也解除了外孫女的無形枷鎖。

其三、當然，天主藉著醫生的手，在這個月實施4週的特殊療程，來彰顯祂的奇能，全體醫護人員的努力是功不可沒的！

其四、聖經記載洗者若翰的父親匝加利亞，信德稍微遲疑即被天主封口，直到若翰誕生才能開口講話；我們也深自反省，是否在服事天主的份上有所不足，藉著主耶穌誕生的威能而彰顯奇蹟。

感謝主，讚美主！✦

備註：因為在隔離病房，無法拍照；所以沒有外孫女的照片。(寫於2023/12/16凌晨在林口長庚醫院天主教祈禱室)

背著十字架的朝聖之旅

從痛苦中看見天主的仁慈和良善

陳美華/李翊甄

從去年12月開始，本來健康行動自如的我，因為一場意外，從一開始的閃到腰，逐步惡化成坐骨神經痛。當時的我無法久坐也無法久站，坐如針氈，站立時又變成彎腰駝背，抬不起頭，走沒兩步路就冷汗直流。

找了各大診所醫院，尋求各種醫療方法，都沒有用，只能每天與痛苦相處……那時的我，那兒都不能去，只能待在家裡，甚至連到教堂祈禱都無法。只能每天不斷地祈禱，和其他主內弟兄姊妹們一起禱告、唸玫瑰經，尋求天主的醫治，相信天主總有一天會醫治我。但隨著時間拉長，信心開始消滅，伴隨加劇的痛苦，難免會開始產生抱怨，「我做錯什麼了，為什麼天主會讓這樣的災禍臨到我身上。」



硬著頭皮 忍痛也要去朝聖！

本以為這樣的疾病、只是小傷，沒過多久就會痊癒，沒想到一拖就拖了三個多月……直到朝聖之旅回來後，我的病奇蹟似的竟然好了一大半。早在受傷前，我和我先生早就報名中國大陸朝聖團，要到廣州去看利瑪竇和沙勿略走過的教堂和朝聖地。當時的我連家門都踏不出了，更遑論是出國呢？一度動念，想取消行程。

多虧有其他姐妹勸告，也許天主的醫治就在這趟朝聖之旅，要我不要放棄，這得來不易的機會。憑藉著對天主的渴慕之心，我還是鼓起勇氣出發了……

每天都像在走苦路 背著十字架在朝聖

大家出國的心情應該是滿心喜悅的吧！但我卻覺得自己像耶穌一樣在走苦路，背著沈重的十字架上山，步履蹣跚，滿是愁容。光是小三通，搭飛機到金門轉換搭船到廈門的路程，半條命就快不見了。腰間神經刺痛不斷地傳來，走沒幾步路，就要坐下休息。

痛苦影響了我的情緒，完全沒辦法靜下來。縱使在朝聖之旅當中，去了很多教堂、朝聖地，看了聖人們留下的遺跡，我卻絲毫感受不到天主。每天都活在抱怨和苦毒中，看每個人都不順眼，還想賭氣提早訂機票回台灣。開心出遊的心情，全被這場病被打壞了。

終於和天主相遇 告解後如釋重負

一直到旅程的最後一天，回台灣前的最後一站，我終於在廈門的教堂遇見天主了。我們和當地居民們一起參加了一台百人彌撒，我看到一位八十多歲的婆婆，便和她聊起天來，才發現她每周都搭一小時的車來參加彌撒，她對信仰的熱忱和渴慕之心感動了我。

也許是天主的安排，讓我鼓起勇氣找了當地神父辦告解，將我從生病以來，對周遭身邊的人以及對天主的埋怨和苦毒一次宣洩出來。如釋重擔的我，開始大哭特哭，淚水不停的流，好像天主透過這種方式來洗滌我的心，治癒我的傷痕。辦完告解後，我

的心開闊了起來了。原先看不慣的人事物突然都變得很可愛，天主讓我心中充滿了愛，幫助我擺脫那些負面情緒。

回到台灣後沒過幾個禮拜，我竟然開始能不拿拐杖走路，能慢慢走出家門，開始能笑得出來，逐步恢復正常生活，真的感謝主在我身上展現的奇蹟。若非天主所允許的，這樣的痛苦是不會臨到我身上，或許是主在考驗我對祂的信德吧！也是在這樣的痛苦，我又更深的感受到祂偉大奇妙的作工。❖



吸引人的天主

劉鍾秀

教宗方濟各任內的第二道通諭『願祢受讚頌』於2015年6月18日發表。主題為「生態相關問題」，另有一個副標題為「照顧我們共同的家園」(On the care for our common home)。他在通諭中批判了消費主義和過度發展，呼籲相關單位共同採取對抗全球暖化的現象。



在受造物中，天主就在我們身旁，祂召喚我們，歡迎我們，愛我們，並且是可以親近的，大自然包括人、鯨、鳥、花。全世界有74億人口，每個人都是天主的肖像，無論是偽裝的或破壞的，天主希望我們在祂的受造物身上看到祂。教宗說：一片綠葉，一條山徑，一滴露水及一位窮人的臉龐，都可以發現奧祕的深意。一切受造物與天主緊密相連，拾一片小葉子，與它在一起，直到體會到它與它的創造者和維持者之間的連結。

天主不僅在斗室、山洞、教堂可以見到祂，也要我們在大自然裡，在混亂的人類歷史中找到祂。我們受邀成為天主的同伴，與祂並肩而坐，從那特有的超越觀點來看世界。天主藉受造物的每一個細微枝節引導我們前進，走入天主內，祂在前面誘導我們。世界可能陷入嚴重的混亂中，但天主的力量從不枯竭，這力量吸引宇宙歸向它的創造者，祂將以超越我們的最大想像的方式，使宇宙趨於完整。

神秘學家卡爾·拉內(Karl Rahner)在1980年代說，未來的基督徒將是神秘家，若不然，就不算是基督徒了。大自然的神祕性是給每個人的禮物，當默觀自然界時，察覺每一個受造物的細微枝節都在對你歌唱，並進入它們的旋律中，使人有一種敬畏和感覺。教宗說感受到受造物詠唱生命之歌，就是喜樂地活於天主的愛和希望之內。對信徒來說，默觀受造界，就是聆聽訊息，但聽到的卻是靜默無語。懷著深遠的愛凝視受造物，讓它們對你的心說話，喜樂地活於天主和希望中，我們的心中都具有宗教的天性，是何等渴望天主的彰顯。人對天使，顯現，神視、另一世界的訊息，私人啓示，各種敬禮都很有興趣，你會感覺在這世界上天主處處都在。一朵花、一隻蒼蠅、一個蝸牛、一絲陽光、陰影、輪廓、雲彩、天空、海洋，每一件受造物都具有超出它外表的內涵，這些簡單的受造物都是天主獨特的彰顯，我們受邀去了解它們啓示的本質。我們每天感受到破曉與黃昏是奧秘與驚奇的時刻，讓我們對造物主大大的讚嘆。



靜默的朝拜(adoration)，如將手放在嘴上，驚嘆地對美好事物吸引，就有天主的啓示在內，打斷我們平凡的思想，使我們對更深的事物打開心靈。天主真是吸引人的天主，讓我們不由自主的對大自然敬畏，對天主的大能屈服。凝視天主，讓祂對你的心說話，是心對心的表達，讓我們和天主心心相映。❖



相遇--萬物讚頌音樂劇2023年10月4日
 聖方濟的生命旅程YouTube 影片QR CODE

修女 Sr. Jermia 的微笑

愛子

「Sr. Jermia 妳的微笑好好看，
妳的微笑陪我搖晃一整座山脈。
像午後的卡布奇諾加牛奶，
妳的微笑那麼老邁，那麼好看。」

猶記得那是多年前的一次住院，Sr. Jermia 到我的病房探望我、為我祈禱—在COVID還沒有開始的時候，那一次家人幫我辦理臨時外出，我在初鹿山下的7-11巧遇了 Sr. Jermia 的微笑。

我懷抱著，擁抱著，懷取著 Sr. Jermia 的微笑，她的微笑隨著汽車上的我，環繞搖晃一整座山脈。

「我從前是小學老師，30歲就立志當修女，立志到台灣來。」

我還記得2年前的冬天，我在圖書館讀書，她與我分享的 Youtube 音樂影片：You are the Potter I am the Clay.

我還記得她右眼或許是手術時，我與她分享作家林達陽《再說一個秘密》的短短字句慰藉。

我還記得剛剛認識她不久，夜間，我從一個夢境中醒來，明白她當修女的初衷。

我還記得她回信告訴我，她說我在國慶日發表的詩作寫得很好。

我還記得她在無數個陽光閃亮的晨間彌撒，收下了我慰問的卡片和祈禱文，微笑地。

我還記得她鼓勵我學好英文，她說德語太難了。

今天，聖十字架慈愛修女會的會長陳修女即將離開台灣，我致贈給她風景和繪畫紀念明信片一套。

修女 Sr. Petra 在聖堂門口，不由分說地，給我一個溫柔踏實的擁抱。

去醫院檢查乳房的硬塊，證實了只是纖維囊腫，我衷心地感謝天主，然後去台東聖母醫院預約了乳房超音波檢查。

植樹節當天，我的生命中第二個個展就要開辦了。

下午，上網訂了四本書，教宗方濟各的沉思與祈禱，美國前第一夫人 Michelle Obama 的自傳，二手買了作家凌性傑的爾雅日記。

Sr. Jermia，妳的微笑，那麼好看，那麼老邁。

“It seems she is your genius artist.”

我感受到會長陳修女的喜悅，一個溫柔尊貴的女性聲音燭火般響在胸口。

我喜歡領聖體的神聖感受，我祈求上主不要紀念我年少的輕狂。

“You are the potter, I am a clay.” ❖



支持海洋認證標章 吃魚也能保護海洋資源



阿拉斯加的海洋資源豐富。照片來源/alaska seafood

文／楊子平·產品部開發專員
照片／產品部、Pixbaby 插圖／Freepik.com

如果不說，你是否曾注意到平時攝取的動物性蛋白質，幾乎只有水產動物會是來自野生捕獲？

根據漁業署2022年的統計，台灣進口鮭魚共計有2.8萬噸，其中主婦聯盟合作社就佔一萬公斤，約二萬尾的鮭魚。這些鮭魚與挪威、智利的養殖鮭魚不同，是來自美國阿拉斯加，真的要逆流而上、溯河產卵的野生鮭魚。



合作社每年進口約二萬尾的鮭魚

阿拉斯加鮭魚大致分為五種：

- 1、帝王鮭魚：魚如其名，是所有鮭魚中體型最大、油脂最豐富、價位最高，是阿拉斯加唯一全年有產的品種，其他鮭魚的產季大約落在五月至10月。
- 2、紅鮭：在產卵季時，魚體外觀會轉為鮮紅色，也因為鮮豔的大紅色而廣受亞洲市場喜愛。
- 3、銀鮭：像是小一號的帝王鮭，體態與肉色也相近，肉質較為紮實、脂肪含量中等，風味濃郁而不油膩。以上三種鮭魚是合作社曾經供應過的品種。
- 4、秋鮭：這是今年加入供應的新品種，肉質緊緻、脂肪含量較低，與日本知名的「時不知鮭」是相同品種。
- 5、粉紅鮭：是阿拉斯加產量最多的品種，但因成魚體型較小，市面上較常作為加工食品使用。



鮭魚的品種不同，魚肉顏色也不一。鮭魚富含DHA、維生素A、B、C等營養素
照片來源/alaska seafood

阿拉斯加嚴格的漁業管理

在阿拉斯加，鮭魚的命運並非一路順遂，隨著1896年淘金熱潮掀起，大批移民湧入阿拉斯加，當地的漁業資源開始被大量使用。19世紀末，歐美的商人意識到阿拉斯加擁有龐大的鮭魚資源，商業捕撈活動在鮭魚產卵地區迅速擴展，但缺乏有效的管理。隨著商業捕撈擴大，阿拉斯加開始出現過度捕撈的跡象。

20世紀初，為了保護鮭魚種群，當地政府引入了一些保護措施，包括規定捕撈季節和禁止使用破壞性的捕撈工具。20世紀中

期，阿拉斯加政府進一步強化了對漁業的管理，建立了漁業管理機構，例如阿拉斯加漁業管理局（ADF&G），負責監測和管理鮭魚資源。科學家們也更加積極參與，進行鮭魚種群的研究和監測。20世紀後期，阿拉斯加進一步強調科學管理的重要性，漁業管理體系更加依賴科學調查，以確定適當的捕撈配額和管理政策，這時開始實施漁業持續發展的理念，將捕撈的可持續性納入考慮。

如今的阿拉斯加政府，致力於強調漁業的可持續性和對生態系統的保護，包括不斷改進漁業管理政策，以確保捕撈活動不損害鮭魚族群的穩定度，同時保護其他物種。現在要在阿拉斯加進行漁業商業捕撈，必須遵守州政府嚴格的控管。首先需要擁有漁獵局頒發的許可證，其次必須遵守季節限漁等措施，出海時必須安裝遠程監測裝置，收穫後也要提交準確的漁獲報告，包括漁獲量、漁船位置等信息。以此方式確保阿拉斯加鮭魚漁業的可持續性，同時平衡漁業開發和資源保護的需求。

關於鮭魚的三個冷知識

- ◆ 全球野生鮭魚最南端的族群，是台灣大甲溪上游，七家灣溪的陸封型櫻花鉤吻鮭。除了七家灣溪之外，也可以在2,000元鈔票上看到牠的身影。
- ◆ 鮭魚洄游的時候整個過程不吃東西，60天的洄游就靠身上的脂肪和蛋白質撐過去。除了要避免餓死，還要避免被熊叼走。
- ◆ 鮭魚是1980年由挪威人帶入日本市場的，也影響了日本人從原本吃熟鮭魚，改吃生鮭魚的習慣。



海洋管理委員會 認證標章MSC

海洋資源永續所涵蓋的層面非常大，除了生物的資源量、恢復程度、捕撈的漁法、限制的策略之外，甚至還包括確保漁工的權益、提供良好的勞動條件等等。如此廣大的議題，社員很難有管道能夠一一了解。那麼，關心海洋議題的消費者要如何支持永續生產的對象呢？因此，水產品認證標章誕生了。

今年的水產品多了由海洋管理委員會（Marine Stewardship Council，下稱MSC）所認證的標章，MSC是國際間極具代表性的水產品認證單位之一。1997年，MSC於英國倫敦成立，以非營利組織的角度，為海洋漁業的永續利用建立一套標準，目的為透過消費者的力量，對生產者有所約束，以解決過度捕撈問題，並達到永續經營。其經營理念包含：

- ◆在生產上，鼓勵好的漁業管理。
- ◆在消費上，提升永續的意識，提升認證產品的選擇。
- ◆在銷售上，提供更多符合消費者期待的永續海鮮產品。
- ◆在教育上，鼓勵下一代選擇永續海鮮、了解海洋保育的重要性。

MSC的管理層面包含了前述各項目，且評核的標準經過國際社會與環境認證及標誌聯盟（ISEAL）所訂定的「制定社會與環境標準之良好實踐準則」，與聯合國糧農組織（FAO）之漁業認證準則，經由多方的評估，最終規範出公正、客觀的評核辦法。許多國際知名的零售通路，如日本AEON、韓國LotteMart、法國Carrefour、美國Walmart、瑞典IKEA，都已經採購具有認證標章的水產品，支持永續理念的生產者與產品。



透過水產品的認證，可以對生產者有所約束，解決過度捕撈問題

台灣的海洋之心生態標章

台灣對永續海洋的重視程度當然不遜於國際，因此在農業部漁業署與海漁基金會推動之下，「海洋之心生態標章」（Ocean Heart Ecolabel, HEART）應運而生。該標章注重「確保魚群永續」、「保護海洋環境」、「落實漁業管理」與「善盡企業責任」四大面向，給予台灣消費者永續海鮮選擇指引。唯該標章創立至今時間不長，目前得到認證的產品尚不廣泛。

除了辨認標章，社員也可以參考由中研院出版的《臺灣海鮮選擇指南》。透過指南，消費者可以了解各樣水產品的野生資源狀況、物種食性與恢復性、捕撈生產對環境的影響、甚至產品碳足跡等不同的面向。指南中，以綠、黃、紅燈代表建議食用、斟酌食用、與避免食用，簡單且清楚地告訴大眾哪些海鮮適合常常利用！指南不定期會依照物種現狀調整評估等級，是很容易閱讀、理解，非常實用的刊物。

永續海洋是非常龐大的議題，日常中除了海鮮的選擇之外，其實還有很多方式可以照顧碧藍大海，從日常生活中減少塑膠使用量、選用天然成分的清潔劑、出遊時以防曬衣代替防曬乳，都能減少對海洋的負擔。合作社也將持續對於永續海洋付出心力，提供社員安心、安全，也能友善海洋資源的優質水產品。

●本文資料來源：

<https://www.msc.org/cn>

<https://www.adfg.alaska.gov/>

<https://www.alaskaseafood.org/>



鮭魚零失敗料理 鮮蔬紙包魚

1. 將鮭魚解凍、去皮、去刺後切2公分丁狀，放入烘焙紙中。
2. 依喜好加入冷凍三色蔬菜、各式蕈菇、番茄丁或鳳梨丁，撒上適量黑胡椒與鹽。
3. 放上一小塊奶油，將料理紙包起，兩側捲好。
4. 放入預熱好的烤箱，以180度烤20分鐘即可上菜。❖

編按：本文摘自台灣主婦聯盟生活消費合作社「綠主張」月刊2024年4月238期。

扭一只咕咕幣 開啓旅人環保想像力！



每枚咕咕幣皆由藝術家或志工手繪，除了租借餐盒，也可作紀念品。

2024-04-15·質樸但雋永的耒食文化！

文／潘嘉慧·北南分社社員代表
圖片／社團法人啫咕嶼協會提供

面積僅6.8平方公里的小琉球，一年的登島人數卻超過150萬，帶來無限商機，卻也讓人擔心小小的島嶼會不會超過環境負荷。社團法人啫咕嶼協會與海湧工作室從淨灘行動中，延伸長出「飛炫Box」行動，從源頭減量，推行共享餐盒減少一次性垃圾，提供登島旅人更環保的選項。



啫咕嶼協會的成員多來自移居小琉球的新住民

飛炫Box 讓環保餐盒變潮

社團法人啫咕嶼協會(下稱啫咕嶼協會) 理事長張欣怡，回憶10年前來到小琉球：「第一次看到迪士尼的海洋生物就在眼前。」湛藍清澈的海水下豐富的海洋生態讓她為之驚豔，來此度假後便決定留下來小島生活，成為小琉球的新住民。啫咕嶼協會的核心成員大多跟張欣怡一樣，因為熱愛這片海洋與島嶼環境來到小琉球生活、工作，成立協會希望結合個人力量一起為永續生活及守護海洋做更多事。

啫咕嶼協會核心成員皆以兼職方式參與協會任務，2019年以25名初始會員創會，隔年與海湧工作室共同推行「飛炫Box」共享餐盒行動，以Fashion 為名，希望環保餐盒循環再利用能成為一件很潮的事，吸引登島旅人響應支持。張欣怡長期參與在地海灘貨幣淨灘行動，但每次淨灘總有撿拾不盡的海洋垃圾，他們意識到唯有源頭減量才能還給海洋潔淨，於是，2020年開始與八家合作店攜手推動共享餐盒，減少一次性塑膠的使用量。



連續四年啫咕嶼協會走出小琉球，到全台小學推廣海洋小學堂

結合扭蛋遊戲 咕咕幣成為減塑大使

「有趣」、「方便」是行動設計中想帶給旅人的體驗。結合時下流行的扭蛋遊戲，租用共享餐具使用的「咕咕幣」是以保麗龍回收再製的代幣，每一枚皆由在地藝術家手工繪製而成，將獨一無二的設計裝入扭蛋中，每顆扭蛋內附有一枚咕咕幣及租用餐具說明。張欣怡苦笑說：「因為咕咕幣太受歡迎，被帶回當紀念品的比例高，產幣速度遠不及被扭走的速度。」

為了解決缺幣困擾，今年三月起推出咕咕幣2.0版，除了加快產出速度，改以流體畫方式讓更多小幫手加入繪製行列，新版咕咕幣背面印有QRcode，讓旅人一掃秒懂，同時也優化流程，更多店家加入還碗行列，而咕咕幣將持續成為地方的減塑倡議與海洋教育最佳大使。



咕幣2.0以流體畫繪製，背面QRcode說明咕咕碗租借流程

持續耕耘行動 讓環保意識茁壯



咕咕碗也成為在地宗教祭典活動環保的選擇

雖然「咕咕碗」生不逢時，當初推行時遇到新冠疫情，大大降低旅人借用意願，卻意外獲得店家對活動的青睞。推行四年多來，協會人力有限，咕咕碗合作店家僅擴大至14家，其中不乏新開店夥伴加入，但卻為島上環保意識帶來正向循環，例如有店家自備環保餐具提供給消費者；許多公部門辦理活動時也會主動借用咕咕碗作為盛裝便當的容器；甚至成為在島上媽祖繞境、迎王祭典等大型活動，宮廟準備便當的環保選擇，大量減少一次性餐盒的使用。

減塑行動只是啫咕嶼協會的一部分任務，為了守護海洋環境，協會仍定期舉辦海灘貨幣淨灘，張欣怡分享道，淨灘不僅是撿拾垃圾，也是一場海洋環境教育，讓人們走進自然，重新找到與土地的連結。協會也致力培養海洋公民科學家，邀請學者專家

以淺顯易懂的語言，把海洋知識傳遞給最直接觸海洋的島民，並持續進行珊瑚礁及海龜生態調查，希望有一天成功推動海龜重要棲息地的保護。



海灘貨幣淨灘是協會持續進行的環境教育之一

張欣怡透露，今年有一項黑水虻農場新計畫也正在蘊釀中，希望將島上廚餘轉化成為堆肥，直接在地轉化為可再利用的肥料，減少運回本島的垃圾量。小小島嶼上的這群人，正用自己的力量為永續生活注入更多想像。

「咕咕碗」怎麼租借？

- 找到合作店家，投入三枚50元硬幣，從扭蛋機中獲得咕咕幣。
- 咕咕幣可以在指定店家無限次借用「咕咕碗」環保餐盒。
- 不使用時，你可以：
 1. 將咕咕碗帶回家，成為永續生活小尖兵，重覆使用它。
 2. 將咕咕碗退還指定店家，換回咕咕幣帶回家紀念。
 3. 到指定店家以咕咕幣取回100元押金。❖



編按：本文摘自台灣主婦聯盟生活消費合作社「綠主張」月刊2024年4月238期

阿里山下的藍寶石 新鮮藍莓不再是奢求



每顆藍莓隨日照程度不同，完熟狀況也不一

2024-03-05 · 更高的規範

保護社員安心利用的權利

文／蘇心薇 · 台南分社社員 攝影／李友欽

藍莓，我們對它的印象是遠渡重洋而來，唇齒間品嚐的是果實離開枝頭好幾週後的口感。對台灣來說，藍莓的風味僅能是如此嗎？

過往，台灣沒有屬於自己的藍莓，實因地理條件不適合種植藍莓。藍莓有長時數的低冷需求，同時又要日照充足與疏鬆的酸性土壤，是生長在寒帶的作物。即便如此，位處亞熱帶的台灣仍在藍莓的種植方法上努力不懈的研究，近年來，漸漸耳聞藍莓成功開花結果的佳績。

在阿里山下種植新品種

2023年，山丘藍首度上市藍莓，以國內大量生產之姿引起各方關注。能走到這一步，山丘藍執行長蔡宜玲表示，「當我們得知國內有機會種植藍莓時，我們就開始到國外洽談藍莓品種權，同時也在尋找適宜的栽種區域。對我們來說，許多事情都是第一次，是需要相當的堅持和毅力才能走到這一天的。」



山丘藍執行長蔡宜玲

於是，落腳阿里山下，依傍於八掌溪畔的山丘藍農場就此誕生。遠眺是層巒疊嶂的群山環繞，溪口旁的潺潺水流帶來氣候調節，白天日照充足且通風良好；夜幕拉下後，從阿里山上吹下來的冷風，使得平地氣溫驟降，溫差可達10度以上，對藍莓來說，是適宜的生長條件。

品系的選擇也很重要。蔡宜玲進一步表示，在台大教授李國譚的技術指導下，山丘藍找到適宜台灣的品系—南方高叢。她說，為了取得藍莓品種權，前後花了不少時間和美國品種商洽談，幸運的是，山丘藍目前取得的品系是最新的，口感更勝於舊品系，我們很有口福。

用心打造栽種藍莓的環境設備

有了相對最佳的氣候條件，選擇了適合栽種的品系，接下來就是給予土壤介質。由於藍莓對土壤的特殊需求，全園區採用離地栽培技術種植，簡單來說，就是種在大盆子裡。大盆子裡鋪放調配好的介質，提供藍莓生長所需要，在整齊的園區裡放眼望去，掛在枝頭上的藍莓如盆栽般賞心悅目。



可自動開關的白色屋棚



自動化滴灌設備

但占地33公頃的山丘藍，園區裡最引人注目的還是那一彎彎的白色大棚屋頂。大棚屋頂裝有智能控制，能隨溫度高低適時開關，為的是保持溫度的適中。屋內架設澆灌水管線，透過智能適時適量給水，有了科技的幫助，大大減省人力勞動。

而為了更精確掌握天氣的變化，山丘藍也與天氣風險顧問公司簽約合作，透過串聯技術，提供山丘藍定時更新的天氣數據，讓整個團隊能夠更從容面對可能的天氣風險，例如極端氣候帶來的寒流、暴雨等狀況。總總努力，都是為了降低藍莓結果的耗損率。

但畢竟是個自然的環境，鳥飛蟲爬也很正常。為了減少小鳥飛進屋棚內啄食的機率，園區飼養兩隻老鷹，像個守衛兵般環伺，恫嚇鳥兒的靠近。至於防治主要蟲害薊馬，則會施放天敵或有機資材，形成一個食物鏈，透過一物剋一物，自然養成藍莓。

藍莓採摘師的工作

產季開始，「採摘師」他們腰間掛滿白色桶子，手持分選器，透過精準的眼力判斷果實的大小與成熟度，再運用指間的力道輕輕摘取果實。



採摘師腰繫掛滿白色桶子，裝盛採摘下來的藍莓

白色桶子裝滿後，會進行果實初步品管，依照「薊馬」、「蟲痕」、「鳥啄」、「紅果」等不一的狀況進行記錄，不僅是採摘師個人的採摘狀況驗收，同時也會收納進分區域管理的大數據資料庫裡，成為區域管理的參考。

專注鮮果銷售首創品牌行銷

台灣栽種藍莓，過去未曾有過，大量生產更是首例。整個33公頃的園區是亞洲地區除中國以外最大的了。

打著「昨天還在樹上的藍莓」文宣語，山丘藍訴求「新鮮」。有別於進口藍莓，這一次，他們要讓台灣有機會吃到酸甜度更適中、風味更醇厚的藍莓。蔡宜玲很自豪地說，這才是真正的藍莓，而且又健康、無農藥殘留。

為了專注做好「新鮮」兩字，山丘藍暫時不做延伸品的考量，專注銷售鮮果，更斥資購買200箱蜂箱，專供農場內的藍莓授粉使用，期盼在每一個環節上用心，成就出唇齒間無比的風味。

社員將藍莓帶回家後，建議一週內完食最理想。此外，全程低溫配送的藍莓也需要在購買完畢之後立刻放進家中冰箱存放，讓藍莓持續保鮮。藍莓上的白色果粉是自然產生的天然保護膜，只有食用時才需要沖洗。



斥資購買200箱蜂箱，供農場的藍莓授粉使用



觀察蒂頭是否紫黑完熟，再輕輕摘下

目前山丘藍的藍莓僅在開花期前用藥，10月過後即不再用藥，停藥期相當長，檢驗結果是無農藥殘留，所以可以安心食用。



新鮮藍莓，一期一會

合作社的藍莓生產者

不管是青農還是老手，合作社生產者的藍莓都可口。

產地：南投八卦山附近

自主管理等級：農好級

自2014年碩士論文投入藍莓研究，至今已邁入第十個年頭。在他之前，國內種植藍莓的相關經驗實在太少，再加上台灣有先天的地理風土條件須調整克服，初期投入許多成本，進入門檻頗高。努力多年，也曾至澳洲莓果園觀摩取經，2022年得到百大青農，在經驗、資金有餘裕下，已將產地擴充到一甲半，預估2024年可以量產。目前種植藍



楊士藝

莓仍是定植在土裡，但未來不排除嘗試離地栽培，因為重點是土壤的介質；如果能打造酸性的、有機質高的排水通風良好環境，對藍莓的生長來說都是好的。

產地：苗栗卓蘭

自主管理等級：環保級

27歲承接家裡農園。種植品項多樣，有寶島甘露梨、佛利蒙柑等，其中藍莓種植已達五年，田間面積漸擴大至0.5公頃。初

期投入很多心力在摸索，盼今年產值能提高進入獲利。園區在海拔600公尺處，早晚溫差達10度以上，冬天吹東北季風，相當適合藍莓的低冷需求。近年極端氣候對農業考驗提高，吳保諒的論文為「紅龍果和佛利蒙柑結果狀況的改善方式」，但同樣可以應用在藍莓種植上；希望降低田間熱對果實的影響，並透過發酵液肥使植株強壯來減少耗損率，有機資材雖然較為昂貴，但相對來說也能提高產值。



吳保諒

產地：苗栗獅潭

自主管理等級：環保級

主要種植草莓，四年前開始擴大面積種植藍莓。栽種面積由一分半到三分，植株苗由300棵到1,000棵。栽種品系有兔眼、南方高叢和暖地。病蟲害主要是黃毒蛾、紅蜘蛛、果實蠅和雞母蟲。防治方法使用苦楝油、石灰硫磺合劑、白僵菌、橘子精油、肉桂精油等，以天然的有機資材驅趕害蟲，打造一個安全的環境。園區在縱谷地帶，日夜溫差大，天然的條件幫助藍莓發芽分化的更旺盛。相較於冬季短期作物草莓，藍莓是夏季長期作物，產季過後就會進入休眠期，日後只要修枝、剪枝、定期澆水，農事是比較輕鬆一點。❖



鍾文標

編按：本文摘自台灣主婦聯盟生活消費合作社「綠主張」月刊2024年3月237期。

懂挑油品做菜 健康「油」你決定

2024-04-09 · 質樸但雋永的米食文化！

資料來源／本刊歷史資料與官網 文字整理／李婉婷 繪圖／Hui

懂挑油品做菜 健康「油」你決定!

資料來源／本刊歷史資料與官網
文字整理／李婉婷 圖／Hui

Omega-6 高的油

Omega-6 屬不耐高溫油脂，建議約160°C以下、中低溫烹食或水炒

芝麻油 大豆油 玉米油 葵花籽油 葡萄籽油

40% 54% 58% 68% 72%

油 脂為身體提供熱量、保護器官組織、維持生體機能、幫助脂溶性維生素的運送，是人體必需營養素。油，其實很重要，該怎麼選？很簡單，根據自身料理需求選擇以下油品分類，好的食材搭配對的油，才是好吃、好棒、好健康！

脂肪結構依照飽和程度分

Omega-3 高的油

Omega-3 與Omega-6攝取比例以1:1為宜；油品建議生飲、涼、溫拌或沾食，切忌高溫煎炒炸

冷壓 鱈魚肝油 印加果油 亞麻仁油 紫蘇籽油

30% 46% 53% 58%

均衡攝取有助維持健康狀態，維持循環順暢、調節生理機能，及提升防護力

多元不飽和脂肪酸 Omega-3

降低心血管風險及細胞發炎等作用

Omega-9 高的油

建議以中低溫烹食、涼、溫拌、沾食等為主，可保留油脂原始營養

花生油 酪梨油 苦茶油 橄欖油

48% 74% 80% 83%

多元不飽和脂肪酸 Omega-6

單元不飽和脂肪酸 Omega-9

飽和脂肪

飽和脂肪 脂肪方

據《國人膳食營養素參考攝取量》第八版，每日攝取量應低於總熱量10%

椰子油(精煉) 奶油 牛油 豬油 雞油

90% 69% 43% 39% 32%

降低血糖和膽固醇、調節血脂。油品烹調溫度約160~220°C左右

★依據飲食指南建議，一天應攝取三至七茶匙油量，並優先選用富含不飽和脂肪油脂

耐熱度與穩定度高，可180°C以上高溫煎煮、油炸食物

註：油脂所含之比例會因產地、萃取方式等因素影響而有所不同，以上為約略數值提供參考。

編按：本文摘自台灣主婦聯盟生活消費合作社「綠主張」月刊2024年4月238期。

《落葉》

Fallen Leaves

本片榮獲第76屆坎城影展評審團獎、入圍奧斯卡最佳國際電影15強，並榮獲2023年度國際影評人費比西獎

劇情描述兩位生活於社會底層的男女相愛但一直錯過彼此的故事。

【劇情簡介】

單身的安莎（阿爾瑪波伊斯提 飾）一個人住在赫爾辛基，個性溫暖的她在超市工作，負責為貨架補貨，並回收過期食品。有天卻因為不願浪費食物，把過期品善加利用而遭到免職…。霍拉帕（尤西瓦塔寧 飾）是個廢棄金屬廠的工人，俊帥善良、工作認真的他，這時也因為苦悶酗酒而失去了一切…。



他們在卡拉OK相遇，沒有交談，沉默中卻充滿對彼此的渴望。霍拉帕鼓起勇氣約安莎去看電影，兩人看完意猶未盡，期待感情能更進一步。然而美好的愛情得來不易，緣分雖讓他們再次相逢，命運卻送來了艱難與誤解…。❖

海鵬影業有限公司 @ Swallow Wings Films Co., Ltd. 發行

Facebook: www.facebook.com/swfilms

Instagram: [instagram.com/swallowwingsfilms](https://www.instagram.com/swallowwingsfilms)



預告片QRcode

天聲代表會議「青年分享」 帶來新希望

鍾瑪竇

「天主教之聲傳播協會」第九屆第五次理監事會議暨113年度會員代表大會於3月23日在台北主教公署召開。這次會議除了報告年度重點工作及預算、決算外，最重要的是邀請曾參與協會影音競賽與音樂演唱祈禱會活動的年輕人分享他們的心得，以作為我們是否持續舉辦類似大型活動的參考。



3月23日會議的場景

來自音樂演唱祈禱會的溫舜丞與汪佳玲是對共同喜愛音樂的夫妻檔，他們陪伴教會「使徒之音」音樂團體已有一段時間。溫舜丞首先提到，當他接獲要在靜宜大學千人大禮堂演出時，提早半年，「使徒之音」就開始練習曲目。每一次練習都以祈禱開始，隨後的練習彷彿都沉浸在聖神洗練與帶領當中。自己回想天主給了這樣的音樂天賦，祂到底要他做什麼？「我如何能為祂所用？」。當他們把教會熟悉的老歌重新編曲演唱，現場觀眾都非



鍾安住總主教



神師 施恩加神父



博愛基金會執行長
吳怡芬



台北傳協會副主席
劉憲翰

常喜歡、融入其中，幫助人們與天主重新連結，也讓他自己越來越感受到是個「音樂使徒」。

這次音樂演唱祈禱會的主角之一汪佳玲姐妹分享到，有一位姐妹帶領三位非教友參加這次音樂祈禱會，他們深深地被觸動，興起想要認識天主教的念頭，目前他們已加入堂區的慕道班。

自己開設網路線上課程也是台北傳教協進會副主席的劉憲翰弟兄建議，協會可以培養教會的網紅、KOL(註)等人才，讓他們透過自己的平台把教會的教義與精神傳達出去。

目前在輔大就讀的陳欣同學說到，他們這世代的年輕人已無法接受「長時間」的影片，她提給天主之聲協會一份「2025天主教祈禱禧年青年人短影音企劃書」，期望藉由短影音的創意比賽有效提升大眾對天主教會的認知，也能增加信友對教會的歸屬。

協會去年舉辦全國性影音創作比賽第一名的年輕人高志邦分享如何與「天主相遇」的經驗，也把這樣的信仰經驗拍攝成影片，並將它投遞到協會影音競賽出類拔萃。他說，他過去跟一般年輕人一樣吃喝玩樂，不知道人生的方向，也常沉浸在手機的小世界裡。有一天他看到法國白納德神父所推出的一支小短片，內容陳述一群天主教年輕人和樂融融的模樣，他深深被吸引、被觸動。這時才開始反思自己的人生，也才逐步深化自己的信仰生活，體會到自己的信仰轉捩點是聖神透過「影片」召喚了他，也顯示「影音媒體」的魅力與福傳的重要性。



協會兩項活動核心
推手 謝晉玄



音樂演唱祈禱會主
持人 陳思穎



大專同學會青年代
表 許立人



輔仁大學 陳欣同學



汪佳玲



溫舜丞



高志邦

這次的「天主教之聲代表會議」是在台北總教區公署舉行，台北總教區的大家長也是協會總神師鍾安住總主教蒞臨，他仔細聆聽幾位年輕人的見證分享，鍾總主教很肯定音樂活動引人舉心向上，多媒體傳播是一條正確的福傳之路；但是他勉勵大家說：光知道方法是不夠的，要有實際的行動，結合大家的力量一起往前走。台北總教區近年來也看到媒體的重要性，並成立攝影棚，台北總教區很願意與「天主教之聲協會」一起合作往前走。

聽到上方年輕人的心聲與鍾總主教的鼓勵，為天主教之聲協會打了一支強心劑，特別是在協會成員逐漸老化凋零、福傳捐款萎縮之際。我們的心火彷彿如耶穌復活後初期教會，一心一意要廣揚福音。❖

註：KOL（英文：Key Opinion Leader），直譯做關鍵意見領袖，指網路上特別有影響力的人。這些人大部分透過 Youtube、Facebook、Instagram 等社交平台，定期貼特定主題內容，逐漸累積大量訂閱關注，進而產生影響力。



會議大合照

天主教之聲傳播協會113年度1月份捐款芳名錄

15,000	戴悅生
11,200	鄒慧華
10,000	石濟民
5,000	鄭萊頤
4,800	鍾瑞玉(初珮誼、鍾楚玉、冉茂軒)
3,000	溫簡燕雪、游素娥、廖南雁
2,400	黃金瑜(陳喜美)、潘蓮嬌(劉智清)、林彥君
2,000	張蕙蘭、梁春鳳、張家奎、胡瑞涵、童華仁、廖文連、姜忠良、林月秀、張欣榮、陳國明、馬李靜泉、翁壹姿、王巧珍、張孝先、王載淑敏
1,700	莊子凱
1,500	陳小玲、王順隆、邵清美
1,200	邱美珠、曾粹繁、徐聖璋、李美麗、曾啟佑、魏定瑛、陳燕山、蔡秀儒、李若貝、朱振輝、林秀芬、周桂英、戴文、吳寶足、李蘭屏、李蘭英、劉國華、魏月嬌、曾清雲、李蘭芬、陳春珠、吳靜宜、趙鐵鐸、陳德賢、黃裕娥、江甘秋、劉麗美、趙水霖、鄭麗茹、黃碧珍、曾千毓、楊谷至、王淑英、凌靜濤、顏玲秋、李君佩、李添財、林雯琪、陳桃花、蘇大慧、康喜航、田惠如、鍾碧玉、辛紹文、吳銘芳、田惠芳、潘韻弦、李春和、柯美月、陳逸文、趙錢峯、伍若棋、林傳財、黃敏哲、陳燦煌、吳阿妹、吳寶妹、范麗珠
1,000	高恆股份有限公司、蘇瑞珠、王冠偉、潘容存、李宗倍、洪碧玉、趙培宏
800	鄭佳欣
500	張秀莒、鍾圳筆、陳鵬舉

共計 99 捐款人次 新台幣177,300元整

12/16音樂會 2,500 陳恆志

感謝您對協會的信任與支持，我們會善用您的捐款使協會的工作發展更加進步。

您的參與使福音傳播得更深、更廣、更遠。懇請今後繼續支持並督促協會的發展。

*若有錯誤請與協會聯絡以便修正。

天主教之聲傳播協會113年度2月份捐款芳名錄

15,000	劉強
9,600	贊助恩人
6,200	林銘信
6,000	王景甲
5,000	蘇謙恭、王怡文、譚其昌、陳秀禎(高雅俐)、周濟壢、高健恒、劉瑞香、潘路林
4,800	蘇本華(蘇立華、蘇德華、何綺梅)
3,600	滕玉新
3,200	許碧玉
3,000	郭嘉華、宗聲豪、阮懷慈、王湧江、陳少玲、湯英治、許建偉(許翔皓、許致衍)、劉梅英、李宗倍、陳阿淑
2,400	劉宗珮、黃士璋、張秀鑾(徐仲安)
2,000	李國強、林少玲、鮑惠賢、蘇誌郎、劉宥均、謝天龍、張麗華、翁榮二、任德麗
1,800	蕭惠月
1,700	林天祥
1,500	劉陽春、張靖安、王順隆、徐勝深、劉文夫
1,200	吳杏蓮、解京燕、李美麗、陳麗嬌、陶增道、張初江、李麗珠、蔡振宗、廖恬逸、龍心秋、蕭慶安、陳英舜、陳允騰、陳春梅、顏露德、陳新寬、陳晏波、鄭連水、蘇吳里江、楊俊義、林翠媛、張玉鳳、劉敏善、陳聰吉、黃培庭、徐延燕、楊思敏、陳立國、邱秋金、陳阿淑、楊谷至、劉金吉、洪國隆、林龍子、葛榮華、高美珍、劉庭蕓、蔡安柔、王照琴、劉俊華
1,000	徐正英、江雪屏、薛仰森、潘容存、藍愛珍、張春枝、王巧珍、吳淑貞
800	鄭佳欣
500	陳思齊
300	曹春蘭、鍾圳華、楊千慧

共計 97 捐款人次 新台幣212,800元整

福傳天使113年度1~2月份捐款芳名錄

1月		2月	
邵清美	3,000	顏露德	3,000
趙培宏	3,000	邵清美	3,000
		林雁秋	3,000
		黃麗華	3,000
6,000	2人	12,000	4人

98-04-43-04

政 郵 劃 撥 儲 金 存 款 單

收款帳號

1 9 2 0 9 6 6 6

金額
(阿拉伯數字)

億 仟 萬 拾 萬 仟 佰 拾 元

◎寄款人請注意背面說明

◎本收據由電腦印錄請勿填寫

郵政劃撥儲金存款收據

通訊欄 (現與本次存款有關事項)

- 新會員入會費 500元
- 常年會費 1,200元
- 傳播天使 3,000元
- 喜訊助印費 _____元
- 愛心奉獻 _____元

所屬堂區：

建議：

天主教之聲傳播協會

收款戶名

寄款人

他人存款

本戶存款

姓 名

經辦局收款戳

地 址

電 話

主管：

虛線內備供機器印錄用請勿填寫

經辦局收款章戳

每人照心中所耐量的捐助，不要心痛，也不要勉強，因為「天主愛樂捐的人。」天主能豐厚地賜與你們各種恩惠，使你們在一切事上常十分充足，能多行各種善事（格後：九7~8）。



稿 約

- 一、本刊園地公開，凡生活見證、讀經分享、靈修生活、家庭、青少年問題，以及宗教藝文（音樂、美術、文學）等，歡迎大家投稿。
- 二、篇幅有限，除特約稿以外，稿長以不超過1500字為宜，短稿最佳。
- 三、來稿請附真實姓名、通訊地址、聯絡電話。
- 四、本刊有刪改權，如不願刪改，請註明。也請勿一稿兩投。
- 五、如轉載時，請徵求本刊同意（也請告知作者）。
- 六、本刊為教會福傳刊物，免費贈閱，本刊所有工作人員皆屬志工，賜稿者亦無稿費。

發行人：饒志成

社長：鍾瑪竇

編輯委員：程若石、吳達芸、曹敏誨、王 漪

製作總監：林蔚民

編輯：譚珊芝、張靖安、李壽民

封面設計：董蘭芝

排版印刷：至潔有限公司

出版日期：公元二〇二四年四月十五日

出版者：天主教之聲雜誌社

地址：(106)台北市新生南路二段50號

電話：(02) 2397-4701（代表號）

傳真：(02) 2394-8690

劃撥帳號：一九二〇九六六六

戶名：中華民國天主教之聲傳播協會

協會網址：www.cathvoice.org.tw

E-mail：cath.voice@msa.hinet.net

行政院新聞局出版事業登記證局版台誌第九二四五號

台灣郵政管理局雜誌交寄執照北台字第4一1六號

— 免費贈閱 · 歡迎助印 —



第五屆全國聖體大會

聖體大會主題曲 翻唱大賽

總獎金12萬元+總價1萬元禮品

不限樂器、不限形式、不限人數

召集你的夥伴、發揮你的創意，一起翻唱大會主題曲吧！

還有機會在全國聖體大會現場演出！



兒童組

平均年齡12歲以下



青少組

平均年齡12~20歲



成人組

平均年齡20歲以上

- 報名時間：2024/5/1~6/30
- 報名方式：限網路報名
- 報名資格：只要您對音樂有熱忱，不限年齡、人數均可報名
- 參賽組別：兒童組、青少組、成人組（每人限參加一組）
- 比賽規則：翻唱第五屆全國聖體大會主題曲【在祢祭台前】可以直接使用原曲配樂翻唱，或自由以不同樂器演繹伴奏
- 獎項：每組設有最佳翻唱獎、最佳技巧獎、最佳人氣獎各一名

比賽資訊與報名



屬於我的彩繪手作

人子心流工作坊將信仰融入生活，從經文中汲取靈感，啟發您的創造力。透過課程，將把信仰元素轉化為獨特且有意義的藝術作品，幫助您創作出只屬於你的彩繪玻璃！

這個課程適合想要將信仰元素與藝術相結合的您，無論您是否有教學或藝術背景，我們都歡迎您的參與！

讓我們一起在這個充滿創造力的一日工作坊中活出基督信仰，一同創作出獨一無二藝術品吧！

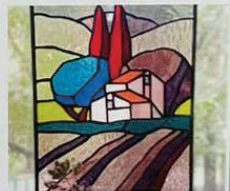
~歡迎闔家參加~

2024/05/25 (六)

9:30a.m.-12:30p.m.

台北聖家堂二樓禮堂

(台北市新生南路二段 50 號)



人子心流工作坊

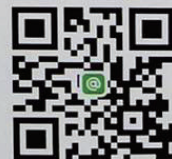
【活動費用】每人需先繳交 500 元，活動當天有出席者，將退回 300 元並帶回作品，僅收取工本費 200 元。如當天未出席者恕不
予以退費。

【匯款資料】郵局代號 700 帳號 02813051004457 顏露德

【活動對象】國小三年級以上，無年齡限制，歡迎大人、小孩一起參加。



人子小組
@wsb7265w



※報名請透過人子小組 LINE 官方帳號【@wsb7265w】掃描

QR code，或聯繫顏露德 0934085809、楊麗玲 0928529475