先鋒報

请赞颂上主的光荣威能。咏96:7

教宗良十四世强调满怀感恩与慷慨之心庆祝“世界传教节”百年纪念

梵蒂冈城（信仰通讯社）—在此，我们全文发表教宗良十四世为今年世界传教节发表的视频讲话。世界传教节是教宗碧岳十一世于一百年前创立的。今年，普世教会将于十月十八日主日庆祝世界传教节。



亲爱的基督内的弟兄姊妹们：

在我们纪念世界传教节之际，让我们感谢天主，因为自从我的前任教宗碧岳十一世于一百年前创立这一年度庆典以来，天主赐予了教会丰硕的成果。借此，碧岳十一世希望在每一个教区和堂区中促进人们更加深入地认识传教使命的伟大，并为福传工作献上热切的祈祷。同时，鼓励传教圣召，并支持宗座传教善会肩负的工作。

当年碧岳十一世所确立的这一目标，也在我的生命中结出了果实。回收青春岁月，我深深体会到，献给庄稼主人的祈祷，以一种充满奥迹的方式预备了我的心，使我能够听从耶稣的召叫，跟随祂，成为一名奥思定会传教士。此外，信众们的祈祷和奉献也曾鼓励并支持我在秘鲁的传教工作，以及世界各地无数传教士的工作。为此，我愿向多年来支持世界传教节的所有人表达我由衷的感谢。

第一百届世界传教节的主题是“在基督内合一、在传教使命中共融”。这一主题，邀请我们反思一个根本性的使命，即在跟随基督的道路上耕耘教会的合一，特别是通过我们的投入以及我们所承担的责任，把救恩的福音传给所有人。事实上，藉着洗礼，我们每一个人都成为基督奥体的一员，并且各自承担着独特的角色，为耶稣的救赎工程作出贡献。上主召叫我们在圣神的帮助下在同一个大家庭内共同合作，使每一个人，无论身处何处都能进入基督内的信仰共融。因此，我再次重申世界传教节文告中特别向大家发出的呼吁：“福传始终是一项爱的工程，让我们因这些见证的鼓舞，按照各自的圣召及所领受的恩宠，投身于伟大的福传使命。你们的祈祷与实质的支持，……为把天主爱的福音带给所有人，特别是最贫穷及最有需要的人，将大有帮助”（《第一百届普世传教节文告》，2026年1月25日）。

当我们庆祝世界传教节一百周年之际，我感谢你们今后所要作的一切。愿你们继续承继世界传教节主日的遗产，以慷慨之心支持教会在世界各地所开展的福传使命。

愿全能的天主，圣父、圣子及圣神的降福降临在你们身上，并永远与你们同在。阿们。

欲阅读完整信息，请游览：https://sl1nk.com/tfse56z

教宗为关于爱的喜乐的会议揭幕：家庭现况激励牧灵职责

（梵蒂冈新闻网）关于《爱的喜乐》宗座劝谕问世十周年的会议，任务不仅是解读家庭的现况，更要让这些现况来质问我们并激励牧灵职责，教会从而能找到宣讲福音的更新道路。教宗良十四世于10月7日下午在梵蒂冈为这场会议拉开帷幕，在讲话中提出这个会议目标。会议与会者包括天主教各地主教团主席、东方礼领袖、专家和一些家庭，其中有两位主教来自中国大陆。本次会议将于10月14日结束，届时教宗将在圣伯多禄广场主持闭幕弥撒。



教会对家庭的关怀始终如一

教宗首先回顾了教会历来对家庭的关怀。梵蒂冈第二届大公会议神长将婚姻和家庭的尊严放在《论教会在现代世界》牧职宪章第二部分的开端，「承认家庭生活为当代重大的文化、经济、社会和政治问题提供了绝佳的切入点」。1980年以家庭为题的世界主教会议实现了若望保禄一世教宗早已在他短暂宗座牧职中表达的愿望，后来圣若望保禄二世教宗发表了世界主教会议后宗座劝谕《家庭团体》。方济各教宗在宗座牧职之初也把家庭放在世界主教会议进程的核心，并在10年前颁布了《爱的喜乐》宗座劝谕。

天主偕同我们所行的事

在这历史当中，《爱的喜乐》宗座劝谕是个重要阶段。教宗良十四世表示，与会者们现在将该劝谕颁布后的十年经验带到主耶稣前。「在圣神的引领下，仔细审视已发生的事，这有助于我们更深入地分辨出基督这些年来对祂教会的教导」。在这方面，《宗徒大事录》提供了美好的图像：保禄和巴尔纳伯在传教之旅结束时聚集会众，「报告天主偕同他们所行的一切大事」（宗十四27）；后来，他们到了耶路撒冷，为教会、宗徒和长老所欢迎，再次「报告了天主偕同他们所行的一切大事」（宗十五4）。

教宗说：「我们也带来天主偕同我们所行的事迹。」而且，普雷沃斯特教宗在召集本次会议的讯息中表明，「事实上，在某些地方和处境下，唯有通过平信徒，特别是通过家庭，教会『才能成为地上的盐』」。教宗由此列举了家庭为福音作见证，并为教会的生活和使命做见证的一些方式：爱与忠贞、照顾与宽恕、子女的教育、传承信仰的努力、对长者和脆弱者的关怀，以及他们服务团体和社会的诸多方式。

怀著勇气面对问题

无论顺境逆境，牧者们都有责任「宣讲天主对婚姻和家庭旨意的美好，以及天主关于爱与温柔的召叫」。教宗指出，这职务让牧者们置身于一所「聆听的学校」，而家庭的生活则催促牧者去面对一些「应当鼓起勇气应对的问题」。比方说，在不少环境中，活出性爱与亲密关系的方式与基督徒的婚姻观之间，距离越来越大；经济的不稳定、移民现象、暴力、孤独，以及其它形式的情绪脆弱，也塑造了人们所做的选择，以及他们能设想自己将来的可能性。

在种种问题当中，教宗特别邀请众人关切「脆弱」的议题，因为它深深影响了人们如何看待自己、他们的未来、甚至是与天主和与教会的关系。而且在这方面，每个人也能从家庭的经验中有所学习，「因为脆弱属于我们共同的人性状态，所以它也属于教会生活的一部分」。教宗说：「众所周知，在我们渴望的善，以及我们力所能及的生活之间，存在著差距。我们需要恩宠、宽恕和新的开始，好能承行天主的旨意，而我们学到，忠信本身就是一个要领受的恩宠，以及一条要逐渐更新的道路，时常还得经历考验。」

事实上，圣神往往是通过一些充满挑战的处境来发言，并启发我们「发现天主的慈悲和基督的救恩如何触及我们今天的家庭，尤其是在它们的软弱和坚忍中、在它们的希望和失望中、在它们对共融的渴求和对意义的寻求中」。因此，教宗强调，「我们的任务不仅是解读这些现况，更要让它们来质问我们并激励我们的牧灵职责，教会从而能找到宣讲福音的更新道路，提供圣事的恩宠，陪伴家庭，让人看见基督与祂的子民同行的那份温柔」。

会议的方法和目标

教宗期许本次会议也洋溢著《宗徒大事录》的那种福音的自由，并指出会议框架的目的在于促使《爱的喜乐》宗座劝谕与各地方教会十年来的经验彼此交谈。会议的流程之所以公布，是为了让天主子民能「以祈祷和同道偕行的省思」来陪伴会议。秉持同样的精神，7日下午与会者们一起参加了避静，而且每天都要藉著祈祷展开会议。教宗祈求上主帮助与会者一起搜集《爱的喜乐》宗座劝谕已经在地方教会结出的果实，以便于滋养整个教会。

这将会滋养各地主教团的牧灵分辨，协助地方教会辨认出新的道路，吸引所有受洗者更深地进入教会的同道偕行旅途。教宗最后叮嘱与会者遵守谨慎和保密的原则，这些在这聆听和分辨时刻是必不可少的。「求上主赐给我们彼此聆听的自由、辨别出祂在祂子民中间的化工的智慧，以及跟随祂前往祂所带领之地的勇气；如此一来，对于世界各地的家庭而言，福音便成为愈加圆满的好消息。」



死亡，终结不了爱

于1979年，谢尔顿·范瑙肯（Sheldon Vanauken）出版了《一个严苛的恩典》（A Severe Mercy），讲述了他妻子戴维（Davey）去世的故事。这本书记录了一段非同寻常的爱情——它在盛放之时，却因戴维的英年早逝而戛然而止。

这个故事引起了许多人的共鸣，不仅是因为两人之间深挚的感情，更是因为她在离世后，两人之间依然存在的某种奥妙联系。

范瑙肯描述道，在妻子去世后，他依然能强烈而鲜明地感受到她的存在。虽然生死相隔，残酷且不可逆转，但他仍能感觉到她的陪伴，一如她生前那样真实。在最初的几个月里，她的存在感始终如一：既是指引，又是确信与慰藉。那段日子里，他总是把她的结婚戒指揣在口袋里，每天无数次温柔地摩挲，指尖的触碰让他时刻铭记着这份相伴。

然而，当他乘船横渡大西洋时，他感觉到这种“临在”发生了变化。在心灵的静谧深处，他仿佛听见她在对自己诉说：过去彼此相伴的方式需要改变了，他们的关系正迈向一个新的层面。她需要“放手”，不再以过去那种形式陪伴；同时也请求他“放手”，告别旧有的依恋模式。那是艰难的一刻，但谢尔顿领悟了其中的深意。他从口袋里取出戒指，静静地将其投入了大海。

从那时起，戴维依然陪伴着他，但形式已然不同。她的存在不再那么显而易见，却也并未疏远。如今，她不再仅仅是尘世间的妻子或挚友，而更像是一个深爱着他、以一种难以言喻的方式拥抱着他的人。

成千上万痛失挚爱的人——包括我在内——都能对这个故事产生共鸣：我们既能深切感受到逝去的亲人依然活在内心深处，也能体会到这种关系在某个时刻发生了演变，升华到一个新的境界。

就我个人而言，我在二十三岁那年失去了双亲。在随后的近两年里，我像谢尔顿一样，真切地感受到了父母的存在——那种带着指引与关怀的临在（他们依然是我的爸爸妈妈，依然时刻陪伴着我）；不过，这种存在感并不总是充满慰藉，失去他们的痛苦有时会化作冰冷的伤痕，令我潸然泪下。然而，在他们去世后的第一年到第二年之间，情况发生了微妙的变化。与范瑙肯不同，我并没有经历某个明确的转折点，这种改变是渐进且温和的：他们在我内心深处的存在方式，悄然发生了蜕变。某种东西释然了，另一种东西则取而代之。

如今，我感受到的这种存在感带来了深深的慰藉，痛楚不再如从前般剧烈。我不再觉得有必要为他们祈祷；相反，我感到有必要——并且这种感觉至今犹存——向他们祈祷。

他们依然是我的父母，但有些东西已经升华了。虽然很难用言语精准形容，免得听起来过于模糊或一厢情愿，但我内心的真实感受是：他们依然活着，依然深切地挂念着我，并且在我的生命中，比他们在世时更加紧密地与我同在。如今，那种“临在”具有更高的层次，与天主对我的爱及祂的同在紧密相连，使我已很难将那种临在与生活中所感知的神圣眷顾之情区分开来。

我出身于一个大家庭，兄弟姐妹们大多有过类似的经历。许多人也都曾分享过相似的故事，讲述自己如何感受到与已故亲人的关系在亲人离世后仍在不断成长。

范瑙肯关于与已故亲人维持并发展关系的经历，在许多人身上都有着真实的写照。即便在死后，人际关系依然能够继续延伸与深化。这算是什么奇闻异事吗？绝非如此！这正是我们信仰的核心内容——死亡并不能终结人与人之间的关系。

版权拥有者：荣·罗海瑟神父
（Fr.Ron Rolheiser）

天主的，就该归还天主

甲年常年期第二十九主日
依45：1，4-6
得前1：1-5
玛22：15-21

今天是普世传教节。保禄在读经二给了我们很好的提醒：“我们知道你们是蒙召选的，因为我们把福音传到你们那里，不仅是用言语，而且也是藉着圣神和德能，以及充足的信心。”

这段话的重点在于传教的关键不是言语或人的作为，而是圣神。圣经学家威廉·卜尔登在《阿爸！父啊？》一书中，给我们勾勒出一个很有意思的圣神形象。

在旧约中，希伯来文“ruah”可以指气息、风，也可以指灵。当圣经谈到“天主的ruah”时，我们可以从“气息”这个意象去理解天主赋予生命、推动生命的力量。创世纪告诉我们，天主把生命的气息吹入人的鼻孔，人就成了一个有生命的人。换句话说，生命从一开始就是天主的恩赐。

古时候，人们还没有现代科学对呼吸的认识，却已经知道，气息与生命紧紧相连。当一个人的气息停止，生命也就结束了。因此，气息是生命非常具体的记号。而圣经正是透过“ruah”这个字，让我们看到风、气息和灵之间奇妙的联系。

这给了我们一个对圣神全新的形象。我们常用五旬节宗徒大事录第二章的鸽子形象来表达圣神，但若回到“ruah”这个意象，我们会意识到，每一口呼吸，每个人的气息都可以成为一个提醒：我们的生命来自天主，也依靠天主。

每一次吸气，每一次呼气，都在提醒我们，我们不能离开天主而独自存在，离开了祂，我们一无所能。我们的生命从祂而来，也在祂内延续。每一口气，都可以成为我们意识圣神临在的一个记号。

而这口气，不是死的，它极具生命力。

我们回到传教的主题。有时候，我们会误以为是我自己在传教，例如：“我把我的朋友带到慕道班。”“我常常陪伴这个被边缘化的朋友。”“我把基督带给了这个团体。”

但保禄提醒我们，传教不是靠自己的力量，而是藉着圣神和德能。圣神在我们里面工作，推动着我们去福传。这口气息支撑起我的整个生命，也推动着我成为一个工具，回应着这气息。祂往哪里去，我就往哪里去。我作为一个福传的工具，仅仅是一个回应——回应天主爱的召唤。这个召唤并非一种外在的召唤，而是一种内在的吸引，来自于灵魂深处的一口气息。



福传，不是把天主带给别人。因为在我们向一个人宣讲基督以前，天主已经先在他的生命中工作。福传，是帮助人发现那位已经在他生命中工作的天主，并邀请他自由地回应这个在他内劳作的圣神。

因此，传教不是靠我们自己的力量，把福音推向世界，而是让圣神在我们里面工作，使我们成为祂的工具。正是圣神的气息，推动着教会，把基督的福音传到地极。

一个能把这口气息活得越来越深的人，自然会拥有来自天主的信心。这不是因为自己有多大的能力，而是因为知道自己属于谁。正如读经一所说的：“我是上主，没有能跟我相比的……除我之外，再没有别的神。我是上主，没有能跟我相比的。”

看看耶稣在今天福音中的发言：“凯撒的，就该归还凯撒；天主的，就该归还天主。”

那么，什么是属于天主的？

我的生命，我的气息，我整个人。因为这一口气，本来就是祂所赐给我的。

这是一种发自内心的信心。当一个人知道自己的生命属于天主，也知道自己每一口气都依靠天主，他就不需要靠自己去证明什么。他只需要回应圣神，让圣神在他的生命中工作。正是这一口气，推动我们把爱，把天主的福音，传到地极。

让我们在这个普世传教节，不想着办大事，而是纯粹地、踏实地，回到圣神内，让祂带领我们。

~撰文/王春旋修士~

教宗公开接见：基督徒应促进和平与正义，向压迫穷人说不

（梵蒂冈新闻网）教会的首要任务在于帮助人们关心人生的深切问题，即攸关人的「根源」与「命运」的问题，以及「关于爱与痛苦的意义」的问题。这任务只有一个目的：愿天主的国来临，以及实现全人类的得救，也就是要「为建设世间的城市做贡献」。教宗良十四世10月7日在周三公开接见活动中如此表示，就梵二文献《论教会在现代世界》牧职宪章进行第五次的要理讲授，说明「教会在现代世界的任务」。

信友的任务

面对聚集在圣伯多禄广场的信友，教宗阐明，教会处在世间。这是一个「已经与天主修和的世界」，我们在尘世旅途中「与现世分享脆弱与美好」。

「教会寓居在世上，如同天主子降生成人的记号，以彰显出祂要在唯一的人类大家庭里使我们所有人成为祂儿女的计划。因此，教会在历史上与万民、与各文化同行。」

教会的任务通过「信德与爱德的见证」具体落实。教宗如此表示，并指出，教会也致力于正义、和平与友爱。因此，在谋求共同福祉的过程中，「信友既不可接受贫困弱小者的受压迫，也不可接受那导致依赖和不义绵延不绝的不公平结构」。

仰望高天

教宗引用《伟大的人类》通谕，指出恰恰是因为「与万民的生命交织」，教会得以「更加理解其任务的历史性幅度」。「不惜一切代价牟利的逻辑，以及对信息的操纵，可能会产生不当的压力，造成人们依循一种以物质消费为中心的生活风格，但我们的心灵其实是为了仰望高天而受造的」。

为众人的福祉效劳

教宗表明，教会履行使命的方法和目标与「政治秩序」无关，而是要指引信友与那些愿意促进共同福祉的善心人士彼此合作。这是教会社会训导的教导，因为教会最关心的是为众人的福祉效劳，以及「在任何尊重个人及家庭基本权利并承认共同福祉的需求的政权下」自由地发展。

「为了有效地践行福音的任务，每个受洗者都必须努力与圣神的恩宠合作，使自己的信德活泼并表达在表里如一的举止上。实际上，如同大公会议神长所指出的那样，所宣认的信仰与日常生活之间的脱节，应当列入我们时代最为严重的错误当中。」

在福音光照下，以基督徒精神为世界注入活力

《论教会在现代世界》牧职宪章也表明，平信徒的任务在于「以基督徒的精神和福音的观点为世界注入活力」。教宗指出，「这项行动的主要场所」是家庭、工作和每个生活环境。

此外，教宗也提醒，教会「尤其通过个人的成圣和手足友爱」来推动其任务。若不如此，「我们的话语就难以在我们时代的人们心中开辟道路」，而且可能会「徒劳无功、没有成效」。教宗最后邀请众人「顺从圣神的行动」，在天主的助佑下「活出圣德与爱德」，好叫「世界能相信和盼望」。

从多伦多来到浮罗山背



一场跨越千里的信仰相遇

（槟城讯）来自加拿大多伦多圣曹桂英堂的38位教友，在主徒会张少麟神父带领下，于9月23日至10月5日展开为期13天的马来西亚信仰与文化朝圣之旅。10月1日上午11时，朝圣团来到浮罗山背耶稣圣名堂，在祈祷、历史、文化与交流中，度过一段充满信仰意义的时光。

耶稣圣名堂拥有超过170年的历史，是马来西亚少数仍保留客家天主教文化传统的堂区之一。至今，堂区仍举行全程客家语弥撒，并保存客家语经文及祈祷传统。对于来自多伦多的华裔教友而言，此次到访不只是参观一座历史悠久的教堂，也让他们有机会进一步认识马来西亚华人天主教的发展，以及客家信仰传统的传承。

教堂的建筑与环境同样具有独特的历史价值。古老的石墙、九幅彩绘玻璃窗，以及不同时期留下的建筑特色，共同见证了堂区一百七十多年来的发展。教堂周围绿树成荫，花草扶疏，环境宁静，因此也被许多人称为“花园教堂”。朝圣者在参观教堂的同时，也能在这份宁静中感受大自然与信仰相互交融的美好。

当天，朝圣团在耶稣圣名堂举行弥撒，随后聆听堂区历史，并一起诵念玫瑰经。玫瑰经分别以广府话、客家话和华语诵念。虽然大家来自不同国家和地区，但共同的信仰与熟悉的华人语言，使彼此之间很快产生亲切感，也体现了华人天主教信仰在不同地方的传承与延续。

除了祈祷与文化交流，当地美食也是这次接待的一部分。

负责接待朝圣团的公司朋友Jimmy Lee虽然没有随团前来，却特别嘱咐要让朝圣者品尝地道的浮罗山背美食。因此，当天准备了炒粿条、浮罗山背叻沙、娘惹糕、黑糖包、椰糖香叶半煎糕、客家酿豆腐、鲜鱼沙拉（Pasembur）、红豆冰、煎蕊、豆蔻水，以及冷冻榴莲等当地特色食物。

当朝圣者得知有榴莲时，现场也传来一阵欢喜的惊叹声。对于来自加拿大的教友而言，这些富有马来西亚地方特色的食物，也成为认识当地文化的一种方式。

信仰、文化与饮食，让这次相聚增添了不少温暖。来自多伦多的朝圣者与浮罗山背教友围坐交流，在共同的信仰中彼此认识，也在分享中感受马来西亚华人教会的热情与亲切。

下午约2时30分，朝圣团依依不舍地离开耶稣圣名堂，继续接下来的朝圣旅程。

从多伦多到浮罗山背，虽然相隔千里，但在信仰中彼此相遇，便能感受到教会大家庭的共融。这次短暂的到访，不只是一次朝圣行程，也成为不同地区华人教友之间交流信仰、分享文化与建立友谊的美好经历。

这次从多伦多来到马来西亚的朝圣之旅已经圆满结束。愿他们把一路所经历的信仰交流、文化体验与彼此相遇的喜乐，珍藏在心中，并将这份来自马来西亚教会大家庭的温暖带回加拿大。

—— 撰文：麦可佐思

认识自己，理解他人丨蔡钊发神父心理健康讲座

（槟城讯）槟城主教座堂华文妇女组及华文礼仪组于2026年9月30日与10月2日举办心理健康讲座，主题为“认识自己，理解他人”，并邀请蔡钊发神父（Rev. Fr. Philip Chua）主讲。两天的讲座获得教友踊跃参与，吸引了来自多个堂区的教友到来，一起聆听、学习，并从不同角度认识心理健康。

蔡钊发神父：将心理学融入牧灵关怀

蔡钊发神父（Rev. Fr. Philip Chua）是吉隆坡总教区心理健康事工的教会助理及神师，同时担任加影圣家堂副本堂。他于1995年4月30日晋铎，拥有罗马圣多玛斯宗座大学灵修学硕士及牧民神学双硕士学位，并取得谘商心理学硕士学位。他也是马来西亚注册及认证的心理谘商师，多年来致力于把心理学专业知识融入教会牧灵关怀，并推动心理健康事工及心理辅导服务。

第一天：从认识心理健康开始，聆听自己

第一天以“从认识心理健康开始：聆听自己”为主题。蔡神父提醒大家，心理健康不是等到出现严重问题后才需要关注，而是每个人都应该学习的一门功课。人的心理状态会随着生活、压力、人际关系和环境而改变，因此需要学习及早觉察自己的变化。睡眠改变、身体疲累、容易烦躁、持续担忧、注意力下降，甚至慢慢减少与人接触，都可能是身心发出的讯号。因此，心理健康的第一步，不是急着改变自己，而是先“看见自己”。蔡神父也带领参与者重新认识情绪，提醒大家情绪不是敌人，而是一种讯息。生气可能意味着界限受到侵犯，害怕可能来自威胁或不确定，悲伤可能与失去有关，而孤单则可能提醒我们需要与人连接。愿意了解自己的情绪，才能更清楚自己真正需要什么。

面对情绪，先停一停

面对情绪和压力时，他介绍简单的“STOP”方法：先停下来，退一步，观察自己的想法、情绪和身体反应，然后再有意识地作出回应。他也提醒，事情本身和我们对事情的解释并不完全一样。有时真正让我们难受的，不只是发生了什么，也包括我们怎样理解所发生的事。给自己一点空间，分清事实与自己的诠释，可以帮助我们作出更合适的回应。

第二天：多一点聆听，少一点孤单

第二天的主题是“多一点聆听，少一点孤单”，重点从“认识自己”走向“理解他人”。蔡神父邀请参与者反思：我们真的有在聆听别人吗？生活中，我们有时太快给答案、提出意见，甚至还没有听完，就已经开始判断。真正的聆听，不只是听见对方说什么，也包括留意他的情绪、语气、表情和行为变化。不过，观察到变化只是一个线索，并不代表可以马上替对方下判断或作出诊断。多一点关心和理解，让对方知道有人愿意听，往往已经是一种陪伴。

三分钟的聆听练习

讲座中，参与者也进行了“聆听三分钟”的练习，在这段时间里不急着给意见、不批评、不比较，也不急着告诉对方应该怎样做。因为很多时候，一个人在困难中需要的未必是答案，而是有人愿意安静地听他说完。一句“我发现你最近好像比较累”，或“如果你愿意，我可以听你说”，有时已经足够让人感受到关心。蔡神父也提醒，不要太快用“不要想太多”“你要坚强一点”等话语结束对方的感受。先听见、先理解，再慢慢陪伴，比急着解决问题更重要。

关心别人，也要照顾自己的界限

在理解他人的同时，也要学习照顾自己的界限。时间、情绪和责任都需要有适当的范围。懂得说“不”，不一定是在拒绝一个人；有时候，是在保护自己，也是在保护彼此的关系。蔡神父也邀请参与者想一想：哪些人让我们感到安全，可以自在地做自己？哪些关系却让我们长期感到紧张、内疚或疲累？认识这些感受，可以帮助我们更健康地面对人与人之间的关系。

勇敢寻求支持

两天的讲座也提醒参与者，面对压力和情绪时，不需要凡事独自承担。如果情绪或压力持续影响睡眠、工作、生活及人际关系，就应该主动寻求支持；需要专业协助时，勇敢求助并不是软弱，而是愿意面对和照顾自己的表现。

在爱内聆听，在理解中同行

“认识自己，理解他人”，其实是一个由内而外的过程。当我们开始认识自己的情绪、压力和需要，就更容易理解别人；当我们愿意少一点判断，多一点聆听，也许就能减少许多不必要的误会。蔡神父以“在爱内聆听，在理解中同行，在希望中成长”作为分享的精神，也提醒大家，心理健康并不是遥远或复杂的课题，而是与每天的生活、情绪和人与人的关系息息相关。

两天的分享或许无法解决生活中的所有问题，却给了参与者一个简单而重要的提醒：先听见自己，再听懂别人。愿我们在生活中多一点聆听，少一点孤单；多一点理解，少一点判断，在彼此陪伴中，一起走得更远。

麦可佐思 ……报道

