

先鋒報

上主富于仁爱、慈悲和公道，黑暗中必有光明向义人照耀。咏112:4

2026年四旬期运动

“在唯一的天主内，我们合而为一”

(吉隆坡讯) 今年是吉隆坡总教区第四十五届四旬期运动，该运动每年由总教区全人发展办公室(AOHD)举办。2026年四旬期的主题是“在唯一的天主内，我们合而为一”，源自《玛窦福音》25:40，呼吁我们继续携手同行，怀抱希望，团结一致，如同“希望的朝圣者”。

我们同属一个身体，由创造我们的主所塑造，无人被排除在外。这一主题灵感源自圣奥斯定的著作，提醒我们，我们在基督内的合一超越一切差异，使我们更加紧密地团结在一起，成为一个根植于信仰和爱的团体。今年的四旬期运动聚焦于“为有特殊需要人士、聋人和残障人士提供社会无障碍与包容”，呼吁我们关注并接纳那些常常面临障碍的社区成员。天主的爱倾注于我们心中，使我们团结一心，激励我们去发现每个人身上的神性，去理解他们所面临的挑战，并积极努力构建一个让每个人；无论能力如何，都能充分、独立且有尊严地参与社会的社会。让我们在祈祷中，确保我们的精神和物质环境对所有人敞开怀抱。让我们在斋戒中，摒弃冷漠，培养同理心、觉察力和包容心。让我们在施舍中，慷慨解囊，支持无障碍环境，促进正义，并关爱有需要的人。廖总主

教在2026年四旬期文告中重申了这一呼吁。该文告将于圣灰星期三起在各堂区以短视频的形式分享，重点阐述其主题及其对社群的关注。

2026年四旬期运动将以在吉隆坡总教区八个教区的巡回路演拉开帷幕。这些巡回宣传活动旨在介绍各部委组织的各项计划和活动，帮助信友熟悉四旬期主题，并提供资源、理念和建议，以丰富他们的四旬期生活。活动也为信友提供了交流和拓展的机会，使他们与总教区的各个部委建立联系，并提高人们对由十个教区全人发展部和堂区全人发展局(PIHDM)牵头开展的各项重要举措的认识。

除了概述各项计划外，此次活动还汇集了总教区各部门的资源：礼仪委员会提供四旬期祈祷文、信友祷词和苦路善工；教理推广中心提供儿童教理活动系列；牧民学院(NEWBEC)分享蔡锦华神父的反思文章；祈祷部举办“24小时为主祈祷”活动；天主教歌唱大使则带来特别的四旬期合唱表演。如预知更多吉隆坡总教区的所有活动并有意注册参加活动，请游览 www.aohd.org/lent。教区还提供可供下载的资源，帮助信徒们体验更有意义、更充实灵性的四旬期。



第60届世界社会传播日文告：科技必须服务于人，而非取代人

(梵蒂冈新闻网) 人类的声音与面孔是每个人独一无二的特征，构成个人身份和人际关系的基础。教宗良十四世对此进行了省思，并于1月24日、传播界的主保圣人圣方济各·撒肋爵的纪念日发表了第60届世界社会传播日文告，主题为：守护人类的声音与面孔。本届传播日将于2026年5月17日举行。在文告中，教宗把焦点放在数字传播和人工智能上，强调在一个日益由科技创新所塑造的时代里，保护人类尊严至关重要。

教宗指出，人是按天主的肖像所造，并蒙召藉著圣言进入关系。因此，守护人类的声音与面孔，意味著保护天主留在每个人身上的印记，以及维护人类生命不可取代的圣召。

科技带来的人类学挑战

教宗告诫，数字科技，尤其是那些模拟人类声音、面孔和情感的人工智能系统，可能会改变人类沟通的基本层面。教宗强调，挑战主要不在于科技本身，而是涉及人类学层面；这攸关保护人类的身份和真实的人际关系。

教宗指出，社交媒体的算法以立即的情绪反应为优先考量，而非深度思考，这导致批判性思考能力萎缩、社会两极化加剧。教宗补充道，过度依赖人工智能来获取

息、创作和做决定，也可能会让人逐渐丧失分析能力、想像力与个人责任感。

现实、仿真与社会影响

教宗表示，在数字环境中，现实与仿真变得愈发难以区分。自动化智能体与聊天机器人能够左右公共讨论与个人选择，提供体贴入微的回应和因人而异的互动。这种沟通方式不仅对个人，也对社会与文化生活造成影响。

责任、合作与教育

为了应对这些挑战，教宗指出责任、合作与教育是不可或缺的三大支柱。科技开发者、政治当局、媒体从业人员以及教育工作者蒙召提升透明度，保护人类尊严，以及确保讯息的准确性和真实性。教宗邀请各机构和各领域开展合作，唯有如此，才能引导数字创新朝著公共福祉的方向迈进。

媒体素养

最后，良十四世强调，务必在媒体、讯息和人工智能方面提高素养，这有助于增进批判性思考，保护个人身份，支持一种负责任的传播文化。为了维护传播当中人的幅度，并引导科技进步为人服务，守护人的声音与面孔始终是核心要点。

教宗第100届世界传教节文告：在基督内合一，传扬爱的福音

(梵蒂冈新闻网) 「在基督内合一，在传教中共进」：教宗良十四世以此为主题，元月25日圣保禄宗徒归化日当天为第100届世界传教节发表文告。他鼓励整个教会在2025禧年过后，在圣神内喜悦且热忱地继续传教旅途。本届传教节将于2026年10月18日举行。

教宗在文告中首先指出，「传教的核心在于与基督合而为一的奥迹」。祂在受难前祈求天父使众人合而为一(参阅：若十七21)这透露出主耶稣最深的渴望，同时也揭示了教会的身份，即「源自天主圣三的共融」，她要「在世人中间为友爱效劳、与万物和谐共处」。这便是「与基督相结合并与弟兄姊妹合而为一」的意义所在。

除了「在基督内合一」以外，也要「在传教方面团结共进，为叫世界相信基督」。为此，教宗勉励基督徒团体做出「修和、友爱且团结的见证」，使「福音的宣讲在其中找到完整的传播力」。与此同时，教宗也提醒，在传教使命上团结共进，并不意味着人人要一模一样，而是指不同的神恩应当为相同的使命集结力量、互相合作。

教宗接著谈及「爱的传教使命」，敦促众人「宣讲、活出并分享天主忠信的爱」。他强调，「如果团结是传教使命的条件，爱就是其实质内涵」。我们受邀去宣讲「天主忠

信之爱的福音」，也就是道成肉身的奥迹。「众门徒和全教会的使命是在圣神内延续基督的使命：这使命源自于爱，在爱中活出，并引领人们走向爱」。

在此机会上，教宗向宗座传信善会、宗座圣婴传教善会、宗座圣伯多禄传教善会和宗座传教联盟，表达感激之情。他也格外感谢今天「向外邦人」宣讲福音的男女传教士，并向整个教会发出一项特别呼吁：「让我们大家通过在基督内的生活见证、祈祷，以及对传教工作的贡献，在福传使命中与他们团结一心。」

教宗也提及亚西西圣方济各和耶稣圣婴的圣女德肋撒的芳表，期勉众人受到这些见证的鼓舞，每个人依照各自的圣召和所领受的恩典，为伟大的福传事业贡献己力。教宗写道：「你们的祈祷和你们的具体支持，尤其是在世界传教节之际，将大大有助于将天主圣爱的福音带给每一个人，尤其是最贫困和急需的人。每一份付出，即使是最不起眼的付出，都成为传教共融中意义深远的举动。」

教宗最后借由一篇祷词表达他的祝福，恳求天父使我们在基督内合而为一、勇敢地为福音做见证。他也祈求天主降福男女传教士，并呼求传教之后圣母玛利亚陪伴我们在世界各个角落的福传工作。



专栏文章

施宇

爱意

倘若生命是个寓所，“清理”便成了余生之必要。

每天拎起吸尘器，三省吾身般地巡视角落。墙面、天花板、以及在阴暗处企图谋反的蜘蛛丝，都在机械的轰鸣中被吸灭。每隔数日，再以拖地机反复洗刷地面，把洋洋洒洒的俗尘冲进下水道，干净得蟑螂都羞于在此匍匐。

在这场名为“清理”的仪式中，我将凌乱的寓所修葺成一座圣所。唯有在这样的清澈里，才能与父对话，虔诚祈祷。

这一切，始于某个觉醒的瞬间。当我决定谢绝与命运继续那场毫无胜算的“拗手瓜”，我对父说：“儿受够了那些小起大落、拼死向上复又重重摔落的循环。儿不想努力了，请你接手，替我安排余生吧。”

想要“得救”的诚恳，感动地亦感动天？至此，那些从未得到的荣华富贵，彻底与我诀别。我的前途转向一段无所事事的慵懒旅程。我变得极其贫穷，穷得只剩下“时间”。除了无薪效忠于福传琐事，剩余的时光都被祂安排成一首“如歌的行板”——不疾不徐，节奏缓慢而有韵致。祂为我谱写的主旋律是“清理人生”。

首先，出版社打开大门，邀我将自己那由粗盐与苦瓜揉合而成的大半生，用笔墨清洗干净，装订成册。从实体书、有声书到即将报到的电子书，这个过程宛如一次漫长的灵修，让身心在书写中去芜存菁。

后来，教会的弟兄姊妹来敲门。大抵是看

不惯我如此“浑噩”度日，嘱咐我善用时间去修习“萨提尔生命转化课程”。或许是师出天主教同门，教会弟兄当导师令人心安，我遂抱着“别怕，只管信”的态度走进教室。实在是因为人生时日太多，我连找个“忙碌”的借口来翘课都办不到，于是，我从半推半就到最后竟然成为获得全勤奖的模范生。

在萨提尔的课堂里，天主送给子民的独家瑰宝“泪水”，终于英雄有用武之地，每一次用眼泪洗净创伤时，感觉犹如天主为我擦拭濡伤；那样赤裸地摊开生命碎裂的洞口，才能让圣光渗入，修复心灵；被祂“懂得”，受祂“包容”，被主的温柔覆盖。

其后，迎来依纳爵灵修的课程。这灵修的长跑让我从第一学期跋涉至今，从阅读《圣依纳爵自传》开始，一路深入到默观祈祷的腹地。这课程美如其名是学习如何祈祷，但其实它更像一双神秘的大手，再次将我带到天父跟前，与祂更亲近一些。灵修从“见树不见林”的迷惘开始，由阅读《圣依纳爵自传》进阶到必须把圣言搬上想像力舞台，第二阶的《让主靠近》读书会要求我们进行“3D虚拟实境”的操练，试图让灵修不再是走马看花，而是“得道”。《让主靠近》作者威廉·贝瑞说，未必人人都能“身历其境”，但想像力丰富者总能玩出新花样：有人在默观马槽圣婴诞生那一幕时，看见自己化身成替玛利亚接生的医生；讲师王春旋修士分享他在默观《谷 2:1-12》的经验，他发

现自己变成瘫子，由四个人拆开屋顶，把他连床带人缒下去，只求让耶稣匆匆一瞥，求得医治。

可是，他的默观虚拟实境与圣经的真实场景不符，他纳闷耶稣为何迟迟不如期而至，忽然，一把声音传入耳际：“我就是那一张让你躺的病床，我由始至终一直接住你。”

看吧！祂接住我们的手法莫测高深。祂并非以金光闪闪的姿态降临，而是化作无形的支撑，在无声处承载。这种无形的接应，比任何有形的拥抱都要深刻，正如大音希声，最沉稳的力量往往无声胜有声。灵修，说穿了不过是教导我们不要用理智铸造铜墙铁壁，而要裸裎裂缝迎接光的进入。不要心硬，要柔软。唯有这样，才能靠主去捏你，把你捏成祂渴望的形状，构成祂心目中你本来的面貌。请容许我拾人牙慧，摘录作家周芬伶在《隐形古物商》里提及的，人的自我构成条件：爱憎、七情六欲，身分，头衔，心爱物或人，一个老窝，那几条熟悉的街道，门前的植栽或一棵老树，还有你经营的氛围，最重要的是神的凝视。

它并非什么具体的神祇，或哪个宗教，而是让你心灵超升的力量，无比广大的爱意”。

自此，灵修路上，有一个人构成了。

作者：施宇
芥子心供稿

教宗公开接见： 圣经和圣传 彼此相辅相成， 缺一不可

（梵蒂冈新闻网）“圣传与圣经彼此紧紧相连并相通，因为二者都由同一神泉流出，好似汇成一道江河，朝著同一目标流去”。（天主的启示，9号）教宗良十四世1月28日在保禄六世大厅举行的周三公开接见活动中，继续关于梵二大公会议文献《天主的启示》教义宪章的要理讲授，并以上述话语省思了圣经与圣传之间的关系。

天主的话代代相传

教宗在要理讲授开始时，以两段福音叙述为背景展开主题。第一段选自《若望福音》，在最后晚餐中，耶稣的临别赠言：“我还与你们同在的时候，给你们讲论了这些事；但那护慰者，就是父因我的名所要派遣来的圣神，他必要教训你们一切，也要使你们想起，我对你们所说的一切。当那一位真理之神来时，他要把你们引入一切真理。”（十四25-26，十六13）第二段选自《玛窦福音》，耶稣复活后派遣宗徒“使万民成为门徒，教训他们遵守我所吩咐你们的一切”。（廿八19-20）

圣经和圣传

教宗表示，在这两个以圣经叙述的场景中，表现出基督所讲的话与祂的话在历史长河中代代相传，存在著密不可分内在联系。梵二大公会议指出，“圣经是天主的话，受圣神默感而写成；而圣传则把主基督及圣神托付给宗徒们的天主圣言，完全传授给他们的继承者。这来自宗徒们的讲授，于圣神的默导之下，在教会内继续著”（天主的启示，8、9号）。

教宗援引教父们的格言，“与其说圣经写在书卷上，毋宁说首先写在教会的心头上”。如此，教会藉自己的道理、生活及敬礼，把其自身所是，及其所信的一切永垂于世，并传递于万古千秋。（同上，8号）

信仰宝库和教会

接著，教宗借用圣保禄宗徒致《弟茂德前书》的话，保禄说：“弟茂德啊！要保管所受的寄托。”（六20）此“寄托”在教义宪章《天主的启示》中也可找到相应的表达，即指的是由圣传及圣经组成的天主圣言的唯一宝库。这个宝库承载著我们信仰的全部内容：教义、礼仪、伦理等。这个宝库并非静止不变，而是充满活力，随著世纪的推移，在教会中不断发展，并对它日益深刻的理解。托付给教会保管的信仰宝库，教会则以耶稣之名，以及在与教宗的共融中加以守护和诠释。同时，在生活的复杂环境中，信仰的宝库指引我们抵达天上的永恒居所。

教宗在要理讲授结束时总结道：“圣传和圣经，按天主极明智的计划，彼此相辅相成，缺一不可，并且按各自的方式，在同一圣神的推动下，同时有效地促进人灵的救援。”（参阅：天主的启示10号）

要理讲授结束后，教宗以不同语言问候大家。他说：“我向讲中文的人们致以诚挚的问候。亲爱的弟兄姊妹们，愿你们彼此相爱，如同主爱了你们一样。我衷心地降福你们！”

成为盐与光的基督徒

今天的读经带我们回到一个核心问题：**真正的基督徒是什么样子？** 透过依撒意亚先知及耶稣的教导，我们看到一个共同答案：基督徒的信仰必须在生活中实践，必须成为世界的光和盐。

一、依撒意亚先知：真正的宗教在于慈悲的行动（依58:7-10）

在依撒意亚的时代，以色列民族非常重视外在的禁食与祭献。他们以为只要礼仪做得齐全，天主就会赐福。然而天主通过先知严肃地指出：祂喜悦的禁食，不在于仪式，而在于与饥饿者分享食粮、接纳无家可归者、为赤身的人遮蔽身体。

信仰不是向天主“表演宗教活动”，而是把天主的爱具体活出来。如果祈祷、弥撒和进堂仪式没有转化为怜悯与慈悲，那么外在虔诚就变得空洞。天主更许下一个重要的承诺：“你的光明要如曙光破晓，你的创伤必要迅速愈合。”这告诉我们：当我们照亮别人，自己的生命也得到治愈；当我们愿意帮助他人，天主的光就在我们身上升起。分享并不会让人变贫穷，反而使我们更接近天主的富足。

二、福音：耶稣宣告我们是地上的盐、世界的光（玛5:13-16）

耶稣并没有说“你们要成为盐、成为光”，而是直接肯定：“你们就是盐、你们就是光。”这不是命令，而是身份宣告：每一位基督徒天生就带着福音的使命。

1. 盐的三个属灵意义

（1）赋予味道：盐让食物变得可口。同样，一个真正的基督徒若没有爱、喜乐、希望，就像失味的盐，无法吸引人。世界需要的不是忧郁或严肃的信徒，而是活出基督喜乐的人。

（2）保存与净化

盐能避免腐坏。在道德动摇、价值混乱的社会中，基督徒要成为净化的力量：在腐败中坚持诚实，在黑暗中保持正直。

甲年常年期第五主日

依58：7-10

格前2：1-5

玛5：13-16

（3）融入世界以发挥影响力

盐只有融入食物，才能产生作用。基督徒也是如此：在家庭中融入爱；在工作中融入诚信；在社会中融入正义；在友谊中融入仁慈。基督徒也许默默无闻，却能够深刻改变世界。如果盐失味，就失去用途；若基督徒失去福音精神，也会失去见证价值。

2. 光的三个使命

（1）照亮黑暗：世界充满黑暗：绝望、仇恨、孤独、无意义。基督徒不是去批判黑暗，而是把光带进去。

（2）提供方向：基督徒像灯塔，指引他人在迷茫、痛苦、脆弱的时刻找到方向：迷惘时陪伴；痛苦时倾听；跌倒时扶持；灰心时鼓励。你的人生可能是别人唯一能看到的“福音”。

（3）带来温暖：光不仅是照耀，也是温暖。基督徒不是以压力或规条压人，而是以温柔和关怀接触别人。一句善言、一份耐心、一个微笑，就是

福音的活见证。耶稣总结道：“使人看见你们的善行，而光荣天父。”善行不是为了炫耀，而是让人从我们身上看见天主。

三、今日我们如何成为盐与光？成为盐与光，不需要做惊天动地的大事，而是在平凡生活中坚持小小的福音行动。我们可以自问：我是否让家里更有“味道”：多一点爱与包容？我是否在工作中做光：守诚信、尊重他人？我是否在教会中带来温暖：欢迎新人、关怀孤单者？我是否为软弱者带来希望？我是否在社会中活出公义与慈悲？盐是无声的，光是安静的。真正的基督徒不一定话多，但一定让世界因他而变好。

结语：让世界因我们看见天主的光：今天，天主对我们说的不是要求，而是温柔的宣告：你们本来就能照亮世界，你们的生命本来就能改变人心。愿我们不失去味道、不隐藏光芒，把每天的生活变成福音的见证。愿我们从我们的善行中，看见天主的慈爱与荣耀。

~ 撰文/蔡钊发神父，加影圣家堂副本堂，总教区心理健康事工教会助理-神师；马来西亚执照及注册心里辅导师兼执照心理辅导督导~



沙巴各教区联合神职圣召营



吸引两百余位男青年参与

(本笃都汉讯)沙巴联合教区司铎圣召推广团队在本笃都汉退省中心(BTRC)于2026年1月16日至18日成功举办了本年度教区神职圣召营,主题为:「你看,我已来到!我的天主,奉行你的旨意为我所喜爱。」圣咏39:40。本次圣召营共吸引了来自亚庇总教区、

根地咬教区以及山打根教区的两百二十六位参与者。出席的神职人员列有若望·黄士交总主教、五位神父,即玛塞斯·鲁塔神父(初学院院长)、吉尔伯特·马库斯神父(教区中心院长)、阿贝尔·马迪桑神父、罗尼·彼得·迈拉普神父及斯坦利·威廉·马塔金神父,以及布瑞维内德伦执事,另外还有三十

七位修生。参与者当中,一百零三人来自亚庇总教区,六十三人来自根地咬教区,十六人来自山打根教区。在开幕弥撒讲道中,黄总主教鼓励参与者「给天主一个机会,也给自己一个机会,去回应天主的召叫,并为天国服务」。他提醒大家不要延迟回应,因为天主在日常生活中不断地召唤每一个

人。他也劝勉大家专注聆听每一堂讲座和分享,以便深入反省与默想,更清楚地辨认天主的声音,而不被世俗的影响所干扰,尤其是在各教区极度缺乏司铎的当下。

转载沙巴公教报/Catholic Sabah网站

澳门教区启动成立450周年庆祝活动

澳门天主教徒于1月23日聚集在圣母圣诞主教座堂,参加教区成立450周年弥撒及「真光传承」起动力,正式为期一年的庆典揭开序幕。

据梵蒂冈《信仰通讯社》报道,澳门教区计划在庆年期间开展一系列灵修和牧民活动。在回归为中国一个特别行政区前,澳

门曾是葡萄牙殖民地长达四个多世纪(1557-1999年)。澳门的天主教信仰是葡萄牙统治时期留下的遗产。当时传教士来到澳门传福音,并以这里作为枢纽,向亚洲各地(尤其是远东地区)开展传教活动。教宗额我略十二世于1576年在从马六甲教区(今马来西亚)分出的广大领土上设立了澳门教区,其辖区涵盖包括中国、日本和马来群岛在内的众多国家。在过去的数个世纪里,共有约100个教区从澳门教区独立出来。据《信仰通讯社》报道,澳门在远东福传使命中扮演着重要的角色:它既是东西方之间的桥梁,也是慈善事业的推动力,并在教育和文化领域作出了重要贡献。澳门教区李斌生主教为庆祝教区成立450周年发表了一篇牧函,题为《镜海慈心映福音普世传:回溯过去,建设将来;见证传承,福传普世》。李主教对传教士以及所有世代传承使徒信仰的人们表达了感激之情。他说,庆祝教区成立450周年并非「为了夸耀过去的荣耀,而是为了在基督内

分辨未来的方向」。他指出,那是庆祝一份属于教区的禧年,是为了「记忆」,在记忆中感恩天主的救赎工程。教区于同日发行了特别的禧年邮票。稍后教区还将启用一座新的「公教中心」地标建筑。这座17层高的大楼将成为澳门教友和朝圣者的活动中心。澳门特区政府亦于当日发行了四枚周年纪念邮票。邮票图案包括几座与天主教会密切相关的标志性建筑:教区主教公署、圣拉匝禄堂、圣若瑟修院和澳门明爱总部。教区预计今年将举办两场关于天主教会历史和文化遗产的特别展览,并于11及12月分别举办「教区家庭日嘉年华」及「同行相伴 启航前行」青年聚会。据《信仰通讯社》报道,作为全年活动的一部分,教区亦会举办题为「天主教育的昨天、今天与明天」学术研讨会及校长圆桌会议交流活动。澳门有人口约70万,其中包括九个堂区的3万名天主教徒。转载天亚社中文網



2027年世青节象征物开始在韩国各教区巡游

(梵蒂冈新闻网)下届世青节将于2027年在韩国举行。15个世青节徽标板在该国15个教区巡游。元月20日,首尔总主教郑淳泽(Peter Soon-taik Chung)在明洞主教座堂祝圣了这15个象征物。每块板上也印著韩国15个教区的名称,这些教区是它们全国巡游的目的地。在祝圣15块徽标板的仪式上,郑淳泽总主教强调了其意义:它们是共同使命与共融的可见标记。他说,“徽标板带有每个教区的名称。对于所有为这次活动做准备的人来说,这提醒了他们的使命和所领受的恩典”。总主教也鼓励信徒全心投入到筹备工作中,组织一个“热烈欢迎世界各地青年的世青节”。郑总

主教也祝愿,所有注视这块徽标板的人都能不断成长,越来越肖似基督。此前,罗马人民救援之母像和世青节十字架这些象征物在9个国家进行了国际性巡游,2025年12月回到韩国。随后,今年1月21日,十字架和圣母像开始在韩国各教区进行全国性巡游。此刻,这些象征物正在原州教区,并将留在那里直到2月底为止。在圣母像和十字架巡游各个教区后,将于2027年6月回到首尔总教区。为了体现世青节响应保护受造界和对生态负责任的承诺,这些徽标板是用蜂窝板制成的,这是一种完全可回收的纸制材料。这是青年志愿者赵政勋(Jung-



hoon Cho)设计的。各教区徽标板的尺寸宽度约为1.5米、高度为80厘米。这些徽标板会在全国巡

游,这是韩国教会团结与共融的标记,也支持在巡游期间各教区和堂区举行的一系列活