

先鋒報

我的天主，我的君王，我要
永远歌颂你的名。咏145:1

教宗：写作与天主有关， 有助于勾勒真理的轮廓

（梵蒂冈新闻网）教宗良十四世6月24日上午在梵蒂冈保禄六世大厅的侧厅接见来自世界各地的作家，对他们说：「我们需要你们。我们需要你们的想像力、你们叙事的创意，以及你们活泼的想法。我们需要这一些，才能创造出自由且真实的空间，在其中天主的恩宠能使安慰与和平的承诺回荡。」这些作家齐聚罗马，是为了庆祝梵蒂冈书局出版社成立100周年。

写作是关乎真理和启示的行动

写作是人类表达的一种形式，以各种风格和语言指点迷津、树立榜样。教宗首先阐明，写作是关乎真理和启示的行动，因为它显示出我们的所是、所信、所望，我们所奋力建设的世界，以及我们所梦想的未来。

「在这对真理的寻求中，我们感受到真理若隐若现。在我们内心与天主的对话中，以及在我们与近人开诚布公、彼此尊重的对话中，真理揭示自己」。教宗提醒道，「我们绝不是真理的主人」，而是真理来「征服」我们。教宗希望，作家们能激发他人受到真理的吸引，因为作家自己也受到了真理的吸引。

写作是人的行动

再者，写作是人的行动。文学蕴含了人类经验的所有幅度，拓宽视野，增进我们人性的广度。「我们



我们的真理的轮廓。

写作与天主有关

然后，教宗指出，写作与天主有关。教宗坦言，「这似乎是个大胆的断语，但很多神学家都省思并撰写关于写作艺术与圣经中天主启示之间的和谐一致」。

关于这点，教宗引用拉德克利夫 (Timothy Radcliffe) 枢机的著作，表明：「对基督徒而言，任何与人有关的事，必定都与基督相关。」

任何试图回应我们生命基本问题的尝试，例如怎么去爱，如何行事公正，怎样变得自由，以及面对苦难与死亡之道，这一切都帮助我们去了解基督。」

天主在人的故事中启示自己

当我们深入我们的人性最深处时，我们就离天主不远了，因为恰好是在人的故事中，天主启示自己。教宗如此表示，并指出，「在解救奴隶的事迹中、在一切希望似乎消失时一个儿子的诞生中，以及在仁慈且忠信的爱中，圣经的天主启示自己」，并「通过事件、相遇、面容和经历来发言」。

「借由我们的作为和所是，以及我们所遇见的许多人，天主在我们的生命中施展威能」。教宗良十四世表明，这就是为什么他要重复圣保禄六世教宗对所有艺术家说的话，即：「我们需要你们。」普雷沃斯特教宗最后感谢作家们努力撒播修和、相遇及友谊的种子。

培养一种富有想像力的同理心，这使我们能对他人的看法、经验和他们对现实的回应产生共鸣。如果没有这份同理心，就不会有团结互助、彼此分享、怜悯心或慈悲心」。

教宗观察到，作家在写故事和塑造人物时，读者会感同身受，领悟他们的观点、情绪、感受和态度。因此，阅读是作家让读者「去体验的重要人文训练场，因为在某种意义上，读者除了自己的生活之外，也经历了很多『人生』」。这也有助于我们去发现不同的观点，以免我们把自己的观点当成唯一准则，却要如同在镶嵌画中一样拼凑出那始终超越

第28届主教区域礼仪委员会年会在新山召开

（新山讯）第28届主教区域礼仪委员会（ERLC）年度会议日前于新山举行。会议以感恩圣祭拉开帷幕，执行秘书陈初阳神父在弥撒中勉励与会者勇于回应福音，在生活中追求圣德。

礼仪委员会主席吴诚才枢机在开幕致辞中，特别关注了传统拉丁弥撒（特殊形式）日益增长的需求。吴枢机指出，教友对传统礼仪的兴趣，反映了其对深层灵性滋养的渴望。为此，他强调必须加强对修生及神职人员的礼仪培育，确保感恩圣祭能以庄严、优美和虔敬的方式举行。针对圣庇护十世会（SSPX）的现状，吴枢机坦言其圣事虽具效力，但其教义分歧与违背教会法典的做法正将教会推向分裂，信友需对此保持清醒。

他表示：“当礼仪以恰当而隆重的方式举行时，人们

自然会与主相遇，并留在教会内。”他还补充说，礼仪绝不应仅仅沦为教义或教条，而应引领信徒与天主进行真正的相遇。

在为期数天的会议中，委员会就多项核心礼仪与牧灵议题达成了共识：

礼仪时间调整：针对部分国家将周六/周日的隆重节日移至周日的做法，马新汶天主教主教团（CBCMSB）表示将谨慎评估其牧灵影响；同时明确“受造物”不应在主日庆祝，以免混淆“敬拜天主”与“欣赏受造物”的界限。

参与者还聆听了澳大利亚、爱尔兰和新西兰主教团正在开展的联合圣经选读集项目的最新进展。该项目预计将于2028年第一季度完成，之后将提交给圣座礼仪和圣事部批准。委员会建议，马新汶主教团应密切关

注项目进展，而不是立即采用相同的实施时间表。

Fr Simon Ho向委员会简要介绍了美国最近推出的修订版基督徒成人入门圣事礼典，并分享了他对儿童弥撒历史发展的反思。成员们表示担忧，虽然许多慕道者接受了健全的教义培育，但他们往往缺乏对所参与的礼仪的深入理解。因此慕道者培育中普遍存在“重教义、轻礼仪理解”的现象，未来将需要加强礼仪培育的力度。

关于儿童弥撒，何神父指出，原先罗马弥撒经书中为九岁以下儿童准备的特殊感恩圣事祷文，在2011年修订版的罗马弥撒经书启用时被移除。这些祷文现在收录在另一本的礼仪书中。

各教区的代表分享了各自礼仪活动和举措的最新进展，为交流思想、资源和最佳实践提供了机会。这些报告中共同关注的问题是，需要加强培育，帮助天主教徒更深入地理解、欣赏和参与感恩圣祭。高质量礼仪经书译本的供应仍然是一个持续的挑战。

多语种弥撒规范：委员会重申关于多语种弥撒的现有规范。虽然弥撒通常应以单一语言举行，但其他语言可以适当用于读经、信友祷文和某些圣歌。感恩经或其他已批准的礼仪经文的任何部分都不应以不同语言重复，主祭也不应增删或更改已批准的弥撒经文。

圣乐与礼仪培育：会议肯定了主教区域礼仪委员会（ERLC）的礼仪圣乐委员《歌颂天主》（SYPG）圣歌集的修订工作，并继续与吉隆坡总教区礼仪委员会合作，收集和推广本地礼仪作品。近期举办的研讨会和圣歌创作比赛被认为是发掘新人才、培养人们对圣乐欣赏的有效途径。

会议尾声，全体与会者为即将赴罗马深造圣事礼仪的何神父（Fr Simon Ho）送上祈祷与祝福。

下一届ERLC会议将于2027年7月14日至17日在亚庇总教区举行。





专栏文章

李翰春

善良与复杂

前些日子，我在一间咖啡馆用餐。正当我低头吃着东西时，突然有一位陌生男子匆忙地走到我的面前。我和他对视了一眼，他那双疲惫又无助的眼神，仿佛透露着生活中的种种不如意。他小声地问我：“可以给我十令吉吃饭吗？我已经好几天没吃东西了。”

我愣了一下，心里其实是想帮助他的，于是我回答他说：“我可以请你吃东西，但是我不能直接给你钱。”没想到，他一听完后便立刻说道：“你给我钱就好了。”那一刻，我突然沉默了。我没有继续回应，而他也很快地转身离开，走向下一个“目标”。

那顿饭，我吃得有些复杂。我不断在心里问自己：“如果你是真的饿了，我可以给你买一餐，但如果这些钱最后被拿去赌博、酗酒，甚至做一些伤害自己的事情，那我岂不是好心办坏事了？”我相信，这种矛盾很多人都经历过。这世界上有很多需要帮助的人，可是，我们也不断从新闻中看见各种假扮有需要帮助的人故意编造悲惨故事来行骗。

渐渐地，社会好像开始教导我们：“不要太善良。”因为太善良的人，容易被骗甚至可能会让自己陷入危险。所以，越来越多人开始选择冷漠，看到别人有困难时，我们会先怀疑，而不是马上出手相助。

有时候我也会想：到底是这个世界变了，还是我们已经不敢再轻易相信别人了？可是，当我重新回到信仰里思考时，我发现，耶稣其实也经历过同样的事情。耶稣布道期间，祂医治病人、安慰痛苦的人、让瞎子看见、让瘸子行走。祂无条件地爱人，甚至连那些被社会遗弃的人，祂都愿意亲近。可是，当祂被诬陷、被羞辱、被带去受审的时候，当初那些接受过祂恩惠的人，却没有多少人为祂站出来。群众曾高喊“贺三纳”，欢迎祂进入耶路撒冷；后来，却又高喊：“把祂钉在十字架上！”

很多时候，我们给予别人一点善意，却因为没有得到感谢而感到失望，被人误会一次，就开始不愿再帮助人。可是，耶稣明明知道人会软弱、会自私、会忘恩负义，祂却从来没有因此停止去爱。这让我开始反思，善良从来不是因为别人值得，而是因为我们愿意活出天主的爱。当然，这并不代表基督徒就应该盲目地帮助别人。

当然，善良不等于愚蠢。基督徒并不是盲目地帮助别人，而是带着智慧去爱。真正的善良，不只是把东西“给出去”，而是给予别人真正需要的帮助。有时候，别人需要的不一定是金钱，可能只

是一句关心、一次耐心的陪伴、一个愿意倾听的耳朵，甚至是在别人跌倒时，不落井下石。

如今，很多人因为害怕受伤，于是筑起高墙保护自己。我们害怕被骗、害怕真心被利用，于是人与人之间渐渐失去了信任。可是，如果每个人都因为害怕而不再愿意善良，这个世界只会变得更加冰冷。

身为基督徒，我们或许无法改变整个社会，但至少，我们可以选择不让这个世界夺走我们善良的心。耶稣曾说：“你们是世界的光。”

光存在的意义，不是因为世界已经光明，而正是因为世界仍然黑暗。天主从来没有要求我们计算每一次付出是否值得，祂更希望我们拥有一颗愿意去爱的心。因为真正的善良，不是利益交换，而是一种即使知道世界复杂，仍愿意温柔待人的勇气。也许我们无法帮助每一个人，但我们依然可以在自己的能力范围内，继续去爱、去关心、去帮助真正需要的人。愿我们在这个现实的世界里，依然保有一颗柔软的心。即使世界复杂，但我仍愿善良。

作者：李翰春
芥子心供稿

2026年海洋主日文告：
船舶绝不能成为孤独之所

（梵蒂冈新闻网）圣座促进人类整体发展部部长切尔尼（Michael Czerny）枢机为今年的海洋主日撰写了文告，主题为“超越货物与贸易：海洋的人的面容”。为海员及其家属祈祷的“海洋主日”于每年七月的第二个主日举行，2026年的“海洋主日”落在7月12日，活动主题为“希望的港湾：与海员同行的教会”。

超越他们的工作本身

切尔尼枢机在文告中强调，世界依然高度依赖海洋、湖泊、河流与水路。然而，他特别将重点放在海上贸易背后的面容上，就是那180多万工作与水路航道息息相关的人们。

许多生计、团体和家庭都依赖于这些水路上的工人。切尔尼枢机解释道，“霍尔木兹海峡的危机提醒世人，人类是多么依赖海洋以及那些在海上工作的人们”。

正因如此，在海洋主日这一天，天主教会“惦记这些人，不仅仅是因为他们所做的工作或运输的货物，更是因为他们按照天主的肖像和模样所造的人，拥有不可侵犯的尊严”。枢机强调，每一位海员都有自己的故事，他们理应“被看见、被尊重和被珍视”。

孤独感

然而，切尔尼枢机指出，海员依然面临著不确定性。海洋“长期以来将各民族和国家联系在一起，如今却日渐紧张、不安全，充斥着战争与恐惧”。船员们不仅要面对航行的种种危险，现在还要承受冲突带来的食物短缺、行动限制，以及对生命安全的担忧。这种转变让他们在整个社会中孤独感日益加深，延长了他们与家人分离的时间，也加重了他们情感上的疲惫。

枢机谈到，尽管科技发达，许多人却感到更加孤独，因为“人与人之间的关怀正变得越来越稀缺”。海员发现他们的船员队伍在缩减，靠岸时间变短，却需要面对持续的压力和紧凑的日程安排。

正如教宗良十四世在《伟大的人类》通谕中所强调的那样，科技与经济体系绝不能将人贬低为“数据、机器上的齿轮或商品”；相反地，必须维护人类的尊严与自由。因此，船舶绝不能成为一个“默默孤独或冷漠的地方、一座当代的巴贝耳塔，人们比肩而居，却彼此视而不见、听而不闻”。

海洋将我们凝聚在一起

海上的生活可以成为来自不同国家、文化和信仰的人们在友爱、团结与尊重中共同生活的典范。切尔尼枢机指出，海洋可以教导人类“我们彼此相属。海洋并没有将人们分开，而是将他们联系在一起”。天主教会正努力提醒每一位海员，他们从不孤单，也从未被遗忘。

此外，海洋不仅仅是贸易路线，也是托付给人类去照料的天主化工。然而，世界的水道却饱受污染、环境退化与过度开发之苦。约88%的海洋表面被塑料垃圾污染。到了2018年，全球近90%的鱼类资源已遭到过度捕捞或枯竭。

但这不仅仅是海洋生物或海员的问题。枢机强调：“当海洋受苦时，人类也与之同苦。”我们所有人都有责任保护海洋生物，推广符合道德且可持续的做法，捍卫海员的尊严与安全，并普遍培养那爱护我们海洋的责任感。

教会同样不能置身于这项责任之外，而是必须亲近海员们。文告写道：“教会蒙召登上这艘船，是为了去陪伴、去倾听、去安慰、去捍卫人的尊严，并在人类生命的风暴中，成为希望与家园的可见标记。”

透过专门为这些男女服务的牧灵机构与服务，教会得以延续“海员宗会的悠久传统”。这项使徒工作致力于提醒每一位“水手、渔民、其他海上工作者及内陆航运工作者，他们被惦记、被珍视，并且永远不会孤单”。

门徒之道—以孩子般的信赖跟随谦卑的君王

今天的福音中，耶稣向天父祈祷说：「父啊！天地的主宰，我称谢祢，因为祢将这些事瞒住了智慧和明达的人，而启示给小孩子。」（玛11:25）这句话是耶稣对门徒的一项重要教导。因为门徒之道，不是先从知识开始，而是从信赖开始；不是先从能力开始，而是从交托开始。

耶稣告诉我们，天主国的奥秘往往不是那些自以为知道一切的人最先明白，而是那些愿意谦卑聆听、开放接受的人最先领悟。

今天的人常说：「小孩子有第六感。」其实，从心理学角度来看，这并不是什么神秘力量，而是因为孩子对表情、语气和情绪变化特别敏锐。他们往往能察觉到成年人忽略的细节。

因为孩子没有太多成见，没有太多算计，也没有太多预设立场。他们愿意相信，也愿意接受。

这正是耶稣所赞赏的心态。不过，耶稣所说的「小孩子」，并不是要我们变得幼稚。福音所说的纯朴赤诚，不是无知天真。纯真是一种信赖天主的心；天真则可能是缺乏分辨能力。纯真则是内心没有诡诈；天真则可能是不明辨是非。所以，保持纯真、像孩子般单纯，并不等于幼稚或缺乏判断力。

耶稣也曾说：「你们应当机警如蛇，纯良如鸽。」（玛10:16）真正的门徒，不是盲目地相信一切，而是在智慧中保持纯真，在分辨中保持善良。门徒需要智慧，但更需要谦

甲年常年期第十四主日

匝 9：9-10
罗 8：9，11-13
玛 11：25-30

卑。因为许多时候，阻碍我们接近天主的，不是无知，而是自以为知道。阻碍我们信赖天主的，不是不懂，而是太想掌控一切。

孩子之所以能够信赖父母，是因为他们知道自己不是万能的。而门徒之所以能够跟随基督，也是因为他们知道自己需要天主。

谦卑的君王与门徒的道路

第一篇读经中，匝加利亚先知预言说：「看，你的君王来到你这里；祂是正义的，胜利的，谦逊的骑在驴上。」（匝9:9）当时的人期待的是一位骑着战马、带领军队、征服敌人的君王。但是天主所派遣的默西亚，却骑着驴驹而来。祂以谦卑而来，以服务而来，以和平而来。

今天的世界教导我们追求权力、地位和控制。但耶稣却教导门徒学习谦卑、服务和信赖。

世界说：「依靠自己。」耶稣说：「依靠天父。」

世界说：「掌控一切。」耶稣说：「交托一切。」

世界说：「证明自己。」耶稣说：「

只需跟随我。」

这所谓的门徒之路，就是学习耶稣的道路。而这条道路，往往需要孩子般的信赖。

福音最后，耶稣发出一个充满安慰的邀请：「凡劳苦和负重担的人，你们都到我跟前来，我要使你们安息。」（玛11:28）

今天许多人活得很累。我们担心未来。担心经济、担心家庭、担心孩子、担心健康、担心工作。甚至担心许多尚未发生的事情。我们常常希望自己能够掌控一切，因此背负越来越重的压力。然而，门徒之道不是把所有事情抓得更紧，而是学习交托。

一个孩子在父亲怀里时，不会一直担心下一步怎么走。因为他知道父亲会照顾他。同样地，一个真正的门徒，也不是因为没有困难而平安，而是因为知道自己在天父手中而平安。

耶稣说：「你们背起我的轭，跟我学习，因为我是良善心谦的。」

轭本来是两头牛一起承担的工具。耶稣并不是叫我们独自背负生命的重担，而是邀请我们与祂一起承担。祂走在我们身边并承担我们承担不了的部分，祂也愿意扶持我们软弱的时刻。

门徒最大的力量，不是自己有多强，而是知道自己永远不必独自前行。今天的道理向我们指出真正的门徒之道。不是像孩子般幼稚，而是像孩子般信赖；不是逃避责任，而是学会交托；不是失去判断力，而是在智慧中保持纯真；不是依靠自己，而是依靠天主。

愿我们学习成为基督真正的门徒。因为我们的君王不是骑着战马而来的君王，而是骑着驴驹、充满温柔与谦卑的救主。

愿我们都怀着孩子般的信赖，牵着主的手走门徒的道路，把生命完全交托给祂。

因为当我们愿意交托时，我们将发现：原来不是我们在背负十字架，而是基督一直陪伴着我们背负人生的重担。

~ 撰文/陈亿赐神父 ~



弥撒之美：天主把自己启示给人

2026年吉隆坡总教区 成人慕道团研习日侧记

(吉隆坡讯) 2026年6月17日，适逢公共假期，吉隆坡总教区教理部 (KL Archdiocesan Catechetical Ministry) 假吉隆坡耶稣圣心堂 (Church of the Sacred Heart) 举行一年一度的成人慕道团 (RCIA) 研习日，主题为「弥撒之美」(The Beauty of the Holy Mass)。来自总教区各堂区、横跨英文、马来文、淡米尔文及华文四个语言组的约三百多位参加者齐聚一堂，在四位神父的带领下默想感恩圣祭的丰富与奥妙；华文组由加尔默罗圣衣会的郑国豪神父 (Fr. Philip Tay (OCD)) 担任主讲。一天的课程分为三个环节，分别探讨弥撒「意义」、「秩序」，以及「标记与象征」之美。

一切真正的美，都指向天主

当我们听到「美」这个字，往往会想起艺术、音乐、大自然，或人与人之间的关系。然而基督徒相信，一切真正的美最终都指向天主，因为天主自己就是真理、至善与至美。弥撒正彰显这三者：在圣言宣读中所宣讲的真理，在恩宠中所领受的至善，以及在敬拜中所经验的美善。研习日特别提醒我们：美并不是加诸于

弥撒之上的外在装饰，而是源自弥撒本身奥迹实在的流露。弥撒是一项祭献——它不是对基督祭献的重复，而是基督唯一的十字架祭献，借着圣事的标记临现于我们当中，使信友得以参与其中。换言之，弥撒并非主要是我们献给天主的行动，而是天主在我们当中所施行的救恩奥迹。

弥撒的秩序：一段被派遣的旅程
第二环节探讨「弥撒秩序之美」。梵二《礼仪宪章》指出，礼仪是教会一切活动所趋向的顶峰，同时也是她一切力量的泉源。从进堂礼、圣道礼仪、感恩礼到领圣体礼，弥撒循序渐进地带领我们，走向天主、藉着圣体圣事的祝圣与领受，我们真正与基督的体血合而为一，并共融在祂内。

标记与象征：一扇通往天主的窗
第三环节带领众人欣赏「弥撒中标记与象征的美」。弥撒蕴含着一种超越言语的语言；天主借着记号与象征启示自己，因为人不仅透过聆听学习，也透过观看、触摸、品尝、嗅闻和行动来领受真理。水、油、饼、酒、光，这些日常可见的事物，揭示那肉眼看不见的属灵临在；创造主借着受造界，引领我们回



归于祂自身。从圣堂的建筑、祭坛、读经台、主礼座位，到饼酒的擘开，每一个标记都仿佛一扇窗户。其美在于透过它向外观看，并在其后发现那神圣的临在；倘若我们只停留在窗户本身，反而会失去它真正的意义。

形式或有不同，焦点始终是基督
这一点尤其值得我们深思。走访不同的堂区，我们会发现各处弥撒的形式未必相同。然而，无论外在的形式如何变化，弥撒的核心始终如一，那就是耶稣基督。所有对圣经的诠释都应回归到基督本身，因为整个救恩史都在基督里得到贯穿与成全。无论我们身在哪一座圣堂、属于哪一个语言组，我们所朝拜、

所领受、所要效法的，都是同一位主。这正是普世教会合一之美：形式或许多元，焦点却永远是基督。

我们成为我们所领受的恩典
在礼仪中所体验的美，理当在生活中结出丰硕的果实——宽恕、爱德、服务、忍耐与圣德。诚如研习日中那句深刻的提醒：我们成为我们所领受的恩典。研习日尾声，全体参加者由各语言组的礼堂转往圣堂，与廖炳坚总主教 (Archbishop Julian Leow Beng Kim) 及在场的众神父一同祈祷。总主教偕同众神父为所有参加者降福，为这充满恩宠的一天画上圆满的句点，也将众人重新派遣回各自的堂区，在日常生活中为这弥撒之美作证！

认识属灵争战，靠主得胜世界

(吉隆坡讯) 2026年6月20日 (星期六)，吉隆坡总教区基督新福传使命团体 (AMNEC) 于吉隆坡耶稣圣心堂圆满举办了「属灵争战」讲习会。本次活动吸引了来自总教区辖下16个堂区的114名教友齐聚一堂，共同参与了这场灵性盛宴。本次讲习会特别邀请了资深天主教讲师兼传道人 Benedict Savarimuthu 主讲。Benedict 以圣经扎实的正统信仰和教会训导为根基，深入浅出地阐述了属灵争战的现实性。他强调，基督徒的信仰之旅绝非仅是身体或情感上的奋斗，更是一场真实的属灵交锋。他大力鼓励与会者，必须将生命深深扎根于日常祈祷、教会圣事、天主圣言之中，并与耶稣基督建立亲

密的个人关系，以此作为战胜邪恶诱惑的盾牌。整个讲习会期间，现场气氛积极而专注。参与者们秉持开放与深度思考的态度，努力理解属灵争战在世俗生活中的运作机制，并探寻天主如何装备祂的子民去抵御人生的各项挑战。活动赢得了广泛好评，教友们普遍感到获益匪浅：来自芙蓉圣母往见堂的教友分享道：“这次讲习会让我大开眼界、灵性深受启迪，解答了我内心和周围经历的许多关于属灵争战的困惑。我感觉自己精神焕发，迫不及待想与家人朋友分享！”来自加影圣家堂的分享者也感叹：“讲师

的信仰分享深深激励了我，我仿佛感觉到耶稣正借着他说话，呼求灵魂得救。这真是美好且令人难忘的一天。”许多参与者一致认为，此次活动为这个常被误解或忽视的课题提供了全新的正统视角——属灵争战是每位基督徒必须面对的现实，而得胜的秘诀就在于对基督的信心、恒切的祈祷以及坚持到底的毅力。活动尾声，AMNEC 协调员林将吉 (Andrew Lim) 向在场教友发出诚挚邀请，鼓励大家踊跃报名参加接下来的 AMNEC-CCO 信仰系列课程。他期许大家能借此与耶稣建立更亲密的个人关系，将基督



置于生活的中心，响应玛窦福音28:19-20 的福传使命，成为真正走出去的“福传门徒”。厄弗所书6:10-11：此外，你们务要在主内，借他的能力作坚强的人。要穿上天主的全副武装，为能抵抗魔鬼的阴谋。

海滩清洁活动 - 以行动实践《愿祢受赞颂》精神

(马六甲讯) 于2026年6月13日，由受造界正义委员会 (Creation Justice) 主办，并获甲柔教区明爱会 (Caritas Malacca Johore Diocese) 及马六甲多个天主教堂支持，联同马六甲历史城市政厅 (MBMB) “健走净街” (Ops Bebas) 成员共同参与的海滩清洁计划，于双溪丽河河口 (Muara Sungai Lereh) 成功举行。本次活动以“关爱天主所创造的，愿为地球的守护者” (Care for God's Creation, Be Stewards of the Earth) 为主题，吸引约130位来自甲柔教区多个堂区的参与者，涵盖不同年龄层的教友，其中大多数为青年及携同孩子参与的家庭。参与者齐聚海滩及河口区域，在筹备主席 Mary Ann 的带领下，以实际行动响应教会关怀受造界的号召。

海滩清洁活动的主要目的是提高人们的意识，让我们意识到我们日常生活中丢弃的垃圾会造成海洋污染。据报道，大部分海洋塑料垃圾来自陆地，通过河流、沿海径流和风力流入海洋；其余的则来自海洋活动，主要是商业捕鱼。我们在清理活动中收集到的垃圾也印证了这一点。在清洁过程中，参与者捡拾了大量塑料垃圾及保丽龙废弃物，此外还发现鱼钩、渔网、枕

头、充电器及充电线等垃圾。在短短一个半小时内，参与者在超过500米长的海岸线上，清理出近100公斤塑料瓶及300公斤不可回收废弃物，反映海洋垃圾污染问题不容忽视。这些废弃物不仅影响海岸景观，更对海洋生态系统及生物栖息环境造成长期威胁。活动期间，甲柔教区明爱会属下受造界正义委员会 (Creation Justice) 教区团队负责人 Dr. Maria 与瓜达路佩圣母堂本堂神父王春新神父，分享了环保与信仰之间密不可分的关系，鼓励信友积极响应教宗方济各《愿祢受赞颂》(Laudato Si' mi Signore) 通谕的号召，在我们的日常生活中实践“生态皈依” (Ecological Conversion)，将关爱环境融入信仰生活之中。王春新神父特别提醒教友减少使用一次性塑料制品，并鼓励大家养成环保习惯，包括自备水瓶、餐具 (如汤匙、叉子等) 及



环保购物袋，以具体行动减少资源浪费和塑料污染。除了清理海岸垃圾外，活动也提高了参与者对微塑料 (Microplastics) 问题的认识。主办单位指出，微塑料如今已广泛存在于海洋、饮用水，甚至人体之中，对生态系统和人类健康构成潜在威胁。此外，市售一次性宝特瓶装水中的微塑料含量，往往高于用可重复使用的水瓶所盛装的自来水，因此鼓励大众尽量自备水瓶，减少购买瓶水。海洋生物学家 Cole Miller 先生在分享中指出：“我们从海里捡起越多垃圾，海里的污染就越少，水中的微小颗粒也会随之减少。这不仅有益于海洋生物，也保护了我们人类自身的健康。”这番话提醒人们，人类与受造界息息相关，当大自然受到伤害时，人类同样无法置身事外。活动尾声，Dr. Maria 借此机会向参与者推广“剩食救援行动”。她展示了一批由批发商友人提供的果冻，这些食品因刚

超过“最佳食用日期” (Best Before Date, BBD) 而无法继续销售，原本将被丢弃。她解释道，“最佳食用日期”与食品实际变质并不相同。许多食品只要妥善保存，即使超过最佳食用日期仍可安全食用，因为该日期主要代表食品品质保证期限。她也提醒大家，我们可透过观察食物的外观、闻其气味及品尝味道，来判断食物是否仍然适合食用。Dr. Maria 也分享了自己食用这类食品以减少浪费的经验，并邀请有意者将这些果冻带回家享用，将珍惜资源、减少浪费的理念落实于生活之中。此次活动亦吸引多个家庭携同孩子一同参与，让下一代透过亲身体验学习环保的重要性，从小培养爱护环境与珍惜资源的意识。正如教宗方济各所言：“我们继承了一座乐园，绝不能留一片沙漠给我们的子孙。”此次海滩清洁活动不仅强化了青年与儿童的环保意识，更再次提醒教友们，照顾受造界不仅是一项环保行动，也是信仰生活不可或缺的一部分。愿更多人响应《愿祢受赞颂》的呼吁，从日常生活的小行动开始，共同守护天主赐予我们的共同家园。