先鋒報

我们是他的人民，是他牧场的羊群。咏100:3

教宗：公教大学必须引领学生走向基督

（梵蒂冈新闻网）公教教育应当「在学生心中注入对真理的真热忱，而且不只是对知识上的真理，更是对天主的真理，也就是对主基督的真热忱（参阅：若十四6），否则我们会难以期待人们愿意投注所需的心力去辨别真理，并依循真理调整各自的生活」。教宗良十四世6月3日上午在梵蒂冈接见美国公教大学和学院联合会的代表团，向他们强调了这点。这些代表近日前来罗马参加2026年研讨会。

圣父教宗表示，「公教学校蒙召成为基督信仰观点浸润在每个学科和所有互动中的活泼环境」。他鼓励大学校长和学院院长说：「你们作为基督真门徒的真实可靠，当然将有助于你们传扬生活的福音，让那些托付于你们的人能确实与上主相遇，在公教信仰内发现唯有天主真理能提供的整合性视野。」

局限于特定领域的专家

教宗祈愿，「真理的美好，以及天主所创造并由基督所救赎的人类的伟大」，能攫住他们的心灵。谈到公教教育在当今世界的关键重要性，教宗引用今年5月25日颁布的《伟大的人类》通谕加以阐释。

首先，教宗观察到，教育界目前愈加面对知识的碎片化。现在很容易找到特定学科领域的专家，但他们当中的许多人「在各自的生活中奋力寻找方向，往往缺乏对现实的整体观点」。教宗所说的整体观点「不仅整合不同的知识领域，更将生活的许多面向和人心深处的渴望融入其中」。在这方面，公教教育发挥格外重要的作用。

帮助学生热爱天主的真理，即主耶稣

圣父教宗承认，年轻男女通常是在未来求职前景的驱动下来到学院和大学求学，以获得特定学位。因此，教宗鼓励从事教育工作的人拥抱其「崇高任务，也就是要引导对知识的渴求，进而也学会寻求并热爱真理，省思人生的意义，承认每个人的尊严」。教宗坦言，「这并非轻而易举的成就」，却需要帮助学生发现对基督的热情、对学术追求和善度生活的热情。

健全的道理是生活与未来的关键所在

此外，教宗良也省思了最近的科技进步对教育界提出的诸多挑战。「人工智能的大量运用造成越来越难以评估学生的作业，这需要教育者发挥创意、采取方法去确保他们要照顾的对象的全人培育，即使教师的工作势必会增加也在所不惜。在这层意义上，我们必须愿意慷慨地在后代子孙的教育上进行投资」。

「关键是，年轻男女在积极学习善用新科技的同时，也真正发展天主赐给他们的技能和能力去推理、进行批判性思考，熟记知识，从而预备他们负责任地塑造世界的未来」。

教宗最后期勉教育工作者继续推进教会的福传使命。「但愿学生将始终能在你们的学校找到托付于教会的『健全的道理』（弟后四3）。」不仅对学生的人生来说，而且对国家的未来而言，这健全的道理都是真实且持久的基石。

教宗邀请各地教会善度世界传教节

（梵蒂冈新闻网）在世界传教节，「为了初传福音地区的传教努力和对新建不久的地方教会的支持，每个天主教团体都受邀祈祷，并做出灵性和物质上的牺牲」。教宗良十四世6月1日上午在梵蒂冈接见了宗座传教善会全体大会的与会者，提出了这个劝勉。宗座传教善会涵盖四大善会，包括：宗座传信善会、宗座圣伯多禄传教善会、宗座圣婴善会，以及宗座传教联盟。

教宗首先回顾了宗座传教善会丰富的历史，及其对教会作出的意义深远的贡献。对该善会来说，2026年迎来多个传教里程碑，尤其是世界传教节的一百周年。在宗座传信善会的请求下，庇护十一世教宗钦定每年十月份倒数第二个主日为世界传教节。

教宗良表示，「这一百年来，这个日子旨在为教会的福传使命而祈祷、省思和做贡献，尤其是在福音刚传入和教会还年轻的地方」。世界传教节也「提醒那些教会历史比较悠久的地方的百姓，如果他们愿意建设教会」，就要一起发挥「整个教会的传教精神」。

世界传教节的慷慨影响

得益于在世界传教节募集的善款，宗座传信善会能为隶属于圣座福音传播部初传福音和新建地方教会部门的超过1130个教会辖区提供必要协助，帮它们建设所需的教会设施，并支持诸多传教举措。另外，这些善款也用于罗马五间公学的行政管理，让许多来到罗马求学的司铎和度奉献生活的男女得到培育，「成为他们地方教会的宝贵资源」。「这些，还有其它许多传教举措都是因著信友们在世界传教节的慷慨才得以实现。」

在基督内合一、在传教中共进

接著，教宗谈及今年世界传教节的主题：在基督内合一、在传教中共进。这个主题「邀请教会所有成员加深在基督内的共融，在祂爱的神圣使命中更圆满地合一」，并且「省思上主在受难前对天父的祈祷中所表达的深切渴望」。

此外，教宗也提到，在天主上智的安排下，美国宗座传教善会的知名主任舒恩（Fulton J. Sheen）总主教将于今年9月24日荣列真福品。教宗回忆道：「舒恩总主教是信望爱三德之光，数十年来通过广播和电视媒体闪耀光芒。我本人在成长过程中也是他福传工作的见证人。」

「他的广播节目以福音的希望触动了数以百万计的人，他的举措和努力为福音初传地区的教会带来了极大的灵性和物质帮助。」教宗祈愿，舒恩总主教能成为「世界各地宗座传教善会全国和教区主任的榜样」。

在这次接见活动中，教宗也强调了宗座传教善会的工作在战乱地区的重要性。在战争和冲突四起的世界，托付于圣座福音传播部初传福音和新建地方教会部门的四大宗座传教善会，为教会宣讲基督这位和平君王的使命，提供了宝贵至极的服务。

天主教夫妇与婚姻生活灵修

专栏文章
蔡钊发神父

亲爱的弟兄姐妹们，今天我们一起分享一个非常重要的主题——天主教的夫妇与婚姻生活灵修。

在现代社会里，婚姻面对很多挑战。许多夫妻因为工作压力、经济负担、孩子教育、性格差异、缺乏沟通，甚至因为自我中心与冷漠，而让彼此之间的关系慢慢变淡。

有些夫妻虽然住在同一个屋檐下，却已经很久没有真正地谈心；有些夫妻每天忙碌，却忘了最重要的不是赚钱，而是彼此相爱；也有些家庭表面平静，内心却充满伤痛与孤单。

因此，今天我们需要重新回到天主面前，重新发现婚姻真正的意义。因为婚姻不只是两个人一起生活而已。婚姻是天主的计划。婚姻是圣召。婚姻更是一条成圣的道路。

一、婚姻来自天主

在创世纪里，天主创造了男人和女人。天主说："人单独不好，我要给他造一个与他相称的助手。"（创2:18）所以，婚姻不是人类自己发明的制度，而是来自天主的旨意。当天主把亚当和厄娃结合在一起时，祂建立了人类第一个家庭。因此，婚姻本身是神圣的。

在天主教会里，婚姻是一件圣事。什么是圣事？圣事是天主恩宠的可见标记。也就是说，当一对男女在圣堂里彼此宣誓时，不只是两个人彼此答应而已，而是天主亲自进入他们的关系中。所以，真正的婚姻不是："只要开心就在一起。"而是："无论顺境逆境、健康疾病，我都愿意爱你、忠于你，一生一世。"这是一种盟约，而不是暂时的感情。今天很多人把爱情建立在感觉上。有感觉的时候就说爱，没有感觉的时候就离开。但是，天主教的爱不是建立在感觉，而是建立在承诺。因为真正的爱，不只是情绪，而是选择。

二、真正的爱是牺牲

耶稣怎样爱我们？祂爱到为我们牺牲自己。祂在十字架上，为了拯救我们而奉献生命。因此，婚姻中的爱，也应该是这样的爱。丈夫不只是要求妻子理解自己，妻子也不只是要求丈夫满足自己。真正的爱，是愿意为对方牺牲。有时候，爱就是：愿意耐心聆听，愿意包容软弱，愿意先道歉，愿意放下自己的坚持，愿意为了家庭而努力。

现代社会强调："我快乐最重要。"可是福音告诉我们："施比受更为有福。"　。婚姻里最大的危险，就是自我中心。如果夫妻双方都只想着："你为什么不改变？"；"你为什么不理解我？"；"为什么总是我要付出？"那么婚姻很容易变成彼此埋怨。但是，如果双方都愿意学习基督的爱：先付出，先包容，先原谅，先关心，婚姻就会慢慢被恩宠改变。

三、祈祷是家庭的力量

很多夫妻一起工作、一起吃饭、一起照顾孩子。可是，很少一起祈祷。这是现代家庭很大的问题。一个没有祈祷的家庭，很容易失去方向。因为只有天主才能真正医治人的心。有时候，夫妻之间的问题，并不只是沟通问题。而是缺少天主恩宠的问题。如果夫妻只靠人的力量，很容易疲惫。但是，如果夫妻愿意一起祈祷，天主会亲自帮助他们。一起祈祷的夫妻，会越来越靠近彼此。为什么？因为祈祷让人谦卑。当我们跪在天主面前时，我们开始发现：原来自己也有错，原来自己也需要改变，原来自己也伤害了对方。因此，家庭祈祷非常重要。即使每天只有十分钟：一起念玫瑰经，

一起感谢天主，一起读一小段圣经，一起为彼此祈祷，这些都会成为家庭恩宠的来源。

圣若望保禄二世曾经说："家庭一起祈祷，也会一起团结。"

四、宽恕是婚姻的关键

没有任何婚姻是完美的。因为婚姻是两个不完美的人一起生活。所以，在婚姻里一定会有误会、伤害与失望。有时候是一句话，有时候是一个态度，有时候是长期忽略。如果夫妻不学习宽恕，婚姻很容易变成冷漠与痛苦。很多家庭的问题，不是因为没有爱，而是因为不愿意宽恕。

耶稣教导我们："你们要彼此宽恕。"宽恕并不表示："伤害不存在。"而是："我愿意让天主医治我们的关系。"有时候，道歉很困难。尤其当我们觉得自己有理由的时候。但是，在婚姻里，愿意先低头的人，不是失败者。而是真正成熟的人。因为婚姻不是比赛。不是一定要分谁赢谁输。如果赢了争论，却失去了关系，那并不是真正的胜利。

五、婚姻中的十字架

很多人以为：幸福婚姻就是没有问题。其实，不是。每一个婚姻都有十字架。有些家庭面对经济困难，有些面对疾病，有些面对孩子的问题，有些面对性格冲突，有些面对孤单与疲惫。但是，十字架不一定是诅咒。如果我们愿意和耶稣一起背负十字架，它可以成为成圣的道路。耶稣没有应许我们：婚姻一定轻松。但是祂应许："我天天与你们同在。"因此，当夫妻遇到困难时，不要只靠自己。要学会一起来到天主面前。因为很多时候，人不能改变人。但是，天主能够改变人的心。

六、孩子是天主的礼物

现代世界常常把孩子看成负担。但是，教会提醒我们：孩子是天主的礼物。父母不只是照顾孩子的身体，更要照顾他们的灵魂。家庭应该是孩子学习信仰的第一个地方。孩子首先认识的"天父"，常常是透过父亲的形象；孩子首先感受到的"天主的爱"，常常是透过母亲的温柔。因此，父母的榜样非常重要。如果父母只是叫孩子祈祷，自己却不祈祷；叫孩子爱天主，自己却冷淡；孩子很难真正学习信仰。家庭不是只是住的地方。家庭应该成为"小教会"。一个充满祈祷、宽恕、爱与信仰的地方。

七、圣母玛利亚与圣家

在家庭生活中，我们不能忘记圣母玛利亚与圣若瑟。圣家并不是没有困难。他们经历贫穷，经历逃难，经历误解，经历痛苦。但是，他们始终让天主成为家庭的中心。圣母玛利亚非常了解母亲的眼泪。圣若瑟也非常了解父亲的责任与压力。因此，当家庭遇到困难时，我们应该特别求圣家帮助我们。尤其是玫瑰经。很多圣人都说：一起念玫瑰经的家庭，不容易分裂。因为圣母会亲自保护这样的家庭。

八、结语

亲爱的弟兄姐妹们，婚姻不是容易的路。但是，它是一条充满恩宠的路。只要有天主在家庭中心，即使经历风雨，也不会轻易倒下。今天，让我们反省：我是否真正用基督的爱去爱我的配偶？我是否愿意学习宽恕？我是否把祈祷带进家庭？我是否愿意让天主成为婚姻的中心？愿所有的夫妻都能在主内彼此相爱。愿所有的家庭都成为和平、祈祷与恩宠的家庭。愿耶稣、玛利亚与若瑟圣家，为所有家庭转求。阿们。

译末：蔡钊发钊发，　加影圣家堂副本堂；总教区心理健康事工神师；注册及认证心理辅导员兼心理辅导员督导

教宗公开接见：我们受邀以全身、全意及全心参与到礼仪中

（梵蒂冈新闻网）教宗良十四世6月3日在圣伯多禄广场主持周三公开接见活动，继续关于《礼仪》宪章的要理讲授。当天省思了神圣礼仪中的某些组成要素，即仪式、标记和象征。

要理讲授前，聚集在广场上的信众聆听了选自《路加福音》的章节（廿四28–31）。经上写道，"当他们临近了他们要去的村庄时，耶稣装作还要前行。他们强留祂说：'请同我们一起住下罢！因为快到晚上，天已垂暮了。'耶稣就进去，同他们住下。当耶稣与他们坐下吃饭的时候，就拿起饼来，祝福了，擘开，递给他们。他们的眼睛开了，这才认出耶稣来；但祂却由他们眼前隐没了"。

教宗指出，基督徒礼仪中的仪式并非圣事奥迹的外在饰面，而是属教会的媒介，借此，天主的恩赐能够传达于我们。故而，我们受邀以全身、全意及全心，参与到礼仪中，从而进入圣神固有节奏的另一个行动维度。

接著，教宗强调，为了进入这个维度，仪式的仪轨由礼仪的专属标记和象征构筑而成，它们具有独特的表现层面和转化层面。例如，屈膝礼是我们朝拜天主的标记，当彼此互祝平安时，是在表达教会的共融。此外，礼仪中所包含的象征，是为了帮助我们唤醒对圣事中核心仪程的觉悟：当圣水洒在我们身上时，既是在基督内，更新自我，使我们拥抱新生。

当天的要理讲授结束后，教宗问候讲不同语言的信徒和朝圣者时，提到即将庆祝的基督圣体圣血节，鼓励众人"特别敬礼那临在于圣体圣事中的主基督。但愿参加圣体游行，尤其是家庭、孩童和青年参加圣体游行，成为勇敢的信仰见证，并能提醒所有人，天主临在于祂的子民中间，在日常生活中予以陪伴"。

此外，教宗用意大利语向讲中文的人们致以诚挚的问候，说："亲爱的弟兄姐妹们，愿你们切莫倦怠，无论何处，成为友爱与和平的见证者。我衷心地降福你们！"

庄稼多，工人少

甲年常年期第十一主日

出19：2–6a
罗5：6–11
玛9：36–10：8

我经历过三次教宗选举。第一次是教宗本笃十六世当选。那时的我尚未认真看待信仰，网络资讯也不像今天这样发达，因此并没有特别关注。第二次是方济各，第三次则是良十四世。两次选举期间，我密切关注每一个进展。当白烟升起，当新教宗出现在圣伯多禄大殿阳台上时，我与广场上守候的数万名教友，以及无数透过网络关注的人一样，心中充满喜悦，甚至热泪盈眶。

究竟是什么让全球数以千万计的教友如此欢欣雀跃呢？毕竟，新教宗在当选之前，往往不是家喻户晓的人物，也没有明星般的魅力与光环。然而，当他当选时，无数人的心却被深深触动。或许，那是一个肯定：天主并没有遗忘祂的子民。祂继续赐给教会可见的牧者，继续引领祂的羊群，并在历史中不断施行救恩。

今天常年期第十一主日的福音，正好表达了这份天主的慈爱。玛窦记载，耶稣看见群众，便动了慈心，因为他们困苦流离，"好像没有牧人的羊"。面对这样的处境，耶稣没有袖手旁观。祂对门徒说："庄稼多，工人少；所以你们应当求庄稼的主人，派遣工人来收割。"

值得注意的是，耶稣在说完这句话后，就召叫了十二宗徒，并赋予他们驱逐邪魔、治愈疾病的权柄，然后派遣他们出去。耶稣把自己正在进行的工作交托给他们，让他们参与祂的使命。

事实上，基督早已完成救恩工程。正如第二篇读经所说："当我们还是罪人的时候，基督就为我们死了。"借着祂的死亡，我们与天主和好；借着祂的生命，我们获得救恩。然而，救恩虽然已完成，福音仍需要被宣讲，恩宠仍需要被传递，人们仍需要被带到天主面前。因此，庄稼很多，但依然需要更多工人。

从这个角度来看，每当我们见证新教宗的诞生、新主教的祝圣，或新司铎的晋铎时，我们所看见的不只是教会职务的延续，更是天主慈爱的记号。祂没有遗弃自己的教会，反而不断兴起牧者，继续照顾祂的羊群，实践祂与子民所立的盟约。

然而，天主的使命并不只属于教宗、主教或司铎。在第一篇读经中，天主向以色列子民宣告："你们在万民中将成为我的特选子民…成为司祭的国家、圣洁的国民。"借着圣洗圣事，我们分享基督君王、司祭和先知的职务。我们同属基督的奥体，却拥有不同的恩赐与功能。有人以宣讲福音服务教会，有人以陪伴和关怀见证基督；有人在家庭中活出信仰，有人在职场中实践福音精神。虽然方式不同，但使命相同：让更多人透过我们的生命，认识基督、经验基督，并接受祂的救恩。

因此，今天福音中的问题不仅是"谁愿意成为司铎或修道人"，更是"我愿意如何参与天主的工作"。我们每一位领受圣洗的人，都被邀请成为天主手中的工人。愿我们不仅为圣召祈祷，也愿意回应自己的召叫，在各自的岗位上，与基督一同完成祂的救恩工程。

～撰文/罗楠毅修士～

2026年 照料受造界日主题：把刀剑铸成锄头

（梵蒂冈新闻网）「他们把自己的刀剑铸成锄头，将自己的枪矛制成镰刀」（依二4）：依撒意亚先知的这句话是教宗良十四世为今年世界照料受造界祈祷日文告所选择的主题。依循传统，这个祈祷日将于9月1日举行。圣座促进人类整体发展部在一份公告中解释道，这个主题强调武装冲突与环境恶化之间的关联性。如此恶化，一方面与我们照料受造界的义务背道而驰，另一方面长久下来会威胁到数亿人的生命。

现在人们已经普遍认识到战争与自然资源之间的关联性，但这一认识并未促成完善机构的成立或负责任的决策，以达到避免冲突及和平解决争端的目的。这个主题蕴含依撒意亚先知所说的化武器为农耕用具的愿景，明确邀请人们重视发展和可持续性，而非暴力与毁灭。

马新汶天主教主教团赴罗马进行“到宗徒门前” 拜访

（罗马讯）马新汶天主教主教团于2026年5月18日至23日赴罗马进行“到宗徒门前” 拜访 。这是一个充满属灵滋养和意义非凡的朝圣之旅。马新汶主教团带回来的不仅仅是报告和建议，更是兄弟情谊的更新、共融的加强以及对教会在各自区域使命的更深切感召。

在这拜访中，主教们齐聚一堂，与教宗良十四世、梵蒂冈各部委和教会领袖举行了一系列会晤，并延续了在圣伯多禄和圣保禄墓前祈祷的数百年传统。主教团的朝圣之旅是以充满了祈祷和期盼中渡过。接下来的几天所发生的一切，远非一次例行的教会义务。这次朝圣之旅成为一段意义深远的灵性与牧灵之旅，充满了对话、友爱、反思和相遇，触及了教会生活的方方面面。

对于马来西亚、新加坡与汶莱地区而言，这次会晤无疑是一个特别有意义的时刻。尽管三国在文化、语言与社会背景上各有不同，但在教会中服务、福传与关怀人民的使命上，始终怀有共融合一的精神。

在瞬息万变的世界氛围中，教会也面对各种挑战，例如培育青年、巩固家庭、推动圣召，以及向社会传递希望的讯息。这样的访问让主教们能够直接向教宗分享东南亚地区所面对的真实处境，特别是多元文化和多元宗教社会的教会所面临的独特挑战。

其中一天，主教们步行穿过罗马的街道，前往世界主教会议总秘书处，这象征着普世教会持续强调的世界主教会议之旅。与福传部和其他梵蒂冈机构的讨论，凸显了教会的传教使命，以及作为天主子民携手同行的重要性。

这次的拜访也充满了温馨和亲切的时刻。其中一个下午，主教们应马来西亚大使亨迪·阿桑的邀请，在一家位于罗马、供应正宗马来西亚美食近三十年的餐厅享用了一顿马来西亚特色餐。欢声笑语、回忆往事、熟悉的家乡风味，让这次聚会温馨地提醒人们，即使相隔千里，信仰、文化和身份认同依然紧密相连。

然而，此次朝圣之旅的灵性高潮出现在第五天。罗马黎明破晓前，主教们穿过圣伯多禄广场，在圣伯多禄墓前举行感恩圣祭，圣伯多禄是基督拣选的牧养教会的渔夫。过后，他们与教宗良十四世进行了期待已久的私人会晤，这被视为主教团与伯多禄继承者之间最高形式的共融。

对主教们而言，与教宗的会面并非仅仅是形式上的，而是充满了真挚的兄弟情谊、鼓励和牧灵关怀。

朝圣之旅的最后一天，气氛更加宁静祥和，也更显沉思。在圣母大殿，吴诚才枢机在教宗方济各的墓前主持弥撒。教宗方济各的谦逊和朴素，至今仍令前来朝圣的信徒们印象深刻。之后，主教们结束了在梵蒂冈的最后一次会议，并拜访了在一周中慷慨协助他们的“教会事工”（L’Opera Della Chiesa）团体。

对于马来西亚、新加坡与汶莱的信友而言，此次觐见也象征着教会既是普世的，又是充满个人牧灵关怀的，不仅通过机构和组织维系，更通过祈祷、共融和共同的使命而团结在一起。

基督教教育工作者庆祝教师节

（吉隆坡讯）于5月16日，来自不同基督教派系的教育工作者齐聚海星（Stella Maris）国际学校，以团结、信仰和感恩的精神庆祝教师节。

此次庆祝活动由马来西亚天主教教师协会（CTAM）与马来亚基督教学校理事会（MCSC）和马来西亚教师基督徒团契（TCF）联合举办，旨在表彰教师在基督教教育和国家建设中发挥的奉献精神和重要作用。

当天活动以在学校小教堂举行的庄严弥撒开始，由廖炳坚总主教主礼，天主教教师协会的指导神师何艾文Fr Alvin Ho神父共祭。

廖炳坚总主教在充满深情和反思的讲道中，将教师的圣召比作神父的圣召，提醒教育工作者，他们的使命远不止于学术教学。

他说道，“教师是国家的脉搏，这股脉搏的强劲取决于我们教育者的价值观、榜样和奉献精神，他们不仅塑造学生，更塑造我们国家的未来公民。”

他鼓励教师们认识到自身使命的神圣性，他们是心灵、思想和品格的塑造者，尤其是在当今这个日益需要同情心、智慧和正直的世界里。

弥撒结束后，亚太技术教育学院Asia Pacific TVET Institute执行主席纳尔逊伦加纳坦Nelson Renganathan发表了鼓舞人心的演讲。他的演讲以“卓越教师，国家脉搏”为主题，强调了教育者作为导师的变革性作用，他们将信仰、价值观和学习融入到塑造学生的全面发展之中。

纳尔逊博士还区分了教师和教育者，指出教育者肩负着更广泛的责任，即培养每个孩子在智力、情感、道德和精神方面的全面发展。

庆祝活动在学校体育中心继续进行，一系列充满活力的游戏和团队建设活动以促进了参与者之间的友谊、快乐和合作。诸如圣经猜谜、经文拼图、“信仰接力赛”和热闹的定格舞蹈等活动，让各个年龄段的教师们在欢乐的氛围中欢聚一堂。

活动颁发了包括冠军团队、最佳团队精神奖、最具创意团队奖、最有趣团队奖和最佳着装团队奖在内的奖项和证书。

最后以联谊午餐结束，为参与者提供了一个重聚、分享经验和加强基督教社群联系的机会。

退休教师和来自不同基督教教派的贵宾也出席了活动。此外，CTAM还赞助了来自霹雳州丹绒马林的苏丹依德里斯教育大学（UPSI）天主教本科教师协会（CUTES）代表团参加此次庆祝活动。

何神父总结了此次聚会的精神，他提醒与会者，“教师不仅是思想的教育者，更是心灵和精神的塑造者”，大家团结一致，共同致力于培养后代的信仰、智慧和怜悯。

城市青年灵修之旅|看见

（吉隆坡讯）在熙熙攘攘的城市喧嚣中，一群青年受邀停下脚步，聆听内心的声音，重新发现“被看见”的意义。

2026年5月1日至3日，总教区牧民中心举办了“城市青年灵修之旅：看见”。此次灵修营由吉隆坡天主教青年网络的总教区单身成人及青年办公室协同吉隆坡中部总铎区举办。

此次灵修营汇聚了年龄在24岁及以上的青年，以若望福音14:9“谁看见了我，就是看见了父”为基调，带领他们进行一场默想之旅。参与者们从圣女大德兰的著作中汲取灵感，探索认识天主与认识自我之间的关系；这段旅程并非始于行动，而是始于专注。

灵修营是以参与者被邀请思考一个看似简单却发人深省的问题为活动展开探索：我真正寻找的是什么?

对一些人来说，这会成为一次个人与自我相遇的时刻。一位参与者分享说，感觉就像“天主在反问……我真正想要的是什么？”

通过圣女大德兰的“灵心城堡”这一视角，此次灵修探索了人内心深处的各个“空间”，包括那些我们常常回避的角落。参与者反思了诸如忙碌、身份认同和表现压力等主题，并意识到我们很容易在表面上保持忙碌，内心却与世隔绝。

一位参与者说道，“这让我意识到，我生活中有很多方面是我有意识地回避的，”。

许多参与者都表示，这次退省提供了一个安全而温馨的环境。在这里，他们可以“真正地做自己，自由地表达自己的想法，而不用担心受到评判”。

这种开放感不仅源于灵修活动本身，也得益于引导者和团队的悉心关怀。通过共同祈祷、陪伴和简单的关怀，参与者不仅更真诚地认识了自己，也通过他人感受到了天主的临在。

一个关键主题是“做”与“存在”的区别。在一个常常以生产力衡量价值的文化中，参与者被邀请重新发现祈祷的意义，将其作为一种“停留”而非“表演”的方式。

对许多人来说，这需要有意识地放慢脚步。一位参与者反思道，“从日常生活中慢下来，去觉察天主的临在……是我们很少做的事情，”。

通过静默、朝拜圣体和引导式反思，参与者体验到了一种更踏实的与天主建立亲密关系的方式，这种方式以临在而非努力为特征。

此次灵修的亮点是城市朝圣之旅，参与者被派往周边城市进行观察和反思。

在这个简单的练习中，城市成为了内心世界的镜子。参与者开始注意到，他们的注意力分散、焦躁不安或专注的状态，反映了他们内心深处的动向。

一位参与者表示，这次经历对他而言意义非凡：“在朝圣之旅中，我能听到祂的声音……感受到祂的爱，并且知道祂永远不会离开我。”

灵修营结束时，参与者被邀请在日常生活中找到一个简单而虔诚的下一步行动。重点不在于制定宏大的计划，而在于采取具体的小行动，无论是在祈祷、人际关系还是日常习惯方面。

虽然城市依旧如故，但许多参与者带着对天主在平凡生活中临在的全新认识重新出发。正如一位参与者所反思的：“天主始终与我们同在……即使我们忙得无暇顾及。”

这段旅程将通过吉隆坡天主教青年网络（CYANKL）和吉隆坡中部总铎区青年团体继续进行，这两个团体持续提供祈祷、灵修和陪伴的空间。

对于那些在城市生活的种种现实中仍渴望保持信仰的青年来说，这团体为他们提供了一条循序渐进的道路。

在今年五月的第一个周末，我参加了由吉隆坡ASAYO在吉隆坡总教区牧民中心举办的灵修营。我原本并没有任何期待，只是想从忙碌的生活中抽身出来休息一下，但这次的体验却远远超出了我的预期。

从一开始，灵修营就用一些深刻的问题挑战着我，让我思考自己想要什么以及为什么想要。它让我意识到，我以为自己需要的，并不总是我真正需要的。

对我来说，最令人醍醐灌顶的时刻是在城市朝圣之旅中。我意识到自己常常目光短浅，过于专注于自己的目标，以至于忽略了周围的一切，包括天主的临在。

我也意识到自己变得多么容易分心，尤其是被手机分散了注意力，很容易与当下脱节。这次灵修营提醒我放慢脚步，更加专注，并意识到天主一直都在。只是我没有注意到而已。

总而言之，这次灵修营是一次意义非凡、令人心安的体验。

不仅以一种全新的方式遇见了天主，也找到了一群可以携手同行的伙伴。我由衷地感谢这段经历，带着焕然一新的心灵和人生观重新出发。