先鋒報

这就是那寻求上主的人。咏24:6



教宗：没有圣人，世界的历史将会是更贫乏和缺少人性

（梵蒂冈新闻网）“没有圣人圣女，世界的历史将变得无比贫乏，也就是缺少人性”。历史不断地发展和演变，圣人们并不屈服于“一时的刻板模式”，反而为当下提供可跟随的典范。正是圣人们启发天主的子民和整个世界。教宗良十四世于10月21日上午接见以“历史中的圣德”为主题的研讨会与会者，如此表示。这场研讨会由圣座封圣部筹备，并于10月19日至21日罗马圣奥斯定教父学院举办。

为使圣人的芳表显露出来

这是教宗在杰梅利医院接受手术后，首次公开的接见活动。教宗在讲话中向梵蒂冈宗座大楼克莱孟厅内约200位的与会者致意。圣座封圣部部长塞梅拉罗（Marcello Semeraro）枢机也出席了这次接见。

教宗感叹道，“看到对当今圣人怀有如此的热忱，是多么美好！”随后，教宗谈到“已通过教会法认可的圣德”，这要求“以真实、可信且无可质疑的见证来证实”。为此，教宗提及教区历史委员会和圣座封圣部相关人员在“古老案件”中的重要工作。

良十四世指出，庇护十一世教宗曾推动在当时的礼仪圣部内设立历史部门，并将历史–批判方法引入列圣品案的工作中。教宗良表示，“列圣品案使用研究历史的专门工具，其目的并不是为撰写历史，而是使列品候选人的芳表、灵修，以及圣德的声望浮现出来”。

圣人形象的演变

教宗接著探讨另一个面向，也就是在不同的时代里，历史和文化的演变如何影响人们对圣德的理解。教宗说：“在时代前行中，圣人的形象也可能经历这些发展：但这并不是为了迎合一时的刻板模式，而是通过活出福音的范畴，来解读特定的经验。”

置身历史中，但超越历史的局限性

教宗强调，将圣人圣女的见证置于其特定生活环境中是很重要的。“天主子民为活出当下，而去寻找典范，寻找代祷者，请代祷者帮助教会的成员应对当今的挑战和辨识其中的机遇”。与此同时，罗马主教明确指出，隆重的封圣礼“超越历史的局限性”。事实上，藉著这一行动，“伯多禄继承人不仅批准，还向普世教会指出那些可信的福音见证人，他们有能力向每个时代发言”。

一段更富有人性的历史

实际上，圣人们的临在和见证改变了历史。教宗重申了这一点，并强调圣人们懂得聆听他们所处时代的呼喊，将信仰和历史相结合，为建设天国而奉献自己。

2026年世界心理健康日：关怀照顾他人的人

（吉隆坡讯）每年的10月10日是世界心理健康日，旨在提高大众对心理健康的认识，并促进个人与社群的身心福祉。2026年全球主题为**「聆听亲身经历：真实声音，带来真实改变」**（Lived Experiences Heard: Real Voices, Real Change）。

配合世界心理健康日，吉隆坡总教区心理健康事工（AMHM）与马来西亚身心医学执业者协会（MBMPA）联合举办以「关爱照顾者」（Care for the Caregivers）为主题的心理健康活动，并获得MAHSA Avenue International College提供场地及支持。

活动特别关注社会中经常被忽略的照顾者。当大家把注意力放在需要被照顾的人身上时，照顾者本身的心理、情绪及身体需要，却容易被忽视。因此，活动旨在提高大众对照顾者需要的认识，推广自我照顾，并建立更具同理心与支持性的照顾文化。

开幕礼由吉隆坡总教区心理健康事工教会助理、马来西亚辅导员局注册及持有执照辅导师（KB, PA）蔡钊发神父致开幕词。他强调照顾者心理健康、自我照顾及预防身心耗竭的重要性，并提醒大家：照顾者也需要被关怀和支持，寻求帮助绝不是软弱的表现。

大会随后播放吉隆坡总主教拿督斯里廖炳坚总主教的预录致词，并由**拿督斯里叶进明博士（Dato’ Sri Dr. Steve Yap）**致辞。MAHSA Avenue International College校长Tun An Gie女士也致欢迎词。

专题讲员Dr. Leila Nair以「五种爱的语言」为切入点，帮助参与者认识自己的情绪需要。她指出，照顾别人之前，也必须觉察自己的身心状况，并透过适当的自我照顾、压力管理及情绪调节，降低身心耗竭的风险。她强调：照顾自己并不是自私，而是持续照顾他人的必要条件。

活动中，Francis Yip分享照顾91岁父亲的亲身经历。他曾照顾已故母亲，后来更把年迈父亲从槟城接到吉隆坡亲自照顾。他的故事呈现了照顾者所经历的牺牲与挑战，也展现亲情、韧性及生命意义。MBMPA的Mr. Goh Jay Vin则结合自己照顾卧床祖母的经验，介绍呼吸练习、放松及感官调节等压力管理方法。他提醒大家，感到疲累、挫折或压力，并不代表自己是不称职的照顾者。

AMHM工作人员及辅导员志工也为参与者提供心理健康筛查，协助他们了解自己的心理健康状况；有需要者则获建议接受进一步的专业心理辅导与评估。大会也安排身体姿势筛查、表达性艺术、欢笑健身、OH Cards及催眠治疗体验等互动活动，让参与者学习不同的身心健康方法。

另一场分享由Dr. Thayalani Gomez主讲**「照顾者面对疾病与障碍的360度历程」**。她以养育自闭症儿子的亲身经历，分享照顾特殊需要孩子的挑战。她指出，照顾者除了爱与责任，也需要坚持、适应能力和情绪韧性，更需要社会给予理解、陪伴和实际支持。

活动最后由MBMPA主席Dr. Madelene Ong致闭幕词，感谢讲员、参与者、筹委、志工及合作伙伴，并呼吁大家共同建立关怀、理解与互相支持的社会文化。此次活动再次传递一个重要的信息：照顾者也需要支持、休息、理解与情绪上的关怀。照顾别人，不应该以牺牲自己的身心健康为代价。

透过专业分享、真实生命故事、心理健康筛查及互动活动，AMHM与MBMPA再次重申推动心理健康意识的使命。关爱照顾者不仅是一份善意，更是建立一个健康、有同理心和充满关怀社会的重要基础。

蔡钊发神父，加影圣家堂副本堂，吉隆坡心理健康事工教会助理神师；马来西亚国家辅导局执照及注册心理辅导师兼国家局心理辅导师督导认证

教宗良十四世任命国际神学委员会新成员

教宗任命国际神学委员会新成员，此次任命包括24名新成员，同时确认了上一届的6名成员。欧洲13名，南美洲5名，亚洲与非洲各4名，北美洲3名，澳大利亚1名。成为国际神学委员会2026至2031年任期的新成员。此次任命于10月19日公布。

据梵蒂冈新闻报道，2026年10月19 日教宗任命国际神学委员会新成员，国际神学委员会成员名单如下：

1.卡洛蒙席（Carlo Dell’Osso），宗座基督考古学院秘书长。

2.卢博米尔蒙席（Lubomír Žák），捷克帕拉茨基大学圣济利禄与圣美铎第神学院教授。

3.阿纳托利奥斯神父（Khaled Emmanuel Anatolios），美国圣母大学神学系主任。

4.佩雷斯神父（Ángel Cordovilla Pérez），西班牙马德里贡波斯德拉大学神学院及教会法学院院长。

5.弗拉加·戈梅斯神父（Tiago de Fraga Gomes），巴西阿雷格里港南大河州天主教大学人文学院助理教授。

6.吉尔伯特神父（Gilbert De Lima），印度天主教主教团神学与教义委员会执行秘书。

7.德瓦达斯神父（Clarence Devadass），亚洲主教团协会（FABC）副秘书长，马来西亚吉隆坡天主教研究中心主任。

8.福尔卡特神父（Fabricio Leonel Forcat），阿根廷布宜诺斯艾利斯阿根廷宗座天主教大学神学院副教授。

9.洛佩斯神父（Julián Arturo López Amozurrutia），墨西哥宗座大学神学院院长。

10.奥吉·科西神父（Gaston Ogui Cossi），西非天主教大学博博迪乌拉索校区院长（贝宁）。

11.特勒克神父（Csaba Török），匈牙利埃斯泰尔戈姆神学院副教授，该学院隶属于帕兹马尼·伯多禄天主教大学神学院。

12.保禄·贝雷（Paul Béré）神父，耶稣会会士，罗马宗座额我略大学宗座圣经学院圣经学部主任。

13.费杜（Michel Fédou）神父，耶稣会会士，法国巴黎罗耀拉学院神学院荣休教授。

14.克诺恩（Bernhard Knorn）神父，耶稣会会士，德国法兰克福圣乔治哲学与神学院教授。

15.姆瓦尼亚（Patrick Mwania）神父，肯尼亚内罗毕坦加扎大学副校长。

16.斯坎皮尼（Jorge Alejandro Scampini）神父，道明会会士，阿根廷布宜诺斯艾利斯阿根廷宗座天主教大学神学院教授。

17. 胡淑琴修女（Shu Chin Maria Teresa Hu），耶稣孝女会修女，辅仁大学宗教学博士，现亦担任辅仁圣博敏神学院副教授，研究领域包括基本神学、启示论、哲学与神学、基督信仰与生命教育及牧灵咨询等议题。

18.崔贤顺（Teresa Hyeon Soon Choi），韩国首尔西江大学全人教育中心副教授。

19.库尔曼（Boyd Taylor Coolman），美国波士顿学院神学系副教授。

20.法托里（Maria Teresa Fattori），意大利泰拉莫大学研究员。

21.卢纳（Claudia Leal Luna），罗马宗座圣若望保禄二世婚姻与家庭科学神学学院教授。22.萨拉（Sara Parvis），英国苏格兰爱丁堡大学神学院副教授。

23.蒂克（Jan–Heiner Tück），奥地利维也纳大学教义学与教义史系主任。

24.米雷桑（Anne–Sophie Vivier–Muresan），法国巴黎天主教学院神学院院长。

此外，以下6位成员获确认续任五年：

科达蒙席（Msgr. Piero Coda）：委员会秘书长。

科齐神父（Fr. Alberto Cozzi）。

盖恩神父（Fr. Simon Francis Gaine）。

许特教授（Prof. Reinhard Huetter）。

瑙曼修女（Sr. Isabell Naumann）。

恩加卢拉修女（Sr. Josee Ngalula）。

——来源：梵蒂冈新闻网



专栏文章
郑芯谊

我要走了

九月，是我一位并肩抗癌多年的挚友离世的月份。我想借这一纸素笺，追念他。

2025年9月份的一个夜晚，我接到一通令我终生难忘的电话。电话那端，是那位远在马大医院与病魔搏斗多年的好友。他在生命最后的几日，特意拨了那通视讯电话，亲口向我道别。视频中的他呼吸微弱，然而神情安详，没有任何怨言或恐惧；只有句句感恩，以及语气轻缓而坚定的告别。

当他轻声说出“Anna，我要走了，谢谢你……”的那一刻，我忍住泪水，可是，心已被他的这番话深深揪紧。挂断电话后，我的心情久久无法平复。那一夜，我反复地思想，当我走到生命尽头的那一天，是否也能像他一样，以如此安然且从容的心境，说出属于自己的“再见”？

我与他的相识始于十二年前。那时，他和新婚妻子结婚还不到两个星期，就被确诊患有癌症，这突如其来的噩耗犹如晴天霹雳，将这对新婚夫妇彻底击垮，令他们陷入深深的不安与无助之中。经朋友的介绍，夫妻俩找到了我们——那时才刚刚成立不久的新山癌症互助协会。

从那一刻起，我们之间的情谊，像一粒种子，在困境中悄然扎根。

治疗结束后，他选择加入协会，成为一名义工。他愿意以自身的经历，为别人带来希望。此后，更是肩负起癌友关怀小组组长的重任，带领团员陪伴一位又一位刚被诊断、茫然失措的病友。

然而，半年后，他的癌症再度复发，病灶先是转移至肝，继而扩散到肺，最终侵袭脑部。尽管病魔步步逼近，他始终没有放弃。在自己最艰难的日子里，他仍走访病友，或通过电话送上关怀与鼓励。

癌友关怀小组有一句口号：“愿我们如蜡烛，在有生之年燃烧自己，点亮他人。”他，正是那样的一根蜡烛。即便病痛缠身、体力渐衰，他依旧强撑着点燃心中的那束光，照亮他人的路。

最后一次去医院探望他时，他已经非常虚弱，说话时总要喘口气，却仍执意想和我说几句话。

他说：“申请捐赠大体的意愿书，已被医院婉拒了。”说完，低下头沉默了片刻。语气虽然轻淡，像是在讲述一件微不足道的小事，但我听得出来，那平静底下藏着一丝淡淡的落寞。他曾向我提起，希望能在生命的最后一刻，为医学、为他人尽一点心力。那是面对生命终点时，仍然放在他心上的一个愿望。

沉默了一会儿，他轻轻地说：“我连最后这点事也做不了……我这一生，好像真的很失败。”

听到这句话，我一时没能回应，只能默默聆听，感受他言语背后的重量。回到家后，我彻夜难寐。第二天凌晨，我写了一则简讯给他的太太，请她帮忙传达：“他不是失败者。他用一生陪伴别人，照亮别人，在许多人的生命里留下温暖与光。他不曾轰轰烈烈，却始终坚定地活着。这，就是一种最深沉的成功。”

这位挚友所活出的生命，深深触动了我这个信仰者的灵魂。他用实际行动，诠释了信仰的核心——爱、服务、陪伴与牺牲。他没有用宗教术语传福音，却用勉力，把自己走过的苦难化作对他人的理解与陪伴，在一次次真诚的付出中，让人看见了爱最真实的模样。

他的生命见证，让我想起《玛窦福音》的一句话：“你们的光也当在人前照耀，好使他们看见你们的善行，而光荣你们在天之父。”（玛 5:16）

他虽然已经离开了一年之久，但他的精神、爱与温暖依然留在我心中。他是一位挚友，也是一位启蒙者，他用自己走过的一生，写下了一份动人的答卷，同时，也让我明白，信仰不只在言语中，更教我如何去爱、去陪伴、去付出，让我坚持活出福音的光。

上主啊！愿祢亲自接纳这位曾以生命照亮他人的灵魂。虽然他未曾以信仰之名呼唤祢的名，却已以行动活出祢的爱。求祢将他引入永恒的光中，也让我们仍在世上的人，继续把那份光传下去。阿们！

作者：郑芯谊
芥子心供稿

成圣的召叫

引言：成圣的召叫：亲爱的弟兄姐妹们：今天，教会隆重庆祝礼仪年中最喜乐的庆节之——诸圣节。今天，我们不仅纪念那些列入教会圣人名册、广为人知的圣人圣女，也纪念无数只有天主知道名字的圣善男女。他们来自不同的国家、不同的民族、不同的时代，也拥有不同的身份。有的是主教、司铎、修会会士和传教士；有的是丈夫、妻子、父母、工人、学生和儿童。他们的一生提醒我们一个十分重要的真理：圣德并不是少数杰出人物的专利，而是天主对每一位基督徒共同的召叫。

一、圣人都是深爱天主的平凡人：每当我们听到「圣人」这个称呼时，很容易以为他们从出生开始就是十全十美的人。其实并不是这样。圣人也曾面对诱惑；也曾经历恐惧、痛苦、失望和失败。圣伯多禄曾三次否认耶稣；圣奥斯定在皈依以前，也曾远离天主；圣德兰修女（加尔各答的圣德兰）更曾经历漫长的灵性黑夜。他们之所以成为圣人，并不是因为他们从未跌倒。而是因为每一次跌倒之后，他们都信赖天主的慈悲，再一次站起来。圣德，并不是从不失败；圣德，是永不放弃天主。

二、真福八端是成圣之路：今天的福音中，耶稣没有给我们一张难以完成的清单。祂赐给我们的，是真福八端。「神贫的人是有福的……怜悯人的人是有福的……缔造和平的人是有福的……」真福八端描绘了真正门徒应有的心灵。神贫，就是凡事依靠天主。怜悯，就是乐于宽恕别人。心里洁净，就是一心寻求天主。缔造和平，就是无论身在何处，都努力促进团结与和睦。这些品格，在世人眼中，也许显得软弱，甚至不合时宜。但在天主的国度里，这些正是真正伟大的标记。圣人们一生实践真福八端，因此他们活出了基督的容貌。

三、圣德始于平凡生活：许多人认为，成圣一定要做惊天动地的大事。事实上，大多数圣人都是在平凡生活中逐渐成长为圣人的。他们忠信地祈祷；慷慨地宽恕；耐心地去爱；默默地服务；当别人选择欺骗时，他们坚持诚实；即使面对同侪压力，他们仍忠于基督和自己的信仰。正是这些微小的善行——善良、诚实、忍耐、祈祷和宽恕——一步一步建构了圣德。圣人不仅存在于历史书中。今天，天主仍不断在培育新的圣人。也许，他们正坐在我们身边，与我们一起参与弥撒。也许，他们就在我们的家庭里。更有可能的是——天主今天正在召叫我们成为其中的一位。

四、我们的希望在天乡：今天的庆节也提醒我们人生最终的归宿。圣人不仅仅是历史中的英雄。他们如今都活在基督内。他们不断为我们祈祷。当我们在人生旅途中感到疲惫时，他们鼓励我们继续前行。人生的意义，并不仅仅是追求成功、财富或名望。我们真正的目标，是与天主共享永恒的生命。我们每天所作的每一个选择，都可能使我们更接近天主，也可能使我们远离祂。圣人们提醒我们：为了天国，任何牺牲都是值得的。

五. 圣人们仍然与我们同行：今天，我们所庆祝的，不是一群已经消失在历史中的人物。圣人们如今都活在基督内。他们继续为我们祈祷他们提醒我们：圣德是真实可达到的。他们鼓励我们，在软弱时不要灰心。他们见证：天主的恩宠永远大于我们的软弱。诸圣相通，使天上与地上的教会紧密相连。天上的圣人为我们代祷；地上的我们继续奔跑信仰的旅程。有一天，天主也邀请我们加入这永恒的大家庭。

结语：亲爱的弟兄姐妹们，诸圣节是希望的庆节。它告诉我们：成圣是可能的。它告诉我们：天主的恩宠永远大于我们的软弱。它也告诉我们：天堂才是我们真正永恒的家乡。今天，让我们感谢天主赐给教会无数圣人的榜样。也让我们恳求诸位圣人为我们的家庭、堂区以及整个世界代祷。最重要的是，让我们重新燃起自己成圣的渴望。不是等到将来的某一天，而是从今天开始。愿我们的生活活出真福八端的精神，使我们有一天也能加入天上圣人的行列，在天主永恒的国度里，永远赞美祂。阿们。

信友祷文：

引言：怀着天主对我们每一个人无限慈爱的喜乐，让我们满怀信赖，向祂献上我们的祈祷和恳求。

结束祷词：永生的天主，我们今天以祢子女的身分聚集在一起，赞美祢的圣名，并恭敬祢所有的圣人圣女。求祢大发慈悲，俯听我们的祈祷，也垂允诸圣在天上为我们所献上的转求。以上所求，是靠我们的主基督。阿们。



甲年诸圣节

默 7:2-4,9-14
若一 3:1-3
玛 5:1-12

~译末：蔡钊发~

教宗公开接见：迫切需要促进家庭福祉，保护胎儿生命

（梵蒂冈新闻网）10月21日的周三公开接见活动，对许多朝圣者而言，是一个期待已久的时刻。当天，圣伯多禄广场大雨瓢泼，但教宗良十四世依照惯例乘坐他的座车绕场时，雨势暂时停歇。教宗在绕行广场时也再次感受到信友的爱戴和关怀之情。此前，教宗因需接受肺部手术，入住杰梅利综合医院，在住院期间的5天时间里，许多人仍不忘为教宗的健康祈祷。

教宗绕场结束、抵达圣伯多禄大殿前的石阶时，他面带笑容，随即向在场的信众表达感谢：“我想对你们说的第一件事是谢谢，感谢你们以祈祷给予我的支持。感谢天主的慷慨恩赐。让我们再次更新对天主的良善与慈悲的信赖之情。”

家庭，社会的基础

教宗在公开接见活动中继续有关《论教会在现代世界》牧职宪章的要理讲授，探讨其中的第二部分。这部分探讨“当代若干比较迫切的问题”，尤其著重于婚姻与家庭，因为梵二大公会议的神长们指出：“个人、社会、教会的福祉和幸福的婚姻与家庭生活，紧相连接。”（梵二文献《论教会在现代世界》，47号）

教宗解释道，“该宪章关于婚姻与家庭团体的教导，阐明了家庭的社会职责，称家庭是‘培育丰富人性的学校’和‘社会的基础’（同上，52号），并提醒所有肩负社会责任的人，尤其是政治与文化领域的人士，‘应实际合作，促进婚姻和家庭生活的改善’（同上）”。

教宗说：“亲爱的各位，这项任务如今比以往任何时候都更加迫切。教会深知这一点。”

忠贞不二和不可拆散的结合

在该文献的启发下，教宗指出“有关婚姻的更新理解”，即婚姻是“夫妻生活及恩爱的密切结合”，是夫妻“互相授受”的盟约（48号）。

教宗指出，“因著男女的相互赠予，‘他们不是两个，而是一体了’（玛十九6）。这正是夫妻‘忠贞不二’和‘不可拆散的结合’的严格要求的基础（参阅：48号），并在繁衍和教育子女中明显表现出来”。

夫妻之爱贯穿生活的各个层面

教宗接著谈到夫妻间的“互相赠予”，关注婚姻生育的方面。教宗提醒，夫妻之爱不仅具有身体的吸引力，也“涉及夫妻的整个意志”，“通过情感和温柔之举，重燃夫妻心中的情感并且表现出来”（参阅：49号）”。

正确的判断

教宗指出，“夫妻之爱的孕育力体现在子女的繁衍上。子女是‘是婚姻极其美妙的恩典’（50号）”。夫妻是“天主圣爱的合作者，同时，又好似天主圣爱的解释者”，因为他们接纳生命，而生命绝不可被抛弃”。

教宗呼吁，夫妻“蒙召履行这个属于人与基督徒的责任，对于他们自身，以及他们已出生的，或将要出生子女的福祉，务必接受正确判断的指引”。夫妻务必在天主前形成正确的判断，这“要求他们的良心符合神律，而神律的诠释应当在福音的光照下由教会训导来进行”。

反对堕胎

梵二大公会议的神长指出，“在支持传生的神律与增进夫妻真爱的神律之间，不可能有矛盾存在”。关于这一点，“在真正夫妻之爱的交织中，要尊重互相授与及传生人类的整个意义”（51号）。

由此得出，“妊娠之初，生命即应受到极其谨慎的保护”，竭力避免“堕胎和杀害婴儿”。另外，“属于夫妻生活的特定行为，只要吻合真正人性尊严的秩序，应予以极大的尊重”（同上）。

从读懂圣经到实践圣言



许达士神父谈“不同的读经方法”

（槟城讯）由槟岛总铎区华文促进会主办的“不同的读经法”讲座，于2026年10月17日在 MASC（Monsignor Aloysius Spirituality Center）中心举行，并邀请天主教圣言会传教士许达士神父（Fr Tarsisius Sigho, SVD）主讲。许神父来自印尼东部的弗洛勒斯岛（Flores Island），曾在台湾服务约30年，长期投入圣经推广工作，帮助教友更深入地认识圣经，并将天主的话语融入生活。

许多人读圣经，只是快速读过，了解故事的大概便结束了。许神父介绍的“偕主读经法”，则引导我们深入聆听天主的话语，让圣言触动内心，并在生活中作出回应。整个过程分为诵读、反省、祈祷、默观和行动五个步骤。

一、诵读：用心聆听圣言

许神父以一口深井比喻诵读，提醒我们不要匆匆浏览经文，而要深入聆听。他引用圣本笃的话，鼓励我们用“心灵的耳朵”聆听天主的话语。读圣经时，我们应放下原有的想法，以开放的心认真体会经文，即使是熟悉的内容，也可能有新的领悟。他也引用圣安博主教的提醒，指出阅读圣经不应匆忙，而应在宁静中慢慢诵读、停留和思考。我们还可留意经文的用词、人物和结构，并参考教会注释及不同译本，帮助自己深入理解。

二、反省：探索经文的意义

反省是思考经文的信息，以及它与今天生活的关系。许神父引用《若苏厄书》1:8，提醒我们要日夜默思天主的法律。

圣经写于不同的时代，但其中的信息仍能与现代生活产生联系。我们可以背诵经句、用自己的话重述经文、从圣经人物的角度思考，或留意阅读时产生的感受，从而发现圣言与自身生命的关联。

三、祈祷：回应天主的话语

许神父指出，偕主读经是与天主对话的过程。我们先聆听祂的话语，再以祈祷回应。

当经文带来启发、安慰或挑战时，我们可以问自己：“现在，我该如何回应天主？”祈祷不一定要使用固定的祷文，也可以直接向天主表达感恩、赞美、祈求或悔改之情。这样的祈祷有助于滋养我们的信德、望德和爱德。

四、默观：静静地在天主内休息

许神父以“静静地在天主内休息”概括默观。默观也是祈祷的一种方式。我们不一定要用言语向天主表达心声，也可以静下心来，安静地亲近祂，感受祂的临在，并怀着信赖的心接受祂的爱。

他以恋人无声的相拥，以及孩子安然沉睡在母亲怀里的情景作比喻，说明默观不需要急着说话或寻找答案。默观也不是强迫自己清空所有思想，而是在仍有思绪时，依然愿意把自己交托给天主。

五、行动：在生活中实践圣言

读经的最后一步是行动。我们可以问自己：“我要怎样活出所领受的圣言？我需要改变什么？”

圣雅各伯宗徒提醒我们，不要只听圣言，也要按照圣言去实践信仰生活（雅1:22）。当我们愿意调整自己的态度、言语和行为，便能以实际行动向他人见证福音。

许神父也提醒，默观与行动密不可分。默观帮助我们带着天主的爱回到生活中，而行动则让这份爱具体地呈现出来。

偕主读经的五个步骤，引导我们从聆听走向实践：诵读，让我们聆听天主；反省，让我们明白圣言；祈祷，让我们回应天主；默观，让我们安息在祂内；行动，则让我们在日常生活中活出圣言。

麦可佐思 ……报道

《回家的桥梁》——陪伴青年重回天主的怀抱

（云顶讯）吉隆坡总教区华文教务促进会属下青年局，于2026年10月2日至4日，在云顶总教区避静中心（Archdiocesan Retreat House – Villa Dominic），举行一年一度的《回家》生活营（大专生与职青生活营），吸引了30多位青年参与。

今年生活营的主题为 《回家的桥梁》，寓意《回家》生活营是陪伴青年重新回到天主怀抱、重获天主之爱的桥梁。透过祈祷、圣事、弥撒及团体生活等信仰体验，帮助青年重新找回与天主的联系，并建立更亲密的关系。本届生活营特别邀请赤足加尔默罗圣衣会会士罗庆桥神父担任主讲，与青年们分享信仰与生命的经验。

生活营于10月2日下午正式展开。营员们陆续抵达后，便以弥撒揭开序幕，随后透过“生命优先秩序”的活动，邀请大家检视自己目前的生活状态，反思生命中真正重要的事物。

第一天的活动以轻松的破冰游戏为主，让营员们有机会彼此认识、拉近距离，也暂时放下日常生活中的忙碌与压力，以开放的心投入接下来的信仰旅程。

第二天一早，营员们再次以弥撒开始新的一天，随后聆听罗神父的分享。神父深入浅出地分享自己的圣召历程、祈祷生活及团体生活经验，并鼓励青年在日常生活中重视团体生活，透过彼此陪伴、分享与扶持，在团体中体验并传递主的爱。

每一场分享结束后，营员们都会在小组中进行反省与交流，将神父所分享的内容联系到自己的生活经验。特别是在团体生活的主题中，筹委会安排了“倾听我心”环节，让营员们亲身体验在团体中倾听与倾诉的重要性，学习以开放的心聆听他人，也勇敢分享自己的内心感受。

晚餐后，营员们参与朝拜圣体，同时也有不少人把握机会，陆续前往办告解。长达两个小时的朝拜圣体，在祈祷与歌声中进行，营造出宁静而深刻的祈祷氛围。最后，罗神父举起圣体光，为在场的营员们施行圣体降福，为当天的信仰体验画上庄严而感恩的句点。

今年特别令人感恩的是，罗神父愿意在生活营期间，利用不同的时段聆听营员们的告解，并给予灵修上的指引与建议，让青年在团体活动之外，也能获得个人灵修上的陪伴与滋养。

第三天，营员们以主日弥撒开始新的一天，接着透过简短的敬拜赞美，继续投入当天的活动。

随后进行的是“Faith Talks”伦理对谈环节。今年的内容围绕四个与青年日常生活息息相关的伦理课题展开。主持人结合教会的立场与《天主教教理》的教导，带领营员们认识教会对相关课题的观点，并由罗神父在每个课题结束后作出总结与回应，协助青年从信仰的角度思考生活中的选择与挑战。



“Faith Talks”结束后，营员们进入第二阶段的“生命优先秩序”活动。主持人邀请大家回顾过去两天的分享、祈祷与团体体验，再次检视第一天所填写的生命优先次序，并反思这次生活营是否为自己的生命带来新的领悟与方向，为三天的旅程作出总结。

午餐后，生活营逐渐来到尾声。营员们轮流分享自己这三天的感受、收获与体验，彼此聆听，也为这段共同走过的信仰旅程留下美好的回忆。当然，拍照留念也成了结束前不可或缺的一部分，大家以一张张合照记录这段珍贵的相聚时光。

值得一提的是，今年筹委会没有制作传统的营衣，而是特别印制生活营大合照，并配上相框送给每位营员作为纪念。这份别具心思的安排，象征着每一位曾经参与其中的青年，都是这段“回家”旅程的一部分。

《回家的桥梁》已经搭起，继续走在与主同行的道路上。，期待明年，我们再次《回家》！

华文教务特工队走访文丁圣类思堂 与青年交流团体使命与发展

（文丁讯）2026年10月17日上午，吉隆坡总教区华文教务促进会（ACLAC）属下华文教务特工队（Chinese Apostolate Task Force），联同青年局前往文丁圣类思堂，与当地华文青年进行交流与分享，协助青年认识团体的使命、方向及组织架构，为堂区华文青年事工的发展提供支持。

这有赖于该堂华文组负责人之一 – 胡文钦兄弟的穿针引线，及促进会特攻队的支持下，才能顺利展开来的一次外展行动。

当天的分享主题分为两部分，分别由华文教务特工队负责人黄健顺兄弟主讲「团体的使命与方向」，以及青年局局长叶俊杰兄弟主讲「团体的组织与架构」。除了文丁圣类思堂的青年，同属一个铎区的芙蓉基督生活团（基青）成员也受邀参与，共同交流团体发展的经验。

活动开始前，黄健顺兄弟与叶俊杰兄弟，在文钦兄弟的带领下，先到神父楼拜访本堂神父 – Rev Fr Christopher Soosaipillai），介绍当天的活动安排。神父对一行人的到访表示欢迎，并鼓励他们协助堂区重新整合及推动华文团体与相关事工。他也提及，堂区的淡米尔文组促进会近期亦已成立，期望不同语言团体都能逐步建立更完善的组织与服务。

分享环节首先由黄健顺兄弟介绍华文教务特工队的成立宗旨与愿景，并以两个核心理念说明其服务方向。

一、同道偕行：强调教区、堂区、团体与教友之间的联系与合作，彼此同行、互相支持，共同建设教会。

二、五饼二鱼：鼓励每个人奉献自己所拥有的恩赐、资源与能力，即使力量有限，只要愿意分享与付出，也能在天主的带领下成就更大的使命。



随后，叶俊杰兄弟从实际运作的角度，向青年介绍团体的组织与架构，以及如何透过明确的分工与彼此合作，建立有方向、能持续发展的青年团体。

两场分享结束后，参与者展开开放式交流。芙蓉基青的主席、副主席及顾问慷慨分享团体的发展经验与现况，让文丁的青年有所参考，并鼓励他们积极筹划，逐步建立属于堂区的华文青年团体。

青年局局长与副局长也向参与者提供相关资料与资讯，并鼓励文丁与芙蓉两地的青年加强联系，在信仰培育、团体发展及堂区服务方面彼此扶持。

华文教务特工队表示，若堂区有进一步的需要，未来仍可安排类似的分享与交流活动，并可根据堂区的实际情况，协调不同事工团队前往提供协助、举办活动及分享经验。

活动于下午约1时，在轻松的午餐交流中圆满结束。

这次交流不仅为青年提供认识团体使命与组织运作的机会，也展现了教区促进会与堂区华文团体之间互相支持的精神。

期盼透过青年主动参与及不同团体之间的彼此扶持，凝聚更多华文教友，积极投入堂区的信仰生活与服务，共同推动华文教务的发展。