先鋒報

上主富于仁慈宽恕，极其慈悲，不轻易发怒。咏103:8

教宗在愿祢受赞颂庄园弥撒：默观万物之美，与造物主相遇

（梵蒂冈新闻网）在湖光山色的冈道尔夫堡，在绿荫葱葱的愿祢受赞颂庄园内，世界为照料受造界祈祷日当天，教宗良十四世在这如诗如画的花园里主持弥撒，并在讲道中吟咏了亚西西圣方济各的《万物赞主颂》。方济各教宗正是以这位圣人为灵感，颁布了《愿祢受赞颂》通谕，并成立这座同名的庄园。当天开启的受造界时期，也将在圣方济各回归天乡的日子结束。

愿刀剑铸成锄头

受造界时期从9月1日、世界为照料受造界祈祷日展开，直到10月4日、圣方济各瞻礼落下帷幕。教宗良十四世在今年的文告中重申「将刀剑铸成锄头」的先知性召叫（参阅：依二4），也就是要将罪恶转变为生命。

教宗在讲道中指出，「现在还不算太晚，而且受造界时期呼唤我们进行深刻的皈依：『之前用于毁灭的工具，现在可以重新导向生命，导向照顾穷人、使饥饿者得到饱饫，并守护受造界。』」

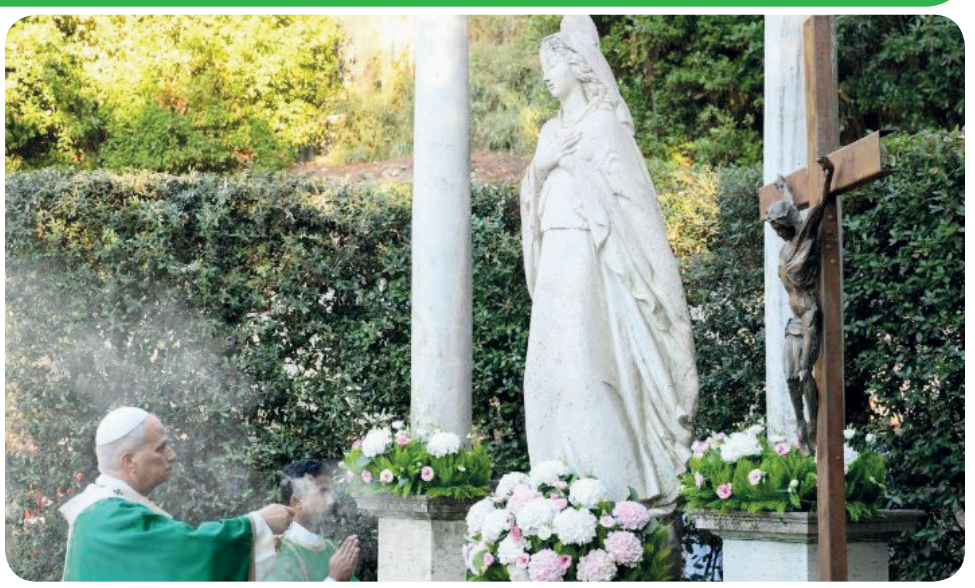
受邀去默观上主的化工

当天弥撒选读的经文邀请我们去默观上主的化工。《智慧篇》勉励我们默观万物的美好和力量，从而赞扬创造这一切的造物主（参阅：智十三1-9）。教宗提醒道，仅仅是停下来默观火、风、水和星辰，却不追溯到这一切美妙的造物主，乃是肤浅的行为。

圣史玛窦在福音中邀请我们去默观受造界，强调了上主对人独特的爱（参阅：玛六24-34）。教宗解释道，「欣赏天空的飞鸟和田间的百合」，承认牠们「在造物主眼中是何等宝贵」，这引领我们「理解天主对我们的爱何其伟大」。「假如说，上主确实赋予动植物繁盛之美，为牠们提供所需的一切，那么祂必将更加眷顾祂钟爱的子女的需求」。

为日常活动的疯狂按下暂停键

在进入受造界时期的傍晚，教宗鼓励众人为「日常活动的疯狂」按下暂停键，好能「品尝我们身处其中的伟大和谐」。「让我们对一切人为喧哗开启『静音模式』，以聆听万物的悦耳声音，创造万物的天主就在其中对我们说话。」



如此默观有助于与上主相遇，这是迈向「真正生态皈依」的第一步。教宗强调，从对万物的默观，以及与造物主的相遇中，我们意识到「自己在天主奥妙的计划内的特殊位置，以及在我们个人和集体守护原始和谐的责任」。认识到自己的缺失和过错，我们便会更积极地依照造物主的圣意「恢复受造物之间的关系」。

教宗良十四世第11届照料受造界祈祷日文告

“众人都要将自己的刀剑铸成锄头，将自己的枪矛制成镰刀。”（依二4）

亲爱的弟兄姊妹们：

我们的主耶稣基督来到世上，是为使我们获得生命，并且获得更丰富的生命（参阅：若十10）。这生命的恩赐，正是我们身为基督门徒的使命，也是我们共同蒙召的核心——建立“爱的文明”。值此庆祝“照料受造界世界祈祷日”之际，我们再次受邀默观生命的恩赐，珍视养育生命的大地，借此向我们的造物主献上具体的赞美。

今天，我们目睹了各种危机和人类的诸多痛苦。与此同时，受造界的和谐及平衡正受到加速的破坏。这些现象并非彼此毫无关联；它们乃是来自受创世界的共同呼声，渴望得到疗愈与和平。

那位在耶稣基督内自己启示为生活的天主，赐给我们世界无法给予的平安：“我把平安留给你们，我将我的平安赐给你们”（若十四27）。这和平既非肤浅，也非转瞬即逝；它源自基督对每一个人永恒的爱与眷顾。

然而，这和平的许诺，与我们在世界许多地方所看见的现实，形成强烈的对比。依撒意亚先知曾宣告一个时代：“众人都把自己的刀剑铸成锄头”（依二4），毁灭生命的武器会转变为滋养生命的工具。然而今天，我们却常常看到截然相反的情况发生：人总是不停地倾向暴力与战争。

战争所造成的创伤远超过战场本身。战争夺去生命、撕裂家庭、迫使数百万人流离失所，更因此造成恐惧、不义与分裂（参阅：《论教会在现代世界牧职宪章》，77−82）；同时也留下延续数代之久的社会与生态破坏。此外，武装冲突与环境恶化之间的相互作用往往形成恶性循环：摧毁生态系统，污染空气与水等重要资源，并危及粮食安全。这些情况进一步加剧贫穷、不平等与新的社会紧张，进而可能助长更多冲突的产生。

更可怕的是，战争所造成的创伤会伤害整个生命网络，不仅伤害个人与团体，也破坏他们与整个人类大家庭之间更广泛的关系网络，还破坏人与受造界之间原有的和谐。这暴露出人类更深层的失败：我们未能按照天主的肖像与模样而生活，未能尊重生命，也未能照料祂托付给我们的大地。这不只是政治上的失败，同时也是道德与精神上的失败。战争乃是根植于扭曲的欲望，以及人类对自由与权力的滥用，因此成了与和平福音背道而驰的反见证。

上述种种危机不只要求我们负起责任，也需要“心灵归依”——更深层地忠于天主、彼此相爱，以及尊重天主所赐予的受造界，好能藉此结出果实。事实上，我们在世界上所看见的不和谐，如：暴力、不义与生态环境的破坏，这不只是不完美的制度或结构所造成的结果；世界上的不和谐也“是与植根于人心的基本不平衡，紧相连接的”（《论教会在现代世界牧职宪章》，10）。

的确，人心是人最深层挣扎展开的所在，也是暴露我们堕落人性的地方。人心不只是情感的源头，也是整个人的中心——是理智、欲望、意志与良心交会之处。正是在心中，我们面对内在彼此矛盾的欲望、爱与冷漠、真理与幻想、正义与不义之间的挣扎（参阅：雅一14−15）。因此，战争的创伤与大地的受损，都与人心的状况有着深刻的关联。那些折磨人类的冲突，在许多方面，正是内在不和谐与分裂的外在表现。当人心受到扭曲，关系便受到伤害，而我们所建立的结构也开始反映出这种混乱。

教宗本笃十六世提醒我们：“外在的荒漠在世上不断扩充，因为人心内在的荒漠已经变得如此广大”（宗座职务就职弥撒讲道，2005年4月24日）。这促使我们承认：我们周遭的破碎，在某种程度上，也源自于我们内心的破碎。为了建立和平的社会，我们不仅需要改革体制，也必须更新我们的心灵。那些冲突以及剥削受造界的根本原因，是源于伦理与文化的危机，其中包括失去界限的意识、拥有强烈支配的欲望、追求眼前利益，以及无法认出每一个人具有天主所赋予的尊严。

因此，先知所呼吁的“将刀剑铸成锄头”（依二4），不只是给予各国的一个梦想，也是对每一个人的召叫。它邀请我们将一切凶恶转化为生命。然而，这种转化不能只藉外在的改变而实现；它要求我们与天主的恩宠合作，使个人与团体经历更深的归依——回归天主，让祂重新整顿我们的欲望，治愈我们的创伤，并帮助我们在德行上成长。

若没有这内在的转化，和平仍将是脆弱而短暂的。但当人心被更新，崭新的机会就会开启。原本被用来毁灭的事物，可以重新导向生命，用于关怀穷人、喂养饥饿者，以及守护受造界。这就是真正的生态归依之路；我们与耶稣基督相遇所带来的成果，将清楚地体现在我们与周遭世界的关系中（参阅：教宗方济各，《愿祢受赞颂》，217）。因此，和平始于内心，并向外扩展，反映在人际关系、团体，以及更广大的世界中。

摆在我们面前的挑战虽然巨大，但天主并没有剥夺我们治愈与转化的工具。和平的天主不是给我们战争的武器，而是赐给我们疗愈、和好与建立“爱的文明”的力量。因此，我们蒙召去守护天主托付给我们的各种“生态系统”：受造界的生态系统、人际关系的生态系统，以及人心本身的生态系统。

让我们想象一个这样的世界：目前所有投入战争的力量，都转而投入人类的全面发展，致力于消除贫穷、维护人的尊严，以及使分裂的民族重归于好。这样的愿景，正反映出我们对天主国度来临的坚定信仰。

真正缔造和平的工具并不是毁灭性的武器，而是真理、对话、忍耐、善良、正义、慈悲、理解、关怀与爱。这些力量源自受福音塑造的心，并由天主的恩宠扶持。唯有这些力量，才能转化个人、更新团体，并治愈我们世界的创伤。

亲爱的弟兄姊妹们，在我们眼前的道路虽非坦途，但却十分明确。我们蒙召让自己的心获得更新，好使我们能寻求和平，并照料受造界。圣经教导我们要谨守自己的心，因为一切生命的行动，都出自内心。（参阅：箴四23）

如果我们以谦卑与信德承担这项使命，我们便能成为天主更新工程的合作者。我们将能慢慢地稳步前进，从荒漠走向花园；从分裂走向共融；从暴力走向和平。

愿上主赐给我们勇气走上这条道路，好使我们在这个时代里，刀剑确实能被铸成锄头；使福音的许诺能在我们的世界中深深扎根，并使基督的和平统御整个受造界。

教宗良十四世

梵蒂冈，2026年8月15日，圣母蒙召升天节

（天主教会台湾地区主教团恭译）



专栏文章
林俊雄

淡淡的人

二十五年前，我在台北教区开办的教理讲授培训课程上课，每周一堂，为期三个月。某一日，来了一位旁听的长辈姐妹，刚好坐在我旁边，我后来称呼她王阿姨。我们的友谊，是从一个点头开始的。她瞥见我桌上放着一本詹德隆神父的书，问了一句：你也在看这本书？话匣子才打开；没想到这一打开，就是二十五年。更巧的是，那天正好是我的生日。仿佛天主悄悄把礼物，放在我身旁的座位上。

王阿姨已在数十年前随家人定居美国，近年多半待在台湾；我原先定居台北，如今人在马来西亚。我们见面的次数屈指可数，却在信仰路上时常彼此支持、彼此打气，从未中断。这段忘年之交，没有热闹的开头，也不靠频繁往来维系；就这样淡淡的，却一直都在。

庄子说：“君子之交淡若水。”（《庄子　山木》）淡如水的情谊，反而经得起时间。这句话，我用二十五年验证了。教会里或朋友圈中最可靠的，往往就是这样的人——群组里从不抢话，聚餐时安静替大家添茶；你以为他们疏离，可是在你最需要的时刻，第一个出现的偏偏是他们。

网路上流传过一段话：“真的很好的人，很多时候都是淡淡的，自带疏离感；凑近一看，才能看到温柔善良的性格底色。”这段话被大量转发，也许是因为在这个把音量当作存在感的时代，我们开始想念安静的善意。

它还有下半段：“你以为自己性格内向，因为你喜欢独处；但实际上，你只是喜欢内心的平静。在能给你带来平静的人面前，其实你是外向的。”

公司聚餐，你全程滑手机，心里盘算几点可以体面地离场；可是跟认识多年的老友坐下来吃一碗面，你们能从热汤聊到打烊，老板娘都来收了三次碗。就像我和王阿姨隔着一个太平洋，一通电话、几则简讯，也能把近况、挣扎和恩典聊个透。你不是内向。你只是认得出——谁让你安心，谁让你耗电。

有趣的是，圣经里有一幕，与这份人间的直觉遥遥呼应。先知厄里亚在曷勒布山上等候上主：烈风吹过，上主不在风中；地震过后，上主不在地震中；烈火燃起，上主也不在火中。最后来的，是“轻微细弱的风声”（列上十九12）。厄里亚一听见，立刻用外袍蒙住脸，走出洞口。

天主拣选了最淡的方式临在。祂不喧哗，不强迫，不抢占注意力，却在细细的风声里，比雷霆更真实。老子说“大音希声”（《道德经》第四十一章）；依撒意亚惊叹：“你真是隐密的天主！”（依四五15）

但天主的“淡”，绝不是疏离。圣言甚至成了血肉，寄居在我们中间（若一14）。祂的淡，是爱的含蓄：不以威严压倒人，好留给人自由回应的空间。若觉得祂遥远，那距离不在祂，而在我们尚未静下来的心。在祈祷里凑近了看，就看见祂温柔的底色。耶稣不正是这样介绍自己的吗？“我是良善心谦的。”（玛十一29）

福音里有一对姐妹。玛尔大在厨房里忙得团团转，玛利亚却坐在耶稣脚前，选择了“更好的一份”（路十42）。玛利亚未必天生安静，她只是找到了那位能带给她平静的主，于是整个人向祂敞开。

一个人在谁面前变得健谈、自在、像自己，往往透露了他的灵魂在哪里安息。圣咏作者祈祷：“我的灵魂只安息在天主内。”（咏六二2）圣奥斯定半生漂泊之后也领悟：我们的心若不安息在祢内，便得不到安宁（《忏悔录》卷一）。依纳爵灵修讲“分辨神类”，重要的记号之一正是平安：圣神所在之处，带来深沉的宁静；至于那些不断搅动你、掏空你的人和事，就要小心分辨了。

如果你常在热闹散场后感到加倍疲惫，别急着责怪自己不合群。那份疲惫，也许正是灵魂在提醒你：它想回家了。

不必勉强自己成为热闹的人。“温良的人是有福的”（玛五5），淡淡的温柔，本身就是见证。要为自己守住独处的旷野，因为从不独处的人，听不见细弱的风声。也要常常问自己：在能带给我平静的人面前，我是外向的；那么，在平静本身的源头面前呢？

一个在祈祷中学会向天主敞开的人，终究也会成为别人凑近时，看得见温柔底色的那种人。

二十五年前那个晚上，我并不知道，身旁那位安静的长辈，会成为我信仰路上走得最久的同行者。她从来不是人群里第一眼会被看见的人；我们的联络也一向稀疏，有时隔了几个月，讯息才亮起一次。可是每一次接上，都像从中断的地方继续讲下去；每一次我需要有人陪着把疑惑放下、把感恩说完，那个人一直都在。

原来“淡”　从来不是感情稀薄，而是不必用力，也不会散。细弱的风声之所以听得见，正因为它从未停过。

从一个点头、一本书开始的友谊，能走二十五年；从一次安静的祈祷开始的关系，能走向永恒。　“你们的力量是在于宁静和信赖。”（依三十15）

也许作一个淡淡的人，在这喧嚣的时代里，是最安静、同时也最响亮的福传。

而二十五年前的那个生日，天主把礼物悄悄放在我身旁的座位上。到今天，我还在慢慢拆。

作者：林俊雄
芥子心供稿

教宗公开接见：在世界的深刻变迁中，不能做冷漠的旁观者

（梵蒂冈新闻网）《论教会在现代世界》牧职宪章开宗明义便写道，“我们这时代的人们，尤其贫困者和遭受折磨者，所有喜乐与期望、愁苦与焦虑”（1号）也是教会所感受到的。因此，教会与这个世界共享喜乐和忧苦，替穷苦的人和被边缘化的人们发声。教宗良十四世9月2日在梵蒂冈圣伯多禄广场上主持周三公开接见活动，开始了对该文献的要理讲授，并指出此文献将教会的牧灵任务置于核心，即与当代世界的关系，并呼吁教会作出皈依的承诺、去见证基督的工程。

《论教会在现代世界》牧职宪章的诞生

1962年10月11日，若望二十三世教宗在梵二大公会议的开幕讲话《慈母教会欢欣喜乐》（Gaudet Mater Ecclesia）中，便表示不同意那些“厄运先知”所说的，他们“虽然对宗教充满热诚，却宣称，我们的时代若与过去的相比，实在是糟透了”。由此便是托付于大公会议神长们的使命。三年后《论教会在现代世界》牧职宪章问世，以强调牧灵性质是教会的重要组成部分，因此该文献被称为“牧职宪章”。

教宗解释道，“这并不是一种天真的乐观主义，而是始终忠于基督的奥迹：基督道成肉身，选择分享我们的生命。这种与世人的共同分享，正是基督要求教会走的道路”。

不做冷漠的旁观者

这个共同分享召叫我们在面对事件、历史和人们的生活时，能从消极与冷漠中走出来，尤其是面对今日迅速而又深刻的变迁时，更应如此。我们不能做冷漠的旁观者，相反地，在接纳与聆听人心最深处的诸多疑问和居于内心深处的夙愿之中，履行自己的一份责任，使我们救主基督的仁慈之爱临于所有人身上。

教宗接著指出，在这层意义上，对人类的关怀有助于更深入地解读事件和天主的启示。在这个观点下，《论教会在现代世界》牧职宪章敦促信友在福音的光照下去分辨时代的征兆，并阐释其中之内涵，从而能够面对那些迫切的问题，例如科技的进步却只有少数人受益，以及长期普遍存在的贫穷问题。

同时，宪章也重申：“教会毫无现世野心，其惟一目标是在圣神领导下，继续基督的工作；而基督降世，则是为替真理作证；是为拯救人类，而不是为审判人类；是为服务人类，而不是为受人服务。”（3号）

以基督为中心

教宗进一步指出，在充斥著深刻变迁与诸多不公的时代里，基督是“人类整个历史的钥匙、中心及宗旨”（10号）。因此，在教会内，无论哪一层级、哪一时代，都应实现基督仁慈的空虚自己：“祂虽具有天主的形体，并没有以自己与天主同等，为应当把持不舍的，却使自己空虚，取了奴仆的形体，听命至死，且死在十字架上。”（斐二6-8）

要理讲授结束后，在问候讲不同语言的朝圣者时，教宗向讲中文的人们“致以诚挚的问候”。他说：“亲爱的弟兄姊妹们，请你们追寻真生命的道路，始终做主的良善工人。我衷心地降福你们！”

从心里宽恕别人

甲年常年期第二十四主日

德 27:33-28:9
罗 14，7－9
玛 18：21－35

引言：从心里宽恕别人:亲爱的弟兄姐妹们：在人生中，最困难的事情之一，莫过于宽恕。当别人伤害了我们，我们很自然会记住那份痛苦，希望讨回公道，甚至想要报复。我们常常会说：「我可以原谅，但我无法忘记。」今天的福音中，伯多禄向耶稣提出了一个我们许多人都曾想过的问题：「主，如果我的弟兄得罪了我，我该宽恕他多少次？七次够吗？」伯多禄认为，宽恕七次已经非常慷慨了。但是，耶稣却回答说：「我不对你说七次，而是七十个七次。」耶稣并不是要我们计算宽恕了多少次，而是告诉我们：宽恕不应有界限，因为天主对我们的慈悲也是没有界限的。

一、我们都是先蒙宽恕的人：为了说明这个道理，耶稣讲了「不肯宽恕仆人」的比喻。一位仆人欠国王一笔极其庞大的债务，是他一生都无法偿还的。当他苦苦哀求时，国王竟然完全免除了他的债务。这正是天主慈悲的写照。我们每一个人都犯过罪，没有任何人能够凭自己的能力赚得天主的宽恕。然而，天主因着祂无限的爱，尤其藉着修和圣事，一次又一次地白白宽恕我们。当我们真正体会到天主宽恕了我们多少，我们就会更容易宽恕别人。我们越深刻地经验天主的慈悲，就越愿意把这份慈悲分享给身边的人。

二、不肯宽恕，其实是在囚禁自己：故事中的仆人，刚刚得到国王的宽恕，却立刻遇见一个只欠他一点钱的同伴。他没有表现出丝毫怜悯，反而掐住对方的脖子，逼他立刻还债。最可悲的，不只是他的冷酷无情。更可悲的是，他忘记了自己刚刚领受的慈悲。很多时候，我们把怨恨藏在心里很多年，一次又一次地回想那些伤害我们的事情。我们以为这样是在惩罚别人。其实，被囚禁的人往往是我们自己。宽恕，并不是抹去过去；也不是假装伤害从来没有发生。宽恕，是拒绝让仇恨继续控制我们的心。真正的宽恕，使别人得到释放，也使我们自己获得自由。

三、宽恕首先是一种决定，而不是一种感觉：很多人会说：「我还没有准备好去宽恕。」这是可以理解的。深深的伤害，需要时间慢慢痊愈。耶稣从来没有说过宽恕是一件容易的事。但是，宽恕首先不是一种感觉，而是一种意志的决定。就是决定把自己的伤痛交托给天主。我们的感情，也许需要几个月，甚至几年，才能慢慢跟上这个决定。有时候，同一个人，我们需要一次又一次地宽恕，因为痛苦的回忆仍然会浮现。每一次我们重新选择宽恕，我们就越来越肖似基督。因为基督在十字架上曾祈祷说：「父啊！宽赦他们吧！因为他们不知道自己做的是什么。」

四、宽恕建立真正的基督徒团体：每一个家庭都需要宽恕。每一段婚姻都需要宽恕。每一个堂区都需要宽恕。没有宽恕，再好的关系也会慢慢破裂。有了宽恕，信任才能重新建立，和平才能再次恢复。当然，宽恕并不表示忽视公义，也不表示容许伤害继续发生。严重的不义和错误，仍然需要以智慧和适当的方法去面对和处理。但是，即使必须维护公义，基督徒仍然蒙召拒绝仇恨，并把审判和报应交托给天主。宽恕不是软弱。宽恕，是一种真正属灵力量的表现，也是成熟信仰最美好的见证之一。

结语：亲爱的弟兄姐妹们，今天的福音提醒我们：我们每天都是靠着天主的慈悲而生活。既然我们领受了天主的宽恕，也应当把这份宽恕带给别人。也许今天，我们心中仍有一个迟迟无法宽恕的人。让我们把这个人带到主前。祈求耶稣医治我们的创伤，软化我们的心，赐给我们宽恕的勇气。我们宽恕别人，不是因为对方一定配得宽恕，而是因为天主早已先宽恕了我们。最后，让我们牢记《天主经》中的一句祈祷：「求祢宽恕我们的罪过，如同我们宽恕别人一样。」愿这句话不只是我们每天口中的祈祷，更成为我们每天生活的实践。阿们。

信友祷文：引言：天主对祂所创造的一切都充满无限的慈悲。现在，让我们怀着信赖的心，向我们慈爱的天父献上祈祷。

结束祷词：仁慈的天父，祢对我们的慈爱远超过我们所能期望和渴求。求祢宽恕我们的过犯，常以祢的平安护佑我们，并引领我们走上救恩之路。以上所求，是靠我们的主基督。阿们。

～铎末：蔡钊发神父～

在爱中相遇，在家庭中成长

马六甲柔佛教区辅导事工首届开放日圆满举行

（甲柔讯）2026年8月15日，马六甲柔佛教区辅导事工（MJDCM）于柔佛州 Plentong Majodi 中心举办首届教区级“辅导事工开放日”。本次活动以“家庭”为主题，吸引了来自不同堂区、不同年龄层的教友共同参与。透过多元语言的讲座与工作坊，参与者不仅学习家庭关系与沟通技巧，更有机会重新认识自己、理解他人，并在温暖与无条件接纳的氛围中体验爱的力量。

活动当天，大家带着期待与开放的心来到会场。有些人希望学习更有效的亲子沟通方式，有些人渴望了解自己与家人的相处模式，也有人希望借此机会更深入认识辅导服务。辅导并非针对“有问题的人”，而是一段陪伴与同行的旅程。透过安全、保密、非批判的对话空间，我们能够释放内心的疑惑与困扰，感受到被聆听、被理解与被无条件地接纳。

开幕礼上，马六甲柔佛教区主教伯纳德主教热情欢迎所有参与者，并感谢大家愿意在忙碌的生活中抽出时间聆听与学习。主教在致辞中分享了一则发人深省的故事。一位百事可乐首席执行员曾询问员工，生命中最重要的是什么。出乎意料的是，许多人将工作排在首位。于是，他以“同时抛接五颗球”为比喻来形容人生。这五颗球分别是信仰、家庭、健康、朋友和工作，其中前四颗是玻璃球，而工作则是一颗橡胶球。玻璃球一旦掉落，可能会破碎，甚至留下无法修复的裂痕；然而橡胶球即使落地，也会再次弹起。主教借此提醒大家，工作



固然重要，但真正需要用心守护的，是我们的信仰、家庭、健康以及珍贵的人际关系。

活动的重点环节是由拥有超过二十年婚姻与家庭辅导经验的资深辅导专家妮可博士主讲专题讲座。妮可博士以轻松、生动且互动的方式，带领大家认识五种源自原生家庭的依附模式，并深入探讨这些模式如何影响我们成年后的人际关系、情绪表达及亲密关系。在分享过程中，博士也真诚地谈及自己与母亲之间的成长经历，以及这些经验如何塑造她的人格特质与行为模式。她的坦诚分享让许多参与者深有共鸣，也更明白每个人都带着自己的生命故事成长。原来，许多情绪反应与行为习惯，并非偶然形成，而是在成长过程中一点一滴累积而成。

午餐后，大会分别为青少年、年轻成人及家长安排平行工作坊，让不同年龄层都能按照自身需要获得更深入的学习与体验。华语家长工作坊由妮可博士主持，主题为”如何与孩子建立亲密关系”。讲座探讨现代父母如何在快速变化的时代中与孩子建立更健康、更亲密的关系，并协助孩子在爱与支持中成长。英语家长则参与辅导员 Michael Bay 带来的“现代家庭中，父母如何在照顾孩子的同时照顾自己”专题分享。讲员提醒家长，在照顾家人的同时，也不要忽略自己的身心灵需要。唯有先照顾好自己，才能更有力量去爱与陪伴家人。与此同时，年轻成人组则在MJDCM成员 Angelina、Magdalene 及 Jocelyn 的带领下，透过 OH卡深入探索自己的内心世界。他们将早上所学习的内容与自己的过去、现在及未来连接起来，更敏锐地觉察自己的需要、情感与渴望。这是一段真诚面对自己、整理生命经验，并聆听内心声音的宝贵旅程。

对于一些参与者而言，这是一场充满疗愈与恩宠的旅程；对于另一些人来说，则是一趟学习亲子沟通与家庭经营技巧的重要课程。除了信仰培育及生活知识的学习之外，大家也有机会停下匆忙的脚步，深入反思自己与家庭的关系，重新学习如何去爱、如何被爱。

在活动的交流与陪伴中，许多人感受到温暖与接纳，也更加深刻地体会到：爱并非完美，而是在彼此理解、包容与同行中不断成长。正如圣若望宗徒所说：“天主是爱；那存留在爱内的，就是存留在天主内，天主也存留在他内。”（若一4:16）

此次开放日不仅提升了参与者对家庭关系及辅导服务的认识，更提醒我们，在忙碌的生活节奏中，别忘了珍惜生命中最重要的礼物——信仰、家庭、健康与人际关系。愿我们都能从家庭开始，在爱中成长，在爱中相遇，并将天主的爱带入我们的家庭、堂区与生活之中，共同建立一个更和谐、更温暖、更充满希望的信仰团体。愿一切光荣归于天主。阿们。

撰稿人：若瑟菲娜



圣职人员月退省
-《伟大的人类》通谕

（吉隆坡讯）马来亚大学荣誉教授黄群雄医生于2026年8月19日，受邀在吉隆坡总教区圣职人员月退省时，就教宗良十四世《伟大的人类》通谕作了一场为时70分钟的演讲。黄医生为享誉国内与国际的医学物理博士，在医学界上有卓越的成就。他对通谕作了一次清晰的剖解，并指出总教区就人工智慧（AI），可做出相对应的准备与实行的方法。正如通谕第245号所说：“让我们怀着与玛利亚相同的信德，在我们的世界中成为‘希望的编织者’，分享我们的所是与所有，好使耶稣的临在，在我们中间成长……即使人工智慧时代，也能成为圣神在我们生命中成就爱的文明的时代。”

转载天主教主徒会马来西亚会省网站

无玷圣母堂《亲密关系》讲习会促进自我认识

（普吉巴登讯）由本堂华牧主办的《亲密关系》讲习会于2026年6月16日至20日，在圣母堂G1及G2房举行，大约三十位来自圣母堂及圣心堂的教友参与。

在五天的课程中，两位讲师——家庭教育指导师Lucia赵芝琳及教育心理学硕士兼退休中学老师Florina彭蕙玲，带领大家透过心理学结合信仰，一同探索「我与自己」、「我与伴侣」以及「我与天主」的关系。

课程内容涵盖男女差异、天生气质、原生家庭、真我假我、彼此顾念、重新认识爱的关系，以及自我价值等课题。参与者透过讲解、反思和分享，更深入认识自己的内在需要、成长经历及生命价值，并重新体验天主无条件的爱与接纳。

转载沙巴公教报/Catholic Sabah网站

