

# 明愛

天主教

中華郵政北字第八二一八五號  
執照登為雜誌文寄  
行政院新聞局局版北市字第二〇〇九號

三三三

中華民國  
一〇五年四月

發行人：財團法人台灣明愛文教基金會  
發行人：梅冬祺神父  
地址：台北市106中山北路一段二號  
九樓九二〇室  
電話：(02)3381-1140  
郵撥：財團法人台灣明愛文教基金會  
帳號：一九一四三七〇一

國資  
台北郵局  
北台字  
雜



## 教宗方濟各二〇一六四旬期文告 「我喜歡仁慈勝過祭獻」(瑪九13) 大禧年的慈悲仁愛工作

台灣明愛會 恭譯

1. 瑪利亞，教會的形象，因她傳了福音，因此也向外傳福音。

在慈悲特殊禧年詔書中，我請求各位能「更熱心善度這禧年的四旬期，使成為慶祝和體驗天主慈悲的特恩時刻」(《慈悲面容》17)。我請求大家用心聆聽天主聖言，也鼓勵大家「奉獻廿四小時給天主」，是為藉此強調以祈禱的態度聆聽天主聖言的重要，特別是他先知的話語。天主的慈悲是對世人的宣告，這宣告召叫每一位基督徒親自體驗天主的慈悲。為了這原因，在四旬期間我會派遣慈悲傳教士做為具體標

誌，讓每一個人都能看到天主的親近和寬恕。

聖母瑪利亞由總領天使加俾額爾向她報告了好消息後，在讚主曲中，先知性地唱出，因天主的仁慈而揀選了她。這位曾與若瑟訂婚的納匝肋童貞女，於是成為教會傳播福音的完美圖象，因為聖神讓她童貞受孕，從那時起就向她傳報了福音，並繼續向她傳福音。在先知的傳統中，甚至從語源學來說，「慈悲」與女性的子宮都有十分密切的關連，也與在婚姻及家庭關係中所表現的慷慨、忠誠及良善仁慈有密切關係。

2. 天主與人類的盟約：一部慈悲史

在天主與以色列子民的盟約史中，啓示了上主慈悲的奧秘。天主顯示出他自己永遠富於慈悲，永遠願意以深深的溫柔及同情對待他的子民，尤其是在不忠不信破壞了這盟約的可悲時刻，在那些時刻，這盟約必須在公義和真理中更堅定地確認。舊約中有一個真實的愛的故事，在這故事中，天主扮演遭背叛的父親和丈夫，以色列則是不忠信的孩子和新娘。從這些家庭的圖像中——例如在歐瑟亞先知書中所述(參歐一3)，可以看出天主多麼希望與他的子民密切地結合。

這個愛情故事在天主聖子降生成人時達到巔峰。在基督內，天父傾注無窮的慈悲，甚至使天主聖子成為「化身成人的慈悲」(《慈悲面容》8)。降生成人的納匝肋耶穌，是真正的以色列之子；他具體表現了下面這段經文對每一個猶太人所要求的全然的聆聽，在今天，這也是天主與以色列人盟約的核心：「以色列！你要聽：上主我們的天主，是唯一的上主。你當全心、全靈、全力，愛上主你的天主」(申六4-5)。身為天主子的耶穌，是一位新郎，盡一切努力來贏得新娘

的愛，他對這位新娘的愛是無條件的，並在永恆的婚筵上彰顯出來。

這就是使徒訓誨(apostolic keyrigma)的中心，神的慈悲在其中具有核心及重要的地位。那是「天主救恩之愛的美，藉著死而復活的耶穌基督彰顯出來」(《福音的喜樂》36)，因為此宣講是首要的，「遍及教理講授整個過程中的每個層面和時刻，我們必須用不同的方式一再聆聽，並想方設法予以宣告」(同上，164)。慈悲「表達了天主如何向罪人伸手，給他們新的機會省察自己、悔改並相信」(《慈悲面容》21)，因而恢復與罪人的關係。由於耶穌被釘十字架，天主藉此顯示出不論罪人迷途多遠，他都渴望去接近他們。他希望用這種方式軟化他新娘已變硬的心腸。

### 3. 慈悲的工作

天主的慈悲能轉變人心；它會使我們因著經驗到信實的愛，而成為慈悲的人。天主的慈悲在我們的生命中發光，激勵每個人去愛自己的鄰人，將自己奉獻於教會傳統所說的精神和物質上的仁愛(慈悲)工作，這是一種歷久彌新的奇蹟。這些仁愛工作提醒我們，我們的信仰就表達在每天幫助鄰人的具體行動中，例如讓他們

得飽飫，探訪、安慰、教導他們。我們將來就是要在這些事上受審判。因此我希望「在這禧年，基督子民能省思精神與物質的仁愛（慈悲）工作；這是喚醒我們良知的良方，因為社會的良知已對貧窮日益麻木；也可讓我們深入福音的核心，在這裡，窮人對天主的慈悲有特別的體驗」（同上15）。因為在窮人當中，基督的身體「有形可見於受酷刑、受壓迫、受鞭笞、忍饑受餓、流離失所者身上……，等待著我們的肯定、撫慰、關懷」（同上）。無罪羔羊——燃燒著無償之愛的荆棘——的受苦，隨著時間而延伸，這是史無前例的可恥奧秘。在這愛之前，我們要像梅瑟一樣脫下鞋子（參看出25）尤其是當那窮人正是那些為信仰而受苦的主內弟兄姊妹時。

越甚。它甚至使人對於在門口乞討的拉匝祿視而不見（參看路十六20-21）。窮人拉匝祿是基督的圖像，基督藉由這窮人懇求我們悔改。這樣，他代表了悔改的可能性，這是天主提供給我們但我們或許根本沒有看見的。這樣的盲目往往伴隨著誤以為自己無所不能的傲慢錯覺，反映在魔鬼不懷好意的話語中：「你會像天主一樣」（創三5），而這正是一切罪惡之根源。這個錯覺同樣能以社會和政治形式出現，例如廿世紀的極權制度，以及現在的壟斷思想和技術科學等思想，把天主視為無關緊要，並把人類淪為可以利用的原料。同樣，在建築於金錢崇拜的虛假發展模式上，也看得到罪惡的結構，它使較富裕的個人及社會不關心窮人的命運；他們關上大門，甚至對窮人不屑一顧。

因此，對我們大家來說，在這禧年的四旬期，是一個有利的時機，來克服我們對生存的疏離感及漠不關心，我們可以聆聽天主聖言，實際去做仁愛（慈悲）工作。物質的慈悲工作，讓我們在弟兄姊妹身上觸摸了基督——需要被餵養、有衣穿、有蔽風雨之處、有人探望關心的基督；精神上的慈悲工作——輔導、指引、寬恕、勸誡和祈禱，令我們更直接地觸及我們自己的罪過。精神和物質的仁愛工作絕對不能分離。罪人在受苦者的身上觸摸被釘十字架的耶穌，就能獲得恩賜，明白他們也是窮人和貧困有需要的人。當選擇走這條路時，讚主曲中所說的那些「心高氣傲」、「有權勢」、「富有」的人，也都會被接納，得到為他們被釘十字架、死而復活的天主毫無保留的愛。唯有這愛，能滿足我們對無窮的幸福及愛的渴望，而我們原以為能從知識、權力和財富等偶像中獲得滿足。然而如果我們不斷拒絕打開心門，接納在窮人身上，那麼那些富有、心高氣傲、有權勢的人最後還是會遭定罪，並墮入永遠的孤獨深淵——地獄。亞巴郎銳利的話語可應用在他們以及我們所有人身上：「他們自有梅瑟及先知，聽從他們好了」（路十六29）。以這樣用心的態度去聆聽，是最好的準備工作，可使我們將來到最後的勝利，慶祝戰勝罪惡及新郎的死亡，所以，凡是渴望潔淨他的未婚妻，而期待他來臨的人，現在就起來吧！

瑪利亞母性的轉求，她在面對天主偉大的慈悲傾流在她身上時，首先承認了自己的低下（參看路一48），並稱自己是上主卑微的婢女（參看路一38）。  
一〇一五年十月四日  
亞西西的聖方濟瞻禮  
發自梵蒂岡

二〇一六年四旬期資料一覽表  
教宗四旬期文告：我喜歡仁愛  
勝過祭獻（瑪九13）  
布旗（主題介紹）：慈悲喜捨  
奉獻盒貼紙（圖檔）：『奉獻24小時給天主』  
行動邀請：『時時想到正有窮人在等待你的愛心及奉獻呢！』  
明愛短片

一四旬期善款幫助了誰？  
從國際到本地，從偏鄉到弱勢——台灣明愛 00:03:34  
願祢受讚頌——英國明愛（動畫版） 00:05:02  
食物對我們的健康是很重要的 00:02:15  
與你們同行 00:01:24  
塔格萊樞機主教論歐洲難民危機 00:01:28  
你們是世上的鹽、酵母和地上的光 00:03:49  
明愛提供援助給尼泊爾偏遠地區 00:00:29  
國際明愛總大會亮點 00:

03:51

1-9 教宗跟你說說慈悲禧年  
(粵語動畫) 00:33:05

文字檔

教宗方濟各的話

2015 難民潮《出埃及記——從巴爾幹到歐洲》(附影片連結)  
在敘利亞的四年戰爭使得中東地區成爲一片廢墟(附影片連結)

四旬期是甚麼? What is Lent  
(附影片連結)

四旬齋期可以這樣做——齋戒養生  
我們不能成爲一盞光線微弱的燈  
避開空氣污染的10個具體方法  
影片&好書介紹

保祿六世：風雨中的教宗《守護真理提倡和平》<sup>②</sup>

貝禮一家(學習彼此相愛)<sup>②</sup>

我的少女時代(堅持做自己)<sup>③</sup>

記憶傳承人<sup>④</sup>

耶穌的比喻(中英對照·親子共讀)<sup>⑤</sup>

聖經輕斷食(改變靈性生活的契機)<sup>⑥</sup>

沙漠中的一桶水《無私無悔的付出》<sup>⑦</sup>

走過沙漠《學習放下·簡單生活》<sup>⑧</sup>

相關訊息皆刊登明愛網站  
www.caritas.org.hk

## 教宗方濟各的話

1. 我會派遣慈悲傳教士做爲具體標誌，讓每一個人都能看到天主的親近和寬恕
2. 「奉獻廿四小時給天主」，是爲了藉此強調以祈禱的態度聆聽天主聖言的重要
3. 上主慈悲，永遠願意以深層的溫柔及同情對待他的子民
4. 在基督內，天父傾注無窮的慈悲，甚至使天主聖子成爲「道成肉身的慈悲」
5. 天主救恩之愛的美，藉著死而復活的耶穌基督彰顯出來
6. 慈悲「表達了天主如何向罪人伸手，給他們新的機會省察自己、悔改並相信」
7. 天主的慈悲能轉變人心；它會使我們因著經驗到信實的愛，而成爲慈悲的人
8. 天主的慈悲在我們的生命中發光，激勵每個人去愛自己的鄰人
9. 奉獻於教會傳統所說的精神和物質上的仁愛(慈悲)工作
10. 我們的信仰就表達在每天幫助鄰人的具體行動中
11. 窮人對天主的慈悲有特別的體驗
12. 天父低頭彎腰來援助那些身體或精神被貧困蹂躪的人
13. 天主神聖的慈悲就更強而有力地地向他們彰顯
14. 我們在他入面龐上看到基督

的容貌

15. 四旬期，是一個有利的時機，來克服我們對生存的疏離感及漠不關心
16. 我們可以聆聽天主聖言，實際去做仁愛(慈悲)工作
17. 精神上的慈悲工作，令我們更直接地觸及我們自己的罪過
18. 精神和物質的仁愛工作絕對不能分離
19. 四旬期，這是一個多麼有利的悔改時機！
20. 當我們看著因窒息、窮困、暴力和海難而死亡的移民時，漠不關心和沉默即是同謀
21. 他們不僅渴求水，也渴望擁
22. 我們想要留給後代什麼樣的世界？
23. 環保危機的根由在人身上
24. 接納別人意指接納天主本身，天主的慈悲顯示在你們旅途中遇到的人身上
25. 罪人在受苦者的身上觸摸被釘十字架的耶穌，就能獲得恩賜，明白他們也是窮人和貧困有需要的人

## 二〇一五難民潮「出埃及記——從巴爾幹到歐洲」

在二〇一五年，有將近一百萬難民和移民爲逃避戰爭、迫害和貧窮從中東和北非橫渡地中海到歐洲。在敘利亞、伊

拉克、阿富汗、南蘇丹和厄立特里亞這些國家，這種情形比比皆是。

他們利用臨時橡皮艇和漁船穿越大海，船上往往擠爆了難民。犯罪份子也不甘寂寞，混雜在人群裡，以至於船上沒有一點多餘的飲用水或放置行李的空間。船上有許多男女老幼和小孩，其中有超過三五〇〇人因爲逃難不慎被淹死在海裡。

這些大規模外流的移民正在穿越的歐洲國家本身就都十分貧窮，像明愛這種援助機構，往往是難民唯一可以尋求幫忙的組織。在逃亡旅程的每個階段，各國明愛都會不斷地提供溫熱的食物，衣服，醫療協助，毯子和避難所給難民讓他們能夠抵禦酷寒的冬天。(國際明愛)

在敘利亞的四年戰爭使得中東地區成爲一片廢墟  
我們被迫離開家鄉來到這裡  
投靠明愛會

我們被迫離開家鄉已經在一個公園裡住了三年，人們試著幫助我們，但卻少有人可以改變我們的困境，他們提供我們食物、牛奶和嬰兒的尿布，或者給我們金錢。  
看到我們所熱愛並給予我

們許多恩惠的祖國的現況，令我們感到悲哀與受傷，敘利亞真的曾給了我們那麼多，若是沒有這些慈善機構的援助，我想現在半數的敘利亞人都只有死路一條。

我們看到同胞的需要，能夠幫助他們是好事，卻也令人悲哀！

在此之前，國內並不需要明愛會，人們也不需要這麼多的幫助。現在他們任何事都需要幫助：食物的供給、醫藥的協助、租賃房屋，甚至於只是和某人聊天，聽他訴說心聲或陪伴他哭泣，我們歡迎他們。可是有時候因為我們有所不足，所以無法事事都滿足他們。至少我們可以傾聽他們，老實說，現在的時代人人都需要別人的幫忙。

它是一個大災難，貨物的價格提升更難以購買，迫擊砲攻擊的範圍逐漸擴大造成更多的傷亡，也更迫使人們遠離家園。

我們不只在解決，自從二〇一一年以來的問題，每天都有越來越多的問題發生，我們被迫遠離家鄉，來到此地投靠明愛！

我們不知道如何處理這樣的不幸，我們幾乎無法正常的吃、喝或穿衣服，我們幾乎無

法生存，情況越來越糟！

他於二〇一三年八月三日在路上被綁架走的，從此我們失去了他的音訊，他被擊中腰部，子彈從他的背部穿出，他因此癱瘓需要動手術，我們沒有錢所以束手無策。

今天我活著，但也許明天我就不在人世，每天我前往明愛會的途中，很可能會被迫擊砲擊中，從此一去不復返。在公車上，我親眼目睹我的朋友被狙擊手槍殺，他死在我的懷裡。

當武裝部隊進入 Sabat 村莊攻擊時，我們的房屋當場倒塌在我們身上，我是唯一的生還者，我的家人無一倖免於難了，我的爸爸、媽媽和兄弟都死了，這件事讓我想要幫助災難中的兒童，在我幫忙別人的日子裡，讓我覺得自己在做善事，也會帶給我一些快樂和繼續下去的理由，當你看到別人的痛苦經歷，會忘記自己的悲傷，也會覺得自己的悲傷比別人輕。

戰亂已經四年了，敘利亞人都已筋疲力盡了，為了自己和他們的家人他們必須冷靜。沒有和平，很多事情都不可能解決，我們在此訓練一批年輕人和處在危機狀況中的兒童一起工作。兒童需要諮詢以便克

服這些困難，並為他們計劃更好的未來，我們的兒童是我們生命中最重要的事，也是生命的目標，我們的目標是幫助他們在未來更強壯。

我確定敘利亞在天主的旨意之下一定會恢復往日時光，甚至變得更好。所有我希望和夢想的計劃，都會在這裡做而不會去國外做。我之所以會留在這裡是因為還能做些有用的事，否則我就會離開，國家需要我這種人，所以我需要幫忙，我為什麼要離開，這些迫害國家的人，他們又得到了什麼？

不論以後會發生什麼事，我都會留在這裡！

#### 四旬期是甚麼？

我很愛吃我太太自製的麵食或湯或是卡布奇諾起司蛋糕，但在吃完一頓飯的時候，我很感傷，因為我不想結束這一切。我望著餐盤上的每一粒麵包屑，發現自己對某些東西有無限的渴望。

我們希望盛宴永不結束，那麼為何教會要求我們特別要在四旬期守齋呢？

天主教的要理問答首先告訴我們齋戒是爲了禮儀的盛宴作準備。

你看！守齋的一大好處是

它能夠讓我們感受到我們的飢餓感。因爲接觸到我們生理上的飢餓與口渴是爲了讓我們能夠碰觸到我們精神上的飢餓與渴求。

身體始終是通往精神的門戶。在我們的內心深處有更深層的飢餓與渴望。

守齋永遠不是目的本身，而是通往歡樂盛宴的方法。

問題是，我是我胃口的主人？或者我的胃口主宰了我？只有當我是自己胃口和情感的主人時，我才能真正享受到盛宴的喜悅與美好。

在結束這頓飯時，我感到悲傷。這時，我似乎可以有三種選擇。我可以吃比身體所需更多的食物變成一個貪吃的人。我也可以壓抑我的飢餓感假裝沒感覺，過一種禁慾的生活，或者我允許自己有更多的慾望藉此敲醒自己對長久的盛宴懷抱希望。

如果你不會感受過飢餓的痛苦，就不能體會慶祝盛宴的喜悅。

而福音的好消息就是，有對應於我們嚮往的盛宴，還有一個對應我們無限渴望的宴會，它給我們帶來無限的喜悅，而我們信仰的來源和高峰就是一場盛宴。麵包是從天上掉下

來的。

四旬期齋戒的整個目的地正是爲了尋求我們對無限的渴望。的確四旬期有四十天，但是復活節卻有五十天。我們始終應該牢記在心的是，如果我們擁抱四旬期的齋戒，慶祝復活節時將會更快樂。

四旬期的齋戒是我們在爲盛宴做準備。(CRS美國明愛)

## 四旬齋期可以這樣做——齋戒養生

聖賀禮佳：以齋戒作為藥方，聖賀禮佳自然醫學當中，強調齋戒斷食的重要性。

透過齋戒可清除所有阻礙我們健康的毒素，斷食則給我們機會，再次和靈魂深處滋養我們的神性和宇宙力量連結。

也可透過反省，學習認識自己的弱點和長處。

千年來，齋戒始終是宗教智慧中的「帝王之道」，幫助人獲得靈性力量、恢復健康，並且認識自己。

藉四旬齋期台灣明愛在此介紹，輔大王真心老師所提供的聖賀禮佳齋戒養生排毒配方，望主內兄弟有所受益：

1. 有機小麥和大豆（或黑豆）分別泡水八個小時，然後煮軟

2. 紅蘿蔔與芹菜加上小茴

香與少量的南薑末一起煮軟

3. 將前1.與2.項加在一起煮，最後加上紅花百里香的粉末與歐芹調味，加上少許鹽巴。即成美味可口的養生排毒齋戒餐。

另外連結香港天主教天素會，我們除了滋養靈魂、肉身外，也要關注窮人，並保護地球永續。

天素知趣食譜

<http://www.hkcvva.org/32032391>

353069336259.html

二〇一五年世界糧食日公益短片

<https://www.youtube.com/watch?v=MjVvXjBpNF4>

## 我們不能成爲一盞光線微弱的燈

李家同

有的時候我感到非常遺憾，那就是很多人捐助公益團體的時候，常常記得的是基督教的世界展望會和佛教的慈濟，而我們天主教的公益團體就很少人知道了。我們也必須知道，一個宗教之所以能夠吸引人，總是因爲這個宗教團體的一些作爲是被世人所看到而且非常欣賞。反過來說，如果這個宗教團體的確也做了公益的活動，可是規模永遠很小，而且也沒有聚焦，那麼這個團體有如一盞微弱的燈，它的光亮實在太弱，沒有人會注意到它，

其最後的結果是，這一個宗教團體雖然有很多很好的想法，可是世人並不知道這些想法。

我們也不必一定要和世界展望會或者慈濟功德會競爭，他們財力非常雄厚，可以做大規模的救災活動。也許我們應該反其道而行之，我們應該強調一個共同的目標，而且我們全國各地的天主堂都在做這一類的公益活動，我相信我們這一盞燈就會越來越亮。

我們不是有主日學嗎？主日學吸引的是小孩子，我總記得有一位修女告訴我，她當年在主日學所教的一個可愛小孩，長大以後變成了嚴重的罪犯，長年被關在監獄中。這位修女當然非常地難過，可是如果我們仔細地看這件事，這個孩子生活在一個非常貧困的環境中，父母幾乎目不識丁，學校的老師也對這種家庭的孩子完全漠不關心，孩子功課不好，父母不知道，老師不管，孩子號稱國中畢業，其實一竅不通，也無一技之長，最後被黑道所吸引。

因此我在這裡建議我們的教會，除了主日學以外，還要有給弱勢孩子課業輔導的服務。當然因爲我們是天主教會，接受這種輔導的孩子也要被迫接受一些教會的教誨。因爲我

們的教友多半是來自中產階級，絕對有能力將小學生教好。我們有很多好的教會團體，其名聲都很響亮，如果這些團體除了大家聚會唱唱聖歌以外，也能夠真正地幫助我們的弱勢孩子，社會就會慢慢地知道了，這對於我們的教會是一件相當有意義的事，因爲國家社會發現天主教是關心社會的。我們總不能口口聲聲講很多大道理，而沒有能夠使人感覺到我們是很誠懇地在幫助我們的弱勢團體。耶穌說，凡是替最小兄弟做的，就是替我做。如果我們替最弱勢的孩子補習，絕對是符合了福音精神。

我曾經去過大園天主堂課輔班的聖誕節慶祝活動，孩子們除了唱歌跳舞以外，還拿到很多的獎狀，因爲他們的學業有進步。這些孩子也不全都是教友，可是他們從小在天主教的環境中成長，當然也一定會對天主教有很好的印象。這座教堂提供很好的服務，當然需要經費，那位神父告訴我，這些經費很多都來自當地一般的民眾，他們之所以知道天主堂的存在，不完全是因爲天主堂的建築，而是因爲他們很認同天主堂對社會的貢獻。對於我們的教會來講，這當然是一件有意義的事。(恆毅雙月刊第五

八九期(二〇一五年六月)《談天說地 Humanity And Divinity》

## 影片及好書介紹

DVD《保祿六世》暴風雨中的教宗

片長二〇〇分鐘 劇情片 義語發音 中文字幕

本片描述保祿六世在紛亂的二十世紀堅守護真理，以慈悲和智慧引領教會度過風暴，深刻呈現身為基督僕人所經歷的痛苦與榮耀。他繼承前任教宗若望廿三世遺志，延續宗教對話、促進教會本地化，成為第一位走出梵蒂岡拜訪世界的教宗，將和平與愛帶給世人，提倡以愛建立文明。教宗方濟各於二〇一四年冊封他為真福。

義大利影帝柏奇歐·吉富尼飾演保祿六世，精湛詮釋主角的渴望、挫折、誠懇、溫良、哀傷等面向，扣人心弦。馬爾谷·費度納主教配樂絲絲入扣，導演法布奇歐·科斯塔場面調度純熟，專業團隊精彩傳達保祿六世承先啓後、緬懷普世的崇高典範。

教宗保祿六世於一九六七年發表了一篇石破天驚的《民族發展通論》中指出：「我們的機構，國際明愛已經在全世界

運作了。」  
貝禮一家

本片是一部讓人很有幸福感的電影。寶拉生長在一個很特別的家庭，她是家中長女，爸爸、媽媽、弟弟都是聽障、聾啞人士。

他們家從事傳統的小型農業，因此平時除課業外，她必須全職幫忙家人，是一位很稱職的管家兼翻譯的業務行銷。

在一次偶然中，學校音樂老師發現了她有著令人驚艷的好歌喉，強力鼓勵她前往巴黎去參加正規的音樂教育訓練，開拓自己的未來人生。

然而保守的爸爸認為全家應該待在一起，極力反對此事。好不容易發現人生目標的寶拉幾度在夢想與家人的需要之間掙扎，但最後終究得到家人的諒解，支持保拉去追求自己的夢想。

我的少女時代

發行：得利影視  
片長：一三四分

青春總會因為一個人開始閃閃發亮！由製作人陳玉珊執導，集結影壇新星主演。神經大條且長相平凡的林真心，每天眼珠都是跟著校內風雲人物歐陽非凡的身影轉動，而徐太宇身為學校頭號痞子，則一心

想要亮麗的校花，他們青春一身是膽、不自量力。夢想愛情，卻總是看著別人享受愛情！

當記憶的瞬間，已成昨日的青春，今日的美好回憶。人生，每一個曾經離去的背影，也許有一天轉個身，就在眨眼的那一瞬間？

記憶傳承人 (The Giver)

片長九十七分鐘

生活在一個沒有戰爭、沒有災難、沒有痛苦的理想社區，每位居民彬彬有禮，生活井然有序。人們不用煩惱工作，不用擔心配偶，一切都由社區首席長老（梅莉史翠普飾）安排。

然而，這個世界沒有記憶、感情、顏色與音樂，人們也沒有選擇「知」的權利。

由於青少年喬納思（布蘭頓思懷茲飾）擁有別人所沒有的特殊能力，因此他成為社區中唯一的「記憶傳承人」；負責掌管所有居民的記憶，並擁有許多特權，但卻被限制無法與他人分享任何記憶。

在記憶傳授人（傑夫布里吉飾）的帶領下，喬納思發現他所居住的世界，並沒有表面上的和諧，反而隱藏黑暗又致命的真相。當他意識到生命與他所珍惜的一切將被摧毀，喬

納思即將面臨從來沒人成功過的挑戰。

網路影評  
<http://ethwailuj.pixnet.net/blog/post/211657472>

預告片

<https://www.youtube.com/watch?v=IunT8aKJnWs>

李家同來函推薦

我很少看電影，可是一記憶傳承者——這一部電影是出乎我意料之外的，因為它沒有打打殺殺，也沒有汽車追逐，更沒有什麼異形人、某某狼、某某金剛，乃是一部非常老派的電影。女主角是梅莉史翠普，她在這部電影中演一個獨裁者，當然仍然演得非常好，尤其是她最後的表情，使我們都不能忘記。

這部電影有一個嬰兒明星，他扮演了一個非常重要的角色。電影中強調兄弟二人的感情，這也是這麼多年來很少看到的情節。

電影結束的時候，我們聽到的聖誕歌曲平安夜，這也是最近電影中很少聽到的歌聲，實在是老派到了極點。

我是在新竹看的，幾乎客滿，而且都是年輕人，只有我一個老頭子。

最後我要說，如果我是編

劇，我有另外一個方法來結束這部電影，我認為我的方法比較好，可惜沒有人找我編劇。

耶穌的比喻（中英對照）

上智出版社

耶穌在這些比喻中學出各式各樣的例子和對比，並用簡單的故事讓聽眾明白他的教導。這些比喻是以當時的真實生活為背景，每則故事都蘊含特殊意義，並且談論重要的事，像是聆聽天主聖言、堅持不懈、寬恕，以及期待救贖的重要性。這些比喻中隱藏著許多無價珍寶，只要去尋找，每個人都能找到！

本書精選二十則耶穌的比喻，並從「問一問、讀一讀、想一想、向耶穌祈禱」四個面向切入。中英對照的編排方式，讓孩子閱讀起來輕鬆無壓力；每則比喻最後列出重要單字，認識聖經常用詞彙，有助於提升孩子的英語能力。

邀請每個願意跟隨耶穌的孩子，進入美妙精采的寓言故事，在生動優美的插圖中盡情發揮想像力，一起探索比喻的含意。透過故事引導孩子思考做人處事的道理，並學習耶穌的榜樣，培養良善的品德，成為天父的好兒女。

單字卡使用說明

本書最後附24組中英對照「聖經常用單字」，可剪下字卡和孩子玩遊戲、練習英語字彙。單字卡正反面為中英對照，可以發揮創意，激盪出更多有趣的遊戲。

完整100組單字卡請上網下載列印，自行設計好玩的互動遊戲。

遊戲方法1：單字卡英文面朝上，隨機放在桌上。老師或家長念出英文單字，請孩子在5秒內找到正確的單字卡。

遊戲方法2：單字卡中文面朝上，隨機放在桌上。請孩子拿起中文單字卡念出相應的英文，再翻面對照答案，看看答對幾題。

遊戲方法3：隨機拿起單字卡，簡短說出相關的比喻。

請自行下載單字卡

<http://issuu.com/wisdompress/docs/9789866036293-2>

聖經輕斷食（啓示出版社）

你相信嗎？有一種神奇的方法，21天就能改善你的健康、淨化你的身體、豐富你的心靈，甚至能拉近你與天主的關係，讓祈禱更容易得到回應、心願更容易達成！

這個有效的方法，就是來自聖經的「但以理（達尼爾）禁食法」，它是達尼爾先知所採

用的方法，先知道禁食的力量，每當有重大需求或是即將面臨巨大的考驗時，就會透過禁食和祈禱，尋求天主的幫助與指引。

在歐美及日本，禁食已形成一股熱潮，連NBA球星在重要比賽前都會採用達尼爾禁食法，以求得更好的表現。達尼爾禁食法並不是不吃，而是只吃「天主為你的身體所設計的食物」，你仍可以餐餐吃得美味又飽足，效果也絕對不遜於完全不吃的禁食。書中提供了明確的實行步驟、豐富多樣的食譜、完整的飲食計畫，以及搭配進行的21天靈修課。不但能改變你的身體健康，還教你如何依賴天主的力量，帶來身心、靈的全面轉化及徹底更新！

耶穌對群眾說：當你們禁食時，不要像假善人那樣哭喪著臉，因為他們面帶愁容，故意使人看出他們在禁食（瑪六16）。又平時，我們選擇輕穀類而重肉類，對地球的環保多少有些傷害。四旬期我們就可以安排幾天，高興地、喜悅地嘗試改變，不必哭喪著臉禁食，或許對自己、對地球環保，也盡了一點微薄之力呢！

沙漠中的一桶水  
（適讀年齡：四—七歲）  
巧育文化

特殊設計，大開本故事書方便師長說故事給孩子聽。字畫清晰，讓孩子輕鬆閱讀不費力。鮮豔彩圖，配合故事情節搭配色鮮豔的可愛精緻彩圖，一方面能吸引孩子的注意力，使他們輕鬆進入故事情境，另一方面還可強化孩子對美的感知力。詳細導讀，本書為師長們設計了詳細的導讀指引，適合親子共讀、討論故事情節。新穎理念，書後的「給家長的話」，給予正確的教育理念，讓孩子體會愛的力量與啟發他們的心靈成長。

親子共同閱讀繪本，除了增加樂趣，還可以培養親密關係，分享了解彼此的想法和感受，更可以藉此學習多元的觀點和知識。因此，在閱讀每一個故事、觀賞每一頁插圖時，除了故事本身的趣味，父母也可以藉著提出問題，引導孩子進行多元化的分享、觀察、思考與學習。

老天爺不下雨，村子裡每天只有城裡送來的一車水，人類分光了，動物們都沒水喝。爲了小牛，母牛決定採取行動……

水是大自然送給人類最珍貴的禮物之一。在某些地方，例如沙漠，水比黃金來得珍貴，因爲沒有它，生命無法存活

過去，台灣的水資源豐富，但自從人口增加，工業大量用水，山地開墾涵水量變小，氣候變遷雨量出現變化……現在，我們的用水來源變得越來越不穩定，呼籲「節約用水」的聲音也越來越響亮。

「節約用水」的習慣需要從小養成，「珍惜水資源」的觀念也要從小灌輸。藉由這篇故事，我們可以和孩子一同思考水資源的可貴，以及節省用水的作法。洗澡盡量淋浴，不要泡澡；洗衣、洗菜的水可以留下來沖馬桶；水龍頭水量不要開太大；使用省水龍頭和馬桶；收集雨水……看看你們還可以腦力激盪出什麼好方法吧！

「沙漠中的一桶水」讓我們看到了缺水時期的艱苦，也看到了在最危急的時刻，母親不顧一切保護孩子的動人堅持。母牛勇敢的攔下了運水車，即使受到鞭打也不退卻，為的就是讓小牛能喝到一桶水！雖然我們未必需要用這種方式或有這種機會，向孩子證明我們對他們的愛，但在這過度強調物慾、競爭的社會，孩子確實更需要這種精神上的滿足和肯定。因此，如何能讓孩子能實實在在感受到我們的關愛，而不只是要求和期待！

回想過去一星期我們對孩

子說過的話，或記錄未來一星期我們對孩子說的話，然後分析這些話：其中關懷、讚美、疼愛、聊天和談心的有多少？指責、批評、命令、訓話和質問的有多少？如果前者多於後者，你的孩子肯定比較能感受到你的柔情愛意！如果你們對話的內容，健康、心情、交友和生活見聞比課業、學習多的話，孩子也比較能體會到你的關心喔！

走過沙漠：《學習放下、簡單生活》上智文化事業

歷經沙漠的洗禮，回歸內心自由之境，  
倒空並淨化自己，讓心靈邁向圓滿富足！

我們在人生中常會經歷各式各樣的沙漠磨練，例如遭遇人際關係、物質生活、失業、挫折、生病等難關，又有許多人背負沉重壓力，深陷失落和悲傷，彷彿跌落在荒蕪的沙漠，迷惘又無助。但是要如何走出困頓、如何安然穿越沙漠並獲得成長呢？

向第四世紀的沙漠隱修士學習，吸取沙漠靈修的寶貴智慧，能夠讓心靈獲得自由，安然走出荒涼的沙漠。你可以找到屬於自己的方式，使心靈回歸純淨，活出平安、喜樂又有意義的生命。

## 行動邀請

二月十日聖灰禮儀開始了我們皈依的旅程。

由「山中聖訓」耶穌教導我們以新態度、新方式，把施捨、祈禱和齋戒生活出來，這不應只侷限於宗教禮儀或外表虔誠的表現而已，更應該是發自內心的愛，是出於愛天主、愛近人的行動。

時代的進步，資訊的快速，一切都在講求速度效率，那我們與天主之間的傳遞，不用說當然也是越快越好。今天，藉由台灣明愛帶領大家放慢腳步「奉獻24小時給天主」，最後你會發現原來奉獻，是如此享受、如此快速、如此簡單。

現在，我們就以4321的簡單方式，來一趟既充實又完美的旅程吧！

每天一睜開眼感謝天主賜平安

每天早晨到院子或陽台與大地道早安

每天用微笑面對第一個見到的人

每天早晚靜默三分鐘

每週和全家人吃一頓飯

每週帶領小朋友說聖經故事  
每週心靈大掃除  
每月打個電話關心你最不願意聯繫的親人

## 電影

每月看一本好書或一部好電影  
每季探訪一個老朋友或遠親

## 教廷正義與和平委員會秘書來訪

教廷正義與和平委員會秘書 MSGR, Munoz 穆諾諾蒙席以教廷特使應邀來台出席在臺灣召開之 ZGOS 亞太宗教自由論壇。

穆蒙席是首次來台，因此大使館陸代辦為他安排這次為時極短的與教會的正義和平組交談。二月二十二日上午十時由教廷大使館高蒙席、桑蒙席陪同來到中央大樓九樓聽取主教團社會發展委員會暨台灣明愛會以及台灣男女修會會長聯合會有關正義與和平方面的會務報告。

穆蒙席很用心的聆聽我們小小的台灣教會對外勞、工人、兩性平等以及生態環境、氣候變遷的關懷及具體行動。他亦很高興知道每年元旦教宗的「世界和平日」我們均有將中譯文件呈到總統府及外交部供參閱及回應。另也以簡體版印製給大陸教會、各教區、堂區供研讀。

由於行程緊湊不能久留，但我們確實很榮幸穆蒙席在百忙之中能來參訪交流。