



明愛

天主教

中華郵政北字第六二八五號
執照登為雜誌交寄
行政院新聞局局版北市字第一〇〇九號

三七四

中華民國
一〇六年三月

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：台北市中正區中山北路一段二號
九樓九二〇室
電話：(〇二)二三八二二四〇
傳真：(〇二)二三八二二四〇
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

國郵

台北郵字

雜誌



教宗方濟各 二〇一七年四旬期文告 聖言是天主的禮物、 他人是天主的恩賜

親愛的弟兄姊妹：

四旬期是個新的開始，是一條通向復活節——基督戰勝死亡——特定目標的道路。四旬期殷切地召喚我們悔改。天主要求基督徒「全心歸向天主」（岳二12）、拒絕甘於平庸，並增進與上主的友誼。耶穌是忠實的朋友，祂絕不會拋棄我們。即使我們犯了罪，祂仍耐心地等待我們回頭；耶穌的耐心期待，讓我們看到祂隨時願意寬恕。（參二〇一六年一月八日講道詞）

四旬期是透過教會提供的各種成聖方式，來加深我們靈

修生活的大好時機，那些方式就是：齋戒、祈禱和賙濟。天主聖言是一切的基礎，而在四旬期間，我們受邀去更深刻地聆聽、默想。現在我願談談福音中有關富翁與拉匝祿的比喻（參路十六19-31）。讓我們在這個有意義的故事中找到啟發，因為這故事給了我們一把鑰匙，使我們了解自己該做些什麼，以獲得真正的幸福和永遠的生命。這故事勸勉我們真心痛悔。

一、他人是一個恩賜

這個比喻一開始就先介紹兩個主要人物。比喻中對那窮

人的描述較為仔細：他很可憐，而且虛弱得連站都站不住。他躺在富人的大門前，撿拾富人家桌上掉下的碎屑充饑。他身上滿是瘡痕，狗兒都來舐他的傷口（參路十六20-21節）。整個畫面相當悲慘；它描繪了一個淪落街頭的可憐人。

如果我們想到這窮人的名字是拉匝祿（Lazarus），就會覺得這畫面更戲劇化了。因為拉匝祿這名字的原意是「天主幫助」，這是個充滿許諾的名字。這個人物並不是默默無名。他的特色很明顯地被勾畫出來。出現在我們面前的，是一個有自己故事的人。雖然那富人對他視而不見，但我們看見他也認識他，好像就是個我們熟識的人。我們看到一張面孔，因此他是一個恩賜，一個無價之寶，是天主所愛所關心的人，儘管在實際狀況中，他是個遭社會遺棄的人。（參二〇一六年一月八日講道詞）

二、罪惡矇蔽我們

拉匝祿教導我們，他人都是一個恩賜。與人們的正當關係，就在於懷著感恩的心承認他們的價值。在富人門前的窮人並非是令人厭煩的人，而是一個召喚，召喚我們悔改和轉變。這個比喻首先要求我們打

開心房接納他人，因為每個人都是一個恩賜，不論是我們的鄰人或是一個不知姓名的窮人。四旬期是打開大門，接納所有有需要的人的一個良機，在他們身上認出基督的面容。我們每個人每天都會遇見這樣的人。我們所遇見的每一個生命，都是一個恩賜，值得我們接納、尊重與愛惜。天主的聖言幫助我們打開雙眼，接納並熱愛生命，特別是弱小和脆弱的生命。但是要做到這點，就必須認真地看待福音中所提及有關那富人的種種。

比喻中詳盡地描述了有關這富人的矛盾（參19節）。跟可憐的拉匝祿不一樣的是，他沒有名字；比喻中只簡單地稱他為「一個富人」。從他奢華的

上衣就能看出他的富裕。他所穿的紫紅袍甚至比金銀還要貴重得多，那是保留給神祇（參耶十九）和國王的（民八26），而細麻衣則給人一種近乎神聖的特色。這人顯然是在誇耀他的財富，而且慣於天天展現：「他天天奢華地宴樂」（19節）。在他身上我們可戲劇化地瞥見罪惡的腐敗，這罪惡以三個連續的階段進展：貪愛金錢、

虛榮和驕傲。(參二〇一三年九月廿日講道辭)

保祿宗徒告訴我們，「貪愛錢財乃萬惡的根源」(弟前六10)。那是腐敗的主要原因，也是嫉妒、爭吵和猜疑的來源。到後來金錢會主宰我們，甚至成了一個冷酷無情的偶像(參《福音的喜樂》55)。金錢不再是讓我們用來做善事、向他人表達同舟共濟的工具，反而把我們及整個世界束縛在一個自私的邏輯中，這邏輯使我們沒有空間去愛別人，以致妨礙了和平。

這比喻接著讓我們看到，富人的貪婪使他虛有其表。他的人格在他的外表上、在他向人炫耀自己的能力上表現出來。但他的外在只讓人看到他內在的空虛。他的生命成爲「外表」的俘虜，更成爲表面和轉瞬即逝的存在(參同上62)。這樣的道德沉淪，其最底處就是驕傲。富人穿得像個國王，行爲舉止有如神祇，卻忘了他只是個會死的凡人。對那些因貪愛錢財而腐化的人來說，除了他們的自我以外，什麼都不存在。四周的人，不在他們的視線之內。依戀錢財的結果就是一種盲目。富人看不見那正在挨餓、受傷，躺在他們前的窮人。

看到這個人物，我們就能了解爲何福音會如此直率地譴責貪愛錢財的行爲：「沒有人能事奉兩個主人：他或是要恨這一個而愛那一個，或是依附這一個而輕忽那一個。你們不能事奉天主而又事奉錢財」。(瑪六24)

三、聖言是件禮物

描述富人和拉匝祿的這段福音，幫助我們爲復活節的來臨做好準備。聖灰禮儀邀請我們去體驗的，與那富人所經驗到的，十分相似。當司祭把聖灰塗在我們額頭時，重複唸道：「你要記住，你原來是塵土，將來還要歸於塵土。」比喻中的富人和窮人都死了，而這比喻的大部分故事是發生在二人死後。這兩人突然發現，「我們沒有帶什麼到世界上，同樣也不能帶走什麼」。(弟前六7)我們也看到了他們死後所發生的事。那富人嘮嘮叨叨地跟亞巴郎說話。他稱亞巴郎爲「父親」(路十六24、27)，這表示他是天主的子民。這個細節使他的生命更顯矛盾，因爲直到此刻，福音中並未提到他與天主的關係。事實上在他一生中，並沒有天主存在的餘地。他唯一的神就是他自己。這富人只在死後的痛苦折

磨中認出拉匝祿。他想要這窮人給他一滴水，減輕他的痛苦。他對拉匝祿的要求，正是他本可對拉匝祿做，而他卻沒有做。亞巴郎告訴他：「你活著的時候，已享盡了你的福，而拉匝祿同樣也受盡了苦。現在，他在這裡受安慰，而你應受苦了」(路十六25)。在這來世，窮人得到了某種公平待遇，而生命中的惡被善彌補了。

接著，這比喻給所有基督徒一個訊息。富人要求亞巴郎打發拉匝祿去警告他那些仍然活著的兄弟。但亞巴郎回答說：「他們自有梅瑟及先知，聽從他們好了」(路十六29)。亞巴郎又駁回富人的抗議，說：「如果他們不聽從梅瑟及先知，縱使有人從死者中復活了，他們也必不信服。」(路十六31)

現在，富人真正的問題出現了。他的病原就在於他沒有留心聽天主的話。到頭來，他不再愛天主，也越來越輕視他的鄰人。上主的聖言是活潑有力的，能轉變人心，引領人們回到天主面前。當我們關閉心門，不接受天主所賜的聖言，最後就會對天主的恩賜——我們的弟兄姊妹，關閉心門。親愛的朋友們，四旬期是我們與基督重新相遇的良機，

同時在聖事中及在我們的鄰人身上活出祂的聖言。上主在曠野中四十天期間戰勝了撒旦的欺騙，讓我們看到了必須走的道路。願聖神帶領我們走上真正的悔改之旅，好使我們能重新發現天主聖言的恩賜，滌除那使我們瞎眼的罪過，並服事在那些貧困弟兄姊妹內的基督。我鼓勵所有的信友們，能因著參與世界各地許多教會組織所推動的四旬期愛德運動，來表達自己靈修上的更新，因而有助於推動一個人類大家庭的文化。讓我們彼此代禱，因著分享基督的勝利，可以向弱小及貧困者開啓大門。那麼，我們就能充分體驗並分享復活的喜樂。

教宗方濟各

二〇一六年十月十八日

聖史路加慶日

發自梵蒂岡

(臺灣明愛會恭譯)

二〇一七年四旬期

資料簡介

三月一日是聖灰禮儀，正式進入四旬期，今年四旬期教宗文告的主題：「聖言是天主的禮物，他人是天主的恩賜。」在教宗文告中勸勉我們以教會

的傳統方式齋戒、祈禱和調濟來革新自己，善度四旬期。此外更強調聖言對我們生活的重性，要善度信仰生活就必需默思聖言，讓聖神在我們的身上動工，開啓我們的心靈之眼，真正成爲一個基督徒。爲此我們製做了一些資料希望能協助大家善度四旬期，以迎接復活節的來臨。

教宗在二〇一五年的「願祢受讚頌」通諭中告訴我們自然環境與人類社會息息相關，生態的破壞對窮人的影響最劇烈。如果我們不去正視，就如富人對拉匝碌視而不見一般。繼去年將英國明愛會（CAFOD）爲青少年製作的「願祢受讚頌」影片翻譯成中文後，今年再將英國明愛會製作的「一種氣候一個世界」、爲幼童製作的「願祢受讚頌」影片和教宗視頻二〇一六年二月的關懷受造物做了中譯。另外我們也翻譯了由 America Media 製作的「願祢受讚頌的十大要點」（文字稿）。希望藉著這些影片及文章能夠激起大家對教宗這份通諭的興趣，而能直接看通諭，如此會更詳細知道，生態環境與我們整個人類的關係。尤其這部通諭是寫給全人類，所以更鼓

勵全體教友閱讀。去年十一月在國家地理頻道播出的「洪水來臨前」讓我們看到要實際行動去愛地球，地球才能永續存在，後代子孫才有可生存的地方，反之世界會趨於毀滅。

葡萄牙人第一眼看到稱之爲福爾摩沙 Formosa（美麗島）的台灣，在「影片 600 秒遨翔——台灣千里海岸」中，我們看到台灣海岸的美，但如今因氣候變遷，海水上升，使得海岸線也不斷內縮，這樣的美景可以留給我們的子孫嗎？歐晉德主講的「關心地球從台灣做起」，指出「寶島」所面對自然與人爲的災害，人要學會「謙卑」，一起照顧我們共同的「家園」。

生態環境的變遷貧窮的地區受害最爲嚴重，我們看到在辛巴威的飢餓（短片——辛巴威人希望免於飢餓），敘利亞因飢荒引起的戰火，造成的家破人亡，流落異鄉。我們是否意識到受飢餓者、難民都是拉匝碌。短片「團結的城市，有能力街頭藝人分享他們的所得給街頭的流浪者，彷彿是他們看到了躺在富人家大門前的拉匝碌，而付諸行動，給予友誼及協助。

在遺產的小故事中（

turning point）讓我們看到每個人只要在生活中仔細聆聽就能發現他人是恩賜，因而改變自己的人生，並且能影響他人。失去女兒的婦女再度走向美好的明天給了失去女兒的燈塔管理員一個恩賜；熱戀中的丈夫對妻子說的一句話，給了婚姻走入危機的燈塔管理員一個恩賜，同時燈塔管理員也給了原本打算結束婚姻關係的丈夫一個恩賜……。

一位真正領受了天主聖言禮物也將他人視爲天主的恩賜的聖人——二〇一六年九月四日才宣聖的德蕾莎修女，無條件地去愛最貧苦卑賤的人。在網路上可以找到許多介紹德蕾莎修女的影片。在這裏推薦由真理電台製播的兩部影片（任選一部）、及上智出版的 CD。另外也有幾本關於德蕾莎修女的書籍。希望藉著德蕾莎修女的言談、行動，幫助我們認出天主給我們的豐富恩賜，進而活出生命的光彩，由小我的行動改變世界的氛圍。

四旬期文告中教宗提醒我們要關愛窮人、那些沒人注意到的邊緣人。台灣已快速步入高齡社會，偏鄉最快感受到。在花東地區的青年人皆外出工

作，留在家鄉的長者常無人照顧、陪伴，所以他們的需要最迫切。台東聖母醫院在這方面做了非常多的服務，包括部落健康廚房、送餐服務、物流中心、居家訪視等等……，不但照顧了長者，也提供在地人工作的機會，使他們可以留在家鄉工作。台東聖母醫院愛的服務也感動了被服務的人，他們無償提供耕地、共同耕作、年輕的長者服務年老的長者。讓老年生活更有活力、更有意義。我們推薦「聖母醫院的幾部影片」，希望台灣的其他地區也能注意到老化問題，規劃出適合當地的養老方式。在教宗於二〇一六年的「愛的喜樂」勸諭中關懷一整個家庭的所有面向，其中也包括對長者的關注。聖母醫院同時也響應教宗的呼籲「環保」——聖母健康農莊採用對大自然最友善的有機耕種，同時提供許多就業機會給八八水災的災民，並提供一般民眾生活體驗的機會。

慈悲禧年雖然於去年十一月底閉幕，但教宗提醒我們天主的慈悲仍然持續，我們要在天主的慈悲下生活，對天主保持著信心，祂隨時願意寬恕。教會傳統提醒教友藉著齋戒、

祈禱、調濟來準備與耶穌一起歡度復活的喜慶。在祈禱方面，我們推荐「祈禱入門」及蔣祖華老師的演講「開始祈禱」，希望能幫助祈禱但感到挫敗的人。在齋戒方面，「溫和的禁食」一書中提及古老的修會本篤會的會士賀德佳的齋戒是柔和愉快的，凡事要節制但不要太過，持守中庸可以協助我們一整個人的身心靈平衡與健康。

「該把你的食物施與飢餓的人，把你的衣服分給裸體的人，凡是富裕的，都要用來施行哀矜，在行哀矜時候，你的眼不可睥視。」(多四 16) 我們希望在這四旬期內想到窮人是恩賜，懷著愛耶穌的心將節省下來的錢放在奉獻盒內，一天一元、五元、十元不嫌少，四十天也可以累積一個金額，大家不妨試試。這也是讓我們學習慷慨奉獻的時機。明愛會是天主教會的世界性組織，在世界各地從事各種仁愛服務。台灣明愛會將捐款的一半給國內社服機構，一半協同世界的明愛會一起幫助困苦的地區。台灣明愛會去年度捐助了台灣社服機構共二十五件，國外單位共九件。

另外四旬期教會鼓勵教友

藉著拜苦路與耶穌更親近。我們將美國明愛會(CRS)製作的一套「拜苦路」(十四處苦路)的影片譯成中文，期許教友在這四旬期中能夠將苦路與世界、社會、生活、自己結合。我們提供文字檔做為個人或團體拜苦路或默想使用。

為響應環保、減少不必要的用紙，今年的奉獻袋做了些許改變。我們不再每年設計奉獻袋，以一款奉獻袋來取代每年變換。往年未使用的奉獻袋也請大家拿出來繼續使用。

我們鼓勵教友都能閱讀或聆聽教宗的文告，因此除了將它翻譯成中文外，也錄製成語音檔，方便更多人接觸教宗文告內對世人諄諄的勸諭，可在大小團體內播放並且做研討並付諸行動，也可以個人聆聽做反省。(另外二〇一七年主教團牧函「誰是我的近人？」也錄製了語音檔，希望能善加利用)。

另外，中譯短片的文字稿也納入我們的資料中，觀看完短片後也可以再看看文字稿，或許對有些人會有幫助。

今年四旬期的資料中，我們運用了許多網路資訊，因為版權問題，我們並未將網路上

的影片下載，只要點選網址即可上網觀看(在網路連線的環境下，點在列出的網址上，按住左手下方的Ctrl鍵，再按滑鼠即可)。所以必須要有上網的環境，才能看到全部的資料。所有的資料都會放在我們明愛的網站上。我們的網址

<http://www.catholic.org.tw/caritas/>。感謝所有協助我們完成這項事工的所有人員，特別是義務幫忙布旗、貼紙、奉獻袋、CD封面的圖稿編排、配色及完稿的輔大學生鐘婉云同學及提供錄音室協助指導錄音的光鹽愛盲協會和為這次文告及牧函錄音的劉保祿先生。

最後期許每位教友都能善度四旬期，革新生活，有時只需要一個小小的改變，給自己一個機會去經驗耶穌，以迎接復活基督的來臨，與祂一同歡慶復活節！

短片介紹

(1)「願祢受讚頌」一封來自教宗方濟各的信(兒童動畫片)(CAFOD)

／片長：四分八秒

英國明愛會特別為兒童製作的動畫片，非常可愛又清晰明瞭，可適合一般人觀看。

(2)關懷造物——教宗視頻／片長：一分廿五秒

地球是我們共同的資產，面對貧窮的情況和地球的脆弱我們需要改變，希望大家好好的關懷所有的造物，因為這是來自天主免費饋贈的禮物。

(3)一種氣候一個世界(CAFOD)／片長：三分三十秒

是英國明愛會製作的影片，片中以明確的數據讓人知道氣候變遷對世界的影響及我們可以因應的方式。

(4)團結的城市／片長：一分卅三秒

我們現任教宗非常看重弱勢者，不斷鼓勵大家去重視那些被忽略者的需要。如果有能力者能對弱勢者伸出援手，世界將成爲一家。

(5)道奇的人民正在努力／片長：二分九秒

英國明愛會幫助了在西非尼日內的城市道奇，這個城市因接受了動物品種，飼料及藥品而有希望改善生活，人民充滿了喜樂，因爲可以擺脫飢餓的恐懼。

(6)敘利亞和平／片長：四分十六秒

樞機呼籲大家爲敘利亞和平努力。遭受戰亂的敘利亞人

民不僅妻離子散、家破人亡，生存下來的人更要承受內心的傷痛，並不是我們捐贈金錢財物就可以幫助的。

(7) 辛巴威希望免於飢餓／片長：四十八秒

辛巴威因乾旱導致飢餓，明愛會給予援助。

(8) 氣候正在變化，因此糧食與農業也必須有所改良／片長：四十七秒

每年約有一三〇〇萬公頃的森林快速消失也造成氣候變遷，許多政策也需要跟著變更。

(9) 十四處苦路（十四處片長共約十七分鐘）

可跟著十四處苦路做省思

影片介紹

A. 環保

1. 洪水來臨前／片長一小時卅六分

這是一部環保記錄片，由名影星李奧納多狄卡皮歐（聯合國和平大使）串場引領。影片開始藉由名畫中第一幅在創世紀天主給人的美好天地開始，到第二幅人類的敗壞，到第三幅殘破不堪的世界，正與今

日及若不改變生活方式的未來相符。

片中訪談了多個地方及國家，讓我們看到氣候變遷為人類生活環境帶來的改變及對人類的影響。影片清楚地陳述影響氣候變遷的主因——石化燃料及森林大量被砍伐、為挖煤礦及油田對地理環境的破壞；揭發了既得利益者為了龐大的利益，不顧地球的未來，刻意扭曲真相，混淆視聽。氣候變遷是一個不容否認的事實，受到聯合國、教宗、及世界各地的重視。片中找到減緩氣候變遷的方式。而最重要的是每一個人的決定及行動——以不同方式消費，包括購買的東西、吃的東西、獲得電力的方式等等……。

<https://www.youtube.com/watch?v=Yq208LY3P8>

2. 600 秒遨翔——台灣千里海岸

／片長九分五十九秒

台灣島面積雖然只有三五、〇〇〇多平方公里，海岸線長達一、一三九公里，是世界上少見的海島，不過海岸卻受地理位置與氣候的影響，都有其特色及風貌，也各有其迷

人風情。

<https://www.youtube.com/watch?v=feature=youtu.be&v=U8T8kU14wp4&app=desktop>

3. 「關心地球從台灣做起」歐

晉德主講／片長卅七分鐘／天主教真理電台

「二六」大地震造成台南

維冠大樓慘劇，近日每逢地震大家心有餘悸。前台北市副市長、公共工程專家、天主教教友歐晉德於二月十九日在國際書展中，以科學論據和實際經驗，精要指出「寶島」所面對自然與人為的災害，人要學會「謙卑」，一起照顧我們共同的「家園」。

<https://www.youtube.com/watch?v=5oVFnfx4Ts>

B. 德蕾莎姆姆

1. 聖德蕾莎姆姆的殯葬禮紀錄片／片長五十四分鐘／天主教真理電台

影片紀錄了一九九七年九

月十三日印度為聖德蕾莎姆姆舉辦的國葬，包括聖人生前的談話，以及修女們對聖人臨終時景況的描述與緬懷。

<https://www.youtube.com/watch?v=Dg3kGM6EQA>

2. 德肋莎姆姆——愛的奧蹟／片長廿四分鐘／天主教真理電台

德肋莎姆姆：心的貧窮，遠比物質上的缺乏更讓人痛苦。人們經驗到被遺棄的酷刑，就如同當年耶穌被釘在十字架上，肉體的痛苦只是短暫的，但被遺棄所造成的孤獨卻如同耶穌在山園祈禱時所經驗到一樣。

<https://www.youtube.com/watch?v=185JfhT7sM>

3. 德蕾莎姆姆：愛與祈禱的典範（簡介）／片長廿五分鐘／定價二〇〇元／上智文化出版

原籍阿爾巴尼亞的德蕾莎姆姆將其一生奉獻給印度的人。

她於一九五〇年成立「仁愛傳教修女會」，致力服務「窮人中的窮人」，不分宗教與種族，將他們視為受難基督的化身，給予愛和尊嚴。

一九七九年榮獲諾貝爾和平獎。教宗方濟各於二〇一六年天主教慈悲禧年將她宣聖。

本片由日本聖保祿孝女會拍攝製作，紀錄德蕾莎姆姆成

立修會的緣由、發展的過程、如何感動無數年輕男女追尋其芳蹤，延續基督服務小兄弟的精神，以愛改變世界。影音簡介請參閱以下網址

<https://www.youtube.com/watch?v=ZyKsGd5QJh0>

教友生活

C. 聖母醫院

1. 聖母健康農莊簡介／片長十分五十七秒

以生活體驗的方式介紹聖母健康農莊豐富的内容

<http://www.st-mary.org.tw/video/104100803movie.php>

2. 「LIMA 新聞世界」——後山日
先照（二）／片長十五分廿八秒

聖母醫院為後山的長照服務，他們從農莊到健康廚房到送餐服務到居家照護，全面性的服務，泰源健康活力站，不但照護了長者，活得更健康、有活力，也提供在地青年工作機會，為自己的長者服務。

<http://www.st-mary.org.tw/video/104092202movie.php>

3. 「LIMA 新聞世界」——後山日
先照（三）／片長十五分四十九秒

聖母醫院的恩典米是由十四位老人免費租借的廿一筆共

七甲的土地所種出來的。聖母醫院雖然因為經費不足，仍然想辦法照護有需要的長者。聖母醫院的努力加上原住民們充份發揮了他們資源共享的精神，使得在此地的長者能精神愉快，充滿活力！

<http://www.st-mary.org.tw/video/104092203movie.php>

D. 其他

1. 遺產小故事（Turning point）／片長十六分鐘

一位燈塔管理員的遺囑給了一些人，他們不認識他，但他卻因他們而使得人生有了轉變。是一部值得省思的短片。

<https://www.youtube.com/watch?v=Dn8Ra0kEFfo>

2. I am so blessed daily（貧窮與富裕）／片長一分五十八秒

一位富爸爸帶著兒子出遊，兒子純真的世界看到了真正的貧窮與富裕。

<https://www.youtube.com/watch?v=x17Pg5Ehr20>

書籍簡介

1. 《願祢受讚頌通諭》教宗方濟各

這份通諭廣受各界矚目，環境生態問題在目前極為迫切，所有的人都需為愛護地球盡

一份心力。教宗的這份通諭是為世界全球的人寫的，身為教友的我們更不能忽視。通諭除了述及氣候環境的變遷問題外，也談及它與個人靈修息息相關。

想更深入瞭解的朋友可以上以下兩個網站查閱，他們提供非常豐富的資料。

一．願祢受讚頌

<http://laudato-si.catholic.org.hk/>

二．生命恩泉

<http://tl.cc/pope-francis-laudato-si/>

2. 《愛的喜樂通諭》教宗方濟各

家庭是組成社會的基本單位，每個人都是生於家庭，家庭培育養成個人，所以家庭的重要性不言而喻。面對資訊多元混亂的時代，我們常被誤導走入歧途而不自知。教宗的這份通諭好似一盞明亮的燈塔，當我們在這世界的茫茫大海中失去方向時，給予指引。通諭的內容包含家庭所有向度：夫婦、子女、手足、長者……等等，是值得所有平信徒閱讀及努力去實踐的。

想更深入的探尋，可上以下網站查閱。

<http://zht.radiovaticana.va/news/2016/04/09/%E6%99%99%E5>

%A%E%97%E6%96%B9%E6%B
F%9F%E5%90%84%E3%80%8
A%E6%84%9B%E7%9A%84%
E5%96%9C%E6%A8%82%E3%
80%8B%E5%8B%B8%E8%AB
%AD%E5%BC%9A%E9%A1%
98%E5%AE%B6%E5%BA%AD
%E5%BE%97%E4%BA%AB%
E6%85%88%E6%82%B2%E8%
88%87%E8%9E%8D%E5%92%
8C/1221666

3. 《愛的光芒：與德蕾莎修女靜心祈禱》／上智文化事業

摘錄上智出版簡介：
本書以德蕾莎修女的生命歷程為經緯，邀請讀者跟隨德蕾莎修女的腳步，在四週廿八天的靜心祈禱中，認識她的生平和思想，深刻體會她關懷窮人、熱愛耶穌的精神。德蕾莎修女的話語淺顯易懂，卻充滿耐人尋味的哲理；她樹立的大愛典範，讓人體悟生命的價值與人生的意義。讓德蕾莎修女愛的火焰點燃你我的心火，照亮所有生活在黑暗中的人。

教友生活
影音簡介網址如下：

<https://www.youtube.com/watch?v=eXdtEvx6IMg>

4. 《大家好！我是德蕾莎修女》
明天國際圖書（兒童繪本）

(摘自閣林樂讀網) 德蕾莎修女出生於阿爾巴尼亞的斯科普里。他從小就立定志向，長大後要成爲一個幫助別人的人。雖然德蕾莎修女的外表瘦弱，並不起眼，但他願意奉獻自己，同時把善良、慷慨、同情心、尊重、樂觀和信心帶給每一個人。雖然德蕾莎修女得過很多獎，但那些都不是他要的，他一生所追求的，是無私的奉獻，替所有窮苦無依的人付出愛心及所有資源。本書以第一人稱敘述德蕾莎修女的一生，讓讀者了解這位偉大行善者的事蹟以及他的輝煌成就。

http://www.greenland-book.com/product_info.php/info/p969

作者：卡爾曼·吉耳

繪者：梅爾塞·加利

更多的介紹請參閱
天主教週報

(二〇一七年四月十日) 前博客來書店打五折 每本六十五元)

<http://www.books.com.tw/product/0010517810>

5. 《聖潔的花蕾 德蕾莎修女》

格林出版社

圖：羅伯英潘

文：薇薇夫人
參閱教友生活及以下網站
天主教週報

<http://children.moc.gov.tw/illustrator/200610/index.html>

6. 《祈禱入門》上智文化事業

(摘自引言) 這是一本很好的祈禱入門書籍，是給想要更認識天主，但因日常生活的壓力，而在祈禱上無法成長的人。第一章強調，聆聽的藝術是真誠祈禱的核心。第二章：不好的祈禱——將祈禱視爲操縱天主的方法，利用祂來達成我們個人的慾望。第三章說明「分辨」是一種藝術，只能由經驗學習得來。第四章：安靜下來的方法。第五章：積極專注於傾聽聖神的方法。第六章：默禱的初級步驟。這本書是爲真正想學習祈禱的人而寫的。

多瑪斯·格林(Thomas H. Green) 著

林清華 譯 吳伯仁 校訂

7. 《做個內心自由的基督徒》

光啓文化事業

基督徒真有自由嗎？

對還不夠認識基督信仰的人來說，「基督徒」似乎無法和「享有自由」相提並論。教會對許多道德議題(例如婚前性

行爲、墮胎或離婚)，其觀點和立場，讓人害怕因接觸這個信仰而「失去自由」。而當基督徒在痛苦中無法逾越時，內心的不自由便使我們停止對神的期待。

面對生活中的種種改變、誘惑、各項理論學說，我們很難去做個單單嚴守教會規範的基督徒。人類對自由的需求是如此的大！要怎樣才能獲享真正的自由呢？

《內心平安之道》作者雅格·斐理神父，這次要帶領讀者，去更深地認識那位充滿無限愛情、寬容與力量的神，幫助讀者在生活中，享受祂白白給的，且完全免費的自由，即「內心的自由」。明瞭即使在最惡劣的環境中，我們仍擁有一個來自神、由神所擔保，且沒人能奪走的空間。藉著信望愛三德，我們天天都能與基督一起自由地「活在時代中」。

雅格·斐理(Jacques Philippe) 著

聖三德萊／譯

8. 《溫和的禁食——聖賀德佳的身心靈平衡觀》光啓文化事業

這是一本身心靈都飽足的

禁食指南！

打破對禁食的成見，教你感受自由，充滿喜樂！

人們渴望透過禁食，減輕體重、淨化心靈，但嚴苛的禁欲，只會榨乾美德，徒增驕傲，身體也無法得到健康與滿足。唯有溫和的禁食，適宜的節制，才能找回整體生命的平衡。

史利可施密特／著
王真心／譯

9. 四旬期的意義參考網站

想瞭解四旬期的意義、起源、齋戒的意義、聖灰禮、聖週、聖枝主日等與四旬期相關的簡短資料可參考以下網站
http://www.catholic.org.tw/hnjie/sus/subjects/easter/total_40_day.s.htm

教宗方濟各關於天主、愛、真理和喜悅的教導

1. 即使一個人的生命中心坎不斷，災難連連，即使它被惡習、毒品或任何其他東西所破壞，但是天主依舊是在他的生活中。

2. 你可以的，也必須努力在自己的生命中尋求天主。雖然一個人的生命是一塊充滿了

荆棘和雜草的土地，但還是會有一些空間，可以讓好的種子發芽，你必須信賴天主。

3. 通常，最好的方式就是放慢腳步，把我們渴望的事放到一邊，以便看到和聽到他人的聲音。避免從一件事匆匆忙忙的衝向下一件，以便陪伴那些在人生的旅途中蹣跚前行的人。

4. 情況可以改變；人也能會變，我們應該立志成爲一個好人，並在成長的過程中棄惡揚善。

5. 如果一個人自認擁有所有問題的答案，這就證明了天主並未與他同在，也意味著他是一個利用宗教爲自己謀利的假先知。

6. 天主子民的偉大領袖，如摩西，總是留下疑惑的餘地。你必須爲天主留下空間，而不是爲了我們的確定。在天主面前，我們必須謙卑。

7. 有信仰的人是不會自大的，相反的，真理會使我們謙卑。因爲信徒知道，並不是我們擁有真理，而是真理擁抱和擁有我們。

8. 真愛並非短暫的感情，很顯然的，它觸動了我們內心的情感，使我們爲心愛的人敞

開心扉，打開一條遠離自我中心通往另一個人的道路，以建立持久的關係；愛的目標是與愛人相互的聯結。

9. 在這裡，我們開始看到愛是多麼的需要真理。愛只有在以真理爲基礎的情況下，才能隨著時間的推移而持續，超越未來的時刻，並堅強的支撐起雙方的旅程。

10. 如果愛不與真理聯繫在一起，它就會淪爲薄情的犧牲品，經不起時間的考驗。真正的愛，能聯結一個人所有的特質，並形成一個新的光源，爲我們指引一條偉大而完整的生命之路。

11. 沒有真理，愛就不能建立牢固的聯繫；它不能釋放我們孤立的自我或在短暫的時刻恢復它，以創造生命和成果。

12. 每當我們在愛的道路上與另外一個人相遇，我們就會學習到關於天主的一些新的訊息。

13. 喜悅足以使我們更能適應與改變，因爲它總是包容，即使只是如曇花一現短暫閃爍的光，也足以使我們確信，當一切都說出和做了，我們本身就是無限的愛。

14. 讓我們並肩而行並一起歌頌，願我們的努力和我們對這個星球的關注永遠不會奪走我們對它充滿希望的喜悅。

（摘自教宗方濟各的「慈悲的教會」，「福音的喜樂」和「信德之光」）

2016年四旬期愛德運動核定補助明細
補助國內教區

台北教區	育仁兒童發展中心	160,000	台南教區	瑞復益智中心	74,000
台中教區	慈愛智能發展中心	150,000		德蘭啓智中心	126,000
	互愛物資銀行	42,000		惠民啓智中心	130,000
	慈愛殘障教養院	51,000		老吾老養護中心	98,000
	玫瑰啓能中心	140,000		寧心園	86,000
	聖家啓智中心	133,000		美善社會福利基金會	116,000
	復活啓智中心	42,000		羅蘭靑少年中心	137,000
嘉義教區	福安老人療養所	90,000	高雄教區	伯利恆文教基金會	77,000
	華聖啓能發展中心	18,000		台南嬰兒之家	71,000
	聖心教養院	45,000		孝愛仁愛之家	160,000
	安道社福基金會	48,000		少女城	70,000
花蓮教區	安德啓智中心	126,000		揚愛服務中心	139,000
	救星教養院	91,000			

國外補助款

	項 目	美 金
1	非洲辛巴威水災(EA 13/2016) CI	10,000
2	非洲南蘇丹難民(EA 02/2016) CI	10,000
3	蒙古善牧堂加蓋婦女縫紉班教室	5,000
4	亞洲反販賣人口宣導(東南亞) CA	5,000
5	亞洲有機農耕推廣 CA	10,000
6	敘利亞及伊拉克難民營 CI	10,000
7	歐洲希臘難民營 CI	10,000
8	蒙古教區明愛增建婦女職訓教室	10,000
9	柬埔寨貧窮學童學校修建及社區淨水設備	15,000

合 計 85,000