

斯市圣母升天堂 华协堂区理事会第一人 李丽光荣任副秘书长职

汶莱斯市圣母升天堂第29届堂区理事会议于10月30日上午8点30分召开，近100名来自本堂区各团体领袖及代表参加了会议。

过去两年由于疫情严峻，无法举行会议，今年大家终于能喜乐在实体会议相见欢，疫情前这个会议是两天的会议，现在缩短成半天。

会议由艾凌神父做开会祈祷开始，之后由蔡平康James Chua报告汶莱宗座代牧区联合堂区理事会议及世界主教团会议的事宜。

会议中有两个小组讨论，议题一是目前的本堂的现况；议题二圣神邀请我们采取哪些步骤来共同发展我们的旅程。



大会中也遴选出2022-2024新届理事名单：

主席：Noel Sia兄弟

副主席：Gabriel Matali兄弟

秘书：Yvette Chan姐妹

副秘书长：李丽光姐妹及Abby Bon姐妹

恭喜华协主席李丽光姐妹接下重任，她是华协有史以来接下堂区议会理事第一人。下午2点50分拍了团体照后，就圆满结束。



主編的話

在黑暗中行走的百姓，看見了一道皓光；寄居在漆黑之地的人們，光輝已照射在他們身上。(依9:1)

时序更替，梦想前行。2022年飞逝，迎来2023年，激情元旦，绽放梦想。

我们怀着梦想、喜悦的心情迈入新的一年，逐梦的路上，既有机遇，也有挑战，历经疫情的严峻考验，我们勇敢面对。上主，求你速來救我：作我避難的磐石，獲救的城堡；因為你是我的磐石，我的城堡，為你的名，求你引導我指教我。(詠31:3-4)

本期我们大篇幅地报道第17届马新汶圣母军青年交流会成功于2022年10月6日至10日，在砂拉越民都鲁圣安多尼教堂举办，近70名青年圣母军踊跃参与其盛。民都鲁青年圣母军团员在接获指示后，以精简的团队，劳心劳力，任劳任怨地筹办，铿锵前行，并在活动的每一细节上都要求精致完善，他们是我们筹办活动的楷模。上主是我的光明，我的救援。(詠27:1)

我们相信疫情终会过去，其实，从去年九月开始我们看到各地、各社团、各组织积极筹办活动，也顺利成功筹办。天主！願普世朝拜你，向你歌頌，歌頌你的聖名。(詠66:4)

个人梦，融入团体，以致教会梦，才会精彩绚丽，斯市华协促进会在主席李丽光率领下，多名信众在积极练习后，首次登场，并在2022年圣诞节联欢晚会中呈献歌唱暨演绎圣家的节目，荣获第三名，增添了圣诞的喜悦。

历史的画卷，在砥砺前行中绚烂多彩；尽管过去三年在疫情的笼罩下，纵使生活艰难，唯有一路向前。上主富於仁愛、慈悲和公道，他像黑暗中的光明，向義人照耀。(詠112:4)

艰难困苦，玉汝于成。《盼》过去三年虽然不能按期以纸媒出版，我们却能如期以电子版在网络平台与冠达马新汶，甚至台湾、印尼、澳洲等地，藉马新汶各教区的活动，圣母军活动、分享福传的喜讯。

可愛的諸位：我們對天主所懷的依恃之心就是：如果我們按他的旨意求什麼，他必俯聽我們。我們既然知道：我們不拘向他祈求什麼，他會俯聽我們，我們也知道向他所祈求的，必要得到。(若一5:14)

站在2023，《盼》祝愿各位读者、各位信众，大家身体健康、万事如意、阖家幸福、新年快乐！



主编：劉坤章

2023年元旦

2000年1月创刊

出版：汶萊市華協促進會屬下
汶萊代牧區華文寫作人協會
准印：艾凌神父 梁順才神父

編委會

主编：刘坤章

副主编兼执行编辑：黄至贤

编辑：袁年好、周楚贤

斯市摄影：黄其文、杨子云

马诗联络：邱诗燕

古晋联络：黄丽彬

只供教會內部傳閱
FOR MEMBERS ONLY

Church of Our Lady of the Assumption
P.O. Box 527, B S Begawan BS8671,
Brunei Darussalam.
E-mail: luke9703@gmail.com
anthony.ch.wong@gmail.com
Website: cccola.gbs2u.com

出版日期：2022年12月出版 总：87期

87期《盼》目录

封面：华协堂区理事会第一人 李丽光荣任副秘书长职 ...	1
主编的话，目录，征信录	2
亚洲主教团线上拜访 汶萊聖母無染原罪堂	3
夏虫语彬18：一路上总有祝福古晋丽彬	4/5
第17届马新汶青年圣母军交流会 我愿意以爱使命和圣召同行一起走 马新汶青年圣母军交流会民都鲁举办 ...	6/7/8/9/10
马新汶青年圣母军第17届交流会 筹备会委员分享及感言	11
第17届青年交流会分享感言 ...	12/13/14/15
马新汶华文圣母军历届青年交流会 ...	16
汶萊聖母軍區團大會 引聖母光照服务教会	17
艾凌神父50庆生晋铎14年 生命奉献教会终身跟随主	18
夏虫语彬17：效法Deborah民长古晋丽彬	19
男性的心理健康 蔡钊发神父	20
让所有人的心理健康和福祉 成为全球优先事项 蔡钊发神父 ...	21
当你见到神父、新晋铎神父时，请记住...	22
2022年圣诞节足音临近了 美里圣母军前往信众府上报佳音 ...	23
檳城浮羅山背耶穌聖名堂 化腐朽为神奇的花园教堂 麦可佐思	24/25
圣诞报佳音	26
美里圣母军报佳音队 庆圣诞场面热闹温馨	27
斯市圣母升天堂装饰应景 圣诞晚会温馨热闹	28

汶萊教會《盼》Hope网站

<https://rcvbd.com/hope-newsletter/>

亚洲主教团线上拜访 汶莱圣母无染原罪堂



配合亚洲主教团协会 (FABC) 成立50周年庆典，亚洲各地枢机主教、主教、神父和教友代表的特别聚会，2022年10月12日至30日在泰国曼谷的班富万 (Baan Phu Waan) 总教区牧灵中心举行。

作为大会的一部分，领导和代表在线上访问选定的教区。2022年10月23日，位于文莱诗里亚的圣母无染原罪堂 (COOL) 教区很荣幸成为这次线上访问者之一。

由印度海得拉巴的安当。普拉枢机阁下和来自越南、菲律宾、印度、巴基斯坦和老挝的一些主教带领的FABC来访者分享了他们对文莱天主教徒的担忧、疑问和建议。访问以COOL的简介视频开始，随后与堂区神父梁顺才神父、堂区牧民委员会主席珍妮弗·尼扬高、妇女代表桃乐茜·杰迈和青年代表 欧文·丹尼斯·塔万等进行了对话。

主题重点是提升圣召、传教员培养、青年问题、妇女参与教会、关爱创造和宗教间对话。来访者还建议FABC在线访问COOL文莱天主教徒，与FABC妇女和青年服务台、吉隆坡总教区的妇女事工、圣佩德罗卡朗索德社区培养专业传道人、印度和菲律宾的传教员培育之家以及青年社区进行联络。

最后，普拉枢机主教和菲律宾新怡诗夏省圣荷



西的罗伯托马拉里主教表达了他们会为文莱信徒团结祈祷。越南主教还感谢COOL堂区对在文莱诗里亚工作的越南客工的牧灵关怀。

汶莱盼季刊
文：周楚贤





2022年12月9日,我带了三年多的主日学学生终于毕业了,也领坚振了。这一班学生二十多位,在主日学的班级中是少有的多。我陪他们从实体课,上到网课,再回到实体课。一波三折,最终看着他们毕业。我心里对他们的成长和祝福,充满期待。

天主对我们每个人也应该存在着这种美好期待:希望我们听他的话,遵守诫命。我们跟着做的话,对我们是好的。就像老师教学生自律,不要骂脏话,孩子真的自律了,就保障了他的健康、他的办事能力、他的独立性和他的学习和他的卫生习惯。不骂脏话了,会有更多的朋友。

天主的本意其实真的很简单。做错没关系,回来,再学,重来没有学不会,重来没有太晚来不及。圣经上,耶稣的比喻说,最后一个时辰才进上主的葡萄园工作的,跟最早进葡萄园工作的,是一样的工资。越是跌跌撞撞的人生,才会更深切发现阿爸天父的慈悲。

曾经听过这样的故事:一个人在睡梦中,看见自己生活的一幕幕场景,每个场景中的沙滩上,都有两行脚印,一行是他自己的,一行是耶稣的。后来他经历了生命中最艰苦的一段岁月,他这时发现沙滩的脚印只有一行,于是他问:“主,你去哪呀?怎么



就丢下我了?”耶稣
“我爱你,孩子,这脚把你抱起来了。”

回应他说:
印是我的,我已

回首疫情严峻的那段日子,再看当下他们毕业领坚振的时刻,我深切感受到的是天主的祝福满满。今年,余淑萍老师和我,和这班学生,在信仰历程的分享中都看到了天主的爱。



第十班学生的 坚振弥撒

日期: 9.12.2022 (星期五) 时间: 7.30 pm
地点: 圣若瑟总主教座堂

诚邀大家参与,一起赞美天主



主说:“我就是生命的食粮;到我这里来的,永不会饥饿;信从我的,总不会渴。”(若6:35)在主内,我们找到了自己的价值,我们开始更爱惜我自己,并爱身边所有的人。因为耶稣如此疼爱了我们。每个孩子的见证,都支持着彼此继续往耶稣的方向走去。

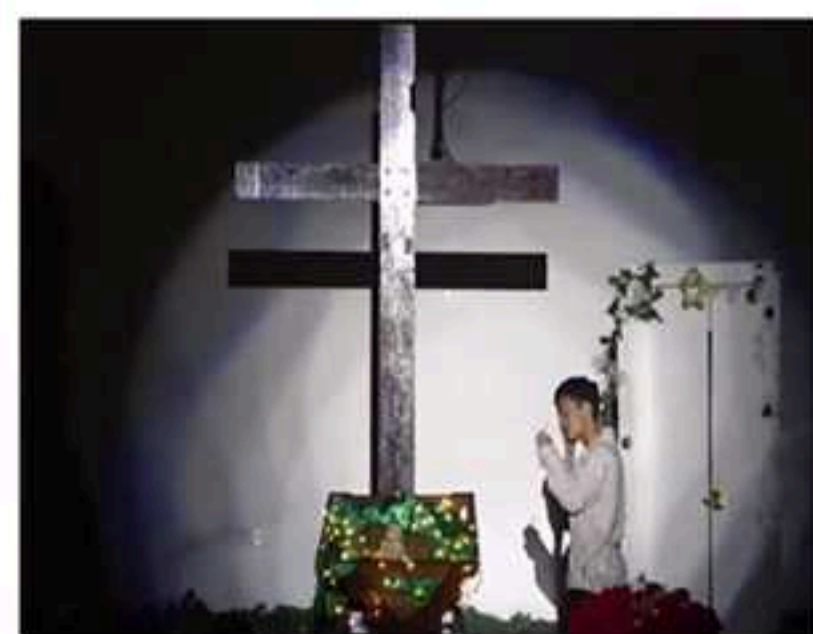
另一个让我的灵修受很深触动的是两个孩子参与演出的2022年佳音音乐赞美会(18.12.2022)儿子参与戏剧组,演戏剧中又饿又困的穷人,女儿参与舞蹈组,参与



2022年佳音
音乐赞美会

每个舞蹈的演出。

我看着戏剧中的儿子擦眼泪、摸十字架……我突然心里难受:多少穷人需要我的帮助,而我显得那么盲目不仁?





随后，新显演圣若
蹈演出，而我也在台
——烛火。耶稣，愿你的爱，常相伴在我们的生
活中，在我们的福传中，在我们的奉献中。

瑟，欣柔同框舞
下分享基督的光



“天主圣言降生成人，祂是主默西亚，诞生在马槽里，死在十字架上，这是千年不变的道理！”
神父在证道中强调了天主竟这样爱了世界。



“上主啊，现在可照你的话，放你的仆人平安去吧。因为我已目睹你为万民准备的救赎。异邦的光明，以色列的荣耀——耶稣基督，为救赎亡民生在马槽里，死在十字架上。主耶稣，我们敬拜你，钦崇你，赞美你。愿我是你的手，去做你想做的事。愿我是你的脚，走在你真理的道路上，服侍你、传扬你。阿们。”

胡丕贤神父展示了傅总主教收藏的十字苦像的耶稣，并用诗句来勉励我们：



耶稣圣诞马槽中，
普施救恩十字架，
不见当年二道赔，
却有你我做手足。



耶稣，你是圣诞节的主角。你是生命的光，你是平安，你是喜乐，你是我们期待的佳音。愿天上地上和地下一切的生物都光荣赞美你。

感谢主爱了世界，爱了我们。祝大家圣诞快乐，主内蒙恩。



第十七届马新汶青年圣母军交流会

我愿意以爱使命和圣召同行一起走

马新汶青年圣母军大会民都鲁举办

HOPE
(1)



第十七届马新汶青年圣母军交流会于本月六至十日成功在民都鲁圣安多尼教堂举办，来自新加坡、汶莱及马来西亚各教区的青年参加了五天四夜的交流活动。

民都鲁堂区主理李运明神父在致词提到，我谨代表民都鲁圣安东尼天主堂，欢迎大家前来参与第17届马新汶华文圣母军青年交流会。感谢你们这班青年回应了天主的召叫，一同前来履行一起走的旨意。

他说，就像圣母玛利亚，天主在我们每一个人身上都有祂的计划。就像圣母玛利亚，我们响应天主的召叫，并对祂的旨意和计划说“我愿意”。当我们能够这样做出时，我们就能把耶稣带入我们的家和家人，我们的职场和社会。

本届交流会主题为“一起走”，刘志坚神父主讲三个讲座以爱、使命及圣召，并围绕一起走为主题。



民都鲁堂区
主理李运明神父



主讲神师
刘志坚神父

近70名来自新马汶等教区圣母军团员、其中也包括神师江宗欢神父、顾问黄禄声、曾国泰、潘西满、刘坤章、陈梅依、何晓雯。



第十七届马新汶青年圣母军交流会 我愿意以爱使命和圣召同行一起走 马新汶青年圣母军大会民都鲁举办



在9日的各区代表大会中，全体一致推选2023年马新汶青年圣母军交流会由新山天主之母区团主办。

民都鲁善导之母区团团长黄少莉在开幕典礼上发表致词，她代表民都鲁全体军友热烈欢迎大家的莅临。今年青年交流会的主题为“一起走”。在座的青年军友，你们曾仔细想过，“一起走”应怎么走呢？这个“一起走”其实包含着许多含义。

她续说，教宗所提倡的“一起走”，不只单单在顺境或开心的时候，我们一起走，遇到逆境或悲哀痛苦时，我们就各走各的路，所以，当遇到酸甜苦辣时，我们更应该学着一一起面对，一起解决：陪伴、接纳、欣赏对方的优点，包容对方的缺点、有意见不合时，提出有建设性的建议一起解决、一起修改大家认同的指南和直接表明清楚，就是这样的陪伴我们的同伴。

我们身边的青年们学习成长，让这个青年交流会能继续承办下去。这才是天主或圣母想要看到的局面。在座的军友，我们都是圣母的精兵。因此，圣母军扮演了极重要的角色，即福传的工作，特别是拜访的爱心服务工作。

主办单位会给所有的参加者机会一起进行拜访的爱心服务工作。这不是一件容易办到的事。但记得只要我们一起走，一起面对和一起解决，最终我们可以跨越一切障碍的。



青年军友们，你们是教会的未来领袖，我们每一位军友都应负起这个福传的使命。在这短短的几天，我们就以言以行的往这个目标迈向前进吧！

圣母军是圣母给教会的大礼物，在过去和今天，圣母军团员为教会服务的精神是有目共睹的。你们是圣母军的接班人。祝愿所有来此地参加的青年军友能与成年的军友共同学习效法圣母，服从上主，侍奉邻人。祈求天主与你们同在，并祝愿我们 - 圣母军继续坚贞不屈，成己成人。

筹委会主席郑媚甄提到，感恩疫情之后雨过天晴，我们彼此才能再次相遇。久别重逢回忆起上次交流会的约定，相约一起继续在信仰道路上携手同行。“一起走”是今年第17届马新汶华文圣母军青年交流会主题，其象征着青年的合作、团结的精神、相互的陪伴、以及往相同的目标前进。圣母如何默默地陪伴着耶稣的一生，这种陪伴是一种温暖人心的力量，也是世上最奢侈及珍贵的礼物。因为陪伴不仅是快乐时陪伴，痛苦时也是一起承受。



身为青年军友的我，论对圣母军的认识可能还差大半截，但圣母军让我直接体会到可贵的事，即是为灵服务。这不是三五年的事，答应圣母妈妈为她服务就是要一辈子的事。这一辈子，该如何向天主、耶稣、圣神、及圣母配合，与神职人员及教友一起同行服务人灵，正是在这次交流会中值得我们去寻找、体验和学习。这次交流会环节，除了有讲座、交流分享、家庭探访，我们也安排军友们到户外探索大自然。在享受天主所造的大自然，同时我们也学习从身边事物中尊重人、受造界和造物主。

愿所有参与青年交流会的军友们能够放松心情，享受这几天相聚的时光。如有招待不周，还请多多包涵。最后附上若15:5『我是葡萄树，你们是葡萄枝；谁在我内，我也在他内，他就结很多果实；因为没有我，你们什么也不能做。』



第十七届马新汶青年圣母军交流会 我愿意以爱使命和圣召同行一起走 马新汶青年圣母军大会民都鲁举办

本月八日上午的行程是前往驱车著名的尼亚石洞参观。九日上午的弥撒后，当局也安排7组拜访家庭。



第十七届马新汶青年圣母军交流会 我愿意以爱使命和圣召同行一起走 马新汶青年圣母军大会民都鲁举办



九日上午的弥撒后，当局也安排7组拜访家庭、民都鲁主办单位盛情款待，军友喜悦相聚，五天四夜似乎倍速增进彼此友谊，难舍的别离时，许多团员依依不舍，拥抱时泪水的交织。参加者

感谢诸位全情投入的相聚，营造舒适、喜悦、和谐及难忘的交流会。



圣母军拜访



代表大会 (未完转入第10页)



第十七届马新汶青年圣母军交流会 我愿意以爱使命和圣召同行一起走 马新汶青年圣母军大会民都鲁举办

代表大会 (5) HOPE



闭幕晚会



挥别2022民都鲁青年交流会
邀请青年军友2023新山见

马新汶青年圣母军第17届交流会 筹备会委员分享及感言

第17届马新汶华文圣母军青年交流会已圆满结束，主办单位感谢来自各地区团代表的支持，使这次交流会能够顺利完成。同时，我们也很感谢刘志坚神父和江宗欢神父远到而来，以及那些不能参与交流会，但精神上给予我们支持的神父，指导员和区团团团长，虽然当下我们身在不同处，但可以感受到我们的心连在一起。



参加者与刘志坚神父，江宗欢神父合影。

今年交流会参加者人数虽然没有预期多，但这不影响主办单位筹备的心，因为我们深信无论遇到什么困境，我们背后的靠山即天主圣三和圣母妈妈会陪同我们一起度过。活动期间虽然遇到雨季，但在我们进行户外活动时，感受到天主眷顾我们，因为在探索尼亚国家公园（尼亚石洞）当天天气晴朗，但活动结束后的第二天，尼亚国家公园因为面临水患而暂时关闭。



参加者在船上开心合影（尼亚国家公园）。 活动结束后，尼亚国家公园面临水患。

除此之外，在这次的讲座中，刘志坚神父让我们重新寻获自己的存在价值。尤其当我们遇到不同的声音，即魔鬼的声音、世界的声音、自己的声音和天主的声音时，我们如何辨别及聆听天主的声音。借着灵修导师或神师、团体的分辨、天主圣言、祈祷、圣神的感动、见证、穷人、大自然及事件等，选择正确的价值观，带着热诚、委身、牺牲和领受的精神，学习爱主、爱人和爱己。

圣母军青年交流会不仅让青年军友们有共同平台互相认识和交流，同时也拉近彼此之间的友情，凝聚青年们的团体精神，培育更多青年忠信于主，奉献自己服务教会，成为圣母的精兵。最后，筹备委



参加者专心聆听刘神父讲解。



刘神父讲解青年们的使命和任务。

员们对惜别晚会当晚的惊喜表演（参加者对委员们致谢）感到非常暖心和感动，还有区团和组别的节目表演，台下的手机闪光灯犹如演唱会般的视觉效果，“朋友”歌曲牵动大家围圈欢唱，这些记忆仍然犹新，并想念大家。

望明年继续在柔佛新山见，同时别忘记将圣母军精神传递给身边的人。感谢光临民都鲁！



一起走过的日子 像夜间灿烂的花



作者
吴俊璟

一起走的日子，总是很难忘的，因为我们在一起的时光总会发生一些意想不到的事情。转眼间，圣母军青年交流会也陪我们走过了十七个年头了，而我本身也参加了七届的交流会。想起这些年参加的圣母军交流会，想起一起参加的军友们，总会希望下一届的交流会赶快来到。

虽然每次的圣母军交流会只有短短的几天，但是每当我们聚在一起聊着各种话题，我感觉我们不像是许久不见的朋友而是每个星期都能见到的兄弟姐妹。在这次的交流会中，神父告诉我们虽然我们在生活中不能一起走，但是我们在属灵上却是往同一个方向去。所以，我们应该在属灵上一起走向我们最终的目的地那就是走向天国。

一起走过的日子，很美，像一朵开在夜间最灿烂的花，静静的绽放，温暖了我的心。而我们一起走过的圣母军交流会是最美的相遇。我们的相遇也许就像一枚落入温泉水中的白石如此平淡而真实。有些记忆已经模糊不在了，但摸不掉的感情依然在。此刻的友谊，以后的友谊，希望能一直走下去。

一起走过的友谊，一起参加的圣母军青年交流会，都记载着我们的欢乐和忧伤。俗话说：“离别是为了下一次更好的相聚”。我希望我们明年还能一起去参加圣母军交流会，并且把那些迷失的羔羊找回来，让我们一起在属灵的道路上走下去。

诗巫诸圣之后区团：吴俊璟

活动回顾，恰到好处

这次的交流会，吃住方面都很不错（虽然我在房间踩了一只小强）。讲到吃的，每一餐的饭量都要求拿少一点了，可是每次分到最后时那个份



作者：张凤莹

量还是一座山~不过这也还好我是一个喜欢吃菜多过饭的人，所以这次的伙食还是很不错的哟。

有点遗憾的是，这次的交流会少了团体游戏。感觉跟其他人交流的机会少了很多。原本比较期待这次的团体游戏，譬如第一天的破冰游戏还是挺有趣的。结果后面因为每个人都累了所以就取消了团体游戏，给了我们回去酒店休息的机会。...有点小伤心。还有就是这次去尼亚石洞，10几年前去过一次没有要走这么久的路才到洞口，这次去的时候走到怀疑人生去，还一度怀疑10年前去的到底是不是尼亚石洞。但是运动后的感觉好爽，好久都没运动了。这次拉了我姐上车，明年再拉多几个朋友一起去新山，认识不同区团圣母军团员。

诗巫善牧之后区团：张凤莹

父亲有信，家庭有爱



作者
陈梅依

今年的青年交流会是新冠肺炎疫情后的首次以实体方式举办的交流会。虽然今年的参加人数跟往年比起来人数比较少，但这给了我一个机会与更多不同地区的青年们一起交流。今年的交流会让我印象深刻就是到教友家进行拜访。我的小组

拜访的是一对夫妇，丈夫的眼睛视力变得很模糊。他每天都需要依靠妻子来照顾他的日常生活，他们的子女也因工作和家庭关系目前都不在父母的身边。我在拜访中得知丈夫因自己的疾病感觉不到天主爱他，但他还是坚持的相信天主。

对我来说，天主已经以另一种方式来爱这位丈夫。天主在他患上眼疾后，他的妻子还是对他不离不弃；每天在他的身边无微不至的照顾她。另外，天主也赏赐了他一个非常幸福美满的家庭。

他们的孩子，媳妇和孙子们虽然不在他们的身边，但还是以自己的方式来孝敬他们。这让我在这个家庭里看到了今年交流会的主题：一起走！我相信这就是天主让这家庭以他们自己的方式一起走，同时无形中他们也跟着天主一起走！

诗巫诸圣之后区团：陈梅依

跟着主的脚步“一起走”



作者
徐圣恩

感谢主让我参加这次的青年圣母军交流会！我已经参加了好几届的青年圣母军交流会。每一届都让我受益良多，学到了很多知识。这次的交流会主题为“一起走”。

经过了5天4夜的交流会，让我深深体会到参加每一个团体都是都应该跟着团队一起走才能走的更长远，一起解决面对的难题。尤其是在第三天的活动探险尼亚石洞，当时路非常的滑，可是跟着团队“一起走”，一起扶持走到最后，这让我深深体会到跟着团队一起走的重要性。

这次的交流会也有幸请到刘志坚神父来给我们讲座，分享他的圣召。非常感谢主办当局筹备这次的青年圣母军交流会，一切都准备妥当让我们参加者都非常享受这次的交流会。最后也希望来临的交流会会有更多的青年团员参加，壮大圣母军团体，跟着主的脚步“一起走”。谢谢！

诗巫诸圣之后区团：徐圣恩

与主同行，多远都能！

作者：纪昌熠

其实，我不算是青年交流会的常客。虽然参予了几届，但都只是由砂拉越教区所主办的。当然，最主要的原因还是因为主办地点靠近我的家乡——诗巫，对我而言也相对的方便。事隔多年，我终于又有机会参加由民都鲁善导之母区团举办的第十七届圣母军青年交流会。这次的交流会会有一个卖点，那就是有机会去参观及体验拥有世界最大洞穴口之一的“尼亚石洞”。



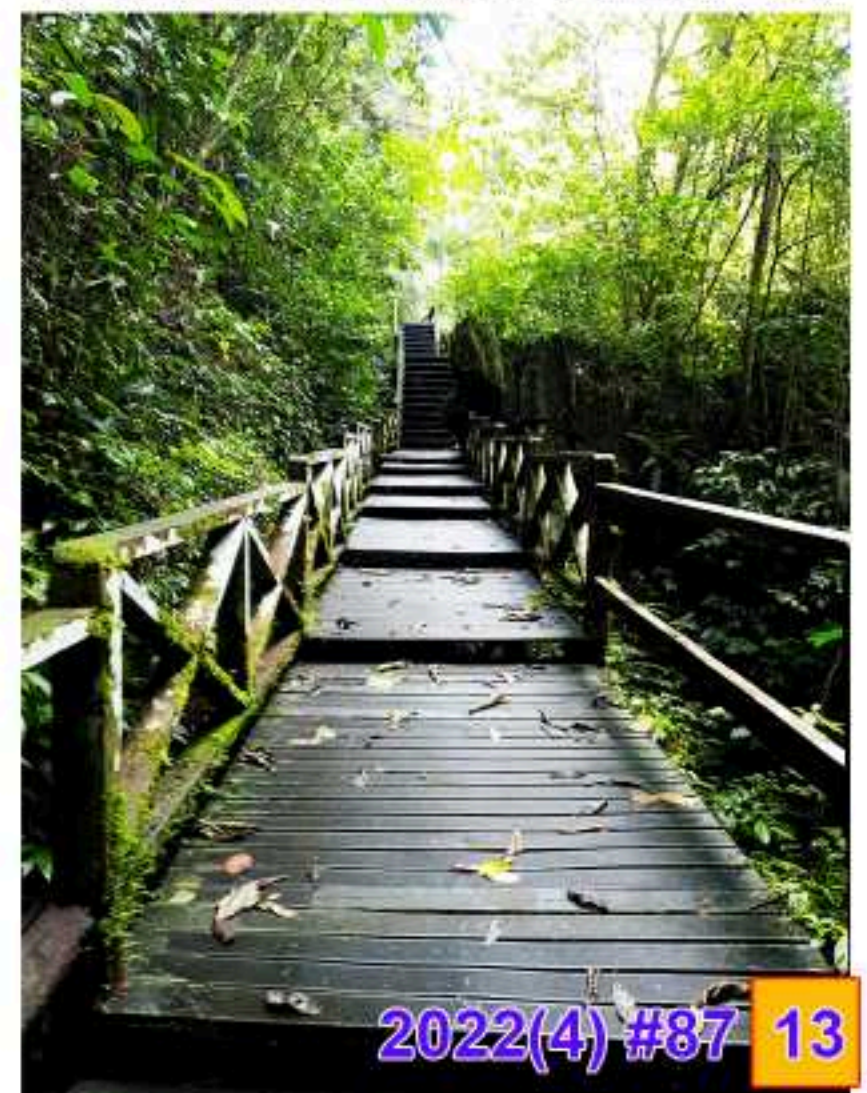
我不是一个勤于运动的人，所以当我知道从公园入口处到达尼亚石第一个洞口的路程为1小时左右，我当下有点抗拒。但庆幸的是这次的交流会，我有许多的朋友与我一起参加。所以就算路途遥远，朋友的陪伴会协助我减轻心中的许多负担。这段路程真的不好走，由于地上很滑（或许是夜雨或晨雨导致的），我差点滑倒6-7次。但旅途中的朋友不断的提醒我要小心，也一直帮我注意路况，让我心中踏实不少。

当我抵达尼亚石洞的心脏——大洞穴(the Great Cave)，我被眼前大洞壮观的景色震撼到了，仿佛自己来到了一个未知的世界。虽然每次在电视上观看冒险者探索大自然的节目，我却感受不到他们见到自然景观时当下的心情。但，此时此刻，我第一次有了共鸣，心中充满感慨：主创造的大自然真的太美了！就算过程辛苦，身心疲累，但是为了映入眼前的这一幕，一切都值得。

这一趟的尼亚石洞之旅，十分符合今年交流会的主题——《一起走》，因为我深刻体会到，抵达美好终点的旅途（去往尼亚石洞的路途），有主与我同行（藉着同行的朋友们），就算辛苦，我也不孤单，也不易放弃。

或许，天堂的道路也是如此。。。

诗巫诸圣之后
区团：纪昌熠



孩子们，都已长大了！



作者
陈秀燕

本人已经停了几届青年交流会的活动没有参与了。今年特别感谢天主安排的机会，和感谢天主之母区团团团长（美芳姐妹）的邀请，终于来到了民都鲁参加今年举办的交流会。

今年特别感动的地方有好多，首先是看到今年的参与者大部分都是男兵，而且也有新的军队和青年的军友参与，他们都很棒，温顺，乖巧和听话及合群。之前曾经接触过的一些“孩子们”都已长大了，如今他们都热诚侍奉天主。

今年举办的单位和各组负责服务工作人员都非常的棒，服务得非常周到和温馨，他们都很热情及尽责的对待和照顾我们每个参与者，青年们把整个活动流程活跃的带动起来，让彼此之间的友谊变得更加友好。

万分感谢圣母妈妈赐给交流会圆满结束……

新山天主之母区团：陈秀燕

临时发挥恰当应对值得夸奖



作者
李光辉

基本上我觉得这次的青年交流会成功的。虽然，节奏上有些匆忙但不在于太混乱。主办单位

也能临时发挥和做出应对是非常不容易的，值得夸奖。人数方面，我觉得刚刚好，这样才能够有足够的时间与各军友们交流。

破冰和游戏都很不错。拜访活动，可让军友们一起努力完成所给予的任务。如果在事前有更好的沟通和有足够资料，或详细讲解应该会有更佳的效果。神父的讲座简单易懂，因为每天晚睡早起，睡眠不足，身体难免有些劳累，所以需要穿插一些肢体活动来赶走睡意。户外活动很不错，让军友们有机会多在一起和交流，不觉得尴尬。

新山天主之母区团：李光辉

带着见老朋友去认识新朋友心态

阔别两年后的实体交流会，今年带着见老朋友认识新朋友的心态来参与。感受到青年们的热情，

瞬间感觉年轻真好，和青年们这5天4夜的相处看到了他们无私的合作精神，也看到了大家分彼此鼓励 and 分享，大家互相的学习。期待来届我们再见。

新山天主之母区团：林美芳

作者
林美芳



交流会展现主题 [一起走]的精神 一路紧跟追随着

作者
菲比



由于疫情的虐肆，今年终于迎来了实体的交流会。很荣幸的被邀请在执笔写分享感言。

这是我第一次受到我堂神师的要求带领4位青年来参加这一次的交流会，深怕不能胜任，可是有天主和圣母妈妈的带领下，我终于完成了我的职责和使命。这也归功于今年我堂口所主办的一系列的

培训，让我能学以致用，感恩。

今年的马新汶华文青年交流会于6/10/2022至10/10/2022在民都鲁举行。也是我二次来此参加交流会。此行让我感到无悔也收益颇多。在这次的交流会，让我能融入了青年群里，忘了自己的年龄，感觉到自己又年轻起来。

主办当局没有把年龄的问题参与交流会里，大家不分彼此。更欣慰的是，在我带领的青年们没有因为被安排在不同组而不悦，反而更能够融入他人团队，表现自如，合作无间。在每个节目和环节都能够各自发挥及散发其能力和表现，真是非常值得鼓舞的。尤其是尼亚石洞一游，大家更表现出团体的精神。主办方展现了其主题「一起走」的精神一路紧跟着，大家互相照应，来投入大自然的怀抱里，享受天主所创造的大自然奥妙，使到大家感受到大自然的神奇，并能平安安全的完成了这个旅途。

在交流会里，没有机会感到烦闷无聊。感谢主办当局的用心策划与主持。安排的每顿丰盛的餐点都能让我们饱足。住宿和交通更是安排的无可挑剔。尤其是主办当局邀请了一位蛮有重量级的讲座神父，Simon 刘志坚神父。神父所主持的三个讲座分享让在场的青年们有所领悟和为之感动。更荣幸的是也让我能与两位贵宾，刘志坚神父和潘西满兄弟畅谈甚欢。我赞叹天主的天时，地利，人和。主，我赞颂你，欢呼你。感恩有圣母妈妈的陪伴着。

最后一句话要对民都鲁的青年们说，你们做到了，谢谢你们，你们辛苦了。一切荣耀归于主。阿门。

希望来届各区团能更鼓励与支持更多青年来参加青年交流会，大家一起来到主和圣母妈妈的跟前，彼此交流，彼此切磋，来更认识彼此，加强对圣母军的信念和坚持。大家一起冲锋陷阵，战胜一切。

我们一起来期盼下一届的马新汶华文青年交流会。新山，我们后会有期。

民丹莪海洋之星区团/菲比





马新汶华文圣母军 历届青年交流会

第一届 2005 吉隆坡 《21世纪圣母军》

2005年9月9日至9月12日

云顶度假村，10个区团40名青年参与

讲师：潘西满（前吉隆坡圣母军区域团团长，也是前任吉隆坡诸宗徒之后区团团长）。

第二届2006 汶莱 《坚决奋斗，共拓辉煌》

2006年9月8日至10日

斯市圣母升天堂，8个区团50名青年

讲师：何鸿飞神父/潘西满军友/曾国良军友



第三届2007 实兆远 《从心出发、由我开始》

2007年8月31日至9月3日

水晶酒店，15个区团80名青年

讲师：王安当执事

第四届2008 诗巫 《年轻要有为，打好信仰仗》

2008年8月16日至18日

诗巫牧灵中心，110名青年

讲师：林克润神父/郑文牒修士

第五届 2009 新山 《掌握此刻、与主联心》

2009年8月29日至9月1日

新山避兰东避静中心，14个区团100名青年

讲师：甲柔教区主教陈志音/

区团神师王保禄神父

第六届2010 山打根 《圣母的阿们、我们的阿们》

2010年9月8日至11日

圣玛莉主教座堂，9个区团70名青年

讲师：古达叶为聪神父

第七届2011 新加坡 《我的神恩是什么？》

2011年8月31日至9月4日

圣母无玷圣心堂灵修中心，12个区团60名青年

讲师：甲柔教区圣母军神师王保禄神父

第八届2012 诗巫 《你不知道的事？》

2012年8月17日至21日

诗巫堂区活动中心，12个区团60名青年

讲师：刘成武神父

第九届2013 吉隆坡/云顶

《与妈妈的约会，玫瑰乐园》

2013年8月15日至18日

吉隆坡玫瑰堂，12个区团114名青年

讲师：梁佩仪负责四个讲座/

李义兴神父负责每天弥撒

第10届2014 古晋 《福传之路》

2014年9月18日至21日

石隆门锡盖山朝圣地，15个区团130名青年

讲师：刘子健神父主持讲座。

第11届2015 怡保 《福音的喜乐》

2015年9月27日至30日

怡保圣米高堂，15个区团90名青年

讲师：谢宝仪修女/刘开祥神父主讲。

第12届2016美里区团主办/

汶莱区团协办 《慈悲青年》

2016年9月9日至12日

美里东林谷高球场俱乐部，20个区团170名青年

讲师：钟松锦神父主讲三个讲座。

第13届2017马六甲主办 《我看见你了》

2017年8月26日至29日

圣特肋撒堂区中心，17个区团80名青年

讲师：王保禄神父主讲三个讲座

第14届2018沙巴亚庇中文区团主办

《不要害怕》

2018年8月18日至21日

亚庇城市暨本都督汉避静中心，120名青年参加

讲师：罗志康神父主讲

第15届2019泗民海洋之星区团主办

《主题：天主导航爱回家GPS》

2019年8月10日至13日

民丹基督君王堂/泗里街圣安东尼堂，

15区团 120青年参加

讲师：刘成武神父/陈祥凤神父主讲

第16届2021 檳城 《他们没有酒了》

9月10-12日 线上交流会录影/照片链接

[https://drive.google.com/drive/folders/1v15ly-](https://drive.google.com/drive/folders/1v15ly-6BTDVS8RRmRX_uuBPTxW9S-oAw?usp=sharing)

6BTDVS8RRmRX_uuBPTxW9S-

oAw?usp=sharing

主讲：周莉娜修女

第17届2022 民都鲁举办 《一起走》

2022年10月6日至10日

民都鲁圣安东尼，120名青年参加

讲师：刘志坚神父主讲三个讲座

汶莱圣母军区团大会 引圣母光照服务教会



(汶莱斯里巴加湾5日讯) 汶莱圣母军三区团日前在一家餐厅联合举办2022年度团员常年大会，以促进彼此间的交流与联谊，在主内团结共融，出席人数逾80人，场面温馨。

因疫情后，本届常年大会汶莱教会之母区团派出16名团员，在团长在刘坤章率领下出席参加。

汶莱教会堂区主理艾凌神父提到，圣母军团员是以自己的忠诚、勇敢及好德行，因着天主、圣母的光照，为教会服务，为社会尽一份心力，鼓励团员每日同心合一的诵经祈祷。

他说，圣母军的探访服务，不分宗教族裔，包括到医院、探访乐龄人士、慕道者、疏离教友的探访，及为遭遇不幸与沮丧者等服务。

他称，圣母军探访病患、为亡者助祷及参加告别礼与追思弥撒，拜访疏离教友的家庭，以及参加避静、讲座，让主内弟兄姐妹得以融入教会大家庭。

会上团员们也为艾凌神父举行庆生会，席间也安排了文娱节目、游戏环节等，节目尾声也进行交换礼物环节及抽奖，大家尽兴而归。



出席大会的华文圣母军团员。



圣母军大会上也为汶莱教会堂区主理艾凌神父举行庆生会。



艾凌神父鼓励圣母军团员是以自己的忠诚、勇敢及拥有品德。



华文圣母军教会之母区团祝贺艾凌神师50华诞。



出席大会的英文区团团员们合影。



出席大会的菲律宾区团团员们合影。



幸运抽奖。



艾凌神父50庆生晋铎14年 生命奉献教会终身跟随主



汶莱斯市圣母升天堂主理艾凌神父日前庆祝50岁庆生暨晋铎14周年。

信众们踊跃参加主日弥撒，随后堂区牧民议会理事安排下，逾200名信众齐聚在堂区中心参加庆生暨晋铎周年庆祝晚会。在吹熄周年蛋糕时，他邀请青年暨儿童们一起共切蛋糕。

艾凌神父提到，14年来，匆匆流逝，感谢全体信众赐予祝福，并在晋铎后在牧民工作上，给予合作与帮忙。

他也提到，教区最大的困难，最迫切的就是缺乏圣召培育，他希望未来有更多的青年，响应司铎圣召，并追随基督的芳踪。

艾凌神父续说，抉择是勇气，抉择是奉献，抉择是责任担当，当我们召唤事主，毅然以坚韧的决心，对未来最大的慷慨，是把生命献给教会，终身永跟随主。

他感慨说“目前汶莱仅有四名司铎，在司铎这侍奉主的道路上，我们守望相助，砥砺前行，实践爱主爱人，给灰心者做光，给失味者做盐。让软弱者恢复刚强，让畏惧者不再彷徨，帮失意者重拾信心，向贫穷者伸手施援，给悲恸者抚慰陪伴，赐疲惫者精神抖擞，这是我们共同的抉择”。





圣经的旧约故事中，以色列的第四位民长是一位会创作诗歌的女先知。在十二位民长中，她是唯一的女性。她的名字是德波辣，她常坐在德波辣棕树下，以色列子民都到她那里去听判断。她的故事被记录在《民长纪》的第四章至第五章。在这段圣经故事中，她不只是睿智的法官，还是从天主那里接下了带领军队上战场的任务。

她虽是民长，但在反抗客纳罕王雅宾的战争上，她只是拉拉队一般的存在。她打发人叫来阿彼诺罕的儿子巴辣克，命他带队率领一万人向大博尔山出发，攻打雅宾的将军息色辣和他的九百辆铁甲车军队。对以色列的步兵来说，要战胜战车是非常不可思议的事情。但是，德波辣民长是一位能够看清事实、懂得分辨、决定对错的女人。她察觉到什么时候应该等待，什么时候应该行动。她把带领作战的工作交给男性——巴辣克，她没有怯步，她跟随着，帮助他克服了恐惧和困境。

经上记载：“当时上主用利剑在巴辣克前面扰乱了息色辣和他的车辆以及他的军队，息色辣下车，徒步逃跑了。”（民4：15）上主用利剑？上主参与了战争吗？德波辣的跟随成了关键。她充满了天主的智慧，她看出了自然现象的规律，

藉着风雨交加、河水泛滥、遍地泥泞，致令希色辣的战车寸步难行。后来，息色辣全部军队都丧生刀下，而息色辣将军自己则逃亡到刻尼人赫贝耳的妻子雅厄耳的帐幕里。他最终为雅厄耳以木橛钉在太阳穴而死。从此，以色列境内平安四十年。

德波辣民长为这场胜仗作了凯旋之歌，赞颂以色列的上主。她也赞颂雅厄耳为女子中是可赞美的！上主的荣耀尽显在女人的行动上。（参：民长纪第五章）她把战胜的光荣都给了天主，给了最终杀掉仇敌将领的女人雅厄耳。她没有强调自己的功劳，没说这战场是她陪着巴辣克去打的，更没有说是自己的进攻策略得逞……

圣经中对德波辣民长的行为举止和战胜后的凯旋之歌的描述，给我带来了深入的省思：当上主召唤我们去工作和奉献时，我们一定要信靠和依赖上主的德能。无关男女，只有我们的心思念虑都系在上主的话语，我们的每个选择、每个行动都必走向天主，必蒙受天主的助佑与帮助。在一切事情顺利进行的当下，我还要学习谦卑，是天主的力量与我同在。真的，其实没有主的恩典，我一无所有。

让所有人的心理健康和福祉成为全球优先事项

世界衛生組織於每年10月10日慶祝世界心理健康日。今年世界精神衛生日的主題是“讓所有人的心神健康和福祉成為全球優先事項”。今年的主題既引人注目又鼓舞人心。“引人注目”是因為我們現在已將心理健康定位為全民醫療保健領域的重點關注領域，而“鼓舞人心”則是因為我們在全球範圍內倡導心理健康議程方面取得了進展。心理健康從一個被許多人迴避的話題轉變為成為主流的軌跡令人印象深刻。无可否认，新冠疫情的肆虐加速和推動了心理健康進入公眾意識方面起得關鍵作用。但是，還有很多工作需要做。今年的心理健康日的主題更提倡緊迫性和平等獲得心理保健的機會，因為疫情不断的持续上升造成損失並破壞我們的心理健康和福祉。

在全球範圍內，我們正在目睹人類歷史上最動蕩的時期之一。揮之不去的疫情、毀滅性的氣候緊急情況、日益嚴重的人道主義危機和衝突、飆升的通貨膨脹、不斷升級的貧困、社會不平等和失業率上升。日趨嚴重。我們中的許多人對當今世界的狀況感到悲哀，甚至可能已經習慣了下一場迫在眉睫的災難。這些確實是艱難的時期。在艱難時期，我們需要有精神上的堅韌。然而，面對我們日常生活中的磨難，精神毅力和韌性可能仍然是一個難以實現的目標。

甚至在疫情之前，2019年全國健康和發病率調查顯示，近50萬馬來西亞人已經出現抑鬱症狀。此外，在過去的二十年裡，心理健康統計數據增長了兩倍，預計到2030年將對馬來西亞經濟造成25.3 萬億令吉的不利影響。僅在 2020 年，馬來西亞就記錄了1,081 起自殺未遂事件。在 2020 年3月至2020年10月期間，有266人因經濟債務和家庭問題等原因自殺。令人震驚的是，一半的精神疾病介於14歲，四分之三介於20多歲。迅速採取行動和優先考慮心理健康的論點非常明確。

儘管主題看似雄心勃勃，但讓所有人的心理健康和福祉成為全球優先事項也可以是一項個人使命。在這裡，我概述了我們可以採取的三個簡單行動，為我們自己、我們所愛的人和我們生活的社區帶來有意義的改變：

1. 培養對心理健康的更好理解

他們說，知識就是力量。心理健康意識有助於我們更深入地了解心理健康問題，學會更好地應對生活中的壓力，並意識到我們都在以一種或多種方式努力克服生活中的挑戰。這通常會導致對

患有心理健康問題的人以及對我們自己的心理健康需求的了解產生更大的同理心和同情心。所以，一定要花一些時間閱讀有關心理健康的信息，報名參加心理健康講座，或者只是與心理健康從業者交談。

2. 致力於更好的自己照顧

心理保健始於自我照顧——如果我們關注自己的需求，我們就能更好地支持我們關心的人。我們每天都要照顧好自己的身體、思想和靈魂，這一點很重要。自我照顧可以幫助我們更好地管理壓力，支持我們的整體幸福感，讓我們更加意識到自己的個人需求，並幫助我們在這個前所未有的時代更有彈性。然而，我們中的大多數人都無法自我照顧，因為我們被日常生活的需求所消耗。承諾自己分配一些“我的時間”，通過重新點燃失去的友誼或僅僅通過鍛煉更多或吃得更健康來建立你的歸屬感。如果您正在與心理健康作鬥爭，請記住，尋求幫助並不是軟弱的表現。善待自己，不要害怕邁出治癒的第一步。請記住，每個人都有權享有心理健康和幸福——包括您自己。

3. 消除神秘化和去污名化心理健康

儘管心理健康問題普遍存在，但有心理健康問題的人往往會因為對心理健康的“污名”而逃避尋求治療和支持。污名會導致個案被歧視。我們需要認識到，心理健康本身就是需要被關注的事項。我們可以通過挑戰自己的偏見並有意識地實踐更大的包容性來開始。雖然觀念正在發生變化，但我們仍然需要保持關於心理健康的對話開放，以提高認識、教育和支持。世界心理健康日為我們提供了一個很好的平台。

我們都很容易在生活中的某個時刻受到心理健康的影響，尤其是在全球動蕩的時代。心理健康挑戰是一個普遍問題。他們不因年齡、性別、社會經濟地位、種族或信仰而歧視他人。

我們比以往任何時候都更需要使心理健康不僅成為全球優先事項，而且還成為個人優先事項。心理健康會我們的生命的開始伴隨着我們直到生命結束。所以，讓我們都成為提倡心理健康的一部分。

蔡利发神父 Philip Chua, KB., PA.

执业注册心理咨询师认证及临床督导 (LKM) ;
吉隆坡总教区心理健康事工创办人

男性的心理健康

我最近看到美國作家Archie Fire Lane Deer的一句話：“我們必須重新學習如何哭泣。壯漢哭泣；只不过是軟弱的男人忍住了眼淚”。然而，實際上，我們更傾向於相信相反的情況。這難道不是社會所期待甚至要求的嗎？我們從小就養成了“男孩不哭”的習慣。哭泣被認為是一種軟弱——與男性原型完全相反。無論是攻擊性、表現強硬還是表現出有限的情緒，這些類型的行為代表“男子氣概”並因此被視為一種規範的觀念通常在流行文化中得以延續。然而，這些文化壓力，通常被稱為“有毒的陽剛之氣”，是過時的，不再與當前醫學上對心理健康的理解產生共鳴。事實上，如此根深蒂固的社會期望是男性表達能力更強的主要障礙之一，尤其是在涉及諸如心理健康等文化污名化問題時。簡而言之，對“男人”意味著什麼的刻板印象會給男人帶來不健康且往往具有破壞性的壓力，要求他們遵守某些可能影響他們心理健康的行為。

可能損害心理健康的常見男性刻板印象包括：

1. 自給自足。與他人談論問題或尋求幫助是軟弱的表現。男人不尋求解決方案，他們提供解決方案。
2. 表現得強硬。男人即使害怕、焦慮或緊張，也應該始終勇敢地行事。
3. 作為男人的角色。男人應該在經濟上養家糊口，並且必須始終解決擺在他們面前的問題和問題。
4. 侵略和控制。必要時，男性應訴諸暴力。

這些刻板印象對男性如何應對心理健康問題以及延遲或更糟的問題產生了巨大影響，阻礙了他們尋求專業幫助。讓我們面對現實吧：心理健康狀況不存在歧視。男性出現心理健康問題的可能性絲毫不減，事實上，男性自殺的可能性是女性的兩到三倍。這表明男性不太可能意識到或認識到使他們更容易產生自殺意念的壓力源或心理健康狀況。為了解決男性的心理健康問題，重要的是要找到考慮到男性刻板印象如何影響男性看待和尋求心理健康問題幫助的策略。有些男性甚至認為自己不能公開談論自己的感受，這使男性可能更難識別自己的心理健康狀況的症狀。很多時候，這種心理健康鬥爭並不被認為是個人問題，而是缺乏個人毅力。

自我健康意識和教育在教導成見方面發揮著至關重要的作用。我們需要承認這些刻板印象會造成多大的破壞，並避免強化它們。不要說“男人起來”或“不要像女孩一樣”。相反，驗證他們的感受並為他們創造一個安全的空間來分享他們正在經歷的事情。男性通常擔心，

即使在身體疾病的情況下，表現出脆弱性也會被視為“不夠堅強”，並可能失去對他人的權威。輕描淡寫地說，男性的心理健康鬥爭是一個充滿恥辱和沉重文化規範的話題。



隨著對男性在心理健康方面面臨的挑戰有了更深入的了解，我們可以採取一些行動，無論是個人層面還是集體層面，以解決這些有害的刻板印象：

1. 成為更好的溝通對象。了解男性在心理健康方面可能面臨的問題是支持他們的第一步。
2. 問自己能為他做些什麼。任何人都很難談論與心理健康相關的挑戰，因此簡單地提出問題可能是向此人提供正確支持的重要一步。
3. 聆聽。一個人要公開自己的心理健康需要很大的勇氣。傾聽可能是幫助他人的最有力方式之一，因為它允許個人處理和分享他們的挑戰。
4. 不要責備或評判。判斷或指責會增加某人已經面臨的挑戰，並可能降低他們分享或尋求支持的意願。不要對他正在公開的重要事情發表負面評論，或者淡化他的問題。你能給予的最好的支持是同理心和富有同情心。
5. 引導他們向適當的支援伸出手。我們可以尋求當地支持小組的幫助，例如吉隆坡总教区心理健康事工的辦公室電話：03-82118214 WhatsApp: 0179156188，我們提供註冊和許可的輔導員或心理治療師。雖然我們無法確定嚴重程度，但確保個人安全並了解選項對於採取最初幾個步驟以獲得幫助至關重要。
6. 保持樂觀和鼓勵。向患者保證這是一個心理健康問題，並且提醒他們並不孤單。在可能的情況下，提供所需的時間、獲得治療和支持的途徑。
7. 照顧好自己。如果您情緒低落，您將無法支持任何有心理健康挑戰的人。最重要的是保護您的身心健康。

我們必須大聲而明確地傳達信息，即可以尋求幫助，無論是為您自己、您所愛的人，還是您認為可能需要幫助的任何人。沒有支持和同理心，男性將繼續默默忍受痛苦，並經歷精神健康障礙的惡化或更嚴重的挑戰。

可以說，當談到心理健康時，“男人向上”不是答案。

蔡釗發神父

執業註冊心理諮詢師認證及臨床督導 (LKM) ；
吉隆坡总教区心理健康事工創辦人

当你见到神父、 新晋铎的神父时，请记住....

神父需守獨身，所以不會有自己的家庭，沒有妻子，沒有孩子，他的家人就是他堂區的教友們。

他在所服務的堂區，論身份、職位上，是我們信仰上、精神上、屬靈方面的父親（故稱“神父”）。

他的未來，將在每日慶祝聖體聖事的彌撒中，在聽告解中，在為施洗、祝福結婚者中，在為病人、臨終者傅油中，服務每位前來求助的人中渡過。

每位神父可為教區服務最少五至七年，亦或更久，皆視主教裁定調整。之後他可能會被調到另一個教區，或者在教會內分配至不同領域的事工。

他在一些需求方面，無論個人或教會工作方面，皆需依靠那些願意服務他的人與工作上的同事。

請別指望他能一直陪在你身邊。

當你把錢奉獻給教會時，你可能會驚訝地發現這些錢大多都不是給他的，因為神父沒有一個固定的基本薪資。他們會由教區、修會或部分奉獻中，得到一筆能應付他們衣食住行的基本開支。他們出國，不論是回家鄉、朝聖、辦理教會事宜或放個假，皆是用省下的每一分錢，其中當然有些錢都是朋友親戚和教友給予、奉獻的，因為他們不像我們從事其他工作的人一樣，能得到有薪假

雖然我們工作會有固定時間和週休二日，但神父預計需每個禮拜、24小時、全天候待命。所以如果當你需要他們時，他們沒有及時回應你，請不要生氣。

他們也是人，也和我們一樣脆弱。

如果你聽到有人對神父惡言相向或說神父閒話，請制止、勸導他，不要在背後辱罵、說閒話卻不了解事實。



如果你聽到有人對神父惡言相向或說神父閒話，請制止、勸導他，不要在背後辱罵、說閒話卻不了解事實。

請記得..

他們是孤獨的，有時也會需要人陪伴、聆聽、關心他們。

請時時關注他們的心情、感受、身心靈上的需求。

如果需要，也可以陪伴他們，或提供幫助。

清晨2、3點就獨自出門並不容易，尤其是在龍蛇雜處、危險的鄰里小巷中進行輔導、福傳，甚至為在醫院的病人或即將臨終的人傅油。

如果有人在這樣的時間點來尋求他們的幫助，他們就必須得從三更半夜的睡夢中起床，更何況早上還有彌撒。

當他們生病或半夜有緊急情況時，誰在他們身邊呢？

然而，他們被要求必須履行職責。

因為如果沒有他們的話，又有誰能做呢？

請記得..

他們的生日、晉鐸紀念日、主保日和生活中的一些重要的活動。

和他們一起慶祝，和他們一起分享，與他們談心，陪伴他們。

如果他們跌倒，請不要在心中自我評斷、批評或辱罵他們。

扶起他們，規勸乃至指正、告訴他們，請幫助他們，在塵世的旅途中。

如果他們沒有達到你的期望，請不要生氣。

沒有哪一位神父，一定是百分之百的完美。

所以，你們要盡力照顧你們的司鐸，

當記念那些為你們施洗、領聖體、聽告解、祝福婚姻、傅油你們的神父。

並在你的意向上為獻身於教會並為你祈禱的人，獻上祈禱、獻台彌撒。

以上於執事、修士、修女亦同，

雖然在修會、會院中，有同處的弟兄、姐妹，但在部分教會的事工上，仍可能遇到以上的境遇，

所以也請你為他們祈禱。

願天主因我們的主、耶穌基督、永恆的大司祭，祝福我們的司鐸。阿們

（金畢奧 整譯）

2022年圣诞节足音临近了 美里圣母军前往信众府上报佳音



进教之佑区
团团长、副团
长张克昇伉俪
率领逾20名团
员，连续几晚
前往信众府上
报佳音，圣诞
乐曲在吉他的
伴奏下，祈愿
圣诞节带给信
众平安、宁静与欢乐。



圣诞报佳音也有吉他伴奏。

因疫情扩散及防控，美里圣母军及华文组阔别两年没有举行报佳音活动。而今年团员们身穿紫色的T恤与圣诞帽衬托出圣诞佳节的气氛。

报佳音活动宗旨是前往信众家庭唱诗歌、分享圣诞福音的喜讯、并为信众的家庭祈祷，共同沐浴圣诞平安浓郁的氛围。



檳城浮羅山背耶穌聖名堂 化腐朽為神奇的花園教堂

文/圖
麥可佐思

(一)  HOPE



耶穌聖名堂 - 一個富有美好創意的樂園

走訪浮羅山背耶穌聖名堂的游客，都会惊叹来到一座环境非常美丽的花园教堂，教堂范围除了种植了许多花树，还有一大片青草坪。

置身于这绿地花丛之中，还会发现到教堂周围点缀着不少的艺术作品及图画，当你近距离观察时，会惊觉原来这些作品都是以回收的垃圾作为素材，创造出各种充满想象力的作品，不禁让你赞叹艺术家的能力，他们真的把垃圾变成独一无二的展示品！



这班【艺术家】，原来就是负责打理及美化耶穌聖名堂范围内工作的园艺组姐妹们。她们很有艺术细胞，在他们眼里，这世上没有垃圾，每一



个物件都有它独到的用处，只要用心，就能把这些“垃圾”换了身份，把它们变得很美，成了无价之宝！

他们时不时就会有新的创作出现于教堂，把一件又一件的“垃圾”创作出一副又一副令人喜爱的创意作品，一次又一次为教堂添加了新景点，使到耶穌聖名堂成为本区域数一数二的重要旅游景点，吸引了无数的游客到来参观教堂及拍照打卡。



檳城浮羅山背耶穌聖名堂 化腐朽為神奇的花園教堂



近几年来，他们已经创作出了好多以回收物品打造而成的作品，尤其是在每年迎接圣诞节及新年的期间，他们更是花心思设计出了许多环保艺术作品，即有环保圣诞树、马槽、环保花园等，为教堂装饰得美轮美奂，让人感到浓浓的欢庆气氛。

近期内，园艺组姐妹又在教堂范围内设计出一幅以【伊甸园】为主题的壁画，壁画中的物景包含了许多废物循环后的成品，比如太阳、云彩、花朵、甲虫、蜗牛、兔子、蛇、蜘蛛、鸟儿及虫儿等，都是由许多的瓶盖及回收物合并而成，再涂上颜色，让这些物景的模样更加栩栩如生，非常有趣，形成一个很有诙谐幽默感的夏娃与亚当的圣经故事。





汶莱华协促进会与华文圣母军联合主办2022年报佳音活动，预报救主的圣诞，分享佳音与团聚的喜悦。

自2020年开始，因疫情缘故报佳音停办了两年，近日数个晚上，华协促进会主席李丽光与华文圣母军区团长刘坤章率领下前往信众家庭报佳音，也打扮着圣诞老人增添圣诞的氛围。

在歌咏中，带给感动与温暖，以圣诞歌声敞开抑郁的心情，在祈祷中增进信心与盼望，愿祭台的圣诞烛光，好似圣神点燃心灵，宛如明灯，发出圣洁的光芒。在信众府上分享佳音的同时，信众也安排精致茶点分享，藉此分享彼此间的联谊，增进情谊。



黄文强伉俪府上报佳音，打扮圣诞老人增添圣诞氛围与喜悦。



在刘意春、李丽光伉俪府上报佳音后合影。全程由华协促进会主席李丽光（次排右三）率领。



美里圣母军报佳音队 庆圣诞场面热闹温馨

美里圣母军暨报佳音团队于前日在区团团长陈惠英府上欢庆圣诞节，近40名团员出席圣诞聚餐，圣母军区团神师何鸿飞也受邀出席，场面温馨。

何鸿飞神父分享早在2006年曾经受邀第二届马新汶青年圣母军交流会担任主讲神师，以“坚持奋斗，共拓辉煌”为主题，是一个非常值得回忆的经验。

他也提到，大公教会以圣统、圣事以及教会礼仪为主要特征，在弥撒礼仪中音乐侍奉扮演非常重要角色。因此，音乐事奉带给人心灵舒畅，启发圣言，引导人明白真理，使信众心灵平安。

今日的音乐事奉能有合一的颂赞，我们对诗歌的歌词、旋律的结构有所领悟，因为歌唱有双倍祈祷的功效。

聚会中先以报佳音歌曲分享圣诞的喜悦，在祈祷中共融，随后大家共进晚餐，并穿插交换礼物及幸运抽奖环节。

右上图：团员报佳音一瞥。

右下图：何鸿飞神父（右）颁发红仪予青年团员刘谊恩。



全体圣母军团员与何鸿飞神父合影。

斯市圣母升天堂装饰应景 圣诞晚会温馨热闹

(汶莱斯里巴加湾26日讯) 逾千名信众及外国客工昨晚参加了在斯市天主教堂即圣母升天堂所展开的年度圣诞联欢晚会，一如既往，该教堂在堂区中心及搭建帐篷作为庆祝圣诞节，人山人海，座无虚席，热闹非常。

华协促进会队伍在圣诞联欢晚会中以歌曲《一件礼物》演绎圣诞情景，在主席李丽光带领下，纪念耶稣基督“道成肉身”的含义诠释，演绎得非常到位，在圣诞联欢晚会的表演比赛环节中，获得了第三名。

圣母升天堂也应佳节来临之际，特别设计布置一番，以展现出浓郁的圣诞气氛，在教堂旁竖立一株环保圣诞树，并在在教堂走廊及屋檐下悬挂了闪烁的霓虹灯，圣诞氛围相当到位。

另外还在停车场搭建了帐篷及舞台，除了安排圣诞歌曲、舞蹈演绎比赛，也穿插丰富幸运抽奖等活动，信众来宾们可说尽兴而来，尽兴而归。

斯市天主教堂堂区主理艾凌神父呼吁信众在生活中，实践关怀信念，尤其对客工的关怀更为重要，并分享救恩的喜讯，在团体中缔造和平与实践博爱。

下图：华协促进会主席李丽光（后左举胜利手势）率领的团队，在表演比赛环节中获第三名。

