

2025年 斯市圣母升天堂 国际美食节

斯市圣母升天堂13个堂区团体，出钱出力，共同为教区奉献力量，力求为各自团体争取出线机会，能在排名上获得第一。

节目从早上七时开始，到食物卖完，约下午一时圆满结束。节目中也安排幸运抽奖，很是丰富，堂区主理艾凌神父也到场鼓励支持。

业绩出炉，Malayalam拿到第一，华协第二。华协团体包括华文圣母军，合一创下，年年如此，获得好评。



主編的話

恒守主道廿五載，
同心偕行續新章。

亲爱的读者，
星马汶各地教区的
兄弟姐妹们：

当这份散发着墨香的《盼》第99期呈现在您面前时，我们共同见证了一个平凡而珍贵的里程碑——一份小小的刊物，如溪水般静静地流淌了25个春秋，在汶莱、马来西亚、新加坡这片多元的土地上，记录并传扬着天国的讯息。

回首四分之一世纪，我们的教会社群走过了不平凡的道路。正如汶莱宗座代牧区已故的沈高尔内略枢机生前所言，我们犹如“边缘中的边缘”，是一个不常成为新闻头条、在多元宗教社会中静默而坚韧生活的“小羊栈”。然而，正是在这样的环境里，信仰的灯火显得格外明亮而温暖。这份刊物，最初便是为服务这样一个特殊的群体而生——在汶莱，大约有16,000名教友，其中八成是来自菲律宾及其他东南亚国家的移民。我们的内容，从最初的堂区通知、信仰分享，逐渐成为联结星马汶三地华人教友，传递普世教会精神、交流本地牧灵经验的生命纽带。

过去25年间，我们不仅见证了堂区生活中的婚丧嫁娶、节庆礼仪，更亲历了教会与社会共同面临的挑战与更新。例如，在全球疫情的阴影下，教会的活动方式被迫改变。2021年10月，汶莱教区在封锁中启动了“同道偕行”世界主教代表会议，弥撒直播中只能插入其他堂区的录像，但圣神的临在却跨越了空间的阻隔，引领大家学习倾听与同行。这提醒我们，福传的本质从未改变——是“整个天主子民一起向前行走，聆听圣神和天主圣言”。

我们的教会虽小，却充满生机。沈枢机曾欣喜地描述，这是一个“非常多彩的团体”，不同国家的传统在此交融，通过音乐、舞蹈和热心敬礼，丰富了整个团体的灵修生活。这份色彩，也常常跃然于《盼》的字里行间。同时，我们也肩负着重要的使命：在伊斯兰文化为主的社会中，我们与各宗教兄弟姐妹的“生活对话”，其核心不在于神学辩论，而在于彼此尊重信仰、和谐互动、寻求公益。我们的天主教学校里有60-70%的学生是穆斯林，日常的互动本身就是最真实的共融与见证。这廿五载的笔耕不辍，也正是这种“寻求共同福祉”精神的一种实践。

展望前路，我们站在第99期的门槛上，即将迈向第100期的全新里程。此刻，教会正更深刻地领悟“同道偕行”的召叫。这个旅程不仅是梵蒂冈的会议，更是我们每个地方教会学习“一起辨别、对话、作决定”的新生活方式。它要求我们克服“各自为政”的倾向，在耶稣这位元首的引领下，与普世教会同心同向。

因此，《盼》未来的角色将更加重要。它不应仅仅是信息的公告栏，更应成为：

- 一个深度聆听的平台：倾听教友，尤其是平信徒的声音，汇集神恩，共同辨别圣神在我们这个时代、这个地区的心意。
- 一座鼓励对话的桥梁：促进堂区之间、不同世代之间、不同文化背景教友之间的真诚交流，在共融中面对挑战。
- 一份践行使命的记录：继续忠实地记载我们如何在学校、家庭、职场中活出福音，如何在与不同信仰者的和睦邻舍关系中，具体地构建“和平的居所”。

感谢过去25年来每一位投稿者、读者、支持者和历任编辑的奉献。你们的故事、祈祷和无私付出，是《盼》得以延续至今的真正基石。

让我们怀着希望与感恩，继续这趟始于25年前的文字福传之旅。求圣神降临，教导我们本地教会前行的道路。愿《盼》能继续作为一盏小灯，与所有主内的兄弟姐妹们，携手迈向那在基督内充满希望的未来。

主编：劉坤章 谨识
2025年12月



2000年1月创刊

出版：汶莱市华协促进会属下
汶莱代牧区华文写作人协会
准印：艾凌神父 梁顺才神父

编委会

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

古晋特约：黄丽彬

只供教会内部传阅
FOR MEMBERS ONLY

Church of Our Lady of the Assumption
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：2025年12月出版 总：99期

99期《盼》目录

封面：2025年斯市圣母升天堂国际美食节	
主编的话，目录，征信录	2
马来奕圣若望堂2025退省避静	3
斯市圣母升天堂40青年教友	
由古晋傅云生总主教主祭坚振圣事	4/5
吉打双溪大年君王堂 百年庆典 百年信德与传教之旅	
信仰和使命，迈向午下的朝圣者 邱雪莉	6/7
信德扎根：双溪里武圣母无原罪	
小堂的庆典与希望 麦可佐思	8/9
在动荡中扎根：圣安多尼主保日与小教堂故事 麦可佐思	10/11
哥打巴鲁的信仰之光	
法蒂玛圣母堂庆祝建堂75周年 麦可佐思	12/13
21载爱的足迹：纪念余廉神父，	
见证爱加倍园的成长 麦可佐思	14/15
圣神充满的2025年神职人员退省：	
圣召与承诺的更新 蔡钊发神父	16/17
圣依纳爵天主堂举办：	
非常务派圣体员的灵修避静日	18/19/20
喜乐与感恩齐飞扬：王春新神父	
晋铎25周年感恩弥撒 图文：麦可佐思	16/17/18
2025吉隆坡总教区华文教务促进会	
一年一度会员大会圆满举行	19/20
吉隆坡甲洞耶稣圣爱堂圣母军圣母	
无玷圣心区团举办圣母军避静	21
吉隆坡总教区心理健康日	
主题：社区：携手支持心理健康 耿艺维	22/23
檳城教区华文促进会禧年牧民大会反思与展望	
迈向2026马来西亚牧民大会的信仰旅程 麦可佐思	24/25
蔡钊发神父在圣母军友殡葬弥撒道理 摘自加彭西满秘书	26
汶莱三区团圣母军常年大会 黄其文	27/28

汶莱教会《盼》Hope网站
<https://rcvbd.com/hope-newsletter/>

恭祝大家
圣诞快乐 元旦蒙恩

马来奕圣若望堂 2025退省避静

2025年10月21日至23日，何鸿飞神父特地为全汶华文教友举行一系列信仰讲座，坚强教友们的信德和认清自己对信仰的坚持。

第一晚：

第一讲座：你说我是谁？

第二讲座：你求就给你们

第二晚：

第三讲座：父啊！宽恕他们吧！

第四讲座：圣言成了血肉

第四晚：

医治弥撒

覆手祈祷

何鸿飞神父的讲座获得斯市圣母升天堂的华文教友、诗里亚无染原罪圣母堂华文教友暨马来奕圣若望堂，本堂的教友热烈响应和支持，整百多名教友出席参与，受益不浅。



斯市圣母升天堂共有40位青年教友 由古晋傅云生总主教主祭的坚振圣事 [1]

HOPE
相片提供
Leny

NoV 09, 2025



斯市圣母升天堂共有40位青年教友 由古晋傅云生总主教主祭的坚振圣事

相片提供
Leny

[2]

NoV 09, 2025



吉打双溪大年耶稣君王堂 百年庆典 百年信德与传教之旅 通过信仰和使命，迈向希望的朝圣者 [1]



报导：邱学莉
照片：出席弥撒的教友们
暨槟城教区社会传播组



主保庆典弥撒前，教友们把握机会与槟城教区荣休主教Antony Selvanayagam和Fr. Anthony Pillai (右一)合照留念。

(双溪大年讯) 2025年11月23日是耶稣基督普世君王节，也是吉打双溪大年耶稣君王堂的百年庆典。当天的弥撒是由槟城教区枢机主教施恩天主主持。同时，约有40位神职人员，其中包括槟城教区荣休主教Antony Selvanayagam、从各地甚至是印度远道而来的神父、执事、修士修女及修生们，还有来自本堂及外地的教友皆前来参与此盛宴！

此盛大庆典是以四语，既英语、马来语、淡米尔语及华语进行。枢机主教施恩天主讲道时，邀请大家成为新天新地的远见者及梦想者。他说：“圣神会引领我们向前走，并促请大家仿效伯多禄在圣神降临后，走出去做见证。”

他指出，通过天主圣三，我们看到合一团结、多元化、同等、关注穷人、和谐、自由和美。不过，在现实中，我们也面临邪恶的势力，如分裂、制造对立等，但不需要害怕，因为圣神与我们同在，我们能依靠圣神来对抗上述的恶势力。



槟城教区枢机主教施恩天主主持主保庆典弥撒，旁为饶恒力副主教(Msgr. Henry Rajoo) 负责中文及淡米尔文讲道。

自由和美。不过，在现实中，我们也面临邪恶的势力，如分裂、制造对立等，但不需要害怕，因为圣神与我们同在，我们能依靠圣神来对抗上述的恶势力。



第五天敬礼弥撒由来自怡保圣米高堂的陈亿赐神父主持，教友们把握机会和他合照。

当天弥撒也庆祝世界青年日，枢机主教施恩天主说，圣人卡洛·阿库蒂斯、圣女小德兰、越南圣人等都有远见，也是真正的梦想家。讲道中也播放教宗良十四世对青年们的谈话，教宗促请青年们善用人工智能(AI)，它不能取代人类的独一无二。

同时，枢机主教施恩天主也代表来自双溪大年本堂的Simon Anand神父则呼吁青年们，成为主的见证，参与并与行动，引导大家归向主，达致丰盛的生活。讲道以诵念“Jesus, remember me when You come into Your Kingdom”作为结束。



难得碰面，各个语文组的领经员和歌咏组组员合影留念。

贵的，也展示了建堂时用的印着十字标志的砖块。

历史篇

九日敬礼期间，我们在牧民中心展出耶稣君王堂的历史走廊。从教堂的由来、历任神父、所负责的小堂，到神父的祭衣、制作圣体的工具、弥撒经书等等。最珍



弥撒后，神职人员在教堂合照留念。

HOPE 吉打双溪大年耶稣君王堂 百年庆典 百年信德与传教之旅

通过信仰和使命，迈向希望的朝圣者 [2]



报导：邱学莉
照片：出席弥撒的教友们
暨槟城教区社会传播组

双溪大年耶稣君王堂的历史可追溯自1915年，当时来自Nibong Tebal的Aure神父就在双溪大年为许多信奉天主教的印度割胶工人举行弥撒。当时的教堂不在目前的所在地，而是在另一个地方。



耶稣君王，请居住在我们中间。

1916年才觅地建造一座小堂，并命名为圣乐伦。随着教友的人数增长，直到1927年，Louis Ribound神父才在目前的位置，以板和水泥兴建一间教堂。同时，为了照顾周边较远地区的教友，Ribound神父也开启了‘流动教堂’。

另外，双溪大年耶稣君王堂是培育神职人员、修道圣召和平信徒的教会。以下的神职人员皆来自本堂：已故枢机主教费尔南德兹（Cardinal Soter Fernandez），他也是马来西亚首位枢机主教。Francis Xavier Selvarajoo 神父、Simon Anand神父、王友良神父及Mary Ann Lim修女，目前，还有一名修士Ron Fernandez Sandanasamy在古晋圣伯多禄大修院修读第三年的神学。此外，著名人权捍卫者Irene Fernandez也是本堂教友。

番外篇

此次的庆典主题为“希望”。从11月14日至11月22日，我们进行了九日敬礼，每一天都有不同的主题和神父前来主持弥撒。九日的敬礼，我们分别为青年、儿童、单亲父母、单身者、婴儿、乐龄人士、已婚夫妇、病人及亡者祈祷。主保当天则为所有教友祈祷。

主保庆典弥撒后，本堂进行了庆典晚宴。神父



晚宴当晚，华文组促进会理事及华文组教友们和神父Fr. Victor合照留念。

们及参与弥撒者移步到礼堂。所有人在享受美食的当儿，也欣赏来自各组呈现的歌舞表演。古筝表演、儿童组舞蹈、乐龄组和马来文组分别呈现了舞蹈；华文组则演唱了《相亲相爱》这首歌。在这欢欣的日子，本堂神父Fr. Victor Louis也来了兴致，和大家一起载歌载舞。



配合100周年而设的合影角落！大家开心地和本堂神父Fr. Victor Louis（前排左一），Fr. Desmond（前排左二）及Fr. Francis Xavier（前排左三）合影。



枢机主教施恩天代表教宗良十四世移交祝福证书给本堂神父Fr. Victor Louis..



神父们趁主保庆典弥撒开始前，把握机会浏览历史走廊，以进一步了解耶稣君王堂的点点滴滴。

信德扎根：双溪里武圣母无原罪小堂的庆典与希望^[1]

HOPE
图文：
麦可佐思

2025年12月7日傍晚6时，双溪里武新村（Sungai Lembu）圣母无原罪小堂隆重庆祝主保庆典。感恩弥撒由饶恒力副主教主礼，Desmond Jansen神父与Dave Kameron执事共祭，约四百位来自各地的信友齐聚一堂，同心感恩并赞颂天主丰厚的恩典。



在弥撒讲道中，饶恒力副主教分享了一则充满希望的家庭修和见证。他提到，一对育有三名孩子的夫妇因婚姻破裂而前来求助。当时，即使经过多方劝导，夫妻关系依然僵持不下。于是，副主教鼓励他们依靠圣母玛利亚的转祷力量，每天与孩子一起诵念玫瑰经，把家庭的痛苦与重担完全交托在圣母慈爱的怀抱中。



然而，当时他并不确定这一家是否真的按照他的劝说持续祈祷。直到半年后，这家人再次回到堂区，向他诉说一切经过，副主教才惊讶地得知他们已重新团聚。夫妻俩在坚持祈祷中经验到天主的恩宠，学会彼此放下、宽恕，家庭也因此得以修和、重建合一。



在庆典的尾声，该堂牧民会主席邱贤亮特别向所有出席的嘉宾致谢，并向村内非教友的慷慨协助表达深切的感激，无论是出钱或出力，都使这次的庆典得以圆满举行。

谈起双溪里武新村圣母无原罪小堂，历史须追溯至如今已成废墟的打锡肚（Pagar Tras）圣心堂。



圣心堂建于1882年，当时这里仍是林中的小客家村落。法国传教士与早期华人天主教徒共同建造了这座教堂，其哥特式尖拱风格使其被誉为“森林中的巴黎圣母院”。二十世纪初至三十年代，圣心堂不仅是举行弥撒的圣所，也承担着信仰培育与堂区活动的职责，逐渐成为村子的精神依托。



二战后局势动荡，1948 年马来亚进入紧急状态，打锡肚被列为“黑区”。教友在新村政策下被迫迁移，分散至双溪里武、马章武莫、居林、大山脚及槟岛。随着社区迁离，圣心堂因无人看守而逐渐荒废，部分圣物被移往居林耶稣圣心堂保存，一些圣物则由双溪里武教友保留，原址在丛林中仅存遗迹。

当年共有14个教友家庭迁居双溪里武。他们亲自动手搭建简朴小教堂，并在1965年获槟州首席部长王保尼拨款重建，以砖瓦结构取代原有材料，使圣堂更为稳固。原先安置在打锡肚圣心堂左右两侧的圣像，也在此时期分别迁往新的地点：左侧的圣母无原罪圣像被迎至双溪里武，使当地教堂因此命名为“圣母无原罪堂”，成为教友祈祷的信仰之家；而右侧的圣若瑟圣像则被安置在居林区三巴央（Junjung）圣若瑟小堂，继续守护另一群教友的信仰生活。

昔日被迫迁移的信仰种子，终于在Sungai Lembu扎根结果。今日主保庆典中，信友陪同圣像游行、朝拜圣体，并在降福中领受恩宠，从废墟走来，在祈祷中延续信德。

（非常感谢 居林耶稣圣心教堂遗产维护委员会主席Francis Chen, 马章武莫的 Paul Law 以及 双溪里武的Joseph Khiew为本文提供的指导和信息。



在动荡中扎根：圣安多尼主保日与小教堂的故事【1】

HOPE



报导/图片：麦可佐思

2025年6月15日，正值教会庆祝天主圣三节的主日，同时也是马章武莫圣安多尼小教堂的主保瞻礼。这一天，我第一次踏入这座承载着历史与信仰的小教堂，内心充满期待与感动。

傍晚7点，主保庆典弥撒隆重举行，由饶恒力副主教礼，卢桂峰神父共祭。教堂内座无虚席，教友踊跃出席，整个礼仪气氛庄严而温馨。弥撒中特别诵念了客家语经文，显示出当地教友中客家人比例之高，也让信仰在语言与文化的交融中，展现出独特的深情。



在讲道中，饶恒力副主教分享了他为当天讲题所做的准备。他特别提到，圣安多尼曾引用圣奥斯定的一句话：“若你看见了爱，你就看见了圣三。”

借着这句话，副主教说明：天主圣三是一个爱的共融：圣父是“爱者”，圣子是“被爱者”，圣神则是“爱本身”，三位一体不是孤立，而是一个充满爱的神圣家庭。



“在圣三中，我们看到：爱者（圣父）、被爱者（圣子）和爱本身（圣神）”

他也指出，圣父的爱创造生命，圣子的爱带来救恩，圣神的爱赐予我们内在力量。我们也蒙召回应这份爱，在生活中彼此相爱，正如圣安多尼一生的见证。



弥撒结束后，教堂贴心准备了丰盛的晚餐，款待所有来宾与教友。大家欢聚一堂，彼此交流，温馨热络的气氛为这场庄严的庆典画下美好句点。

马章武莫圣安多尼小教堂简史

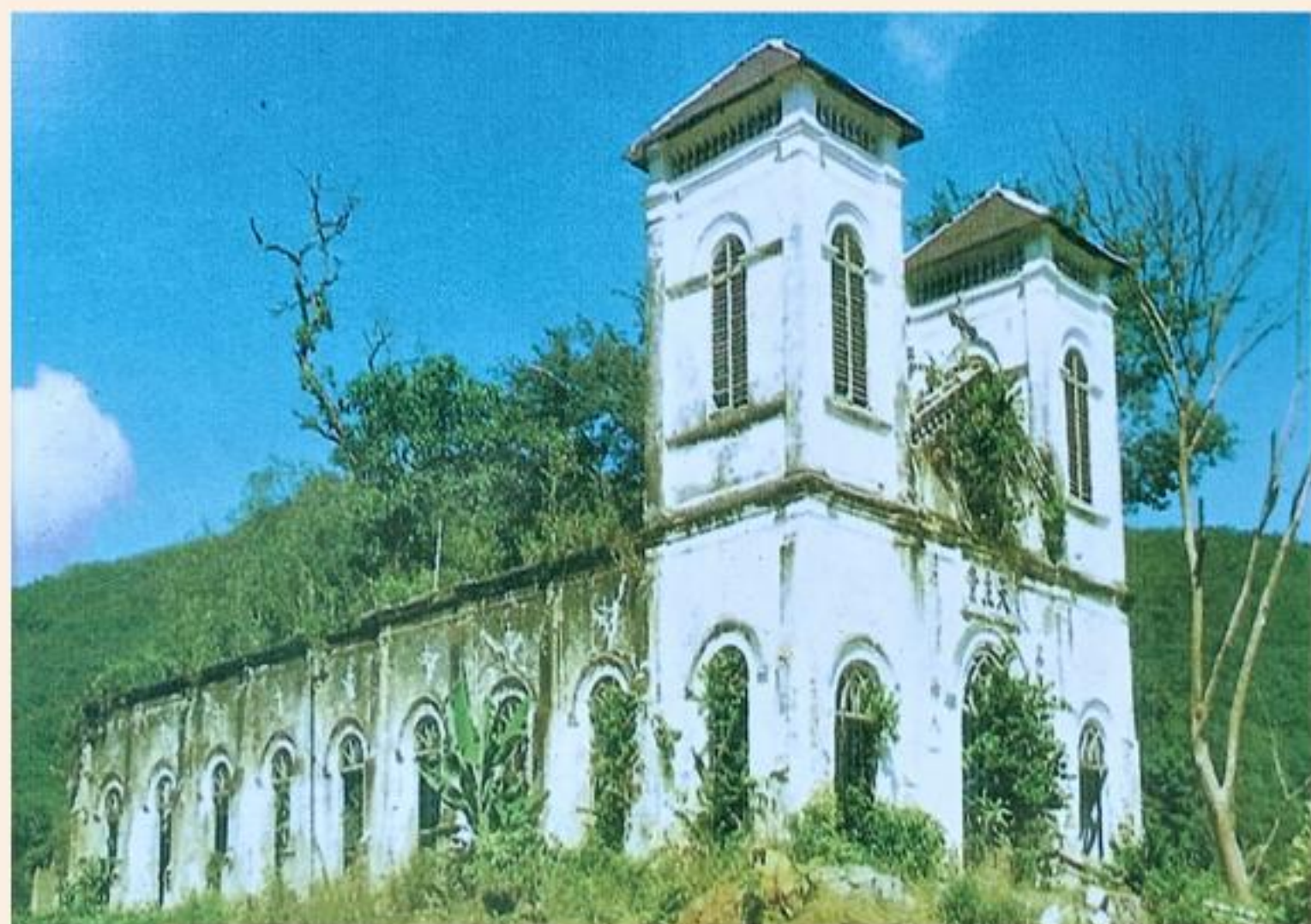
马章武莫圣安多尼小教堂的建立，是一段深刻动人的信仰旅程，是一群在动荡中不放弃希望的教友，用十字架照亮前路的见证。

故事始于一座曾辉煌一时的圣堂，位于Pagar Tras的耶稣圣心堂。这座仿巴黎圣母院风格建成的宏伟教堂，曾是该区信仰生活的核心。然而，战后马共动乱爆发，Pagar Tras 成为“黑区”，村民处于政府军与游击队的冲突之间，生活饱受威胁。



1952年，英殖民政府实施紧急法令，为了切断村民与游击队的联系，将整个村落强制迁移。约三十户天主教家庭被安置到马章武莫这个陌生的新村，告别了信仰的家园-圣心堂，那座圣堂也在荒废中化为废墟。

新村生活极具挑战。在戒严之下，教友无法自由出入，也无法前往旧圣妇亚纳堂或峇冬丁宜的圣母圣名堂参与弥撒。然而，他们的信仰并未因此熄灭，反而在逆境中燃烧得更坚定。

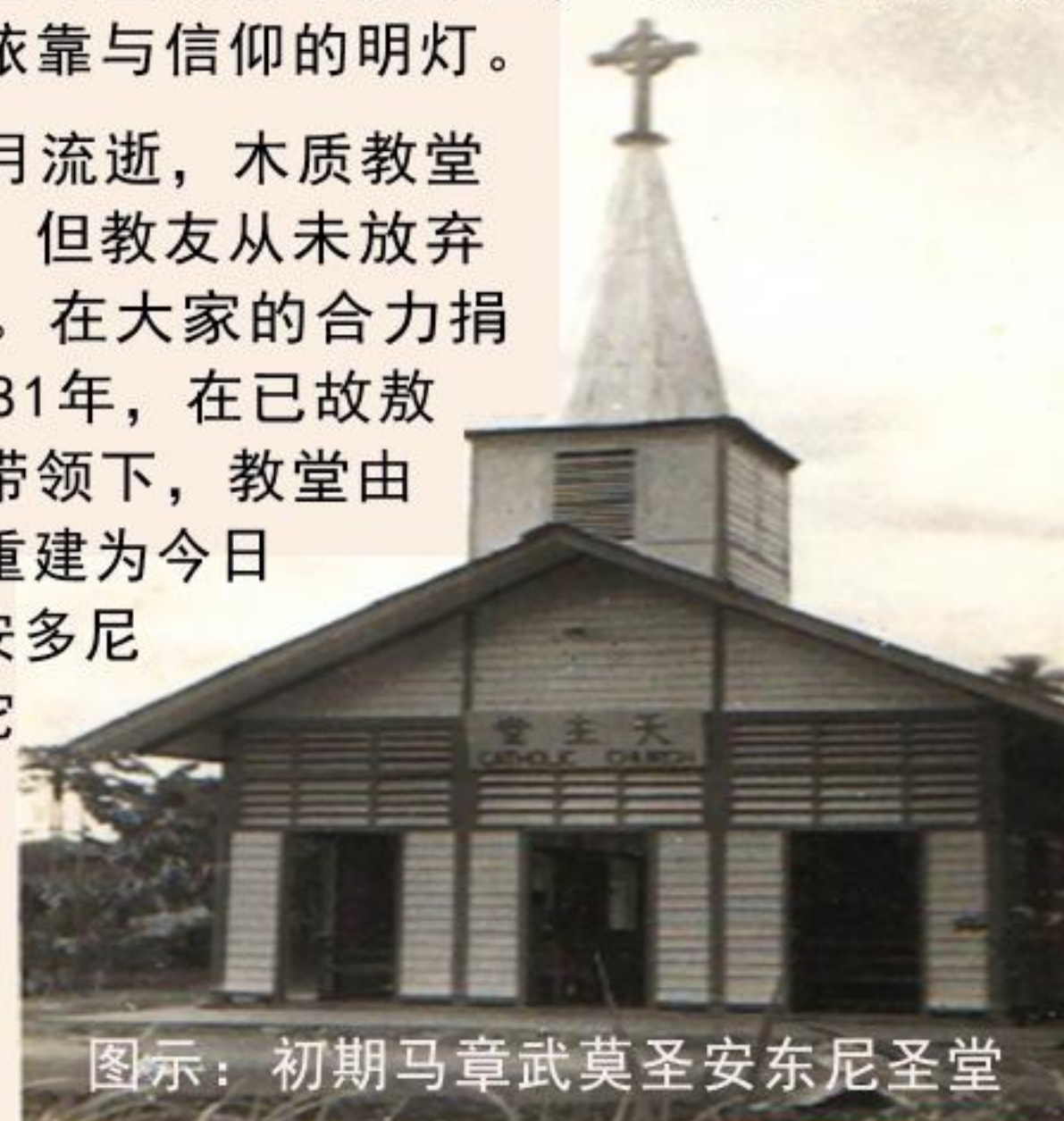


1953年，这群迁居至马章武莫的教友，决定在新村重建他们的信仰之家。他们同心协力，将耶稣圣心堂旁废弃圣心学校的木材重新利用，搭建起一座朴素温馨的小教堂，并将其奉献于圣安多尼。这座不显眼的木质小堂，却成为近百位教友心灵的依靠与信仰的明灯。

随着岁月流逝，木质教堂逐渐破旧。但教友从未放弃这片圣地。在大家的合力捐献下，1981年，在已故敖正宇神父带领下，教堂由木改砖，重建为今日

所见的圣安多尼小教堂。它

虽不宏伟，却承载着几代教友的坚持与深情，静静见证着信仰的延续。



图示：初期马章武莫圣安东尼圣堂





为庆祝创堂75周年主保日，吉兰丹哥打巴鲁法蒂玛圣母堂一连五天举行庆典活动。今年的庆典主题为【朝圣者希望之光】。庆典于2025年10月7日至9日展开三日敬礼，10日傍晚5时30分举行75周年感恩圣祭与游行，11日则以庆祝晚宴为这次纪念盛会画上圆满句点。



主保日晚上的感恩圣祭由枢机主教施恩天主礼，饶恒力副主教及四位神父共祭。约五百位来自本地与外地的教友、神职人员及修女齐聚一堂，共同参与这庄严而喜乐的庆典，堂内座无虚席。



在讲道中，枢机主教施恩天主指出，《宗徒大事录》中门徒与圣母玛利亚一同祈祷，展现了教会真正的生命，一个信仰同行的团体。他强调，在信仰旅途中，我们并不孤单，而是与全球信友一同前行，在祈祷与希望中彼此扶持。

枢机主教也回顾法蒂玛圣母堂走过的七十五年旅程，称这是“希望的朝圣之路”，圣母玛利亚-我们的主保与信德的榜样，始终陪伴教会前行，是奇妙恩宠的标记。

他指出，这座堂区象征着“在多元中合一”的祈祷之家，聚集来自不同地区与背景的信友，共同彰显天主的慈悲与包容。枢机主教勉励大家牢记自己“是天主的儿女”的身份，在基督内以信仰、爱与希望为世作证，并以圣母玛利亚谦逊的“是”为榜样，把生命交托于主。

他最后邀请信众心怀感恩，回顾前人的奉献，忠诚服务当下，并祈愿法蒂玛圣母继续代祷，使堂区信众在信仰与爱德中团结成长，在世上发光作盐，见证基督的光荣。





弥撒结束后，举行了一场别开生面的圣母游行庆典。圣母像在信众的护送下，缓缓穿过哥打巴鲁市区的街道，沿途祈祷声与圣歌声此起彼落，庄严而感人。

最令人动容的是，在以回教徒为主的吉兰丹州，这样的大型天主教宗教游行竟能顺利举行。这不仅是一份天主的恩宠，更是宗教间彼此尊重与包容的美丽见证。它让人看见：即使在信仰多元的社会中，不同宗教之间仍能以和平、互敬与友爱的精神共存共融。这一幕，深深触动了在场每一位信众的心，也成为哥打巴鲁街头最温柔的一幅信仰画面。



游行结束后，众人齐聚堂内朝拜圣体，以敬礼与祈祷为这晚的庆典划上神圣句点。

在庆典接近尾声时，堂区行政修女Sr Angela Wong-FMM 代表堂区致谢。她表示：“今天真是蒙受天主祝福的一天。我们的圣堂再次感受到圣母玛利亚温柔的爱与母性的守护。自1950年以来，玛利亚方济各传教修会在信德、传教与服务中不断前行。如今，我们怀着希望，继续迈向未来的七十五年，愿在家庭、职场与这片挚爱的吉兰丹土地上，继续照耀基督的光辉。我们感谢枢机主教、神职人员、修会会士、义工及各政府与维安单位的支持，并将堂区的未来托付于圣母的关怀之中。愿天主降福我们所有人。”

随后，堂区也准备了丰富的餐点，教友们一边共享美食，一边欢聚交流，在喜乐与感恩的气氛中，为当天的庆典画下温馨句号。

弥撒后的翌晚，堂区于宴会厅举行建堂75周年纪念晚宴，全场共设54桌，场面热闹非凡。嘉宾与教友们盛装出席，满怀喜悦齐聚一堂，共同延续庆典的欢腾气氛。

晚宴节目内容丰富，包括歌舞表演、合唱、乐队演奏，以及青年团体精心呈献的法蒂玛圣母显现短剧，为现场带来阵阵笑声与感动。

晚宴的最高潮，是由枢机主教施恩天、副主教饶恒力、多位神父、修女及堂区代表一同切下75周年纪念蛋糕，象征堂区团体在信德与爱德的陪伴下，携手迈向更光明的未来。

在这充满欢笑与感恩的夜晚，法蒂玛圣母堂再次展现出团体的凝聚力与生命力；那份历经七十五载仍炽热不息的信仰之火，正照亮他们继续前行的道路。





2025年9月11日，是一个充满感恩与纪念的日子。这一天，不仅是余廉神父安息21周年的日子，也标志着‘余廉神父爱加倍园’成立20周年的重要里程碑。

当天的感恩与追思弥撒于园区内举行，由温耀仁神父主礼，超过80位教友、志工与旧生齐聚一堂，在庄重与温馨的气氛中，共同缅怀余廉神父，并感谢这二十年来上主的恩宠与陪伴。

自2005年创办以来，爱加倍园始终秉持“在爱中陪伴”的初心，默默为弱势家庭的孩子们提供免费学习与成长的机会，成为他们的第二个家。这段陪伴的旅程，不只是教育的付出，更是余廉神父爱的精神延续。即使他已安息21年，他的精神，依然深深扎根在每一位曾受益与参与者的心中。



创立的初心

“爱加倍园”的故事，始于2005年9月11日，余廉神父安息一周年的日子。那一年，在陈亿赐神父的带领下，庄永宁兄弟、叶福祺兄弟、郑雅思姐妹、何晴玲姐妹、吴莉盈姐妹及丁凯诗姐妹六位教友心怀使命，立下心志：要把余神父“扶贫、教育与全人发展”的理想，化为持续发光的行动。他们携手创立了一个以“爱”为根基的学习园地，让这份精神继续温暖人心。

园所的第一步并不容易。当时，恒毅幼稚园四楼空置，董事部慷慨出借场地，只需园方承担电梯与薪资费用。为了让更多家庭认识这份教育使命，庄永宁兄弟甚至暂时放下物流事业，亲自走街串巷派发传单，挨家挨户说明宗旨。经过八个月的坚持与筹备，爱加倍园终于迎来了它的起点。在一群有心教友的坚持下，一盏温暖的灯被点亮，也照进了一群孩子的生命。

孩子的处境

创办初期，只有十多位孩子踏进这片小小的天地。其中，有一名患有青光眼的学生需安排盲校老师特别授课；更多的孩子，则来自海墘五条路的组屋区，家庭环境朴素，父母忙于维持生计，几乎无暇照顾学业与情绪。

有人在理发店的嘈杂声中，用倒扣的水桶当书桌完成功课；有人因屡屡挫败而沉默不语；也有人因缺乏安全感而变得冲动、封闭。

这些孩子并不缺乏潜力，他们只是缺少一个被理解与被陪伴的机会。而这，正是爱加倍园存在的意义，一个安静的角落，让他们能在被接纳的氛围中，重新相信自己。

用爱筑起“第二个家”

随着时间推移，爱加倍园不仅仅是一处补习场所，更成了许多孩子心中的“第二个家”。这里有教室、阅读区、游戏角落，也有老师与志工们始终如一的关怀。

藉由“主题教学”，孩子们在华文、英文、马来文与数学的学习中重新找回自信；而在各种庆典与营会活动中，他们也感受到家庭以外的温暖与关怀。

在这里，分数不再是衡量价值的唯一标准。老师与委员们深信：每个孩子都值得被耐心对待、被爱呵护。对于那些因经济压力而濒临辍学的孩子，团队不只是给予鼓励，更透过家访与筹款，陪他们继续走下去。





学青：陪伴青春的脚步

当孩子们在爱加倍园完成小学阶段的课程后，教师团队很快察觉：青春期的他们，比以往更需要被陪伴与引导。这不只是知识的延伸，更是人生方向的铺路。于是，2009年，“学青”（学生青年）平台应运而生，成为他们迈向新阶段的同行者。

培育成长的方向

“学青”秉持“成己成人”的理念，鼓励青年勇敢面对生活的挑战，学会观察、思考与行动，从而在探索中成长。除了学业上的协助，这个平台更着重心灵与性格的培养。

学生们透过特别设计的培训课程与生活营，学习团队合作，培养责任感，也在一个安全被接纳的空间里，逐渐建立起自信。老师们陪伴的不只是成绩，更关注他们的情绪、行为与价值观的发展，让他们在青春期这段关键时期，能够稳健地迈向中学与更高的学业层级。

结出的果实

多年来，陪伴的力量已经悄悄发芽。如今，已有五位“学青”顺利完成大学学业，更多旧生在各行各业努力发光发热。有的回馈社会，有的选择再次回到爱加倍园，担任志工，把当年自己所领受的爱，继续传递给下一代。

爱，不停歇的脚步

如今，爱加倍园的大家庭里约有二十名孩子（在2011年，学生人数曾高达65人）。这些孩子多来自非基督徒家庭。虽然园所并不设宗教课程，但从一开始，它的根基就扎在“爱”上，让孩子在被关怀中学习、在被接纳中成长。园区的日常事务由丁凯诗姐妹全职负责。她以温柔的耐心与满腔热忱，陪伴着孩子们走过一个又一个日子，也成为他们生命中值得信赖的重要陪伴者。

面对空间的限制

数年前，园方搬迁至附近的一栋角落住屋。虽然这让大家得以继续前行，但受限于狭小的空间，所有补习与活动都得在同一个区域进行。孩子们依旧笑容灿烂，努力向上，但现实的局限，也在默默压缩他们发展的空间与机会，他们的笑容像一束光，提醒我们，这份爱的事业，不能停在这里。

为了让这群孩子有更大的天空，园方怀着殷切的心情，呼吁社会各界的支持。无论是协助扩建空间、添置教学设备，还是加入志工行列、提供捐助，都是为他们点亮希望的方式。

团队与使命

目前，园方每月的开销约为一万令吉，主要仰赖天主教会明爱组织、教友与善心人士的支持，不足之处则由委员们默默分担。团队共有2名全职人员、2名兼职人员、2名补习老师及4名志工，大家不计代价，只为给孩子们一个更稳定、更有爱的成长环境。

余神父的遗产 延续爱的足迹

虽然来自比利时，余廉神父却深深爱上中华文化，并全力推动本地华文教育。他为筹建学校四处奔走，不惜耗尽毕生积蓄，甚至成立教育基金。经过无数挑战，他成功促成恒毅华小、恒毅幼儿园与恒毅中学的创立，成为马来西亚华教发展史上不可磨灭的重要人物。

他的人生是一盏火光，燃烧自己，照亮他人。正如当年的创办初心，【余廉神父爱加倍园】至今依然走在他铺下的道路上，在爱中陪伴，在希望中守护。二十年来，这里点亮了无数孩子的未来，也持续成为社区里一盏不灭的希望灯。

余廉神父的身影，也许已不在我们眼前，但他的精神与爱，早已深植在无数人的心里。他曾为教育燃尽一生，如今，无数人继续在爱的火光中前行。

这，就是信仰与奉献最深远的回响。



圣神充满的 2025 年神职人员年退省：圣召与承诺的更新

HOPE
文：蔡钊发神父

2025年神职人员年退省于9月14 - 19日在槟城海星退修院（Stella Maris Retreat House）举行。本次退省的灵修导师是菲律宾的苏格拉底总主教（Archbishop Socrates Villegas）。他带领马六甲 - 柔佛教区及吉隆坡总教区的司铎们，度过了六天的年退省。退省的核心聚焦在圣召的更新、独身生活的操守、牧职的忠信，以及内在的灵性生活。



退省结合了圣经反省、实际培育、每日弥撒讲道与长时间的祈祷，邀请司铎们重新将自己交托给基督，并在服务教会中更深地献身。

探讨的核心主题

圣召与使命

退省的开端由几个深刻的自我反思问题展开：

“什么使你感到快乐？什么令你害怕？你要往哪里去？”

司铎们被挑战要重拾喜乐、直面恐惧，并澄清自己的使命愿景。引导整周的核心呼声是：

“主啊，不要停止召叫我”；“主啊，即使我还没准备好，也请改变我。”

圣经与培育

苏格拉底总主教透过圣经中大卫、撒慕尔、贝特舍巴与纳堂的故事，探讨了圣召、圣洁的超脱、真实的自我，以及骄傲与诱惑的危险。他邀请司铎们认出他们生命中的“撒慕尔、贝特舍巴与纳堂”——那些召叫他们的人，那些诱惑他们的人，以及那些责备他们、推动他们悔改的人。悔改与仁慈

反思若望福音第11章拉匝禄复活的故事时，司铎们被敦促面对罪恶与习惯所带来的“方便的黑暗”。他们被呼吁要从自满的坟墓中“走出来”，并让弟兄司铎藉着兄弟的支持与规劝来“解开”他们的束缚。

独身与内在生活

退省中也探讨了独身生活的挑战与恩宠。总主教指出，独身不仅是一份爱的默观承诺，更需要具体的生活纪律。他说，独身是司铎职的一道伤痕。无论司铎面对多少困难，主耶稣都深爱着祂的所有司铎。司铎们被鼓励每天举行弥撒，进行个人祈祷（包括日课经、玫瑰经和三钟经）、每月告解，并培养与天主的内在亲密。



赞美、坚忍与净化

总主教引用圣经人物（大卫、火窑中的三青年、宗徒们）及灵修作家（圣德兰、圣十字若望、教父们），强调赞美是一种对抗荒凉的属灵武器。净化虽然艰难，却是天主在灵魂内持续而充满爱的工作。

每日祈祷与省思

圣时、静默默观与圣体朝拜构成了退省的核心。讲道中，包括圣母七苦瞻礼的弥撒讲道，引导司铎们体会圣母的慈母温柔，提醒他们要以父性的关怀与母性的慈爱来牧养天主子民。

退省的尾声，强调每天“向自我死去”，让基督的新生命在内心绽放。司铎们更新司铎许诺，手持“基督之光”的蜡烛，象征被差遣到世界中发光，并以圣体降福为退省画下神圣的句点。



苏格拉底总主教的反省

“神职并不是安逸或地位，而是一份代价高昂的召叫，要成为天主子民的桥梁。”总主教说。

“即使在诱惑与失败中，天主对悔改与使命的召叫依然长存。”

俯伏礼

在最后一天，司铎们在祭台前举行了俯伏礼，象征全然将自己交托给天主。一位参与者这样分享：

“作为司铎，我们被召成为恩宠的桥梁——承载世界的祈祷与基督的仁慈。这个交托的时刻更新了我的灵魂，也提醒我：圣召从来不是我个人的成就，而是天主的恩赐。我带着启发、谦卑与力量走出退省，准备迎接前方的使命。”

结语

年度神职人员退省，为司铎们在文化变迁、孤立、丑闻等牧灵挑战中，提供了一个灵性更新的空间。藉着圣经教导、兄弟共勉与圣事生活，退省帮助神职人员在个人圣德、牧职忠诚与团体凝聚力上成长。

这次退省更新了我的灵魂，也再次坚固了我对司铎圣召的承诺。它是一段充满反省、祈祷与灵修成长的有意义旅程。

感谢我们的退省导师苏格拉底总主教，以他的智慧、谦逊与深厚的信德，引领我们更亲近天主。天主是爱！



圣依纳爵天主堂举办“非常务派送圣体员的灵修”避静日 【1】

【八打灵再也讯】圣依纳爵天主堂于2025年9月27日举办了一场“非常务派送圣体员的灵修”避静日，聚集了32位非常务派送圣体员参与，分别有来自圣依纳爵天主堂、甲洞圣爱堂和瓜达卢佩圣母堂。



这避静日为圣依纳爵天主堂本堂主任卢桂峰神父所鼓吹，并有幸邀请到吉隆坡总教区精神健康事工专业谘商师蔡钊发神父来带领。蔡神父荣获罗马圣多玛斯大学灵修学硕士及牧民神学硕士。目前为加影圣家堂副本堂。蔡神父也额外考获精英大学心理谘商心理学硕士，拥有马来西亚辅导局执证及注册谘商心理辅导资格，从事大学生及成人辅导，培训，心理工作坊和讲座多年，在带领灵修培育，研讨会，灵修指导和避静营有30年的丰富经验。

这避静日主题包含了非常务送圣体员的灵修培训。授课期间有午休时刻的静默与反省。课程内容主要专注于讲解和分享非常务送圣体员的使命、灵修培育及身心健康。课程纲要一共可分为以下八个部分：

1. 认识常务派送圣体员和非常务派送圣体员的起源及发展
2. 非常务派送圣体员的灵修
3. 非常务派送圣体员的灵修意义
4. 如何将圣体圣事生活化、生活圣体化，并带到日常生活中
5. 教父们关于圣体圣事的共同主题
6. 非常务派送圣体员的心理健康问题
7. 非常务派送圣体员的身体健康
8. 圣体圣事与和好圣事——灵魂的健康

蔡神父深入浅出的讲解了非常务派送圣体员的历史起源与发展，身份定位等知识，也让参与者重新认识非常务派送圣体员的职责与角色。课程内容包括非常务派送圣体员的委任，性质，聖體聖事對派送聖體員的特別意義。其中蔡神父也讲述了派送聖體員與領聖體者的關係——與分享同一聖體的弟兄姊妹聯繫一起，這樣聖體聖事通過互相分享，明顯地成了在主內共融和愛德的有效標記。蔡神父也分享了一些实际案例如處理越區派送聖體的問題等，同时参与者也热烈分享及给予回馈，让大家可以从中学学习到各堂区的实际经验。比如在其中一个环节，神父让一位参与者示范家庭派送圣体的程序，让大家提出个人经验和意见。而神父也当场解答参与者的疑问，并建议改进的地方。这让大家获益不浅。参与者不仅加深了对圣体圣事的认识，更进一步的体会到作为非常务派送圣体员在牧灵服务中所承担的重要使命。



在授课中蔡神父特别强调非常务派送圣体员的灵修实践，也就是常领圣体、朝拜圣体及静默祈祷，以便在服事之前及服事后，与基督亲密相遇，因为圣体是教会生活的“泉源与高峰”。在这一环节，蔡神父给参与者的精简总结是一个“3步曲”：心在圣体（以圣体为中心）；手怀敬畏（捧着基督的身体）；脚走爱的路（把基督带到人群中）。

在灵修实践这方面，蔡神父也教导参与者如何活出圣体圣事生活化：让弥撒与圣体不只是停留在圣堂的礼仪，而是延伸到生活里，比如在家庭



中以温和、耐心、包容去活出圣体的爱。从另外一个角度来看，圣体圣事生活化也让我们“从祭台走向生活”，就如主耶稣所说的“你们应当如此行，为纪念我”（路：22:19）。



因为我们相

信圣体=感恩，我们务必让生活充满感恩，学会在困境中依然数算恩典，感恩天主的眷顾。因为我们相信圣体是耶稣完全的奉献，我们也务必在家庭与团体生活中分享时间、关怀及物质。基于圣体是爱的服务，我们也要活出“洗脚的精神”并谦卑的服事他人。

而另一方面，如何生活圣体化：让日常的言行举止，都带着基督圣体的精神与意义，也就是把基督圣体的恩宠带入生活。就如圣体是被“擘开与分享”，是“分而予人”的，我们的生活也该如此，比如我们应该把关怀给予弱小与受伤的人和把资源与才干用来服务社会与教会。这让我们谨记日常的生活应成为奉献、分享与爱的行动，就如一个“活的圣体”一样！这是多么美丽的灵修实践呀！

神父强调若没有灵修支撑，服务就容易流于表面；而有了灵修，派送圣体员才能真正的成为天主的器皿，把圣体化为爱，把服务化为见证。

蔡神父慎重强调非常务派圣体员所传递的不是“圣事物品”，而是基督自己。圣体结合了物质与神性，显示基督降生成人的真实。圣体不是凭外表来判断，而是凭着信德接受基督的话语：“这是我的身体”。圣体确实是基督的肉体，而非仅仅是个象征！

我们必须从信德的角度来看待，因为信德超越感官。蔡神父引用了教父圣奥思定所说的：“你所见到的是饼和杯；你信德要求的却是：饼是基督的体，杯是基督的血。”

因此，作为非常务派送圣体员，我们必须坚信圣体圣事就是基督真实的临在和祂祭献的重现以

及教会合一的圣事。这也是一个凭信德领悟的奥迹，因为信德超越感官。

此次灵修培训也特别关注非常务派送圣体员的整体健康，提醒大家在服侍中同样需要注重并照顾心理、身体及灵魂的健康。蔡神父提到很多非常务派送圣体员在服务时，确实会面临一些心理和灵性层面的挑战。这些压力可能来自责任感与压力，比如他们常常会担心切纠缠在自己是否配得上，是否会出错等问题（例如掉落圣体、礼仪动作不规范）。

在面对病人或临终者的情绪冲击，比如在探访病人或安慰家属时，可能会承受病人的悲伤、无力感；在面对信仰与生活的张力时，若个人灵修不足，容易产生内疚或焦虑，感觉“自己不够圣”；甚至有时他们会觉得自己只是“协助者”，却没有足够的培训、陪伴或感恩，感觉到孤单与缺乏支持等等。这些问题最终会影响服务者的心理和灵性层面的健康。

蔡神父就此提出多项建议比如教区或堂区应定期为圣体员提供灵修和心理培育（如退省、分享会）；设立“圣体员团体情感支持小组”，让成员彼此分享服务中的喜乐与挑战；鼓励每日祈祷、圣经读经，保持与基督的结合；也鼓励长期情绪困扰者寻求牧灵辅导或心理辅导。有关堂区的神父与堂区信友给予非常务派送圣体员肯定与感谢，对非常务派圣体员的心理健康有积极的帮助。

非常务派送圣体员的心理健康素质，涵盖了对信仰、心理、人际和灵性结合的四大领域。具备这四大领域的良好素质，不仅能帮助他们更好地完成使命，也能让他们在服务过程中体验基督的平安与喜乐，并成为他人心灵的安慰。非常务派送圣体员如能在责任，陪伴、培训和关怀中找到平衡，他们就能更喜乐、更平安地服务，也能成为病人和堂区真正的典范。





除了心理健康，非常务派送圣体员也必须关注及确保自己身体的健康。蔡神父特别提到非常务派送圣体员的身体健康并不仅仅是体力与精力的充沛，更是对天主赐予生命的尊重与服务圣体使命的保障。一个身体健康的派送圣体员，能更稳定、恭敬、喜乐地完成使命，也能通过健康的生活见证天主在他身上的恩宠。

在最后一个环节，蔡神父提到灵魂的健康是非常务派送圣体员的灵修基础。若要把圣体带给别人，自己首先要与基督保持合一。所以非常务派送圣体员务必要常领和好圣事，确保自己在恩宠的状态中。先让自己的灵魂健康，常在恩宠中，才能把基督的生命与治愈带给别人。

其中蔡神父分享了一个激励和感动的故事。一位怀有身孕和快要临产的妈妈，在极冷的冬天里驾车到医院。在途中的郊外产下了一位婴孩。在无奈中只能脱掉自己身上的衣服来给婴孩保暖，在抱着婴孩中牺牲了自己。后来一位修女路过就收留了小孩并把他抚养长大。有一天当他知道母亲死因后，在同样的冬天回到母亲当年牺牲的地方也同样脱掉了身上的衣服感受当年母亲是如何的为他而牺牲。。。。

他不是更要努力好好的活下来以彰显母亲的爱和伟大吗？大家听到这里都非常的感动。而我们的耶稣当时也不是牺牲自己为救赎我们吗？我们启不是一样要好好的把耶稣的爱及基督的生命与治愈带给需要的人吗？

在分享环节中，参与者纷纷表示最大的收获，是在家庭派送圣体方面学会了“以聆听和陪伴”为核心来服务。他们强调陪伴比建议更重要，病患往往需要的只是对他们的肯定与陪伴的温暖。

其他收获包括学会静下心来沉淀自己、以圣经金句转化负面情绪、不责怪他人而是把一切交托于天主、以“洗脚”的精神服务、在服务中意识到基督的同在，并以温柔谦卑的心去关怀有需要的人。

这些回馈真实地反映了灵修的果效，也是当天避静讲座的总结，并也提醒非常务派送圣体员在服务中，不仅是传递圣体，更是把基督的爱、平安与怜悯带到人群中。

一年一度的避静日，就像是非常务派送圣体员的“灵修年检”。它不仅帮助他们深化与圣体的关系、更新服务的初心，也让他们在团体中获得支持和力量，继续忠信地把基督的临在带到人群中。

这避静课程也符合了本堂神父当初鼓吹办这避静培训所要达到的宗旨和对非常务派送圣体员的愿景与期望。参与者当天也都收获满满，充满喜乐的带着这些丰厚的果实回家。谢谢蔡神父的带领。感谢天主！



吉隆坡甲洞耶稣圣爱堂圣母军圣母无玷圣心区团举办圣母军避静

2025年10月25日，吉隆坡甲洞耶稣圣爱堂圣母军圣母无玷圣心区团举办了圣母军区团避静。逾92名军友参加，我们很荣幸地邀请到蔡钊发神父带领这天的避静，主题为《牧民探访的技巧》。宗旨是为提升军友们拜访的技巧。

蔡神父在避静中带出了其内容包含了聆听技巧，探访前、探访中、探访后的原则，技巧，准备及步骤，探访的适宜及不适宜，探访者的沟通及同理心，方式应对探访者，和记录拜访事项档案。把耶稣带给探访者

蔡神父在讲解中提起在我们每次的拜访中都要把耶稣带上一同，正如在圣经里圣母带着耶稣一起探访表姐依撒伯尔一样，胎儿若翰在母腹中充满圣神欢悦的跳动着。因此，只要我们在拜访中让耶稣跟随着，探访者会感受到天主的慈爱。同时，我们该把探访者视为耶稣，正如圣经中(玛25:40)所说的：“凡你们对我这些最小兄弟中的一个所做的，就是对我做的。”

用心聆听及以同理心同理探访者

在讲座中，蔡神父提到的一个较重要的要点就是在拜访中我们要保持同理心来看待探访者。我们要融入探访者，不急着想给意见和方法，把时间留给探访者述说和表达他们所要说的事情。

此外，蔡神父强调探访要有五个步骤如下：-

1. 评估当下状况：准备好自己的身心灵后才安排去拜访
2. 打破初次的隔膜：也许探访者是第一次的被安排到拜访，可以以自我介绍/问候来开始当天的拜访
3. 关心-用心聆听：把耳朵借给探访者，耐心聆听他们的述说
4. 表达主的爱：把天主的话语传达给探访者，



好让他们感受到主耶稣一直与他们同在

5. 自我评估：完成拜访后的简单检讨，哪个部分需要改进/好的部分需要继续保持



区团团长江敬文兄弟颁发小小心意给蔡神父。

对探访者的应对方式

在我们每次拜访的过程中，探访者往往会述说很多自己的感受甚至有些探访者会有负面的情绪。蔡神父采用种种案例来让我们明白及了解如何去回应探访者。在每个拜访的对象，我们都需要静心去聆听他们的讲述，同理他们的心情，给与灵修的安慰，同心一起祈祷。蔡神父强调说拜访不是仅仅一次，而是要持续不断地去拜访探访者。

最后，蔡神父安排一小段时间让我们分配小组进行角色扮演分别为探访者，拜访者及观察者。每个小组的成员都有机会轮流扮演每个角色，目的要让大家一同学习如何更有效地去拜访。在整个演习中，军友们都非常认真地在学习，这正是不错的经验。

受访者吴氏表示：经过这次的讲座和实地演习，我学习到了面对严酷病人时，应该要对他进行表扬并肯定他在勇敢和积极面对生活，看见并说出他的闪光点。不可说‘我可以理解你’，因为我们是做不到完全理解对方。在受访者的叙述中，拜访者可用简短几句话概括内容，并且加上而不是给他们解决方案或是给他们看法。谈话中，尽可能从中剖析更多的资料，让对方多说，鼓励对方说出问题，从中了解对方。在拜访过程中，切勿一直灌输宗教信息，而是慢慢地从后期一点点地带入，以免弄巧成拙。在拜访中，亦可带入祈祷，让主参与其中。”



【莎亚南，2025年10月11日讯】莎亚南上主慈悲堂举办了一场以促进社区支持及提升危机与紧急时刻服务可及性为目标的心理健康意识活动。该活动由总教区心理健康事给

工与精英大学联合主办，汇聚了教会领袖、心理健康专业人士与教友，共同参与一日的学习、反思与交流。

活动主题为**“社区：携手支持心理健康”**，旨在强调心理健康作为整体福祉的一部分的重要性，尤其是在我国多个地区近期遭受自然灾害的背景下。通过讲座、工作坊及互动摊位，参与者探讨了如何在社区中，通过专业服务与日常关怀，提供情感支持。活动体现了教会日益重视心理健康的承诺，强调以同理、理解与早期介入为核心的关怀文化。

活动以朱利安·廖炳坚总主教阁下主持祈祷开场，为整日活动定下庄重而充满希望的基调。廖主教提醒参与者，心理健康并非孤立议题，而是人们在社区中彼此生活、联系与关怀的重要部分。他呼吁大家将心理健康视为共同的责任，而非个人的困境。



廖主教的出席象征着教会高层对心理健康牧灵工作的日益重视。陪同出席的还有吉隆坡总教区心理健康事工教会助理-蔡钊发神父及杰拉德·路易斯博士。他们的出席反映了信仰群体与心理健康专业之间紧密的合作关系。三者共同强调，情感支持应当是可获得的、富有同情心的、且不带污名的。

演讲中也提及近期吉兰丹水灾及西马半岛地震的影响。发言者指出，公众往往关注物质损失，却忽视了灾后人们长期承受的心理压力。房屋可以重建，但安全感与内心平静的恢复需要更长时间。社区因此被鼓励以理解与同理的态度，回应这些“看不见的创伤”。

首场讲座由凯莉·彭主讲，她澄清了社会大众对心理健康的若干误解。她指出，心理健康并不限于临床诊断，而涵盖日常的壓力、失落与情绪疲劳。她鼓励与会者将心理健康视为生活的一部分，并强调家人、朋友及教会成员在早期支持中的重要角色。她提醒大家，专业协助固然关键，但**“真正的帮助往往始于倾听与不评判”**。





该讲座反响热烈，许多参与者表示这是他们首次在教会环境中如此开放、务实地讨论心理健康议题。凯莉关于“陪伴即关怀”的观点，引起了广泛共鸣。

随后举行了一系列以青年、家庭与职场成年人为主题的分组工作坊。

青年专场由伟杰·李先生主讲，内容涵盖自我复原力、应对策略、同侪压力管理及身份认同议题。同时，路易莎·玛格丽塔·G女士以马来语讲解，促进多语言包容。

家庭主题由埃丝特·朱女士主讲，探讨家庭系统中的心理健康；而朱莉安娜·唐女士则以华语主持关于亲子沟通的工作坊。

至于成人场次，维克·吴博士主持了题为《找工作与生活的意义》的讲座，启发听众反思职场与心理平衡。

与此同时，场内也设有艺术展览与体验摊位，贯穿整个活动日。艺术展展出了多位艺术家的作品，每一件都反映了他们在心理健康挑战与复原过程中的真实经历。展品附有文字说明，帮助参观者更深入理解作品背后的情感与象征意义。

体验摊位则提供多种互动活动，包括黏土创作、艺术反思、心理测评及身体姿态检测等。其中，瑞娜·克莱尔主持的艺术反思环节，让参与者通过海绵印画自由表达情感。活动重点不在艺术技巧，而在于情绪释放与自我探索。心理测评摊位则帮助访客了解自身心理状态，并鼓励他们在需要时寻求专业协助。



活动最后举行了社区分享会，讨论社区如何彼此支持、理解心理健康的重要性及社区成员可扮演的角色。一位讲者表示：“许多人也许在沉默中挣扎，因为心理困扰往往是看不见的。因此，我们必须保持同理心，主动关怀并互相支持。”在简短的问答环节中，讲者们特别鼓励青年人在面对心理困扰时寻求专业帮助，而非单靠人工智能作出判断。

闭幕祈祷由蔡钊发神父主持，他感谢筹委会、义工与参与者的共同努力，使活动圆满成功。他也祈求天主祝福所有出席者，并继续引领大家在心理健康之路上携手同行。

总体而言，本次心理健康宣传活动取得显著成效。它不仅传播了知识，更提供了一个对话与共鸣的平台，让信仰与专业携手，为建立更具支持性的社区迈出重要一步。活动鼓励人们以同理、开放与合作的态度面对心理健康议题，也为教会及更广社会迈向心理健康常态化对话开创了积极先例。



檳城教區華文促進會禧年牧民大會反思與展望：(1) 图文：麦可佐思

迈向2026年马来西亚牧民大会的信仰旅程



为响应全国教会迈向2026年马来西亚牧民大会的信仰旅程，并为此作好准备，檳城教區華文促進會于2025年11月8日在峇冬丁宜圣母圣名堂举行了禧年牧民大会，主题为【庆祝、聆听、同行】。大会旨在凝聚教区内华文组的力量，省思牧民工作的现况、挑战与未来方向，并在信仰反思中重新确认自身在教会使命中的角色。

当天共有来自教区二十三个堂区的两百四十四位代表参与，场面热烈，信德气氛浓厚。讲员包括陈亿赐神父、饶恒力副主教与刘开祥副主教。其中陈神父主讲主要主题，两位副主教则以简短分享补充不同牧民视角。



一、迈向共融的教会

大会开始时，陈亿赐神父带领大家思考2026年全马牧民大会的愿景：成为更具共融精神的教会。马来西亚教会被召唤跨越语言与文化的界限，不仅关注本土化，更要以圣言为根基，承担共融、服务、见证与福传的使命。



二、面对现实，勇于更新

陈神父直言，目前许多堂区的华文组仍处弱势，活动往往集中在节庆时刻，平日缺乏持续性的牧民动力与信仰培育。因此，他邀请大家反思：如何从被动转为主动？

如何在堂区结构中找到自己的位置？

我们是否愿意在挑战中寻求突破与更新？

这场大会正是一次重新整队、再次启程的契机。

三、团结协作，共担使命

陈神父呼吁各堂区华文组彼此扶持，以“独乐乐不如众乐乐”的精神，由强助弱，共同成长。他提醒大家，牧民视野应超越单一堂区，从“小我”迈向“大我”，从“我的堂区”走向“我们的教区”。

他亦鼓励跨世代合作，让青年的活力与长者的智慧同行相辅，并系统化培养新成员，使牧民任务成为众人的使命，而不只是少数人的重担。

四、语言与资讯：福传的新挑战

在讯息快速流动的时代，华文牧民面对语言、资源与传播上的挑战。随着华文神职人员逐渐减少，平信徒的参与与文字工作变得更加重要。

陈神父建议：

建立共同的华文福传平台，统一教会术语，提高文字质量；

让教会语言更贴近生活、更具温度；在网络时代保持分辨，不盲从“教会网红”，而应支持具有权威性与真实性的教会渠道。



迈向2026年马来西亚牧民大会的信仰旅程



五、从“维修”走向“使命”

陈神父强调，教会不能停留在“维修型”，它只是维持现状或修补问题，而应成为一个具使命感、带着展望的团体。他勉励大家重新点燃信仰热忱，加强灵修与培育，让信友从被动参与者转变为主动传信者；同时培养接班团队，使促进会及堂区事工得以代代传承。

六、在圣神内的聆听与共议

大会的尾声，全体与会者进入一个充满祈祷气息的环节——在圣神内的对话。大家分组讨论“槟城教区华文教务促进会的现况与未来方向”，提出回馈与建议，让促进会能在反思中更新，在共议中成长。

在分组前，饶恒力副主教以简明的分享说明“圣神内的对话”的意义。他说：

“圣神来自复活的耶稣，祂向门徒吹气，赐下圣神，使他们能承担新的使命。今天，我们之所以能聚在这里，也是同一位圣神带领的结果。没有圣神，就没有我们的相聚。”

他特别强调：

“若没有祈祷与静默，就无法真正聆听。只有在平静的心中，我们才能感受到圣神的带领。”

在这样的氛围下，各组成员以开放的心彼此倾听、分享信念。那一刻，灵内的交谈取代了单向的发言，个人的反思汇聚成教会的共识。



七、槟城教区华文促进会神师刘开祥副主教的总结

在总结时，刘开祥副主教指出槟城教区华文团体进步缓慢的关键原因，是教友对教会缺乏归属感。他形容说：“很多教友把教会当作加油站，只有信仰的油用完了，才回来加油。”这种缺乏归属感的心态，往往意味着放弃了责任、关怀与爱。

刘副主教勉励大家，教会不是外在的机构，而是我们共同的家。我们应当成为一个彼此扶持、同行共进的大家庭，无论是喜事或丧事、欢乐或悲伤，都能同担共融。教会的缺乏，就是我们的缺乏；教会的荣幸，也就是我们的荣幸。

他强调，如果我们真正拥有归属感，那么在大会中所提及的种种问题，都不会是阻碍，而只是成长的挑战。只要大家愿意努力、继续加油，我们一定能看见进步的成果，哪怕步伐缓慢，“走两步、退一步”，也终能稳健前行。

同时，他宣布成立【槟城教区培训组】，回应大会推动培育的迫切性，并委任两位出色的司仪：许庆国兄弟与蔡尚巧姐妹担任负责人，带领华文团体在信仰与服务中持续成长。

八、枢机主教施恩天的视频致意

枢机主教施恩天因前往印度，代表教宗参与宣福礼，无法亲临大会，但特别录制视频向大家致意。

他感谢教友们在圣母圣名堂聚集，共庆“希望禧年”，并勉励大家继续前行，迈向“同行的教会”。

他提醒大家特别关注明年在砂拉越举行的马来西亚牧民大会，并指出全国九位主教正以团结一致的精神携手推动教会迈进。

枢机主教最后以祈祷祝福所有与会者，表示将以精神与大家同在，让圣神继续带领教会前行。

大会在一场感恩弥撒中圆满结束。

结语

2026年马来西亚牧民大会，不仅是一场会议，更是圣神对教会的呼唤。愿槟城教区华文促进会与各堂区华文组在圣言的光照下，以谦卑、勇气与共融精神再度启程；在服务中见证基督之爱，在挑战中成长为教会的同行者与见证者。

亲爱的主内兄弟姐妹们：



今天，我们在天主台前，为我们的圣母军友Theresa吴爱端姐妹奉献这台殡葬弥撒。此刻，我们的心怀着不舍与哀痛，但也带着信德的盼望，因为我们相信：基督战胜死亡；凡在祂内生活的人，死亡不是终点，而是归向天父怀抱的归家之旅。

一、在玛利亚的引导下走完人生的旅程

作为圣母军友，爱端一生以「在一切事上顺服玛利亚、为耶稣工作」为精神方向。

她加入圣母军，是因为相信：玛利亚不是遥远的天上母亲，而是生活中的同行者、战斗中的加护者、灵魂临终时的母亲。

圣母军的《手册》教导我们：「谁属于玛利亚，玛利亚就负责到底。」我们深信：在死亡这一刻，天主之母玛利亚也必如母亲般俯身迎接她，牵着手走向耶稣。

二、死亡不是结束，而是与主相遇

耶稣在福音中说：「我就是复活，就是生命；信从我的，即使死了，仍要活着。」（若11:25）。这句话不是抽象神学，而是对我们每个人的许诺。爱端来自一个以家庭、团体、祈祷、服务为核心的信仰生活。今天，基督亲自向她伸出手说：「你曾为我走上门前拜访，为我祈祷，为我爱的小羊服务。现在，到我这里来吧，享受我为你准备的永生。」

死亡，让我们看见信仰的核心：人的生命有限，但天主的爱是永恒的。

三、圣母军的生命——祈祷、服务、战斗的生命

圣母军友的一生，都以三件事作为动力：祈祷、服务、福传。

在祈祷中，把世界交给天主；

在服务中，把耶稣带给最卑微的人；

在福传中，把玛利亚的温柔带入人心。

很多人可能看不见这些服务的果实，但在天主眼中，每一个探访、每一串玫瑰经、每一次的牺牲，都被一一记念。

今天，我们把亡者爱端姐妹的一生奉献给天主，像玛利亚在圣殿奉献耶稣那样，把她交到天主的手中。



四、给我们仍在尘世旅途中的提醒

死亡的现实提醒我们：生命短暂，但我们可以选择用怎样的方式度过。圣母军的精神也提醒我们：要靠玛利亚，才能真正为耶稣生活。当我们想到吴爱端的生命，愿我们重新学习：

~更常祈祷玫瑰经

~更用心去服务他人

~更愿意成为和平、安慰、希望的带来者

~更愿意在玛利亚的保护下，继续我们的信仰战斗

愿这位姐妹的生命告诉我们：我们也都在走向天主，与玛利亚同行就不怕迷失。

五、结语：在玛利亚怀中安息

亲爱的兄弟姐妹们，今天我们所失去的，是一位团体的同伴、一位信仰的战友。但天主所迎接的，是祂深爱的孩子。让我们以圣母军最熟悉的祈祷，把她托付给天主：「天主圣母玛利亚，求祢现在和我们临终时，为我们罪人祈求天主。阿们。」

愿永恒之光照耀她，愿她在天主的怀中安息，并愿我们有朝一日，在永恒的家乡再相见。阿们。





2025年12月5日星期五晚上6:30至晚上10。汶莱三区团圣母军常年大会在Higher Hotel举行。进场前军友先来报到后进场，三区团员出席共有125位，简单的背景舞台以LOM AGR大字母搭配海报气球背景布置。



幸运抽奖第一轮，大人或孩童游戏之抱着气球转圈圈，幸运抽奖第二轮，余兴节目双人组合唱之后又一位独唱邓丽君名曲迎起大烈掌声。



工作人员安排各区团赞助幸运礼物。Emcee Riza Bea Andres Del Mundo司仪，Rudy Vilanueva主席发表欢迎词，开会经由菲律宾组



带领，之后各自华，英，巫语团体来合照，华文组呈献军歌。



汶萊三區團聖母軍常年大會 [2]

HOPE
图文:
黃其文

軍友圍繞一起交換禮物同時提早慶祝聖誕節，派紅包于孩童，幸運抽獎第三輪大獎平板電腦一部。

牛女牛仔服裝精彩特出表演，華語組李麗光姐妹誦讀連貫經，結束前來個汶萊三區團聖母軍團員大合照。閉會經由英文組誦讀後結束這場活動。

