盼 季刊
HOPE 102
2026. 3
汶莱教会华协《盼》

阔别18年，汶莱宗座代牧区喜迎本土新铎卡罗汀安神父



（本报特讯） 汶莱宗座代牧区于2026年9月1日迎来牧职生涯的重要时刻——在诗里亚无玷圣母教堂隆重举行卡罗汀安执事的晋铎弥撒。这是自2008年以来，时隔18年后汶莱本土再度有司铎祝圣，为当地教会注入新的牧灵活力。

晋铎弥撒由吴对龙主教主礼，20位本地及外埠神父共祭，逾800名亲属、教友及各界来宾到场见证。弥撒庄严肃穆，场面感人。

在讲道中，吴对龙主教对新铎谆谆嘱托：“卡罗汀安，你即将被提升到司铎圣秩。你必须以基督导师的名义执行神圣的教导职务。将你所欣然领受的天主圣言传授给众人。默想上主的法律，务使你相信你所诵读的，教导你所相信的，并实践你所教导的。”主教勉励他以言以行建立天主的教会，并强调“要明白你所做的，效法你所庆祝的”，在圣化职务中与基督的祭献相结合。

【图文未完，刊在第6页】



盼 Hope 102 2026.3

主編的話

在盼望中撒种，在信德中收割



主内亲爱的读者：

当您翻开《盼》第102期，我们一同走过二十六年。二十六年，一百零二期，在资源有限、环境多变中，这份汶莱唯一的公教福传刊物仍按期与您相见。它不是靠人的能力，而是靠天主的恩宠，以及许多默默代祷、奉献、笔耕的兄弟姊妹。今天，《盼》终于等到有2名姐妹参与编辑工作，与此同时，《盼》已成为马新汶台圣母军的重要资讯，按年报道马新汶台圣母军交流会的动态，让各地的军友在文字中彼此相连、互相代祷。

本期，我们怀着感恩与激动的心情，特别报道汶莱历经十八年等候，终于迎来一名土著卡罗汀安。十八年，是漫长的等待；十八年，也是天主的培育。当人以为没有可能时，天主却在祂的时刻动工。这不只是一个人的加入，更是整个教会福传的鼓励，是圣母军祈祷与服务的果实。圣咏说：“含泪播种的，必含笑收割。”卡罗汀安的故事提醒我们：没有一滴眼泪、没有一次祈祷、没有一份坚持是徒然的。

亲爱的读者，也许你正在为家人皈依、堂区复兴、圣召兴起而祈祷多年，甚至感到疲倦。请不要灰心。天主的时刻不同于我们的时刻。我们只管忠信播种，天主自会使之生长。
愿《盼》继续成为希望的使者，也愿您成为福传的同行者。请继续为汶莱、为马新汶台圣母军、为所有等待中的心灵祈祷。让我们不说“太迟了”，只说：“主，我在这里，请派遣我。”愿复活的主赐您平安与勇气。

主编：刘坤彰 敬上

2000年1月创刊
出版：汶莱斯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
副执行编辑：刘谊珊、刘谊萱
编辑：袁年好、周楚贤
刘谊珊、刘谊萱
摄影：黄其文、杨子云
刘谊恩、刘谊泉、刘谊恒
马诗联络：邱诗燕
古晋特约：黄丽彬
西马特约：叶为骠
只供教会内部传阅
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: ccccola.gbs2u.com

出版日期：2026年9月出版 总：102 期

102期《盼》目录

封面：阔别18年，汶莱宗座代牧区P06 喜迎本土新锋卡罗汀安神父
P02 主编的话/目录
P03 林梦同神会庆祝成立40周年讲习会
P04/P05 从歌声赞颂万物 图文：麦可佐恩
P07 汶莱圣母军三区团常年户外活动
P08/09 余金忠神父晋铎20周年庆祝 麦可佐恩
P10 2026第21届马新汶华文青年圣母军交流会心得 文：刘谊恒（Moses） 图：黄其文
P11 解锁新的答冷通 古晋黄丽彬
P12/13 丰收节感恩祭 图文：麦可佐恩
P14 心理健康与天主教视角 蔡轩发神父
P15/16 宽恕而不遗忘 蔡轩发神父
P17/18 照顾者的旅程 蔡轩发神父
P19~25 2026槟岛徒步朝圣 麦可佐恩
P26/27/28 当原创圣歌响起 让我们一起走近天主 图文：麦可佐恩
P29/ 第21届马新汶华文圣母军交流会美里开幕 逾230青年“划向深处去”深化信仰 ----报导：刘坤彰 照片：筹备会摄影组
P30 第21届马新汶华文圣母军交流会美里圆满闭幕，千人出席 报导：刘坤彰 图片：筹备会摄影组
P31 美里主教致词【划向深处去】
P32 筹备会主席刘谊萱致词【划向深处去】

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

林梦圣神同祷会成立40周年庆典暨讲习会
我们同心赞美在主前

2026年8月21日至23日（星期五至星期日）
林梦圣爱民天主堂（会议室）



















8月21日（星期五）讲习会上午九时以何鸿飞神父的赞美的力量为开始，接着是民都鲁带来的学习敬拜赞美，紧跟着是何神父的天主的爱与罪人，上午的讲习会以民都鲁的动作敬拜赞美告一段落。

下午二时，民都鲁的敬拜赞美作为开始，Patrick Lo分享“耶稣是主”，悔改（回家）由Jane Ting负责，Irene Chiew的宽恕（放过自己）告一段落。

晚上朝拜圣体，悔改与宽恕仪式由何神父亲自主持。

8月22日（星期六）下午六时是林梦圣神同祷会成立40周年感恩庆典时间。

感恩舞蹈：《活出爱》，40周年特别祈祷，40周年感恩晚宴在同乐海鲜楼举行，温馨场面。

8月23日（星期日）只有敬拜赞美和见证分享。

三天讲习会重点：赞美、悔改、宽恕、救赎、圣神内受洗，让我们同心合意，在圣神的带领下，回归天主的爱，以感恩、赞美和喜乐的心庆祝40周年。





图文：麦可佑恩

从歌声赞颂万物

台马“太阳与生态”音乐会唱响峇冬丁宜【一】





2026年8月21日（星期五）晚上8时，峇冬丁宜圣母圣名堂洋溢着音乐与信仰的喜悦。“台马万物赞颂歌——太阳与生态音乐会”在这里举行，吸引众多教友踊跃参与，现场座无虚席，气氛热烈，共同聆听这场结合音乐、信仰与生态关怀的特别演出。

来自台湾新竹教区圣心歌咏团与马来西亚北区歌咏团携手演出，以歌声赞颂天主的创造，并传递关怀受造界、守护共同家园的使命。

音乐会由吉隆坡总教区华文教务促进会与台湾圣农天使善会共同联办呈献，以福传及生态关怀为使命，将音乐与信仰的分享延伸至海外华人团体。



马来西亚是此次海外巡回演出的第一站，峇冬丁宜圣母圣名堂则是首场演出的教堂。随后，音乐会移师吉隆坡蕉赖圣芳济亚西西堂及文丁圣雷思堂继续举行。

从《造物赞》到《愿祢受赞颂》

“万物赞颂歌——太阳与生态”的创作灵感，源自亚西西的圣方济各《造物赞》（Canticle of the Creatures）以及已故教宗方济各的生态通谕《愿祢受赞颂》。

这一系列灵性音乐与书籍作品，由台湾方济会高



征财神父以圣方济各的灵修精神和《愿祢受赞颂》的生态理念为基础，并与台湾词曲创作者合作完成。作品透过音乐与艺术，唤醒人们对受造界的关怀，以及守护共同家园的责任。

此次音乐会也配合亚西西圣方济各逝世800周年，以及圣十字若望封圣300周年暨荣膺教会圣师100周年的双重禧年。两位圣人虽生活在不同年代，却都在受造界中看见天主，并从万物中体会祂无限的爱。



从环保走向生态灵修

音乐会开始前，陈新伟神父先为大家讲解这场音乐会背后的信仰意义。

他指出，《愿祢受赞颂》提醒我们，天主所创造的世界正受到破坏，每个人都有责任保护受造界。大自然不是供人类随意使用的“资源库”，而是天主的创造，也是我们的兄弟姊妹，因此应以爱与敬畏去面对、赞颂和守护。

陈神父也指出，我们可以透过大自然的美丽与奥妙认识造物主，从万物中聆听天主的声音。因此，《愿祢受赞颂》不只是一项环保呼吁，更是一种“生态灵修”：当我们与天主建立更亲密的关系，就越懂得敬畏自然、守护共同家园。



他特别指出，今晚的歌曲并非单纯的音乐作品，而是把圣人的祈祷化成音符，以歌声表达对天主的爱与赞美。

从歌声赞颂万物【二】



讲解之后，音乐会播放了陈新伟神父与李仁杰弟兄创作的祈祷歌《祢隐藏在哪里》，为音乐会揭开序幕。歌曲的创作灵感来自圣方济各·亚西西的《造物赞》和圣十字若望的《灵歌》，将两位圣人的灵修精神融入其中，唱出人与受造界之间的亲密关系。

圣十字若望在《灵歌》中，借着山岭、森林、江河、微风等自然景象，描绘灵魂寻找所爱的天主；圣方济各则在《万物赞颂歌》中，把太阳、月亮、星辰、风、水、火和大地称为兄弟姊妹，邀请万物一同赞美造物主。



歌声中的灵修与赞颂

随着音乐会展开，一首首歌曲把现场带入充满诗意与灵性的氛围。远道而来的台湾新竹教区圣心歌咏团，也以精心准备的曲目，为观众带来充满信仰与艺术的音乐分享。

其中，大山脚圣安纳圣殿天乐知音歌咏团献唱《风弟兄和水姊妹》，让人联想到圣十字若望《灵歌》中山岭、森林、江河、微风等自然意象。优美的歌声把风与水、生命与圣神的意象表现得充满生命力，仿佛微风吹拂大地，生命的泉水也在心中流动。

峇冬丁宜圣母圣名堂歌咏团献唱《万物中的赞颂》，则让人联想到亚西西的圣方济各及其《造物赞》。歌声唱出在万物中发现天主、与受造界一起赞颂造物主的精神，也展现音乐、信仰与生态之间的美好结合。

当晚也有一群小朋友参与演唱，为音乐会增添纯真而温馨的一幕。他们以歌声参与这场属于“万物”的赞颂，也提醒我们：守护受造界的使命，需要一代一代传承下去。

三团合唱，唱出共同的祈祷

音乐会尾声，台湾新竹教区圣心歌咏团、大山脚圣安纳圣殿天乐知音歌咏团，以及峇冬丁宜圣母圣名堂歌咏团联合献唱《愿祢受赞颂》，为整场音乐会留下感动而深刻的结尾。

《愿祢受赞颂》词：高征财神父，曲：姜震。歌曲呼应圣方济各《造物赞》及教宗方济各《愿祢受赞颂》通谕，邀请人们在万物中发现天主的美，并以实际行动守护共同家园。

从圣十字若望在受造界中寻找天主，到圣方济各与万物一起赞美造物主，再到教宗方济各呼吁现代人守护受造界，音乐会透过一首首歌曲，串起一条跨越数百年的灵修脉络。当三个歌咏团的歌声汇聚，唱出《愿祢受赞颂》时，也成为人与整个受造界共同献上的祈祷。

最后，全场在陈新伟神父、雷文州神父及李义兴神父的带领下，合唱《让我做祢和平工具》。这首取自圣方济各《和平祷词》的歌曲，把音乐会的主题从赞颂受造界延伸至和平、爱与希望，愿每个人都成为传递和平的工具。

歌声结束后，三位神父为大家降福，为这场结合信仰、音乐与生态精神的音乐会，画下温暖而感动的句点。





【文图来自第一页】

阔别18年，汶莱宗座代牧区喜迎本土新铎卡罗汀安神父











据悉，卡罗汀安执事此前经过六个月严格的试验与考核期，于晋铎当日圆满领受司铎圣秩。按教区安排，新铎卡罗汀安神父将首先在诗里亚无玷圣母教堂担任堂区副主任，为期一年，至2027年8月31日；随后将于2027年9月1日起调往马来奕圣若望教堂服务。

弥撒后，信众在堂区中心举办盛大庆祝晚宴。宗座代牧区行政员梁顺财神父代表教区向新铎赠送一辆汽车模拟钥匙，作为牧民工作之用。随后，新铎卡罗汀安神父偕同父母，与吴对龙主教及众神父一同切下晋铎纪念蛋糕。晚宴还穿插了丰富多彩的文娱节目，气氛喜庆而温馨。

此次晋铎不仅为汶莱宗座代牧区增添了牧人力量，也令当地信众备受鼓舞，纷纷为新铎祈祷，祝愿他在司铎职务上忠于使命，广扬福音。




汶萊三圣母军区团联合华协促进会会员举行2026年常年户外活动













为促进团员与会员之间的情谊，增进彼此交流与团体凝聚力，汶莱三圣母军区团联合华协促进会于2026年7月12日（星期日），在摩拉海边举行一年一度户外联谊活动，吸引约100位主内兄弟姐妹及家属踊跃参与，场面热闹温馨，活动圆满成功。

当天上午7时30分，参与者陆续抵达集合地点，大家在轻松愉快的气氛中展开一天的户外野餐活动。除了共享美食外，现场还安排了丰富多彩的康乐游戏、团队活动及交流分享，让大家在欢笑声中增进友谊，体验团体共融的喜乐。



活动过程中，参与者彼此关怀、互相协助，充分展现基督徒团体彼此相爱的精神，也借着难得的相聚机会，加强各区团及华协促进会会员之间的联系。





主办单位感谢所有筹委、义工及参与者的支持与配合，使本次户外活动顺利举行，并期望未来继续举办更多联谊活动，让更多主内兄弟姐妹携家带眷参与，共同建立一个充满爱与服务精神的信仰团体。



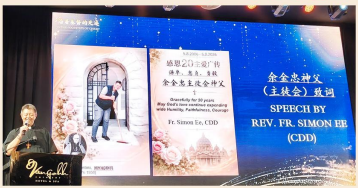






图文：麦可俊恩

余金忠神父晋铎20周年：
二十年司铎路，忠于基督的召叫【一】



2026年8月16日傍晚6时，马章武莫(Machang Bubok)圣安多尼小教堂(St. Anthony's Chapel)内，洋溢着感恩与喜乐的气氛。余金忠神父在这里举行晋铎20周年纪念感恩圣祭，由Desmond Jansen神父共祭。二十年的司铎岁月，在这一天成为一个值得回望的里程碑；然而，对余神父而言，这并不是旅程的终点，而是带着感恩重新出发的时刻。



在没有回应时，仍然相信

当天的福音是《玛窦福音》15:21－28，记载客纳罕妇人为被魔鬼缠扰的女儿来到耶稣跟前，苦苦哀求：“主啊，达味之子，可怜我吧！我的女儿被魔鬼缠扰得很苦！”然而，耶稣起初没有回答她。面对门徒的催促，耶稣甚至说：“我被派遣，只是为了以色列家族失迷的羊。”如果是我们，祈祷没有得到回应，甚至似乎被拒绝了，我们会怎样？

客纳罕妇人却没有离开。她继续来到耶稣跟前恳求，面对耶稣进一步的回应：不宜把儿女的饼拿来丢给小狗，她仍然没有退缩，而是谦卑地回答：“主啊，但是小狗也吃主人桌上掉下来的碎屑。”这份看似卑微，却异常坚定的信德，终于得到耶稣的称赞：“妇人，你的信德真大！就如你所愿的，给你成就吧！”（玛15:28）

余神父以这个故事提醒教友，信德最容易在顺境中表达，却最真实地在考验中显露。当我们祈祷了很久，却没有得到期待中的答案；当疾病来到生命；当家庭、工作或人生遇到困难；甚至当我们觉得天主好像沉默了，我们还会继续相信吗？

客纳罕妇人的伟大，不只是因为她为女儿祈求，更在于面对一次又一次看似没有希望的回应，她仍然没有放弃，反而以更坚定而谦卑的心继续向耶稣恳求。



从年长神父身上学习忠诚

余神父说，真正的信德，就是即使看不到答案，仍然相信天主。这份坚持，也让他想起自己在意大利期间所探访的一群年长神父。

那里住着许多已经退休的神父，其中最年长的一位已经104岁，也有神父庆祝晋铎80周年、70周年和65周年，最年轻的一位也已经晋铎58年。

这些神父已经不能像年轻时一样奔走堂区、主持许多活动，有些甚至因为年老、疾病及身体限制，已经无法继续从事过去的牧灵工作。可是，他们仍然每天祈祷、参与弥撒，也为年轻神父和教友们祈祷。余神父从他们身上看见，司铎的召叫并不会因为一个人年老、患病，或者不能再做很多事情而结束。



他们用几十年的人生告诉后来者，司铎职并不只是“做了多少事”，更重要的是“忠于谁”。他们几十年来没有放弃信仰，没有离开基督，这份忠诚本身，就是一种最深刻的见证，也成为余神父晋铎20周年时，对自己最重要的一份反省。

余金忠神父晋铎20周年【二】

“你们就是我的加油站”



感恩弥撒后，庆典移师梵高酒店举行感恩晚宴，席开25桌。来自居林、大山脚、峇冬丁宜及马章武莫等地的教友齐聚一堂；Desmond Jansen、邓英伟、饶恒力三位神父，以及执事Ashley Stephen Chau也出席共庆。晚宴安排了歌舞表演，来自居林的教友更以热情歌舞带动现场气氛，让整个庆典充满欢乐。

在晚宴上，余神父分享自己20年司铎生活的反省，并以谦卑、忠贞与勇毅作为未来继续走司铎道路的三个方向。

谈到“谦卑”，他特别提及当晚大荧幕上播放的一张照片。照片中的余神父正在为刚恒毅枢机主教的墓地扫地，而这张照片也印在当晚送给嘉宾的晋铎20周年纪念卡片上。余神父目前参与刚恒毅枢机主教的封圣工作，因此这张照片对他而言，不只是一个工作的记录，更成为一份关于“服务”和“谦卑”的提醒。

他忆述，自己第一天担任维修领班（foreman）时，父亲曾告诉他：“到了那里，不要先问老板你可以做什么，要主动学会拿扫把扫地。”这句父亲当年的话，他一直铭记在心。一个刚刚成为领班的人，父亲没有教他怎样指挥别人，反而先教他拿起扫把，因为真正的领导，并不是站得比别人高，而是愿意俯身服务。

对余神父而言，扫地是最简单的工作，却也是最深刻的功课：无论今天身处什么位置，都不能忘记自己是一个服务者。

余神父也谈到自己目前的使命。他的正式合约至2028年12月31日结束，如果工作尚未完成，也可能继续续约。因此，他特别请求大家继续为他祈祷，让他能够按照天主的旨意完成所托付的使命。

在这场20周年庆典中，他不只是接受祝福的人，也是一个回来向大家说“谢谢”的牧者。来自居林、大山脚、峇冬武莫、马章武莫等不同地方的教友能够聚在一起，对他而言本身就是一份恩宠。不同的地方、不同的堂区，却因为同一个信仰而成为一家人。

余神父形容教友们是他的“加油站”。这句话听来简单，却充满感情。一个长期在外地服务的神父，同样需要教友的祈祷、鼓励与陪伴；当他疲倦时，需要有人为他加油，当他面对困难时，也需要知道背后仍有一群兄弟姐妹为他祈祷。

晋铎20年，如果只看数字，不过是20个年头；但若看见这20年背后的祈祷、奉献、挑战、喜乐与坚持，它便是一段充满恩宠的生命旅程。客纳罕妇人告诉我们，不要因为天主暂时没有按照我们的期待回应，就放弃；年长神父告诉我们，即使不能再做很多事情，仍然可以忠于基督；而余金忠神父的20年司铎岁月，则再次提醒我们：召叫不是一时的热情，而是一生的忠诚。

二十年后的今天，余神父仍然站在天主为他安排的道路上。前方还有使命，还有工作，也有未知的未来，但愿他继续以谦卑的心服事，以忠贞的心坚守，以勇毅的心前行。也愿我们每一个人，在自己的生命道路上，都能学习客纳罕妇人的信德，学习年长神父的忠诚，并在每一次考验中继续对主说：“主啊，我仍然相信祢。”





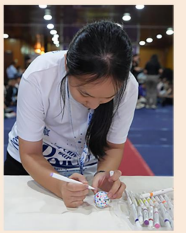
文：刘谊恒（Moses）　图：黄其文

2026第二十一届马新汶华文青年圣母军交流会心得



请你闭上眼睛设想一下：此刻你是一名渔夫，正因没有收获而垂头丧气。这时，一位被群众簇拥、看似老师的人对你说：“上船，划到深处去，撒网捕鱼罢。”即使你深知这片水域整夜毫无动静，却依然选择顺服　的话。结果，你们不仅捕获了满船的鱼，渔网还险些撑破。

或许你会认为，那是天主子在给我们下达指示，让我们去承担“深处”的未知与挑战，以此换取丰厚的回报。但事实上，那深处的水流正是天主子自己——是　祭自指引我们去到那充满恩典的地方，并与我们一同收获百倍的祝福。



每位参加者
涂上高尔夫球的凹洞。

第21届马新汶华文青年圣母军交流会在砂拉越美里东林谷高尔夫俱乐部如期举行，主题为“划向深处去”。当中有两个很意思的节目：一是江宗欢神父以“高尔夫球”为主题的讲座分享，二是青年们一同实践【在圣神内交谈】（Conversation in the Spirit，简称CIS）的「共议同行」祈祷与分享。

在神父的讲座中，他提到高尔夫球表面的凹洞在物理学上是为了减少空气阻力，让球飞得更高更远，而这说明了，正是因为我们每一位团员（每一个小凹洞）高低不同的配合与谦逊服从，才能让圣母军这个团体走得更远。同时，当球往前滚动时，每一个凹洞都会随着路径高低起伏，反映了我们在支团中不断轮换的责任。无论当中谁是职员、普通团员或亦辅助团员，都会有担任职委的时刻，从而背负起领导者的身份带领支团向前迈进。当然也会有卸任后，继续以团员身份默默支撑支团的时候。这样的承上启下、不断循环，才是一个团体最为健康的一种体现。

此外，在【在圣神内交谈】的环节中，每个小组在协调员、记录员及计时员的配合下，深入探讨了「圣母军支团与我」以及「我该如何让别人从我身上看见天主」这两个课题。我所在的小组（成员年龄约20多岁）特别关注了支团目前的挑战，包括：担任职委的压力、年轻人与年长者之间的代沟，以及该如何向青年推广圣母军。在这短短的20分钟里，大家借着圣神的引领真诚交谈，对圣母军这个团体有了更深一层的认识。
最后，看着姐姐、妹妹以及表妹们尽心尽力地筹备今年的交流会，在一人身兼多职的压力下依然把活动办好，真的是功不可没。希望在来临的2027 年波德申（Port Dickson）交流会上，她们可以好好 relax 一下，享受属于参与者的快乐。

祈愿这次的交流会能够重新燃起团员们心中如火般的信心，在这一年继续光照他人，并在下一年再次相聚！



【在圣神内交谈】小组讨论。

解锁新的答冷通



转眼间，两年的硕士课程终于画上句点。回头看这段旅程，心里满是感恩，也深深感受到：原来，天主总在我们愿意回应的时候，带领我们走向更深、更广的成长。

我从2002年开始执教。到了2024年决定再进修时，已经在教育岗位上服务了二十二年；如今走到2026年，完成两年的硕士课程，回望这条教育路，已是二十四年的教学生涯。二十四年，说长不长，说短也不短。从刚踏入校园时的青涩，到今天依然站在讲台前，我始终觉得，教育不只是一份职业，更是一份使命。孩子们的成长、老师的陪伴，每一天看似重复，却都藏着天主托付给我们的责任与恩典。

这些年来，我一直热爱自己的工作，也珍惜教师的身份。虽然教育的道路不容易，时代不断改变，学生的学习方式也和以前很不一样，但我始终相信，只要用心去陪伴，每一份付出都会有意义。也正因为这样，在教书二十二年后，我决定再一次回到校园，报读马来西亚师范学院岩都林当校区的教育硕士课程（教学法领域）。很多朋友问我：“教了这么久，为什么还要继续进修？”我的答案其实很简单：因为我想更新自己。

今天的教育环境面对许多瓶颈，教学不再只是课本和黑板，而是进入了数码时代。学生接触资讯的方式变了，老师的教学方式也必须成长。身为老师，如果停止学习，很容易停留在过去的经验里，而无法真正走进今天孩子们的世界。天主教的信仰也常提醒我们，要在自己的岗位上善尽本分。福音中的“答冷通”比喻，让我常常反思：天主交给我们的恩赐，不是让我们埋起来，而是要忠信地运用，让它结出果实。对我来说，教育，就是天主托付给我的一份答冷通；二十四年的教学经验，是一份答冷通；而这一次继续深造，则是天主让我解锁新的答冷通。

这两年，是一段半工半读的生活。星期一至星期五，我照常在学校教书、备课、处理学生与学校事务；星期六和星期日，则到师范学院上课。平日下班后，也常需要整理资料、完成作业、准备报告。生活的节奏确实紧凑，休息的时间也少了许多，但在忙碌之中，我也感受到学习带来的充实与满足。虽然身体会累，时间也常常不够用，但心里知道自己正在成长，也就愿意继续坚持。

这两年最大的收获之一，就是科技教学的学习。过去的我，对电子软件其实有点害怕。看到新的应用程式、新的平台、新的软件，心里总会有一种“我不会”的抗拒感。尤其科技变化太快，有时候会觉得自己跟不上。可是，这次的学习让我一步一步突破自己。从尝试不同的教学软件，到学习设计数码教材，再到接触人工智能（AI），我发现原来自己并没有想象中那么不能适应。尤其AI，更让我打开了新的眼界。以前总觉得它很遥远，但现在我开始学习如何用它帮助备课、整理资料、启发教学创意。这不是为了追赶潮流，而是为了让教学更有温度、更有效率，也让学生更容易学习。我发现，原来学习新的东西，本身就是一种快乐；突破自己，更是一种恩典。

完成硕士课程，对我来说不是结束，而是新的开始。教书二十四年，我依然热爱生活，热爱教育，也热爱学习。因为我知道，只要还站在这个岗位上，就还有继续成长的空间，还有继续服务的机会。感谢天主，让我在这个阶段，重新打开自己，重新装备自己，也重新认识自己的可能。

回望这两年，我更加明白：坚守自己的岗位，是一种忠信；不断更新自己，是一种回应。感谢天主，让我在人生这个阶段，解锁了新的答冷通。愿我继续把这份恩典，带进课堂，带进生活，也带进每一个天主托付给我的孩子生命里。





—— 黄丽彬 （28. 6. 2026）



每年六月至七月，是浮罗山背最热闹的季节。

随着榴莲飘香满山，山竹、红毛丹、尖不叻（Cempedak）、龙贡等时令水果也陆续成熟。这片素有“榴莲之乡”美誉的土地，再次迎来一年中最丰盛的时刻。

对于果农来说，丰收固然意味着一年辛勤耕耘终于开花结果，但他们更深明白，再多的汗水，也需要阳光、雨露与大地的滋养；每一颗成熟的果实，都离不开天主所赐的生命恩典。因此，在浮罗山背教友心中，丰收不仅是收成，更是一份向天主献上的感恩。

2026年6月28日主日，耶稣圣名堂举行一年一度的水果丰收节感恩弥撒。今年适逢全国榴莲大丰收，浮罗山背果园同样硕果累累。弥撒奉献礼中，教友们把自家果园出产的新鲜水果一一献到祭台前，感谢天主赐予风调雨顺，并为所有辛勤耕耘的果农献上祈祷。

今年奉献的水果数量之多，堪称历年来之最。榴莲、山竹、红毛丹、尖不叻、龙贡等各式水果摆满祭台前，色彩缤纷，洋溢着丰收的喜悦。由于奉献的水果实在太多，教堂内已无法全部摆放，部分水果只能暂时安置在圣堂外，成为一道难得一见的丰收景象。虽然榴莲季节已渐近尾声，教友们仍毫不吝惜地把最好的果实带到圣堂奉献，让人深深感受到天主丰厚的恩赐。

然而，这场奉献最动人的，并不是水果的数量，也不是名种榴莲的价值，而是每一份果实背后所承载的信仰。

每一颗成熟的水果，都凝聚着果农数月甚至一整年的守候与辛劳；每一次献上初熟果实，则表达了教友对天主最真挚的感谢，承认一切生命的成长与丰收，最终都源于创造生命的主。

弥撒结束后，教堂邀请全体教友一同分享丰收的喜悦。现场摆满了松鼠王、猫山王、黑刺、红虾、









林凤娇等各种榴莲，以及山竹、红毛丹、尖不叻、龙贡等各式水果，大家围坐一起，一边品尝水果，一边谈笑交流，现场洋溢着温馨欢乐的气氛。

由于今年榴莲盛产、价格亲民，不少人早已在这个季节品尝了不少榴莲，加上部分教友顾及健康，浅尝即止，因此活动结束时仍剩下不少水果。教堂随后把这些水果分发给教友带回家，让这份来自天主的丰收恩典，也随着一篮篮水果延续到每一个家庭。

水果丰收节，不只是庆祝果实累累，更是教友将收成献给天主、彼此分享恩典的美好见证。大家在奉献中学习感恩，在分享中实践爱德，也让教会团体因着共融而更加紧密。

愿天主继续降福每一位辛勤耕耘的果农，赐予风调雨顺、五谷丰登；也愿我们常存感恩的心，珍惜所得，与人分享天主所赐的一切恩典。

榴香传爱，果实满载温情



图文：老何修道

耶稣圣名堂举办爱心水果捐赠活动 把丰收送到长者身边



水果丰收节感恩弥撒结束后，浮罗山背的丰收故事并没有画下句点。

2026年7月1日，耶稣圣名堂继续举办「爱心水果捐赠活动」，邀请教友及社区居民捐献水果、干粮和生活用品，送往槟城两家安老院，让丰收的喜悦化作对长者的一份关怀。

当天早上8时，堂区餐食厅便开始进行物资收集与整理工作。榴莲、山竹、红毛丹、尖不叻（Cempedak）等新鲜水果，一篮篮、一箱箱陆续送抵教堂；还有米粮、饼干、饮料及各类生活用品不断汇聚而来。原本只是一次简单的爱心呼吁，却因社区大众的热情响应，凝聚成一场充满温情的分享行动。

最令人感动的，是浮罗山背一群默默耕耘的果农。他们刚完成一年辛劳的收成，便把果园里最新鲜的水果送到教堂，与素未谋面的长者分享。这份毫不保留的慷慨，让丰收不仅属于自己，更成为祝福他人的礼物。

当天募集到的水果和物资，分别送往两家安老院。槟城安贫小姐妹修女会安老院由院方负责人亲自到堂区领取；另一批水果和用品，则由堂区义工送往 Naam Nursing Home，让行动不便的长者同样感受到社会的关怀。

看着这些承载着感恩的果实离开教堂，人们仿佛看见了一段爱的旅程正在延续。

几天前，在感恩弥撒的奉献礼中，教友们将丰收的水果呈献于祭台前，表达对天主的感恩；而在随后举行的爱心水果捐赠活动中，另一批水果则被整理后送往安老院，成为献给长者的关怀与祝福。从感恩到分享，从礼仪走向生活，这正是福音精神最真实的实践。

正如耶稣所说：「你们白白得来的，也要白白分施。」（玛10:8）

礼仪从来不是结束，而是生活的开始。当感恩继续化作服务，当奉献继续化作分享，信仰便不再停留于圣堂之内，而是在日常生活中不断结出爱的果实。

或许，这正是浮罗山背水果季最动人的风景。

这里收获的不只是榴莲、山竹和红毛丹，更收获了一份人与天主、人与人之间彼此相爱的情谊。丰收，也因此没有停留在果园，而是在分享中延续；没有停留在祭台，而是在爱德中继续结果。愿这一份来自浮罗山背的丰盛果实，为长者带来欢笑与温暖，也愿这份分享的精神继续在社区流传，让更多人因爱而相遇，因奉献而看见天主的恩典。









蔡钊发神父
Fr. Philip Chai
天主教圣言会会士，哲学博士，神学硕士
马来西亚圣言会省会长会议顾问
一位热爱写作的牧者

友谊、依附模式与基督徒的共融召叫：心理健康与天主教视角

人们常说，友谊是“自然发生”的，只要缘分到了，合适的人就会出现在生命中。然而，这种看法虽然令人安慰，却并不符合心理学的现实，也不符合真实的人类经验。友谊并不是纯粹偶然发生的关系，而是一种需要意图、情感投入、脆弱性与持续努力的互动过程。换句话说，友谊不仅是被动“遇见”的结果，更是主动“参与建构”的生命实践。

现代心理学，尤其是依附理论，为我们理解为何有些人能够建立深厚友谊，而另一些人却长期经历孤独、疏离或关系不安全提供了重要框架。同时，天主教人学进一步深化这一理解，提醒我们：人不是为孤立而被创造，而是为共融而受造。我们是按照三位一体的天主——圣父、圣子、圣神的肖像被创造的，因此，我们的圆满生命必然体现在爱与被爱的关系之中。

马里萨·G·弗朗科（Marisa G. Franco）在其著作《Platonic》中，将心理学研究与实践智慧结合起来，挑战关于友谊的文化迷思，并提供建立深层关系的具体路径。她的核心观点既简单又具有变革性：友谊并非大多数人天生就会的能力，而是一种可以学习、培养与再学习的关系技能。

这一观点与心理健康实践及基督徒灵修传统高度一致：情感模式不是宿命，而是可以被疗愈、更新与成熟的生命经验。

依附模式与友谊的形成

依附理论指出，人际关系主要存在三种基本模式：安全型、焦虑型与回避型。这些模式通常在早期关系经验中形成，并深刻影响个体如何理解亲密、信任与情感安全。

安全型依附的人通常能够自在地接近他人，同时也不失独立性。焦虑型依附的人容易担心被拒绝，需要不断确认关系的安全。回避型依附的人则倾向于保持情感距离，以保护自身不受伤害。

这些模式并不是道德评判，而是适应性反应。然而，它们往往延续至成年，影响人如何建立友谊——是主动靠近、过度担忧，还是保持疏离。

从天主教角度来看，这与教会对“原罪后人性受伤状态”的理解相呼应。人本质上是美善的，但在经验中常带有恐惧、不信任与情感失序。正如《天主教教理》所指出，人心既能行大爱，也容易受伤，需要不断被治愈与提升。

好消息是：依附模式并非固定身份，而是可以在新的关系经验、刻意练习以及恩宠的转化中逐渐改变的动态结构。

“自然友谊”的迷思

现代文化普遍认为，真正的友谊应该是“自然而然发生”的。如果一段关系需要努力，就说明它不够真实。然而，心理学研究表明，稳定的友谊几乎从不只是偶然结果，而是长期投入的产物。关系的形成依赖几个关键因素：持续的接触、共同经验、情感开放与相互投入。换句话说，友谊是在“选择出现、选择回应、选择投入”中逐渐深化的。

这种理解打破了被动等待的心态，使人重新获得建立关系的主动性。

基督信仰同样强调“爱是行动”。圣若望宗徒写道：“我们爱，不可只在言语和口头上，而要在行为和真理上”（若一 3:18）。友谊因此不仅是情感状态，更是一种具体实践。

脆弱性：共融的基础

在所有人际关系中，最核心的元素之一是“脆弱性”——愿意被看见真实的自己。

心理学认为，脆弱性是情感真实的表达，是建立亲密关系的必要条件。没有脆弱性，关系只能停留在表层互动；有了脆弱性，关系才可能进入深度共鸣。

弗朗科指出，脆弱性并不是软弱，而是一种勇气——愿意冒着被拒绝的风险去建立连接。

在基督信仰中，这一真理更具神学深度。降生成人的基督本身就是终极的“脆弱性”。祂进入人类历史，承担被误解、被拒绝甚至被钉死的风险。十字架显示，爱本质上就是自我交付与完全开放。

因此，人类友谊实际上参与了天主的爱本身，是三位一体共融的反映。

情感模式与改变的可能

依附风格不仅影响亲密关系，也影响个体如何面对情感风险。

焦虑型依附者可能过度解读沉默；回避型依附者可能将亲密视为威胁；安全型依附者则更容易在两者之间保持稳定。

然而，这些模式都可以改变。在心理学中，这被称为“获得性安全感”；在灵修传统中，则可以理解为“内心治愈与圣化”的过程。

祈祷、良心省察、团体生活以及圣事恩宠，都是帮助人重新建立信任与安全感的重要途径。

冲突：关系深化的机会

许多人害怕友谊中的冲突，认为它意味着关系的结束。但研究表明，如果以诚实与尊重的方式处理，冲突反而可以成为深化关系的契机。

回避冲突往往导致情感疏远与误解积累；而适当的沟通与修复则能增强信任。

弗朗科强调，“修复能力”是长期关系稳定的重要因素。

基督信仰同样强调修和的重要性。福音提醒我们在献祭前先去与人和好（参玛 5:23－24）。修复关系，是爱与真理的结合。

友谊对人类生命的必要性

心理学研究一再证实，良好的人际关系对心理与身体健康至关重要。缺乏社交连接与孤独感，会增加焦虑、抑郁及多种身心问题的风险。

天主教信仰也明确指出，人不是为孤独而受造。“人独居不好”（创 2:18）不仅适用于婚姻，也揭示人本质上的关系性存在。

因此，友谊不是生活的附加选项，而是人类圆满生命的重要组成部分。

最后的洞见：成为我们渴望拥有的朋友

《Platonic》中最具力量的一句话是：“拥有朋友的最好方式，就是先成为朋友。”

这一原则既符合心理学，也符合基督信仰。关系是双向系统：我们对他人的投入，往往决定我们能否获得同样的回应。

成为一个好的朋友意味着：陪伴、倾听、诚实、耐心与持续投入，即使回报并不立即显现。

在基督信仰中，这正是“爱德”的具体实践——不仅是被爱的渴望，更是爱的能力。

结语：走向心理学与神学的关系观

当心理学与天主教教导彼此对话时，一个共同愿景浮现：人被造是为了关系，在关系中形成，也在关系中被治愈。

依附理论帮助我们理解为何关系会困难；恩宠与成长帮助我们相信关系可以改变。心理学解释关系如何建立；信仰则揭示关系为何具有终极意义。

因此，友谊不是偶然，也不是奢侈，而是一种学习、一种召叫、一种爱的实践。

在一个日益孤独与碎片化的世界中，重新学习友谊，不仅是心理健康的需要，也是灵性生命的使命。



宽恕而不遗忘：
迈向情绪疗愈与灵性自由的心理—灵性整合之路

“宽恕并遗忘（forgive and forget）”是一个广为流传的说法。它常常带着善意，被用来鼓励人们放下伤痛、继续前行。然而，对于那些经历过背叛、虐待、遗弃或深层情感创伤的人而言，这句话往往并不会带来安慰，反而可能带来更深的误解与内疚。许多人发现自己无法“忘记”，于是开始怀疑自己的信德是否不足，或是否“还没有真正宽恕”。

从心理学与天主教灵修的双重视角来看，宽恕远比简单的“遗忘”更为复杂，也更具人性与慈悲。真正的宽恕并不要求我们否认痛苦或抹去记忆，而是一个逐步整合情绪、重建意义，并在天主内重新获得自由的过程。

当代心理学研究表明，人类并不会通过删除记忆来疗愈创伤，而是通过将痛苦经验逐渐整合进生命叙事中，使其情绪强度降低，并恢复内在的掌控感。记忆依然存在，但它不再主导我们的情绪与身份认同。从灵性角度来看，这与救恩历史的逻辑相呼应：天主并不是抹去人的历史，而是在恩宠中转化它的意义。

这一点也在作家丽莎·特克斯特（Lysa TerKeurst）的见证中得到体现。她在《Forgiving What You Can’t Forget》中指出，宽恕并不是一种即时的情绪修复，也不是假装一切都无所谓，而是一种勇敢的选择：将伤痛交托于天主，并在时间中逐步疗愈。这种理解帮助我们重新认识宽恕——它不是压抑，而是信任；不是否认，而是交托。

情感创伤的持续性

情绪伤痛往往在事件发生之后仍长期存在。许多人在经历重大关系伤害后，仍会长期面对焦虑、悲伤、愤怒、不信任、侵入性回忆或情绪耗竭。这些反应并不代表信仰软弱或人格失败，而是人类心理系统对严重伤害的正常反应。

心理健康专业指出，未处理的情感创伤会影响一个人的整体生活功能，包括思维方式、情绪调节、人际关系、身体健康，甚至灵性体验。一个人可能在理性上希望原谅，但情感系统仍然处于防御状态。

在福音中，耶稣从未忽视人的痛苦。他总是先“看见人”，再进入人的伤口之中，并在关系中开启疗愈。真正的治愈，从来不是否认伤口，而是在慈悲的临在中面对它。

宽恕与和好：必须区分的两个概念

在心理与灵性成熟的道路上，一个关键的理解是：宽恕与和好并不是同一件事。

宽恕是一种内在自由的行为，是释放仇恨、交托公义于天主的决定。它主要发生在内心层面。而和好则是一种关系性的现实，它需要双方的参与，包括悔改、责任承担、信任重建与行为改变。

这种区分对创伤经历者尤为重要，尤其是曾遭受虐待或长期伤害的人。天主教会并不要求人们维持会继续造成伤害的关系。设立界限并不是不宽恕，而是智慧、分辨力与对自身尊严的尊重。

即使在十字架上，耶稣宽恕了迫害祂的人，但祂并没有否认罪恶的真实性，也没有否认正义的必要性。

不遗忘的疗愈：记忆的转化

许多人误以为：如果仍然会想起伤痛，就说明自己还没有宽恕。然而心理学研究清楚表明，疗愈并不等于遗忘。

创伤记忆不会被简单删除，而是通过整合逐渐失去其情绪压迫力。它仍然存在，但不再主导行为与身份。

复活后的基督依然带着祂的伤痕，但这些伤痕不再是失败的标记，而是爱的见证与胜利的印记。同样地，我们的伤痕也可能依然存在，但在天主的恩宠中，它们不再定义我们是谁。疗愈不是遗忘，而是意义的转化。

宽恕是一个过程，而不是瞬间

真实的宽恕通常不是一次性的情绪突破，而是一个逐步展开的过程。在这个过程中，情绪可能反复，记忆可能回潮，旧的痛苦可能在特定情境中重新浮现，例如纪念日、家庭互动或压力时刻。这些现象并不代表失败，而是疗愈的自然节奏。宽恕往往表现为一种反复的选择：每当痛苦浮现时，再次选择交托、再次选择不让仇恨主导内心。疗愈很少戏剧化，它更多是在日常中悄然发生。

不宽恕的心理代价

心理研究指出，长期的怨恨与无法释放的愤怒会对心理健康造成明显影响，包括慢性压力、焦虑、抑郁、睡眠问题、情绪疲惫与人际困难。

即使伤害者已经不再出现在生活中，内在的情绪负担仍然持续影响个体。因此，宽恕并不是为了对方，而是为了自己获得自由。它不是纵容不义，而是阻止不义继续支配生命。

基督的疗愈与恩宠

从天主教信仰的角度来看，心理疗愈不仅是心理机制的恢复，也涉及天主恩宠的临在。

耶稣理解背叛、拒绝与痛苦，因为祂亲自经历这一切。祂不是远离人类伤痛的神，而是进入人类伤痛之中的救主。

透过祈祷、圣言、圣体圣事与和好圣事，基督进入人内心最深的破碎之处，带来逐步的医治。

教理指出，天主的慈悲并不否认正义，而是使人从仇恨的监牢中获得释放。

宽恕作为自由之路

宽恕最深的误解在于：它只是在“帮助别人”。事实上，宽恕首先是释放自己。它让人重新获得情绪自由、内在平安与爱的能力。

宽恕不是说“发生的事没关系”，而是说“这件事不再决定我的人生”。正如Lysa TerKeurst所言：宽恕不是让对方脱身，而是让自己自由。

在基督信仰中，这种自由并非仅靠意志完成，而是在基督内得以实现。伤痛不会被抹去，但会被纳入救恩的整体故事之中。

结论：走向整合的疗愈之路

心理健康与天主教灵修在此处相遇于一个共同的真理：疗愈既需要诚实，也需要希望。

我们不被召叫去压抑情绪，也不被要求否认伤害，更不需要假装一切已经过去。相反，我们被邀请进入一个真实而渐进的过程：承认伤口、寻求支持、建立界限，并在时间中逐渐让天主的恩宠医治我们无法独自承受的部分。

宽恕不是遗忘。宽恕不是软弱。宽恕不是否认正义。宽恕是一条勇敢的旅程，使破碎逐渐走向整合，使痛苦转化为自由，使受伤的心重新成为充满爱的生命见证。

正如耶稣所说：“怜悯人的人是有福的，因为他们要蒙受怜悯。”（玛窦福音 5:7）

愿我们都能在这条道路上找到勇气，并相信那位认识我们每一道伤痕的主，也正是那位能治愈我们整个生命的主。



蔡到发神父
(Fr. Philip Chua)

照顾者的旅程：与心理疾病同行，在爱中寻找力量，也学习照顾自己



当我们深爱的人被诊断患有心理疾病时，家庭生活往往会在一夜之间发生改变。

过去熟悉的生活节奏，可能突然被医疗预约、陌生的医学术语、药物治疗的决定、情绪危机，以及对未来的不确定感所取代。

患病的家人可能会得到专业支持——精神科医生、心理辅导员、治疗计划和定期复诊。然而，在他们身边的家人，却常常带着另一种沉重的负担回到家中：恐惧、困惑、责任感，以及许多没有答案的问题。

他们可能不断问自己：

“当我的亲人拒绝接受治疗时，我应该怎么办？”

“当他说出一些与现实不符的话时，我应该如何回应？”

“我是在帮助他，还是让情况变得更糟？”

“我还能坚持多久？”

这些问题很少被公开讨论，但无数照顾者每天都在经历这样的挣扎。

照顾一个患有心理疾病的人，并不只是帮助他们管理症状。它更是一段学习如何继续爱一个人的旅程——即使现实已经与过去期待的人生完全不同。

很多照顾者开始这段旅程时，都怀着深深的爱与责任感。

一位母亲发现自己的孩子逐渐变得孤僻。他不再参与过去喜欢的活动，不愿与朋友交往，睡眠出现问题，并且越来越怀疑别人。起初，家人可能认为这只是压力、青春期问题，或是一段暂时的困难。

一位妻子发现丈夫的情绪出现巨大变化。有时候，他充满活力、自信满满；但有时候，他却无法起床，失去生活动力。她不断鼓励他，相信爱与耐心能够帮助他走出来。

一位女儿发现年迈的父亲开始变得焦虑、害怕和混乱。她承担越来越多的责任，因为她认为照顾父亲是作为女儿应该做的事情。

这些照顾者都是出于爱。
然而，随着时间过去，他们慢慢发现一个重要的事实：

爱是必要的，但单靠爱并不足够。

心理疾病并不是因为一个人的意志力不足，也不是因为家庭不够努力。它是一种复杂的状况，涉及生理因素、心理因素、人际关系以及生活环境等多个层面。

理解这一点，可以帮助照顾者从自责走向慈悲，从责怪自己转向更健康的陪伴。

照顾者的内心，常常经历一场复杂的情绪旅程。最初出现的，往往是恐惧。

他们害怕：

“我的亲人未来会怎样？”
“他还能恢复正常生活吗？”
“他是否安全？”
“如果有一天我无法继续照顾他怎么办？”

长期处于危机状态，会让照顾者的大脑和身体一直保持警觉。他们不断预测下一次问题什么时候发生，精神无法真正放松。

久而久之，这种持续紧绷的状态，会造成身心疲惫。

除了恐惧，许多照顾者也背负着沉重的内疚。

父母可能问：

“是不是我做错了什么？”
“是不是我没有尽到父母的责任？”
“如果我早点发现，会不会不一样？”

伴侣可能问：

“是不是我还不够有耐心？”
“是不是我忽略了一些重要的迹象？”

然而，心理疾病并不是因为照顾者缺少爱，也不是因为他们不够努力。

事实上，内疚往往来自深深的爱。

但是，当内疚变得过度时，它反而会消耗照顾者的力量，使他们失去继续陪伴亲人的能力

照顾者经历的另一种常被忽略的情绪，是“失落”。

他们可能正在哀悼一个曾经想象中的未来：

他们期待孩子成长后的模样；
他们梦想中的婚姻生活；
亲人曾经拥有的独立能力；
一家人原本计划的人生道路。
这种悲伤，并不代表他们不再爱自己的亲人。
相反，它代表他们正在学习接受一个新的现实。
健康的哀伤过程，不是放弃，而是帮助照顾者放下无法实现的期待，并找到一种新的方式去爱。

照顾过程中最大的危险之一，是慢慢失去自己。
许多照顾者开始不再问：
“我现在好吗？”

而只问：
“我的家人怎么样？”
他们的生活逐渐围绕患者的需要运转。
他们停止与朋友联系。
放弃自己的兴趣。
忽略自己的身体健康。
甚至在休息时感到内疚。
最终，他们可能出现情绪耗竭。

一位照顾者曾分享：
“我后来发现自己好像消失了。所有人都问我的孩子怎么样，却没有人问我是否还能撑下去。”
这是许多照顾者共同的经历。
他们常常成为家庭中最坚强的人，但即使坚强的人，也需要被照顾。

照顾者需要学习一个重要的分别：
支持一个人的康复，与控制一个人的康复，是两件不同的事情。
一位母亲可能不断提醒成年孩子服药，检查他是否去复诊，担心他的每一个决定。
她的出发点是爱。
但是，如果她承担了所有责任，她最终会变得疲惫、焦虑和无助。

照顾者可以：
给予鼓励；提供支持；陪伴同行；帮助寻找资源。

但是，照顾者不能替另一个人完成康复过程。
真正的改变，需要患者自己参与。
放下控制，并不代表放弃。
它代表学习健康的界限。

沟通，是照顾者能够给予亲人最珍贵的礼物之一。
当一个人处于心理困扰中时，争辩、批评或试图强迫对方接受自己的观点，往往会增加冲突。

例如，不要说：
“你想太多了，那根本不是真的。”
可以尝试说：
“我知道你现在的感受对你来说非常真实，也一定很害怕。我会陪着你。”
这并不是认同不健康的想法。
而是承认对方正在经历的情绪。
当一个人感受到被理解，他才更容易开放自己，并接受帮助

没有任何照顾者应该独自承担全部压力。
健康的照顾者会建立支持网络：
家人之间共同分担；
心理健康专业人员；
照顾者支持团体；
值得信任的朋友；
信仰团体；
心理辅导服务。
寻求帮助并不是失败。
寻求帮助是一种智慧。

就连专业照顾人员也需要督导和情绪支持，家庭照顾者同样值得拥有这样的支持。

照顾别人之前，也必须学习照顾自己。
保护身体健康，不是自私。
充足睡眠、健康饮食、适度运动和定期身体检查，是继续陪伴亲人的基础。
建立情绪界限，也非常重要。

你可以深爱一个人，却不需要承担他所有的痛苦。
他的痛苦值得被关怀，但他的痛苦不应该摧毁你的生命。

照顾者也需要允许自己拥有快乐。
有些人认为，如果自己开心、旅行、休息，就是背叛患病的亲人。
其实不是。

一个拥有健康生命力的照顾者，才能带给关系更多希望。

同时，接受专业心理支持也是一种成熟的选择。
心理辅导不仅属于患者，也属于照顾者。

因为照顾者同样可能经历压力、创伤、焦虑和疲惫。

照顾者的使命，不是成为完美的人。
而是成为一个真实、稳定、有爱的陪伴者。
你会有疲惫的时候。
你会有失望的时候。
你会怀疑自己是否做得够好。
这些感受，并不会让你成为一个失败的照顾者。
它们只是证明：
你也是一个需要被理解的人。
真正伟大的照顾，不是无限牺牲自己。
而是学习一种能够长久持续的爱。
当照顾者学会照顾自己，他们才能更有力量陪伴亲人走过康复道路。

因为最终：
照顾别人的人，也需要被照顾。
心理健康的康复，不只是帮助一个人生病的部分得到治疗。
它也是修复关系、恢复希望，并建立一个没有照顾者需要独自承担的支持社会。



2026年槟岛徒步朝圣（Camino de Mutiara）

第一天：踏出信德的第一步





当天全程约12公里，其中约9公里是蜿蜒崎岖的山路，也是三天行程中最具挑战性的路段。

有人说，真正的朝圣，不只是走一段路，而是让心走近天主。

2026年7月11日至13日，由槟岛总铎区华文教务促进会主办的第三届《槟岛徒步朝圣》(Camino de Mutiara)再次启程。三天的旅程，不仅是一段身体的挑战，更是一场灵修更新，让朝圣者在「同道偕行」(Synodality)的精神中彼此扶持、共同前行，并在旅途中见证福音。

前两届活动因口碑极佳，深获参与者一致好评。今年开放报名不到两周，80个名额便全部额满，还有不少人因名额有限而向隅。连同二十多位工作人员，今年共有一百多位来自马来西亚各地及海外的朝圣者，共同踏上这趟信仰之旅。 包括《槟岛徒步朝圣》神师雷文州 以及罗庆桥神父。



第一天：最艰难的一段路，也是最丰富的一天

第一天清晨，全体朝圣者齐聚上主慈悲堂。在本堂神父祝福与派遣后，众人满怀期待，正式展开第一天的徒步朝圣。

启程前，每位朝圣者都获赠一个小十字架，并一路握在手中同行。

这枚小十字架，不仅是一份纪念，更象征着回应基督的召叫，愿意背起自己的十字架，跟随主前行。正如本届朝圣主题「同一教会，同一旅程，同一希望。」大家虽然来自不同堂区、不同背景，却因同一份信仰而相聚，在彼此扶持中，一步一步迈向希望。

有人脚步慢了，身边总会有人放慢速度陪伴；有人需要帮助，同行者便主动伸出援手；领队与工作人员更不断穿梭照顾整个队伍，确保每一位朝圣者都平安前进。

尤其对于第一次参与的朝圣者而言，面对陡峭的山坡，心中难免紧张。然而，大家早已做好心理准备，把这段路当作一段与主同行的旅程，相信耶稣必一路陪伴，并赐下完成旅程所需要的一切恩宠。

正因为相信天主同行，原本令人畏惧的山路，反而成为信德成长的机会。

一步一步踏出去，每跨过一个坡、每翻越一座山岭，也彷彿跨越内心的恐惧与限制，让人更加体会：「原来，只要有天主同行，就没有跨不过去的路。」



同行，让艰难变得容易

整个队伍始终保持前后同行，没有人被落下。

因为知道不是一个人在走，所以大家能够放心地专注眼前的道路。

一路上，有人默默念着玫瑰经，有人轻声祈祷；有人唱歌、跳舞，为彼此打气；有人不停拍照记录美景，也有人与沿途居民亲切交流，在陌生人之间建立新的友谊。

走着走着，大家也不断欣赏天主创造的大自然。

浮罗山背肥沃的土地孕育着丰富的农作物，一片片果园、一座座菜园，见证着农民一整年的辛勤耕耘，也让朝圣者深深感受到天主丰盛的恩赐。



站在山顶，看见槟城最美的风景

经过约两个小时的攀登，大家终于来到全程最高点。

这里景色开阔，放眼望去，可以同时欣赏槟岛东西两岸的海景，凉风迎面吹来，令人顿时忘却一路走来的疲惫。

大家坐下来稍作休息，一边品尝香浓的咖啡，一边欣赏眼前的青山碧海。

远离都市喧嚣，没有汽车鸣笛，耳边只有阵阵微风轻拂树梢，以及此起彼落的鸟鸣声，在山林间回荡，仿佛大自然正奏出一首宁静的乐章。那份静谧，让人的心也渐渐沉静下来，尽情享受这一刻难得的安宁。

原来，最美的风景，往往需要一步一步走出来。



果园里的惊喜

虽然榴莲季节已进入尾声，但沿途依然可见一棵棵结满果实的果树。

榴莲、红毛丹、龙贡果、尖不叻、山竹……满山遍野的果园，令人看得垂涎欲滴。

途中经过一座果园时，一位热心的教友园主更大方邀请朝圣者进入果园，亲手采摘园中的水果，与大家分享丰收的喜悦。

这一份热情款待，也成为旅途中最温暖的小插曲。

四个半小时后，终于抵达耶稣圣名堂

历经约四个小时的徒步，大家终于走下山脚。虽然双脚早已疲惫，但大家仍顶着正午烈日，继续沿着公路迈步前行，坚持完成最后一段半个小时路程。

当远远望见浮罗山背耶稣圣名堂时，每个人脸上都露出了欣慰的笑容。

虽然早已汗流浃背、筋疲力尽，但等待大家的，是教堂热心教友早已准备好的惊喜。

冰凉的道地豆蔻饮料，一杯接着一杯，瞬间驱散酷暑，也洗去一路的疲惫；随后享用香喷喷的客家风味午餐，更让大家感受到浓浓的人情味。

疲劳，顿时化作欢笑；辛苦，也化作满满的感恩。



朝圣之后，放慢脚步拥抱大自然

下午3时，全体朝圣者在耶稣圣名堂参与徒步朝圣感恩弥撒，将一路上的汗水、疲惫与恩典，一同奉献给天主。

弥撒结束后，大伙前往浮罗山背著名休闲景点 Pantai Acheh Lake Cafe。

湖光山色映入眼帘，大家悠闲地坐在湖边喝咖啡，享受难得的宁静时光，也纷纷拍照留念，为第一天留下最美好的回忆。

随后参观生态农场，认识结合养鱼与种植的鱼菜共生系统（Aquaponics）。

园区内还有许多可爱的鸟类与小动物自由自在地穿梭，有些甚至主动走近游客，让大家能够近距离接触、互动。

之后，大家漫步于Lake Cafe后山步道，继续沉浸在大自然的怀抱中。

更令人惊喜的是，园区还隐藏着一座小型动物园，饲养着上百只珍稀鸟类及各种小动物，让不少朝圣者大开眼界，也为第一天的旅程画下充满惊喜的句点。

【第一天未完/接第21页】

最贴心的安排，行李不用自己搬

第一天结束后，朝圣者分别入住浮罗山背的民宿及Putri Carmel修院。

值得一提的是，这次三天朝圣需要不断转换住宿地点。

朝圣者抵达槟城后先入住市区酒店；第一天徒步结束后转往浮罗山背住宿；第二天又再次返回市区继续行程。

看似最令人头痛的，莫过于行李搬运。

然而，主办单位早已规划完善，采用系统化管理方式，为每件行李贴上专属二维码（QR Code），由工作人员统一运送至下一站。

朝圣者完全无需自行搬运行李，也不用担心遗失，可以轻装上阵，专心投入每天的朝圣旅程。

这一份细心安排，不仅展现主办单位丰富的经验，更让每位朝圣者能够毫无后顾之忧，全心体验这趟充满恩典的信仰之旅。



风雨之间，更深体会天主的眷顾

第一天，还有一个令许多朝圣者津津乐道的小插曲。

根据当天早上的天气预报，原本清晨五、六时正是降雨时段。然而，当大家开始徒步时，天空虽然阴沉，却始终没有下雨，让所有人得以顺利完成约四个半小时的山路行程。

直到朝圣队伍抵达耶稣圣名堂后不久，天空才突然降下倾盆大雨。

不少人不禁感恩地说：「天主真的保守了我们整个上午的徒步。」

下午的朝圣弥撒进行期间，外头依然大雨不断。眼看原定前往 Pantai Acheh Lake Cafe 的行程似乎就要取消，不少朝圣者心里虽然担心，却仍满怀信心，相信天主自有安排。

结果，当大家乘车抵达 Lake Cafe 时，雨竟渐渐停了，天空也开始放晴。

原本担心无法成行的行程，最终不仅顺利进行，大家更能悠闲地漫步湖边、欣赏山水景色、参观生态农场及隐藏在山林中的小动物园，为第一天的朝圣画下圆满的句点。

对于许多朝圣者而言，这或许只是天气的变化；然而，在信仰的眼光中，却成为旅途中一份特别的恩典。正如这三天朝圣不断提醒大家的：当人愿意踏出信德的一步，天主总会在最适合的时候，为人开路。



图文：卓可欣恩

2026年槟岛徒步朝圣（Camino de Mutiara）

第二天：走进城市，也走进人群

从感恩祭重新得力

如果说，第一天的朝圣是在山林之间学习信赖天主，那么第二天，朝圣者则带着同样的信德，走进繁忙的城市，在人群中继续他们的朝圣之路。

经过第一天近十二公里的徒步、丰富的活动及晚上的住宿安排，大家几乎没有太多休息时间。晚餐过后，朝圣者纷纷回到浮罗山背的民宿及Putri Carmel修院休息，为第二天养精蓄锐。



翌日清晨六时，天色刚亮，巴士载着全体朝圣者离开宁静的浮罗山背，驶向槟城市区，展开第二天的旅程。

巴士首先抵达亚依淡耶稣复活堂，让朝圣者作短暂停留。

大家走进圣堂静静祈祷，参观教堂，并拍照留念，在新一天开始前，把心再次安放在天主内。

随后，一行人前往槟城圣神主教座堂，参加上午八时举行的华文主日感恩祭。

经过第一天身体上的挑战，每位朝圣者都带着不同的心情来到祭台前。有人感谢天主一路的陪伴；有人把疲惫交托给主；也有人继续为家人、朋友及自己的意向献上祈祷。

在圣言的滋养和圣体的恩宠中，大家重新获得力量，也再次提醒自己：真正的朝圣，不只是迈开双脚，更是不断让心走近天主。

弥撒结束后，大家享用早餐，为第二天的徒步做好准备。

城市，也是一条朝圣之路



第二天的路线，与第一天形成鲜明对比。

第一天，大家穿越山林果园，在大自然中寻找天主；第二天，则从城市外围一路走进乔治市，在繁忙的人群中继续朝圣。

由于沿途车流繁忙，道路复杂，为了确保所有朝圣者的安全，主办单位特别把队伍分成七个小组，每组均由熟悉路线、经验丰富的委员担任领队，全程照顾组员，带领大家安全前行。

虽然少了山风与鸟鸣，多了车流与红绿灯，但大家依然一步一步坚定向前。

朝圣，从来不只属于宁静的山林；城市，同样可以成为一条通往天主的道路。



走访四座教堂，感受不同的信仰印记

队伍首先来到位于城市外围的圣若望・布里托堂（St. John Britto Church）。

这座外观朴实的小堂，即使对不少槟城教友而言，也是一处较少造访的圣堂。

大家在这里静默祈祷，拍照留念，感受这座小堂宁静而温馨的信仰氛围。

随后继续步行前往位于乔治市中路的痛苦之母堂（Church of Our Lady of Sorrows）。

一路上，车辆川流不息，人来人往，与前一天宁静的山林形成鲜明对比。



然而，朝圣者的步伐依然从容。

有人一路谈笑风生，分享彼此的故事，为同行者加油打气；有人静静走着，在心中默念经文，把每一步化作向天主献上的祈祷。

不同的脚步，同样的信德。

烈日下，坚持走完每一步

如果说第一天最大的挑战来自崎岖山路，那么第二天最大的考验，就是烈日。

当天阳光炽热，不少朝圣者撑起雨伞、戴上帽子，做好防晒准备。

汗水不断从额头滑落，背上的衣服早已湿透。

由于各组行走速度不同，队伍渐渐拉开距离，但没有人因此急于追赶。

大家按照自己的节奏，坚持，完成每一步。
因为朝圣，从来不是一场竞赛，而是一段与天主同行的旅程。

上午约十时四十五分，部分队伍陆续抵达痛苦之母堂。

由于堂内正举行弥撒，大家便安静地在教堂外拍摄团体照，以尊重礼仪的方式，向这座圣堂表达敬意。



走进乔治市，也走进生活



离开痛苦之母堂后，朝圣者继续步行前往圣方济各沙勿略堂。

一路穿越乔治市，大家看见的不只是历史建筑，更是槟城最真实的生活风景。

街道上车水马龙，人群穿梭不息，老店、咖啡馆、传统商铺与现代建筑彼此交织，形成独具特色的城市面貌。

朝圣者穿梭其中，也仿佛提醒自己：福音并不只属于圣堂，更应走进每一个人的日常生活。

途中经过槟城著名的煎蕊（Cendol）档口。

炎炎烈日下，那一碗冰凉香甜的煎蕊，成为不少朝圣者无法抗拒的小小诱惑。

不知是否有人停下脚步，享受片刻清凉；哈哈！「这是朝圣路上的特别补给！」

也许简单的一碗煎蕊，也为炎热的徒步增添几分槟城独有的人情味。

在信仰与美食之间，体验槟城文化

接近中午，大家抵达圣方济各沙勿略堂。
这里也是当天的重要休息站。

朝圣者再次走进圣堂，在静默中向天主献上感恩与祈祷，并拍照留下珍贵回忆。

随后进入两个小时的自由活动时间。

为了方便来自外州及海外的朝圣者，筹委会早已贴心整理附近十多二十家值得推荐的槟城美食，并提前发布在群组，供大家自由选择。

不少朝圣者趁着休息时间品尝槟城驰名美食，也藉此感受这座世界文化遗产城市丰富的人文气息。



回到槟城教会信仰的起点

下午约二时，大家继续迈向第二天最后一站——建于1786年的圣母升天堂，也是槟城历史最悠久的天主教堂。

抵达后，全体齐聚礼堂，举行朝圣分享会。
有人分享一路上的感动，有人诉说自己的突破，也有人谈到，在这两天的朝圣中，重新体会天主真实的陪伴。

没有华丽的辞藻，却句句发自肺腑。
从每一位朝圣者的分享中，都能感受到那份完成朝圣后的喜悦，以及与天主关系更深一步的体会。



艺术与历史，诉说两百多年的信仰故事

来到圣母升天堂，还有两个不容错过的地方 ：

Reutens画廊 及 天主教博物馆。

Reutens画廊珍藏已故Joseph Reutens神父创作的约一百幅圣经故事油画。

这些作品巧妙融入马来西亚文化元素，把圣经人物带进本地生活场景，构图细腻、色彩丰富，令人赞叹不已。

朝圣者们驻足欣赏，细细品味每一幅画作所传递的信仰讯息，也深深感受到艺术与福传之间美妙的结合。

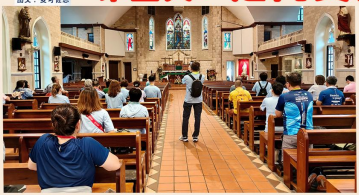
随后参观的天主教博物馆，则收藏超过五百件珍贵历史文物，完整记录槟城教会的发展历程。

从古老祭器、历史照片到珍贵文献，每一件展品都静静诉说着两百多年来，无数传教士和教友默默耕耘、薪火相传的信仰故事。

当朝圣者一步步走过这些历史印记，也仿佛看见自己，正继续走在这条由无数前人开拓出来的信仰道路上。

第二天的朝圣，就在历史、艺术与信仰交织的氛围中，画下圆满的句点。





三天的朝圣，不知不觉已来到最后一天。

经历了第一天翻山越岭的挑战，也走过第二天穿梭城市的朝圣之路，此刻，每位朝圣者的心情都与第一天截然不同。

少了一份陌生，多了一份熟悉；少了一份忐忑，多了一份从容。

更重要的是，这两天的同行，让彼此从陌生人成为朋友，也让大家在祈祷、汗水、欢笑与互相扶持中，建立起一份难得的情谊。

站在槟城最古老的天主教堂——圣母升天堂前，每个人脸上都洋溢着灿烂的笑容。

大家都知道，今天将完成 Camino de Mutiara 的最后一程。

然而，这并不是结束，而是怀着更坚定的信德，完成最后一段朝圣路，并准备迎接新的信仰旅程。



迈向最后十三公里

上午七时，全体朝圣者从圣母升天堂正式出发。

第三天全程约十三公里，是三天行程中距离最长的一段。

首先抵达的是槟城第二古老、建于1811年的浮罗池滑圣母无染原罪堂。

这座拥有悠久历史的圣堂，静静矗立在城市之间，见证着槟城教会两百多年来的发展。

朝圣者在这里祈祷、默想，也再次将自己的家庭、工作、教会及未来的人生道路托付给天主。

每一次停留，不只是走进一座教堂，更像是让心灵再次停泊在主内。



最现代的朝圣之路

离开圣母无染原罪堂后，队伍继续朝着 Gurney Drive 前进。

沿着全新的 Gurney Bridge 步行，穿越正在崛起的 Andaman Island，眼前呈现出与前两天截然不同的风景。

这里没有古老村庄，也没有蜿蜒山路，而是一座不断向海洋拓展的新城市。

现代化高楼拔地而起，商业中心与城市景观交相辉映，道路宽敞，展现着槟城迈向未来的活力与朝气。

对于来自外州，甚至海外的朝圣者而言，这一段无疑是整个 Camino de Mutiara 最现代、也最具槟城特色的一段旅程。

一路上，徐徐海风迎面吹来，眼前是一望无际的安达曼海，远方则是槟城壮丽的城市天际线。

山林与海洋、历史与现代，在这一刻完美交汇，也让朝圣者看见槟城不同的面貌。



阴天，也是天主温柔的照顾

其实，这一段原本也是筹委最担心的一段。

从 Gurney Drive 到 Straits Quay，全程约四公里，沿途几乎没有树荫遮挡。

若遇上烈日曝晒，将是一段相当辛苦的路程。
然而，天主似乎再次眷顾了这群朝圣者。

当天早晨一直到上午十时左右，天空始终阴阴的，没有炙热的阳光，也无需撑伞防晒。

大家就在凉爽的天气下，一边迎着海风，一边轻松地完成这一段原本最担心的路程。

不少朝圣者笑着说：「天主又一次为我们预备了最适合的天气。」

这份恰到好处的阴凉，不仅减轻了徒步的辛劳，更让大家再次感受到天主一路默默的陪伴与眷顾。



领队，也是最好的导游

第三天，各组依旧维持第二天的分组。

一路上，领队除了负责带领路线和照顾组员，更化身成为「导游」。

每经过一座历史建筑、一处著名景点，领队都会停下来为大家讲解。

从槟城的发展历史，到城市建筑特色，再到当地的人文故事，大家边走边听，也边认识这座拥有世界文化遗产地位的城市。
朝圣，不只是走路。

更是一边行走，一边学习，一边欣赏天主赐予人类智慧所创造的一切美好。



抵达终点，喜悦写在每个人脸上

经过一整个上午的徒步，各组陆续抵达位于丹绒武雅的槟城大修院。

当远远望见大修院时，不少朝圣者脸上立即露出兴奋的笑容。

有人高举双手庆祝，有人彼此击掌拥抱，也有人开心地拿起手机，记录完成朝圣的重要时刻。

三天以来走过的每一步、流过的每一滴汗水，此刻都化成满满的喜悦。

大家终于完成了 Camino de Mutiara 全程。
随后，大家享用主办单位精心准备的丰盛午餐，补充体力，也分享一路上的欢笑与回忆。

分享恩典，也分享生命

午餐后，全体朝圣者齐聚大修院内宁静的耶稣圣心小堂。

这里再次举行朝圣分享会。
一位接一位朝圣者分享自己的感受。
有人分享身体上的突破；有人感谢同行伙伴一路扶持；有人谈到如何在朝圣过程中重新学习依靠天主；也有人感动落泪，因为这三天成为自己信仰生命的重要转捩点。

这些真挚的分享，没有刻意修饰，却最能打动人心。
大家彼此聆听，也彼此见证天主如何在每个人生命中默默工作。
这一刻，大家收获的不只是完成了一段旅程，更收获了一份更加坚定的信仰。

圆满闭幕，带着使命再次出发

随后，施恩天枢机主教亲临大修院，亲自迎接所有完成朝圣的参与者，并向大家表达祝贺与祝福。

之后，全体朝圣者参加 Camino de Mutiara 槟岛徒步朝圣之路闭幕感恩祭。

弥撒由施恩天枢机主教主祭，雷文州神父及罗庆桥神父襄礼。

在感恩祭中，大家把三天来的疲惫、喜乐、感动与恩典，一同奉献给天主。

礼成后，每位朝圣者获颁完成证书，并一同拍摄大合照，为三天朝圣留下珍贵的纪念。

然而，对于每一位朝圣者而言，真正的终点，并不是领取证书，也不是完成最后一张合照。
因为 Camino de Mutiara 的结束，正意味着另一段信仰旅程的开始。

三天的朝圣虽然落下帷幕，但每个人都将带着更加坚定的信德、更深的感恩，以及一颗愿意继续与主同行的心，回到自己的家庭、堂区和生活岗位，把这一路所领受的恩典，化作爱的行动，在生活中继续见证福音。

朝圣结束了。
但与主同行的人生，才刚刚开始。


图文：麦可信思



图文：麦可佐恩

当原创圣歌响起　让我们一起走近天主

亚洲真理电台中文部50周年暨全球华语圣歌创作大赛12周年
马来西亚巡回演唱会槟城站





音乐能够触动人心，而圣歌更能成为人与天主相遇的桥梁。

8月2日晚，槟城圣神主教座堂响起一首首充满信仰力量的原创华语圣歌。来自北马各堂区近千名教友齐聚一堂，在旋律、歌声与分享中，共同参与一场充满恩宠的信仰盛会。

这也是亚洲真理电台中文部50周年暨全球华语圣歌创作大赛12周年马来西亚巡回演唱会的最后一站。

在米申神父带领下，巡回团队先后走访马六甲、吉隆坡及槟城三地，通过原创华语圣歌、信仰分享及音乐交流，把福音的喜乐带给各地教会。这趟旅程不仅是一系列演出，更是一场结合音乐、朝圣与共融的信仰之旅。

以赞美开启信仰之夜

演唱会由槟城教区枢机主教施恩天致词揭开序幕。

他感谢亚洲真理电台中文部50年来坚持透过媒体传播福音，也肯定全球华语圣歌创作大赛多年来推动华文圣乐发展的贡献，让更多创作者能够以音乐回应天主的召叫。

他也欢迎巡回团队来到槟城，与当地教友分享这场充满信仰意义的音乐盛会。

随后，圣神教座堂青年乐队献唱《不停赞美祂》，充满活力的旋律迅速感染全场。教友随着音乐拍掌回应，在歌声中以喜乐的心向天主献上赞美，为整晚的演唱会揭开序幕。



用歌声传递信仰故事

历时三个多小时的演唱会，没有商业演唱会般华丽的舞台设计，却凭借真诚的演绎、一首首来自生命经历的原创圣歌，以及背后真实的信仰故事，深深打动现场观众。

米申神父带领的团队不仅展现出色的音乐表现，也透过歌曲分享信仰经验，让教友在旋律中默想生命，在歌声中感受天主的陪伴。

巡回期间，团队也走访多个堂区及朝圣地点，并与当地教会音乐人交流圣乐创作与音乐事奉经验，使这趟旅程成为一次结合音乐、朝圣与福传使命的行动。



《你在哪里啊》　全场以歌声回应天主

当晚其中一个感动全场的时刻，是来自圣神主教座堂罗子申兄弟与团队献唱原创作品《你在哪里啊》。

熟悉的旋律响起时，许多教友纷纷亮起手机灯光，随着音乐轻轻摇摆。当副歌唱出「你在哪里啊」，现场观众也齐声回应：「我在这里啊」。

那一刻，歌曲中的寻找与回应，仿佛成为每一位教友向天主发出的回应：
「主，我在这里。」

【一】

《为什么》
默想十字架上的爱



来自圣神主教座堂的吴承章兄弟献唱原创作品《为什么》，也深深触动现场教友。

「为什么你愿意代替我受苦？为什么为了我的罪，牺牲自己……」

简单却深刻的歌词，引领大家默想耶稣基督因爱世人，甘愿背负十字架的救恩奥迹。

在宁静而深情的歌声中，教友重新体会基督无条件的爱，也思考自己如何以生命回应这份恩典。



《十字架的道路》
从生命苦难中诞生的信仰之歌

演唱会另一首令人印象深刻的作品，是来自圣神主教座堂年轻音乐人许恺育(Jaron Khor)的《十字架的道路》。

许恺育分享，这首歌源自他17岁时家庭面对经济压力的经历。当时母亲长期为生活忧虑，而年少的他虽然渴望帮助家人，却不知道自己能够做些什么。

于是，他把内心的挣扎、无助与盼望化成旋律，希望透过音乐陪伴家人走过困难。

后来，在天主的带领下，一家人逐渐走出低谷。他邀请母亲为歌曲填词，把一路走来的生命经验与信仰体会写入歌词。

从焦虑、疲惫与软弱，到仰望十字架、把一切交托给主，这首歌记录的不只是一个家庭的故事，更是许多人在人生低谷中寻找天主的真实写照。

演唱前，许恺育也鼓励正在面对困难的人，透过聆听这首歌，从中寻找安慰、力量与希望。

随后，他献唱《圣母为我祈》。这首由姐姐许毓轩（Jolene Khor）创作并荣获全球华语圣歌创作大赛奖项的作品，由许恺育编曲。虽然许毓轩目前身在英国，无法亲临现场，但特别录制视频向观众送上祝福。



看见槟城教会音乐人的恩赐

对于许多槟城教友而言，这场演唱会也带来一份惊喜。

当一位又一位熟悉的本地教会音乐人走上舞台，献唱自己创作或参与编曲的作品时，教友才发现，原来槟城拥有如此丰富的教会音乐人才。

他们长期默默在堂区服务，以音乐回应天主的召叫，把信仰化作旋律，并透过原创圣歌成为福传的桥梁。

这次能够在“主场”与亚洲真理电台中文部巡回团队同台演出，不仅让演唱会更具意义，也让教友看见槟城华文圣乐发展的丰硕成果。

参与演出的本地音乐人包括来自圣神主教座堂的罗子申、吴承章，以及许家三姐弟——许毓轩（Jolene Khor）、许凯杰（Justin Ignatius Khor）及许恺育（Jaron Khor）。



此外，还有Christina Choy、Jane Teh、键盘手Richard、低音吉他手Isaac、吉他手Mikey，以及萨克斯风手郑毅等音乐人共同参与。

有人负责创作，有人编曲，有人演唱，也有人以乐器伴奏。他们在不同岗位服务教会，用天主所赐的恩典，为教会谱写一首又一首动人的圣歌。







让圣歌继续传递希望

亚洲真理电台中文部50年来持续透过媒体传播福音，而全球华语圣歌创作大赛12年来，也不断鼓励华文教会创作属于自己的圣歌，丰富教会礼仪与信仰生活。

演唱会虽然结束，但圣歌所带来的感动仍会延续。

愿更多教会音乐人继续回应天主的召叫，以音乐见证信仰；也愿更多人透过原创圣歌，在旋律中遇见天主，并把福音与希望传递给更多人。





报导：刘坤彰　　照片：筹备会摄影组

第21届马新汶华文青年圣母军交流会美里开幕 逾230青年 “划向深处去” 深化信仰

（汶莱3日讯）第21届马新汶华文青年圣母军交流会于8月28日至8月31日在美里东林谷高球俱乐部度假村隆重召开。来自马来西亚、新加坡及汶莱三地22个单位的逾230名青年团员齐聚一堂，展开为期四天三夜的信仰交流与共融活动。

砂拉越旅游、创意产业及表演艺术部副部长拿督陈超耀律师、美里市长余小珊、美里教区吴对龙主教、美里圣母军总神师钟松锦神父及筹委会主席刘谊萱共同主持开幕仪式，以手按屏幕方式为交流会拉开序幕。

本次交流会以“划向深处去”为主题，取自美里教区成立五十周年主题，源于《路加福音》5:1-11中耶稣对伯多禄的邀请。吴对龙主教在开幕弥撒中表示，这是美里教区第二次承办此项青年盛会，感谢美里进教之佑区团承担主办重任。

筹委会主席刘谊萱致辞时回顾，近年交流会从“求真理”到“寻耶稣”，今年则“邀请大家随着祂的脚步，一同划向更深之处”。她指出，对青年而言，“深处”意味着离开舒适圈、挑战自我、面对未知，甚至勇敢回应天主的召叫。

“无论是探访新家庭、接触新群体，还是踏足新地方，每一次走出去，都是离开舒适圈的机会。”刘谊萱希望藉此交流会，让青年在服务道路上获得更深启发，更勇敢跟随主。

她特别感谢全体筹委在有限时间内的奉献，并笑言“圣母妈妈的号召力”惊人，参与人数230名，远超预期。“感谢主，筹备中我们从不独自划行，有神长、区团及教友扶持，让这艘小船即使遇上风浪，也能平安靠岸。”





左上图：左起汶莱圣母军区团秘书刘坤彰、吴对龙主教、旅游部副部长拿督陈超耀、美里市长余小珊、筹委会主席刘谊萱合影。









此次交流会也获得多位神长及政府代表出席支持。活动期间将安排专题讲座、信仰分享、团康活动及共融晚会等，旨在装备青年信仰，增进三地情谊。美里上一次承办此交流会为十年前，刘谊萱也向历届主办单位致敬，肯定其辛劳。

吴主教在弥撒中亦为青年祈祷，愿上主触动他们的心，使他们慷慨回应召叫，献身服务教会。他总结，愿交流会帮助青年成为更坚定的基督门徒，积极参与福传使命，带更多人归向基督。



刘坤彰一家与神父们合照。



马新汶圣母军华文青年圣母军交流会开幕大合照。

第21届马新汶华文青年圣母军交流会圆满落幕

逾千青年参与场面盛大

报导：刘坤彰
照片：筹备会摄影组



（本报美里讯）第21届马来西亚—新加坡—汶莱华文青年圣母军交流会于8月31日圆满落下帷幕。闭幕弥撒适逢美里教区青年日闭幕及十字架之旅（Perjalanan Salib）闭幕仪式，三场盛典同时在东姑村圣道明玫瑰教堂举行，逾千名青年及信众踊跃参与，场面宏大，歌舞飘扬，尽显青年活力与朝气。



全体各地军友齐聚圣道明玫瑰堂在闭幕弥撒后与神长、吴对龙主教合影。

本届交流会于8月28日至31日举行，以美里教区成立50周年主题“划向深处去”（Into The Deep）为核心，旨在鼓励青年不要停留在熟悉与安稳的地方，而是怀着信心勇敢走出去，承担更大责任，服务教会、关怀社会。砂拉越旅游部副部长拿督陈超耀受邀担任开幕礼主宾，他在东林高尔夫球俱乐部致词时表示，青年是教会、社会及国家未来的重要力量，社会需要更多有信仰、有爱心及有担当的青年。他也指出本届交流会适逢美里教区成立50周年，更具意义。





拜访老人之家。

交流会汇聚来自马来西亚、新加坡及汶莱22个单位约230名青年参加四天三夜的信仰交流与共融活动。活动期间，主办方安排了丰富的信仰培育课程，特邀江宗欢神父、米申神父及叶保胜神父主讲专题讲座。此外，青年们亦前往美里老人院、福儿院及加尔默罗隐修院拜访与服务，以实际行动践行信仰中的爱与关怀；同时畅游美里市区及名胜古迹，感受砂拉越多元文化与宗教和谐共处的特色。



圣母军团员拜访福儿院，并打扫干净。

在闭幕晚宴上，各地军友以主题划向深处分组演绎歌舞戏剧，才华洋溢；随后，美里教区吴对龙主教主持了隆重的交流会旗帜移交仪式。旗帜正式移交予雪隆圣母军代表，包括八打灵永援圣母区团、甲洞无玷圣心区团、吉隆坡诸宗徒之后区团及万挠恩宠之母区团。第22届马新汶华文青年圣母军交流会订于2028年8月28日至31日在森美兰州波德申度假村举行。



美里教区吴对龙主教主持交流会旗帜移交仪式。

陈超耀副部长在开幕礼上感谢主办单位美里进教之佑区团及全体筹备委员、工作人员与志工的付出，让这项跨国青年交流会顺利举行。他希望与会青年在参与大会之余，也能感受美里的人情味，并把这份美好回忆带回各自家乡。





闭幕晚宴上，各地军友们与神职人员合影。

加尔默罗隐修院拜访。



美里教区 Richard Ng 主教 献词

亲爱的青年圣母军团员们：

愿主赐你们平安！我谨此热烈欢迎你们来到美里教区，参与第二十一届马新汶华文青年圣母军交流会——「划向深处去」。

这是美里教区第二次承办青年圣母军交流会。我衷心感谢美里进教之佑区团承担主办此次交流会的重任。





交流会开幕弥撒由吴主教主祭及6位神父陪同。





弥撒后进行开幕仪式及赠送水果礼篮给政府人员。







各组带来的精彩表演。





【划向深处去】

这一主题，取自美里教区成立五十周年的主题，也源自《路加福音》5:1－11中耶稣对伯多禄所说的话：「划到深处去」，为天主的国撒网，捕获更多的人。邀请我们，不仅成为基督忠信的门徒，也勇敢肩负福传的使命：更坚定地跟随基督，成为忠信的门徒；从门徒迈向使命，为天主的国带领更多人归向基督；鼓励更多青年回应天主的召叫，献身服务教会，成为司铎及修会会士。

耶稣邀请我们在门徒生活中不断成长，加深我们的信德，并与祂建立更亲密的关系。我们不妨反思：我真的认识耶稣吗？我曾与耶稣相遇吗？为此，我们需要勤于祈祷，并常常领受圣事。

然而，成为门徒只是一个开始。每位门徒都蒙召肩负使命。我们都被召叫成为基督的传教门徒，以我们的生活见证祂。我们蒙召划向深处，为天主的国撒网，把更多人带到基督跟前。教会需要司铎及修会会士来服务天主子民。让我们鼓励、支持并为青年祈祷，愿他们慷慨回应天主的召叫，献身服务教会，成为司铎及修会会士。



闭幕弥撒后全体神职人员聚集拍大合照留念。

愿此次交流会帮助所有圣母军团员成为更加坚定的基督门徒，并积极参与祂的使命。愿上主触动青年团员们的心，使他们勇敢回应召叫，献身服务教会，成为司铎及修会会士。

愿我们的母皇，圣母玛利亚，为我们转祷。

第三天闭幕晚宴由吴主教为在场的兄弟姐妹们降福，结束今天的一天。



划向深处去

--筹备主席 刘谊萱 致辞

敬爱的主教、神师、导师、区团团长，以及青年军友们，主内平安！

回顾近几年的青年圣母军交流会，我们一路从请求圣神带领我们认识真理，到更进一步地寻求耶稣；而这一次，我们邀请大家随着祂的脚步，一同划向更深之处。

对于青年来说，这个“深处”或许意味着离开舒适圈、挑战自我、面对未知，甚至勇敢回应天主的召叫。确实，这条道路并不容易。然而，若不愿划向更深处，我们也许永远只会停留在熟悉的地方，重复着一样的生活。

在圣母军的服务中也是如此。无论是探访新的家庭、接触新的群体，还是踏足新的地方，每一次走出去，都是一次离开舒适圈的机会。愿藉着这次交流会，让我们在服务的道路上获得更深的启发，也更勇敢地跟随主的脚步。

十年后，美里再次承办第二十一届青年圣母军交流会。虽然过去参加过许多届交流会，但真正成为主办方后，才发现“参加”和“主办”真的是截然不同的体验，也更想对过去曾主办过交流会的每一个单位说一声：你们真棒，辛苦了！



筹委会成员合摄于圣母军祭台。



交流会开始前的筹备会议。



泰泽祈祷布置。



回忆十年前在美里交流会：那时还是参加者之一。



一人一笔在高尔夫球上点上自己的标志。

筹办交流会确实不是一件容易的事。尤其这一次，我们也见识到了圣母妈妈的号召力，随着主题一起“划向深处”，竟然迎来了近200位参加者，筹委们当下一时之间还真不知该开心还是担心。回想当初懵懂地接下这份沉重的责任，再到后来把一群军友“带上贼船”，每位筹委都在有限的时间里奉献自己的时间、能力与心力，在此衷心感谢你们的付出。感谢主，在筹备的每一刻，我们从来不是独自划行。有神长们、区团及教友们的扶持、陪伴与鼓励，让这艘小船即使一路不断遇上风浪，也能平安靠岸。

长话短说，期望这交流会能成为我们信仰旅程中的一段珍贵经历。也希望藉着讲师们的分享和各项节目的安排，让大家重新装备自己，在信仰上有所收获，认识更多青年军友，玩得愉快，并带着更坚定的信德和美好的回忆，继续划向更深处去。

愿主祝福每一位参加者，赐予你们平安与喜乐。祝大家有一个充实、愉快的四天三夜！



全体各地军友在圣若瑟主教座堂与神长，修女合影留念。