



## 包容

最近看了一部有關欺凌的電影，可能有人告訴你，要替傷害你的人祈禱，你當然知道，亦做了呀。但到了夜闌人靜的晚上，委屈之心會悠然而起，越想越睡不著、越氣憤，對嗎？原來自己不是想像中那麼大方的，給他祈禱，但你自己心又如何釋放呢？要找多些理由去放開自己了。



記著不要將別人的過錯來懲罰自己。

笑匠卓別林在一次滿座觀眾中說了一個很棒的笑話，引來哄堂大笑，他重覆又重覆講，沒觀

眾笑。如果你不能一次又一次的為同一個笑話而開懷大笑，那你又為何為同一件事情一次又一次地生氣呢？

金庸說：「不生氣，你就贏了。」因為被恨的人沒有痛苦，恨人的人卻遍體鱗傷，所以，絕不去恨人呀。

李敖被余光中天天罵，但他從不對罵，李說：「他天天罵我，證明在他的生命裏不能沒有我，我不理他，是因為在我的生命中可以完全沒有他。」

每當我想反唇相譏那些辱罵我的人時，主啊，請幫助我克制我的口舌，不出任何惡言，幫我藉著上主對我的恩寵，善待他們。

因為沉默不是承認錯誤，而是不想引起風波，亦想減少傷害與衝突，是一種成熟與修養。所以算了吧！不要緊！是會過去的。

對其他人更加不需要說，正如門前有堆垃圾，清理後就不要再放些在袋中。講給別人知，是將這堆垃圾給了別人。況且越傳越感覺難受，將事情越放越大，更難釋懷。

傷害你的人，其實是過不了自己，他第一個最想罵的是自己，因為他接受不到自己好多事情都不能做。就這個理由，足以讓我為他祈禱。

泰戈爾說：「你今天吃的苦、吃的虧、擔的責、扛的罪、忍的痛，到最後都會變成光，照亮你的路。」所以別說那人使我難受，其實是在聖化我。

人生總有失意，煩惱記住，痛苦記住，委屈記住…。要學會忘記，心胸開闊些，能善意而適度的忽略，忘記一切不願意記憶的東西，懂得放棄，心裏便平安了。

正如只管你不厭其煩的付出，就是一次你沒有隨他的意，就這麼一次，他就忘記你所有的好，世界這麼大，對不珍惜大家友誼的人，不要介懷，就隨緣好了。

雖然被辜負，看錯人，但不要後悔對他人好，你對他好，不是因為他有多好，而是因為你很好，不要抹殺這美好的你。

天主對撒羅滿說：「因為你求了這件事，而沒有為你自己求長壽，也沒有為你自己求富貴，也沒有要求你敵人的性命，單單為你自己求了智慧，為能明辨正義。我必照你的話作，賞賜你一顆聰明智慧的心，…你沒有要求的榮華富貴，我也賞賜你，使你在列王中，一生沒有可與你相比的。」(列上3:5—13)

迴聲編輯 Emily Chan



## 為甚麼五月是聖母月

在公教會內，五月就是獻給聖母的月份，教會提醒教友們要多唸玫瑰來孝敬聖母，我在好奇心的驅使下，便覆查它的來源。

原來在早期教會內，每年五月十五日為紀念童貞榮福瑪利亞的慶節。根據天主教百科全書的記載，聖母月的來源是十八世紀時，一名耶穌會會士Latomia神父，在耶穌會的羅馬學院裏，為了打擊學生們不貞及不道德的行為，在十八世紀末發誓要把五月獻給瑪利亞。這習俗從羅馬傳到其他的耶穌會學院，到最後甚至擴散至全個拉丁天主教教會，成為了現時五月敬禮聖母的來源。其後，教宗碧岳十二世於「天主中保」及近代保祿六世於「論五月」的通諭中，也分別肯定這項熱心敬禮的價值。

藉著唸玫瑰經時，我們應默想聖母的事蹟。她是主基督的第一個門徒，即從耶穌出生，直至祂為我們(罪人)死於十字架上，聖母才跟隨門徒離去。她是主基督一生的見證人。

聖母瑪利亞一生服從、聽命、忍耐和信賴天主，並承行了天主的救世工程，聖母媽媽是世人的榜樣。所以，當我們遇到困難時，應該效法聖母的芳表，熱心祈禱並誦唸玫瑰經，祈求天上的母親為我們轉禱，引導我們信從基督，並活出真正基督徒的行為。

在五月的玫瑰月，神父會帶領堂區成員到教友家中舉行家庭玫瑰經及祝聖房屋。而在五月十八日的主日，牧靈關愛組的成員，更在戶外的聖母岩前帶領誦唸玫瑰經，就讓我們藉著聖母媽媽來讚美主、感謝主！

( 部分內容取材自「天主教教你」網站 )

牧靈關愛組團員黃唐倩紅



## 感悟隨筆 - 從「我是誰」到希望的朝聖者心聲

我初次正式步入教堂，是2000年6月18日的禧年，我和丈夫婚禮是在永援聖母堂由麥振群神父主持的。因丈夫是天主教信徒的關係，我們可以在聖堂舉行婚配聖事。自始我便開始跟隨丈夫參與每週的彌撒聖祭，聆聽神父的宣讀天主聖言（福音）和講道。

時光飛逝，轉瞬間已過了二十五年的光景，今年已經是2025年，又是另一個禧年了。

假若當時耶穌問我「我是誰？」，我會怎麼回答呢？我想我只能謙卑說：主啊！祢認識我，但我不堪當說我認識祢，我不知道我是誰，我只可以從內心說；我是一位喜歡親近祢和願意細心聆聽祢所說的每一句聖言的「我是誰？」。

光陰似箭，日月如梭，二十五年過去了，期間我感受到無數次天主的召喚，祂藉著神父、執事和修女們多次向我問道：「Catherine，妳何時準備好領洗啊？」

多年來由於工作繁忙，對於天主的召喚，我心中雖有感受，但未能認真的回應。直到疫情發生後，聖堂停開，我們不能到教會聽道理了，這時我真真正正地感受到非常的失落。可幸正如天主說：「我關了一扇門，但我又為你們開了另一片窗。」我們便開始了居家網上香港的彌撒了。一年多後，聖堂重開，我們又可以繼續親身歡欣到主前，明白到幸福不是必然的。

我下定決心奔向天主前，向聖堂申請加入成人慕道班。這裡令我有重返校園的感覺，而這是天國的校園，有校長、導師和同學們。一年多了，大家有如一家人，一起學習和分享天國的道理。

多謝阮神父的允許，我們這些慕道者，可以在今年2025禧年領洗，感恩！Alleluia！Alleluia！

2025年3月9日又是一個大日子，校長和兩位一直照顧我們的導師帶領我們一起到主教座堂（ST. MARY'S CATHEDRAL）參加甄選禮。聖堂內坐滿教友，座無虛設，場面感人。我們聆聽威廉主教及神職人員的講道和祝福後，隨即進入高潮；每一名候洗者列隊在威廉主教和教堂內全體人員的見證下，逐一把我們的名字寫在候洗者名冊上，這是「我」和天主永久的盟約。我的心情是何等的喜悅；意難平！

往後的禮儀，都在我們所屬的聖堂進行，由阮神父及兩位執事幫我們候洗者舉行了三次的考核禮、授信經禮及授天主經禮…；然後進入逾越節三日慶典，由聖週四黃昏「主的晚餐」開始、聖週五「救主受難紀念」和聖週六「逾越節守夜禮」為中心。聖週六早上開啓禮，由林執事頒授「聖名」給我們。聖週六晚上，由本堂主任司鐸阮神父親自主持。第一部分是燭光禮，第二部分是聖道禮儀，第三部分是領洗者接受入門聖事，成為教友，正式加入教會大家庭！在感恩祭後，我們終於可以接受「聖體聖事」啦！這不單止是心靈上的喜悅；也感覺充實和滿足，喝上耶穌的生命泉水，從此我們便不再口渴了。





藉著天主賜給我們無限的恩典，我終於能夠完成我人生中這個最完美的「聖洗聖事」，感謝天主是必須和理所當然的。我還要感謝剛離開我們親愛的教宗方濟各，他雖然已經回到天主的懷抱，在此之前，他一直保佑我們，直至完成這神聖的「入門聖事」，他對我們不離不棄，願祂主懷安息。

還要感謝的是受人尊敬的威廉主教，更加必須感謝和不可或缺的，當然是我們本堂主任

司鐸阮明聰神父、鄔執事、林執事、施修女、校長、兩位導師 (Maria & Anita)、代母 Doris Ho 和各位教友，多謝你們的大力支持、鼓勵及悉心的照顧。

在全能天主的召喚和你們全心全力的幫助下，我們慕道者才可以順利地走在天國的道路上，跟隨著耶穌的腳印，前行親近天主，好能在彌撒中與耶穌相遇。

「我是誰？」現在我可以自豪而正面地回應：「上主，我的天主」，現在我是一位切切實實的天主教徒，一個信靠天主和一無所缺的天主女兒，一位希望的朝聖者。

來吧！來吧！準備領洗的慕道者，你們或仍在猶豫，讓我們一齊來信靠上主，我們全能的天主，讓我們一起走在天國道上與主同行，我信天主與你們同在，也與你們的心靈同在，我們全心歸向上主，一同讚美和感謝天主，主的光榮充滿天地，歡呼之聲響徹雲霄。

粵語慕道班 Catherine Poon — 希望的朝聖者

## 懷疑 · 尋找 · 相信

在生活中，我們每天都可能遇到不如意、不順利，甚至出乎意料的事情。作為信友的我們——不論是你、我、她或他，或許都曾懷疑過：「天主真的有引領我們嗎？」

作為平凡的人，當面對困難時，我們或會自怨自艾、感到無助。然而，身為基督徒，我們心中常存一個信念：我們會嘗試尋找天主的位置，細心體會祂的臨在，並不禁詢問道：「天主，祢何時會賜下祢的恩寵？」

信仰的旅程，從來都不輕鬆，它充滿著試煉、等待與挑戰。但我們不應因此而灰心喪志，只要我們願意同心祈禱、敞開心扉、讓聖神進入我們內心，引導我們，我們就能重新信靠天主的安排，將一切交托於祂的聖手之中。

主耶穌基督，求祢堅定我們的信德，讓聖神在我們心中燃起愛德的火焰，重燃對祢天國的希望。願我們都能成為忠信的朝聖者，履行祢所託付的使命。主佑。

青年會副會長 Doris Yeung

## 禧年領洗感言

4月19日是我生命中一個無比神聖而重要的日子，我懷着感恩與喜悅的心情，正式成爲天主教會的一員。這一刻，對我而言，是信仰旅程的新起點，也是心靈的蛻變。能夠在禧年領洗，好像得到一份特別的恩寵。

我之所以選擇踏入天主教會，是源於我的孩子在加拿大就讀天主教學校，加上我的女兒從小到大都在天主教環境中成長。她的學校裡，有一位非常親切的修女校長，從她身上我感受到無比的溫暖和關懷，就像家人一樣，她的真誠與善良，不僅感染了我，更讓我感受到一種超越言語的愛與關懷。我開始對天主教有了興趣，想進一步了解這份信仰所帶來的平安與力量。

踏入教會後，我有幸認識到我的慕導老師。她們是我見過最有耐心、最有包容力的老師。在這兩年的陪伴與教導中，不僅細心解答我對信仰的疑惑，更用耐心與智慧，帶領我逐步走近天父的懷抱。她們的教誨，讓我學會如何在困境中尋找力量，在挑戰中找到希望。她們的言行舉止，是我人生中重要的啓發，我非常感激能夠遇到這麼好的老師。

洗禮的大日子終於到來，我的心情既緊張又興奮。更讓我感動的是，我的丈夫和媽媽專程從香港到來見證我這個重要時刻，他們的陪伴，令我感受到無比的支持與溫暖。在此，我特別

要感謝我的媽媽，在這段時間不辭勞苦，特意遠道而來陪伴我，見證我在SAIT的畢業典禮和信仰旅程。她的愛與支持，給予我無窮的力量，讓我更堅定地走在這條信仰之路上。我深知，這份親情的陪伴，是我此生最珍貴的祝福。

當神父爲我祝聖，代母握着屬於我名字的蠟燭燃點的時候，我心中湧現一股難以形容的平靜與喜悅。當聖水灑下的那一刻，我感受到一種神聖的力量流遍全身，一種無與倫比的平靜充滿心中。我知道，從這一刻開始，我正式成爲教會的一份子，擁有了屬於自己的信仰歸宿。

未來的日子裡，我希望能夠盡我所能，爲教會出一分力，無論是服務或支持，希望能把天父賜予我的才幹與能力，盡心盡力地去貢獻。我深信，這條信仰之路不僅僅是我個人的成長，更是我能夠帶給身邊人更多愛與關懷的途徑。

今天，這一刻，我擁抱了一個全新的開始，一個充滿希望、愛與祝福的旅程。我深信，未來的每一步，在天父的引領下，走向更光明、更豐盛的生命。我衷心感謝所有陪伴我走過這段旅程的人，特別是我的代母，感謝她不辭勞苦地出席所有大大小小的典禮，還有她的支持與愛護。也祈求天父能繼續引領我的道路，讓我成爲天主的好女兒。

新教友 Tammy Wong



## A Blessing for my new Residence

I found a new residence after leaving behind a house I had lived in for over forty years. That house would be demolished in September to make way for a modern residence for the community of the Fraternal Society of St. Peter, who serve the Latin Mass community at St. Anthony's parish. They presently rent somewhere west of the Sarcee Trail - a very long commute for them. When they take up residence in their future house, they will be a mere ten minutes away from St. Anthony's parish.

My newly rented residence is an upstairs suite in an old house. But first it needed a blessing. One never knows what kinds of people once dwelt there, or what things happened there, or what kind of spirits might lodge there. We live by Catholic principles and need a holy peaceful place to lay down our heads at night. My new suite had to be blessed and sanctified before I even moved in.

These thoughts were on my mind. But who would bless my new place? For sure the hand of God was with me.

It so happened that we were at the beginning of May when Fr. Joseph and the pastoral team at Our Lady of Perpetual Help went out on home visits with the statue of Mary to recite the Rosary and blessed homes when requested by members of our parish. But openings were filled up very quickly.

I applied. Could I be fitted in? That was my concern. Then I was told the good news. A cancellation had occurred. My visitation would be taking place on May 7th. How lucky could I be!

The pastoral team arrived, a group of about fifteen, including guests. We prayed and sang Marian hymn after each rosary decade. The top floor of that house resounded with the joy of hymn-singing, perhaps the first time since the house was built.

Fr. Joseph blessed every corner of that suite and also the deck outside which extends upwards towards St. Mary's old cemetery.

Afterwards the landlord came over and conversed with us, saying that he hoped we did not send all those bad spirits we drove out over to his house next door. It was a happy, fun filled, holy event with guests bringing refreshments and socializing with cheerful conversations in the warm atmosphere of an evening in May.

I extend my sincere gratitude to Fr. Joseph and all the pastoral team who made the long commute across the city in rush hour traffic to pray, bless and sing hymns at my new dwelling. May equal blessings return to each one of you.



Patrick Owens

## 一切都是天主的安排

我喜歡到歐洲旅遊，因有很多歷史悠久、藝術精湛、裝飾華麗及震撼人心的教堂，讓我可以欣賞藝術瑰寶之餘；更可以在聖堂內祈禱、默想，好像有一份朝聖的感覺。去年這個時候（2024年5月），我與外子及一些朋友到日本參加了一個郵輪旅遊。本想這次只會是一次純粹的旅遊，因除了秋田聖母外，在日本好像沒聽聞有別的朝聖地方，加上一切岸上的行程都由外子安排，我盡情享受假期就可以了。結果竟是一次驚喜、意外的小小朝聖。

在登上郵輪之前，我和外子先在東京自助旅行數天。到東京後的第2天，原定到豐洲市場及附近的地方走一走。怎料起床後窗外下著傾盆大雨，在露天的地方活動似乎並不理想。最後，將第3天的行程與當天的交換了，我們改往東京主教座堂（St Mary's Cathedral）參觀。

在離開酒店前看一看手機，本想計算要花多少時間才到達目的地，這時突然醒悟過來，今天是5月13日，不就是紀念聖母在花地瑪顯現給路濟亞、方濟各及雅先達的日子嗎？自己作「33天聖母無玷聖心奉獻」已有一段時間，所以我相信這個雨天不是偶然，而是天主美妙的安排，讓我在這特別的日子到主教座堂奉獻我的玫瑰經，並且可以與主耶穌基督及聖媽媽相遇，內心充滿一份甜絲絲的感覺。

東京主教座堂與歐洲教堂的建築風格截然不同，它是一座很簡樸但又很壯嚴的教堂。最令我留下深刻印象的是祭台上一個簡潔和沒有被釘耶穌在上面的十字架，還有在屋頂上用採光的窗口構成的十字架。聖堂內並沒有聖母的任何畫像或雕像，但在聖堂外卻有一個相似露德的聖母岩。由於仍然下著雨，最後我們都是回到聖堂內以一顆喜悅和感謝的心來誦唸了玫瑰經及慈悲串經。

在準備離開主教座堂之前，我看到了聖體小堂的指示牌，又使我想起今天不是星期一嗎？真的感到很幸運，就算身在日本，主耶穌並沒有忘記邀請我陪伴祂，與祂相遇（在溫哥華，每逢星期一我是會到聖體小堂朝拜聖體）。其實，主耶穌又怎會忘記我？祂不是日日夜夜都在等候我嗎？忘記的只會是我吧！逗留一會兒後就開開心心地離開，雨也開始停了。

曾經聽過一位神父說：「生命有很多機緣巧合，但若看清楚一點，世間其實沒有巧合，一切都是天主的安排和計劃。」主耶穌，再次感謝你為我特別安排了這美好的一天。

迴聲編輯 Josephine Li



## 三年有感：從一無所知到心有所屬的旅程

今年的5月29日，是我來到加拿大的第三年了。回想當初離開熟悉的香港，來到一個語言、文化、生活方式都不一樣的地方，心裡其實在很不安，也不知道自己將會面對什麼挑戰。轉眼三年過去，時間過得真的很快，特別是這幾年在加拿大的生活，讓我深深體會到一句說話：「有我的恩寵為你夠了。」（格後12:9）

感恩在天主的帶領下，我和丈夫 Anson 慢慢在這裡站穩腳步，有了穩定的工作，也開始建立屬於我們的小家庭。雖然這段旅程不時會有挑戰，也會有思念家人和朋友的時刻，但心裡一直都有平安，因為我相信，每一段經歷，都不是偶然的，都是天主為我們預備的一部分。

最意想不到的，我竟然會在照顧長者的地方工作。來加拿大前，我對這方面完全沒有接觸，也沒想過自己會適合。以前我和長者的相處經驗，只是來自與家中太嫻的一些日常互動。但來到這裡後，這份工作就成爲了我生活的一部分。每天跟不同背景的長者相處，有些健談、有些安靜、也有些因身體不適而需要更多的關顧。雖然每位長者的情況不同，但他們都有自己的故事。能夠陪伴他們，甚至給他們一點點的幫助，對我來說是一份很實在的滿足。

這份工作讓我學會了放慢腳步，聆聽別人的需要，也讓我發現，原來自己也可以在別人的生命中帶來一點溫暖。

三年其實不算很長，但在這段時間，對我來說是很重要的一段路。從一開始的陌生、不安，到現在開始適應、開始習慣，甚至慢慢地，這裡好像也有了「家的感覺」。

人生往往不是照著自己計劃走的，但在走著走著的過程裡，我開始明白，有時候主爲我們預備的道路，雖然和我們想像的不同，但卻是更適合我們的。今天的我，感恩自己當初踏出了那一步，也願意繼續走下去，哪怕一步一步慢慢來。

主日學導師、大專青年歌詠團團員 Lily Chan



## 天主給我們連接

你看過 Michelangelo 繪在天花頂上的一幅壁畫嗎？

天主的指頭要碰到亞當的指頭。天主和人溝通、連接，天主對人眷顧周詳。

上主天主說：「人單獨不好，我要給他造個與他相稱的助手。」（創2：18）天主給人與人連接在一起。

你有參加過加納婚宴嗎？2011年永援聖母堂朝聖團到以色列的加納婚宴堂，我們十五對夫婦按次序，每對重宣婚姻盟誓，我念着誓詞的時候，回想結婚三十多年一起經歷及體驗的生活，別有一番滋味在心頭。天主的婚配聖事，將我和妻子連在一起。

Gentiles or Jews , we are One （外邦人和猶太人連在一起）

盧德原是摩阿布地方的外邦女子，嫁給從白冷到摩阿布逃避饑荒的一個猶太人兒子為妻，婚後不久，丈夫便去世。那時她的婆母納敖米也守了寡，又喪二子。過了十年，猶太的地方恢復糧食充足，婆母決意返回白冷故鄉。身為兒媳的盧德，雖經婆母再三苦勸，要她留在本鄉嫁人，但盧德經歷十年和婆母一起的生活，感受到納敖米對天主的尊崇，她堅持和婆母永不分離，立下至死不渝的盟誓：「請你別逼我離開你，而不跟你去。你到那裏去，我也要在那裏去；你住在那裏，我也住在那裏；你的民族，就是我的民族；你的天主，就是我的天主；你死在那裏，我也死在那裏，埋在那裏；若不是死使我與你分離，願上主罰我，重重罰我！」（盧1：16-18）

2020年初，冠型病毒疫情蔓延全球，日常生活大受影響，各人要遵守一種新常規；公共活動限制、關閉食肆、戲院、教堂、停止旅游，各人要保持兩米的社交距離，這使我們常常感到恐慌不安。臨近復活節聖週，聽一位神父 Fr. Michael Coutts 網上彌撒的講道，闡述苦難是給我們的歷練，給我們聯想耶穌基督的逾越奧跡，神父以一首詩歌作結。

### A Poem – The Blessings of Coronavirus

I wonder who conferred on you the Latin title of Crown – Corona.  
Crown of thorns, you surely must have been too much of mankind in cruel irony.  
Our hearts go out to those laid low by you in one fell swoop.  
The flip side of this coin is that you have proved to be a blessing in disguise.  
We owe you thanks for holding us in our tracks to take stock.  
Of where we stand in regard to one another – our common habitat and destiny.  
Which otherwise we consign to oblivion in our push for wealth and power.  
We hope that this better lesson that you have taught us cures of our blinkered vision.

### 詩歌 – 冠型病毒的祝福

是誰給你加冕這個 Corona 皇冠，對我們真是一個大諷刺。  
荊棘的皇冠，大大的刺痛我們，你令我們都謙卑臣服下來。  
可知道痛苦的背面是一個祝福。  
感謝你恩賜我們，這世界美好的住所，和那永恆生命的樂園。  
求你使我們不致迷惘於追求財富和權力。  
盼望你的教導擦亮我們的眼睛，能享見你聖容的光輝。



\*\*\* 默想耶穌基督的逾越奧跡 \*\*\*

耶穌謙卑地祈禱：「我父！若是可能，就讓這杯離開我吧！但不要照我，而要照你所意願的。」  
(瑪26：39)

耶穌給戴上一個荆棘的茨冠，受人侮辱戲弄：「猶太人的君王，萬歲！」懸掛著的凶犯中，有一個侮辱耶穌說：「你不是默西亞嗎？救救你自己和我們吧！」(路23：39)

另一個凶犯說：「耶穌，當你來為王時，請你紀念我！」(路23：42)

耶穌給他說：「我實在告訴你：今天你就要與我一同在樂園裏。」(路23：43)

「我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。」  
(若14：27)

耶穌受難、耶穌復活、耶穌升天、聖神降臨 -

天主聖神給我們連接，給我和你連接在聖而公教會的公教大家庭。

關愛組團員 John So

