

美東分團

孟惠

美東每年避靜

吳葆美 2025.04.07

美東自 2003 年，盡所能每年辦避靜，都是在四旬期復活節前。美東曾在聖德肋沙教堂，瑪利諾外方傳教會 (Maryknoll Brother and Father) 做過一次避靜，之後每年在瑪利諾女修院舉辦避靜，已有十幾年了。

瑪利諾外方傳教會是美國第一個天主教傳教修會。瑪利諾 (Maryknoll) 是其在紐約總部地名的音譯；knoll 是小山的意思，Mary 是聖母瑪利亞的英文名稱，所以 Maryknoll 原意為聖母山。相比「美國天主教外方傳教會」，「瑪利諾」這名稱簡單易記、發音容易，兼且美國天主教外方傳教會所開辦學校多採用瑪利諾這名字，學生及社會人士熟識瑪利諾者為數不少，所以該會漸漸地也自稱「瑪利諾會」，簡稱 Maryknoll Fathers。瑪利諾外方傳教會於 1911 年成立於美國紐約靠著哈德遜河，地廣有中國式的綠色的琉璃瓦與紅色的亭宇，真是美極了。



而瑪莉諾修女會則小很多，兩個修會是在斜對面。

這些年中有由蔣劍秋神父、蔡石方神父、張德華神父、姜有國神父、滿而溢神父、藺聖言神父、劉運濤神父、李建平神父、馮黎明神父、高嘉陽神父等主講彌撒道理。

主題從依納爵靈修、使徒會的創始、匝凱，你快下來、在疫情中認識自己經驗天主、主你在哪裡？懷抱希望、默觀基督踐行愛德、

「你在哪裡？」- 懷抱希望回應天主愛的盟約，等等。多年前有教友從 NJ 來參加，這幾年有從顯聖容堂的教友來參加。我們在四旬期避靜，感謝耶穌為我們的罪而犧牲自己被釘在十字架上，我們反省自己的罪，盼能更接近天主，愛天主，也愛需要幫忙的兄弟姐妹！





3/7/2010 左至右：蘇其寬，季明慧，楊克芳修女，章雅慧，李光義，梅謙立神父，陳薰，賀筱英，周佑棠，滿而溢神父



3/22/2013 at Maryknoll



3/28/2014 at Maryknoll Sister



與黃德華神父



3/21/2016 泰澤祈禱



姜有國 神父

1.



2.



3.



1. 4/5/2018 瑪利諾女修院

2. 前排自左至右：季明慧、高志亮、賀筱英、曾美樂（葆美的朋友）、吳葆美

後排自左至右：田湘軍、周修女、江若珉、陳薰、蘭神父、蘇其寬、高宗陽

3. 3/15/2019 at Maryknoll Sister

4.



5.



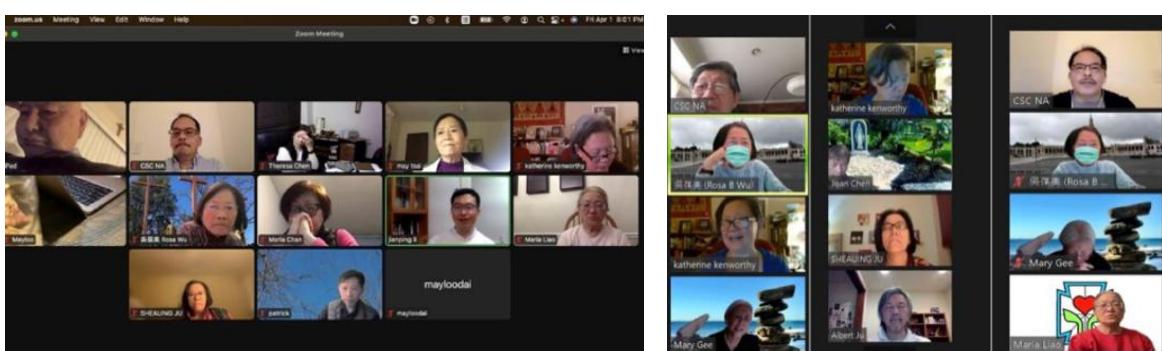
6.



4. 2/15/2020 姜神父在耶穌會發末願大典，

5. 2/16/2020 姜神父與美東到訪團員午餐，葆美、明慧、其寬、姜神父、若珉、廖嘉鎮

6. 2/14/2020 沈明室、蔡綺來訪



3/19-20/2021 網上避靜 劉運濤 神父



4/1-2/2022. 網上避靜 李建平神父

4/1/2023 馮黎明神父 at Dominican Sisters of Hope Mariandale
康靜雯 奉獻為基督服務團預備團員

3/15-16/2024 在瑪利諾修女會院舉行 (此畫展於瑪利諾修女院)



拜苦路

高嘉陽神父 - 五盟約

4/5-6/2025 在瑪利諾修女
會院舉行年度避靜

你在哪裏？懷抱希望、回應天主愛的盟約

高志亮

美東分團 2025 年四旬期避靜，4/5、4/6 兩天我們共有 6 位團員、6 位顯聖容堂的教友，再加上熱騰騰去年剛晉鐸的耶穌會士高嘉陽神父（目前任紐約市聖方濟沙勿略堂副本堂），共 13 位參與。

初春的天候，實在是難捉摸，昨天還 60 幾度近 70 度晴空萬里，這兩天卻陰雨綿綿只有 40、50 度，但卻一點也沒有減低我們對此次避靜的熱切。我們團員其實從聖誕節前便開始這次避靜的籌劃。去年跟顯聖容堂教友們一起避靜的美好經驗，讓美東分團決定將籌辦避靜不僅僅是團員們的年度盛事，也擴大成為回應這些教友需求的服務。

到 Maryknoll sister of Saint Dominic, Inc. 避靜，是我開始接觸美東分團，便是理所當然的事。我並不理解，有許多因素讓很多人其實是很渴望卻很難得有這樣的機會。所以，去年我們歡迎了這些朋友們一起共融，並獲知他們非常願意繼續跟我們一起避靜，今年的籌劃工作就更多了一層意義。

今年非常感謝高神父，以：你在哪裏？懷抱希望、回應天主愛的盟約為主題，帶領我們兩天的避靜。神父首先讓我們省思盟約與契約的分別：契約，要求雙方有遵守的權利跟義務。盟約，是天主無盡的應許跟愛的接納。然後以五大盟約：諾厄、亞巴郎、梅瑟、達味及基督，來幫我做天主與人類獲救的救恩史回顧。也透過活動設計讓參與者互動深化內容的理解。天主愛的盟約的邀請一直臨在的，祂透過：你在哪裏？這個問題永遠在向我們提出邀約。回顧這五位有著不同的性格、生命經驗的人物，他們抉擇回應天主定下盟約的歷程，讓我們每個人也來反省個人自己的生命歷程中，是如何與天主互動，回應天主愛的盟約。藉由如此來分辨自己生命中的召叫，承諾自己的召叫，作個希望的朝聖者。

四旬期三件要事：齋戒、祈禱、愛德。神父最後，留了三個問題讓我們省思分辨：

在四旬期中，我是否只專注於自己的靈修，忽略了天主與整個救恩計劃？

我如何活出希望的朝聖者的身份，不僅默想耶穌的痛苦，也參與祂的新約使命？

在華人社會中，我如何見證基督的盟約，使身邊的人看見希望？

每個問題，除了滿全四旬期的要求，更是我們一生愛德行動的功課。



神父講座



拜苦路



朝拜聖體



團體反思分享



感恩祭





此次避靜 13 位同行的希望的朝聖者

避靜感想

陳薰

陰霾的天空，不時灑下雨點，窗外草地路面，也因潮溼而顯得灰暗。這兩天避靜，大家都留在屋內，卻一點也不遺憾，因為我們的心神已被避靜的主題充滿而無暇他顧。佳氣乘風，陽春滿室，高神父把我們從四旬期的守齋祈禱悔改的個人，帶入盟約的宏觀歷史中，讓我們體會到自己跟世人在天主的救恩史之間的關係。由是知我們既非一個孤獨的信仰者，也非在天主無所不在的自然空谷中自開自謝的花朵，而是被祂永久盟約殷殷邀請召喚的子民。這麼受寵的身分，你即使驚而不敢接受，昧而不知其可貴，祂依然耐心等待寬恕。只有回應祂，接受祂的恩寵祝福和責任，生命才會圓滿。

聖經研讀分享- 女性在耶穌祖譜內扮演的角色

孟惠

我讀新約瑪竇福音時，對第一章耶穌的族譜中五位女性很有興趣。猶太歷史上是以男性為主的社會，瑪竇特別提到耶穌的祖先內有五位女性，塔瑪爾（Tamar）、辣哈布（Rahab）、盧德（Ruth），烏黎雅（Uriah）的妻子巴特舍巴（Bathsheba）和瑪利亞，耶穌的母親。

塔瑪爾（Tamar）是第一位女性，她的故事代表了希望。她嫁給猶大兩個兒子，都是惡人，死於上主的審判下。塔瑪爾注定孤獨過寡婦一生。但是她決定親自掌握自己的命運，化妝

成妓女，引誘她的公公與她同寢，並為他生下雙胞胎兒子。其中一個兒子叫培勒茲，成為耶穌祖先之一。她被列入耶穌家譜，正說明耶穌降生於人間是為了拯救這樣的罪人，因救世主誕生將希望取代了絕望。

辣哈布 (Rahab) 是家譜中的第二位女性，她的故事代表了平安，舊約聖經中 Joshua chapter 2。她是一位妓女，住在將被以色列軍隊攻陷和毀滅的耶利哥城中。辣哈布認出以色列的天主是天上地下獨一的主宰，於是她與以色列人的天主締結了和平的契約。她庇護和協助以色列的兩位探子逃脫，並懇求在城被攻破時保全她及她的家人的性命。在外人眼裏，辣哈布 (Rahab)不僅是一位妓女，同時她是迦南人 (Canaanites)，一個被上帝審判對象的民族。她不僅救了自己和家人，還加入了以色列的信仰群體，嫁入了猶大支派的王族，成為波阿次的母親，也成為耶穌家譜中備受尊崇的一位祖先。她成了強而有力的見證：即使在審判臨近之時，藉著對默西亞的信心，仍然可以得到與上帝和好的平安。

盧德 (Ruth)，耶穌家譜中第三位女性。她的故事代表了喜樂。她也不是以色列人，嫁入猶太家庭。命運坎坷，在公公和丈夫去世後，和婆婆相依為命，緊緊依靠她。同時選擇了婆婆信仰的上帝。她在貧困的處境下，然後積極樂觀的去尋找工作，藉著上帝的恩典，她遇見了波阿次 (Boaz)，一位富有和仁慈的地主，也是她婆婆家的親戚。後來盧德和波阿次成婚，為自己和婆婆確保了生活和未來。她的兒子，敖貝得是大衛王的祖父。盧德原本是外邦民族。然而因著信心及愛心，她成為敬畏天主的女子。她的故事深刻見證了上帝拯救外邦人的慈悲和愛。

巴特舍巴 (Bathsheba)，是第四位耶穌家譜的女性。她是撒羅滿王的母親。她的故事是最令人心碎的。她和大衛王的結合是建立在情慾、強暴、不忠和謀殺上。雖然大衛王是耶穌家譜中最重要的名字，巴特舍巴的出現卻阻止我們對他產生理想化的崇拜。巴特舍巴的故事提醒我們，默西亞的恩典是為了拯救那些陷於權力不對等，愛中摻雜罪惡和傷痛的靈魂。只有上帝的真愛才能解救他們！

最後是耶穌的母親，瑪利亞。為了完成天主救世的盟約，天主派遣了親生愛子降世。祂揀選聖母瑪利亞為耶穌之母，當然瑪利亞是無染原罪的。瑪利亞被描繪成一位謙卑、敬畏神的年輕女子，她自認是上帝的婢女，並稱天主為她的救主。路加也保留了她那首充滿靈性與詩意的頌讚詩歌，即著名的《頌主曲》 (Magnificat)：

「我的靈魂頌揚上帝，
我的心神歡躍於天主，我的救主，
因為祂垂顧了她婢女的卑微，

今後萬世萬代都要稱我有福；

因全能者在我身上行了大事，

他的名字是聖的，

他的仁慈世世代代於無窮世，

賜與敬畏他的人。

他伸出了手臂施展大能，

驅散那些心高氣傲的人。

他從高座上推下權勢者，

卻舉揚了卑微貧困的人。

他曾使饑餓者飽饗美物，

反使那富有者空手而去。

他曾回憶起自己的仁慈，

扶助了他的僕人以色列，

正如他向我們的祖先所說過的恩許，

施恩於亞巴郎和他的子孫，直到永遠。」

很顯然的，瑪利亞深知自己在救恩歷史中的地位，她就是天主應許默西亞降臨的最後關鍵。

耶穌家譜內的五位女性是對我們一個很好的提醒：他降世是來救援所有的人類，男人、女人、猶太人、外教人、妓女、罪人、善人、有權有勢或無名的窮人。

2025 天主教禧年 (Jubilee Year) 蘇其寬

天主教 2025 年的禧年 (Jubilee Year) 是一個重大的活動，象徵著希望、仁慈和精神更新的年度。禧年每 25 年舉行一次，上一次是在 2000 年。在天主教會的歷史上，禧年可以追溯到 13 世紀，是由教宗本篤八世於 1300 年第一次正式宣佈教會禧年。教宗本篤八世希望通過禧年的宣佈，來重振當時教會的精神和信仰危機，促進信徒的悔改和更新。

今次教宗方濟各宣布禧年於 2024 年聖誕節開始，將於 2026 年 1 月 6 日結束。這禧年的主題是「希望的朝聖者」（*Pilgrims of Hope*），強調基督徒生活中希望的重要性。在這禧年期間，教會鼓勵信徒專注於祈禱，反思自己的生活，承認自己的錯誤，並尋求天主的寬恕。這種寬恕不僅是針對個人的，也是針對整個社區的。教會也鼓勵信徒之間的寬恕與和解。

通過寬恕和更新，信徒可以恢復與天主和人的關係，重新發現自己的信仰，並邁向一個充滿希望的未來。這就是 2025 年禧年的「希望」主題所要傳達的信息：即使在黑暗中，仍有希望；即使在罪過中，仍有寬恕和更新的機會。

在這禧年期間，信徒也可以參與各種教會活動和慶祝，包括前往羅馬和其他聖地的朝聖。在天主教會中，朝聖是一個重要的傳統，朝聖者會前往聖地，尋求精神上的昇華和與天主的連結。2025 年的禧年主題「希望的朝聖者」強調了朝聖的重要性，鼓勵信徒們成為「希望的朝聖者」，尋天主的指引和恩典。

每次禧年都以在主要大殿開啟聖門為標誌，象徵著祈禱的朝聖。在天主教傳統中，通過「聖門」（*Holy Door*）是一個象徵性的轉化行為，代表著願意放棄舊有的生活，踏上新的信仰之旅。這個舉動的意義在於，它象徵著教會對信徒的歡迎和接納。同時，它也代表著教會對信徒的赦免和救贖。通過聖門的儀式也成為教會的一個重要禮儀，象徵著信徒與天主的連結和團契。然而，並不必要在禧年期間通過聖門來經歷轉化或接受天主的仁慈。通過聖門的行為是一種聖儀，象徵性的轉化，可以加深一個人的信仰和精神生活。

教宗方濟各希望這個禧年能成為一個與主耶穌（門）有真正、個人的相遇時刻。更重要的是，精神上的態度和願意跟隨耶穌的榜樣，去接觸他人，特別是那些被邊緣化的人，並延伸天主仁慈的希望標誌。教宗方濟各強調，禧年是基督徒反思信仰、尋求寬恕和經歷天主仁慈的時期。這是一個呼籲轉化、和解和服務他人的呼召。

因此，教宗方濟各勉勵我們自問：

- ◆ 我是否真的踏上旅程中？還是停滯不前，因恐懼與絕望而不敢前行，或是不願走出自己的舒適圈？
- ◆ 我是否尋求擺脫罪惡的機會，以及那些貶低我尊嚴的環境？

教宗方濟各提醒我們，我們並非孤獨的旅人，而是基督內的弟兄姊妹，擁有天主子女的共同尊嚴。同時基督徒在信仰的實踐中，我們能與不同信仰的弟兄姊妹彼此同行。

- ◊ 我是否與我的弟兄姊妹並肩同行，而不是推擠他人或踐踏他人？
- ◊ 我是否能不懷嫉妒或虛偽地行走，確保沒有人被遺落或被排除在外？
- ◊ 我是否願意傾聽他人，與他人合作？

教宗方濟各期望我們培養決心，成為他人的希望標誌，並加深對上主憐憫的認識。

願這個禧年能成為一個重生的時刻，信徒視為旅途教會（Pilgrim Church）的朝聖者，寄望著天國的來臨，重新發現上主的愛和憐憫。旅途教會是指教會在世上的旅途中。這個概念強調了世上教會和天上教會的關係，鼓勵信徒們在世上的旅途中，始終保持著對天國的希望和寄望，好能成為真正「希望的朝聖者」。