

# Epistula 永援之聲

二〇二〇年四月 April 2020 Issue 655期

澳洲墨爾本天主教華人信友團體

## 足夠了

有時  
感恩就是這麼簡單  
感恩有陽光  
感恩有日落  
感恩能在公園裡靜靜地散步  
感恩見到途上遇到的人們  
在咖啡室，在商場內  
  
聽到空氣中流動的歌聲  
聽到心內跳躍的喜樂  
只單單因為  
我活著  
知道我就是我  
  
當人活在淺灘上  
生命就顯得永不足夠  
生命只有在「足夠有餘」下  
才被發現  
才會是豐盈的福佑  
只要人潛入生命的深處  
這深處好像沒有地底  
真的不能摸到地底

因為地底根本不存在  
  
有時真的慶幸能感恩  
  
因著靈魂的一聲輕喚  
因著詩詞歌賦、書本文字  
因著美善、友誼和愛情  
因著寧靜和聲音  
  
人永不能為正在開展的奧秘  
或連綿不斷的驚喜  
說「足夠了」  
有時或許可說「謝謝你」  
惟活在每一刻的恩賜中  
在這盡力中，我們可說  
「足夠了」  
這是感恩  
這是對愛的回應  
譯自 "Enough" - Khoi Doan Nguyen, *The Stations of the Cross in Everyday Life* (Coventry Press: Australia 2019)  
譯者：Catherine Ng

## 森林大火，COVID 19，相同與相異？ 李世元

森林大火與 COVID 19 相同的，就是它們都是大災難。

大火帶走了數以百萬公頃的森林，數以萬計的野生動物和牲畜，及以數千間莊園和房屋的損失，並且奪去了 89 條人命。

COVID 19 就更厲害，這樣微小的病毒，直至今日為止，全球有百多個國家受影響，六十三萬多人染病，二萬九千多宗死亡個案。構成重大的經濟打擊，失業率倍增，人流差不多完全停頓，而最可怕的就是不知何時會停止和變種的後果。

它們的相異之處就是：

在森林大火的災情中，所收到的捐贈物資之量是遠超過所需，各方及各國的幫忙，洋溢著守望相助，互愛互助的精神。

相反地在 COVID 19 出現以後，大家都但求自保安全，出現物資搶購，以致物資驟然短缺，連在超市的必需品都搶購一空。有些商家更加乘機加價，謀取暴利。在股市中，翻起巨浪，有人跌下深淵，有人卻趁機發財。就算在抗疫的過程中，各國領袖都互相嚴厲批評，互相埋怨，亂指槍頭。充份反映出一個自我中心，只求自保，不理他人死活，沒有愛的世界。

但在萬般的傷痛之中，這兩個大災難卻讓我們察覺一些正面的訊息。

- 1) 人類應該利用更多的資源去努力實行環保及森林管理。
- 2) 由於各國忙於抗疫，戰爭也突然停頓下來，由此證明在人類生存中，戰爭並不是需要的，亦不應該是大前題。單是用於戰備中的資源，已足以改善無數人的民生。
- 3) 透過抗疫的工作，資源明顯短缺，全球各國了解到應該共同救災，彼此互相補足及守望相助。
- 4) 由於旅遊限制，外出的禁令，工廠停工，環境污染明顯減少，讓大自然也能有一個喘息的機會。
- 5) 各行各業經濟下挫，加上滯留家中，使我們能有時間再聚焦於基本所需，返樸歸真。
- 6) 對於新出的禁制令，嚴正執行，這挑戰着個人自由的觀念，要求我們重新執著顧及他人，團體及國家的精神。

總括來說，人類應該停止紛爭，互相幫助，保護環境，共同求存。

感謝天主，2020年的四旬期一開始，透過不同的默想練習，又讓我在靈性上有不少的體會和啟示！特別是在如何「愛」的這一個迷思中，我好像又有一份新的領悟。

一直以來，我可能只是覺得去「愛」就是要做對的事情和做好的事情。就好像在作為父母的身份上，就是盡量去照顧她們生活上一切衣食住行的需要，以及教導她們何謂黑白對錯，養育她們成為一個「有用」的人。只要做到了，我認為就已經是「愛」了她們。

又或者在與天主的信仰上，過去三數年，我認為自己一直努力地去「愛」天主：因為我每個主日都一定參與彌撒，盡量每天讀經祈禱，又參與不少團體的侍奉工作，還有修讀一些與信仰有關的課程等等。。。

在生命中的各個角色和身份，我自問是一個克盡己職的人。一直盡力地做好每個位置的「責任」。可以說只是用了天主賦予的能力，在大部份「不痛不癢」的情況下，完成了一些「工作」。而如果這些角色需要有選擇，有次序之分，我大概也會以生活的需要為先，往往會把天主的事稍為「緩一緩」。

我並不是說盡責去完成這些「工作」不重要，也不是說天主不悅納我的「努力」和不理解我的處境。但這個四旬期，我更深的反省自己，在對天主的愛上，我到底有多「盡力」了？

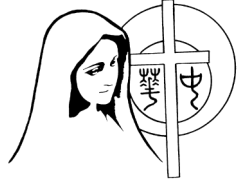
例如反省自己，每一次祈禱痛悔自己的軟弱犯罪，祈求天主寬恕給力量之後，我到底會用多少「己力」去改過呢？又或者，在作為母親又或公司職員的角色中，我往往都會竭盡所能，任何要求在所不辭，但回到教會的工作上和去認識天主要付出的時間上，我是否又能夠做到毫不吝嗇，毫無顧慮呢？

主耶穌基督已經身體力行告訴我們，「愛」不是做了甚麼「工作」，抑或盡了甚麼「責任」，而是在這些事情上，我們到底能夠拿出幾多「心」和「力」呢？當我們盡心，我們會有身同感受之苦；當我們盡力，我們也應該有筋疲力竭之痛。每年四旬期，主基督的十架苦路，正正就是給我們最切實的一個模範去學習應該如何去「愛」。。

我有的時候會問，信仰不是要讓我們得到快樂的嗎？為何總是要「痛」要「苦」呢？但其實我們追隨基督，被堅實應許而得到的是「平安」——就是一份無論何時何地，經歷甚麼風風雨雨，都能在內心感到一無所懼的那份實在感！我們透過世俗上獲得的，無論是工作上的，家庭照顧上的滿足，一切都是暫時的歡愉快感，大部分都是短暫和容易被忘記的。唯獨只有是天主所賜，帶有平安的、實在的喜樂，才是屬於永恆的幸福！

所以，在經歷了這個四旬期反省之後，我提醒自己，不論行事或行善，也不論道謝或道歉，總要問問自己，我是否有盡心盡力？當自己感到這些時候，有一份不自在，不自然，或是有點吃力，有點不舒暢的時候，大概我就真的是盡好一點心力了！

「他答說：『你應當全心、全靈、全力、全意愛上主，你的天主；並愛近人如你自己。』」（路10:27）



澳洲墨爾本天主教  
華人信友團體  
Catholic Chinese  
Community of Melbourne  
(CCCM)

地址 Address :

永援聖母堂 Our Lady of Perpetual Succour  
299 Elgar Road, Surrey Hills, Vic 3127 (Melway 47A12)

電話 : (03) 9890 7798 傳真 : (03) 9890 7783

網址 Website : [www.cccmelbourne.org.au](http://www.cccmelbourne.org.au)

電郵 e-mail : [info@cccmelbourne.org.au](mailto:info@cccmelbourne.org.au)

稿件電郵 Publisher e-mail : [editorccc@gmail.com](mailto:editorccc@gmail.com)

**神師 Chaplain**

Fr Aloysius Nato SVD

杜一諾神父

手機 mobile 0428 715 282

**牧民助理 Pastoral Assistant**

Sister Bernadette Cheng

鄭嫻修女 (03) 9836 0220

**會長 President**

Anthony Li 李世元 0409858203

**副會長 Vice-President**

Emerald Siu 蕭慧婷 0430371175

**感恩祭時間 Mass Times**

永援聖母堂 Our Lady of Perpetual Succour , 299 Elgar Road , Surrey Hills :

主日上午十時四十五分 Sunday 10:45am

註：團體小巴於上午十時半於Box Hill My Chemist 門外開出，並於中午十二時半返回

星期一、二、四、五上午九時四十五分

Monday, Tuesday, Thursday & Friday 9:45am

星期二彌撒後有朝拜聖體。

Adoration after Tuesday Mass

**修和聖事 Sacrament of reconciliation**

第一 及 第三主日下午十二時十五分

1st and 3rd Sunday 12:15pm

**投稿須知 Rules on articles submission**

❖ 中文稿以1100字為限

English article shall not exceed 500 words

❖ 每篇稿的相片以2張為限，並請加上適當說明

Photos for each article shall be limited to 2 and captioned

❖ 本刊編輯組擁有對來稿的採用及編輯的決定權

The Editorial Group reserves the right to edit or decline all articles

❖ 來稿可郵寄或電郵至澳洲墨爾本天主教華人信友團體編輯組。並附上真實姓名(可以以筆名刊出)及聯絡方式

Submissions, together with real name (Pen name may be used for publication) and contact details, are posted to the **CCC Editorial Group** or emailed to [editorccc@gmail.com](mailto:editorccc@gmail.com)

❖ 所有作者發表的文章並不代表本刊編輯或團體的立場

Each article is the opinion of its author and does not necessarily reflect the opinion of the Editor or the Community

❖ 下期截稿日期：2020年4月26日

Submission deadline for next issue: 26 Apr 2020

Epistula Publisher: Publicity Team of CCCM

No. of Physical Issue: 100

永援之聲由本團體傳理組出版

紙本印行量：100