

# Epistula 永援之聲

二〇二〇年九月 September 2020 Issue 658 期

澳洲墨爾本天主教華人信友團體

Joanna Li

起初，當想聽到要在家‘望’彌撒時，對自己能否專心參與都抱有懷疑，更不敢想像小兒的反應。

怎料到，把家裏的茶几搖身變成臨時祈禱枱後，一家人都突然認真起來，連小兒也一起協助在彌撒前擺放蠟燭，聖經等，真是令我訝異萬分！

因為疫情的關係，導致家中的長輩這段時間也滯留澳洲。她剛領洗才一年多，聽到她與小兒和我們一起唱着彌撒曲，三代能一起在家參與彌撒，心中不禁充滿着感恩，讓我能實實在在體會到‘小型家庭教會’的意義。◆



# COVID-19 的每月資訊



新冠肺炎在澳洲維省的疫情嚴峻，為配合政府及教區的防疫限制，本團體也設定了以下的應變措施：

## 彌撒

-- 由於維省的第四階段禁制令，團體決定僅提供網上彌撒直至另行通知為止。

主日彌撒：早上十時四十五分 ZOOM, 下午一時 Youtube

平日彌撒：星期四 早上九時四十五分 ZOOM; 星期五 早上九時四十五分 ZOOM

\*\*詳細資料，請參閱 CCCM Official Whatsapp 小組通告或到團體網站瀏覽

## 團體官方 WhatsApp 群組 (CCCM Official WhatsApp Group)

-- 為方便與各教友溝通，本團體已組織了一個官方的 WhatsApp 群組，詳細資料會以 SMS 告知各位。

## 注意事項：

加入此群組後，只有群組管理員會經此群組聯繫您，並不會使用您的電話號碼作任何其他用途。

By joining, only Group Admins will contact you via this group and will not use your phone number for any other purposes.


與其他 WhatsApp 群組一樣，您的電話號碼將會顯示給群組內其他成員。如您的號碼遭其他成員不當使用，我們恕不負責。

Like all WhatsApp groups, your number will be visible to other members within the Group. We don't take responsibility for any misuse of your number by other members.

如有任何疑問，請聯絡其中一位管理員。

If you have questions, please contact one of the Admins.

## 團體主保瞻體彌撒及慶祝節目



我們誠意邀請您參與  
墨爾本天主教華人信友團體  
35週年彌撒及聚會

彌撒：

九月十三日 星期日 上午 10:45  
網上Zoom進行

聚會節目：

嘉賓致辭 | 團體回憶 | 問答遊戲 | 才藝短片  
團體歌粵語版首播

九月十三日 星期日 下午 2:00  
網上Zoom進行

詳情可向 **Mabel Leung** 查詢 | Zoom詳情將稍後公報  
0413 323 388

## 捐獻

從二〇二〇年七月一日起，各教友如要捐助團體的經費，有以下三個方法。

一) 支票 -- 可直接郵寄到團體寫字樓。

二) 電子過戶 -- 可用在我們網頁上的 WESTPAC 戶口號碼進行直接過戶，戶口名稱

Catholic Chinese Community of Melbourne

三) 信用咭 -- 可選用在我們網頁上的 CDF (Catholic Development Fund) 網上平台，然後用信用咭捐贈到 Presbytery。閣下可以選擇一次性或定期捐贈。

詳情可登上網址：<http://www.cccmelbourne.org.au/donate/> 查閱。

## 小組聚會

**\*\*只可以用網上 ZOOM Meeting 作聚會\*\***

聖經分享 -- 星期一，五 早上 10:30-12:00AM

青年組 - 聖經分享 -- 第二及第四主日早上 Sunday 10:00 -10:30AM

田神父答問題？ 6/9/2020 (SUN) 下午 2:00 PM

## 每日讀經及永援之聲

--如常刊登，請各教友到團體網頁上閱覽 <http://www.cccmelbourne.org.au/>

## 領洗、婚配、殯葬等禮儀

-- 必要先通知田雅超神父，再作適當安排。

## 修和聖事

-- 請個別教友與田神父聯絡及安排。

During this difficult time, with regular Mass temporarily closed, our family has continued to keep the spirituality alive through a new routine and online-Mass experience. The tighter restrictions that have been outlined by the Victorian government indicates that this (the new norm) is likely to be here with us for a longer closure than anticipated. We like to share our experiences with you.

Every Sunday, we carry out an online-Bible sharing with the family as our new routine - the living room is made into a prayer circle, gathering around the table quietly in preparing for our mind and heart by gazing at Jesus on the cross. After connecting a messenger call with our son, who currently lives and works in Sydney, we begin the session with an opening prayer, followed by "Kyrie" in Cantonese before going into the Gospel reading for that particular Sunday. We each take turns to read the passage, once in Cantonese and three times in English, before individually sharing our personal as well as Gospel reflections. After having read and listened attentively to the passage four times, this gives everyone time to think then the floor is open for discussion. We share our thoughts in an understanding manner allowing the speaker to speak without interruptions and others are encouraged to listen with our hearts. Before concluding the session, we sing the family's favorite hymns in English and 'Our Father' in Cantonese followed by a closing prayer. It is then closed with this active reminder "Go in peace to love and serve the Lord". This generally takes sixty to ninety minutes of our time.



In addition to this, we have also started participating in other recorded Masses online from Melbourne and Hong Kong. The family has been brought together even closer and we are able to go at our own pace when interacting with God. The beauty of these recorded Masses is the natural intimacy; we are all very comfortable when discussing our thoughts and this has been critical in both improving our bond as a family as well as our bond with the Father, Son and Holy Spirit. Another beauty of watching homilies online is having the power to rewind and revisit parts that were meaningful or difficult to understand, allowing us to dive deeper into those specific teachings.

Loneliness, lack of social interaction, fear and worry can cause a heavy toll to individual life. Therefore, it is important to strengthen our spiritual life to face this uncertainty. A simple and effective way is to attend live streamed or recorded Masses through the internet so that our souls can be nourished in the strength of the Lord.

Nevertheless, as we are unable to receive the Sacraments, Mass in lockdown remains a different experience to what we are normally used to. Although we cannot physically attend Mass and receive the Eucharist, we should embrace this new format with open arms, and strengthen our individual bonds with God until it is time to reunite with the community.

Peace be with you brothers and sisters. ◆

## 我的真正所需？

Anthony Li

在新冠肺炎病毒的疫情下，維省施行了第四期家居禁制令，我們的社交生活受到極度限制，每人逗留家中的時間明顯增加，休息及反思的時間比較充裕了。其中一個反思的問題是：究竟什麼為我是必需的呢？

檢視自己的生活中，不難發覺一個簡樸的生活只需要有基本的飲食，足夠的休息，安全的生活環境，適量的運動，家人的關心，有意義的工作和與主的關係。

什麼為基本的飲食？當然不是鮑、參、翅、肚，經常飲筵，長期沉醉於不健康的食品。新鮮的蔬果，肉類，米麵類等，這些都是容易買得到的。其他比較奢侈的，它們可視作是點綴，卻不應該當是基本！

足夠的休息那就看個人的年齡而定。無論因某種原因，如耍樂或社交，過量運動，而引致經常缺乏休息或睡眠，身體健康的質素就會因而受損。我特別享受現在能有足夠的睡眠時間。

安全的生活環境？我現在有一瓦遮頭，不會好天曬，落雨淋。加上蔚藍的天空，新鮮的空氣，見證上主雨和雪的饋贈，還有上主藉大地所供給的蔬菜。我尚有何求！

適量的運動？這也是因人而異。為我來說，我們每天步行一小時，需要的只是一對舒適的鞋，真是經濟而且有益。

家人的關心，在這個隔離的時期，很多人都不能彼此探訪。幸好有先進科技的幫助，我們還是可以彼此問候，彼此見見面。但願我們能留意一下別人精神上的需要，彼此關愛。

有意義的工作，我全心感謝上主賜給我一份自己喜歡，生命有意義的工作。只要覺得生命有意義，我們的生活才会有悅樂，而且生命會更加起勁。特別為那些正在尋找自己覺得有意義的工作的人祈禱，求主特別眷顧他們所需，使他們得償所願。

與主的關係。現在空閒時間比較多，參加彌撒或收聽網上道理的次數也增加了。感覺自己與主的關係比較緊密，而心裡對世事的反應也相對地祥和起來。與主接觸的次數多，那與主的關係就會更加密切。

我全心感謝主賜予我在這環境中的一切生活所需。

但我還是要誠心祈求：

智慧之恩，使我能辨別為我什麼是最重要和永恆的。

聰敏之恩，使我明白那些是祢的聖意。

超見之恩，引領我選擇那些悅納祢的行徑。

剛毅之恩，使我能緊守我的的崗位，繼續在愛主愛人上作工。

明達之恩，啟迪我去認識祢和了解自己人性的弱點。

孝愛之恩，使我能感受到承行祢聖意的甘美，出於愛而敬拜祢。

敬畏上主之恩，使我學習到因尊敬而服從不再犯罪，免我離開美善的祢。◆



**Alice Augusto Kong**

We are very grateful and blessed to be able to have online mass everyday and to be able to have access to any online mass worldwide at any time. "When God takes something away from us, He'll give us back abundantly. Praise The Lord!"

Let us be united in prayers to pray for peace, joy and good health for the whole world and may there be more conversions to Catholics all over the world now and in the years to come before The Lord returns.

God Bless you all and all your loved ones. ◆

不經不覺，因疫情而被長期「禁足」在家已經超過半年了！

就如新聞轉述的專家報告一樣，我也是其中因為這次疫情而被「困出了問題」的一員。

每天起床，連基本梳洗都還未來得及做，便匆匆忙忙上網開始工作。然後，就是安排女兒們上網課，再照顧她們的早、午、晚餐、零食、下午茶。。。還有她們的「課後網上活動」。。。之後才吃過晚餐之後，帶著已經疲憊的精神再繼續自己的學習或上網小組活動。。。中間還時不時夾雜了與家人因為長時間相處而導致的一些吵鬧和一些互相「嫌棄」的劇情！如是者，日復一日，又過了六個月的時間！

這六個月，過的幾近是「非人生活」！人身自由活動的基本條件沒有了，還要承受林林總總的負面消息和新聞。正常的社交娛樂活動完全不能進行，有獨住的親友不能時刻照顧探望，還要擔憂因為大環境所影響的經濟壓力，就算還有工作都覺得岌岌可危。

不知不覺，身心都變得很繃緊，睡眠都變得很不安穩。雖然想透過祈禱尋求平安，但竟然連靈性上都變得很脆弱，感受不到祈禱帶來平安的那一份力量，沒法從情緒陰霾中走出來。我感到自己的情緒已經到達了一個臨界點，所以決定要找別人去幫忙。

感謝天主，讓我在團體中遇到一班如家人相處般的兄弟姊妹，有他們窩心的傾談開解，也有熱心的慰問，和體貼的代禱，讓我漸漸的在情緒上平復下來，生活也慢慢地恢復平靜。

一直以來，我都不太喜歡說自己的問題，在社交媒體上，又或小組的分享上，連親友的交談中，都希望盡量「報喜不報憂」。只在很需要的時候找自己比較信任的密友分享一下。這大概也是因為不希望把自己軟弱那一面展示給別人看，不知道別人會怎樣去判斷，也或許認為自己就可以應付得了，不需要甚麼幫忙。

直至這一次，我才感覺到在我的信仰生活經歷上，這些「軟弱」也是一份實實在在的「學習」！我們有時候必須要明白自己生命上有許多的「無能為力」，也有許多「始料未及」。而接納自己的軟弱，並把這些時刻交托給天主，學習讓天主去安排天使幫助我們，其實也是一份恩寵。

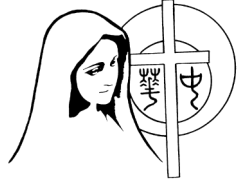
畢竟天主沒有許諾我們生命只會有喜樂，也沒有說我們不會沒有考驗！就連主基督在山園祈禱中，不也是「心靈憂悶得要死」的嗎？（瑪 26:38）也甚至有「驚懼恐怖」（谷 14:33），我們的主耶穌親身體會並深切明白我們的情緒起落，我們又怎會能比祂更有能力去抗拒恐懼和憂慮呢？

而我們也不要忘記另一位教會內的典範——聖保祿宗徒，在他的書信中，多次強調我們作為人所有的「軟弱」和「不足」！而我們都應該善用這些不足去經驗天主，以軟弱去榮耀天主的大能！

”但主對我說：「有我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中纔全顯出來。」”（格後 12:9）

讓我們一同在這個憂患的時期，可以接受自己和別人的軟弱，以愛德互相關懷和扶持吧！主佑！





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 James Areechira SVD

田雅超神父

Mobile 0416 731 129

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

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9月25日

Submission deadline for next issue: 25 September 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