先锋報

上主富于仁爱宽恕。
咏103:8

教宗：我们需要在考验中伴随著我们的“温柔的奇迹”

教宗在为9日主日三钟经准备的讲稿中，感谢那些照护病患的人、在他长时间住院期间为他祈祷的人。他为处于冲突中的国家呼吁和平。

（梵蒂冈新闻网）圣座新闻室公布了教宗方济各为　3月8日至9日举行禧年志愿者活动。教宗指出：“我　。最后，教宗邀请所有人为他祈祷，他也为他们祈3月9日、四旬期第一主日三钟经祈祷活动准备的讲稿。他在讲稿中提及医生、志愿者、圣座各部会人员，以及处于战争中的人们。

在医院住院的教宗再次感谢医疗人员的悉心照护。他写道，“我在此想到很多以不同方式接近病患的人，他们对病患来说是上主临在的标记。我们需要这种‘温柔的奇迹’，它伴随著正在经受考验的人，给痛苦的夜晚带来一丝光亮”。

们的社会过于屈从于市场逻辑，一切都可能会遵循利益的规则并且追求利润。在这样的社会里，志愿服务是希望的预示和标记，因为它证明了要首先为最有需要的人白白付出、多加关怀和提供服务”。

圣座部会于3月9日至14日在梵蒂冈保禄六世大厅进行四旬期避静，由教宗府讲道神师帕索里尼神父带领，教宗在精神上与圣座各部会首长一起参加避静活动。他勉励道，四旬期是“在精神上加以净化和更新的时期，在信德、望德和爱德中成长的旅程”

祷，并为处于战争中的国家祈祷。

“我们一起继续祈求和平恩典，尤其是为饱受磨难的乌克兰、巴勒斯坦、以色列、黎巴嫩、缅甸、苏丹和刚果民主共和国的和平。我对暴力在叙利亚一些地区的死灰复燃感到担忧：我希望社会各种族和宗教成员，尤其是平民都能充分得到尊重，暴力事件彻底结束。我将你们大家托付于童贞圣母玛利亚的转祷。祝主日愉快，再见！”

庆祝教宗方济各任期12周年

（吉隆坡讯）于3月9日，圣若望主教座堂举办了一场欢乐的感恩圣祭以庆祝教宗方济各就任12周年。弥撒于四旬期第一主日上午11点正举行，由廖炳坚总主教主礼。共祭有教廷驻马来西亚宗座大使沃伊切赫扎鲁斯基（Wojciech　Zaluski）总主教、巴吉安荣休总主教和堂区主任司铎杰拉德（Gerard Theraviam）神父。当天的弥撒还有众多的修会会士、政要、大使、教会名人和信徒的踊跃出席。

弥撒由廖炳坚总主教主礼

弥撒结束时，宗座大使向会众致辞，感谢他们前来庆祝罗马主教、圣伯多禄继任者教宗方济各的庆典。他承认光阴似箭，自教宗方济各任期以来面对许多挑战，尤其是在新冠疫情期间。他回顾教宗方济各在引导教会走上世界主教会议的旅程、培养新的福传精神方面的领导作用。

当天的弥撒有来自菲律宾教友团体的服务，为弥撒注入活力，教廷大使回忆起教宗方济各曾说过，菲律宾人在世界各地充当着现代传教士的角色。他还指出，教宗前些时候对该地区进行了访问，也使他能够与东南亚的信徒建立更深的联系。虽然不是所有人都能参加教宗的接见，但教廷大使向他们保证，教宗了解并欣赏该地区教会充满活力的信仰。

教廷大使衷心感谢所有一直为教宗方济各祈祷的人，特别是在他面临健康挑战的时候。他重申了教宗在每次公开接见时的惯例请求：为他祈祷，并敦促教会为教宗的意向祈祷。他还向廖总主教表示感谢，邀请他庆祝这一特殊时刻，以及感谢所有出席者包括他的同事和阿根廷社区的会从。在结束之前，教廷大使提醒信徒，四旬期是为基督的受难、死亡和复活做准备的时间，并带领会众为教宗方济各祈祷。

廖总主教在他的讲道中反思了当天的福音，其中讲述了耶稣受洗和得到天主圣神认可后所遭受的诱惑。总主教提出了一个发人深省的问题：“如果耶稣自己都会受到诱惑，那么我们呢？我们有机会对抗魔鬼吗？魔鬼确实存在？”他强调，就像魔鬼试图破坏耶稣的使命一样，他也试图让我们远离天主。

总主教敦促信徒认识到我们不仅仅是肉体存在；我们也是灵性的存在，我们有灵魂、思想、推理能力和内在的属神性。因为这种属神性的存在，我们不仅仅是人类。他提醒会众，圣灰星期三提醒我们身体的短暂性，它会回归尘土，而灵魂会永远与天主同在。他问道，“我如何准备我的灵魂？我如何加强我的属灵生活？”。

廖总主教从福音中指出，耶稣以圣经，天主的话语来抵制诱惑。他还强调了斋戒的重要性，它可以帮助个人控制自己的欲望，鼓励他们戒除罪恶，更接近天主。在这四旬期期间，他呼吁信徒们致力于祈祷、斋戒和施舍。他总结道，“让我们照顾好自己的灵魂和他人的灵魂。愿我们越来越多地依靠天主，而不是依靠自己。愿我们领受的神粮帮助我们专注于基督，”。

庆祝活动结束时，杰拉德神父邀请廖总主教和教廷大使为圣母玛利亚雕像降福，该雕像将会安置在主教座堂即将建成的社区中心的正面。这座新设施目前正处于建设的最后阶段，将被命名为圣母玛利亚社区中心，并将成为社区信仰和服务的灯塔。

依撒意亚对守斋的提醒

专栏文章

王安当神父

谈及守斋，我曾这样想，守斋会不会就是一种透过人的悔改，而要求神恩赐怜悯，放过罪人一马呢？就在我这么想的时候，我接下来的问题就是和好圣事的意义是什么了。

过去，我总想说，和好圣事的意义就是使我们不会被罚，或者将来下地狱。所以，也就因为这样，我遇过一些教友早上和下午都会去找神父办告解，他们似乎对自己生活里，哪怕是一点点的『疏忽』都等同于『死亡』，必须在日落之前，找神父『取消』疏忽下的『过失』。

以上是两件不同的事情。

多年以后，我从神学院毕业，对于之前的各种疑问，基本上都有了跟进一步的了解。原来，守斋的意义或者说对象是个人对天主的爱的回应。意思是个人意识到自己从原来的可爱变成了不可爱，因而透过守斋的功夫，也就是一种自我反省和调整与天主的关系，默想着天主是爱的恩典，透过刻苦的灵修方式，还有爱主爱人的方式，为自己在天主的爱中进行修补和治愈自己的动作。简单地说，个人深入在灵修的氛围里，不断去发现和走向天主的爱。

也许这样的说法很笼统。我也觉得以上所写的只不过是灵修的陈述而已，还必须从天上的语言下到人间来讲论守斋的意义。

在《依撒意亚先知书58:1-9》就有更为具体的提醒，我认为可以引用来做反省。天主要的斋戒是诚于中，型与外的里外合一态度。依撒意亚先知直接了当提出了，许多的守斋者的外在虔诚是很恶心的。人们假借守斋来掩饰了自己的内心的腐败。

就在我们参与了圣灰礼仪，额上撒了灰，但是只要我们的行为和福音是对立的，那么头上撒灰是没有任何意义的。即便是我们严厉守斋，不吃肉，少娱乐等，可是却对一个小兄弟或姐妹的需要视之不见，那么我们只不过是自欺欺人而已。

『看哪！你们在守斋日仍然苦心经营，勒索你们所有的工人。看哪！你们一面守斋，一面争吵，打架，以恶拳打人。』（依58：3b）依撒意亚揪出了人心的虚伪。而人们即使如此的虚伪，依然还说：『为什么我们守斋而你看不见，我们克苦而你不理会呢？』（依58：3a）

依撒意亚先知为我们指出了人性首要就是在天主前的谦逊。守斋的意义不是一种叫人肯定的动作，而是首先个人意识到自己需要救恩，要在天主的爱里认识到自己的真样貌，积极以调整个人的生活态度和哲学，把生命的意义建基在天主的圣言上。

和好圣事是天主对我们主动的邀请，是治愈受伤的恩典。

走入告解庭，在那里天主并不数落人们犯了什么罪，而是包扎因为不够努力或缺乏积极而造成的受伤。

和好圣事是天主给我们的礼物，目的是恢复生命的尊严。我们都因为人性的限制，常常容易把焦点放在自己的上。如今，和好圣事就是要治愈我们因为各种的疏忽或故意的伤害，造成了尊严的受损。

认识了天主的爱后，我们会明白原来守斋的意义是因为是祂一直爱了我们的一个治愈的行动。。

撰文/王安当神父

如果你们不悔改，你们都要丧亡

丙年四旬期第三主日

出3：1-8，13-15
格前10：1-6，10-12
路13：1-9

主内的兄弟姐妹们平安！

今天弥撒读经的主题是「悔改获得生命」。今天的福音两次提到：「如果你们不悔改，你们都要丧亡」。耶稣在不结果子的无花果树的比喻中说：「如果一年后（也就是一段恩宠和悔改的时间后），还不结果子，就会被砍掉」，指出悔改的必要。

悔改的一个外在表现形式是认罪、痛悔、办告解。悔改可以而且应该是内心的。内心的悔改我们不知道，只有当事人心里知道。说起办告解，至少有三种教友：一种教友勤办告解，对自己所犯的罪很敏感，一有罪就尽快去办告解；另一种教友有时候去办告解，但不是很清楚自己有什么罪；第三种教友不愿意去办告解，不敢或不想把所犯的罪告诉神父。

虽然内心的忏悔会得到天主的宽恕，但那些灵魂上有大罪却不愿意去办告解的人，听不到自己被宽恕的声音，内心总是被一个重重地东西压着，感受不到释放和自由。有些人多次告自己所犯的相同大罪，但还是觉得自己没有被宽恕。这种怀着诚心办告解的人，不是自己的罪没有被宽恕，而是自己的罪恶感太重，心里一直怀疑自己的罪是否被宽恕了。这些怀着真心痛悔办告解，但仍然怀疑自己的罪是否被宽恕的兄弟姐妹们所需要做的，就是加深对天主慈爱的信赖，相信天主的仁慈和宽恕。今天的答唱咏圣咏第103篇说到：「上主富于仁爱宽恕，极其慈悲，迟于发怒。祂决不会常常责问，也决不会世世愤恨。就如东方距离西方有多么远，祂使我们的罪离我们也多远」。天主会赦免我们的罪。

悔改的前提是认罪，知道自己错了，好像荡子的比喻中小儿子对父亲所说的：「父亲，我得罪了天，也得罪了你」（路15:21）。我们如何知道自己犯罪远离了天主，伤害了他人呢？这要求我们省察，我们可以根据每次在弥撒中念的悔罪经来省察：「我向全能的天主和各位兄弟姐妹，承认我在思、言、行为上的过失」。这句话告诉我们省察的两向三面。两向就是天主和他人；三面就是思想、言语和行为。用心察考自己在这三方面的过失。

在今天的读经二中，圣保禄宗徒告诉格林多人出埃及过旷野的以色列人所犯的罪：「那些以色列人中多数不是天主所喜悦的，因而倒毙在旷野里了。这些事都是我们的鉴戒，为叫我们不贪恋恶事，就如他们贪恋过一样」（格前10:5-6）。当时旷野中的以色列人犯了什么罪呢？不恭敬天主，敬拜邪神、行邪淫、不相信天主、试探抱怨天主。那些以色列人因着这些罪而死亡。他们的这些罪也是我们省察的方面。

除此之外，我们也可以按照天主十诫来省察。虽然十诫是梅瑟给以色列人颁布的法律，但十诫的内容为指导我们现在的人恭敬天主、躲避犯罪也是有用的。另外，更重要的是我们可以按照福音中耶稣所指出的最大的诫命「爱主爱人」，来省察自己的过失。

省察、认罪、悔改可以帮助我们从远离天主转向天主，与主结合，获得生命。我们在罪恶中的生活是受束缚，受压迫的生活，好像当年在埃及受奴役的以色列人那样。

今天的读经一描述，天主从焚而不毁的荆棘丛中对梅瑟说：「我看见我的百姓在埃及所受的痛苦，听见他们因工头的压迫而发出的哀号；我已注意到他们的痛苦。所以我要下去拯救百姓脱离埃及人的手，领他们离开那地方，到一个美丽宽阔的地方，流奶流蜜的地方」（出3:7-8）。天主不愿意看到我们被罪恶的枷锁束缚和压迫。祂愿意释放我们。让我们悔改转向天主，得到宽恕，并获得内心的自由和生命，阿门。

~ 撰文/主徒会会士张利勇神父 ~

马来西亚天主教青年日 MCYD

马来西亚天主教青年日（MCYD）是马来西亚天主教青年的首届全国大会。

举办的缘由

是为了聆听年轻人的声音，发现他们的需求，以扭转有天主教信仰的青年日益远离教会的倾向。通过集会形式，促进年轻天主教徒的属灵成长、信仰交流活动和团结教会青年，将属于年轻人的力量带回教会。通过集会，我们的年轻人将在本地教会的旅程中，寻求共融并同行，走向2026年马来西亚牧民大会(MPC)。

主要目标：

邀请年轻人回应马来西亚教会在世界主教会议进程的综合结果。

确定和更新城市和农村环境中年轻人的需求和现实问题，特别是处于教会边缘的年轻人。

次要目标：

重新装备我们的青年领袖/领导者，使其具备必要的技能，以陪伴我们的年轻人，满足他们在当今环境和现实中的需求。

促进马来西亚天主教青年部委员会(MCYMC)与年轻人之间有效和持久的全国性合作，形成一个马来西亚团队。

对象

来自马来西亚各地的城市、郊区和偏远教区和社区被拣选的年轻天主教徒代表，年龄在18岁及以上。这次集会是马来西亚天主教青年部委员会(MCYMC)，在青年部指导神师傅云生总主教的带领和努力，召集马来西亚年轻天主教徒的集体活动。

时间和地点

集会将于2025年3月31日至4月6日在亚庇总教区举行，参与的代表们将由亚庇圣心主教座堂、德拉威(Terawi)圣诞堂、丹絨亞路(Tanjung Aru)海星之母（Stella Maris）堂、克帕扬(Kepayan)圣多默莫尔堂、Bukit Padang圣母无染原罪堂、Dontozidan圣保禄堂和兵南邦(Penampang)圣迈克堂接待。

集会程序

集会的准备工已在2023年开始，由马来西亚天主教青年部委员会（MCYMC）倡议，每个教区青年办公室都在其教区开展一项倡议/任务，以接触“远离教会”的年轻人。这些倡议旨在包括我们教会“边缘”年轻人的声音，倾听并将他们的需求纳入马来西亚天主教青年日（MCYD）。

采用世界主教会议框架和灵修交谈，马来西亚天主教青年日（MCYD）代表将有机会聆听和讲述他们作为年轻人在与基督的相遇的喜悦和挣扎。

通过这些交流并在圣神的指引下，我们寻求学习和更好地了解年轻人的需求和现实所面对的问题。

在这活动期间，一个综合团队将努力汇总所有分享的故事和见证；综合一份关于马来西亚年轻天主教徒的“喜悦和祝福”、“焦虑和挣扎”和“希望和抱负”的报告。

结合马来西亚天主教青年部委员会（MCYMC）倡议和青年日的综合报告的调查结果，我们希望它能够照亮年轻人前进的道路，并理解和满足年轻人的需求和现实的问题。

活动项目：聆听和解读我们的旅程，以及青年集会嘉年华

青年日的第一部分在4月1-2日进行，包括小组灵修交谈（CIS）和大组灵修交谈分享。

青年日第二部分在4月3-5日，包括青年集会嘉年华在不同领域的青年；体育、音乐、圣召和职业、与主教们的活动、文化之夜、各种分享、青年事工召唤、关于世界主教会议的演讲和综合报告的呈现。

候洗者甄选礼

吉隆坡总教区

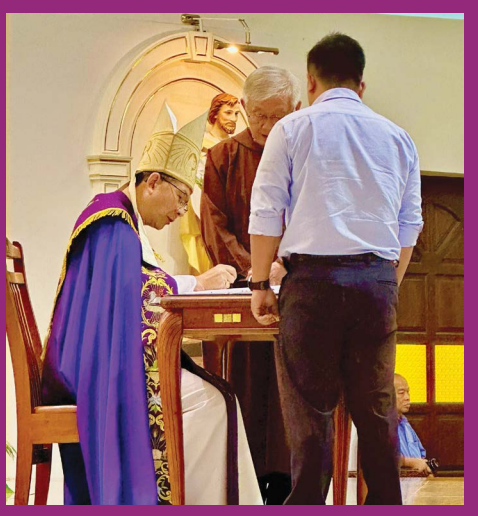
（吉隆坡讯）今年吉隆坡总教区加影圣家堂再次成为候洗者甄选礼礼仪的圣堂。此活动于 2025年3月9日（四旬期第一主日）举行，汇集了来自总教区各个堂区的549名慕道者，以及他们的推荐者和代父母、慕道团协调员和传道员，还有各堂区的主任司铎的陪同下参与这一台很特别及重要的礼仪。

甄选礼礼仪由吉隆坡总教区廖炳坚总主教主礼，共祭有斯坦尼斯劳斯（Stanislaus Soosamariam）副主教和白慕尔（Patrick Boudville）副主教。

廖总主教在讲道中提醒慕道者，他们迈出了重要的一步，将自己的名字刻在选民之书中，这标志着他们希望在即将到来的复活节守夜礼上加入天主教会。

总主教还指出，今年的甄选礼仪意义重大，因为教宗方济各已将2025年指定为禧年，主题为“希望的朝圣者”。因此，慕道者和所有信徒都在踏上信仰之旅，在圣洁内成长。他敦促慕道者和已领受的天主子民前往吉隆坡总教区内五座指定的“朝圣教堂”中的任何一座朝圣。廖总主教在反省当天的福音时说，在禧年、福音和甄选礼中有一个共同点，那就是我们所有人都是“被选”的，也就是说，我们被天主拣选成为祂的子民的一部分。

总主教讲道过后，进行候洗者甄选礼。每个堂区主任司铎向廖总主教呈上「候洗者名录」，跟随着邀请和收录礼名单。各堂区司铎庄严地将其呈交给总主教批准，并推荐请求收录慕道者为候洗者。过后，廖总主教宣布慕道者为候洗者，将在2025年4月19日举行的复活节守夜礼上接受洗礼、坚振和圣体圣事。甄选礼仪继续以彼此代祷、为候洗者祈祷和诵读天主经进行。



▲总主教为呈上「候洗者名录」签名。

吉隆坡总教区教理推广中心主任史蒂芬博士（Dr Steven Selvaraju）在演讲中对廖总主教主持庆祝活动表示感谢，并感谢所有出席的神父，尽管他们周日日程繁忙。他还感谢慕道团协调员，陪同员、教理讲授者、代父母和所有协助礼仪服务的人，以及幕后工作人员。他还特别感谢加影圣家堂堂区主任司铎蔡锦华神父和副主任司铎博纳温杰神父(Fr Bonaventure）和蔡钊发神父再次成为甄选礼的东家，举办此礼仪。

活动结束后，候洗者和信徒们被邀请享用茶点。在这欢乐的气氛中，让他们有机会结识和认识彼此，并借此机会会见廖总主教。

甲柔教区

（甲柔讯）于3月9日星期日下午12点30分，来自马六甲柔佛教区的530多名慕道者、慕道团协调员和陪同员齐聚耶稣圣心主教座堂，举行甄选礼礼仪。

慕道者、慕道团协调员和陪同员早前于周六下午聚集在避兰东甲柔教区中心进行四个语言的退省活动。

尽管下着大雨，弥撒开始前，主教座堂已挤满了人。弥撒由伯纳德主教主礼，由教区教理委员会负责人Sherman Kuek OFS永久执事博士以及作为堂区代表前来的堂区主任司铎协助主持。共有来自17个堂区和郊外小教堂的慕道者。

伯纳德主教在讲道开始时向会众中的四个人发出呼唤。当他们走向他时，他不断呼唤他们“来”。当他们到达他身边时，伯纳德主教指出了三件事。首先，呼唤他们来。其次，他们朝着声音走去并跟随它。第三，当他们走到一起时，他们之间的距离越来越小，这标志着他们彼此之间的距离越来越近。在对慕道者讲话时，他告诉他们，在他们准备洗礼时，这个过程非常重要。他敦促慕道者只听一个声音——天主的声音，而不是别人的声音。这将消除了恐惧，让我们平静下来。他继续说，“有些人可能认为天主很严厉，但天主的声音是温柔的，邀请而不是强迫，鼓励而不是威胁。”他肯定，天主希望我们与他团结一致，在他的国度里面合而为一。

伯纳德主教主祭甄选礼仪

弥撒结束时，执事感谢主教和神职人员在过去一年陪伴慕道者并与他们同行。他特别提到从马六甲来的王春新神父，协助华语组的退省营后，还赶回马六甲主持主日弥撒。还有永久执事阿鲁迈（Arumai Dass），协助淡米尔语组的退省营。

他感谢慕道团协调员和陪同员的良好合作。

弥撒结束后，所有慕道者，特别是那些必须返回马六甲的人，都得到了一份打包的小吃。

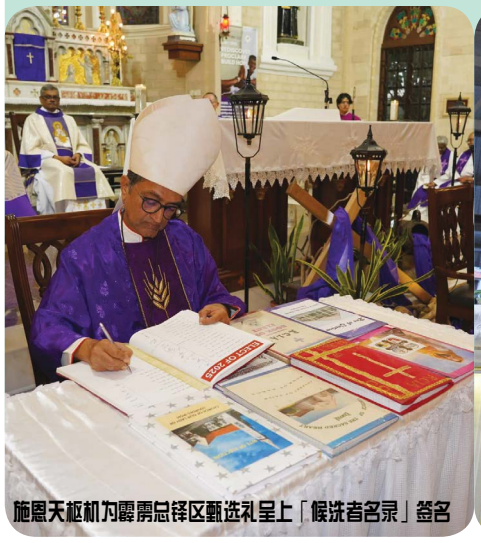
槟城教区

（槟城/霹雳讯）霹雳总铎区甄选礼共有61名慕道者在施恩天枢机主礼的礼仪成为候洗者。参与的教堂包括太平天主堂、丹绒马林至圣救世主堂、金宝圣心堂、安顺圣安东尼堂、露德圣母教堂、怡保永援圣母堂和怡保圣米高堂。

怡保圣米高堂今年是主办方。弥撒由主教主持，共祭有霹雳总铎区的堂区多位神父。来自各个教堂的代表都参与了弥撒服务。信友祷词也以4种语言进行，其他教堂的协调员也参与其中。此外，来自露德圣母堂的淡米尔合唱团为弥撒奉献了两首圣歌。

在下午4点45分，慕道者们来到教堂，听取了主办方的简报。弥撒进行得很顺利，结束后，每个人都享用了堂区居民亲手准备的晚餐。看到这么多来自各堂区的天主教徒交流并享受彼此的陪伴，真是太好了。这确实是一个欢乐的庆祝活动的结局，让候洗者们更接近他们在复活节守夜礼上受洗的愿望。

北部和槟城岛总铎区于3月8日下午5点在峇冬丁宜圣母圣名堂举行候洗者甄选礼。主祭是施恩天枢机。一共有156名慕道者登记成为候洗者。



施恩天枢机为霹雳总铎区甄选礼呈上「候洗者名录」签名

施恩天枢机在峇冬丁宜圣母圣名堂主祭候洗者甄选礼

足履福音，疗愈人心
FJM访槟城耶稣圣名堂

（槟城讯）FJM【吴若石神父反射健康法】由台湾天主教会所属的吴若石神父全人发展协会推广，创始人吴若石神父（Fr. Josef Eugster）是一位瑞士传教士，他在台湾牧灵数十载，并与团队长期钻研，发展出完整、细腻的足部反射健康法。FJM不仅是一种辅助医疗工具，更是一种福传方式，提供身、心、灵的全人关怀，其核心理念是：“学习反射健康法，减少医疗支出。”

2025年3月7日，来自中国与台湾的FJM朝圣团到访槟城耶稣圣名堂，获槟教区主教施恩天枢机（Cardinal Sebastian Francis）和温耀仁神父（Fr. Edmund Woon）与本堂Dominico神父亲自接待。茶点过后，FJM会员们现场示范并提供免费足疗体验，让枢机、温神父、本堂神父及教友们亲身感受FJM反射健康法的独特疗效，体验到身心的放松与舒缓。

随后，枢机在教堂主持了一场特别的派遣仪式，为朝圣团员赋予使命。他提到，足疗的概念早在耶稣时期便已出现，甚至可以说，耶稣是“第一位足疗师”。在《若望福音》13:1-7中，祂为门徒洗脚，这一幕被某些神学家称为“濯足共融”（Communion of the Feet）。此外，他还引用《路加福音》7:36-50，讲述一位有罪的妇人以眼泪洗净耶稣的脚，以头发擦干，并以香膏膏抹。这个故事彰显了天主无限的慈悲——只要真心悔改，便能获得宽恕与救恩，同时提醒世人，爱与服侍是信仰最真实的体现。

枢机强调，双脚是通往心灵与福传的途径。足部反射健康法深植于亚洲文化，当它与福传结合时，便成为福音本地化（Inculturation of the Gospel）的体现，同时也是基督治愈事工（Healing Ministry of Jesus Christ）的延续。他勉励大家：“你们的使命不仅是促进健康疗愈，更肩负着传教责任，实践福音本地化，成为耶稣基督治愈事工的一部分。”他还表示，槟城教区敞开大门，欢迎他们前来举办研讨会、培训与课程，让更多人受益。仪式最后，枢机逐一为朝圣团员覆手降福，为他们的福传使命祈求天主的恩宠与力量。

FJM【吴若石神父反射健康法】团队，教友与施恩天枢机合影

槟城教区推动FJM反射健康法

槟城教区副主教饶恒力（Msgr. Henry Rajoo）正与FJM合作，在槟城教区培训反射健康法施行者，希望通过此举为大众提供全人关怀，让身、心、灵都得到复苏。

麦可佐思 。。。。报道