



因愛而生，
為愛而去

主題：「主耶穌—絕望者的希望」(依9:1-9)

神師：呂志文神父

看似無望的苦難耶穌，如何是
活在死影下的人的皓光、失望
者的希望、世界的希望？



¹在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光，光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。

²你加強了他們的快樂，擴大了他們的歡喜；他們在你面前歡樂，有如人收割時的歡樂，又如分贓時的愉快；

³因為你折斷了他們所負的重軛、他們肩上的橫木，以及壓迫他們者的短棍，有如在米德楊那天一樣；

⁴因為戰士所穿發響的軍靴，和染滿血跡的戰袍，都要被焚毀，作為火燄的燃料。

⁵因為有一嬰孩為我們誕生了，有一個兒子賜給了我們；他肩上擔負着王權，他的名字要稱為神奇的謀士、強有力的天主、永遠之父、和平之王。

⁶他的王權是偉大的，達味的御座和他王國的平安是無限的，他將以正義與公平對王國加以鞏固與保持，從今時直到永遠：萬軍上主的熱誠必要完成這事。

⁷吾主發出了一句相反雅各伯的話，這話臨於以色列。

⁸整個民眾，即厄弗辣因和撒瑪黎雅的居民，終必領悟，因為他們曾自負，且心高氣傲說：

⁹「假使磚瓦墮毀了，我們將以方石再建；假使桑樹伐倒了，我們將代以香柏！」

我是誰？

請寫下：我是 _____

學生 · 父母 · 長女/子 · 醫生，

律師。好人 · 沒用的人

問題：如果拿走這些身份，

你還知道自己是誰嗎？





開放我



扫码点读，跟读

外向活潑
開朗
率直
爽快豁達
天真
胸無城府
豪邁
不拘小節
粗中有細
樂觀
粗心大意
冒失
馬虎、草率
敷衍塞責
魯莽
脾氣暴躁
急躁
衝動
勇敢
意志堅定
果斷
橫蠻無理
識英雄重英雄
健談
喜怒無常

內向
文靜
陰沉
沉默寡言
膽小怕事
優柔寡斷
自卑
文質彬彬
溫文有禮
溫文爾雅
有條理
謹慎
心思縝密
一絲不苟
成熟穩重
冷靜
平易近人
溫柔體貼
和藹可親
親切
細心
談吐得體
不合群
喜怒不形於色

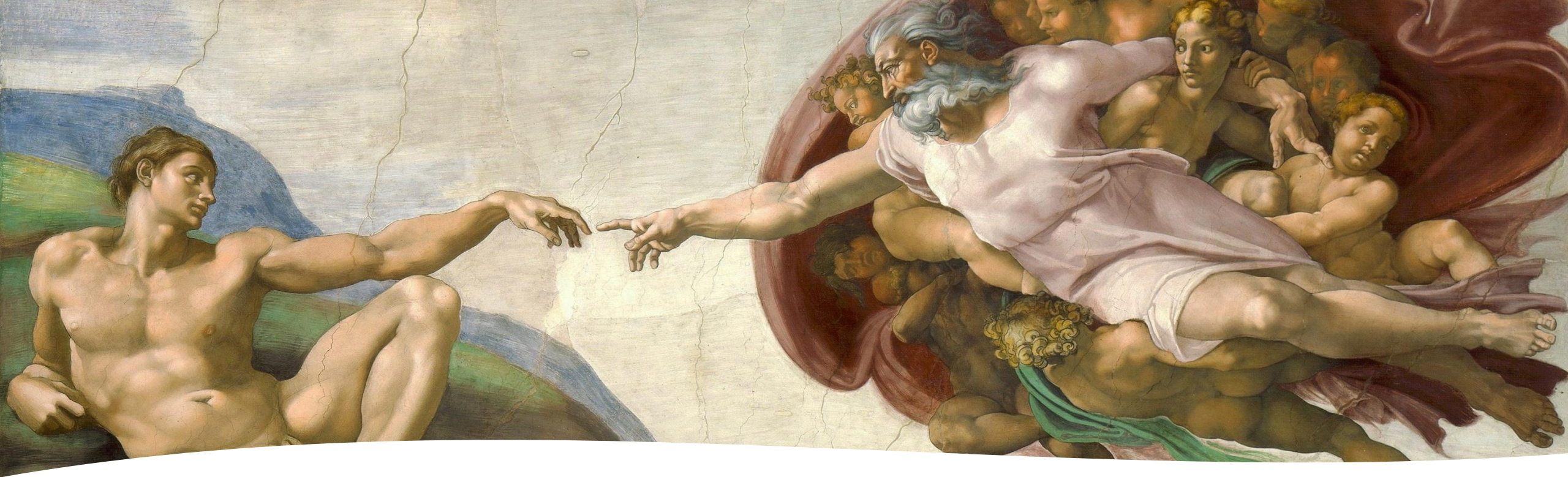
宅心仁厚
安份守己
善良
誠實
待人寬厚
實事求是
樂於助人
尊師重道
忠心耿耿
重情重義
通情達理
有恩必報
有信用
公平無私
守規矩
愛才惜才
不平則鳴
糊塗
魯鈍
愚昧無知
吊兒郎當
狂妄自大
驕傲
不自量力

狡猾
陰險
刻薄
挑剔
自私自利
心胸狹隘
殘忍
卑鄙
寡情薄倖
虛偽
嚴厲、嚴苛
貪財好利
貪心
忘恩負義
見利忘義
沒有信用
謙虛、謙遜
有智謀
有遠見
天資聰敏
靈活變通
好高騖遠
輕佻

詠139

「上主，你洞悉了我，也認識了我。」（詠139:1）
「你在我母胎中塑造了我……我被造，驚奇神妙。」（詠139:13-14）





- 天主對每個人的溫柔宣告：你不是偶然，你不是意外，你不是世界的產物，是獨特的，你是愛的產物。

救恩計劃的四個階段



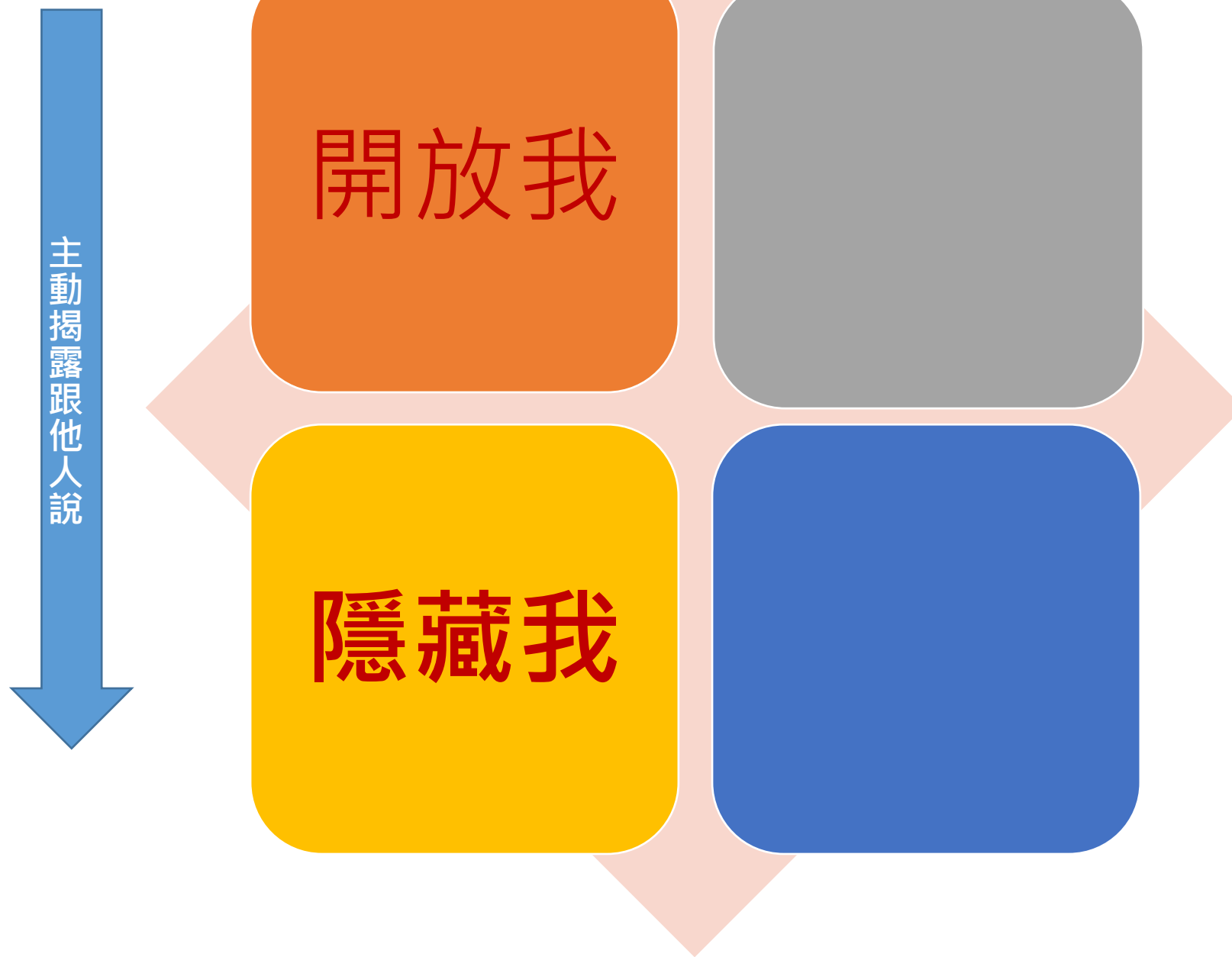
原初的單獨(original solitude)

- 人與動物的不同
 - 天主的肖像
 - 天主的嘔氣
 - 能建立位際關係的存有
 - 自行決擇
 - 自我意識

夜是人生命的黑暗時刻

- 夜闌人靜
- 撫心自問
- 反思
- 孤獨？
- 獨處？







扫码点读，跟读

外向活潑
開朗
率直
爽快豁達
天真
胸無城府
豪邁
不拘小節
粗中有細
樂觀
粗心大意
冒失
馬虎、草率
敷衍塞責
魯莽
脾氣暴躁
急躁
衝動
勇敢
意志堅定
果斷
橫蠻無理
識英雄重英雄
健談
喜怒無常

內向
文靜
陰沉
沉默寡言
膽小怕事
優柔寡斷
自卑
文質彬彬
溫文有禮
溫文爾雅
有條理
謹慎
心思縝密
一絲不苟
成熟穩重
冷靜
平易近人
溫柔體貼
和藹可親
親切
細心
談吐得體
不合群
喜怒不形於色

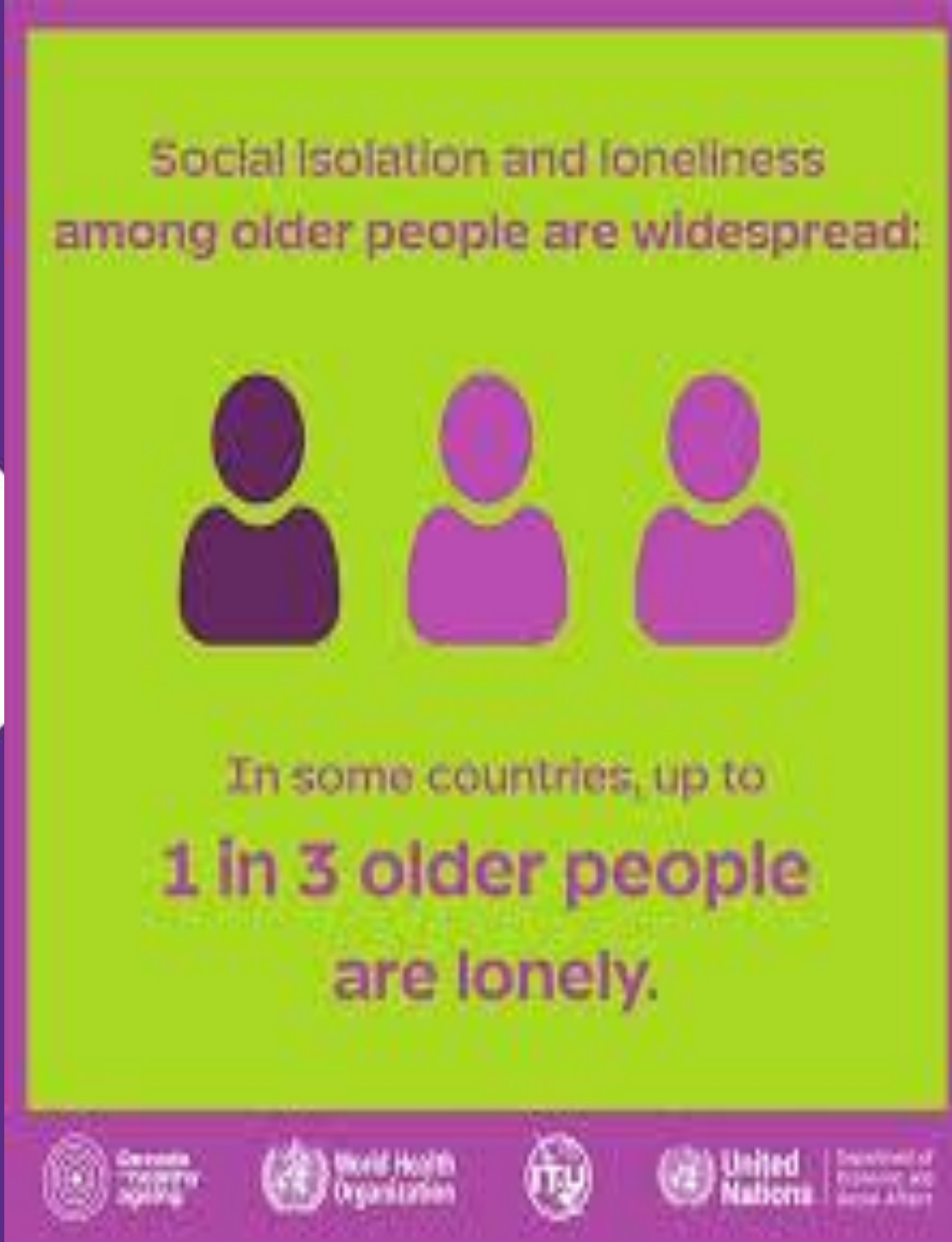
宅心仁厚
安份守己
善良
誠實
待人寬厚
實事求是
樂於助人
尊師重道
忠心耿耿
重情重義
通情達理
有恩必報
有信用
公平無私
守規矩
愛才惜才
不平則鳴
糊塗
魯鈍
愚昧無知
吊兒郎當
狂妄自大
驕傲
不自量力

狡猾
陰險
刻薄
挑剔
自私自利
心胸狹隘
殘忍
卑鄙
寡情薄倖
虛偽
嚴厲、嚴苛
貪財好利
貪心
忘恩負義
見利忘義
沒有信用
謙虛、謙遜
有智謀
有遠見
天資聰敏
靈活變通
好高騖遠
輕佻

- 雅各伯在夜裡與天主摔跤（創 32:23–33）
- 撒羅滿在夢中求智慧（列上 3:5–15）
- 少年撒慕爾在聖殿睡覺時，夜裡聽見天主呼喚三次。
- 若瑟在夢中接受天主的計劃（瑪 1:18–25；2:13–15；2:19–23）
- 三位賢士在夢中被警告不要回到黑落德那裡（瑪 2:12）
- 尼苛德摩夜裡來見耶穌（若 3:1–21）
- 保祿在夜裡看見馬其頓人的異象（宗 16:9–10）

孤獨（Loneliness）

- 根據美國心理學會，孤獨（loneliness）的意思是：*由於獨處或自覺孤獨，而產生的情感和認知上的不安。*
- 心理學家榮格說：「孤獨並不是來自身邊無人。感到孤獨的真正原因，*是一個人無法與他人交流自己最重要的感受。*」
- 神經學家John Cacioppo認為孤獨是人類進化的產物。幾千年來，人類都是依靠群居生活以增加生存機會。孤獨就如同饑餓、口渴一樣的生存機制，*驅使人類要保持人與人之間的連結。*



英國廣播公司（BBC）曾經進行一個有超過5.5萬名來自世界各地受訪者參與的「孤獨實驗」調查，發現年青人比長者更感孤獨。

Who feels lonely?

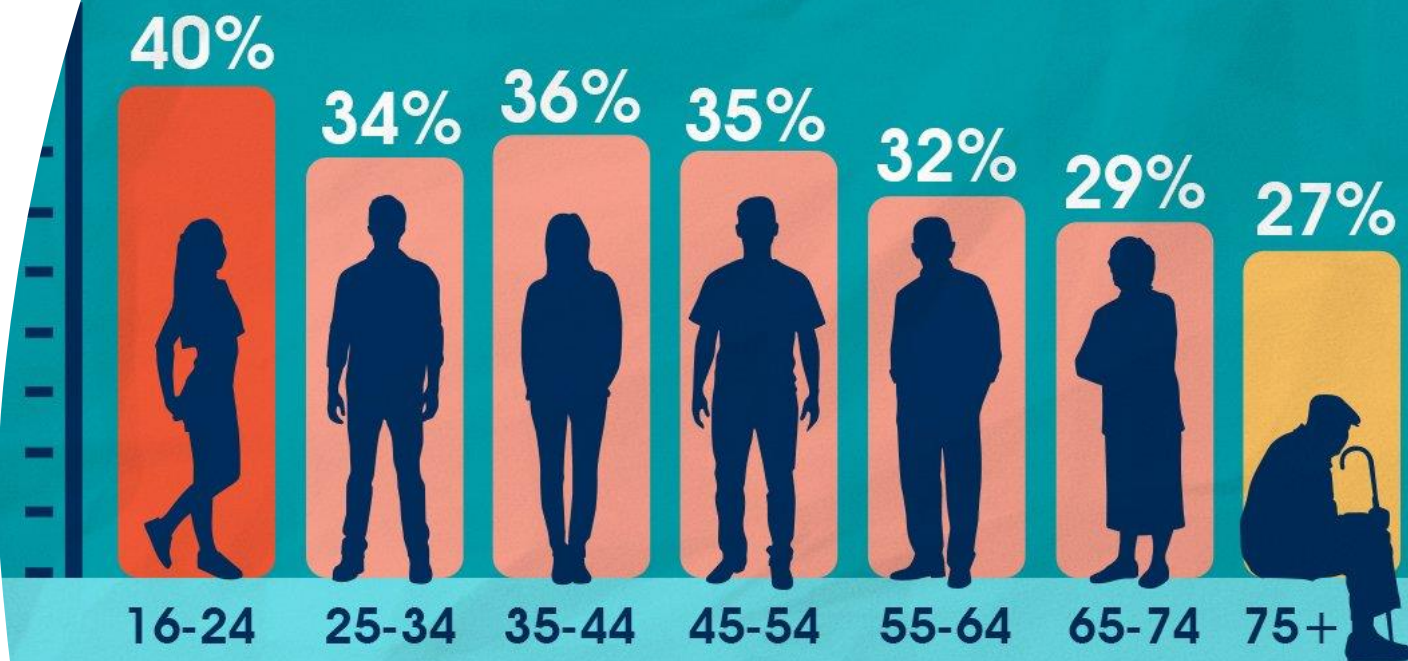


Chart shows percentage in each age group who said they felt lonely often or very often



- 據幾項心理調查研究表明，大學生尤其容易受到孤獨感的影響。校園似乎無法把人帶入持久的友誼。進入大學的年青人常常感到全世界都在忽視他們，沒有一個人能理解他們、關切他們。他們似乎沒有一個可倚靠的人。

THREE TYPES OF LONELINESS



SOCIAL

Absence of social connection, the perception of social isolation and dissatisfaction with the quality of relationships.
Adams et al. 2016



EMOTIONAL

Absence or loss of meaningful relationships that meet a deeply felt need to be recognised and 'belong' to someone or to a group such as at work, or in a family.
Dong et al. 2011



EXEISTENTIAL

An aspect of the human condition which expresses the separateness of the person from others.
Moustakas, 1961, Cherry et al. 1993, Hauge et al. 2010

當感到孤立時，我們更有可能陷入誘惑

¹⁷朋友平時常相愛，惟在難中見兄弟。（箴17:17）

²⁴也應該彼此關懷，激發愛德，勉勵行善，

²⁵決不離棄我們的集會，就像一些人所習慣行的；反而應彼此勸勉；你們見那日子越近，就越該如此。
（希10：24-25）

我們最孤立，虛弱或容易受到誘惑時，撒但會注意那些走失的，好吞吃之（伯前5：8）。就像孤單的綿羊一樣，我們在孤立時很容易遭受各種危險。



1. 投入工作、學習或興趣活動，分散注意力



2. 參加社交團體或開展新的社交圈子



3. 不能改變外在環境，就改變自己心態



4. 嘗試主動與人打開話題



5. 與家人及朋友分享心事



6. 學習欣賞別人善意的一面



7. 靜下來思考一下為何自己感到孤獨



8. 接受現在，讓時間沖淡孤獨感

John Cacioppo則提出以「EASE」去應對孤獨，重新建立社交連結。

- **Extend yourself**：逐少在安全的環境下拉闊自己的社交。
- **Have an action plan**：相信自己有能力改變現狀，踏出第一步，按自己的能力及感覺，慢慢參與活動，與人接觸。
- **Selection**：重質不重量，建立有意義及雙方都感滿意的真實人際關係，更勝過在社交平台上的「朋友」。
- **Expect the best**：社交滿足感讓我們變得更樂觀及有良好抗逆力，欣賞生活美好的一面。同時，亦不會害怕被人拒絕。











• 聖體聖事醫治我們的脆弱記憶

孤兒般的記憶

- 「許多人的記憶帶著缺乏關愛、痛苦失望的印記，因為有些人原本應該關愛他們、卻讓他們的心靈飽嘗孤兒的苦楚」



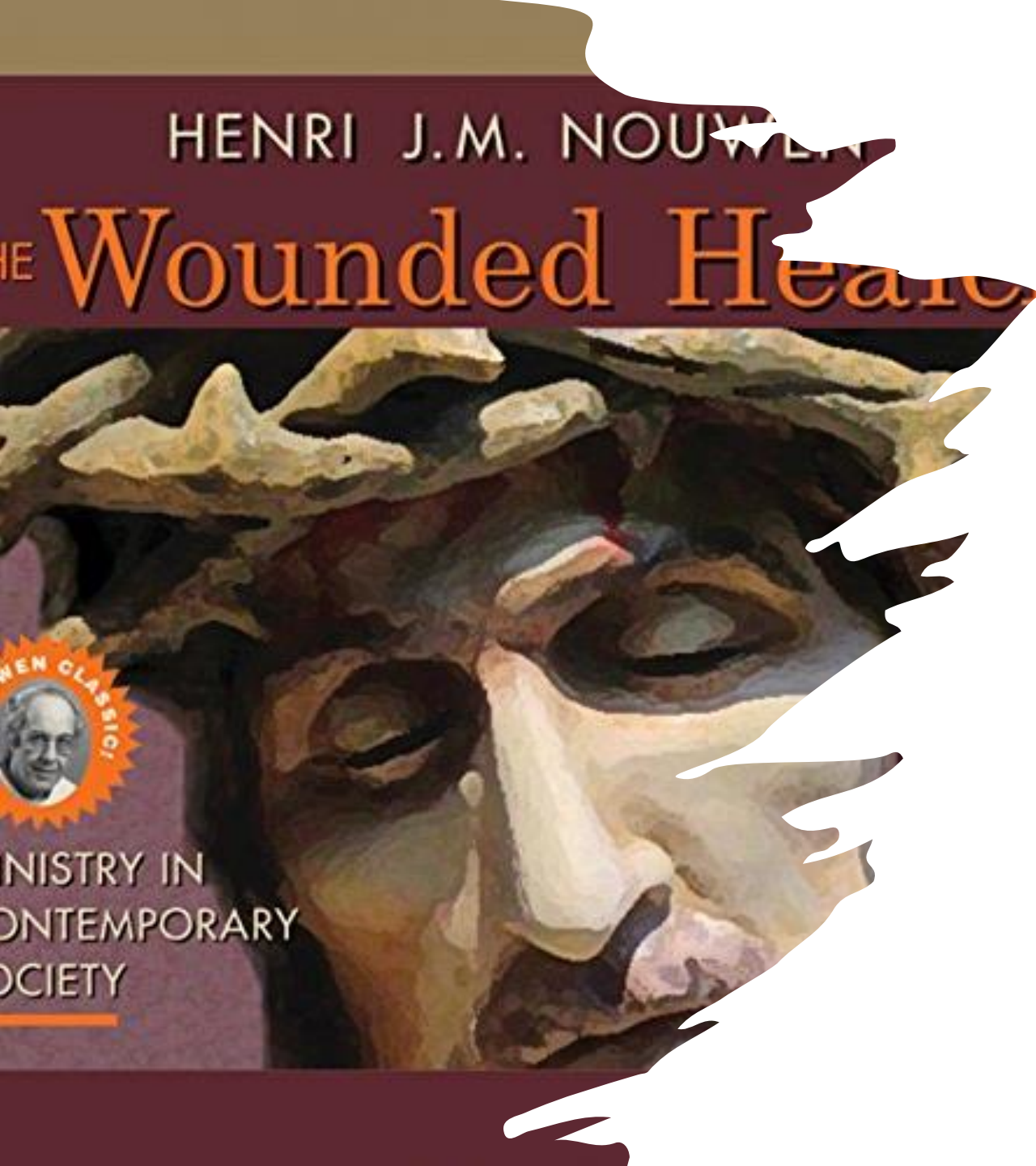


- 「聖體聖事帶給我們天父忠信的愛，治癒我們的孤兒感，使我們的心靈充滿聖神慰藉人心的愛」
- 「我必不留下你們為孤兒；我要回到你們這裏來。」（若14:18）

II. 「情感性孤獨」 Emotional Loneliness



源於缺乏與重要他人或親密他人的緊密情感連結，主觀地感到自己孤身一人
Emotional loneliness often occur due to loss of the partner (Utz et al., 2014).



沉迷於幻想

- 盧雲神父在《負傷的治療者》指出當人對關係有著錯誤的期望或幻想而未能成就，人便容易感到孤獨。
- 我們不斷期盼，有一天，會遇上真正了解自己經驗的人、會碰上令自己成家立室的女子、會尋覓到發揮一己潛能的工作。會讀上一本解釋一切的書籍，以及找到令自己適應的地方。
- 當我們開始發現沒有任何人、沒有一樣事物，能夠滿足十全十美的期望，這種不真實的盼想會驅使我們無休止地需索，並把我們推向苦毒和仇恨的邊緣。



個人的寂寞與專業的寂寞

- 許多婚姻觸礁，正在於任何一方都不能滿足另一方的隱藏期盼：另一半消除自己的寂寞。許多單身男女心存天真夢想，以為婚姻的親密關係能驅走寂寞。
- 神父生涯的寂寞創傷尤其教人難受，因為他不單分嘗人類孤獨的處境，個同時發現自牧職的影響力日趨薄弱。神父的發召叫是宣講人生的終極關懷：生與死、離與愛、恨與愛。他急切渴想為人賦予生命的意義。不過他發現自己只是站在事件的邊緣，人們是在萬分不願意的情況下讓他參與決策。

孤單就像我們思想生活中的「迴聲室」

- 孤單往往會強化負面思想和行為
- 我們的自語總是反覆著「假若這樣」或「不安全感」，導致我們開始相信謊言。緊張成為憂慮，叫人癱瘓，並可能導致行為失常；失望會導致絕望，帶來無望；於是導致忽略照顧自己。有些人由於恐懼或不信任，而遠離他人，從而自證預言……「沒有人愛我」。而他們可能感到受到傷害或失望，無法敞開自己，以接受更多此類治療。





若十五：**14**你們如果實行我所命令你們的，
你們就是我的朋友。**15**我不再稱你們為僕人，
因為僕人不知道他主人所做的事。

祈禱

- 「主啊！現在可照你的話，放你的僕人平安去吧！因為我親眼看見了，你在萬民前準備好的救援：為作啟示異邦的光明，你百姓以色列的榮耀。」(路2:29-32)
- 「主耶穌，請祢醫治我孤獨的記憶，使我知道祢常與我同在。」

¹在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光，光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。

²你加強了他們的快樂，擴大了他們的歡喜；他們在你面前歡樂，有如人收割時的歡樂，又如分贓時的愉快；

³因為你折斷了他們所負的重軛、他們肩上的橫木，以及壓迫他們者的短棍，有如在米德楊那天一樣；

⁴因為戰士所穿發響的軍靴，和染滿血跡的戰袍，都要被焚毀，作為火燄的燃料。

⁵因為有一嬰孩為我們誕生了，有一個兒子賜給了我們；他肩上擔負着王權，他的名字要稱為神奇的謀士、強有力的天主、永遠之父、和平之王。

⁶他的王權是偉大的，達味的御座和他王國的平安是無限的，他將以正義與公平對王國加以鞏固與保持，從今時直到永遠：萬軍上主的熱誠必要完成這事。

⁷吾主發出了一句相反雅各伯的話，這話臨於以色列。

⁸整個民眾，即厄弗辣因和撒瑪黎雅的居民，終必領悟，因為他們曾自負，且心高氣傲說：

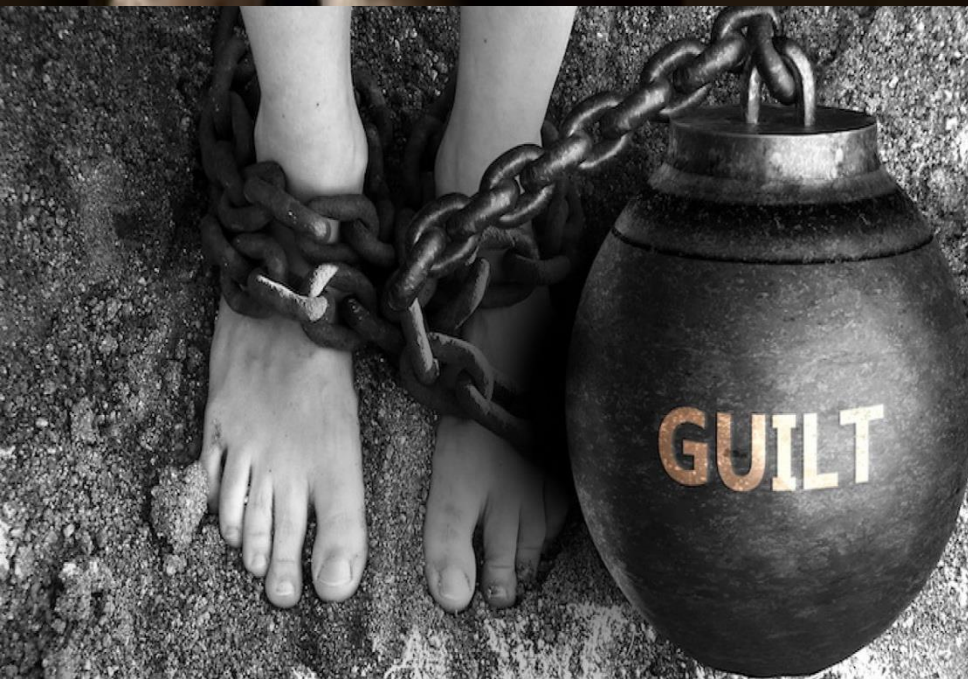
⁹「假使磚瓦墮毀了，我們將以方石再建；假使桑樹伐倒了，我們將代以香柏！」



• 聖體聖事醫治我們的脆弱記憶

自身の問題
過錯





- 耶穌告訴我們，我們是祂眼中的珍寶，當得起與祂同桌共餐。
- 你們在我內，我也在你們內。(若14:20)
- 誰愛我，我父也必愛他，我也要愛他，並將我自己顯示給他。(若14:21)



-
- A highly ornate, golden monstrance (ostensorio) is shown against a black background. The central feature is a circular window, which is the focal point for several beams of light radiating outwards. These beams are colored in a spectrum: red, orange, yellow, and blue. The monstrance itself is intricately detailed with goldwork, including a cross at the top and a series of smaller crosses or stars along the sides. The overall effect is one of divine light and sacredness.



- 3他把我從禍坑與污泥中救出，放我在磐石上，穩定我的腳步。
- 4他將新歌置於我口，為讚美我們的天主；眾人見了起敬起畏，都將全心信賴上主。

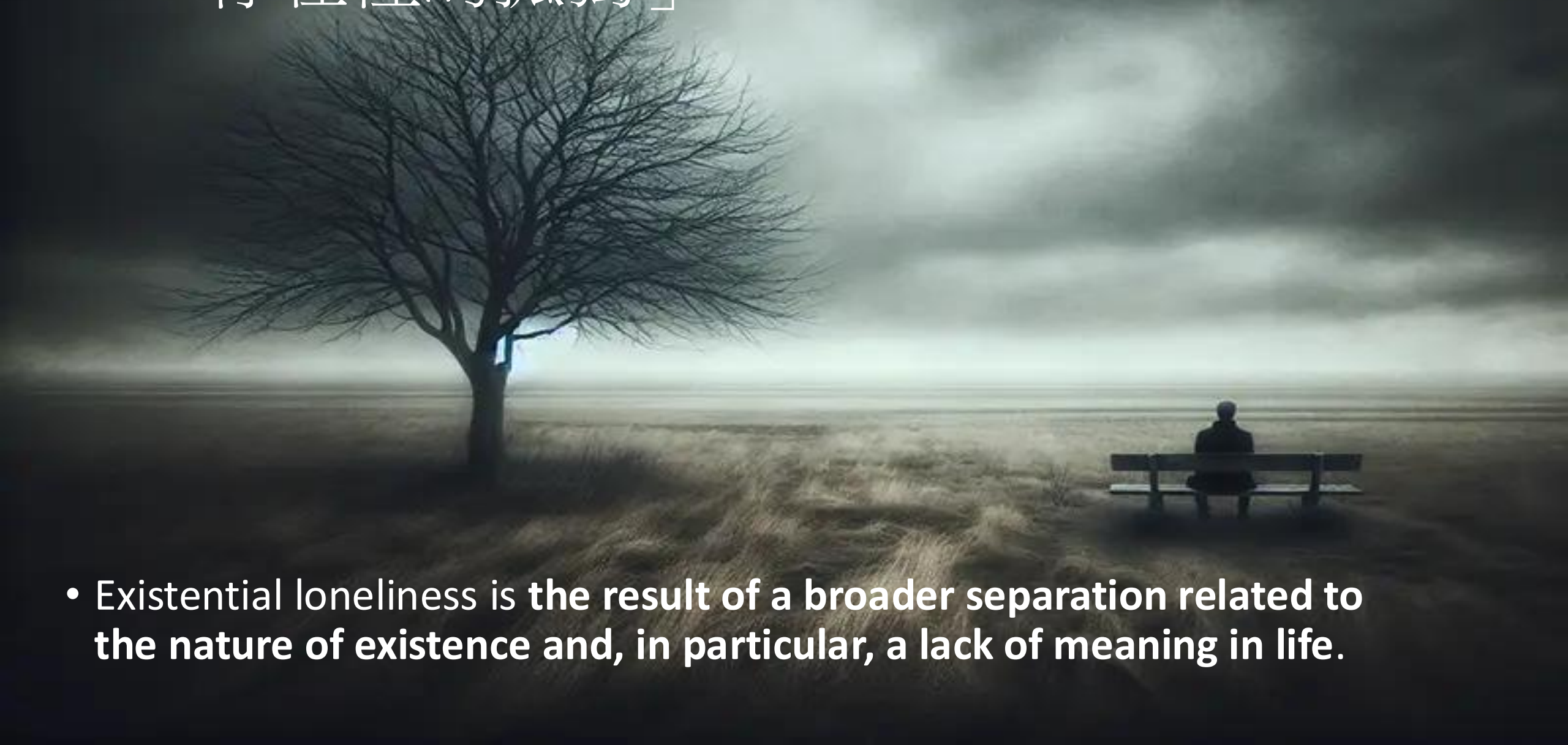
聖詠40:3-4

I MYSELF WILL SEARCH
FOR MY SHEEP
AND LOOK AFTER THEM

• 厄則克耳先知有生命動
的描寫：「我要親自要
去尋找我的羊，我要
親自照顧我的羊……
我要把那些曾在陰雲
和黑暗之日四散在各
地的羊，從那些地方
救回來……我要在茂
盛的草原上牧放他
們……受傷的，我要
包紮；病弱的，我要
療養；肥胖和強壯的，
我要看守……」（則
卅四章）。

Ezekiel 34

III. 「存在性的孤獨」 Existential loneliness



- Existential loneliness is the result of a broader separation related to the nature of existence and, in particular, a lack of meaning in life.

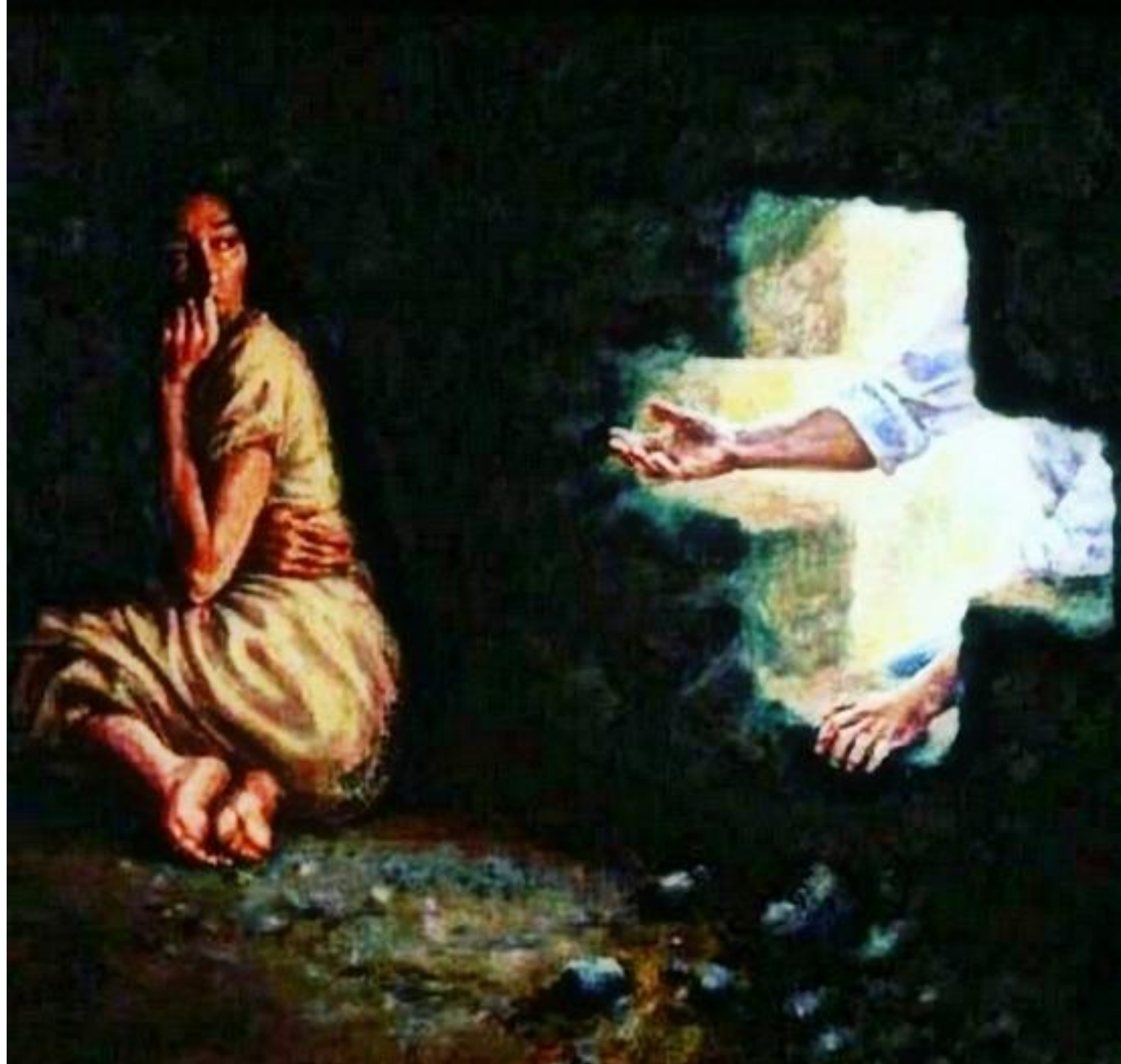


天主是愛，人相似天主，表示人的本性也是愛。愛以耶穌在十字架上所顯示的為典範，是為別人的幸福而掏空自己，付出自己的意向和行動。人生的意義在於各種關係中彼此相愛，這種愛使人相似天主，通向永恆。基督徒強調「天主是愛」，「愛永存不朽」，要說明愛並非虛幻，而是人生最後的事實，最終的價值。貫通現世與來生。



• 聖體聖事醫治我們的脆弱記憶

「只有愛能根治恐懼，使我們脫離自我封閉、裹足不前的狀態」



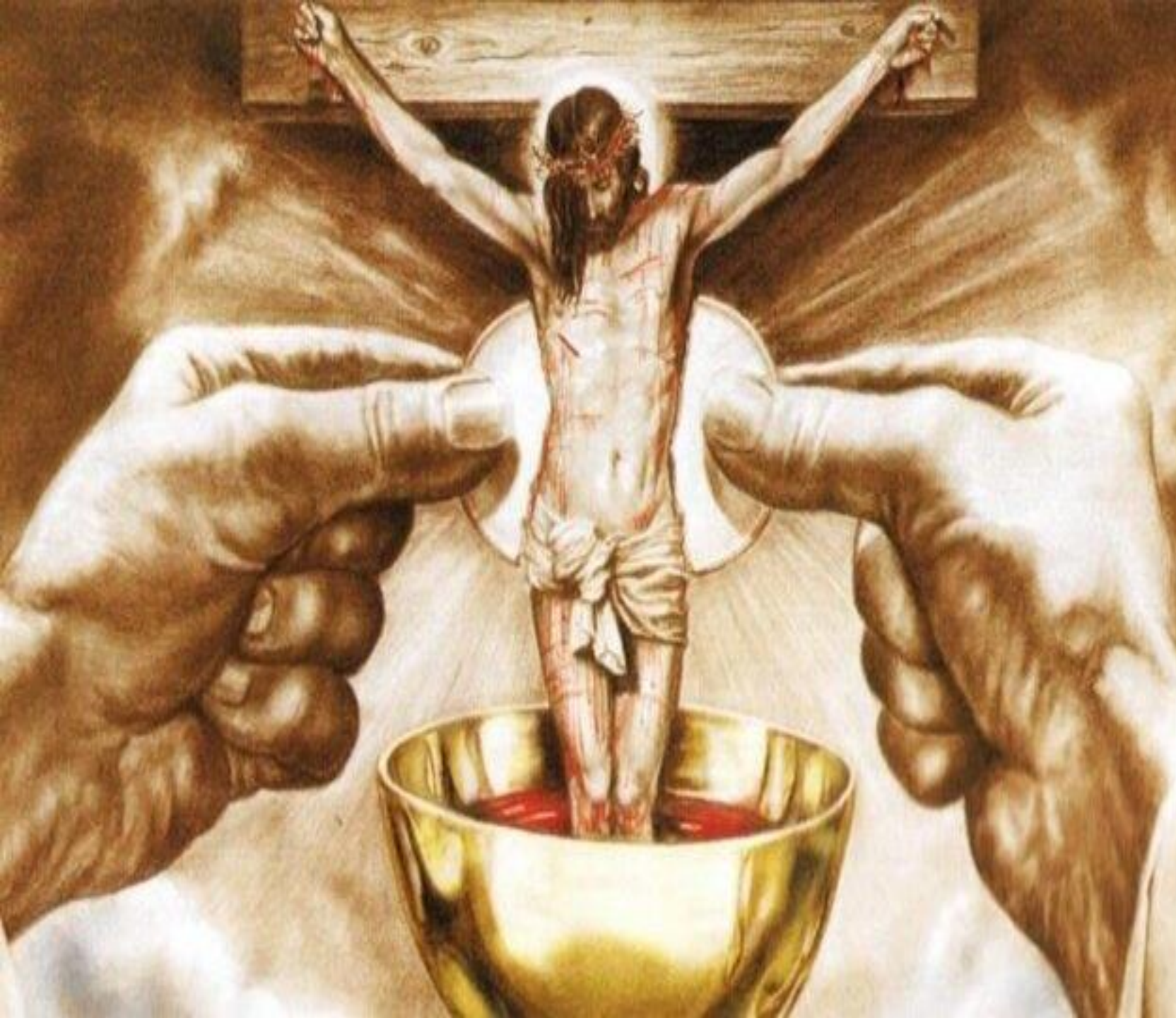


GOD'S LOVE IS ETERNAL

「天主的愛永恒不變」



「婦女豈能忘掉自己的乳嬰？初為人母的，豈能忘掉親生的兒子？縱然她們能忘掉，我也不能忘掉你啊？看哪！我已把你刻在我的手掌上。」（依49:15-16）



- 「耶穌在毫無防備的脆弱祭餅裡，溫柔地前來與我們相會。祂成了擘開的餅，好能打破我們自我中心的外殼；」



Love One Another as I
have Loved You

- 祂獻出自己，為了告訴我們，唯有敞開自己，我們才能擺脫內在的禁錮、心靈的癱瘓

¹在黑暗中行走的百姓看見了一道皓光，光輝已射在那寄居在漆黑之地的人們身上。

²你加強了他們的快樂，擴大了他們的歡喜；他們在你面前歡樂，有如人收割時的歡樂，又如分贓時的愉快；

³因為你折斷了他們所負的重軛、他們肩上的橫木，以及壓迫他們者的短棍，有如在米德楊那天一樣；

⁴因為戰士所穿發響的軍靴，和染滿血跡的戰袍，都要被焚毀，作為火燄的燃料。

⁵因為有一嬰孩為我們誕生了，有一個兒子賜給了我們；他肩上擔負着王權，他的名字要稱為神奇的謀士、強有力的天主、永遠之父、和平之王。

⁶他的王權是偉大的，達味的御座和他王國的平安是無限的，他將以正義與公平對王國加以鞏固與保持，從今時直到永遠：萬軍上主的熱誠必要完成這事。

⁷吾主發出了一句相反雅各伯的話，這話臨於以色列。

⁸整個民眾，即厄弗辣因和撒瑪黎雅的居民，終必領悟，因為他們曾自負，且心高氣傲說：

⁹「假使磚瓦墮毀了，我們將以方石再建；假使桑樹伐倒了，我們將代以香柏！」