

## 悔改的奧義

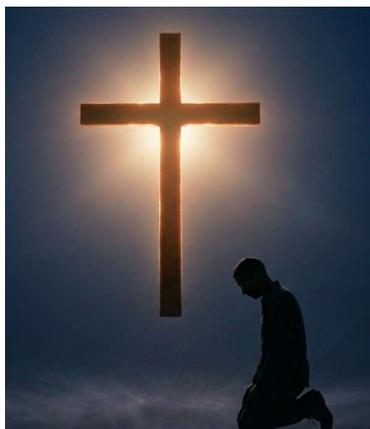
人們常問：「如果我一直犯同樣的罪，我算是有真正的悔改嗎？」為了公正地回答這個問題，我們需要知道這裡有悔改的奧義，並要理解其內涵。悔改不能是建立在個人感覺上，而應該用一種更客觀、更慎重的方式來進行。

悔改主要是一種靈性活動，但悔改的奧義也包含了，心理與行為按次序改變的過程。這個過程常見的阻礙之一，是人們傾向於為自己的罪惡或行為辯解；常見的方式包括：（1）這不是我的錯，或我不是故意的；（2）這是我的本性，我無能為力；（3）我太軟弱了，無法抵抗或阻止它的發生。然而，悔改的奧義證明，我們可以從一個「為罪辯解的人」，轉變為一個能以誠實態度面對並挑戰自我的人。

悔改的奧義有五個要素：（1）分辨並確認罪過或有害的行為——意思是花時間反省自己的行為與動機，甚至列一個自己生活中最常見的罪過或有害行為的清單。（2）進行痛悔（*Contrition*）——包括對已犯的罪或有害行為的悔恨、對罪惡或有害行為的厭惡，以及遠離罪惡的決心。（3）告明或承認罪過。（4）進行補贖或賠補，主動修復所造成的損害。（5）尋求天主的治癒——靈性、情感與心理的治癒是悔改過程中的重要部分，特別是當罪惡或有害的行為是被過去的創傷所觸發，或現在仍然受到過去創傷驅使的時候。

這個悔改的過程通常被稱為 "*Metanoia*"（希臘文：心靈的轉變），意思是思維與行為的「迴轉」。它需要每時每刻在生活中努力，以避開陷阱、遠離罪惡或有害的行為，並建立新的、積極的生活方式。規律並且持續的悔改，會創造一個「良性循環」——這種行為能將被動的信仰轉化為積極的、日益更新的生活方式。

悔改奧義的關鍵啟示：（1）悔改是一個過程，它可能是一個人生命中的單一事件，但大多數時候，它是一個有起有落、有小勝利也有跌倒的過程。（2）悔改不是「負罪感」，負罪感專注於過去的自我，會讓人陷入癱瘓；而悔改專注於未來、改變行為與人格轉化。（3）悔改是轉向天主及祂的良善，它的特點是能減輕負罪感，而它真正的目標是建立持久的喜樂與平安。此外，悔改的奧義還包括（1）增加自我意識與責任感，（2）強化個人品格與人際關係，（3）減少內在與外在的衝突。



衡量悔改進度的方法很簡單：如果該罪過或行為不再重複，說明天主的恩寵已完全充滿我們的生活；但在贏得這項重大勝利之前，罪過或有害行為復發次數的減少，就是天主恩寵持續在我們內工作的好跡象。

聖詠第 51 篇是悔改者進行悔改時極佳的禱詞；這是達味在先知納堂指責他致死烏利亞並霸佔他的妻子巴特舍巴之後的懺悔詩。這篇聖詠主要用於週五日課的晨禱：

天主，求祢按照祢的仁慈憐憫我，依祢豐厚的慈愛，消滅我的罪惡。求祢把我的過犯洗盡，求祢把我的罪惡除淨，因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。我得罪了祢，惟獨得罪了祢，因為我作了祢視為惡的事。祢既然喜愛那出自內心的

耶穌聖名華人天主堂

THE HOLY NAME of Jesus CHINESE CATHOLIC MISSION

5395 Light Circle NW, Norcross GA 30071 678-691-3261 hnojatl.org

每週公告 Weekly Bulletin

2026年三月八日 March 8, 2026

誠實，求在我心的深處教我認識智慧。求祢以牛膝草灑我，使我皎潔，求祢洗滌我，使我比雪還要白。天主，求祢給我再造一顆純潔的心，求祢使我心重獲堅固的精神。求祢不要從祢的面前把我拋棄，不要從我身上將祢的聖神收回。天主，我的救主，求祢免我血債，我的舌頭必要宣揚祢的光榮。因為祢既然不喜悅祭獻，我獻全燔祭，祢也不喜歡。天主，我的祭獻就是這痛悔的精神，天主，祢不輕看痛悔和謙卑的赤心。

## 堂區議會報告

請孩子和家長們注意：今日有主日學課程！

由於上週日我們沒有舉行每月一次的病人傅油，我們將安排在今日上午 10:30 彌撒後舉行。

3 月 15 日是一家一菜聚餐的星期日！這是一項很好的活動，可以促進教友們的友誼。午餐在上午 10:30 彌撒之後開始。請帶上您喜歡的菜餚與大家分享。如果您的生日是在 3 月，我們為您訂購了生日蛋糕一起慶祝。

滕林神父將於 3 月 14 日（星期六）帶領本堂區進行四旬期避靜活動。活動時間為上午的 10:00 至中午 12:00，然後是午餐時間；下午的活動時間為 1:00 至 3:00。我們誠摯邀請大家晚上與滕神父共進晚餐，具體時間和地點稍後決定。3 月 15 日（星期日），滕神父將在上午 10:30 的彌撒後分享信仰。滕林神父來自中國遼寧教區，目前在紐約聖若望大學學習牧靈神學，專注於牧靈陪伴、靈修反省與生命整合。

2026 年總主教年度特別募款已經開始了。今年我們的目標是 \$3,500。為了您的方便，您仍然可以通過我們的教堂捐款。我們特別為用現金捐贈或不願意郵寄支票的教友們提供此項服務。如果您想通過我們的教堂捐款，請將您支票的抬頭寫成 HNOJ，並在備註欄中寫上 AAA。並請使用所提供的 AAA 信封。感謝您的贊助！

您知道您可以從退休帳戶直接捐款給教會嗎？每次從退休帳戶提款都會被計入應稅收入。但是，如果您透過「合格慈善捐贈」(Qualified Charitable Distribution, 簡稱 QCD) 向符合資格的慈善機構捐款（最高可達 108,000 美元），這些捐款雖然不能抵稅，但卻可以不計入應稅收入。許多退休老人利用這種策略來降低應稅收入，同時也能滿足國稅局最低提款額(Required Minimum Distribution, 簡稱 RMD)的要求，而不會增加調整後總收入(AGI)。請諮詢您的財務顧問或聯絡您的退休帳戶專家。

我們教堂落成十週年紀念日是 2027 年 11 月 19 日。我們希望所有教友都能為教會成立 10 週年的紀念冊拍照。請向 Tommy 兄弟報名。

禱告名單：謝燕儂、卞美懿、陳書鵬、倪玉芳、陳李霈、王俊傑、陳建新、梁陳靜和徐泰成。

彌撒時間	告解時間	查經時間
週日上午 10:30 (中文)	與神父預約	週三上午 10:00 (中文)
週日下午 2:00 (英文)		
	傅油聖事	朝拜聖體
週一中午 12:00 (英文)	首週日上午 10:30 彌撒後	週日上午 9:00 至 10:00
週二中午 12:00 (英文)	首周五晚間 7:00 彌撒後	
週三中午 12:00 (中文)		
週五中午 12:00 (英文)		
首週五晚間 7:00 (英文)		