

## 从罪恶中治愈

罪，特别是那些在一个人的生命中已经成为习惯或普遍存在的罪，可以被视为一种「灵魂的疾病」。因此，从罪恶中医治是一个灵性的过程，它使灵魂恢复「圣化的恩宠」；也就是说，使灵魂恢复到没有大罪、与天主保持友谊的恩宠状态。

医治是悔改过程的五个要素之一：(1) 识别并确认罪过或有害行为——花时间反省自己的行为与动机，甚至列一个自己生活中常见的罪过或有害行为的清单；(2) 进行痛悔——包括对已犯的罪或有害行为的悔恨、对罪恶或有害行为的厌恶，以及远离罪恶的决心；(3) 告明或承认罪过；(4) 进行补赎或赔补——主动修复所造成的损害；(5) 寻求天主的治愈：灵性、情感与心理的治愈是悔改过程的重要部分，特别是当罪恶或有害的行为是被过去的创伤所触发，或现在仍然受到过去创伤驱使的时候。

在本次反省中，我们将聚焦于治愈这一要素。治愈本身是一个过程，但该如何进行呢？一个基本的起点就是宽恕——宽恕是一种意志的行动，它包含两件事：(1) 放下因罪造成的伤害；(2) 愿意继续生活。不宽恕就像癌症；它滋生怨恨、苦毒、焦虑与压力，缓缓侵蚀一个人的内心平安、情感与身体健康。

不宽恕将受害者与加害者捆绑在一起，这是一种可以使灵性虚弱的束缚。只要不宽恕依然存在，受害者就永远处于被害状态，受制于加害者。宽恕则为受害者开启了大门，借此打破这份灵性束缚并获得自由。

有些人能轻易宽恕，但对其他人来说，宽恕并不容易。宽恕是一个自愿的过程——人必须有意识地选择放下怨恨或苦毒，将伤痛抛诸脑后，并愿意继续前行。意识到不宽恕对你的强大束缚，也能让你客观地审视当前处境，权衡利弊，并做出最终的决定继续前行。

在许多情况下，阻碍人们前行的是对宽恕的误解。有些人认为宽恕就是遗忘。不管是谁推广了这个说法，都是对人类造成的极大伤害。结果就是，许多人认为：如果我忘不掉，我就无法宽恕。这种理解不仅错误，



还为人们设置了一道无法逾越的障碍。「宽恕就是遗忘」并非圣经的原话。在圣经语境下，宽恕意味着不报复。圣经说的是：「诸位亲爱的，你们不可为自己复仇，但应给天主的忿怒留有余地，因为经上记载：『上主说：复仇是我的事，我必报复。』」（罗马书 12:19；参阅 申命纪 32:35）。它命令信徒放弃个人复仇，信任神圣的正义，将审判交给天主，因为祂必能确保对过错进行完美、公正且及时的报应。

以下这些不是宽恕：(1) 不代表为行为找借口：宽恕并不意味着纵容罪恶，也不意味着要继续信任那些伤害我们的人。

(2) 不代表遗忘：宽恕并不意味着抹除那段带来伤害的记忆，而是选择不再沉溺其中。(3) 不代表容许虐待：宽恕并不意味着将自己重新置于有害的处境中。

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

每周公告 Weekly Bulletin

2026年三月十五日 March 15, 2026

对于天主教徒来说，治愈还包含圣事的成分。教友可以领受两件治愈圣事：和好圣事与病人傅油圣事。当不宽恕变成一种执念时，教友可以求助于这两项治愈圣事的圣事恩宠，从而获得天主治愈恩宠的帮助。

## 堂区议会报告

请孩子和家长们注意：今日有主日学课程！

今日是一家一菜聚餐的星期日！这是一项很好的活动，可以促进教友们的友谊。午餐在上午 10:30 弥撒之后开始。请带上您喜欢的菜肴与大家分享。如果您的生日是在 3 月，我们为您订购了生日蛋糕一起庆祝。

滕林神父将于 3 月 14 日（星期六）带领本堂区进行四旬期避静活动。活动时间为上午的 10:00 至中午 12:00，然后是午餐时间；下午的活动时间为 1:00 至 3:00。我们诚挚邀请大家晚上与滕神父共进晚餐，具体时间和地点稍后决定。如果您想与滕林神父共进晚餐，请向徐春英姊妹报名。3 月 15 日（星期日），滕神父将在上午 10:30 的弥撒后分享信仰。滕林神父来自中国辽宁教区，目前在纽约圣若望大学学习牧灵神学，专注于牧灵陪伴、灵修反省与生命整合。

2026 年总主教年度特别募款已经开始了。今年我们的目标是 \$3,500。为了您的方便，您仍然可以通过我们的教堂捐款。我们特别为用现金捐赠或不愿意邮寄支票的教友们提供此项服务。如果您想通过我们的教堂捐款，请将您支票的抬头写成 HNOJ，并在备注栏中写上 AAA。并请使用所提供的 AAA 信封。感谢您的赞助！

您知道您可以从退休帐户直接捐款给教会吗？每次从退休帐户提款都会被计入应税收入。但是，如果您透过「合格慈善捐赠」(Qualified Charitable Distribution, 简称 QCD) 向符合资格的慈善机构捐款（最高可达 108,000 美元），这些捐款虽然不能抵税，但却可以不计入应税收入。许多退休老人利用这种策略来降低应税收入，同时也能满足国税局最低提款额 (Required Minimum Distribution, 简称 RMD) 的要求，而不会增加调整后总收入 (AGI)。请咨询您的财务顾问或联络您的退休帐户专家。

我们教堂落成十周年纪念日是 2027 年 11 月 19 日。我们希望所有教友都能为教会成立 10 周年的纪念册拍照。请向 Tommy 兄弟报名。

祷告名单：卞美懿、陈书鹏、倪玉芳、陈李霏、王俊杰、陈建新、梁陈静和徐泰成。

弥撒时间	告解时间	查经时间
周日上午 10:30 (中文)	与神父预约	周三上午 10:00 (中文)
周日下午 2:00 (英文)		
	傅油圣事	朝拜圣体
周一中午 12:00 (英文)	首周日上午 10:30 弥撒后	周日上午 9:00 至 10:00
周二中午 12:00 (英文)	首周五晚间 7:00 弥撒后	
周三中午 12:00 (中文)		
周五中午 12:00 (英文)		
首周五晚间 7:00 (英文)		