

從罪惡中治癒

罪，特別是那些在一個人的生命中已經成為習慣或普遍存在的罪，可以被視為一種「靈魂的疾病」。因此，從罪惡中醫治是一個靈性的過程，它使靈魂恢復「聖化的恩寵」；也就是說，使靈魂恢復到沒有大罪、與天主保持友誼的恩寵狀態。

醫治是悔改過程的五個要素之一：(1) 識別並確認罪過或有害行為——花時間反省自己的行為與動機，甚至列一個自己生活中常見的罪過或有害行為的清單；(2) 進行痛悔——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。

在本次反省中，我們將聚焦於治癒這一要素。治癒本身是一個過程，但該如何進行呢？一個基本的起點就是寬恕——寬恕是一種意志的行動，它包含兩件事：(1) 放下因罪造成的傷害；(2) 願意繼續生活。不寬恕就像癌症；它滋生怨恨、苦毒、焦慮與壓力，緩緩侵蝕一個人的內心平安、情感與身體健康。

不寬恕將受害者與加害者捆綁在一起，這是一種可以使靈性虛弱的束縛。只要不寬恕依然存在，受害者就永遠處於被害狀態，受制於加害者。寬恕則為受害者開啟了大門，藉此打破這份靈性束縛並獲得自由。

有些人能輕易寬恕，但對其他人來說，寬恕並不容易。寬恕是一個自願的過程——人必須有意識地選擇放下怨恨或苦毒，將傷痛拋諸腦後，並願意繼續前行。意識到不寬恕對你的強大束縛，也能讓你客觀地審視當前處境，權衡利弊，並做出最終的決定繼續前行。

在許多情況下，阻礙人們前行的是對寬恕的誤解。有些人認為寬恕就是遺忘。不管是誰推廣了這個說法，都是對人類造成的極大傷害。結果就是，許多人認為：

如果我忘不掉，我就無法寬恕。這種理解不僅錯誤，還為人們設置了一道無法逾越的障礙。「寬恕就是遺忘」並非聖經的原話。在聖經語境下，寬恕意味著不報復。聖經說的是：「諸位親愛的，你們不可為自己復仇，但應給天主的忿怒留有餘地，因為經上記載：『上主說：復仇是我的事，我必報復。』」（羅馬書 12:19；參閱申命紀 32:35）。它命令信徒放棄個人復仇，信任神聖的正義，將審判交給天主，因為祂必能確保對過錯進行完美、公正且及時的報應。

以下這些不是寬恕：(1) 不代表為行為找藉口：寬恕不意味著縱容罪惡，也不意味著要繼續信任那些傷害我們的人。

(2) 不代表遺忘：寬恕不意味著抹除那段帶來傷害的記憶，而是選擇不再沉溺其中。(3) 不代表容許虐待：寬恕不意味著將自己重新置於有害的處境中。



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
每週公告 Weekly Bulletin
2026年三月十五日 March 15, 2026

對於天主教徒來說，治癒還包含聖事的成分。教友可以領受兩件治癒聖事：和好聖事與病人傅油聖事。當不寬恕變成一種執念時，教友可以求助於這兩項治癒聖事的聖事恩寵，從而獲得天主治癒恩寵的幫助。

堂區議會報告

請孩子和家長們注意：今日有主日學課程！

今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。如果您想與滕林神父共進晚餐，請向徐春英姊妹報名。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：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) | | |