

学习在信德和信赖天主中成长

1. 我曾经是一个完美主义者，总是想把每一件事都做到完美，也期待别人同样如此。当我自己或别人没有达到我的标准时，我就很容易感到沮丧。然而，天主并不要求我们达到那种，生活中不犯任何错误的完美。



耶稣说：「所以你们应当是成全的，如同你们的天父是成全的一样。」（玛 5:48）这节经文并不是在说要完美无瑕，而是说如何以圆满的方式去爱别人。就在这节经文前面，耶稣谈到要爱你的仇人，善待那些迫害你的人。如果你宽恕你的仇人，并为他们祈祷，你就是以圆满的方式去爱别人。真正圆满的爱，是一种包容一切、没有任何仇恨的爱。这才是天主要求我们达到的完美。

2. 随着年岁增长，又经历了严重的健康问题，我学会了只向天主祈求那些，足够我用来妥善管理自己生活的，而不需求更多。一位失业的工人祈求得到一份薪资丰厚的理想工作，仿佛那样就可以解决他所有的问题。一对婚姻出现问题的夫妻，祈求拥有完美的婚姻，好让另一半能够无条件地爱自己，同时又不愿意自己先这样做。一位受疾病折磨的长者，祈求恢复年轻与健康，好再次享受人生。而我所祈求的，只是天主使我有足够健康的身体，好让我在余下的人生中，继续完成祂要我去做的事。

当我们诵念天主经，向天父祈求：「求祢今天赏给我们日用的食粮」，我们所祈求的，只是维持一天生活所需的基本需要，避免陷入贫困或过度贪婪。这一点也体现在了我的饮食习惯上，我不再吃到饱，而是吃到感觉够了就好了。

这提醒我们要每天信赖天主，培养一种谦卑而持续依靠天主的习惯。同时，这也是祈求恩宠，使我们每天都能过信仰的生活。

玛窦福音 15 章 21-28 节中，那位客纳罕妇人向耶稣祈求的，只是儿女桌上掉下来的碎屑，而这对她来说已经足够了。耶稣说：「妇人，你的信德真大！」（玛 15:28）耶稣究竟是为她的坚持，还是为她只求那一点恩宠的碎屑而称赞她呢？

让我们向圣保禄学习：当他领受了高超的启示之后，仍有一根刺加在他的肉身上；他形容那是撒殢的使者来拳击他。他曾三次恳求主，使这刺离开他（参阅格后 12:1-8）。有一天，他被提升到第三层天；而第二天，他却陷入深深的个人痛苦与磨难之中，一切似乎都走向错误的方向。或许，我们许多人也曾有过这样的经历。然而，主只是对他说：「有我的恩宠为你够了，因为我的德能在软弱中才全显出来。」（格后 12:9）这教导我们：在我们感到最虚弱和最崩溃的时候，天主恩宠的力量足以带领我们渡过艰难。我并不追求每

耶稣圣名华人天主堂

THE HOLY NAME of Jesus CHINESE CATHOLIC MISSION

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

每周公告 Weekly Bulletin

2026 年八月九日 August 9, 2026

天都感到快乐；我所祈求的，只是在每一天结束时，心中能有一点充实的感觉，对我而言，这就足够了。

3. 你认为天主是根据我们所成就的来衡量我们吗？我从圣经中所学到的是：天主并不是按照人的地位、财富或世俗的成就来衡量我们。相反，祂所看的，是人的心态，是我们在德行上的成长，是我们在祂的信德与信赖，是我们在祂的服从，以及我们如何对待他人。正如箴言所说：「人对自己的行为，都自觉正直；但审察人心的，却是上主。」（箴 21:2）这是否意味着我们应当毫无抱负呢？并不是这样。但在我人生现在这个阶段，我唯一的目标，就是在天主还允许我仍然生活在这世上的日子里，每一天都继续完成祂交给我的工作。或许这就是我学到的最重要的一课：让每一天都是为了天主，而不是为了自己。

堂区议会报告

天主教成人慕道班（OCIA）询问时期现在已经开始：在此期间，有意成为天主教徒的人士可以询问有关天主教信仰和成人慕道班（OCIA）的问题。欢迎所有有意人士联络刘神父或任何堂区成员，参与弥撒圣祭，并参加堂区的各项活动。如果您认识对成为天主教徒感兴趣的人士，现在正是与他们联系并为他们祈祷的好时机。

2026 - 2027 学年周日的主日学报名将于 8 月 16 日开始。课程表将在接下来的几周内公布。

中文斑秋季课程已发布在本堂网站 hnojatl.org 上。从今年开始，我们将于每周六下午 2 点至 4 点和周日下午 2 点至 4 点开设课程。课程将于 8 月 15 日开始，想要报名者请从本堂网站下载报名表。

我们也将开设新的课程，帮助本堂教友学习英语交谈。课程将于每周日上午 10:30 弥撒后举行。

祷告名单：卞成章、李述萱、何美瑛、谭海泉、卞美懿、陈书鹏、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 6:30 弥撒后	
周三中午 12:00 (中文)		
周五中午 12:00 (英文)		
首周五晚间 6:30 (英文)		