

學習在信德和信賴天主中成長

1. 我曾經是一個完美主義者，總是想把每一件事都做到完美，也期待別人同樣如此。當我自己或別人沒有達到我的標準時，我就很容易感到沮喪。然而，天主並不要求我們達到那種，生活中不犯任何錯誤的



完美。耶穌說：「所以你們應當是成全的，如同你們的天父是成全的一樣。」（瑪 5:48）這節經文並不是在說要完美無瑕，而是說如何以圓滿的方式去愛別人。就在這節經文前面，耶穌談到要愛你的仇人，善待那些迫害你的人。如果你寬恕你的仇人，並為他們祈禱，你就是以圓滿的方式去愛別人。真正圓滿的愛，是一種包容一切、沒有任何仇恨的愛。這才是天主要求我們達到的完美。

2. 隨著年歲增長，又經歷了嚴重的健康問題，我學會了只向天主祈求那些，足夠我用來妥善管理自己生活的，而不需求更多。一位失業的工人祈求得到一份薪資豐厚的理想工作，彷彿那樣就可以解決他所有的問題。一對婚姻出現問題的夫妻，祈求擁有完美的婚姻，好讓另一半能夠無條件地愛自己，同時又不願意自己先這樣做。一位受疾病折磨的長者，祈求恢復年輕與健康，好再次享受人生。而我所祈求的，只是天主使我有足夠健康的身體，好讓我在餘下的人生中，繼續完成祂要我去做的事。

當我們誦念天主經，向天父祈求：「求祢今天賞給我們日用的食糧」，我們所祈求的，只是維持一天生活所需的基本需要，避免陷入貧困或過度貪婪。這一點也體現在了我的飲食習慣上，我不再吃到飽，而是吃到感覺夠了就好了。

這提醒我們要每天信賴天主，培養一種謙卑而持續依靠天主的習慣。同時，這也是祈求恩寵，使我們每天都能過信仰的生活。

瑪竇福音 15 章 21-28 節中，那位客納罕婦人向耶穌祈求的，只是兒女桌上掉下來的碎屑，而這對她來說已經足夠了。耶穌說：「婦人，你的信德真大！」（瑪 15:28）耶穌究竟是為她的堅持，還是為她只求那一點恩寵的碎屑而稱讚她呢？

讓我們向聖保祿學習：當他領受了高超的啟示之後，仍有一根刺加在他的肉身上；他形容那是撒殲的使者來拳擊他。他曾三次懇求主，使這刺離開他（參閱格後 12:1-8）。有一天，他被提升到第三層天；而第二天，他卻陷入深深的個人痛苦與磨難之中，一切似乎都走向錯誤的方向。或許，我們許多人也曾有過這樣的經歷。然而，主只是對他說：「有我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中纔全顯出來。」（格後 12:9）這教導我們：在我們感到最虛弱和最崩潰的時候，天主恩寵的力量足以帶領我們渡過艱難。我並不追求每

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 年八月九日 August 9, 2026

天都感到快樂；我所祈求的，只是在每一天結束時，心中能有一點充實的感覺，對我而言，這就足夠了。

3. 你認為天主是根據我們所成就的來衡量我們嗎？我從聖經中所學到的是：天主並不是按照人的地位、財富或世俗的成就來衡量我們。相反，祂所看的，是人的心態，是我們在德行上的成長，是我們對祂的信德與信賴，是我們對祂的服從，以及我們如何對待他人。正如箴言所說：「人對自己的行為，都自覺正直；但審察人心的，卻是上主。」（箴 21:2）這是否意味著我們應當毫無抱負呢？並不是這樣。但在我人生現在這個階段，我唯一的目標，就是在天主還允許我仍然生活在這世上的日子裡，每一天都繼續完成祂交給我的工作。或許這就是我學到的最重要的一課：讓每一天都為了天主，而不是為了自己。

堂區議會報告

天主教成人慕道班（OCIA）詢問時期現在已經開始：在此期間，有意成為天主教徒的人士可以詢問有關天主教信仰和成人慕道班（OCIA）的問題。歡迎所有有意人士聯絡劉神父或任何堂區成員，參與彌撒聖祭，並參加堂區的各項活動。如果您認識對成為天主教徒感興趣的人士，現在正是與他們聯繫並為他們祈禱的好時機。

2026 - 2027 學年週日的主日學報名將於 8 月 16 日開始。課程表將在接下來的幾週內公佈。

中文斑秋季課程已發佈在本堂網站 hnojatl.org 上。從今年開始，我們將於每週六下午 2 點至 4 點和週日下午 2 點至 4 點開設課程。課程將於 8 月 15 日開始，想要報名者請從本堂網站下載報名表。

我們也將開設新的課程，幫助本堂教友學習英語交談。課程將於每週日上午 10:30 彌撒後舉行。

禱告名單：卞成章、李述萱、何美瑛、譚海泉、卞美懿、陳書鵬、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 6:30 彌撒後	
週三中午 12:00 (中文)		
週五中午 12:00 (英文)		
首週五晚間 6:30 (英文)		