

opusdei.org

# 如何能不提高嗓门来 捍卫信仰

逾六百人齐聚新加坡圣若瑟堂，聆听「天主教之声」创办人暨英国主业团新闻室主任杰克·瓦莱罗分享，如何清晰且充满爱心地传递信仰。

2025年11月6日

适逢主业团百年纪念即将来临，新加坡资讯办公室特邀英国主业团新闻室主任杰克·瓦莱罗主讲「如何能不提高嗓门来捍卫信仰」。

杰克现正巡回亚洲多国，为不同团体开设沟通课程。2010年他创立了「天主教之声」，协助平信徒透过媒体传递教会的故事。同年他担任教宗本笃十六世为纽曼枢机主教举行宣真福的新闻官员，其后更参与2019年教宗方济各为纽曼举行封圣大典的传媒工作。

约650名来自新加坡各地的天主教徒挤满圣若瑟堂，学习如何以促进理解，而非引发分歧的方式谈论信仰。

## **圣若望·亨利·纽曼的影响力**

瓦莱罗首先重温圣若望·亨利·纽曼的信念：当平信徒受过良好的培育时，便有能力改变教会与世界互动的方式。

「这并非专家的专利，」他强调，「而是我们众人都受到召唤的使命。」

他进一步指出，舆论很少能透过权力去改变，而是透过人际关系和真诚的对话。

他鼓励天主教徒在日常生活中要深思熟虑、掌握知识，随时准备在平凡日子里传递天主的慈悲。

瓦莱罗随后描述了天主教之声的创立契机：源于教宗本笃十六世 2010年访问英国之际，当时预期该事件将引发争议。部分天主教徒感到不安，但他却视此为发声的良机。

此举促成「天主教之声」计划的诞生，目的在培训普通的信徒以清晰沉稳的姿态代表教会公开发声。

「当风暴来袭时，」他说，「千万不要只求生存，要学会在雨中起舞。」

**理解先于回应**

演讲核心聚焦于瓦莱罗所称的「框架」——人们对教会既有的负面认知预设。

当听闻某人是天主教徒时，人们可能预设教会意图强加她的理念或道德观。有时天主教徒的表达方式，甚至会在无意间强化那些刻板印象。

瓦莱罗鼓励听众从批评背后寻找共同的价值。

「当人们指责教会漠视穷人时，其背后，实际上则蕴含着对穷人的关爱，这正是教会的核心价值之一。」

他说，若能从这个共同点出发，天主教徒便能以他人真正愿意倾听的方式传递真理。

「真理如钻石般珍贵，」他引用教宗方济各的话说：「展示时璀璨夺目，但若砸向他人脸上时，便会割伤人。」

## 天主教之声的沟通框架

瓦莱罗阐释「天主教之声」的方法论包含三步骤：首先，辨识框架，试图理解他人如何看待教会或议题；其次，去发掘共同价值，即双方真正关切的议题；最后，从共同点出发，重塑讯息。

他坦言此法看似简单，实则需要谦逊与真诚的聆听。

他分享了媒体访谈中涉及神职人员性侵、性议题及教会权威等敏感话题的实例。其中一个节目中，两位嘉宾起初立场完全对立，最终却达成共识：发现双方都渴望正义与疗愈。然而，制作人却不知该如何收尾，因为节目中已无争论之处可拍摄。

**清晰且充满爱心，"Clarity with charity"**

「我们不是在试图赢得争论，」瓦莱罗说道，「而是在展现我们自己是谁。」

他阐释沟通实在是一种见证。在论及婚姻或道德之前，我们必须先彰显我们对天主的至高挚爱，以及爱人如同爱自己。若欠缺这份根基，任何言辞都毫无意义。

瓦莱罗鼓励与会者定期的实践这方法。他建议从报纸文章或网络贴文着手，挑选与自己持异见的内容，并自问：这篇的立论框架为何？对方可能如何看待身为天主教徒的我？我们共享哪些价值观？接着，从共同点出发构建回应。「多加练习，」他说：

「你会在对话中，愈发自信而且心境平和。」

在问答时间，有人询问如何将这方法运用于疏远教会的家人。瓦莱罗的回答直截了当：「当争议浮现时，无论是新闻或日常对话，便是契机。找出共识点，从该处切入，然后温和地表

达。你会惊讶于讨论能进行得如此深入。」

他以一则反思总结了核心理念：

「清晰表达很简单，你可以直接抛出教理问答；仁慈待人也不难，你可以保持沉默。真正的挑战在于同时做到清晰与充满爱意。唯有如此，心灵才会敞开。」

St Joseph's Church (Victoria Street, Singapore)

.....

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/Ru-He-Neng-Bu-Ti-Gao-  
Sang-Men-Lai-Han-Wei-Xin-Yang/](https://opusdei.org/zhs/article/Ru-He-Neng-Bu-Ti-Gao-Sang-Men-Lai-Han-Wei-Xin-Yang/)  
(2026年3月18日)