

# 「Nunc coepi! 我现在开始！」

不论何时，当我缺乏力量时，天主的援助使我能站起来再开始。就如圣施礼华所说：

「Nunc coepi! 我现在开始！」

2009年9月15日

我是奈洛比一间私人医院的医生。已婚并育有四个孩子，分别为24、20和11岁半。我出生於肯亚Machakos区的农村，并在那里长大。小时候，我

的父亲在奈洛比有一份次等工作，所以大部分时间只有我和7个妹妹及母亲同住。母亲辛勤地在一片半乾旱地从事著农业工作，好能增加额外收入。父母亲教导我和妹妹们要勤劳、重视家庭生活，因为我们有个快乐的家。父亲相当独特因为他很乐意栽培他的女儿们，当时在那种地方女性是不被重视的。父亲去世时我才18岁，母亲含辛茹苦地让妹妹们接受教育，同时还得面对亲戚们的冷言冷语。

我相当早婚，在唸医学院一年级时就结了婚。我跟随父母的榜样，用功读书，同时设法照顾我们增长的家庭。很奇妙地，当我在读大学时我幸运地拿到一张圣施礼华的祈祷卡。我记不得是否有任何人告诉我關於他的事，但是我被他的教导所吸引，祈祷卡上说他创办了主业会，一条在日常工作及履行普通职务中追求圣德的道路。多年来，我一直忠诚地唸祈祷卡上的祷文，因为那传达的讯息感动了我。

之後我买了《道路》，在阅读过後发现自己对此书并不感兴趣。当我们第叁个儿子开始在Strathmore小学上课时，我学到很多關於履行普通职务并追求圣德的道路。我很讚赏他们照顾孩子們的方法，老师们也不厌其烦地请家长参与孩子們的教育，更令人惊歎的是家长会都是在父母亲工作後的时间举行，且分文不取。

当我听到有旅行团要去参加施礼华神父的册封真福大典时，我立即决定以主业会之友身份去罗马，并且从那时起我的生命完全改变了。在未去罗马前，我第一次参加了避静，我深受感动并打开了一个崭新的心灵世界。後來，我又有机会接触圣施礼华的著作和一些關於他生平的书，这回我兴致勃勃地阅读著。

我的生命观彻底改变了，要兼顾专职工作和照顾家庭实在需要付出相当地努力，然而我却不再和以前一样觉得

鬱闷沮丧。我发现喜乐和痛苦是能共存的。

此外，了解到我们都是天主的子女，是耶稣的兄弟姊妹，能帮助我有礼地对待病者，并且耐心地处理他们的需求。我视病人们如圣施礼华所称的「珍宝」，并尝试教导他们把自己的痛苦奉献给天主，同时尽全力减轻他们的痛苦。白天工作时我试著记住我是替天主工作，不仅只为了金钱或抱负。

打从一开始我遍知道圣施礼华热爱婚姻，并教导人们家庭是社会的基本单位，如果家庭一但被摧毁，社会就会接著破裂。因此，我尽量排班在白天，好能有时间陪伴丈夫和孩子们。

为了坚持这原则，我放弃了许多。有一回，我拒绝了一份大学讲师的职位，因为我无法兼任双职还加上照顾家庭，更何况当时我的丈夫在外县市工作。每当我开始後悔我的决定时，就会告诉自己：如果天主要我关心灵

魂，我所承担的义务必须从自家开始。

现在我不会接受一份离家远的工作，不论那份工作的薪资有多高，除非我和家人能够搬到那里，并能确保他们的福利不受损害。我们全家会在家共度星期天、一起用餐`参加弥撒。

因为我们并不富有，所以到了假期，就会回去家乡和我的公婆们共度快乐时光，并拜访我的母亲和亲戚们。有空时，我们会办家庭聚会；包括父母、兄弟姊妹和他们的家庭。要集合所有人并不容易，但是我效法圣施华如何照顾家庭生活。他教我们学习圣家的榜样，过著充满希望和欢乐的简单生活。

不论何时，当我缺乏力量时，天主的援助使我能站起来再开始。就如圣施礼华所说：「Nunc coepi! 我现在开始！」

# 安娜丝黛霞(Anastasia Ngumuta) 肯亚•奈洛比

---

pdf | document generated  
automatically from [https://opusdei.org/  
zhs/article/nunc-coepi/](https://opusdei.org/zhs/article/nunc-coepi/) (2026年1月12  
日)