

opusdei.org

如何能不提高嗓門來 捍衛信仰

逾六百人齊聚新加坡聖若瑟堂，聆聽「天主教之聲」創辦人暨英國主業團新聞室主任傑克·瓦萊羅分享，如何清晰且充滿愛心地傳遞信仰。

2025年11月6日

適逢主業團百年紀念即將來臨，新加坡資訊辦公室特邀英國主業團新聞室主任傑克·瓦萊羅主講「如何能不提高嗓門來捍衛信仰」。

傑克現正巡迴亞洲多國，為不同團體開設溝通課程。2010年他創立了「天主教之聲」，協助平信徒透過媒體傳遞教會的故事。同年他擔任教宗本篤十六世為紐曼樞機主教舉行宣真福的新聞官員，其後更參與2019年教宗方濟各為紐曼舉行封聖大典的傳媒工作。

約650名來自新加坡各地的天主教徒擠滿聖若瑟堂，學習如何以促進理解，而非引發分歧的方式談論信仰。

聖若望·亨利·紐曼的影響力

瓦萊羅首先重溫聖若望·亨利·紐曼的信念：當平信徒受過良好的培育時，便有能力改變教會與世界互動的方式。

「這並非專家的專利，」他強調，
「而是我們眾人都受到召喚的使
命。」

他進一步指出，輿論很少能透過權力去改變，而是透過人際關係和真誠的對話。

他鼓勵天主教徒在日常生活中要深思熟慮、掌握知識，隨時準備在平凡日子裡傳遞天主的慈悲。

瓦萊羅隨後描述了「天主教之聲」的創立契機：源於教宗本篤十六世2010年訪問英國之際，當時預期該事件將引發爭議。部分天主教徒感到不安，但他卻視此為發聲的良機。

此舉促成「天主教之聲」計畫的誕生，目的在培訓普通的信徒以清晰沉穩的姿態代表教會公開發聲。

「當風暴來襲時，」他說，「千萬不要只求生存，要學會在雨中起舞。」

理解先於回應

演講核心聚焦於瓦萊羅所稱的「框架」——人們對教會既有的負面認知預設。

當聽聞某人是天主教徒時，人們可能預設教會意圖強加她的理念或道德觀。有時天主教徒的表達方式，甚至會在無意間強化那些刻板印象。

瓦萊羅鼓勵聽眾從批評背後尋找共同的價值。

「當人們指責教會漠視窮人時，其背後，實際上則蘊含著對窮人的關愛，這正是教會的核心價值之一。」

他說，若能從這個共同點出發，天主教徒便能以他人真正願意傾聽的方式傳遞真理。

「真理如鑽石般珍貴，」他引用教宗方濟各的話說：「展示時璀璨奪目，但若砸向他人臉上時，便會割傷人。」

天主教之聲的溝通框架

瓦萊羅闡釋「天主教之聲」的方法論包含三步驟：首先，辨識框架，試圖理解他人如何看待教會或議題；其次，去發掘共同價值，即雙方真正關切的議題；最後，從共同點出發，重塑訊息。

他坦言此法看似簡單，實則需要謙遜與真誠的聆聽。

他分享了媒體訪談中涉及神職人員性侵、性議題及教會權威等敏感話題的實例。其中一個節目中，兩位嘉賓起初立場完全對立，最終卻達成共識：發現雙方都渴望正義與療癒。然而，製作人卻不知該如何收尾，因為節目中已無爭論之處可拍攝。

清晰且充滿愛心，「Clarity with charity」

「我們不是在試圖贏得爭論，」瓦萊羅說道，「而是在展現我們自己是誰。」

他闡釋溝通實在是一種見證。在論及婚姻或道德之前，我們必須先彰顯我們對天主的至高摯愛，以及愛人如同愛自己。若欠缺這份根基，任何言辭都毫無意義。

瓦萊羅鼓勵與會者定期的實踐這方法。他建議從報紙文章或網路貼文著手，挑選與自己持異見的內容，並自問：這篇的立論框架為何？對方可能如何看待身為天主教徒的我？我們共享哪些價值觀？接著，從共同點出發構建回應。「多加練習，」他說：

「你會在對話中，愈發自信而且心境平和。」

在問答時間，有人詢問如何將這方法運用於疏遠教會的家人。瓦萊羅的回答直截了當：「當爭議浮現時，無論是新聞或日常對話，便是契機。找出共識點，從該處切入，然後溫和地表

達。你會驚訝於討論能進行得如此深入。」

他以一則反思總結了核心理念：

「清晰表達很簡單，你可以直接拋出教理問答；仁慈待人也不難，你可以保持沉默。真正的挑戰在於同時做到清晰與充滿愛意。唯有如此，心靈才會敞開。」

St Joseph's Church (Victoria Street, Singapore)

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/Ru-He-Neng-Bu-Ti-Gao-Sang-Men-Lai-Han-Wei-Xin-Yang/> (2026年2月28日)