

聖施禮華給青年禧年 的一些建議

感受聖施禮華的教導而啟發的一些實用建議，讓這個青年禧年能成為參與者生命的轉捩點。

2025年7月28日

聖施禮華明白聖德是在平凡的日常時刻中養成的。當你以開放和慷慨的心去生活時，與教宗的相遇可以成為一個難忘的恩寵時刻。

以下是一些受到聖施禮華的教導而啟發的實用建議，讓這個禧年成為你基督徒生活的轉捩點。

1. 普世的心：對伯多祿繼承者的熱愛
2. 在喧囂中讓寂靜對你說話
3. 將旅途的辛勞像祈禱一樣奉獻
4. 在小事、「物質」事物中發現天主
5. 培養既「古老又新穎」的信德
6. 每晚省察良心、感恩，並將所經歷的珍藏在心中
7. 以開放的心歡迎他人：學習以基督的眼光觀看
8. 與他人分享你所經歷的

1. 普世的心：對伯多祿繼承者的熱愛

「既然我們是天主的子女，我們最大的愛、最高的敬重、最深的崇敬、最衷心的服從、最強烈的情感，也必須獻給基督在世的代表，獻給教宗……這就是為什麼我常說：『我的天主，感謝祢在我心中所放置的對教宗的熱愛。』」（《書信3》20）

在禧年朝聖時，你有機會面對教宗良十四世，聖伯多祿的繼承人。也許你還不太認識他，或許還沒有對他產生什麼感情；他是最近才接掌教會的舵手，可能仍感覺「陌生」。不要讓這阻止你以孝敬之心愛他，因為教宗在世上代表基督。花一點時間為他和他的意向祈禱，並求聖母擴大你的心胸，使你每天能更愛他。這樣，這次相遇就成為與普世教會真實而深刻的聯繫。

2. 在喧囂中讓寂靜對你說話

「我從不認同那些人的意見——儘管我尊重他們，就是把祈禱和生活分開，好像兩者是互不相容的。我們天主的

子女應該是默觀的人：在不休的喧鬧聲中，懂得如何透過與上主漫長的交談中，找到靈魂的靜默。」（《鍊爐》738）

「無論我們身在何處，在街道的嘈雜聲中，在所有人類活動的中心……我們都能發現自己在單純的孝道中默觀，在與天主不間斷的對話中。」（《書信6》15）

在生動而繁忙的氛圍中，尋求內心寂靜的時刻。天主有話要對你說，即使在喧鬧中。

3. 將旅途的辛勞像祈禱一樣奉獻

「愛天主而去做小事，多麼有價值！」（《道路》814）

「願你懂得如何每天活出愉快、慎重和慷慨的精神，服務他人，並使他們的生活變得更歡樂。這樣的行動，就是實踐耶穌基督的真愛德。」（《鍊爐》150）

在烈日下行走、分享餐點、保持整潔……每個平凡的行動，如出於愛心而做時，都能成為祈禱。不要忘記為特定的意向奉獻每個小麻煩。

4. 在小事、「物質」事物中發現天主

「你的基督徒聖召，要求你生活在天主內，同時，又要求你關心世界的事物：客觀地，恰如其份的使用它們——把它們歸還給造物主天主。」（《犁痕》295）

不要忽略禧年的平凡面向：旅行、用餐、等候……。一切都可以成為奉獻、感恩和有目標的生活的機會。

5. 培養既「古老又新穎」的信德

「我們的精神就是這樣，……如福音一樣古老，又如福音一樣新穎。……我們在暢飲真正天主教教義的陳年好酒。」（《書信6》31）

將禧年視為在日常生活中更新你信德的機會。這不僅僅是情感體驗：讓它也感動你每天去活出福音，並與他人分享。

6. 每晚省察良心、感恩，並將所經歷的珍藏在心中

「良心省察是每天的工作。……還有比經營永生更有價值的生意嗎？」
(《道路》235)

「你要習慣地每日多次舉心歸向天主，感謝祂。因為祂給了你這樣，給了你那樣；因為有人輕視了你；因為你缺少了所需要的，又或因為你擁有了所需要的。因為祂創造了祂美麗的母親，她也是你的母親。因為祂創造了太陽、月亮、動物、植物。因為祂造了那位口才出眾的人，也造了你這個口齒不清的人。為一切的事感謝祂，因為一切都是好的。」(《道路》268)

「你不知道在祈禱中要向我主說些什麼。你有很多事想跟祂商量，可是你腦子一片空白。那麼，記下平日發生的、想在天主的臨在前討論的問題，然後，帶著那些筆記去祈禱。」

（《道路》97）

每晚，花一點時間回顧這一天。不要忘記以感謝天主給予你的所有美好事物來結束這一天。寫下一句話或一個突出的想法可能也會有幫助。這樣，當你回家後，你會有一個繼續成長的「靈性寶藏箱」，並在祈禱中與主交談，使你在禧年所經歷的在你的靈魂上留下持久的印記。

7. 以開放的心歡迎每個人：學習以基督的眼光觀看

「為了天主而愛眾靈魂，這使我們愛每一個人：了解、為他找藉口、寬恕眾人。我們懷有的愛，應遮蔽人性脆弱所招致的許多缺點。我們需具有奇妙的愛德，維護真理，而不傷害任何人。」（《鍊爐》559）

「不要說：『那個人令我難以忍受。』要想：『那個人在聖化我。』」
(《道路》174)

「耶穌，願我在一切事上，都是最末尾的一個。而在愛祢時，卻走在最前面。」(《道路》430)

你將與許多不同的人一起生活。以愛德看待他們每一個人，特別是那些你覺得難以相處的人。基督也在那裡。為這次禧年真正的意義而活出來：一個讓天主從內心改變你的絕佳機會。在聖施禮華的幫助下，每一步、每一個微笑、每一個挑戰都能成為聖德的道路。

8. 與他人分享你所經歷的

「為基督徒來說，使徒工作猶如呼吸。天主兒女的生活，不可缺少這份超性的生命力。」(《基督剛經過》122)

「你必須成為一個『屬於天主的人』，有內修生活的人，懂得做祈禱和犧牲的人。你的使徒工作該是你『內修生活』的滿溢。」（《道路》961）

你所經歷的不僅僅是為了你自己。與他人分享：你的朋友、你的家人、在學校或職場。談談讓你感動的事情，從教宗觸動你心靈的句子到幫助你的祈禱。如果你能將你所獲得的傳遞給他人，禧年將繼續結出碩果。

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
Sheng-Shi-Li-Hua-Gei-Qing-Nian-Xi-
Nian-De-Yi-Xie-Jian-Yi/](https://opusdei.org/zht/article/Sheng-Shi-Li-Hua-Gei-Qing-Nian-Xi-Nian-De-Yi-Xie-Jian-Yi/) (2026年1月26日)