

opusdei.org

# 尋求幫助是人性與信仰中最神聖的行為

教宗帶領信眾省思耶穌在十字架上所說的兩句話：“我渴”和“完成了”。他解釋道，尋求他人的幫助，不是羞恥的，因為天主造了我們，為的是讓我們給予和接受愛。

2025年9月3日

九月的第一個例行週三公開接見活動，教宗良十四世在聖伯多祿廣場繼續帶領信眾省思關於耶穌的苦難、死

亡與復活。本次主題反思耶穌向人顯示出祂的需要。

聚集在廣場上的信眾首先聆聽了選自《若望福音》的章節。耶穌因知道一切事都完成了，為應驗經上的話，遂說：“我渴。”有一個盛滿了醋的器皿放在那裡，有人便將海綿浸滿了醋，綁在長槍上，送到祂的口邊。耶穌一嘗了那醋，便說：“完成了。”就低下頭，交付了靈魂（若十九28-30）。

這正是耶穌受難的核心時刻，我們也聽到了耶穌在祂生命的最後時刻所說的兩句蘊含著偉大奧秘的話“我渴”和“完成了”。教宗解釋道，耶穌在祂的神性上並不缺乏什麼，但是祂空虛自己，成了我們中的一員，與人完全相似，甚至需要依賴他人。通過耶穌的榜樣，我們看到人類無法憑自身力量獲得真正的成就或救恩，無法只靠積累權力或財富來“完成”我們人生的使命。因此，我們需要那些

愛我們、關心我們的人的幫助，尤其是主耶穌的幫助。

教宗接著勉勵信眾，我們不要羞於向人請求幫助、敞開心扉，因為天主造了我們，為的是讓我們給予和接受愛。耶穌在十字架上的話語，讓我們意識到，尋求他人的幫助是最人性化，也是最神聖的事。

要理講授結束後，教宗問候了講不同語言的人。他在問候講波蘭語的朝聖者時，特別提到九月是學生返校季。教宗邀請波蘭信眾為兒童、青年和教育者們祈禱，尤其是通過將要榮列聖品的阿庫蒂斯（Carlo Acutis）和弗拉薩蒂（Pier Giorgio Frassati）的代禱，祈願他們在成長的道路上擁有堅定的信仰。

接著，教宗對講中文的人們說：“我向講中文的人們致以誠摯的問候。親愛的弟兄姐妹們，我敦促你們成為天主的愛臨於世界的見證人。我降福大家！”

( 梵蒂岡新聞網 )

Vatican Media

---

pdf | document generated automatically  
from [https://opusdei.org/zht/article/  
Xun-Qiu-Bang-Zhu-Shi-Ren-Xing-Yu-  
Xin-Yang-Zhong-Zui-Shen-Sheng-De-  
Xing-Wei/](https://opusdei.org/zht/article/Xun-Qiu-Bang-Zhu-Shi-Ren-Xing-Yu-Xin-Yang-Zhong-Zui-Shen-Sheng-De-Xing-Wei/) (2026年3月17日)