

監督和我們分享面對 冠狀病毒的想法和建 議

除了一些實際的建議外，范康仁蒙席鼓勵我們將他人的痛苦視為我們自己的，因為「若是一個肢體受苦，所有的肢體都一同受苦」（格前十二26）。

2020年3月20日

發自羅馬，2020年3月14日

我摯愛的孩子們，願耶穌為我看顧我的兒女們！

如今我們都看到新型冠狀病毒(COVID-19)疫情產生的不同程度的艱難形勢，讓我們再一次更新對上主的信心，並以「信德的力量、望德的確信和愛德的熱火」（教宗方濟各，2020年3月8日）來面對它。雖然局勢的嚴重性在全球各個地方都不一樣，但是諸聖的相通使我們將他人的痛苦看成是自己的，因為「若是一個肢體受苦，所有的肢體都一同受苦」（格前十二26）。無論發生什麼樣的危機，讓我們都在祈禱中，與那些處於緊急情況的人結合在一起。比如說那些感染冠狀病毒肺炎狀況嚴重的人，那些必須為求生存而離鄉背井的人—比如近日敘利亞人的逃難—以及遭受悲劇性損失的家庭，凡諸如此。

新型冠狀病毒使得許多地區陷入緊急狀態，改變了日常生活的節奏，也影響了大眾百姓的心情狀態。我們應記

得，即使是在這種不安、陌生的狀況中，上主也給我們祂的恩寵，要聖化我們。讓我們彼此扶持，面對這些情況，每天都好好地生活，要了解到：當我們不得不減少我們外在的工作時，我們就有一個機會可以「在內裡成長」。

為了面對疫情的發展，各個國家的政府都制定了一些預防和控制的措施。遵守這些措施可能會帶來一些不方便或麻煩，這時，我們應該記得聖施禮華的建議：「人與人之間友好相處的規矩，值得尊重和愛慕。也不要懷疑，忠於職守，能成為使人發現基督徒完美品德的途徑。」（犁痕322）。為了教友和社會的益處，教會神長可以，而且有一些已經制定了關於聖事之舉行和牧靈關懷的策略，這些我們都以對慈母聖教會感恩的心和信賴來遵守。在這一點上，我們也應該遵守。當有需要時，也應關閉一些制定好的培育活動，避免不必要的危險。

當政府和神長們的考慮及規範使我們不方便聚會的時候，讓我們也特別想想如何以更有創意的方式，讓使徒工作的熱誠得以成長，以及為他人服務。首先，我們要讓每一位主業團的成員以及你們的朋友知道：自己並不孤單。比如，多打打電話給他們，或者給那些很久沒有聯絡了的朋友和親戚；透過當前科技給予我們的工具來進行培育的活動（學習圈、講座、默想、聚會等等）；透過網路分享具有培育性質的材料（主業團的官網 www.opusdei.org 此時正在製作一些與當前局勢相關的特別材料）或其他有助於神修生活的內容（文字、錄音和影片）；努力多默想四旬期平日彌撒中的讀經和祈禱經文

（www.vaticannews.va 已經每天直播教宗的彌撒了）；分享在類似情況中如何發展使徒工作的經驗，諸如此類。這是非常時期，所以彼此扶持、傳遞愛德及不讓任何人孤單，就特別有必要。

在局勢許可，以及尊重政府單位的指示下，活出愛德可以是用有創意的方式幫助其他的人（鄰居、工作上的同事等等），特別是那些比較處於弱勢的人群，比如老人和患病的人：當然，這需要明智地配其精神與物質上的照護。

在那些防疫措施更為嚴格的地區，讓我們也在專業團的中心、Associate成員、Supernumerary成員和朋友的家庭環境中建立正面的心態。讓我們在這些情況中看到增進友誼和手足情誼的機會。以下這些態度和活動可以幫助我們：在面對困難和突發狀態時，要有好的幽默感、不要怪罪或指責別人、做一個閱讀或看短片的計劃、推動一些遊戲或娛樂好讓子女或弟兄姐妹過得快樂一些、解決那些本來就需要一點冷靜時間才能完成的工作、在家裡做一些運動等等。

我們特別要感謝那些投身醫療工作的專業人士，這些時日以來他們特別帶

著犧牲的精神在努力工作。我們特別仰賴他們，讓我們也在他們的專業工作上支持、鼓勵他們。

最後，讓我們祈禱，讓我們也透過這次事件增加我們與上主的親近，在我們的周圍成為「平安與喜樂的播種者」。

我深切地祝福你們

你們的父親

范康仁

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/jian-du-he-wo-men-fen-xiang-mian-dui-guan-zhuang-b/> (2026年2月2日)