

面對隔離的10個小提示 從「內裡」成長

隨着新型冠狀病毒的傳播，很多國家當局要求公民盡可能減少社交活動，並留在家中。本文提供了一些有關如何應對這種特殊情況的方法。

2020年4月8日

- 號角報，2020年4月3日（《面對隔離的10個小提示 從「內裡」成長》）

隨着新型冠狀病毒的傳播，很多國家當局要求公民盡可能減少社交活動，並留在家中。本文提供了一些有關如何應對這種特殊情況的方法。

在最近的數星期中，新型冠狀肺炎的發展已導致世界很多地區採取措施，以減少感染個案，同時避免醫療系統飽和。無論你是在醫院的病床上，抑或在家中通過隔離進行預防、在家中遙距辦公或遙距教學、照顧孩子或孫子、或是面對經濟的不穩定，都容易變得悲觀和焦慮，甚至會對新聞中有關疫情的訊息感到困擾。

不過，這樣表面上無所作為的時間也是一個履行公民責任的機會。善用自己的時間，團結一致地為受影響最嚴重的人祈禱；請不要忘記醫護人員、政府官員，以及正在努力扭轉這種狀況的其他人士和機構。

作為普世教會中的一個團體，主業團幫助平信徒在日常生活中找到天主：工作、家庭、友誼……我們所遇到的

情況不完全是平常或習慣性的，但主業團創辦人教導我們，要看見上主的愛掌握一切，因為即使悲劇也能帶來美好的事物。

從歷史的一課

1937年4月，聖施禮華經歷了類似孤立的經歷，儘管這種經歷十分戲劇化。隨着西班牙內戰的爆發，他被迫走到在馬德里的洪都拉斯公使館避難。他與弟弟Santiago，以及主業會的四名年輕成員，在那房子一起度過了漫長的四個月，他們共用一個浴室、共睡在數張鋪在幾平方米上的墊子，而在那裡有近一百個人

經歷者之一的Eduardo Alastrué，形容那裡的氣氛：「有些人花時間默默地、反覆地沉思着自己的沮喪和痛苦；有些人則尋求安慰，去評價現在和過去的經歷；有些人不停地為自己的家庭問題、失去的職位或生意，或對不確定的和充滿威脅的未來而慨歎。這些感覺與過去的苦難和迫害引

起的恐懼混合在一起，這恐懼使這個在我們庇護區域以外的世界，變得好像不可居住。在某些情況下，對敵手的仇恨與這種恐懼有關，這種仇恨目前尚無法處理，但希望有一天再遇到時能得到滿足。」

相反地，聖施禮華在自己周圍營造的氣氛，是積極而充滿希望的。為了保持自己一天的忙碌，他制定了時間表，其中包括與上主交談、複習、學習語言，以及與家人在一起共渡時光。

聖施禮華在那些日子中的其中一場默想中說道：「我的生活現在是如此的單調！在這種強制的避靜裡，我如何才能將天主的恩賜實現成果？別忘了你可以像一座被白雪覆蓋的火山……在外面，是的，無變化的生活和黑暗可能像冰一樣覆蓋了你；從外面看，你似乎被困住了。但是在內裡，火焰不會停止在你體內燃燒，你也不會因

為以強烈的內在去彌補你所缺乏的外在行為，而感到厭倦.....」

一年後，在他寫信給因內戰而散佈在西班牙各地的主業團成員，在信中他提出了另一種解決的方法：就是照顧一個人的「內修生命」。

在聖施禮華的書《路道》中，在第294點中寫下這個經驗：

被雪掩蓋的樹木已看不見了。於是那個農田的主人高興地說：「現在它們在裡面成長。」我想到你：你被迫而不能行動.....告訴我：你是否也在裡面成長呢？

.....

pdf | document generated automatically
from [https://opusdei.org/zht/article/
mian-dui-ge-li-de-10ge-xiao-ti-shi-
cong-nei-li-cheng-chang/](https://opusdei.org/zht/article/mian-dui-ge-li-de-10ge-xiao-ti-shi-cong-nei-li-cheng-chang/) (2026年3月14
日)