

# 「Nunc coepi! 我現在開始！」

不論何時，當我缺乏力量時，天主的援助使我能站起來再開始。就如聖施禮華所說：

「Nunc coepi! 我現在開始！」

2009年9月15日

我是奈洛比一間私人醫院的醫生。已婚並育有四個孩子，分別為24、20和11歲半。我出生於肯亞Machakos區的農村，並在那裡長大。小時候，我

的父親在奈洛比有一份次等工作，所以大部分時間隻有我和7個妹妹及母親同住。母親辛勤地在一片半乾旱地從事著農業工作，好能增加額外收入。父母親教導我和妹妹們要勤勞、重視家庭生活，因為我們有個快樂的家。父親相當獨特因為他很樂意栽培他的女兒們，當時在那種地方女性是不被重視的。父親去世時我才18歲，母親含辛茹苦地讓妹妹們接受教育，同時還得面對親戚們的冷言冷語。

我相當早婚，在唸醫學院一年級時就結了婚。我跟隨父母的榜樣，用功讀書，同時設法照顧我們增長的家庭。很奇妙地，當我在讀大學時我幸運地拿到一張聖施禮華的祈禱卡。我記不得是否有任何人告訴我關於他的事，但是我被他的教導所吸引，祈禱卡上說他創辦了主業會，一條在日常工作及履行普通職務中追求聖德的道路。多年來，我一直忠誠地唸祈禱卡上的禱文，因為那傳達的訊息感動了我。

之後我買了《道路》，在閱讀過後發現自己對此書並不感興趣。當我們第三個兒子開始在Strathmore小學上課時，我學到很多關於履行普通職務並追求聖德的道路。我很讚賞他們照顧孩子們的方法，老師們也不厭其煩地請家長參與孩子們的教育，更令人驚歎的是家長會都是在父母親工作後的時間舉行，且分文不取。

當我聽到有旅行團要去參加施禮華神父的冊封真福大典時，我立即決定以主業會之友身份去羅馬，並且從那時起我的生命完全改變了。在未去羅馬前，我第一次參加了避靜，我深受感動並打開了一個嶄新的心靈世界。後來，我又有機會接觸聖施禮華的著作和一些關於他生平的書，這回我興致勃勃地閱讀著。

我的生命觀徹底改變了，要兼顧專職工作和照顧家庭實在需要付出相當地努力，然而我卻不再和以前一樣覺得

鬱悶沮喪。我發現喜樂和痛苦是能共存的。

此外，了解到我們都是天主的子女，是耶穌的兄弟姊妹，能幫助我有禮地對待病者，並且耐心地處理他們的需求。我視病人們如聖施禮華所稱的「珍寶」，並嘗試教導他們把自己的痛苦奉獻給天主，同時盡全力減輕他們的痛苦。白天工作時我試著記住我是替天主工作，不僅隻為了金錢或抱負。

打從一開始我遍知道聖施禮華熱愛婚姻，並教導人們家庭是社會的基本單位，如果家庭一但被摧毀，社會就會接著破裂。因此，我盡量排班在白天，好能有時間陪伴丈夫和孩子們。

為了堅持這原則，我放棄了許多。有一回，我拒絕了一份大學講師的職位，因為我無法兼任雙職還加上照顧家庭，更何況當時我的丈夫在外縣市工作。每當我開始後悔我的決定時，就會告訴自己：如果天主要我關心靈

魂，我所承擔的義務必須從自家開始。

現在我不會接受一份離家遠的工作，不論那份工作的薪資有多高，除非我和家人能夠搬到那裡，並能確保他們的福利不受損害。我們全家會在家共度星期天、一起用餐、參加彌撒。

因為我們並不富有，所以到了假期，就會回去家鄉和我的公婆們共度快樂時光，並拜訪我的母親和親戚們。有空時，我們會辦家庭聚會；包括父母、兄弟姊妹和他們的家庭。要集合所有人並不容易，但是我效法聖施華如何照顧家庭生活。他教我們學習聖家的榜樣，過著充滿希望和歡樂的簡單生活。

不論何時，當我缺乏力量時，天主的援助使我能站起來再開始。就如聖施禮華所說：「Nunc coepi! 我現在開始！」

安娜絲黛霞(Anastasia Ngumuta)  
肯亞•奈洛比

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/nunc-coepi-wo-xian-zai-kai-shi/> (2026年  
2月22日)