

休閒及空餘時間 (二)

「藉由聖化了安息日，藉由「創造」了節日，天主意願所有人，不論男女，都在祂以慈愛的目光注視世界時與祂聯合在一起。」以下是一系列關於家庭和教養子女的文章中的一份。

2018年7月13日

「天主祝福了第七天，定為聖日，因為這一天，天主停止了祂所行的一切創造工作」[1]。因為人要有生活的統一，所以工作和休閒是不應該一分為二的。因此進行「娛樂的使徒工作」[2]是有急切需要的，好使人能夠抵抗一種傾向，就是視休閒時間為純屬一種「逃避」[3]，甚至使人賠上內在統一的受到破壞。

天主的休息

休閒的意義在於節日的慶祝。人去慶祝一些某一羣組（如家庭、國家等）的特別事件，可以克服日常的刻板。猶太人與基督徒慶祝瞻禮日，有一種意味著天主也歡樂地休息的宗教意義。天主在創世的工程完成後，就「祝福了和聖化了第七天」。我們幾乎可以說，天主是在讚歎自己的創世工作，尤其是讚歎祂所創造了的、受召去在生活中和祂聯合在一起的人類。所以，藉由聖化了安息日，藉由「創造」了節日，天主意願所有人，

不論男女，都在祂以慈愛的目光注視世界時與祂聯合在一起。在某一方面來說，「天主休息的日子，給時間賦予意義」[4]。這所指的是包括工作的時間和休息的時間，因為「天主看了祂造的一切，認為樣樣都很好」[5]。

對於基督徒來說，星期日，「基督的日子」[6]，是「在你們任何住處，應為上主守的安息日」[7]。我們在每一個星期日記念和以教會的禮儀慶祝基督的復活。我們慶祝新天地的創造、人類的救贖、世界的獲得解放、和它的終歸。雖然基督所帶來了的新意思指出「猶太安息日的習俗不再，已被主日所帶來的圓滿所超越，基督徒仍有責任記住，那隆重地銘刻在十誡中的守主日為聖日的根本原因仍然有效，但是必須從主日的神學及靈修觀點來重新詮釋」[8]。身為「安息日之主」[9]的基督，給我們解釋了遵守安息日的真義。祂恢復了「守安息日的

解救特徵，小心地維護天主的權利和人的權利」[10]。

由此可見，星期日顯示出世界的新年意義，在基督內的新天地。從某一方面來看，所有的時間都成為了慶祝的時候，因為它都是來自天主、同時又是為了天主而來的。工作和休閒實在是緊密相連的，而且兩者都是召喚人去默觀和祈禱。天主賜給我們時間，好使我們能夠參與祂的「歡樂」，把我們自己與祂的工作和休息聯合在一起，欽羨祂的美善，也欽羨祂的化工的美好[11]。

父母們的教育使命就包括了去幫助子女視瞻禮日為一個恩物。在計劃星期日或其他假日的活動時，他們應該努力不讓這期間對天主的虔敬活動被視為一種另類的或麻煩的、留待一切已安排好之後才會考慮的事。如果子女看到父母怎樣在一開始時就安排彌撒和聖事，他們就會更容易地明白為什麼「沒有天主在其中的休閒時間終究

是空虛的」[12]。教宗本篤十六世在這方面的忠告是很有價值的：「親愛的朋友們！有時候，我們起先會想，要在星期日安排時間去參與彌撒是很不方便的。但是，如果你在這方面花費心機，你就會明白到，這樣做會給你的空餘時間帶來一個正確的聚焦點。不要因為某些原因而對參與主日彌撒卻步，而且要幫助他人察覺這一點」[13]。

所以，在計劃每一個週末的活動時，首要的是安排參與彌撒聖祭。在計劃旅行、郊遊等活動，尤其是長達多天時，必須確保能夠在星期日和其他當守瞻禮日參與彌撒。作為牧者的，

「也因此有相對的責任讓每個人都有機會履行這項規定。教會法律的條款也是朝著這個方向去做，例如在授予司鐸的職務方面，經由教區主教授權後，司鐸在主日或大節日可主持一台以上的彌撒，還有就是設立晚間彌撒以及規定參與星期六傍晚以後，從第

一晚禱開始算起所舉行的彌撒，即可滿全參與彌撒的本份」[14]。

實踐德行的時間

早前的一篇已經說明了空餘時間所提供的培育子女性格的教育機遇。遊戲、旅行和體育活動不但是青少年的生活的一部分，而且父母們可以從中更加了解他們，給他們貫輸學習和服務他人的意欲。這些意欲會體現於林林種種的、可以協助他們養成各種好習慣，即各種德行的活動中。所以，空餘時間已經不再成了「消閒的時間」，而是成了有質量的、有創意的時間：是孩子們可以行使和了解自由的寶貴時間。

要教育孩子們怎樣好好地使用休閒時間，包括給他們提議能夠吸引他們的、尊重他們的個性的活動。和家人一起分享的歡樂時光，可以打下良好的基礎，避免日後可能會出現的不良的消閒活動。孩提時和父母一起渡過的歡樂時光，會使他們感受到施與受

的喜樂，和對他人的慷慨。這些都是他們畢生難忘的，也能幫助他們抵抗日後可能會遇上的、企圖使他們離開天主的虛假誘惑。

父母們應該小心避免使假期和休閒時間被視為一種逃避和尋求娛樂的時間。這不是說要使子女視它為「只做有用的事」的時間，即是說，只是學習某一些學科、某一些外國語言，或是學游泳、鋼琴等（即基本上和在學校上課的分別不大的學習）。相反，問題是教他們怎樣去分配這些時間。所以，休閒時間就成了培養生活的統一的時間。其重點是：培養子女堅強的性格，使他們懂得怎樣管理好自己的自由，和不二地活出信仰。

在這方面，一個大敵就是「打發時間」，因為「一個基督徒如果在世時以打發時間為務，那他就有自絕天堂之路的危機」[15]。這就是一個會「因為自私的缘故，凡事答應了不做，或借故逃避，或對人事漠不關

心」[16]的人。他無序地只顧自我而妄顧天主和他人。教導子女好好地使用空餘時間，需要父母的承擔。父母經常地，有時候甚至不知不覺地，是子女最有影響力的楷模。父母身為教育者，絕不能讓子女看到自己在閒暇時納悶，或遊手好閒。他們的休息應該是對於和天主一起休息開放的，對於為他人服務也是保持開放。孩子們必須明白，休閒就是使人可以「做一些不必太費力的事」[17]，就是學習新的事物、交朋友、和強化家庭生活。

給年輕人的娛樂

許多父母，在某一程度是非常合理地，關注到消費型的社會提供各樣膚淺和有害的娛樂活動。這個問題的根源在各地都一樣。年輕人都想快樂，但卻不是經常都知道怎樣才可以得到快樂。他們經常也不知道什麼是快樂，因為從來沒有人清楚地給他們解釋，又或是他們從來都沒有經驗過快

樂。對他們中大部份來說，快樂就是有著一份優厚薪水的工作，身體健康，和生活在一個有愛心、給他們提供支援的家庭。雖然他們有時候會反叛，但是一般都會知道要努力讀書，因為他們明白學業成績對他們的將來會有很大的影響。

這一切都不會和他們意欲自己能自由地決定如何使用空餘時間有所衝突。有時候，他們會跟隨著娛樂業所泡製的、防礙或阻止人發展如節制等德行的潮流。畢竟，年輕人在這方面的迷失方向其實與成年人無異。成年人也會把真正是良好的生活所帶來的快樂，和轉眼即逝的虛假歡樂互相混淆。

雖然這些偏差都是真的，但是我們不要忘記，「當我們開始自己做判斷時，我們所有人都曾經有過抗拒父母和長上的傾向」[18]。這是人成長的必經之路之一。當我們問年輕人怎樣享受一段快樂的時光時，要知道跟他

們在一起的是「誰人」，比知道他們做的是「什麼」更形重要。年輕人喜歡跟年齡相若的人在一起，喜歡在外面，即是說，遠離自己的家和成年人。其實，他們最喜歡的就是和朋友外出和聽音樂，縱使出去買一些沒有需要的東西（買衣服、流動電話、電腦配件、電子遊戲等等）也會被視為一種娛樂。這些活動只不過是和友人在一起的借口。

所以重要的是給他們提議一些真正能夠帶給他們歡樂和個人成長的娛樂。父母們可以聯同其他也是身為父母的人，一起組織一些能夠使子女們在空餘時可以在人性、靈性兩方面都得到成長的活動。就是說，父母們必須提倡那些能夠加強子女們對友情的認知、對他人的關愛的消遣和興趣。

「年輕人經常都有能力熱中於偉大的事工、崇高的理想、和真實的東西」
[19]。父母們可以也應該依賴這一點。他們必須花時間在子女身上，和

他們談話，從他們年幼時就開始給他們一個愉快、節制和犧牲的表樣。如此，教育子女就「並不是把一套處理問題的公式強加在他們頭上，而是向他們指明處理問題時，應當持有的本性和超性的動機。總而言之，父母應尊重子女的自由。因為若沒有個人自由，便沒有真正的教育；若沒有自由，便無從談到負責」[20]。

J.M. Martin and M. Diez

[1] 創 2:3

[2] 聖施禮華，「道路」，975節

[3] 參閱教宗聖若望保祿二世，1985年5月19日寫給第十九屆世界社會傳播日的訊息，4節

[4] 教宗聖若望保祿二世，「主的日子」書函，1998年5月31日，60節

[5] 創 1:31

[6] 參閱教宗聖若望保祿二世，「主的日子」書函，1998年5月31日，第 18 節及後續

[7] 肋 23:3

[8] 教宗聖若望保祿二世，「主的日子」書函，1998年5月31日，62節

[9] 谷2:28

[10] 教宗聖若望保祿二世，「主的日子」書函，1998年5月31日，63節

[11] 參閱若5:17

[12] 教宗本篤十六世，2005年8月21日在德國Marienfeld Esplanade的講道

[13] 教宗本篤十六世，2005年8月21日在德國Marienfeld Esplanade的講道

[14] 教宗聖若望保祿二世，「主的日子」書函，1998年5月31日，49節

[15] 聖施禮華，「天主之友」，46節

[16] 聖施禮華，「天主之友」，46節

[17] 聖施禮華，「道路」，357節

[18] 「與施禮華蒙席會談」，100節

[19] 「與施禮華蒙席會談」，101節

[20] 聖施禮華，「基督剛經過」，27節

.....

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/xiu-xian-ji-kong-yu-shi-jian-er/> (2026年1月
25日)