

## 了解神聖- 課題七 “穿金戴銀” 普及班G02組員的分享

陳如鳳

### 7.1 理論課

昨晚，聽見夏神父說:皮膚亦是衣服的一種，不因顏色的不同，而具有尊貴或不尊貴的品行，人類尊貴的品行，是因行為而決定，而尊貴行為亦因文化不同而有別。例如岳飛明知12度金牌是由曹操所下旨，亦循從旨意;因為他母親教他，忠精愛國。在西方國家，不明白岳飛這麼愚頓，明知而不反抗，是一個愚頓的英雄。

比如天主教有這麼多聖人，為了忠於天主，寧願死也不否認天主是主。

講起穿金戴銀，當從童年開始。童年時父母給子女穿華麗定僕

素衣著，孩子們就應定他們是這樣著才對。孩子們到找工作時，他們有著同輩比較，有著追潮流。衣著和宗教承傳都一樣，我們在子女童年時，就要說聖經故事給他們聽，帶他們上主日學。衣著也要僕素些，教他們不要追求時模。

### 7.2 信仰生活反思

穿金戴銀，又令我回顧我的一生，不禁多謝天主和我的父母。戰後我出生，物質缺乏，得到一個腎病，E生建議我母親帶我去空氣清新的地方去住。她暫別我父親，去到香港西貢一個做香支的工廠謀生，間中也帶我回父親家重聚。幾年後我妹妹出生，在1962年，溫黛風姐做了很大的破壞。宿舍完全吹襲。我們就回家團聚。完成小學，父母就考慮我讀不讀中學。很多親戚朋友都勸我父親不要讓我讀;但我父親持相反意見，就這樣，我完成中學課程。當時很多女孩都沒有書讀;原來有冇書讀，所走的人生路是不同的。

我感謝天主。我一生都過簡單的生活。

Tony Li

### 7.1 理論課

衣服與裝飾都是身外物, 用來顯示身份, 地位, 權勢, 錢財。麥克盧漢說得真好, 「衣服除了保溫, 又可以作社會生活中自我界定的手段。」

上主在聖言中多次說出, 衣著裝飾並不能代表我們的真正價值。祂所重視的是我們的「內心」。並且要求我們要「穿上基督」。

主, 求祢派遣聖神, 改變我們的心, 但願我們能跟隨基督, 赤裸地來, 赤裸地走, 進入祢賜給我們的新帳棚內。

## 7.2 反思

首先多謝多位弟兄姊妹分享他們對衣着,鞋和裝飾的感人故事。它們正好說出衣着及裝飾的真正價值在那裡。

夏神父提醒我們「身體是神聖的」, 所以我們的衣著及裝飾只要保護及尊重着我們身體的神聖性, 不要浮誇, 不要俗氣, 這樣相信上主也會為之欣悅。

另外, 我們也不要以衣裝來恆量其他人的價值。

Lucia Chan

## 7.1 理論課

衣服本來的功能是保暖及遮醜, 其後發展到代表身份的象徵, 人性的尊嚴。這是俗世人先敬羅衣後敬人的看法; 然而這個世代就是有其神聖的一面, 在聖堂裏, 各人都是天主的子女, 不能厚待穿著華麗服裝的人。

人不需憂慮衣服的什麼, 天主自會安排; 我們該穿上「主耶穌基督」, 迎接榮耀與福樂的天主國來到我們中間, 達致人生圓滿的境界!

## 7.2 反思

「穿金戴銀」的衣著, 能給人表現尊重他人及增強自信心。我喜歡這外表, 無奈個人欠缺打扮的能力及心思。能做到衣著整齊清潔, 準時出門, 就心安理得了。

從小心中就有天主。就讀教會學校, 食物好多是教會救濟派發的。困難嘅日子, 譬如颱風吹侵, 令山泥傾瀉、破壞屋頂、樹木被吹折傷及路人。居民多會去天主堂內的課室借宿。我思想單純以為是渡假, 其實是避難。星期日係最開心, 可以去教堂, 有好多教友一齊望彌撒, 讀聖經, 唱聖歌, 並不計較衣服多次縫補, 鞋頭開口笑。好開心的童年。

在讀小學時初領聖體聖事, 有維他奶禮物、戴頭紗已覺很美好, 感恩!

年長些, 日間到工廠工作, 晚上返夜校。星期日彌撒後忙碌的做週記、寫毛筆字、剪報紙閱讀報告等等。雖然信仰生活時間少, 感覺天主時常在身邊不離棄!

年紀大機器壞, 退出工作, 反而更多時間去參加聖堂舉辦的活動及善工服務。更接近天主!

天主每個時段都陪伴著我，不論我外在如何貧乏，內心都是「穿金戴銀」的富足，因有天主同在！  
讓我們以耶穌為榜樣、行善工，歸向天主！感恩無限！

麥淑儀

## 7.1 理論課

夏神父說人的一生是由一個赤裸到另一個赤裸的過程。若不是原祖父母想與天主同儕，「恥於赤裸」又何嘗會有機會，進佔到人本應擁有的神聖空間。

因覺羞於赤身露體，所以要隱藏，要遮掩，躲藏在大自然的物料之下。初是不想讓天主看見，漸漸演變為不想與別人玉帛相見。把真實的自我收起，潛藏於外物的包裝內。示人的是顯示外在身份的穿戴，金的，銀的，鑽石的，鑲嵌成的頸鏈，手鐲，戒指，名錶，包包，鞋履，衣式....把自己裝飾如一棵會行走的聖誕樹，閃閃生光，璀璨耀眼。用惹來的艷羨目光，把自己襯托起來，然後昂首闊步，自命不凡，把自己作為衣架，讓它們去穿上，讓它們去展現。誰會有興趣去探究，衣飾穿戴之下的那個人是誰？

含著銀匙出生的人畢竟有限。我們大眾，都是在營營役役下討生活。在商業經濟掛帥的社會內，我們信靠主的人，若時間都用在追捧物質的穿戴上，那還有時間沉澱下來，在信仰上下工夫，作生活上的反思，去尋找及追隨主的腳步及訓誨？

「獨釣寒江圖」的留白給我們很大的提醒。不要把每天的生活填得滿滿的：工作，工作，再工作；又或忙於家務事，照顧家中各人，交際應酬，總之忙，忙，忙，日程表都是滿滿的。有時甚至忘了為什麼而忙，只感覺到心靈及體力的勞累。那麼是時候作點改善了，嘗試每天留點白，留點時間給生命中的主，不做什麼，只坐下來，靜靜地陪伴著主，不說什麼，不想什麼，約半句鐘。靈修的人，稱這為歸心祈禱，不錯的。

另一種生活中的留白是沉默，多聆聽。不用不停地說話去把時間空間填滿，去表現自己，讓人們覺得你多捧。反之，謙遜地把說話留給身邊的人，讓他們多說說所感所想，我們只需用心去聽，去明白，去理解，不判斷，只管好自己的舌頭及大嘴巴。

那麼，是不是說不用在意外在的衣式？不是的，問題是追求到那個地步。尊重別人及尊重場合是需要的，例如婚宴，公司高層的就職典禮，畢業典禮，求職面試，喪禮等等，總不能穿的太率性，只圖自己的舒適，一定要與場合配合。另外，衣飾也是自我人格的展現，透過不同的配搭及選服，再加上面部表情，人們大約可以捕捉到你的情緒及喜好。顏色淺的及鮮艷的，多是心情較輕快及愉悅的表現；反之，黑黑灰灰的，除非環境需要，不然多是心情較沈重。這些都是無聲的訊息，很多人際關係的起步點。

最後要說的是，每主日去赴主的約會時，一定要衣履恰當。簡樸得來要尊重主及自己。短褲，短裙，低胸，過份暴露的衣服都應避免，腳踏拖鞋亦不適宜。外在的管好後，還要記得要帶上一顆謙恭的心，留白的心靈，去親近主，靠近祂。

## 7.2 反思

### a. 色即是空，空即是色

我的理解是物慾的不可靠，終究是夢一場。物可以是一件件的物品，亦可稱為色相，人的色相亦在其中。但這夢的醒覺，是需要假以時日，不能一蹴而就；是有階段性的，由生活一點一滴的體驗，及人生的歷練而成。其間要經歷過曾經的得到，不論多或少的擁有階段，方能釋懷地放下，理解到它的不外如是，繼而它只是幻象，是假象，即空。

以前在職的時候，衣櫥內色彩繽紛，各式各樣的衣服擠得滿滿；鞋櫃內高跟的，平底，尖頭的，圓頭的，拖鞋式的...亦是層層疊疊；配襯的飾物及首飾，亦為數不少。回想起來，歸根究底，都是物慾作祟，志在擁有，更在比較。別人有的，我也要有，可能更多；自我膨脹，感覺良好。於是買，買，買....其實很多時候，都是為衣櫥鞋櫃而買。認真盤點下來，不難發覺不少是帶回家，安置好後，一直沒有穿戴過，甚或忘記了它的存在。經常穿在身上的也只是那幾款，因已被穿得非常愜意舒心。

退休後，一切衣履鞋襪及包包，都悉心好好地保存下來。閒來無事，便取出來在鏡子前披戴著，緬懷一番。十多年過去，突驚覺部份衣服被蟲蛀了，這一個小洞，那又一個小洞.....這些曾經的心頭好，買時多麼矜貴，現都如水漂的報廢了。漂亮的鞋也如是，鞋跟或鞋底膠的部份，都硬化了，碎開來。看到這一切，心痛呀，但又無奈。再不能保留，再不能擁有了。它們宛如鏡中花，水中月，不能永遠鞏固的抓在手裏，終究會消失，會溜走....

其時在信仰的路上已啟航，腦中即時閃過瑪6:19-21。「你們不要在地上為自己積蓄財寶，因為地上有蟲蛀，有銹蝕，在地上也有賊挖洞偷竊；但該在天上為自己積蓄財寶，因為那裏沒有蟲蛀，沒有銹蝕，那裏也沒有賊挖洞偷竊。因為你的財寶在哪裏，你的心也必在哪裏」。多麼警世，多麼真確。

### b. 斷，捨，離

追隨主的步伐後，心態漸次由外轉向內，由物慾到心靈，從虛空到實質的探索及追尋。這些身外之物，皆可捨棄，毋庸惋惜，讓生命中留白，容主佔據及熏陶。

幾年前開始着手，把多年來所累積的擁有物資，逐批逐批的檢視，好的轉送慈善機構或友人，損毀的扔掉。自己的事自己做，年紀不輕了，若蒙福，被主召回歸家鄉，便不用麻煩家人替自己善後。現仍有少部份在整理中呢！說也奇怪，這項目工序在開始後，感覺心情好像輕鬆了，家居環境寬敞了，找東西容易了。哈，這又是留白的好處。

主，多謝你一直帶領著我，容讓我在現世生命中，能作出應作的取捨及準備，為能達到得見祢面容而努力。主，請賜我力量及毅力！

Michelle Lam

### 7.1 理論課

衣服是用來保暖，天父賜給我怎樣也要接受，人不應該憂慮什麼，開心又一日傷心又一日，做人快樂一些

Minerva Chan

### 穿金戴銀

感謝夏神父今堂聽到關於人穿衣服的不同目的，有些是工作需要，有些為宗教，有些為保暖，有些為顯示權力地位，有些為性，還有紋身等。

我覺得穿衣服並不是問題，因為原祖父母離開伊甸園的時候，天主都送衣服給他們保暖。但很多時人為滿足自己的虛榮心，過分消費，穿衣扮靚，希望別人讚美，沒有考慮是否需不需要，使到衣櫃爆滿，鞋子十幾對，甚至多到一些未穿過就掉了，實在浪費。

另外，關於紋身很多人聯想到黑社會人士，犯罪，好型好威等，但有教友分享，有人刻紋在身上，希望自己不要忘記過去的痛苦；令我想到如果把耶穌苦像刻在身上，令自己想起耶穌的苦又可以嗎？不過聖經話：「不可為死者割傷你們的身體，也不可在你們身上刺花紋」（肋19:28）噢，這個真是要三思。但是如果真是有教友這樣做，我覺得不應該批評，因為「人看外貌，天主卻看人心。」（撒下16:7）交給天主去決定。

另外，提到教會要求彌撒時規定衣服標準。我覺得有需要的，因能避免教友穿裸露衣服，但都要睇情況，好似穿鞋方面，我有點疑惑！天主顯現梅瑟，天主說「不可到這邊來！將你腳上的鞋脫下，因為你所站的地方是聖地。」（谷3:5）為什麼今日望彌撒要穿鞋呀？有些堂區還禁止穿涼鞋。假若，有露宿者是教友，他們冇鞋穿；受傷的人，腳痛；夏天太熱，下雨天，穿水鞋或波鞋太焗腳，影響腳患等，其實是否酌情處理？

課堂提到在創世紀，原祖父母未吃禁果前，他們赤裸的生活，不感到羞恥。但之後不同，他們感到羞恥，亦代表住有其他人窺探他們。究竟窺探什麼呢？做了壞事怕被人知道，所以羞恥！——罪惡感。

最後，我們每位教友都被召叫成聖，藉住今堂的教導及四旬期，要棄絕罪惡，省察自己罪惡，在生活中有沒有為自己的虛榮心，胡亂揮霍去購物？有沒有因人的外表，衣着或地位而看不起別人？或攀龍附鳳？

Anna Lee

### 穿金戴銀

原祖食了禁果後，對赤身露體，覺得害羞，用無花果葉蔽體。天主在趕他們出伊甸園前，給他們做了皮衣，給他們穿上。這表示衣服是用來蔽體和保護的作用。

衣服的進展是跟人類的種族文化和天氣而形成的，在炎熱的地方，或冰寒苦地，自是不同。人的穿戴一定是受社會環境的影響，自然被潮流牽着走，尤其是年輕時，喜歡跟朋輩比較，不能落後。

記得小時候，入讀一間新建的小學，學校制服是由一間製衣公司獨家經營，一定要向它購買，但一時之間它未能供應全校學生，有一個多月要穿便服上學，從衣着可以看到同學的貧富，衣着光鮮和襤褸者的氣勢自有所不同，受到別人的待遇也會有別。在那個貧窮年代是很着重衣着打扮的，常常一句口頭話是先敬羅衣後敬人，有錢人當然穿金戴銀顯示地位，窮人在富人前感到自卑。隨着社會的進步和富庶，衣服價廉物美，我們年輕時最喜歡逛公司購物，儘管衣服已經很多，仍是跟着潮流不斷購買。

社會富裕後，風氣有變，從衣着上不易分辨貧富，很少人穿金戴銀的走在街頭，富豪要隱形，想不為人知，以免招致不幸，衣服着質不着光彩奪目，這也是社會成熟的過程。

個人方面也有類似的發展，從年青時追求物慾花姿招展，到現在年長要反樸歸真，生活簡約，尋求精神生活的富足，對穿金戴銀已失興趣，也不太在乎別人的看法，但求自己舒適而已。

Cindy Li

### 7.1 理論課

年輕時如一般女性一樣，都喜歡穿著漂亮跟上潮流，又可能是因為工作上的需要怕被比下去。直到30多年前移民到澳洲，當時民生簡樸，人人衣著簡單，那也影響了我對穿著的看法及習慣，加上在工作上是穿制服的那令我省了為每天選擇要穿什麼衣服而頭痛。

多年前一位從香港來的神父給了我們辦了一個講座，他說天主給我們的包括我們的外貌與才能都是最適合我們的，我們不需要特別去修飾，應該學會去接受、去愛天主所賜予的一切。

衣服最重要的是適合時令，合身與舒服。

## 7.2 反思

年青時在社會工作,穿戴什麼似乎有時真的身不由己,不能太過離羣,在心理上也不能接受別人對你的評價及眼光,所以會隨波逐流,只要不太過份,也不是什麼罪過。

現在年紀大了,退休了,自由了,開始懂得欣賞天主給予我的一切,那怕是臉上的皺紋與斑點,衣服與飾物只在適合的場合簡單佩戴,那更能予人舒服及不浮誇的感覺。

到了這個年紀也應是為自己的歸途預備了,把買衣服、金飾的錢省下來作捐獻,有時間可以做善工天主的手。

感謝天主

Kitty Chow

### 7.1 理論課

人生出來光脫脫,死時亦帶不走東西。

衣服只是為了蔽體,代表身份,權力,時尚,民族。

穿著衣服最重要合適場合,舒服,不要跟着潮流,不是每種衣服適合每一個人。

天父看人的心,不是外表。所以要追求心靈長進。

## 7.2 反思

衣着只係保護身體,尊重場合,穿得舒服,不要同人比較。

不要追上潮流,只要合適自己個人身份,大方得體,清潔整齊。

與人交往,以真誠待人,不要以衣着釐定他人身份,及以外貌取人。

我亦贊成在國外很多人亦都會在二手店購買二手衣服,這是一種循環再用,只要適合自己及清潔乾淨,亦無需介懷他人之物。

在現世不要只追求物質,要培養心靈的成長,預備他日在天國與主相遇。

Elizabeth Lau

### 7.1 理論課

身體神學的奇妙之處就是神人合一的標記,天主藉著我們有形的身體去發現無形天主的創造,知道我們是屬神之物。赤裸裸的身體,在天主面前人本是以真我和天主交往,被祂寵愛。可惜,原罪使我們知道

赤裸是羞恥的，需要被別人肯定和接納。當人因世俗各種原因，為社會權力地位，為經濟階級，性別和婚姻狀況，用衣著和不同隨身物品方式來去表現自己的身份，除基本身體需要外，大部分都是演給人看來遮擋從原祖父母來的原罪。有些甚至用膚色衣服去判斷人類的等級，這一切都會阻礙我們與基督相遇。聖經教導我們不要為穿什麼，吃什麼而憂慮，而是要尋求天國的事。

## 7.2 反思

我們赤裸的來，也要赤裸的去。這句話如封齋期開始時神父把聖灰放在我額頭上的話：「你原來是塵土，將來還要歸於塵土。」額頭的聖灰再次提醒我，我是被創造，也被揀選為基督徒，身體行為應穿上基督，以善行裝飾自己，而並非那些穿金戴銀的虛假形象。我認為平常穿上適合自己身份簡單清潔舒適的衣服，及在不同場合穿上對稱的服飾，不為虛華，而為尊重自己和別人就可以了。骨子裏，常記有一天我們要赤裸裸的面對天主，袒蕩蕩地求祂的慈悲，寬恕我的罪行。

Lucia, 謝謝你在穿金戴銀生活分享，也令我想起童年故事-姐姐給我造的新衣裳，衣裳裡的愛溫暖我心到現在！同時，你也提醒我弗：6 對抗魔鬼的最佳衣著保護！

Wilson Leung

### 穿金戴銀

人來到這個世上，原是赤裸裸的，衣服只係用來保護身體，其餘飾物，只是用作展示自己的財富及權力。

其實外表並不重要，只要內心靚及善良已經足夠了！

### 7.2穿金帶銀

我們原是一絲不掛來到這個世界，也會一絲不掛回到天家。

衣服只是用保護身體，但在童年時母親，親手做衣服，雖然並不美觀，但係流著一份愛護及非常溫暖的感覺，這個是千金難買的，亦系一個美麗的回憶；但係買一些名貴衣服及名貴飾物，用了一段時間便會厭倦不會再用，這些名貴的衣物飾物，只是虛榮的物品，不能長久，但是當年紀漸長的時候，懷念父母給予我們這個美麗的回憶來的。我們並不需要外表的美麗，只求得到天父的眷顧！

Lucia Lam

### 7.1 理論課

根據夏神父所提供的課文內容，人的衣着及所戴的飾物可以分為功能性及感觀性。



功能性是指所穿着的是代表他們的身份及所擁有的權力或職責範圍，如以往的皇帝，將領，現今的警察，消防員，海關，醫護人員，神職人員，甚至中小學生等。當穿上那套制服，就要以承諾的精神，盡心盡力去服務所屬機構，社會大眾或國家；而大眾亦因着這制服而得以辨認他們的角色，職務及功能。在現今社會芸芸的人海中，我認為這些功能性的衣着是有必要的。

至於服飾在感觀性的層面，則是一種價值觀，尺度可以非常廣及深，每個人對衣着款式，顏色，配趁飾物，物料貴賤，都可以有很大分別，沒有統一標準。我曾在80年代回鄉，見大多數人都穿藍或深色的衣服，看來好像每個人都是一樣，還有一種沈重憂愁感。以個人而言，社會上多色彩的服式是會帶來一種活力及愉快的感覺。

所以我認為一個人“穿金戴銀”的模式，極大因數是受社會風氣影響。曾看過一些記錄片，世界上仍有一些少數民族不論男女也不穿上衣，他們不會覺得羞恥，為什麼？因為這就是他們社會的文化。也有很多不同國家或民族喜歡穿上他們特色的民族服飾，感覺自豪，更想將這些文化繼續承傳下去。更有一些民族在頸項上或耳上穿上很大的環代表屬於這個民族，等等。

正因為我們受着社會的大潮流影響，商家會推層出不窮的時尚服式，吸引市民消費，有時更超出實際用途，用服飾來展示身份及高尚品味，賺取更高利潤。

從信仰角度看“穿金戴銀”，我同意衣着對人是有它的實際用途，保暖外更有裝飾作用，看，天父也造出多姿多彩的花朵給我們觀賞。但是不需要'過份'在外表上包裝自己，只要穿著舒適，適合場合，尊重自己及尊敬他人，更不要以貌取人。又如天父是看人心，別人也是會着意我們的思想行為及素質，而非只看外在的衣飾。所以在我們朝聖的路途上，要不斷“穿上基督”，向聖言學習，聖言就是智慧，藉此對抗世上的各種誘惑，修正自己途徑，天主是看我們的心，縱然擁有世上的一切，但在回歸天主時也只是赤裸裸的，什麼也不會帶走，也不用遮蓋。

## 7.2 反思

### (i) 如何形成我對衣著和飾物的價值觀？

好大程度是由母親的身教影響。我出自貧窮家庭，父親微薄薪金不足養活一家五口，所以母親隨照顧我們三兄妹外，還要找其他手作及當上兩三個小孩的保母來賺取足夠的生活費用。感恩，天主給我母親很多恩賜，她刻苦勤勞，機智聰明，做衣服，烹飪，耐心教導我們，樣樣都非常了得。我們只在新年才有新衣，小學時所有校服，及兄長的童軍制服，都是由母親從舊衣改成。而母親也常常將我們打扮得清潔齊整，如頭髮也給我裝飾絲帶，令我們完全沒有缺乏和自卑的感覺。而我在中二暑假也學懂為自己縫製衣服。所以由小我已養成衣着是以實用，整潔，合身為主，並不需要太花巧堆砌。

當媽媽參加一些飲宴，她簡簡單單的裝飾自己，包括修甲，塗口红，穿上高跟鞋及旗袍，已是我心目中最端莊美麗的女士。

當她離開我們後，雖然她遺留下來的飾物並不名貴，但我和嫂嫂們都珍而重之，各拿了一些作紀念，還將一些玉器配上頸鍊送給孫女們作紀念品。當我女兒結婚當日，竟然不謀而合，我和兩個嫂嫂都戴上母親的飾物參加婚宴，因為大家都有同一心意，希望媽媽和我們一起見證這一個重要家庭喜慶。

所以衣着及裝飾物，對我而言是一些有實用價值的身外物，不需要追近潮流，舒適端裝及合乎場合的需要便可。而飾物的紀念價值遠遠高於潮流的追捧。潮流是會不斷地變，沒完沒了，使我們產生慾念，生產商才可從中取利。在現今富裕的社會中，物質供應豐富，能抗拒各種誘惑，懂得節制己慾，反璞歸真，才是一種美德呢！

( ii) 基督徒所穿的是基督。

反思中，我認為穿上基督是指在生活的各方面：待人處事，與天主的關係，都跟隨基督的教導，並在人前為基督作好見證。我們是活在世上，但又要不屬世，怎樣可以堅強自己，避免世上種種誘惑挑戰，貌似基督？保祿宗徒在厄弗所書教導我們要穿上一身的武裝來應付俗世的戰爭，包括真理的腰帶，正義的甲，福音的鞋，信德的盾牌，救恩的盔，聖神作利劍，醒寤的祈禱。（弗6：11- 18） “ 要穿上天主的全副武裝，為能抵抗魔鬼的陰謀，因為我們戰鬥不是對抗血和肉，而是對抗率領者，對抗掌權者，對抗這黑暗世界的霸主，對抗天界裡邪惡的鬼神。為此，你們應拿起天主的全副武裝，為使你們在邪惡的日子能夠抵得住，並在獲得全勝之後，仍屹立不動。所以要站穩！用真理作帶，束起你們的腰，穿上正義作甲，以和平的福音作準備走路的鞋，穿在腳上；此外，還要拿起信德作盾牌，使你們能以此撲滅惡者的一切火箭；並戴上救恩當盔，拿著聖神作利劍，即天主的話，時時靠著聖神，以各種祈求和哀禱祈禱；且要醒寤不倦，為眾聖徒祈求 ”

願天主恩賜我滿懷信德，時常醒寤，避免世俗各種誘惑慾念，以純樸赤裸裸的心，回歸父家。