



# 齊家家書 雙月刊

2003年8月號

## 編者的話

前往機場途中，忽然想起家書八月要出版，便急急致電賴煜清請他幫忙。歐遊回港，發覺電郵爆滿，其中多封是家書稿件，實在太感謝組員們願借家書表達心意，與眾分享。

又是升中派位、會考放榜等時期了，是喜是慌，組員與你分享子女升中的感想、「為母為師」報喜：學生被九間英美著名大學取錄...你要取秘笈嗎？今期「神父的話」恩神父與你分享第五次福傳之旅的體會。亦繼續奉上「鄭神醫」治療骨痛、尿酸過高的飲食秘方。

「爸媽是...」：讓我們更了解父母在不同境況中的角色。今期仍有小朋友投的詩。在今期的稿件中，有名為「便便」的，編者曾考慮是否應秘而不宣，而筆者只想提醒大家注意這大眾及日常之事，實不應忌諱。更有「孩子的心聲」、「德蘭修女的祈禱」及「熊貓的自述」供大家分享。

<家書>是齊家組員互相分享的好園地，請善用之。想想學以致用及學無所用的分別，就來訓練自己及子女善於表達自己及與人分享的技巧，請投稿hoagnesli@hotmail.com或Fax：27812209。

## 喜訊

黃大仙聖雲仙小組齊家社工高妙思在三月誕下麟兒，願主祝福小孩和父母，充滿慈愛、平安幸福、祥和輕鬆、積極努力、健康快樂。

## 代禱事項

麗城小組成員Julianna的父親在八月八日早上主懷安息，感謝天主，恩神父為他臨終前傳了洗，請各位為世伯的安息代禱。

## 深情對話

父：我同學的子女都三十多歲了，而你只有十多歲！

子：何干？我十分驕傲，因我的爸爸是我的知己良朋！

齊家運動：香港西灣河大石街一號 電話：25606622 傳真：25690188

網址：<http://family.dolf.org.hk> 電郵：[family@dolf.org.hk](mailto:family@dolf.org.hk)

## 神父的話

親愛的齊家組員：

海外華僑第五次福傳之旅，探訪了芝加哥、費城、滿地可、華盛頓、阿特蘭大及侯斯頓。逾越知音這班重視精神生活甚於物質生活的青年人，愈來愈令我欣賞，他們充滿喜樂的生活實在是基督福音的最佳見證。

每次旅程，我們都是寄居在當地華僑家庭中。今次我們一行二十多人，就佔據了一華僑的家；晨早起床，發覺屋主的一對兒女，在客廳的沙發上坐著睡覺，真不好意思。在離去當日，我們的攝影師訪問了他們，怎料他們一開口便說：I hate my parents...（意譯如下：為借屋給你們住，我們曾惱恨父母，因為他們不尊重我們，事先完全沒有跟我們商量，就把我們的房間讓給你們住，但在這幾天，我們看見你們開會、綵排、和你們一起祈禱、參加了你們的佈道會，我們希望下次亦能參與你們的福傳之旅。）

希望齊家運動亦是一具感染力的運動，齊家的成員也能在各自的崗位上為基督作見證，亦希望齊家的家庭能學習款待，款待或照顧或關懷有需要的家庭。 天主保佑！

恩保德

2003年8月

### 馬鞍山聖方濟堂齊家小組

不經不覺，我們這個小組已踏入了第四個年頭了。 每年農曆新年都會聚合在其中一個家庭中舉行團拜，今年亦不例外。

在今年二月九日（即農曆年年初九），我們就舉行了為食新年會，萬神父亦有抽空前來參加我們這次聚會。 每一個家庭都會花一點心思烹煮一至兩道色香味美的菜色，共同分享。 當日，我們於傍晚六時舉行，每個家庭將一碟又一碟的佳餚放在桌上，有上海炒年糕、大大隻鮮蝦水餃、美味鮮蝦雲吞、祕製糯米糰、鹵水荳腐、齋雞、荳苗獅子頭等等（太多美食，不能盡錄，請見諒），芬香撲鼻的氣味令人唾液欲滴。 在陳潔綺社工帶領祈禱後，一聲號令下，筷子齊至．．．．

其實，我們每個月的聚會，每一個家庭都會弄一些菜色，在聚會中分享。 我們相信在用膳中的分享是最開懷的。 我們這個來自不同背景而組成的『家』是集合了愛、關懷及互相扶持，每位成員都為這個『家』付出了愛，祈望與天主的關係更加密切。 我們感謝恩保德神父把齊家運動帶到我們的堂區，我們的小組雖然現在仍處於成長階段，但期望我們獲得的喜悅，亦能與其他人分享。

偶然從電台聽到一些孩子的心聲，例如「功課唔識做，又時時比阿媽鬧，真係好唔開心！」  
「我最憎數學，因為唔識做。」「我最怕英文，好難明。」「成績差，好難過！」



當我聽到這些說話時，十分同情他們，也為他們感到難過和無奈。不知道有多少家長，能夠從這些表白中，了解孩子的苦惱？

我也曾曲解自己的孩子，以為他們不懂，就是沒有用心去學習。現在孩子都已長大，回想起來，才恍然明白他們以往的種種困難。

假如時間充裕的話，學習應該是一件樂事。既然如此，有些家長一定會奇怪為何孩子那麼害怕讀書。

從上述的孩子心聲，相信大家不難明白，孩子在學習的過程中，經常會遇上很大的困難，但他們卻不知如何是好，也不知如何去表達。假如作為家長的我們，不懂得在孩子遇到困難時，作出即時的協助，尋求方法去幫助他們解決問題，困難只會越來越多，越來越沉重。在這種情況下，讀書又怎會有樂趣可言哩！

或許有些家長會說：「為何別人沒有這麼多困難，唯獨是你有這麼多？一定是你上課不用心！」假如家長已經是這樣認定的話，你認為孩子還可以如何回應？或許，他只能無奈地認同家長的看法，認為自己真的事事不如人，真的很愚笨，自己將會一事無成。

老實說，成人有時也未必懂得表達自己，又何況是孩子呢！容許我在這裡為孩子們作出小小的申訴：所謂「十隻手指有長短。」「人比人，比死人。」「難道我想這麼蠢嗎？」「我需要的是有人幫我解決困難，並非責罵！」「爸爸、媽媽，你們可以幫我嗎？」「問題解決了，我自然覺得學習有樂趣！」

希望我個人的看法，能幫助家長多體諒孩子的困境，多加從旁協助，以減輕孩子的壓力，幫助他們找到學習的樂趣，增進親子關係，保持家庭的和諧。

如果閣下有任何寶貴的回應，真是求之不得！主佑各位！

泰國呵叻府一所監獄安排囚犯食素及冥想後，發現他們的行為有所改善，打算把計劃推廣到全國的監獄。

該監獄讓因毒品罪名入獄的男女囚犯各五十人參加十天實驗，他們每日清晨四時半起床，靜坐冥想，以及聽頌唱經文的帶子，餐單改為全素食。結果計劃大受囚犯歡迎，大部份人在實驗結束後選擇繼續冥想和吃素，性格行為也改善了。

懲教部門官員表示，這計劃的意念來自印度，當地囚犯以印度古老的禪修方法「內觀智慧禪」來修行，美國、英國等也有監獄仿效。

## 熊貓的自述

聖十字架 小寶

我是一隻大熊貓，歲半，剛剛開始自立。體重是六十公斤，聽說我們的體重可至一百六十公斤重。由於我是雄性的關係，所以體重通常比雌性重百分之十至二十。

我和其他大熊貓的外貌一樣，闊面扁鼻，我的雙眼四周、耳朵、四肢也覆蓋著黑毛，身體其他部份的毛卻是白色的。聽科學家說，我們的黑白顏色是為了避免和其他同類接觸，亦可於繁殖期辨認對方。

我們的頭很大，而且身體圓渾，並且擁有一雙似貓的眼睛。我們有短而密的毛，而且頗硬，並帶油性。雖然我們的視力不太好，但卻有敏銳的聽覺和嗅覺。所以你們來參觀我時，請不要大聲喧嘩，以免騷擾我們。

我們原來居住在全中國 北至北京，南至雲南，可是由於人類過度開發，使我們的安身之所全面減縮，現時你們只能在中國西南部的四川省，甘肅省，陝西省才會找到我們，而數量只剩下一千二百多頭，我們現已屬於瀕臨絕種的動物。

我們的數目這麼少，除了因為人類過度開發之外，還有繁殖的問題。雌性的排卵期為每年一至四月，每次一個，但真正能受精的日子卻只有三天，所以要繁殖我們的下一代，並非一件輕而易舉的事情。加上我們常受獅、豹等動物的襲擊，故我們的數目正不斷下降。

如要繼續看到我們的存在，請你們馬上停止砍伐樹林，破壞生態環境，否則我們將很快就會從這個世界中消失。

「珍姐，Ivan被九間英美著名大學取錄，還奪得尤德七十多萬獎學金...」

六月中旬，中七還未放榜前，已收到這好消息。回想八年前，在葵芳往青衣的小巴上，遇到一位新同學。在他知道我是學校的老師後，每天都跟我打招呼，坐在我身旁，雖然我未有教他任何科目，他仍喜歡告知我他在校的情況。半年後，我任教英文的精英班有位同學退學，我便通知他的父親向校申請，雖然那時他的成績未及精英班的程度，因他父親熱切的請求，加上我的推薦，他終於成了我的學生，日後更是我英文科的助教。當日我喜歡這孩子是因他謙虛，他一有疑難，便不恥下問，並努力嘗試。

「Miss Li，我中文差，有何辦法改進？」

「趁暑假讀〈射鵰英雄傳〉罷！」

開課的第一天，他便告訴我〈神鵰〉也看完了！

升讀區內一級名校後，他不大喜歡學校死讀書的作風，就作了一番調節，學樂器，做義工等，以保持自己的學習動力，中學會考奪得9A1C佳績。那時的他希望自己能進史丹福研究基因圖譜，但現在他說要做一個對世界有影響力的人，他決定入哈佛。

肯認識自己、肯問、肯嘗試、不斷的改造自己，積極進取，懂走位，就是我認識的Ivan，他從不為成績表而學習，他的學習是不斷的建造自己，服務他人。他加入Unicef，亦曾到日內瓦WHO青年營演說。十多歲的他已體會到世界的需要，我相信今日他的學習已不再局限在「小我」方面了，而希望為建設更美好的世界而努力。

祝福你，Ivan，Miss Li以認識你這個學生為傲，感謝你在我的人生中添上燦爛，每日在我的祈禱中寄掛著遠方的你！

## 爸媽是...

有一隻頑皮的小兔，渴望獨個兒到外面去勇闖一番。為了脫離父母，他變成不同的東西。當小兔變成小魚時，爸爸變成漁父；當他變成小花時，爸爸變成園丁；當他變成小鳥時，媽媽變成大樹；當他驚慌失措、打回原形時，媽媽變成山洞，讓他歇息回氣。爸媽是大地、是溫暖、是愛。

一天友人跟我談起年幼的孩子總以講屎講尿為樂，令我回想到很多和屎尿相關的生活片段：

幼年時，爸媽忙於工作，把我和哥哥托在公公、舅父母家中，一天所有成人都外出，只得我和哥哥留家，剛好我要大便，完事後才想到不懂得“敏”屎，就叫哥哥幫我，哥哥也不比我大得多，也不知怎樣才好，我在馬桶上哭哭啼啼，等了很久哥哥才想到打電話給媽媽，請她來救我，好在媽媽工作處只是兩街之隔。可能是童年陰影，我對女兒的自理能力也頗有要求。

一趟我正和其他小朋友玩得興起，怎料肚子急起來，我又捨不得停，便想了一“屎橋”，把屎暫存內褲中，玩完後再坐痰盂，脫褲時順便把屎倒入痰盂，豈不是神不知鬼不覺！當然沒有那麼順利，小小的我正“倒屎”時，不小心地把屎倒到地上，被人大罵一頓。

小時媽媽亦數次提到bb哥哥把從尿布漏出的大便把玩。

人大了，才明白人能自理大小便，可保存一個人最基本的尊嚴，家翁去世前留院多時，在探病時見他大小二便也需叫人幫忙，當姑娘、阿姐忙的時間，你有多急也得忍；情況更差就插尿喉、包片，也叫人心酸。

我爸爸工作很辛勞，年事稍高時，直腸不健康，每趟去大便也需很長的時間，大便亦需很用力，所以每次如廁後總要上床休息；而死前在家最後做的事也是上廁所。（他在廁所量了一會，醒後立即到診所，醫生檢查後即叫白車送院便再沒有回家了。）

你呢？你可有難忘的屎尿回憶？力行第一次的屎便你還記得嗎？甚麼顏色？甚麼氣味？

在科學知識上，可讀些屎尿屁如何形成的讀物，了解人體的運作；亦可想想不同體積的動物和屎便大小的關係；或是食草和食雜的動物的屎便的分別；鳥類的排便也很得別，可以邊飛邊癩。可有留意到，吃了蕃茄後的大便是有些紅紅蕃茄皮在其中，而吃了很多菜時，亦會有菜渣排出。

不知孩子們有些甚麼難忘的屎屎尿尿。他們還記得排便很不舒服和排完後“無屎一身輕”的感覺嗎？有沒有試過肚癩不適而爸媽相伴坐廁所？有一位從商的太太，工作應酬忙得很，與家中三個子女見面的時間少得很，為了爭取相處機會，每每伴子女上廁所，讓孩子們邊癩邊聊。上廁所可算是個最有私人空間的時刻，比睡覺更私人，不少人上廁所時必有書報相隨，實行在內享受一下。

現今香港大部份的公廁與以前比較，環境衛生的改善，大家可會留意？香港政府也很奇怪的，把公廁改善葺修了，弄得好好的，不到一年又把它全棟拆掉，再花大半年重建後，才重新啟用(觀塘地鐵站和瑞和街街市後的兩所也是如此這般出現的)。

偶然看到一幅中國古時的星圖，當中竟有以“屏、廁、屎”為名的星！我想還會有些書是介紹廁所、馬桶的演變，或各地上廁所的不同習慣，有機會讀讀也挺有趣！

## 升中放榜

賴煜清

就讀小學六年級大兒子，在家放了兩個月非典型肺炎疫症假期後回校考畢業試，但因SARS的關係，今次的考試成績並不會計入升中的成績之中，而祇計五年級下學期和六年級上學期的成績。

數天後派回考試卷，當我看到數學祇有64分，頓時感到震驚，因為數學一向是兒子比較好的科目，印象中最低分祇拿過八十多分。但也說服自己要鎮定些。不知是否聖神的感動，在口中說出以下的這句話：「天主真是很錫你！」（樂在生命中祝福卡上祝福子女語句之一），當然兒子也不明白。我跟著解釋說：「天主真是很錫你，如果你今次考試的成績計在升中呈分試中，後果一定不堪設想，天主真是很錫你啊！」

數日後，大兒子和我說，在升中放榜那天，我不用到處為他哀求學校了，因為他相信天主會為他選擇最好的學校。

最後到了等待六年的日子（做香港父母真悲哀！這也是香港教育制度的失敗），早上和愛約參與感恩祭，接著在街口接到一張由基督教姊妹派發的單張，上面寫著「耶穌愛你」！到了學校，一大班家長在操場焦急地等「派彩結果」。忽然醒起忘記給在課室的兒子手提電話，但聰明的他已經問同學借電話，將結果告訴我。電話傳來第一志願的學校名，跟著便告訴太太，自己站在一旁，腦裡空白了數分鐘，果然天主竟這樣愛了我們！

有人會說：「你識咁多神父，一定得？！」「有成六成咁多揀到第一志願，你唔使擔心啲！」，但這都不是我倚靠自己的借口，因為祇有天主才是我的保障，祇有實行天主的旨意，才可令我們踏上正義的坦途。

當然入到好學校並不代表一切，還要兒子繼續努力學習，吸取知識。但最重要是感謝天主，教導我在這事上看見你的作為，並以此引導兒子經驗你的大愛，並將信仰在他的生活中慢慢實踐出來。願你繼續帶領他、保護他、祝福他，使他漸漸愛慕你，跟隨你的旨意而生活。

## 送給爸爸

梁浩璋

爸爸的愛心在哪裡？

我說在足球裡。

一腳腳，爸爸射了一腳又一腳，  
讓我愛喜歡了足球。

爸爸的愛心在哪裡？

我說在電腦裡。

一click click，爸爸了click一click又一  
click，  
讓我愛沈迷在電腦世界裡。

爸爸的愛心在哪裡？

我說在鬧鐘裡。

一下下，爸爸按了一下又一下，  
讓我懂得珍惜時間。

爸爸的愛心在哪裡？

我說在歌聲裡。

一首首，爸爸唱了一首又一首，  
讓我笑到滾在地上。

(改編自二新詩〈媽媽的愛心〉)

## 德蘭修女的祈禱

親愛的上主，

你是大福之源！

我在你面前下跪，  
因為每一樣完美的賞賜，  
都是由你而來的。

我今求你，

賜我雙手靈巧，

賜我心智敏銳，

賜我心胸仁厚。

讓我認定自己的目標，

一往而前，

讓我擔起別人的痛苦，

不覺沈重，

讓我分清真正的光榮，

恰如其分。

清除我心中的一切荒謬，

清除我心中的塵世慾念，

好讓我像赤子一般，

用坦白樸實的信心倚靠你。

## 生磨馬鈴薯汁及美味薯茸

主治：尿酸過多、骨痛

製法：大馬鈴薯兩個，洗淨後去皮，用搾汁機搾汁後，讓之沈澱喝汁水。

(鄭神父腳跟痛，被醫生診斷為尿酸過多引起，他沒有吃藥，每天喝兩次馬鈴薯汁，一月後痊癒)

教訓：天主早在大自然中為我們準備一切，看人是否能善用之。

為免浪費，可利用搾汁後的渣滓，加入洋蔥及煙肉碎做美味薯茸。

製法：將洋蔥及煙肉碎用牛油爆香後，放入薯茸，慢火逐小加入鮮奶攪拌至熟為止，加少許鹽調味即可。