



## 齊家家書

2004年2月號

## 編者的話



恭喜新年進步，闔家平安，身心健康！

要身心健康，必須多加鍛鍊，「生命貴於食物」四旬期家家守齋大行動能助你達標，現邀請你和家人朋友參加，詳情詳載於今期家書內。

四月十一日，齊家運動十周年感恩祭慶典即將到臨，各種已籌備得如火如荼，今期繼續為你報導。

恩神父以他重溫希臘文的經驗跟你談逾越，可能會令你對自己及孩子的學習模式改觀。

「為母為師」何太因巧遇師妹而大談對家的歸屬，希望引起你的共鳴。韓國朝聖團已滿載而歸，你可看看整個記錄，並分享團員的感受，如有下一次，希望你不會再「走寶」。

天寒地凍，如何驅寒，食譜教你簡單方法，免你傷風感冒。

「省醒故」又有甚麼發人心省的故事呢，請細閱。

齊家社工藍添福的母親已返回天鄉，請大家為她的安息祈禱。

下期家書將於四月出版，請於三月十五日前將稿件寄往 [hoagnesli@hotmail.com](mailto:hoagnesli@hotmail.com) 或傳真 27812209

## 神父的話



親愛的齊家組員：

很想跟你們分享我最近學希臘文的經驗。其實早在讀中學和大學時，我已斷斷續續的讀了差不多八年希臘文，但總覺得自己一竅不通，於是於年前請弟弟在意大利給我寄來一些希臘文課本，想再自學一番。怎料打開課本，覺得字字不解，查字典，看完又看，都是沒大進步，好悶，文法很難，就此擱下了好幾個月，直至搬家到聖若翰堂，因執拾的緣故，那些課本又重現在眼前，又挑起我讀希臘文的願望。我改變方法，不再想悶，不再死記，不再查字典，不在文法中轉牛角尖，就在讀中找尋興趣，每日定時的閱讀，恆心的閱讀；結果，我逾越了！我發現希臘文聖經比意大利文、英文、法文的譯本豐富得多，這更令我沈醉！

人生就是一次又一次的逾越，若果我們輕言放棄，那就是永遠的失敗。在齊家運動中，我看到很多的逾越，亦看到更多的奇蹟，我因此而為你們感謝天主。2004 及 05 兩年有福傳年，盼望大家能逾越自己，仰賴聖神的助力，無懼地向家人及朋友福傳，努力的播種，你必會得到倍數的收穫。

在今年九月開始，我高興看到很多組員積極努力投入籌備十周年的慶祝活動中，我真希望你們眾人能「滿載喜樂和感恩之情」於明年四月十一日（復活主日）的十周年感恩祭中向天主奉上你們摯誠的感謝！  
天主保佑！

恩保德  
2003 年 12 月

## 為師為母

### 傳

何李麗珍

母校春茗，喜在師妹群中遇到馬鞍山組的組員，高興告訴她我已邀請校長及校監修女出席我們的十周年感恩祭及晚宴，她亦興奮的回應：「我也邀請了她們參加我們的四旬期守齋大行動」。

「我們」，表示歸屬，我是屬於這團體的，這家的，家的一切事宜都與我有關係。若孩子說：「這不是我的，是妹妹的。」他對家的概念仍不太清楚，他仍處於一個非常自我的中心。若孩子的反應是：「這不是我的，是妹妹的，我替她放回房間。」孩子長大多了。

齊家十周年，高興看到很多很多像我師妹的「長大」表現，有些小組為感恩祭籌備，有些張羅晚宴事宜，有些就在為大家的「神形」作準備，就如韓國朝聖及四旬期守齋大行動…

看過韓國教會的活力，真希望我們香港教會的平信徒能一洗過往被動之風，我們齊家運動的組員，很多已經驗了多年沒有神師，仍能存在的團體生活；及沒有神父修女的指示，亦能籌組大形活動的經驗，就是這種種，造就了「我們」，加強我們對齊家的歸屬。



師妹，就讓我們把這「我們」繼續傳開去，使我們的「家」更形親切可愛，使更多家庭願意活出信仰。

「如果你們之間彼此相親相愛，世人因此就可認出你們是我的門徒。」  
(若 13:35)

## 心中有佛

一日，蘇東坡問他的摯友佛印法師：「大師，你看我像甚麼？」

大師答：「我看先生像一尊佛。先生，你看我呢？」

頑皮的蘇東坡看著盤膝而坐的大師答說：「我看你像堆糞便。」

大師氣定神閒的答說：「在佛的眼中，眾生皆有佛性，都是佛；可是，在被糞便蒙蔽了心眼的人，看甚麼都是糞便。」



## 齊家運動十週年 感恩祭暨聚餐

置富組、聖十字架組及太古城組現向您們報告進展及請求您們的幫忙。

首先，多謝各組踴躍提交的口號及文章，如有感受在心，未提筆交稿的，再給您們一個機會，**28/2 最後交稿**。(電郵 [ktsh425@sinaman.com](mailto:ktsh425@sinaman.com) 或郵寄香港西灣河大石街一號或傳真 25690188 賴煜清收。信封面請註明“齊家運動十週年徵文比賽”。)

感恩祭部份有下列徵求：

- 一、 輔祭二十名
- 二、 送聖體員六名

請儘快於 27/2 前致電 28841329 向湯美香或 28960302 向黃麗屏報名。

爲了方便齊家成員邀請親友或堂區朋友出席十週年感恩祭，籌委會將於三月初把邀請咭分發社工，再轉交各位手上，請踴躍發出邀請，以符合感恩祭中實踐「福傳使命」的主題。

十週年聚餐旨在齊家成員濟濟一堂，共融分享，將售賣餐券確定參加人數。爲省卻其他開支，請每組準備一份\$50 - \$100 的禮物，以作抽獎之用。當晚節目豐富，有表演、遊戲、抽獎及神秘節目。各家庭及小組有意於當晚一展身手請於 27/2 前向賴煜清報名表演項目。

**熱切期待 11/4/04 的來臨！**



## 朝聖後心聲

天主將不可能的事變成可能，在香港堂區服務多年，無神父修女團體就不能存在，韓國教會可以說是亞洲教會的驕傲，是全世界的驕傲。無神父修女團體仍可存在。

聖人爲信仰犧牲，面對死亡，亦有選擇逃避的，一如丁若鏞，但這不代表天主放棄你，天主一定不會放過你。我希望最低限度可以像丁若鏞，死時仍能保持信仰。

生活充滿奇蹟，起初很擔心孩子們滑雪，但經指點一二後，他們竟能控制自如。

人說韓國食物很辛辣，真怕孩子們吃不慣，怎料安排是這麼好，他們吃得飽飽的，又重幾磅了。

安排真是很好，幾天之內，可以接觸不同類型的聖人，有慷慨就義的，有至死忠心的，有逃避後再皈依的，就像在團體內各有不同，希望大家在各自的環境中爲教會作出不同的付出。

我認同信仰培育是在家庭由零開始，所以我對齊家運動是非常支持的。齊家運動組員互相關懷支持，非常令人羨慕，希望將精神傳揚開去。

家庭做信仰培育是非常重要的，我看見孩子們在聖堂留神地看壁畫，聽神父講解，百聞不如一見，我知今次他們得著很多，很值得。



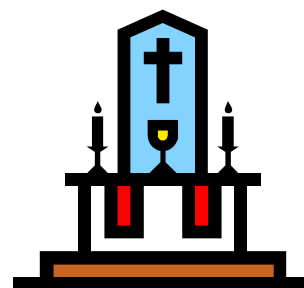
教友村很有特色，教友爲教會奉獻所有，有間聖堂是教友一磚一木的自己建造，還有韓國教會有自己獨特的藝術設計，很值得香港學習。

以前爲兩個孩子，很多殉道精神，他們小的時候，甚麼也爲他們，有時會忽略身邊的人，但現在對她應有多些殉道精神了。

殉道聖人怎樣能因基督的緣故而捨掉生命，這是恩寵，不是說你要死就可以，他們體會到基督的重要才會這樣做。

齊家運動給我家的精神，家的氣氛，有一陣暖意，我先生是核心成員，有時開會很晚才回家，現在我覺得他值得這樣做，以後他開會我也不敢有微言。

以往在香港，歌詠團自顧自的唱，有些教友甚至不唱，但在明洞大教堂參與彌撒，我感到參與者是一體的，他們甚至可與歌詠團對經，他們真是很投入，希望我們香港的教友參與彌撒時也能這樣投入。



滑雪時我常跌倒，我就想，我的信仰怎樣，我曾經祈求，但得不到，我想放棄天主，覺得祂不存在；滑雪和信仰一樣，跌倒要爬起來，人幫你，你就沒有那經驗，韓國天主教徒非常積極無退縮，很值得我學習。

齊家運動給我互助互愛的感覺，我被受保護。

很多感受，幫助自己決志為這兩年福傳年，我要勇敢出來，做平信徒福傳工作，這就是我的得著。



## 難忘的韓國朝聖之旅

梁偉培

因著天主聖意的安排，我和太太有幸參加了「齊家運動」創立十週年紀念活動之一的韓國朝聖之旅，全程由恩保德神父（恩叔）帶領，一行四十二人，分為四組，其中李靄琳（亞餅）和賴愛約（Karris）充當小記者，負責報導和訪問，而廖志樂則肩負拍攝和全程錄影的重擔，於零三年十二月廿九日（星期一）上午七時卅分雲集赤立角國際機場祈禱室。之前恩神父一再強調此行是朝聖，並非購物旅遊團，他先向各人派發一封「利是」及奇蹟由「我」創的旅程資料小冊子（內文非常豐富，包括每日行程表，讀經，祈禱文和福音；港、韓天主教教會、天氣、人口、大城市資料及各小組名單等），祈禱及訪問錄影後才浩浩蕩蕩出發。

航程約需三小時卅分，韓國時間較香港快一小時，甫抵仁川機場，即有當地領隊呂先生（David，阿爺年代已移居韓國的山東人）、韓國熱心教友 Lydia（負責聯絡當地教會和教友村事宜）及 Cecilia（學校老師，義務翻譯）的熱情款待並隨即驅車往切頭山聖地朝聖。韓國教會是由「自尋、自信、自傳」者創立，後遭受當時政府官員的迫害，愈萬教友為了維護信仰的原故而蒙難，一百零三名殉道者被冊封為聖人。我們在教堂地庫看到部份遺照，他們的慷慨就義精神，令人感動。

晚上，我們在明洞大教堂與當地教友家庭夫婦成員分享齊家訊息，由恩神父和韓國神父主持，交談氣氛誠懇親切，互相瞭解實況，以迄九時許才返酒店投宿。

翌晨六時卅分起床 (morning call)，七時早餐後 (其實天天如是，最辛苦是 1/1/04 早上，因 31/12/03 須參加子時感恩祭，之後還要慶祝新年的來臨)，便前往天真菴發祥地 (即五位建立韓國教會教友的墓地)。雖然路途陡峭崎嶇不平，但向幸無風無雪，歷時約一句鐘，已到達墳前。期間雖有團員鄭寶蓮女士不慎滑倒於雪地上，但幸無大礙。我們一起在墓地前作深鞠躬致敬並聽 Lydia 講解有關歷史。之後我們下山乘車往天主教村參觀該地教堂 (入堂前要脫去鞋子)，;有團友乘機購買聖母像或其他聖物，作為紀念。薄暮時分才入住陽平大明度假村。晚膳後，隨即進入會議室避靜。恩神父舉出耶穌教人寬恕之道並談論昔日他在工廠時的趣事。稍後，他請團友們分享個人經驗及反省。我這個亞伯，恩叔稱我為「公公」也給「點中」亂說一通。

大除夕清早出發往芝山滑雪場，除老人家，如我者外，大部份團友皆參與滑雪，開心一番。隨後往南漢山城、南山谷韓屋村聖堂朝聖。入夜才到人參專賣廳和冬蟲夏草專賣廳參觀，購買者也大不乏人，恩叔戲稱他們為「富婆」！

晚上十時卅分齊集後，前往明洞天主教堂參與除夕感恩祭。入堂每人須購買蠟燭供奉，價值僅一千韓環 (約港幣六元多)。我們雖然聽不懂韓文，但禮儀程序和香港相差不遠，堪稱全情投入啊！歌詠團歌聲嘹亮動聽，可說繞樑三日了。奉獻時刻一到，教友們秩序井然地跟著行列步出，把銀兩放入箱，有專人監察，確令我大開眼界。



一月一日早上，導遊呂先生把我們帶到展望台 (三八線) 祈禱。當日天氣寒冷，約零下二、三度，但我們均「頂得順」。遙望北韓，不勝唏噓！感嘆兩國人民為何不能和平共處，有若東西德一般？其實世界上有很多事情根本就使人費解，非我們的智慧可以分析明瞭，那麼不如交給天主吧！

平安返抵香港機場時已是六時許了，全體步入機場祈禱室，衷心感謝天主的照顧，接著恩叔邀請團員們分享個人感受與得著，才結束是次四天朝聖之旅程。

---

## 驅寒妙飲

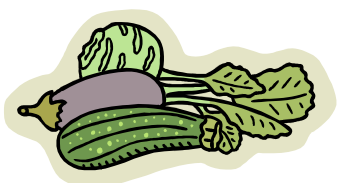
紫蘇葉十片 (藥材店買二元)  
薑四片  
水一杯半  
片糖少許  
冷水下材料，煮沸即可飲用



## 齊家運動十週年公開活動

### 四旬期家家守齋大行動

近年香港社會物質生活充裕，成人和兒童的飲食健康令人關注和擔憂。我們實在吃得太多食物，甚至是有對身體有害的食物。耶穌說：「生命貴於食物」（路加福音 12:23），就是要我們明白飲食是要維持我們身體的基本需要，過度和沒有節制的飲食會傷害我們的身體及生命，破壞我們和天主的關係，人與人的關係及人與大自然的關係。



齊家運動十週年公開活動，名為「四旬期家家守齋大行動」，希望透過今次活動，鼓勵父母和子女，在天主教四旬期內，力行克己，鍛鍊節制，培育家庭成員建立健康、簡樸的飲食習慣，愛惜生命從飲食開始。

我們特別設計及印製了十萬張彩色精美的生命存摺，希望各齊家成員可以全家一起依照咭上的指示，在四旬期內揀選一種簡樸的飲食模式，並每天進行記錄，並在每星期互相鼓勵和獎賞，我們深信「生命貴於食物」，如果我們放低食物的重要性，自然會欣天主在我們生命中所安排的各種祝福。請各齊家成員邀請其他親友一同參加，我們已在齊家運動的網頁（[www.family.dolf.org.hk](http://www.family.dolf.org.hk)）中加插分享欄，讓各人分享他們的經驗和感受。

一如過往，我們將會在**2月29日**（星期日）下午三時至五時在葵芳新都會廣場，舉辦「四旬期家家守齋大行動」。屆時會邀請營養師分享健康飲食之道、宣明會代表分享世界其他地方的飢餓情況。分享嘉賓包括綠色和平幹事張韻琪小姐及恩保德神父分享。希望各齊家成員可以帶同子女，及邀請其他親友一同參加，親身感受節制帶來的好處。

如需索取更多生命存摺，請電 2 5 6 0 3 8 0 4 核心組賴焯清。

齊家運動財政報告  
(2002年9月至2003年12月)

收入		支出	
1. 步行籌款 (2002年9月8日)			
1.1 車費	\$2,420	1.1 車費	\$2,200
1.2 善款總數	\$112,350	1.2 活動支出	\$705.80
	<b>\$ 114,770</b>	1.3 橫額	\$360
		1.4 海報設計及印刷	\$2,000.80
			<b>\$5,266.60</b>
餘款\$109,503.40			
2. 樂在生命中 (2002年12月29日)			
2.1 福傳基金	\$29,750	2.1 海報及書籤	\$32,600
2.2 個人及學校捐款	\$1,200	2.2 廣告、影印及宣傳	\$4,394.2
	<b>\$30,950</b>	2.3 活動支出	\$1,083.80
			<b>\$38,078</b>
<b>活動赤字 \$7,128</b> (活動部份支出，已由明愛服務單位支付) 餘款\$102,375.40			
3. 齊家少年修身營 2003年7月22-24日			
3.1 收費	\$7,360	3.1 營費	\$8,478
<b>活動赤字\$1,118</b> (部份活動支出，已由明愛家庭服務單位支付) 餘款\$101,257.40			
4. 個人捐款	\$100		
<b>餘款\$101,357.40</b>			