



齊家家書

2004年8月號

編者的話



高興告訴大家，我們的齊家爺爺，恩保德神父已平安回港了。他瘦身成功，卻由以往甚麼都不愛吃（除了花生外），變成十分饞嘴呢！經過多月的遊歷，他一回來在「神父的話」中就跟大家分享喜樂。「為母為師」何太跟你分享她的亞巴郎經歷。「省醒故」回應何太及恩神父的分享，來一個〈快樂很簡單〉的故事。「好書介紹」向你推介《水知道答案》，你認為水懂得閱讀嗎？水有感受嗎？這本書圖文並茂，讓你看到驚人的研究結果。耶穌會的苑祥斌神父以他在國內做敬老工作的經驗為你講解〈老吾老以及人之老〉。「菜譜」教你做一個全家醒胃的菜式：紅糟排骨。請注意，上期聖十字架堂李太〈主真幽默〉一文有回應。而本期亦有小朋友的文章，黃家廉的第二次投稿，編者再看前文，發現他今次真是進步了許多，懂得表達感受，而且敘事分明；希望家廉及其他小朋友繼續利用這片園地（這是需要家長鼓勵的）。投稿請電郵 hoagnesli@hotmail.com 或 Fax：27812209。

神父的話



喜樂

親愛的齊家組員：

暑假快樂！相信在暑假期中，你們都為孩子和自己安排了許多節目或旅遊等，希望大家都有一個快樂而難忘的暑假。不錯，喜樂是人生命的渴求。生命中絕對不能沒有喜樂，就算你擁有一切，你未必真能擁有喜樂，因為你不能用錢買到喜樂，窮人可能會很喜樂，而富人可能並不喜樂。

請不要把「娛樂」和「喜樂」混為一談，「娛樂」是令你開心的身外之物，「喜樂」卻是發自內心的平安、滿足、包容、自信...等。耶穌說：「我要賜給你我的平安。」若我們接受基督的平安，這平安將如湧泉般充滿我們的內心。縱使我們身處困境、或飽受磨難、或罹受病苦，我們仍是平靜的，充滿喜樂的，因為耶穌所賜的喜樂是圓滿無缺的。還記得在羅馬的初期教會受盡迫害，但當時的基督徒卻充滿喜樂地慷慨就義，毫不畏懼。他們在牆上留給我們這樣的一句話：「喜樂是基督徒的美德。」甚麼支撐著他們忍受迫害，接受苦難呢？那就是真理。耶穌基督所賜的平安使人充盈喜樂，這喜樂使他們不惱恨迫害他們的人，因為他們明白迫害者確實不理解自己所幹的是甚麼！

希望你們能與孩子們一同尋找喜樂，而不是找尋娛樂吧！

恩保德神父

為師為母

亞巴郎的經歷

何李麗珍

近兩個月來，萬事不利，整個人像跌進谷底般，近乎崩潰。於是，放下一切，獨個兒離開了家，躲到大陸的屋子去。每次在園子的聖母山前，心中自然的浮出這句話：「媽，請你救我。」今回我真的是無法自拔！

那個晚上仍是千頭萬緒，心亂如麻，我躺在床上哭得難以自制，就在那刻，亞巴郎拖著兒子依撒格上山要把他奉獻給天主的一幕出現在眼前，我立時對天主說：「好吧！主呀，我就將一切奉獻給你，一切交在你手中吧！」就這樣，我安然入睡去了。

翌日，外子下班後亦來了，我們甚麼也沒有談，就是休息。過了兩個晚上，外子突然開口說：「若我們真的信主的話，就將一切交託罷，祂自有安排！」

當我聽到他所說的這句話與我的不謀而合，我從內心讚美上主，在我感到極度孤立的時候，祂竟在我們心中放入同樣的元素，使我們在這混亂中得到了共鳴，使我們在困境中互相扶持，「主，我感謝你。」

回港後第二天，突然接到來電，一所學校要聘請我擔任訓導工作。「主，你的安排實在奇妙，在教席如此缺乏的情況下，在我毫無意欲及心理準備下，你竟安排我重執教鞭。」

一次哭泣中的祈禱，一聲願意交託，主轉變我的生命并賜下祝福，我帶著喜樂與平安回到自己的家庭，踏進新的學校環境，願意此次亞巴郎的經歷，增強我對主的信心，勿再跌進迷茫；希望我能效法天上母親說：「上主在我身上完成了奇事，祂的名是聖的。」願光榮歸於天主父。

省醒故

快樂很簡單

有一支淘金隊伍在沙漠中行走，大家都步履沉重，痛苦不堪，只有一個人快樂的走着。別人問：「你為何如此的愜意？」他笑着說：「因為我帶的東西最少。」

原來快樂很簡單，擁有少一點就行了。

好書介紹

水知道答案



人身體內百分之七十是水，人體通過水來吸收營養，并通過血液或體液將營養運送到各器官去。只有體內的水（或曰血液）在流動，生命才能延續；若滯流，我們的健康就會出問題，甚或有危險。我們細看河水，涓涓流水，誓勿清澈，但一潭死水，定是混濁不堪。我們如何令體內的水如涓涓流水般清澈，以保持身體健康呢？是否現時市面上推廣的各種排毒方法呢！

讀了這本書《水知道答案》後（雖然這不是一本宗教書籍），但你會更了解我們的信仰要求我們要懂得愛和感恩我重要，以及對我們身體健康的幫助。

作者江本勝是日本橫濱市的一位醫學博士，自 1994 年起，他開始在冷室中以高速攝影的方式來拍攝和觀察水結晶，結果發現水具有複製、記憶、感受和傳達信息的能力。他在云云風姿各異的水結晶照片中，選取了 122 幅，將之結集出版《水知道答案》這書，向世界展示他驚人的研究成果。你看到這些水結晶照片，定會讚嘆上主的創造。

《水知道答案》這書的面世，不僅掀起了一波波水研究的熱潮，也喚起人對愛與感謝的珍惜和讚美。

徐志忠神父於多年前已向教友推介這本書，可惜當年只有外文版，但現在中文版（簡體字版）已由海口市南海出版公司出版，每本只售二十元，非常值得你一讀。

紅糟排骨

材料：腩排十二兩，子羌四兩，蔥三條

醃料：胡椒粉少許，生抽一湯匙，酒少許

醬汁：紅糟一茶匙，鎮江醋五湯匙，生抽老抽各一茶匙，冰糖五湯匙，水一碗

做法：

1. 腩排用醃料醃半小時後，蘸生粉放進滾油中炸至金黃色待用
2. 用油鍋把子羌爆香，加一茶匙紅糟炒云爆香
3. 下腩排炒云，加鎮江醋，生抽老抽，冰糖及水，放蔥
4. 慢火炆林腩排
5. 加麻油及少許生抽上碟





遊船河記

黃家廉

夏日炎炎，最適合的戶外活動便是遊船河了。媽媽工作的公司每年暑假都會舉辦一次遊船河活動，而剛過去的那一次，卻令我難忘極了。

那星期天，風和日麗，天氣晴朗，燦爛耀目的陽光照在我家的窗台上，閃閃生輝，把睡眠惺忪的妹妹和我都完全喚醒了。匆匆吃過早餐，我們便趕忙收拾泳衣褲、泳鏡、太陽油、太陽帽...。我們先乘搭火車，再轉乘地鐵，很快便到了皇后碼頭。在那兒，爸爸媽媽忙著跟朋友打招呼，吱吱喳喳，熱鬧得很。我和妹妹一邊吃軟雪糕，一邊和其他新朋友追追逐逐，很快我們便成為「老友」了。等了一會，一艘白色的西式遊艇泊近岸邊，一位大哥哥站在遊艇邊，他伸出一隻強健的手臂，使勁地抓緊岸邊的圍欄，穩定了船身，讓我們一個一個的登船去。我們一群小童很快便拿著汽水、薯片、花生跑到船頂的一層，自由自在地玩耍。

當船行駛了約一小時後，看見四周給小山圍住了，這時候，船也停下來了。我們立刻換上泳衣，興高采烈地跑到船尾，撲通一聲，跳進清涼的大海暢泳。就在此時，我們期待已久的香蕉船終於出現了，大家爭先恐後，嚷著要先坐香蕉船；可惜，玩完後，卻沒有想像中的好玩和刺激。原來，為了兒童的安全，快艇不能駛得太快，所以，我還是寧願舒適地坐在拉著香蕉船的快艇上，也不願坐在那隻窄窄的「香蕉」身上呢！

當輪到大人玩時，快艇駛快了很多，感覺刺激得多了，終於香蕉船也翻船了。正當各人努力爬回香蕉船時，忽然我感到有點兒發悶，眼見遊艇就在快艇前面，便大膽地跳進海裡，自以為很快便可游返遊艇去。游呀游呀，當我游到半途，已感到氣力不支，更有點暈眩，十分疲累，像快要沉進水底去。這時，只好一邊踩水，一邊大力揮手，希望有人看到我身處險境。幸好，快艇上的叔叔一直盯著我的行蹤，很快便把我從海裡救回來。回到遊艇上，媽媽立刻把我抱著，連話也說不出來，我感到她是多麼的驚慌，她用手緊緊的抱著我的頭。我心裡實在難過，自己一時貪玩，竟令媽媽這樣擔心...

回家後，我問媽媽是不是很驚慌，媽媽卻說：「今早出門時已向天父祈禱，所以我並不驚慌，不過...」這次遊船河真令我畢生難忘；以後做任何事，都應三思而行，不要再令家人擔心了。

好消息

齊家運動
八月分於溫哥華成立

齊家家書稿

聖母玫瑰堂教友陸達榮

回應聖十字架堂李太「主真幽默」一文

熱心福傳的主內姊妹李太：

妳好，看過妳的福傳經歷，我的初步分享是這樣的：

妳的「親友」是一位很風趣的人，正面點看，她很接納天主教，以致臨去世前也願意加入教會，並且在去世後更喜歡與天主教友為鄰！她不諱言死亡，是樂天開朗的人，將會是一位順從天主安排的好教友。有機會請妳多介紹給她認識天主教輕鬆的一面，如聖誕節啦、聖神七恩啦，耶穌教人愛人如己啦，等等。到她對天主教有更大的興趣的時候，就可以再進一步講妳的「妙」論給她聽了。（妳的「妙」論是甚麼呢？）

至於妳的「朋友」，她是一個認真而又快樂的人，妳帶她去初步認識了耶穌基督之後，她自己就去尋找一處她可以進一步認識主的地方。那地方雖然是基督教堂，但她沒有離開基督，我覺得妳可以繼續與她保持聯絡做朋友，也可以帶她去參加天主教的活動。當她發覺天主教也十分友善時，她就可以選擇了。天主是慈愛的，一個要認識基督的兒女，天主決不會不好好照顧她，請妳多為妳的朋友祈禱。請勿勉強對方，以免做成反效果。

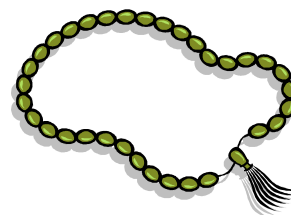
天主要給妳機會多多磨鍊，請妳努力吧！

主佑

弟兄

陸達榮上

2004年7月28日





老吾老以及人之老

苑祥斌神父

隨著社會的老齡化老有所養已成為各方十分關注的問題，一個史無前例，而且不可逆轉的事件，正在人類世界發生，那就是在今年或明年的某個時候，全世界六十歲以上的老齡人口將超過五歲以下的兒童的數量，在大多數國家的歷史中，六十五歲以上的人口所佔的比例，一般不超過 2%-3%，但在今天的發達世界中，這個比例已高達 15%。這便是全球性「銀色世紀」的開始。

中國在過去二十五年的計劃生育之後，這個世界上人口最多的國家，也將是世界上老人最多的國家，並且單身老人獨居的現象將越來越嚴重，據最新的人口統計數字，目前中國六十歲以上的人口已經達到 1.4 億，單身老人家庭已達到 2400 萬，到 2010 年，六十歲以上的老人家庭中，80%將是獨居的。

在 1980 年，中國人口 9.8 億，以後開始推行生育政策，一對夫婦只能生一個孩子，因而四個老人只能有一個孫兒，這將不可避免地造成單身老人獨居現象；隨著越來越多的老人退出生產系統，越來越多年青人將不得不負擔起供養老人的重任。隨著勞動人口的減少，以及依靠社會保障系統生活的老人越來越多，中國社會將面臨日益嚴重的壓力。

十年前，中國不存在老人孤獨地在家中死去的現象，如今，卻面對這樣的挑戰：究竟應該採取甚麼措施，才能避免老人獨居，成為一個嚴重的社會問題？

中國老齡化問題，已經到了一對年輕夫婦必須照顧雙方父母，即四位老人的地步，而老人院數量太少，費用也太高，因而，住在自己家裡的老人，只能靠鄰里相互幫助。現在，獨生子女結婚，據聞最近為照顧雙方父母而簽訂協議書的情況屢見不鮮。

到本世紀中葉，中國老年人將超過四億（目前為 1.2 億），中國將成為一個老齡化的民族。目前已經老齡化的發達國家，在它們變老之前，已經富裕了，它們累積了資源，並設立體制以應付這變化；而中國則是「未富先老」。儘管中國有了各種進步，但仍然是一發展中國家，連養老金制度的雛形也未有，算下來，到 2025 年，中國六十歲以上的老人將達三億，到 2040 年，將佔人口的 28%。而目前，只有一小撮人有資格拿養老金：即使在城市也有一半職工上了保險，在農村則只有十分之一可拿到政府津貼。獨生子女有可能照顧兩位父母及四位祖父母及外祖父母嗎！如果沒有子女，或子女不願照顧又怎麼辦呢？誰來照顧中國老人呢？

孟子提出：「老吾老，以及人之老」的人道思想；主耶穌基督給這思想付了洗，邀請我們為最小的兄弟姊妹服務，德蘭修女更為我們立下芳表。

我所服務的河北省河間市露德莊敬老院，隸屬河北省獻縣教區，該教區由法國耶穌會香檳省會士于 1856 年創立，一直得天降福，教務興旺；但在文化大革命期間遭到嚴重破壞，及至 1980 年，國家實行改革開放，該教區遂再由零開始，先後恢復修院，女修院，建聖堂，開診所等；後來該教區又在一名為「露德莊」的教友村內獲得一塊七十畝的荒地，建了一間極其簡陋的「敬老院」，收容貧苦或家中無人照顧的老人，院內一切管理服務，皆由修女負責，因經費有限，老人的伙食費只能約為港幣三元。齊家運動的各位朋友如欲支持我發展國內敬老院工作的，可聯絡齊家運動何太（李麗珍）或電郵 yuan_969@hotmail.com 與我聯絡。

齊家日返嚟啦

闊別數年的齊家日於今年又返嚟啦，大家不要錯過這個聯誼、互相認識及齊來探討齊家未來方向的活動，日期是十二月廿七日（星期一公眾假期），地點待定。今次重會有旅行，讓全家大小能在郊外欣賞大自然的景色，讚嘆天主的化工。

明愛賣物會

今年齊家將會在香港區的明愛賣物會主持攤位，日期是十月三十一日（星期日），地點是灣仔修頓球場。如有興趣參與（包括攤位設計和當日義工），請和太古城組的 Rosa Chau 聯絡，電話 2 5 5 3 0 1 4 1。

聖家節證道

正如往年一樣，齊家將會發信給全港堂區，派遣組員在聖家節（12月26日）的主日彌撒中証道。有興趣的組員，尤其是過往未有聖家節証道經驗者，請和核心賴煜清聯絡，電話：2 5 6 0 3 8 0 4。

齊家聚會主題

太古城齊家小組青年組員定下 2004 至 2005 年的聚會主題，包括暑期的經歷、考試經歷、在現實中怎樣經歷耶穌／天主的存在、課外活動、互相了解、時事分享、生活的趣事、課外書分享、電視節目、信仰分享（後備）。

齊家十週年彌撒 DVD

多謝太古城齊家小組 Simon Chan 的協助，齊家十週年彌撒的 DVD 現已完成製作，各位可以小組或個人名義訂購，售價港幣 20 元，另外郵費 5 元，詳情請聯絡核心組賴煜清，電話 2 5 6 0 3 8 0 4。

白頭到老的秘訣!

A -- accept(接受)

「世上沒有十全十美的人」這句說話是千真萬確的，尤其兩個人一起並不等如兩塊合得來的積木，必須互相遷就。記著，你愛他/她，就必須接受他/她的一切，甚至缺點。

B -- belief(信任)

不信任對方，經常以懷疑的口‘吻’盤問對方，這種互相猜度的愛情就只有分手下場。既然跟他/她一起，就應該完全信任對方。

C -- care(關心)

關心的程度正好表現你對對方的重視程度，間中打個電話給對方關心式問候一句：「工作辛苦嗎？」又或者傳呼他/她：「天氣涼了，請加衣。」這些關心未必有實際用途，但起碼能令對方暖在心頭。

D -- digest(忍受)

我們不是聖人，總有情緒起伏的時候，若然對方是「凸」的時候，你何不做「凹」去忍耐一下他/她，安忍一下他/她呢？

E -- enjoy (欣賞)

你應欣賞對方的一切，欣賞這段愛情帶給你的開心、幸福。這樣，你便會愛得更愉快，不要只懂埋怨，在雞蛋裡挑骨頭。

F -- freedom (自由)

縱然已婚，也應給予對方應有自由及保持秘密的權利，你的另一半不是你的終生奴隸，不要讓他/她認為跟你結婚就等如被困籠中的寵物。

G -- give (付出)

愛情這樣東西不一定是你付出「一」，便會收回「一」，但不付出，便一定沒有收穫。對你的愛人，應有如對自己一樣，毫無保留的付出，這才算得上真愛。

H -- heart (心)

愛情最重要的道具是心，你必須真心對待，用心去愛。沒有心，又怎稱得上真心相愛？

I -- independence(獨立)

甜言蜜語的人會說：「我是為了你而生」。其實，每個人都有自己的生存意義，不應過分依賴對方，成為對方的沉重負擔，甚至負贅。

J -- jealousy(妒忌)

適當的妒忌、呷醋能表示和你對對方的重視，但切記是合情合理的呷醋；反之，毫不講理，大發雷霆地呷醋，必惹人反感。

K -- kiss(吻)

一吻勝過千言萬語，輕輕的一吻已能代表你惜他/她、愛護他/她，所以請不要吝嗇你的紅唇。

L -- love(愛)

都說是愛情，沒有愛又怎會有情呢？愛跟喜歡不同，愛一個人，你必定願意為他/她做任何事，這是最高的境界。閒時不妨跟對方說句：「我愛你」，擔保比任何禮物來得甜蜜開心。

M -- mature(成熟)

為甚麼一般人的初戀總會無聲無色的慘敗，因為年輕人都戀愛得較為幼稚；況且，沒有一個人會喜歡對方長年沒頭沒腦地蹦蹦跳。人成熟一點，你的愛亦會早熟一點，直至開花結果。（下期再續）