

編者的話



齊家運動踏進第十一年，資力深的小組漸漸已演變成支援小組，對婚姻出現危機的夫婦，或面對婚姻挫敗的人士，藉著基督的福音和組員自身的經驗，予以支持及鼓勵，協助他們重整自己的生活，重拾基督的愛，與主與人重歸於好。

今期馬鞍山聖方濟堂齊家小組，一個比較年輕（成立只有五年）但活力驚人的小組，就與我們分享他們小組朝聖團及避靜的經驗。

恩保德神父在他的「神父的話」中，藉著教區今年聖家節為結婚超過三十年的夫婦舉行的慶典，再一次提醒我們，作為齊家組員在現今世界的使命。

「為母為師」何太與你分享她在新工作中，如何實踐天主給她的使命。
「省醒故」教你得人賞識的方法。

為培育齊家組員更認識自己的使命，今期家書在《論教會在現代世界牧職憲章》中選取了「婚姻與家庭的神聖」一段，請各組員細讀及在聚會中加以研究，或就此撰文回應。

來稿請電郵 hoagnesli@hotmail.com

神父的話



親愛的齊家組員：

讓我跟你分享一個故事。

樹木中種有數千棵樹。一日，不知甚麼原因，其中幾棵樹竟突然倒下來了。「哎呀！樹倒下來了，很容易全個樹林的樹也會倒下了！」「慘啦！很快我們就會失去這個樹林了！」於是，眾說紛紜，仇雲慘霧...大家都忘卻了樹林中還有許多樹仍在健康地生長呢！

今年聖家節，教區將為結婚三十周年、四十周年、五十周年或以上的夫婦舉行慶典。現今世界，雖然離婚率不斷上升，這並不表示婚姻制度已趨滅亡，依然仍有許多夫婦堅守婚姻盟約，共同挽手跨過無窮苦難；更有一些朋友在另一半越軌後，仍默默的等待浪子回頭，充分表現寬恕和愛，實在應該向這些朋友致敬。

各位齊家組員，我衷心祝福你們的婚姻，願你們的樹能為孩子提供庇蔭，願孩子們能在樹蔭下欣賞這樹的生長，讓他們也渴望將來自己亦能大樹成蔭。願你們亦能成為其他人的支援，你們所曾跨越的，能與人分享，給人鼓勵及支持，在主內感恩不絕，作耶穌的活見證。天主保佑！

恩保德 2004年10月

為師為母

何李麗珍

悲情大喜

「要拉、要鎖、要報警，隨便，我教女有我的方法，打女一定黹，打成這樣我想的嗎？」那位家長一進校長室，拉起衣袖，氣沖沖的就噴出這些話來。

「我也是媽咪，我了解一定是子女教也不聽，忍無可忍，才會動手；打在兒身，痛在娘心，我也曾經歷過；我不想這次事件破壞妳們母女關係，因為孩子告訴我她有點恨妳，所以請妳到學校來，讓我了解了解，看能怎樣幫助妳們修復這段關係，因為我覺得母女關係比甚麼也重要。」我柔聲對那位太太說。

「我對她很失望，成績差，我特意辭了份工，回家看管著她，她仍是零分...」眼淚從她臉頰徐徐而下...「我打她，她哭也不哭，不知錯...」這母親已按捺不住，嚎哭起來了。

「妳知嗎，我問她打成這樣，沒有逃，沒有擋嗎？她表示怕媽媽更黹怒，所以不敢逃，不敢擋，哭也不敢呢！妳看，一個不哭更黹怒，打得更狠；一個卻怕打、不敢哭，這就是溝通出問題嘛！我覺得孩子在校很乖，她很有愛心，坐在她鄰座的是一個患重病的同學，她把妳照顧得很好，愛心是從家庭中培養出來的，我相信你們已盡力教導她的了。」我說。

「成績差可以想辦法幫她改進，但態度好是很難得的...」班主任突然硬了嗓子，痛哭起來，這真令我愕然，一個初教學的大男孩，竟然...

「每天午飯時間，她都幫我把飯盒派給同學，然後才到樓下去取妳送來的飯吃；每次我用過的白板筆，她都替我蓋好...」他一邊哭一邊述說了孩子多樣的好行為，令媽媽哭得更厲害，班主任哭了，駐校社工哭了，連校長也哭了！

在這感人的場面下，我坐近那太太旁邊，手在她肩膀上輕拍，再次柔聲說：「看，孩子有這麼多人愛錫，多好！我相信班主任在學業方面一定會想辦法幫她，我想妳也是因為未太適應不上班而要長時間面對孩子，引起的情緒問題吧！但今天晚上，我想妳做一件功課，就是靜靜的抱著女兒，對她說：『媽媽因為愛妳，想妳好，緊張妳，一時控制不到情緒，打妳打得這麼傷，真對不起，妳幫媽媽以後再不這般憤怒，可以嗎？』讓她說出幫助妳的方法，要鼓勵她實行，因為我們相信她是乖孩子，有愛心的孩子。」

校長在旁也鼓勵媽媽這樣做，社工也邀請她到校來接受一些專業的輔導。

「真不知怎樣多謝你們，真是很感謝你們對女兒的體貼關懷，真是很感謝你們！」

翌日，我看到母女倆開心地回校上課（媽媽真的向女兒道歉，并接受駐校社工的輔導）。

【若不是校長支持我先了解情況再報警，可能這家長已被控其虐兒】

感謝天主給我這訓導工作的機會，讓我播種仁愛寬恕，讓我播種平安喜樂！

馬鞍山聖方濟堂齊家中國番禺之旅

今年夏天對我們這一組來說，可謂頗為特別。我們首次自己組織舉行「朝聖團」，特別其中一個主要項目是專程往廣州探訪萬籟寂神父。以下是四個家庭在旅途中的經歷與感受 -

(一)

「萬公!萬公!」一群活潑開朗的「孩子」，撲向萬公的懷抱，像子女見到父親一樣。這位「萬公」是我們齊家小組的神師 - 萬籟寂神父。

我們大大小小，共十四人，在6月27日，浩浩蕩蕩地前往廣州慧靈中心探訪，這是一所民辦的弱智人士中心，有學校和宿舍，萬公是其中一個「家庭」的家長。這個「家庭」有四個「孩子」，一位「媽媽」。那裡的佈置簡單，卻充滿著喜樂和溫馨；我們的孩子馬上投入這個家庭，又跳又跑，和這裡的「孩子」融成一片，頃刻，我們朗朗的笑聲充盈著這個「家」。

生活簡單就是美，從萬公簡單的生活中，更感到自己的渺小。耶穌說過：「誰爲了我，捨棄了房屋，兄弟姊妹，就得到百倍的賞報。」

(二)

天氣熱，但我們心涼快。太陽猛，但總覺有一片白雲在我們的頭上作蔭。

下午四時，終於到了石室教堂！感謝萬神父的安排，我們有幸遇見譚神父。這位九十多歲的神父，臉上充滿喜樂，三十多年艱苦牢獄生涯，竟然沒有在他的臉上留下半點痕跡。感到失望的是石室教堂因爲要接受一項長達兩年的重建工程，所以我們未能內進，只能在外圍「圍觀」。而譚神父見到我們的第一件事就是帶我們到臨時聖堂跪拜耶穌聖體祈禱。老神父還細心地親自帶我們到一處最佳影石室教堂地點拍照留念呢！

譚神父果然是「高人」，在我們坐下暢談的十數分鐘中，譚神父簡淺而且意義的道理，令我們在信德上的深化，實在獲益良多。最後，我們還接受他覆手祝福，喜樂非常！十分滿足！我們還約定兩年後當教堂修葺完成後，定必重臨這「聖地」再探望譚神父，願主垂聽我們！

我的兒子子浩和子琛當然最喜歡第三天的行程--水上樂園的大鱷魚！

(三)

我們一行四個家庭分兩組出發，在廣州天河火車站集合，很少往大陸的我常常聽聞有關大陸搶劫、拐帶兒童的案件，在到達車站的一刻便加倍小心抓緊兩個小孩子的手，恐防他們給陌生人帶走。當我們與另外一組家庭及孟神父會合後，立時鬆了一口氣與他們乘搭旅遊車出發往慧靈探望弱智人士；第二站是廣州石室大教堂，多謝孟神父的安排，我們可以與譚天德神父見面，在靈修上獲益不少；第三站是祈福新邨。短短兩日一夜的行程中，多謝健美和政江的安排及熱情款待，使我們在食、住、行也得到細心的照料，完全打消了我對大陸不安全的憂慮，我們計劃在石室重建後相約再一次重遊廣州呢！

(四)

感謝天主賜給我們這個有意義而非常順利的活動，更感謝的就是“萬公”熱誠的款待及安排參觀的廣州慧靈弱智中心。“萬公”是誰？原來是在慧靈裏人人皆尊稱萬神父為“萬公”，七十多歲了，他無私的奉獻及委身於照顧他從未接觸過的這群弱小兄弟，使我們有極大的感觸。

經過半天的車程，到達萬神父位於廣州慧靈內的家，剛坐下來，萬神父已經端上熱茶及預先準備好的水果及果汁，他熱誠的接待，確令我們來不及道謝。跟著他帶領我們參觀慧靈的宿舍，我們看見舍友對“萬公”的熱愛及欣喜，已知他是何等的受歡迎。

下個行程是到石室天主堂探訪譚神父，而譚神父早已在門口恭候我們，這也可知道萬神父已預早跟譚神父打好招呼有我們到訪的行程。萬神父一切細心的安排，就連我們的飯食及交通也仔細照顧週到，我們要萬分的感謝。

聖方濟堂齊家小組避靜

聖方濟堂齊家小組已成立了五年，我們大致上每年都有節目來慶祝/記念，過往我們曾以晚膳、燒烤作「週年活動」。今年的活動較為「新鮮」，我們選擇了 -- 避靜。我們很高興邀請方濟會胡健挺神父為是次避靜活動的指導神師，更欣喜胡神父能撥出位於窩打老道的方濟會會址予本組為活動場地。

當日天氣晴朗，各組員大清早便到達場地，良好的天氣配合寧靜的環境，促使各人積極和枕熱地投入當天的活動，在各環節中各人通過思想檢討而達至自我更新，很多組員都覺得在信仰及齊家運動的理念等方面獲得不同的啟發；而神師在不同的角度給予我們思想指導 -- 工作和說話，更令每位組員所領受的啟發得以深化，並增強決心在日後積極落實。

避靜活動在聖神的團結中及一片融洽的氣氛下完滿結束，各人把自己的得著帶回生活中，繼續為基督作家庭裡的尖兵。

省醒故

有一個人去應徵工作，在那公司的走廊上，他隨手把地上的一塊紙片撿起來，放進垃圾桶去。剛巧這動作被路過的考官看到了，因此他得到了這份工作。

原來獲得賞識很簡單，養成好習慣就行了。

悼念敬愛的甄偉英校長

張健美老師（香港鄧鏡波書院）

一天，正在坐巴士的時候，女兒突然轉身對我說：「媽媽!爸爸哭了！」我馬上安慰丈夫，「校長患了肝癌，腫瘤已有拳頭般大。」丈夫泣不成聲，真是晴天霹靂，我的心像被石頭壓著一樣，很沉重，很沉重……。

五年前一個炎熱的下午，丈夫拿著大包小包的禮物回來，他告訴我，這是同事送給女兒出生的禮品，他特別拿出一盒包裝精美，全套粉紅色的 BB 服，要我猜是誰送的，我想這件厚禮，一定是丈夫的好友送的吧？我說了一連串的名字，都猜不中，丈夫開估了；是校長送的，我非常驚訝，當時丈夫在學校只是一位新老師，第一年入職，校長就這樣關心我們，連一位新老師的女兒都照顧周到，真是細心。校長，我沒有機會對您說聲謝謝，您就回歸天鄉了，我們真是捨不得您啊！

我和甄校長只有數面之緣，從丈夫的口中獲悉校長是一位認真實幹的人，學校從零開始，能有今天的聲譽，付出的心血是不可言喻的，但您在繁忙的工作中，時常惦記著學校和學生，作為一校之長，您扮演著嚴肅的一面；但是，一次晚會，您改變了我的印象，您風趣幽默的一面永留我心，這才是您真正的一面啊！-----記得去年家教會舉辦的燒烤晚會，我第一次帶著兩個女兒參加，到處都是陌生的面孔，心裏有些緊張，您的出現，卻溶化了當時的隔閡，您和郭 sir 一唱一和，逗得我們捧腹大笑，霎時，我們朗朗的笑聲，縈繞著整個校園，大家都樂在其中，陶醉在歡樂的氣氛當中……。原來，喜歡搞笑，逗人快樂的個性，是您的另一面。

相信您到了天國也是歡樂大使吧！那天，我參加您的守靈祈禱，看見您充滿勝利的照片，我知道您已打贏了這場仗，看見您瘦削的臉龐，我知道您已脫離了勞苦的軀體，看見甄太堅強的表現，我知道您在默默地支持著她，那時，我不敢趨前慰問，怕自己軟弱的表現，騷擾了她平靜的心靈。

「媽媽！我的心很痛！捨不得甄校長。」女兒抽咽著，悲慟著，痛哭著，我強忍淚水摟著她，和她一起祈禱，求主耶穌帶領著校長奔向天國。第二天早上，她興奮地告訴我：「我看見甄校長和耶穌在天國，那裏有很多天使。」我深信女兒的話，因為耶穌最喜歡小孩子。

校長：請您在天上繼續為旅途中的人祈禱，將來我們也會在天國重聚。

註：甄校長是天主教馬鞍山聖若瑟創校校長



論教會在現代世界牧職憲章

婚姻與家庭的神聖

由造物主所建立、並為造物主的法律所約束的夫妻生活及恩愛的密切結合，憑藉婚姻契約，即當事人無可挽回的同意而成立。故此，因當事人互相授受自身的自由行為而實現的婚姻。不唯在天主面前成為一個不可動搖的堅強制度，在社會面前亦然。這神聖的鎖鏈是為夫妻、子女及社會的好處，而不繫乎人的意志。具有多種好處及宗旨的婚姻，其創立者是天主自己（一）。婚姻為人類的繁衍、為家庭所有成員的個人進步及永遠命運、為家庭本身和整個人類社會的尊嚴、穩定、和平與繁榮，關係至大。婚姻制度及夫妻之愛，本質上便是為生育並教養子女的，二者形同婚姻的極峰與冠冕。故此，男女二人因婚姻的契約「已非兩個，而是一體」（瑪：一九，6），通過人格的契合及通力合作、互相輔助、彼此服務，表現著並日益充份地達成其為一體的意義。這一密切的結合，亦即二人的互相贈予，一如子女的幸福，都要求夫妻必須彼此忠實，並需要一個不可拆散的團結（二）。

對這發源於天主聖愛，並由基督依照祂和教會結合的模型而建立的多彩多姿的愛，基督曾賜以豐厚的祝福。猶如古時，天主曾以愛情及忠實的盟約，同自己的子民相處（三）；同樣，身為人類救主及教會淨配的基督（四），藉婚姻聖事，援助信友夫妻。基督常與夫妻相偕不離，一如基督愛了教會。並為教會捨身（五）；同樣，信友夫妻應互相獻身，永久忠實地彼此親愛。真正的夫妻之愛歸宗於天主聖愛，並為基督及教會的救世功能所駕馭與充實，使夫妻有效地歸向天主，並在為人父母的崇高任務上，得到扶持和力量（六）。因比，信友夫妻，為滿全本地位的任務及尊嚴，以特殊的聖事增強他們的神力。並使他們好似被祝聖了一樣（七）。因這聖事的德能，他們可以克盡其婚姻及家庭義務，可以沉浸在基督之神內以信、望、愛三德，滲透他們的整個生活，日益走向個人的全德，彼此聖化，而共同光榮天主。

故此，因為父母以身作則及家庭內的共同祈禱，子女們以及所有共同生活於家庭的人們，便易於找到人格訓練、得救和成聖的道路。夫妻既有父母的尊嚴，應盡力滿全其教育子女的義務，尤某是屬於父母職權的宗教教育，應當盡力滿全。

子女是家庭的活的肢體，他們亦以其本有形式，幫助父母成聖。他們應以知恩、孝愛和信賴報答父母的恩澤，在逆境、年邁的孤獨中，克盡孝道而服事父母。繼夫妻使命之後而毅然負起的鰥寡生活，應為人所尊敬（八）。家庭應將某精神財富，慷慨通傳於其他家庭。所以，信友家庭既出源於婚姻，而婚姻不僅象徵，而且還分享基督和教會相愛的盟約（九），故應藉著夫妻的恩愛、豪爽的多產、團結、忠實及某成員的精誠合作，將救主親在世界中的事實及教會的真正性質，彰顯於世人前。

天麻魚頭湯

用料：大魚頭一個
天麻 10 克
生薑三至四片
水十碗



做法：

1. 冷水下生薑及天麻
2. 水滾後下魚頭
3. 慢火煲兩個半鐘，下鹽調味即可飲用（最好是趁熱飲）

此湯有去頭風、治頭痛頭暈、定驚及補腦之效

白頭到老的秘訣（續上期）！

N — natural(自然)

很多人初拍拖時都會把一切缺點隱藏起來，變成另一個人。日子久了，缺點才一籮籮地出現，令對方吃不消。其實，不做作，流於自然的愛情才是細水長流。

O — observe(觀察)

經常細心觀察愛侶的喜好，不但能更了解對方，更能間中給他/她驚喜。好像愛侶看雜誌時無意讚某明星的手表漂亮，你便可留待他/她生日時買一隻給他/她，那份心意必定比禮來得珍貴。

P — protect(保護)

做男朋友的當然要保護女朋友，但做女朋友的亦要保護對方的尊嚴，不應容許別人中傷、侮辱你的另一半。

Q — quarter(寬大)

寬大是基本的要訣，對愛侶的錯誤，你應以寬大的態度原諒他/她，因為你是最愛他/她的人。

R — receive(接收)

對於愛侶為你所做的，請不要表現得無動於衷，令他/她氣餒。他/她付出，你應以欣賞的態度去接受，這才能令感情更進一步。

S — share(分享)

若你愛他/她，就必能與他/她分享他/她的喜與哀，這是作為一個伴侶最簡單的責任。

T — tender(溫柔)

歌都有得唱啦！愛人當然要溫柔地愛，因為男人女人缺乏溫柔都是不可愛。

U — understand(明白)

不明白對方的想法，對方跟你說話，你永遠只獨自發呆，那就是一段缺乏溝通的愛情。多站在對方立場，將心比己地想，必定能更了解你的另一半。

V — veracity(誠實)

對愛情，必須一百巴仙的誠實，你也不想你的另一半是個「大話精」吧！時常互相欺騙的感情又怎能天長地久呢？

W — wait(等待)

最重要的是你要與他/她同步成長，同步走完這段人生路，千萬不可一個走先，遺下另一個在後。

X — `X` (乘法符號)

把你對他/她的愛每天以倍數地乘上去，愛情自然變成無限大，愛情走也走不掉。

Y — yearn(想念)

工作或不在一起時，不妨多想念對方，間中致電或傳呼他/她說句：「我很掛念你。」必能對方甜在心頭，更起勁地工作。

Z — zest(熱情)

像小龍女般雖然貌若天仙，但卻冷若冰霜的情人，除了楊過，相信都沒有人願跟她一生一世。所以，做愛侶的，適當的熱情能加添不少樂趣，但切忌過分熱情如火。

齊家最新活動

1) 十二月廿七日(星期一)公眾假期我們將會舉行2004年齊家日，目的是要聯繫各齊家小組的感情，分享齊家近況及討論未來的方向。今年我們會在上午舉行聚會，下午則到郊外旅行，讓各組員可以有更多時間相聚及和子女接觸大自然。今年舉行齊家日的地點是交通方便，座落在地鐵站旁的彩虹村聖家堂。請各組員騰空這天假期，我們稍後會將詳情通知大家。

2) 十二月廿六日是一年一度的聖家節，現在邀請各組員夫婦接受齊家派遣到各堂區的主日彌撒中證道。以往經驗指出證道的夫婦本身是最大的受益者，因為他們要反省過往婚姻生活中的困難挑戰及如何跨越，並且作公開見證，這真是天主的一份莫大的祝福，不要猶豫，快些聯絡核心組賴煜清，電話25603804。