



## 編者的話



聖體年已由2004年10月開始，直至2005年10月結束。今期「神父的話」，恩神父特別邀請齊家各人熱心朝拜聖體，並提出一些方案，希望大家能在彌撒與聖體聖事中，更能體味天主的臨在。現今香港，為人父母的實在太缺乏時間和耐性了，給孩子們一種有你講，無我話的感覺。「為母為師」何太與你分享聆聽的重要。「省醒故」教你做耶穌門徒的方法。

香港人食肉食脂肪食得太多了，大腸癌已成為本港的第二號殺手，專家的指引是多食菜多吃纖維，便可以幫助腸道通暢，減少患大腸癌的機會。今期「食譜」教你做什錦素燴，使吃菜也吃得開心點。

「生活小貼士」教你清洗不銹鋼水煲或鑊的白色點。

為培育齊家組員更了解「聖體年」特將教宗若望保祿牧函一論聖體年的第一章撮要，請各組員細讀及在聚會中加以研究。

亦有恩神父作為校監的網上福傳學校的情況向齊家組員報和。

投稿到家書，請電郵 [hoagnesli@hotmail.com](mailto:hoagnesli@hotmail.com)。

### 齊家消息

齊家男子組已成立，並開月會三次，組員約八人，恩神父頭兩次聚會均有出席。



親愛的齊家組員：

相信大家知道，聖體年已由 2004 年 10 月開始，直至 2005 年 10 月結束。我極其希望齊家運動各小組能響應教宗若望保祿二世的呼籲，「要重新發現聖體聖事的恩賜，好能在我們世上的日常生活、各自的行業，及所接觸的各種處境中，得到光照和力量。我們要重新發現聖體聖事的恩賜，使我們更能完滿地活出家庭生活的美妙和使命。」（宗座牧函\2004 年）

我本想齊家運動的家庭能在自己的家中朝拜聖體，就如耶穌復活當天黃昏，前往厄瑪烏途中的兩位門徒，向跟他們同行的過路者發出的邀請：「主，請同我們一起住下罷！因為天已垂暮了」（參看路 24:29）。但跟李亮神父討教後覺得不大方便，我想有些小組能自發借用聖堂，籌組朝拜聖體活動，邀請其他小組一同參與，好能使大家加深對耶穌聖體的熱愛與敬禮，加深個人和團體的默觀，並勇敢且明白地表達上主真實的臨在。

若齊家小組中有孩子於今年初領聖體的，請盡早通知我，好能安排在這家庭中開一台家庭彌撒，使小組各成員與這孩子一起分享這共融的聖事，加強團結，體現教會的團體感。

最後，更希望你們能在彌撒與聖體聖事中，更能體味天主的臨在，勇敢的為主作見證！

恩保德神父

2005 年 6 月

---

聖體使復活的基督時時臨在，祂繼續把祂自己賜給我們，召喚我們參與祂體血的盛宴。從與祂的完全共融中，產生了教會生活的所有基本要素。首先是信友間的共融，然後是宣揚福音並為福音作證，以及熱心行善，特別是向窮人及弱小者。

---

# 為師為母

## 我願聽，我願幫你

何李麗珍

那天早上，一回到學校，就發現三名五年級女生，躲在洗手間，像是秘密地計劃甚麼似的，其中一位的眼睛似是哭得紅腫。

「媽，今晚可否收留我的一位同學？」另一位在電話中說。

「哎呀！幹嗎大清早就密謀離家出走啊！」我心想。

於是帶著那傷心的女孩到訓輔室去，讓她安心坐下，然後溫柔地對她說：「發生了甚麼事，告訴我，我會聽，然後想辦法幫你，好嗎？」

「她罵我肥，我叫她送我到保良局去，她說要去妳自己去，我不會幫妳...」孩子氣沖沖的吐出了這些話來。

我用了個多小時聆聽孩子的遭遇，又用了個多小時接見她的母親，背後的事實是在是可悲亦可喜。

女孩的父親曾四度有外遇，父母因此離異。母親帶著她到香港來，爲了維持生計，母親做兩份工，每日工作十六小時。女孩一方面要適應香港的學習模式，一方面要學習孤單的生活。雖是母親在旁，見面的時候可能就是半夜夢醒，咋見睡在同一張床位罷！每日母親回來累得連話也不想說了，要說的都是負帶情緒的說話。（我想這也是許多香港孩子的生活模式罷！）就如那個晚上，母親回來見衣服沒有洗，女兒是躺臥床上，她便衝口而出：「一日唔『沃』，就肥到隻豬咁啦...」她那明白那週是測驗週，女兒正在衝刺呢！

而發生事之前一個月，這對夫婦復婚了，女的原諒了男的不是，願意再度接納他。但在與女兒對罵的這週內，女兒不時聽到父母在電話中對罵，這一現象是她非常不想再看到的，她高興父母的復合，她怕...

在了解整個故事後，我問女兒：「妳覺得母親偉大嗎？妳愛她嗎？」她含羞地點頭。我問母親：「女兒懂事嗎？生性嗎？」她也滿足地微笑。女孩依偎在母親的肩膀上，兩母女高興的離開了訓輔室。

我的訓輔室不是謾罵的地方，而是願意聆聽，建立互信，共謀對策之地。孩子哭著進來，要帶著微笑出去；憤憤不平進來，要帶著寬恕諒解出去。

「老師，你站在台上那威嚴的樣子我不大喜歡，但那次被你捉到我們在放學後四處遊蕩，你不但沒有懲治我們，還細心聆聽我們遊蕩的經歷，又教我們如何運用零用錢，所以我信你能幫助我們。」

「我願聽，我願幫你」是我在訓輔室開章明義的說話，就是這句說話，這一片真誠，令任何事變得簡單容易，連審案也很容易，大家都不用轉彎抹角，我知道有時孩子說謊是大人「造就」出來的。接納、包容、信任、關懷...這種種愛的傳遞是今日的孩子極之需要的教育。我愈來愈明白並嚮往聖方濟禱文的崇高理想。

「天主，使我作你和平的工具，在有仇恨的地方，讓我播種仁愛；在有殘害的地方，讓我播種寬恕；在有猜疑的地方，讓我播種信任；在有絕望的地方，讓我播種希望；在有黑暗的地方，讓我播種光明...」

## 省醒故

有一頭小豬向耶穌請求做他的門徒，耶穌欣然答應了。這時，剛好有一頭小牛由泥沼裏爬出來，渾身都是泥。耶穌對小豬說：「去幫他洗洗身子吧！」小豬詫異的說：「我是你的門徒，怎麼能去侍候那髒兮兮的小牛呢？」耶穌說：「你不去侍候別人，別人怎麼知道你是我的門徒呢？」

耶穌要求我們要真心的付出。



### 一位齊家組員的建議

親愛的齊家組員：

我正在想，既然有男人組，為何不同時考慮來一個女人組、青少年組(或許可稱之為未來主人翁組)等。特別是青少，作為家長的我們可為他們製造機會，讓他們在一個既放心，又愉快的環境中盡訴心中情，我們也可藉此放送一些正面積極的訊息給他們，以滋養他們的心靈。

相信大家都明白社工人手缺乏，因此，我們齊家組員可會考慮，為培育我們未來的主人翁而參與籌劃帶組的工作？

這是我個人小小的想法。在此，容我邀請你的參與以及提供你寶貴的意見，讓我們一起「腦震盪」。所謂眾志成城，一人計短，二人計長，無論成效如何，也讓我們一起踏出第一步以作嘗試。

有幸成為齊家組員的我們，才有機會一起培育我們的下一代的，相信家長也同時可在孩子身上學習，有所得益。

主佑各位！

李太

聖十家架堂組

2005年5月4日

食譜

什錦素燴



材料：

馬鈴薯 一個  
胡蘿蔔 一小條  
青瓜 一條  
蘆筍 六枝  
草菇 十五粒（一分爲二）  
炸枝竹 兩條

調味料：

鹽 2 茶匙  
糖 半茶匙  
清湯 2 杯  
生粉 2 湯匙  
胡椒粉、麻油各少許  
生油

製法：

1. 先將所有蔬菜切小段（約一吋長）留用，青瓜去芯不去皮。
2. 馬鈴薯及胡蘿蔔煮熟，青瓜、蘆筍及草菇用開水燙過，撈出後均需泡入冷水中以保存其原色。
3. 炸枝竹亦切成一吋長小段，並需用開水燙過。
4. 將生油燒熱，把各材料同炒（枝竹除外）。
5. 倒下清湯 2 杯，加枝竹及鹽糖煮兩分鐘，用生粉水打獻，加胡椒粉、麻油等即成。

（若加入鮮奶三湯匙，即成奶油什錦）

（還可用自己的蔬菜，如粟米、珍珠荀、冬筍、冬菇、荷蘭豆...）

## 生活小貼士

不銹鋼水煲或鑊用久了，發現表面有些白色的點點，怎麼辦？

介紹你一個非常簡單省力的方法：

只要在晚上睡前，切一個檸檬，放上盛滿水的煲或鑊內，把水煮沸後，浸至翌晨，白點便會去掉。就算沒有白點出現，久不久用一次這清潔方法，煲或鑊也清潔些，不用擦拭。請不妨一試！

## 論聖體年（教宗若望保祿二世） （撮自第一章）

爲方便組員了解聖體年的意義，特將教宗若望保祿二世的牧函 — 論聖體年撮要如下：

「主，請同我們一起住下罷！」是這牧函的標題。這是耶穌復活當天黃昏，兩位前往厄瑪烏途中的門徒，向跟他們同行的過路者發出的邀請。二人當時意氣消沉，根本沒想到這陌生人就是那已經復活的師傅。當祂向二人「講解」聖經時，他們心中產生了「火熱」的感覺。聖言的光照溶化了他們的心硬，令「他們的眼睛開了」。正當他們被暮色和心靈的黑暗蒙蔽之際，這位過路者成了一道光芒，又燃起他們的希望，打開他們的心靈去渴望真光。他們請求說：「請同我們一起住下罷！」他接受了邀請。不久耶穌的容貌便要消失，但良師卻在「擘餅」的面紗後，「留了下來」。面對這一切，門徒的眼睛遂即打開了。（參閱路 24:29-32）

厄瑪烏二門徒的景像，正好給教會指出應如何善度特敬聖體的這一年。當我們徘徊在疑問和不安的路上，飽受失望的煎熬時，這位神聖的過路者會繼續與我們同行，藉著給我們講解聖經，引導我們去領略天主的奧秘。當這邂逅達到完滿境界時，在聖言真光的照耀下，基督「生命之糧」所應許的話，便會完全應驗：祂要「與我們天天在一起，直到今世的終結」。（參看瑪 28:20）

「擘餅」— 感恩祭初期的名稱 — 常久以來一直是教會生活的中心。基督藉「擘餅」令祂死亡和復活的奧蹟在時間過程中不斷重現。信友在擘餅禮中，領受基督這「從天降下的食糧」（若 6:51），同時獲得永生的保證，並預嘗天上耶路撒冷的永生宴席。

教宗若望保祿二世亦在牧函中引用教宗保祿六世的話來提醒我們要雙目注視基督：

「基督是人類歷史的終向。歷史及文明所有的願望，皆集中在基督身上；祂是人類的中心、人心的喜樂及其願望的滿全」。

教會打開信友的心靈，使在基督的啓迪下，更仔細地去領略信德的奧蹟和明瞭世間的事物。在降生成人的聖言身上，不但揭示了天主的奧蹟，同時也揭示了人類自身的奧蹟。人類在降生成人的聖言身上，獲得了救贖和滿全。

各位組員，就請大家在繁忙的生活中，多撥出時間，陪伴聖體，仰望基督，「請祂同我們一起住下」，讓祂溶化我們的心硬，令「我們的眼睛開了」，好領略天主的奧秘。

## 逾越知音網上福傳學校 EVSchool.net

已於 2005 年 5 月 15 日（聖神降臨節）當天假香港銅鑼灣聖保祿學校舉行開學禮。學校現設網上教室（平台）33 個以供現時近七百位來自全球二十二個地區的學員學習及與七十多位導師分享。現仍歡迎齊家運動組員成爲學員及導師，請聯絡該校校監恩保德神父。

## 核心組消息

核心組新加入一位成員，是置富組的 Shirley，她於數年前暫時離開核心組照顧初生嬰兒，現在重新加入，協助推動齊家的發展。現在齊家核心組成員有：

恩保德神父

黃麗屏（明愛及太古城小組）

賴煜清（培育辦事處）

蕭志文（聖若翰堂小組）

陳綺華、黃啓新（聖方濟堂小組）

關詠秋、吳炳誼（綠楊小組）

應燕芬（聖猶達小組）

倪潔瑜（露德聖母堂）

何太（麗城小組）

## 鳴謝捐款

聖十字架堂組李氏伉儷捐獻其於 2004 年聖家主日往九龍灣聖若瑟堂分享之車馬費港幣貳佰圓(HK\$200)予齊家作經費之用。

## 婚姻及家庭牧靈輔導專業文憑課程

由教區教友培育辦事處主辦，塔冷通心靈書舍協辦，為期三年的「婚姻及家庭牧靈輔導專業文憑課程」將於本年十月開課，課程的目的是培訓教友成為婚姻及家庭牧靈輔導員，協助身邊或教會內有需要的兄弟姐妹面對家庭和婚姻所遇到的困難，課程的對象是有興趣投身家庭牧民工作的教友。課程的特色包括整合天主教信仰和輔導技巧，以及提供六十小時的實習。課程導師是一些有專業輔導經驗的教友、神父和修女，包括郭迪舜博士、何文康先生、梁慧鴻修女、何愛珠女士、蘇偉祥先生、關俊棠神父、任燕瓊女士等。該課程將在六月十一日(端午節公眾假期)下午三時在油麻地塔冷通心靈書舍舉辦一次簡介會，詳細解釋課程的目的、內容、科目等，有興趣的齊家成員可聯絡賴煜清留位，電話25603804。