



# 齊家家書

2005年8月號



## 編者的話

最近新聞常提到中日關係、國民的反日情緒、戰爭賠償等問題，而世界和平是每個人的願望，今期「神父的話」，恩神父就舉出一個聽似抽象，但是非常有效的方法，要求齊家各組員在家中學習和鍛鍊，以這樣福傳方式為人類邁向和平闖出一條有效的路向，使宗教在世界和平上能作出貢獻。

「為母為師」何太與你分享她往波蘭，探訪前教宗若望保祿二世出任總主教的克拉科夫及華沙的感受。「人若能面對歷史，承認錯誤，懂得寬恕，人才能真正享有和平」，當地的導遊說。

「省醒故」回應恩神父及何太的分享，教你身心明亮的方法。

暑假即將過去，又一個新學年的開始，正所謂「好的開始是成功的一半」。你有何「謀略」可助孩子達到自動自發的學習境界呢？「好書介紹」向你推介從心文庫的《孫子兵法教得從容》，希望為你提供一些教子女的「謀略」吧！

中秋節快到，市面上的月餅在這個追求健康的年代已成了高危食品，「食譜」教你做冰皮月餅，有興趣與孩子一起做月餅嗎？

根據組員的意見，短短的文章比較易讀，因此今期「培育專題」節錄了教宗保祿六世「維護婚姻與家庭尊嚴」部分文獻讓大家討論，亦加插「聖人介紹」及百家姓，希望加深組員對教會大家庭及中國文化的認識。

請大家繼續投稿到家書，請電郵 [hoagnesli@hotmail.com](mailto:hoagnesli@hotmail.com)。

# 神父的話



親愛的齊家組員：

當我們問孩子他們的願望時，很多時得到的答案是世界和平。世界上許多國家曾嘗試不同的方法，如軍事、醫藥、經濟等各種援助，或舉辦不同的會議，希望能維護世界和平；這一切都應該作，但有一事看來很抽象，但卻是最有效的，那就是寬恕。世界越來越明白，只有寬恕才能達致和平；沒有寬恕，暴力、恐怖份子就會增加；寬恕是達致和平之路。

寬恕是需要實習和鍛鍊的。家庭就是實習及鍛鍊寬恕的最佳場所。因為家中各人關係密切，特別是在中國文化中，親戚多，誤會衝突多，實習及鍛鍊的機會就會多；若不把握機會學習，不願寬恕，雖然是一兩個人之間的誤會或衝突，但對家庭團體所造成的破壞與傷害是極其深遠的。

有些人認為求別人寬恕是件丟臉的事，有些人則認為我寬恕你是我比你強。其實，在誤會或衝突中，不是單一方受傷害，而是兩者均受傷害，兩者都感不快。寬恕是修和，兩者均要付出。寬恕給人平安及廣闊的視野，不會執著。

我們的信仰告訴我們，天主首先寬恕我們，所以我們應懂得寬恕。耶穌要求我們在這門功課上要主動，要有層次；人得罪你，你要去找他，跟他和好。若不能成事，要找兩三個人幫忙，再而是整個團體的幫忙，以達致修和的目的。耶穌的智慧與人不同，他深明衝突對團體的破壞，肢體受傷，整個身體也不舒服。衝突必須在團體中解決，寬恕必須在團體中學習。教宗若望保祿二世當年親身到監獄去探望並寬恕刺殺他的青年，為我們立下跟隨耶穌教訓的好榜樣。

各位齊家組員，希望你們的家庭真正能成為實習及鍛鍊寬恕的最佳場所，修和的團體，天主愛的標記，這樣的福傳定能為人類邁向和平闖出一條有效的路向，宗教在世界和平上才能作出貢獻。天主保佑！

恩保德  
2005年8月

# 為師為母

何李麗珍

## 波蘭之旅

波蘭，在她的歷史中曾兩度在世界地圖上消失。在第二次世界大戰期間，六百萬國民死亡，為歐洲死傷人數最多的國家。納粹在波蘭境內設有二千多個集中營，處決猶太人、反納粹及支持猶太份子。1944年8月1日，俄軍攻入波蘭，首都華沙被炮轟六十三日後，波蘭宣告投降，就此落入共產政權統治至1989年共產政權解體為止。在此期間，波蘭天主教會進入教難時期，教會的一切產業均被充公，很多神父、修士修女被拘禁。我們敬愛的前教宗若望保祿二世就是在這段艱苦時期中回應聖召、領受鐸職，並出任克拉科夫總教區總主教。

就是在旅遊單章中看到克拉科夫這名字，便決定參加這個東歐旅行團，作自己的朝聖之旅。在前往克拉科夫途中，遇到許多掛上教宗黃白旗幟、貼上教宗若望保祿二世照片的旅遊車，一看便知大家是「同路人」了。

到達克拉科夫，就由當地導遊帶領團友參觀古蹟名勝，我一聽到那是教宗當年的主教座堂，便要求領隊讓我進去；心雖是急卻十分平靜，跪下很自然的為普世教會祈禱，相信這也是前教宗的心意吧。

這旅行團行程非常緊密，想不到當天吃晚飯前竟有個半小時的自由時間遊廣場，而廣場側有兩間聖堂，那時剛好是主日下午六時，感謝天主，我可以參加主日彌撒。兩間聖堂是前後而立，距離很近，但連門口也擠滿了參與彌撒的人。彌撒的氣氛相當好，大家都非常投入；雖然是這麼擠，在聖祭禮儀時，大家都嚴謹的找到絲絲地方跪下，恭恭敬敬的朝拜。

翌日，我們到達華沙，當地導遊是教授級人馬，他清楚地向我們講解波蘭的歷史、華沙在第二次大戰時所遭受的破壞（百分之九十幾被炸掉），及他們如何將之回復舊日的風貌，他還表示：人若能面對歷史，承認錯誤，懂得寬恕，人才能真正享有和平。親眼目睹這依畫家筆下重建的舊城區（還是拿炸毀的磚瓦材料砌回的），真對波蘭人民愛國的情懷肅然起敬。沿途我見到許多人在各處奉上鮮花、燃點蠟燭，原來那天是8月1日，每年由8月1日起，連續六十三天，他們都會在各個處決地點為紀念戰爭死難者而祈禱。波蘭人民真正積極而正面地面對自己的苦難。感謝天主！

另一樣令我感受至深的，就是在波蘭隨處也可見到穿會衣的神職人員及修女，市場、巴士、旅遊點、沿路都看見，我覺得他們就是福傳的標記，耶穌活生生的「廣告人」，他們的出現告訴大家：這裡有這麼多人追隨基督。

波蘭，在歐洲各國中算是貧窮的了，但恢復了的教堂卻不只不寒酸，反而修葺得極其華麗，相信波蘭人民（百分之九十幾是天主教徒）對教會的支持也不少了！我為波蘭感謝上主，願一切崇敬和榮耀都歸於祂，直到永遠。

## 好書介紹

### 孫子兵法與教得從容

岑逸飛著 從心文庫（十）（7/2005）

〈孫子兵法〉是古代武將必須熟讀的一本書。這套書充滿中國人智慧，外國人現在亦視之為瑰寶。時至今日，它已被翻譯成英、德、法、俄、日、西班牙、阿拉伯等 102 個文種。

一談到兵法，很多時會認為是充滿權謀詐術的學問，使人陷入爾虞我詐的境地。但〈孫子兵法〉與別的兵書不同，它強調鬥智而不鬥力，注重問題的解決，分析利害關係，有目的，有方法，有系統的去實現理想。

鑑於現今做教師和做家長的，在教導學生和子女上遇上重重困難，岑逸飛先生便先後為教師和家長舉辦了以「孫子兵法教得從容」為題的兩次講座，讓他們學一點孫子兵法，以減輕他們的煩惱。該兩次講座反應非常熱烈，於是岑先生便將講稿校訂加添，輯成書本，以簡白易明的文字，讓讀者不單明白兵法，更明解兵法背後的基本「心法」來教導學生。

〈孫子兵法教得從容〉全書共分三篇：教學生篇、教子女篇及孫子兵法十三篇原文與導讀。

〈孫子兵法〉〈謀略篇〉這樣說：「百戰百勝，非善之善者也；不戰而屈人之兵，善之善者也」。「百戰百勝」已不容易，即使做到，仍不算最好，因為戰事一起，必損兵折將，勞民傷財；最佳的是不用採取戰爭的手段而達到所要的目的。教學生子女的最高境界也是一樣，「不用教」而能使學生子女自動自發的學習，這不是天荒夜談，而是現今這知識爆炸時期必備的學習態度。教師家長可有「謀略」去助學生子女達到此境界呢？〈孫子兵法教得從容〉是你很好的參考書。

## 省醒故

有一家商店經常燈火通明，有人問：「你們店裏用的是甚麼燈管？那麼耐用？」

店主回答說：「我們的燈管也常常壞，只要常常更換就行了！」

保持身心明亮的方法很簡單，只要常常換了心態，不要執著就行了。

# 培育專題

## 大家共同維護婚姻及家庭

「家庭是一種培育豐富人性的學校。為使婚姻家庭生活及其使命臻於圓滿的境地，需要夫妻們善意的心靈共融、共同策劃，以及悉心合作來教育子女。父親在家庭內的積極領導，為訓練子女十分有利。但母親的照料家務，尤其為幼稚的兒童所需要，亦應妥加維護。」

「在家庭內，數世同堂，彼此幫忙，以取得更大的智慧，將個人的權利與社會生活的其他需要調和起來，家庭便形成社會的基礎。」

「信友既應把握時機，又應分辨永恆及變幻事態的界限，則必須以自己生活的榜樣及同具有善意的人士合作，促進婚姻及家庭福利，戰勝困難，替家庭提供適合現代生活的需要和方便。為達成此點，最有力者是信友們的基督化思想、人們的正確道德意識，及研究神學者的智慧和學識。」

## 夫婦的祈禱

主耶穌，請賜我和我的配偶真而體諒的愛；  
請賜我們相互的信任；  
請讓我們生活和睦共融；  
請讓我們互相包容而互勵互助；  
幫助我們寬恕彼此的不是，  
請賜我們忍耐、仁慈、喜樂，俾能放棄一己的私見，  
懂得為對方的好處著想。  
請讓那使我們結合的愛情日益增長及漸趨成熟，  
藉著這愛讓我們更加接近祢而邁向滿全。  
亞孟。



# 聖人介紹

## Matthew (瑪竇)

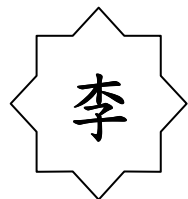
(希伯來文，意指「雅威的禮物」)

## ST MATTHEW (聖瑪竇)

瞻禮：九月二十一日

聖瑪竇，是十二宗徒之一，也是一位聖史，亦名肋未，是阿耳斐的兒子。他未受主耶穌的召喚前，任職於葛法翁的稅關。他記載這部以他的名字為名的福音，最主要的目的是在顯示主耶穌已實現了古代有關默西亞的一切預言。一般都相信，聖神降臨節之後，他在巴勒斯坦和安提約基雅傳教，並在那裡為主殉道。聖瑪竇是在感恩祭中紀念的聖人之一。

# 百家姓



現今是我國的第一大姓

**姓氏屬地：**隴西郡，即甘肅省。趙郡，即河北省。

**來歷：**據說顓頊帝（音專沃，乃黃帝的孫子）的曾孫皋陶是理官，他的後人使用官名為姓。後來皋陶的後人理征被紂王殺死，他的妻子帶著兒子逃走。一路上他們靠吃木子保住生命，為了報答恩情，於是他們便改姓「李」。

**歷史名人：**春秋時代的思想家李耳（即老子）；開創唐朝盛世的李世民；詩人李白、李商隱；明朝醫藥學家李時珍；近代地質學家李四光等

# 食譜



## 冰皮月餅

材料：（約 12 個）

### 一. 皮料：

糯米粉	20g
粘米粉	20g
砂糖	20g
生油	6 茶匙
糕粉	約 20g
鮮奶	90g
煉奶	2 湯匙

### 二. 餡料：

開邊綠豆（浸透蒸熟）

加糖、水、油、蜜糖，搓成團狀

（亦可隨自己喜好）

### 製法：

1. 將以上材料調均成稀糊狀
2. 放入盆中，隔水大火蒸 30 分鐘
3. 待涼後搓成粉團，放入保鮮袋內，置雪櫃中後用（約 2-3 小時）
4. 將粉團分成若干份，壓薄包裹餡料
5. 印月餅模後存放雪櫃內



## 齊家運動 2005 年下半年動向

### 1) 籌備齊家青年組

鑑於齊家運動內已有一定的青少年成員，他們過往很投入各項齊家青少年活動（如小修士靈修營、三育中學暑期生活營、齊家日等），但卻沒有一個恆常的、屬於他們的小組。齊家運動現在召集所有齊家運動內的中學生，組成一個齊家青年組，由一位明愛天主教社工及恩神父跟進，希望藉此可以凝聚齊家的青少年，培育他們齊家運動的精神，互相分擔分享，共同邁向成熟及成長的目標。暫定每三個星期聚會一次，就讀於大專/大學或在職的青少年組員，也歡迎參與，協助齊家青少年的成長。請有興趣的家長或青少年致電 2 5 6 0 3 8 0 4 核心組賴煜清。

### 2) 齊家聖誕粵北親子體驗團

爲了培訓小朋友及青少年體驗農村簡樸刻苦的生活，核心組將在本年十二月二十六日至三十一日舉辦齊家聖誕粵北親子體驗團，費用待定，十月至十二月初需接受四次的培訓。

### 3) 籌備齊家學前親子組

爲了協助各齊家家長如何培育零至五歲學前幼兒的信仰及親子關係，齊家現正籌備一個學前家長組，由數位富幼兒培育經驗導師（包括前幼兒園園長及明愛社工等）和恩神父負責，希望家長們可藉此互相分享和學習，爲幼兒的信仰培育打好堅實的基礎。

### 4) 明愛賣物會

聖十字架齊家小組將會負責本年度的香港區明愛賣物會齊家攤位，日期爲十月三十日，地點是銅鑼灣維多利亞公園，現正招募齊家組員（最好是親子）參與，爲明愛籌款之餘，也可以向大眾宣揚齊家訊息和精神，有興趣的組員請電 2 5 6 0 3 8 0 4 賴煜清。