



齊家家書

2007 年 3 月

編者的話



齊家家書作為齊家運動的通訊工具之一，必將齊家運動的最新情況，活動詳情向各組員報導。請留意本期「核心小組通告」、及「齊家活動簡介」。

若組員想知道恩神父最近的動向和感受，及想聽聽他的教訓，請看今期「神父的話」他將向大家匯報。有人笑言何太是「何九組」，她亦會在「為母為師」中為你分享她的帶組感受。很多家長都會為孩子的功課而操心勞氣，但令一方面更擔心他們的信仰培育，兩者如何兼顧呢？聖家堂組員崔太跟你分享，給你打支強心針。

齊家日當天許多組員寫下一些建議和希望，你可在今期家書中看到。培育專欄刊載「與主同行 7+1 級」的第三級：耶穌臨在於願意寬恕的聚會中，使你更瞭解寬恕之道。為何姓「黃」叫江夏黃呢，「百家姓」給你介紹。還有大家都喜歡吃，但又不容易吃到且價錢頗貴的「梳乎厘」，其實很容易，你想學嗎，跟孩子一塊做吧。流感高峰期啊，要預防嗎？家書給你參考。

歡迎繼續投稿，稿件請於五月上旬前電郵 hoagnesli@hotmail.com。

核心小組通告

1. 為能確保與各組齊家組員之緊密聯絡，請各社工及小組負責人協助貴組組員填妥 form [traitional.doc](#) 並於 3 月 31 日前傳真回：25055977 黃麗屏收或電郵至 agneslauwc_cfmhk@yahoo.com 婁惠珠收 或致電(91508781)，其餘時間若組員有所變動亦請盡快用以上途徑通知我們
2. 截至 1 月 8 日，本年度之自由捐獻為 HKD 2,738.90，若仍有捐款，請以支票抬頭「賴煜清、應燕芬」寄至明愛筲箕灣綜合家庭服務中心，筲箕灣興民街 68 號海天廣場 701-705 室或請存入永隆銀行戶口 020-634000-0488-6。
3. 齊家熱線：81004584 歡迎致電查詢。
4. 為準備太原朝聖及國內之交流活動，普通話研習班將於 3 月份之星期四晚上七時半至九時，星期六下午二時半至四時半在彩虹村聖家堂上課。查詢及報名請電 81004584。



神父的話

親愛的齊家組員：

二月二十四日，我和逾越知音一行二十七人離港展開我們的第八次福傳旅程。今次是我們首次踏足非洲和歐洲，亦算是另一個開始罷。我們在南非伊利沙伯港、約翰內斯堡及英國倫敦合共舉行三次福傳佈道會及兩次青年聚會。相信你們接到家書時，我已平安回港。

每次福傳旅程都是一個奇蹟，動員的人力物力財力你可估計得到罷，但我們這班青年人爲了堅持使命，都願意犧牲及付出，但他們領受的多少，從他們的每次堅持參與，你就可知道。不只這班青年人，其實每一位基督徒，當他受洗時，他就領有天主給他的福傳使命。這一使命通常是由個人的皈依開始，但對主的皈依不是一次過的，而是持續不斷的。若沒有皈依，福傳使命只不過是「個人的興趣及活動」而矣，亦不是「天主委派的使命」；興趣沒了，責任亦沒了。此外，福傳使命亦從對主對人強烈的愛開始。「面對面」與天主相遇的經驗燃起我們愛主之情。不要以爲是我們先愛天主，而是他先愛了我們。天主常搶先一步愛了我們，讓我們也能愛他。天主「組織」我們的皈依程式，並在我們心中傾注他的愛。與此同時，天主開啓我們的眼目，讓我們看到別人的需要。當然，我們肩負使命時亦會遇到各種痛苦經歷的考驗；這些考驗就是我們對主對人的愛的淨化劑。福傳者心靈的喜樂與平安將成爲耶穌臨在的標記和支持。

齊家運動組員的使命就是以自己的婚姻盟約及家庭生活見證天主的愛，從而培育自己及子女堅定的信仰；這樣，你們向別人福傳之前，首先是福傳自己，首先令自己徹底的皈依。一個持續的皈依過程需要團體的鼓勵和支持，因此，每月的聚會又豈會沒有話題呢！你又豈能放棄聚會呢！

現在，齊家運動已開始啓動她的外方傳教使命，不獨在香港，我們還要到外方去，隨著聖神的風的吹動，把種子不斷播種。若有機會，你們也可參與，例如今次的太原朝聖團；若時間未許可，請與家人一起爲齊家運動的外方傳教活動祈禱。三月中我們亦有組員前赴順德支援當地公教家庭。希望齊家精神能堅固國內家庭，幫助國家社會穩定。 天主保佑！

恩保德神父

聖人介紹

Mark (馬爾谷，瑪穀)

ST MARK (聖馬爾谷，瑪穀)

聖馬爾谷、聖史之一，也是聖伯多祿的門徒和聖巴爾納的親戚(見哥 4:10; 宗 6:36; 伯前 5:13)。他所記載的福音主要是根據伯多祿的資料，特別爲羅馬的外邦基督徒而寫。他曾遠至埃及，在亞歷山大建立了一個很大的教會。他的聖髑在九世紀初轉運到威尼斯，供奉在獻給他的主教座堂裡。瞻禮：四月二十五日

為母為師

我們的孩子長大了

何李麗珍

聖瑪利組前身為西貢聖心堂的齊家第三組。當時列修女希望一班新領洗教友能加入一些團體，讓她們的教友生活能得以滋潤，又剛好他們是來自六個家庭，順理成章，他們便成了齊家組。當時這小組的孩子大的是一、二年級，而最小的仍未滿一歲。後來，列修女要遷離西貢回會院去，而這些家庭全不是西貢人，為方便交通，我們亦搬到嘉諾撒聖瑪利會院去開會。因為孩子日漸長大，我就請來何先生，每次大人們開會時，何先生就會領孩子做活動，聖瑪利的大操場加上何先生的魅力，每次渴望開會的心似乎孩子比大人來得更熱切；而每次祈禱及讀經完畢，孩子都會打手勢著何先生帶他們離開。就這樣，轉眼間，孩子已逐一踏上中學階段，大人們想，遲些時，可能他們不會再跟來開會了。

最近這幾個月，何先生因為事忙，無法抽身來照顧孩子，他們就要坐在大人們中間一起開會。怎料，他們發表意見的時間持續增多，這一次聚會，除了聖經是大人讀外，討論的都是他們的問題：同學的相處、老師的做法...等。

那天晚上，我們突然感覺到孩子已長大了，他們開始有自己的思想和意見，大人們似是要退後一行，讓他們坐上首席，我們要聽取他們的聲音，支持他們的做法，配合他們的成長。不過，我觀察得到，這些孩子所表達的處理態度和方法跟他們父母的很是相近：父母容忍量大的，孩子也會用容忍的方法；父母善於交際應酬，孩子就用比較面面俱圓的方法；父母比較活潑好動的，孩子就會揀選能爭取最多朋友的方法。

所謂「日子有功」，著重家庭的父母，他們對孩子的成長實在功不可沒。不過，要小心父母有父母的特殊身份，不要連老師、補習老師、傭人、財務大臣、一切的身份包辦，孩子應逐漸找出適合自己的學習方法和目標，孩子應知道甚麼是自己的強與弱來自我調校，孩子也應分擔家務、孩子也應學習理財、因為孩子總有一天要長大，他們將來也要有自己的家呢！

百家姓



黃

現今我國的第八大姓

姓氏屬地：江夏郡，即現在湖北雲夢縣東南

姓氏來歷：周朝初期，陸終的子孫受封於黃，黃國被滅後，黃國的後裔為了紀念它，便以國號為姓。

歷史名人：歷史上黃姓的名人有：唐末農民起義領袖黃巢；抗美援朝時的志願軍戰士黃繼光。

每年聖誕、新年假期後，孩子便要參加段考。為著「迎戰」，一切課外活動均須取消。

上主日學、參與彌撒會花掉時間，孩子容易心散，消耗體力，還能全力以赴為段考作準備嗎？是否和其他課外活動一樣，要被逼取消？

過往，我都是被以上原因「說服」了，讓孩子留在家中溫習，放棄回聖堂。但心裡總是十分不安。因為身為教友，參與聖事和堂區活動是親近主的良機。

為使家人可於聖誕、新年參加堂區活動，丈夫和我今年鼓勵孩子提早溫習。由於時間緊迫，家中少了媽媽的「囉唆聲」，大家更開心地「迎戰」。

希望各位弟兄姊妹都能在任何情況下，把握時間親近上主。

願光榮歸於天父，主佑各位！

食譜

梳乎厘（蛋糕）

材料：

蛋白 4 個，蛋黃 3 個，麩粉 25g，橙 1 個（橙皮茸/橙汁）
砂糖 60g，雲呢那香油 少許，鮮奶 200ml



製法：

1. 砂糖逐少加入蛋黃中用打蛋器打至企身（速度由慢至快，從小圈打至大圈）。
2. 鮮奶細火加熱至起泡。
3. 打至乳白色時篩入麩粉再打勻。
4. 逐少加入熱奶，再放回鍋內加熱。
5. 加熱時不停攪至麩糊。
6. 加入香油，倒起放入雪櫃冷凍 15 分鐘。
7. 蛋白至企身放入雪櫃。
8. 預備橙皮茸及橙汁（半個）。
9. 預備器皿（小杯塗上牛油、砂糖）
10. 將 1/3（7）及 1/3（6）打勻，再加入（8），再將其餘（7）及（6）分 2 次加入，不停翻來覆去打勻。
11. 放入焗爐（上下 200 度）焗 20 至 25 分鐘。

2006 年 12 月 26 日齊家日

你可以希望（祈禱，志向，願望）

1. 家庭各人能夠活出信仰；多些感恩及祈禱；堅持愛主愛人。
2. 世界和平、每人！多歡笑、健康！
3. 家庭和諧， 恒常祈禱。
4. 一齊 pray! 互相鼓勵，全心歸向上主！
5. 希望兒女對信仰及靈修有積極態度。
6. 培育子女對天主、社會的責任犧牲及奉獻的精神。
7. 我的三名子女終有一天成爲主的子女。家人共融，互相諒解！
8. 家庭合一，愛主愛人，生活愉快。
9. 培育子女對家教熱誠及生命的目標。
10. 從小作信仰上的培養，以身作則、做一個好榜樣。
11. 堅持每星期到聖堂；在家保持開心；齊家精神；各人身體健康。
12. 齊家真能齊齊家， 繼續壯大。
13. 積極參加齊家活動， 多提點子女在信仰與靈修多加努力。
14. 以身作則，參與教會及齊家所舉行的活動。
15. 爲齊家運動的展開及國內的發展祈禱。
16. 我們的兒女可以感受天主的慈愛，在愛內成長及保守每個家庭都有主的恩寵。
17. 爲兒子及青年人祈禱。因爲認識主及在她內生活，才有希望。
18. 身體健康， 平平安安！
19. 孫兒/孩子信仰紮根；求天主賜智慧如何啓導孩子。
20. 丈夫與兒子們常常感恩， 積極參與教會生活。
21. 忍耐
22. 一起探索、培育青少年、靈修和信仰生活；希望齊家團結精神永在！
23. 培育孩子愛天主、愛人的心、爲教會作奉獻！
24. 家庭融洽、家人將健康快樂！
25. 我兒能加深他的信德；我丈夫能從‘心’領略天主的道理，並以‘家’、‘和’、與‘誠’對待妻兒。
26. 太太一起參與堂區活動或齊家運動。
27. 兒子返教會，身體健康。

你希望（建議）

1. 多些大組聚會、分享信仰和靈修經驗。
2. 可以將齊家運動精神推廣到更多家庭及小朋友。
3. 齊家運動能幫助家庭間的互動等等，探訪，共同祈禱，退省，郊遊。
4. 對每組員，多作溝通、鼓勵組員多作分享、坦誠剖白，多作支持。

5. 齊家能團結，成員可投入活動，更多義工幫手籌備，加入新元素。
6. 舉辦一些本地旅行來促進教友信仰成長。
7. 為青年夫婦準備或學習怎樣做一個理想父母。
8. 互相支持齊家活動，堅持去教堂。
9. 聚會可以一個月兩次；大聚會全部組每年四次，分享多的；每個家庭每日一次或早晚一齊祈禱。
10. 齊家運動可以有更多的 promotion, 好多人都不知道齊家運動。

小組分享紀錄

1. 自己先樹立榜樣，作為對教會的奉獻並使之成長：餐前祈禱，一家人聚首最好的機會；堅持參加主日彌撒，一定要讓孩子明白，自小養成此習慣；有小孩子參與彌撒時頑皮，為免他們太過抗拒可回家後再說教道理；家長帶小朋友一齊參加教會活動，分配時間，例如讀書、參加活動等等（和小朋友訂立主次順序）。
2. 多一些大型活動，強調一家人參與的重要性。鼓勵子女多參與；組與組之間溝通不夠，可增加多一些聯繫，例如網誌；組員的自願投身難，萬事開頭難；多些暑假的家庭活動，靈修營等等；建立網站以互相傳閱教會書籍圖書。
3. 以身作則；探訪；生活上困苦，信靠；幼年培育；生活模式，基督教，同伴結伴；父母自我裝備，父母對子女的查問信仰；堂區歸屬感；選擇教會學校；參與主日彌撒。
4. 建議：父母分享自己信仰經驗；實行每月首主日下午黃昏為國內教友祈禱。
5. 加強青年組之宣傳以便培育青年組的發展；加強目標、舉行常會以加強青年組的凝聚。
6. 溝通榜樣；小朋友不經常參與彌撒；父母身教帶給兒女的影響；帶給小朋友的價值觀；支持國內教友，每首主日晚上 7-11 時，分享聖經和祈禱；父母的關係對子女有很大影響；由小孩開始培育比等孩子長大了才培育容易。

防治流感方

防風四錢	荊芥四錢	蘇葉四錢	桑葉四錢	連翹四錢
銀花四錢	桂枝四錢	白芍四錢	雲苓六錢	炒麥芽六錢
川樸四錢	甘草一錢			

加減：寒底 — 加附子；熱底 — 加黃芩；
 作嘔 — 加法夏、生薑；便秘 — 加檳榔；
 頭痛 — 加天麻；肩背痛 — 加羌活；
 腹痛 — 加延胡；下肢痛 — 加重桂枝量至七錢

第三級：耶穌臨在於願意寬恕的會聚中

「當你們立著祈禱時，若你們有什麼怨人的事，就寬恕罷！好叫你們在天之父，也寬恕你們的過犯。」(穀 11：25-26)

祈禱開啓我們的心迎向「永恆」和「普世」。祈禱是與主與人溝通的最濃縮時刻。

一位聖人說：「在祈禱中我與主越是親密，我越感受到在世上為我已無陌路人。」

祈禱擦亮我們的眼睛，讓我們看到天主的恩寵，祂的愛與寬恕；讓我們曉得所領受的是何其多，應有能力分施。

「就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。」(哥 3：13)

「彼此相待，要良善，要仁慈，互相寬恕，如同天主在基督內寬恕了你們一樣。」(弗 4：32)

警覺到自己被受寬恕，便有能力寬恕別人；知道自己被愛，就有能力愛人。

若我因拒絕寬恕，或找不到辦法與人修和，而阻斷了「與主與人的共融」，

耶穌就提醒我們：

「你們若在祭壇前，要獻你們的禮物時，在那裏想起你們的弟兄有什麼怨你的事，就把你們的禮物留在那裏，留在祭壇前，先去與你的弟兄和好，然後再來獻你的禮物。」(瑪 5：23-24)

真正的寬恕常伴隨著完全免費的恩賜，接受也好，施予的也好，均沒有附帶任何預定的條件。許多時，聖經中的話語似是如此相違，例如在天主經中，我們說：

「寬免我們的罪債，如同我們也寬免得罪我們的人。」(瑪 6：12)

或在塔冷通的故事中，主人無條件的寬恕了僕人，但僕人卻不寬恕那些欠他債的人，耶穌的結論是：「如果你們不各自從心裏寬恕自己的弟兄，我的天父也要這樣對待你們。」(瑪 18：35)

這些話似是訂定了一些附帶條件：若你不寬恕別人，天父不會寬恕你。

其實，故事中的僕人是耶穌對伯多祿問題的答案：

伯多祿的問題是：「主啊！若我的弟兄得罪了我，我該寬恕他多少次？直到七次嗎？」在故事中，耶穌強調僕人忘了主人的恩義，他欠主人數千萬元，主人寬恕了他，但他卻不願寬恕那欠他幾百元的人。若經驗過別人的大恩大德，理應懂得分施。因此，「耶穌對伯多祿說：『我不對你說：直到七次，而是到七十個七次。』」(瑪 18：22)

第三級的中心思想是寬恕與修和：彌撒是罪赦與修和的祭獻，耶穌以寬恕的救世主及修和的主的身份與我們相遇。

牧民勸諭：

- * 我，一個有長處亦有缺點的人，亦被接納，這種被治癒的感覺使我成長。
- * 寬恕不表示比人優越，被寬恕亦不是羞恥的經驗，而是把白白得來的互相分享。
- * 夫婦、父母與子女，每星期都有此接納與寬恕的經歷，將堅固彼此間的關係。

齊家活動簡介

1. 太原朝聖

齊家運動現定於 2007 年 4 月 8 日至 12 日前往山西太原朝聖及交流，行程將到板泉山聖母堂、峰西、洞兒溝、西柳林、六合村、常家大院、孟高維諾修院、太原總堂等地。詳情已發通訊通知各社工。有意參加之組員，請盡速致電齊家熱線 81004584 報名，費用約為三千元。

2. 為中國公教家庭祈禱

請於 4 月 1 日及 5 月 6 日（即每月的首主日）晚 7 至 11 時期間全家一起為此祈禱。

3. 2007 年 3 月 11 日(星期日)之家庭明供聖體將 延期舉行,詳情請留意日後通告。

4. 齊家運動公開活動詳情如下：

日期：6/5/2007(星期日)

地點：尖沙咀文化中心露天廣場

主題：悠閒家庭，感動之都

形式：攤位遊戲、表演、分享、公報問卷調查結果,貼紙及電話短訊設計頒獎禮等

請各位組員預留出席時間

5. 「悠閒家庭、感動之都」關愛短訊創作比賽

香港是一個動感之都，生活節奏急促，但家庭的生活質素卻節節下退。情緒病、抑鬱症、家庭暴力問題成為都市的殺手。家人間更缺乏時間相處和溝通，難以關懷的心和耐性彼此擔待。

為此，香港明愛及天主教齊家運動提出「悠閒家庭·感動之都」的新思維和生活方式，鼓勵父母子女多留時間、空間給家人；倡議僱主及政府多推行對家庭友善的政策及措施。我們深信儒家精神之修身、齊家、治國、平天下之理想！有關注家人的情懷，便有和諧的家庭，社會才會真正的進步！那麼，香港不祇是一個有動感的大都會，也是個充滿關愛的感動之都！

為推行「悠閒家庭·感動之都」的運動，特舉辦關愛短訊創作比賽，請各組員注意有關比賽的海報及單張，並積極參與。

如有疑問，請致電負責社工鄭姑娘(26867519)。