



齊家運動

齊家家書

2011 年 5 月號



「我們連在磨難中也歡躍，因為我們知道：磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德，望德不叫人蒙羞，因為天主的愛，藉著所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」(羅 5:3-5)

神父的話

親愛的齊家組員：

五、六月為有子女在學的家庭是受試探的日子，因為子女要準備考試，全家人都陷入極端緊張的狀態，很容易便會因此而發生衝突，夫婦間亦多有意見分歧。父母會很緊張子女的溫習情況，很緊張他們的健康，怕一旦於考試期間生病，考試成績便會大打折扣，影響升級升學；但對於他們精神上的支援，我想比例上是大不如以上兩項的。

我想建議，在子女考試前兩星期，父母帶領子女，全家人一起，每晚為子女的考試祈禱，求天主賜他們力量，使他們能盡己力以應付考試，若他們已盡全力，成績如何已不是問題了。學習的路是漫長的，考試是其中的一個片段，並非生死時刻，若我們有此看法，我們又不會那樣緊張的了。

其實，為父母來說，最要緊的是去真正辨識天主給孩子多少個塔冷通，不是你認為他如何如何，或是專家認為他如何如何。辨識神恩需要很大的謙遜，很需要我們放下自己，謙虛接受天主的安排。很多時孩子的痛苦失敗是由自視過高的父母而來。要知道，就算一個孩子在人前取得驕人成績，若他沒有盡用天主給他的塔冷通，他在天主面前仍是不合格的，但若一個孩子天主只給了他一個塔冷通，他卻用了多過一個，他在天主面前卻是優越的。父母們，你追求的是人前的成績，還是天主前的呢？考試只是人生中的其中一站，到達目的地才是最重要的。

培養孩子的好學精神，體認天主給予你和你子女的才寶，時常感恩，並求天主賞賜智慧和謙卑的心，去辨識天主給予的神恩，去檢討自己和子女有沒有浪費天主給予的才寶，有沒有盡用這些才寶。願天主在這段考試期間保守你們，賜予你們平安。

恩保德神父



為母為師

最開心的母親節

何李麗珍

5月7日清晨，外子送我和小女兒到機場去，踏上我們往清邁度假的四天休閒之旅。辦妥離境手續後，才是早上6時45分，忽然電話鈴聲響起，原來是梅杰神父給我們送上祝福，因為那天我未能參與感恩祭便要登上飛機了。小女兒笑說梅神父真浪漫，感謝天主從星加坡派來一位如此關心教友的神父。

雖然要在曼谷轉機，但在早上11時我們已到達清邁。甫出機場，即有的士司機前來禮貌地向我們兜生意，並帶我們到公司櫃台付錢取單。走到停車場時，我們才發現那是一輛相當寬敞的六人旅行車。沿途司機除了向我們介紹清邁外，還訴說因為紅衫軍事件，清邁的旅遊業大不如前了，他們每日在機場守候，可能幾天也接不到客，他很希望我們能包車一天遊，他很努力地遊說我們，並且不斷降價，使我想起父親的一句話：「你搵食，人搵食。」我們從沒有想像兩個人會如此奢侈地包車旅遊，結果我們就以半做善事的心態，以超抵價一千泰銖約好第二天從早上8時半至晚上6時的一日遊。

當日下午，我們本想在清幽的酒店內散散步、游游泳、看看書，怎料走到酒店內的 Chi-Spa 一看，正為酒店內的住客提供半價優惠，於是我們連午飯也不吃，便開始享受四小時的 Spa，沒想到這次以普通價錢享受的 Spa 是如此奢華，我們兩人各自「擁有」一間獨立屋，在鳥語花香的私家花園內享受浸浴，我更有《上主的話》宗座通諭相陪，坦蕩蕩融入天地之間，絕無亞當厄娃羞見上主之意。在 Chi-Spa 大堂再會女兒之時，她向我表達她一面做 Spa，一面感謝天主，她覺得自己不堪當有這般享受，一切皆是上主所賜。可幸母女倆是如此同心合意！

翌日，早餐後，司機已在大堂恭候，開展我們一天闖蕩大自然的旅程。我們離開了清邁，到清萊附近的林區去騎大象，上山下水，我們的象僮非常關顧，給我們拍了很多張精彩照片。我們又去騎牛車，坐竹筏漂流近一個小時，雖是烈日當空，但河流兩旁的綠色，使陽光不覺耀眼。我們又往探訪長頸族，估不到那裡有一座天主教堂，堂外還建有聖母山。我們還參觀了工藝廠、泰絲廠、寶石館、蜜蜂園等旅遊景點。清邁人的樸素、努力、盡責、老實是我非常欣賞的。黃昏，我們到了清邁一間著名的法國餐廳享用法國餐，始料不到我也有幸能嚐到一口清香的黑松露。餐後，還有黑色古董車送我們到另一目的地 — Sunday Market 去。Sunday Market 是一個非常值得推介的去處，就算不買東西，你都會興趣央然，因為街的兩旁有許多小攤檔，讓青年人擺賣他們的創意工藝，別具特色；路的中央則讓傷殘人仕、老人等在表演謀生。這市集在古城區中央，從北門向南門一直延展，只在星期日開放，吸引不少本地人及遊客前往購物觀光。

旅程的第三天早上，我們在 Chi-Spa 做 facial 後便飛回曼谷進行購物行動。感謝天主，讓我能播種後享受收成，自覺實在堪當，謝主隆恩，定會繼續努力，以愛還愛。

泉說

小螃蟹

聖瑪利組黃家廉

致各位將要面對公開試的同學：

天很高，天很藍，天無塵亦無雲。

陽光不是十分強烈，風輕輕的吹著吹著。偏灘的石礁處躺著很多小螃蟹，牠們靜靜地躺在那處，動也不動。牠們其實是在參謀著一些東西。

海浪拍打岸上石塊的濤聲，偏灘石礁後遠處小孩耍樂的呼聲；在長天盤旋的海鷗們投以餓壞了的目光，都沒有令任何一隻小螃蟹動一手，動一腳。小螃蟹專心致志地躺伏在軟沙上，牠們真的有那麼勇敢嗎？就連兇猛的海鷗們也不怕嗎？

其實，牠們怕得要死；不過，蟹媽媽說這是過渡期，每隻小螃蟹在投身大海展開新生活以前，牠們都要在沙地上長得夠體力，才能下海。眼看小螃蟹們只要在海鷗的虎視眈眈下再熬過數天，待剩下的小鋼鉗長成了便能一躍於茫茫汪洋之中。不過，若然這幾天熬不住的話，那麼小螃蟹就會成為海鷗的大餐了。

然而，小螃蟹已在沙灘上生活了數星期，早已聽聞有這樣的一刻，在不久之前已作好防備措施了。有的鑽進石隙之中；有的躺在被海水沖洗的深色沙裏施展掩人耳目之法；有的結伴在一起，用小威勢嚇嚇那盤踞在天已久的海鷗。有的舉起一邊已長成的小鉗，揮揮利劍，顯顯威力；有的鑽到深處的沙裏去；有的依偎在水邊，隨時當第一名逃命將。大家各色其式，靜心地等待。

可是，還是有憂心忡忡的秒秒，世界上存在著太多「萬一」了。只怕那些美好的日子是幻想過後便煙消雲散的遐想，永不會確確實實發生。

每一隻小螃蟹都有著下海後生活的幻想。

牠們決定要面對一切，以後會發生甚麼事也不得去思索了，只要能下海，只要能熬過這幾天，一切又會再重新開始，新的一頁又要揭曉；畢竟也花了不少心血和汗水才走到這一步，若因逃避、擔憂、迷惑而悲劇收場……真的不想令自己抱憾終身。

一隻小螃蟹在蟹群中靜靜埋在沙裏，只露出了一對小小眼睛的小螃蟹仰望長空，遠眺大海，環視一同努力的各位，在心裏衷心希望鉗子長成，下海生活的一天快點來臨。

天依然很高，天依然很藍，天依然無塵亦無雲。

陽光仍然曬著，風仍然吹著；一切依舊大前天，前天，昨天的存在著。一切也沒有轉變，唯一在變的是那些作戰中的小螃蟹，一天一天的成長，一天一天的為未來而努力。

筆者曾經也是一隻小螃蟹。以上是在一年前寫下的小品，筆者當時就是蟹群中其中一隻小螃蟹。憶起當時執筆之景，實在緬懷非常；蟹群的一舉一動的的確確在筆者身邊不停地發生著，氣氛是肅穆的，是緊湊的，是難耐的，每隻螃蟹都想下海揭開一生的新章，無奈是看牠能否熬過這看似漫長但又止於眉睫的日子。這數天是殘酷的，沒有一隻想下海的螃蟹能擺脫這命運，尤其是所剩的時間越少，心越重。

筆者已經下海了，回望淺灘之上是一隻隻年輕的小螃蟹，向前看是一片汪洋，一片新世界。

各位想要下海的小螃蟹，辛苦是必然的，迫切是無情的，時間是稀少的；別想放棄，別想逃避，把堅毅展示給盤踞頭上的海鷗看，這數天只是一生之中小小的磨練，縱使艱辛，縱使迷茫，下海的喜悅一定能沖洗一切，筆者是這樣感受得到的……終有一天，這曾是悲慟的日子，將會是無法被取替的美好回憶。

小螃蟹，在這日子臨近以前請好好養精蓄銳，那是成就美好海洋生活的必需品。

再續筆緣。

培育專欄

彌撒的結構、要素與部分（五）

（續 III. 感恩（聖祭）禮儀）

（ii）感恩經

「現在開始整個感恩祭的中心與高峰，即『感恩經』。這是感謝與祝聖的經文。

（1）首先，主祭邀請會眾舉心向上，以以下經文祈求和感謝天主：

主祭：願主與你們同在。

信眾：也與你的心靈同在。

主祭：請舉心向上。

信眾：我們全心歸向上主。

主祭：請眾感謝主、我們的天主。

信眾：這是理所當然的。

- (2) 主祭伸開雙手，繼續誦念「頌謝詞」。(主祭可按禮儀時期或某一慶節、或按會眾的需要選用適當的「頌謝詞」)
- (3) 最後，主祭合掌與全體參禮者高聲念或同唱「聖、聖、聖」，以結束「頌謝詞」：

聖、聖、聖，上主，萬有的天主，祢的光榮充滿天地。歡呼之聲，響徹雲霄。奉上主名而來的，當受讚美。歡呼之聲，響徹雲霄。
- (4) 主祭與會眾聯合祈禱，是以整個團體的名義，經由耶穌基督，在聖神內，向天父祈求。感恩經的意義，是要整個信友團體，偕同基督，頌揚天主的偉大工程，並奉獻聖祭。感恩經要求會眾以恭敬及肅靜的態度聆聽。)(彌撒經書總論 78)
- (5) 信眾在誦念感恩經時的姿態（或站或跪）可就各國而定；通常該地的主教會就此作出指引。
- (6) 「即將祝聖聖體前，輔禮人員斟酌情形，可搖鈴提示信友。依照各地習俗，在顯示聖體聖血時也可同樣搖鈴。若行奉香禮，在主祭祝聖聖體聖血後，向會眾顯示時，由一位輔禮人員向聖體聖血奉香。」(彌撒經書總論 150)
- (7) 准用的彌撒感恩經有多式，主祭可選擇適用於某禮儀時期或某一慶節、或按會眾的特別需要之適當感恩經。所有感恩經均以同一的基本結構編寫。
- (8) 「感恩經由下列基本要素所組成：

- a. 感謝：

尤其表達於『頌謝詞』內。主祭以全體神聖子民的名義，為整個救恩工程，或依照不同日子、禮節或時期為慶祝救恩工程的某一特殊層面，而讚頌並感謝天主聖父。

- b. 歡呼：

整個信友團體，聯合天上神聖，同聲詠唱：「聖、聖、聖」。這歡呼歌構成感恩經的一部分，應由全體會眾偕同主祭齊聲詠唱。

c. 呼求聖神：

這是教會的特別祈禱文，祈求天主賜以聖神的德能，聖化人類所獻上的禮品，使之成為基督的聖體聖血：

主祭：因此，我們求祢派遣聖神，祝聖這些禮品，使成為我主耶穌基督的聖體聖血。

在第二次呼求聖神時，主祭祈求使這無玷的祭品，為我們領受的人，成為救恩的泉源。

主祭：我們懇求祢，使我們在分享基督的聖體聖血之後，因聖神合而為一。

d. 建立聖事（祭）的敘述及祝聖餅酒：

藉基督的言語和行動，舉行基督在最後晚餐中所制定的祭獻，祂當時就是藉餅酒的形體，奉獻了自己的體血，並交給宗徒們吃喝，而且命令他們要不斷舉行這項奧蹟。

主祭：祂在被出賣的那天晚上…交給祂的門徒說：你們大家拿去吃，這就是我的身體…你們大家拿去喝，這就是我的血，新而永久的盟約之血，將為你們和眾人傾流，以赦免罪惡。你們要為紀念我而舉行這事。

主祭拿起聖盤及聖體，連同聖爵向會眾說：「信德的奧蹟。」會眾以規定的經文之一，作歡呼回應：

基督，我們傳報祢的聖死，我們歌頌祢的復活，我們期待祢光榮的來臨。

e. 紀念：

教會為履行主基督藉宗徒傳下來的命令，藉此經文紀念基督，特別紀念祂的神聖苦難，及祂光榮的復活與升天。

主祭：上主，因此我們紀念祢聖子的救世苦難，和祂神奇的復活、升天，並期待祂再度來臨，以感恩的心情，獻上這具有生命的聖祭。

f. 奉獻：

教會 — 特別是此時此地集會的信友團體，在紀念主的時候，藉此奉獻，在聖神內，將這無玷的犧牲獻於天主父。教會的意願是要信友不但奉獻此無玷的犧牲，而且學習自我奉獻，如此，經由中保基督，與天主日漸契合，並彼此團結一致，最後使天主成為萬有中的萬有。

主祭：上主，求祢垂顧祢為教會準備的祭品，恩准所有分享同一個餅和同一杯酒的人，由聖神合為一體，在基督內成為生活的祭品，歌頌祢的光榮。

g. 轉求：

藉此顯示出，感恩祭禮是聯合天上和人間的整個教會而舉行的，而且這祭品也是為了教會，及其全體成員 — 生者及亡者而奉獻的，因為他們都是蒙召來分享藉基督的體血而獲得的救贖與救恩。

主祭：上主，求祢垂念普世的教會…求祢也垂念我們的弟兄，他們懷著復活的希望而安息；並求祢垂念所有去世的人…求祢垂憐我們眾人，使我們得與天主之母童貞榮福瑪利亞、諸聖宗徒，以及歷代孝愛祢的全體聖人，共享永生；並使我們藉著祢的聖子耶穌基督，讚美祢、顯揚祢。

h. 結語的聖三頌：

是光榮天主的表達；會眾歡呼『亞孟』(阿們)，予以認同和總結。」(彌撒經書總論 79)

主祭：藉著基督，偕同基督，在基督內，一切崇敬和榮耀歸於祢，全能的天主聖父，及與祢同體的聖神，世世無窮。

信眾：亞孟。

最新情況：

「好學·學好」公開活動

為回應齊家運動之「好學」公開活動，齊家運動將編製一本以「好學」為主題的書。「好學·學好」一書將會以訪問與筆錄形式，走訪約十個有關於「好學」的故事，並經編輯小組編定後輯錄成書，最後與公眾分享。

是項活動之負責人為陳文駒(社工)和 Florence Chan(聖十字架堂組)，歡迎其他有興趣之社工與齊家組員加入。查詢請電：2402 4669 明愛荃灣綜合家庭服務中心社工陳文駒先生。

另外，亦將於 9 月初舉辦**歌曲創作比賽**，對象分小學組、中學組及公開成人組。透過歌曲創作，表達對「好學·學好」的看法和經驗。

注意事項：

1. 為中國公教家庭祈禱

請於 6 月 5 日及 7 月 3 日（即每月的首主日）晚 7 至 11 時期間全家一起為此祈禱。

2. 請為新亡者祈禱

聖斯德望堂齊家小組趙太（陳春鳳）於復活主日，因病安息。請為她及她的家人祈禱。

3. 請為病者祈禱

聖十字架組姊妹 Pauline 患病，請大家懇切為她祈禱。

4. 請為新領洗者祈禱

何太妹妹李殿明已於 4 月 20 日接受洗禮，加入教會。請為她的身心靈祈禱。

5. 請為新生命祈禱

聖依納爵堂齊家小組 Peter 及 Iris 家添了新成員。Iris 於 4 月 29 日順利誕下一名男嬰，請與他們家一起同頌主恩。

6. 歡迎繼續投稿，稿件請於六月下旬前電郵 hoagnesli@hotmail.com