



# 齊家家書

2013年9月

「這類魔鬼非用祈禱和禁食，是不能趕出去的。」(瑪 17:21)



## 神父的話

親愛的齊家組員：

教宗為敘利亞、中東及世界的和平，曾以一個宗教領袖的身份致函聯合國、俄羅斯、美國等國家。最近，教宗更呼籲全球信眾於九月七日為敘利亞、中東及世界的和平禁食祈禱，甚至邀請其他基督徒、其他宗教信徒、甚至不信神的人，一起為和平祈禱。

九月七日晚上七時至午夜十二時，十多萬信眾聚集在聖伯多祿大殿廣場舉行禁食祈禱；祈禱的氣氛相當凝重：參與者一起頌唱大日課、誦念玫瑰經、聆聽福音、朝拜聖體及接受聖體降福等。教宗的講道激動人心：他依據創世紀的記載，講述天主的創造，「天主看了祂所造的一切，認為樣樣都很好」(創 1:31)，但當人的罪惡進入世界，即破壞了整個創造的和諧，破壞了人與天主、人與人、人與大自然之間的關係，令整個創造失衡。當加音殺了弟弟亞伯爾後，他竟對全知的天主隱瞞事實，並駁斥說：「難道我是看守我弟弟的人？」(創 4:9) 人類戰爭的歷史與天主的救恩是並行的。教宗強調戰爭不能解決戰爭；戰爭只會令更多人受苦，更多人死傷及痛失家園。和平是天主的恩賜。

為何教宗要選擇以禁食祈禱這方式來祈求和平呢？這與齊家運動有何關係？

大家都知道，戰爭破壞家庭，毀滅一代人，使許多孩子失去父親，使許多婦女成為寡婦；難民中許多都是婦孺。我生於戰亂時期，雖然全家倖保性命，但我們四兄弟姊妹卻失去了我們的童年，失去了童年應有的培育，這是後來無法彌補的。

和平應在家庭中學習，家庭是締造和平的團體。若家庭充斥著仇恨，便會衍生出暴力的下一代。我希望齊家組員明白自己對締造和平的責任和力量。

教宗選擇以禁食祈禱這方式來祈求和平，我覺得極之恰當。因為禁食祈禱與和平有著極大的關係。就如九月七日那天晚上，在聖伯多祿大殿廣場上既沒有橫額標語，更沒有抗議之聲，只有寧靜平和的祈禱，以及內心的自省和制約，忍耐和包容。戰爭的主因來自貪慾：貪權、貪利、貪名。禁食培養人自制、自律的能力。人能控制自我，才能找回創造之初的和諧。人不停的食 … 食 … 食 …，使大自然失去平衡。單看香港人好食海鮮，已使許多海域的生態失去平衡。禁食是治療的行為，使人重拾控制自我的能力，使人更明白生命貴於食物的道理。香港人不是食得太少，而是吃得太多；因而患上很多「吃得太多」的疾病。齊家組員應趁此機會，不獨響應教宗的呼籲，而是要在家中建立一種「禁食祈禱」的文化和習慣，教導孩子為和平而吃少一些。

還記得小時候在意大利，每逢五月聖母月，母親和姊姊都督促家中各人努力做神花，孝敬聖母，祈求和平。可是，每年五月的意大利是各種生果初熟之時，香甜的草莓、誘人的藍莓、無花果等隨手可摘，「神花」一詞實令我討厭，甚至抗拒；但當我明白禁食的意義和價值後，我便十分感謝和欣賞我母親為家庭所建立的「禁食祈禱」傳統和習慣。有次到汶萊福傳期間，接觸一伊斯蘭家庭，他們正為他們的齋戒月禁食祈禱，其中一位青年與我們分享他們的這一傳統，他非常享受齋戒，認為齋戒是他生命的一部份，是生命的需要，他必會持守到老。

祝願齊家家庭，也能如這青年一樣，明白「禁食祈禱」的意義和價值，在家中建立「禁食祈禱」的傳統和習慣，為和平，為恢復創造之初的和諧而努力。

天主保佑！

恩保德神父



## 為敘利亞和平祈禱

仁慈的天主，  
請俯聽敘利亞人民的呼喊，  
安慰那些因暴力而受苦的人，  
撫慰亡者親友的哀傷，  
賜給敘利亞鄰國勇氣，去接納戰爭中的難民，  
改變武鬥者的心，  
保護那些致力和平的人。

天主，你賦予希望，  
求你啟迪各國領袖選擇以和平代替暴力，  
並尋求與敵對者和解。  
求你熾熱普世教會對敘利亞人民的關心，  
並賜給我們對建基於正義的將來，懷有希望。  
因我們的主耶穌基督；他是和平之王，世界之光。亞孟。



# 為母為師

準備

何李麗珍

近數月來，恩神父多了一句口頭禪：before I forget（趁我記得）。

人生就是如此。年紀大，機器壞。上了年紀，漸漸便會發覺眼朦耳聾，記憶力日差，並且出現三高現象；開始迫著要注意飲食，運動，睡眠狀態，以至情緒。

感謝天主，我能當家中的「阿四」，服侍家人，使家人能在晚上享受一頓安樂茶飯。為了家人的健康，我家開始吃十穀米，粗糙且咀嚼需時；餐前先吃蔬菜，蔬菜不用油煮，只放在滾水中稍灼，不下調味清吃，初時大家都不太習慣，但是漸漸卻吃出蔬菜的真味來。我們亦奉行少肉政策；除此之外，我還減去了多年的習慣：煲老火湯。以前以為老火湯有益，原來膽固醇極高。現在，我們吃不是為味道，而是為健康。

香港人的飲食實在太豐富了，反而吃出病來。甚麼糖尿病、高血壓、心肌梗塞，全都因飲食習慣而起。香港人真的要醒覺，否則將來更好的醫療體系也應付不來了！

從前教會要求教友每星期五守齋，原來對身體的調適極有作用。現在香港教區雖然沒有這一要求，但是我都願意找一天半日，不只守齋，而是禁食祈禱；這做法不單為靈修的好處，更讓自己的身體有機會調適。今天，還加上教宗的意願，為敘利亞、中東及世界的和平祈求，何樂而不為！

我覺得自己真的要為將來（老）作好準備，免得他朝成為他人的包袱，祈求上主接納我的意願，但請加強我的信德，使我有能力接受天主的安排。亞孟。

---

## 土耳其聖保祿朝聖之旅

水邊圍組陳佩瑜

我在 2008 年在香港尖沙咀「玫瑰堂」參加慶祝聖保祿降生 2000 年的六天課程。第一次接觸土耳其和聖保祿三次的旅程。心裡已嚮往不已。那時開始，能夠踏上保祿之旅便成為我的夢想。有幸在今年五月參加了由美國三藩市總教區「聖瑪竇堂」舉辦的「土耳其聖保祿福傳朝聖之旅」，終於一展心中宏願，感謝天主！

我在天主教小學及教會學校中學畢業。大專畢業後一直在香港明愛工作。其實天主一直將我培養和照顧，因為天主一直沒有離開我。在 2004 年 4 月領洗，正式成為天主的女兒，真是很幸福；亦因為本人的畢業母校是「藍田聖保祿女子中學」，所以一直很喜歡聖保祿宗徒和時常透過展覽或接觸聖經去了解他。

今次十七天的土耳其行程，所走過的地方均是聖保祿足跡所到之處。我心裡很激盪。因為能夠親身走過聖保祿所傳教的路，真是一份恩寵和福澤。

我有幸和其他六位香港團友一同出發去安卡拉(Ankara)。我們都是香港「屯門贖世主堂」的兄弟姐妹〔除一位外〕也是曾經一同到韓國朝聖的兄弟姐妹；再聯同美國三藩市的廿三位教友，我們一共有卅位教友，在兩位既資歷深厚和情義兼備的李國雄神父和李定豪神父帶領下，踏足今次土耳其保祿朝聖之旅。我們遇到少許意外，但全部人都平安回到家中。這都是天主的化工。

回想起來，我在今次朝聖之旅有五處觸動的景點：

第一處是能夠到塔爾索(Tarsus)去探訪聖保祿出生的地方，那處正是我一直想到的地方。「保祿井」和「聖保祿聖堂」使我緬懷當年保祿傳道的艱辛，因為四處都是反對他的人，然而他要靠步行，沒有舒適的車和足夠的食物就走到各處，攀山涉水去做艱辛的福傳工作。塔爾索就誕生了這一位偉大的傳播福音者，真是令人心存感激… 神父為我們舉行了感恩祭。我們很激動，更受到法國籍修女熱情款待，令我留下很深刻的印象。我想日後我必定再去「聖保祿堂」。

第二處是探訪了座落在城市 Ayatekla 的 Alahan Monastery，一所建築於五世紀拜占庭的隱修院，座落在山上看見「沽蘇山谷」(Goksu Valley)。我們一行人，大部份人爬上那五層樓高的隱修院，內裡是天然的山澗和間隔，感覺周圍的山脈很孤寂、蒼涼，在冬天必然很冷，而傳教士就是要面對這份大無畏的考驗及四時的變化，當我們對生命越感覺到無助時便越接近天主。在那裡我坐了一會兒，望著沽蘇山谷，心中實在佩服曾經在這裡隱修和持守信仰的人。

第三個觸動朝聖點是「聖斐理伯墓地」(Martyr Saint Philip)。相信有很多遊客曾到「棉花堡熔岩」(Pamukkale)，是一處很久以前因拍攝一個香煙廣告而聞名於世的地方。蔚藍色的天空、乳白色的鐘乳石和湛藍湖水，綠色的水盡收眼底。可惜我們探訪「棉花堡」那天剛遇上烏雲滿佈，在大雨快來的時刻我們快步走向在不遠處的一座不顯眼墓地；這形勢正襯托上我們去拜訪這位殉道聖人斐理伯的滄桑感。他在公元 80 年被處死，我們現今看見只是幾塊鋪路石頭，團友都低頭地默禱，紀念這位殉道聖人；而這裡曾經是一個教堂及基督徒祈禱的社區。

第四個觸動的地方是尼西亞(Nicea)，我們天主教徒所誦念的「尼西亞信經」就從這地開始。尼西亞信經教堂建於公元 325 年及在公元 798 年重建。我們熟悉的「尼西亞信經」是在公元 798 年開始傳揚開去的。公元 301 年 Lysimachus 皇以他皇后的名字 Nicea 去命名這個地方。

第五個觸動點是哥羅森 (Colossae)。較早時段連續三個星期，讀經二都是聖保祿宗徒致「哥羅森書」〔常年期 15,16,17,18 主日丙年讀經，由 14/7/2013 開始連續四個主日誦讀的是哥羅森書〕。到達哥羅森，我們所有團友在小山坡上接力爬上一個山丘，因為太陡峭，大家需互相扶持，在我們腳下埋藏了一個相信是基督徒的社區及聖堂，李神父為我們舉行了感恩祭

，遙望雪山在遠處讓群山環抱；草木青蔥，天蒼蒼，地茫茫；我們悼念在二千年前的兄弟姐妹，請天主安撫他們的靈魂和請給予我們無比的勇氣和毅力去繼續福傳 …

今次能夠和兩位李神父和其他廿九位教友一同朝聖，是一次很深刻的旅程。初時懷著一份熱熾和好奇心去開展旅程。當中有失落和孤單的時候，也有期盼和興奮的時候。我深深地體會朝聖之旅不是個人或分組的修道之旅，而是所有團友的共融和互相學習及彼此接納之旅。因為主安排這旅程正是考驗我們放下自己身處安逸和繁忙的工作及家務瑣事，去迎接一些未能掌握的生活體驗。我們就是要騰空自己，空虛自己去學習，與團友共融，共同分沾主的恩寵 … 這是我今次的深刻體會。

我更開心今次可以在浪漫的地中海首次學習掌舵遊船（有船主及其妻子在旁指導），與李定豪神父和團友暢泳於地中海 …；這都是我感恩的回憶！

感謝兩位牧者，李定豪神父和李國雄神父！希望我能夠在完成今次朝聖之旅後，有更大的勇氣去追隨聖保祿及其他福傳先驅，為福音作見證。他們深情的講道我會銘記於心。

## 培育專欄

### 《信德之門》(五)

教宗本篤十六世宗座手諭

11. 為能有系統地認識信仰的內容，大家可以在《天主教教理》裡找到寶貴及不可欠缺的工具。它是梵二大公會議最重要的成果之一。在梵二開幕三十週年簽署《信仰的寶庫》宗座憲章，此事並非偶然。真福若望保祿二世曾寫道：「這本教理書對整個教會的革新工作，將會提供非常重要的貢獻 … 我承認它為有效及合法，是服務教會團體的工具，並且是信仰教導的可靠準則。」

從這角度看來，信德年就是要致力於重新發現和研讀《天主教教理》裡面那些有系統而又活躍地綜合起來的基本信仰內容。在裡面教會的富裕訓導光彩照人 — 這是在教會的二千年歷史中所領受、維護和傳達的訓導。《天主教教理》提供一長久的回憶，紀錄從聖經到教父、從數世紀來的神學家到聖賢所流傳下來的多種方式 — 教會以這些方式默想了信仰和使教義發展，使信徒們在信仰生活上有所保證。

在結構方面，《天主教教理》遵循信仰的進展，涉及到日常生活的重大話題。我們在每一頁發現到的，不是一種理論，而是一種接觸 — 與生活在教會內的那一位。在宣認信仰之後，接著是聖事生活的解釋 — 基督在聖事中臨在、運作並繼續建樹祂的教會。沒有禮儀和聖事，信仰的宣認就會失去效用，因為它會缺乏支持基督信徒見證的恩寵。《天主教教理》裡有關倫理生活的訓導應與信仰、禮儀和祈禱聯貫起來，才能同樣地獲得它完美的意義。

12. 在信德年，《天主教教理》可以提供作為支持信仰的真正工具，尤其是關係到基督信徒培訓一事，它在我們這個文化背景中是如此重要。為此，我委託了信理部，並得到聖座其他有關部會的同意，撰寫一「注本」，來提供給教會和信徒們一些行動綱領，如何做到信仰和福傳的服務，以最有效和適當的方式善度信德年。

信仰比以前更受到一連串問題的衝擊，這些問題來自理念與思想的改變，尤其是在今天，將理性的確實性侷限於一些科技上的成就。然而，教會從來就不怕說明，在信仰和真正的科學之間，是不可能有任何衝突，因為儘管二者各行其道，但追求的卻是真理。

13. 信德年中最關鍵的一件事，將會是回顧我們信仰的歷史——聖德和罪惡交織而成的難解奧蹟。前者強調男男女女經由他們的生活見證，使團體成長和發展所作的貢獻，後者則必須激起個人誠心和不斷的悔改，為能體驗到天父對每個人的慈悲。

在這段時間，我們應注目看耶穌基督，「祂是我們信德的創始者和完成者」（希 12：2）：在祂內，人心的一切苦悶和渴望都找到滿足。愛的喜悅、對痛苦和受苦的答覆、面對侮辱顯示出寬恕的力量、生命戰勝死亡的空虛，所有這一切，都在基督降生成人、在祂分擔我們人性的軟弱、藉著復活的力量改變人類軟弱的奧蹟中，得以實現。這些信德的榜樣在為了我們的得救死而復活的主基督身上光芒四射，標記了我們救恩史的兩千年。

由於信德，瑪利亞接受了天使的話，並且相信，她應在獻身的服從中成為天主之母（參路 1：38）。她在探訪依撒伯爾時，向至高者頌揚，因為祂向信靠祂的人施展了大能（參路 1：46-55）。她懷著喜悅和惶恐，誕生了她的獨生子，却保存了她的童貞（參路 2：6-7）。她信賴她的夫婿若瑟，帶耶穌到埃及逃難以避免黑落德王的迫害（參瑪 2：13-15）。在主耶穌講道時，她以同樣的信德跟隨著祂，並與祂一起走上加爾瓦略山（參若 19：25-27）。瑪利亞以信德品嚐了耶穌復活的果實，並將一切默存在她心中（參路 2：19，51），把這一切傳達給集合在晚餐廳中，期待領受聖神的十二位宗徒（參宗 1：14；2：1-4）。

由於信德，宗徒們拋下一切跟隨師主（參谷 10：28）。他們相信了祂講述天國的話語——天國已來臨，並在祂身上實現（參路 11：20）。他們與耶穌度過了團體生活，祂以祂的教誨培訓他們，留給他們新的生活規律，藉此規律，在祂死後，他們將被認出來是祂的門徒（參若 13：34-35）。由於信德，宗徒們往普天下去，遵守向所有的受造物傳播福音的命令（參若 16：15），並毫不畏懼地向眾人宣報復活的喜樂，忠實地為主的復活作見證。

由於信德，門徒們組成了第一個團體，聚集一起聆聽宗徒們的教誨、祈禱、舉行感恩祭、把一切皆歸為公用（參宗 2：42-47）。

由於信德，殉道者獻出他們的生命，為福音的真理作見證——福音改變了他們，並使他們獻上偉大愛的禮物：寬恕他們的迫害者。

由於信德，男女人士向基督奉獻了他們的一生，放棄一切，以福音的純真度聽命、神貧和貞潔的生活，作為期待主即將來臨的具體標記。由於信德，許許多多的基督信徒，推動正義的行動，將主的話付諸實施 — 祂來是宣告釋放壓迫，宣布上主恩慈之年（參路 4：18-19）。

由於信德，數世紀以來，不同年齡的男男女女 — 他們名字已寫在生命冊上（參默 7：9；13：8），公認了追隨主耶穌的美好，就是說，他們到處活出基督信徒的見證：在家庭、在職場、在公眾場所、在行使托付給他們的神恩和職權時。

我們也由於信德而生活：為了要有活力地承認主耶穌臨在我們的生活和歷史中。

14. 信德年也是加強愛德見證的好機會。聖保祿提醒我們：「現今存在的，有信、望、愛這三樣，但其中最大的是愛。」（格前 13：13）聖雅格以更強烈的話語，表達基督徒應有的義務，他說：「我的弟兄們，若有人說自己有信德，却沒有行為，有什麼益處？難道這信德能救他嗎？假設有弟兄或姊妹赤身露體，且缺少日用糧，即使你們中有人給他們說：『你們平安去吧！穿得暖暖的，吃得飽飽的！』却不給他們身體所必需的，有什麼益處呢？信德也是這樣：若沒有行為，自身便是死的。也許有人說：你有信德，我却有行為；把你沒有行為的信德指給我看，我便會藉我的行為，叫你看我的信德。」（雅 2：14-18）

沒有愛德的信德結不出果子來，而沒有信德，愛德會是一種不斷受到疑問困擾的情感。信德和愛德相生相成，而彼此又允許另一方各奔前程。許多基督信徒奉獻一生給那些孤獨的、邊緣的或被排斥的人，以及給那些馬上需要我們關心和支援的人，因為基督本身的面目在他們身上反映出來。由於信德，我們能在那些需要我們的愛的人們身上辨別出復活的基督的面容。「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」（瑪 25：40）我們不該忘記這一番警告的話和持續的邀請 — 要以愛報愛對主。是信德使我們能認出基督來，是祂的愛催促我們，當祂在我們的生命旅途中成為我們的近人時去幫助祂。讓我們依恃信德，滿懷希望投身於這世界的服務，「等候正義常住在其中的新天新地。」（伯後 3：13；參默 21：1）

15. 當聖保祿抵達生命終點時，他要求他的弟子弟茂德，以他從小就一直秉持的堅忍（參弟後 3：15）去追求信德（參弟後 2：22）。我們感覺到，這也是對我們每個人的邀請，好使沒有人在信德中變得怠惰。信德是我們一生的伴侶，使我們能察覺到天主在我們身上所行的奇事。每當我們縱觀現世的時代徵兆，信德就束縛我們每個人，在這個世界裡成為復活主現世臨在的生活的標記。世界今日特別需要的，是可信的見證 — 作見證的人的心靈被天主聖言光照，能讓許多人敞開心門，渴望天主和無盡的生命。

「主的聖道，順利展開，並得到光榮」(參得後 3：1)：願信德年使我們與主基督的關係越發堅定，因為只有在祂內，才能確定展望將來，並有真正而永久的愛的保證。聖伯多祿的這番話以最後的一道光線照亮信德：「為此，你們要歡躍，雖然如今你們暫時還該在各種試探中受苦，這是為使你們的信德，得以精煉，比經過火煉而仍易消失的黃金，更有價值，好在耶穌基督顯現時，堪受稱讚、光榮和尊敬。你們雖然沒有見過祂，却愛慕祂；雖然你們如今仍看不見祂，還是相信祂；並且以不可言傳，和充滿光榮的喜樂而歡躍，因為你們已把握住信仰的效果：靈魂的救恩。」(伯前 1：6-9) 基督信徒在生活上體驗到喜樂和痛苦。多少聖賢曾在孤獨中度日！多少信徒，即使今日，受到天主緘默的考驗，而他們本來想要聽到祂慰藉的聲音！生活的考驗，一方面幫助我們了解十字架的奧蹟，並分擔基督的苦痛(哥 1：24)，但也是信德引領而來的喜樂和望德的前驅：「因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候。」(格後 12：10) 我們堅信，主耶穌戰勝了罪惡及死亡。由於這確實的信念，我們將自己託付給祂：祂在我們中間，戰勝了邪惡的勢力(參路 11：20)；而教會 — 天主慈悲的可見團體，在祂內成為與父修好的最終標記。

我們將這恩寵的時刻託付給天主之母 — 她「信」了，因而被稱為是「有福的」(參路 1：45)。

教宗本篤十六

在職第七年

二零一一年十月十一日發自羅馬聖伯多祿大殿

## 注意事項：

### 1. 朝聖團額滿

11月16日之深圳朝聖團 60 個名額已滿，多謝支持。

### 2. 為中國公教家庭祈禱

請於 10月6日及 11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。

### 3. 水邊圍組社工陳佩瑜丁父憂，請為陳世伯的靈魂安息祈禱。

### 4. 聖家堂齊家組員崔永昌黃綺華伉儷銀婚之慶，恭喜恭喜！

### 5. 「齊家 20 周年」籌備大會組代表會議定於 25/11/2013 (一)晚上 7 時半在彩虹邨聖家堂 1 樓舉行，請各小組代表準時出席。

### 6. 歡迎各組員及家書讀者致電齊家熱線：8100 4584 查詢或報告近況。請繼續投稿以豐富齊家家書的內容，稿件請於十月下旬前電郵 [hoagnesli@hotmail.com](mailto:hoagnesli@hotmail.com)