



第 18 期



我絕對相信，我們真的可以懷著平安與喜樂的心過每一天，因為全能者——萬軍的上主，時刻與我們同在！



夏
2025

(封面設計含意於目錄頁內)

向東望斷海旭日
虛舟浮入碧曉嵐

黃錦文神父題

釋義：基督如東海旭日，人心所嚮往也。
聖神若曉風，引領生命之舟橫渡世
海，航向天國彼岸。

(89歲剛領洗婆婆黃惠芳手繪)



封面設計含意：

每個人的生命不盡相同，人生不同階段的遭遇亦有高低起伏，在悲喜交集時，在挑戰考驗裏，其實我們都滿載主恩；上主陪伴我們同喜同悲，幫助每個生命在希望中譜出光輝燦爛的樂章！

頁數

主題

內文睿句



4

編者前言：
懷念已故教宗方濟各

「我多麼想要一個包容窮人的教會。」

6

是就說是：
專訪譚健旭先生
戰勝腦癌

不要懷疑天主的行徑，祂深愛著我們。

14

邵偉亮執事分享：
為何平安這樣重要？

真正的平安其實能在倚靠天主時得到。

17

智慧小品
天主與我

當我處於人生最低谷時，天主永遠是我的希望。

18

婚委供稿：
與「教區婚姻與家庭
牧民委員會」結緣

每個人都需要愛，需要一個有愛的家庭。





頁數

主題



內文睿句



21

曾聽過這樣的一個故事(三)
記憶月台

記憶是一個旅程，甜美的記憶會永遠伴
你繼續前行！

23

YouTube 歌曲欣賞：
天主聖神在我五內

向世人傳頌，天主的國已經到來的喜訊。

25

讀者回饋
非凡的外祖母

「聖母媽媽，無人疼我，你疼我好嗎？」

28

對待仇人(一)

祂甚至能治療我們心中深層的創傷。

31

我拍・我賞 & 分享

天主的創造何其美妙！



33

讀聖言之書(一)
「若望的兒子西滿，
你比他們更愛我嗎？」

感謝天主的鼓勵，讓我接觸主耶穌的話語。

36

小錦囊實踐篇
「嘴巴」不只會說話

善用「嘴巴」是建立親子關係的第一步。

39

大叔友情講：
《容貌》

徒有外表是不夠的，更重要的是內在美。

42

大自然，您還好嗎？
環保小組——聖安德肋堂

希望環保小組能以行動，轉化為愛護弱
小的資源。

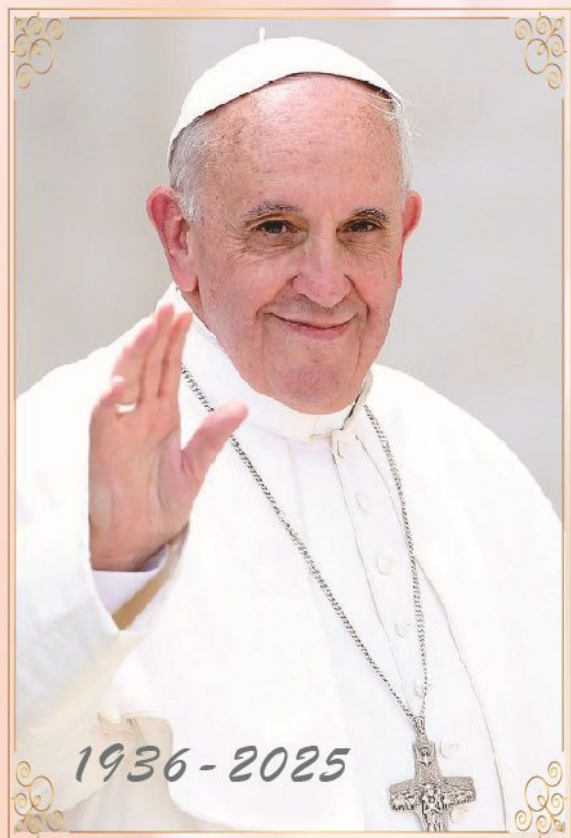
45

都幾笑話

若天主偶爾休息一下，我們的生活又會
變得怎樣呢！



懷念已故教宗方濟各



今年教會的復活期跟以往很不一樣。每年這些日子，信友們一起紀念主耶穌的救世苦難，感恩主耶穌救贖之恩，也為主已復活而興奮，因為主的復活確是我們信仰的核心和憑證。

4月21日傳來教宗方濟各離世的消息，雖知道他近年的健康一直欠佳，可是這消息為我來說仍覺有點突然，心情不免從興奮轉為失落。有人認為他已打了一場美好的仗，為主鞠躬盡瘁直至最後的一刻；也有人稱他為偉大、親民的「人民教宗」。

可敬的教宗方濟各雖然已離我們遠去，可是他在位十二年期間向信眾說過的話卻永留人間：

✿「我多麼想要一個包容窮人的教會。」

✿「在無家可歸者身上看見耶穌基督的臨在，他們是我們前往天國的護照。」

- ✿「建立和平是艱辛的，但沒有和平的生活是一種折磨。」
- ✿「讓我們重申我們的信念，即手足之情勝於手足相殘，希望會戰勝死亡，和平會勝過戰爭。」
- ✿「共同的苦難，共同的祈禱，共同的工作，讓過去的苦難，讓位給公正的未來，治癒與和解。」
- ✿「十字架的道路，祂是唯一戰勝邪惡和死亡的道路，無論誰走向祂，在心中就獲得希望。」
- ✿「永遠不放棄希望，也不要錯過建造和平的機會。」

教宗方濟各如今已入土為安，他過往的宣講是多麼的充滿慈愛、正義與和平，祂多麼的渴望有一個和平共融的世界，好叫所有人感受到天主的慈悲，在彼此的愛中彰顯上主的大愛，令生命充滿希望。

懇切的祈禱教宗方濟各已回到天父的懷裡，盡享天國永福；也願我們接受祂的訓導，一起實踐愛與和平，不要忘記關懷那些邊緣人物和一切有需要幫助的人。

以上教宗的講話取自下述「天主教真理電台」，
歡迎觀看全套影片（17分鐘）：

https://www.youtube.com/watch?v=wqv_HuJG4DE

專訪

譚健旭先生 (Jason)

戰勝腦癌

大家相信世上真的有奇蹟嗎？

本期的專訪嘉賓Jason (譚健旭) 便是一位經歷「戰勝腦癌」的生命鬥士，在他身上看到生命的奇蹟。



(特備專訪錄音)

<https://rb.gy/n1nm0a>

是就說是

你們的話該當是：是就說是，非就說非。(瑪5:37)

Jason是天主教徒，到目前為止他已到過本港數十個堂區分享他戰勝腦癌的見證，而在今次的專訪中，他會向大家透露一些從未提及過的秘聞。

Jason 的信仰歷程

Jason生於沒有宗教信仰的草根家庭。他年少時就讀於天主教慈幼中學，在五年的求學期間認識了天主教信仰，讀過不少經文，也聽過不少道理。

在他剛考進大學的那一年，他的母親不幸患上末期腸癌，他一方面擔心母親的病況，一方面又忙於兼顧學業，精神和生活的重擔帶來的艱辛真的難以言喻。後來他的母親因手術失誤，彌留於深切治療病房（ICU）。Jason非常擔心，便為媽媽向天主祈求。當時的他不知怎的竟敢與天主「講數」：「天主，若祢能救我媽媽的命，我便會領洗入教！」結果天主當然沒有回應他，最終媽媽還是走了，不過值得安慰的是，他是唯一能見到媽媽最後一面的親人。這份感恩的心一直在他的腦海裡盤旋著，他單純的認為如果自己做了教友，便可為媽媽祈禱，於是便找了陳鴻基神父要求慕道。陳神父是他求學時期的神師，當然一口答應，並承諾每周會教授他一次信仰道理。起初他以為與陳神父熟稔，只需半年便可以領洗，怎料等了半年又半年，最終要在三年後（1994年）才得償所願，神父告訴他延誤的理由是他不夠專心！然而在這三年的歲月中，信德的種子在他的心裡卻栽種得特別深厚。

事業變得一帆風順

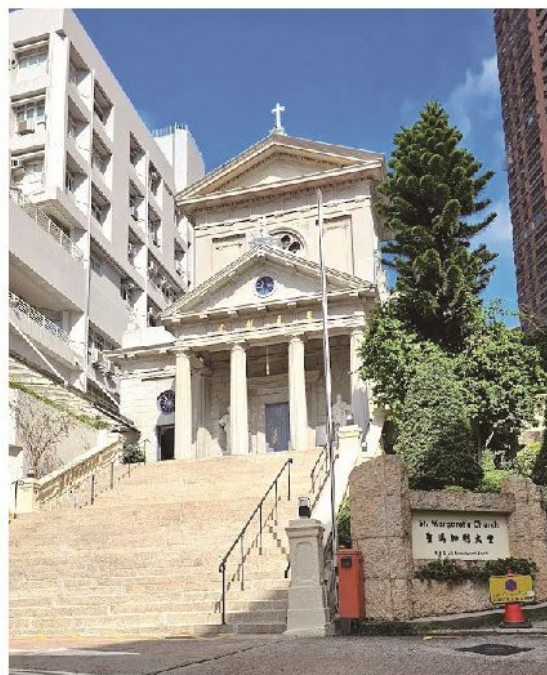
Jason在領洗後的事業變得一帆風順，這種飄飄然的感覺讓他覺得天主確實厲害。成為教友後的Jason，每天都不忘祈禱，遇到困難事更會求助於天主。他在2000年從國內工作返港後，常常參與早上的彌撒。當時他的事業簡直是一飛沖天似的，約一至兩年便升職一次，在一間頗大的外國測量行中很快便擢升至最高的華人職位，之後又有機會轉去香港另一間甚有名氣的地產集團，那時只有三十歲的他很快便升為市場董事，接著更兼任公司的企業業務發展董事。

好景不常，癌魔來襲

在2022年3月，Jason的頭突然感到劇痛，無法以藥物舒緩。碰巧2022年為新冠肺炎的高峰期，非病者難以進入醫院，於是他唯有向一位心臟科醫生朋友求醫，經醫生診斷後認為Jason的頭痛成因並不簡單，並建議他做一次磁力共振檢查（MRI）。帶著醫生的介紹信，他便到天主教營辦的嘉諾撒醫院檢查，正當檢查完畢準備離開之際，便收到醫生的急電，召喚他立刻回去。

Jason看見醫生的神情便知道事態嚴重，原來他的腦內有一個大於桌球的癌瘤（5.22厘米），這個突如其來的消息，讓他的腦海頓時變得一片空白，難以想像三十年來一帆風順的生活，會在剎那間變成世界末日，幸好太太和兒子也在他的身旁給予安慰。

在準備會見腦科醫生前，Jason帶著極度疲憊的身心前去他的堂區——聖瑪加利大堂，向耶穌聖心像祈禱。妻子扶著他走上長長的梯級，他摸著耶穌聖心像的腳，說：「主啊！希望你能帶我度過這次難關，但是如果這苦杯是你的意願，便照你的意思成就吧！」Jason滿足於天主賜給他三十年豐盛的生命。沒料到當這話說畢，Jason便聽到一把奇怪的聲音說：「不要怕，只管信！」這也是他最喜愛的福音金句——馬爾谷福音第五章36節。同一時間他又想起耶穌治好患血漏病的婦人（路8:43-44），及那位拆開了房頂把癱子吊下給耶穌醫治的故事（谷2:1-12）。就這樣，他的信心便重建起來了。然而人的脆弱未能讓這份信心持續，回到家後他跟太太像吩咐身後事一樣加以叮嚀，但同時又安慰妻子不用害怕。太太目睹事情的發生，表示想與他再親近一點，便決定與兒子一起慕道，最後他倆於2009年領洗，從此他們便成了一個天主教家庭。



聖瑪加利大堂外貌

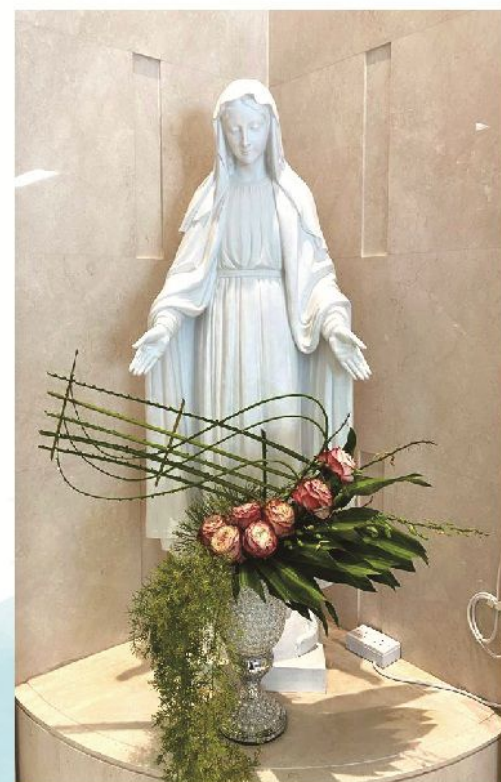


聖瑪加利大堂的耶穌聖心像

醫治的過程

腦癌是一個很折騰的病症，可是連醫生也覺得奇怪，何以Jason在發病之前一點患病的跡象也沒有。不過醫生恐怕他腦內的毒瘤隨時會令他昏迷，便催促他當晚必須進行切除癌瘤的手術。這突如其來的安排，令Jason感到措手不及。由於那位醫生是在聖德肋撒醫院駐診的，所以這手術亦是在天主教的醫院進行，Jason認為這是天主刻意的安排，便順應地配合了。

整個治療的過程，包括由發病至手術完成，只不過是48小時。在聖德肋撒醫院大堂的一個角落擺放了一尊聖母像，聖母看似在關心著大堂內的所有病人。Jason不知哪裡來的力量，在這跨過生與死的一刻，他竟能挺著那極其脆弱的身軀，獨自走到聖母像前，摸著聖母媽媽的手，請求她向天父轉禱。奇怪的事又發生了，他忽然感覺到有一陣暖流從聖母像的手傾注入他的體內，就好像當人置身於一個冰天雪地的環境，然後走進了一間咖啡室，買了一杯熱騰騰的「拿鐵」飲品（latte'），以手掌環抱著杯子取暖的感覺一樣。那種感覺出奇地讓Jason脆弱的心靈即時注入強大的信心，他竟能面帶微笑地走進手術室去。手術耗時5個多小時，他那約20厘米長的傷口呈倒轉的「V」字，像一座山。



聖德肋撒醫院大堂的聖母像

（圖片由 Jason 提供）



在深切治療病房裡，他沒有感到疲累，反而覺得非常亢奮；他意識到是上主的救援，祂還要給自己一個新的使命——他彷彿看見自己在聖瑪加利大堂的禮堂，宣講上主助他戰勝腦癌的見證。

由入院接受開腦手術至手術完成，在不足24小時內，他已經可以奇蹟地自由行動，與正常人無異；傷口自手術後至今從未感到疼痛。後來天主讓他領悟到那傷口是一個愛的印記，是上主的慈悲與祝福，是一份禮物，所以不會有痛感。

宣講天主拯救奇恩

在癌細胞的化驗報告即將出爐前，Jason在病房裡關上門，熄了燈祈禱。於漆黑中，房間的門突然打開，一度燈光射進房裡，一位穿白衣的人走了進來，原來那是來探望他的阮蘭修女（Sr. Clara Nguyen）。阮修女告訴Jason天主深愛著他，絕對不會讓他承受超過他能力所及的事，當時他禁不住大哭起來。阮修女吩咐他除了為天主作見證外，又送給他一條玫瑰念珠，要他勤念玫瑰經。

到了晚上，是醫生讀取化驗報告的緊張時刻，報告顯示這個末期癌瘤竟奇妙地變成一個沒有後遺症的良性腫瘤，Jason與太太相擁著，喜極而泣。他在醫院一共住了40天。

2023年5月20日，是他第一次宣講見證的日子，金容載神父（聖瑪加利大堂主任司鐸）讓他在一個名為「相聚玫瑰園」的音樂活動中，宣講「戰勝腦癌」的見證。不知怎的，一向見慣「大場面」的他，腦子和口舌突然像麻木了一樣，更一度哽咽起來，然而這樣的宣講卻更能感動在場人士。其後陳鴻基神父提醒他，說：「不要以為這是出於你自己的能力，其實這乃是聖神的帶領，讓你把光榮天主的話說出來。」Jason完全同意他的話。

過程的體會

Jason承認他的靈命因今次事件確實提升了，金神父對Jason說：「你的信德救了你！」可見對天主的信賴是多麼的重要。天主是偉大的，我們不要懷疑天主的行徑，祂深愛著我們，只是各人的恩典有所不同。縱使整件事的發生是一個痛苦的歷程，然而Jason體會到在經歷困難時，一定要努力面對，不要放棄，天主自會從中給予救援與幫助。主耶穌說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」（瑪11:28, 30）。Jason鼓勵大家不要忘記祈禱，要全心信賴上主，也要敬禮聖母及朝拜耶穌聖心。



Jason 在聖母堂分享見證

祈禱不獲俯聽？

在這些宣講的日子裡，天主給了Jason很多反思的機會，每當他回想這段充滿恩寵的艱辛旅程，便明白到天主疼愛我們，卻不會放縱我們，如果我們求而不得，可能是因為我們求得不對。天主出於愛，不會成就我們最好的事，只會賜給我們最合適的，而事後我們終會曉得原來這是天主愛的祝福。

未來的方向

Jason相信他戰勝腦癌的見證傳給愈多人愈好，他也希望能多做一些實質的侍奉，包括慈善活動。現時他除了捐獻金錢外，每周也會捐出幾百盒奶類飲品給長者。他亦製作了一個普通話的見證，期望能逐步把他的見證帶到海外。總而言之，凡他的能力所及的，他都願意做。

《向東望》感謝Jason的慷慨分享，天主是慈悲和大能的。祈盼上主賜給Jason健康的身體，好能完成天主所賜的使命。



Jason 希望他的見證能帶給所有人希望

為何平安這樣重要？

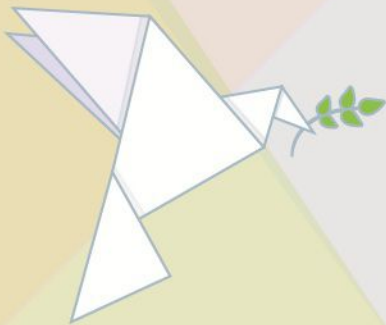
邵偉亮執事



有人問為何「平安」這樣重要？若從現實的角度看，答案十分簡單。如果你有為家人買保險，背後的動機一定是想為家人買一份保障，買一個心安，買一份平安，希望給予自己及家人更好的未來。可是，保險是在一些不幸的事發生時，才可以獲得賠償；而信仰與保險不同的是，只要我們信靠天主，便可以永遠活在天主所給予的保障和幸福之中。

這個保障最大的特色是我們會變成一無所缺的人。因為相信天主對我們的愛和保障，即使我們在物質上有所欠缺，但會成為一個沒有憂愁的人。亞西西的聖方濟將這種深信天主的精神演繹為「我一無所有，但我卻一無所缺！」這就好像耶穌派遣門徒出外傳教的時候，吩咐他們

什麼也「不要隨身攜帶，不要帶食物，不要帶口袋，不要在腰袋裏帶銅錢。」（谷6:8）但令人驚奇的是，聖方濟及耶穌的門徒果然能夠無憂地生活。



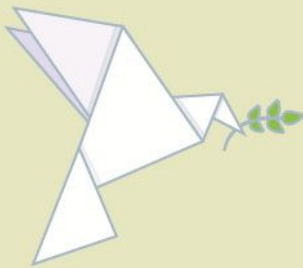
可是，對一般在現實中打滾的我們來說，要賺到更多的錢，生活才有保障，才可獲得更多的生活享受。可是，縱使我們努力為自己爭取更多的財富及物質享受，最後家財萬貫，卻未能保障自己的健康，確保事事如意……甚至能夠活過明天。可見人們想靠自身得到平安的保障，實在是天方夜譚。正因如此，很多人都活在各種壓力及不安之中，受到心靈和精神上的困擾和痛苦也變得越來越普遍。

幸運的是，聖經告訴我們真正的平安其實能在倚靠天主時得到。而且，天主所賜予的平安更是全面的。正如天主經提到，天主會照顧和給予我們日用的食糧，又會保障我們脫離一切凶惡。作為一個基督徒，當我們有了天主給予的這些承諾，便能體會聖詠第23章4節所說：「縱使我應走過陰森的幽谷，我不怕凶險，因你與我同在。」



對於以上的經文，我也有深切的體會，因為我曾經患有極嚴重的腰患，有可能要一輩子臥床；也曾在工作上承受極大的壓力——有被辭退和破產的危機。但是，透過對天主的信賴，以上種種困難都變成我生命中最寶貴的經歷，也是最大的祝福，我自然也變成一個「常歡樂，不斷祈禱，事事感謝」的人。
(得前5:16-18)

各位兄弟姊妹，如果基督真的與我們同在，我絕對相信，我們真的可以懷著平安與喜樂的心過每一天，因為全能者——萬軍的上主，時時與我們同在！人生一切的起跌都可成為化了妝的祝福。面對生活中出現的風風雨雨，我們都會變得一無所懼！靠著對天主完全的信賴，在信仰路上我們除了是一個「希望的朝聖者」，更是一個充滿喜樂及內心平安的朝聖者！



最後，必須一提的是，倘若我們相信並跟隨基督善牧，我們不但會得到今世的平安，更會獲享永恆天國的幸福。就如聖詠第23章所說：在我一生歲月裡，幸福與慈愛常隨不離；我將住在上主的殿裏，直至悠遠的時日！
(詠23:4)

(此文特備錄音廣播)
<https://rb.gy/vpk36w>

天主與我

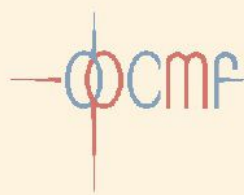
當我處於人生最低谷時，天主永遠是我的希望；

當我經歷人生最黑暗時，天主是我引路的明燈；

當我感到最軟弱無力時，天主是我力量的泉源；

當我遇到最傷心的事時，天主會治療和安慰我。





教區婚姻與家庭牧民委員會 供稿



- 婚姻、家庭與生命——每個人最珍視和最基本的東西。
- 婚委會透過培育、關顧與陪伴，讓天主愛的喜樂降臨到每一個家庭。

服務熱線



「足印同行」 婚姻家庭關顧熱線

對象：正面對婚姻、家庭或個人境況人士

方式：透過義工在電話中的聆聽、安慰、資訊提供或轉介，支援來電者面對婚前準備、婚姻關係、離異家庭、子女教養、家人相處、親人離世等課題

熱線電話：2560-6622

服務時間：

逢 星期二 下午2:30 - 5:30

星期四 晚上6:30 - 9:30

(服務時間以外可留言)



「谷中百合」同行關顧服務

對象：喪親人士

方式：讓喪親者在摯親離世的經歷中與主相遇，找到希望之泉

1. 小組同行(約6節聚會) – 透過信仰啟迪和義工陪伴，讓主的安慰和平安臨於喪親者身上
2. 個人陪伴 – 透過面談及電話慰問，陪伴喪親者面對摯親離世的傷痛

查詢：2560-2314



「小小天使」生命支援熱線

對象：產檢異常、難孕不育、危機懷孕、小產傷痛、墮胎愧疚

方式：1. 透過受訓義工關心、聆聽及陪伴面對困境

2. 服務內容保密

熱線電話：2560-3788

服務時間：

逢 星期二 下午2:30-5:30

星期四 晚上7:00-9:30

(服務時間以外可留言)

查詢：2560-2314

更多資料



教區婚姻與家庭牧民委員會

婚委會專頁

www.facebook.com/hkdpcmf

「足印同行」熱線專頁

www.facebook.com/hotline.dpcmf

關顧生命事工專頁

www.facebook.com/prolife.dpcmf

Youtube頻道：

<https://www.youtube.com/hkdpcmf>

網頁：dpcmf.org.hk

電話：2560-2314





與「教區婚姻與家庭牧民委員會」結緣

李陳韻彤

我是如何與「婚委會」結緣的呢？話說在2016年慈悲禧年中，我曾在港及前往歐洲多處的慈悲聖門朝聖，讓我印象深刻。自此我時常都思索著如何延續慈悲禧年的精神：實踐形、神哀矜；但始終無具體的實踐計畫。有一次在公教報看到了婚委會招收「足印同行」關顧熱線義工的廣告，覺得這服務很有意義，深信可藉此機會安慰憂苦的來電者，而且培訓課程內容非常充實，最終在面試後便被取錄了。

在2017年5月至7月期間，我與其他學員共上了八次培訓課程及一次的宿營學習，並在7月11日參加了模擬實習，我僥倖地通過了考核，很快便展開了接聽來電的工作，實踐聆聽、安慰、提供資訊與支援來電者在婚姻、家庭或個人關係處境等難題。沒想到透過培訓及服務，我也被默默地轉化，改善了自己的耐性和同理心，樂意細心聆聽別人的訴求，使來電者感到被尊重及得到安慰。家人也覺察到我的性情及待人處世方面有了明顯的進步。

可是在2020年開始我被眼疾困擾了三年，親身體會到快將失明的苦況和恐懼，幸而找到了好醫生，終於重見光明。在此期間我雖然退出了熱線服務，但我與婚委會的緣份並未因此而告終，反而在日後提升至橋樑和合作伙伴的關係。





我在休養期間，看到了有很多家庭，因不同的困局而分裂，感到非常難過。2023年12月，我被婚委會第二屆堂區家庭牧民助理訓練課程（家牧課程）的海報所吸引，其中的內容提到「現今家庭的需要日增，堂區如何能適切地在培育中保養堂區家庭的健康，並盡早識別及關顧到有不同需要的家庭，好能作出合適的關顧。您的參與意義重大，我們正在改變家庭的文化！讓我們一起努力讓子女未來的世界更加美好！每個人都需要愛，需要一個有愛的家庭，好能茁壯地成長。」

我被這個理念深深打動，毅然報讀了家牧課程，一方面藉此增值自己，另一方面也希望能夠幫助有需要的家庭，做到「堂區是我家」。我得到婚委會Kevin及Peter的支持，他們一起向堂區主任司鐸推介我。畢業之後我便在堂區實習，協助親子培育聚會、嬰兒聖洗、家庭探訪、夫婦重宣婚姻盟誓，看到夫婦及家長在參加活動後有所啟發和得著，自己也十分歡喜。



在本年1月，我毅然回應了廖神父的召叫，由家牧助理成為堂區議會婚姻與家庭幹事。我亦於每月首主日同教友見面、聆聽、關顧婚姻與家庭的事情、提供資訊等，也會回覆來電。回想這一切，若不是得到婚委會一直以來的栽培、支持和鼓勵，我一定仍留在舒適區內空想，沒有膽量去突破自己。今後我會繼續以愛還愛地關顧教友們，以報伯樂的知遇之恩。



曾聽過這樣的一個故事（三）

記憶月台

維納斯

（由真實故事改編）

在一個熙來攘往的地下鐵月台上，有一位工作了多年的老員工，他每天在這月台站崗，看顧著車站的情況。在多年的工作中，有一件事讓他非常不解。

就在近幾年，他每天都看到一位老婦，安坐在月台的同一座位上，靜候每班列車開來又離去，而她總不登車。

有一天，老婦坐了一會便起來緩緩地走向老員工，口裡還喃喃的嚷著：「小心月台空隙（Mind the gap）！」老員工先請她坐下，在跟她傾談過後，老員工終於明白她這個奇特行徑的原因。

老婦向他娓娓道出自己甜蜜的愛情故事。原來這幾十年來，月台提醒乘客小心上落列車的廣播：Mind the gap！（小心月台空隙）這句話是她已故丈夫的聲音。



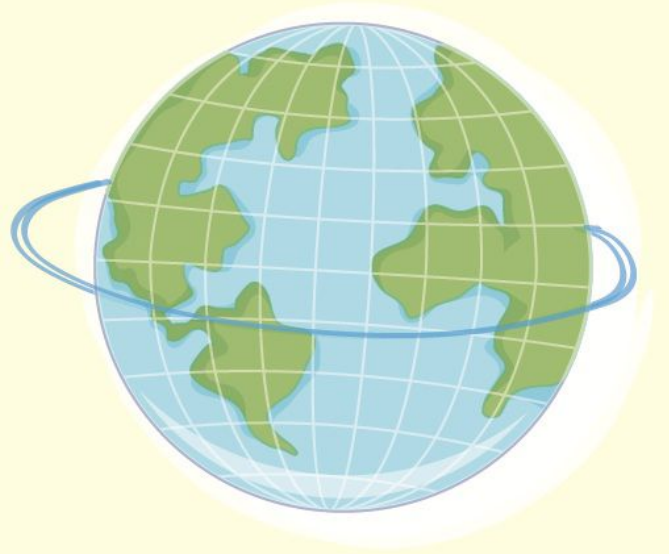
四十年前老婦與丈夫在這裡相遇、談戀愛，然後結婚，並育有一名孩子，可惜這個好丈夫和好爸爸於三年前去世了。

這天老婦因為月台廣播換來了一位女聲，令她再聽不到丈夫的聲音而大感不悅。老婦知道老員工未必有能力改變什麼，但也卻要求他幫忙，看看能否把丈夫的錄音送給她，老員工當時未敢貿貿然答應。自此之後，他便再看不到老婦的蹤影，也認為她不會再出現了，然而她的生命故事仍常在他的腦海盤旋。

過了不久，老員工竟再次看到老婦步履蹣跚地重臨月台，她拖著一個行李筐子，向老員工表示要離開這城市，沒料到老員工竟在口袋裡取出一隻USB（連接器），內裡下載了她所渴求的錄音，讓她可隨時隨地聆聽丈夫的聲音——Mind the gap！老婦立時喜出望外，對老員工表示連聲感謝！老婦終帶著喜悅的神色，登車去了。

是的，記憶是一個旅程，
旅程雖有完結的一天，但
甜美的記憶會永遠伴你繼
續前行！





天主聖神在我五內 (向世人傳頌)

天主聖神在我五內，祂呼喚我，讓我與眾不同。
這是我必須要做的，我必須要做的。

祂派遣我向貧者傳揚福音；告訴被囚者他們不再受困；
告訴盲者他們能復明，讓受壓迫者重獲自由；

並向世人傳頌這個喜訊：天主的國已經來臨。
並向世人傳頌，天主的國已經到來的喜訊。

正如父派遣了我，我也派遣你作為我在世上的見證，
普世的見證。



不用揹負太多東西，你無需穿兩件襯衣。
即使工人也可自給自足，也可自給自足。

你無須擔心要說什麼，無須憂慮，因為就在那一天，
天主聖神會在你的心中說話，會在你的五內說話。

祂派遣我向貧者傳揚福音；告訴被囚者他們不再受困；
告訴盲者他們能復明，讓受壓迫者重獲自由；

並向世人傳頌這個喜訊：天主的國已經來臨。
並向世人傳頌，天主的國已經來的喜訊。

歌曲欣賞：YouTube

" God' s Spirit is in My Heart (Go tell everyone) "

<https://www.youtube.com/watch?v=9VTQvYG-bl4>



非凡的外祖母

Ben

我外祖母的聖名是亞加大，她像聖人一般，大半生飽受苦難，但一生倚靠天主和聖母，信德始終如一。

外祖母生於1930年，自幼家貧又遇上戰亂，帶著弟妹寄居在一位打石磨師傅的工作坊，年幼的婆婆已學會要心存堅忍：不懂的要學懂，永不放棄！每當艱難無助時，她總會走到牆上貼著的聖母小像前，向聖母禱告，說道：「聖母媽媽，無人疼我，你疼我好嗎？」

後來遇上公公，他當時也是一名孑然一身的孤兒，且只不過是航海的水手。

1951年婆婆拿著一個藤噏，抱著我三個月大的媽媽坐船偷渡來港，口音未改又人生路不熟的她，日日夜夜藉著一個燈泡微弱的燈光，埋頭苦幹以刺繡為生。當時能給婆婆安慰的，就是主日到主教座堂參與彌撒；聖堂的神聖、宏偉讓她驚嘆。當聖安多尼堂建成後，





婆婆為只需走上一條石樓梯便能到聖堂而感恩。婆婆重視一家人主日上聖堂這事，若兒女們能於主日七時起床往聖堂，便獎勵「雞尾包」一個。



婆婆說過，因為自己經常吃不飽，所以最關心兒女是否能吃飽，無論環境如何，都不讓五個兒女捱餓。一家幾口食粥，加點咸菜、豆乾，或者兩粒酸梅加點黃糖，就是溫飽的一餐。偶爾買條瓜核鯪魚，魚肉留給兒女吃，自己就以魚骨做味來下飯。

公公大部份時間在船上工作，婆婆身兼父職，以言以行教育兒女，經常提醒他們：「阿爸乘風破浪，辛苦賺錢養大你們，如果你們學壞，就是對不起爸爸！」



婆婆除了持家有道外，後來也協助公公開辦船務油漆公司，一家總算能安定下來。

後來我們第三代出世，婆婆就歡喜接孫兒放學，然後去飲茶，她還記得我們每人愛吃的點心，並笑咪咪的看著我們吃個飽。

公公早逝，子女成長後離巢，婆婆又經歷孤單的日子，可是每逢週末見到數代同聚飯桌，熱鬧紛紜，煮好一枱飯菜的婆婆又會笑咪咪、靜靜的注視我們。





搬到黃埔後婆婆再踏出一步，在鄰近的長者中心學寫字，去旅行結識朋友；同時加入了聖母堂的聖若瑟會幫忙侍奉。婆婆每日手持玫瑰念珠，唸六串玫瑰經，為世界和平、教會、神職人員、煉靈、親友及子子孫孫祈禱。

婆婆一生節儉但慷慨，不單接濟鄉人親友，更樂意把僅餘的積蓄捐出，包括捐助興建聖芳濟各大學。她不留近身錢，老來安於靠子女供養生活。婆婆晚年雖然行動不便，體弱多病，但仍常感恩，感謝天主所賜的一切。

婆婆走過一世紀漫長的人生路，就算早年沒有被愛，卻懂得以愛溫暖身邊的人。她於臨終前表達感受到大家對她的愛，滿足、無憾地繼續手持念珠，以笑咪咪的面容進入永生。



婆婆一生虔敬，撐起四代同堂的家族，以自己的生命見證「我本一無所有，竟成一無所缺」，教導我們如何與人相處，如何寬恕及愛護他人；要做好自己和多幫助別人。婆婆一生見證著天主在基督耶穌內對我們的旨意：應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝！（得前5:16-18）



對待仇人（一）

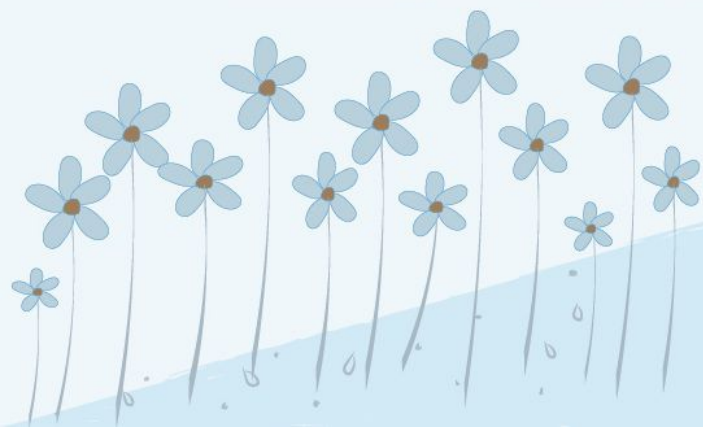
馬嬋玉

Forgive

筆者出世時，家人已在黃大仙寺附近以售賣元寶香燭為生，因此我自小便在拜神燒香的氛圍下成長，但由於我丈夫持續為我和媽媽祈禱，藉著天主的恩寵，我倆猶如迷途的小羊被牧人尋回，重新進入基督的羊棧。我於2020年10月新冠疫情期間領洗，而我89歲的媽媽（黃惠芳）也在本年4月19日領洗了。衷心感謝天主！

以前我家有什麼需要便會去祈福，不過這行為與信仰毫無關係，若能得償所願便會以金錢還神——添香油，未能如願也毋須付出什麼代價。可是，當我信靠天主後，才明白原來我們與天主的關係是一份愛的連結。天主存在於我們的過去、現在和將來，祂甚至能治療我們心中深層的創傷，在祂的愛內我成為一個「新我」，讓我對生命有了新的看法，更懂得如何處理在生命中被傷害的人與事。

我媽媽於孩童時經歷中日戰爭，她痛失雙親，以至生活艱苦，六歲便要 and 弟弟當傭工來維持生計，當時一幕一幕被欺凌的畫面讓她一直活在戰戰兢兢中，常怕被人瞧不起。有見及此我在領洗後，便邀請媽媽參與慕道班，希望她像我一樣，得到天主的醫治，感恩最後她答應了。



媽媽在領洗前的避靜中，按神父的邀請寫下在成長過程中重要的事蹟。媽媽是文盲，所以我便協助她記錄，談到過往的辛酸事時她淚流滿面。她說記得有一次她與弟弟徒步走往老遠的一位親友家討飯，誰料那位長輩搓了兩個飯焦團遞給他們，說：「這本是給兩隻狗食的！」媽媽當時感到極度的怒恨和悲傷。後來神父安慰媽媽說：「沒有以前的你，怎樣成就今天的你呢！」

有一次媽媽告訴我，這位欺負她和弟弟的長輩已離開人世，上了天堂。原來媽媽已經原諒了他。在主的愛內她不再有任何怨言了，眼見媽媽由從前不時提起悲慘的往事，到現在能時刻享受在主內的平安，實在令我非常安慰和感恩！

另外，我是媽媽慕道期的導師，感恩我能以帶領媽媽認識天主作為孝敬她的禮物，藉著耶穌基督的愛，撫慰媽媽多年來的傷口，現在她能毫無牽掛，喜樂地向天主祈禱和謝恩了。



黃婆婆領洗

最後讓我們學習主基督怎樣對待仇人——耶穌被釘在十字架上，在極度痛苦中仍向天父祈求說：「父啊！寬赦他們罷！因為他們不知道他們做的是什麼。」（參閱路23:34）



黃婆婆領洗後喜悅地留影

黃惠芳婆婆學畫畫讚美天主



主耶穌



聖母瑪利亞

（此文特備錄音廣播）

<https://rb.gy/a77jzc>

我並不示弱

這從樹上掉下來的幼小枝條，
看似微弱卻能穩站地上，讓我
記起上主的話：我賴加強我力
量的那位，能應付一切。
(斐 4:13)

Venus



Jo Ma



我主，願祢受讚頌！

「因天主的一句話，諸天造成」(詠 33:6)。
願所有受造之物一同舉心向上，讚美大自然的
創造者——天主。

Jo Ma



「看！上主的婢女，願照你的話成就於我罷！」
(路 1:38)

聖母媽媽，你給天主的回應與服從，且把一切默
存心中，反覆思量的態度，好叫我學習你完全的
謙遜與堅毅的信德。

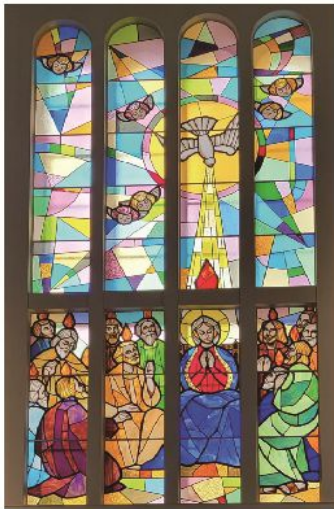
Kenny



美麗的安排，美麗的禮物

今天是我的生日，早上竟給我看見這樣美的雪景，外出也可玩雪。伊香保當地人說三月中下雪是少見的。感謝天主！

Maria



玻璃畫

我在日本旅遊時，到過大阪主教座堂，這裡的玻璃畫色彩繽紛，非常美麗，它不僅提醒我們福音的內容，也提醒我們聖神在生活中的重要性。

大自然的融合性

天主的創造何其美妙！一棵樹木可有多種不同顏色的花朵（圖一）；一棵草樣植物可有不同的外觀與形態的花與果實（圖二）；一叢小花也竟能生有不同顏色的花兒（圖三）。

那麼萬物之靈的人們，是否也應該可與不同的人 and 事融洽相處呢！

(一)



(二)



(三)



Venus



讀聖言之書（一）

「若望的兒子西滿，你比他們更愛我嗎？」

Elsa Chan

說實話，我這老教友對聖經的認識，只是每週彌撒中常接觸到的經文，近年才培養每晚讀一小段聖言後才睡覺的習慣，對整部聖經的來龍去脈根本不甚了了！

去年開始參加「香港天主教聖經學院」四年制的聖經普及課程，才知道「聖經」不只是天主的聖言，也是一部包涵七十三卷典籍的歷史巨著，我這初學者只能在她的邊皮窺探和摸索著。不過原來只要耐心聆聽導師的講解，在豐富的文字筆記陪伴下，總會有一點點的得著。我嘗試在這裏跟大家分享一點。

我們談談耶穌的十二宗徒之一的伯多祿。
伯多祿是漁夫，本名為西滿，伯多祿是耶穌給他起的名字，於是他便稱為西滿·伯多祿；而伯多祿在希伯來文的意思是「盤石」，他在耶穌的愛徒中常居首位。

（瑪10:1-2）



聖經記載耶穌復活後，第三次於提庇黎雅海邊顯現給門徒，並奇蹟地幫助他們獲得豐盛的魚獲，之後，主耶穌三次問西滿：
(若：21:15-17)

若望的兒子西滿，你比他們更愛我嗎？
若望的兒子西滿，你愛我嗎？
若望的兒子西滿，你愛我嗎？

西滿三次回答耶穌說：
主，是的，你知道我愛你。
主，是的，你知道我愛你。
主啊！一切你都知道，你曉得我愛你。

我們是以思高聖經為學習的藍本，在學習過程中得知一個基本的概念，就是聖經原文是由希伯來文或希臘文這兩種遠古文字翻譯成英文，後來再逐漸由英文翻譯成中文，讓天主聖言能世代福傳。

在課堂中，導師跟我們研究：「愛」這個中文字在希臘文中是兩個不同的字，耶穌首兩次問愛徒伯多祿：「你愛我嗎？」所用的「愛」字的動詞都是 *agapaó*；*agapaó* 是指意志上



堅決的愛，而伯多祿三次的回答卻是 **phileó**，**phileó** 是指感情上的愛，在愛的程度上是較淺層了。當耶穌第三次提問時，耶穌才改用 **phileó** 問伯多祿愛不愛祂，可是伯多祿始終以 **phileó** 作回答。這樣看來，耶穌和伯多祿對愛的表達便有層次之分。

後來，我又查過其他的資料，發現聖經學研究者在這方面還沒有統一的結論，很多聖經學者相信耶穌時代最流行的口語是亞蘭文，耶穌和伯多祿這段對話很可能是以亞蘭文來溝通，而新約經卷最後是再用了羅馬帝國當時最通用的希臘文寫成。其實 **agapaó** 和 **phileó** 也是愛的同義詞，只是交替使用而已。

現時一般的聖經譯本都一致以「愛」(Love) 來翻譯 **agapaó** 與 **phileó**，且沒有特別的註釋，所以亦無需從聖經原文的角度來推斷耶穌與伯多祿所講的愛是否有所分別。

聖經是天主聖言，回想到起初我閱讀聖言之書時，覺得淡然乏味，後來因為想探索一些書中的疑問，才又讀得更為起勁。感謝天主的鼓勵，讓我在課堂中接觸主耶穌的話語，並追隨祂的一步一腳印！



小錦囊實踐篇



「嘴巴」不只會說話

粟米姨姨

我在上一期的《向東望》與大家分享過「聆聽孩子小錦囊」，事實上，這些點子都是我自身累積得來的育兒經驗，很多技巧的調適都是從錯誤中學習所得，沒有人一出生就懂得做父母，養育子女是與孩子共同學習的漫長旅程。



感恩自己出生後不久，父母便安排我領洗入教，之後再就讀教會學校；在信仰的氛圍中有上主的陪伴，讓我勇敢和不怕失敗地面對人生各階段的種種挑戰：與兒子同行的路上縱有少許風浪，但經過不斷反思，努力學習主耶穌怎樣去愛，用心讓孩子感到被重視、被尊重、被愛，我們的親子關係也越加親密。



回想當年得知懷上身孕，我已非常感恩，知道有一個小生命將奇妙地在我的肚子裡孕育成人。原來善用「嘴巴」是建立親子關係的第一步。我常常和 BB 談情說愛，向他哼著愉悅的樂曲，盼望 BB 都會喜愛音樂，可以陶冶性情，心靈健康。我選擇自然分娩，雖然要忍受痛楚，但希望 BB 知曉，生存是要自己出力的；雖然盡力「閉口」忍受十級極痛，但我相信天父願意透過我讓一個新生兒來到這世上，祂必會祝福及陪伴著我們。在助產士的專業引導下，我真的能夠把健康的兒子帶到世界上，真的感謝天父一直以來的眷顧。



Love you

在產假期間，我以母乳餵哺兒子，看到他用小嘴奮力地吸啜奶水，能健康活潑地成長，我也十分感動。母乳餵哺能增強嬰孩的抵抗力之同時，更讓母子關係更為甜蜜呢！由於工作關係，加上不希望聘用傭工照顧兒子，非常感激我的大姊答允看顧這



Be loved



小姨甥。每逢週五丈夫會先駕車接我下班，然後我倆便會急不及待地去把兒子接回家度週末。我倆十分珍惜與兒子相處的時光，我時常情不自禁地親親他的小粉臉，不過，後來角色易轉了，兒子長大後，上學或外出前都不忘輕輕親親媽媽的臉龐說再見。

在兒子一歲半懂得行走及聽指令時，丈夫改為在家工作，我們便決定把兒子接回家同住。轉眼間，兒子便入讀幼兒園。早上起床不久，他便目送我離家上班，他站在家門前，我蹲下身子讓兒子親親我的臉，他亦會把小手擁著我的肩膀，每每含淚不捨地與我道別。「當太陽伯伯回家，爸爸就會駕車載你來接媽媽放工，我們很快就會再見面！仔仔，真乖！」雖然我心裡仍萬般不捨，但總以笑臉大力親親他小粉臉一、兩下……兒子便立時回復開心的臉容，然後我便快快關門，匆匆乘電梯上班去了，心裏也期待著下班時可再見到他揮動雙手迎接我的踪影。



大叔友情講

《容貌》

奧大叔



前言

奧大叔的身體狀況，一直都比同齡人士「成熟」。例如，在上個世紀末，大叔還是「花樣年華」的年紀，已被眼鏡公司的職員斷定為有「老花眼」！當時大叔心中滿不是味兒，嘀咕其檢測的準確性，並迅速前往某間大學的視光中心再作昂貴的視力測試，怎知 ...（各位聰明的看官應該估計到結果）。

內在美

「愛美是人的天性」，這說法往日通常指的是女性，奧大叔年青時還讀過一篇報紙文章，當中爭議究竟是「女為己容」或是「女為悅己者容」。如今有些男性似乎也不遑多讓，也愛化裝，也愛美！

然而，就如老生常談，徒有外表是不夠的，更重要的是內在美。人為什麼會有內在美？根據基督信仰，是因為天主照自己的肖像造了人（創世記1:26-27），並在人的鼻孔內吹了一口生氣，讓人成了一個有靈的生物（創世記2:7）。這使

人不單有人性，也分享了天主性，跟其他動物完全不同。其實，天主注重人的內心多於外貌，因為「人看外貌，上主卻看人心」（撒慕爾紀上 16:7）。



聖經中人物的外貌

（一）舊約人物

聖經中，雖然描述舊約人物樣貌的內容寫得比較多，但也只有寥寥幾字，例如：亞巴郎的妻子撒辣依是個「貌美的女人」（創世記 12:11）、達味「是一個有血色，眉清目秀，外貌英俊的少年」（撒慕爾紀上 16:12）及納巴耳的妻子阿彼蓋耳「聰慧美麗」（撒慕爾紀上 25:3）等。

（二）聖母瑪利亞

儘管聖經很少描述新約人物的樣貌，奧大叔也不得不提非常低調的聖母瑪利亞。雖然聖經似乎未曾形容過聖母的外貌，但在當代的世界各地，她就擁有不同地方色彩的造型，例如：中華聖母、法國的露德聖母、墨西哥的瓜達露佩聖母、葡萄牙的花地瑪聖母等，都有不同的形貌特色。

（三）耶穌

至於耶穌，舊約和新約也曾經提到祂的臉容。舊約依撒意亞先知書 53:2-3 預示了他的苦難：



「他沒有俊美，也沒有華麗，可使我們瞻仰；他沒有儀容，可使我們戀慕。他受盡了侮辱，被人遺棄；他真是個苦人，熟悉病苦；他好像一個人們掩面不顧的人；他受盡了侮辱，因而我們都以他不算什麼。」

在新約中，「耶穌顯聖容」的故事相信基督徒都應該耳熟能詳。當時，耶穌帶著伯多祿、雅各伯和若望上了一座高山，耶穌在他們前變了容貌：「他的衣服發光，那樣潔白，世上沒有一個漂布的能漂得那樣白。」（馬爾谷福音 9:2-3）

恰恰相反，耶穌被釘十字架時，羅馬士兵拈鬮分了他的衣服（路加福音 23:34），令他赤身露體於人前。

耶穌復活後向人顯現了多次，但祂的門徒和追隨者不一定能立刻認出他，例如：空墳事件（若望福音 20:1-17）、厄瑪烏門徒事件（路加福音 24:13-32）及提庇黎雅海邊事件（若望福音 21:1-12）等。

外貌與信仰

其實，是否可以認得耶穌的容貌並不重要，因為祂對多默宗徒說：「因為你看見了我，纔相信嗎？那些沒有看見而相信的，纔是有福的！」（若望福音 20:29）。跟當代其他的基督徒一樣，奧大叔沒有機會見過耶穌，但基督信仰已讓我感受到天主的存在，和清楚看見祂的愛、仁慈和寬恕。



天主教關愛自然行動
Catholic Care for Creation

作者蘇天沛為天主教徒，於綠色環保界工作多年，
一向致力宣傳環保意識，融合信仰與環保概念，
推動愛主、愛人及關愛大自然的信仰生活。

天主教關愛自然行動（Catholic Care for Creation）

email: ccfchk2021@gmail.com

facebook: CCFC2021

ig: ccfchk2021

youtube: 天主教關愛自然行動



回收箱



主日歡樂茶座

環保小組——聖安德肋堂

鄭穎翹

聖安德肋堂是我的堂區，感恩陳艷芬修女知道我選修地理科，給予我寶貴的機會加入堂區的「環保小組」，這是我第一個正式加入的善會。



最初加入環保小組，於成員準備主日學有關的環保課題時，我只是在從旁聆聽，對於教題內容感覺有點迷惘。記得第一次與環保小組的成員見面，就是他們接受「教區全人發展委員會」（簡稱「全委」）訪問的時候，在訪問中讓我認識到環保小組的目標、進行的活動和各成員對這小組的期望，並各自表達了自己的意見和感受；這才讓我感受到他們對於小組的活動充滿熱誠和盼望，當刻作為小組成員的我，也很渴望以自己的能力為他們和整個環保小組出一分力。

在我完成學期考試後，便一直思考自己可為環保小組做些什麼？很快我便得到靈感了！第一步就是在個人或團體方面開始進行回收。我深信個人堅持的力量絕對勝過語言。因此我花了數天的時間進行有關環保資料的蒐集、撰寫計劃書、設計海報，然後就把想法告訴陳修女。可是其後卻又害怕自己的建議會給大家帶來麻煩，畢竟回收活動是持久和要求體力的；幸好，環保小組的各成員很快便接納了我的意見，並且在長長的會議中討論細節和實際的具體安排。我很想感謝一直以來願意一起完成這回收活動的每位成員。大家同心協力、共議同行、相互體諒，確實是難能可貴。現在環保小組已順利地進入計劃中的第二階段——開展「回收小角落」，非常感謝小組成員一直提供很多寶貴的意見。

為了能由淺入深地向教友介紹小組的回收計劃，我們首先在歡樂茶座實行回收行動，感謝歡樂茶座願意借出位置擺放回收箱。起初學習回收的工作確實有點吃力，例如紙包飲品盒、紙杯和盛杯麵的紙碗，需先清洗才能回收，原來用水的份量尤為重要，必要調校適合，以免紙杯因吸水過多而軟化，我很快便掌握到當中的竅門，和更加節約的用水方法。由垃圾分類，清洗到放置回收箱，整個步驟一次比一次順暢。我感恩有一些小組成員為了回收活動，專程回聖堂幫忙清洗；另外，有些「樂JOY少年」和其他教友也前來幫忙。更感謝的是，在歡樂茶座享受完美食的教友，主動的把盛器歸類，放入現場的回收箱內，這樣節省了我們不少的時間和功夫。

我們會把回收的物品送去綠色回收站，儲存積分換取日用品，然後捐贈給區內有需要人士，以幫補日常需要。希望環保小組能繼續以行動，集合大家的力量，把回收行動轉化為愛護弱小的資源，願意在基督內發揮彼此相愛的精神。



回收小角落設在聖堂的出入口外

都幾笑話

笑話 開懷集
聯想 Angela

Laughter is the best medicine.



不睡覺的天主

一位修女說：「我在每天晚上睡覺之前，一定藉著祈禱，把所有的煩心事都交託給天主，讓祂替我傷腦筋，反正祂是不睡覺的。」

聯想：這位修女說得對，天主是不用睡覺的；試想想，假若天主要請假一天，或者偶爾休息一下，那麼我們的生活又會變得怎樣呢！

How are you guys?



天堂再相見

2

花店的老闆接到一位客戶打來的電話：「我要訂一束白玫瑰，緞帶上請寫『安息主懷』四個字。還有，如果能擠得下的話，加上『我們天堂再相見。』」等花店把花送到殯儀館時，喪家發現緞帶上的字是：「安息主懷，如果能擠得下的話，我們天堂再相見。」

聯想：天堂擠迫是好事，最壞的是地獄擠不入。
這樣的錯誤當然有點惹笑，可是也讓人對生命有所反思！

So nice to meet you!



羊的聲音

3

在一座聖殿中，朝聖團的領隊神父不時的要求大家：「安靜一點！」可是一個團員卻對他說：「如果你不喜歡聽羊叫聲，那你就不應該當牧羊人。」

聯想：牧羊人當然會聽羊的聲音，可是羊也要乖乖聽從牧羊人的聲音啊！羊兒要發聲的時候，是否也得注意環境和叫嚷的方式呢！



交出捆綁

4

主日望彌撒時，有個小男孩把他的領帶解下來，放進奉獻袋裡。他爸爸問他：「你這是做什麼？」他告訴爸爸：「我是聽神父的話啊，他剛才說，要我們交出自己的捆綁，把所有的捆綁都交託給天主。」

聯想：小孩子思維簡單，當然容易交出捆綁，可是爸爸的煩惱來了，他是否又要給兒子另買一條「捆綁」呢？

去天堂了

5

神學院規定住校生外出時，要在守衛室登記。有個頑皮的學生一次外出，登記的地點是「天堂」。守衛說：「如果我告訴你的家長，說你去天堂了，他會相信你能去那兒嗎？」

聯想：誰來判斷甚麼人能進入天堂？這是一個無人能知的問題，可是聖經告訴我們，人只要願意悔改更新，捨棄罪惡，全心跟隨基督，便能獲享天國永福了。





下期見！主佑大家！

《向東望》福傳雜誌宗旨

本雜誌以多媒體網絡打開人與天主溝通的渠道，緊貼社會的需要，正向地帶出福音的精神，引領心靈尋找、信靠和邁向基督。《向東望》與教會一起宣揚天國，向普世傳揚福音。

《向東望》所含意義

看，有賢士從東方來到耶路撒冷，說：「...我們在東方見到了祂的星，特來朝拜祂。」（瑪2:1-2）

編者祈盼：《向東望》能引領更多人找到耶穌，並跟隨祂，朝拜祂。

看，有水從聖殿下面湧出，流向東方。這河所流過的地方，凡蠕動的生物都得生活，魚也繁多，因為凡這水所到的地方百物必能生存。（厄47:1,9）

編者祈盼：閱讀《向東望》的朋友，都能得著充滿生機的豐盛生命。

《向東望》逢春（二月）、夏（六月）、秋（十月）三季出版