



第 20 期



天主使信祂的人，在風雨中無畏無懼地勇往直前。

春  
2026

(封面設計註釋於目錄頁內)

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。



封面設計註釋：

本期封面設計以主耶穌在水面步行的故事為主題（瑪竇福音14:28-32）。圖中主耶穌走在前方，目的是為沿途作我們保護的屏障；若我們跟隨祂，祂便會帶領我們走向光明燦爛。途中雖有困難和險阻，然而有主帶領便能堅忍跨過，我們偶有動搖也可以學習聖伯多祿宗徒，不忘呼求上主，仁慈與大能的主必施予救助和安慰，並賜內心的平安。

頁數

主題



內文睿句



4

編者前言  
擁抱希望

天主對我們的愛，足以使我們確信一切皆有希望。

6

是就說是  
專訪溫氏夫婦

每天用心祈禱，總有一天必能見證祈禱的力量與觸動。

14

邵偉亮執事分享  
災難與不幸為何會出現？

藉着恩寵，憑着信德，人便能跨越痛苦。

17

智慧小品  
踏入2026年的祈禱

我帶著信心、成長和恩典，邁進這新的一年。

18

婚委供稿  
一位墮胎的女士  
被治癒的故事

「你教導孩童應行的道路，待他老年時也不會離棄。」



頁數

主題



內文睿句



22 讀者回饋  
基督徒不一樣的平安

原來最自由的境界就是放棄自由。

25 告訴我，你在遠方好嗎？  
我的信仰路與移民路

無論何時何地，都能感受到天主細意的眷顧和恩賜。

28 講開有段古  
混吉

不要為明天憂慮，因為一天的苦一天受便足夠了！

30 對待仇人(三)  
與主偕行

耶穌教導我們要愛仇敵，用愛回應恨。

33 YouTube 歌曲欣賞  
Hope 希望

主掌管未來，使我能活在希望之中。

34 會笑動物(二)  
天竺鼠

用心栽種，以祈禱作盾牌，成功也許就在可見的明天！

36 我仍活著，真好！

每一種痛苦的經歷，都教我檢視生命的價值。

39 大叔友情講：  
《開花結果》

天主造了男女，也建立及祝福了婚姻。

42 大自然，您還好嗎？  
《願祢受讚頌》通諭  
十周年嘉年華

愛護天主以愛所創造的受造界，並把此訊息帶進家庭、堂區，以至全社會。


45 都幾笑話

那短暫的收穫只能給你一時的快樂，甚至引誘你從此墮落。



Happy New Year!





## 編者前言

### 擁抱希望

曾慧玲

隨著時間的步伐，2026年已踏進了我們的世界；  
2025年雖已過去，卻給人留下不少的記憶。

過去一年，相信很多朋友都與我一樣，有愉快的記憶，也遇到困難與無奈的衝擊。我們難以衡量歡喜的多還是悲哀的多，人生總是一首苦樂交錯的樂章。

生活中的喜悅往往只能回味，然而痛苦與悲傷的感受，卻容易牽著我們不放；要知道人的一生總不能事事如意，困難事的發生也必有它的價值。若在困難背後能自我省察，從經驗中學習，事後改過遷善，人便會成長，否則這困苦便是毫無意義，白捱的了！

倘若有人問我2026年盼望的是什麼？我會坦然回答：「求主賜我一切順利，健康、平安與喜樂。」就讓我以這些祈求，也成為你們的祝福！

現任教宗良十四世呼籲信友，熱愛生命，致力締造和平，關顧弱勢社群，給他們送上希望；同時香港教區正值成立80週年，在這可喜的日子，教會內以「希望的傳承者」作為很多活動的主題，讓更多人認識天主，知道「天主是愛」。天主對我們的愛，足以使我們確信一切皆有希望。

但願2026繼續成為我們希望之年，在主愛內充滿信心，深信靠主得力，一起努力邁向、創建和擁抱新的希望！

「天主是我們的救助和力量，是患難中最易尋到的保障。」（聖詠集46:2）

# 專訪 溫氏夫婦



是就說是

你們的話該當是：是就說是，非就說非。（瑪5：37）

（專訪特備錄音廣播）

<https://www.youtube.com/watch?v=MH15ZrUrK1U>

# 我三十多年的信仰路

曾慧玲

一段漫長的信仰摸索從接觸、不明白、懷疑開始，繼而探索，從而與主相遇、蛻變，以致欣然接受，如今堅信不疑。以上是本期的專訪嘉賓溫先生歷時三十多年的信仰經歷。

這天溫先生由太太陪伴，親述他在探索路上的體會。

## ◎ 專訪由起初接觸、不明白及懷疑說起 ◎

溫先生早於1992年與太太，在彩雲村慕道班認識了天主教，屈指一算那已是三十多年前的事；當時溫先生由於工作關係，未能上慕道課；另外，工作的疲憊感與及對信仰的不明白與懷疑，妨礙了他對信仰的探求和發展。

信仰的路雖遇阻滯，然而溫先生卻沒有抗拒的心，還經常陪伴太太參與彌撒，靜候她在教會服務後才一同離開。由此他常被問到，為何經常參與彌撒卻從不領聖體，溫先生坦言自己還未洗禮。這樣的舉止也實在讓人感到怪怪的！

對於溫先生不抗拒，但一直不願接受這信仰，溫太的感覺又是怎樣的呢？

溫太表示雖然心中非常焦急，卻從未強迫丈夫跟隨自己的信仰，對於這個願望她以祈禱的方式來交付給天主，同時也會

邀請認識的神父、修女及教友為溫先生祈禱，求讓丈夫能早日領洗。

祈禱的力量果然很大，溫先生其後竟願意參加慕道班，可惜他對聽到的道理總不明白，關於「死後復活」的課題甚覺誇張，心中產生了懷疑。直至2007年慕道課程完結，並即將進入領洗階段，負責的修女依程序向溫先生了解領洗的意願，他卻回答說：「只因是太太的驅使！」這種近乎被迫的說法，令修女沒法通過他的洗禮申請，並著他再繼續慕道。

鏗而不捨的溫太太再於2022年的一次聚會中，分享了祈盼丈夫領洗的意願，得到堂區的牧職賴修女主動表示願為他祈禱，事情才有了轉機。溫先生在與主相遇以後，便樂意再參與慕道班，經過一年多的慕道期，溫先生終在2024年接受了洗禮，讓太太願望成真，她非常感謝所有為丈夫祈禱的恩人，也讓她確信祈禱的力量。

在這過程中溫太太除了交付於祈禱，還有其他行動嗎？

溫先生的職業是司機，有一年他不幸遇上兩次車禍，其中一次對方傷勢非常嚴重，而他僥倖地只受了輕微損傷，溫太太待丈夫完全康復後，便提醒他若非天主的眷顧，恐怕他不能繼

續負起家庭的責任了，亦趁機讓他反省對信仰所持的態度。

### ⊙ 探索及與主相遇 ⊙

溫太為促成丈夫領洗的願望，她經常邀請他一同參與教會的活動。2017年溫先生首次前往羅馬朝聖，並參與一個有來自



自120個國家，約有6萬人的盛大聚會，場面非常震撼（見圖）。羅馬的聖堂既宏偉又寧靜，讓他無形地產生了一種特殊的舒服感。其中的一天是眾多的參加者齊集於一片大草原上，模擬著耶穌宣講的情境，聽到宣講的時候，溫先生的內心不由自主地感觸起來，更禁不住流下不明所以的眼淚。原來此刻他的再探索旅程已在重啟！

回港後碰巧有鄰人也想慕道，於是兩人便作伴報名參與慕道班。今次上慕道班的經驗與之前大不同，溫先生較容易明白導師的講解及課題的內容，其間學了不少有關信仰的知識。另外，導師除了耐心講解以外，還可另安排時間配合學員上課，使溫先生能順利的完成整個慕道期，最終他「心甘情願」地接受了洗禮。

## 在內蛻變

洗禮過後受到堂區主任司鐸郭偉基神父的邀請，加入了接待組，主要於彌撒中服務，另外也加入了其他的義工行列，自此不大愛發言和與人交往的溫先生對自己便充滿了信心，放心大膽地與教友們一起服務教會。談話至此可見溫先生自信的面容從喜樂中煥發出來了！

看到溫先生談得悅樂，在旁的溫太也禁不住見證丈夫以往是不願談話的，現在變得膽子大了，對於被邀服務非常積極，讓溫太也驚覺丈夫裏裏外外全改變了。原來溫先生加入接待組時還未退休，受到郭神父的邀請，竟一口答應。溫太認為在服務的過程中，溫先生能體會到主動與人接觸及服務他人的喜樂，從而令他改變。

今次邀請溫先生作專訪，他毫不猶疑地答應了，讓《向東望》同時見證了溫先生在尋獲信仰後的蛻變。



溫先生在彌撒中協助收取奉獻

## ◎ 服務與學習 ◎

溫先生非常喜歡為堂區服務，除了這能學到很多新事物外，還感到教會是一個很有愛的大家庭，能成為教會的一份子令他非常喜樂和滿足。最近他學習了聖依納爵靈修，認識到天主如何臨在於自己：慢慢的學習和靈修，淨心聆聽天主聖言，在寧靜中能感受到天主的臨在。

溫先生強調參與教會活動是需要的，例如慕道班、聖經研習等，接觸多了便更容易明白箇中的道理。

筆者十分認同溫先生的說法，若只流連於教會門外，便很難知道信仰天主是何等的恩典。若我們願意打開心扉，邀請天主進入，天主便會陪伴接受祂的人，並賜我們滿有智慧地認識祂。

對於丈夫莫大的改變，溫太學習到什麼？

原先溫太非常心急，四處邀請人們為溫先生祈禱，盼他能早日接受洗禮，現在的她終於明白天主事事有安排，也有祂的時間表；但我們仍要不斷祈禱，恆心等待天主的安排，並堅信天主所賜予的必定最好。每天用心祈禱，總有一天必能見證祈禱的力量與觸動。

### ⊙ 洗禮後能超越舊我 ⊙

一個月前溫先生夫婦前往比利時朝聖，旅途中不幸被「扒手」偷了部份的金錢，溫先生當時非常無奈又生氣；隨後他倆走到一間初次探訪的教堂，本預備了三個願望向天主祈求，此時溫先生卻在腦海中聽到了一個聲音，說：「寬恕他們吧！」這突如其來的聲音，嚇得他不敢把原來的願望說出口了！

回到香港，溫先生輾轉地感覺天主是囑咐他寬恕那個偷錢的人，他又猜想可能是因為聖誕將至，那人需要一些消費才作此事，在一番體諒以後便樂意寬恕了他；對於自己起初的不安與憤怒還向神父辦了告解。

他認為這寬恕的能力是來自天主，也學習到凡事要看深一層，這樣能幫助他在生活中較容易地解決困難，他又認為這次的體會是從天主而來的得著。

### ⊙ 對未信主的朋友作鼓勵 ⊙

溫先生鼓勵未信主的朋友不妨放膽嘗試，接觸及多參與教會的活動，定能有所感受；要慢慢地學習，當明白聖經的內容與教理以後，更容易吸收和領悟有關信仰的道理，有助解除對信仰的疑惑。

### ◎ 感恩與感謝 ◎

此刻溫先生感恩能進入教會的大家庭，受到主內弟兄姊妹的熱情歡迎和鼓勵，讓他感受到這大家庭的溫馨與愛，這份愛讓他充滿無比的喜樂，甚至主動想幫助聖堂做些服務，猶如幫助家中事務一樣。

溫先生同時感謝為他祈禱的人，也衷心感謝和讚賞太太一直不離不棄地伴著他。溫太太也溫馨地多謝丈夫對她的讚美！

最後我們也在一片感恩聲中感謝天主！

### ◎ 後感 ◎

今次的專訪時間並不長，卻帶出了一些重要的訊息。溫先生用了三十多年的時間探討信仰令人感動。信友們對天主和對別人的愛都不會白白付出；反之跟隨天主便能活出一個愛天主和愛自己的真生命，最終得益的其實都是我們。深信天主會繼續祝福溫先生和太太，特別是在信仰的路上呢！



## 災難與不幸為何會出現？

邵偉亮執事

在我們的信仰裏，天主是一個全知、全善、全愛與全能的天主。在這大前提下，天主該有能力阻止一切災難與不幸事的發生，那麼為什麼災難與不幸卻不斷在人類歷史中出現呢？要回答這個問題，我們必須知道，天主在創造人類之初，人是住在樂園裏，是活在完全的幸福與美善中；人不會經驗痛苦、災難與不幸。

可是當原祖（因着錯誤地行駛自由意志）背命，罪惡、痛苦及死亡便進入了我們的生活。自此之後，人便逃避不了罪惡、痛苦與死亡。在這裏我們必須了解到自由意志是組成人性本質的必然部份，不能除去，又或者被限制。否則，人便會成為一個受天主操控的「存在物」，不再是「人」。

然而當人行使自由意志時，便要對所作的後果負責。例子：亞當及厄娃背命，犯了原罪，結果被驅逐離開樂園，活在辛勞、痛苦與及死亡之中。這個不幸的結局當然是違背了天主原本創造人類的本意，但也就是錯誤使用自由意志的代價。

或許有人會問，既然天主喜愛原祖父母，祂為何不阻止以上悲劇的發生呢？答案就是：天主基於要尊重人性中最獨特，最尊貴的自由意志（沒有自由意志，人根本不會成為一個真正的人）所以他縱然不想悲劇發生，但祂卻也「不能做什麼」！

即是說，天主本渴望人類活在幸福和喜樂之中，祂不願意人類受苦受難，甚至面對死亡。這是祂不變的心願。但為了讓我們成為一個真正的人，祂唯有接受這一個現實。但是，為了徹底改變人類要面對的這個悲慘遭遇，祂的解決方法就是：藉着基督的苦難（祂是極之不願意，但卻同意這個悲劇發生在基督身上）與聖死，將人從罪惡及死亡的奴役中解放出來。天主更加承諾當耶穌再次降臨，當耶穌審判萬民之後，新天新地便會出現。那時，一切痛苦、死亡與不幸將被除去，人又會再一次活在完全的喜樂與平安之中。

我們應如何了解宏福苑的災難？

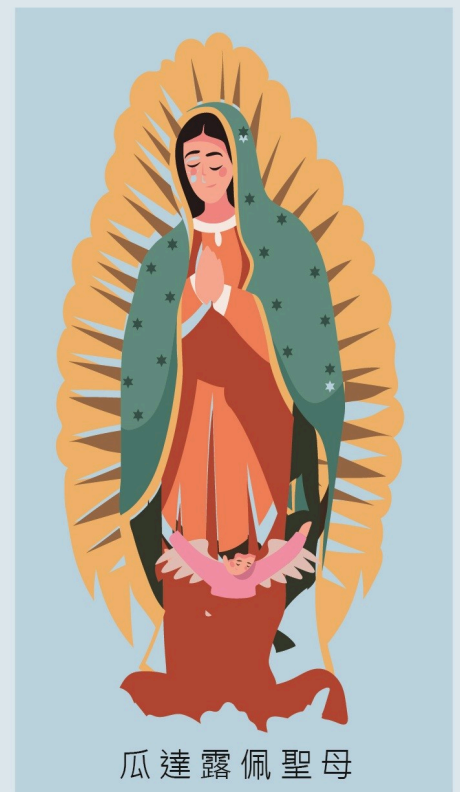
首先，我們必須肯定他們遇到災難，並不表示他們是被天主所遺棄，或是被懲罰，舊約中的約伯傳清楚告訴我們，好人也會受災，也會受苦！

教會初期的基督信徒，也經歷了長達300年的嚴厲宗教迫害（基督徒被監禁、被鞭打、被殺害……），然而他們的不幸遭遇，不但沒有被視為受到上天的懲罰，反而見證了人性可貴的一面。

至於聖卡勞這一位最近被封聖的16歲青年，也因受盡癌症的折磨才離世！對他來說，痛苦卻為他帶來犧牲的機會，死亡對他並不可怕，因為死亡是永生的踏腳石！

即是說，藉着恩寵，憑着信德，人便能跨越痛苦、災難與死亡。一切的傷痛，最終會過去，因為善人最終會獲享天堂的福樂。

最後，讓我們謹記墨西哥瓜達露佩聖母在最後一次顯現時說過：「不要使任何的事物來煩擾你，也不要怕任何疾病、災禍和痛苦。我在這裏不是你的母親嗎？」



瓜達露佩聖母

## 踏入2026年的祈禱

翻譯自網絡分享

上主，在即將踏入2026年之際，我把一切都交託給祢。

我將我的恐懼、我的希望和我的計劃全放在祢跟前。

當我感到迷茫時，請祢指引我；當我感到軟弱時，求祢賜我力量；當我為未來感到焦慮時，求祢賜我平安。

我不再恐懼、不再疑惑。我帶著信心、成長和恩典，邁進這新的一年。

天主，我愛祢。我將未來的一切交付給祢。亞孟。



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

#### 「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](http://www.facebook.com/hkdpcmf)

關顧生命事工專頁

[www.facebook.com/prolife.dpcmf](http://www.facebook.com/prolife.dpcmf)

Youtube頻道：

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

網頁：[dpcmf.org.hk](http://dpcmf.org.hk)

電話：2560-2314

#### 「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



## 一位曾墮胎的女士被治癒的故事

Connie Chan  
(心理輔導員)

「事事有時節，天下任何事皆有定時。」  
(訓道篇3:1)；治療也有時！

我在工作上經常接觸到墮胎後飽受痛苦的父母，當中以母親居多。一個新的生命由受孕後經已開始，胚胎倚靠著母體提供的養份來成長，因此母嬰之間有著直接的依附關係；無論母親是自願或被迫選擇墮胎，對她的心理都有著相當深遠的影響。以下我跟大家分享一個實例：

一位兒時領洗的女孩，在瀰漫著濃厚的信仰氛圍的家庭中成長，性格溫純且學業成績優異。女孩的父母認為兒女在信仰中長大，自會懂得分辨善惡，不會行差踏錯；且對於兒女談戀愛守貞潔等話題總覺得難以啟齒，並認為兒女在過程成長中自會明白。

(此文特備錄音廣播)

可是這位長相漂亮的女孩，長大後離開父母到遠處升讀大學後，很快便結交了多位男朋友，而且她從來不懂得如何拒絕男友對性行為的要求，因為沒有人告訴她婚前要守貞潔這回事。可悲的是每次發現懷孕後，她都選擇以墮胎的方式解決，如是者她漸漸忘記了自己墮胎的次數，甚至遠離了天主。當時的她又認為宗教要守的規矩太多，以為離開教會便可以自由快樂地生活；而遠方的父母也只懂慨嘆：「女大女世界，她不上聖堂，我們管不了喲！」

然而遠離天主的她遇上了一次又一次的挫折，讓她漸漸地醒悟到自己曾多次殺死自己的孩子，便想起返回教會。其實在她的心中，一直知道這位天上的慈父從沒有離開她，只是她選擇離開這位慈父。重返教會之後，她不止一次找不同的神父辦理修和聖事，可是在她心裡始終認為天父是不會原諒她的。

回港後她每天的生活有如行屍走肉，沒有喜樂，只有悔疚和眼淚。她更認為自己逝去的胎兒也不會原諒她，甚至判定自己的餘生只能在悲哀中渡過。

直到有一天，她偶爾見到在聖堂張貼的海報，內容是「教區婚姻與家庭牧民委員會」舉辦的《失胎心靈醫治康復靈修營》，這失胎營的目的是協助曾經歷墮胎、小產和失去年幼嬰的父母，還包括曾經使用人工生殖科技生育的人士——這種科技會丟棄已受精的胚胎。

當她見到這海報時欣喜地覺得：「我有救了！」

在我與她面談的初期，她淚如雨下，是懊悔、自責、痛苦及無助。但這女孩在與我傾談過後，也能放下多年的憂傷！我一向不會責備來求助的人，只一心協助她們走出苦痛的陰霾，最重要的是引領她們跟天父修和；每次在她們離開時，臉上都能見到一絲絲的盼望與笑容。

我同時是失胎營的協進者，與義工們親眼見證她和其他參加者在經歷三天兩夜的失胎營後，徹底地治癒了埋藏心中的鬱結。在失胎營中，她們能敞開心扉，讓基督撫慰傷口，各自經驗了主耶穌的慈愛與醫治。

如欲了解《失胎心靈醫治康復靈修營》，歡迎致電「教區婚姻與家庭牧民委員會」，電話：2560-2314，聯絡「關顧生命事工」。



## 基督徒不一樣的「平安」

Canny

平安是甚麼呢？

我們會祝願出入平安。中國文化所指的「平安」一般就是平穩、安全、沒有危險等，而基督徒所指的「平安」除以上的外，意思更深遠。在猶太文化中，平安就是（shalom），它不單只包含「和平」的意思，這比平安的層次更高，還有「完整」、「圓滿」、「幸福滿足」等意思。

平安的源頭是天主

在創世之初，天主與人的關係本來是完美無缺的，祂願意將自己的平安賜給世人，可是人犯罪以後與天主的關係破裂了。天主深愛世人，派遣祂的愛子耶穌降生成人，作為天主與人的中保。耶穌更以無罪之身，為世人贖罪。祂被釘在



十字架上，受難至死三天後復活，然後升天。耶穌出入生死且戰勝了死亡，為我們帶來了永生的福樂。

耶穌在光榮復活後顯現給門徒說：「願你們平安！」，這話確認天主與人之間的裂痕已獲修補，我們可再次分享天上的平安。耶穌對門徒說：「我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們；我所賜給你們的，不像世界所賜的一樣。你們心裏不要煩亂，也不要膽怯。」(若14:27) 之後他又安慰門徒說：「我給你們講了這一切，是要你們在我內得到平安。在世界上你們要受苦受難；然而你們放心，我已戰勝了世界。」(若16:33) 這裡說明耶穌不是為門徒消災解難，叫他們從此平安順遂，而是當門徒遇到苦難時，主的平安必與他們同在，致使他們無懼世界的種種挑戰。原來最自由的境界就是放棄自由，生命的最高境界就是放棄生命；死亡並非結束生命，反是永生的開始。



## 領洗成為基督徒

基督徒在領洗以後，便成為新人，成為主的居所，聖神的宮殿，當然也獲享聖三所賜的平安。當人努力效法基督，在祂的道路上邁進——愛主愛人——彼此和平友愛、慈悲喜捨、包容寬恕，如此以身作則地傳揚天國福音，天主神聖的平安便會臨於各人心中，使信主的人在風雨中無畏無懼地勇往直前。

頌恩 第378首《祥》：

平安極珍貴，在心中滿平靜，平安極珍貴，  
是天主的眷顧，能教我變換，盡力作肇造  
和平人。平安是福氣，載於心更莫辭！



# 告訴我，您在遠方好嗎？

我的信仰路與移民路

Stella

## 走在信仰路上

我在一個傳統的中國家庭長大，父母每天都進行傳統的拜祖先儀式，偶爾還會去寺廟參拜；可是，有一件事令我印象非常深刻。哥哥與我的年齡相差很多，不知怎的家裏明明沒有人是天主教徒，而他竟入讀天主教的學校。有一次他帶我到學校的小聖堂，在聖堂內我莫名地感到無比的平安和說不出的喜樂，像闖進了仙境一般。從那時起，我開始對天主教信仰產生了興趣，並時常祈禱，盼能感受天主的臨在。

我丈夫出生時便接受了天主教的洗禮，兒時跟着母親去聖堂，還當了七年的輔祭；可惜當他進入青春期，受到外界的影響，便漸漸地把去聖堂的事拋諸腦後，他的人生也不知不覺地偏離了天主的軌跡。



聖堂是一個讓我感到溫馨和安寧的地方。雖然我結婚的時候還未洗禮，可是我跟我的天主教男友（現在的丈夫）有同一的夢想，就是在教堂舉行婚禮，感恩我們最後能夢想成真，這是多麼大的恩寵啊！

### 走上移民路

婚後我們移民到加拿大，移民的生活總是充滿挑戰的，就像大多數人一樣，我們也面臨著許多困難。可幸的是，我的一位中學同學，也是我最要好的朋友，同樣移民到加拿大去。她是一位非常虔誠的新教徒，常常與我分享她的信仰故事，彼此在生活和精神上都為對方提供了很大的支持，我非常感謝她。可是每當她向我傳道時，我總是敷衍地回答：或許有一天受到聖神的感動，我便會成為一位基督徒罷。



在移民數年後，我們開了一間麵店，每天營營役役，忙個不停，雖然工作和生活不算太艱辛，但是整天困在店裏，我們似乎沒有足夠的時間去思考和反省自己的人生和信仰，這樣的生活也會距離天主越來越遠。

時間過得很快，在我移民20年後，有一天下班回家吃晚飯，看到電視上發布一個社團的簡訊：有一間聖堂正在招募慕道班學員，當刻的我非常渴望認識天主教，更希望與天主拉近關係，可能是兒時的信仰種子終於發芽了吧！雖然上課的時間不是很合適，但是我仍想試試。慕道班是在星期日上課，那是整個禮拜最忙碌的一天，我便在店裏趕快做完午市，再開車去上課，感恩我終在第二年的復活節接受了洗禮，正式成了基督的信徒。

回顧我的人生路，無論何時何地，都能感受到天主細意的眷顧和恩賜，那真是無法言喻的感動和幸福。

感謝天主！讚美天主！



# 講開有段古

潮語解釋：老餅潮語

分享：Venus

## 混吉

混吉——得個講字，全無誠意。

講好價又唔買，混吉咩！

「昔日小型飯店每天出售的雞鴨肉類，會先用一鍋沸水弄熟，這鍋沸水有點肉味，加上一點味精，就是一味清湯，凡顧客光臨，即免費奉送一碗清湯，但因為只有清水，沒有肉，空空如也。空不好聽，於是改為叫吉，這碗清湯就叫「吉水」。一些窮得沒飯吃之人，走進飯店坐下，伙記奉上吉水一碗，他立即一飲而盡，跟著離去。對這些混一碗吉水填肚的行為，伙記稱之為「混吉」，即無幫襯。

## 分享：

我們可以想像當人在極度饑餓時，即使是一碗無肉的水，除了能稍緩餓意，還會為心頭帶來一點暖和，這種雪中送炭往往比錦上添花更顯美善。



主耶穌很明白食糧對人的重要，祂教導信徒以《天主經》祈禱，其中一句便是祈求上主賜給我們日用的食糧，即祈求每天能有溫飽。我們的日用糧皆取自大地，是天主的創造和恩賜，當然不可浪費或過度取用，甚至沉迷於飲飲食食，毫無節制。



再看瑪竇福音第六章31-34節，主耶穌給信徒的教導和承諾：「你們不要憂慮說：我們吃什麼，喝什麼，穿什麼？……你們的天父原曉得你們需要這一切。你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。所以你們不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮：一天的苦足夠一天受的了。」

生活在豐裕的現代人，未嘗饑饉之苦，然而生命中的各種憂慮，也會使人透不過氣來，這些時候，就讓我們打開心扉，把一切困難托付給主耶穌，因為祂原曉得我們需要的一切；不要為明天憂慮，因為一天的苦一天受便足夠了！

#### 《天主經》

我們的天父，願祢的名受顯揚；願祢的國來臨；願祢的旨意奉行在人間，如同在天上。求祢今天賞給我們日用的食糧；求祢寬恕我們的罪過，如同我們寬恕別人一樣；不要讓我們陷於誘惑；但救我們免於凶惡。阿孟。



## 對待仇人（三）

### 與主偕行

馬嬋玉

耶穌在《路加福音》第六章27-38節中教導我們要愛仇人，善待惱恨我們的人，甚至為他們祈禱。這段經文還把「愛仇」與「不判斷人」連在一起。在現實生活中，我們如何實踐呢？正如我在前兩期——對待仇人（一）與（二）的分享：只要在生活中「與主偕行」，便能放下「自我」，把恨轉化為「以愛還愛」。福音記載當主耶穌被釘在最令人覺恥辱的十字架時，祂仍向天父祈求，赦免這些傷害祂的人。耶穌以祂的尊嚴和榮光轉化他人，包括那位願意悔改的罪犯，呼喊釘死耶穌的群眾，以及戲弄耶穌的羅馬兵士。這事印證了主耶穌因天父對祂的愛而對所有人「以愛還愛」。

耶穌教導我們，要善待仇人，祂必以「連按帶搖，以致外溢的升斗」賞報我們（參閱路6:38）。可是人的力量有限，單憑己力難以愛仇，唯有依靠主耶穌的恩寵我們才有能力去愛。

聖經中有許多「與主偕行」便能活出「愛仇」和「不判斷人」的典範。舊約中的聖祖若瑟，起初因為過於自我中心，穿著父親所贈的彩衣，並誇耀上主所賜的解夢神恩，從而引起兄長們的嫉妒，他們脫去若瑟的彩衣，並「將他拋在一口井裏」。若瑟卻在黑暗中默想與主相遇，他反思過去並自我檢討。當兄長「從井中拉出若瑟來」（參閱創37:20-28），他的生命在上主的愛內得到轉化，與主偕行展開了謙卑的生活。後來，他被賣到埃及受害入獄，然而他心中充滿上主的愛，對傷害他的人全無怨恨。最終因為給法郎成功解夢，取得他的信任被封為宰相。沒料到多年後以色列遇上飢餓，他的哥哥前去向若瑟求糧，當時若瑟並沒有伺機報復，反使兄長們對自己的所作所為感到悔疚。若瑟愛仇與不判斷的行為，促使以色列民族免於饑荒。其實對若瑟而言，他對兄長們早已無怨無恨，超越了人世間的「寬恕」。



另外在新約中，與主偕行的聖斯德望宗徒是一位充滿信德和聖神的人（參閱宗6:5），他在會堂的辯論中講述主耶穌的救恩史，卻遭反對他的人以石頭砸死。臨終前，斯德望仰望天主，感受主的恩寵；他不求主為他伸冤，反求主寬恕迫害他的人。那時在群眾中站著年輕的保祿，他贊同殺害斯德望。這一幕成為聖保祿日後皈依的種子。保祿後來成了外邦教會的領袖，主耶穌所塑造的器皿。（參閱弗2:7）

耶穌教導我們要愛仇敵，用愛回應恨，以善報惡，並且不要論斷他人。指責別人之前，應先爭取與主獨處，在主愛內不斷自我省察，與主偕行，把事情重新看待，這樣才能在上主的恩寵內實踐「愛仇」和「不判斷」。在天主滿溢的恩寵中，我們不僅能使他人轉化，也能讓自己更深刻地體會天主的美善。



# 希望

就算世界在急速轉變，我內心仍抱有希望。  
祢讓我心中充滿希望，這希望讓我從不失望。

我活在希望之中，以希望作為動力，  
那是何等動聽的唱詠：主掌管未來，  
使我能活在希望之中。

就算世界在急速轉變，我們內心仍抱有希望。  
我們活在希望之中，以希望作為動力，那是何等動聽的唱詠：主掌管未來，使我們能活在希望之中。

在每一個季節，主的愛都會看顧我，天父我信賴祢。  
祢的光芒將引領著我，在主內我的目光只投向祢！

YouTube 歌曲欣賞： " Hope "  
[https://www.youtube.com/watch?v=u\\_JUlnI1Lts](https://www.youtube.com/watch?v=u_JUlnI1Lts)

## 會笑的動物（二）——天竺鼠

Angela



互聯網圖片

Hi！大家好！你猜猜我是鼠？是豬？還是兔子呢？

讓我自我介紹吧！我的學名是豚鼠（*Cavia porcellus*），一般人稱我為天竺鼠，在動物學的分類是哺乳綱齧齒目豚鼠科豚鼠屬。

我的性情溫馴可愛，身材短小精悍，尤其討孩子們歡喜，所以成了很多家養的寵物。

我的視力很差，可是嗅覺和觸覺卻非常敏銳；我的膽子非常小，很容易被稍微大一點的聲響嚇倒。



雖然我們個子細小，但除了能逗人歡喜外，其實還有其他的用處。在17世紀開始，天竺鼠已用於醫藥與科學的研究；1990年中國發射了一顆生物衛星，也有幾隻豚鼠伴航呢！另外，在電影和書刊中也有不少以天竺鼠為主題的有趣故事，為大人和小孩帶來很多歡樂。

哈哈！不要看我個子細小，我可不是沒用的東西。不妨看看馬爾谷福音第4章30-32節耶穌怎樣說：「天主的國好像一粒芥子，種在地裏的時候，比地上的一切種子都小；當下種之後，生長起來，比一切蔬菜都大；並且長出大枝，以致天上的飛鳥能棲息在它的蔭下。」

我也曾遇過不少的困難，不過天生我材必有用，不管在任何狀況，也不要低估自己的能力啊！只要深信在主內能找對方向，用心栽種，以祈禱作盾牌，勇往直前，成功也許就在可見的明天！😊



## 《我仍活著，真好！》

雅達妮

2025年8月26日是我永遠不會忘記的日子。

那天下午，我作了婦科的定期檢查，報告竟發現異常，醫生著我盡快與專科醫生聯絡以尋求醫治，聽到這個突如其來的消息，我一時間回不過神來，只是回答：「哦！」當時我沒有太大的恐慌，因為我想天主必與我同在。我立刻聯絡我的醫療保險經紀，商量如何跟進。他是我教會內的老朋友，經他迅速的聯繫後，我分別約見了婦科醫生、腫瘤科醫生，進行磁力共振和正子電腦斷層掃描；另一邊廂，我也獲醫生轉介往公立醫院進行治療。在10月21日我便展開為期七個星期的治療，能在這麼短的時間內開始療程，我和家人都非常感恩。

在整個治療的過程中，副作用使我痛苦難耐，然而我能感受到天父一直陪伴在側，並賜我勇毅和安心；而我的丈夫每天悉心無怨無尤地照顧我，陪伴我往返醫院，作了我的天使，讓我很是感動。有一天，我凝望他說：「老公，這段日子真的辛苦了你！」他反過來安慰我，說：「妳差不多每天都要治療，受苦的應是妳呢！」聽到他這一番話，淚水驟然在眼眶裡滾動起來。



回想1996年，我倆在玫瑰堂舉行婚禮，彼此起誓：無論環境順逆，疾病健康，將永遠愛慕尊重對方，如今他的承諾確實兌現了！

除了丈夫的支持外，教會內眾多的弟兄姊妹也以不同的方式為我打氣和祈禱；也有願意替代我履行教會的義工服務；同事們也樂意分擔我的工作，讓我可專注與病魔作戰。那刻的我就只能更堅忍地接受治療，以回報他們對我的疼愛。

雖然只是七個星期的治療，卻似經歷一場漫長的戰鬥，感恩遇上優秀的醫療團隊，減輕了我不少身心的疲累和不安。縱然這樣，副作用仍讓我受到極大的挑戰。每當感到孤苦無助時，我便向天父呼喚：「阿爸，父啊！」也不忘呼求耶穌哥哥的安慰：「有耶穌在我心，一切都必如意！」我重複輕輕唱詠；也會深深吸一口氣，說：「吸入聖神！」呼一口氣，說：「呼出不安！」在接受放射治療時，我便念聖母七苦玫瑰經，邀請聖母媽媽作伴。這樣心靈就得到了安慰，痛楚也減少了！

其實，若我把自己的病苦與主耶穌的十字架苦難相比，我的痛、我的苦又算得上甚麼呢！我更冀盼，我的病苦能分擔主耶穌的一點點的苦難！

此際，七個星期的療程已結束，我剛復工兩星期，情況安好！我深切體會到，每一種痛苦的經歷，都教我檢視生命的價值，反省與天主、與人、與自己的關係，接納人性的局限和身體的脆弱；我又體會到我們越能接納自己的有限，便越能投奔無限的天主；我們越是願意托付給主，天主便越樂意聆聽及扶助我們。我始終相信，天主所安排的一切，為我都是最好的！

痛苦的經歷終會過去，況且有天主陪伴，何須懼怕！擱筆於此，我仍活著，真好！

（本文特備錄音廣播）

<https://www.youtube.com/watch?v=8H7LIWQJ65Q>





## 大叔友情講

奧大叔首先在此恭祝各位新年平安喜樂，身體健康！

### 《開花結果》

#### 前言

某天在中環喧鬧的街道上，奧大叔聽到背後的年輕男子，正高談闊論地向朋友炫耀他的精明，沒有「中伏」（被騙），對話中提及什麼說給多少錢也可以，二千可以，一千也可以成交。大叔起初以為真的是騙案，遂起了好奇心，立即側耳傾聽。誰知道他說的是「極速約會」（speed dating）！年輕人懷疑其後是否真的可以和當中認識的女孩們約會；還分享他朋友的經歷——錢付了，交不到女朋友，更枉論開花結果！由此我聯想到當年香港人經常提及的人生四大奮鬥目標——「四仔主義」（即：「老婆仔」、「仔仔」、「屋仔」與「車仔」），似乎真的不容易達成。





## 開花結果？

奧大叔並非婚姻專家，不敢說三道四，只好引用一些統計數據供各位看官參考。根據政府統計處的數據，在2024年年底，女性人數大約有4.1百萬（54.7%），而男性為3.4百萬（45.3%）；至於25-64歲年齡組別，從未締結連理的女性為總人口的8.7%（65.5萬），男性則佔8.1%（60.8萬）<sup>1</sup>。即使可以開花結果，男女雙方首次結婚時的年齡中位數也從1991年的29.1歲和26.2歲，上升至2024年的32.6歲和31.0歲<sup>2</sup>。男少女多的情況也造就了更多的跨境婚姻，香港女士與中國內地男士結婚的統計數據從1991年的6.1%大幅飆升至2024年的40.0%<sup>3</sup>。至於整體離婚數字，亦由1991年的每千名人口有1.11離婚人士，躍升至2024年的2.52人<sup>4</sup>。

## 結婚與離婚

男女的悲歡離合，相信大家也司空見慣。大叔在網上搜尋了一下，不結婚的理由林林總總，例如：鍾情單身生活的自由、自己心靈的滿足比愛情重要、婚姻不是必須的歷程、女性經濟獨立和樓價太貴等。離婚的理由也是五花八門。

<sup>1</sup> 政府統計處。(2025)。香港的女性及男性 — 主要統計數字(2025年版)。  
<https://www.censtatd.gov.hk/tc/wbr.html?ecode=B11303032025AN25&scode=180>  
(檢索日期：2026年1月21日)

<sup>2</sup> 政府統計處。(2026)。二零二六年一月號《香港統計月刊》現已出版 [2026年1月15日]。  
[https://www.censtatd.gov.hk/tc/press\\_release\\_detail.html?id=6742](https://www.censtatd.gov.hk/tc/press_release_detail.html?id=6742) (檢索日期：2026年1月21日)

<sup>3</sup> 同上。 <sup>4</sup> 同上。



根據報章引述的一項本地研究結果，受訪者認為未能溝通（78.4%）、婚外情（36.6%）及雙方性格不合（34%）是令人產生離婚念頭的主要原因<sup>5</sup>。

### 婚姻——天主的創立

雖然男女大不同，在基督信仰中，天主造了男女，也建立及祝福了婚姻。舊約和新約都記載了一些男女關係的教導。舊約中，比較為人熟悉的就是創世紀 2:18-23 的描述。天主用亞當的肋骨為他做了一個助手，而這個助手的名字是由亞當所許的。亞當說：「這才真是我的骨中之骨，肉中之肉，她應稱為『女人』，因為是由男人取出的」。聖保祿也不止一次在新約書信中談到夫妻相處之道。其中，他在厄弗所書 5:22 及 5:25 談到：「你們作妻子的，應當服從自己的丈夫，如同服從主一樣，... 你們作丈夫的，應該愛妻子，如同基督愛了教會，並為她捨棄了自己。」

### 結束祈禱

「天父我們感謝祢，感謝祢造了男女，也建立及祝福了婚姻！求祢繼續帶領及祝福我們，讓我們明白婚姻的『奧祕』和祢賦予它的意義。以上所求，是因你聖子耶穌基督之名。阿們！」

<sup>5</sup> 東網。（2024，5月31日）。逾 78% 人與另一半溝通問題感情觸礁 過半數因子女太細未離婚。  
[https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20240531/bkn-20240531182657919-0531\\_00822\\_001.html](https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/news/20240531/bkn-20240531182657919-0531_00822_001.html)  
（檢索日期：2026 年 1 月 21 日）



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）供稿

email: [ccfchk2021@gmail.com](mailto:ccfchk2021@gmail.com)

facebook: CCFC2021

ig: ccfchk2021

youtube: 天主教關愛自然行動



## 《願祢受讚頌》通諭十周年嘉年華聚會

愛 · 我們共同的家園

蘇天沛

2025年的「受造界時期」適逢是生態通諭《願祢受讚頌》發布的十周年，為響應前教宗方濟各「關愛我們共同的家園」的呼籲，將軍澳聖安德肋堂於2025年的10月4日（聖方濟瞻禮日）及5日舉辦了兩場嘉年華聚會。參加單位包括該堂的SAY環保小組，聯同慕道班、攝影組、聖物部等；另有香港教區天主教全人發展委員會、香港天主教素食會、聖方濟各大學和聖安德肋小學。兩天的活動內容基本一樣。

第一場主要為家庭式的親子活動，第二場則專為本堂教友。第一場開始時，大會透過歌詠和形象化的表演作為開幕禮；約八個攤位包含祈禱、遊戲、探索和其他有趣的活動，目的讓參與的大小朋友都能認識到關愛大自然與基督信仰的密切關係；同時也讓大家明白我們的家園正面對的問題，例如水和空氣已受到污染及迫切的生態危機等，另外也有介紹一些有關實踐環保生活的實際行動。



兩天的嘉年華聚會碰巧遇上了三號風球，感恩沒有帶來太大的影響，整個活動在歡樂的氣氛中順利舉行。SAY環保小組非常感謝各單位無懼颱風熱切的投入和參與，也感謝所有工作人員的努力和付出，當然也要感謝到場的每一位參加者。

最後，希望能藉此嘉年華聚會，喚醒人們愛天主，愛護以愛所創造的受造界，並把此訊息帶進家庭、堂區，以至全社會，大家同心協力地建造一個萬物和諧的家園。



精彩的開幕禮結束後一起合照

# 話 幾 都



笑話 開懷集  
聯想 Angela

Laughter is the best Medicine



## 不可作弊

主日學老師請一個小朋友站起背十誡，他開口背道：「敬愛天主、孝順父母、不要殺人、不能偷竊、不可說謊……」下面背不出來了。他旁邊的同學想告訴他，老師說：「不可作弊。」他接著背下去：「不可作弊……」

聯想：小朋友思想單純，在慌忙中以為老師提點他十誡的內容，這樣令人失笑，但也可以感受到孩童獨有的天真實屬可愛。

How are you guys?





### 不算貪心

小女兒在聖誕節時，得到了好多禮物，開心得不得了。她跟媽媽說：「我希望若瑟和瑪利亞再生一個小寶寶。」

聯想：小朋友收到禮物當然開心，由此衍生的想法，應該也不算貪心吧！不過想讓聖家多添一個寶寶，那真是過於天方夜譚了！



### 改變，不改變？

從事婚姻輔導工作多年的一位神父說：「我發覺，男人娶女人，是希望她不要有什麼改變。女人嫁男人，卻希望他能有所改變，而且一定要照她的意思而改變。」

聯想：變與不變哪樣較好，誰能判斷？只有彼此包容與欣賞，以真愛相互關懷與體諒，才是維持美滿婚姻的精髓。



Hette

So nice to be with you!



## 紅衣夫人

一個外交酒會中，一位賓客聽到樂隊開始奏樂，就對右邊身穿大紅顏色衣服的客人說：「夫人，我可以和妳共舞嗎？」那個紅衣人婉拒了：「對不起，恐怕不行。因為第一，這是酒會，不是舞會。第二，我是紅衣主教，不是什麼夫人。」

聯想：真是病從口入，禍從口出；在對的環境做對的事，講對的話很重要。紅衣主教竟被認作紅衣夫人，禍哉！禍哉！

## 正確投資

老師問：「先知是什麼人？」學生答：「做正確投資的人。」

聯想：俗世人當然多想世俗事，若可先知先覺便能「賺到盡」。可是生命的投資卻分為兩部分：投資天上，讓你賺取永恆的生命；投資地上，那短暫的收穫只能給你一時的快樂，甚至引誘你從此墮落，加以警惕為要呢！

We love each others!





天主保佑您!



## 《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。

下期見!



《向東望》逢春（二月）、夏（六月）、秋（十月）三季出版