向東望

第 22 期

天主的國度才是我們眞正的目標和家鄉！

（封面設計註釋於目錄頁內）

秋
2026

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。



我是目錄









封面設計註釋：

封面的設計主題為「進入天國的大門」。圖畫中的堅實石牆代表人生在世必須努力苦幹，牆邊的幾株花草代表在勞碌生活中偶得的成果與歡愉。那石砌的匣門是進入天國的關口，內裏便是天堂。天堂的景象與人間大相逕庭，那裏充滿著天主的愛，風光明媚，花團錦簇，色彩絢麗，令人神往，象徵我們能夠無憂無慮地活在永恆的幸福之中。

頁數	主題	內文睿句
4	編者前言 「聖方濟特殊禧年」	真正的喜樂不是在於擁有，而是在於給予。
6	是就說是 專訪 Amy Lam 天主給我的特殊任務	人生的目標，就是努力走完天主所安排的路。
14	邵偉亮執事分享 榮福五端	教會內不斷出現的奇蹟，是天堂永生福樂的鐵證！
17	智慧小品	把你的重擔交給天主。
18	婚委會供稿 我們做了正確的決定！	他們除了學懂祈禱的力量，還學懂了珍惜所得的一切！

頁數	主題	內文睿句
22	讀者回饋 在十字架山上遇見聖母	婚姻中的信仰陪伴，原來是天主給我倆共同的恩寵。
25	This is Love! 這，就是愛！	真正的富有不在於你銀行戶口裏的存款。
26	講開有段古 得個吉	最大的賞報不是俗世短暫的利益，而是永恆不變的福樂。
28	信仰如何深化領導者的成長（二）——梅瑟	願我也能在天主的「生命之糧」滋養下走得更遠！
31	會笑動物(二) 騾	主賜神恩不是為個人的好處，而是為眾人的好處呢！
33	平凡的重要事 背起自己的十字架來學習	能專注於從中獲得的教訓，你就能繼續成長。
34	微風系列 主愛在日常	繁忙的節奏往往讓人遺忘了天主的臨在。
37	大叔友情講： 《牛記笠記》	在天主眼中，愛比正義更重要。
41	大自然，您還好嗎？ 「五感練習」	默觀萬物之美，與造物主相遇。
44	都幾笑話	能吃到母親煮的一頓飯，當中已蘊含了幸福與愛的滋味。

專訪

Amy LAM



是就說是

你們的話該當是：是就說是，非就說非。（瑪5:37）

天主給我的特殊任務

曾慧玲

今期《向東望》的受訪嘉賓的工作性質十分特殊。當人生走到終結時，便是她提供服務的重要時刻，她是Amy Lam。你猜猜她的工作是什麼？

Amy是一位殯儀從業員，負責統籌殯葬禮儀的各項程序。她生長於天主教家庭，嬰兒便領洗，在教會裡渡過她開心的童年生活，然而步入反叛期後，便失掉參與主日彌撒的興趣，更漸漸遠離了教會。直至入讀了天主教中學，校內的「天主教同學會」使她記起自己教友的身份；結果她順理成章的加入了這個同學會，自此便重返天主教會這個大家庭。她一再強調，由於自己是教友的身份，所以慈愛的天父定會把迷途的她尋找回來！

入行的經過

Amy自幼非常怕鬼，孩童怕鬼本是正常事，但她心生恐懼直至少年時。怎料因一次偶然的機會，她竟進入了這個特殊，且不是任何人都能勝任的行業。

Amy本是一位全職照顧子女的家庭主婦，在兒女長大後，她的一位友人打算開設殯儀館，便拉攏她加入一起經營。Amy印了好些名片向人推銷服務，怎料反應很好；她甚至被邀請加入服務的行列，如此轉眼間她便幹了二十多年。

奇妙的恩典

雖然Amy自幼非常怕鬼，可是入行後她發現自己並不害怕接觸去世的人，甚至樂意從事這行業，更難得的是她從不惦記亡者的容貌，工作完成後，未曾受到困擾。這時她才明白自己所畏懼的，只是自己幻想出來的恐怖景象，與鬼怪或逝者無關。

除不怕之外，每次遇到困難，均獲得天主的助佑，順利渡過；因此她深信能擔當此職，乃是天主的召叫和給予的能力。



Amy以名片的背頁傳揚福音

對生命的看法

Amy的工作性質特別，因此估計她對生命的看法不免較為消極，但與此相反，她的人生觀非常積極。她認為人一出生便注定朝向死亡，然而生命的終結卻是步向天國的起點。在生命的旅途中，我們可以選擇走上天主安排的路，服從天主的計劃，隨遇而安；就算我們在世活得開開心心，風風光光，受到萬人景仰，可惜這一切不過是俗世的榮耀，和個人的渴望而已，天主並沒有要求我們作些什麼，因為生命的真正目標只有一個——回歸天主的國度。

從信仰看死亡

生命的終結畢竟為人所害怕，那麼有信仰的是否能克服對死亡的恐懼？Amy認為有基督信仰的人應該不怕死亡，因為人們必須跨過這個門檻，才能到達天國與主相見，重投祂慈愛的懷抱。主耶穌曾應許跟隨祂的人必獲享永生的福樂！

Amy體驗到人對死亡的恐懼在於對親人的不捨，也擔心他們對自己的掛牽，及所懷的情感難以放下。

在工作中看信仰

問者心想：Amy的工作難免遇到令人悲愴的情境，這對她的信仰有負面的影響嗎？可是在她的談話中絲毫沒有把情感聚焦在「主，你怎可讓悲劇發生？」的質問之上；相反，在信仰的基礎上，她非常感恩，因為藉著工作，能讓她看透了很多不同的人和事，加深了對人性的認識，從而豐富了人生。

她補充說：「很多人覺得健康很重要，那是確實的；可是健康的人也會突然逝去的，沒有人能預知天主的安排和計劃。曾有些沒有信仰的朋友，挑戰我的信仰，說：『去問問你的神為何會這樣吧！』我的回應是：天主是偉大的造物主，在祂浩瀚的創造中，我連一粒小塵埃也算不上，因此無論祂怎樣安排，我只會心甘情願地接受。」

Amy繼續說：「人總有弱點，遇到困難的事情，應積極面對和設法解決：傷心、難過和自責，對事情皆沒有幫助。最重要是我們因著基督信徒的身份，可誠心向上主祈求，請祂給予適切的安慰和援助。」

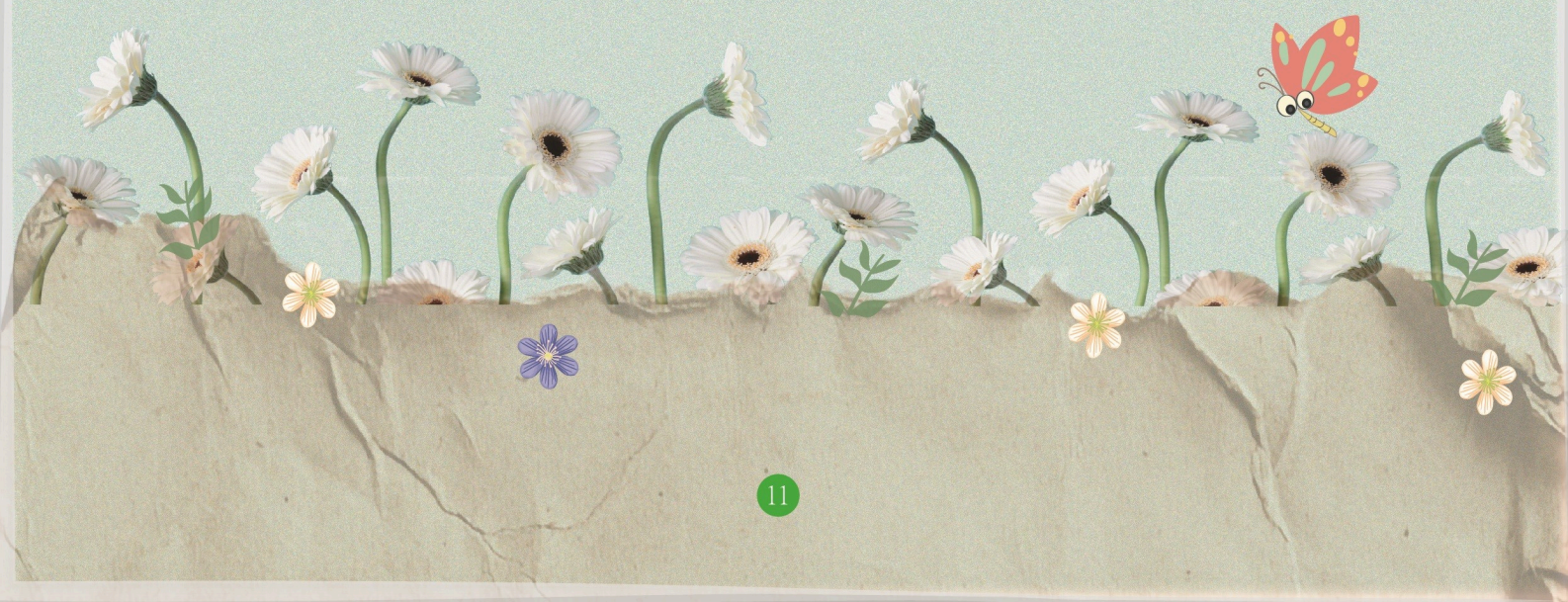
人生的目標與天上的家鄉

Amy以堅定的語氣認為人生的目標，就是努力走完天主所安排的路，到達終點便能安然回歸父家與天主相見。她從未想像過天堂的景象，也沒有渴望前去，只相信那是一個很安全和美好的地方。當被問到覺得天堂會是什麼的模樣時，她道出了一個可愛的童年故事。

她惦記著童年時導師作過的一個比喻：「我們每次在世間做一件好事時，在天上便能給自己增添一朵漂亮的花兒；人在一生中好事幹得越多，天上便能獲得越多的花朵；將來當你到達天家時，天主見你擁有這麼多美麗的花朵，便會份外疼愛你。」她還打趣說：「我在天上已儲了很多花兒呢！」

服務的理念

從未把服務視為賺錢工具的她，也有自己一套的服務理念。



在未入行以前，朋友告訴她行內有些經營者以不良的手法經營，當時她還不太明白，她入行後，才察覺真有其事，她說了數個極端的例子：硬銷十字被，或是臨時要求添加禮儀，以賺取更多的服務費用；若有不聽從的甚至出言恐嚇，還叮囑後果自負。Amy入行後以此為鑑，選擇堅守自己的原則，從不以賺取更多的金錢為目標，只求全心全意為亡者服務。

Amy深明委託者的感受，明白到親人離世定必難過，心裡不捨之餘甚至不知後事該如何處理，需要懂得禮儀安排的人的幫助。人是感情的動物，天主賦予人同理心和惻隱之心，眼見現場悲傷的氣氛和情緒，令Amy也難免有所影響，可是為怕加劇家屬的傷痛，她必須專業地好好克制情緒，投入工作，讓家屬安心。

由於Amy深信這是天主為她安排的工作，所以至今仍沒有離職的念頭，她表示會繼續懷著感恩的心，竭誠為有需要的人服務。

行內的術語

在訪問結束前，問者好奇地詢問有關行內術語的問題，Amy笑著回答：「這是一個屬於厭惡性的行業，術語又怎會悅耳？我是殯儀的統籌員，直接的接觸委託服務的家屬，沒有使用術語的必要。一般而言，術語只為忤工或喃嘸師傅等，為方便他們之間的溝通和工作，並無對亡者及其家人不禮貌之意。」

一小時坦誠的對談快將完結，《向東望》感謝Amy的慷慨分享，願主繼續祝福她工作順利！最後我們以感恩的祈禱結束這次專訪。

後感

與Amy的談話中，得知殯儀這個行業，的確不是人人能勝任的，除了不懼怕工作環境外，還需具備一顆全然服務的愛心。感恩在天主教內有Amy這一位盡忠職守和敬業樂業的從業員，她提醒我們只要全心全意信靠天主，便不怕走到人生的終點，因為天國的門此刻會為我們打開，天主的國度才是我們真正的目標和家鄉！



（專訪特備錄音廣播）

https://www.youtube.com/watch?v=tNc5xcpyyyQ



教會內的奇蹟與我們

邵偉亮執事

作為天主教徒，我們對聖經中所記載的奇蹟，理應不感陌生。在教會封聖的審查過程中，被封聖的候選人必須具有兩件與他有關而發生的奇蹟，教會方能認定他已分享天上的光榮。可以說，奇蹟是天主對聖人一生奉獻所作出的最明確肯定。

對我們而言，奇蹟不僅堅固信德，更讓我們深刻體會到天主的慈愛與全能。尤其當信仰面臨考驗時，這些奇蹟事例便成為我們心靈的堅實支柱。以耶穌顯聖容為例，祂特意藉此奇蹟，讓門徒親眼見證祂的天主性與神聖光輝；而最終目的，是為使他們在日後面對祂的苦難與死亡時，仍能因曾親眼所見而保持信心與勇氣，堅信十字架上的那一位確是救世主。

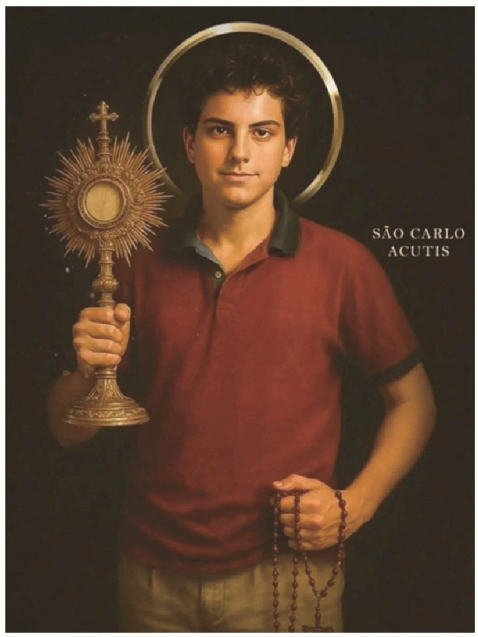


事實上，奇蹟在初期教會的福傳工作中，佔有極其關鍵的地位。那時，信主的人常遭受殘酷的迫害，許多人甚至捨身殉道。然而歷史告訴我們，正是在這教難嚴峻的時期，教會反而茁壯地成長，信友人數急速增加。唯一能合理解釋這異常的現象理由，是因為當時許多信徒確實親眼目睹，又或者親身經歷了《宗徒大事錄》中所記載的奇蹟。

換言之，初期教會之所以能延續存在下去，耶穌的福音之所以能迅速廣傳，正因為宗徒確實因耶穌之名行了許多奇蹟。事實上，若沒有奇蹟不斷的發生，從歷史演進的角度來看，教會的發展幾乎是違反常理的——因為常理告訴我們，人人都怕受苦、都畏懼死亡。然而初期教會的基督徒，卻展現出不怕受苦、不畏喪命的精神，那是因為他們親身經歷的奇蹟，賦予他們極大的希望與勇氣。藉著這些奇蹟，他們徹底確信天主的大能，也絕對肯定天上的福樂，而這福樂，是值得他們付出一切代價去換取的。

親愛的兄弟姊妹，你擁有與他們同樣的信德嗎？你又是否具備像他們一般的勇氣，在生活中切實地實踐信仰呢？

最後，今年被封聖的15歲青年卡洛，正正是深信奇蹟，特別是聖體奇蹟的見證人！也正如他自己所說的：「聖體是到達天堂的高速公路」，他在死後短短10多年之間，便被封聖。他傳奇的一生（特別是他的屍體直至今日，仍然沒有一絲毫腐化的跡象）再一次告訴我們，在教會內不斷出現的奇蹟，是天堂永生福樂的鐵證！



聖卡洛·阿庫蒂斯

* 聖卡洛·阿庫蒂斯（Carlo Acutis，1991年5月3日—2006年10月12日），他運用自己對互聯網和電腦的技巧，從11歲開始，就把全世界的聖體奇蹟，收錄在他設立的網站中，用了三年時間完成了網上「聖體奇跡」向全世界展覽。15歲時因白血病去世。他於2025年9月7日正式被冊封為聖人，成為21世紀與千禧世代的第一位聖人。

智慧小品

把你的重擔交給天主，

讓它留在天主那裡。



「將你的重擔卸交上主，他必扶持你，
他絕對不會讓義人永遠動搖不止。」
（聖詠集55:23）

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





我們做了正確的決定！

Connie Chan
（心理輔導員）

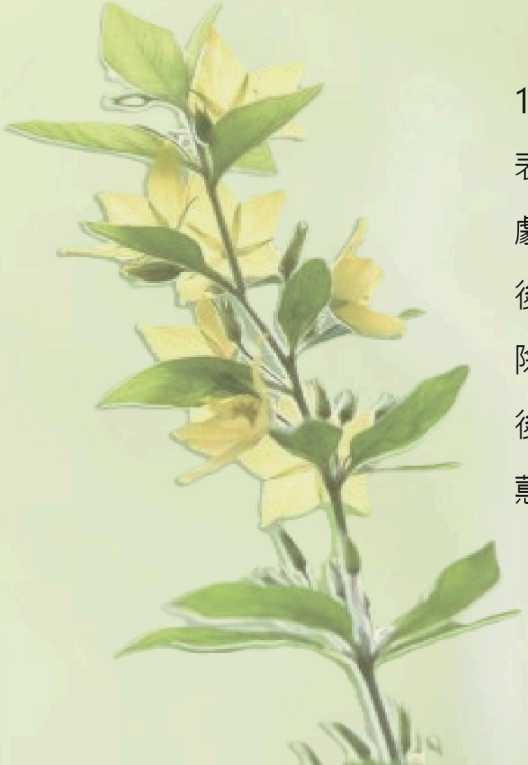
2019年7月的一個早上，我收到一個求助電話，來電者是一位三十出頭的男士，他原本是致電「小小天使生命支援熱線」，因當時並非熱線的運作時間，所以他聽從錄音指示直接致電「關顧生命事工」。

這是我跟亞岸（化名）認識的開始，他娓娓道來發生在他身上的一件大事。他與女朋友蕙蕙（化名）相愛五年，感情非常要好，女友當時已懷孕三個月，但亦同時確診乳癌第三期。蕙蕙的父母愛女心切，建議她要聽從醫生的建議，先把胎兒打掉，然後盡快展開醫治癌症的療程。亞岸深愛蕙蕙，也贊成蕙蕙父母的建議，然而蕙蕙卻想保留孩子。亞岸感到很是苦惱，他先後致電不同的熱線求助，最後「向晴熱線」建議他致電我們。我在穩定他情緒的同時，亦跟他表示路不會只得一條，也可以考慮其他方案。

亞岸和蕙蕙都沒有宗教信仰，我向他們表達天主教會尊重每個生命，包括在母腹中的小胎兒，甚至由受孕的一刻開始，已把胎兒視為「人」看待。因此我們既要想辦法醫治蕙蕙，也要保護胎兒。我告訴他不可以違反蕙蕙的意願，若強迫她墮胎，會對她做成極大的心理傷害，對她的病情也沒有好處。亞岸聽後很是欣慰，因為我的建議為他燃起了希望。

每次遇上這些與醫學有關的懷孕難題，我總會向公教婦產科醫生黃祈恩求助，他也必會義無反顧地盡力拯救母親及胎兒。黃醫生了解蕙蕙的情況後，承諾會與腫瘤科醫生全程一起跟進蕙蕙的個案。亞岸多次表示認識了我之後，才知道墮胎不是唯一的選擇，並表示會好好與女友及其家人商量。

由於蕙蕙的姊姊及姊夫在台北居住，所以他們決定把蕙蕙送往台北待產。當地的一間醫院使用了一種不影響胎兒的藥物醫治蕙蕙，在治療期間嚴密跟進胎兒的發育指數，發現一切都很正常。蕙蕙在台北有親人細心照顧，亞岸亦在香港努力工作，為建設將來的家作好準備，並經常赴台探望女友。我向他們解釋天主正在幫助這事。他們除了時常找我傾訴之外，也很樂意跟我學習祈禱，開始感受到祈禱是他們最大的力量，而我每天也在祈禱中記掛他們。



10月中旬的某天，亞岸突然緊急致電給我，表示下午要馬上赴台，因為蕙蕙的病情發生急劇變化，可能要盡快做手術取出孩子。四天後，小澄（化名）早產了，體重只有1公斤，除了體重太輕之外，感恩小澄尚算健康。其後，情深又浪漫的亞岸，在醫院與蕙蕙成婚，蕙蕙驚喜又含羞答答地讓亞岸為她戴上指環，

在旁見證的各人，包括醫護都為他們拍手歡呼！而小澄也很乖巧，每天很努力吃奶，體重增長快速，在11月尾已夠2公斤，可以出院回家了。

醫生說蕙蕙有一半機會可以戰勝腫瘤，她很堅強地表示為了丈夫及女兒，會盡全力打好這場仗。我繼續給她鼓勵，每當他們感到心裡不安時便一起祈禱，讓波動的情緒平靜下來。

經過與病魔一番抗爭，蕙蕙的病情暫能穩定下來。蕙蕙表示自己名副其實地「死過翻生」，現在她知道堅持把小澄生下來是正確的決定。她多次感謝我一直給予支持和鼓勵，也感恩小澄可以來到這個世界；現在他們除了學懂祈禱的力量，還學懂了珍惜所得的一切！



這是一片心形雲，是亞岸和蕙蕙夫婦倆在旅遊期間拍攝的，他們都非常珍愛這幅照片。

（本文特備錄音廣播）

https://www.youtube.com/watch?v=tNXjB2Bn3BE

在十字架山上遇見聖母
太太的皈依與我的靈修反省

Peter Chan

我是自幼便領洗的天主教徒，結婚時太太仍是一位虔誠的佛教徒。婚後，她偶爾會陪伴我參與感恩聖祭，然而對參與慕道班一直沒有興趣。我從不勉強她，只是在心中默默為她祈禱，將一切交託給天主，深信祂自有美好的安排。

回想那些日子，我領悟到信仰的路途不可強求，必須尊重天主在每個人心靈中植根的時機。記得金東周神父來為我們的新居祝聖時，聽了我和太太的分享後便溫和地說：「時候還未到！」這句話如同一粒種子，深深植入我的心田，讓我懂得以更大的信德和耐心，等待天主的恩賜。

轉眼間，天主安排的時機果然來臨。那天，我們一起觀看耶穌受難的電影；當晚，太太在睡夢中清晰看見她小時候在課本裡，耶穌背負十字架的圖像。我知道後心中暗自感恩——這不該是巧合，應是天主親自在她的心靈深處動工，似是輕輕的叩門，邀請她領受救恩的奧跡。

翌日清晨，她帶著前所未有的喜悅與決心，主動地向我表示：「我想參加慕道班。」我不禁熱淚盈眶，這不單是她的決定，更是天主對我們婚姻的祝福。陪伴她走慕道之旅的日子，讓我重新體會到：當我們願意與所愛的人一同走向基督時，信仰不再只是她個人的事，而是整個家庭走上共同的朝聖之路。她領洗後，我們一同前往歐洲各地朝聖，好讓她在信仰的源頭上，與主耶穌和聖母更親密地相遇。

在這段朝聖之旅中，最觸動我心弦的，是在默主歌耶的經歷。那一天，我們原定步行登上高高的十字架山。太太因腳部的舊患，加上山路佈滿崎嶇不平的石頭，才走了短短十分鐘便氣力不繼，無法再向上走。於是她在心中懇求聖母瑪利亞，說：「聖母媽媽，請幫助我。」

奇妙的事就在那一刻發生了。一位青年在人群中突然出現，主動扶著我太太繼續前行。令人驚訝的是，她上山的步伐竟比其他團友快，最先到達山頂。期間她深深感受到聖母媽媽以溫柔，但有力的母愛緊緊地環繞著她。我在旁見證這一切，心中無限感恩。這不僅是

身體上的幫助，更是天主藉聖母向我們顯示：當我們軟弱無力，面對人生的「十字架」時，我們不必獨自承擔，只要以赤誠的心呼求，慈愛的聖母必為我們向天父祈禱；無論前路如何崎嶇，只要我們願意信靠天主，祂必會親自扶持我們，帶領我們一步一步跨越看似無法克服的難關。

透過這次經歷，我個人有深刻的靈修反省，婚姻中的信仰陪伴，原來是天主給我倆共同的恩寵。現在我明白到我和太太一直都在天主大能的手中，如今我倆在主內一同學習信靠、等待與交託。衷心感謝天主藉著這段旅程，不僅帶領了我的太太，也讓我們的婚姻與信仰生活更加融合和得到深化。

願這小小的見證，能鼓勵有同樣期盼的弟兄姊妹，天主給予的時機永遠最合宜，而聖母的愛永遠與我們同在。



我太太在聖母顯現山祈禱

翻譯自網絡分享

This is Love



這，就是愛

真正的富有不在於你銀行戶口裏的存款，

而是在於你內心的富足。

潮語解釋：老餅潮語

聯想：Venus

得個吉－毫無收穫

排咗成日隊，諗住可買到平嘢，點知輪到我就賣清光，真係得個吉。

傳說廣州楊巷有間名為「章九同」的綢緞莊，老闆為了推銷產品，在門前設抽獎箱，凡在店內購買了綢緞的顧客，可以有一次抽獎機會，但大部分人抽出的獎券上只有一個「吉」字，並無獎可領。你得個「吉」，我得個「吉」，無人得獎，「得個吉」就成為無收穫之意。



聯想：

「吉」字本含有美好、有利和幸福的意思，例如：吉祥、大吉大利、吉人天相等等。然而「得個吉」卻寓意甚麼都得不到，這真是中國語文的奧妙之處！

相信沒有人會希望在付出一番努力之後，結果只是得個吉。聖伯多祿（耶穌的十二宗徒之首，天主教的第一任教宗）曾問耶穌：「看，

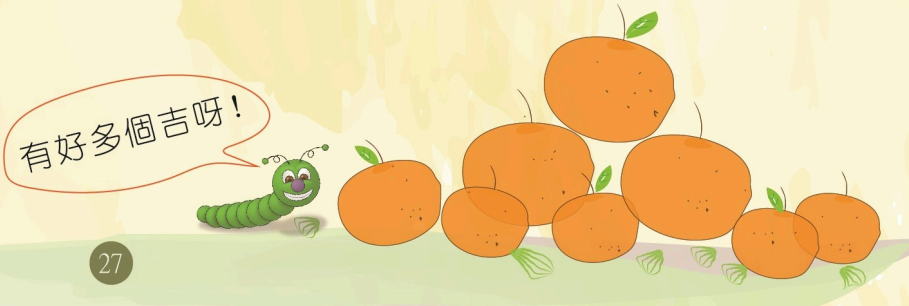


我們捨棄了我們的一切所有，跟隨了你！」耶穌向他們說：「我實在告訴你們：人為了天主的國捨棄了房屋、或妻子、或父母、或子女，沒有不在今世獲得多倍，而在來世獲得永生的。」（路18:28-30）

另外，主耶穌也曾對那位詢問祂該行什麼「善」才得永生的少年人說：「你若願意是成全的，去！變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來跟隨我。」（參閱瑪19:16-21）

由以上的對話可見，主耶穌的答覆非常明確，人若願意捨棄世俗的一切來跟隨祂，必能得到今世與來生的賞報，而當中最大的賞報不是俗世短暫的利益，而是永恆不變的福樂——永享天福！

只要聆聽主的話語，並付諸實行，絕對不會「得個吉」！



梅瑟

馬嬋玉

「梅瑟」這名字有「從水中拉出來」的意思（谷2:10），也象徵著領受新生命和承擔新使命。

《出谷紀》中記載梅瑟被天主揀選成為領袖，帶領以色列子民脫離埃及的奴役。他們逃離埃及，被埃及王追殺時，得到上主的幫助，安然渡過紅海，最終走向天主應許之地。在整個過程中，上主引領梅瑟帶領以民重獲自由，轉苦為樂；另一方面梅瑟也助以民從罪惡中獲得天主的寬恕。這確實是一段「死於舊我，活出新我」的逾越旅程。

相對於現代的領導者，無論是帶領新團隊或是推動改革，本質上都是一條帶領同工走向「逾越」之路。逾越的路難免充滿挑戰，人們常因不解而表現抗拒及不合作；反觀梅瑟之所以能堅毅不屈地完成使命，皆是源於他對上主完全的信賴與服從。



且看以下戶籍紀的記載：

天主在曠野中試煉以民長達四十載，百姓多次因事故埋怨梅瑟，然而謙卑的梅瑟始終以天主為先，大局為重，他沒有為私利與群眾，甚至至親鬥爭，而是默默依賴上主來主持公道（參閱戶第12章）。由此可見作為領導層，對上主的信靠極為重要。

其後梅瑟派偵探前往勘察上主應許的「流奶流蜜之地」，怎料偵探回營後向群眾散佈謠言，他們的負面情緒使民眾對該處產生恐懼，甚至對天主的信心動搖起來；以民忘記了天主的全知、全善與全能，並質疑天主引領他們走上死路（參閱戶第13章）。這情節也極能反映現代領導層推動變革的真實困境：領導者在推動改革時，最容易導致變革失敗的原因，往往是受到人為的影響——不服從的員工散播負面氛圍，致使改革的善意轉化成了惡意，令跟隨者反感，從而便不願聽從。

由於以民誤信偵探的回報，害怕得哭了一整夜，甚至嚷著要廢除梅瑟，另立頭目再返回埃及。面對群眾的敵意與背叛，梅瑟心中固然沉痛，此舉更惹怒了天主，祂欲降瘟疫

鏟除他們，另為梅瑟建立更昌盛的民族。然而梅瑟竟為反對他的群眾向天主求寬恕，不要加害他們。現代擔任領導角色實在不容易，有時甚至會被誘惑放棄原來的走向，以求維護自身的權勢與地位。反觀梅瑟縱然受到極大的傷害，仍堅持把使命放在首位，盡全力完成上主的指派。
（參閱戶第14章）

倘若領導者能帶領團隊成功「逾越」，固然可喜可賀；可是當面臨挫敗、受到反對與背叛時，是否也能擁有與梅瑟一樣的氣量與胸襟？在反對的聲音出現時，選擇的不是自保，而是以天主為首，依賴及信靠祂，繼續沉著地走向目標？

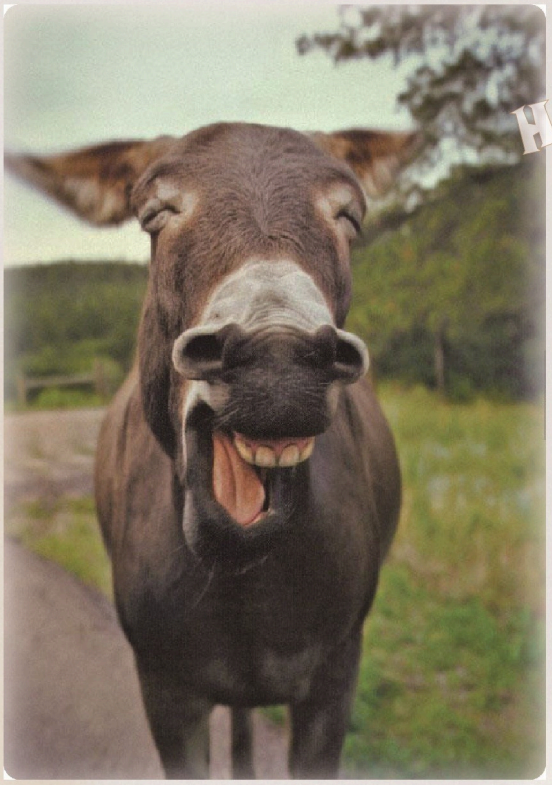
梅瑟領導能力的由來，很值得現代作領導者思考啊！



會笑的動物（四）——騾

Angela

互聯網圖片

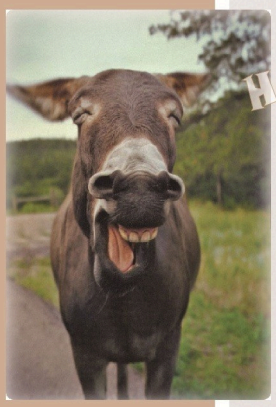


Hi！大家好，我是一隻騾子，今期終於到我出場了，讓我先介紹一下自己吧！

可能你不知道我們原是馬和驢交配後產下的後代，屬於哺乳綱奇蹄目動物，身高和外型像馬，體型卻比馬小，但比驢大；我們體質結實，肢蹄強健，富持久力，可以穿梭於陡峭難走的山徑和又黑又深的山洞，所以在偏僻山區中是重要的運輸工具，常用於拉車和馱物，役用價值比馬和驢都高呢！

至於性格，我們生性膽大、機警、勇敢，但所吃的簡單，只以野外的草和樹葉為食。

其實在舊約聖經中，有記載我們主要的價值和用途：
有價值的禮物——「各人給他帶來自己的禮物：銀器、 金器、衣服、兵器、香料、駿馬和騾子；年年都是如此。」（列上10:25）



尊貴的代步工具——「於是司祭匝多克、先知納堂、約雅達的兒子貝納雅、革勒提人和培肋提人下去，叫撒羅滿騎上達味王的騾子，護送他到了基紅。」（列上1:38）

我們確實是不顯眼的動物，不像馬匹般常受誇讚和疼惜，不過天生我材必有用，各自都有自己的本領，我們就是願意卑微地默默耕耘，付出天賜的能力，讓小小的生命變得喜樂而有價值！

再看新約聖經中，也說明了聖神賜予人們不同的神恩與果效：
「神恩雖有區別，卻是同一的聖神所賜；職份雖有區別，卻是同一的主所賜；功效雖有區別，卻是同一的天主，在一切人身上行一切事。聖神顯示在每人身上雖不同，但全是為人的好處。」（格前12:4-7）

除此以外，試看瑪竇福音第25章有關「塔冷通的比喻」，故事提醒人們不要把聖神賜予的能力（塔冷通）埋藏起來，要好好珍惜、栽培和用於服務他人，因為主賜神恩不是為個人的好處，而是為眾人的好處呢！

平凡的重要事

If you focus on the hurt, you will continue to suffer.

If you focus on the lesson, you will continue to grow.

背起自己的十字架來學習

人生不如意事十常八九，
假若你執著於曾遭受的傷痛，
你將會繼續受苦；
如果你能專注於從中獲得的教訓，
你就能繼續成長。





《主愛在日常》

微風

身為信天主的人，在每個主日參與彌撒是信仰生活的重中之重——領受主耶穌的體血與主契合。然而，當我們回到日常生活時，繁忙的節奏往往讓人遺忘了天主的臨在；當我們遇上困阻、難過和孤獨時，甚至會問天主：「祢在何方？」其實，天主在你呼喚祂的那一刻，已經臨在你心中，只是你沒有覺察而已。天主是「愛」，祂就在你的祈禱中、與愛的人用餐中、於聖殿中、在你工作時、閱讀時，緩跑時……甚至在夢鄉中也一直陪伴著你！

每當我一覺醒來，我必先感謝天主賜予昨夜安眠，讓我今天再有時間活出生命。梳洗之後，我會在床上一邊拉筋，一邊聆聽舒暢心靈的樂章，每完成一個動作，便能感受身體不同部位的生命力。此時，我會在心裡默唸天主經、聖母經和聖三光榮經，仿似與天主聖三及聖母一起做運動！當下我深深感激天主創造了我，賜予我靈魂和自由的意志，讓我可以發揮所長，滿有活力地去愛、去行動、去傳承、去成全。

我的兒子每天都有著繁忙的學習日程，有時整天也難以相聚片刻；若兒子歸家時我已睡覺，他便會用手機與我相約翌日吃早餐分享日常。兒子對母親的孝愛，皆因他能聽從主耶穌的訓誨，尤其是十誡中的第四誡——孝敬父母，看到兒子樂意身體力行，一盡孝道，那種可貴的溫暖，即使是吃著家常小菜，也堪比珍饈百味。

在上班途中，當我踏進港鐵車卡，便會拿出手機查看當日的「聖言反省」，並將文字複製成為粗體，轉發給一位被眼疾困擾多年的教友婆婆。婆婆常常感謝我天天記掛著她，給她靈修的養份，我反而多謝她讓我每天有機會率先反省聖言，回應天主的話語，其實我才是受益人呢！

回到我的工作地點，因主教座堂近在咫尺，若然沒有賴床便可先參與彌撒再上班；如未及領受主的體血，便在主的殿內唸「聖母七苦」禱文，默想基督救贖世人的苦難，對永生繼續懷有不滅的盼望。祈禱後所獲得的主賜平安，助我積極投入工作；事無大小全然交托，由主帶領。

到了差不多下班的時間，我便與丈夫相約買菜準備晚餐，或是外出用膳。放下一天的勞累，與丈夫漫步閑談，在彼此的關顧中，見證了永恆的愛。

當三口子可以在家共享晚飯時，我們會觀賞電影，談談天、說說地。兒子十分喜歡品嚐媽媽的拿手小菜，常常吃得捧著肚子，說：「媽媽，我發胖都是因為妳啊！」當著重外表的他用調皮的語調誇讚我，確是窩心極了。

晚餐後，我樂意為家人洗衣服，因為大家穿上的，不只是潔淨的衣服，更有著我的關懷與愛心。我要學習聖德蘭修女：懷大愛做小事，何樂而不為呢！

忙碌了一天，我的私人時間終於來到了，我喜歡看書或觀賞劇集。有時我會一邊看劇集，一邊原地慢跑半小時；我很喜愛流汗的感覺，每當看到自己躍動的身軀，也頓覺充滿青春活力。

洗澡後，當我躺在床上閉上眼睛準備休息時，我會回想今天從起床到這刻的生活日常，在祈禱裡感謝天主又賜給我一日寶貴的生命。雖是平凡的一天，但時刻有主相伴，處處也可感受天主是愛——主愛在日常。

天主，能夠時時刻刻遇上祢，真好！

《牛記笠記》

奧大叔

序言



奧大叔不喜盛裝打扮，反而鍾愛「牛記笠記」，即家常便服，平日穿着隨便，以舒適為主。這可能與大叔的童年有關，大叔小時候住在徙置區，即當年由政府興建樓高七層的公共房屋。樓宇既沒有電梯，也沒有廚房和廁所，家家戶戶都在門外搭建一個簡陋的鐵皮爐灶作煮食之用，大家每天都要光顧不論清潔及安全問題都令人擔憂的公共衛生間。即便如此，並不影響奧大叔擁有歡聲笑語的愉快童年，我會跟鄰家孩子們在公共走廊跳「橡筋繩」、把拖鞋當作球網置於地上打乒乓球、因調皮搗蛋嘻鬧過於嘈吵被潑水驅趕等等，都是大叔回味無窮的難忘時光 。

物質

喜歡「牛記笠記」，也可能是大叔對物欲的一種折射。我的童年歲月頗影響個人日後成長時對物質的看法。當行經高檔住宅區，見到名車遍地，還有高價購置的幸運車牌號碼時，大叔往往心中嘀咕，為何有人願意花高價去買一個號碼？

話雖如此，奧大叔也曾經「市儈」，年青時受到一本談論財務自由的暢銷書所「啟發」，也曾希望學習財務技術，幻想做大生意、當大老闆，結果當然是 ...（大家心照不宣！）

俗世：財富與生命

豐厚的財富真的能帶來幸福？相信不少人因為努力賺錢而令到自己身心俱疲。有朋友曾向大叔介紹一本書，主題大致是探討金錢是否真的那麼重要，甚至值得消耗生命，大叔沒有認真去研讀這本書，因為在基督信仰中，我也已經找到答案。

基督信仰

首先，談談現實中看到的信仰實踐。相信各位也聽聞過聖德蘭修女吧，一位服務窮人中的窮人的修女，創辦了仁愛傳教女修會，不分種族、國籍、宗教或地域，照顧貧窮及弱勢的社群，給予他們尊嚴。在《聖母德蕾莎講故事》書中，記錄了一個故事：

德蘭修女在泥濘之中找到一個滿身蟲子將垂死的人，修女們用了三個小時潔淨了他的身體。這個人跟修女們說：「我活得像畜生，但死得像天使。修女，我要回到主的身邊了」，然後便帶著微笑在修女們的祈禱中離開了塵世。

在聖德蘭修女以愛寫下的生活見證中，相信沒有人會爭辯金錢比生命更重要。



再者，可以看看聖經中的教導。舊約中的智慧文學《箴言》30:8-9就談過貧富的問題，當中寫道：

「貧乏或富裕勿賜與我，只供予我必需的食糧，免得我吃飽了，背叛你說：『誰是上主？』或是過於貧乏，因而行竊，加辱我天主的名。」

在新約路加福音 9:1-2 之中也記載，耶穌派遣十二門徒去宣講天主的國，並治好病人。耶穌要求他們在路上什麼也不要帶——棍杖、口袋、食物、金錢也不要帶，內衣也只可以帶一件。

那麼，天主反對人擁有財富嗎？路加福音 12:16-21 記載了一個寓言故事，有一個富人為了收藏他的豐富物產，要拆毀舊的倉庫，另建一個更大的。天主卻認為這人是一個糊塗人，若果祂當天晚上就要取回他的靈魂，新的大倉庫將歸誰呢？人應該為自己在天主前積聚財富，而不是在地上為自己厚積財產。耶穌說：「沒有人能事奉兩個主人……不能事奉天主而又事奉錢財。（瑪竇福音 6:24）。至於地上的富人是否可以得救，耶穌對門徒說：「那些有錢財的人，進天主的國是多麼難啊！……在人不可能，在天主卻不然，因為在天主，一切都是可能的。」（馬爾谷福音 10:23-27）

不需為明天憂慮

其實，天主不是反對人擁有財富，而是人根本不需要憂慮財富的問題。耶穌教導說：

「為此，我告訴你們：不要為生命思慮吃什麼，也不要為身體思慮穿什麼，因為生命貴於食物，身體貴於衣服。你們看看烏鴉，牠們不播種，也不收割；牠們沒有庫房，也沒有倉廩，天主尚且養活牠們，你們比起飛鳥更要尊貴多少呢？你們中誰能運用思慮，使自己的壽數增加一肘呢？」（瑪竇福音 6:25-27）

結語

感謝天主！可以穿著「牛記笠記」，奧大叔已經感到很幸福！大叔謹以以下的祈禱來結束這次分享：

耶穌基督說：「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。」（瑪竇福音 6:34）
天主，我們讚美祢，感謝祢！因為我們即使生活貧苦或身在困境之中，仍能擁有祢所賜予的祝福與平安。主，祢是天主，永生永王，阿們！



（本文特備錄音廣播）
https://www.youtube.com/watch?v=Kaqbl5n241o

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

facebook: CCFC2021
ig: ccfchk2021
youtube: 天主教關愛自然行動



「五感練習」


導師蘇天沛在帶領進行「五感練習」

上一期（第21期）本專欄在《朝聖及大自然靈修》一文中，提到「五感練習」，今期筆者試就這種靈修方式作簡單的介紹。

聖經中智慧篇和聖保祿宗徒都說過人能透過大自然認識天主（智13:5、羅1:20）；教宗良十四世在今年主持「世界為照料受造界祈禱日」的彌撒中鼓勵我們「默觀萬物之美，與造物主相遇」。事實上主耶穌在宣講的時候，也經常以大自然為題材，讓人們更容易了解天主的道理，例如天空的飛鳥（瑪6:26）和田裡的野草都訴說著天主的愛（瑪6:30），又以風比喻聖神（若3:8），及以小小的芥子比喻天國（路13:18-19）等。

所謂「五感練習」，就是運用我們的五個感覺器官：視覺、聽覺、觸覺、味覺和嗅覺，去感受大自然的環境，在聖神的帶領下，加深我們對造物主天主的認識和增進彼此的關係。

首先，五感是自己身處在大自然中，最真實的感覺；若能有意識地感受當下的境況，便有助我們放鬆心情，更好地融入其中。而每一種感覺甚至情緒，都有其獨特的意義，並沒有好壞之分。

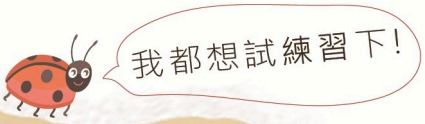
其次，讓我們了解多一點上述的五個感官：

- 眼睛（視覺）：觀察周遭細節，如天空、動植物等的光影變化、顏色層次。
- 耳朵（聽覺）：聆聽周圍環境的聲音及自己的呼吸節奏。
- 身體（觸覺）：以手和足感受物件的重量和觸感，例如水、樹、葉、草或石頭等。

- 舌頭（味覺）：覺察食物的口感與味道。
- 鼻子（嗅覺）：感受空氣中的氣息，如香氣或涼意。

我們可以嘗試在觀察的過程中記下我們正在運用哪一種感官，由此而注意到什麼事物的特質和有何感受。然後作出反思，例如：
- 哪一種感官最讓你感到放鬆？為什麼？
- 哪一種感官的體驗最讓你印象深刻甚或有驚喜？
- 當中會否讓你聯想到聖經的內容，或在信仰上有所省察？

下次當我們走進大自然，不論是遠足、郊遊或是悠閒地在公園休憩時，不妨也嘗試以「五感練習」感受一下周圍的環境，除了可以幫助我們放鬆身心之外，可能還會有意想不到的收穫啊！



都幾笑話

笑話　開懷集
聯想　Angela

Laughter is the best Medicine

（一）你做哪一行？

心理學教授與一家超級市場合作，進行一項顧客心理研究。他看見有一個顧客只買了三樣食品，便跟那人聊了起來：「你買了冷凍魚，這表示你滿保守的，不是個熱情的人。你買了包心菜，可見你藏得住事，也很內斂。你還買了罐頭湯，我想你是一個孤獨了很久，悶蛋一個的人。請問，你是做哪一行的？」那人說：「我是一個神父。」

聯想：當神父不是一個行業，也不是職場中的一員，而是一位牧放天主羊群的牧者。懂得自嘲的神父又怎會是一個孤獨內斂的悶蛋？相反，他定是一位胸襟廣闊的善牧。



（二）釣魚•釣妻

釣魚迷結婚了，婚禮中，神父問他：「你承諾愛你的妻子，並且尊重她，照顧她，保護她嗎？」新郎爽快地答：「是的。」「那好，」神父轉而對新娘說：「現在，妳可以把他釣上來了！」

聯想：神父形容神聖的婚姻如同釣魚，當然只是笑話一則而已。新郎爽快承諾愛妻如己，一生相愛，對太太來說，才是最吸引的魚餌。

（三）瞎扯與瞎謊

神父對一個教友說：「有人告訴我，今天上午你去看球賽，沒有來教堂望彌撒。」「那人瞎扯，」那個教友立即提高了嗓門，為自己洗刷冤枉：「這裡有我釣來的一串魚可以做證明。」

聯想：有人認為說謊者必先騙到自己，才能騙到別人，然而事實總是瞞不過你誠實的嘴巴！

（四）一場誤會

公路上，警察攔下了一輛由修女開的車。警察跟她說：「妳的時速太慢了，只有二十五公里。」修女說：「因為我看見一路上的交通號誌，都標明著二十五啊。」警察告訴她：「那不是時速限制，那是這條公路的編號。」修女吃了一驚說：「唉呀！剛才我從一二零號公路開過來的！」

聯想：修女可能是駕駛新手，幸好公路未有寫著數百或以上的編號。

（五）信德真大

吃晚飯前，兒子看了一眼媽媽做的菜之後，這樣祈禱：「主啊，請你與做下一頓飯的人同在。」

聯想：這位兒子的信德真大，可是能吃到母親煮的一頓飯，當中已蘊含了幸福與愛的滋味！







《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