



然而天主美妙之處在於無論你認識祂的起點何在，祂都會把你找回來！

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

封面設計含意：

圖中金黃色的面孔是天主光輝的聖容，面孔下方左右兩邊的半圓形是上主充滿慈愛的雙手，右下方是一個滿溢的器皿。象徵不論在過去或現在，光明或黑暗的日子裏，天主都會時刻擁抱著我們，把祂的慈愛充裕地賜給我們，直至滿溢。

頁數

主題

內文睿句



- | | |
|---|--------------------------------------|
| <p>4 編者前言：
第五個年頭——回顧・感恩</p> | <p>若福傳能有果效，乃是上主的功勞，更是上主的榮耀！</p> |
| <p>6 是就說是：天主教的舉世盛事
2023「世界青年節」
專訪陳艷芬修女及教友Alison</p> | <p>有些事情縱使不完美，可是天主的大能仍會補足所欠缺的一切。</p> |
| <p>16 邵偉亮執事：聖神七恩(二)
剛毅、明達、孝愛、敬畏</p> | <p>離開天主，人生便沒有意義，人便不可能真正的「生存」！</p> |
| <p>20 智慧小品(一)
聖德蘭修女語錄</p> | <p>上主沒有要求你成為成功人士</p> |
| <p>21 婚委供稿：
參加「加納希望」靈修營</p> | <p>祂確實是一位慈悲寬仁的阿爸父，從不強人所難，從不計算時間。</p> |


頁數

主題



內文審句



- 24 青年人想什麼？
2024新年新願望
- 26 讀者回饋：
2023「世界青年節」
- 28 智慧小品(二)：
相·想·賞 & 分享
- 30 滴答滴答的時鐘聲：
時間是公平的
- 32 靜！聽主的聲音(三)：
思維靜院--原來我是獨一無二的
- 36 《同行真好》系列之三：
導師與慕道者
- 39 智慧小品(三)
《我是何人》
- 41 大叔友情講：
《英雄》
- 44 都幾笑話
- 2024年已到來，我亦準備好迎接新的挑戰和機會！
- 如今我已能夠坦承地面對自己，與人重修各種不同的關係。
- 頌讚造物主，每事每物皆可轉化人心，教人自省遷善。
- 有人說生命不在於長短，卻要力圖不枉此生。
- 我時刻都感到祂存在，天主聖神居住在我的心裏呀！
- 彼此並肩同行，互相扶持，不經不覺便能抵達終點。
- 那明亮的晨星為我光照道路，好安頓我那顆一直漂泊的心。
- 深信即使在苦難中祂也會安撫、陪伴和帶領我們。
- 做事的先後次序很重要啊！

第五個年頭——回顧·感恩

首先祝各位新春健康！平安美善！

轉瞬間《向東望》從2019年的創刊號開始，已來到第14期，即第五個年頭了。感恩上主的帶領和祝福，感恩《向東望》製作團隊能成為上主的一枝小筆，感恩能為主所用，更感恩上主讓我們見證祂真實的帶領與各種的祝福。

從第五期開始（2021年春），《向東望》聽取了神父及讀者的意見，為不方便閱讀的朋友，增添了錄音廣播，可是播音員在哪裡找到？原來上主早已安排，在製作團隊中潛藏了兩位曾接受播音訓練的隊員，他們能專業地主理錄音環節，如今每一期都能聽到他們悅耳的聲音，聲演選定的文章。

有時為寫好一篇文稿也不能沒有上主的祝福。有一次我想在內文附上一句聖經金句，可是怎也找不到，只怪自己對聖經不稔熟。其時



因趕往聖堂參與彌撒，唯有暫時把事情放下，但心中相信上主必給提示。在彌撒完成後，大部份教友已離開聖堂，我習慣跪下來祈禱，祈禱片刻後也準備離去，沒料到一抬起頭，眼前所見，竟是我之前怎也找不到的金句！

當時，坐在前數排的一位教友站起來，正準備離去，在他的汗衣背面就清楚印著我要找的那節金句，還寫上相關篇章的章節呢！這樣的意外怎不叫我目瞪口呆，心中不斷驚嘆：主啊！祢是如何辦得到的！祢就是這樣全知全能嗎？

《向東望》這幾年的工作，沒法計算成效，只能感謝神師和讀者們的愛戴和支持；傳福音是團隊的首要任務，盼能繼續為主所用。若福傳能有果效，乃是上主的功勞，更是上主的榮耀！

亞肋路亞！感謝主！讚美主！



《向東望》2019年創刊號

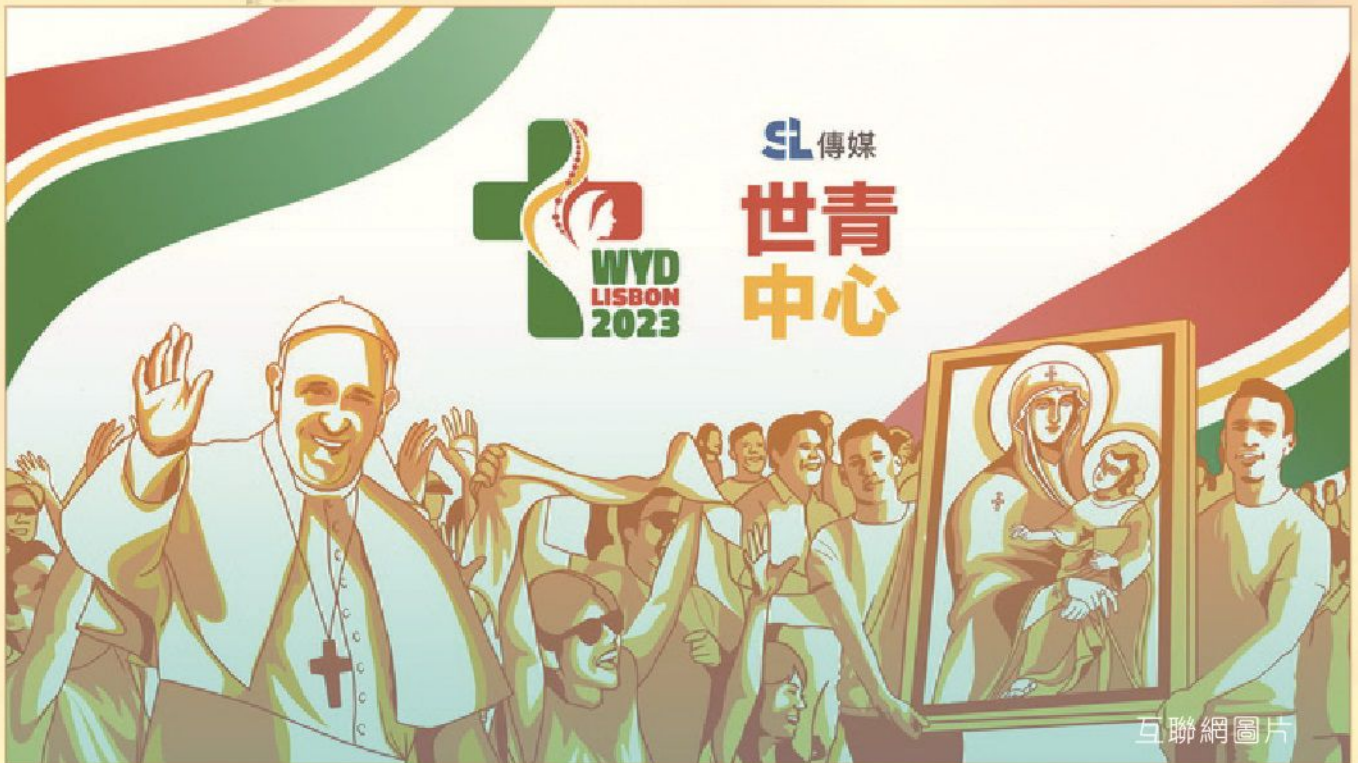
<https://shorturl.at/lmDFI> (瀏覽連結)



專訪

陳艷芬修女
教友Alison

天主教的舉世盛事——2023「世界青年節」



是就說是

你們的話該當是：是就說是，非就說非。（瑪5：37）

（特備專訪錄音）

天主教的舉世盛事——2023「世界青年節」

淑媚

為期6天的「世界青年節」——世青，於去年8月1日在葡萄牙里斯本揭開序幕，主題為「瑪利亞起身並急速啟程」（路一39）。當日由里斯本克萊門特（Manuel Clemente）樞機主禮開幕彌撒，來自世界各地至少143個國家的354,000位青年朝聖者共襄盛舉。

克萊門特樞機表示：聖母瑪利亞得知表姊依撒伯爾懷孕後，匆忙而不焦急地前往探望。他勸勉年青人要學習瑪利亞的芳表，要快速行動但不用急躁；在每一次與人的相遇中，真誠的問候，藉著不斷的交流去觸動人心，與主共融。

香港聖安德肋堂的13位青年，在鮑致謙神父和陳艷芬修女的陪同下，喜悅地一同踏上這一生難忘的朝聖旅程！

對於這普世的教會盛事，《向東望》特意邀請了在聖安德肋堂區服務的牧職修女陳艷芬和女教友Alison接受專訪，給我們分享這次參與世青的種種經歷和體會。



於亞西西聖方濟大殿合照
後排左四是鮑致謙神父
前排右三是陳艷芬修女，右一是 Alison



我何以相信

Alison 首先分享她的信仰歷程。

「我十多歲的時候，家裡發生了一件非常不愉快的事件，導致我情緒極度低落，每晚不得好睡，天天痛苦地哭著過活。由於當時要考「文憑試」（DSE），迫使我向老師求助，老師指示我祈禱。可是那時我完全不相信耶穌，心裡懷疑祈禱的效用。在考試的前一晚，依舊無法入睡，於是我嘗試祈禱，說：『主耶穌，如果你真的存在，就讓我不要再哭，使我入睡吧！』祈禱過後，我的痛苦沒有減退，心情卻突然平靜下來，而且很快便睡著了。之後，我心內有一種動力想認識耶穌，也邀請同樣不開心的媽媽一起參加慕道班，結果我和媽媽都領洗入教。」 Alison 娓娓道出信主的歷程。

為金錢奔波

Alison 已踏足社會五年，一直為金錢勞碌奔波，工作壓力之大令她於2022年在家中暈倒。

「醒來後，我猛然問自己：我是否要這樣生活下去？隨後的十年都是這樣追逐金錢嗎？那時我的事業正值高峰，雖然賺了很多錢，卻活得一點也不開心……」 Alison 坦承地說。

去年年初堂區開始宣傳世青活動，陳修女兩次於彌撒後邀請 Alison 參與，她心裡想：要申請兩星期休假，不太可能吧！後來堂區又

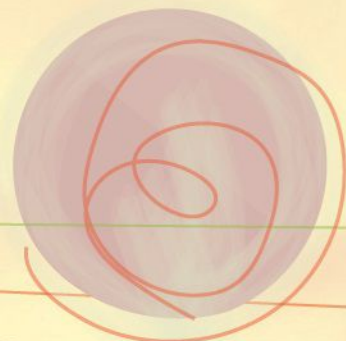
再於彌撒後宣傳，加上陳修女再三的邀請，她便靜下來細想反思：或許可藉此機會休息一下，我已經五年沒有放大假了。

天主的呼喚

在參與世青期間，Alison共哭了三次。第一次是當她辦修和聖事時，她心裡突然受到觸動，坦然向神父告罪，說：「我很內疚，這五年只懂為金錢奔波，完全沒有記起天主，也沒有理會祂的旨意，祂想我作的事。」Alison求天主寬恕。

天主又透過周守仁樞機第二次觸動Alison，（當時的周主教還未晉升為樞機），周樞機在世青給青年人分享道：「作為天主教徒，應該竭力幫助有需要的人。」Alison馬上又受到觸動，哭著反思：我從小就渴望幫助有自閉症、有學習障礙的兒童，可惜我一直只為生計拼搏，這次天主又透過周樞機喚醒我心底的渴望。

天主第三次呼喚Alison，就是在她朝拜聖體時。Alison聽到聖詠唱著天主邀請眾人回到祂的身邊。那時她彷彿聽到天主在說祂一直守候在她的身邊，令她再次深受感動哭得厲害，她感受到天主正等候她回心轉意。



人生新方向

自此Alison有了新的體會，她感觸地說：「天主賜給我們生命，祂深愛我們。真正的生命是天主的愛，這並非金錢能換取的。我希望我的人生由天主帶領，目前除了繼續工作，也開始修讀一些有關孩童的課程，我要努力掌握人生的新方向。」此時眼神閃耀的Alison充滿了喜悅和希望。

世界更美好

現世戰爭不斷，Alison認為我們應竭力傳揚福音，傳揚天主的愛，以愛去感動人；她更認為只要每一位信徒能傳福音給兩個人，這樣承傳下去，便可以帶來世間的和平友愛，令世界變得更加美好。

上主是給予力量的良藥

Alison打從心底的說：「信仰是一股推動力，天主從沒離棄我，永遠都存在；我以後會以基督為生活的中心，對於世間事不會過於執著。現在的我內心時常喜樂，病痛也明顯少了。感恩天主給予我力量來完成祂在我身上的計劃。」



攝於羅馬 Domus Helena Hotel 小堂

陳修女的分享

陳修女與鮑神父帶領13位青年，一起踏上這世青之旅。當陳修女向我們憶述旅途的各個片段時，她形容這是一次「冒險之旅」。

在準備和策劃初期，正值新冠疫情肆虐，機場和堂區還未復常，所有安排仍是個「問號」。感恩本堂的主任司鐸郭偉基神父早已定下方向，在世青開始前的一周，安排青年們先去亞西西和羅馬兩處富有靈性的地方，以普世教會一份子的視野，參與隨後六日的世青慶典。

陳修女充滿喜悅地分享了一次的「驚險」。計劃中他們會在羅馬的聖堂奉獻兩台彌撒，第一天他們照計劃前往聖伯多祿大殿舉行彌撒，可是到達後才發現，申請信寫的原來是聖保祿大殿，然而兩所聖堂相距甚遠，無法趕及。沒想到奇蹟出現了！經過溝通後，聖伯多祿堂的負責人除了讓他們參與當前的感恩祭外，還讓鮑神父一起共祭，而最令人興奮的就是他們被安排坐在靠近祭台前的座位。此事的發生讓大家明白到，有些事情縱使不完美，可是天主的大能仍會補足所欠缺的一切。

從陳修女和Alison興奮的程度，可見「冒險之旅」所帶來的靈性喜悅，如今仍緊緊地伴隨著她倆呢！



羅馬聖伯多祿大殿合照

世青的意義

「整個世青實在為青年人帶來非常重大的意義！」陳修女說道。

「世青讓普世青年聚首一堂，他們來自不同的國家，有著不同的文化，眼見有些青年在住的地方自由奔放地歌舞，有些勇敢地站在台上分享信仰，又不怕陌生一起玩人龍，大家瞬間便融入其中，帶著靈修性質的玩過痛快！」

另一種體會就是「靈性氛圍」。陳修女堅定地說：「你看！有那麼多位樞機、主教和神父願意騰出時間出席世青，便知道世青是多麼重要的教會活動。另外，青年們的時間雖然也很緊迫，但都願意放下工作，積極投入，他們本身就是一個見證。」

陳修女又指出，世青每天舉行感恩祭，一起念早晚課、唱聖詠，活像初期教會那種緊密關係，這等活動猶如是教友們的「靈性雞精」！在這靈性的氛圍下，只要青年們願意開放自己，便容易受到天主的觸碰，擦出火花。天主創造我們，每人都是獨特的，都有著不同的特點，然而美妙之處在於無論你認識祂的起點何在，你認為自己離天主有多遠，天主都會把你找回來！

另外，參加世青是非常艱辛的，也可以說是一種犧牲，青年們會遇上很多在香港不會發生的事情，例如要步行八公里才到達目的地，在香港一定不會；可是他們顯然有一份往前走的勇氣，可見是一種愛的力量。

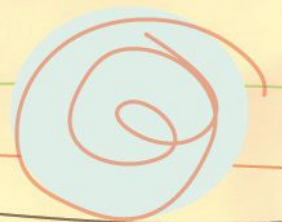
愛無法替代

陳修女目前的職務以接觸青少年為主。當論及青少年目前面對的世界時，陳修女沉默了一會兒，說：「現在的世界和過往的已大不同，青少年所面對的生活和文化都在變化，他們最大的挑戰就是面對各方面的壓力：學業或投入社會、交友或情感投放的壓力等等，現今不少青年對前途感到迷惘，遇到困難時不懂面對，會躲在自己的安樂窩，不善與人溝通，甚至亂發脾氣，更會做一些自己不曾想像過的行為。」

陳修女感慨地繼續說：「現在人際的交往是單向的，空虛冷漠感因此由然而生。目前AI軟件雖能製造機械人來模仿人類的情感、語氣，但這些始終是沒有溫度的。青年人花很長的時間在手機和電腦上，真正與人接觸的機會不多，然而這些沒有溫度的東西，是無法替代人與人之間的愛。愛是需要時間栽培和滋養的，若得不到，他們自然會尋求其他的替代品。現今的青年正需要多一點人與人之間的互動和接觸；找回「溫度」，找回愛。」

永恆的價值

社會發展迅速，家長或許不懂得怎樣與子女溝通；事實上，家長是需要花點時間進入子女的世界，才會懂得陪伴他們。陳修女曾經讀過一本靈修書籍，作者談到人的步伐太快，靈魂沒法追上，人與靈未能取得平衡；因此人的步伐要放慢一點，讓靈魂跟上，人與靈才能合一。



陳修女又語重心長地說：「有些東西是永恆的，譬如愛和關懷，這些價值是永不落後的。「愛」就是子女最需要的。父母會花很多金錢為子女購買技能性、知識性的東西，可是他們明白子女真正需要的是什麼嗎？人的成長，最重要的底層是什麼？倘若他們連最基本的需要都得不到滿足，成長便不會紮根——沒有自信，或不懂得與人溝通等。」

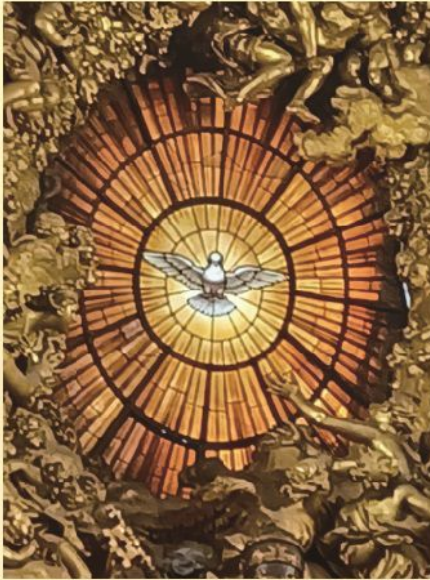
「近日多了青少年選擇自殺或自我傷害來解決問題，這些情況實在令人悲痛！」說時陳修女感觸地流下淚來。

「家長不妨靜下來想想：天主給這孩子的計劃是什麼？他有什麼潛能？怎樣發掘出來？天主會給予每位青年合適的土壤，還給予他們很多發芽、生長的空間。」

無價之旅

最後，陳修女總結今次作為世青陪伴者的體會。她目睹他們與天主和旁人的關係拉近了，能達致愛主愛人的教會理念。當中的青年，包括Alison，回港後自發地表示願意把得到的恩典交出，為他人服務。陳修女亦希望他們找到一個能幫助自己成長的靈修方式。為陳修女而言，世青是一種「感恩之力」，也是一次「學習之旅」。她深深感恩有聖神帶領和推動著整個旅程。

Alison也十分認同今次旅程是一個無價之寶，是一生難忘的經歷，更是她生命的轉捩點。



聖神帶領和推動



網絡圖片

2023「世界青年節」



聖伯多祿大殿聖安德肋像前合照

筆者後感

確實，筆者非常認同陳修女所說，世青不但能滙聚青年，也能擴闊他們的視野。在聆聽陳修女和Alison道出親身的體會時，強烈地感受到她們發自內心的那份喜悅，是多麼的有活力，是多麼的充滿希望和感恩！



「聖神七恩」

邵偉亮執事

教會在慶祝聖神降臨節時，經常提到「聖神七恩」。我會在這裡與大家分享「聖神七恩」的意義及我對這七恩的體會。

(以下英文部份取自互聯網)

聖神七恩是：智慧、聰敏、超見、剛毅、明達、孝愛、敬畏。

(上期已分享首三種神恩，現繼續分享餘下的四種神恩)

聖神七恩中的第四個：剛毅

■ FORTITUDE

(Courage): With the gift of fortitude/courage, we overcome our fear and are willing to take risks as a follower of Jesus Christ. A person with courage is willing to stand up for what is right in the sight of God, even if it means accepting rejection, verbal abuse, or physical harm. The gift of courage allows people the firmness of mind that is required both in doing good and in enduring evil.

剛毅 / 勇敢的人是願意接受追隨基督時所要面對的危機，並且更能夠勇敢地面對危機所帶來的恐懼。一個在天主內變得勇敢的人，是願意為了爭取公義而甘願面對別人的拒絕、侮辱，甚至肉體的傷害。一個人如果獲得剛毅這一種神恩，他必定是能夠堅持實踐美善與及不怕受苦的。



其中一個最好的例子就是聖女貞德Joan Of Arc, 她本來只是一個農村少女, 但當她受到感召後, 縱使許多人懷疑她所看見的神視, 她仍然勇敢地帶領法國軍隊, 對抗入侵的英軍! 而且更曾經奇蹟地擊敗他們。雖然, 最後她戰敗被俘, 並且被誣告施行巫術, 活活地燒死。可是, 年紀輕輕的她在面對可怕的酷刑, 仍然懷着平安, 堅信天主。結果, 死後便被教會封為聖人! 她傳奇的一生, 充分反映出剛毅的神恩。

聖神七恩中的第五個：明達

■ KNOWLEDGE:

With the gift of knowledge, we understand the meaning of God. The gift of knowledge is more than an accumulation of facts.

明達（有知識的人）是指有這種恩寵的人是能夠明白天主對他們人生的意義。真正的知識並不在於獲得更多的資料 / 資訊。

根據近代神學家Paul Tillich的見解, 天主是我們生存的根源 (Ground of being) 也是我們人生最核心的關注(ultimate concern)。離開天主, 人生便沒有意義, 人便不可能真正的「生存」! 用耶穌的比喻就是: 我是葡萄樹, 你們是枝條, 離開了我, 你們只會枯萎!

由是, 一個明達的人, 不單止在認知上知道有天主存在這件事, 而且, 更會和天主建立親密的關係: 就好像葡萄樹的枝條是藉着葡萄樹獲得養分, 變得枝葉茂盛, 並且結出豐盛的果實。同樣, 一個明達的基督徒, 是會透過認識天主而去愛慕祂, 並且會將天主的旨意成為自己生命最核心的關注; 最後, 更會結出常存的果實!



聖神七恩中的第六個：孝愛

■ PIETY

(Reverence): With the gift of reverence, sometimes called piety, we have a deep sense of respect for God and the Church. A person with reverence recognizes our total reliance on God and comes before God with humility, trust, and love. Piety is the gift whereby, at the Holy Spirit's instigation, we pay worship and duty to God as our Father, Aquinas writes.

孝愛是指一個人明白到自己在生活各方面都需要倚賴天主的保守與照顧。有了以上的明悟，人就自然會尊敬、愛慕，信賴天主，也自然會成為一個謙卑的人。的確，藉着聖神所賜予的這一種恩賜，我們自然會由衷的敬拜天主，並且樂意履行作為基督徒的各種責任。

聖湯馬士以上的解釋，使我們可以了解到孝愛的人也是神貧的人。最好的例子便是加爾各答的聖德蘭修女。

聖德蘭修女之所以離開她原本的修會去到貧民窟服務窮人的原因是：在她祈禱的時候耶穌向她顯現，要求她去服務窮人中的窮人。她收到這一個要求後，便毅然離開修會。當時，她只有一個星期的生活費，在前路茫茫，連自己的生活也成問題的情況下，修女仍然堅持耶穌給她服務及救助窮人的使命。事實上，每當她面對經濟或人手短缺的問題時，都會奇蹟地獲得及時的支持及援助，解決她所面對的問題。其實，在修女建立她的仁愛女修會時，也曾經有人提醒修女，在印度這樣貧窮的國家，她所能夠作出的幫助及貢獻是微不足道的，不能改變現實。但修女的回應是，只要是天主的旨意，她便會盡能力去完成。



結果，她所建立的修會，為印度甚至許多國家舒緩了部分的貧窮問題；更重要的是喚醒了世人對貧窮及邊緣人士的關注。

聖神七恩中的第七個：敬畏（上主）

■ FEAR OF THE LORD

(Wonder and Awe): With the gift of fear of the Lord we are aware of the glory and majesty of God. A person with wonder and awe knows that God is the perfection of all we desire: perfect knowledge, perfect goodness, perfect power, and perfect love. This gift is described by Aquinas as a fear of separating oneself from God. He describes the gift as a "filial fear," like a child's fear of offending his father, rather than a "servile fear," that is, a fear of punishment.

Fear of the Lord is the beginning of wisdom (Prov 1:7) because it puts our mindset in correct location with respect to God: we are the finite, dependent creatures, and He is the infinite, all-powerful Creator.

敬畏上主是因為我們知道上主是一切完美的極致：祂是全能、全愛、全知、全善。祂的無限美善會深深地令我們讚嘆和臣服！聖湯瑪斯將這一種神恩形容為孝愛的敬畏。這就好像一個小孩子害怕令父親不快，不想因不孝，而傷了父親的心；而非因害怕會受到懲罰。

因此，箴言1:7告訴我們：敬畏上主是智慧的開端。原因是一個敬畏上主的人必定會了解到自己是一個卑微與及渺小的受造物；反之，上主卻是大能的創造者。事實上，當我們行事待人有以上的心態的話，我們必定會是一個按天主的旨意而生活的人。

各位兄弟姐妹，讓我們祈求聖神豐厚地賞賜祂的七種神恩給我們，更重要的是，讓我們善用祂所賜給我們的神恩為聖督作證，拯救更多的靈魂！

聖德蘭修女語錄



*"God doesn't
call you to be
successful,
He calls you
to be
faithful."*

Blessed Mother Teresa

上主沒有要求你成為成功人士，
祂要求你做一個有信德的人。

- 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

「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



**「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)



「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

參加「加納希望靈修營」的感受

Gordon Sze

在剛過去的一年，我如常地工作和照顧兒子，也如常地遇上身體上的各種毛病及生活上不同的困難。然而跟以往不同的是，我的內心深處多了一份無法形容，但又很實在的喜樂和平安，這樣的變化得從去年八月說起。

那天母親給我一張關於教區婚姻與家庭牧民委員會舉辦「加納希望靈修營」的宣傳單張，並鼓勵我報名參加。單張上寫著：「曾幾何時，以為自己找到了可託付終身的伴侶，組織幸福美滿家庭；但奈何這變成泡影。」這句話令我產生了莫大的共鳴，它正好說出我在離婚後的無奈及失落。印象中很多教會的活動，都是為婚前或婚後的教友舉辦，但針對離婚教友的活動卻很少，於是在截止前的最後一刻我決定報名參加。

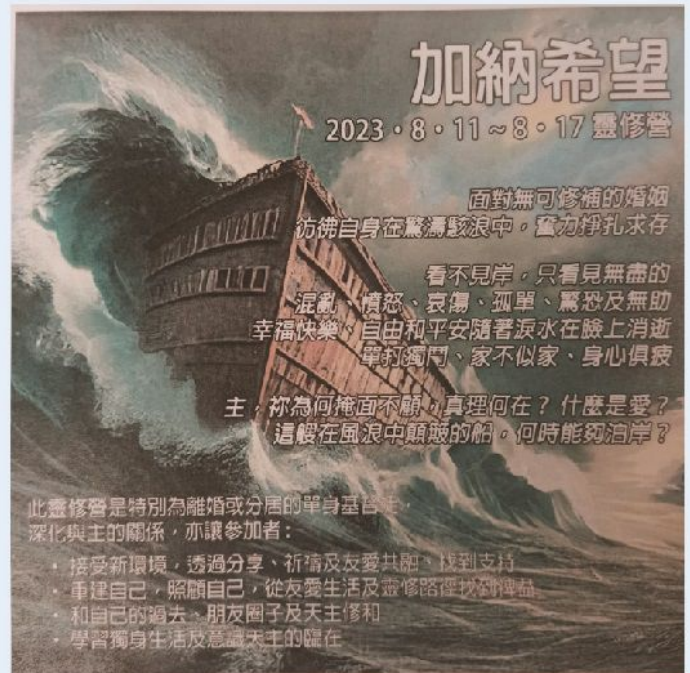
靈修營在長洲慈幼靜修院舉行，我對這地方一點也不陌生。我曾經在初中，剛出來工作和結婚後的不同階段到過這裏參加靈修活動，但當時的我並沒有全心投入，甚至中途便離開了，回想起來我過往的靈修經驗真是相當的失敗。這次靈修營的第一天，我因要出席兒子的畢業禮，所以巧合地成了最遲報名又最遲抵達靜修院的參加者。還記得導師跟我說：「你是昨天才報名，今天就見面，歡迎你，天主真的很愛你。」這句說話深深觸動了我。我雖然遲了到達，卻能給我有一種溫暖並被接納的感覺，讓我馬上融入了這次靈修之旅。

在靈修營內，感恩能認識到很多主內的弟兄姊妹，大家都是有著類似經歷的同路人，令我對大家的分享甚為觸動。我也很享受每次的敬拜讚美，大家透過詩歌讚頌天主，抒發對祂的渴慕，拉近了天主與我們的距離。印象最深刻的是我第一次被聖神觸動的經驗，心中忽然想到我兩個兒子是天主給我托管的，但我卻未能給予他們一個完整的家，內心霎時感到萬分內疚，我慢慢開始流淚，繼而放聲痛哭起來。這經驗把我多年來對照顧兒子的不足及愧疚都釋放出來。

過去一年我參加了一次「加納希望靈修營」及一次團體避靜，最大的得著是徹底把我對天父那種充滿威嚴及難以接近的形象改變了，反而對祂多了一份渴求，很想與祂建立更親密的關係。現在我對彌撒中的讀經和講道專注多了，能把當中的訓勉與自身的經歷整合起來，更加領會到天主對我們的愛——祂確實是一位慈悲寬仁的阿爸父，從不強人所難，從不計算時間，從不理會快慢，祂只會默默地等待……等待著我們悔改皈依。

感謝主！讚美主！

（此文特備錄音廣播）



青年人想什麼？



2024年的新願望

Leoni

2024年我有幾個新的願望和目標：

首先，我希望能夠轉換工作。目前的工作已從事多年，來年很想接受一個新的挑戰來推動我的事業。我計劃積極尋找新的機會，聆聽各方建議，更新自己的履歷，也盼望這樣的轉變能為我帶來新的動力和成就感。

其次，我希望能夠專注於改善自己的健康。過去的一年，我因工作忙碌而忽略了自己的健康，經常生病。我打算保持適度的運動，例如健身或瑜伽等；亦要選擇健康的食物，減少攝取不良的元素。我還打算定期會見中醫師，確保把身體調理妥當。

待健康情況好轉後，我希望能夠實現旅行的夢想。我一直想去一個從未到過的國家，探索不同的文化和景色。目前我希望前往澳洲，並順道探望我的最好朋友，我們已經五年沒有見面了。

2024年已到來，我亦準備好迎接新的挑戰和機會！

2023年回顧及2024年新願望

Angus

對我來說，過去了的2023年是我遇上最多困難的一年，身邊有很多事情迫使我成長。很多人在16、17歲時便會遇上人生的轉捩點，從而促使他成長，而我則在快將20歲的時候才遇到這樣的轉變。我覺得自己成長得比別人慢，在2024年我要追趕之前停滯了的時間。

至愛的舅父去年辭世了，令我覺悟到要「大個仔」，要主動關心別人。

同時我也覺悟到不必花時間在「唔侵你玩」的群組裏，雖然跟自己志同道合的群體並不多，但希望今年會遇到更多適合自己的群體。其實人越大建立友誼的基礎便越狹窄，所以我會更加珍惜目前擁有的，希望2024年能與現時好友的友誼保持堅固。

去年我成功考獲某個串流平台的「校園大使」計劃，這個計劃的舉行目的是推動更多大學生支持本地音樂，恰巧這正是我的興趣。

「校園大使」的不同任務，能讓我獲取經驗，更加了解香港樂壇的運作。受自我興趣和完成任務的目標雙重推動下，以往覺得沒有可能做到的事，希望今年都能做到！

另外，我希望在2024年學到的東西還有：

1. 剪片
2. 打字
3. 影相擺甫士可以自然一點
4. 走路不要太快
5. 不要太心急
6. 不要過分緊張

Happy New Year!





2023「世界青年節」



一百五十萬青年守夜彌撒

「瑪利亞起身並急速啟程」是今年世界青年節的主題。我想，在現實生活中能立即起身回應聖神的呼叫，並急速啟程的又有多少人？

根據大會的統計，本屆參與世界青年節的人數超過一百五十萬。我也趁自己還年青，決心踏上朝聖之旅。沒想到光是「起身」的一步已難倒了我。旅程未開始，便要籌劃假期、準備物資和交代工作等；然而，若要做到毫無阻力，了無牽掛地啟程，不知要多不顧一切，要多全心、全靈，全力地信賴祂才可實現？在「起身」的準備過程中，我覺察到平日身心操勞的來源其實是世俗的雜務。逐一安排整頓後，心神確有一種虛空感。感恩仰賴團體中的神師：甘寶維副主教、楊炎修士、李皓朗修士、孫燕雲修女，江修女和Sr. Yulita的引導，讓我能開放地接受不同的事物，聆聽不同的聲音。

同行的朋友跟我說笑，說：「你這次似是去度蜜月呢！」確實，我今年四月剛領洗，七月便有機會去羅馬、亞西西、葡萄牙里斯本等地朝聖，還有比這更幸福的事嗎？在活動中透過靜修、祈禱、靈修交談及分享，幫助我慢慢地了解到自己的不足、缺失和渴求。如今我已能夠坦承地面對自己，與人重修各種不同的關係。我仍清晰地記得那懺悔的淚流滿臉，那本來就算瞎了眼仍希望別人讀給自己聽的日課，那自以為是的微薄信德……



自稱不堪當的聖伯多祿

十多天的世青之旅終於完結，返港後仍很想唸日課，更主動地祈禱，似乎在延續這靈性的旅程。同行友伴已回到各自的職務崗位，神師們繼續愛主愛人地無私服務。大家藉此機會相遇，即使塵世有多少磨難，那連繫彼此的信仰仍能維繫其中。可是，已歸航的朝聖者，有誰仍能無怨無悔、不惜一切地，把靈命堅持到底？

我沒有答案，因為我也在飄泊流浪中，不過心中的錨似已鎖定了位置！



平安寧靜的亞西西



眾人的母堂

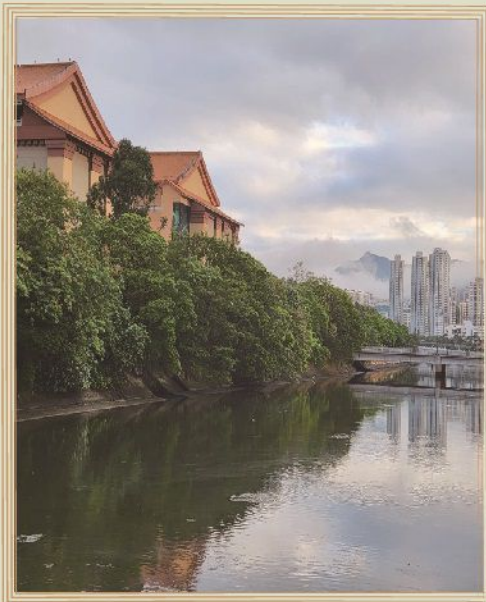
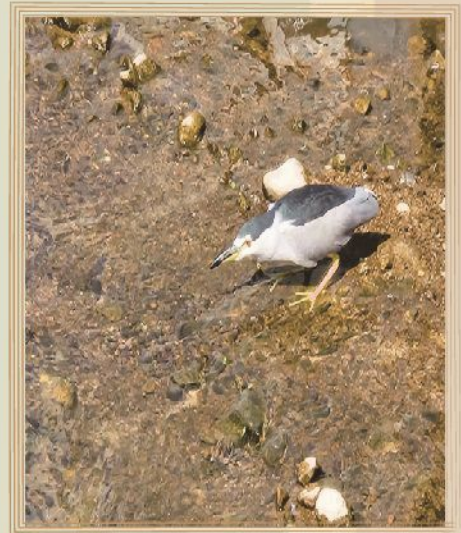
相·想·賞&分享

小小馬蒂草



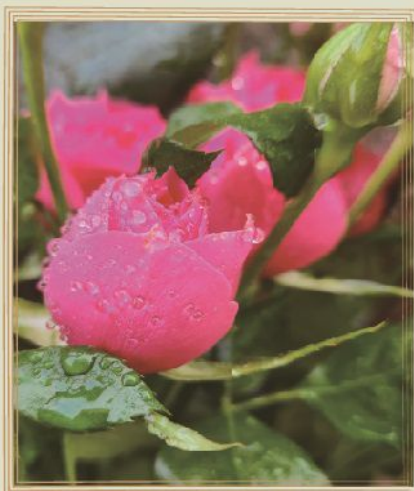
樹小影闊，樹影疏漏參差。
天主愛的蔭庇，卻是無遠弗屆，
人人得嘗。

任水自流，我自等待河中夜鷺悠然自得，
靜待捕食——路上行人樂於觀賞的生態美。
頌讚造物主，每事每物皆可轉化人心，
教人自省遷善。



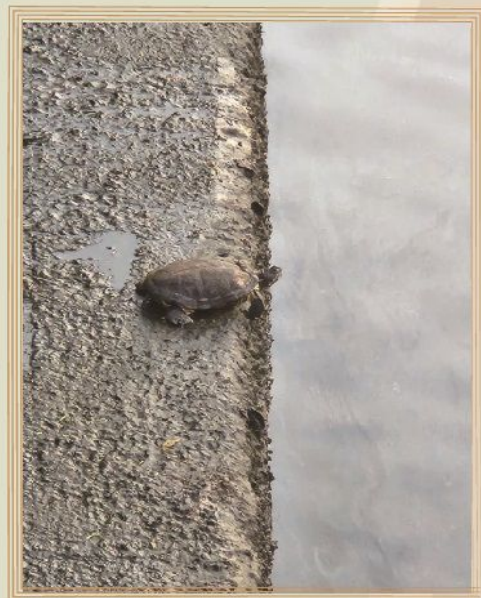
雲霧掩山尤抱，水波微漾輕點，
風雨過後現日光，樂賞美善造物主妙筆，
世間風雨本平常。

功課文件有限時，
通宵達旦為趕死線是常事。
喜迎朝霞初現，驅散一夜疲累，
感恩造物主奇工妙化，
晨光紅霞陪伴展開新一天。



玉露凝端，含苞待放，
天主創世，雨露皆美，
潤澤人心。

清晨驀然相遇，在橋上看風景的人，
與那仰首曬太陽的小龜，置身同一天地，
同沐浴在主創造的雨露朝陽中。





12

滴答滴答的時鐘聲

時間是公平的

2

閉上眼睛聽著滴答滴答的時鐘聲，它像是在洗滌我的心靈，讓我在煩累的思維中，意識到時鐘正在運行，時間亦隨它一分一秒地過去。

「時間」這東西是無情的、是公平的、是珍貴的。沒有任何緣故能讓它停留下來，它公平地每天給所有人24小時，它溜走了便永遠不會再回來。然而，我不在乎它的溜走，只在乎此刻我在做什麼！

3

假若銀行每天自動給你的戶口存入86,400元，可是這些金錢亦會於晚上自動扣除，不留一分一毫；那麼你會竭盡所能，每天用盡這些白白得來的金錢嗎？聰明的你相信答案是肯定的。

4

其實我們都擁有這樣的一個戶口，稱為「時間」！

5



時間是公平的

6

7

8

9

想像一下，這筆款項好比每天的24小時，每人每天都公平地擁有86,400秒，那麼你又會如何善用它？

的確，每人所得的時間基本一樣，只在乎你是否懂得「投資」，適當的投資能讓生命變得更加豐盛；反之，你便像浪費了本來所得的86,400元。

世界漸趨平等，時間的分配是世上最公平的，因為每人所得的必一樣，差異之處莫過於使用的方式。剛步入2024年，在新一年開始的你，會怎樣投資每天所得的時間？多行愛德、多信靠天主、在靈修上進步，自我增值、改善不良習慣、與人修和、為保護大自然加把勁……

我們慣常要求得到公平的對待，在使用時間上又豈會輕率浪費！有人說生命不在於長短，卻要力圖不枉此生。弟兄姊妹們加油！！

天主保佑！

10

11

原來我是獨一無二的

思維靜院是基督徒很嚮往的靈修聖地，也聽說整年常滿，就是平日預約幾天個人靈修也不容易。去年9月我終於一償夙願，得以參與那裏四天的祈禱工作坊。



思維靜院位於長洲山頂道，要長途跋涉，經過半天的時間，走上一段又一段的石階，才到達這清幽的營地。「靜」是入營的必須條件，主持人表明不鼓勵營友隨身帶著手提電話，就是4人一枱吃飯，飯枱上都隔著4張小圍板，大家互不招呼默默地用膳。入住的人都接受這種起居方式，好讓身心靈都能安靜下來，讓天主隨時跟我們單獨接觸。

帶領工作坊的是4位靈修導師，他們也同時擔當靈修陪伴的角色，4天內共有7位靈修陪伴者與我們作個別靈修，我的靈修陪伴者是一位年青修士。

今次工作坊的內容是學習三種祈禱方式，第一天是聖言頌讀，由導師聲音導航，重複頌讀一段聖言，引導我們的心靈慢慢進入章節內與主相遇。第二天是導師讀出一個聖經故事的場境，讓我們置身其中，默想成為其中的一個角色或以旁觀者的心態，聆聽主的聲音。第三天導師以溫婉的聲調引導我們回顧生活中某一天較有印象的情景，嘗試在過程中與主對談。

我們都很享受這四日三夜的安排。房間的環境固然非常寧靜，靈修營的戶外範圍也設置了很多獨處的角落，讓我們十多人都能盡享設施；營地還有一個偌大的天台，我在一個晚上獨自溜了上去，努力尋找我失落多年的星空，幸好都能發現閃爍不明的一點點星光，畢竟遠處的碼頭燈光燦爛，搶盡夜空的風頭。數日前的颱風和黑雨剛過，這幾天的天氣其實不賴，感恩！

這個夜裏，我苦苦思索，在疫情過後我參加了好幾個靈修營，眼見在修女和靈修導師的引領下，參與者都能分享自己跟天主的對話，而我什麼感覺都沒有，這次也不例外，我總進入不到場景，見不到主耶穌或聖母，不管我怎樣努力去想象，也是什麼都想不出來，過程中很多

時還瞠著了。我很懊惱自己在靈修事業上一事無成！主不讓我見到祂，是我不夠虔誠，還是我配不配跟祂相遇？



第三天，也是第二次靈修陪伴的時候，我向靈修陪伴者大吐苦水，還哭了起來。

「你為什麼那麼渴望見到主？你想求祂什麼？」他問我。

「沒什麼呀，但是大家都見到祂，為什麼我見不到？」我不甘心的回答。

「你究竟信不信主，你覺得你的信仰是不是真實的？」他又問我。

「是真實的，我時刻都感到祂存在，天主聖神居住在我的心裏呀！」我毫不猶疑地回答。

靈修陪伴者想我分享一些信仰的經驗，我淚眼汪汪地說出自己兩次深刻的往事。

「你看，你在分享時的臉容是發亮的，充滿喜悅的，很多人都沒有你這些經驗啊！你還要怎樣跟天主相遇呢？天主是以另一種形式跟你接觸，你要知道你在天主的心中其實是獨一無二的啊！」

感謝主，我多年來的心結終解開了，四天的思維靈修，兩個時段的靈修陪伴，還有最後一天的小組分享，都讓我在寧靜中覺察天主為我的悉心安排，祂用心良苦地抓緊機會讓我明白，其實我是獨一無二的！



《同行真好》系列之三 「並肩同行」

導師與慕道者

粟米姨姨

小美（化名）喘著氣一小步一小步使勁地走著，同行的綺麗（化名）看到這樣的情境，鼻子一酸，眼淚差點兒流下來！

故事得從半年前說起，小美和綺麗是舊同事兼好朋友；那天小美告訴綺麗，她患上了癌症，日子正在倒數。當時綺麗眼見日漸消瘦的小美，心裡沉重得說不出話來。

「我不怕死，人始終會死，死亡不代表生命的終結，反而是踏入永生的開始。我知道，我要面對的難關，是天主給我的考驗，我只管信靠祂，相信祂為我安排的一切。綺麗，妳不必為我難過，只管珍惜我倆相聚的機會。」小美還能笑容滿面地安慰著綺麗，真的令人難以相信。然而奇蹟真的出現，小美身上的癌細胞沒有大幅擴散，至今仍然健在。



原來在不知不覺間，小美的生命正影響著綺麗。往後的某天，綺麗和女兒盈盈（化名）路經在家附近的一所天主教聖堂時，被那聖堂頂部的十字架所吸引，頓時想起了那時常掛在小美頸項上的十字架鍊嘴，綺麗拖著盈盈的小手毅然走進聖堂，在辦事處拿了一份慕道班申請表，即時填寫及遞交，一心想追求小美的信仰。數日後，我收到綺麗的申請表，她亦成了我班的慕道者。

綺麗十分投入慕道課程，雖不多言，但遇上疑難便會虛心聽教；當我邀請她參與聖堂活動時，她都會盡量參加。在慕道的過程中，我能看見綺麗那份找到救主的光芒，自己也深深被她感動了！

最近聖堂為興建設施舉辦步行籌款，綺麗是其中一位積極參與的在職媽媽。當天她與盈盈和我並肩同行。在藍天白雲下我們邊行邊談天，細聽綺麗信主的心路歷程，氣氛非常愉悅。行了半小時，綺麗便開始放緩腳步，並顯得有點疲累，我偶然發現綺麗的小腹有了微妙的變化。

「綺麗，妳是否懷孕了？」我輕聲地問她。「是的，已三個月了！」她喜悅地回答我。

那時，女兒盈盈也顯得有點疲累，扭著要媽媽抱抱，為免綺麗太辛苦，我連忙對盈盈說：「妳看，媽媽都累了，不如粟米姨姨抱妳。」盈盈一聽「粟米」二字，就搗蛋地大叫起來：「我要食粟米，我要食粟米！」

盈盈終於也疲倦了，我抱著她，小小的人兒可不輕呢！同行確不容易，但當彼此並肩同行，互相扶持，不經不覺便能抵達終點。

盈盈在上月多了一個可愛的妹妹。綺麗當然開心，同時也十分期待明年復活節的入門聖事，她邀請了小美作為她和初生女兒的代母，讓母女二人一起領洗。大女兒盈盈則需於讀小一時參與主日學後才領洗，到時綺麗和女兒們一起活在天主教的大家庭中，那是多麼幸福的事啊！

綺麗，能與妳並肩在人生旅途和信仰路上同行，真好！

《我是何人》

我是何人，會讓那創造大地的至高者想知道我的名字？
願意關懷和感受我的傷痛？

我是何人，會讓那明亮的晨星為我光照道路，好安頓
我那顆一直漂泊的心？

我是何人，會讓那得知我罪孽的眼睛以慈愛注視著我，
並看著我重新振作起來？

我是何人，會讓那能平息怒海的聲音在雨中大聲呼喚，
讓我內心的風暴歸於平靜？

非因我是何人，
只因祢的作為；
非因我的作為，
只因祢是祢。

我是一朵快要凋謝的花，今天或許還在，明天卻已消逝。海中浪花，風中霧氣。

儘管如此，當我呼喊時，祢仍俯聽我，
主啊，當我跌倒時，祢扶持我，祢已告知我是何人，

我是祢的，我是祢的，我是祢的！

我還怕誰？
我還怕誰？
只因我是祢的，
我是祢的！





《英雄》

奧大叔

「英雄好漢，胸懷大義，五湖七海裏，俠客多君子」，這是上世紀粵語流行曲《近代豪俠傳》的歌詞，奧大叔曾跟幾位中學同學，拿著吉他在校園作過表演；歌唱時，心情都是洶湧澎湃，久久不能自己。

英雄

各位看官，想過當英雄嗎？根據《辭海》與《辭源》，「英雄」分別指傑出的人物¹和識見、材能或作為非凡的人²。大家心中也可能有一個英雄夢——鋤強扶弱、做惡懲奸、彰顯正義、具有雖千萬人，吾往矣的勇氣、令人景仰...不是嗎？君不見日本、美國等影視作品，其中以科幻和宇宙為主題的英雄系列，幾十年來至今仍然歷久不衰，大受觀眾歡迎！

「英雄見慣亦常人」

「優孟得時皆貴客，英雄見慣亦常人」，方子雲的這句詩曾被清朝詩人袁枚引述於其作品《隨園詩話》卷十二第三段中，意思大概為事物的本質比外在更為重要，貴客、英雄其實也是常人。

¹《辭海》（縮印本）（上海：上海辭書出版社，1979），頁 570

²《辭源》（北京：商務印書館，1979），第四冊，頁 2638

「英雄見慣亦常人」這句說話，奧大叔也聽過另一個民間的意思——一個人即使英雄蓋世，人們見得多了，也會覺得不外如是！這個演繹，大叔也深深體會到。大叔跟其他男士沒兩樣，自覺也有點內在的英雄氣概；但奧大嬸則不甚苟同，認為大叔這樣又不懂、那樣又不知，極其量只是個普通人，甚至認為大叔的個人自理水平有時直逼平均線之下！每當如此，奧大叔只好自我安慰，在搖頭嘆息之餘，把奧大嬸的看法歸咎於「英雄見慣亦常人」！（一笑）

其實，「英雄見慣亦常人」，也曾被消極地、負面地應用於耶穌身上。聖經中記載，耶穌回到自己的家鄉納匝肋，在會堂中誦讀一段舊約經文。原先會堂中的眾人都稱讚祂對經文的解說，但當他們認出耶穌只是木匠的兒子後，態度大大的轉變了，甚至對他起了反感。因為鄉親的不信任，耶穌也沒有於家鄉多行奇蹟。（路加福音 4:16-24；瑪竇福音 13:54-58；馬爾谷福音 6:1-6）

「生活指引」

方子雲上述的詩文，教導人不要只看外在，還要認清內在。奧大叔認為從普通人的角度來看，他的說話已經是很好的生活指引，但仍然未夠圓滿。



如何尋找更好的生活指引？且讓大叔再多講一個聖經故事。舊約聖經中，天主派遣撒慕爾（Samuel）為祂所選定的一位君王傅油。在遴選過程中，天主拒絕了身材高大的哥哥們，反而挑選了年齡最小的弟弟達味（David）。達味當時年輕，面色紅潤，眉清目秀；他雖然手無寸鐵，卻能在戰鬥中打敗了身高六肘又一拵的巨人哥肋雅（Goliath）。（故事見撒慕爾紀（上）第16及17章）。天主的看法真的與人不同，因為人看外貌，上主卻看人心。祂的計劃和作為是奇妙的，因此我們要效法天主，辨別祂的旨意，並適當地活出祂所教導的。

結語

誰是這世界的英雄？有真正的英雄嗎？這些問題在現實生活中並不重要，畢竟我們做的只是人間的英雄夢。我們應該關心的是如何生活。當世界因戰爭、罪惡、貧窮、疾病等問題而致紛亂時，各位也不會真的期待有一位宇宙英雄來拯救吧！但是大家可以祈禱並依靠天主，深信即使在苦難中祂也會安撫、陪伴和帶領我們。

奧大叔趁此機會，祝大家在新的一年平安、喜樂和幸福！僅以《戶籍紀》6:24-26 來祈求天主賜給各位平安：

「願上主祝福你，保護你；願上主的慈顏光照你，仁慈待你。願上主轉面垂顧你，賜你平安。」





Laughter is the
best medicine.

都幾笑話

次序問題

一名教友回鄉下看一位上了年紀的本堂神父，他看見神父宿舍大門上貼着一張字條：「門難開，用力拉。」他便使勁拉，把門把都拉掉了，然後才看見還有一張小字條：「外出了」。

聯想：門把給拉掉才發現神父早已外出，枉費了一番力氣。若能把看到兩則提示的先後掉轉，便不會陷入混亂的境地了。做事的先後次序很重要啊！



Hi, my name
is John.

2 天上、地下與人間

包工替教堂修水管，不幸挖斷了地下的管線，他向神父抗議說：「你怎麼不事先告訴我下面有什麼！」神父無奈地指指天上，又指指地下說：「抱歉啊！我只知道上面的事，不清楚下面的事。」

聯想：神父的話驟耳聽來很有道理，可是他們生活於此，修水管確是地上的事而非地下的事啊！！

3 學童心聲

親愛的天主：天使要不要上學？如果天使也要考試的話，他們也會及格嗎？葛莉絲敬上。

聯想：尋求共鳴很重要。小女孩真聰明，試想：如果天使考試也會「肥佬」，何況是力量微小的自己呢！



Jesus loves you.

4 藉口多的是

百科全書銷售員鼓其三寸不爛之舌向神父推銷，他說：「這本書能解答所有的問題。」根本不想買的神父便問道：「天使駕的雲朵時速幾公里？」

聯想：能有人知道天使駕的雲朵時速是幾公里嗎？可憐的推銷員做生意真不容易，不買的藉口真多的是。

5 與我無關？

神父幽默的證道，使台下的教友笑得前仰後合。可是有一個人例外，一點反應也沒有。鄰座的人問他：「你不覺得好笑嗎？」那個人說：「我又不是這個堂區的！」

聯想：笑與不笑的重點不在於神父的幽默證道，竟然是與堂區的關係？看來這位教友的忍笑道行可真高呢！



《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。
（厄47:1）

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47:9）

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