



天主的愛會將包袱轉化為恩典，體現於我們內心的平安。

向東望斷海旭日  
虛舟浮入碧曉嵐

黃錦文神父題

釋義：  
基督教如東海旭日，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。



封面設計含意：圖中的人背負著很多負面情緒，成為走在人生路上沉重的包袱，然而他懂得把重擔逐一卸下，終能輕鬆地勇往直前。另外，那顆樹雖然看似弱不禁風，可是它仍能成為鳥兒棲息之所，美麗的花朵和甜美的果實同樣不缺。正如我們一樣，不要少看自己，只要靠著天主的庇蔭，你和我也能找到心靈安頓之處，發揮自己的所長。

## 頁數

## 主題

## 內文睿句



- |    |                           |                          |
|----|---------------------------|--------------------------|
| 5  | 編者前言：卸交重擔                 | 莫擁抱不快，把自由還給自己！           |
| 6  | 是就說是：專訪 Margaret 朝聖之熱愛者   | 當人生走到低潮的時候，祂會給予救援的手讓你拉著。 |
| 16 | 黃錦文神父講道文字稿：<br>《井蛙的宇宙》    | 真理引導人投奔救主，享受天父兒女的自由。     |
| 20 | 邵偉亮執事：聖神七恩（一）<br>智慧 聰敏 超見 | 無論何時何地，在天主面前都要謙卑！        |
| 24 | 智慧小品（一）：<br>我問自己應如何過活？    | 有些事情該放下就放下吧……            |
| 25 | 婚委供稿：如雲的證人<br>聖髑朝聖之旅      | 「聖髑朝聖之旅」更讓我明白心靈潔淨和寬恕的重要。 |

頁數

主題 

內文睿句



- 31** 青年人想什麼？  
我的包袱  
耶穌同樣能賜給我們力量和勇氣。
- 33** 讀者回饋：  
我怎樣面對痛苦  
記念天主救贖的大恩，有助積極地面對痛苦。
- 35** 智慧小品(二)：  
人生的兩個包袱  
如果痛苦不能讓昨天變得更好，只會讓明天變得更糟。
- 37** 滴答滴答的時鐘聲  
時間無情，但我主有情！
- 40** 靜！聽主的聲音(二)：  
「體感祈禱」  
有主與我同行，就是一點點痛，也變得沒什麼了。
- 43** 《同行真好》系列之二：  
兒子與母親  
樂意與別人分享和分憂，還能接受原來的他。
- 46** 大叔友情講：包袱   
你心中的顧慮有多重，你思想的包袱就有多重。
- 50** 大自然，您還好嗎？  
天主自會照料  
這禮物（地球的資源）絕對能夠供給我們足夠的生活所需。
- 53** 都幾笑話  
如果你自覺有天主的召叫，請想想該去哪裡！

## 編者前言

### 卸交重擔

曾慧玲

曾聽過一首發人深省的舊歌，名為 Do you know where you're going to? 歌名也就是第一句的歌詞：你知道你正在往哪裡去嗎？第二句歌詞是：Do you like the things that life is showing you？你喜歡生命裡發生的事物嗎？

人生不如意事十常八九，最近香港連續受到十號風球和黑雨的蹂躪，很多地方受到影響，不少的建築物和道路環境受到嚴重破壞；只下了幾個小時的豪雨，已淹沒了很多地方，令不少市民損失慘重。

人生本是一條不平坦的路，很多事情的發生都讓我們無法控制和逃避，只有順應面對。在不幸中我們會嚐到因失去而痛心，及需要努力重建之苦。可是從另一個角度看，因被雨水淹沒而要丟棄物品，也是一個契機助我們發現生活中其實有很多沒用但積存已久的東西，也不失為一個重新整理的機會，教我們實踐斷、捨、離！

想一想，人生也不是一樣？我們在不知不覺中背負了各式各樣的包袱，或許年紀愈大，包袱便愈重。聖詠集55章23節提醒我們：「將你的重擔卸交上主，祂必扶持你。」上主的愛讓跟隨祂的人有所依靠，問題是我們是否願意放下心中的包袱，交托給全知、全能及深愛我們的天主！

全然交托，莫擁抱不快，把自由還給自己！

天主保佑！

# 專訪

(特備專訪錄音)

## 朝聖之熱愛者

Margaret Lai



Margaret 攝於香港聖安德肋堂



澳門聖母玫瑰堂舉行盛大的  
花地瑪聖母出遊（網絡圖片）

是就說是

你們的話該當是：是就說是，非就說非。（瑪5:37）

## 朝聖之熱愛者

Margaret Lai

Venus



「朝聖」是教友們喜愛的宗教活動之一，「朝聖」這詞是指前往朝拜神聖之地或人物。在遠古時代，朝聖活動已存在於各大宗教中，信徒們普遍相信在朝聖後會得到特別的祝福。

提到朝聖，很多人會立刻聯想到飛機這必要的交通工具，例如朝聖的熱點有耶穌生活過的地方：以色列的耶路撒冷、伯利恆、納匝肋，或是聖母曾顯現之地：法國的露德、葡萄牙的花地瑪和波斯尼亞的默主哥耶等。《向東望》第七期曾專訪邵偉亮執事，談到他在二十多年前已喜歡去朝聖，到過的聖地多不勝數；而本期的專訪嘉賓Margaret也是朝聖的熱愛者，她在八年間探訪了港、澳共六十多間天主教聖堂，除了乘搭車船，她主要是靠一雙腳步行到各處。

### 信仰歷程

Margaret並非生長在宗教家庭，三兄弟姊妹卻就讀於天主教小學。她初中時入讀基督教學校，高中則轉去天主教學校。中一那年她被邀請參與基督教的團契和崇拜，然而經過一段時間的了解，覺得不大適合自己，於是便積極查探

住所附近的天主教堂區，結果找到了一所細小的聖堂，就在那兒開始慕道，至高中才接受洗禮。由於當時未達自主年齡，必須家長簽名才可領洗；她的父母既無信仰，對天主教也不太認識，Margaret生怕他們不會答應，可是沒想到父親竟沒有反對，母親和弟弟在她洗禮當晚還有到場觀禮呢！在她的記憶裡，生命中有兩位人物對她的信仰有深遠的影響。第一位是她讀小六時的牧民助理，中學時再碰到她，偶爾在主日會與她的家人一起前往聖堂參與彌撒。另一位是她的小學老師，她在堂區非常活躍，現已七十多歲，仍在聖堂的歌詠團唱歌，Margaret十分敬佩她們對信仰的堅持。

### 朝聖之路的誕生

Margaret還記得她第一次朝聖的地點是天光道的進教之佑堂，當日因不懂前往，要向途人問路才能找到。第二次則是因呆在家中太悶，恰巧住所附近有兩條駛往東九龍的巴士路線，於是她便乘車前往其中途經的聖堂，這是她人生第一次有計劃的朝聖。朝聖之路就這樣誕生了，在八年間她共走訪了香港52個母堂區、澳門15間聖堂與其屬下的小聖堂。至於港區古道行的聖堂，有些因荒廢已久，有導賞員帶領較為安全，故此剩下幾間暫未前往。

## 澳門朝聖

Margaret第一次前去澳門是在小學時期，她與家人參加兩日一夜的旅行團，其中一處是參觀位於氹仔的「龍環葡韻」，那裡展示了當年葡萄牙人的住屋及生活痕跡——房子內設有祈禱角，擺放了很多十字架、聖像、聖像畫等，最特別是睡房內竟有祈禱用的跪檻，整個建築美麗別緻，在不遠處竟是嘉模聖母堂，後來她更單獨再次前往。

嘉模聖母堂（網絡圖片）



在2015年，她在社交網站看到有人計劃出版一本關於港、澳朝聖的刊物，她很感興趣，便主動查詢，最後更與出版人一行三人乘船前往澳門作實地考察（那時還未有陸路交通工具通達澳門），到達後大家便按照其中一位隊友所編排的步行路線尋訪教堂，這是她第二次往澳門朝聖，其後她也有不少獨自前往澳門朝聖的機會。作為「在俗方濟會」的會友，每年在小兄弟會（方濟會）<sup>\*</sup>的會祖聖方濟瞻禮前，她會到澳門探望修規第三會的「瑪利亞方濟各傳教修會」的修女，同時也會順道朝聖去。屈指一算，她約用了四年時間走訪了澳門15間聖堂，直至新冠疫情出現才停止。

## 探聖堂如同探親人

據了解，葡萄牙登陸澳門有四百年的悠長歷史，香港的天主教教務原先亦隸屬澳門教區管理。不同的修會曾在此地興建聖堂和修院，每所聖堂的主保及建築各有不同，各具特色，甚有歷史價值。

Margaret對聖堂的歷史、特性和有關資料素有研究，亦關心它們的現況，這也是她往探訪聖堂的原動力；於言談間筆者感受到她視聖堂如同自己的親人，而懷著探望親人的心情來探訪聖堂，更是別具意義。



Margaret為今次專訪作了充足的準備，她預先把有關資料整理，並認真地記錄在紙上。

## 九澳七苦聖母堂

## 印象最深刻的三間聖堂

Margaret在澳門的朝聖之旅中對其中三間聖堂的印象猶為深刻。

第一間是在1966年建成的「九澳七苦聖母堂」，那裡有一條痳瘋村；加拿大「生命恩泉」製作的節目曾提及胡子義神父從1963年開始在痳瘋村服務了半個世紀。他在意大利出生，是一位慈幼會會士，在100歲時還遠赴羅馬覲見當時的教宗。胡神父在2017年於香港黃竹坑安貧小姊妹會的聖瑪利安老院病逝，享年102歲。他不愛人們稱該處為「痳瘋村」，便把這標誌著痳瘋病患者的村落命名為「聖母村」。他一直盡心盡力為該地解決教育、經濟、就業等民生問題，聽說他每天也會為罪人、病者、垂死者、受苦者及全人類祈禱。他協助復修「文創村」，興建新的聖堂，當中的一磚一瓦均由他和當地人合力完成。胡神父的行徑讓Margaret想起聖方濟同樣在悔改皈依後親吻痳瘋病人，及聽到天主差遣後重修聖堂的事跡，不同時代為主獻身的牧者能互相輝映，讓她感覺頗為有趣！



祭台



修和室

第二間是於1746年至1758年建成的聖若瑟修院聖堂，民間稱之為「小三巴仔」，修院由耶穌會於1728年創辦，在二百年間為教會培育了很多中國和東南亞各地的人才，當地的老教友稱之為澳門天主教「少林寺」。聖堂為巴洛克式的建築，聖堂內耶穌像的下方尊貴地放有第一位踏足中國土地的耶穌會會士聖方濟·沙勿略的聖髑（其中一節手骨）給教友供奉。他於1552年，46歲時因病在中國台山的上村島蒙主寵召，目前在那裡還有一間小聖堂和墓碑紀念這位偉大的傳教士。

聖若瑟修院聖堂



聖方濟各·沙勿略的聖髑

聖堂隔鄰有由聖若瑟修院修復完成的藏珍館，2016年開幕時Margaret特意前往參觀，館內展覽了很多天主教的聖像、聖物、舉行彌撒的聖器及神父祭衣等。

## 玫瑰聖母堂的主祭台

第三間是聖多明我會（道明會）創建於1587年的玫瑰聖母堂，舊稱「板樟堂」，同是巴洛克式的建築，是該會在中國的第一所教堂，每年都會舉辦盛大的花地瑪聖母出遊，是澳門天主教的重要活動之一。教堂旁邊還有一所樓高三層的聖物寶庫，收藏了三百多件17至19世紀的澳門天主教珍貴文物。



耶穌在約旦河受若翰洗者施洗



航空主保



龐貝聖母

聖若瑟修院聖堂及玫瑰聖母堂於2005年，同被聯合國教科文組織列入《世界遺產名錄》。

## 對信仰的體會

澳門的面積不大，Margaret一般以步行為主，無論到達聖堂時身心是在何種狀態，她都會珍惜這靜下來與主相聚的時刻，為很多生活上的煩瑣事引發祈禱。她曾聽聞有教友表示這些時候會聽到耶穌的談話，她雖然未有這樣的經驗，但是也別有體會。在這神聖的環境中，她會感到一切如釋重負；她形容自己猶如「問題少女」，愛向天主求問「為什麼」？奇妙的是天主總會在往後的日子，透過一些人或事給她答案和適切的援助，她更以神妙莫測來形容上主的奧妙！她表示生命中的所有事情非個人能掌握，世事未必一帆風順或能得到他人的支持，可是她會想起神父告訴她「人並不完美」這句真話。

受到感動的Margaret這時更哽咽地訴說了自己多次的經歷，她察覺到當人生走到低潮的時候，天主自會安排天使（其他人）給予幫助，祂會給予救援的手讓你拉著，給予安慰的肩膊讓你躺著，就看你是否願意把手伸出，接受祂的憐愛。最後她語重心長地以已故教宗聖若望保祿二世的話作結：「不要怕，只要信！」

## 後 感

今次專訪讓我作了深切的反省。信仰能給人最大的盼望是什麼？

我們是天父的子女，凡事皆可向三位一體的天主禱告，也可以求慈愛的聖母為我們轉求，這是一個確實的途徑去把困難交托，若能全然交托，一切便會變得有希望。藉著主耶穌的大能與幫助，我們可以學習把困難和日積月累的包袱慢慢放下，嘗試讓自己變得輕鬆。在我們最無力的日子裡，耶穌親切的雙手必緊握我們，陪伴我們有力地繼續前行！

註：

\*方濟家庭的成員，香港教區內有：第一會（方濟小兄弟會）、第二會（聖嘉勒隱修會）、修規第三會（瑪利亞方濟各傳教修會、天神之后傳教女修會、聖母痛苦方濟傳教女修會）及在俗第三會（在俗方濟會），它們都是始自聖方濟及聖佳蘭兩位聖人。

# 井

## 《井蛙的宇宙》

黃錦文神父 講道文字稿



小學時代，學校建在海邊。坐在窗旁，每天望著維港，思緒隨著往來的輪船，和天上的飛機翱翔。

雖然並不專注上課，卻從高小到初中，大量閱讀古典和現代文學作品，舉凡古典小說、現代小說、詩詞、散文，都愛不釋手。自稱書痴，並不為過。學期中看中文作品，暑假閱讀英文小說，沈迷書海，不亦樂乎！

除了短暫從事銀行工作，一生基本上只做了兩件事：讀書和教書。一生都在書海乘風破浪。自入耶穌會後，唸了兩年哲學和十二年神學；畢業後也教了十幾年神學。雖是如此，但如果沒有遇到救主、缺乏聖神的啟發、基督的教導，加上幾十年的祈禱生活，特別是朝拜聖體，我不過是一條無知的書蟲，井底的青蛙，充其量只認識世界的一鱗半爪，更遑論認識生命的真理。





生命的真理，從來都不單來自書本知識，而是與基督相遇、相知、同行，生命體驗的反思：依納爵稱之為「感性的知識」，即藉著自身的感官經驗，聖神的光照而領悟的生命真理。

本主日福音中，主耶穌說天父向小孩子啟示天國的奧秘，卻瞞住了「智慧和明達」的人。我們不禁會問：何以天父向「智慧和明達」的人「隱瞞」奧秘？卻啟發不知天高地厚的小孩子？原來所謂「智慧和明達」的人，是指自命博學多才，卻自以為是，心靈封閉的人。這些人自命精通上主的法律，並強迫他人按自己的方式守法，明顯例子就是耶穌時代的法利塞人和經師。所謂「小孩子」，不一定指年幼者，而是那些懷著謙虛和純潔心靈，渴望認識真理的人，例如聖母、約翰洗者、主的十二位門徒，和懷著熱切渴望，期待天國來臨的人，例如西默盎，以致眾多心靈單純的民眾。由於他們極度謙遜和願意受教，基督遂毫無保留，向他們啟示天國的奧秘和生命的真理。





父是無限的奧秘，除非主動向人類啟示自己，否則人無法認識父。為向人通傳自己，父派遣聖子降生成人，向人類通傳自己的奧秘。看見子就等同看見父，因為父在子內，子在父內。父要求子講論甚麼，子就述說甚麼。只有子和子願意啟示的人外，沒有人能認識父。基督徒懷著謙卑、單純和受教的心，就能明白子所啟示的真理，而真理會引導人投奔救主，成為天父的兒女，享受天父兒女的自由。

猶太人認為梅瑟法律是選民應背負的輒和擔子（德六26-30；五十一34）。誠然，單靠自己的力量守法，梅瑟法律確是極其沈重的擔子。但如果依靠天主，輒卻變得柔和，擔子也就輕鬆得多。主耶穌將法律的精神，簡化為兩條總綱：「愛天主在萬有之上」以及「愛人如己」。基督徒只需認真恪守上面兩條法律，就滿全了法律的要求，所以基督的輒確是柔和的，擔子實在輕省。

我們究竟要做耶穌所指的「智慧和明達」的人，或是「小孩子」？這是基督徒必然要面對的抉擇。讓我們懷著誠樸的心，投奔基督，做天父喜悅的「小孩子」！





參考資料：《清泉掬水》主日節日福音讀經釋義(瑪竇年)。  
天主教聖經學院編寫，初版。  
(香港：公教真理學會，1995），153-155頁。

福音：瑪十一25-30

25 就在那時候，耶穌發言說：「父啊！天地的主宰！我稱謝你，因為你將這些事瞞住了智慧和明達的人，而啟示給小孩子。」

26 是的，父啊！你原來喜歡這樣。

27 我父將一切交給了我；除了父外，沒有人認識子；除了子和子所願意啟示的人外，也沒有人認識父。

28 凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。

29 你們背起我的轎，跟我學罷！因為我是良善心謙的：這樣你們必要找得你們靈魂的安息，

30 因為我的轎是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」





## 「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」。我會在這裡分兩期與大家分享「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。

聖神賜給人七恩中的第一個恩寵是智慧\*。

### ■ WISDOM:

We see God at work in our lives and in the world. For the wise, the wonders of nature, historical events, and the ups and downs of life take on deeper meaning. We see God as our Father, appreciate the dignity of others, and find God in all things.

真正的智慧並不是現代人所追求的科技知識或高階邏輯思維。真正的智慧是指我們明白天主是我們的大父，祂與我們一起生活，也參與人類的歷史進程：因此，我們相信宇宙的奇妙，歷史的興衰，甚至每一天的生活也是由祂掌控。



了解以上的一切，我們便會在一切遭遇上「看見」天主，同時，也樂意尊重每一個人天賦的尊嚴！因為每一個人都生而平等，都是天主的子女，都是天主所創造的！

註：

\*恩寵是指我們所獲得的一切美好事物，都是天主白白贈予的，而非我們透過努力賺取的。背後的意義是：我們無論何時何地，在天主面前都要謙卑！

第二個恩寵是聰敏。

■ UNDERSTANDING:

In understanding, we comprehend how we need to live as followers of Christ. A person with understanding is not confused by the conflicting messages in our culture about the right way to live. The gift of understanding perfects a person's speculative reason in the apprehension of truth. It is the gift whereby self-evident principles are known, Aquinas writes.

聰敏是指我們能夠在生活中，明認自己需要以基督徒的價值觀去生活。聰敏會令我們在這個價值混亂的世代，仍能夠清晰肯定是非對錯。背後的原因是藉着聖神賦予的恩寵，我們能夠有明辨是非的能力。

例如，我們不會喜歡金錢多於天主，我們不會尋求享樂多於內心的平安，我們不會隨波逐流追求放縱的自由；反之，我們會按照天主的旨意過著有節制的、簡樸的、敬虔的生活。



第三個恩寵是超見。

■ COUNSEL

(Right Judgment): With the gift of counsel/right judgment, we know the difference between right and wrong, and we choose to do what is right. A person with right judgment avoids sin and lives out the values taught by Jesus.

超見就是指一個人能夠擇善固執。意思是他有能力分辨是非對錯，更重要的是，他能夠知行合一，將聖經的教導活現於生活之中，為信仰作美好的見證。例如：聖依納爵雷可尼（St. Ignatius of Laconi），他生於1701年12月17日，誕生地是地中海撒旦尼島上的雷可尼村。他誕生的時候，母親把他交托給聖五傷方濟各。童年時的他身體很瘦弱，17歲那年生了一場重病，病中的他表示假若這次能夠痊癒，必定會進入小兄弟會（方濟會）修道。可是在他的病康復後，父親捨不得與他分離，對他說：「不用急，早一天修道和晚一天修道，又有甚麼所謂？」

到了1721年，依納爵遇到令他虛驚一場的意外，使他決心立刻修道，不再拖延。那一天，依納爵騎馬外出，半路上馬匹突然受驚，差點墮崖，前面是萬丈深淵，跌下去一定粉身碎骨，可是那匹馬在快要跌下去的時候，突然停住了，真是名副其實的「懸崖勒馬」。依納爵死裡逃生之後，便打定主意，立刻出家修道。



依納爵向父親道別，入了小兄弟會（方濟會）修道。初學導師見他健康欠佳，不准他發聖願，可是依納爵毫不失望，反而加倍努力修務聖德。最後有志者，事竟成，他終於在1722年獲准發聖願，做輔理修士。

依納爵先後在各地分院服務，過了一段時期，他被派往擔任外勤工作，到外面沿門乞募救濟物品。這種生活很清苦的，到處被人譏笑嘲罵，又常吃閉門羹。一路上櫛風沐雨，忍饑耐寒，當中的痛苦真是一言難盡。可是依納爵認為這種艱苦的生活才是修道成聖的最好方法，他借這機會和罪人接觸，苦勸他們回頭改過；亦對有困難的人講解要理，引起他們對天主聖道的興趣。

依納爵身材中等，不高不矮，步伐輕鬆，臉上總是帶著笑容，待人和藹可親。他一天到晚忙於工作，沒有一分鐘的空閒。到了深夜便默想祈禱，睡在一張破舊的床上，只用一個木塊做枕頭。

依納爵的神魂超拔，當患病的人求他轉禱，依納爵常常顯示神蹟治癒他們。（以上聖人的資料取材自《我靈讚頌主》）

各位親愛的兄弟姊妹，讓我們學習聖人的榜樣，在生活中活出信仰，成為一個名副其實有超見的人，好能為基督作美好的見證！

（下期續）

(翻譯自網絡文章)



## 我問自己應如何過活？

我的房間給了我答案：

屋頂說：胸懷大志。

風扇說：保持冷靜。

時鐘說：珍惜時間。

日曆說：與時並進。

錢包說：為未來及早儲蓄。

鏡子說：時刻自我省察。

牆壁說：分擔他人重擔。

窗戶說：擴闊視野。

地板說：永遠腳踏實地。

樓梯說：步步為營。

最發人深省的是——

座廁說：有些事情該放下就放下吧……

衛生紙說：有心理準備每天會遇到糟糕的事！

我賴加強我力量的那位，能應付一切。

(斐理伯書 4:13)

- 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/hkdpcomf](http://www.facebook.com/hkdpcomf)

「足印同行」熱線專頁  
[www.facebook.com/hotline.dpcomf](http://www.facebook.com/hotline.dpcomf)

關顧生命事工專頁  
[www.facebook.com/prolife.dpcomf](http://www.facebook.com/prolife.dpcomf)

Youtube頻道：  
<https://www.youtube.com/hkdpcomf>

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

電話：2560-2314



# 如雲的證人

## Cloud of witnesses



偕同《如雲的證人》聖髑朝聖之旅參加者分享

分享一

感謝天主讓我參與「聖髑朝聖之旅」。我懷着好奇心及想與諸位聖人相遇的心情，展開了第一天的活動。當我步入明愛禮堂時，便感到有一股力量凝聚在我頭上，我想或許是諸位聖人在歡迎我，他們要教導我以言以行實踐福音，傳揚主愛；這股力量直至我離開了禮堂才消散。

7月18日那天，我再到「聖髑朝聖之旅」尋找右盜的聖髑，其實我感覺自己像右盜一樣，到最後關頭才信靠天主，都是「臨渴掘井」！找到他的聖髑後我十分高興，因為他是主耶穌親自列入聖品的聖人；更令我感到意外的原來他的敬禮日竟是3月25日，正是我和丈夫的結婚周年紀念日。這也同時是預報救主降生的節日，怪不得在教會內沒有右盜的敬禮日。



聖狄斯瑪斯，右盜的聖髑

當天參與晚上六時的感恩祭後，九時半便有「十字聖木」降福，可是我和丈夫已約了朋友吃晚飯，又藉詞降福的時間太晚，所以不會參與，事實只是自己沒有耐性等待。不過用膳過後，我發覺雨傘遺漏在聖堂裡，於是便急步走回聖堂，到達時正是「十字聖木」降福的時候，遲來的我們就在這時刻，奇妙地接受了上主的祝福。這事讓我體會到天主的愛時刻滿滿地擁抱著我們，我們走也走不掉！

天主的計劃奇妙莫測，祂對我們的愛是獨特且無微不至的，祂藉「聖髑朝聖之旅」，讓我們反省：要學習聖人們愛主愛人的榜樣；要學習寬恕，正如天主寬恕了我們一樣。我和丈夫感恩天主賜予珍貴的一天，更讓我反思自己的信仰。

### 分享二

好一個心靈洗滌與共融的盛會！

從前的我有點懷疑敬禮聖髑是否迷信，可是參加了這次活動後，很清楚知道那是天主所賜的恩典，是一個天上人間的大家庭聚會，諸聖與信友在教會內互相支持和鼓勵。「聖髑朝聖之旅」更讓我明白心靈潔淨和寬恕的重要，使我與天主更親近了。



聖刺冠的荊棘碎片



我向來都認為聖人的德行，是天主給教友的榜樣和鼓勵。今次一共展示了百多位聖人的聖髑，讓教友祈禱和供奉，這是天主的恩賜。當天由馬天恩神父講解，他表示如果我們至死未能成聖的話，那可會是一個悲劇。他教導我們如何努力避過阻止我們成聖的四大障礙。我心想，只要我能用心實踐，即使未必可以成聖，將來在面對天主時，或許也能搏得祂給我一個微笑！

在聖髑展覽中，有我不太認識的聖人，也有我經常在祈禱時請他們代禱的聖者，聽馬天恩神父講述聖女瑪利亞葛萊蒂的生平時，我被聖人的德表所感動，她令我對寬恕有了新的感受，自問未必能徹底做到。馬天恩神父又說，聖人都在等待

和我們做朋友，在觸摸聖髑時可能會有特別的感受。果然我在觸摸其中一位聖者的聖髑時，竟有被吸過去的感覺，我感到有點害怕，但我深深的記住了。回家後再查閱這位聖人的事蹟，原來他是一位修道院長，教導學生的明訓是：本著每天都是自己最後的一天，便自然會把應做的事情做好；他的生活極之簡單。我相信這是天主藉著這位聖人，提點我這個怠惰的人。這個星期我真的積極起來了，希望不只是「三分鐘熱度」吧！

我本來申請了休假，想再去聖髑展覽一次，希望自己能再感受和認識多一點，無奈當天颱風來襲，展覽關閉了。雖然有關方面慷慨的在翌日再繼續展覽，可是我申請不到假期了。或許這是天主的計劃，祂想我先跟隨聖人的訓示，好好學習和實踐吧！我期盼將來還有更多的聖髑展覽和講座，讓我們在修德上得到莫大的裨益。

#### 分享四

感恩今次能參與聖髑之旅，令我有新的體驗和非常震撼。當天接觸十架聖木短短的十秒，便產生了一種奇妙的感覺，我心裡感謝耶穌的愛，竟突然落淚了。



天主之母瑪利亞的頭巾碎布

另外，觀看聖母頭巾碎布時，令我內心充滿喜悅，立時想唱一首讚美聖母的歌：我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主……

現在我每日都會閱讀聖人故事，還有祈禱和唸經。當我拿起玫瑰念珠祈禱時，便感覺聖人在陪伴我，他們的美德更是我追隨天主的榜樣。

最後，感謝天主和大會的安排，這是我第一次接觸聖人的聖髑，萬分感恩。天主保佑！



聖高比



聖伯多祿



聖碧岳·庇特來

「如雲的證人」聖髑朝聖之旅於本年7月8日至18日，在香港聖依納爵堂、華仁書院（九龍）禮堂、高主教書院及明愛堅道服務中心公眾會堂舉行。合共展示和敬禮超過150件與耶穌、聖母、教會聖人及真福相關的聖髑。

（本文圖照取自互聯網）



# 青年人想什麼？

學生 陳籽丞



人生必然要面對各種困難和挑戰，這些困難可以稱為「包袱」。每個人都有自己的包袱，為我這個正值青年期的學生來說，最怕面對的包袱是失去親人的痛苦。

我公公於2021年肝癌去世，這本是預料中事。他活得比醫生預計的還長。公公去世後，婆婆成了獨居老人，可能因為思念公公，她的性情改變了。她不喜歡外出，不打扮自己，甚至連三餐都隨隨便便，好像可有可無般。媽媽眼見婆婆如此情況，很是擔憂，也因而影響了我的情緒。我是媽媽的兒子，也是婆婆最喜歡的孫兒，那段日子我察覺到自己進入了成人世界，經歷其中的憂傷。看到婆婆因失眠而憔悴的面容，做什麼事都沒有興趣，使我感覺到婆婆的孤單和哀傷，我甚至問自己，活在世上的意義是什麼？

公公和婆婆是我成長過程中最早的陪伴者，給了我無限的支持、愛和安全感。公公的離開和婆婆的變化，為我帶來了巨大的悲愁和哀傷。



## 青年人想什麼？



我更體會到親人的離世是意味著，我們要面對生活中的變化和調整。親人的離開可能需要我們承擔更多的責任和角色，例如照顧其他的家庭成員或處理家中一切事務。這種轉變會對我們的生活方式和工作造成重大的衝擊，需要重新規劃和適應。

然而，失去親人雖然是一個極其痛苦的包袱，但是也可以幫助我們成長和增強內在的堅韌力。我想耶穌不也是經歷了痛苦嗎？他飽受暴力，遭受侮辱，但仍堅忍到最後一刻！

是的，我深信耶穌同樣能賜給我們力量和勇氣。跟隨祂能更有力地面對生活中的困難和挑戰。經歷了公公和婆婆的事後，激勵我更加珍惜生命中的每一刻，並學習對身邊的人多關愛和支持。

耶穌說：「我是道路、真理、生命！」（若望福音14:6），但願我們在經歷痛苦之後，能將痛苦轉化為平安、喜樂和愛！😊



## 我怎樣面對痛苦

Canny

我丈夫一向身體健康，但去年3月他外出時，發生了一宗嚴重的意外。

他下樓梯時忽然「眼前一黑」，從十級樓梯滾了下來，躺在地上動彈不得，幸好當時有兩名途人走過把他扶起。他驚魂甫定後回到家裡，我見他左邊額頭、眼及手腫了，雙膝流血，一時未能講清事情的始末。當時我嚇得不知所措，只懂為他檢查傷勢，心中不忘祈求上主的指引。經過醫生驗傷後，發現他的前額骨破裂了，可幸腦部沒有瘀血，不用留院治理。隨後的整個月，每當我陪伴他外出時，都要加倍小心，恐防意外再次發生。我因過度受驚及非常擔心，日子過得很痛苦，每晚都沒有睡好。

重重的壓力導致我免疫力下降，兩個月後我的右邊肋旁及背部出現了紅疹和腫痛，我確診患上帶狀疱疹（生蛇）。我當然馬上求醫，醫生



給我消炎和止痛藥，可是患處仍日夜有如被電擊、被利器刺透一樣，痛楚四處遊走，苦不堪言。其間我積極頌念慈悲串經和玫瑰經，求慈悲耶穌的幫助和聖母的轉禱；我又不期然地想起十字架上的耶穌——被審判，受苦刑，最後肋旁還被刺透，祂為救贖世人以無罪之身奉獻了自己。想到這裡我心即時願意與耶穌分擔痛苦，把自己那微不足道的苦獻給祂；我又想起那些癌症病人所受的折騰，相比之下我少少的苦楚又算得上甚麼呢！每當半夜因劇痛來襲，致我睡夢中醒來，輾轉反側，無法再入睡時，我便會慢慢地呼求耶穌：「耶穌救我……耶穌救我！」就這樣，過一會後便能安然入睡了。約一個月後「蛇痛」消失。後來朋友的媽媽也「生蛇」，她為此非常擔心，我便將自己患病的經驗與她分享，讓她得到安慰和支持。

反思：慈悲的天主，是全能、全知、無處不在的，只要我們求得合宜，祂自會以最好的方法照料我們。無論環境順逆，凡事都要感恩，多記念天主救贖的大恩，有助積極地面對痛苦，並在生活中以愛還愛，把主的愛分施給人。

(此文特備錄音廣播)

## 人生的兩個包袱

天主指派了三個人，交給他們各兩個包袱，並且要他們在名為「人生」的道路上競走，目的地是叫做「幸福」的終點。

第一個人走得很痛苦，他覺得身上的包袱沉重，幾乎把他壓垮；他一路上汗水淋漓，每跨一步，就要流下一行眼淚。第二個人走得很愉快，只是他走得很慢，漸漸地，也難免覺得雙腿有些發痠。第三個人一邊走，一邊快樂地哼著歌，而且他健步如飛，一下子就到達了目的地。

天主在終點等待著他們。第一個人埋怨：「為什麼他們走得這麼快樂，我卻走得這麼痛苦？難道你給我的行李特別重？」「不，你們包袱的重量都相同。」天主回答。

「這兩個包袱，一個裝的是『痛苦』，一個裝的是『快樂』。由於你把痛苦的包袱掛在前面、

快樂的包袱掛在身後，只看得到痛苦，卻看不到快樂，當然走得難過又疲憊。」

接著，天主指著第二個人，說：「他跟你正好相反。因為他把快樂的包袱掛在胸前，痛苦的包袱扔在背上，眼睛看到的都是快樂，一路走來當然喜悅。」

「至於第三個人……」天主繼續說：「他不但讓快樂在前、痛苦在後，還在痛苦的包袱上剪了一個洞。他一面走，痛苦就一面落在地上，身上的擔子減輕了，所以走得比誰都快。」

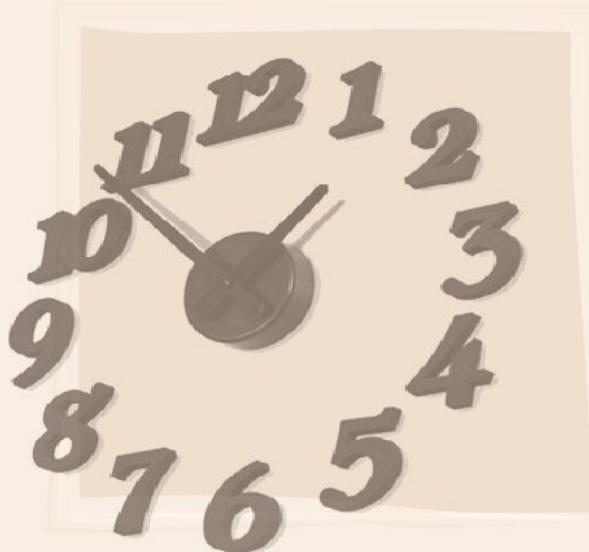
### 心靈小語

如果痛苦不能讓昨天變得更好，只會讓明天變得更糟，那麼痛苦就沒有任何意義，只是徒然折磨自己罷了！若能停止咀嚼痛苦，把目光放在快樂的事物上，我們就能漸漸忘記過去的陰霾，看到明天的希望！



## 滴答滴答的時鐘聲

Venus



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，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！

七月二十九日那天，香港早上掛起紅雨。我和教會內幾位好姊妹早已約好，前往探訪大澳的永助聖母小堂。出發時天氣已欠佳，途中更傳來掛起「黃雨」的消息，眼見車外正下著大雨，心中不禁懷疑活動是否應該取消？正在猶豫之際，



聖堂的入口

到了集合的地點，幾位姊妹已到達，她們沒有因掛上紅雨而離開，反之，一開口便說：「去，我們照去！」其實我在途中，通過手機已查看過天文台的氣象圖，發現雨帶已逐漸離開大澳區域，趨向市區；所以我們憑著信心，一行8人還是決定前往目的地。

沒想到雨勢竟進一步加劇，由「黃雨」升為「紅雨」，此時天文台似乎給了我一個答案——不如改期吧！可是在另一邊我又在心裡說：「天主，去與不去，一切聽你的，請指示我。」



花園擺設了很多聖像



祭台

當天的大澳與之前去過的情況截然不同，受到天氣影響，遊人十分稀少，雨後空氣份外清新，以致全程非常輕鬆自在。令人最意外的，是期間竟沒有下過半點雨，午後還出了太陽，我們笑說是主在光照！在這美好的氛圍下，

我們不期然地感恩起來，你一句我一句，  
場面熱哄哄呢！我心裡又暗問：「主，  
這次是祢給我們信德的考驗嗎？」

時間無情，但我主有情，最重要是我們  
是否時刻察覺上主在眷顧，是否懂得感  
恩！

「看！我同你們天天在一起，  
直到今世的終結。」  
(瑪竇福音 28:20)



聖德蘭修女像



聖方濟像



祈禱室內的聖母像



## 《靜！聽主的聲音》 系列之二

Elsa Chan

「體感祈禱」

五月份我參加了由一位女導師帶領，為期四天的工作坊，名為「體感祈禱」，就是這摸不著頭腦的主題名稱，吸引我報名參加，結果我進入了一個嶄新的祈禱世界。

教會的靈修活動多是由神父或修女主持，近年也多了一些專業人士，開辦屬於個人服務範疇的靈修項目。今次活動便是由一位體感治療師主持的。大家會否懷疑《健康教育家》所辦的課堂，能跟祈禱有直接關係？

老實說，起初決定參加這工作坊時，根本不曾考慮什麼，只是懷著「不要怕，只要信」的心情便去嘗試。

導師黎桂英女士所設計的課程，就是以我們身體的痛點作開始；第一天她請大家在一張白紙上，各自畫上身體不舒服的部位，然後把紙收藏起來。我的痛點特別多，簡直是渾身骨痛，五勞七傷；我整張自畫像佈滿一個一個紅色的圓圈，全都是我身體上的痛位。

首兩天黎導師每一節都指導我們在瑜伽墊上躺下，先做幾組伸展運動，再靜默片刻，然後劃一幅自畫像描述做運動後的感覺，我每次都感覺舒暢了一點，腰骨和頸部肌肉稍稍放鬆了，心情自然愉快些，這些都需要紀錄在案，隨著就進行小組分享。

在小組分享中，大家都感到身體一次比一次輕盈，心情放鬆了便容易說出自己的經歷。原來很多的往事、兒時的抑壓和生活中很多的不滿，都可能造成身體上的痛楚。

到了最後的一天，黎導師不再安排運動課堂，而是讓我們在演講廳圍坐成一個大圓形，她重複又重複地閱讀依撒意亞先知書第43章1節：「但是現今，雅各伯啊！那創造你的，以色列啊！那形成你的上主這樣說：『你不要害怕！因為我救贖了你，我以你的名字召叫了你，你是我的……因為你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。』」導師每讀一遍，就有些人因感動而

默默離座，靜靜往默禱。我是最早受觸動的一個，找一個角落坐下，淚如雨下，不明白自己何以流下這喜悅的眼淚，又感到天主離我很近。

最後的環節就是把自己所畫的畫像掏出來展示，不經不覺，原來我已畫了七、八幅。導師又邀請各人燃點一根小蠟燭，把心事盡訴；而我呢，是第二個急不及待分享心中情的參與者，可是一開腔就哽咽地啜泣，連幾句話也說不出來，就是不知道為什麼！

我最後一幅的自畫像紅色的痛點已不多了，並寫上：「有主與我同行，就是一點點痛，也變得沒什麼了。」

當我們繞著作品走，細心觀察其他參加者的傑作時，看得出我們參與這活動時的心路歷程都非常類近，這刻我們隱藏著的傷痛都被主的愛治癒了。

體感祈禱成員展示自畫像



# 《同行·真好》系列之二

## 兒子與母親

栗米姨姨

兒子天生好動，兩歲的他似一粒「濕水欖核」，想拖著他的小手也不容易。

兒子讀初小時，我送他上學後才上班。大手拖著小手，一起唱著卡通片的主題曲：「大踏步神情卻威武，小子大名XX（原本是「露寶」，當時改以兒子的名字），人人皆知道！小XX嚟啦！小XX好嘢！」沿途充滿著我倆的歡笑聲！

還記得當年一個秋高氣爽的假日，我們一家三口往南丫島遠足去。走到一段微斜的路時，丈夫和我連忙提醒兒子不要奔跑，可是兒時的他實在活潑，沒有理會我們的警告，結果跌傷了膝蓋。



他哭著自己站起來，我為他清理傷口，之後他便一小步、一小步地慢行了。

兒子讀中三那年，學業成績遇上滑鐵盧。在家長日我與兒子回校與班主任會面及取回成績表，看到成績表裡的成績，很是無言……在歸家路上，我倆的頭頂被烏雲緊緊的籠罩著，大家都一臉「喪親」的模樣！

「仔，怎麼辦？」我說。

兒子沉默了片刻後輕聲回應：「我會努力些！」。

從那天開始他便認真地學習，今年為了應考文憑試，他從年頭起差不多每天都往自修室，溫習至晚上十時許才回家。為此我亦常常為他祈禱，時刻與他同行。感恩天父陪伴我們渡過這不容易的三年，包括面對新冠疫情及網上授課的艱辛歲月。

7月19日是文憑試放榜的大日子，兒子獨自前往學校取成績單，而我也請了假在家守候，待兒子有需要時，可得到即時的支援。那天早上我的目光離不開手機的螢光幕，等候著兒

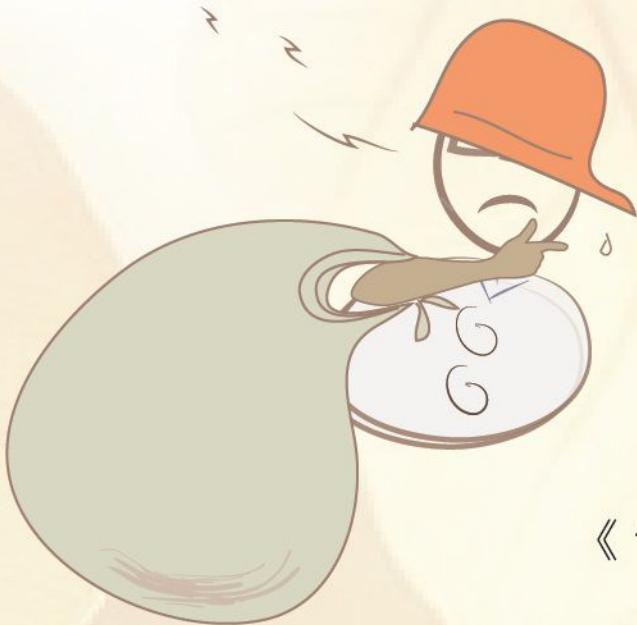
子發放的訊息，雖是短短的數個小時，卻感到非常難熬！最後我按捺不住，終於致電給他，他立時接聽，然後告訴我結果。得知兒子的心情還算可以，只是對中文科有點失望。最後，兒子終能繼續升學，並修讀喜愛的科目。

這是兒子首次面對公開考試，他要經歷如此人生大事，作為媽媽的我，當然會為他祈禱。我盡力於每朝上班前參與早上的彌撒，祈求天父幫助我兒渡過這重要的日子，直至現在我還繼續有每早參與彌撒的習慣。

同行是一種相伴的方式，樂意與別人分享和分憂，還能接受原來的他；適時的支持、鼓勵和提醒，助他有能力面對任何境況；縱使經歷失敗，然而一個安慰的眼神、一個用力的扶持，對方的心境自有微妙的改變，力量會漸漸增加，幫助我們在各種生活的磨難中成長。家人與好友的關愛如是，天父對我們的伴隨，又何嘗不是呢！

感謝天主賜我智慧與子相伴，而他亦非常樂意讓我陪伴同行。

我盼望在未來的日子，兒子能滿懷主恩，繼續奔向天際，快樂地摘他的星去！



## 大叔友情講

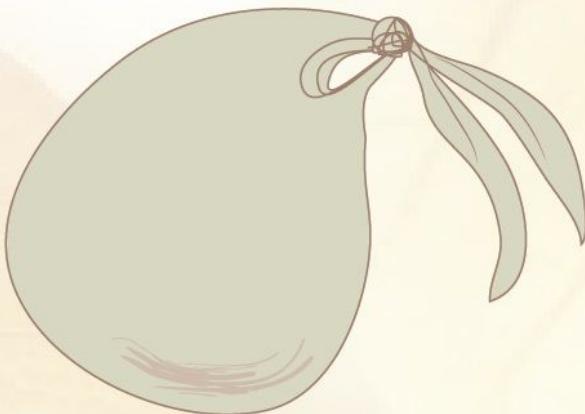
### 《包袱》

奧大叔

#### 引言

奧大叔近日在社交媒體看到一幅發人深省的圖片——一個人正在艱難地拉著木頭車，而車上所載的，就是車夫自己那不成比例，巨大無比的頭顱，照片的英文標題，經翻譯後的意思是「我們背負最重的擔子，就是我們腦袋中的想法」。當然，「想法」這個擔子也可能帶來人的成就。大叔年輕時曾看過一些教導他人如何成功的作品，書中有作者說：「你思想的高度有多高，你的成就有多高」。成功的滋味的確很吸引，君不見很多朋友在不同範疇內不斷努力，追求個人成就，但同時不斷承受壓力嗎？

反思上述的圖片和「成功秘訣」，大叔東施效顰，也說：「你心中的顧慮有多重，你思想的包袱就有多重」。



## 包袱與關係

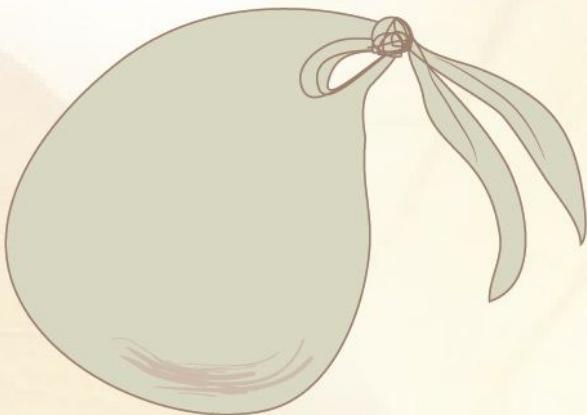
包袱當然不單指名譽、金錢、事業、地位等，它也來自關係。在個人層面，形成包袱的原因可以是個人不能原諒自己曾經犯下的過錯——例如有研究

指出，完美主義者會因一個小瑕疵而耿耿於懷，甚至企圖自毀。此外，從人與人的關係的角度看，與近人之間的關係會成為包袱，例如與情侶的感情破裂、家人患病或至親離世等。至於人與世界的關係，包袱可以體現在人的憤世嫉俗、種族歧視、戰爭、嚴重破壞大自然等。當然，在信仰上，包袱也可以根源於沒有接納天主的呼召，或者因犯罪而破壞了跟天主的和諧。

## 放下

如何面對人生中的包袱？記得小時候聽過的一個佛門小故事，大意是因為河邊沒有橋，而水流又湍急，一位女士不敢過河。徬徨無助之際，她遇上了小和尚及他的師傅。小和尚心想：「男女授受不親，真的愛莫能助！」怎知師傅毫不避嫌，背著女士過了河。之後，師徒二人繼續上路，但小和尚始終心中忐忑，惴惴不安，遂鼓起勇氣問師傅：「你不怕犯色戒嗎？」師傅回答說：「過河後，我已在水邊把女士放下，為什麼你心中仍背著她呢？」

在聖經中也有一個關乎個人包袱的故事。在瑪竇福音19:16-22節中，有一個少年人的故事。少年人請教耶穌如何行善才可得永生。

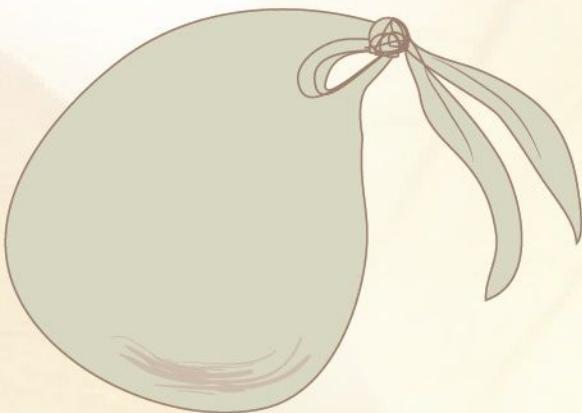


耶穌回答他要守誠命，包括不可殺人、不可奸淫、不可偷盜、不可作假見證；應孝敬父母和愛人如己。該少年人說他已經遵守了這些誠命，但還需要額外做什麼呢？耶穌請他變賣所有的，施捨給窮人，然後來跟隨祂。怎料少年人聽完耶穌的話後，「就憂悶的走了，因為他擁有很多產業」。

孔子也可能曾經背負一個「沉迷」音樂的包袱。《論語·述而》第十四段中記載：「子在齊聞韶，三月不知肉味。曰：『不圖為樂之至於斯也！』」孔子因愛好齊國的韶樂，竟然連吃也不知其味。奧大叔真想知道孔子是如何戒掉這個「癮」，讓我也好好學習，放下啤酒肚這個包袱！（一笑）

## 平安

人要放下顧慮的包袱，真的說易行難，要怎樣做才好呢？大叔不是情緒管理的專家，但懂得倚靠天主，因為主耶穌曾說：「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10:27）。我們可以透過祈禱，將包袱「交託」在天主手中，而不是只靠人的力量想將它「放下」，天主會以適當的步伐及形式，成就我們的意願；主的愛會將包袱轉化成為恩典，體現於我們內心的平安。



大叔未信主之前，不明白基督徒常常掛在口邊的「平安」，現在自己真能體會天主的恩賜。耶穌說：「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。你們心裡不要煩亂，也不要膽怯。」（若望福音14:27）

### 結語

要放下心中的包袱，單靠人力未必能成就。耶穌說：「經上記載：『人生活不只靠餅，而也靠天主口中所發的一切言語』。」（瑪竇福音4:4）。我們可以把包袱交託給天主，讓祂帶領大家應走的路，就像父母為小朋友背起書包，帶領孩子往學校學習一樣。

在結束這次分享之前，奧大叔邀請眾讀者一起祈禱：

「唯願上主天天受讚美！他承擔了我們的重負，因他是救我們的天主。」（聖詠集68:20）

（此文特備錄音廣播）





天主教關愛自然行動  
*Catholic Care for Creation*



## 大自然，您還好吗？

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：

email: ccfchk2021@gmail.com

facebook: CCFC2021

ig: ccfchk2021

youtube: 天主教關愛自然行動



## 天主自會照料

蘇天沛

笑得天真，玩得盡興，是孩童們可愛的情懷；走進大自然的孩子，除了埋怨天氣很熱，也會給我們展示無限的好奇心與活力。可是隨著年紀漸長，人生經驗漸豐富，但同時卻失去了童年時那份純真與快樂，對大自然也少了一份欣賞和讚嘆，只把一切視作理所當然。

人們執著於錢財物質的生活，容易做成壓力，也會間接促使地球資源備受剝削，破壞了大自然。回顧聖經，很多人希望跟隨耶穌，卻不願意放棄所有，例如：一位自幼就遵守誠命的富少年，前來問耶穌如何能承受永生，耶穌回答：「把你一切所有的都變賣了，施捨給窮人，你必有寶藏在天上，然後來跟隨我！」（路18:22），聽到這樣的條件，他只有黯然離開；依戀現世的財富，使人失去了天上的寶藏。另外，有一個人欲跟隨耶穌，耶穌卻回答：「狐狸有穴，天上的飛鳥有巢；但是人子卻沒有枕頭的地方。」（路9:58）。由此可見耶穌過的是極其簡樸的生活。

簡樸的生活是對環境友善的生活。擁有得愈多，並不表示生活能更具保障或更安全。耶穌為叫我們放心，再以大自然作比喻：「你們仰觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裏屯積，你們的天父還是養活牠們。」（瑪6:26）。試想想，如果天主對祂創造的動物都愛護有加，何況是以天主肖像被造的我們呢？

天主知道我們的需要，亦會按祂的旨意把一切賜給我們（參閱瑪6:32-33）。已故教宗本篤十六世多次提到自然是天主所賜的「禮物」，只要我們都過得知足，在沒有過度開採的情況下，這禮物（地球的資源）絕對能夠供給我們足夠的生活所需，同時也能維持大自然的健康，讓人們的身心豐盛無缺！



笑話 開懷集

聯想 Venus Tsang

## 都幾笑話

太快了吧！

一個在教堂外玩耍的小女孩，看見有人來行婚禮彌撒，便興味盎然地看著，直到新娘子進了教堂行婚禮。等禮儀結束後，小女孩又等著新娘子出來。可是她看見新人出來後，不禁臉色變了，她說：「這個新娘子這麼快就變心了，剛才和一個老的進去，現在和一個年輕的出來！」

聯想：在教會內婚盟是七件聖事之一，當然不會如此兒戲；有時眼見的事也未必為真，凡事先了解為要！



*Hi, my name  
is Susan!*

## 姓氏強項

甲：「呂神父又要辦佈道大會了。」乙：「他姓雙口呂，當然愛佈道。」甲：「這次派誰去聽呢？」乙：「派聶小姐去吧，她的姓有三個耳朵，比我們能聽一點。」

聯想：中文的姓氏繁多，每個姓氏都有其特別的意義，沒想到只要動動腦筋，嚴肅的姓氏也能衍生出這麼有趣的故事。

## 投錯重點

有人說新上任的市長要來教堂望彌撒，所以有很多人打電話到教堂查問。神父說：「我不知道市長會不會來，不過上主一定會在的。」

聯想：這個幽默的故事說來惹笑，可是生活上的確很容易投錯重點，失去方向，真正的意義便模糊了！



Let's smile!

該去哪裡？

疲憊不堪的修女去見院長，她說：「我看醫生了，醫生說我該休息一段時間。院長覺得我該去哪裡才好？」院長道：「去看另一位大夫。」

聯想：雖然這是一個笑話，可是教會內的牧者實在缺乏，如果你自覺有天主的召叫，請想想該去哪裡！

## 失散與失傘

神父接到一位太太打來的電話，那位太太問：「神父，請問我有沒有把傘忘記在你那了？」神父告訴她：「有啊？你的傘在我的辦公室。」那個太太說：「我說嘛，還是神父誠實，我剛剛打電話問了幾個朋友，他們都說沒有。」

聯想：很多事情驟聽起來沒有甚麼問題，不過若想清楚便發覺不合情理，那位太太鬧出笑話又錯怪別人了。



## 《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