



RENEWAL

更新

溝 出 彩 虹

真情話 p.4

無聲勝有聲 p.8

與父母溝通——享受天主的恩賜 p.3

和諧溝通·夫妻之道 p.6

病榻中的溝通與愛 p.5

人與人連線的鑰匙 p.14



遷址通知

本團體已遷往下列新址：

香港灣仔灣仔道133號
星航資訊中心28樓

電話：2866 7668 傳真：2866 7388
網址：www.ris.org.hk

With immediate effect,
our new office is located at
28/F, Times Media Centre,
133 Wan Chai Road, Wan Chai, H.K.

Tel : 2866 7668 Fax : 2866 7388
Website: www.ris.org.hk



《更新》信仰雜誌是聖神內更新團體出版的四月刊，國際發行。

我們的使命：以文字傳福音，鼓舞讀者過正面的生活，並培育天主的子民。

我們的方法：針對現代人的需要，用生活化、富時代感的簡潔文章、編輯、排版、美術，將靈性的事連繫到生活上，藉耶穌基督的原則和恩寵，幫助現代人過精彩的生活。

贊助出版及印刷 活水基金

主編：Sylvia Li 編輯成員：陳楚渠，黃鳳屏，Johnny Chan，Agnes Wong，Lavender Kwok
文字福傳幹事：Dawn Lui 設計：Joanne Ng 校對：Raymond Lee，Dawn Lui

出版及發行 聖神內更新團體

地址：香港灣仔灣仔道133號星航資訊中心28樓
電話：(852) 2866 7668 傳真：(852) 2866 7388
電郵：office@ris.org.hk 網址：www.ris.org.hk

總發行量 今期15,000本

分佈 30個堂區・18間學校・15間醫院・各類機構、個人、海外
另外《更新・生活觸動》輕便版 街頭派發

各地聯絡人

馬來西亞（西） 吳承章 czng@pd.jaring.my，
周述萍 saintchou@rome.com，陳佑明

馬來西亞（東） 許魯秀 ehii288@gmail.com
台灣 黃清富神父，張錦成 andy.c1015@msa.hinet.net
新加坡 蔡耿勇 benchuaky@yahoo.com.cn
香港 聖神內更新團體 dawn@ris.org.hk

網絡版：www.ris.org.hk/Intro_Mag.htm

目錄

編輯室

主題文章

- 3 與父母溝通——享受天主的恩賜
Herman
- 4 真情話
Ada & Jerry
- 5 病榻中的溝通與愛
Marciana
- 6 和諧溝通・夫妻之道
Becky Lee
- 7 醫生・病人——真誠溝通
Joseph Yip
- 8 無聲勝有聲
夏蜜
- 10 老師與小學生
張煥儀
- 12 專訪活水基金——談傳媒與福傳
清心
- 14 人與人連線的鑰匙
清心
- 16 溝出彩虹
吳智勳神父
- 17 一分鐘祈禱
Diana Chan

邀稿

- 18 神恩復興運動大聚會
Simon Tsui
- 20 帶你「朝」—「朝」
Tommy Wong
- 22 「聖神內更新團體」喬遷之喜！
團體中心職員
- 23 我學會了誦讀聖言……
Frances Siu

國際版

- 24 台灣專版：橋的功用
主理：黃清富神父 文：高文鍊

專欄

- 25 讀者留言信箱
主理：Agnes Wong
- 26 說笑話・話靈修
文：Agnes Wong 插圖：Linda May
- 27 譜出生命的詩篇——心飄揚
周景勳神父
- 28 溫暖小團體：
甜蜜聖家（上水）每週小組 Joanna Cheung
Alleluia午間守齋祈禱會 Carrie Mui
- 29 聖神內更新團體每週小組
- 30 事工服務就是愛：教導事工
梁淑君
- 32 福傳實錄：向奶奶福傳
小媳婦
- 33 聖神的能力與效果：在基督內得永生(九)
疏效平博士
- 34 好書推介：
《領導就是喚醒生命——靈性化的生命力領導》
Chris
- 35 健康小貼士：牙齒保健
牙科醫生供稿

溝通

令世界變得美麗

在生活中，常會聽到「溝通」一詞。最常聽到子女說：「我無法跟父母溝通……」，以致與家人關係疏離；或是工作中，同事間因欠缺溝通，致使關係欠佳；又或是朋友間沒有溝通，關係變得冷淡。人與人關係薄弱，是因為沒有溝通，各人都為自己築起一道牆，永遠無法跟別人連線，世界也會變得灰暗失色。

聖經說：「人單獨不好。」（創2：18）天主創造人，是要人群居生活，人與人間需要建立關係。適當的溝通，能使人連繫起來，建立美好的人際關係，這世界便會像彩虹一樣的美麗，充滿喜樂。

但要能與人和洽相處、適當表達自己的意思，或了解對方的感受，當中卻充滿著溝通的藝術。今期《更新》主題是「溝出彩虹」。不同的生活故事，讓讀者體會到，適當的溝通和依靠天主，原來可以改變生命中的重要決定，也可以改善與家人的關係。亦有專業人士分享與孩子、病人溝通的秘訣；吳智勳神父從信仰角度，道出「溝通也有神學」，教導我們要聆聽和了解對方的話，並要持守真理和愛德。此外，也有提供實際有效溝通方法的內容，幫助我們建立美好的人際關係。

聖經說：「因為基督是我們的和平，祂使雙方合而為一；祂以自己的肉身，拆毀了中間阻隔的牆壁，就是雙方的仇恨。」（弗2：14）人與人溝通的障礙，就是仇恨。讓我們開放自己，拆除圍牆，建立溝通的橋樑，為締造彩虹般美麗的世界而努力。

很多人跟父母的關係疏離，他們寧可花時間跟朋友在msn聊上一整天，也不願意跟父母多說幾句話。我自問跟父母的關係很不錯，彼此亦有良好的溝通，在此分享一些個人經驗，讓年輕人作為參考（其實我都很年輕……）。

相信對年青人來說，跟父母溝通最大的困難是話不投機。誠然，年齡差距是會無可避免造成代溝，以致窒礙彼此的溝通。要打破這隔閡，我們可以嘗試尋找雙方都感興趣的共同話題。

用心尋找共同話題

我很喜歡跟父母談時事，對於周邊發生的事情，我們會交換意見，讓對方了解自己的看法，若大家意見相同時，更有英雄所見略同的感覺。兒時的趣事，也是不錯的選擇，這些讓人會心微笑的往事，能拉近彼此的距離。跟父母溝通也可投其所好，比如我父親是保險顧問，而我現於大學就讀的科目也跟保險有關，我們便會偶爾討論有關保險的事宜。其實，每個家庭都有不同的共同話題，只要稍為用心便不難發現。

「夜話」是溝通的好時機

在大學裡發現一個很有趣的現象——同學們很喜歡在晚上夜深人靜時「夜話」。每當「夜話」時，大家都願意敞開心靈，傾訴心事，特別是一些在早上不會跟別人說的話，在晚上便會暢所欲言。跟父母的溝通也是一樣，需要有好時機。我很喜歡在睡前跟父母聊天，這可能是因為環境較黑，感覺較窩心，也少了要正視對方的心理壓力，聊得興之所至時，每每不願睡覺。

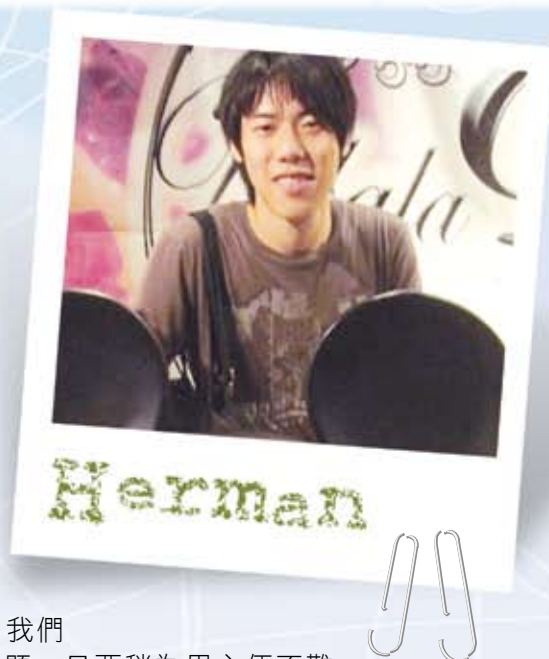
對父母的關懷，要有同理心

我們自身的態度，也對溝通造成一定的影響。天下沒有不疼愛子女的父母，只有不懂得疼愛子女的父母。父母會用自己認為是正確的方式跟子女溝通，比如在對話中，他們會側重關心子女的學業成績，這便可能令子女感到煩厭。其實，父母與子女之間的溝通，欠缺的只是同理心。作為子女，應多從父母的角度著想，要明白父母著緊子女的成績，是為子女設想，希望他們將來能過無憂的生活。很多時，我們會對朋友的關懷心存感激，但對父母的關懷卻不屑一顧，有甚麼比這更令人感到奇怪呢？

家人是天主賜給我們的禮物，我們定當好好珍惜。寄望年青人能和父母有良好溝通，享受天主的恩賜。🌱

與·父·母·溝·通

享受天主的恩賜





真情話



兒子Jerry一向寡言，又內向沉鬱，雖然我想多些了解他，奈何他總是不願跟我多談，愛將感受藏於心底。我無從入手，只能默默祈禱。終於與Jerry參加了一個成長課程。兩個多月來，不單止我與兩個兒子之間的了解加深了，他兄弟倆的感情也有突破，改進了不少。

現在，跟兒子溝通時，我會因他的特質和努力，先加以讚賞和肯定。我會顧及他的感受，對一些較個人或敏感的話題，只在他願意的情況下才繼續。兒子感覺受尊重和接納，不單母親的話較易聽入耳，也會坦然地透露心中的想法與感受，做到真摯的交流。我也不會隨便多加意見，不勉強，儘量避免無意的批判和指責。我會多些代入他的處境，體會他的想法或感受，讓他知道我願意了解他、支持他。

我還學懂了與自己溝通，接納自己的不足和不完美。「天使之所以能飛，是他願意把自己放輕。」

Hi，我是Jerry，天主聖三祈禱會成員。
以前，我和媽媽的關係只算一般，大家常因家務、學業等問題鬧翻。在那個成長課程裡，我學到一個道理：所有不同的負面感受，其實都是自己的選擇；我是可以改變看法，創造正面的感受。

現在，假若媽媽罵我，我會先去理解背後意思，例如，媽媽是要讓我知道我可以再進步一些；我也理解媽媽缺乏家人對她的關心。我會待媽媽心情平靜後，才向她表達自己的感受和看法。

課程結束當晚，我更與媽媽談心至深夜仍依依不捨。此後，我們約好了每週三次傾心事。媽媽訴說了家庭擔子的辛苦，令我明白自己於家中亦有責任。我承諾幫忙做部份家務，為家庭出一分力。媽媽也每朝鼓勵我、嘉許我，讓我倍添動力，努力上學。

以前的冷淡、惡言都沒有了，我也不再像以往般把自己躲藏在房裡，我會平靜和舒暢地抒發心中的感受、想法，我終於感受到甚麼是平安喜樂！我找回動力、快樂，摸索到大方向，我感覺到這一切都是主耶穌所賜的恩典。Alleluia！🌿





© Marciana(非會員)

病場中的 溝通與愛

“我出生於一個大家庭，家庭生活很熱鬧。但我丈夫的家庭則剛好相反，他們平日見面，除了一些客套話外，便沒有其他話題。這十餘年間，我跟丈夫的家人甚少溝通，特別是跟兩位小叔和弟孀，交談不超過二十句，實在令人驚訝！”

弟孀患病，多了溝通

其中一位弟孀是教友，不過已很久沒有返聖堂，她患了癌症需要接受化療。我知道她患病，便主動邀請她一起到聖堂參與彌撒。自此，我跟她溝通的機會多了，天主也藉著我，引領她再次回到天主的身邊。

為弟孀安排傅油

後來，弟孀的病情開始轉差，需要住院。那時候，她四肢無力，說話也困難。對於她的病況，我感到不知所措。感謝天主，醫院牧靈部的一位修女，安排了神父為弟孀傅油，修女更每天前往探望她。起初，我怕小叔會不喜歡，不單因為他是非教友，更重要的，是他不喜歡別人看到太太的病容。但小叔卻主動跟我傾談修女到訪的事，自此我跟他的溝通逐漸多了。感謝主！

弟孀離世，讓家人溝通更多

不久，弟孀離世，家人決定採用天主教的殯葬禮儀，不過小叔對天主教禮儀不太熟悉，便主動請我幫忙。小叔以往都是自己承擔所有事情，不願意麻煩別人，但這次他卻開口邀請我幫忙。自此我們的溝通更多。弟孀的離世也令奶奶很傷心，明顯失落，我為此主動跟奶奶傾談和溝通，希望讓她釋懷。

弟孀的離世，不但拉近了我跟丈夫的家人的距離，天主更讓我們多了機會溝通，增進彼此間的感情。弟孀在人世時受了太多苦，我藉著這篇分享，為她祈禱，求天父讓她在天國享受平安與喜樂。🌿



和諧溝通 夫妻之道

© Becky Lee

我是兩個孩子的母親，但我卻曾把「不生育」作為嫁給丈夫的條件！

「通知」丈夫，便是溝通的方式

我是嬰兒領洗的教友，對於天主的教導，我會選擇「合用」的才去遵守。我明白孩子是天主的賞賜，但婚前我卻跟丈夫「講條件」，說明不生育。因為我覺得生命是悲苦多於甜，我不想硬把生命帶到世上來。

我喜歡單方面把自己的意見和決定「通知」丈夫，然後「問」他的看法，但最後我只會接受自己的想法。久而久之，丈夫便不怎麼表達意見，我常為此鬍怒和發脾氣，因感覺他不願意和我溝通。

改變心態——一切的苦，是為將來的甜

但天主並沒有放棄我，因著生活上的難關，讓我重新尋找祂。藉著參加團體的每週小組、聖神內更新研習班、夫婦幼兒事工，以及伉儷會的夫婦營等，讓我重新學習與丈夫溝通之道，也重新認識這信仰。

這次更新，改變我的人生觀，發現生命可以很喜樂。縱然有苦，但一切的苦，都是為了將來無限的甜；縱有憂慮，但一切可以交托予主。隨著心態的改變，我亦開放自己，願意接受小孩子。

尊重丈夫，並交托予主

我跟丈夫的溝通亦慢慢改善，不再是「知會」他，而是會選擇合適的時間和用詞，向他提出意見，並會考慮這意見是否為他帶來好處。這樣，當我要把討論的事情提出時，心情便較以前平和，也會多顧及他的感受。

比如大兒子出世後，我們都希望多生育一個孩子，但嘗試一段時間也沒有消息。我開始著急，朋友介紹我去找醫生協助，但丈夫卻持相反意見。我並沒有堅持，反而提醒自己要尊重他的意見，並把這件事交托給天主。想不到，天主後來竟無條件賜給我們一個可愛的女兒！

現在，我跟丈夫有一個很好的溝通方式，就是睡前和他一起開口祈禱，讓對方知道彼此的想法和憂慮。感謝天主不斷保守我們的婚姻，讓生命豐盛、充滿平安和喜悅！Alleulia！🌿



“在這個高度密集繁榮的香港社會裡，事事都要求快速完成，就是連說話走路都要急速，似乎有無窮盡的事情等待我們去完成。但是，急速的生活是否使我們有得著呢？我們每天都需要和身邊的人接觸，當中的溝通技巧、說話素質，我們又會否忽略呢？”

突破醫治的障礙

我是一位專科醫生，每天都需要接觸很多病人，當中的滋味，非筆墨所能形容，真是苦樂參半。有些病人可能因為生活壓力太大，好像有一個壓力煲在體內，隨時都會炸開。又有些病人會帶著不信任的心態前來求診，這可能是因為近日很多醫療事故的發生，被傳媒渲染或誤導所致。這當然對醫治造成很大障礙，究竟有沒有方法可以突破呢？

溝通說話是一面鏡子

記得有一次，一位病人帶著沉重的心情走進門診部，他當時煩躁易怒，充滿疑惑和不信任。我心想，這又是天主給我考驗的時候。於是，我盡量安撫他的情緒，及設法解答他的問題，他的情緒才慢慢得以緩和。其實，溝通說話就像一面鏡子，雙方站在一個互動位置，別人會按照你的模樣反映給你看。耶穌說過，你若願意人怎樣待你，你便應怎樣待人。的確，只要你帶著平安喜樂的心跟對方溝通，他們即使帶著怒氣，也會被你影響，態度亦會緩和下來。在我個人的經驗裡，真是有效的潤滑劑。

病人要耐心聆聽

病人也需要用平和的心去面對自己的問題。從病人角度而言，當然希望所有問題都得到圓滿解決。但是，現實情況有時未必能如願，我們又該如何呢？倒不如耐心聆聽醫護人員的意見，若仍有疑惑，不妨多問幾句。更可多看幾位醫生，聽取不同的專業意見作參考，找出合適自己的治療方案。多開放自己，跟醫療人員溝通，較之大發雷霆，更能幫助自己解決問題。

真誠表達，是良好的溝通技巧

我曾參加一個為期三天的「說話訓練班」，它給我很大的啟迪。課堂提及「說話技巧」及「態度」兩方面都很重要，而「態度」較之「技巧」更為重要。因為人實在太喜歡用防禦系統來保護自己，以致說話變得流於表面化。但完成這課堂後，有些表面很高傲的學員竟能真情流露、真情表達自己的感受和不足。課堂的導師真的很好，即使學員不善於表達自己，亦能引導他們表達內心感受。我為此大受感動，原來真誠的溝通能顯露出人的真善美。

耶穌說：「……因為心裡充滿甚麼，口裡就說甚麼。善人從善庫裡，取出善來；惡人從惡庫裡，取出惡來。」（瑪12：34-35）但願我們都跟隨主學習心意更新，說話溝通自然更美！

這是我生活上的點滴及心路歷程，與大家分享，共勉之。🌱

無聲勝有聲

Mum,
I love You

姊姊永遠是主角

現今很多媽媽都會以朋友身份與子女溝通，聽說這樣會讓子女願意跟你訴說心聲，使大家能多了解對方。回想以前，我從來都不會與媽媽傾訴心事，亦不會將自己想法告訴她，更遑論跟她作出任何商量。

在我心目中，媽媽很愛錫姊姊，不論姊姊有甚麼要求，媽媽都會盡一切辦法滿足她，所以很多時候，我覺得媽媽只是在「利用」我，我與媽媽的所有「對話」內容都離不開姊姊。

關係突變

我曾經努力嘗試修補我與媽媽的「溝通」關係，我希望她會了解我多些、關心我多些。記得有一次，為了使媽媽開心，我帶她和爸爸去澳洲旅行，讓她完成「衝出亞洲」的旅行願望。原以為是一件好事，可惜在出發前一晚，我與媽媽吵了一場世紀罵戰，媽媽居然說出，她根本不稀罕與我去澳洲旅行，我聽了後無名火起三千丈，二話不說就奪門而走了！

我以為與媽媽的關係就是這樣，大家再不能有任何溝通，直到她或我離開這個世界。

記得在2004年7月31日，我收到一個電話，得悉媽媽入了醫院。那時我從沒有想過她的情況是如此嚴重，後來經醫生診斷，原來媽媽急性中風，有一條血管爆了，需做一個很危險的腦部手術。手術後，媽媽沒有離開我，但她從此就變成活生生的「植物人」。她失去了記憶力和表達能力，連自我照顧的能力也完全喪失了，她完全需要依賴家人的照顧。我只能由她的眼神猜想她需要甚麼，祈望能滿足她的要求，其實，這又談可容易呢！

眼神傳意・「無言」的愛

記得當時有位醫生告訴我，媽媽日後不會覺得太辛苦，因為她甚麼都不知道，反之我們家人以後就辛苦多了！到了今天，我認為其實最辛苦的人應該是媽媽才對！她這五年來，完全沒有辦法用言語來表達自己，以致我不能與她作任何溝通，她就連喚出我這個女兒的名字，都是無可能的事！她更不能對我說出她內心的感受，我說的話她也聽不懂，所以很多時候我倆只能默默地望著對方，我有很多說話想對媽媽說，但已經來得太遲了！

過去幾年，我與媽媽在溝通上算是失敗，但在媽媽生病期間，卻是我與她最親密、最多時間共處的時候，因為是我真真正正感覺到媽媽需要我，而我亦清楚了解自己原來很愛媽媽，我是很在乎她的一切。

天主就是這樣給我非一般的試煉，但祂是慈愛的，祂決不會讓我受那超過我能力的試驗，祂必會開出一條出路，讓我能夠承擔，而且讓我能夠再次從新學習，再次與最親愛的人建立一份「與別不同」的關係。🌱



◎ 張煥儀

老師與小學生

我是小學教師，多年來都是與孩子們一起生活和成長。在此跟大家分享一二事。

積極面對自己：我曾跟一個患重病的小六同學遙遙接觸，由於她需在家休息，又特別喜歡繪畫，我便培訓她參加美術比賽。初次接觸患病的遙遙，實在令人驚喜，因她完全沒有為自己的病患，而自憐自悲；相反，她很積極面對自己的學業和病情。在培訓期間，我並沒有因她患病，而特別優待她，或放寬對其繪畫的要求。這樣，令遙遙感到自己跟其他人沒有分別。

抱開放態度：是次繪畫的主題，是拯救瀕臨絕種的生物。我在引導其創作時，抱開放態度，跟她談論生命的價值，乃如何面對生死等敏感話題。小孩子的思想很單純，她在沒有任何壓力下，完成了畫作。最後，遙遙的病痛慢慢康復，她的作品也在比賽中獲獎。



信任孩子：明明是一個很好動的學生，上視藝課時又愛搗蛋，老師們對他都沒有好感。有一次上刺繡課，明明所遞交的作品，竟然有超水準表現。同學們都說他是「請槍」做的，我也信以為真。

為了試探他有沒有講大話，我要求他為我造一幅刺繡。兩天後，他竟真的給我一條刺有精緻圖案的手巾。我還是不大相信是他做的，但當看見他的手指頭全都給針頭刺花了，我便知道自己錯怪了他。我很是感動，自此便把這手帕放在我座位的案頭，警惕自己要認真認識和了解每一個孩子。



與孩子溝通小秘訣

(一) 行動勝於管教：孩子都愛模仿，家長必須以身作則。在孩子唸小學一至三年級時，父母便開始要建立權威形象，讓他們明白要服從長輩。

(二) 三份讚賞一份提示：讓孩子有被認同和被肯定的感覺。家長對周遭事情應多表示讚賞和感謝，不應在孩子面前表現抱怨和憤怒。

(三) 多花時間陪伴孩子：說故事、玩智力遊戲、下棋或做運動等，刻意營造開心的時刻與情境，建立親密和諧關係。

(四) 讓孩子喜歡你：孩子看到你對別人的仁慈、對家人的關愛，最能觸動孩子的心靈深處，令他對你產生好感，以愛還愛。

(五) 常懷感恩讚美之心：多帶孩子去欣賞大自然，參與藝術欣賞活動、逛書店或參觀博物館等，培養孩子在物質以外的精神生活。

當老師的、當父母的，應恰當地認識自己修德成聖的召喚。願各位以殉道者的精神，時刻向聖神求溫和、良善和忍耐的神恩，無條件去愛每一個孩子。



◎ 清心

專訪活水基金

——談傳媒與福傳

教宗本篤十六世在一篇有關大眾傳播的文告中提及，媒體科技上的進步，已在一些特定層面征服了時空，讓人與人之間縱使相隔千里，仍能即時而直接地溝通，但當然要正面和健康的運用，才可達致和平共融。

活水基金近年積極進行電台福音廣播、製作福傳CD、又建立嶄新的互聯網站，就是積極運用電子媒介做福傳。現邀得活水基金主席高德耀先生接受本雜誌訪問，暢談他們的工作。

資助出版刊物



福傳CD



高德耀致送紀念品予徐錦堯神父

更高 活水基金如何成立？你們的理念是甚麼？

活水基金由一群天主教徒在2007年創立，是註冊的非牟利慈善團體。我們成立的目的，是為天主教會內的團體、神職人員及修道者提供福傳平台及資源。簡單而言，我們希望為這些團體，在策劃各項福傳活動但又缺乏資源時，能夠作出一些支援，讓更多人能認識天主。

更高 請介紹活水基金的各樣福傳工作，及其途徑。

我們相信電子傳播媒介如電台、互聯網等，是現今福傳的有效渠道，滲透率高。故此，自2007年底開始，在新城財經台推出《金錢以外》廣播節目，邀請神父和天主教團體主講，讓聽眾在世界不同的地方也可感悟天主的美善和睿智。我們也曾在商業電台雷霆881以贊助節目製作形式，安排教友在大氣電波作福音見證。

另外，我們製作的《為生命注入新動力》福傳CD，輯錄了過去的精彩福傳廣播，方便流傳，是福傳的好工具，頗受教友歡迎。我們亦有一些供福傳使用的小禮物，讓堂區及團體免費索取。

當然，我們不會忽視文字福傳工作。活水基金資助出版的刊物包括聖神內更新團體的《更新》和天主教醫院牧靈部的《心窗》。

更高 神父輪流在電台主持福傳節目，聽眾反應如何？

活水基金網站的留言版內，收到許多對該廣播節目的鼓舞性回應，有些來自本港，有些是海外的。他們表示，晚上收聽《金錢以外》已成為生活的重要部份；反省生命之餘，一家人圍在一起討論節目內容，也促進了家庭溝通。徐錦堯神父的〈小故事，大道理〉很受歡迎，是其中一個成功例子。

《金錢以外》逢星期一至五晚上11時05分在新城財經台（FM104）播出。

更高 請介紹活水基金網頁的內容。

活水基金建立了一個全新的網站，上載了一些過去的精彩電台廣播，讓聽眾何時何地都可以重溫基督信仰的真理。處身不同地區的朋友，也可在留言版內一起討論人生和信仰問題。另外，網頁也上載了一些由聖神內更新團體提供的教友個人見證。

天主教信仰團體的網站在香港不多，如想認識更多活水基金的工作，請瀏覽網址：

<http://livingspringfoundation.com.hk>

更高 未來有甚麼大計？

我們有計劃把福傳工作延伸至學校，將《金錢以外》的〈小故事，大道理〉精選內容，編製成宗教及品德培育教材，供教師及有關人士使用。這是一個龐大的項目，會從長計議。

同時，我們也計劃聯絡一些海外華語電台，探討《金錢以外》在當地廣播的可行性。我們順應媒體發展，透過不同渠道，努力把天國的喜訊，迅速而有效地傳播出去。

聖神內更新團體會員亦有在活水基金贊助的《金錢以外》電台福傳節目中作見證和分享，有興趣的讀者可在以下網址重溫。

<http://www.livingspringfoundation.com.hk/web2.0/modules/tinyd0/index.php?id=45>



人與人連線 的鑰匙

◎ 清心

“

一個古老的笑話：主人宴請賓客，久候多時，客人只到了一半，主人便說：「怎麼了，該來的都還沒來？」在座的賓客一想：「該來的沒有來，那我們必定是不該來的！」於是走了大半。留下未走的客人當中，有些對主人說：「你不該叫他們走啊！」主人回答說：「我並沒有叫他們走哇！」朋友心想：「沒有叫他們走，那必定是叫我們走了。」於是也拂袖而去。

現今資訊科技發達，人與人的溝通雖說越趨頻繁，但相互之間的關係則越趨薄弱。早前在互聯網討論區上，看到持不同意見的人針鋒相對，以激烈的言詞互相指控對方，滿腹怨憤。

”

我們該如何讓對方明白你的感受，理解你的意思，從而建立美好的人際關係？開啟人際關係之門的鑰匙是：

（一）勇敢和採取主動

當你開始想邁出第一步，就不要等待其他人與你聯繫，你必須採取主動與他們連線在一起。這是需要勇氣的。恐懼使人與人之間無法聯繫上，當我們內心充滿著恐懼和憂慮時，便不願意和別人接近。我們只會彼此保持距離，因我們害怕被拒絕、被傷害、被利用。這些恐懼使我們在生命中不願意與人建立關係。「天主所賜給我們的，並非怯懦之神，而是大能、愛德和慎重之神。」（弟後1：7）

（二）體諒別人的需要

如果我們想要與別人連繫，必須從對方的需要開始，而不是以自己的需要開始。要別人尊重自己，你必先尊重別人。「各人不可只顧自己的事，也該顧及別人的事。」（斐2：4）「如果有人對某人有什麼怨恨的事，要彼此擔待，互相寬恕；就如主怎樣寬恕了你們，你們也要怎樣寬恕人。」（哥3：13）可見天主已許下承諾，當你專注於滿足其他人的需要時，祂保證也會滿足你的需要。

（三）說有建設性的話

「一切壞話都不可出於你們的口；但看事情的需要，說造就人的話，叫聽眾獲得益處。」（弗4：29）我們該意識到，天主賜給我們的嘴巴，是十分強而有力的工具。我們的說話隨時都可以摧毀別人、傷害別人，所以必須小心善用我們的口舌。「人必以口中果實充滿肚腹，必飽嘗自己唇舌的出產。」（箴18：20）

（四）坦率面對人與人之間的關係問題

你們必須開放、誠實、坦率。「朋友的勸勉，能撫慰人靈。」（箴27：9）一份真實、健康、深厚及有意義的關係，不是建立在彼此奉承之上。奉承是操縱者的標記，並不是真實朋友的標記。稱讚人家的說話應公開；糾正朋友時，應憑著愛心私下跟對方傾談，並選擇在他心情好的時候，而不是在他們失落的時候。好朋友是容許對方表達失望挫折和憤怒的感受。

（五）為人家保守秘密

你是不是那種能保守別人秘密，好讓他們能信任你的人呢？「往來傳話的人，必洩露秘密；心地誠樸的人，方能不露實情。」（箴11：13）不懷好意地說閒話，就如吹散一堆羽毛，令它散播去到各處去。你不能想像它對人的影響有多大，它可能會撕破人與人之間的關係，甚或在不知不覺間摧毀自己。「謹口慎言，方能自保性命；信口開河，終必自取滅亡。」（箴13：3）

（六）為彼此的關係委身

美好的關係不會自動出現，它需要時間維繫。婚姻是一種承諾；兄弟、同事、朋友之間的關係，也都是需要耕耘、努力，以及花許多時間建立起來，雙方都需要為這段關係委身。「交朋友過多，必會有損害；但有些朋友，遠勝親兄弟。」（箴18：24）朋友貴乎雙方的委身和付出，而不是數量多寡。🌿

人需要群居生活，感謝天主賜給我們配偶、父母、兄弟、朋友。
願我們能珍惜、維繫彼此間的美好關係。

溝出彩虹



吳智勳神父
耶穌會士，任
教聖神修院，
專長於倫理和
牧民的科目

溝通也有神學的，你信嗎？「彩虹」是舊約天人立約的標記：「我把虹霓放在雲間，作我與大地之間立約的標記。……幾時虹霓在雲間出現，我一看見，就想起在天主與地上各種屬血肉的生物之間所立的永遠盟約。」（創9：13，16）幾時彩虹出現，天主就記起與人及一切生物之間所立的盟約，不再毀滅大地。所以，彩虹代表和平、幸福、共融、良好關係。人與天主的關係良好，才有基礎與人建立良好關係。

溝通是為建立關係，把人連結起來，像彩虹一樣把天人連結起來。耶穌基督帶來最佳的溝通。祂首先聆聽天父的意思，然後忠實的傳給我們：「凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了」（若15：15）；祂也把人的要求轉給天父：「你們因我的名無論求父甚麼，我必要踐行」（若14：13）。這種溝通，為人帶來天人的共融及人與人的共融：「父啊！願他們在我們內合而為一，就如你在我們內，我在你內」（若17：21）。

傳播學有句名言：「媒介就是訊息」（medium is the message）。天主藉聖子耶穌向我們發言，帶來愛的訊息：「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不至喪亡，反而獲得永生」（若3：16）。耶穌是天父的聖言（logos），這聖言就顯露出天主是愛。教宗本篤十六世最新的《在真理中實踐愛德》通諭就把聖言與溝通連起來：「真理是言（logos），從而產生對話（dialogos）、溝通及共融。……真理使人的理性開放，並在愛的語言（logos）中團結」（no.4）。耶穌是真理，又是天主的聖言，祂與人對話溝通，也希望人藉真理之言，互相溝通。

今日人與人的關係普遍冷漠，原因可能是沒有溝通，或許是溝而不通。人與人溝而不通可能是沒有聆聽對方，只管各講各的，或只願對方聆聽自己的。對話溝通必須開放自己，聆聽對方，了解對方的話。耶穌就曾譴責反對祂的猶太人不聆聽天主的話：「你們從未聽見過他的聲音，……你們也沒有把他的話存留在心中」（若5：37，38），難怪他們沒法與耶穌溝通。另一不能溝通的原因是為了種種特定理由而不講真理，故意歪曲真理。不講真理是愛的欠缺，保祿要求人必須「在愛德中持守真理」（弗4：15），難怪耶穌責斥不講真理的猶太人：「我認得你們，知道在你們內沒有天主的愛情」（若5：42）。

若要天與人、人與人之間溝出彩虹，必須「在愛德中持守真理」，同時「在真理中實踐愛德」；不是二取其一，而是兩者兼備。只顧真理，不理愛德，會帶來傷害；只講愛德，不管真理，能做成縱容，扭曲，對溝通沒有好處。願溝通從家中做起，求主幫助我們堅持真理與愛德，祂會使我們溝出美麗的彩虹。🌈

覆手祈禱事工 © Diana Chan



一分鐘祈禱

天主造了我們，是希望我們彼此相愛，我們需要在相互建立的關係中成長。因此，我需要你的開放和坦誠，需要你接納我和信任我。認識你使我更懂得開放和反省自己，因為你好像是我的鏡子，反映我的美善、忠誠和快樂。當你情緒低落時，我希望能了解和知道，因為你是我所愛的配偶、親戚、朋友、同事、主內弟兄姊妹、鄰居，或甚至是初相識、不認識的陌生人……。

但在親密的關係中，我會有意或無意間傷害你，令你感到失望、傷痛和沮喪，因為我沒有認真與你溝通，沒有真正聆聽你或明白你，使大家失去信任和友愛。縱使如此，我仍然相信天主是愛，我想肖似祂，學習祂在困難中仍選擇去愛你，希望能繼續與你溝通。你也願意嗎？

如果你願意，讓我們現在一起祈禱：

主耶穌，感謝祢賜給我身邊愛我的弟兄姊妹，他們是我的親人或朋友。有時候，因著我內心的恐懼或曾受傷的經驗，令我失去再與他們溝通的勇氣。但是，這決非我所想的，也不會是你的意思。

主，求你賜給我聖神，除去我心中的恐懼；賜我更新的精神，使我重新振作，內心重獲自由；靠著你的聖神，使我懷著信心，重新上路，願意為愛你而與別人建立關係——尊重、信任、接納、忍耐及真誠的關係。

因主耶穌基督之名，求祢俯聽我的祈禱。

我們不僅在個人的祈禱上學習依靠天主，我們的每週溫暖小組更會透過以聖經為基礎的教導及生活分享，幫助你在實際生活上選擇如何面對困境，你會得到更多同行者的支持和鼓勵。現在就行出第一步，拿起電話致電2866-7668，查詢有關適合你的溫暖小組。



神恩復興運動

大・聚・會



© Simon Tsui

零九年十一月二十九日將臨期首個主日，在明愛社區會堂舉行了全港神恩復興運動大會，由剛到港不久的道明會薛柏強神父（Fr. David Seid）主持，他剛接替簡樂民神父，出任香港天主教區神恩復興運動委員會協調主任一職。

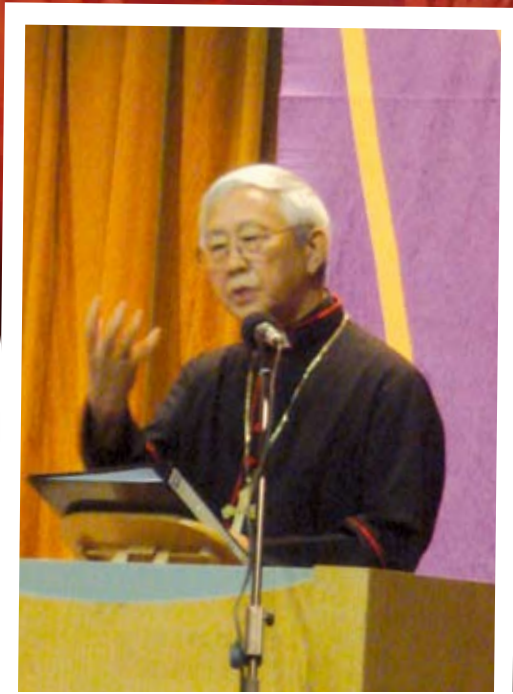
當天場面非常熱鬧，可容納五百人的會堂差不多爆滿，九成是菲律賓籍會員。聖神內更新團體的三十多位參與者屬中文組，被安排坐在大堂前方的嘉賓席。現場或掛或貼了各神恩復興運動團體的旗幟，我們團體的「易拉架」豎立在台的右前方，是唯一的中文旗幟，十分搶眼。

台上二十多位敬拜讚美事工成員，準時於二時正開始帶領全體敬拜讚美，氣氛熱烈。大會又朗讀了前任協調主任簡樂民神父從西班牙寄來的書函，提及他零九年七月回鄉休養及將於十二月一日作脊椎手術，司儀即時帶領全體為簡樂民神父代禱，祝願他早日康復。隨後會長致歡迎詞，介紹蒞臨的嘉賓，包括陳日君樞機。

薛神父強調，他來港的任務是要建立及更新神恩復興運動團體，正因團體是天主的工作，團體成員尤其是領導層，容易成為魔鬼的攻擊目標。問題的根源來自人性的脆弱，如妒忌、對抗、分歧、濫權等，因此對這方面和錯謬的教導要提高警惕，更需與神師、主教、羅馬教會結合，尋求聖神的指引，防範於未然。薛神父也宣佈制定了大會的新憲章，他的勉語確切表示，會在神恩復興運動團體的更新過程中給予指導、保護、醫治和壯大。

陳日君樞機被邀上台作嘉賓致詞。看到他退休後身心輕鬆了很多，他堅持要大家多為司鐸及聖召祈禱，尤其是為祖國。他也向大家預祝聖誕及新年快樂。

薛神父的第二回合講話較為輕鬆，主要介紹自己的出身和信仰經歷。薛神父於十三歲至十七歲都是在基督教團體裡長大，在十七歲時受浸，但在十八歲時



為尋求三項教義的答案，便選擇皈依天主教。該三個教義就是：

1) 教宗不能錯誤性 2) 聖體聖事 3) 煉獄

薛神父怎樣踏上聖召的路途呢？他大學畢業後，曾任職保護兒童社工、感化官和心理治療師，這些職業對他的品格帶來最高的考驗。雖然五年工作表現良好，薛神父符合資格晉升為主管，但因憑良心向上司呈交率直的報告，導致虐兒的寄養父母入罪。本來上司跟寄養的父母有交情，要求他刪改報告內容，但薛神父不肯，結果雖然那對父母被入罪，薛神父也因此失去了晉升的機會。

此事使薛神父作了深切反省，他肯定地為自己能夠通過這重要的考驗而感謝天主，又肯定甚麼是救恩，就是肖似基督，學習祂的美德。要成聖便要抽離世俗，要做一個表裡一致的基督信徒。就這樣薛神父便揀選了聖召的道路，於零八年晉鐸，可算是遲來的聖召。聽了薛神父這短短的自傳，我十分敬佩他，期望日後有機會聽到他更多的分享和教導。

最後大會以感恩祭完結，主祭是秘書長李亮神父。聖神內更新團體會員有幸於大會結束後邀請李亮神父及薛柏強神父一起拍大合照。



Vicky Wong：第一次和其他神恩復興運動團體參加這個大型的活動，氣氛和感覺都很好，希望日後也常有這些活動參加。

Agnes Hor：氣氛非常好，真正感受到與教會的共融。

Josephine Leung：敬拜讚美時，台上的菲律賓兄弟姊妹很能帶領台下的參加者投入當中，他們不會因為大家不同國籍，而冷淡對方，相反，他們會多加照顧我們，沒分你我，感覺好像是一家人。這個活動籌辦得很好，感覺他們很有組織。

陳素芬：感覺很好！我們是當日聚會唯一的中文組團體，雖然與其他參加者在溝通上有些隔閡，但透過音樂，很快便引起大家的共鳴，互相融合在一起。

Rita Leung：真是大開眼界！一直只知道除我們外，有另一個團體是屬於神恩復興運動的，但參與這次活動後，才明白我們團體只是芸芸中的其中一個。

李麗萍：最初以為是團體的活動，想不到還與其他的神恩復興運動團體一同參與，發覺聖神內更新團體原來只是其中的一個細小組織。很高興能參與當中，讓自己認識多了。

去到元朗，你會想起甚麼？
「老婆餅、黑椒牛丸……」，
你太愛吃了！讓我們繼續朝聖去。

©Tommy Wong

帶你“朝”“朝”

香港朝聖第 處：元朗聖伯多祿聖保祿堂 *Ss. Peter and Paul Church*
(元朗青山公路201號屏山段)



祭台中央及左右兩邊的聖像原為十字架及聖伯多祿聖保祿像，及後安放了現今的復活基督彩石圖、耶穌聖心及聖母聖心像。



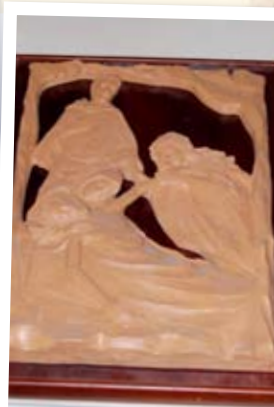
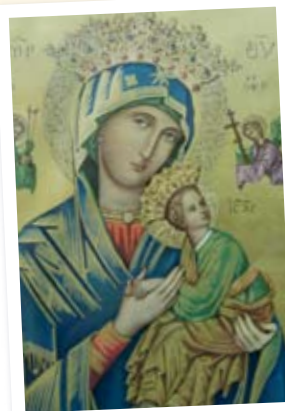
兩位聖徒一掌鑰匙，一執寶劍；倒有點像我國的門神——文丞武尉，看護著我們的聖教會。

遺憾的是沒有造訪位於一樓長廊盡頭的「聖庇護神父小堂」！各位記得記得下次到聖伯多祿聖保祿堂朝聖時，不要錯過呀！

香港朝聖第 處：聖猶達彌撒中心 St Jude's Catholic Church (新界錦田吉慶圍二〇七號)



現時只在主日上午8點有彌撒，教堂後有一平房可供租用，適合十來人舉行團體活動。



聖母瑪利亞，轉化我的心靈直到肖似妳吧！



基督拯救世人之恩，不可言喻！



在教堂旁小水池中，有一石山放了許多小擺設，形形色色也有，頗趣緻。



雖然是彌撒中心，每星期只有一台彌撒，但一切設施均一塵不染，寧靜怡神，是默禱的好地方。教堂內的橫樑像不像方舟的龍骨……

大門外雜誌架

復活耶穌燈箱

祈禱室

職員工作間



搬咗啦！

套用大多女士最愛聽的一句「瘦咗！又靚咗㗎！」來形容新址也很貼切。

「瘦咗」——新地方比舊址少約500餘呎，正因這樣，迫使大家對囤積在團體的物資作個「了斷」，讓新地方變得寬敞。

「靚咗」——新址位處28樓高層，觀景開揚，背山面海（少許），裝修新穎。再加上踏進門口，便看見色彩奪目，雙臂敞開，像要擁抱各人到懷裡的「復活耶穌」的燈箱壁畫，裡裡外外都給人有平安的感覺，心情自然變得「起勁」、「靚晒」！

「聖神內更新團體」喬遷之喜！

moved

後記

最初，對搬遷的事宜也有點擔憂，但藉著在執拾的過程中，令我們聯想到信仰也應不時整理和更新，才不致令自己變得公式化。

搬遷當日雖有點阻滯，但整體也很順利。特別感謝會員及義工們幫忙執拾，讓寫字樓搬遷後第二个工作日，便能正常運作。不過，最大的功勞，都是有「祂」的帶領。願光榮歸於父、及子、及聖神！

活動室



© Frances Siu

我和小兒參加了團體於09年11月28日舉辦的聖神修院「聆風樂禱」半日靈修活動。

首次到訪「聖神修院」，那兒環境清幽，景色怡人，修院的建築又帶有濃厚的中國色彩，真是個靈修的好地方！

我學會了誦讀聖言……

09年「聆風樂禱」的主題為「從大馬士革到納匝肋」，讓我們透過掃祿在大馬士革的經歷中，並借助「納匝肋人耶穌」的脈絡，在主題講解、靜默、分享和祈禱等環節中，漸漸清晰耶穌的面貌。

聽完神父講道之後，我選擇了一個自由參與組別——「聖言誦讀」。帶領這個組別的是溫修士，他向我們講解：**誦讀**有別於閱讀，不是看一、兩遍，而是開聲慢慢讀，讀完一遍又一遍。「讀出聲、慢慢讀」是誦讀聖言的特色。單是看的話，我們很容易對經文目掃而過，卻忽略了某些經節，甚至看完之後也不知道自己閱讀過甚麼。「讀出聲」是以眼看、以口讀、以耳聽，能加深對聖言的印象，也減少分心。不要輕看「讀出聲」這一點，我們實踐之後，才會體味其重要性。不願意「閉聲讀」，誦讀聖言便大打折扣。

當讀到某處使你內心產生共鳴或迴響時，無論是感動也好、興奮也好、難過也好，便停下來**默想**。當你感到心靈被那經文所充滿，便可停止誦唸，進入**祈禱**。默觀就是休息，在天主面前休息。基督徒的祈禱最終是要認識主的愛，並與祂結合為一；默觀就是以主為焦點的信德的凝視：祂望著我，我望著祂。

專心注視祂就是捨棄「自我」。祂的注視潔淨我們的心；祂注視的光輝照亮我們的心目，教導我們在其真理及其憐憫眾生之情的光照下去看一切事物。

溫修士很年青，卻甚具牧者風範，恩寵滿溢。在短短半天的靈修中，得到聖言的滋潤，有如沐浴在愛河中，心靈非常充實。

晚飯後，在共融祈禱中，大家一邊唱歌，一邊祈禱，修士們還教我們用拉丁語歌頌天主，氣氛相當愉快和融洽。最後每位參與者帶著歡欣的心情離開。

聖神修院「聆風樂禱」在每月的第四個週六舉行，如果你想在繁忙的生活中稍作歇息，細聽微風樂韻，尋覓祂的腳蹤，不妨找個機會報名參加，你定會有所得著。👉





主理◎ 黃清富神父

台灣總修院院長，台灣區
神恩復興運動推行委員輔導神師

文◎ 高文鍊

如果沒有記錯，我小學的時候，國語課本裡有這樣一個故事：白羊和黑羊各從獨木橋的兩端要過河，而這條橋窄得不能同時容納兩隻羊通過，因為誰也不讓誰，羊雙方花了很長的時間對峙，最後大家同時都要強行通過，結果全掉到河中淹死了。

當時小小的心靈中，總覺得該兩隻羊為何如此笨，只要有一方肯先讓一讓，不就雙方都能順利通過了嗎！年紀漸長之後，才越發現，這種事幾乎天天都在不同的地方發生。不管是種族之間、國與國之間、同事之間、朋友之間，甚至夫妻之間和手足之間。雙方立場不同，為了捍衛自身的觀點或利益，時常相持不下，結果兩敗俱傷。

君不見，有些種族為了宗教差異，爭戰好幾千年而不止。相同信仰的人，也因為細小枝節而相互敵視對抗。同事或朋友之間，也因為自以為是，而老死不相往來。更可悲的，夫妻之間也可以為了芝麻小事而堅持執著、互不相讓，終以離婚收場，鬧到家庭破碎也在所不惜。

橋是用來拉近雙方距離並改善關係，絕非製造更多問題或爭端的工具。不少人，常把橋當成爭執的工具，而不是將它用來溝通。最主要的原因，都是為了堅持己見，不肯相讓之故。但唯有智者，才能讓橋發揮正向的功能。任何的事物，如果錯用，不僅不能助人，反而會傷人害己。只有以愛作為出發點，並懂得先付出，才是消除爭端的良方。

耶穌教導我們，基督徒必須拋棄一切，別太依賴和固執己見，也唯有如此才能「溝」出彩虹的人生。（參閱路9：57-62）✍️

與你分享讀者對第四十六期《沿途有你》的讀後感想：

非教友讀者：「有教育性及啓發人心。對人生有新的看法，從而使生命得以轉化，變得更充實、更有意義，並慢慢的啓發我對天主教的信仰。」

非會員讀者：「內容很好，我本來不懂得怎樣祈禱，只常唸天主經和聖母經，但現在懂得將內心的盼望向天主祈求。」

101會員讀者：「有得著，可反省自己的生活及與天主的關係。有福傳效果，更可用作靈修時的資料。」

101會員讀者：「中年事業的起跌，看到能在困難中建立信德及感恩，是一種鼓舞和啓發。」

201會員讀者：「讓我明白人生遇到的困難，未必一定是帶來痛苦。只要我們堅持基督在苦難當中與我們相遇，一同前行，當中會有意外的驚喜和平安。」

301會員讀者：「內容豐富，每期的主題文章都有啓發性，用信仰的角度看生活，讀後有反省和得著，對信仰的信靠會更大。」

301會員讀者：「版面設計配合主題文章，很有吸引力和宣傳效果。」

第四十六期《沿途有你》 讀者最喜愛內容龍虎榜：

第1位：主題文章

第2位：邀稿

第3位：〈聖神的能力與果效〉

第4位：版面設計

第5位：〈說笑話·話靈修〉

最觸動讀者的文章：
「重重困境中…有天主的幫助」

主理◎ Agnes Wong



讀者留言信箱



《更新文摘》

每本售價50元

(扣除印刷成本後，所有收益撥歸更新團體—文字福傳發展用途)

銷售地點

公教進行社 [電話：2522-1071]
培林通心靈書舍 [電話：2782-7027]
聖保祿書局 [電話：9127-9624]
靈火文化中心 [電話：2838-0780]
靈風書社 [電話：2787-3137]
聖神內更新團體 [電話：2866-7168]



說笑話・話靈修

上聖經課時，老師說：「只要你們祈禱，天主必會賜給你們所祈求的。」

回到家裡，小俊立即大聲祈禱：「天主啊！求你在我生日那天，賜給我想要的那部遊戲機吧！」

在一旁的大俊說：「弟弟，祈禱不用太大聲的，天主又不是聾子。」

小俊輕聲說：「我怕媽媽聽不清楚呀！」

天主是信實的主，只要我們求得恰當，祂必會應允。

「你們祈禱，不論求甚麼，只要你們相信必得，必給你們成就。」（谷11:24）我們祈禱時，不單止是為了訴說自己的需要，更重要的，是我們跟天主相聚的時刻。這個相聚，可以增進我們和天主之間的關係。聖女大德蘭曾說：「祈禱無異於朋友間的密談，

意思就是經常與那愛我們的天主交談。」讓我們不要只為自己的需要祈禱，也為愛天主而祈禱。



祈禱要大聲



遲些上天堂

偉明參加道理班，神父問大家：「希望能上天堂的人，請站起來。」

結果，除了偉明以外，所有參加者都站起來。神父感到大惑不解，問偉明道：「難道你不想上天堂嗎？」

偉明回答說：「想啊！不過要遲些，我現在還不想去。」

天堂是天主的居所，只有天主所接受、信主和聖潔的人才能進去。你是否合乎資格呢？「在我父的家裡，有許多住處。我去，原是为給你們預備地方。……我是道路、真理、生命，除非經過我，誰也不能到父那裡去。」（若14: 2-6）讓我們一起過著屬靈的生活，聖潔自己，為爭取天堂的「入場券」而努力！

誰創造你？

老師問健忠：「你知道是誰創造你嗎？」

健忠說：「天主創造了部份的我。」

老師感到奇怪：「這是甚麼意思？」

健忠說：「天主創造出很小的我，餘下的我是我自己長出來的。」

天主創造了天地萬物，祂對所創造的一切，都感到讚賞。「天主看了祂造的一切，認為樣樣都很好。」（創1: 31）天主也創造了人，讓人相似天主，有祂的創作力。但是，對於天主的創造，我們是否也同樣欣賞和珍惜呢？「愚妄的人心中說：『沒有天主。』」（詠14: 1）對於個人的成就，你是否覺得是自己努力的成果呢？你會否忘記一切都是天主的恩賜？讓我們互相代禱，不要成為驕傲愚妄的人。願一切榮耀歸於天主。



譜出生命的詩篇

心底愛情

愛情是驚喜的
從天上降下……如雨後陽光
沒有時空相隔
永刻在心中
有內在的美
不計較外在的形像
閉上眼睛也可以看到——

一片青綠的草地
一潭清涼的湖水

草中有人
水中有天
天地人相連在一起
一切都不會失落
事事無礙
走向和諧共融
讓一面旗幟飄揚在心中
充實信心
堅貞不屈地創造新希望
在心心相印的愛裡
建立了愛的殿堂
頌讚著……似
汪洋大海的巨浪
仰天長嘯……
主呀！我愛你實在太不足了！



何景勳神父將《露德之聖》

稿件結集而成的新書

《我在這裡，主》

已經出版，書價每本六十元，
為露德聖母堂區籌募維修經費。

公教進行社及

薄扶林露德聖母堂有售。

溫暖小團體

我們的每週溫暖小組，透過以聖經為基礎的教導及生活分享，幫助你在實際生活上選擇如何面對困境，你會得到更多同行者的支持和鼓勵。歡迎致電2866-7668，查詢有關適合你的溫暖小組。

“

甜蜜聖家（上水）每週小組

© Joanna Cheung



很高興甜蜜聖家小組（沙田）在09年10月分支，在上水基督之母堂成立甜蜜聖家（上水）小組。

10月7日是玫瑰聖母紀念日，該晚由Fr. Tito主持玫瑰聖母紀念感恩彌撒，作為上水每週小組第一次聚會的開始。參與人數約60人。彌撒結束前由沙田小組的Bosco和Julia夫婦作見證，藉此光榮天主和讓更多教友認識每週小組的意義和目的。



彌撒後，我們在堂區的玻璃室設了茶點，舉行慶祝會。很多謝喜樂人生小組、善牧之光祈禱會、撒羅滿祈禱會和信仰更新祈禱會的兄弟姊妹齊來慶祝，他們還贊助不少食物和飲品，其中包括Maria姊妹的招牌甜品Brownie，人人都讚不絕口。感謝主，讓我們在共融和親切的氣氛下，一起分享小組分支的喜悅和祝福。晚上10時，聚會在一片歡樂聲中完結。

“

Alleluia午間守齋祈禱會

© Carrie Mui

我的外婆101歲，住在老人院，因跌斷手腳而需要動手術。小組成員知道後便努力給我代禱，後來外婆終於病癒出院，但需以輪椅代步。事後，核心成員Yvonne建議探望外婆，順道探訪老人院，把天主的慈愛散發到社區去。

星期六探訪活動當天，Louise為老人院的公公婆婆準備了小吃，給他們送上祝福；鬼馬的Yvonne更帶備了即影即有相機，逐一為他們拍照。老人家看著白色的相紙，像變魔術一樣慢慢浮現自己的樣子出來，高興得像小孩般天真地笑。有一位婆婆本來嚷著自己「醜怪」，不願意拍照，最後也高興地拿著自己的相片，跟其他婆婆比較看誰的漂亮。



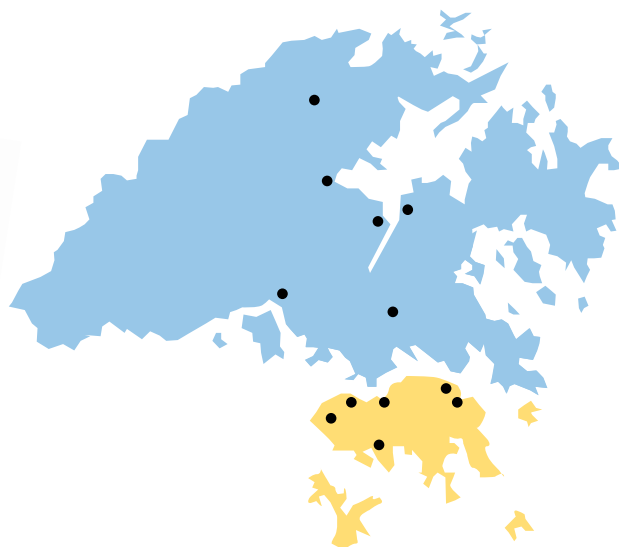
當我們派完禮物，回到外婆身邊時，收音機正播放著她最愛聽的粵曲……，細聽之下，原來歌曲竟是出自Anna的口裡，她的唱功真可媲美大佬倌。外婆有專人給她即時點唱，當然很滿足。最後，外婆更以文言文帶領我們唸一端玫瑰經作結束。

短短兩小時的探訪裡，大家看到每位公公婆婆的喜悅臉容，讓我明白，只要我們願意犧牲少少時間，便能給別人送上天主的祝福，是十分值得的。事實上，我們能有這次機會去事奉老人家，我們得到的卻比他們多。🔥

聖神內更新團體每週小組

轉區

聖母永援小組
(南區轉灣仔區)



香 港

灣仔

午間守齋小組

時間：逢星期五中午十二時四十五分
至二時十五分

永活神午間守齋祈禱會

時間：逢星期一中午十二時四十五分
至二時十五分

灣仔男士晚間祈禱會（已婚男士）

時間：逢星期二晚上七時三十分
至九時三十分

瑪爾大午間守齋祈禱會（已婚女士）

時間：逢星期四下午一時至二時三十分

聖彌額爾青年小組（青年男女）

時間：逢星期三晚上七時三十分至九時三十分

Alleluia午間守齋祈禱會

時間：逢星期二中午十二時五十分至二時

聖母永援小組（女士）

時間：逢星期三晚上六時半至八時

中環

男士早餐祈禱會（男士）

時間：逢星期二早上八時至九時

聖加俾額爾青年小組（青年男女）

時間：逢星期二中午十二時四十五分至二時

南區

露德聖母祈禱會

時間：逢星期二晚上七時三十分至九時

聖十字玫瑰聖神同禱會

時間：逢星期三晚上八時至九時三十分

聖母無玷聖心祈禱會（女士）

時間：逢星期二晚上八時至九時三十分

西營盤

聖安多尼聖神同禱會

時間：逢星期二晚上八時至九時三十分

西灣河

聖神之光小組

時間：逢星期二晚上八時至九時三十分

小西灣

天主聖三祈禱會

時間：逢星期三晚上八時至九時三十分

九 龍 及 新 界

樂富

進教之佑祈禱會

時間：逢星期三晚上七時三十分至九時

荃灣

聖女小德蘭青年小組（女青年）

時間：逢星期二晚上八時至九時三十分

沙田

甜蜜聖家（沙田）每週小組（已婚男女）

時間：逢星期二晚上八時至十時

馬鞍山

喜樂人生小組

時間：逢星期三晚上八時至九時四十五分

善牧之光祈禱會

時間：逢星期三晚上八時至九時四十五分

大埔

撒羅滿祈禱會

時間：逢星期二晚上七時三十分至
九時三十分

上水

信仰更新祈禱會

時間：逢星期二晚上七時三十分至
九時三十分

甜蜜聖家（上水）每週小組（已婚男女）

時間：逢星期三晚上八時至九時三十分

事工服務就是愛—— 教導事工

BB
教導事工於09年10月2日召開團體重組後第一次核心會議，我們的成員有Becky Wong、Virginia Lam、Helena Lee、Jenny Pow、John K.C. Chan、Emmanuel Wou和Chris Chan。♡♡

事工於同月23日舉行了一次與每週小組負責人、小組教導負責人及教師的聚會。當晚Becky Wong安排了一個簡單的遊戲——將廢紙搓成紙球，可以拋到對方的範圍，在限定時間內，哪邊的紙球最多就算輸。

遊戲一開始，大家興奮忘形，放下一切煩惱，露出久違了的童真，手起球落，一時蹲下去，一時站起來，很累呀！索性蹲下來，目光就是要尋紙球的踪影，目標就是要拋過對方的範圍，笑到內臟抽搐。最後開始倒數10、9、8……，大家更手快，更忙碌，但發覺對方部份成員，竟然沒有向我們發動攻



擊，只是忙於拾起腳邊的紙球，似是準備有所行動……。當Becky倒數至、2、1、0時，對方便猛將手上的紙球，如雪花般投向我們，客觀事實，我們一方輸了。

當時不虞對方有此一著，我們不服輸，於是違規還擊，直到主持人大聲喝止才停下來。大家興奮之餘，雙腳發軟，邊坐下邊聽Becky帶出遊戲的意義。我們被問到有否留意周圍放了多個廢紙筒，紙球除了拋向對方亦可以拋入廢紙筒內，那麼地上便沒有紙球，兩方也不用輸。確實，自己要贏未必一定要對方輸，是可以雙贏的。突然被點醒了，做人處世盡力找出雙贏的局面，就可使世界更和諧。

除了遊戲有得著，當晚還招募了一批新力軍，參與翻譯教材、整理新舊教材及電台廣播等工作。

「不在其位，不謀其政」，我當上教導事工負責人後，深深感受到要完成一份教材，落在教師手中，使他們可以輕鬆做教

導，整個過程並不簡單。由篩選、翻譯，以至整理、編輯等，當中花了多少時間及工夫。所以我特意在此，衷心感謝所有曾為教導事工付出，在幕後默默工作的會員，更特別感謝前兩任教導事工負責人Sammy Sou 和Louisa Ma，還有翻譯事工（試辦）負責人Flora Ng的努力及付出。

團體需要整裝上路，李亮神父不但為我們審閱98份教材，還提供一批天主教信仰及靈修書籍，給予事工參考和採用。事工另會翻譯Sr. Ann Shields的著作，整理有關神恩復興運動的教材及古倫神父的著作。眼前實在有大批工作要進行，我先感謝已答應協助的弟兄姊妹，並在此再次呼籲，誠意邀請更多會員慷慨回應，特別是翻譯的工作。我們所行的每一步，就是團體的一大步。耶穌教導我們要慷慨施與，善用天主的恩賜，讓更多人生命改變。「上主，我的磐石，我的救主！願我口中的話，並願我心中的思慮，常在你前蒙受悅納！」（詠19：15）阿肋路亞！🔥





福傳實錄

向奶奶福傳

◎ 小媳婦

曾與奶奶閒談間說及她的信仰，奶奶表示曾參加某個聚會，糊裡糊塗便入了教，並誓言要效忠那個教，否則便不得好死。為免奶奶感到為難，我心裡希望她能認識天主，但不會主動和她談及基督信仰。

09年8月初，政府醫生初步診斷奶奶有中風的跡象，丈夫和我大為緊張，立即陪同她到腦專科診治。本想邀請奶奶一起祈禱，但可惜未有勇氣和膽量。當知道要獨自陪同奶奶看報告時，曾擔心和她沒有話題，時間不知怎打發。

當我們前往診所時，奶奶表示剛和基督教的朋友飲茶，那朋友更在大庭廣眾下為她祈禱，令她感到很不自在。我當時不知那來勇氣，對她說：「其實要在眾目睽睽下，和你一起祈禱真的不簡單呀！」

奶奶：「是嗎？」

我：「對呀！你看我有沒有與你一起祈禱？」

奶奶：「……」

在診所等候期間，奶奶又再提及她的基督教朋友，並問及天主教和基督教的分別。藉聖神的帶領，我開始說自己的信主經歷，並講述有關三位一體的天主、聖母、人在世的目的、信仰在婚姻上的作用、信仰能令病患者變得堅強等等。差不多說了一小時，終可見醫生了，感謝主，報告顯示奶奶只是耳水不平衡，吃過藥便可根治。

這次真是一個特別的福傳經驗，和奶奶談及基督信仰的過程中，感覺是與好朋友閒談一樣，完全沒有任何的障礙。雖然奶奶總以「好複雜」來回應有關的解釋，但我相信最少能令她對天主教多點認識。

藉此小小的經驗鼓勵大家，不要放棄每個機會，讓身邊的人更了解天主。🔥

永生

聖神的能力與效果——在基督內得永生（九）



接47期《更新》……

祂的救恩是永恒的，使凡信祂是默西亞的人，都得到了救恩。這是保證的，這一個保證，世世代代，任何的審判，任何的世代，任何的狀況都能存留。我們得到的就是這一個永遠的生命，是一個可以放心大膽的生命。

我們再看若望壹書第五章十一、十二節：「這證據就是天主將永遠的生命賜給了我們，而這生命是在自己的子內。那有子的，就有生命；那沒有天主子的，就沒有生命。」我們有的是耶穌基督給我們祂復活了的生命。第一節：「凡信耶穌為默西亞的，是由天主所生的」。我們得到的就是這一個生命，是天主自己的生命，我們成為祂的子女。

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內

我們再來看看若望壹書第四章十六、十七節：「……天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可以在審判的日子放心大膽，……」這放心大膽是為甚麼呢？是因為祂流了血，跟我們立了永久救恩寶血的約——新約。第四章十七、十八節：「……因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐於外，……」我們得到的就是祂用寶血與我們立的約，是聖神、是水、是血，都作證在我們內。就是因為這樣的確證，這證據就在我們內，我們有這樣的證據，才可以一天一天坦然無懼，再也不怕審判。反之，在愛內，完完全全在基督內是沒有任何的恐懼，祂圓滿的愛要把一切恐懼驅逐在外。🔥

（待續）

好書 推介



© Chris

天主教傳統源遠流長，古倫神父根據聖本篤在1,500年前的會規，寫成這本關於領導的書，裡面的原則歷久常新，非常實用。德國寶馬、博世和西門子等企業的高階經理，逢周末就搶著去參加古倫神父的「生命力領導課程」，由此可看到其實用和受歡迎程度。

聖本篤認為，領導就是喚醒人的生命，誘導出潛藏在人心中的生命與能力。我曾經聽過一位牧者問，世界上甚麼地方的資源最豐富？答案是一墳墓，因為很多人都沒有發揮天主所賜的才能，便長埋黃土。生命未被喚醒，多麼可惜！

領導就是喚醒生命，說得實在太好了！在這個講求高效率和大利潤的時代，實在是一抹清泉。古倫神父在港接受公教報訪問，談到他的管理工作。他所屬的修院管理有二十多家非營利和營利的公司，雖然遇上金融海嘯，也悉數保留了三數位員工，跟他們共渡時艱。神父認為，企業不該單純「向錢看」，應重視每位員工，這樣更能夠提升競爭力。「金錢只是用以服務人，我們應重視人的價值。」

領導者應該具有哪種特質，應該如何裝備自己？按聖本篤會規描述，就是經驗豐富、成熟的人格、淡泊簡樸、謙卑、不激動、公正、具有決斷力、節儉、敬畏上主、像個父親。

古倫神父以他擔任修會理家神父30年的經驗，以多方面的例子闡釋聖本篤會規關於靈性化的生命力領導的各個方面：

- 生命力領導的原則——專心謹慎，釐清使命；
- 生命力領導就是服事——委身精神，誘發生命力；
- 管理財物的靈性法則——以敬畏的心發揮想像力；
- 與人相處的原則——謙卑與分寸；
- 生命力領導者的心靈補給——澆灌內心，重新得力；
- 生命力領導的目標——創造充滿靈性的企業文化。

古倫神父在書中所舉的例子，真是擲地有聲。正如他說，再也沒有任何事能比服事生命、喚醒生命更好的了。讓我們都從自己開始，藉著這本書的啟發，訓練自己成為一個能喚醒生命的人，活出天主給我們的使命，光榮天主，阿肋路亞！🔥



古倫神父深受天主教和基督教會的重視，他的著作有300本之多，總銷量高達1,500多萬冊，翻譯成30多國語言。

◎ 牙科醫生供稿



牙齒保健

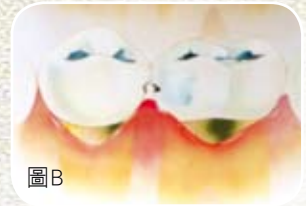
「用哪隻牌子牙刷或牙膏好些呢？」「用電動牙刷是否好過普通牙刷？」……在廣告所見的牙縫刷和水牙線究竟是甚麼？有甚麼用處？……很多時，就是因為不認識不同潔齒工具的個別用途而選擇錯誤，不但得物無所用，更甚是弄壞牙齒。」

「大人當然用『大』人牙刷啦！」這種思想是錯誤的，因為口腔空間有限，牙刷頭愈大，刷牙的動作愈受到限制。以致潔齒不成，反而弄傷牙齒，如圖A因慣用較大的牙刷頭而迫於前後（打橫）刷，讓牙冠頸受到嚴重損蝕。



圖A

要牙齒得到妥善處理，首先要認識到容易造成牙患的地方……如圖B，蛀牙容易發生在牙冠的咀嚼面，牙縫及牙齦邊陲。



圖B

若牙齦未能妥善清理而致牙周病，污穢長期積聚在牙肉袋，引起牙齦及牙床骨萎縮而露出牙腳。

其次，我們要知道不同的潔齒工具有其個別的功用，在相輔相成之下才能事半功倍。

1 牙刷—用來清潔牙冠的表面（除牙縫外）

- A 刷牙時要從牙齦邊陲作起步點，順牙縫的方向刷，
- B 在咀嚼面則可前後刷，
- C 牙刷按牙齦邊陲作細圈轉動刷。



A



B



C

2 牙線—主要用來清潔牙與牙之間的接觸點。

如圖中，按著牙線的手指（一指在舌面，另一指在頰面）愈接近牙隙，愈容易控制牙線。用左右左右的動作貼近牙面推到牙頸，然後用同樣的動作將牙線拖出來，再入同一牙縫，用同一步驟清潔另一面牙面。



3 牙縫刷—作用是清潔牙與牙接觸點以下的三角空間，用法就好像用牙籤一樣作出一出一入的動作，或作四分之一轉動牙縫刷，刷頭的大小最好與三角空間差不多大。



4 水牙線（Water Jet）—這是一部電動高壓「水鎗」，將水柱射到牙隙的地方，尤其患有牙周病的病人，牙肉袋較深，牙刷根本不能清理到，唯獨水牙線，能將受高壓的水柱射入牙肉袋的深處以清潔污穢，同時也能按摩牙肉，幫牙肉做SPA。



單靠定期往牙醫檢查和洗牙是不夠的。求人不如求己，最重要是改善自己清理牙齒的方法，才是上上之策。🔥

聆風 樂禱

2009.11.28



派遣 禮及祝聖 新會址

2010.1.2





鹽田梓朝聖一日遊
2010.1.16





活水基金

Living Spring Foundation

「5+2」

福傳廣播馬拉松

「活水基金」自2007年底開始，在新城財經台推出《金錢以外》福傳節目（逢星期一至五晚上11時05分，每集五分鐘），讓大家可以透過大氣電波聽到天國的喜訊。過去兩年多以來，我們邀請了多位嘉賓主講不同主題，包括徐錦堯神父之「為生命注入新動力」、譚漢威神父之「心靈的寶藏」及聖神內更新團體之「生活及社會行走要訣」等，讓繁忙的都市人得到心靈的滋潤。

今年2月，「活水基金」推出「5+2 福傳廣播馬拉松」計劃，讓更多神父修女們接力參與《金錢以外》電台福傳節目廣播，不單推動福傳工作，也可藉以做福社會。

「5+2」是指「活水基金」除了支付該月電台廣播費用HK\$50,000外，還會額外捐助HK\$20,000，給一個天主教會註冊團體或慈善機構，實行「福傳與愛德同行」。

2010年2月至5月《金錢以外》的主講嘉賓包括：

逢星期一至五晚上11時05分
新城財經台 (FM104)

月份	主講嘉賓	主講題目	受助機構
二月	譚漢威神父	天國真福	聖神修院(香港仔) 捐款金額: \$20,000
三月	周景勳神父	生命請柬	扶康會(邨道軒及基莊之家) 捐款金額: 合共\$20,000
四月	徐錦堯神父	禱定	公教教研中心有限公司 捐款金額: \$20,000
五月	夏志誠神父	禱定	思高聖經學會 捐款金額: \$20,000

「活水基金」邀請你每晚抽出五分鐘收聽《金錢以外》
共享「天國的喜訊！」