天主教聖母無原罪主教座堂

2016年6月 第254期

座堂通訊

十字聖號

有史以來，世界各地都有無數不同劃十字聖號的習慣和演繹，其中聖方濟・沙雷士解說得很好：「我們把手提到額前，說：『因父』，表示聖父是至聖聖三的第一位，聖子從祂而受生，聖神從祂而被發顯。然後說：『及子』，手往下移到胸前，表達聖子乃由聖父而來，派遣祂降臨於童貞女的母腹中。接著手移往左邊肩膀，再移到右邊肩膀，唸著『及聖神』，代表天主聖神，即天主聖三的第三位由聖父及聖子所共發；祂是連繫兩者的愛情，我們藉著祂的恩寵，分享了苦難的果實。因此，十字聖號是我們對信仰簡潔的宣認，是關乎我們信仰中三個偉大的奧跡：天主聖三、基督苦難和從穿越受詛咒的左邊到被祝福的右邊所代表的罪過之赦免的信仰。」

天主聖三和十字架這兩個主題，結集在這些文字和教會最基本和最普遍的祈禱手勢之上。就讓我們每一次劃十字聖號都能夠有意識地、慢慢地、虔誠地、宣認天主聖三的奧跡。

主任司鐸
陳志明副主教

香港堅道十六號 電話：(852) 2522 8212 傳真：(852) 2521 7957 網址：http://cathedral.catholic.org.hk 非賣品

為響應「慈悲禧年」，本堂於四月廿三日舉行講座，主題為「神哀矜」，由沙爾德聖保祿女修會 ── 屈淑美修女主講。

以下摘錄自當日講座的內容：

神哀矜

講座由一套'Life Vest Inside - Kindness Boomerang - One Day'揭開序幕，內容是由一個人對其他人行善功開始，然後這善行逐個人傳開去，並帶來喜樂，最後這份善功回歸到自己身上。接受恩惠，內心感動，把恩惠傳出去。（形哀矜）短片還有一個訊息，一份盼望，盼望總有一天會沒有戰爭，沒有爭吵，沒有流淚；心靈上有一個目標，期望將有一天可以達成。（神哀矜）

神/形哀矜並不是新事物，是早期教會已經有教導，並且是出自聖經。在早期的要理問答已有神形哀矜，但近年的教理卻沒有。哀矜（Mercy）是因著一份對他人的憐憫感覺而對他作出一些善行。

希臘哲學把人的靈魂和肉體分開，作分割式的理解和分析，並覺得靈魂是美善的，而肉體是邪惡的。初期教會認為，肉體使人犯罪，所以要隱修，禁慾，打苦鞭，令肉體受苦才能使靈魂健康。

天主教是源自猶太教，而猶太教一早已提倡身、心、靈的健康。現今教會認為要身、心、靈要同時健康！要有健康的身體，才能有健康的心靈，所以要神/形哀矜是相輔相成，成全神/形哀矜才能使身、心、靈健康成長。

神哀矜

教導愚蒙（聖經辭典 2401）

普通人所指的愚人，大都是指那些無知識、未受教育、或者是生來天資遲鈍及言行粗魯的人；但是在聖經上除了上述意義之外，更有一種宗教上的意義。是指那些不承認有天主存在，不承認有天主措施及照顧，以及那些輕視上主法律而又壓迫其他守法者的人。耶穌基督以十字架完成救恩，所以介紹人認識耶穌是啟蒙信德及智慧的善功。

（創31:28）拉班對雅各伯說：連我的兒女你都不讓我與他們吻別，你作的實在糊塗！

（撒上25:25）『納巴耳』，他脾氣暴躁，是個糊塗人，真名實相符，他的確昏愚。

（格前1:18）原來十字架的道理，為喪亡的人是愚妄，為我們得救的人，卻是天主的德能。

事例：有一位青年在生命上受到重大的挫折，在黃昏時分走到海邊，想跳海輕生。忽然看到一個發光的十字架，要跟著十字架的方向走去，走到一間聖堂，遇到一位神父，就與神父交談起來。青年被神父開解和啟發，從神父的說話重拾力量，決志領洗重過新生。

解人疑惑（聖經辭典 2125）

在舊約中疑惑有試探、考驗之意，但在新約裡還有引誘、誘惑之意，即引人作惡的意思。疑慮者是缺乏對天主信賴依靠的心，其結果便是試探天主。人也可能受了試探及誘惑的折磨和吸引而失足跌倒，背信忘義而開罪了天主。

疑慮者缺乏信心，誘惑和試探將人投進陷阱，終於陷入墮落和犯罪。誘惑是利用人的私慾偏情，使人失足、忘義。人需要經過輔導過程，才能開解疑團。

（創22:2）天主試探亞巴郎說：「帶你心愛的獨生子依撒格往摩黎雅地方去，在我所要指給你的一座山上，將他獻為全燔祭。」

（瑪4:1）耶穌被聖神領往曠野，為受魔鬼的試探。
例子：福音戒毒所，義工以祈禱和讀福音來加強吸毒者的意志，抵抗誘惑及忍受戒毒時身體所受的痛苦，幫助吸毒者戒毒。以團體精神，互相支持，一同渡過難關。

勸人悔改（聖經辭典 1836）
惡表有障礙物或絆腳石的意思，固然有物質行為的意義，在倫理方面也有同樣效果，例如偶像在天主的造物中成了可憎之物，成了人靈魂的障礙，作了愚人腳前的陷阱。
罪惡導致喪亡敗落，放棄前途。勸人悔改是喚醒人的良心，過有道德的生活。聖保祿強調惡表對人的影響，人應追隨聖神，不應隨從邪惡。在勸勉別人時，要經得起信德的磨練，樹立善表。
（列上11:6-8）撒羅滿作了上主眼中視為惡的事，...撒羅滿在耶路撒冷東面的山上，...他為所有的外國妻妾，都修築了丘壇，各給自己的神焚香獻祭。
（肋19:14）不可咒罵聾子；不可將障礙物放在瞎子面前；但應敬畏你的天主。
（迦5:16-17）你們若隨聖神的引導行事，就決不會去滿足本性的私慾，因為本性的私慾相反聖神的引導，聖神的引導相反本性的私慾：二者互相敵對，致使你們不能行你們所願意的事。
（瑪18:）無論誰，使這些信我的小子中的一個跌倒，倒不如拿一塊驢拉的磨石，繫在他的頸上，沉在海的深處更好。
例子：有一位父親喜歡飲酒，飲醉後會毆打妻子。一次他的年幼長子用身體擋著父親來保護母親，卻被父親意外地打傷。父親很後悔，決定改過，立志戒酒。

赦人侮辱（聖經辭典 582）
舌頭是一個有害的肢體，因著舌頭顯出人心的邪惡。說謊即是詭詐的舌頭，失言的舌頭，驕傲自大及欺騙的舌頭。舌頭能造成很大的損害，能置人於死地，使人喪亡。
用說話誹謗人常產生誤會，從上而來的智慧是純潔，說誠實話，締造和平，寬仁柔順、正義和仁愛的行動。
（箴10:31）義人的口，散播智慧；邪惡的舌，必被剷除。義人的唇，常吐雅言，惡人的口，只說邪惡。
（歌 3：9）撒羅滿王用黎巴嫩香柏，製造了一個寶座。
例子：真福德蘭修女一次為窮人向商戶要飯，一名商戶覺得麻煩，驅趕修女還向她吐口水。修女欣然接受，還溫柔地向商戶說：「你給我的禮物我已經收到了，請你也給窮人一些食物吧！」商戶感到羞愧，就把食物送給修女。

安慰憂苦（聖經辭典 495）
安慰是愛德的工作。最大的安慰來自天主，祂安慰心靈憂苦的人。祂以聖言和仁慈來保護及安慰祂的子民。
天主安慰心靈上憂苦的人，勸人時要同哀悼者一同哀悼，要有同理心，以仁慈和關愛來鼓勵在痛苦中的人。
（約2:11）約伯的三位朋友，特曼人厄里法次、叔亞人彼耳達得、納阿瑪人左法爾，聽說他遭遇了災禍，就各從本地起程，來到一起，去慰問他、勸勉他。
（羅12:15）應與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣。
例子：牧靈組探訪重病者和援助病者的家屬。關社組探訪獨居老人和露宿者，及關懷和援助弱勢社群。

忍耐磨難（聖經辭典 89/1196）

仇恨是人類的一大不幸，是不可避免的禍患。消除這些不幸，只有天主特別助佑才可以做到。仇恨是人的一種內在的惡感流露，人與人之間的仇恨憎惡是諸多爭端犯罪的來源，故此天主的法律就有所禁止。耶穌也令自己的門徒要以德報怨，甚至要愛自己的仇人。天主憎恨一切罪人的惡行，但對仇人表示真誠。耶穌要求門徒寬恕別人70個7次。寬恕愛仇，以德報怨是基督徒的標記。

（創33:1-4）雅各伯舉目，看見厄撒烏帶了四百人前來，遂將孩子分別交與肋阿、辣黑耳和兩個婢女；將兩個婢女和她們的孩子放在最前面，其次是肋阿和她的孩子，最後是辣黑耳和若瑟。他自己走在他們前面，七次伏地叩拜，直到來到哥哥前。厄撒烏卻向他跑來，抱住他，撲在他頸上吻他，兩人都哭了。

（創45:1-4）若瑟在眾侍從前不能再抑制自己，就喊說：「叫眾人離開我出去！」這樣，若瑟使兄弟認出自己來時，沒有別人在場。他便放聲大哭，埃及人都聽到了，法郎朝廷也聽到了。若瑟對兄弟們說：「我就是若瑟，我父親還在嗎？」他的兄弟們不能回答，因為在他面前都嚇呆了。若瑟又對兄弟們說：「請你們近前來。」他們就上前去。若瑟說：「我就是你們賣到埃及的弟弟若瑟。」

（瑪5:43-45）你們一向聽說過：『你應愛你的近人，恨你的仇人！』我卻對你們說：你們當愛你們的仇人，當為迫害你們的人祈禱，好使你們成為你們在天之父的子女，因為他使太陽上升，光照惡人，也光照善人；降雨給義人，也給不義的人。

例子：教宗聖若望保祿二世被一名狂徒槍傷，他不但寬恕了他，還為他在法院求情。教宗出院後，還來到監獄探望這位兇手。那兇手被教宗的慈悲感動，真心悔改，重新做人。

為生者死者祈求（聖經辭典 436）

生命是指壽命，即生命的延長。生活永存的天主，是一切生命的唯一施與者，因為他是生命的泉源。

永生的天主是一切生命的源頭，所以生命是寶貴的，因此要珍惜並延續生命至來世及至永生。義人死後到樂園，在基督內獲得天主義子的身份，惡人死後到陰府等候裁判。故世上的人要為生者得救，死者受審判而祈禱。

（多1:17）我把我的食物分送給飢餓的人，把我的衣服施捨給裸體的人；我若看見同族的屍體，被拋在尼尼微城牆外，我便一一埋葬。

（路16:19-31）拉匝祿與富翁的故事。

例子：善別組為去世的人祈禱，安慰死者的家屬。為別人代禱祈求大赦！

總結

神/形哀矜來自聖經，出自內心的感動、愛心、關懷。耶穌降生成人，經歷人的痛苦，感受到人的軟弱，需要天主的慈悲。

基督在十字架上行慈悲影響著每一個人內心的慈悲。公義是慈悲的底線，以德報怨是慈悲的基本，應用最卑微的善功去感染別人。

對萬事萬物慈悲，做小事善待他人，空虛自己，使自己的觸覺敏銳，能洞悉別人的需要。

天主教香港教區
聖母無原罪主教座堂
堂區牧民議會

2017 至 2018 年堂區牧民議會議員選舉

座堂堂區牧民議會將於今年八至九月間舉行新一屆堂區牧民議會議員選舉，選出的議員任期將由 2017 年 1 月 1 日至 2018 年 12 月 31 日止。

按照《堂區牧民議會會章》，堂區牧民議會之選任議員及團體議員由選舉產生：-

(1) 選任議員: 人數不多於 8 名，由評議會投票選舉選出；

(2) 團體議員: 人數不多於 9 名，由本堂區認可之善會/功能小組投票選舉選出。

資格

凡年滿十八歲的本堂區教友，或屬於其他堂區、卻與本堂區有密切聯繫的教友，均有資格成為候選人。

提名方式

(1) 選任議員

1. 由 10 名本堂區教友提名合資格的教友參選；
2. 由座堂主任司鐸提名合資格的教友參選；
3. 由現任議員提名合資格的教友參選。

各參選人必須同意被提名，而循以上 1 及 3 兩方式提名的參選人，必須得到座堂主任司鐸認可。

(2) 團體議員

每個本堂認可之善會/功能小組可提名一位合資格的成員參選。(循此方式提名的參選人，並不代表其所屬之善會/功能小組，而是以獨立人士身份參選。)

各參選人必須同意被提名，並得到座堂主任司鐸認可。

選舉程序時間表

選舉事項	選任議員	團體議員
接受報名日期	2016 年 5 月 29 日	2016 年 5 月 29 日
截止報名日期	2016 年 6 月 27 日	2016 年 7 月 4 日
投票日期	2016 年 8 月 14 日 下午 3:00 (8 月份評議會)	2016 年 8 月 14 日 下午 2:30 (特別選舉會議)
全體候任議員座談會及互選牧民議會職位	2016 年 9 月 11 日 下午 12:30	
公佈 2017 至 2018 年 堂區牧民議會全體議員及幹事名單	2016 年 9 月 18 日	

註：參選「選任議員」者可在聖堂內經書架上或向主日親善大使索取參選表格

座堂朝聖之旅 — 聖母神樂院

聖母神樂院，又名熙篤會神樂院（英文：Trappist Haven Monastery，2000年改為 Our Lady of Joy Abbey），位於香港大嶼山大水坑，於1950年建立，為一所天主教隱修院。現任院牧空缺，前任院牧為李達修神父。

到達山腳時，譚執事首先為我們講解「朝聖」的應有的心理準備。「平靜」和「悔改」的心神是朝聖的必備條件。譚執事還解釋了獲得「全大赦」的條件；過聖門，領聖體，辦修和聖事，為教宗意向祈禱，和做善工。朝聖之旅以慈悲禧年禱文作開始，並依照神樂院的七個朝聖站，順序地前往每一個站朝聖。

李達修神父接待和分享

解釋「朝聖」的意義，是從外在的所見所聞，尋找天主，經驗天主，及天主對我說了些什麼話。從看見神樂院歷史圖片，及現代神樂院美麗的影象，聽拉丁聖詠，感覺自己的經驗。而每人的經驗，或神觸動點都不同，嘗試找出被觸動及留在心中的影像，默想天主對我說了些什麼？因每人的性格，狀況、觀點都不同，所以得到的經驗都不同。而生活靈修，在每天的生活中經驗天主，和繼續追尋天主對我的默啟。

聖母神樂院源自1883年神慰院。聖母神樂院在1928年於中國河北省正定河灘建立，由26名來自察哈爾楊家坪的司鐸在1926年成立，隸屬於熙篤會。後來國共內戰，在1930至1946年間曾多次搬遷，在逃難到四川時期，施神父及衛神父殉道，最後到了1950年在李博嵐院長率領下才來到香港大嶼山大水坑，因有水源，就在這裡建屋，起橋，築路，建防火道。初期修士住在梅窩、每天步行回修院工作。在1954-1955年間建聖堂(祭台向東)和宿舍，修院遠望薄扶林，修士自耕自食，畜牧牛場。在1956年2月19日正式遷入現址。2000年，改英文名為「Our Lady of Joy Abbey」。修院由任神父設計，無論宿舍、客廳和聖堂，都用一種簡樸風格，色調簡單柔和，使聖堂有一種神聖莊嚴的經驗，集中精神，進入聖堂的目的是天主，就是我和天主之間的關係。

隱修院內有一個墓地，因這修院的修士所發的聖願是恆居願，所以要終身生活在隱修範圍內，以至過世時也埋葬在隱修院內，現有十六位修士埋葬在墓園內。隱修院內的花地瑪聖母亭和院內有花草樹木，都可以幫助修士們默觀生活的經驗。隱修士也要守靜默，因靜下來才能聆聽到天主的說話。隱修士也很強調要過刻苦的生活，只有工作、祈禱和休息時間的生活，過著簡樸和不外出的生活。還有的是默觀生活，

這就是在日常生活中意識到天主的臨在，在這意識內如何面對生活、工作、其他的人和事。在靜默中、從天主的角度和透視中去看世界和生活。所以在大自然環境中，比較容易發掘出自己默觀的一面。從院內的花草樹木、團體、用人手製造餅乾的情況、及製造蠟燭的情況去感受默觀的經驗。

聖週五拜苦路和拜苦像，苦像平放在地板上，修士俯伏在地上親吻苦像，這預意耶穌從天降下，空虛自己，貶抑自己，聽命至死（斐2:1-11）。耶穌降生成人，是由上至下，而一直下降至比人更低，貼近塵土；耶穌的謙遜，將自己貶抑到如同塵土一樣，及至被釘後也就是埋葬在塵土之下。所以當天的禮儀，各修士願意俯身在地上親吻耶穌苦像，表示願意效法耶穌這份謙遜。

第一站：苦路十四處

默想十四處苦路，留意苦路十字架上的刻文，藉此默想耶穌為救贖我們所受的苦難，默觀體驗每一處苦路的奧蹟，領略天主因祂的慈悲所付出的代價！

判決、迎架、跌倒、遇母、分擔、印容、叮嚀、摔倒、剝衣、被釘、懸架、卸屍、安葬、復活。

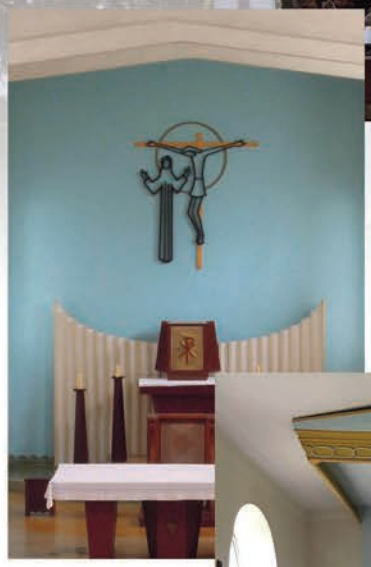
第二站：永援聖母橋

聖母是天主與人的橋樑。聖母願意天主藉著她使耶穌降生成人，成就天主的救恩工程。聖母將人的祈禱轉告天主，又把天主的回應通傳給人。人可藉著聖母的轉禱，向天主尋求救援，聖母是一道可靠穩固的橋樑，引領我們跨越天人之間的鴻溝，但我們要知道一切的救援和恩寵都是來自天主。聖母橋下的大水坑，有如天然的領洗池，長年不息的流水，象徵著天主慷慨的恩寵，並且洗刷更新著每顆過橋的心靈。

第三站：聖堂門前

聖本篤像矗立在聖堂門口旁邊，手持著他所寫的會規。聖本篤提點子弟在聖堂內祈禱的時候，不在於多言冗長，而在於心地純潔、痛悔流淚。

朝聖是尋求天主的慈悲，在俗世的生活中人會犯罪，得罪天主。我們應記得我們都是罪人，所以應該懷著祈禱和懺悔的心情進入聖門，祈求天主的寬恕。懷著敬畏之心，收拾口舌之慾，穿越這度簡樸的聖門，逾越到那份對主專一的心和謙恭之情，進入聖堂，讓這個神聖的空間由外在滲透到內在，並在心靈深處與主相遇相擁。



第四站：唱經席

聖堂是梵二之前的設計，祭台向東，聖體櫃在聖堂正前方，唱經席沿用傳統的設計，分成左右兩排，隱修士分別站立在兩邊，輪流地對唱聖詠的章節，鞠躬的時候一同朝向中央，為光榮臨在於當中的聖三天主。

隱修士著重祈禱生活，一日七次向天主祈禱，頌唱每日的大日課。時晨祈禱是禮儀，是以用行動讚美天主，以對唱的方式讚美天主，每天在清晨(3:30)、早上(6:30)、彌撒(7:00)、午前(11:30)、午後(2:00)、晚禱(5:20)和睡前(7:30)頌唱及讀聖經，與天上聖人一起不停，從日出到日落讚美上主。時晨祈禱在中世紀已經開始，一直流傳至今。

第五站：基督苦像和神樂聖母

天主的慈悲屬性使基督棄絕自己付出一切，為使軟弱的、跌倒的、迷亂的我們得到了生命，這份完全的愛才是真理中的真理。

在十字架下的是神樂聖母，在十字架下舉手讚美天主，這是一份極大信德的表現。聖母忍受著喪子之痛依然相信在十字架上的耶穌會被光榮，及耶穌的犧牲將會為人類帶來救恩。但是聖母也是充滿信德的恩寵者，她願意讓天主的旨意承行，並信任在這個痛苦奧蹟之中是隱藏著出路和希望。

第六站：修和室

天父的慈愛不單是常常臨在包容著我們，祂的寬仁亦具體地透過聖事分施給我們。我們要懺悔己罪，鼓起勇氣，定志改過自新。我們透過領受修和聖事接受天主的寬恕，使我們生活的力量得以恢復。

譚執事誦讀了聖詠113，並帶領我們誦唸上等痛悔經。

第七站：聖母亭

在人生旅途之中，瑪利亞是一位溫柔的良伴，教會在歷史上經常得到這位天上慈母的保護，她更多次顯現，提醒我們珍惜現在，把握時機，回歸正道，棄絕魔鬼和罪惡，並且順從她的愛子。聖母亦都不斷鼓勵我們，藉著祈禱得享真正的和平。

譚執事帶領我們向花地瑪聖母祈求世界和平。

我們皆在朝聖中

本人有幸參與及籌辦總堂儲蓄互助社與聖若瑟會，於4月24日合辦的一天朝聖之旅。在這一天，我們在聖母無玷之心堂（大埔）及聖多默宗徒堂（青衣）跨越聖門、參與彌撒、聆聽導賞員介紹堂區。

我們揀選聖母無玷之心堂為朝聖第一站，有著重大意義，因為慈悲禧年定於2015年12月8日「聖母無玷始胎節」為開始日。原祖父母犯罪後，為人類帶來了原罪，天主不願人沉淪於罪惡中，揀選了聖潔無瑕的瑪利亞作為人類救主的母親，啟示了天主的大愛與慈悲，為我們罪人打開了「慈悲之門」，給予我們悔改、歸依、重拾平安、希望的機會。

在聖母無玷之心堂，張樂天神父帶領我們跨越聖門、主持感恩祭、講解教宗為何鼓勵教友朝聖。據張神父講解，原來早期教會的朝聖是神父給予悔罪教友的補贖，因為早期的朝聖一點也不易，既沒有飛機、火車、旅遊巴，也沒有舒適的酒店、旅館，所以當年朝聖所需要付出的時間、體力、金錢比現在要多出好幾十倍。雖然現今的朝聖不再像當年那樣艱辛，但我們卻不能忘記朝聖是要喚醒我們「悔改」的心，透過朝聖，提醒我們在塵世中如同朝聖一樣，只是一趟旅程，並不是目的，我們的目的地是在天父那裡。

反思張神父的教誨，既然我們不過是塵世中的過客，作為教友，我們該知道，我們所追求的不應是金錢，我們需要的只是養家活兒的物質；我們追求的不應是地位，我們需要的是貢獻社會，建設天國的崗位；我們追求的不應是名譽，我們需要的是學習聖母媽媽，做個好基督徒的榜樣。當我們認清自己在世的身份，當我們明白我們不過是過客時，我們該懂得放下，放下物質、名譽、地位的追求，放下對他人的恩怨情仇，放下自我，這樣我們才能漸漸地學會用天父慈悲的眼光看待世界。願我們時刻都懷著悔改、歸依的心，在慈悲禧年更能修德成聖，往天國邁進。

中華聖母，為我等祈！

祢卑微的僕人 Ball

非常務送聖體員周年旅行、朝聖

5月2日是勞動節的補假，座堂非常務送聖體員組織安排前往粉嶺鶴藪郊遊徑户外活動，同時，為了響應慈悲禧年，我們選擇前往大埔聖母無玷之心堂朝聖。感謝主，我們送聖體員聯同家人及鄰舍信仰團體小部份成員一行四十八人，順利完成了這個很有意義的旅行及朝聖。

當天早上九時在金鐘集合，乘坐旅遊巴出發。譚詠強執事帶領唸早禱，然後由團友Lucia帶誦唸玫瑰經。約一個多小時的車程，我們便到達粉嶺鶴藪水塘，大夥兒沿著水塘徑，一邊欣賞水塘的景色、一邊拍照、三五成群、暢所欲言，享受著天主美好的創造，與大自然接近。經過一個多小時的遠足步行，大家都有點倦意，下山再乘車抵達粉嶺的雲泉仙館，飽嚐了一個特色豐富的齋菜午膳；餐後或在館內遊覽園林山水、或購買特色土產，然後啓程往聖母無玷之心堂。

到達聖母無玷之心堂，在領禱員譚小姐及Lily的帶領下，各人都收斂心神，以渴望的心情開始朝聖。整個聖堂分四個朝聖站：

1. 在聖母抱聖子耶穌像前 —— 聖母是第一個擁抱耶穌，亦有一直參與耶穌的救世工程。她更見証了耶穌的復活。聖母媽媽就好像是帶領我們到天父，到耶穌的一條梯子。我們唸過慈悲禧年禱文及「又聖母經」後，就重複詠唱著「慈悲如同天父」的重句：度日像聖父慈悲滿懷，處世似天父慈悲滿懷……踏上梯級進入朝聖之第二站。

2. 在歌聲中，我們一個接一個的，逐一以手觸摸教堂聖門。跨越聖門，就好像踏過通往天主的慈悲之門。更覺得要「如同天父，滿懷慈悲」。

3. 聖堂內，面對祭台，見到由一炮彈改造成的和平之鐘，感受到要為世人感恩祈禱，亦喚醒世人不要再有戰爭。牆上寫著：《感恩　服務　見證》，正正就是要我們勇於為耶穌基督作見證；接著我們就轉到聖堂外面的第四站。

4. 聖母岩前，我們見到聖母像的聖母媽媽，眼睛是望天的，一顆憐憫的心，好像是在祈求天父寬恕我們世人的罪。最後，大家以一首「聖母讚主曲」作結束。

完成四個朝聖站，我們再返回聖堂，各自默想祈禱。有成員參與修和聖事辦告解；其他成員則聆聽由譚執事和Jennie給我們的分享；譚執事解釋我們怎樣通過領洗，獲得天主賜予我們的恩寵，及如何取得全大赦的條件。Jennie分享了奉獻及犧牲，要有犧牲才可擁抱天主的慈悲；她又提到教宗對我們的四項要求，就是：

- 不要判斷，正如陳副主教常常提點我們，聖人也有過去，罪人也有將來；
- 要有寬恕之心，要懷有事事寬恕這個決定來作一個起步點；
- 慈悲詔書有說過，慈悲就好像是水源，有慈悲就會有和平、平安和喜樂！平安是來自內心，而和平是人與人之間的，有了兩者，就自然有喜樂；
- 慈悲是天主的特質，所以我們要做到「如同天父，滿懷慈悲」。

最後我們用慈悲串經來結束這個朝聖，大家都懷著喜樂和感恩的心情離開聖母無玷之心堂。

回程時，我們途經科學園，在園內參觀了「高琨蛋」。之後，就原車回到金鐘解散。在此，真的很感激Eleanor為這次朝聖之旅，作了悉心的安排，令我們每人都有一個充滿得著、感恩的旅程。

非常務送聖體員
Garley

心心相印

五月是聖母月，我們向天上的母親獻上敬禮和讚頌。而五月的第二主日是母親節，我們向地上的母親致以愛意和敬意。

為表達子女對母親的「愛」，堂家組特別安排在4月17日舉辦名為「心心相印」的即影即有拍照活動。堂家組組員當日於兒童彌撒後及十一時彌撒前後在聖堂正門和側門為子女和母親拍攝即影即有家庭照，逾百個家庭參與拍照，並由子女在照片上寫下心意語句，場面溫馨。

堂家組隨後將所有收集得的即影即有照片排列成心形，佈置在聖堂壁報板上，並在其右方加上聖母的畫像，把家庭的美善展示出來。

在母親節主日各台彌撒中，主禮特別降福在場的母親，之後由多個家庭代表向母親們派送一份精美禮物 —— 手帕，母親們都十分喜歡這份既實用又環保的禮物呢！

堂家組 家長小組
Irene

如同天父 滿懷慈悲

Merciful like the Father

本堂將於9月11日舉行捐血活動

請預留日期支持顯愛心

Blood Donation Campaign will be held on 11 Sept 2016.

Mark the date and support to show your love

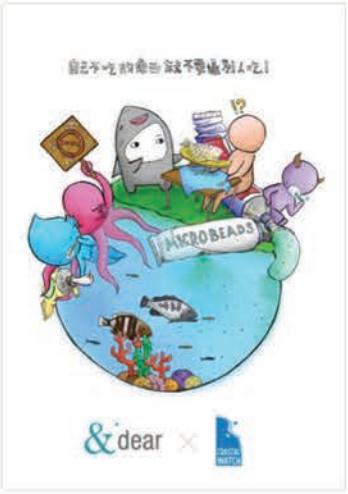
聖母無原罪主教座堂

Cathedral of the Immaculate Conception

《願你受讚頌》通諭 — 愛惜我們共同的家園

「守護海洋　人人有責」

聯合國自2008年起，把6月8日定為「世界海洋日」。今年的主題為「健康海洋，健康地球」，重點是推廣如何使海洋減少受到塑膠的污染。



大家還記得2012年7月發生的膠粒災難嗎？強颱風吹襲香港，導致6個裝滿聚丙烯膠粒的貨櫃墮海。膠粒散佈於香港南部海域及岸灘，造成廣泛環境及生態污染。那時候很多港人自發到海岸清理，一下子大家愛護海洋的意識好像提升了。

可是久而久之，大家都不再把海洋生態放在心上了。或者你會間中留意一下有關中華白海豚的報導，甚至參加清潔海灘的活動，可是你有沒有認真想過海洋對我們的重要性？海洋現在面對甚麼挑戰？我們對守護海洋又可以做什麼呢？

教宗方濟各於2015年5月發表名為《願祢受讚頌》的通諭，呼籲世人愛惜地球 — 我們共同的家園。當中，教宗言簡意賅地概述了海洋的重要性和她正面對的威脅。

通諭40節指出「海洋不只蘊藏地球大量的水資源，同時也蘊藏大量數不勝數的生物，當中包含不少我們仍未認識，但由於種種原因已受到危及的生物。更重要的是河流、湖泊和海洋中的生物是世界絕大部分人口的食糧，但是由於不受控管的捕魚活動的影響，導致某些生物品種的數量急劇下降.....」

通諭41節指出「.....珊瑚礁是近百萬物種，包括魚、蟹、軟體動物、海綿動物、水藻等的棲息之所。世界上有很多珊瑚礁已處於荒蕪或萎縮的狀態。「是誰將多姿多采的海洋世界變成死寂無氣和黯淡失色的海底墳場？」此現象的主要成因是蔓延至海洋的污染，由砍伐森林、單一農耕物、工業廢料，特別是使用氰化物和炸藥等具破壞性的捕魚方法所導致。海水溫度上升也使情況惡化。上述種種情況讓我們看到，任何干預大自然的方式，雖然人未必即時察覺其影響，最終也必帶來惡果。」

海洋覆蓋地球表面的70%以上，但受保護的只有3.4%。在世界各地，海岸線快速地變成住房和旅遊景點。沉重的海上運輸流量造成各種污染問題。珊瑚白化、海平面上升、改變物種分佈等與氣候變化有關的問題對海洋生物棲息地造成重大壓力。

面對這些毀滅性的破壞，我們會選擇灰心、放棄、恐懼等消極的態度，還是正視問題，負起責任，從自己的生活做起，作出相應的改變呢？

你們這些肥壯的羊、在茂盛的草場上吃飽後，就用蹄子把吃剩的踐踏；
喝足了清水，就用蹄子把剩下的弄髒，你們還以為是件小事嗎？（則34:18）

其實，在日常生活裡，我們可以做的有很多，以下為大家介紹一些實用貼士：

1. 攜帶可重複使用的水瓶和容器：海鳥、海龜和海洋哺乳動物會誤以為在海面浮動的塑料是食物，海洋塑料碎片每年殺死數以萬計鳥類和海洋生物。為了減少塑膠廢物，請自備購物袋，拒絕使用膠袋。外出時攜帶可重複使用的水樽，就不用購買膠樽水。大家可以下載「撲水」手機應用程式，方便尋找可供公眾人士使用的飲水機位置。

2. 使用較環保的家居用品：家居廢水最終會流入大海。請選擇無毒的清潔產品和低磷酸鹽洗滌劑。許多家務可以用醋，小蘇打，或檸檬汁等簡單的食材來製作。選擇不含微膠粒(Microbeads)的個人護理產品，包括牙膏，指甲油，磨砂產品等等。「育養海岸計劃 Coastal Watch」的Facebook網頁有更詳細的資訊。

3. 小心選擇食材：殺蟲劑最終也會流入海，請購買無農藥的水果和蔬菜。盡量食用本地當造蔬菜，因運送食物和溫室種植浪費大量能源。

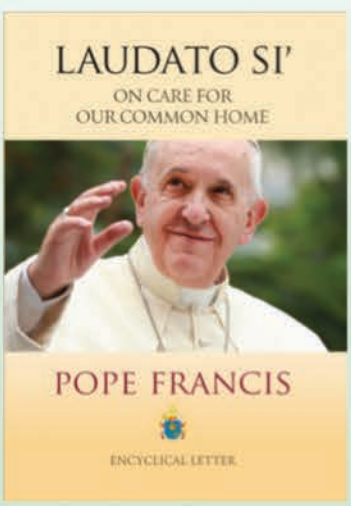
4. 不購買破壞生態的海洋產物：避免購買珊瑚飾品，玳瑁飾物和鯊魚製品。

5. 選擇可持續海鮮：不符合可持續發展原則的漁業是破壞海洋的罪魁禍首。我們應該避免進食受保護的瀕危物種，如鯊魚和以不符合可持續方式所得的海鮮。大家可以下載「世界自然基金會」的「海鮮選擇指引流動應用程式」，點菜和買海鮮時以作參考。

6. 減少能源使用：燃燒化石燃料排放的二氧化碳使海洋變酸，破壞珊瑚，也會使海洋變暖，影響海洋生物鏈。相反，健康的海洋能從大氣中吸收二氧化碳和減少氣候變化的影響。您可以通過減少你日常活動的「碳足跡」緩減氣候變化和海洋酸化。想知道自己在生活中排放多少碳，可以上「世界自然基金會」的網頁，使用碳足印計算器。

7. 持續學習與分享：繼續留意如何透過改變日常生活，保護和恢復海洋生態。而且不要忘記與朋友和家人分享你的經驗！

世界上97%的水都儲存在大海之中，海洋真的是天主創造的生命之泉。我們守護海洋的同時，也在守護所有的受造物。讓我們同為這個重要的使命出一分力吧！



願他們感謝上主的仁慈，稱頌他給人子顯的奇蹟。
願他們獻上感恩的祭獻，將他的工程歡樂地宣傳。
他們乘船，下海行航，在大洋中往來經商，
他們看見過上主的奇異作為，遇到過他行於汪洋中的奇跡：
他一發命，風浪狂掀，海中波濤頓時高翻，
時而忽躍沖天，時而忽墜深淵；處此危急之中，他們膽戰心寒，
恍惚且暈眩，有如醉漢，一切的經驗，全部紊亂。
他們於急難中一哀求上主，上主即拯救他們脫離困苦。
他化風暴為平靜，海濤頓時便安定；
他使風平浪靜，大家個個歡愉，他領他們登上了渴望的海岸。
(詠107：21-30)

環保建設組 Amanda Yik

堅道鄰舍信仰小團體九周年

一年一度堅道鄰舍信仰小團體九周年會慶五月七日星期六上午十一時於聖母無原罪主教座堂舉行感恩祭，多蒙陳志明副主教主禮，之後並一齊拍照留念。

時近中午，各組員把自家烹調的佳餚帶來及大會預備好的食物給大家分享，琳琅滿目，各適其適，令人垂涎三尺。當大家在陳副主教完成餐前祈禱後，便一齊向滿枱的美食進發，大快朵頤。

午餐進行期間陳副主教邀請座上新舊組員分享信仰歷程，意向及感受。當中一位慕道者，更由她親述從坐輪椅到接受了主，其中感謝組員探訪及代禱，獲得主的賜福，今天能行動自如作了見證。在座各人均得到很大的鼓舞，又一次體驗主的慈愛和美善！

眾人在陳副主教嘹亮的歌聲領唱下投入了大合唱，並將今次會慶的歡樂推到了高峯。而今年的會慶亦在眾人的歌聲中圓滿結束。感謝主，讚美主！

蛋撻的奇遇

我是一個普通的家庭主婦。天主對於我來說是非常陌生。一次機緣巧合之下，結識了幾位虔誠天主教信徒，使我開始認識真神，尋找永生之路。

在去年五月我和朋友到中環辦事，期間我們想買點小吃充飢，便走到一間西餅店買蛋撻吃。可惜迎來的不是蛋撻的香味，而是令人失望的消息，店員告知蛋撻已經售罄，我們無奈唯有另覓食店。朋友提議到麵舖吃碗「細蓉」作午餐，我們便步入人山人海的麵舖內坐下。點餐後我們靜心地等待食物送上，期間我留意到坐在旁邊的食客在討論著一些事情，她們舉止斯文，細聽之下原來她們很認真地在討論天主及祈禱的事情。當時我在好奇心驅使下，想知道更多有關天父、耶穌和祈禱的知識，便鼓起勇氣上前結識她們。她們很友善，很樂意向我講解，並介紹基督的救恩。言談中，知道她們是天主教主教座堂堅道信仰小團體的成員，她們還送給我一本［慈悲耶穌］小冊子回家閱讀。

我以前是一個很迷信的人，經常拜神求庇佑。在我患癌病時，我的祈求得不到回應，癌病令我非常痛苦。後來更因雙膝關節退化，我更舉步維艱，止痛藥都起不了作用，要靠輪椅出入，十分苦惱，情緒低落…新認識的教徒朋友知道此事，多次來我家探訪和傳福音，悔罪後誦念慈悲串經，並為我的病情向天父祈禱，又交流一些物理治療心得，好等我的痛症有所紓緩。我內心既溫暖又感動，多謝她們的無私的關心。自此我不再拜偶像，信靠主耶穌，內心得到平安，所以我一心信奉天主教。希望天主賜我力量，使我有堅定意志去抵抗病痛，學習慈愛寬恕別人，管理自己情緒。後來她們見我對天主教有一定的誠意，就為我安排參加慕道班，正式學習有關天主教的道理，為洗禮作準備。

現在我每星期都會去教堂參加主日彌撒，早晚祈禱，亦在去年七月開始參加慕道班和收錄禮。我努力學習，誠心祈禱。在十月膝蓋手術時，多謝一眾教友為我祈禱，天父一直在聆聽及眷顧我，手術非常順利，祂的恩典令我免受太大的痛楚，現在雙腳活動自如，感謝天主。

希望來年洗禮後能做個慈悲的天主教徒，跟一眾弟兄姐妹去傳福音。亞肋路亞！

張愛群

聖若瑟會周年晚宴

5月15日聖神降臨節，感謝慈悲的天主，剛正是聖若瑟會慶祝52周年，慈悲天主賜給聖若瑟會成員力量，在陳副主教帶領下，各人上下一心，效法主保聖若瑟的信德及愛德、聖母瑪利亞的謙卑及服從、主耶穌基督的愛，愛人如己、彼此相親相愛、好讓聖若瑟會員成聖自己，聖化他人。

當天彌撒中有新人入會，中午照常會員月會，晚上酒樓設晚宴，晚宴上舉行新幹事就職宣誓及捐款儀式。

由一班聖若瑟會新力軍（年青會員）在月會中用話劇或短片形式，為長者們重溫聖言；在晚宴新幹事宣誓就職後，效法耶穌為門徒洗腳，新幹事們用洗手儀式，象徵服侍長者和需要幫忙的人。

感謝仁慈的天主，給我們的前輩中堅份子們智慧，令聖若瑟會也能滾存資產至今。適逢今年是慈悲特殊禧年，我們也要慈悲行事，回應天主的慈愛，由前輩捐獻10萬給主教座堂維修、捐獻10萬給天主教大學，我們對各前輩理事的付出作敬意。感謝天主！繼續保守著他們！

聖若瑟會新幹事

歡　送　謝　太　榮　休

座堂辦事處座堂秘書 ── 謝太（Lily）四月尾退休，堂區牧民議會特別為她安排了一個晚宴，多謝她多年來為堂區的努力，及與她合作上愉快。晚宴於跑馬地紀利華木球會宴會廳舉行，筵開三席，本座堂所有神長、執事、修女、牧民議會全體議員及善會會長/代表皆有出席。大家拍了很多照片留念，並祝福謝太退休生活愉快，身體健康。以下是謝太當晚的致謝詞：

陳副主教、各位神父、執事、修女及主內的兄弟姊妹：

真的想像不到我已在主教座堂工作了20年，現在已經是我退休及離開的時刻。時間過得真快！

回想我當初到主教座堂工作時，我努力地去適應座堂的環境。感謝天主，我在座堂遇到了許多好心人士，他們對我很友善，並且樂意幫助我，所以我很快便安頓下來。

我全心感謝上主，感謝祂賜給我在主教座堂工作，服務中文組、英文組及韓國籍的教友。主教座堂的工作確是繁重及富有挑戰性。它給我許多學習機會，擴闊我的視野，並扶助我的成長。

我要感謝本堂神父陳副主教、副本堂魏神父、嘉神父和葛神父，以及多位前任的主任司鐸及駐堂神父，對我的忍耐和包容。他們對我的仁慈及支持實在給予我極大的鼓勵，使我堅持繼續為座堂服務。我亦要感謝與我一起工作的同事。同樣，我亦感謝那些在座堂內曾經協助我的朋友。願上主祝福他們！

我亦想向那些在我過去20年間，因工作的緣故而曾經開罪過的人說聲「對不起」。但願隨著我退休離去，他們會忘記那些不愉快的經歷。

最後，我要感謝堂區牧民議會及林太為我籌辦這個美好的歡送聚會；亦感謝鄺太及徐太為我準備美味的蛋糕，更感謝各位抽出寶貴的時間參與。

願上主繼續祝福各位及在座堂內工作的神長和兄弟姊妹。多謝！

每 月 活 動 推 介

慈悲禧年明供聖體

地點：主教座堂

2016年6月至8月明供聖體時間

6月	6月3日（星期五） 6月18日（星期六）	上午8:30 - 下午5:45 晚上7:30 - 6月19日（星期日） 早上7:30
7 月	7月1日（星期五） 7月16日（星期六）	上午8:30 - 下午5:45 晚上7:30 - 7月17日（星期日） 早上7:30
8月	8月5日（星期五） 8月20日（星期六）	上午8:30 - 下午5:45 晚上7:30 - 8月21日（星期日） 早上7:30
（全段時間有神父舉行告解聖事）		

四 月 份 結 婚 人 士

新郎	新娘
周世豪	湯振玲
金楚泓	宋爽

請為亡者祈禱

梅少珍

三 月 份 嬰 兒 領 洗 名 單

潘千懿	李宥謙	伍穎璋	何敏晴	李奕喬	倫紫珩	陳殷悅	洪凱傑	張語騫
李晞睿	黃叡詩	伍施穎	鐘允程	林頌軒	關皓月	伍書瑩	吳俊霆	張致騫
蕭彥鈞	鄧韻怡	劉俊彥	顏詩穎	陳思宇	關皓日	劉子鋒	林鶴錦	雷子聰
林希悅	鄧頌怡	莊子仲	梁以雅	蔡紫淳	梅杏瑜	李珮蕎	楊啟晨	劉欣諾
卓曉柏	崔敏鈴	梁柏浩	黃珞珈	陳永諭	梅知琦	陳寧駿	羅凱同	
王濼	崔栢添	黃卓鋒	林晅羽	倫紫璣	陳遵義	馮鎧綸		

堂區活動一覽表（2016年6月至8月）

日期及時間	活動	地點	負責團體/備註
每月第一個星期五 每月第三個星期六至週日 晚上7:30-翌晨7:30	「慈悲禧年」明供聖體 「慈悲禧年」徹夜明供聖體及修和聖事 (單數月)泰澤青年共融祈禱 (雙數月)TOUCH青年朝拜聖體暨聖體出遊及聖體降福	主教座堂聖體小堂	主辦：主教座堂、Taize香港泰澤青年、TOUCH青年
6月份			
逢星期六 下午2:00 - 5:45	周末與耶穌的約會 —— 明供聖體	主教座堂聖體小堂	主辦：非常務送聖體員組織
5/6 星期日 每月首主日 11時彌撒後	〈若望福音〉聖經研讀分享 主題：第2章 加納婚宴/重建聖殿	青年閣	主辦：青少年牧民組
5/6 星期日 下午2:00 - 5:00	第九屆獨居長者聯歡會	堅道明愛社區中心	主辦：主教座堂聖雲先協會、義工團、關社組、堅道明愛社區中心
5/6 星期日 下午2:30-4:30	慈悲禧年朝聖之旅	聖多默宗徒堂	主辦：培育組
10/6 星期五 晚上8:00 - 9:30	Soul青少年聚會	青年閣	主辦：青少年牧民組
11/6 星期六 上午9:30 - 12:30	中西區獨居長者家訪	中西區	主辦：主教座堂聖雲先會/關社組/明愛堅道社區中心
25/6 星期六 晚上7:00 - 9:30	〈工作靈修系列 —慈悲與工作〉 單元三：相處最難？ 工作內外的相處 「這於我和你有什麼關係」— 若2:4	青年閣	主辦：活水清泉LS在職基督徒信仰團體(青少年牧民組屬會)
26/6 星期日 下午12:30 - 2:00	Catholicism睇DVD瞭解信仰 —— 青少年聚會	青年閣	主辦：青少年牧民組
27/6星期一 截止報名	2017-18堂區牧民議會議員選舉 —— 選任議員		
7月份			
逢星期六 下午2:00 - 5:45	周末與耶穌的約會 —— 明供聖體	主教座堂聖體小堂	主辦：非常務送聖體員組織
3/7 星期日 每月首主日 11時彌撒後	〈若望福音〉聖經研讀分享 主題：第5章 耶穌顯示給不信的猶太	青年閣	主辦：青少年牧民組
3/7 星期日 下午3:00 - 晚上9:00	家常便飯樂融融 (基層飯局)	堅道明愛大廈 2/F明愛社區中心	主辦：主教座堂聖雲先協會、關社組及堅道明愛社區中心合辦
4/7 星期一 截止報名	2017-18堂區牧民議會議員選舉 —— 團體議員		
8/7 星期五 晚上8:00 - 9:30	Soul青少年聚會	青年閣	主辦：青少年牧民組
9/7及16/7 星期六 上午9:30 - 12:30	中西區獨居長者家訪	中西區	主辦：主教座堂聖雲先會/關社組/明愛堅道社區中心
23/7 星期六 晚上7:15 - 9:30	泰澤祈禱聚會 主題：普世青年節祈禱 瑪5:1-16	青年閣	主辦：活水清泉LS在職基督徒信仰團體(青少年牧民組屬會)
8月份			
逢星期六 下午2:00 - 5:45	周末與耶穌的約會 —— 明供聖體	主教座堂聖體小堂	主辦：非常務送聖體員組織
7/8 星期日 每月首主日 11時彌撒後	〈若望福音〉聖經研讀分享 主題：第8章 我是世界的光	青年閣	主辦：青少年牧民組
12/8 星期五 晚上8:00 - 9:30	Soul青少年聚會	青年閣	主辦：青少年牧民組
14/8 星期日 上午11:00 感恩祭 下午12:30 感謝茶會 下午7:30 榮休晚宴	魏希信神父、嘉畢主神父榮休座堂歡送活動	主教座堂 堂區禮堂 美心皇宮大酒樓	 費用：$350(大小同價)
14/8 星期日 下午2:30	2017-18堂區牧民議會議員選舉 —— 特別選舉會議		
27/8 星期六 晚上7:00 - 9:30	〈工作靈修系列 —慈悲與工作〉 單元四：做到無停手？ 「耶穌從那裡起身…」谷6:1	青年閣	主辦：活水清泉LS在職基督徒信仰團體(青少年牧民組屬會)
28/8 星期日 下午12:30 - 2:00	Catholicism睇DVD瞭解信仰 —— 青少年聚會	青年閣	主辦：青少年牧民組

上述項目乃堂區牧民議會2016年6月至8月份的活動計劃，活動日期、時間、地點和內容如有任何修改，將會陸續更新資料。