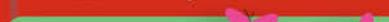


地址：香港銅鑼灣軒尼詩道458-468號金瑞商業中心21樓

讀聖書 做默想 聖化自己 聖化他人

21/F, Cameron Commercial Centre, 458-468 Hennessy Road, Causeway Bay, Hong Kong

電話：2838 0780 傳真：2838 0876 網址：<http://www.maryhcs.org> 電子郵箱：bonfire09@maryhcs.org



耶穌值幾多錢？

潘慧兒

在歐洲一個小鎮裡，有一所很破很舊的小聖堂，裡面住有一個老神父和一個十字架耶穌苦像。這位老神父有一個習慣，就是每天晚上臨睡前，必定和十字架上的耶穌“傾計”，將當日發生的大小事情，張公李婆怎樣如何，都和耶穌講。有一天，聖堂來了幾個遊客，他們都是文物專家，他們周圍參觀完後，來到十字架苦像前，竟有驚人大發現，便馬上把老神父拉過來，問他：「你這裡竟然會有一個這樣珍貴的古物，這十字架的年份應該是非常古老，很值錢，請快告訴我這十字架要賣幾多錢？」

老神父摸不著頭腦，不知怎樣回答。

到了當天的晚上，老神父又如常的和耶穌“傾計”，於是便問耶穌：「今天有人來看你，說你很值錢，要將你買下來，究竟你值幾多錢？」耶穌回答說：「以前我就值三十塊錢，現在值幾多，就不知道了。」

究竟耶穌值幾多錢，我也很有興趣想知道。那麼，我們就不妨由錢的角度去看耶穌。

耶穌在加里肋亞傳教時，和門徒時常忙到飯也沒得吃。有一次，因為人太多，以致他們連吃飯的工夫也沒有，於是便乘船私下往荒野的地方去休息；可是群眾看見他們走了，也知道他們要去的地方，便從各城徒步，一起往那裡奔走，而且比他們先到。耶穌一下船，看見群眾就對他們動了憐憫的心，便開口教訓他們許多事，一直到天色很晚。我們試想像當時的情景是怎樣的：之前，耶穌與門徒還沒有吃飯便上船，以為去到荒野便可以休息，怎知一下船，就見到人羣已在那地方等候他們，人數有多少？單計男人就有五千，婦女小孩還沒計在內。耶穌與門徒本來已經又累又肚餓，現在又要忙得沒時間休息和吃飯。時間過得快，天色不覺之間已經晚了，門徒自己當然已經餓得飢腸轆轤，很不耐煩，但見耶穌好像還不知道，便走過去告訴他，好叫他遣散羣眾往各村莊去買東西吃。大家都在筋疲力倦的時候，火薑味自然就會重一點，所以耶穌回答門徒說：「你們自己給他們吃的罷！」門徒當時已經餓得不耐煩，便回答說：「我們去買二百塊銀錢給他們吃嗎？」

二百塊銀錢有多少？是否已足夠買東西給數千人吃？今天我們真的沒有概念。可是，能夠說出二百塊錢的門徒，應該對錢很有認識，究竟他是誰？在門徒中比較熟識錢的有兩個人，一個是從前做稅吏的瑪竇，一個是現在幫耶穌小團體管錢的猶達斯，究竟是不是他們其中的一個同耶穌講二百塊錢？真的不可而知。

二百塊銀錢對耶穌來說算不算多，我們不知道，不過他行五餅二魚餵飽數千人的奇蹟，肯定不止值二百塊銀錢。

接下頁...

...接上頁

另一個同錢有關的事，是耶穌最後一次去耶路撒冷的時候，在伯達尼癩病人西滿家坐席，當時來了一個女人，拿著一瓶很珍貴的香液，她打破玉瓶，把香液倒在耶穌的頭上。門徒們見了很不滿意，認為很浪費，因為這香液原可以賣三百多塊銀錢，去施捨給窮人。

聖經沒有講出香液可以賣三百多塊銀錢的門徒是誰，不過跟著就記載猶達斯去見司祭長，要把耶穌交與他們。如果二百塊銀錢可以買很多食物給羣眾吃，那麼三百塊銀錢豈不是可以施捨給很多窮人？跟著要發生的事情就有些奇怪，就是猶達斯為什麼只收三十塊賣奴隸的銀錢，便把自己愛慕的師傅交給司祭長？

我們試從猶達斯與耶穌的關係去看。

在十二門徒中，只有猶達斯與耶穌一樣，不是加里肋亞人，因為與兄弟不是同鄉的關係，可以想像他與他們會有些疏離，而會更靠近耶穌。由於他愛慕耶穌又得到眾兄弟的信任，便被委派主管該小團體的財政，在當時來說，管錢的人地位是很高的。管錢的人是比較實際，當耶穌三番四次的預言自己會受難而死，為猶達斯來說是很不中聽的，因為他一如其他猶太人一樣，希望擁護耶穌作現世光榮權威的君王，尤其在增餅之後，民眾一致要立耶穌為王。可惜，耶穌却相反地預許了為當時人所不能瞭解的聖體聖事，以致民眾和門徒都離去了，只留下十二個門徒仍然忠心地跟隨耶穌。當眾人都離去時，猶達斯還留在耶穌身邊，相信他對師傅仍抱有很大的希望。而耶穌知道自己時期已滿，預言自己的未來一定會越來越迫切。我們可以猜測猶達斯當時的心態是怎樣的急躁。純粹從猜測來說，猶達斯以賣奴的三十塊銀錢出賣耶穌，本意並不是想師傅死，而是想他行奇蹟反抗，可是就在這緊要關頭，耶穌竟默默接受，就這樣被釘死了。由此可猜想，這三十塊銀錢，可能是猶達斯的賭注而已，想以小博大，希望博得一個會顯奇蹟的現世光榮的君王，可惜輸得很慘烈。

十字架上的耶穌為我們來說是什麼？我們想他是什麼？他為我們來說是有什麼價值？

假若有一天，有人來問我，你心目中的耶穌要賣幾多錢？我會毫不猶豫的回答他，我的耶穌是不賣錢的，因為世上沒有任何的價值能與他相比。

《靈火》讀者登記

我們誠意邀請你成為本會《靈火》讀者或精神會員或每日聖言分享讀者，有意者請填妥回條及影印寄回：

香港銅鑼灣軒尼詩道458-468號金聯商業中心21樓

聖母進教者之佑會（或傳真至2838 0876）

- 我願意成為《靈火》讀者，請給我定期寄上《靈火》
- 我願意響應聖母進教者之佑會的呼籲，嘗試每天讀聖書做默想，藉此豐富自己的靈性生活，並加入成為精神會員
- 我願意成為《每日聖言分享》讀者，請定期以電郵給我發送《每日聖言分享》

姓名 _____

地址 _____

聯絡電話 _____ 日期 _____

電子郵件

投稿

歡迎讀者踴躍投稿，分享你的信仰生活。（來稿請附上作者姓名）

投稿請寄：靈火編輯組

地址：香港軒尼詩道458-468號
金聯商業中心21樓
(銅鑼灣安利Amway樓上)

傳真：2838 0876

電郵：bonfire09@maryhcs.org



首瞻禮六彌撒

歡迎你參與每月的首瞻禮六，一同恭敬我們的主保聖母進教者之佑。

日期：每月的第一個星期五
(公眾假期除外)

時間：晚上6時45分至8時

地點：香港軒尼詩道458-468號
金聯商業中心21樓
(銅鑼灣安利Amway樓上)

誦唸應諾玫瑰經及感恩祭

查詢電話：2838 0780





培著你走

從「經驗」和「感受」 進入默想的氛圍中



陳樹培
聖母進教者之佑會會員

(此文曾刊登於聖母進教者之佑會在2009年11月14日及15日退省的營刊中。)

為什麼默想這麼困難？

默想為很多人來說是比較困難，難以掌握的，以致做得不好，因而荒疏。這裏嘗試提供一些更具體的途徑，讓我們較容易進入默想的氛圍中，獲得讀聖書、做默想的神益，在靈修路上前進。

靈修最重要的是要留意，專注和發現自己的經驗（感受和渴求）。

我們大部份人都傾向用腦思考，用腦去想我們和天主的關係為何這樣，應該怎樣做才可以改善！在平日生活的境況中，我們也喜歡用這個模式處事和與別人溝通，我們往往容易逃避面對自己真正的感受，或不願意與人分享自己的感受，因為我們害怕面對真實的自己。最容易逃避感受的方法是只講自己的想法和論點，或者講論別人的事，這樣的題材可以十分豐富，因為用腦去思考的東西是過去式的，也可以是將來式的，這也可以是他人的，因而避免觸及自己的感受。若我們太側重這種模式，將它放在自己和天主的交談中，在默想中，靈修的效果是會受到影響的，我們的努力會變得事倍功半。

天主愛我們每一個人

事實上默想可以從「感恩」和「感受」開始，以「當下的感受」為中心。我們可以從經驗和感受開始去接觸天主在自己心靈深處的觸動。學習以真我面對天主，不用在天主面前戴上假面具。因為很簡單 - 天主愛我們每一個人，愛我們的好，也愛我們眼中的不好。在天主面前，我們只需將最真實的自己呈現在他跟前。唯有注視自己當下的感受，才是現在這一刻真實的自己。如果我們傾向用這個模式和天主交談和分享，將焦點重新放在「自己」和「現在這一刻」上，我們的祈禱和默想便更有內容，更能面對自己、更有生命力，我們將發現和天主將會展開一段

新的關係，我們的靈修會更有進步。

讓「自己當下的感受」成為默想的內容

這種簡單的方法，就是將「感受」放在「自己」和「當下」上。我們不愁沒有默想的題材，我們當然可以默想聖經或聖書的內容和啟示，我們更可將一天二十四小時的經歷、渴望和期待，作為默想和省察的內容，因為正是我「當下」的經歷，天主正是透過這些經驗和我接觸，是理想的默想和省察內容。

這些「感受」，不論是正面或負面的，挑選為自己深刻的，因為它們就是我一些重要的經驗，天主正是透過這些經驗 — 無論是我們喜歡的或不喜歡的，來教導、引領、磨練我們。在默想中，我們重溫過去半天的經歷 — 遇過的人和事、去過的地方等等，留意當時自己的情緒，不去想什麼，只回顧那一刻自己真實的情緒。正面情緒的經驗可以是：喜悅、平安、滿足、喜樂、信賴、仰慕、輕鬆、信任、訝異、暢快、感動、觸動、安慰等等。負面情緒的經驗可以是：煩悶、不安、緊張、焦慮、嫉妒、恐懼、驕傲、貪婪、怨恨、急躁、羞恥、悔咎、不被關心、憤怒等等。留意它們的根源，並讓讚美、懇求、懺悔、求助、求治療等自然湧現。

默想給我們動力活出天主的肖像

放眼明天，面對明天的生活，又有什麼感受及渴望？憂慮、害怕、平安、喜悅、憎恨、逃避、無奈、痛苦、軟弱……。無論是什麼，自然地向天主祈求救助、治療和力量，滿全我們內心的渴望。

默想和反省可以用自己喜歡的祈禱或以天主經作結束。我們每天都養成習慣做默想和反省，每天定時做，也可以隨時隨地做。天主喜歡看見我們努力，在自己的不完美中，找到並生活出天主的肖像。

黃金星期五分享會逢每月第三個星期五舉行，歡迎查詢詳情。



黃金星期五分享會

二零零九年十一月份「黃金星期五」
分享聚會，講者何添才的分享

來吧！

「來吧！」，一句不著意，但我們經常掛在口邊的說話。遇上有什麼自己認為不錯的東西，很容易便想邀請身旁的人分享。天父何嘗不是！

我是新教友，受洗差不多三年，要分享我的信仰，以及與主的關係，祇能從我與主相遇的零碎片段去看，竟然是可以用「邀請」二字連繫起來。在「黃金星期五」的宣傳單張上，我這樣說：「耶穌曾以不同方式召喚祂的追隨者。在我生命的不同階段，祂曾多次向我招手，有些時候我並未察覺，有時卻知而未敢回應。兩年多前，祂的再一次邀請，我是不能置諸不理。現也請你來分享我的故事，藉此認識天主是每一個人的牧者。」

天主對我的首次邀請是入讀天主教學校。小時，我家住在中環，沒有特別宗教信仰，父母經營雜貨店。其中一位顧客是在聖心修院工作的婆婆。經她的轉介，我便入讀聖心幼稚園。其實當時我在另一所學校要升二年級了，所以心裡不十分舒服，因為覺得留級是羞恥的事，但是不敢說出來。當年的小學校舍是在羅便臣道，但同學可從堅道入口拾級而上，會經過一所小聖堂。大約是唸二年級，天主藉著中學的學姊，利用午飯時間，在這通道上哄途經的學妹往聖堂唸玫瑰經。我是其中被「截獲」的一個，但不知為什麼我祇是乖乖的跟著去做。這情況維持了最少一年，現在回想起來，也驚訝自己當時的「耐力」。別的小朋友是我不認識的，也沒有交談。除了唸玫瑰經外，那位學姊也給我上個別「慕道班」。相信當年的我，是摸不著頭腦，不懂唸的和學的是什麼一回事，但又好像是個非常甜美的回憶，這是我認為與主關係最密切的時刻，雖然我祇是一個傻丫頭。

然後，我記不起是什麼原故，一天我告訴學姊不再繼續了，連她贈送給我的唸珠也想一併退還，因為覺得自己既然不再去，便不應擁有這份禮物。當年通訊聯絡方法未發達，我不出現，別人是不容易找到的。我與天主的關係遂進入另一階段了。

在原校升讀中學時，表面上仍有接觸天主教信仰，偶爾也跟同學到聖堂祈禱，但實質上是與天主零的接觸，聽不到祂任何的聲音。

與主的關係在中學放榜日起了變化－我與祂決裂了！從修女手中收到成績單後，知道自己沒有機會留校升讀中六，徬徨之際，卻很渴望到聖堂一坐。於是便往主教座堂去，一處能夠給我安慰的地方。怎知正門卻關上了，心裡十分難過！但我知道還有兩道側門，於是也跑過去，唉！同樣是鎖上了，感覺是被拒絕，被遺棄一樣。從那天起，我不敢，也不願意再走近那裡了。

接下頁...

接上頁...

我繼續唸預科，上大學，仍與天主沒有對話，全知的天主當然明白，祂未曾放棄。這段時期我住在西環，老家在中環。每星期的家庭聚會，我會從西環步行至中環，取道山道、般含道和堅道，因此知道香港大學下面有一間聖堂，現時知道是聖安多尼堂。間中我會走進去坐一會，也曾悄悄在那裡參與彌撒。

記得也是在這時間，一天忽然想去大堂看個究竟，尋找當天令我傷心的底蘊，聖堂是否有「辦公時間」。現在也記不起當時看到了什麼，便與天主「冰釋前嫌」了。我相信並非「我」想去看，而是天主「邀請我」，原來天主一路與我同行，祂說「來吧！」

大學畢業後希望在學校工作，於是留意廣告，唯獨祇有一則吸引我，內容很簡單：「觀塘區天主教男校聘請英文教師，寄P.O. Box XXX」校名、地址通通不知，我便寄了信及受聘，在那裡工作了三年，認識了一班好同工，經驗愉快。在一次開學彌撒，我聽了一首歌《越之悅》，十分喜歡。及後往英國唸書，回港後，因楊國輝神父的關係，再次遇上陳乃國，之後拍拖和結婚，教會要求教友婚前往見神父，我答應不會阻止丈夫參與宗教活動。其實，婚後我每主日都與他參與彌撒，也跟他參加會家第二分會做參觀者。如果不是祂的邀請，這是不會發生的。

參加善會聚會時，我嘗試聽，很少分享。記得一次我說參與彌撒時，最喜歡的環節是「互祝平安」，但是也知道這並不完美，因為我不可以領受聖體聖事。原來天主在聽，仍舊在等待，找機會邀請。

2006年某月首瞻禮六，天主一個很清晰的邀請，令我認真地去看如何回應。神父正在講道時，我卻被祭台上十字架面前一個白色圓型的東西深深地吸引，它停在那裡有一分鐘多。如果在我面前有攝錄機，我很想知道當時自己的表情是怎樣的。我沒有告訴任何人，怕祇是自己「眼花」。兩星期後的主日，我在聖十字架堂參與彌撒，我坐在聖堂後面，距離祭台很遠，在祈禱時抬起頭來，祭台上的十字架像拉近到我面前，這影像祇閃了閃，令我退了一步。

當我將這兩件事聯在一起時，覺得是有其意思，於是與李海龍神父商量，接受了祂的邀請，在聖誕節成為祂羊羣的新成員。我戲言天主等得不耐煩了，門前大腳一踢，要我「就範」。然而天主是一位善牧，祂會因每人的特質，一次再次地邀請我們與祂同行，我更深信天主的邀請不會止於我們領受了聖洗聖事，往後的邀請是多樣化的，目的是讓我們真正經驗祂。

最後，凡接受天主邀請的，當受祝福。

靈火行山逍遙遊之龍脊遊記

靈火逍遙遊記者

主內手足相相伴，樂聚石澳龍脊中，
踏遍山石崎嶇路，無限風光在脊峯，
拋開世俗煩惱事，融入自然覓主踪，
俯覽大地人自渺，齊聲讚歎造物工。



窗前檢書讀



馬榮陞

輔大神學叢書之廿三

《天主教基本靈修學》

陳文裕著

光啓出版社 (1988初版)

2010年是「聖召年」，也是「教友年」，教會鼓勵教友回應上主的召叫，善盡其先知、司祭、君王的職份。身為平信徒，我們應該怎樣積極回應呢？

記得早在1990年6月，經神師張默石神父推介下，在公教進行社購得此書。之後第三分會用了差不多一年的時間，在多次的常會中研習此書，在神師的悉心指導下，大家獲益良多。歲月匆匆，不覺廿載，敬愛的神師張默石神父亦已調往台灣服務近十三年矣。此書對靈修生活的整個面貌，作了詳細及有系統的闡述，為有心追求靈修，卻又為靈修所困的朋友，解開困結。此書亦為我眾會友走聖化自己、聖化他人路途上的良伴。所以，筆者衷誠在此推介，並與讀者共勉。

本書首先解釋靈修生活的意義，然後指出靈修生活的基礎在於人擁有天主所賜與的天主子女的生命，天主更賞了人種種的活力動能，就是信、望、愛三超德，智、勇、節、義四樞德和聖神七恩，使這天主子女的生命能在天主的寵佑下得到成長。義人積極回應天主的愛，努力淨化自己，避免犯罪，不受私慾偏情、世俗和魔鬼的誘惑，此即所謂靈修生活的淨化。信友藉著領受聖事、參與教會禮儀，尤其是感恩祭，加上勤修個人善功；閱讀聖經／聖書、祈禱、退省、尋找靈修指導、及與同道者建立聖善友誼等，去聖化自己。在靈修的過程中會經歷煉、明、合三個階段。煉路在於煉淨；除去罪過，克制私慾偏情。明路在於修德行善，效法基督。合路是指天人結合。此亦可了解為靈修生活的開始者、進修者、和成全者。

本書作者陳文裕乃耶穌會神父，是羅馬額我略大學博士，曾任教台灣輔仁大學及當修院神師，他精研哲學與神學，並多年來從事避靜等牧靈工作。

(部份內容撮要)

* 灵修生活

是積極活出天主子女的生命，使之不斷成長。

人由信從耶穌的福音，領受洗禮，便加入了基督奧體的教會內，得罪赦、及接受聖神的恩寵，成為天父的子女；這樣，他除了一般人的生命外，還領受了一個奧妙的新生命，就是天主子女的生命。靈修生活就是：人由於意識到並珍惜這天主子女的生命，定志用各種方法來努力使它發展成長，期達到成全的境界。在實踐的過程中，常需要天主走第一步；就是天主召喚人，人才會作出回應。天主給了人自由，就讓我們甘心情願的回應祂，中悅祂。

* 平信徒如何修練成全

平信徒的身份是生活於世俗並從事俗務，就是說信友在從事世上各式各樣的職業與工作，他們的生命和家庭社會，交織在一起。

平信徒的使命是在從事俗務中企求天國，信友的一切工作、祈禱、傳教活動、夫婦及家庭生活、每天的辛勞、身心的消遣等，如果是因聖神而作、甚至忍受生活的艱苦，都會變成精神的祭品，經耶穌基督而為天父所悅納。

平信徒應以真正天主子女的心態去生活，讓自己對一切的看法，越來越符合信德的指示，讓自己的希望和期待更符合望德的教導，讓自己的意願和喜好更符合愛德的要求。平信徒如此成全聖化自己，同時也完成其獨特的傳教使命，就是透過其信仰生活為福音作證。此外，教會還訓示平信徒，按自己的可能及環境的許可，參與直接的傳教工作，會同聖秩人員一起作真理的合作者。

天涯若比鄰：『靈火福傳粵曲唱聚講』隨想之完結篇

美國第七分會會員Juana (太后)

其實我們這班人根本不懂粵曲，楊家聲姊妹(Leslie)認為粵曲不是人人可以唱或唱得好，故她特別撰寫了三首歌詞：《播種歌》（原本是《四季歌》）、《幽谷呼聲》（周璇唱之《永遠的微笑》）、《清光破夜幕》（原曲是《明月千里寄相思》），都是可用非正統粵曲演唱的粵語歌曲。由於時間關係，Leslie只唱了《播種歌》及《幽谷呼聲》，很多人跟著唱。散場時，很多觀眾親自告知Leslie很喜歡她唱的歌，特別是《幽谷呼聲》，其動人之曲詞，深獲共鳴。很多人索取歌詞，可惜當時我們沒有備取，現載曲詞如下：

《播種歌》（調寄《四季歌》）（谷: 4 1-20 · 路8:4-20）

春雨初沾快步出家莊，我為播種 - 努力勤 - 忙奈 - 何活 - 種 - 竟撒路 - 上，任鳥充饑爭吃盡 - 塵餘路兩旁
春雨初沾快步出家莊，我為播種 - 努力勤 - 忙奈 - 何活 - 種 - 竟降石頭上，日曬風乾水氣絕 - 苗芽盡變黃
春雨初沾快步出家莊，我為播種 - 努力勤 - 忙奈 - 何活 - 種 - 竟跌落窮壤，被那荊棘扼困着 - 苗芽盡喪亡
春雨初沾快步出家莊，我為播種 - 努力勤 - 忙幸有 - 活 - 種 - 得種入肥壤，葉散花開長滿實 - 累累溢庫房
心似沃土聽罷主宣講，每日細思 - 訓導毋 - 忘立志誠實對艱苦不退 --- 讓，活我豐足生 - 命 - 神糧話裏藏

《幽谷呼聲》（調寄《永遠的微笑》）

遙遠不見岸，逐水像浮萍，迷惘亂方向，似風中落英，
沉重的脚步，漫苦 --- 長程，誰個偕我，同找歸徑。
羊兒啊，聆--- 聽，幽谷傳呼聲，歸家往，攀我肩膊，心切語溫馨。
和我主上路，並肩共建前程。抬眼定方向，步輕--- 盈。
羊兒啊，聆--- 聽，幽谷傳呼聲，
歸家往，攀我肩膊，心切語溫馨。同我主上路，並肩共建前程。
抬眼定方向，步輕---盈。

《清光破夜幕》（調寄《明月千里寄相思》，吳鶯音版） (請讀《若望福音》1:9-12, 3:16-21)

風陰夜靜冷霧侵，半點殘月入雲深，地暗天昏，漆黑幕下，隱閉萬顆傷痛的心，
貧賤病困富不仁，弱老孤寡枉呻吟，忘義見利戰火生，黑海淪亡日永沉。
清光破夜幕透樹蔭，曙光重現逐魅暗，日已東升，救恩生世上，光照萬顆灰暗的心，
貧賤病困，我近人，弱老孤寡，當己任，和睦友敵，建新生，捨暗投明義國尋。



應當一無掛慮 — 周年退省

靈火記者 雯雯



一年一度的退省又到了，今年我們選擇了「應當一無掛慮」作為主題，讓參加者將日常遇到的憂慮，透過退省及聖神的指引，認清什麼事引起自己的挂慮，又怎樣做才能夠達至「一無掛慮」的境界。

當天，亞SIR陳乃國與太太Rosana手持「會旗」在香港往長洲的碼頭聚集各位參加者，然後我們一行三十多人浩浩蕩蕩乘渡海輪向長洲慈幼靜修院進發。當天天氣稍為轉涼，我們從長洲碼頭上山到靜修院的路上有著清風伴隨，好像聖神在沿途護送我們一樣。

各人安頓後便先由神師李海龍神父為大家講道。神父在短講中讓我們反思為何要掛慮，而上主為我們的照顧足已讓我們處理世上的塵俗事，我們要將重點放在天國，為自己能與天主在天國相聚而作好準備。在俗世中，掛慮與痛苦實難以避免。李神父鼓勵我們，要以信德的感情跨越掛慮和痛苦，這實在是修德立功的好機會。他還為我們主持彌撒、聖體降福及修和聖事。

第二天的退省活動由會員帶領。首先潘慧兒姊妹再以「應當一無掛慮」為題作出精彩的分享，以聖言誦讀的方式和大家一同分享瑪竇福音第六章（瑪6：1-34）。及後陳樹培弟兄帶領大家做了一次默想的實習，從「經驗」和「感受」進入默想的氛圍。接著便是小組分享，讓每一位參與退省的弟兄姊妹都能有機會按著各個退省的環節分享當下的感受和啟示。各人都非常投入，有笑聲，亦有感動落淚的場面。感謝聖神的帶領，相信各人在這分享活動中都各有得著，獲得天主臨在的恩寵。

最後一項活動是大家為在早前寫下的「人生掛慮」交換意見，並向提供意見者表示謝意。每個參加者都將自己的「人生掛慮」寫在不記名的字條上。他們對於意見提供者表達的客觀意見，肯定有另一番體會，而且極具參考的實用價值。此外，各人亦在退省結束前為自己寫一封信，對象可以是自己、耶穌、聖母媽媽、或一個自己的近人，然後在信中寫下安慰自己、肯定自己和鼓勵自己的說話，再交大會保存。大會於六個月後寄回各參與者。當收到信件後，相信大家別有一番感受，又或為當時的處境作出啟示。

退省完畢後，有些參加者仍捨不得離開長洲，大家都暫時拋開俗世的掛慮，盡情品嚐當地美味的魚蛋、豆腐花、砵仔糕等美食後才安然回家呢！