靈火雙月刊 2017 年1-2 月
265 期

聖火

聖母進教者之佑會 Sodality of Mary Help of Christians
創會五十周年 (1965-2015)

細訴當年情 大談未來計

文章整理：楊綺麗、譚雅林

麥秋老師在青年時期已經是天主教大家庭的一份子，青年時已對戲劇充滿熱忱，當時有一位神長非常欣賞他的才華而鼓勵他忠於自己的目標，並祝福他將來成為「戲劇主保」。

麥老師在聖德肋撒堂持續任教了三十三年的慕道班，從三任主教手上領取了三次傳道員十年服務獎，代子約有百多位，他是一位盡心盡責的代父，縱然天涯海角，每天都會按着祈禱單為代子女及其父母兄弟配偶祈禱。

麥秋老師的表演藝術工作，始於 1957 年為天主教教區籌款而自編自導自演的舞台劇，並於 68 年成立「天主教青年劇藝團」；及後，他對於推廣香港表演藝術更是不遺餘力，69 年至 72 年，聯合五個劇團成立「香港普及戲劇會」，與市政局合作推動「一元看戲」運動。73 至 79 年，協助舉辦首六屆的香港國際藝術節。77 年起為香港話劇團導演首個劇季的《大難不死》後，每年均與該團合作；81 年，執導香港中樂團第一齣歌劇《易水送別》；82 至 87 年，加入香港藝團辦事處，出任舞台技術總監一職；85 年，應美國舞台技術學院（USITT）邀請，發表有關香港舞台技術操作管理的理論；迨 87 至 97 年，他經營中天製作有限公司，此為全國第一家商業劇團，期間演出多齣著名劇目。97 年，策劃及導演於香港大球場演出的七．一回歸慶典《世尊出世》，其中莊嚴神聖的經典祭天場面由首任香港特首董建華先生主持；97 至 99 年，他先後於沙田大會堂、元朗劇院、荃灣大會堂、香港科技大學及香港理工大學應邀主持駐場 / 駐校藝術家計劃。

除了表演藝術之外，他更致力於戲劇教育工作。1980 年開始，一直替香港中文大學校外進修部執教舞台管理課程，接近二十多年。2000 年至 2005 年，為提高青少年的成長素質，故以戲劇

地址Address：
香港銅鑼灣軒尼詩道458-468號金聯商業中心21樓
21/F, Cameron Commercial Centre, 458-468 Hennessy Road, Causeway Bay, Hong Kong.
電話Tel：2838 0780
傳真Fax：2838 0876
網址Web：http://www.maryhcs.org
Facebook：https://www.facebook.com/mary.hcs
電子郵箱Email：bonfire@maryhcs.org

教育的方法，創立名為「演活自己」的培訓課程，並於北京、上海等內地主要城市培訓中國青少年宮的在職教師。2003 年，更被定為中國青少年宮指導開發項目。2006 年開始，曾經六年出任香港電視廣播有限公司（TVB）的藝員培訓班課程策劃導師。2007 年，為了推廣華文戲劇發展，以香港戲劇協會副會長的崗位，協助籌辦在香港舉辦的第六屆華文戲劇節。2012 年至今，為香港大學附屬學院「戲劇人生」課程導師。

麥秋老師從事戲劇工作至今，參與製作的舞台劇超過百齣，擔任監製、編劇、導演、演員、舞台監督及設計工作。2007 年，獲香港演藝學院頒授榮譽院士。

近年仍然熱愛舞台工作，2013 年至今，擔任由康樂及文化事務署主辦的社區文化大使環境保育劇場的藝術總監。2015 年，導演粵語音樂劇《厄瑪奴耳．救恩神曲》。2016 年 3 月，他八十歲大壽；4 月，獲香港戲劇協會頒發終身成就獎；10 月，替中英劇團擔任《孔子 63》編劇及導演的工作；2017 年 1 月，將會重演粵語音樂劇《耶穌傳》（原名為《厄瑪奴耳．救恩神曲》）。

麥秋老師的話：

99

麥老師說：「回首 2012 年，在聖神帶領下，認識了靈火文化的朋友。我們欣慶彼此有共同的理念，而且聽到他們說到「藝術福傳」時，讓我頓時有靈光一閃的感動。

上天賜我演藝才能，六十年來．我一直謹守舞台，為秉承戲劇教育、傳意、娛人、聖化的作用而努力不懈。我獻身於社會工作，表演藝術及戲劇教育等三大範疇。我擁抱戲劇，珍惜今天，因為「戲如人生」，是每天都有新的「戲劇」在上演。

現在，我更相信『天生我才必有用，少年不用老來悲！』。欣幸在 2016 年 2 月成為「靈火劇團」的藝術總監和主席。在我任內，演出方面有聖人系列的計劃，而教育服務方面呢，「靈火劇團」將有計劃提供演藝行政、表演、幕後人員的訓練，並會應邀為天主教學校作交流、培訓、導作、導賞等項目活動。待時機成熟，我們定會把計劃宣傳推廣的。」

66

永別了，女神

楊家聲

前言

《舊約聖經》中，諾厄方舟的故事十分生動有趣，小孩子特別興奮聽到動物一對一對的踏上方舟。可是，在這可愛的一對獅子，一對斑馬，一對企鵝……等等陸續登船的場面後面，卻是個世界末日邊沿的超級慘劇。除了諾厄一家之外，人類全部將被消滅，除了方舟內的一對對動物外，雞犬不留。

在這詩意的寓言中，天主後悔做了人，為了人的罪過，祂不惜毀滅世上的眾多生物。但是，祂始終不願自己的化工消失，於是保留了諾厄一家，也特意交托諾厄：

你要由一切有血肉的生物中，各帶一對，即一公一母，進入方舟，與你一同生活；各種飛鳥、各種牲畜、地上所有的各種爬蟲，皆取一對同你進去，得以保存生命。（ 創世紀，6：19-20）

每一類生物，都是天主精心設計的珍品。祂不願任何一種一類，在洪水中消失。

永別了，女神

摘自《環保信經》*

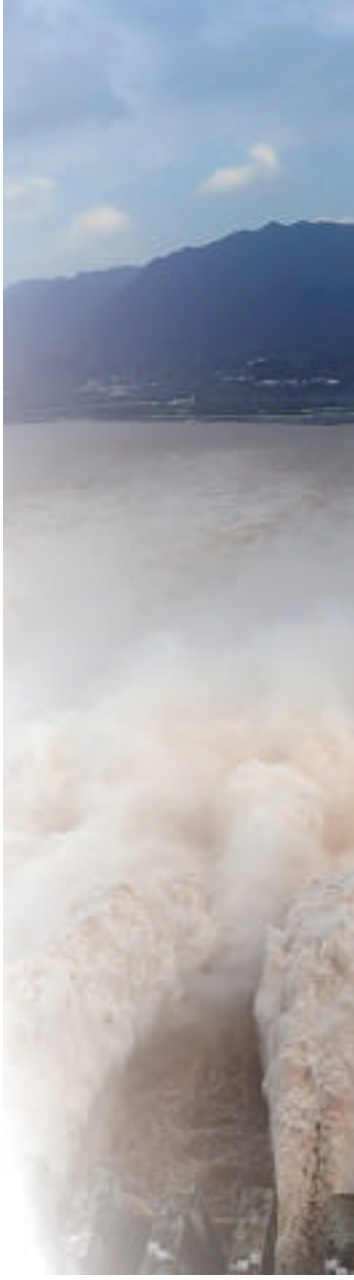
晶盈的水珠，一點點懸在透明的絲線上，隨著微雨細下，水珠愈結愈大，終於敵不住地心吸力，掉下草地。看來柔弱的蜘蛛吐絲，一無所損，輕輕的回復原位，準備接受另一點水，或是纏著小蜘蛛的下一頓早餐。

陣陣勁風，迎著海鷗吹來，海鷗尖銳的眼睛，盯著水裡的魚群，海鷗的翅膀，平穩堅定，只是微微的趁風而動，海鷗好像不費一點氣力，便隨心所欲，要到那裡，便到那裡。

幾頭白豚，從水中躍出來，拍起浪花，敏捷地在水面穿插，咭吱咯吱地叫，給威嚴的長江，帶來一點輕鬆，一點天真。

BBC 英國廣播公司 2006 年 12 月 14 日 格林尼治標準時間 08:07 北京時間 16:07 發表：

由數十名中外科學家組成的白鱀豚考察團展開的尋找白鱀豚之旅於周三（ 12 月 13 日 ）結束。



團隊在為期六周的行程中未發現一頭白鱀豚。瑞士科學家弗魯格難言失望之情宣告：「白鱀豚已基本滅絕」。

白鱀豚（也稱白鰭豚）是中國特有的一種哺乳動物，由於生性害羞，因此在中國千年的民間傳說裡，有長江女神的稱號。專家說，在人類活動的影響下，白鱀豚的分佈區縮小，數量下降。上世紀 80 年代初長江中還有約 400 頭白鱀豚。到了 90 年代初，白鱀豚的數量已經不足 150 頭。

2006 年長江淡水豚科學考察隊伍總結說：長江繁忙的水上交通和大規模水利工程設施導致環境素質的下降，壓縮白鱀豚生活空間、阻斷其洄遊路線。

此外，酷捕濫撈以及江水污染都是白鱀豚迅速走向消亡的原因。

蜘蛛吐出的絲，是世界上最堅韌的線狀物質，蛛絲的自然結構，給科學家啟示、靈感和模式，使他們能創造出不少實用的堅韌材料。

海鳥是最完善的飛行工具，牠們的身體結構，給工程師啟示、靈感和模式，使他們能創造和改良飛行器具。

人類受大自然的教導、啟示、養育和照料，數之不盡。

長江的白豚，我們美麗可愛的女神，用她的生命，她們全族的生命，給了人類甚麼啟示和教訓？

「由於生態系統中各部份緊密相連，我們就必須以負責的態度保護『生物多樣性』（biodiversity）的環境價值，因為生物的多樣性使全人類的生活更為豐富。」（《教會社會訓導彙編》466）

後語

最近一個好消息：
中國的大熊貓，在 2016 年 12 月，世界自然保護聯盟（IUCN）將大貓熊的受威脅等級從「瀕危級」降為「易危級」。現存大約 1860 隻。

最近一個壞消息：
2016 年 12 月，世界自然保護聯盟（IUCN）將長頸鹿調至「易危」級別，從以前的「無危」連跳兩級。數據顯示，該物種的野生數量從 1985 年的十六萬左右驟減到 2015 年的不足十萬，減少了大約 40%。

對世界上的生物，人類操掌生殺活滅之權。天主的創造，交於我們手中，去愛惜，培養，和我們共同生活。我們是否忘記了天主的交托，把生物一對一對的從方舟內扔出來？

＊見《靈火》260 期（2013 年），香港「示」出版社，發行《環保信經》一書，用簡易輕鬆的五十篇小品文，詮釋教會社會訓導彙編和保護環境有關的條文。

每日聖言分享選錄

——【天主的旨意】

我們對天主所懷的依恃之心就是：如果我們按他的旨意求什麼，他必俯聽我們。（若一5:14）

默想：

年青時曾有不少的修道人鼓勵我考慮修道生活，他/她們都提議我在祈禱中尋求天主的旨意。那時我便開始很認真地在我每次的祈禱中，專心致意地聆聽天主有否對我說話；因為我意識到，如果不是天主的旨意，我的抉擇最終會淪為錯誤的抉擇，一切只會是枉然白費。

如是者我過了約五、六年的痛苦尋找「天主旨意」之旅，直至遇上一位神師，他對我說：不要以為天主會在祈禱中向你說話，告訴你祂的旨意。如果你恆久地在一段適當的時期內，以持平的心態細察自己心靈的傾向，你所喜愛的便是天主的旨意。起初聽到，心中有點疑惑，那豈不是把自己的喜好變成了天主的旨意？神師解釋說：持平心態是重要關鍵，如果我們不先入為主地預定了某種選擇，讓天主在自己心靈中作為，你心所繫者便是祂在背後所吸引你者。至今我深深體會到這說法的睿智和真理。

所以，如果我們心中有任何渴求，只要我們以持平的心和尋求符合天主聖意的心意，為有關意向祈求，祂定必讓我們知道有關的祈求是否適合我們。無疑地，當中要求我們必須對天主懷有堅強的信德。

我的祈禱：上主，我深信祢俯聽一切誠心呼號祢的人，祢必成全敬畏祢者的心願。（詠145:18-19）。

（本篇節錄自7-1-2017）

「靈火運動」之「每日聖言分享」推出

「聖經分享聚會」

目的： 「聖經分享聚會」的舉辦是希望作者與讀者見面，作雙向交流，互相啓發，同時亦進一步鼓勵基督徒以讀聖經和默想作爲每天的祈禱習慣。

日期： 2017年1-3月份聚會(每月第二及第四個星期一黃昏)：
9/1、23/1、13/2、27/2、13/3、27/3

時間： 晚上七時半至九時

地點： 灣仔駱克道53號恆澤中心12樓靈火天地 (灣仔地鐵站C出口)

形式： 聖言誦讀，分享及祈禱

帶領： 「每日聖言分享」編輯組及作者(Daniel Chan, Jonas Ma , Maria Lee)

網址： 靈火天地 http://bonfire-world.com

歡迎「每日聖言分享」讀者參加，
亦歡迎其他有興趣聖經分享的基督徒參予，不需報名。

石頭

靈修札記

文◎靈火天地小園丁

『匠人棄而不用的石頭，反而成了屋角的基石：
那是上主的所作所爲，在我們眼中神妙莫測。』（谷12:10-11）

這句聖言帶我默觀在聖地朝聖時所看見聖殿的遺跡 ……，在聖地所檢回來留念的一塊小石頭。在聖地見得最多的是石頭，一些成了廢墟的散石，一些則成為宏偉聖殿和教堂的基石。今天默觀出現的圖像就是「石頭」。

1)「匠人棄而不用的石頭」，這個匠人可能就是這個世界（世俗），我想像這塊「石頭」就是自己，這塊「棄而不用」的石頭可能就是指自己的不足和脆弱，被世界棄而不用，可能連自己也覺得自己沒用。不過這塊石頭的本質仍是石頭，是天主的創造，連我們自己也不知道這塊石頭的本質是這樣堅硬、耐用、不變、可以被雕琢 ……。自己認為脆弱的地方，其實本質是這樣堅硬，自己只要找適合自己的位置，是可以被使用的，好像天主將這塊石頭放在一間屋的地基上，放在一個適當的位置上，發揮它應有的功能。

2）我怎樣發現別人身上的「石頭」？我如何可以分享天主的眼光，看待一些「棄而不用」的「石頭」？我發現了他們嗎？我可以如何和他們相處，讓他們發覺自己的光輝，成為屋角的基石。

3）聖地的方濟會會士的「聖地的石頭」。方濟會守護了聖地教會的產業八百年，期間所作的犧牲可歌可泣。現在方濟會會士管理這些地方，做的只是微不足道的工作，有的做聖地導遊，有的看管教堂，有的負責售賣聖物，他們的服務背後是很多為主的付出和犧牲。表面上他們做的好像是這麼微小，但是卻這麼多，目的就是保護教會在聖地屋角的基石，保護基督的信仰。每一個方濟會會士都是屋角周圍的小石頭，他們都有自己的位置，從這些石頭中我看見天主愛的力量，看到上主的所作所為神妙莫測。我們不要以為自己做得的小，上主的作為神妙莫測。

伯多祿勉勵我們：「在你們的信仰上還要加毅力，在毅力上加知識，在知識上加節制，在節制上加忍耐，在忍耐上加虔敬，在虔敬上加兄弟的友愛，在兄弟的友愛上加愛德。」（伯後 1:5-7）願天主也讓我成為天主眼中一塊有用的石頭，讓祂使用，讓這塊「石頭」在世界之中保持信仰的動力，不斷追尋「毅力」、「知識」、「節制」、「忍耐」、「虔敬」、「友愛」及「愛德」，成為一塊更有用的石頭。

尋找利瑪竇來華足印：

肇慶、韶關篇

朝聖札記之一

文：陳樹培

上清灣村天主堂外貌

朝聖的主題 -「信望愛、喜樂」

朝聖團 2016 年 12 月 12 日出發，一行 86 人，由恩保德神父及林社鈴執事作隨團神師，主辦團體為「靈火天地朝聖會」，領隊是 Simon Chan，副領隊 Jamson 及 Janet 安排大家的行程及靈修活動。朝聖團在肇慶、韶關 4 天的行程中，以信望愛及喜樂作朝聖的主題，第一天的主題是「信」，第二天是「望」，第三天是「愛」，第四天是「喜樂」。恩保德神父在每天的彌撒中，結合利瑪竇來華的福傳經歷，分別帶出當天的主題。

肇慶上清灣村

肇慶 - 利瑪竇到中國的第一站

肇慶是 400 年前利瑪竇由澳門來到中國的第一站。利瑪竇在肇慶宣道的遺址有上清灣天主堂、道源齋（利瑪竇紀念堂）及仙花寺（中國第一座天主教堂）。利瑪竇出生在意大利，原名為 Matteo Ricci，二十三歲時被教會派往東方。明朝萬歷年間，當時朝廷嚴格禁止外國人出入國境。為了進入中國，他改了一個中國化的名字，叫利瑪竇。他在 1583 年從澳門沿西江乘船在肇慶上岸，並在肇慶生活了 6 年後從肇慶走向中國內地，開始長達二十七年之久的中國生活。利瑪竇在肇慶創造了中國的多個第一，其中包括中國內陸第一座歐式天主教堂「仙花寺」，第一幅中文世界地圖《山海輿地圖》，第一本《葡漢詞典》以及第一本《天主實錄》等。

非常可惜，因為種種歷史原因，利瑪竇在肇慶留下的遺跡中保存下來的幾乎沒有。現在所見的「上清灣天主堂」位於肇慶南岸鎮上青灣村，建造的年代已經不詳。當時利瑪竇對肇慶隔江相望的南岸鎮上青灣村產生極大的興趣，在這裏各村各地傳教，吸引不少教徒。清朝中葉以後，天主教活動在這裏進一步擴展，建了教堂。

「道源齋」(利瑪竇紀念堂)是 1863 年法藉荔神父在肇慶端州城區興建了一座紀念堂，紀念利瑪竇在端州傳教的功績。教堂定名為「道源齋」,「道」的意思是指宣揚教義,「源」是指天主福音的起源。「齋」是當時不准在城內建設教堂而掩人耳目。現存的道源齋天主教堂是一座兩層磚木結構的樓房，面積不大，被夾在兩座樓房之間。朝聖團到訪的時候，已經是黃昏，未能進內，大家在門前憑弔一番。

「尋找利瑪竇來華足印：肇慶 韶關篇」朝聖團團體照

利瑪竇的福傳和靈修

朝聖團在肇慶上清灣天主堂舉行彌撒。恩保德神父在講道中指出，四百多年前，西方傳教士正式將基督信仰帶到中國，第一座天主教堂就是建立在肇慶。當天亦是聖誕節將臨期第三週，慶祝救主快要降臨。讀經中戶藉紀提到由雅各伯出現的一顆「星」，耶穌就是那顆「星」，這顆「星」讓所有的人都看到和分享到。耶穌降臨世上已經二千年，中國人等了一千五百年之後才接觸到基督信仰，是利瑪竇將這粒「星」的光輝帶到中國。今次大家來尋找利瑪竇的足跡，可以特別默觀一下利瑪竇四百多年前傳教的情景，他如何表達他的信、望、愛和喜樂的傳教生活，利瑪竇是如何進入中國人的生活、中國人的文化。

恩神父提到，耶穌會會士聖方濟沙勿略最大的願望是到中國傳教，但是到了中國的門口，卻無法進入，最後死在上川島上。利瑪竇很希望繼承聖方濟沙勿略的遺志，兩位都是耶穌會的會士，利瑪竇寫信給會長表達他到中國傳教的意願，但是當時他不知道要付出多少才可以開中國的門，但是他有這個「信心」，相信他死了之後，很多人會繼續得到福音的訊息。聖保祿宗徒傳教也一樣，到了每一個地方，第一件事要開門，才可以傳教。為我們也一樣，我們傳教也要開門，要先開自己的心門，讓天主進入。利瑪竇要開中國人文化的門、人心的門。我們求耶穌讓我們得到利瑪竇的眼睛 - 信德的眼睛，看到幾時人開了門，進入人心做傳教的工作。

恩神父最後鼓勵大家效法利瑪竇的「信德」和福傳的「心火」，用心碰觸耶穌。究竟信德是什麼呢?有一天你在生命當中遇見耶穌，這個「嘿!耶穌」就是信德。可能有些人完全沒有讀過聖經，他們卻可以找到耶穌。如果我們單單讀聖經，我們只是觸及很多耶穌的資料，但是有沒有見過耶穌呢?你和耶穌的關係怎樣?利瑪竇懷着很大的「心火」來到中國，憑一人之力開展福傳工作，這是一份很大的「信」，讓我們都向利瑪竇學習這份「信」和福傳的「心火」。(下期待續)

5「靈火天地」周年紀念慶祝

「靈火」記者報導

「靈火天地」11月20日5周歲生日，適逢基督君王節瞻禮，當天下午在灣仔「靈火天地」中心舉行慶祝活動，五時舉行彌撒，由張默石神父及安在德神父共祭，接着是一個多小時的分享及表演環節，最後在中心舉行聚餐。近 60 人聚集在中心內參加各項活動，氣氛非常熱烈，所有活動在晚上十時多圓滿結束。

在分享的環節中，「靈火天地」各活動小組回顧了 2016 年的活動，亦相繼公佈 2017 的焦點活動。繼今年完成了慈悲禧年「慈悲之旅」的各項朝聖及一系列講座之後，2017 年的朝聖主題是「靈修」，朝聖會計劃到訪香港不同的修院及避靜院朝聖，2017 年 4 月花地瑪朝聖團已經滿額，2017 年 11 月中將舉辦紐西蘭及澳洲的郵輪朝聖。朝聖會亦宣報剛剛出版了俄羅斯朝聖書冊，全書 150 頁，圖文並茂，歡迎大家親自到「靈火天地」中心索取，自由捐獻。

關於聖像畫工作坊，明年八月中（十三至廿三日）亦繼續邀請到 Sr Esther 來港主持兩個聖像畫工作坊，一個工作坊在長洲思維靜院舉行，另一個工作坊在「靈火天地」中心舉行。

有關泰澤祈禱活動，明年每一個月將固定有三次（每月第二、三及四個星期四晚上七時半至九時）泰澤祈禱聚會，歡迎大家隨時參加。

關於聖經分享聚會，星期一黃昏聖經分享會（每月第二個及第四個星期一）繼續分享馬爾谷福音。星期三中午聖經分享會（每月第一個及第三個星期三中午二時至三時）繼續舉行，每次分享的主題是剛過去主日的讀經。各項活動歡迎大家隨時參加。

「靈火天地」的輔導服務中心在未來的一年，為有需要的人繼續提供專業的輔導服務。輔導服務中心的負責人李彩燕女士透露服務中心現在有四位同工，以基督信仰及愛德精神，為有需要的人服務。「靈火天地」的輔導員參與了香港浸會大學知識轉移計劃，出版一本新書《精神健康與輔導》，「靈火天地」是這個計劃的合作伙伴。

另外，明年二月開始在每月第三個星期一的黃昏（七時半至九時半），將新增一節依納爵祈禱聚會，學習依納爵祈禱及分享祈禱經驗，由 Daniel Chan 負責帶領。

「靈火天地核心團隊」最後代表「靈火天地」感謝教內外各位朋友 5 年來對各項事工的參予和支持，亦特別感謝各位服務的園丁在各項事工無私的付出和奉獻。

大會最後以祈禱結束當晚聚會。在祈禱之中，眾人誠切懇求天主祝福「靈火天地」，繼續福傳的動力，以「與眾為友、全信基督」的心神和意向與所有的人共融在主之內，共同努力傳播天國的福音！

「靈火天地」出版及參與出版的兩本新書：
1) 俄羅斯東正教探索之旅（免費索閱，歡迎捐獻）
2) 精神健康與輔導（商務印書館出版，公開發售）

【粵韻福傳 頌主慈悲】獻唱會簡報

文：馬榮陞

【粵韻福傳　頌主慈悲獻唱會】

於 2016 年 11 月 12 日在元朗聖伯多祿聖保祿堂區禮堂舉行，獻唱會由堂區主辦、靈火文化藝術協辦。當天出席教友、坊眾及長者超過 200 人。大會的主題是：頌主慈悲。司儀引用慈悲聖年的一首歌頭兩句：【度日似天父慈悲滿懷、處世似天父慈悲滿懷】，作為開場白。看，上天普降甘霖、潤澤眾生，若人人都滿懷慈悲善念，彼此包容寬恕，世界將會變得更美好！

大會當日準備了多首悅耳動聽的福傳小調、耳熟能詳的串燒粵曲，還邀請了陳鴻基神父證道分享，散場時，工作人員更送予大家豐富禮物，人人有份，永不落空！

正式開始前，由主任師鐸包俊偉神父上臺致詞及帶禱。

第一首獻唱歌是【松栢頌】，祝會眾身體健康、老如松柏、笑口常開。緊接著是陳鴻基神父的主題分享，他講呀講、大家聽呀聽……，由師生情講到師徒情、從而映照出天父對世人的仁愛慈悲，真是觸動心靈。末了，他還帶領全場會眾一齊頌唱短誦，這是他由大嶼山神樂院莊宗澤神父所傳的聖三頌讚：【聖父呀爸、耶穌讚美、聖神來呀】！頃刻，聖神那喜樂、平安、與眾生共融的氛圍洋溢禮堂。

接著動聽的福傳歌一首接一首，讓司儀借此福傳，而特設、所費菲淺的字幕機，字體特大，將福音訊息很清楚地展示人前，應記一功！壓軸前，大會還特備福傳環節，讓堂區及靈火文化藝術主持人在臺上引介。獻唱會在一曲【相聚在一起】完滿謝幕，感謝讚美主！

「在靜默中與主相遇」

Annie

思維靜院露天感恩祭迎接 2017 年 1 月 1 日

大除夕思維靜院教堂朝拜聖體

一年將盡，感受良多。2016 年除夕前夜，來到長洲思維靜院，在聖體面前，將自己的軟弱，赤裸裸地展現在耶穌跟前，求祂寬恕，求祂救援，內心得到很大釋放。

除夕清晨在花園內漫步，手持唸珠，在聖母像前祈禱，感謝聖母的帶領，讓我更接近耶穌。其後帶著輕鬆的腳步，享受聖神的微風，細聽鳥兒清脆的歌聲，欣賞園內多姿的花草樹木，藍天白雲，彷佛與自然界融為一體，身心感到很舒暢。

董神父的教導，啟迪愚蒙的心，再檢視自己內在感受，發現聚焦失誤，祇看到負面或不足之處，沒有將主愛融和在關係中，形成障礙堵塞，讓愛流暢，未能達至與主契合，與人共融，與己修和的境界。

黃昏參與露天感恩祭，舉目仰望無邊天際，感到自己很渺少。在造物主前，我祇是一粒微塵，但祂卻愛我至深，賜給我各種恩惠。從前迷失在俗世，如今重獲心靈自由，在信仰上茁壯成長，感激之情，不能言喻，不禁問主，我何以為報？目睹彩雲漸逝，黑夜將臨，天上出現一顆巨星，照耀大地，彷佛感到上主臨在，並對我說：「你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。」頓時感到無比興奮和安慰。

我懷著感恩的心，含笑入睡，告別過去，迎接未來。一覺醒來，已是新一年。在漆黑的清晨，在寒風刺骨的體驗中，參與露天新年感恩祭，求主在來年繼續祝福帶領。在沉醉祈禱的思維中，突然旭日初昇，在黑暗中見到曙光，像基督的真光進入世界，頓時感到無比喜悅雀躍，太陽的出現，驅走內心的寒意，為我帶來溫暖和希望。

我帶著這份溫暖和希望下山，決志改變過去的執著，學習放下，讓真光照耀，在天國的路上行走，不再沉溺在回憶中，願主賜我力量，在未來歲月中，得到聖神帶領，在聖德的路上勇往直前，繼續成聖自己，聖化他人！

漫步人生路 –

運動與靈修

織雯

由於時常在辦公室坐著工作的原故，近期赫然發現自己的肚腩膨脹了不少，因此上兩個星期開始重拾緩步跑這項運動，希望盡快作出補救，亦藉此紓緩一下工作壓力。跑步的地點是筆者所住屋苑的海濱大道。筆者很喜歡這個海，時常形容它為一個有活力的海，皆因常有漁船、帆船、貨櫃船、遊艇、甚至豪華遊輪經過，於晨早或黃昏時分也有不少居民喜歡在這海濱大道上漫步、緩步跑、或垂釣……很多人在跑步時都喜歡帶著耳機一邊聽歌、一邊跑步，隨著音樂節拍一步一步的跑，相信會跑得更輕鬆吧！

筆者沒有聽音樂的習慣，反而想趁這獨處的機會更加親近天主聖父和聖母媽媽，於是帶著指環式玫瑰唸珠直奔海濱大道。一邊跑、一邊唸玫瑰經、一邊享受著迎面而來的微風，不知不覺間讓自己沐浴在天主聖父和聖母媽媽的懷抱中！約半小時唸完五端玫瑰經後，筆者已汗流浹背，達到運動減壓的目標。停下腳步倚著欄杆遠眺海面，繼續享受著海風、海浪聲與及寧靜的環境，這一刻又不期然地進入默想的氛圍，與天主聖父喁喁細語、盡訴心中情懷。

以前常說生活太忙碌，找不到空閒時間去祈禱；又或附近沒有聖堂或寧靜的地方，讓自己可以靜下來與主相遇。今次發現將運動與靈修結合一起，實在巧妙！

感謝天主的帶領，我相信無論在何時何地，祢都會等待著我，與祢一起跑步、一起渡過甜蜜的時光。

聖母進教者之佑會需要你的支持和捐獻

為推廣聖書默想運動及進行其他的福傳事工和聖化他人的工作計劃，我們稱之為「靈火運動」。聖母進教者之佑會需要你的支持和捐獻。我們的工作包括：維持《靈火》雙月刊的定期出版和免費寄送，每日電郵寄出「每日聖言分享」，舉辦每星期一的慕道班、《聖經》分享會，再配合各靈火組織推出各項的靈修服務及培育活動。

我願意支持聖母進教者之佑會的推廣聖書默想運動、福傳和聖化事業，並作捐獻：

姓名（中文）：_____先生/女士　（英文）：_____

電話：_____電郵：_____

英文地址：_____

(Please write in BLOCK LETTERS, 為方便電腦處理，以上資料請盡量以英文正楷填寫。)

捐款方法：

☐ 每月自動轉帳（只適用於定期捐款，授權書將於稍後寄上。）

☐ 劃線支票抬頭「聖母進教者之佑會」或「Sodality of Mary Help of Christians」，並連同表格寄回以下地址。

香港銅鑼灣軒尼詩道458至468號金聯商業中心21樓 「聖母進教者之佑會收」

（凡港幣壹佰元或以上之捐款均獲發收據，並可作退稅之用。）