



天水圍天美街六號
6 Tin Mei Street, Tin Shui Wai.
電話：(852) 2448-8332
傳真：(852) 2478-5544
電郵：mail@stjeromeschurch.org.hk
網址：www.stjeromeschurch.org.hk



牧者的話

鮑致謙執事

靈修中的恐懼和信德

有一天我看到一位中學生與母親一起來找神父降福。母親解釋說兒子每當考試便十分緊張，因為第二天又需要考試了，所以他就害怕起來。神父隨後祝福他和著他祈禱，祈求天主賜予他信心，使他不再害怕。我自己曾經有過類似的經驗，事實上也常聽到其他人亦有相似的經歷。



正如那個中學生害怕考試一樣，我們也會為很多事情擔憂，心生恐懼，包括健康、工作，甚或是寂寞。有時，就算是一些無關重要的事，我們都會感到憂心忡忡。事實上，每個人亦會有一些令

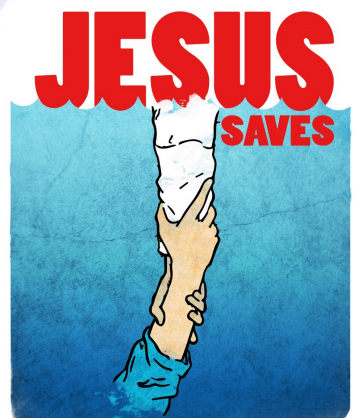
自己十分不安的事，恐懼成為我們人性的一部份，這顯示出我們的能力是有限的。正因為我們心中的恐懼，讓我們會不時警惕自己，避免做出傷害他人的事。

然而，恐懼會影響我們的態度和信德，形成了我們的負面情緒，甚至會永久存在我們心中。譬如說，當我們每事都害怕，就會對其他人失去信任，逃避別人，甚或永遠地生活在不安之中，當遇到困難時，亦不懂找人傾訴。最後，在缺乏朋友、家人支持下，有些人或會消極至走上自殺的道路。其實近年每天都有不少關於自殺的新聞報導，由此可見，恐懼會破壞我們的未來，影響我們的思想，阻礙我們追尋生活中的快樂。大家試問問自己：「有多少人會因害怕而放棄行善？又有多少人因害怕而不主

動與人建立人際關係？」我時常聽到有人說：「我不認識他，況且他有可能不是好人，我很害怕跟他說話或與他做朋友。」

醫生或可以幫助我們治療恐懼所產生的徵狀，但這只是治標不治本的方法，醫生只能減輕恐懼帶來的肉體痛楚。然而，世上只有一位醫生，能最好、最真實地拯救我們，並治癒我們的靈魂。主耶穌基督捨身為人釘在十字架上，為的就是要拯救我們，讓我們免受恐懼和憂慮所困擾。祂並叫我們相信天主的大能，信德就成了祂給的藥。憑著信德，讓我們知道耶穌基督就像我們的朋友、家人、保鏢，在人生旅途上，一直照顧伴隨我們，使我們無畏無懼。

耶穌基督的死亡與復活，消除了我們所有的恐懼和憂慮。每當我們感到害怕的時候，我們應謹記，耶穌對害怕的門徒時說：「不要怕。」這意味著甚麼？耶穌基督是想提醒我們，就算看不到祂的出現，祂也永遠與我們同在，我們並不是孤獨一人。在任何時間，當我們感到不安的時候，只需祈禱，就像門徒向耶穌基督祈求時所說：「天主，救我罷！」耶穌基督便會由恐懼和擔憂中拯救我們。



信仰生活



《天主竟這樣愛了我》

小德蘭花藝社 王劍芬

我和兒子在2008年才領洗成為天主子女，丈夫則剛於今年領洗，所以我家只算是教友的幼兒階段而已。

我曾經因生活及工作常遇到困境，而一度懷疑天主是否真的愛我，但我都只是將一切默存心中。信仰生活仍是如常，每周上聖堂參加主日感恩祭，因著神父在聖道禮中將聖言、聖體聖血傾流入我卑微的罪人內，作為我面對種種矛盾和挑戰的補充劑。

第一個挑戰是適應新居住環境，剛由荔景搬到洪水橋，無論交通社區等千萬樣事情都要重新摸索，感恩來到聖葉理諾堂參加感恩祭時，除了給其美麗的外形吸引外，更加上吳神父、包神父及郭執事動人的講道內容，令我更積極愛上這個主為我安排的堂區。

因著我對花藝的迷戀，每次都會為祭壇的精湛盆藝花拍照，這動作竟然被「小德蘭花藝社」成員留意到並邀請入組。原來上主真的有俯聽我祈禱，「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開，」（瑪7:7）藉著花藝社各姊妹的關顧，聚會分享，我們曾一起在月會中分享聖德肋撒嘉言錄「天主眼中沒有卑微的事，只要凡事都出於愛就可以了。」我在教會中找到援助，讓我更快更舒適地適應，就連剛領洗的丈夫也參加了六月堂區的街頭福傳活動，在教會團體內生活，真正成了有福的人。

第二個挑戰是有關老父的，八十二歲的他堅持每天游泳，但近兩星期本來精靈

的伯伯，竟然經常失約，又說不出自己身在何處，本以為是普通的老人毛病，但一位中醫教友卻極力勸告往急症室檢查。我們在半信半疑的情況下帶他往求診，原來老父左腦積血，影響右腦運作，嚴重還會影響心臟，有生命危險，在千鈞一髮的緊急情況下，醫院即晚為老父進行微創手術。精靈老父又再「番黎」啦！天父不單照顧了我，更加連未信主的老父也憐愛非常，亦藉這個經驗給教友在與老人家相處時多一個提醒。

年邁的不單父親，甚至我自己及家人也會有病患或軟弱沮喪的時候，但得到教友無私的關愛、協助、代禱、奉獻玫瑰經，求主垂憐，求聖母媽媽用溫柔的手照顧，我將老父及家人都交到天父手裏，讓祂為我們安排。

「天主竟這樣愛了世界」，連曾經懷疑過祂的我，祂都沒有放棄，「甚至賜下了自己的獨生子」以大愛與我們同在，往後的路我們要以基督勇兵的姿態，昂首闊步踏向前方。



主日學

領堅振後感

高俊森

我是在今年的五旬節領堅振的。我覺得在這日子領堅振十分有意義，因為五旬節是聖神降臨的日子，而我亦能在同樣的日子領受聖神的恩賜。在準備領堅振前，我的心情非常緊張，因為我期待這一天很久了。領了堅振後，我感到聖神充滿我心，我要做一個耶穌的勇兵，積極宣揚天國的福音！

高俊樂

今年的五旬節對我而言是一個大日子，因為我會在當天的感恩祭中領受堅振聖事，為此我感到十分緊張，但當領受了堅振聖事之後，心裏便平靜了不少，這種感覺真的很奇妙。我在領受了堅振聖事後，便是一個真正圓滿的基督徒，且獲得了聖神的助佑，能夠勇敢地宣揚上主的福音！

李曉綺

六月四日五旬節，我在聖葉理諾堂領受了堅振聖事。透過覆手和傅油，我領受了聖神，認清了自己的使命，完成了入門聖事。我感到很高興和平安。領受堅振聖事加強了我的信德，使我感受到聖神與我同在。最後我感謝神父，修女，堅振班導師和家人的支持，使我成為一個確確實實的基督徒。



顏詩樺

在領堅振的前一天，我們先領受修和聖事。當時正值考試期間，我內心很是不安，但在聖事完成後，我卻感到整個人都很安心，再沒有雜亂的思想圍繞著。在領堅振當天，大家穿著純白色的衣服，十分莊重地等待領受聖事。我聽完執事講道，已為聖事做好準備，走到神父前我完全不緊張，並充滿期待和希望。在領受堅振的那一刻，我真真正正的成為天父的子女，亦為圓滿了入門聖事而感到十分光榮和自豪。

鍾浩菘

領堅振後，我覺得好開心，因為自己已經完成入門聖事，實實在在並圓滿地成為一個真正的基督徒。領受了聖神後，使我所得的聖寵更堅固有力。

鄭雍晴

在領堅振前，我再次細閱我主保聖人的資料。她是聖瑰瑪·甘甘妮，她在年少時便領受了堅振，並盡力幫助貧困及有需要的人。儘管她一點金錢也沒有，但她仍會以朋友的身份去照顧他們。她的生平事跡啟發了我，令我知道自己也要盡力行善，例如：參加賣旗活動、探訪安老院等。領堅振前的家長會，令我更加了解堅振是甚麼，領受了堅振便是一個圓滿的基督徒。在領堅振當日，我心裡感覺更加實在，更加肯定自己是天主教徒的身份。我承諾日後會多做善事，積極參與堂區活動。

主日學

領聖體後感

My Melody

2017年的聖體

聖血節是我初領聖體的日
子。初時我還以為領聖體
沒特別，但我現在明白了。

領聖體令我充滿勇氣，
勇敢面對各種困難事。領
聖體讓我更親近耶穌。領
聖體燃點起我的愛心，令
我更體會別人。

領聖體真好!

陳可遙

© 1976, 2014 SANRIO CO., LTD.

感謝主，讚美主！我今年
終於可以初領聖體了。當我
初領聖體的時候，我感受
到耶穌進入了我的心裏。我
感受到更有力量去做愛德
行動，祈禱時更專心，更容易
明白祂對我說的話和聽
到祂的聲音。

我希望初領聖體後，
耶穌更加親近。讓耶穌更
能融入於我生命之中，當似
基督。感謝主，讚美主！

杜煥上

親愛的主耶穌！

我很開心能領到聖體。能
夠得到天主的滋養，能與天主結合
成為一個真正的基督徒。日後我
會每個主日參加彌撒和祈
禱。

陳逸熙
六月二十七日



親愛的主耶穌：

你好！我想與你分享初領聖體
的感想。

聖體和聖血——意即耶穌基督的
身體和寶血。能夠領受它們，就等於
領受一份天主的恩寵。這是多麼光
榮的事啊！

小時候，每當我等神父祝福時，看著那些大哥哥大
姐姐們把一個個白色的、圓圓的小餅放進口裡，我心
中都會羨慕不已。現在，我終於能夠領受聖體了！
當那小小的聖體慢慢融化時，平時急性子的我竟變
得有耐性起來。真奇妙！

過了不久，我才懂得感受聖體為
我所帶來的平安。那是一種我從來沒
有體驗過的感覺！喜悅、高興、滿足、
同，而是平安。平安，這是一種與別不同的感受。真
奇妙！

我期待著下一次的領受聖體。



常常寫給你的小學同學
潘明慧

親愛的耶穌：

當知道我可以領聖體，感到十分興奮。

很想知道聖體的味道和感覺，當天我很緊張。

我覺得聖血有一點點苦，當耶穌祢在我胃內，我
感到很平安和領到祢賜的恩寵，希望耶穌永遠
和我一起。



鄺子琪敬上

黃靖雯

親愛的主：

我可以初領聖體，是因為你給了我一個好的媽媽
和爸爸。如果你不是給那麼好的爸爸媽媽，我都不會進到主日學。初
領聖體我也十分感謝所有教過我的導師。我在主日學中，認識了
很多新朋友。你給了我一份最好的禮物，就是初領
聖體。我感謝你給我一個好機會，給了我最好的爸爸，我十
分感激你。

二零一七年六月十八日是我人生中十分開心、重要且值得記念的一天，因為我在聖
葉理諾堂領受聖體聖事。作為天主教徒，在領受聖體聖血後，我提醒自已以後要持守
聖經，勤祈禱，以感受天主的大愛。要參與彌撒，勤讀聖經，以獲得天主更大的恩寵。
日後，我更要提醒自已不要不聽從福音，當我領聖體的時候，是怎樣才能成為聖
；領聖體時，是不是能體會到自已與弟兄姊妹朋友的共融？而在生活中，能
否把耶穌的無私奉獻的聖神生活出來？藉著聖神求天主時常保守我的信德。亞孟

區詠儀

2017年6月21日



給親愛的耶穌：

我要常與你同處。
路 13:23

當我第一次親吻你時，我十分感
動十分感。我十分感恩。
我很開心能與你在一起，我愛你。我會永遠記
住這一刻，不會忘記耶穌你對我們的愛。

你的門徒
邱嘉偉
Moses Yao
2017-6-20

聖葉理諾堂周年捐獻籌款活動

堂區將舉行本年度的周年捐獻籌款活動，主要是為堂區維修工程籌募經費。

這兩年堂區牧民議會以：「齊來共建我們的"家"」作為堂區牧民的主題。堂區就是我們共同的"家"，我們經常回來參與感恩祭和各項堂區活動，與弟兄姊妹們一起在信仰的道路上成長。

堂區為教友提供了一處神聖而環境美好的園地，讓我們可以自由愉快地與主相遇，但大家有否想過要維持這個舒適的環境需要多少人力物力呢？

感謝教區的支持、堂區教友們的捐獻和服務，讓堂區得以保持良好的環境及正常運作。但畢竟聖堂建築物已建成十六年了，大樓內外及各種設施都需要維修保養，甚至更換，涉及的經費十分龐大。

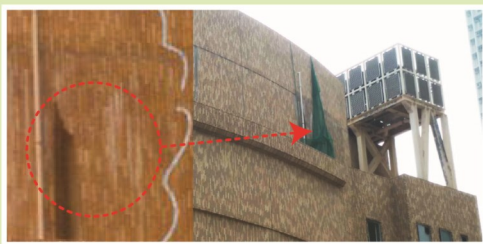


這個"家"需要我們的支持和愛護！大家付出的一分一毫都非常重要，請齊來共建我們美好的"家"！



• 由於會議場地不敷應用，已在四樓禮堂增設「活動屏風房」。

過去兩年的籌款活動為堂區籌得的款項已用於堂區一些急切需要維修改善的項目，堂區建築物天頂出現嚴重滲漏，並需更換已使用了十六年的空調系統。現時我們仍欠缺大部份維修工程的經費，但多個迫切的滲漏維修和改善空調項目，卻必須於年底動工。



• 聖堂建築物天頂出現嚴重滲漏，導致外牆爆裂，因此已在建築物背面加上圍網而防止磚石墜下而傷及途人。



• 聖堂建築物天台多處地方出現嚴重滲漏，急需維修，預期今年雨季結束後，會於年底開始動工，同時需更換上了十六年的空調系統。



• 已完成把聖堂內亡者角與電子風琴後面兩組玻璃窗的窗較更新，並改為電動操控；以隱蔽方式在祭台上的天花加裝三把抽氣扇，增加空氣對流，以節約能源。



• 修理時有倒塌危險的聖堂正面大閘，讓神職人員可安全地每天早晚開放及關閉大閘。

活動剪影



8月1至4日 主日學暑期活動



8月13日牧民議會周年大會

9月10日「家庭共融」培育講座



活動剪影



9月24日

主保瞻禮感恩祭及堂慶晚餐聚會



可於以下網址瀏覽更多照片：<http://www.stjeromeschurch.org.hk/v3/index.php/albums>

「家庭共融」培育講座

培育組鍾蘋倩

為配合教區今年的牧民主題「家庭及婚姻」，堂區於 9 月 10 日舉辦了名為「家庭共融」的培育講座，並邀得張家興（下稱 Peter）及張包意琴（下稱 Grace）伉儷作為講者，前者為「家庭關係重塑」導師，後者為香港大學社會工作及社會行政學系為名譽副教授，二人均是熱心教友。

講座開始時，Peter 指出教宗方濟各在 2016 年底發出《愛的喜樂》宗座勸諭，正是論及家庭之愛，並教導我們以貼近人性及著地的方式去愛人。Peter 表示人自出生就有被愛和與人連繫的需要，可惜在渴求連繫時，卻往往因缺乏正確的溝通，而不斷把連繫切斷，形成了痛苦的根源！

兩位講者雖均是博士，但卻不以專家自居而大談理論，卻以自己 40 年的婚姻生活點滴，為大家引證溝通的重要及需注意的技巧。其中，Grace 引述了一次經驗，她說自己一向愛吃榴槤，有一天 Peter 殷勤地為她準備，以期讓她大快朵頤，可是 Grace 卻用一句「唔好煩我啦！」作為回應，霎時間一片靜寂，身旁的兒子便輕聲問道：「媽，您不是愛吃榴槤嗎？」至此 Grace 才警覺自己沒有講出心裏最真實的一句：我工作太疲累，現在不想吃。卻爆出一句負面的反應，令 Peter 來個措手不及！由此可見坦誠的溝通是十分重要的。

講者亦以生動的活動，讓大家親身感受。其中一個活動是：講者邀請大家圍圈互傳一枝未開封的一公升可樂，並要求接到可樂在手的人講出一句憤怒時會說的話，同時需不停搖動可樂。當傳完一圈後，我們便把可樂放在地上，並即時打開樽蓋，可樂馬上連泡沫噴灑一地。然後，大家再以同樣的行動傳遞另一枝可樂，但此次在在打開樽蓋時，先停一停，並把樽蓋輕微轉動，讓氣體慢慢洩出，再重覆調較至安全時才把樽蓋打開，這樣便再沒有可樂噴出來了。活動後，講者解說，人的修身及修心的方法也在於此，每當發覺自己的情緒快要失控時，便停一停，給自己空間，接觸自我，辨清事理，從以選擇合適的表達方式。

接著，Peter 展示兩個一上一下而相連的圓圈，就像一個放大的 8 字。上面的圓圈指當情緒失控時，人就會不自覺，從而被局限，並千篇一律地以舊有的方式回應，如此就有如人在迴旋路上不斷自轉，走不出來。因此，他勸勉大家要自覺地在心中安裝一個停下來的按鈕，讓自己有空間，看清事實，辨別方向，從而找出脫離死胡同的出口，走入那充滿活力的對未來新路向，它便是下面的圓圈，Peter 稱此 8 字為「自覺的 8 字」。

另一活動，同樣以圍圈的方式把生雞蛋傳遞。第一次是快速地傳給他人，期間不作交流，結果生雞蛋便在過程中被弄破了。另一次，是先和旁人作眼神的交流，感到對方已準備好，才把雞蛋放到他手中。此活動提醒我們，在與人交往時，若不作溝通交流，便會引發不必要的問題，甚至把事情弄糟；而用心的溝通，卻能讓事情順暢，達至美好的結果。

這種溝通應由家庭做起，講者提醒我們，每天回到家門前，先讓自己停一停，在意地調整一下自己的呼吸，提醒自己放下當日在外的困擾，然後才踏進家門。而在溝通時，也盡量選擇以合適的方式，把心中所想的和所愛的人分享，如此，相信共融的家庭將會在穩健的基礎上被建立起來。

盼望我們都賴著上主的恩寵，有能力坦誠地與家人溝通，好能建設共融的家。

每月教宗祈禱意向



2017年10月

為勞工及失業者：

願所有工人受到尊重，權利獲得保障，願失業者能有為眾人利益貢獻一己之力的機會。

2017年11月

為亞洲的基督徒：

願亞洲基督徒能以言以行為福音作見證，促進對話、和平與彼此了解，尤其是與其他宗教的信徒。

為亡者祈禱

請為陳淑英、廖美玉姊妹及莊望兄弟祈禱，願他們永享真福的喜樂。

