

明愛情報

以愛服務·締造希望
Love in the Service of Hope

第十三期
2014年9月

行政事務辦公室 - 編輯組

總編輯 Fiona Ngai
編輯 Claudia Chan
設計 Charles Soo

誠徵稿件

下期主題：「禮物」

截稿日期：2014年11月10日（星期一）

電郵至：claudiachan@caritas.org.hk

歡迎大家把自己的工作感受、日常生活體驗、生活小品、笑話等等，以輕鬆簡潔的手法，透過文字、圖畫、漫畫等，與大家分享。文字以400-600字為限，並附上相關照片或圖案，以增加閱讀的趣味性，相片須以JPEG格式儲存（檔案大小為3至5MB）。請於上述日期前，把稿件連同姓名、所屬部門及電話號碼，發送到上述電郵地址。（主旨請用：「明愛情報」徵稿）查詢請致電 2843 4630 陳小姐。

註：

「行政事務辦公室」保留對來稿的刪改及刊登的最終決定權。

目錄

- P01 ■ 封面
- P02 ■ 目錄
- P03 ■ 楊鳴章主教
 - 『鳴誌』——「捨棄後更豐裕」
- P04-05 ■ 傳訊統籌辦公室
 - 為善最樂 延續愛心
- P06 ■ 社區及高等教育服務
 - 學習咖啡沖調——一份堅持、一條出路
- P07 ■ 行政事務辦公室——編輯組
 - 祝賀楊鳴章神父擢升輔理主教
- P08 ■ 家庭服務
 - 永不放棄、總有希望
- P09 ■ 家庭服務
 - 你是「她」的盼望
- P10-11 ■ 行政事務辦公室——編輯組
 - 停一停·想一想
- P12 ■ 安老服務
 - 盼望彩虹
- P13 ■ 康復服務
 - 鬱金香的期盼
- P14 ■ 行政事務辦公室——編輯組
 - 說說笑·講講理
 - 至理名言話你知
- P15 ■ 國內服務計劃辦公室
 - 盼望奮進成長 更上一層樓
- P16 ■ 特殊教育服務
 - 為他們締造希望
- P17 ■ 職業訓練及教育服務
 - 旅程·旅情·一枝一葉總關情
- P18 ■ 賓館及餐飲服務
 - 服務新里程——學生宿舍簡介
- P19 ■ 醫療服務
 - 大腸癌知多D
- P20 ■ 傳訊統籌辦公室
 - 籌款賣物會及慈善抽獎券

「捨棄後更豐裕」

朋友們知道我饒嘴，又喜歡燒菜，得悉我被委為輔理主教後，想邀請我吃飯，問我最想吃的是甚麼？我搖頭婉拒笑說：「先要把自己那塊『腹肌』吃掉。」

瑪竇福音記載了一位青少年，沒能跟隨耶穌，因為他擁有許多產業（十九 16-22）。這使我想起了蘇浙人士最喜歡吃的「梅乾菜紅燒肉」。「梅乾菜紅燒肉」乃江滬經典家常菜，肉香味美，甘糯豐腴，佐飯無以上之。

梅乾菜一定要用菜的嫩頭，肉一定要用連皮的五花豬腩肉。作法：紹興梅乾菜一包，可用台灣出產，較安全可靠，先用篩盛起，在水龍頭下沖洗，去掉塵埃，再用清水浸半小時，溫柔地把菜葉內可能的砂土用手指掃掉，把水倒掉，再輕輕沖洗一次，擠乾水，在篩上攤平放乾。

豬腩肉三條，須徹底刮除豬毛（可請切肉師傅協助），以大滾水氽水一至兩分鐘，撈起，再用冷凍水沖洗，瀝乾水份，切成約吋半方塊；不要切得太細小，否則煮成後肉塊會失蹤。

先用一湯匙油燒至中熱，把已氽水的腩肉方塊，粗略爆炒一下；下紹興花雕酒兩湯匙，翻肉略炒香，後加入梅乾菜及一千毫升清水，蓋上鍋蓋，用大火燒滾廿分鐘後，再加糖六十毫克，收至中火燜燒半小時；最後轉用慢火燜半小時，把肉中油脂燜出，為乾菜所吸收，其間須時加查看是否尚有醬汁，千萬別讓肉、醬汁與菜煮乾，以致黏底燒焦，則前功盡廢。

浸洗和擠乾梅乾菜，及氽水、爆炒腩肉，都像要虛空自己、變賣一切、捨棄給窮人，包括財產、地位與各種執著。加入酒水，以大火燒滾，使我想到主耶穌與尼苛德摩之間的對話（若三 1-15）：「人除非由上而生，不能見到天主的國。」「人已年老，怎能重生呢？難道他還能再入母腹而重生嗎？」「人除非由水和聖神而生，不能進天主的國。」

每一項恩賜原是一份使命，每一份使命都是主的恩賜；因此，我們必須常懷悔改、虛空的心，才能領悟主的大愛；年齡老嫩，非關宏旨，重要的是悔改、虛空。

用慢火燜半小時，就像每一個人都要反省、重溫在過往的歲月中，天主如何召喚、引領、恩賜、保證我們，使我們成為祂的嗣業，得蒙完全的救贖，為頌揚祂的光榮（參閱：弗一 1-14）。

捨棄後還有，而且只會更豐裕，梅乾菜紅燒肉真美妙；真要減肥的話，我就不能常吃。



楊鳴章神父



二〇一四年八月廿八日
聖奧斯定主教紀念日