



力薦、推介
不同凡響的訪談 精湛深心的分享
祝福大家細緻欣賞、學習



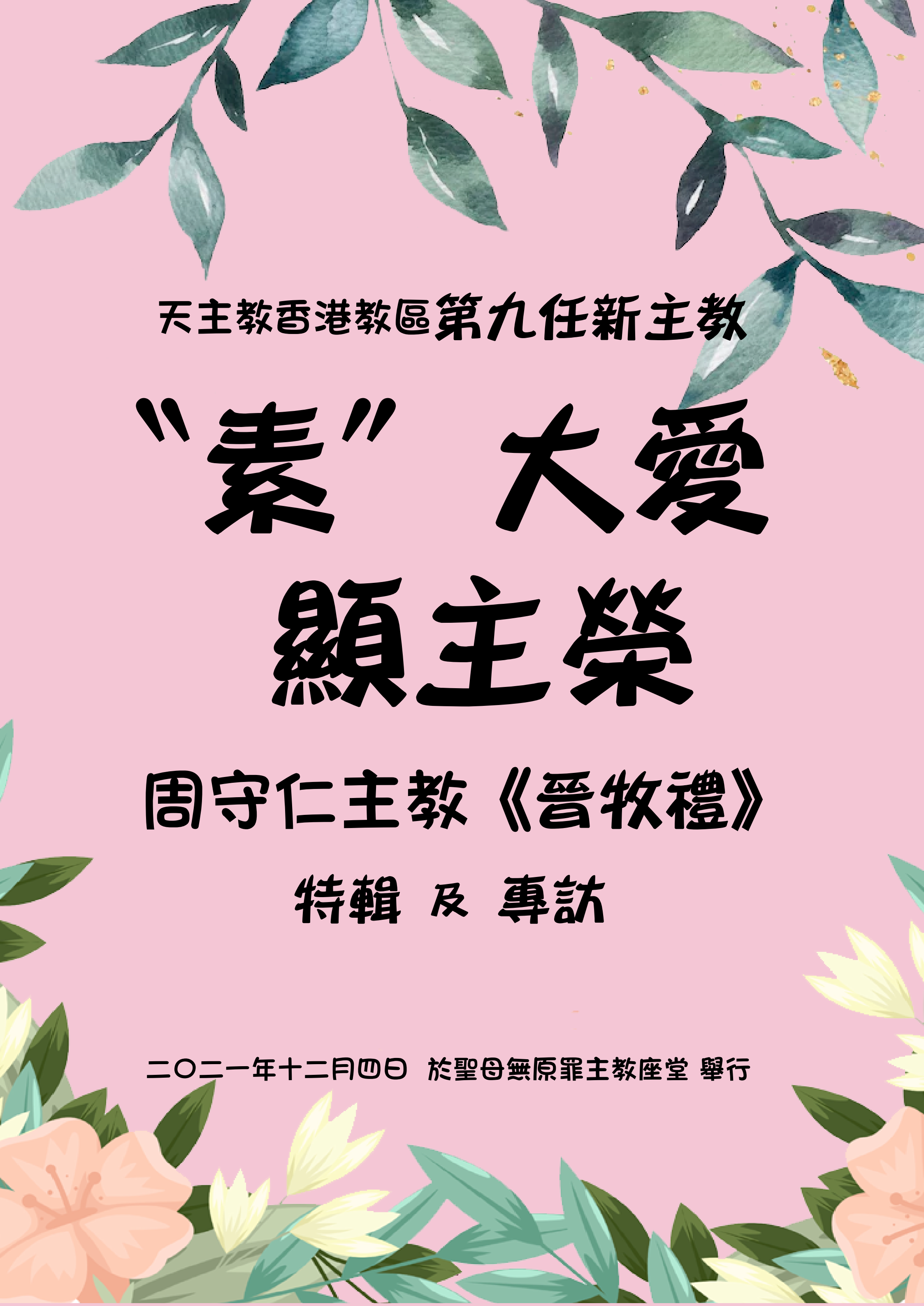
《平凡中的不平凡》，深信在現代廿一世紀的年代不會陌生，甚至為有些個人、團體、以至社區…在不自覺中被“掛上”這稱謂！

當然，能夠以這七字真言描繪事件、人物的，絕非取巧而是在具體生活中，備受珍視。

《天主教綠識傳人》，衷誠感恩天主教香港教區第九任新主教周守仁，恰恰成了這《平凡中的不平凡》的目標人物；我們透過訪談，更清楚獲得了認證，祝願各位閱覽、細讀…過程中親身作深心的體會。

謹此向我們的主角周守仁主教、所有讀者…致萬千的歉意，從訪談到現在已拖延了八個月，懇切請求原諒！





天主教香港教區第九任新主教

“素” 大愛 顯主榮

周守仁主教 《晉牧禮》

特輯 及 專訪

二〇二一年十二月四日 於聖母無原罪主教座堂 舉行

周守仁神父 獲任命為香港教區第九任主教

根據聖座 5 月 17 日公布的消息，耶穌會中華省省會長周守仁神父獲教宗任命為香港教區主教。

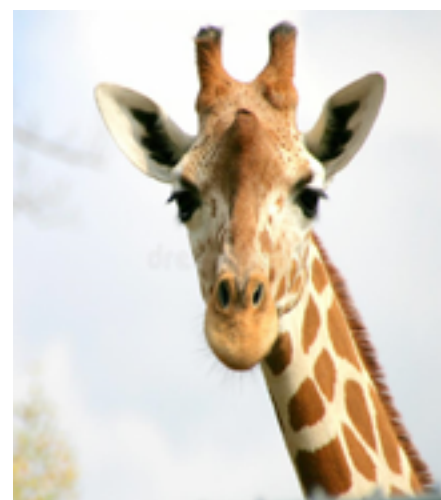


（梵蒂岡新聞網）周神父 1959 年 8 月 7 日在香港出生。在美國明尼蘇達大學取得心理學碩士學位後，於 1984 年 9 月 27 日進入耶穌會。初學期間，他在香港完成神哲學學業，並於 1994 年 7 月 16 日在香港晉鐸。後來，周神父繼續在美國深造，在波士頓哈佛大學（2000-2006 年）獲得人類發展與心理學博士學位。

周神父於 2007 年 4 月 17 日發了終身願。之後，他在香港和九龍的兩所耶穌會學校擔任校監；在香港大學任榮譽助理教授，以及耶穌會的培育導師。從 2009 年起，周神父擔任耶穌會中華省教育委員會主席，2012 年起又在香港教區的聖神修院教授心理學。

2012 至 2014 年，周神父成為香港教區司鐸議會成員，並從 2017 年起擔任教區教育委員會成員。從 2018 年 1 月起至今，周神父一直擔任耶穌會中華省省會長；從 2020 年起，他是香港男修會省會長聯合會的副秘書長。

原文：<https://bit.ly/3aQbCEp>



長頸鹿有一顆大大的心，象徵廣納和慷慨。長脖子使它擁有無際的視野，深遠的願景。

周守仁主教牧徽上的符號說明

耶穌會的符號

IHS（古代的「基督圖」，是「耶穌」（JESUS）的前三個字母 Iota、Eta、Sigma – IES）；把耶穌釘在十字架上的三口釘子象徵著修道生活的三個聖願：服從、貧窮和貞潔。它們對我們來說是追隨基督的方式；“H”上方的十字從十字的短橫線發展而來，它表示那三個字母是縮寫。一個添加的垂直線使其成為一個十字架；陽光象徵著基督的神性。

AMDG

耶穌會的座右銘「愈顯主榮」。上主本不需要我們把榮耀給祂，但我們要以為上主帶來更大光榮的態度來生活及服務。

長頸鹿

長頸鹿有一顆大大的心，象徵著廣納和慷慨。它的長脖子使它擁有無際的視野和深遠的願景。

中心標誌

多元合一。不同的顏色和形狀象徵通過尊重人和事的獨特性和獨立性，以同理心來理解；它們的交織在一起象徵結合相互關聯的共同性；並由環繞的圓圈象徵朝著更大的整體來發展。

帶來樹枝的鴿子

飛進來的鴿子象徵著聖神。讓聖神引導分辨是前進之道。帶著的天虹色葉子橄欖枝象徵著希望和上主對生命和創造的承諾。

大橋

連接兩片被水相隔的陸地的青馬大橋。我們教會的使命是成為不同界別走過來相遇的橋樑。下面的流水象徵著時間的流逝，這代表作為橋樑是教會的持續使命。



周守仁主教 晉牧禮儀 ～致詞～

2021 年 12 月 4 日在聖母無原罪主教座堂圓滿舉行，
周守仁主教履任天主教香港教區第九任教區主教。
教區上下深慶得人，懇請教友繼續為香港教區祈禱。

周守仁主教於「晉牧禮」致詞的原文如下：

湯樞機、陳樞機、夏主教、何明哲蒙席、高院牧、各位基督宗派的主教、牧師、長老、主內的弟兄姊妹、及各位在場和線上的家人親友和使命夥伴：

首先感謝天主把你們帶到主教座堂和線上來為我及香港教區祝禱，這是我的福氣。真的要感恩、惜緣和惜福。蒙上主的揀選，我今天被祝聖作為「天主教香港教區」第九任的主教。這是我那裏修來的福氣呢？我希望在數年後大家都會認為這個任命是你們，教區和香港的福氣吧。我會為此時常祈禱，請大家也為這個意向懇切地祈禱。我深信我的任命不是為我本人，而是為了上主在教會和香港的救贖使命。我們是上主的使命的合作夥伴。

相信大家已從不同渠道得知我最初面對這個任命時的掙扎，我不在此重複了。但我可以肯定地告知大家的是我會全心全意地承擔我作為主教的使命，在上主的助祐下我會盡力而為，只願不辱今天的祝聖和派遣。

雖然我未有甚麼周詳的治理大計，由於我的耶穌會士背景，所以諮詢、聆聽、交談、共同分辨是不可或缺的過程。加上近來變化較快和較大的外在環境，一種持續的分辨、策劃、執行、檢討的循環過程是必須的。較長遠的策劃更需要時間和共同的辨別才可成事。香港人的「不要急，只要快」心態恐怕就用不著了。

話雖如此，我相信我們的教區絕不能缺少青年和靈修的培育。缺乏年青人的教會是沒有將來的團體，缺少靈修的教會會變得過於教條性和形式化。因此我們必須在這兩方面多下工夫。同時，教會不可能忘記貧苦、被邊緣化及被遺忘的人士，以及生態環境，我們的共同家園。我們怎樣活出大愛兼容、慈悲、高瞻遠矚、讓教會內外人士都可以經驗和理解得到，上主對眾生的那份至真實的愛和對生命的祝福！

我明白教會也是上主在世的福傳平台。可是這個神聖的教會當中的我們也有暗、罪性的一面。所以我們絕不能固步自封或獨善其身。我們有需要與其他的基督宗派認真地交談和學習，畢竟我們都是主內的弟兄姊妹。可以藉著「多元合一」為福音和主基督的渴望 - 「願他們眾人合一」 - 作有力的見證。同樣地我們也要為上主的使命作橋樑的角色，促進交流，同理心的聆聽和交談，讓不同群體、組織及機構，包括我們的教區也能多走在一起，增加了解和互信，這樣修和及合一才有可能。

在完結前，我想再次感謝大家的親身蒞臨和在線參與。我們能否在履行使命的同時結出成果，除了上主的祝福是必須外，也絕對需要有著大家誠意的合作和共同的使命感，那樣我們才可以和大家一起「愈顯主榮」。願主豐厚地祝福我們！

+ 周守仁主教

2021 年 12 月 4 日



來源：天主教香港教區網頁
<https://catholic.org.hk/media-20211204/>

2021 年 12 月 4 日
在香港聖母無原罪主教座堂舉行祝聖禮
～ 現場拍攝圖輯 ～



2021 年 12 月 4 日祝聖禮前，教堂仍未能開放讓參與者進入，
然而，感受到堂內滿溢著欣悅與靈喜的高能量，感恩上主無言的祝福！



當日應邀出席祝聖禮的嘉賓有來自各基督宗派的主教、
牧師、長老等在“天主教教區中心”匯集，準備與教區禮
儀團隊同行，進入主教座堂齊齊參與祝聖禮。



當日忙碌的記者們
爭取禮儀開始前的拍攝機會



禮儀開始前，與各位基督宗派的嘉賓在主教座堂外的聖母山合照



晉牧禮 — 由湯漢樞機（中）主禮
陳日君樞機（右）、夏志誠輔理主教（左）襄禮



宣讀宗座任命狀

教區秘書長李亮神父（左）— 中文宣讀
駐華代辦何明哲蒙席（右）— 英文宣讀



彌撒宣讀福音後，全體坐下，
由一位資深教區司鐸曾慶文神父引薦
候任主教周守仁神父，全體坐下
聆聽宣讀「宗座任命狀」。



當日主禮湯漢樞機向候任主教按《聖秩許諾》提出
九個承諾

候任主教回應“我決意”以示決心踐行！

可參閱當日晉牧禮儀書

Episcopal Ordination of the Most Reverend
Stephen CHOW Sau-yan, S.J.
as Bishop of Hong Kong



聖秩許諾 — 候任主教起立，站在主禮主教面前
諸聖禱文開始 — 全體起立，主教們免冠
主教邀請信徒祈禱，候任主教俯伏在地。



主禮：親愛的兄弟姊妹：“請大家祈禱，望全能仁慈的天主，為了教會的益處，把豐富的恩寵賜給被選的周守仁神父。”



祝聖禮開始 — 首先是**覆手禮** — 受祝聖者周守仁神父跪下，主禮湯漢樞機主教在受聖者頭上覆手，不誦念經文。



其他主教也在受聖者頭上覆手



在受聖者頭上覆手



覆福音書 — 主禮湯漢樞機主教展開福音，覆蓋在受聖者的頭上，直至祝聖禱文完結。



隨後由主禮主教把福音授予新任主教



隨即授予“忠貞的信物”——戒指
稱為“忠貞的信物”意思是要保護天主的淨配——聖教會，
使教會信德純正，聖潔無瑕！
主禮主教把戒指戴在新任主教的右手無名指上！



主禮湯漢樞機主教：“請接受這禮冠；願聖德的光輝照耀你的心靈，
使你在羊群的總司牧——基督再來時，堪當接受他不朽的榮冠。”



主禮隨即亦把牧杖授予新任主教周守仁，
主禮說：
“請接受這牧杖，這是牧職的標記，你要照顧整個羊群。聖神既立了你作羊群的主教，願你妥善治理天主的教會。”
新任主教周守仁回答：亞孟。



主禮湯漢樞機隨即引領周守仁新主教，
登上香港教區主教座位，
並向教友說：
“各位教友，
這位就是我們
香港教區周守仁主教。”



全體起立鼓掌



新任主教周守仁放下牧杖與
全體在場主教互祝平安



“各位聖職兄弟，以及各位教友，仰賴天主的恩寵，
我被祝聖作為宗徒的繼承人，奉派牧守香港教區的
天主子民。

請大家時常為我祈禱，使我承行主旨，妥善地履行
牧職。”



隨後各司鐸代表、執事代表、修會代表、
教友代表
向新任周主教表達團結合作。



新任周守仁主教
祝福到場參與的神職人員致謝。



新任周守仁主教，向在場各司鐸、執事、修士、各修會代表、教友代表、青年代表互祝平安。



感恩大家！

新任周守仁主教
繼續主持聖祭大禮彌撒



新任周守仁主教於領主經後致詞 — 見上文第 2 頁



到來參禮的各基督宗派代表



到場參與的香港教區司鐸及不同的修會會士



當日參與者可謂是座無虛席



教區傷殘人士牧民委員會代表出席



教區幾位年長神職



彌撒後，主禮及三位襄禮主教在大堂門外合照留念
左起：陳日君樞機、湯漢樞機、新任周守仁主教、夏志誠輔理主教



新任主教周守仁與輔祭合影於
聖母無原罪主教座堂外的聖母山



大堂禮堂內特置有新任主教的牧徽
以及簡單說明
“新任周守仁主教為香港教區第九任教區主教”



已久候的香港傳媒，鏗而不捨的等待等待等待…
“目標人物”——天主教香港教區的新任主教周守仁
終於“停步”在他們面前《隨拍任問》



彌撒禮儀後，新任主教與家人親友齊齊合影留念



畢生毋忘念親恩
“好媽媽，衷心感謝你！”

2022 年 1 月 18 日，邀請了新任香港教區周守仁主教接受《天主教綠識傳人》的專訪，很感恩周主教在百忙中，抽身接受我們的訪談，並且在我們完成後的訪談文稿，獲主教的審閱，實屬非常難得，衷心感謝。

執筆撰寫訪談稿的是全職在綠識傳人服務廿多年的義工孔慶玲。

當日，《香港天主教素食會》幾位成員，亦獲與我們同場訪問。

以下是訪談內容，十分精彩，值得細讀，深心的反思和參考。

～小引～

筆者在筆耕過程的深邃感受“靈氣動能”的浮現。

筆者深信生命無論長或短，重要的是活現的靈氣，靈氣是一種“動能”，因此，年齡、種族、膚色、語言…絕對不會阻隔這“動能”的浮現。

今年初，有幸直接訪談一位表表者——天主教香港教區首位“素”主教周守仁，訪談過程中他那“動能”正好活現在他的幽默感、胸襟、視野…，衷心感恩上主的恩賜。

祝願天主教香港教區能好好學習、步履踐行“素大愛”，顯主榮！

謹此，衷心向周主教致歉，礙於種種原因，訪談稿拖延了半年多時間，懇請周主教原諒！



當日進行專訪的主筆《天主教綠識傳人》及《香港天主教素食會》三位成員，與受訪主角周守仁主教合照

專訪《天主教香港教區》史無前例

首位“素”主教周守仁

愈顯主榮 素大愛 身體力行 眾生樂

心若改變，態度就會改變；
態度改變，習慣就改變；
習慣改變，
人生就會改變。

(印度聖雄甘地)

If the heart changes, the attitude will change;
if the attitude changes, the habit will change;
if the habit changes, the life will change.

(Mahatma Gandhi)

嘗試以甘地 Gandhi 這段話，作為撰寫這訪談文章的起步，為受訪者會是相當的貼切；這次訪談的重點是“素食”！的確，在 21 世紀的年代，素食已是相當普及，受尊重、受重視；不再像過去有點受歧視，甚至要暗地裡或宣稱是宗教理由茹素。

再者，受訪者是破天荒地、明確這新訊息“素食”，大踏步在最自然的場景裡，啟動了《天主教香港教區》內外一種新氣息，既無人為的刻意，更無事

前的考量；在筆者來看，這真是“天意”！

正如周主教在訪談前說：『我並無特別的準備，樂意與大家一起交流吧！特別把重點放在素食，相信亦有許多可分享。』

首先衷心感謝願意接受訪談的主角天主教香港教區新任主教周守仁，他已茹素 32 年了，真是可喜可賀，滿懷感恩之情與大地眾生齊讚頌。

《綠識傳人》這次訪談被安排與三

位天主教素食會（簡稱《天素會》）成員，齊共享這訪談交流時段；《天素會》已成立十年了，當年由鄭生來神父開始組合一些對素食有興趣的朋友而成立，然而，時至今天教區內外，知道《天素會》存在的人士亦不多，因此，主教鼓勵說：『咁你哋要做多啲宣傳，我也是約略聽過...；』《天素會》開心的回應主教說“所以我們今日帶同些小冊子...”，因此，主教明確地說：可透過公教報或專訪之類...以達到更好更多的宣傳果效。』

學習《放下 與眾同行》

請問主教是幾時開始素食？

『我是在 1989 年開始，其時中國是有些不同的改變，過去我亦曾回應過這問題；當時，我仍保留吃魚和海產，因為家人不太放心；箇中有不同的理由，1989 年是其中一個理由啦！另外，就是我之前有一段時間在愛爾蘭生活，愛爾蘭多是肉類，蔬菜極少極少，都是一些煮得好熟的菜；再者，也知道世界上有好多人是“冇肉”，不是選擇不吃，而是“冇肉”；而我們卻選擇“吃好多！”』筆者此刻，確感受到主教那份願意學習“放下”與“眾同行的心”。

主教緊接而道出他的心願：『因此，我願意選擇與他們一起 solidarity 團結，也相信自己“試吓唔食肉都得卦！真的，為我來說是得嘅！”就這樣開始了新的里程。』

請問主教會否在開始茹素後，有過點點心念 ... 心思思？

主教很爽快坦然地說：『冇！冇！冇！在末素食前，我是愛吃燒肉、鷄 ... 等等；然而，當你一段時間不沾肉類後，而再接觸餸菜中有肉時，馬上反應是“唔舒服”，雖不至於反胃嘔吐（有些人是會嘔吐），會是極之難受！』

這樣在外用膳，遇到什麼困難嗎？

主教接著說：『早年，香港素食情況很不理想，尤其在茶餐廳，食譜明確寫明是蔬菜，怎料竟放上些肉碎；而茶餐廳的回答查詢時說：“小小肉，唔係肉嘛！”』

到此**筆者**提到有些人會要求使用的廚具也必須“只能”用作炒素食的 ...。

主教回應說：『我不是佛教徒，所以我不會作出這樣的要求；在茶餐廳用膳，

我們也必須留意，要說明“不要用雞粉或什麼上湯 ... 之類”，這確實很容易掉入的陷阱，這情況，現時亦正在改善和進步當中。』

快餐廳的小食，例如薯條，其實製作過程中，會加入了動物的牛脂肪、牛骨髓 ... 以求達至好味道，卻沒有說明！我們需要知道這方面的資訊。現時也有些人會選吃全素 Vegan，這些餐廳亦逐漸配合改善而提升服務質素。』



“慈悲圈”持續擴大

己所不欲 勿施於人

主教繼續說：『到了 2006 年，我開始連魚也不吃，其實，人經驗了一段時間素食之後，內在身心的 compassion circle “慈悲圈”會持續擴大，當我看到魚活在水缸裡，當下我就決定不再吃魚，只保留吃蛋，現時市場的蛋，大都是沒有受精的蛋，在我來說都是一些 protein 蛋白質的食物，尤其在外用餐容易啲，否則連麵包、蛋糕之類也不能吃；我不願意家人太辛苦去就合我的需要，因為在家裡只有我一人素食，所以，我會盡量方便他人，也可以過得自己“關”；另外，我不會飲動物的奶類。』

筆者感受到主教所著重或更好說所重視的，正正就是我們的先賢孔子，在《論語·顏淵》篇中所導引出的深層意義“己所不欲 勿施於人”。

主教接著說：『我也不會選擇動物奶

類的飲品，由於許多機會在外用膳，牛油是較難避免！不過，剛與大家分享的，基本上，也就是我日常的飲食習慣。』

請問主教自 1989 年到現在，除了在飲食習慣有改變之外，覺得在其他方面有何不同？

主教幽默的說：『這要我身邊的人才會看到，有些人說食素一定會瘦，不一定，有一段時間我都幾肥，這並非必然，同時我血糖高，因為食素，吃了許多 carbohydrates 碳水化合物（澱粉質），要填飽肚嘛，但又沒有做運動，carbohydrates 碳水化合物變成糖和脂肪，所以，何以有許多素食者會血糖高和脂肪肝呢？正正就是因為吃了許多澱粉質，卻做運動不足，所以，我便 CUT 碳水化合物；到底素食會否對健康好啲？這要看你如何食素了！又或者素食後，人會否減少暴戾呢？哈哈，這些都要問問身邊的人才知道！不過，我覺得是“係

好啲嘅，冇咁易激！”當然面對一些 confounding variables 例如年紀和靈修 spirituality，好難話單一話因為食素而改變。』

除了飲食之外，主教你覺得尚有其他困難嗎？

主教回應說：『基本是冇咩困難，當然，出街素食有點難度，但仍然可以找到，我身邊的朋友和家人都好好，好就合我的需要，反而，我不願他們就合我太多，我經常說“請不是一定去齋舖，到一些我可找到我需要的食物館就可以了”，我不是那種極端要求的，唯一我是不吃碟邊齋。其實坊間炒的餸，有時是混有牛或豬一併炒後再分出素的部份，其實牛豬的味很重，很難接受。一間著名的餅店，馳名於“蛋撻”，由於無知，成品的酥皮原來是用豬油搓，當我咬了第一啖“我慘囉！”馬上就反胃 ...，而胃部足足悶了半天，那豬油味很重呀！不過，素食之路，大致上我都 OK 嘅！』



生命的血流

基於以上的種種，主教你剛才的分享建基於一種“克己”而從靈修的角度去持續茹素抑或有其他的？

主教回應了一些坊間的看法：『冇，我不是視之為“克己”，正如 89 年的事，我們看到的是血，是生命的血流，而世界仍不斷在發生，而我是想“由自己開始做點事，帶出這個訊息，人不一定要吃咁多肉殺咁多 ...”。因此，我作為首位素食的主教，為許多方面確實是一種挑戰 challenge，要重新開始，廚房有廚房的挑戰，不少神父以為我是吃魚的，因為天主教食齋是可以吃魚，我說“不是呀！我基本上是佛教的素齋 ...”。哈哈哈哈哈！』

主教，你是否連海鮮也不吃呢？
『對！與動物有關的我都不會食，只是

吃蛋！』

與主教訪談到此，筆者也分享點點個人的經歷：1985 年開始轉變為素食但不敢外宣只是悄悄地吃碟邊菜（那些年代素食仍未普及和被接受），直至 1989 年發生的事，內心持續不斷有句話“你以為你自己是誰呀，你先改變你自己啦！”這話一直在心底裡徘徊徘徊！因此，1989 年這事的發生，我已毫不懼怕地把素食的訊息揚起，而這句促使我馬上易轉的話，終於在十年前找到了源頭，是出自印度國父甘地 Mohandas Karamchand Gandhi，原文是這樣的：

“Not To Change Others
But To Change You Yourself”
自此，不怕讓人知道自己走上這路，好好改變自己。謝謝主教讓我在這裡分享。

主教很清楚說：『這正正就是我們所說的“心態”！當然，有時我都需要“confess 認錯”，例如不自覺中打死隻蚊，小強嘛，我盡量不打，我是怕怕小強的，無論怎的，我大多數不會用這種方法去處理！』主教清楚明確又略具幽默感，回應了這生活瑣事！

《天素會》成員分享說：“我請牠（小強）走，不要再來啦！”

主教笑說：『牠聽話就好囉！不過，通常我大多數不會用“打死”的方法去處理！

“素食與生態環境”



近年，在外國不少人把素食探研重點在“素食與生態環境”的關係，這方面未知主教又如何把持這重點？

主教說：『人類少吃肉類，自然市場的 supply demand 供應需求會減少，更不必為了市場的需要，而飼養更多的牛、豬、雞 ...，在畜牧業和飼養是可減少那些我們所謂的 reason gap 原因差距等等，

而供應給飼養家禽、畜牧業等不少飼料是透過種植，而提供給人食用的種植空間、生產量也自然而然地減少，如果人人都豐衣足食就有問題啦！因此，我們必需要關心到“applicable concern 應用需要”。我提出不是想指責人，我是不贊成那些 Multinational 多元主義，為了動物而殺人。再者，由於社會上有大量需要，

因而要大量飼養禽畜以供應市場，把這些家禽的活存空間只有四腳落地，不管是牛、豬、雞以至魚類等等無異，都是擠迫在一起而活存；那些受精的雞蛋是在“燈光欺騙”下而令雞隻生蛋，當然，不是受精的雞蛋不會有這問題。另一方面，禽畜所排放的氣體，在大氣中有極大的污染。』

（筆者推介：這方面可參閱 20 世紀八十年代出版的書（1987 年）*Diet For A New America*，作者是 John Robbins，中文版“新世紀飲食”這書有網上電子版）

“有耳的聽吧！”

請問主教您會否以您身為一位素食者，在四旬期，在教會內去推廣更多人素食？

主教說：『這問題我曾經考慮，不過我會提自己是一位素食者，也可分享自己何以會素食，有心聽的就聽吧，但我不會著力去推廣。正如我有些朋友，可能是因為素食方法？或其他原因，以

至素食之後，出現問題例如尿酸高！亦有些人可能是其他原因，影響身體不能吃素，我會尊重不同人的需要和可能性，因為天主造人不是只有一個模式，所以，我樂意與人分享。』

筆者感到這正如福音中說：“有耳的聽吧！”



啟悟的過程

主教認為：『我深信現在已愈來愈多人願意素食，特別是一些年青人會有不同選擇，雖然我亦會關注到“假”肉的問題，亦有機會吃，但我覺得不宜太多，也有些來自其他地區的假肉是混有真肉，這為許多人是不公平，特別是為出家人，亦有不少假肉添加許多色素、味精、激素，所以，素食是為了健康，但如果是這樣的素食，就難以說是健康的選擇，特別為年青人，唯有與他們同行吃素，因為這是一個 enlightenment process 啟悟的過程，非片刻即是。』

主教說尊重每個人的選擇：『正因如此，對於每個人的選擇，我是絕對尊重；同時，亦鼓勵大家要多吃蔬菜，相信大家也經驗過，在一些中式齋館吃完後，竟發覺原來沒有吃過綠葉蔬菜，這的確是一個很大的諷刺。』這正是現時香港的實況分享，無論你屬於那一個層次，主教的分享都是極具參考價值的資訊。

現時普世教會都是星期五守齋，只是當年胡樞機竟免教友守小齋，在四旬期，主教你會否鼓勵教友星期五也素食呢？

主教明確的說：『我不會刻意在四旬期去推行，讓大家可自由選擇 optional 地去實踐，因為各人不同，如果他未到這階段，亦不必勉強，或透過規範等等...，不會有好處，如果他“選擇忘記”，那只好讓他吧！因為人的“意識”是要成長。』

主教提到教宗七年前發表的通諭說：『相信大家可從今天普世的生態環境情況，可略作反思，雖然教宗方濟各

在 2015 年 5 月 24 日發表的《願祢受讚頌》通諭中前言部份，已明確指出：

“世上沒有什麼是與我們毫不相關”
Nothing in the world is indifferent to us

主教說：『通諭發表了已經快七年了，不少人仍然覺得與我無關！人往往就是這樣，世界的生態災難，如果不牽涉到自己，多數都是少理；管他是下



代或再下一代，這明確顯露人的自私。』

主教繼續指出：『所以，近代的青年，不少對將來愈來愈悲觀，生態環境的惡劣破壞，會令他們感到無助，到底我們這一代人如何積極面對？可以對將來帶出點點希望？我覺得這點值得我們深思，看遠一點。』

“正委會”近日也把焦點重置於生態公義，這是好事，因為，生態與素食會更明確地扯上關係，尤其在香港，素食的人甚少，因此，可為他們提供一些經驗，甚至需要更進一步的認知、合作。』

說到此，主教點出他對正委的話：『我建議他們考慮生態環境與水，因為水的污染最大受苦的是窮人，看看居住下游的人，他們承受所有的污染，污水來自化工廠等等，有錢的人不會住在化工廠附近，因此，窮人在下游，累積所有的污染，而受的傷害是最大，相對他們污染環境少，有錢的他們生活中不少是污染環境...；所以，希望素食不是只為素食，而是素食與生態角度，考慮多做點工夫，

當然最重要不要“激” militant，因為“激”容易令人反感。』

筆者分享說現實在堂區的情況，好容易把這類事分門別類，這些是他們負責，那些是...負責，慢慢演變成“唔關自己事”；除非我們有一個整體意識的大方向：例如：“節能慳電”以推動整體的關注，正如主教說“關注我們整體的家園”！』



《垃圾分類 循環再用》

主教很直接提到一項具體而可實踐的：『一項顯著的就是“垃圾分類”循環再用...，已有好多好多可以做的事，看看我們政府的處理方法，最後都是回到堆填區，或把垃圾運到其他國家這並非好事，只是以“冇地方又或者經濟負擔很重...等

等”，作為藉口推搪。』

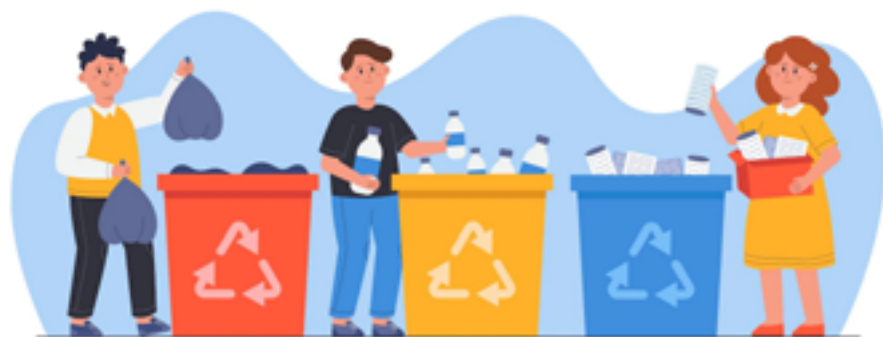
我在想，我們是否有辦法把“垃圾循環再用呢？”有人提出從“從源頭減廢”，這是另一議題；幾年前，慈濟已用垃圾循環再造，以塑膠再造為“成衣”，香港亦開始有這方面的製作，我們不妨作更多的探索開展。在堂區特別有些專人，他們是知道如何把某些垃圾循環再用，邀請他們開展這工作，可能他們會願意；這的確是長期的教育，至於源頭減廢，似乎仍是在口號的階段，當然，鼓勵自備食具、購物袋等等是好，而在生活中許多時忘

記帶備...等等。』

筆者到此也分享一點心得，現時代，不少人談及素食時，馬上想起的是齋舖，當人聽到這兩字時，即時的反應是“O嘴”以示，曾經在另一團體，鼓勵素食而開設一些工作坊，讓更多人自行學習烹調素食，深信這是較貼地而徹底地為素食的未來鋪路。所以，也鼓勵大家多考慮在可能範圍內，設計一些素食工作坊，以提升素食的素質。

主教積極回應說：『好事！』

可多考慮在堂區，籌辦安排一些工作坊，在我個人來說較傾向西式的健康素食，選擇可以更多！』



我們的主教是食素㗎！

自從周主教上任，坊間不時也會吹起素食談的訊息，“我們的主教是素食㗎！”當然，未知有任何影響，然而這是一個好正向和接受的訊息，意思是“在我們面前的是一個已在實踐中的人，而不是理論！因此，鼓勵大家在生活中有更多的實踐，在筆者來說，素食可能只是起步，逐漸在各方面包括個人的修為、

對生態環境的敏銳度提升 ...。

主教回應說：『在生活中以至環境中的改變，簡單的說，例如如何採用垃圾袋，會採用可以降解的垃圾袋，過去可能從未如此考慮，但今天的敏銳度提升了。從教區的層面，當然這是從自己做起，而逐步逐步在教區內多點推廣。』

主教再深入點出在教區的層面：『慢

慢，這需要時間，正如我的家人也少吃了肉，教區中只是我一個人素食，我不能像十字軍東征似的去改變，這是不可能的事，而素食的神父可能年紀愈來愈大，也影響我們的食物；以前，我以為食素的神父較瘦，這是一種錯算。而我因為不吃 carbohydrates 碳水化合物，而較多吃果仁是可以飽肚。』

主教可否給我們一些《勵志的話》

主教說我並沒有特別考慮這方面：『保持自己素食的《初心》，這《初心》許多時是被濫用；保持自己為何素食，這素食千萬不要變成另一種政治議程 political agenda，這樣會把素食抽離。雖然有神父也曾這樣提問過我，這些都是天主的創造，食得嘅點解不能食呢？』

主教點出了“重要的關鍵”：『這是一種選擇 choice，不能強迫，是我對生命的愛而選擇這樣做，亦是我對生態環境的平衡而作出的選擇，因為我知道這個世界不能是人人都素食，而我是做我可以做的一份去支援平衡，哈哈，我絕對不會說“革命尚未成功”... 的話。我是參與上主創造美好世界、生態環境的使命，繼續愛惜這個共同的家園，別人做不到的我嘗試去做。我有些肉食的朋友，當他嘗試過一餐美味的素食後，他們會說：“好過，我不介意素食過！”’，事實不少香港人都很著重食物是否好食好味。現在亦有些人考慮把素食納入“食療”，這都是可以考慮的；

You are what you eat !』

《天素會》 分享說：我們會有機會或應邀到堂區介紹，但並不是每位神父對這方面有興趣，曾到過一間小學，看完短片後 ...

『對呀！小朋友會覺得好殘忍！』

小朋友看到豬豬好聰明而齊齊拍手，動物是我們的朋友，但毫無理由地，不吃狗不吃貓卻吃豬吃牛，小朋友是明白

只是他們沒有“決定權”！

主教補充說：『我覺得很重要一點是“千萬不要恐嚇小朋友，會嚇倒他們，這並非正路，小朋友都會覺察到《生命》，慢慢他會隨著成長而自動地少吃動物，甚至不吃，這都是隨著他們的成長發展。當然，在小朋友的成長過程中可能需要從多方面吸收！』

『素食重要的關鍵是《均衡》、《健康》！』

筆者分享說：現時認識有些素食青年，他們有些是胎裡素，成長過程中亦有讓他們選擇，然而，他們很難接受肉的味，感到唔舒服；這情況各有不同，要視乎他們的食譜，素食需要吃整全性的植物，意思是不光只吃葉類的蔬菜。

素食的營養是要有“整全性”的內容，意思是包括有：根、莖、葉、花、果實、種子！亦需要注意不同的顏色，不光是綠色，而是紅黃藍白黑等等的食物，這方面已有許多許多的研究可作參考，日後可作更豐富的分享。

作為一位素食者，也需要透過學習，把這些支援我們生命的食物善用。

主教的看法：『目前，有些是果食，甚至是“食氣”，個人對這些方面，有很大很大的保留，是一種極端 extreme！所以，作為一個素食者，我們都有一個自由 freedom 的抉擇，意思是說在生命有需要時，我們仍然是可以有肉的選擇。』

今天幾位的訪談者，主教有何勸勉，我們可以實踐得更好更積極？

主教清楚導出素食的核心說：『當然首先是堅持自己 ..，同時必需要健康，有時健康會令自己有改變；很贊同教宗方濟各所說，不要使之成為一種意識形態 ideology 意識形態就是“非黑即白”。所以，堅持其中很重要含有自由度，如果真正遇上有需要時，我們仍可以吃與肉有關的食物，這樣一位素食者才可以說服人，記得**素食者不是要做烈士 martyr**。』

『我認識的朋友中，素食幾年後，身體健康不能再繼續，這不表示他失敗，日後他仍可以重新再開始，過程中的確需要一份勇氣。我們把素食與慈悲（同情）compassion 同行，這與佛教的理念相近。』

『再者，要顯出我們關心生態環境，我們天主教有“生態靈修”，這靈修當中很重要的是 relationship 關係，如果沒有這“關係”，我們的靈修只著重個人的話是有問題，這關係，正正就是我們與神、我們與人、我們與萬物、與眾生的關係。如果我們素食而令這種關係“差”的話，我們的信仰靈修只是“孤芳自賞”而已。有些人說自己素食令家人不悅，可以少吃一些，甚至明顯不和諧的話，這就本末倒置了！我和家人一起吃飯，他們會為我準備 2-3 道素菜，我會請家人不要為我預備太多，希望不會為家人添上太多麻煩，足夠就是了。』

『我有時在明愛午膳，發覺他們的素食相對以前，有很好的進步！』

現時，天主教香港教區《周守仁素主教》本身已是一個“活見證”！

主教所言、所行、以至主教的態度，是一種“不是言、不是語”的默默動能和導引。

感謝天主
賜給

天主教香港教區
周守仁“素”主教！

