目錄

序言	2
第一章：從聖言看家庭	4
第二章：家庭的現實和挑戰	8
第三章：藉耶穌認識家庭的聖召	12
第四章：婚姻之愛	16
第五章：果實纍纍的愛	22
第六章：牧民建議	25
第七章：加強子女的教育	29
第八章：陪伴、分辨及融合人性的脆弱	33
第九章：婚姻家庭神修	37
附錄	42

序言

《愛的喜樂》勸諭是教宗方濟各彙集了 2014 年和 2015 年兩次以家庭為題的主教會議所作的貢獻，並提出其他應考慮的問題而寫成的，內容切合現代人的景況，又充滿屬靈的智慧，讀者必能從中獲益良多。

湯漢樞機在本年將臨期牧函中，訂定 2017 年教區牧民重點為「關顧婚姻、家庭與生命，研讀及活出《愛的喜樂》宗座勸諭」，教區婚姻與家庭牧民委員會（簡稱婚委會）為推廣《愛的喜樂》勸諭的寶貴訊息，從中選取部份精句，輯成這本小冊子。它當然不能取代全文，倒是希望引起大家的興趣，再細閱整本勸諭。

在本小冊子的末處，婚委會加上一個附錄，按著每一章所摘錄出來的內容，編寫了一些題目，以供作個人和家庭的「反思和討論」。

讓我們重視婚姻、愛護家庭、尊重生命！

願天主降福所有讀者！

夏志誠輔理主教
二〇一六年十二月八日
聖母無原罪節

第一章
從聖言看家庭

1. 從聖經的第一頁開始，亞當與厄娃的家庭出現，既充滿暴力，也展現其持久的生命力（參閱：創 4）；直至最後一頁，我們看到新娘與羔羊的婚宴（默 21:2、9）。耶穌曾描述兩座房屋，一座建在磐石上，另一座建在沙土上（參閱：瑪 7:24-27），象徵了許多家庭的處境，而家庭的狀況如何，取決於其成員怎樣行使自由。
（《愛的喜樂》8）
2. 三位一體的天主是愛的共融，而家庭就是其活靈活現的反映。
（《愛的喜樂》11）
3. 婚姻的結合不僅是指性和肉身上的結合，也是指因愛而自願作出的自我交付。其結果就是兩人「成為一體」，既在肉身上，也在心靈和生活上互相結合，最後結合於兩人孕育的子女。
（《愛的喜樂》13）
4. 福音提醒我們子女不是家庭的財產，他們有自己的人生。（《愛的喜樂》18）
5. 整本聖經遍布了一個令人難過的事實：痛苦、邪惡、暴力使家庭四分五裂，摧毀家庭成員之間生命和愛的共融。（《愛的喜樂》19）
6. 為所有經歷困難和痛苦的家庭來說，天主的話在旅途上陪伴他們，並指出旅途的終站，那時候天主「要拭去他們眼上的一切淚痕；以後再也沒有死

亡，再也沒有悲傷，沒有哀號，沒有苦楚。」（默 21:4）（《愛的喜樂》22）

7. 愛也藉著慈悲和寬恕結出美果。（《愛的喜樂》27）
8. 而在愛的領域內，還有另一個重要的德行；在這個忙亂和膚淺的人際關係世界，這德行常遭受忽視。它就是溫柔。（《愛的喜樂》28）
9. 天主召叫家庭每天一起祈禱、閱讀天主的聖言、參與感恩祭，好讓愛德有所增長，更相稱地成為聖神寓居的殿宇。（《愛的喜樂》29）
10. 所有家庭都應奉納匝肋聖家為典範。聖家的日常生活有其勞苦，甚至遇上惡夢般的經歷，例如是黑落德王的暴虐。一如東方的賢士，我們的家庭蒙召瞻仰聖嬰和聖母，俯伏朝拜祂（參閱：瑪 2:11）；一如瑪利亞，家庭也蒙召不論環境順逆，也要懷著勇氣和平安，面對各種挑戰，並把天主成就的大事默存心中（參閱：路 2:19、51）。（《愛的喜樂》30）

第二章
家庭的現實和挑戰

11. 家庭的福祉決定了世界和教會的未來。（《愛的喜樂》31）
12. 高舉個人本位且重視財富和享樂的文化，使家庭成員之間互相排斥和侵犯。（《愛的喜樂》33）
13. 變化無常的安全感和搖擺不定的情感，會破壞重視專一和穩定的理想婚姻。（《愛的喜樂》34）
14. 人們對待情感關係，就像對待物件和環境一樣：一切都是可隨意丟棄的，用完即棄，任人蹧蹋和破壞，只要可以利用，便從中榨取所需的一切，然後揮手而別。……可是，利用別人的人，遲早會同樣被人利用、操控和拋棄。（《愛的喜樂》39）
15. 夫婦關係的危機使家庭失去穩定，並可能因分居或離婚，為家庭裡的成人和孩子，甚至是社會整體，帶來嚴重的後果，削弱人與人的關係和整個社會的連繫。（《愛的喜樂》41）
16. 人們處理婚姻問題時，「往往是匆匆忙忙，缺乏勇氣去耐心行事、認真思考、彼此寬恕、重歸於好，甚至作出犧牲。關係失敗後，出現新的關係、新的夫婦、新的伴侶關係、新的婚姻，製造許多為基督徒生活來說複雜和充滿問題的家庭狀況。」

（《愛的喜樂》41）

17. 現代文化匱乏的其中一個主要症狀就是孤獨，這是由於生活中沒有天主和人際關係脆弱所致。此外，在社會經濟環境的現實下，家庭往往會不勝負荷，人們普遍感到無力。（……）由於現行體制對家庭失去興趣，缺乏關心，家庭常感到遭受遺棄。這對社會產生的負面效果是顯然易見的，可見於人口危機、教育問題、對迎接新生命感到厭倦、視長者為負擔，以及增加情緒問題，而導致暴力行為等。（《愛的喜樂》43）

18. 既然家庭是自然社會的基礎，誰也不能認同削弱家庭功能是有益於社會的；反之，家庭的衰落阻礙個人的成熟，有礙培養共同價值觀，也阻礙城市和鄉村的道德觀發展。這更顯示出一男一女之間，專一和不能拆散的結合具有完整的社會功能，這結合是堅定不移的承諾，而且可以帶來新生命。（《愛的喜樂》52）

19. 在這些困難的情況下，教會應給予特別關懷，表達諒解、安慰、接納，而非立即搬出一套規條，有如把石頭砸在他們身上一樣。（《愛的喜樂》49）

20. 我感謝天主，因為有許多家庭即使並不完美，但他們活在愛內，履行他們的使命，儘管在旅途上不時跌倒，也繼續奮力邁進。……我們若是看到許多困難，這些困難都在呼召我們「激發自身的動力，為先知性的願景、有轉化力量的行動、富於創意的愛德行為注入希望。」（《愛的喜樂》57）

第三章

藉耶穌認識家庭的聖召

21. 耶穌「在講論天主對夫婦原初的計劃時，再次肯定男女之間不可拆散的結合，……天主紆尊降貴、降生成人，祂的愛總是在人生旅途陪伴我們，並藉其恩寵，醫治和轉化心硬的人，引導他們沿著十字苦路，回到起初。」（《愛的喜樂》62）

22. 聖經與聖傳讓我們得以認識聖三，祂藉著家庭的特質啟示自己。家庭是天主的肖像，（……）天主是位格的共融。在基督受洗時，傳來聖父的聲音，稱耶穌為祂的愛子，而且在這愛內，我們得見聖神（參閱：谷 1:10-11）。（《愛的喜樂》71）

23. 耶穌使萬有在祂內與天主重歸於好，救贖我們脫免罪惡；祂不僅恢復婚姻與家庭的原貌，亦將婚姻提昇為聖事的標記，展示祂對教會的愛（參閱：瑪 19:1-12；谷 10:1-12；弗 5:22-33）。（《愛的喜樂》71）

24. 基督親自「藉婚姻聖事，與基督徒夫婦相遇。基督同他們在一起，賦予他們力量，使他們背起自己的十字架追隨祂，跌倒後再站起來，互相寬恕，彼此背負對方的重擔。」基督信仰的婚姻是一個標記，不僅展示基督怎樣藉著祂在十字架訂立的盟約愛了教會，亦使這愛臨在於夫婦之間的共融。（《愛的喜樂》73）

25. 婚姻的本質……構成夫妻的福祉（bonum coniugum），那是指雙方的結合、向生命開放、忠誠及婚姻不可拆散的特性，他們也在基督信仰的婚姻關係中，逐漸與上主建立圓滿的友誼，並在旅程中互相扶持。（《愛的喜樂》77）

26. 婚姻首先是「夫妻生活及恩愛的密切結合」，「指向夫妻的福祉」，「性是導向男人和女人的夫妻之愛的」。……儘管如此，夫婦結合「本質上」是為生育繁殖。（《愛的喜樂》80）

27. 孩子理應由這愛而誕生，而不是藉其他方法，因為「嬰兒不是該有的，而是恩賜的」，乃是「來自其父母出於夫婦之愛的行動」。……如此，創造主讓男女分享祂的創世工程，同時使他們成為傳遞天主之愛的工具，讓他們藉著生育繁殖，肩負人類的未來。」（《愛的喜樂》81）

28. 人的生命是何等尊貴，在母腹成長的無辜胎兒亦有不能剝奪的生存權利，……家庭保護任何階段的生命，包括臨終的生命。（《愛的喜樂》83）

29. 「……『家庭猶如一個小教會』（《教會憲章》11）。在家庭內，各成員體會共融的關係日漸成熟，這是一種教會生活的經驗，並因著恩寵反映了至聖聖三的奧祕：『人在家庭裡學習工作的勞苦和喜樂、兄弟之愛、慷慨寬恕之道，甚至常常寬恕，特別是透過祈禱和生命的奉獻，去欽崇天主』（《天主教教理》1657）。」（《愛的喜樂》86）

第四章
婚姻之愛

30. 夫婦之愛……乃聖神所傾注，反映了基督與世人牢不可破的盟約；祂徹底交付自己，且死在十字架上，使這盟約達至高峰：「主傾注的聖神賜給我們新的心，使男人和女人能夠彼此相愛，如同基督愛了我們一樣。」

（《愛的喜樂》120）

31. 婚姻是寶貴的標記，因為「當一男一女舉行婚姻聖事，他們可說是『反映』了天主；天主在他們身上銘刻祂的輪廓，以及祂的愛不可磨滅的本質。婚姻有如彰顯天主對我們的愛的聖像畫。事實上，天主也是聖父、聖子和聖神三位的共融，在永恆中完美地合而為一。這正是婚姻的奧祕：天主使夫婦倆在實質上結為一體。」

（《愛的喜樂》121）

32. 夫婦之愛是「最偉大的友誼」，僅次於那使我們與天主結合的愛。夫婦的結合具備了友誼的所有特點，亦即尋

求對方的益處、彼此依存、親近、溫柔和平穩，而且像朋友一樣經相處而變得相像。除此以外，婚姻亦是不可拆散和專一的，可見於夫婦堅定地共同分享和建立人生。（《愛的喜樂》123）

33. 婚姻亦是帶有情慾色彩的友誼，但這情慾總是導向更穩固和親密的結合，因為「婚姻並不只是為傳生而設立的」，亦為讓夫婦恰當地表達他們的相愛之情，並讓這愛日漸成長，臻於成熟。……正因為這愛是完備的，這結合也是專一和忠信的，並對生兒育女保持開放態度。夫婦彼此尊重，互相分享對方的一切，在性方面亦然。（《愛的喜樂》125）

34. 欣賞的目光有重大意義，吝惜這樣的目光往往帶來傷害。……這也造成家庭裡許多的抱怨和不滿：「我先生不會看看我，就像我是隱形的。」「我太太再不看我了，只顧著孩子。」愛使我們張開雙眼，讓我們看見，尤其是看見人的崇高價值。（《愛的喜樂》128）

35. 友誼之愛統整婚姻生活的所有層面，幫助家庭成員在不同階段成長。因此，應不斷培養有助表達這愛的行為，放下貪慾，說話也要慷慨大方。在家庭裡，「有三句話是不可少的。讓我在此重提一次:『請』、『謝謝』、『對不起』。這三句話非常重要！」（《愛的喜樂》133）

36. 較健康的態度是面對現實，接受我們的限度、挑戰和缺陷，回應共同成長的呼召，讓愛邁向成熟，使夫婦的結合更鞏固，始終如一。
（《愛的喜樂》135）

37. 應付出時間、用心相處的時間。
（《愛的喜樂》137）

38. 應慣於重視對方。（《愛的喜樂》138）

39. 應懂得在表達自己的感受之餘，而不傷害對方，並選擇容易被人接納的言詞或表達方式，尤其是在討論敏感話題的時候。（《愛的喜樂》139）

40. 應在言行上給予關心，表達關愛。
（《愛的喜樂》140）

41. 如果因為喜愛一個人，而要對方受自己操控，那麼這樣的情感是自私的。
（《愛的喜樂》145）

42. 在婚姻的旅程中，外觀的改變不會使夫婦間的吸引力消減。他們愛的是對方整個人，連同其特有的身分，而不只愛對方的肉身。……他重新確認彼此相屬的決定，甚至再一次作出這決定，忠誠地守護在對方身旁，滿載柔情蜜意。……夫婦須不斷以新的方式鞏固他們的關係，不僅為維繫這關係，也要使之成長。這需要夫婦每天作出努力。然而，除非呼求聖神，除非每天向祂祈求恩寵，除非仗賴祂超性的德能，除非熱切祈求祂傾注神火，以堅強和導引他們的愛，並在各種處境中轉化這愛，否則這一切都是不可能成就的。（《愛的喜樂》164）

第五章
果實纍纍的愛

43. 愛總是帶來生命。為此，夫婦之愛「並不耗盡於夫婦倆（……）。當夫婦彼此交付時，除了獻出自己以外，也成就了生育的事實——子女是夫婦之愛的活鏡子，是夫婦結為一體的永恆標記，是為人父母的夫婦活生生及不可分離的結晶。」（《愛的喜樂》165）

44. 天主無時無刻惦記每個孩子。在孩子成孕的那刻起，造物主永恆的期望實現了。胚胎在成孕的一刻，已是何等珍貴！我們應效法聖父不受外表的規限，以祂慈愛的目光凝視這個孩子。（《愛的喜樂》168）

45. 孩子不是附屬品，也不是為解決滿足個人的期望。孩子是人，非常珍貴，不應被人利用，以獲取個人的益處。……子女是恩賜。每一個都是獨一無二的（……）。我們愛子女，因為他是親生骨肉，而不是因為他長得秀美，也不是因為他具有什麼特質。……父母的愛是天主聖父的工具。天父慈愛地期待每個孩子的誕生，無條件地接受他，不求回報地迎接他。（《愛的喜樂》170）

46. 每個孩子都有權獲得父母的愛；為使孩子健全和順利地成長，雙親的愛都是不可缺少的。……這裡所指的，不只是父母各自付出的愛，也是指他們之間的愛。這愛是孩子的生命之源，

有如迎接新生命的鳥巢，亦是家庭的根基。（《愛的喜樂》172）

47. 生育和領養不是唯一活出夫婦傳遞生命的愛的唯一方法。即使是子女眾多的家庭，也蒙召對他們所處身的社會作出貢獻，以其他方式孕育生命，延伸那維繫家庭的愛。（《愛的喜樂》181）

48. 基督徒夫婦藉著手足情誼、關心社會、保護弱小，並藉著他們鮮明的信德和活潑的望德，為社會帶來色彩。他們孕育生命的能力不斷擴大，以各種方法使天主的愛臨現於社會。（《愛的喜樂》184）

49. 核心家庭不應與其延伸的大家庭分隔，亦即由父母、近親、遠房，甚至是鄰人所組成的大家庭。（《愛的喜樂》187）

第六章

牧民建議

50. 教會願意以謙遜之情和同理心接觸家庭，並「陪伴每一個家庭，好讓他們尋找最好的方法，克服他們遇到的各種困難。」（《愛的喜樂》200）

51. 我們也不應忘記傳統信仰神工的重要價值。（《愛的喜樂》208）

52. 牧者應鼓勵家庭在信德上成長。（《愛的喜樂》227）

53. 應明確地指責那些文化、社會、政治和經濟方面不利的因素，例如是過分重視市場邏輯，因為這些狀況都有礙真正的家庭生活，導致歧視、貧窮、排斥和暴力。（《愛的喜樂》201）

54. 須更致力為準婚者提供培育，包括指出各種德行的重要性。其中，貞潔是可貴的，有助人與人之間的愛真正地成長。（《愛的喜樂》206）

55. 婚前和婚後的牧民工作必須重視夫婦關係的牧養，既要幫助他們的愛邁向成熟，也要協助他們克服困難。（《愛的喜樂》211）

56. 幫助夫婦明瞭……夫婦不應期望對方是完美的，而應放下各種幻想，接受對方的真貌：尚未達至圓滿，仍須繼續成長，在婚姻生活的旅途上邁進。（《愛的喜樂》218）

57. 陪伴新婚夫婦時，應鼓勵他們慷慨大方地傳遞生命。（《愛的喜樂》222）

58. 應幫助夫婦體會到危機未必會削弱他們的關係，反而會使夫婦結合的美酒提昇、沉澱及醇化。（《愛的喜樂》232）

59. 對於遭受不義對待而分居、離婚或被遺棄的一方，或是因被配偶虐待而無法與對方一起生活的人，應給予特別的關心。寬恕這樣的不義行為並不容易，但恩寵使這個旅程成為可能的。（《愛的喜樂》242）

60. 離婚後沒有再婚的人往往是對婚姻忠誠的見證人。應鼓勵他們從聖體聖事獲得所需的滋養，好能支持他們在目

前的狀況中好好生活。地方團體和牧者應關心他們，尤其是如果他們育有子女，或是正面臨著財務困難。

（《愛的喜樂》242）

61. 對於離婚和投入新的伴侶關係的人，應讓他們感到自己是教會的一分子。「他們沒有被開除教籍」，也不應這樣被對待，因為他們依然是教會團體的成員。（《愛的喜樂》243）

62. 教會即使體諒夫婦經歷的矛盾，也必須繼續為最軟弱者發聲。他們就是默默地受苦的孩子。（《愛的喜樂》246）

63. 有時候，家庭生活會因親人離世而受到挑戰。我們必須以信德之光支持這些家庭。（《愛的喜樂》253）

第七章
加強子女的教育

64. 只有抽時間與子女相處，以真誠和關心的態度與他們討論重要的事情，並提供他們健康的休閒方式，才能避免讓他們受到不良的影響。

（《愛的喜樂》260）

65. 教育包括鼓勵孩子負責任地運用自由，且在面對抉擇時，能夠明理且明智地作出決定。（《愛的喜樂》262）

66. 父母亦應負責培育子女的意志，幫助子女培養良好的習慣和傾向擇善而行。（《愛的喜樂》264）

67. 當孩子的努力獲得欣賞和肯定，並感到父母對他們的忍耐和信賴，那麼糾正過犯也有激勵作用。當父母以愛糾正子女，他們會感到被關心，以及父母肯定自己的潛能。這不是說父母必須是完美無缺的人，但要懂得謙遜地承認自己的限度，並努力改善。然而，父母在許多事情上應以身作則，包括不要讓忿怒支配。當孩子犯錯，必須糾正他們，但不要把他們視為仇敵，或是發洩怒氣的對象。成年人也要明白到有些不當行為是因個人軟弱和少不更事所致。不斷運用懲罰的方法會造成傷害，無法幫助孩子了解其行為有不同程度的嚴重性，而且使孩子感到沮喪和憤慨。「你們作父母的，不要惹你們的子女發怒。」（弗 6:4；參閱：哥 3:21）（《愛的喜樂》269）

68. 我們也在家庭中，學習審慎辨別各種媒體發布的訊息。可惜，若干電視節目或廣告往往產生負面影響，削弱家庭建立的價值觀。（《愛的喜樂》274）

69. 教育應激發「四海之內皆兄弟」的情感，鼓勵人們走出自己的家庭，而「居住」在同一的大家庭。（《愛的喜樂》276）

70. 性教育課程應講解怎樣以不同的形式表達愛、互相關懷、保持溫柔和尊重態度，以及學習深入的溝通。（《愛的喜樂》283）

71. 家庭必須繼續作為信仰培育場所，向子女講解信仰的美好，教他們祈禱和服事鄰人。（《愛的喜樂》287）

72. 天父的愛支持我們，扶助我們且使我們成長，並藉著耶穌完全的交付體現這愛；耶穌仍然與我們同在，支持我們面對人生不同階段的風暴。家庭生活的經驗應能夠讓我們說：「我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛」（若一 4:16）。只有藉著這樣的經驗，家庭牧民工作才能使家庭成為家庭教會，並在社會中作福音的酵母。（《愛的喜樂》290）

第八章
陪伴、分辨及融合人性的脆弱

73. 雖然教會認為結束婚姻關係是「有違天主的旨意」，但教會也「體察到她許多子女的軟弱」。……「教會必須與軟弱的子女同行，關注和照顧他們。這些子女的愛遭受創傷，也感到困惑。教會應恢復他們的信心和希望，有如港口的燈塔，或在人群中高舉的火炬，為迷失或處於風暴的人引路。」我們不要忘記，教會的任務像是戰地醫院。（《愛的喜樂》291）

74. 基督信仰的婚姻反映基督與教會的結合，並藉著一男一女的結合實現。他們彼此交付，體現專一的愛和自由地許下的忠誠；他們彼此相屬，終生不渝，對生育開放，並經由聖事所祝聖，藉此獲得恩寵，而成為家庭教會，並在社會中作新生命的酵母。某些形式的結合徹底違背這理想，而另有一些形式則實現了部分的理想，或是以類比的方式實現。主教會議神長指出，對於尚未符合或已不符合教會婚姻教導的情況，教會不會漠視其中具有建設性的因素。（《愛的喜樂》292）……「所有這些情況都要求教會作出建設性的回應，嘗試視之為轉化的契機，讓夫婦邁向符合福音精神的圓滿婚姻和家庭。教會應接納這些夫婦，以忍耐和敏銳的態度與他們同行。」耶穌是這樣對待撒瑪黎雅婦人（參閱：若4:1-26）：祂回應婦人對真愛的渴求，讓她擺脫所有使其生活黯淡無光的事物，指引她認識福音的圓滿喜樂。（《愛的喜樂》294）

75. 應避免在未考慮不同情況的複雜性時，便作出判斷，亦應留意人們的生活狀況，以及他們因環境所受的苦。（《愛的喜樂》296）

76. 教會不能將任何人永遠判決，因為這絕非福音的取向！（《愛的喜樂》297）

77. 牧者不應硬把道德律套用在那些生活在「異常」狀況的人。分辨過程必須助人尋找各種可行的方式回應天主，並在其限度中成長。（《愛的喜樂》305）

78. 體諒特殊情況絕不意味著把更圓滿的理想之光隱藏起來，或是降低耶穌向世人展示的標準。今天，對挫敗的人的牧民關懷固然重要，但更為重要的，是藉著牧民工作穩固婚姻，從而預防婚姻受到破壞。（《愛的喜樂》307）

第九章
婚姻家庭神修

79. 婚姻的神修是關係的神修，而且充盈著天主之愛。（《愛的喜樂》315）

80. 認真活出的家庭共融是日常生活中真正的成聖和靈性成長之道——與天主親密結合的途徑。……神修體現於家庭的共融。（《愛的喜樂》316）

81. 當家庭以基督為中心，祂會團結和照亮他們的整個家庭生活。家庭經歷各種痛苦和困難時，亦與在十字架上的主結合，並與祂擁抱，因而能忍受最困難的時刻。……此外，歡樂的時刻、休息或慶節，甚至是性，都可以是分

享更圓滿的復活生命的經驗。

（《愛的喜樂》317）

82. 家庭祈禱是表達和鞏固逾越信仰的特殊方式。……為許多家庭來說，各式各樣的敬禮神工是個神修寶藏。……在聖體聖事中，夫婦總是可以更新逾越盟約；這盟約使他們結合為一，也反映了天主與世人在十字架上訂立的盟約。（《愛的喜樂》318）

83. 每朝起床時，夫婦應在天主面前重申對配偶忠誠的決定，不論當日遇上什麼事，也會忠於對方；每晚就寢時，應期待翌日起來繼續這個冒險旅程，對上主滿懷信賴。如此，夫婦成為對方靠近上主的工具。（瑪 28:20）

（《愛的喜樂》319）

84. 當夫婦體會到不能佔有對方，而且對方有個更重要的主人——他唯一的主，這時夫婦之愛便達至最大的自由，獲得健康的自主空間。……神修應合乎現實，其原則就是夫婦不要以為對方可完全滿足自己的需要。……我們應每天依靠聖神達到這種內心的自由。（《愛的喜樂》320）

85. 讓我們彼此關懷、互相支持和鼓勵，並把所有這些體驗視為家庭神修的一部分。……夫婦為彼此而言，是天主聖愛的反映；這愛藉著說話、目光、援助、撫摸和擁抱，給對方安慰。（《愛的喜樂》321）

86. 天主在別人身上撒播許多的善，期望我們幫助它們生長。（《愛的喜樂》322）

87. 耶穌正是我們的模範。在祂面前，沒有人感到受忽視。……在家庭中，應記得與我們一同生活的人理應得到我們專心一致的對待，因為他們擁有無限的尊嚴，是聖父無窮之愛所愛的對象。一種溫柔的態度就這樣產生，能夠「在別人心裡喚起被愛的喜樂。溫柔特別表現在體貼別人的限度，尤其當這些限度是清晰可見時，更是如此。」（《愛的喜樂》323）

88. 家庭活出其神修的方法，就是既要成為家庭教會，也要成為世界一個重要的細胞，為改變世界。（《愛的喜樂》324）

89. 沒有一個家庭是完美的，也沒有一個家庭從一開始就已經是完備的；反之，家庭具備的愛的能力應逐漸成長。……家庭們，前進吧！繼續前進！天主所應許的，總是超過我們所期待的。我們不要因自身的限度而灰心喪志，甚至放棄追求天主已應許給我們的圓滿的愛與共融。（《愛的喜樂》325）

附錄（由教區婚姻與家庭牧民委員會編寫，以供個人、家庭、小組、堂區在細味和研習《愛的喜樂》勸諭時使用）：

第一章 反思和討論：

1. 請從聖言中抽取一些有關婚姻和家庭的章節（例如：創 1:26-28，創 2:18-25，詠 128:1-6，瑪 1-2，谷 10:13-16，路 1-2，弗 5:21-33 等）作默想反省，然後分享討論。
2. 試從聖家的經歷作反省，這帶給我們甚麼訊息？
3. 請回想聖家所經歷過的歡樂和風浪慢慢細味當中的每個片段。
4. 我在自己家庭所作的，會使家庭的狀況傾向建在磐石上，還是建在沙土上？
5. 我們若被人愛過，才容易「自我交付」——給對方「交」出自己、「付」出自己，你同意這個看法嗎？你被天主、親友愛過嗎？

第二章 反思和討論：

1. 試就第二章所提今日家庭所面對的種種挑戰作討論，基督徒家庭可如何面對？教會可如何支援基督徒家庭？
2. 對於第二章的各段摘錄，我對哪一句最有共鳴？原因是……
3. 有甚麼可以幫助我（和我的家庭）從「現況」邁向「更好的境況」？我又該作甚麼來配合它？
4. 第二章的各段摘錄列舉了不少傷害婚姻和家庭的東西，我要小心哪幾樣？

第三章 反思和討論：

1. 家庭的聖召有甚麼含義？
2. 從教會教導中，試討論家庭在社會及教會中的使命。

3. 天主聖三的共融就是三位之間的互愛、彼此相愛，我的家庭可以怎樣反映出祂這個肖像來？
4. 當我自私、向家人亂發脾氣等軟弱和跌倒的時候，我可以如何依靠天主重新站起來？
5. 參與主日彌撒時，就將這星期我一家的苦樂得失，聯同基督的聖體聖血一起奉獻給天父。

第四章 反思和討論：

1. 教宗藉著聖保祿所寫「愛的真諦」（格前13:4-7）闡釋夫妻之愛，試就夫妻如何去愛作生活分享。
2. 第四章的各段摘錄有許多夫妻相處的好建議，從今天起，我會做哪兩項？
3. 儘管我們並不完美，而且經常犯罪，基督都為愛我們而死在十字架上，我與配偶在婚禮中宣誓相愛，也像基督愛教會那樣締結了盟約（山盟海誓），我如何靠著天主的厚愛去使它日日更新？
4. 為協助夫妻實踐第四章的好建議，教會（或我的小組、堂區）可以作甚麼？

第五章 反思和討論：

1. 我和我的子女在嬰孩時雖然連 ABC 都不會說，但父母看見他就滿心喜悅了！這份無條件的關愛眼神，由何時開始變成「你要有好成績，才覺得你好」？
2. 我們如何實踐「幼吾幼以及人之幼」？
3. 請先想像（可重複想像）天主給自己這樣說：「我兒，無論甚麼事發生在你身上，成功與否，是否成為重要人物，將來健康與否，你要永遠記得我都是多麼愛你。」然後，也請個別地向自己的子女說這番話。

第六章 反思和討論：

1. 教會在牧養公教夫妻或父母方面可加強哪方面的工作？
2. 我對牧民事工中培育、關顧、見證等有何意見？請討論。
3. 對於第六章的各段摘錄，我自己、我的小組可以怎樣做？（可先談一兩項）
4. 我自己又需要甚麼支援或培育？
5. 請用一分鐘的時間，重複誦唸天主這句話：「（可先加上自己的名字）你在我眼中是寶貴的，是貴重的，我愛慕你。」（依 43:4）熟習後，請在家中、善會帶領別人做這個簡單的默想。

第七章 反思和討論：

1. 我每天有多少時間與子女談天說地？
2. 對於第七章的各段摘錄，我最需要做哪兩項？
3. 我遇上人生風浪時會祈禱依靠天主，子女看見就學到有困難時可從何處獲得力量。我的身教教了子女甚麼？

第八章 反思和討論：

1. 世情複雜，為使自己能避免太快作出過於簡單的判斷，我需要學習甚麼？
2. 耶穌對那罪婦說：「我也不定你的罪，以後不要再犯罪了。」（參若 8:1-11）我可以如何效法耶穌？
3. 與「教會內軟弱的子女」相處時，保持禮貌和尊重，因為我們也有軟弱的地方，他們亦是主內的弟兄姊妹。

第九章 反思和討論：

1. 家庭神修包括甚麼？
2. 試檢視個人現時的家庭神修。
3. 在第九章的各段摘錄中，哪兩句最吸引我？為甚麼？
4. 在第九章的各段摘錄中，我最想做到哪三項？
5. 定期參加信仰講座和閱讀靈修書籍，學習與天主加強連繫。