



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年7月15日

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6:14)

牆內牆外祈禱



我們為什麼要祈禱？

雷修進行中



1 是天主的恩賜

祈禱是一種無償的恩惠，
而最好的心態是謙虛。

雷修進行中

今期內容

牆內牆外祈禱	1
每日聖言反思	2
天倫樂	3
眾裡尋祂	4
大愛無疆	5
各有神恩	6
如何培養孩子感恩	7
擋騙5大貼士	8

親愛的 _____：

人為什麼要祈禱？

祈禱是天主的恩賜 🎁

祈禱的起點並非我們的驕傲或個人願望，而是謙卑和悔改之心。

我們來到井邊汲水，耶穌就在那裡與我們相遇。祂先尋找我們，向我們要水喝。無論我們是否意識到，祈禱就是天主的渴望與我們的渴望相遇——天主渴望我們渴望祂。再當我們向祂求水喝時，祂便給我們活水來解我們靈魂上的飢渴。💧「凡喝這水的，還要再渴；但誰若喝了我賜與他的水，他將永遠不渴；並且我給他的水，將在他內成為湧到永生的水泉。」(若四13-14)

而我們的祈求是對生命的主的回應，回應祂無條件的恩賜，以信德 🙌 和愛 ❤️ 回報祂的渴望。

<https://www.facebook.com/share/p/5WTFkroprvSb6KSP/?mibextid=xfxF2i->

代禱就是為別人禱告的行為。

天主教思定會神師陳鴻基神父、郭炳輝執事和數十位義工常常為牆內人士和他們的家人祈禱。他們也希望牆內人士為更生人士和受困苦的人士祈禱。

以下是一些代禱意向建議：

- 1 為在囚者
- 2 為囚友的家人友好
- 3 為懲教處員工及家人
- 4 為受苦難者、迷途者、蒙冤者

- 5 為香港
- 6 教宗2024年7月祈禱意向：
請為病人牧靈關懷祈禱。
- 7 為天主教思定會祈禱，願各成員都可以有效地服務囚友及更生人士

進教之佑，為我等祈！

願主的平安常與你同在！

主內Agnes, Jane, Samson, Ana, Shirley, Paul

如果其他在囚兄弟姊妹希望收到思定會的書信，歡迎你寫信告訴我們。

《每日聖言反思》

陳鴻基神父撰寫
(進教之佑驛站)

思定書信

2024年7月9日《人無法掌握自己的平安》



瑪5:1-12

耶穌看見群眾，就上了山。祂坐下來，祂的門徒們上前圍著祂。祂便開口教導他們說：「甘於貧窮的人是有福的，因為天國是他們的。哀痛的人是有福的，因為他們要受安慰。溫良的人是有福的，因為他們要繼承土地。飢渴慕義的人是有福的，因為他們要得到飽足。慈悲待人的人是有福的，因為他們要蒙受慈悲。心地純潔的人是有福的，因為他們要看見天主。締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的兒女。為正義而受迫害的人是有福的，因為天國是他們的。當有人為了我的緣故而辱罵和迫害你們，捏造各種壞話誹謗你們時，你們就是有福的！你們歡喜快樂吧！你們在天上的賞報必定豐厚，因為人們也是這樣迫害你們以前的先知。」

反省：

今日教會慶祝中華諸聖及真福殉道的慶日。耶穌怎麼定義「有福」呢？看看耶穌的真福八端，一般有能力的人都不會認為貧窮、哀慟、飢渴、被迫害、被辱罵、被毀謗是福氣。我們甚至還會極力躲避這些經驗。再來，溫良、憐憫、心裏潔淨、締造和平的態度雖然令人欽佩，但它只能是個理想，因為在適者生存的社會裡，溫順的人最容易被欺負。但是，耶穌的真福八端不是要我們做社會的弱者，而是告訴我們生活的真正秘訣。一方面耶穌要讓我們看到，在某種層面上，貧窮、哀慟、飢渴、迫害是我們生活中必會遇到的磨難，有福氣的人就是那些有天主陪伴一起面對這些磨難的人，天主會幫我們把磨難轉變成恩寵。再者，當我們放棄社會的價值，堅決做對的事、選擇去愛並守護純潔的心，便能發現自己最真實的價值和力量來自天主，來自被天主肯定，這就是中華諸聖及真福他們能體會的精神！耶穌，謝謝你與我們分享真正「有福」的秘訣。亞孟。

進教之佑，為我等祈。



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年7月14日

讀經一：亞七12-15

答唱：詠 85

讀經二：弗一3-14

【天倫樂】福傳使者 [作者：廖雅倫神父]

每位基督徒都分擔著耶穌所吩咐的使命，就是在不同的時代中成為福傳的使者，將救恩的喜訊傳揚開去。實在召叫的目的就是被派遣，兩者不能分割。「宗徒」一詞源自希臘文，意思就是「被派遣」。每位跟隨耶穌的人，都參與了這個「宗徒的使命」，被派遣為祂的慈愛和救恩作有力的見證。

「耶穌召集那十二人，開始派遣他們兩個兩個地出去，賜給他們制伏邪魔的權柄。」

（谷六7）耶穌派遣門徒時，叫他們兩個兩個地出去，因為門徒不會是獨行俠，需要互相照應，尤其在傳福音的工作上，兩三個人的同心合意，耶穌也必會親臨其中。耶穌亦給予門徒一些囑咐，叫他們除了一根棍杖外，甚麼也不要帶。這訊息為門徒是重要的提醒，傳福音是要讓耶穌領導，其他一切都不是重點，只有當人找到耶穌的時候，才會得到真正的喜訊和幸福。不過，耶穌卻指門徒可以帶棍杖，因為棍杖是幫助人有好的支撐，以免跌倒。門徒作為領袖必定要十分堅定，萬一門徒的心神都不能穩固紮根於主的話，跟隨者自會變得迷失。教宗任命主教時，都會給予他們主教牧杖，象徵主教就是羊群的司牧，他們要堅定地帶領信眾跟隨主耶穌。

此外，傳福音要求我們要與耶穌有一份親密的關係，怎能做到呢？首要是去檢視自己的祈禱生活，祈禱讓我們時刻記得在一切的事情上都要依靠著主耶穌的帶領，是祂給我們力量去成就福傳的使命。當然亦要從天主的聖言中吸取信仰生命的滋養。那時候，你在傳福音時所說的話和行動都會是發自內心的推動，是你與主耶穌親密結合的成果。由祈禱和聖言所帶動的福傳必會是最具說服力的見證。

聖保祿宗徒在反省與天主的關係時，深深領會「於創世以前，在基督內已揀選了我們，為使我們在他面前，成為聖潔無瑕疵的；又由於愛，按照自己旨意的決定，預定了我們藉著耶穌基督獲得義子的名分，而歸於他。」

（弗一4-5）我們成為耶穌的門徒，就是以祂作為我們生命的方向，這是一生一世的承諾，任何的困難和挑戰都不能夠阻止我們跟隨耶穌和傳揚福音的決心。

亞毛斯先知在宣講的時候被人驅逐，禁止他再說預言，但他說：「我原來不是先知，也不是先知的弟子，我只是一個放羊、兼修剪野無花果的人。但是，當我正在趕羊時，上主提拔了我。上主對我說：你去向我的百姓以色列，講預言吧！」（亞七14-15）的確，當人願意全心接受耶穌派遣去宣講時，或許會要面對困難和種種挑戰，就如耶穌所指，會有人不接待和不聽從，但我們仍要努力堅持，並義無反顧地去履行這從耶穌所領受的使命，堅定地以身作則作最美好的見證，因為我們所做和所宣講的，都不是為尋求自己的光榮，而是尋求天主的光榮，我們做好耶穌所吩咐的工作就好了，其他的一切必會有祂的計劃。

（資料來源：公教報第4195期 2024.07.12）



祈禱

「正義在上主前面行走，救恩必隨上主的腳步。」（詠八五：14）慈愛的上主，祢召叫並派遣了我，我實在需要祢給我堅定的信德、陪伴和引領使我不害怕為祢的救恩作最真實而有力的見證。因主耶穌基督之名求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年7月15日

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。（瑪 6:14）

【眾裡尋祂】要正向還是要批判

[作者：周守仁樞機] 節錄

六月我有幸在美國福莫坦大學（Fordham University）祝聖耶穌會美東省四位神父。我滿懷喜樂地見證了這些年輕的耶穌會兄弟為了天主子民而被祝聖。此前一天，我應邀參加了美東省的會省日。本文的著眼點是在會省日活動中，省會長向參加活動的多位耶穌會士和平信徒合作夥伴所作的開幕致辭方式。

省會長致辭時沒先用上「強弱危機」這分析工具去評估會省的強項、弱項、機遇和威脅——這幾乎是今時今日組織檢視現況時的標準方法。取而代之，他先稱許不同人士和團體，讚賞他們為會省的使命、以及為團體建設而慷慨作出的貢獻。他列舉了一些實例，去說明這些合作者——耶穌會士、其他修道人士和平信徒夥伴，如何透過共識同行去貢獻給這使命。

以上這種處事方式，也是我身為耶穌會士在美國留學時所經歷過的。當要修訂或發展某些事項時，先正面而肯定地作出稱許。因為在處理事情時，用上具體例子去帶出肯定和欣賞，持份者較容易感受到內心的平靜、正向和動機，從而在個人或集體層面去處理事情。

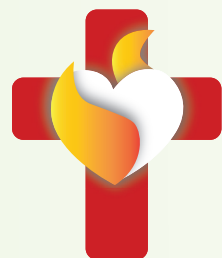
相反的是我在身處的文化中卻有另一番體會。我們通常會以一些客氣的導言開始，然後就用批評、有時是以說教的言辭去討論「議題或問題」。我們可能會以為這是相當「正常」，但相比下，在一個受肯定的處境中，肯定能產生更具建設性和持久的效果。無論是個人和團體、特別是年輕人，不斷的批評和說教式的教導，受眾可能會因著信心不足，擔心犯錯，辦事變得保守，甚至放棄嘗試。……

所以一般來說，如果我們希望別人接受我們的建議，提議時要用上正面的語調，如讚賞和鼓勵，讓對方明白能減少風險、可以循序漸進，會得到可預見和期望的結果等等。否則，錯綜複雜的評論、冒犯的批評或譴責式的言論、以至要面對無謂的風險，看不到甚麼可預期的結果等等，都可能會引起聽眾平淡甚或負面的反應。……

當然，單單靠正面的言辭，對促進良好發展沒有多大幫助。配合具同理心的真誠態度，才可以令人接納信息的內容。……

一個謙卑和痛悔的心蒙上主悅納。正面與真誠的精神有助建設團體。

（資料來源：公教報第4194期 2024.07.05）



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年7月15

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6:14)

【大愛無疆】難民營中的親情 [作者：凌君慧]

(資料來源：公教報第 4192期 2024.06.21)



我於今年初回南蘇丹服務前，跟仁愛傳教修女會圖拉雷會院的院長修女通電話，修女說希望能夠展開 IDP camp境內難民的外展服務，所以我一直以為將會主力服侍境內難民。來到圖拉雷之後，才知道修會在這裡的服務繁多，感謝修女安排我參與不同的服侍，其中包括每星期兩天到境內難民營，服侍因蘇丹內戰而南逃，或因種族衝突而離家的境內難民。

圖拉雷附近的境內難民營由政府管轄，可惜實際上政府沒派人管理，也沒有非政府組織 NGO 提供任何物資或糧食援助，任由營中的婦孺自生自滅，還算是難民營嗎？記得第一次跟修女探訪時，看見營中都是有氣無力的饑餓婦女，和嚴重營養不良的孩子，還是忍不住哭了。

為了幫助營中的孩子，修女收了一些大孩子入讀聖德蘭修女小學，這些孩子每天來回走兩小時的路到Salam，除了為獲得免費教育外，也為世界糧食組織贊助的免費學生午餐，這是貧窮學生在一天裡的唯一一餐。可惜今年初開學後，糧食一直沒送來(註1)，修女唯有自己想辦法，為校內最貧窮的個別學生，於放學後提供午餐。

今年三月我來到圖拉雷，人手多了，捐款也多了，修女就決定在境內難民營正式展開服務，包括派高粱甜粥給營養不良的孩子。服務的第一天，我們帶著登記簿、所需文具、及前一

晚用舊紙皮做好蓋了印的餐卡出發，以為準備充足，到登記派卡時還是手忙腳亂。正式開始服務的當天，我們一早煮好四大桶高粱甜粥，預備了大桶食水和肥皂為孩子洗手和飲用，我又做了橡筋繩，準備跳舞及唱兒歌，還帶了小喇叭跟孩子玩。到達營後，我們先讓孩子跳橡筋繩，可惜我兒時甚麼也不懂，不然現在可以一起跳，我記得同學會筋筋斗呢！孩子差不多到齊後，我就帶小孩子跳舞，修女向大孩子說小道理。但孩子們似乎太餓，看起來很累，於是修女決定縮短活動時間，祈禱後立刻派餐。大家都守規矩，先找我洗手，然後點名憑卡拿粥，當媽媽餵飽營養不良的孩子後，就輪到媽媽和一些老婦拿粥，看見媽媽們狼吞虎嚥的樣子，就知道她們比孩子餓，因為她們把所有的都先給孩子，看著令人心痛。我們最後還派了修女自家種的菜，讓媽媽們回家煮來吃。

營裡有兩姐妹是我最愛錫的。小家姐約五歲，弟弟已出齊牙應該有三歲，但看起來像手抱嬰孩，是嚴重營養不良的孩子(註2)。常常都是小家姐抱著弟弟來集合地，媽媽要斬柴賣錢很多時無法一起來。小家姐個子小但力大無窮，抱著弟弟走到集合地後仍不放手，生怕瘦小的弟弟受傷。當我教孩子跳舞時，他們都會跟著我跳，小家姐因為要照顧弟弟而無法玩。有時我替她抱著弟弟，然後轉播她們熟悉的民族歌，讓她跟其他孩子一起跳民族舞。每次到境內難民營服務都遇到兩難：想先跟孩子玩遊戲，說小道理，甚至教學，但看見孩子極餓無力的樣子，又想盡快派餐。派餐時，小家姐一定先幫弟弟洗手餵他吃完，自己才吃，是我心目中最美的超級家姐。但她們絕對不止於此。但願透過教育，能夠幫助南蘇丹的女孩們，發揮Girl Power！

註:1) 世界糧食組織贊助的糧食，終於在六月中送來學校，感謝天主。

2) 營養不良的弟弟已轉介到醫院參加營養項目，營養不良狀況現有所改善。



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6:14)

【各有神恩】聖言會靈修精神與移民牧靈(四)

香港教區的菲律賓、印尼等海外傭工牧民服務，從開始到現在，一直是由聖言會會士們擔任牧靈神師。其他聖言會會士，亦因著他們懂得的语言，去服務這些移民教友團體；例如德國、墨西哥和奧地利的會士幫助德國團體：越南的會士幫助越南團體。

而香港國際機場的專職牧民服務，自1998年赤鱗角機場開幕以來已經成立。機場的祈禱室由香港六宗教共同籌劃協作而建立。故此，祈禱室的聯絡員過往主要由天主教或基督教協進會代表出任。而機場的天主教教友團體，在2014年3月才由教區正式成立。

機場的中英文教友團體自成立後，便開始組織和協助於客運大樓祈禱室和國泰城中服務，定期舉行中英文彌撒。同時，也經常幫助安排各堂區朝聖團，在出發前和回港後，在機場祈禱室祈禱。此外，團體按照以前聖言會神父服務機場牧靈的傳統，定期舉辦聖經分享及靈修主題分享。現在每週開始有慕道團、聖母軍會議及協辦每月的午間共融祈禱合一聚會。

現代民航業發展迅速，給旅行的人們帶來了極大方便，正因如此，機場也容易成為一片靈性生命的荒漠。機場牧靈團體一直希望透過祈禱和靈修服務，給來往各國的疲憊旅客，帶來一絲寧靜，使機場也能成為一個心靈的綠洲，滋潤旅人的身心靈。對於機組人員和在機場工作的人，特別是基層員工，機場的環境像是由人流組成的河流，奔騰不息。故此，每名機場職員總是忙碌不已和面對重重壓力。機場牧靈團體一直嘗試接觸，並與他們攀談，感受他們的憂慮及聆聽他們的心聲。感謝天主的奇妙安排，很多在機場工作的人，大多樂意分享靈性生命的困境和力量。

1980年，聖言會教禮敬神父已經為香港機場提供牧重服務，那時機場仍位於九龍（啟德機場），當時聖言會購置會院時，必然優先揀選距離機場最近的地方，以便會士往返內地和香港進行服務。

(資料來源：公教報第4191期2024.06.21)

Question				
5	x		=	
+		-		
	x		=	
=		=		
	x		=	

將缺少的數字填入空格中，以便所有總和都是正確的。

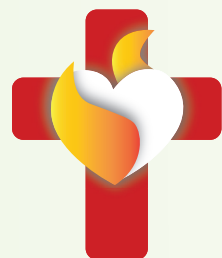
提示：數字可以是1, 2, 3, 3, 3, 4, 4, 5, 6, 7,

分享
六月

JUNE
Shares

人對自己最大的為難是
不斷美化當日沒有選擇
的路。

The biggest drawback
human have is keep
beautifying the path that
never taken.



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6:14)



感恩是欣賞對自己有意思和有價值的事情，表示感謝。感恩與幸福感有關，研究顯示，實踐感恩可導致更好的精神健康，較少抑鬱和焦慮症狀，有更多正面的情緒，也有一些研究顯示感恩與身體的生理健康有正面關係。當遇到壓力或不如意的時候，有些人會感到困擾，有些人會感到抑鬱焦慮，有些人會責備自己或他人，這會令自己走入負面的情緒狀態，也會影響自己的生理和心理健康。假如遇到不如意事情時，仍然能夠保持感恩的心，以感謝的角度去面對不好的事情，便可用平靜放鬆的態度去擁抱不如意事情，心理健康也可得到正面改善。當別人為自己做了一件很小的美好事情，可能十分微不足道，但也足以令人說聲感謝。當別人對自己出現負面情緒或行為時，可以嘗試感謝這些事情的發生，讓自己能夠從這些事情中有些領悟和教訓。

要教導孩子學習感恩，家長首先要建立實踐感恩的習慣，家長需要省察自己是否懂得感恩，假如有這方面的習慣，便可以時常實踐這習

慣來啟發孩子。假如家長不懂得感恩，便需要重新建立這個習慣。

首先，可以開始撰寫感恩日記，習慣每天察覺生活中有沒有出現令自己感恩的事情，然後將這些事件和時刻記錄下來。除了察覺好的事情，也需要留意不好的事情，因為這些不好的事情讓我們感覺到很大對比，提醒我們需要實踐感恩。也可以從生活中各方面進行反省，對生活上不同的事情都可實踐感恩。在人際關係方面，向他人表達感恩能夠增強人與人之間的關係。透過留意自己的感官，感受生命的美麗，對生命表達感恩。同時，我們也需要跨越感恩的障礙，這包括忘記和缺乏靜觀。由感恩的想法開始，以言語表達外，也可以行為去表達，承諾自己每天實踐感恩。

重點：

1. 感恩與幸福感有關，研究顯示，實踐感恩可導致更好的精神健康，較少抑鬱和焦慮症狀，有更多正面的情緒；也有一些研究顯示感恩與身體的生理健康有正面關係。
2. 嘗試撰寫感恩日記，習慣每天察覺生活中有沒有出現令自己感恩的事情，然後將這些事件和時刻記錄下來。
3. 由感恩的想法開始，除以言語表達，也可以行為表達，承諾自己每天持續地重複實踐感恩。

資料來源：喜樂少年2024.06.23第36期

醫·社
同·心

黃宗顯 | 精神科醫生 · 性治療師 · 大學教師
電台主持 · 熱愛生命。
作者電郵：hongkongpsychiatry@gmail.com



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6:14)

擋騙5大貼士

1 凡喺網上見到聲稱專業人士，都要善用不同平台工具及官方資訊(例如律師名冊/防騙視伏器)再三查核，切勿輕易付錢

2 入去睇專頁透明度
A. 建立日期
B. 管理員身在地
C. 更改名稱日期

3 追蹤者身份及評價是否有可疑

4 同信任嘅人商量

5 如不幸被騙，立即向有關平台同執法單位舉報

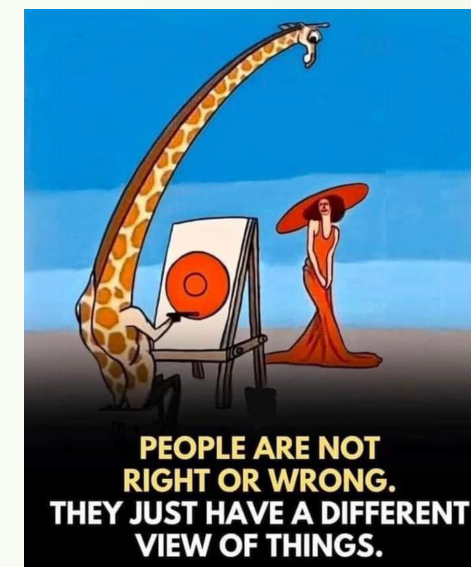
精明師奶仔又要教精你

阿媽好識嘢之前畀人呃得多?

DDDD

Answer				
5	x	7	=	35
+		-		
4	x	3	=	12
=		=		
9	x	4	=	36

今期答案



沒有對錯，只有觀點

資料來源：We think digital Hong Kong DED fb 2024.06.20