



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年9月1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

親愛的 _____：

祈禱不單是向上主祈求個人所需，更是聆聽上主的話，尋求祂的旨意。正如耶穌基督曾說：「不要照我的意思，而是要照祢的意思。」主禱文也提醒我們，願上主的旨意成就在地上，如同成就在天上。

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：能夠沈着氣面對打擊；早日離開院所；早日找到人生方向；自己、家人和親友都平安健康；擁有終身學習的意志和勇氣；向上主開啟他們的眼耳口目，感受祂的愛……。
- 2 為囚友的家人友好：安撫他們愁苦憂戚的心；平安健康；生活順利……。
- 3 為懲教處員工及家人：常常喜樂；身心社靈健康；……。
- 4 為所有病者、受苦難者、迷途者、蒙冤者：信德、愛和希望；安慰和陪伴。
- 5 為天主教思定會：願各成員都可以有效地服務囚友及更生人士。
- 6 教宗2024年9月祈禱意向：請為地球的吶喊祈禱。祈願我們每個人都能用心傾聽地球的吶喊、環境災害和氣候危機受害者的哀號，為愛護我們所生活的世界而身體力行。
- 7 為香港祈禱。
- 8 為自己心中意向祈禱。

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8月20日《我為天主，一切都是可能》



瑪 19:23-30

那時，耶穌對門徒們說：「我實在告訴你們，有錢人很難進入天國。是的，我再告訴你們，駱駝穿過針眼比有錢人進天國還容易！」門徒們聽了都非常驚訝，說：「那麼，誰能得救呢？」耶穌注視著他們說：「在人看來不可能，在天主前卻是可能的。」那時，伯多祿回答祂說：「祢看！我們捨棄了一切，跟隨祢，將來可以得到什麼呢？」耶穌對他們說：「我實

在告訴你們，在重生的時代，人子登上祂光榮的寶座時，你們跟隨我的人也要坐在十二個寶座上，審判以色列十二支派。凡是為了我的名而捨棄了房屋、兄弟姊妹、父母子女或土地的，將得百倍的賞報，並承受永生。將來有許多在前的，將成為最後的；而最後的，將成為最先的。」

反省：

在福音中，記述當門徒面對誘惑時感到困難，主耶穌便指出了唯一的出路，就是「為人這是不可能的，但為天主，一切都是可能的。」只有維持一個正常的信仰生活——常祈禱、與信仰團體相聚、領受聖事等，人才能靠著天主的力量而走出自己的路來。生活雖然不是一帆風順，但心中必然有平安，因為我們做對了選擇，且享有主做靠山。任何的財富也買不到這樣的平安和安全感。耶穌也告訴門徒們，我們將會有「審判」的能力，即能在這價值觀混淆的社會中，分辨出什麼是對，什麼是錯；什麼該捨棄，什麼是寶貝。不但如此，耶穌看到我們如此地真心誠意，更會給予「百倍的賞報，並承受永生」。因此，在這世界領先的必會落後，那些似乎落後的則會在天主眼前領先。

主耶穌，不行道德的事，不跟隨祢的指引，反而對我們來說是更困難的事。我們願意捨棄今世的財富，為了能進入祢的國度。請祢時時堅定我們。亞孟。

進教之佑，為我等祈。

今期內容

牆內牆外祈禱	1
每日聖言反思	2
夏主教金句	3
牧者之歌	4
歲月輕狂	5
眾裡尋祂	6
超級數獨挑戰	7
上期答案	8

St. Augustine Youth Association -- General P.O. Box 7033, Hong Kong SAR

通信地址：郵政總局郵政信箱7033 -- 思定會「書信組」收



思定會

St. Augustine
Youth Association

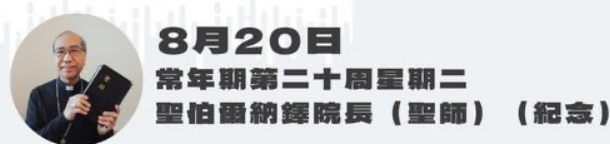
思定書信

2024年9月1日

8月20日常年期第二十周星期二

夏主教金句 Inbox

【上主使人死，也使人活。】（申 32: 39）



上主使人死， 也使人活。

（申 32: 39）



所以人也就要適應，要低頭，因為我們不能改變環境和現實。也遇到有些兄弟姊妹移民以後，生活非常不快樂，覺得處處比不上香港。很多事情的確如此，但反過來，外地也有很多事情比香港好。就像老人家說到：「到處楊梅一樣花」，每個地方都有優勝、也有比較差的地方。

事實上，最重要的是我們要謙卑下來。怎樣可以謙卑下來，怎樣可以適應呢？因為這份信仰有上主與我們同在。有這份力量，有這份勇氣，人在哪裡又有什麼所謂呢？

當然，有些環境是讓我們感到容易一點去生活這份信仰，種種原因，每個人也可以找一些環境，讓自己能夠在那裡，體會到天主的愛、憐憫、寬恕，以至能夠為主作證，那就是我們合適的地方！

所以各位兄弟姊妹，無論我們是移居外地的、或者留在香港的，最重要不是什麼外在環境，而是心境。

「上主使人死，也使人活。」（申 32: 39）

（資料來源：沸點臉書）

沸點（熱血沸騰的教區青年聚腳點）是天主教香港教區青年的新媒體平台；歡迎青年一起分享創意、表達心聲、培育信仰及傳揚福音！

香港教區青年牧民委員會: <https://dychk.org/>



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年9月1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）

【牧者之歌】默主哥耶朝聖分享 [作者：范錦棠神父]



圖：默主哥耶的聖母像（圖：creative commons 1.0）

「我們的信仰主要是對主耶穌基督的投身和奉獻，我們不是相信某件事，而是相信某個人。」（隱修始祖聖本篤）「我們的生活的唯一目的是為了天主的光榮和我們的救恩。」（依納爵·羅耀拉）

前往默主哥耶朝聖的人，都有一個同感是聖母媽媽的邀請。有別於一般的朝聖，聖母引領我們到一個退省祈禱的地方，開放身心，皈依天主。

默主哥耶廣場上，令人深刻地體會到甚麼叫「天國臨現」，不同的膚色種族，不同的語言混在一起，卻沒有半絲嘈雜，反而是一片共融和諧的氣氛，內心一直壓抑的焦慮及擔憂，也慢慢在釋放，慈母媽媽的手就在輕柔地撫摸著我，讓我的心情平靜安寧。

我們每天都在聖堂前面的大廣場參與各種禮儀，還有朝拜聖體，唸玫瑰經，唱讚美詩歌，也有參與其他活動，如參觀孤兒院，祈禱戒毒所，及聆聽古堡主持人的皈依見證，每一位見證者的分享令人感動，對默主哥耶所發生的奇妙故事了解多一些。短短數天，已明白到這裡的吸引之處不單是朝聖，參觀聖堂，而是人在這裡默默

地轉化了，悔改歸向基督。

整個旅程中，最深刻的當然是爬上聖母顯現山和十字架山，那段山路崎嶇難行，途中各人，各團隊一邊行，一邊唸玫瑰經及唱聖詠，令人感到聖神在我們中間，帶領我們在困境中前行，在山上途中的每處苦路都可見到聖母媽媽的身影，聖母半步也沒有離開她的愛子，同樣她也陪伴我們走過人生的每段旅程。這條超級難走的山路上，也有人赤腳行走，他們以這種方式為世人做補贖，這份愛德是多麼大。

默主哥耶有一種很特別的唸珠，用五粒小石所串成的，原來是聖母媽媽提醒我們，作基督徒應常備「五粒小石」，那就是「祈禱、守齋、領聖體、讀聖經和辦修和。」聖母媽媽教導我們要像達味當年用石頭打敗巨人哥利亞一樣，藉著這五顆石頭對付世俗的挑戰及魔鬼的誘惑。

悔罪和補贖是在默主哥耶要做的事，我看到每一個去當地朝聖的人，都有各自的故事，深信慈愛的聖母媽媽已微妙地回應了我們不同的請求，只要用心聆聽，用心感受，「奇蹟」就在每一個朝聖者身上發生，讓我們踏足默主哥耶，讓我們看到生命的奇蹟。

（資料來源：公教報第4193期 2024.06.28）



【歲月輕狂】選擇性緘默症

〔作者：陳雋騫〕

當年我是如何克服困擾我整個中小學階段的選擇性緘默症，是這年代最多家長朋友詢問的。身邊人人都認為我克服得非常成功：又做電台、又做司儀，簡直是在之後的日常，補回那16年沒說的話，總是熱鬧無比，永不缺話題。但有多少人知道，我每次出席一些晚宴、擔任活動演講或主禮嘉賓，其實那焦慮並沒有消失，大家看到的只是我用歷練蓋過而已。但這10年我無暇調整，因為選擇性緘默症是有基因遺傳，因而遺傳到我的大女兒身上。

當刻知道這個消息，太太當然驚訝、甚至恐懼，因為不知可如何協助和應對，反而我清晰無比，但亦深知需要時間。於是大女兒在幼稚園的四年，沒在學校說過一句話；各小一面試她沒回答過一個問題；沒學校錄取是意料中事。直至

第一個奇蹟：嘉諾撒聖方濟各學校收了她的。第二個奇蹟：因為她沉默寡言，老師認為她乖巧，小一第一天已委任她作班長！因為這兩個奇蹟，她天天要面對同學說話、每週要在早會上帶領同學讀經，天天督促同學，亦要向老師匯報。說話，變成她眼中上學的最重要元素、讀書是其次。

我童年時選取了鋼琴和游泳，就是因為不用溝通。她選取了田徑和劍擊，同樣不用太多語言上的溝通，變成上學之外的一個避難所，亦因此變成一位體育精英，這就是第三個奇蹟。當然我亦不斷督促太太：「不要給她只說Yes No答案的機會！盡量給予詳細解釋的對答機會。」「日常生活如餐廳點菜，先與她綵排幾次，然後由她負責。」「要克服，一定要真正做到家校合作，我們的大女兒正是最成功的例子！」

(資料來源：公教報第 4199期 2024.08.09)

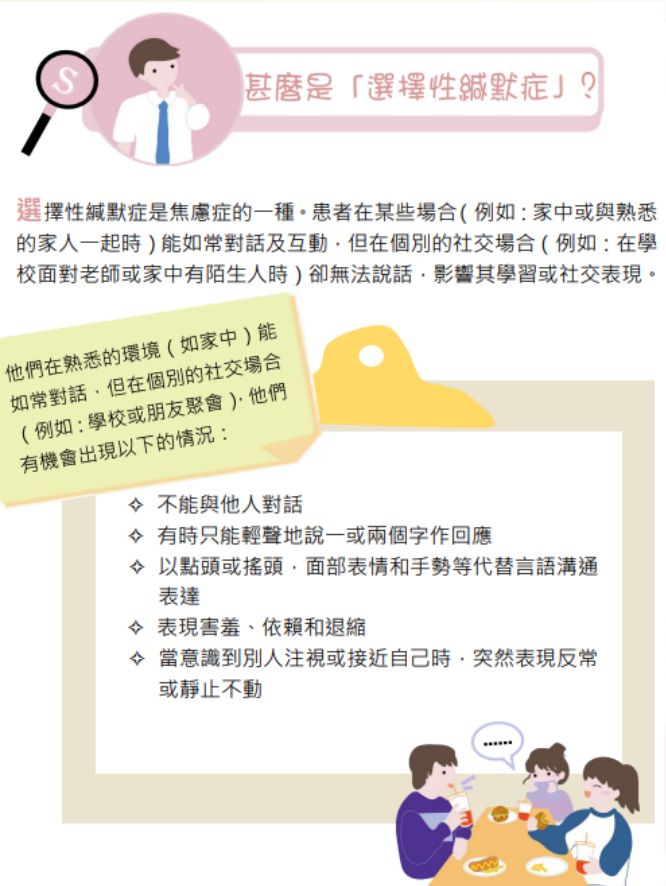
在支援子女時，可考慮運用以下策略：

社交溝通方面

- 營造開放、正面的社交環境，並為子女作一個好榜樣，例如：父母主動示範與人交談的方式、如何自信和流暢地對答等
- 以關懷和體諒的態度，循序漸進地鼓勵子女在社交環境作出回應
- 在聚會時，請家人或朋友先給予子女適當的個人空間，讓子女在準備好的情況下才嘗試參與對話或互動，並避免在人前標籤子女為「不說話」
- 注意子女在社交情境下的焦慮程度，若察覺其身體語言（如低頭、蜷縮身體等）反映焦慮程度上升，應避免強迫子女發言
- 給予充足的等待時間讓子女回應，避免過早介入或代替子女發言
- 在子女回應他人的問題時，家長可把問題簡化，例如：把開放式問題改為多項選擇題（如「你想喝橙汁、檸檬茶還是其他？」），以協助子女回應
- 當子女與別人溝通（包括言語或非言語方式）或嘗試參與社交活動時，家長應給予讚賞

日常訓練方面

- 鼓勵子女多用說話表達想法，協助子女建立語言表達的技巧及信心
- 邀請朋輩到家中玩耍，並由口語溝通要求較少的活動開始，例如：模型或粘土製作等，以提供更多機會讓子女在熟悉的環境中與朋輩相處
- 讓子女習慣多聽到自己的聲音，例如：與子女一起重溫在家中對話或互動的錄影片段



(資料來源：如何幫助有選擇性緘默症的子女 https://sense.edb.gov.hk/uploads/tc/content/selective-mutism_c.pdf)



【眾裡尋祂】訪英之行

〔作者：夏志誠〕

7月下旬，我去了英國，探訪移民當地的香港信友，出發之前，腦海中盤旋著該說甚麼話來給他們適當的鼓勵。怎曉得旅程結束，我發覺自己才是蒙恩和受鼓勵的那一位。不是嗎？見到他們身處異地，歷經轉變，卻依然仰賴，信德不變，如此，怎能不被鼓勵、不感安慰呢？

11天的行程，都是由教友們接待、接送，至於彌撒、講座等等也是完全由他們安排。我除了感激之餘，更欣賞他們的組織能力，無怪乎他們能在英格蘭及威爾斯主教團的協助下，七月初就成立了全國性的牧民協調小組。

雖說近年移民的，不似過往，擁有較多資源及較高學識，但是適應新環境，面對新挑戰，仍然是毫不簡單的一回事。從語言到食物，從氣候到文化，從就業到就學，包括信仰生活，都實在需要適應。

一般來說，第一年是比较辛苦的，但是，適應之後，我們的教友都做得很不错呀！現時在每個較多教友聚居的城市，都已經建立起聯絡網，組織了形形色色的信仰團體：查經班、祈禱會、輔祭會、歌詠團、青年組等等，還有以廣東話教授的慕道團。有些團體純粹是香港人參加，但有些也包括其他種族的教友，如此更彰顯教會的普世性。也有些兄弟姐妹，加入了當地的堂區或教區服務，有從事信仰培

育、青年牧民，也有做會計、文員；此外，更有申請做終身執事的，單家亮執事就是其中的初果。行程中，有一次和來自英格蘭幾個不同教區的主教和副主教聚會，他們都盛讚我們教友的信仰質素及願意融入當地教會。

天主給人的恩寵，從來不會只停留在得到恩寵的人身上，所以，我祈許著在英的兄弟姐妹們，能和更多人分享這份來自信仰的力量，協助其他還在適應中的教友或非教友的港人，能在他鄉安居樂業，如此，他們確實是追隨了初期基督徒的榜樣：「那些逃散的人經過各處，宣講真道的喜訊。」（宗八4）

(資料來源：公教報第 4200期 2024.08.16)

約夏共議 與主同行

Auxiliary Bishop of Hong Kong Joseph Hui Chi-Sing, OFM

香港教區夏志誠輔理主教
訪英第一站：
曼城華人天主教團體

2024年7月20日 (星期六)
St. Mary's Church, Oxford St, Eccles, Manchester M30 0LU

1 11:00 - 13:00	「門徒的來與去」講座 及與其他地區華人天主教團體交流
2 13:00 - 14:30	午膳(自備)
3 14:30 - 16:00	感恩祭
4 16:00 - 17:00	與教友閒談交流
5 18:00	晚宴

金鐘大酒店二樓宴會廳 Glamorous Chinese Restaurant, Wing Yip Business Centre, Cassidy Close, Ancoats, Manchester M4 5HU
餐券: 每位£30.00

查詢: mccc.uk.enquiries@gmail.com

