



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年11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)

《每日聖言反思》

陳鴻基神父撰寫
(進教之佑驛站)

思定書信

牆內牆外祈禱

基督青年行
Christ Youth Action

祈禱會說些甚麼？

1. 讚頌
2. 求恩
3. 悔罪
4. 感恩
5. 代禱

靈修進行中

基督青年行
Christ Youth Action

1. 讚頌

對上主表達最深切敬意和感激，承認祂至高無上，仰賴祂的慈愛和恩典✡。

因為祂是天主。

靈修進行中

基督青年行
Christ Youth Action

2. 求恩

向天主傾吐物質、精神上最深切的渴望和迫切，祂必以恩寵來滿足我們的需要。

因為人是不足、軟弱的。

靈修進行中

親愛的 _____：

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 為天主教思定會祈禱，願各成員都可以有效地服務囚友及更生人士。
- 6 教宗 2024 年 10 月祈禱意向：請為失去孩子的人祈禱。祈願所有為失去子女而悲痛的父母能在團體中找到支持，並從護慰者聖神那裡獲得內心的安寧。
- 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。也可直接告訴「思定會探訪員」。

2024年10月19日 《積極去愛》



路 12:8-12

那時，耶穌對群眾說：「我告訴你們：凡在人前承認我的，人子將來在天主的眾天使前也會承認他；在人前否認我的，將來在天主的眾天使前，也會被否認。說話攻擊人子的，還可得寬赦；但那褻瀆聖神的，絕無寬赦。當人把你們押到會堂、官長或權貴面前，你們不必憂慮怎樣辯護或該說什麼。因為在那一刻，聖神會教給你們該說的話。」

反省：《積極去愛》

在西方充滿哲學意味的思想家，他們表達愛可分為三個層次：

- 一、有禮貌的愛，
- 二、親密的愛，
- 三、博愛。

學會博愛，我們就是允許聖神在我們內自由活動，因為聖神就是博愛之神。封閉自己的人，即使看到受難的人也會無動於衷；當人連基本禮貌和感恩都沒有，這人的心已完全僵硬。這時候，人的原生面貌——天主的肖像——也被遮蓋。當人封閉自己，不讓愛的聖神說話，也不願意聽從愛，他會一步一步地退化，最後也毀了自己的靈魂。讓我們從中學習積極去愛，每天都讓聖神說話，服從祂，我們變得越來越像天主的子女。

主啊！我們要努力對祢開放，請多包容我們。我們感謝祢。亞孟。

進教之佑，為我等祈。

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

今期內容

牆內牆外祈禱	1
每日聖言反思	2
夏主教金句	3
義筆	4
大愛無疆	5
街頭看畫	6
各有神恩	7
基督之母像	8



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年 11月1日

10月21日常年期 第二十九周 星期一

夏主教金句 Inbox:

【天主造了我們，我們非他莫屬。】（詠 100：3）



《聖詠100篇》是一首不太長的詩歌，但裡面內容充滿著開心、喜樂、歡呼。為甚麼呢？因為天主創造了我們，我們非祂莫屬，我們是完完全全地屬於祂，是祂的人民，是祂牧場裡的羊群。祂是我們的牧者，我們的君王，所以我們感到喜樂、開心！

如果《舊約》的以色列子民都因為這樣而開心喜樂的話，我想，更何況是我們呢！因為我們是《新約》的子民：經過耶穌基督的啟示，祂為我們，為愛我們，愛到死，直至死在十字架上！即使我們人類對天主是那麼多的叛逆、否認、出賣……不只昔日的門徒，以至我們也是一樣。

然而，天主藉著耶穌基督向我們啟示，祂的愛是不會收回的。不單只因為我們是祂的子民，是祂的羊群，甚至是什麼？我們是祂的子女！祂把我們視為己出，讓人肖似祂，屬於祂，祂抱著我們，始終疼愛著我們。於是，我們的救恩就是不放棄去相信，不放棄這在信仰裡面和祂的聯繫。

當經歷人生的種種困難、挑戰、起伏，以至於自己的不足，有時候我們也會覺得很不妥。我們也有很多的時候看自己不順眼，覺得自己一而再、再而三地離棄了天主，違背良心，做了很多明知不應該做的事；或者說了很多不應該說的話，好像沒得救的樣子。

但是，相信自己沒救的話，那完全是魔鬼的謊言。為甚麼呢？因為天主的愛，遠遠大過所有我們的罪！沒有一個罪是天主不能夠赦免的！只要我們有信德，相信祂，我們相信，就會得救——這是什麼意思？就是我們相信天主的愛，永遠永遠都遠遠超過我們所犯的罪。

因此，我也不會離棄祂，我對天主懷有這份不變的信心，這，也就是得救。因此，當我們重溫這聖經金句的時候，事實上，也是在對天主懷有這份不變的信心。我們完完全全屬於祂，是祂的子女，天主創造了我們。



「天主造了我們，我們非他莫屬。」
（詠 100：3）

#夏主教金句INBOX #每日聖言 #聖經金句 #默想 #沸點製作



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年 11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）

【義筆】從照顧者角度看認知障礙症

每年9月21日為世界認知障礙症日，以促進社會對認知障礙的認識及提升社會上的支援以達致共融。根據醫院管理局統計數字，2020年本港約有79,400名認知障礙症患者在該局接受治療。此外，有研究估計，2039年在60歲及以上的人士中，將有333,000人患有認知障礙症。可見得隨公眾教育，篩查越來越普及，患者的數目持續上升。只要多留意，大家身邊可能都會有親朋戚友或教友是患者。

認知障礙症並非正常的衰老過程，而是因為大腦神經細胞病變而引致大腦功能衰退的腦部疾病，症狀可包括短期記憶衰退，未能執行以往熟悉的事情，對方向、時間等混亂、表達及理解能力下降、出現原因不明的情緒或性格突變，部分情況會有幻覺及被害妄想或猜疑，隨著時間患者可能因此越來越依賴他人照顧。

網上有關香港認知障礙的資料十分豐富，包括定義、病徵、治療、服務、技巧及科技產品的支援等，內容多集中要求照顧者學習不同的知識及技巧，但甚少以照顧者為本，例如認知障礙患者日漸忘記照顧者是誰時可做甚麼、患者有妄想或被迫害的表達時、或不斷重複提問同一樣事情而感到煩擾時，照顧者如何處理？患者有走失經驗後，照顧者出現自責或處於每秒鐘都離不開患者的非理性行為時，又如何處理等。

雖然內容或處理，萬變不離其中，但我們可以從照顧者的角度及需要出發，不單只有助他們搜尋照顧資訊，更重要是協助照顧者建立身份認同，肯定其付出及感到被了解，我們亦可以更容易代入他們的處境。以下嘗試翻譯外國一個給予照顧認知障礙症患者的生活層面及與患者溝通技巧的小貼士，供大家參考一下：

生活層面：

- ~嘗試保持有規律的生活，例如每天在同一時間洗澡、穿衣和用餐。
- ~幫助患者在筆記本或行事曆上記下待辦事項、約會和活動。

- ~規劃患者喜歡的活動，並嘗試每天在同一時間進行。
- ~對於必須定期服藥的人，考慮使用系統或提醒方式來幫助他／她們。
- ~穿衣或洗澡時，盡量讓患者自己來做。
- ~購買寬鬆、舒適、容易穿著的衣服，例如有彈性腰帶、布料扣環或大拉鍊拉頭的衣服，以取代鞋帶、鈕扣或搭扣。
- ~使用堅固的淋浴椅來支撐站不穩的人，並防止跌倒。
- ~溫柔且尊重他人，如您幫他／她們洗澡或穿衣服時，一步一步地告訴他／她們您要做甚麼。
- ~在一致、熟悉的地方供餐，並給予患者足夠的用餐時間。

溝通技巧：

- ~安撫對方、冷靜地說話、傾聽他／她的憂慮和沮喪。如果患者感到憤怒或恐懼，試著表示您能理解。
- ~盡可能讓他／她控制自己的生活
- ~尊重患者的個人空間
- ~每天安排安靜的時間和活動
- ~在家中擺放患者所喜愛的物品和照片，讓他／她更有安全感。
- ~如果患者不記得您是誰，提醒患者您是誰，但盡量不要說「您不記得了嗎？」
- ~盡可能鼓勵雙向對話
- ~如果照顧者感到很難用語言與患者溝通，可以嘗試用活動來分散對方的注意力，例如一本熟悉的書或相簿。

教區全人發展委員會將於9月21日舉辦明愛賽馬會照顧者資源及支援中心動參觀活動，目標希望堂區及教友認識照顧者資源，支援有需要照顧者，紓緩照顧者壓力，認識認知障礙症及營造友善家居。詳情請留意本會網頁及社交平台。

（資料來源：公教報第4204期 2024.09.13）



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年11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)

【大愛無疆】波納 主懷安息

〔作者：凌君慧〕

波納是我們堂區的外站傳道員。我剛到圖拉雷不久，修女就帶我探訪曼拿比村，在簡陋原始的樹下教堂為孩子講道理，波納就是這村的傳道員。曼拿比村地點偏遠，一直沒有神父來開彌撒，修女也因疫情及雨季水淹，兩年沒法來訪，直到今年初才恢復每週服侍。可惜七月又開始下大雨，入村的路水淹成河，但天主的恩寵沒堵，村民也沒放棄，幾年來全靠波納堅持每週來帶祈禱和慕道。

今年聖周五，波納為了參加救主受難紀念慶典，大清早沒吃東西，與妻子徒步往圖拉雷堂區教堂，中途突然抽搐疼痛倒地，太太跑來找修女幫忙，修女知道波納患有心臟病，立刻開車送他到醫院，才發現是胃潰瘍，留院期間，我負責給他送營養餐，跟他開始建立關係。我一直以為波納是資深教友，原來他去年才領洗，而妻子又因著母親遇害離世令心理出現狀況，突然出走，離開了他和孩子。波納父兼母職獨力照顧孩子兩年多後，妻子終於回來，一家團聚，可惜他還是敵不過病魔。

記得波納於8月中入院，醫生建議他到瓦烏市作進一步檢查。當時聖德蘭修女生辰和瞻禮在即，修女們都忙翻了，加上是學校期考週，又是雨季水淹時節，但會長修女毫不猶豫答應親自送他到瓦烏。8月25日，我們於彌撒後趕到醫院，發現他的情況轉差，全身腫脹，但一臉平安。醫生認為他要立刻到瓦烏做檢查，他的家人也同意，於是他在家姐和弟弟的陪同下，安靜地跟我們出城，他妻子則要留家照顧年幼孩子，無



出城全是泥濘路，一路上，我們看見不計其數的大、小卡車陷進泥濘、滑進水窪、掉進坑溝、甚至翻車。

法同行，錯過了跟丈夫最後話別。當天沒下雨，但正值雨季，全是泥濘路，沿途我們看見許多大、小卡車陷進泥濘、滑進水窪、掉進坑溝甚至翻車，我們像坐過山車般上下顛簸，令波納痛苦不堪，還不斷吐血，但他沒有呻吟或抱怨，臉容安祥，好像已預備隨時回歸父家。我們在車上不斷唸玫瑰經，求聖母媽媽代禱。後來車子又出現狀況，終於捱到可修車的小鎮停下來搶修。感謝天主，修好車子後再出發，平時大概4小時的車程，我們花了10多小時，安全抵達瓦烏。翌日清早，我們送波納入院，可惜他已病入膏肓，醫生也無能為力。波納在大家的禱告中、親姐的懷裡離世，走進天父的懷裡。他離世後，修女立即安排送遺體回曼拿比下葬，以防在高溫下腐爛。司機很快找到靈車和人手，感謝主保守，靈車當晚抵達曼拿比，波納在家人的陪伴和祝福下，即晚下葬了。我們也平安回到圖拉雷，繼續未完的工作。

雖然波納走了，遺下妻子和三個年幼孩子令人傷感；雖然兩天來回瓦烏令身體及精神極度疲憊；雖然面前還有一大堆做不完的工作，特別是聖德蘭修女瞻禮的話劇和舞蹈表演，死線在即——但感恩每天有定時的晨禱、彌撒、明供聖體和晚禱，令憂傷的心情與繁忙的工作，不致於擾亂內在的平安，只因耶穌的平安，常與我們同在。其他的，天主自會照料。

波納，主懷安息。



成功安排靈車運送波納的遺體回到曼拿比下葬。

(資料來源：公教報第4205期 2024.09.20)



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)

在弟比利斯(格魯吉亞首都)的街頭看畫

(Agnes, 5-9-2024)





思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2024年11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)



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】香港海員俱樂部的 牧靈服務 (二)

1995年來港傳教的聖言會會士蘇偉楠神父 (V. A. Arockiaswamy) 於2007年，開始學習服務船員，每主日到尖沙咀聖伯多祿堂主持彌撒。直到現在他還在此服務海員。

蘇神父的牧靈工作就是拜訪海員。這些海員大多來自菲律賓，亦有來自烏克蘭及中國內地的朝鮮族等，他去探訪從世界各地來到香港，並停泊在青衣、荔枝角、大嶼山和南丫島一帶水域的船隻，為海員送上福音與愛心。他登上船後，會努力利用有限的時間，盡可能多探望船上的船員。如果船員忙碌，或者不明白港口司鐸的職責，他們一般會很少理睬蘇神父。儘管如此，他還是盡量逗留五至十分鐘，看看有沒有其他人需要幫助。最後，他會留下一些訪港的資料，然後離開。也許有人看到這些資料而會得到幫助，或聯繫海員俱樂部尋求幫助。如果遇到熟悉的船員，或遇到過去曾經接觸過的船員，蘇神父便可以多寒暄幾句。

每年有數以萬計的遠洋輪船抵達香港，海員在經歷了多個月的航程之後，難免身心疲累，和掛念親人。港口牧者的探望，確實能夠帶給他們莫大的安慰。但探望輪船上的船員，並不是那麼容易。神父每次探望，都需要爬過長吊梯才能抵達甲板。外人爬這段俗稱「馬騮竿」的繩梯，殊不容易。繩梯有四層樓高，需要有相當的臂力才爬得上去。繩梯遇上大風，可能會拋

起來，人或者會被「攝」入船底，所以每次探望，都需要萬分小心。

如何跟異鄉的陌生人打開話匣子呢？船員因為七成時間在海中度過，故此家人很掛念他們，而他們則更掛念家人。船上也因空間的限制，工作的環境更是十分惡劣。船員長時間處於孤獨和焦慮等情緒中。不僅如此，面對多變的惡劣氣候和巨大海浪，甚至海盜更成為這些海員人身安全的最大問題。故此，他們願意與人傾談。

而蘇神父所拜訪的海員中，以菲律賓籍為主，他們大多信奉天主教。神父不僅可與他們談談生活近況、人生經驗，更可以談論信仰靈修等話題。如果遇上信奉其他宗教信仰的人，神父也以十分開放和關懷的心，熱情問候他們和嘗試交流。

船員在船上長時間工作，部份海員因為接班出現問題，有時需要在船上工作超過一年多而不能放假。有的完成了工作，卻拿不到應得的工資，有的甚至被暴力虐待。所以，海員俱樂部的其中一個牧靈工作，也包括幫助這些海員，取得應得的報酬和支持，給他們提供法律和勞工條例的資訊。



我們拿這希望，當作靈魂的安全而又堅固的錨，深深地拋入帳幔的內部。

(希 6: 19)

(資料來源：公教報第4194期 2024.07.05)

基督之母像

文物寶庫

本港有不少聖堂喜歡擺放聖堂的主保聖人像，讓教友祈禱或默想聖人的善行和芳表。

圖中的聖母抱子像，你知道它現時被恭置於哪裡嗎？

- 這座聖母抱子像，現時被恭置於上水的基督之母堂的室外庭園。教友在彌撒前後，除了可以在庭園內相聚聊天，同時把心中的需要，交託給聖母，祈求她的轉禱。
- 在這座聖像中，只見聖母的右手扶著小耶穌，讓他靠在自己的臂彎內，左手則輕撫他的腳掌，充份展現出母親對兒子的呵護和溫柔。

P	R	O	O	F
A		L		L
V	I	D	E	O
E		E		O
D	A	R	E	D

上期文字遊戲答案

			5		4			7	
4		1						8	
		6		1				2	
1	9								
		5	3		1	7			
								4	6
	6			4		2			
	2					3			7
	1		9		5				

數獨答案刊於下期