

思定書信 HOPE



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 _____:

祈禱是希望之本。
祈禱愈多，望德就越增長，並向前邁進。
祈禱打開希望之門。
希望雖在，但需以祈禱之力才能開門觸及。
(2020年5月20日，教宗週三教理講授)

以下是一些代禱意向建議：

- 1 教宗2025年1月祈禱意向：為受教育的權利
讓我們祈禱，願移民、難民和受戰爭影響的人，他們的受教育的權利始終受到尊重，這是建立更美好世界所必須的。
- 2 請為祖國及香港祈禱。
- 3 請為在囚者及他們的家人友好祈禱。
- 4 請為懲教處員工及他們的家人祈禱。
- 5 請為所有病者、受苦難者祈禱。
- 6 請為敝會(天主教思定會)祈禱。

今期內容

牆內牆外祈禱	1
禧年禱文	2
天倫樂	3
銀杏館	4
醫社同心	5
愛相隨	6
動動腦	7
牛仔漫畫	8

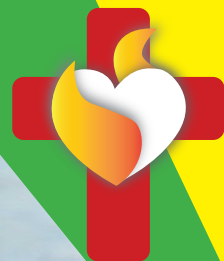
進教之佑，為我等祈！

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」。

思定書信 希望



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)

邁向 2025 禧年

公布了「禧年徽標」是由4個緊緊相依的人形組成，象徵大地四方、萬民團結的含意。而4個人形之下有波浪線條，意指人生旅途的波濤；最右側的人形擁抱著十字架形的船錨。

圖 / 梵諦岡 https://global.udn.com/global_vision/story/8662/8326777

梵蒂岡吉祥物 Luce 賀禧年



梵蒂岡公布了一款吉祥物引起熱議，原因是吉祥物Luce採用日本動畫風格設計。「Luce」在意大利文中意指「光」，象徵著希望與指引。「光」是2025年聖年的主題。梵蒂岡指出吉祥物的設計旨在吸引當代年輕人，讓他們更能夠與教會的文化產生連結與共鳴。

Luce手持朝聖者的法杖，追求永恆的朝聖之路。沾滿泥土的靴子代表著艱難的旅程。還有一些細節如眼睛中的高光呈現貝殼的形態，原來在中世紀時期，朝聖者會佩戴貝殼以表示他們正在前往朝聖途中。Luce還掛著一串玫瑰念珠以強調她的宗教背景。

Luce的推出引起了廣泛的社會迴響。不少年輕網民表現興奮和支持，亦有不少藝術家迅速創作出有關Luce的二次創作。

較為傳統的觀點認為Luce的設計顯得幼稚，無法代表教徒心中神聖莊嚴的天主教信仰。另一方面，創作者Simone Legno本人背景同樣受到質疑。

(原文網址: 梵蒂岡吉祥物Luce賀禧年 教會的現代化轉變與日本動漫共鳴引熱議 | 香港01 https://www.hk01.com/article/1072587?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral)



澳門教區教理培育委員會
Comissão Diocesana de Macau para a Formação Catequética

禧年禱文

我們的天父
願藉著你的兒子耶穌基督，
我們的兄弟，
所賜予我們的信德，
以及聖神傾注在我們心中的
愛德之火焰，
在我們心中重新燃起
對你天國來臨的神聖望德。

願你的恩寵改變我們，
使我們成為勤勞耕耘
福音種子的人，
讓人類和宇宙得以發酵，

滿懷信心地期待
新天新地的到，
當邪惡的勢力被戰勝時，
你的榮耀將永遠彰顯。

願福年的恩寵
在我們這些希望的朝聖者心中
重新燃起對天上神恩的嚮往。
願我們救主的喜樂與平安
傾注在整個世界。
永受揚的天主
願讚美和榮耀永歸於你，
直到永遠。
亞孟。 Francisus





思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2025年1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)

【天倫樂】喜樂滿滿

〔作者：廖雅倫〕

將臨期的旅程踏入第三個主日，以喜樂為主題，提醒我們要心懷喜樂迎接主耶穌基督的再來。究竟怎樣才能有真正的喜樂呢？這不在於我們擁有些甚麼，而在於能認識愛我們的天主，體會祂永遠與我們同在，即使在我們的生命中仍然有很多欠缺，天主也毫不猶疑將我們的生命放在祂慈愛的手中，與我們永不分離。的確，能夠有這樣的體會，喜樂就必會從我們的內心自然地流露出來。

不過要心存喜樂，就必需由悔改皈依開始。耶穌建立修和聖事，讓我們經驗祂對我們不離不棄的愛情。在修和室裡，祂毫無保留地彰顯了對人的慈愛，無論人過去犯了多大多重的罪過也好，只要真誠地懺悔，勇敢地去到修和室，決心皈依並再次接受天主的帶領，天主就必會憐憫寬恕。那不就是人獲得真正喜樂的原因嗎？

索福尼亞先知對以色列子民說：「你應歡樂……你該歡呼……你應滿心高興喜樂！上主已撤消了對你的定案，掃除了你的仇敵。」（索三14-15）先知也提醒人「不用害怕，不要雙手低垂。」（索三16）天主是人生命唯一的依靠，實在別無他選了！悔改就是讓我們堅決投身在天主的慈愛中，渴念祂，並容讓祂平息我們內心因著罪惡而離開祂所產生的恐懼與不安。天主的慈愛與憐憫總是我們獲得喜樂的泉源。

在福音中，分別有群眾、稅吏和軍人問若翰說：「我們該做甚麼？」（路三10；12；14）若翰請他們做的事情其實十分簡單，就是懂得去分享、生活公義和知足，教我們與他人建立愛的關係，並過著謙遜簡樸的生活，因此我們不需要額外想著做這些……做那些……唯一要實踐的是用心用愛去活好每一天就成了。雖然人與人之間總免不了有一些磨擦，大家都有著不同的性格，

或是處事的方法，但重要的是我們從心裡領悟大家都有著同一的父，彼此間都是兄弟姊妹，從中學習欣賞與共融。因此，喜樂是從彼此愛的關係中形成，在與主與人真摯的關係裡，使我們的喜樂完滿無缺。保祿勸勉信眾：「你們甚麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求。」（斐四6）有時在生活中確會有遇著困難逆境的時候，致使我們憂心忡忡，失去喜樂。讓我們坦誠在祈禱中告訴天主，祂必定會傾聽。同時，也邀請教會內兄弟姊妹的代禱。能夠懂得向天主懇求、祈禱、感恩，必使我們安心；而愈能交托，也愈會使掛慮減輕。所以保祿提醒我們要「在主內」才有真正的喜樂。離開祂，喜樂便會變得黯淡無光。

最後，喜樂的生命是每日堅持作出的抉擇，它並不會突然從天降來的。這意味著我們要努力實踐一些事情使喜樂在生命中呈現。首先是懷有感恩的心，假若我們願意細心默想生命的每一個片段，不論事情大小，即使是清茶淡飯，都會讓我們發現生命是備受祝福的。此外，持續的服務，關心別人的急需，勉力以愛還愛，這份「施比受更有福」的精神，也必會使我們的生命滿載喜樂。

（資料來源：公教報第4272期 2024.12.13）



祈禱

「你們在主內應當常常喜樂；我再說：你們應當喜樂！」（斐四4）主耶穌，因為有祢，我才能經歷圓滿的喜樂。求祢扶助我，使我在謙遜簡樸的生活上滿懷喜樂，永遠享受祢給我豐富的聖寵。祢和聖父及聖神，是唯一天主，永生永王。亞孟。



思定會

St. Augustine
Youth Association

思定書信

2025年1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)

你看見「他」嗎？

七十六歲的李伯伯，孤單清貧。他不時走到街頭拾紙皮和鋁罐，既為減輕經濟壓力，也為打發時間。然而，行色匆匆的路人從沒注意過他，他心中不禁泛起陣陣孤寂，彷彿已被這個世界遺忘。

最近，有善心人捐款支持長者包裝甘草陳皮的工作。我們特意邀請李伯伯到「蘇屋中心」參加。起初，他顯得有些拘謹，但在大家的熱情招呼下，漸漸放鬆了下來。

「平日一個人執紙皮好悶，今日咁熱鬧，真係開心！你哋肯叫我嚟幫手，我就算唔收錢都得呀！」李伯伯開懷，一邊抓起一片又一片甘草陳皮包裝，動作中多了一份輕快與愉悅。

工作間裡，長者們圍坐一圈，有說有笑，氣氛融洽。李伯伯停下手中的工作，滿臉笑容地說：「多謝你地呀！」他的眼中閃著淚光，那不是疲憊，而是久違的感動。

在這座繁忙的城市裡，每一份微小的善舉，都有可能溫暖一顆孤單的心。願我們都能留意身邊的「他」，讓世界變得更有溫度。

（臉書 2024.12.14）



思定會福傳包



感謝天主 🙏

今年懲教署批准思定會派送聖誕福傳禮物包給10間青年懲教院所，所需福傳包共340包。我們訂購了禮包食品及禮傳單張，並借用「聖方濟各堂」作包裝場地。祈禱之後，大家便開工了。



如何處理孩子駁嘴的問題？



不少家長投訴孩子有駁嘴的行為，認為這樣是不禮貌的。當這行為重複出現時，家長不知如何處理。這行為的背後可能反映了孩子的心理狀態，家長及教師應深入了解孩子，才作出相應的處理。

有些孩子的言語發展尚未成熟，未能有效地表達自己，可能會以駁嘴的形式溝通。假如孩子未能以言語表達個人的情緒，假如孩子不理解規則或期望時，也可能會以此來表達困惑。

當孩子正在探索自我和界限时，可能會以駁嘴來表達獨立思考。有些孩子感到被忽略時，可能以此來尋求他人注意。假如家人之間出現駁嘴的情況，孩子也可能會模仿。有些孩子駁嘴，是因為他們想挑戰權威。另外，家長需要留意孩子有沒有衝動的情緒、專注力不足過度活躍症、品行障礙或對立違抗性障礙。

家長可嘗試了解這行為背後的原因，找出有效的處理方法。首先，親子間需建

立良好的溝通，給予孩子足夠的時間和空間表達自己，讓他們感到自己被細心聆聽，教導孩子溝通需要互相尊重，大家都有機會表達意見和感受。另外，可教導孩子互相溝通的規則和期望，討論適宜和不適宜的溝通方法，甚至可以角色扮演來練習。假如孩子有所改善，家長應該及時給予鼓勵，以強化建設性的溝通方法。假如孩子再次出現駁嘴的行為，父母切勿跟孩子爭辯或對罵，以免情緒狀況升溫，應讓孩子盡快冷靜下來。然後，家長可跟孩子反思不適當的表達方式，重新強調正確和有禮貌溝通的重要性。

重點：

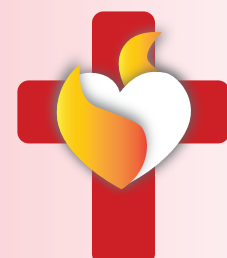
1. 駁嘴行為的背後，可能反映了孩子的心理狀態，家長及教師應深入了解孩子，才作出相應的處理。
2. 家長需要留意孩子有沒有衝動的情緒，專注力不足過度活躍症、品行障礙或對立違抗性障礙。
3. 親子間需建立良好的溝通，給予孩子足夠的時間和空間表達自己，讓孩子感到被細心聆聽，教導孩子溝通需要互相尊重。



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



【醫牧心聲】愛相隨



春夏秋冬，四時交替；生老病死，人生無常。生命的交織，泛起悲喜哀思的漣漪，動人的樂章油然而生。

我從幼兒教育工作者轉職為牧靈工作者，深深感受到天主給我的召喚和引領——從帶領幼兒，牽引他們的手，陪伴成長，及至現在關懷病人，握著他們的手，聆聽他們的想法和感受，與他們度過情緒的高低起伏。雖然兩種服務的對象不同，但同樣是以愛相伴、心靈接觸、生命交流的工作。

回顧在醫院裡與病者同行的點點滴滴，看到他們苦澀中有甘甜，痛楚中有愛相依：一位在舒緩病房的女士，隻身從國內來港工作，賺錢供養父母弟妹，她從沒有抱怨和後悔她所作的決定。我每次陪伴她，她都要求我們一起唱「大地恩情」（「河水彎又彎，冷然說憂患，別我鄉里時，眼淚一串濕衣衫……」）。她一邊唱一邊流淚，歌詞道盡了她的心聲。她沒有宗教信仰，但她對家人不望回報的愛和犧牲，彰顯了天主的愛。她臨終時，我為她祈禱，也唱著她至愛的歌送別她。

生命無常，世事難料，只有天主對我們的一切瞭如指掌。儘管科學昌明，透過掃描儀器胎兒在母體內清晰可見，但對於胎兒的逆轉變化卻無法預知和制止。本是為父母帶來喜悅的雙胞胎，卻在瞬間驟變為極大的悲傷。24周剛剛出生的小生命奮勇與病魔頑強鬥爭，縱然大仔竭力求存，接受醫生心肺按壓施救，但慈愛的天父不想她再受更多痛苦，就讓她在爸爸的懷裡安然回到天家。父母顧不及自己的悲痛，而只有一線生機的細仔努力掙扎求存，最終脫離險境。在父母的悉心照顧和上主的護佑下，細仔健康成長，現已入讀幼稚園了。「愛」的力量多奇妙，有愛的地方就有天主。

一位約20歲成績優異的大學女生，腦內隱藏的血管瘤爆裂，對未來的憧憬也破滅了。她手術成功，挽回生命，可是失去語言能力及四肢動彈不得。她無奈，陷於絕望。父母兄長無微不至地照顧她，陪伴她，支持她。在愛內，她漸漸康復，

原是信仰冷淡的她，成為全心依賴天主的信徒，常常與我一起祈禱。她在復康醫院時遇見兩位情況相若的院友，彼此支持和鼓勵，經過一年多漫長的治療，他們終於可站起來走路。她今年九月往海外繼續升學，還告訴我會找尋聖堂參加彌撒。感謝天主！

我視心靈關懷服務是耶穌基督藉著我這器皿，將祂的愛、平安和喜樂帶給我探望的院友和接觸的人；讓耶穌基督的臨在治癒他們身、心、靈的創傷。耶穌愛我，我愛耶穌，每天心懷主愛做祂的事！

(資料來源：公教報第4212期 2024.11.08)





你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

圖中能找到多少隻動物？
How many figures are hidden in this picture?



The answer is 8.
一共有八隻動物：象、海豚（象鼻處）、螞蟥（象鼻處）、馬、狗、貓、鼠、海馬（象尾處）
Elephant, Dolphin (trunk), Ant (Trunk), Horse, Dog, Cat, Mouse, Seahorse (tail).

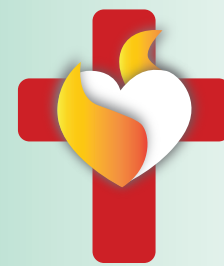
數獨遊戲 – Sudoku

上期答案

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

6	5	3	4	2	9	1	7	8	45
4	9	7	8	5	1	2	6	3	45
2	8	1	7	6	3	4	5	9	45
7	2	8	3	1	6	5	9	4	45
3	1	6	9	4	5	7	8	2	45
9	4	5	2	7	8	6	3	1	45
8	6	2	5	3	4	9	1	7	45
1	7	9	6	8	2	3	4	5	45
5	3	4	1	9	7	8	2	6	45
45	45	45	45	45	45	45	45	45	

數獨答案刊於下期

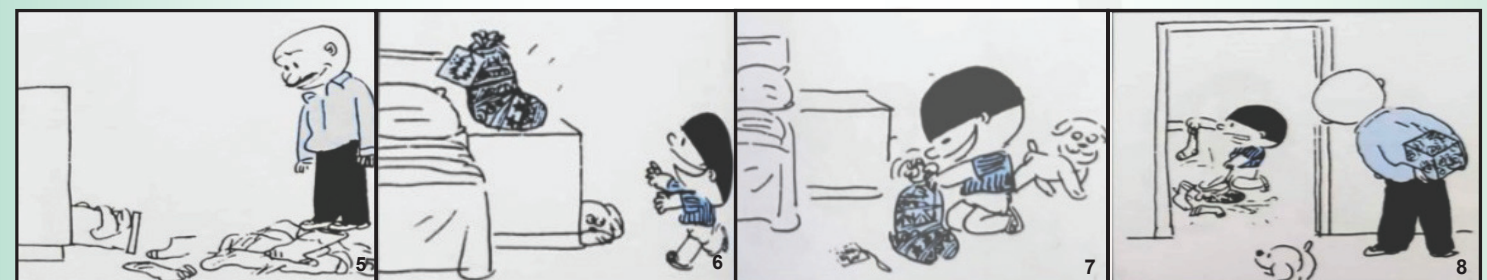


你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

牛仔漫畫

聖誕禮「襪」



意猶未盡



(資料來源：香港天馬文化 2015初版)

