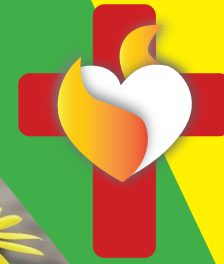




你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)



陳鴻基神父撰寫(進教之佑驛站)

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

2025年2月15日

(瑪 6:14)

牆內牆外祈禱

親愛的 _____:



教會的一切源於祈禱，並因祈禱而成長。
當仇敵和魔鬼想與教會作戰時，
先會試圖流乾聖堂內聖洗池內的聖水，
阻止人們祈禱。
祈禱是通往聖神的大門，而聖神抵勵我們前進。
沒有祈禱，教會內的變更就非來自教會，
而是因人而來的變改。

(2021年4月14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2月祈禱意向：為度司鐸和會士生活的聖召祈禱。青年蒙召以司鐸和奉獻生活來服事基督的使命，願教會團體能接納他們的渴望和疑慮。
- 2 為祖國及香港……。
- 3 為在囚者及他們的家人友好……。
- 4 為懲教處員工及他們的家人……。
- 5 為所有病者、受苦難者……。
- 6 為天主教思定會大家庭……。

今期內容

牆內牆外祈禱	1
每日聖言	2
有啲樣講啲樣	3
醫牧心聲	4
冷讀書	5
能量啟示錄	6
義筆	7
動動腦筋	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



2025年2月4日 《信德靠祈禱、研讀聖言、勤領聖事滋養》

聖馬爾谷福音 5:21-43

耶穌又乘船渡到對岸去。當祂還在海邊時，就有一大群人聚集圍繞著祂。這時來了一個名叫雅依洛的會堂長，他一見耶穌，就俯伏在祂腳前，急切地求祂說：「我的小女兒快死了，請祢來給她覆手，使她痊癒，可以她活下去！」耶穌便跟他一起去，有一大群人跟著，擁擠著祂。那裡有一個婦人，患血漏病已十二年，在許多醫生手裡受了許多苦，又花盡了她所有的一切，卻沒有好轉，反而越來越嚴重。她聽過耶穌的事，就在人群裡從後面上來，摸了耶穌的衣服，因為她這樣想：「只要我摸到，即使只摸到祂的衣服，我就會痊癒！」於是她血漏的源頭立刻乾了，她覺得身上的那個病也被治好了。耶穌自己立刻覺得有力量從祂身上出去，就在人群中轉過身來，說：「誰摸了我的衣服？」祂的門徒們對祂說：「祢看，群眾都擁擠著祢，祢還問『誰摸了我？』」但祂仍周圍觀望，要看做這事的婦人。那婦人怕得發抖，她知道自己身上所發生的事，就來俯伏在耶穌跟前，對祂說出全部實情。耶穌對她說：「女兒！你的信德救了你，平安回去吧！你的病已痊癒了！」祂說這話的時候，有些從會堂長家裡來的人到了，說：「你的女兒死了，為什麼還要麻煩老師呢？」但耶穌沒有理睬他們所說的話，對會堂長說：「不要怕，只管信！」耶穌不許別人跟著祂，只帶了伯多祿、雅各伯和雅各伯的兄弟若望。他們來到會堂長的家裡，祂看見人們在痛哭，大聲哀號，一片混亂，祂便進去對他們說：「為什麼這樣擾亂和哀哭？孩子不是死了，只是睡著了。」他們就嘲笑祂，但祂把眾人趕出去，只帶著孩子的父母和跟祂來的門徒，進了孩子所在的房間。祂握著女孩的手，對她說：「塔里塔，古木！」翻譯出來就是「小女孩，我吩咐你，起來！」那女孩立刻起身，開始行走；原來她已十二歲。他們非常驚訝。但耶穌嚴厲地命令他們，不要讓任何人知道這事，又吩咐他們拿東西給女孩吃。

反省

在福音中，我們看到耶穌治好了一個生病的兒童和一個成年的婦女。每一個人無論大小都需要耶穌治癒的地方。這個領悟挑起我們對自己和別人的憐憫之心，讓我們溫柔對待身邊每一位人。福音中提到患血漏的婦女，她花盡了自己所有的一切去尋找解決方法，不但沒有好，反而情況變得更糟糕。也許面對自己的不足，人並不是無動於衷，但在尋求改變過程中卻遇到種種來自內在（罪惡、創傷、軟弱）以及外人、事、物在的限制，讓我們對於改變失去信心。我們需要耶穌的幫忙、需要祂的恩寵。福音中的婦女需要克服很多障礙——擁擠的人潮、疼痛的身軀、自卑和害怕失望的心去靠近耶穌。在福音中，耶穌稱婦女「女兒」。不要忘了，我們的身份也是天主的兒女，天主給我們預備的是豐富的生命。福音中，當耶穌治好女孩時，吩咐給女孩吃的。我們的信德是靠每天祈禱、研讀聖言、勤領聖事滋養的，這樣我們的身心靈才不會容易生病、虛弱。

主，我們把今年的工作，家庭託付在祢手中，求祢指引。亞孟。

進教之佑，為我等祈。



天主教香港聖經協會
「讀主言·入主心」聖經金句日曆

2025年2月4日 星期二 正月初七
常年期第四周

不要怕，只管信。
谷 5:36
Do not be afraid; just have faith.
Mk 5:36



集禱經

上主、我們的天主，願我們誠心誠意朝拜你，並以你的愛，愛所有的人。因你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。亞孟。



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)

【有咁樣講咁樣】聖經中的 新年願望（一）

[作者：陳德雄神父]

其實聖經並沒有所謂新年願望，不過既然不少人都喜歡談新年願望，又適逢今年禧年主題是望德，就由基督徒的角度反思一下！

首先當然要強調，一般人所說的新年願望，只是自己的美好想望，並不是基督徒所指的望德！聖經不乏給我們新開始的提示，以下的聖經句子，讓我們懷著信德和希望，迎向新的一年！

你應全心信賴上主，總不要依賴自己的聰明；應步步體會上主，他必修平你的行徑。

(箴三5-6)

不要自作聰明，應敬畏上主，遠避邪惡；如此，你的身體必會康健，你的骨骼也會舒適。

(箴三7-8)

心平氣和，使身體康健；心懷嫉忌，使骨骸腐蝕。(箴十四30)

仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。

(依四十31)

上主的慈愛，永無止境；他的仁慈，無窮無盡。(哀三22)

你們願意人怎樣待你們，也要怎樣待人。(路六31)

天主使一切協助那些愛他的人，就使那些按他的旨意蒙召的人，獲得益處。

(羅八28)

(資料來源：公教報第4223期 2025.01.24)



猜燈謎：猜食物

1. 脫了紅袍子，是個白胖子；去了白胖子，是顆黑丸子。

2. 一群黃雞娘，生蛋進船艙。烤後一聲響，個個大過娘。

3. 身穿綠衣裳，肚裡水汪汪，生的子兒多，個個黑臉膛。



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)



【醫牧心聲】聲音導航

（教區醫院牧民委員會）

踏進辦公室從祈禱開始，感謝天父又給了我新一天的生命，今天會經歷些甚麼我不知道。電話隨即響起，一位亡者家屬急忙地說：大約十分鐘後出殯，原來無約神父，「你們快下來為我爸爸祈禱，家人親友已全部來了。」原來是一位早前在醫院離世的病人，今天在醫院出殯。亡者家屬及二十多位親友已從各地來港，但也許家屬安排出了些亂子，以為已安排了神父來。

十分鐘！我根本不可能趕到醫院，因辦公室不在該醫院。家屬掛線後，我感到無奈，當下我可以為他們做些甚麼呢？天父啊！如果真的有時空門就好了。電話再響起，部門同事找我，提示有另一位資深同工曾透過電話做告別禮。掛線後，我腦海中出現「聲音導航」四個字。我靜下來祈禱，準備好經文後致電家屬。

電話筒傳來背後鼎沸的人聲，我簡介後，便透過電話的擴音器，開始這告別禮。頓時大家也靜了下來，我手握著十字架，聽著自己的心跳聲，心裡說：天主引路在前方，只管跟隨不驚慌。就是這樣地展開了這聲音導航的告別禮。最後，邀請了亡者家屬及眾親友向亡者表達愛及最後的道別。電話筒傳來連綿不絕依依不捨的話語、愛的話語、送別的話語。聲音導航：為亡者、為生者，完成了。

我望著手上的十字架，上主，在祢內我從不孤單，沒有天主我甚麼也不能作，在主內一切也能。「誰能使我們與基督的愛隔絕？……因為我深信：無論是死亡、是生活、是天使、是掌權者、是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕。」（羅八35，38-39）事事有定時，我們不能樣樣順利，但可事事盡力，天主必會照料。感謝所有合作同工，我們也是主的工具，願能同在主內無分彼此，願能同在主內同心成為服事人的，同作主得心應手的工具。上主，祢的語言是我步履前的明燈，是我路途上的光明，在我有生之日請繼續給我導航吧。「我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟隨我。」（若十27）

(資料來源：公教報第4216期 2024.12.06)

燈謎答案：

1 荔枝 2. 爆米花 3. 西瓜

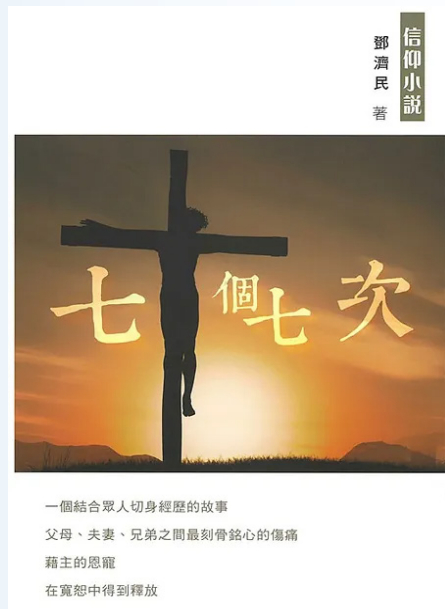




你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)

【冷讀書】寬恕別人放過自己，有幾難？ 〔作者：梁鳳玲〕



小故事，大道理；說好一個令人大感共鳴的故事，注入恰當的溫度，讓你和我有能力相信，人人皆可嘗到真正釋放的味道。

高夏芳修女為小說寫序：「順著『講故事』的路線，

輕巧細膩地把『寬恕』這個福音的重要主題帶出，實際生動地展現在讀者眼前，真有『四兩撥千斤』的奇妙效應……此福傳小說體裁新穎，文筆平易輕快，理念清晰直截。」

信仰小說非常稀有，多年前塔冷通出版了《2025主教尋夢》及《2010教友尋夢》，故事吸引，前者更曾再版。信仰小說很難寫，構想故事中各人物的性格、關係、處境，以及彼此的互動以至碰撞，牽起的情節既要合情合理，帶動高潮起伏，主線副線融合出怎麼樣的理念及箇中生命道理，作者必須絞盡腦汁，掏心掏肺地理出個所以然，挑戰性很大。

去年10月鄧濟民撰寫了他第一部信仰小說《天使的約會》，一個關於痛苦經歷的故事，由苦澀的境況，發展到曙光漸露的人生風景，縱然主角身處的客觀環境沒有改變。一年後的今天，他的第二部作品誕生，今次以寬恕、釋放為題，勾起人們生命中的集體經驗。以「七十個七次」為書名，直接又大膽，想必是作者鄧濟民為基督信友度身訂造。如你不明白「七十個七次」的意思，邀請你參閱瑪竇

福音18章22節，耶穌鼓勵我們寬恕七十個七次，其實不只是四百九十次，而是無限次。

小說以一家五口為主線，主要角色有九名，包括兩位神父，不下四段關係，分六個篇章跟大家說故事。如果將它改編為話劇公演，一幕接一幕，相信會達至十多二十個場景，具戲劇效果，可觀性甚高。

構思這部小說艱辛嗎？鄧濟民打趣說：「故事以真人真事改編……書寫過程中，我自己都覺得很感動。」套用封面上的數行文字：「一個結合眾人切身經歷的故事。父母、夫妻、兄弟之間最刻骨銘心的傷痛，藉主的恩寵，在寬恕中（最終）得到釋放。」果真如有類同，不是巧合，在在展現我們似曾相識的場景與經歷。

近日城中熱話，有人問友人：「你『破·地獄』未？」（你看了這部戲未？）電影透過講香港殯儀，好看之處是人與人之間的關係——尤其在於家庭關係。電影與《七十個七次》彷彿也在彼此呼應，戲中人、故事中人各有心結與痛點，如何解結？怎樣正視那「痛」，勇敢又真誠地剖白？開放自己的心，獲得釋放，重新連結？這些都十分值得我們深究。

「寬恕實在不容易，需要天主的恩寵所給予的勇氣和力量，克服內心的恐懼和人際間的障礙。耶穌對我們實在無微不至，他讓我們透過各種聖事，尤其是聖體和修和聖事，獲得恩寵和力量，以寬恕去戰勝仇恨。」前言中關於寬恕的鼓勵。

《七十個七次》信仰小說

塔冷通心靈書舍/作者:鄧濟民/出版日期:2022年11月 / ISBN 978-988-70815-2-4

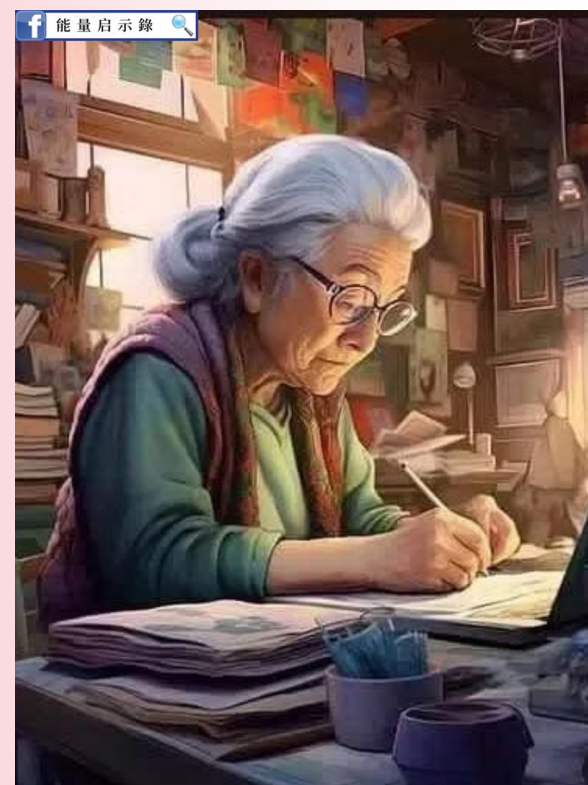
(資料來源：公教報第4217期 2024.12.13)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)

堅持做更好的自己 能量啟示錄



最近讀到一段很滋養人的話：

“當我真正開始愛自己，我睡得越來越早，也越來越喜歡鍛鍊，我不再糾結和焦慮，變得自信滿滿去追求有意義的人和事，並為之燃燒自己的熱情。我發現，人生才真正的開始。”

你永遠不可能真正去了解一個人，除非你穿過他的鞋子去走他走過的路，站在他的角度思考問題，可當你走過他走過的路時，你連路過都覺得難過。

把時間分給睡眠，分給書籍，分給運動，分給花鳥樹木和山川湖海，分給你對這個世界的熱愛，而不是將自己浪費在無聊的人和事上，當你開始做時間的主人，你會感受到平淡生活中噴湧而出的平靜的力量，至於那些焦慮與不安，自然煙消雲散。

就像紀伯倫說的：“如果有一天，你不在尋找愛情，只是去愛；不再渴望成功，只是去做；不再追求空泛的成長，只是開始修養自己的性情。你的人生才真正開始。”

當我真正開始愛自己，我才認識到，所有的痛苦和情感的折磨，都只是提醒我：活著，不要違背自己的本心。除了生病以外，你感受到的痛苦，都是你的價值觀帶來的，而並非真實存在的。

要知道，我們不會再比今天更年輕了！過於在意的東西，永遠都再折磨你，抓不住的東西，連伸手都是多餘，有時候明智的放棄勝過盲目的執著。

被人滋養，是最大的幸福；滋養他人，是頂級的修養。

願我們：眼眸有星辰，心中有大海，生活處處有芳香。



(資料來源：FACEBOOK 2025.1.30)



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】《爸爸》的啟示

一宗發生在2010年荃灣享和街的家庭慘案，啟發導演翁子光寫出一套關於愛的電影《爸爸》。

故事的原型是簡姓的一家人，爸爸經營一家24小時營業的茶餐廳，某天深夜，其15歲的長子在寓所內用刀砍殺了妹妹及母親。長子承認兩項誤殺罪，經醫生診斷，他患上精神分裂症，最終法官判他入小欖精神病治療中心，接受無限期醫院令。經歷巨變，一家四口只剩下爸爸，有傳媒報道，爸爸後來患上抑鬱症，自責沒有好好保護妻女，沒有及早發現兒子有精神病，他表示不會恨兒子，還經常探望他，希望有朝一日，兒子能康復出院。

電影沒有著重在慘案，而是讓觀眾看一個原生家庭的故事、精神病患者的問題，還有爸爸對家人的愛。背負死別的痛，面對生離的骨肉，爸爸無論如何都要努力活著，那份寬恕和堅忍好打動人之餘，也令筆者想起學生的精神健康問題。

在看這電影的前兩天，元朗一名12歲男童在學校墮樓身亡，當傳媒與大眾熱烈關注熊貓的動態時，一個年輕人的生命靜悄悄地消失。

翻查立法會於今年十月底發布的《香港學生的精神健康》數據資料，香港學生的自殺死亡人數，在十年間升近兩倍，2023年就有32宗，是十年新高。而根據政府委託中文大學進行的調查，近四分一的受訪學生被診斷出有不同類型的精神病，當中就包括焦慮症及抑鬱症。而公立中小學教師及社工目前處理的輔導個案中，精神健康問題是最大類別，共10,412宗，佔輔導個案總數的37%，其次是家庭問題。教育局提醒，因為學生及家長擔心標籤效應而不想呈報，所以有關精神病學生的數目有可能被低估。

坊間關注學童輕生的調查做得不少，近期能仁專上學院生命教育中心亦做了一項調查，中心推算全港約八萬名學童可能曾有自殘或輕生念

頭，中心主任謝向榮這樣說：「其實只要為人設想，便會知甚麼是禮儀、甚麼是智慧、甚麼是責任感、甚麼是尊重，所以所有價值觀去到最後就是文化核心，為對方設想多些，所以學生生命教育，如果你會多想社會責任、家長期望、你走後家人會怎樣，其他人會怎樣，你會多設想這個精神便不會做傻事。」這個說法引來批評，事後中心要公開道歉。筆者無意再多說，不過如果這是大人世界，特別是從事生命教育者對學生輕生問題的看法，這是十分可悲的。

還是說回電影，電影有句筆者很喜歡的口號：「唯愛解惑」，爸爸對有精神病兒子的不離不棄，給予我們很大的啟示，年輕人面對困境，他最需要的未必是你幫他解決問題，更不需要你去論斷，更重要是陪伴，「唯愛解惑」，我們能做到多少？

教區全人發展委員會

(資料來源：公教報第4219期 2024.12.27)



阮永年回到茶餐廳開店，一切彷彿依舊：髮妻準備早餐，兒子在玩電腦遊戲，女兒照顧三色貓……不過自從那夜，一家人的畫面不復存在。血緣的摯親奪走了生命的摯愛，永年既無法忘記逝者，更無法憎恨生者。縱與兒子在探訪室一窗之隔，永年比以往更努力表現得像一個「爸爸」，但面對命運的無情和無處安放的忿恨，父子間窒息的關係會否迎來長夜盡頭，成為彼此活著的救贖？影帝劉青雲聯同一眾演員，交出從影以來最好的演出。

資料來源：香港電影《爸爸》



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

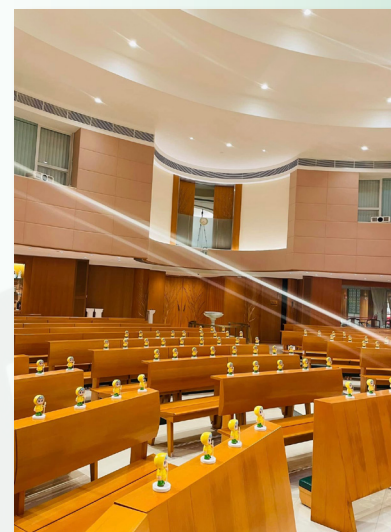
Luce 在聖母聖衣堂



Hello 我是小 Luce，很高興和另外 99 位來到聖母聖衣堂



超過三米高的 Luce 今日一早已經在聖堂門口等待我們了



忽然一度光照進來，感受聖神的一刻



星光引路，終於到達，打卡留念

數獨遊戲 – Sudoku

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

數獨答案刊於下期

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

上期答案