



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)

2025年4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

親愛的 _____:

在耶穌的祈禱中，
我們認知到萬事萬物既來自天主，
最終亦歸於祂。
人類有時會以為自己是一切的主宰，
又或當我們喪失自尊時，走到另一極端。
祈禱幫助我們找到與天主父以及與所有受造物
之間恰切的關係。
(2020年11月4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4月祈禱意向: 為新科技的運用。
願新技術的運用不取代人際關係，而是尊重人的
尊嚴，有助於我們面對這個時代的危機。
- 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

今期內容

牆內牆外祈禱	1
每日聖言	2
喇沙會	3
醫牧心聲	4
靜坐時的呼吸	5
梵蒂岡新聞	6
動腦筋	7
香港花卉展覽	8



進教之佑，為我等祈！

主內：編輯組

願主的平安常與你同在！

2025年4月4日《時機未到》



聖若望福音 7:1-2,10,25-30

那時候，耶穌周遊於加里肋亞，而不願周遊於猶太，因為猶太人要圖謀殺害他。那時，猶太人的慶節，帳棚節近了，耶穌的弟兄們上去過節以後，他也去了，但不是明顯的，而是暗中去的。

於是，有幾個耶路撒冷人說：「這不是人們所要圖謀殺害的人嗎？看，他放膽地講論，而沒有人對他說什麼，難道首長們也確認這人就是默西亞嗎？可是，我們知道這人是那裡的；然而，當默西亞來時，卻沒有人知道他是那裡的。」於是耶穌在聖殿施教時，大聲喊說：「你們認識我，也知道我是那裡的；但我不是由我自己而來，而是那真實者派遣我來的，你們却不認識他；我認識他，因為我是出於他，是他派遣了我。」他們想捉住他，但沒有人向他下手，因為他的時辰還沒有到。

反省

猶太人正在深謀遠慮要捉拿耶穌，卻找不到一個合情合理的時機，正是透過帳棚節的節日過節，便造成了他們指控耶穌的好機會。

耶穌雖然在暗地裏也到了耶京過節，結果他們就遇到他們的「死對頭」及「眼中釘」。他們就是明明指控耶穌稱自己為默西亞，並且在人前作出確認他就是。

結果在聖殿中，耶穌開始為自己作出答辯，他指出他們既認識他，亦知道他的由來，以及是誰派遣了他。此等認識，是因為父子認識；這個信任，是因為父子彼此信任；甚至乎耶穌真正和天父相親相愛，是因為天父派遣他來到世上。

竟然如此，乃促成猶太人要捉拿耶穌的藉口，但又不敢作出指控，因為時辰尚未來到。

進教之佑，為我等祈。



資料來源：公教報第4227期 2025.2.21)

…參加者從聖母神樂院碼頭起步，於浪濤聲中同禱。謝子和主教(香港聖公會香港島教區)領禱時表示，四旬期是邁向耶路撒冷的旅程，默想基督在十字架上為世人而死的苦難，拜苦路「不是行山，而是進入主當中。」他祝願教友於合一的路途上，「主內一家相聚，於這個時代作出美好見證，帶出天國的福音。」…「合一是一條苦路，人往往未能看見終點，但默觀耶穌跌倒的路，讓我們有力走下去。」周樞機(天主教香港教區)深信，當聖公會及天主教回應社會上的新趨勢，定能更好地扶助弱小者。(撮要:思定會期刊編輯)



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2025年4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)

喇沙會來港辦學150年

讓學生感到愛與被愛

讓青少年懷抱希望

「教育是為了創造未來。」周樞機在講道中提到，教育是要幫助下一代創造更好的未來，教導他們活出愛人如己、共融合一的精神，「不同文化、性別、背景、社會階層、宗教都能合而為一。」

藉著2025禧年的主題「希望的朝聖者」，周樞機提到現今社會中，不少青少年看不到希望，「我們做了甚麼讓下一代看到希望？或者做了甚麼讓他們沒有希望？」他鼓勵參禮的教育同工，讓青少年感到無條件的愛，憑著愛與希望面對困難。

當日同時為喇沙會聖人聖髑藏品展揭開序幕。全年的慶祝活動以「150年來觸動心靈、教化心智、改變生命」為主題，稍後將舉辦聯校視覺藝術展、聯校文藝表演、沙灘清潔服務日、聯校體育節以及喇沙會東亞地區教育研討會等一系列活動。



(本報訊)
1875年11月7日，6名來自法國和愛爾蘭的喇沙會修士抵達香港，創立了該會在港的第一所學校——聖若瑟書院。過去150年，喇沙會團結學生、教職員、

校友及家長，繼承及傳揚修會精神，以信、熱誠及群體合作的力量，繼續為青少年，特別是貧困窮苦的青少年提供教育服務，以期作育英才，有教無類。喇沙會在1月25日於喇沙小學舉行感恩聖祭，由香港教區主教周守仁樞機主禮，多位神父共祭，各中小學校師生齊集參與，為一系列慶祝活動揭開序幕。

當天，先由喇沙會修士護持著會祖聖若翰喇沙的聖髑進場，而喇沙會營辦的八間中小學校長手持校旗緊隨其後。

這是我們的使命，讓學生感到被愛及學習去愛。」麥丹理修士會後接受本報訪問時稱，修會一直把愛的價值融入課程內，讓學生在課堂及課外活動中，學習愛和關顧家人、自己及鄰人，按照天主及會祖聖若翰喇沙的教導，回應社會的需要。

現時本港有11位喇沙會修士，從事不同的教育崗位。麥丹理修士希望學生能體會到基督徒的精神，並鼓勵學生回應天主召叫，奉獻自己。

現時本港有11位喇沙會修士，從事不同的教育崗位。麥丹理修士希望學生能體會到基督徒的精神，並鼓勵學生回應天主召叫，奉獻自己。(攝要:編輯) (吳)

(資料來源: 公教報第4227期 2025.02.21)



會祖聖若翰喇沙和小孩

喇沙會，或喇沙修士會，正式名稱中譯為「基督學校修士會」，是一個天主教的修會組織，專注於教育和相關事務。

會祖聖若翰喇沙(1651-1719年)致力為貧窮的學生提供免費的教育。在過程中，他為法國的教育實踐立下了標準，寫下很多具有創見的反思、答問錄、禮儀指導和其他教學資源，也帶起了18至19世紀很多專事教育的宗教團體。

今天，教團在80個國家和地區興辦學校，包括已發展和發展中國家。

喇沙會(Lasallians)在香港:



聖若瑟書院



喇沙書院



喇沙小學



新界喇沙中學



聖若瑟小學



陳瑞祺喇沙書院



張振興伉儷中學



陳瑞祺喇沙小學



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2025年4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)

【醫牧心聲】再談《破地獄》(小思)

翻看報紙，最近《破地獄》的票房已衝破一億五千多萬，本人無意在此劇透又或是讓大家認識道教的儀軌，而是想實實在在去談每人心中的地獄。

為我來說，當一個人生活得不開心，譬如：患病、工作不如意、家庭不和睦、人際關係欠佳等等，這人其實已活在地獄中。地獄代表黑暗、囚籠、甚至讓人萬劫不復。這聽來很可怕，是否代表我們甚麼也不能作，坐以待斃？

還記得聖經裡耶穌三退魔誘嗎？雖然魔鬼是聰明的，時常會誘人作惡犯罪，甚至連天主子耶穌也敢得罪。但耶穌沒有被魔鬼誘惑到而跟隨牠，反斥責牠及叫牠去罷！

(瑪四10) 耶穌就是那有力的聖言，黑暗決不能勝過他。(若一5)

如此看來，若我們作為基督徒可以學習耶穌，以耶穌為榜樣便應萬事順遂？但現實又不是這樣。有些教友患病時會說他這一生也行善避惡，為甚麼耶穌不保佑他，還要得重病，天主是否有聽他的禱告？天主是否離他而去？事實是人的罪性讓人被綑綁，即使信主的人一旦墮入三仇（魔鬼、肉身、世俗），就好像跌入沼澤寸步難行。卻沒意識到人自己未能完全像主耶穌那樣可以不受誘惑，所以耶穌教我們唸天主經（不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡），祈求天主賜我們智慧和力量，去破除心中這個地獄。

人生五道



陳敬兒生命教練

每個人來到世上，都有每個人的功課。

不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡

作為牧靈工作者，每天入到病房就見到病人在不同的地獄中。本身患病已是一個地獄，加上身心靈同時受創，一個病人曾向我述說他患病後，像被打落了十八層地獄，我請他可否描述一下，他形容有火燒心的焦灼，漆黑一片沒有前路，只他一人在煎熬卻無人可幫到他，正是求生不得，求死不能！

牧靈工作者也是人，眼看著病人一天比一天衰弱，也會感到無助與無奈。陪伴了一段日子，有天，病人問我：「你們天主教是否有天堂的？可否描述一下天堂是怎樣的？如何可以上天堂？」被病人一問，我只簡單說天堂是沒有痛苦，沒有眼淚的地方，上天堂是享永福，我們每一位教友都盼望離世後可以上天堂。我續說未上天堂以前，我們都要完成世上的功課。病人問是甚麼功課？我問他有無人需要多謝？又有無人曾被他人傷害過需要向他人道歉，又或者有無人他需要原諒？最後是若有他愛或愛他的人，他會否向他們表達愛意？

病人沉默了一會，向我表示明白了，探訪告終。隔了一個週末再往訪該病人，護士說病人在週末晚上離開了，走前有一位從未見過的親人陪伴，病人走得安祥。

(資料來源: 公教報第4251期 2025.02.07)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)

靜坐時的呼吸

2022-03-01

作者:常霖法師

《停一停
心呼吸》



歌曲 MV

1 有各種爭端 分清對或錯
有各種對立 難以被調和
怎麼去躲 怎樣識破
世界有疫症 心中也有心魔

2 有創傷抑鬱 充斥你或我
有痛心困惑 但埋怨又如何
呼吸你我都可 思慮一閃即逝
試試去練習 一息裡放低枷鎖

3 停一停 心呼吸 不必想著太多
停一停 笑一笑 多得你我一起走過
送我幾分鐘 輕鬆恬靜過
偶爾放低顧慮 讓情緒漸平和
不需太多 生活一份功課
每日去實踐 便有空間笑著過

4 停一停 心呼吸 不必想著太多
停一停 笑一笑 多得你我一起走過
送我幾分鐘 輕鬆恬靜過
偶爾放低顧慮 讓情緒漸平和
不需太多 生活一份功課
每日去實踐 便有空間笑著過

🍌 剛開始靜坐時，可以先用觀息法，感受呼吸時空氣流經鼻孔、肺部、再落到腹部那細微的感覺，經過一段時間之後，便可以改用數息法。

🍌 靜坐時最好習慣用腹部呼吸，亦即是丹田呼吸。我們緊張、驚恐時都會不自覺用胸部呼吸，因為肺部被肋骨包圍，所以會被肋骨限制，氣息較短促；相反在放鬆休息、甚至睡覺的時候，會自然用腹部呼吸，肺就可以往下擴張，吸入的氧氣會多一點。

🍌 有些人不懂得用腹部呼吸，可以躺下來把手放在腹部，感覺吸氣時腹部會脹起來，吐氣時腹部會收縮，這樣就是用丹田呼吸，不需要特別控制。

🍌 剛開始靜坐時，可以先用觀息法，感受呼吸時空氣流經鼻孔、肺部、再落到腹部那細微的感覺，但經過一段時間之後，很容易打妄想也沒發覺。這時可以改用數息法，方法是吸氣時不用數，吐氣的時候才數一，然後再吸氣，第二口氣吐出來時數二，第三口氣吸進去再吐出來時數三，從一開始一直數到十，然後再從一開始循環地數。

🍌 很多人對於數數目太熟悉了，就算打妄想也可以繼續數，但每到十就要從頭開始時，便必須保持覺察。有些人數到某個數字時，忽然妄念一來，就不知剛剛數到哪，但是不要緊，只要再從一開始便可以。

🍌 另外一些人數到十時，又隨着妄念走，會繼續十一、十二數下去，只要發覺過了十，便要再從一數起。其實剛開始練習時，數不到十或者是超過了還繼續數下去，都是正常的，只要重新開始，不用怪責自己，因為這些都是妄想。

有禪眾的記錄，是從一數到一百才發覺，證明他對那個妄念非常投入。

(資料來源：
<https://www.master-insight.com/article/25844>)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)

梵蒂岡新聞網

(資料來源：公教報第4233期 2025.04.03)

國際明愛網站



緬甸於3月28日發生黎克特制7.7級地震，該國及鄰近的泰國災情嚴重。截至3月31日，天災造成了1,400人死亡、3,400人受傷，當局預計死傷人數會繼續上升。

面對國內長年陷入武裝衝突，緬甸主教團主席貌波樞機(Charles Maung Bo)於3月29日發表聲明，呼籲各方全面停火，以確保當地及國際的救援人員能暢通無阻地把基本人道物資運送到災民手中，以應付災民的迫切需要。反政府武裝組織於3月30日單方面宣布停火兩週，以配合救援工作。

教宗方濟各致函緬甸、泰國的民政當局及教會，對地震導致的人命損失和大範圍破壞深感悲痛，他

緬甸地震千人罹難 貌波樞機呼籲停火



圖：OSV新聞網



亦為救援人員祈禱，祝願他為亡者的靈魂獻上祈禱，並關懷所有受影響的人。教宗們在天主恩典的支持下懷著力量，堅忍地照顧傷者和流離失所者。該信函由聖座國務卿帕羅林樞機簽署。

「緬甸天主教會教宗方濟各的祈禱和祝福下，與我們國家的人民團結一致，共同面對這危機。」貌波樞機解釋，地震深化緬甸本已非常嚴峻的人道危機，根據聯合國估計，緬甸有接近2,000萬人急需援助，其中包括630萬名兒童。樞機亦為失去親人的家庭表示哀悼，同時對其他宗教的災民致以慰問。

國際明愛透過當地的服務單位和教區辦公室，迅速調動緊急救援隊伍前往緬甸其中一個災情最嚴重的地區一曼德勒(Mandalay)，進行快速評估以協調救援工作。





思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

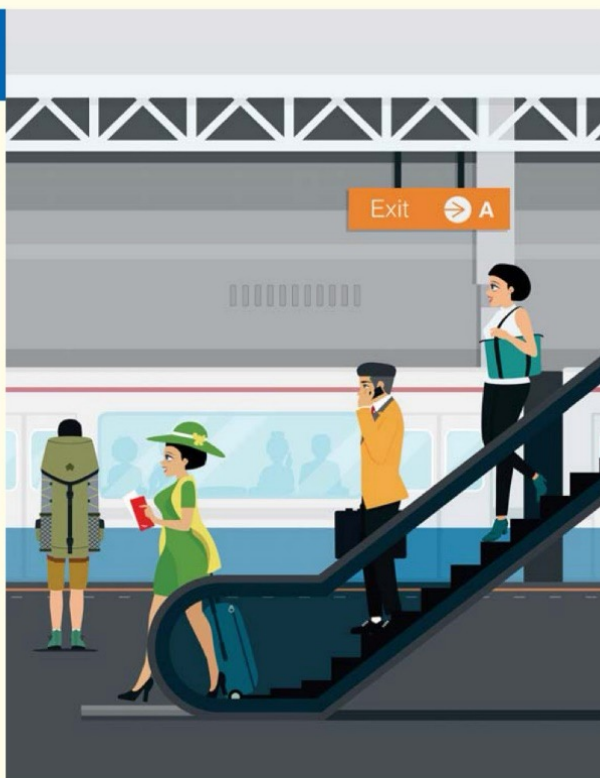
2025年4月1日

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

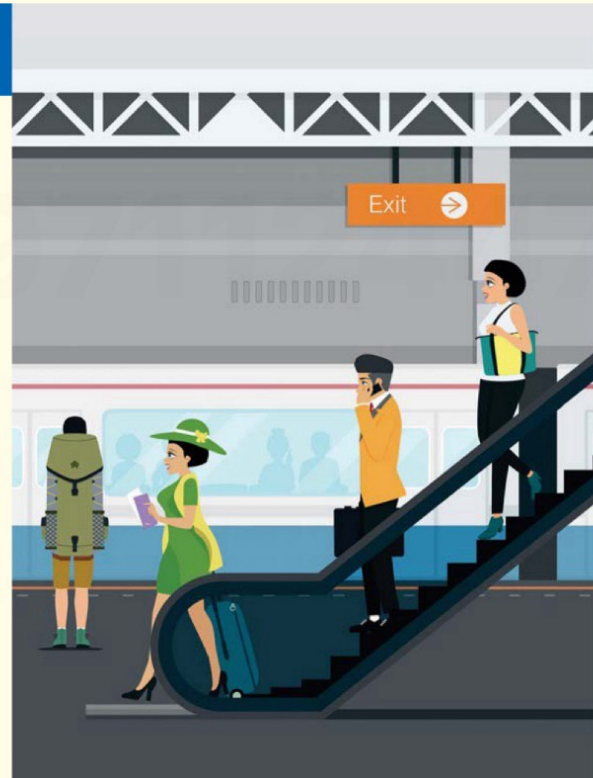
(瑪 6：14)

找出六處不同處

A



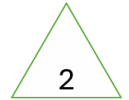
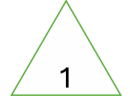
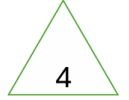
B



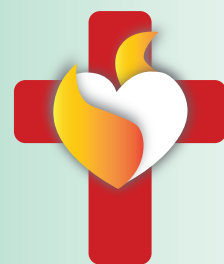
動腦筋

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



 2	 4	 1	 3
 3	 2	 4	 1
 4	 1	 3	 2
 1	 3	 2	 4

上期數字和形狀遊戲的答案



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2025年4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)

香港花卉展覽

2025.03.14-23



資料來源：Carol Lam 臉書 2025.03.25



★ 督印人：郭炳輝執事
編輯：Agnes
排版：Jane
印刷及郵遞：Samson