

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)

思定書信

希望

2025年-5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 _____：

以下是一些代禱意向建議：

- 1 為教宗方濟各的靈魂祈禱。他已於4月21日主懷安息。
- 2 教宗方濟各2025年5月祈禱意向：為工作環境。
願每個人都能透過工作實現自我，家庭能有尊嚴地得到維繫，社會能變得更人性化。
- 3 為世界、祖國及香港祈禱。
- 4 為在囚者及他們的家人友好祈禱。
- 5 為監獄工作人員和他們的家人、探囚友義工和他們的家人祈禱。
- 6 為所有病者、受苦難者祈禱。

今期內容

牆內牆外祈禱	1
教宗十言	2
復活節文告	3
施虐者的痛	4
不要讓聖神憂鬱	5
大愛無疆	6
更生福傳	7
動腦筋	8

進教之佑，為我等祈！

主內：編輯組

願主的平安常與你同在！



教宗方濟各給青年的話

「在耶穌眼裡
沒有一個人是無足輕重的；
我們每個人都是祂的寵兒。
你是重要的人！
你穿戴什麼或使用什麼手機，
在祂眼中毫無價值：
祂在乎的是你。」

(2016年世界青年節閉幕彌撒)

沸點

「你們試著要保持自由；
要有勇氣逆流而上，
要有勇氣活出
真正的快樂幸福。」

(2014年世界青年節文告)

沸點

「青年們，起來吧！
你們並不孤單！
如果你們學會與哭泣者同泣，
你們將找到
真正的幸福。」

(2020年世界青年節文告)



沸點

「解決疲倦的辦法
並不是停下腳步休息，
而是重新出發，
成為懷著希望的朝聖者。
我懇切地邀請你們
『在希望中行走』！」

(2024年世界青年節文告)

沸點



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2025年5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)

復活節文告

教宗方濟各 2025 年

基督復活了，阿肋路亞！

親愛的弟兄姊妹們，復活節快樂！

今天，「阿肋路亞」終於在教會中再次響起，口口相傳，心心相繫地迴響著，……。

……。

……。

姊妹和弟兄們，特別是你們這些受苦和在煎熬中的人，你們無聲的呼喊已經被聽到，你們的眼淚全被收集，沒有浪費一滴！在耶穌的受難和死亡中，天主承擔了世間一切邪惡，並以祂無限的仁慈戰勝了邪惡……。

……。

凡是將希望寄託在天主身上的人，把自己脆弱的手放在天主強而有力的手裡，便讓自己被扶起，並踏上旅程：他們與復活的耶穌一起，成為懷著希望的朝聖者，成為愛的勝利的見證人，……。

……。

在世界各地發生的眾多衝突中，我們每天都能看到多少的人走投無路！即使在家庭中，我們也經常看到針對婦女或兒童的暴力行為！……。

……。

我盼望我們能夠重拾希望，相信和平是可能的！……我深切體會巴勒斯坦和以色列基督徒的苦難，也深切體會全體以色列人民和全體巴勒斯坦人民的苦難。世界各地日益蔓延的反猶太主義氣氛令人擔憂。同時，我的心與加薩人民，……在一起，……請你們停火，釋放人質，……。

讓我們為在黎巴嫩和敘利亞的基督徒團體祈禱……。

我還要特別關心[也]門人民，……。

願復活的基督將逾越節的和平恩賜傾注在飽受折磨的烏克蘭身上，……。

在今天的節日裡，讓我們記得南高加索地區，並讓我們祈禱，好使亞美尼亞和亞塞拜然早日簽署和實施最終和平協議，……。

願復活節的光芒激發西巴爾幹地區的和諧決議，……。

願我們的希望——復活的基督，為遭受暴力和衝突的非洲人民，特別是剛果民主共和國、蘇丹和南蘇丹的人民，帶來和平與藉慰，……。

沒有宗教自由、沒有思想和言論自由、人們的意見不受尊重，就不可能有和平。

沒有真正的裁軍，就不可能有和平！每個民族都有必要防禦為保障自身，但這種需求不能演變成一場普遍性的軍備競賽。……。

此時此刻，願我們也能給予飽受連年武裝衝突之苦的緬甸百姓援助，他們正以勇氣和耐心面對實皆省毀滅性地震的後果。……。

我呼籲世界上所有肩負政治責任的人不要屈服於恐懼的封閉邏輯，……。

願人道主義原則，永遠成為我們日常行動的樞紐。……。

值此禧年之際，願復活節也成為釋放戰俘和政治犯的良機！……。

……。祝大家復活節快樂！

(撮寫：本刊編輯)

教宗方濟各 (天主教台灣地區主教團 恭譯)



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2025年5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)

【明愛】「施虐者」的痛

「近這兩年，我輕了20磅，60歲的身體好像65歲一樣……」這是一位照顧身體殘疾太太的先生的分享。數年前，太太因一次意外在街上跌倒。先生希望為太太提供最好的照顧，但能力有限，故不斷尋找區內外所有能夠提供服務的機構，在機緣巧合下，認識了明愛的綜合家庭服務中心。

太太除了行動不便，亦患腎病及精神疾病。隨著年紀增長，太太的身體漸漸變弱，經常進出醫院。在一次入院時，太太幾乎處於昏迷狀態，並要求主診醫生不需要進行急救。當時先生已抱著和太太告別的準備。他充滿不捨，但亦想尊重太太的意願。先生分享當時的兩難：一方面希望太太能夠存活；另一方面如果太太離開，自己就能夠逃離長時間的照顧壓力。

經過急救治療，太太活下來但虛弱，被送往安老院接受照顧。在院內，太太抵受不住頭痛的痕癢，經常抓到流血。先生雖屢次勸諭太太不要再抓癢而弄傷自己，但情況依舊。在一次探訪中，先生愛妻心切，不忍太太抓傷出血，故捉住太太雙手，停止她的行動。太太誤會先生想傷害自己而大叫「救命」。先生即時捂住太太的嘴巴，但仍引來別人的圍觀。先生因此承受不了壓力，更用枕頭捂住太太。他打算了結一直以來的壓力——「太太」，然後再終結自己的生命。最後因知道傷害太太和自己無補於事，所以即時停止了以上的行為。

事件發生後，先生經歷多次專業個案會議，持續接受輔導服務。他深深明白自己的行為傷害了太太。在他人眼中，先生好像是一名「施虐者」，但在輔導的過程中對先生的理解和聆聽，他絕對是一位疼愛太太、

不希望她受傷的人。慢慢地，先生願意分享更多自己面對的種種困難。這數十年間，他為了照顧太太放棄了自己的工作、興趣、生活，傾注時間和心血照顧太太。長時間得不到支援，甚至擔憂自己長期病患會突然發作，沒有人能夠妥善照顧太太。除此以外，太太亦偶爾對先生的照顧感到不滿意，要求他有更高度的照顧，甚至出手傷害他。試問一位照顧者面對上述的壓力和處境，到底他只是「施虐者」還是「受傷的人」呢？

大家口中的「施虐者」應該是做了傷害他人行為的人。但我們曾否理解他們背後的困苦和處境？或許他們都隱藏著一顆受傷的心等候著被治癒。隨著人口老化，照顧者人數日益增加，他們的生活及壓力值得我們關注。在家庭服務的角度，雖然不認同施虐的行為，但不應該只看行為的對錯，而是進一步了解他們背後的痛、苦況及需要，向他們伸出援手。除了輔導服務，社區中的關愛及支援亦十分重要。正在閱讀文章的你，隨時能夠為他們提供治癒心靈的良藥。配合社區的關懷及理解，我們才能治癒「施虐者」和「受虐者」兩顆受傷的心，讓他們有能力繼續面對生活的困境。

照顧者支援熱線/服務

機構	熱線
明愛賽馬會照顧者資源及支援中心 照顧者支援熱線	3892 0101
社會福利署熱線	2343 2255
生命熱線	2382 0000
照顧者支援專線	182 183
明愛向晴熱線	18288
醫院管理局精神健康專線	2466 7350
「情緒通」精神健康支援熱線	18111

(資料來源：公教報第4234期 2025.4.11)



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2025年3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)

聖神內更新團體
Renewal in the Spirit Community

不要讓聖神憂鬱——向善更新

2月26日，平信徒信仰團體「聖神內更新團體」(Renewal in the Spirit Community — RiS) 慶祝成立二十五周年。當晚在主教座堂舉行感恩聖祭，由陳永超副主教主禮，並有十二位神父共祭。神長們的支持使我們歡喜及感激萬分！

1998年是「聖神年」，當時教區邀請天主教神恩復興運動的成員統籌，舉辦「不要讓聖神憂鬱」的大型祈禱聚會。聚會後經過祈禱及幾位神長帶領分辨，回應了天主聖神的召叫，於2000年成立了「聖神內更新團體」這平信徒團體，推動教友持續不斷的悔改更新，接受聖神的再充滿和恩賜，與聖神合作，讓生命因耶穌基督而改變。團體是教宗方濟各在 2019 年成立的天主教神恩復興運動國際服務處 CHARIS (-Catholic Charismatic Renewal International Services) 的註冊成員，與天主教神恩復興運動羅馬總處保持聯繫。

我們也非常感謝團體神師李亮神父這些年來悉心的關顧和指導，肯定了團體的發展方向和方法與教會的福傳召叫和使命相符共融。李亮神父在二十五周年慶祝午宴上勉勵團體：「……藉著聖神我們帶領了不少信徒，那些疏離教會的返回教會；破裂的關係得到修和……我們將來的路途如何呢？我們應該跟隨教宗一樣，繼續做滿懷希望的朝聖者……因為有主耶穌作為同行者。在我們遇到困難時，祂更是抱著、揹著我們前行，這就是希望所在。」

今天，團體共有二十七個每週祈禱會及七個外

展和內部支援事工。事實上，過去二十五年來在團體生活裡經驗到無數生命改變的故事。因為有主耶穌及聖神內居在我們的身心靈裡，我們在艱苦困難的考驗中堅忍到底，分辨到天主的旨意及意識到主耶穌的臨在！

教宗方濟各在2017年天主教神恩復興運動五十周年金禧慶典中囑咐在場來自125個國家約55,000名到羅馬參加盛會的神恩復興運動成員，包括我們團體，說了這重要訊息：「把《在聖神內受洗》的恩寵洪流 (Current of Grace) 帶回你們的教會去！把『聖神內生活研習班』(LSS) 帶進你們的堂區、讓教友們經驗聖神的再傾注和再充滿！讓教友們經驗這因耶穌而改變生命的恩寵洪流，並要活出恆常持續的五旬節 (Perpetual Pentecost) 的生命！」

陳永超副主教在團體的二十五週年感恩聖祭中講道：「團體走過二十五年，你的團體有沒有成長到呢？還是你們仍然只是團內那幾個很熟的人？有沒有新人可以加入呢？我們在這個二十五周年裡面，好好去反思一下團體的發展……相信在我們熱切的祈求當中，聖神會幫助我們去使團體更加茁壯成長……去承擔使命，去擴展團體……」

我們提醒自己不要圍爐取暖，我們要把聖神的熊熊烈火傳送到教會裡，喚醒那些冷淡或沉睡中的教友，告訴他們生命原是可以喜樂和豐盛的，生命是可以因為耶穌而改變的！

(資料來源：公教報第4232期 2025.03.28)



思定會
St. Augustine
Youth Association

思定書信

2025年3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)

【大愛無疆】真平安，真自由

〔作者：凌君慧〕

2011年12月，我正式被派遣成為天主教教友傳教士。13年轉眼過去，回顧海外福傳的得著，當中有三個放下，是一生的功課，沒有終點的修行……

1) 放下掌控, let go, let God

我曾是掌控狂，要求每件事都在掌握之內，靠自己做到最好。去到印度服務，修女派我服侍殘障智障女孩，我從來不懂跟孩子相處，更不懂照顧殘障孩子，但既然修女派下來，只好硬著頭皮「被動接受」，後來卻漸漸愛上了這事工。現在我轉到南蘇丹圖拉雷服侍，花最多時間在小學服務，這安排對不懂教書、無法駕馭孩子的我來說，是失控和辛苦的，我期望多做外展事工，但學校需要我，禱告後，決定選擇接受。感謝主，讓我在不懂和失控中學習，從「被動接受」到「主動放下」期望，我成長了。若果我們事事靠自己，要一切在掌控之中，只做有把握的事，會失落許多成長機會，無法自由回應天主的召叫；若果我們事事依靠天主，放下靠自己的掌控心，給天主空間參與其中，奇蹟才有可能。

2) 放下自我, 得真平安

我一向主觀和自我，對很多事有自己的意見，認為對的，會據理力爭，看不過眼的，總要發聲評論。在外福傳的這些年，身邊盡是

不公不義的事，看見貧窮人受壓逼，感到悲憤，認為該做的，又無法實現，被無力感壓得喘不過氣。日子久了，看到社會的複雜性，人不該輕易被定義，指責少了，同理多了；在不公義的世界做愛德的工作，時會感到無能為力，但這些工作是天主的，我只是天主愛的工具，唯有接受自己的無能，學習放下自我，交託天主，才能得著真平安，在不太平安的外在環境，依然平安喜樂，心存盼望，傳布福音。

3) 放下執著, 得真自由

我在圖拉雷跟修女一起服侍，過的是團體生活，一起祈禱作息，不住單人間，沒有太多私人及自由空間。圖拉雷資源貧乏，限制了生活自由：太陽能供電，限制了用電自由；燒炭燒柴生火，限制了煮食自由；沒有公路和公共交通工具，限制了出國，甚至出城買日用品和食物的自由，但我感到前所未有的心靈自由，以前執著「一定要」的東西，已經不再重要，能夠自由地選擇，在自由被限的圖拉雷服侍，回應天主的召叫。

很多時，我們自以為活得自由，喜歡做甚麼便做甚麼，但驅使我們做事的，可能並非來自內心的真渴求，而是別人的期望，或對得失、私慾偏情、物慾的執著，在不自覺中被捆綁。我們自以為有選擇的自由，但我們做選擇時，往往被自己「一定要……」的迷思，牽著走而不自知。海外福傳這十幾年，是一趟放下、交託、發現真我的修行；能夠一步一步，得著主內的真平安，心靈的真自由，全是恩典。



作者在南蘇丹與當地兒童同行

(資料來源：公教報第4218期 2024.12.20)

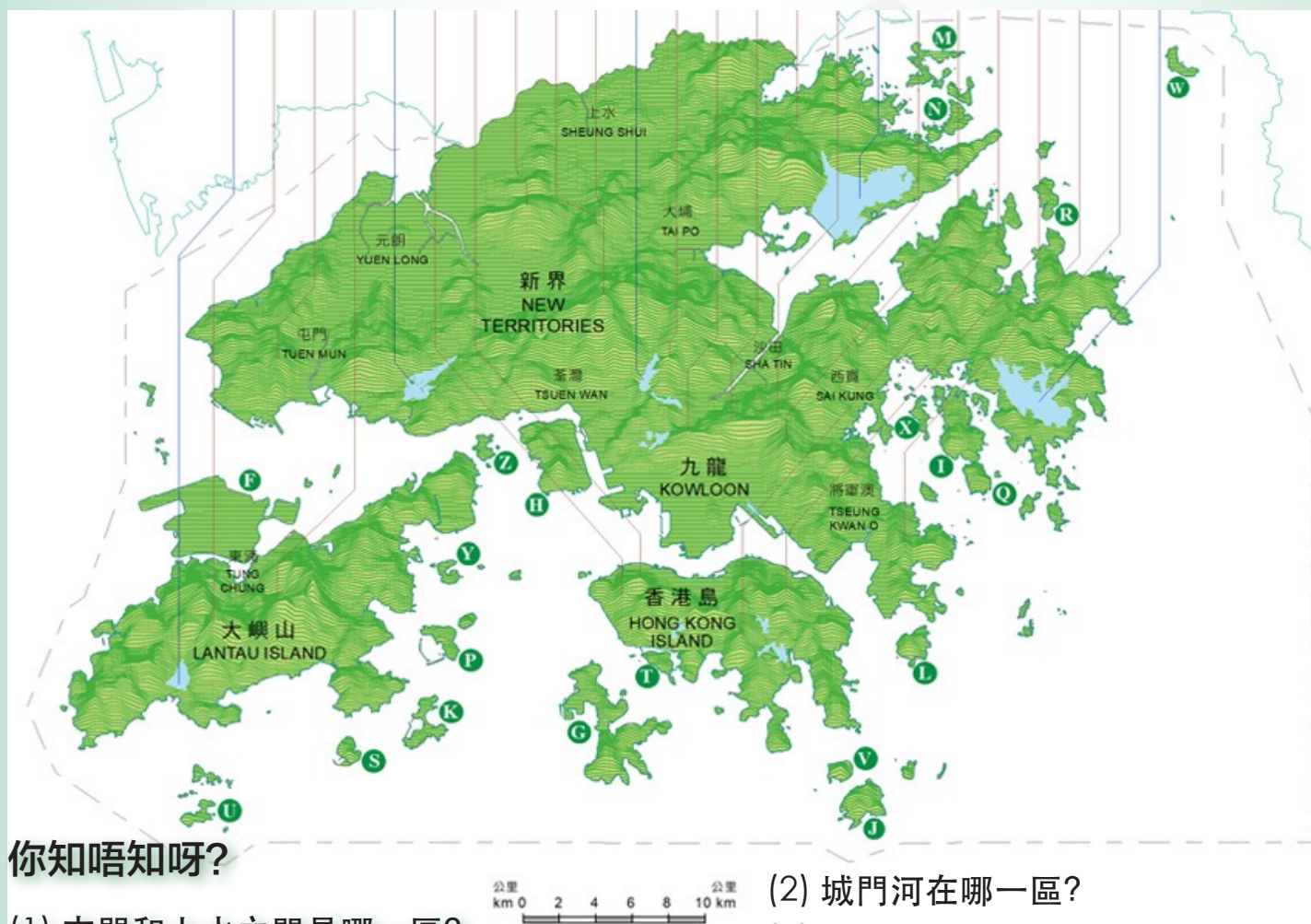


你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

香港地理系列

甲部：請先閱讀以下地圖，然後回答問題(1-3)



你知唔知呀？

(1) 屯門和上水之間是哪一區？

(2) 城門河在哪一區？

(3) 東涌在大嶼山的北岸還是南岸？

乙部：考你記性

請先閱讀以下圖表，然後自由選擇其中三項作快速記憶遊戲用。

有得揀，你點揀？

你可以在30秒內把你的三個選項牢牢記住嗎？

區域面積	平方公里	區域面積	平方公里
香港島	79	新界 - 島嶼(大嶼山; 其他)	79
香港島鄰近島嶼	2	香港陸地總面積	1115
九龍	47	維多利亞海港	41
新界 - 本土	748	香港海面總面積	1640
		香港水陸總面積	2755

(資料來源：香港地政總署網頁)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

動腦筋



日本廣島市安佐動物公園的大象標緻藏了八種動物。你可以找出來嗎？

今期數獨

	10		2	3				8	
		1		10	4	8	6	12	7
	5			1		6			10
	11	6	4	7		12			5
	4		11	9	8	1		2	
7						5	11		9
	1	10						11	9
9	3		4	10	8		5	6	7
6				5		4		8	1
8			12				10		
	6			2	7		12	9	5
2		7		8	11				6



2025年禧年，是以「希望」為核心，象徵着解放、赦免與天主無限慈悲。作為這段旅程中的同行者，讓我們在聖母月，一起透過玫瑰經回應天主召喚，祈求一個正義、和平且充滿希望的世界。

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

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

上期數獨遊戲答案