

牆內牆外祈禱

以下是一些代禱意向建議：

親愛的 _____：

- 1 先教宗方濟各2025年7月祈禱意向：為分辨的培育祈禱。願我們愈發學會分辨，知道如何選擇人生的道路，並拒絕一切使我們遠離基督和福音的事物。
- 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

進教之佑，為我等祈！
願主的平安常與你同在！

主內：編輯組

教宗籲伊朗與以色列停火 藉對話締造持久和平

「伊朗和以色列之間的局勢不斷惡化。我在這個關鍵時刻，再次鄭重呼籲有關方面保持負責任和理智的態度。」教宗良十四世於6月14日在梵蒂岡聖伯多祿大殿主持公開活動時重申，任何人也不應威脅別人的生命，「各國有責任推動和平，啟動修和的進程，並確保每一個人的安全和尊嚴。」教宗呼籲各方互相尊重，並以誠懇的態度對話，「建設一個更安全、沒有核威脅的世界」，而締造持久的和平的基礎是「正義、友愛和公眾福祉。」教宗關注到全球多個地區爆發武裝衝突，他承諾為所有受害者祈禱，同時也再次呼籲交戰各方停火，保護平民百姓，並為和平進行對話，「我敦促國際社會加倍努力，最基本是向陷入嚴重人道危機的人提供其所需援助。」

我們要繼續為中東、烏克蘭和全世界的和平祈禱。」

將和平託付給青年

教會將於7月28日至8月3日舉行禧年的青少年慶典，教宗把恢復世界和平的希望託付給青年，「我等著你們！願聖母瑪利亞、和平之後為我們轉禱。」

教宗於6月14日向其家鄉美國芝加哥的青年發表錄像片段，他表示，青年蒙召成為和平與團結的推動者，「世人期待你們宣講希望的信息，並要促進和平。」他期望青年在建設未來過程中發揮其獨特的角色。

他最後降福青年，「願天主的愛與平安臨於每一個人身上，使你們永遠能在世界各地成為希望的燈塔、望德與平安的標記。」

(資料來源：公教報第4244期2025.06.20)

今期內容

牆內牆外祈禱	1
每日聖言	2
傳遞希望	3
關懷勞工	4
關懷勞工	5
獨處	6
分享少少	7
動腦筋	8

《每日聖言反思》

2025年7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)

2025年6月18日《行善不求「虛聲作勢」》

聖瑪竇福音 6:1-6,16-18

那時候，耶穌對他的門徒說：「你們應當心，不要在人前行你們的仁義，為叫他們看見；若是這樣，你們在天父之前，就沒有賞報了。所以，當你施捨時，不可在你前面吹號，如同假善人在會堂及街市上所行的一樣，為受人們的稱讚；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。當你施捨時，不要叫你左手知道你右手所行的，好使你的施捨隱而不露，你父在暗中看見，必要報答你。當你祈禱時，不要如同假善人一樣，愛在會堂及十字街頭立著祈禱，為顯示給人；我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱；你的父在暗中看見，必要報答你。幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是為叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉，不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必將報答你。」



反省：

天主要求人樂善好施、深切祈禱及齋戒沐浴都是在隱蔽處進行，不用大吹大擂，引人注意及加以讚賞。

(一) 施捨：

施捨是一個非常實踐愛德的行為，但天主的要求不是為搏得人的歡心，因為這個善行若只純粹為得到人們的稱讚，卻換不上天主的賞報。有見於此，耶穌給予人們的忠告就是：「不要叫你左手知道你右手所行的，好似你的施捨隱而不露。」(瑪6:3-4)

(二) 祈禱

如果人的祈禱是裝腔作勢，粉飾外表，便會引起人們對你的注意，但是，天父卻不欣賞那種「假虔誠」。所以，祈禱時要：「進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱。」(瑪6:6)

(三) 禁食

在禁食時，不要哭喪着臉，是為引起人家對你的注意；那末，這個「扮相」已賺得人們對你的「激讚」。然而，天上的父卻欣賞的是：「要用油抹你的頭，洗你的臉，不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見。」(瑪6:17-18)

以上的言行只有天上的父才知道你在作什麼，和回報給你什麼。

聖保祿在他的書信中，也寫了給格林多人同一的思想，亦收同曲異工的作用，他說：「那供給播種者種子，而又賜食糧給人養生的，必要供給和增多你們的種子，且使你們仁義的出產增加，叫你們事事富足，以致十分慷慨，致使人因此藉着我們而產生感謝天主的心。」(格後9:11)

進教之佑，為我等祈。

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

傳遞希望 與主相遇

關顧在囚及更生人士



(本報訊)「這尊雕塑描繪一個在獄中的人，伸出兩手，有沒有留意到他手掌上有（像耶穌傷痕的）釘孔？……我們在這裡祈禱，透過雕塑進行默想，有助回應聖經這句話：你們應懷念被囚禁的人，好像與他們同被囚禁。」（希十三3）香港教區甘實維副主教於6月8日在赤柱聖亞納堂祝聖名為「當我在監裡」（When I Was in Prison）的青銅雕塑時，寄語教友在祈禱中謹記這幅圖像，以同理心感受在囚人士的困境，以愛關懷他們，讓對方看見希望，同時讓自己藉此與主相遇。

教區當日以「在囚及更生人士」為主題，舉辦「希望的朝聖者」心靈朝聖之旅活動，約有100人參與。甘副主教首先自彈自唱，帶領在場人士詠唱由基督新教囚友樂隊「邊緣組合」創作的《屬靈人》，並簡介教區的監獄牧民工作；接著由「燃亮基金」專責小組成員曾若珩介紹基金為在囚與更生青年提供的服務與支援。身兼小組主席的甘副主教透露，為了讓教區不同群體參與監獄福傳，正考慮由兒童繪製寫有慰問語句的心意卡，寄給在囚人士。

懲教署在2023年成立「立德學院」，為成年囚友提供為期一年的應用教育文憑課程。曾到訪學院的懲教署專職教士屈浩強執事表示，校內的環境設計和設施均很適合學習，學員亦不用

穿囚衣，改穿校服上課，還可邀請家人參加結業禮，盡顯懲教署人員的心思；加上遇到不少職員因認識天主教信仰而願意為監獄牧民工作提供一點彈性，讓他十分感動。他並謂，將相繼有教友參與監獄福傳的義務工作，期望他們懷著與囚友「拖住上」的勇氣，服務更多有需要人士。

聖亞納堂的導賞員Jackie補充，堂區每年招收的慕道班學員大多為懲教署職員及其家人；該堂首任主任司鐸廖錫光神父（1990年安息）亦是「探監先驅」，從事監獄牧民工作數十年，由於堂區鄰近不同懲教院所，不少教友亦趁禧年加入監獄福傳行列。終身執事候選人彭利來（Perera Susith）則與英語團體分享自己服務等候遣返或遞解離境的被羈留人士之經驗，例如有些家庭的母親正在服刑，眾子女只能由父親照顧，生活和情緒也極需關顧。

為配合禧年，香港教區每月舉辦心靈朝聖之旅，在本港九個朝聖地安排不同活動，例如主題分享講座、加拿大雕塑家史萬斯（Timothy Schmalz）的作品「無家者耶穌」系列雕塑祝聖禮、明供聖體、修和聖事、彌撒及晚禱等，鼓勵教友參與。（黎）

（資料來源：公教報第4243期 2025.06.13）

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)



讓工友看見天父慈悲的面容

香港天主教勞工事務委員會 2023-2024年服務摘要

本會致力在快速變化的社會中，回應基層勞工的需要，發揮僕人和先知的角色，藉此傳遞天主的愛。各區勞工牧民中心持續外展到基層工作場所，推行服務和組織友愛小團體，偕同教友與工友同行，分享他們的工作與生活經歷、關懷他們的身心社靈及工作待遇，讓工友發現天父慈悲的面容。

勞工關懷

「透過工作和善用天賦才智，
人能够駕馭大地及使它成為合適的居所...」

01

(《論教會在現代世界牧職憲章》#27)

極端天氣下對基層勞工的關顧

- 僕人角色：與紅十字會本地賑災服務協作，在酷熱天氣下派發防暑物資及進行宣傳教育，減輕戶外工友的健康風險
- 先知角色：與綠色和平等團體共同倡導修訂《預防工作時中暑指引》以提升指引的可操作性，同時應樂施會邀請，參與防暑警報系統研究



「我們蒙召在任何情況下都成為窮人的朋友，
追隨耶穌的腳步。」

(第8屆《世界窮人日文告》)

03

「愛貧為先」信仰培育

- 世界窮人日：除了每年舉辦體驗活動及祈禱會之外，亦設立世界窮人資料庫，透過多媒體培育資訊，使這份「愛」能延續至不同華人社會。
- 信仰培育：為不同教區機構、堂區、公教學校及公教信徒善會或信友團體，進行關社及社會訓導培育，鼓勵信徒以行動關愛社會上有需要的兄弟姐妹



「工作是為人，
不是人為工作。」

02

(《人的工作》通諭#6)

關注勞損工友的身心社靈

- 針灸義診中心分別與聖雲先會香港中央分會合作，或獲得世界傳道會/那打素基金贊助，舉辦中醫針灸義診服務，以改善工友因長期工作引起的勞損和痛症問題
- 安樂茶飯：邀請了天行家人心靈互動協會特別為這些中老年清潔工及保安員，舉辦生命自覺工作坊，領略活得自在的啟發



「若你們在地上同心合意，無論為什麼事祈禱，
我在天之父，必要給他們成就。」

(瑪十八19)

04

「共議同行」政策倡議

- 透過外展及培育活動，幫助工友了解「都市固體廢物收費」政策，並關注政策對基層勞工影響。
- 與聖方濟各大學研究團隊開展了一項研究，透過追蹤研究及聚焦小組，訪問從事不同基層工種的工友，就輸入勞工對基層職位的影響進行評估



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

勞工社群

外判清潔工友

- 關注職業安全及健康,發佈「酷熱天氣對戶外工友的健康影響調查」並倡導修訂「預防工作時中暑指引」內容
- 開展酷熱天氣下的防暑支援,包括設立工友休息站,提供防暑物資、資訊及急救培訓
- 反映防治蟲鼠組工友在削減編制下的合理工作環境和待遇安排,收集各區工友意見並提交意見書



少數族裔基層家庭

- 倡議為外判清潔工僱傭合約增設多種族語言範本,提升工友對合約的認識
- 改善傳譯服務,讓南亞家庭在醫療服務上獲取更平等的服務質素
- 推動少數族裔就業支援服務,透過個案跟進及就業培訓,擴闊他們就業的選擇和機會
- 籌辦南亞中文班及多元文化體驗活動,藉文化交流消除隔閡並促進社區共融



基層婦女

- 成立「在職婦女互撐小「組」」,藉各種活動增進組員對勞工權益及社會資源的認識,締造喘息空間以促進組員互助與關懷
- 創作《媽媽Overload!》繪本作為培育教材,以真實故事推動大眾反思雙職母親在各個場域所需要的支援措施
- 就「連續性合約修訂」提交意見書,倡議按比例給付僱傭權益以保障零散工雙職婦女的權利



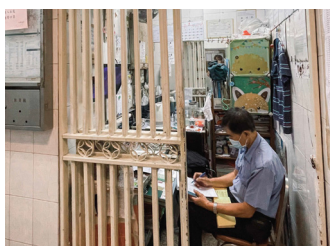
工傷病友

- 開展工傷教育活動,以工傷病友互助小組及街頭展覽,提升工友對工傷索償流程的認識
- 為工傷病友提供靈性陪伴及實質支持,藉傾談及園藝治療助工友緩解情緒壓力



保安工友

- 組織保安員友愛小團體,關顧工友在颱風及暴雨警告下的工作狀況,及提升工友對僱傭合約內約束性條款的關注度
- 就最低工資檢討機制及水平提交意見書,為基層勞工爭取更好保障



本會2023-2024年
工作報告
完整版



思定Fun享

St. Augustine Youth Association



2025年7月1日

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

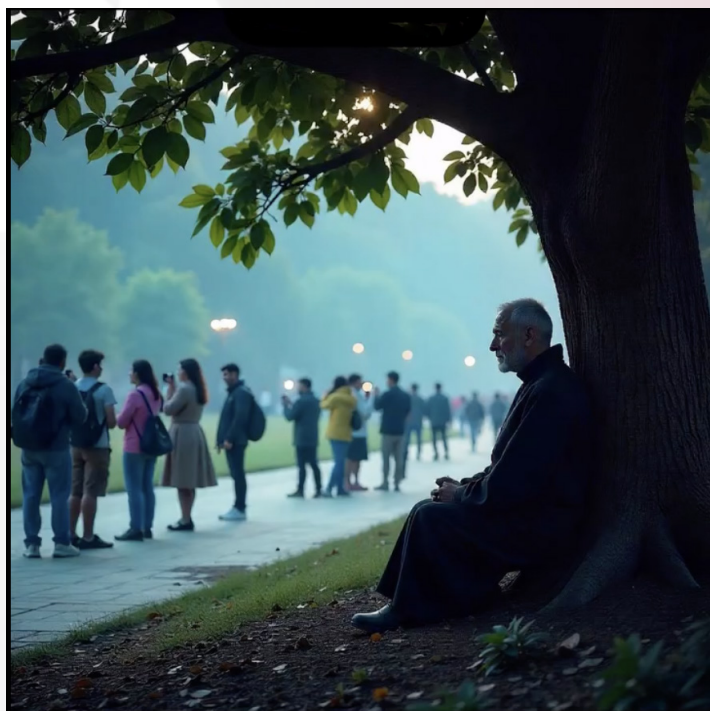
(瑪 6：14)

Solitude

獨處

獨處是指一個人獨自待在某個地方，沒有其他人的陪伴。

獨處的優點：自我反思，創造力提升，減壓，增強專注力，情感獨立，促進自我成長，改善人際關係。總之，獨處是一種重要的自我照顧方式，能夠促進身心健康。



不要在工作中 散發弱者氣息

不會接話
反應慢

過度禮貌
怕惹人不高興

思維混亂
抓不住重點



知識儲備不足
講話容易詞窮

不自信
容易緊張

經常委屈自己
去討好身邊的人

Rest,
stop fighting,
and know that
I am God!



我是天主，
你是知道的
不要再爭奪些什麼了，
休息一會吧！



I pray for the gathered Church around
the world.

*May we find rest today, not in
complacency but in love. For you have
reconciled us to yourself, and given us
the ministry of reconciling others. May
your people be faithful to your calling.*

我為世界各地聚集的教會祈禱。

願我們今天可歇息，不是在自滿中，而是在愛裡。因為你使我們與你和好，並給了我們使他人和好的職分。願您的子民忠於您的召喚。



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

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



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

上期數獨答案

字母數獨 –
請填寫英文母R到Z在9x9的空格中

S	T			V				
			Z		X			
	U	W			R			
			R				W	T
R			T				V	X
				Y				U
		Y						W
		T				R		Z
		R	S	Z	T			

