

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

以下是一些代禱意向建議：

親愛的 \_\_\_\_\_：



- ① 教宗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 為近日因水災，交通意外和病痛離世的眾靈魂
- ⑦ 為思定會

進教之佑，為我等祈！  
願主的平安常與你同在！

主內：編輯組

### 今期內容

|              |     |
|--------------|-----|
| 牆內牆外祈禱 ..... | 1   |
| 教宗放暑假 .....  | 2   |
| 聖本篤 .....    | 3   |
| 鍾秀娟修女        |     |
| 人物專訪 .....   | 4-5 |
| 愛與希望 .....   | 6   |
| 動腦筋 .....    | 7   |
| 今期數獨 .....   | 8   |

**天主教香港聖經協會**  
「讀主言·入主心」聖經金句日曆

2025年7月4日 星期五  
常年期第十三周

六月初十

**跟隨我！瑪 9:9**  
Follow me. Mt 9:9

# 希望

將過去交託給天主的慈悲  
將現在託付給天主的慈愛  
將未來交付天主上智的安排

聖奧思定



2025年7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)

## 教宗放暑假?



**你沒聽錯，教宗也會放暑假啊!**

今年夏天，教宗良十四世將前往意大利小鎮Castel Gandolfo（岡道爾夫堡）度假兼祈禱。這座小鎮位於羅馬東南約25公里的山丘上，擁有壯麗的巴貝里尼花園（Barberini Gardens）和阿爾巴諾湖（Lake Albano）美景，是教宗的避暑夏宮，也是藝術與信仰的交匯點。



### July

## 6 - 20

9日在夏宮內的願祢受讚頌莊園舉行私人彌撒，將首次使用為照料受造界彌撒的祈禱經文。

### August

## 15 - 17

（聖母蒙召升天節週末）  
他會主持主日彌撒，並於中午12時與信眾一同誦唸《三鐘經》（Angelus）。

我們可以參觀岡道爾夫堡嗎？

可以！教宗方濟各自2014年開放了巴貝里尼花園，2016年將夏宮轉型為博物館對外開放。

夏宮內還有教宗庇護十一世於20世紀初創建的小農場，生產牛奶、雞蛋、橄欖油、蔬菜和蜂蜜，

供應夏宮及梵蒂岡超市。2023年起，該農場成為生態教育基地，推廣環保與可持續發展。

放假，也是與主相遇

對教宗來說，放假不等於停止祈禱，而是善用時間，重整思緒。耶穌說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」（谷6:31）在忙碌生活中，我們都需要寧靜時刻，重新注滿信仰力量！

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

## 聖本篤格言：祈禱與工作

聖本篤認為，隱修生活不應是在深山曠野中祈禱，而是應在祈禱及工作中取得平衡。



祈禱並非僅限於特定時間或地點，而是應融入日常生活中，與工作相結合，使祈禱成為工作中的力量，工作也成為祈禱的延伸。

祈禱是樂事，工作也是樂事。我們每天祈禱和工作就會為主取得雙倍的喜樂的果實。若是我們每天都在祈禱中工作，工作中祈禱，我們的生活就會更加整合。

## 聖本篤與烏鴉

究竟烏鴉同聖本篤有什麼關聯？

烏鴉竟然救過聖本篤一命？

### 小故事時間

聖本篤在隱修期間，有一隻烏鴉習慣從他手中啄食食物。一次有人因為聖本篤嚴格的修道規則而用毒麵包陷害他，這隻烏鴉聽從聖本篤指令將有毒的麵包叼走並投放到荒山，保護了聖本篤的安全。



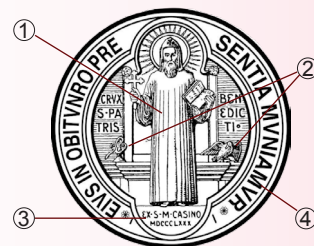
烏鴉代表……

烏鴉象徵神蹟與天主的護佑，與聖本篤的靈修生活密不可分

## 聖本篤

### 聖本篤聖牌

1. 聖本篤  
右手持十字架，左手持聖經  
(象徵遵行天主旨意)
  2. 毒酒與烏鴉  
毒酒杯：劃十字後破裂  
烏鴉叼毒麵包：聖人避開毒害
  3. 腳下銘文  
「EX.S.CASINO MDCCCLXXX」  
(1880年，源自卡西諾山)
  4. 外圈文字  
Eius in obitu nostro praesentia muniamur]  
(藉彼臨現護佑我等臨終時)
- 背後文字  
[Crux Sancti Patris Benedicti]  
(聖父本篤的十字)  
左右有神聖保護符號



(資料來源：沙田團聖本篤堂主日學青年導師製作)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

## 【人物專訪】以慈悲心體驗共融 鍾秀娟修女

「福音中說要如同天父那樣慈悲（參路六36），這些年來我培養了一份慈悲心，以祂的大愛去愛所有人……天主讓我經驗祂所創造的多元世界，更加理解怎樣接納差異，也看到祂在不同文化中的臨在。」嘉諾撒仁愛女修會（下稱「嘉諾撒會」）的鍾秀娟修女在非洲多國服務接近20年，以「有福」來形容自己多年來的生活，既生於香港這片福地，又能遠赴地球另一端認識不同的民族，真正體驗教會的多元共融。

鍾修女出生於公教家庭，在六兄弟姊妹中排行第五，於嬰兒時期領洗。就讀於天主教中學的她，初中時在教區舉辦的聖召講座中首次認識聖召，「覺得當修女也不錯。」後來她的大姊加入安貧小姊妹會當修女，在安老院服務。鍾修女前去探望及當義工時留意到，以往在家中不常做家務的姊姊，竟在照顧長者時顯得很快樂，該處其他修女也全都面露笑容，「於是我心想，修女的生活為何會如此快樂？」

中七畢業後，她在柏立基教育學院唸書，認識了一名嘉諾撒會的意大利籍修女，對方在她畢業時著她應徵修會屬校的空缺，最後她順利到該校任教。她表示，「第一年當老師，收入不錯、生活穩定，聽已婚同事聊起家庭生活，也好像很好。但奇怪的是，我心裡總好像不滿足，欠缺了一些東西。」後來學校的年青修女邀請她參



與聖經分享等聚會，漸漸令她意識到，修道生活更適合自己，便加入嘉諾撒會。

### 不要妄下判斷

鍾修女在1997年矢發永願，於2000年到埃及及開羅學習阿拉伯語，並在課餘時到堂區接觸和服務從蘇丹逃到當地的難民。她直言對埃及的第一印象不佳：「這是我第一次離開香港到外地，沒想到埃及這麼古舊，樓宇和街道破落，周圍滿佈垃圾，車輛亦鋪滿塵埃，環境跟香港截然不同。」她又謂，當時人們仍會以售賣「飛機櫃」的方式販賣物品，又喜歡隨街「吐口水」，自己曾不幸「中招」，更在街上被樓宇傾瀉下來的水弄髒身穿的白色會衣。

（資料來源：公教報第4234期 2025.4.11）

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

然而，她在當地體會到天主教會的普世性，加深了對東方禮教會及禮儀的認識。她舉例，他們聖堂的燈光和聖像佈置較著重靈性感知，又會讓嬰孩領聖體，從小領受天主的恩寵，透過整體氛圍培育其宗教經驗。她表示，這些經驗讓她理解，凡事不要急於作判斷，「當你離開熟悉的環境，看見不同的事情，可能會不習慣和作出批評，但其實過程中才會看到自己的不足，以及別人有甚麼值得效法的地方。」

其後，鍾修女先後到蘇丹、肯尼亞、烏干達等地服務及進修，及在坦桑尼亞進行培育工作，當地熾熱的禮儀氣氛令她印象最深刻：「彌撒時聖堂擠滿了人，唱歌跳舞，他們很有音樂感，會用不同大小的樂鼓打節奏，不論年紀也會隨鼓聲舞動身體，很熱鬧、很有慶祝節日的氣氛，那份喜樂很能感染到人。」她也在貧窮的教友身上看到他們對天主的信靠，重視心靈上的滿足，不會因物質生活上的匱乏而怨天尤人。

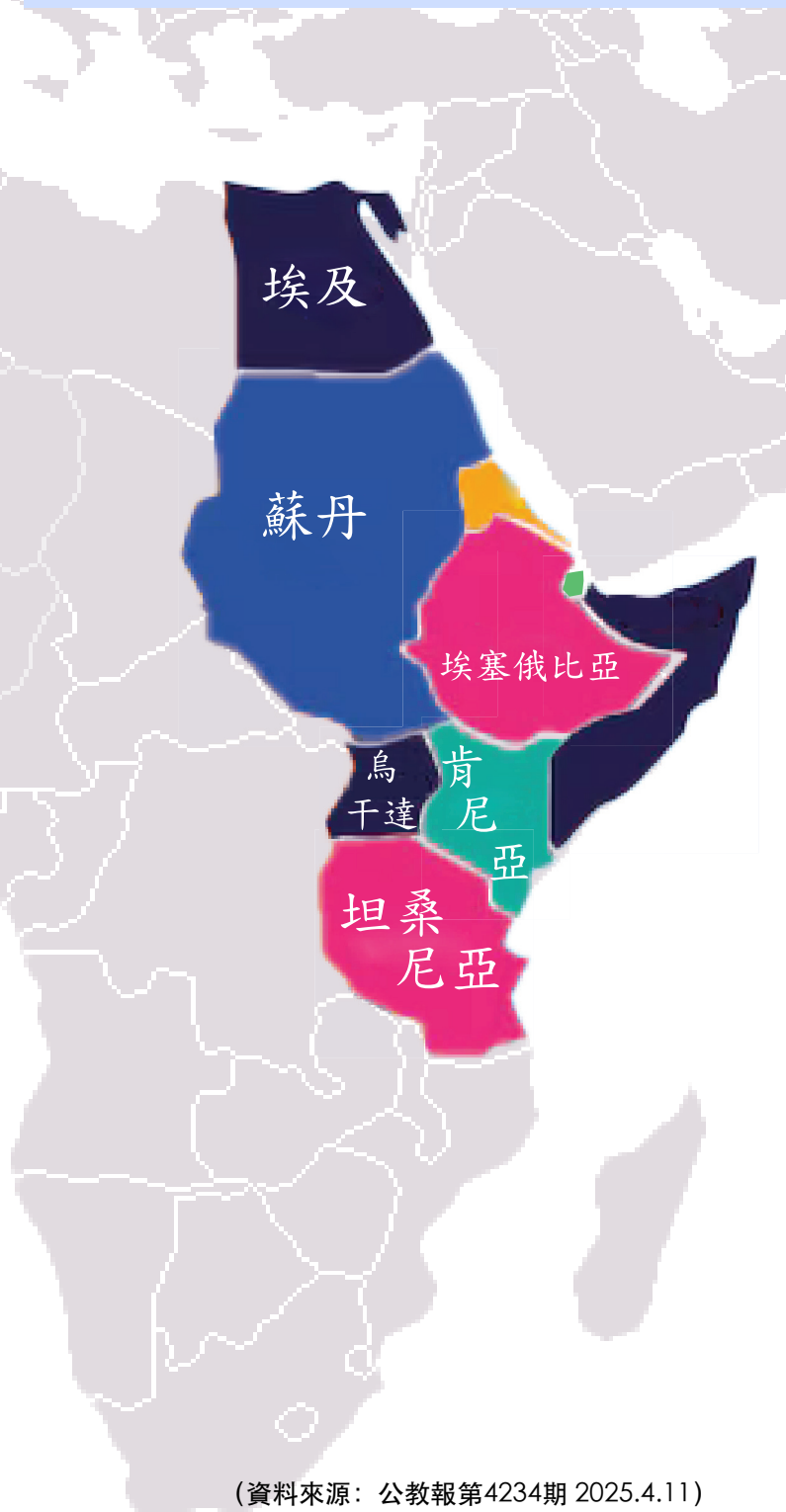
## 讓人愛慕耶穌

她笑言，「傳教」一詞或許會嚇怕別人，「好像強逼他們接受教理，硬生生要他們加入某個組織。」她認為會祖聖瑪大肋納嘉諾撒所言，修會應「讓人認識及愛慕基督」(make Jesus known and loved) 更加恰當，「我們要用各種方法與別人保持良好關係，及向他們介紹耶穌，當他們知道有一個這樣的好人，自然會希望更認識他，成為他大家庭的一分子。」

鍾修女離開香港接近20年，近乎無間斷地在非洲服務，最後於2019年回港，協助修會處理內部行政工作。她表示，初進修院時沒有想過會離港這麼久。昔日她還未發願時，曾在培育活動中抽到書籤，「上面寫著會祖的說話，大意是修會精神是要到不同地方侍奉天主，無論該處有多遠。」她深信天主對每個人也有最好的計劃，將來的路會怎樣走，仍需看天主的旨意，但坦言自己較喜歡陪伴和聆聽青年的服務。(黎)

本刊編輯注：鍾修女已成為思定會義工

## 非洲東部的地理區域



(資料來源：公教報第4234期 2025.4.11)

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】愛與希望——由家務指導服務說起



細心解釋，協助他一步一步預備申請文件，陪同就醫去克服面見精神科醫生的緊張，並指導他正常飲食習慣及建立生活規律。就是愛心的陪伴和耐心的接納，這位年青人補充了不少營養，慢慢

地重拾對人的信心、重燃人生希望，再次踏出社會，報讀自我增值課程，最後更找到工作，自力更生獨立生活。

另外有一位長者，經歷家庭關係破裂，丈夫的離棄，其媳婦跟兒子離婚及遺下孫女。這位長者獨力照顧家庭和孫女，感到

相信大家對於「有問題，找社工」這句說話並不陌生。但當遇上家務問題時，去找家務指導員又有否聽聞過呢？社會福利署於轄下各綜合家庭服務中心設立家務指導服務，旨在協助個人或家庭掌握自我照顧、處理家務及照顧其他家庭成員的基本技能，加強他們獨立生活的能力。

我們中心的家務指導員不單本著以上的服務宗旨，更加上香港明愛「以愛服務、締造希望」的信念，用心地協助不同需要的家庭。

曾經有一位隱蔽青年，經歷父母相繼離世，更遭親友欺騙金錢，因而對人失去信任，怯於接觸人；其情緒影響工作而導致失業，亦因拖欠租金而險遭沒收公屋。他在重重壓力下更患上抑鬱症。家務指導員被委派陪同這年青人處理經濟援助及治療情緒。他在初接觸時表現冷漠，不相信家務指導員可協助他；他更對申請手續繁複而感到沮喪，同時亦抗拒接受精神科治療。縱然年青人滿載負能量，但家務指導員仍持續鼓勵及

孤單乏力；以致家中囤積雜物，食物凌亂擺放，不時有老鼠出沒，家居衛生環境惡劣。她初時以生病為由，藉詞拖延家務指導員家訪；亦以種種困難來推搪清理雜物。家務指導員並未因此放棄，持續以愛關心她照顧家庭的辛酸，親身示範和協助清理污穢雜物和發霉食物，過程中指導她有系統清理及分類技巧，強化食物安全知識，以免影響孫女和家人健康。有著被明白、被關心、被包容的溫暖，燃亮了這位長者的動力及向兒子表達需要協助的勇氣，最後連她兒子亦伸出援手，結果廚房變得整潔寬敞，衛生環境得以改善，家庭關係亦得以重建。看著家人同心協力的成果，他們再次展露滿足的笑容，笑容也滿載家人彼此支持的甜蜜。

我們相信，有愛就有力量，有愛看見希望！

(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)

Ms Yu  
4d · 🌐

🐷：...你係咪有讀過大學㗎？

M：係啊。

🐷：咁點解你讀完大學都唔去搵份勁D嘅工嘅？

M：😂 有咩工係勁D嘅工啊？

🐷：譬如去D公司做啦...或者做科學家啊、太空人啲啲.....

M：哦...因為我大學係讀音樂嘅.....同埋我鍾意教小朋友啊嘛.....乜教小朋友音樂唔勁咩？

🐷：.....其實都勁嘅...因為科學家就可能唔識教小朋友嘞，佢地淨係識睇顯微鏡㗎咋。

Ms Yu

M：唔，呢個社會需要唔同嘅人，每種職業都有佢擅長嘅嘢，無話邊個勁過邊個。

🐷：係「善良」啊！

M：😞.....啊，唔係，我係話「擅長」，「擅長」即係一個人比較做得好嘅嘢，譬如科學家就擅長計數、鋼琴家就擅長彈琴咁，我就擅長教小朋友囉。

🐷：咁可唔可以係擅長善良㗎？

當然可以，老師也願你如此。

善良的人，能憂人所憂、樂人所樂、將心比己，這才是身為人最大的本領啊！

(資料來源：Ms Yu/臉書/2025.07.06)

## 動腦筋

|       |       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|-------|
| R / B | E / A | S / L | A / I | C / T |
| A / X |       | E / L |       | E / H |
| S / E | K / C | A / I | N / R | E / S |
| Y / I |       | V / R |       | S / D |
| S / P | T / O | S / E | E / D | S / D |

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

## Nature's Umbrella: Birds Find Shelter on a Rainy D... See more



你看見鳥媽媽在做甚麼嗎？

## 今期數獨

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

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

上期答案

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

