



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

2025年8月1日

(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8月祈禱意向：為共同生活。願那些似乎更難共存的社會，不屈服於基於種族、政治、宗教和意識形態形成的衝突造成的誘惑。
- 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

白色長袍

「哭泣室」是西斯汀聖堂的祭衣房，也是新任教宗首次穿上教宗白袍的地方，在這裡，教宗白袍備有三種尺寸供新教宗選擇。「哭泣室」這名號，象徵新教宗當選後那份感動、忐忑和苦樂交雜的情緒。

當選者脫去樞機紅袍，換上白袍後，在宗座大樓露台會見群眾。這件白袍象徵基督的清白純潔，彰顯其成為基督在世的代表，也是死亡和復活的標記。

教宗方濟各安息主懷後，其漁夫戒指隨著其牧職完結而被敲碎。教宗良十四世戴上伯多祿漁夫戒指，象徵其伯多祿繼承人身份，而羊毛肩帶及牧杖則象徵其牧者的使命。



穿上白袍的教宗良十四世

教宗冷知識

已故的聖若望保祿二世和本篤十六世，有時會在白袍外層穿上紅色斗篷和紅鞋，紅色象徵基督的受難及為信仰犧牲，並宣示其服膺於基督。教宗方濟各貫徹其簡樸的牧民風格，未有穿紅色斗篷和紅鞋。

白色小圓帽是教宗專用，紅色是樞機專用，紫紅色則是主教專用，他們會在彌撒的聖祭禮儀上脫去小圓帽，以在天主面前保持虔敬。

部分朝聖者在梵蒂岡聖伯多祿廣場舉行的公開活動上，把自己預早購買的白色小圓帽，跟教宗佩戴的小圓帽交換，或贈對方一頂新的小圓帽作為禮物。



聖若望保祿二世在教宗白袍外加上披肩

今期內容

牆內牆外祈禱	1
每日聖言	2
仰賴耶穌平息風暴	3
靈修小品	4
醫牧心聲	5
以愛修補	6
小小分享	7
動腦筋	8

如果其他在囚兄弟姊妹希望收到思定會的書信，歡迎你寫信告訴我們。也可直接告訴「思定會探訪員」。

《每日聖言反思》

2025年8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7月23日《撒種子的啟示》



聖瑪竇福音 13:1-9

在那一天，耶穌從家裏出來，坐在海邊上，有許多群眾集合到他跟前，他只得上船坐下，群眾都站在岸上。他就用比喻給他們講論了許多事，說：「看，有個撒種的出去撒種；他撒種的時候，有的落在路旁，飛鳥來把它們吃了。有的落在石頭地裏，那裏沒有多少土壤，因為所有的土壤不深，即刻發了芽，但太陽一出來，就被曬焦；又因為沒有根，就枯乾了。有的落在荊棘中，荊棘長起來，便把它們窒息了。有的落在好地裏，就結了果實：有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。有耳的，聽吧！」

反省：

《撒種子的啟示》

撒種的啟示，就是說種子是不同的種子，但每當被撒種者投放在土地裏，不同的種子就有不同的生機。耶穌用此作比喻，就是表示人在「我見我聞我感受」的程度上有很大參差。

示列如下：

(一) 種子落在路旁時：竟然給飛鳥啄食了。這表示人若不堅持自己的信念，就很容易受到其他人的思想影響。

(二) 種子落在石頭堆裏：土壤不多也不深，在種子發芽時很容易被太陽曬焦。表示人在聽來的道理因底子不深，就會變成「膚淺論」，人云亦云，沒有自己的意見而已。

(三) 種子落在荊棘中：種子與荊棘共同生長，結果窒息了。表示人在聽落的道理。若沒有生命的滋養和成長，最後導致枯乾和失卻任何生命力。

「因為天國的奧妙是給你們知道，並不是給他們知道。因為凡有的，還要給他，使他富足；但是，凡沒有的，連他所有的，也要由他奪去。」 (瑪 13:11-12)

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)

伊朗樞機講述戰事

「黎明前，戰鬥機和無人機投擲炸彈的轟炸聲震耳欲聾，……已經習慣了，……，卻無法入睡。」伊朗德黑蘭－伊斯法罕總主教馬竇樞機（Dominique Mathieu）深信，耶穌的聖體在砲火中陪伴所有人，讓人心回復平安；即使身處波浪洶湧中，祂仍會在船上「平息風浪」。

截至7月1日，以色列和伊朗之間的衝突，……局勢依然緊張。

馬竇樞機起床後，首先爬上屋頂露台，「仔細觀察硝煙，從而辨識出被轟炸的地方；同時打開前門，看見空無一人的街道。」樞機續道，伊朗居民的日常生活被徹底顛覆，大部分店舖關閉了，只有幾間雜貨店和麪包店售賣價格昂貴的產品。

「我們充滿憂慮，如同門徒在船上，與熟睡的耶穌同在，並在暴風雨中奮力掙扎，抵禦即將淹沒他們的海水。我們納悶於耶穌似乎不見蹤影，特別是風雨肆虐之時。我們搖晃祂，希望喚醒祂，好讓祂有所行動。祂在船上，也就是在教會內，提醒我們，祂就在那裡。」樞機指上主是唯一穩固的依靠，「我們必需透過祈禱去鞏固信德，避免屈服於邪惡的誘惑。」

仰賴耶穌平息風暴

樞機表示，「在極具爭議的地帶，交戰升級的情況嚴重得令人難以置信。有些人得到盟友的協助，有些人獲得幫兇的支援。**我們擔心會發生最壞情況，即『透過戰爭去達致和平』。**」

「然而，和平並不代表出於恐懼而沉默。和平是心平氣和地解決衝突，為正義、修和與人性尊嚴去積極締造。」樞機表示，和平是愛與慈悲的果實，「**我們必須走非暴力和對話的道路。**我們是否對耶穌有足夠的信德，相信祂斥責了風浪，風浪就會平息了？」（參路八22-25）他重申教宗良十四世對中東恢復和平的呼籲，敦促各方停火。

（•文：亞洲新聞；圖：OSV新聞網）

伊朗首都德黑蘭遭到以色列的導彈轟炸

（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)

【靈修小品】生命無價

〔作者：麥琬淑修女〕

近年，很多人自殺，他們用不同的方法去企圖毀滅自己；他們自殺的原因有多種：壓力太大、被遺棄、感受不到愛及接納、感情問題、經濟問題、無希望等等。

通常都是在絕望的那刻找不到人開解，而一時衝動，無法回頭。我想：如果當時有人及時開導，是不是會有不一樣的結果？

生命是天主的恩賜，能活著就是希望，生活有無限的可能性；我們要堅信我們能改變命運，是天主給我們時間和機會去改變現實。但當生命結束了，就完結了，也不能改變甚麼，只剩下惋惜，再也回不了頭。為自己如是，為家人也如是；一時之氣會令大家帶來無限的傷痛，永不磨滅的傷痛及永遠的懊悔和自責。

我明白現在的青少年要面對多大的壓力：學業上的、家庭中的；也是來自學校、父母，甚至師長等。每位父母都想孩子能贏在起跑線，想他們成龍成鳳等而加諸壓力。父母們不會、也無時間聆聽子女們的心聲，及他們的需要，他們的興趣等；只是為填滿他們的時間表。有些父母說不會讓他們的子女在嬰兒時領洗，讓他們成長後自己選擇；另一方面，他們又會安排子女學這樣、學那樣，那怕子女其實對此毫無興趣。

我們成年人，一方面不要給予子女太大的壓力，另一方面要多與子女傾談，讓他們表達自己的意願及感覺，有機會抒發心中的壓力。對我們的家人及所認識的朋友，也要給予時間，讓他們抒發情緒，敏銳地留心身邊的人，尤其是有情緒不穩定的人。愛是關懷，愛是給予。我明白「時間」為香港人來說是最奢侈的事。

當然，如果我們要幫助別人，我們首先是要管理好自己的情緒，我們要深信生命是由天主所賜予的，我們要感恩、要珍惜。為此，靈修生活就十分重要的了。由於同天主多接觸，增加我

們的信德，才能學會全心感謝，更學會敏銳地關懷身邊的人，為有需要的人祈禱，愛護萬物，珍惜現在所擁有的而不去強求我們所沒有的，如不是，我們的內心只會充滿不公平的想法、充滿埋怨、自我憂鬱、自我貶抑。

耶穌說：「你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。」（若十五12）耶穌的愛是接納、是寬恕、是憐憫、是關懷，甚至犧牲自己，為祂愛的人死在十字架上。

(資料來源：公教報第4244期2025.06.20)

過去一年近萬學生萌死念



43萬名受訪學生中，有2.2%曾有自殺念頭。

抑鬱不快 ● 心理社交問題需轉介

近年青少年輕生悲劇屢現，學生心理健康問題喚起社會關注。衛生署昨公布《學生健康服務周年健康報告》，指出去年度參與署方學生健康服務的43萬名中小學生中，有2.2%學生表示過去一年間曾計劃自殺，即有約9,460名學生曾萌生尋短念頭，數字較前年有所減少，與疫情前2018至19學年相若；有1.8%中學生及0.8%小學生因「心理社交問題」需轉介至其他服務作跟進。另外，調查亦發現本港小學生超重比率跌至近10年最低，但做運動的比率則仍未達標。

(資料來源：東方日報 2025.04.03)



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】

隨筆(陳少燕)

本主日的福音，天主對我們說：「我把平安留給你們，我將我的平安賜給你們……你們心裡不要煩亂，也不要膽怯。」

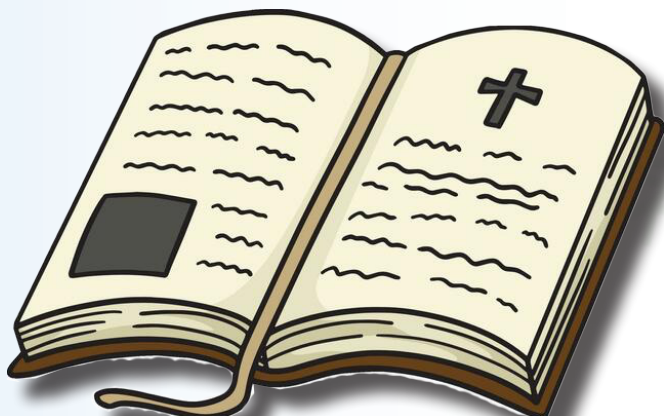
(若十四27) 這聖言令我聯想到在醫院服務中遇見的病人，大多是感到不安、煩悶或疑慮的。日常聽到病人說的較多的是：

「想出院、想回家、為甚麼是我？不知在等甚麼？」等等。憶起剛作病房臨床探訪時，自身也會被對方低落的情緒牽引，感到無力。當看著病人因痛楚呻吟，或因癱瘓，不能說話，未能表達，只眼睜睜看著我時，我內心忐忑，不知道該如何陪伴，只管看著對方至眼眶漸漸濕潤。（這個在當時不明白，但後來經驗讓我知道，與病人同悲同喜，這份同理也是陪伴。）

類似情況屢次出現，內在的糾結，產生自我質疑，就是我合適參與這服務嗎？在反覆思量之際，那位「洞察人心和肺腑的主」（默二23）卻在這時給予啟示。某天，我接到醫院的緊急轉介，病者是位女士，住在私家單人病房，當我抵達病房時，房內燈光柔和，環境安靜，除了病人，沒有其他人。我走近床邊，

見病人閉上雙目，我嘗試悄悄地叫她的名字，她慢慢張開眼睛看我，只「嗯」的回應了一下，顯得虛弱。待自我介紹後，對方沒有言語，只向我伸出纖瘦的手，我本能地馬上伸出雙手緊握著。與此同時，她把我的手緩緩地拉向她唇邊，輕輕親吻了我的手背，並溫柔地接著說：「妳是天主派來的天使，謝謝妳。」

瞬間，我被這美麗的一幕深深觸動，感覺很奇妙，像是天父透過病人在安慰我、鼓勵我。現在回想當時雖然我眼中有淚，但不是悲傷，而是喜悅。喜悅於天主說：「有我的恩寵為你夠了，因為我的德能在軟弱中才全顯出來。」（格後十二9）其後，病人在第二天便脫離人世痛苦，安然返天家了。該次的探訪是我與她第一次亦是最後一次的相遇。如此更彰顯天主的計劃是那麼的天衣無縫，恰到好處。是次經驗，讓我相信自己是按照天父的計劃且被派遣的，並領悟到恩寵需要以行動作回應，如此，祂會因應我們的需要不斷加給我們。承如天主傳達的信息：「不是你們揀選了我，而是我揀選了你們，並派你們去結果實，去結常存的果實；如此，你們因我的名無論向父求甚麼，他必賜給你們。」（若十五16）儘管工作與生活仍是會不斷有高低起伏，有感到膽怯或不平安的時候，但知道天主一直在我身旁，與我同行，連最微小的事情也被祂照顧，我實在一無所缺，心裡踏實，只有感恩。



(資料來源：公教報第4242期 2025.06.06)

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)

以愛修補家庭裂縫

「每當憶起自己三名子女出生時的片段，便不期然感動起來。我看著小小的身子甜睡，感謝天主賜予了這個家美麗的生命；他們漸漸長大，更是天主的奇跡。」教友張嘉兒跟丈夫離異，明白家庭的不完整會對子女帶來影響，深盼子女能夠在天主和家庭之愛中成長，而她在與子女的相處中體會到，愛是開啟每個人心扉的鑰匙。

張嘉兒在與同路人互相扶持之中克服離異的傷痛，而最令她感到安慰的是，兒女學會跟她一樣把生活中的喜悲交託給天主。她兩年前成為教區婚姻與家庭牧民委員會的幹事，回報天主對她和兒女的護佑，祝福其他家庭。

「十年前，我跟丈夫僑居外地時，他突然提出離異，令我感到晴天霹靂。而當子女詢問我發生甚麼事時，我立即收起眼淚，擔心影響他們。子女在往後的日子支持著我好好生活，避免胡思亂想。」照顧子女的责任，令她把愁緒轉化為生活的動力——她多年來為一家五口——包括前夫祈禱，並深信愛能修補這個家庭的缺口。

本主日迎來自己成為母親後的第22個母親節，她感激天主在兒女身上播種了信仰的種子，「我的大女22歲、二女20歲、兒子16歲。我懷上大女的時候跟她傾偈，為她唱聖歌和祈禱，她長大後喜歡祈禱，二女和兒子亦是，令我驚喜。」

一家五口融洽地參與彌撒的場面，隨著離異不復再。張嘉兒跟三名孩子回港生活，最初所有人擠在一張碌架床上睡覺，而上聖堂祈禱成為了她的精神寄託，「我很累，幸好天主不會讓我獨自勞苦，派了很多天使到我身邊幫助我。」她感激神父關心孩子在校園內的適應，家人亦給予無限支持。

她察覺到離異為自己及兒女帶來傷痕，因此倍加希望以愛去感染他們。子女進入青春反叛期後，她深深感受到，「假若我無法在這個階段跟孩子好好說話，便終生錯過彼此建立感情的機會。每名子女需要的愛不盡相同，而《愛的五種語言》一書提醒我應該運用甚麼『愛的語言』去關懷子女。例如二女較容易

接受的愛的語言是身體接觸，我便趁她外出及回家時擁抱她，最初她身子僵硬，後來逐漸放鬆；半年後，她懂得主動擁抱我；兩年後，她經常跟我傾吐心聲，某次跟我說：『媽咪，我沒有甚麼事情不能對你說！』這句話令我非常窩心。」

「大女和兒子接受之愛的語言是『精心的相處時刻』，我會分別約他們吃飯，讓他們毫無顧忌地向我吐露心事。」她最珍惜跟子女相處的時刻，故不時相約兒女個別外出用膳，跟兒女互吐心聲，「這個契機讓我重新認識兒子：他為了禮讓兩名健談的姊姊，收起原本的健談個性。」

在團體內找回希望

離異後，張嘉兒希望修補內心的傷痕，直至2017年參與離異平信徒的互助團體「加納希望」，「靠著天主，我重新站起來，與天主、自己及別人修和。團體內同路人互相扶持，短短五分鐘的聆聽，輕搭我膊頭的安慰，足以令我在共鳴之中得到治癒。」她最後解開了心結，主動寫信給前夫，彼此修和。

雖然丈夫於離異後仍不時致電子女，但子女為最初感到被遺棄而難過，其中一名女兒有段時間無法原諒爸爸，她鼓勵女兒跟爸爸修和，「我告訴女兒：『你需要爸爸，不應跟爸爸斷絕聯繫。』後來女兒在祈禱中有所得著，主動跟爸爸修和，從此釋懷，過得自在。」

張嘉兒擁有豐富的傳教及教友培育經驗，加入教區婚姻與家庭牧民委員會後，負責婚姻與家庭方面的培育工作，推廣「美滿婚姻課程」及「親子教育課程」，「若果不是天主醫治了我，婚姻培育會令我觸景傷情。縱然我的婚姻遭遇困難，我亦希望幫助別人維繫婚姻。」當她看見參與美滿婚姻課程的夫婦重拾談戀愛的機會，在活動完結時面帶笑容，感到滿足喜樂。

「養兒育女是天主的召叫，父母需要為這份愛跳出自己的框框，不斷成長，也要無條件愛子女。」她深信天主倍加垂聽孤兒寡婦的祈禱，讓每個在家庭內陷入困境的人，常存愛和希望。（鄧）

（資料來源：公教報第4238期 2025.5.09）



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)



見過抱著女朋友睡覺的，見過抱著兒子睡覺的，還沒見過抱著父親睡覺的。

真正的情侶裝



和動詞有關的常見俚語

Hit the sack

如果照字面上去看的話，**hit the sack** 或者 **beat a sack** 看似指要打一個大沙包。沙包通常就是一大袋裝有麵粉、米飯或者土壤肥料的一包東西。不過這個俚語 **hit the sack** 意思是要去睡覺了，通常用來跟朋友、家人說你真的很累了想上床睡覺的意思。

除了hit the sack以外，也可以說 **hit the hay**。

"It's time for me to **hit the sack**, I'm so tired."

Sit tight

坐緊？這句英文俚語乍看下有點奇怪，因為如果真的要緊緊地坐著，應該會蠻不舒服的吧？

不過要是有人跟你說要 **sit tight** 意思指要耐心的等候，沒有聽到下一步指示前不要輕舉妄動。

"Mrs. Carter, do you have any idea when the exam results are going to come out?"

"Who knows Johnny, sometimes they come out quickly but it could take some time. You're just going to have to **sit tight** and wait."

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

上期數獨答案



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

大笑神奇力

- 減輕疼痛**
產生腦內啡
分散疼痛的注意力
- 提升免疫力**
促進免疫細胞生成
避免疾病找上門
- 釋放壓力**
去焦慮、緩解疼痛
讓緊繃的身心放鬆
- 延長壽命**
身心健康
壽命延長
- 心血管健康**
加速血液流動
降低心臟病風險
- 燃燒熱量**
一天笑10-15分鐘
鍛鍊腹部和橫膈肌

~真茂健康小舖給您最溫馨的提醒~

真茂健康小舖



(資料來源：臉書/藝術創造館/2025.06.08)

動腦筋

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

B	A	S	I	C
A		L		H
S	C	A	R	E
I		V		S
S	T	E	M	S

讀書是成本最低的旅行，
卻能帶你走最遠的路。



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