



天主是愛

2025年8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

以下是一些代禱意向建議：

- 1 教宗2025年8月祈禱意向:為共同生活，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 為思定會

親愛的 _____：

藉著祈禱，
那份使我們與同一天主父結合的
團體情誼，日益深厚。
哪裡有祈禱，那裡就有團體情誼；
哪裡有團體情誼，那裡就有祈禱。

(參閱《天主教教理》2641-2643)

主內：編輯組

進教之佑，為我等祈！
願主的平安常與你同在！

聖母無原罪主教座堂



香港最古老的天主教聖堂是位於中環的聖母無原罪主教座堂 (Cathedral of the Immaculate Conception)，建於1842年，並於1888年重建為現今的哥德式建築。

● 歷史：

1842年，聖母無原罪堂奠基，是香港第一座天主教堂，但後來在1859年被大火摧毀。現今的教堂是1888年重建的，呈哥德式建築風格。

● 建築特色：

教堂呈十字形，中央建有一座鐘樓，內部有花崗岩石柱，主祭壇上方懸掛著耶穌苦難十字架。

● 其他資訊：

教堂曾於2002年進行重修，並在2003年獲得聯合國教科文組織亞太區文化遺產保護獎。



今期內容

牆內牆外祈禱	1
聖言反思	2
自立支援照顧模式	3
人物專訪	4
與在囚者同行	5
靈火讀書	6
海嘯	7
動腦筋	8



《聖言反思》

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8月7日《開放自己接受天父的啟示》

瑪16:13-23

當耶穌來到斐理伯的凱撒勒雅地區時，問自己的門徒說：「人們說人子是誰？」他們回答說：「有人說是洗者若翰，有人說是厄里亞，還有人說是耶肋米亞，或眾先知中的一位。」祂又對他們說：「那麼你們說，我是誰呢？」西滿伯多祿回答說：「祢是基督，永生天主之子。」耶穌回答他說：「約納的兒子西滿，你是有福的。因為啟示你的不是凡人，而是我在天之父。我還要告訴你：你是伯多祿，在這磐石上，我要建立我的教會，而死亡的權勢不能勝過她。我要將天國的鑰匙交給你。你在地上的捆綁的，在天上也要被捆綁；你在地上的釋放的，在天上也必得釋放。」然後耶穌警告門徒不可對任何人說祂是基督。從那時起，耶穌開始清楚地告訴門徒：祂必須上耶路撒冷去，要在長老、司祭長和經師手裡受很多苦，且要被殺，但第三天必要復活。伯多祿就把祂拉到一旁，開始責備祂，說：「主啊，千萬不要這樣！這事絕不可在祢身上發生。」耶穌卻轉身對伯多祿說：「撒旦，退到我後面去！你是我的絆腳石，因為你所想的不是天主的事，只是人的事！」



反省：

在今日的福音中，宗徒之長伯多祿成功地認出主耶穌就是「默西亞，永生天主之子」，而因此得到了耶穌的肯定。誰都喜歡被肯定，因為這表示他是有資格、有能力、不屬於失敗的類型。伯多祿就是這樣的人，他只喜歡榮耀，喜歡成為領先的，而因此認為自己配得作耶穌的門徒。他想耶穌逃離十字架，很可能認為一個失敗的老師等於他自己也選錯了。耶穌卻叫他是「撒旦、是我的絆腳石」。耶穌教導我們：首先要享有與父的關係，先知道自己是誰，是「永生天主之子」。後才決定什麼是成功或失敗。因此，對耶穌來說，連十字架的侮辱也不算失敗，因為這是父的旨意。讓我們作名副其實的基督徒，拒絕追隨世俗的肯定，只開放自己接受天父每天給與的啟示。

主啊！有祢我們就足夠了，我們還沒到這樣的信心，但我們希望祢會幫我們。亞孟。

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) 2025年8月15日

【明愛】推動自立支援照顧模式

(明愛安老服務)

香港開始步入高齡社會，為提升護理質素，協助長者改善自主生活能力，明愛賽馬會恩暉苑暨陸陳淑穎長者日間護理中心和明愛荃灣長者日間護理中心自2024年開始，積極引入「自立支援照顧模式」，藉此減低照顧者的長期照顧負擔及壓力。

自立支援的理念

「自立支援照顧」強調透過加強基本照顧，協助長者提升自主能力，模式主張「4要」及「3不」。「4要」提倡「飲足夠的水、正常飲食、運動充足，正常排便」，「3不」即「不約束、不卧床、不包尿片」，令長者能有尊嚴地度過晚年生活。

單位透過講座，讓職員了解「自立支援」的照顧理念和做法，舉辦約束物品和尿片體驗活動，讓前線及專職同工親身經歷被照顧的感受，從而反思照顧過程中的慣常做法。

實際推行情況在日間中心的推行效果尤為顯著，單位增添了流動飲水車和「自立茶舍」，提供不同飲料選擇，又在進餐前和運動後安排「乾杯」時間，提升長者飲水的興趣和動機。許多長者的步行能力有了明顯的改善，對尿片的依賴程度也顯著減少，亦減少了對約束的需求，長者感到更多的自由和自主。

在院舍方面，我們選擇了四位長者為試點，專業人員對長者進行詳細的評估，設計針對性的個人照顧計劃，涵蓋飲食習慣、排泄狀

況、營養狀況及運動能力。安排運動和如廁訓練，幫助長者改善平衡力和肌力，從而提升長者的活動能力，並且逐步減少對尿片的依賴，讓長者重新掌握自立自主的能力。

計劃獲得家人和院友的正面反應，他們不僅見證長者步行和自主能力有明顯提升，還贊同這照顧模式的有效性。這些成果除增強了我們的信心，也為未來的推行提供了寶貴的經驗。

「自立支援照顧」讓安老服務不再只是「提供照顧」，而是「賦能長者」，透過尊重選擇、強化能力，令長者即使面對身體限制，仍能主導自己的生活，有尊嚴地度過晚年。

(資料來源：公教報第4244期2025.06.20)



職員參與自立支援約束體驗

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8月15日

【人物專訪】病患中見證主愛 教友黃佩儀

黃佩儀曾在短短五個月內經歷腦癇症及心臟驟停，……她說，每次從危殆中甦醒過來，身體的痛楚非筆墨所能形容，自己曾消極地想過：若再遇上相同情況，便放棄治療。然而，她去年在醫院中領洗後，內心對病痛的恐懼銳減，反思天主讓自己醒過來的意義，「如果身體好轉，我希望到聖堂參與彌撒，去西貢走一走，去做義工，以自己的經歷，鼓勵同樣在病痛中的病友。」她感謝天主的愛，期望以愛還愛，使更多人認識天主的大愛。

黃佩儀小時候就讀天主教小學，自小便認識信仰。由於早產關係，體弱多病，經常進出醫院，……黃佩儀說小時候結交不到朋友。然而，這反而驅使她習慣與家人和天主分享每天的生活，把生活中的憂慮交託給天主。

在主內尋求平安

2013年起，黃佩儀因著腎病，需要定期到醫院「洗肚」（腹膜透析治療），在2019年獲醫生告知腹部需要接受手術。她憶述當時有很多疑慮，擔心日常生活將會經歷重大改變。就在焦慮無措之際，腦海中傳來一把聲音：「你去聖堂，問問天主吧！」時隔多年，她再次踏入聖堂。就像天主刻意安排般，神父在當天彌撒的講道中，特別邀請教友為病患者祈禱，並勉勵病人不要覺得自己是被天主所拋棄的，要相信天主會保佑每一個人。神父的說話打動了她，使她下定決心接受手術。

……。2023年9月，她在一次恆常的「洗肚」中，……出現腦癇症，整個人失去意識。五天後甦醒過來，才知道自己一度徘徊死亡邊緣。甦醒後數個月，她又因肺炎而住院，到2024年1月，她的心跳逾170後驟然停頓，搶救了十多分鐘，才脫離生命危險。

……某次醫院牧靈部同工在病房與病人聊天，腦海裡面有聲音推動她上前聊天。在黃佩儀

講述自己的情況後，牧靈部同工問道：「你想見神父嗎？我可以邀請神父上來探望你。」就這樣，她便認識了玫瑰堂助理司鐸孟維君神父。

……「領洗讓天主的光環保護著你。」孟神父這句話讓黃佩儀的心神定下來，等候領洗，她的非教友丈夫時刻在病牀旁邊守候，也支持妻子領洗的決定，見證她領洗的重要時刻。

「我小時候曾在宗教話劇中扮演聖母，孟神父知道後，便提議我選取『瑪利亞』作為我的聖名。」黃佩儀還記得在領洗當天，孟神父抱著聖母像進入病房，她內心非常感動。這尊聖母像現時置於黃佩儀的睡房中，時刻陪伴著她。

其後，孟神父轉介她的個案到大角咀中華聖母堂，該堂的教友定期探訪她，與她一起祈禱和誦讀聖言。她每次到醫院覆診也帶著唸珠，默默祈求天主賜予自己力量。在剛過去的復活節，她在教友的陪同下到聖堂參與禮儀，雖然回家後身體不適，但她十分高興能夠到聖堂參與禮儀。

她除了把憂慮交託給天主，也會每天感謝天主，……家人經常致電問候關懷；社福機構也時常派員上門替她進行身體檢查；教友前去探望她，與她分享信仰；最重要是丈夫無微不至的照顧。她感恩天主在自己身邊安排了不同「天使」，讓她在病患中時刻嚐到愛。（吳）（內容撮要：本週刊編輯）

（資料來源：公教報第4240期2025.05.23）



（左起）黃佩儀、孟維君神父及黃佩儀的代母。

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8月15日

悔改更生 自強不息 與在囚者同行

「親友的愛護和社會大眾的支持，對你們（在囚青年）在更生的道路上非常重要，亦讓你們感受到自己沒有被社會遺忘。」香港教區主教周守仁樞機於4月2日在羅湖懲教所給68名在囚青年頒發學業證書，肯定他們在學業上努力進修的成果，同時強調眾人的關愛及支持，是更生的重要力量。

看見畢業學員於典禮上充滿自信和盼望，周樞機致辭時肯定在囚者努力不懈地學習，鼓勵他們積極學習及培養良好品格，運用知識貢獻社會。

燃亮基金助青年重過新生

羅湖懲教所於過去一年共有125名在囚者參與各類遙距課程及公開考試，合共考獲215卷及格成績，其中106卷達優良成績；考試由明愛社區書院等院校舉辦，並獲教區「燃亮基金」等單位資助考試費用。

周樞機表示，教區自2023年起設立燃亮基金，分三年每次捐贈港幣100萬元予懲教署，為35歲或以下有需要的在囚者提供教育、職業訓練及公開考試等方面的資助，以支持和配合懲教署推動更生工作。

他續稱：「燃亮基金亦把愛心延續到社區，支援更生青年持續進修、重整生涯規劃和重建家庭關係。教區邀請了多名僱主為更生的青年提供工作機會，工作涵蓋飲食業、社會服務、教育、影音製作等行業，讓青年配對合適的僱主去取得實習機會，彼此同行，重拾與人溝通的信心，重新融入社會。」

懲教署專職教士屈浩強執事表示：「香港教區是本地在囚者進修的主要支持單位之一，重投社會殊不容易，燃亮基金除了配對工作，同時為出獄的青年提供心理支援，並透過家庭重塑，幫助他們跟家人重建關係……很多更生人士為了父母或配偶著想，於出獄後堅定悔改，努力讀書

及工作。」他肯定宗教團體與懲教署通力合作，能為更生人士建設美好的將來。

屈執事表示，天主教教友監獄福傳組織推出「創藝展更生」計劃，安排戲劇教育團隊前往獄中教授戲劇及視藝技巧，其中戲劇組在獄中演繹他們編寫的作品，向大眾及學生傳遞悔改更生的信息，他指出，獄中的活動經驗及社會人士來探訪，極具鼓舞。

「創藝展更生」活動教育學生

懲教署於3月31日舉行「創藝展更生」話劇音樂匯演，邀請10間學校超過三百名中學師生前往赤柱監獄觀賞在囚學員的演出。

在分享環節中，一名因販毒而入獄的在囚者向學生分享自身經歷，提醒他們遠離毒品，切勿以身試法。

聖母無原罪主教座堂主任司鐸陳志明神父定期前往赤柱監獄，為在囚者主持彌撒，他亦有出席「創藝展更生」匯演，欣見這項計劃於過去十多年展示在囚者的悔改決心，「戲劇提醒青年防範罪惡，亦讓他們明白到每個人皆有力量改過遷善，正如聖奧思定曾言道：『聖人有過去，罪人也有將來。』」

陳神父表示，在囚者家屬的分享令他感動：「我們全家人靜待你出獄回家。」這份溫情令他深深體會到，家人的支持讓在囚者有足夠的力量捱過漫長的刑期。（鄧）



(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)

【靈火讀書】了解自己

生命裡有很多重要的課題，其中一項心靈課題應該少不了「了解自己」。當我們靜心回望自己的生命，開始找到自己的情緒由來、看清楚哪些是自己、哪些是從父母承襲而來的慣性、哪些又是別人給予的價值觀而非自己真正的想要，我們才能拿回對自己生命的主導權。

《蛤蟆先生去看心理師》的英文版原著（Counselling for Toads: A Psychological Adventure），是1997年出版的暢銷心理學經典。英國心理學家羅伯·狄保德利用當時較流行的心理治療方法：溝通分析（Transactional Analysis）。取材自英國經典童話《柳林中的風聲》的動物角色，以擬人法的故事形式，將心理治療過程和理論，以有趣易懂的方式講解，巧妙結合心理學基礎知識，成為了解自己、了解別人的一本心理學入門讀物。近年出版了繁體和簡體中文版，還有漫畫版，一年內就銷售了幾百萬本，成為暢銷書的榜首之一！

故事的主角蛤蟆先生因為憂鬱症，他的三個好朋友河鼠、鼩鼯和老獾擔憂他可能會做出傻事，所以就鼓勵他去找心理諮商師蒼鷺。蒼鷺運用了「溝通分析」（Transactional Analysis）這套心理治療法，協助蛤蟆先生面對真實的自己、感受真實的情緒、發展出更高的情緒智商EQ。經過了十次的諮商之後，蛤蟆先生一步一步重新認識自己，認識自己的情緒，漸漸找回真正的自己。最後終於恢復了以前的開朗，展開全新的旅程。

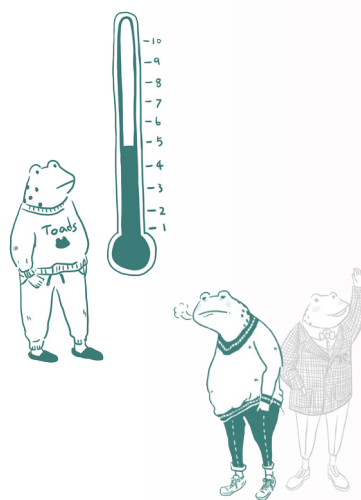
故事中涵蓋憤怒、潛意識、自我審判、兒童的自我狀態、父母的自我狀態、成人的自我狀態，適應性兒童、挑剔型父母、共謀、情商等心理學理論。將心理知識巧妙融入故事情節，解析了20多個心理學專業名詞。

心理治療方法「溝通分析」的創始人艾瑞克·伯恩（Eric Berne）曾經說過：「每個人人生下來都是王子，卻被父母變成青蛙。心理治療的目的，就是讓青蛙再變回王子。」原本憂鬱、自卑、軟弱的蛤蟆先生，如何透過心理治療的引導，重新走上獨立、自信、充滿希望的嶄新生活？

我認為《蛤蟆先生去看心理師》是一本老少咸宜，值得空出時間，慢慢細讀的作品。整個閱讀的過程，就好像是我們跟著蛤蟆先生一起接受了心理治療師的諮商，在巧妙的對話安排之間，帶我們認識背後的理論，我們會逐漸理解自己的情緒來源，也會對心理治療有更深的認識。蛤蟆先生的身上有我們每個人的影子，我們都有可能在他身上找到跟我們高度相似的部分。

最後，摘錄書中一些佳句分享給大家：

- 唯有自己想改變，改變才會真的發生。
- 光靠爭論並不會改變一個人的想法，只會更執著於自己的觀點。
- 如果你為自己負責，你就會明白你可以自我掌權，也就會明白自己有力量改變你的處境，更重要的是，你有力量改變你自己。
- 只要我們的情緒真正獲得理解，就能有成長的機會。

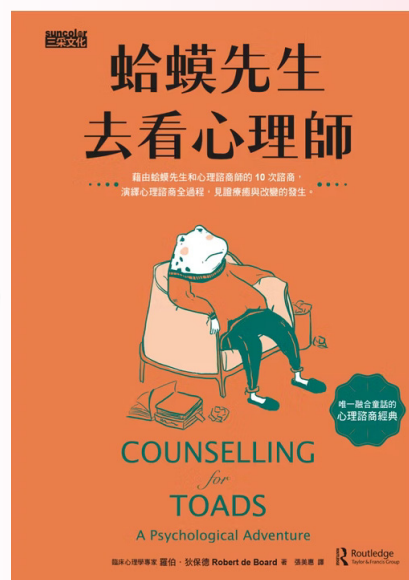


蛤蟆先生去看心理師
Counselling for Toads:
A Psychological Adventure

出版 三采文化 /

作者 羅伯·狄保德（Robert de Board） / 譯者 張美惠 / 出版日期 2022年1月 / 售價 港幣\$133 / ISBN 9789576587399

(資料來源：公教報第4244期2025.06.20)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

2025年 8月15日

海 嘯

海嘯是一種由海洋底部的地震、火山爆發或滑坡等事件引起的巨大波浪。當這些事件發生時，海水被劇烈擠壓，形成一系列的波浪，這些波浪可以迅速向外擴散，並在淺水區域迅速增高。

海嘯的波長非常長，通常可達數十公里，而其速度可達每小時700公里。當海嘯接近岸邊時，因為水深變淺，波浪會變得更高，並可能造成嚴重的破壞。海嘯的高度和破壞力取決於震源的強度和位置。

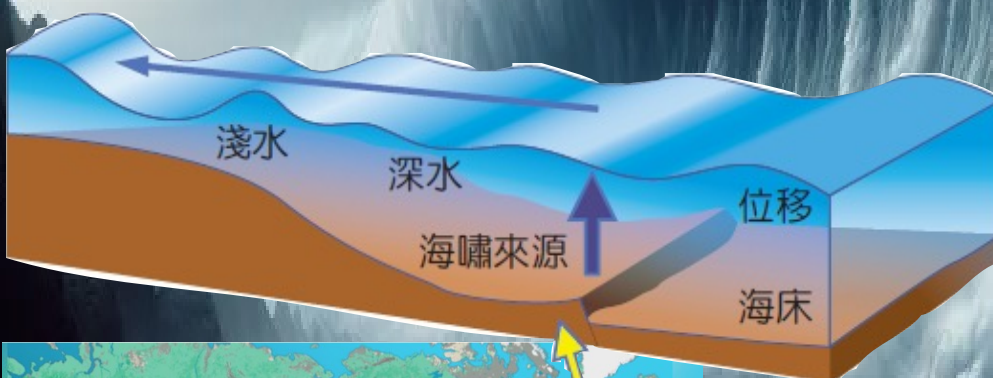
海嘯的警報系統可以幫助人們及時撤離，但由於其發生速度快，仍然會造成大量的生命和財產損失。歷史上著名的海嘯事件包括2004年的印度洋海嘯和2011年的日本福島海嘯。這些災難提醒人們加強防災和避險意識。

除了地震，以下事件也可能引發海嘯：

1. *火山爆發*：當火山噴發時，尤其是海底火山，可能會引起大量海水被攪動，形成海嘯。
2. *滑坡*：當陸地或海床的岩石或泥土突然滑入海中，會導致水位劇烈變化，產生海嘯。
3. *隕石撞擊*：大型隕石撞擊海洋時，能夠產生巨大的波浪，形成海嘯。
4. *冰川崩解*：冰川在融化或崩解時，可能會導致大量冰塊落入海中，造成海水位變化，從而引發海嘯。

這些事件都能夠劇烈改變水體的運動，導致海浪的形成和擴散。

(資料來源:AI POE 2025.08.04)



(資料來源:
中央氣象署地震測報中心
(2025.08.04網上下載)



太平洋是全球最多海嘯發生的地方

【氣象冷知識】海嘯解密 NOW 新



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8月15日

動腦筋

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

12	+		=	36				
		÷		÷				+
	-		=	4				23
x		=		=		÷		=
		6			x	5	=	
=						=		
56		20	-		=	11		3
		+		x				x
84	÷		=					13
		=		=				=
				63	-		=	

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

上期數獨答案

Don't cry over the past, it's gone. Don't stress about the future, it hasn't arrived. Live in the present and make it beautiful.



教區婚姻與家庭牧民委員會

「足印同行」
婚姻家庭關顧熱線
2560-6622
逢星期二下午 2:30-5:30 及
星期四晚上 6:30-9:30
接聽電話

牧靈關顧面談服務
2560-2314
透過面談陪伴，
支援婚姻、
家庭或個人處境

「谷中百合」
喪親關顧同行服務
2560-2314
透過小組及個人陪伴，
支援喪親教友

我們渴望與你同行！

