



牆內牆外祈禱

親愛的 _____ :

以下是一些代禱意向建議：

- 1 教宗2025年9月祈禱意向:願我們在聖方濟各的啟發下，可以體驗到我們與一切受造物相互依存，它們蒙天主所愛，也值得我們去愛和尊重。
- 2 為祖國及香港
- 3 為在囚者及他們的家人友好
- 4 為懲教機構及更生服務機構的職員及義工
- 5 為罪案的「受害者」，特別是「亡者」的靈魂
- 6 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



教宗鼓勵網紅 為天主的愛發聲

今期內容

牆內牆外祈禱	1
網紅入修道院	2
聖莫尼加	3
聖奧斯定	4
聖奧斯定(續)	5
教宗告誡	6
伉儷同行	7
動腦筋	8

教宗良十四世於7月29日在梵蒂岡聖伯多祿大殿接見了數碼世界傳教者和天主教網紅，對他們提出三項挑戰和勸勉：(1)網紅應該宣講基督直到地極、(2)在互聯網中遇見的弟兄姊妹身上看見受苦的基督，以及(3)修補我們的「網」。

教宗良十四世首先強調在充滿敵意和戰爭的時代，我們需要平安，需要見證出復活主的那句問候：「願你們平安！」(若20:19)教宗叮囑：「**網紅需要在各地宣講和分享平安。**」

第二個挑戰是，「在我們今天所處的文化中，人工智能標誌新的紀元，影響每個人的生命和整個社會。這是我們必須面對的：透過培養聆聽和發言的能力、理解和被理解的能力，然後通過深入的思考，從中檢討我們見證的真實性，正確地了解真理。**我們有責任一起發展出新的思考方式和語言，為天主的愛發聲。**」

第三個挑戰，即修補漁網(瑪4:21-22)。教宗指出，要編織別的網，例如：**關係的網、愛的網、為彼此白白付出的網，以及天主的網。**在這些網中，「修補破洞，治癒孤獨，並在每次相遇中都體會到天主無窮盡的愛，**毫不在乎追隨者的人數。**」

在社交媒體上擁有數十萬粉絲的羅伯特·菲塞爾(R. Fiscer)神父說：在社交媒體上福傳有很多空間發揮。「作為網紅，我可以說在社交媒體上追隨你的人數多寡並不重要，只要想想耶穌成名時只有十二個追隨者，**網紅就好比一個指示方向的路牌，指引用家走向實際的團體。**每天早上信徒在社交媒體上看到司鐸們的評論，無疑充實了信徒的信仰。如果沒有人與你分享信仰，你會感到孤獨，信仰便會流失。」這位網紅神父叮囑信友：**千萬不要以自己的社交媒體賬戶的分析結果來取代天主。**

(文章撮寫：本刊編輯)(資料來源：公教報第4252期2025.08.17)

如果其他在囚兄弟姊妹希望收到思定會的「思定Fun享」期刊及/或個人書信，可直接告訴「思定會探訪員」，或寫信告訴我們。

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)

西班牙模特兒兼網紅即將投入修道生活



Pablo García, 在Instagram上的帳號為 @pablogarna。若不是他的 65 萬粉絲 (編按, 現已67萬), 很多人也許不認識他。這位來往於馬德里與格拉納達之間的生活風格類網紅兼模特兒, 多年來活躍於社群平台。他熱愛摩托車, 也經常分享各種時尚與旅遊體驗。如今, 正值事業高峰之際, 他卻意外宣布告別粉絲: 即將進入修院, 準備成為神父。

8月31日週日, 他在Instagram發布了一段告別影片 (<https://www.instagram.com/p/DOBFwvZCi0s/>), 身穿素雅衣服, 坐在一張簡單的椅子上, 背景是一片靜謐的海灣或湖泊。影片迅速累積近 7.7 萬個讚, 他在片中說:「幾週後, 我就要進修院了。」對他來說, 這是一個「令人興奮的新篇章」, 將是一段離開聚光燈、專注於「靜默、祈禱與日常」的生活。

他形容這是一種「徹底不同的人生」。影片附文寫道:

「『聽從心裡的声音。』這句話我們常聽到, 但若不是膚淺的衝動或不成熟的感情, 它就是一種真理。對我來說, 真正的成功, 就是活出天主在我心中放下的計畫。這四年來, 我嘗試透過螢幕把天主的愛傳遞給大家。我經歷過喜樂, 也有低潮; 旅行、見識世界、分享難以想像的經歷, 最大的禮物則是無數人向我傾訴, 展露信仰上的渴望與掙扎。這些都是奇蹟。雖然沒能一一回覆, 但我感謝每個故事。」

他坦承, 選擇離開舒適生活、穩定收入與某些奢華, 外界或許難以理解, 但他反問:「如果我的心嚮往另一種生活, 我怎能妥協?」他補充, 9月份仍會照常更新, 完成既有的品牌合作, 也會與母親分享後續心得。他懇請粉絲為他祈禱, 讓他能「完全奉獻, 即使看不到成果, 也能不斷提醒自己: 唯有天主足夠」。

其實, García 的聖召並非突然。他早在 2021 年就與朋友 Gonzalo Perales 和 Miguel Jiménez 一起經營過 Instagram 帳號「Un mismo equipo」(同一隊伍), 走訪馬德里街頭, 傾聽無家者故事, 並在帳號上發布照片與履歷, 幫助他們與企業主管對接。短短三個月, 就促成大約 10 位街友獲得工作。

如今, 他以動情的話語告別粉絲, 說道:「幾年後, 如果天主願意, 我會成為神父。」在正式進入修院之前, 他仍會保持社群活動, 履行與品牌的合作。

(Pablo García 的 IG:

<https://www.instagram.com/pablogarna/>)

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9月15日



聖莫尼加是天主教和東正教的聖人，以其虔誠的信仰和堅定的祈禱聞名，尤其是為她的兒子聖奧古斯丁（St. Augustine of Hippo）的皈依所做的努力。她被視為基督徒母親的典範，並是祈禱者和家庭和諧的守護聖人。以下是有關聖莫尼加的簡要介紹：

(資料來源：網上圖片 AI Grok 2025.09.04))

生平

- **出生與早年：**聖莫尼加生於北非一個屬於羅馬帝國的省。她出生於一個基督徒家庭，接受了虔誠的宗教教育。
- **婚姻與家庭：**她嫁給了一個羅馬官員。他是異教徒，脾氣暴躁且生活放蕩。儘管婚姻生活充滿挑戰，聖莫尼加以耐心和祈禱感化了丈夫，使他在晚年皈依基督教並受洗。
- **兒子奧古斯丁：**奧古斯丁年輕時過著放蕩的生活，並追隨摩尼教（Manichaeism）。聖莫尼加為他祈禱了數十年，終於在387年，奧古斯丁在米蘭受洗，成為基督徒，後來成為教會的重要神學家和希波主教。

聖人生平的關鍵事件

- **祈禱與耐心：**聖莫尼加以她的堅韌和信仰著稱。一位主教曾安慰她說：“一個母親如此流淚祈禱的孩子是不會失落的。”
- **去世：**387年，聖莫尼加在意大利去世。她的遺體現存於羅馬的聖奧古斯丁教堂。

紀念與影響

- **紀念日：**天主教會在8月27日紀念聖莫尼加（東正教為5月4日）。
- **守護聖人：**她是母親、妻子、受虐婦女和為子女靈魂祈禱者的守護聖人。
- **文化影響：**聖莫尼加的故事在《懺悔錄》（Confessions）中由聖奧古斯丁詳細記述，成為基督徒信仰和母愛的象徵。

聖奧斯定

St. Augustine

主曆354年，聖奧斯定生於北非。父親是異教徒，性情暴戾，被妻子莫尼加勸化，去世前不久領洗入教。





天上有愛
人間有情

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9月15日

奧斯定自幼天資聰敏。依照當時的風俗，幼年時沒有領洗入教。青年時，他墮入摩尼邪說的陷阱，生活放蕩；到了32歲，才棄邪歸正。奧斯定將他一生思想轉變的過程，記載在他的《懺悔錄》裡。在這本不朽名著裡，奧斯定指出天主的無限仁慈，天主怎樣光照罪人，引導罪人歸正。

奧斯定17歲那一年，入迦太基學校攻讀修辭學。他非常勤學，但是他研究學問的目的，是爲了追求名利。在那一段時期，他的生活很放蕩。

不久，奧斯定墮入摩尼邪說。摩尼派人士妄稱：宇宙間有兩個永遠的神，一個是善神，一個是惡神。奧斯定度了9年的迷途生活。他的母親莫尼加非常悲傷，常常爲了愛子的罪哭泣。

奧斯定和摩尼派領導人談話後，開始對這邪說感到失望。383年，他遠赴羅馬，在那裡開了一所學校教修辭學。那時候，米蘭主教是才德雙全的盎博羅削。盎博羅削講道時，奧斯定常去旁聽，他並不是爲了獲取真理，而是欣賞盎博羅削的口才，滿足自己的好奇心。他聽了幾次以後，覺得盎博羅削所講的話，較邪教徒所講的精彩。從那時起，他對真神有了正確的認識。

奧斯定相信天主教是唯一的真教，天主教所定的規則是合理的，但是他沒有勇氣實踐，所以不敢加入教會。他後來自述當時個人的心理狀態道：「我渴望獲得心靈的解放，但是我被一條鐵鏈捆鎖著。這條鐵鏈不是別的，就是我自己的意志。魔鬼緊緊地抓住我的意志，將我的意志扭成一條鏈子，捆鎖住我的靈魂。」

有一天，他的非洲教徒朋友講起隱修聖人安當的歷史，接著又講述有兩個人讀了聖安當的傳記，看破紅塵，獻身事主。奧斯定聽了，不勝羞慚。他認爲自己多麼缺乏勇氣，多麼矛盾。他一面求天主幫助他修務潔德，一面又擔憂天主立刻俯允他的祈求，真的

賞賜他潔德，因爲他還沒有勇氣徹底改過自新。那個非洲教徒朋友告辭後，奧斯定道：「沒有學問的人多麼英勇地爭取天國。我們枉算是有才學的人，竟然這樣畏首畏尾，沒有勇氣和罪惡斬斷關係。沒有學問的人，已經大踏步走在我們的前面，我們怎麼還不急起直追。」

奧斯定說完了這幾句，站起來到花園裡去。他單獨走到一棵樹下，高呼道：「主呀！我還要等待多久，你還和我生氣嗎？請你不要記著我過去的罪惡。」他自怨自艾道：「我還要等待多久，明日復明日，明日何其多，爲什麼不今天呢？爲什麼現在不立刻改過呢？」當他這樣自言自語，真心痛哭過去的罪惡時，突然間似乎聽到一個孩童的聲音說道：「拿起來讀呀，拿起來讀呀。」他站起來，走向朋友亞利比身旁，亞利比手裡拿著聖保祿的書信。他接過來，隨手翻開就讀。那一頁的文字是：「不要爭鬥酗酒……穿上耶穌基督……」他不再猶豫，決定改過。他將自己思想轉變的過程，講給亞利比聽。亞利比也決定皈依真教，二人進去，告訴莫尼加。莫尼加大喜過望，感謝天主，說道：「天主做的事，比我們所願望的、所想像的還要好。」聖奧斯定那時候是32歲。

奧斯定立刻到米蘭附近的鄉村居住了一個時期；他的母親莫尼加，亞利比，還有幾個朋友，跟隨他一同去。奧斯定一部分時間祈禱，一部分時間研究聖學。他用嚴厲的補贖，虔誠的祈禱，控制自己的情感，準備自己的心靈，在基督內度新的生活。他常常向天主這樣祈禱：「主呀，我愛你太遲了，太遲了。你一向和我在一起，我躲避你，我一心追求世俗虛偽的美物。你大聲叫我，你光照了我的心，我開始嘗到你的甘飴，我飢渴地追求你。」

387年復活瞻禮，奧斯定和亞利比領受洗禮，主持洗禮的是聖盎博羅削。莫尼加是在那年11月逝世，她一生唯一的願望是希望愛子回頭歸正，現在她



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9月15日

聖奧斯定

St. Augustine

的願望已經實現了。奧斯定在《懺悔錄》裏敘述慈母暮年的生活，有六章之多。

主曆 388年9月起，奧斯定在故鄉住了三年，和世俗隔絕，守齋祈禱，廣行善事，默想天主的聖訓，撰述發揚聖教學術的著作。他遷往希波，住在教堂附近的一所屋子裡度集體的修道生活，全力攻斥摩尼邪說。

奧斯定當選繼任希波主教，命令本區的神職人員，度絕對神貧的生活。他自己以身作則，家具簡單，服裝樸素，餐具是土製的、或陶土的。他招待賓客很客氣，但是供應的菜很簡單，酒的數量也有限制。主教府全體工作人員和奧斯定同席吃飯，進餐時，誦讀聖書。「奧斯定承襲宗徒的傳統制度，添加了若干新的規則。」

奧斯定將他的全部家產捐出，舉辦慈善事業。他將教會的收益，撥充救濟貧人之用。他將一部分金銀聖器熔化，贖回俘虜。在奧斯定的號召下，希波教區的教徒每年一次舉辦寒衣運動，捐送衣服給各堂區的全體貧苦的人。爲了救濟貧苦的人，他借貸款項。奧斯定對於大眾的靈魂利益，尤爲關懷備至，他常說：「我不願一個人單獨得救，我要你們和我一同得救。我要什麼，我希望什麼，爲什麼我要作主教，爲什麼我活在世上，那是爲了在耶穌基督內生活。更準確地說，那是爲了和你們一同在耶穌基督內生活。這是我唯一的願望，唯一的光榮，唯一的財富。」

奧斯定爲人和藹可親，和異教徒的關係異常融洽，他常常請他們同席吃飯。但是他嫉惡如仇，對於犯罪作惡的人，直言指摘，毫不徇情。

奧斯定執行主教聖職，凡35年之久。他維護聖教信道，抗拒各派異端邪說。那時候，陶納派異端在



北非很猖獗，甚至製造恐怖事件，殺害天主教徒。奧斯定對陶納異端口誅筆伐，不遺餘力。陶納派的勢力日趨低落，異端份子欲殺死奧斯定。奧斯定一點也不畏懼，照常對異端徒展開猛烈的攻擊。

《天主城》和《懺悔錄》是奧斯定最負盛名的兩部著作。奧斯定在他的《懺悔錄》裡，檢討了自己過去的罪過，真心痛悔。72歲那一年，他寫了《糾正》，對自己過去的著作，作了一次嚴正的批評。

萬達人大舉入侵北非，屠殺人民，焚燒屋宇，大部分教堂被破壞，彌撒改在私人家中舉行。有幾個地方，根本沒有彌撒，因爲教徒都殺光了。死裡逃生的少數主教、神父，身無分文，求乞度日。北非教堂僅有三座倖獲保全（迦太基、希波、西達）。

奧斯定患病已久，他自知快將脫離塵世。奧斯定常將盎博羅削臨終時的喜樂情況講給別人聽，他這樣寫道：「我們怕死，『害怕』和耶穌基督會面；這樣，我們還能說真心愛耶穌嗎？弟兄們，我們一面口裡說：我們愛耶穌，同時卻害怕耶穌，這樣豈不太可恥嗎？」

(攝寫：本刊編輯)

文章來源：《聖人傳記》 思高聖經學會出版

.....續



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

教宗告誡奧斯定會士：「和平始於我們的言行」



新教宗良十四世追隨聖奧斯定足跡，曾擔任兩任奧斯定會總會長。

教宗良十四世在奧斯定會的瞻禮日（28/8）向該會發送了視頻信息。

教宗是一位奧斯定會士和主教，被人們譽為「窮人之父」。他說：「成為奧斯定會士，我倍感榮幸。我的成就很大程度上歸功於聖奧斯定的精神和教誨。我感謝你們所有人，因為你們的生活以多種方式展現了

對『真理、團結、博愛』價值觀的堅定承諾。」

教宗強調說：「耶穌在福音中提醒我們要愛我們的鄰人」，並敦促所有人用基督的眼光看待彼此，重新發現我們「作為祂的姐妹和兄弟」的身份。

教宗引用了聖奧斯定的話：「不要把心放在耳朵裡，而要把耳朵放在心裡。」教宗邀請奧斯定修會成員秉持傾聽的精神。「**在我們發言之前，我們必須先聆聽。**」

最後，教宗將奧斯定大家庭託付給聖母瑪利亞，即良師之母，並祈禱「天主保佑你們大家，給你們焦躁不安的心靈帶來平靜，幫助你們繼續建立一個充滿愛的團體，心心相印，專注於天主。」

(攝寫：本刊編輯)

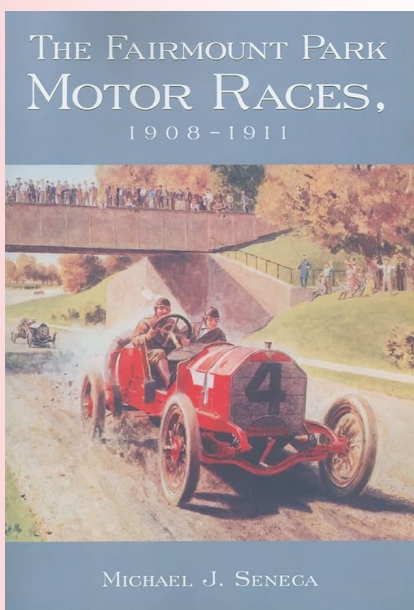
(資料來源：公教新聞2025.08.29 <https://www.yzzhenli.org/>)

聖奧斯定修道會	
Ordo Sancti Augustini	
	
成立時間	1244 年
類型	天主教托鉢修會
地址	Rome, Italy
服務地區	非洲 、 美洲 、 亞洲 、 歐洲 和 大洋洲 的 50 個國家
格言	眾人在天主內形成一心一德
重要人物	• 馬丁·路德（前修士） • 良十四世（現任教宗）
目標	牧靈工作、傳教、教育、智力活動等
網站	augustinianorder.org

(資料來源：

<https://zh.wikipedia.org/zh-tw/>)

美國費城賽車



(資料來源：AI Grok 2025.09.04)

1909年，美國費城（Philadelphia）舉辦了幾場重要的汽車賽事，這些賽事反映了當時汽車運動的早期發展和對技術的推廣。

汽車賽的興起

1909年，汽車賽事在美國逐漸流行，費城作為一個早期汽車文化中心，通過賽事展示了美國製造的汽車性能。當時的賽事多在城市公園或臨時賽道舉行，費爾蒙特公園的賽道是典型的街頭賽道。

技術與安全

這一時期的賽車技術尚不成熟，賽道條件有限，安全措施也較原始。費城賽事吸引了眾多車手和觀眾，推動了汽車工業的發展。

文化影響

- 這些賽事不僅是技術展示，也促進了費城地區的汽車文化。當時的報紙廣泛報導賽事，激發了公眾對汽車的興趣，並推動了道路基礎設施的改善。
- 然而，安全問題也逐漸引起關注，1912年費爾蒙特公園的賽事因安全原因被中止，這反映了當時汽車運動的挑戰。



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9月15日

【伉儷同行】

1

從電影看家庭的深度動態

2025年有多套電影均深度談及不同的家庭關係，是反映家庭複雜情感的鏡子。例如《破地獄》、《虎毒不》、《不赦之罪》等家庭關係題材的電影，引出家庭互動的微妙層面。你有看過嗎？

家庭除了是親情外，也是一種深層的互動模式並長年累月地影響每個家人。人人對家庭的看法都因經歷而異，家庭成員之間的連結與影

方式溝通，可協助子女塑造健康人際處理模式。

父母如何提升自我分化？

進行自我覺察：請父母嘗試探索並理解自己的情緒反應，如何受原生家庭影響，並進而調整。例如父親幼時因頑皮懶惰而受到過嚴重體罰，所以對自己的子女過於寬鬆，造成和母親在管教子女上不協調，進而形成夫妻冷戰，影響夫婦之間的感情。

【伉儷同行】

1

【伉儷同行】

2

響往往難以理清。為了更深入理解這些動態，筆者有學習過博域理論（Bowen Theory），這套有系統的心理分析工具，強調「自我分化」（Self-Differentiation）概念，有助於解讀親子關係的影響。

何謂自我分化？它是一種能力：即使在強烈情感牽動下，仍能保有清晰思維與穩定情緒，不被他人情緒所左右。擁有高度自我分化的父母可與子女建立界線，親密但不糾結，從而促進孩子自主與情緒韌性。

【伉儷同行】

4

【伉儷同行】

5

學習情緒管理技巧：父母在面對家庭挑戰或其他壓力時如何自處？與其將憤怒不安發洩在一家人身上，不如學習透過深呼吸、運動和靜觀默禱等，幫助自己冷靜下來，便能更適當地應對家庭挑戰。

培養獨立信念：父母在面對工作或姻親或其他家庭壓力時，如能堅守個人信念並尊重他人的想法，也許能平和地解決問題，避免問題趨向嚴重。

【伉儷同行】

2

【伉儷同行】

3

自我分化如何幫助孩子成長？

穩定情緒成為榜樣：孩子在觀察父母冷靜面對壓力時，學會情緒管理與心理韌性。

避免情緒綑綁：有些父母情感過度依附孩子，導致子女承擔不必要的壓力；若父母能學習保持距離，有助孩子探索自我，從而建立良好的自我意識。

鼓勵獨立思考：父母若能給予孩子決策空間，子女便能培養自尊與解難能力。

理性處理衝突：遇到家庭矛盾時，父母能以開放

【伉儷同行】

5

【伉儷同行】

6

與伴侶良好溝通：父母之間若能互敬互信，將為孩子塑造穩定安全的家庭榜樣。

結語：健康的分化帶來家庭穩定

博域理論讓我們了解，當家庭成員能彼此連結而不被情緒困住，家庭才能穩定，孩子也能健康成長。透過提高自我分化，父母不僅自身成熟，也讓孩子在愛中獨立，打造真正的避風港。

3

(資料來源：公教報第4249期2025.07.25)

6



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9月15日

動腦筋



將網格劃分為方形或長方形區塊，每個區塊只能包含一個數字。每個區塊所包含的格子數必須與其中的數字相同。

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

上期數獨答案

「小小天使」 生命支援熱線 2560 3788

BB 產檢唔正常，點算好？ 我好掛住小產嘅 BB！
我曾經墮胎，好後悔！ 我好想生 BB！
我哋會幫你，打俾我哋啦！

透過受訓義工提供免費服務。我們關心、聆聽、陪伴你面對困境！
* 我們保護你的私穩 *

服務時間（假期除外）：
逢 星期二，下午 2:30-5:30
星期四，晚上 7:00-9:30
* 服務時間以外可留言

OCMF 教區婚姻與家庭牧民委員會

更多相關資料



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