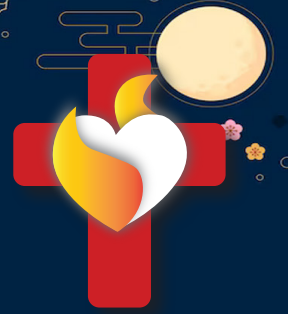




思定Fun享

St. Augustine Youth Association

HOPE



天主是愛

2025年10月1日

(瑪 6:14)

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

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10月祈禱意向：為不同宗教傳統之間的合作。讓信仰不同宗教傳統的信徒能共同努力、共同捍衛，促進和平、正義和人類的手足情誼。
- 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 為所有病者、受苦難者、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

玫瑰月

天主教以十月為「玫瑰月」，是為了紀念聖母瑪利亞，鼓勵信徒誦念《玫瑰經》以效法聖母德行，並藉此祈求教會的平安和救恩。其由來與1571年的海戰有關，當時歐洲教友因戰況危急而虔誠地念《玫瑰經》祈求聖母代禱，最終獲得大勝，教宗隨後便將10月7日訂為「玫瑰聖母節」，並逐步發展為整個十月的玫瑰月傳統。

玫瑰月的主要內容是紀念聖母瑪利亞。信徒透過《玫瑰經》來讚頌和效法聖母的德行。此月份的祈禱不僅是為了個人，也特別是為教會的安全和福祉。

瑪利亞因聖神懷孕。並從天使口中得知，她的高齡表姐依撒伯爾也懷了孕。瑪利亞即刻去探望表姐。依撒伯爾一聽到瑪利亞請安，胎兒就在她的腹中歡躍。依撒伯爾充滿了聖神，大聲呼喊說：「在女人中妳是蒙祝福的，妳的胎兒也是蒙祝福的。」

瑪利亞回應說：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主，因為祂垂顧了祂婢女的卑微，今後萬世萬代都要稱我有福；因全能者在我身上行了大事，祂的名字是聖的，祂的仁慈世代代於無窮世，賜予敬畏祂的人。祂伸出了手臂施展大能，驅散那些心高氣傲的人。祂從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。祂曾使飢餓者飽饗美物，反使那富有者空手而去。祂曾回憶起自己的仁慈，扶助了祂的僕人以色列，正如祂向我們的祖先所說過的恩許，施恩於亞巴郎和祂的子孫，直到永遠。」這就是天主教聖詠「聖母讚主曲」的內容。



「無家者耶穌」系列青銅雕塑「團結友愛」

今期內容

牆內牆外祈禱	1
聖言反思	2
Manga 漫畫	3
我終於放下	4
工作後感	5
聖高比	6
中秋節燈謎	7
動腦筋	8





陳鴻基神父撰寫

希望

《聖言反思》



天上有愛
人間有情

2025年10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)

《主的光環》



聖路加福音 9:1-6

耶穌召集了那十二人來，賜給他們制伏一切魔鬼，並治療疾病的能力和權柄，派遣他們去宣講天主的國，並治好病人，向他們說：「你們在路上什麼也不要帶：也不要帶棍杖，也不要帶口袋，也不要帶食物，也不要帶銀錢，也不要帶兩件內衣。你們無論進了那一家，就住在那裏，直到從那裏離去。人若不接待你們，你們要離開那城，拂去你們腳上的塵土，作為反對他們的證據。」他們就出發，週遊各鄉村，宣傳喜訊，到處治病。

反省：《天國喜訊》

耶穌召叫了十二人作祂的門徒，使他們具有能力降伏魔鬼，可以治愈疾病，並授予他們權柄宣講福音，為征服人們成為天國子民。

為此，這些門徒能吃得苦中苦，捱肌抵餓也不用怕，因為他們作為主的工人應得到合理工資，所以他們可以挨戶討飯，並受到人家給他們的款待，甚至能夠家過家，戶過戶，村過村，城過城，務求人人都團結共融，彼此分享福音的喜訊。

最近，在我的生辰慶祝時，我贈送給很多兄弟姊妹一張十二門徒的聖畫像，門徒圍繞在主左右都表現出喜氣洋洋，唯有一位的神情非常暗淡，而且頭上的光環並不明亮。大家都猜想他就是門徒中的猶達斯了。

為什麼猶達斯在他們中間黯然失色？沒有像其他門徒一樣手牽手？答案就是門徒們與主耶穌一起有很大的共融合一的氛圍，而他只顧緊握自己手中的囊中物，就是三十個出賣耶穌的銀錢。最可惜的，就是他沒有秉承主的使命，在出賣耶穌之後又沒有悔過之心，沒有宣傳主的喜訊，還離開這個團體。故此，他在頭上的光環既不明亮，整個人性失去原有的光彩，實在可惜！

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10月1日

默西亞傳



(資料來源：Manga漫畫/天主教版本/第17頁)

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10月1日

我終於放下 近四十來的失胎傷痛 (麥婆婆)



本人很幸運，憑著信主之心，面試成功得到取錄，可參加2019年3月的「失胎心靈醫治康復靈修營」，心裡十分高興。

這個靈修營是為醫治失胎父母而設的，以基督信仰為中心，讓我們親自經驗主耶穌的慈愛與醫治，讓基督撫慰我們的傷口，使我們走出傷痛的幽谷。我希望給自己一個機會，放下哀痛及歉疚，重拾心中的一片藍天！

當天，我跟著姊妹導師及一班主內的弟兄姊妹來到上水聖保祿樂靜院，四處樹木林蔭，綠草青蔥，環境很是寧靜優美，令人為之心曠神怡，精神暢快！

參加這靈修營使我獲益良多，能夠在這個活動中，重新挽回近四十年前，我因意外而失去的小寶寶的懷念，並因此放下了悲傷！

現今我可以天天向我在天堂的小寶寶說話和祈禱，心裡很是安慰，並相信我這位寶貝在天堂上過得幸福和快樂呢！

(資料來源：公教報第4250期2025.08.01)

「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，打俾我哋咁！

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！
* 我們保護你的私隱 *

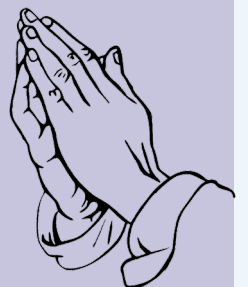
服務時間（假期除外）：
逢 星期二，下午 2:30-5:30
星期四，晚上 7:00-9:30
* 服務時間以外可留言

教區婚姻與家庭牧民委員會



『思定會每月在沙咀教導所、沙咀勞教中心、勵志更生中心、勵敬懲教所、勵行更生中心定期舉行宗教班，如有興趣探索人生、認識天主教信仰，歡迎向所屬福利官查詢或申請參加宗教班小組聚會。』

全能的天主，在你眼中，小孩子常是可愛的。我們懷著信德把（已亡胎兒的名字）交託給你。求你讓他安息在你的懷中，並收納他進入天上的樂園；在那裏，再沒有痛苦、眼淚和悲傷，因為你必與他同在，使他得享圓滿的喜樂與平安。因主耶穌基督之名，求你俯聽我們的祈禱。
眾：亞孟。



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10月1日

修復婚姻--聊天大叔工作後感

(臉書2025.07.27)



三個月前，一對剛經歷外遇衝擊的夫妻第一次來找大叔聊天，太太帶著明顯的哀傷與焦慮，先生則滿身防衛，面無表情地坐在她身旁。他們之間的張力，幾乎讓空氣凝結。從外人眼中看來，這是一段即將破裂的婚姻，她受傷，他逃避；她哭泣，他沉默。但我始終相信，每一段來到眼前的關係，都不是一場意外。破碎的背後，往往藏著未曾說出口的渴望。於是，我邀請他們先暫時分開晤談，讓我分別與他們對話，也與他們各自的傷口對話。

在與先生深入談話的過程中，我慢慢發現他有著極嚴重的焦慮困擾，以及明顯的述情障礙。他對自己的狀態幾乎沒有意識，經常說不出自己到底在想什麼、感覺什麼，只會在衝突中冷下來或躲起來。他不是不痛，而是不會說痛；不是不想靠近，而是不知道怎麼靠近。而太太呢？她則是一個把問題悶在心裡、凡事靠自己撐過去的女人。從多年婚姻裡的挫敗與孤單中，她學會了不要要求太多，直到外遇發生，整個世界才瞬間崩塌。

我花了一些時間幫助太太穩定情緒，引導她把那些多年未說出口的傷口與情緒，一點一滴地找回來。而先生那邊，我則嘗試以認知重構的方式，協助他鬆動原本僵化的信念，讓他重新看見自己的脆弱與需要，並進一步轉介至精神科進行藥物治療，協助他緩解持續性的焦慮反應。這段歷程並不輕鬆，但他們都沒有放棄，因為他們也認同我所說，婚姻的修復不是靠說服對方改變，而是要讓彼此都變得比較好，讓兩個願意改變的自己重新相遇。

三個月後的今天，他們再次一起坐在我的面前。這一次的氣氛截然不同。當太太談到對未來不敢期待時，她仍舊落淚，但這次先生沒有再像過去那樣僵硬沉默。他安靜地看著她，眼球來回移動，像是在努力思索該如何回應。最終，他鼓起勇氣伸出手，輕輕搭在太太肩上，低聲說了句：「對不起。」那一刻，太太愣住了，她顯然沒想到丈夫竟能這樣靠近她，下一刻，她也自然地挽起了他的手。那個畫面簡單，卻令我動容。因為我知道，這是他們關係中一個關鍵

的轉捩點。在外人看來，這可能只是平凡的一個瞬間。但對這對夫妻而言，卻是三個月來無數自我覺察、掙扎與努力的成果。

這段歷程的背後，其實蘊含了深厚的心理學意涵。在情緒取向治療（EFT）的觀點中，情感的重新連結，是修復親密關係的核心。伴侶間的衝突往往並非來自事件本身，而是來自長期未被理解的情緒需求。在這段婚姻中，那句對不起，正是一種情感修正經驗（emotionally corrective experience），它讓彼此重新感受到，我們是重要的、我們還能對彼此有反應。

依附理論則讓我們明白，一段婚姻裡的傷口，不只是背叛與失信，更是深層的「我可不可以依靠你？」「當我痛的時候，你會不會在？」先生逃避情緒的模式，其實反映了逃避型依附者的典型特徵，當情緒過於強烈時，他選擇關機、抽離、自我保護；而太太則呈現出焦慮型依附，她太害怕失去，只能壓抑自己，但這樣的忽略與逃避，正是讓關係無法連結的原因。透過認知重構的實踐，我協助先生拆解那些讓他長期無法與情緒對話的信念，當這些根深蒂固的思維慢慢鬆動，他也才能開始意識到，原來情緒不是敵人，說出脆弱反而可能是連結的起點。

外遇造成的破壞，確實像一場突如其來的地震。但很多人忽略了，這場地震之前，其實地基早已出現裂縫。修復婚姻從來就不只是要不要原諒這麼簡單，而是兩個人願不願意回頭看見那些早就被忽略的傷口，並且願意一起清理、重建。當我們讓個體的身心狀態穩定下來，關係自然有可能迎來轉變的空間。

二十多年的實務經驗讓大叔看到，婚姻修復的關鍵，不是某種技巧或理論，而是當事人願不願意堅持、努力與突破自己。一段關係若要重生，必然會經歷不適、抗拒、痛苦與沉默。但只要雙方在痛苦中都不急著放棄，不管多絕望的裂痕，也可能變成新的出口。所以，如果你正經歷外遇帶來的創傷與混亂，請允許我給你一點提醒，你不是失敗的人，也不是唯一在風暴中痛苦的人。你只是來到了一段關係需要轉變的關口，而這個轉變，可能從理解自己開始，也可能從重新學會傾聽與說話開始。請相信，只要你還願意看見、願意等待、願意努力，就還有希望。婚姻裡最困難的，不是面對過去所發生的事，而是彼此都願意站起來，承認痛、學習愛，然後再次牽起對方的手。

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

聖高比 (St M M Kolbe)

二戰期間，高比神父在波蘭被困集中營。在營中，他挺身代替一位向軍官求情的囚犯接受死刑，為愛主愛人，奉獻了生命。

生平：

聖高比神父出生於波蘭，父母是虔誠的天主教徒，並特別敬愛聖母。小時候他發了一個夢：『那晚，我問聖母將來我的生活會是怎樣子的。她便前來，手中拿著兩個皇冠，一個是白色的，一個是紅色的。她問我選那一個？白色代表我要保持我的貞潔，紅色代表我將會成為殉道者。我說：「我兩個都要。」』

聖高比神父二十四歲時晉鐸，一年後醫生宣佈他一邊的肺已死亡，而另一邊的肺也嚴重受損。肺病並沒有阻礙他的傳教工作，他在波蘭建立了「無原罪聖母之城」作為方濟會院及靈修中心。他又成立了「無原罪聖母軍隊」，以祈禱，為轉化罪人，異端支持者及與教會分裂者及把他們奉獻於無原罪聖母。

在他三十六歲那年，他遠赴亞洲傳教，途經埃及、越南、中國上海、香港（聖類斯學校），最後停留在日本長崎，並在那裡建立了「無原罪聖母園」，成立了方濟會院。六年後，他被召回波蘭。不久，第二次世界大戰爆發，他與其他的猶太人被遣送到集中營。

在營中，他利用所有的機會，偷偷到每一張病床，說：「我是一位天主教神父，有甚麼可以幫忙？」他在營中帶領祈禱、聽告解、鼓勵在絕望中的猶太人。

最為人感動的，是有一次，因有人逃出了集中營，德軍抽籤了十個人到刑房作為警告及懲罰。最後被抽到的那位向軍官求情，希望軍官憐憫他有妻兒，免他一死。就在他求情時，聖高比神父站到前面，對軍官說：「讓我替他死吧！我是一位天主教神父，沒有妻子，也沒有兒女。」就這樣，他便到刑房等死。

兩星期後，其他九人因在刑房中沒有食物，都相繼餓死了，只剩下聖高比神父奇蹟地繼續生存。最後，德軍替聖高比神父打毒針以結束他的生命，好能騰空出刑房繼續他們的屠殺行動。

已故教宗若望保祿二世於1982年10月10日冊封高比神父為聖人。

(資料來源：臉書鹽與光天主教傳媒 S+L Chinese 2025.08.14)



高比神父在三十年代初途經香港時，到訪由慈幼會接辦的聖類斯工藝學院（今聖類斯學校），與招待者拍照留念。你找到高比神父和陳基慈神父嗎？

讚眾同禱

天主，你曾使殉道者聖高比一生熱愛聖母，並充滿拯救人靈的熱忱和對人的愛心；求你使我們藉他的代禱，也能效法他，為光榮你的聖名而勇於犧牲自己，服務人群，好能肖似你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。亞孟。

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10月1日



中秋節燈謎：猜成語

1. 一個巴掌拍不響。
2. 踏階而上。
3. 1,3,5,7,9,11,13,15,17, 19,21,23,25.
4. 老婆不幫忙。
5. 禿子打傘。
6. 泥菩薩過江。
7. 姜太公釣魚。
8. 黃蓮樹下唱歌。



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10月1日

動腦筋

			2			3
					2	3
4					6	
		8				
	2		3		6	
			4			
4		2				

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。

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



猜成語 答案：
 1. 答案：孤掌難鳴
 2. 答案：步步高升
 3. 答案：天下無雙
 4. 答案：公事公辦
 5. 答案：無法無天
 6. 答案：自身難保
 7. 答案：願者上勾
 8. 答案：苦中作樂
 9. 答案：瞻前顧後

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

上期數獨答案