

思定Fun享

St. Augustine
Youth Association



天主是愛

2025年10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

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。願信仰不同宗教傳統的信徒能攜手努力、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



「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
中華殉道聖人	2
胡子義神父列品真福	3
照顧者的辛酸	4
大愛無疆	5
耶穌受洗	6
靈火讀書	7
動腦筋	8



『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。』

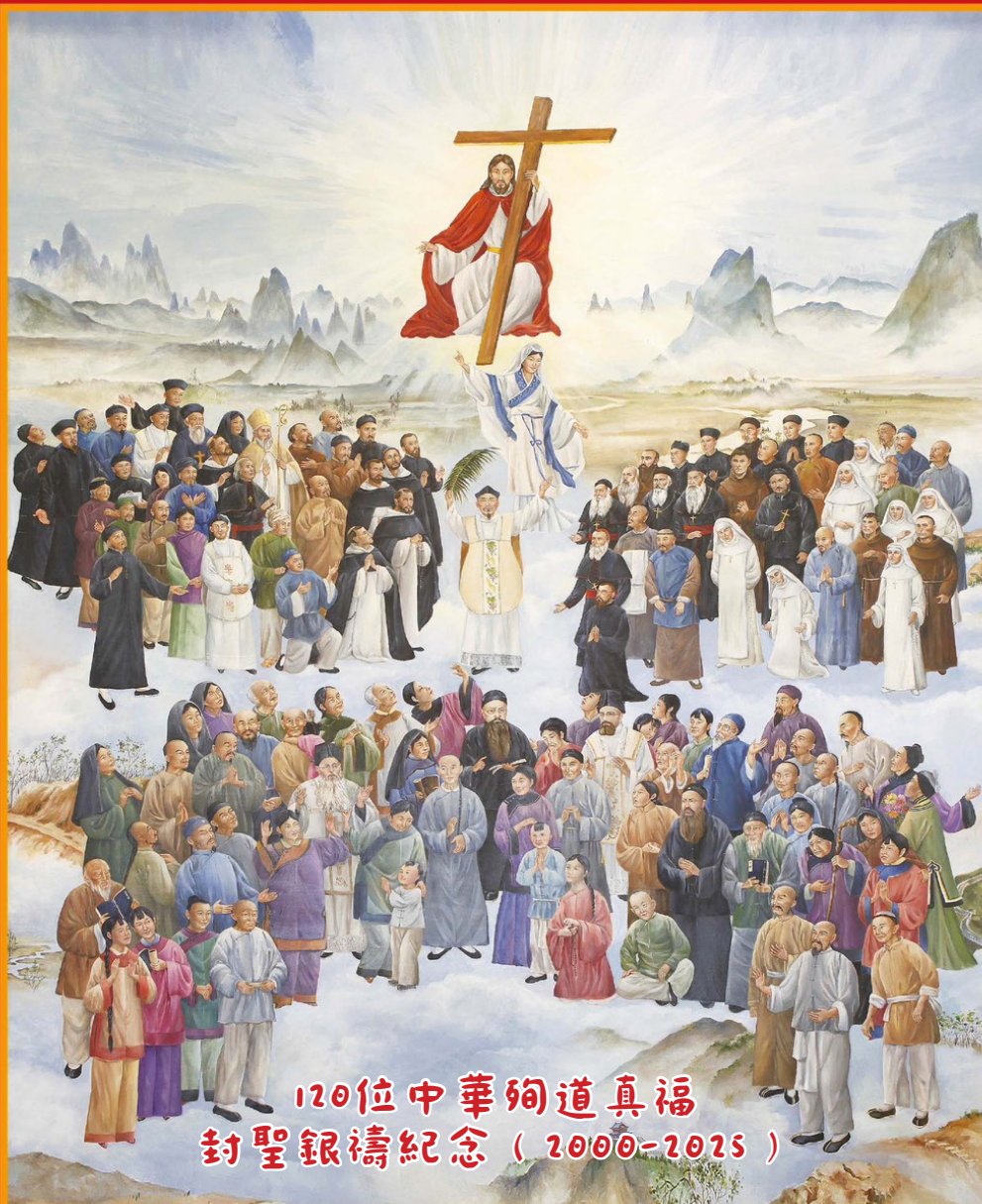


教宗良十四世
於公開活動上祝福兒童，
冀他們不會成為戰爭的受害者。

(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)



(資料來源：鮑思高家庭通訊/2025年9月10日號/封面)

120位中華殉道真福
封聖銀禧紀念 (2000-2025)

在25年前，2000年10月1日，聖若望保祿二世正式冊封了120位中華殉道聖人。這120位聖人中，87位是中國人，33位是客籍傳教士。其中有6位主教，23位神父，8位修士（其中1位為輔理修士），7位修女，76位平信徒（其中2人是慕道者）。

根據史書記載，天主教信仰是在元朝(13世紀)時正式傳入中國。由元朝至今，為信仰而捨身的事情仍然在發生。讓我們一起效法他們對天主的那份忠貞、那份堅毅不屈的愛情。同時，願我們也跟在中華大地的信友們一起彼此互禱。

(<https://slmedia.org/ch/blog/the-feast-of-the-chinese-martyrs>)

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15日

啟動天主之僕 胡子義神父的 列品程序



2025年7月16日·加爾默羅聖母紀念日,澳門李斌生主教簽署公告,向其教區及全體天主教信眾宣布,他已收到一份意願小冊子。鮑思高慈幼會總申請人 Pierluigi Cameroni 神父向他提交了胡子義神父列真福品的申請。這是教會官方文件中首次將胡子義神父稱為「天主之僕」。因此,我們可以說,7月16日,加爾默羅聖母賜給慈幼會東亞澳區(EAO)第四位天主之僕。另外三位分別是:泰國的 Carlo della Torre 神父、中國和越南的馬義誠神父以及中國和菲律賓的畢少懷神父。

胡子義神父早已為讀者們所熟知。只需在網上快速搜尋即可證實這一點。今年,我們紀念他抵達中國傳教區(1935年11月2日)90週年,他在家鄉聖若望堂(意大利西西里島卡塔尼亞)的慶禮院認識鮑思高神父105週年,當時1920年他是一個5歲的孤兒。

8月12日是另一個值得紀念的日子。1963年的這一天(62年前),胡子義神父走進了澳門路環島偏遠鄉村九澳附近的麻獵村。當時是下午三點。這是聖母升天節三日慶典的第一天(胡子義神父喜歡這樣稱呼)。慈幼會修士關念昌陪同他前往。他受到了村裡麻瘋病患者的熱烈歡迎,他對患者說:「我是你們中的一員。」他與他們一起生活、工作了47年,甚至到大陸提供相關的服務,直到2010年9月23日因嚴重跌傷住院。直至去世

前,他一直 被稱為「麻瘋病者的天使」。

在這 47 年裡,身為慈幼會會士,他所做的第一件事就是在路環島開設了兩個主日慶禮院。此後,他開始在路環、澳門,甚至在內地,關懷各種貧困和被遺棄的兒童。因此,人們開始給他第二個頭銜:「貧窮和被遺棄孩童的慈父」。

澳門主教現頒布公告,宣布他已收到慈幼會的意願書,並正式接受,同時著手處理胡子義神父的案件。他將設立教區法庭,負責調查這位天主之僕的聖德和徵兆。我們可以用祈禱,以及提供任何我們所知或擁有的關於天主之僕胡子義神父的資料來支持這項調查。



(資料來源: 鮑思高家庭通訊/2025年9月10日號/第4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15日

照顧者的辛酸

照顧者的辛酸，指的是長期照顧家人所帶來的身心壓力與挑戰。這種壓力不僅影響照顧者的生理健康，如疲勞、睡眠不足，也對心理健康造成負擔，例如憂鬱、焦慮、易怒等。此外，照顧者還可能面臨社會支持不足、經濟壓力、以及與被照顧者之間的情緒衝突等問題。

照顧者辛酸的具體表現：

生理壓力：
長時間的照護工作，可能導致照顧者疲勞、睡眠不足、腰酸背痛等身體不適，甚至增加罹患慢性病的風險。

心理壓力：
照顧者可能面臨孤獨、無助、焦慮、沮喪等負面情緒，也可能因擔心照顧不周而產生內疚感。

社交壓力：
照顧工作讓照顧者難以維持社交生活，與外界的連結減少，容易感到孤立。

經濟壓力：
部分照顧者可能需要辭去工作，或是減少工作時間，導致經濟收入減少，增加家庭經濟壓力。

情緒壓力：
照顧過程中可能出現情緒起伏，容易激動、發脾氣，甚至與家人發生爭執。

照顧者辛酸的根本原因：

對疾病的不了解：
對於被照顧者的疾病狀況、照護方式、可用的社會資源等缺乏了解，增加照護的困難度。

缺乏支持系統：
親友、社會的支援不足，讓照顧者感到孤單無助，缺乏喘息空間。

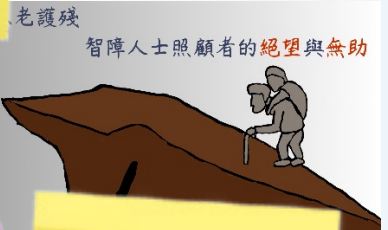
家庭成員間的衝突：
家人之間對照護方式、照護責任分擔等意見不一，容易造成衝突。

個人因素：
照顧者可能因為個性、價值觀等因素，過度投入照顧工作，忽略自身需求。

重視自我照顧：
照顧者也需要休息、運動、保持社交，才能維持身心健康，有更多能量陪伴被照顧者。

善用社會資源：
善用政府提供的長期照護資源，如居家服務、日間照顧、喘息服務等。

調整心態：
接受自己的能力有限，學習放手，適時尋求協助，避免過度自責。



如何減輕照顧者的辛酸：

尋求支持：
參加照顧者支持團體、向專業人士尋求協助、尋求親友的支援。

學習照護技巧：
正確的照護知識和技巧可以提升照護效率，減輕身心負擔。

8旬老夫婦雙屍命案
社會再關注照顧者壓力爆煲



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15日

【大愛無疆】在簡樸生活中 反思文明

作者：凌君慧

香港人一向講究清潔與衛生——不亂拋垃圾、隨身攜帶紙巾擦手抹嘴，生病時佩戴口罩等，這些習慣是我們引以為傲的文明修養。我們或許認為這是人人應守的普世價值，但多年的海外傳教經驗讓我明白，這些行為並非理所當然，而是源於各自文化背景與現實環境所形成的生活方式。

在香港，我們習慣將灰塵包妥放入垃圾桶，再由垃圾車運往堆填區；但在南蘇丹圖拉雷鎮，灰塵不被視為垃圾，只需掃到門外歸於塵土，反正周圍皆是泥地。水果吃完後，果核可隨意丟棄回歸自然，既可成肥料，更可能發芽成樹；食物殘渣是飼料，餵養家禽；牛糞是寶，是燃料、堆肥、建屋泥磚原料；灰燼可作清潔劑，甚至調味料；乾沙用來擦乾碗碟或炒花生；泥土甚至是窮人充飢的食物。麪粉袋改成環保袋；廢紙做手工或裝飾；破塑膠容器以針線縫合，宛如原始版「金繼」；廢膠樽更是搶手貨，每家必備盛水儲油，甚至加入泥沙變成建屋磚。記得修女開車出城途中，會將一大袋膠樽拋進草叢，好讓偏遠村落的居民撿拾自用或轉賣。即使是真廢物，也不全是廢，易燃廢料被珍藏用來生火，剩餘的則燒掉歸於塵土。至於港人慣用的紙巾與即棄口罩，在圖拉雷根本買不到。當地人清潔時用水而非用紙巾，即使疫情期間，醫護也只用可重用布口罩。在南蘇丹，每件物品都可持續地運用，雖然並非出於環保意識，卻自然地實踐了環保精神。

我在圖拉雷鎮服務時，更體驗到與大自然連結的生活方式。在香港，我們到市場買乾淨包裝的食材；在圖拉雷，修女有自家菜園，想吃菜便從泥土中採、想吃水果便從樹上摘、想吃魚就到河邊向漁夫買、而用水則取自地下水井。腳下沒有地板，沒有水泥路，每一步都踏在泥土上，

踏在自然中。這種回歸本源的日常，讓我與天主的創造更加貼近。許多香港人患上「大自然缺失症」，甚至有小孩不認識食物的真實樣貌，以為食物都是買的、是一粒粒的東西。事實上，食物與水是主藉著大自然所賜的禮物，是祂愛的具體展現。

我們引以為傲的文明修養，其實隱含過度消費與浪費。在南蘇丹的簡樸生活中，我反而看見真正的環保精神——尊重大地，貼近生命本質。當我看見現今盛行的「環保即棄餐具」，不禁感到弔詭——「即棄」與「環保」根本背道而馳。污染的根源不在物料，而在即棄文化與源頭浪費。即使是萬惡的塑膠，若能善用並重複使用，也能減輕環境負擔。

遺憾的是，隨著社會發展，我在南蘇丹也愈見隨意丟棄的膠袋，現代文明的代價已悄然滲透這片土地。更令我心情複雜的是，回港僅數月，我已習慣了城市中結構性浪費所帶來的便利與舒適。

求主賜智慧，使我們在消費洪流中，忠心作祢的好管家。

(資料來源：公教報第4262期 2025.09.14)



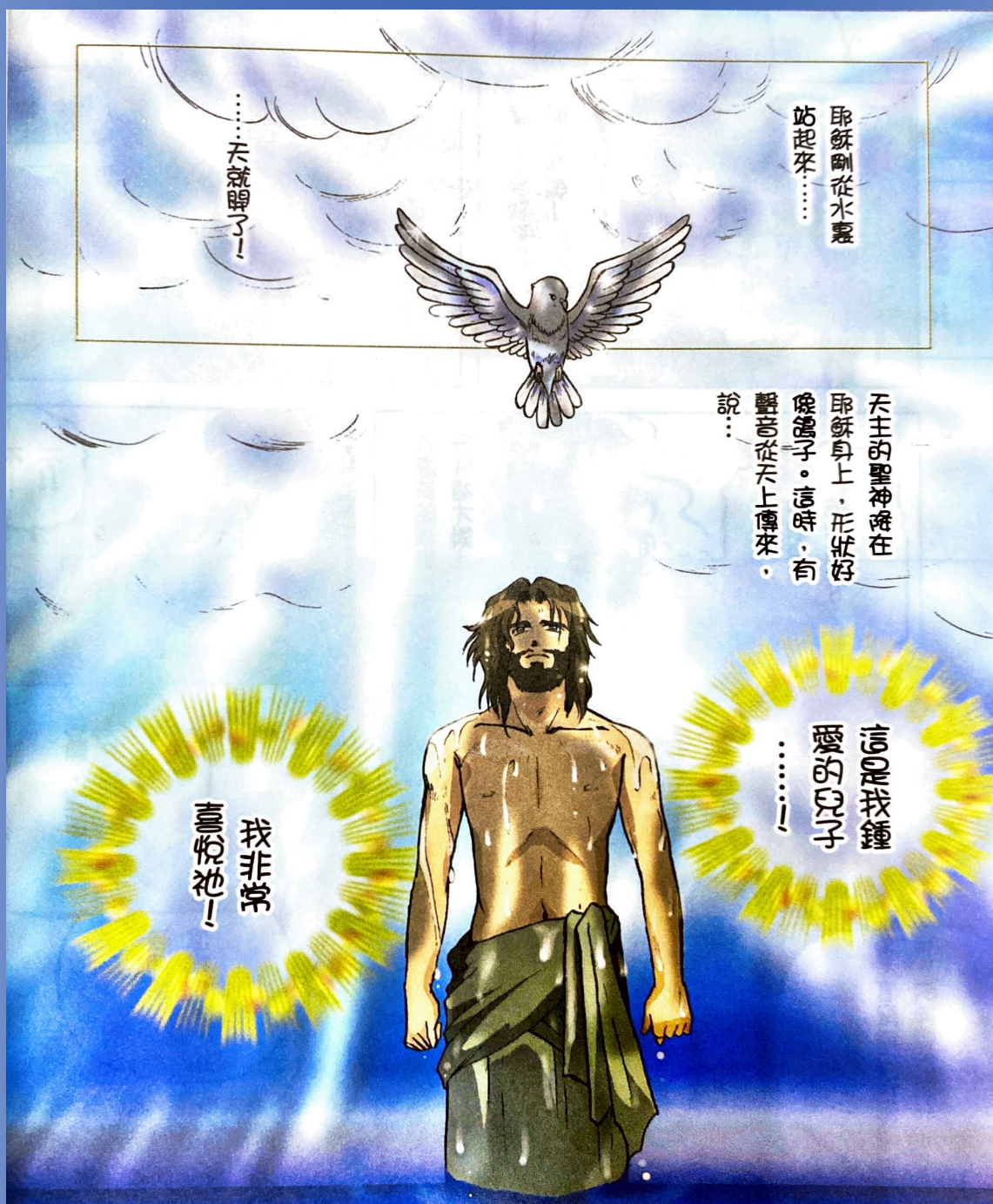
你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

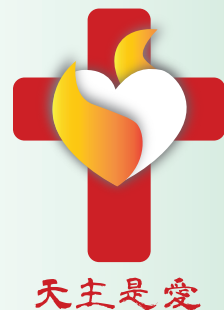
耶穌受洗

(瑪竇福音3：13-17)

那時，耶穌由加里肋亞來到約但河若翰那裏，為受他的洗；但若翰想要阻止他說：「我本來需要受你的洗，而你卻來就我嗎？」耶穌回答他說：「你暫且容許罷！因為我們應當這樣，以完成全義。」於是若翰容許了他。耶穌受洗後，立時從水裏上來，忽然天為他開了。他看見天主聖神有如鴿子降下，來到他上面；又有聲音由天上說：「這是我的愛子，我所喜悅的。」



(資料來源：Manga漫畫/天主教版本/第54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15日

【靈火讀書】死亡之後

人死後，真的能在另一個國度與主，與我們曾深愛過的人再次相遇嗎？

作為一位基督徒，我深信跟隨基督的愛，是此生能把握的天堂之路。但我也曾對教會闡釋死後的一切遇見，有過懷疑。死後的世界，真的如默示錄第七章所言：「領他們到生命的水泉那裡；天主也要從他們的眼上拭去一切淚痕。」或人死後只如燈滅，死後天堂的描述只是我們一廂情願，對死後美好世界的企盼？有人能以較科學較理性的角度，解答這個問題嗎？

本書作者布魯斯·葛瑞森醫生(Dr. Bruce Greyson)是瀕死經驗科學研究的奠基者。父親是一名化學家，葛瑞森醫生是在一個重視科學辯證，邏輯思考，沒有強烈宗教信仰的家庭環境下成長。五十年前，葛瑞森醫生還只是一名年青精神科專科醫生時，遇到了一位自殺未遂的女大學生，這段奇妙的經歷，徹底改變了他對人的心和大腦的看法，讓他開始質疑：人究竟是甚麼？人死後究竟是怎樣的？

從此，葛瑞森醫生對瀕死經驗（人在一度短暫死亡的心靈經歷），產了莫大的好奇。他窮其一生，花了半個世紀，訪問無數真實個案，收集大量數據，以科學研究的方向，以他精神科專科的專業，了解個案中瀕死經驗的一些迷思。他一九八〇年代開發的瀕死經驗量表，被翻譯成二十多種語言，成為全世界瀕死經驗研究的標準工具。他的研究論文，曾多次在國際醫學期刊上發表。他開辦且編輯的同儕審閱期刊——《瀕死研究期刊》，被譽為「關於這個主題的理性研究的發源地」。

此書以大量真實個案，去剖釋很多瀕死經驗個案的共同點，例如：跳脫時間，回顧人生，出竅，所遇見的景象等。也以精神科的醫學角度，看這類經驗與精神疾病或藥物的關係。也以腦神經科的角度，了

解瀕死經驗的發生。

關於死後的世界，有很多著作都將科學和宗教視為相互排斥的情況。在本書中，葛瑞森醫生嘗試證明科學和靈性是相容的，對靈性的嚮往不代表需要放棄科學。以證據輔助理解，作為信念的基石。感謝葛瑞森醫生花了半個世紀的研究，以客觀、謙卑、大量數據，以簡潔易讀的文字，用這本書總結他畢生研究的發現。作者說：鑽研瀕死經驗，不僅讓我成長，也改變了我對大腦和內心的看法，讓我思考身為人類的我們究竟是甚麼。」「瀕死經驗告訴我們，死亡充滿平靜與光明，而不是恐懼和痛苦。經驗過的人告訴我們，人生充滿意義和人情。對死亡的了解，會帶給我們更多人生智慧。」

作者解釋這本書的書名為《After》（之後），中文本譯成《死亡之後》，不僅是死後可能發生的情況，也不僅是經歷過瀕死經驗的人的餘生，還有是閱讀本書之後，沒有親身經歷過的讀者可能發生的改變。作者希望讀者閱後，會引起後續的思考，進入自己關於生命和死亡的各種想法和感受。

這不只是一本關於死亡的書，也是一本關於慈悲與關懷，關於生命和活著的書。中文譯本也譯得流暢易讀，強烈推薦給讀者。



這不只是一本關於死亡的書，也是一本關於慈悲與關懷，關於生命和活著的書。

中文譯本也譯得流暢易讀，強烈推薦給讀者。

(資料來源：公教報第4252期 2025.08.17)



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15日

動腦筋

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

將圖塊放入□中，使每行和每列出現四個不同的數字和四個不同的形狀

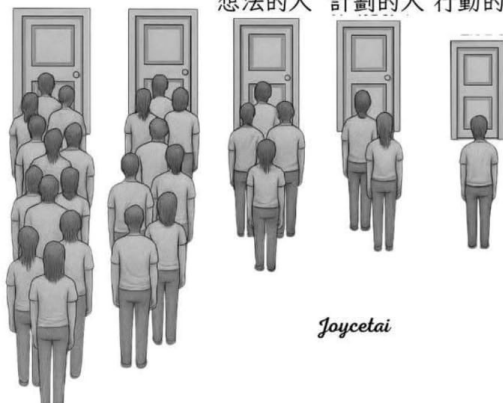
畫爸爸睡覺～

爸爸挑戰孩子們畫他睡覺
這樣他就可以小睡一會兒了



人人都有一個想法

批評的人 拖延的人 產生想法的人 制定計劃的人 付諸行動的人



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

上期數獨答案

