

思定Fun享 HOPE

St. Augustine
Youth Association



天主是愛

2025年11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11月祈禱意向：願那些萌生自殺念頭的人，能在各自的團體內找到他們急需的支持、關懷和愛，向美好的生活敞開心扉。
- 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！

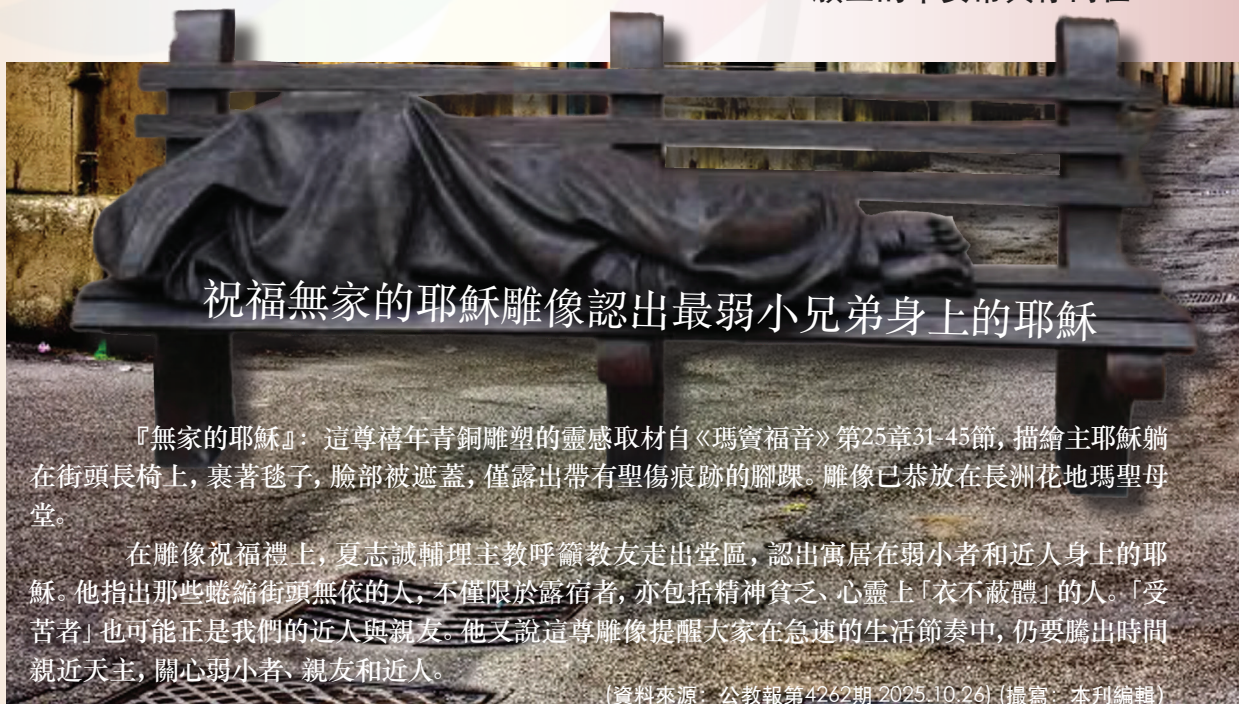
主內：編輯組



祈求天主
拯救亡靈

今期內容

牆內牆外祈禱	1
Manga漫畫	2
不可試探上主	3
靈修小品	4
筷子與手指	5
鹽田梓	6
觸電	7
分享一下	8



祝福無家的耶穌雕像認出最弱小兄弟身上的耶穌

『無家的耶穌』：這尊禧年青銅雕塑的靈感取材自《瑪竇福音》第25章31-45節，描繪主耶穌躺在街頭長椅上，裹著毯子，臉部被遮蓋，僅露出帶有聖傷痕跡的腳踝。雕像已恭放在長洲花地瑪聖母堂。

在雕像祝福禮上，夏志誠輔理主教呼籲教友走出堂區，認出寓居在弱小者和近人身上的耶穌。他指出那些蜷縮街頭無依的人，不僅限於露宿者，亦包括精神貧乏、心靈上「衣不蔽體」的人。「受苦者」也可能正是我們的近人與親友。他又說這尊雕像提醒大家在急速的生活節奏中，仍要騰出時間親近天主，關心弱小者、親友和近人。

(資料來源：公教報第4262期 2025.10.26) (攝寫：本刊編輯)

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)

耶穌禁食三退魔誘

💡「耶穌禁食三退魔誘」在瑪竇、瑪爾谷及路加三本福音都有記載。上期刊登了瑪竇的版本，這一期看看路加的版本吧。請你比較兩個版本，看看有沒有不同的地方。這個發現，對你有啟發嗎？

耶穌充滿聖神，由約但河回來，就被聖神引到荒野裡去了，四十天的工夫受魔鬼試探；他在那日期內什麼也沒有吃，過了那日期就餓了。

魔鬼對他說：「你若是天主子，命這塊石頭變成餅罷！」耶穌回答說：「經上記載：『人生活不只靠餅。』」

魔鬼引他到高處，頃刻間把普世萬國指給他看，並對他說：「這一切權勢及其榮華，我都要給你，因為全交給我；我願意把它給誰，就給誰。所以，你若朝拜我，這一切都是你的。」耶穌回答說：「經上記載：『你要朝拜上主，你的天主；惟獨奉侍他。』」

魔鬼又引他到耶路撒冷，把他放在聖殿頂上，向他說：「你若是天主子，從這裡跳下去罷！因為經上記載：『他為你吩咐了自己的天使保護你，他們要用手托著你，免得你的腳碰在石頭上。』」耶穌回答說：「經上說：『不可試探上主，你的天主。』」

魔鬼用盡了各種試探後，就離開了他，再等時機。

(路加福音 4:1-13)

(圖畫資料來源：MANGA 漫畫)

默世亞傳(天主教版本)/第57頁/2025年/香港樂仁出版社



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11月15日

丈夫見慣了生離死別，但今天情緒明顯低落

丈夫是一名醫生，見慣了生離死別。但今天他夜班回家時，情緒明顯低落。我關心地問他發生了什麼，他不作回答，徑直走進衛生間洗澡。一個小時過去了，他還沒出來，我不免有些擔心，敲門卻沒有回應。我推開門，看見他披著浴巾坐在馬桶上睡著了，臉上還掛著淚痕。我嚇了一跳，輕聲叫醒了

他。「老公，你怎麼了？是不是太累了？」我擔心地問。他搖了搖頭，走進臥室躺在床上，依然沉默。我繼續追問，他才緩緩開口，說今天科室接待了一位特殊的病人，一個十多歲的小男孩。

凌晨四點，他接到急診通知，內心煩躁，忍不住抱怨了一句。然而當他來到樓下，看到那個穿得破破爛爛的小男孩，右手食指已經完全爛掉，必須截肢。他「爸爸不說話，他也很安靜。一般這種情況，還是建議住院手術的。我說家長先簽個傷情確認書吧，那個中年男的說他不是家長，只是工友.....而且這活是他們臨時找的，沒人管的。

丈夫就讓他們先去拍片，等了半個小時後卻發現人不見了。後來他在大廳找到他們，得知他們連 80 塊錢的檢查費也拿不出來，小男孩只是想用消毒水簡單沖洗包紮一下就好了。

這一瞬間，丈夫想起了自己小時候摔傷肩膀，自己的父親騎著自行車帶他幾十里去找中醫正骨，卻因買不起 300 塊錢的膏藥而無奈離開的情景。他的眼淚不自覺地涌出，平日里面對很多挑剔的病人被冷漠的醫療流程保護起來的情感，在這一瞬間被擊碎了。

「這一次，我決定做回自己。」丈夫深吸一口氣。他沒有申請手術，也沒有住院手續，更沒有給孩子開昂貴的 300 多的進口破傷風，而是直接將孩子拉到門診手術室，親手為他做了殘斷手術，並且分文未收。打破了好幾個醫院的規定，要是有心人舉報的話，那可真是給自己埋下了不少隱患，但他覺得，這一刻都無所謂。

可以這樣想象一下，一個十多歲的小男孩，外地打工，凌晨四點還在干活，手指頭沒了，沒錢手術，消毒水沖沖包起來，骨頭露在外面.....怎麼想都是一副令人心酸的畫面。

丈夫的講述令我無比難過，我提議，不如收養這個孩子吧。我們沒有兒子，也許可以給他一個家。丈夫沉默片刻，點了點頭。我們立刻聯系了在外地上大學的女兒，征求她的意見。女兒聽完小男孩的遭遇後，毫不猶豫地表示支持，她說：「爸爸媽媽，這樣你們就兒女雙全了，也能幫助到這個孩子。」丈夫的臉上露出了久违的笑容，眼里泛著淚光。

第二天一早，我去了醫院看望那個小男孩。他起初很防備，不肯多說話，但隨著時間的推移，他開始依賴我，用那只沒有受傷的手緊緊抓住我的衣袖，像是抓住最后的希望。

我輕輕將他抱入懷中，感受到他的顫抖，用溫柔的語氣對他說：「別怕，我們會一直陪著你，給你一個溫暖的家。」



站在醫院的走廊上，我不禁感嘆，我們的國家很大，遠遠沒有網上顯示的那麼富裕，也總有那些被忽視的角落里，生活著許多默默承受苦難的人。但至少，我們這些普通人還能選擇用愛去填補那些失去的空白。

希望未來的日子里，我們能陪伴這個小男孩，幫助他找到生活的希望，重新感受到家的溫暖與快樂。

(資料來源：臉書/一念之間2025.10.30)(標題：本刊編輯)



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11月15日

【靈修小品】我赤身脫離母胎 也要赤身歸去

麥琬淑修女

最近我探訪了一位長者親戚，她的三位子女早已移民他國，她的子女每年都會回來陪伴她幾個月，她已九十多歲，獨居在一層差不多一千呎、住了六十多年的故居，就可惜沒有電梯，每天都要爬上爬落五層樓；一年前政府收購她所居住的一帶地方，她唯有被逼遷居到另一所只有舊居一半大的新居。她的兒子及女兒分別回來幫忙收拾。但老人家每樣都是寶，她的子女怎樣勸阻都不能扔掉任何東西。結果，差不多一年過去，家中的東西比以前多，原因是由櫃內的東西拿出來散在地下，流連欣賞觀看，又捨不得扔掉，自我解釋說：這樣又會有用，那樣又可能有用……

是的，要放下住了六十多年的故居，有著她一生的回憶，要放下總會有萬分的不捨；她渴望至少可以留下所有的日用品，讓她能留下一些美好的回憶。

人生就是這樣，美好的回憶及對未來的希望是推動我們向前走的力量。但美好的回憶不只是靠物質，而人也不只在沉醉於回憶中；我們要學習放下，要「捨」才能「得」；正如《約伯傳》所載：「我赤身脫離母胎，也要赤身歸去；上主賜的，上主收回，願上主的名受到讚美！」（約一21）我們由嬰孩脫離母胎時是赤裸裸的，甚麼也沒有：沒有衣服，沒有金銀財物，也沒有才幹學識；我們有的是天主給我們身體的五臟六腑，及天主給的靈魂，其他一切都是後來在我們的努力下，並加上天主的眷顧下才慢慢得到的，當然我們要離世時，甚麼也不能帶走。剩下的一切只有由我們的後人來承繼。

由此看來，世上的財富為我們都不算甚麼，深深地想一想，我們要留給下一代甚麼是最重要的？就是「愛」，只有愛才影響我們的一生，也只有活在愛內，才能得到真正的幸福及心靈的滿足。財物會有花得完的時刻，只有愛才能留到永恆，並且會一代一代的流傳下去，造福下一代。

所以，「放下」才能使我們心靈得到自由，不會被物質所束縛；我們毫無牽掛的生活。「你們仰觀天空的飛鳥，牠們不播種，也不收穫，也不在糧倉裡屯積，你們的天父還是養活牠們；你們不比牠們更貴重嗎？……你們先該尋求天主的國和它的義德，這一切自會加給你們。」（瑪六26-33）

（資料來源：公教報第4262期 2025.10.26）

動腦筋

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



『思定會每月在沙咀教導所、沙咀勞教中心、勵志更生中心、勵敬傳教所、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。』

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11月15日

筷子與手指的對話

(鍾秀娟修女)



ugali--坦桑尼亞

如果食物是語言，那麼餐具就是語法。在中國，筷子是餐桌上的主角；而在非洲的許多地區，手指才是最原始也最親密的「工具」。這場筷子與手指的文化對話，不僅是吃法的差異，更是生活哲學的演譯。

中國：筷子舞者的優雅

中國人用筷子吃飯，彷彿在餐桌上跳一場精緻的芭蕾舞。兩根細長的木棍，能夾豆腐不碎、挑麵不掉，這不只是技術，更是藝術。在中國文化中，筷子象徵著和諧與平衡——兩根棍子要協調合作，才能完成任務，這不就是人際關係的縮影嗎？

用筷子吃飯也有一套禮儀：不能插在飯上（那是祭祀的象徵）、不能用來指人（太失禮）、也不能敲碗（像乞丐）。這些規矩看似繁瑣，實則是對食物與同桌人的尊重。

非洲：手指的溫度

而在非洲的許多地區，吃飯是一場感官的盛宴。沒有餐具，只有手——特別是右手。左手？那是用來處理「不太乾淨」的事，餐桌上就別出場了。

用手吃飯不只是方便，更是一種文化的體現。非洲的用餐方式強調「一起吃」——大家圍坐在地上，共用一個大盤子。這種共食的方式不僅節省碗盤，更拉近了彼此的距離。你一口我一口，吃的是食物，品的是情誼。充份表達了 I am because we are 的生命哲學。

在蘇丹，吃的有 asida 是一種簡單而濃稠的糊狀團子，通常由高粱、小米或小麥粉與水煮製而成，常搭配鹹味燉菜或甜味佐料如蜂蜜一同食用。在坦桑尼亞，有一道名為 Ugali 的主食，是由玉米粉與水製成的濃稠、麵糰狀粥類食物，質地紮實，常被用作「餐具」來舀取各種菜餚，例如燉菜、蔬菜或魚類料理。而烏干達的 Matooke（煮香蕉）則是以青香蕉為主材料，煮熟後搗成類似馬鈴薯泥的口感，常與豆類或肉類一同烹調，成為一道豐盛的餐點。在埃及，Aish Baladi 的傳統麵餅，是當地不可或缺的主食之一。吃這些食物不需要筷子刀叉，只需要一雙乾淨的手和一顆願意分享的心，大家親親密密圍坐一起，邊吃邊談，共享時光。

當筷子遇上手指

在香港長大的我，從小學習用筷子夾食。一向認為用筷子吃飯才是最有禮貌的禮儀。而且小時候父母曾經告訴我們，只有乞丐才用手拿飯吃，因此當我去到非洲國家時，看見當地人都用手拿食物放進口裏，又看見他們那烏黑的五肘，總覺得非常之不潔，久久不能同他們一樣用手來拿取食物，特別是有汁料的東西放進口裏，心裏認為這是非常之不雅，沒有文化的表現。

後來讀了些有關非洲文化哲學的書，才認識到自己的偏見和膚淺。其實，筷子與手指到底誰更高級？這問題就像問「茶好還是咖啡好」一樣——答案取決於你在哪裡、跟誰一起吃、吃的是什麼。

中國的筷子文化講究精緻與秩序，非洲的手食文化則強調自然與親密。前者像是一場古典音樂會，每個動作都有章法；後者則像一場草地上的即興演奏，自由奔放。

兩者的共通點是：吃飯不只是填飽肚子，更是社交的儀式。在中國，長輩先動筷是尊重；在非洲，互相潔手後，大家一起吃是團結。無論是夾菜還是捏糰子，都是一種「我在乎你」的表達方式。

食物是文化的載體，而吃法則是文化的語言。筷子與手指，雖然來自不同的世界，卻都在告訴我們同一件事：圍坐共吃，是一種愛的表達。



Aseeda--蘇丹



Aish Baladi—埃及



matooke - 烏干達

(資料來源：公教報2025.10.19)

思定Fun享

St. Augustine Youth Association



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11月15日



從西貢公眾碼頭搭乘快艇15分鐘，你就可以踏足充滿故事與人文風情的小島鹽田梓。鹽田梓又名「鹽田仔」。過去，島上村民設鹽田以曬鹽維生，因而得名。然而時移勢易，製鹽業式微、村民外遷，島上一片荒涼。眼看著這裡豐富的歷史就要被世人遺忘，幸好在2000年開始，民間發起復興社區運動，讓小島許多動人的故事與文化得以保留了下來。鹽田的修復工作不只獲得聯合國教科文組織的獎項，也讓小島成為香港碩果僅存的產鹽地。近年來，鹽田梓更成了香港其中一個最有趣而另類的一日遊好去處。



早在1670年，有客家人從中國內地南方一帶移居到香港，偶然發現了鹽田梓便定居下來。全島只有500多公尺寬，最高海拔也只有37公尺。漲潮時，海水淹沒大片平地；退潮時，隨著風吹日曬，平地成為適合製鹽的場所。村民因此開設鹽田、建造水閘，以控制海水的進出，同時全面發展製鹽業，把生產的鹽販售到西貢和鄰近地區。200年來客家村民在島上安居樂業，與潮汐海水為伍，靠著日曬風吹的方式曬鹽賣鹽。19世紀末，歐洲傳教士到西貢一帶傳教，鹽田梓村民紛紛歸信天主教，同時於1890年在小島上興建聖若瑟小堂，鹽田梓村成為天主教村。



可惜，好景不常。大約在100年前，島上村民世外桃源般的安逸生活逐漸失去了光芒。主要原因是這裡生產的鹽，在價格上無法與來自中國內地和越南的產品競爭。到了1980年代，全島更只剩下四位村民；小島漸漸荒廢，一度被稱為「鬼島」。

直到2000年，一群熱心的天主教原住民後代回到鹽田梓，大力推動復興社區。村民更在2011年成立鹽光保育中心，負責保育和推廣鹽田梓的自然生態與文化。當初參與修復運動的葉陳立，也是在當了一年的義工之後，才接手管理鹽田。

2015年，鹽田梓重建鹽田的工程，獲得聯合國教科文組織頒發亞太區「文化遺產保護傑出獎」，肯定了村民和熱心人士多年來為保護香港這個工業遺產所作的努力。鹽光保育中心每逢週末和公眾假期都對外開放，同時每天舉辦兩場介紹鹽田的講座與海鹽製作工作坊，有興趣可以提前在網上預約。

(資料來源：香港旅遊發展局網頁) (攝寫：本刊編輯)

觸電 (伉儷同行協進會)

看見本文的題目，是否有點觸目驚心的感覺？會聯想到誰人那麼不幸，被電倒了！這是一套電影名字，意思是接觸電競遊戲。

該電影是關於一位失意於電競比賽的男主角，不敵時下青少年對手，被公司裁走了，以致心灰意冷但又不甘心就此退出電競界；風光不再的網吧老闆為了解決公司財政困難，希望贏取一個公開電競比賽的獎金，解決燃眉之急，決定組隊參加。他與畢業後找不到人生方向的女兒，及一對為了延後阿茲海默症而打機的老年夫婦，並邀請男主角組成一支雜牌軍團參加比賽。當中過程錯漏百出，令人啼笑皆非。男主角通過比賽，從中認識到自己的不足，在不知不覺中成長。是一個包括老中青三代人的溫馨故事。

一個簡單的故事，帶出一道反思題目：人生到

了年齡高峰後，身體機能無論是體力或者腦力，便會悄悄地衰退，這是不能逆轉的事實；是選擇默默地接受或作好準備迎接老年歲月的來臨？如電影中的老夫婦為了延後疾病而選擇打機，可以聯想到建立良好的生活習慣，為自己的身心健康皆有益。

以下是從網絡上看到的簡易的方法，在此與大家分享數項：

1. 每天花 10-15 分鐘學習一項新事物，可以刺激腦部的神經可塑性，訓練腦部從不同角度思考，增加解決問題能力。學習及認識新的事物，首要是選擇喜歡的事情，從中才能享受學習過程，一直持續不間斷地做下去。
2. 每天做10分鐘帶氧運動，可以改善記憶及學習能力。有科學家用FMRI掃描，做10分鐘運動後，大腦血流量增加20%，這會提升認知功能，即使飯後散步10分鐘也達到相同成效。
3. 每天感恩3件事。臨睡前，想想當天有任何令您感恩的事情。透過細味當天發生的事情/見到的情景：一句問候、碰上不期而遇的朋友、晴朗的天氣等，當您回味時，心裡便盛載著滿滿的幸福，令您心情喜悅。
4. 每晚寫下明天需要處理的事情，不要讓腦袋一直記掛著明天待辦的事情，能減輕大腦的負擔，令心情舒暢，助您輕鬆入睡。

上述簡單易做的微小習慣，若貫徹始終，經過一段時間後，您便會發現一些細微的改變，可以帶來意想不到的效果呢！

(資料來源：公教報第4262期 2025.10.26)
(文字修輯：本刊出版組)

