

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12月祈禱意向: 為處於衝突環境中的基督徒。願生活在戰爭或衝突背景下的基督徒，尤其是中東的基督徒，願他們能成為和平、修好和希望的種子。
- 2 為長者祈禱: 全能仁慈的天主，求你降福年長者，他們已在世界上度過了一段悠長歲月，亦為社會作出過莫大的貢獻，以血汗澆灌了這個世界。求你幫助他們接受體力日漸衰退的事實，忍耐因此而帶來的各種不便。也求你幫助後輩了解他們的心境，並時刻以耐心和尊敬善待他們，關懷他們，使他們有一個平安和愉快的晚年。亞孟。

主內: 編輯組

進教之佑，為我等祈！
願主的平安常與你同在！



將臨期

將臨期的拉丁文為Adventus，意指來到或駕臨。由聖誕節（十二月二十五日）往前推算四個主日，是將臨期第一主日。將臨期由這一天開始，到聖誕夜結束；其中包括四個主日。在天主教會內稱為將臨期。在這段期間，教友們開始以期待喜悅的心情準備迎接主耶穌基督的降生。

將臨期的意義?

將臨期的雙重意義: 是紀念天主子耶穌的誕生; 及期盼耶穌基督末日再度來臨的時期

將臨期的佈置

在將臨期時，教堂的佈置和彌撒中神父穿著的祭衣也以「紫色」為主，其意義為提醒信眾懺悔，與天主修好，準備救主的降生，使將臨期充滿平靜、喜悅的期待氣氛。

將臨環

幫助大家在將臨期中準備自己，期待救主到來。將臨環中會安置四支蠟燭，每個主日點燃一支，這表示基督快要來臨。將臨環的圓形象徵天主常存不變的愛及祂永恆的生命。蠟燭的光，則象徵基督之光。其中三支蠟燭是紫色，一支是粉紅色的。「紫色」有期待、渴望，有補贖之意。「粉紅色」顯示喜樂，是在將臨期第三主日點燃的，也稱為「喜樂主日」，喜樂是「因為主將來到了」。

將臨期間「我」需要作甚麼?

要多反省，調整自己的生活態度。要有具體的行動，多做發揮愛德的事。以喜樂、期待的心迎接耶穌的到來。與天主和好，承認並悔改自己的罪過。

(資料來源: 天主教方濟會 思高讀經推廣中心網站)

今期內容

牆內牆外祈禱	1
Manga漫畫	2
神學生·活	3
內在小孩	4
內在小孩(續)	5
在一呼一吸間	6
慈悲香港臉書	7
動腦筋	8





路加福音 1:26-39

到了第六個月，天使加俾額爾奉天主差遣，往加里肋亞一座名叫納匝肋的城去，到一位童貞女那裏。她已與達味家族中的一個名叫若瑟的男子訂了婚，童貞女的名字叫瑪利亞。

天使進去向她說：「萬福！充滿恩寵者，上主與你同在！」【在女人中你是蒙祝福的。】

她卻因這話驚惶不安，便思慮這樣的請安有什麼意思。天使對她說：「瑪利亞，不要害怕，因為你在天主前獲得了寵幸。看，你將懷孕生子，並要給他起名叫耶穌。他將是偉大的，並被稱為至高者的兒子，上主天主要把他祖先達味的御座賜給他。他要為王統治雅各伯家，直到永遠；他的王權沒有終結。」

瑪利亞便向天使說：「這事怎能成就？因為我不認識男人。」

天使答覆她說：「聖神要臨於你，至高者的能力要庇蔭你，因此，那要誕生的聖者，將稱為天主的兒子。且看，你的親戚依撒伯爾，她雖在老年，卻懷了男胎，本月已六個月了，她原是素稱不生育的，因為在天主前沒有不能的事。」

瑪利亞說：「看！上主的婢女，願照你的話成就於我罷！」天使便離開她去了。瑪利亞就在那幾日起身，急速往山區去，到了猶大的一座城

(資料來源：Manga漫畫/天主教版本/第7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 12月1日

【神學生·活】童年小孩

耶穌說：「你們若不變成如同小孩一樣，你們決不能進天國。」（瑪十八3）不自覺回想自己由小孩至今，到底有多少的失足阻礙了進入天國，實在多不勝數！所以，耶穌被經師和法利塞人刁難祂如何處理罪婦時，就讓他們反省自己的過去：「你們中間誰沒有罪，先向她投石罷！」結果，從年老的開始到年幼紛紛離去，僅留下耶穌和罪婦。（參若八1-11）

信仰初期，不時在網上聽到夏志誠輔理主教講道提及「童年小孩」。成長的過程若沒有主的臨在和陶造，確是深受「童年小孩」所主導，尤其受過創傷後更容易扭曲人生價值觀，往後在世追尋「安全感」建立「假我」，變得自我中心。更甚者，「童年小孩」一直作怪卻不自知，不懂自愛更莫說去愛人，關係變得疏離冷漠。

2014年剛認識丈夫Patrick，初以為本著愛陪伴他去參與彌撒，但實際是他一直陪伴我去認識天主。首次走進聖堂那刻，教友正唱著《光榮頌》——「因為只有祢是聖的，只有祢是主，只有祢是至高無上的。」何解我的淚水不停流下，內心不斷躍動？「童年小孩」原來正在回應聖神，那時期我正主動積極接受心理輔導。「童年小孩」多年來駕馭著成年自己，因經常害怕被權力所欺負，勢要「以惡還惡」自保。直到2018年中，初認識一位輔導員，向他透露了往事，並分享自己剛萌芽信仰及《光榮頌》的觸動，沒想到這次療癒成為我最後一次「斷尾式」地安頓了「童年小孩」。



約兩個月後，輔導員認為我適合返回小時候的那個情境，由成年的自己去安撫已受了嚴重身心靈創傷的「童年小孩」。她對我不睜不睬，只是用她固有方式擁著她深愛的加菲貓閉目，自設空間示意「不要滋擾我！」。我告知輔導員已束手無策，他突然建議我向「童年小孩」播放《光榮頌》，那時「童年小孩」睜開眼睛，當聽到有位至高無上的天父會保護我倆時，我們便相擁痛哭，「童年小孩」隨即更帶著寬恕與「他」和好，因為至聖的天主也愛「他」。

「童年小孩」得到天父的愛填滿內在傷痕後，再不會以「受害者」來連結此事，反而是用來見證主的愛，轉化成「以愛還愛」。我在2023年邀請了媽媽參與慕道班，讓她認識天主，來治癒她八十年前因戰亂遺留的創傷，也同樣見證她的平安和喜樂。所以，我們「童年小孩」受主的愛治療與轉化後，能夠重拾童真，「主愛的人在世享平安」，以「真我」生活，並與主共建天國。

(資料來源：資料來源：公教報第4265期 2025.11.06)



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12月1日

心理學的內在小孩(童年小孩)

每個人在童年汲取的生活經驗、學習照顧者及身邊人的言行而形成的兒童人格，會一直存在並無意識地影響我們長大成人後的思想、情緒反應與行為。

內在小孩是甚麼？

這概念其實早在100年前由心理學家榮格 (Carl Jung) 提出，指每個人在童年汲取的生活經驗、學習照顧者及身邊人的言行而形成的兒童人格，會一直存在並無意識地影響我們長大成人後的思想、情緒反應與行為。

有美國臨床社工撰文指，沒有覺察內在小孩，意味無法全面了解自己，致使我們出現情緒暴走的情況，例如突然感到憤怒而大發脾氣、一有壓力就變得情緒化等等，表現出小孩應對不安的方式。



「內在小孩」概念提出者心理學家榮格 (Carl Jung)

據心理專家蘇絢慧，
從不同經驗發展而成的內在小孩會有所不同：

從愛與正面經驗發展而成

- ① 開朗、樂觀
- ② 充滿好奇
- ③ 讓人更易體會到快樂及活在當下

從不安、恐懼等發展而成

- ① 傾向悲觀及陰鬱
若未有好好梳理，滿是傷痕的內心或會常常使人陷入痛苦



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12月1日

5 種內在小孩的光與暗

《情緒陰影》一書中提到最常見的五種內在小孩，每一種均包含負面的影響和正面的扭轉力量：

創傷小孩原型 (Child-Wounded)

- 使人自怨自艾，怨恨令自己受傷的人
- 擁有憐憫與同理他人的心，透過寬恕來學習成長

孤單小孩原型 (Child-Orphan)

- 忍不住過度依附他人，而難以接納或認同自己
- 推動我們了解自己的真正需要，尋求心靈自由與獨立

貧窮小孩原型 (Child-Poverty)

- 令我們陷入強烈的缺乏感，看不見他人對自己的付出
- 推動我們了解自己內心的缺乏，明白內心嚮往甚麼

神奇小孩原型 (Child-Magical)

- 陷入童年浪漫、不切實際的幻想中，脫離現實
- 擁有獨到的眼光與勇氣，積極面對人生逆境

永恆小孩原型 (Child-Eternal)

- 拒絕成長，缺乏承擔責任的能力
- 為成年生活中增添活力與享受的熱情

3個方法開啓「自」癒之旅

美國心理學家 Mark Travers Ph.D. 提出以下三種方法，幫助大家開啟療癒內在小孩的旅程：



1 · 以新（經歷）換舊



2 · 優先善待自己



3 · 適時放負

1. 以新（經歷）換舊

儘管創傷經歷會令你感到內心隱隱痛，但也請盡量不要帶著無力感去回顧過去，嘗試想你把自己從困擾中抽離的一刻，是甚麼技巧、能力、信念、價值觀或承諾幫助了你？以反思及重建新經歷去代替批判，有助減少鑽牛角尖，並對人生更有掌控感。

2. 優先善待自己

羞恥是一種強大的情緒，若童年遭受虐待或忽視，恐怕更難應付，讓你感到自己毫無價值，不值得被愛。某程度上，羞恥感是一種自我攻擊。要暫停這種自我傷害，請優先善待自己。透過學習自我關懷，了解並發揮個人長處，並記住你並非孤單一人，在有需要時尋求他人的支持與幫助。

3. 適時放負

你目前的負面想法及情緒，大多可追溯到兒時的深層創傷；當時也許未有機會表達，但這永遠不會太遲！現在已是成人的你，不需再自我壓抑，在有需要時，去找你信任及親近的人傾訴，或去盡情地大喊大叫釋放痛苦，並不加批判地感受及接納這些情緒，對「自」療是非常重要的。

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)

【明愛】 溫柔待己 在一呼一吸間

在家庭服務中心裡，我們常遇見許多像她一樣、為了家人疲於奔命的服務使用者。為了照顧年老多病的父親，她日以繼夜地奔波張羅，身心俱疲。

那天，她憂心忡忡、氣沖沖地走進社工室。她的語速飛快，將父親身體狀況的細微變化、申請服務的細節、與各方的對話都一股腦兒說出來。她沒有一刻停下來，生怕遺漏任何一個細節。我靜靜聆聽，幾乎跟不上她的內容。看著她自己身患多病，卻顧不上身心的疲憊與苦楚，在龐大的照顧壓力中追趕。她不斷地說，呼吸也變得上氣不接下氣，沒有給自己任何喘息的機會。

趁她稍作停頓，我輕聲問她：「見你為家人如此擔心，一定很辛苦。你呢？你又過得如何？」她愣了一下，來了一個深深的呼吸，淚水也徐徐地流下來。那一刻，她彷彿長久以來，第一次允許為自己好好呼吸。

忙著追趕 卻忘了好好呼吸

呼吸，是生命最自然的節奏——它不需要學習，從出生那一刻就與我們同在。它平凡到幾乎被遺忘，卻重要到一刻也不能停止。當我們匆忙地應對生活中的種種挑戰時，常常會將自己壓逼得透不過氣來。我們忘了好好深呼吸，然後忘了許多基本需要：忘了好好咀嚼每一口飯、好好走每一步路，忘了好好坐下來，給自己一點空間；忘了好好聆聽——聆聽自己的心聲：「這刻的我，還好嗎？」

呼吸是一面內心的鏡子：當我們能深長呼

吸，反映我們內心安穩、心情平和；當我們呼吸短淺急促、上氣不接下氣時，反映我們內心很多焦慮，亦是身體在提醒我們：你累了，不如停下來吧！

回到呼吸，也是在回到自己

我們的工作除了協助服務使用者解決當前困難，亦希望他們亦可以好好關顧自己。我邀請她一起輕輕回到呼吸之中，一起好好感受它：吸氣的時候，感受空氣進入身體。呼氣的時候，感受空氣離開身體。

在這一呼一吸之間，我們不必急於解決任何問題，只需專注於當下。當我們慢慢拉長呼吸，感受它的節奏，不僅會吸入更多氧氣，也能激活副交感神經系統，幫助我們降低心率、緩解壓力，重新找回內心的平靜。

「生命在一呼一吸之間。」這句話提醒我們：生活的本質，就在每個當下的呼吸裡。她在淚水中調整呼吸，讓自己深深地吸氣、緩緩地呼出。那一刻，她的淚水不再是焦慮的宣洩，而是一種情緒的釋放。她亦不只是一個為別人奔波的照顧者，也開始學習溫柔地對待和照顧自己的靈魂。

願我們每一個在照顧他人、追趕生活的同時，不忘在下一口呼吸中，給自己一個溫柔的停頓。然後輕聲問問自己：「我呢？我還好嗎？」

• 明愛家庭服務轄下有八間家庭服務中心，提供情緒的支持與實用資源，亦與你一起尋找內在的力量，陪伴你面對家庭困境。

(資料來源：公教報第4263期 2025.11.02)



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 12月1日

「小城市.大故事」 第一集

「假如我們沒有堅持下去，結果又會否一樣呢？」🙄
「然而，靠著那愛我們的主，我們在这一切事上，大獲全勝」(羅馬書8:37)🙏

俯首一看，認識了良叔數個月的時間。商場小巴總站的一條小窄巷成為他三年來的「瓦遮頭」，所有家當，衣服物置其中，良叔身高不凡，卻每天蜷縮在那張微細的床褥，腳也幾乎伸不直，一年四季都蓋著同一張薄薄的被子🙄四周都懸掛著物件遮蓋著，與世隔絕🙄每天只靠著去垃圾桶🗑️執拾食物填飽肚子，間中有好心人經過放下熱食及食物券，聞者心酸🙄



還記得第一次探訪良叔的時候，看到他身型瘦削，黝黑的皮膚，屈在巷中睡覺🙄，我們前去送上熱騰騰的食物及衣服物資，他對我們不瞅不睬，絲毫也沒有理會我們，沉默寡言，眼神中顯露出一絲絲的避忌及自我保護，也很抗拒我們的物資，不過我們沒有因此而放棄，反而堅持着自己的使命，定期去探望他，在他耳邊即使得不到他的回應，也與他傾訴及陪伴🙄經過長時間的探訪，他開始漸漸接受我們，輕聲地介紹着自己的名字，眼神的接觸，繼而慢慢訴說出自己的經歷及需求。💖🙄

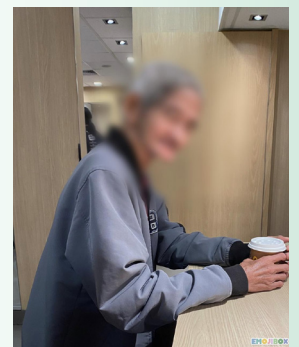
身上沒有證明文件，身無分文，我們立即幫他補辦身份證🪪，申請綜援，設立銀行戶口，最重要的希望幫他找到一個安穩的居所🙏搖身一變，今天的良叔已經在安老院舍居住了兩個多月，有安穩的居所，高床軟枕🛏️，得到別人的照顧，還融入了慈悲香港之家的日常，看到他終於敞開心扉，開口跟我們分享，面上流露着失去多久的笑容😊，還積極參與我們的各項



活動，殊不知原來良叔是個頗厲害的籃球高手🏀🏀
韜光隱跡👏👏

我們的努力沒有白費，
有時候少許的挫折，只要不放棄，終究也能成事💖

#慈悲香港之家#無家者#安穩#居所#愛與傳承



MERCYHK2020 LIMITED
慈悲香港2020有限公司

「慈悲香港」由獻主會胡頌恒神父和天主教朋友創立，為響應教宗方濟各2016「慈悲年」呼籲的事工。

MercyHK was founded by Fr. John Wotherspoon O.M.I. and Hong Kong Catholic friends in response to Pope Francis' calling for work of mercy in the "Year of Mercy of 2016."

宗旨 Mission:

慈悲地服務貧乏人士 (瑪竇福音25:31-46)

Mission: To serve the poor and the needy mercifully (Matthew 25:32-46)

服務對象 Service Targets:

吸毒及濫藥者；在囚、更生者及在還押候審者；無家露宿者；滯港外傭；小數族裔；難民及受庇護者；獨居長者；病弱者；基層人士；殮葬亡者

服務內容 Services Provided:

資助衣、食、住、行等基本生活需要；禁毒、轉介吸毒者入戒毒所及在社區戒毒；心理治療；中醫義診；信仰及生活分享；轉介工作；探訪囚友、資助在囚者讀書及提供日用品；身、心、社、靈關顧同行；資助殮葬

(慈悲香港臉書2025.11.14)



(瑪 6：14)