

思定Fun享

St. Augustine
Youth Association

HOPE



天主是愛

2025年12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 _____ :



11月27日

教宗良十四世為香港大火事件深感悲痛，寄信電給當地主教，表達關懷傷者和家屬之情，將亡者託付於天主的慈愛，懇求天主賜下力量、慰藉與和平。

今期內容

- 牆內牆外祈禱 1
- Manga漫畫 2
- 容許悲傷的存在 3
- 面對孤獨 4
- 在最小的事上忠信 5
- 古道行 6
- 洪水來了 7
- 動腦筋 8

耶穌基督即將降
生成人，
與世人同甘共苦。
願祂的平安與你同在。



梵蒂岡新聞

教宗牧訪黎巴嫩
再次表示不會忘記為香港
火災死難者及家人祈禱

慈悲的主：

我們為受火災困擾的大埔宏福苑居民祈禱。
懇切求祢施恩，憐憫所有亡者，賜他們安息。
懇求祢醫治所有傷者，讓他們在痛苦中得到祢安慰。
懇求祢撫慰所有災民，讓他們哀傷過後，重新振作。

我們在災難前，相當軟弱無力。求祢憐憫我們，親自撫平我們受傷的心靈，拭去眾人的眼淚，陪伴我們在黑暗中靜待你的救援。

願瑪利亞為眾孩子的祈禱，上達於祢。
因主耶穌基督之名，求祢俯聽我們的祈禱。
亞孟。

進教之佑，為我等祈！

願主的平安常與你同在！

主內：編輯組



覺得難以承受時
放鬆歌單

青年選曲BY阿桔

拋物線 暖暖
青春告別式 風的形狀
未來見 遇上你之前
就算世界 留一天與你喘息 的我
無童話 銀河修理員 眼淚為你流
時光倒流一句話 一雙手
日出時讓街燈安睡

HEAL YOUR HEART

(資料來源：沸點臉書 2025.11.29)

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6:14)



路加福音 2:1-7

那時凱撒奧古斯都出了一道上諭，叫天下的人都要登記：

這是在季黎諾作敘利亞總督時，初次行的登記。

於是，眾人各去本城登記。

若瑟因為是達味家族的人，也從加里肋亞納匝肋城，上猶大名叫白冷的達味城去，好同自己已懷孕的聘妻瑪利亞去登記。

他們在那裏的時候，她分娩的日期滿了，便生了她的頭胎男兒，用襁褓裹起，放在馬槽裏，因為在客棧中為他們沒有地方。

(資料來源：MANGA 漫畫：默世亞傳
(天主教版本)/第19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 12月15日

《容許悲傷的存在》

悲傷不是故障，不是軟弱。它是我們對生命之重量的誠實刻度。我們急於驅散它，有時只是因為它過於真實，真實到令人畏懼。

在這座以效率與韌性著稱的城市裡，我們太習慣「捱過去」、「撐下去」。我們將情緒收拾整齊，如同收拾災後的瓦礫。然而，未被認領的悲傷不會消失，它只會沉澱為集體的潛意識，成為心靈地基裡一道隱形的裂痕。

真正的療癒，始於容許。容許自己為陌生的逝者流淚。那些自發獻上的白菊，那沉默的悼念人龍，那在網絡上為一隻獲救貓狗而泛起的暖流——都是悲傷被安全地釋放與安放的儀式。它讓我們明白，痛感源自深愛，脆弱源於關懷。

所以，請給這座城，也給自己，一點時間。不必急於用勵志口號包裝傷口。真正的堅強，是敢於觸摸那片灰燼的餘溫，敢於正視悲傷裡蘊含的、對生命最深的溫柔與不捨。

容許悲傷完整地經過我們的生命，像容許潮汐漲退，像容許季節枯榮，我們便與內在的真實達成了和解。然後，我們將能帶著所有記憶的重量，更踏實、更珍惜地，活在屬於我們的、值得繼續深愛的人間。

<https://www.facebook.com/share/p/1DgCFE5VSR/?mibextid=wwXlfr>

(傳媒人、抑鬱症康復者，曾智華FB)



Ms Yu

11月 28日下午1: 00

孩子心思細密，當然感受到身邊的大人這兩天都似乎嚴肅起來。

🐱: Ms Yu 你知唔知尋日有好大火？

M: 知啊，你都有睇新聞啊？

🐱: 唔，今日早會都有講。

M: 哦，咁你有咩感受啊？

🐱: 唔開心，因為有好多人死咗，同埋D樓燒爛囉。

M: 係，今日大家都唔開心，因為樓可以重新起過，但係人死咗就唔會返嚟喇。

🐱: 係啦～因為人類仲未發明到「復活」啊！AI 咁勁都未得啊！

M: 都係。發明咗復活有咩用？

🐱: 咁我地就可以申請死咗D人返嚟，但係可能要排一年隊先到你！

M: 啊，如果有得復活，就會好多人申請啊？

🐱: 梗係啦！咁就唔使等咁耐先見！

M: 等咩？

🐱: 唔使等到去天堂先見！

M: 啊～所以遲早都會見返，雖然冇得復活，只不過要等耐D。

🐱: 係，即係有咁方便...但係可能之後就會發明咗，就會快D見返。

M: 唔，等待嘅時候，我地就好好記住離開我地嘅人。

🐱: 係啊！一定要記住先可以見返！

面對生死，孩子總能輕描淡寫地道出那份不能承受的重量。聽起來是一知半解、也是看破人生。以為讓他們抒發情感，卻返過來被孩子安慰了。

事實上，在這裡，我們的心就是這樣彼此依靠。

會再見的，是我們的誠心所願，也是活下去的動力。在那之前，就繼續負傷過活，堅持擇善固執，做好自己擅長的事，好讓到來日相遇也有話可說，不負還活著的幸運。



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 12月15日

以依納爵的方式面對孤獨



「我的天主！我的天主！你為什麼捨棄了我？」(瑪二十七46)耶穌在十字架上的呼喊，是否也道出了我們難以言喻的孤獨？它就像飢餓或口渴，是一種不足、匱乏，一種渴求關注而吶喊的痛苦。那麼，依納爵靈修如何能幫助我們面對孤獨，並在主內找到平安？

人是為了彼此連結而受造，我們體會孤獨的方式，就類似我們感到飢餓或口渴：一種不足、一種匱乏，一種渴求關注而吶喊的痛苦。舉例而言，《創世紀》中早已顯明的基本真理：「人單獨不好，我要給他造個與他相稱的助手。」(創二18)透過神經科學領域的發展，已加深了我們對它的理解。

然而，我們當中許多人，偶爾會在生活中感到孤獨，就像我們會感到肚子餓或口渴一樣。依納爵靈修的傳統，如何能幫助我們面對孤獨？

首先，讓我們細想依納爵在《神操》初期所提出的默想之一，我常稱為：「以天主的眼光看世界。」我們觀看天主創造的宇宙，大地和它的居民，也觀看天主以慈愛創造我，使我成為祂努力實現之美善的一部分。在我人生的高低起伏中，天主與我同在，溫柔地指引我，走向那些有助於成就祂計劃的美意。

其次，我們要銘記於心，之所以會有孤獨，是因為天主創造了我們去愛。「愛」是一個意義深遠的恩賜，我們因為沒有可去愛的人而感受到的失落，與肢體受傷時所經歷的疼痛頗為類似。那是種自然的訊號，顯

示有哪裡不對勁。孤獨感和疼痛感都指向某種匱乏，而我們可在祈禱中，祈求天主幫助我們分辨，尋求治癒之道。

第三，我們可將我們的祈禱與十字架上基督的祈禱相互結合，特別是《瑪竇福音》所記載，耶穌感到被遺棄的那段故事：「我的天主，我的天主！你為什麼捨棄了我？」(瑪二十七46)。這提醒我們自己，耶穌目睹祂的門徒逃離時，曾感到極度的孤單，我們可以默想人類的脆弱，並意識到我們不安的心，唯有在主內才可找到安息。(誠如聖奧思定在他的《懺悔錄》所寫)

最後，我們可懷著希望與教會一同祈禱，也謹記教會禮儀的脈絡，是朝著滿全天主王國的方向前進，在那裡「祂要拭去他們眼上的一切淚痕」(默二十一4)，並且使萬物煥然一新。孤獨是在這「淚水深谷」中悲傷及哀嘆的諸多來源之一，但我們以希望的朝聖者身分穿越它。而在希望中，我們也應記得，孤獨是我們內心渴望的萌發，它們終將在天主的王國中得到滿足。

文：提姆·馬爾登 (Tim Muldoon)

圖：canva.com

文章來源：IgnatianSpirituality

(資料來源：耶穌會中華省網站/2025.11.21)

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15日

在最小的事上忠信

(作者:信望愛)

將臨期第一主日的福音提到了醒寤，這令我想起令人心痛的大埔宏福苑火災。十二月伊始，本該是充滿盼望的將臨期，大埔宏福苑的一場火災卻讓整個社區籠罩在悲痛中。站在焦黑的災場前，我們不禁要問：為甚麼總要等到失去，才學會珍惜？為甚麼總要經歷傷痛，才開始正視那些被忽略的細節？

這場火災，像一面殘酷的鏡子，照見了我們現代生活中一個令人不安的態度——我們太習慣於「無須太認真」。隨手放置的充電器繼續插在插座上；匆匆離開時未完全關閉的火爐；邊走路邊回訊息而忽略前方路況；駕駛車輛時仍使用手機與朋友閒聊……這些看似微不足道的疏忽，就像一顆顆埋藏在生活裡的種子，不知何時會長成悲劇的果實。

作為實踐默觀生活的平信徒，醒寤包含兩個不可分割的面向：覺察環境對內心的影響，也覺察自己的言行對身邊人的影響。聖本篤在會規中教導門徒「待人如待基督」，「處事如處理祭壇上聖物」，這不是高高在上的靈修口號，而是最接地氣的生活智慧。當我們把眼前的每個人視為基督的化身，自然會用最真誠的態度相待；當我們把手中的每項工作當作祭壇上的聖物，自然會以最謹慎的態度完成。這種精神落實到今天，就是開車時全神貫注，因為車上載著無價的生命；就是工作時反覆核對，因為每個數字都關係到他人的福祉；就是回家時留意逃生通道，因為這關乎整棟大廈居民的安全。

將臨期的核心信息是「醒寤」，這不是被動的等待，而是積極的準備。在信仰層面，我們準備心靈迎接主的降生；在生活層面，我們準備自己成為更好的守護者。檢查家中的電線老舊情況，開車前拒絕使

用手机，工作中多花五分鐘確認細節——這些都是將醒寤落實在具體行動中。

火災後的檢討聲中，我們發現許多安全措施本可做得更好。這提醒我們捫心自問：在自己的崗位上，是否也有那些「本來可以」的遺憾？也許是對孩子多一點耐心聽他說完話，也許是對同事多一份體諒分擔工作，也許是對社區多一份關心提出建議。這些看似微小的改變，累積起來就是創造幸福的力量。

用心做好手邊的工作！這不僅是為了避免災難，更是對生命的尊重。在這個將臨期，願我們都能培養出根植於內心的醒寤——不是出於對懲罰的恐懼，而是源於對生命的愛與責任。因為我們每一個細心的舉動，都是在黑暗中點亮一盞明燈；我們每一份微小的謹慎，都是送給這個世界最美好的祝福。

(作者為普世基督徒默禱團體
聖本篤堂默禱小組成員，
聖本篤堂福傳戲劇
小組成員。)



(資料來源：
公教報第4268期 2025.12.05)

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6：14)

「古道行」計劃

西貢半島不單景色優美，水清沙幼，是香港人熟識的郊遊熱點，向有「香港後花園」的美譽。同時，半島亦留下不少米蘭外方傳教會的足印，他們曾在十多個傳教點建立了小堂。時至今日，由於教友人口遷徙，這些小堂部份已失修。教區現有意復修及活化這些小堂，連成一條本地的朝聖路，推動教友「再踏先賢路，永續傳教心」，使每一位教友都能成為傳教士。

教區「古道行」工作小組 Diocesan Working Committee for "Following Thy Way"，為天主教香港教區屬下的一個工作小組。

/ 我們是 /

教區屬下的一個工作小組，於2018年1月1日由天主教香港教區楊鳴章主教批准正式成立，主要負責復修、保育及管理香港教區位於西貢半島的小堂。

/ 計劃源於 /

一群公教青年與蔡惠民神父重踏早期傳教士在西貢半島的福傳足跡，走訪了郊野古道上的多間小堂。由於教友人口遷徙，大部份小堂已停用或失修，惟當中不乏文物古蹟，印証著天主教在港開荒傳道的寶貴歷史。對當時傳教士的熱忱，我們深感欽佩，亦企望藉著復修及保育工程，活化小堂；透過研究小堂的歷史，讓信眾更深入認識香港天主教之傳教史。參考了西班牙「聖雅各伯之路」，我們期望建立香港天主教會的朝聖之路，在這古道上播下更多福傳的種子。

/ 我們的工作 /

復修、保育及管理香港教區位於西貢半島的天主教小堂；
整理、研究及出版教會早期在該地區的傳教歷史；
活化、推動及發揮這些小堂在靈修、朝聖、文化及福傳方面的潛在功能

/ 與天主相遇同行 /

在走向天主的朝聖旅途中，我們可以在不同層面上與天主相遇同行：

第一層面

是在西貢的美好大自然中與天主相遇。

第二層面

是重踏先賢路上，在同行的朝聖者身上與天主相遇。

第三層面

是朝聖者在重修活化的小堂內祈禱和舉行彌撒聖祭時與天主相遇。

第四層面

是朝聖者通過福傳生活與天主相遇。

「永續傳教心」正是「再踏先賢路」之真意所在。「朝聖」是走向天主之旅程。這條路，從來就不是一條獨行之路，而是攜手結伴，在彼此支持與鼓勵中，一起向前走……。
起來吧！讓我們一起同行踏上這條朝聖之路，直達終點：天父。

湯漢樞機勉言節錄

(資料來源：thyway@catholic.org.hk)



再踏先賢路 ·
永續傳教心

教區「古道行」工作小組
Diocesan Working Committee for "Following Thy Way"

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15日

洪水來了，但彌撒沒有暫停



一、為什麼他們仍然堅持？

因為彌撒不是一種例行公事。彌撒是耶穌為我們親身奉獻的救贖祭，是每一位基督徒靈魂的氧氣。

二、洪水是他們的試煉。

有人或許會問：為什麼不取消？為什麼不等水退了再舉行？因為他們知道生活中每天都有「洪水」。壓力是洪水，病痛是洪水，疲憊是洪水，家庭困難也是洪水。只有彌撒能讓人不被洪水吞沒。水可以到腳踝，但信仰要到心底。

三、這畫面告訴我們：

不是環境好才有彌撒，而是因為彌撒好，我們才有力量面對環境。我們常常想「等不忙了再去彌撒」，「等方便了再祈禱」，「等狀態好了再進堂」。然而，這張照片告訴我們：「不是等一切都順了才去找天主，而是因為有天主，我們才能面對一切不順」。也許我們不會遇到洪水，但我們會遇到疲憊；也許我們不會站在泥水裏，但我們會站在生活的重壓裏。

主耶穌，當我看到這張《洪水中的彌撒聖祭》時，我才再次明白：彌撒，是祢對我們最大的愛，也是我們對祢最深的回應。求祢賜給我們一顆渴慕聖體的心，無論生活有多艱難、無論我們有多疲憊、無論環境如何變化，我們都願意走向祢的祭台，領受祢的愛、平安和力量。阿們 🙏!

(1資料來源:台中市法蒂瑪聖母天主堂臉書/2025.11.22)

(撮要:本刊編輯)





天上有愛
人間有情

(瑪 6：14)

2025年 12月15日

數獨

P / M	H / L	E / A	N / V	T / A
A / O		U / L		H / C
O / R	R / A	D / A	T / I	O / E
D / K		T / I		T / R
S / Y	P / A	E / T	G / I	S / N



『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。』

[illegible]

N	I	L	A	S
R		I		K
O	I	D	A	R
H		U		A
L	N	A	L	P

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



★ 督印人：郭炳輝執事

編輯：Agnes

校對：Gloria

排版：Jane

印刷及郵遞： Samson