



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6: 14)

2026年2月1日

## 牆內牆外祈禱

親愛的 \_\_\_\_\_ :



### 教宗2026年2月祈禱意向：

為身患不治之症的兒童祈禱。願身患不治之症的兒童及其家人得到必要的醫療照護和支持，永不失去力量和希望。

- 為祖國及香港祈禱。
- 為在囚者、懲教機構及更生服務機構的職員和義工，及他們的家人友好祈禱。
- 為病者、受苦難者、亡者的靈魂祈禱。
- 並為各人心中的意願祈禱。

願主的平安常與你同在！平安美善！

主內：編輯組

進教之佑，為我等祈！  
願主的平安常與你同在！

### 英倫港人群體心繫大埔災民 組織祈禱會與追思彌撒送暖

大埔發生的火災牽動了在英港人教友的心。儘管他們身處異鄉，居於英國各地的香港人群體仍心繫家園，紛紛自發組織網上及實體祈禱會、追思彌撒和分享聚會，希望不幸的罹難者安息，同時為倖存者送上關懷與代禱。

在這些聚會中，教友們為罹難者誦念祈禱文，獻上思念與祝福，同時為受傷者和失去家人的倖存者祈求上主賜予平安和力量。在多場活動中，教友們透過點燃蠟燭、獻花，及寫下心聲等方式表達對家鄉，特別是受火災影響市民的掛念。

儘管分隔兩地，在英港人教友的連串行動，充分體現了「同一基督奧體」的精神。他們以祈禱作最強的支援，將這份跨越地域的關懷和手足之情，傳達給大埔火災中的每一位受影響者。

教友Janet分享

### 今期內容

|            |   |
|------------|---|
| 牆內牆外祈禱     | 1 |
| Manga漫畫    | 2 |
| 米開朗基羅      | 3 |
| 天主到底在哪裡    | 4 |
| 由老師轉去陵園    | 5 |
| 草蜢仔來稿      | 6 |
| 利用數碼科技改變世界 | 7 |
| 動腦筋        | 8 |



我們求主保守受大埔宏福苑火災影響的居民，願傷者得到治癒，亡者得到安息，並求主撫慰所有災民，讓他們哀傷過後，重新振作，能早日重建家園。彌撒前，我們有一個分享會，表達對大埔宏福苑居民感到傷痛難過及為失去聯絡的親友擔憂，大家在心意卡上為受災者送上祝福，並祈禱求主給大家勇氣和力量去面對，互相扶持。

彌撒中我們亦為受火災有情緒困擾的香港人祈禱。在面對災難時，我們顯得相當軟弱無力，求主憐憫我們，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主的救援。

(資料來源：公教報2025.12.28) (攝寫：本刊編輯)



天上有愛

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

人間有情

2026年2月1日

路加福音 2:22-35



## 我親眼看見了你的救援

按梅瑟的法律，一滿了他們取潔的日期，他們便帶著孩子上耶路撒冷去獻給上主，就如上主的法律上所記載的：「凡開胎首生的男性，應祝聖於上主。」並該照上主法律上所吩咐的，獻上祭物：一對斑鳩或兩隻鵪鶉。

那時，在耶路撒冷有一個人，名叫西默盎。這人正義虔誠，期待著以色列的安慰，而且聖神

也在他身上。他曾蒙聖神啟示：自己在未看見上主的受傅者以前，決見不到死亡。

他因聖神的感動，進了聖殿；那時，抱著嬰孩耶穌的父母正進來，要按著法律的慣例為他行禮。西默盎就雙臂接過他來，讚美天主說：「主啊！現在可照你的話，放你的僕人平安去了！因為我親眼看見了你的救援，即你在萬民之前早準備好的：為作啟示異邦的光明，你百姓以色列的榮耀。」

他的父親和母親就驚異他關於耶穌所說的這些話。西默盎祝福了他們，又向他的母親瑪利亞說：「看，這孩子已被立定，為使以色列中許多人跌倒和復起，並成為反對的記號——至於你，要有一把利劍刺透你的心靈——為叫許多人心中的思念顯露出來。」

(資料來源：MANGA 漫畫：默世亞傳  
(天主教版本)/第28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)

天主是愛

2026年2月1日

## 米開朗基羅

藝術之神：米開朗基羅

Michelangelo Di Iodovico Buonarroti Simoni 1475 ~ 1564 Italian

義大利文藝復興時期的彫刻家、畫家、建築家和詩人，對西方藝術有著無以倫比的功勞，出身為佛羅倫斯的名門，他是美學的巨人，上帝借由他來傳達美學給世人。

米開朗基羅脾氣暴躁，不合群，和達文西與拉斐爾都合不來，經常和他的恩主頂撞，但他一生追求藝術的完美，堅持自己的藝術思路。他於1564年在羅馬去世，他的風格影響了幾乎三個世紀的藝術家。

人們除了尊敬他外，別無其他形容詞，他的藝術造詣使他在史學地位上流傳數百年而不墜，他廣泛的被認為超越凡人而如神一般，用以說明非凡的成就。



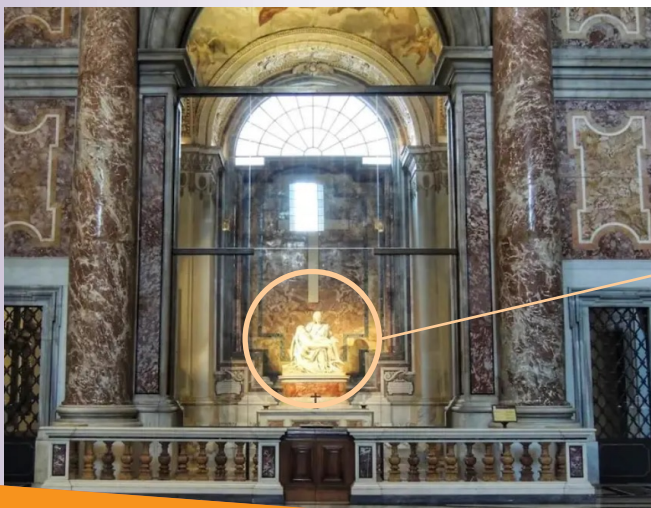
這是《創世紀》整個天頂畫中最動人心弦的一幕，這一幕沒有直接畫天主塑造亞當，而是畫出神聖的火花即將觸及亞當這一瞬間：從天飛來的天主，將手指伸向亞當，正要像接通電源一樣將靈魂傳遞給亞當。

這一戲劇性的瞬間，將人與天主奇妙地並列起來，觸發我們的無限敬畏感，這真是前無古人，後無來者。體魄豐滿、背景簡約的形式處理，靜動相對、神人相顧的兩組造型，靈與肉的視覺照應，創世的記載集中到了這一時刻。

上帝飛騰而來，左臂圍著幾個小天使。他的目光注視著亞當：他的第一個創造物。他的手指即將觸到亞當的手指，灌注神明的靈魂。此時，我們注意到亞當不僅使勁地移向他的創造者，而且還使勁地移向夏娃，因為他已看見在天主左臂庇護下即將誕生的夏娃。



Creation of Adam 創告亞當  
(壁畫 Fresco, 原作尺寸215 x 480 cm, 年份1508 - 1512)



米開朗基羅  
《聖殤像》(Pietà)  
，1498-1499，現  
藏於Saint Peter's  
Basilica, Vatican  
City。圖/維基共享





天上有愛

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

人間有情

2026年2月1日

## 【冷讀書】天主到底在哪裡？

作者：楊孝明



世紀大火災後，有些教友私底下問我，「天主為何容許這種事發生？天主去了哪裡？」所以我今天便介紹這本書《神啊，祢是來整我們的嗎？》

本書作者李察·雷翁納(Richard Leonard S.J.)是一位澳洲籍耶穌會神父，他的姐姐經歷了車禍，結果半身不遂，他的媽媽也是天主教徒，炮轟：「上主怎麼可以這樣？上主到底去了哪裡？」李察神父說，他是耶穌會士，天主的事就是他的事，所以他回答。

跟大埔火災相比，神父姐姐的事是小菜一碟吧！但我們絕不可以這樣想！任何人的痛苦，都是全世界最大的痛苦！在神父回答前，他收到一些人的信：說他的姐姐一定是做了得罪天主的事，才會受到這樣的懲罰；姐姐的意外使她死後在天堂有賞報；這是奧秘……等等。神父當然不接受。他也不接受天主用愛滋病來懲罰同性戀者的論點。神父說，這樣的天主是一位暴君多於慈愛的天主。

神父歸納了七點：(一)上主不會用痛苦來懲罰人；(二)上主不會用意外來教導我們成長；(三)上主不製造天災；(四)上主的旨意在大格局中，不在細節裡；(五)上主不需要耶穌降世受死，而是用耶穌的死來宣告死亡的終結；(六)這世界不完美，卻責難天主；(七)上主不會對我們趕盡殺絕。神父得出

以上結論，是因為新約中的耶穌，展現了天主是愛的面貌。

李察神父說，我們可以從災難學到教訓，變得成長，但卻不能說該災難是天主的旨意。假如甚麼都說成是天主旨意，難道我們可以說希特拉的屠殺是天主旨意嗎？天災也不應是天主的旨意。因此，我們不應求雨或求停雨，這是自然發生的事。其他宗教的人如此祈求，我們會說他們迷信，為何我們自己又這樣說？

李察神父說，他從閱讀《神操》及依納爵的書信中，歸納出12點對當代的啟示，但我這篇文章已經太長了，不能盡錄在這裡。

那麼，天主究竟在哪裡？神父說，天主沒有休假，一直陪伴著我們，在我們或短或長的生命中的每一時刻。所以，在火災中，受傷、喪失家園或離世的災民中，耶穌一直以十字架上的身體陪伴在旁，同受苦難！

(資料來源：公教報2025.12.28)

(撮寫：本刊編輯)





你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。  
(瑪 6: 14)

天主是愛

2026年2月1日



職場故事集

臉書 · 2025.12.25

## 我由老師轉去陵園

我由老師轉去陵園：阿媽第一句係「你痴線呀」！

我遞信嗰日，仲揸住支紅筆。早上八點半，禮堂播緊校歌。我企喺操場邊，望住一班小朋友排隊，心入面竟然有感覺。唔係唔鍾意佢哋。係我真係刼到，連內疚都冇力。嗰排我日日做到十一點。改簿、備課、家長WhatsApp、行政表格、活動報告。

我最記得一張家長訊息：「老師，我仔話你針對佢，請你解釋。」我嗰晚坐喺客廳，電腦開住，改簿改到一半，手指發麻。我想打好多字，但最後只打咗一句：「我明白你擔心，明天我打俾你傾。」電話未打，校長先叫我入校長室。佢冇關我，只係一句：「你呢排狀態唔好，留唔留得低，你自己諗清楚。」

佢講得好平，但我聽到好重。因為我突然明白：我已經唔係教唔教得好，係我仲撐唔撐得住。返到座位，我望住抽屜入面嗰張糧單。人工唔差，但我個人好似越嚟越薄。薄到一扯就會裂。我開始夜晚偷睇工。唔敢同人講，因為講出嚟好似背叛。直到我見到一份招聘：陵園前線 / 客戶服務。工作內容寫得好普通：接待、安排、文書、陪同家屬。但下面有一句我停咗好耐：「需要耐性、同理心、講解清晰。」我心諗：咦，呢啲我識。

我去面試嗰日，著咗件最「老師」嘅襯衫。朋友笑我：「你真係去做死人嘢呀？」我笑唔出，只係回：「我去睇吓自己可唔可以做返一個人。」陵園同我想像唔同。冇恐怖、冇陰森。係好乾淨，風好大，樹影一路搖。最響嘅聲音係掃把掃落地嗰下「沙沙」。

主管帶我行一圈，講得好直接：「呢度唔係靠膽。」「係靠你頂得住人哋嘅情緒，又唔可以搶咗人哋嘅情緒。」第一日試工，我就明白咩叫「唔可以搶」。有個阿叔嚟辦手續，成程冇喊。佢只係反覆問：「如果我唔嚟香港，佢會唔會一個人？」我本能



想安慰，想講啲「你放心」。但我忍住。我只係慢慢講清楚安排：探訪時間、清潔、代獻花、聯絡方法。講完佢點點頭，拎住張單，手抖咗一下。佢臨走前望住我：「唔該你，講得好清楚。」嗰一刻我先發現，原來「清楚」都可以係一種溫柔。

夜晚返屋企，阿媽終於知咗。佢喺廚房掙低菜刀：「你教書咁好，點解要去嗰啲地方？」我答得好慢：「因為我喺學校開始唔像自己。」「我唔係唔想幫人，我係想用一個我頂得順嘅方式幫人。」阿媽沉默咗好耐，最後只講：「你自己平安就得。」

我到而家都仲會想念教室。會想念某啲小朋友突然跑嚟同你講「老師我識咗」。但我唔後悔轉行。因為喺陵園，我學到另一種「教育」：教人點樣好好告別，教人點樣唔用大喊去證明愛。

你覺得「老師轉行去陵園」係走投無路，定係另一種專業？如果你做到刼到有感覺，你會唔會都想換一條路？

(修改段落組織：本刊編輯)



天上有愛

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

人間有情

2026年2月1日

## 義工草蜢仔來稿： 天父對自己身心靈的啟示

去年「草蜢仔」出席了思定會的「生命教育」活動後，嘗試參與思定會的義工服務。以下是他服務後的《感言》。感謝「草蜢仔」願意與大家分享他的感受及想法。

### 1) 服務使我反省「過度操練」自己的心態

在2025後半年的我正在積極備戰參加渣打馬拉松半馬賽事，由我的初心只是要求自己跑畢全程，到後來不自覺地墜入了追求成績的魔鬼圈套中。記得上星期二的一次跑步班訓練中，田徑教練叫我慢跑四十五分鐘，我卻一時的心雄，強迫自己要在三十分鐘之內跑完五公里。我真的如願以「00:29:26」跑完這五公里，但伴隨而來的卻是教練的嚴厲責罵和警告。我的心情像過山車一樣由興奮和自豪變成難過和羞愧。隨後的兩天，我的身心出現了運動員「過度訓練」的症狀，如：疲倦、肌肉酸痛、食慾下降、緊張焦慮、喜怒無常等不平常的狀況。我在無奈的情況之下只能夠休息幾天……。

在緊接的那個主日(將臨期第四主日)下午，我透過思定會與更生人士一同參加了「聖類斯主日慶禮院」的聖誕聯歡會義工服務。期間我遇到一位很特別的小男孩(下稱「小天使一號」)。我看見這位大約八至十歲的男孩正在跟幾位小朋友玩一部足球機。小天使一號手舞足蹈的動作吸引了我停下來駐足觀賞。當我想伸手與他們一起玩的時候，小天使一號突然對我大聲說：「不用你幫手！」，我只好如他所願縮手，然後繼續站在一旁觀賞這場特別的球賽。我看見小天使一號很努力地玩到大汗淋漓，忽然我覺得自己正在望着「在努力跑步的自己」！這個特別的畫面使我反省幾天前呈強快跑導致過度訓練的自己。我在心中反問自己：「小天使一號不是跟我做了同一樣的事情嗎？」我真的知道自己錯了。我已經向田徑教練道歉了。天父透過小天使醫治我的心靈。感謝天父，亞孟！

### 2) 服務使我停止「放棄跑步」的想法

我被教練嚴厲斥責之後，我以為他會放棄教導我跑步；加上我已經跌入了追逐成績的陷阱，我的壓力曾大到有點像當年考會考前的緊張心情。當壓力到達最高峰時，我曾經問自己：「我應不應放棄今年的渣打半馬賽事？」由於我的身體沒有受傷，教練也對我突然想退賽的意願感到莫名其妙！就在這個心情緊張的時候，天父安排了我在Boxing Day，再次跟隨思定會出席東涌喜樂舍聖誕聯歡會，做義工鬆一鬆。今次我又遇見另一個小男孩(下稱「小天使二號」)，小天使二號原是一個被安排玩轉碟的小朋友。不過我留意到當小天使二號看見其他小朋友玩得比他更出色時，小天使二號便放下轉碟不玩。我走去問他為什麼不玩轉碟時，他便對我說：「我覺得很困難，我不想玩轉碟了！」。

小天使二號後來轉了去玩非洲鼓，之後他就沒有再玩轉碟了。我為他覺得十分可惜，因為他原本也玩得不差的喔！就在這個時候，我突然想到自己之前也想放棄跑渣打半馬的念頭，我不得不反思會否有其他人(尤其是那花了那麼多時間和心機教導我的田徑教練)也會覺得十分可惜。當我想到這一點，我就決定要努力完成今年的渣打半馬賽事。

估不到天父又一次透過思定會的義工服務醫治我的心靈。「思定會」和「運動改變人生基金會」將會合辦一個「自由跑大使」的關愛服務計劃，這是天父在2026給我「與青年人同行」的新使命嗎？無論怎樣，我都要感謝天父一連兩次醫治了我的心病。亞孟！

(插圖：運動改變人生基金會網頁截圖)

(文字修輯：本刊編輯)



改變人生

Change





你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

天主是愛

2026年2月1日

## 利用數碼科技改變世界 保持醒覺與良知



魯菲尼部長接受本報專訪，暢談人工智能(AI)的實際應用情況，及青年在AI勢力下的自處。

如何確保年輕人聆聽關於AI的建議？

魯：邀請年輕一代共同創造。必須讓年輕人跟教會連繫，誠如福音中耶穌邀請富少年跟隨他。年輕人擁有豐富的想像力和技術，應鼓勵他們以「出於選擇而非義務」的心態參與使用AI建設社會。此外，給青年定下「共同目標」，引導他們思考如何運用數碼科技改變世界，去建立可造福所有人、分享知識與幸福的AI，使其優點變成「大眾利益」而非「個人利益」。

年輕人渴望被愛、建立友誼與關係，而非被剝削或濫用。在數碼環境中建立「共融」，讓AI使用者成為主角，而不只是用戶。

人類如何趕上AI的速度？

魯：人類無法在速度上與AI競爭，但人類擁有獨特的整體理解能力，例如透過眼神交流理解別人。別忘記愛的力量：天主是愛，愛是最深刻的力量。

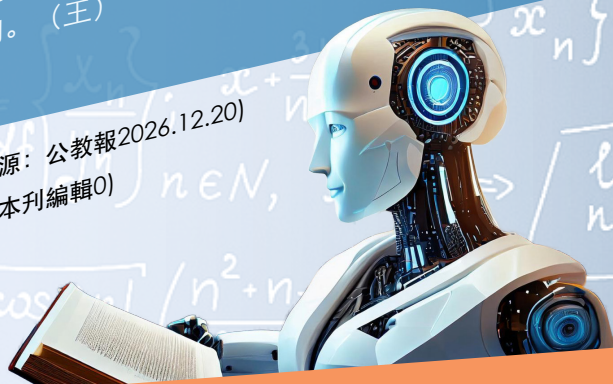
很多長者抗拒使用AI，但年輕人卻投入其中。如何縮窄兩者使用AI的差距？

魯：我們需要在知識上裝備自己，年輕人需要加強哲學和歷史等學養，幫助他們深入理解事情。疫情期間，年輕人因著AI得以聯繫。不過，他們也需要跟朋友實體見面。至於長者，我們不妨鼓勵他們使用AI，讓他們明白AI的功效。AI也是一種教育、一項工具，要讓年輕人明白它不是天主。

亞洲在AI方面的發展如何？

魯：亞洲人美麗和善良，語言與文化多元，能從基督徒角度，將靈性與基督信仰結合。靈修衍生友誼，在不同的宗教對話中協作；來自不同地區的人創作共益，互相分享，一起創建未來。年輕人深深被這種基本的挑戰所吸引。就讓年輕人成為主角，讓他們去改變世界，創建屬於他們的一切。(王)

(資料來源：公教報2026.12.20)  
(攝寫：本刊編輯O)





天上有愛

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

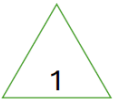
人間有情

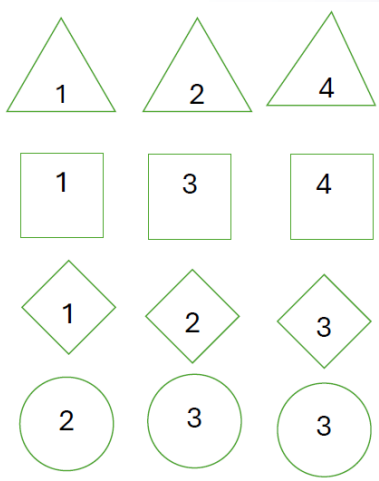
2026年2月1日



## 動腦筋

將圖塊放入 ☐ 中，使每行和每列出現四個不同數字和四個不同的形狀

|  |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |
|--|-------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|
|  |                                                                                     |                                                                                   |                                                                                   |
|  |    |  |                                                                                   |
|  |                                                                                     |                                                                                   |  |
|  |  |                                                                                   |                                                                                   |

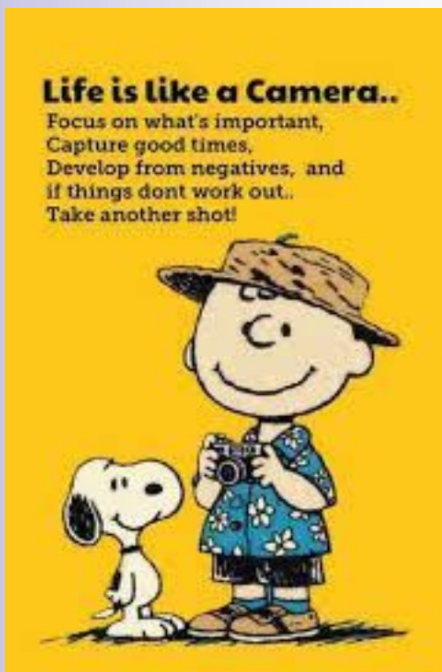


|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 0 | X | M | Y | A | A | L | S | Z |
| A | L | S | X | M | Z | Y | 0 | A |
| Z | A | Y | 0 | S | L | A | M | X |
| L | Y | A | S | 0 | X | Z | A | M |
| S | Z | 0 | M | A | A | X | L | Y |
| A | M | X | Z | L | Y | S | A | 0 |
| M | A | Z | L | X | 0 | A | Y | S |
| Y | S | A | A | Z | M | 0 | X | L |
| X | 0 | L | A | Y | S | M | Z | A |

## 字母數獨

請填寫英文母字 R 到 Z 在 9 x 9 的空格中

|   |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
|   | Y |   |   | R |   |   |   |   |
|   | T |   |   |   |   |   | S |   |
|   |   |   |   | X | T |   |   | W |
|   | U |   |   |   |   |   |   |   |
|   |   |   |   | V | W | U |   |   |
|   |   |   | X |   | S |   |   | T |
|   |   | W | Y | T |   |   | V | Z |
|   |   |   |   | W |   |   | T |   |
| Z |   |   |   |   |   |   | X |   |



|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |



『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。』

