



天主是愛

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。  
(瑪 6: 14)

2026年3月1日

## 牆內牆外祈禱

親愛的 \_\_\_\_\_ :

- 1) 教宗2026年3月祈禱意向: 為裁軍與和平祈禱。願各國邁向真正的裁軍，尤其是核裁軍，願世界領導人選擇對話和外交，而非訴諸暴力。
- 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

主內：編輯組

進教之佑，為我等祈！  
願主的平安常與你同在！



## 首次上耶京潔淨聖殿



## 若望福音 2：13-25

猶太人的逾越節近了，耶穌便上了耶路撒冷。在殿院裏，祂發現了賣牛、羊、鴿子的，和坐在錢莊上兌換銀錢的人，就用繩索做了一條鞭子，把眾人連羊帶牛，從殿院都趕出去，傾倒了換錢者的銀錢，推翻了他們的桌子；給賣鴿子的人說：「把這些東西從這裏拿出去，不要使我父的殿宇成為商場。」祂的門徒就想起了經上記載的：『我對你殿宇所懷的熱忱，把我耗盡。』的話。

猶太人便追問祂說：「你給我們顯什麼神跡，證明你有權柄作這些事？」耶穌回答他們說：「你們拆毀這座聖殿，三天之內，我要把它重建起來。」猶太人就說：「這座聖殿建築了四十六

年，你在三天之內就會重建起它來嗎？」但耶穌所提的聖所，是指祂自己的身體。所以，當祂從死者中復活以後，祂的門徒就想起了祂曾說過這話，便相信了聖經和耶穌說過的話。當耶穌在耶路撒冷過逾越節慶節時，有許多人看見祂所行的神跡，便信從了祂；耶穌卻不信任他們，因為祂認識眾人；祂並不需要誰告訴祂，人是怎樣的，因為祂認識人心裏有什麼。

(資料來源：MANGA 漫畫：默世亞傳  
(天主教版本)/第78頁/2025年/香港樂仁出版社)

# 四旬期 悔改與更新

聖灰禮儀日將於2月18日舉行，正式踏入四旬期。四旬期是教會準備聖週及迎接復活節到來的時期，效法耶穌在曠野守齋祈禱，對抗誘惑，同時紀念以色列子民在曠野流徙40年及諾厄經歷40天的洪水。信友以守齋來開展這皈依之路，並藉著恆心祈禱、悔改和補贖對抗罪惡。



## 聖灰禮儀



## 修和 · 寬恕

四旬期鼓勵所有基督徒自我省察，勤於祈禱，誠心祈禱自己與天主、與家人、與其他的人及自己的關係。

● 你們須受聖神！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。 ● ●

——若二·123

「你要回頭改過，信從福音。」人要有認罪和悔改的誠意，在生活中作出改變，避免沉溺於物質世界的享樂。物質世界的一切事物並不持久，唯有在天主內，人才可以完全找到自己，釋放心中的各種枷鎖，找到人生的意義，得享真正的平安、自由和快樂。

## 關愛弱小

「我們可像西滿一樣，為弱小者分擔十字架？」

去年，教區為回應教方濟各的禧年詔書《望德不叫人蒙羞》的建議，訂定八個特別關注組別，分別是：長者（病弱、獨居、貧窮）；囚友及更新人士；醫護人員、照顧者、精神病人及精神康復者；受過界、難民及新移民；貧窮人士。我們在祈禱中，時刻銘記弱小者，為他們代禱，更可以透過實際的行動，關懷他們，這不僅是捐物資上的施予贈送，更重要的是懷著一份同理心，聆聽這些弟兄姊妹的心聲，願意與他們站在一起，結伴同行，在他們當中，找到耶穌，看到耶穌慈愛的面容。



## 克己

## 感恩

信友在四旬期內守齋，進行克己，各項善工及愛德服務，例如：減少個人的娛樂或消遣時間，把餘暇用作為窮人、病弱者、長者及其他有需要幫助的人服務。在四旬期內，多參與彌撒、朝拜聖體或拜苦路。實踐皈依，歸向天主。



## 救主受難

耶穌服從了天主的旨意，承擔了人類的苦難，甘願被釘在十字架上，受難致死。求主使我們認清自己的罪過，願意捨棄一切惡習，脫離舊我，樂意承行天主的旨意，無畏無懼，勇敢地背起自己的十字架，承擔天主的使命，跟隨主基督。

「完成了。」  
——若十九·30

## 希望 · 光明

光明穿透黑暗，希望取代絕望，主耶穌已經復活，超越死亡，帶給人們永生的希望。這份希望正好讓我們基督徒全信心賴地，即使身處任何困局，也不曾失望或沮喪，因為他知悉一切，有著全盤計劃。



「耶穌已經由死者中復活了！亞肋路亞！這是上主所安排的一天，我們應該為此歡慶喜歡。」 ● ●

——路一·24

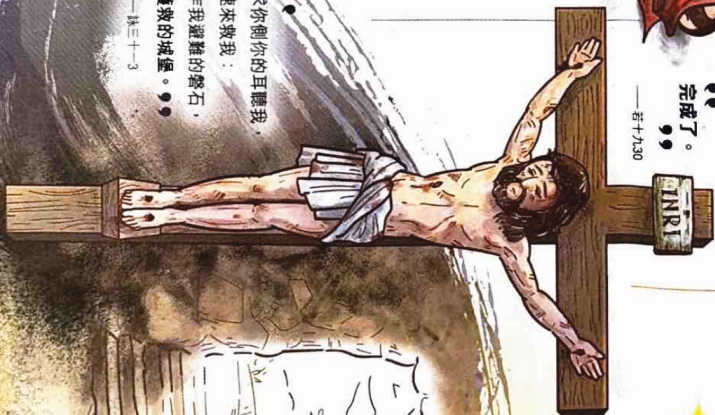
讓我們一同以聖方濟·亞西西為榜樣。聖人捨棄財富，全心獻身於天主，實踐耶穌的聖訓，度貧窮的生活。

● 天主，你曾恩賜聖方濟以貧窮的生活和謙遜的精神，雄辯地證明了福音；求你賞賜我們也能步武聖人的芳蹤，以喜樂和純樸的愛德生活，忠誠地跟隨你的聖子，引導眾人認識你的仁愛。因你的聖子、我們的主耶穌基督，他和你及聖神，是唯一天主，永生永王。 亞孟。 ● ●

四旬期是感恩愛德的時期。耶穌基督因愛我們罪人，甘願降生成人，受難致死，最後死而復活。我們在四旬期裡，真誠地痛悔認罪，並改過遷善。我們感謝耶穌基督為我們所作的犧牲，感恩他的不能不愛。感謝他對我們的愛從不間斷，毫無保留地給予我們深情大愛。

「求你側你的耳聽我，速來救我：作我避難的磐石，拯救我的城壘。」 ● ●

——詩三十一·3



請掃描 QR code 下載

插圖 | Mimi

以上撰文來自：

天主教香港教區宣傳委員會  
<http://catholic-dc.org.hk/es/OCU/4.htm>



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3月1日



## 愛是從家庭開始

### 離婚療癒：美專家為教會開闢新路徑

在當今社會，離婚已成常態，卻往往帶來深沉的孤獨與絕望。美國天主教離異牧靈事工先驅雪露絲 (Rose Sweet)，以逾三十年親身經歷與專業知識，包括神職人員培訓等，為經歷婚姻破碎者點亮前路。近日，她透過教區婚委會主辦的一系列神父、修女、教友領袖的網上培訓，分享如何以愛陪伴分居與離婚人士，讓他們從痛苦中重獲新生。她強調，離婚事工非鼓勵分離，而是鼓勵修和，直至不可能。

她的教導源自聖經與聖若望保祿二世的《身體神學》，視婚姻為基督與教會愛的映照。她提出「離異事工四法則」(4L: Listen-Lead-Love-Let Go)，源自福音中富少年故事：耶穌先傾聽，再引導，最後以愛注視，直至對方離去。培訓中，她叮囑領袖們，面對離婚者，勿急於教條化；先要「傾聽」以理解羞愧、憤怒、恐懼等情緒，以同理心建立彼此信任的安全空間。「人們不在意你懂多少，除非知道你多關心他們。」

她進一步以「婚姻四標記」(4F: Free-Full-Faithful-Fruitful)，解釋教會對婚姻的視野：愛須自由選擇、毫無保留、終生忠誠、開放生育。如缺失一項，可能構成婚姻無效 (annulment)。她澄清，無效聲明非「天主教離婚」，而是調查婚姻聯結 (Marriage bond) 是否從開始便有缺陷，如強迫或不忠意圖。婚姻無效不會使子女成為「私生」，因這純屬民事概念；教會視每孩童皆珍貴，源自愛。許多對婚姻無效的迷思如「費用高昂」或「需認識神長才過關」，她也一一破解。教宗方濟各在2015年已指示低收或免費，且判斷依事實而非關係。

她所創辦的《離異倖存》(Surviving Divorce) 培訓影片系列，是十二集短片，融合過來人故事與專家分享，從震撼、否認到寬恕、聖潔，每週個半小時聚會，先觀賞影片，再分組分享交流；強調保密、不會給予參加者建議，逐漸建立信任，不分性別或年齡，互補帶來療癒：婦女需見男人尊崇；年輕者從長者學得智慧。對再婚未獲無效者，她勸守「兄妹式」貞潔生活，避免醜聞。

參加培訓者均表示，講者善用牧靈語言，面對憤怒者，不許諾「事事會好轉」，因現實或會惡化（如財政、子女撫養權等）；反之，陪伴（不是代替）背起十字架，如基勒乃人西滿助耶穌背十字架。子女是「源自父母的愛，非私生。」她也分享網站資源 (rosesweet.com/after-divorce)，涵蓋問與答及博客等，如「離婚後約會為何錯？」或「假期如何度過？」

講者視離婚為轉機：「痛苦如十字架，與基督團結，便成救贖。」她的工作助人從絕望到復活，重返聖事與團體。有參加神長表示，此培訓開啟新一頁，讓更多離異者感受到教會「戰地醫院」的精神，以傾聽開路，用愛引導，成為天主慈悲之橋。教會非審判者，乃療癒之所——只要我們伸出手，破碎靈魂便能重整。

教區婚姻與家庭牧民委員會  
(資料來源：公教報第4268期 2025.12.05)





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3月1日

## 【明愛】

### 小小故事 大大感觸

明愛黃耀南中心是一所自願性戒毒院舍，對象是四十歲或以下男性濫藥人士。我在中心工作十多年，曾遇過不少複雜的個案，發現吸毒只是表面問題，行為背後也隱藏著很多令吸毒者抽身不了的問題。以下分享一個個案，期望大家可更了解戒毒人士所經歷的辛酸。

嘉豪案主父親自小離開家庭，案主與姐姐、弟弟及母親相依為命，雖家境貧困，但家人關係十分融洽。他中學期間因誤入歧途，加入了黑社會，其後開始吸毒。他性格倔強和衝動，總是在各種事情上出現負面思想，為自己增添壓力，更往往因為過份放大一些小事，而令自己喘不過氣來。在這些時候讓他最有效紓解壓力的方法正是吸毒。雖然吸毒能在短期內舒緩他的情緒，但毒品所帶來的長期禍害，既令他往後需投放時間戒除毒癮，衍生額外壓力，更無助解決現有的問題，加劇困境。

黃耀南中心是以「治療社區模式」作為介入手法的戒毒院舍，當嘉豪入住中心後，他倔強衝動的性格也帶來一些問題。有一次他因為肩頸有不適，醫生勸喻他更重視病情並多作休息，否則最嚴重的情況是引致癱瘓。嘉豪聽了之後，便認定自己病情很嚴重，忽視護士的解釋，不停止他的負面思想，指責中心漠視他的病情，更在兩天內暴怒，萌生離開中心的念頭。

經社工向醫生了解後，發現病情沒有嘉豪想像中嚴重，只是他一直鑽牛角尖及拒絕與人溝通。其後社工邀請幾位學員以日常觀察分享對嘉豪的看法，從而讓他留意自己未有察覺到的情況。這就是中心的「治療社區模式」，透過對不同事情介入及不同人的觀點，希望身處同一社區的學員，學懂以更多角度去觀看不同事情。

短短的三個月，依靠著思想上的轉念，嘉豪不再遇到挫折便放棄或逃避，他嘗試挑戰並隨後愛上需要毅力的長跑運動，更激發了他在戒毒後完成馬拉松七大賽事的決心。

離開中心後，他很努力將在中心學到的處事模式帶進生活。但好景不常，今次他要面對更大難關，首先因五年前涉及的案件仍在司法程序中，他要面對上法庭的壓力。與此同時，家中發生另一事件，他的婆婆也在這段時間離世。面對雙重困擾，嘉豪留言給我：「為何我這樣努力，仍然都唔俾機會我，我好想再吸毒去減壓。」幸好他隨後找了很多關心他的人傾訴，並且得到很多的鼓勵，最後能夠重拾信心，冷靜面對難關。

今天我陪伴嘉豪上法庭，看到他身邊有很多支持他的人。原來他不只是接受鼓勵，他也曾用跑步和自身經歷去感化同路人，並在跑步組利用很多金句，鼓勵仍未成功戒毒的吸毒者。其中一句金句令我印象深刻：「我不是因為見到有希望而堅持，而是因為堅持讓我見到有希望。」我相信這金句正是從他從自己的努力和歷煉領悟出的人生哲理。

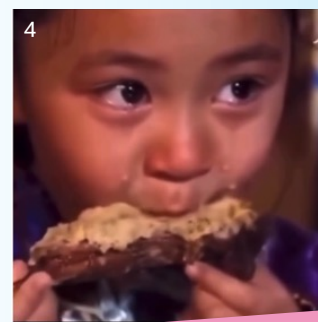
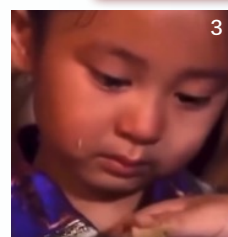
(文字小修輯：本刊校對員)  
(資料來源：公教報2025.12.21)



kute99990 > 一段故事 2026-2-10

「習慣被愛」與「第一次被愛」的差別如果看不懂差別 你不是沒有感情或許是沒那麼感性而已

.....





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3月1日

銀杏館



2月9日下午8:00

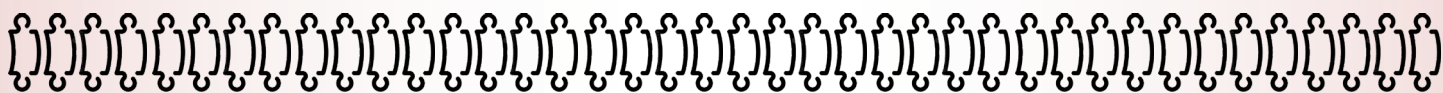


## 為何抱得那麼緊?

坐在輪椅上的七旬飯友英婆婆，雙手冰冷，輪椅上掛滿她的家當——一包、兩包，彷彿是她的整個世界。

早前派發賀年愛心物資時，她的目光停留在那罐蛋捲上，伸出的手微微顫抖，卻帶著無法掩飾的渴望。當她接過那罐蛋捲時，她小心翼翼地抱住鐵罐，像抱住一件極為珍貴、易碎的寶貝。

「婆婆，這罐蛋捲係給妳的，沒人會搶，慢慢享用吧！」我們輕聲安慰她。那一刻，所給的不僅是食物，更是給她一份久違的「擁有」。或許對她而言，一罐蛋捲，得來並不容易。她抱著的，不僅是食物，還是那份「我也能被珍惜、被看見」的安全感。

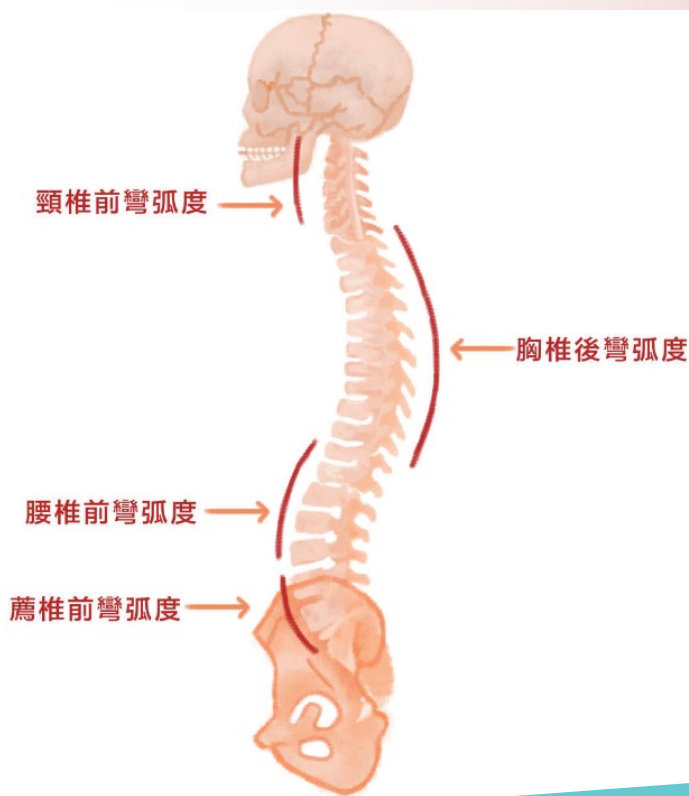


## 脊椎基本活動與力學

由於每個人的高矮與體型都不一樣，所以每個人的脊椎弧度和平衡點也會有些許差異。脊椎有四大運動方向：前屈、後仰、左右彎曲、旋轉。

腰椎也是脊椎中最關鍵的一環。脊椎與人體其他關節一樣，會隨著年齡增長而老化，通常在40歲以後，椎間盤會加速退化。

當然除了年齡因素之外，外傷、不良的生活習慣也會加速脊椎的退化。脊椎退化不只會影響日常的活動度，也可能造成更嚴重的問題，例如長期性的下背痛、腳痛腳麻、下肢無力或行走困難等等。也容易引發如椎間盤突出、椎管狹窄、脊椎不穩定或脊椎滑脫等疾病。



(資料來源：骨哥論壇網站)  
(攝要選材：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)

人間有情

2026年3月1日

## 脊醫

(脊骨神經科醫生)

在香港，**脊醫**（全名為「脊骨神經科醫生」，Chiropractor）是法定的醫療專業人員，專注於診斷、治療及預防肌肉骨骼系統（特別是脊椎和關節）的功能障礙。

### 1. 核心特點與治療理念

• **非藥物、非手術**：脊醫主張自然療法，主要透過手法矯正（俗稱「咁骨」）或專門儀器來調整脊椎錯位。



- **神經系統與平衡**：其理論基礎認為脊椎錯位（Subluxation）會影響神經系統功能，透過復位可促進身體自我修復。
- **第一線醫護**：病人無需西醫轉介，可直接向註冊脊醫求診。

### 2. 主要診治範圍

脊醫常處理因脊椎或關節問題引發的痛症：

- **頸腰痛症**：如頸痛、腰背痛、坐骨神經痛、椎間盤突出。
- **關節問題**：肩周炎（五十肩）、網球肘、手腕管道綜合症、足底筋膜炎。
- **結構與姿勢**：脊椎側彎、寒背、長短腳。
- **其他**：由頸椎問題引起的頭痛、手腳麻痺。

### 3. 與物理治療的分別

| 比較項目 | 脊醫 (Chiropractor) | 物理治療 (Physiotherapy) |
|------|-------------------|----------------------|
| 側重點  | 專注脊椎與神經系統的對位      | 專注肌肉強化、功能恢復及運動康復     |
| 手法   | 快速、精確的關節矯正手法      | 徒手治療、伸展、運動訓練         |
| 診斷權  | 具備法定診斷權，可直接照 X 光  | 傳統上需醫生轉介（香港近年正推行免轉介） |
| 常用儀器 | 脊椎矯正床、衝擊波         | 電療、超聲波、運動輔具          |

### 4. 香港法定地位與註冊

所有在港執業的脊醫必須根據《脊醫註冊條例》（第 428 章）在香港脊醫管理局註冊。

- **稱銜**：可自稱為「醫生」，但須標明是「脊骨神經科醫生」，以區別於普通西醫。
- **培訓**：目前香港大學並未提供相關課程，執業脊醫大多在海外（如美、加、澳、英）取得博士學位後回港註冊
- **非藥物、非手術**：脊醫主張自然療法，主要透過手法矯正（俗稱「咁骨」）或專門儀器來調整脊椎錯位。



(資料來源：AI Overview)



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3月1日

## 「希望花園」逾越死亡 走向永生復活



(本報訊)

「今天我們懷著對永生的盼望，參與祝福長沙灣墳場『希望花園』的禮儀。願我們的弟兄姊妹在這裡安息，期待主基督光榮來臨的日子。」香港教區主教周守仁樞機於1月29日在長沙灣聖辣法厄爾天主教墳場希望花園祝福禮上，提到參與殯葬禮儀或前往墓場，提醒作為基督徒的我們，這是逾越及充滿永生希望的地方。……周樞機在禮儀中向墓地灑聖水及奉香，並在講道中提醒參禮者跟隨真福八端的靈修精神，讓善與愛的力量推動自己生活。

希望花園於2024年5月起啟用，選用這項安葬服務的亡者家屬，需把先人骨灰盛載於由墳場提供的可降解骨灰盅內，再把骨灰盅安放於墓地中。骨灰盅將自然分解，融於泥土中。「我們在聖灰禮儀中，主禮會把灰放在教友頭上，並以一句話提醒教友：『人啊，你要記住，你原是灰土，你仍要歸於灰土。』」陳志明神父提到香港土地資源有限，期望這項全新的安葬服務可以讓家屬有更多選擇。

……希望花園放置了「聖殤像」，陳神父表示耶穌經歷過苦難與死亡，所以祂特別明白每一位受苦者及亡者的感受；但同時祂也是天主子，眾人在祂身上能找到希望與復活。

(資料來源：公教報2026.02.08)

(撮要：本刊編輯)



St. Augustine  
Youth Association

天上有愛

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)

動腦筋

人間有情

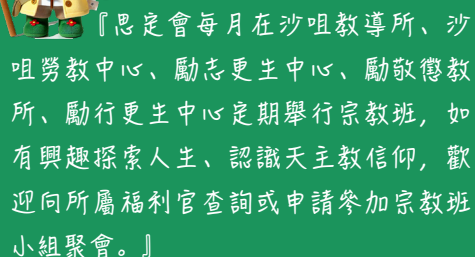
2026年3月1日

# 動 腦 筋

# Set Square

將數字 1 到 9（僅一次）填入格中，計算結果與右面和下面的數字相同。請注意，這些計算是按從左到右的順序進行，不是按先乘除後加減順序進行。現在先填上兩個號碼讓你開始！

|    |   |    |   |    |   |    |
|----|---|----|---|----|---|----|
|    | x | 3  | + |    | = | 27 |
| +  |   | x  |   | -  |   |    |
|    | x | 4  | - |    | = | 35 |
| x  |   | +  |   | x  |   |    |
|    | + |    | x |    | = | 26 |
| =  |   | =  |   | =  |   |    |
| 80 |   | 20 |   | 10 |   |    |

[illegible]

# 數獨

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



|    |   |  |    |   |    |   |    |  |  |
|----|---|--|----|---|----|---|----|--|--|
|    |   |  | 08 |   | 20 |   | 10 |  |  |
|    |   |  | =  |   | =  |   | =  |  |  |
| 26 | = |  | 5  | + | 8  | x | 2  |  |  |
|    |   |  | x  |   | +  |   | x  |  |  |
| 35 | = |  | 9  | x | 4  | - | 1  |  |  |
|    |   |  | +  |   | x  |   | -  |  |  |
| 27 | = |  | 7  | x | 3  | + | 6  |  |  |

