



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！

祈禱是沒有武裝的力量

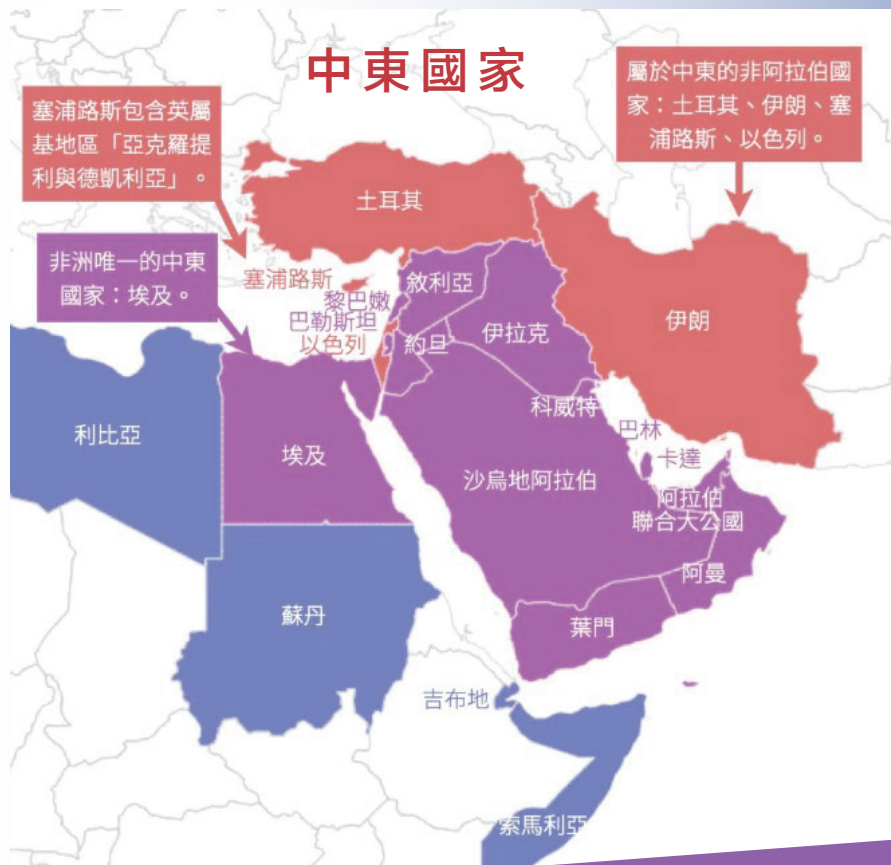
— 教宗良十四世

「我們的心靈是最重要的戰場。我們必須在那裡學會打贏一場不流血卻有必要的仗，勝過死亡的衝動和操控的傾向：唯有平安的心才能建設和平的世界。」

「在戰場上的土崩瓦解之前，當我們屈服於自私和貪婪、當我們容許片面利益凌駕在公眾福祉之上時，人心中的平安就已經一敗塗地」

然而：「耶穌的平安，從一顆接受各時各地磨難打擊的愛人之心，一湧而出！」

沸點的fb貼文





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15日

【天倫樂】 戰勝誘惑

【作者：廖雅倫神父】

「蛇對女人說：『天主真說了，你們不可吃樂園中任何樹上的果子嗎？』」（創三1）誘惑本身就是一種詭計，是欺騙與謊言的結合，它掩蓋真理，卻把虛假包裝成看似真實的事物。誘惑往往向我們呈現一些貌似美好的選項，卻引誘我們以錯誤而自私的方式，去做、去說、去想一些不符合我們作為天主子女身份的事情。誘惑以虛假的魅力說服人心，然而當我們因它而陷入破碎與內疚時，它卻從不伸出援手。

因此，誘惑是陰險的，它使人誤以為可以用最快捷的方法獲得滿足，實際上卻把我們推向一場迅速而深重的災難。誘惑最害怕我們思考，因為只要在誘惑來臨時運用理智，便會立刻看出，跟隨誘惑是多麼愚蠢。難怪誘惑最容易在我們理智薄弱、心神鬆懈的時候得逞。

當誘惑來臨時，我們必須作出選擇：是像亞當與厄娃那樣屈服於誘惑？還是像耶穌那樣戰勝誘惑？亞當與厄娃犯罪後，一切都徹底改變了，人與人之間的關係，以及人與天主之間的關係，都遭到破壞。創世紀告訴我們，他們第一次意識到自己赤身露體，因而需要遮蓋身體，因為情慾已進入人性，破壞了原本完美而純潔的關係。

為免我們重蹈覆轍，福音把耶穌的榜樣呈現在我們眼前。耶穌同樣經歷了真正誘惑，甚至被試探去濫用祂的神性能力：「你若是天主子，就命這些石頭變成餅吧！」（瑪四3）又被挑戰去試探天主：「你若是天主子，就跳下去，因為經上記載：『他為你吩咐了自己的天使……』」（瑪四6）在第三個誘惑中，魔鬼更企圖徹底破壞天父的救恩計劃：「你若俯伏朝拜

我，我必把這一切交給你。」（瑪四9）正如我們有時也會被誘惑，去偏離甚至破壞天主為我們所安排的道路一樣。

然而，耶穌不僅在曠野中戰勝了誘惑，也在其整個生命中切實地忠信於天父。他拒絕了伯多祿勸他逃避苦難的誘惑；也在革責瑪尼園中克服了逃避十字架的掙扎。藉著他的順服，修復了因亞當與厄娃犯罪而破裂的人與天主之間的關係。耶穌是新亞當，矯正了舊亞當的過失；同樣，瑪利亞是新厄娃，她全然合作於天主的救恩計劃，而不再像第一位厄娃那樣違背天主的旨意。正如聖保祿宗徒所說：「就如因一人的過犯，眾人都被定了罪；同樣，也因一人的正義行為，眾人也都獲得了正義和生命。」（羅五18）

耶穌在曠野中戰勝了誘惑；同樣，我們也渴望戰勝罪惡。罪惡不但摧毀我們自己，也傷害我們與他人、與天主的關係。它遮蔽了通往生命的正途，只提供虛假的捷徑。因此，我們必須時刻保持警醒，不讓自己再次被誘惑與欺騙所蒙蔽。

而最重要的是我們之所以渴望棄絕罪惡，並非單單出於恐懼，而是因為我們深愛主耶穌，不願再傷害祂。的確，每次當我們屈服於誘惑而犯罪時，都等同再次傷害耶穌，成為那掌摑他、為他戴上茨冠、把釘子釘進他雙手的人之一。所以，出於對耶穌的愛，願我們也在四旬期這片屬靈的曠野中，立志「靠天主口中所發的一切言語……不可試探上主……惟獨事奉他。」（參瑪四4、7、10）如此，我們必能與主耶穌一同復活，歡慶所獲得的新生命。



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15日

苦難善耶穌聖像出遊(澳門)



一年一度的苦難善耶穌(又名大耶穌, 葡文Bom Jesus dos Passos)聖像出遊, 雖然因應疫情關係而改為網上直播進行, 但這擁有過百年的澳門天主教文化歷史習俗宛然在目。讓我們重溫大耶穌出遊的情境和典故, 並以耶穌背十字架為人贖罪的精神, 一起善渡四旬期。

苦難善耶穌出遊每年均在四旬期第一主日前夕及正日舉行, 是天主教澳門教區的一大盛事。歷史可上溯至1708年。每年都吸引許多來本地和外地教友來參加。苦難善耶穌聖像出遊更於2017年被澳門文化局納入非物質文化遺產, 以「拜苦路」的方式紀念耶穌基督受審判後到埋葬的苦路。

苦難善耶穌出遊分兩天進行。首天出遊前後會有中、葡文苦路、彌撒與講道, 主題是耶穌山園祈禱。大耶穌像會從聖奧斯定堂出發, 由「澳門苦難善耶穌會」八人合力扛抬前往主教座堂。第一天聖像遊行的特色是在沈默中進行; 大夥人在靜默中一齊走動, 只聽到鞋在地上的磨擦聲, 和衣服的撕磨聲, 好像表示大家伴同主耶穌前往受審的一種沈重。

翌日主日會在主教座堂以中文講道展開聖像遊行的序幕, 主題是耶穌受審判。講道畢便舉行聖像出遊回聖奧斯定堂, 而澳門治安警察局樂隊亦會沿途演奏哀歌, 場面莊嚴。這回程的遊行是紀念耶穌被判罪後所走的苦路, 途中會有七個地點安放苦路處, 每處會由一位扮演聖婦韋羅尼加 (St Veronica) 的少女, 以拉丁語朗唱哀歌一段:「你們所有路過的人啊, 請細心觀看, 有誰的痛苦像我所受的一樣」(哀歌1:11)。她同時向路人展示手拿印有耶穌臉容的白巾。所有參加遊行的教友均以拉丁語回應唱出: Parce Domine, parce populo tuo, ne in aeternum irascaris nobis, 即是說:「上主, 請寬恕你的百姓, 不要永遠惱恨我們。」

苦難善耶穌敬禮和出遊不單是本澳一項擁有過百年的歷史宗教習俗, 透過長期的集體經歷, 就形成一種身份認同的作用, 為澳門教區的教友塑造一個特性, 以特有的方式和意念表達基督信仰的一種面貌; 這也許是澳門教友特質之一。如此, 苦難善耶穌敬禮和出遊就好像澳門教區發展上的一座標誌, 帶領在信仰中尋覓滿足感的個人和團體, 令尋覓者有能力在各人生層面上繼續整合。

【苦難善耶穌像】

苦難善耶穌像是中空的木製成品, 現存放在聖奧斯定堂正祭台的正後方。

苦難善耶穌像形態是一個西方白種男人, 身穿紫紅絨線袍, 袖子繡上金線的葡萄圖案, 他面長而尖, 長長的八字鬍子繞著嘴巴, 但露出下顎, 頭髮長及肩膀而捲曲, 頭戴茨冠, 臉帶些少傷痕, 以左肩承受十字木架的重量, 右膝單跪在地上, 左手托著十字架的中心點, 右手則扳著木架的前方, 隻眼平望, 神情嚴肅, 高約兩公尺。由於比一般的聖像體積大, 華人教友可能因而以形態稱之為「大耶穌」。



資料來源: 澳門天主教文化2020年2月28日)





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15日

少數族裔青年



在香港，「少數族裔青年」通常指年齡介乎 15 至 24 歲的非華裔人士。根據 2021 年人口普查，香港約有 62 萬名少數族裔，佔總人口 8.4%，其中大部分為菲律賓裔、印尼裔及南亞裔（如印度、巴基斯坦、尼泊爾等）。這些青年在融入社會的過程中面臨三大主要挑戰：語言障礙（尤其是中文聽說讀寫能力）、教育銜接與升學困難，以及職場歧視或入職門檻過高。

● 支援服務與發展機會

政府及非政府機構（NGO）提供多元化的支援服務，協助少數族裔青年提升技能及融入社區。

► 綜合支援中心：全港現有 10 間由民政事務總署資助的支援服務中心，提供語言課程、就業訓練及跨文化活動。

► 就業與生涯規劃：多元文化青少年就業服務；自在地。活出真的你計劃；少數族裔專業培訓計劃。

► 創業與技能培訓：EMPower 創業培訓計劃；SDG行動派。



(資料來源：AI)

(選材及修輯：本刊編輯)

【明愛】

開創多元未來 為非華語中學生提供生涯規劃教育活動

明愛青少年及社區服務自2018 年獲教育局委託，推行名為「為非華語中學生提供生涯規劃教育活動」的計劃，延續至今。此計劃旨在配合收錄非華語學生的中學，提供多元化的生涯規劃教育活動，並回應學生在語言及文化方面的特別需要，讓他們能夠積極參與並享受生涯規劃的過程，為未來作好準備。

在香港成長的非華語學生，因家庭語言及文化背景與主流華語學生有所不同，即使不少學生能以廣東話作基本溝通，但中文並非其母語，讀寫能力普遍有限。這種語言差異，令他們在本地升學、行業發展及生涯規劃方面，往往處於資訊不足甚至參與相關活動機會較少的境況。因此，計劃不僅於校內提供生涯規劃教育活動，更致力協助學生跨越語言及文化障礙，縮窄資訊差距，提升他們的信心與能力。

本服務的核心目標，是協助非華語學生探索升學及職業道路，並建立清晰的未來目標。透過多元化的課程及活動，學生不僅能了解不同學科的升學途徑，亦能認識各行各業的工作環境，從而肯定自己的能力，提升學習動機，尤其是加強中文水平，為未來發展奠定基礎。

多元體驗，啟發潛能

計劃下的學生將有機會參與校內培訓、職場參觀及工作影子體驗。這些活動深受學生歡迎，因為他們能「親眼看、親手做」，直接感受職場的真實面貌。無論是參觀企業、機構，還是體驗不同工種的工作流程，都讓學生留下深刻印象，並啟發他們對未來的想像與規劃。我們衷心感謝各公司、機構及政府部門的支持，為非華語中學生提供寶貴的學習機會。這些合作不僅讓學生獲得實際體驗，更體現香港作為多元文化城市的精神。不同文化背景的學生擁有獨特的才華與視野，只要獲得適切的支援，他們必能在學業及事業上展現更大的潛能，貢獻社會。

誠邀合作，共建多元未來

香港是一個東西文化交匯的城市，非華語學生在多元背景中成長，擁有廣闊的志願與理想。我們相信，只要社會各界攜手合作，為他們提供更多探索及體驗的機會，必能幫助他們建立信心，開創更理想的前途。

(資料來源：公教報2026.02.15)



工道自在

與少數族裔青年談將來？

走進課室，坐滿了南亞裔中學生，神情專注卻靦腆，對我投以好奇的眼光。我請同學分享「將來最想做的工作」時，從廚師、警察、賽車手，到自己開店都有，氣氛熱烈；也有沉迷在電話裡操作加密貨幣，「現在賺到就好」。

學生給我的印象，是活力充沛、好動外向，與人相處一點也不怯場。但當話題轉到學業和將來，他們卻明顯保守起來，常說「唔知呀」、「可能啦」，眼神浮現不安和自我懷疑，與剛才談夢想時形成強烈對比。

香港的升學途徑多元：中學畢業後，可以報讀學位、副學位、高級文憑、文憑課程、職業訓練，官方常強調「多條出路、多重出入口。」然而研究與前線經驗都指出，這群學生及家長對這些選項的認識有限，很難分辨不同課程在資歷、銜接與學費上的差異。

他們的發展路向往往往深受家庭影響：家裡開餐館，自小在廚房長大，自然想到將來「幫手入廚」；家人從事清潔或運輸，自己「讀書唔叻」，覺得跟家人從事一樣的工作最實際、最安全。他們說話時沒有怨氣，卻是帶笑的無奈，像早已接受「自己的世界大概只有這幾種選擇」。

這種「資訊貧乏」在DSE放榜後尤其明顯：家長希望子女繼續升學，卻對自資課程學費和出路了解不多；報名時才發現學費超出負擔。不少家長會叮囑子女「早啲返工幫補屋企」，揀選工作首要考慮收入多少，看來像只顧眼前。這種選擇往往源自沒有安全感：他們慣常從事清潔、保安、運輸等工作，入行門檻低、保障有限，「今日有工開，聽日唔知點」，於是自然傾向追求短期效益最大化。若有人能用他們聽得明白的語言，拆解不同學歷與行業背後的職業階梯、穩定性和上升空間，很多家長其實並非抗拒

升學，而是需要被陪伴去看見：在教育上較長遠的投資，可能為家庭帶來更穩定的將來。

曾有兩位南亞裔會員修讀航空管理，以機場工作為志向，但航空業愈重視普通話，他們發現自己優勢銳減。在重新審視自己的技能和興趣，分別轉到教育界和社會服務，在崗位上穩定發展。由此可見，即使制度和市場急速轉變，只要有適當支援與資訊，青年同樣有韌力適應。

盼望盡早接觸這班學生，與他們和家人展開生涯發展的對話，讓他們在選科、升學、實習與工作的每一個關口，不再只看見「短期搵幾多錢」，而是能按天主的恩寵和在現實環境作出更有前瞻性的選擇。

他們同樣有夢想、有能力，只是缺乏伸展空間與合適支援。若堂區、學校和僱主願意多走近一步，成為師友與同行者，也許在送外賣以外，他們仍然可以一步步走向更合乎尊嚴的工作路向、也更能分辨與回應天主召叫。當你接收外賣，請在祈禱中記得他！

(資料來源：公教報2026.2.22)

(曾嘉俊/教區勞工牧民中心—九龍編)





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15日

回應教宗祈禱意向 陪伴末期病童 得享平安

教宗良十四世於2月特別頒布祈禱意向，呼籲全球信友為患上不治之症的兒童及其家人祈禱，願他們在專業的醫療照護下，永不失去力量和希望。香港教區的牧靈部駐守於全港各間醫院，積極為病童、家屬及醫護人員提供心靈支援。牧靈人員每週定期前往啟德兒童醫院及各醫院的腫瘤科病房探訪與祈禱。對於年歲稍長或察覺自身病況的病童，牧靈人員在徵得家長同意後，邀請神父為其降福或施洗，希望他們能在病困中得享平安。

教區醫院牧民委員會牧靈部港島分區負責人周蘭娟表示，曾經接觸一位青年，經歷數年誤診後才確診患上罕見癌症，他充滿憤怒，深覺命運不公平。然而，在牧靈人員的陪伴下，他從憤怒逐漸轉向內心得享平安。周蘭娟指出，牧靈部與其他社會服務機構有著不同分工：牧靈部更專注於靈性關懷，若果病童希望前往樂園或見到偶像等體驗式願望，則有賴各非政府的慈善機構鼎力相助。儘管該青年最終因病情急轉直下，未能完成拍攝短片分享病況的願望，但他臨終時展現了友善與安詳，已是生命圓滿結束的最佳見證。

為了讓受苦中的「小天使」感受到愛，牧靈人員以淺白的語言和聖經故事進行引導，透過小組交流與手作活動，讓孩子明白無論是天上的護守天使，還是身邊的父母與師長，都是生命中不離不棄的守護者，亦鼓勵病童於在世時實踐「道愛、道別、道歉、道謝」的四道生命教育，透過撰寫心意卡等方式傳遞心聲，讓生命在最後階段不留遺憾。

在病榻另一端，守護孩子的家長往往承載著難以言喻的複雜心情。他們不僅要面對「白頭人送黑頭

人」的悲痛，更因長期往返醫院而令身心與經濟幾近崩潰。猶幸現時部分非政府組織為有需要的家庭提供住宿支援，讓家長在長期抗病的路途上獲得喘息空間。牧靈部在此過程中亦成為家長的心靈依靠，協助處理信仰需求及喪葬禮儀。當孩子安息後，牧靈部的關懷仍會持續，透過電話探訪或轉介堂區、聖雲先會等服務，陪伴家長走過哀傷的長廊。

願信友繼續為他們祈禱，讓平安在最絕望之處萌芽，守護每一個破碎卻堅韌的家庭。（郭）

(資料來源：公教報2026.03.01)



在香港兒童醫院為嬰兒亡者舉行殯葬禮儀時，院方特別為亡者佈置靈堂。



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15日

(義工來稿)

刻陶聖

2026-01-31

選擇參與思定會成員
一同參與聖安多尼堂的靈修活動
陳鴻基神父「陶工陶樂」
啓始新一年天主善會工作

第一次
感覺已經「雙逢恨晚」

確實在我過去
多樣創作設計生涯中
就是這最樸實基本的陶藝
我原來竟然沒有「親手」觸碰過

原來可以
從這麼「柔軟的 搓 搓」
便可以造出自己心中的不同形態
當然這個不是一時三刻短時間
便可以做出具體成績/效果

反之陶工
確是我這人生(漫步)階段
最好的一種培養性情的選擇

人由泥土
被天主吹一口氣
在聖經上讀過理解
真正的「搓」上手
才感到「那偉大的」
確是那不見的「雙手」•創造主天主
我們土泥的
可以「爛泥」一堆
完全做不到什麼

唯一可盼
自己能夠多吸收水分
讓自己能充實便充實
為天主喜愛所造
立一個令人喜歡的臉容立像
那怕是在天主樂園中的一隻小兔
只要有自己稱職的小小角色
為天國添上一份喜悅的色彩
陳神父所有培訓引導的素材
由簡單一句一節的聖經
至立體設題的電影

最深刻啓發係LECTIO DIVINA
「頓」「悟」會「交」「通」
又多了一重♥刻薰陶

是否可以
從「爛泥」成一「小角色」
甚至乎「參與天主攜手」

創造天國樂園每一 陶工
便確實這「第一次」
為一個登陸漫步人生
作一個好開始

最後 啓始
神父 智慧
透氣 通氣
做泥 做人
同一 境界

P.S.love






 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

2026年3月15日

3	+		=	15	15	2		
		-				+	-	+
7	+	6	=		3	16	5	=
-		=			=	-	=	=
4			+	5	-		=	
+				-			7	18
11			+		=			
=		+		=		-	4	=
		12		×		=	3	8
		=			-		+	=
20	-		=			+	8	=
					=		=	
		8	-	7	+	6	=	

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



『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。』

45	6	7	9	6	1	3	8	4	5	2
45	8	5	3	7	9	4	2	1	7	9
45	1	2	4	5	7	9	8	6	3	3
45	7	1	2	3	9	4	5	8	6	3
45	9	8	5	7	2	6	3	4	1	45
45	3	4	6	8	5	1	9	2	7	45
45	4	6	8	2	1	3	7	9	5	45
45	2	3	7	9	8	5	6	1	4	45
45	5	9	1	4	6	7	2	3	8	45
45	9	1	3	8	4	5	7	2	6	45
45	5	9	1	4	6	7	2	3	8	45
45	2	3	7	9	8	5	6	1	4	45
45	8	5	3	7	9	4	2	1	7	45
45	6	7	9	1	4	5	8	2	3	45
45	5	9	1	4	6	7	2	3	8	45
45	8	5	3	7	9	4	2	1	7	45
45	2	3	7	9	8	5	6	1	4	45



3	+	12	=	15	15	/	3	=	16	-	5	=	11	+	7
7	+	6	=	13	3	=	3	=	16	-	5	=	11	+	7
4	-	6	=	5	5	-	5	=	6	=	7	=	18	=	18
11	+	3	=	7	4	-	4	=	12	-	4	=	8	+	8
14	+	12	=	1	15	×	15	=	15	+	3	=	18	=	18
20	-	15	=	5	9	+	8	=	17	=	16	=	16	=	16
8	-	7	+	6	=	7	24	=	7						