



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4月15日

## 牆內牆外祈禱

親愛的 \_\_\_\_\_ :

### 1) 教宗2026年4月祈禱意向：

願那些在聖召中經歷危機的司鐸能獲得所需的陪伴，願信仰團體能以理解和祈禱支持他們。

### 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！



### 若望福音20:1-3,11-23

一週的第一天，清晨，天還黑的時候，瑪利亞瑪達肋納來到墳墓那裡，看見石頭已從墓門挪開了。於是她跑去見西滿伯多祿和耶穌所愛的那另一個門徒，對他們說：「有人從墳墓中把主搬走了，我們不知道他們把他放在那裡了。」伯多祿便和那另一個門徒出來，往墳墓那裡去了。

瑪利亞卻站在墳墓外邊痛哭；．．．．．

見有兩位穿白衣的天使，坐在安放過耶穌遺體的地方：一位在頭部，一位在腳部。那兩位天使對她說：「女人！你哭什麼？」她答說：「有人把我主

搬走了，我不知道他們把他放在那裡了。」說了這話，就向後轉身，見耶穌站在那裡，卻不知道他就是耶穌。

耶穌向她說：「女人，你哭什麼？你找誰？」她以為是園丁，就說：「先生，若是你把他搬走了，請告訴我，你把他放在那裡，我去取回他來。」耶穌給她說：「瑪利亞！」她便轉身用希伯來話對他說：「辣步尼！」就是說「師傅。」

耶穌向她說：「你別拉住我不放，因為我還沒有升到父那裡；你到我的弟兄那裡去，告訴他們：我升到我的父和你們的父那裡去，．．．．．。」瑪利亞瑪達肋納就去告訴門徒說：「我見了主。」並報告了耶穌對她所說的那些話。

正是那一週的第一天晚上，門徒所在的地方，因為怕猶太人，門戶都關著，耶穌來了，站在中間對他們說：「願你們平安！」說了這話，便把手和肋膀指給他們看。門徒見了主，便喜歡起來。耶穌又對他們說：「願你們平安！就如父派遣了我，我也同樣派遣你們。」說了這話，就向他們噓了一口氣，說：「你們領受聖神罷！你們赦免誰的罪，就給誰赦免；你們存留誰的，就給誰存留。」

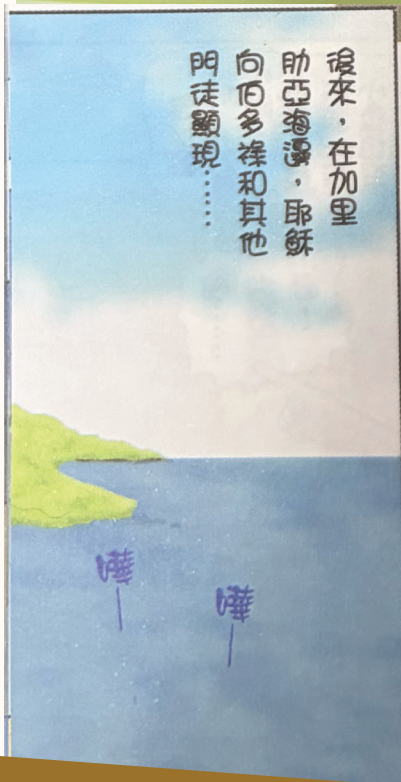
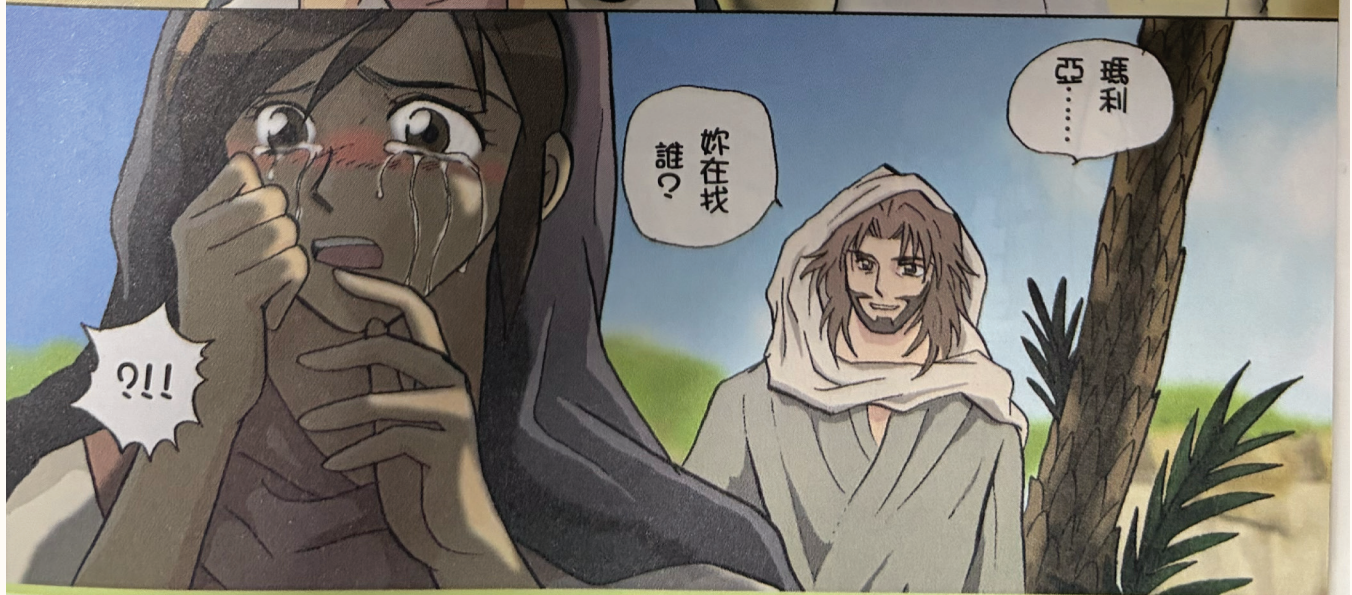


天上有愛

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4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)

天主是愛

2026年4月15日

## 教友黃詠儀醫生 心存善念 遺愛人間

(本報訊) 在陳德雄神父眼中，黃詠儀醫生 (Clara) 是除德蘭修女外，第二位「落入凡間的天使」；在家人眼中，她是一位堅強、愛護家人的姐姐／妹妹；在朋友眼中，她是一位樂意「燃燒自己，照亮他人」的善人；在同事眼中，她是一位以病患為先的好醫生；在患者眼中，她是醫治好他們，讓他們的生命得以繼續前進的「救命恩人」。這位天使於2月26日晚上離開人間，回到天主的懷裡。隨著她安然離世，無論是認識或不認識她的人，都可藉著緬懷她的善行，學習她的芳表，與她一同走向天主的懷中。黃醫生的家屬於3月11日在沙田聖本篤堂舉行追思祈禱禮，由認識黃醫生逾20年的陳德雄神父主禮。

### 從聖方濟的感召到行醫之路

黃醫生的信仰種子，早在2002年的一趟意大利之旅中開始萌芽。其中學摯友兼代母、明愛馬鞍山中學校長曹雪蓮憶述，黃醫生參觀當地聖堂時，被天主教信仰吸引，尤受亞西西聖方濟的貧窮與奉獻精神感召。不久，她決定參與慕道班，並於2006年在坑口聖雲先堂領洗加入教會，領洗後更將信仰轉化為實際行動，積極參與普世青年節及前往以色列朝聖，將基督的愛與謙卑深深植根於醫療專業中。

黃醫生的醫者仁心，源於對病患痛苦的感同身受。她於去年明愛馬鞍山中學畢業典禮上，以「我要和十八歲的黃詠儀說的七件事」為題，分享自己觀察到骨科病人從帶著痛苦前來到開心離開的轉變，從而萌生成為骨科醫生的志向。此後，她憑藉細心、溫柔與堅毅的韌力，成為一位將病患需求置於首位的醫生。



黃詠儀醫生  
生前義診足跡遍海內外

### 跨越國界的愛德服務

黃醫生的醫療服務足跡並不局限於本港。領洗後，她加入聖本篤堂聖路加醫療小組，投身多項志願服務。更令人動容的是，她曾於2015年先後遠赴阿富汗及海地，參與無國界醫生的前線工作，在最艱險的環境中守護生命。

### 與病魔搏鬥

2024年3月，黃醫生確診患上肺癌，開啟了艱辛的生命試煉。李志源神父憶述，黃醫生即使身懷劇痛，仍堅持以笑容迎接每一個人。多位親友指出，黃醫生縱使對病痛感到畏懼，但為免旁人擔憂，保持樂觀態度，甚至在病重消瘦時，仍努力在學生與病人面前隱瞞病情。

曹校長表示，黃醫生對命運毫無怨懟，抱持著「天主怎樣安排，我就怎樣做」的謙遜和服從態度。最後，黃醫生手持木十字架安然離世。她與他人的相遇是一份祝福，而她所留下的平安、醫治與希望，將如同她景仰的聖方濟一樣，持續在人間散發光芒。(郭)

天上一顆繁星已被註冊及命名為「Star Clara Wing Yee」，寓意黃詠儀醫生在天際的一隅靜靜守護人間。

(資料來源：公教報2026.03.22)



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4月15日

## 《追憶仁醫黃詠儀》

追憶仁醫黃詠儀：出身公屋、戰勝怪病、遠赴戰地，生命盡頭仍「醫得一個得一個」，抗癌兩年留給香港人最後的一課

【(黃詠儀醫生) 給18歲自己的七句話】

追思會場刊記載了黃醫生去年回饋母校時的分享，名為「我要和18歲的黃詠儀說的七件事」，當中的人生智慧至今仍溫暖人心：

1. 認識自己：「你要認為自己的人生好像一粒種子一樣，你要知道這粒是甚麼種子，就知道放在甚麼泥土裡，給甚麼環境去生長。」
2. 接受暗路：「我們不一定要向著光行，有時暗暗的路，只要是對的，都是一種體驗。」
3. 定律信心：「不如意的事一定會過去，這是定律。下雨之後一定有太陽。」
4. 不與人比：「有些種子長出葡萄樹，有些種子長出杉樹；有人18歲開花，有人50歲結果。」
5. 心態為先：「能力不重要，心態才重要……你要問自己，有沒有好好發揮能力，在崗位上集中做到最好。」
6. 肯定父母的愛：「即使你不同意父母的方法或概念，但你要肯定他們對你的愛是真實的。」
7. 珍惜好友：「我們要珍惜好朋友。」



陳嘉猷  
2026. 03. 13



黃醫生生前仲捐咗一筆獎學金



病人嘅笑臉可能就係佢最好嘅止痛藥



## 矯形外科及創傷學系（骨科）系主任 容樹恒教授：她像上天派來的天使

容教授與本報分享，在他記憶之中，黃醫生是很斯文有禮的人。平時很關心人，任何事都以他人為先；無論是朋友、同事、病人，她永遠都把自己放在最低位置。

容教授自2005年與黃醫生共事至今，兩人都曾在威爾斯親王醫院工作。容教授指，身邊每個人都很喜歡她，很疼愛她；黃醫生亦很愛錫他人。而她

的時間幾乎都是服務病人。無論在威爾斯公營醫院或中大醫院，她都是在門診最遲走，因為有時遇到一些病人，她想花多點時間去看，就叫同事叫護士先走，她自己最後熄燈關門。

容教授提到，大約在1月22日，黃醫生還未進入深切治療部之前，她仍堅守崗位，無論身體有多辛苦，都去給病人看病，只因病人很相信她。有些病人都知道她不舒服，我都叫她不要那麼辛苦，但是她的能力很好，病人很相信她，所以她繼續看病。如果做到的手術體力上能夠處理，她就繼續做。

在生命進入倒數的日子，黃醫生仍心繫病人。容教授形容Clara是一個很厲害的醫生，即使知道自己病情難處理，情況越來越差，卻從未抱怨，反更想用盡每一分每一秒去做得更加好，就像上天派來的人間天使。她過去兩年經常跟同事說「不好意思我做得不好，我做得不夠好」，好像今天看病有些事情不完美，不知道那個病人回去會不會很擔心，還會打電話給病人，問對方有沒有問題再問。但其實我想如果一些同事，或者如果她現在看到在過去這幾天，坊間每一個病人都零負評去評論給她，我想她其實都明白到她已經做得很好，她不需要再自責。雖然我不是特別有宗教信仰，但她真的好像上天派下的一個人間天使，來幫助病人。

汶川地震義工同事：她真的是很好的人

黃醫生生前於2008年汶川大地震後，參與華裔骨科學會發起的「站起來」(Standtall) 四川地震復康計劃，協助災民重投生活。在悼念角現場，有一位已移民加拿大、當年與黃醫生一同參與汶川地震義工工作的同事前來悼唁。他表示，自己是在工作群組看到Clara離世消息，感到非常震驚及難過。當年在四川做義工時，她一日做4至5個手術，自己一個女仔搬運器材，很不容易。她真是一個很好的人，已經很少有骨科醫生像她這樣。她是生命影響生命。

<https://topick.hket.com/article/4093945>



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4月15日

## 明愛保單及遺產捐贈計劃

悄悄行善

默默傳愛

「明愛保單及遺產捐贈計劃」及「綿羊舞曲」在2022年起開展服務，致力為社會上有需要人士帶來更多的「愛」與「希望」。我們透過有系統的接觸，為善長及參與者提供身、心、社、靈各方面的服務，陪伴並協助規劃人生，透過彼此互動與尊重，建立一個仁愛互助的社群。除了聯繫堂區與香港明愛的協作，介紹明愛服務予教友外，我們亦藉生命教育講座及培育堂區領袖，讓教友認識「四道人生」，學習為臨終作出周全的規劃，安然地回歸天家。

在這些服務的推動下，有長者萌生捐贈支持香港明愛的念頭，讓愛與希望得以延續，惠及更多有需要的人。這份善舉不僅是對服務的肯定，更是對社會的一份深情回饋，讓仁愛互助的精神在社群中持續發芽生根。

俞先生患有肺癌，曾先後接受免疫治療及化療，雖然病情受控，但他明白要及早作出終生規劃，在2024年加入寧安服務計劃，希望及早規劃後事，安享頤年，繼續活出精彩人生。俞先生從事汽車維修，對汽車組合及部件非常了解，經常擔任電影、電視、演唱會及各項慈善籌款活動的頂級特技設計助理。他憑著專業知識，能按場景或劇情需要加上他的想像力，為觀眾帶來視覺震撼。生活中的他卻是沉默寡言，不喜歡參加社交活動。退休後，他經常到各地自駕遊來打發時間。

然而，他卻藏著一顆服務他人的心。自加入寧安服務計劃後，被職員邀請使用其私家車接送義工到全港各地派發福袋給長者，體驗到義工們不計較的服務精神；儘管舟車勞頓，卻沒有埋怨，更體會

到長者對於別人關懷的渴望。這些活動也讓他明白人與人之間的聯繫與關愛的重要。每當他有空餘時間，便護送有需要的長者參加寧安服務活動。

他認識到社會上有許多需要幫助的社群，秉承母親節儉及樂於助人的教誨，他決定立下平安紙，將自己的遺產捐贈給香港明愛，透過明愛的服務為兒童、家庭、長者等不同群體燃亮希望，傳遞愛心。

過去，俞先生憑著想像力震撼觀眾眼球，讓觀眾進入他預設的世界，現實生活中的他選擇用無聲的行動去填補弱勢社群被關愛的需要，以自己的方式為社會帶來溫暖。



俞先生透過「明愛保單及遺產捐贈計劃」關顧弱勢社群的需要

一直以來，香港明愛得到各方有心人不同形式的捐贈，支持我們「以愛服務、締造希望」的服務信念，為社會上最末後無靠、最卑微無助和最失落無救的一群提供各項服務，協助受眾發展自我，克服人生路上的各種困難及挑戰。



(資料來源：公教報2026.03.01)



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4月15日

## 工道自在

### 在鬧市中孤獨飄泊 如何緊靠一起面對

中環悶熱的街道，人潮與車流穿梭不斷。有人坐在路旁的梯級，彎腰駝背地咬著麪包，眼神卻銳利地專注在馬路。「你好！」我說道，換來慣性的拒絕「唔得閒」。我靜靜地站在旁邊觀察，慢慢地說明我們的構想：在鬧市中，為勞工開一處可坐下休息、喘口氣的地方。在探訪過程中，我才發現這個熙來攘往的背景裡，有著眾多被忽略的身影。我們最常聽到的一句，是「多謝你，但是……」，那個「但是」背後，是他們在期待與無奈間的拉扯。有人午飯時間必須隨傳隨到，否則或會遭到責備、甚至失去工作，只好把乾糧當正餐；有人只有半小時吃飯，連排隊訂飯的時間都要精打細算，唯有用不太保溫的飯壺吃飯；還有更多人在後樓梯盡頭、手推車旁或貨櫃車裡，獨自地享用那一時三刻的休息時間。雖然這些地方夾雜著廢氣或噪音、酷熱或潮濕、匱乏與不便，但對他們而言，已經是當下能夠作出的較好選擇。

在綠茵牧民中心與教區勞工牧民中心合作下，在港島鬧市中開放了「綠中亭」休息站。其目的是期望在石屎森林之中，為勞工提供喘息空間，以恢復體力、調整心緒，並得到關懷與尊重。當他們有舒適的空間竭息及享用基本的設施之餘，同時有人陪伴與傾聽，也許可以在孤身面對工作以外，開拓一點點新的可能性。在過去一個月，我們透過探訪和街站，既傾聽勞工大眾的需要，又把休息站介紹給更多有需要的人。期間，一名清潔工的反應令人印象深刻。當他聽

到消息後，臉上的表情由疑惑轉為欣喜，雀躍地介紹他的「左鄰右里」給我們認識。他說：「一定要讓他們知道這個消息」，然後向我們介紹旁邊執拾紙皮的婆婆、站在大廈門口的速遞哥哥、在大堂當值的保安叔叔。我在那一刻看見了，在灰色的石屎森林裡，其實住著一群彼此照看顧的小人物，構成了彩色多元而細緻的基層生態。當速遞哥哥有需要時，紙皮婆婆會幫忙看守手推車；當紙皮婆婆有需要時，清潔姨姨會送上自己有餘的物資；當清潔姨姨有需要時，食肆姐姐會為她添上食水；當食肆姐姐有需要時，保安叔叔會幫忙清理地方。在他們之間，互助早已成為日常。

生活是相遇的藝術。《眾位弟兄》通諭（#215）提醒我們，相遇文化猶如多面體，不同的面組成一個整體，展現豐富多樣的面貌。我們能在其中彼此融合、充實和啟發，從每一個人身上學習。也許，很多基層勞工會習慣性地拒絕陌生人的邀請，因為他們不敢相信社會裡存在著一份對自己的善意，亦在工作間遇到各種限制。同時也有很多勞工，為著身邊看到的需要，發揮著自己的善意。願我們能夠成為當中的一份子，互相幫助，一起面對困難，讓大家擁有多一個選項，不再孤獨飄泊於各種限制尊嚴的框架之內。願我們把關懷化作日常，從一杯水、一張椅子開始，成為長久滋養彼此的力量，共築有尊嚴的城市角落。（香港天主教勞工事務委員會）

### 綠中亭

「亭」一停，在忙裏給自己一個喘息的空間，留一點時間給自己。

星期二及五：

上午11:00-下午2:30

中環干諾道中15-18號

大昌大廈17樓

（中環站A出口）

中心提供茶水

歡迎在寢人士自幣午圈前來用餐，  
GREENFELD PASTORAL CENTRE  
持函牧民中心

（資料來源：公教報2026.03.08）





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4月15日



Ms Yu

March 25 at 6:45 PM · 🌐



平時精力充沛的四歲🐼，今天上課顯得有點疲態。

好不容易，才令他張開嘴巴、好不容易，才令他願意跟著唱。😞

新歌不過四句，唱到第三句，感到他的情緒再壓不住了，轉眼就直接賭氣躺在地上。

🐼：😞😞 我唔想唱啊~~~~

M：哦...好叻係咪啊...其實都係剩返最後一句，不如我地唱埋就玩遊戲好有？

🐼：唔好喇，啊~~~~😞😞

隨即擺出閉目養神狀態。

M：但係呢，開始咗做一樣嘢，但係唔做完佢係有D silly 嘅。

🐼：點解啊？

出於好奇，他姑且張開一隻眼睛看我。

M：即係譬如你要搭枱去十樓，你會唔會去到六樓就話「我唔想搭喇」然後出枱瞓喺塊地度呢？

🐼：😞 唔，唔會~都未到！

覺得有趣，終於肯撐起坐著看我。

M：咪係囉，又譬如你開始跑步，一開始跑得好快㗎，會唔會未跑完就話「我唔想跑喇」然後瞓低唔跑啊？

🐼：嘻嘻~唔會！你飲吓水...譬如你唔會飲飲飲飲然後話「我唔想飲」就lur咗D水瞓覺！😞

樂見他的腦袋又開始轉動，精神回來了。

M：係啊！你即係明白啦，咁你而家首歌，四句唱得三句，都唔係唔得嘅，不過冇唱完就有少少搞笑囉，不如唱埋佢啦。

🐼：好啦~🎵

唱得馬馬虎虎啦，但老師特別為你明白並實踐了一趟沒有半途而廢高興啊！

學音樂，鍛鍊技巧有時、磨練品格有時，相輔相成，我們才有資格走進藝術世界。



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)

人間有情

2026年4月15日



思定會有限公司 ( St. Augustine Youth Association Limited ) 是一個天主教團體，專門為在囚及獲釋青年提供更生服務，以天主教信仰為基礎重整生命，重整以聖經真理為基礎的正確價值觀，盡快重投社會，重建與家人、朋友、社會和天人關係。



## 今期數獨

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



## 停止過度思考

想得太多  
會變得過於敏感和焦慮  
相反的  
當不再期待  
心會變得自由  
別發一條信息就秒等回覆  
別太執著結果  
這樣會很累  
好好生活，順其自然  
學會跟自己說  
「一切都是最好的安排」

我在街市的日子 208

♥感恩喜歡♥歡迎... 更多



「思是會每月在沙咀教導所、沙咀勞教中心、勵志更生中心、勵教懲教所、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 | 4 | 8 | 6 | 5 | 3 | 2 | 9 | 7 | 1 | 45 |
| 45 | 5 | 9 | 1 | 8 | 4 | 7 | 2 | 6 | 3 | 45 |
| 45 | 7 | 3 | 2 | 6 | 9 | 1 | 5 | 8 | 4 | 45 |
| 45 | 9 | 7 | 4 | 3 | 5 | 8 | 6 | 1 | 2 | 45 |
| 45 | 2 | 6 | 8 | 9 | 1 | 4 | 7 | 3 | 5 | 45 |
| 45 | 1 | 5 | 3 | 7 | 2 | 6 | 4 | 9 | 8 | 45 |
| 45 | 8 | 2 | 5 | 1 | 7 | 9 | 3 | 4 | 6 | 45 |
| 45 | 3 | 1 | 7 | 4 | 6 | 5 | 8 | 2 | 9 | 45 |
| 45 | 6 | 4 | 9 | 2 | 8 | 3 | 1 | 5 | 7 | 45 |