



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5月15日

牆內牆外祈禱

親愛的 _____ :



- 1) 教宗2026年五月祈禱意向:請為所有人都能獲得食物祈禱。願每個人，無論是大型生產商還是普通消費者，都能致力於避免食物浪費，確保所有人都能獲得優質的食物。
- 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

進教之佑，為我等祈！

願主的平安常與你同在！平安美善！

主內編輯組



五月：聖母月 母親節

「聖母媽媽，請為我的母親祈禱。」

「媽媽，我想你。祝你身體健康。」

「媽媽，我愛你。我會好好活著。」

女生让奶奶坐在自己腿上休息
没有抱怨只是静静地让老人坐着
美得不是外表而是心底那颗善良的孝心



<https://rosarychurch.catholic.org.hk>



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5月15日

中國聖母

Andante moderato

恩澤氏
(1908-1990)



1 懇 求 聖 母， 中 國 主 保，
2 無 玷 聖 母， 中 國 主 保，

信 眾 之 希 望， 為 我 轉 禱；
萬 國 諸 民 族， 尚 賴 營 救；

教 內 信 眾 託 於 妳 懷 抱。
教 外 眾 人 亟 望 妳 扶 祐。

中 國 聖 母！ 中 國 聖 母！
求 賜 我 們， 求 賜 我 們，

中 國 聖 母！ 盛 德 稱 道。
求 賜 我 們， 功 成 德 就。

中 國 聖 母！ 中 國 聖 母！
求 賜 我 們， 求 賜 我 們，

中 國 聖 母！ 盛 德 稱 道。
求 賜 我 們， 功 成 德 就。



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5月15日

「家居為本」 長者社區照顧及支援服務

體弱長者家居照顧服務

區內60歲或以上，經「安老服務統一評估機制」評估適合接受社區照顧服務或院舍照顧服務的體弱長者，可申請體弱長者家居照顧服務，服務包括個人照顧、護理服務、復康運動和社交活動等，協助他們盡可能繼續居家安老，保持最佳活動能力；同時為照顧者提供各類支援和協助。

家居支援服務

此外，居於區內60歲或以上，透過簡易標準評估工具識別為輕度缺損，或經「安老服務統一評估機制」評估後建議適合接受家居支援服務，可申請家居支援服務，讓他們可繼續居家安老。服務涵蓋膳食服務、家居清潔、個人照顧、及護送服務等；以及為照顧者提供支援服務。家居

支援服務亦為殘疾人士和有社會需要的個人及家庭提供服務。

申請及查詢

長者或其家人可聯絡就近的綜合家庭服務中心／綜合服務中心、醫務社會服務部、長者地區中心、長者鄰舍中心或長者活動中心、家居照顧服務隊和家居照顧及支援服務隊*。

*由2026年4月1日起，「綜合家居照顧服務（體弱個案）」及「改善家居及社區照顧服務」已合併改名為「體弱長者家居照顧服務」。「綜合家居照顧服務隊」已改名為「家居照顧及支援服務隊」，而「改善家居及社區照顧服務隊」已改名為「家居照顧服務隊」。

(資料來源：社會福利署)

【伉儷同行】 北上安老

北上安老是近年大家關注的話題。伉儷同行協進會亦因應會員的需求而安排了兩次參觀國內的安老院舍，分別在深圳鵬園和中山。兩間院舍各有特色：一間院內設有醫院，能為宿友提供更貼身的醫療照顧。院舍較遠離城市，園內有較多園林景致，有悠閒寧靜的感覺。機構在全國很多個地點興建院舍，宿友可以因應不同季節和個人需要，選擇轉換院舍，過一種候鳥式的養老生活。

另一間院舍座落在現代化的商場裡，強調安養社區概念。社區附近設有三甲醫院和不同的市集。院舍內會為有需要的宿友提供不同程度的醫護照顧，不設正式飯堂，平日可自由出入院舍，讓安養連結社區，完全沒有入住安老院的感覺。

參觀過程中遇到相識的朋友，她一早已選擇了這種安養社區的安老方式。另外，我們也遇到一對年長夫婦入住那裡，太太還健壯，她用輪椅推著行動不便的丈夫去參與活動，他們一班好友也入住同一院舍。聽到他們

此起彼落的歡笑聲，讓我想起很多年前在伉儷會聽聞過興建「伉儷村」這個心願：找一個合適的地方，讓一班志同道合的朋友可以生活在一起，彼此陪伴同行，真是人間美事。

以前我們會想到自己安老也盡量跟子女靠近，方便子女可以多來探望。但近年多了很多新生代的家庭移居他處，長者家庭空巢的情況很普遍，加上我們一般很難依靠政府安老，北上安老似乎是長者們很關注的出路。當然每個人的經濟條件和健康情況不同，每個人嚮往的生活方式也不盡相同，即使走到了黃金歲月，我們也可以為自己而選擇。

伉儷會持續關注國內安老服務的發展，繼續陪伴熟齡會員探索未來安老之路。

.....

感恩上主的眷顧，與伉儷會同行超過30年，願聖神的臨在，繼續帶領，把伉儷會大家庭的精神持續發展開去。感謝主、讚美主。



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5月15日

祂



筆墨遊情

人可以掌控自己的命運，這是我小時候的想法。這個想法讓我曾經努力學習，希望出人頭地，但同時亦扭曲了我對人生、公義的想法，更一步一步地帶我走進了萬劫不復的田地。

◎ 阿超

活在絕境感茫然

少時不識愁滋味，每天總是聯群結黨吃喝玩樂，後來更與不法分子幹起勾當，不知不覺地把自己趕到了人生的絕境……犯下嚴重罪行，被判終身監禁。現在還記得，當年在囚室內唯一的想法就是，我……已沒有前景，人生已沒有希望，人就渾渾噩噩地過了幾年！

身為終身犯人，認定自己沒有將來，更不相信自己還可以為家人、為社會做些甚麼有建設性的事。服刑多年後，人逐漸認清事實，覺悟到自己曾經犯下的過

錯，但除了恨錯難返，就甚麼也做不了！在徬徨無助之際，接觸到來監獄探訪的義工，透過他們那份無私的愛，我感受到自己並不孤獨，接下來透過聖經及義工、囚友的分享，我體會到無論我曾如何不堪，身處何方，天父從來都不曾離棄我。透過信仰的救贖，心靈上找到了正確的路向，然而日復日的囚牢生活又讓我生活茫然，總感到思緒反覆。在義工、囚友的陪伴及鼓勵下，我透過祈禱，慢慢找回人生的方向，我從新學習，努力填補自己的不足。雖然心中知道，重回社會是遙遠的夢，但仍堅持要裝備好自己，讓人生不會一錯再錯。

筆墨抒發心思慮

感恩懲教署給我機會參與一個中國書法的活動，署方更請來知名書法家教導我們書法知識及技巧。透過書法的學習，我心靈得到過往沒有的一份平安，同時將書法與祈禱融合，更加強我以不同角度看待事物的心態。而我參與由署方主辦的全港在囚人士書法比賽，幸運地獲得了評審的認同，蟬聯了數屆冠軍，這亦增強了我的自信心，明白到向著正確的目標努力，就是天父所喜悅的！

服刑三十年，因為悔改及行為良好，終於獲得特赦重投社會！與社會隔離了這麼久，在各方面都必須重新適應，內心的不安是不言而喻的，每當我感受到情緒起伏太大時，我便會在家中拿起毛筆，在紙上一筆一筆地抒發自己的內心感受。透過紙、筆、墨，我跨過一個又一個的低谷，看到一個又一個高山峻嶺，更甚會感受到天父握著我的手跟我大筆一揮，讓我看到祂為我準備好的平安、喜樂。這段筆墨遊情是讓我樂不思蜀，但亦會有獨樂樂的感受。



同行互愛齊感恩

感恩天父又一次為我開路，在我重投社會後，我加入了善牧助更生協會（服務釋囚的天主教非牟利組織）這個家庭工作，雖然人工不高，但我感受到天父的愛在當中，而參與助更生的工作亦讓我能更有意義地發揮所長，人際的圈子亦更見健康。在一次更生項目的傾談中，大家都問我是否願意主持一個中國書法的興趣小組，說實話，我是沒信心的。但大家都鼓勵並支持我，於是「書法、抒發」小組便由此誕生。最初一段時間，小組活動只得兩、三個人參與，但我和學員們都沒有氣餒，一來我們樂在其中，二來我們知道天父自有祂的安排。不久後就多了學員參與，我開心之餘又感到擔心，畢竟我並非有正統的書法學習經驗，全憑自己對書法的一份興趣，我有能力繼續主持這個活動呢？

感恩協會的同事及書法小組的同學，他們不斷鼓勵我、提醒我，其實我們就是同行者，共同在書法中尋找天父給予我們的恩典！感恩的是後來得到「三拙堂」的兩位書法老師的支持，每次都指導我們書法上的技巧，讓我們更體會到書法的深遠奧妙。不知不覺間，書法小組已走過三個年頭，每次看到同行者的作品、笑容，我都感嘆天父的大能，祂總是能把一個由人結成的壞果子，轉化成一個能發揮所能的小果子，讓人經驗祂的愛，祂的慈悲！感恩、感動！

生命有否take two？我不知道！但我親身體驗到天父從不離棄我，祂就是我的救援，對未來我仍看不清，但正如阿達（協會總幹事）經常說的，看不到未來，代表的就只是：未來有著無限可能！相信上主，自會行一步，見一步！有祂，還有甚麼可怕！🔥



St. Augustine
Youth Association



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5月15日

名醫曾繁光

1年受3病夾擊數度開刀不諱言考慮後事

曾繁光專訪 | 66歲的曾繁光除了是香港知名精神科專科醫生、作家及畫家，近年亦多了一個病者的身份。從醫近40年，曾醫治無數病患的他，原來不久前曾經歷數場大病痛，短短1年內發現自己有心臟病、坐骨神經痛及腳筋撕裂問題，先後開刀數次，心臟不但需「通波仔」、背部更已鑲6粒螺絲。當你以為他情緒會因此大受影響，他卻依然可以談笑風生，繼續細味人生。

3病來襲需數次開刀 背部鑲6粒螺絲

現年66歲的曾繁光儘管笑稱自己仍是「少年」，但近年他亦不得不與許多同齡人士一樣，面對著身體衰老帶來的變化。

「首先有坐骨神經痛，之後無意間檢查發現心臟有問題，需要通波仔，令坐骨神經痛手術再延期大半年，等待時期突然腳痛，再發現自己有跟腱撕裂問題，腳部需進行緊急手術。我仍然記得進去手術室做背部手術的時候，腳仍然打緊石膏...現在仲有膝蓋關節退化問題，行路會拐下拐下。」

無懼痛症不焦慮 繼續品味生活

被問到當病痛來襲時，他的精神狀況會否因此受到很大影響？曾繁光直認痛症的確曾令他飽受折磨，無法入睡，但當時的他卻選擇如常工作，如常繼續享受生活細節，如飲紅酒、品咖啡。他笑言：「即使天塌下來，如果我正飲緊咖啡，我會飲埋先。」他又指作為一位精神科醫生，他亦不容許自己有多餘的焦慮，所以當刻的心情亦沒有太大起伏。

「將來的事，你擔心多了，原來沒發生的，你就不要去想。尤其是一些，你都不能夠主宰得到的事；有些事你都無法補救，你想都是浪費時間，不如此時此刻做好一點。」

曾繁光表示40歲後身體很多東西會變，生理心理都會變，只可以接受：「以前可以通宵達旦創作畫畫，但現在做到晚上12點，就很累；以前可以飲三四瓶餐酒，現在飲唔到那麼多。」

從容面對生死 早已向家人交代後事

生老病死是每一個人必經階段，曾繁光對死亡話題亦毫不避諱，直言早已向家人交代身後事，指目前正考慮幾個方案，如做大體老師或回歸自然。

「千萬不要放在棺木，因為那個地方太小，我頂不

住。可以捐給大學，做大體老師；或者變肥田料，成為樹木養分；甚至……。」

賢內助力撐 走過金融海嘯負資產

常言道每一個成功、樂觀男人的背後，總有一個偉大女人，曾繁光亦不例外。他記得90年代，自己學人借錢炒股、炒孖展，結果股市大跌，97年代自己的物業亦成負資產，每月出糧「月月清」，他亦因此要不停找外快，如不斷寫專欄賺稿費。當他不知如何向太太交代時，太太當下一句「我不怕的，你行的」，令他當下感到安心。他亦難忘太太為了增加家庭收入，主動外出工作的高心舉動。

「她生了小朋友之後其實已經沒有工作一段時間，但之後見到家中情況，有天她就同我講找到了一份教師的工作，在一些特殊學校那裡教，教了很多年，教到我出來開檔了。曾繁光印象中最後花了約10年時間，才把債務還清。」

離開青山醫院的因由

曾繁光由1991年入職青山醫院，至2010年才離開，於青山醫院工作足足近20年。被問到離開原因？曾繁光表示其實與他的女兒有關，事源他女兒當年對醫科亦感興趣，但他認為女兒成績未必夠分入讀本地醫科，於是打算供她去英國求學。

「我計算一下，我那筆公積金，我可以夠供她讀5年，勉勉強強，之後她喜歡回來也好，在當地工作也好，起碼她完成了她想做的事情。我要給一個年輕人機會，看看她會去到哪裡。」

意外的是，曾繁光請辭後，他的女兒竟然收到本地大學醫學院的取錄通知，為父親省了大筆錢。結果他將那筆錢用以圓夢：「最開心的是我，不用花這麼多錢，結果我買了現在的火炭工廠，花了這麼多錢。有一個地方畫畫，畫一個更大的夢。」

3子女各有所長 不言休未來寄情創作

曾繁光的3子女現在均長大成人，而且於不同領域上，各有發展：大女兒成為兒科醫生；兒子從事藝術創作；小女兒則是一名建築師。他指現在除了看症，他未來希望於寫作上或者油畫上有更多作品。

「我想多畫兩張畫，我亦有幾篇長篇小說想寫，仍在構思中，其中一個主題是在圍繞於我的出生地，東涌這個地方。」

<https://topick.hket.com/article/4054728/>



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5月15日

精神病的核心內容

定義：指精神活動出現顯著的異常，包括認知、情感、行為的失調，嚴重時會影響性格、社交和人際關係。

常見種類：

- 精神分裂症 (Schizophrenia)：思想紊亂、幻覺（如聽到聲音）、妄想（如被害妄想）。
- 抑鬱症 (Depression)：持續情緒低落、興趣喪失、絕望感。
- 躁鬱症 (Bipolar Disorder)：交替出現極端興奮（躁期）與極端低落（鬱期）。
- 焦慮症 (Anxiety Disorder)：包括廣泛焦慮、恐慌症、強迫症等，過度緊張和恐懼。
- 思覺失調 (Psychosis)：現實檢驗能力下降。

成因：

不是由單一因素造成，通常是遺傳、生理、心理、環境的結合。

常見症狀：

情緒：持續憂鬱、焦慮、易怒、極度亢奮。

行為：行動遲緩、坐立不安、怪異行為、自傷或暴力行為。

思維：幻覺、妄想、悲觀意念、記憶力減退。

治療方法：

- 藥物治療：調整腦部神經傳導物質（如抗精神病藥、抗抑鬱藥）。
- 心理治療：認知行為治療 (CBT) 等，改變負面思考模式。
- 社會康復：社區支援、職業訓練，協助重返社會。

誤解與事實：

精神病不是傳染病，也不會從學習中染上。只要及早治療，許多患者可以過著正常生活。

如果您或身邊的人有相關症狀，請儘早尋求精神科專科醫生或心理學家的專業協助。



WWW. Google.com

動腦筋

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

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



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5月15日



教宗良十四世 (Pope Leo XIV) 成為教宗後，住在梵蒂岡，但美國老家的銀行帳戶資料仍需要更新，於是他親自打電話給芝加哥的銀行，想把帳戶上的地址和電話改成新的聯絡資訊。照理說，這只是日常生活中再普通不過的小事；但放在一位剛成為教宗的人身上，整件事就變得既荒謬又可愛。

後來，事情並不是透過一般客服流程解決，而是靠另一位神父輾轉聯絡到銀行高層。銀行方面一開始仍強調規定就是規定，帳戶資料不能隨便電話修改；但當對方表示如果不處理，教宗可能要把帳戶轉走時，銀行才終於協助完成資料變更。這件事讓人忍不住會心一笑：即使是手握教會最高職務的教宗，在現代行政流程和銀行客服面前，也一樣會被要求「本人親自到場」。

這則趣聞之所以可愛，不只是因為「客服掛掉教宗電話」這個反差很大，也因為它讓我們看見教宗生活中非常平凡的一面。教宗良十四世不是派祕書、助理或梵蒂岡官員處理，而是自己拿起電話，像一般人一樣面對客服、回答安全問題、被流程卡住，甚至被誤認為詐騙或惡作劇。

(剪輯：本刊編輯)



思定會每月在沙咀教導所、沙咀勞教中心、勵志更生中心、勵教傳教所、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。』

★ 督印人：郭炳輝執事
編輯：Agnes
校對：Rita Gloria
排版：Jane
印刷及郵遞：Samson

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

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