



牆內牆外祈禱

親愛的 _____ :

- 1) 教宗2026年6月祈禱意向:請為體育價值觀祈禱。願體育運動成為促進和平、推動不同文化與國家間相遇及對話的工具,並傳播尊重、團結和自我提升的價值觀。
- 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

你的爸爸曾經說過「我愛你」嗎?

(思定會義工: 保祿)



簡單卻極其重要的「我愛你」這句話，是許多人最不希望從父親口中聽到的表達。一項調查發現，將近三成的人從未聽過他們的父親說過這句話。約有48%的人認為他們的父親「不擅長表達情感」，而35%的人則表示自己的爸爸有些「悶騷」。取而代之的是，爸爸們透過請吃飯、維修家居等行為來表達愛意。

對我們許多人而言，爸爸們是在一個不鼓勵表達情緒的年代中長大的——一個拍肩膀可能就代表了『我愛你』，而一個挑眉也許就算是一番深情的鼓勵。時代在改變，雖然有些爸爸仍然很難敞開心扉，但我們也越來越常看到他們卸下情感盔甲的時刻——婚禮上悄悄落下的淚水、一個意味深長的豎起大拇指。

調查顯示，有52%的人從未問過父親的感受，49%的人則很少或從未與父親進行過真正的推心置腹的談話。你們呢?



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6月1日

父親 (筷子兄弟的歌曲•2011年)

總是向你索取 卻不曾說謝謝你
直到長大以後才懂得你不容易
每次離開總是裝作 輕鬆的樣子
微笑著說回去吧 轉身淚溼眼底

多想和從前一樣 牽你溫暖手掌
可是你不在我身旁 託清風捎去安康

時光時光慢些吧 不要再讓你變老了
我願用我一切換你歲月長留
一生要強的爸爸 我能為你做些什麼
微不足道的關心 收下吧

謝謝你做的一切 雙手撐起我們的家
總是竭盡所有把最好的給我
我是你的驕傲嗎 還在為我而擔心嗎
你牽掛的孩子啊 長大了

多想和從前一樣 牽你溫暖手掌

可是你不在我身旁 託清風捎去安康
時光時光慢些吧 不要再讓你變老了
我願用我一切換你歲月長留
一生要強的爸爸 我能為你做些什麼
微不足道的關心 收下吧

謝謝你做的一切 雙手撐起我們的家
總是竭盡所有把最好的給我
我是你的驕傲嗎 還在為我而擔心嗎
你牽掛的孩子啊 長大了

時光時光慢些吧 不要再讓你變老了
我願用我一切換你歲月長留
我是你的驕傲嗎 還在為我而擔心嗎
你牽掛的孩子啊 長大了

感謝一路上有你

你
牽掛
的孩子啊
長大了

爸爸祝你父親節快樂，健康長壽！❤️



銀杏館

3月29日下午8:00

【你以為嘅好，真係佢想要嘅？】



「呢包貴呀，梗係揀呢包啦！」

食物銀行開倉日，琴孀孀拉住卿婆婆，早已替佢揀好。

「但我想食呢個……」婆婆指住另一包，輕聲講。

「細包唔抵！」一句說話，打斷了婆婆未講完心意，「揀呢個先係好。」

婆婆冇再出聲，只係靜靜望住自己想要嗰包，手，始終冇伸出去。
琴孀孀未必察覺佢揀嘅係「抵」，婆婆想要嘅，其實係「自己揀」。

有時，人最需要嘅，唔係多一份安排，而係被尊重、被相信。真正嘅幫助，唔係替人決定。而係將選擇，交返畀佢。

「蘇屋中心」食物銀行，唔係「有咩拎咩」，而係讓每位街坊，親手揀自己想要嘅食物。因為我哋相信——你鍾意，先係最好。

「選擇權」帶來嘅尊嚴，其實好簡單——就係，有得揀。如果你都相信，選擇，比物資都重要，請支持我哋，讓開倉日，月月都有，讓每個人，都有得揀。

天主經

主耶穌親自教導的祈禱

1 天主經是什麼？

天主經又稱主禱文，是耶穌親自教導門徒的祈禱。它不只是經文，更是基督徒祈禱的典範，教導我們如何稱呼天主、尋求天主的旨意，並把每日所需、罪過、寬恕、誘惑與凶惡交託給祂。



2 聖經出處

天主經主要出自《瑪竇福音》6:9-13與《路加福音》11:1-4。這顯示天主經不是後人創作，而是主耶穌親自交給教會的祈禱。



3 結構與核心

天主經可分為兩大部分：前三個祈求以天主為中心——願祂的名受顯揚、願祂的國來臨、願祂的旨意奉行；後四個祈求則把人的生活帶到天主面前——日用食糧、罪過的寬恕、勝過誘惑、脫離凶惡。



5 在彌撒中的位置

天主經在感恩經之後、平安禮之前誦念。信友在領受聖體前，以主親自教導的祈禱呼求天父，尤其體會「日用的食糧」也指向聖體聖事。



6 靈修重點

天主經提醒我們：先尋求天主的光榮與旨意，再把自己的需要交託給祂；在求寬恕時，也學習寬恕他人；在面對誘惑與黑暗時，依靠天主的恩寵而生活。



4 逐句意義

- 1 我們的天父：我們是天主的子女，也屬於教會共同體。
- 2 願祢的名受顯揚：願人認識並光榮天主。
- 3 願祢的國來臨：願天主的愛、正義與和平臨於世界。
- 4 願祢的旨意奉行：願我們學習順從天主的旨意。
- 5 日用的食糧：求天主供應生活所需，也賜下靈魂的食糧。
- 6 寬恕我們的罪過：承認自己需要天主的慈悲。
- 7 如同我們寬恕別人：領受慈悲，也活出慈悲。
- 8 不要讓我們陷於誘惑：求主扶助我們在考驗中不跌倒。
- 9 救我們免於凶惡：求天主保護我們脫離邪惡。

7 一句話總結

天主經是耶穌親自教導的祈禱，帶領我們以天主子女的身分，先尋求天父的國與旨意，再把每日生活與靈魂得救完全交託給祂。





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6月1日

希望之旅

© Josephine Wan

我們在日常生活都會與人接觸，人與人之間相處少不免有磨擦和誤會，造成傷害和失落。我們如何做人、如何與別人相處，是大學問，當我們檢視過去，會發現所有的改善可以從自己開始，包括認識自己、學習接納自己，與自己和好，從而獲得良好健全的人際關係，走向自由和有希望的人生。



BOARDING
PASS



「愛自己」

「你應當全心、全靈、全力、全意愛上主，你的天主；
並愛近人如你自己。」(路10:27)

基督徒經常會專注於愛天主和愛近人，卻較少注意到耶穌願意我們也愛惜自己。事實上我們在所有的關係中，最重要的是和自己的關係。當我們和自己的關係不協調時，在其他關係上就會失去平衡及界線。健康的自愛就像內心的羅盤，讓我們在各種關係中保持正確的導向。

很多人不懂甚麼叫健康的自愛。他們很怕談到愛自己，覺得愛自己是很尷尬的事，會被別人視為自私、自我中心或自戀。事實上，懂得健康地愛自己的人有良好的自我感，在各方面照顧好自己，有自尊，能為自己的生活負責，並能專注別人、和別人連結互動。



(資料來源：更新96期《寤入奇途》/p.26-27/2026.03.06)



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6月1日

健康自愛的特色：

1. 愛自己需要妥善照顧自己

我們必須真實、開放、坦誠地面對自己的人生，也願意評估自己的想法、感覺、需要、行為。愛自己需要用批判的眼光看自己，但不要責備；砥礪自己盡力做好，但不要變成完美主義者。

想要和自己建立愛的關係，就要照顧好自己的各個方面，包括身體、情感和心靈。我們要感謝天主賞賜生命，並欣賞真正的自己。就如《聖詠》所說：「我讚美祢，因我被造，驚奇神奧。」(詠139: 14)

我們要如何照顧身體呢？有沒有適當地沐浴、進食、飲水和穿衣？有沒有避開有害健康的事物？有沒有休息和放鬆？有沒有運動？生病時有去看醫生嗎？有遵照指示服藥、治療嗎？有沒有好好照顧頭腦？有繼續進修成長嗎？有沒有活到老，學到老？有閱讀優良讀物嗎？有沒有妥善照顧自己的情緒？

2. 愛自己需要坦誠

自愛的真正考驗在於能否在愛己和愛人之間維持平衡，這需要對自己和他人保持警覺及坦誠。自愛會維持並尊重自己的個人特質，同時尊重別人，讓別人成為獨立的個體。

在愛的關係裡，我們有很多共同點和價值觀，然而當中彼此也會

有差異。當我們有勇氣說出必須說的話、做必須做的事，有所行動去面對和處理時，我們就有希望。耶穌的一生就反映出這點，祂在應付冥頑不靈的經師和法利塞人時，大聲表明自己的立場後就放手，不再強求說服他們，而是繼續宣講祂的信息。

3. 愛自己需要自律

自律就是對生命說「是」。說「是」就是面對生命的所有現實，因為那是天主的旨意。瑪利亞說：「願照祢的話成就於我吧！」(路1: 38) 耶穌說：「願祢的旨意承行。」(瑪6: 10) 即人生再怎麼不公平，只要每天對天主說「是」，讓天主在我們的生命中工作，好事就可能發生。

能夠對自己說「是」和「不」，就能幫自己建立界線。在自己和他人之間維持適當的界線，是發展均衡、健康關係的一部分。

4. 愛自己需要發掘自己的過去

家庭相處的模式、家人的態度、價值觀、信念等，這些不論好壞，對我們都有深切的影響。若是優點要加以修飾、改良，缺點則要剔除。在回顧過去時，會慢慢明瞭自身優缺點的根源。我們的過去藏有可觀而豐富的資訊，對我們現在的健康和自我瞭解至為重要。

在這個旅程裡，我們可以化解內心

的創傷、憤怒、失望及失落，這樣傷口才能癒合，才能發揮理智和情感的力量。

5. 愛自己需要心懷正向

我們這一生中最重要承諾就是對自己的承諾，承諾要成為天主召叫我成就的那種人，努力做自己就是健康自愛的基礎。

我們需要聆聽自己內心的說話，也就是我們傳遞給自己甚麼正面和負面的訊息。很多負面思想最後會變成負面「錄音帶」，反覆播放給自己聽，否定自己的話會阻礙成長；若傳給自己的是正面訊息，便會提升自信、自我形象及自尊。

想要消除負面「錄音帶」需要時間練習，過程中或會失敗，因此需要一再地自我肯定，才能慢慢建立起正面的思考方式。最後，在負面思考變得正向後，受傷的感覺就會痊癒。





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6月1日

讓他們自由，讓他們復活

〔作者：周守仁樞機〕

近日，一位被視為全世界最強大國家的元首，對我們教宗作出了猛烈的抨擊。執筆時，公眾的反應是難以置信、感到受辱，並深受傷害。

正如教宗所說，他不是政治人物，而是和平使者，要宣講福音的真理。福音的信息是，天主不希望有戰爭，而是世人得享和平。真相是，戰爭涉及道德議題，絕非正義之舉，因為它將人們——尤其是無辜者——囚禁於失落、恐懼、無助、苦澀與仇恨的狀態中，而暴力與殺戮則無處不在。

「戰爭只會摧毀社區與環境，卻無法為衝突提供解決方案；與此同時，外交與國際組織極需注入新的活力與公信力。」教宗方濟各於2025年3月14日致函《晚郵報》(Corriere della Sera)總編輯盧恰諾(Luciano Fontana)時這樣說。致函不足兩個月後，方濟各便離開人世。

在當代歷史上，教宗庇護十二世、若望二十三世、保祿六世、若望保祿二世、本篤十六世、方濟各，以及如今的良十四世，都曾經發言呼籲和平，反對戰爭。我們的世界迫切需要和平——人人都應該可享受和平。身處和平之中，我們可以懷著希望與喜樂自由地呼吸。在復活期內，我們定睛於復活主身上。我們對永久的和平與喜樂，就是有著這樣確切的盼望。教宗方濟各的信函亦提及另一幅度，是外交以至一同的對話，他指出近年兩者的公信力大減。遺憾的是，在釀成戰爭的過程中，就是缺少了誠意的外交與真正的對話。

在任何關係中，一旦缺乏了尊重與信任，這段關係便會變得表面和脆弱。當我們輕視別人，認為可以對他們置之不理的時候，便無法宣稱他們也是我們的一份子。我們需要以公平和尊重的態度對待他們，並真正地關心他們的福祉，幫助他們走出低谷。復活不僅僅是重拾生命，更是進入一個嶄新且蛻變的永恆生命。

然而，在我們的社會中，有些人看似不受限制，其實卻被公眾的偏頗定型印象所「困」著，未能過一個

可受尊重的人生。在此，我想扼要提及兩個群體，供我們真誠地反思。

首個群體包括性小眾，尤其是我們的天主教兄弟姊妹。他們當中許多人選擇留在教會內，卻沒獲得正視，也未受到尊重。現在，有人因著「性別認同」這類意識形態的用語來責備他們，但「性別認同」這概念本身就存在爭議。由於性小眾群體中，有些人傾向採用較進取的立場去爭取認同，以致整個群體成為他們的牧者和教友群體排擠與邊緣化的目標。事實上，這群體中的大多數弟兄姊妹，只希望得到尊重，別人承認自己的身份，可以成為教會中平等的一員。他們不是要教會改變對這議題的教導。

第二個群體是更生人士。研究一再指出，若更生人士得不到家人、朋友或所屬社群的支持，他們便很可能再次犯事。試想想，假若你是有著不甚嚴重犯罪紀錄的更生人士，你嘗試申請進修課程或渴求一份職業，但礙於這犯罪紀錄，幾度申訴仍未能成功，最後只能放棄求學或求職。接連的挫折讓你感到日益孤獨，也讓你更容易被那些「昔日」損友所拉攏。

我們都是上主的兒女，為祂所愛，蒙召皈依好能深入與祂的關係。這位大愛包容的天主，與我們那心胸狹隘、要求他人近乎完美的態度大有不同。然而，每個人——無論是性小眾、更生人士，抑或甚麼也不是的——都各有獨特的皈依路要走，而且步伐各異。因此，在復活的精神下，我們是否準備好放下個人與群體所抱持的偏頗定型，讓那些受我們偏見所困的受害人獲得自由，最終與基督一同復活？

(資料來源：公教報2026.05.03)



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6月1日

教宗到訪巴塔監獄： 跌倒後重新站起來的人，比原先更加強大

(梵蒂岡新聞網)「切莫讓過去偷走你們對未來的希望。每一天都會是新的開始。」教宗良十四世4月22日下午在赤道幾內亞巴塔監獄對服刑人如此表示。

教宗當天首先細心地聆聽了監獄長的致詞和服刑人的見證。他感謝他們「即使在困難中依然展現出人的尊嚴和希望」，並且告訴他們：「沒有人被排除在天主聖愛之外！我們人人都有各自的經歷、錯誤、痛苦，但我們每個人在上主眼中一直都是寶貴的。」「天主從不疲於寬恕。祂永遠向承認自己錯誤並渴望作出改變的人打開一扇新的門。」

教宗向服刑人表示：「你們也是這個國家的成員。」司法當局有責任「保護社會」，「真正的公義所尋求的不太是懲罰，卻主要是要幫助受害人、有罪者，以及因罪惡而受傷的團體重建生活」。

教宗對服刑人的講話圍繞著希望與改變的主題。他勉勵服刑人進行「反思、修和及個人成長」，例如學習和有尊嚴地勞動。「生活不只由已犯下的過錯來定義，而且始終有機會重新站起來、學習，並成為新的人」。「每一份修和的努力、每一個善良的舉動都會成為給他人帶來希望的小火苗」。



(<https://youtu.be/fcfwAQwrlzA>)

教宗最後向監獄的所有工作人員致以感謝，並提醒服刑人，天主絕不會遺棄他們，而且教會就在他們身邊。教宗將他們託付給慈悲之母聖母瑪利亞，並且重申：「跌倒後重新站起來的人，比原先更加強大。為了重新開始，願上主賜給你們平安、希望和力量。」





天上有愛

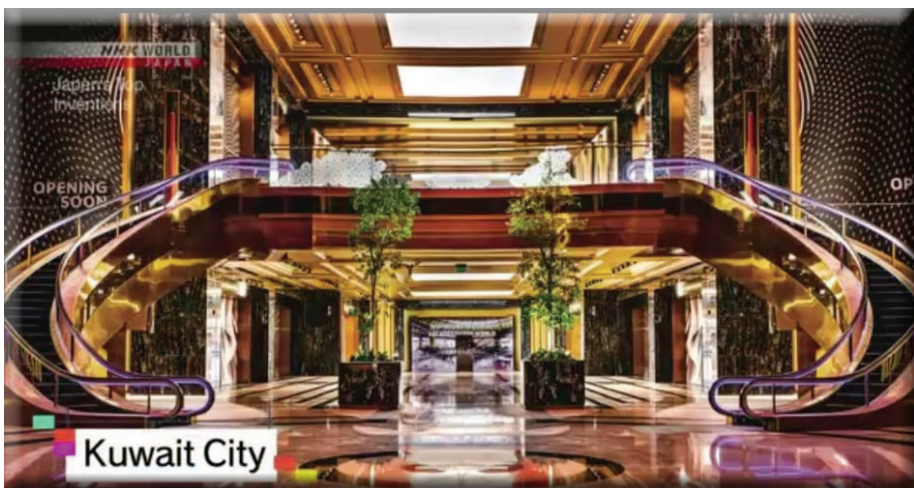
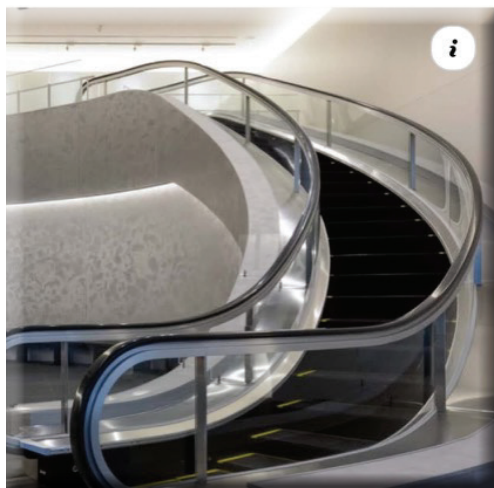
你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

人間有情

2026年6月1日

動腦筋

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



踏上弧形電梯，視野隨着角度改變。
Mitsubishi 製造，全球暫時大約有110部。



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

L	8	7	9	6	S	7	I	E
9	E	6	7	7	I	L	8	S
S	I	7	L	8	E	7	9	6
7	L	E	6	7	8	9	S	I
8	6	S	I	L	9	E	7	7
7	9	I	S	E	7	6	L	8
6	S	8	E	9	L	I	7	7
I	7	9	7	S	6	8	E	L
E	7	L	8	I	7	S	6	9



『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。』