



牆內牆外祈禱



親愛的 _____ :

- 1) 教宗2026年7月教宗祈禱意向: 請為人類生命的尊嚴祈禱。
願人類生命在其每個階段都能得到尊重和守護，並被視為天主的恩典。
- 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

首次上耶京潔淨聖殿

(若望福音二：13-16)

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。」

MANGA 漫畫：默西亞傳(天主教版本)

/第77頁/2025年/香港樂仁出版社





天上有愛

人間有情

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7月1日

聖
神
果
子

{ 沿途有祢 }

「看我與你同在；你不論到那裡，我必護佑你，領你回到此地。我決不離棄你，直到我實踐了我對你所許的。」(創28:15)

愛的標記，伴我同行

近幾年，我主要面對及處理三大問題：

- 一：患精神病的弟弟的治療及生活安排；
- 二：媽媽的健康走下坡及離世；
- 三：丈夫的早發性認知障礙症，由懷疑到確診及至日常照顧。

這些都看似是極沉重的艱巨工程，但在主的陪伴及關顧下，絕非不可能的任務。因為祂曾說過：「我的轡是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」(瑪11:30)

天主全方位派了好些天使來提供協助，或讓情況轉變，為我開通道路。例如，一向拒絕吃藥的弟弟，竟突然自動要求入院，接受徹底治療；媽媽自理能力急降，卻適時獲介紹到一所天主教優質護養院；丈夫湊巧地趕及參加「早發性腦退化支援計劃」，讓我們免費獲得具效益的專業服務……

而當中最重要的是，在日常生活中經常遇見天主愛的標記，令我放心勇敢前行。我曾經有數次在祈禱中見到震撼及壯麗的影像：耶穌以祂的右手拖著我的左手，在平原上、在湖邊、在聖堂內……。每次我氣餒或無助時，想起這些畫面都得到無比的力量及安慰，我深信主耶穌在我人生路上伴我同行。

主恐怕我的信德不夠堅定，有次我在聖堂內下跪並開始求恩時，清楚聽到祂說：「無論妳向我求甚麼，我也會跟妳在一起。」

我的人生目標不是名成利就、吃喝玩樂，而是切切實實地與主在一起，所以我已達到我的人生目標了！感謝主對我不離不棄，千般忍耐，萬般憐惜。我終此生無以為報，唯有效法祂奮力愛護身邊的人，以表達我對主感謝讚美之情。主，我愛祢！🔥



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7月1日

【愛是從家庭開始】 堂區支援照顧者事工：

從調查、實踐到心靈陪伴

一、背景與源起：回應照顧者的呼聲

近年來，社會上接二連三發生涉及照顧者與被照顧者的悲劇，多項調查指出照顧者的壓力已達「爆煲」邊緣，極需支援與喘息空間。為了回應堂區內照顧者的需要，教區全人發展委員會、教區婚姻與家庭牧民委員會及教區醫院牧民委員會於2024年初展開協作，透過問卷調查及堂區訪問，了解教友照顧者的實際狀況。

二、調查發現：照顧對象以長者為主

問卷調查結果顯示，堂區照顧者的首要照顧對象為60歲以上的長者（91%），其次是認知障礙症患者（52.2%）及有特殊學習需要的子女或孫輩（40.3%）。受訪者中有88.1%表示非常需要或需要對教友照顧者提供支援。在支援需求方面，照顧者最希望獲得的是「照顧者經驗分享」（79.1%），其次為「情緒支援與減壓活動」（64.2%）、「專業或社福服務轉介」（61.2%）以及「照顧技巧工作坊」（59.1%）。此外，約47.8%的人認為信仰反省與培育同樣重要。

三、實踐歷程：多元化的支援活動

基於調查結果，委員會與屯門贖世主堂、紅磡聖母堂及荃灣葛達二聖堂等堂區合作，開展了一系列名為「照顧者希望朝聖之旅」的活動，包括：1) 邀請「過來人」分享照顧者的心路歷程；2) 正向身心療癒：透過靜觀體驗，讓照顧者認識身心界限，紓緩壓力；3) 朝聖：組織參觀「明愛賽馬會照顧者資源及支援中心」，最後以豎琴聖樂及聖像默觀式祈禱作結，讓參加者在主內尋找平靜。

四、感動回饋：藝術與靈修的療癒力

在聖母堂舉辦的活動中，照顧者透過觀賞微電影《回家》及《承傳、成全》，反思家庭張力與愛。在「和諧粉彩練習」中，有參加者回饋指，當用力擦抹彩粉時，感受到心中的不滿與怨恨，但透過溫柔的抹拭，顏色變得和諧，體會到對人對事應有的包容。亦有參加者在「四道人生」活動中，將未能對家人宣之於口的道歉寫成「天父家書」，從而獲得釋懷與力量。

五、階段總結與未來展望：

建立信仰小團體，經過近兩年的努力，事工已完成初步階段。總結回饋顯示，活動在「增加社區資源認識」及「增加同路人之間互相關顧」方面成效最為顯著，並已開始成立照顧者信仰小團體，旨在透過定期聚會，強化照顧者之間的互助能力及信仰支持。

六、展望

委員會快將推出問卷公開搜集意見，進一步擴大探討照顧者現況及需要及設計照顧者心靈支援網頁，敬請留意。(教區婚姻與家庭牧民委員會)

(資料來源：公教報2026.05.03)



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7月1日

日本和諧粉彩 Pastel Nagomi-Art



和諧粉彩 (Pastel Nagomi Art) 是由日本 細谷典克先生於2002年創立，「和諧粉彩」是以乾粉彩柔和材質的特徵，將其製成粉末狀，並以手指頭及簡單的工具，將乾粉彩的粉末在畫紙上慢慢上色，最後製成一幅美麗動人的作品。

和諧粉彩(Pastel Nagomi Art)，「和」即Nagomi，有「和諧」的意思。細谷先生有感於日本社會競爭激烈人民普遍壓力較大，想藉一種簡單、放鬆的作畫方法，讓人們從中獲得放鬆、愉悅的感覺。他隨後成立了日本粉彩希望協會，希望把這門藝術推廣開去，讓更多人感受到藝術療癒的威力。所以亦有人將和諧粉彩稱為希望藝術。



凡間天使 我們的唐氏寶寶力行 (下)



包包（小兒子力行的乳名）出院後仍需使用家用呼吸機，最初是24小時佩戴，隨著成長逐漸減少至僅晚上睡覺時使用。家庭需應對密集的專科覆診（呼吸科、耳鼻喉科、眼科、心臟科等）和每週兩次的早期訓練。包包十個月大出院時仍無法獨坐，但在接受訓練後進步神速，很快學會翻身、坐直、玩玩具，並逐步掌握爬、站立甚至行走兩三步的能力。父母對他的每個微小進步都感到無比高興。

家中長輩（奶奶和岳母）雖初時擔憂，但在了解後都完全接納並非常疼愛包包。姐姐和哥哥也很愛護他，相處模式與一般手足無異，會為玩具爭執。姐姐面對外界質疑父母的決定時，更在社交平台發文反駁，認為弟弟不是負擔，並表示長大後會照顧他。父母強調香港的社會支援充足，包括公立醫院的低廉費用、醫務社工的轉介、政府津貼及坊間基金，以及免費的早期介入訓練。他們鼓勵有類似情況的家長勇於求助。Pinky在懷上包包前已有教授有特殊需要兒童空手道的經驗，她將感覺統合訓練融入教學，並認為關鍵在於找到合適的方法幫助孩子。

信仰是家庭面對困難（包括生意困境）時最大的支持。他們認為包包是天主賜予的禮物和祝福，他的笑容能融化所有不快。照顧特殊孩子的過程也讓夫妻關係經歷磨合與成長，他們學會將夫妻關係置於親子關係之上，並懂得先「愛自己」，才有能力愛伴侶和家庭。他們為包包開設了Facebook專頁「力行主恩」，分享兒子的生命故事，旨在傳遞「任何生命都是寶貴禮物」的正面信念，鼓勵其他家庭，並展現信仰的力量。他們認為，透過分享女兒的生命故事，就是在以生命影響生命，把希望與喜樂傳遞開去。他們相信，過往的人生低谷都是為了建立更強的信德和望德，天主即使給予沉重的十字架，也必會賜予相應的力量去背負。



(資料來源：公教報2026.06.07)



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7月1日

【明愛】讓愛在接納中紮根—— 透過ACT幫助SEN孩子父親走出幽谷 (卓冰峰)



明愛康復服務過去亦曾推行「好爸爸課程」，讓參與計劃的父親互相分享，學習成為更好的爸爸。

我們深信，每一個生命都是上主珍貴的賜予。然而，對於育有特殊教育需要 (SEN) 子女的家庭來說，這份禮物往往伴隨著沉重的壓力。過去的社會服務與學術研究多聚焦於母親的辛勞，卻往往忽略了在沉默中承擔重任的「父親」。

為了填補服務空白，明愛康復服務與香港理工大學護理學院及社會科學院合作：針對SEN孩子的父親的需要，於2026年6月開始，展開一項為期28個月的創新研究——「接納與承諾治療」(Acceptance and Commitment Therapy, 簡稱ACT)，結合虛擬實境 (VR) 技術，帶領父親走出情緒的幽谷，重新接納獨一無二的孩子和現況。

沉默父親的哀愁

研究指出，特殊需要子女的家長常面臨沉重的社會壓力與標籤化，對於父親而言，傳統「男兒有淚不輕彈」的形象往往成為表達情感的阻礙。面對孩子的特殊情況，父親們內心常積壓著難以言喻的羞愧、內疚與抑鬱，這不僅嚴重影響其生活質素，更可能導致他們在心理上與孩子產生隔閡。研究團隊觀察到，

現有的干預模式多著重於「消除」負面情緒，但現實中，孩子的狀況與生活的挑戰往往無法簡單地被「抹除」。如何與痛苦共存，並在挑戰中活出價值，成為研究的關鍵。

接納與承諾：轉化痛苦的靈性良藥

ACT 並非教導家長如何消滅負面情緒，而是透過以下兩個核心維度來轉化心境：

1. 接納 (Acceptance)：

鼓勵父親停止與痛苦的情緒搏鬥，嘗試像接納天氣的變化般，接納內心的不安與孩子的現狀，讓心靈空間變得寬廣。

2. 承諾 (Commitment)：

協助父親釐清人生真正重視的價值觀（如：對家庭的愛、對生命的尊重），並承諾採取實際行動，即便在壓力下，依然朝著目標前行。

為了讓治療更具體化，研究團隊會引入VR技術，透過沉浸式的影像體驗，父親們可以在安全的模擬環境中，學習如何面對觸發情緒的場景，練習「心理靈活性」，進而將這份接納帶回日常生活中。我們期盼，透過 ACT 的介入，能讓每一位參與的父親感受到他們並非孤軍作戰，當父親們學會接納自己的脆弱，他們將會在愛中獲得力量，成為守護家庭的基石。

(資料來源：公教報2026.06.07)





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

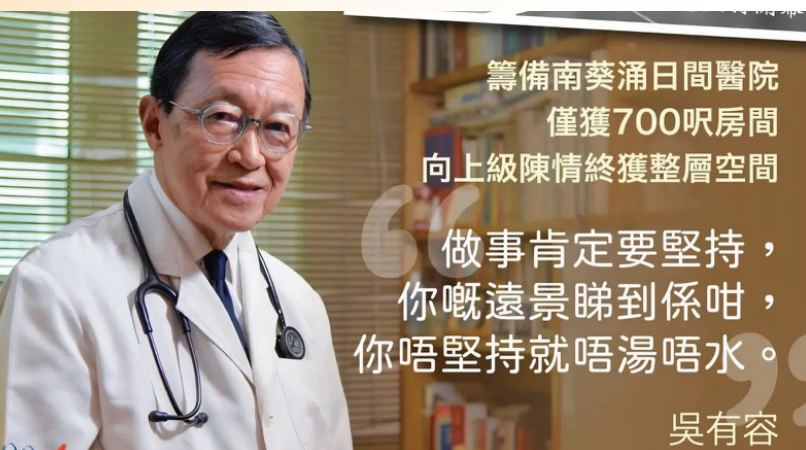
2026年7月1日

【專訪香港老人科醫學第二任會長吳有容】 【做老人科醫生好似私家偵探？】



老治號 - 香港老人科醫學會 HKGS

臉書/2026.06.06



籌備南葵涌日間醫院
僅獲700呎房間
向上級陳情終獲整層空間

做事肯定要堅持，
你嘅遠景睇到係咁，
你唔堅持就唔湯唔水。

吳有容



1984年觀塘容鳳書紀念中心



1975年，瑪嘉烈醫院啟用，被政府派往英國「取經」的陳式醫生創辦全港首間長者日間醫院。為了「埋班」，他到伊利沙伯醫院尋找尚未考獲英國皇家內科醫學院院士（MRCP）資格的醫生。

當時吳有容從醫學院畢業3年，他憶述20多個醫生沒有一個願意選擇老人科：「個陣時我差唔多排到最後，同陳式醫生傾過之後，我都有興趣接受呢個挑戰，所以就開始咗我嘅老人科生涯。」

他說當時醫生普遍都不喜歡為長者診症：「因為要好有耐性，好似個私家偵探，佢哋（長者）溝通亦有問題。啲醫生就不如爽快啲，睇個普通病人好過，睇一個老人科病人分分鐘要四倍、六倍嘅時間。當時好多老人家好似被人遺忘，實在，我哋每個人都會老。」

吳有容最難忘是當年籌建南葵涌日間醫院時，醫務衛生署僅計劃撥出一間約700呎的房間，他當場拒絕：「你擺完儀器都唔夠位，我要成層樓。700呎房間除非個個老人家排排坐，他做不到治療。你畀我，我不如唔要。」

他極力向署長爭取，最終獲增撥樓層，奠定往後日間醫院的標準模式。隨後，觀塘容鳳書紀念中心、牛頭角等日間醫院相繼成立，歷任港督麥理浩、尤德亦曾到場參觀，足見老人科在香港站穩陣腳。

「做事肯定要堅持，因為你有原則，你嘅遠景睇到係咁，如果你唔堅持就唔湯唔水。」

老人科是什麼？

老人科（Geriatrics），又稱高齡醫學，是內科的一個專門分支，專為 65 歲或以上（有時為 60 歲以上）的長者提供綜合醫療服務。與一般內科不同，老人科醫生（Geriatrician）的工作不僅是開藥，更重要的是進行全方位老人評估（Comprehensive Geriatric Assessment, CGA）。老人科團隊通常由醫生、專科護士、物理治療師、職業治療師、言語治療師、營養師及醫務社工組成。他們重點處理所謂的「老人科綜合症」：認知功能：評估及治療認知障礙症（阿茲海默症等）、譫妄及抑鬱。活動能力：處理步態不穩、頻繁跌倒及骨質疏鬆問題。大小便失禁：提供專業的評估與盆底肌訓練建議。



The Hong Kong

Geriatrics
Society

香港老人科醫學會





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7月1日



陳德雄

有啲樣 講個樣

(主持完紅事再主持白事，或者主持完白事再主持紅事，兩個情況都經驗過喇！以下同類事情，可惜沒有發生過！)

多年前某次主持殯葬禮，殯儀館禮儀之後如常到火葬場，通常所有禮儀完成後，我甚少出席解穢酒，但偶然會有例外，當日我有出席。該日殯葬禮因為中午時間才開始，所以解穢酒後離開已是下午四時！

當我離開解穢酒的廳房，在同一酒樓另一大廳，竟然見到同一堂區教友擺設婚宴！白事稍遲完成，紅事又較早開始，幸運地或不幸地，同一酒樓遇上！

慶幸與當日婚宴教友並不稔熟，所以沒有被邀請去婚宴，我在未被喜宴教友家人發現前，低下頭側側面快步離開現場！

不過我又「耿耿於懷」婚宴教友沒有邀請我，因為我失去一個非常罕有的機會，同一酒樓一間廳房吃過解穢酒後，行去隔離大廳出席喜宴！

又可惜事情未有發生，未能為我的牧民工作增添一獨特經歷。當然，若真的發生，我不會對新人說：「我剛剛在隔離廳吃過解穢酒呀！」

動腦筋

先猜猜

1) Go bananas
2) Traffic jam
3) Eye candy
4) Finger in every pie
5) Couch potato

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



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7月1日



下雨是老天決定
好心情自己決定



6月7日
基督聖體聖血節

每次神父祝聖餅酒說：
「這就是我的身體」時，

耶穌就親臨於祭台上了。儘管餅酒外形不變，已不再是餅酒，而轉化成耶穌基督真實而完整的體血。耶穌確實臨於祝聖過的餅酒中，就如祂在世時，臨於門徒當中一樣。

天主建立聖體聖事，好能天天臨在於我們中，我們藉分享這聖體，恭頌耶穌體血，表達我們對基督之愛。



澳門聖老楞佐堂（風順堂）

- 1) **Go bananas** 去吧香蕉！這俚語的意思是「瘋狂、發瘋」。為什麼要用 banana，而不是 apple 或是 orange 呢？相傳這俚語是用來形容人們像是猴子看到香蕉之後那樣的瘋狂！
- 2) **Traffic jam** 當交通遇上果醬，這句俚語是什麼意思吧！意思就是「塞車」！
- 3) **Eye candy** 眼睛糖果？相信你有聽過「眼睛吃冰淇淋」這樣的說法對吧！所謂的「眼睛糖果」就是指某人事物十分「賞心悅目」，看了像是眼睛吃到糖果，或形容「華而不實」的意思！
- 4) **Finger in every pie** 把手指頭放到每個批中？意思是很貪吃嗎？答案不是！如果你說某人 “has a finger in every pie”，意思可以是指他愛插手、多管閒事，或是同時參與很多事情。
- 5) **Couch potato** 在幾十年前，這俚語指的是窩在沙發上聽收音機且遊手好閒的人，而現在指的就是一回家就窩在沙發上看電視的「懶骨頭」！



★ 督印人：郭炳輝執事

編輯：Agnes

校對：Rita Gloria

排版：Jane

印刷及郵遞：Samson



『思定會定期在沙咀傳教所、勵志更生中心、勵敬傳教所、勵行更生中心舉行宗教班，如有興趣探索人生，認識基督信仰，歡迎向所屬福利官查詢或申請參加宗教班小組聚會。』