



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15日

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，懲教機構及更生服務機構的職員及義工
- 4) 為所有病者、受苦難者、亡者的靈魂

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

✿ 一起獻上祈禱 ✿



天主經 (一遍)

我們的天父，
願祢的名受顯揚，
願祢的國來臨，
願祢的旨意奉行在人間，
如同在天上。
求祢今日賞給我們日用的食糧，
求祢寬恕我們的罪過，
如同我們寬恕別人一樣，
不要讓我們陷於誘惑，
但救我們免於兇惡。
阿們。



聖母經 (一遍)

萬福瑪利亞，妳充滿聖寵，
主與妳同在，妳在婦女中受讚頌，
妳的親子耶穌同受讚頌。
天主聖母瑪利亞，求妳現在和我們臨終時，為我們罪人祈求天主。亞孟。



聖三光榮頌 (一遍)

願光榮歸於父，及子及聖神，
起初如何，今日亦然，
直到永遠。阿們。



為委內瑞拉地震災害祈禱

— ♥ 同心祈禱·交託天主 —

祈求天主保佑所有人員
都有天主最好的照顧，
也祈求天主保佑傷亡者
有天主慈愛雙手呵護。



讓我們將所有受災的弟兄姊妹、救援人員、傷亡者及其家屬，
交託在天主慈悲的聖心中，願主賜下平安、安慰與希望。
願聖母瑪利亞陪伴他們，聖三光榮照耀他們的生命。



讓我們將所有受災的弟兄姊妹
交託在天主慈悲的聖心中
願聖母瑪利亞陪伴他們

傷亡者
平安、安慰
照耀他們

願慈悲的天主降福委內瑞拉，保守所有受災者，並使救援工作順利進行。阿們！ ♥



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15日

【大愛無疆】〔作者：陳倩盈〕 在香港的非凡幼兒教育 〔現於柬埔寨傳教〕

今年4月的假期，在聖週二飛返香港後，先開展了一個喜樂平安的逾越三日及復活節慶；緊接著，便是跟進磅湛監牧區幼兒教育服務小組來港觀摩的行程，為柬埔寨的一位修女及兩位幼師，安排參觀香港教區轄下的五間幼稚園，及傳教女修會開辦的兩間幼稚園，合共七間，亦到訪聖方濟各大學的幼兒教育學系。感謝金邊主教Pierre Suon Hang Ly的支持、香港教區甘寶維副主教的統籌、香港天主教教友傳信會的協助，及各單位的接待，使觀摩行程順利完成。

在海外服務多年，我較少有機會接觸香港的幼兒教育，今次陪同柬埔寨的幼兒工作者，一同參觀具備天主教背景的幼稚園，每一間幼稚園的校長及接待的老師們悉心安排課堂參觀，並與我們分享各科的教學活動及教材編排，令觀摩團獲益良多。

我們所參觀的每一間幼稚園，皆秉承基督信仰為教育核心，以幼童的成長及發展為首要服務，運用遊戲、體能活動、音樂美術及手工藝等，引導幼童學習，啟發他們的創造力，培養他們的同理心；幼稚園重視宗教課堂及宗教活動，讓幼童明白推己及人的重要，營造「愛主愛人」的校園氛圍。

每一間幼稚園的宗教活動各具特色，並配合幼童所需，例如有「給耶穌寫信」的活動，鼓勵幼童把心中的疑難寫下來向耶穌傾訴，並把信件投入校園的「耶穌信箱」，然後由老師們以正向的價值及倫理觀，在早會中代表耶穌作回應，協助幼童化解心中的疑難，並建立他們與耶穌的連繫。

是次觀摩，讓我和三位監牧區的幼兒工作者，都對基督信仰的辦學精神有更深的明悟；祈盼聖神引領，讓我們與其他堂區的幼師分享：大家不只是幼稚園的教師，而是陪同幼童喜樂平安地成長的守護者，更是在幼童心中撒下「愛主愛人」種子的播種者！

(資料來源：公教報2026.06.07)



柬埔寨
(Cambodia)

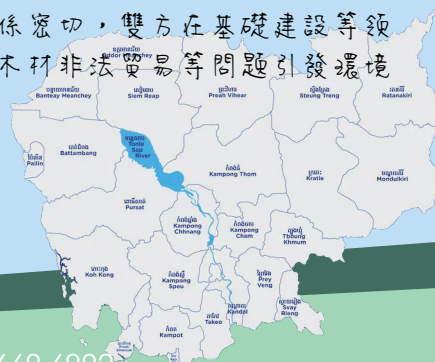
柬埔寨位於東南亞，首都為金邊。根據世界銀行數據，柬埔寨國土面積約180,000平方公里，2025年人口約1,670萬，官方語言為高棉語，佛教為國教。

與柬埔寨接壤的國家有泰國、寮國與越南。地形呈碟狀盆地特徵，三面被丘陵與山脈環繞，南部則面向暹羅灣。中部為廣闊的湄公河沖積平原，約佔全國面積四分之三，是主要農業產區。境內主要水系包括貫穿全境的湄公河及東南亞最大淡水湖金邊湖，該湖對當地漁業及農業灌溉具有重要意義。

柬埔寨實行君主立憲制。柬埔寨人民黨長期主政壇。經濟以農業、紡織業和旅遊業為支柱，吳哥窟等世界遺產吸引大量國際遊客。根據國際貨幣基金組織數據，2025年柬埔寨經濟成長率預估達6%，政府計劃推動產業多元化，目標於2029年脫離最低度開發國家行列。然而，國際特赦組織報告指出，境內詐騙園區存在大規模人口販運與強迫勞動問題，引發國際社會關注。

高棉文化深受吳哥王朝影響，傳統舞蹈、皮影戲等藝術形式具鮮明特色，其中皮雕藝術於2005年被列入人類非物質文化遺產代表作名錄。宗教方面，佛教為主要信仰，2025年梵蒂岡與柬埔寨佛教界舉辦第八屆跨宗教對話會議，強調和平共處。教育體系在戰亂後逐步重建，2025年統計顯示全國擁有63所大學，但資源分配仍不均衡。

在國際關係方面，柬埔寨與鄰國泰國存在長期邊界爭議。該國與中國關係密切，雙方在基礎建設等領域有廣泛合作，但奢侈木材非法貿易等問題引發環境爭議。



(資料來源：維基百科)



2026 · 05 · 03 | ISSUE 29

2025/26年度 HK\$ 4 出紙三張

2026.04.28 付印

地 址 · 香港堅道16號教區中心

電 話 · 2522 0487

電 郵 · jy@kcp.org.hk

出版人 · 天主教香港教區主教

柬埔寨老師走入香港校園 交流教學經驗

（本報專題）在剛過去的4月，多間天主教學校迎來了遠方的賓客——來自柬埔寨的教師及修女。他們走進課室與學生互動，又與教職員交流寶貴的教學經驗，探討兩地的文化差異。來自柬埔寨磅湛監牧區的Clara Pen Hill修女說，此行加深了她對香港教育的認識；回國後，她將與監牧區的幼稚園老師分享是次難忘的經驗。

在行程中，香港天主教教友傳信會教友傳教士陳倩盈，帶領Hill修女及同工Nheok Sreyran和Khun Chheng Nay，參觀了德望小學暨幼稚園（幼稚園部）、天主教聖多默幼稚園、聖斯德望天主教幼稚園、荃灣聖母幼稚園、天主教領報幼稚園、聖保祿幼稚園及天主教大埔幼稚園等；亦參觀了聖方濟各大學、聖神修院聖神研究中心、聖安德肋堂及聖母無原罪主教座堂等。Hill修女難忘幼稚園教職員的熱情招待，幫助他們深入了解香港幼稚園的教育特色。

回顧是次旅程的點滴時，來自柬埔寨的她們特別欣賞香港教師的課堂計劃及教學材料，並對學生在課堂上表現出良

好秩序與禮讓精神印象深刻。

投身幼稚園工作五年的Hill修女憶述兒時家鄉缺乏教育機會，無法上學。當時她每晚祈禱，渴望能學懂更多字，來閱讀聖經及認識耶穌。16歲那年，主教及修女問她：「你想讀書嗎？」，令她驚喜萬分。此後，她把握機會學習，更進修幼兒教育。一向喜愛孩子的她在成為修女後，全心服務兒童。

在柬埔寨的幼稚園，學生主要學習五個科目，包括體育、高棉文、科學、社會學及數學，由一位老師教授全班的所有課程。而在教會開辦的學校，有些老師更會教授音樂及視藝等科目，Hill修女坦言，雖然柬埔寨教師的薪金不高，但許多人憑藉著對孩子的熱誠，默默地在崗位上陪伴孩子成長。

陳倩盈近年專注在柬埔寨磅湛監牧區內的村莊服務，為青年及兒童安排課餘活動，幫助他們建立與堂區的連繫。陳氏提到相比香港，柬埔寨的校園硬件雖然較為匱乏，缺少電腦與電視等設備，但卻擁有更廣闊的戶外空間，讓學生能盡情探索大自然與本土文化。（下接第二版）



01



02



03

01 陳倩盈（左五）帶領Clara Pen Hill修女（左二）及柬埔寨老師到聖安德肋堂參與彌撒，並與甘寶維副主教（右一）合照。

02 陳倩盈一行人到訪聖神修院聖神研究中心，喜遇榮休主教湯漢樞機（中）。

03 Hill修女與香港幼稚園學生互動遊玩



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15日

活在焦慮時代： 與人連繫是最好的解藥

(作者: 明愛家庭服務)

隨時代的發展，社會的節奏愈來愈急。為了追隨社會的步伐和時代的進步，社會上的每個人都在努力地活成「應有的模樣」，卻因而造成不同程度的心理壓力，甚至患上焦慮症。在現代的社會，精神健康問題彷彿已成為日常，若自己或身邊人出現如此狀況，可以如何自處？

故事的主人翁阿強因疾病而自幼不被父母接納，雖然一直提供照顧，但因對疾病的不理解而從小就對阿強持續怪責和孤立，導致阿強早在年少時已患上焦慮症。然而，阿強為了應付生活，仍然努力工作，靠自己的努力克服天生的疾病，在人生的上半場，在投入工作以及藥物協助下焦慮症狀有如被阿強戰勝，直至……

人到中年，身體機能開始轉差的阿強被醫生告知不能再繼續其體力勞動工作。勞碌大半生的阿強在失去工作之際猶如失去人生的價值，在家休養期間焦慮症來襲，情緒崩潰卻孤立無援，唯有向社工尋求協助。

失眠、無胃口、毫無動力做任何事……家訪時阿強如此說道。驚恐、無力、絕望……均是阿強形容在焦慮來襲時的感受。在此段時間，除焦慮的發作，阿強的疾病亦因其情緒而復發，阿強無力面對生活上的

大小事，期間社工只能定時到醫院探望，希望陪伴阿強面對病患時有多一份力量。

「你睇下有朋友幾好，人地每日嚟探對面床。」住院時阿強向社工說道。當下社工並未有回應，而在出院後，社工帶同學生義工進行數次的家訪，阿強仍舊表達著自己的無力和焦慮。有一天阿強向社工表示：「我都想認識多一啲朋友。」在輾轉安排下，社工陪同阿強到明愛綜合家庭服務中心參與中心與堂區合辦的基層飯局，在飯局上阿強與教友聊天，並在三年以來首次流露真摯的笑容。

三年以來的陪伴與同行，阿強讓筆者明白到，唯有真誠的陪伴和不作比較的心態，才是化解焦慮的良藥。當我們獨自面對壓力時，焦慮感容易在腦海中無限放大，形成一個無法逃脫的迴圈。相反地，當我們能與他人建立深厚、安全的連結時，奇妙的變化就會發生。當我們感到焦慮不安時，朋友一個溫暖的擁抱、一次專注的傾聽，或是一句簡單的「我在這裡」，都能透過神經系統的共鳴，奇蹟般地平息我們內心的風暴。縱使情緒來得兇猛，但情緒並不可怕。唯有真誠的陪伴及不批判的聆聽，能為我們建立一個「情緒避風港」，讓我們知道自己不必獨自面對這個世界的未知與挑戰。

(資料來源：公教報2026.06.14)



明愛綜合家庭服務中心與堂區合辦基層飯局，教友們都言談歡暢。





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15日



你喜歡這個時鐘嗎？



6:05



7:24



8:18



8:35

← 六月十八日 晨禱

聖詠集第三週星期四 晨禱

領：天主，求祢快來拯救我；

答：上主求祢速來扶助我。

願光榮歸於父、及子、及聖神。

起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。阿肋路亞。

讚美詩

黑夜遁去，
旭日東升，
人心不安，
羞愧又懺悔，
誰能作奸犯科，
光天化日中？

盲目與無知，
使人常誤入歧途；
光明帶來寧靜，
使心靈玉潔冰清；
口不出奸詐，
心離黑暗向光明。

願今日平安寧靜，
上主常護佑，
口舌保純潔，
雙目雙手不放縱；
心身不受邪惡污染，
生活磊落光明。

觀察人心的上主，
從日出到日落，
日以繼夜，
不離我們左右。
光榮歸於父子及聖神，
慈光普照，世世無窮。阿們。



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15日

【一抹青介】損失？

[作者：Wasabi]

電影大熱大破紀錄，不太相熟的朋友問：真的不打算觀看？我點頭，她再說：你損失了，電影很好看！

曾經也有極相熟的朋友指我是一種刻意突出自己喜好與眾不同的人，我想了一會，沒反駁，喜歡與否非常主觀，主流大讚的，從不影響我品味。

我是個擁有慾很強的人，凡是喜歡的，我都希望擁有；兒時，這是唯一的儲蓄動力。人長大了，知所進退，想要而能力沒能支持的，便不會強求，多看兩眼，停留在欣賞的界線也是種自得其樂，羨慕嗎？說實的，總會有，但不覺得是甚麼損失。曾經為一件外套節衣縮食，日本設計師的傑作，剪裁特別，錢剛儲夠它便給賣掉了；我有覺得可惜，也覺是損失，因為有能力終於可以擁有，卻錯失良機。觀念上，擁有過，或是本可擁有但錯過了，才覺是損失。

作為一個購物狂和擁有慾強的人，說我頗懂滿足未必很有說服力，但就是因為這種性格，才更要訓練自己感恩和滿足，否則很易墮入深淵，輕則惹上一屁股的債，重則鋌而走險為擁有而不擇手段。可幸我生活在邊緣，還懂得拿捏，知道不屬於我的，再爭取也徒然。而且，還有一點，人家視為缺點，我卻頗感自豪，就是心高氣傲！我不喜歡自然有我的原因，所謂的損失，不但在我中不甚了了，況且，就算真的是一種損失，只要那損失大不過我不愛的原因，少少虧損我還負擔得起！

• Wasabi，舊一代斜槓族，前電台DJ，散文及小說作者。

(資料來源：公教報2026.06.07)

我若中了六合彩， 絕不會轉行！

這是香港天主教教區前副主教陳志明神父（現為聖母無原罪主教座堂主任司鐸）曾在一次廣為流傳的聖召訪問中做出的經典回應。這句幽默而堅定的話，當時在香港天主教界和堂區教友之間引起了極大的迴響。陳神父以這句話生動地道出了神職人員對「聖召 (Vocation)」的終身承諾。

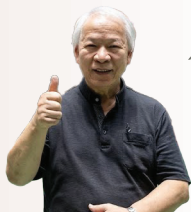
陳神父對聖召的回應清楚地道出聖召不是「打工」。陳志明神父在多次受訪或與年輕人談及聖召時強調，做神父是回應天主的召叫，是一生的奉獻，而不是一份為了賺取薪水、隨時可以辭職或轉職的「職業」。他笑言財富不能動搖使命，即使中了六合彩頭獎，有了數千萬甚至上億元的財富，他也只會把這筆錢用來支持教區福傳或翻新聖堂和幫助社會上的弱勢群體，而他自己依然會繼續留在堂區服務教友。神職人員對聖召的這份執著與熱情，常常顛覆一般人對金錢與工作的看法。



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15日



林仲偉神父(慈幼會) 的晚禱分享

2026年6月29日 (再重溫 2021.7.9晚禱)



在臥牛山下，關羽和趙雲刀槍相見，陣前廝殺一場



關羽不如趙雲，為何趙雲百萬大軍能打成平手？
關羽麥城都走不出去

中心思想：關羽和趙雲都是三國時代蜀國劉備的名將。關羽武功了得、領軍能力高強，與劉備是結拜兄弟，令他有一種趾高氣揚的霸氣，加上他的性格孤僻、固執、容易瞧不起人，所以不得人心，就在關鍵時刻，他的部下背叛了他，最後兵敗而被斬殺！趙雲則為人敦厚真誠、愛民如子，體恤下屬，於是能夠維繫眾心，與他共進退！我們常說：「天時、地利、人和」，當中，「人和」十分重要。如何得到人和？做人有三大核心價值，如果做得好，人和就會來！

這三大價值就是：

1. 斯文有禮
2. 謙恭聆聽
3. 為別人著想

(短誦：頌恩270首)

天主，使我作祢和平的工具。在有仇恨的地方，讓我播種仁愛；在有殘害的地方，讓我播種寬恕；

在有猜疑的地方；讓我播種信任。天主，使我作你和平的工具。

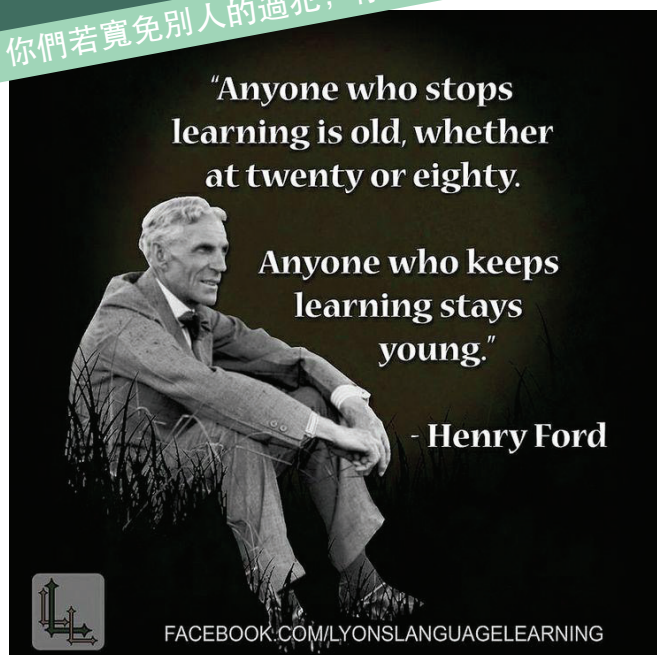


天上有愛

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15日



亨利·福特 Henry Ford (1863年 – 1947年)
是美國實業家和商業巨頭。作為福特汽車公司的創始人，他被譽為透過福特主義體系使美國中產階級能夠負擔汽車的先驅。



www.flickr.com

1896 Ford Quadricycle Runabout, First Car Built by Hen...

動腦筋

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

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



『思定會定期在沙咀傳教所、勵志更生中心、勵教傳教所、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。』

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

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



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