



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8月1日

牆內牆外祈禱



祈禱

「你眷顧大地，普降甘霖，使大地豐收。」(詠六十五10a) 慈愛的上主，求祢開啟我的眼目和心靈，使我不但看見祢的作為，也聽從祢的召叫，並常以信德回應祢，成為真正有福的人。因我們的主基督。亞孟。

(資料來源：公教報2026.07.12)

進教之佑，為我等祈！

親愛的 _____：

- 1) 教宗2026年8月祈禱意向：為城市福傳祈禱
願我們在充滿孤獨和冷漠的大城市中，找到傳播福音的新方法；發掘建立團體的創意途徑。
- 2) 為祖國及香港
- 3) 為在囚者及他們的家人友好
- 4) 為懲教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

願主的平安常與你同在！平安美善！
主內編輯組

瑪5:38-42

耶穌對他的門徒說：「你們一向聽說過：『以眼還眼，以牙還牙。』我卻對你們說：不要抵抗惡人；而且，若有人掌擊你的右頰，你把另一面也轉給他。那與你爭訟，拿你內衣的，你連外衣也讓給他。若有人強迫你走一千步，你就同他走兩千步。」求你的，就給他；向你借貸的，你不要拒絕。」

反思

『以眼還眼，以牙還牙』，不但是猶太人的傳統，也是現今社會的普遍觀念，因而自古以來不斷觸發國與國的戰爭、人與人的爭鬥。然而，主耶穌卻明確指這並非天主的旨意，他更以自己的苦難和死亡來顯示天主的旨意是要人以仁愛和寬恕去戰勝惡行和暴力。我們往往會認為這樣的要求不切實際、不近人情，更會使自己成為弱者，被社會淘汰。那麼，讓我們回顧世界和社會的現狀，紛亂、衝突與謊言不絕，難道這就是我們理想的世界嗎？難道不就是我們既有的價值觀造成這個現象嗎？主耶穌的教誨就是要扭轉這個人性錯誤的觀念，按照他的旨意和榜樣，阻止惡行和暴力的傳播。

主耶穌，感謝您以身作則，教導我們如何去創建一個真正喜樂的世界。求您幫助我們，勇敢地放棄以暴易暴，並以仁愛和寬恕去戰勝惡行和暴力。亞孟。進教之佑，為我等祈。

進教之佑驛站 6月15日

「以眼還眼，以牙還牙」(an eye for an eye)是《希伯來聖經》中常提到的術語，為防範犯罪、作惡、或惡意傷人者，意思是當一個人造成別人的損失，他也應該承受相應的損失(必要接受律法訂定的制裁)。

宗教理解：

基督宗教 - 在《山上寶訓》中，耶穌基督勸導信徒放棄復仇式的以眼還眼

猶太教 - 在舊約聖經裡的《出埃及記》、《利未記》與《申命記》與之中，曾經有過認同以眼還眼的對等報復方式。





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8月1日

不要抵抗惡人

福音

恭讀聖瑪竇福音 5:38-42

耶穌對他的門徒說：
「你們一向聽說過：
『以眼還眼，以牙還牙。』
我卻對你們說：不要抵抗惡人；
而且，若有人掌擊你的右頰，
你把另一面也轉給他。
那與你爭訟，拿你內衣的，
你連外衣也給他。
若有人強迫你走一千步，
你就同他走兩千步。
求你的，就給他；
向你借貸的，你不要拒絕。」
—— 上主的話。

釋義

以愛勝過報復，以慷慨回應要求

1. 耶穌不是要我們縱容邪惡，而是教導我們不要以暴易暴，不讓仇恨繼續循環。
2. 「把另一面也轉給他」，表示以溫柔、忍耐與尊嚴回應傷害，把主動權交給愛，而不是交給憤怒。
3. 「走兩千步」與「連外衣也給他」，提醒我們：天主的子女不只滿足最低要求，更願意以慷慨超越計較。
4. 「求你的，就給他；向你借貸的，你不要拒絕」，邀請我們學習分享、憐憫與信賴天主的照顧。
5. 這段福音的核心，不是軟弱，而是以福音的愛德，打破報復與自我保護的枷鎖。

家長智慧篇

孩子可以被矯正
而不被壓碎

A child can be
corrected...
without being
crushed



Parent.Wisdom • Follow
Parent.Wisdom • Original audio

他們可以被引導
而不受羞辱

They can be guided
without being shamed.



Parent.Wisdom • Follow
Parent.Wisdom • Original audio
A child can learn the lesson without being made to feel small....
See more

當孩子有足夠的
安全感去聆聽時，
他會學得最好。

And children learn best
when they feel safe
enough to listen.



Parent.Wisdom • Follow
Parent.Wisdom • Original audio



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8月1日



跑步的感悟 (作者: 小思)

今年我相約了代女參加短跑，於比賽當日，見到不同年齡的參賽者，大家都本著相同目標，那就是在指定時間完成旅程，又或者向更高的目標進發。我和代女賽前已商議定盡量走在一起，但各人可依據自己的步伐跑，不用刻意等待！

比賽開始，眾健兒勇往直前，我和代女當然也不遑多讓，向著目標進發。沒多久我開始氣喘如牛，遂按照自己的步伐繼續走這段跑步旅程。很奇怪，當人放下了羈絆，沒有想著要達成甚麼的，自顧自慢慢地走著走著，反而更感輕鬆自在，前路豁然開朗！這時令我想起跑步猶如人生，縱使是大家一同起步，但到達終點的時間人人不同，有些人甚至永遠無法到達！

既然人生就像旅程，當中你總會遇到不同的人 and 事物，高低起伏，這些景致豐富了你的人生歷練，讓你往後的途中即使跌倒也有力前行。但為甚麼有些人在跌倒後好像有抗體，有些人卻一蹶不振？這是我經常思考的課題。從我採訪眾多的案例當中，我發覺愈懂得感恩的人，他們都有著近似的看法，那就是他們感受到人的渺小，冥冥中自有主宰，如果疾病有一天來訪，他們順應的方法便是活好當下。這些病友當然偶爾也會有各種複雜的情緒，他們知道要讓情緒疏導，而牧靈工作者便是他們最好的聆聽者，透過陪伴與同行，與病友一起渡過難關。

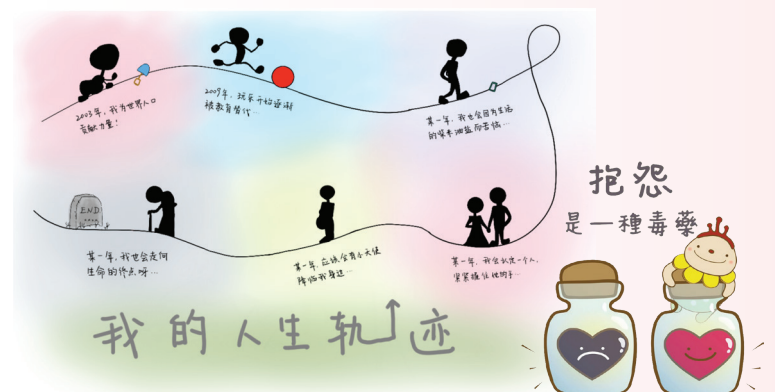
本人曾遇過一些案例也讓我感到無奈，病人是一位30來歲的工程師。他自幼家貧好不容易完成中學課程，憑藉個人的勤奮獲主管肯定，更結婚生子。本來一切都如此美好，卻突然發現腦有腫瘤，且是現今醫術也未能找到方法治癒的。他起初還很有鬥志，但隨著病情每況愈下，他的鬥志被徹底摧毀了！作為牧靈工作者，遇到這類個案，沒有比靜待在旁更能撫慰重

創的心靈。

本人也會遇上一些不一樣的末期病人。他尚有半年便屆退休之年，與太太育有一位快將升上高中的囡囡，但他自知人生已進入最後階段。我與他相處時感覺他的態度平和，起初也懷疑他是否偽裝，後來與他探討死亡的問題，牧者關切問他對死亡的預備時，他徐徐地告訴牧者，由於他有信仰，他覺得天父一直在保守他，否則疾病已去到晚期，為甚麼一直也沒有很嚴重的不適？他稍覺遺憾的是遺下妻女。雖是如此，他仍很努力活好每一天。因為他對死亡的泰然，也影響了妻女。太太告訴牧者以前不喜歡丈夫去聖堂，直至丈夫得到重病仍那麼平靜，她開始相信丈夫所信的是一位真實的神。就是這樣，我這位病人成為了家人希望的傳承者，最終太太在病人逝世後也開始慕道。

弟兄姊妹們，我們每人也要走自己的人生馬拉松，可能是風光明媚，又或是起伏跌宕。沿途經過的道路即使一樣，各人如何面對及感受也不盡相同，相信單靠自己獨力面對最終也會失敗告終。唯有倚靠我們大能的主，到那一日必要賞給我的……而且也賞給一切愛慕他顯現的人……一個正義的冠冕！（參弟後四8）

(資料來源：公教報2026.06.15)



感恩

是最好的解藥



離島—— 聖母神樂院 (大嶼山)



02



01



1.

從碼頭步行至聖母神樂院，雖然有點疲累，但感受到內心的寧靜。

2.

位處大嶼山的聖母神樂院，迄立香港超過半世紀，是嚴規熙篤會會士度隱修默觀生活的地方。隱修士們在這隱修院內，按照聖本篤會規的精神，於寧靜的氣氛中，度團體隱修生活，並守齋克己，為自己及世人祈禱奉獻。

5.

神樂院於1950年代初起，以小規模形式為大嶼山居民出產新鮮的十字牌牛奶，所以內裡設有牛房。後來，為滿足大眾對牛奶的需求，隱修院與公司合資成立神樂院牛奶廠有限公司，擴張廠房規模，逐步發展成今天在香港隨處可見的十字牌牛奶。

4.

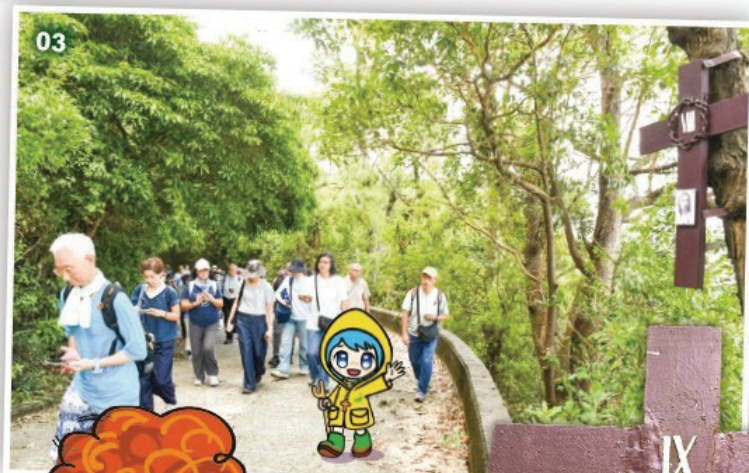
可以分享更多有關神樂院的故事嗎？



04

3.

聖母神樂院依山而建，還記得上次我們沿著山路往上走時，見到懸掛在樹上的苦路標記嗎？這些標記幫助我們在大自然中，默想基督為愛世人，死而復活的奧蹟。



03

01 夏志誠輔理主教在2025禧年時，於聖母神樂院聖堂主持彌撒。 02 置於神樂院的「無家者耶穌」系列青銅雕塑「當我赤身露體時」。
03 教友步行至神樂院時，默想「生態苦路」。 04 懸掛在樹上的苦路標記



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8月1日



孩子濕疹、家庭失衡 皮膚的情緒風暴

皮膚，連接世界的第一道防線，直接感受外在的溫度與刺激。全球約15%至20%兒童曾受濕疹影響，多在五歲前出現。醫學研究指出，這與免疫失衡及 Filaggrin 基因變異有關。同時，壓力與情緒亦可能加劇症狀。皮膚含有大量免疫細胞。當壓力長期存在，體內發炎因子上升，皮膚修復能力下降。家庭氣氛若長期緊繃，壓力可能透過神經與免疫系統，落在皮膚上。



間讓孩子表達感受？我是否看見孩子抓癢背後的不安？

深度理解，是讓隱藏的焦慮被看見，讓彼此重新找回信任和愛。

五、身體與情緒本是一體

臨床上常見到，當家庭關係改善，孩子的症狀較容易穩定。當壓力減少、情緒被理解，身體會回到平衡。真正需要修復的，不只是皮膚，而是關係中的信任與安全感。當孩子被理解，父母被支持，神經系統才會放鬆，身體才有空間慢慢學會安穩。

周華山

● 《身心症情緒解碼13》

一、痕癢背後的無聲哭喊

痕癢會令成人不安，對小孩更可能是整夜折磨。當孩子半夜抓到流血，白天又被看見紅腫皮膚，會感到羞愧與無力。濕疹常伴隨睡眠中斷，影響身體修復與專注力。長期下來，情緒更為困擾。壓力升高，痕癢加劇；抓破皮膚，發炎惡化；睡眠不足，便陷入惡性循環。

二、皮膚是界線，也是關係

心理學常以皮膚象徵界線：能否說不、是否背負他人的情緒？有些孩子體貼敏感，不哭、不吵，把情緒放在心裡，不願增加父母負擔。當內在壓力長期累積，使身體對刺激更敏感，皮膚症狀可能較難穩定。

三、皮膚是情緒的延伸

皮膚發炎，除了生理機制，也可能承載長期被忽略的壓力。不少家長觀察到，患有濕疹的孩子情緒細膩、對人敏感。這些敏感特質，若長期受壓，身體症狀可能加劇。關鍵是內在修復。當關係逐漸緩和，情緒被理解，界線變得清晰，孩子的神經系統會較為穩定，皮膚容易逐漸改善。

四、讓愛流動

若症狀反覆，無須自責，父母可以溫柔地問自己：我們的表達方式，是否帶著焦慮？是否有安全空

冷知識

濕疹 (Eczema) 是一類引起皮膚發炎的疾病統稱，常見症狀包括乾癢、紅腫、水泡、脫皮等。濕疹並非單一病因所致，而是由多種外在刺激或體內反應引發。常見原因可歸納為以下4大類：外在刺激、過敏反應、免疫調節異常、遺傳體質。

濕疹雖有多種類型，但常見症狀大致相似，包括患部起丘疹、紅腫搔癢、起水泡，若不慎抓破還可能流出組織液。若皮膚長期處於發炎狀態，皮脂膜會受損，導致保水能力下降，進而出現乾燥、脫皮、皮膚增厚等現象。

濕疹多無致命危險，但卻相當難以根治，每當症狀發作時，總讓人發癢難耐、十分惱人。而且濕疹種類繁多，更讓許多患者摸不清頭緒，甚至可能因反覆發作而放棄治療。

濕疹的恢復時間因人而異。若屬輕度急性濕疹，經正確治療與照護，大多可在2至3週內改善。但若未找出病因或持續接觸刺激源，即使治療一度有效，也可能再度復發。



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8月1日



icu醫生陳志金

2026.07.09

4個路人，30秒救一條生命！

4個路人，30秒救一條生命！



07:15:15 騎士倒下

停下機車飛快衝去救人



07:15:26 第一人衝到現場救援

拉出被機車壓著的騎士



07:15:33 第二、三人加入救援

再加入兩人一起拉

這是沒有演練過的救援

太棒了

感謝有你，

這些人的 英勇與善良！



7:15:45 第四人把火撲滅

第4人帶了滅火器來

圖截自rao790305影片
昨天早上汐止的車禍
(資料來源：臉書)



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8月1日

油中之油 (梁偉才神父)

慕道班課堂中，導師介紹聖事的標記，提及「油」的用處：

他問：「油有甚麼用途？」

同學甲答：「可以煮食。」

導師：「加水也可以吧！」

同學乙：「煮食加油會更美味。」

同學甲：「而且防止燒焦食物。」

同學丙：「不過，如果加太多油會使人肥胖。」

同學乙：「油炸食物也會『熱氣』，引致出『暗瘡』或者『生疔滋』。」

導師：「除了煮食外，油還有甚麼用途？」

同學丙：「油可以作為潤滑劑。」

同學乙：「很多工業機器都用『機械用油』來減少金屬摩擦、防鏽等。」

同學甲：「這種油可以使機器暢順運行。」

同學丙：「我們家中的一般門鎖也有油在裡面。」

同學乙：「這也可避免機件磨損或卡死。」

導師：「除了潤滑，減少磨損外，油還有甚麼用途？」

同學甲：「油可以治病？」

同學乙：「對，我肚子不舒服或頭痛時也會搽驅風油。」

同學丙說笑：「『驅風油』？是不是婆婆香水？」

同學乙：「為甚麼？」

同學丙：「老人家會常備一支，它散發的氣味很強！」

同學甲：「油其實也可以除污。」

同學乙：「有些油漆、油漬要用『松節油』才可除掉。」

導師：「除了治病、除污，油還有甚麼用途？」

同學甲突然大叫：「啊！」

同學乙及丙：「發生甚麼事？」

同學甲：「汽車要用『電油』驅動引擎。」

同學乙：「電動車就不用。」

同學丙：「但不少車仍用柴油或電油。」

同學甲：「油給予能量，給汽車動力。」

導師：「舊約中，天主多次以傅油方式去揀選賢士為祂工作。」

同學甲：「因此教會也在堅振聖事及病人傅油聖事中以聖油作為標記，給人恩寵。」

同學乙：「堅振聖事是要確認一個人已達到信仰成熟的程度，傅聖油是給予他聖神的恩典，有勇氣去傳揚福音。」

同學丙：「病人傅油聖事是透過聖油的標記給予病人治病及赦罪。無論是身、心、靈的病都可以治癒。」

同學甲：「『聖油』可以說是所有油中之極品。」

導師：「現在你們已明白了，可以下課了……」

(資料來源：公教報2026.06.28)

運動健將
2026.07.07

敗中感恩

剛果民主共和國在 2026 世界盃 16 強遭到淘汰，留下了本屆賽事最動人的畫面之一。

在以 2 比 1 敗給英格蘭後，球員們沒有跑回更衣室，也沒有任由失望吞噬自己。相反地，他們聚集在球場中央的中圈，手牽著手，一起禱告，獻上感謝……

這一幕被鏡頭捕捉下來，並迅速在社群媒體上瘋傳。成千上萬的網友指出，在球隊最艱難的時刻之一，球員們選擇了團結與感恩。

「即使在失敗中，他們仍轉向上帝」是分享這段影片時最常被重複的一句話之一。儘管他們的世界盃征程在那個階段畫下句點，剛果民主共和國仍留下了令人難以忘懷的印記。





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)

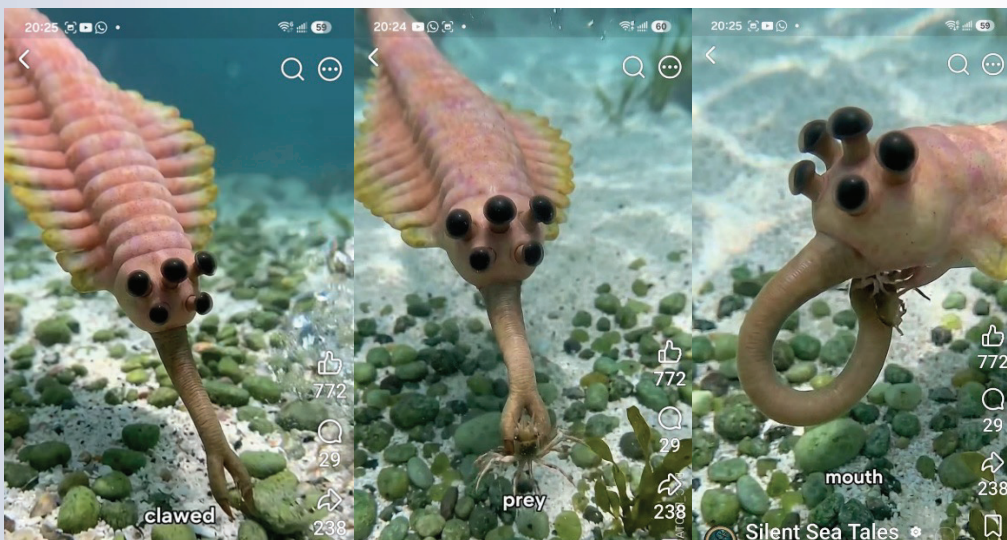
人間有情

2026年8月1日

動腦筋

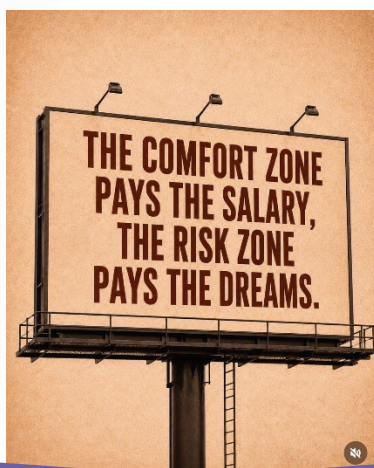
	X		Z				Y	
Z		W						
		R				T	X	
	W		X			U	R	
U		T						
				R				
S				U	X	Y		W
			W					
				Y	T			X

	8				6				12	1
6		3		1			12	10	4	5
12	10							11	6	9
					5	1	8		7	
				2	4			11		12
5		12		7	11	9	3	1		8
1			4	9	12		2	8		11
		11	9	10	7	3				4
	12			6			4		1	2
7		8	3	5						
2	5	6							4	9
	9			8		6		3	5	11



X	S	R	L	A	A	N	Z	M
L	N	A	Z	S	M	X	A	R
M	Z	A	X	N	R	A	L	S
A	L	Z	M	R	N	A	S	X
S	M	X	A	Z	A	L	R	N
A	R	N	S	L	X	Z	M	A
Z	X	L	N	M	S	R	A	A
R	A	S	A	X	L	M	N	Z
N	A	M	R	A	Z	S	X	L

78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78	78		
0	9	4	12	8	2	9	7	3	5	1	1	78		
78	9	5	1	3	10	12	11	8	4	6	78	78		
7	11	8	5	5	3	4	1	9	12	10	2	78		
3	12	5	6	8	7	8	6	9	6	1	10	2	78	
8	2	11	9	10	7	3	1	9	6	12	5	4	78	
1	9	10	4	6	12	5	3	2	8	7	11	3	78	
5	1	6	10	10	4	6	9	5	1	2	8	8	78	
4	12	10	7	11	9	6	5	3	3	11	3	12	78	
6	1	7	8	2	4	10	5	9	5	11	3	3	12	78
1	3	2	9	6	12	5	1	8	4	9	6	7	10	78
12	10	1	4	3	8	8	5	11	6	9	6	7	78	78
6	9	11	3	11	1	2	12	10	4	10	5	8	5	78
8	6	8	5	11	6	7	10	2	3	12	1	1	78	78



『思定會定期在沙咀懲教所、勵志更生中心、勵敬懲教所、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。』