



天主是愛

2026年8月15日

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6: 14)

牆內牆外祈禱

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匿名感的大城市中，找到傳播福音的新方法，發現建立團體的創意

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

教宗身體力行， 在城市親自參加福傳工作

教宗與貧困者午膳 消弭貧窮 接納邊緣者

「我沒有準備講稿，但我帶著對正義的渴望、真誠慈愛，以及一個懂得敞開大門、渴望歡迎所有人的教會而來；在這裡人人都被愛，沒有人是敵人，大家懂得活出和好、寬恕與和平。」教宗良十四世強調，「教宗」這稱號意旨「橋樑的建造者」，教會要連結家庭與社會，消除貧窮，克服不公。他補充：「這就是我們渴望成為的教會。」

共餐的恩典：教會的陪伴與希望

7月11日，教宗良十四世在岡道爾夫堡的「願祢受讚頌莊園」，與約200位弱勢人士共度一天並共進午餐。這項年度活動展現教會的開放與陪伴，重申使命：在人性尊嚴需要「聆聽、陪伴與希望」之處臨在。……

當天以彌撒開始，……。活動包括茶點、導覽，最後與教宗共餐。……。教宗感謝準備餐點的人員。他說：「每當我們聚在一起，在同一張桌分享相遇的精神，耶穌就在我們中間。我們正在建造一個不同的世界，一個充滿希望、在黑暗中成為光明的世界。」



文：梵蒂岡新聞網；圖：OSV新聞網

(資料來源：公教報2026.05.03)

如果其他在囚兄弟姊妹希望收到思定會的「思定Fun享」期刊及/或個人書信，可直接告訴「思定會探訪員」，或寫信告訴我們。



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8月15日

教友也身體力行,在城市中送暖



Paul Tam 覺得被祝福——在北角炮台山地鐵站

1/8 香港 · 🌐



歲月很硬，友情很軟。昌哥依然展現著他的韌性，面對每週的騷擾，他選擇沉住氣……，因為他知道一發脾氣，可能連這片立足之地都保不住。阿文以藥當飯，聽他說每天要把四十多顆藥當飯吞，令人心疼。阿昌雖然笑說記不起「讚美主」的旋律，最後卻還是和我們一句句唱出祈禱。陪伴就是這樣，不必多言，只希望來年再聚時，大家都能好好地、健健康康地在一起。🙏🙏🙏

(資料來源：臉書)



別讓「演算法」偷走你的自信

最近，我讀到一位大姐姐的分享。她喜歡在網上分享生活點滴。沒想到，竟然有陌生人無緣無故地在留言區不斷惡意批評她的身形。

面對網上排山倒海的「酸言酸語」，這位大姐姐沒有躲起來哭，反而勇敢地面對。

其實，網絡世界為何有這麼多令人討厭的「黑粉」(Haters)？他們到底在想甚麼？

大家也許不知道，在今天(2026年)的網絡世界，很多惡意留言的背後，其實藏著一個叫「演算法」的秘密。

那些在屏幕背後攻擊你的人，很多時跟你無仇無怨，他們刻意寫下難聽、誇張的話，只是為了解鎖平台的「流量密碼」。

只要成功激怒你或其他人去回覆，那個

帖子的點擊率和曝光率就會飆升。簡單來說，欺凌者只是利用你的憤怒和傷心來幫他「賺流量」。

在網絡商人的眼中，人可能只是一串冷冰冰的點擊數據。但聖經《創世紀》告訴我們，每個人都是天主「照自己的肖像」創造的(創一27)。在天主眼中，你的身形、你的喜好，都是祂精心設計，你具備無可替代的尊貴價值。

有人可能會問：「既然網上這麼多壞人，把Account設為不公開(Private)不就安全了？」雖然這是保護私隱的方法，但因為害怕被罵而躲起來，並非唯一的答案。

正讀中小學的你們，正處於發掘自己天賦的時期，社交媒體是你們展現創意、分享快樂的舞台。

聖保祿宗徒說過：「你不可為惡所勝，反應以善勝惡。」(羅十二21)。面對網絡

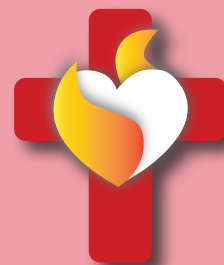
的黑暗，天主希望我們作鹽作光，而不是因為害怕而把光芒藏起來。

老師想送給大家一份「網上免疫力」。下次當你在網上看到不友善的評論時，請先深呼吸，看穿演算法的把戲，在心裡驕傲地告訴自己：「他寫這句話，只是為了騙取流量，這跟我的價值完全沒有關係。因為天主早已全無保留地愛了我。」

「悅學愈樂」的意思，是希望大家學得精明，活得快樂。願你們每一個人都能在網絡世界中，勇敢展現天主賜給你的才華，心靈不被演算法和「Like數」限制，做一個自由、快樂的天主兒女。



張展璋 | 曾在修會學校擔任宗教科主任，以淺白語言讓學生體悟基督的愛。



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

天主是愛

2026年8月15日

學業重要？還是精神健康重要？



有學生因為學習壓力導致出現精神障礙，例如抑鬱症、焦慮症、適應障礙等，而這些精神障礙可能影響學生在學習上的表現，這是一個惡性循環。要徹底處理情況，除了治療學生的精神障礙，還需要處理引致精神障礙的原因，例如協助學生培養處理學習壓力的方法，以及建議學生正確的學習方法和態度。當學生的精神障礙尚未穩定，仍在接受藥物和心理治療時，精神科醫生需要為學生提供醫療證明和專業建議，讓學生和家長向學校申請成為有特別學習需要（SEN）的學生，申請在學習上的調適安排。但是，精神障礙有不同的程度，有時即使學校作了調適，學生也難以應付，最後可能未能順利完成學業。

不同的情況，需要因應不同的評估，來作出適當的處理和安排。

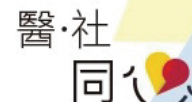
有一位學生就讀傳統學校，她被診斷患上了狂躁抑鬱症，其中一個風險因素是學習壓力太大，特別是面對不擅長的學科，她會感到特別焦慮不安。嘗試過不同方法，也無法讓她好好應付某些學科。評估過她的情緒障礙如何影響學習，而學習又如何影響她的情緒障礙，精神科醫生跟家長和學生詳細討論後，決定建議學校考慮為學生取消某個學科，讓學生可以在減低學習壓力下，完成其他的學習。學校收到醫生的醫學證明文件後，告訴家長醫生用的建議字眼未能被學校接受，告訴家長假如學生之後在其他科目感到壓力而不繼續學習，那麼學生是否需要停止學習其他科目？家長跟校方理論，說家長本身也不在乎學生的學業成績，家長認為孩子精神健康比學業成績更加重要，不希望見到孩子的精神狀態變差甚至輕生，所以不認同校方老師的說法。最後，家長跟老師的討論沒有結果，要求見校長作進一步討論，但老師說這樣的安排不適當。這件事讓家

長和學生氣憤，他們認為精神障礙和學習互相影響的問題，並沒有得到解決。學生也因此感到苦惱，更影響了她的精神狀態。

這個臨床個案，讓我們需要反思究竟孩子的學業成績重要？還是精神健康重要？期望我們的教育工作者，可以多加考慮學生們的學習壓力和精神健康。

重點

1. 有學生因為學習壓力導致出現精神障礙，例如抑鬱症、焦慮症、適應障礙等，而這些精神障礙可能影響學生在學習上的表現，這是一個惡性循環。
2. 要徹底處理情況，除了治療學生的精神障礙，還需要處理引致精神障礙的原因，例如協助學生培養處理學習壓力的方法，以及建議學生正確的學習方法和態度。



黃宗顯 | 精神科醫生，性治療師，大學教師，電台主持，熱愛生命。

作者電郵：hongkongpsychiatry@gmail.com

(資料來源：喜樂少年2026.06.21 第36期)

欺凌者



曳？

以為「欺凌者」就係「曳」？

好多施暴嘅小朋友，內心其實都喺度受緊苦

提起「欺凌者」，好多人第一時間諗到嘅，係一個故意搞事、唔受教嘅「曳學生」。但我哋嘅初步研究發現，事情冇咁簡單。好多做出欺凌行為嘅小朋友，

背後其實有連自己都講唔出口嘅情緒困擾。與此同時，研究搵到兩道實實在在嘅「保護網」，可以減低小朋友被欺凌嘅風險。

以下三個初步發現，值得各位家長同老師留意：



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15日

香港大學研究團隊社會工作及社會行政學系

我們正在進行一項為期3年的追蹤研究，關注小學三年級至中六學生及家長的心理健康與校園欺凌狀況。你的參與能幫助我們更了解青少年的需要攜手共建和諧校園生活 ❤️



Hku Antibullying
7月17日下午6:27 · 🌐

1 邊類小朋友，較容易捲入欺凌？

數據顯示，做出欺凌行為嘅小朋友，係幾個特徵上明顯較集中：以男生為主；家庭出現變動（例如父母離異或喪偶），又或者日常主要由工人姐姐、祖父母而非父母照顧嘅小朋友，明顯較多發生欺凌。另外，家庭社經地位較低、自覺學業表現較差，都係風險訊號。不過要強調，呢啲只係統計上嘅關聯，並唔等於話呢類小朋友「一定」會欺凌人；佢哋反而係最需要被多加留意同支援嘅一群。

2 「向外攻擊」，有時係「向內受苦」嘅另一面

研究用統計模型分析後發現，係控制咗性別同學業表現之後，抑鬱症狀越高嘅小朋友，做出欺凌行為嘅機會率亦明顯越高。而女仔成為欺凌者嘅機會率，大約只係男仔嘅一半。

呢個結果同近年嘅研究方向一致。過往大家傾向將「欺凌」單純當成一種對外嘅攻擊行為，但有研究指出，對部分施暴者嚟講，攻擊行為背後其實藏住一份向內嘅情緒困擾。欺凌者（尤其同時亦係受害者嘅同學，亦即係bully-victim）除咗有較多外顯嘅行為問題，亦普遍帶有抑鬱、焦慮等內心困擾。有學者提出嘅「素質—壓力模型」（diathesis-stress model）就將呢種現象概念化：當小朋友本身帶有某啲脆弱性（例如情緒困擾），係壓力環境之下，就有可能以攻擊行為呈現出嚟。換句話講，佢哋傷害人嘅行為，可能正正係一份自己處理唔到嘅痛苦嘅「外化」表現。

呢點帶出一個好清晰嘅啟示：單靠懲罰，好難真正切斷「困擾 → 攻擊」呢條欺凌路徑。所以，係處理欺凌行為嘅同時，亦應該配合情緒及心理健康嘅評估同支援，先有機會真正幫到呢班小朋友。

3 兩道「保護網」：家庭生活質素 + 社交情緒能力

係受害者嗰邊，研究就搵到兩個顯著嘅保護因

素：「家庭生活質素」同「社交情緒能力」。其中家庭生活質素係較強嘅一道防線——家庭生活質素指標每上升一個程度，小朋友被欺凌嘅機會率大約低三分之一；而社交情緒能力亦帶嚟相若嘅獨立保護效果，每上升一個程度，被欺凌嘅機會率大約低近三成。換句話講，一個既有溫暖家庭支持、又有良好社交情緒能力嘅小朋友，整體被針對嘅風險會大幅收窄。

呢兩個保護因素，係研究文獻都得到一致嘅支持，總結出較強嘅家庭支持同較高嘅社交情緒能力，都係對抗欺凌受害嘅重要保護因素。一項以亞洲中學生為對象嘅研究亦發現，父母嘅情緒支持有助小朋友維持「非受害者」嘅狀態。

更重要嘅係，呢兩個因素似乎係透過「源頭減壓」而發揮作用——穩固嘅家庭關係同成熟嘅社交技巧，會由一開始就降低小朋友被選做目標，或者一啲小磨擦升級成持續欺凌嘅機會，而唔淨係事後「捱得住」咁簡單。唔明??

💡 我哋可以點做？

呢啲發現其實都指向同一個方向：預防欺凌，唔可以只靠出事後嘅懲處。面對「欺凌者」，與其一味標籤佢哋「曳」，不如同時留意佢哋有冇情緒上嘅需要；而面對所有小朋友，平時用心經營家庭關係、幫佢哋打好社交情緒嘅基礎，就係最實在嘅保護。普及式嘅社交情緒學習課程，加上對家庭嘅支援，都係值得投資嘅初級預防方向。

香港大學社會工作及社會行政學系正進行一項關於香港校園欺凌嘅長期縱向研究，無論你是家長還是老師，你的觀察對我們來說都非常重要。用五分鐘為孩子嘅校園安全出一分力

(資料來源：臉書/Hku Antibullying)



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15日

以為「欺凌者」就係「曳」？

好多施暴嘅小朋友，內心其實都喺度受緊苦

提起「欺凌者」，好多人第一時間諗到係一個故意搞事嘅「曳學生」。但研究發現，好多做出欺凌行為嘅小朋友，背後其實有連自己都講唔出口嘅情緒困擾。

1 邊類小朋友，較容易捲入欺凌？

數據顯示，男生、家庭出現變動、或非由父母照顧嘅小朋友，捲入欺凌嘅風險明顯較高。

2 「向外攻擊」，有時係「向內受苦」嘅另一面

研究發現，抑鬱症狀越高嘅小朋友，做出欺凌行為嘅機會率亦越高，攻擊行為背後可能係一份自己處理唔到嘅痛苦。

3 兩道「保護網」：家庭生活質素 + 社交情緒能力

研究顯示，家庭生活質素每上升一個程度，被欺凌風險降低約三分之一，社交情緒能力每上升一個程度，風險亦降低近三成。

💡 預防欺凌，唔可以只靠懲處。用心經營家庭關係、幫小朋友打好社交情緒嘅基礎，就係最實在嘅保護。





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8月15日

睇波！睇波！
我睇到耶穌啊！
我睇到愛啊！



球迷世界

7月20日下午1:30 · 🌐

阿根廷隊衛冕夢碎，柏列迪斯等球員瞬間情緒失控，在場上施展鎖喉、揮拳等大動作，直接將足球場變成格鬥擂台，最終被追加紅牌處分。

在後方亂成一團之際，19歲嘅西班牙超新星也馬展現了超齡的優雅。他自顧單膝跪地祈禱，彷彿身處另一個平行時空，這種冷靜與背景的混亂形成了幽默的強烈對比。



球迷世界

7月19日上午11:30 · 🌐

超越比分嘅兄弟情！

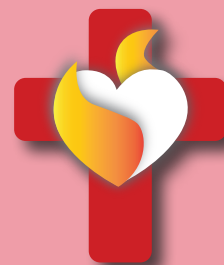


2026世界盃季軍戰啱啱完美落幕，英格蘭同法國聯手轟入10球，為球迷奉獻咗一場高達6:4嘅瘋狂入球大戰，創下世界盃季軍賽歷史新高！

但當終場哨聲響起，最觸動人心嘅唔係入球嘅激情，而係球場中央那一刻嘅寂靜。

完場那一刻，勝負嘅包袱瞬間放低。薩卡、烏帕美卡奴、馬迪遠等兩隊球員，主動走向彼此。佢哋緊緊圍成一個圈、低頭為彼此祈禱。

球衣顏色雖然唔同，但汗水同夢想嘅溫度係一樣嘅。足球最純粹、最神聖嘅靈魂：競技、尊重與兄弟情誼，永遠高於比分。



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15日

誰一戰擋下西班牙27次射門？

2026世界盃足球賽上，人口僅54萬的非洲島國維德角（Cape Verde），竟然以0:0逼和了頂級強權西班牙。這場比賽的頭號功臣是現年40歲、身價僅5萬歐元的老將門將沃齊尼亞（Vozinha）。

面對世界排名第二的西班牙，Vozinha全場多次化解險情，幫助維德角以0比0守住積分，也讓自己一夜之間成為全球熱搜人物。賽後他不只獲選單場最佳球員，更被許多球迷譽為本屆世界盃最勵志的人物之一。

維德角是什麼國家？

維德角位於非洲西岸外海，由多座火山島組成。儘管國土面積不大，但足球一直是當地最受歡迎的運動之一。近年來，越來越多具有維德角血統的球員在歐洲聯賽嶄露頭角，也讓國家隊實力逐漸提升。……

西班牙狂轟27次射門，Vozinha一戰封神

面對世界排名前段班的西班牙，幾乎所有賽前預測都認為維德角將陷入苦戰。……然而每當危機出現時，Vozinha總能適時挺身而出。……展現出極佳反應與判斷能力。全場比賽西班牙完成27次射門，卻始終無法攻破他的十指關。終場哨聲響起後，維德角成功以0比0逼和西班牙，拿下隊史極具意義的一分，而Vozinha也獲選單場最佳球員。

從25歲才職業化，Vozinha到40歲站上世界盃

1986年，Vozinha出生於維德角。……當許多球星在18歲就登上職業舞台時，他直到25歲才獲得第一份正式職業合約；當許多頂級球員效力豪門、



征戰歐冠時，他則在不同國家的聯賽間輾轉奮鬥。15年的職業生涯裡，他沒有獲得太多國際關注，卻從未放棄成為更好球員的目標。如今，40歲的他終於站上世界盃舞台，並在全球數億觀眾面前完成生涯代表作。……

Vozinha 爆紅背後的淚水

比賽結束的哨音響起時，Vozinha跪倒在球門前激動落淚。賽後受訪時，他那一雙因為不斷擋球而紅腫、發抖的雙手，成為該屆世界盃最催淚的經典畫面。Vozinha哽咽表示，他的眼淚是獻給已故的祖父母。同時他也透露了心中最大的遺憾：「我的母親和家人因為負擔不起昂貴的簽證費用，無法親自到世界盃現場，見證我人生最榮耀的時刻。」

現年59歲、從事清潔工作的安娜艾佛拉，首戰只能在家中看轉播。她受訪時驕傲地說，「我說過不會有球進他的球門，結果真的如此。他是很棒的門將，我很驕傲能成為沃齊尼亞的媽媽，希望他繼續擋下所有射門。」

Vozinha IG 粉絲暴漲千萬

這場比賽徹底改變了這名40歲大叔的人生，他的個人Instagram帳號在賽後短短幾天內，粉絲數從原本寂寂無名的5萬人，一路瘋狂飆升破1000萬人，全世界的球迷都被他的執著與熱血所感動。

美國火速協助簽證！母親將赴世界盃見證歷史2026/06/19

得知消息後，安娜艾佛拉難掩喜悅地表示：「事情進展得非常快，我真的很開心，終於能親眼看到兒子站上世界盃舞台。等比賽結束後，我一定要給他一個大大的擁抱。」



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15日

……當他們把世界冠軍的獎牌掛在Nico Williams的脖子上後，他跑向看台，把自己的金牌掛在母親的脖子上。

Nico於世界盃上閃耀之前，曾有一位女人在沙地上行走。她的名字是María Arthuer。1990年代，María為了尋找未來而逃離迦納。她赤著腳徒步穿越撒哈拉沙漠，逃離死亡。她一無所有地來到巴斯克地區，並養育出兩位西班牙國家隊足球員：Iñaki 和 Nico。

這位前鋒情緒激動地說：「我跑得很快，但沒有我母親那麼快。她逃離死亡，穿越沙漠。我把獎牌給了她，因為她比我更值得擁有它。」

他說得沒錯。球場上的任何一次奔跑，都無法與那位女人為了孩子所走過的路相比。Nico的每一次盤帶，早在球場出現之前就已開始：它始於一位拒絕放棄的母親那雙受傷的腳。

謝謝你，María。這面獎牌是你的。ES ❤️



動腦筋

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

試試看，劃掉每個方塊中的一個字母，就能顯示一個英文單詞

P/M	H/L	E/A	N/V	T/A
A/O		U/L		H/C
O/R	R/A	D/A	T/I	O/E
D/K		T/I		T/R
S/Y	P/A	E/T	G/I	S/N



『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。』



江門市聖母聖心天主堂

N	I	L	V	S
R		I		K
O	I	D	V	R
H		U		A
L	N	V	L	d



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



(攝影：本刊編輯; 2026.08.09)