

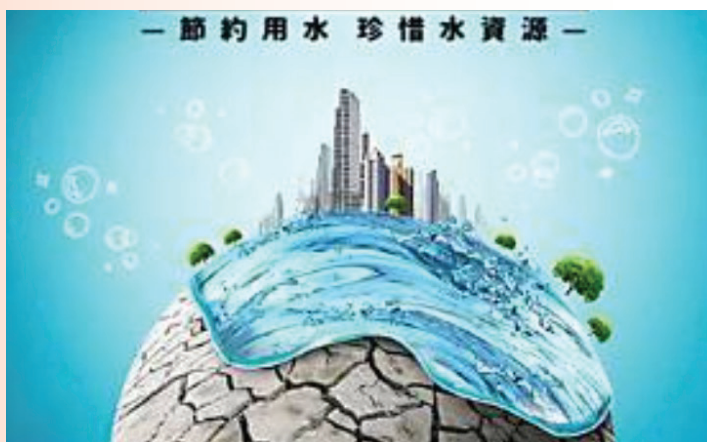
天主是愛

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9月1日

牆內牆外祈禱



進教之佑，為我等祈！

親愛的

:

- 1) 教宗2026年9月祈禱意向: 請為水資源的管理祈禱
願寶貴的水資源得到公平且可持續的管理，使所有人都能平等地獲取水資源。
- 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

願主的平安常與你同在！平安美善！

主內編輯組

瑪19:16-22

有一個人來到耶穌跟前說：「師傅！我該行什麼『善』，為得永生？」耶穌對他說：「你為什麼問我關於『善』？善的只有一個。如果你願意進入生命，就該遵守誡命。」他對耶穌說：「什麼誡命？」耶穌說：「就是：不可殺人，不可奸淫，不可偷盜，不可作假見證；應孝敬父母，應愛你的近人，如愛你自己。」那少年人對耶穌說：「這一切我都遵守了，還缺少什麼？」耶穌對他說：「你若願意是成全的，去，變賣你所有的，施捨給窮人，你必有寶藏在天上；然後來跟隨我。」少年人一聽這話，就憂悶的走了，因為他擁有許多產業。

聖言默想

我們付出甚麼，就會得到甚麼在生活中，我們常常會想，為什麼苦悶、不安或悲傷會隨著我們而來。但讓我問你，你對他人付出了什麼？我們付出什麼，就會得到什麼。如果你種植和平，你就會收穫和平。如果你播下苦毒，你就無法期待喜樂開花。你的行為與你的心是分不開的，它們會顯露你的心。因此，讓我們先從治癒我們的內心開始。和平的心會為家庭、工作場所，甚至教會帶來和平。

很多時候，我們將信仰簡化為道德清單：「我有犯罪嗎？我沒有犯罪嗎？」是的，道德是重要的——它引導我們，就像十誡一樣，是我們旅途中的小明燈。但信仰不僅是規則，而是一種關係。它是關於與耶穌相遇的經驗，祂愛我們，呼召我們走向自由。沒有愛、沒有喜樂、沒有寬容的信仰是枯乾的，也是沉重的。

今天福音中，那位富有的青年離去時滿懷憂傷——不是因為耶穌拒絕了他，而是他無法放下。他抓住那些讓他有安全感的東西，但這些東西卻無法給他真正的生命。而我們也是一樣：我們緊握財產、自尊、或那些讓我們麻木卻無法滿足的舒適感，讓我們感到沉重。跟隨耶穌就是付出、放手、信靠。不是因為天主要拿走我們的東西，而是因為祂想給我們更多——更多的自由、更多的喜樂、更多的天堂。所以今天，請真誠地省察你的生命：你緊握的是什麼，使你無法走近天主？你需要放下哪些重擔，才能飛得更高？不要害怕。慷慨地給予，深深地去愛，寬宏地去寬恕。你將會發現：你付出什麼，就會得到什麼——豐富的壓下來，搖動在一起，並充滿恩典。

馬浩恩神父, CMF樂仁出版社

(天主教香港教區手機Apps「Connect同行」; 2026.08.17)



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。



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9月1日



廣州百年石室聖心大教堂 原來與香港有莫大關聯？

廣州石室聖心大教堂，又被稱為石室、石室耶穌聖心堂，始建於1863年，由法國設計師設計，中國工匠建造，耗時25年，於1888年正式落成。之所以命名為「石室」，是由於教堂的所有牆壁、柱子，以及雙尖塔都是用花崗岩石砌成，如此特別的教堂建築，在全世界僅有4座，另外3座分別是舉世聞名的法國的巴黎聖母院、德國的科隆大教堂及英國的倫敦西敏寺。

百年石室聖心大教堂 由香港花崗岩建造

當時由於廣州沒有出產花崗岩，因此興建教堂所需要的花崗岩材料，均開採自香港牛頭角及茶果嶺的礦場，再用船運至廣州加工打磨，並用於建造教堂。

廣州石室：獨樹一幟的「中國風」哥特式教堂

作為一座哥特式教堂，廣州石室聖心大教堂無論裏外都充滿典型的哥特式建築元素，包括雙尖塔、拱形穹頂、石柱、彩繪玻璃、合掌式花窗櫺等，華美神聖，光彩奪目，展現出天主教堂的獨特魅力。

由於廣州石室聖心大教堂最終是由廣東石匠指揮建造，因此除了傳統的西方建築元素，這座哥特式教堂也融入了不少中國元素，非常特別。比如用糯米桐油代替水泥，用於石塊之間的黏合，可以既防水又牢固，教堂頂部的排水口則用了石獅子造型來代替西方的怪獸；教堂大門採用了粵式木雕，而石地板就換成了廣東大階磚，充分展現出中西合璧之美。

關於廣州石室聖心大教堂還有一個小小的趣聞，雖然教堂於廣州屹立了百多年，不過以前仍未流行航拍技術，所以人們一直不知道教堂屋頂的結構。直至2015年，一位姓陳的網友用航拍機從高空俯瞰教堂，大家才驚覺原來石室的屋頂是個巨型十字架！時隔百年，人們終於發現了石室教堂的「真面目」。

原文網址：廣州百年石室聖心大教堂 原來與香港有莫大關聯？ | 香港01

好系列

「聖人，你好！」之
碧岳神父

聖人，你是好牧者！

在祈禱中找到祂

碧岳神父常對那些生活困難、感到迷失的人說：「在祈禱中，我們發現祂。」很多人帶著焦慮、問題、甚至對天主的懷疑來找他，他卻反覆邀請他們：「不要停止祈禱。就算你甚麼話也說不出，只要把心放在祂面前。」碧岳神父帶領他們慢慢學會在祈禱中安靜，把憂慮交給主，與天主同行而得希望，而不只「要求天主解決問題」。

從絕望到內心平安

一位罹患重病、幾乎絕望的婦人在告解時不停哭泣，只覺得「天主已離開我」。碧岳神父聽完後，柔和而堅定地對她說：「女兒，耶穌沒有離開你，你一直躺在

祂十字架旁邊，但因你太痛，所以看不見。」他鼓勵她把每一刻的痛苦，像小小禮物一樣奉獻給耶穌，為教會、為罪人、為青年。這位婦人後來病情仍然反覆，但家人見證，她從一個只會埋怨的人，變成每天念玫瑰經、關心別人、甚至安慰比她更痛苦的人。她說：「外在的病沒有立刻好，但我從黑暗裡被帶去看見天主仍然愛我。」

不要再替自己找苦

有人以為「多受苦」才是成聖的捷徑，於是在生活中刻意為自己增加不必要的痛苦。碧岳神父斬釘截鐵要他們停止這樣做，並解釋說：天主會給人「剛好足夠」讓他成聖的苦，真正重要的是在已經臨到的處境當中，懷著信賴與感恩去生活。

碧岳神父(或常譯作畢奧神父, Padre Pio, 1887-1968)是二十世紀天主教一個傳奇人物, 1918年起, 他身上出現五處「聖傷」(對應耶穌釘十字架的五個傷口), 不斷流血且疼痛異常, 傷口一直沒有癒合, 疼痛也未曾減輕。碧岳神父在2002年封聖。他將自己奉獻給每一個人, 每天的大部分時間都用來接見各地前來的求助者。碧岳神父終生謙卑、沉默, 讓人從身上感受到天主的慈愛, 改變了無數人的生命。

◎主理：編輯小組

聖人, 你好獨特!

碧岳神父在聽告解時, 能夠嗅出大罪散發的惡臭, 就像腐屍的氣味。而當聽到真誠的告解之後, 他身上散發著玫瑰、紫羅蘭或茉莉花香或香水味, 是「聖潔的芬芳」的體現。

碧岳神父有非常幽默的一面, 留存很多輕鬆、甚至調皮的笑話。以下是其中兩個。

- ① 當有人說希望他能再活五十年時……「我究竟做錯了甚麼？」
- ② 有一位醫生說碧岳神父之所以會得聖傷, 是因為他太專注於思考基督的傷口。神父於是請那醫生好好想想自己變成一頭牛, 看看會不會長出角來。

聖人, 你的勉語好滋養!

「辦告解是靈魂的沐浴。你至少每週要去一次。即使是乾淨的房間也會積聚灰塵; 一週後再去, 你會發現它又需要除塵了!」

——常常清理小罪和自滿, 與天主修和, 保持純潔的心, 就有理由懷著希望。

「祈禱, 有信德, 不要焦慮。焦慮於事無補。天主是慈悲的, 祂會聽到你的祈禱。」

——在困境中保持希望和耐心, 憂慮只會浪費精力, 完全信賴至善、慈悲的天主。

聖人, 我要好好學習你!

碧岳神父把基督的十字架放在生命和牧職的中心。我要學習他每當看到十字架時, 除了看見痛苦和犧牲, 更要想起救恩和希望, 因為身體的苦痛總會過去, 救恩卻是永恆的。

碧岳神父把大量時間用在聆聽告解。我要學習他多聆聽別人的需要。更重要的是不只以耳朵去聽, 應以心去聆聽, 並以基督為中心, 不判斷, 讓人感到有同路人的安慰。

碧岳神父長年帶著聖傷和承受考驗, 默默忍受一切痛苦。我要學習他, 即使在日常生活和工作, 與人發生摩擦甚至被誤解時, 我也不會以憤怒反擊, 因為這樣正是魔鬼最想見到的。我要學習他以順服的心, 全然交託給天主。🔥



參考資料：

1. 轉化痛苦的感恩
<https://shalomtidings.org/zh-hant/%E8%BD%89%E5%8C%96%E7%97%9B%E8%8B%A6%E7%9A%84%E6%84%9F%E6%81%A9%E5%8A%9B%E9%87%8F-2/?>
2. Padre Pio: 13 facts about St. Pio of Pietrelcina to know and share
<https://share.google/sQKHOPVInNexRWdYj>
3. 五傷聖畢奧神父及祈禱文——西雅圖天主教華人團體第213期《回響》▲

(資料來源：更新96期《寤入奇途》/p.30-31/2026.03.06)



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9月1日



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，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。

悅學愈樂

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。

不要把別人的苦難當作你的「感恩工具」

最近看了一則關於菲律賓馬尼拉貧民窟「Happyland」的報道。那裡的人每天在垃圾堆中尋找廚餘，重新烹煮成「Pagpag」(拾荒食物，例如在炸雞店的垃圾桶回收別人吃過的炸雞，沖洗後重新烹煮，成為窮人的食物)來充飢。有不少香港學生看到此情此景，主持人問他們：「看到貧民窟的景況，有甚麼感受？」

學生回答說：「我覺得自己很幸福，要好好珍惜現在的生活。」

同學們，你看到這類報道時，是否也有過類似的想法？

用別人的不幸來提醒自己過得很好，看似是一種「感恩」，但我們有沒有想過：那些住在貧民窟、每天為生存掙扎的人，如果知道自己受苦的画面，只是成了千里之外的

我們「反思幸福」的媒介，他們會高興嗎？

把別人的貧窮與痛苦，當作凸顯自己生活富裕的對比工具，這種「感恩」其實是自私的。因為這時我們的眼光依然聚焦在「自己」身上——「我」很幸福、「我」很富有。這非但沒有消除貧富懸殊帶來的隔閡，反而助長了一種高高在上的優越感。

耶穌在福音中從未教導我們這樣去「感恩」。相反，聖經要求我們具備真正的同理心。「應與喜樂一同喜樂，與哭泣一同哭泣。」(羅十二15) 一同哭泣，意思是走入對方的處境，感受他們的痛楚，而不是站在安全線外，慶幸自己不用哭泣。

雅各伯書更直接挑戰這種空洞的自我感動：「假設有弟兄或姊妹赤身露體，且缺少



日用糧，即使你們中有人給他們說：『你們平安去罷！穿得暖暖的，吃得飽飽的！』卻不給他們身體所必需的，有甚麼益處呢？」

(雅二15-16)

天主教的信仰核心是「愛德」。真正的感恩，不應停留在「慶幸自己不是他」的心理安慰，而應該轉化為行公義的動力。當我們看見世界的不公與落後，我們不該感謝天主讓自己免於受苦，而該問天主：「我可以為受難者做些甚麼？」

下次當我們看到不幸的人與事，請收起那句「幸好我很幸福」的感歎。試著為他們祈禱，並在日常生活中，用具體行動去關懷身邊弱小的人。別讓別人的苦難，只成了你自我感覺良好的工具。

悅學愈樂

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。



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9月1日

【明愛】

微笑的背後： 一個孩子的修復



在幼稚園裡，五歲的小瑜臉上總是掛著笑容，她待人有禮，愛護同學，在老師眼中，她是個開朗的小太陽。然而，當她回到家裡，門一關上，笑容背後的世界卻是冰冷的。

小瑜在家中常目睹父母激烈爭吵及肢體衝突，她曾躲在床下的安全小基地，聽著物件被摔的聲響與母親的啜泣；她亦曾以弱小的身軀擋在父母中間，渴望止息他們的爭吵。可是，年幼的她無法改變現實，也不知如何說出恐懼。為了不讓大人擔心，她學會在人前把情緒藏起來，把笑容戴上，讓大人以為一切如常。

幼稚園老師與社工察覺到小瑜在家與在外的不同表現，安排了她接受遊戲治療。遊戲治療不是要求孩子陳述創傷細節，而是透過遊戲提供一個安全場所，讓孩子放心表達內在經驗。

有一次，小瑜與母親剛離開庇護中心回到幼稚園，在黏土遊戲裡，小瑜起初仍試圖保持開朗：做出她喜歡的窩夫餅和哈哈笑臉。其後，她將哈哈笑臉轉了轉，社工注意到便簡單回應，小瑜的笑容瞬間消失。她娓娓道出父母發生衝突的經過，說出她感到既生氣又害怕。社工輕聲反映：「聽得出你很難過。」小瑜回應：「說著我也有點想哭。」社工表示：「如果你想哭，可以哭一會兒，我會陪著你」。小瑜紅了眼眶，眼淚慢慢掉下。之後，她拾起畫筆，畫下社工的樣子，表示希望將社工帶回家裡去。相信當心底裡的悲傷被允許流露，孩子可以按自己的步伐自如表達。而當淚水沖刷內心後，小瑜帶回家裡去的，是一份舒暢與澄明。

遊戲治療亦包含與照顧者的合作。社工會建議家長延續安全訊息：避免在孩子面前爆發激烈衝突、在孩子顯露不安時先給予接納不責備、接住孩子的眼淚。當家庭與學校同步提供一致支持，遊戲中建立的改變才可能延伸到日常生活。

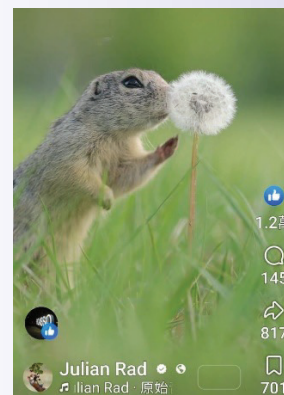
對小瑜來說，遊戲治療不是瞬間痊癒，而是一段累積被看見、被理解與被扶持的歷程。外在的笑容可能仍是她的保護色，但在遊戲室裡，心底的脆弱終於找到出口。遊戲治療幫忙她慢慢把心裡的難過綁成可以承受的形狀，讓笑容不再只是防禦，而是逐步從內而外的修復。

明愛家庭服務提供學前單位社會工作服務，提供個案輔導、兒童遊戲治療、兒童小組、家長培育活動等，以為兒童締造安全環境承托身心健康成長。

(資料來源：公教報2026.05.03)



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





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9月1日



哈利路亞

8月6日上午6: 20

Alexandra Adams, 32歲，出生時在英國肯特郡被登記為聾盲人士。她同時患有埃勒斯－當洛斯症候群，這是一種遺傳性疾病，導致她多次長期住院。

在疫情期間，她住院長達17個月，並不得不將醫學學業暫停兩年半。

在考慮成為醫生之前，她曾夢想代表英國殘奧游泳隊，朝2012年倫敦奧運邁進。那個夢想沒有實現，但她沒有放棄：她改變目標，花了十多年追求醫學，先在威爾斯受訓，之後在倫敦東北大學就讀。

本週，她同時取得兩個學位畢業：醫學學位與創意寫作碩士學位。

為了檢查病人，她使用一個連接到助聽器的藍牙聽診器；她曾在TikTok上親自展示這項工具，影片至今已累積近300萬次觀看。

如今，她正式成為全英國第一位聾盲醫生，並透過自己的故事提醒你：任何診斷結果都不該決定你的未來。



銀行館

8月18日

【無所謂背後的孤單】

「我可能就死！」

雄伯伯一來到蘇屋中心就咁講。

「痾咗成個星期血喇。」

佢語氣平靜得好似講天氣。

再補一句：

「無人無物，日日躑居居，都唔知為咩。」

雄伯伯獨居多年，早已同家人失去聯絡。

佢口中嘅「無所謂」，其實係長期無人回應之後的沉默。

同事和義工 Alena 輪流勸佢去睇醫生。

Alena 冇講大道理，只係拎起電話：

「雄伯伯，我幫你登記，好嗎？」

佢輕輕答「是但」，

Alena 即刻接住：

「是但即係好，我而家 book。」

有時，關懷唔係說服，而係替佢行第一步。

Alena 仲教佢上網聽歌，送咗張數據卡俾佢：

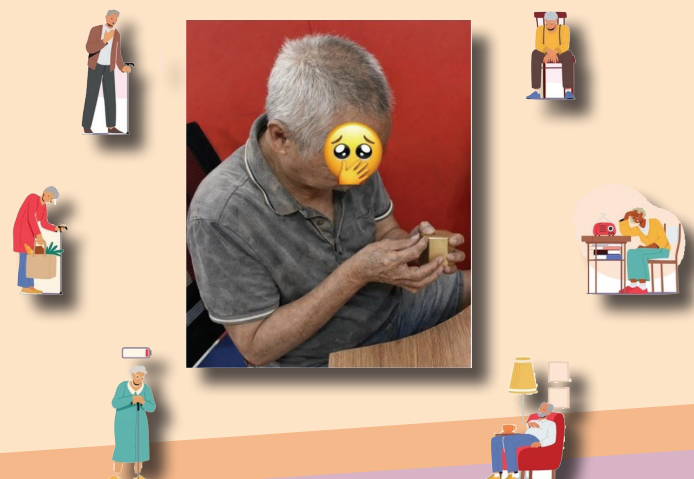
「以後唔使再覺得躑居居。」

「真係多謝你啦！」雄伯伯感動地說。

最怕聽到長者一句「無所謂」。

因為背後可能係——「我已經放棄咗自己」。

但今日，我哋選擇冇放手。





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9月1日

每天練這4個動作有效預防跌倒

1 坐姿抬腿



強化大腿肌力，幫助抬腳更輕鬆
每次抬起停留 2-3 秒，左右腳各 10 次

2 站姿踮腳尖



強化小腿肌力，提升步行穩定度
慢慢踮起腳尖，再慢慢放下，10-15 次

- 增強肌力
- 提升平衡
- 穩定步態
- 降低跌倒風險

- 增強肌力
- 提升平衡
- 穩定步態
- 降低跌倒風險

3 側抬腿



強化髖部肌力，增加側向穩定性
左右腳各抬起 10-15 次

4 單腳站立



提升平衡感，預防跌倒最重要
每次維持 10-20 秒，左右腳各 3 次



『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。』



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