



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15日

牆內牆外祈禱

親愛的 _____ :

- 1) 教宗2026年9月祈禱意向: 請為水資源的管理祈禱
- 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
- 5) 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

恭讀聖路加福音 6:1-5

一個安息日，耶穌經過麥田時，他的門徒掐了麥穗，用手搓著吃。有幾個法利塞人說：「為什麼你們做安息日不准做的呢？」耶穌回答說：「你們沒有讀過：達味和同他在一起的人，在饑餓時所做的嗎？他怎樣進了天主的殿：拿起供餅來吃了；又給了同他在一起的人吃。這供餅原不准他人吃，而只准司祭吃。」耶穌又向他們說：「人子是安息日的主。」

為什麼你們做
安息日不准做的呢？
(2026.09.05)



MANGA 漫畫: 默西亞傳(天主教版本)/
第123-125頁/2025年/香港樂仁出版社





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15日

教宗為尼泊爾提供援助 國際合作救災刻不容緩

「在尼泊爾和西藏邊境遭受致命洪災後，救援行動和緊急援助是當務之急。」尼泊爾宗座代牧區宗座代牧博加蒂神父（Silas Borgati）表示，「這是國家有史以來最嚴重的洪災，情況非常可怕，是國家一個極深的傷口。」耶穌會修女迪亞斯（Veena Dias）表示「尼泊爾和西藏邊境地區遭受到毀滅性山洪和山體滑坡災害規模巨大，救援隊正在爭分奪秒地搜索失蹤者。」

8月26日，尼泊爾與中國邊境的冰川崩塌引發泥石流，洪水洶湧而至，沖毀了村莊、道路與橋樑，並造成水電設施嚴重受損。……

教宗摯誠為災難者禱告

柏羅林樞機轉述教宗唁電：「向罹難者致以深切哀悼，並將他們的靈魂交託給仁慈的天主。」他亦向遇難者家屬表達最摯誠的慰問，並向所有受這場悲劇影響的人傳達心靈上的關懷，保證為救援人員祈禱。唁電最後以教宗的祈禱作結，祈求天主的庇護臨於眾人。

天主教組織積極參與救援 教宗捐款傳達關懷

……尼泊爾明愛會隸屬於宗座代牧區，其救援工作在災難發生後的最初幾小時內便已展開，提供糧食、基本生活必需品。梵蒂岡於8月29日宣布，教宗良十四世透過愛德服務部向尼泊爾明愛會提供了財政援助，以幫助災民最迫切的需要。

……

美國主教團國際正義與和平委員會主席扎伊丹（Abdallah Elias Zaidan）呼籲國際社會應動員更多人道主義援助，支持尼泊爾的弱勢家庭和社區，亦鼓勵救援需要「長期努力，幫助受災社區重建家園、恢復生計和修復關鍵基礎設施。」

他最後祈求聖母瑪利亞無玷聖心為所有受這場災難影響的人民提供安慰和庇護，「願她激勵國際社會像一家人一樣團結協作，共同解決尼泊爾人民的迫切需求。」



01 尼泊爾發生山崩與暴洪後，工人開始清理泥土。



02 泥石流淹沒了尼泊爾的民居與樓房，造成重大傷亡。

(資料來源：公教報2026.09.06) (攝寫：本刊編輯)

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15日



救援現場 科技應用



▲連日來，高原型中型複合翼無人機在吉隆上空往返監視險情。

新華社

無人機三維建模

- 精準還原地形地貌，精準測算堰塞體形態、河道淤積厚度與庫容，為風險研判提供量化依據。

邊坡雷達

- 24小時不間斷監測壩體形變與穩定性，實時捕捉小位移變化，嚴防潰壩、二次滑坡等次生災害。

軍民商衛星

- 對災害現場及上下游開展遙感監測，無人機巡查數據與現場監測哨點實時聯動，構築起「衛星遙感+地面監測」的防線。

熱成像無人機

- 穿透植被與淤泥，有效捕捉熱源信號，突破夜間、弱光等搜救盲區，一旦捕捉到異常熱源，就有可能發現被困人員線索。

衛星應急通信車

- 有效破解了極端複雜地形下前沿指揮通信難題，為整場搶險救援提供持續穩定、高速可靠的通信支撐。

資料來源：中國婦女網



▲衛星應急通信車為災區快速部署了移動設備 Wi-Fi 網絡。

網絡圖片

西藏泥石流

AI生成圖片

尼泊爾境內 高位冰川崩塌引發

背景：在陡峭山體、構造破碎等特殊地形條件下
冰川失穩 出現突發性崩塌滑移

災害鏈過程：

冰崩體從海拔5200至5500米的冰川區
高位崩落

大量冰川碎屑裹挾岩土、冰磧物快速下泄

形成衝擊力極強的冰崩碎屑流

匯入東林藏布形成泥石流

衝擊吉隆口岸並向下游尼泊爾方向運動

兩大特點：

速度極快：7分鐘運動約20公里
(每秒運動約50米)

破壞性大：影響距離達20多公里





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15日

成40歲人先確診ADHD



成40歲人先確診ADHD？

終於明白
點解以前會咁.....

我見到一個事業成功嘅大老闆KS，話自己兩年前先確診ADHD，然後得到好多中小企老闆熱烈回覆。大家都話ADHD係老闆其中一個超能力，成日都有好多計劃，好有動力實行。

其實我都懷疑自己係。睇到個post就的起心肝去睇醫生。同精神科醫生傾咗差唔多一個鐘，有啲角度係我一路冇思考過嘅。

醫生問我：小學階段，結交朋友順利嗎？

老實講，一啲都唔順利。見到其他女仔成日四五個人圍埋一堆，自己硬係得一個人，個感覺真係好差。又唔明點解人哋咁輕鬆就交到朋友，我就係做唔到。

醫生又問：老師對你嘅評價係點？

成個小學生涯，老師嘅評語都係：天資聰敏，若能慎言，定大有作為。其實即係話我成日傾偈同駁嘴。成績表滿滿係紅色，又成日欠交功課。老師對我嘅印象就係：「仲衰過啲男仔」（其實衰咪衰，做咩要話衰過啲男仔？）

而我一路都知道我個腦好多諗頭，同時我嘅行動力都好高，好多嘢都真係做得到例如我營運公司、上課程、讀碩士、再讀一個碩士、寫專欄、湊小朋友等等等等。我覺得有意思嘅，就會去做，唔會等做完一件事先做下一件。明明需要休息，但就係一路想做好多好多嘢。

睇屋企我都好甩轆。我張書枱長期堆滿雜物，做嘢個陣就將雜物搬去張床度，做完嘢又堆返上枱。水費、電費、煤氣費、稅務呢啲嘢，全部交俾老公負責。唔係佢想做，係佢知道俾我做太危險。我自己啲信用卡，久唔久就要俾逾期罰款。

同醫生傾個一個鐘入面，好似重新睇返過去發生過嘅事，好似終於搵到一個答案，一篇內容都寫唔晒，下次再繼續寫。下一次我都會講吓，喺EFT情緒取向治療嘅角度，過去ADHD帶嚟嘅好多受傷同成功嘅經歷，點樣形成咗我點樣睇自己，同覺得人哋點睇我。而家確診咗之後，我又會點樣理解自己。或者，可以對自己多一點同理心。

甚麼是情緒取向治療 (EFT)？

情緒取向治療 (Emotionally Focused Therapy, EFT) 是一種以依附理論為基礎的心理治療模式，強調情緒在關係與個人發展中的核心作用。治療目標是協助個人、伴侶或家庭理解、接納並有效表達情緒，進而重建安全連結與信任。核心是從情緒出發，修復連結，讓安全與愛重新流動。(Asia EFT)

注意力不足過動症(ADHD) 3種類型

@歐瀚文醫師 功能醫學

注意力不集中型 Inattentive

- 容易被景象和聲音分散注意力
- 缺乏對細節的關注
- 無法仔細遵循指示
- 犯粗心的錯誤
- 未能完成任務
- 忘東忘西

混合型 Combined

過動衝動型 Hyperactive-Impulsive

- 坐立不安
- 無法保持坐姿
- 跑步、跳躍或攀爬
- 煩躁不安
- 不適當時機過度說話
- 干擾他人的私人空間

- 表現出上述兩種類型的症狀組合

(臉書：張秀儀 Cindy Cheung / 2026.05.13)

段落排列：本刊編輯)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

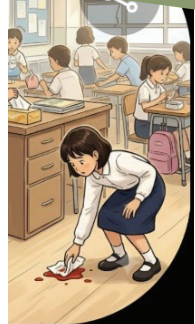
天主是愛

2026年9月15日



家教

下課後目睹一件小事，不知怎地入了心。



那是午飯前的一堂課，跟孩子說再見後，各人便如常為午飯時段作準備。負責派發餐盒的兩位同學將課室外盛載午餐盒的大膠箱，合力推進課室。他們專心推著，沒有留意到一些茄汁被濺到地上。正當我想上前提點之際，一位正打算上洗手間的女同學剛好走到那一小灘茄汁前。

她停下來，望一望地上的茄汁，便回頭走到老師桌上拿了一張紙巾把茄汁抹掉，把紙巾丟掉後，便繼續前往洗手間的行程。

本想上前稱讚她的好行為，走到一半卻打消念頭，原因是想到她剛才那一連串動作乾淨俐落，沒有一刻猶疑、也沒有打算惹人注目，那自發性來得多麼順理成章。

當孩子只是做該做的事，突然走過去煞有介事地嘉許，反而顯得太突兀了。

回到教員室，跟班主任說起這件事，我們都認為這小一女生真是個有家教的孩子。

「家教」是種很微妙的東西，有錢買不到、裝也裝不出來，但它總會在最不經意的電光火石間露出尾巴，那種從心而發的言行舉止從不說謊。

看過一段短片，策劃人邀請了一群來自低收入家庭的小朋友做一個實驗。實驗人員把小朋友最渴望收到的禮物放在他們眼前，正當孩子歡喜若狂之際，實驗員又把一件他們父母喜歡的東西拿出來，然後對小朋友說：「在你喜歡與爸爸媽媽喜歡的兩份禮物之間，你只能拿一份回家，你會選哪份？」孩子們先流露出一絲失望的表情，然後猶豫了一會。

最後，片段中所有孩子都決定放棄自己的心頭好，把父母喜歡的禮物帶回家。他們解釋自己會收到其他禮物，而爸爸媽媽則沒有太多收禮物的機會。

這班孩子雖窮，卻教曉了我們原來有一種家教，叫做「你快樂所以我快樂」。

同樣地，富有的孩子也可以很有家教。有一位舊同學，家境十分富裕。初中時，她被學校的曲棍球隊選中當

龍門。須知道曲棍球的球衣與配備豐富，尤其是負責守龍門的隊員，每次上場都要穿上一套如盔甲般的保護衣。

那套球衣價值不菲，全新的動輒上萬元。同學曾要求爸爸為她置裝，爸爸卻不肯，只吩咐她用學校借來的那套就好了。於是她迫於無奈之下與一套又殘又舊、充滿他人汗臭的裝備共處幾年。

到她畢業後，她的爸爸捐了幾套全新的龍門裝備給學校球隊，供未來的球員使用。

舊同學憶述：「我很感激爸爸的堅持。他從沒太在意我的成績好壞，卻在這些事情上特別嚴格。他常說我們不應該因為富有而獲得特別優待，而是應該因為富有而更體貼別人的需要。」現在，這位好友對慈善的事情總會義不容辭，繼續承父訓低調行善。

能夠憂別人所憂、樂別人所樂，是世上買少見少的難得情操，這便叫家教。家教從來沒有貧富之分，因為它完全取決於父母的態度。

社會富庶了，新一代的父母都不惜一切去用金錢、權力為孩子堆砌「最好的」。孩子被無窮無盡的物質掩蓋，眼裏根本沒有別人，試問他們如何能學會憂人所憂？再想，這一代的孩子的生活實在太忙碌了，他們只能為自己的事而著緊，力求自己比別人強，根本無暇去關心別人、替別人高興。

匆匆地，童年過去了，當年一切父母認為是最好的安排竟反過來變成一種負累，揮之不去。

我們當中，有人可能曾經在兒時暗地埋怨爸爸媽媽，為甚麼要寬待別人的孩子，卻對自己特別嚴格？今天卻感激他們當初的囉嗦與責罵。因為嚴格，所以我們學會守時守約、學會為他人設想。我們懂得何時道謝、何時道歉。我們不介意吃一點虧，亦不介意去成人之美。

在社會打滾了多年，便會發覺原來能令人活得安心快樂的最大原因，竟然不是亮麗的學歷或辛苦建立回來的人脈，而是那份從不起眼、植根兒時的家教。



St. Augustine
Youth Association



天上有愛

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15日

耶穌常常對我說話

怎麼辦？

怎麼辦？ 當你在生活中遇到難題時，你會怎樣面對？請  出你遇過的困難，並看看右邊耶穌對你說甚麼。



你試過覺得要說真話，但可能會得罪同學，心裡感到掙扎。

你曾經覺得自己不重要，沒有人在乎你。



你試過因為堅持信仰，而被朋友取笑。



你曾經在黑暗中感到孤單害怕，不知怎辦。



你試過被人冤枉，覺得不公平，但沒有人相信你。



你試過祈禱把煩惱告訴天主，
但又懷疑天父是否聽見。



圖文：小園丁

耶穌說：

15

因為沒有遮掩的事，
將來不被揭露的；也
沒有隱藏的事，將來
不被知道的。

(瑪十26)

2 4

你們不要害怕；你們
比許多麻雀還貴重
呢！（瑪十31）

3 6

凡在人前承認我的，
我在我天上的父也必
承認他。

(瑪十32)



好地地創作組

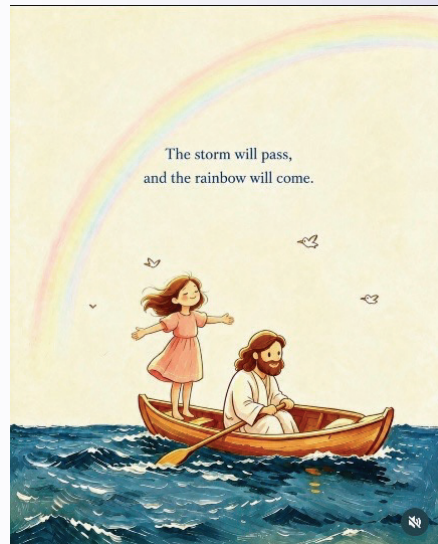
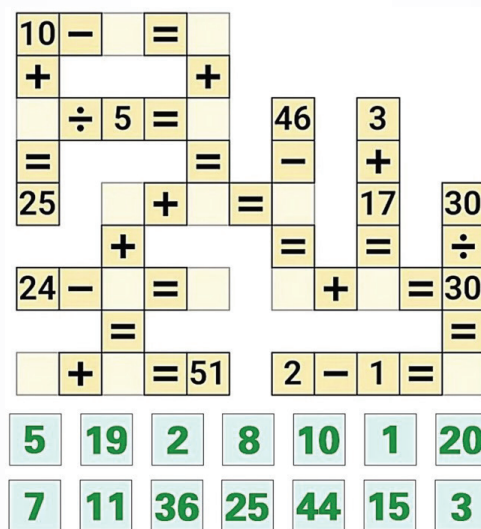


耶穌說：「兩隻麻雀不是賣一個銅錢嗎？但若沒有你們天父的許可，牠們中連一隻也不會掉在地上。」（瑪十29）

(喜樂少年2026.06.21 第36期)



『思足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。』





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15日

9月5日 聖德蘭修女 Mother Teresa

「我的血統是亞爾巴尼亞，國籍是印度，信仰是天主教，聖召是屬於這世界，而我的心全屬於我主耶穌。」

這位身材瘦小，但信仰卻如磐石的德蘭修女被天主委以重任，在世上宣揚我主對人類的愛，特別是對貧苦中最貧苦的人。

德蘭修女於1910年8月26日在東歐城市斯科普里 (Skopje) 出生，領洗時聖名Gonxha Agnes。五歲半初領聖體，1916年領受堅振。從那時起，她已經充滿對世人的愛。

在她18歲時，德蘭修女追隨自己獻身傳教工作的意願，離開家鄉到愛爾蘭加入Sisters of Loreto (羅雷托) 修會。1928年12月她從愛爾蘭啟程到印度加爾各答。1931年她發了初願後，被派到聖瑪利女子學校教書。1937年5月德蘭修女發了終身聖願，成為她自己所形容：「永遠是耶穌的淨配」，從那時起，她被稱為德蘭修女。

1946年9月10日她坐火車從加爾各答到大吉嶺避靜，途中接受了天主的啟示，就是她所說的「蒙召中的蒙召」，耶穌願意德蘭修女成立一個修會團體，照顧最貧苦的人。經過兩年的考驗，她才獲準成立「仁愛傳教修女會」。在1948年8月，她首次穿上白底藍邊的 sari，離開她深愛的Loreto修院，進入窮人的世界。

修讀完一個醫療傳道修會辦的短期課程後，德蘭修女在12月21日首次踏足貧民窟，探訪家庭，替小孩清洗瘡疥，照顧一位露宿的患病老翁，及一位患肺病和



極度飢餓的垂死女士。每天早上，在彌撒聖祭中恭領聖體後，德蘭修女便手持念珠，出發去尋找和服務那些被遺棄，得不到愛和沒有人照顧的人身上的耶穌。幾個月後，德蘭修女的學生，一個一個地加入，和她一起工作。在1950年10月7日，「仁愛傳教修女會」正式在加爾各答成立。隨後她將修會服務範圍擴大到世界各地，包括香港、澳門、台灣、新加坡、柬埔寨等東南亞地區。

德蘭修女的工作見證了愛的喜悅，人的尊嚴，事無大小都以愛心盡力而為，並得到天主那超於一切的友誼。

直到德蘭修女去世後，我們才得悉她勇敢，不為人知的另一面。她深深感受到與天主分離，甚至被離棄的莫大痛苦，使她更加熱切地希望得到主的愛。這心靈上的黑暗和痛苦將她更帶近天主。

1997年9月5日，德蘭修女安息主懷。她的一生見證了堅固的信仰，永恆的希望，無比的愛心。她回應耶穌對她的訴求：「來吧！作我的光」，使她成為一位充滿仁愛的傳教者、窮人的母親，將愛心帶給世界；是天主渴望愛情的活生生見證。

在2015年12月7日，教宗方濟各認可因真福加爾各答德蘭修女介入的第二項醫學奇蹟，並在2016年3月15日簽署法令，冊封真福德蘭修女為聖人。宣聖禮於慈悲禧年慶祝活動期間舉行，也是教宗的意願。宣聖主題是「天主溫柔和慈悲的使者」。

讓我們從聖德蘭、加爾各答的榜樣中得到動力，身體力行地將天主的溫柔和慈悲帶給世人，尤其是帶給最窮苦的人，以及有需要的靈魂。

聖德蘭修女·加爾各答
St Teresa of Calcutta



上主接近一切呼號祂的人，
就是一切誠心呼號祂的人。
(詠145:18)

圖片來源：quotesgram.com

本日彌撒答唱詠
nl5y260705

「即使有幸成聖，我也不會留守天堂，我會走進黑暗，為黑暗中的人燃點亮光。」



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15日

何必認真 [作者：Wasabi]

凡事過份了便不好，就算優點也是一樣。做事認真，怎看也算正面，但若過火甚至病態便不好，輕者讓自己過份繃緊，重者甚至影響到身邊的人。

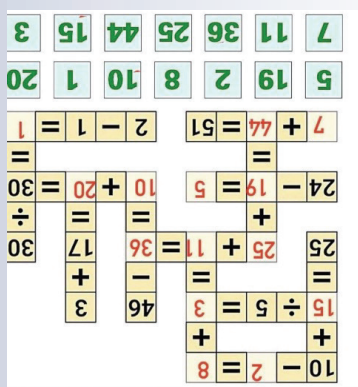
某年，我跟一位歌手到外地開演唱會，原本只因閒極無聊，便隨隊乘機旅遊。因為已多次去過目的地，不消半天便走遍了想去的地方，而粉絲們一直在酒店內外守候，於是我們只得關在房間裡自尋娛樂。幾個人無聊地玩是非題，我拿著是非牌，全神貫注地聽著發問。突然歌手失聲大笑，說我認真得快要滴下兩點汗。大伙兒接著群起取笑我，我當時並沒有生氣，只是不明白認真有何不妥？我不是凡事要爭勝，只是認為遊戲不認真便不好玩！

很多年後，我終於明白自己的情緒問題和性格缺陷，執著不放鬆原本只是自衛本能，卻逐漸演變成過份著緊，甚至加深了焦慮。九年前，我開始認真面對並治療焦慮症，服藥至今仍算能大致控制病情。雖然有時會反過來埋怨這種平靜下來的心態，使原本的集中力和思考速度減弱，但畢竟已過了搏殺的年紀，還是安慰自己要接受這樣，不再如以往標準的我。

.....

(Wasabi，舊一代斜槓族，前電台DJ，散文及小說作者。)

省略末段：本刊編輯
(資料來源：公教報2026.07.12)



聖奧思定

St. Augustine of Hippo | 希波主教・聖師
紀念日：8月28日

1 354年，奧思定生於北非。

2 他天資聰敏，熱愛文學與修辭。

3 母親聖婦莫尼加自幼以信仰教導他。

4 但年少時追逐名聲，也曾迷失方向。

5 莫尼加常為兒子流淚祈禱。

6 在米蘭，他聽見聖堂博羅納講道。

7 真理開始照亮他的心。

8 拿起來讀吧！拿起來讀吧！

9 他讀到聖保祿的話，終於決心回頭歸向天主。

10 387年後活前少，奧思定領受洗禮。

11 他開始在基督內度新生活。

12 後來，他成為希波主教。

13 430年8月28日，聖奧思定安逝。

14 他撰寫《懺悔錄》、《天主之城》，捍衛信仰、教養信友。

15 他的一生見證：人的心，只有在天主內，才能得安息。

“我們的心若不安息於你，便不得安寧。”
——聖奧思定

