



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10月1日

牆內牆外祈禱

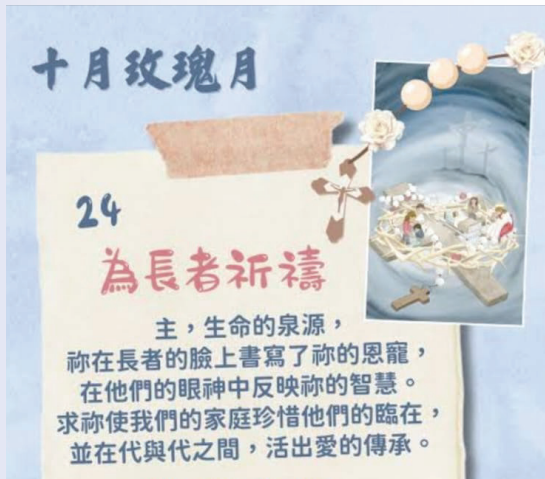
親愛的 _____ :

- 1) 教宗2026年10月祈禱意向: 請為心理健康牧靈祈禱
願心理健康牧靈關懷深入教會各個層面，幫助我們消除對
心理疾病患者的羞辱與歧視。
- 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！

進教之佑，為我等祈！

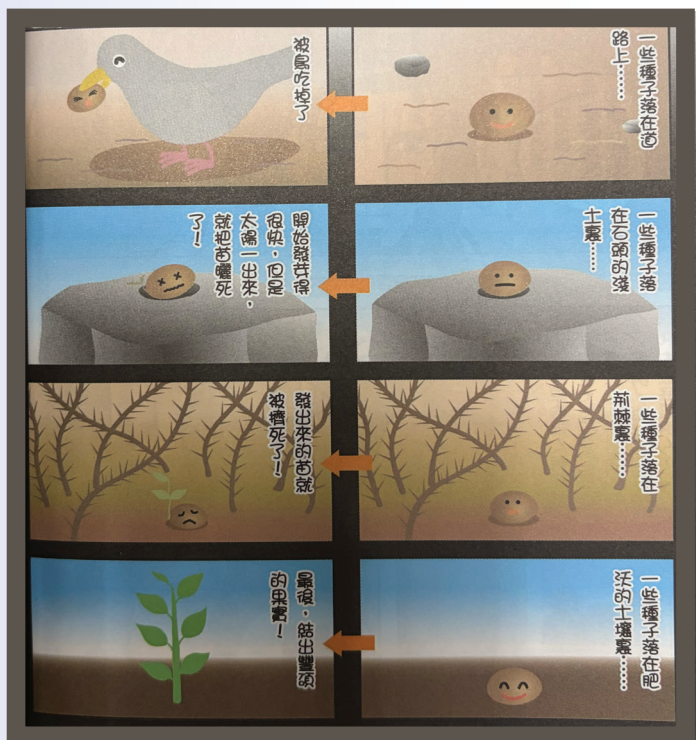
主內編輯組



(生命恩泉/臉書/2025.10.24)

路加福音 8:4-15

MANGA 漫畫：默西亞傳(天主教版本)/第150頁/2025年/香港樂仁出版社



那時，有大夥群眾聚集了來，並有從各城來到耶穌跟前的，他就用比喻說：「有一個撒種子的，出去撒種子；他撒的時候；有的落在路旁，就被踐踏了，並有天上的飛鳥把它吃了。有的落在石頭上，一長起來，就乾枯了，因為沒有濕氣。有的落在荊棘中，荊棘同它一起長起來，把它窒息了。又有的落在好地裏，長起來，結了百倍的果實。」他說完這些話，就高呼說：「有耳聽的，就聽罷！」

他的門徒問他這比喻有什麼意思。他說：「天主國的奧秘，是給你們知道的；對其餘的人，就用比喻，使那看的，卻看不見；聽的，卻聽不懂。這比喻的意思是種子是天主的話。那些在路旁的，是指那些人聽了，隨後就有魔鬼來到，從他們心中把那話奪去，使他們不至信從而得救。那些在石頭上的，是指那些人，他們聽的時候，高興地接受那話，但這些人沒有根，暫時相信，一到試探的時候，就退避了。那落在荊棘中的，是指那些聽了的人，還在中途就被掛慮、錢財及生活的逸樂所蒙蔽，沒有結出成熟的果實。那在好地裏的，是指那些以善良和誠實的心傾聽的人，他們把這話保存起來，以堅忍結出果實。」



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10月1日

聖言默想

耶穌講述一個撒種者出去撒種。有的落在路旁，有的落在石頭上，有的落在荊棘中，有的落在好地裡。種子好的；分別在於土地如何接受它。教宗方濟各稱這比喻為心靈的「靈性X光片」。

每一種土壤都存在於我們內。當天主的話彈開而未能進入時，堅硬的路旁就出現了。石地是那膚淺的心：它有開始，卻迴避扎根所需的深度、忍耐與犧牲。當焦慮、財物、分心的事和享樂佔據了福音本應茂盛生長的空間時，荊棘便長起來。

耶穌講這比喻不是要使我們氣餒。撒種者始終慷慨。祂不強迫，也不征服；祂交付自己，並信賴種子的力量。已變得堅硬、淺薄或擁擠的土壤，可以藉著祈禱、悔改、恆心和仁慈得到耕耘。

好地並不是一顆完美的心。它是一顆聆聽、持守聖言，並以堅忍結出果實的心。收成也許不為人所注意，但每當怨恨讓位給寬恕、恐懼讓位給信賴、自私讓位給慷慨、冷漠讓位給服務時，天主的話便顯露出來。

讓我們自問：是什麼阻止聖言在我內扎根？我的行為中有哪一塊石頭需要搬走？哪一根荊棘應該修剪？願聖神軟化那堅硬的，加深那淺薄的，清理那擁擠的。如果我們接納這顆種子並加以保護，基督必藉著我們的生命結出比我們所能想像更豐盛的收成。

馬浩恩神父, CMF樂仁出版社



嗰陣時無乜嘢

9歲🐱興高采烈地說要為我彈一首歌，原來是干與千尋裡的名曲《いつも何度ても》，他一邊彈，我輕輕唱著。

🐱：吓，乜原來有得唱嘅咩？

M：係啊，係日文歌嚟，你想唔想學唱？

🐱：你知唔知呢其實我三歲嗰時已經聽過呢首歌，嗰陣時無乜嘢。

M：咩有乜嘢啊？😂

🐱：之後我五歲又再聽到首歌，又係有乜嘢。

M：哦…咁而家有乜嘢啊？

🐱：即係我上個月又再聽到呢首歌嗰陣…就唔知點解會諗起我D 好耐冇見 D close friends，都唔知點解。



啊，原來是發現思念。

M：哦…即係你覺得好奇怪，同一首歌，三歲聽有乜感覺、五歲聽又冇乜感覺，而家九歲聽嘅時候有D新感覺？

🐱：係啦，我都唔知點解會咁，一彈就會諗起囉。

M：唔，呢個就係音樂神奇嘅地方，第一次聽首歌，有乜嘢，第二次都冇乜嘢，可能去到第十次都冇乜嘢，但每首歌都好似一粒種子，種咗入心入面、瞓覺，等到遇到適合嘅養份，就會突然間發芽長大。🌱

🐱：但係我都有淋水。😓

M：你有啊，你越嚟越大個，識多啲朋友，你地之間嘅friendship 就係淋水囉。

🐱：吓～係咪要用D friends D 血淋落去？💧

M：😂唔係啊！…我相信你明我講緊咩。

孩子調皮地笑一笑，點點頭。嘴裡頑皮，但其實心裡懂事，又是成長的一瞬間。

趁兒時唱很多的歌，願未來的心開滿花。

(Ms.Yu/臉書/2026.09.18) (命題及段落調節：本刊編輯)

思定 Fun 享

St. Augustine Youth Association



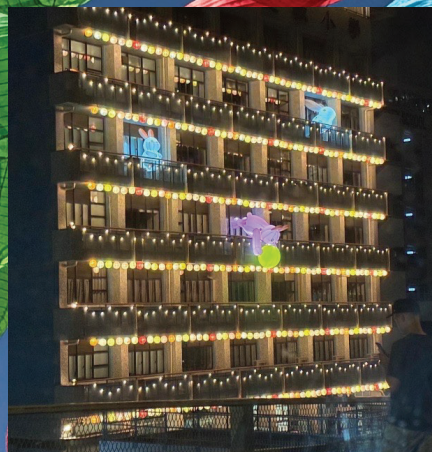
你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

天主是愛

2026年10月1日



國際中秋綵燈匯-維多利亞公園
樹影流光



藍田聖愛德華小學的中秋燈飾！



國際中秋綵燈匯-維多利亞公園
饌影流光 情懷滿載



國際中秋綵燈匯-維多利亞公園
荷塘月色



灣仔利東街「彩燈·迎月」中秋
慶典



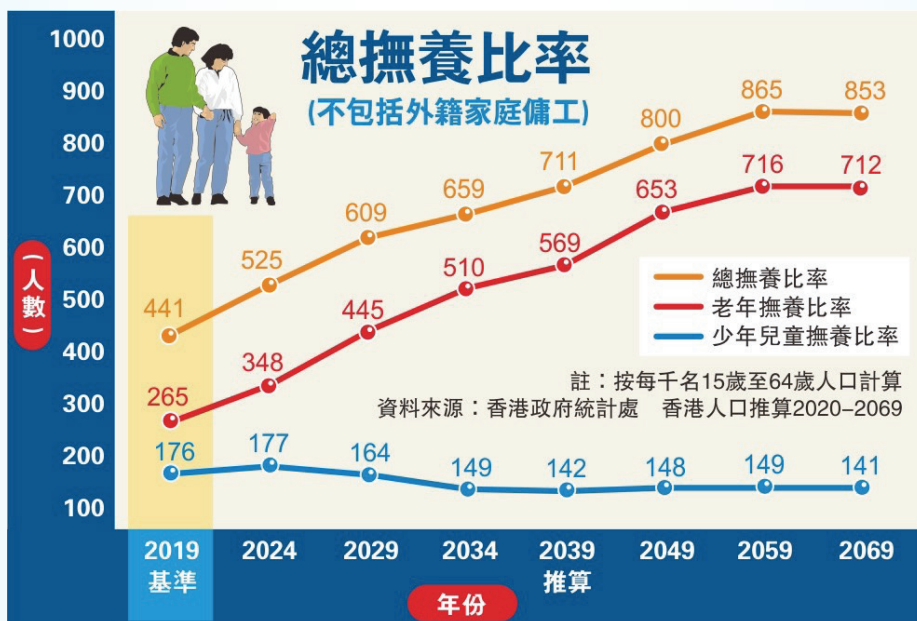
天上有愛

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10月1日

晚年乏人照顧？ 學者倡加強支援網單】



本報訊)「我的女兒在家中就好像一個『太陽』，長輩圍繞著她團團轉。但當長輩老去，那顆『太陽』要照顧每一顆星時，會吃得消嗎？」香港樹仁大學社會工作學系助理教授盧家詠博士指出，這一代的兒童長大後，將會面對更嚴峻的人口老化情況，及照顧家人的重擔。

教區80周年研討會的「家庭與照顧者」環節中，兩位公教學者建議政府推出更全面的長者照顧措施，並鞏固對長者及其照顧者的支援網絡。

盧博士指出，不少照顧者承受巨大的壓力，社會偶爾會發生照顧者輕生或殺害被照顧者的事件，大眾對照顧者停留在「很慘」的印象，事實上他們面對身體、心理和經濟的負擔之外，也缺乏實際支援及承受歧視，「有照顧者害怕帶著家人乘坐輪椅外出，因為在地下鐵裡有時會不斷遭後方的行人催促，令他們既心急，又羞於妨礙別人。」

「照顧者不一定『很慘』，有人很滿足，大部分情況是不斷起伏。」她表示，照顧者對家人的愛賦予其動力，「有年紀較大的照顧者盼望被照顧的親人們比自己先走，她才感到放心。」她期望大眾主動認識照顧者的需要，亦不應把照顧責任加於婦女身上。

數十年後的香港，家人仍能擔當主力照顧者嗎？另

一講者、聖方濟各大學湯羅鳳賢社會科學院教授黃於唱指出，現在香港有32萬名60歲以上的長者需要長期照顧，預計2030年將增加至40萬人，反映長者的照顧需求只會愈來愈大。

「二戰後的『嬰兒潮』令每年出生人數增至8萬至12萬人，然而，現時每年出生人數只餘3至4萬人。」黃教授指出，長者數目未來將會遠多於家庭內的照顧者，安老院舍宿位卻未見增加。他強調香港社會應從人手和資源上及早準備，社會亦需要透過「以老護老」及社區支援服務作配合。

問答環節中，與會的教區婚姻與家庭牧民委員會的同工強調教會團體合力關懷照顧者，例如定期舉行照顧者聚會，讓他們得到身、心、靈的支援，紓解鬱結。(鄧)

(資料來源：公教報2026.09.20)

S / P	R / G	O / K	J / O	S / F
A / D		U / L		H / L
T / V	H / I	D / O	S / E	O / E
E / O		R / E		X / O
D / L	A / Z	H / R	H / E	D / T



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10月1日

ADHD 的啟動困難

ADHD其中一個特徵就係啟動困難

講白啲，其實件事本身有幾難呢？唔難。但就係做唔到。我有一個好難忘嘅例子。

當時我估我四年班左右，屋企父母都要做嘢，我就一個人喺屋企。嗰日應該係假期。我就攤喺梳化度睇電視。

一整日就喺度睇電視。阿媽夜晚會返嚟。我知道佢返嚟之前，我要做功課同埋沖好涼。最好已經上床瞓覺。阿媽返咗一日工，差唔多11點返到嚟，發現我仲喺張梳化度睇緊電視。中午同夜晚都有落街食飯。功課有做到。涼都有沖過。嗰晚當然俾人鬧到七彩啦。從阿媽角度嚟講，我又理解佢做咩咁嬬：又唔係有俾錢你，一落街就係商場，點解連去食個麥當勞都懶？

而家諗返，其實嗰日我每個鐘頭都知道自己要

做啲乜。只係啲手手腳腳，收到我嘅指令「要落街啦」，啲手手腳腳好似好重，咁郁唔到，拖吓拖吓就十幾個鐘，咁就一日。

而家大個咗，在社會化的過程，我有對應策略去對抗，冇以前細個咁離譜。例如「要沖涼，因為朋友會聞到我個頭有味道」。成長嘅過程會累積焦慮，但諷刺嘅係，呢啲焦慮又會逼到自己啟動到——因為唔做嘅後果會令我好焦慮，所以焗住要做。（再唔出門口就返工遲到）

ADHD嘅特徵其實成世都喺度，只不過學識咗點樣管理，學識咗點樣應對。啟動困難唔係懶，而係ADHD大腦嘅運作模式。不過，有方法嘅。

如果你也常常明知要做，卻很難開始，可以留言分享你的應對方法。

網民回應

小時候一個人攤在梳化上，明明每個鐘頭都清楚該去吃飯、做功課、沖涼，手腳卻像壓了沉重的石頭般無法動彈，最後只能眼睜睜看著時間流逝並承受媽媽的怒火。這個童年畫面講得太生動，道出了無數 ADHD 者深陷「想做卻動不了」的無助與罪惡感，也溫柔地撕掉了外界常貼上的「懶惰」標籤。

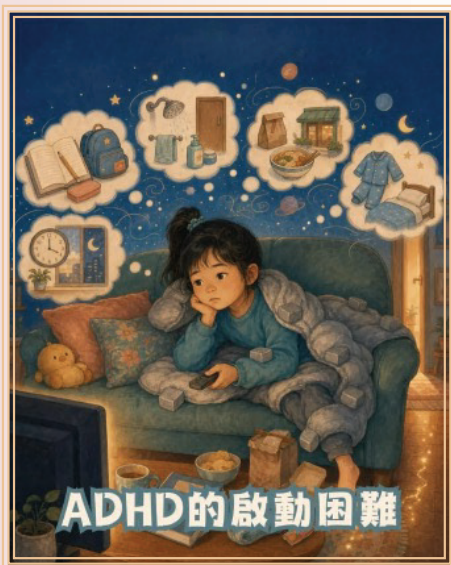
可以multi tasking處理好多嘢且充滿動力，亦都轉數好快學習好快；但都可能想要太多考慮太多最後情緒波動，更容易敏感挫折自我懷疑

回覆 2

查看1個回覆

可否pm我？你小四嘅經歷我而家仲經歷緊，我可以全日唔落街，起身要好掙扎拖幾個鐘先起到，唔駛食早餐然後午餐拖到晚餐先食，覆診紙寫3點但永遠4半截止登記先趕到

(張秀儀Cindy Cheung/臉書/2026.08.25)





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10月1日

社工師比我們還忙

在加護病房裡，有時候會覺得，社工師比我們還忙。

我們處理的是呼吸器、血壓、感染、器官衰竭，但有些病人真正撐不過去的，從來不只是疾病。

有一位病人，未婚、低收、獨居，和兄弟姊妹多年沒有聯絡。急診同事好不容易找到弟弟，他也真的來過，可是病人住進ICU後，再打那個電話，回應是「您撥的號碼是空號」。從此病人床邊再沒有家屬。他身上的財物是一百元、健保卡、幾件衣褲，還有一雙拖鞋。而我們在病歷上寫下熟悉的一句：「會診社工師，協助經濟及後續照護」。

另外一位病人，在家低血糖昏迷，不知道躺了多久。送來時身上有多處壓傷，全身皮膚狀況很差。護理師整理身體時，突然看見耳朵裡有東西在動。耳鼻喉科醫師一隻一隻夾出來右耳一隻，左耳五隻，蛆。那個畫面很難忘。但真正讓人難受的，不是蛆；是你會忍不住想：一個人到底孤單了多久，才會病到這個程度，都沒有人知道？父親已過世，兄弟姊妹聯絡多次都沒有出現。媽媽來了，卻連醫療說明都很難完全理解。她只是不斷問：「他以後回家，我要怎麼照顧？」我們可以把血糖救回來，卻沒辦法憑空變出一個有能力照顧他的家庭。所以，又是那句話：「會診社工師」。

還有一位長期喝酒的病人。住院後躁動，我們擔心酒精戒斷，但更麻煩的是，酒精之外，還有長年的家庭暴力。弱勢的太太，在這個家庭裡，同時是照顧者，也是曾經受傷的人。醫療團隊能開藥、約束、監測戒斷症狀，可是「回家以後，他或她，安不安全？」不是一張處方可以解決的。於是，我們又打給社工師。

還有病人跌倒住院。第一段婚姻早已結束，現在陪在床邊的先生，看起來一直都在照顧她。直到團隊慢慢發現，照顧的過程中，他有時會失控、出現負面



情緒，甚至動手打病人。這是ICU最難受的地方之一。一個人可以同時是照顧者，也可能是傷害者。一段關係裡，可以同時存在依賴、疲憊、愛，也存在暴力。「會診社工師」也只是我們能做的事。

以前我以為，醫院是在「救命」。待久了才發現，把心跳救回來，只是救命的第一步，有些人真正缺的，不是更強的藥物，而是一個可以回去的地方，一個願意接電話的人，一筆生活費，甚至只是出院時能穿上的衣服。

我們常說「家屬支持系統不好」。六個字寫在病歷裡很輕鬆，但它真正的意思可能是：「沒有人來」，「沒有人能來」，或者最殘酷的是，「有人來，來的人卻未必安全」。社工師做的，常常不是替病人解決人生，而是在人生已經裂開的地方，想辦法先接住他。也因此，我現在對「照顧」有了不同的理解。照顧不只是餵飯、洗澡、陪診。真正的照顧，是確認一個人離開醫院之後，還有沒有辦法好好活下去。所以，每次看到社工師在ICU裡，一通一通打電話、找家屬、找資源、處理安置、經濟、家暴、長照與那些我們連名字都叫不出的問題時，真的只想說一句：謝謝你們，處理了醫療之外，那些沒有人知道該交給誰處理的人生；面對社會、家庭無數的負面問題，你們到底是怎麼自我調適的？

如果你身邊有社工師，請讓他/她們知道：我們真的看到。而我也常常想，如果有一天，當你失去意識躺在加護病房時，我們打開你的緊急聯絡人名單時，第一個願意接電話的人，會是誰？



(ICU醫生陳志金/臉書/2026.09.16)

(命題及段落調節：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10月1日

祖父母/長者日教會勸勉

聖經中，天主多次藉長者彰顯祂的眷顧和照料，
在祂眼中，老年是祝福與蒙恩的時期。

年青一代可以為祖父母/長者做甚麼？

- 多探望和聆聽，讓孩子認識到他們是一份祝福
- 建立溝通橋樑，認識他們的往事，向他們學習生命的智慧
- 承認他們在家庭、社會、教會的角色，和擁有的尊嚴
- 以溫和及尊重的愛孝敬他們，照顧和保護他們的生命



為自己做甚麼？

- 堅信天主永不忘掉我們任何一個人，因我們是祂的子女 (依49: 15)
- 重拾靈性生活，到老年仍然能夠重新誕生，在人格和內心上成長 (若3: 4-7)
- 保持生活純潔、可敬 (智4: 8-9)
- 信靠上主，堅定不移地跟隨基督，為得光榮厚報和獎賞而奮鬥 (格後4: 16-18)
- 期待喜訊：「最美好的還在後頭—進入聖城」 (若14: 3)

為他人做甚麼？

- 即使身體軟弱，仍可去愛、去祈禱、去奉獻自己
- 將信仰傳遞給年輕人、幼兒
- 藉著祈禱，守護世界
- 關心年輕人，傳遞美好的信息，為他們開啟未來
- 見證信仰的榮耀，承傳使命、歷史和傳統
- 分享人生的閱歷，留下智慧的遺產，把祝福帶給其他人

以上內容取材自聖經、教宗方濟各論老年的教理、教宗方濟各和教宗良十四世的世界祖父母及長者日文告，由聖本篤堂家庭牧民小組編寫。歡迎掃描二維碼收藏分享。





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10月1日

鐵窗內的感恩祭

(義工來稿)



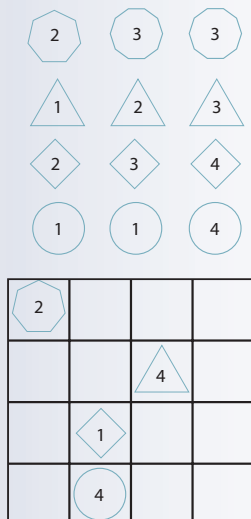
2026是9月14日是光榮十字架瞻禮。感謝天主賜我一個深刻的體驗。我有幸與數位教友和屈浩強執事一同走進青少年懲教所，參與由陳永超副主教主持的莊嚴又溫馨的感恩祭。

雖然只有兩位非公教徒在囚青年出席，但在歌聲及祈禱聲中，大家感受到的不僅是莊嚴的宗教氣氛，更是來自天父的慈愛，臨在於各人心中。活在鐵窗內，囚友要面對孤獨與高度的限制。這兩位青年選擇了進修，並報考2027年的中學文憑試。希望透過出席今次的感恩祭，他們體驗到上主慈悲所帶來的希望。

陳副主教的臨在帶來一份牧者的關懷。他提醒我們，「光榮十字架」代表基督帶給我們的希望，無論身在何處，天主的愛與慈悲，始終不變、不離不棄。

感恩祭的過程令我再次反思：「信仰的力量」、「陪伴的重要」及「悔改與更生」。陳副主教的同行，象徵教會對青年的關懷。感恩祭提醒我們，在困境及黑暗中仍能找到光明；人生永遠有重新開始的可能，每一台感恩祭就是一個開始。感恩祭不僅是一個宗教儀式，更是一份心靈的療癒。青年在感恩祭中看見自由的曙光。我們在祈禱中彼此扶持，並在信仰中找到前行的勇氣。

總結而言，參與這次與陳副主教同在的感恩祭，是一次充滿啟發的經驗。它提醒我們，信仰不只是個人內心的力量，更是一份能夠改變群體、帶來希望的恩典。(作者：一位教友)



『思定會定期在沙咀懲教所、勵志更生中心、勵啟懲教所、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。』

新學年剛開始，已經連續有學生輕生的個案，實在令人擔憂。我們需要盡快想出對策，避免學生輕生個案繼續發生，以下是一些對校方的建議。

學年新開始，對部分學生是很大的壓力，生活和環境都有很大的改變。學校可以作出更多調整，例如在開學的首月，考慮減少學生的學習時間，將功課由強制性改為自願性，甚至不安排功課。亦可安排情緒課，讓學生認識精神心理健康，協助學生培養處理壓力的技巧，以及面對情緒障礙時的處理方法和求助途徑。

學校也可以在學期開始時，設立自願性的情緒問卷作篩選工具，讓學生留意自己的精神心理狀況，假如問卷結果異常，學校可將其列為風險個案，並進一步跟進，也可讓家長多加留意及向他們提供跟進意見。

在篩選工具中，加入一些風險因素，例如精神病家族史，過往的精神心理問題、自傷和自殺紀錄。

學校如何預防學生輕生

錄、濫用酒精和藥物的習慣、最近的精神心理症狀等。這些都可能增加學生出現精神心理問題，可以定為風險個案。

目前香港的學校有「一校兩社工」的服務。另外，學校可以考慮再邀請專業人士作顧問，如臨床心理學家或精神科醫生，他們對精神心理健康有更多了解，假如學校能隨時為一些高風險學生的情況諮詢他們，獲取即時意見，讓學校能建立多一個安全網，減低學生輕生的風險。

現在老師工作量很大，除教學外，還需兼顧行政上的工作，管理層不妨考慮其他方法，如利用人工智能，讓他們多點時間去和學生傾談，關心他們的精神心理健康。

學生年紀還輕，未必有能力察覺個人的精神心理健康問題，也未必能夠有效向老師和家長溝通他們的心理需要，未能有效保護自己。而且，學生除了在家，大部分時間都留在學校，佔據他們生活上大部分的時間。因

此，學校可採取更主動的方法，進行一些預防方法，將這些預防方法變為恆常的日程，也為被識別為高風險的個案，提供建議和跟進。希望透過以上這些建議，學校能夠有效預防學生輕生的個案再次出現。

重點：

1. 開學的首月，考慮減少學生的學習時間，安排一些情緒課，讓學生認識精神心理健康。
2. 學校也可設立情緒問卷，讓學生留意自己的精神心理狀況。
3. 學校可邀請專業人士作為顧問，例如臨床心理學家或精神科醫生，為一些高風險學生的情況諮詢他們，讓學校能夠建立多一個安全網。
4. 管理層不妨考慮其他方法減少老師的工作量，讓他們多點時間關心學生的精神心理健康。

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

D	E	R	A	D
O		E		E
O	E	D	I	A
L		L		A
F	O	O	R	P

3	2	4	1
2	3	1	4
1	4	2	3
4	1	3	2

