



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10月15日

牆內牆外祈禱

親愛的 _____ :

讓我們一起祈禱。

- 1) 為祖國及香港
- 2) 為在囚者及他們的家人友好
- 3) 為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

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



教宗十月份祈禱意向： 為心理健康牧靈祈禱

教宗親撰祈禱文 🙏

因父、及子、及聖神之名。亞孟。

生命的天主，祢洞悉我們內心的隱秘，那居於我們內的光明與陰影，以及有時無人看見的無聲傷痛。

今日，我們將我們的弟兄姊妹呈獻給祢，他們在心理健康方面正經歷挑戰，因焦慮、抑鬱或任何其他精神疾病而孤獨受苦。祢以溫柔呼喚他們的名字，他們在祢內尋得尊嚴與希望。

求祢寬恕我們那些移開目光的時刻，是我們助長了對精神疾病患者的污名與歧視。

願祢的教會成為一所敞開的家，一個所有人都有容身之處的安全空間，一個陪伴而不排斥的團體，聆聽而不判斷，親近而不懼怕。

主啊，我們為所有照顧者祈禱：專業人士、家人、義工，他們以耐心與愛，搭建理解與安慰的橋梁。求祢賜予他們力量與慈悲，使他們能夠扶持他人。

求祢派遣聖神降臨於我們，使我們學會接納並將心理健康的關懷融入我們團體及整個教會的生活與使命中，如此，我們成為祢慈悲的鮮活標記，祢的慈悲永不遺棄，並總能使人重獲力量。

亞孟 🙏





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15日



讓精神健康支援走進青年的日常 (青少年服務精神健康工作小組)



青年以音樂分享情緒與生活感受，
讓音樂成為表達自己、與人連結的另一種方式。

明愛青少年及社區服務一直透過地區、學校及不同青年工作，回應青年的精神健康需要。除了輔導及個案支援，亦重視預防、及早識別、社區教育及青年參與，讓精神健康不只是「有事」才談的課題，而是成為青年日常生活的一部分。

從求助到參與

「明愛賽馬會平行心間」計劃由香港賽馬會慈善信託基金策劃及捐助。自2019年起已陪伴超過37,000名12至24歲的青年走過情緒高低。2024年計劃進入第二階段，於全港18區設立45個「平行心間」青年專屬空間，同時在130所中學成立由學生主導的「賽馬會平行心間站」及「平行心間學會」，並將服務與「賽馬會平行心間e療站」與「Open喻」兩個網上平台結合，全天候支援青少年身心靈健康。

青年來到「平行心間」，不一定是為了接受輔導。他們可以參與活動、認識朋友、找個地方坐一會，或與可信任的人傾談；當有需要時，再連結適切的專業支援。我們相信，精神健康服務不一定由「求助」開始，也可以由「參與」開始。

從5個「平行心間」到不同地區的青年工作，會因應不同地區青年的生活經驗，聆聽他們的聲音，與

青年一起探索適合自己的身心健康方式。

舒服，是甚麼？

在中西區，明愛賽馬會石塘咀青少年綜合服務於2026年進行了《中西區青年精神健康及生活狀況地區研究》，在164份問卷中，73%受訪青年表示最大的壓力來自學業。我們沒有急於告訴青年應如何減壓，反而問了一條簡單問題：「舒服，是甚麼？」有人說，是坐巴士上層靠窗位置；有人說，是關掉電話；有人說，是吹吹海風。這些答案看似微小，卻成為「微舒服」的起點。

青年其後透過街訪、陶瓷及玻璃創作、拍攝社區短片、製作「微舒服地圖」，以及從味覺、嗅覺、觸覺、視覺和聽覺探索「舒服」。這些探索最後化成「微舒服·五感體驗祭」，由青年向社區分享他們對「舒服」和精神健康的不同想像。

「微舒服」從日常的小片刻開始，讓青年更留意自己的身心需要，在忙碌中找到停一停、喘一喘的空間，也慢慢發現適合自己的照顧方式。

從5個「平行心間」到不同地區的青年工作，我們期望精神健康支援可以更早走進青年的生活，在平常的日子，有空間聆聽自己、照顧自己，並能彼此關顧；而在需要時，有人可以同行。

根據香港明愛發布的官方資訊，明愛服務在參與「賽馬會平行心間計劃」時，其運作與發展所蘊含的5個共享「平行心間」理念（或其「微舒服」身心靈健康的核心探索維度），是指引導青年人從日常出發，關顧自身的五感體驗範疇：



(資料來源：公教報2026.09.20)



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15日

靈火讀書 (林振華)



在戀愛中，人很容易被看出內心的甜蜜。同樣，若人的內心是平安的，他在與天主和與人的關係中，也必自然流露出愛與喜悅。

……內心平安，能讓天主的恩寵在我們身上運用自如；如此，當我們尋找天主、追求聖德時，便事半功倍。魔鬼的工作是使人遠離天主。其中最常用的手段，便是奪走人內心的平安。作者在書中列舉了常被他人當作理所當然、但其實內心並不正確的不平安處境，指出其中似是而非的謬誤，並教導讀者如何循序漸進地克服不平安。

要達到內心平安的先決條件，是對天主保持完全的開放：把一切全交託給祂。我們不要拒絕天主，只需配合祂，讓祂作主。作者提醒：靈修戰爭的「勝利」，並不等於我們能一時三刻便完全克服所有缺點，或從此不再陷於誘惑與跌倒。即使我們能保持內心平安，也只能一步一步減少跌倒，不要過於急躁地渴望立刻前進，不要超越自己的嚮導——聖神；否則只會迷路。靈修成長的標記不在於跌倒的程度或次數，而在於我們能否迅速爬起，繼續前行。

當我們面對現在或將來的困難而感到不平安時，往往因我們把希望寄託在自己或相信他人能解決一切。但我們真的比天主更有能力嗎？因此，我們應加深對天主的信任，以平安面對困境。外在狀況或許仍舊，然而因心境已不同，聖神就能悄悄工作。若我們因自己或他人的痛苦（例如疾病）而內心不平安，更應明白：天主絕不容許沒有意義、或我們無法承擔的痛苦發生。天主是全能且仁慈的；祂必能從壞事中引出更大的善，結出更好的果實。

有時，不平安也來自我們看見他人的荒謬行為，或政府與國家的不當措施，於是心生不耐煩、傷心與憂慮。若天主仍容許這些人與這些事，並給他們機會，我們又何必比天主更嚴苛、更著急？甚至，我們也不該要求天主接受我們自認正確的主見。

又或是當我們在作重要決定時猶豫不決，同樣會讓內心不安。若在祈禱，並諮詢神師後仍無法消除疑慮，就不必過分追求天主立刻給予「具體的啟示」。我們只要作出意向正確的決定；即使事情未如預期發展，天主也會回應並成全我們起初的意向。許多人在不平安時，也不全然相信天主的眷顧，因為他們缺乏經驗。其原因不是天主不可靠，而是我們始終不曾真正交託：我們習慣依靠自己以世俗的方法解決問題。

最後，作者強調：不要因暫時得不到內心的平安就感到不安。若一時無法保持平安，就先從較易的地方練習，如在日常工作與生活中、與人交談、甚至在行走之際，先習慣讓心安定。當你無法交託時，就祈禱把自己交給天主：不死撐、不掌控。讓你的意志隨時準備迎接意想不到的事，不屈服、不頹喪、也不急躁，守住對天主的信心。正是好機會平安地提醒自己——天主會偕同我們，藉着我們去處理祂所容許發生在我們身上的事。「這樣，天主那超乎各種意想的平安，必要在基督耶穌內固守你們的心思念慮。」

(斐四7)

(資料來源：公教報2026.09.20)

出版 寶光啟文化事業

作者 雅格·菲理

(Jacques Philippe)

譯者 符文玲、狄明德合譯

出版日期 2006年4月

定價 HK\$65

ISBN 978-957-546-560-5





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)
 更生同行

2026年10月15日

更生同行



義務導師回應及分享

(思定會董事/中秋日)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6: 14)

天主是愛

2026年10月15日



宿舍歲月中的溫柔同行

明愛賽馬會樂和宿舍是明愛康復服務轄下一所輕中度智障人士宿舍，我們為舍友提供住宿及個人照顧，至今已投入服務三十一年。在細水長流的宿舍歲月中，我們度過的每一個日子，都像是散落在時光裡的「光羽」。每一片光羽，都



承載著我們與服務使用者之間那分日夜相伴的友誼，以及那些從「不敢」到「做到」的動人蛻變。

May是一位年逾六十的輕度智障長者，初入宿舍時不肯進行身體檢查。每當要見醫生時便眼泛淚光及默然不語；即使家人多番勸喻和鼓勵，她仍堅持拒絕，更試過激動地躺在地上大叫大哭。面對這種強烈反應，家人也無可奈何，不敢勉強。

入宿後，May對見醫生仍然非常恐懼，只要提起打針或抽血，便會陷入驚慌。職員察覺到她的恐懼並不是單純的抗拒，於是嘗試透過耐心的傾談、理解及陪伴，慢慢建立了信任，開始了解May恐懼的來源。原來，她曾親眼目睹母親生病、接受治療及離世時所經歷的痛苦，這些畫面深深烙印在她心中，令她每當聽到「醫生」、「治療」等字眼，便會聯想到不安與傷痛。於是職員嘗試以她能接受的方式，重新解釋醫療的意義，讓她明白及早治療的重要。同時，在每次檢查或見醫生前，職員都會先清楚說明流程，與她討論可能的利弊，並尊重她的選擇。

起初，May只願意接受簡單檢查，對打針和抽血依然十分抗拒；後來，她願意由職員陪同下見醫生，了

解身體狀況，再一步一步接受醫生的建議。經過幾年的鼓勵與嘗試，May現在已可在職員陪同下接受打針及抽血。

最近，May更參加了「賽馬會安寧頌：融和篇」的活動，在職員陪伴下了解醫院運作、病人入院、危急時的醫療程序，以及病人的選擇權利。她在活動中表現積極，還主動向職員提問。透過分享與討論，職員亦進一步與她打開生死教育的課題，讓她開始認識並思考自己的臨終安排。

May由最初的抗拒，到今日的從容，反映的不只是她個人成長，也見證了團隊多年來以信任、尊重、勇氣、陪伴與愛編織而成的美麗光羽。未來，宿舍會繼續與May及其他服務使用者同行，陪伴他們發現生命中的更多可能。

(資料來源：公教報2026.07.12)





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15日

養恩大過天!

女友車禍離世，留下4個與他無血緣的孩子。李基銘無怨無悔地把他們養育了8年半，直到喜帖「父親欄」寫上他的名字：李基銘——養恩大過天！

李基銘拿到那張喜帖時，最先看見的，是父親欄裡自己的名字。短短三個字，讓他心裡百味雜陳。多年來，四個女孩一直叫他「Uncle」。他沒有介意。因為他很清楚，自己不是她們的生父，也從未想過用付出換來一聲爸爸。可當三女兒準備出嫁，把他的名字放進喜帖，那些共同走過的日子，終於有了一個不必靠血緣證明的稱呼。

對外界而言，李基銘是漢聲廣播電台主持人。聲音沉穩、工作踏實、單身多年，也曾被視為條件不錯的黃金單身漢。但他的人生，早在一場突如其來的交通事故後，轉向另一條路。當年，他與女友交往一年多。女友曾有過一段婚姻，育有四名女兒。李基銘接受她，也接納孩子們的存在。誰也沒有料到，一場事故忽然奪走女友的生命，留下四姊妹活在失去母親的混亂裡。那時，最大的孩子還在念高中，最小的只有九歲。

李基銘不是她們法律上的父親，他大可以在辦完喪事後，帶著悲傷回到自己原來的生活，沒有人有資格責怪他。可他放不下。事故發生後，他先搬進女友原本租住的地方，陪孩子們度過最慌亂的半年。後來考量生活開銷，也徵詢了孩子與生父的意願，才將四姊妹接到自己家中。一個原本獨自生活的男人，就這樣開始學著照顧四個正值成長期的女孩。

.....起初他想得很實際：只要提供一個安穩住處，讓年長的三個孩子順利讀完大學，等妹妹也長到能上大學的年紀，姊妹幾個便有能力搬出去生活。如此算來，最多七年他應該就算完成責任。

.....日子一天天往前走。四姊妹從失去依靠的困境，慢慢有了穩定的生活。李基銘也從暫時伸出援手



的大人，成為她們遇事投靠的人。三女兒後來談起他，最感激的不只是經濟上的照顧。她記得，這位叔叔願意花時間陪伴她們；把她們當成自己的孩子養大。雖然那些親手寫給他的卡片，稱呼依舊是「Uncle」，字裡行間卻早已視他如家人。

.....他的感情生活，也一直被放在後面。他並非沒有想過找個伴。只是每次想到婚姻，他先擔心四個女孩會被放在什麼位置？新的伴侶能否接納她們？孩子會不會再一次失去安全感？在她們仍需要安定的

的求學階段，他不願拿這件事冒險。這個選擇並不浪漫。它意味著一次次把自己的未來往後挪，也意味著所有生活安排，都得先多想四個人的感受。

李基銘沒有把自己說成偉大的父親。他只說，孩子們在相處中給他的回應，讓他覺得自己也跟著成長。後來，三女兒結婚了。喜帖送到手上，父親欄寫著李基銘。婚禮中他第一次以父親的身分成為主婚人，站上台致詞。不久後，女兒生下孩子，他還不到五十歲，便有了孫女。那一刻，他才真正感到，當初接住的並非一份限期七年的責任，而是一個會繼續長大的家。

孩子長大後，有人離家，有人建立自己的生活。李基銘捨不得，卻沒有拿著多年的付出綁住她們。他說，女兒們對他沒有法律上的義務，未來要怎麼生活，選擇權都在她們手裡，即使她們離開，他也不會用「不孝」兩個字責怪她們。他照顧她們時，沒有要求回報；放手時，也沒有把愛變成欠債。

李基銘失去了一位深愛的女人，卻沒有讓那場事故再奪走四個女孩共同成長的可能。多年後，四姊妹已能走向各自的人生，而他仍留在故居，替她們保留一個可以回來的地方。那張喜帖沒有改變任何人的血緣。它只是替八年半的陪伴，寫下了最恰當的總結：當年被叫作「Uncle」的那個人，早已把父親該做的事，一件一件做完了。

(臉書/星情錄/2026.09.25)

(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15日

走出情緒勒索的深潭： 把無條件的交付留給真正盟約

很多時候，女生之所以離不開一個糟糕的對象，是因為在一些不健康的互動中，不成熟的伴侶會無意或蓄意地利用女生的善良與寬容，演變成強烈的情緒勒索。他可能會一邊傷害妳，一邊展現脆弱說：「只有妳懂我、只有妳能拉我一把……如果連妳都走，我就徹底爛掉了。」

在這種「有毒關係」中，對方看準了妳不忍心放手的「聖母心」，便把妳的體諒當成他推卸成長責任的擋箭牌。妳滿腔的包容和心疼，到頭來沒有換來他的悔改與成熟，反而成了他繼續肆無忌憚的底牌。妳那尊貴的愛德，在這種單向索取的關係裡，只會演變成一場不斷透支妳靈魂的無底深潭。

把無條件的交付，留給對的盟約

經典美國小書《純真女人》提醒我們：一個值得妳去啟動「戀愛腦」、去毫無保留付出的伴侶，必須是一個同樣成熟、敬畏天主，並願意為妳承擔責任的男人。天主教的婚姻不是一場世俗的權力博弈，而是一件聖事。夫婦

雙方在天主的盟約裡彼此交付、共同走向聖化。真正的愛是雙向的承擔，而不是單方面的吸血與勒索。天主賜予妳溫柔與包容的

天賦，是要妳在神聖的盟約裡去建設一個彼此滋養的家庭，而不是讓人在虛假的甜言蜜語和罪惡感中，透支妳的青春與信仰。下一次，當妳那澎湃的愛意又想盲目湧現時，請記得聖言的提醒：「在一切之上，你要謹守你的心，因為生命是由此而生。」(箴四23)

先把這分珍貴的心交給天主。妳那用寶血買回來的靈魂，值得留給那個同樣願意在主內為妳雙手奉上責任與承諾的真命天子。

(教區婚姻與家庭牧民委員會)



Q 今健康

b 今健康

4種人留意情緒勒索，同理心強也容易中招！

同理心較強	心思細膩
情緒波動較大	事情會難過很久

上述皆為易有情緒變化族群，防情緒勒索請見圖3。

資訊來源：心理學專家 林仁廷諮商心理師

情緒勒索 (AI 概攬)

情緒勒索(Emotional Blackmail)

是一座看不見的深潭，表面上平靜無波，底下卻暗流湧動。身處其中的人，往往在不知不覺中被抽乾了能量，感到窒息卻又無力逃脫。這份心理學上的控制關係，是由知名心理學家蘇珊·佛沃 (Susan Forward) 所提出。

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



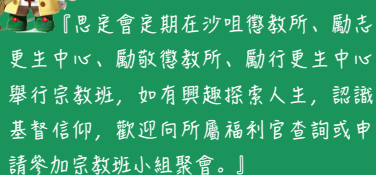
天上有愛
 你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)
 情緒勒索的「惡性循環」

2026年10月15日

1. 要求 (Demand) :	勒索者提出要求, 這項要求往往超出了你的界線或意願。
2. 抵抗 (Resistance) :	你試圖拒絕或表達不同意見。
3. 壓力 (Pressure) :	勒索者開始施加壓力, 讓你覺得「不答應就是你的錯」。
4. 威脅 (Threats) :	勒索者直接或間接地威脅, 例如「如果你不這樣做, 我就……」。
5. 順從 (Compliance) :	你因為承受不住壓力、罪惡感或恐懼, 最終選擇妥協。
6. 重複 (Repetition) :	勒索者發現這個方法管用, 便建立固定的行為模式, 深潭就此形成。

勒索者最擅長在關係中製造 FOG（迷霧），讓你看不清現實，只能順從他們的意志：

- (段落調節：本刊編輯)



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

