



羊牧之聲

祈禱和運動有助轉移情緒的沖擊

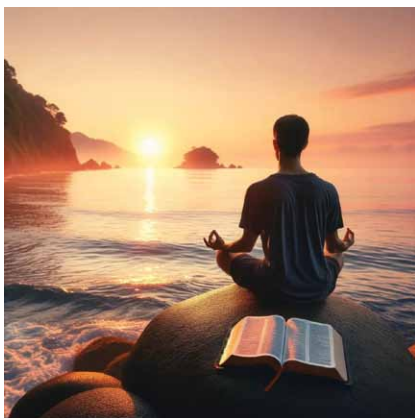
吳多祿

引言

每個人都有情緒，而情緒亦有正面的或負面的，有強烈的或輕微的，有持久的或短暫的，能控制的或不能控制的。在城市生活的人，尤其在香港，地小人多的社會中，控制情緒或轉移情緒便變得不能忽視的健康習慣。

理性思考

情緒很多時受人的信念所影響，例如，有一次，當我在加拿大的華人聖堂講道理時，我發覺有兩姊妹不停在講話，而且有時在發笑，我很不高興，但繼續講道。在彌撒後，我靜下來思考，發覺那兩姊妹在談話，是因為妹妹不懂廣東話，姊姊把道理翻譯給她，而我的道理頗有趣，所以她們間中也發笑。想到這裡，我的負面情緒也煙消雲散，換來的是愉快的心情。當有事發生時，真的要冷靜，思考一下真實的情況，理解一下事情的真相，可能我們會發現，事情並不是我們想像中那麼壞，或者在冷靜的頭腦下，我們會思考出一些解決問題的方法，使我們看到希望和光明。相反，衝動常使人判斷錯誤，做出錯誤的行為，而非理性的信念，更使人產生強烈的負面情緒。另一方面，理性的交談會幫人冷靜地去思考和面對問題，能幫人由負面情緒轉化成正面情緒，由憤怒轉變成平靜，因為理性的交談使人從另一角度去看事情，使人更理解真理和事情的全面實況，使人能心安理得。



恆常祈禱

祈禱能使人從另一角度去看事情，當人從信仰、愛和天主的角度去看事情時，時常都會有新的發現，會發現事情的真相，會發現解決的方法，會發現愛和寬恕比暴力更偉大和更有

效。祈禱亦會使人冷靜，看到希望和光明，亦能使人記憶起別人的恩惠和天主的恩寵，因而減低因衝動而造成傷害的機會。藉著記憶起別人的恩惠，會增加自己對別人的信心，因而更有勇氣去向別人求助。藉著記憶起天主的恩寵，會增加我們對天主的信德，使我們有力量去面對困難和痛苦。在祈禱中，我們會得到一份依賴和支持，使我們能繼續行走人生的旅程。祈禱亦使我們記得耶穌的教導，這個世界不是永恆的，而只是一個短暫的旅程，無論成功或失敗，富貴或貧窮，開心或痛苦，都會過去，唯有天主的愛和人的復活，才是永恆的。天主的愛和復活的希望能帶給人力量，去克服困難和痛苦，但須要莫大的信德，祈禱能增加我們的信德，使我們能全心信賴天主，好像胎生瞎子一樣全心信賴耶穌。

運動與服務

在日常生活中，運動能使人身心舒暢，有助舒緩情緒的沖擊，運動亦能使人體內的血液循環暢順，有助新陳代謝，增強抵抗力。有強健的身體，亦間接帶來健康的頭腦和心靈，使人更易協調和控制情緒的平衡。運動使人更易離開自己的安樂窩，來到大自然，吸收新鮮的空氣，曬曬太陽，一方面能促進健康，另一方面，亦能打開自己的心靈和擴闊自己的視野，使自己不這麼容易受情緒的支配。由於運動能使血液更易循環暢順，因而思考也會靈活些，當面對困難和情緒沖擊時，更易看到問題的所在，和更易尋到解決的方法。當我們能養成運動的習慣時，我們更易克服人的惰性，提升有紀律的生活，更積極面對困難和情緒的挑戰。運動不須要花太多的時間和氣力，只須要每天都練習，滴水可成河，積小可成多，日子久了，成效便會出現。另一方面，服務也是一種運動，透過幫助別人，心靈和身體都在運動。服務幫人打開自己生活的圈子，除了幫助別人，也能幫助自己，多些與人交往。

結論

每人都有不同的情緒，因著不同的家庭教育，不同的性格和不同的經驗，大家都有不同處理情緒的方法。透過正面的思考，恆常的祈禱和每天的運動，我們可以把負面的情緒，轉化成正面的情緒。助人為快樂之本，透過服務，我們除了能幫助別人外，也能幫助自己常保持一顆喜樂的心。

2025年
9月

聖安多尼堂



堂區通訊

第661期



地址：香港薄扶林道69A

電話：25466221

傳真：25480661

網址：<https://www.anthonychurch.org>

Email：editorial@anthonychurch.org



二零二五年八月份牧民議會 議決事項

1. 8月17日舉行「書信關懷囚友」第二輪講座，簡報刊於第6頁。
2. 8月24日舉行「玫瑰經音樂祈禱會」。報導刊於第5頁。
3. 9月28日舉行「堂區善會日」，請閱覽第4頁的海報。
4. 宣傳10月「串連玫瑰經」，聯繫善會成員、教友、慕道者及其他兄弟姊妹一起組合祈禱小組，敬禮聖母。資訊刊於第3頁。
5. 傳信、禮儀、互愛委員會繼續加強與下屬善會的聯繫，推廣及參與培育組及善會舉辦的活動，促進合作。8月培育分享刊於第6頁。
6. 繼續跟進組織「鮑思高網上慶禮院」，透過網絡聯繫近年領堅振的青少年，通傳堂區活動訊息。

二零二五年九月份動態 堂區禮儀活動

5th (周五)	首瞻禮六 恭敬耶穌聖心 晚上八時	14th (周日)	光榮十字聖架（慶日）	21st (周日)	常年期第二十五主日
7th (周日)	常年期第二十三主日	17th (周三)	三三追思亡者 下午六時	28th (周日)	常年期第二十六主日
敬禮聖安多尼 每月第二周二 下午六時彌撒			明供聖體 逢周四 晚上七時		
誦唸「向聖若望鮑思高禱文」 每月最後一天的各台彌撒後		「習練善終」祈禱 每月逢首周一的各台彌撒後		「進教之佑聖母降福」經文 每月廿四日的各台彌撒結束前	

鳴謝捐贈《羊牧之聲》

願聖母進教之佑及聖安多尼酬謝你們，
賜你們身心健康，家庭和睦，主寵日隆。

葉煥屏	\$1000	精叻馬	\$200
雷杏兒	\$100	家庭玫瑰組	\$200
潘宅	\$200	劉黃典卿	\$600
龐蔣靜儀	\$100	太極福傳會	\$500
聖安多尼之友會	\$300	教友	\$200
母親祈禱會	\$100	黃建舜	\$200
無名氏	\$100	聖體會	\$500
曹林秀琮	\$300		



聖安多尼堂 2025 禧年 培育講座



講者：吳多祿神父
時間：下午2:30 - 4:00

日期：9月14日
地點：母佑堂



禧年
好書推介
\$15

10月1-31日 「串連玫瑰經」



偕同慈母～互連祈禱～信靠主恩



❖擔任組長

邀請4人為組員
訂每天祈禱意向



❖成為組員

由籌委安排入組
每天唸指定一端



❖5人小組

每人分唸一端
每天完成一串



★邀請你 熱心參與★
組合加入【5人祈禱小組】

9月招募
組長、組員

取交表格
堂區辦事處
9月28日前

Whatsapp:
6416 9218



4周 祈禱意向



- 1-9/10 為世界和平、愛護受造界
- 10-16/10 為教會發展、掌權執政者
- 17-23/10 為福音傳播、青年牧民
- 24-31/10 為人類幸福、老弱貧病者





聖安多尼堂

ST ANTHONY'S CHURCH

聖安多尼堂

善會日



2025

透過設立攤位，介紹各善會宗旨、服務內容及活動資訊，促進交流。鼓勵大家尋找可以一同成長的團體加入。

日期：

9月28日（主日）

時間：

上午8時 - 下午1時

地點：

馮強禮堂

當日設有「我最喜愛善會攤位」投票，投票後有機會獲得神秘禮物。請大家踴躍參予。

投票分3個時段進行：

09:00 截票，09:10 頒獎

10:30 截票，10:40 頒獎

12:00 截票，12:10 頒獎



玫瑰經音樂祈禱會

在八月慶祝了聖母蒙召升天節和聖母元后紀念日後，堂區於8月24日（主日）下午舉行「玫瑰經音樂祈禱會」，聯合聖詠團獻唱動聽頌讚聖母的歌曲，帶領教友一同誦唸和默想「歡喜奧蹟」，同時為不同意向奉獻祈禱。

是次敬禮天上慈母的音樂祈禱會聚集了約270位參加者，大家非常享受兩小時在聖堂沉浸在共融祈禱，聆聽聖言和美妙的樂奏及歌詠（包括拉丁語、英語、粵語和國語），以集體誦唸五端玫瑰經貫串整個聚會。

在音統吳國輝兄弟和主任司鐸吳多祿神父作導言後，全體起立一同詠唱《聖母頌》，為音樂祈禱會揭開序幕。

首先，由主日學聖事班同學組成的〔萬福！瑪利亞〕樂團獻上 Regina Caeli（演奏）。在歌詠部份有不同成員加入，一同獻唱《聖母經》及 Song of Mary。



正式進入誦唸和默想「歡喜奧蹟」的部份，大家肅立詠唱《信經》和《天主經》，接著誦唸三遍《聖母經》及一遍《聖三光榮經》。

帶領眾人默想歡喜一端「聖母領報」，聖安多尼聖詠團獻唱《聖母經》（吳天福版本）、《聖母領報》、《如鹿渴慕》、《聖母領報》、《聖母經》（林樂培版本）及《聖母領報》。這一端玫瑰經是為所有患病者、受社會壓力和受精神折磨困擾的人祈禱，求主賜給他們力量、堅強及平安的心面對，舒緩他們的痛苦；求主安慰他們的心靈，賜給他們勇氣去戰勝惡劣的環境。也祈求主賜予照顧者耐心和智慧，幫助他們更好地照顧病人，並在照顧過程中得到力量和安慰。

則濟利亞聖詠團帶領默想歡喜二端「聖母訪親」，詠唱 Dona Nobis Pacem、《效愛聖母》及 Ave Maria。這一端玫瑰經求聖母瑪利亞為患病的弟兄姊妹轉禱，賜予他們一顆依恃天主的心，令他們的身心靈都得到痊癒。



鮑思高聖詠團繼續引領大家默想歡喜三端「耶穌誕生」，詠



語誦唸，為多種意向祈禱，包括和平、治癒、各國領袖修好、世界和諧等。

歡喜四端「獻耶穌於聖

殿」由聖方濟各聖詠團帶領默想，詠唱 As I kneel before you、《極溫良的母親》及 Anima Christi。這一端玫瑰經是為信德祈禱，求天主堅強我們的信德，使我們知道人生真正的方向，明白真正的意義，能以堅忍和寬恕去面對一切挑戰。



悲的天主安慰保守他們，賜予他們平安與希望，可以早日與家人團聚。亦為病苦中的人祈禱，求主賜他們力量去面對並全心交託。懇求主在我們軟弱的時候，記起並紀念主耶穌的苦難，在祈禱中尋找主的指引。

祈禱會以全體詠唱禧年主題曲「希望的朝聖者」為終結。

吳神父表示：「很感恩，今次『玫瑰經音樂祈禱會』很好，很感動，願聖母祝福你們。」

大家可在堂區網站觀賞及重溫音樂會的YouTube影片。



唱 Puer Natus Est（單簧管伴奏）及 Hail Holy Queen。這一端玫瑰經以英

禧年培育講座：「聖詠中的望德」

8月3日（主日），斐林豐神父在聖安多尼堂進行了「聖詠中的望德」禧年講座，有130多人報名參加。斐神父將講座內容及涉及的各章聖詠分成七個部份：



講座錄影已放在
培育組YouTube頻道，
歡迎教友重溫。



1. 主耶穌的望德聖詠 (詠22 (21), 31 (30), 40 (39))。
2. 天主自己是望德的第一對象 (詠5, 7, 18(17), 33 (32), 71 (70), 73(72), 91(90))。
3. 渴望天主給我什麼？ (詠145 (144), 4, 112 (111), 130 (129), 119 (118), 42 (41), 16 (15))。
4. 兩種希望：真實的希望，不明智的、荒謬的希望。(詠10 (9B), 41 (40), 44 (43), 52 (51), 62 (61), 118 (117))。
5. 天主的許諾，國破家亡，依靠天主許諾充滿望德的祈求。(詠89 (88))。
6. 天主滿全窮人和受苦者的祈求。(詠9, 39 (38), 43 (42), 56 (55))。
7. 聖詠中望德的強有力的圖像。(詠42 (41), 55 (54), 63 (62), 143 (142), 70 (69), 84 (83), 121 (120), 123 (122), 126 (125), 130 (129))。



「書信關懷囚友」講座2

今年復活節，我們收到超過100封堂區教友寫的信，透過善牧助更新協會送到獄中的近人手中，以書信方式建立關懷與支持的橋樑，讓暫時失去自由的囚友在孤獨中重建自我的價值。

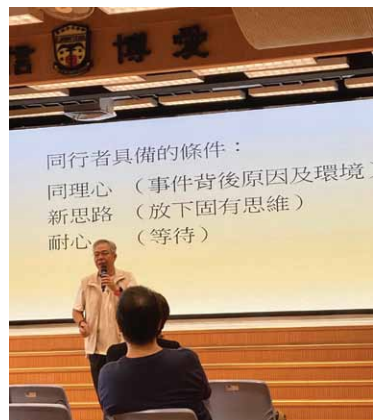
8月17日（主日），堂區再次邀請善牧助更新團體來為堂區教友分享寫信要注意的幾個方向：

1. 如何應對在囚人士的提問及請求
2. 如何保護通信雙方的私隱
3. 你是否適合與囚友通信

當天，講者亞達的精彩演說，讓我們了解到如果收到回信要如何處理，既要確保囚友的私隱，亦要學會保障自己的個人資料。參與者的心理準備，大家思考自己是否準備好面對可能的情緒挑戰，自己是否適合參與這份關愛的善工等等。

中秋將至，就讓我們透過書信向在囚中的弟兄姊妹送上溫暖。大家可以在辦事處或資訊台領取書信卡及信封，並請於9月15日或之前將寫好的書信，在信封貼上\$2.20郵票後，放入收集箱中。書信雖簡單，卻能穿越高牆，傳遞溫暖與尊重。

堂區收到向筆名「小倩」、「聖安多尼堂姊妹」、「一位老教友」的回信。請你們向辦事處取回信件。



禧年朝聖一天遊

楊永賢



2025是天主教會慶祝的禧年。禧年朝聖都會想起意大利羅馬，隨著梵蒂岡的聖伯多祿大殿、聖若望拉特朗大殿、城外聖保祿大殿和聖母大殿開啟聖門；「禧年」會聯想起歷史進程與瞻望未來，那麼會不會想到本地朝聖呢！

香港天主教發展歷史又是怎樣呢！聖安多尼堂除了舉辦前往羅馬朝聖外，也為教友舉行了「本地禧年朝聖一天遊」，從教堂朝聖中，讓我們更深入認識香港天主教的發展過程，更加讓我們努力去做福傳。

7月26日，吳多祿神父為我們在聖安尼堂進行朝聖祈禱，作出希望之旅的開始。第一個朝聖地是聖母無原罪主教座堂，義務導賞員為我們打開聖門，代表迎接我們進入基督內，內裡成十字形的空間，使人彷彿進入了基督的十字架裡。我們安坐後，導賞員詳細講解香港天主教發展史、座堂的歷史及歷任主教。羅馬教廷傳信部在1841年，將香港升格為監牧區。瑞士籍教區司鐸若瑟神父 (Theodorus Joset) 在1841成為第一位宗座監牧，他是天主教在香港傳教的先驅。1842年，若瑟神父在威靈頓街和砵甸乍街交叉口建立了香港第一間教堂：聖母無原罪堂。主要是為了服務遠離家鄉的葡萄牙教友而建的。1842年8月5日，若瑟神父在香港逝世。1859年聖堂被火燒，1860年原址重建。1874年，天主教香港監牧區被升格為香港代牧區。1888年，聖母無原罪堂轉往堅道建成。1946年，教廷把香港代牧區升格為一個聖統制主教區，成為現時的天主教香港教區。香港代牧區第四任宗座代牧恩理覺被委任為首任天主教香港教區正權主教。高主教是香港



依依不捨，要別過聖母無原罪主教座堂，在海怡半島與教友共進美味午餐後，便到赤柱聖亞納天主堂，1959年就在這漁村中建成了，以聖母的母親聖亞納為聖堂及堂區主保，服務英軍為主。由於赤柱本身是一個獨特的地區，非常國際化，聖亞納堂區也因而成為一個國際化的天主教傳信團體，以外語進行彌撒為主。教堂樓底很高，空間大，祭台上掛著大十字架苦像，苦像後是藍彩繪畫的大玻璃窗代表著附近藍天碧海。教堂中間上方屋頂開有幾個天窗，代表天主的光從天上來，我們前來迎接天主光。

經過今次朝聖及在教堂進行彌撒，讓我們希望更多信了主或未信主的人前來朝聖。

首任宗座代牧，是他籌建了位於堅道今日朝聖的「聖母無原罪主教座堂」，仿英國歌德式設計。

若瑟神父的墳墓，位於主教座堂內的祭衣房和平日彌撒小堂之間。每次司鐸舉祭，都經過他的墳墓，有承先啟後之意。歷任主教墓碑亦與這座堂一起成眾教友的朝聖目標，也連繫信眾一同進行彌撒。

先教宗聖若望保祿二世的聖髑也存放在這座堂，因為他生前希望來香港。2002年被教宗若望保祿二世追封為聖人的聖碧岳神父生前因有耶穌五傷而揚名，很多人慕名而來告解。這座堂的告解室側就掛有聖碧岳神父的照片和聖髑（傷痕布）。



世代代」（路1:50）不斷頌唱、在每一日結束時依然迴盪的聖歌。

那不孕的依撒伯爾所結出的驚人果實，堅定了瑪利亞的信賴，也預示著她那聲「是」的豐碩成果，這成果延伸到整個教會和全人類，只要人們願意迎接天主更新的聖言。那一天，兩位婦女在信德中相遇，並彼此扶持了三個 month，不僅在生活瑣事上互助，更在一種全新的角度中閱讀歷史。

因此，親愛的兄弟姐妹們，復活今日依然進入我們的世界。雖然死亡的言語與選擇似乎佔了上風，但天主的生命卻透過手足之情的具體經驗與新的團結行動，突破我們的絕望。在成為我們最終歸宿之前，復活已在靈魂與肉身上轉化了我們在世的居所。瑪利亞的讚歌《我的靈魂頌揚上主》，堅固了卑微者、飢餓者、以及天主忠僕的希望。這些人，就是真福八端中的男女，即使在患難中，他們已能看見那不可見的事實：權勢者從寶座上被推下，富足者空手而去，天主的許諾得以成就。這樣的經驗，應該在每一個基督徒團體中都能找到。雖然看似不可能，但天主的聖言不斷被彰顯。當彼此之間建立起連結，以善勝惡、以生命戰勝死亡

時，我們便看見「在天主前沒有不能的事」（路1:37）。

然而，有時當人的自恃佔了上風，當物質的安逸與某種自滿麻痺了良知時，這份信德便會衰老。於是，死亡便以順從與抱怨、懷舊與恐懼的面貌悄然進入。人不讓舊世界過去，反而仍緊抓不放，尋求富人與權勢者的幫助，而這幫助往往伴隨著對貧弱者的輕視。然而，教會卻活在她脆弱的成員身上，並由他們的《我的靈魂頌揚上主》而不斷更新。即便在我們的時代，那些貧窮而受迫害的基督徒團體、在衝突之地見證溫柔與寬恕的人，以及在破碎世界中締造和平、搭建橋樑的人，都是教會的喜樂。他們是她持續的結實累累，是將來天國的初熟果實。他們當中有許多是女性，正如年老的依撒伯爾與年輕的瑪利亞，逾越的婦女，復活的宗徒。讓我們因她們的見證而悔改吧！

各位兄弟姐妹，當我們在今生「選擇生命」（申命紀30:19）時，我們理所當然地會在蒙召升天的聖母身上，看到我們自己的終向。她被賜予我們，成為一個記號：耶穌的復活並非孤立的事件，更不是一個單一的例外。在基督內，我們也能「吞滅死亡」（參閱格林多前書15:54）。誠然，這是天主的工程，而非我們的功勞。然而，聖母正是恩寵與自由的奇妙結合，催促我們每一個人懷著信賴與勇氣，並積極參與天主子民的生活。

「全能者在我身上行了大事」（路加福音1:49）：願我們每一個人都能體驗這喜樂，並以新的歌聲宣揚它。讓我們不要害怕選擇生命！雖然這看似冒險，甚至不夠謹慎。

許多聲音在耳邊低聲說：「何必自找麻煩？算了吧！想想你自己的利益。」這些，都是死亡的聲音。但我們是基督的門徒，推動我們，靈魂與身體，在當下前行的，是祂的愛。無論是作為個人，還是作為教會，我們已不再為自己而活。唯有如此，生命才能傳遞，生命才能得勝。我們戰勝死亡的起點，就在此時此刻。





上主的愛敦促我們不再只為自己而活

8月15日（聖母升天節）上午10時，教宗良十四世在岡道爾夫堡夏宮過第二段的暑期休息時間期間，他在宗座堂區維拉諾瓦的聖多默堂 (St. Thomas of Villanova)舉行彌撒。他祈願我們每一個人都能體驗「全能者在我身上行了大事」（路加福音 1:49）這份喜樂，並去宣揚它，不要害怕選擇生命！

以下是教宗良十四世講道全文：

親愛的兄弟姊妹們：

今天雖非主日，我們卻以另一種方式慶祝耶穌的逾越奧跡，這奧跡改變了歷史的進程。在納匝肋的瑪利亞身上，我們認出我們自己的歷史：教會的歷史，深深融入人類共同的命運之中。生命與自由的天主在她內取了血肉，並戰勝了死亡。是的，今天我們沉思天主如何戰勝死亡，然而，祂從不在沒有我們的情況下成就此事。王國屬於祂，而我們的責任則是向祂的愛說「是」，這一聲「是」足以改變一切。在十字架上，耶穌自由地說出了那聲「是」，剝奪了死亡的權勢，那仍在蔓延的死亡，無論是在我們的雙手釘死他人之時，還是在我們的心靈被恐懼與猜忌囚禁之際。在十字架上，信賴得勝了；愛也得勝了，那愛能看見尚未實現的事；寬恕亦得勝了。

瑪利亞在那裡，與她的聖子合而為一。在我們的時代，每當我們不逃避、每當我們將耶穌的「是」化為自己的回應時，我們便如同瑪利亞一樣。這一聲「是」仍在今日的殉道者、在信德與正義、溫良與和平的見證人身上活著，並抵抗著死亡。因此，這喜樂的日子同時也成為一個呼喚我們作出選擇的日子，我們將如何生活，並為誰而活。

在聖母蒙召升天節的今日，禮儀為我們呈現的是《路加福音》中瑪利亞探訪依撒伯爾的經文。聖路加在這段福音中記錄了瑪利亞聖召的一個決定性時刻。當我們慶祝她一生冠冕的高峰時，回顧那一天是多麼美好。每一個人類的故事，即使是天主之母的故事，也是在世上的短暫旅程，終將結

束。然而，沒有任何事會失落。當一段生命走到盡頭時，它的獨特性反而更加清晰地閃耀出來。《福音》將《我的靈魂頌揚上主》置於年輕瑪利亞的口中，今天則照亮了她一生的光輝。在她的一生中，有那唯一的一天，她探望表姐依撒伯爾的那一天，就已蘊含了其餘所有日子與所有季節的種子。此時，言語已不足以表達；需要一首歌，一首在教會內「世



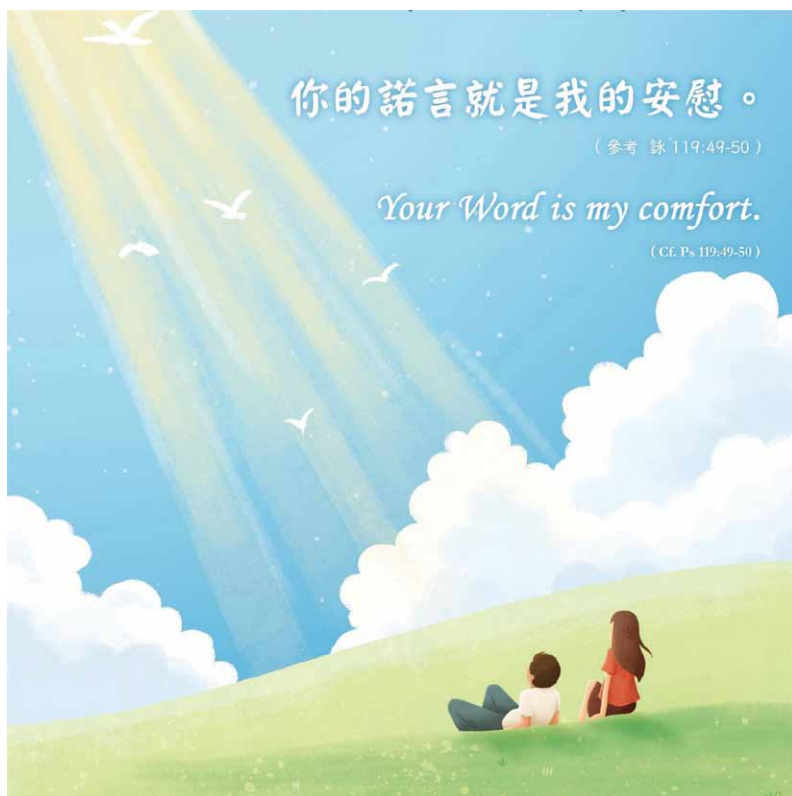
教育日主題：

「祢的諾言就是我的安慰」

(參詠119: 49-50)

香港教區將每年9月份第四主日定為「教育日」，目的是為使教育對個人和社會的重要性再次獲得肯定，並得以進一步提升。

今年教育日的主題為「祢的諾言就是我的安慰。」(參詠119:49-50)，取材自丙年常年期第26主日感恩祭禮儀的領主詠。現今香港不論是年青人或成年人，均因為學業/工作壓力、人際關係、甚至對未來的不確定而感到憂愁。這些挑戰，不論看似多麼微小，對我們每個人來說，都是生活中的十字架。然而，正是在憂苦之中，我們才有機會更深地體會天主的臨在和祂的愛。聖保祿宗徒在《羅馬書》中提到：「望德不叫人蒙羞。」(羅馬書5:5)，這是聖保祿宗徒滿懷希望向羅馬基督徒團體發出的勉勵之言。天主的諾言正是我們的安慰與力量泉源，就像船錨一樣，堅固我們的信心，渡過人生的風浪，成為我們面對困難時的支柱。



以下就「祢的諾言就是我的安慰」這個主題，分享有關天主的諾言如何於人生痛苦和困局中，成為我們堅固的依靠和安慰。

現代青年所經歷的憂苦

現今社會節奏急速，青年人面對前所未有的強大壓力。調查顯示，逾一半青少年曾受嚴重情緒困擾，七成人曾經歷情緒問題。儘管超過七成年青人渴望有對象訴說心聲，實際上只有不到一半願意主動尋求陪伴。許多青年選擇將痛苦埋在心裡，甚至為了怕被視為「脆弱」而強顏歡笑，避免家人與朋友為自己擔心。其實，香港有很多青年人也受著情緒的困擾，因此若你是其中一位，你並不孤單。亦有不少青年人因為家長、老師的期望，學業、前途的「被規劃」，同儕及網絡的評價和攻擊，而未能坦率做回自己，甚至害怕表達

「真我」，擔心「失言」或「被冷落」。在部份家庭，父母以成績定義子女的價值，更令青年產生「條件式自尊」，若表現未如父母期望，日積月累，對自信心造成長遠影響。在網絡世界中，一些年青人更曾遭受言語攻擊或被孤立，令孤獨感加劇。

天主如何成為青年安慰的源頭？

1. 天主是最好的聆聽者

當陷入情緒困擾或壓力很大時，每個人都渴望有真正願意聆聽自己說話的人。天主就是那位最溫柔、不批判的聆聽者。你在祈禱或默想中，向祂坦白表達一切憂愁和恐懼，祂都會接受。即使你說不上話，只是靜靜地坐著，祂也在細聽你內心的聲音。

2. 天主是最可靠的同行者

現今社會和網絡世界容易標籤或誤解青年人，使大家覺得孤單無助。有時候，你們會覺得就連朋友和家人也未能完全明瞭你們，但天主是大人人生路上最忠實的盟友。祂許下永恆陪伴的諾言，不因世人的軟弱而遠離。不論你經歷什麼失敗，不論你怎麼看自己，祂都在你身旁鼓勵你繼續前行。

3. 天主讓我們勇敢做自己

不少青年為了迎合家長、師長、社會的期望，覺得難以做回「真正的我」。但天主一諾千金，只要你願意信賴祂，祂就會賜給你力量，勇敢活出真我。領受聖體時，基督住在你的心中，祂的同在就是你作出改變和堅持自我的後盾。

4. 天主的愛沒有條件，教會是我們的家

父母的愛，有時因為望子成龍心切而未必每時每刻都能接納子女的全部。但天主對我們的愛卻是無條件的：不論現在的你多失意、多迷惘，祂都愛你如初，並賜下教會這個大家庭，以母親的關懷安慰你。在天主眼中，即使你成績並不突出，沒有過人的才華，亦一樣尊貴美好。

5. 每一個人都是天父鍾愛的子女

網絡上的孤立、現實裡的冷漠，常令青年以為自己不被重視。但天主所創造的每一個人，祂都視為「非常美好」。祂無條件接納你的全部、珍惜你的獨特價值。在世人眼中被忽略的，在天主眼中卻永遠是最得寵的小孩。



(資料：天主教教育事務處)



胡子義神父 列品程序 啟動

澳門教區於7月30日發表公告，宣布為在澳門照顧痲瘋病人近半世紀的慈幼會胡子義神父（Don Gaetano Nicosia，1915-2017）啟動列品程序。

澳門教區表示，鑑於胡子義神父多年來聖德聲譽日隆，慈幼會總申請人 Don Pierluigi Cameroni 神父於2024年正式請求澳門教區啟動相關的列品程序，並取得胡神父的逝世地

點——香港教區——主教周守仁樞機同意後，聖座將啟動列品案並移交給澳門教區主教。

澳門教區主教李斌生邀請教友「將任何信息直接告知或提交澳門教區法庭，以便從中推論出任何有利於或不利於上述天主忠僕胡子義神父聖德聲譽的因素。」

鑑於列品案需要收集有關胡神父的著作（日記、信件和私人著作），及任何跟他有關的著作，李主教呼籲持有這些著作的人，若尚未將其送交慈幼會，應盡快將物品歸還予澳門教區法庭。

胡子義神父於1935年奉派前來中國傳教，曾服務香港和澳門兩地的學校和孤兒院，包括聖類斯中學和香港仔工業學校。他自薦前往澳門九澳照顧痲瘋病人，並開辦中心，服務殘障兒童，及開設智障及傷殘者的院舍。他於2017年在香港安息主懷，享壽102歲。

慈幼會會士近年積極收集胡神父的資料，包括會晤多名曾見證胡神父聖德的人士，推動教會開設其宣福案。

教會在宣福案調查天主忠僕的德行及著述後，可確認其「可敬者」身份，而可敬者產生至少一個代禱奇蹟後，便有機會列為真福，殉道者則可免除這條件。

（資料：公教報）



5月17日，2024 - 2025年度香港區及澳門區「第三次牧民常會」暨「學校教育牧民聚會」分別於香港及澳門同步舉行，來自兩地慈幼家庭的院校、堂區及青年中心共200多位慈幼會會士、校長、老師與牧民工作者齊聚一堂，探討新一年的牧民方向與實踐。

聚會由慈幼青年牧民委員梁偉才神父主持，以聖言誦讀揭開序幕。隨後，省會長梁定國神父勉勵各與會者無論在學校或青年中心，都肩負共同使命：陪伴青年、服務青年。他引用今屆全會代表大會的主題——「對耶穌基督充滿熱情，委身服務青少年」，提醒大家，我們所做的工作不只是為青年，更要以耶穌基督為根基。



新任總會長歐達德神父亦提出當代牧民工作的兩項重大挑戰：一是人工智能（AI）時代的來臨。AI是工具，但不能取代「人與人之間的接觸」（Human Touch），這種

人性的連繫正是慈幼教育的核心。二是生態教育。生態教育不應止於一次活動或報告，而是要長期實踐，讓青年活出關愛受造界的精神。梁神父強調，今天的教育工作者要學會善用新媒體，正如聖方濟沙雷氏善用印刷術，鮑思高神父撰寫書籍傳揚信仰一樣，現代慈幼人也要勇於進入青年的「數碼操場」，與他們同行、傾聽與學習。

及後，梁偉才神父與與會者研讀今年的總會長贈言，主題為「以堅定的望德，與青年一起踏上朝聖之旅」。贈言回應了兩個重要時刻：普世教會的禧年，以及鮑思高神父派遣第一批傳教士前往阿根廷150周年紀念。

鮑思高神父是活出望德的典範：他堅信天主臨在、信賴聖神的能力，並與復活的基督建立深厚的友誼；他的望德結出三項明顯果實：歡樂：非感官的娛樂，而是與主同在的內心喜樂；忍耐：在困境中交託天主、等待祂的安排；教育智慧：以勇毅、明智和廣闊的胸懷陪伴青年。

會議下半段，各地團體進行分享與討論，聚焦如何在地實踐2025 - 2026學年的牧民主題：「與青年在網絡世界點亮希望」。會省亦提出具體行動方向：對教育牧民團體：推動正面網絡文化、善用新媒體進行信仰見證、學習數碼牧民方法，加強教育與福傳的整合。對青年：推動學習《慈幼青年網絡使用守則》，強化媒體素養與福傳意識；鼓勵愛德服務與生態實踐，加強堅振後青年信仰培育。

願天主繼續引領慈幼家庭，在望德中同行、在牧民中發光，成為青年成長旅程中可靠的同伴與希望的見證人。

葡萄園赴廣州作研討營



8月23-24日，葡萄園一眾青年及家長18人到廣州清遠市兩日一夜，舉行了暑期興趣工作坊後的深度研討營。

今次舉辦離境兼觀光遊，觀賞融創馬戲團的表演，是一個不錯的旅程。當中重要的元素是我們認真仔細地分享了青少年在現階段的憂慮、困難、學業及家庭。他們缺乏的勇氣和信心，去應對多方面的困難。

我們互相勉勵，大家要祈禱，要靠聖事的力量和團體的關懷，互相幫助，總會見到光明的。



聖雲先會



烈日下的送暖活動



日」小禮包。出發前，黃家輝神父勉勵和祝福聖雲先會好友。當日溫度超過34度，會員忘我地西區內派禮物包予基層街坊，關心近人，值得讚賞。



聖雲先會7月27日（主日）在烈日當空下到西區內進行「送暖活動」。會員穿上白色會衣，一起參與彌撒並在母佑堂集合包裝禮物，包括堂區的「世界祖父母及長者



王平輝執事於7月5日晉鐸後，8月10日（主日）到來聖安多尼堂主持早上8:30彌撒，隨後牧民議會成員和教友在母佑堂為王新鐸舉行簡單慶祝會。感謝天主！



聖母軍與聖神同禱會合辦聚會

主題：「呼吸祈禱」

聖母軍很高興於8月30日（星期六）的「信仰生活聚會」，邀請到「聖神同禱會」攜手合辦，主題：「呼吸祈禱」，聚集不少兄弟姊妹參加。

撰文：蕭麗容（聖神同禱會）



美國耶穌會會士林瑪竇神父（Fr. Matthew Linn）是個人成長和心理輔導的專家，合著作品包括「心靈治癒：生命的八個階段」和「治癒生命中的創傷」等。



林瑪竇神父教導我們每晚做5分鐘的省察祈禱，和天主一起，從生活的表面進入內心世界，深入地了解自己的感受、情緒變化和生活經驗等。

省察的目的：

1. 使我與天主的關係越來越親密
2. 揭示上主怎樣看待我每天的生活
3. 推動我為上主所賜的無數恩惠獻上讚美與感謝，從中體會到上主的臨在
4. 使我有機會明認所犯的錯誤並為此道歉，並為所受到的傷害獲得耶穌的治癒

首先用呼吸祈禱去了解自己今天的身心靈狀況，對上主賜我們的恩惠和祝福表達感謝，也為我們最不感恩的時刻和難受的事求醫治和賜予力量。



吸氣的時候，代表吸入天主的「氣」，即天主聖神，還代表吸入耶穌的愛與力量。然後閉氣，讓耶穌的愛與力量停留並運行在身、心、靈內。除了醫治和釋放外，還讓整個人充滿耶穌的愛與力量。最後呼氣，除了呼出重擔包袱之外，也代表自己把耶穌的愛與力量呼出，傳送給世界、給傷害自己的人、給我要寬恕的人及我為他祈禱的人。

聖母軍

9月份「信仰生活聚會」

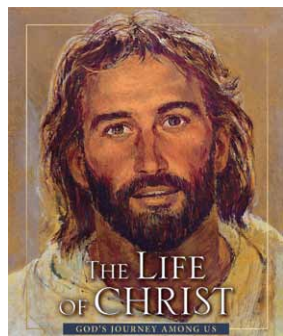
耶穌的生平又如何？

日期：9月27日（星期六）

時間：上午11:00 — 12:30

地點：方濟沙雷氏廳

【短片欣賞及分享、
輕鬆時間、舒展身心、
茶點招待（請自備水杯）】
歡迎教友和非教友參加
報名及查詢：
堂區辦事處

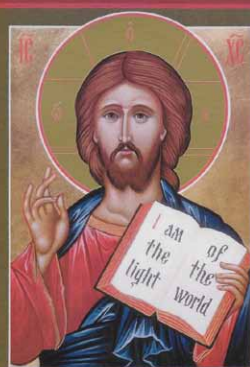


>> 堂區職員潘叔榮休 <<

我們祝潘叔（潘汝鐸）退休生活愉快，天主降福他身體健康，家庭時常充滿主恩！



Happy Retirement!



9月12日 吳志源神父
9月17日 梁熾才神父
9月23日 陳鴻基神父

God
bless you on
your birthday!

做個希望的朝聖者

當看到「禧年朝聖手冊」內分別座落於港九新界的九間聖堂，暫時只去了幾間，其餘尚待完成。豈料上主安排真的十分奇妙！有時不是人所能理解的！

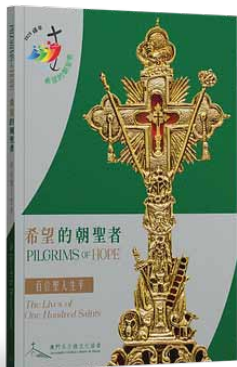
七月中突然有事要往澳門處理，辦妥後恰巧看到該地教區亦有此活動，且聖堂之間的距離不太遙遠。即聯想起聖經中「你們平安去吧！上主必使你們所走的路順遂。」（民18:6）

於是嘗試獨自徒步踏上朝聖之路，沿途祈求聖神護祐，就不怕孤單和寂寞。首先前往聖老楞佐堂，抵達後即誠心跪下誦唸一串玫瑰經。稍事靜思之後，接著前往聖若瑟修院聖堂，再到聖安多尼堂，最後抵達聖母誕辰主教座堂，如是者結果該地四間指定朝聖聖堂都到訪，更獲贈送了一本「百位聖人生平」。返港後亦回堂區辦妥告解聖事，終於圓了「希望的朝聖者」之夢！

感謝主！讚美主！



蕭黃小燕



首站「桌遊電影日」歡樂滿載

8月22日（周五），屬於我們青年的新平台——「青年GPS」正式啟動！首個活動「青年桌遊電影日，一齊Hea住Fun！」在一片歡笑聲中圓滿舉行。

當日下午，一眾青年聚首一堂，透過各式各樣的桌上遊戲和緊張刺激的足球機互相認識、輕鬆交流。現場氣氛熱烈，大家都非常投入，此起彼落的笑聲就是最好的證明！我們一起度過了一個無憂無慮、充滿歡樂的下午。

這不僅僅是一次遊戲，更是一個美好的開始，讓大家在輕鬆的氛圍中聯繫情誼，成為團體中彼此支持的夥伴。

「青年GPS」將會不定時舉辦更多不同類型的活動，請大家密切留意最新消息，下次約定你，一齊出發！

「青年GPS」，伴你尋找信仰與生活的方向！



聖安多尼之友會增添新會員

6月29日，吳多祿神主持【聖安多尼之友】入會及許諾儀式，新會員聯同幹事會成員宣誓：「我們加入聖安多尼之友會，並且許諾要效法聖安多尼：熱愛天主聖言，做耶穌基督的傳人，活出愛主愛人的誠命。」當天宣誓加入聖安多尼之友會的新會員包括：

黃俊樂弟兄（右二）及馮穎思姊妹（左二）。



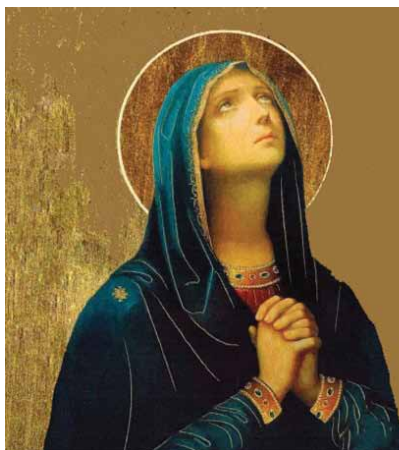


And so, dear brothers and sisters, the Resurrection enters our world even today. The words and choices of death may seem to prevail, but the life of God breaks through our despair through concrete experiences of fraternity and new gestures of solidarity. Prior to being our final destiny, the Resurrection transforms — in soul and body — our dwelling on earth. Mary's song Magnificat, strengthens the hope of the humble, the hungry, the faithful servants of God. These are the men and women of the Beatitudes who, even in tribulation, already see the invisible: the mighty cast down from their thrones, the rich sent away empty, the promises of God fulfilled. Such experiences should be found in every Christian community. They may seem impossible, but God's Word continues to be brought to light. When bonds are born, with which we confront evil with good and death with life, we see that nothing is impossible with God (cf. Lk 1:37).

Sometimes, unfortunately, where human self-reliance prevails, where material comfort and a certain complacency dull the conscience, this faith can grow old. Then death enters in the form of resignation and complaint, of nostalgia

and fear. Instead of letting the old world pass away, one clings to it still, seeking the help of the rich and powerful, which often comes with contempt for the poor and lowly. The Church, however, lives in her fragile members, and she is renewed by their Magnificat. Even in our own day, the poor and persecuted Christian communities, the witnesses of tenderness and forgiveness in places of conflict, and the peacemakers and bridge-builders in a broken world, are the joy of the Church. They are her enduring fruitfulness, the first fruits of the Kingdom to come. Many of them are women, like the elderly Elizabeth and the young Mary — Paschal women, apostles of the Resurrection. Let us be converted by their witness!

Brothers and sisters, when in this life we "choose life" (Dt 30:19), we are right to see in Mary, assumed into heaven, our own destiny. She is given to us as the sign that the Resurrection of Jesus was no isolated event, no mere exception. In Christ, we, too, can "swallow up death" (cf. 1 Cor 15:54). To be sure, it is God's work, not ours. Yet Mary is that wondrous union of grace and freedom, which urges each of us to have trust, courage and participation in the life of God's people. "He who is mighty has done great things for me" (Lk 1:49): may each



*"My Soul Proclaims
the Greatness
of the Lord"*

of us know this joy and proclaim it with a new song. Let us not be afraid to choose life! It may seem risky and imprudent. Many voices whisper: "Why bother? Let it go. Think of your own interests." These are voices of death. But we are disciples of Christ. It is his love that drives us — soul and body — in our time. As individuals and as the Church, we no longer live for ourselves. This — and only this — spreads life and lets life prevail. Our victory over death begins here and now.



Holy Father's Prayer Intention for September 九月份教宗祈禱意向

For our relationship with all of creation

Let us pray that, inspired by Saint Francis, we might experience our interdependence with all creatures who are loved by God and worthy of love and respect.

請為我們與一切受造物的關係祈禱

願我們在聖方濟各的啟發下，可以體驗到我們與一切受造物相互依存，它們蒙天主所愛，也值得我們去愛和尊重。





Shepherd Flock's Dialogue September 2025



Liturgy activities for the month of September 2025

5th September First Friday of the month Honour Sacred Heart of Jesus Mass 8:00pm (Chinese)	7th September 23rd Sunday in Ordinary Time	14th September The Exaltation of the Holy Cross	17th September Commemoration of All Faithful Departed Mass 6:00pm (Chinese)
21st September 25th Sunday in Ordinary Time	28th September 26th Sunday in Ordinary Time	Events for St. Anthony's Church * Holy Hour of Eucharistic Adoration (every Thursday evening 7:00pm) * St. Anthony's Day (every second Tuesday of the month)	

Welcome to 11:30am English Mass

Pope Leo XIV Message Solemnity of the Assumption of the Blessed Virgin Mary

Mary's song, the Magnificat, strengthens our hope

During Mass in Castel Gandolfo for the Solemnity of the Assumption of the Blessed Virgin Mary on 15 August 2025, Pope Leo XIV marvels how Mary's 'yes' gives hope to us today, saying we celebrate the Paschal Mystery of Jesus, which changed the course of history. Below is the homily of the Holy Father:

which sees what is yet to come; and forgiveness triumphed.

Mary was there, united with her Son. In our day, we are like Mary whenever we do not flee, whenever we make Jesus' "yes" our own. That "yes" still lives and resists death in the martyrs of our time, in witnesses of faith and justice, of gentleness and peace. Thus this day of joy becomes also a day that calls us to choose – how and for whom we shall live.

The liturgy of this feast of the Assumption offers us the Gospel passage on the Visitation. Saint Luke recorded in this passage a decisive moment in Mary's vocation. It is beautiful to recall that day, as we celebrate the crowning moment of her life. Every human story, even that of the Mother of God, is brief on this earth and comes to an end. Yet nothing is lost. When a life ends, its uniqueness shines even



Dear brothers and sisters,

Today is not Sunday, yet we celebrate in another way the Paschal Mystery of Jesus, which changed the course of history. In Mary of Nazareth, we recognize our own history: the history of the Church, immersed in the common lot of humanity. By taking flesh in her, the God of life — the God of freedom — has conquered death. Yes, today we contemplate how God overcomes death — yet never without us. His is the Kingdom, but ours is the "yes" to his love that can change everything. On the Cross, Jesus freely uttered that "yes" which would strip death of its power — the death that still spreads wherever our hands crucify and our hearts remain imprisoned by fear and mistrust. On the Cross, trust prevailed; so did love,

more clearly. The Magnificat, which the Gospel places on the lips of the young Mary, now radiates the light of all her days. One single day — the day she met her cousin Elizabeth — contains the seed of every other day, of every other season. And words are not enough; a song is needed, one that continues to be sung in the Church "from generation to generation" (Lk 1:50), at the close of every day. The surprising fruitfulness of barren Elizabeth confirmed Mary in her trust; it anticipated the fruitfulness of her "yes," which extends to the fruitfulness of the Church and of all humanity whenever God's renewing Word is welcomed. That day, two women met in faith, then stayed together for three months to support each other, not just in practical matters but in a new way of reading history.