



朝聖手冊

目錄

2025 禧年禱文	p1
序言	p2
禧年標誌	p4
禧年主題曲	p6
何謂禧年	p8
朝聖	p10
香港教區朝聖地點	p12
和好 (修和) 聖事	p32
禧年大赦	p36
禧年吉祥物 LUCE	p40
我們的關顧	p42
信仰反省小品	p43
我的目標	p82
本地朝聖記錄	p84

讓我們
跟隨基督，
奉祂的聖名
出發前行。

非設計對白



2025 禧年



2025 禧年禱文

希望的朝聖者

天父，願祢藉着祢的聖子——
我們的兄長耶穌基督所賦予我們的**信德**，
和聖神在我們心中燃點的**愛德**火焰，
重振我們對祢神國的**望德**。

願祢的恩寵轉化我們，
使我們努力不懈地栽種福音的幼苗。
但願那些福音幼苗，
使人類和宇宙萬物由內而外得以轉化，
並能懷着確切的希望，
期待新天新地的來臨，
那時，邪惡勢力要全被摧毀，
祢的榮耀卻要永遠常存。

願禧年的恩寵
重振我們這些**希望的朝聖者**對天國寶藏的渴求。
願這同一恩寵
使我們救主的喜樂與平安惠及普世萬民。

願讚頌和光榮歸於祢——天主，
至於無窮之世。

亞孟



禧年相關資訊



准印：天主教香港教區夏志誠輔理主教
2024年11月14日

1

序言

更新、恢復、重建

按照《肋未紀》的指示，在禧年的時候，人、土地、牲畜都該休息，財產歸還原主。（參閱 肋 25:8-22）這是一個履行正義的時期，有點像農民給大地翻土，好能重新撒種耕作一樣。所以，禧年是個休息和皈依的時期，讓我們與天主、他人、自己及受造物建立更密切的連結，更新我們的生命，恢復彼此的信任，重建互相的關係。

為什麼要更新、恢復和重建呢？近年，整個世界經歷了並仍在經歷著脆弱和令人恐懼的歲月，疫症、飢餓、災難、戰爭等等，從來沒有離開過我們，我們親手觸摸到無常，甚至是死亡。作為有信仰的人，我們很自然的會問：天主在哪裏？還有希望嗎？無可否認，我們的信德受到挑戰，望德變得模糊，愛德諸多疑慮。教宗方濟各邀請我們在看似灰暗無望的時代徵兆中，認出希望：「要辨認出世界上存在的美善，這樣就不會陷入被邪惡和暴力所淹沒的誘惑中」（禧年詔書 7）。

怎樣能認出希望？希望並不來自世界，而是來自天主，真正的希望唯獨來自祂。祂陪伴以色列人渡過紅海，穿越曠野；引導流徙的子民返回福地，重建家園；帶

領門徒進入耶路撒冷，一起死而復活。今天祂依然要做我們生命旅途的嚮導，轉變我們在世上的漂泊，成為朝聖之旅，叫我們由在異鄉的流浪客成為奔赴天家、擁抱希望的朝聖者。

怎樣知道我們已經抱有希望？就是當我們能夠成為別人的希望標記。教宗呼籲我們要熱愛生命，做和平的締造者，尤其關愛弱勢群體：兒童及家庭、青年、長者、囚犯、病患、移民及難民、窮人以及受造界，帶給他們希望。

由哪裏開始？由我們自己恢復和天主的靈性生命開始，也就是領受修和聖事，然後不懈地轉化我們的生命，使之成為一個有目標的，邁向天主的朝聖之旅。

2025 年了！讓我們一起開步前行，做個希望的朝聖者！

「你們平安去吧！上主必使你們所走的路順遂。」（民 18:6）



夏志誠 輔理主教
「禧年 2025 暨教區成立
80 週年慶典籌備小組」

主席

2025 年禧年的 官方標誌

這個標誌是通過設計比賽而產生。總主教 Rino Fisichella 稱不少參賽作品出自世界各地的孩子們手筆，充份流露他們的純樸信仰，實在令人感動。被選用的優勝作品，由 Giacomo Trivisani 設計。



標誌顯示了禧年的主題：
「希望的朝聖者」

標誌上的四個不同顏色的人緊抱一起，靠近十字架，代表來自五湖四海、全球各地的弟兄姊妹成為一體，緊靠基督。十字架插進海中，喻意基督徒彼此扶持，信靠天主的助佑迎難而上。設計者稱基督的十字架和基督耶穌是人類的希望之風 (the wind of hope)，我們乘風破浪，邁步前行。



延伸入海的十字架變成一個船錨，喻意希望。教宗方濟各在《禧年詔書》中提到，教會是普世人類的希望的錨 (anchor of hope)，要為生命和人類帶來上主的希望。

人生驛旅，總不會風平浪靜，是邁向天國的一趟朝聖之旅。我們與弟兄姊妹並肩前行，互相激勵，靠著天主的德能，我們不用害怕。因為死而復活的主耶穌是我們的希望。

禧年 主題曲

Pilgrims of Hope

曲：Francesco Meneghello

詞：Pierangelo Sequeri

Like a flame my hope is burning,
may my song arise to you:
Source of life that has no ending,
on life's path I trust in you.

Ev'ry nation, tongue, and people
find a light within your Word.
Scattered fragile sons and daughters
find a home in your dear Son.

God, so tender and so patient,
dawn of hope, you care for all.
Heav'n and earth are recreated
by the Spirit of Life set free.

Raise your eyes, the wind is blowing,
for our God is born in time.
Son made man for you and many
who will find the way in Him.



英文



粵語



普通話



普通話

英文翻譯：Andrew Wadsworth

中文翻譯：蘇兆民

希望的朝聖者

如焚熾熱我心盼望，
願微衷獻奉主前；
眾生根源恩澤永遠，
塵俗旅全心信奉。

未論種族邦國膚色，
藉道昭示瞻真光，
弱勢飄零失散兒孩，
幸蒙寓居祢愛子。

盡示寬大溫婉天君，
熱望旭日披眾心，
永生之神驅散俗慮，
煥然復甦新天地。

極目張望欣接清風，
實現許諾取肉身，
聖子親臨普澤萬族，
覓尋導天鄉之道。

香港教區創作



作曲
蔡詩亞



作曲
李唯德



作曲
蘇柏義

禧年

按照《肋未紀》記載，以色列子民每 50 年慶祝禧年。這是額外的一年，每七個安息年才出現一次（參考：肋二五 8-13）。在這一年，人要與天主、與他人、與自己以及與受造界從新建立關係，包括奴隸得重享自由、寬免債務、歸還被轉讓的土地和讓土地休息。

《路加福音》記載，耶穌進入會堂施教，展開《依撒意亞先知》書卷宣告：上主的神臨於我身上，因為他給我傳了油，派遣我向貧窮人傳報喜訊，向俘虜宣告釋放，向盲者宣告復明，使受壓迫者獲得自由，宣告上主恩慈之年。耶穌親自言傳身教，提醒我們要接近和關愛弱小的肢體，在接觸中彼此寬恕，互相接納，彰顯來自上主的希望。

教宗波尼法八世（Pope Boniface VIII, 1294-1303）在 1300 年宣告第一個禧年，也被稱為聖年。教宗提醒信徒要尋求和平，積極行善，信友藉朝聖、告罪，而獲得全大赦。

自從教宗波尼法八世宣佈慶祝禧年，教會習慣大約每 25 年慶祝禧年。有特別須要時，亦會宣佈慶祝特殊禧年。1983 年，教宗若望保祿二世召開救贖聖年；2015 年，教宗方濟各就召開特殊慈悲禧年。

慶祝這個禧年，我們不忘教宗方濟各在《禧年詔書》的教導：

人人都知道什麼是希望。雖然我們不知道將來會發生什麼事，但每個人的心裡都因懷著希望而有所期待和嚮往。然而，我們有時也會因前途茫茫而產生矛盾的情緒：從信心滿滿到憂心忡忡、從平安祥和到焦慮不安、從堅定信念到猶豫懷疑。我們有時也會遇到對未來灰心喪志、悲觀失望、憤世嫉俗的人，他們好像看不到世界會帶來幸福和希望。願禧年成為我們眾人重燃希望的機會，天主的話語會幫助我們找到希望的原由。

朝聖

朝聖 (pilgrimage) 的拉丁文是 *per ager*，意思是穿過田野，或 *per eger*，意思是跨越邊界。古時候，朝聖是修和聖事中其中一種補贖方式。補贖者須步行前往一處（通常是耶路撒冷），祈禱悔罪，以獲得罪赦。

根據記載，330 年，羅馬君主君士坦丁的母親聖凱倫娜 Saint Helena 前往耶路撒冷朝聖，尋找耶穌的足跡及十字聖木，觸發了基督徒前往聖地朝聖的熱忱。中世紀時期，前往聖地朝聖變得非常流行。大多數朝聖者步行前往，這意味著這些朝聖需要數年時間。徒步朝聖有助我們重新發現靜默和簡樸生活的價值。沿途我們在萬事萬物中發現天主，默唸玫瑰經，讚美天主的創造，對滋潤靈性生命，相當有益。

教宗方濟各在《禧年詔書》鼓勵我們跨出地域限制，走進另一個國家、地域、社區，細味當地文化和風土人情，通過朝聖，我們不僅僅是改變位置，同時也改變我們自己。

從一個國家到另一個國家，彷彿邊界不再重要；從一個城市走進另一個城市，體驗當地文化，在思考創作之美和欣賞藝術傑作的過程中，我們學會珍惜不同經驗和豐富的文化，並受到啟發；從一個社區走進另一個社區，我們去發現和感悟這個城市的多樣。在大街小巷，我們發現天主，我們讚美上主。

教宗在《禧年詔書》指出：朝聖是一種轉變的經歷，是改變一個人的存在，使其符合天主的神聖的歷程。在朝聖過程中，人們或直接或間接分享了那些因各種原因被迫離開家鄉，為自己和家人尋求更好生活的人們的經歷。

我們在信仰之旅的休息站，可以從希望之泉中汲水，尤其是通過和好聖事——真正悔改之旅的起點，我們經驗上主的慈愛和寬恕，帶著喜悅，與弟兄姊妹從新上路，邁向天國。

香港教區 朝聖地點



聖堂簡介

聖母無原罪主教座堂

The Cathedral of the Immaculate Conception

基本資料 Basic Information

香港堅道 16 號 16 Caine Road, Mid-Levels, H.K.
Tel : 2522 8212 Fax : 2521 7957
Email : cathedral@catholic.org.hk
URL : www.cathedral.catholic.org.hk



主日彌撒	上午 8 時、11 時半及下午 6 時 (中文) 上午 9:30 (英文)
提前主日彌撒	星期六下午 6 時 (中文)
平日彌撒	上午 7 時 (英文)、7:45 (中文) 及 下午 6 時 (中文)
特別彌撒	每月第一個星期五下午 6 時 恭敬聖心彌撒 每月第二個星期四下午 6 時 特別為祖國祈福彌撒 及明供聖體至 7:15 每月第三個星期四下午 6 時 為聖召祈禱彌撒
靈修套餐	逢星期六，下午 4:00 至 5:30 明供聖體 並於 5:20 舉行聖體降福

朝聖欄

接待朝聖者時間：	每天早上 7 時至晚上 7 時開放歡迎朝聖者
修和聖事時間：	逢星期六下午 4:30 至 5:30 周末靈修期間 主日彌撒及提前主日彌撒前 15 分鐘 至 「福音前歡呼」時段內
朝拜聖體時間：	每天早上 7 時至晚上 7 時
明供聖體時間：	逢星期六下午 4:00 至 5:30
團體朝聖聯絡方法：	團體朝聖如需導賞服務必需於到訪前 14 天 向座堂辦事處申請，申請表格可於主教座堂 網址下載。

聖堂簡介

聖亞納堂

St. Anne's Church



基本資料 Basic Information

香港赤柱東頭灣道 1 號

1 Tung Tau Wan Road, Stanley, H.K.

Tel : 2813 0206 Fax : 2813 6908

Email : stannehk@netvigator.com

URL : www.stannes.hk

主日彌撒 上午 8 時 45 分, 11 時 15 分 (英語);
 上午 10 時 (粵語);
 第五個主日: 上午 7 時 15 分 (菲語)

提前主日彌撒 星期六: 晚上 6 時 (英語)

平日彌撒 星期一至六: 上午 9 時 15 (英語)

晚禱

星期日至五: 下午 5 時
 星期六: 下午 5 時 30 分

朝拜聖體

逢星期一、三及五: 上午 9 時 45 分 (英語);
 逢星期二、四及六: 上午 9 時 45 分 (粵語);
 每月首主日: 下午 2 時 (英語)

泰澤祈禱

每月最後一個星期五: 晚上 8 時 (英語及粵語)

基督徒默觀祈禱

逢星期二: 晚上 7 時至 7 時 45 分 (英語)

聖堂簡介

聖安德肋堂

St. Andrew's Church

基本資料 Basic Information

九龍將軍澳常寧路 11 號

Tel : 2623 5576 Fax : 2701 6736

Email : standrewtko@gmail.com

URL : standrew.catholic.org.hk

主日彌撒 上午 7 時半、9 時、10 時半、
中午 12 時，晚上 6 時（粵語）。
提前主日彌撒 星期六晚上 6 時（粵語）
平日彌撒 星期一至六上午 7 時半（粵語）
特別彌撒 明供聖體
(請留意堂區網頁或臉書公布之最新情況)

朝聖欄

接待朝聖者時間：
為期 2025 年 1 月至 12 月。
每月第一個星期三（只接待一個團體，為時 90 分鐘）
及星期六（只接待一個團體，為時 90 分鐘）開放接待。
每次參與者的人數為 30 至 35 人。
修和聖事時間：
鼓勵來本堂朝聖的參與者回自己的堂區辦修和聖事。
團體朝聖聯絡方法：
只接受用電郵 standrewpilgrim@gmail.com

聖堂簡介



聖多默宗徒堂

St. Thomas the Apostle Church

基本資料 Basic Information

青衣青綠街 5 號

5 Tsing Luk Street Tsing Yi

Tel : 2432 2933 Fax : 2436 4772

Email : office@stthomaschurch.org.hk

URL : www.stthomaschurch.org.hk

朝聖欄

接待朝聖者時間：

星期一至六上午 9:30 至 下午 5:00

星期日下午 2:30 至 5:00 (如有婚禮及堂區禮

儀除外)

修和聖事時間：

每台彌撒前 15 分鐘

每月最後一個星期五晚上 8 時至 9 時

致電堂區與神父約洽

小堂朝拜聖體時間：

每日上午 7 時至晚上 9 時 (小堂)

明供聖體時間：

每月第三個星期四

晚上 8:00 至 9:30(中文) (小堂)

每月第三主日

下午 3:00 至 4:00 時 (英文) (小堂)

團體朝聖聯絡方法：

於堂區網頁下載朝聖申請表格，填妥後傳真

或 電 郵 tsingyistthomaschurch@gmail.com

至堂區辦事處。

備註：

朝聖人數上限為 50 人，鄰近設有青衣邨停車場可供泊車。

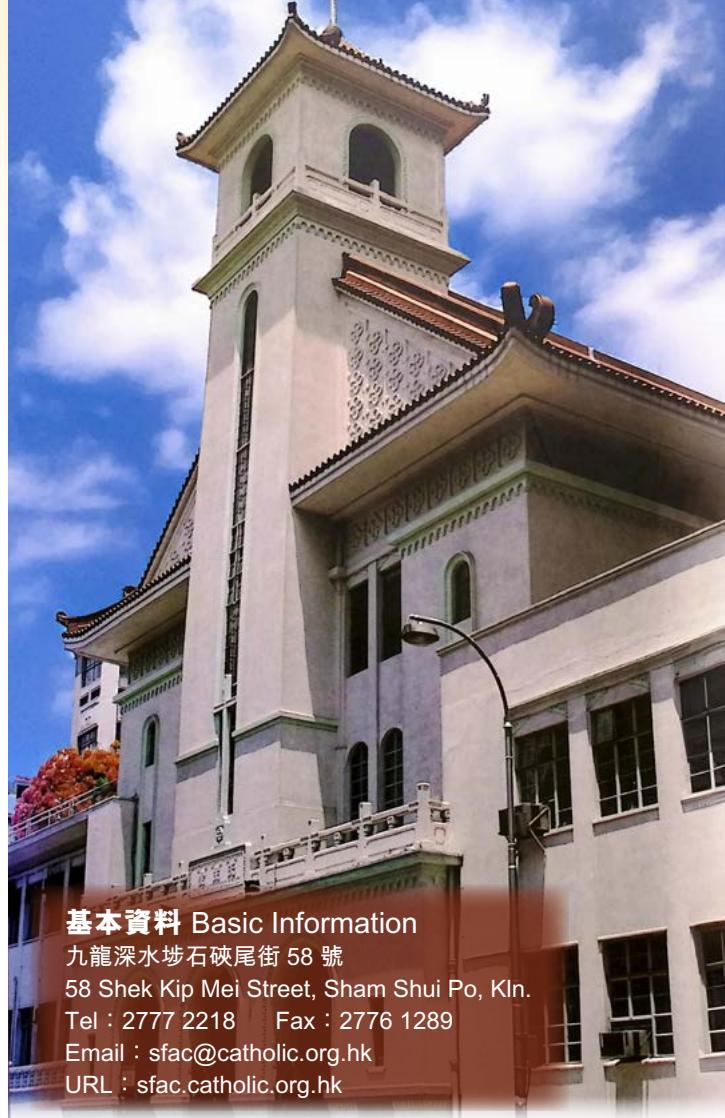
主日彌撒 上午 8 : 00 、 11 : 00 、
下午 12:30(中文) 、
上午 9:30(英文)

提前主日彌撒 星期六下午 5 : 00 、
晚上 7 : 00(中文)

平日彌撒 星期一至星期六上午 7:15(中文)(小堂)

特敬耶穌聖心彌撒
每月首星期五晚上 8:00(小堂)

聖堂簡介



聖方濟各堂

St. Francis of Assisi Church

- 主日彌撒 上午 7 時半、9 時半、11 時 (粵語)
上午 9 時半 (英語)
- 提前主日彌撒 星期六晚上 7 時 (粵語)
- 平日彌撒 上午 7 時 (粵語)
- 明供聖體：星期一至六：上午 6 時 6 時 45 分及
7 時半至 8 時半
- 明供聖體及聖體降福：
每月首星期五晚上 8 時

朝聖欄

- 接待朝聖者時間：
上午 7:00 - 晚上 7:00
- 修和聖事時間：
主日彌撒、平日彌撒及特別彌撒前後
- 朝拜聖體時間：
星期一至星期六
上午 6:00 - 6:45 及 7:30 - 8:30
- 明供聖體時間：
每月首星期五晚上 8:00-9:00
- 團體朝聖聯絡方法：
如朝聖服務，請於來訪前 14 天向堂區辦事處提出申請。表格可在堂區網站上取得。
- 備註：
每次參觀人數最多為 300 人。如果參加人數超過此人數，請向主任司鐸提出特別要求。停車位有限，如需泊車請預先通知。

基本資料 Basic Information

九龍深水埗石破尾街 58 號
58 Shek Kip Mei Street, Sham Shui Po, Kln.
Tel : 2777 2218 Fax : 2776 1289
Email : sfac@catholic.org.hk
URL : sfac.catholic.org.hk

聖堂簡介

聖若瑟堂 (粉嶺)

St. Joseph's Parish (Fanling)

基本資料 Basic Information

新界粉嶺聯和墟和泰街 5 號

5 Wo Tai Street, Luen Wo Market, Fanling, N.T.

Tel : 2675 5327 Fax : 2675 5611

Email : fanling@catholic.org.hk

URL : fanling.catholic.org.hk



新聖堂

主日彌撒 上午 7:30 (英); 9:00 (粵), 11:00 (粵)

提前主日彌撒 星期六 下午 6:00 (粵)

舊聖堂

平日彌撒 星期一至五 上午 7:00 (粵)

星期六及假日 上午 8:00 (粵)

朝聖團體申請

Goggle Form:

<https://forms.gle/28VvSFg66FiAxvqH7>



朝聖欄

接待個別朝聖者時間：

舊聖堂：每日 8:00-17:00

新聖堂：星期六 16:00-19:00;

星期日 7:00-16:30

接待團體朝聖者時間（只接待先前已接受之申請者）：

舊聖堂：每日 10:00-12:00 / 14:00-16:00

新聖堂：每日 10:00-12:00 / 14:00-16:00

修和聖事時間：

主日彌撒前 30 分鐘；

禧年日（見備註）；

此等時段以外，請與堂區辦事處聯絡。

備註：

朝拜聖體時間

每月第一個星期四 15:00-16:00；

每月第三個星期三 19:30-21:00

禧年日

單月的第 2 個

星期日 14:00-17:00

內容：

聖堂參觀、

修和聖事、

靜默空間、祈禱、

工作坊、攤位遊戲

聖堂簡介

聖若瑟堂 (鹽田梓)

St. Joseph's Chapel (Yim Tin Tsai)

基本資料 Basic Information

西貢鹽田梓 Yim Tin Tsai, Sai Kung

Tel : 2792 2967 Fax : 3007 6739

Email : sacredheartchurch6@gmail.com

URL :



沒有平日彌撒 / 提前主日彌撒 / 主日彌撒

特別彌撒：

主保瞻禮在每年五月第一個星期日舉行

朝聖欄

聖堂開放時間：

上午 10 時至下午 4 時 (聖堂逢星期一不對外開放)

禧年 2025 期間的特別彌撒及活動安排：

* 彌撒時間：每月第一個主日下午 2 時 30 分

* 彌撒後會安排歷史講座或導賞活動。

團體朝聖聯絡方法：

電話：2792 2967

電郵：sacredheartchurch6@gmail.com

備註：

朝聖者須自行安排交通工具，包括往返鹽田梓的街渡，詳情可參考以下網址：www.yimtintsai.com。朝聖者亦可自行尋找合適的街渡營運商往返鹽田梓。

聖堂簡介

基本資料 Basic Information

香港長洲教堂路 1 號

1 Church Road, Cheung Chau, H.K.

Tel : 2981 0031 Fax : 2981 1183

Email : fatimacc@netvigator.com

URL : fatimacc.catholic.org.hk

花地瑪聖母堂 (長洲)

OUR LADY OF FATIMA CHURCH



主日彌撒

英文彌撒 7:20 a.m.

中文彌撒 9:00 a.m.

平日彌撒

星期一至六 7:20 a.m.

明供聖體

星期五 8:00 p.m.

朝聖欄

1. 由 2025 年 1 月到 2026 年 1 月，每月首星期五早上七時二十分彌撒後，開始明供聖體，直到下午七時，屆時會以聖體降福結束。
2. 由 2025 年 1 月到 2026 年 1 月，每月第三個星期六早上七時彌撒後，開始明供聖體，直到下午七時正。
3. 歡迎港九新界主內兄弟姊妹組團前來朝聖，但請於前來 14 日前通知，以便安排接待。朝聖表格可在本堂網頁下載，或電話聯絡本堂秘書（29810031 上午 8 時 30 分至正午 12 時）

聖堂簡介

大嶼山聖母神樂院

Chapel of Our Lady of Joy Abbey



基本資料 Basic Information

香港大嶼山大水坑 Tai Shui Hang, Lantau Island

Tel : 6420 0412 Fax : 2987 5091

Email :

URL :

主日彌撒 上午 10:30
平日彌撒 上午 7:00

朝聖欄

接待朝聖者時間：

上午 10:00 至下午 4:00 團體朝聖請預先與
司客修士 (莫修士) 聯絡

修和聖事時間：

個別預約

團體朝聖聯絡方法：

電話留言 :2987 6286

電郵地址 :ocsohk.guesthouse@gmail.com

郵遞地址：

香港 坪洲郵箱五號

聖母神樂院 司客修士收

和好聖事

(又稱為修和聖事)

教宗在《禧年詔書》重申和好聖事的重要：和好聖事不僅是一份極大的靈性禮物，也是我們信仰歷程中最基本的、具有決定性且不可或缺的一步。在和好聖事中，我們讓主消除我們的罪孽，治癒我們的心靈；讓祂使我們復原，擁抱我們，並向我們顯露祂溫柔慈悲的面容。

通過和好聖事，我們品嚐了天主的仁愛寬恕。耶穌教導我們：你們該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也該照樣彼此相愛。(參考：若十五 12) 耶穌寬恕我們，我們領受了這愛情，也得與人共享這份愛。

接受曾經傷害自己的人從來不易。教宗提醒我們：我們敞開心扉去體會上主的寬恕，就有能力反過來去認識寬恕他人的重要性。寬恕不能改變過去，不能改變過去曾發生的事情，但可以讓我們改變未來，過不同的生活。我們以新的目光、新的精神去重新認識自己，也認識和接納他人。

修和聖事的五個步驟

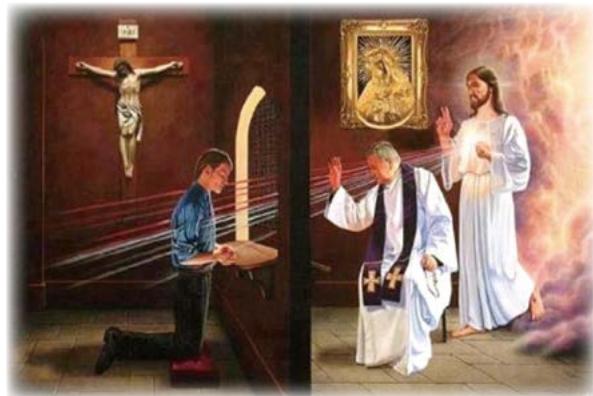
- 1. 省察：**求聖神光照，按照聖經或十誡等，用心查考自己從領洗或上次告解至今，所冒犯天主的罪過。
- 2. 痛悔：**悔恨自己曾得罪天主的行為。
- 3. 定改：**立定志向，從今以後不敢再犯罪。
- 4. 告明：**向神父清楚說出所犯過的一切罪過及次數。
- 5. 補贖：**神父按罪過的輕重給與的神功，可以是誦唸經文或其他善行，教友一定要照著做。



修和聖事程序

1. 與神父一起劃十字聖號，然後說：「**請神父祝福，我罪人願在聖教會內悔改。**」
2. 告罪，說：「**從上次領受修和聖事到現在已有（說出時間），在這段期間所犯的過失有……若有忘記的過犯，或是犯了不知是罪的過失，都求神父全赦。**」
3. 神父給予教導及補贖。
4. 以痛悔經或用自己說話表示懺悔，求天主寬恕，痛悔經可選擇唸新式或舊式。
5. 痛悔經（舊式）「**吾主耶穌，基利斯督，造我養我，救我的主，我重罪人，得罪於天主，今特為愛天主在萬有之上，真心痛悔，惱恨我罪，決意定改，寧死再不敢犯天主的誠命，懇望吾主，念爾受難之功，可憐赦我的罪。亞孟。**」

6. 痛悔經（新式）「**主，耶穌基督，祢是除免世罪的天主羔羊，求祢藉著聖神的恩寵，恢復我與聖父間的關係，在祢為我所流的聖血中，洗淨我的一切罪污；並為祢聖名的光榮，賜給我新生。亞孟。**」
7. 神父赦罪：「**天上的慈父，因祂聖子的死亡和復活，使世界和祂修好，又恩賜聖神赦免你的罪過，願祂藉著教會的服務，寬恕你賜給你平安，現在我因父及子及聖神之名，赦免你的罪過。**」答：「**亞孟。**」
8. 神父說：「**天主保佑**」
9. 答：「**天主保佑神父，感謝天主。**」



禧年大赦

按照《教宗方濟各頒布的二〇二五年常規禧年頒賜大赦的規則》（此項法令於二〇二四年五月十三日由宗座聖赦院頒布，以下簡稱《法令》；全文見 <https://jubilee2025.catholic.org.hk/> 禧年頒賜大赦的規則）信友如滿全以下甲項指定的條件，並履行乙項列舉的其中一項善工，將可獲得禧年全大赦：

甲、基本條件：

不依戀任何罪惡，並領受修和聖事（在履行乙項其中一項善工之前或之後的三週內滿全）、在彌撒中領聖體，及按照教宗的意向祈禱（可誦念天主經及聖母經各一遍來滿全）。

乙、須履行的善工：

1. 朝聖活動

前往以下的朝聖地，並在該處虔誠地參與聖祭（禧年彌撒、求恩彌撒或典禮彌撒），或任何以下善工：聖道禮儀；時辰頌禱（誦讀、晨禱、晚禱）；苦路善工；玫瑰經；按懺悔禮（第二式）的規定、以個別告明作結的團體懺悔禮：

1.1 香港教區指定的朝聖地—

- i. 聖母無原罪主教座堂（中區及半山區）
- ii. 聖亞納堂（赤柱）
- iii. 聖安德肋堂（將軍澳）
- iv. 聖方濟各堂（深水埗）
- v. 聖若瑟堂（粉嶺）
- vi. 聖若瑟小堂（鹽田梓村）
- vii. 聖多默宗徒堂（青衣）
- viii. 花地瑪聖母堂（長洲）
- ix. 聖母神樂院（大嶼山）

1.2 在羅馬、聖地或其他教會區域的指定朝聖地（見《法令》第①項）。

2. 在朝聖地履行善工

信友以個別或集體形式，前往上述第 1.1 項或 1.2 項列舉的其中一個朝聖地，或《法令》第②項指定的其中一個於羅馬或世界其他教會區域的朝聖地，並在該處虔誠地以適當的時間，朝拜聖體和默想，並以天主經和信經作結，同時呼求天主之母瑪利亞的代禱。

3. 以心神參與一項禧年活動

因重大理由而不能親身參與禧年隆重慶典、朝聖活動或前往教堂等活動的信友（尤其是男女隱修士、長者、病人、在囚人士，以及要為病人持續不斷地服務的醫

護人員），如在心神上與在場的信友保持合一（特別是當媒體直播教宗或教區主教的講話時），並在家中或受阻之處誦念天主經、信經和其他符合禧年宗旨的其他祈禱，同時向天主奉獻個人的痛苦或生活上的辛勞。

4. 哀矜和補贖善工

- 4.1 虔誠地參與教會團體舉行的福傳活動、退省，或遵照教宗的意向，參加在教堂內或另一其他適當場所舉行的梵二大公會議文獻和《天主教教理》的培育活動。
- 4.2 神哀矜：以適當的時間去探訪那些需要幫助或身處困境的人士（如病人、在囚人士、孤寡長者、殘障人士等），並如朝聖者一樣朝拜臨現在他們身上的基督。
- 4.3 形哀矜：例如以一定數額的金錢來濟貧；支援宗教性或社會性的事工，特別是支援那些捍衛和維護各階段的生命和生活質素的事工；援助被遺棄的兒童、處於困境中的年輕人、需要照顧或獨居的長者、移民；用適當的餘暇來參與促進公益的義工服務或其他由個人承擔的類似事工。

4.4 以具體和慷慨的方式踐行懺悔精神—禧年的真諦：例如每週至少找一天，避免無謂的繁雜事務（實體的或虛擬的，例如，不採用媒體及/或社交網絡），節省不必要的消費（例如，守大齋或小齋）。

5. 參與定於二〇二四年十二月二十九日下午五時假主教座堂舉行的禧年開幕感恩祭，並接受周守仁樞機授予的「宗座祝福」。

備註：

- 信友可於整個禧年期間，虔誠地重複（甚至每日）上述乙項指定的善工，而只要滿足甲項指定的條件，每次均可獲得全大赦。
- 信友獲取全大赦，可為自己的裨益，或轉讓給煉靈。
- 凡為煉靈履行以上乙項指定的愛德善工的信友，如在同一日第二次在彌撒中領受聖體，亦可在當日獲得另一項全大赦，但該全大赦僅適用於煉靈。

2025 年常規禧年
頒賜大赦的規則



禧年卡通吉祥物

Luce

為吸引年輕教友關注及參與禧年，教廷出了一款卡通吉祥物，該吉祥物名為 Luce，在義大利語中意為「光」。



新福傳部 (the New Evangelization Section of the Dicastery for Evangelization) 副部長的斯切拉 (Rino Fisichella) 總主教表示，設計 Luce 旨在「使我們能夠與年輕一代談論希望的主題」，相信「這比以往任何時候都更加重要」。

貝殼在 Luce 的眼中閃爍，讓人想起聖地亞哥卡米諾 (Camino de Santiago) 的扇形貝殼，這是朝聖之旅的象徵。她手持棍杖，身著黃色雨衣，一雙靴子沾滿泥土，戴著朝聖者的十字架。黃色是梵蒂岡國旗的顏色；泥濘靴子則喻意漫長而艱難的朝聖之旅。不過，即使路途上挑戰重重，配戴了十字架，讓眾人明白，耶穌與我們同行，是邁向永恆的朝聖之旅的好伙伴，我們不用害怕。

這個創作，還包括 Luce 信賴的小狗玩伴 Santino，以及朝聖者朋友 Fe、Xin 和 Sky，每個人都穿著色彩鮮豔的外衣。他們都精神抖擻，擁抱引導年輕的朝聖者走向希望和信仰的使命，一起前進。



信仰反省

耶穌說，你們要往普天下去，向一切受造物宣傳福音。（谷十六 15）

為主作美好見證，是基督徒的責任。作見證可以由分享個人皈依故事開始，藉著個人的更新經驗和發現，激勵他人，喚起他們對上主的熱情。前往厄瑪烏的兩個門徒，就是與主相遇，從聖言獲得滋養、深受感動，在不斷反省中，經驗復活的主給他們何等震撼的安慰，於是帶著這份發現，回到團體，與人分享。他們的見證，振奮人心。

歷代基督徒都有寫靈修札記的舉措。《聖詠》、聖奧斯定的《懺悔錄》(Confessions)、聖德蘭里修的《聖女小德蘭回憶錄》(Autobiography of St. Thérèse of Lisieux)、聖方濟·亞西西的《太陽歌》(Canticle of the Sun)、教宗聖若望保祿二世的《In God's Hands: The Spiritual Diaries 1962-2003》、聖德蘭·加爾各答修女的《德蘭修女沉思錄》(No Greater Love)、聖施禮華的《熱愛教會》(In Love with the Church) 都是膾炙人口的靈修著作。他們的信仰經驗，潤澤我們的心靈，讓我們明瞭怎樣不斷邁向成全之道。

為使弟兄姊妹獲得益處，同時激發眾人分享信仰的熱情，感謝各位神長、兄弟姊妹不吝撰寫個人靈修反省，分享個人體會。願這些分享，激勵我們同道偕行的渴望，為主作證。

我們的關顧

香港教區回應教宗在《禧年召書》建議，訂定 8 個特別關顧項目。讓我們在祈禱中，特別為弟兄姊妹，為我們生活的地球，呼救上主的仁慈，並以實際行動，愛護他們。

八個關注組別的新禧意向

長者

(病弱、獨居、貧窮)

囚友及更新人士

兒童和家庭

青年

住院病人、醫護人員、照顧者、
精神病人及精神病康復者

受造界

難民及新移民

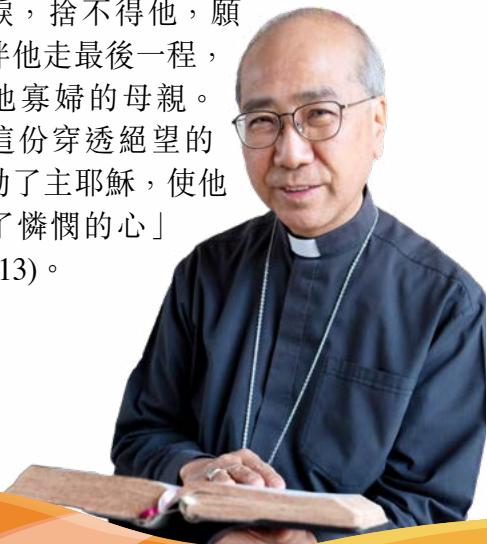
貧窮人士



「青年人，我對你說：起來吧！」 (路 7:14)

這位獨生子的青年英年早逝，在出殯途中竟遇上耶穌(參閱路 7:11-17)。他的經歷能否啟發我們，幫助我們在禧年中去接觸青年呢？

這一幕的開始，是躺在棺材中的他，正被抬離開本城。他在這城裏出生，曾經懷著夢想和憧憬在其中成長。但是，今天，他的心跳停頓了，他的手腳冰冷了，一切都好像成了定局，再無希望，再無未來。然而，在這城裏，仍有很多人愛著他，為他流淚，捨不得他，願意陪伴他走最後一程，包括他寡婦的母親。就是這份穿透絕望的愛感動了主耶穌，使他「動了憐憫的心」(路 7:13)。



於是，耶穌「上前按住棺材」。他的行動跨越生死藩籬，無視宗教上阻隔人的潔與不潔的規矩，不怕忌諱，為的是要給無望者帶來希望，給早逝的青年帶來新生。然後，他對青年說話：「青年人，我對你說：起來吧！」(路 7:14) 如此，耶穌不像一般人那樣的認為這青年已經逝世；他待他如同活人，給他說話、鼓勵他、邀請他「起來吧」。言語之間，他給予青年莫大的肯定和信心，甚至令他心跳恢復，手腳回暖，有力起來，不再躺平。

「耶穌便把他交給了他的母親」(路 7:15)。圓滿的醫治帶來生命的復甦，它不限於個人層面，而必然與他人有關。起來的青年擺脫了孤獨和無望，藉著回到母親身邊，重建與人的關係，重拾前行的力量和對未來的憧憬，堪當成為希望的朝聖者。

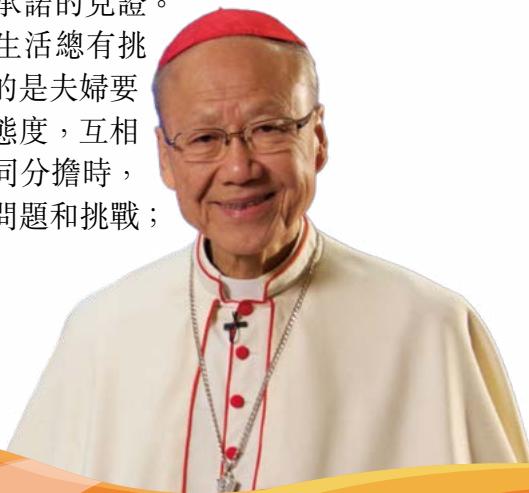
+ 夏志誠主教

這是我的命令：你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。人若為自己的朋友捨掉性命，再沒有比這更大的愛情了。你們如果實行我所命令你們的，你們就是我的朋友。
(若 15:12-14)

家庭祈禱

教宗方濟各提議：「家庭祈禱是表達和鞏固逾越信仰的特殊方式。家庭每天撥出幾分鐘，一起來到生活的主面前，向祂訴說我們的憂慮，為家庭的需要祈禱，為正在面對困難的人轉禱，祈求祂幫助我們去愛，為生命和各種美好的事物感恩。」
(《愛的喜樂》318 號)

家人一起祈禱，是使家庭和諧幸福的要素。家庭祈禱，使夫婦甘苦與共，成為忠貞永守承諾的見證。婚姻家庭生活總有挑戰，重要的是夫婦要以正向的態度，互相鼓勵和共同分擔時，勇於面對問題和挑戰；



子女也會從中學習成長，體會恆久婚姻和家庭，需要大家的堅持和努力。

在香港教區，我們正推行「共議同行」(Synodality) 精神，意思是家庭各成員要互相交談、互相合作，因此，家庭祈禱正好推行這種精神。

祝福各位有健全和諧的家庭，常有耶穌的臨在，家人彼此坦誠、相親相愛及互相包容。我們應明白天主並沒有答應免除教友家庭的困苦，天主教徒的家庭，同樣面對各種困難、疾病、逆境，但是，在遇到考驗時向上主祈禱，懂得分辨和承行天主的意旨，祂一定會在風浪中幫助我們安然渡過，賜我們平安和喜樂！

+ 湯漢樞機

我在監裏；你們來探望了我。
(瑪 25:36)

弟兄中最小的—— 囚友

我對青年學生講「公審判」的道理時，我說：『老師耶穌，在瑪竇福音 25 章內，竟然把試卷事先「通水」給了學生。「我父所祝福的，你們來罷！承受自創世以來，給你們預備了的國度罷！因為……我在監裡；你們來探望了我。」探監豈不是進入天堂大門的通行證？』

在禧年中把希望帶給囚友肯定是特別有意義的。

香港懲教署一向歡迎教士和教友們探望囚友。沒有機會參與這愛德行動的一定要在祈禱中把囚友放在首位。



我們有很多理由要特別關顧這些兄弟姊妹。他們有些被判重刑，對自己犯了錯非常後悔，「一失足成千古恨」。判官不是不能錯，有囚友焦慮等待著上訴的結果。

囚友失了自由，甚或沒有親人、朋友探望，覺得人生已沒有意義。有囚友不能和配偶、年老父母、年幼子女一起生活，度日如年，非常難受。當然，生活上的很多其他不便，日子長久了也是一個沉重的十字架。

我們大家都是天主的子女，彼此是兄弟姊妹，在祈禱中我們能幫助囚友背他們的十字架。願耶穌賜給他們心中平安，每天積極做祂的門徒。聖母瑪利亞當然時時在他們身邊。

監獄雖然不能成為天堂，但心靈能因着從天上來的恩賜而充滿光明。

+ 陳日君 樞機

「我們的家鄉原是在天上」 (斐 3:20)

病弱的、獨居的、貧窮的長者們，你們不是孤單的。囚友們及更新人士，你們也不是孤單的。因為天主與你們同在。而「我們的家鄉原是在天上」(斐 3:20)。因此，我們是有希望的，而耶穌基督，就是我們的希望。

耶穌基督是道路、真理和生命(若 14:6)。祂經過苦難、死亡和復活，在升天前許諾說：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」(瑪 28:20)天主的確與大家同在，只是我們常常沒有察覺。創世紀記載「上主天主用地上的灰土形成了人，

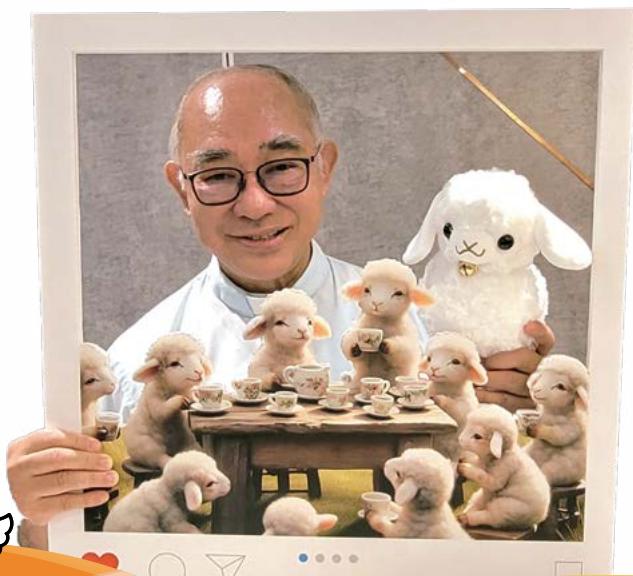
在他鼻孔內吹了一口生氣，人就成了一個有靈的生物。」(創 2:7)在我們內，有天主的氣息。

耶穌被釘死後復活了，出現在門徒中間說：「願你們平安！」並向他們噓了一口氣。(若 20:21-22)主的平安常與你們同在。請你好好感受，你的呼吸，不但充滿著主的生氣，也帶着主賜給你的平安。

人在孤寂中，看似一無所有，卻是一無所缺。因為孤單和寂寞，有它的寶藏。人在全然靜默、拋除雜念的景況下，更容易體會到天主的臨在，聆聽到天主的聲音。「心裏潔淨的人是有福的，因為他們要看見天主。」(瑪 5:8)

「縱使我們外在的人日漸損壞，但我們內在的人卻日日更新」(格後 4:16)。就讓我們努力修德成聖，做一個希望的朝聖者，因為我們的家鄉原是在天上。

陳志明神父



希望之壘

教區在禧年來臨之際擬定了8個關顧領域：其中為「病弱者、醫護人員和照顧者」，願藉此分享希望的訊息。

還記得教宗方濟各在《愛的喜樂》勸諭中指出「我們不要忘記，教會的任務像是戰地醫院」（#291）。我們稱此世為「涕泣之谷」，面對痛苦傷患，教會能做的只是在這危急的場景，給與傷患者基本的料理，使情況不致惡化，好能期待圓滿救贖的來臨。

教宗強調「教會必須與軟弱的子女同行，關注和照顧他們。這些子女的愛遭受創傷，也感到困惑。教會應恢復他們的信心和



希望，有如港口的燈塔，或在人群中高舉的火炬，為迷失或處於風暴的人引路。」（#291）

其實我與病弱者關係是極其密切：「今天」的他，就是「明天」的我；今天服侍「病弱者」時，就是服侍「明天」的我；耶穌藉著我探望他，使我在祂內共融相通。我與祂在基督內是「一體」——都是被基督的十字架所救贖，所醫治、所包紮；在這「戰地醫院」——希望之壘——獲得基本料理，直至圓滿的新天新地來臨。

林祖明神父

希望的朝聖者 —— 走在精神病康復路上

「上主原知道我們怎樣形成，也記得我們不過是灰塵。世人的歲月與青草無異，又像田野的花，茂盛一時，只要輕風吹過，他就不復存在，沒有人認得出他原有的所在。」

(詠 103:14-16)

在我們的一生中，我們如何做出好選擇？我們做決定時，有時候可能故意忽視一些關鍵的因素，甚或會不擇手段，為求達到一己的目的。因此，一旦遇上閃失，精神上或情緒上大受打擊，陷入不能自拔的漩渦。許多患上精神病的朋友，總是無法接受生活的現實，不懂得與他人好好溝通；強迫性的思維，令他們拒絕所看到的一切。否定真實存在的人與物。藥物或可以減輕病者的病情，但不能徹底治癒他們的病苦。

為有信仰的精神病患者，倘若能獲得適當的引導，全心全意信靠上主，同時，被鼓勵嘗試在生活中實踐一些美德，出乎意料的療效時有發生，例如教會「四樞德」

的勇德，可提醒他們在困境中不用抗拒恐懼，而是一心信靠上主，有助他們感到上主賜予的勇氣和毅力，逐漸產生面對現實的能力。另外，節德也有助他們在生活上適當調節感官的刺激，學習保持身心靈的平衡。

久而久之，精神病患者透過按時服藥、自我開放、接納現實、一心信靠上主，以及鄰人對他們的關愛，每能促使他們走上康復之路。

主耶穌曾說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的軛，跟我學罷！因為我是良善心謙的，這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的軛是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」(瑪 11:28-30) 你相信麼？相信並非教條，也與教義無關，但相信卻幫助我們學習真正的愛，自我開啟及對主、對人的信任。

願患有精神病的弟兄姊妹，都「只要信，不要怕。」信賴天主的守護，積極接受現實，投入生活，成為精神病康復者！成為希望的朝聖者！

閻德龍神父

在我年老時，求你不要拋棄我，在我氣力衰弱時，不要遠離我。

(詠七一 9)

隨著聖年的到來，應教區禮儀委員會的邀請，撰文表達年長者的心聲，引起共鳴，善度聖年，以得主洪恩，幫助我們善度天主子女的生活。

當我回顧這些年來生命的軌跡時，令我感恩不盡，感謝天主的眷顧，使我在不可能情形下，能離開鄉下，到達香港修道，而被祝聖成為司鐸服務教會。鐸職道路上困難重重，但天主不放棄我。相反幫助我克服困難。使我不得不信賴祂，依靠祂。除了內心堅信和依靠天主之外，我還謙虛地向我信任而幫助我的神長開放，坦誠陳述我的內心情況，並謙虛接受他的教導。這些教導和他的陪伴，不但幫助了我，而且成了我今後陪伴他人的寶貴經驗。主，感謝你。

其實，在處理靈性和人際關係的困難時，切不可只依靠自己的力量和技巧，而是要全心信賴天主，求祂助佑。不過，在得到天主幫助之前，還需要謙卑和坦誠地向天主訴說內心的憤怒和受傷害的實況，

不要偽裝和強忍，而把它壓下去。這樣，問題還沒有解決，只是把它靈性化壓下去而矣。當再受衝擊時，還會再次爆發。但憤怒過後，又後悔，再次求天主寬恕。如果你不斷地採用這樣的做法，結果你會怨恨天主不幫助你，或不能接受自己，指責自己沒有真心悔改。如果你採取靈性化的做法，當你到了晚年，精力和體力衰退，力不從心時，就會使你終日不停埋怨他人。這樣，晚年就很難過了。

所以，當你還年青時，遇到不愉快的事情，不要把它壓下去，找一位能聆聽你，了解你的神師傾訴，據實相告，不要把它壓下去。如果找不到能聆聽者時，轉面向愛你的天主傾訴，然後誠心向祂求助，賜你聖寵，醫治你的創傷。這樣你才有空間，有能力接受他人無理的指斥，所帶來的傷痛。

聖年就是最好的契機。當你身心靈受到傷害時，跑到天主跟前，向祂坦誠訴說，然後求祂醫治，賜你聖寵，有能力包容對方，甚至為對方祈禱。使你晚年時，能成為一位在主內百歲喜樂的老翁。



姚崇傑神父

默想材料

詠七一 1-13；14-17；18-24
路二 21-35；36-38
弗六 10-20
斐四 4-9

從智障人士服務中， 反省個人的靈修生活

「天主偏召選了世上愚妄的，為羞辱那有智慧的；召選了世上懦弱的，為羞辱那堅強的；甚而天主召選了世上卑賤的和受人輕視的，以及那些一無所有的，為消滅那些有的，為使一切有血肉的人，在天主前無所誇耀。你們得以結合於基督耶穌內，全是由於天主，也是由於天主，基督成了我們的智慧、正義、聖化者和救贖者。」(格前 1:27-30)

有人說，從腦到心，可能是世上最長的靈修旅程。

保祿宗徒以他的靈修經驗告訴我們：世人沒有憑自己的智慧、學識和才幹，認識天主。人的理性、學問、口才、分析推論，甚至道德情操等，本身有它們的價值，是天主賜給人的禮物。可是，從靈修角度來看，這些素質只能幫助我們接近天主，卻不能讓人與基督相遇，因為天主偏愛愚昧、懦弱、卑微、受輕視和一無所有的人。

智障人士雖然被人視為智商低和軟弱，缺乏自理能力，需要別人的照顧，但他們往往擁有一顆單純倚靠的心，容易成為天主所偏愛的人。因此，從接觸智障人士的體驗中，我們可以找到一條由腦走到心，由理性走到心靈的捷徑，而這條朝聖之路的目的地，就是希望與基督相遇和結合。

毫無疑問，保祿是個智者。他受教於名師，熟識經典和法律，並且充滿熱誠和理想。他在前往大馬士革的路上與主相遇，這經歷使他以新的方式瞭解智慧，以一種新的方式使用它。

在靈修道路上，日常的操練如閱讀聖經、學習、思考和熱心敬禮等，為建立基礎，固然重要。當進入祈禱時，就要拋開這一切，全心向基督開放，讓基督觸動自己的心，然後依賴聖神的光照，準備好自己，靜候天主恩寵的來臨，享受與聖三共融的時刻。這個神聖的經驗，就是朝聖者的渴望。



區嘉為 執事

上主是我的牧者，我實在一無所缺。

(詠 23:1)

在病患中見希望

在腫瘤科行醫了十七載，陪伴過不少病人走過死蔭之谷。見證過兩個患第四期乳癌的病人像血漏病婦人奇蹟般痊癒，但當然這些特殊的醫治之恩不是常常遇見。即使疾病未能治癒，也不代表主捨棄了我們，只是我們還未明瞭天主的恩寵和計劃。

八年前，遇上了 Agatha。那年，她才二十歲，正值花樣年華，卻患上了乳癌。那時，還是第一期的病。她接受了手術，經歷了四個療程化療，還有電療和荷爾蒙治療。頭髮掉了再慢慢長出來，重拾美貌和健康，回歸校園生活。可是好境不常，兩年多後，癌病突然復發並擴散到骨頭。報告出來時，看著她的淚水，我的心很痛，也不禁疑問主為什麼作這樣殘忍的安排。最初，鏢靶藥和荷爾蒙治療還能控制她的

病情，讓她順利大學畢業。之後，病情越來越難控制，化療用上一隻又一隻，她的心情越見低落。碰巧，在 Ricci Hall 的上智之座小堂參加主日彌撒時，吳神父提到慕道班招生，聽了太太的提醒就鼓勵她參加慕道班。想不到，她欣然接受邀請，因為她在教會學校成長，主在心中早已埋下了種子。感恩 Ricci Hall 慕道班一眾導師，學員和吳神父的關愛，給予了她心靈上很大的支持。她的身體日漸虛弱，卻堅持完成了慕道班。不過，她幾經掙扎，還是決定不在復活節領洗因為她未能接受若然天主愛她，為何叫她經歷這些苦難？上年七月，她的肝功能開始衰竭，進了醫院。吳神父、導師和同學們立刻探望她，她深受他們的愛所感動，在聖神的帶領下，終於決定受洗。七月十七日，那天掛着 8 號風球，神父和大家都冒着風雨到醫院為她舉行聖洗聖事。我亦因著風球，有空見證到她的重要時刻，還做了她的代父。兩天後，她擺

脫了病痛，帶著恩寵和平安，在主懷安息，回歸天鄉。她的離開雖然令我很不捨，但感恩主讓我看到工作的意義和召叫，也開始明白主對嘉雯高深的愛。一切都不是巧合，全是主的安排。

主的化工奇妙莫測，救恩計劃往往超越我們的期盼。主所賜的平安和世人所追求的可能會有所不同，但我們要有信心主所安排的一定是為我們最圓滿的。

疾病不能阻隔主基督給我們的愛。患病亦可能是恩寵的時刻，因為患病讓我們更能尋求和依靠主基督，與主建立更親密的關係。主的名字是厄瑪奴耳——天主與我們同在。主親口承諾我們：「看！我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪28:20）。主會陪伴我們直到生命的盡處，引領我們走過陰森的幽谷，最終到達青綠的草場，幸福與慈愛常隨不離。

李穎琛

(筆者為公教醫生)



上主對亞巴郎說：「離開你的故鄉、你的家族和父家，往我指給你的地方去。」

(創 12:1)

從對不確定的懼怕 到對驚奇的盼望

我在香港土生土長，從讀書到工作，繼而組織家庭，這一切都在這片我熟悉的土地上發生。沒想到人到中年，我竟然會清晰地聽到天主的聲音，叫我離開這片熟悉的土地，往一個陌生的地方去！

我的第一個反應就是想起創世紀上主對亞巴郎的一句話：「上主對亞巴郎說：『離開你的故鄉、你的家族和父家，往我指給你的地方去。』」（創 12:1）第二個反應就是不願意。



這個充滿着我熟悉的人和事的地方，可以說是我的舒適區，一切都覺得可控、可預期；往一個陌生的地方，正含意着一切都變得不確定，這是最可怕的感覺，那麼我可否說不呢？

我掙扎的期間正在修讀神哲學，有一堂對觀福音課談及耶穌顯聖容，教授強調了一句我不很在意的話：「雲中有聲音說：「這是我的兒子，我所揀選的，你們要聽從他！」（路 9:35）「聽從他」這三個字好像突然把那種對不確定的害怕感覺消滅了。

對了，耶穌基督就像我生命的錨，只要確定是祂的旨意，聽從祂自會帶給我希望，不確定的是事也能夠是驚奇的事，帶給我平安與喜樂，那麼我還有什麼需要害怕呢？

郭榮樂

(筆者為新近移區澳洲香港人)



為兒童祈禱

耶穌說：「讓小孩子們到我跟前來，……因為天主的國正屬於這樣的人。」

(路 18:16)

我們跟主的關係，願意像孩子嗎？為什麼新約多次提到小孩子，要求我們向小孩子學習？因為天國正屬於這樣的人，到底小孩子是怎樣的人？

小孩子可說是最原始的“天主的肖像”——最貼近天主的人，他們的內心是開放的，不設防的，純真的，會懷著赤子信靠的心投入父母/天父的懷抱，接受愛撫和教導，在智慧和身量上，有繼續成長的空間，有無限的可塑性，生命的旅程正等著他們去開發，等著他們去追夢、築夢、圓夢！

愛護孩子的父啊！求祢派遣聖神親自為每個孩子的生命導航，將祢的愛傾注在他們心



中，讓他們以謙卑溫和的心接受天國奧秘的啓示，祢知道我們的孩子不單需要學術上的知識，更需要愛的喚醒、美感情操的薰陶，使他們能發揮創意，以美的觸覺去發現、欣賞、體會和感受祢所創造的生命之美麗，與天地人建立和諧共融的關係。

天父啊！求主幫助他們，懷著對祢的信心，對未來的希望，去迎接生命中各樣的經歷、困難和挑戰；沒有人知道明天將如何，但我們知道祢掌管明天，祢自會照料！縱使有些事情並非如我們所願，但是，深信一切背後必有祢的美意！求祢把最好的一份賜給我們每一個孩子，他們是我們的希望，我們的現在和未來！祈願每一個孩子在聖母瑪利亞母愛的庇蔭下，與曾降生成人的耶穌基督連結一起，結伴而行，在天主和人前的恩愛上，漸漸長大而強壯，充滿智慧，天主的恩寵常在他們身上。但願我們都成為孩子們生命旅途的同行者、聆聽者和祝福者。以上所求，是因我們主耶穌基督之名，求祢俯聽我們的祈禱，亞孟。

鄭麗娟 修女
耶穌寶血女修會

天主，難道這就是 你的答覆？

走過了人生七十多個歲月，深知終有退下的一天，所以每當晚禱時總會問：天主，當我放下教鞭後，祢想我渡過一個怎樣的晚年？請祢指示給我！二零二一年五月在學院院長的同意下，我開始把主要的科目移交給較年青一代的才俊執教。本來我的計劃是慢慢逐步引退，而且自己覺得安排得很周到。

同年九月二十二日發生了晴天霹靂的意外，我的計劃全然粉碎了！當日晚上不小心跌倒，送進醫院，就不能再回頭。一夜之間把我的一切全然徹底改變。我由一間醫院轉送到另一間醫院，進行了經歷七個多小時並由兩位名醫合作完成的瘡椎手術。手術非常成功，感謝醫生由幾乎癱瘓的邊緣把我救回來。



由二零二一年至今，已經兩年多，在這段期間，我是不斷在希望與失望之間浮浮沉沉，每天與錐心的劇痛爭扎。我的心靈一片黑暗，看不到前景。我像是走在陰深的幽谷中，見不到出口。幸好我還保持一點信德的光，深信天主是要我走祂的苦路，每次祈禱都似乎聽到祂說：「跟隨我罷！」（若 21：19）可是這十字架太重了。主，祢痛苦不支時尚有「基勒乃人西滿分擔了祢的十字架」（參閱谷 15：21），使祢完成救贖的任務。那麼我的西滿在那裡？我已疲憊不支。

一天，在祈禱中忽然醒悟：主不是安排了許多「西滿」來分擔我沉重的十字架嗎（醫生、護士、所有關心和以愛心服務我的人）？同時，聖保祿說過：「我只願認識基督和祂復活的德能，參與祂的苦難，相似祂的死，我希望也得到由死者中的復活。」（斐 3：10-11）聖經的話此刻讓我的心豁然開朗，「希望的光」照亮了在幽谷中的我。

劉賽眉 修女
耶穌寶血女修會

你們若不變成如同小孩子一樣，
決不能進天國」

(瑪 :18:3)

我還是小孩嗎？

一班懵懂少年滿懷希望，昂首闊胸地
誓言：「待我長大後，我要……」

你曾否是他們中的一員？

常有人說，時間過得愈來愈快。網上
流傳一說法，論人每活一秒，那一秒在一
個人的一生裡所佔的百分比就越少。

荒謬！

我認為，人有此說，主要是因為我們
的煩惱會隨着年齡而日漸增加。

人遇上煩惱事時，總希望時間快些過
去，希望那讓人快樂的事早些來。可是漸
漸地，生活變成了煩惱的事，人便不自覺
地希望生命快些過去。何出此言？這可追
溯到做從兒童到青年的階段。

兒時，我們天真無知，能力有限。於

是，我們便把所有的希望寄托到大人手中。
生活最基本的衣、食、住、行，都由大人
為我們打理。我們只管開心就好了。

漸漸地，開始有人告訴我們：「你長
大了。」聽得多了，便有一種想法：我已
是青年。於是，我們便打算在自己的「希
望掌控者」一欄中，把那些大人的名字，
改為自己的名字。

可是大人們卻不願意了。他們打着「關
顧青年」的旗號，為我們青年作決定，但
有很多卻不肯聆聽我們，只懂把責任和壓
力「讓」給青年人。此時此刻，青年人的
希望似乎不在自己的把握之中，但大人們
的舉動卻處處帶給了我們絕望。

也罷！那就繼續做個兒童吧！可是，
當你終於發現自己已經是青年時，時間早
已帶走了那僅屬於青年的回憶——那躊躇
滿志的對未來的希望。煩惱由是襲來。

耶穌教我們：「你們若不變成如同小
孩子一樣，決不能進天國」(瑪 :18:3)。
所以，有誰不懷念當兒童的時光呢？

鍾柏翹

(筆者為公教青年，現正就讀中五)



群眾都設法觸摸他，因為有一種能力從他身上出來，治好眾人。

(路 6:19)

我愛天主嗎？

記得讀大學前，師兄提醒：「你知道什麼是『大學五件事』嗎？就是讀書、上莊、做兼職、住宿舍和拍拖啦！」福音中，耶穌召選門徒，然後下山到平地講道治病，不同地方的群眾都「設法觸摸」耶穌，當我默想的時候，群眾的熱誠深深感動了我，這種「設法」的追求正正是我們必須學習的地方。

回顧生活，為了滿足「大學五件事」，我願意付出時間和精神；相反，我們常說愛天主，可是我連每天的靜默和祈禱也沒有，為這份愛情只是付出一個小時，再多的祈禱還是「我好忙，遲啲先算」，看來我對天主的愛不是那麼深了。

從前沒有手提電話，也沒有互聯網可供通訊，沒有人知道耶穌是否存在、肯定他的奇蹟，但群眾卻依然跟隨他，甚至「設法觸摸」耶穌；如今，當我們確信耶穌真的存在，一邊廂認為愛天主是理所當然，另一邊廂卻處處以一個「忙」字拒絕更多的付出。群眾的熱切教曉了我，他們之所以熱切的追求，正正就是真正的「愛」。我真的愛天主嗎？

梁卓謙

(筆者為公教青年，大學三年班學生)

高天陳述天主的光榮，穹蒼宣揚他手的化工

(詠 19:2)

關愛共同家園： 以愛與希望同行

過去一年，酷熱天氣累破歷史紀錄，使我們不得不正視氣候轉變和生態危機的警號。讓我們一起為人類與受造界的關係祈禱。

大自然本身就是天主的奇妙創造，牠們不斷以自己的生命讚美主。首先讓自己停下來，默觀或閉目想像一下大自然的景色，一花一草、一樹一木、蟲魚鳥獸、日月星辰…，意會一下天主創造的好。同樣，天主亦以愛創造了我們，感受一下作為受造界的一份子，我們與萬物息息相關，彼此活出豐盛的生命以光榮天主。在此刻，不妨體會一下聖詠所描述：「高天陳述天主的光榮，穹蒼宣揚他手的化工；日與日侃侃而談，夜與夜知識相傳。不是語，也不是言，是聽不到的語言；它們的聲音傳遍普世，它們的言語達於地極。」(詠 19:2-5a) 感應一下自己與萬物這一份共融連結吧！

既是天主美好的創造，我們都分享天主愛的本質。依納爵指出愛是一種相互的通傳：「愛者將自己的所有或其中的一部分，給予被愛者。」我們可有意識到，大自然一直愛著我們？默想一下，我呼吸的每一口新鮮空氣，是多少樹木森林對我的愛？所喝的一口清水、所吃大地出產的五穀和樹上所結的果子都並非理所當然的。當我意識這一切，內心可有燃起一份感恩之情、一份以愛還愛的心？天主在創世之初就定下這愛的定律：「上主的法律是完善的，能暢快人靈；上主的約章是忠誠的，能開啟愚蒙；上主的規誡是正直的，能悅樂心情；上主的命令是光明的，能燭照眼睛；上主的訓誨是純潔的，永遠常存；上主的判斷是真實的，無不公允；比黃金，比極純的黃金更可愛戀；比蜂蜜，比蜂巢的流汁更要甘甜。」(詠 19:8-11)

這時候，可能自然而然地想到：大地母親默默無聲地愛著我們，但我們又怎樣對待她呢？教宗方濟各分別在 2015 年和 2023 年發出「願禱受讚頌」(Laudato Si) 和「請讚頌天主」(Laudato Deum) 通諭，指出：因為我們肆意濫用天主賦予「大地母親」的資源，讓大地本身受到壓榨及糟蹋，已對她造成傷害，她正在向我們吶喊。在日常生活中，特別是城市生活，免不了對

大自然造成直接或簡接的傷害。讓我們默想一下，我怎樣因貪圖便捷或個人享樂而增加了對自然的傷害，例如：使用即棄用品、浪費食物、棄置塑膠玻璃、浪費食水、增加碳排放、污染環境等；又有什麼是在不得已的情況之下而濫用環境資源？

「你僕人雖留心這一切，竭盡全力遵守這一切，但誰能認出自己的一切過犯？求你赦免我未覺察到的罪愆。」(詠 19:12-13)

無論是有意無意，大自然無私地把天主賦予的一切分享，但人類對她卻肆意濫用和傷害。轉變是在愛的基礎上，意識、看到、承認自己盲目、不自由和過錯。這刻，我願意尋求主的寬恕和憐憫嗎？依納爵邀請我們，來到被懸在十字架上的耶穌

基督面前，感受一下主基督怎樣以愛救贖我們的罪。對於自己和整個人類的不自由，祈求主基督的寬恕和救贖，也可以請求「大地母親」的原諒。留意主耶穌對我的回應和聆聽一下大自然的渴望。

我又如何以愛回應大自然的愛呢？我願意在日常生活中採取什麼行動減少對環境的傷害？甚或為著愛護自然界，我願意減少一些生活上的享受和方便嗎？我又如何把這經驗與人分享？把這些意願都帶到天主面前，祈求主的悅納。最後，也讓我們向主祈求一份恩寵，可以與受造界，在這個充滿挑戰的時代，滿懷望德地並肩同行。

羅家慧

(筆者為思維靜院—依納爵靈修中心
培育主任)



人單獨不好，我要給他造個與他相稱的助手。

(創 2:18)

希望的朝聖者

問世間情為何物？青年人談戀愛本應是愛意滿滿、浪漫溫馨、甜蜜蜜的感覺。但隨著時間的過去，感情開始凋淡，因各種瑣事出現介蒂，最後分手離場。現代電影、書籍、歌曲上的戀愛價值莫過是離離合合或是美好浪漫，但往往當感情出現問題時束手無策，比較、嫉妒、怨恨甚至報復隨即而來，繼而對愛情失去信心和希望，更影響到情緒和日常生活。

何謂真正愛情？「天主因著愛而造了人，也召叫人去愛；這是整個人類最基本和與生俱來的聖召。」人最基本的召叫就是愛。談戀愛是婚姻的序章，男女朋友都應以彼此相愛，各向對方獻出自己，效法基督對人的愛，互相扶持以修德成聖為終極目標。情侶間即使遇到挫折和分歧，只

要舉心向上，仰望上主，憑著天主的愛一定會找到情困的出路。青年人談戀愛不一定是悲劇收場，而是一個學習愛主愛人的機會。

「朝聖者」是懷著謙卑冒險的心，輕裝上路，彼此交流勉勵。其實每個基督徒的一生都是朝聖者，向著天父的慈顏畢生努力走上這條朝聖之路。「望德不叫人蒙羞」，青年情侶只要時時盼望，讓天主的愛充滿他們，彼此互勉，青年人談戀愛也可以成為朝聖之路的希望。

鄔皓臨

(筆者為公教青年，

現職 Assistant Plnning Enginner)

因為我們知道，直到如今，一切受造之物都一同歎息，同受產痛；不但是萬物，就是連我們這已蒙受聖神初果的，也在自己心中嘆息，等待著義子期望的實現，即我們肉身的救贖。因為我們得救，還是在於希望。所希望的若已看見，就不是希望了；那有人還希望所見的事物呢？但我們若希望那未看見的，必須堅忍等待。

(羅馬人書 8：22—25)

對天主的仁慈， 永不失望

在祈禱中，也許曾問過天主，為何會讓一些事情發生？從人的角度來看，或許自己生活在一個不似預期的處境時，就會問天主，甚至埋怨天主。但嘗試從天主的角度來看，因為祂本身就是愛，每一個人都是祂所創造、所愛的，所以天主的計劃一定按祂的智慧、有祂的意思，人未必明瞭。



人最深的痛苦，莫過於感受不到愛或被忽略。有時候，我們對於別人的痛苦會感到無奈、束手無策。事實上，我們都是主內的一份子，兄弟姊妹所受的苦，都應感同身受。而我們可以怎樣？我們應先從聖言和聖事的泉源中汲取及與天主建立親密關係。在靈性上，我們可以為他們祈禱、克己、做補贖，目的是與他們同行。在行為上，我們嘗試與受苦的人接觸，與他們傾談兩句，重點是讓他們經驗出有天主的陪伴，從沒被遺忘。因為只有在生活中經驗天主的愛時，真正的平安和希望便會臨於他身上。

人生猶如一個朝聖之旅，是一個不斷向前進和充滿希望的旅程，而這朝聖終極目的地就是天國，即與天主永遠在一起。當然，我們在旅途中會經歷不同的處境、高低起伏、黑暗困苦等等。但無論如何，我們要懷著信心堅忍一切，要對天主的仁慈，永不失望。(聖本篤會規 4：74)

「祂未曾應許天常蔚藍，祂未曾應允花兒常開，祂卻恩許祂的慈愛常在。」《主慈頌》

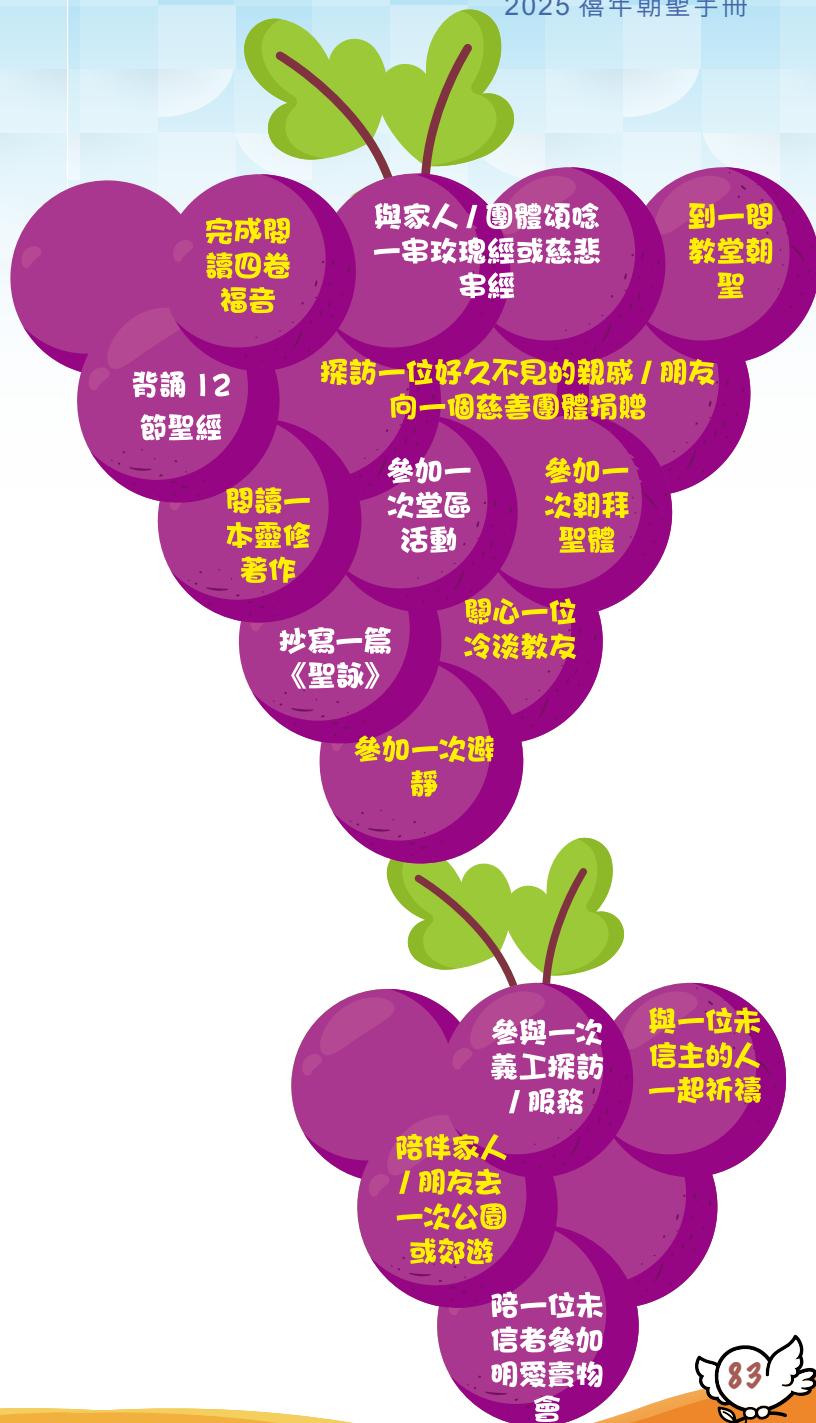
莫思高 修士
嚴規熙篤會

我的目標

若望宗徒教導：孩子們，我們愛，不可只用言語，也不可只用口舌，而要用行動和事實。(若一 3:18)。雅各伯宗徒同樣提醒：我的弟兄們，若有人說自己有信德，卻沒有行為，有什麼益處？難道這信德能救他嗎？(雅 2:14)

耶穌以他的生命教導我們，愛並不能只說而不做。他要我們謹記：凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。(瑪 25:40)。

慶祝這個禧年，讓我們立志，在靈性修繕、在生活實踐上，榮主益人。



本地朝聖記錄



我的祈禱



我的祈禱



我的祈禱





我的祈禱



我的祈禱



我的祈禱



我的祈禱





我的祈禱



我的祈禱





2025禧年

希望的朝聖者

天主堂

花地瑪聖母堂

OUR LADY OF FATIMA
CATHOLIC CHURCH