總粒子

香港天主教教友總會
半年刊 | 003期 | 2026.01.08



《總籽》是由香港天主教教友總會（下稱「教總」）出版的半年刊，名稱取「種子」的諧音外，亦包含「培育」及「福傳」的兩重意義。種子的生長需要陽光、雨水和空氣；教友的靈性生命亦需要「培育」，方能結出豐碩的果實。耶穌告訴我們，天主願意所有人都獲得天國的喜訊（谷 4：26 - 32），並提醒我們每個人都有「福傳」的使命，希望每位教友與祂一起傳播福音的種子。

《總籽》內容涵蓋由教總舉辦的福傳及教友培育活動，還有靈修等信仰生活並各項教友資訊，希望教友於閱讀後不僅潤澤心靈，更能增強福傳使命，把天國的「種子」傳遍普世。

《總籽》003 期

2026 年 1 月 8 日

出版：香港天主教教友總會

地址：香港西灣河大石街一號

電話：2560 3800

網址：hkcccl.org.hk

編輯小組：鄭德烈執事、胡文滔、蘇祉維、譚俊威、Ethel、Victoria

鳴謝：Francis、Lawrence、Anthony

香港天主教教友總會

香港天主教教友總會為天主教香港教區轄下公教信徒善會。

本會是由各堂區議會/牧民議會及公教信徒善會代表組織而成，共有 80 個屬會，包括 50 個議會及 30 個公教信徒善會。教友總會幹事會由各屬會代表選出，與辦事處共同推動、協調、統籌教區內有關教友培育及傳揚福音的工作。

我們誠意邀請你支援我們，為我們的福傳和培育工作祈禱。同時也歡迎你捐款支持我們。

捐款方式：1. 單次捐款（銀行轉帳、轉數快、信用卡、支票郵寄）

2. 每月捐款（信用卡）

經香港稅務局批准，凡捐款港幣壹百元以上，可享有稅項減免。

請掃描 QR code 了解更多

003 期・目錄

編語 01

主題分享
從若望一書反省天主「愛」的足跡 02

教總專欄
喜樂侍奉　為主作證
認識教友總會幹事會 06

賀年福傳物品 08

靈修培育
我將派遣誰呢？—— 以愛回應天主召叫 11

傳揚福音
現實中的「窮寡婦」
「希望故事」傳遞天主愛的喜訊 14

愛的足跡　聖地遊記 17

教友培訓
學習以聖言傳福音
—— EBS受訓隊工分享 22

教總 2026 年活動預告 24

編語　愛的傳承

「一粒麥子如果不落在地裏死了，仍只是一粒；如果死了，纔結出許多子粒來。」（若12：24）

耶穌願意將自己作為我們贖罪的祭品，不但為了完成上天的救贖工程，而且以行動表達對我們無盡的愛。我們應如何回應耶穌基督交給我們的這份愛？

今期《總籽》我們以若望一書第四章19節「**我們應該愛，因為天主先愛了我們**。」為主題，以多角度分享如何在生活中，以愛還愛。願我們不論在任何環境中，都願意將耶穌基督給予我們的愛，分享給身邊所有人，讓這份愛傳承下去，與天主一起建設圓滿的天國。

從若望一書反省
天主「愛」的足跡

我們應該愛，因為天主先愛了我們。

首先恭賀天主教於香港開教一百八十五年，
香港教區成為聖統制主教區八十週年。
香港天主教教友總會謹祝香港教區「天言恩澤，八十長河。」

引言

剛過去的2025禧年，先教宗方濟各引用了《羅馬書》第五章5節的「望德不叫人蒙羞」來鼓勵生活在困苦無助的人們，只要懷着對天主信德與盼望，必能享見生命的光，「因為天主的愛，藉着所賜與我們的聖神，已傾注在我們心中了。」



聖言會會士聖福若瑟神父於1879年來港並於西貢及鹽田梓等地傳教，為香港早期傳教士之一。圖為鹽田梓聖若瑟小堂內的聖福若瑟雕像。

用愛延續盼望

那麼新的一年，2026年，我們該如何延續這份對生命的盼望？聖史若望告誡我們該彼此相愛，因為愛是出於天主，是祂把自己的獨生子，打發到世界上來，好使我們藉着主基督而獲得生命。（參若一4：7-10）所以，愛是給人盼望的肇基，只要把握住這份愛，就能在困局中找到出路，在絕望中找到希望。

且看天主教自1841年於香港開教至今，由「傳教區」升格為「宗座代牧區」，以至於1946年正式成為「聖統制主教區」歷近兩世紀，期間經歷了不少社會動盪、內憂外患等嚴峻的考驗，惟無阻天主的愛在這片土地上萌芽並茁壯成長。這實在有賴遠道從歐洲而來的傳教先賢。他們排除萬難，克服了語言障礙，融入了本地的文化、生活習慣，當然還有政治等因素。他們無非是為將天主的愛 —— 即耶穌基督 —— 帶到這裏來，他們是以行動來回應天主，讓基督的愛得以延傳。

1. *鹽田梓聖若瑟小堂，於1890年落成祝聖，相信為香港現存最古老的聖堂。*
2. *聖母無原罪主教座堂。*
3. *粉嶺聖若瑟堂，圖右舊翼原於1950年代建成；圖左新翼於2024年祝聖啟用，為目前香港最新聖堂。*
4. *位於北潭涌聖母七苦小堂的聖母無玷始胎像。聖母無玷始胎為香港教區主保。*



資料及圖片來源：天主教香港教區歷史建築探索網頁



「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。
在這一點上我們可以認出，
我們是出於真理的，
並且在他面前可以安心。」
(若一 3：18-19)



圖為葵涌聖若望宗徒堂內懸掛的聖若望聖像畫。

活出信仰

事實上，聖史若望在他的書函中也非常强調「實踐」的必然性，正因爲「天主是愛」，所以，一個認識天主，並與天主生活在一起的人，必然會在愛的關係中表現出自己的信仰。就是說，在生活中活出信仰和為主作見證。

傳教士之所以離鄉別井，往外傳教，純因經歷了由主耶穌而來的愛，並因祂的感召而毅然前行。他們所接觸的不是一位既抽象而又虛無的神，相反卻是有血、有肉、有感情的真人真天主。正如經上記載：

「論到那從起初就有的生命的聖言，
就是我們聽見過，
我們親眼看見過，瞻仰過，
以及我們親手摸過的生命的聖言……
我們將所見所聞的傳報給你們……
是爲叫我們的喜樂得以圓滿。」
(參若一 1：1-4)

天主臨在的標記

聖史若望說他是個見證者，親眼見證了「聖言成了血肉」的事實。而教會在這彈丸之地也曾親歷上主的祝福。香港自開埠至上世紀八十年代，由一個漁村發展成為工業重鎮，期間人口激增，教育及職業培訓的需求，令教會變得非常重要，尤其在辦學及社會關顧等工作。不少人也因此而加入了教會，為福傳工作取得重大的成果。這都是天主的工作，是祂臨在的標記。

至於在牧民及信仰方面的培育，由於梵二推動平信徒積極回應傳教使命，教會亦開始針對性配合。除了開放神學及聖經課程予平信徒就讀外，堂區也設立牧民議會制度，讓教友協助司鐸們管理堂區、牧民及福傳等事工。

我們該如何回應天主對人的慈愛？

事實上，天主不需要我們做甚麼，祂來到我們中間，使我們有份於祂的神聖生命。經過這麼多世紀，祂的「話」仍然是完全真實和有生命力的。我們對天主的「認識」會在「愛」的經驗中達至圓滿。然而，我們仍需報謝天主，將祂的愛流傳，給後世帶來希望，延續祂的救世工程。

誠然，香港教區正面對着林林總總的挑戰及未知數。然而我們不用懼怕，只要懷着望德與愛德生活，天主定會按祂的計劃引領我們逐步邁向成長。

「在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐於外，
因為恐懼內含着懲罰；那恐懼的，在愛內還沒有圓滿。
我們應該愛，因為天主先愛了我們。」
(若一 4：18-19)

就讓我們以愛回應那從創世之初便以無比的愛情去愛護我們、包容我們和接納我們，甚至捨身交付給我們的主耶穌基督，以行動延續祂的愛與救贖，並藉着聖神的導引，與教區共議同行，讓天主「愛」的足跡遍佈四周，使更多人得蒙天主的恩寵，以迎接下一個八十年。

喜樂侍奉 為主作證



教友總會 幹事會

教友總會，顧名思義，是一個屬於教友的團體。

屬於教友的意思，除了是服務教友，更是指我們整個團體都是以教友為主導——由教友策劃、推動，並在神師的指導下，推行各項福傳和培育工作。而教總的策劃團隊，就是我們的幹事會。

幹事會來自全港不同堂區，一般都曾擔任堂區牧民議會成員，有豐富的福傳和牧民經驗，熱心教會工作，充滿熱誠。每逢教總幹事會換屆，我們都會邀請堂區主任司鐸、教總神師及幹事會推薦合適的教友。有志的教友在了解教總工作後，都會祈禱辨別神恩。如願意回應這份召叫，便能確認成為幹事會候選人，並於評議會中經由教總會員——堂區牧民議會代表投票選出。

幹事每兩年一任，新一任幹事已於去年（2025年）10月份評議會中投票選出，並已獲得主教批准，將於本年（2026年）週年大會宣誓履新。

在此新舊交替時刻，我們特意邀請了兩位幹事會舊雨新知，和大家分享一下成為教總幹事的心路歷程。

覃志敏 Susanna



2021年10月獲選成爲教總2022-24年度幹事會任司庫
2024年6月接任會長
2025年10月評議會會議獲選連任2026-28年度幹事會會長

「我是無用的僕人，我不過做了我應做的事。」

在教總幹事會這些年，有甚麼感受？

我會以「大開眼界」來形容！在未加入教總服務前，我只集中服務堂區。自從在教總服務後，我才發現教總在福傳及培育教友的工作竟然是這麼多、廣、深。

有甚麼驅使你繼續參選成為幹事？

其實從一開始加入教總，到現在參選連任，都是聖神的帶領。

路加福音給了我啓示：「我是無用的僕人，我不過做了我應做的事。」（路17：10）

新一任任期即將開始，你有甚麼期望？

我祈求聖神繼續帶領整個幹事會，讓教總內外的信友，都能喜樂侍奉上主，為福傳而努力！

胡文滔 Patrick



2025年10月評議會會議獲選成爲2026-28 年度幹事

「請放心，天父絕不會讓你的負擔，超過你的能力。」

為甚麼會參選成為教總幹事？

在一個晚上，我接到鄭執事的來電邀請。因前陣子協助教總的工作小組，執事希望我可以繼續服務教總。我內心其實是很掙扎的，雖然自己快要完結堂區議會幹事的任期，但手上仍有不少工作。到底我能否勝任這個任務呢？我想起在苦路善工中的一句默想：「請放心，天父絕不會讓你的負擔，超過你的能力。」

即將上任，你的心情如何？

我在福傳或信仰方面經驗尚淺，所以我其實是抱着學習的心態去成為教總幹事。期望透過這個機會加深信仰，實踐作為基督徒的使命。

賀年福傳物品

一年一度的教總賀年福傳物品又出爐了！
今年繼續有利是封、春聯及「福」字揮春，以及卡通耶穌揮春，
讓大家能在農曆新年這喜慶的日子，將天主的平安與喜樂分享給親朋好友，廣傳天主的喜訊。
現在，就讓我們爲大家介紹一下今年的賀年福傳物品的設計意念吧！

利是封

我們應該愛，
因爲天主先愛了我們。
若望一書第四章十九節

為慶祝香港開教一百八十五年暨天主教香港教區成立八十週年，教總今年的賀年利是封以「愛」為主題。



正中央以燙金印有「80」，當中有三個圖案，包括：十字架、基督徒魚及心，表示天主用愛建立香港教區，並以十字架的光照耀香港的天主子民。

利是封上也散佈了鴿子和馬，寓意在今年馬年，聖神依然會陪伴着我們。



利是封背面則印上聖經金句——**「我們應該愛，因為天主先愛了我們。」**（若一 4：9）



另附上「香港開教185年暨教區成立80週年」小貼紙，教友可以貼於封口處。



春聯

今年春聯及「福」字設計繼續使用手寫毛筆書法字。春聯則邀請教友，以香港教區成立八十週年為主題創作：

上聯：八福臨門愛
耶穌遺愛福佑香江八十載

下聯：十桿救贖情
聖教使命延續十桿救贖情



春聯知多少

不經不覺，原來教總春聯已有四十九年歷史。這麼多副兼具祝福及宗教意思，且嚴守平仄格律的春聯，均出自葉德霖兄弟手筆。全賴他多年來絞盡腦汁，教總方能為全港教友送上別具心意的新年祝福。除了感謝他的無私奉獻，《總籽》也特別邀請他分享多年來的創作感受。

不知道為教友總會寫了多少年春聯？依辦事處記錄，是在1977年始，時由駱鏗祥神父發軔，除派給教友外，還在維園年宵攤位廣發，以作福傳。

春聯是貼在每家門口，既增新春氣氛，亦寓意吉祥。聯語用途廣泛，式樣繁多，製作時須守上下聯等字、詞性對仗、平仄協韻及格律定式，否則將淪為一般標語。

教會春聯，尤須添上宗教意識，基於某些特定詞語在對仗及平仄韻中，常產生協調的難度，更在每年作出新構思，誠煞費思量。有問當中可有特別作品，可舉於疫情中寫出「天除虎疫去 主寵兔眉揚」，該年利用生肖送虎迎兔，藉諧音除虎（苦）及兔（吐）眉揚，頗感自得。又依教區頒下「共議同行」句，譜出「天恩前共議 主愛內同行」。

走筆至此，很懷念廖履雲老搭檔，他的書法古樸典雅，咱們合作相得，嘆難再！

葉德霖



左圖：教總於1978年印製的春聯。（小編翻箱倒籠找出來的）
右圖：感謝葉德霖兄弟（右）和廖履雲兄弟（左）的創作。
廖兄弟已於早年回歸父家，近年教總邀請不同的教友書寫春聯。

耶穌揮春



在新年喜慶的日子，又怎能缺少耶穌祝福呢！
今年馬年，我們繼續推出耶穌卡通揮春，一如以往，除祝賀語句及可愛插圖外，也附有聖經金句，以天主聖言祝福眾人。

總籽 讀者優惠

爲感謝各位對《總籽》的支持，小編爲大家成功爭取了以下兩項優惠，希望能與各位讀者歡度佳節。大家切勿錯過啦！

優惠1

凡以《總籽》內提供的訂購表格，購買「2026馬年耶穌揮春」，可享九折優惠。
（一套六張，每套原價港幣25元）

訂購表格

數量有限，先到先得，售完即止。

折

送 優惠2

答對以下問題，可獲得「2026馬年耶穌揮春」乙套：

1. 天主教在哪一年於香港開教？
2. 天主教香港教區於哪一年正式成立？

遊戲表格

名額20位，先到先得，送完即止。

我將派遣誰呢？

以愛回應天主的召叫

「天主竟這樣愛了世界，甚至賜下了自己的獨生子，使凡信他的人不致喪亡，反而獲得永生。」(若3：16)

耶穌基督的使命就是來拯救世人，而祂把這個使命交給祂的門徒——所有追隨祂的人。
作爲門徒，我們必定會被天主召叫。那麼，我們該如何回應天主的派遣呢？

教總特別邀請吳智勳神父，與我們分享門徒的派遣和使命。《種籽》特別輯錄講座的部份內容，讓大家反省生活中如何「以愛回應天主的召叫」。



1 離開束縛 重獲自由



在聖經中，天主的召叫比比皆是。以亞巴郎為例，亞巴郎原本生活在舒適圈裏，安逸富足。然而他的故鄉哈蘭是個充滿罪惡和多神的地方，是個令人無法找到天主的地方，所以天主召叫他離開。天主要亞巴郎離開不自由的束縛，重新找回真正的自由——認識及朝拜唯一的天主。

亞巴郎的經歷，放在今天，為我們有甚麼啟發？或許我們可以想想，有甚麼束縛着我們，使我們未能獲得真正的自由——與天主在一起。

現代人對科技的依賴，成為了人的「舒適圈」。不少人對手機的依賴已達至「沒手機，毋寧死」的田地，使我們成為「手機奴隸」。更堪憂的是，有不少人淪為「手機奴隸」而不自知。就連與家人朋友約會，也寧願低頭看手機而不願面對面交流，更遑論放下手機與天主相處。

反思

天主在今天召叫每一個人離開束縛，重新尋回自由。
你有甚麼束縛着你，使你不自由呢？
為找回真正的自由，你應該捨棄甚麼？

你去！
我會幫助你說話。
(谷4：12)

你不要害怕他們，
因為有我與你同在，
保護你。
(耶1：8)



2 放開疑慮　面對困難

面對天主召叫，並不是每個聖經人物都如亞巴郎一樣爽快答應。

天主派遣梅瑟前往與法郎談判，但梅瑟以「笨口結舌、不擅辭令」推搪；天主邀請耶肋米亞成為萬民的先知，但耶肋米亞以「太年輕，不會說話」推搪。

然而，天主並沒有讓他們推搪過去。對於梅瑟和耶肋米亞的遲疑，天主許諾給他們幫助——教他們說話、派亞郎作梅瑟的代言人、許諾祂必定與人同在，教他們勇敢面對疑慮，完成他們的使命。

離開束縛、離開舒適圈，我們難免有疑慮。疑慮前景崎嶇、疑慮自己力有不逮，使我們在面對召叫時，或會半途而廢，甚或裹足不前。其實，當天主召叫我們完成某事時，祂會幫助我們克服困難，我們不用被自己的疑慮限制，因為上主必會與我們同在。

反思

離開束縛或舒適圈時，你有甚麼疑慮？

3 離開自己　造福他人

聖三的本質是愛，因為天主是愛。愛一定要離開自己，只為別人的好處。人受召就是參加天主聖三的工程，而祂的工程就是創造、救贖和啟迪。



創造

我們可以做天主的工具，繼續天主的創造。如天主賞賜你發明的才能，如藥物、儀器、手機等等，這些發明的本質都是好的，能夠提升人的生活質素。只是後來人誤用了，才把好事變壞事。

我們也要謹記——每個創造，不要只為名利金錢，而要為別人的好處。這是天主創造的目的，天主本身就是這樣。

覺得自己沒有創造能力？有一樣你是可以參與的——夫婦之間參與天主創造人的生命。生命雖然是天主創造，但是夫婦要和天主合作，新生命才能誕生。

救贖

天主透過耶穌在十字架上的犧牲，從罪惡和死亡中救贖我們，消除我們的罪債。基督徒接受了基督的拯救，承認耶穌是主，獲賦予「修和大使」的身份。我們有責任宣講修和的訊息，幫助他人認識耶穌是主，從而參與天主的救贖工程。

啟迪

耶穌親自宣講天國，派遣門徒宣講福音，亦派遣聖神降臨，使我們記起耶穌所說的一切。有了聖神啟迪，我們才能稱天主為父、耶穌是主。傳福音是教會首要的任務，也是每一個基督徒的任務。我們也要以身作則，在人前為福音作見證。當我們能活出耶穌的教誨時，就是為耶穌基督作見證，啟迪人相信耶穌基督。

反思

每一個人都會蒙天主召叫，你找到你的召叫嗎？
你愛回應天主的召叫嗎？
讓我們以愛回應天主的召叫。

歡迎到教總 YouTube 頻道
重溫完整版講座

現實中的「窮寡婦」

慷慨奉獻的患病照顧者

當自身也患有重病時，你願意去成為照顧者，照顧身邊的病患嗎？
Gilbert及Amy這對公教夫婦，雖然同樣患有癌症，卻願意承擔照顧患病親人的責任。
到底是甚麼原因驅使他們在不足中，仍然願意奉獻自己呢？

懷着憐憫的心無私奉獻

數年前，Gilbert 及 Amy 夫婦二人正準備享受悠閒的退休生活，豈料兩人不僅自己患上癌症，更承擔起照顧兩位家庭成員的重任。這兩位分別是 Gilbert 病弱的大嫂，以及先天腦部有輕微問題的姪女。

從親疏關係來看，兩夫婦都沒有必然責任去照顧他們。然而，Gilbert 的哥哥已去世多年，又見到她們無法照顧自己，兩夫婦便動了憐憫的心，不願意捨棄這兩位親人。加上嫂子年輕時也曾用心照顧 Gilbert 年邁的母親，兩人遂在自己的不足中，義無反顧地成為「照顧者」。



上主自會照料

照顧病患，當然會遇到難題。

例如他們需要尋找家傭照顧患有輕度柏金遜症的大嫂。正當他們到處找尋合適人選時，以往曾僱用且富有愛心的家傭碰巧尋找新工作，雙方一拍即合。

還有非常實際的經濟問題。兩夫婦雖然有退休儲備，但當然沒有額外預算給兩位親人。這時，Gilbert又碰巧遇到一份合適的兼職工作，收入剛好能填補照顧親人的支出。

這些「巧合」讓兩夫婦感受到天主的眷顧，使他們更相信成為照顧者是上主的旨意，是上主認為對的事。因此，面對病患者的特別需要和壞脾氣時，Gilbert 和 Amy 雖仍會覺得「心很累」，但也繼續努力向耶穌學習，不會高舉自己的功勞，卻以謙卑的心態，服侍身邊弱小的弟兄姊妹。





「希望故事」傳遞天主愛的喜訊

讓自身經歷成為愛的見證

去年十月教區舉辦傳教節，籌備小組在找尋見證嘉賓時，知悉他們的故事，被他們的愛所感動，遂邀請他們分享，為主作證。

對於自身經歷，Gilbert 和 Amy 一向都不吝於在一些非公開場合，與不同教會團體分享。然而於公開場合與數百位陌生人分享，甚至於網上流傳，如此公諸於眾是他們從未想過的事。

最初收到邀請時，Gilbert 和 Amy 都有些顧慮。一來擔心公開自己照顧者的身分會影響日常生活，也擔心在分享中不小心披露了兩位親人的身分與私隱，會破壞了彼此間的信任。

到了傳教節當日，他們已拋開所有憂慮，只專注如何透過自己的經歷，帶出天主給人的希望與平安，希望能感動他人去追隨基督。

以言以行傳揚福音

在傳教節前，Amy沒有特別想過要福傳，因自覺對信仰認識不深，也不太知道如何福傳。他們一心只是遵從天主的話生活，好使他人能在自己身上認出天主；並相信若大家都能主動關心他人，世界就會變得祥和。



在準備傳教節的分享時，Amy不斷反覆去檢視自己的經歷，這讓她更深刻感受到，只要是做天主的事，天主定必照料。因此在傳教節過後，當Gilbert和Amy收到不少人的訊息，稱深受他們的經歷所感動，他們十分鼓舞——原來將自己的經歷告訴他人，也是傳揚福音的好方法！

齊來實踐基督徒的傳教使命

作為基督徒，福傳是我們的使命。但是「知易行難」，我們在傳揚福音的道路上，常常在一開始便已經為自己設限，擔心自己能力不足，害怕與別人分享信仰，認為自己不懂得去傳揚福音。

Gilbert 及 Amy 為我們提供了一個很實在的方法——除了努力在日常生活中活出聖言外，亦可以嘗試將自己信仰生活的經歷與身邊未信主的朋友分享，作生活見證。

或許你會說：「我沒有他們這麼感人的經歷，怎樣去做見證？」

其實福傳的方式還有很多，只要有心，定能做到。當然，如能裝備好自己再出發，定能事半功倍。

有見及此，教總特別設計了「福傳培訓(證書)課程」，盼望能熾熱教友的福傳心火，裝備他們成為有力的福傳者；同時與堂區司鐸合作，建立堂區福傳文化，推動所有教友將天主的愛傳遍社區。

福傳培訓 證書課程

內容概覽

- 認識基督徒的福傳使命
- 信仰基礎
- 認識教會
- 堂區福傳事工
- 介紹不同的福傳技巧與須知等

課程模式

- 「迎新日」、「四個階段的課堂授課」及「畢業感恩日」，合共約40小時培訓
- 出席率達到80%，並完成結業習作，可獲頒發證書

重要日期

2026年6月 課程簡介會開始報名
2026年9月 課程開始
2027年3月 結業

詳情有待公佈，敬請留意日後教總宣傳。(或可留意下期《總籽》)





愛的足跡 聖地遊記

以色列聖地遊蹤（本地體驗團）

相信在許多基督徒的人生清單中，前往以色列朝聖是不二之選，因為這是耶穌出生、成長、傳教、行奇蹟、獻上生命、復活、顯現和升天的地方，他的足跡遍佈整個以色列。但是，由於戰事、個人健康或財政狀況，不是每位基督徒也能親身到當地朝聖。有見及此，教總於去年5月至7月期間與聖文德堂合辦以色列聖地遊蹤（本地體驗團），希望透過另類形式與130多位團友同往聖地，一起尋找耶穌愛的足跡。

為期 1 + 11 天的行程十分緊湊，領隊除引用聖經詳盡解說耶穌的事蹟及與他相遇的人物外，還與團隊其他成員合力策劃不同驚喜給團友：

DAY 0 茶會

「旅行前要做足準備」，參加朝聖團也不例外。在正式出發前，領隊鄭德烈執事和工作人員特別安排了茶會，除了向團友介紹每天行程地點，講解相關的聖經章節內容外，更提醒團友以色列的天氣、時差和當地流行的貨幣。跟團出國旅遊，當然不能缺少機票和團章。在茶會中，領隊也將這兩樣必需品交給團友。



DAY 1 出發前往特拉維夫、約旦河

出發當晚，大家歡天喜地在聖文德堂集合，隨後一同啟程前往以色列特拉維夫，抵達後立刻前往約旦河。大家既然千里迢迢來到耶穌受洗的地方，自然不能錯過再次經驗受洗的機會。在聖堂外的聖洗池，鄭執事為每位團友「模擬」施洗，讓已信主的團友重溫皈依領洗的感動，而尚未信主的團友則可預先體驗受洗的意義，期盼他們終有一天接受真正的洗禮。


受洗體驗（還有本團特別版毛巾抹頭呢！）

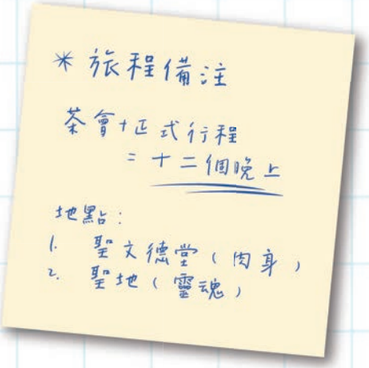
行程安排




重宣婚姻盟誓，場面感人（有太太表示收花很開心:））

DAY 6 加納

來到加納，當然要參加婚宴！耶穌一向重視婚姻盟約，所以雖然當晚沒有團友結婚，但我們就特別安排了本團中全部共十二對夫婦，在全團團友見證下，重宣婚姻盟誓，最後更有證書給他們留念。



DAY 10 晚餐廳

去到耶穌吃最後晚餐的「晚餐廳」，認真地重演耶穌與門徒最後晚餐的情景，然後愉快地開餐！今晚團餐有羊髀肉及紅酒，眾人大快朵頤。



11位男團友，重現最後晚餐場面


是日精選：羊髀肉


出發前先了解苦路路線

DAY 11 聖墓大殿

聖墓大殿是耶穌被釘十字架的所在地。

在耶穌為我們犧牲受難的地方，團友一同參與苦路善工，與耶穌同死同復活。

耶穌在世時的足跡遍佈全以色列，而他的愛則傳遍普世。然而，我們身邊仍有許多兄弟姊妹尚未認識耶穌基督，教總今年將繼續舉辦聖地福傳之旅——路加行程。不僅邀請教友參加，也鼓勵大家把握這次富有意義且充滿趣味的活動，邀請尚未信主的親友一同參加，深入體驗耶穌的愛。

遊人隨筆

聖地遊踪是一個超越3D，帶領團友走入4D的旅程。由開始的茶會，到在約旦河受洗、參加加納婚宴及晚餐廳聚會……比出奇蛋還要多的驚喜呢！我這個小小的助理，每星期帶着一份好奇和盼望的心為旅行團服務。團友每星期給我們滿滿的「小費」—— 微笑與感謝，讓我十分感動。



領隊助理：Eva

各位團友：你們當中有沒有是第一次去以色列朝聖？有沒有已經去過一次或兩次的？我誠意邀請大家如果有機會的話，請考慮去三次以色列朝聖。為甚麼？通常第一次去的時候，你會有點走馬看花。當你第二次去的時候，你會發現除了觀賞風景和了解歷史外，你更渴望祈禱。到第三次時，你會深受觸動並自發地向耶穌基督立定志向跟隨他。

重要的事情需要說三次，重要的地方更加要去三次！希望你們參加了今次的本地體驗團後，能期待自己未來第二次甚至第三次的朝聖之旅。期待下次有機會再次見到你們！



領隊：鄭德烈執事

最難忘的是每位團友臉上的笑容！他們在每次旅程開始前，臉上總是掛滿笑容，並小心翼翼地把登機證拿出來給我們蓋印和記錄。

另外，每當我們為團友準備一些驚喜及看見他們的笑容時，便感到滿足了！



隨團服務員：Tracy

由於課業的緣故，只能參與最後三天的聖地遊蹤，但為我來說卻有很大的得着。特別是最後一天聖墓大殿的旅程，透過領隊的帶領更具體地重溫了基督為我們受難致死的經過，讓我深深感受到祂是如此的無限愛着我們。



替假車長：Felix（阿菜）

多年前以色列之行，開展了我人生朝聖之旅。近年因戰亂，以色列朝聖難以成行，但天主卻恩賜另一種方式，讓我們在本地去體驗聖地遊蹤。

在領隊兼導賞神師鄭德烈執事帶領下，茶會及十一天的行程充滿驚喜，他把聖經的內容立體地展現出來，俯瞰的景點和聖經章節都有助反思。

在籌備活動的過程中，教友總會和聖文德堂團隊合作愉快。參加人數遠超預期，實在感恩。他們熱烈的反應，顯示了對以色列朝聖強烈的渴求。這也鼓勵了我們要再接再厲，為教友及非教友繼續籌辦聖地遊蹤本地體驗團活動，讓團友與耶穌一起走在耶路撒冷的路上，更期望他們將這寶貴的經歷與人分享，讓更多人跟隨基督。



統籌：劉彤華

活動期間的每個星期二晚與團友一起遊覽聖地，尋找耶穌的足跡。每日旅程中最期待和最緊張的時間就是領隊指示我們送出驚喜的那一刻。我們逐一送出驚喜，內心靜待團友的反應，那個反應就是我整個旅程最大的得着。



車長：Francis（阿康）

我與太太結婚時還未領洗，後來皈依領洗不久便有機會與太太一起到以色列朝聖，並在當地重宣婚姻盟誓，我感到非常開心！今次我與太太一起參加這個本地體驗團，重遊舊地，最開心莫過於在加納的行程中，與太太在聖堂內重宣婚姻盟誓。我與太太一起共度這麼多年是我人生中最開心的事情！

我與丈夫去以色列朝聖時因體力不足而感到吃力，今次這個體驗團讓我能「坐定定」聆聽領隊詳細解釋每個地點的聖經背景，使自己更深入了解每句聖言的意思。這個領會提醒了我，耶穌確實時時與我在一起，給我力量面對生活中的困難和挑戰。



團友夫婦：Edmond和Esther

以色列是耶穌出生的地方，他在這裏完成救恩，使我獲得了新生命。我一直很渴望去以色列，去親近耶穌，奈何因為戰爭未能成行，今次剛好有機會參加這個體驗團。

在每次行程，領隊及團隊都給團友一些小驚喜，驅使我在晚餐廳那天的行程也希望給團友一個小驚喜——羊髀肉。當天早上我參加平日彌撒，之後在預備食材時祈禱，求天主潔淨我的心、我雙手及這些肉，好讓我做出不受沾污的食物。正當我拿着羊髀及抹掉解凍後流出的血水時，內心深受觸動，我好像抹着由耶穌身體上流出來的血。當刻，我再次感受到耶穌怎樣愛了我們，並為了我們的罪完完全全的犧牲自己。



團友：Corwin

EBS Evangelistic 福傳式 Bible 聖經 Sharing 分享

學習以聖言傳福音

受訓隊工分享

為甚麼有興趣參與EBS？

當我人生踏入新的里程碑時，我在檢討過去的生活方式，也計劃往後如何活得充實而精彩。心想，除了更多時間可以玩樂，也要妥善安排能讓我加強身心靈健康的活動。適逢堂區首次籌辦「華人啟發ALPHA」聚會，本着既能福傳又能學習的心態，便參與成為隊工之一。

聚會開始前，雖然接受了指導，但臨場遇到背景和性格各異的組員，總覺得自己力不從心。其實自知不但福傳技巧很弱，還有許多信仰和靈修知識需要加強。恰巧聽到鄭德烈執事介紹EBS，當下覺得EBS似乎更加配合我個人靈修培育和對聖經研習的興趣，所以便報名參加。

參加EBS有甚麼體會？

感恩天主讓我參與了EBS聚會。有別於過往參加的聖經研習課程，及小團體的聖經分享聚會，EBS的每次聚會都有一個主題，而分享的章節都是精選部分，一些我以前因細微而忽略的細節，例如何謂第六時辰（若19：14）等，都會探究。這提醒了我要更細心閱讀聖經，要用更多時間和心神思量它的意義與訓誨。這也加深了我對閱讀聖經的興趣，我也因此買了幾本工具書和宗教書籍，希望擴闊視野。

隊工訓練的心路歷程

EBS聚會完結前，我獲邀加入隊工訓練。我冀望自己加深認識查經的方式及學習做隊工，並藉此活得更富意義和更有方向，便加入了隊工訓練。

說實話，參加了幾次的理論課堂，仍然未能掌握甚麼發現性、理解性和啟發性問題，而且帶領小組查經和分享技巧都只有理論和概念。幸運的是，我的小組組長 Kevin 悉心指導和陪伴我們，每次備課都至少是兩個小時，他耐心引導和分享查經的技巧，時常提醒我們要留心的細節和跟舊約的關聯，也為我們事先準備教案和聚會後再給予修訂版，讓我們從中更清晰知道備課的技巧。

為何會協助堂區舉辦 EBS？

我是將軍澳聖安德肋堂的教友。前主任司鐸郭偉基神父在每次靈修培育組開會時，都鼓勵組員要四出了解教區和其他堂區有甚麼靈修培育活動和課程，好能加強堂區教友培育。

既然教友總會有這個現成又有經驗和有系統的EBS課程，而且我又已經親身參與這課程和隊工訓練，我當然期盼在我堂區舉辦。所以在堂區牧民議會商討會否與教總合辦 EBS 時，我便義不容辭舉手參加籌備和協辦的工作。

最終我們堂區於2025年9月開辦EBS 聚會，當中有三分之二是本區教友。這實在令人鼓舞。

訓練期間有何感受？

雖然在隊工訓練及小組聚會備課時，已經跟我們分享了擔任隊工的技巧。不過在EBS的第一次聚會時，雖然只是助手的角色，只需負責協助提醒組長注意時間及要覆蓋所有教案內容，可是我仍未能拿捏到當中技巧，深知自己尚有改善空間。

之後的每次小組聚會備課時，我們都會先用十五分鐘分析和檢討上次EBS分享聖經環節，大家都會以開放的態度討論各方面問題，包括隊工的技巧和成效、EBS參加者的反應，甚至參加者座位安排等等，讓我們都能從中學習、改善及進步。經過幾次的EBS聖經分享，隊工們的技巧也日漸進步，而參加者也漸漸適應了課堂模式，投入和積極分享。

未來展望

感恩在上一屆EBS的聖經分享中，加深我閱讀聖經的興趣和查經的技巧；在隊工訓練和培育過程中，除了鞏固我查經的方法及技巧，也讓我再學習帶小組的技巧，以彌補之前參加Alpha隊工服務時的不足。而且每次小組聚會備課時，組員都會坦誠相對，也分享信仰，大家互相幫助、支持及鼓勵，從而加深了友誼。

感恩藉着參加EBS及隊工培訓讓我認識了一班相同信仰且志同道合的朋友，希望往後在聖神的帶領中，能走更光明及充滿希望的信仰之路。











香港天主教教友總會
2026 活動預告

邀請各位一同參與教總舉辦的各項福傳及培育活動，燃點福傳心火，裝備自己成爲天主得心應手的工具，爲天主作見證，使萬民成爲門徒。



福傳工作坊

以活動引入，並透過分享環節，讓參加者在輕鬆的環境下探討信仰，感受天主與人同在。

7月「咖啡福傳工作坊」
12月將臨期工作坊主題待定

NEW 福傳音樂佈道會

以音樂爲主作證，傳播天主的愛與平安，讓更多人認識並立志追隨主基督。

暫定6月舉行



華人啟發

在一系列互動聚會中，讓所有來賓一起，在輕鬆的環境中安心分享，並透過影片中「貼地」的生活體驗和觀點，探索生命、人生意義和基督信仰。

年內將與聖多默宗徒堂合辦聚會
2-6、8、11月
將舉辦「啟發隊工訓練」



「主的晚餐」體驗

邀請教友帶同未有信仰的親友參與，一同重演耶穌與門徒的最後晚餐情境，在深化信仰的同時，也讓參加者體會耶穌甘願捨身救贖的這份愛情。

3月15日 - 聖安德肋堂
4月1日 - 聖十字架堂(關社專場)

NEW 福傳頻道



福傳Visa卡及福傳經費

誠邀申請及使用福傳Visa卡，以支持福傳經費，爲更多團體提供資源舉辦福傳活動。

福傳媒介製作（電子及實體）

以色列聖地遊蹤(本地體驗團)

爲期十多天的「朝聖旅程」，參加者能透過聽、看、觸、嚐等各種方式，認識聖地歷史與文化。
適合非教友初探信仰，同時加強教友福傳的心火。

3-6月於聖多默宗徒堂舉行





教友培育講座

以聖經、福傳使命、有效的信仰操練及靈修爲主題，讓教友能與主契合。

於7月及10月舉行
圖爲昔日講座嘉賓



牧民議會培育（三部曲）

全港新幹事培育工作坊
幫助幹事履行使命

座談會
現任幹事經驗交流

「從教友到僕人」
協助教友發掘使命、培育使命感，爲牧民議會或堂區善會注入新血

座談會：1月24日
全港新幹事培育工作坊：5月31日
「從教友到僕人」：9月19日



「門徒旅程」堂區更新啟動課程

在堂區內召集一批有志的教友，共同經歷一個「旅程」，先鞏固與主的靈性關係，然後深入認識堂區和社區，繼而策劃具體的福傳行動，並加以實踐。

聖安多尼堂及聖方濟各堂
於 4-7月舉辦

福傳式聖經分享（EBS）

生動有趣的研經聚會，從多角度理解經文內的訊息和意義，激活參加者對聖經的渴求，並立志以聖言作爲生活的指標。

9-12月舉行





NEW 四旬期3D苦路善工

非一般的苦路善工體驗，深入了解聖地十四處苦路，與耶穌同死同復活。

於四旬期內週五舉行
港、九、新界各一場

NEW 「總籽」信仰團體

NEW 福傳培訓（證書課程）

2026年9月-2027年3月舉行

NEW 繁忙中的靜思

關顧因工作或家庭原因而較難參與靈修活動的兄弟姊妹，提供生活化及與職場有關的反省，讓他們能在繁忙的生活中放下俗務，參與一小時網上祈禱聚會或三小時實體退省，靜下來親近天主 。



3小時實體退省：4、12月
1小時網上祈禱聚會：9-11月

四旬期退省及皈依之旅

四旬期退省：3月20-22日
皈依之旅：12月

兒童宗教書籍及物品
新教友禮物
《總籽》期刊
天主教信仰遙距課程

上述爲活動預告，僅供參考，確實舉辦日期及詳情，請留意教總網頁 / Facebook 專頁 / IG 及堂區壁報

「我們應該愛，因為天主先愛了我們。」（若一4：19）