

總籽

香港天主教教友總會
半年刊 | 004期 | 2026.07.08

總籽

《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》004 期

2026 年 7 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、默風、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。

我們歡迎你參與教總舉辦的各項福傳及靈修培育活動，同時也誠意邀請你為我們的福傳和培育工作祈禱，並捐款支持我們。



004 期・目錄

編語 01

主題分享

希望的傳承者 —— 為何傳？如何播？ 02

教總專欄

莊稼多，工人少！我願意事奉天主！ 05
教總新幹事分享

塔冷通的福傳力量 06
—— 以「設計」宣揚天主愛的喜訊

傳揚福音

主與我同在 —— 新教友的皈依小故事 08

你會唔會同人「講耶穌」？ 10
——新教友「福傳意識」小調查

打破隔閡，共赴天主愛的家宴 12
——「主的晚餐」關社專場

靈修培育

繁忙中的靜思 14

挪開這塊石頭 16

效忠聖言・讓聖言傳遍華人社會 20
—— 真福雷永明神父

集結世界各地華語地區教友・推廣讀經運動 21
——世界華語聖經大會

從聖言出發的喜樂旅程 22
——「第12屆世界華語聖經大會」體驗分享

「總籽」信仰團體 24

編語 希望的傳承者

天主教香港教區今年慶祝成立八十週年，並以「希望的傳承者」為主題。教友總會多年來也秉承此志，希望能聚集並善用各位教友的塔冷通，將希望傳遍香港。

今期《總籽》除了專題分享，加強大家作為「希望的傳承者」的意識外，也訪問了教總新幹事以及為教總設計利是封的年輕教友，分享他們如何為天主一展所長，傳承希望。此外，我們也邀請了一群福傳生力軍，了解他們對於福傳使命的看法，也希望能藉此喚醒各位讀者的福傳心火。

除了個人分享，我們繼續為大家送上不同的靈修指導，期盼大家在閱讀過後，能夠挪開心中的石頭，於繁忙的生活中仍能親近天主，遠離魔鬼，並在聖言的帶領及信仰團體的滋養下，在日常生活中，成為天主得心應手的播種者，成為「希望的傳承者」。

我們是「希望的朝聖者」

承接教會2025禧年主題「希望的朝聖者」，天主教香港教區於今年慶祝成立80週年時，遂以「希望的傳承者」為主題，鼓勵全港信徒繼承過往的傳教先賢，或更好說是繼承主耶穌基督的傳教使命，將福音傳遍世人，尤其是讓身處無助、絕望境地的人民，能因復活的主基督而重燃希望。而作為「希望的傳承者」的你和我，又該如何傳承這份來自主耶穌的希望？

「希望」能為人帶來甚麼？

傳播希望前，我們首先要了解人為甚麼要有「希望」，也就是「希望」的果效。

我們也許曾經歷過「在黑暗中看見光明」、「低谷中重新振作」、「絕望中找到出路」……這些從消極轉向積極，在失落中尋回幸福的境遇，大概就是希望的果效了。那麼，我們如何將希望帶給身邊的人？



希望的傳承者 為何傳？如何播？

耶穌在世時的具體行動：

祂選擇了站在窮人一方。
(參路6:20；路16:19-31)



祂選擇了與罪人一起。
(參若8:1-11；路5:32；路7:36-48)



祂醫治病人及驅逐在人身上的魔鬼。
(參谷1:23-26；谷5:22-43)



甚麼是耶穌的事業？

耶穌曾囑咐門徒的一席話：**「凡信我的，我所做的事業，他也要做，並且還要作比這些更大的事業。」**(若14:12b-e節)

耶穌的事業，就是父的旨意：

> 因爲我從天降下，
> 不是爲執行我的旨意，
> 而是爲執行派遣我來者的旨意。
> (若6:38)

> 耶穌向他們說：
> 「我的食物就是承行派遣我者的旨意，完成他的工程。」
> (若4:34)

> 我在地上，已光榮了你，
> 完成了你所委托我所作的工作。
> (若17:4)

> 他們問說：「我們該做甚麼，纔算做天主的事業呢?」
> 耶穌回答說：「天主要你們所做的事業，就是要你們信從他所派遣來的。」
> (若6:28-29)

祂爲門徒洗腳
向人展示謙卑的榜樣。
(參若13:1-15)



祂無限量的寬恕和
接納我們的軟弱。
(參瑪18:21-22)



祂的教導循循善誘。
(參路24:17-29)



……還有很多，未能盡錄。

惟我們可以總結就是祂對世人總是**慈悲爲懷**，不論甚麼過錯、罪大滔天，祂都不會讓我們獨自一人，相反祂總是**與我們同行**，甚至將我們的罪過一力承擔，只因爲**祂深愛着我們**。
(參若3:16)

耶穌的命令是叫我們作祂一樣的事業，甚至比祂作的更大，問題是我們能做到嗎？聖保祿宗徒曾這樣說過：「我賴加強我力量的那位，能應付一切。」（斐4:13）在這裏先不要着眼於保祿能否作耶穌的事業，而應將重點放在保祿實在遵照了師傅耶穌的吩咐上。因此，結果並不重要，而是實行天主的旨意才是最根本，因為我們只是撒種的，收割的工作卻是天主啊！（參若4:37）

既是責任，也是使命

傳播希望既是我們每位信徒的責任，也是使命，如果「希望」能為身處絕望邊緣的人，帶來重新振作的機會，那便是天父的意願。我們所作的乃是基督徒存在的意義和價值——承行天主的旨意。因此希望的傳承者就是要竭力將希望的果效帶給身邊每一位需要得到希望的人，使他們能獲享主耶穌基督的平安與喜樂。

誠然，向人傳播希望，過程中定必遇到許多不同阻礙，惟耶穌應許了：「祂必會賜給你們另一位護慰者，使祂永遠與你們同在：祂是世界所不能領受的真理之神，因為世界看不見祂，也不認識祂；你們卻認識祂，因為祂與你們同在，並在你們內。」（若14:16-17）只要依靠聖神，我們便能實行天父的旨意，如同主耶穌一樣。正如耶穌常勉勵我們說：「不要怕，只管信。」（谷5:36）

讓我們一起回應教區的呼籲，做一個「希望的傳承者」，繼承宗徒及歷代傳教先賢，將福音的種籽，救恩的希望帶給每一個人。

「凡信我的，我所做的事業，他也要做，並且還要作比這些更大的事業。」
（若14:12b-e節）



莊稼多，工人少！我願意事奉天主！



May 梁雪薇

如果大家有留意上一期《總籽》，應該都知道教友總會新一屆幹事已經在本年三月履新。

作爲「希望的傳播者」，教總所有幹事都盼望能跟隨耶穌的腳步，傳播福音，更希望能帶動全港所有教友，將希望傳遍香港。

今期我們邀請了第一次擔任教總幹事的梁雪薇May，與我們分享一下她願意投身教總幹事工作，事奉上主的心路歷程。

最初收到邀請時，我擔心自己因工作和家庭而沒有足夠時間和能力履行教總幹事職務。隨後執事與我分享了路加福音第10章第2節——「莊稼多而工人少」。

這聖經金句深深觸動了我，讓我反省到，如果我們每個人都因工作忙碌或其他各種原因而推搪，沒人做事，福傳及培育工作就難以繼續發展，這樣絕對會影響到本來有機會認識到耶穌基督的人。

雖然意識到這實在是天主的召叫，也是我的責任，但我仍然害怕自己應付不來，於是我不斷向天主祈禱，祈求祂給自己指引！

此時，堂區牧民議會會長鼓勵我說，做教總幹事不只是爲主工作，更能讓我在靈修上獲得很大的得着。至此，我不再擔憂，全心信靠天主，亦深信天主會因應自己的能力，派遣相關的工作給自己。最重要的，是爲事奉天主！

塔冷通的福傳力量

以「設計」宣揚 天主愛的喜訊

每逢農曆新年，大家必定會想起由教總印製的，那份承載祝福與福傳心意的利是封。在這喜慶的日子裏，利是封不只是新春的祝福，更是一個溫柔的邀請：停一停、看一看，在萌生一點點好奇心後，內心能向天主多走近一步。

教總已印製利是封多年，一直都希望能與時並進，讓信仰與生活融合之餘也不再「老土」。同時，我們也希望讓更多青年投入福傳工作，因此今年特別邀請一位身在海外的青年教友——劉昕翹Doris，參與利是封設計工作，希望能為大家帶來耳目一新的福傳物品。

無分地域侍奉天主

來自聖瑪加利大堂的Doris，中學時期已活躍於堂區，並參與堂區的聖母軍。成年後因應自己的建築設計背景，到外國升學並定居。雖然人不在香港，Doris仍不時透過具體行動，支持及協助堂區的活動，例如去年就幫助設計了聖瑪加利大堂一百周年的相關紀念品。



當機緣巧合下收到邀請參與本年福傳利是封的設計時，Doris對此感到喜悅，也樂於接受這項任務。

「從小在堂區都會看到派發利是封，但從沒有想過，原來有一天我也會與這件事有關。」對於Doris來說，這次以設計的方式投入福傳，是一種全新的福傳途徑，也是一份難得的連繫，因此別具意義。

抓緊主題，帶來福傳切入點

談到設計概念，Doris希望整體保持簡潔，在帶出新春氣氛之餘保留層次與質感，因此只以簡單卻別具意義的圖像去設計。當中最顯而易見的，莫過於利是封中心位置放上清晰的「80」字樣，再配上象徵希望的鴿子，讓人一眼就能領會利是封的兩大核心訊息——教區成立80周年及「希望的傳承者」。

Doris相信，這份提醒對不少人都很重要。

「我估計不會每位教友都一定知道教區已經成立了80年；在我接受這個邀請之前，也不曾特別留意。」而更關鍵的是，當不認識香港教區的朋友，在收到這個利是封時，很容易引發好奇，究竟「80」代表甚麼？於是教友福傳就自然多了一個切入點。

宗教訊息、中華文化及香港特色的三方融合

Doris也刻意把同時能夠象徵宗教元素與中華文化的圖像，放在同一個畫面裏。例如「魚」，在天主教中可連繫到耶穌基督、基督徒（希臘文：IXTUS）；在中華文化中，「魚」則象徵「年年有餘」。

另外，利是封的背景圖案也別具心思。Doris指，那些帶有格仔感的紋理，靈感來自舊式茶餐廳的地磚，希望能把香港的日常情懷帶進來——讓這份「新年喜氣」同時也多一點熟悉的本土味道。

最大挑戰——傳統與信仰間取得平衡

談到挑戰，她說：「其實要平衡的，不只是設計好不好看，而是要想清楚怎樣呈現新年，又同時讓天主教的訊息站得住。」例如，若設計上用了生肖元素，就要思考它在中華文化之下有甚麼意思；但在天主教的脈絡中，是否也能被理解、甚至不會造成誤會。



另一方面，也要顧及收利是的人未必都是天主教徒，因此設計要能被不同背景的人所接受，才更有機會開啟對話。

善用塔冷通為主作證

回顧整個設計過程，工作自去年5月展開，從構思、設計草圖、多番修改直至定稿，整個流程耗時接近半年。雖然她整段時間身在海外，但仍能順利推進每一個環節，讓設計按時落地，這實在有賴天主的帶領。

對於今次合作，Doris坦言從未想過有一天會以「設計」的方式，與更多的香港教友建立更緊密的連繫。「我覺得很感恩，也很開心。」她希望將來若再有機會，能繼續為教友總會，甚至其他信仰團體服務，把自己的塔冷通好好用在有意義的地方。

主與我同在

新教友的皈依小故事

每個教友背後都有一個皈依小故事。這些小故事不一定驚心動魄，甚至可能「熟口熟面」，但為每個教友來說，都是他們自身與天主之間獨一無二的經歷。

今期《總籽》特別訪問了兩位2026年領洗的新教友，與我們分享一下他們與主之間的溫馨小故事。

在困難中投靠天主

於天主教學校成長的Grace，從小就知道天主的存在，卻一直未有嘗試去認識天主。直到遇上人生中的一個重大考驗——父親患急性肺炎彌留時，Grace主動走進聖堂祈禱，尋找天主。

Grace憶述最初去聖堂時的心境：「當時我去聖堂為患病的父親祈禱，並沒有期望他一定可以康復，只是希望有天父的陪伴，聽聽我心底的話。」

有求必應，並且一直陪伴在側的天主，當然毫不吝嗇，馬上給予Grace最適切的回應，讓她感到在主內能獲享的平安。自此以後，Grace與主建立了密切的關係，就算後來母親也患病離世，她仍繼續依靠天主，在面對各種困難和挑戰時，仍能保持內心平靜，靠天主所賜的平安和信心面對一切。最終在朋友的鼓勵和帶領下，Grace加入了慕道團，並在今年復活節接受入門聖事，正式成為教會的一份子。

Grace的皈依故事，完全應驗了聖經的一句話：「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」(瑪28：20)。Grace也十分樂意與人分享自己的皈依小故事，讓更多失意的人能夠尋求上主，走進天主的懷抱中。



忙碌過後與主同行

自小就讀天主教學校，太太是嬰兒領洗的教友，本人甚至在學時期曾經加入了歌詠團於彌撒中獻唱……誰能想到有着這樣背景的Roger，直到離開了從事30多年的銀行工作後，才在太太的鼓勵下參與慕道團，成為2026年的新教友。

Roger坦言自幼便感覺到天主一直陪伴在側，只是一個字——「忙」，使他遲遲沒有進一步去認識天主。

在慕道初期，Roger 擔心的也只有一個字——「悶」，慕道團是否與以往學校宗教科一樣，填鴨式地將聖經教授給慕道者呢？幸好Roger碰上了一班經驗豐富的慕道團導師及陪談員，用一種輕鬆的方式，並以日常生活所面對的人與事為切入點，去講解聖經中天主給人的教誨。這讓Roger不但不覺得沉悶，更令他有更大動力去深入認識自己及信仰。



Coffee BOATS 是由九龍華仁舊生及一群熱心教友共同創立的共益企業，以烘培及銷售咖啡為主，部分收入會直接捐贈給香港明愛，以助本地基層婦女、青年及殘疾人士改善生活，重燃希望。在採購上則直接與全球天主教區、修會、神父及非政府組織所營運的咖啡莊園合作，確保來源透明，並直接支持當地社區的永續發展。



因此在慕道期間，Roger便開始尋找新的生活方式，希望能在自己感興趣的事物中與主同行，為主作證。熱愛咖啡的他，經工作時認識的好友介紹下，參與了 Coffee BOATS 的工作。藉與不同堂區、教會團體以及神長的接觸，Roger也因此加深對教會及信仰的認識。

縱然 Coffee BOATS 不是以「福傳」為主要工作，但Roger能透過自己熱愛的咖啡去服務和協助尚未認識天主的朋友，這也實實在在是「福傳」——藉天主的愛在主內為人帶來希望，帶給喜樂。



熱身題

會邀請未信主的親友參與堂區活動（如彌撒）嗎？

✔80%

延伸題目：如果你已經邀請過，成功嗎？

有十八位新教友表示曾經成功！更有一位表示受邀的朋友更一同領洗了！

雖然其他新教友在邀請後沒有得到回應，但他們仍願意繼續嘗試和等待，相信天主一定會安排合適的時候給他們。

題目4

會和身邊的朋友或同事講耶穌（探討信仰）嗎？

✔87.9%

延伸題目：當要向他們「講耶穌」時，有沒有遇到困難？

大部分新教友都認爲不容易，一來覺得自己裝備不夠，又會擔心對方不想聽，也不想強迫別人去聽。也有人認爲對於不信的人，無論說甚麼他都不會相信。不過也有新教友認爲，「講耶穌」其實是分享自己對信仰經驗與感受，所以並不困難的。

題目3

會向親友分享領洗的感受嗎？

✔94.5%

延伸問題：你的分享內容重點是甚麼？

大部分新教友都有類似的分享內容大綱——自己的信仰歷程、信主後的轉變、得着……最重要的是讓對方知道，成爲天主子女是多麼幸福呢。

題目2

會在公衆場合劃十字聖號嗎？

✔78.8%

延伸問題：爲甚麼會／不會這樣做？

部分新教友認爲劃十字聖號祈禱，是宣認信仰的具體表現，無需要刻意迴避自己基督徒的身分。

不過比較含蓄的新教友則表示自己不太習慣，故想低調些，只在聖堂或家中祈禱時才會劃十字聖號。

題目1

會在工作地方擺放聖物嗎？

✔72.7%

延伸問題：爲甚麼會擺放聖物？

聖物是很實在「有形」的標記，能夠讓人知道我們是基督徒。大部分新教友認爲擺放聖物能夠提醒自己作爲基督徒的新身分，也是天主與我們同在的表現。

熱身題

會每個主日參與彌撒嗎？

✔94.5%

要「講耶穌」，當然要先認識耶穌。參與彌撒不是責任，而是出於對天主的愛，希望與祂共聚，加深情誼。所以，福傳與彌撒之間其實有着密不可分的關係呢。絕大部分受訪新教友都表示會每個主日參與彌撒，眞好！希望各位新教友都能保持這個良好的習慣，從彌撒中吸取力量，在日常生活中爲主作證。

你會唔會同人「講耶穌」？

新教友「福傳意識」小調查



是次調查共六道題目，其中五題設有「延伸問題」，以便更清楚了解新教友的想法。
共收到165位新教友回覆。

2026年香港有超過1600位新教友。大家既然領受入門聖事，自然要履行教友的先知職務——以言以行爲主作證。簡單來說，就是要向人講耶穌、傳福音。

爲了解這批福傳「生力軍」是否已經準備就緒，我們特意邀請他們進行一個小調查。現在，就讓我們一起了解新教友對自己「新任務」的想法吧！

其實，只要是教友，就有向他人「講耶穌」的使命。不過，如果你未知道如何去福傳，我們誠意邀請你參與「福傳培訓證書課程」。讓史上最強名師——耶穌和祂的門徒一起，與大家講講怎樣去傳揚福音。

熾熱福傳心火，
裝備成為有力的福傳者

建立堂區福傳文化，
推動所有教友傳揚福音



福傳培訓
證書課程

2026.09 - 2027.03
現正招生

課程內容包括：

- 迎新日
- 第一階段：信仰基礎
- 第二階段：基督徒的福傳使命
- 第三階段：策動堂區福傳事工
- 第四階段：福傳方法和技巧
- 畢業感恩日

18堂，合共40小時課程
課程費用：港幣1000元

詳情及網上報名

打破隔閡
共赴天主愛的家宴



為何會有關社專場？

在去年招收「主的晚餐」參加者時，慈悲香港 (Mercy Hong Kong) 的同工聯絡我們，希望能帶同幾位「街坊」參與。雖然活動只收取成本價，但百多元對基層人士來說的確不易負擔。慶幸當時有教友慷慨地贊助，讓他們能順利參與其中。

藉着這次經驗，籌委明白到，很多教友都是十分慷慨的，願意用實際行動去支持基層人士，讓他們參與各類型的教會活動。

另一方面，我們在關顧弱勢社群時，往往會擔心他們不是教友，所以不想，或不敢太過「硬銷」耶穌，而未有邀請他們參加「宗教活動」。但其實他們也會對耶穌感到好奇，想去認識和了解。

既然如此，就讓我們做個「中間人」——公開邀請教友贊助基層人士，一同在四旬期內參與主的晚餐，感受主愛。

關社專場如何運作？

關社專場並不是「有錢出錢」的活動。教友必須親身參與，和受助的基層人士接觸，共進晚餐。至於參與聚會的基層人士則由堂區關社組邀請，教友無需自己去找尋的。

在活動當晚，我們沒有區分贊助者和受助人，大家無分彼此「排排坐」，一起品嘗由耶穌親設的豐盛晚宴，接受天主的祝福。

為了讓沒有信仰基礎的參加者能更容易明白各個細節的意思，講解員鄭德烈執事特別以說故事的形式代替誦讀經文。無論大人小孩，以至沒有信仰的朋友，都更容易明白和投入其中。

誠摯祝福牽動人心

參加這場「主的晚餐」的教友，深明這是一個愛德行動，所以就算互不相識，但都主動擔起「主人家」的角色，熱情地款待其他參加者。整個晚上，大家彼此照顧，互相幫助，充分表現了在天主大家庭內的愛與共融。

最令參加者感動，莫過於互祝平安的環節。這次的互祝平安非常互動，並不只是簡單點頭握手，而是效法猶太人傳統，同性之間彼此擁抱祝福，異性則以有力的握手祝願平安。全場眾人紛紛離座，與其他人擁抱握手。大家雖來自不同階層，有不同的身分與經歷，但此刻無分你我，真誠地為對方送上祝福。在場眾人滿臉笑容，場面實在溫馨感人。我們也深信，這正是耶穌最希望看到的畫面——在祂的愛內，彼此友愛共融。











~~哀傷的晚餐？~~

喜樂的盛宴！

教友總會與聖十字架堂合辦的「主的晚餐（關社專場）」有超過八十位參加者出席，其中有教友贊助了一些未有信仰的基層人士參加，達到了福傳和關愛社群的目的。活動在同性互相擁抱拍背、異性握手祝福、彼此再無隔閡、大家和諧共融的平安禮中結束，氣氛熱鬧，歡樂滿堂。

活動後有人問：這是主耶穌犧牲前夕要與宗徒們道別的最後晚餐，理應是沉鬱悲傷才符合當晚的情景，為甚麼要辦得那麼歡樂？

以常理來看，明知生離死別在即，自當愁雲慘霧。然而我們應知道耶穌的離開，並不是永別；祂的苦路是過程，祂在十字架上的死亡，並不是終結，而是指向復活。祂的復活是向我們啟示人的生命原是永恆，告訴我們可以重新踏進永生的途徑。所以，「主的晚餐」不是要我們沉浸在耶穌死亡的悲傷情緒中，而是要紀念祂對我們的大愛，因為祂已復活了。而耶穌基督也通過祂的經歷，告訴世人每個困難和挑戰，都帶着天主的陪伴和祝福。當苦難過去後，我們會從中獲益。我們要為準備祂的復活去悔改、更新，接近天主，接受祂所賜的恩寵，好能重新獲得永恆的生命。

在耶穌的最後晚餐中，建立了聖體聖事和聖秩聖事，讓我們可以在感恩祭中領到基督的身體，與祂結合，達至「祂在我內，我在祂內」的境界。如我們願意，更可以每天領聖體，與基督天天在一起，這絕對是一件值得我們喜樂的事。

因此，「主的晚餐」並不哀傷，而是一個紀念耶穌復活，天主實踐祂的許諾，向我們施加恩寵的聚會；是一個在我們忙碌的生活中，提醒我們要悔改皈依，重新歸向天主，教我們要感恩讚頌、主賜我們喜樂平安的盛宴。

文：若納（主的晚餐關社專場籌委）

繁忙中的靜思

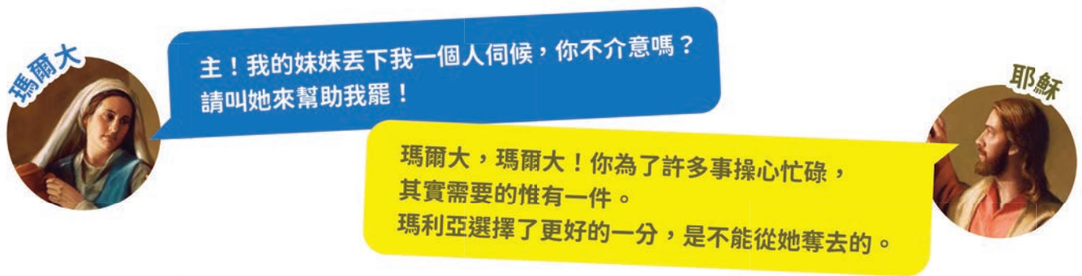
耶穌說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」(谷6：31)

騰出空間給耶穌

我們每分每秒都在趕，要找時間靜下來，甚麼也不做，對很多人來說，都是一個難題。教總今年最新推出的「繁忙中的靜思」系列，便是專為那些因工作繁忙或家庭原因，而較難參加靈修活動的兄弟姊妹而設。內容有靜思、短講、泰澤式祈禱和代禱，目的是希望他們能透過短短三小時的退省，暫時抽離日常的忙碌，親近主耶穌，從而得到力量與平安，重新投入生活與工作。

繁忙中為何要靜思？

要數聖經中最「繁忙」的人物，不得不提瑪爾大。在路加福音10:38-42中，瑪爾大因為耶穌的到來而手忙腳亂，甚至忙得直接跟耶穌「投訴」：



瑪爾大說這話真是「大逆不道」啊。

但是，若我們細心閱讀，就會發現耶穌沒有責怪她，也很體諒她，畢竟要接待耶穌與門徒，再加上自己的家人（粗略估算，最起碼有十多人），一家之「煮」真的會很忙很累。



耶穌明白瑪爾大的心情，只是提醒了她：「瑪利亞選擇了更好的一分。」是甚麼意思？意思就是說：「你忙，我明白的，不過你也需要休息一下，要像瑪利亞一樣親近天主，聽聽我的話。」



不論時間長短，專注與主共處

「靜」很重要。我們常常鼓勵人去退省，兩天一夜，三天兩夜，甚至一週，一個月。人若能放下俗務去親近天主，當然很好。然而，生活中總有人需要充當瑪爾大的角色，操持日常，不能說放就能放，例如照顧者、家庭的經濟支柱……

在前往場地途中，神師鄭德烈執事巧遇其中兩位參加者。這對夫婦是照顧者，實在無法抽出整日時間避靜，因此他們十分期待，也感恩天主給予他們機會去親近祂，依靠祂。

正式入靜前，鄭執事先向大家講解何謂「平靜中的恐懼」，讓我們反思為何處於平靜的狀態中，有時會感到恐懼。這實在是魔鬼的工作——牠不想我們靜，不想我們親近天主。然而，只要我們願意面對這份恐懼，不必害怕讓天主看到我們的脆弱，開放自己，便能從天主那裏吸取力量。

在這份提醒過後，參加者透過泰澤式祈禱，以短頌歌詠、聖言誦讀與靜默，沉浸於主耶穌的同在中，釋放心靈上的枷鎖，彼此代禱。







重獲力量，無懼挑戰

在活動結束前的分享，大家都表示在短短的三小時中，深深地感受到主耶穌的臨在和天主的那份愛。有教友更分享她從前很怕靜下來，因感覺孤單。在這次退省後，發現原來有主耶穌陪伴在側，又有甚麼可怕呢？

誠然，生活中的困難並不會因參與一次退省而減輕，但是大家都變得更有力，在主內重新獲得力量，學懂將重擔交托給主耶穌，讓心靈得到安息，在耶穌的陪同下，無懼生活中的挑戰繼續前進。

INVITE 教總將繼續推出「繁忙中的靜思」聚會，請留意有關通訊，誠邀大家參與。

挪開這塊石頭

若11:39

2026年四旬期退省以「希望的傳承者——挪開這塊石頭！」為主題。「石頭」，象徵阻礙人與天主建立關係、讓人失掉天主光榮的罪惡障礙。死亡除了肉身的斷氣，廣義上更包含「心死」，即靈魂與主隔絕的狀態。若要看見天主的光榮，人必須倚靠基督挪開這些石頭。

認清阻礙天人關係的「七罪宗」

教會傳統將罪惡的根源總結為「七罪宗」，即七個罪惡的根源（罪根）。每個人身上都有這些罪性，若處於過分的狀況，便會演變成破壞性的罪行。我們可以從聖經人物中，了解一下這七罪宗。

驕傲

只看重自身能力而無視天主。《撒慕爾紀上》第17章達味和哥肋雅的交戰中，巨人哥肋雅仗着身高與精良裝備，藐視平凡的達味。反觀達味，他深知自己的一切皆為領受，故能以謙卑的態度仰賴天主，最終戰勝不可一世的巨人。

嫉妒

源於過度的羨慕，進而發展成心理上的「不甘心」。《創世紀》第4章，加音因嫉妒弟弟亞伯爾的祭品獲天主悅納，憤而殺害親生弟弟。

憤怒

因自我中心而使人情緒失控，導致暴力與傷害。例如加音在嫉妒、憤怒交織下，犯錯殺死了弟弟亞伯爾。

貪婪/貪食

「貪婪」與「貪食」兩個罪宗頗為相似，兩者均是混淆了「想要」與「需要」，並且「不知足」。在《創世紀》第25章，依撒格之子厄撒烏，僅僅為了喝一碗紅豆羹，竟輕率地將珍貴的長子繼承權賣給雅各伯。

懶惰

代表對天主或自身使命的不重視。瑪竇福音25章耶穌的塔冷通比喻中，那個「可惡懶惰的僕人」最終失去一切，甚至被丟棄在黑暗中。

色慾

性是天主創造給人的，是夫婦之間愛的延續。在婚姻之外尋求欲望滿足，例如嫖妓，瘋狂追捧年輕偶像「小鮮肉」，往往反映了心靈對愛渴求的錯位。聖經中有不少因色慾而鑄成大錯的例子，如達味貪圖烏黎雅的妻子巴特舍巴，繼而用計殺死了烏黎雅。

屬靈戰爭與魔鬼的伎倆

在挪開這些「石頭」前，我們首先要認清將石頭搬來的敵人到底是誰。

聖保祿宗徒在《厄弗所書》第6章12節明確指出，我們要對抗的是「這個世界」的掌權者。「這個世界」是指甚麼？是指世俗的觀念、世俗的價值觀，這個掌權者是誰？是「天界裏邪惡的鬼神」與這黑暗世界的霸主——魔鬼。

魔鬼（靈體）非常清楚自己的行動，其目標是誘惑人離開天主，想把人從天主手中搶去。這場與魔鬼的戰爭，就是「屬靈的戰爭」。

魔鬼最擅長使用「真理」來迷惑人並轉移視線、欺騙人。

在路加福音第4章，魔鬼在試探耶穌時，也拋出「肚餓要吃飯」這個真理，但魔鬼實際上是做甚麼？牠是藉此指使耶穌去變石頭為餅，企圖挑戰天主的主權。

魔鬼也擅長將罪行「合理化」，如因疲倦而沒有參與彌撒，認為天主要體諒自己的疲倦，這便是將懶惰合理化。又例如曾有已婚男性以「嫖妓是為了賙濟貧窮」的歪理去「美化」自己的罪行。

魔鬼是很聰明的，牠會使用各種手段，把石頭置於我們和天主之間，阻隔我們和天主。耶穌復活拉匝祿時說：「挪開那塊石頭！」耶穌是不是叫拉匝祿挪開石頭？不是。耶穌會親自挪開那塊石頭，但是拉匝祿要解開纏繞着他的布條。如若我們也能解開束縛着我們的布條——七罪宗，耶穌就會替我們挪開大石——魔鬼。

依靠天主，以基督聖言爲武器

耶穌說：
「今天你就要與我一同在樂園裏。」
（路23:43）

我們貪，是因為不滿足，追求物質是無窮無盡的。耶穌已經答應讓我們和祂永遠在一起，我們還需要追求甚麼？我們不再需要有貪慾了。

耶穌說：
「我的天主，我的天主！你為甚麼捨棄了我？」（瑪27:46）

這是《瑪竇福音》耶穌斷氣前的一句話。在十字架上的基督與我們一樣，是軟弱無助的人，那一刻祂最需要依靠天主。當魔鬼攻擊我們，引誘我們犯罪時，就是人最軟弱無助的時候。所以，我們也要仿效耶穌，謙卑地請求天主幫助，呼喊「我的天主！」。

耶穌說：
「完成了。」
（若19:30）

耶穌在十字架上完成了天父委派的工作，祂說了一句「完成了」。當我們開始懶惰，甚麼都不想做時，就讀一讀這句「完成了」。我們真的完成了天主委派我們的工作嗎？我們完成了自己的使命，承擔了自己的責任嗎？



耶穌說：
「看，你的兒子！」
「看，你的母親！」（若19:26、27）

當嫉妒、憤怒、色慾、驕傲這些罪行出現時，總有一個對象，例如我憎恨這個人、我貪戀別人的美色……如若我們能及時默想這句話，我們還會這樣去對待自己的至親嗎？

耶穌用繩索做了一條鞭子
（若2:15）

耶穌也曾憤怒，祂卻妥善處理情緒，為我們樹立了榜樣：祂發現聖殿被玷污時雖然憤怒，但並非隨手擲物，而是先花時間「用繩索做了一條鞭子」，透過製作過程平復情緒，最後才將眾人趕出，而非直接傷害他人。

你有甚麼不是領受的呢？
（格前4:7）

聖保祿宗徒提醒我們：一切都是來自天主的。當我們認為自己在某事上做得頗為成功時，我們當然可以欣賞自己，但不要走到極端——驕傲。驕傲會令我們忘記天主。

同時，我們也要接納別人比自己更優秀，用欣賞的態度向對方學習，因為這一切都是天主賜予而讓對方領受的。要小心，不要將「學習」演變成競爭，否則就會引致嫉妒，有可能做出損人的行為。

這場屬靈戰爭，聖言是我們無堅不摧的武器。黃敏正主教在「第十二屆世界華語聖經大會」中，分享了讀經的三個層次：

有空要讀經
善用空檔時間閱讀；

讀經要有空
認真找尋專注的空間；

要有空讀經
下定決心排定時間。

讓我們謹記勤讀聖經。透過聖言的力量，我們定能挪開石頭，活出天主的光榮。

效忠聖言．讓聖言傳遍華人社會

真福雷永明神父

相信大家都會知道，聖經原文是希伯來文、亞拉美文和希臘文。那麼，大家又知不知道中文聖經是甚麼時候出現的呢？
雖然傳教士早於明朝已經來華傳教，但一直以來，在中國教會僅有聖經節譯本。直到上世紀三十年代，生於意大利的方濟會士雷永明神父得知此事，遂立志爲華人翻譯聖經，並前往中國傳教，以完成天主給他的傳教任務。
雷永明神父窮畢生精力，將聖經從原文翻譯成中文，並撰寫註釋和引言，使天主聖言能傳遍整個華人地區。



1907年
於意大利西西里島出生

1923年
加入小兄弟會，正式做初學

1929年
發終身大願，成爲方濟會士

1930年
晉鐸

1931年
抵湖南衡陽教區傳教及學習中文

1935年
任小修院院長，
每日3小時把希伯來文和亞拉美文聖經譯爲中文

1939年
因病回國

1941年
病癒再次前往中國北平，繼續翻譯聖經

1945年
成立「思高聖經學會」，奉方濟會眞福董思高爲主保

1948年
聖經學會遷往香港

1968年
完成新舊約全書翻譯，
並正式出版中文聖經合訂本

1975年
出版《聖經辭典》，正式完成譯註全部聖經工作

1976年
蒙主寵召，安息主懷

2012年
教宗本篤十六世宣布雷永明爲眞福

世界華語聖經大會

集結世界各地華語地區教友．推廣讀經運動

全賴眞福雷永明神父翻譯中文聖經，使全球華人能以最熟悉的語言來研讀聖言。爲了讓聖言傳遍華語社區，來自香港、新加坡、馬來西亞、澳門，以及台灣各教區的代表，於1987年舉行天主教第一屆華語聖經研討會。第二屆華語聖經研討會於1990年舉行，並在會中成立「天主教華語聖經協會聯合會(華語聖經聯會)」。

時至今日，華語聖經聯會繼續秉承推廣閱讀華語聖經的理念，定期舉行「世界華語聖經大會」，讓來自各地的華語團體分享當地的讀經運動，互相啟發交流，促進華語聖經牧民工作。

第12屆世界華語聖經大會於本年一月，假台灣高雄眞福山舉行。是次大會主題爲「讀主言、入主心、傳主愛」，逾一百七十位來自亞洲、大洋洲、歐洲等二十個地方的參加者，進行反省交流，經驗分享，互動啟發，攜手促進聖經牧民。

適逢眞福雷永明神父來華服務九十五周年及逝世五十周年，大會邀請方濟會士黃敏正主教分享講題：「眞福雷永明——效忠聖言的傑出典範」。願眞福雷鐸爲中華教會和聖言奉獻一生的見證，激勵大家效法先賢，熱愛、勤習和活出天主聖言。

在爲期六天的大會中，有不同的重量級神師作主講交流，引發參加者多角度反思信仰。大會亦特設七個聖言工作坊，讓參加者聆聽和參考不同的研習聖經方式，而教友總會亦有幸獲邀出席，介紹「福傳式聖經分享」(EBS)，與各地代表分享如何以聖言傳福音。







感謝聖神的帶領，是次結集培育、資源及經驗分享、生活見證、各地報告等元素的聖經大會，得以順利完成。今屆大會八成參加者爲平信徒，他們在大會結束後，表示此行有助他們更深入接觸及理解聖經，體會到聖經能夠引領個人在信仰生活中更親近天主，同時也啟發自己在生活和牧民服務中實踐聖言。

衆人表示樂於承擔福傳使命，在所屬的華語社區中，激勵和培養更多教友熟悉天主聖言，滋養信仰團體，彼此在共融中協作，攜手爲2033年——慶祝耶穌成立教會2000年的大日子作最好準備。

那聽天主的話而遵行的人，更是有福的！

路11:28



資料來源：思高聖經學會網頁
特別鳴謝：徐靜思女士(華語聖經聯會秘書)

從聖言出發的喜樂旅程

「第12屆世界華語聖經大會」體驗分享



教友總會與會代表
羅啟烈 Kenneth

從沒有習慣，到愛上聖言的每天相遇

我在2025年首次參與EBS課程，翌年更接受導師訓練。原本我並沒有固定閱讀聖經的習慣，但EBS的方式讓我第一次感受到：原來聖言可以如此貼近生活、如此溫柔地觸動人心。慢慢地，我開始每天抽時間閱讀、默想，與主相遇成爲生活的一部分。正因如此，當鄭執事邀請我同行，我心裏只有一句話：這份恩典值得分享。

帶着「有限」的國語，踏上台灣的聖言旅程

今年大會在台灣舉行，語言自然成爲我最擔心的部分。臨出發前，我還特地練習了幾句國語，心想「應該應付得嚟」。結果天主眞的很幽默——原來我的「有限國語」竟然也能讓參加者聽得明白，講完我自己都忍不住笑出來。感謝他們的友善與包容，讓我能自在地分享。



四場 EBS 工作坊：看見聖言在衆人中活起來

大會其中兩天安排了不同的聖言工作坊，鄭執事和我共主持了四場以EBS爲主題的分享，每場都有二三十位參加者。除了介紹EBS的理念與特色外，執事更即場以《若望福音》第二章加納婚宴的幾節經文示範EBS的分享方式，帶領大家進入聖言、連結生活。

參加者非常投入，踴躍分享，氣氛活潑。很多人都表示，原來讀聖經並不是沉悶的個人閱讀，而是可以在小組中彼此聆聽、彼此啟發，讓聖言在生活中眞正「動起來」。我們也藉此介紹 EBS 導師培育的過程，讓更多人了解如何在堂區推動這種具福傳精神的聖言分享。

看見渴望：聖言吸引的不只是教友

工作坊中不少參加者提問，特別關心EBS如何吸引未信者。這正是EBS的美麗之處——它不是神學課程，而是讓人從生活經驗中出發，慢慢走近聖言、走近天主的方式。這份渴望與好奇，讓我深深感受到：聖言本身就有力量，只要我們願意打開門。

感恩這份同行，也感恩這份使命

這次旅程讓我再次體會到：天主的安排總是超過我們所想。從一個沒有閱讀聖經習慣的人，到今天能以「有限國語」在台灣分享聖言，我只能說——一切都是恩典。

感謝鄭執事的邀請，感謝台灣兄弟姊妹的接納，更感謝天主讓我在這段旅程中，看見聖言的生命力。願我們繼續在香港各堂區推動EBS，讓更多人因聖言而觸動、陪伴、更新。

總籽是期刊



近年，教總透過「在聖神內交談」這靈修對話方法去辨明工作方向，其中一項是出版《總籽》期刊，透過文字潤澤讀者心靈。

今年，我們終於能夠開展另一項重要工作——成立信仰團體，這就是「總籽信仰團體」了。

總籽信仰團體的成立目的，是爲了連繫一群以基督（聖體）及福音精神爲依歸，並致力服務和傳揚福音的兄弟姊妹。

我們邀請所有同工，包括教總幹事與職員、教總各項活動的參加者、全港堂區教友及尚未皈依的兄弟姊妹，加入這個信仰團體。

成員每月相聚兩次：

1. 「向內（靈修）聚會」一起祈禱及查經；
2. 「向外（福傳）聚會」，一起祈禱及聆聽見證分享或專題分享。

除聚會外，成員透過投身教會及堂區服務，深化與天主的關係，同時激發心中的熱忱，積極傳揚福音。





總籽是信仰團體

歡迎你帶同朋友齊齊參與，一同經驗信仰生活的喜與樂。

2026

7月	10 24 五	10月	2 16 五
8月	暑假	11月	6 20 五
9月	4 18 五	12月	4 18 五

19:00-19:30 飯聚聯誼

19:30-21:30 主內共聚

石硤尾｜聖方濟各堂禮堂　西灣河｜聖十字架堂

立即登記參與聚會

2026.07-12
教友總會活動預告

如欲收取教總最新活動資訊
歡迎加入教總WhatsApp社群

7月	8月	9月	10月	11月	12月
	啟發（ALPHA）聚會		?		
普通話啟發（ALPHA）認識及體驗	啟發（ALPHA）隊工訓練			啟發（ALPHA）隊工訓練	
		福傳培訓證書課程			
		福傳式聖經分享（EBS）聚會			
	繁忙中的靜思				靈修退省皈依之旅
		牧民議會培育從教友到僕人	咖啡靈修工作坊	靈修培育講座	
總籽信仰團體		總籽信仰團體			

凡信我的，
我所做的事業，
他也要做，
並且還要作比這些更大的事業。

（若14:12）

封面概念：
畫面爲加里肋亞湖、塔布加的伯多祿元首堂及旁邊的心形石。六塊心形石是十二門徒的象徵，有兩個兩個出去宣講的意思。
加里肋亞湖上的波浪，代表我們所作的事業必然會遇到風浪，惟在天主的助祐下，定能成就。