

人訊

教區全人發展委員會
Diocesan Commission For Integral Human Development



從東南亞到大埔： 外傭的處境

2026年4月 第十期通訊

編者語

是次「全訊」的三篇主題文章，均聚焦於探討外籍家庭傭工（下稱外傭）在香港的處境。我們將宏福苑的火災事件與外傭的整體處境並列討論，並非刻意忽略事件中本地死傷者家庭的困境，而是希望藉由外傭姊妹的經歷，反映出制度層面可能存在的不足之處，從而引發更廣泛的社會思考。

在稱謂方面，多年來，民間社會對於如何稱呼外籍家庭傭工一直存在不同的討論。在台灣的公民社會中，較常使用「移工」（移民工人）這個較為中性的稱呼，此詞彙能避免「傭工」一詞可能帶來的負面意思。在香港，勞工處及入境事務處官方文件多以外籍家庭傭工（外傭）稱呼（英文 Foreign Domestic Helpers）。為了讓讀者更易於理解，本次主題文章亦沿用「外傭」此稱謂，當中並無任何貶意，而是希望以一個清晰且普遍被理解的詞彙來進行討論。

外傭作為香港社會不可或缺的一份子，她們的辛勤付出支撐著許多家庭的日常運作，讓本地勞動人口，得以更專注於發展其他專業領域。然而，宏福苑的火災事件所揭示的外傭在港的生活和工作條件，以及她們所面臨的制度性挑戰，值得我們深入關注。透過檢視這些制度上的不足，例如住宿安排、權益保障及支援系統等，我們能更全面地理解她們的處境，並促使社會共同尋求完善的解決方案，確保所有在港工作的兄弟姐妹，都能獲得應有的尊重和保障。

專題文章

原諒	4
— 孔令瑜（本會幹事）	
十四天外的彈性	8
— 孔令瑜（本會幹事）	
「無瓦遮頭」的擔憂	11
— 孔令瑜（本會幹事）	

生態關懷

自然療癒之旅：天主無聲的安慰	14
— 陳嘉琳（本會幹事）	

關社內望

戰爭、和平與天國	17
— 2026年和平日彌撒講道（葉慶華神父，教區全人發展委員會整理）	

社會內外

他山之石：第四世界運動的傳承——讓被遺忘的聲音，在歷史長河中迴響	19
— 楊健濱（本會幹事）	

關社禱文

天主教香港教區成立八十週年祈禱文	23
------------------	----

《全訊》派發新安排

23

愛護地球 關懷生態 《全訊》轉用電子版安排

為節省用紙，保護環境，《全訊》將於**2027年起全面轉用電子版，不再向個人讀者郵寄實體刊物**。如欲繼續收到《全訊》，煩請於**2026年11月30日前**填寫以下資料，或掃描二維碼以網上方式提交回覆，以便本會作出相應安排。



如讀者有需要繼續收取實體版，亦請於上述限期前回覆，以便本會另行安排。
如在限期前未有回覆，將視作暫時不需要接收刊物。感謝閣下對環保的支持與配合。

姓名： _____ 聯絡電話： _____

請在空格內「✓」選以下其中一項

- ☐ 以WhatsApp方式收取（手機號碼： _____ ）
- ☐ 以電郵方式收取（電郵地址： _____ ）
- ☐ 無需電子通訊，會在本會網站閱覽
- ☐ 仍需要接收實體版（請填寫郵寄地址，以便另作安排）
郵寄地址： _____

填妥資料後，請電郵(dcihd@catholic.org.hk)、傳真(Fax: 2539 8023)、WhatsApp(6029 0966)或郵寄（西灣河耀興道72號聖十字中心六樓）到本會。如有查詢，請於辦公時間與我們聯絡，電話2560 3865。

原諒

／ 孔令瑜（本會幹事）／

專題文章



大埔宏福苑在去年十一月發生五級大火，火勢雖然早已熄滅，但對於在那裡工作的外籍家庭傭工來說，真正的「餘震」或才剛剛開始。宏福苑大火聽證會於2026年3月19日展開，代表獨立委員會的資深大律師杜淦堃在聽證會開始時指出，大火導致168人死亡，包括150位住戶和9名外傭。杜特別向在火災身亡的外傭致意，指她們大多留在單位照顧長者及兒童，在大火中繼續盡忠職守，不幸罹難。倖存下來的外傭姊妹有百多人，在火災發生幾個月後，她們仍承受著不少心理和生理的衝擊。

本文分享兩位倖存菲律賓外傭，Jona和

Vera的經歷。雖然她們的經歷曾被媒體報導，但為了尊重當事人的意願，本文以別名稱呼她們。Jona是一位單親媽媽，在受聘的家庭照顧一位九十多歲、患有腦退化的婆婆接近十一年。火災發生時，婆婆的女兒在國外致電，提醒Jona和婆婆快點離開單位。在消防員和警方的指示下，她帶著行動不便的老人家乘電梯逃生。

39歲的Vera，出事時她入職只一個多月，她在菲律賓育有四名子女。火災時她左手抱著她照顧的嬰兒，右手扶著六十多歲、步履蹣跚的奶奶，從17樓單位一層一層走到落地面。每行幾步，她都

要回頭確認奶奶是否仍緊隨身後。後來由於梯間太大煙，Vera背著婆婆離開大廈。

Jona和Vera都被譽為「英雄」。她們自己行動自如，不但沒有「大難臨頭各自飛」。在危急關頭，她們與僱主家庭共同進退。然而，幾天之後，她們卻被解僱。婆婆的女兒解僱Jona的理由是「性格不合」；而Vera則是因為背部和盤骨在逃生時受傷，僱主可能擔心要負擔龐大的醫療費用，於是在火災後終止了合約。

多年來一直致力協助外傭的組織MFMW（Mission for Migrant Workers）同工Janet在訪談中，提到一個非常現實的問題。僱主在火災失去家園後，面對經濟和居住困難時，外傭多數是第一個被犧牲的人。在宏福苑大火後，不少僱主被安置在過渡性房屋或房協的安置單位，外傭姊妹與僱主全家，擠在一個狹窄的居所內，而清潔、搬運物資、接送學校、買餸煮飯及照顧的工作等仍然要繼續。部分安置居所遠離大埔社區，即使是僱主亦要重新適應社區和交通，對外傭而言都一樣，她們在交通和接送的時間和交通費用亦相應增加。

此外，亦有外傭隨僱主搬到了親戚家暫住。這當中可能會出現兩個情況。第一，是照顧人口增加，工作量倍增。舉例說原本合約訂明是要照顧一個老人，現在卻要連同老人和兒媳也一併照料。Janet說，有些姊妹反映，她們在親戚家裡，變成了家人「共享勞動力」，從

早到晚不停地清潔、煮飯，私人休息空間都相應減少，可能連坐下來，安靜喝杯水，或固定睡覺的地方都沒有，災後的情緒和精神困擾亦沒有處理的空間。

不少僱主正面對著失去家人，家園或財物的損失，他們自己都面對著各方各面的壓力，難以在短時間內處理排山倒海的問題。而僱主的情緒、精神健康及經濟困境，讓不少外傭擔心自己將要面對被解僱，或欠薪的風險，而對於上述增加的「隱形勞動」，未必每個僱主都能察覺，或予以體諒。Janet說，有些僱主對外傭姊妹表示，因為連家都沒有，可能要遲一點發工資。

另一普遍的情況，就是當親友家中已有一名外傭時，如果宏福苑家庭再帶一位外傭入住同一居所，很可能其中一位會被解僱。

被轉嫁的災難焦慮

「為什麼每次香港面對重大災難，外傭總是首當其衝？」這是Janet的觀察。僱主在火災中失去了房產、失去了積蓄，心中充滿了憤怒、焦慮和無助。這種情緒需要一個出口。而在當下的家庭結構中，外傭是最弱勢、最無法反抗的一個。Janet指，有些僱主會對外傭產生一種微妙的「比較心理」。或者將焦慮，不滿的情緒向外傭姊妹發洩。歸根究底，可能是因為他們始終將外傭姊妹當成外人，雖然住在同一屋簷下，卻仍然有階級觀念和差別。Janet認為這是無可厚非，始終大火帶來的傷和痛，並非三

專題文章

言兩語可以說得清。不少姊妹在這情況下，仍然願意與僱主同行。

失去生命固然傷感，而倖存者的生活亦不容易。被解僱的外傭，在火災中失去了「一份工作」，她們同樣失去了「一個家」。和所有災民一樣，她們留在僱主家中的資產，有些是辛苦存下子女學費現金，父母的醫療費用，或一些無法用金錢衡量的、與遠方家人聯繫的情感寄託——例如孩子寄來的相片、家人的信件、甚至是她們在香港生活多年積攢下來的個人物品。對她們來說，一間小小的房間，就是她們在異鄉唯一的避風港。大火過後，這些珍貴的人生印記能全部化為烏有。

有一位倖存者Vammy向MFMW求助，她把辛苦存下來給孩子交學費的三萬港元現金藏在床底，大火過後，那疊鈔票可能已化成灰燼。她們沒有保險，那三萬元是她在香港多年的唯一積蓄。

當僱主把自己的財產損失，與外傭的生存困境放在同一個天秤上衡量時，外傭的付出和損失則被輕易抹殺了。部份僱主亦因為火災帶來的焦慮，有時會對外傭百般挑剔。心理上的霸凌，比火災本身更讓姊妹們心碎。期望前僱主在房屋解封後，可容許被解僱的外傭一起回到宏福苑以前的單位，執拾個人物品，即使無法再聘用他們，也可以以正面的態度去共同處理和面對。

PTSD與失眠

被解僱後的Jona，終日以淚洗面。每次談到婆婆時，她會開心地展示手機上與婆婆的合照，但轉頭又開始流淚，訴說著對婆婆的思念。Jona亦擔心失去工作

後，無力負擔女兒的大學學費。此外，她在火災後患上的創傷後遺症（PTSD）沒有被正式處理，她向志願團體的輔導員表示，每當閉上眼睛，火場的濃煙和尖叫聲就會重回到腦海。失眠、焦慮，無故哭泣等狀況持續困擾著她，她甚至對紅色的東西產生恐懼。

然而，作為一名外傭，Jona似乎沒有生病的權利。在香港的制度下，甚至在當局寬鬆處理下，她才有三個月時間尋找新僱主。試想一下，在這三個月內，如果她無法展現出「高效、樂觀、勤奮」的一面，相信很難找到新僱主。當她最需要心理支援的時候，卻必須強顏歡笑去進行面試。

Vera情況也差不多。她的背傷讓她無法提起重物，但為了能留在香港供養在菲律賓的四個孩子，她都要忍著劇痛展現出強壯的樣子。她說：「我想活下去，我想讓孩子讀書。」

宏福苑的大火，讓我們見到香港人團結的一面，也反映出了不少制度上的不足。外傭在災難中，表現超越了僱傭合約的要求，但社會回饋給她們的，卻未必是正比。如果我們繼續視外傭為「廉價勞動力」而非「共同生活者」，那麼下一次災難來臨時，她們依然會是第一個被推向深淵的人。

不要離家太久

日前出席工傷權益會的一個內部分享活動，講者分享她和同工於月前，前往印尼探訪因宏福苑大火而罹難的外傭家庭。他們用了幾個月時間，去接觸和探訪印尼外傭的死者，除了講解賠償的細節，亦希望透過拜訪，表達香港人的關

心，讓死者家屬知道，香港人記得她們的勇敢和犧牲。

當同工詢問其中一位死者的弟弟，是否有說話想與香人分享時，弟弟的回應大致如下：「希望香港人把移工當成家庭成員。我姊姊的犧牲，展示了她對僱主的愛，遠遠超越僱員和員工的關係。她深愛那位奶奶，不會掉下她而自己離開。」

想到離鄉工作十年，而未能回家的姐姐，弟弟提醒其他姊妹：「希望她們不要離家太久，不要忘記家中的父母。」他說，不知道事件中有誰做錯事，但「會原諒他們，因為自己已經承受很多痛苦，不希望其他人有同樣的經歷」。

死者的家人願意原諒做錯事的人，但做對了事的，拯救了自己親人的姊妹，為何卻被無辜解僱？以德報怨的寬恕，「渴望被視為家人」的卑微願望，和現實中遭受的「無情解僱」，成了殘酷的對比。Jona依然想念那位每晚捉緊她手入睡的婆婆，Vera依然為自己救了人而自豪。她們沒有怨恨，但香港人是否欠她們一個道歉，和一份真正的尊重？

寫完此文後，筆者再次聯絡Jona，她表示已找到新僱主，但情緒和抑鬱的問題，可能仍待處理。期望她能早日放下憂傷，重新再出發。



十四天外的彈性

／ 孔令瑜（本會幹事）／

專
題
文
章



在香港，外籍家庭傭工的命運往往被一條冷冰冰的「兩星期條例」所左右。合約一旦終止，她們若無法在十四天內找到新僱主並獲批簽證，就必須面臨遣返。這條規定，在平日裡已是懸在外傭姊妹們頭上的一把刀，在災難面前，它更成了一道催命符。外傭團體和民間組織多年來要求政府取消「兩星期條例」或至少延長至一，兩個月，但未獲正面回應。反而在宏福苑大火後，勞工處才回應了外傭團體的要求，把兩星期延長至三個月，但僅限於受宏福苑火災影響的外傭。

從COVID-19到宏福苑大火

今年一月尾，我們與MFMW的同工Janet進行訪談。Janet提到了一個有趣但真實的對比，就是2020年疫症期間與宏福苑大火後外傭處境的差異。

回想起2020年疫情開始的時候，政府為了紓緩民困，曾向每位18歲或以上的香港永久居民發放一萬港元現金，並推出多輪「防疫抗疫基金」，以補貼各行各業的僱主與僱員。然而，在那場全城抗疫的漫長歲月裡，同樣生活在香港、同樣面臨染疫風險的三十多萬名外傭，卻

被排除在所有現金補貼之外。當時她們不僅要面對口罩、酒精等防疫物資價格飆升的經濟壓力，更有不少姊妹因不幸染疫而被僱主趕出家門，甚至被迫留宿在醫院門外。

當時令姊妹們最感到恐懼的，莫過於「限聚令」與隨之而來的告票。政府為了防疫，嚴格限制公眾地方的聚集人數。對於大多數香港人來說，這或許只是減少出街和聚餐的次數；但對於只有放假才能走出僱主家門、在公園或天橋底與同鄉聚會的外傭來說，這變相是剝奪了她們唯一的喘息空間。當時一張違反限聚令的告票罰款高達五千元，其時外傭的法定最低工資僅為四千六百三十元。辛苦工作一個月、甚至要寄回老家供孩子讀書的血汗錢，就可能在一瞬間化為烏有。

相比之下，是次宏福苑大火後，勞工處給予所有受火災影響外傭一萬元的補貼。更重要的，是政府破例將前段所談及的「兩星期條例」，延長到三個月。這三個月的「彈性」，對不少宏福苑外傭來說，是很重要的救命稻草。但這同時意味著，政府相信會有更多外傭會在火災一段時間後會被解僱。Janet表示，MFMW都有相同的擔憂。

雖然這次的彈性處理是一個正面的訊號，但我們必須追問：為什麼這種人性化的待遇，只能作為「特事特辦」的例外，而不能成為制度的常態？Janet指出，外傭當患上嚴重疾病（如癌症）或家中有突發事故時，最擔心的就被解

僱。一旦被診斷出重病，僱主往往因為擔心醫療費用，或擔心體力問題而立即將她們解僱。解僱後簽證就會停止，無法再接受政府醫院的治療。

前文Vera的遭遇就是一個例子。她在火災發生時，手抱著少主，並帶著行動不便的奶奶逃生，導致背部骨折和盤骨受傷。當她把醫生的轉介信交給僱主時，僱主的第一反應就是擔心要承擔Vera的醫療費，隨即將她解僱。儘管政府承諾會負擔火災相關的醫療費用，但可能僱主缺乏資訊，或因單純的恐懼，依然選擇了最殘酷的做法。

「兩星期條例」最讓人無奈的地方，在於它讓僱主掌握了所有主動權，外傭連最基本的安全保障都欠奉。在過去十幾二十年，關注團體一而再要求政府修改甚至取消此條例，以免外傭終日活在恐懼中，但不得要領。正因如此，在重大災難面前，這種「你強我弱」的關係，就會理所當然地放大。僱主只要簽名，付上代通知金，機票等費用，就可將外傭解僱。外傭就得在短時間內，於這陌生的城市裡重新找活路。在這期間，如果僱主是以通知金代替通知期，意即外傭立即失去容身之處，只能住在民營的庇護中心。這不僅是在找工作，還跟時間賽跑，而她們的手腳都是被制度無形的捆綁著。

僱主在大火後失去親人或住所，精神狀況差，情緒不穩定，或者經濟有困難是理所當然的，所以有更多外傭會被解僱是意料中事。政府機構和援助的志願團

專
題
文
章

體，如果可以積極為被影響的外傭和僱主提供更多的輔助，改善勞資關係，或為僱主解釋清楚政府給予外傭的支援，包括豁免醫療費用等，相信可有助僱主明白和了解，未必需要立即解僱外傭亦能處理到問題。

當然，不少外傭在火警發生時都身處現場，他們和僱主在火災現場逃生，姊妹們的精神健康狀態同樣需要我們的關心。如果制度能給予外傭更長、更穩定的緩衝期，例如在重大災難或因工受傷後，自動獲得三個月甚至半年的留港權利，那麼她們就有更多，甚至是對等的議價能力，有尊嚴地康復，選擇下一個僱主，而不是在恐懼中接受任何苛刻特的條件。

是次火災後，政府給予了少額補貼給外傭，但Janet提醒我們，這筆錢對外傭

來說依然是杯水車薪。許多姊妹在火災中失去了所有的積蓄。政府的一萬元補貼，雖然能解決燃眉之急，但無法填補長期的經濟黑洞。

通往文明城市的必經之路

針對宏福苑大火受影響的外傭，政府將「兩星期條例」彈性地延長至三個月，是香港外傭政策史上的一個小小進步。證明只要政府願意，制度是可以變得更人性化的，但我們不能止步於此。一個真正文明的城市，應該把這種「彈性」寫進法律，甚至建立一套恒常的機制，保障外傭在面對災難、疾病和意外時，能獲得基本的留港權、醫療權和心理支援。人性化的制度不應是施捨，而是每個勞動工作者應有的權利。



「無瓦遮頭」的擔憂

／ 孔令瑜（本會幹事）／



2009年，菲律賓籍外傭 Mildred Perez 在香港街頭拾荒時，拾獲一個裝有巨額現金及支票的公文袋，總值高達港幣35萬元。面對這筆巨款，當時已經窮途末路，靠拾荒維生的Mildred，選擇將所有財物歸還失主。事後失主送她兩盒蛋撻作為報酬。

事件被周末聚集在中環的外傭群體傳開，其後獲新聞媒體及領事館知悉。領事館隨即表揚Mildred為國家民族英雄。她的誠實行為是菲律賓人的榜樣。菲律賓當地政府更承諾一力承擔Mildred 的兒子的學費至其完成大學，並為她的丈夫在政府部門找到一份工作。

據關注外傭權益的團體指出，在得到榮譽和「英雄光環」之前，Mildred曾流落街頭兩個月，無依無靠，依賴拾荒和變賣物品生活。她因指控前僱主性騷擾而被解僱，她不但要上庭指證僱主，亦同時失去了工作和居所，在香港陷入了孤立無援的境地。她曾向菲律賓領事館求助，但領事館沒有即時向她伸出援手。直到她的故事被媒體廣泛報導，甚至引起菲律賓國會的關注，領事館才「積極」協助她處理訴訟，和協助回國等事宜，並為她的家人提供經濟援助和工作機會。

Mildred的事件發生在2009年，直至今今天，外傭被剝削，被虐待的個案時有發

生。但外傭個人的困境，特別是涉及性侵等敏感議題時，往往難以獲得官方機構的及時關注，除非她們的故事成為公眾事件。在宏福苑大火這樣的重大災難面前，菲律賓和印尼駐港領事館的反應，再次印證了外傭團體長期以來的批評：平時求助無門，唯有在事件變成「新聞頭條」或「公關危機」時，才出現遲來的援助。

火災初期，當外傭們在臨時庇護中心焦急等待、尋求幫助時，領事館沒有適時的介入。隨著媒體對宏福苑大火中外傭處境的深入報導，以及社會各界的關注度不斷提升，領事館的態度開始發生轉變。其後印尼駐港總領事館確認了多名印傭的死訊，並表示將協助家屬來港認屍。菲律賓駐港總領事館也證實有菲傭遇難，並公佈了受影響菲傭的安全情況。勞工處也與相關領事館協調，為受影響的外傭發放特別補助金，以協助她們應對在港缺乏家人支援及個人財物盡毀的困難。

這些「積極」的介入，雖然最終為受害者帶來了幫助，但其背後是否有的公關考量？則不言而喻。當鎂光燈散去，外傭們又將回到那個求助無門的日常，那些性侵、欠薪的指控、意外發生時，她們可能再次被淹沒在無聲的角落。慶幸的是，近來年多了不少民間和教會團體，介入和協助外傭，幫助她們處理訴訟，或提供臨時庇護，以補不足。

除了「兩星期條例」是備受坊間批評之外，強制外傭於僱主居所留宿，亦是一條廣受爭議的規定，令受壓，受虐，受欺凌的外傭，無法即時和有效地作出投訴，而在重大災難面前，她們的處境更加

脆弱。作為香港外傭制度的核心，「強制留宿」政策的弊端，在Mildred身上和宏福苑大火的案例中暴露無遺。這項政策不是簡單地為外傭提供一個住所，更是制度化的全天候枷鎖，將外傭的休息與工作權綑綁在同一處所內，帶來多重負面影響。

在宏福苑大火後，僱主住所受損或被毀，而受聘的外傭亦同時失去安身之所。當僱主要搬入狹窄的過渡性房屋時，外傭的私隱和私人空間可能又要被壓縮，因此在火災後，有部份外傭需要搬入民間經營或領事館的庇護中心。在日間照常擔起照顧僱主一家人的工作，晚上則在庇護中心留宿。

在一次與宏福苑外傭的聚會中，她們提到，在兩三個月內與僱主一家人「搬來搬去」的壓力和辛勞。由大埔搬去旺角，有些則由旺角又搬去元朗。而搬來搬去不僅是個人，而且亦有部份慈善商戶捐贈的電器和衣物，此外，僱主的孩子需返回大埔上學，僱主的父母亦可能需要返回大埔區覆診。

原本在大埔社區互相幫忙的外傭群體，沒有因一場大火而被迫打散，在放假時她們仍會返回大埔區，和在其他屋苑或社區工作的姊妹相聚。他們表示，和宏福苑的居民一樣，也視大埔為她們的另一個家，僱主的家被燒毀，或家人失去生命，他們同樣感到傷心和難過，因為自己也失去容身之所。

由於要與僱主同住，僱主失去家園，外傭亦失去了安身之所。如果容許僱傭之間協商留宿地點，則至少外傭晚上有可以休息的地方，日間可以繼續協助僱

主。而且當僱主轉到過渡性房屋時，亦不會因為生活空間縮小，地方狹窄等問題而考慮解僱外傭。

在2003年之前，政府容許僱傭雙方協商留宿地點。但2004年的人口政策取消此彈性後，外傭受侵，受虐待，被禁錮的個案越來越多。在封閉的私人空間內，虐待行為更難被發現和舉證。Mildred的遭遇正是一個具體例子。當外傭遭受侵害後，由於擔心舉報後就會失業兼「無瓦遮頭」。失去僱主等於失去一切的恐懼，迫使許多外傭選擇唔忍。

火災發生後兩個月左右，已經有十名外傭被解僱。被解僱的姊妹，一般都願意體諒和明白僱主的苦況，但她們也有自己的家庭要照顧，在家鄉的父母亦可能需要醫療費用，子女的學費和生活費用亦緊張。加上近月中東爆發戰爭，令東南西的燃料費用大幅上升之餘，通貨膨脹和當地物價亦令生活捉襟見肘。

她們失去的，不僅是住所和僱主，亦失去了工作，薪金，健康，尊嚴，甚至和一般災民一樣，有創傷後遺症和抑鬱的情緒。不少人在逃難時吸入大量濃煙，但災後忙碌繁瑣的程序，令他們無暇照顧自己。即使生病亦無法在政府醫院得到治療。

先教宗方濟各，在去年禧年期間，以「希望的傳教者」來形容移民工及難民，「往往是這些人教導我們，如何懷著希望去生活。透過個人的接觸，我們也能將救主慈悲之心所流淌出來的愛傳達給他人。為了家人，他們甘願離鄉背井，帶著信仰和福音的精神，去到不同國家工作，懷著改善家庭的希望四處奔波。」（參考《

福音的喜樂》宗座勸諭，第127~128章指出）

在措施方面，香港政府應加強對外傭的支援與政策檢討，以提升她們的權益保障。這包括對剝削及虐待外傭的僱主及中介機構採取嚴厲的懲處措施，並加強對外傭權益的宣傳教育，確保她們充分了解自身權利及求助途徑。

同時，政府應適時檢討「強制留宿」等政策，考慮其對外傭在緊急情況下的影響，並研究提供更靈活的住宿安排選項，例如允許在特定條件下外宿，或提供更多元的住宿選擇，以增加外傭的住宿靈活性。

此外，建議簡化外傭在失業或轉換僱主期間的簽證及居留程序，以避免她們因行政問題而陷入困境。最後，應為遭遇性侵或嚴重傷害的外傭提供更全面的法律及醫療支援，確保她們能獲得及時和全面的法律及醫療支援。這包括提供免費法律諮詢、心理輔導、醫療服務，以及協助她們尋求公義的途徑。多個非政府組織已提供相關支援服務，政府可考慮加強與這些機構的合作，擴大服務範圍和可及性。

外傭在香港工作，已經是社會發展中不可或缺的一部分。她們的辛酸與付出不應被忽視。唯有當她們在日常生活中也能獲得應有的尊重、保護和支援，而非僅僅在災難中被看見，香港才能真正成為一個更公平、更有人情味的社會。

自然療癒之旅： 天主無聲的安慰

／ 陳嘉琳（本會幹事）／



大埔宏福苑的一場火災，讓我們真切見證了火的無情。它帶走了168條寶貴生命與151隻動物，許多人一生的心血化為灰燼，生活頓時陷入迷惘。聖方濟各在《太陽歌》中曾歌頌「火兄弟」是「光照黑夜、勁健有力」的，但當這股力量失控，它同樣能摧毀一切，為人生帶來極致的黑暗。面對這份集體的衝擊與煎熬，我們深知在經歷失去與焦慮後，每顆疲憊的心靈都渴望一個安全、寧靜的空間，向天主傾訴內心的重擔。

為了尋找這份平靜，我們在去年12月安排了兩場自然療癒活動，邀請大家更了解天主的創造，透過自然的療癒力量來連結天主，舒緩緊繃的情緒。

自然的修復機制

環境心理學為這份「自然療癒感」提供了紮實的科學基礎。壓力恢復理論（SRT）告訴我們，自然景觀能迅速啟動副交感神經，降低皮質醇以平復情緒；而注意力恢復理論（ART）則解釋了自然如何透過「軟吸引」讓疲勞的大腦得到真正的休息。李卿（Qing Li）博士在《森林癒》中更透過實驗證實，森林浴能顯著提升免疫力並降低負面情緒。

回到自然成為天主的受造物

當我們脫下都市中沉重的身分標籤——不再是焦慮的市民、疲憊的照顧者或災難的受害者——走進那片翠綠的深處，我們便與受造界的兄弟姐妹相遇了。在鳥鳴與落葉之中，人能重新找回作為「天主受造物」的純粹意義：我們是被愛的。

天主教社會訓導提醒我們，大自然並非純粹供人消遣的背景，而是指向造物主的「聖事性記號」。自然這座無聲的講道台，溫柔地向我們宣講：生命不只有競爭與失去，還有恩寵與循環。正如羅馬書所言，天主那看不見的永恆大能，早已藉著所造之物讓人看清（羅一20）。當我們觸摸粗糙的樹皮，或生命力十足的野草，心中對生命的敬畏會悠然而生，將我們自我憂慮中拉拔出來，重新置於天主廣闊的創造藍圖之中。

上水聖保祿樂靜院： 在靜默中重整生命

在第一次療癒之旅中，我們來到上水聖保祿樂靜院。這座隱於市郊的靈修之地，讓我們重新感受生命就是一部福音。走在玫瑰長廊，聽著修女講解基督的救恩之路，那些精緻的雕塑讓我們在回顧新約的同時，也反思自己的人生十字架。



在修女悉心打理的花園中，我們觀察植物的各種形態——有的枯萎、有的發芽、有的綻放、有的結果。這些自然的律動讓我們感悟到：生命也有季節，火災後的荒蕪也為下一場綻放做準備。透過撿拾葉子與果實，我們也整理了心中的困惑，為混亂的思緒找到了出口。在明陣的緩慢踱步中，我們將討厭的人、深愛的人以及受傷的自己，通通交託給基督，求祂垂憐，讓自己在桂花香中與主結合。

大埔松仔園： 全心倚靠的靈性練習

第二次旅程，我們深入大埔松仔園的林蔭深處。這裡的自然力量更為原始，帶領我們進入信、望、愛的深層體驗。我們穿梭於花草之間，尋找「自然朋友」，欣賞天主如何精巧設計每一片葉脈。

最令人動容的體驗是「我的大樹」－教友輪流矇上雙眼，引領對方找出大樹。當我們合上雙眼，交託給同伴帶領方向

時，我們重新發現信任在漆黑中的意義，更覺是全心倚靠天主的操練。在黑暗中觸摸粗糙的樹皮、呼吸濕潤的泥土味，我們發現：即使看不見前路，天主透過同伴與自然，始終牽著我們。這份沐浴在自然中的平安，讓祈禱滲透進我們的呼吸與體驗。

在山海之間，我們並不孤單

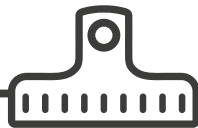
「五隻麻雀不是賣二個銅錢嗎？然而天主前，他們中沒有一隻被遺忘的。」（路十二6）。如果天主連山間的一草一木、天空的麻雀都如此細心關照，祂又怎會忘記處於煎熬中的我們？在山海之間祈禱、靜默，當我們置身於廣闊的自然中，心裡會感受到一種強大的支持感——我們並非「不是自己一個人」在面對苦難，而是整個人被溫柔地放在天主的手裡。

這場靈性旅程也提醒我們，當我們學會照顧好地球、愛護受造界，這份與自然的和諧關係，也會反過來為我們的靈魂注入無窮的力量。





自然療癒小貼士



當生活感到壓抑、焦慮或迷惘時，試著透過以下方式重新找回內心的平安：

一，抱抱大樹 交換壓力

找一棵看來穩固的大樹，輕輕地擁抱它或將背部靠在樹幹上。想像這棵樹深扎地底的根正承接住你的恐懼，而它向上伸展的枝葉正將你的祈禱帶向天主，體會「天主是我的磐石」的具體時刻。

二，「五感」靜觀：聆聽無聲的講道

找一個安靜的角落坐下，依次辨認：

3 種聲音（鳥鳴、風聲、水聲）

2 種氣味（泥土味、草香）

1 種觸感（微風拂面）。

將你的思緒從煩惱中抽離，讓你意識到自己正與萬物一同呼吸，活在天主當下的眷顧中。

三，赤腳行走 感受溫柔

在安全的草地或沙灘上脫下鞋襪，感受腳底與土地的直接接觸。這份來自受造界的原始觸感，能幫助我們卸下都市人的武裝，練習謙卑。在每一步中默想：天主正透過土地，溫柔地扶持著疲憊的我。

四，收集「自然記號」 建立心靈祭壇

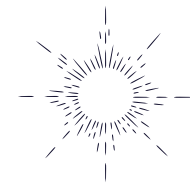
在散步時，留意地上吸引你注意的自然物件——一枚奇特的落葉、一顆平滑的小石子或一根羽毛。將它拾起，感謝天主透過這件微小的禮物對你說話。提醒自己，天主連野地裡都這樣裝飾，祂定會照料你。

五，光影默想：尋找黑暗中的真光

觀察陽光穿過樹葉留下的斑駁光影。留意那些光如何照亮陰影處，默想當生活陷入火災般的黑暗時，「只要有光，就有希望」，與內在的真光天主對話。

戰爭、和平與天國

／ 2026年和平日彌撒講道（葉慶華神父，教區全人發展委員會整理）／



戰爭與和平總是連在一起，正因為有戰爭，我們更加渴望和平。在今日彌撒開始時，宣讀了遭受戰爭和暴力的國家名單，一場場衝突在不同的地方接連上演。然而，我們很少留意牽涉在內的每一個真實、具體的人，他們如何作戰、如何犧牲。

當我們意識到每一場戰爭中的人所付出的代價時，我們對戰爭的看法便不再只是一些歷史上的事件，而更貼近我們的現實生活。在2025年，我們剛慶祝抗戰勝利80週年，一段與戰爭有關的故事。上一代的人曾經親身經歷過殘酷的戰爭，我們這一代至今則幸而未曾經歷。

那些經歷戰亂並不幸犧牲的人，為什麼偏偏生於那個混亂時代？我們又為什麼得以生在這個相對和平的時代，而不是在他們那個慘烈的年代？那些在戰火中逝去的人，他們為什麼生在這世上？難道僅僅是為了犧牲在戰場嗎？中國有句說話，叫「生不逢辰」，那些不幸生於戰亂中的人或許會想，為何自己未能早一百年或晚一百年出生，以避開戰爭？即使戰爭有可能換來長久的和平，但為什麼要由那些人來付出生命的代價？

如果我們能夠真正注視每一個個體，就會對戰爭產生無盡的疑問。我們會反思自己為什麼會出生在這樣一個和平或戰爭的時代？若把一切都歸咎於命運的安排，那命運究竟是什麼？為什麼會這樣安排？我們所閱讀的歷史，其實一大部份都是戰爭的歷史，人們為自己國家和民族的利益與尊嚴而作戰。一將功成萬骨枯，無論勝敗，付出的往往都是無數生命。即使戰爭獲勝，得到的是否足以抵償失去的一切？

自古到今，不少人選擇移居他鄉。移民的後代與當地人結婚後，他們如何界定自己的身份？當民族和國家認同變得模糊，我們除了為國家與民族的尊嚴而奮鬥，有沒有意識到生而為人的尊嚴？尤其是在殘酷的戰爭中，人的尊嚴有沒有得到尊重？

我們渴望一個正義、和平、仁愛的世界，然而這些理想從未在歷史上持久實現。和平往往是短暫的，隨之而來的是暴力和戰爭，反映人性的弱點和陰暗面。即使如此，人們對理想世界的追求卻從未消退，並在一代又一代人心中延續。

正義、和平、仁愛的渴望，具備何等強大的吸引力，能夠抵禦挫折與死亡的威脅，並在人們心中持續燃燒？即使人性脆弱，我們內心卻擁有超越時代與國界，甚至跨越死亡的生命力。這樣的力量確實令人驚訝。

今天在聖誕期，我們慶祝天主之母節，並為和平祈禱，這意義深遠。天主降生成人，究竟為了什麼？祂在天上過得好好的，為何來到人世？我相信天主選擇降生成人，有兩個重要的意義，尤其和我們今天的祈禱意向密切相關。

首先，天主不介意人的醜陋、劣根性與黑暗。祂願意捨下創造者的身份，成為受造的人，與人共同承擔人性的缺點和黑暗。這不僅顯示出天主對人的愛，也重建了我們對人性的信心。我們經常談論人性的黑暗，甚至看不起人，但天主並沒有這樣看待我們，祂願意成為人。

其次，耶穌基督降生的使命，是宣講天國的喜訊。當他開始傳教時，就呼籲大家悔改，因為天國臨近了。藉著他的宣講、

行動以至死而復活，天國已在人間開展，但尚未完成。天國必然是正義、和平、仁愛的國度，正如耶穌在「真福八端」中所描述的，他希望建立的天國是人人彼此相愛、彼此扶助。

祂也將這份使命交予我們，我們今日該如何延續耶穌的宣講，實現天國的理想？當俄烏戰爭爆發時，許多人透過媒體得知戰爭的消息，有些人感到擔憂和憤怒。有朋友曾在手機訊息中表達，為何天主不出手阻止這場戰爭？就此，我們需要了解耶穌所宣講的天國和祂實現天國的方式。

天國並非一種突然降臨強加在我們身上的外力，它更像食物，需要被我們吸收，從而轉化我們，並透過個人的言行，在世界上產生效果。這也是為何聖體聖事與耶穌所宣講的天國密不可分。只有當我們領受耶穌基督，甘心情願接受耶穌基督，讓祂改變我們，我們才有智慧和力量，將心中正義、和平、仁愛的意願付諸實踐，並感染其他人。

耶穌推行天國的方法不同於世界，世界常用暴力的手段實現理想，戰爭正是由此而來。耶穌甘願捨身在十字架上，讓我們明白祂如何愛了我們。這種愛的方式需要付出時間。無論是周樞機所強調的同理心，還是教宗方濟各強調的「相遇的文化」，均需要我們付出時間，耐心地與他人交談，理解他們的憂慮和恐懼，因為暴力往往源於對人的誤解和恐懼。

如果我們能彼此聆聽和交談，認識到每個人都是活生生、有情感、理想和願望的個體，而不僅僅是一個民族、國家或數字，我們將不會輕易殘殺生命。今天我們祈禱的一個重要目的，就是保持一顆不對生命麻木的心。實現天國需要漫長的時間，需要不懈的交談和付出，但戰爭卻在此過程中帶走了太多生命。

為此，耶穌以嬰兒般脆弱的方式降生，甚至死在十字架上，告訴我們天主的力量會戰勝死亡。藉著耶穌的死而復活，我們領悟到，天主按照自己肖像所創造的每個生

命，不是為了在戰爭和暴力中被殘殺，而是要永遠與天主同在。每個生命永遠在天主面前存在，即使死亡也無法奪去祂最初的祝福。

今天的讀經中，我們聽到亞郎的祝福。天主祝福了人，祂在創造亞當時便祝福了他。祂的祝福是永恆的，不會過期。無論一個人是安詳離世，還是在戰場上犧牲，天主給每個人的祝福是永遠的。每個人都是天主極珍惜的眼前人，永遠活在祂面前。這就是我們因信德而有的希望。天主藉耶穌基督的降生，再次提醒我們信靠祂。我們相信天主，因此能對生命充滿信心，因為生命由天主而來，祂是賦予生命的主。

懷著這份信德，即使面對無法用人力解決的事情，我們仍然能對生命抱有希望。憑著這種希望，我們不會那麼容易恐懼，也不會將恐懼和不安轉化為暴力。讓我們彼此勉勵，在實踐天國的路上繼續邁進。



鳴謝教區禮儀委員會提供相片

他山之石：第四世界運動的傳承——讓被遺忘的聲音，在歷史長河中迴響

／ 楊健濱（本會幹事）／

在教會的歷史長河中，不少司鐸和牧者，甘願獻身為貧窮人服務，以行動詮釋了愛與憐憫的真諦，為基督信仰作了最真實的見證。法國神父若瑟·赫忍斯基（Fr. Joseph Wresinski, 1917-1988）便是其中一位典範。他不僅持續為貧窮者發聲，更將畢生心血投注於反貧窮的倡議工作。若瑟神父對貧困弱小者的關懷，提醒我們真正的信仰，不僅在於口頭的宣講，更在於身體力行的愛德行動。

「第四世界」：被遺忘者的吶喊與尊嚴的追尋

若瑟神父自幼成長於赤貧的家庭，親身的經歷賦予了他對社會底層的深刻洞察。貧窮不僅是物質或資源的匱乏，更是一種被社會排斥、被剝奪尊嚴的痛苦。他將那些長期處於極端貧困、幾乎被制度遺忘的人，比喻為社會的「第四等級」。這個概念源於1789年法國大革命時期，人民爭取「第四階級」參與的訴求，這等級包括農民、乞丐及貧病者，神父藉此命名，旨在讓冰冷的統計數字背後，顯現出一個個活生生、有故事的生命。他的目標清晰而堅定：「讓貧窮者被看見，讓貧窮者的聲音被聽見。」

1956年，若瑟神父踏入巴黎近郊諾瓦集貧民窟，與那裡的家庭共同創立「協助一切沮喪絕望者運動」。這項運動後來發展成為「第四世界運動」（The International Movement ATD Fourth World），其座右銘為：

「所有人團結一致爭尊嚴」（All Together in Dignity），深刻體現了其核心價值。這不僅是物質上的援助，更是對赤貧者主體性與話語權的重視。若瑟神父堅信：「每一個人都是造成人類改變的機會」，第四世界運動的創立者與早期成員，從自身經驗出發，將貧窮問題視為全人類的共同責任，是當權者必須嚴肅面對的課題。

隨著組織的發展，ATD進行了許多具象徵意義的轉向。例如，從單純的舊衣捐贈轉變為由社區共同參與的衣物合作社；將食物供應中心派發食物轉為圖書館，則體現了分享知識與資源的重要性。ATD的目標不僅是短暫緩解日常所需，更是協助貧困者逐步改進，從根本上改變他們在社會中的位置，重拾尊嚴。「第四世界運動」最初在法國成立，隨後逐步擴展至世界各地，目前已在超過30個國家設有成員或夥伴組織，持續推動倡議工作。

台灣的「向貧窮者學習行動聯盟」是其中一個由十餘個關注多元貧窮議題的組織共同參與的聯盟。該聯盟於2024年2月拜訪了巴黎的ATD，這次交流受到廣泛關注，並被整理成報告與期刊文章。本文將介紹於ATD的兩個關鍵項目：「平民大學」與「赫忍斯基記憶與研究中心」，藉由這些經驗，探討其如何實踐對貧窮者的尊重與賦權。

「平民大學」：在尊重與安全感中，重塑發聲的力量

「平民大學」（Folk University）是ATD的核心

實踐之一，它完整呈現了ATD尊重個體、平等互動、鼓勵多元意見以及賦予赤貧者發聲權力的精神。這項行動方案由ATD成員與具貧困經驗者共同參與學習。每次活動前，會先確定討論主題，讓參與者有時間準備。活動先由具貧困經驗者率先分享。根據主題需要，有時會邀請公務員、民意代表或社福機構人員等官方代表，以及專家學者一同參與。對這些專業人士而言，「平民大學」提供的視角常帶來啟發，甚至能顛覆他們原有的觀念。他們聽到的不僅是赤貧者的「問題陳述」，更是一種源自實際生活經驗的知識與判斷，往往能讓專業者深受觸動並獲益良多。

分享環節極為重視參與者的安全感。除非發言內容完全偏離主題，否則一般不會被打斷。貧困經驗者坦誠說出的自身經驗和觀點會被記錄下來，他們無需擔心因坦誠發言而遭受舉報或懲罰。這種安全感的建立，是促成真實對話的關鍵。例如，即使有人坦承無法妥善照顧孩子，也不會因此面臨孩子被強制安置的後果。

儘管「平民大學」邀請了各界人士參與，但專業人士和官方代表並非被視為「貴賓」，而是與所有人一同參與的普通成員。貧困經驗者在此並非僅是被動地回應提問，或僅是展示自身的人生痛苦；他們也被鼓勵思考：「我能為「平民大學」帶來什麼？」這種互動模式，體現了更平等的交流，擁有平等的價值。

在此架構下，討論的焦點不僅在於「如何脫貧」的結果，更著重於共同走過的歷程，以及為爭取有尊嚴的生活所付出的努力。這使得社會不得不正視赤貧者的存在，並理解他們是共同體的一份子，而非社會結構中的「空缺」。

在規模上，每次活動約有40至60人，其中約80%是貧困經驗者，其餘20%為專業人士。活動時長約兩小時，每兩個月舉行一次。新參與者需先旁聽，接受培訓後才能進入核心討論。專業人士或官方代表則在前段先聆聽，之後約有10分鐘的回饋時

間，最後再開放約30分鐘自由交流。活動遵循「先讓最弱勢、最難表達的人發言」的原則，同時也讓參與者學習彼此聆聽。活動結束後會進行正式紀錄。

「最好的禮物」：自由與獨立思考的價值

ATD前副秘書長Martineau（樂寇海）曾進一步闡釋「平民大學」的精神。創立「平民大學」的初衷，是為了讓人擁有自由與選擇權。如果參與者已經有能力敢於發言、表達訴求，那麼他們就不必一直回來。能夠行使自己的自由，反而是對「平民大學」最好的禮物，也是組織存在的意義。「平民大學」的目的不是提供標準答案，而是培訓參加者獨立思考，讓他們變得更加自主。

赫忍斯基記憶與研究中心：為赤貧者的生命史，編織尊嚴與傳承的畫卷

若說「平民大學」讓赤貧者在「當下」得以發聲，那麼赫忍斯基記憶與研究中心則致力於在「長久」的時間維度中，保存赤貧者的歷史。記憶中心是ATD知識建構的基石，專注於保存貧窮者的生命經歷與知識。其收藏的資料極為多元，涵蓋電子檔案、紙本筆記、膠卷、藝術創作等。

記憶中心於2007年正式開幕，館藏包括約2.7公里長的紙本文獻、約600萬張照片、超過9,216件藝術作品，以及7,000多個影像資料。所有檔案均經過數位化處理，並在恆溫恆濕的環境中妥善管理，同時有專人負責檔案工作與空間維護。

該中心成立的核心宗旨包括：克服對貧窮的忽視與誤解，使貧窮者的奮鬥與倡議行動被更廣泛認識；基於ATD六十多年的經驗，促使各學科研究者構建知識；以及支持各類作品創作，鼓勵消除貧困。2024年，記憶中心更被聯合國教科文組織列入「世界記憶名錄」，這不僅是對其工作的高度肯定，更是對赤貧者歷史價值的認可。

若瑟神父曾言，赤貧者是「沒有記錄、沒有歷史的人民」。有鑑於此，記憶中心提倡「由下而上」的歷史書寫，致力將赤貧者從「被研究的客體」轉化為「發聲的主體」。這種書寫方式深入挖掘他們日常生活的細節、個人奮鬥的堅毅過程，以及社區集體倡議與抗爭的歷史。

為了獲取最真實的故事，中心強調資料的蒐集必須透過長期陪伴與共同生活，在理解其生活環境與語言表達的基礎上搜集，並建立深厚的信任。為此，除了保存口述歷史、書信與日記外，中心更特別針對文化水平較弱的群體，將藝術創作等「非文字形式」納入保存範疇，確保貧困者的聲音能被完整記錄並轉化為社會知識。

在主流社會傾向隱藏貧窮與遺忘的背景下，系統性地保存記憶本身就是一種反抗。這確保了赤貧者的經驗與智慧不被選擇性遺忘，並建立了經驗傳承與知識累積的機制。當赤貧者的歷史與生存智慧被承認，不僅能修復他們長期被忽視與污名化的創傷、重塑個人與集體尊嚴，更能促進社會朝向更平等、更公義關係的福音實踐。這份對歷史的珍視，也提醒我們，每

參考資料

若瑟·赫忍斯基小傳
<https://www.joseph-wresinski.org/zh/category/ecrits/>

第四世界運動ATD 官方網頁
<https://www.atd-fourthworld.org/vision-mission/>

朱冠堯-與最貧困者同行：台北巴黎反貧窮 運動跨國學習與在地轉化，台灣人權學刊-第8卷第2期

參訪巴黎第四世界運動紀錄2：平民大學，公民新聞
<https://www.peopo.org/news/681326>

參訪巴黎第四世界運動紀錄3：赫忍斯基記憶與研究中心，公民新聞
<https://www.peopo.org/news/684965>

拒絕貧困——台北巴黎城市經驗學習國際交流共學公益金成果報告

一個生命的故事都值得被記錄與被珍藏，因為在天主眼中，沒有一個靈魂是微不足道的。

以交流延續行動：從法國到台灣的學習與轉化

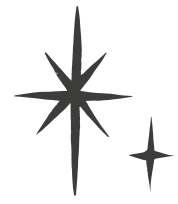
自2024年2月「向貧窮者學習行動聯盟」探方ATD後，同年的12月，ATD成員到台灣交流。受到啟發伙伴們，也紛紛自發提出邀約，安排ATD成員參訪艋舺公園、進行真人圖書館，並訪談無家者的故事等活動。這些跨地域的互相交流、學習與轉化，讓運動得以延續並形成傳承。它不只是把一套理念帶到新的地方，而是在新的情境裡，繼續實踐「如何尊重赤貧者、如何讓赤貧者成為主體」的精神。



中心也很重視文化與藝術。如展品之一就是巨型刺繡作品：作品內容描繪若瑟神父建立組織與ATD的故事。值得注意的是，這位作者是一位不識字的婦女——她曾在入獄期間學習編織技術，後來受到第四世界運動精神感動與充權，花了大量時間完成這幅巨作。這個例子生動說明：中心即使不依賴文字，仍然能保存非文字形式的記錄，並讓不同背景的貧窮者能透過藝術表達自身經驗與想法。

圖片來源：<https://www.peopo.org/news/684965>

關社禱文



請為外傭祈禱

上主，外傭是我們的姊妹，求主教導我們能夠與她們以禮相待，給予她們合理的待遇與尊嚴。求主守護外傭和她們的家人，幫助她們克服與家人分離的孤單和寂寞，並能早日家庭團聚。為此，我們同聲祈禱。

請為中東、烏克蘭和所有陷入戰爭的地區的人民祈禱

求主安慰和保護戰爭的無辜受害者，尤其是孩童、長者與婦女，使各方立即停火，避免生靈塗炭。為此，我們同聲祈禱。

請為各國掌權者祈禱

求主啟迪他們的心智，將人民福祉和世界和平作為優先考慮，摒棄武力和報復心態，選擇對話和外交的道路，停止發展核武和軍備競賽，為世界帶來持久的和平。為此，我們同聲祈禱。

請為身處在戰爭中的基督徒祈禱

願他們即使身處痛苦之中，仍能感受到上主的臨在，求主堅固他們的信德，增加他們的望德，使他們能成為和平、修和及希望的種子。為此，我們同聲祈禱。

請為所有人都能獲得食物祈禱

願每個人，無論是大型生產商還是普通消費者，都能致力於避免食物浪費，確保所有人都能獲得優質的食物。為此，我們同聲祈禱。



THE
CATHOLIC
DIOCESE
OF HONG KONG
天主教香港教區



天主教香港教區成立八十週年祈禱文

希望的傳承者

上主，祢是一切恩寵的施予者和人類歷史的主宰。
我們衷心感謝祢，
於80年前讓我們的教區得以成立。
這些年來，我們踏著先輩的足跡，
繼承了他們的信仰寶庫。因此，
我們雖然面對種種挑戰，
仍能體驗到祢永不落空的助佑；
在軟弱時仍能重獲力量；
在沮喪時仍能重拾希望，
在迷失時仍能找到祢的方向。
願我們時常懷著謙誠的心，
投奔祢、信靠祢，
繼續回應祢的召叫，
承擔福傳使命，
在香港見證信仰，播種愛與希望，
活出天主子女的喜樂與平安。
因祢的聖子、我們的主耶穌基督之名，
求祢俯聽我們的祈禱。亞孟。

准印：天主教香港教區主教周守仁樞機
2025年9月30日



教區全人發展委員會

Diocesan Commission for Integral Human Development

香港西灣河耀興道72號聖十字架中心6樓

6/F, Holy Cross Centre, 72 Yiu Hing Road, Sai Wan Ho, Hong Kong

電話 Tel : (852) 2560 3865

傳真 Fax : (852) 2539 8023

電郵 Email : dcihd@catholic.org.hk

網址 Homepage : <https://dcihd.catholic.org.hk/>

臉書專頁 Facebook Page : 教區全人發展委員會

Instagram(IG) : DCIHD.HK

全訊 2026年4月 (第十期)

封面及排版設計：無夢工作室

鳴謝：

外勞事工中心

白恩逢之家

工業傷亡權益會

歡迎與親友分享，
閱後請回收，以減少
堆填區負擔

印刷品

教區全人發展委員會

Diocesan Commission for Integral Human Development