



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。)

【今日聖言分享】

依 40:25-31
詠 103:1-2, 3-4, 8, 10
瑪 11:28-30

07.12.2011 【心中有主，生活的重擔又何足懼哉！】

「然而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。」(依 40:31)



BERGOGNON
E, Ambrogio, St
Ambrose with
Saints,
c.1514, Certosa,
Pavia

聖安博（主教、聖師）（紀念）

St. Ambrose

聖人於公元 340 年左右，出生於特里爾城（今德國）一個羅馬望族。他父親任德國、法國、西班牙、英國和部分非亞洲的羅馬行政長官。全家都是教友。345 年，聖人父親去世；他母親帶同他及家人，回到羅馬。聖人在羅馬讀書。370 年，聖人任 Liguria 和 Aemilia 兩區總督，駐扎米蘭。

公元 374 年，米蘭主教出缺，為物色主教，亞略派與正統派，大起爭執。聖人作為總督，前往安撫，有小孩大喊「安博、主教」；於是，眾望所歸，聖人因他的威望，及持守正統信仰，而被選為主教；12 月 7 日晉牧。聖人放棄家中一切，專心牧養主的羊群。他熟讀聖經和教父作品，善於講道。他的祈禱和講道，以及他所寫的聖詩等，影響當地禮儀發展；今日米蘭地區所舉行的禮儀，也稱為「安博禮」。聖人同時克己苦身，守夜祈禱，並照顧貧病。

默想：

最近全球各地因為歐洲經濟疲弱引起的連鎖反應，好像嚴冬又快要來臨了。各地各行業的工會為了爭取員工的合理薪酬及福利，此起彼落的蘊釀罷工；管理層則要用盡辦法精簡架構，以減低成本避免被市場淘汰。的確，現在上班族真的承受很大的壓力。除了要不斷進修增值外，還要應付超額的工作量，家庭事業都要兼顧，真的吃不消呀！

在這樣的境況中，信仰就成為我們心靈的靠山，工作力量的泉源。每日無論多忙都要騰出時間作靈修的訓練，因為在靈修中我們與天主相遇，通過祈禱向祂傾訴我們的心底話，也聆聽聖言的訓誨；所以，靈修是心靈的加油站。越忙就越要這樣作，否則我們的心靈很快就給生活的壓力淘空了，無以為繼。

我的祈禱：

全能永生的天主，感謝祢賜給我們生命，及賦予我們工作的使命。通過工作，使我們能實現人之為人的尊嚴及價值。求祢開啓我們的智慧，使我們能夠明白生活中的苦與樂，都是我們的親身經歷、成長、體驗與祢同在、及增加我等信德的信仰歷程。阿們！

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____



讀聖書、做默想是我們的精神食糧

聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。)

【今日聖言分享】

依	40:25-31
詠	103:1-2, 3-4, 8, 10
瑪	11:28-30

07.12.2011 【心中有主，生活的重擔又何足懼哉！】

依撒意亞先知書 40:25-31

「你們把我同誰比擬呢？要我與誰相似呢？」聖者如此說。你們舉目向上，看看是誰造了這些呢？是他按照數目展開了他的萬軍，按照次序一點名，在這強而有力和威能者前，沒有一個敢缺席的。

雅各伯！你為什麼說？以色列！你為什麼講：「上主看不見我的命運！我的天主忽略了我的案件！」難道你不知道，或者沒有聽說：上主是永生的天主，是創造地極之主嗎？他總不疲倦，決不困乏，他的智慧高深莫測。他賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣。少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒；然而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。

聖詠 103:1-2, 3-4, 8, 10 讚頌天主的慈愛

01. 我的靈魂，請向上主讚頌，我的五內，請向主名讚頌。
02. 我的靈魂，請向上主讚頌，請你不要忘記祂的恩寵。
03. 是祂赦免你的各種愆尤，是祂治愈了你的一切病苦，
04. 是祂叫你的性命在死亡中得到保全，是祂用仁慈以及愛情給你作了冠冕，
08. 上主富於仁慈寬恕，極其慈悲，遲於發怒。
10. 祂沒有按我們的罪惡對待我們，也沒有照我們的過犯報復我們。

聖瑪竇福音 11:28-30

那時候，耶穌說：「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，跟我學吧！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。」

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780
電郵：bonfire@maryhcs.org 傳真：2838 0876

我願意成爲<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
 我願意成爲<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：_____ (中) _____ (英) 電郵：_____

地址：_____ 電話：_____ 日期：_____