



## 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】

哥 2:8-14

詠 33:2-3, 11-12, 20-21

路 1:39-45

### 21.12.2011 【主，使我成為蒙主祝福的人！】

「在女人中你是蒙祝福的，你的胎兒也是蒙祝福的。看，你請安的聲音一入我耳，胎兒就在我腹中歡喜踴躍。那信了由上傳於她的話必要完成的，是有福的。」

(路 1:42, 44-45)



ANGELICO, Fra, Visitation, 1433-34, Tempera on wood, Museo Diocesano, Cortona

**默想：**這是一幅美麗動人的圖畫，善良體貼的瑪利亞探望年老的表姊依撒伯爾，兩位懷有身孕的婦女相遇，在聖神的感召下，互相發出來自心底的讚美。對話中突顯了她們的謙遜和對主的信賴，正如福音中依撒伯爾說：「那信了由上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」在當時的社會，瑪利亞和依撒伯爾要都要承受很多對她們名節有影響的壓力，但她倆卻義無反顧地信任主的安排，參與天主對人類偉大的救恩工程。

**我的祈禱：**聖母瑪利亞，我投靠妳，請賜我對主要有堅毅信賴的心，使我也能成為蒙主祝福的人！亞孟。

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：[bonfire09@maryhcs.org](mailto:bonfire09@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】

哥 2:8-14

詠 33:2-3, 11-12, 20-21

路 1:39-45

## 21.12.2011【主，使我成為蒙主祝福的人！】

### 雅歌 2:8-14

聽，這是我愛人的聲音；看，他來了：他跳過山崗，躍過丘陵。我的愛人彷彿羚羊，宛如幼鹿；你看，他已站在我們的牆後，由窗外向裡凝視，由窗櫺往內窺望。我的愛人招呼我說：「起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！看，嚴冬已過，時雨止息，且已過去；田間的花卉已露，歌唱的時期已近。在我們的地方已聽到斑鳩聲；無花果樹已發出初果，葡萄樹已開花放香；起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！我那在岩石縫中，在懸崖隱處的鴿子！請讓我看到你的面貌，聽見你的聲音，因為你的聲音柔和可愛，你的面貌美麗動人。」

或

### 索福尼亞先知書 3:14-18

熙雍女子，你應歡樂！以色列，你應歡呼！耶路撒冷女子，你應全心高興喜樂！上主已撤消了對你的定案，掃除了你的仇敵；以色列的君王——上主在你中間，你再不會遇見災禍！在那一天，人必對耶路撒冷說：「熙雍，你不用害怕，不要雙手低垂！上主你的天主，在你中間，他是一位施救的勇士，他必為你喜不自勝，對你重溫他的愛情；且因你歡耀喜樂，有如在慶節之日。」

### 聖詠 33:2-3,11-12,20-21 讚頌大能的天主

02. 你們該彈琴，稱謝上主，彈奏十絃琴，讚頌上主。
03. 你們應向祂高唱新歌，在歡呼聲中奏琴吟哦，
11. 上主的計畫卻永恆不變，祂心中的謀略萬世常傳。
12. 尊上主為自己天主的民族，真是有福！上主選為自己產業的百姓，真是有福！
20. 我們的靈魂仰望著上主，祂是我們的保障和扶助；
21. 我們的心靈要因祂而喜樂歡暢，在祂的聖名內寄托我們的希望。

### 聖路加福音 1:39-45

瑪利亞就在那幾日起身，急速往山區去，到了猶大的一座城。她進了匝加利亞的家，就給依撒伯爾請安。依撒伯爾一聽到瑪利亞請安，始兒就在她的腹中歡躍。依撒伯爾遂充滿了聖神，大聲呼喊說：「在女人中你是蒙祝福的，你的胎兒也是蒙祝福的。我主的母親駕臨我這裡，這是我那裡得來的呢？看，你請安的聲音一入我耳，胎兒就在我腹中歡喜踴躍。那信了由上傳於她的話必要完成的，是有福的。」

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：[bonfire09@maryhcs.org](mailto:bonfire09@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：\_\_\_\_\_