



## 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】

撒 上 1:24-28

撒 上 2

路 1:46-56

### 22.12.2011 【惟有上主是我們的靠山！】

沒有聖者，相似上主；除祢以外，沒有另一位；沒有磐石，相似我們的天主。

(撒 上 2:2)



**BRONZINO, Agnolo**  
Adoration of the Shepherds  
1539-40, Szépművészeti Múzeum, Budapest

**默想：**今天的答唱詠取自撒慕爾紀上編，是亞納向上主的頌謝詩。亞納由於不育，在當時的猶太文化中，被視為不獲上主祝福，故常受到別人的歧視和嘲笑。後來上主俯聽了亞納的祈禱，賜她一個兒子——撒慕爾。

亞納這首頌謝詩其實也很適合我們作為祈禱之用。反省自己的經驗，當遇到生活上的挫折，人生的低潮，身心的病苦時；縱然親朋的支持很重要，藥物的幫助也是必須；但心靈的良方非天主莫屬。世間上沒有任何東西比天主更能撫慰人心，只有天主能治癒人靈，滿足人心所需。此外，很多時自己受到魔鬼(心魔)的奴役，屢屢向牠屈服，掉入自己的軟弱中。只有仰望天主，賴祂的仁慈憐憫，才能昂首闊步，不怕心魔的恫嚇。

**我的祈禱：**上主，祢是我的磐石，我的靠山，我的堡壘；惟祢能治癒我，滿足我心靈的渴求。

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](mailto: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】

撒 上 1:24-28

撒 上 2

路 1:46-56

## 22.12.2011 【惟有上主是我們的靠山！】

### 撒慕爾紀上 1:24-28

撒慕爾斷乳後，亞納便帶著他和一頭三歲的牛，一「厄法」面和一皮囊酒，來到史羅上主的聖殿；孩子還很小。他們祭殺了牛以後，孩子的母親來到厄裡前，對他說：「我主，請聽：我主，就如你活著那樣真實，我就是曾在你旁邊祈求上主的那個婦人，那時我為得到這孩子祈禱，上主就賞賜了我所懇求的，所以我現在把他獻於上主，他一生是屬於上主的。」亞納便把撒慕爾留在上主那裡。

### 撒慕爾紀上 2:1,4-5,6-7,8 亞納的頌謝詞

01. 我從心裏喜樂於上主，我的頭因上主而高仰；我可開口嘲笑我的敵人，因為我喜樂於你的救助。
04. 壯士的弓已被折斷，衰弱者反而力量倍增。
05. 曾享飽飫的，今傭工求食；曾受饑餓的，今無須勞役；不妊的今生了七子，多產者反而生育停頓。
06. 上主使人死，也使人活；使人降入陰府，也將人由陰府提出；
07. 上主使人窮，也使人富；貶抑人，也舉揚人；
08. 上主由塵埃中提拔卑賤者，從糞土中高舉貧窮者，使他與王侯同席，承受光榮座位；大地的支柱原屬上主，支柱上奠定了世界。

### 聖路加福音 1:46-56

瑪利亞遂說：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主，因為他垂顧了他婢女的卑微；今後萬世萬代都要稱我有福；因為全能在我身上行了大事，他的名字是聖的，他的仁慈世代代於無窮世，賜與敬畏他的人。他伸出了手臂施展大能，驅散那些心高氣傲的人。他從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。他曾使饑餓者飽饗美物，反使那富有者空手而去。他曾回憶起自己的仁慈，扶助了他的僕人以色列；正如他向我們的祖先所說過的恩許，施恩於亞巴郎和他的子孫，直到永遠。」瑪利亞同依撒伯爾住了三個月左右，就回本家去了。

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](mailto: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：\_\_\_\_\_