



讀聖書、做默想是我們的精神食糧【每日聖言分享】

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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

出 3：13-20
詠 105：1, 5, 8-9,
24-25, 26-27
瑪 11:28-30

16.07.2015【活在主內】

「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」(瑪: 11:28)



默想：

回憶多年前在海外留學時，為減輕父母的經濟負擔，每逢長假期便到麵包廠做臨時工，需要通宵工作，並且會被安排到最辛苦的崗位上，每天早上都會帶著疲倦的身軀回家。然而，心情卻是輕鬆、愉快的。正因為是出於對父母的孝愛，同時心裏也充滿希望，知道這困苦的日子是短暫的，畢業後的生活會截然不同。憑著這份信念，我順利完成了學業。其後、踏入社會工作，成家立室，生兒育女，漸漸發覺生活的擔子越來越重，肩上的軛亦越來越沉重。加上人性的軟弱，在複雜的人際關係中、真理與罪惡常在互鬥，精神的壓力比肉身的疲倦更難處理。

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。」感謝主，透過參與信仰小團體及堂區的服務，更藉著閱讀聖經、反省及祈禱，煩亂的我漸漸覺醒。認識到生命的真正價值和意義，感受到天主的大能和仁慈；更明白到俗世旅途中的一切困苦挫折，都是磨練和淨化，邁向永恆福樂的必經途徑。從過往的生活，我深深體驗到無論事情是多麼複雜、多麼艱辛，只要我能以謙卑的心，全心信賴上主，以愛主愛人為依歸，上主一定會賜給我足夠的力量去面對一切，深信祂的計劃也是對我最好的安排，心靈猶然感到真正的平安和喜悅。朋友，你願意釋放自己，與主相偕嗎？讓生活的軛變得柔和、輕鬆嗎？你渴求心靈也得到真正的平安和喜悅嗎？

我的祈禱：主、求祢眷顧那些生活貧困的人，特別是那些孤兒寡婦，引領他們到祢跟前，賜給他們希望和力量去面對一切的困難。並求祢派遣聖神，灼熱我們的冰心，各盡所能去幫助他們。

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<每日聖言分享>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【每日聖言分享】

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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

出 3：13-20

詠 105：1, 5, 8-9,

24-25, 26-27

瑪 11:28-30

16.07.2015【活在主內】

出谷紀 3:13-20

那時，梅瑟對天主說：「當我到以色列子民那裏，向他們說：你們祖先的天主打發我到你們這裏來時，他們必要問我：他叫什麼名字？我要回答他們什麼呢？」天主向梅瑟說：「我是自有者。」又說：「你要這樣對以色列子民說：那『自有者』打發我到你們這裏來。」天主又對梅瑟說：「你要這樣對以色列子民說：上主，你們祖先的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主和雅各伯的天主，打發我到你們這裏來，這是我的名字，直到永遠；這是我的稱號，直到萬世。你去召集以色列的長老，對他們說：上主，你們祖先的天主，亞巴郎的天主，依撒格的天主和雅各伯的天主顯現給我說：我實在注意到你們和你們在埃及所遭遇的一切。因此我決意領你們擺脫埃及人的壓迫，到客納罕人，赫特人，阿摩黎人，培黎齊人，希威人和耶步斯人的地方，即流奶流蜜的地方去。他們必會聽你的話。你要同以色列的長老去見埃及王，對他說：上主，希伯來人的天主遇見了我們；現今請讓我們走三天的路程，到曠野裏向上主我們的天主舉行祭獻。但是我知道，若不用強硬的手段，埃及王決不會讓你們走。因此，我要在埃及伸手顯各種奇跡，打擊那地；以後他才放你們走。」

聖詠 105:1,5,8-9,24-25,26-27 主向先民顯的奇蹟

01. 請眾感謝上主，呼號他的聖名，請眾在萬民中，宣揚他的功行。
05. 請你們記念他所行的奇跡，他的異事和他口中的判詞。
08. 他永遠懷念著自己的盟約，直到萬代不忘自己的許諾；
09. 就是向亞巴郎所立的盟約，向依撒格所起的誓諾。
24. 上主使他的百姓昌旺，比他們的仇敵更強壯。
25. 仇敵因而仇恨上主的百姓，陰險殘酷對待他的人。
26. 上主打發他的僕人梅瑟和所揀選的亞郎，
27. 前往埃及釋放他的子民，藉他們在含邦施行奇跡和異事。

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

我願意成為<每日聖言分享>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：_____