



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。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。)

【每日聖言分享】

聖母訪親（慶日）

索 3:14-18

羅 12:9-16

依 12:2-3, 4, 5-6

路 1:39-56

31.05.2016 【讓心中常充滿主而喜樂吧！】

論望德，要喜樂；在困苦中，要忍耐；在祈禱上，要恆心。(羅 12:12)



默想：今日是聖母訪親（慶日）。瑪利亞從加俾額爾天使獲知自己蒙福，天主揀選了她，因聖神受孕，天主的兒子耶穌基督將透過她降生人間。瑪利亞對未來雖仍有困惑，但憑著堅強的信德與望德，心中充滿喜樂，歡躍讚美天主的大能、奇妙的救恩。天使亦告之年老的表姐依撒伯爾也蒙天主的祝福懷了孕，俯允了表姐虔敬、恆心的禱告，除去了不育的恥辱。擺脫了長期在困惑、苦惱中旁人的嘲諷；她堅忍的期待，終於開花結果。聖母急速探訪表姐，兩表姐妹互相請安，胎兒也互相雀躍，一齊歡躍歌頌讚美上主的奇妙救恩，譜出傳頌千古的讚美詩。

最近，我與丈夫離港探望女兒兩家人。發現兩個小孫兒因不同的病源而性格較偏激、自我極強、脾氣亦轉趨暴躁，常在睡夢中也哭鬧。父母在艱難中百般忍耐，嘗試用不同的方法去處理。當失控出現，父母的脾氣也變得暴躁起來，但同時也很擔憂。整個家庭常在孩子的哭鬧聲中變得煩亂，我倆有時也很無奈，不知如何幫忙，謹記孩子的父母才是最後的監管人。家中設有祈禱角，大家都恆常祈禱，孩子安靜時，也一齊參予。盼望藉著恆心祈禱，上主會給予力量在磨鍊中生忍耐與智慧。謹記信賴上主的安排，學習聖母的謙卑、服從。懷著望德，提醒大家雖面對逆境，也要恆常感恩，心中要常存希望與喜樂。

我的祈禱：天主是我的救援，我依靠祂，決不畏懼；因為上主是我的力量，是我的歌頌，祂確是我的救援。我要愉快地從救援的泉源裏汲水。(依 12:2-3)

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

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。)

【每日聖言分享】

聖母訪親（慶日）

索 3:14-18

羅 12:9-16

依 12:2-3, 4, 5-6

路 1:39-56

31.05.2016 【讓心中常充滿主而喜樂吧！】

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，且因你歡躍喜樂，有如在慶節之日。」

聖保祿宗徒致羅馬人書 12:9-16

弟兄們：愛情不可是虛偽的。你們當厭惡惡事，附和善事。論兄弟之愛，要彼此相親相愛；論尊敬，要彼此爭先；論關懷，不可疏忽；論心神，要熱切；對於主，要衷心事奉。論望德，要喜樂；在困苦中，要忍耐；在祈禱上，要恆心；對聖者的急需，要分擔；對客人，要款待。迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。應與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣。彼此要同心合意，不可心高妄想，卻要俯就卑微的人。

依撒意亞先知書 12:2-3, 4, 5-6

02. 看哪！天主是我的救援，我依靠他，決不畏懼；因為上主是我的力量，是我的歌頌，他確是我的救援。
03. 你們要愉快地從救援的泉源裏汲水。
04. 你們應稱頌上主，呼號他的名！將他的作為宣告於萬民，稱述他的名是崇高的。
05. 請歌頌上主，因為他行了顯赫的事，這事應該遍傳天下。
06. 熙雍的居民，你們應歡呼高唱，因為以色列的聖者在你們中間是偉大的。

聖路加福音 1:39-56

瑪利亞就在那幾日動身，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，胎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裏，這是我那裏得來的呢？看，你請安的聲音一入我耳，胎兒就在我腹中歡喜踴躍。那信了由上主傳於她的話必要完成的，是有福的。」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；因全能者在我身上行了大事，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 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：_____