



## 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】

出 16:1-5,9-15

詠 78:18-19,23-24,

25-26, 27-28

瑪 13:1-9

### 26.07.2017 【我要怎樣為自己及孩子創造良好的心田呢？】

「有的落在好地裏，就結了果實：有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。」  
(瑪 13:9)



聖若亞敬及聖亞納（聖母雙親）紀念

上溯至第二世紀的古老傳說，便稱若亞敬與亞納是聖母瑪利亞的雙親。聖亞納的敬禮，於第六世紀時，在東方教會中即已開始，而於第十世紀時，才在西方教會中流行；對聖若亞敬的敬禮，則是較後期的事。

### 默想：

小時候我很喜歡種紅/綠豆，種子看來沒有什麼分別。試過用不同的方法種，如放在泥、濕綿花或水中，又試過給或不給陽光，結論當然是在適當陽光下、泥土中和適當的水份才是最理想的生長環境。若果種子是好的，各方面配合得最好便生長得最好。

我這個種豆經驗，和耶穌在今天福音中所說的撒種經驗是吻合的。我們固然要選擇一塊好的心田來接受天主聖言，但我亦是為人父母，要為孩子創造理想條件，如適當的陽光（我以此代表教育），不可過猛（過份管促及催谷），也不可太暗（過份放任）；適當的水份（我以此代表愛），不可過多（溺愛），也不可過少；同時教導他開放心靈，並遠離不良的環境和朋友。

### 我的祈禱：

主，求祢給我智慧和耐心，為我及孩子們創造良好的心田，去迎接培養祢對我們的一切教導。

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<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】

出 16:1-5,9-15  
詠 78:18-19,23-24,  
25-26, 27-28  
瑪 13:1-9

### 26.07.2017 【我要怎樣為自己及孩子創造良好的心田呢？】

#### 出谷紀 16:1-5,9-15

以色列子民全會眾從厄林起程，來到厄林和西乃之間的欣曠野，時在離埃及後第二月第十五日。以色列子民全會眾在曠野裏都抱怨梅瑟和亞郎。以色列子民向他們說：「巴不得我們在埃及國坐在肉鍋旁，有食物吃飽的時候，死在上主的手中！你們領我們到這曠野裏來，是想叫這全會眾餓死啊！」上主向梅瑟說：「看，我要從天上給你們降下食物，百姓要每天出去收集當日所需要的，為試探他們是否遵行我的法律。但到第六天，他們準備帶回來的食物要比每天多一倍。」

梅瑟向亞郎說：「你向以色列子民全會眾說：你們應走到上主前，因為他聽見了你們的怨言。」亞郎正向以色列子民全會眾說話的時候，他們轉面朝向曠野，看見上主的榮耀顯現在雲彩中。那時上主向梅瑟說：「我聽見了以色列子民的怨言。你給他們說：黃昏的時候你們要有肉吃，早晨要有食物吃飽，這樣你們就知道，我是上主，你們的天主。」到了晚上，有鶴鶉飛來，遮蓋了營幕；到了早晨，營幕四周落了一層露水。露水升化之後，在曠野的地面上，留下稀薄的碎屑，稀薄得好像地上的霜。以色列子民一見，就彼此問說：「這是什麼？」原來他們不知道這是什麼。梅瑟告訴他們說：「這是上主賜給你們吃的食物。」

#### 聖詠 78:18-19,23-24,25-26,27-28 先民叛命的遺教

18. 他們在自己心內試探天主，要求滿足自己貪欲的食物；
19. 並且出言反抗天主說：天主豈能設宴於沙漠？
23. 上主卻仍命令雲彩降下，開啟了天上的門閘，
24. 給他們降下瑪納使他們有飯吃，此外給他們賞賜了天上的糧食。
25. 天使的食糧，世人可以享受，他又賜下食物，使他們飽足。
26. 他由高天激起了東風，以他的能力引出南風。
27. 他給他們降下鮮肉，多似微塵灰土，給他們降下飛禽，多似海岸沙數；
28. 降落在他們軍營的中央，在他們帳幕的左右四方。

#### 聖瑪竇福音 13:1-9

在那一天，耶穌從家裏出來，坐在海邊上，有許多群眾集合到他跟前，他只得上船坐下，群眾都站在岸上。他就用比喻給他們講論了許多事，說：「看，有個撒種的出去撒種；他撒種的時候，有的落在路旁，飛鳥來把它們吃了。有的落在石頭地裏，那裏沒有多少土壤，因為所有的土壤不深，即刻發了芽，但太陽一出來，就被曬焦；又因為沒有根，就枯乾了。有的落在荊棘中，荊棘長起來，便把它們窒息了。有的落在好地裏，就結了果實：有一百倍的，有六十倍的，有三十倍的。有耳的，聽吧！」

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<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：\_\_\_\_\_