



## 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】

依 26:7-9,12,16-19  
詠 102:13-14,15,  
16-18,19-21  
瑪 11:28-30

19.07.2018 【在困厄中尋求上主！】

「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。」(瑪 11: 28-29)



### 默想

今天的人都怕「勞苦」、「負重擔」，但我深信人必須經歷磨練，才能鍛鍊出意志和毅力。正如羅馬書所說：「磨難生忍耐，忍耐生老練，老練生望德，望德不叫人蒙羞」(5:3-5)，沒有苦難的歷練，難以鍛鍊出剛毅不屈，披荊斬棘的堅忍不拔精神；而往往就是在忍耐的過程中，產生望德，又或更好說，是望德在一切背後支撐着。

十五年前沙士在港爆發，奪去二百九十九條寶貴的生命，當中有些家庭超過一位成員受感染而死亡，不少更是家庭的經濟支柱。可想像受影響的家庭所遭遇的困難和傷痛有多深。

從沙士十五週年回顧，對一些劫後家庭成員的專訪中，讀到一位青年的奮鬥故事，令我很感動和欣賞他的堅毅精神。他的父親是當年沙士一役的死難者，又是家中的經濟支柱。那位青年當時只十五歲，在專訪中他披露父親罹難的打擊，令他和母親三年不懂得笑。他很喜歡彈奏二胡，為了要跟老師學二胡，他課餘得抽時間做搬運來賺外快。憑着他對二胡的熱誠和努力不懈，他終於成為胡琴家。他今天不但走出陰霾，事業有所成就，更對當年曾幫助他和家人的熱心人士心存感恩。

### 祈禱

上主！求祢幫助我們，懂得在困難之中尋求祢，在壓迫之中呼求祢，走到祢跟前，在祢內安息！

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

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】

依 26:7-9,12,16-19  
詠 102:13-14,15,  
16-18,19-21  
瑪 11:28-30

### 19.07.2018 【在困厄中尋求上主！】

#### 依撒意亞先知書 26:7-9,12,16-19

義人的道路是正直的，上主啊！你削平正直人的途徑。的確，上主！我們在你正義的路上期待你！你的名號，你的記念，是我們心靈的慾望。我們的心靈在夜間渴望你，我們的心神在清晨尋覓你，因為當你的決斷顯於大地時，世上的居民都要學習正義。上主！是你賜與了我們和平，因為凡我們所做的，都是你為我們成就的！上主！我們在困難之中尋求了你，我們在壓迫之中呼求了你，因為那是你對我們的懲罰。有如懷妊臨產的婦女，在苦痛中痙攣呻吟；同樣，上主！我們在你面前也是如此：我們也像懷妊痙攣；然而所產的竟是風，沒有給大地帶來救恩，世界的居民也未因此而得生。你的亡者將再生，他們的屍體將要起立；睡在塵埃中的人們都要甦醒歌詠，因為你的朝露是晶瑩的朝露，大地將拋出幽靈。

#### 聖詠 102:13-14,15,16-18,19-21 充軍者的哀禱

13. 上主，你永遠常在，你的名萬世常存。
14. 求你起來，願你寬赦熙雍，因憐憫她的時日已來臨，
15. 因你的眾僕愛惜她的石頭，他們也念念不忘她的廢墟。
16. 上主，萬民必敬畏你的聖名，普世列王必敬畏你的光榮，
17. 因為上主必定要重建熙雍，且要顯現於自己的光榮中。
18. 他必垂顧窮苦人的祈禱，且決不拒絕他們的哀號。
19. 應將此事寫出流傳給後世，叫新生的人民讚美上主，
20. 因上主由至高聖所俯視，由高天之上垂顧人間，
21. 為傾聽俘虜的哀嘆，為釋放待斃的囚犯。

#### 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](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

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_