



## 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。)

希 2:14-18  
詠 105:1-2,3-4,  
6-7,8-9  
谷 1:29-39

### 16.01.2019 【認清自己的感覺】

「耶穌治好了許多患各種病症的人。」(谷 1:34)



**默想：**在公司很多時常聽到同事說：「我真的累了，每天都要化解各種衝突，處理大小事情。每天都是同樣的瑣事，常常要一再重新安排，受夠了。」

有人能把生活和工作平衡，有幸可以享受工作。有些人卻很無奈，被工作困著及被煎熬，感到疲憊困倦，甚至出現疲勞候群症。

當我們為工作感到耗盡精力，感到疲倦時，可能要承認自己是否到了極限，還能否承載過重負擔？

疲憊是心靈的邀請，耶穌是我們的治療師，他知道如何接近他的病人，治療每個人身心靈的需要，驅走內心的恐懼和不安，重要的是學懂自己承認「我累了」。試試讓耶穌握住我們雙手，學習讓自己停一停，好讓自己與自己、與自己的內心泉源接觸。於是，我們不會被卡在工作中，而是變得更靈敏與動機繼續工作。

**我的反思和祈禱：**仁慈的上主，求祢在我們遇到困難的時候與我同在，給我們醫治及保守我們。

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](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【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。)

希	2:14-18
詠	105:1-2,3-4, 6-7,8-9
谷	1:29-39

### 16.01.2019 【認清自己的感覺】

#### 致希伯來人書 2:14-18

孩子既然都有同樣的血肉，耶穌照樣也取了一樣的血肉，為能藉著死亡，毀滅那握有死亡的權勢者——魔鬼，並解救那些因死亡的恐怖，一生當奴隸的人。其實都知道，他沒有援助天使，而援助了亞巴郎的後裔。因此，他應當在各方面相似弟兄們，好能在關於天主的事上，成為一個仁慈和忠信的大司祭，以補贖人民的罪惡。他既然親自經過試探受了苦，也必能扶助受試探的人。

#### 聖詠 105:1-2,3-4,6-7,8-9 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。
02. 請眾歌頌他，詠贊他，傳述他的奇工妙化。
03. 請你們以他的聖名為光榮，願尋求上主的人，樂滿心中！
04. 請眾尋求上主和他的德能，要時常不斷追求他的儀容。
06. 天主的僕人亞巴郎的後裔，上主揀選的雅各伯的兒子！
07. 他是上主，是我們的天主，他的統治遍及普世各處。
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。

#### 聖馬爾谷福音 1:29-39

那時候，耶穌出了會堂，就同雅各伯和若望來到了西滿和安德肋的家裏。那時，西滿的岳母正躺著發燒，有人就向耶穌提起她來，耶穌上前去，握住她的手，扶她起來，熱症遂即離開了她，她就侍候他們。

到了晚上，日落之後，人把所有患病的和附邪魔的，都帶到他跟前。閤城的人都聚在門前。耶穌治好了許多患各種病症的人，驅逐了許多魔鬼，並且不許魔鬼說話，因為魔鬼認識他。

清晨，天還很黑，耶穌就起身出去，到荒野的地方，在那裏祈禱。西滿和同他在一起的人都去追尋他，找到了他，就向他說：「眾人都找你呢！」耶穌對他們說：「讓我們到別處去，到鄰近的村鎮去吧！好叫我也在那裏宣講，因為我是為這事而來的。」他遂到加里肋亞各地，在他們的會堂裏宣講，並驅逐魔鬼。

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

<input type="checkbox"/> 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
<input type="checkbox"/> 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
<input type="checkbox"/> 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：\_\_\_\_\_