



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 65:17-21

詠 30:2,4,5-6,11-12,13

若 4:43-54

01.04.2019 【我要因上主而喜悅！】

「我要因耶路撒冷而喜悅，因我的百姓而歡欣，其中再聽不到哭泣和哀號的聲音。」
(依 65:19)



默想：

天主在不同的人心中，常常有不同的印象。這印象很多時會因為比較聽得多，例如老師、慕道班導師、神父、修女等。但除這些外，我覺得個人多直接聆聽上主的話（閱讀聖經），並以此默想及祈禱，回想一下祂在自己身上所行的事，和主建立更親密的個人關係，可更深及更全面的體驗到上主的面容。我們知道在舊約時代以色列人經常背叛上主

而受到懲罰，可能對祂公正的形像有點恐懼。但試重覆感受一下今天的讀經，上主卻要因這些百姓而歡欣喜悅，更不要從他們聽到哭泣和哀號的聲音。今天福音中耶穌雖然教訓那王臣等人信心不足，但又把他的兒子治好。

這刻我因上主的話而感到喜悅，我感受到祂溫柔慈善的一面，你呢？

我的祈禱：溫良的上主，感謝祢藉著聖言與我談話，向我啟示祢的面容。請引導我更好地明白和跟隨祢。

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】

依 65:17-21

詠 30:2,4,5-6,11-12,13

若 4:43-54

01.04.2019 【我要因上主而喜悅！】

依撒意亞先知書 65:17-21

上主這樣說：看，我要創造新天新地，先前的不再被記憶，不再被關心。人們都要因我所造的而永遠喜悅快樂；因為，看，我要造一座令人喜悅的耶路撒冷，一個令人歡樂的百姓。我要因耶路撒冷而喜悅，因我的百姓而歡欣，其中再聽不到哭泣和哀號的聲音。那裏再沒有夭折的嬰兒和不滿壽數的老人；百歲死去的人算是青年，凡活不到百歲的人算是被詛咒的。他們要建築房舍，自居其中；種植葡萄，自食其果。

聖詠 30:2,4,5-6,11-12,13 病後感恩歌

02. 上主，我稱揚你，因為你救拔了我，你也沒有使我的仇敵向我自誇。
04. 主，你由陰府中把我救出，又使我安全復生，免降幽谷。
05. 上主的聖民，請向上主歌頌，稱謝他的聖名。
06. 因為他的忿怒，瞬息消散；他的恩愛卻要終生綿延。晚間雖令人哭涕，清晨卻使人歡喜。
11. 上主，請俯聽我，憐憫我；上主，求你前來助佑我。
12. 你把我的哀痛，給我變成了舞蹈，
13. 上主，我的天主，我要永遠稱謝你！

聖若望福音 4:43-54

那時候，耶穌離開撒瑪黎雅，往加里肋亞去了。耶穌曾親自作證說：「先知在自己的家鄉決受不到尊榮。」他一來到加肋里亞，加肋里亞人便接待了他，因為他們也曾上了耶路撒冷去過節，並親眼看見了他在慶節中所行的一切。

耶穌又來到加里肋亞加納，即他變水為酒的地方。那裏有一位王臣，他的兒子在葛法翁患病。這人一聽說耶穌從猶太到加里肋亞來了，就到他那裏去，懇求他下來醫治他的兒子，因為他快要死了。耶穌對他說：「除非你們看到神蹟和奇事，你們總是不信。」那王臣向他說：「主，在我的小孩未死以前，請你下來吧！」耶穌回答說：「去吧！你的兒子活了。」那人信了耶穌向他說的話，便走了，他正下去的時候，僕人們迎上他來，說他的孩子活了。他問他們孩子病勢好轉的時刻，他們給他說：「昨天第七時辰，熱就退了。」父親就知道正是耶穌向他說：「你的兒子活了」的那個時辰；他和他的全家便都信了。這是耶穌從猶太回到加里肋亞後，所行的第二個神蹟。

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：_____