



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 14:21-15: 1

出 15:8-9, 10, 12, 17

瑪 12:46-50

23.07.2019 【上主為我們伸出了祂的手】

「不拘誰遵行我在天之父的旨，他就是我的兄弟、姊妹和母親。」 (瑪 12:50)



默想：

伸出手，可以是幫助有需要的人，也可以是指責別人。細看和默想今天彌撒所有經文，我看到一個共通點：伸出手。伸出手的，有的是上主，也有的是人。

讀經一中：

1) 梅瑟向海伸手，上主就用極強的東風，一夜之間把海水刮退。

2) 上主對梅瑟說：「向海伸出你的手，使水回流到埃及人，他們的戰車和騎兵身上。」到了天亮，梅瑟向海伸手 回流的水淹沒了法郎的戰車、騎兵和跟著以色列子民來到海中的法郎軍隊，一個人也沒有留下。

答唱詠其中一句是：你伸出右手，大地就吞了他們。(出 15:12)

福音中：耶穌伸出他的手，指著自己的門徒說：「看！我的母親，我的兄弟！不拘誰遵行我在天之父的旨，他就是我的兄弟、姊妹和母親。」

上主伸出手，總是善意的，是援助或指導我們應該怎樣做人做事。人伸出手也應該是承行天主的旨意，幫助身邊的人，愈顯主榮。

祈禱：

上主，求祢伸出祢的手，向我指示祢的方向，給我能力克服種種跟隨祢所遇到的障礙和困難。阿孟。

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】

出 14:21-15: 1

出 15:8-9, 10, 12, 17

瑪 12:46-50

23.07.2019 【上主為我們伸出了祂的手】

出谷紀 14:21-15:1

梅瑟向海伸手，上主就用極強的東風，一夜之間把海水颳退，使海底成為乾地。水分開以後，以色列子民便在海中乾地上走過，水在他們左右好像牆壁。

隨後埃及人也趕來，法郎所有的馬、戰車和騎兵，都跟著他們來到海中。到了晨時末更，上主在火柱和雲柱上，窺探埃及軍隊，使埃及的軍隊混亂；又使他們的車輪脫落，難以行走，以致埃及人說：「我們由以色列人前逃走吧！因為上主替他們作戰，攻擊埃及人。」上主對梅瑟說：「向海伸出你的手，使水回流到埃及人、他們的戰車和騎兵身上。」到了天亮，梅瑟向海伸手，海水流回原處；埃及人迎著水逃跑的時候，上主將他們投入海中。回流的水淹沒了法郎的戰車、騎兵和跟著以色列子民來到海中的法郎軍隊，一個人也沒有留下。但是以色列子民在海中乾地上走過去，水在他們左右好像牆壁。這樣上主在那一天從埃及人手中拯救了以色列人。以色列人看見了埃及人的屍首浮在海邊上。以色列人見上主向埃及人顯示的大能，百姓都敬畏上主，信了上主和他的僕人梅瑟。那時梅瑟和以色列子民唱了這篇詩歌，歌頌上主說：我要歌頌上主，因他獲得全勝，將馬和騎士投於海中。

出谷紀 15:8-9,10,12,17 凱旋歌

08. 你鼻孔一噴氣，大水聚集，浪濤直立如堤，深淵凝固於海心。
09. 仇人說：「我要追擊擒獲，分得獵物，才心滿意足；我要拔刀出鞘，親手斬滅。」
10. 但你一嘯氣，海將他們覆沒，像鉛沉入深淵。
12. 你伸出右手，大地就吞了他們；
17. 上主，你引領他們，吾主，在你為物業的山上，在你為自己準備的住所，在你親手建立的聖所，培植了他們。

聖瑪竇福音 12:46-50

耶穌還同群眾說話的時候，看，他的母親和他的兄弟站在外邊，想要同他說話。有人告訴他說：「看！你的母親同你的兄弟，站在外邊，想要同你說話。」他卻回答那告訴他的人說：「誰是我的母親？誰是我的兄弟？」遂伸出他的手，指著自己的門徒說：「看！我的母親，我的兄弟！不拘誰遵行我在天之父的意旨，他就是我的兄弟、姊妹和母親。」

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：_____