



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】

撒 1:1-8

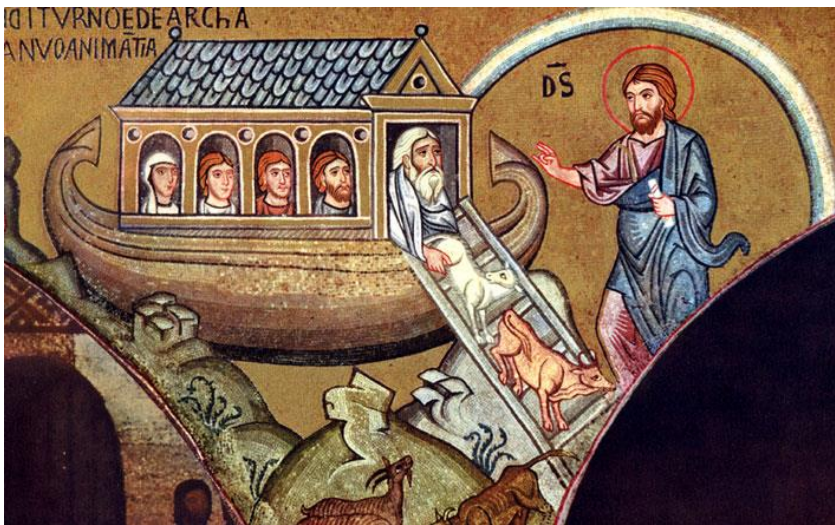
詠 116:12-13,14-17,

18-19

谷 1:14-20

13.01.2020 【改變自己】

「你們悔改，信從福音罷！」(谷 1:15)



默想：常年期第一周的第一個星期一，我們讀到耶穌在馬爾谷福音講的第一句話：「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音罷！」(谷 1:15) 耶穌為我們啟示了進天國的道路，他就是福音。要信從福音，先要悔改。悔改是一種改變，是徹底的革新自己，是整個人的改變。

改變自己是很不容易的事。今天的舊約讀經是撒慕爾先知父母的故事。撒慕爾的母親亞納因不孕和受丈夫另娶的妾所譏笑而鬱鬱不樂。丈夫厄耳卡納卻自覺已對妻子十分好，還以此安慰妻子。如果厄耳卡納改變一下，把注意力由自己轉向亞納，聆聽和了解妻子的處境，或許他對家庭的處理會有所不同(幸好還有天主聆聽亞納，明天我們會讀到)。

一些作得主的人——家庭中的家長、工作中的老板、社會中的領袖——有時會認為自己所想所做的，為別人很有益處，可是卻得不到想像中的效果，執著於自我，甚至會適得其反。當年保祿宗徒皈依之前，也有這種想法。與基督相遇後，保祿整個人的生活方向和價值觀完全改變過來。能夠放下既有，包括自己，才有空間接受福音。當耶穌召叫門徒時，門徒的回應就是放下一切跟隨耶穌。

我的祈禱：主，請堅固我的信德，讓我懂得放下舊我，改變自己，去跟隨祢。

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】

撒 1:1-8

詠 116:12-13,14-17,

18-19

谷 1:14-20

13.01.2020 【改變自己】

撒慕爾紀上 1:1-8

從前在辣瑪有個厄弗辣因山地的族弗人，名叫厄耳卡納，是耶洛罕的兒子，耶洛罕是厄里胡的兒子，厄里胡是托胡的兒子，托胡是厄弗辣因人族弗的兒子。他有兩個妻子：一個名叫亞納，一個名叫培尼納；培尼納有孩子，亞納卻沒有。這人每年從本城上史羅去朝拜祭獻萬軍的上主。那裏有厄里的兩個兒子曷弗尼和丕乃哈斯做上主的司祭。

有一天，厄耳卡納獻祭後，就把祭品給了自己的妻子培尼納和她的兒女好幾份，只給了亞納一份；他雖喜愛亞納，無奈上主封閉了她的子宮；就因上主封閉了亞納的子宮，她的情敵便羞辱刺激她，使她憤怒。年年都是這樣：每次她上上主的聖殿時，總是這樣刺激亞納。亞納傷心痛哭，不肯吃飯。她的丈夫厄耳卡納對她說：「亞納，你為什麼哭，不肯用飯？為什麼傷心？難道我對你不比十個兒子還好嗎？」

聖詠 116:12-13,14-17,18-19 還願的感恩歌

12. 我應該要怎樣報謝上主，謝他賜給我的一切恩佑？
13. 我要舉起救恩的杯爵，我要呼籲上主的名號。
14. 我要在眾百姓面前，向上主還我的誓願！
15. 上主的聖者們的去世，在上主眼中十分珍貴。
16. 我的上主！我是你的僕役，你僕役是你婢女的兒子；你將我的鎖煉給我開釋，
17. 我要獻給你讚美之祭，我要呼號上主的名字。
18. 我要在眾百姓面前，向上主還我的誓願，
19. 要在上主聖殿的庭院，耶路撒冷！即在你中間。

聖馬爾谷福音 1:14-20

若翰被監禁後，耶穌來到加里肋亞，宣講天主的福音，說：「時期已滿，天主的國臨近了，你們悔改，信從福音吧！」

當耶穌沿著加里肋亞海行走時，看見西滿和西滿的兄弟安德肋，在海裏撒網，他們原是漁夫。耶穌向他們說：「來跟隨我！我要使你們成為漁人的漁夫。」他們便立刻拋下網，跟隨了他。耶穌向前行了不遠，看見載伯德的兒子雅各伯和他的弟弟若望，正在船上修網。耶穌遂立即召叫他們；他們就把自己的父親載伯德和傭工們留在船上，跟隨他去了。

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：_____