



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】

雅 2:8-14/索 3:14-18
詠 33:2-3,11-12,20-21
路 1:39-45

21.12.2020 【與主同行】

「我主的母親駕臨，這是我從那裡得來的福份？」(路 1:43)



默想：耶穌基督已降生成人，天主與人同在，與祂創造的宇宙萬物連結。在感恩聖祭，耶穌親臨於餅酒中，我們能領受基督的體血，與主結合，這是天父恩賜我們的禮物和福份！

天父通過耶穌基督召喚我們跟隨祂，耶穌並沒有應許我們從此便一帆風順，但卻恩許要永遠與我們同在同行，以慈愛恩寵眷顧我們繼續成長發展(瑪 28:20，詠 23)。

主耶穌渴望與我們建立更緊密的關係，使我們能深入認識和回應天父的召喚；讓我們常常保持內心的覺察，在感到軟弱、痛苦、恐懼及無助時，透過意識省察祈禱，嘗試調整自己，靜下來，意識到永生美善的天主臨在，深深地與天主連結，接觸自己的感受、心靈、身體的感覺，把一切交托給天主，讓內心充滿祂的慈悲大愛，好能容納盛載這不適的情緒和感覺，由天主按祂的時間和方式去寬恕、醫治、轉化，使我們在所有景遇中都能充滿主耶穌復活的能力和恩寵、平安、充滿希望和愛的力量。

我的祈禱：天父，感謝祢賞賜我們救恩，祈求聖神助佑我們全心信靠祢的愛與恩典，使我們的心靈能成為祢喜愛的居所。

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】

雅 2:8-14/索 3:14-18
詠 33:2-3,11-12,20-21
路 1:39-45

21.12.2020 【與主同行】

雅歌 2:8-14

聽，這是我愛人的聲音；看，他來了：他跳過山崗，躍過丘陵。我的愛人彷彿羚羊，宛如幼鹿；你看，他已站在我們的牆後，由窗外向裡凝視，由窗櫺往內窺望。我的愛人招呼我說：「起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！看，嚴冬已過，時雨止息，且已過去；田間的花卉已露，歌唱的時期已近。在我們的地方已聽到斑鳩聲；無花果樹已發出初果，葡萄樹已開花放香；起來，我的愛卿！快來，我的佳麗！我那在岩石縫中，在懸崖隱處的鴿子！請讓我看到你的面貌，聽見你的聲音，因為你的聲音柔和可愛，你的面貌美麗動人。」

索福尼亞先知書 3:14-18

熙雍女子，你應歡樂！以色列，你應歡呼！耶路撒冷女子，你應全心高興喜樂！上主已撤消了對你的定案，掃除了你的仇敵；以色列的君王——上主、在你中間，你再不會遇見災禍！在那一天，人必對耶路撒冷說：「熙雍，你不用害怕，不要雙手低垂！上主你的天主在你中間，他是一位施救的勇士，他必為你喜不自勝，對你重溫他的愛情，且因你歡躍喜樂，有如在慶節之日。」

聖詠 33:2-3,11-12,20-21 讚頌大能的天主

- 02. 你們該彈琴，稱謝上主，彈奏十弦琴，讚頌上主。
- 03. 你們應向他高唱新歌，在歡呼聲中奏琴吟哦。
- 11. 上主的計劃卻永恆不變，他心中的謀略萬世常傳。
- 12. 尊上主為自己天主的民族，真是有福！上主選為自己產業的百姓，真是有福！
- 20. 我們的靈魂仰望著上主，他是我們的保障和扶助；
- 21. 我們的心靈要因他而喜樂歡暢，在他的聖名內寄託我們的希望。

聖路加福音 1:39-45

瑪利亞就在那幾日起身，急速往山區去，到了猶大的一座城。她進了匝加利亞的家，就給依撒伯爾請安。依撒伯爾一聽到瑪利亞請安，胎兒就在她的腹中歡躍。依撒伯爾遂充滿了聖神，大聲呼喊說：「在女人中你是蒙祝福的，你的胎兒也是蒙祝福的。我主的母親駕臨我這裡，這是我那裡得來的呢？看，你請安的聲音一入我耳，胎兒就在我腹中歡喜踴躍。那信了由上傳於她的話必要完成的，是有福的。」

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 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：_____