



## 【每日聖言分享】

讀聖書、做默想是我們的精神食糧

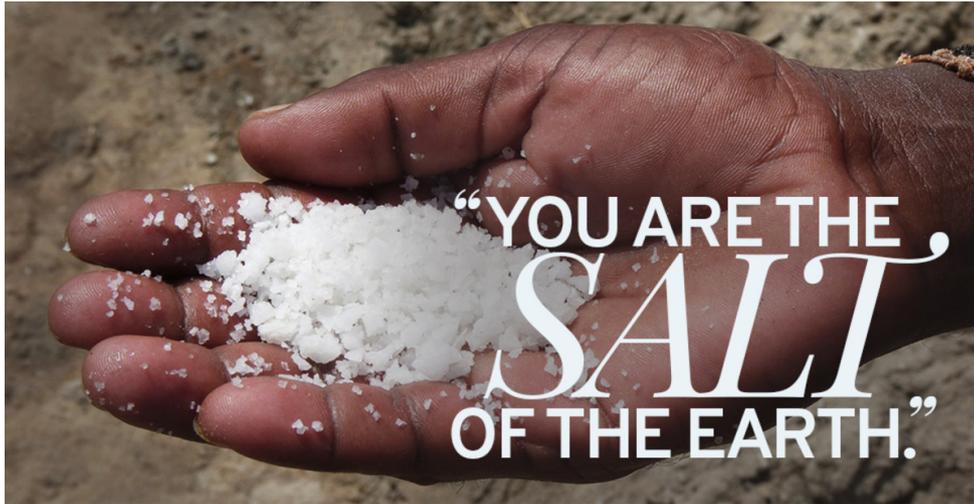
聖母進教者之佑善會提供以下的默想和祈禱素材，鼓勵基督徒及善心人士每天用 15 分鐘靜下來，閱讀和默想主的話，並付諸實行。(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



### 2022.06.07 【普通而又獨特】

你們是地上的鹽.....。(瑪 5:13)

列上 17:7-16  
詠 4:2-3, 4-5, 7-8  
瑪 5:13-16



#### 默想：

鹽是一種很普通卻又獨特的礦物。一小撮的鹽，可以使食物變得更可口，但過多則使食物難以下嚥。在某些情況下，它可幫助滅火，但對燃燒的油類，它會起助燃作用。工業用鹽也可以溶雪，是北方下雪的地區常用作幫助溶雪的化學劑。鹽也是我們身體不可或

缺的化學成分之一；醫學家發現，人身體缺鹽會使人精神萎靡、夜間肌肉容易抽筋、會出現一系列的精神健康問題，更會提高癌症的病發率和死亡率。

到底要我們怎樣做人，才能實踐耶穌要「我們是鹽」的訓誨？從以上鹽特性的描述，我領悟到我們都是一個普通的人，就像鹽一樣普通，但只要我們願意以每個人的特點，盡力獻出自己微小的力量，就能為這世界作出不一樣的改變：使世界變得更好(食物更美味可口)、打破冷漠 (溶雪)、減少衝突 (滅火)、溫暖人心 (助燃)。

上主日有一位堂區的禮儀服務員遇到一位教友，他在彌撒開始才匆忙到場，進入聖堂探測體溫時只是對著探測儀揮一揮手，未有探測到溫度便入座。她不去判斷這人是否無禮和探究有此表現的原因，也不用以防疫政策等法律條文去迫使他再出來探測體溫。為滿全防疫要求，她用手提的溫度探測儀到他的座位，禮貌地解釋剛才探測不到結果，請他用手提探測儀再接受多一次檢測。這種願意多走一步，避免衝突的行為，就是一種有著「鹽」的精神的行為。

**我的祈禱：**美善寬仁的上主，感謝祢鼓勵我們要用「鹽」的精神去待人處事。求祢使我放下我的驕矜自恃，認真地為構建在地若天之國盡心盡力。

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想。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_



## 【每日聖言分享】

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。)



### 列王紀上 17:7-16

(缸裏的麵，沒有用完，正如上主藉厄里亞所說的話。)

那時候，厄里亞隱居的地方沒有落雨，小河也乾涸了。有上主的話傳於厄里亞說：「你起身往漆冬匝爾法特去，住在那裏；我已吩咐那裏的一個寡婦供養你。」他就起身往匝爾法特去了，來到城門時，看見一個寡婦在那裏拾木柴。厄里亞喚她說：「請你用器皿取點水來給我喝！」她正要去取水的時候，厄里亞又叫住她說：「請你也順便給我拿點餅來！」那寡婦說：「我指著永生上主你的天主起誓：我沒有餅，缸裏只有一把麵，罐裏還有一點油。你看，我正要去拾兩根木柴，回去為我和我的兒子做點東西，吃了等死。」厄里亞對她說：「你不用害怕，儘管照你所說的去做；只是先為我做一個小餅，給我拿來！然後，再為你和你的兒子做，因為上主以色列的天主這樣說：直到上主使雨落在這地上的那一天，缸裏的麵，決不會用完；罐裏的油，也決不會缺少。」那個寡婦就照厄里亞的話去做了；她和厄里亞並她的孩子吃了許多日子；缸裏的麵，果然沒有用完，罐裏的油，也沒有減少，正如上主藉厄里亞所說的話。——上主的話。

### 聖詠 4:2-3,4-5,7-8

2-3. 我公義的天主！我一呼求你，你就應允了我；我在困苦中，你曾舒暢了我。求你憐憫我，求你俯聽我禱。顯貴的人們，你們的心要硬到幾時？你們愛慕虛幻？追求虛偽究竟何為？

4-5. 你們當知：上主特愛對他虔敬的人，當我呼求上主的時候，他一定俯允。你們應戰慄，不可一再作惡，在床上檢討，且要捫心思過。

7-8. 有許多人說：「誰能使我們幸福亨通？」上主，望你向我們顯示你光輝的儀容。你賜給我心中的歡躍，遠勝過麥和酒的豐饒。

### 聖瑪竇福音 5:13-16

(你們是世界的光。)

那時候，耶穌向他的門徒說：「你們是地上的鹽，鹽若失了味，可用甚麼使它再鹹呢？它再毫無用途，只好拋在外邊，任人踐踏罷了。你們是世界的光；建在山上的城是不能隱藏的。人點燈，並不是放在斗底下，而是放在燈台上，照耀屋中所有的人。照樣，你們的光也當在人前照耀，好使他們看見你們的善行，光榮你們在天之父。」——上主的話。

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想。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_