



【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。)



聖若望鮑思高司鐸 (紀念)

聖人於公元 1815 年，在意大利都靈附近出生；童年生活非常清苦；晉鐸後，致力於教育青年工作，並創立修會（鮑思高慈幼會），以教育青年技能，善度信友生活為宗旨。聖人提倡「預防教育法」，以陪伴青少年在理智、宗教、仁愛方面均衡發展。聖人安逝於 1888 年。

希 12:1-4

詠 22:26-27,28,30,30-32

谷 5:21-43

2023.01.31 【改變生命】

「塔里塔，古木！意思是：「女孩子，我命你起來！」(谷 5:41)



默想：

患血漏的婦人病了十二年；死了的女孩子十二歲。福音把兩個人用十二年串連起來。的確，沒有耶穌的出現，病婦繼續生不如死，小女孩更是失去生命。遇到了耶穌，她們的生命不再一樣了。

主耶穌其實在這二千多年間，不斷的出現在我們面前，改變我們的生命。今天教會紀念的聖若望鮑思高，在他的書信集寫道：「猶如真正的慈父，要對孩子們的現在表示仁慈，對未來表示

希望，專心致志於真正地糾正他們的錯誤。」(《每日誦禱》1月31日聖若望鮑斯高書信集) 聖人一生為教育青少年而工作，協助青少年反省生活，讓他們與基督相遇。回想自己當年領洗後，漸漸疏離信仰，後來有機會與一班以基督為中心的朋友一起工作，深受他們影響，重拾對信仰的追求。在這些朋友中我看到了耶穌。

我們既然白白的得到主耶穌的恩寵，能不能在生活中，花多些時間和精力幫助別人遇見耶穌，讓他們的生命改變呢？

我的祈禱：

主耶穌，感恩能遇到你。我願作你的僕人，為你效力，好讓更多人與你相遇。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

網址：<https://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：_____



【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。)



希伯來人書 12:1-4

(我們要以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程。)

我們既有如此眾多如雲的證人，圍繞著我們，就該卸下各種累贅和糾纏人的罪過，以堅忍的心，跑那擺在我們面前的賽程，雙日常注視著信德的創始者和完成者耶穌：他為那擺在他面前的歡樂，輕視了凌辱，忍受了十字架，而今坐在天主寶座的右邊。你們要常想，他所以忍受罪人對他這樣的叛逆，是怕你們灰心喪志。你們與罪惡爭鬥，還沒有抵抗到流血的地步。——上主的話。

聖詠 22:26-27,28,30,30-32

【答】：上主，尋求你的人都讚頌你。

在敬畏上主的人面前，我要向上主還願。貧困的人，必將飽餐；尋求上主的人，必讚頌上主；願他們的心靈永存不朽！【答】

整個大地將醒覺，而歸順上主；天下萬民，將在上主前屈膝叩首。凡安眠於黃泉的人，都應朝拜他；凡返回於灰土的人，都要叩拜他。【答】

我的靈魂只為他而存在和生活。我的後裔將要事奉上主，向未來的世代傳述我主，向後代傳揚他的正義，說：「這全是上主的所作所為！」【答】

聖馬爾谷福音 5:21-43

(女孩子我命你起來！)

耶穌乘船渡回對岸，有大夥群眾聚集在他周圍；他遂留在海濱。那時，來了一個會堂長，名叫雅依洛，一見耶穌，就跪伏在他腳前，懇切求他說：「我的小女兒快要死了，請你來，給她覆手，叫她得救回生。」耶穌就同他去了。有一大群人跟隨著他，擁擠著他。那時，有一個婦人，患血漏已有十二年。她在許多醫生手裏，受了許多痛苦，花盡了自己所有的一切，不但沒有見效，反而病勢更加重了。她聽了有關耶穌的傳說，便來到人群中，從後邊摸了耶穌的衣裳，因為她心裏想：「我只要一摸他的衣裳，必然會好的。」她的血源立刻涸竭了，並且覺得身上的疾病也好了。耶穌立時覺得有一種能力從自己身上出去，就在人群中回過頭來說：「誰摸了我的衣裳？」他的門徒向他說：「你看！群眾四面擁擠著你，你還問：誰摸了我？」耶穌四周觀望，要看作這事的婦人。那婦人明知在自己身上所成的事，就戰戰兢兢地前來，跪伏在耶穌前，把實情完全告訴了他。耶穌便向她說：「女兒，你的信德救了你，平安去吧！你的疾病必得痊愈。」他還說話的時候，有人從會堂長家裏來，說：「你的女兒死了，你還來煩勞師傅做什麼？」耶穌聽見所說的話，就給會堂長說：「不要怕，只管信。」除伯多祿、雅各伯和雅各伯的弟弟若望外，他沒有讓任何人跟他去。他們到了會堂長的家裏，耶穌看見群眾非常喧噪：有的哭泣，有的哀號，便進去，給他們說：「你們為什麼喧噪哭泣呢？小女孩並沒有死，只是睡著了！」他們都譏笑他。他卻把眾人趕出去，帶著小女孩的父親和母親，及同他在一起的人，進了小女孩所在的地方。他拿起小女孩的手，對她說：「塔里塔，古木！」意思是：「女孩子，我命你起來！」那女孩子就立刻起來行走，原來她已十二歲了；他們都驚訝得目瞪口呆。耶穌卻嚴厲命令他們，不要叫任何人知道這事；又吩咐給女孩子吃的。——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：<https://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：_____