



【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。)



2023.04.12 【重新站起來】

因納匝肋人耶穌基督的名字，你起來行走罷！(宗 3:6)

宗 3:1-10

詠 105:1-2,3-4,6-7,8-9

路 24:13-35



默想：

社會事件和新冠疫情，令香港受到重創，我們每一個人都可能受到大大小小的衝擊。經濟狀況可能轉差，家庭被撕裂，甚至對前景感到絕望。根據理工大學的調查報告，香港家庭在社會事件及新冠疫情的影響下，出現的負面心理健康狀況，包括感到較大壓力、焦慮、抑鬱及絕望感，而生活滿意度也減低。此外，家庭關係變差，彼此衝突加劇，也令人憂慮。研究結果顯示，11-18% 之受訪父母及子女面對疫情產生心理創傷徵狀；13-16% 之受訪父母及 20 - 25% 之受訪子女就社會事件產生心理創傷徵狀；約 40% 父母面對沉重的財政壓力；約 25% 父親、28% 母親及 30% 子女表示有很多家庭磨擦。

當我們因為社會現況而萎靡不振，舉步維艱的時候，伯多祿在今天的讀經對我們說：「因納匝肋人耶穌基督的名字，你起來行走罷！」

教宗方濟各在《生活的基督》勉勵我們，當我們因悲傷、怨恨、恐懼、疑慮或失敗而感到沮喪時，基督總是陪伴在我們身旁，重新賜給我們力量和希望。祂的柔情從未叫人失望，而且總能讓我們重獲喜樂。祂也總能使我們抬起頭來，重新振作。因為，上主的愛超過我們所有的矛盾、我們所有的軟弱、我們所有的狹隘。祂正是要藉著我們的矛盾、軟弱和狹隘，淨化我們，讓我們更肖似基督。真正的跌倒、能夠毀掉人生的跌倒就是繼續倒臥地上，不願接受天主的扶助。

我的祈禱：

主，祢賜給我們的，並非怯懦之神，而是大能、愛德和慎重之神。求祢光照我們，把祢的恩賜，再熾燃起來吧！(參弟後 1:6-7)

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。)



宗徒大事錄 3:1-10

(我把我所有的給你：因納匝肋人耶穌基督的名字，你起來行走吧！)
有一次，伯多祿和若望在祈禱的時辰，即第九時辰，上聖殿去。有一個人從母胎中就癱了；每天有人抬他來，放在名叫麗門的殿門前，好向進聖殿的人求施捨。他看見伯多祿和若望要進聖殿，便求他們給一點施捨。伯多祿和若望定睛看著他說：「你看我們！」他就注目看他們，希望得點什麼。伯多祿卻說：「銀子和金子，我沒有；但把我所有的給你；因納匝肋人耶穌基督的名字，你【起來】行走吧！」於是握住他的右手，拉他起來；他的腳和踝骨就立即強壯了。他跳起來，能站立行走；遂同他們進入聖殿，隨走隨跳，讚美天主。眾百姓也都看見他行走讚美天主。他們一認出他就是那坐在聖殿麗門前求施捨的人，就對他所遇到的事，滿懷驚訝詫異。——上主的話。

聖詠 105:1-2,3-4,6-7,8-9

【答】：願尋求上主的人，樂滿心中！
請眾感謝上主，呼號他的聖名，請眾在萬民中，宣揚他的功行。請眾歌頌他，詠讚他，傳述他的奇工妙化。【答】
請你們以他的聖名為光榮，願尋求上主的人，樂滿心中！請眾尋求上主和他的德能，要時常不斷追求他的儀容。【答】
天主的僕人亞巴郎的後裔，上主揀選的雅各伯的兒子！他是上主，是我們的天主，他的統治遍及普世各處。【答】
他永遠懷念著自己的盟約，直到萬代不忘自己的許諾；就是向亞巴郎所立的盟約，向依撒格所起的誓諾。【答】

聖路加福音 24:13-35

(在擘開餅時，宗徒認出了耶穌。)
就在那一天，門徒中有兩個人往一個村莊去，村名厄瑪烏，離耶路撒冷約六十「斯塔狄」。他們彼此談論所發生的一切事。正談話討論的時候，耶穌親自走近他們，與他們同行。他們的眼睛卻被阻止住了，以致認不出他來，耶穌對他們說：「你們走路，彼此談論的是些什麼事？」他們就站住，面帶愁容。一個名叫克羅帕的，回答他說：「獨有你在耶路撒冷作客，不知道在那裏這幾天所發生的事嗎？」耶穌問他們說：「什麼事？」他們回答說：「就是有關納匝肋人耶穌的事。他本是一位先知，在天主及眾百姓前，行事說話都有權力。我們的司祭長及首領竟解送了他，判了他死罪，釘他在十字架上。我們原指望他就是那要拯救以色列的。可是——此外還有：這事發生到今天，已是第三天了。我們中有幾個婦女驚嚇了我們；她們清早到了墳墓那裏，沒有看見他的遺體，回來說她們見了天使顯現，天使說他復活了。我們中也有幾個到過墳墓那裏，所遇見的事，如同婦女們所說的一樣，但是沒有看見他。」耶穌於是對他們說：「唉！無知的人哪！為信先知們所說的一切話，你們的心竟是這般遲鈍！默西亞不是必須受這些苦難，才進入他的光榮嗎？」他於是從梅瑟及眾先知開始，把全部經書論及他的話，都給他們解釋了。當他們臨近了他們要去的村莊時，耶穌裝作還要前行。他們強留他說：「請同我們一起住下吧！因為快到晚上，天已垂暮了。」耶穌就進去，同他們住下。當耶穌與他們坐下吃飯的時候，就拿起餅來，祝福了，擘開，遞給他們。他們的眼睛開了，這才認出耶穌來；但他卻由他們眼前隱沒了。他們就彼此說：「當他在路上與我們談話，給我們講解聖經的時候，我們的心不是火熱的嗎？」他們遂即動身，返回耶路撒冷，遇見那十一門徒，及同他們一起的人，正聚在一起，彼此談論說：「主真復活了，並顯現給西滿了！」二人就把在路上的事，及在分餅時，他們怎樣認出了耶穌，述說了一遍。——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：_____