



【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。)



2024.03.27 【言語治療】

我主上主賜給了我一個受教的口舌，叫我會用言語援助疲倦的人。(依 50:4)

依 50:4-9

詠 69:8-10,21-22,31,33-34

瑪 26:14-25



默想：

今天的讀經是舊約依撒意亞先知書，讓我們看到天主賜給了先知的德能，而先知又如何運用這些德能去對待天主及周遭的人。

上主賜給了先知一個受教的口舌，於是先知能夠用言語去援助疲倦的人。我有一位好朋友，她雖然不是教友，卻有非常好的品德，性格樂觀，樂於助人，又常懷感恩之心，每次當我遇到任何不開心的事情，受到打擊，我都很喜歡找她傾訴，因為她會細心聆聽，然後開解我、安慰我，連負面的事情她也可轉化為正面的看法，每每令本來愁眉深鎖找她傾訴的我，結果被她逗得樂不可支，心情舒暢不少。所以，我們如能運用天主賜給我們的口舌去安慰他人，正如耶穌的教導，「憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫」(瑪 5:7)。

同時，當我們保持積極樂觀及正面的態度去安慰他人時，也就避免了搬弄是非、加鹽加醋的情況，壞處不會被放大。幫助對方將負面情緒減低，這樣也能形成和諧的關係，「締造和平的人是有福的，因為他們要稱為天主的子女」(瑪 5:9)。

我的祈禱：

天主，願祢能給予我能力，以言以行去安慰及幫助那些有需要的人。亞孟。

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>

電郵：bonfire@maryhcs.org

電話：2838 0780

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。)



依撒意亞先知書 50:4-9

(對於污辱，我沒有遮掩我的面。)

我主上主賜給了我一個受教的口舌，叫我會用言語援助疲倦的人。他每天清晨喚醒我，喚醒我的耳朵，叫我如同學子一樣靜聽。我主上主開啟了我的耳朵，我並沒有違抗，也沒有退避。我將我的背轉給打擊我的人，把我的腮轉給扯我鬍鬚的人；對於侮辱和唾污，我沒有遮掩我的面。因為我主上主協助我，因此我不以為羞恥；所以我板著臉，像一塊燧石，因我知道我不會受恥辱。那給我伸冤者已來近了。誰要和我爭辯，讓我們一齊站起來吧！誰是我的對頭，叫他到我這裏來吧！請看！有我主上主扶助我，誰還能定我的罪呢？——上主的話。

聖詠 69:8-10,21-22,31,33-34

【答】：天主，求你按你豐富的慈愛垂允我。我只有求救於你。

領：天主，我為了你已飽受欺凌，羞愧已經籠罩了我的面容。連我的兄弟們都以我為外賓，我母親的兒子都拿我當客人。我對你殿宇所懷的熱忱把我耗盡，那侮辱你者的辱罵落於我身。【答】

領：侮辱破碎了我心，使我憂傷難過；我期望有人同情，卻未尋到一個，我渴盼有人安慰，也未找到一個。他們在我的食物中，攪上了苦膽，我口渴時，竟遞來酸醋要我下嚥。【答】

領：我要用詩歌讚美天主的名號，並要用感恩的心給天主增耀：卑微的人們，你們要觀看，並要喜慶，尋求天主的人，你們的心必要興奮，因為，對貧苦的人，上主常予俯聽；對他的俘虜，他決不會看輕。【答】

聖瑪竇福音 26:14-25

(人子固然按照指著他所記載的而去，但是出賣人子的那人卻是有禍的！)

那時，那十二人之一，名叫猶達斯依斯加略的，去見司祭長，說：「我把耶穌交給你們，你們願意給我什麼？」他們約定給他三十塊銀錢。從此他便尋找機會，要把耶穌交出。

無酵節的第一天，門徒前來對耶穌說：「你願意我們在那裏，給你預備吃逾越節晚餐？」耶穌說：「你們進城去見某人，對他說：師傅說：我的時候近了，我要與我的門徒在你那裏舉行逾越節。」門徒就照耶穌吩咐他們的作了，預備了逾越節晚餐。

到了晚上，耶穌與十二門徒坐席。他們正吃晚餐的時候，耶穌說：「我實在告訴你們：你們中有一個人要出賣我。」他們非常憂悶，開始各自對他說：「主，難道是我嗎？」耶穌回答說：「那同我一起把手蘸在盤子裏的人，要出賣我。人子固然要按照指著他所記載的而去，但是出賣人子的那人卻是有禍的！那人若沒有生，為他更好。」那要出賣他的猶達斯也開口問耶穌說：「辣彼！難道是我嗎？」耶穌對他說：「你說的是。」——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：_____