



【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。)



2025.12.10 【主與我同行】

「我的輒是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」(瑪 11:30)

將臨期第二周星期三

依 40:25-31

詠 103:1-2,3-4,8,10

瑪 11:28-30



默想：

今年是禧年，天主讓我完成一個多年的心願——我去了西班牙雅各伯之路朝聖。

行程需要步行七日，在起初的三日天清氣朗，能欣賞到途中的景致。第四天開始下雨，當時我仍內心感謝天主，因為風雨皆為天主所創；然而兩天後風雨沒有停，我便祈求天主：那怕是停一會也好呀，因為我們在風雨中十分狼狽啊！但結果風雨仍然很大，直至我們去到目的地：聖地亞哥——德孔波斯特拉。

感謝天主，旅程已經順利完成。經過今次旅途，我深深感受到不是日日是好天才是好，天主在我的生命中會讓我遇上困難和挑戰，然而縱是有風有雨，路途不明朗，祂仍會從中給我力量去完成，這也是祂給我最佳的禮物。

禧年代表人物 Luce 朝聖時要穿雨襪、雨靴，帶行山杖，原來這都是必需的工具，而天主會在適當的時候給我工具，幫助我完成試煉。Luce 頸上帶著玫瑰唸珠所繫的十字架，象徵良善心謙的耶穌基督，是祂在我人生的旅途上一直背負著我的重擔，與我同行。

我的祈禱：

天主，我們為勞苦和背負重擔的人祈禱，求祢賜給他們信心，使他們無論面對任何挑戰，都能常懷希望，走過逆境，見到祢美好的旨意。亞孟。

回條/回應：我願意支持/參與靈火運動，每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請以電郵/Whatsapp 紿我發送【每日聖言分享】。
 姓名_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____
 登記: Whatsapp 63370969 或 電郵：bonfire@maryhcs.org



【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 40:25-31

(全能的天主賜給疲倦者力量。)

「你們把我同誰比擬呢？要我與誰相似呢？」聖者如此說。你們舉目向上，看看是誰造了這些呢？是他按照數目展開了他的萬軍，按照次序一一點名，在這強而有力和威能者前，沒有一個敢缺席的。

雅各伯！你為什麼說？以色列！你為什麼講：「上主看不見我的命運！我的天主忽略了我的案件！」難道你不知道，或者沒有聽說：上主是永生的天主，是創造地極之主嗎？他總不疲倦，決不困乏，他的智慧高深莫測。他賜給疲倦者力量，賜給無力者勇氣。少年人能疲倦困乏，青年人能失足跌倒；然而仰望上主的，必獲得新力量，必能振翼高飛有如兀鷹，疾馳而不困乏，奔走而不疲倦。——上主的話。

聖詠 103:1-2,3-4,8,10

【答】：我的靈魂，請讚頌上主。

領：我的靈魂，請向上主讚頌，我的五內，請向主名讚頌。我的靈魂，請向上主讚頌，
請你不要忘記他的恩寵。【答】

領：是他赦免了你的各種愆尤，是他治癒了你的一切痛苦，是他叫你的性命在死亡中得到保全，是他用仁慈以及愛情給你作了冠冕。【答】

領：上主富於仁愛寬恕，極其慈悲，遲於發怒。他沒有按我們的罪惡對待我們，也沒有照我們的過犯報復我們。【答】

聖瑪竇福音 11:28-30

(你們凡勞苦和負重擔的，都到我跟前來。)

那時候，耶穌說：「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。你們背起我的輶，跟我學吧！因為我是良善心謙的；這樣你們必要找得你們靈魂的安息，因為我的輶是柔和的，我的擔子是輕鬆的。」——上主的話。

回條/回應：我願意支持/參與靈火運動，每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請以電郵/Whatsapp 紿我發送【每日聖言分享】。
姓名_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

登記: Whatsapp 63370969 或 電郵：bonfire@maryhcs.org