



【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。)



2025.12.22 【平安】

全能者在我身上行了大事。(路 1:49)

將臨期：十二月廿二日
撒上 1:24-28
詠 2:1,4-5,6-7,8
路 1:46-56



默想：

在將臨期的燭光中，我們慢慢走近那個神聖的日子 —— 聖誕。當世人忙於裝飾、慶祝與準備，瑪利亞的身影卻安靜地提醒我們：誕生的奧祕，不在外在的熱鬧，而在內心那份「領受」。

剛剛過去的主日，第四支蠟燭象徵「平安」—— 那是天主臨在的記號。對我來說，平安並不是生活沒有波瀾，而是一種確信：在一切不安與未知之中，天主仍與我們同在。這樣的平安有時很細微，卻足以安撫焦慮的心靈，帶來能繼續前行的力量。

想到瑪利亞探訪依撒伯爾的情景，心裡格外平靜。那不是普通的問候，而是一場被聖神充滿的相遇。兩個生命都懷抱著天主的計畫，而那份彼此理解與陪伴，使心靈獲得深深的平安。真正的平安，正是這樣誕生的 —— 當人在信與愛中彼此靠近，天主就在其中作工。

此刻，願我們像瑪利亞那樣，輕聲祈禱。願瑪利亞的頌歌，也成為我們心中的回聲；願我們從她的信德中學習安靜信靠，讓天主的平安在心裡長出喜樂的花。

我的祈禱：

天主，求你臨近的時刻，讓我心安靜如燭光，在柔和的亮光中，學習信靠。當世界喧囂，思緒紛亂，願你的平安包圍我們，使心靈得寧靜，在你的愛中重新得力。

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。)



撒慕爾紀上 1:24-28

(亞納為撒慕爾的誕生感謝上主。)

撒慕爾斷乳後，亞納便帶著他和一頭三歲的牛，一「厄法」麵和一皮囊酒，來到史羅上主的聖殿；孩子還很小。他們祭殺了牛以後，孩子的母親來到厄里前，對他說：「我主，請聽：我主，就如你活著那樣真實，我就是曾在你旁邊祈求上主的那個婦人，那時我為得到這孩子祈禱，上主就賞賜了我所懇求的，所以我現在把他獻於上主，他一生是屬於上主的。」亞納便把撒慕爾留在上主那裡。——上主的話。

聖詠 2:1,4-5,6-7,8

【答】：我從心裡喜樂於上主，我的救主。

領：我從心裡喜樂於上主，我的頭因天主而高仰；我可開口嘲笑我的敵人，因為我喜樂於你的救助。【答】

領：壯士的弓已被折斷，衰弱者反而力量倍增。曾享飽飫的，今傭工求食；曾受饑餓的，今無須勞役；不妊的生了七子，多產者反而生育停頓。【答】

領：上主使人死，也使人活；使人降入陰府，也將人由陰府提出；上主使人窮，也使人富；貶抑人，也舉揚人。【答】

領：上主由塵埃中提拔卑賤者，從糞土中高舉貧窮者，使他與王侯同席，承受光榮座位；大地的支柱原屬上主，支柱上奠定了世界。【答】

聖路加福音 1:46-56

(全能者在我身上行了大事。)

瑪利亞遂說：「我的靈魂頌揚上主，我的心神歡躍於天主，我的救主，因為他垂顧了他婢女的卑微；今後萬世萬代都要稱我有福；因為全能者在我身上行了大事，他的名字是聖的，他的仁慈世世代代於無窮世，賜與敬畏他的人。他伸出了手臂施展大能，驅散那些心高氣傲的人。他從高座上推下權勢者，卻舉揚了卑微貧困的人。他曾使饑餓者飽饗美物，反使那富有者空手而去。他曾回憶起自己的仁慈，扶助了他的僕人以色列；正如他向我們的祖先所說過的恩許，施恩於亞巴郎和他的子孫，直到永遠。」瑪利亞同依撒伯爾住了三個月左右，就回本家去了。——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

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 傳真 28380876