



【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。)



2025.04.30 【生活的選擇】

光明來到了世界，世人卻愛黑暗甚於光明 (若 3:19)

復活期第二周星期三
宗 5:17-26
詠 34:2-3, 4-5, 6-7, 8-9
若 3:16-21



默想：

千禧世代第一位聖人，卡洛阿庫蒂斯 (Blessed Carlo Acutis) 曾分享他對朝拜聖體的體驗：「就如常對著太陽會使人皮膚曬黑，常對著聖體可以使人神聖。」他曾慨嘆：「很多人願意花長時間排隊參加演唱會，可是作為教友卻找不到 5 秒鐘的時間靜靜地待在聖體櫃前。」不知道你在休閒和世俗事務上的時間占比有多重？與用在信仰及靈修的時間相比又如何？

今天福音的作者感言：「光明來到了世界，世人卻愛黑暗甚於光明」。(若 3:19) 基督徒藉著聖洗聖事與天主建立親密的關係，成為天主的子女。可是世上有很多事物可以拉遠我們與天主的距離，當中一些更不一定看起來很「黑

暗」。據一個外媒調查，美國的千禧世代平均每天使用手機的時間超過 6 小時。現時社交媒體的推送技術發達，總能把吸引的內容送到你眼前。想想身邊遇見過多少與家人朋友吃飯時在滑手機的人？或者睡前還要再來一下，耽誤了入睡時間？這樣的樂在其中，結果是用在其他地方的時間，不知不覺的被侵蝕了。

忽發奇想，如果由領洗開始，每年在慶祝領洗的紀念日，記下自己分配在信仰上的時間和行動，年復一年地進行比較，或許能大致窺見個人的趨勢。雖然信仰不應該被量化，但更清晰的看到自己如何使用時間，當有助於自我反省，以便調整生活中的優次，把更多的時間和精力投入到發展與天主的關係上。

我的祈禱：

主耶穌，世上有太多事物阻礙我在信仰上的成長。求你幫助我，得到你的光照，不讓自己的生命浪費在虛無的事物上。

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 5:17-26

(看，你們押在監獄裏的人，站在聖殿裏，教訓百姓。)

大司祭和他的一切同人，即撒杜塞黨人，都起來，嫉恨填胸，下手拿住宗徒，把他們押在公共拘留所內。夜間，有上主的天使打開了監獄的門，領他們出來說：「你們去，站在聖殿裏，把一切有關生命的話，講給百姓聽。」他們領了命，天一亮就進入聖殿施教。大司祭和他的同人來召開公議會，即以以色列子民全長老議會，差人去監裏把宗徒們提出來。差役來到，在監獄中沒有找到他們，便回去報告，說：「我們確實看見監獄關鎖的非常牢固，衛兵也站在門前，但一打開，裏面沒有找到一個人。」聖殿警官和司祭長一聽這些話，十分納悶，不知發生了什麼事。忽有一個人來向他們報告說：「看，你們押在監獄裏的人，站在聖殿裏，教訓百姓。」

聖殿警官就同差役去把他們領來，但未用武力，因為怕百姓用石頭砸他們。——上主的話。

聖詠 34:2-3,4-5,6-7,8-9

【答】：卑微人一呼號，上主立即俯允。

領：我必要時時讚美上主，對他的讚頌常在我口；願我的心靈因上主而自豪，願謙卑的人聽到也都喜躍。【答】

領：請你們同我一起讚揚上主，讓我們齊聲頌揚他的名字。我尋求了上主，他聽了我的祈求：由我受的一切驚惶中，將我救出。【答】

領：你們瞻仰他，要喜形於色，你的面容，絕不會羞愧。卑微人一呼號，上主立即俯允，並且救拔他出離一切的苦辛。【答】

領：在那敬畏上主的人四周，有上主的天使紮營護守。請你們體驗，請你們觀看：上主是何等的和藹慈善！投奔他的必獲真福永歡。【答】

聖若望福音 3:16-21

(天主派遣子到世界上來，為叫世界藉著他而獲救。)

天主竟這樣愛了世界，甚至賜下自己的獨生子，使凡信他的人不致喪亡，反而獲得永生，因為天主沒有派遣子到世界上來審判世界，而是為叫世界藉著他而獲救。那信從他的，不受審判；那不信的，已受了審判；因為他沒有信從天主獨生子的名字。審判就在於此：光明來到了世界，世人卻愛黑暗甚於光明，因為他們的行為是邪惡的。的確，凡作惡的，都憎惡光明，也不來就光明，怕自己的行為彰顯出來；然而履行真理的，卻來就光明，為顯示出他的行為是在天主內完成的。」——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：_____