



【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。)



2025.05.06 【耶穌基督是我們生命的食糧】

「我就是生命的食糧。」(若 6:35)

復活期第三週星期二

宗 7:51-8:1

詠 31:3-4,6,7,8,17,21

若 6:30-35



默想：

群眾渴望看到耶穌行神蹟，期望祂再次分餅，餵飽眾人。耶穌向他們宣告：「我就是生命的食糧，到我這裏來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴」。藉著耶穌，天主現今賜予眾人，生命的食糧，這恩賜遠遠超過他們祖先在曠野裡吃過的『瑪納』。耶穌基督就是從天降下的生

命食糧，誰吃了，必要生活，直到永遠。基督的聖體聖血是我們通往永恒生命不能缺少的。

我們參與感恩聖祭，懷着信德，領受基督的體血。讓耶穌的身體和聖血滋養及轉化我們，使我們充滿主的慈愛、憐憫和寬恕去服務見證，使世人認識基督的救恩，獲得圓滿無缺的喜樂，分享天主永恆的生命。

我的祈禱：

主耶穌，感謝祢為救贖世人犧牲性命，恩賜我們祢的聖體聖血和救恩。

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 7:51-8:1

(主耶穌！接我的靈魂去吧！)

那時，斯德望對民眾、長老和經師說：「執拗和心耳未受割損的人啊！你們時常反抗聖神，你們的祖先怎樣，你們也怎樣。那一位先知，你們的祖先沒有迫害過？他們殺害了那些預言義人來臨的人，現在你們都成了那義人的出賣者和兇手。你們這些人接受了藉天使所傳布的法律，卻不遵守。」

他們一聽這些話，怒從心起，向他咬牙切齒。斯德望卻充滿了聖神，注目向天，看見天主的光榮，並看見耶穌站在天主右邊，遂說道：「看，我見天開了，並見人子站在天主右邊。」他們都大聲亂嚷，掩著自己的耳朵一致向他撲去，把他拉出城外，用石頭砸死了。證人脫下自己的衣服放在名叫掃祿的青年人腳前。當他們用石頭砸斯德望的時候，他祈求說：「主耶穌！接我的靈魂去吧！」遂屈膝跪下，大聲呼喊說：「主，不要向他們算這罪債！」說了這話，就死了。掃祿也贊同殺死他。——上主的話。

聖詠 31:3-4,6,7,8,17,21

【答】：上主，我將我的靈魂交托於你的手中。

領：上主，你是我避難的磐石，獲救的城堡。因為你是我的磐石，我的城堡，為你的名，求你引導我，指教我。【答】

領：我將我的靈魂托於你的掌握，上主，忠實的天主，你必拯救我。上主，我對你全心信賴。我要因你的慈愛而喜樂歡暢。【答】

領：求以你的慈容，光照你僕，求以你的仁慈把我救出。你將他們掩護在你儀容的影下，免遭世人的重創。【答】

聖若望福音 6:30-35

(不是梅瑟，而是我父現今賜給你們從天上來的真正食糧。)

那時候，群眾問耶穌說：「那麼，你行什麼神蹟給我們看，好叫我們信服你呢？你要行什麼事呢？我們的祖先在曠野裏吃過『瑪納』，正如經上所記載的：『他從天上賜給了他們食物吃。』」於是耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：並不是梅瑟賜給了你們那從天上來的食糧，而是我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧。因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命的。」他們便說：「主！你就把這樣的食糧常常賜給我們吧！」耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；誰信我的，總不會渴。」——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：_____