



【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。)



傳薪五十

靈火燎原

2025.08.05 【讓我在風暴中站穩】

「放心！是我。不必害怕！」 (瑪 14:27)

常年期第十八周星期二

戶 12:1-13

詠 51:3-4,5-6,6-7,12-13

瑪 14:22-36



默想：

每天翻閱報章，總會看到一些令人感到沉重的畫面——關於學生與老師的身影，不論身處哪個崗位，大家似乎都在無止境地追趕時間與期望。在這座節奏緊湊的城市裡，學生從黎明到深夜奔波不停：清晨趕車、白天上課、晚上補習，身心俱疲，卻難以傾訴內心的孤單與無力。教師亦無法倖免，除了教學工作，還需關懷學生的情緒與家庭狀況，同時應付繁重的行政事務，連好好照顧自己情緒的時間都變得奢侈。

在這樣的社會氛圍中，我們總被鼓勵要堅強，卻很少有人提醒我們，在感到脆弱時該如何勇敢地尋求幫助。其實，正如今天福音所提及的——耶穌與門徒同渡風浪，最終為他們平息風暴。這段經文提醒我，無論生活如何波濤洶湧，主耶穌始終與我同在，只是我有時忘了，可以向祂呼求。

信仰不是逃避現實，而是學習在風浪之中倚靠主。即使外在的環境沒有立刻改變，祂仍賜下平安與力量，使我們能在忙碌與壓力中找到慰藉與盼望。願我們在高壓的生活下，仍能為神預留空間，讓主成為我們堅持下去的力量與依靠。

我的祈禱：

親愛的主，求祢在我疲憊時賜我平安與力量。願我在困難中信靠祢，讓祢成為我生命中的依靠與堅持。

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。)



戶籍紀 12:1-13

(從來沒有一位先知像梅瑟，你們怎敢出言反對他？)

那時候，米黎盎和亞郎為了梅瑟所娶的僱士女人出言反對梅瑟，因為他娶了個僱士女人，於是說：「上主豈只與梅瑟交談，不是也與我們交談過！」上主聽見了這話。梅瑟為人十分謙和，超過地上所有的人。上主忽然向梅瑟、亞郎和米黎盎說：「你們三人到會幕那裏去。」他們三人就去了。

上主乘雲柱降下，停在會幕門口，叫亞郎和米黎盎；他們兩人就走向前去，上主說：「你們聽我說：若你們中有一位是先知，我要在神視中顯示給他，在夢中與他談話；但對我的僕人梅瑟卻不是這樣，他在我全家中是最忠信可靠的。我面對面與他明明說話，不藉謎語，並讓他望見上主的形像。為什麼你們竟不怕出言反對我的僕人梅瑟？」上主對他們發著怒走了。彩雲一離開會幕，看，米黎盎就生了癩病，像雪那樣白；亞郎轉身看見米黎盎生了癩病，遂對梅瑟說：「我主，懇求你，別使我們因一時愚昧所犯之罪而受罰！求你別讓她像個胎死腹中的人，一出娘胎，肉身就已腐爛了一半。」梅瑟遂向上主呼求說：「天主，我求你治好她吧！」——上主的話。

聖詠 51:3-4,5-6,6-7,12-13

【答】：天主，求你按照你的仁慈憐憫我！

領：天主，求你按照你的仁慈憐憫我，依你豐厚的慈愛消滅我的罪惡。求你把我的過犯洗盡，求你把我的罪惡除淨。【答】

領：因為我認清了我的過犯，我的罪惡常在我的眼前。我得罪了你，惟獨得罪了你，因為我作了你視為邪惡的事。【答】

領：因此，在你的判決上，顯出你的公義，在你的斷案上，顯出你的正直。是的，我自出世便染上了罪惡，我的母親在罪惡中懷孕了我。【答】

領：天主，求你給我再造一顆純潔的心，求你使我心重獲堅固的精神。求你不要從你的面前把我拋棄，不要從我身上將你的聖神收回。【答】

聖瑪竇福音 14:22-36

(主！請叫我在水面上步行到你那裏去吧！)

群眾吃飽以後，耶穌即刻催促門徒上船，在他以先到對岸去；這期間，他遣散了群眾。耶穌遣散了群眾以後，他私自上山祈禱去了。到了夜晚，他獨自一人在那裏。船已離岸幾里了，受著波浪的顛簸，因為吹的是逆風。夜間四更時分，耶穌步行海上，朝著他們走去。門徒看見他在海上行走，就驚駭說：「是個妖怪。」並且嚇得大叫起來。耶穌立即向他們說道：「放心！是我。不必害怕！」

伯多祿回答說：「主！如果你，就叫我在水面上步行到你那裏吧！」耶穌說：「來吧！」伯多祿遂從船上下來，走在水面上，往耶穌那裏去。但他一見風勢很強，就害怕起來，並開始下沉，遂大叫說：「主，救我吧！」耶穌立刻伸手拉住他，對他說：「小信德的人啊！你為什麼懷疑？」他們一上了船，風就停了。船上的人便朝拜他說：「你真是天主子！」

他們渡海到對岸，來到革乃撒勒地方。那地方的人一認出是耶穌，就打發人到周圍整個地方，把一切患病的人，都帶到耶穌跟前，求耶穌讓他們只摸摸他的衣邊；凡摸著的，都痊愈了。——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：_____