



## 【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。

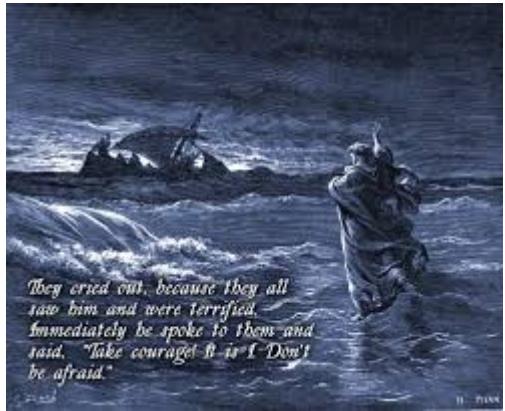
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。本會歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



# 2026.01.07 【上主自會照料】

「放心！是我。不要怕！」(谷 6:50)

主顯節後星期三  
若一 4:11-18  
詠 72:1-2,10-11,12-13  
谷 6:45-52



*They cried out, because they all saw him and were terrified. Immediately he spoke to them and said, "Take courage! it is I. Don't be afraid."*

### 默想：

人通常是比較喜歡留在舒適區，盡量避免去作出改變，所以當要面對新的轉變，例如過新的生活、展開新的工作、入讀新的學校、認識新朋友、學習新技能，或者遇上其他不確定的情況時，難免會產生焦慮、不安，甚至恐懼感。

在福音中，我們可以看見，主耶穌在風浪中鼓勵我們前行，向着祂邁步，本來耶穌絕對有為我們平息一切風浪的能力，但是祂要我們懷着信心，在祂陪伴下親自一一跨過險阻。祂

知道我們可能會軟弱，而正當我們軟弱時，便更能彰顯出基督的德能，也會加深與天主的關係。我們或許會好像伯多祿一樣，開始下沉時向主大叫：「主，救我吧！」，當我們向祂求救，主會立刻伸手拉住我們，讓我們明白主一直與我們同行，叫我們不必害怕，一切都可以放心，因為上主自會照料，並為我們作最好的安排。

### 我的祈禱：

天主，請祢幫助我這個小信德的人，能緊緊地追隨着祢，並堅強我的信德，叫我在一切事情上按祢的聖意而行。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](mailto: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



## 【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。)



### 聖若望一書 4:11-18

(如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內。)

可愛的諸位，既然天主這樣愛了我們，我們也應該彼此相愛。從來沒有人瞻仰過天主；如果我們彼此相愛，天主就存留在我們內，他的愛在我們內才是圓滿的。我們所以知道我們存留在他內，他存留在我們內，就是由於他賜給了我們的聖神。至於我們，我們卻曾瞻仰過，並且作證：父打發了子來作世界的救主。誰若明認耶穌是天主子，天主就存留在他內，他也存在天主內。我們認識了，且相信了天主對我們所懷的愛。

天主是愛，那存留在愛內的，就存留在天主內，天主也存留在他內。我們內的愛得以圓滿，即在於此：就是我們可在審判的日子放心大膽，因為那一位怎樣，我們在這世界上也怎樣。在愛內沒有恐懼，反之，圓滿的愛把恐懼驅逐於外，因為恐懼內含著懲罰；那恐懼的，在愛內還沒有圓滿。——上主的話。

### 聖詠 72:1-2,10-11,12-13

【答】：上主，普世萬民都要朝拜你。

領：天主，求你給君王傳授你的權柄。求你給太子傳授你的公正。使他照正義統治你的百姓，使他按公道管理你的平民。【答】

領：塔爾史士和群島的眾王將獻上禮品，舍巴和色巴的君王，也都要前來進貢。眾王都要朝拜他。萬民都要事奉他。【答】

領：他必拯救哀號的貧民，他必扶持無援的窮人。他將憐恤不幸和貧乏的群眾，並要救護窮苦貧病者的生命。【答】

### 聖馬爾谷福音 6:45-52

(門徒看見耶穌步行水上。)

耶穌使五千人吃飽以後，便催迫門徒們上船，先到對岸貝特賽達去。這期間他遣散了群眾。耶穌辭別了眾人之後，便往山上祈禱去了。到了夜晚，船已在海中，耶穌獨自在陸地上。他看見門徒艱苦地在搖櫓。他們正遇著逆風。約夜間四更時分，耶穌步行海面，朝著他們走來，有意越過他們去。門徒看見他步行海上，以為是個妖怪，就都驚叫起來，因為眾人都看見到他，遂驚慌不已。耶穌連忙與他們講話，向他們說：「放心！是我，不要怕！」遂到他們那裏上船，風就停了。他們心中越發驚奇，因為他們還不明白關於增餅的事，他們的心還是遲鈍。——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](mailto: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