



【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。)



2026.01.10 【謙遜】

「他應該興盛，我卻應該衰微。」(若 3:30)



默想：

今天的福音，是講述若翰洗者的跟隨者，因為見到受若翰施洗的耶穌，居然也公開為他人施洗，因而告知若翰。相信他們都是想若翰出來，向眾人表示他是最先和唯一能為別人施洗的人。誰知若翰卻說自己只是前驅，應該衰微，耶穌才是默西亞，祂應該興盛。若翰的謙遜，和清楚知道自己在什麼階段做什麼事，並且願意放下，是我們應該學習的。

主顯節後星期六

若一 5:14-21

詠 149:1-2,3-4,5-6,9

若 3:22-30

若翰讓我想起了一則兒童故事。故事講述一只小老鼠詩詩，因為聰明能幹，很得其他同村的老鼠喜愛和讚賞，漸漸小老鼠覺得自己無論大小事情都能解決，自己好叻，於是看不起其他老鼠，亦看不起村內的所有長輩。有一次全村議會決定舉行一個盛大的節日慶祝會，他們邀請了村內的一位善長 A 長輩，負責安排慶祝活動的一切事宜。詩詩知道後很不服氣，覺得自己才是最適合的人選；於是決定不理會一切，自己另起爐灶，另外安排一個節日慶祝活動。當一切準備好了，揀了日子，她便邀請自己村內的和鄰村的所有動物出席，剛巧 A 長輩也是揀了同一日辦慶祝活動，於是所有的動物同時被獲邀參加兩個不同，但同一日的慶祝活動。他們不知該參加那個慶祝活動好，大家都紛紛埋怨為什麼會在同一日辦兩個大型活動。結果兩個慶祝活動都十分混亂，所有的參加者都很不滿和不高興。小老鼠這時才明白到自己的驕傲自大闖出禍來，應謙虛地聽長輩的吩咐和安排，這樣做事才會成功。

反思無論在處事、在職場、在堂區服務，也應當以大事為重，以主耶穌為先，在祈禱中，在和諧中共議同行，這樣才會事半功倍，發揮各人所長。

我的祈禱：

天父啊！請祢時時提醒我，凡事都要有一顆謙卑的心，不要讓魔鬼乘虛而入，跌入魔鬼的陷阱，好能承行祢的旨意。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 給我發送【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。)



聖若望一書 5:14-21

(無論我們向天主求什麼，他必俯聽我們。)

可愛的諸位：我們對天主所懷的依恃之心就是：如果我們按他的旨意求什麼，他必俯聽我們。我們既然知道：我們不拘向他祈求什麼，他會俯聽我們，我們也知道向他所祈求的，必要得到。誰若看見自己的弟兄犯了不致於死的罪，就應當祈求，天主必賞賜他生命：這是為那些犯不致於死的罪人而說的；然而有的罪卻是致於死的罪，為這樣的罪，我不說要人祈求。任何的不義都是罪過，但也有不致於死的罪過。

我們知道：凡由天主生的，就不犯罪過；而且由天主生的那一位必保全他，那惡者不能侵犯他。我們知道我們屬於天主，而全世界卻屈服於惡者。我們也知道天主子來了，賜給了我們理智，叫我們認識那真實者；我們確實是在那真實者內，即在他的子耶穌基督內，他即是真實的天主和永遠的生命。孩子們，你們要謹慎，遠避偶像！——上主的話。

聖詠 149:1-2,3-4,5-6,9

【答】：上主喜愛自己的百姓。

領：請你們向上主謳唱新歌，在聖者集會中向他祝賀！願以色列因自己的創造者而踴躍，願熙雍子民因自己的君王而歡樂！【答】

領：願他們以舞蹈讚美上主的名，願他們敲鼓彈琴向上主歌詠！因為上主喜愛自己的百姓，賞賜謙虛的人凱旋而得勝。【答】

領：願聖徒因所受的光榮而喜慶，在床榻上歡呼而歌頌。願讚美天主的歌辭在他們的口中，這也就是一切聖徒的光榮。【答】

聖若望福音 3:22-30

(新郎的朋友，一聽到新郎的聲音，就非常喜樂。)

那時候，耶穌和門徒來到猶太地，同他們一起住在那裏施洗。那時若翰也在臨近撒林的艾農施洗，因為那裏水多，人們常來受洗。那時，若翰尚未被投在監裏。若翰的門徒和一個猶太人，關於取潔禮發生了爭辯。他們便來到若翰前對他說：「辣彼！曾同你一起在約旦河對岸，你給他作證的那位，看，他也施洗；並且眾人都到他那裏去了。」若翰回答說：「人不能領受什麼，除非有天上的賞賜。你們自己可以給我作證，我曾說過：我不是默西亞，我只是被派遣作他前驅的。有新娘的是新郎；新郎的朋友，侍立靜聽，一聽得新郎的聲音，就非常喜樂：我的喜樂已滿足了。他應該興盛，我卻應該衰微。」——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 給我發送【每日聖言分享】。

姓名：_____ 電郵：_____ 電話：_____ 日期：_____

登記: Whatsapp 63370969 或 電郵: bonfire@maryhcs.org