



【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。)



2026.01.24 【你了解我嗎？】

耶穌的人便出來要抓住他，因為他們說：「他瘋了。」
(谷 3:21)

常年期第二周星期六
撒下 1:1-4,11-12,19,23-27
詠 80:2-3,5-7
谷 3:20-21



聖方濟各沙雷氏主教(聖師)(紀念)

聖人於 1567 年出生於法國撒瓦省。晉鐸後，立即為復興本鄉教會而積極工作。後任日內瓦主教，對所屬的聖職人員及信眾，不但言教身教，樹立真正善牧的模範，並且著書立說，促進信眾的信德生活。1622 年 12 月 28 日安逝於法國里昂，並於 1 月 24 日安葬安內西。

默想：

今日的福音講述很多人已認識耶穌，知道祂的事蹟，以致祂去到何處都聚集了很多人，他們可能要求耶穌醫治，又或聽祂講道，於是耶穌忙碌到連飯也沒有時間進食。「他的人」知道後便來抓住祂，並說祂瘋了。從一些釋經的文章了解到「他的人」是指耶穌的門徒和母親，雖然他們是耶穌最親近的人，但他們似乎並不了解耶穌的行為是要履行天父派遣給祂的使命，因而擔心耶穌，亦認為祂廢寢忘食地去回應多人的訴求是瘋了。

這段福音讓我想起有時亦遇上不被他人了解的情況。有一次正在忙碌於執行工作任務時，家人致電要求協助處理家中事務，但因工作正進行中而未能分身處理家事，於是引起家人的不滿，當時真的感到無奈和委屈。其實家人之間亦常有出現互相不了解的情況，例如父母不明白子女的想法和行為，所以有時會聽到子女向父母說：「你都唔明，同你講都咁氣！」有時人對其親人的關愛亦未獲理解和接納，這些現象或會影響兩者之間的溝通，以致關係日漸疏離。相信這並不是天父所願意見到的。因此，懷著愛和耐心的溝通很重要，可讓他人較容易了解自己的思言行爲。今天就讓天父賜予我們這份恩寵，學習與我們所愛的人互相愛護和支持。

我的祈禱：

仁慈的天父，當我們感到不被了解或被人誤會時，求祢恩賜我們平靜的心靈，勇於與他人表達自己的想法和行徑；求祢亦開啟我們的心，賜予我們耐心聆聽的能力，去理解和感恩別人的愛和關心。亞孟。感謝天父！

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 紛我發送【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。)



撒慕爾紀下 1:1-4, 11-12, 19, 23-27

(英雄怎會在戰鬥中陣亡？)

撒烏耳死後，達味擊殺阿瑪肋克人回來，在漆刻拉格住了兩天。第三天，有個人從撒烏耳營中跑來，衣服撕爛，滿頭灰塵，來到達味前，伏地叩拜。達味問他說：「你從那裏來？」他答說：「我從以色列營中逃命而來。」達味又問他說：「戰事怎樣？請告訴我！」他答說：「軍民從戰場上逃跑了，許多人陣亡，撒烏耳和他的兒子約納堂也死了。」達味就抓住自己的衣服撕破了；同他在一起的人也照樣作了。大家為撒烏耳和他的兒子約納堂，以及上主的百姓和以色列的家族，舉哀痛哭，禁食直到晚上，哀悼他們喪身刀下。

事後，達味作了這首哀歌，追悼撒烏耳和約納堂：「以色列的榮華，倒在你的高岡上；英雄怎會陣亡？撒烏耳與約納堂，相親相愛，生相聚，死不離，神速過鷹，勇猛勝獅。以色列女郎！應痛悼撒烏耳，他給你們披上了愉快的紫衣，在你們衣服上點綴了金飾。英雄怎會在戰鬥中陣亡！哎，約納堂！對你的死，我極度哀痛！我的兄弟約納堂，我為你萬分悲傷！你愛我之情，何等甜蜜！你對我的愛，勝於婦女之愛。英雄怎會陣亡！戰爭的武器怎會喪亡！」——上主的話。

聖詠 80:2-3, 5-7

【答】：上主，請顯示你的慈顏，好拯救我們。

領：以色列的牧養者，懇求你留心細聽，你率領若瑟的子孫有如率領羊群。坐於革魯賓之上者，求你大顯光榮，於厄弗辣因、本雅明和默納協之中；求你發顯你的威能，快來作我們的救星！【答】

領：萬軍的天主，何時消除向你祈禱的百姓發怒？你給他們吃的是含淚的食物，你用汪汪淚水，作他們的飲料。你使我們四鄰因我們而爭吵，你讓我們的仇人向我們嘲笑。

【答】

聖馬爾谷福音 3：20-21

(耶穌的人說他瘋了。)

那時，耶穌和他的門徒到了家，群眾又聚集起來，以致他們連飯都不能吃。他的人聽說了，便出來要抓住他，因為他們說：「他瘋了！」——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