



## 【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。)



## 2026.02.03 【全心信靠主耶穌基督】

「不要怕，祇管信」(谷 5:36)

常年期第四周星期二

撒下 18:9-10,14,24-25,30-19:3

詠 86:1-2,3-4,5-6

谷 5:21-43



### 默想：

今天的福音記載，耶穌復生了會堂長剛死去的女兒及治癒了一個患血漏病十二年的婦人。患血漏病的婦人，堅信只要一摸耶穌的衣服，病就會醫治好，耶穌對她說：「你的信德救了你」，從那時起，那婦人就好了。會堂長雅依洛求耶穌醫治快要死的女兒，女兒在耶穌到達前已死了，耶穌向會堂長說：「不要怕，祇管信。」他堅信耶穌的權能，而他的女兒復生了。

耶穌向會堂長說：「不要怕，祇管信。」他堅信耶穌的權能，而他的女兒復生了。

耶穌基督所行的兩個奇蹟，見證祂是天主子，默西亞。我們全心信靠主耶穌，我們就會看見天主在人身上所行的奇蹟。在遇到困難挫敗和感到受傷不安時，讓我們默觀祈禱，勇敢地走到主耶穌面前，聆聽信靠祂，相信主耶穌會握住我們的手，帶領我們走出困難鬱結，賜予醫治和力量。

### 我的祈禱：

主耶穌！請增強我們的信德，全心信靠祢的救恩，把痛苦和死亡轉化為復活生命的恩賜。

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](mailto: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 18:9-10,14,24-25,30-19:3

(我兒阿貝沙隆！巴不得我替你死了！)

那時，阿貝沙隆正遇上了達味的臣僕，他正騎著一匹騾子，由大橡樹的叢枝下經過，他的頭髮被橡樹枝纏住，身懸在天地間，所騎的騾子已跑走。有一個人看見，就告訴約阿布說：「我看見阿貝沙隆懸在橡樹上。」約阿布就手裏拿了三根短箭，射在阿貝沙隆心中。

那時，達味正坐在兩門中間，守衛士兵上了門樓頂。守衛兵舉目一望，見一人獨自跑來，就報告君王。王說：「你退在一邊，站在那裏。」他便退在一邊，站在那裏。僱士人也來到了，僱士人說：「有喜信報告給我主大王！上主今日對一切起來反抗你的人為你伸了冤。」王問僱士人說：「少年阿貝沙隆是否無恙？」僱士人答說：「願我主大王的仇敵，以及凡心懷惡意起來反抗你的人，都相似這個少年人！」

君王一聽這話，不勝悲傷，就上了門樓痛哭；他哭著說：「我兒阿貝沙隆！我兒；我兒阿貝沙隆！巴不得我替你死了！我兒阿貝沙隆！我兒！」有人報告約阿布說：「看，君王在痛哭哀悼阿貝沙隆。」那天的勝利為全軍竟變成了悲哀，因為他們那天聽說君王為自己的兒子悲傷。——上主的話。

### 聖詠 86:1-2,3-4,5-6

【答】：上主，求你側耳俯聽我。

領：上主，求你側耳俯聽我，因為我可憐而又無告。求你保護我的靈魂，因為我熱愛你，求你拯救你的僕人，因為我仰望你。【答】

領：你是我的天主，求你憐憫我；上主，因為我時常向你哀告。求你使你僕人的心靈歡欣。上主，我向你舉起我的心神。【答】

領：我主，因為你又良善又慈憫，凡呼號你的，你必待他寬仁；上主，求你俯聽我的祈禱，求你細聽我懇求的哀號。【答】

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](mailto: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。)



### 聖馬爾谷福音 5:21-43

(女孩子我命你起來！)

耶穌乘船渡回對岸，有大夥群眾聚集在他周圍；他遂留在海濱。那時，來了一個會堂長，名叫雅依洛，一見耶穌，就跪伏在他腳前，懇切求他說：「我的小女兒快要死了，請你來，給她覆手，叫她得救回生。」耶穌就同他去了。有一大群人跟隨著他，擁擠著他。那時，有一個婦人，患血漏已有十二年。她在許多醫生手裏，受了許多痛苦，花盡了自己所有的一切，不但沒有見效，反而病勢更加重了。她聽了有關耶穌的傳說，便來到人群中，從後邊摸了耶穌的衣裳，因為她心裏想：「我只要一摸他的衣裳，必然會好的。」她的血源立刻涸竭了，並且覺得身上的疾病也好了。耶穌立時覺得有一種能力從自己身上出去，就在人群中回過頭來說：「誰摸了我的衣裳？」他的門徒向他說：「你看！群眾四面擁擠著你，你還問：誰摸了我？」耶穌四周觀望，要看作這事的婦人。那婦人明知在自己身上所成的事，就戰戰兢兢地前來，跪伏在耶穌前，把實情完全告訴了他。耶穌便向她說：「女兒，你的信德救了你，平安去吧！你的疾病必得痊愈。」他還說話的時候，有人從會堂長家裏來，說：「你的女兒死了，你還來煩勞師傅做什麼？」耶穌聽見所說的話，就給會堂長說：「不要怕，只管信。」除伯多祿、雅各伯和雅各伯的弟弟若望外，他沒有讓任何人跟他去。他們到了會堂長的家裏，耶穌看見群眾非常喧噪：有的哭泣，有的哀號，便進去，給他們說：「你們為什麼喧噪哭泣呢？小女孩並沒有死，只是睡著了！」他們都譏笑他。他卻把眾人趕出去，帶著小女孩的父親和母親，及同他在一起的人，進了小女孩所在的地方。他拿起小女孩的手，對她說：「塔里塔，古木！」意思是：「女孩子，我命你起來！」那女孩子就立刻起來行走，原來她已十二歲了；他們都驚訝得目瞪口呆。耶穌卻嚴厲命令他們，不要叫任何人知道這事；又吩咐給女孩子吃的。——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](mailto:bonfire@maryhcs.org)