



【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。)



2026.02.05 【兩個兩個】

耶穌叫來十二門徒，開始派遣他們兩個兩個地出去，賜給他們制伏邪魔的權柄。(谷 6:7)

常年期第四周星期四
列上 2:1-4,10-12
編上 29:10,11,11-12,12
谷 6:7-13



聖亞加大(貞女、殉道)(紀念)

聖女大約在羅馬德西烏斯皇教難時，在西西里島加大尼亞殉道；其敬禮於第六世紀就列入羅馬禮中。

默想：

堂區有醫療小組，在主日彌撒服務，每次兩位組員，照顧身體不適的教友。如有教友跌倒，組員會詢問他，

有沒有頭暈、心跳？有沒有不省人事？並且會為他量血壓、脈搏、血糖，看是否正常？如果有傷口，便會洗淨敷藥。遇到更嚴重的個案，如一位教友胸痛，懷疑心肌梗塞，便要召救護車送去醫院了。這些工作，一位組員也可以應付得來，但兩位組員一起，互相幫助、互相照應、互相鼓勵，就事半功倍了。例如一位詢問病情，另一位去堂區辦事處取急救箱；一位洗傷口，另一位安慰病人；一位量血壓，另一位請堂區秘書召喚救護車。耶穌不也喜歡派遣門徒兩個兩個去服務嗎？祂還說：「那裏有兩個或三個人，因我的名字聚在一起，我就在他們中間。」(瑪 18:20)

聖加大利納在《對話錄》解釋了同伴的重要。她說，在此塵世旅途中行走的旅客和朝聖者，孤單一人是很難走長路的，必須有同伴作陪。否則，他不會恆久留在路途上，必定會因疲累、或為逸樂所阻攔。因為如果只有單獨一人，耶穌就無法在他中間；為使耶穌能在他們中間，就必須要有同伴。教宗方濟各在《眾位弟兄》也教導我們，誰也不能孤立地面對生活。我們需要一個可支持我們、幫助我們的團體，大家互相幫助，向前展望。他更勉勵我們說：「一起夢想是何等重要！」

我的祈禱：

上主，求祢啟迪我們，和兄弟姐妹互相合作，共建天國。

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。)



列王紀上 2:1-4,10-12

(我現在要走世人應走的路；撒羅滿，你要做英勇有為的大丈夫。)

達味死的日子已經近了，便囑咐自己的兒子撒羅滿說：「我現在要走世人應走的路，你要作英勇有為的大丈夫，恪守上主你天主的典章，履行他的道路，遵守他的規律、誠命、法令和制度，如梅瑟法律上所記載的：這樣無論你做什麼，無論你往何處去，必然順利；上主也必履行他關於我所說的話，說：如果你的子孫固守他們的道路，真能全心全意在我面前行走，那麼，你的後代就決不缺坐上以色列寶座的人。」

達味與自己的列祖同眠，葬在達味城。達味作以色列王四十年：在赫貝龍作王七年，在耶路撒冷作王三十三年。撒羅滿於是坐上了他父親達味的寶座，他的王國很是鞏固。——上主的話。

聖詠 29:10,11,11-12,12

【答】：上主，你是一切的主宰。

領：上主，我們的祖先以色列的天主應受讚美，從永遠直到永遠！【答】

領：上主！偉大、能力、榮耀、壯麗和威嚴都歸於你，因為上天下地所有的一切都是你的。【答】

領：上主！王權屬於你，你應受舉揚為萬有的元首。富貴和光榮由你而來。【答】

領：你是一切的主宰；力量和權能在你手中；人強大，人昌盛，都出於你手。【答】

聖馬爾谷福音 6:7-13

(耶穌開始派遣門徒出去。)

那時候，耶穌叫來十二門徒，開始派遣他們兩個兩個地出去，賜給他們制伏邪魔的權柄，囑咐他們在路上除了一根棍杖外，什麼也不要帶：不要帶食物，不要帶口袋，也不要腰帶裏帶銅錢；卻要穿鞋，不要穿兩件內衣。又對他們說：「你們無論在那裏，進了一家，就住在那裏，直到從那裏離去；無論何處不接待你們，或不聽從你們，你們就從那裏出去。拂去你們腳下的塵土，作為反對他們的證據。他們就出去宣講，使人悔改，並驅逐了許多魔鬼，且給許多病人傅油，治好了他們。——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