



【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。)



2026.02.07 【不要再心硬了】

耶穌一下船，看見一大夥群眾，就對他們動了憐憫的心。
(谷 6:34)

常年期第四周星期六

列上 3:4-13

詠 119:9,10,11,12,13,14

谷 6:30-34



默想：

曾經在聖誕節前，帶著禮物，和一班醫護一起探訪一間兒童醫院。兒童們都興高采烈地歡迎這些哥哥姐姐，拆他們的禮物，並一起唱聖誕歌。但不是所有兒童都行動自如，還有一些患了重病，躺在床上的兒童，令人一看見，便不禁動了憐憫的心。既然憐憫這些兒童，社會上還有很多被終止生命的胎兒，我們對他們又為何這般心硬呢？我也曾經探訪一位獨居長者。他患了末期癌症，身體有很多地方不舒服。他住在劏房，過著貧窮的生活，一磚豆腐分兩餐吃，卻沒有怨天尤人。我敬佩他的堅忍，也為香港的貧富懸殊嘆息。

耶穌看見群眾便動了憐憫的心，我們對窮人和弱小者，也不要心硬。教宗良十四世在《我愛了你》宗座勸諭提醒我們，天主以慈悲的目光和充滿愛的心看待人類的境況。為了分擔人性的限制和脆弱，祂自己也變得貧窮，降生為人，像我們一樣。我們要擺脫自我中心，傾聽窮人的呼聲。我們要像上主一樣關愛別人，尤其是關愛那些正在受苦、孤獨或需要幫助的人。我們要抽出時間，愛護和關注他們，在他們困難的時候陪伴他們，努力改變他們的處境。其實，我們所有人都必須向他們學習。就像我探訪的那位病人，窮人在艱難的環境中長大，學會在最惡劣的條件下生存。我們這些沒有類似生活經驗的人，肯定能從窮人的經驗中獲益良多。

我的祈禱：

仁慈的天父，求祢取去我們鐵石的心，換上血肉的心，去關懷和幫助有需要的人。

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 3:4-13

(求你賜給你的僕人一顆慧心，可判斷善惡。)

那時，撒羅滿王去了基貝紅，為在那裏獻祭，因為那是一個最廣大的高丘。撒羅滿在那裏的祭壇上奉獻了一千全燔祭。撒羅滿在基貝紅時，夜間上主藉夢顯現給他；天主對他說：「你不拘求什麼，我必給你。」撒羅滿說：「你的僕人，我的父親達味曾以虔誠、公義及正直的心與你同行，他曾向你表示了偉大的恩德，又為給他保持這偉大的恩德，賜給了他一個兒子，坐在他的寶座上，如同今天一樣。上主，我的天主，現在你使你的僕人替代我父親達味為王，但我還太年輕，不知道如何處理國事。你的僕人是住在你所選的民族中間，這是一個多得不可統計，不可勝數的大民族。為此，求你賜給你的僕人一顆慧心，可統治你的百姓，判斷善惡；否則，誰能統治你這樣眾多的人民呢？」因為撒羅滿求了這件事，獲得了上主的歡心。天主於是對他說：「因為你求了這件事，而沒有為你自己求長壽，也沒有為你自己求富貴，也沒有要求你敵人的性命，單單為你自己求了智慧，為能辨明正義。我必照你的話作，賞賜你一顆聰明智慧的心，在你以前沒有像你的人，在你以後，也不會興起一個像你的人。你沒有要求的榮華富貴，我也賞賜你，使你在列王中，一生沒有可與你相比的。」——上主的話。

聖詠 119:9,10,11,12,13,14

【答】：上主，求你給我教授你的規矩。

領：上主，青年怎樣才能守身如玉？那就只有遵從你的言語。【答】

領：我要用我整個的心尋覓你，不要讓我錯行了你的諭旨！【答】

領：我將你的話藏在我的心裏，免得我去犯罪而獲罪於你。【答】

領：上主，你理應受讚頌，教訓我守你的誠命。【答】

領：你口所授的一切法度，我要以我的唇舌敘述。我喜愛你約法的道路，就如喜愛一切的財富。【答】

聖馬爾谷 6:30-34

(他們好像沒有牧人的羊。)

那時，宗徒們聚集到耶穌跟前，將他們所作所教的一切，都報告給耶穌。耶穌向他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」這是因為來往的人很多，以致他們連吃飯的工夫也沒有。他們便乘船私下往荒野的地方去了。人看見他們走了。許多人也知道他們要去的地方，便從各城徒步，一起往那裏奔走，且在他們以先到了。耶穌一下船，看見一大夥群眾，就對他們動了憐憫的心，因為他們好像沒有牧人的羊，遂開口教訓他們許多事。——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