



【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。)



2026.02.19 【我的十字架】

天天背着自己的十字架跟隨我。(路 9:23)

聖灰禮儀後星期四

申 30:15-20

詠 1:1-2, 3, 4, 6

路 9:22-25



默想：

自己心意，我亦埋怨為甚麼只是我做照顧者，其他不同住的家人則無需承擔，他們越叫我忍耐，越令我嬾怒。我每次埋怨之後又後悔，怪責自己沒有愛心，缺乏耐性，行為與天主的誠命背道而馳。這位好朋友不是教友，他最近聽我發完牢騷之後，告訴我這是我的十字架，是天主要我背負的。我聽

後覺得驚訝，他竟跟我講起福音來，而且啟發了我。

我以往認為十字架是那些身體患病、生意失敗、妻離子散等的重大事情，從來沒有想過和家人相處的生活小節，與十字架有關聯。的確，我每天生活面對的困難和挑戰，不論是因為自己跳不出框框，或是別人加諸的擔子，這些看似小事都可能令人跌倒，這就是自己的十字架。因此藉今日福音提醒，我不單只是口講跟隨耶穌，而是要做出決定：放棄舊我，每天背著自己的十字架與耶穌同行，由祂帶領我獲得永遠的生命。

我的祈禱：

主耶穌，在今年的四旬期裏，求祢賜我力量，使我能放下自我，天天背起自己的十字架，緊緊跟隨祢。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。)



申命紀 30:15-20

(看，我今天已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在你面前。)

梅瑟向百姓說：“你看，我今天將生命與幸福，死亡與災禍，都擺在你面前，如果你遵行我今天吩咐你的、上主你天主的誡命：愛慕上主你的天主，履行他的道路，謹守他的誡命、法令和規定，你必能生活繁榮，上主你的天主在你要去佔領的地上，必要祝福你。但是，如果你心中叛離，不願聽從，被人引去敬拜事奉其他的神，我今天警告你們：你們必要滅亡；在你渡過約但河去佔領的土地上，決不能久存。我今天指著天地向你們作證：我已將生命與死亡，祝福與詛咒，都擺在你面前；你要選擇生命，為叫你和你的後裔得以生存；你應愛慕上主你的天主，聽從他的話，完全依賴他；因為這樣你才能生活，才能久存，才能住在上主向你的祖先亞巴郎、依撒格和雅各伯誓許要給他們的土地上。”——上主的話。

聖詠 1:1-2, 3, 4, 6

【答】：全心依靠上主的人，真是有福。

領：凡不隨從惡人的計謀，不插足於罪人的道路，不參與譏諷者的席位，而專心愛好上主法律的，和晝夜默思上主誡命的，像這樣的人才是有福的！【答】

領：他像植在溪畔的樹，準時結果，枝葉不枯，所作所為，隨心所欲。【答】

領：惡人卻不如此，絕不如此！他們像被風吹散的糠秕。因上主賞識義人的行徑，惡人的行徑必自趨沉淪。【答】

聖路加福音 9:22-25

(誰若為了我的原故喪失自己的性命，這入必能救得性命。)

那時，耶穌對門徒說：“人子必須受許多苦，被長老、司祭長和經師們棄絕，並且要被殺，但第三天必要復活。”

他又對眾人說：“誰若願意跟隨我，該棄絕自己，天天揹著自己的十字架跟隨我。因為誰若願意救自己的性命，必要喪失性命；但誰若為我的原故喪失自己的性命，這入必能救得性命。人縱然賺得了全世界，卻喪失了自己，或賠上自己，為他有什麼益處呢？”——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