



【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。)



2026.03.13 【第一誡命】

應以全心、全意、全力愛他，並愛近人如自己，遠超過一切全燔祭和犧牲。(谷 12:33)

四旬期第三周星期五

歐 14:2-10

詠 81:6-8,8-9,10-11,14,17

谷 12:28-34



默想：

這段福音，耶穌說：「你應當全心、全靈、全意、全力愛上主，你的天主。」連續用了四個全字，可見耶穌很重視「全」。甚麼是「全」呢？換句話說，少想其他事情，多想如何去愛人愛主吧！

Ray 七十多歲，是一間醫院停車場的員工。在別人眼中，他只是個管理停車場的老頭。但對 Ray 來說，這不是一份「維持秩序」的差事。

他常在禱告中求問上主：「主啊，今天我能如何為您多做一點？」慢慢地，他開始留意那些匆忙卻疲憊的臉孔。他注意到一位年輕人，天天載著年邁的母親來治療。母親行動不便，年輕人總是心急如焚，為了找車位，只能把母親先送到門口，自己再匆忙折返。

這天，Ray 特別為年輕人在靠近醫院入口的地方留了一個停車位。年輕人愣住了。Ray 只輕聲說：「這樣，你可以陪她慢慢走進去。」那一刻，年輕人紅了眼眶。

Ray 每天用心留意每一個需要幫助的人：抱著生病孩子、雙手顫抖的父親；每天來探望重病丈夫，卻始終不願缺席的老太太。在制度允許的範圍內，他盡力協調，讓他們少一點慌亂，多一點方便。有人不理解，也有人抱怨。Ray 只是平靜地說：「我們多走幾步路沒關係，但有些人，正在走一段比我們更艱難的路。」

因著某些人的抱怨，醫院曾試圖阻止 Ray 為情況特殊的病人保留停車位。後來，醫院陸續收到許多病人家屬的感謝信。「Ray 讓我們最難熬的日子變得可以承受。」過不久，院方正式設立了「特殊需要家庭優先車位」，並請 Ray 負責管理。

一年後，那位年輕人再度回到停車場。他的母親康復了。他帶來一個親手做的小木盒，放在車位旁，裡面有紙巾、薄荷糖，還有一張卡片：「願你知道，你沒有孤單。這份溫柔，是從天主的愛開始的。」

他們都學到了一件事：治癒，不只發生在手術室裡；有時候，它就在我們身邊開始。Ray 沒有說過動人的道理，只用一份關心，活出了耶穌的愛。他相信這份愛，不應只在教會裡被傳講，應在生活中被活出來。

主耶穌教導我們，人與人的關係就是人與天主關係的反映。真正的愛，往往不是言語，而是在他人最無力的時刻，有人願意為主為人，多走一步。對於一些信仰根基未深的教友來說，耶穌基督這句話很管用：『應以全心、全意、全力愛他，並愛近人如自己。』少想其他事情吧！幫忙扶個門、留個位置、承擔那份別人看不見的重量 ... 雖是舉手之勞，但它能改變世界。

我的祈禱：

天主，我們知道你的臨在，就在人與人的關係中。你在我們當中成了血肉；藉著我們生活上愛的行動，你得以寓居人間，與人同行！讓我們在你內愛人，在愛人的時候愛你！亞孟。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/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。)



歐瑟亞先知書 14:2-10

(我們決不再對自己雙手的作品說：「你是我們的天主。）」

上主這樣說：以色列！歸向上主你的天主吧！因為你跌倒了，是因了你的罪孽。準備你們的話，好在回來歸向上主時，對他說：「求你寬恕我們的一切罪過，使我們重獲幸福，叫我們好給你獻上我們嘴唇的佳果。亞述不能拯救我們，我們也不再騎坐埃及的馬；我們也決不再對我們雙手的作品說：『你是我們的天主。』因為孤兒只有在你那裏才得到憐恤。」

我要治療他們的不忠，我要從心裏疼愛他們，因為我的怒氣已遠離了他們。我對以色列將如甘露；她將開花如百合，扎根如白楊；她的枝條必要茂盛，她的秀麗就如橄欖樹，她的芬芳就如黎巴嫩的馨香。他們必將歸來，坐在我的庇蔭下；他們必將繁殖有如五穀，滋生有如葡萄；她的聲譽將如黎巴嫩的美酒。厄弗辣因與偶像還有什麼關係？是我磨難了她，我也要福佑她；我如一棵翠綠的松樹，由於我，她才結出了果實。

誰明智，就會明瞭；誰聰敏，就會領會，因為上主的道路是正直的；義人在上面暢行，惡人反在上面跌倒。——上主的話。

聖詠 81:6-8, 8-9, 10-11, 14, 17

【答】：我是上主，你的天主，你該聽從我的聲音。

領：我聽到從未聽的諾言：我救他的肩脫離重擔，又使他的手放下筐籃。你在患難中呼號，我救拔了你。【答】

領：從雷鳴的雲彩中，我答應了你；在默黎巴的水邊，我試探了你。請聽，我的百姓，我要警告你！以色列！恨不得你能聽從我。【答】

領：在你中間不應有別的神，千萬不可崇拜外邦的神！我是上主，我是你的天主，是我由埃及國將你領出。【答】

領：如果我的百姓聽了我的命令，以色列人隨從我的道路而行，我要以麥子的精華養育選民，以石中的蜂蜜飽饗他們。【答】

聖馬爾谷福音 12:28-34

(上主，我們的天主是唯一的天主，你應當愛他。)

那時候，有一個經師上前來，問耶穌說：「一切誡命中，那一條是第一條呢？」耶穌回答說：「第一條是：『以色列！你要聽！上主我們的天主是唯一的天主。你應當全心、全靈、全力愛上主，你的天主。』第二條是：『你應當愛近人如你自己。』再沒有別的誡命比這兩條更大的了。」那經師對耶穌說：「不錯，師傅說的實在對：他是唯一的，除他以外，再沒有別的：應以全心、全意、全力愛他，並愛近人如自己，遠超過一切全燔祭和犧牲。」耶穌見他回答的明智，便對他說：「你離天主的國不遠了。」從此，沒有人敢再問他。——上主的話。

讀聖書做默想：我願意參與這項「靈火運動」每天用 15 分鐘讀聖書做默想作祈禱。請電郵/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