



## 【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。)



## 2026.03.17 【希望的傳承者】

主，我沒有人在水動的時候，把我放到水池中；我正到的時候，別人在我以前已經下去了。(若 5:7)

四旬期第四周星期二

則 47:1-9,12

詠 46:2-3,5-6,8-9

若 5:1-16



### 默想：

在耶路撒冷的這位癱子，已經有 38 年不能行走，只能躺在床上，需要靠其他人幫忙搬動。他應該已到過羊門這個貝特匝達水池很多次，等候天使攪動池水，然後能像其他人一樣，成為第一個下到水中的人，治好癱瘓的雙腿。可惜

他的希望卻落空了，他沒有得到其他人的幫忙，被抬入水中治病。

由此可見，在水池周圍的人，沒有關心他，主動伸出援手，協助他下到水中治病。至於我們自己，又會否好像水池周圍的人，漠視他人的需要，讓人感到徬徨無助呢？可能我們會覺得自己沒有什麼特別的能力去幫其他人，其實就算是微不足道的舉動，對他人來說也可能是一個大幫忙。

我試過有一次追巴士，眼看排隊的乘客已經全上了車，但我還差三、四個巴士車身的距離，本來已覺得沒有辦法追上，怎料發現有一位男士一隻腳跨了上車，另一隻腳則仍在行人路上，替我拖延著讓巴士不要關門，當我跑到後連聲道謝，更讓我驚訝的是，他原來不是坐這班車的，所以當我上車後，他便離開了。能在生活當中遇上這樣的好人，實在太幸運，這些善行深深記在我的心裏，現在我每次到那車站，都會記起這位好人。

其實日常簡單如坐車時主動讓座，出入商場時替其他人特別是推著嬰兒車、輪椅、行李的人拉門，上落樓梯遇到老人家拿著重物或行李，幫忙他們提著等等，這些雖然是極微小的事情，但也能把希望傳給其他人，讓對方感到人間有情，然後再把這份希望延續下去。今年教區的主題為「希望的傳承者」，就讓我們大家把握每一個機會，實踐這主題吧！

### 我的祈禱：

仁慈的天父，感恩世上有這些好人好事，讓人們可以感受到愛，但願祢能賜我們敏銳的觸覺，注意到別人的需要，從而能作出適切的幫助，讓這份愛和希望能繼續好好傳承下去。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](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。)



### 厄則克耳先知書 47:1-9, 12

(看，有水從聖殿中湧出，它所流過的地方，一切都得到生命。)

那時，天使領我回到聖殿門口，看，有水從聖殿門限下邊湧出，流向東方——因為聖殿正面朝東；水從聖殿的右邊經祭壇的南邊流出。隨後他引我由北門出來，帶我由外面轉到朝東的外門。看，水從右邊湧出。那人手拿繩索向東走去，量了一千肘，遂叫我由水中走過，水深及踝。他再量了一千肘，再叫我由水中走過，水深及膝。又量了一千肘，又叫我走過，水深及腰。他又量了一千肘，水已成河，不能走過，因為水已高漲，成了可供游泳的水，不能走過去的河。於是他對我說：「人子，你看見了嗎？」遂引我回到河岸。

當我回來時，看，沿河兩岸，樹木很多。於是他對我說：「這水流往東方，下至阿辣巴，而入於海——鹽海中，海水遂變成好水。這河所流過的地方，凡蠕動的生物都得生活，魚也繁多，因為凡這水所到的地方，百物必能生存。沿河兩岸，長有各種果木樹，枝葉總不凋零，果實決不匱乏，且按月結果，因為水是出自聖所；樹上的果實可當作食物，枝葉可當作藥材。」——上主的話。

### 聖詠 46:2-3, 5-6, 8-9

【答】：萬軍的上主與我們同在，雅各伯的天主是我們的保護。

領：天主是我們的救助和力量，是患難中最易尋到的保障。因此，縱使地動山崩，墮入海心，我們也絕不會疑懼橫生。【答】

領：河流要使天主的城邑歡樂，即至高者所住的至聖居所，天主定居其中，此城決不動搖；清晨曙光一現，天主即加扶牢。【答】

領：與我們同在的，是萬軍的上主，雅各伯的天主是我們的保護。請你們前來觀看上主的作為，看他在地上所行的驚人事蹟。【答】

### 聖若望福音 5:1-16

(那人立刻痊愈了。)

那時，正是猶太人的慶節，耶穌便上了耶路撒冷。在耶路撒冷靠近羊門有一個水池，希伯來語叫作貝特匝達，周圍有五個走廊。在這些走廊內，躺著許多患病的、瞎眼的、癱腿的、癱瘓的，都在等候水動。因為有天使按時下到水池中，攪動池水；水動後，第一個下去的，無論他患什麼病，必會痊愈。在那裏有一個人，患病已三十八年。耶穌看見這人躺在那裏，知道他已病了多時，就向他說：「你願意痊愈嗎？」那病人回答說：「主，

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](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。)



我沒有人在水動的時候，把我放到水池中；我正到的時候，別人在我以前已經下去了。」耶穌向他說：「起來，拿起你的床，行走吧！」那人便立刻痊愈了，拿起自己的床，行走起來；那一天正是安息日。於是猶太人對那痊愈的人說：「今天是安息日，不許你拿床。」他回答他們說：「叫我痊愈了的那一位給我說：拿起你的床，行走吧！」他們就問他：「給你說拿起床來，而行走的那人是誰？」那痊愈的人卻不知道他是誰，因為那地方人多，耶穌已躲開了。事後耶穌在聖殿裏遇見了，他便向他說：「看，你已痊愈了，不要再犯罪，免得你遭遇更不幸的事。」那人就去告訴猶太人：使他痊愈的就是耶穌。為此猶太人便開始迫害耶穌，因為他在安息日作這樣的事。——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](mailto:bonfire@maryhcs.org)