



## 【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。)



## 2026.04.02 【跟隨主、學習主】

「主！不但我的腳，而且連手帶頭，都給我洗吧！」  
(若 13:9)



### 默想：

今天的福音是講述耶穌與十二門徒進行最後晚餐時的情況，主耶穌不但為祂的門徒洗腳，也囑咐他們要學習祂一樣，將來要彼此洗腳。在此段福音中，最令我觸動的是伯多祿與耶穌的對話。當伯多祿知道耶穌要為他洗腳時，他先拒絕了耶穌，可能伯多祿好像一般人的反應一樣，怎可以讓他尊敬的「師父」為他服務呢？但當耶穌聽到伯多祿拒絕祂時，耶穌表示伯多祿就與祂無份了。伯多祿一聽到耶穌的回應就立即要求耶穌為他由頭洗至腳。伯多祿的回應清晰反映了他對耶穌的愛是多麼深，多麼害怕與耶穌失去緣份。

伯多祿讓我反思自己與主耶穌的關係。領洗後便決意跟隨耶穌，讓祂一路帶領我走人生不同階段的路。感恩一路上都有耶穌的陪伴與眷顧，若然耶穌突然向我說，與我沒有緣份了，相信我也會萬分懼怕與失落。當然，我也需要向耶穌學習，與其他弟兄姊妹互相擔待，互相服侍，尤其是要放下驕傲，學習謙遜，心存體諒，樂於服務，讓我與主耶穌的緣份可以更深更遠！

耶穌在最後晚餐中建立了聖體聖事，並囑咐我們要繼續以聖體聖血去紀念祂。每當在彌撒聖祭中，神父高舉酒餅祝聖時，特別是神父以嘹亮的聲音唱出那段祝聖的經文時，我都十分觸動，就像主耶穌穿越時空，來到我們中間，並透過領受聖體聖血，來到我們心中。

### 我的祈禱：

主耶穌，我們很珍惜與你的緣份，求祢繼續帶領我們，並提醒我們要互相照顧，互相服務，讓愛繼續充盈在我們當中。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。)



### 出谷紀 12:1-8,11-14

(逾越節晚餐的法規)

那時候，上主在埃及國，訓示梅瑟和亞郎說：「你們要以本月，為你們的正月，為你們算是一年的首月。你們應訓示以色列會眾：

「本月十日，他們每人照家族，準備一隻羔羊，一家一隻。如果是小家庭，吃不了一隻，家長應和附近的鄰居，按照人數，共同預備，並照每人的飯量，估計當吃的羔羊。羔羊應是一歲無殘疾的公羊，要由綿羊，或山羊中挑選。把這羔羊留到本月十四日，在黃昏的時候，以色列全體會眾，便將這羔羊宰殺。各家都應取些血，塗在吃羔羊的房屋的兩邊門框和門楣上。在那一夜，要吃肉；肉要用火烤，同無酵餅及苦菜一起吃。

「你們應這樣吃：束著腰，腳上穿著鞋，手裡拿著棍杖，急速快吃：這是向上主守的逾越節。

「這一夜，我要走遍埃及國，將埃及國一切首生，無論是人是牲畜，都要殺死；對於埃及的眾神，我也要嚴加懲罰：我是上主。這血在你們所住的房屋上，當作你們的記號；我打擊埃及國的時候，一見這血，就越過你們；毀滅的災禍，不落在你們身上。

「這一天，將是你們的紀念日，要當作上主的節日來慶祝；你們要世代代過這節日，作為永遠的法規。」——上主的話。

### 聖詠 116:12-13, 15-16, 17-18

【答】：我們就是藉那祝福之杯，共結合於基督的血。（參閱格前 10:16）

領：我應該要怎樣報謝上主，感謝他賜給我的一切恩佑？我要舉起救恩的杯爵，我要呼籲上主的名號。【答】

領：上主的聖者們的去世，在上主的眼中，十分珍貴。我的上主！我是你的僕役，是你婢女的兒子；你解除了我的鎖鍊。【答】

領：我要向上主獻上讚美之祭，我要呼號上主的名字。我要在眾百姓面前，向上主還我的誓願。【答】

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。)



### 聖保祿宗徒致格林多人前書 11:23-26

(你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。)

弟兄姊妹們：

這是我從主所領受的，我也傳授給你們：主耶穌在他被交付的那一夜，拿起餅來，祝謝了，擘開，說：「這是我的身體、為你們而犧牲的，你們應這樣做，為紀念我。」晚餐後，又同樣拿起杯來，說：「這杯是用我的血，所立的新約，你們每次喝，應這樣做，為紀念我。」

的確，直到主再來，你們每次吃這餅，喝這杯，你們就是宣告主的死亡。——上主的話。

### 聖若望福音 13:1-15, 34-35

(耶穌愛他們到底)

敘述：在逾越節慶日前，耶穌知道：他離此世歸父的時辰已到；他既深愛世上屬於自己的人，就愛他們到底。

正吃晚餐的時候，魔鬼已使依斯加略人西滿的兒子猶達斯，決意出賣耶穌。

耶穌因知道父已把一切，交在他手中，也知道自己是從天主來的，又要往天主那裡去，就從席間起來，脫下外衣，拿起一條手巾，束在腰間，然後，把水倒在盆裡，開始洗門徒的腳，用束著的手巾，擦乾。

此時，主祭可仿效基督，脫下祭披，束上毛巾，在輔禮人員協助下，為教友濯足。

敘述：及至來到西滿伯多祿面前，伯多祿對耶穌說：

伯多祿：「主！你給我洗腳嗎？」

敘述：耶穌回答說：

耶穌：「我所做的，你現在還不明白，但以後你會明白。」

敘述：伯多祿對耶穌說：

**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。)



伯多祿：「不，你永遠不可給我洗腳！」

敘述：耶穌回答說：

耶穌：「我若不洗你，你就與我無分。」

敘述：西滿伯多祿於是說：

伯多祿：「主！不但我的腳，而且連手帶頭，都給我洗吧！」

敘述：耶穌向他說：

耶穌：「沐浴過的人，已全身清潔，只需洗腳就夠了。你們原是潔淨的，但不都是。」

敘述：原來，耶穌知道誰要出賣他，所以才說：你們不是所有人都是潔淨的。

濯足禮完畢，主祭洗手後，重新穿上祭披。

敘述：及至耶穌洗完了門徒的腳，穿上外衣，坐下，對門徒說：

耶穌：「你們明白我給你們所做的嗎？你們稱我為『師父』、為『主』，說得正對：我原來是。若我為『主』，為『師父』的，給你們洗腳，你們也該彼此洗腳；我給你們立了榜樣，叫你們也照我給你們所做的，去做。」

敘述：耶穌又說：

耶穌：「我給你們一條新命令：你們應該彼此相愛；如同我愛了你們，你們也應該照樣彼此相愛。如果你們之間，彼此相親相愛，世人因此就可認出：你們是我的門徒。」——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)