



【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。)



2026.04.18 【陸續出現的風浪】 是我，不要害怕！(若 6:20)

復活期第二周星期六

宗 6:1-7

詠 33:1-2,4-5,18-19

若 6:16-21



默想：

以前服務末期病人，他們很多都會因為身體陸續出現毛病而煩惱。原本沒有疼痛的，突然出現的胸痛會令他們感到恐懼；跟著食慾不振，更令他們擔憂。然後身體漸漸瘦弱，並開始咳嗽、氣喘，更感到絕望。最後，他們越來越嗜睡，可能數月後便去世了。

一個人年紀大了，身體也會陸續出現毛病，分別是時間比較

長，不只數月，可能是十年，甚至數十年。但生活中這些風浪也是痛苦的，腰背痛、膝關節痛、前列腺發大以致小便不暢順、白內障、血壓高，都可能陸續出現，令長者感到無耐和害怕。可是，這也讓我們明白自己是弱小的兄弟姊妹，更需要依賴耶穌，接受祂的勸勉：「是我，不要害怕！」

感到無助，正是依賴上主的機會。教宗方濟各在《是信賴》宗座勸諭鼓勵我們，就算認為自己有能力，也不應信賴自己，而應該衷心信賴天主的無限憐憫。當我們感到害怕，更應對天主的大愛完全信賴，才能夠擺脫對未來的擔憂和恐懼。其實無論發生什麼事，我們都在一位無限愛我們的天父的手中，祂的愛和豐盛總會以某種方式，在我們的生活中實現，讓我們超越可能發生在我們身上的任何事情。信賴天主，除了幫助我們面對風浪，也讓我們不再只顧自己，而成為憐憫弟兄姊妹的工具。信賴天主為我們是愛和能量的巨大泉源，可以尋求兄弟姊妹的好處。那麼，就讓我們祈求這信賴：一份免費卻寶貴的恩典禮物，以便在我們的生活中開拓福音的道路。

我的祈禱：

耶穌基督，在我們軟弱的時候，求祢光照我們去依賴祢，勇敢地和你一起面對風浪。

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。)



宗徒大事錄 6:1-7

(他們選定了七位充滿聖神的人。)

那時候，門徒們漸漸增多，希臘化的猶太人，對希伯來人發出了怨言，因為他們在日常的供應品上疏忽了他們的寡婦。於是十二宗徒召集眾門徒說：「讓我們放棄天主的聖言，而操管飲食，實在不相宜。所以，弟兄們！當從你們中檢定七位有好聲望且充滿聖神和智慧的人，派他們管這要務。至於我們，我們要專務祈禱，並為真道服役。」這番話得了全體的悅服，就選了斯德望，他是位充滿信德和聖神的人，和斐理伯、卜洛曷洛、尼加諾爾、提孟、帕爾默納及尼苛勞，他是個歸依猶太教的安提約基雅人，叫他們立在宗徒面前；宗徒們祈禱以後，就給他們覆了手。天主的道漸漸發揚，門徒的數目在耶路撒冷大為增加，司祭中也有許多人，服從了信仰。——上主的話。

聖詠 33:1-2,4-5,18-19

【答】：上主，求你向我們廣施慈愛，有如我們對你所存的期待。

領：義人，你們應向上主踴躍歡呼，因為正直的人，理應讚美上主。你們該彈琴，稱頌上主，彈奏十弦琴，讚頌上主。【答】

領：因為上主的言語是正直的，他的一切作為都是忠實的；他愛護正義和公理，他的慈愛瀰漫大地。【答】

領：請看，上主的眼睛常關注敬畏他的人，他的雙目常眷顧靠他仁慈的人，為使他們的性命，脫免死亡，使他們在飢饉時生活如常。【答】

聖若望福音 6:16-21

(他們看見耶穌在海面上行走。)

到了晚上，耶穌的門徒下到海邊，上船要到海對岸的葛法翁去。天已黑了，耶穌還沒有來到他們那裏。海上因起了大風，便翻騰起來。當他們搖櫓大約過了二十五或三十「斯塔狄」時，看見耶穌在海面上行走，臨近了船，便害怕起來。但他卻向他們說：「是我，不要害怕！」他們便欣然接他上船，船就立時到了他們所要去的的地方。——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