



## 【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。)



## 2026.04.20 【天主的事業】

天主要你們所做的事業，就是要你們信從他所派遣來的。  
(若 6:29)

復活期第三周星期一

宗 6:8-15

詠 119:23-24,26-27,29-30

若 6:22-29



### 默想：

鳳凰網《旅途》訪問了一位殘疾外賣小哥，這位小哥自小患上痙攣，他今日整天拼盡全力，一天跑了 12 單外賣，賺了 54 塊錢。小哥滿有感觸地說：「限制人成長的從來不是身體，而是生命本身」。我想這位很值得敬佩的小哥，他拼盡了氣力工作，賺取的工資不多，工資只能勉強糊口，為的是維持自己的生計外，就是他

找到自己的價值，能活出自己生命的尊嚴。

今天的福音，群眾知道耶穌施行了增餅奇跡後，四處找尋耶穌，為的是好奇耶穌施放的神跡能使人吃飽，耶穌於是說出了今天的金句：「天主要你們所做的事業，就是要你們信從他所派遣來的」(若 6:29)。

耶穌不單要我們活出人性的尊嚴，還要活出基督徒的尊嚴，因為耶穌基督在十字架所流的寶血，為我們換取了天主子女的身份。為了堪當天主子女的身份，就如耶穌在今日的福音所說：「你們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌，即人子所要賜給你們的，因為他是天主聖父所印證的」(若 6:27)。是的，天主在每人身上都有祂的計劃，每人都有自己的救恩史，我們起初可能被耶穌的教導，又或者被聖人的德行吸引，因而領洗成為了基督的追隨者，然而，主耶穌更願意我們委身，交出整個自己，去履行上主在自己身上的計劃。好吧！天父，今天就讓我向你交出自己整個的生命，為的是去追求耶穌基督，這個生命不朽的食糧，好使我們為你結出更豐盛的果實！

### 我的祈禱：

仁慈的天父，求你派遣聖神到我們的心中，使能更有盼望、更有信心、更有依靠去完成你在我們每人身上的計劃，因主耶穌基督之名而求，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。)



### 宗徒大事錄 6:8-15

(他們敵不住斯德望的智慧，因為他是藉聖神說話。)

斯德望充滿恩寵和德能，在百姓中顯大奇蹟，行大徵兆。當時，有些稱為「自由人」會堂中的人，以及基勒乃和亞歷山大里亞人的會堂的人，還有些屬基里基雅和亞細亞會堂的人，起來同斯德望辯論；但是他們敵不住他的智慧，因為他是藉聖神說話。

於是他們便慫恿一些人，說：「我們聽見他說過褻瀆梅瑟和天主的話。」他們又煽動了百姓、長老和經師，一同跑來，捉住了他，解送到公議會。他們並設下假見證，說：「這人不斷地說反對聖地和法律的話，因為我們曾聽見他說：這個納匝肋人耶穌要毀滅這個地方，並要改革梅瑟給我們傳下的常例。」所有坐在公議會的人都注目看他，見他的面容好像天使的面容。——上主的話。

### 聖詠 119:23-24,26-27,29-30

【答】：遵行上主法律的人，是有福的。

領：上主，判官雖為反對我而開庭，你僕人仍默思你的章程，因為你的誠命是我的喜樂，你的典章是我的謀士。【答】

領：我陳明我的行徑，你便垂聽了我，今再懇求你用你的章程教訓我；請指給我你約法的路徑，我要沉思你的奇妙工程。【答】

領：求你不要使我走錯誤的道路，求你恩賜我常遵守你的法度。我選定了真理的途徑，我矢志服從你的諭令。【答】

### 聖若望福音 6:22-29

(你們不要為那些可朽壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌。)

那時候，留在海對岸的群眾，看見只有一隻小船留在那裏，也知道耶穌沒有同他的門徒一起上船，只有他的門徒走了一一然而從提庇黎雅有別的小船來到了，靠近我主祝謝後，人們吃餅的地方——當群眾一發覺耶穌和他的門徒都不在那裏時，他們便上了那些小船，往葛法翁找耶穌去了。當群眾在海對岸找著他時，就對他說：「辣彼！你什麼時候到了這裏？」

耶穌回答說：「我實實在在告訴你們：你們尋找我，並不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了。你們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌，即人子所要賜給你們的，因為他是天主聖父所印證的。」他們問說：「我們該做什麼，才算

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。)



做天主的事業呢？」耶穌回答說：「天主要你們所做的事業，就是要你們信從他所派遣來的。」——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)