



## 【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。)



## 2026.04.29 【我要成為光】

「我身為光明，來到了世界上，使凡信我的，不留在黑暗中。」  
(若 12:46)

復活期第四周星期三

宗 12:24—13:5

詠 67:2-3, 5, 6, 8

若 12:44-50



### 聖加大利納 (貞女、聖師)(紀念)

聖女在 1347 年生於意大利竊亞那 (Siena)，幼時加入聖道明第三會，以聖化自己的生活。她為了愛主愛人，致力於為有需要的人服務，且竭力使各城的民眾和好。同時，她又努力保衛羅馬教宗的權利和自由，促成教宗額我略十一世於 1376 年，從亞味農城遷回羅馬；她不遺餘力革新修會生活。她的言論和著作，立論正確，富於靈修聖訓。聖女於 1380 年安逝。

1939 年，聖女被尊為意大利的主保。1970 年被教宗保祿六世尊為教會聖師。1999 年，教宗若望保祿二世，將聖女奉為歐洲主保之一。

### 默想：

多年前有一首流行歌曲《一點燭光》，每次唱的時候，總會聯想起一個漆黑的房間，漸漸燃起一根小蠟燭，這一點光瞬間破除房內的黑暗，景物也漸趨清晰，頓時感到愉快，因為光讓我找到希望。

耶穌多次告訴我們祂是「光」，今日的福音再一次提醒我，耶穌是被天父所派遣的那一位，祂就是光，祂來到世界上，使所有信祂的人不再留在黑暗中。耶穌的光燃點我的心靈，當我在生活中為各種人和事所困擾，看不到前路時，我緊記天地間無論天體或人打造的光都會熄滅，但耶穌就是那永遠存在的光，祂是信實的，祂臨在我生命的每個時刻，驅散黑暗與罪惡。我需要信靠祂的許諾，對祂有盼望。我接收到復活主基督的光明，便有能力去愛人，幫助身邊的人打開心中的眼睛、接受耶穌基督是主，他們從此便不再住在黑暗中，在主愛內譜寫新的生命。

### 我的祈禱：

天主聖神，願祢帶領我們，藉著基督的光我們亦成為光，去照亮身旁生活在黑暗與困苦的兄弟姊妹的心，帶給他們安慰和力量，得到生命之光明和希望。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 12:24-13:5

(你們選拔出巴爾納伯和掃祿來。)

天主的道逐漸發揚光大。巴爾納伯和掃祿完成了任務，就帶著號稱馬爾谷的若望從耶路撒冷回去了。

在安提約基雅教會中，有一些先知和教師，其中有巴爾納伯和號稱尼革爾的西滿，有基勒乃人路基約，和與分封侯黑落德同乳的瑪納恆，還有掃祿。他們敬禮主和禁食的時候，聖神向他們說：「你們給我選拔出巴爾納伯和掃祿來，去行我叫他們要行的工作。」他們遂禁食祈禱，給他們覆了手，派他們走了。

二人既被聖神派遣，遂下到色婁基雅，又從那裏乘船往塞浦路斯。他們來到撒拉米，就在猶太人的會堂中，宣講天主的聖道。——上主的話。

### 聖詠 67:2-3,5,6,8

【答】：上主，願萬民都稱頌你，願列邦都讚美你。

領：願天主憐憫我們，並祝福我們；以自己的慈愛容光照耀我們！為使世人認識他的道路，萬民得知他的救贖。【答】

領：萬民都要踴躍歡欣，你以正義統治世人，且在地上領導萬民。【答】

領：天主，願萬民都稱頌你，願列邦都讚美你！願天主給我們祝福，願萬民都敬畏天主！

【答】

### 聖若望福音 12:44-50

(我是來到世上的光明。)

那時，耶穌呼喊說：「信我的，不是信我，而是信那派遣我來的；看見我的，也就是看見那派遣我來的。我身為光明，來到了世界上，使凡信我的，不留在黑暗中。無論誰若聽我的話而不遵行，我不審判他，因為我不是為審判世界而來，乃是為拯救世界。拒絕我，及不接受我話的，自有審判他的：就是我所說的話，要在末日審判他；因為我沒有憑我自己說話，而是派遣我來的父，他給我出了命，叫我該說什麼，該講什麼。我知道他的命令就是永生；所以，我所講論的，全是依照父對我所說的而講論的。」——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)