



【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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



2026.05.25 【卸膊】

亞當說：「是你給我作伴的那個女人，給了我那樹上的果子，我才吃了。」(創 3:12)

教會之母(紀念)

創 3:9-15,20

詠 87(86):1-2,3,5,6-7

若 19:25-34



默想：

曾經有一次，代表公司參加一個工作坊。其中一個環節，是不同的主辦方在台上演講，介紹自己的產品。當輪到某一公司的代表上台演講時，大屏幕也像其他公司一樣顯示著簡報，一來給與會者看講者的內容，二來也給講者作一點提示。聽了一會這位講者的演講，發覺不甚流暢，怎料接下來，他竟然說這些簡報做得不好，某些資料又不準確，總之就是在不斷批評他自己在演講的簡報！更甚的是在台上質問自己的下屬這份簡報為什麼這樣整理！

天哪！我還是第一次遇見這情況！這類型的簡報，大眾也明白一般是由下屬準備給上台演講的較高級員工。儘管如此，作為負責演說者，不是也有責任在正式演講前自己反覆練習嗎？這樣便能提前發現簡報的問題再修正好，待正式演說時便不會不合心意。可是，他很明顯沒有提前準備好；到演講時才發現問題，就當著所有觀眾前推卸責任給下屬，希望其他人覺得他是受害者，做得不好他沒有責任的。其實如果遇著這些情況，只要你對自己的產品夠熟悉，也不用按照簡報寫的去講，有時台下觀眾也未必會發覺有錯。但他卻選擇當著幾百人面前，公開把所有責任推卸給下屬，之不過我們都看得出，最有問題的便是講者本人。

我們很容易將責任推給別人，因為我們都害怕犯錯；或正確點來說，是害怕被別人發現我們犯錯。今天的讀經，我們也看到亞當及厄娃，都把吃禁果的原因推了給其他人，希望天主覺得自己是無辜的，而亞當把厄娃說成是天主給自己作伴的女人，更進一步想撇清厄娃與自己的關係。最後，天主也因著我們這劣根性作出了懲罰。

我的祈禱：

上主，求祢賜我們勇敢的心，去正視自己的過犯，不要把責任推卸給別人，而是勇於認錯悔改更新。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



【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。本會歡迎有興趣加入撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



創世紀 3:9-15,20

(我要把仇恨，放在你的後裔，和她的後裔之間。)
亞當吃了知善惡樹的果子後，上主天主呼喚亞當，對他說：「你在那裏？」
亞當回答說：「我在樂園裏，聽到了你的聲音，就害怕，因為我赤身露體，便躲藏起來。」
天主說：「誰告訴了你，赤身露體？莫非你吃了我禁止你吃的果子嗎？」
亞當說：「是你給我作伴的那個女人，給了我那樹上的果子，我才吃了。」
上主天主於是對女人說：「你為什麼做了這事？」
女人回答說：「是蛇哄騙了我，我才吃了。」
上主天主對蛇說：「因你做了這事，你在一切畜牲和野獸中，是可咒罵的；你要用肚子爬行，畢生日日吃土。我要把仇恨放在你和女人，你的後裔，和她的後裔之間。她的後裔要踏碎你的頭顱；你要傷害他的腳跟。」
亞當給自己的妻子起名叫厄娃，因為她是眾生的母親。——上主的話。

聖詠 87(86):1-2,3,5,6-7

【答】：天主之城！人們論及你，曾經說了許多光榮的事。
領：上主喜愛自己的宮殿，它建築在一切聖山上；上主喜愛熙雍的城門，勝過雅各伯所有的帳棚。
【答】
領：天主之城！人們論及你，曾經說了許多光榮的事。提到熙雍，人要稱她為母親，因為人人都在她那裏出生。【答】
領：至高者要確認；上主要在萬民戶籍上留名：「這些人也都是在那那裏出生。」人們載歌載舞，高唱：「你是我們的家鄉。」【答】

聖若望福音 19:25-34

(看，你的兒子！看，你的母親！)
那時候，在耶穌的十字架旁，站著他的母親和他母親的姊妹，還有克羅帕的妻子瑪利亞和瑪利亞瑪達肋納。耶穌看見母親，又看見他所愛的門徒站在旁邊，就對母親說：「女人，看，你的兒子！」然後，又對那門徒說：「看，你的母親！」就從那時起，那門徒把她接到自己家裏。
此後，耶穌因知道一切事都完成了，為應驗經上的話，於是說：「我渴。」有一個盛滿了醋的器皿，放在那裏，有人便將海綿浸滿了醋，綁在長槍上，送到他的口邊。耶穌一嘗了那醋，便說：「完成了。」就低下頭，交付了靈魂。
猶太人因那日子是預備日，免得安息日內——那安息日原是個大節日——屍首留在十字架上，就來請求比拉多，打斷他們的腿，把他們拿去。兵士於是前來，把第一個人的，並與耶穌同釘在十字架上的，第二個人的腿，打斷了。可是，及至來到耶穌面前，看見耶穌已經死了，就沒有打斷他的腿；但是，有一個士兵，用槍刺透了他的肋膀，立刻就流出了血和水。——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