



【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。)



2026.09.24 【生命之源】

江河流入大海，大海總不滿溢（訓 1:7）

常年期第二十五周星期四

訓 1:2-11

詠 90:3-4,5-6,12-13,14,17

路 9:7-9



默想：

我剛帶領完一次「古道行」活動：夜行北潭涌生態與文化之旅。我們在下午五時出發，趁著日落黃昏，沿着自然教育徑漫步而行，途中與各種螃蟹相遇。牠們形態各異，大小不一，色彩繽紛，且十分靈敏，只要感覺到我們的腳步聲，便會立即縮回洞穴。因此，我們需要放慢腳步、靜下心來，才能細細觀賞牠們的生態。水是滋養生命的

基本元素。在河流兩旁，正因為有水的滋潤，孕育了大量依水而生的生物，例如蟹、蠓、彈塗魚、螺、蜆、青蛙、蝦、魚等等。每當潮水退去，這些生物便紛紛出沒，在岸邊尋覓食物，這正是觀察牠們生態的最佳時機。從中，我們得以窺見造物主在背後那奇妙而偉大的工程。

我們長年生活在城市之中，尤其是小朋友，往往缺乏與大自然親近的機會。大自然對成年人而言，具有療癒與減壓的作用；同時也啟發我們思考天地萬物創造的偉大，以及背後整個自然規律運行的奧妙。當我們駐足細思，便會看見自己的渺小與有限，從而找回謙卑之心，俯伏於造物主那無窮的能力之前。

願大家都有機會走進郊野，親身感受大自然的美，體會天主對人類、對大自然、對每一種生物的祝福。

我的祈禱：

慈愛的天父，感謝祢賜給我這寶貴的大自然。求祢開啟我的心眼，讓我在祢奇妙偉大的創造中，重新找回謙卑的心，也懂得珍惜及守護祢所賜的一切。因主基督之名，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。本會歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)



訓道篇 1:2-11

(太陽之下決無新事。)

虛而又虛，訓道者說：虛而又虛，萬事皆虛。人在太陽下辛勤勞作，為人究有何益？一代過去，一代又來，大地仍然常在。太陽升起，太陽落下，匆匆趕回原處，從新再升。風吹向南，又轉向北，旋轉不息，循環周行。江河流入大海，大海總不滿溢；江河仍向所往之處，川流不息。萬事皆辛勞；無人能盡言；眼看，看不夠；耳聽，聽不飽。往昔所有的，將來會再有；昔日所行的，將來會再行；太陽之下決無新事。若有人指著某事說：「看，這是新事。」豈不知在我們以前早就有過。只是對往者，沒有人去追憶；同樣，對來者，也不會被後輩記念。——上主的話。

聖詠 90:3-4,5-6,12-13,14,17

【答】：上主，從永遠到永遠，你做了我們的靠山。

領：你命世人仍歸塵土，說：歸來，亞當的子孫們！因為千年在你的眼前，好像是剛過去的昨天，好像夜裏的一更時間。【答】

領：你消除他們，使他們有如清晨一覺，又使他們有如剛出生的嫩苗青草，早晨雖然旺盛繁茂，傍晚割去即形枯槁。【答】

領：求你教導我們詳數年歲，使我們達到內心的智慧。上主，求你歸來，尚待何時？求你快來憐恤你的僕役！【答】

領：求你使我們清晨即飽享你的慈愛，讓我們能歡欣鼓舞，天天愉快！願上主我們的天主給我們廣施仁慈，求你使我們的工作順利成功。【答】

聖路加福音 9:7-9

(我已經將若翰斬首了，這人到底是誰？關於他，我竟聽到了這樣的事！)

那時，分封侯黑落德聽到耶穌所做的一切事，猶疑不定，因為有些人說：「若翰從死者中復活了。」但另有些人說：「是厄里亞出現了。」還有些人說：「是一位古先知復活了。」黑落德且說：「若翰我已經斬首了；而這人到底是誰？關於他，我竟聽到了這樣的事！」便設法看看耶穌。——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