



# 【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。)



## 2025.01.31 【向標竿直跑】

千萬不要喪失那使你們可得大賞報的勇敢信心。原來你們所需要的就是堅忍，為使你們承行天主的旨意，而獲得那所應許的。(希 10:35-36)

常年期第三周星期五希  
10:32-39  
詠 37:3-4,5-6,23-24,39-40  
谷 4:26-34



### 聖若望鮑思高司鐸(紀念)

聖人於公元 1815 年，在意大利都靈附近出生；童年生活非常清苦；晉鐸後，致力於教育青年工作，並創立修會(鮑思高慈幼會)，以教育青年技能，善度信友生活為宗旨。聖人提倡「預防教育法」，以陪伴青少年在理智、宗教、仁愛方面均衡發展。聖人安逝於 1888 年。

### 默想：

愛德溫·洛克(Edwin Locke)是美國心理學教授，于 1968 年提出了著名的「目標理論」(Goal Theory)。指的是，當目標既是未來的指向，又是富有挑戰性的時候，它便是最有效的動力，助你邁向成功。目標並不是越高越好，更不應該不切實際。

有人問一位馬拉松冠軍，誰是他人生最想感激的人。大家都在猜測他會回答家人？朋友？或教練？出乎意料，他最想感謝的是小偷，當年偷走他自行車的那個小偷。

他解釋說，十三歲的時候，他的學校離家裡特別遠，家窮住不起學校，他只好每天騎著破舊不堪的自行車上學。有一天，他忘了給自行車上鎖，車被偷了，家裡沒錢給他買新車，他無奈要每天提前起床跑 5 公里去上學，就這樣每天往返 10 公里，三年下來，他拿到了全校的長跑冠軍、全市的亞軍，最終開啟了他的運動生涯，讓他成為了馬拉松冠軍。

人的成熟，表現在我們學會了接受人生的不完美和不美好，不再浪費自己的時間去斤斤計較，而是會用時間去發現生活中的美好。訂好目標，大步向前走，不要因為週遭的小事而影響你的情緒！

在新的一年，讓我們都為自己訂立目標，忘記背後，努力面前的，向著標竿直跑，讓自己成長起來，並且長出大枝，以致天上的飛鳥都能棲息在我們長出來的樹蔭下，得到從天上而來的獎賞。

### 我的祈禱與反思：

主耶穌，求祢讓我們靠著信德，為祢所中悅的目標努力而不退縮，不辜負祢的看重，並發苗，吐穗，最後長滿了祢期待的金黃麥穗。亞孟。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓  
網址：<https://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780  
電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

- 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。
- 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。
- 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_



## 【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。)



### 致希伯來人書 10:32-39

(你們忍受了嚴厲打擊，所以千萬不要喪失勇敢信心。)

請你們回想回想先前的時日，那時你們才蒙光照，就忍受了苦難的嚴厲打擊：一方面，你們當眾受嗤笑、凌辱和磨難，另一方面，你們與這樣受苦的人作了同伴。的確，你們同情了監禁的人，又欣然忍受了你們的財物被搶掠，因為你們知道：你們已獲有更高貴且常存的產業，所以千萬不要喪失那使你們可得大賞報的勇敢信心。原來你們所需要的就是堅忍，為使你們承行天主的旨意，而獲得那所應許的。「因為還有很短的一會兒，要來的那一位，就要來到，決不遲緩。我的義人靠信德而生活，假使他退縮，他必不會中悅我心。」我們並不是那般退縮以致喪亡的人，而是有信德得以保全靈魂的人。——上主的話。

### 聖詠 37:3-4,5-6,23-24,39-40

【答】：義人的救護是來自上主。

領：你該信賴上主，致力善行，你必安居樂土，享受康寧。你只管在上主內喜歡，他必滿全你心的意願。【答】

領：將你的行徑委託於上主，寄望於他，他必使之成就。他必使你的義德如光出現，他必使你的仁義如日中天。【答】

領：上主穩定善人的腳步，上主欣賞義人的道路：他縱或失足，也不致顛仆，因為上主扶持著他的手。【答】

領：義人的救護是來自上主，他是他們困厄時的護守；上主必扶持助佑，解救他們脫離惡人，上主必予以挽救，因他們曾向他投奔。【答】

### 聖馬爾谷福音 4:26-34

(一個人把種子撒在地裏，當他睡時，種子發芽生長，至於怎樣，他卻不知道。)

那時，耶穌向群眾說：「天主的國好比一個人把種子撒在地裏，他黑夜白天，或睡或起，那種子發芽生長，至於怎樣，他卻不知道。因為土地自然生長果實：先發苗，後吐穗，最後穗上滿了麥粒。當果實成熟的時候，便立刻派人以鐮刀收割，因為到了收穫的時期。」

他又說：「我們以什麼比擬天主的國呢？或用什麼比喻來形容它呢？它好像一粒芥子，種在地裏的時候，比地上一切的種子都小；當下種之後，生長起來，比一切蔬菜都大；並且長出大枝，以致天上的飛鳥能棲息在它的蔭下。」耶穌用許多這樣的比喻，按照他們所能聽懂的，給他們講道。若不用比喻，他就不給他們講什麼，但私下裏卻給自己的門徒解釋一切。——上主的話。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓

網址：<https://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780

電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

- |  |
|--|
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<每日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。 |
| <input type="checkbox"/> 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。    |
| <input type="checkbox"/> 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。 |

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英)

電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_