



【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。)



2025.02.10 【光】

天主說：「有光！」就有了光。(創 1:3)



常年期第五周星期一

創 1:1-19

詠 104:1-2, 5-6, 10, 12, 24, 35

谷 6:53-56

聖思嘉(貞女)(紀念)

聖女是聖本篤之胞妹，約於 480 年，出生於意國諾西亞，她與胞兄一同獻身於天主，度隱修生活，並創立女隱修院。547 年左右，在加西諾山的隱修院安逝。

默想：

多年前曾參加一次很特別的活動，參加者要進入一個無光的全黑環境，走到一些像真度極高的模擬場景，親身體驗失明者的日常生活。所謂像真度極高，只是除了沒有視覺以外，所聽到的聲音，觸摸到的物件，嗅到的氣味，所踏上的路和所坐在好像坐船般搖晃的座位，都會讓參加者感到身歷其境。全程要蒙著雙眼，手持一枝盲人手杖，由一位場地帶領者引路去完成一段大概 20 分鐘的路程。

儘管我們都知道這次歷程是十分安全的，然而當蒙上雙眼開始上路的一刻，還是會感到傍徨和恐懼，失去了視覺彷彿失去了一個活動能力的重要支柱，面對未知的前路，大家不敢亂動，舉步為艱，一切行動都完全聽從帶領者的指令。完成旅程後，帶領者請大家分享感受，講得最多的是失去視覺的不便和恐懼，引路人和團隊互相支持的重要，世界若沒有光的可怕。那位視障的帶領者卻指出，引路人和他人的支持故然重要，然而在視障人士的日常活動中並不一定能時常遇到；「光」為一個正常人當然重要，然而沒有光的世界為視障人士卻是一個必須接受的現實。他認為最重要的是一顆相信的心，相信他人的指示，相信願意給他引路的人；懷著專注和平安的心去踏出每一步，相信自己一定能走到目的地，她稱這些「相信」，就是她所看見的、感受到的「光」，是出自內心的人性的光。

作為基督徒，我們所看見的、感受到的應該是主基督的「光」，這「光」驅除我們心中的黑暗，照亮我們認清信仰路上的一切險阻，教我們懷著信德、平安、喜樂和希望，專注地走上祂所指出的路，相信祂一定會引領我們到達為我們準備好的目的地。

我的祈禱與反思：

仁慈的上主，祢的言語是我步履前的靈燈，是我路途上的光明，求祢繼續做我的引路人，引領我到天鄉。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 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。)



創世紀 1:1-19

(天主說，事就這樣成了。)

在起初天主創造了天地。大地還是混沌空虛，深淵上還是一團黑暗，天主的神在水面上運行。天主說：「有光！」就有了光。天主見光好，就將光與黑暗分開。天主稱光為「晝」，稱黑暗為「夜」。過了晚上，過了早晨，這是第一天。

天主說：「在水與水之間要有穹蒼，將水分開！」事就這樣成了。天主造了穹蒼，分開了穹蒼以下的水和穹蒼以上的水。天主稱穹蒼為「天」，天主看了認為好。過了晚上，過了早晨，這是第二天。

天主說：「天下的水應聚在一處，使旱地出現！」事就這樣成了。天主稱旱地為「陸地」，稱水匯合處為「海洋」。天主看了認為好。天主說：「地上要生出青草，結種子的蔬菜，和各種結果子的樹木，在地上的果子內都含有種子！」事就這樣成了。地上就生出了青草，各種結種子的蔬菜，和各種結果子的樹木，果子內都含有種子。天主看了認為好。過了晚上，過了早晨，這是第三天。

天主說：「在天空中要有光體，以分別晝夜，作為規定時節和年月日的記號。要在天空中放光，照耀大地！」事就這樣成了。天主於是造了兩個大光體：較大的控制白天，較小的控制黑夜，並造了星宿。天主將星宿擺列在天空，照耀大地，控制晝夜，分別明與暗。天主看了認為好。過了晚上，過了早晨，這是第四天。——上主的話。

聖詠 104:1-2,5-6,10,12,24,35

【答】：願上主因自己的化工而喜悅。

領：我的靈魂，請你向上主頌讚！上主我的天主，你偉大無限，你以尊貴威嚴作你的衣冠：身披光明，好像外氅。【答】

領：你奠定大地於基礎之上，你使大地永遠不再動盪；以汪洋作氅衣把大地遮蓋，又以大水把群山峻嶺掩埋。【答】

領：你使水泉成為溪川，蜿蜒長流於群山間，天上飛鳥，在水邊宿臥，在枝葉叢中不斷鳴叫。【答】

領：上主，你的化工，是何其浩繁，全是你以智慧所創辦，你的受造物遍地充滿。我的靈魂，頌讚上主！亞肋路亞。【答】

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 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。)



聖馬爾谷福音 6:53-56

(凡摸到耶穌的，都痊癒了。)

那時，耶穌和他的門徒渡過了海，來到革乃撒勒，就靠了岸。他們剛一下船，人立刻認出他來，便跑遍那全地域，開始用床把有病的人，抬到聽說耶穌所在的地方去。凡耶穌所到的地方，或村莊，或城市，或鄉間，人都把患病的人放在街道上，求耶穌容許他們，至少摸摸他的衣邊；凡摸到他的，就都痊癒了。——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 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：_____