

自從1月10日開始暫停公開彌撒，主任司鐸志明神父再以線上方式給我們每日聖言，他鼓勵我們互相祈禱、互相勉勵，於逆境當中求主賜予我們力量。

我們感謝Lisa姊妹，把每日聖言的核心思想不定期用文字與堂家組成員分享，感激志明神父的同意，我們選擇了部份文字分享刊登座堂通訊，大家可作祈禱默想、與主交往。

## 4.2.2022\_(谷6:14 -29)

「願上主降福你，保護你；願上主的慈顏光照你，仁慈待你，願上主轉面垂顧你，賜你平安。

願大家『活在當下、愛在當下、愛在不完美當中。』

天主保佑！」

## 8.2.2022\_(谷7:1 -13)

「讓我們認識天主愛的時候，亦認識自己有不足的地方：

仁慈的天主，祢的愛大過一切，讓我們在軟弱當中都能看到祢的慈悲，求祢給我力量，祢是天主永生永王。亞孟」

## 10.2.2022\_(谷7:31 -37)

「生命的長短不是受人控制；最緊要是生命質素的好壞，要自己不斷的提高。

祈禱：仁慈的上主我們感謝祢，我們進入到人生不同的階段，每一個階段都值得我們珍惜，都有它恩寵的時候。求祢幫助我們能緊守崗位，在自己的處境當中，繼續去認識祢、愛慕祢、侍奉祢，使到祢的名永遠受到讚頌，祢是天主永生永王，亞孟！

讓我們繼續在聖言的啟發裏面保持這最佳狀態，為其他人祝福、為其他人代禱，天主保佑！」



## 11.2.2022\_(谷7:31 -37)

「仁慈的上主，雖然疫情惡化，好多限制，但求祢打開我們的心，繼續迎接祢的救恩，迎接主耶穌祢的愛，及迎接其他人在我們的祈禱當中。藉著祈禱能堅強我們的信德，加強我們對他人的關愛，祢是天主永生永王。亞孟！

雖然聖堂暫時關閉，但我們要打開我們的心，迎接各種挑戰，懷著平安，去接受主的救恩，天主保佑！」

## 12.2.2022\_(谷8:1 -10)

「仁慈的上主，我們為所有慕道者，特別是將會準備領洗的人祝福和祈禱，求主的聖神堅強他們的心志，排除萬難，能藉著耶穌的臨在，藉著聖言的推動，使到他們能加深信仰，去接受生活的挑戰，祢是天主，永生永王。亞孟！

雖然聖堂暫時關閉，我們繼續打開我們的心，在每日生活當中，藉著聖言的啟導，去領受福音，去傳揚福音！天主保佑！」



## 14.2.2022\_(谷8:11 -13)

「慈悲的上主，祢明白一切，祢知道我們人的軟弱，讓我們能交出我們的恐懼，對祢信任，使我們安心面對一切，祢是天主，永生永王。亞孟！」

## 15.2.2022\_(谷8:14 -21)

「我們不能決定自己生命的長短，但我們可以控制自己生命的闊度；

我們不能左右天氣，但可以調節心情；

我們不能改變面容，但可以展示笑容；

我們不能支配他人，但可以掌握自己；

我們不能預知明日，但可以善用今日。

讓我們善用今日，去光榮天主、去服務他人。天主保佑！」

16.2.2022\_(谷8:22 -26)

「聖經可以幫助人看到希望、看到方向。聖經可以給予到我們力量和平安。

我們一齊祈禱：仁慈的上主，通過每日不同的人 and 事件，祢讓我們逐漸地認識祢、去愛慕祢和侍奉祢！求祢幫助我們把握每日的機會，能越來越看清楚祢的愛大過一切！祢是天主，永生永王。亞孟！祝大家每日能看清楚，因為天主的真理往往隱藏在我們眼前，讓我們能看得到、看得清。天主保佑」

17.2.2022\_(谷8:27 -33)

「慈悲的上主我們感謝祢，每日都是一個祝福、每日都是一個恩寵。就讓我們把握每一個機會，能夠活在當下，過好每一天。事實上每一天所受的苦，已經夠一天受！讓我們懷着感恩的心，來歌頌祢，依靠祢！祢是天主永生永王，亞孟。祝大家平安，活在今天，天主保佑！」

19.2.2022\_(谷9:2 -13)

「主耶穌多次提醒、勸導我們『不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮，一天的苦，足夠一天受。』所以「今日」好比一座獨木小橋，我們祇能夠負擔『今日的重量』，如果我們將『明天的重量』也放上去，橋會超載，甚至會斷。

當然過去的記憶是否真的能消失呢？

明天的想像是否能停止呢？

『忘記過去』，說到底是不計較他人或自己的錯誤、得失。

『不憂愁明天』，說到底是要將自己的明天，交給掌管天地的主——全能的天父。

我們好慶幸能夠認識主耶穌基督，主給我們至寶，就是『永生的盼望』！

我們不知道明天會如何，但我們知道誰掌管明天——就是主耶穌基督。

主耶穌掌管我們的明天和以後，掌管我們的今日！

求主給我們更強的望德，使我們在困難當中，能充滿希望；在黑暗當中，都可以見到光明！天主保佑！」



20.2.2022\_(路6:27 -38)

「為今日作一個簡短的祈禱：

主啊！我們感謝祢賜給我們有生命氣息來到『今日』，『今日』是上主所安排的一日，我們應該為此鼓舞喜歡！我們求主保守我們好好的珍惜這一日，知足和行善、學習寬恕、用喜樂成為今日的主題。因主耶穌基督的名，求主俯聽我們的祈禱。亞孟！」

23.2.2022\_(谷9:41 -50)

「天主給予每個人不同的恩賜，不需要驕傲；也不需要自卑！我們祇需要懷著天主給我們白白的恩寵，與其他人分享！天主保佑大家！我愛你！我愛你！我愛你！」

24.2.2022\_(谷9:41 -50)

「今日的你，是昔日的我；今日的我，是明日的你。讓我們能夠緊緊跟隨耶穌基督！」

25.2.2022\_(谷10:1 -12)

「雖然很多困難，但天主的愛大過一切！

仁慈的上主，求祢幫助我們在逆境當中，能夠繼續見證婚姻是一男一女、一夫一妻、一生一世！天主保佑！」



3.3.2022\_(路：9:22 -25)

「四旬期開始，不單要祈禱，更要『專務祈禱』！

『天天背著自己的十字架，跟隨耶穌！』

如何每日以信德，而不是恐懼去聆聽上主的話呢？

不祇看到損失，而是『看主的大能』！

越能放低自己的生活就越能看到耶穌將自己的生命傾注給我們！

當我們決心能在祈禱當中尋求主耶穌，我們就能夠背起自己的十字架，就如去參加婚宴，懷著喜悅的心去上路！

接受上主的提示，放低自己的生活，我們能充滿上主的愛，願意與其他人分享！

鳥鳴澗 王維

人間桂花落，夜靜春山空。

月出驚山鳥，時鳴春澗中。

靜是種強大的力量，能盤點我們每人自己的生活！

太多執著會令我們失去內心的自由。生活好像『水』，人生好像『茶』，讓它在平淡的日子淡然過去！

天主時時在我們一呼一吸之間，我們可以尋找回自己的內室，一處精神和屬靈的空間；一種與世隔絕，不被打擾的角落，清空雜念，與主對話！」



5.3.2022\_(路5:27 -32)

「仁慈的主，我們進入了四旬期 —— 一個悔改皈依的時期。求祢幫助我們藉著多些聆聽，去了解其他人的需要，能少些說話，使我們能更有空間，去聽到 上主對我們的祝福及對我們的提示，因主耶穌基督之名，求主祢俯聽我們的祈禱。亞孟！天主保佑大家！」

6.3.2022\_(路4:1 -13)

「讓我們生命的改變、心態的改變，能夠使到我們的生命更有意思！天主保佑大家！」

7.3.2022\_(瑪25:31 -46)

「疫情裏面我們未能做到很多行動，怎算呢？是否什麼也不能做呢？不是的！

我鼓勵大家可以善用這機會去做一些『默觀祈禱』。『默觀祈禱』就是對人的回應，去面對當前無力的苦況或困局。從在慣常『忙、忙、忙』的處境，停下來，休息一下！

將慣於主導的思想靜下來，單單在祈禱及寧靜裏面與生命的本源聯繫，懷著愛和信接受這生命本源賜予的美善。

經常以默禱來滋養心靈的人，易於流露人性的美善，亦都有能力面對壓力、苦惱、焦慮和憂鬱上的益處！

『默觀祈禱』是要我們願意轉向內心，聆聽心聲，與主相遇！

在這個『足不出戶』的非常時期，就連宗教場所都要關閉的時候，主耶穌說：『要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱。』這是主耶穌對全人類的邀請，讓我們珍惜和善度這一刻的限制和種種的不便，以赤子之心，去發掘這一種隱藏已久的寶藏，啟動內在的資源。相信待疫症過後，我們能發現自己改變了，我們不像以前常執著，而變得更豁達，更包容、更願意去關心有需要的人。我們求主給我們這份恩賜，藉著『默觀祈禱』，能夠發現自己有能力去關心其他人！天主保佑！」



### 8.3.2022\_(瑪6:7 -15)

志明神父鼓勵我們以一個「誠懇、專一的心」，慢慢的去唸「天主經」，誠心求父傾聽，慢慢的進入一個深入的、深度的祈禱境界！

「不要讓我們陷於誘惑，但救我們免於凶惡。」

「聖人大德蘭的祈禱心得：

作祈禱最重要就是要有一顆純潔的良心，求天主寬恕一切的過犯，轉向這一位認識我們、了解我們、深愛我們和關心我們、為我們降生受苦的主耶穌基督。

在主面前傾吐我們的心聲，及將我們個人的痛苦、憂愁、煩腦和需要告訴祂，求主幫助。

也可感謝 主對我們人的愛，或求祂賞賜給我們恩惠，在與 主默默凝望當中被 主所吸引、被主所愛！

聖女大德蘭強調『天主常常居住在我們心中！』

我們祈禱時要好清楚知道自己是與天主傾談，我們恭敬 天主，以誠懇的心、信賴之情向祂傾訴一切。

我們深知主愛我們、了解我們，時刻都等待著聆聽和幫助我們。

祇要我們的心思念慮與所說的是一致，就是最好的祈禱！

天主邀請我們每一個人祈禱，就是希望我們每一個人與 祂加強這份親密的交談和接受祂的恩惠！

我們必須要下定決心去祈禱，千萬不要因為枯乾、乏味或工作繁忙而放棄祈禱。應該要有恆心到底。

天主一定會以祂的恩寵充盈我們！」

### 10.3.2022\_(瑪7:7 -12)

「祈禱是將一切交託給天主，祈禱是靜默、是聆聽，讓主

進入我們每日的生命裏面

進入我們的血肉；

進入我們的記憶；

進入我們所想、所講和所做的一切。

天主已經大步邁向我們，

祇要我們願意踏上這祈禱之路的一小步就可！

主邀請我們踏出這一步！

起步、同步與主同行。

讓我們一起祈求 上主祝福我們，在祈禱中尋到力量、看到希望、能夠有信心去面對生活中種種的挑戰！

天主保佑！」



### 11.3.2022\_(瑪5：20 - 26)

「面對親友在疫情中死亡，我們除哀傷外，仍能有希望，我們可從祈禱中表達與亡者的關係。

分享一篇為去世的親友祝福和祈禱文：

『親愛的主，生者和死者的主，我將我好朋友（名字）帶到祢面前，我這親愛逝去的朋友，為我是很親密、好寶貴的！我常常想念他，哀悼他！

為到我們曾經分享彼此的情誼、對彼此的意義、我們曾經共同擁有和經歷的一切，包括歡笑和哀傷、他的獨一無二，我感謝祢！

求祢寬恕他的脆弱，包紮他的傷口，安撫他的痛苦，讓他生命中所發生的一切，不致白費。

請賜予他能夠與祢見面，愛祢的喜樂。

在死亡再不能奪去他的新生命裏，

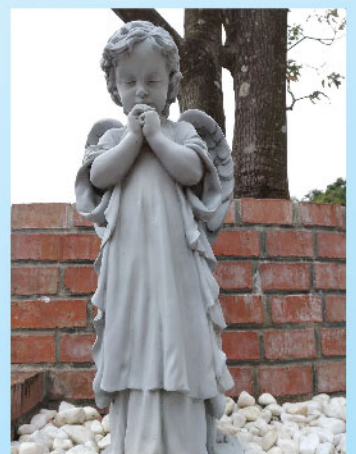
求祢幫助我將他完全的交託給祢。

因祢曾說過祢的愛勝過死亡！

請撫慰我們的心靈，扶助我們堅信祢聖子的復活。直到我們在祢永恆光明當中重逢。亞孟。』

面對我們親友的死亡，讓我們能夠有一份『修和的心』，能夠再次在『復活的主內』，再次堅強與主的關係、與人的關係、與自己的關係。

天主保佑！」



12.3.2022\_(瑪5:43-48)

「你們應當是成全的，好像你們的天父是成全的一樣。

我們的天父很明白我們今時今日的情況，祂知道我們的困難和痛苦。

在昔日 天主為愛我們，祂賜下自己的獨生子 耶穌基督，為我們死在十字架上，好使我們能夠從罪惡當中被救贖出來。

藉著信德告訴我們，耶穌基督這份愛在今日仍然在我們中間洋溢著！

這份『愛』是賞賜給相信 耶穌基督的人。

這份『愛』是神聖的、是無盡的、是深刻的！

因為 基督這份大愛使到我們不單止能夠去愛『愛我們的人』，亦都能夠愛『曾經迫害我們的仇人』。

當我們環視周圍，我們見到有很多人在默默奉獻自己，譬如在新聞中看到急症室主管、聲淚俱下的何醫生和眾勞苦的醫護人員，又如為弱勢社群願意付出最大努力的人們！

我們見到很多人的愛心不斷燃燒着！

所以今日的福音提醒我們『你們應當是成全的』！

這份『成全』有賴我們懂得怎樣去愛，就如耶穌愛了我們一樣！

這份愛能改變我們的內心。何時我們『感受到 天主愛的時候』，我們就有力量去愛、去繼續愛！

我們怎樣以『天主的愛去愛其他人呢？』

這份力量是源自耶穌對我們這份豐厚的愛！

主耶穌時刻是我們的支柱！

我們有沒有曾經傷害過我們的家人呢？

我們如何去愛我們的親朋戚友呢？

我們可能對近人關愛備至；但有時候都疏忽了在社會上被遺棄的弱勢社群。

我們有沒有去愛那些與我們不同看法的人、或背景不同的人呢？

這是今日福音對我們的挑戰！

當一個人有愛的時候，一定有機會發揮出來的！

我們現在處於很多無奈、恐懼當中，更加需要發揮我們心中那份愛。

一個電話、一個問候，以不同的方式去愛！

勿讓內心的恐懼遮蔽著我們！

讓我們去相信主、更要使力讓這份愛的光芒繼續發揮出來。

天主保佑大家。」



13.3.2022\_(路9:20-32)

「我們聆聽上主的話，不是生命的全部，人不能時時祇留在聖堂或避靜屋去度過一生，我們需要走出去，及為弟兄姊妹服務，幫助那些受苦的人、親近那些需要愛護的人。當在祈禱當中發現自己應該走的道路之後，我們就要與 耶穌一同上路，去耶路撒冷奉獻自己的生命。

因此，信賴 主耶穌時時是充滿挑戰的！

的確，耶穌曾經許諾『光榮的未來』；但人在當下的經驗，很多時候是要捨棄自己、奉獻自己；但深信——撒在地裏面的種子，遲早會結出很多果實！

我們大家都面對著很困難的時間，但祈禱！祈禱能幫助我們改變我們的容貌、改變我們的心，繼續去侍奉天主、光明 天主！天主保佑！」



14.3.2022\_(路6:36 -38)

「『你們應當慈悲，如像你們的父那樣慈悲。』

『慈悲』包括了『憐憫和忠誠』。

一個慈悲的人能認出其他人的需要，減輕其他人的痛苦。

今日我們被召叫成為教徒，成為耶穌的門徒，是為了彰顯天主的慈悲，成為天主和平的工具。

耶穌向我們保證，如果我們效法天父，我們的報酬是難以估計的！

天主會好慷慨的賜給我們一切，甚至超過我們所需要的。

大家可能會問『如何才能效法天主這份和諧的慈悲呢，這要求否不合理呢？』

其實簡單說，耶穌來到這世界，就是要帶給我們每日恩寵和真理，透過

耶穌我們能肖似天主，當耶穌告訴門徒要效法天父的慈悲，祂立即補充說：

『凡受過完備教育的，僅相似自己的師傅而已...』耶穌是我們的老師，我們祇是

相似祂，身為門徒，我們當盡力去學習老師的言行，當我們能嘗試了解和遵守耶穌

的說話，以及在祈禱當中尋找祂，耶穌會改變我們的心思和意念，當我們能夠願意去跟隨主耶穌，天主定會賜給我們恩寵去成就，而不是祇靠我們自己的努力！

藉著天主這白白的恩賜，我們就能肖似基督，對人表示至高的慈悲——包括了憐憫和忠誠！

我們在疫情中好需要大家互相幫助，希望我們能在自己有限的環境，比平時做多少少，去幫助有需要的人，使到每一個人都能在疫情當中『發現受苦的耶穌基督』！

天主保佑！」



15.3.2022\_(瑪23:1 -12)

「凡高舉自己的，必被貶抑；凡貶抑自己的，必被高舉。」

在日常生活當中我們希望其他人注意，其實是好自然的事，是人的本性，我們常希望在團體當中成為中心人物，特別當我們所做

的事得到別人讚美時，我們希望得到人的重視、肯定和讚賞。

今日主耶穌的說話提醒我們，就算我們做這些事情，都要額外小心，我們應該是為別人洗腳，而不是要其他人為我們洗腳！所有最大的

的領導者，需要有一種謙卑，和一種寬大的胸襟，他們為其他人服務的動機，應是真為其他人，而不是為了炫耀自己。雖然這是與我們的本性相反，但我們所需要的，就是學習這一種甘心情願、忘我的精神！最純真的愛，就是忘卻自己，專心為其他人的需要而服務！這種自我犧牲的精神，是可以令我們更加緊靠著主。

當你服務他人的時候，我們忘記自己的需要，其實是效法主耶穌基督完全的交付！當我們發覺自己有時生活驕傲時間，我們需要悔改和求主幫助我們，轉化我們的心態，就好似主為我們人服務一樣。

我們愈有能力覺察自己的驕傲，就愈能藉著天主的恩寵，去克服這種傲慢的心態。

祈求 上主在這疫情當中，大家多些體諒，每一個人都有自己的故事！

讓每一故事都能充滿主的愛！天主保佑！」



16.3.2022\_(瑪20:17 -28)

「『人子來不是受服侍，而是服侍人，並交出自己的生命，為大眾作贖價。』

主耶穌知道十字架是祂整個救世工程的中心，祂對門徒說了很多次，有關祂在耶路撒冷和死在十字架上的使命，但不知道門徒是不明白或是不願意聽，所以耶穌再一次很清楚的告訴門徒，祂自己將會接受『即將來臨的死亡和復活』。

雅各伯和若望的母親問耶穌，她的兒子將會得到什麼的榮耀，這不但反映門徒認識不足，並且他們不認識到十字架的重要！

耶穌問他們『能不能飲祂的苦杯？』門徒正面答覆後，耶穌向他們表示，作為祂的信徒，他們要好像祂一樣，『喝這十字架的苦杯』。因為祇有能夠願意背十字架的人，才能獲得最後的勝利！

十字架是耶穌生命的中心，同樣，在跟隨祂的門徒，『十字架都要成為我們生活的中心』！這前景有時令到我們迷惘及恐懼；一如耶穌向門徒預告，門徒也感覺可怕，驚——不知道自己是否能抵受到這些痛苦！

耶穌很清楚說，祂來，不是受人服侍，而是願意去服侍他人，祇有這途徑才可分享祂的杯爵，『慷慨服務他人的杯爵』！所以，如果我們願意跟隨耶穌的話，我們都要準備這心態！

在這疫情當中，我們有很多機會發揮愛心，讓我們能夠關心不同受困擾的人，如子女或家人在醫院工作的家庭，他們是非常擔心的。所以我們不單祇為醫護人員祈禱，也為他們的家屬祈禱，求主能給予足夠的力量，能承擔這十字架！天主保佑！」



17.3.2022\_(路16:19 - 31)

「『孩子，你應記得你活著的時候，已享盡了你的福，而拉匝祿同樣也受盡了苦。現在，他在這裡受安慰，而你應受苦了。』(路加福音 16:25)

天主願意我們每一個人都能與祂一起，去接受祂的愛。不過由於愛是自由的，人可以接受、可以不接受；天主時時比機會我們去運用我們每一個人的自由。

在今日福音中，富翁和乞丐的比喻當中，他們的遭遇有些不同。天主同樣愛他們，給予他們同等機會去愛。拉匝祿有機會以忍耐和對主的信心去忍受自己的不幸；而富翁亦有機會去減輕拉匝祿的痛苦。結果拉匝祿與天主的計劃合作，而富翁就沒有！拉匝祿日復一日在富翁的大門口前求乞，他在富翁面前的出現代表著『天主邀請這富翁放低自私，去回應同伴的需要！』由於富翁拒絕天主的愛，他最後成為乞丐；而拉匝祿就進入永生！

疫情中一班教育工作者和學生都很辛苦，疫情對學生成長有障礙，但很多老師們都好用心。有一次一位學生做了一些反省，他喜歡一首歌，『主的居處在我心』，在歌詞裏面他明白到天主對人的那份愛，特別在聖言當中『應常歡樂，不斷祈禱，事事感謝——這就是天主在基督耶穌內對你們所有的旨意！』他做了很多有創意的愛德行動……。

我鼓勵大家在四旬期，在你們家中的廳裏面，加多一個十字架或一張聖相，提醒你在四旬期裏面多些為人祝福，為人祈禱，要守齋並做多些愛德的工作，使這疫情都可以成為上主另類的祝福；使能善用機會去認識主和更愛其他人！天主保佑！」



20.3.2022\_(路13:1-9)

「福音內容提到上主是慈悲為懷、寬仁大方。祂會將人從罪惡當中釋放出來，而人的回應就是『悔改』！」

耶穌邀請我們要悔改，改變自己的思想，祇有變成不同的人，擁有一顆嶄新的心，這樣的人才能建設新的世界，才能得到最終的解決方法。



而改變思維態度需要幾長的時間呢？幾個月或者幾年？

今日的福音提到耶穌用無花果樹的比喻來回答這些問題，這個比喻的訊息很清楚，就是說天主希望那些聆聽福音訊息的人能夠結出豐盛的果實；天主不希望外在的宗教敬禮或外表的行為，而天主是希望實實際際愛德的工作和服務。

我們看到『路加福音』是一本仁慈的福音。他記載在園丁決定性的干預之前，他很強調「再給一年罷！」他描寫天主的內心，天主很容忍人性的軟弱，理解人心和思想上的頑固。這個比喻邀請人認識到——『四旬期』就是『天主恩寵的時間』！

對每一個人來說，是一個『新』而且『珍貴的一年』，因此『應該要悔改和努力結出愛德的果實』！

我們每一個人都在奮鬥或掙扎中，看到很多積極的和有希望的見證，能夠幫助到我們。

所以我們要多些彼此祈禱，求主給力量我們，在自己崗位上面，能夠懷著信德，去奮勇作戰，在信靠天主之餘，使我們更加有力量去幫助其他有需要的人。天主保佑！」

待續……