

# 一月月省工具箱 ( 2026 )

月省是一種「迷你避靜」，我們在天主面前花兩三個小時，安靜地祈禱、審視自己的生活。這個工具寶箱能幫助我們就在自己所在的地方，與天主親近談心。

2026年1月3日

月省讓我們從旋風式的日常職責中抽身出來的好機會，讓我們用數小時的時間安靜地祈禱，凝視天主、世界和

我們自己。要找到時間祈禱，並非總是容易的，卻總是值得的。

要享受這個月省的最佳方式：首先找一個你能與天主共度的時間，以及一個你能獨自祈禱，而不易受到被打擾的安靜之處。把其他事情都放在一邊；把手機調到「飛行模式」。在月省當中，不妨在筆記本上記下你的決策和靈感，但最最重要的是把自己置放在天主面前，注視著祂，也讓祂注視著你。

---

## I. 簡介

## II. 默想1 ( 30分鐘 )

## III. 神修閱讀 ( 10-15分鐘 )

## IV. 玫瑰經 ( 20分鐘 )

## V. 省察 ( 5-10分鐘 )

## VI. 默想2 ( 30分鐘 )

---

### 簡介 做好孩子，才能做好父母、好配偶

我們的神聖父子關係是成聖召喚，及發展深刻靈修生活的基礎。耶穌基督作為父子關係的至高典範，向我們表示如何與天父互動，祂是我們取之不竭用之不盡的愛情與智慧泉源。讓我們永遠記住，天主以個人和無條件的愛對待我們，就像對待祂的獨生子一樣。這個真理應該成為我們交付自己給祂的基礎，提供我們在這不穩定的人世間情感上的安全感。最基本的是，我們要堅信天主總是為我們好的，在這一信念中，蘊含著恩典的改變力量。

在迦納的婚宴上，耶穌出現在婚禮這樣重要的家庭活動中，強調了婚姻和家庭的神聖本性，以及婚姻聖召的偉

大。聖經的記載清楚地表明，家庭不僅僅是一種社會結構或為人性的便利，而是更深刻、更屬靈的。在信仰的背景下，建立一個家庭和婚姻的承諾超越了世俗的價值，而成為一條超然的、通往聖德的道路。「夫妻責任」——不僅是盡日常的義務，還包括相互支持、無條件的愛情、耐心和寬恕——成為天主在我們生活中行事的方式。透過以愛情和奉獻履行這些職責，配偶和家庭聖化彼此。

婚姻和家庭生活的日常責任和經驗可以成為神聖恩典的一個管道，使個人及家庭與天主及彼此建立更加孝順的關係，並逐漸將其轉變為神聖之愛、和神聖眷顧更清晰的形象。成為天主的好孩子的本質就是從我們自己的家庭中反映出祂的愛和關懷：成為愛情、犧牲和奉獻活生生的榜樣，追隨我們榜樣耶穌基督典範的芳蹤。

---

# 默想1 在耶穌基督內我們是天主的子女

## 默想錄音（普通話）

默想中，最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟發自己的默禱。

---

## 神修閱讀

你寫給我說：「從神修閱讀裡，我建造了一座燃料庫。看來像是堆無生氣的東西，可是，我的記憶屢次自動地從那裡汲取材料，使我的祈禱充滿生氣，並在領聖體後燃起我的感恩之心。」（《道路》117條）

我們建議你先閱讀10-15分鐘教宗方濟各的宗座勸諭《愛的喜樂》259-290。之後，再閱讀幾分鐘的瑪

竇福音13:31-35：耶穌給他們另設一個比喻說：「天國好像一粒芥子，人把它撒在自己的田裡。<sup>32</sup> 它固然是各樣種子裡最小的，但當它長起來，卻比各種蔬菜都大，竟成了樹，甚至天上的飛鳥飛來，在它的枝上棲息。」

<sup>33</sup> 他又給他們講了一個比喻：「天國好像酵母，女人取來藏在三斗麵裡，直到全部發了酵。」<sup>34</sup> 耶穌用比喻給群眾講解了這一切，不用比喻就不給他們講什麼；<sup>35</sup> 這樣應驗了先知所說的話：「我要開口說比喻，要說出由創世以來的隱密事。」

---

## 玫瑰經

以玫瑰經 — 基督徒最根深蒂固的熱心敬禮為例，教會鼓勵我們默想它的奧蹟，偕同瑪利亞的歡喜、光明、痛苦、光榮，把上主在世吸引人的生活榜樣，包括三十年的默默無聞、以及三年公開傳教生活，和祂的光榮復

活，深深地刻在我們的心版上及想像之中。（《天主之友》299條）（[默想玫瑰經各端奧蹟 請按這裡](#)）

---

## 省察

當我們在天主的臨在時，可考慮下面的問題，來幫助我們看自己如何在行為中和該做而沒做的行為中，回應祂的大愛。如我們以呼求聖神作為開始，以懺悔的行為作為結束，來表達自己對於罪惡的痛悔，並懇求天主的恩寵讓我們回頭，並保持與祂的親近，可能會有所幫助。有許多發懺悔的方式，可像伯多祿在復活後對耶穌所說的那樣單純。「主啊，你什麼都知道，你曉得我愛你。」（若21:17）

## 天主的臨在

1. 「你們所領受的聖神，使你們作為義子。因此，我們呼號『阿爸，父呀！』」（羅8:15）從我處理問題的方式中，能看得出來我深知天主像愛自己的孩子一樣，真心地愛我嗎？我是否意識到祂永遠不會讓我獨自一人？

2. 「天主是父親，你的父親！充滿溫暖和無限的愛。當你獨自一人時，時常稱祂為父親，並告訴祂：你愛祂，非常愛祂。而且，你因為是祂的兒子而感到驕傲和強壯。」（鍊爐331）為了感受到祂的溫柔和祂無限的愛情，現在我能對上主說些什麼呢？

3. 「我同你們天天在一起，直到今世的終結。」（瑪28:20）我是否領悟到，耶穌的這個承諾也是祂對我個人所作的？這個想法在我的日常生活中，是否帶給我平安和安全感？

4. 「你們該懷有基督耶穌所懷有的心情。」（斐2:5）我是否利用每天閱讀福音的機會，更進一步地去瞭解和

熱愛耶穌，並請求祂讓我的心與祂的心更為認同？

5. 「酒缺了，耶穌的母親向他說：

『他們沒有酒了。』」（若2:3）

「瑪利亞，祈禱的導師。看她在加納時，如何求她的聖子。她如何充滿信心地、持之以恆地堅持。結果，她如願以償。向聖母學習。」（道路

502）當我有特別的需求時，是否轉求我的母親 - 童貞聖母瑪利亞，請她幫助我大膽而單純地為那需求祈禱？

6. 耶穌在加納行了第一個奇蹟，「他的門徒就信從了他。」（若2:11）我如何能讓天主透過我的行動和語言發揮作用？

---

默想2 在家庭生活內天主叫我們

默想錄音（普通話）

默想中，最重要的部分是你個人與天主的交談。你可以用神父的講道來啟發自己的默禱。

---

pdf | document generated automatically  
from <https://opusdei.org/zht/article/Yi-Yue-Yue-Sheng-Gong-Ju-Xiang-even/>  
(2026年2月11日)