



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。

會址：香港灣仔譚臣道 98 號運盛大廈 19 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire.maryhcs@gmail.com

(默想和祈禱素材由潘寶珍、潘惠兒、Nicol、陳樹培輪流編寫)

20.10.2006 [天主給我們的生命是多尊貴]

「就是你們的頭髮，也一一被數過了…」 (路 12：7)



A painting by the 19th century English artist Ford Madox Brown shows the widow thanking the prophet Elijah for raising her son to life.

默想：這一刻我的心感受到很溫暖和幸福，因為天父正每天每刻細看着我，就是從一根細微的髮絲中也讓我感受到他對我的愛。天父這樣愛了我，我怎樣回應呢！我真正讓自己認識他和愛他嗎？每天我是怎樣和天父溝通的！我有重視這溝通嗎！我有需要時才找他嗎！

行動：仁慈偉大的父呀，你是我的生命、道路、真理；求祢讓我時刻追隨，直到天國的來臨！我的生命原屬於您，我要喜用我的一生，光榮和事奉您！亞孟。
今天，我高聲唱：甘將一生獻給您，天父；甘將一生獻於主；皆因一切都靠主所賜，甘將一生獻給您.....