



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)

04.11.2006 [讓聖言成為我生活的中心！]

天主，我的靈魂渴慕你，真好像牝鹿渴慕溪水。 詠 42：2



默想：「天主，你是我的天主，我急切尋覓你；我的靈魂渴慕你，我的肉身切望你...

因你的慈愛比命更寶貴，我的唇舌要時常稱頌你，我要一生一世讚美你。」

詠 63：2-6

行動：仁慈的天父，你的話是我的明燈，照亮我

的心靈，又如清泉掬水，滋潤我的心田，

求你賜給我智慧，讓我明悟你的旨意，凡

事都以你為中心。

