



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)

26.12.2006 【天主是我的避難所！】

因為你是我的磐石，我的城堡，為你的名，求你引導我指教我。 詠 31：



默想：達味被撒烏耳追殺，到處逃亡，前無去路，後有追兵，他在最失意的時候，向天主求救。天主沒有給我們承諾一生都是風調雨順，無憂無慮。人生無常，有時是陽光普照，有時却是風雨交加，我們的生活往往交織著順境和逆境的安排，這是非常自然的，且是天主為我的成長道上最佳計劃。有時，我們太專注於自己眼前的事，而忽視了周圍或再遠些的事情，心裡總會有些埋怨或問為什麼會是我。其實天主已經派遣了天使拿著雨傘等著為我們擋雨，只是我們看不見而矣。「上主，你是我的磐石、我的保障，我的避難所。」（詠 18：3）

行動：我常常抱怨，為什麼我的生

命總是烏雲密佈、雷雨交加？為什

麼地上總是找不到我躲雨的地方？

其實是我沒有認真地去尋求上主的

庇蔭，是我的信德不夠而矣！……

其實也是我沒有真正捨棄自己，完

全將自己交託在天主的計劃中……！

今天是聖斯德望(首位殉道者)的慶

日。我要有聖斯德望的勇氣，為主

而活。求耶穌幫助，求聖母護佑！



CARPACCIO, Vittore

Disputation of St Stephen

(聖斯德望)1514 Pinacoteca di

Brera, Milan