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仕每天用 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)

18.9.2006 **[主，賜我堅定的信德]**

『主啊！不必勞駕了！因爲我當不起你到我家裡來。爲此，我也認爲我不堪當親自到你跟前來，只請你說一句話，我的僕人就必好了。』 路 7：6-7

默想：葛法翁的百夫長因堅定的信德 (雖然他從未見過耶穌，但也相信祂就是天主子耶穌基督 – 即默西亞)，結果救回了害病要死的僕人！在彌撒中，我們也時常會說同一句的話…“主，我當不起你到我心裏來，只要你說一句話，我的靈魂就會痊癒！”。當我口中時常說出這話時，我是否真心真意懷著信德和熱誠去祈求呢！我是否真實地感受到，天主的愛和大能是無處不在的呢？我是否也可以像百夫長一樣時刻以堅定的信德倚靠上主呢？

行動：我既然已……因聖洗而信德堅定……因聖體而重獲滋潤…..因聖神而不斷新….今天我特別求主讓我以言以行，在今天的生活和工作中，時時處處爲基督和祂聖心的愛作見證！讓人看見我是基督的門徒！