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 號運盛大厦 19 樓　　電話：2838 0780
網址：http://www.maryhcs.org　　電郵：Bonfire.maryhcs@gmail.com
(默想素材由潘寶珍、潘惠兒、Nicol、陳樹培輪流編寫。內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點)

20.1.2007　[平安和充滿喜樂的事奉！]

耶穌到了家，群眾又聚集了來，以致他們連飯都不能吃。他的人聽說了，便出來要抓住他，因爲他們說：「他瘋了」　　谷 3：20－21

DUCCIO di Buoninsegna
Appearence While the Apostles are at Table 1308-11
Museo dell'Opera del Duomo,

默想：「家」可能是指伯多祿的家，是耶穌與門徒聚集、休息、吃飯的地方，是初期教會的基地。群眾從四方八面擁到耶穌跟前聽講道，家中的人也無法進食；耶穌廢寢忘餐地講道，連身傍的人也說他瘋了。基督徒熱心爲教會服務，奉獻了自己的時間與精力，甚至有時被親友嘲諷爲「傻子」。親友們會勸告：不用那麼勞心勞力，天主自會照顧一切。對於這些「善意的關懷」，我怎樣回應呢！ 我是否真的應該停下來休息，先照顧和處理自己，然後才有能力照顧他人！耶穌忘我的服務群眾是我們應仿效的，但肉身真的疲勞時，我們就要好好休息。耶穌要求我們的事奉是平安和充滿喜樂的！

行我：我的心靈有時真的出現疲憊，如果是這樣，我知道我與天主的親密關係已響起警鐘，若不想辦法尋找靈修的醫生去修補，信仰便會陷入低潮，魔鬼會發出勝利的笑容！我才不讓魔鬼的計劃得逞。耶穌，祢就是我最佳的靈修醫生。我要更努力求賜信德的光線，助我渡過深暗的幽谷。主！求祢垂憐，求祢幫助，我知道祢就在我身旁護佑著我！