



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：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話：2838 0780

網址：<http://www.maryhcs.org>

電郵：bonfire@maryhcs.org

(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

5.12.2007[上主是善牧！]

上主是我的牧者，我實在一無所缺。

祂使我臥在青綠的草場，又領我走近幽靜的水旁，

還使我的心靈得到舒暢。祂為了自己名號的原由，

領我踏上了正義的坦途。縱使我應走過陰森的幽谷，

我不怕凶險，因你與我同住。你的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢。

在我對頭面前，你為我擺設了筵席；在我的頭上傳油，使我的杯爵滿溢。在我一生

歲月裏，幸福與慈愛常隨不離；我將住在上主的殿裏，直至悠遠的時日。(詠 23)

今日聖言：

依 25:6-10

詠 23

瑪 15:29-37



By Tung Sang

默想：這是一篇十分優美的詩篇。在默唸期間，彷彿進入一幅充滿詩意的圖畫，深深體會主耶穌陪伴在我身邊，我實在一無所缺，也無遺憾。縱然走過陰森的幽谷，我也平靜安詳，因主你與我同住。

行動：今日對我擁有的，我要感恩，我要知足。向主耶穌說聲：「多謝！」