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。)

13.4.2007　[進入上主奇妙的愛與光明中！]　　(今日聖言　若 21：1—14)

耶穌對他們說：「把你們剛才所打得的魚拿一些來! 」西滿伯多祿便上去，把網拉上岸來，網裏滿了大魚，共一百五十三條；雖然這麼多，網卻沒有破。 若 21：10—11

DUCCIO di Buoninsegna
Appearence on Lake Tiberias
1308-11
(耶穌在提庇黎雅海邊顯現給門徒)
Museo dell'Opera del Duomo, Siena

默想：耶穌在提庇黎雅海邊顯現給門徒，看見伯多祿與數位門徒在海上一整夜辛勞捕魚，但沒有收穫。經耶穌提點後，魚獲多得竟然能拉上網，共有 153 條大魚。教父們解釋，「捕魚」象徵傳播福音，「網」象徵教會，153 則是當時相信海裏共有 153 種生物。意謂，耶穌委以門徒使命，向全世界的人類傳播福音；教會擔子雖重，有復活的耶穌臨在，仍可勝任。門徒上岸後，看見耶穌已爲他們生了火，上面放著魚和餅，並叫他們拿一些魚穫同烤，一齊吃早飯，又分別拿起餅和魚，遞給他們，這不就是「感恩祭」的縮影。我們每次參與彌撒，耶穌都臨在，並邀請我們獻上各人生活的禮品，大家共進聖體的愛宴，達致天人合一，吸取生命的力量，繼續在生活中承擔福傳的使命。

行動：讓我在復活節慶期內帶著「生活」的禮品：一份行愛德的善功的渴求，一份虔誠的代禱，一份無條件的服務……。我願將這一切在感恩祭中奉獻給天主，求主賜我熱切渴慕的心領受主的聖體，求主讓我領受復活喜樂的「愛流」、助我超越塵世的枷鎖。主，感謝您賞賜這份無價的禮物給我們。主，我感謝您！