



## 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](mailto:bonfire@maryhcs.org)

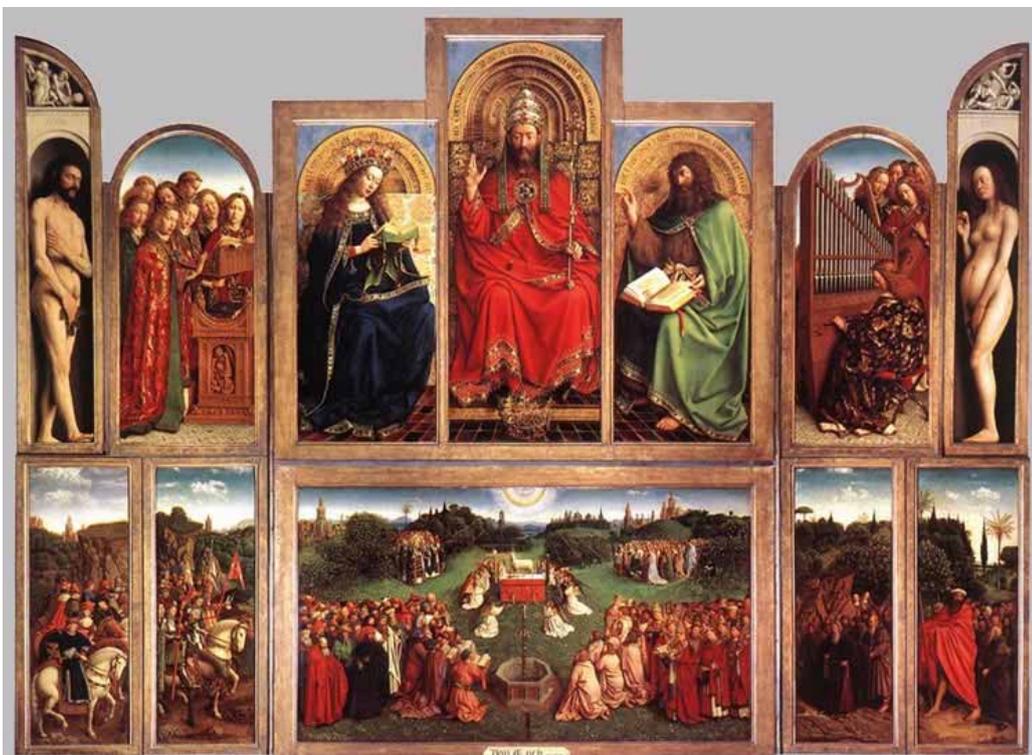
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

**14.05.2008【主，我是你的朋友；地震受災的人也是你和我的朋友。】聖瑪弟亞(宗徒)**

「正如父愛了我，同樣我也愛了你們；你們應存在我的愛內。如果你們遵守我的命令，便存在我的愛內，正如我遵守了我父的命令而存在他的愛內一樣。」(若 15: 9-11)

"The Ghent Altarpiece: The Adoration of the Lamb"  
(interior view) painted 1432 by Jan van Eyck.

今日聖言：  
宗 1: 15-17,  
20-26  
詠 113  
若 15: 9-17



**默想：**「愛主愛人」是每一個基督徒從認識信仰開始就不斷接受的誡命，正如耶穌命令門徒們要：「你們該彼此相愛，如同我愛了你們一樣。」(若 15:12) 耶穌教導我愛是由學習而來，我體會耶穌怎樣愛我，我懂得怎樣將愛傳揚給其他人，分享基督的喜樂。如果大家做到，就證明大家真是耶穌的朋友。

**行動：**今天向一位自己並不常打招呼的朋友或同事示好。並為自己很久沒有聯絡的親人朋友祈禱，表達對他們的關懷。

中國四川地震災情嚴峻，八省受災，傷亡過萬，極待救援物資。我要作實際的救援、捐獻。我也特別為災民和受難親朋祈禱，求聖母的幫助，求天主的慈悲！我也呼籲大家一起做。這幾天勤唸玫瑰經。



中國四川地震災情嚴峻