



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

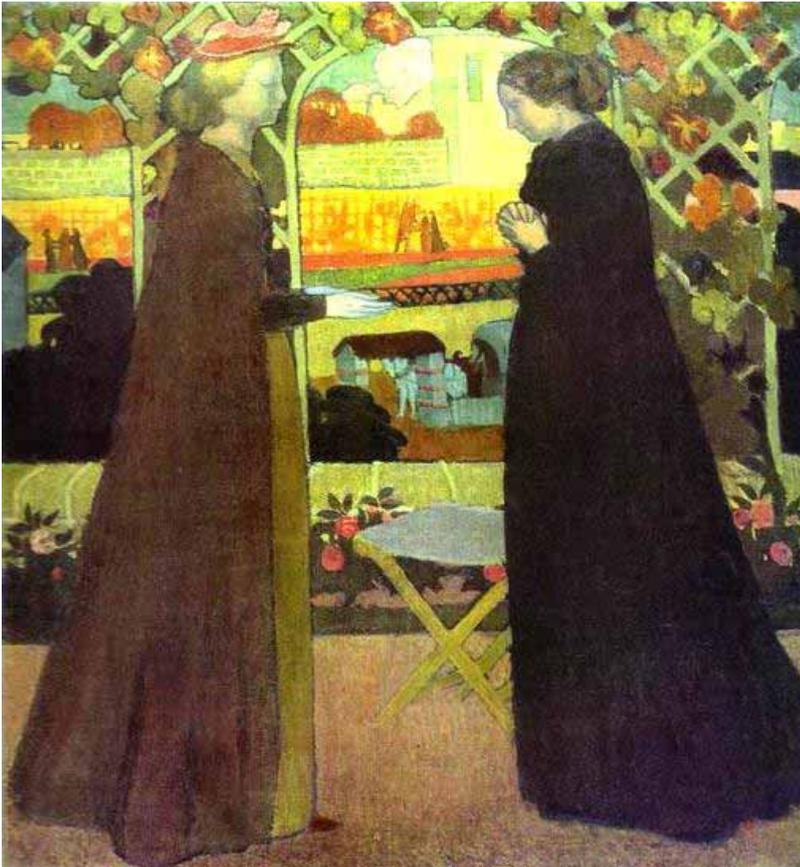
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

31.05.2008 【效法聖母，捨己從人】

聖母訪親

「瑪利亞就在那幾日起身，急速往山區去。」 路 1：39

今日聖言：
索 3：14-18 或
羅 12：9-16
詠：依 12：2-6
路 1：39-56



Denis, Maurice, The Visitation, 1894

The Hermitage, St. Petersburg, Russia

默想：

「瑪利亞就在那幾日起身，急速往山區去」，表面看來沒有什麼特別，想深一層就很不簡單。

瑪利亞當時正處於特殊情況，年紀輕、沒經驗，是最需別人的關懷和幫助的時刻。可是她一聽到年老表姐依撒伯爾的狀況，便先關心了她，並馬上行動。

現代時青，生長在物質充裕，備受呵護的環境中，如果在家中是獨生子女，更是萬千寵愛在一身，自我中心比較重，沒有機會去接觸和關愛有需要的人。

以四川地震災難為例，假若年青人想參與到災區的救援行動，也要先過父母和自己的關口，要放棄舒適的生活，並不容易。

我的行動：

聖母媽媽是我的榜樣，她以人為先，以己為後，

只要知道別人有需要，便馬上行動去幫助。

聖母媽媽，求你為我轉禱，求上主賜給我力量，

讓我有愛心，有恆心，和有決心去幫助有需要

的人。