



## 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。)

**28.06.08 【他承受我們的脆弱，擔荷了我們的疾病。】**

**聖依勒內(主教，殉道)**

「主！我不堪當你到我舍下來，你只要說一句話，我的僕人就會好的。」(瑪 8:8)

今日聖言：  
哀 2: 2, 10-14,  
18-19  
詠 74  
瑪 8: 5-17



A centurion at  
Capernaum  
begging Jesus to  
heal his servant -  
by William Hole

### 默想：

百夫長雖是一位外邦人，但他對耶穌的信任以及發自內心的謙卑比起猶太人更深，也令耶穌對他的讚賞：「在以色列我從未遇見過一個人，有這樣大的信心。」

所以作為基督徒的我，在每次領聖體前，應誠心及自謙地唸着：「主，我當不起你到我心裏來，只要你說一句話，我的靈魂就會痊癒。」以迎接主耶穌蒞臨到我的心中。

我深信耶穌一定會成全我所求和信的。「你回去，就照你所信的，給你成就吧！」(瑪 8:13)

**我的祈禱：**主耶穌，你對我總是不離不棄，在我有困難的時候你會幫助我。我要如百夫長一樣對你懷有堅強的信德，並要時刻有感恩的心多謝你的眷顧。