



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。)

03.01.2009 【助人助己】

那時，西滿的岳母正躺著發燒；有人就向耶穌提起她來，耶穌上前去，握住她的手，扶起她來，熱症遂即離開了她；她就伺候他們。

(谷 1：30-31)

今日聖言：
若一 2：29-3：6
詠 98
谷 1：29-34



DOMENICO DI
BARTOLO
1441-42
Care of the Sick
1441-42
Fresco
Spedale di Santa
Maria della Scala,
Siena

默想：

伯多祿的岳母卧病床上，感到孤獨、無助，覺得自己很無用，怕對別人做成負擔，自怨自艾。突然耶穌來到床前，用手扶起她，有股暖流從心內湧出，病便好了。她便放開心懷，不再怨天怨地，重新投入團體，伺候人羣。

我們看見別人病了，有沒有向耶穌提起他們？

我們有沒有去幫助和安慰有病的人？

我們有病了，是否願意被醫治、願意接受別人的幫助和安慰？

我的自省：

在祈禱時，往往看見自己所需多過別人的需要。在日常生活裡，每每忙碌自己多過關懷別人。在軟弱時儘管接受別人的幫助和安慰，但又會自尊心作祟，覺得難為情。

主！我內視自己，總看到自我的狹隘，我願意打開心扉，助人助己，做一個豁達的人。