



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。)

7.2.2009 【他們好像沒有牧人的羊。】

耶穌向他們說：「你們來，私下到荒野的地方去休息一會兒！」這是因為來往的人很多，以致他們連吃飯的功夫也沒有。……耶穌一下船，看見一大夥群眾，就對他們動了憐憫的心，因為他們好像沒有牧人的羊，遂開口教訓他們許多事。(谷 6:31, 34)

今日聖言：

希 13:15-17,
20-21

詠 23:1-3,
3-4, 5, 6

谷 6:30-34



Jesus commanding his
Disciples to rest, from The
Life of Jesus Christ by
J.J. Tissot, 1899

默想：

耶穌是一個富於憐憫的人。他雖然很疲倦，但看見群眾為追隨他，聽他教誨不怕辛苦地等待他，他遂開口教訓他們許多事。這種福傳精神令人欽佩，也教我慚愧。我每天抽一點時間停下來與主交談也吝嗇！

耶穌看見門徒疲倦，他也指示他們要休息。我們在俗世中的凡人，俗務實在太多：學習、工作、家務、娛樂、運動、社交、應酬等等，一天廿四小時彷彿也不夠用。但其實什麼事情是真正重要的呢？！我們得看自己怎樣分配時間。我們是不是因為俗務太多而變得太過忙碌呢？累得自己身心疲乏，和天主傾談的時候也沒有了！

我的反省：

讓我反省自己每天繁忙的生活，更要從繁忙的生活中停下來與主默禱，藉此充實自己的靈性生活，珍惜每天。