



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。)

10.2.2009 【每天都過好日子！】

聖思嘉(貞女)

天主看了他造的一切，認為樣樣都很好。(創 1：31)

今日聖言：

創 1:20-2:4

詠 8

谷 7:1-13



BASSANO, Jacopo Garden of Eden

(伊甸園) (1570-73)

Oil on canvas, Galleria Doria-Pamphili, Rome

聖女聖思嘉是聖本篤之胞妹，約於四八〇年出生於意國諾西亞，她與胞兄一同獻身於天主。他們有同樣的興趣，同樣的思想。

他們為了善於履行修會生活的聖召，把一些會面的機會犧牲了。在他們與基督更親密的時候，發覺他們彼此也更親密。

進了修會，他們並沒有忘記或放棄家庭，而所獲得的兄弟姐妹卻比以前更多。五四七年左右在加西諾山的隱修院安逝。

St. Scholastica

聖思嘉(貞女)



默想：農曆新年正月期間，人們碰面總喜歡送上祝福，祝賀對方身體「好」、事業「好」、運程「好」、每天都更「好」。其實「好」這個字，在英文字「good, fine, perfect」都有「好」的意義。天主在造天地萬物時，滿心歡喜地總共講了八次「好」。天主要求我們做「好」自己的本份，不單是外表看來「好」，也希望我們表裏一致，言行合一，內心也要「好」，達至內心的平安和喜樂。

在世俗社會中，我們難免帶著面具做人。於是應酬、互相奉承、吹噓佔去我們日常生活的一部分。當我們靜下來時，才有機會和自己的摯友真言相對，與主密談，傾訴上一句、半句鐘，聆聽上主的聖言，這真是每日靈性生命的強心針，讓我們外表看來的「好」漸漸趨向內心的「好」、平安和喜樂。

朋友時常埋怨「知易行難」，難以達到「好」的目標。的確，我們需要長時間的浸淫和滋養，才能活出聖言。善會會員的互相鼓勵和支持，神師的真言片語，確保我們不容易行差踏錯，再加上每天讀聖書、做默想的習慣，希望三管齊下，為達到「好」的目標，雖不中亦不遠矣。

行動：我每天都要提點自己要做好天主派遣的事工，行上主的旨意，不但對自己「好」，也要對人「好」，那麼我們每人每天都有「好」日子過。上主對人的美「好」計劃也就臨現在人間。