

## 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。

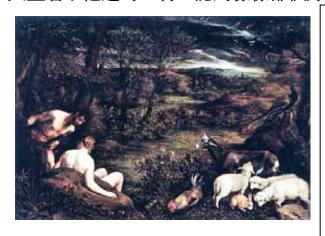
會址:香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓 電話:2838 0780

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!】

## 天主看了他造的一切,認爲樣樣都很好。(創1:31)



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。

他們爲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。

## 聖思嘉(貞女)

今日聖言: 創 1:20-2:4

詠 8

St. Scholastica

聖思嘉(貞女)

谷 7:1-13



默想:農歷新年正月期間,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、吹嘘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,爲達到「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。