



## 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)

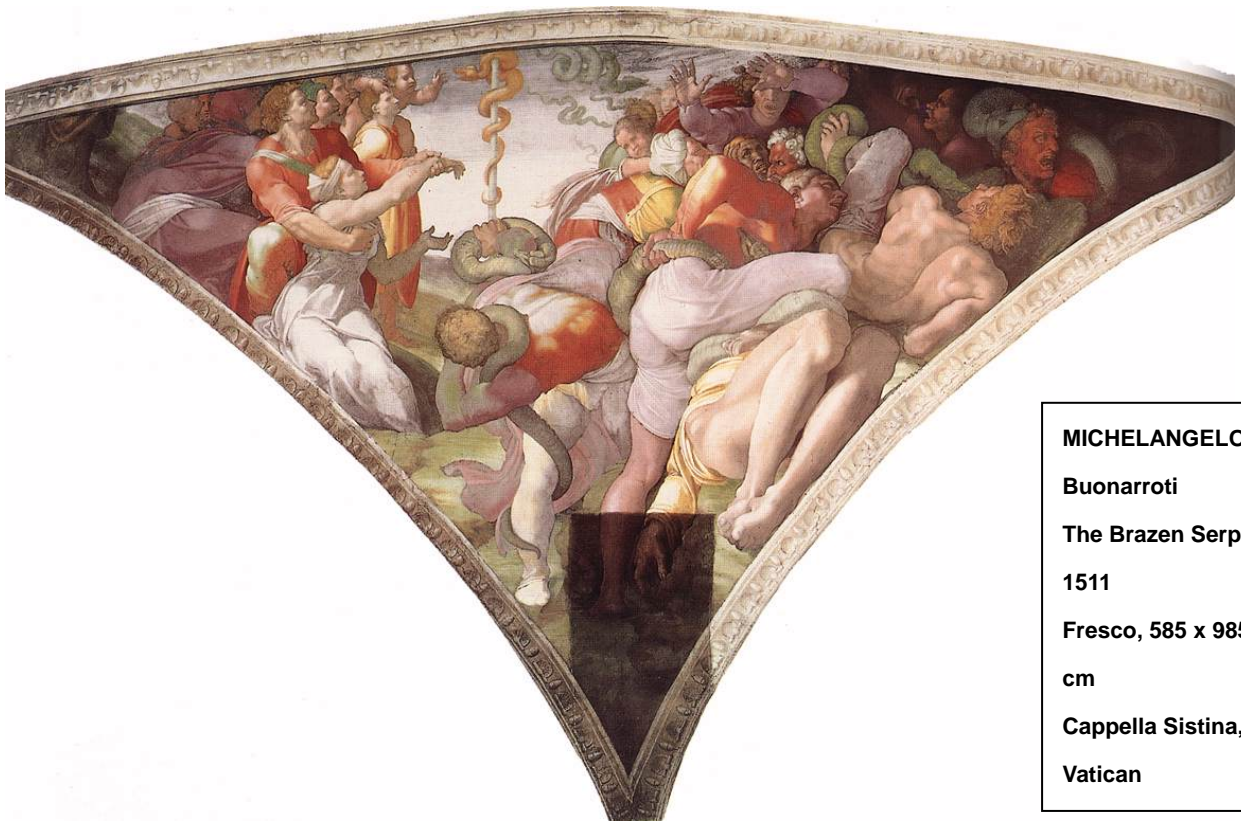
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員輪流編寫，唯內容並不代表聖母進教者之佑善會的觀點。)

### 31.3.2009 【當你們高舉了人子以後，你們便知道我就是那一位。】

「當你們高舉了人子以後，你們便知道我就是那一位。我由我自己不作什麼；我所講論的，都是依照父所教訓我的。派遣我來者與我在一起，他沒有留下我獨自一個，因為我常作他所喜悅的事。」(若 8:28-29)

今日聖言：

戶 21:4-9  
詠 102:2-3,  
16-18,  
19-21  
若 8:21-30



**MICHELANGELO**  
Buonarroti  
**The Brazen Serpent**  
1511  
Fresco, 585 x 985  
cm  
Cappella Sistina,  
Vatican

#### 默想：

耶穌爲了讓人認出祂就是那一位，祂犧牲自己的性命，最後被高舉起來成爲救恩的象徵。就如梅瑟在曠野裏高舉了蛇，使信從的人得救。今天，當我在聖堂內注視十字架時，我知道十字架上的基督就是被高舉的那一位。

#### 我的反省：

十字架在我的生活中有着甚麼的地位？我有否時刻仰望祂？主，讓我時常記着基督在十字架上交付了自己的生命！我要好好珍惜祢對我的眷顧。