



## 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。)

17.06.2009 【祈禱和禁食 — 為喚起世人關注貧苦飢餓的人！】

幾時你們禁食，不要如同假善人一樣，面帶愁容；因為他們苦喪著臉，是為叫人看出他們禁食來。我實在告訴你們，他們已獲得了他們的賞報。至於你，當你禁食時，要用油抹你的頭，洗你的臉，不要叫人看出你禁食來，但叫你那在暗中之父看見；你的父在暗中看見，必要報答你。(瑪 6：16-18)

今日聖言：

格後 9：6-11

詠 112

瑪 6：1-6, 16-18



FETTI, Domenico, Melancholy, c.1620, Musée du Louvre, Paris

默想：

在天主前禁食，是一種自謙自卑的表示，禁食的動機各有不同，有的是為求天主助佑，有的為求天主免除痛苦，有的為明瞭天主啟示，有的是為求罪之赦及補贖而禁食。

不過也有些人是為表現自己才禁食，目的是讓人知道。但願我們不是這些人。

今日的社會物質很豐富，都市人已嘗不到饑餓的滋味。但世界上還有很多地方的人民每天都活在饑餓中，每天有多少個小孩子因沒有足夠的食物死亡，如果我們的禁食能夠為饑餓的人分享食糧，祈禱和禁食能喚起世人關注貧苦飢餓的人。在天主眼中，那豈不是一件美事！

我的祈禱：

慈愛的天父，感謝你賜我日用的食糧，求你寬恕我的貪食，助佑我用實際的行動去幫助那些活在饑餓的人。亞孟。