



## 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。  
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。)

## 【今日聖言分享】

依 56: 1-3,6-8  
詠 67  
若 5:33-36

### 16.12.2011 【真正的食糧】

「我就是生命的食糧，到我這裏來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴。」

(若 5:35)



**默想：**香港人很重視飲食，與健康和享受相關的飲食雜誌、電視節目和網上資訊，每天都充斥我們的耳目。市面的酒樓食肆星羅棋佈，常常其門如市，應接不暇。

然而，耶穌已一再告誡我們，真正重要的是靈性生命的成長和健康，而真正的食糧就是祂的聖言。那麼，我有重視嗎？我上聖堂和看聖經的熱心與上酒樓和翻閱美食刊物的興趣如何比較？難怪不少生活富裕的香港基督徒，心靈仍是如斯貧乏和空虛了。

**我的祈禱：**主，讓我追求真正的生命之糧。

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓  
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780  
電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。  
 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。  
 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_



## 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。  
(默想素材由聖母進教者之佑善會會員依個人的觀點輪流編寫。)

## 【今日聖言分享】

依 56: 1-3,6-8  
詠 67  
若 5:33-36

### 16.12.2011 【真正的食糧】

#### 依撒意亞先知書 56:1-3, 6-8

上主這樣說：「你們應當持守公道，履行正義，因為我的救恩就要來到，我的正義就要出現。」遵守安息日而不予以褻瀆，防範自己的手而不做惡事，行這事的人，與固守此道的人子，是有福的。歸依上主的異邦人不應說：「上主必將我由他的民族中分別出來！」

「至於那些歸依上主，事奉他，愛慕上主的名，作他的僕人，又都遵守安息日而不予以褻瀆，並固守我盟約的異邦人，我要領他們上我的聖山，使他們在我祈禱的殿裏歡樂，他們的全燔祭和犧牲在我的祭壇上要蒙受悅納，因為我的殿宇將稱為萬民的祈禱所。」這是聚集四散的以色列民的我主上主的斷語：「我還要召集其他民族歸於 已聚集的人。」

#### 聖詠 67:2-3, 5, 7-8 願萬民認識天主

02. 願天主憐憫我們，並祝福我們；以自己的慈愛容光照耀我們！
03. 為使世人認識他的道路，萬民得知他的救贖。
05. 萬民都要踴躍歡欣，你以正義統治世人，且在地上領導萬民。
07. 大地已經為我們生產百果與五穀，天主，我們的天主給我們賜下祝福。
08. 願天主給我們祝福，願萬民都敬畏天主！

#### 聖若望福音 5:33-36

那時候，耶穌對猶太人說：「你們曾派人到若翰那裏去，他就為真理作過證。其實我並不需要人的作證據，我提及這事，只是為叫你們得救。若翰好比是一盞點著而發亮的燈，你們只一時高興享受了他的光明。但我有比若翰更大的證據，即父所托付我要我完成的工程，就是我所行的這些工程，為我作證：證明是父派遣了我。」

會址：香港銅鑼灣軒尼詩道 458-468 號金聯商業中心 21 樓  
網址：<http://www.maryhcs.org> 電話：2838 0780  
電郵：[bonfire@maryhcs.org](mailto:bonfire@maryhcs.org) 傳真：2838 0876

我願意成為<今日聖言分享>讀者，請定期以電郵給我發送。  
 我願意成為<靈火>讀者，請給我定期寄上<靈火>。  
 我願意響應聖母進教者之佑會呼籲，嘗試每天讀聖書做默想。

姓名：\_\_\_\_\_ (中) \_\_\_\_\_ (英) 電郵：\_\_\_\_\_

地址：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 日期：\_\_\_\_\_