



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】

復活期第二周 星期六

宗 6:1-7

詠 33:1-2,4-5,18-19

若 6:16-21

21.04.2012【不要害怕】

門徒看見耶穌在海面上行走，臨近了船，便害怕起來。但耶穌卻向他們說：「是我，不要害怕！」(若 6:20)



MASTER of Cabestany, Christ Walking on the Water, c. 1150, White marble, 82 x 61 cm, Museu Frederic Marès, Barcelona

默想：耶穌行了五餅二魚的增餅奇蹟之後，門徒們獨自乘船渡海往葛法翁。當時風浪大作，他們從船中看見耶穌在海面上行走，愈來愈近，看見這種意外的景況，難免不知如何是好，便都害怕起來。耶穌於是安慰他們說：「不要害怕！」

每人都有過恐懼、害怕的經驗，若得到安慰、鼓勵和幫助，害怕的感覺便會消失。我媽媽今年八十歲了，身體尚可，體力許可時，便參加鄰近社區中心安排的義工活動和服務工作。日前她和我分享她到訪香港南區一間殘疾護理中心探訪的經歷。在眾多有殘障的人中，她被安排陪伴一位特別孤獨的盲、聾、啞女孩，她大概不超過二十歲。她獨坐在一角，無法理會他人，他人也無法與她溝通。平日她是靠熟悉她的護理姑娘二十四小時照顧起居飲食，溝通的方法是直接的身體接觸和擁抱。我媽媽為她是陌生人，一觸碰到她，她便非常害怕。後來媽媽從護理姑娘處學懂和她溝通

的方式，觸摸她的手，輕輕撫摸和敲打，表達善意。她習慣之後，不但消除了害怕的感覺，最後還依偎在我媽媽身旁，將頭平靜放在媽媽的雙膝上，彷彿在平淡黑暗的生活中，找到多一份陪伴和依靠。

我聽了媽媽分享這位女孩的經歷，很受感動，只想同情她多一些。世上不幸的人不少 — 無論身體殘障、心靈殘障，他們都是在社會的角落上真實存在的，只是我們未必有機會或願意接觸他們。如果我們明白耶穌就在這些人身上，或者我們可以改變一下自己的生活方式，甚至生活的方向，以至可以隨時隨地向周圍有需要安慰的人說：「是我，不要害怕。」

我的祈禱：主，人生不如意事十常八九。人生有喜樂，也有苦痛。基督的信仰教導我們要積極面對痛苦，掌握喜樂人生。祢已經把平安留給我們，將永恆的生命賜給我們。主！我需要祢的安慰，讓我不要害怕，因而我也可以以喜樂的態度安慰他人，讓其他人也不要害

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 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】

復活期第二周 星期六
宗 6:1-7
詠 33:1-2,4-5,18-19
若 6:16-21

怕！

21.04.2012 【不要害怕】

宗徒大事錄 6:1-7

那時候，門徒們漸漸增多，希臘化的猶太人，對希伯來人發出了怨言，因為他們在日常的供應品上疏忽了他們的寡婦。於是十二宗徒召集眾門徒說：「讓我們放棄天主的聖言，而操管飲食，實在不相宜。所以，弟兄們！當從你們中檢定七位有好聲望且充滿聖神和智慧的人，派他們管這要務。至於我們，我們要專務祈禱，並為真道服役。」這番話得了全體的悅服，就選了斯德望，他是位充滿信德和聖神的人，和斐理伯、僕洛曷洛、尼加諾爾、提孟、帕爾默納及尼苛勞，他是個歸依猶太教的安提約基雅人，叫他們立在宗徒面前；宗徒們祈禱以後，就給他們覆了手。天主的道漸漸發揚，門徒的數目在耶路撒冷大為增加，司祭中也有許多人，服從了信仰。

聖詠 33:1-2,4-5,18-19 讚頌大能的天主

01. 義人，你們應向上主踴躍歡呼，因為正直的人，理應讚美上主。
02. 你們該彈琴，稱謝上主，彈奏十絃琴，讚頌上主。
04. 因為上主的言語是正直的，祂的一切作為都是忠實的；
05. 祂愛護正義和公理，祂的慈愛瀰漫大地。
18. 請看上主的眼睛常關注敬畏祂的人，祂的雙日常眷顧靠祂仁慈的人，
19. 為使他們的性命，脫免死亡，為使他們在饑饉時，生活如常。

聖若望福音 6:16-21

到了晚上，耶穌的門徒下到海邊，上船要到海對岸的葛法翁去。天已黑了，耶穌還沒有來到他們那裏。海上因起了大風，便翻騰起來。當他們搖櫓大約過了二十五或三十「斯塔狄」時，看見耶穌在海面上行走，臨近了船，便害怕起來。但他卻向他們說：「是我，不要害怕！」他們便接他上船，船就立時到了他們所要去的地方。

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 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：_____