



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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

宗: 6: 8-15

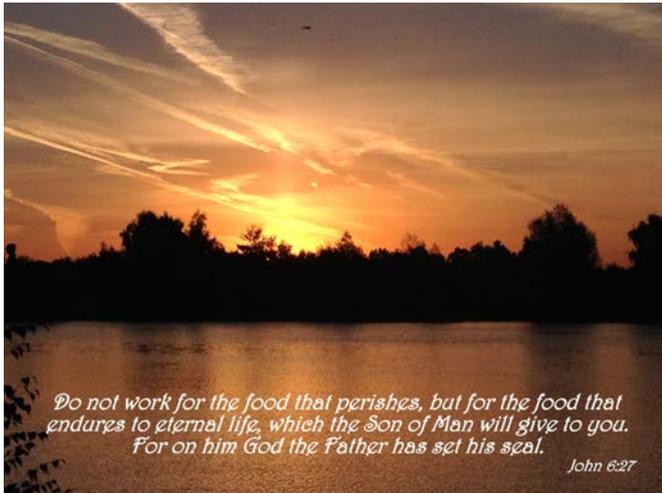
詠: 119:1-24,26-27,

29-30

若: 6:22-29

01.05.2017 【人生活不只是靠餅.....】

「你們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌」(若 6: 27)



默想：今天的福音，耶穌教導我們不要為可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌。俗世的事物，抱括金錢、產業、名利、權力、地位都會隨著肉身的死亡而失去，所以不值得我們過份地消耗精力去爭取、保全。反之，我們應全心全力地跟隨基督，以愛主愛人愛大地的均衡方式而生活，去惡積善，懂得放下，努力追尋永恆生命的福樂。

剛回澳州探親，和老朋友閒談，得知她修讀設計的女兒最近由於工作太勞碌，每天都要超時工作至晚上八、九點，辭職後轉到另一間公司工作。新工作每天下午四時許便可放工，她做了數星期後便向媽媽訴苦，說新工太平淡，缺乏挑戰性，而且太早放工，不知做什麼。人有時真是很矛盾，看不清人生的意義，左碰右撞，仍找不到心靈的平安、自由和喜樂。

然而，香港的情況更差，超時工作或兼職已成為社會風氣，偶爾更有壯年人因工作過勞而猝死的故事。眾人都嘅嘆「人在江湖、身不由己」。這歪風真的不可改變嗎？如果你是部門主管，有沒有為爭取業績而向下屬過份施壓？如果你是僱主，有沒有公義地對待你的僱員？如果你是員工，有沒有透過適當的管道向高層反影不滿。作為基督徒，你有沒有把握機會將生命的意義介紹給你的朋友？

反思自己，退休已三年多，雖然沒有了職場工作的壓力，仍不時也為俗世的事而煩憂，也為沉迷自己的喜好而損害身體健康，相信這也不是主所喜悅的事。今天剛巧是五一國際勞動節，讓我們好好地檢視我們的生活方式和生命的價值觀，看看是否合乎天主的旨意而作出適當的調正和更生。

祈禱：主、基督，求祢賜給我們智慧，懂得在生活中能分辨出什麼是對我們永生有益的，什麼事物要捨棄，並賜我們勇毅，善用我們的身心靈去光榮、讚美祢。

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<每日聖言分享>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。本會並歡迎有興趣撰寫【每日聖言分享】的人士加入編寫行列，請聯絡本會。)

【每日聖言分享】

宗: 6: 8-15

詠: 119:1-24,26-27,

29-30

若: 6:22-29

01.05.2017 【人生活不只是靠餅.....】

宗徒大事錄 6:8-15

斯德望充滿恩寵和德能，在百姓中顯大奇跡，行大徵兆。當時，有些稱為「自由人」會堂中的人，以及基勒乃和亞歷山大裏亞人的會堂的人，還有些屬基裏基雅和亞細亞會堂的人，起來同斯德望辯論；但是他們敵不住他的智慧，因為他是藉聖神說話。

於是他們便慫恿一些人，說：「我們聽見他說過褻瀆梅瑟和天主的話。」他們又煽動了百姓、長老和經師，一同跑來，捉住了他，解送到公議會。他們並設下假見證，說：「這人不斷地說反對聖地和法律的話，因為我們曾聽見他說：這個納匝肋人耶穌要毀滅這個地方，並要改革梅瑟給我們傳下的常例。」所有坐在公議會的人都注目看他，見他的面容好像天使的面容。

聖詠 119:23-24,26-27,29-30 上主的法律

23. 上主，判官雖為反對我而開庭，你僕人仍默思你的章程，
24. 因為你的誠命是我的喜樂，你的典章是我的謀士。
26. 我陳明我的行徑，你便垂聽了我，今再懇求你用你的章程教訓我；
27. 請指給我你約法的路徑，我要沉思你的奇妙工程。
29. 求你不要使我走錯誤的道路，求你恩賜我常遵守你的法度。
30. 我選定了真理的途徑，我矢志服從你的諭令。

聖若望福音 6:22-29

那時候，留在海對岸的群眾，看見只有一隻小船留在那裏，也知道耶穌沒有同他的門徒一起上船，只有他的門徒走了——然而從提庇黎雅有別的小船來到了，靠近我主祝謝後，人們吃餅的地方——當群眾一發覺耶穌和他的門徒都不在那裏時，他們便上了那些小船，往葛法翁找耶穌去了。當群眾在海對岸找著他時，就對他說：「辣彼！你什麼時候到了這裏？」

耶穌回答說：「我實實在在告訴你們：你們尋找我，並不是因為看到了神蹟，而是因為吃餅吃飽了。你們不要為那可損壞的食糧勞碌，而要為那存留到永生的食糧勞碌，即人子所要賜給你們的，因為他是天主聖父所印證的。」他們問說：「我們該做什麼，才算做天主的事業呢？」耶穌回答說：「天主要你們所做的事業，就是要你們信從他所派遣來的。」

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<每日聖言分享>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：_____