



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 7:51-8:1

詠 31:3-4,6,7,8,17,21

若 6:30-35

07.05.2019 【你依賴什麼而活？】

「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；誰信我的，總不會渴。」(若 6:35)



默想：

許多人不停地吃，把自己肚子塞得滿滿，可能只是滿足飽饗之欲，也可能是減壓的反射行為。糧食代表一切，代表我們所渴求的事，也是維生及使我們變得強壯的必需品。

耶穌將祂在十字架上所犧牲的肉體，變成了滋養我們的糧食。當有人為我們無條件地犧牲時，就像耶穌在十字架上所做的一樣，我們就可以活下去；對我們而言，那就是糧食，讓我們能渡過生活中所有艱難困苦。

耶穌因着愛把自己變成我們的糧食，滋養了我們。因此我們不斷跟隨着這渴望，渴望去愛和被愛。我們是有福的，因為耶穌在十字架上，愛我們到最後一刻，滿足了我們的渴望。在無條件的愛中，耶穌成為我們的糧食，讓缺乏愛的經驗的我們得到滋養。

我的祈禱：

上主，求祢祝福我們，願我們信賴祢，依靠祢，並在每一天都得到祢愛的滋養。

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 7:51-8:1

詠 31:3-4,6,7,8,17,21

若 6:30-35

07.05.2019 【你依賴什麼而活？】

宗徒大事錄 7:51-8:1

那時，斯德望對民眾、長老和經師說：「執拗和心耳未受割損的人啊！你們時常反抗聖神，你們的祖先怎樣，你們也怎樣。那一位先知，你們的祖先沒有迫害過？他們殺害了那些預言義人來臨的人，現在你們都成了那義人的出賣者和兇手。你們這些人接受了藉天使所傳佈的法律，卻不遵守。」他們一聽這些話，怒從心起，向他咬牙切齒。斯德望卻充滿了聖神，注目向天，看見天主的光榮，並看見耶穌站在天主右邊，遂說道：「看，我見天開了，並見人子站在天主右邊。」他們都大聲亂嚷，掩著自己的耳朵一致向他撲去，把他拉出城外，用石頭砸死了。證人脫下自己的衣服放在名叫掃祿的青年人腳前。當他們用石頭砸斯德望的時候，他祈求說：「主耶穌！接我的靈魂去吧！」遂屈膝跪下，大聲呼喊說：「主，不要向他們算這罪債！」說了這話，就死了。掃祿也讚同殺死他。

聖詠 31:3-4,6,7,8,17,21 苦中求救

03. 上主，你是我避難的磐石，獲救的城堡。
04. 因為你是我的磐石，我的城堡，為你的名，求你引導我，指教我。
06. 我將我的靈魂托於你的掌握，上主，忠實的天主，你必拯救我。
07. 上主，我對你全心信賴。
08. 我要因你的慈愛而喜樂歡暢。
17. 求以你的慈容，光照你僕，求以你的仁慈把我救出。
21. 你將他們掩護在你儀容的影下，免遭世人的重創。

聖若望福音 6:30-35

那時候，群眾問耶穌說：「那麼，你行什麼神蹟給我們看，好叫我們信服你呢？你要行什麼事呢？我們的祖先在曠野裏吃過『瑪納』，正如經上所記載的：『他從天上賜給了他們食物吃。』」於是耶穌向他們說：「我實實在在告訴你們：並不是梅瑟賜給了你們那從天上來的食糧，而是我父現今賜給你們從天上來的真正的食糧。因為天主的食糧，是那由天降下，並賜給世界生命。」他們便說：「主！你就把這樣的食糧常常賜給我們吧！」耶穌回答說：「我就是生命的食糧；到我這裏來的，永不會饑餓；誰信我的，總不會渴。」

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：_____