



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

預苦期

身心靈操練手冊



目錄

序

李序 / 李炳光牧師.....	iii
翁序 / 翁傳鏗牧師.....	iv
劉序 / 劉俊泉先生.....	v
李序 / 李錦定牧師.....	vi

手冊使用指南.....	viii
-------------	------

七週禱文及身心靈操練

主題文章：預苦期的來源.....	2
第一天禱文.....	4
第二天禱文.....	6
第三天禱文.....	8
第四天禱文.....	10

預苦期第一主日.....	13
--------------	----

本週操練：禁食

主題文章：捨棄.....	14
第五天禱文.....	16
第六天禱文.....	18
第七天禱文.....	20
第八天禱文.....	22
第九天禱文.....	24
第十天禱文.....	26

預苦期第二主日.....	29
--------------	----

本週操練：省察罪與被罪

主題文章： 被罪與成長的傷.....	30
第十一天禱文.....	32
第十二天禱文.....	34
第十三天禱文.....	36
第十四天禱文.....	38
第十五天禱文.....	40
第十六天禱文.....	42

預苦期第三主日.....	45
--------------	----

本週操練：安靜祈禱

主題文章：明陣祈禱.....	46
第十七天禱文.....	50
第十八天禱文.....	52
第十九天禱文.....	54
第二十天禱文.....	56
第二十天禱文.....	58
第二十二天禱文.....	60

預苦期第四主日.....	63
--------------	----

本週操練：關係復和

主題文章：關係復和.....	64
第二十三天禱文.....	66
第二十四天禱文.....	68

第二十五天禱文.....	70	延伸操練	
第二十六天禱文.....	72	操練禁食對靈性的裨益.....	112
第二十七天禱文.....	74	禁食操練須知.....	114
第二十八天禱文.....	76	意識省察.....	116
預苦期第五主日	79	身體操練：	
本週操練：實踐服事		阻力運動培養堅毅精神.....	118
主題文章：		行區禱告.....	121
雖最小，卻會被見到	80	信行合一的服事.....	123
第二十九天禱文.....	82	苦路十四站.....	125
第三十天禱文.....	84		
第三十一天禱文.....	86		
第三十二天禱文.....	88		
第三十三天禱文.....	90		
第三十四天禱文.....	92		
預苦期第六主日：			
棕枝主日	95		
本週操練：反思苦難			
主題文章：			
在苦難中學習自處及 與他人同行	96		
第三十五天禱文.....	98		
第三十六天禱文.....	100		
第三十七天禱文.....	102		
第三十八天禱文.....	104		
第三十九天禱文.....	106		
第四十天禱文.....	108		

李序

李炳光牧師

香港中華基督教青年會董事及基督教事工委員會主席

預苦期又稱大齋期，在教會年曆中是一個重要的節期，在這節期中，教會一向呼籲主內弟兄姊妹多用時間靜修禱告，反省個人與主的關係，檢討信仰生活是否合乎主的教導和能否討主喜悅，同時反思在愛主愛人的實踐操練上是否滿足主的心意，並且默想主在十字架上的犧牲所付出的代價，和更深入體會主為我們受苦的意義。因此，預苦期的身心靈操練對信徒的靈修生活極為重要，教會實在需要一套有系統的大齋期靈修指南。《預苦期身心靈操練手冊》這本書是由李錦定牧師每日研讀聖經、專心為信徒所編寫的禱文，以聖經為藍本的禱文，在靈修的刊物中極為罕有，實在難能可貴。

本書的內容包括了若干珍貴的靈修課題，如：身心靈的操練、禁食、罪和被罪、如何安靜地禱告、明陣的祈禱、與人關係的復和、實踐服事、聖週的默想、反思苦難等。

耶穌說：「你禱告的時候，要進入內室，關上門，向那在隱秘中的父禱告；你父在隱秘中察看，必將賞賜你。」（太六6，和合本修訂版）「進入內室，關上門」是一重要的禱告操練，是每個信徒都應當學習的。讓我們在今年的預苦期中，認真地享受與主交通、靜思禱告的寶貴經驗吧！

謹以至誠推介，願主使用此書，使每個讀者都得益處。阿們。

翁序

翁傳鏗牧師

香港中華基督教青年會基督教事工委員會委員

為了幫助信眾善度預苦期（亦稱大齋期或四旬期），香港中華基督教青年會出版《預苦期身心靈操練手冊》，旨在融合青年會運動強調的德育（Spirit）、智育（Mind）及體育（Body），貫徹「使他們都合而為一。正如你父在我裏面，我在你裏面，使他們也在我們裏面，叫世人可以信你差了我來」（約十七21），彰顯在主耶穌裏完全合一的整全生命。盼望透過生命不同層面的操練，能夠更加明白耶穌基督十架犧牲的意義。

綜觀全書，首先從禁食操練幫助我們從複雜的生命桎梏釋放出來，省察人的軟弱，不單是罪人也是受罪者，唯一的出路就是安靜祈禱，重新與上帝結連，恢復神人密切關係，生命得着更新改變，以至帶着力量，實踐信仰，服事他人，無負所託，完成使命：「一切都是出於上帝；他藉着基督使我們與他和好，又將勸人與他和好的職分賜給我們。」（林後五18）這樣我們才能落實信仰於具體生活之中，不過最重要的動力乃來自耶穌基督的受苦復活，因此操練以聖週（預苦期最後一週）默想耶穌基督的生命為高峰：走向耶路撒冷，釘身十架作結，最終帶領我們投入基督教信仰的核心——基督的復活。

順帶一提的是本書附有延伸操練：操練禁食對靈性的裨益、禁食操練須知、意識省察、身體操練、行區禱告、信行合一的服事及苦路十四站的具體分享。這些都是本會基督教事工部、輔導組、中西綜合醫務及專職醫療護理部等同工從各自的專業所長，設法對預苦期的操練，作出不同層面的貢獻，謙卑地就青年會運動的重點貢獻出來。深盼藉着整全的理論，配合恆心的操練，我們必然重新得力，回應召命，榮歸上主。

劉序

劉俊泉先生

香港中華基督教青年會總幹事

「親愛的兄弟啊，我願你凡事興盛，身體健壯，正如你的靈魂興盛一樣。」（約叁2）

世上的苦難似是從未止息，令不少人的身心靈受壓和受傷。本會一向重視對服務對象的「全人關懷」，因此特別出版《預苦期身心靈操練手冊》，邀請本會義務會牧李錦定牧師，撰寫四十篇靈修禱文，期盼讀者在預苦期中靈性得着培育及生命有所反思，與神和人的關係得以更新。在此衷心感謝李牧師用心撰寫靈修禱文！

為了讓本手冊更豐富和更能幫助信徒實踐操練，我們亦邀請了本會董事及基督教事工委員會主席李炳光牧師、義務會牧李錦定牧師、基督教事工委員會委員鍾志廣牧師和陳淑娟牧師、基督教事工學院專任講師林惠健傳道及客座講師葉煥章傳道，以及本會同工，包括輔導組、中西綜合醫務及專職醫療護理部、基督教事工部的同工，以及大學青年會（香港浸會大學）的前學生幹事，分別從不同角度分享他們對預苦期身心靈操練的經驗、心得和反思，希望能幫助讀者在預苦期能更親近主，生命得到提升。在此亦感謝他們各人。

我誠邀本會董事、委員、會友、同工、義工和服務對象，與我們一起在預苦期透過這手冊操練身、心、靈，並同心為本會的服務和為世界的不同需要獻上禱告！

李序

李錦定牧師

香港中華基督教青年會義務會牧

《預苦期身心靈操練手冊》是本會基督教事工部與轄下事工學院及其他部門的同工再次合作的成果。

自本會出版120周年《躍動身心靈》禱文集之後，我們深感天災、人禍和戰火仍捆綁我們的生活。在迎接受苦節及復活節的來臨，我們想為大家遞上一壺屬靈的清茶，降降心靈的壓力和煩躁，體驗安靜與平和，從悲傷和淚水中，重新提起勁來，重塑穩健的體格，與主同負一軛，與身邊的人，一同承擔這一代人的使命。

作為一個信主的人，我們要與主建立起個人的、終身的、順服的關係，叫我們能更像主，能把天國的價值觀融入我們每日的生活之中。因此，在本手冊的禱文部分，我們嘗試用「六步」與主同行，踏上屬靈的平臺，積極站穩今天，瞭望更廣闊、更遙遠的明天，為自己、為家人、為其他人和事獻上祝禱。

「六步」包括：

一、靜默主前：閉上眼睛，輕輕緩慢的深呼吸數次，直到身體放鬆，把思想和心情的雜念放下，在尊崇主名字中，讓主居首位，讓心靈向上帝敞開。

二、活在神的話語中：默想一段經文，讓心靈與聖靈互動，帶出對生命的反思。

三、在信心裏禱告：除了可加入讚美、感謝、認罪、祈求及代求之外，也透過默想經文，引發心靈在神面前作出回應。

四、與信徒相通：想想自己能為身邊的人或主內的肢體作甚麼，去建立一個更和諧的屬靈團隊。

五、向世人作見證：自己能作甚麼，讓未信主的人得聞福音，得聽見我們的見證，或得到我們的祝福。

六、服事他人：參與事奉是把信念踐行出來，以致能體驗生命的轉化，並且經歷作在別人的身上就是作在主的身上。

正如車輪定位（alignment）能幫助輪胎發揮正常效能並延長壽命，盼望大家每日都為「生命的輪胎」重新定位，就是將自身的信念、價值觀、態度和行動都定位至同一方向。面對身邊發生的事，第一，以聖經為基礎定位；第二，考慮處事的方向有沒有失去對上帝的信賴和尊重；第三，想想若耶穌在此時此刻，祂會怎樣做；最後，反思是否願意背起自己的十字架，跟主腳步前行嗎？願這四十天的同步同行，為跟隨主的人打開一條出路，並奉主的名宣告得勝！阿們。

手冊使用指南

本手冊旨在讓主內弟兄姊妹在預苦期間，可以重新反思與主的關係。主耶穌甘願捨尊降卑，為我們經歷苦痛，且被釘在十字架上受死，我們會否願意再一次被這份犧牲的愛所觸動，學效主的榜樣，學習捨棄、操練身心靈，以致我們能更有力，靠主服事祂所心愛的人？

預備進入預苦期

你可以先閱讀「**預苦期的來源**」（頁2），以禱告作預備。在這個預苦期，你想向主求甚麼恩典？有甚麼操練有助你向主敞開自己的心、迎接主的恩典？你想如何操練自己，預備自己效法基督？

如果你願意認識禁食操練更多，可以先閱讀「**延伸操練**」的「**操練禁食對靈性的裨益**」（頁112）和「**禁食操練須知**」（頁114），了解自己是否適合禁食；如果合適，嘗試循序漸進，預備開始禁食操練。

為了讓你在預苦期間更多覺察主如何臨在於你每日的生活中，你可以閱讀「**延伸操練**」的「**意識省察**」（頁116），每天用10至15分鐘作意識省察，並於每個主日回顧該週每天省察後記下的札記，更深感受主的同在。

為鍛煉毅力和意志，你也可以閱讀「**延伸操練**」的「**身體操練：阻力運動培養堅毅精神**」（頁118），透過阻力訓練操練身體，讓我們更有力為主作工。

如果你有時間退修，鼓勵你聯絡退修中心去預約在預苦期間，特別是在聖週安排退修。

進入預苦期

預苦期由聖灰日（禮拜三）開始，本文末列出了2024至2033年預苦期操練的日子*，以便讀者使用本手冊。

手冊載有四十篇禱文，分為七週。第一週會就預苦期的屬靈操練重點，包括悔罪、禁食、施捨、禱告等先作禱告，預備自己心靈進入預苦期。

然後連續五週會就每週的操練——禁食、省察罪與被罪、安靜祈禱、關係復和，及實踐服事作禱告。另外，每週有一篇與主題相關的文章，你可於主日閱讀，預備自己進入該週的禱告，並對該週主題進深反思。預苦期的每個主日，也有一段相關的經文可作默想。

此外，在「安靜祈禱」那週，你可讀「**明陣祈禱**」（頁46）的文章，並使用紙版**明陣**（頁49）禱告。如果你能安排退修，則可到設有明陣的教會 / 退修中心 / 營地等，親身行明陣祈禱。

在「實踐服事」那週，你可閱讀「**延伸操練**」的「**行區禱告**」（頁121）和「**信行合一的服事**」（頁123），預備自己實踐所信。

最後一週是聖週，是記念主耶穌踏上十架苦路，讓我們一起重溫主為我們受苦的經歷，以致我們更愛我們的恩主，更樂意緊緊地跟隨祂。除了閱讀有關苦難的文章，亦鼓勵你閱讀「**延伸操練**」的「**苦路十四站**」（頁125）。如果有時間，也鼓勵你安排親身「行苦路」，體驗主如何承擔苦楚，為我們受難。

願主在這個預苦期，讓你更深經歷祂對你的深恩厚愛、祂的同在和恩典。也願你更深愛祂，更樂意讓主透過你去愛祂所愛的人。

*2024至2033年預苦期操練

年份	預苦期操練開始	預苦期操練結束
2024	2024年2月14日（禮拜三）	2024年3月30日（禮拜六）
2025	2025年3月5日（禮拜三）	2025年4月19日（禮拜六）
2026	2026年2月18日（禮拜三）	2026年4月4日（禮拜六）
2027	2027年2月10日（禮拜三）	2027年3月27日（禮拜六）
2028	2028年3月1日（禮拜三）	2028年4月15日（禮拜六）
2029	2029年2月14日（禮拜三）	2029年3月31日（禮拜六）
2030	2030年3月6日（禮拜三）	2030年4月20日（禮拜六）
2031	2031年2月26日（禮拜三）	2031年4月12日（禮拜六）
2032	2032年2月11日（禮拜三）	2032年3月27日（禮拜六）
2033	2033年3月2日（禮拜三）	2033年4月16日（禮拜六）

七週禱文 及 身心靈操練



預苦期的來源

黃詠恩

基督教事工部基督教事工主任

預苦期（又稱為大齋期或四旬期），英文是 **Lent**，意思是春天，寓意寒冬將盡，春天快將來臨，生機再現。以此表達教會在預苦期間記念主耶穌即將進入苦難，因着祂對人無比的愛，甘願為人捨身受死，為人帶來救恩，讓人在絕望中帶來盼望和新生命。

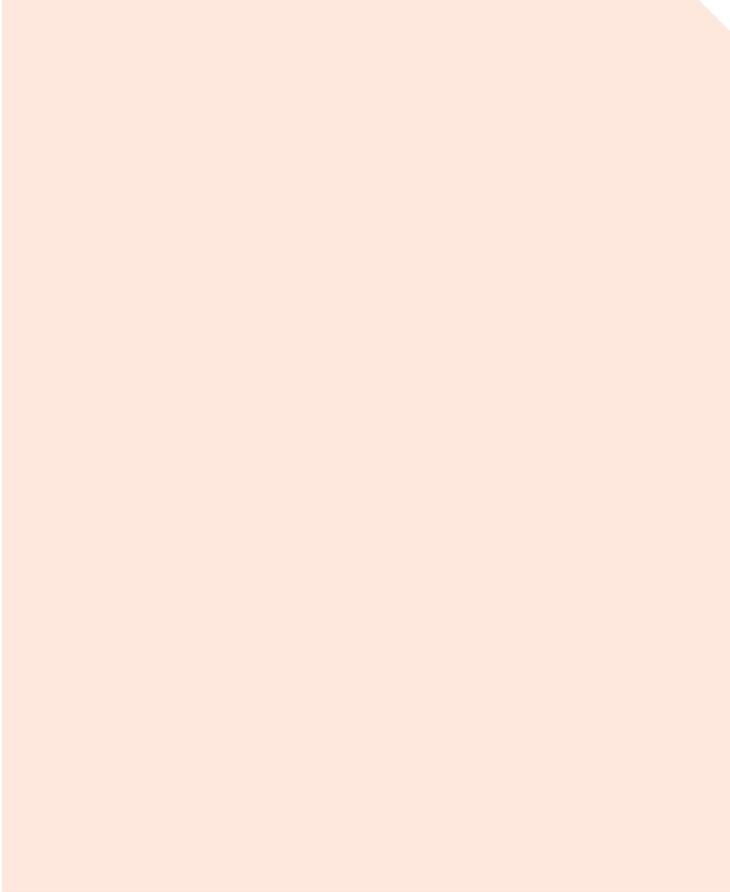
預苦期共四十天，從聖灰日（**Ash Wednesday**）開始，至復活節前一天結束。這四十天的傳統源自耶穌在曠野禁食四十天受魔鬼試探，按教會傳統，主日是慶祝耶穌基督復活，因此不會禁食，故雖然按實際日子計算，預苦期為復活節前的四十六天，但期間六個主日不計在內，故共四十天。

在教會傳統，預苦期有三個屬靈操練的支柱：禱告、禁食和施捨，鼓勵信徒藉此與上帝建立更親密的關係。在這個預苦期，你渴望如何操練？讓我們在開始操練前，先安靜下來禱告，嘗試問以下問題：

- 在這個預苦期，我需要向神求甚麼恩典，好讓我能與神建立更親密的關係？此刻，有沒有甚麼阻礙我與神的關係？
- 有甚麼操練有助我敞開自己的心，接受神要給我的恩典？
- 繼續安靜在神面前求問，神會想在這個預苦期賜給我甚麼恩典？

或許禱告求問過後，你會更清楚在這個預苦期你將如何操練自己，以致更樂意跟隨基督，願主引領你。另外，你可

在此記下禱告時的觸動，在預苦期結束時回顧，覺察主如何賜恩給你。



參考資料及延伸閱讀：

布魯格曼著，彭淑怡譯：《憑祢意行——預苦期默想》。香港：明風出版，2018。

張振華著：《教會年曆實用指南》。香港：道聲出版社，2010。

Joe Laramie, S.J., ‘*What should I give up for Lent?*’ is the wrong question to start with. In “America—The Jesuit Review.”

(<https://www.americamagazine.org/faith/2023/02/16/what-lent-give-244706>)

第一天禱文

靜默主前

心中默念：主為我撕裂身體

活在神的話語中

約珥書第二章12-14節

耶和華說：雖然如此，你們應當禁食、哭泣、悲哀，一心歸向我。你們要撕裂心腸，不撕裂衣服。歸向耶和華——你們的神；因為他有恩典，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且後悔不降所說的災。或者他轉意後悔，留下餘福，就是留下獻給耶和華——你們神的素祭和奠祭，也未可知。

當人懂得為罪深切痛悔、深感遺憾、為失敗的見證感到羞恥之時，就能從禁食、哭泣、悲哀、撕裂衣服等外在的表現，轉變為內心的撕裂、老我的破碎，一心一意尋求上帝的憐憫，專心誠意歸向上帝。

當生命面對苦難而未能認清上帝的意圖及目的之時，我們要像在疫情時用「快速抗原檢測」般，驗證自己的屬靈生命是否感染病毒，測試我們是否嚴肅地面對罪、是否仍存在隱而未現的罪。認罪悔改是恢復屬靈健康的起步，是重整清潔心思和良心的必經之路。

在信心裏禱告

感謝天父！在祢裏面，苦難不會是白白受的。感謝祢讓苦難的赤熱，把基督的心深深地烙印在我們的

心上，叫我們以基督的心為心。在困境難處的煎熬中，求主幫助我們除去膽怯、憂慮、苦毒和傲慢等雜質，在聖靈復興的火中，幫助我們

提煉出更精純、剛強、仁愛和謹守的心。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

撕裂教會為主帶來羞辱。弟兄姊妹真誠地彼此相愛，就是把一片又一片撕裂的布塊縫合在一起，成為被套，放入愛心的棉花，便為心靈被撕裂的人帶來溫暖。願我們在預苦期中學習多關顧主內肢體，為他們帶來溫暖。

向世人作見證

基督徒為何在患難中仍是歡歡喜喜？因為患難生忍耐，忍耐生老練，老練生盼望，盼望不至於羞恥。當我們在患難中仍有美好見證，便能讓人看見上帝的大能。

服事他人

基督徒作事不會分世俗或神聖，事事都存着為主而作的心態，顯出忠心誠實，盡心盡力而為，絕不敷衍塞責，叫主蒙羞。

主在曠野面對四十日的生命挑戰，今日我們又能否在身體和思想中，學習放下，進入簡樸，為心靈騰出空間，踏上四十天的心靈之旅，經歷更新與蛻變呢？

獻上你的禱告

第二天禱文

靜默主前

心中默念：得勝的主

活在神的話語中

馬太福音第四章1-2節

當時，耶穌被聖靈引到曠野，受魔鬼的試探。
他禁食四十晝夜，後來就餓了。

我們展開預苦期四十日禁食和守齋，若沒有聖靈在心中感動和引導，我們所作的一切就沒有功效和意義了。耶穌藉這四十天的獨處機會親近天父，顯出「孤獨」是有一顆善良之心者的「朋友」，這「朋友」支持着主獨自踏過人生的榨酒池，獨自禱告，獨自背上十字架，走上各各他山的路。願我們一同默想耶穌在曠野四十日的禱告，想像祂當時的感受、想法，是甚麼支撐祂這樣禁食禱告？願我們從這四十日中，經歷信心、盼望和愛心的長進，學效主的柔和謙卑，天天背起自己的十字架，跟主腳蹤行。

在信心裏禱告

感謝主耶穌，祢降世讓我們親身體會天父對世人的愛是何等的大、恩是何等的深。讚美主耶穌，祢是得勝者，是征服者，祢勝過曠野四十日中的一切試探，以致在十架上能為我們成就救恩。求聖靈加添我們信心和能力，

靠着祢踏上得勝之路，讓我們先征服自己的私慾，從禁食中突破肉體和意念的捆鎖。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

弟兄姊妹要彼此提醒，我們縱使有天父兒女的特權

和祂所應許的諸般恩惠，並不代表我們不會遇見試探和誘惑，然而主必救我們脫離兇惡。

向世人作見證

人人都會面對苦難和試探，但基督徒能靠着主的帶領走出死蔭的幽谷，警醒守望，整裝待發，穿好屬靈的全副軍裝，為主

作戰，靠主得勝，這就是信徒有力的見證。

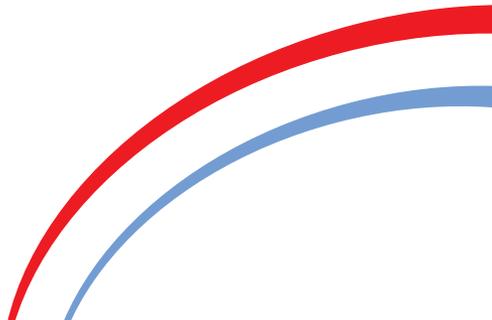
服事他人

事奉上帝、服事人羣，並非為追求地上的飽足富貴、謀取利益和多得天上的賞賜，乃是甘心樂意，為主而活，事事都是為榮耀上帝而作。

神不能被惡試探，祂也不試探任何人。每一個人受試探，都是被自己的私慾所勾引誘惑的。私慾懷了胎，就生出罪；罪長成了，就產生死亡。

（雅一13下-15，聖經新譯本）

獻上你的禱告



第三天禱文

靜默主前

心中默念：憐憫的主

活在神的話語中

馬太福音第六章1-4節

你們要小心，不可將善事行在人的面前，故意叫他們看見，若是這樣，就不能得你們天父的賞賜了。所以，你施捨的時候，不可在你前面吹號，像那假冒為善的人在會堂裏和街道上所行的，故意要得人的榮耀。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你施捨的時候，不要叫左手知道右手所做的，要叫你施捨的事行在暗中。你父在暗中察看，必然報答你。

虛偽和世俗化把原本美好的基督徒生命變成敗壞，把祝福變為咒詛，把施捨、禱告和禁食變成無意義的假冒為善。基督徒若不按聖經的原則謹慎行事，就容易陷入處處受人影響、隨波逐流，或自把自為、愛怎樣做就怎樣做這兩個極端。施捨是基督徒應量力而為的天職，是從正義、關愛、尊重人和良善等散發出來的香氣，而不是為積功德，也不是為取得榮譽和美名。

在信心裏禱告

感謝天父提醒我們留心外在生活表現與內心的信念和價值觀要絕對一致。祢要我們以真誠單純的心分享財物，去調濟有需要的人，以

心靈的禱告和身體的禁食來建立真正的敬拜和事奉。在這些行動中若滲入虛榮，就會像死蒼蠅毀掉了珍貴的香膏般，因為驕傲、虛榮、炫耀自己都是罪。感恩禱告乃

奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

弟兄姊妹彼此相顧不是交易，不是一張購物的收據，不是求表演後的掌聲，乃是要按着本心，為身心靈受傷的人包紮傷口。願我們以低調的態度和言行關心主內肢體。

向世人作見證

未信主的人很敏感地察覺基督徒是否真誠和謙卑地

行善，因此我們的善行必須發自內心，並且常存謙遜。這樣，天父絕不輕看我們的好行為。施捨和行善是基督徒當培養的好習慣。

服事他人

吹響號角，假裝號召窮人聚集在一起接受服務，但實際上是為了宣揚自己的慈善事業，並引起人們的注意和成為討論的主題，這種行為必須警醒禁戒！

假冒為善的人所作所為完全與裏面不一致，裏面是一套，外面又是另一套。這樣的行為，主斷不會喜悅！

獻上你的禱告

第四天禱文

靜默主前

心中默念：在暗中察看我們的主

活在神的話語中

馬太福音第六章5-6節

你們禱告的時候，不可像那假冒為善的人，愛站在會堂裏和十字路口上禱告，故意叫人看見。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。

禱告比任何事都重要，我們要隨時多方地禱告，不受時間、地點、方式及性質的限制。主不但聽我們的禱告、看着我們禱告，更加觸摸我們的心，要我們從心底發出真誠的祈求。禱告是進入內屋，回到身心靈的深處，關上心門免被世界干擾，拋開身外一切事務和影響，像在黑暗中摸索前行，直到摸到聖靈的感動，與聖靈發出共鳴的禱告，領取從上而來的安慰、提醒、鼓勵，更加領受今日當作之事的藍圖，帶着歡喜快樂、能力和信心推開生命之門，迎接今天的來臨。

在信心裏禱告

感謝主耶穌再次提醒我們，絕對不可利用屬靈的事來達到屬世的目的。假冒為善的基督徒是祢所厭惡的，若禱告成為驕傲的工具，為要吸引人的注意，為了追求

別人的稱讚，從而謀取個人的利益，這是知罪犯罪。感謝主提醒我們要以純全、真誠的心來禱告，這樣，我們能得到暗中察看的父神的獎賞。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

弟兄姊妹同心為軟弱的肢體祈禱和在聚會中領禱，乃是使命和責任，不是為自己，乃是一心一意把眾人的心聚到主的跟前，是在破口中做防堵的工作，是付出，而不是賺取。

向世人作見證

對未信者來說，偽善而見證失敗的基督徒是他們最大的信仰絆腳石，這

彷彿是在屬靈的圍牆上塗鴉，把基督重釘在十字架上，明明的羞辱主。

服事他人

事奉不是為求人的稱讚。人的稱許只像閃光般，出現片時便消失得無影無蹤；更像影子般，在艱苦的幽暗中，或在烈日當空之下，影子便失去蹤影，是抓不着的空虛。

禱告不是靠說話多少和長短，乃是誠心地敞開心懷。求主鑒察，深知確信在我們未發聲之先，主已為我們預備答案，等候我們打開眼睛時，用感恩的手領取從上而來的福蔭。

獻上你的禱告



預苦期第一主日

馬可福音第一章9-15節

那時，耶穌從加利利的拿撒勒來，在約旦河裏受了約翰的洗。他從水裏一上來，就看見天裂開了，聖靈彷彿鴿子，降在他身上。又有聲音從天上來，說：「你是我的愛子，我喜悅你。」

聖靈就把耶穌催到曠野裏去。他在曠野四十天，受撒但的試探，並與野獸同在一處，且有天使來伺候他。約翰下監以後，耶穌來到加利利，宣傳神的福音，說：「日期滿了，神的國近了。你們當悔改，信福音！」

本週操練：禁食

捨棄

李炳光牧師

香港中華基督教青年會董事及基督教事工委員會主席

曾聽過以下的故事：有一個小孩看見窄口的水瓶內有一個銅錢，就伸手進入瓶內拿取，但由於他手中有東西，無法將手伸出來，便大叫大喊。媽媽看見了，就對孩子說：「傻孩子，你只要將錢放下，就可以伸手出來了！」

這只是一個簡淺的故事，但有深入的道理。今天很多人都是因為手中拿着金錢，或他們所愛而捨不得放棄的東西，以致困鎖在無形的牢籠內，無法掙脫。

當年耶穌選召十二個門徒，彼得回應說：「看哪，我們已經撇下所有的跟從你，將來我們要得甚麼呢？」（太十九27）

耶穌回答：「這樣，你們無論甚麼人，若不撇下一切所有的，就不能作我的門徒。」（路十四33）

在預苦期身心靈的操練中，有關「禁食」，我們通常都強調飲食方面，其實除操練禁戒口腹之慾的禁食操練外，也要在日常生活中學習透過操練捨棄去減少物慾。因為我們生活中，除了食慾外，尚有許多東西直接或間接地成為我們的枷鎖或重擔，我們必須學習捨棄和放下，這些東西都會使我們失去了應有的喜樂與平安。近年來有一個日本作家寫了一本極為流行的書，名為《斷捨離》，這本書雖然只提醒我們要整理自己的家居，但講是容易，實踐起來真是談何容易。單是家中的雜物已不易清理，何況在我們的生活、心靈裏也積存了很多垃圾要斷、捨、離，這些東西極大影響着我們對神、對人和對自己的關係，我們有沒有決心把這些東西放下和捨棄呢？

當年耶穌對馬大說：「馬大！馬大！你為許多的事思慮煩擾，但是不可少的只有一件；馬利亞已經選擇那上好的福分，是不能奪去的。」（路十41-42）

甚麼是那上好的福分？這不是物慾的問題，而是能放下那使「心裏忙亂」的東西。在這預苦期中，當我們親近主時，應當學習捨棄的功課，反省有甚麼東西妨礙了我們親近主，影響了我們對神、對人和對自己的關係。願我們能手潔心清來到主面前，正如希伯來書的作者說：「我們既有這許多的見證人，如同雲彩圍着我們，就當放下各樣的重擔，脫去容易纏累我們的罪，存心忍耐，奔那擺在我們前頭的路程，仰望為我們信心創始成終的耶穌。」（來十二1-2）

第五天禱文

靜默主前

心中默念：在隱密處的主

活在神的話語中

馬太福音第六章16-18節

你們禁食的時候，不可像那假冒為善的人，臉上帶着愁容；因為他們把臉弄得難看，故意叫人看出他們是禁食。我實在告訴你們，他們已經得了他們的賞賜。你禁食的時候，要梳頭洗臉，不叫人看出你禁食來，只叫你暗中的父看見；你父在暗中察看，必然報答你。

禁食是放下身體對飲食的需要、重掌內心慾望的追求、叫身體服我，並顯出身心靈同步降服在天父面前。我們在禁食中也可以把心中的願望呈獻在天父面前，藉着多次禱告，在口中細嚼我們的禱求，然後進入屬靈的腸胃中消化，像女先知亞拿能從感謝上帝中穿越時間和空間，望見嬰孩主耶穌將來必成的事。

假冒為善的禁食，內心沒有任何悔悟或羞愧，就像行屍走肉，是臺上演戲的戲子，卸了裝便回復本來的面目。表情低落、憂鬱、步伐緩慢只是虛偽的莊重，假冒的虔誠和謙卑。若禁食成為炫耀自己，以其長短及次數多寡誇口，不但失去禁食的意義，反使之成為陷阱，令自己跌倒，並且絆倒身邊的人。

在信心裏禱告

感謝天父，祢在隱密處察看我們的一舉一動。祢不

是用禁食來折磨和羞辱我們的身、心、靈，也不是為鍛煉我們身體而提出這屬靈的

舉動。感謝主讓我們有禁食的機會，讓我們帶着真心誠意，把沉重的身心帶到祢面前，在吃不喝的行動中，將萬事看作糞土，撥出身心靈的空間，迎接主的臨格，一心以得着基督為生命的至寶。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

弟兄姊妹一同學習禁食，是同心來到主面前降卑自己，尋求神憐憫的表示。讓我們同心到主面前卸下憂傷，同負一軛把教會的擔子擔起來。

向世人作見證

真正的基督徒是表裏一致的，能與喜樂的人真正同樂，與憂傷的人真正同行，擁有這樣的特質遠勝只想以禁食來得到別人的讚賞。

服事他人

愛將禁食暴露在人面前，是淺薄幼稚、不長進的屬靈嬰孩的行為。基督徒最大的錯誤，乃是只知活在人面前，而不知活在神面前更為重要。

多實踐禁食幫助我們進深了解禁食的果效和意義，這決定我們能取用多少屬靈的能力，為我們的福杯添上更美的福佑。

獻上你的禱告

第六天禱文

靜默主前

心中默念：主在曠野四十日禁食的景象

活在神的話語中

馬可福音第二章18節

當下，約翰的門徒和法利賽人禁食。他們來問耶穌說：「約翰的門徒和法利賽人的門徒禁食，你的門徒倒不禁食，這是為甚麼呢？」

禁食原本是真虔誠、真悔改的流露，倘若變成按慣例而禁食，就失去其意義和價值了。

禁食的屬靈意義遠比單單克制身體的需要更為重要。因此，我們要警醒、覺察自己的心態，到底我們禁食是為了屬靈的好處，如更能親近神，更明白神的心意，或只是為了禁制物慾，甚或以此來判斷別人是否敬虔？

在信心裏禱告

求主赦免我們的罪，倘若我們把實踐禁食作為一種標準，認為不能這樣做的人，靈性就比較低劣，我們便忘記禁食的目的，把祝福的事變為論斷他人的行為。求聖靈幫助我們在實踐基督徒的生活如禁食時，經歷身

心靈的更新和轉化。奉主名禱告，誠心所願！

與信徒相通

為一位在病中的弟兄姊妹禱告，奉主的名祝佑他早日康復。

向世人作見證

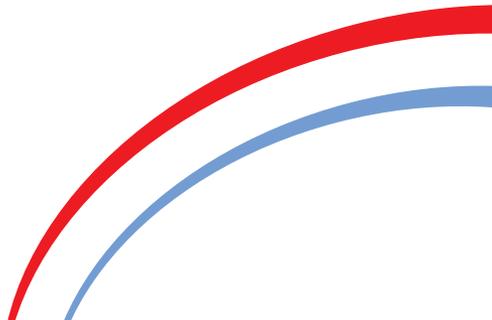
寫下身邊仍未信主的五位親友的名字，並為他們禁食禱告，求主引領他們早日歸主。

服事他人

聯絡一位在教會很久沒有見到的主內弟兄姊妹。

選擇禁食一餐，為以上提到的弟兄姊妹及親友祈禱，也為我們身處的城市禱告，求主復興教會。

獻上你的禱告



第七天禱文

靜默主前

心中默念：主常在曠野禱告

活在神的話語中

使徒行傳第十三章1-3節

在安提阿的教會中，有幾位先知和教師，就是巴拿巴和稱呼尼結的西面、古利奈人路求，與分封之王希律同養的馬念，並掃羅。他們事奉主、禁食的時候，聖靈說：「要為我分派巴拿巴和掃羅，去做我召他們所做的工。」於是禁食禱告，按手在他們頭上，就打發他們去了。

沒有人生出來就是屬靈的人，信徒熱切追求靈裏的成長，操練敬虔的生活，在樓房上同心禱告，聖靈的火便降臨。他們同心禁食禱告，就帶來神聖的授權和使命，掀起呼召海外差傳的浪潮。每當我們面對重大的決定，正如初期教會面對莊嚴的按立差遣禮前，同心禁食禱告，幫助我們進深明白天父的心意。禁食禱告幫助我們清洗罪孽的心，主必傾聽，這是一種敬虔的操練。

在信心裏禱告

感謝主讓我們看見教會要培育出精良、卓越優秀的屬靈領袖，在同心事奉之先，同心追求長進之外，禁食禱告是身、心、靈合一的操練，是全人

降服在主跟前的標誌，是與忍受艱難的人的一份認同，是克己一同領受天父啟示的途徑，是作先知和教師必常做的事。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

當一羣基督徒聚在一起、同心追求屬靈長進、禁食禱告、尋求天父的心意時，不但見證主的同在，更能同感一靈地聽見突破性的呼召，推開向外邦人傳福音的大門，不再等他們「來」，乃是主動「去」。

向世人作見證

求主使我們成為關愛別人、熱心事奉、熱愛讀經的

基督徒，並且成為經常禁食禱告的屬靈人，學習如安提阿教會般推動宣教。

服事他人

勤奮忠心事奉的人，要避免像馬大般事務繁多就心裏煩躁，卻要學像馬利亞般安靜在主跟前領受主的話，正如今日經文中安提阿教會領袖禁食禱告，專心尋求天父的美意。

禁食禱告叫我們放下物質，遠離少年人的私慾，能與清心禱告主的人一同追求公義、信德、仁愛、和平。

獻上你的禱告

第八天禱文

靜默主前

心中默念：垂聽禱告的主

活在神的話語中

以斯帖記第四章13-17節

末底改託人回覆以斯帖說：「你莫想在王宮裏強過一切猶大人，得免這禍。此時你若閉口不言，猶大人必從別處得解脫，蒙拯救；你和你父家必致滅亡。焉知你得了王后的位分不是為現今的機會嗎？」以斯帖就吩咐人回報末底改說：「你當去招聚書珊城所有的猶大人，為我禁食三晝三夜，不吃不喝；我和我的宮女也要這樣禁食。然後我違例進去見王，我若死就死吧！」於是末底改照以斯帖一切所吩咐的去行。

末底改堅信上帝必定拯救他們，因此他向以斯帖發出挑戰，而以斯帖的回覆，帶來整個民族的大復興。羣體禁食乃分別為聖的嚴肅集會，宮內宮外三晝三夜的禁食，為民族和個人的生死存亡禱告，從絕望的泥土中，往下挖出一口活水的井，成為整個猶太人羣體的活命泉源。禁食禱告幫助我們面對恐懼、憂慮、膽怯、懦弱，讓信心的種子能長出幼芽破土而出。

在信心裏禱告

感謝天父讓我們看見柔弱的女子以斯帖，內心卻對上帝祢堅信不移。她甘願冒着生命危險仍要勇往前行，

她將自己的靈魂交託給祢，並將自己置於祢的保護之下，她認定這樣是安穩的，能憑信踏出不容易的一步。倘若我們失去基督徒應有的

嚴謹態度和生活，向着罪卻不顧後果，如同飛蛾撲火，求主赦免。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

信徒面對成功的弟兄姊妹不應阿諛奉承，而是要彼此提醒、守護破口，如末底改提醒以斯帖一樣。這才是真正的信徒相通。

向世人作見證

在未信的人面前，我們能否活出不憂慮事業成敗的

信心？既然是上帝的計劃，祂必成就一切超過我們所想所求。我們只管振作盡力而為，便必在人生的巔峰中，見證一切都是恩典。

服事他人

事奉不一定一帆風順，事事如意。讓我們無懼突然而來的驚嚇，我們要羣策羣力、不單打獨鬥，在同心合意的羣體禁食禱告中支取力量，仰望天父為我們開拓前路，繼續服事人。

羣體禁食禱告是虔誠和奉獻精神的表現，為羣體帶來突破與轉機，見證神的大能。

獻上你的禱告

第九天禱文

靜默主前

心中默念：鑒察人心的主

活在神的話語中

以賽亞書第五十八章3-5節

他們說：我們禁食，你為何不見呢？我們刻苦己心，你為何不理會呢？看哪，你們禁食的日子仍求利益，勒逼人為你們做苦工。你們禁食，卻互相爭競，以兇惡的拳頭打人。你們今日禁食，不得使你們的聲音聽聞於上。這樣禁食豈是我所揀選、使人刻苦己心的日子嗎？豈是叫人垂頭像葦子，用麻布和爐灰鋪在他以下嗎？你這可稱為禁食、為耶和華所悅納的日子嗎？

倘若禁食只流於表面工夫的話，就會成為假冒為善的偽君子，所做的是看似合理的宗教活動，卻是為了誇耀自己。口說喜悅神的道路，行事卻偏離公義、憐憫和信實，這些人將受更重的刑罰。若我們的禁食和刻苦己心的表現，是為博取神的報答，這與異教徒操弄他們的神無異。鑒察人內心的神看穿我們背逆的醜態。我們的屬靈操練切切不可流於形式和表面工夫，為討人喜悅、博取人稱讚和欣賞。

在信心裏禱告

慈愛、公義、憐憫的神，感謝祢包容我們的軟弱，為我們定節期來提醒我們回歸，絕不包庇我們隨波逐流，只有敬虔的外貌，

卻背了敬虔的實意。感謝祢再次喚醒我們要帶着真誠的心許諾，並憑信接納尚未實現的結果。學習在禁食中常帶着喜樂，不住禱告，凡事謝恩，不要半點裝出來的

愁容，惟恐別人不知道自己正在禁食。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

弟兄姊妹要彼此守望，互相提醒，不要為罪和假冒為善的事作掩飾和找藉口，以免我們與主漸行漸遠，成為神家的浪子。

向世人作見證

最失敗的基督徒見證，就是虛有其表，看似親近

神，用嘴唇尊敬神，心卻遠離神。他們敬畏神，不過是按着人的規矩做事，卻沒有真心實意，世人必看破這是虛假的見證。

服事他人

禁食是外在的操練，帶來內在心靈的塑造。一次又一次的操練，培養我們心意更新而變化，學習察驗神的善良、純全、祂所喜悅的旨意。讓我們以這樣的禁食禱告，來記念有需要的人。

在實踐禁食禱告時，要省察會否在人面前表明自己禁食，心卻仍藏着罪孽，隨心所欲去犯罪。切忌踏出禁食之時便開始與人爭吵、爭鬥，把羊皮掛在門後，等下個主日再穿上。

獻上你的禱告

第十天禱文

靜默主前

心中默念：憐憫世人的主

活在神的話語中

以賽亞書第五十八章6-8節

我所揀選的禁食不是要鬆開兇惡的繩，解下軛上的索，使被欺壓的得自由，折斷一切的軛嗎？不是要把你的餅分給飢餓的人，將飄流的窮人接到你家中，見赤身的給他衣服遮體，顧恤自己的骨肉而不掩藏嗎？這樣，你的光就必發現如早晨的光；你所得的醫治要速速發明。你的公義必在你前面行；耶和華的榮光必作你的後盾。

禁食若僅僅是做苦行，稍微克制一下身體，卻不轉化罪惡的身體，這是不夠的。宗教的禮儀和敬拜，在世人的眼中顯得虔誠，卻沒有其實質內容，上帝是不會接受。神所重視的禁食，是那些推動我們去幫助釋放正在被不義壓迫的人，以彰顯公義的上帝。

在信心裏禱告

感謝主讓我們知道我們生來是為了甚麼，我們的身體、思想和財產的能力又是為了甚麼，感謝主讓我們能為這個世界，盡我們所能地行善。我們是否願意與窮人在一起，讓

他們看到上帝的恩慈？我們是否願意從禁食中讓神轉化我們的生命，活出上帝的慷慨、恩慈和憐憫？讓世界在漫長黑夜之後，能領受黎明恩光的出現。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

當你看到赤身露體的人時，你要給他蓋上衣服，既可以讓他免受天氣的傷害，又可以使他能與鄰居得體相處。

向世人作見證

我們必須本着仁愛的原則，行公義、好憐憫，不但

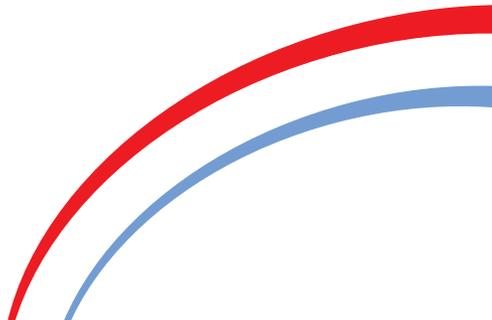
不作惡，更學會行善。我們必須杜絕一切暴力、欺詐和威脅等的行為。

服事他人

我們要把燈放回在燈臺上，儘管我們經常被悲傷所壓倒，主必叫我們再次看起來像黎明破曉一樣，在這世代見證基督。

我們雖然出身卑微，倘若我們在自己的位置上行善，將會在這世代中閃閃發光，榮耀上帝。

獻上你的禱告





預苦期第二主日

馬可福音第八章31-38節

從此，他教訓他們說：「人子必須受許多的苦，被長老、祭司長，和文士棄絕，並且被殺，過三天復活。」耶穌明明地說這話，彼得就拉着他，勸他。耶穌轉過來，看着門徒，就責備彼得說：「撒但，退我後邊去吧！因為你不體貼神的意思，只體貼人的意思。」於是叫眾人和門徒來，對他們說：「若有人要跟從我，就當捨己，背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我和福音喪掉生命的，必救了生命。人就是賺得全世界，賠上自己的生命，有甚麼益處呢？人還能拿甚麼換生命呢？凡在這淫亂罪惡的世代，把我和我的道當作可恥的，人子在他父的榮耀裏，同聖天使降臨的時候，也要把那人當作可恥的。」

本週操練：省察罪與被罪

被罪與成長的傷

葉思雅

輔導組中心主任 / 心理輔導員

撰寫這篇文章之時，正是輔導工作忙碌的時期——開學以來，每隔數天便有學童輕生的消息。同時，筆者最近的輔導個案，亦增加了不少自我傷害的人士，而割腕是最常見的。

到底一個人要經歷多少「被罪」——被人傷害，才會步上自我傷害甚至自殺之路呢？《年少日記》這部以學童輕生為題材的電影，描述主角童年時經歷家庭和學校的壓迫和踐踏，長期背負着大人沉重的期望。電影之所以能引發觀眾共鳴，因為儘管不是所有人都有尋死的念頭，但大多數人在家庭和學校，經歷過不同類型的「被罪」——被批評、被比較、被忽略、被欺凌……童年所受的傷，種種痛苦的經歷，往往深印在「被罪者」的心靈深處，影響情緒、行為、思想和性格的形成。《年少日記》其中一位主角，就是帶着童年的「被罪」和痛楚，長大後活在不安的情緒中，害怕愛人和被愛。

童年的傷、「被罪」的慘痛經歷可以深入骨髓，而長大後的我們，還能夠治癒成長中的傷嗎？誠然，我們無法抹走內心的傷痕，但我們可以在上帝的蔭庇下，尋找支援和資源，包紮傷口，甚至讓它轉化為另一種的生命力量。

第一，不要孤身上路，要為自己找尋生命伙伴，同行和互相支持。想一想，自己身邊有沒有可信賴的親友、弟兄姊妹或傳道人，在面對困擾時可以向他或她傾心吐意。在我輔導的個案中，大部分創傷得以復元的朋友都因為得到某一位親人、朋友或師長的扶持，才可以有力量跨過「死蔭的幽谷」，找到前行的方向和力量。

第二，建立能夠強壯心靈的小習慣。例如，每天寫一篇感恩日記；以聖經經文鼓勵自己；建立一個洗滌心靈的歌單；做一些能舒展身心的運動；每週到公園或郊外親近大自然。這些小習慣，聽來很簡單，但其實是那個已長大成人的自己，為童年所受傷的部分，給予照料和愛護的方法。

第三，找一個安全的環境，嘗試寫一封信給小時候的自己。在書寫過程中，容許自己流淚或觸碰情緒，同時可祈禱邀請上帝陪伴，求祂帶領這個過程和醫治自己。此外，我們亦可以嘗試寫信給那位曾使我們受傷的人，寫信的過程可以幫助我們消化情緒，梳理自己的想法，寫完後亦不須把信件寄給對方，只要用自己感覺舒服的方法處理它便可以了。

第四，在情緒消化後，我們可以抄寫一些對自己有勉勵作用的語句、歌詞或聖經經文，擺放在家中或工作間當眼處，成為對自己的提醒。「保持初心」、「好好生活」就是筆者比較喜歡的語句。有些時候，我也喜歡繪畫或書寫一些有勉勵意思的創作，送給同事和朋友，希望與他們互相勉勵。

總的來說，「被罪」的記憶很難揮去，成長的傷口不容易完全消散。我們往往需要學習接受它的存在，與它共存。面對今天複雜的家庭和社會問題，願我們都學習用謙卑的態度去關心和了解別人心靈的傷痕和痛楚。我們亦要從自己的生命做起，先學會照料自己的心靈，並在紛擾的世代確立自己的價值觀。當我們懂得愛自己、明白自己、尊重自己，我們便有更穩妥的力量去關愛他人、關愛下一代。求上帝憐憫我們，縱然曾經「被罪」受傷，也能「被癒」——被主治癒。阿們。

第十一天禱文

靜默主前

心中默念：滿有愛和恩慈的主

活在神的話語中

羅馬書第三章20節

所以凡有血氣的，沒有一個因行律法能在神面前稱義，因為律法本是叫人知罪。

稱義即是上帝算為義，不因此而定罪，是無罪釋放。神賜律法給人的目的，為要證明人不能遵行律法，藉此讓人認識到自己的敗壞和邪惡。律法原是叫人知罪，人絕對不能因行律法而稱義。既然人不能憑行律法稱義，就當及早放棄此路，轉而單單信靠主的恩典。

在信心裏禱告

耶和華啊！求祢聽我的禱告，留心聽我的懇求，憑祢的信實和公義應允我。求祢不要審判祢的僕人，因為凡活着的人，在祢面前沒有一個是義的。永恆的主！求祢快快應允我，我的心靈已經衰竭，求祢不要向我掩面，免得我像那些下坑的人一樣（詩一四三7）。求祢使我清晨得聞祢的慈愛，因為我投靠祢。求祢指

示我當走的路，因為我的心仰望祢。求祢教我遵行祢的旨意，因為祢是我的神，願祢至善的靈引導我到平坦之地。慈愛的天父！求祢為祢名的緣故使我存活，按着祢的公義把我從患難中領出來。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

撥電話向對方表示愛心關懷問候，為這一位弟兄姊妹的心中點燃一點燭光。

向世人作見證

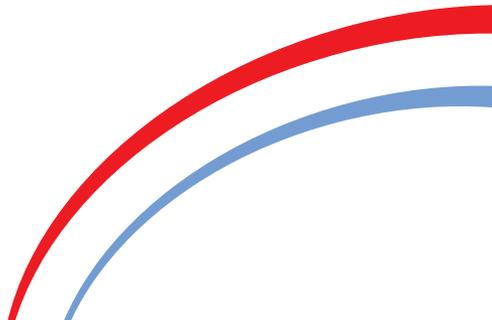
我們可能沒有做違反法律的事，但讓我們省察，我們有沒有走法律罅？有沒有做違背良心的事？有沒有做不應該做的事？有沒有不去做應做的事？若有，這都是壞見證，應要停止這樣做。

服事他人

如我們有對他人行不義不公之事，求主赦免，並尋求被我們傷害之人的饒恕。

我們都是罪人，我們都做過不討神喜悅的事，我們並非事事清白，完美無瑕。我們要小心謹慎，以免得罪神，傷害人。

獻上你的禱告



第十二天禱文

靜默主前

心中默念：上帝無條件的愛

活在神的話語中

羅馬書第五章6-8節

因我們還軟弱的時候，基督就按所定的日期為罪人死。為義人死，是少有的；為仁人死，或者有敢做的。惟有基督在我們還作罪人的時候為我們死，神的愛就在此向我們顯明了。

當我們仍活在無力抗拒罪惡的悲哀處境時，更糟糕的境況是我們也無能去遵行神的旨意，我們完全無法幫助自己擺脫這種迷失的絕望狀況，惟有基督在我們還是罪人——就是不義、不良善、無用，成為叛徒、惡棍、罪犯和令神討厭的人的時候——祂就為我們死。稱義的泉源和基礎，就是主耶穌的死為我們所奠定的。神無比的大愛，就在此向我們顯明了。

在信心裏禱告

感謝天父透過基督在十字架的犧牲，叫我們這些死在罪惡過犯中的人，能重獲生機，得到永恆的盼望。當我們走完今生的路程之時，就能因着主是道路、真理和生命，好叫我們可因信而保證得到永生。

在我們絕望的人生中，因基督祢所流出的寶血，叫我們經歷祢如何將我們生命的杯重新注滿。這是從天父祢的心傾倒出來，透過基督的心，流入我們的心，不是一點點而已，而是大大的洋溢出來。求主在我們今生仍活着的時候，讓我們經歷豐盛和有意義的生命，叫我們身邊的人都分享到這股動力

的信、望、愛。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

留心我們若經常帶着負面的態度，事事挑剔，對身邊的人、事、物處處抱着敵意，沒有說出半點愛心和寬容的話，我們生命的杯就會出現裂痕，無法得到滿溢的經歷，以致常活在不滿和羞愧之中，失去喜樂。

向世人作見證

求聖靈充滿我們，使我們能向未信的人湧溢仁愛、喜樂、和平、忍耐、

恩慈、良善、信實、溫柔
和節制等生命的果效，
叫他們從我們身上看見
耶穌。

服事他人

願主教導我們以愛服事他人，如經上所說：愛是恆久忍耐；愛是仁慈，不嫉妒；愛是不自誇，不自高自大，不做不合體統的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算別人的過犯，不為不義而喜樂，只為真理而歡喜；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。讓愛永不止息地從你生命中流出（參林前十三4-8上）。

**若擁有天下一切，甚至有天使般的才華和能力，
心中卻是枯萎無愛，所做的一切都是無益的，只會是
金玉其外、敗絮其中，沒有永恆的價值。**

獻上你的禱告

第十三天禱文

靜默主前

心中默念：聖潔的主

活在神的話語中

羅馬書第六章21-23節

你們現今所看為羞恥的事，當日有甚麼果子呢？那些事的結局就是死。但現今，你們既從罪裏得了釋放，作了神的奴僕，就有成聖的果子，那結局就是永生。因為罪的工價乃是死；惟有神的恩賜，在我們的主基督耶穌裏，乃是永生。

人在得救之前，並不會以自己的罪行為恥，但現今因着信仰，卻會感到羞恥。過往的事，就如濫用天賦才能、只求私利、浪費光陰、誤用影響力、愛冤枉別人、說傷害人的話，和愛作損人利己的事。每一樣罪都朝向死亡前進，假如堅持不悔，目標和結果都是邁向死亡。

在信心裏禱告

求主幫助我們能將自己分別出來，歸耶和華為聖。讓我們在成聖的路上，經歷從罪裏得着釋放，結出成聖的果子，活出新生命的果效。這不是單單在地位和身分上的改變，乃是繼續努力活出成聖的生活，學習成聖須用工夫。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

信徒從神領受不同的恩賜，就要彼此同心、存謙卑的心，互相服事。神的恩賜是用在神的家，不是為自己的益處。

向世人作見證

死亡不是人白白得來的，乃是人犯罪得到的「報酬」，所該得的工價。人選

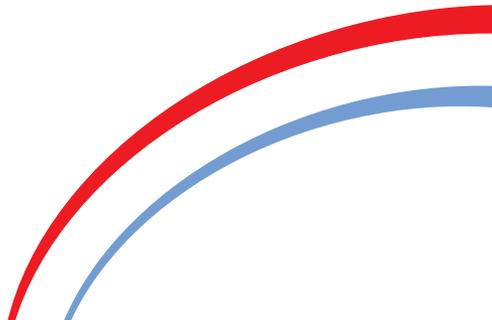
擇犯罪，服事罪這個主人，這個主人也不會叫人白白服事，必要給人一個「報酬」，而這個「報酬」就是死亡。然而，當我們宣講福音，領人歸主，他們得的「報酬」就是永生。

服事他人

做任何事都不發半點牢騷，用積極正面的態度事主愛人。我們既從上帝得到各樣的恩賜，就當以慷慨無私的心，幫助社會上有需要的人，叫人看見上帝對世人那慷慨之心。

人總要決定誰是主人，是罪或是主耶穌；人要面對兩種報酬，就是罪的工價或是白白的恩賜獎賞；人更要面對兩樣結果，就是死亡或是永生。

獻上你的禱告



第十四天禱文

靜默主前

心中默念：無限憐憫的主

活在神的話語中

歷代志下第七章13-15節

我若使天閉塞不下雨，或使蝗蟲吃這地的出產，或使瘟疫流行在我民中，這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。我必睜眼看、側耳聽在此處所獻的禱告。

我們的罪孽羞辱了主的名，我們必須在祂手下謙卑自己，祈求免去審判，必須尋求神的面和恩惠。除非我們轉離邪惡的道路，回歸我們所反抗的上帝，否則天將閉塞不下雨，蝗蟲吃盡這地的出產，瘟疫流行在我們之中，永不停止。

在信心裏禱告

感謝天父讓我們可以隨時隨地禱告，轉離我們的惡，尋求祢的面。祢恨惡罪惡，卻完全地接納我們，藉救主的寶血塗抹我們的罪。感謝祢不計前嫌，赦免我們的罪，醫治我們的地，叫我們重獲生機。求祢幫助我們結出討祢喜悅的聖靈果子，每日與祢接連，活出豐盛

和有意義的生命。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

同心認罪禱告，是復興和更新的唯一途徑。讓我們放下己見，同感一靈，一同在上帝面前自卑，懇切為罪悔改和祈求，主必看顧祂的子民。

向世人作見證

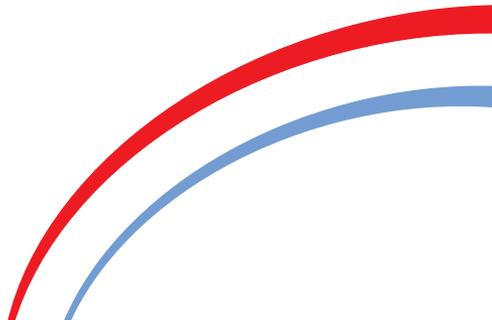
我們不能對世界、社會的罪惡無動於衷，因為我們也是當中一分子。故此，我們也要時刻省察自己的罪和惡念，努力行在光明中，反映上帝的公義和榮美。

服事他人

學習像約伯般常為家人禱告（參伯一1-5），求主保守他們遠離罪惡，常在主裏面，主的話也常在他們裏面，好叫他們能經歷憐憫人的主。

教會要愛罪人，但要正視罪行，不可容許罪在我們必死的身上作王。

獻上你的禱告



第十五天禱文

靜默主前

心中默念：主耶穌是殷勤不倦的傳道者

活在神的話語中

約翰福音第八章3-7節

文士和法利賽人帶着一個行淫時被拿的婦人來，叫她站在當中，就對耶穌說：「夫子，這婦人是正行淫之時被拿的。摩西在律法上吩咐我們把這樣的婦人用石頭打死。你說該把她怎麼樣呢？」他們說這話，乃試探耶穌，要得着告他的把柄。耶穌卻彎着腰，用指頭在地上畫字。他們還是不住地問他，耶穌就直起腰來，對他們說：「你們中間誰是沒有罪的，誰就可以先拿石頭打她。」

耶穌曾在曠野受魔鬼的試探，如今又多次面對宗教領袖的試探和刁難，然而耶穌仍恆常到殿裏教導眾人，不容聖殿荒涼，為平日仍真心來殿敬拜的人，留下發人深省的真理，為被拖到聖殿中的婦人，化咒詛為祝福，把她從情慾的試探和罪中釋放出來。

試探是從外來的人、事、物帶來的誘惑和陷阱，就像魚餌和網羅，叫我們內裏的慾望在不知不覺間被牽引上鉤。當人被慾念所控制，私慾在我們的抉擇上既懷了胎，就生出罪來；罪既長成，就生出死來。然而主卻是殷勤不倦的傳道者，以愛和真理拯救罪人出死入生。

在信心裏禱告

感謝天父賜我們自由意志。求聖靈幫助我們，在

不斷面對世界各種慾望誘惑時，選擇多加設防，謹慎警醒，免得入了迷惑，常以聖

經的教導檢視自己。求聖靈保守我們不去縱容自我，不讓邪僻的心出現，不輕易去行不合真理的事。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

我們一同面對百般的試煉時，正是驗證我們聖潔生命的堅強度，能否從熬煉中，以積極的態度，生出忍耐，得以達到純全，十全十美，毫無缺欠，無瑕無疵。

向世人作見證

我們要恨惡一切的邪惡行為，但我們要愛罪人，給予跌倒的人有回轉、改過的機會。

服事他人

一切美善的恩賜和各樣全備的賞賜，不是由我們發掘出來，乃是從眾光之父那裏降下來，是聖靈隨己意分給眾人的，好叫我們互相效力，彼此服事。

一句合宜的話，就好像金蘋果落在銀網子裏；一句話也能讓人感到羞愧和沉默，從罪和沉睡的靈命中醒悟過來。

獻上你的禱告

第十六天禱文

靜默主前

心中默念：憐憫人的主

活在神的話語中

約翰福音第九章1-3節

耶穌過去的時候，看見一個人生來是瞎眼的。門徒問耶穌說：「拉比，這人生來是瞎眼的，是誰犯了罪？是這人呢？是他父母呢？」耶穌回答說：「也不是這人犯了罪，也不是他父母犯了罪，是要在他身上顯出神的作為來。」

天生失明是患者無可躲避的悲慘命運，一生要活在依仗別人的幫助之下。當我們遇到苦難的遭遇，我們往往會問：「為甚麼發生在我身上？我做了甚麼錯事？」若光明代表甜蜜，那麼失明便代表着生活在苦澀之中。今日可有甚麼人、事、物剝奪了我們生命的陽光？而面對別人正在迷惘黑暗中，他們要的不是出於好奇的批判，乃是甘心與他們一同坐在爐灰中，透過主的話，牽着他們的手走出黑暗。

在信心裏禱告

感謝天父讓我們知道苦難的源頭，可能是我們自作孽，也可能是受身處環境所影響，更可能是魔鬼的攻擊，但絕對不是從祢而來的咒詛。祢既不容許我們用不義的手段去成就義，祢又怎會無緣無故

地容許苦難的出現？在祢只有祝福，沒有咒詛。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

在耶穌的眼裏，吸引祂注意的是人的需要。作為祂的門徒，我們也要察覺主

的目光，發出坦誠的問題：我們能敏感身邊人羣的需要嗎？能把他們的需要放在我們的代禱中嗎？並且願意安慰和伸出援手嗎？

向世人作見證

我們能否讓未信主的人，從我們身上看見基督徒生活的正向態度、積極做事的氣質、誠懇的品格？甚至讓他們看到主在我們生命中所行的神蹟，看到我們在患

難中的堅忍？願我們活出榮神益人的美好見證。

服事他人

事奉是要付上代價，甚至有所犧牲。事奉中有機會遇到無情的挑戰、不可理喻的批評和對待。但我們仍要嚴肅地堅守我們的使命，趁着白日多作主工，跑完當跑的路，守住所信的道。

苦難並不總是因罪而來的懲罰，苦難也可以是為了榮耀神和彰顯祂大能的階梯，領我們攀登另一個屬靈巔峰。

獻上你的禱告



預苦期第三主日

約翰福音第二章13-22節

猶太人的逾越節近了，耶穌就上耶路撒冷去。看見殿裏有賣牛、羊、鴿子的，並有兌換銀錢的人坐在那裏，耶穌就拿繩子做成鞭子，把牛羊都趕出殿去，倒出兌換銀錢之人的銀錢，推翻他們的桌子，又對賣鴿子的說：「把這些東西拿去！不要將我父的殿當作買賣的地方。」他的門徒就想起經上記着說：「我為你的殿心裏焦急，如同火燒。」因此猶太人問他說：「你既做這些事，還顯甚麼神蹟給我們看呢？」耶穌回答說：「你們拆毀這殿，我三日內要再建立起來。」猶太人便說：「這殿是四十六年才造成的，你三日內就再建立起來嗎？」但耶穌這話是以他的身體為殿。所以到他從死裏復活以後，門徒就想起他說過這話，便信了聖經和耶穌所說的。

本週操練：安靜祈禱

明陣祈禱

李錦定牧師
義務會牧

詩篇第一一六篇8-9篇

主啊，你救我的命免了死亡，救我的眼免了流淚，救我的腳免了跌倒。我要在耶和華面前行活人之路。

明陣（Labyrinth）早於四世紀已被信徒用作靈修默想的工具，至中世紀更被廣泛使用。一些著名的大教堂亦透過明陣，讓信徒經驗「朝聖之旅」和敬拜前的「悔罪靜心」。現代的明陣大多模仿法國沙特爾座堂（Chartres Cathedral）的明陣尺寸複製。始於一九八零年代，近代明陣再次復興，由美國聖公會女牧師艾翠絲（Rev. Lauren Artress）推廣，在其恩典座堂（Grace Cathedral）內外設立明陣，並在北美掀起熱潮，且蔓延至歐亞各地。現今你可以在大學、中學、小學、醫院、遊樂場、體育館、山頂、深谷、海邊及公園，甚至益智的玩具都能找到明陣。除此以外，還有大大小小的地蓆式、繩索式、燭光式及掌上式設計的明陣。不同宗派教會的禮拜堂、活動室及前後園，不少都設有以圓形設計為主、大大小小的明陣。

明陣的功用

以明陣靈修，是踱步式的默想，是禱告的步行。身體的行動也代表着一種追求和超越言語的表達。這是實在及微聲的祈禱之旅，是與禱告共同進行，與神對話，是走進心靈聖殿的至聖所。明陣祈禱是收斂心緒、安靜內省，讓身心靈投入對自己、對人生、對人際及與造物主之間的反思。在禱告過程中經歷心意更新而變化、察驗神的善良，待走出明陣之後，能努力實踐祂純全可喜悅的旨意（羅十二2）。

明陣的3L、5R和3T

要更了解明陣，可從3L、5R和3T去體會。

3L

Letting go（交託 / 淨化）：從起點到中心點，是一個將自己的擔憂與掛慮的事或想法倒空的過程；

Letting in（接受 / 啟發）：在中心點，有啟發、洞察力、清楚的思路與專注在其中。在中心點，你可以在當中領受、禱告、默想；

Letting out（結合 / 再出發）：從中心點到終點的階段，是一個重新得力的過程。將你自己與剛剛在中心點所領受的作一個結合，並重新回到世界中。

5R

Ready：步入前的安靜預備；

Release：步入時放下、潔淨心污；

Receive：接受聖靈的光照；

Restore：與聖靈的感動和聖經的話語融合；

Return：重整後沿路踏出。

3T

Trust God：堅定信靠神；

Tell God：告訴神；

Thanks God：感謝神。

行明陣是沒有所謂對或錯的方式。你只要進入並順着路徑行走，而你行走的方式可以有各式各樣的態度。你可以很喜樂，也可以很嚴肅的走。你可以邊走邊默想，或是邊走邊禱告。當你要開始作明陣默想的操練時，先選擇一種態度進入。隨着時間與操練次數的增加，你可以選擇以不同的態度

進行。例如：你可以用朝聖的態度，或是悔罪的態度；你可以用嚴肅的態度，也可以用禱告或是輕鬆的態度；你可以唱歌，可以大聲禱告，也可以安靜聆聽周圍的聲音。但最重要的就是：專注在你行明陣默想或禱告的經驗上。

明陣操練的五個注意事項

一、專注 (Focus)：在入口處暫停並等待，安靜並專注，預備好自己才進入。你可以給自己一個記號作為開始，例如：禱告的手勢，點頭，或是說一句話等。

二、經驗 (Experience)：開始行走後，觀察整個過程。當你到達中心點時，花一段時間待在中心處，你可以在中心處默想或禱告。當你覺得可以的時候，再離開中心處。在走出明陣時，仍然要注意保持專注的態度。

三、出口 (Exit)：當你到達出口時，轉向入口，給自己一個結束的記號，例如：說「阿們！」

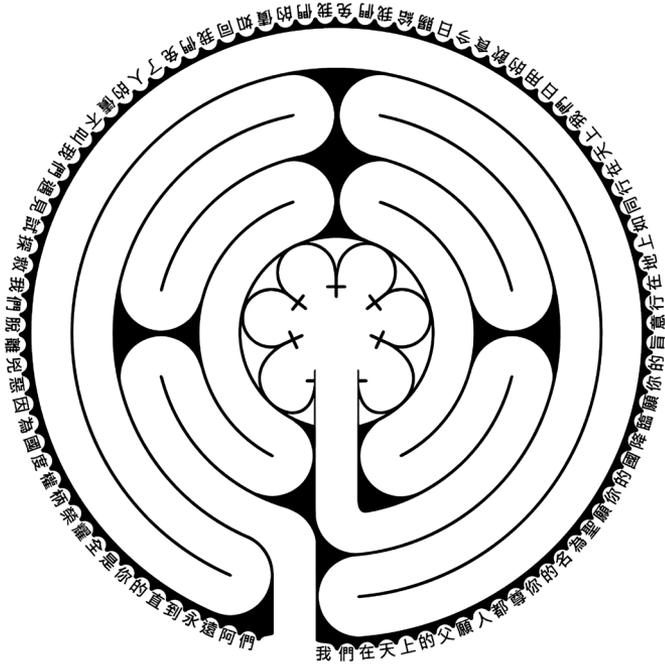
四、思考與反省 (Reflect)：在明陣默想結束後，反省並思考一下你的經驗，你可以將你的體會寫或畫下來。

五、常常操練 (Practice often)：嘗試定期操練，你將覺察自己生命被改變。

信徒應當時刻抱着信、望和愛，事主愛人，為天國的降臨警醒禱告，謹慎言行，為救主隨時要來施行公義的審判做好準備。明陣能幫助我們走出靈性的沙漠地帶，領我們走進省悟的禱告，去關心自己、關心身邊的家人及朋友的身、心、靈健康。

鼓勵你使用本文附上的「主禱文明陣」及「詩篇廿三篇明陣」開始你的操練。

主禱文明陣



詩篇廿三篇明陣

為	因	害	遭	怕	不	我	使	祂	乏	缺	致
祿	的	竿	都	安	也	躺	卧	在	青	草	不
與	祿	在	我	慰	谷	幽	的	蔭	死	地	必
我	杖	我	愛	隨	着	走	義	路	過	上	我
同	的	敵	慈	我	我	我	導	我	行	領	者
在	祿	人	惠	且	和	華	引	雖	然	我	牧
我	了	面	恩	要	耶	的	名	醒	甦	我	的
的	膏	前	有	住	在	殿	的	為	魂	在	可
頭	油	祿	必	世	一	中	己	自	靈	安	是
使	用	為	我	擺	一	生	使	我	的	歇	華
我	祿	席	筵	設	一	到	祿	邊	水	的	耶
的	福	杯	滿	溢	我	永	遠	詩	篇	23	耶

第十七天禱文

靜默主前

心中默念：主有無盡的憐憫

活在神的話語中

馬可福音第十章47-48節

他聽見是拿撒勒的耶穌，就喊着說：「大衛的子孫耶穌啊！可憐我吧！」有許多人責備他，不許他作聲。他卻越發大聲喊着說：「大衛的子孫哪，可憐我吧！」

舊約裏充滿許多苦難和失敗，但同時亦看見上帝無窮盡的應許。瞎子巴底買緊記着對自己有用的應許，他因耶和華的應許樂上加樂，相信大衛的子孫必可拯救他，並相信瞎子的眼必可睜開，聾子的耳必可開通，癩子必跳躍像鹿，啞巴的舌頭必能歌唱（參賽三十五5-6）。

讓我們學習巴底買抓緊應許向主呼求。我們讀經時，可學習用顏色筆塗在每一節帶應許的經文上，幫助我們緊記上帝的應許，帶着信心向主祈求。

在信心裏禱告

感謝主！當我們感到像這位瞎子般無力謀生，盡己所能卻仍無法得見果效之時，甚至處於徒勞無功之際，讓我們轉過頭來，誠心仰望祢的憐憫，祢必為我們成就一切，超

過我們所想所求。祢必叫我們經歷祈求就給我們，尋找就尋見，叩門就給我們開門。奉主名禱告，誠心所願！

與信徒相通

有誰在苦難之中？這正是你憐憫和服事的對象。

有誰在困厄之中？這正是需要你伸出援手、為之代禱的時候。

向世人作見證

一顆善良的心，是經過不斷實踐而培養成的，成為生命中的一部分。基督徒

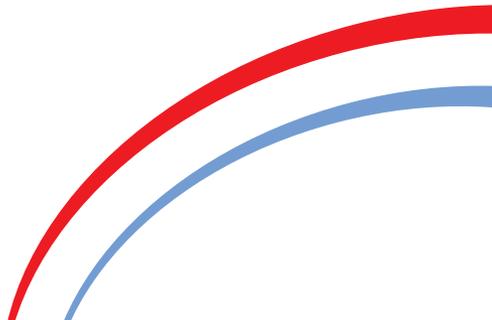
的善心，當如光照在人前榮耀神。

服事他人

倘若天父讓你看見教會現時的缺陷，那時不是要求別人作甚麼，乃是想想自己能為教會作甚麼？

瞎子懂得抓住機會，不顧攔阻、直言求救，我們今日仍把頭埋在洞裏嗎？抬起頭來，呼求上帝，祂必垂聽。

獻上你的禱告



第十八天禱文

靜默主前

心中默念：無微不至地顧念我們的主

活在神的話語中

馬可福音第十章51節

耶穌說：「要我為你做甚麼？」瞎子說：「拉波尼，我要能看見。」

禱告不是求問為何我會生病、為何有災難？或是你希望主為你做甚麼？而是要問問自己：為甚麼主要為你這樣做？並反省主想你做些甚麼？為甚麼主要求你這樣作？

禱告須有明確的目的，只要憑着信心，直接了當地向祂祈求，心裏一點也不疑惑，因為疑惑使我們的心像海中的波浪，被世界的風及人的意思吹動翻來覆去。

在信心裏禱告

求主幫助我們常存清潔的心，坦然無懼的來到施恩座前求，因為祢是我們隨時的拯救。願我們終身在祢面前，存恭敬的心，舉起聖潔的手，以公義的態度服事祢，關愛眾人，關心人的靈魂，並滿有主祢憐憫的心腸。願祢叫清晨的日光從高天臨到我們所在之處，照亮

坐在黑暗中死蔭裏的人，把我們的腳引到平安的路上。奉主名禱告，誠心所願！

與信徒相通

找一位弟兄姊妹同心為現時發生在各處的天災人禍禱告。

向世人作見證

寫下本週主如何光照你的前路、如何為你的困

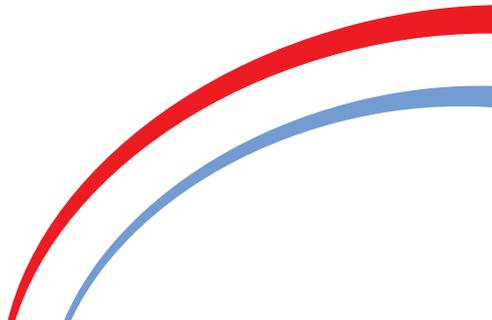
難開出路，並向一位未信的朋友分享你的見證。

服事他人

寫下你愛教會的五個理由，也為教會的牧者禱告。

教會是由一羣積極熱愛教會的人組成，無論遇到甚麼困難，都不離不棄，直到教會走出幽谷、重見光明。

獻上你的禱告



第十九天禱文

靜默主前

心中默念：求主醫治

活在神的話語中

馬可福音第十章52節

耶穌說：「你去吧！你的信救了你了。」瞎子立刻看見了，就在路上跟隨耶穌。

耶穌清楚指出瞎子得蒙醫治，不是出於他的迫切祈求，乃是在乎他基於聖經應許而發出的信心。耶穌誇獎他的信心，他因相信基督是大衛的子孫，相信主的憐憫和能力而得痊癒。

在信心裏禱告

求主幫助我們效法瞎子那樣，在得痊癒之後、重見光明的一刻，立即以跟隨主為他未來一生的目標。他感激耶穌為他所作的，願一生為主作見證，用他的餘生事奉主、榮

耀主。奉主名禱告，誠心所願！

與信徒相通

與相熟的主內肢體一起列出各自家人的名字，標記當中未信主者，並為對方未信主的家人獻上禱告。

家人名字	未信主者加上十記號

向世人作見證

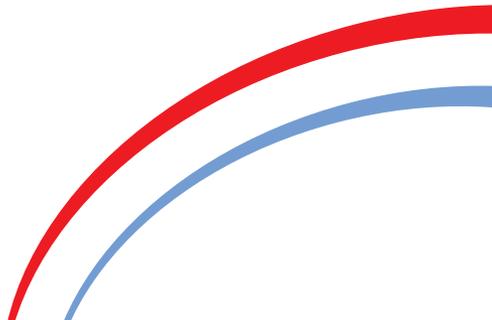
審視我們自己能否讓別人從我們的言行舉止中，認出我們是基督徒。

服事他人

在未來一個禮拜內，為未信主的家人一一地祝福禱告。

安靜禱告。求主幫助你更學效基督，也更關心身邊的人，並持之以恆地為未信主的家人禱告。

獻上你的禱告



第二十天禱文

靜默主前

心中默念：叩門就給我們開門。

活在神的話語中

約翰福音第十六章24節

向來你們沒有奉我的名求甚麼，如今你們求，就必得着，叫你們的喜樂可以滿足。

耶穌一來，撒但權勢就粉碎；耶穌一來，抹去一切眼淚，除去幽暗，使痛苦變為甘甜；耶穌一來，萬事都要改變。我們不必懼怕向天父發出的是甚麼請求，無論是較為幼稚或無知，是雄心勃勃或充滿信心，是好奇或真誠的求知，只要憑信心毫不猶豫，奉主的名祈求，主應許我們必能得着。我們祈求，不會是徒勞無功效的。

在信心裏禱告

感謝主耶穌，祢留下不住禱告的榜樣，並應許我們能在生活中獲得所要的支持和安慰、能尋求指引和方向，並能祈求得力和得勝。只要在屬靈的支票上寫上收款人的名字，填上所需的金額便可，因為主祢已在支票上簽了祢的名字。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

弟兄姊妹兩三個人在一起同心禱告，互相代禱，主應許祂就在當中，何況一羣人在一起奉祂的名禱告，主必在當中。願我們一起為這城求平安。

向世人作見證

基督徒與人分享個人蒙恩的見證之後，可問他們是否願意讓你為他們祝

禱，願賜福給你的神，加倍地祝福他們。

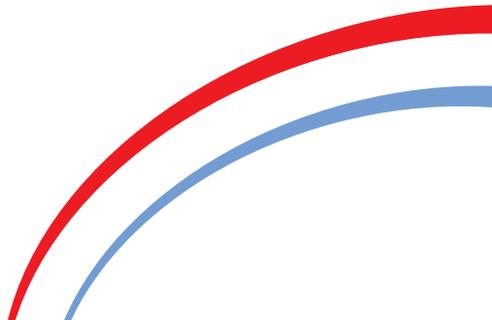
服事他人

我們在主裏成為一家人，以上帝為天父，凡事不

尋求自己的益處。正如主沒有一天是為自己而活、為自己尋求安樂窩，乃為每一位跟隨祂的人而活，並且祂愛我們到底。

帶着祈盼的心，堅信主的承諾，奉主的名舉手禱告。多禱告多有力量，少禱告少有力量，不禱告沒有力量。

獻上你的禱告



第二十天禱文

靜默主前

心中默念：慈悲憐憫的主

活在神的話語中

腓立比書第四章6-7節

應當一無掛慮，只要凡事藉着禱告、祈求，和感謝，將你們所要的告訴神。神所賜、出人意外的平安必在基督耶穌裏保守你們的心懷意念。

禱告是堅定基督徒信仰的第一步，從站穩腳步到邁步前行，以追求聖潔親近主為樂，能在主裏坦誠，以恩慈相待，能不為明日的的生活憂慮，用積極盡責的態度面對，一天的難處，一天當就夠了。我們要謹慎行事，不懷疑上帝的愛顧，面對困惑不解的事，總要先向上帝獻上禱告，將感恩、祈求和懇求揉合在一起。

在信心裏禱告

感謝主耶穌來陪伴我們，分擔我們生命的重擔。無論試煉有多重、痛苦有多深、困難有多大，願我們都沒有絲毫掛慮、猜疑和不信。藉着向主傾心吐意的禱告，讓心底的淚水與主祢的寶血結合，洗刷我們屬靈生命的導管，叫我們能完全感受到天父的慈愛，體會到

無限的眷顧和憐憫，並且經歷出人意外的平安充滿我們的身、心、靈。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

信徒存謙讓的心相通，在柔和溫文、親切及寬容豁達中同心禱告，一同追求公義、信德、仁愛、和平。

向世人作見證

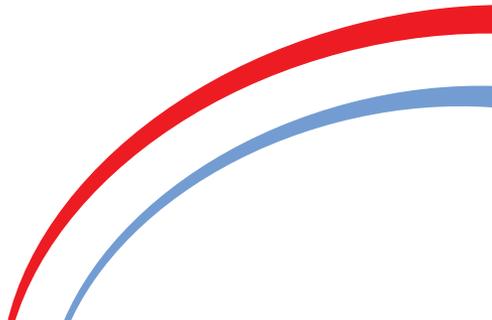
留心分享福音時，不要為言語爭辯，要避免世俗的虛談、偏離真道的對話、無謂執着的討論和抵擋真理的談話。

服事他人

在屬靈的戰場上，作主的僕人不可爭競，只要溫溫和和地待眾人，善於教導，存心忍耐地服事，就必可榮耀神。

抵擋真道的人，每每不過是為反對而反對，並不是因為他們認識真道，或發現真道有甚麼錯誤。

獻上你的禱告



第二十二天禱文

靜默主前

心中默念：主是葡萄樹

活在神的話語中

約翰福音第十五章5-8節

我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裏面的，我也常在他裏面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。人若不常在我裏面，就像枝子丟在外面枯乾，人拾起來，扔在火裏燒了。你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就。你們多結果子，我父就因此得榮耀，你們也就是我的門徒了。

主耶穌是真葡萄樹，天父是栽培的人，信主的人便是葡萄樹上的枝子。約翰福音第十五章講述的是災難前的裝備和預警，隨後，主便要踏上受苦之路。要確保能維持與主有良好的關係，在被誘惑時及困難中不致失落，我們必要在暴風雨來臨之前，檢視我們的屬靈門窗是否穩妥，也要在薄弱之處加固，好讓我們能面對風暴。

在信心裏禱告

感謝主讓我們在與祢的結連中，享受豐盛和滿有意義的人生，讓我們心中的道種發芽生長、開花結果；並從果實纍纍的生命中，隱藏着福音的道種，叫我們能一

代傳一代，建立青出於藍的教會，榮耀主名。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

同心追求靈性及神聖生命的成長。在彼此相愛、

互相支援中，讓聖靈能暢順地在肢體間運行，用愛心說誠實的話，凡事都追求有長進。大家心連心，一同連於元首基督。

向世人作見證

教會為何會青黃不接？皆因輕看傳福音的心志和行動。人還沒有信祂，怎能求告祂呢？沒有聽見祂，怎能

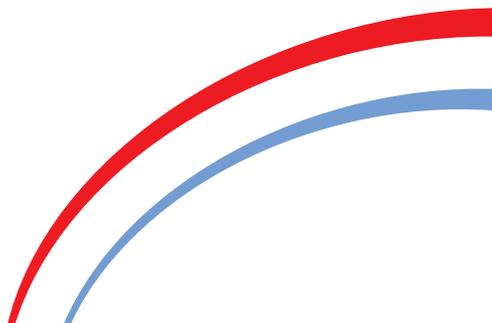
信祂呢？沒有人傳揚，又怎能有聽見的呢？

服事他人

不是倚靠權位和勢力，不是倚靠才智多高和能力多大，乃是倚靠聖靈常居心中，無論大小事都能聆聽祂在我們心中的提醒。單單靠着那加給我們力量的，就凡事都能作。

教會為何枯萎，日漸衰弱？因為沒有鼓勵、沒有安慰、沒有支持。燈若沒有添油，燈芯也會被燒盡，結果是油盡燈枯。你願意為教會復興禱告嗎？

獻上你的禱告





預苦期第四主日

約翰福音第三章14-21節

摩西在曠野怎樣舉蛇，人子也必照樣被舉起來，叫一切信他的都得永生。

「神愛世人，甚至將他的獨生子賜給他們，叫一切信他的，不致滅亡，反得永生。因為神差他的兒子降世，不是要定世人的罪，乃是要叫世人因他得救。信他的人，不被定罪；不信的人，罪已經定了，因為他不信神獨生子的名。光來到世間，世人因自己的行為是惡的，不愛光，倒愛黑暗，定他們的罪就是在此。凡作惡的便恨光，並不來就光，恐怕他的行為受責備。但行真理的必來就光，要顯明他所行的是靠神而行。」

本週操練：關係復和

關係復和

陳淑娟牧師

基督教事工委員會委員

復和與饒恕，是一體兩面。饒恕會帶來關係的復和，這個關係的復和包括我們與神的關係、與自己的關係、與他者的關係。

與神的關係復和

饒恕不單單是神的命令，當我們饒恕別人的同時，也代表着我們願意放棄追討別人過失的權利，我們願意將生命的主權交給神。羅馬書第十二章19節記載：「親愛的弟兄，不要自己伸冤，寧可讓步，聽憑主怒；因為經上記着：『主說：伸冤在我；我必報應。』」上主怎樣饒恕我們，我們就學習怎樣以上主的愛去饒恕別人。馬可福音第十一章25-26節如此記載：「你們站着禱告的時候，若想起有人得罪你們，就當饒恕他，好叫你們在天上的父也饒恕你們的過犯。你們若不饒恕人，你們在天上的父也不饒恕你們的過犯。」我們的生命流露着主的樣式，讓別人在我們身上看到上主的榮耀！

與自己的關係復和

當我們有願意饒恕的心，尋求上主幫助我們放下別人得罪或傷害自己的重擔，讓聖靈除去內心的憤恨和苦毒，使我們不致與罪同行。因着饒恕，我們的內心更會得着釋放，心靈變得輕省，得享真正的喜樂和平安。與自己的關係復和就是承認且接納自己有不足和軟弱，願意在主裏不斷被更新，相信主會把我們的棱角修整，讓我們學習以祂的眼光了解他人，接納他人。願意依靠聖靈，學習饒恕的功課，是上主所樂於看見的，也是我們減輕生命和心靈重擔的出路。

與他者的關係復和

雖然饒恕能夠帶來與神及與己關係的復和，但饒恕不一定能取得與他者復和的結果，因為饒恕是可以單方面進行的。或許饒恕可以拉近彼此的距離，卻不能保證能回到往昔的親密和諧及互信同行的關係。

然而饒恕是一個與他者復和的過程，過程中我們需要付上代價。或許我們會感受不良好，因着自己要先主動行前一步，看似吃虧了；但饒恕別人是上主所吩咐的，也是主耶穌基督立下的榜樣，並且是我們在地上培養和訓練屬靈美德的一個重要過程。饒恕並不單單是為別人做，更是為愛我們的上主而實踐祂所教導的，深信祂必施恩並加能賜力予每一個願意順服、敬畏祂的人。

親愛的弟兄姊妹，想想有誰曾經得罪、傷害你，與你為敵。讓我們將一切都藉着禱告交託，求主幫助，釋放我們內心深處的怨恨，不再被這怨恨所捆綁，除去一切憤恨和苦毒，學習真正饒恕、活得自由的生命。願我們在預苦期裏，重新與神、與己、與人建立美好的關係。

第二十三天禱文

靜默主前

心中默念：我為何事心有不甘，求主赦免

活在神的話語中

羅馬書第二章1節

你這論斷人的，無論你是誰，也無可推諉。你在甚麼事上論斷人，就在甚麼事上定自己的罪；因你這論斷人的，自己所行卻和別人一樣。

神賜人有判斷是非的能力，原意是要我們用來確定甚麼是好、甚麼是壞，是用來正己正身，要我們做好自己，走上正確的路上，作一個好人，作一個蒙福的人。然而，我們卻用這能力來論斷別人、批評別人、審判別人，這種行徑是出於不可接納、不可原諒的品格，是壞心腸，只會使我們對別人要求苛刻，不輕易饒恕他人。

在信心裏禱告

感謝天父提醒我們不應常用負面的態度去看待人，甚至成為假冒為善的批判者。感謝祢清楚指出我們在甚麼事上論斷人，就在甚麼事上定自己的罪，因為論斷別人的準則也必須應用在自己的身上。感謝主叫我們知道自己的行為既然未必能比別人好，就更加沒有資格去論斷別人。求聖靈在我們

心中常常提醒我們，這是天父不喜悅的品行，如此行必遭到真理的審判。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

若想起別人得罪你，使你你不愉快，就先把獻給神的禮物放在祭壇旁邊，存着寬宏的心原諒別人，好好地去與人和好，再回來獻祭。

向世人作見證

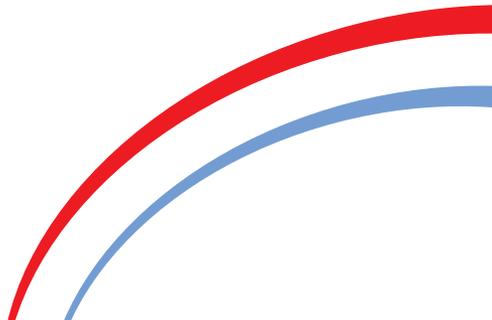
留心自己的言詞，在沒有掌握事情的一切真相之前，小心不要妄下判斷。在未信的人面前，要留心自己的言行，因為人只能從你言行的表達，猜測你內心的善意或惡意，甚至是你的人品。

服事他人

在作與別人有關的決定之前，先好好地付上禱告，直到有完全的平安，並且要抓緊聖經的原則，憑信前行，事事為榮耀上帝而作。

對上帝要有絕對的信心，因祂掌握一切事實的真相，祂能照真理審判，絕對不會錯誤。

獻上你的禱告



第二十四天禱文

靜默主前

心中默念：公義與慈愛並存的上帝

活在神的話語中

羅馬書第十一章20-23節

不錯！他們因為不信，所以被折下來；你因為信，所以立得住；你不可自高，反要懼怕。神既不愛惜原來的枝子，也必不愛惜你。可見，神的恩慈和嚴厲向那跌倒的人是嚴厲的，向你是有恩慈的，只要你長久在他的恩慈裏；不然，你也要被砍下來。而且他們若不是長久不信，仍要被接上，因為神能夠把他們重新接上。

律法本是外添的，叫過犯顯多；只是罪在哪裏顯多，恩典就更顯多了。正如一位肯認錯的小朋友被母親獎勵，但小朋友切切不可為得着這種獎勵而故意犯錯和認罪。同理，我們藉着浸禮歸入死，象徵舊我和主一同埋葬，原意是叫我們從今以後，一舉一動有新生的樣式，像基督藉着父的榮耀從死裏復活一樣，而不是叫我們濫用上帝的恩慈，以為我們的罪會得赦免，並且有救恩，便放縱繼續犯罪。

在信心裏禱告

感謝天父，我們要稱頌祢，不可忘記祢的一切恩惠！祢赦免我們的一切罪孽，醫治我們的一切疾病。祢救贖我們的命脫離死亡，

以仁愛和慈悲為我們的冠冕。祢更用美物使我們所願的得以知足，以致我們能脫胎換骨，如鷹返老還童。感謝祢的慈愛高過諸天，祢的信實達到穹蒼，祢的恩典大過我們的罪，祢的智慧和權

能實在超過我們能想能求的。禱告乃奉主耶穌基督得勝的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

讓我們放下成見、彼此接納，實行主的新命令，常存彼此相愛的心，給犯錯的人有改過的機會，學習饒恕人七十個七次，實踐與人復和的教導。

向世人作見證

關懷得罪我們的人，就是把炭火堆在他們的頭上，叫人感到仁慈而悔悟回轉，不再是拒人於千里之外。因此，我們要寬厚待人，令人看見基督。

服事他人

主動放下怨恨和不滿，是解開事件繩結的第一步，使繩索不再捆綁我們的腳，能向光明的大道踏出闊大的一步，去服事得罪我們的人。

為離開教會的弟兄姊妹祝福禱告，願聖靈的恩膏醫治我們在主裏家人彼此的傷口和傷痛。讓我們得醫治，教會得醫治，重獲健康地成長。

獻上你的禱告

第二十五天禱文

靜默主前

心中默念：上帝的慈悲和憐憫

活在神的話語中

羅馬書第十二章1-2節

所以，弟兄們，我以神的慈悲勸你們，將身體獻上，當作活祭，是聖潔的，是神所喜悅的；你們如此事奉乃是理所當然的。不要效法這個世界，只要心意更新而變化，叫你們察驗何為神的善良、純全、可喜悅的旨意。

信耶穌不是一種心靈的宗教信仰觀念、體系和思辨的指南，而是實實在在地改變我們的心靈和生活。從獲得天父兒女的特權之後，就不要再效法這個世界，我們應履行當盡的義務，從實踐中塑造出主門徒的生命氣質，活出聖潔、順服、敬虔、自守和公義的生活。

在信心裏禱告

感謝主不單叫我們有永生的確據，我們今日仍活在世上，就當從身體、思想和情緒的更新中，讓靈命得着滋潤和成長。感謝主讓我們深切地體會到主慈悲的勸告、善意的提醒和清晰明確的指引。願主幫助我們知道要經歷生命的豐盛和意義，首要

是迫切地、真實地交出自己，立志攻克己身、叫身體服我，作真誠見證的奉獻，活出基督的香氣，叫別人從我們身上看見耶穌。願主幫助我們確信自己絕對不會被棄絕，因而甘心樂意地信託一生。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

污穢的言語，一句不可出口，只要隨時隨事說造就人的好話，叫聽見的人得着益處。

向世人作見證

在未信者面前的生活見證極之重要。一切苦毒、惱恨、憤怒、嚷鬧、毀謗，並一切的惡毒，都當從我們中

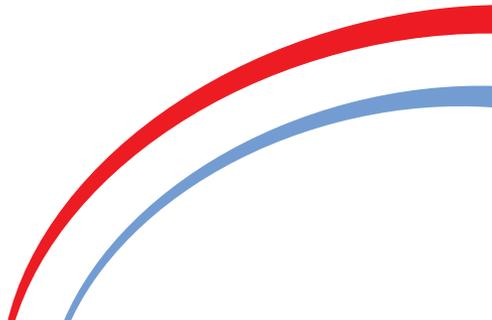
間除掉。並要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如上帝饒恕我們一樣充滿恩慈和憐憫。

服事他人

我們要棄絕謊言，各人與鄰舍說實話，互信互賴；總要勤勞、親手做正經事，這樣就可有餘、有能力去分給那缺少的人。

我們將身體獻給主，乃是出於真誠，不是盲目的，乃是樂意的，為討神的喜悅，是新的心思、新的靈命。

獻上你的禱告



第二十六天禱文

靜默主前

心中默念：愛能遮掩許多的罪

活在神的話語中

羅馬書第十四章17, 19, 21-23節

因為神的國不在乎吃喝，只在乎公義、和平，並聖靈中的喜樂。……所以，我們務要追求和睦的事與彼此建立德行的事。……無論是吃肉是喝酒，是甚麼別的事，叫弟兄跌倒，一概不做才好。你有信心，就當在神面前守着。人在自己以為可行的事上能不自責，就有福了。若有疑心而吃的，就必有罪，因為他吃不是出於信心。凡不出於信心的都是罪。

教會是彰顯神愛的基地，教會肢體間的爭執和分歧，就是愛的破裂，這受傷的裂痕若不修復，將為個人、家庭及社羣帶來毀滅性的大災難和更大的傷害。惟有基督的寶血才能醫治，靠聖靈的恩膏塗抹，傷口才能癒合，才能與人復和。

公義不只是對得起自己的良心，追求和平才能建立共處共贏，在聖靈中得着喜樂，能坦然站在神面前。信徒要律己恕人：對己要公義、嚴格；對人要寬容、饒恕，多留一點空間；對神則要活在常常喜樂、不住禱告、凡事謝恩之中。

在信心裏禱告

感謝天父賜我們有思考能力，從信念中產生價值觀，從價值觀中塑造出我們的態度和行為。感謝主叫我

們知道良心不是憑眼見，不是因大多數人通過的道理而安心，更加不可以掩着良心做事。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

要學習接納不同意見的人，肯退後一步，從別人的角度看一看事情，這樣做，信徒們便能坦誠溝通，清除誤會。

向世人作見證

信主前後的良心不再一樣，這也是我們得救的見證，得救後心靈甦醒過

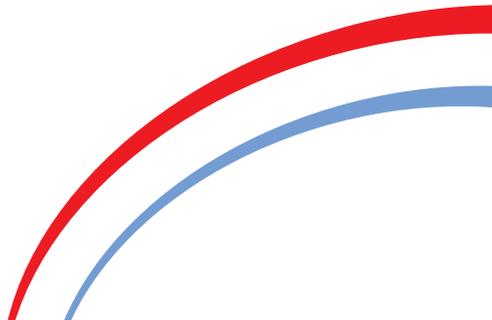
來，聖靈內住更新我們的心思意念，對因罪和不義的事而來的責備感覺敏銳起來。

服事他人

凡事都可行，但不都有益處；凡事都可行，但不都造就人。無論何人，不要求自己的益處，乃要求別人的益處，這就是無私的服事。

對任何事都要存分辨的心，分辨該作還是不該作。勉強而為的行動，每每不是出於信心。

獻上你的禱告



第二十七天禱文

靜默主前

心中默念：天上的父親

活在神的話語中

馬太福音第六章9-13節

所以，你們禱告要這樣說：我們在天上的父：願人都尊你的名為聖。願你的國降臨；願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今日賜給我們。免我們的債，如同我們免了人的債。不叫我們遇見試探；救我們脫離兇惡。因為國度、權柄、榮耀，全是你的，直到永遠。阿們！

我們禱告的存心即或是對，行為上也必要配合。我們要坦然無懼的來到天父面前禱告，要得天父寬恕我們的過犯，便需要先行饒恕別人的過犯。我們對人的態度如何，不但影響別人如何對待我們，也正正顯示我們相信天父的態度是否「入心」、對天父是否真誠。對別人的寬宏、饒恕、體諒和憐恤，都是促進我們禱告的動力。

在信心裏禱告

感謝天父，讓我們以敬拜、讚美和尊榮祢來展開新的一天。赦免我們的悖逆和頂撞祢，我們用嘴唇尊敬祢，心卻遠離祢，憑人意過活，沒有實實在在地活在祢的國度和旨意

裏。求天父賜我們能力，活出天國在人間的見證，使身邊的人因我們看見耶穌。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

當樂意饒恕別人的虧欠，主動與人復和，冰釋

前嫌，這就是弟兄姊妹和睦相處的善與美。人與人之間若是不能相通，人與神之間也就不能相通了。

向世人作見證

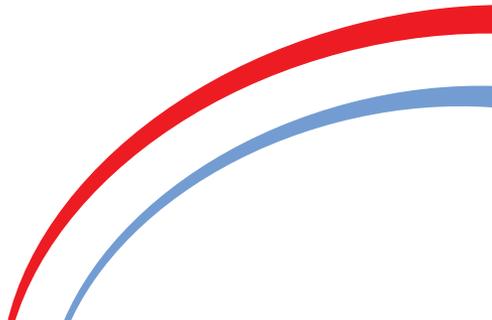
留心謹慎言詞上要尊重人，不要用詆毀的語氣批評別人的信仰，保留一個可繼續交談的空間。

服事他人

我們事奉的焦點是天父及祂的國度，事奉是互相配搭，不去批評或比較，只要忠心完成主所交託的工作。每日起來用禱告服事家裏的人，為身邊的人及弟兄姊妹的需要代禱，求主加給我們的恩惠，加倍地臨格到眾人的身上。

主禱文中前「三願」是與神有更直接的關係，後「三求」是關心自己屬世及屬靈需要的禱求。

獻上你的禱告



第二十八天禱文

靜默主前

心中默念：愛裏沒有懼怕

活在神的話語中

哥林多前書第十三章4-8節上

愛是恆久忍耐，又有恩慈；愛是不嫉妒；愛是不自誇，不張狂，不做害羞的事，不求自己的益處，不輕易發怒，不計算人的惡，不喜歡不義，只喜歡真理；凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐。愛是永不止息。

愛是卓越的恩典。恆久堅定的愛就能抵受惡毒的挑釁，不怕受傷，無憤怒，無怨恨，不會去報復，無懼輕視，不怕被忽略。耐心等候天父恩慈的浸泡，直到我們能活出基督良善的香氣。讓我們無惡意、不傲慢，能用愛去驅走狂傲、自私、脾氣和固執。愛是不求己利，只有祝福，不去咒詛，除下面具，活出表裏一致，綻放出十架的光輝，是得勝羞辱、得勝折磨、得勝絕望的憂慮。愛是從主而來。

在信心裏禱告

感謝天父祢無比的大愛，不但賜下各樣的恩賜、才幹和能力，更提醒我們擁有這一切之後，要用愛把他們串聯在一起，消除所有的嫌隙，牢牢地靠在一起。感謝主降世為人，作了我們的

挽回祭。在無情的迫害中，無怨無悔地為我們走上各各他山的路，見證上帝對世人的無邊大愛。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

沒有甚麼是主耶穌不能作的事，祂為愛世人而甘心放下一切。我們當彼此相愛，看萬事當作糞土，以得着主耶穌基督為至寶，用基督的愛包容一切，以基督的心為心去活出愛心。

向世人作見證

讓我們帶着愛，宣告罪得赦免、使人復和的福音，

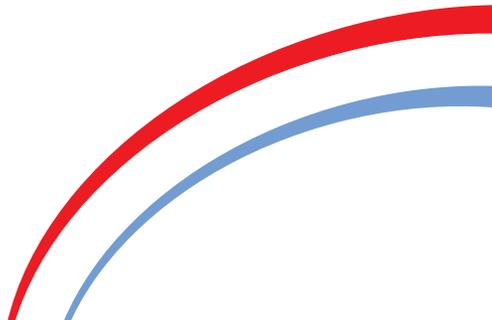
將人完完全全帶到基督面前，經歷神的大愛。

服事他人

博愛精神和殉道精神不一定是愛，惟有連於基督而活出的事奉和捨己才是真正的愛，能使人和好。願我們身心靈都不離開主的愛，只求尊主為大，所作的一切都蒙主悅納。

我們應當彼此相愛，因為愛是從神來的。凡有愛心的，都是由神而生，並且認識神。沒有愛心的，就不認識神，因為神就是愛。

獻上你的禱告





預苦期第五主日

約翰福音第十二章20-33節

那時，上來過節禮拜的人中，有幾個希臘人。他們來見加利利、伯賽大的腓力，求他說：「先生，我們願意見耶穌。」腓力去告訴安得烈，安得烈同腓力去告訴耶穌。耶穌說：「人子得榮耀的時候到了。我實實在在地告訴你們，一粒麥子不落在地裏死了，仍舊是一粒，若是死了，就結出許多子粒來。愛惜自己生命的，就失喪生命；在這世上恨惡自己生命的，就要保守生命到永生。若有人服事我，就當跟從我；我在哪裏，服事我的人也要在那裏；若有人服事我，我父必尊重他。」

「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？父啊，救我脫離這時候；但我原是為這時候來的。父啊，願你榮耀你的名！」當時就有聲音從天上來，說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」站在旁邊的眾人聽見，就說：「打雷了。」還有人說：「有天使對他說話。」耶穌說：「這聲音不是為我，是為你們來的。現在這世界受審判，這世界的王要被趕出去。我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。」耶穌這話原是指着自己將要怎樣死說的。

本週操練：實踐服事

雖最小，卻會被見到

鍾志廣牧師

基督教事工委員會委員

馬太福音第十三章31-32節記載了主耶穌一個有關天國的比喻：「天國好像一粒芥菜種，有人拿去種在田裏。這原是百種裏最小的，等到長起來，卻比各樣的菜都大，且成了樹，天上的飛鳥來宿在它的枝上。」

比喻中主耶穌所指的芥菜，並不是我們廣東人日常食用、用來做「鹹酸菜」的「大芥菜」。主耶穌所說的，是我們用來做「芥辣」（希臘文為 σίναπι，即英語的 mustard）所用的「芥菜」。主耶穌形容這些芥菜的種子是「百種裏最小的」（第32節）。這種芥菜的種子直徑約只有二至三毫米，是耶穌時代被公認為最小的種子。另外，在比喻中亦提及這種芥菜是「比各樣的菜都大」（第32節），讓我們以為這芥菜是一種菜蔬。然而，在原文希臘文聖經中所講的「菜」（λάχανον）這個字，其實是「香草」（herbs），即香料，不是指蔬菜。但這種植物原來真的可以長到有十二、三呎，好像一棵樹那麼高。因此，在比喻中主耶穌說這種芥菜最終可以成為樹，就是這樣的意思。

這個「天國好像一粒芥菜種」（第31節）的比喻，是主耶穌希望「有耳可聽」的人（特別指主耶穌自己的門徒）聽了這比喻之後能夠明白：**要使天國實現的先決條件，原來是人內在的生命素質，並不是憑人的外表。**天國實現的場景，是首先發生在人的內心、人的生命之中，就是到底主耶穌進入了我們的生命之後，我們的生命究竟產生了甚麼反應？

雖然這比喻是主耶穌眾多比喻中最短的，卻道出一個很大、很重要、有關於天國的真理，就是主耶穌要告訴我們：**不要只憑外表去斷定事情！我們要看重的，卻是生命的**

本質。縱然現在看起來，猶如一粒芥菜種子的生命好像很渺小，但當這顆生命願意將自己投放在天國裏作服事，神就會使用它，讓它長大、成長，甚至大到讓世界可以看見，並成為一棵可以讓飛鳥歇息的大樹。

弟兄姊妹，你願意將你自己的生命，投放在天國的服事嗎？就算你可能認為自己的生命很微小，但原來你亦可選擇將自己這渺小的生命，投放在天國的事業裏作服事。若果我們願意將自己的生命投放在天國的事業裏，神應許我們，祂會叫我們的生命長大、成長，讓這顆從前很渺小的生命，可以由小變大，大到可以成為一棵讓飛鳥歇息的大樹，成為別人的祝福：祝福我們身邊的人，甚至祝福一些我們不認識的人、我們社區的鄰舍，叫他們從你的身上，見到在你生命中的主耶穌，就如使徒保羅所說：「我已經與基督同釘十字架，現在活着的不再是我，乃是基督在我裏面活着；並且我如今在肉身活着，是因信神的兒子而活；他是愛我，為我捨己。」（加二20）

深願我們的神，因着我們所作的服事而得榮耀。阿們。

禱告

請安靜下來，求聖靈引領，就以下問題禱告。禱告後，可寫下你的觸動和回應。

主耶穌進入了我的生命之後，我的生命究竟產生了甚麼反應？

你願意將你自己的生命，投放在天國的服事嗎？

第二十九天禱文

靜默主前

心中默念：主耶穌，祢是我生命的主宰，我要一心服事祢

活在神的話語中

馬可福音第二章14節

耶穌經過的時候，看見亞勒腓的兒子利未坐在稅關上，就對他說：「你跟從我來。」他就起來，跟從了耶穌。

儘管稅吏是用錢買來的官職，能帶來豐厚的收入，卻是人人厭惡見到的人，是人人看不起的行業，更把他們與罪人同列。不過，稅吏利未一聽到主的呼召，便毫不猶豫放下一切跟從祂。原來不是我們尋找主，乃是主尋找我們。主正呼召我們要放下甚麼，為主而活？

在信心裏禱告

主耶穌祢是我生命的主宰，祢領我何往必去。求聖靈喚醒我們當放下甚麼纏累我們的罪和今生的利益，背起自己的十字架跟隨主，好好地與主同負一軛，走今生當跑的路，就是服事主，服事人。奉主名禱告，誠心所願！

與信徒相通

要常常喜樂，不住禱告，凡事謝恩。與一位朋友分享本週一件開心感恩的事。

向世人作見證

別人不會因為你家中有聖經，每主日返教會，就認為你是真的基督徒。他們要透過你的行為，並

你所流露出來的基督徒氣質去認識基督。藉着你奉主名所作的美事，向人見證你信主之後，生活不再一樣，不再以自己為中心，乃奉基督為你人生的主宰。

服事他人

用詩篇第二十三篇，為一位患病的人提名禱告。

耶和華是_____的牧者，_____必不致缺乏。求主使_____躺臥在青草地上，領_____到可安歇的水邊。求主使

_____的靈魂甦醒，奉主的名引導_____走義路。_____雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為主與_____同在；願主的杖，主的竿，都來安慰_____。在_____敵人面前，願主為_____擺設筵席；求主用油膏_____的頭，使_____的福杯滿溢。願_____一生一世都有恩惠慈愛隨着_____，讓_____住在耶和華的殿中，直到永遠！阿們。

我們必須有「要」剛強起來的意志；若沒有「要」的心意，主也不能叫我們剛強起來。任何人都不能憑自己的能力剛強起來，必須靠着基督耶穌的恩典。

獻上你的禱告

第三十天禱文

靜默主前

心中默念：主耶穌！祢是大能的醫生

活在神的話語中

馬可福音第一章40節

有一個長大痲瘋的來求耶穌，向他跪下，說：
「你若肯，必能叫我潔淨了。」

主必肯！因為主耶穌樂意服事向祂呼求的人。無論我們有甚麼軟弱和不足，主都不會拒絕我們，讓我們放膽向主懇求吧。

在信心裏禱告

求主耶穌賜我們勇氣到祢跟前，承認我們的需要、軟弱和罪。昔日那長大痲瘋的勇敢地跪在主耶穌面前，求醫治和幫助，我們也可這樣誠心下跪，懇切央求主的赦免，醫治我們身體、思想、情緒及心靈裏的創傷。因為祢愛世人，深知我們的軟弱與無助，祢不會拒絕我們，祢必服事我們，必回應我們所求的！奉主名求，誠心所願！

與信徒相通

誰正面對身、心、靈的創傷，誰需要我們關懷和支持？我可願意陪伴他？與他一起禱告？不要猶豫，我們立刻去關心他吧！

向世人作見證

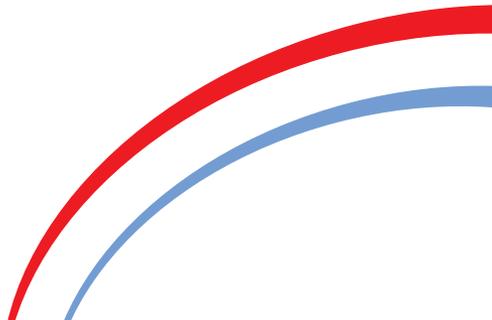
為一位心靈受傷的未信者禱告，給他一個問候短訊，也許能振奮他的心靈。

服事他人

我能為誰送上一杯涼水、一句問候、一句祝福？

不要擔心我們的軟弱和不足會阻礙主建立我們的生命，因為祂是塑造生命的主。只要與耶穌有緊密的關係，主基督會把你的性格變得像祂，會把天國的價值觀成為你的價值觀，以及把你放進祂的計劃裏，讓你在家庭、教會和世界中履行祂的大使命。

獻上你的禱告



第三十天禱文

靜默主前

心中默念：讓主上你的船，引領你的事奉方向

活在神的話語中

馬可福音第四章35-36節

當那天晚上，耶穌對門徒說：「我們渡到那邊去吧。」門徒離開眾人，耶穌仍在船上，他們就把他一同帶去；也有別的船和他同行。

耶穌剛成功地完成一系列的培靈奮興會，便放下這大有成果的工作，離開熱切追隨祂的羣眾，渡到海的另一邊。我們能拿得起，放得下嗎？

這艘船是主宣道的講臺，承載着祂宣道的團隊，縱然處於危險之中，也不會沉沒。今日主若對你說：「渡到那邊去」，你會否說：「我在這裏，請差遣我」？

在信心裏禱告

感謝主賜我們各人都擁有恩賜，能領受主的差遣去完成不同的使命，用行動和言語去服事我們能接觸的人羣。求聖靈時刻提醒我們，縱然朝着正確的事奉方向，若沒有主在船中，將會是何等可怕的事。奉主名禱告，誠心所願！

與信徒相通

同舟共濟，互相幫助，配搭事奉，教會合一的態度是極之重要，無論發生甚麼事，都要對教會不離不棄。請向一位主內弟兄姊妹發出一個關懷問候。

向世人作見證

我們能舉辦甚麼活動，讓未信的親友得聞福音，肯

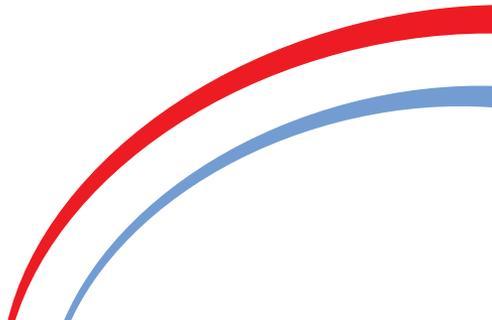
來到教會？除了講道和查考聖經之外，教會還能有甚麼活動，讓未信的人肯踏足教會？

服事他人

為沒有傳道人的教會禱告，求主興起他們的領袖來承擔教會，甘心放下世務，接受裝備，為主的緣故，樂意肩擔起餵養羣羊的使命。

找一位別的教會的弟兄姊妹分享及彼此代禱，實踐在禱告中互相服事。

獻上你的禱告



第三十二天禱文

靜默主前

心中默念：耶穌的柔和謙卑

活在神的話語中

馬可福音第五章17-20節

眾人就央求耶穌離開他們的境界。耶穌上船的時候，那從前被鬼附着的人懇求和耶穌同在。耶穌不許，卻對他說：「你回家去，到你的親屬那裏，將主為你所做的是何等大的事，是怎樣憐憫你，都告訴他們。」那人就走了，在低加坡里傳揚耶穌為他做了何等大的事，眾人就都希奇。

眾人央求耶穌離開他們，因為他們不認識耶穌是神的兒子，他們看重地上的財物過於人的靈魂。人若愛世界，愛神的心就不在他裏面了。

得醫治的人要求和耶穌一起，不是懼怕再會被鬼附，或不願留在這叫他失面子的地方，乃是盼望與基督有更深入的交通。主卻吩咐他走出去，用生命的見證，一生服事主。

在信心裏禱告

感謝主給我們每早晨有新的開始，用祢的聖言為我們奠下每日生活為人的基礎。求主的靈喚醒我們，知道甚麼妨礙我們的心思意念，使我們辨認不出耶穌

的帶領和同在。求主幫助我們把老我與基督祢同釘在十字架上，叫我們能脫胎換骨，不再為己而活，乃是基督活在我心，並且願意一生服事主。奉主名禱告，誠心所願！

與信徒相通

我與弟兄姊妹的相處，是否以基督為中心，以耶穌的柔和謙卑相待？檢討自己是否把上帝放在三角形的上端，把自己和別人放在平等的地位上，形成一個平衡的三角形，穩渡此生。

向世人作見證

想想自己為甚麼信耶穌？主耶穌要我們把祂為

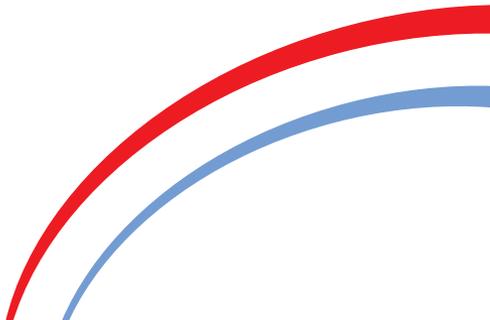
我們所作的大事，和怎樣憐憫我們的事寫下來，與人分享，這就是見證了。

服事他人

留心我們能為身邊的人、家人、教會、社羣及國家做些甚麼，事成後是否甘心靜靜離去，不去沾一點點光彩，把榮耀全歸給我們在天上的父。

那曾被鬼附的人欣喜若狂，走向全國各地傳揚耶穌為他做了何等偉大的事，今日我是否願意與人分享主在我身上所作的工？

獻上你的禱告



第三十三天禱文

靜默主前

心中默念：在人不能，在神凡事都能作

活在神的話語中

馬可福音第六章35-38節

天已經晚了，門徒進前來，說：「這是野地，天已經晚了，請叫眾人散開，他們好往四面鄉村裏去，自己買甚麼吃。」耶穌回答說：「你們給他們吃吧。」門徒說：「我們可以去買二十兩銀子的餅給他們吃嗎？」耶穌說：「你們有多少餅，可去看看。」他們知道了，就說：「五個餅，兩條魚。」

這五餅二魚的神蹟向我們啟示，人以為無所作為、無能為力、正想放棄之際，只要仍有一點單純的心去付出，必被看見，主可以使用最微小的奉獻作大事！

在信心裏禱告

感謝主常用無盡的慈悲和憐憫包裹我們，保護我們免受一切的災害。感謝主每早晨藉禱告和靈修供應我們，叫我們經歷五餅二魚的神蹟，經歷生命的豐盛和滿滿的意義。奉主名禱告，誠心所願！

與信徒相通

以熱心待眾人，打電話關懷一位久未能返教會的弟兄姊妹。

向世人作見證

靠主培養良善和恩慈的品性，能叫未信的人除下敵意的門簾，令他們經歷及時而令人驚訝的神蹟。

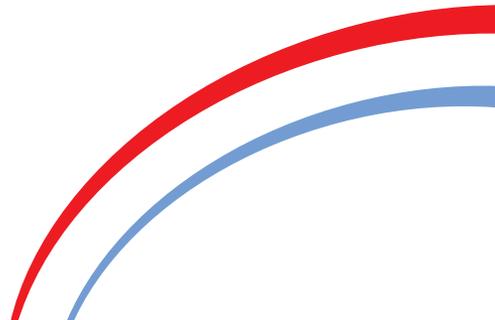
服事他人

留意有心做事和無心做事的分別，有心做事

的人會做得比人期望的更多，並且堅持得更久。

最微小的服事，主也必看見。

獻上你的禱告



第三十四天禱文

靜默主前

心中默念：主為我背十字架

活在神的話語中

路加福音第九章23-24節

耶穌又對眾人說：「若有人要跟從我，就當捨己，天天背起他的十字架來跟從我。因為，凡要救自己生命的，必喪掉生命；凡為我喪掉生命的，必救了生命。」

我們若說自己願意追隨在基督的後面，就當放下自己的身段，不分彼此，與人拉到平等的距離，甚至甘願謙和待人，對神完全的信靠順服。每日高舉的是基督的十字架，背負的是使命的人生，不是為己而活，乃是活出基督，活着就是基督。

在信心裏禱告

感謝天父賜我們今早仍有生命氣息，能起牀走動，與人交往。求主賜我們一顆知足的信心，縱然在苦難的日子之中，或在簡陋狹小的生存空間之內，甚至在微不足道的工作環境或低微職位之處，我們都能以盡力而為的態度和行動，見證我們是努力跟隨主的腳蹤而行，凡事都為榮神益人而作。感恩

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

人把耶穌釘十字架是怨恨的行動，是要除掉祂。我們卻是要跟從主的教導，把自己與基督同釘十字架，而不是把別人釘死不放，置人於死地。

向世人作見證

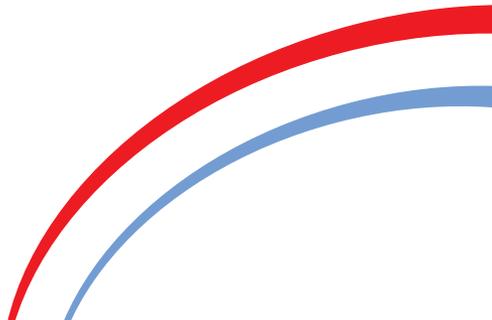
在這敗壞、看似無藥可救的世代中，基督徒要從淤泥中，綻放出蓮花般的皎潔，不自甘墮落，要自潔，脫離卑賤的事，成為聖潔，合乎主用，預備行各樣的善事。

服事他人

我們不要以福音為恥，能作為主的「代言人」，是我們的光榮。我們若因基督的緣故，受到辱罵和逼迫，甚至被捏造的壞話所毀謗，失去一切，將來在天上的賞賜卻是大到我們無法想像得到的。

讓我們學習跟從主，學習捨己，天天背起我們的十字架來跟從祂，服事眾生。

獻上你的禱告





預苦期第六主日： 棕枝主日

馬可福音第十一章1-11節

耶穌和門徒將近耶路撒冷，到了伯法其和伯大尼，在橄欖山那裏；耶穌就打發兩個門徒，對他們說：「你們往對面村子裏去，一進去的時候，必看見一匹驢駒拴在那裏，是從來沒有人騎過的，可以解開，牽來。若有人對你們說：『為甚麼做這事？』你們就說：『主要用牠。』那人必立時讓你們牽來。」他們去了，便看見一匹驢駒拴在門外街道上，就把牠解開。在那裏站着的人，有幾個說：「你們解驢駒做甚麼？」門徒照着耶穌所說的答案，那些人就任憑他們牽去了。他們把驢駒牽到耶穌那裏，把自己的衣服搭在上面，耶穌就騎上。有許多人把衣服鋪在路上，也有人把田間的樹枝砍下來，鋪在路上。前行後隨的人都喊着說：

和散那！奉主名來的是應當稱頌的！那將要來的我祖大衛之國是應當稱頌的！高高在上和散那！

耶穌進了耶路撒冷，入了聖殿，周圍看了各樣物件。天色已晚，就和十二個門徒出城，往伯大尼去了。

本週操練：反思苦難

在苦難中學習自處及與他人同行

林惠健傳道

基督教事工學院專任講師

現今世界上的苦難接踵而來，有些國家飽受戰火蹂躪，人民生活在水深火熱之中。而在本港，近期工業意外頻生，學童自殺個案急升。看見上述新聞，我們有甚麼反應？慨嘆人世間的不幸？認為事不關己？還是已變得麻木？當人面對苦難或看見別人受苦時，我們可以做甚麼？應該做甚麼？讓我們從信仰角度作出探討，並提供一些實踐建議。

靠着主積極面對苦難

首先，我們不應忽視、隱藏甚至否認苦難帶給我們的傷痛。有些受苦者想盡快處理好傷口，不讓人看見自己的軟弱；有些則不願表達內心的負面感受。但如果我們信任神願意拯救痛苦中的人，那麼我們還需要刻意隱藏那個軟弱的自己嗎？正如詩人提醒我們，全知的神在我們還未認識自己以前，已經知道我們，連隱藏在黑暗裏的我們，祂都知道（詩一三九篇）。因此，我們可以靠着主積極面對苦難，並放心向信任的人坦誠自己的傷痛，包括親友、牧者和輔導員等，尋求他們的幫助。另外，當受苦者獨處時，可以向神傾訴。在一個安靜、不被騷擾的空間，向神訴說自己的苦情，好像舊約的哈拿一樣（撒上一9-18）。受苦者也可尋求神話語的指引，當閱讀經文時，不應強行追問受苦的原因，反而思想神給予自己學習的功課。深信鑒察人心的神，能透過經文撫慰我們受苦的心靈，起到療傷的作用。

學習與受苦中的人同在、同行

當人面對患難時，通常會問：「為甚麼會發生在我身上？」「神為何不回應我們的哀求？」「當我痛苦時，神究竟

在哪裏？」就連先知哈巴谷在面對民族苦難時，也曾多次質問上帝（哈一章）。我們要記住聖經並沒有解釋每個苦難背後的原因，也沒有向信主的人承諾可免除苦難，但神卻應許與受苦中的人同在、同行（出三12，詩三十四18，賽四十三2），並承諾會親自安慰他們，因為祂是憐憫之父（林後一3-7）。有些時候當我們看見別人受苦時，我們會害怕接近他們，因不想被他們的問題牽連或影響自己的情緒。然而，我們應效法神，學習與受苦中的人同在、同行，而且不一定要多說話，單純的陪伴也可帶給人安慰。另外，一些體貼對方的貼心行動，簡單如給一杯涼水，也可實在地提振受苦者的精神，叫他重新得力。

在苦難中學習生命成長與感恩

受苦不一定是負面的，也有正面的作用和益處。受苦可以叫人謙卑（但四28-37），也可以使人學習神的律例（詩一一九71）。另外，患難能叫人生發忍耐，生命得以成長和完備（羅五4，雅一2-4）。苦難就像一塊特別的鏡片，讓人看見平日看不見的東西。雖然「失去」會令人感到痛苦，但換個角度來說，失去的同時也叫人學會懂得珍惜身邊的人和事，因而較身處順境時更容易生發感恩的心。而一旦當我們經歷「失而復得」的時候，那份喜悅和感恩更是無法取代的。因此，當我們面對苦難時，仍然可以學習感恩。

第三十五天禱文

靜默主前

心中默念：基督的苦難、基督的香氣

活在神的話語中

馬太福音第二十六章6-13節

耶穌在伯大尼長大癡瘋的西門家裏，有一個女人拿着一玉瓶極貴的香膏來，趁耶穌坐席的時候，澆在他的頭上。門徒看見就很不喜悅，說：「何用這樣的枉費呢！這香膏可以賣許多錢，賙濟窮人。」耶穌看出他們的意思，就說：「為甚麼難為這女人呢？她在我身上做的是一件美事。因為常有窮人和你們同在；只是你們不常有我。她將這香膏澆在我身上是為我安葬做的。我實在告訴你們，普天之下，無論在甚麼地方傳這福音，也要述說這女人所行的，作個紀念。」

真正承認自己是蒙恩罪人的人，總會用行動表達內心對主的感激。主把這女人感恩的行動提升為對祂葬禮的奧秘預告。而主耶穌暗示門徒不應以屬世眼光批評這女人時，也暗示祂很快便要離開他們，流露出祂已準備好面對死亡的苦難，因為當這女人澆香膏在祂頭上時，正預示一切將按天父的心意發生。這女人為祂所作的，將被世人記念。

在信心裏禱告

求主赦免我們常像門徒那樣，用屬世的眼光和價值觀來衡量屬靈的事，而不從屬靈的視角去接受上帝對我

們生命中的計劃，以致我們面對痛苦時，容易心懷不平和埋怨。求上帝幫助我們在痛苦中能靠主自處，直等到困難過去。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

信徒花時間、精神及金錢奉獻在教會和有需要的人身上，不是一種浪費，而是要討上帝的喜悅。我們要緊記，作在身邊有需要的人身上，就是作在主的身上。

向世人作見證

香膏被澆出，散發馨香之氣。我們若因為愛主，甘

心向主擺上有形質的奉獻，將化成無形的馨香見證，幫助人認識主，榮耀主名。

服事他人

找機會去服事社區中有需要的人，無論是送上物資，或致以問候和關心的話，學習聆聽他們的分享，在代禱中記念他們的困難和痛苦。

想想我們有沒有批評人、常常覺得別人浪費時間和物資去關心別人、事事用負面的態度來評估，抑或是從主的眼光中看見「這是一件作在主身上的美事」！

獻上你的禱告

第三十六天禱文

靜默主前

心中默念：能在痛苦中自處的主

活在神的話語中

約翰福音第十二章27-33節

「我現在心裏憂愁，我說甚麼才好呢？父啊，救我脫離這時候；但我原是為了這時候來的。父啊，願你榮耀你的名！」當時就有聲音從天上來，說：「我已經榮耀了我的名，還要再榮耀。」站在旁邊的眾人聽見，就說：「打雷了。」還有人說：「有天使對他說話。」耶穌說：「這聲音不是為我，是為你們來的。現在這世界受審判，這世界的王要被趕出去。我若從地上被舉起來，就要吸引萬人來歸我。」耶穌這話原是指着自己將要怎樣死說的。

神子耶穌在世時，同樣會遭遇到人生的困境，身心也會疲乏；面對黑暗淒涼的時刻，也會有無奈、悲傷和憂愁。然而，這一切都不會攔阻祂首要的行動，蒙蔽祂當跑的路，因為祂清楚知道完成救贖計劃所當付上的代價，所以祂能在痛苦中自處，堅持直到上帝在祂身上的計劃完成。

在信心裏禱告

感謝主在我們未遇到問題之先，已讓聖靈內住在我們心中，賜我們力量去面對突如其來的困難，幫助我們去忍耐和應對。

禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

當肢體遇到困難時，不是意見越多越好，乃是越多代禱，越能看見神蹟

的出現，越能看到神如何按祂的心意行事。每想到受傷的肢體時便獻上代禱，求主施恩醫治。

向世人作見證

我們面對困難和痛苦時，要全心信靠主的恩典和幫助，學習在其中自處而不失去對主的信心。如此，旁

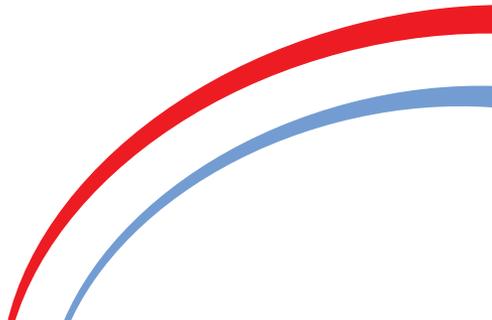
人便能從我們身上體會主耶穌真是幫助人的主。

服事他人

當我們服事別人時遇上困難，只要忠誠和熱切地禱告，不要輕易放棄，也不必掛慮擔心結果，主知道我們的忠心，這就可以了。

人生困苦無人能免，但我們可以選擇回應的態度。讓我們緊記主面對十字架時如何自處，忍耐到底，直至得勝。

獻上你的禱告



第三十七天禱文

靜默主前

心中默念：主，祢是為我們受苦、受死的主

活在神的話語中

約翰福音第十三章21-28節

耶穌說了這話，心裏憂愁，就明說：「我實實在在地告訴你們，你們中間有一個人要賣我了。」門徒彼此對看，猜不透所說的是誰。有一個門徒，是耶穌所愛的，側身挨近耶穌的懷裏。西門·彼得點頭對他說：「你告訴我們，主是指着誰說的。」那門徒便就勢靠着耶穌的胸膛，問他說：「主啊，是誰呢？」耶穌回答說：「我蘸一點餅給誰，就是誰。」耶穌就蘸了一點餅，遞給加略人西門的兒子猶大。他吃了以後，撒但就入了他的心。耶穌便對他說：「你所做的，快做吧！」同席的人沒有一個知道是為甚麼對他說這話。

為何主如此憂愁難過，因為天天與祂同在、領受祂的教導、授予使命、吃同一盤菜、喝同一個杯的貼身追隨者猶大要背叛祂。他並不真心相信耶穌是基督。耶穌一而再且清晰地提醒他，但他仍不醒覺，最後更用無恥的親吻來出賣主。主耶穌被他背叛，心中痛苦可想而知。在這刻主經歷被背叛之苦，可說是祂十字架上受難曲的前奏。

在信心裏禱告

親愛的主耶穌，當猶大如此背叛你時，祢心中的痛苦，我們實在無法想

像。但感謝祢，祢沒有因此停下來，不走上各各他的苦路。祈求主提醒我們在這記念祢走上十字架、

為世人的罪承擔痛苦的聖週中，時常默念祢救贖的恩情，教導我們要忠心跟隨祢，因為祢是為我們受苦、受死的主。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

在這聖週中，找一位肢體一起禱告，一同在禱告中向主傾心吐意，表達我們向主愛慕和感激之情，也彼此提醒，愛人不要只在言語和舌頭上，令主傷心難過。

向世人作見證

未信的人都看着教會，觀察信徒肢體間的相處，能否彼此洗腳、彼此關顧。信徒之間互愛互助，就是有力的信仰見證。

服事他人

事奉主千萬不要計較地位和得失。主耶穌要我們真誠待人，存清潔的手和心，學習主的榜樣去助人，不要像賣主的猶大，只看重自己的利益。

不要輕視主的提醒，不要在關懷人的事上遲緩。

獻上你的禱告

第三十八天禱文

靜默主前

心中默念：柔和謙卑的主

活在神的話語中

約翰福音第十三章1-8節

逾越節以前，耶穌知道自己離世歸父的時候到了。他既然愛世間屬自己的人，就愛他們到底。吃晚飯的時候，魔鬼已將賣耶穌的意思放在西門的兒子加略人猶大心裏。耶穌知道父已將萬有交在他手裏，且知道自己是從神出來的，又要歸到神那裏去，就離席站起來，脫了衣服，拿一條手巾束腰，隨後把水倒在盆裏，就洗門徒的腳，並用自己所束的手巾擦乾。挨到西門·彼得，彼得對他說：「主啊，你洗我的腳嗎？」耶穌回答說：「我所做的，你如今不知道，後來必明白。」彼得說：「你永不洗我的腳！」耶穌說：「我若不洗你，你就與我無分了。」

在耶穌的時代洗腳是進入家門必需做的事，主用這習以為常的舉動，化作屬靈的教導，向門徒證明祂愛他們，就愛他們到底，甘願屈尊放下身段，自我降卑，作僕婢低下的工作，這是純粹的謙卑表現。為門徒洗腳的行動，展示主所看重的是與屬祂的人之間的關係，就是愛他們到底的愛。

在信心裏禱告

感謝主耶穌以永恆的愛來愛我們，祢對我們的愛始終如一！沒有任何力量能把

我們從祢的手中奪去。即使當我們像彼得一樣，對主所作的沒有醒覺、沒有體會主的心意，祢卻仍循循善誘，

指出這洗滌不單是潔淨，而是關係的見證，也是祢留給我們服事人的榜樣，去彰顯祢無比的愛。禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

弟兄姊妹在主裏不分彼此，要滿心喜悅地互相服事，因為這是主留下的榜樣，是生命的操練。

向世人作見證

我們當效法基督的榜樣，帶着基督的愛，服事任何的羣體，不論尊貴或卑微，都是天父所愛的人，都是耶穌來拯救的對象。

服事他人

嘗試在這一個禮拜探望一位不起眼的人，可以是教會裏或社區中的一位長者，或一個有需要的家庭，帶上小禮物，為他們禱告，並送上祝福。

當我們甘心樂意，柔和謙卑地服事他人，眾人會因此認出我們是主的門徒。

獻上你的禱告

第三十九天禱文

靜默主前

心中默念：被釘在十字架上的主

活在神的話語中

約翰福音第十九章17-22節

他們就把耶穌帶了去。耶穌背着自己的十字架出來，到了一個地方，名叫「髑髏地」，希伯來話叫各各他。他們就在那裏釘他在十字架上，還有兩個人和他一同釘着，一邊一個，耶穌在中間。彼拉多又用牌子寫了一個名號，安在十字架上，寫的是：「猶太人的王，拿撒勒人耶穌。」有許多猶太人念這名號；因為耶穌被釘十字架的地方與城相近，並且是用希伯來、羅馬、希臘三樣文字寫的。猶太人的祭司長就對彼拉多說：「不要寫『猶太人的王』，要寫『他自己說：我是猶太人的王』。」彼拉多說：「我所寫的，我已經寫上了。」

主在倉促和不公義的審訊下，便交檢察官直接帶到各各他山去釘十架。在當時所有熟讀聖經的人中，竟沒有一人想到以賽亞書第五十三章的預言，竟把彌賽亞掛在木頭上。主在默默無聲中，擔當了世人罪孽所帶來的咒詛。我們要記念祂是彌賽亞，是救世主基督，是降世為人、與我們同在的以馬內利。

在信心裏禱告

感謝主耶穌！祢呼召我們要天天背起自己的十字架

來跟從祢，祢要我們把老我釘在十字架上，叫現在活着的，不再是我，乃是基督在

我們裏面活着。我們的生命與祢緊緊相連，從祢領受救恩，得着永生。感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

讓我們聚集並點起受苦節記念主的燭光，默念主為我們所作的一切，再次宣告祂是我們生命的主。當我們帶着吹熄了的蠟燭踏出教會後，就以禁食禱告預備我們的心，一同迎接復活主日的來臨。

向世人作見證

與未信主的人分享為何原本是代表羞辱的十字架，如今卻成為榮耀的記號，是因主被釘在十字架上，擔當世人的罪孽，並且復活，勝過罪和死亡的權勢。

服事他人

主耶穌願意為罪人釘身十字架上，犧牲性命。我們有甚麼可以捨下，為他人擺上呢？

我要一生依靠十字架，因主的寶血在上傾流而下，洗淨我罪，賜我永生。

獻上你的禱告

第四十天禱文

靜默主前

心中默念：在墓穴中的主

活在神的話語中

約翰福音第十九章38-42節

這些事以後，有亞利馬太人約瑟，是耶穌的門徒，只因怕猶太人，就暗暗地作門徒。他來求彼拉多，要把耶穌的身體領去。彼拉多允准，他就把耶穌的身體領去了。又有尼哥德慕，就是先前夜裏去見耶穌的，帶着沒藥和沉香約有一百斤前來。他們就照猶太人殯葬的規矩，把耶穌的身體用細麻布加上香料裹好了。在耶穌釘十字架的地方有一個園子，園子裏有一座新墳墓，是從來沒有葬過人的。只因是猶太人的預備日，又因那墳墓近，他們就把耶穌安放在那裏。

這是一場非凡的葬禮，一位從來不張揚自己出身權貴的門徒約瑟，他能直接向彼拉多申請領取主的遺體。另外，曾暗暗地夜訪耶穌並與祂談論重生的尼哥德慕，現在不但公開承認耶穌，還獻上百斤的沒藥和沉香，用來殮葬耶穌。這兩位深深愛主的人，甘心樂意盡上自己的能力，好好將耶穌埋葬在墓穴中。

在信心裏禱告

親愛的主，祢經歷十字架的痛苦和死亡後，身體躺在寂靜的墳穴中兩日。祢的門徒約瑟和好友尼哥德慕

在殮葬祢之時，並不知道祢將在第三天復活，但現在我們都確知祢復活了！我們也確信將來我們也與主一同復活！因此，我們以盼望和信

心，等候復活的主再臨！感恩禱告乃奉主耶穌基督的聖名求，誠心所願！

與信徒相通

我們的生命與主相連，也在主基督裏互為肢體，所以，我們願意與主一同受苦，更期盼與主一同復活。

向世人作見證

基督徒要讓未信的人看見我們所切慕、所盼望的，

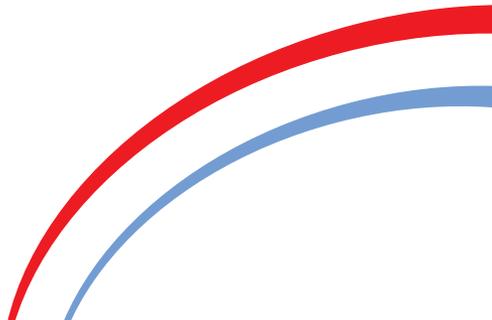
沒有一事叫我們羞愧，能在凡事上放膽，無論是生是死，總叫基督在我們的身上照常顯大。

服事他人

今日的教會需要有約瑟和尼哥德慕如此默默地跟隨主的門徒，但他們亦能勇敢地為主踏出一步，見證自己是屬主的人。

我們活着是為主而活，死亡只是結束在世的工作，這不是終極的失去，乃是邁步進入永恆中。

獻上你的禱告







延伸操練

操練禁食對靈性的裨益

黃詠恩

基督教事工部基督教事工主任

不同宗教都有實行禁食齋戒，透過禁食刻苦己身，潔淨內心，取悅神明。近年非宗教的禁食或間歇性斷食日漸盛行，藉此達到減肥消脂的效果。

基督教的禁食，自舊約時代已有，無論是個人或是羣體，當人為罪深切痛悔時、遇到慘痛的經歷極其哀傷時、面對重大危難專心仰望神帶領時、預備領受從神而來的啟示時，又或者是聖日，如贖罪日，都會禁食。耶穌亦曾經四十晝夜禁食，面對魔鬼的試探。初期教會亦有禁食的傳統（有關禁食的經文，你可以閱讀第五至十天的禱文）。宗教改革後，羅馬天主教徒至今仍有定期的禁食守齋，新教徒也會實踐禁食。

學習節制、捨棄

食物能維持生命，美食亦使人心暢快，但禁食則讓人操練捨棄理所當然的需要及口腹之樂。傳統上預苦期禁食是選擇放棄肉類食品，因為一般肉食被視作奢侈品。操練禁食可以有不同的選擇，可禁一種或多種非身體必須的食物，特別是一些自己喜歡吃喝的飲食，如甜品、咖啡、零食；或禁其他飲料，只喝清水；或嘗試素食；又或間斷性禁食（如欲操練禁食，可參考〈禁食操練須知〉，頁114）。除了在飲食上的捨棄，也可以學習操練捨棄其他事物，請參考〈捨棄〉（頁14）。藉着操練禁食和捨棄，可讓我們學習節制，減低被身體需要所主宰。

學習依靠神

操練禁食有助我們面對真實的自己，當身體感到飢餓、不足、需要充飢時，到底甚麼使我們感到滿足？我們真正的依靠是甚麼？藉此可更深體驗耶穌在禁食四十日後回應魔鬼的話「人活着，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話」（太四4），學習依靠神的話及祂的供應。

學習專心禱告，也為他人禱告

禁食與禱告往往緊密相連，禁食有助禱告者保持清醒，專心禱告。除了為自己禱告，亦可為別人代禱。禁食讓禱告者不止於短暫地在意念上記念對方的需要，而是透過自身的飢餓，體驗與對方休戚與共，並經歷人的限制和無力，從心底向神呼求。在禁食期間，每當感到飢餓或腦海浮現想吃或喝時，便為心中記念的人禱告，可以是未信主的親友，也可以是別人的需要。

願你在今個預苦期透過操練禁食和捨棄，能更專心禱告，更依靠神，更關顧別人的需要。

參考資料及延伸閱讀：

古倫神父著，吳信如、鄭玉英譯：《40天重新尋得生命泉源：現代大齋期（四旬期）的身心靈操練手冊》。台北：南與北文化，2014。

東尼·瓊斯著，李捷寧、陳永財譯：《靈命雕塑師：建立青少年的屬靈操練》。香港：學生福音團契出版社，2007。

雷譚淑明著：〈禁食——被忽略的屬靈操練〉，《生命的學問：中國神學研究院銀禧院慶文集》。香港：中國神學研究院，2001，頁125-140。

黎嘉賢著：《靈命操練八課：從獨處、靜禱、默觀到生命的成全》。香港：基督教文藝出版社，2018。

禁食操練須知

高琳

資深中醫師

中西綜合醫務及專職醫療護理部

禁食是傳統的屬靈操練，有人可能會擔心身體能否承受，其實從中醫的角度，階段性禁食也有其好處。

中醫對禁食的看法：腸胃的生理功能 —— 傳化物而不藏

在傳統醫學看來，胃、小腸和大腸的功能是傳化飲食，而不是貯藏，所以必然是有時充實，卻不能永遠盛滿。當食物由口而入，下行至胃，胃充實了，腸中還是空虛的；食物再下行，腸充實了，胃中就空虛了，如此依次傳遞。階段性禁食，意味着非隨時隨地的進食方式，符合身體本來的自然狀態，也是一般健康人士都可以接受的。

注意事項：

- 禁食開始前及完成後至少維持兩至三天清淡飲食，讓身體逐步適應。
- 按個人身體情況，每天進食兩餐、一餐或完全不食，食物要簡單清淡，但需補充足夠水分，以不感到口渴為宜。
- 進食方式：緩慢咀嚼
- 建議進食：核桃、栗子、棗、淮山、蜜糖水等
- 避免進食：辛辣、酒類飲品
- 如需在階段性禁食期進食，建議在早上七時至九時進食。

根據經絡學說，早上七時至九時為胃經循行的時間，可選擇在這段時間進食，消化吸收功能較為活躍，有助消化。

不適宜禁食人士：血糖控制不穩定人士、孕婦、哺乳期婦女、青春期青少年

由於每個人的身體對飲食反應都存在差異，尤其是長期病患者，進行禁食時宜隨時留意自己的身體狀況，需要時請諮詢醫護人員的意見。

意識省察

黃詠恩

基督教事工部基督教事工主任

預苦期的傳統屬靈操練包括禱告、禁食和施捨。除了每天藉經文禱告，讓我們也嘗試每天中午或晚上，用10至15分鐘做意識省察禱告，更深經歷主怎樣實實在在地在當天與我們一起渡過。

讓我們帶着感恩開始意識省察，在聖靈引導下，學習覺察和辨別每一天神在我們生命中的工作，同時也讓我們檢視自己的內心動態，留心神要藉此告訴我們甚麼。然後，讓我們帶着信心，期待神明天繼續帶領指引。如此，當我們每天持之以恆做意識省察，將有助我們在日常生活中認出上帝的足跡。

你可以按以下步驟進行意識省察：

- 一、 安靜下來，**留神神的同在**，求神幫助你留意聖靈在你內心的提示。
- 二、 感恩：求神帶領你去回看剛過去的24小時，有甚麼是你**最感恩**的？讓自己在這份感恩之情中稍為停留。然後，請神帶領你去留意，有甚麼是過往一日中**最難感恩**的？無論心中呈現出甚麼事物，不用刻意去改變甚麼，就讓主與你一起帶着這些覺察，感謝主讓你意識得到，並在祂無條件的愛中安然停留。
- 三、 帶着這份安然，與主一起逐段時間去**回顧過去24小時**。如果這是晚禱，可以從早上開始回顧，還記得醒來時有甚麼感受？還記得夢境嗎？然後由早上到中午、下午、黃昏到晚上，逐一去回顧，

留心有甚麼**深刻的感受**？神要透過這些感受告訴你甚麼？

- 四、 你有甚麼地方需要成長？**求神幫助**；有甚麼令你未能接受主的恩典和愛？可以**向神表達在你內心那些矛盾困惑的感受**；在你感受到神的同在和愛之處，可從心底**向神表達讚美和感恩**。
- 五、 **展望明天**（如果是午禱，展望今天餘下的時間），求神帶領指引。

建議你每天省察過後記下札記，然後每個主日回顧該週的札記，更深感受主如何與你同在。

延伸閱讀：

丹尼斯·林恩、莎依拉·法伯肯特·林恩、瑪寶·林恩著，陳群英譯：《與麵包同眠：改變生命的省察祈禱》。台北：光啟文化，2020。

馬克·希柏道克斯著，張毅民譯：《意識省察：改變一天的15分鐘祈禱》。台北：光啟文化，2016。

身體操練：阻力運動培養堅毅精神

王凱婷

註冊物理治療師

中西綜合醫務及專職醫療護理部

預苦期間，讓我們也嘗試操練身體，同時也透過阻力運動，鍛煉我們的毅力，堅毅地跟隨主腳蹤。

隨着年紀增長，肌肉會不斷流失，進行適當的阻力訓練能有效增加肌力，減慢肌肉流失速率，維持良好生活質素。

根據世界衛生組織的建議，18至64歲的成年人除了每週應該進行至少150至300分鐘中強度帶氧運動，亦應該每週兩天以上以中等或更高強度，進行包含主要肌羣（例如腿部、背部、胸部、手臂和肩膊等）的肌力強化訓練。

強壯的肌肉能保護關節，增加關節和動作的穩定性。要達到訓練的功效，負重不能太輕，並需要漸漸增加阻力及持之以恆才能看到成果。

以下介紹四個阻力運動，大家可以掃描所提供的 QR code，觀看動作示範，並開始嘗試進行阻力運動鍛煉。

如你想學習更多阻力運動，可以瀏覽整個#21 Days Stay Active系列（請掃描右面的 QR code），揀選你認為合適自己的運動作鍛煉。



#21 Days Stay Active

一、死蟲 (Deadbug)

動作重點：

- 先平躺
- 小腿抬高同身體作平行
- 手伸於大約胸前位置直舉
- 收緊腹部
- 保持軀幹姿勢

1分鐘 X 3組



動作示範一



訓練核心肌肉

二、深蹲

動作重點：

- 留意全個腳掌要踏着地下
- 膝頭與腳尖指向同一方向
- 留意鎖實核心腰部位置

12下 X 3組



動作示範二



訓練下肢肌肉

三、坐式划船

動作重點：

- 以腳 / 枱作固定點
- 沉低肩膀
- 慢慢把手肘帶向身體後方
- 感受肩胛骨之間夾向內的感覺

12下 X 3組



訓練背闊肌、菱形肌



動作示範三

四、鳥一狗式 (Bird-Dog)

動作重點：

- 雙膝跪在腰下方
- 雙手伸直放膊頭之下
- 頭望下方令背部成一平線 (Table pose)
- 左手右腳同時向前及後方伸直遞起
- 盡量保持手腳同身體成一直線

1分鐘 X 3組



訓練核心肌羣穩定性



動作示範四

行區禱告

葉煥章傳道

基督教事工學院客座講師

「我要站在我的瞭望臺，立在城樓上觀看，看耶和華要對我說甚麼，我可用甚麼話向他訴冤。耶和華回答我，說：將這默示清楚地寫在看板上，使人容易朗讀〔隨行隨讀〕。」（哈二1-2，和合本修訂版）

為何要行區禱告？

信徒要以禱告守望和祝福社區，並連結居於社區內來自不同宗派的信徒。為主得着家人和鄰里歸主禱告。以敬拜讚美宣告神的平安臨在社區，並以禱告堵塞該區的破口，轉化屬靈氣氛。

事前準備

- 一、站在神面前先認罪，並穿起全副軍裝（弗六14-18），求神保護和引導。
- 二、求神賜你一顆敏銳的心，了解神在這區的工作，以及為何祂帶領你來到這裏。
- 三、求神打開你的心，了解社區的需要，用禱告祝福社區。
- 四、求神與你同在，將這個時刻完全奉獻給主，任憑主用。

行區禱告的三個步驟

一、求神啟示

- **觀察：**祈求神帶領你用「眼」看見這地的需要或黑暗權勢，求主掌管。
- **聆聽：**祈求神帶領你用「耳」聽見這地區，人靈魂的吶喊。
- **寫下：**
 - » 記錄你的感受、所看和所聽，以及這個社區的需要。
 - » 當中神對你有任何說話，神希望你做甚麼工作以作為社區轉化的一部分。
 - » 對你來說教會在這裏有甚麼工作 / 角色。
 - » 用手機拍下一些令你感動的時刻。

二、求神向你說話

經文提醒「看耶和華要對我說甚麼，我可用甚麼話向他訴冤」。

- **求問：**
 - » 「主，祢對這個地方有甚麼工作？」
 - » 「為甚麼主要帶領我們來到這裏？」
 - » 「在這裏開始服事有甚麼困難？」



三、求神扶持

禱告是行動。經文提醒我們「將這默示清楚地寫在看板上，使人容易朗讀（隨行隨讀）」。把神的啟示寫下，反覆思想，向人分享，並使人容易朗讀（隨行隨讀）。

但願上帝興起更多人願意為社區守望禱告。

信行合一的服事

王影彤

大學青年會（香港浸會大學）前學生幹事

我是大學青年會（香港浸會大學）第十八屆（2021-22年度）學生幹事 Hermila，因着成為學生幹事開始參與和籌備義工服務。

在任期間，我有機會參與及籌備活動給長者。我們選擇服務長者，因為希望能有更多機會面對面關心長者，不僅送贈禮物，而是親身與他們接觸，讓他們感受到有人關心他們。



有一次我們舉辦了一個中秋節活動，與長者一同共渡佳節。活動中，我們與長者一起做手作，他們都很投入。在服務過程中，我們突破了自己對長者固有的看法，發現原來長者當中有些很高學歷、行動自如、很願意開放自己與人傾談。活動讓我們彼此有更多的認識，也讓我對長者有新的了解。

另一次是青年會「信行合一」的活動。「信行合一」旨在透過多元化的活動傳揚基督大愛，培養同學成為謙卑的僕

人領袖，將信仰踐行出來。在這次長者服務活動中，我們先安排參與的同學與長者傾談、接觸，透過活動了解長者喜歡甚麼，然後同學們好好預備一些「小心意」放在一個「爆炸盒」中，例如有些長者很喜歡大自然，同學便拍一些大自然的照片，再加上自己想向長者表達關心的語句或圖畫，藉「爆炸盒」在疫情中送上點點祝福。

在與長者傾談的過程中，我體會到他們每每感到孤獨，內心很想有家人陪伴，雖然我們的活動未能彌補這份缺乏家人關懷的孤單感，仍期盼可以讓他們感受到一份真誠的關心。



我們的服務雖然微小，但盼望跟隨主的腳蹤，為主而作，學習「非以役人，乃役於人」的基督精神。

最後，在服務過程中，除了讓我更認識長者和他們的愛好、需要，締造機會讓我們一班年青人與長者彼此認識，我亦在其中有很多學習，對自己的認識也加深了。我們有一句座右銘：「犧牲享受，享受犧牲。」起初覺得因着參與服務要犧牲自己的享受而感到猶豫，但回看在當中自己有不少成長，有更多機會學習與人合作，也更深經歷主與我同行，慢慢學會享受這個服事他人的過程。盼望大家都願意參與服務，學效主甘心樂意服事有需要的人，共勉。

苦路十四站

黃詠恩

基督教事工部基督教事工主任

讓我們在預苦期默想耶穌基督的受難。鼓勵你可以的話，嘗試在預苦期，特別是聖週，安排到設有**苦路十四站**的教會或退修中心退修，親身「行苦路」。如你未能安排退修，也可以藉着本文的圖片去默想苦路。

你可以按以下**三個步驟**去默想：

一、預備心靈

- 調整呼吸，放慢節奏，安靜下來；
- 祈求聖靈在你心中，與你一同行這苦路，並向你講話。

二、行苦路 / 藉圖片默想苦路

- 每一站都容讓自己有足夠時間默想；
- 在心中默念每一站的經文，留心有沒有甚麼觸動之處；
- 專注凝望每一站的雕塑，留心雕塑人物的姿勢和表情，並留意主怎樣背負十字架，怎樣被釘十字架；
- 嘗試想像自己置身現場，與耶穌一同行這苦路；
- 留心你有沒有甚麼感受？有沒有甚麼想向主表達？主有沒有甚麼想讓你知道？

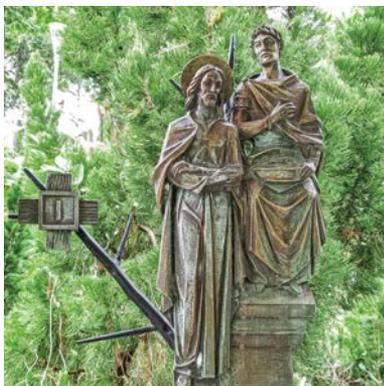
三、記下觸動

- 行畢苦路，找一個地方坐下來，回顧並記下自己苦路默想時的觸動；
- 有甚麼最深刻觸動你心？

- 與耶穌傾心吐意，並聆聽祂有沒有甚麼想讓你知道；
- 求主幫助你，願意跟隨主腳蹤。

記下觸動

苦路十四站



第一站

耶穌被判死刑

眾人將耶穌從該亞法那裏往衙門內解去，那時天還早。他們自己卻不進衙門，恐怕染了污穢，不能吃逾越節的筵席。（約十八28）

第二站

耶穌背負十字架

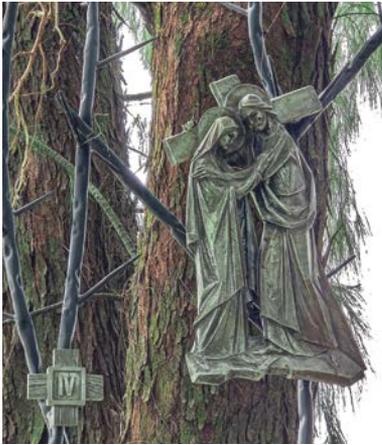
他們就把耶穌帶了去。耶穌背着自己的十字架出來，到了一個地方，名叫「髑髏地」，希伯來話叫各各他。（約十九17）



第三站

耶穌第一次跌倒

他在耶和華面前生長如嫩芽，像根出於乾地。他無佳形美容；我們看見他的時候，也無美貌使我們羨慕他。他被藐視，被人厭棄；多受痛苦，常經憂患。他被藐視，好像被人掩面不看的一樣；我們也不尊重他。（賽五十三2-3）



第四站

耶穌遇見自己的母親

西面給他們祝福，又對孩子的母親馬利亞說：「這孩子被立，是要叫以色列中許多人跌倒，許多人興起；又要作毀謗的話柄，叫許多人心裏的意念顯露出來；你自己的心也要被刀刺透。」（路二34-35）

第五站

西門背負耶穌的十字架

帶耶穌去的時候，有一個古利奈人西門，從鄉下來；他們就抓住他，把十字架擱在他身上，叫他背着跟隨耶穌。（路二十三26）



第六站

婦女為耶穌抹臉

辱罵傷破了我的心，
我又滿了憂愁。我指望有人
體恤，卻沒有一個；我指望
有人安慰，卻找不着一個。
（詩六十九20）



第七站

耶穌再次跌倒

他誠然擔當我們的憂患，背負我們的痛苦；我們卻以為他受責罰，被神擊打苦待了。哪知他為我們的過犯受害，為我們的罪孽壓傷。因他受的刑罰，我們得平安；因他受的鞭傷，我們得醫治。我們都如羊走迷；各人偏行己路；耶和華使我們眾人的罪孽都歸在他身上。他被欺壓，在受苦的時候卻不開口；他像羊羔被

牽到宰殺之地，又像羊在剪毛的人手下無聲，他也是這樣不開口。因受欺壓和審判，他被奪去，至於他同世的人，誰想他受鞭打、從活人之地被剪除，是因我百姓的罪過呢？（賽五十三4-8）



第八站

婦女為耶穌痛哭

有許多百姓跟隨耶穌，內中有好些婦女；婦女們為他號咷痛哭。耶穌轉身對她們說：「耶路撒冷的女子，不要為我哭，當為自己和自己的兒女哭。」（路二十三27-28）

第九站

耶穌第三次跌倒

耶和華卻定意將他壓傷，使他受痛苦。耶和華以他為贖罪祭。他必看見後裔，並且延長年日。耶和華所喜悅的事必在他手中亨通。他必看見自己勞苦的功效，便心滿意足。有許多人因認識我的義僕得稱為義；並且他要擔當他們的罪孽。（賽五十三10-11）





第十站

耶穌被剝去衣裳

兵丁既然將耶穌釘在十字架上，就拿他的衣服分為四分，每兵一分；又拿他的裏衣，這件裏衣原來沒有縫兒，是上下一片織成的。他們就彼此說：「我們不要撕開，只要拈鬮，看誰得着。」這要應驗經上的話說：他們分了我的外衣，為我的裏衣拈鬮。兵丁果然做了這事。（約十九23-24）

第十一站

耶穌被釘在十字架上

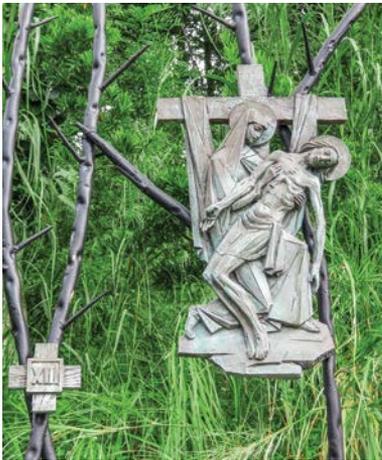
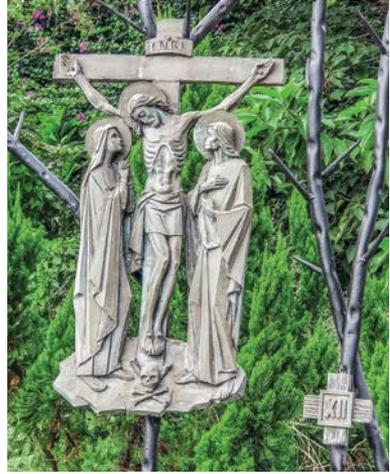
站在耶穌十字架旁邊的，有他母親與他母親的姊妹，並革羅罷的妻子馬利亞，和抹大拉的馬利亞。耶穌見母親和他所愛的那門徒站在旁邊，就對他母親說：「母親，看，你的兒子！」又對那門徒說：「看，你的母親！」從此，那門徒就接她到自己家裏去了。（約十九25-27）



第十二站

耶穌死了

這事以後，耶穌知道各樣的事已經成了，為要使經上的話應驗，就說：「我渴了。」有一個器皿盛滿了醋，放在那裏；他們就拿海絨蘸滿了醋，綁在牛膝草上，送到他口。耶穌嘗了那醋，就說：「成了！」便低下頭，將靈魂交付神了。（約十九28-30）



第十三站

馬利亞懷抱耶穌

猶太人因這日是預備日，又因那安息日是個大日，就求彼拉多叫人打斷他們的腿，把他們拿去，免得屍首當安息日留在十字架上。於是兵丁來，把頭一個人的腿，並與耶穌同釘第二個人的腿，都打斷了。只是來到耶穌那裏，見他已經死了，就不打斷他的腿。惟有一個兵拿槍扎他的肋旁，隨即有血和水流出來。（約十九31-34）

第十四站

耶穌被埋葬

這些事以後，有亞利馬大人約瑟，是耶穌的門徒，只因怕猶太人，就暗暗地作門徒。他來求彼拉多，要把耶穌的身體領去。彼拉多允准，他就把耶穌的身體領去了。又有尼哥德慕，就是先前夜裏去見耶穌的，帶着沒藥和沉香約有一百斤前來。他們就照猶太人殯葬的規矩，把耶穌的身體用細麻布加上香料裹好了。在耶穌釘十字架的地方有一個園子，園子裏有一座新墳墓，是從來沒有葬過人的。只因是猶太人的預備日，又因那墳墓近，他們就把耶穌安放在那裏。（約十九38-42）



*以上苦路十四站的雕塑圖片，誠蒙香港循道衛理聯合教會衛理園允許拍攝及刊登。各站之名稱及默想經文參考衛理園〈苦傷路〉資料。衛理園內設有苦路十四站及明陣，信徒可預約安排退修。



香港中華基督教青年會
Chinese YMCA of Hong Kong

《預苦期身心靈操練手冊》

主編： 香港中華基督教青年會基督教事工部

文編： 黃詠恩（基督教事工部）

禱文： 李錦定牧師（義務會牧）

主題文章： 黃詠恩（基督教事工部）

李炳光牧師（董事及基督教事工委員會主席）

葉思雅（輔導組）

李錦定牧師（義務會牧）

陳淑娟牧師（基督教事工委員會委員）

鍾志廣牧師（基督教事工委員會委員）

林惠健傳道（基督教事工學院專任講師）

延伸閱讀： 黃詠恩（基督教事工部）

羅培楷、高琳、王凱婷（中西綜合醫務及專職醫療護理部）

葉煥章傳道（基督教事工學院客座講師）

王影彤（大學青年會（香港浸會大學）前學生幹事）

（以上排名按文章次序）

苦路十四站雕塑：香港循道衛理聯合教會衛理園

出版： 香港中華基督教青年會

地址：香港九龍油麻地窩打老道 23 號行政樓 3 樓

電話：2783 3358

傳真：2783 3410

電郵：christw@ymca.org.hk

ISBN： 978-988-78447-4-7

關於香港中華基督教青年會

<https://www.ymca.org.hk>



設計及編製：基督教文藝出版社

總辦事處：新界葵涌大連排道 21-33 號
宏達工業中心 9 樓 13 室

電話：2367 8031

傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk

承印：嘉昱有限公司

本書經文引自《新標點和合本》，版權屬聯合聖經公會擁有，
香港聖經公會為版權代理。

二零二四年一月版（5,000 本、非賣品）

版權屬香港中華基督教青年會所有，轉載及引錄須註明出處。

預苦期的身心靈操練對信徒的靈修生活極為重要，教會實在需要一套有系統的大齋期靈修指南。《預苦期身心靈操練手冊》這本書是由李錦定牧師每日研讀聖經、專心為信徒所編寫的禱文，以聖經為藍本的禱文，在靈修的刊物中極為罕有，實在難能可貴。

李炳光牧師

香港中華基督教青年會董事及基督教事工委員會主席

綜觀全書，首先從禁食操練幫助我們從複雜的生命桎梏釋放出來，省察人的軟弱，不單是罪人也是受罪者，唯一的出路就是安靜祈禱，重新與上帝結連，恢復神人密切關係，生命得着更新改變，以至帶着力量，實踐信仰，服事他人，無負所託，完成使命。

翁傳鏗牧師

香港中華基督教青年會基督教事工委員會委員

世上的苦難似是從未止息，令不少人的身心靈受壓和受傷。本會一向重視對服務對象的「全人關懷」，因此特別出版《預苦期身心靈操練手冊》，邀請本會義務會牧李錦定牧師，撰寫四十篇靈修禱文，期盼讀者在預苦期中靈性得着培育及生命有所反思，與神和人的關係得以更新。

劉俊泉先生

香港中華基督教青年會總幹事

我們深感天災、人禍和戰火仍捆綁我們的生活。在迎接受苦節及復活節的來臨，我們想為大家遞上一壺屬靈的清茶，降降心靈的壓力和煩躁，體驗安靜與平和，從悲傷和淚水中，重新提起勁來，重塑穩健的體格，與主同負一軛，與身邊的人，一同承擔這一代人的使命。

李錦定牧師

香港中華基督教青年會義務會牧

ISBN 978-988-78447-4-7



9 789887 844747