

香港九龍塘基督教中華宣道會

預苦期靜修四十日

2020年2月26日至4月11日

邀請你參與 2020 年預苦期四十日的靜修之旅
記念耶穌基督為我們受苦受死

下載每日「2020 預苦期靜修四十日」材料

材料每日發放；2月26日起，弟兄姊妹可於
教會網頁連結 <http://www.ktac.org/>

下載每日靜修材料

* 細胞小組組員每日均會收到由組長發出的靜修材料 *

查詢：34430300

預苦期又稱為「大齋期」或「四旬期」，英文稱為 Lent，源自古字 Lencten，是春天的意思。在教會禮儀傳統中是記念耶穌基督受苦和受死的一段時間，在預苦期中，信徒會進行各種屬靈操練，以紀念耶穌基督為救贖人類承受苦難，體會祂的大愛和犧牲，使人在絕望中得著盼望。傳統上，預苦期共四十天，在復活節主日前不計六個主日在內的四十天。

在今年的預苦期裏，教會的牧者們願與眾弟兄姊妹一起經歷預苦期的每一天，我們一起靜修，一起讀經，一起祈禱。特別在新冠肺炎疫情下，我們為自己，為世人悔改祈禱。我們默想耶穌為我們的受苦受死，祂的愛，祂的犧牲。主耶穌為世人的罪被釘上十字架，祂為我們贖罪。我們都要反思省察自己的罪，懺悔，改過，以回應祂對我們犧牲和救贖的大愛。

在這期間，禁食的意義在於與基督一同克己受苦，正如耶穌在曠野禁食四十晝夜，經歷試煉和勝過試探一樣。信徒也可以效法基督，藉禁食操練自己，對主敬虔，也能體會飢餓貧困者的痛苦，預備自己迎接復活節的來臨，感謝讚美耶穌的復活和祂的大能。

導 讀

在預苦期第一至第四日，我們會回顧：耶穌為我們的犧牲、祂四十天禁食勝過魔鬼的試探，以及摩西為以色列民的罪，四十天禁食克己敬聽神的立約和誡命。然後在預苦期第一個主日後的每一週裏，跟著主題靜修，包括：

主 日：「敬拜讚美」，誦讀一篇《詩篇》敬拜讚美神；

星期一：「尋求主旨意」，從回顧耶穌在世的使命反思自己的使命，神在每個人身上都有祂的獨特旨意，願我們在每週開始工作之先，先來尋求主的旨意，持守回應祂的呼召。

星期二：「為主而活」，藉著聖經的教導，提醒我們要為主而活；

星期三：「效法基督」，以祂為行事為人的榜樣，見證主；

星期四：「警醒自己」，在繁忙的生活中，讓神的話語謹慎心思；

星期五：「靜思悔罪」，使自己常以清潔的心與主同行；

星期六：「思念主恩」，感謝耶穌的拯救，預備自己迎接主日讚美祂。

聖 週：即由第六個主日(棕枝主日)，耶穌進入耶路撒冷開始至復活節主日前一天，我們會一起默想主耶穌受苦受死的經文，更深地思念祂的愛。

盼望我們每日同心同行，在預苦期當中，作屬靈的操練，使我們更親近神，更體貼祂的心意。願我們一起以敬虔的生命回應祂的愛。