

## 2025 預苦期 | 默想日程

Day 1 | 3 月 5 日 蒙灰日

創 2:15~17

上主容許和不容許我做哪些事情？兩者的差別有多大？

Day 2 | 3 月 6 日

創 3:1~5

面對撒旦的花言巧語，我可以如何應對？

Day 3 | 3 月 7 日

創 3:1~6

在甚麼情況下，我會諸多藉口，明知故犯？

Day 4 | 3 月 8 日

創 2:15~17、3:6~7

犯罪會為我自己和別人帶來甚麼後果？

預苦期第一主日 | 3 月 9 日

Day 5 | 3 月 10 日

創 3:17~19

「一人做事一人當」，真的嗎？人的罪對大自然的影響又有多大？

Day 6 | 3 月 11 日

創 3:20~21

亞當為夏娃改名，上主為亞當夏娃做皮衣；我體會過上帝或別人「以德報怨」的恩情嗎？

Day 7 | 3 月 12 日

創 3:22~24

上主為何如斯嚴厲，好像不近人情地對待亞當？這對我有何提醒？

Day 8 | 3 月 13 日

詩 139:1~6, 13~16

我覺得上主有多認識我？祂造我有何特點？

Day 9 | 3 月 14 日

詩 139:7~12

我曾經逃避上帝嗎？祂的「在」令我平安還是不安？

Day 10 | 3 月 15 日

詩 139:17~24

我想上帝對付我哪些仇敵、惡念、惡行？

預苦期第二主日 | 3 月 16 日

Day 11 | 3 月 17 日

腓 2:1~4

為何「謙卑」、「看別人比自己強」和「不要單顧自己的事，也要顧別人的事」能帶來人與人之間合一？

Day 12 | 3 月 18 日

腓 2:5~11

慢讀 5-11 節，主耶穌在這歷程心境如何變化？

Day 13 | 3 月 19 日

腓 2:1~11

甚麼使我難以「謙卑」和「看別人比自己強」？

Day 14 | 3 月 20 日

太 4:1~4

我有沒有濫用主的恩賜才幹，去滿足自己？

Day 15 | 3 月 21 日

太 4:5~7

服侍主時，我會否動機不夠單純，渴望得著別人稱讚？

Day 16 | 3 月 22 日

太 4:8~10

主必適時賜我祝福，但我會否急於得著祝福，靠己力爭取？

預苦期第三主日 | 3 月 23 日

Day 17 | 3 月 24 日

約 4:5~15

向陌生人 / 不喜歡的人傳福音，於我有何困難？

Day 18 | 3 月 25 日

約 4:16~30

當我指出別人過錯時，是否也為他們指引出路？

Day 19 | 3 月 26 日

約 4:39~42

回想一件別人使我更認識主的經歷，我向主感恩。

Day 20 | 3 月 27 日

約 10:1-18

我有綿羊的特質(視野模糊、盲目追隨、恐懼時不懂反應)嗎？

Day 21 | 3 月 28 日

約 10:1~18

生命中有甚麼「盜賊」，常常伺機侵擾我遠離主？

Day 22 | 3 月 29 日

約 10:1~18

主認識我的聲音，但在瞬息萬變的世代，我認得主的聲音嗎？

預苦期第四主日 | 3 月 30 日

Day 23 | 3 月 31 日

羅 12:1~2

有甚麼世俗之途我不應模仿效法？有哪些思想言行我需要更新改變？

Day 24 | 4 月 1 日

羅 12:3~5

我有哪些地方自視過高？有哪些缺欠需要其他肢體補足？

Day 25 | 4 月 2 日

羅 12:6~8

神給我甚麼恩賜，好讓我服侍別人？

Day 26 | 4 月 3 日

可 10:35~37, 41

其餘十個門徒為何生雅各和約翰的氣？我像他們嗎？

Day 27 | 4 月 4 日

可 10:38~40

「天從人願；人從天願」哪方面我體會較深？

Day 28 | 4 月 5 日

可 10:42~45

「非以役人，乃役於人」；我對主耶穌的教導和榜樣有何體會？

預苦期第五主日 | 4 月 6 日

Day 29 | 4 月 7 日

約 15:9~10

「遵守神的命令，便住在祂的愛裡。」我對此有何體會？

Day 30 | 4 月 8 日

約 15:11~12, 16~17

我若遵守「彼此相愛」的命令，耶穌給我甚麼應許？我稀罕這些應許嗎？

Day 31 | 4 月 9 日

約 15:13~15

耶穌是我的朋友嗎？我願意為耶穌這位朋友捨命嗎？

Day 32 | 4 月 10 日

帖前 5:12~13

誰是在我們中間勞苦地治理和勸戒我們的人？我有敬重，用愛心格外尊重他們。

Day 33 | 4 月 11 日

帖前 5:14~15

保羅提及四種善待不同人士的方法。哪方面我感到最難做到？我又較像哪一類人？

Day 34 | 4 月 12 日

帖前 5:16~22

八個要注意的地方，哪些是我最需要努力實踐的？

棕枝主日 | 4 月 13 日

Day 35 | 4 月 14 日

約 12:1~11

(1) 耶穌面對即將來臨的苦難和死亡，我體會祂心靈正承受甚麼？

(2) 當我遭遇患難和痛苦時，能否以耶穌一樣的態度面對？

Day 36 | 4 月 15 日

約 12:20~36

(1) 耶穌面對即將來臨的苦難和死亡，我體會祂心靈正承受甚麼？

(2) 當我遭遇患難和痛苦時，能否以耶穌一樣的態度面對？

Day 37 | 4 月 16 日

約 13:21~32

(1) 耶穌面對即將來臨的苦難和死亡，我體會祂心靈正承受甚麼？

(2) 當我遭遇患難和痛苦時，能否以耶穌一樣的態度面對？

Day 38 | 4 月 17 日 設立主餐日 / 濯足日

約 13:1~17, 31 下~35

(1) 耶穌面對即將來臨的苦難和死亡，我體會祂心靈正承受甚麼？

(2) 當我遭遇患難和痛苦時，能否以耶穌一樣的態度面對？

Day 39 | 4 月 18 日 受苦節

約 18:1~19:42

(1) 耶穌面對即將來臨的苦難和死亡，我體會祂心靈正承受甚麼？

(2) 當我遭遇患難和痛苦時，能否以耶穌一樣的態度面對？

Day 40 | 4 月 19 日 復活節前夕

太 27:57~66

(1) 耶穌面對即將來臨的苦難和死亡，我體會祂心靈正承受甚麼？

(2) 當我遭遇患難和痛苦時，能否以耶穌一樣的態度面對？