

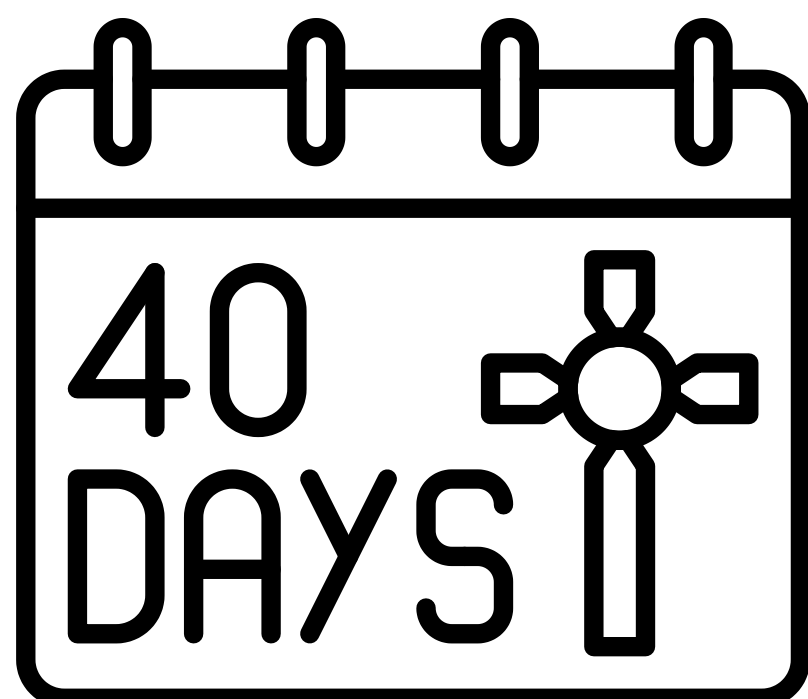
2025 預苦期
3月5日至4月19日



40天預苦操練
禱告 · 禁食

上水浸信會 | 培訓學校

邀請你在這40天預苦挑戰



1. 求主引領你的，操練生命，顧念貧窮。
2. 每天找一個合適的時間、安靜的環境，來到耶穌面前。
3. 求主預備你的心，渴求與主相遇，求主光照。
4. 求主賜你同伴與你同行40天。
5. 嘗試寫下你在40天內的體會、禱告、實踐行動的回應。
6. 與禱伴 / 小組組員，互相分享、彼此認罪、互相代求。
7. 在預苦期最後兩星期，與組員分享預苦操練深刻體驗。
8. 出席4月18日(五)早上11:00-下午12:30的受苦節默想會。

預苦期 / 大齋期 (Lent)

預苦的意義

1. 預苦期的英文是「Lent」，原意為春天，亦由「延長」一詞衍生，代表白日延長，萬物生機重現，是信仰歷程的新開始。
2. 回歸與主同行之旅，重整與神、與人的關係。
3. 默想耶穌基督即將進入苦難、怎樣為我們受苦受死。
4. 反思對召命的持守：背起十架跟從主。
5. 浸禮的準備 / 重新肯定浸禮意義者：悔改及歸信。

節期及時段

1. 為期共四十天，象徵主耶穌受試探四十天。
2. 計算方法：由蒙灰日（星期三）至復活節前夕，即復活節前四十天，但不計算六個主日。

主要節期

1. 節期首日：蒙灰日 / 灰日 Ash Wednesday
2. 最後主日：棕枝主日 Palm Sunday / Passion Sunday
3. 逾越三日 The Paschal Triduum
4. 聖周四：濯足日 / 設立主餐日 Maunday Thursday
5. 聖周五：受苦節 / 受難日 Good Friday
6. 聖周六：復活節前夕守夜 Easter Vigil

實踐操練

- 個人靈性操練：操練脫離物質的操控：禁戒某些食物/飲品/奢侈品、或暫停某個佔用你時間的習慣。
- 集體靈性操練：以詩歌、認罪、讀經、講道、代求、空間佈置串連預苦期中的主日



禁食操練



聖經中禁食的意義

1. 舊約中的禁食一詞解作「使自己的靈魂謙卑下來」，意思即「苦待自己、刻苦己心」。與「刻苦己心」這詞是相關的(利未記十六29,31、廿三27,29,32、民數記廿九7、以賽亞書五十八3)。
2. 在耶穌時代，禁食是猶太人的屬靈操練。耶穌受浸後，被聖靈引導到曠野受魔鬼四十晝夜的禁食禱告。
3. 耶穌沒有命令門徒一定要定時禁食，反而強調禁食時應有的態度，慎防將禁食變成虛有其表的宗教禮儀，失卻了內在更重要的內涵。
4. 聖經中的禁食有不同形式：個人或群體、部分的或完全的、定期或偶爾、時間或長或短。
5. 禁食的目的，讓人謙卑悔罪、預備迎見神，盼望得著神的導引和幫助。

禁食的屬靈意義

宗教改革家加爾文主張禁食的三個目的：

1. 克服肉體的私慾；
2. 預備心靈禱告和默想；
3. 在主前謙卑認罪

侯士庭(J. Houston)和傅士德對禁食的見解：

1. 禁食代表人甘願除去根深蒂固的習慣，目的是表明身體需要是次要，屬靈的需要才是最重要的。禁食讓自己認識及管理自己的生活習慣，以免我們受其操控。
2. 禁食是操練自願放棄的心志，刻意拒絕一些慣性或理所當然的活動或權利(如進食)，讓自己專注親近神。



禁食操練



禁食與現代人

1. 現代人生活雖然愈來愈進步，但個人卻變得愈來愈自我中心，強調感觀享受，缺乏自制及捨己精神。
2. 禁食對缺乏節制、過度進食、生活節奏緊張、心靈沉重、物質過度豐富的現代生活有重要的提醒。
3. 禁食讓我們「經歷貧窮學習節儉」、「體驗基督的受苦」及「分享施予」：
 - 經歷貧窮、學習節儉：貧窮人生活是朝不保夕，他們極需要學習信心仰望；
 - 體驗基督的受苦：記念主的受苦、祂甘願道成肉身，經歷人的限制及傷痛，體恤人的軟弱，藉此提醒我們常以基督的大愛而感恩。
 - 分享施予：禁食促使我們更願意與鄰舍分享神所賜的資源，以神的愛和憐憫去改變這個冷漠的世界。

對禁食的錯誤理解

1. 不是因為調理身體而不吃某種食物。
2. 不是為了減輕重而作的節食。
3. 不是為了社會公義而作的政治性的抗議絕食。



禁食守則



<h2>禁食原則</h2>	<ul style="list-style-type: none"> • 健康的身體狀況 • 清楚目標及感動，禁食由神啟動的 • 計劃進度及時間 • 自我省察:克服自誇和自傲的試探 • 自我約制及紀律
<h2>建議步驟</h2>	<ul style="list-style-type: none"> * 釐訂目標、立志委身 <ol style="list-style-type: none"> 1. 專心尋求神的旨意。 2. 誠實地懊悔認罪。 * 周詳的計劃 <ol style="list-style-type: none"> 1. 禁食時段：一頓飯/一天/一週 2. 循序漸進：建議由「部分時間禁食」開始，慢慢進至全時間禁食 3. 三星期或以上的禁食需有神清楚的呼召及印證 4. 如懷疑身體不適，須得醫務人員許可才可繼續禁食。（人經過三星期的禁食後，體內過剩的物質已被消耗，若繼續禁食，身體便會受損。 * 決定禁食的類別
<h2>屬靈準備</h2>	<ul style="list-style-type: none"> • 悔罪：禁食期間反省過錯及認罪，向曾冒犯的人尋求饒恕及復和 • 全然降服依靠神 • 以期待的心開始（來十一6） • 時常警覺：禁食也是屬靈的爭戰，撒但會藉人身體的軟弱加以攻擊（加五16-17）
<h2>不要急進</h2>	<ul style="list-style-type: none"> • 禁食前：飯量逐漸減少，少吃脂肪／糖分過高食物。禁食前兩天宜只吃蔬菜水果 • 禁食期內宜多喝開水。 • 小心計畫及運用禁食期間的時間，最好騰出大量時間用作讀經禱告，與神親近。
<ul style="list-style-type: none"> • 不急忙結束，禁食後的進食過程需循序漸進 • 期待神的回應 	

我的立志

我 _____ 願意願意靠著神的恩典，在這預苦期四十天內，選擇以下項目作生命操練。
(請在○上加上√號)

禁食操練

- 簡化 / 減少每天飲食 (如三文治代替午餐、減少零食)
- 簡化 / 減少消費 (購物、玩樂、步行代替交通工具等)
- 簡化 / 減少時間 (上網、看電視、看手機、懶床等)
- 禁戒—禁食每周 / 每日一餐
- 禁戒—禁食：參與「饑饉體驗」
(由3月1日開始，直到12月31日)
- 禁戒—消費 (購物、玩樂、步行代替交通工具)
- 禁戒—時間 (上網、看電視、看手機、懶床)
- 其他：_____

禱告默想 省下時間 安靜 悔改自省

- 每日按《默想日程》默想和禱告。
- 每日按《大齋期靈修手冊》默想和禱告。
- 每周 / 每日將節省時間為有需要的人禱告。
- 其他：_____



默想日程

分享施予 省下金錢 分享施予 效法主愛 服侍鄰舍

- 將省下來的金錢奉獻，幫助有需要的人。
 - 社關 (一杯涼水、樂賢薈、左鄰右里服務站)
 - 饑饉體驗籌款行動 (食物銀行及義補)
(參加者可登入「饑饉體驗」QR code報名)
 - 其他機構：_____



饑饉體驗

- 服侍有需要的人，可選舉多項：
(參加者可登入「靈命計劃」QR code報名)
 - 一杯涼水—探訪隊及清潔工事工
 - 樂賢薈義工隊
 - 左鄰右里服務站義工隊
 - 其他：_____



靈命計劃

2025 預苦期時間表



今年預苦期由3月5日(蒙灰日)開始，
直至4月19日復活節前一日為止。

2025 年3月

日	一	二	三	四	五	六
						1 ○ 禱告 ○ 禁食
2 ○ 禱告 ○ 禁食	3 ○ 禱告 ○ 禁食	4 ○ 禱告 ○ 禁食	5 (蒙灰日) ○ 禱告 ○ 禁食	6 ○ 禱告 ○ 禁食	7 ○ 禱告 ○ 禁食	8 ○ 禱告 ○ 禁食
9 ○ 禱告 ○ 禁食	10 ○ 禱告 ○ 禁食	11 ○ 禱告 ○ 禁食	12 ○ 禱告 ○ 禁食	13 ○ 禱告 ○ 禁食	14 ○ 禱告 ○ 禁食	15 ○ 禱告 ○ 禁食
16 ○ 禱告 ○ 禁食	17 ○ 禱告 ○ 禁食	18 ○ 禱告 ○ 禁食	19 ○ 禱告 ○ 禁食	20 ○ 禱告 ○ 禁食	21 ○ 禱告 ○ 禁食	22 ○ 禱告 ○ 禁食
23 ○ 禱告 ○ 禁食	24 ○ 禱告 ○ 禁食	25 ○ 禱告 ○ 禁食	26 ○ 禱告 ○ 禁食	27 ○ 禱告 ○ 禁食	28 ○ 禱告 ○ 禁食	29 ○ 禱告 ○ 禁食
30 ○ 禱告 ○ 禁食	31 ○ 禱告 ○ 禁食					

2025 年4月

日	一	二	三	四	五	六
		1 ○ 禱告 ○ 禁食	2 ○ 禱告 ○ 禁食	3 ○ 禱告 ○ 禁食	4 ○ 禱告 ○ 禁食	5 ○ 禱告 ○ 禁食
6 ○ 禱告 ○ 禁食	7 ○ 禱告 ○ 禁食	8 ○ 禱告 ○ 禁食	9 ○ 禱告 ○ 禁食	10 ○ 禱告 ○ 禁食	11 ○ 禱告 ○ 禁食	12 ○ 禱告 ○ 禁食
13 ○ 禱告 ○ 禁食	14 ○ 禱告 ○ 禁食	15 ○ 禱告 ○ 禁食	16 ○ 禱告 ○ 禁食	17 ○ 禱告 ○ 禁食	18 (受苦節) ○ 禱告 ○ 禁食	19 ○ 禱告 ○ 禁食
20 (復活節) ○ 禱告 ○ 禁食	21 ○ 禱告 ○ 禁食	22 ○ 禱告 ○ 禁食	23 ○ 禱告 ○ 禁食	24 ○ 禱告 ○ 禁食	25 ○ 禱告 ○ 禁食	26 ○ 禱告 ○ 禁食
27 ○ 禱告 ○ 禁食	28 ○ 禱告 ○ 禁食	29 ○ 禱告 ○ 禁食	30 ○ 禱告 ○ 禁食			

饑饉體驗



「饑饉體驗」由3月1日起，直到12月31日！

2025 年5月

日	一	二	三	四	五	六
				1 ○ 禱告 ○ 禁食	2 ○ 禱告 ○ 禁食	3 ○ 禱告 ○ 禁食
4 ○ 禱告 ○ 禁食	5 ○ 禱告 ○ 禁食	6 ○ 禱告 ○ 禁食	7 ○ 禱告 ○ 禁食	8 ○ 禱告 ○ 禁食	9 ○ 禱告 ○ 禁食	10 ○ 禱告 ○ 禁食
11 ○ 禱告 ○ 禁食	12 ○ 禱告 ○ 禁食	13 ○ 禱告 ○ 禁食	14 ○ 禱告 ○ 禁食	15 ○ 禱告 ○ 禁食	16 ○ 禱告 ○ 禁食	17 ○ 禱告 ○ 禁食
18 ○ 禱告 ○ 禁食	19 ○ 禱告 ○ 禁食	20 ○ 禱告 ○ 禁食	21 ○ 禱告 ○ 禁食	22 ○ 禱告 ○ 禁食	23 ○ 禱告 ○ 禁食	24 ○ 禱告 ○ 禁食
25 ○ 禱告 ○ 禁食	26 ○ 禱告 ○ 禁食	27 ○ 禱告 ○ 禁食	28 ○ 禱告 ○ 禁食	29 ○ 禱告 ○ 禁食	30 ○ 禱告 ○ 禁食	31 ○ 禱告 ○ 禁食

經文：馬太福音四4

人活着，不是單靠食物，乃是靠神口裏所出的一切話。

默想：

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？透過操練禁食和捨棄，可讓我們學習節制，學習依靠神的話及祂的供應。

寫下你的感受：

饑饉體驗



「饑饉體驗」由3月1日起，直到12月31日！

2025 年6月

日	一	二	三	四	五	六
1 ○ 禱告 ○ 禁食	2 ○ 禱告 ○ 禁食	3 ○ 禱告 ○ 禁食	4 ○ 禱告 ○ 禁食	5 ○ 禱告 ○ 禁食	6 ○ 禱告 ○ 禁食	7 ○ 禱告 ○ 禁食
8 ○ 禱告 ○ 禁食	9 ○ 禱告 ○ 禁食	10 ○ 禱告 ○ 禁食	11 ○ 禱告 ○ 禁食	12 ○ 禱告 ○ 禁食	13 ○ 禱告 ○ 禁食	14 ○ 禱告 ○ 禁食
15 ○ 禱告 ○ 禁食	16 ○ 禱告 ○ 禁食	17 ○ 禱告 ○ 禁食	18 ○ 禱告 ○ 禁食	19 ○ 禱告 ○ 禁食	20 ○ 禱告 ○ 禁食	21 ○ 禱告 ○ 禁食
22 ○ 禱告 ○ 禁食	23 ○ 禱告 ○ 禁食	24 ○ 禱告 ○ 禁食	25 ○ 禱告 ○ 禁食	26 ○ 禱告 ○ 禁食	27 ○ 禱告 ○ 禁食	28 ○ 禱告 ○ 禁食
29 ○ 禱告 ○ 禁食	30 ○ 禱告 ○ 禁食					

經文：馬太福音六17-18

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。

默想：

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，同負一轡把教會的擔子擔起來。

寫下你的感受：

饑饉體驗



「饑饉體驗」由3月1日起，直到12月31日！

2025 年7月

日	一	二	三	四	五	六
		1 ○ 禱告 ○ 禁食	2 ○ 禱告 ○ 禁食	3 ○ 禱告 ○ 禁食	4 ○ 禱告 ○ 禁食	5 ○ 禱告 ○ 禁食
6 ○ 禱告 ○ 禁食	7 ○ 禱告 ○ 禁食	8 ○ 禱告 ○ 禁食	9 ○ 禱告 ○ 禁食	10 ○ 禱告 ○ 禁食	11 ○ 禱告 ○ 禁食	12 ○ 禱告 ○ 禁食
13 ○ 禱告 ○ 禁食	14 ○ 禱告 ○ 禁食	15 ○ 禱告 ○ 禁食	16 ○ 禱告 ○ 禁食	17 ○ 禱告 ○ 禁食	18 ○ 禱告 ○ 禁食	19 ○ 禱告 ○ 禁食
20 ○ 禱告 ○ 禁食	21 ○ 禱告 ○ 禁食	22 ○ 禱告 ○ 禁食	23 ○ 禱告 ○ 禁食	24 ○ 禱告 ○ 禁食	25 ○ 禱告 ○ 禁食	26 ○ 禱告 ○ 禁食
27 ○ 禱告 ○ 禁食	28 ○ 禱告 ○ 禁食	29 ○ 禱告 ○ 禁食	30 ○ 禱告 ○ 禁食	31 ○ 禱告 ○ 禁食		

經文：馬可福音二18

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？」

默想：

禁食的屬靈意義遠比單單克制身體的需要更重要。到底禁食是為了屬靈的好處，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？

寫下你的感受：

饑饉體驗

「饑饉體驗」由3月1日起，直到12月31日！

2025 年8月

日	一	二	三	四	五	六
					1 ○ 禱告 ○ 禁食	2 ○ 禱告 ○ 禁食
3 ○ 禱告 ○ 禁食	4 ○ 禱告 ○ 禁食	5 ○ 禱告 ○ 禁食	6 ○ 禱告 ○ 禁食	7 ○ 禱告 ○ 禁食	8 ○ 禱告 ○ 禁食	9 ○ 禱告 ○ 禁食
10 ○ 禱告 ○ 禁食	11 ○ 禱告 ○ 禁食	12 ○ 禱告 ○ 禁食	13 ○ 禱告 ○ 禁食	14 ○ 禱告 ○ 禁食	15 ○ 禱告 ○ 禁食	16 ○ 禱告 ○ 禁食
17 ○ 禱告 ○ 禁食	18 ○ 禱告 ○ 禁食	19 ○ 禱告 ○ 禁食	20 ○ 禱告 ○ 禁食	21 ○ 禱告 ○ 禁食	22 ○ 禱告 ○ 禁食	23 ○ 禱告 ○ 禁食
24 ○ 禱告 ○ 禁食	25 ○ 禱告 ○ 禁食	26 ○ 禱告 ○ 禁食	27 ○ 禱告 ○ 禁食	28 ○ 禱告 ○ 禁食	29 ○ 禱告 ○ 禁食	30 ○ 禱告 ○ 禁食
31 ○ 禱告 ○ 禁食						

經文：使徒行傳十三2-3

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。

默想：

初期教會面對莊嚴的按立差遣禮前，同心禁食禱告。禁食禱告幫助我們清洗罪孽的心，幫助我們進深明白天父的心意，這是一種敬虔的操練。

寫下你的感受：

饑饉體驗



「饑饉體驗」由3月1日起，直到12月31日！

2025 年9月

日	一	二	三	四	五	六
					1 ○ 禱告 ○ 禁食	2 ○ 禱告 ○ 禁食
	1 ○ 禱告 ○ 禁食	2 ○ 禱告 ○ 禁食	3 ○ 禱告 ○ 禁食	4 ○ 禱告 ○ 禁食	5 ○ 禱告 ○ 禁食	6 ○ 禱告 ○ 禁食
7 ○ 禱告 ○ 禁食	8 ○ 禱告 ○ 禁食	9 ○ 禱告 ○ 禁食	10 ○ 禱告 ○ 禁食	11 ○ 禱告 ○ 禁食	12 ○ 禱告 ○ 禁食	13 ○ 禱告 ○ 禁食
14 ○ 禱告 ○ 禁食	15 ○ 禱告 ○ 禁食	16 ○ 禱告 ○ 禁食	17 ○ 禱告 ○ 禁食	18 ○ 禱告 ○ 禁食	19 ○ 禱告 ○ 禁食	20 ○ 禱告 ○ 禁食
21 ○ 禱告 ○ 禁食	22 ○ 禱告 ○ 禁食	23 ○ 禱告 ○ 禁食	24 ○ 禱告 ○ 禁食	25 ○ 禱告 ○ 禁食	26 ○ 禱告 ○ 禁食	27 ○ 禱告 ○ 禁食
28 ○ 禱告 ○ 禁食	29 ○ 禱告 ○ 禁食	30 ○ 禱告 ○ 禁食				

經文：申命記十五11

原來那地上的窮人永不斷絕；所以我吩咐你說：「總要向你地上困苦窮乏的弟兄鬆開手。」

默想：

禁食是外在的操練，帶來內在心靈的塑造。讓我們以禁食禱告，培養心意更新而變化，學習察驗神的善良，記念有需要的人。

寫下你的感受：

饑饉體驗

「饑饉體驗」由3月1日起，直到12月31日！

2025 年10月

日	一	二	三	四	五	六
			1 ○ 禱告 ○ 禁食	2 ○ 禱告 ○ 禁食	3 ○ 禱告 ○ 禁食	4 ○ 禱告 ○ 禁食
5 ○ 禱告 ○ 禁食	6 ○ 禱告 ○ 禁食	7 ○ 禱告 ○ 禁食	8 ○ 禱告 ○ 禁食	9 ○ 禱告 ○ 禁食	10 ○ 禱告 ○ 禁食	11 ○ 禱告 ○ 禁食
12 ○ 禱告 ○ 禁食	13 ○ 禱告 ○ 禁食	14 ○ 禱告 ○ 禁食	15 ○ 禱告 ○ 禁食	16 ○ 禱告 ○ 禁食	17 ○ 禱告 ○ 禁食	18 ○ 禱告 ○ 禁食
19 ○ 禱告 ○ 禁食	20 ○ 禱告 ○ 禁食	21 ○ 禱告 ○ 禁食	22 ○ 禱告 ○ 禁食	23 ○ 禱告 ○ 禁食	24 ○ 禱告 ○ 禁食	25 ○ 禱告 ○ 禁食
26 ○ 禱告 ○ 禁食	27 ○ 禱告 ○ 禁食	28 ○ 禱告 ○ 禁食	29 ○ 禱告 ○ 禁食	30 ○ 禱告 ○ 禁食	31 ○ 禱告 ○ 禁食	

經文：箴言十九17

憐憫貧窮的，就是借給耶和華；他的善行，耶和華必償還。

默想：

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？

寫下你的感受：

饑饉體驗

「饑饉體驗」由3月1日起，直到12月31日！

2025 年11月

日	一	二	三	四	五	六
						1 ○ 禱告 ○ 禁食
2 ○ 禱告 ○ 禁食	3 ○ 禱告 ○ 禁食	4 ○ 禱告 ○ 禁食	5 ○ 禱告 ○ 禁食	6 ○ 禱告 ○ 禁食	7 ○ 禱告 ○ 禁食	8 ○ 禱告 ○ 禁食
9 ○ 禱告 ○ 禁食	10 ○ 禱告 ○ 禁食	11 ○ 禱告 ○ 禁食	12 ○ 禱告 ○ 禁食	13 ○ 禱告 ○ 禁食	14 ○ 禱告 ○ 禁食	15 ○ 禱告 ○ 禁食
16 ○ 禱告 ○ 禁食	17 ○ 禱告 ○ 禁食	18 ○ 禱告 ○ 禁食	19 ○ 禱告 ○ 禁食	20 ○ 禱告 ○ 禁食	21 ○ 禱告 ○ 禁食	22 ○ 禱告 ○ 禁食
23 ○ 禱告 ○ 禁食	24 ○ 禱告 ○ 禁食	25 ○ 禱告 ○ 禁食	26 ○ 禱告 ○ 禁食	27 ○ 禱告 ○ 禁食	28 ○ 禱告 ○ 禁食	29 ○ 禱告 ○ 禁食
30 ○ 禱告 ○ 禁食						

經文：馬太福音十六24-25

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。

默想：

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。

寫下你的感受：

饑饉體驗

「饑饉體驗」由3月1日起，直到12月31日！

2025 年12月

日	一	二	三	四	五	六
	1 ○ 禱告 ○ 禁食	2 ○ 禱告 ○ 禁食	3 ○ 禱告 ○ 禁食	4 ○ 禱告 ○ 禁食	5 ○ 禱告 ○ 禁食	6 ○ 禱告 ○ 禁食
7 ○ 禱告 ○ 禁食	8 ○ 禱告 ○ 禁食	9 ○ 禱告 ○ 禁食	10 ○ 禱告 ○ 禁食	11 ○ 禱告 ○ 禁食	12 ○ 禱告 ○ 禁食	13 ○ 禱告 ○ 禁食
14 ○ 禱告 ○ 禁食	15 ○ 禱告 ○ 禁食	16 ○ 禱告 ○ 禁食	17 ○ 禱告 ○ 禁食	18 ○ 禱告 ○ 禁食	19 ○ 禱告 ○ 禁食	20 ○ 禱告 ○ 禁食
21 ○ 禱告 ○ 禁食	22 ○ 禱告 ○ 禁食	23 ○ 禱告 ○ 禁食	24 ○ 禱告 ○ 禁食	25 ○ 禱告 ○ 禁食	26 ○ 禱告 ○ 禁食	27 ○ 禱告 ○ 禁食
28 ○ 禱告 ○ 禁食	29 ○ 禱告 ○ 禁食	30 ○ 禱告 ○ 禁食	31 ○ 禱告 ○ 禁食			

經文：腓立比書二4-5

各人不要單顧自己的事，也要顧別人的事。你們當以基督耶穌的心為心。

默想：

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。

寫下你的感受：

頁8-15內容引自YMCA：《預苦期身心靈操練手冊》及
及《操練生命、顧念貧苦(2021)》