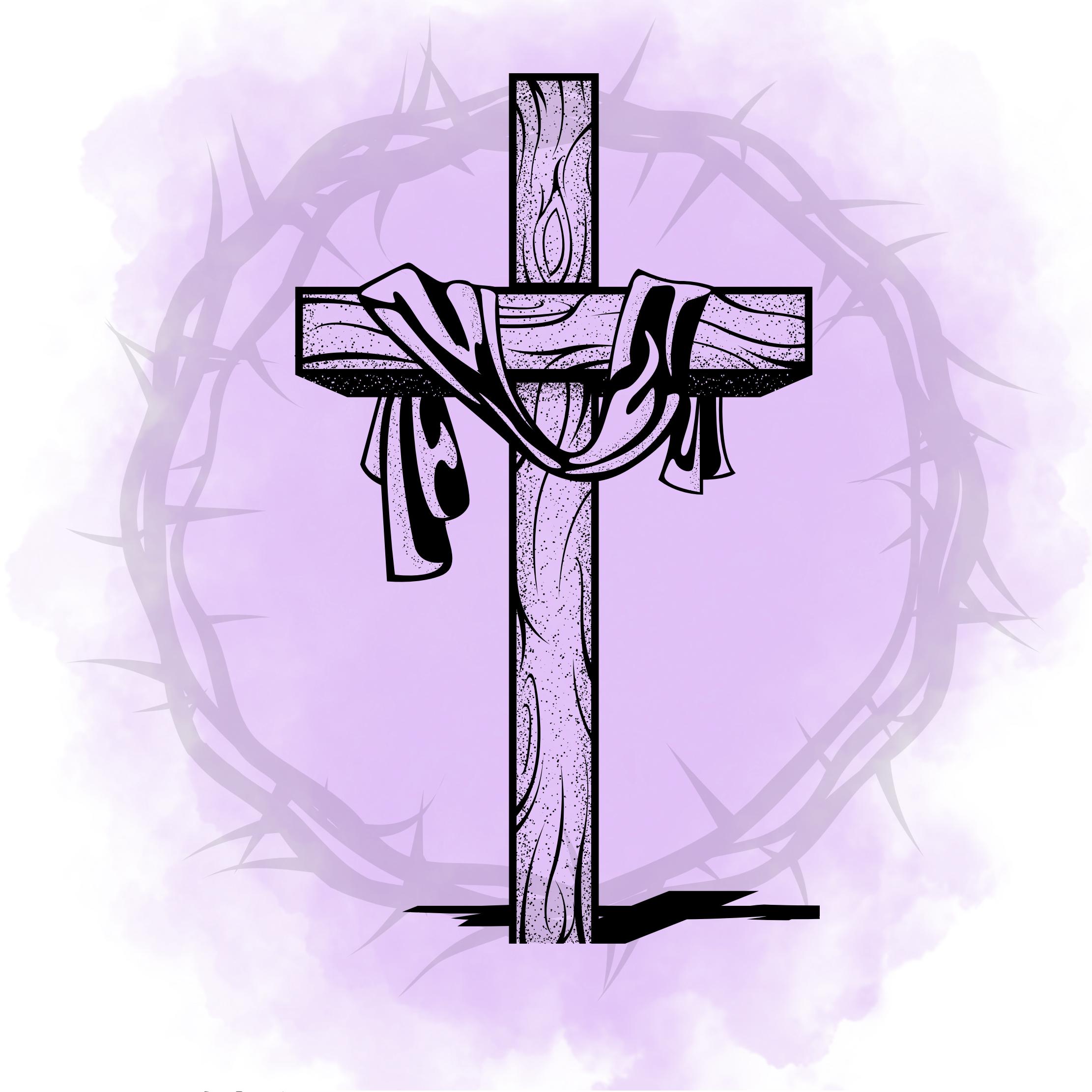


# 2026年 40天預苦操練 禁食禱告



姓名：\_\_\_\_\_

小組：\_\_\_\_\_

2月18日 至 4月4日  
(三|蒙灰日) 至 (六|受苦節翌日)

# 禁食禱告

透過40天禁食禱告操練，認罪悔改、尋求神的指引、從中得著力量回應世界。

目標：弟兄姊妹在40天內，完成以下操練：

1. 選擇禁食方式
2. 每日按靈修手冊或其他材料來默想和禱告
3. 每日按代禱需要為個人信仰、家人或親友信主、教會禱告。

## 認識禁食禱告

禁食禱告的意義

- 禁食禱告指在特定時期或情境下，故意戒絕飲食或某些特定食物，藉以專注於與神的交流和祈求。
- 在禁食的過程中，信徒放棄物質上的滿足，將注意力轉向靈性的追求，以求更深層次的心靈體驗和神的啓示。
- 禁食禱告對基督徒來說，是一種自我約束和尋求靈性潔淨的行動，同時也表達對神的敬畏和尊崇。

目的

- 求得指引
- 懺悔悔改
- 堅固信仰
- 為他人代求

參考資料：LIFECOMTENT的禁食禱告（頁2-3）

## 禁食禱告步驟

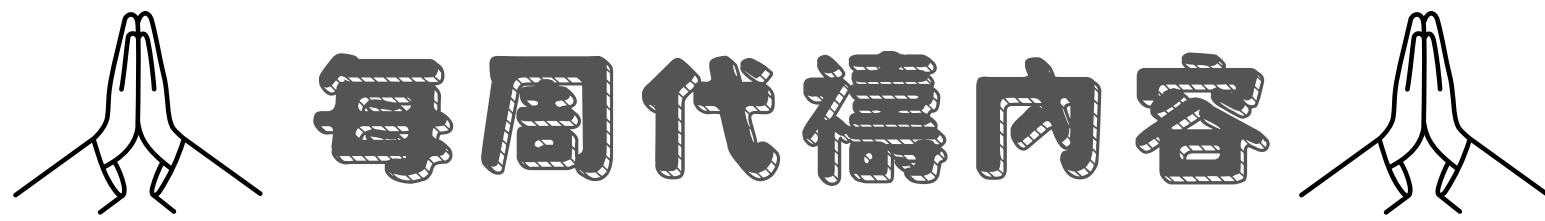
- 確定目的：確定禁食禱告的目的，時間及所尋求的事。
- 選擇時間：可能是一天、一個星期或更長的時間，視個人情況而定。
- 決定飲食：決定要戒絕哪些食物或飲品。（完全戒食或戒絕特定食物）
- 集中注意力：集中在禱告和靈修上，追求與神的交流。
- 禱告與讀經：尋求神的指引和啓示。
- 保持謙卑：保持謙卑的心態，承認自己的有限，依靠神的大能。

## 禁食禱告要注意的地方

- 身體健康：禁食前應確保自己的身體狀況適宜進行禁食。若身體虛弱或有長期疾病，應諮詢醫生的建議。
- 切勿炫耀：禁食禱告是個人與神之間的靈修行動，應避免在人前炫耀自己的禁食禱告。
- 尋求屬靈指導：若對禁食禱告有疑問，可尋求牧師或靈修導師的指導和建議。
- 不應成為自虐：禁食禱告不應變成自虐或追求虛榮的行為，而是要帶來屬靈上的益處。
- 正確動機：進行禁食禱告應是出於愛神和尋求神的旨意，而非追求神跡或超自然的表現。

## 總結

禁食禱告是一種充滿愛心和專注於神的行動，能夠使信徒更加親近神，尋求祂的引導和恩典。



# 每周代禱內容

## 預苦期 - 第一周

1. 諸願我靠著聖靈的引導，在40天預苦操練裡，讓我親近主耶穌，經歷祢的恩典，願意降服在祢的旨意之下，奉主名求，誠心所願！
2. 主耶穌，祢是信實的主，是公義的主，當我來到祢面前，真心實意向祢認罪悔改，祢必定赦免我的過犯，願主寬恕我這個罪人，好讓我在主耶穌的救恩從罪中拯救出來，奉主名求，誠心所願！

## 預苦期 - 第二周

1. 主啊！祢在十架上所流的寶血，就是要塗抹我的罪，懇求主赦免我有意無意所犯的罪！懇求聖靈幫助我過著得勝的生活，叫我不再受罪的捆綁。奉主名求，誠心所願！
2. 我願意將（未信親人及朋友名字）帶到主耶穌面前，讓主耶穌成為他們生命的救主，與主恢復和好的關係，叫他們得著豐盛的生命，奉主名求，誠心所願！

## 預苦期 - 第三周

1. 主啊！求祢除去我的石心，賜我一顆新心，讓我以基督的心為心，凡事思念天上的事。當我内心不潔時，求主光照我，潔淨我，使我脫離一切私慾和試探，免得我得罪祢。奉主名求，誠心所願！
2. 我願意將（未信親人及朋友名字）帶到主耶穌面前，讓主耶穌成為他們生命的救主，與主恢復和好的關係，叫他們得著豐盛的生命，奉主名求，誠心所願！
3. 我願意為牧者、衆領袖及弟兄姊妹的屬靈生命禱告，願教會成為被主差遣的群體，叫人得知福音的美好，成為討主喜悅的教會，奉主名求，誠心所願！

# 每周代禱內容

## 預苦期 - 第四周

1. 莫我靠著聖靈的引導，在40天預苦操練裡，持續與主親近，能夠勝過試探，專心仰望主耶穌，奉主名求，誠心所願！
2. 主耶穌，求祢潔淨我的口舌，使我不像愚妄人說出愚昧的說話，求祢讓我的口舌不說謊話、批評、論斷的說話，叫我說出造就人的話，求主除去我內心的苦毒，好叫我生命能榮耀祢！奉主名求，誠心所願！

## 預苦期 - 第五周

1. 主啊！建立我的禱告祭壇，讓我學習做一個先求祂的國和義的人，讓我相信主的預備，使叫我不為生活憂慮，而我亦當盡自己的本分，殷勤工作，吃自己勞碌得來的，求主幫助我，叫我專心仰賴祢，奉主名求，誠心所願。
2. 我願意將（未信親人及朋友名字）帶到主耶穌面前，求祢照著祢的憐憫，使我的家人朋友得救，早日得著祢的救恩，奉主名求，誠心所願！

## 預苦期 - 第六及七周

1. 主耶穌，祢是信實的主，是公義的主，當我來到祢面前，真心實意向祢認罪悔改，祢必定赦免我的過犯，願主寬恕我這個罪人，好讓我在主耶穌的救恩從罪中拯救出來，奉主名求，誠心所願
2. 我願意將（未信親人及朋友名字）帶到主耶穌面前，讓主耶穌成為他們生命的救主，與主恢復和好的關係，叫他們得著豐盛的生命，奉主名求，誠心所願
3. 我願意為教會禱告，雖然教會面對不同的挑戰，求主幫助我在這個信仰群體中，忠心持守祢的道，盡管家本份在事奉崗位上竭力為主作工。求主讓教會成為一個先求祢的國和義的群體，專心仰賴祢對教會的供應，奉主名求，誠心所願！

# 預苦期 - 第一周

預苦第一周的禁食方式：

- 禁食/減少飲食(如咖啡/奶茶/零食) \_\_\_\_\_
- 減少消費/娛樂(如使用手機/上網/購物) \_\_\_\_\_

## 第1天：18/2/2026 (蒙灰日)

經文：馬太福音—1-17

反思問題：

1. 一個人的家族故事不單讓人尋回身份認同，也揭示了自己究竟是誰。你的家族故事可以幫助你更了解自己嗎？
2. 上帝的作為令人意想不到，有些創傷或失敗的經驗，可以轉化為預備我們與上帝相遇的經歷。回想一下，你有沒有意想不到的與主相遇的故事？

我的靈修筆記：-----

我的禱告：上帝存在於我們家庭歷史中。在個人主義盛行的世代，我們很少在自己家庭中尋找上帝的作為。求天父上帝讓我們明白，我們在世不是孤獨地飄浮，上帝的美意存在我們的故事當中。求祢賜我們亮光，重新認識自己及主耶穌在我們身上的作為，奉主耶穌聖名祈求，誠心所願！

## 蒙灰日 ASH WEDNESDAY

這日是預苦期的第一天，是按每年復活節來計算。復活節是春分後第一個月之後的主日，再往前數四十四天，不計算主日的數目，就是預苦期的開始。這日必定是禮拜三，稱為「蒙灰日(Ash Wednesday)」



這日，信徒以灰混合水或油塗在額上或手背以示痛悔自己的罪行。這做法源自猶太人的習俗，當遇上重大憂傷或懺悔時就塗抹塵灰以示自己卑微及無助，痛悔觸犯了神而遭此等慘況。

此灰取於上一年的棕樹主日的棕樹支燒成灰塵。

「你本是塵土，仍要歸於塵土。」  
(創世紀 3:19)



## 第2天: 19/2/2026

經文: 馬太福音—18-25

反思問題:

1. 在你生命中，上帝曾否有些作為使你害怕？你又怎樣克服？
2. 上主與你同在帶來拯救，嘗試與受苦者同在同行，讓他們經歷活在你生命裡的上主，能為你和受苦者帶來拯救。

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 與人同在的上帝，祢的旨意無人能測、最為奇妙。求祢讓我心存感恩，無所畏懼地經歷祢的同在，因祢就是我的拯救，奉主耶穌聖名祈求，誠心所願！

## 第3天: 20/2/2026

經文: 馬太福音二1-12

反思問題:

- 我們是否像幾位博學之士那樣有著尋真的熱誠，願為尋求上主旨意而踏上朝聖之旅呢？
- 我們有否獻上生命的黃金，以基督為主為王？有否獻上乳香，為世人向上主代禱？有否獻上沒藥，常為他人犧牲，成就上主的醫治？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 上帝啊，祢昔日用景星引導各國各族的人，使他們得見基督；現我靠信心認識祢，求祢引導我到祢面前，使我能看見祢的榮耀，奉主耶穌聖名祈求，誠心所願！

## 第4天: 21/2/2026

經文: 馬太福音三1-10

反思問題:

1. 身為信徒，我們日常生活像常作準備的施浸約翰，還是自以為是的那些亞伯拉罕的子孫呢？
2. 我如何從生活習慣開始，活出與悔改的心相稱的生活？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 全能的永生上帝，祢所做的一切，祢不厭惡；凡悔罪的人，祢必赦免，求祢為我們新造痛悔的心，使我們真誠懺罪，承認過錯，以致蒙祢，大慈大悲的上帝，賜予全備的赦免，奉主耶穌聖名祈求，誠心所願！

# 預苦期 - 第二周

預苦第二周的禁食方式：

○禁食/減少飲食(如咖啡/奶茶/零食) \_\_\_\_\_

○減少消費/娛樂(如使用手機/上網/購物) \_\_\_\_\_

## 第1天: 23/2/2026

 經文：馬太福音四1-11

 反思問題：

1. 在魔鬼三個試探中，你最難抵抗哪一個？為什麼？

 我的靈修筆記： \_\_\_\_\_

 我的禱告：全能的上帝，祢當受頌揚，耶穌曾被聖靈引領，受魔鬼試探。現在我們受到各種試探的攻擊，祢快來幫助我們；祢知道我們的軟弱，求祢讓我們經歷祢的拯救。奉主名求，誠心所願！

## 第2天: 24/2/2026

 經文：馬太福音五1-12

 反思問題：

1. 在這八福中，哪個最觸動你？哪個讓你感到最具挑戰性？為什麼？

 我的靈修筆記： \_\_\_\_\_

 我的禱告：滿有憐憫的天父，感謝祢藉聖子耶穌基督，向我們揭示天國的奧秘。我們時常被世界凡價值所迷惑，追求虛浮與自我的滿足。求祢赦免我們的驕傲與悖逆，賜我們一顆貧窮的心，讓我們看見自己靈性的需要；賜我們哀慟的靈，為己罪，為世人的罪而憂傷；教我們學習基督的謙和待人；並加增我們對祢公義的渴慕。奉主名求，誠心所願！

## 第3天: 25/2/2026

 經文：馬太福音五13-20

 反思問題：

1. 在你的家庭、工作場所或教會中，你認為基督徒的「鹹味」具體體現哪些方面呢？你如何在這些方面作鹽？

 我的靈修筆記： \_\_\_\_\_

 我的禱告：天父，感謝祢呼召我們成為地上的鹽和世上的光，我們承認自己的軟弱，時常失去屬靈的敏銳；時常因膽怯而隱藏自己的信仰，未能為主發光，求主赦免，叫我們看見自己内心深處的驕傲與不潔，奉主名求，誠心所願！

## 第4天: 26/2/2026

經文: 馬太福音六5-18

反思問題:

1. 在信仰生活中，哪方面最容易陷入「表演」的試探？你可以如何操練在「隱秘中」行事，單單尋求天父的察看？

我的靈修筆記: -----

我的禱告:

我們在天上的父，感謝祢教導我們禱告。我們承認我們像假冒為善的人，在屬靈操練中尋求人的稱讚。求祢赦免我們內心的驕傲與虛偽。求祢吸引我們進入內室，在隱祕中與祢相交，享受與祢同在的甘甜。願祢國降臨在我們心中，願祢的旨意成就在我們生命裡，奉主名求，誠心所願！

## 第5天: 27/2/2026

經文: 馬太福音六24-34

反思問題:

1. 「瑪門」在你個人的生命中，最常以甚麼形式出現（例如過度投入工作、對物質的渴望、為退休生活憂慮等），與上帝爭相你心的主權？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 慈愛的天父，我們小信，常被瑪門所迷惑，為衣食、為前途、為明天憂慮。我們忘記了祢才是我們生命最終的供應者和保護者。求祢赦免我們，教我們學習飛鳥和百合花的功課，單單信靠祢的恩典。願我們先求祢的國和義，所需要的必加給我們，奉主名求，誠心所願！

## 第6天: 28/2/2026

經文: 馬太福音七1-14

反思問題:

1. 「瑪門」在你個人的生命中，最常以甚麼形式出現（例如過度投入工作、對物質的渴望、為退休生活憂慮等），與上帝爭相你心的主權？
2. 對你而言，「先求祂的國和祂的義」這句話，在今天這個日子，可以轉化成甚麼具體的行動或抉擇。

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 滿有恩典的天父，我們承認心中充滿了論斷的梁木。我們輕易看見別人的過失，卻對自己的罪視而不見。求祢赦免我們的罪，賜我們謙卑受教的心，先省察自己，奉主名求，誠心所願！

# 預苦期 - 第三周

預苦第三周的禁食方式：

○禁食/減少飲食(如咖啡/奶茶/零食) \_\_\_\_\_

○減少消費/娛樂(如使用手機/上網/購物) \_\_\_\_\_

## 第1天: 2/3/2026

經文：馬太福音八1-13

反思問題：

1. 我們有否因個人身分地位，而選擇幫助或不幫助對方？
2. 我們真的了解耶穌並相信祂有改變人的能力嗎？
3. 我們會承認自己的軟弱一面，並願意向上主尋幫助嗎？

我的靈修筆記： -----

我的禱告：願上主幫我們對所有需要的人一視同仁，不因背景而埋沒自己的惻隱之心。在自己有需要時，明白祢擁有的權柄，願意主動向祢尋求幫助，對祢有信心，靠著祢勝過一切難關，奉主名求，誠心所願！

## 第2天: 3/3/2026

經文：馬太福音九9-17

反思問題：

1. 我們有沒有未能改變的壞習慣，使我們未能與主親近？
2. 我們有否像法利賽人般自以為義，不接受救恩是白白給予所有人，任何人都有機會得到福音？

我的靈修筆記： -----

我的禱告：求主幫助，心意更新而變化，不以外在條件拒絕接納他人，而是看見人心的需要，讓人有機會認識上主。讓我們擺脫舊我的限制，不以外在形式規範自己/別人，明白內心轉化比一切重要，奉主名求，誠心所願！

## 第3天: 4/3/2026

經文：馬太福音十32-39

反思問題：

1. 哪些群體會讓你較易承認自己是基督徒？哪些群體會比較困難？你會怎樣依靠上主的能力，克服這些挑戰？

我的靈修筆記： -----

我的禱告：上主配得榮耀、尊貴和頌讚！又願主賜我勇氣，叫我無論身處任何環境，也樂意承認自己上主的兒女，甘願為福音緣故受苦，效法耶穌基督，奉主名求，誠心所願！

## 第4天: 5/3/2026

 經文: 馬太福音十一7-19

 反思問題:

1. 你從施浸約翰的生命中，學到甚麼寶貴的屬靈功課？

 我的靈修筆記: -----

 我的禱告: 上主啊，我感謝讚美祢，讓我們在大齋期中閱讀聖言。求上主開我的耳朵和眼睛，叫我能看見天國已開展的榮耀。願主堅固我和衆弟兄姊妹的信心，使我們能靠主衝破障礙，努力見證福音，奉主名求，誠心所願！

## 第5天: 6/3/2026

 經文: 馬太福音十二1-8

 反思問題:

1. 耶穌是否只是安息日的主呢？祂是否指定義安息日的意義，祂是我們生命的主呢？
2. 今天，祂又將如何定義我們的人生呢？我們願意謙卑順服主回應嗎？

 我的靈修筆記: -----

 我的禱告: 求主開啓我的眼睛，若我曾經以道德主義的眼光，來理解你的話語及先賢建立的傳統，對他人作出不當判斷、行為和言語，求主憐憫赦免；並賜我主耶穌的眼光，使我能深刻理解祢對人的心意，活出祢所喜愛的憐恤。奉主名求，誠心所願！

## 第6天: 7/3/2026

 經文: 馬太福音十三24-34

 反思問題:

1. 細讀比喻中的麥子、雜草、芥菜種和麴酵，你認為自己是那一種？
2. 我們曾在生命中體會過天國嗎？我們又怎樣在過去、現在和將來，讓自己的生命展現天國？

 我的靈修筆記: -----

 我的禱告: 上主配得所有的榮耀、尊貴和頌讚！又願上主賜我們勇氣，叫我們無論身處任何環境，都樂意承認自己是上主的兒女，甘願為福音的緣故受苦，效法耶穌基督至死忠心，奉主名求，誠心所願！

# 預苦期 - 第四周

預苦第四周的禁食方式：

○禁食/減少飲食(如咖啡/奶茶/零食) \_\_\_\_\_

○減少消費/娛樂(如使用手機/上網/購物) \_\_\_\_\_

## 第1天: 9/3/2026

 經文：馬太福音十四22-34

 反思問題：

1. 主耶穌責備彼得是「小信的人」，問他「為什麼疑惑」，這是否我們的寫照呢？
2. 試想想，當迎接主登上人生小船時，風浪有停住嗎？

 我的靈修筆記： \_\_\_\_\_

 我的禱告：親愛的主，感謝祢憐憫我「憐憫衆人，祢深知我的需要，祢顧念我心靈——我們都是罪人，感謝祢的救恩，使我心靈的滿足。願我憑信心倚靠祢，在風浪中營穩步向前，奉主名求，誠心所願！

## 第2天: 10/3/2026

 經文：馬太福音十五29-39

 反思問題：

1. 主不嫌我們卑微渺小，願意使用我們所有的。我們願意為主獻上什麼呢？

 我的靈修筆記： \_\_\_\_\_

 我的禱告：主啊，感謝祢！祢為我擘開生命救贖我們，賜下天糧養活我們。我願與人彼此分享，傳遞開去，一同飽享豐盛筵席。奉主名求，誠心所願！

## 第3天: 11/3/2026

 經文：馬太福音十六20-28

 反思問題：

1. 你試過在「自己的心意」和「上帝的心意」之間掙扎嗎？最後如何選擇呢？

 我的靈修筆記： \_\_\_\_\_

 我的禱告：主啊，感謝祢透過十架捨身，親身向我們示範了，何謂完全的順服。求祢為我們加添力量和堅固我們的信心，使我們有能力放下。讓我們全心仰望祢，克服自我中心的挑戰，容讓上主居首位，奉主名求，誠心所願！

## 第4天: 12/3/2026

經文: 馬太福音十八1-9

反思問題:

1. 在你的生活或者工作環境中，有什麼價值觀與聖經教導違背呢？你如何面對？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 天父，感謝祢為我們打開屬天的道路，雖然這條道路不容易行，但是卻滿有祢的恩典，能夠通往永生和豐盛的生命。在世界中生活，每天都要面對不同的挑戰，求主加添我們力量，又願主保守我們能夠持守祢的教導，成為祢的見證，奉主名求，誠心所願！

## 第5天: 13/3/2026

經文: 馬太福音十九13-26

反思問題:

1. 我們是否願意在預苦期中，像小孩一樣單純信靠耶穌。
2. 我們是否願意回應主的邀請，放下最難割捨的財富？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 主耶穌，感謝祢的呼召和揀選，讓我們能跟隨祢，作祢的門徒。我們內心常有難以割捨的重擔和依附，求祢幫助我能夠像小孩子一般單純信靠祢，學會放手，讓祢成為我真正的依靠。當我們面對選擇的時候，提醒我們祢才是我們生命的依歸。主啊，我們知道不可能靠自己進入天國，唯有依靠祢的恩典，感謝祢。奉主名求，誠心所願！

## 第6天: 14/3/2026

經文: 馬太福音廿一1-11

反思問題:

1. 在預苦期中，我們如何認識主耶穌這位步向十架的大君王？
2. 我們是否只迎接帶來祝福的基督，卻拒絕祂對我們生命主權的挑戰？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 主耶穌，在祢邁向十字架的路上，有群衆的歡呼擁擠，又有群衆的背叛唾棄。原諒我們有時只求祢成就我們的心願，卻迴避祢十架的道路。主啊，求祢更新我的心，使我渴望的不只是得救的安慰，更是效法祢的謙卑和順服，奉主名求，誠心所願！

# 預苦期 - 第五周

預苦第五周的禁食方式：

- 禁食/減少飲食(如咖啡/奶茶/零食) \_\_\_\_\_
- 減少消費/娛樂(如使用手機/上網/購物) \_\_\_\_\_

## 第1天: 16/3/2026

 經文：馬太福音十四22-34

 反思問題：

1. 商業與娛樂掩蓋了節日的屬靈意義，聖誕節或復活節會否以淪為消費與外遊的藉口，使我們忽略了救恩的核心？

 我的靈修筆記： -----

 我的禱告：主啊，我承認我的心充滿喧鬧和私欲，佔去屬於你的空間。求你進來，將我內心不討你喜悅的事物挪去，用你十架寶血洗淨我，使我重新成為你聖潔的居所。願我能夠像孩童信靠你，願我再次進到你的殿，奉主名求，誠心所願！

## 第2天: 17/3/2026

 經文：馬太福音十五29-39

 反思問題：

1. 若主耶穌今天再來，你的生命是否已經被妥當？有那些地方仍需要更新與潔淨，好迎見祂？

 我的靈修筆記： -----

 我的禱告：親愛的主耶穌，你是迎娶新婦的新郎，我承認自己在信仰旅程中常有鬆懈，甚至缺乏長遠的屬靈預備。求你除去我心中的僥倖與拖延，教我在等候中持守禱告、愛心與聖潔，使我的油常充足。奉主名求，誠心所願！

## 第3天: 18/3/2026

 經文：馬太福音廿六6-16

 反思問題：

1. 透過今天的經文，反思自己跟隨主的心態——是為了利益、為名星，還是為愛慕那位為我們受苦、受死且復活的主耶穌基督？

 我的靈修筆記： -----

 我的禱告：求你監察我的內心，不因世上的財物而出賣你；叫我能夠學像那個拿香膏澆在你頭上的女人，認識自己在你面前是何等卑微，把握服侍你的機會，宣揚你的名。奉主名求，誠心所願！

## 第4天: 19/3/2026

經文: 馬太福音廿六17-25

反思問題:

- 我們參與崇拜、團契或事奉時，會否心不在焉？還是真心實意並認真地親近主上帝，追求更加認識祂？
- 我們會否反思自己思想或言行是否符合上帝的心意？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 慈愛的上帝，求祢幫助我在預苦期間，反省與祢的關係。在跟隨祢的過程中，能明白祢的真道，透過道成肉身的主耶穌在世的言行，明白祢的心意，靠着祢，行祢所喜悅的事，奉主名求，誠心所願！

## 第5天: 20/3/2026

經文: 馬太福音廿六26-30

反思問題:

- 我們也不能與上帝面對面傾談。你願意相信這樣的上帝嗎？是什麼理由？使你有如此信心？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 天父上帝，感謝祢差遣耶穌基督來到世上，甘心為我們犧牲自己、承受苦難，釘死在十字架上，並在死後第三天復活；叫我們信主的人聚得赦免，且得着永生的盼望，專心等候主再來的日子，與主永享天國的筵席。奉主名求，誠心所願！

## 第6天: 21/3/2026

經文: 馬太福音廿六31-35

反思問題:

- 你試過像彼得那樣「信心誇口」嗎？結果如何？這樣你對「人的信心」有什麼新的認識？
- 為什麼其他門徒附和彼得的宣告？群體壓力會如何影響？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 天父上帝，我們懷着羞愧與感恩的心來到祢面前。當我們讀到彼得的宣告時，彷彿看見自己的影子，我們曾誇口說「絕不跌倒」，也曾經以為自己有足夠的信心，卻忘了那站立的力量，全從祢而來。求祢除去我們心中的自義與驕傲，讓我們明白，若不是祢的扶持，我們早已偏離真道。求主賜我們悔改的勇氣，讓我們在失敗中不沉溺於羞愧，而是奔向祢的恩典，重新得力。奉主名求，誠心所願！

# 預苦期 - 第六周

預苦第六周的禁食方式：

○禁食/減少飲食(如咖啡/奶茶/零食) \_\_\_\_\_

○減少消費/娛樂(如使用手機/上網/購物) \_\_\_\_\_

## 第1天: 23/3/2026

經文：馬太福音廿六36-46

反思問題：

1. 你試過在信仰路上沉睡嗎？是什麼讓你陷入沉睡呢？
2. 禱告在你生命中是什麼角色？你如何改善禱告生活？

我的靈修筆記：-----

我的禱告：天父上帝，我們來到祢面前，思想耶穌在客西馬尼園的禱告，心中充滿敬畏與感恩。耶穌在面對苦難時，須極其難過憂傷，卻仍堅定遵行祢旨意。求祢賜給我們警醒禱告的心，幫助我們在禱告中明白祢的旨意，並堅固我們的信心，奉主名求，誠心所願！

## 第2天: 24/3/2026

經文：馬太福音十五29-39

反思問題：

1. 門徒在耶穌被捕後逃離，後來成為勇敢的見證者。你認為為什麼改變他們？這改變對你的信仰生活有何提醒？

我的靈修筆記：-----

我的禱告：天父上帝，我們需要祢的恩典和憐憫！我們常常像猶大，心中藏着對世界的貪戀。我們也像四散的門徒，在試煉來臨時軟弱退縮。求祢的靈光照我們，讓我們看見自己的不配，也看見耶穌順服的奧秘；幫助我們在預苦期操練中，除去心中偶像，賜給我們勇氣。奉主名求，誠心所願。

## 第3天: 25/3/2026

經文：馬太福音廿六57-68

反思問題：

1. 我們在生活中，有什麼因信仰而來的掙扎？
2. 我們通常會如何面對和回應這些掙扎呢？

我的靈修筆記：-----

親愛的天父，求祢原諒我們，在現實生活中看見屈枉正直的情況，卻沒有勇氣為祢作公義的見證。求祢幫助我們，有勇氣面對向真理降服所帶來的掙扎。奉主名求，誠心所願！

## 第4天: 26/3/2026

經文: 馬太福音廿六69-75

反思問題:

1. 有什麼事情、困難，成為我們與主一起的障礙呢？
2. 看見耶穌所承受的苦難、在世上的使命，你的回應是？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 親愛的天父，感謝祢差遣祢的愛子耶穌基督，主動尋找並連結我們的生命，讓我們在有需要的時候經歷祢的愛眷及豐盛。求祢原諒我們面對恐懼時的軟弱，差派聖靈時刻提醒我們，幫助我們與祢真正連結。奉主名求，誠心所願！

## 第5天: 27/3/2026

經文: 馬太福音廿六31-35

反思問題:

1. 在你成長過程中，有試過因為微少的錯誤或疏忽，導致嚴重的後果？
2. 假若我們不幸成為惡者代罪的工具，猶大的結局能給我們什麼提醒？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 親愛的天父，求祢饒恕我們的不敏感，未能留意自身生命的軟弱；有時甚至成為惡的工具，卻毫不自覺。願我們對祢的真理更加敏銳，讓我們在生命不同的狀態中，時常記起祢的真理，以祢所喜悅的方式悔改回轉，朝向成聖旅途。奉主名求，誠心所願！

## 第6天: 28/3/2026

經文: 馬太福音廿六11-23

反思問題:

1. 為什麼群衆容易受宗教領袖挑唆，寧願釋放罪犯也不願釋放無辜呢？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 親愛的天父，求祢饒恕我們有時跟着不同立場，容易受到挑唆，麻木相信地上權威，未有從信仰角度反思和接受提醒。求祢讓我們有勇氣，面對過往立場先行而失見證的過錯，努力在地上活出合乎天國價值的生活。奉主名求，誠心所願！

# 預苦期 - 第七周

預苦第七周的禁食方式：

○禁食/減少飲食(如咖啡/奶茶/零食) \_\_\_\_\_

○減少消費/娛樂(如使用手機/上網/購物) \_\_\_\_\_

## 第1天: 30/3/2026

經文：馬太福音廿七24-31

反思問題：

1. 遇上生活難題時，你通常以什麼方法面對？
2. 猶太群衆「傳承」給子孫的，是流無辜人血的罪，今天我們「傳承」給年輕世代的又是什麼？

我的靈修筆記： \_\_\_\_\_

我的禱告：主啊，求祢饒恕我們無知及自私，有時為着個人利益，破壞跟隨祢的人所見證的公理角度。當我們陷入試探、誘惑或狂熱盲目時，求聖靈開我們的眼、軟化我們的心，時刻敏銳於所思、所想、所行。奉主名求，誠心所願！

## 第2天: 31/3/2026

經文：馬太福音廿七32-44

反思問題：

1. 我們是否有意識到，周圍的人正在痛苦中，需要支持？我們能如何主動關心和幫助他們？

我的靈修筆記： \_\_\_\_\_

我的禱告：親愛的天父，感謝祢為我們的罪而犧牲愛子耶穌。祂在十字架上所承受的痛苦，讓我們明白祢對我們的愛。求祢賜給我們信心，讓我們在面對困難時，能夠堅定不移地信靠祢。奉主名求，誠心所願！

## 第3天: 1/4/2026

經文：馬太福音廿七45-54

反思問題：

1. 耶穌在受難中表達的孤獨，讓我們反思在生活中遇到困難時，是否能夠理解他人的痛苦。

我的靈修筆記： \_\_\_\_\_

我的禱告：上主，祢幫助我們理解祢所承受的苦，讓我們面對困難時，仍堅定相信祢。願我們活出信仰，關心在獨與痛苦的人，主動伸出援手，傳遞祢的愛。奉主名求，誠心所願！

## 第4天: 2/4/2026

經文: 馬太福音廿七57-61

### 反思問題:

- 在生活中我們是否有機會在馬利亞一樣，關心和陪伴那些處於困難或哀傷中的人？我們該如何實踐這種關懷？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 親愛的天父，感謝祢賜給我們耶穌，讓我們看到真誠與忠誠的榜樣。求祢幫助我們學習約瑟的勇氣，在面對挑戰時不懼怕地表達信仰。懇求祢賜給我們對生命的尊重，讓我在生活中，珍惜每個瞬間，並以愛心對待他人。求祢在我心中種下希望的種子，無論遭遇何種困難，都能看到祢所賜的光明。願我在日常生活中，像馬利亞一樣持守信仰、關懷他人，成為你愛的管道。奉主名求，誠心所願！

## 第5天: 3/4/2026

經文: 馬太福音廿七62-66

### 反思問題:

- 在我們生活中，是否有時因為恐懼或疑惑，選擇不表達自己的信仰？我們能夠如何克服這些障礙，勇敢站出來？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 親愛的天父，感覺祢在耶穌基督中的啓示，讓我們明白真理的力量。求祢幫助我們在面對疑惑和恐懼時，堅持信仰，勇敢站在真理的一方。當我感到不安或無助時，求祢賜給我智慧與勇氣，讓我不被外在的挑戰所影響，並相信祢的計劃。願我能在生活中成為他人的支持，幫助我們面對困難和懷疑。奉主名求，誠心所願！

## 第6天: 4/4/2026

經文: 馬太福音廿八1-20

### 反思問題:

- 面對懷疑或困難時，我們是否勇敢尋找耶穌，並相信祂的應許？有哪些具體例子可以反思？
- 我們如何在日常生活中積極分享信仰，承擔耶穌的使命？我們會向那些特定對象或在那些特定場合主動分享？

我的靈修筆記: -----

我的禱告: 親愛的天父，感謝祢賜予我們耶穌基督的復活，讓我們在信仰中找到希望與力量。求祢幫助我們在面對疑惑和困難時，不因外界的壓力而妥協。求你幫助我們能像沒大拉的馬利亞一樣，勇敢尋求真理，並將你的好消息與他人分享。奉主名求，誠心所願！

# 時間表

完成當日的禁食禱告操練，可在下面日期加上易號

日	一	二	三	四	五	六
			18/2 蒙灰日	19/2	20/2	21/2
22/2 預苦 第一主日	23/2	24/2	25/2	26/2	27/2	28/2
1/3 預苦 第二主日	2/3	3/3	4/3	5/3	6/3	7/3
8/3 預苦 第三主日	9/3	10/3	11/3	12/3	13/3	14/3
15/3 預苦 第四主日	16/3	17/3	18/3	19/3	20/3	21/3
22/3 預苦 第五主日	23/3	24/3	25/3	26/3	27/3	28/3
29/3 預苦 第六主日/ 棕枝主日	30/3	31/3	1/4	2/4	3/4 受苦節	4/4