

2月14日(三) - 聖灰日

今日是預苦期的第一天，
也叫做聖灰日，這天必定是星期三。
傳統上，教會於聖灰日把上年所用的棕枝燒成灰，然後塗在崇拜者的額上，以作悔罪的象徵，並展開這40天的靈性之旅，記念耶穌基督的受死與復活。

你本是塵土，仍要歸於塵土。
(創3:19)

2月13日(二) - 個人靈性操練

考考你：

你知道聖灰日是星期
幾嗎？

(明天內容公佈答案)

信徒在節期中，透過認罪悔改、禁食、讀經、克己、
節制和祈禱，多作自省，放下私慾，
經驗基督的受難與受死，
並在復活日與基督一同復活過來，
靈性生命得以更新成長。

2月12日(一) - 節期象徵物

十字架：
耶穌基督所受刑罰



灰（塵土、悔改）：
記念人只不過是塵土，
亦要歸回塵土


棕枝、荊棘：
於棕樹主日記念
耶穌騎驢進城

考考你：作為基督徒，你可以在節期中有甚麼操練呢？

（明天內容公佈答案）




2月10日(六) - 節期的顏色



預苦期的顏色：紫色

有沉思反省及君尊的意思，預備自己迎接君王基督




聖灰日：黑色

有懺悔認罪的意思



棕樹主日：紅色或紫色

視乎教會安排棕樹主日為慶典（紅色）或是沉思基督的受難（黑色）



受難日：黑色

以示哀悼



考考你：除了十字架外，你知道還有哪些預苦節的象徵物嗎？ (明天內容公佈答案)





2月9日(五) - 與預苦期有關的節期




聖灰日

預苦期第一天
(2月14日)




棕樹主日

耶穌進入耶路撒冷城的紀念日
(3月24日)



受難日

紀念耶穌基督受難和被釘十架
(3月29日)



復活節

紀念耶穌基督從死亡中復活
(4月1日)

考考你：你知道不同節期的代表顏色嗎？

(明天內容公佈答案)



2月8日(四) - 四十天的典故

考考你：

除了復活節外，你還知道哪些與預苦節有關的節期？

(明天內容公佈答案)

預苦期選取四十天是因著耶穌在曠野四十天受魔鬼試探，沒有吃喝，之後展開傳道事工，而信徒在守預苦期實踐禁食的操練，就是來自這個典故。

2月7日(三) - 預苦期的日期

本年度的預苦期由2月14日(星期三) 開始，
直到3月30日(星期六)，
這段日子不包括六個主日。


預苦期的開始，取決於復活節是哪一日，
而復活節是春分後第一個月圓之後禮拜日。

考考你：

你知道預苦期為甚麼
有40天嗎？

(明天內容公佈答案)

2月6日(二) - 預苦期與復活



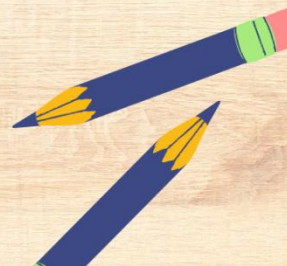
預苦期也是一個預備浸禮的季節，跟從基督，也要像祂一樣復活，藉著出死入生來展現上帝的救恩。

所以我們藉著洗禮歸入死，和他一同埋葬，原是叫我們一舉一動有新生的樣式，像基督藉著父的榮耀從死裡復活一樣。
(羅馬書6:4)

考考你：

你知道2024年的預苦期由哪一天開始嗎？

(明天內容公佈答案)



2月5日(一) - 預苦期的意思

英文是「Lent」，原意為春天：
白日延長，生機重現，是信仰歷程的新開始。
預苦期讓人默想耶穌基督即將進入苦難，
基督徒記念基督如何為我們受苦、受死，
讓人回歸與主同行之旅，
重整與神、與人的關係。

考考你：

你知道預苦期期間，會準備什麼教會禮儀嗎？

(明天內容公佈答案)

