

2024年
上水浸信會 - 培訓學校



四十天預苦操練

靈修 ● 禁食禱告 ● 自律操練

(由2月14日至3月29日 · 不計算主日)

在這四十天，希望你能夠

1. 求主引領你立定志向，操練生命。
2. 求主預備你的心，賜你渴望體會主臨在的心。
3. 求主賜你同伴，讓他／她和你在這四十天內陪伴同行，守望分享。
4. 選定一個時段和地方，讓你安靜來到主的面前祈禱、讀經、靈修。
5. 嘗試寫下當天的靈修、禁食禱告、自律或行道之體會。
6. 與你的同伴彼此認罪、彼此分享、彼此代求。
7. 在2月14日至3月9日參與第一階段的靈修及禁食禱告操練；在3月9日至3月29日參與第二階段的自律操練。
8. 出席3月29日（星期五）上午11時至12時30分的受苦節聚會，一同經歷耶穌的苦難。

我的立志

我 _____ 願意在這四十天內，選擇以下項目作生命的操練：

- 靈修：_____
- 禁食禱告：_____
- 自律：_____

這是我的立志，求主保守，奉主名求，誠心所願。

在這四十天，希望我能夠

階段一：靈修、禁食禱告

藉靈修和禁食禱告，自省生命、認罪悔改，以迎接基督的復活。

靈修

預苦期（又稱:大齋期）的靈命操練不是要我們逃避世界的苦難和困境，也不是要我們高言大志，空談高尚的靈性生命，而是要我們追隨那位準備踏上受苦之路之主基督，貼近祂的心懷，學效祂放下世上眼中的榮耀，選擇受苦和犧牲，帶著憐愛和堅毅進入世界，切實關愛和服務世人，以禱告的心與世人一起面對當前的苦難。

我將會選擇以下形式「靈修」：

我將會每一天閱讀一篇靈修材料*，藉此默想基督的受苦、反思自己的生命光景，建立樸實的靈性生命。



*靈修材料：

出自基督教文藝出版社的《2024年大齋期靈修手冊》

本會已預備10本靈修手冊，價錢為\$50，（原價：\$60）

在這四十天，希望我能夠

階段一：靈修、禁食禱告

藉靈修和禁食禱告，自省生命、認罪悔改，以迎接基督的復活。

我將會選擇以下形式操練「禁食」：

- 簡化每天的飲食
- 每天／隔天／每周禁食或簡化飲食一餐
- 嘗試完成一周，成功後再嘗試第二周，看看自己能否維持四十天

禁食須知：

- 進食素餐或禁食的過程，需要按各人身體狀況進行，由進食較少食物開始，然後增加至一天禁食一餐，再增加至一整天禁食等等；
- 禁食期間可多喝流質飲料，如：開水、鮮果汁等補充身體的需要；結束禁食，可先喝開水、果汁、湯水、稀飯等，讓腸胃慢慢適應。

我將會選擇以下形式操練「禱告」：

- 為個人或群體悔罪
- 為靈命更新、為教會、社會復興
- 為有需要的鄰舍



禱告須知：

- 選定每天親近神和向神禱告時間及地點
- 以禱告來安靜自己的心
- 在主前誠實謙卑自省及認罪

階段一：靈修、禁食禱告



當完成每天的「靈修、禁食禱告」操練後，請在下面空格加上✓。

日期	靈修	禁食禱告	日期	靈修	禁食禱告	日期	靈修	禁食禱告	日期	靈修	禁食禱告
例：	✓	✓	18/2 (日)	-	-	25/2 (日)	-	-	3/3 (日)	-	-
			19/2			26/2			4/3		
			20/2			27/2			5/3		
14/2			21/2			28/2			6/3		
15/2			22/2			29/2			7/3		
16/2			23/2			1/3			8/3		
17/2			24/2			2/3			9/3		

恭喜你已完成第一階段的操練

在這四十天，希望我能夠

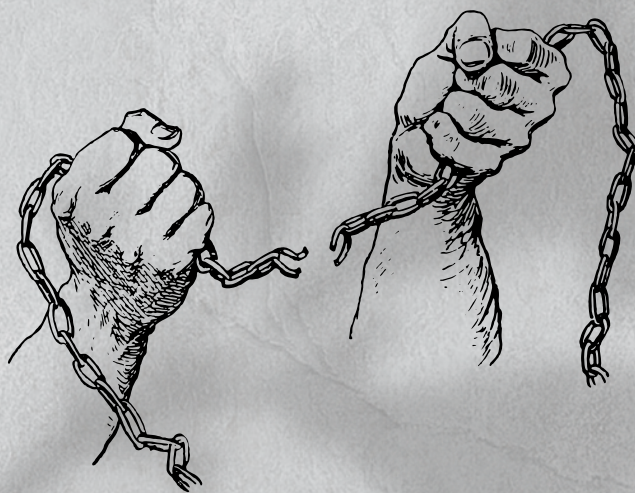
階段二：「自律」操練

刻意放棄某種習以為常的習慣和事物，**減少**對某習慣的依賴，不讓事情或習慣轄制我們，藉此鍛鍊內在的**自由**。

我將會選擇以下形式操練「自律」：

放棄的習慣和事情：

- 減少/禁戒食物：零食、咖啡、汽水等
- 減少/禁戒消費：購物、玩樂
- 減少/禁戒開支：步行代替交通工具，提早出門減少坐的士
- 減少/禁戒時間：上網、看電視，玩手機、逛街、懶床
- 節制你感到不能不做的事情



實踐「自律操練」的建議及須知：

- 嘗試自己或與幾位組員一同下定決心實踐操練。
- 將節省下來的金錢奉獻，幫助有需要的人。
- 操練初期意志堅定會感到渾身不自在，適應後便會經驗到輕省與自由，體會自己能夠不受制於這些習慣。



階段二：「自律」操練

當完成每天的「靈修、禁食禱告、自律」操練後，請在下面空格加上√。

日期	靈修	禁食禱告	自律	日期	靈修	禁食禱告	自律	日期	靈修	禁食禱告	自律
10/3 (日)	-	-	-	17/3 (日)	-	-	-	24/3 (日)	-	-	-
11/3				18/3				25/3			
12/3				19/3				26/3			
13/3				20/3				27/3			
14/3				21/3				28/3			
15/3				22/3				29/3			
16/3				23/3				30/3	-	-	-

恭喜你已完成預苦期操練

恭喜你已完成預苦期操練

如果你能夠完成階段一和二 的操練，
將獲得小禮物乙份！



2024年
上水浸信會 - 培訓學校

請在4月7日（主日）或以前將此頁撕下，
並投進奉獻箱，負責同工將會聯絡你領取禮物。

姓名： _____

聯絡電話： _____