

基督教九龍五旬節會崇拜部  
預苦期屬靈生命的操練 2019

日期：3月6日(三) 至 4月20日(六)

主題：合一·蛻變：建立豐盛榮耀的教會

特色：藉著靈性生命的操練，叫整個屬靈群體生命得著更新轉化

簡介：

根據大公教會的傳統，預苦期 (Lent, 又稱四旬期) 始於復活節六個禮拜前的禮拜三 (傳統稱為 Ash Wednesday 聖灰日)，至復活節前一天結束 (主日不計算在內)，共四十天。接近為期七個禮拜的「預備」，為叫基督的跟隨者重新聚焦祂的教導，並透過屬靈操練、省察與反思，不單重拾基督捨己救贖的恩情，還可進深地體會與主同死同生的關係，最重要的，在預苦期之後生命得以蛻變、更新與堅立，懷著決心與復活的主一同踐行真道、活出豐盛的生命，最終叫神的家得被建立。

2019 年的「預苦期屬靈生命的操練」將於 3 月 6 日展開。今年我們會結合默念耶穌的受苦及簡樸節儉行動，一方面深化屬靈生命的更新，另一方面藉「支持普世宣教」運動來踐行信仰。其中，透過「有所為」與「有所不為」，讓肢體有再思的機會，立志如何實行屬靈生命提升一級、生活素質降低一級，以靈性主導和簡樸的生活為滿足；當俗世以吃喝玩樂、出門遠遊等為樂時，反倒花上時間安靜主前，甚至以禁食禱告，省察「合一·蛻變」操練的綱領，又將簡樸節儉省下來的金錢用於普世宣教之上。

## 預苦期屬靈生命的操練 個人委身立志表

「**有所為**」：我們願意為主「有所為」嗎？試想想那些具體行動能夠幫助自己**屬靈生命提升一級**。（請在相關  內加上  號）

<input type="checkbox"/> 40 天靈修默想操練 (3 月 6 日至 4 月 20 日)	<input type="checkbox"/> <b>受苦週</b> 返工前出席早禱會 (16/4, 17/4, 18/4;上午 7:00 – 7:45)
<input type="checkbox"/> 每週操練禁食祈禱 1 次 (藉《馬可福音》經文省察、為普 世宣教禁食禱告：3/3, 10/3, 17/3, 24/3, 31/3, 7/4, 14/4 分發材料)	<input type="checkbox"/> 出席受難節崇拜 (19/4) <input type="checkbox"/> 出席培靈會 (19/4) <input type="checkbox"/> 預苦期出席祈禱會_____次 (6/3, 13/3, 20/3, 27/3, 3/4, 10/4, 17/4)

「**有所不為**」：我們甘願為主「有所不為」嗎？試想想每週那些項目能叫**生活素質降低一級**。（例：預苦期內每週只打機 2 次、平日凍飲轉為熱飲、乘坐的士轉為巴士、預苦期不遲到、禁食 3 餐…）

我立志要生活素質降低一級…	我預計能節省金錢的項目…
1. _____	1. _____
2. _____	2. _____
3. _____	3. _____
我願意將簡樸節檢省下來的金錢化為「支持普世宣教」的行動。	