

LENT 2021 | Reflect. Repent. Restore.

四旬期 (LENT) | 反思 · 悔改 · 恢復

40 天禁食祈禱指引

2021 年 2 月 17 日 (蒙灰日) – 2021 年 4 月 4 日 (復活節主日)

LENT 四旬期 (拉丁語: Quadragesima, “第四十”) 是基督教禮儀日曆中的一項莊嚴的宗教活動，始於星期三蒙灰日，大約在復活節主日的前一天聖週六結束。四旬期的目的是使信徒通過讀經，祈禱，默想，認罪悔改，捐獻和除去自我來為復活節做準備。在這個季節，我們為自己的罪過哀慟，並鬆開那緊抓著世俗事物的手，使我們的心能充分體驗上帝。

聖週：四旬期的最後一週是聖週，從棕樹節主日開始。遵循新約聖經的故事，耶穌受難紀念是在週五耶穌受難日舉行，在繼之而來的主日，是復活節主日，快樂的慶祝活動讓人想起了耶穌基督的復活。

邀請：

在這為期六週的四旬期，我們邀請您每星期在繁忙的生活中，抽出時間來專注默想耶穌為了救贖我們所受的苦難和犧牲。求主藉著祂的同在，權能和大愛在 2021 年四旬期祝福我們，透過我們每天的讀經，反思和祈禱，重新校準我們內心的價值觀，以與祂之價值觀對齊，並激勵我們因更認識及忠心跟隨救主基督而得著滿足的喜樂！

禁食祈禱：

我們鼓勵您在 2021 年四旬期 (2/17 - 4/3) 的每一天，或在期間的任何日子，選擇一個進行禁食祈禱的時段。請填寫及保留所附的參加表，並按照教會提供的 40 天禁食祈禱指引進行禁食祈禱，該禁食祈禱指引將於每週發送給您，並上載在教會的網站 www.fecsgv.org。

在你的禱告中，請為尚未接受耶穌基督為救主的家人，親戚和朋友祈禱。

請亦為全球受 COVID-19 新冠病毒感染的患者祈禱，求神憐憫醫治。請為受影響的各個城市中的政府官員，衛生和醫療專業人員，患者和人民祈禱，尤其是為全球的教會祈禱，使眾教會成為鹽和光，見證基督，為遭受巨大苦難的人帶來希望。

2021 年四旬期 (LENT) - 40 天禁食祈禱指引

參加表 姓名: _____

星期日	星期一	星期二	星期三	星期四	星期五	星期六
			2/17 蒙灰日 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	2/18 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	2/19 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	2/20 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐
2/21 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	2/22 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	2/23 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	2/24 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	2/25 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	2/26 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	2/27 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐
2/28 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/1 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/2 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/3 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/4 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/5 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/6 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐
3/7 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/8 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/9 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/10 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/11 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/12 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/13 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐
3/14 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/15 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/16 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/17 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/18 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/19 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/20 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐
3/21 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/22 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/23 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/24 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/25 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/26 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/27 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐
聖週						
3/28 棕樹節主日 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/29 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/30 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	3/31 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/1 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/2 耶穌受難日 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/3 聖週六 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐
4/4 復活節主日 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	我們為什麼要禁食祈禱？ 禁食祈禱的目的是讓我們放下自己的個人慾望，以便我們專注於祈禱。通過放下我們的個人慾望（例如我們渴望的食物，我們上了癮的事情），我們可以被提醒，只有耶穌才能滿足我們的需求。當我們不專注於自己的慾望時，我們也可以看到他人的需求。					

禁食祈禱指引：

1. 當您禁食時，您需要花時間閱讀聖經及祈禱。如果您在禁食時不祈禱，那將失去禁食祈禱的目的。
2. 禁食時多喝水，避免喝任何含刺激性的飲料。
3. 禁食時不要太過勞累或過度運動。
4. 請確保禁食時您的個人健康不會受到影響。