

2020 年四旬期 (LENT)

40 天禁食祈禱指引

2020 年 2 月 26 日 (蒙灰日) – 2020 年 4 月 12 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，大約在復活節星期日的前一天聖週六結束六週。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。

四旬期的最後一周是聖週，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。

在四旬期，許多基督徒進行禁食，並放棄某些奢侈的事物，以效法耶穌基督為時 40 天的曠野之行所作的犧牲。這就是人們的四旬齋犧牲。許多基督徒還增加了四旬齋的屬靈操練，例如閱讀每日靈修，以使自己接近上帝。

鼓勵您在 LENT 2020 四旬期（2/26 - 4/12）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，並深刻反思，以紀念根據馬太福音，馬可福音和路加福音，耶穌在曠野禁食的 40 天，在此期間，他忍受及勝過了撒但的試探，然後開始了他的公開事工。

在你的禱告中，亦請為尚未接受耶穌基督為他們的救主的親戚和朋友祈禱。

請亦為最近在中國及受影響的國家中，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，尤其是為那些地區的教會祈禱，使他們成為鹽和光，見證基督，為遭受巨大苦難的人民帶來希望。

2020 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
			2/26 蒙灰日 <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	2/29 <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	3/28 <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 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/3 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/4 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐
聖週						
4/5 棕樹節主日 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/6 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/7 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/8 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/9 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/10 耶穌受難日 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐	4/11 聖週六 <input type="checkbox"/> 早餐 <input type="checkbox"/> 午餐 <input type="checkbox"/> 晚餐
4/12 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。

The Sanctuary for Lent 2020, by Sam McGlothlin
2019 by Abingdon Press

中文譯名：【四旬期之聖所】

～承蒙出版社特准本教會將此書翻譯成中文供會眾使用，謹此致謝！～

作者註：每天的反思都以邀請您實踐信仰為結尾。如果您錯過了一天，那沒關係。如果實踐信仰的建議不適合您，請自己來設計。我希望我們會問自己一些深切的問題，並通過觸覺和參與性行動來體驗上帝。為旅途祈禱。

目錄

悔改 / 4 天

- 第 1 天 (2 月 26 日，星期三，蒙灰日)：「你從塵土而來，要歸於塵土」
- 第 2 天 (2 月 27 日，星期四)：「察驗我們的內在生命」
- 第 3 天 (2 月 28 日，星期五)：「悔改與認罪」
- 第 4 天 (2 月 29 日，星期六)：「上帝讓我為那傷了上帝的心事心碎」

恢復 / 7 天

- 第 5 天 (3 月 1 日，星期日)：四旬期的第一個主日「我是上帝的兒女」
- 第 6 天 (3 月 2 日，星期一)：「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來」
- 第 7 天 (3 月 3 日，星期二)：「盡心，盡性，盡意地愛主」
- 第 8 天 (3 月 4 日，星期三)：「住在上帝的隱密處」
- 第 9 天 (3 月 5 日，星期四)：「去到曠野」
- 第 10 天 (3 月 6 日，星期五)：「求指引祢的路」
- 第 11 天 (3 月 7 日，星期六)：「為自己的痛苦而歌唱，為您帶來安慰」

回想 / 7 天

- 第 12 天 (3 月 8 日，星期日)：四旬期的第二個星期日「回想您上次遇到上帝的地方」
- 第 13 天 (3 月 9 日，星期一)：「對主起初的愛」
- 第 14 天 (3 月 10 日，星期二)：「歌頌上帝的信實」
- 第 15 天 (3 月 11 日，星期三)：「以前的事情將不再被記念」
- 第 16 天 (3 月 12 日，星期四)：「您對未來的希望」
- 第 17 天 (3 月 13 日，星期五)：「上帝的供應 - 操練奉獻」
- 第 18 天 (3 月 14 日，星期六)：「安息日」

安息 / 7 天

- 第 19 天 (3 月 15 日, 星期日) : 四旬期的第 3 個星期日「求上帝滋潤您枯乾的心靈」
- 第 20 天 (3 月 16 日, 星期一) : 「退隱與上帝同在」
- 第 21 天 (3 月 17 日, 星期二) : 「實踐安息日」
- 第 22 天 (3 月 18 日, 星期三) : 「將我們的注意力轉回給上帝」
- 第 23 天 (3 月 19 日, 星期四) : 「在上帝的愛中找到安息」
- 第 24 天 (3 月 20 日, 星期五) : 「承認我們需要上帝的幫助」
- 第 25 天 (3 月 21 日, 星期六) : 「靜思主話」

釋放 / 7 天

- 第 26 天 (3 月 22 日, 星期日) : 四旬期的第 4 個星期日「從黑暗中得釋放」
- 第 27 天 (3 月 23 日, 星期一) : 「施恩給自己和周圍的人」
- 第 28 天 (3 月 24 日, 星期二) : 「內疚全消」
- 第 29 天 (3 月 25 日, 星期三) : 「您在重述什麼故事? 告訴上帝!」
- 第 30 天 (3 月 26 日, 星期四) : 「祂看顧麻雀」
- 第 31 天 (3 月 27 日, 星期五) : 「釋放自己和他人, 歸還上帝」
- 第 32 天 (3 月 28 日, 星期六) : 「上帝尋求釋放我們! 您需要釋放誰?」

起來 / 7 天

- 第 33 天 (3 月 29 日, 星期日) : 四旬期的第 5 個星期日「上帝賜予我們的新生命」
- 第 34 天 (3 月 30 日, 星期一) : 「永生的應許和救主的眼淚」
- 第 35 天 (3 月 31 日, 星期二) : 「上帝呼喚我們醒來, 保持警覺, 大聲宣告」
- 第 36 天 (4 月 1 日, 星期三) : 「當我早上起來, 給我耶穌」
- 第 37 天 (4 月 2 日, 星期四) : 「我們靈裏與基督一同復活」
- 第 38 天 (4 月 3 日, 星期五) : 「憂傷痛悔的心, 上帝必不輕看」
- 第 39 天 (4 月 4 日, 星期六) : 「我會再次站起來」

復活 / 7 天 (聖週)

- 第 40 天 (4 月 5 日, 星期日) : 棕樹節主日「救主凱旋進京」
- 第 41 天 (4 月 6 日, 星期一) : 「獻至寶給主」
- 第 42 天 (4 月 7 日, 星期二) : 「耶穌明白我們的處境」
- 第 43 天 (4 月 8 日, 星期三) : 「和好是真愛共同體所需」
- 第 44 天 (4 月 9 日, 星期四) : 「您需要洗誰的腳?」
- 第 45 天 (4 月 10 日, 星期五) : 「耶穌受難」
- 第 46 天 (4 月 11 日, 星期六) : 「上帝與你同在。我也是。您需要什麼?」
- 第 47 天 (4 月 12 日, 星期日) : 「復活節主日“分享好消息: 基督復活了”」