

籲請全港循道衛理宗信徒

## 實踐大齋節禁食祈禱屬靈操練

與人分享寶貴基督信仰是每個信徒之責任，而有效之見證更需要有豐富之內在屬靈經歷，牧師部期盼弟兄姊妹能在今年大齋節期間進行「**衛斯理模式**」之禁食及禱告，追求與主有更深入之關係；要知道別人信主與否，不是因為我們之口才，而是我們之基督徒生命見證。茲將重點臚列如下——

**屬靈操練日期：**2021年2月17日（蒙灰日，禮拜三）至4月3日（復活節前一天），不計主日，共40天。

**形式：**➤**衛斯理模式之禱告及禁食**——在每個禮拜四晚餐後至禮拜五下午三時，不進食固體食物，進行禁食禱告，為自己靈命、傳福音之心志及為未信主之親友祈禱。

➤**四十天靈修默想**——鼓勵弟兄姊妹在本年大齋期採用基督教文藝出版社最新出版之《2021年大齋期靈修手冊》【詳情請向貴堂會查詢】進行默想。當中之經文內容按照教會之三代經課編排選取，以馬可福音為中心，每一天藉着經文閱讀、經文淺釋、反思問題、詩歌分享、每日禱文、行道指引，祈盼在聖靈之引導下，能善度這重要之節期，與主耶穌同行受苦之路，切實悔罪，放下自我，活出基督，並接受上主之引領，在世為主作美好之見證。

➤**「文藝靈修」應用程式 (Apps)**——鼓勵弟兄姊妹免費下載此應用程式 (Apps)，除可以閱讀上述手冊之靈修資料外，亦可聆聽悅耳之朗讀及優美之詩歌。

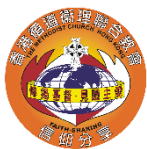
iPhone



android



➤**配合行動**——鼓勵弟兄姊妹將禁食期間省下來之金錢儲蓄下來，奉獻予本會**禧恩堂服務坊，拾落穗者**（觀塘社會服務處之食物銀行），**「友里幫」荃灣，葵青區劏房及板房支援計劃**（循道衛理亞斯理社會服務處之事工以飯堂服務、託管、就業輔導、個人成長小組及社區義工服務等來支援荃葵青區劏房及板房家庭）及本港**教會關懷貧窮網絡**等四個單位，**奉獻目標為廿四萬元**。



循道衛理聯合教會  
實踐大齋節禁食祈禱屬靈操練(2021年)

## 回應表

姓名：\_\_\_\_\_ 性別：男／女  
所屬堂會：\_\_\_\_\_ 年齡： 20以下  21-40  41-60  61以上  
聯絡電話：\_\_\_\_\_

電郵地址：\_\_\_\_\_

### 禁食形式

時段(請「✓」選)

- 禮拜四晚餐後至禮拜五下午三時
- 禮拜\_\_\_\_\_至禮拜\_\_\_\_\_
- 持續四十天
- 其他：\_\_\_\_\_

形式(請「✓」選)

- 不吃固體食物
- 素食
- 不吃早餐
- 不吃午餐
- 不吃晚餐
- 禁戒自己最喜愛之食物(\_\_\_\_\_)
- 進食時，刻意較平日節儉，將省下來的金錢奉獻
- 其他：\_\_\_\_\_

敬希將回應表交回 貴堂同工或逕交總議會辦事處同工(電郵：  
fsadmin@conf.methodist.org.hk 或；傳真：2866 1879)。