



籲請全港循道衛理宗信徒

## 實踐大齋期禁食祈禱屬靈操練

本會推動信仰分享運動超過二十年，激勵信徒熱切分享信仰與愛心，接受訓練成為信仰分享大使的已經超過一千人，我們深信分享信仰並非單靠一腔熱誠或滿腦知識，而是要立志委身，操練屬靈生命，再加上聖靈的帶領，方能有效。

過往我們每年於大齋期提供靈修默想材料，並配合禁食，以推動屬靈操練。弟兄姊妹可考慮不同方式與程度的禁食，例如衛斯理模式的禱告及禁食，即每個禮拜四晚膳後到禮拜五下午三時期間，只進食流質食物。

今年大齋期由二月十四日（禮拜三）晚上聖灰日崇拜揭開序幕，而《大齋期靈修手冊》已經出版，弟兄姊妹可向堂會或自行到書室購買（惟今年該手冊不提供手機應用程式版本，敬請留意）。

**屬靈操練日期：**2024年2月14日（蒙灰日，禮拜三）至3月30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3時，不進食固體食物，進行禁食禱告。

➤ **四十天靈修默想**——採用由基督教文藝出版社統籌本港四個宗派（包括本會、中華基督教會、香港信義會及香港聖公會）共同製作之《2024年大齋期靈修手冊》，每日閱讀並默想馬可福音中主耶穌作為榮耀的君王，猶太人期待已久的彌賽亞，宣講與實踐天國福音、完成救恩，為門徒留下榜樣及使命。鼓勵細思慢想、行出真道。

➤ **配合行動**——鼓勵弟兄姊妹將禁食期間省下來之金錢奉獻予本會**禧恩堂服務坊，拾落穗者**（觀塘社會服務處非資助之食物銀行），**「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**。

**目的：**反思生命，學習克己，與人分享，並為福音的廣傳祈禱。

本會香港聯區、九龍東聯區及九龍西聯區於蒙灰日（2月14日）下午8時正在九龍堂（加士居道40號）聯合舉辦大齋期聖灰日崇拜，敬請弟兄姊妹預留時間參加。