



我的預苦期之旅

預苦期（Lent）是教會傳統為期 40 天的節期，從四旬期開始，直至復活節前夕。在這段期間，信徒會透過禁食、祈禱和悔改操練自己，預備迎接紀念耶穌基督的受難和復活。這是一段屬靈和內在省思的時間，讓我們能更親近上帝。今年教會在預苦期推動禱告運動，自己亦期望在這段時間多作屬靈操練。

禱告：在預苦期間我會加強操練自己的禱告生活。每天會花多一些時間安靜禱告和默想經文，配合同工為我們預備了的 40 日禱告日誌，透過禱告與神建立更加親密的關係，幫助自己在忙碌的生活中找回內心的平靜和力量，求神的恩典和指引。亦能多為世界和教會禱告，時代變遷，世界局勢動盪，求神掌權。多為肢體禱告，在現今世代，每人生活都面對著不同的困難與挑戰，實在需要互相代禱記念！

禁食：我會以禁食作為預苦期屬靈操練的一部分，現代人希望以節食來保持身體健康，這些都是好的。自己期望在這段日子，每星期騰出一些時段去禁食和安靜自己，以此提醒自己耶穌基督為我們所受的痛苦和犧牲。除刻苦己身外，亦可以將節省下來的作金錢奉獻。透過這樣的操練，期望身心靈得著淨化，將信仰融入生活之中，與有需要的人分享神的愛。

靜修：除了祈禱和禁食，我會在預苦期間進行退修安靜作屬靈省思，檢視自己的內心和行為，作靈修日誌以記錄自己的反思，尋求改善自己生命中的缺陷。退修獨處可以在安靜的環境中更深入地檢視自己的信仰與屬靈生命。

預苦期是一個重要的屬靈旅程，透過祈禱、禁食和靜修，過一個刻苦的生活，反思自己的屬靈生命，預備迎接復活節的到來。讓我們彼此鼓勵，分享神的愛和恩典。願大家在這段期間找到內心的平安和屬靈的力量，堅定地走上信仰的旅程。

與大家一起參與預苦期之旅