



聖公會靈風堂培育部

2010 大齋期

「克己·虛己」信徒生活操練

祢曾吩咐祢忠誠的子民，潔淨他們的心思意念，滿懷喜樂，為逾越節作準備。

如此，他們熱心祈禱，多作善工，藉著祢的聖道和聖事而得以更新，

得到祢為敬愛祢的人所預備的全備恩典。

(取錄自《公禱書》大齋期節期序文第二式)

簡介

2010年2月17日至3月31日為教會年曆中的大齋期，除崇拜禮儀上會配合以幫助信徒反省信仰外，教會亦鼓勵弟兄姊妹能在日常生活中多作個人反省，透過不同細節的「克己·虛己」操練，放棄窒息屬靈生命的事情，並以積極的行動來更新與上帝的關係，作為紀念基督受苦和慶祝祂復活的準備。

克己操練

- ◆ 節約消費：除必要開支外，不作多餘花費；克制慾望，過簡樸生活。
- ◆ 減少娛樂：向玩樂說「不」，向魔鬼說「不」；修心養性，多親近上帝。
- ◆ 禁食操練：戒掉至愛飲食，維持清淡原則；嚴守素餐，思想神的話。
- ◆ 晨更祈禱：清晨六至八時，返回聖堂祈禱；一日之初，先尋神的國。
- ◆ 多走幾步：少乘交通之便，改以雙腳代步；身體力行，嘗耶穌苦行。
- ◆ 勤做三寶：多讀經、多默想、多禱告；反省懺悔，讓靈命更新。
- ◆ 大齋節捐：將省下的金錢，捐助海地災民；奉獻濟貧，愛主並愛人



虛己操練

- ◆ 謙卑服侍：關顧弱小需要，以行動作服侍；放下身段，效法主降卑。

2010 大齋期「克己·虛己」信徒生活操練【報名表】

姓名：_____ 性別：_____ 電話：_____ 電郵：_____

我願意在生活上進行以下操練 (請於適當之方格內加上✓號)

節約消費 <input type="checkbox"/>	減少娛樂 <input type="checkbox"/>	禁食操練 <input type="checkbox"/>	晨更祈禱 <input type="checkbox"/>
多走幾步 <input type="checkbox"/>	勤做三寶 <input type="checkbox"/>	大齋節捐 <input type="checkbox"/>	謙卑服侍 <input type="checkbox"/>

*填妥後，請將報名表交回培育部部長或楊軍傳道。

*參加者將獲發襟章乙個及貼紙乙張以茲鼓勵，您可因應需要將貼紙貼在適用位置上 (如：銀包、電腦、雪櫃、鬧鐘、八達通、行事曆等) 以提醒自己敬虔實行操練。