



*Prayer opens heavens,
Father hears prayers.*

「我若使天閉塞不下雨，或使蝗蟲吃這地的出產，或使瘟疫流行在我民中，這稱為我名下的子民，若是自卑、禱告，尋求我的面，轉離他們的惡行，我必從天上垂聽，赦免他們的罪，醫治他們的地。」

(代下 7 :13-14)





2026 大埔主恩浸信會

40 天默想基督受苦

齊來禱告
打開天門
天父必垂聽

一起經歷禱告的大能……



2026 年屬靈操練：40 天默想基督的受苦

- (1) 四十天默想的日子(註)：18/2-4/4/2026
- (2) 按本會的「經文默想～耶穌進入耶路撒冷最後一週的事蹟」，閱讀和默想經文。

閱讀和默想經文的方法：

- i. 找一個安靜的地點，不受打擾，獨自禱告
- ii. 用一個較自然、舒服姿勢，令自己不會入睡，又不會太舒服
- iii. 先用數分鐘放鬆自己、安靜下來，使自己的心跳平緩、不急速，呼吸均衡
- iv. 或可以唱一至二首的敬拜詩歌，讓自己的心專注在上帝身上
- v. 然後祈禱，邀請主耶穌臨在
- vi. 閱讀經文，慢讀三遍，留意當中有那一個詞語，或句子，或一個印象的信息，較吸引自己，或令自己深刻，又或不安的；把思緒停留在那裡，閉上眼睛，用心咀嚼。神藉這「詞語／句子／印象的信息」牽涉到一些個人生活中的一些事情，想與你／妳溝通，開放自己與神相交
- vii. 與神溝通後，把所領受的，用筆記下來
- viii. 在禱告中交託給主

- (3) 寫下靈修札記：記下一些體會，領受。
- (4) 期間，仔細感受一下身體的感覺。

註：大齋期，亦稱大齋節、大齋節期，天主教會稱四旬期，信義宗稱預苦期，是基督教教會年曆一個節期。英文寫作 Lent，意即春天。拉丁教會稱 Quadragesima，意即四十天（四旬）。整個節期從大齋首日（聖灰星期三/塗灰日）開始至復活節前日止，一共四十天（不計六個主日）。信徒以齋戒、施捨、克己及刻苦等方式，準備紀念耶穌基督的由死刑復活的「逾越奧蹟」。此期間特別以守齋（拉丁語：Ieiunium，禁食）為做復活節的準備，故從前稱之為「嚴齋月」。



