

2025年

大齋期

靈修手冊



簡介及導引

二零二五年大齋期（或稱預苦期、四旬期）將於三月五日開始。這節期以四十日為期，背後其中一個重要意義，是要信徒學效耶穌基督在曠野禁食禱告，面對魔鬼試探的四十日。在這個嚴肅的節期，信徒要透過讀經、祈禱、禁食、克己、節制和悔罪，多作自省，放下私慾，經驗基督的受難與受死，並在復活日與基督一同復活過來，靈性生命得以更新成長。

本手冊提供的四十篇靈修材料，信徒可於每周一至六作靈修之用，而每個主日是小復活日，乃紀念基督的復活，則毋須使用此靈修資料。當中的經文內容按照教會的三代經課編排選取，以路加福音為中心，並選用和合本修訂版聖經。每一天藉着經文閱讀、經文淺釋、每日禱文、行道指引、反思問題，祈盼在聖靈的引導下，讀者能善度這重要的節期，與主耶穌同行受苦之路，切實悔罪，放下自我，活出基督，並接受上主的引領，在世為主作美好的見證。

第1周 禮拜三

路加福音

四 16-21

范晋豪

耶穌來到拿撒勒，就是他長大的地方。在安息日，照他素常的規矩進了會堂，站起來要念聖經。有人把以賽亞先知的書交給他，他就打開，找到一處寫着：「主的靈在我身上，因為他用膏膏我，叫我傳福音給貧窮的人；差遣我宣告：被擄的得釋放，失明的得看見，受壓迫的得自由，宣告上帝悅納人的禧年。」於是他把書捲起來，交還給管理人，就坐下。會堂裏的人都定睛看他。耶穌對他們說：「你們聽見的這段經文，今天已經應驗了。」

（請細閱經文一遍，安靜片刻，再進入以下操練。）



經文內容

耶穌在會堂揀選誦讀以賽亞書六十一章1-2節有關彌賽亞的經文。祂讀畢坐下，正如拉比般將要開始講授經文真義，眾人定睛看祂，等候祂講解。誰知道祂只說了一句話，便完成了祂這次在會堂的講道。



細思慢想

耶穌所讀的以賽亞書選段，可以說是祂作為上帝揀選的彌賽亞的使命宣言。祂不用言語來解釋祂所選讀的經文，而是在祂將要展開的傳道旅程中，以祂的作為、祂的整個生命來演繹這段經文的真義，這不是比用言語解釋更為寶貴嗎？

進入大齋期，讓我們摒棄容易自欺欺人的思想言語，轉而聆聽內在生命，聆聽上帝對我們的呼聲與召命，教我們不但以言語，更以行為回應上主。



向上帝祈禱

願上主的靈在我身上，叫我用生命回應上主的呼召，就像昔日在拿撒勒會堂裏的耶穌，在上帝的話語中，發現上主給予的終身使命。奉主耶穌基督聖名祈求。阿們。

行出真道

基督徒給人的其中一個壞印象是講多做少，而今日以賽亞書的選段和耶穌的表現，則向羣眾展示要用行動實踐使命。在大齋期中，我們可以試試操練自己少說多做多聆聽，嘗試不為自己多作解釋，默默耕耘，細心聆聽上主在我們內心的呼聲。

反思問題

1. 你能否在聖經中發現上帝給你的使命宣言呢？
2. 你覺得少說多做多聆聽困難嗎？為甚麼？
3. 在大齋期嘗試多靜處，試試聆聽上主在你內心述說了何種召命？



2025年大齋期靈修手冊

編 著：2025年大齋期靈修手冊編輯委員會

編 輯：施為

設 計：黃希琳

發行人：江程輝

出版社：基督教文藝出版社有限公司

辦事處：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室

電話：2367 8031

傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk

網址：www.cclc.org.hk

發行：新界葵涌大連排道21-33號宏達工業中心9樓13室

電話：2697 0286

傳真：2694 7760

電郵：distribution@cclc.org.hk

承 印：新世紀印刷實業有限公司

二零二五年一月初版

經文引自《和合本修訂版》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

版權所有

Lenten Prayer Booklet 2025

Compilers and Writers: Lenten Prayer Booklet 2025 Editorial Committee

Editor: Sze Wai

Design: Dorcas Wong

Publisher: Kong Ching Fai

All Rights Reserved

First Edition: January 2025

Chinese Christian Literature Council Ltd.

Unit 13, 9/F, Vanta Industrial Centre, 21-33 Tai Lin Pai Road, Kwai Chung, NT

Tel: 2367 8031

Fax: 2739 6030

E-mail: info@cclc.org.hk

Website: www.cclc.org.hk

Cat. No. 1195.02

2.5m60

ISBN 978-962-294-395-7



Copyright notice repeated diagonally across the top of the page.



Cat. No. 1195.02

www.cclc.org.hk

ISBN 978-962-294-395-7



9 789622 943957