



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。

今年大齋期由二月十八日（禮拜三）開始，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。

屬靈操練日期：2026 年 2 月 18 日（禮拜三）至 4 月 4 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《2026 年大齋期靈修手冊》，當中之經文內容按照教會之三代經課編排選取，以馬太福音為中心，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，祈盼在聖靈引導下，能善度這重要之節期，與主耶穌同行受苦之路，切實悔罪，放下自我，活出基督，並接受上主之引領，在世為主作美好之見證。

➤**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 2 月 11 日【註】下午 8 時正在北角衛理堂（北角長康街 11 號）舉辦大齋期聖灰日崇拜，敬請弟兄姊妹預留時間參加。

【註：因今年聖灰日為 2 月 18 日大年初二，故崇拜提前一週舉行。】