



大齋期的意義與操練—默想約珥書 2:12-13

余學深牧師

師

『然而你們現在要禁食，哭泣，哀號，一心歸向我。這是耶和華說的。你們要撕裂心腸，不要撕裂衣服。歸向耶和華 - 你們的上帝，因為他有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，有豐盛的慈愛，並且會改變心意，不降那災難。』（約珥書 2:12-13，和合本修訂版）

每逢教會進入受苦節之前，歷史傳統裡有一段稱為大齋期（或四旬期）的日子，約四十天左右，不包括主日。許多弟兄姊妹對它並不熟悉，或以為那只是某些禮儀教會的傳統習俗，但其實，大齋期蘊含深刻的屬靈意義：它邀請我們在記念基督受難與復活的日子到來前，好好在神面前省察與預備。當我們提到「齋」，也許想到的是刻意少吃些美食，或暫停某些娛樂，但這不僅止於外表儀式，更是催逼我們回到神面前，讓身心都做一番更新。

先知約珥的話很貼切地表達了大齋期的精髓「撕裂心腸，不撕裂衣服。」古人在表達悲痛或悔改時常會撕裂衣服、披麻蒙灰，但這些外在動作若沒有內在的誠懇，就顯得空洞。大齋期的提醒正是如此：我們不只是形式地「少吃一餐」，而是讓這些節制、悔改行動真正轉化我們的心。當神透過先知說「一心歸向我」，代表祂期望我們在日常生活裡刻意留出空間，去正視自己與神的關係，省思有哪方面需要改變或悔改，同時也意識到祂的恩典與憐憫始終等候著我們。

有人問，大齋期該如何在日常實踐？有些信徒選擇在這段期間避免過度享受，像是減少上網娛樂或甜食等，使自己能用那些節省下的時間和資源，關懷家人或社群。有些人會每天多撥些時間安靜讀經、禱告，讓靈命更加紮實。其實，重點不在於做多大「犧牲」，而在於透過這些「節制」與「放下」，提醒自己回到主面前，一如約珥書裡說的「歸向耶和華你們的神」，把日常節奏與神的心意對齊。

（續下頁）

主曆二零二五年三月九日

【大齋期第一主日暨神學教育主日（聖餐主日）】

每週經訓：人活著，不是單靠食物，乃是靠上帝口裡所出的一切話。

馬太福音 4:4

(續上頁)

在這過程裡，悔改與愛心行動應該交織並行。不少教父與靈修傳統提及真正的「禁食」往往與對貧窮、弱勢的關懷相連。若我們一面禁食，却沒有生出更多的愛去看見別人需要，大齋期就可能流於空範。反之，在這段時期裡，有些教會會發起食物奉獻或社區服務，鼓勵信徒把「少享用」的成本分享給有需要的人，這正是「撕裂心腸」的外在彰顯。

同時，大齋期也具有「預備」的功能。它帶領我們聚焦受難日中耶穌的痛苦與十字架犧牲，好在復活節到來時，我們能更深體會那由黑暗進入光明的雀躍。很多時候，我們對基督的受死與復活已過於熟悉，心裡無甚波動；但若在大齋期裡，願意藉著這些操練重新面對罪與悔改，便能對耶穌十字架上的恩典產生更深感恩，也在復活節的歡樂聚會中感受到更巨大的盼望與喜樂。

作為教會弟兄姊妹，我們或許不必拘泥於大齋期該「如何精準執行」，也不必與他人比較誰更「節制」，而是嘗試在這段日子裡，以更多的專注與期盼，親近那位恩典與憐憫的神。或許可以為自己立一個簡單目標，如每天抽出十至十五分鐘默想十字架經文，或減少某些不必要的消費，把所省下的奉獻給貧困者，又或每週花點時間去探望一位久未見面的長者。這些行動雖小，卻能在靈裡提醒我們：這是「歸向耶和華」的邀請，是在神面前撕裂心腸、重新調整自己的契機。

大齋期最終要指向的是主的恩典。當我們放下己意、暫停過多欲望，就更能看清神在生命裡的掌權，也能警醒自己別陷於屬世忙亂。若我們聽從先知那句「撕裂心腸，不撕裂衣服」，我們的靈命在這段時期就會更豐盛、更堅定，也使我們在迎向記念基督受苦與復活之際，能以更真實的悔改與更深層的感恩，與主同受苦、也同享祂復活的新生。願這大齋期成為你與神更加親近的日子，並把屬天的祝福與愛，擴展到你四周的人群。

葵 涌 全 完 堂

▲ 主 日 崇 拜 程 序 ▲

進堂儀節

※ 序	樂……「主在聖殿中」(普頌 625 首)……	(同唱)
※ 宣	召 ………「雖然我們背叛祂，…… …上帝的憐憫和饒恕仍然在我們之中。」……	(眾立)
召 請 認 罪	……	(眾坐)
心 中 認 罪	……	(眾坐)
認 罪 禱 文	……	(同誦)
求 主 憐 憫 詞	……「求主憐憫詞」(普頌 657)……	(同唱)
赦 罪 文	……	(眾坐)
安 慰 經 文	……	(眾坐)

聖道儀節

※ 讚 美 詩	歌 ………「獨一真神」(新普頌 23) ………	(同唱)
獻 詩	……「平安像江河」……	
啟 應 經 文	詩篇 91 篇 1-2、9-16 節(舊約 P.749-750) …	(眾坐)
讀 經	……申命記 26 章 1-11 節(舊約 P.233)…… ……路加福音 4 章 1-13 節(新約 P.97) ………	(眾坐)
※ 榮 耀	頌……	(同唱)
宣 道	……「耶穌在曠野——從獨處到侍奉」……	(眾坐)
默 想 主 話	……	(眾坐)
※ 宣 信	……「尼西亞信經」……	(眾立)

奉獻儀節

教 會 關 懷	……	(眾坐)
代 禱	……	(眾坐)
各人心中代禱	……	(眾坐)
獻 金	……	(眾坐)
奉 獻 詩	……「主餐獻禮」(新普頌 450)……	(同唱)
※ 呈 獻	……「獻禮文」(普頌 644)……	(同唱)

聖餐儀節

※ 邀 請	……	(眾立)
※ 復 和 禮	……	(眾立)
※ 致 敬 啟 應 文	……	(同誦)

※ 至高感謝讚美禱文.....	(眾立)
※ 聖 哉 頌.....	(同唱)
祝 聖 文.....	(眾坐)
上主羔羊啟應文.....	(同誦)
紀 念 文.....	(同誦)
獻 聖 物 文.....	(眾坐)
聖 靈 臨 格 文.....	(眾坐)
主 禱 文.....	(同唱)
謙 恭 近 主 文.....	(同誦)
頒 餅 與 頒 杯.....	(眾立)
感 謝 禱 文.....	(同誦)

差遣儀節

※ 祝 福 / 差 遣.....	(眾立)
※ 聖 歌.....「神聖純愛歌」(普頌 363).....	(同唱)

侍奉團隊：

(講/施/祝) 白德培牧師；(司/襄) 馮詩愉宣教師；(敬) 希幔詩班、梁國璋弟兄；(讀) 戴美寶姊妹；(祈) 高澤曦弟兄；(司事) 阮毅忠弟兄、梁玉燕姊妹、朱梅英姊妹、周素元姊妹、陳杰森弟兄；(視) 曾驊謙弟兄、趙君華執事；(兒) 婁雅婷堂委、吳燕欣同工；(花) 謝鳳霞姊妹；(迎) 盧美珠執事

***請兄姊於主日崇拜後安靜默禱**

◀葵涌全完堂報告▶

下主日崇拜 (2025年3月16日) 【大齋期第二主日】

崇拜時間：早上11:00-下午12:30

司禮：盧美珠執事
司講員：歐陽克麟宣教師
祈禱：鄭子毅堂委
讀經：曾驊謙弟兄
敬拜隊：劉焯芳堂委
林洛怡姊妹
伍嘉儀姊妹

司琴：孫雋朗弟兄
司事長：楊綺薇姊妹
司事員：鄭子毅堂委
視聽：薛獻璟弟兄
兒童崇拜：吳燕欣同工
大堂迎接：陳美儀堂委

潘皓施姊妹
柯兆輝堂委
鄭甜甜姊妹

1. **【致謝】**：本主日荷蒙香港中文大學崇基學院神學院白德培牧師蒞臨證道及施餐，主內勞苦，謹此致謝。
2. **【聖餐聲明】**：本主日為聖餐主日，歡迎已接受洗禮的兄姊前來領受；為表我們同屬一體，同享上主的恩典，若暫未受洗禮者，聖餐進行時仍鼓勵上前，雙手交疊於肩膀，接受祝福。領聖餐後請回位安坐，避免交談，以免影響兄姊專注於崇拜中。
3. **【神學教育主日捐封】**：本主日為神學教育主日，本堂將代發區會神學教育捐封，以支持本會神學學額及崇基學院神學院，敬請兄姊踴躍奉獻。
4. **【特別會員大會】**：特別會員大會將於本主日崇拜後於禮堂舉行，為通過向區會推薦馮詩愉宣教師受按立為牧師聖職。敬請各會友於大會舉行前，親自投票。有關信件及文件已經電郵或郵寄發出，懇祈珍重會友權責，屆時出席。
5. **【大齋期】**：由上週三起共四十天（不計算主日天）為大齋期。信徒以悔罪、克己、代禱和分享的操練來記念耶穌基督為世人的罪受苦受死和復活的救恩。求主在這四十天中帶領信徒每天的靈修生活及個人自訂操練項目，體會主的心意，奉行愛主愛人的生活。
6. **【同工消息】**：徐淑筠事務幹事將於本週一至週三放年假及例假，兄姊如有要事請先聯絡其他同工。
7. **【19/3 網上祈禱會】**：教會將逢每月第三個週三晚上 8:30 至 9:30 舉行 Zoom 網上祈禱會，本月為 3 月 19 日(下週三)，為教會肢體需要代禱。鼓勵兄姊預留時間出席，Zoom 會議 ID: 811 1463 8504，密碼: 813973。
8. **【銀行戶口名稱更新】**：教會銀行戶口名稱已由「中華基督教會葵涌全完堂有限公司」改為「中華基督教會葵涌全完堂」，上主日起生效。支票抬頭及轉數快識別代號有更新，詳情參閱頁 8。
9. **【2025 年上半年度主日學】**：教會將於 4 至 7 月舉辦主題為「天國近了」之主日學。參加者於課前需預先查讀指定經卷範圍。詳情及報名參閱頁 6，報名截止日期為 30/3(主日)。

(下頁續)

(續上頁)

10.【8/6 聖靈降臨節洗禮】：凡有志於本年聖靈降臨節(8/6)領受成人洗禮、過會禮、堅信禮者或幼年寄洗的家長，請於開課前向本堂教牧同工索取申請表格，填妥後交回，以便安排慕道班。開課日期：6/4 至 25/5，詳情參閱頁 9。

11.【6/4 約瑟小組 40 週年感恩崇拜】：6/4 主日崇拜為約瑟小組 40 週年感恩崇拜，邀請函見頁 10。之後設有愛筵，有意參與愛筵之兄姊可經右方 QR code 報名以便安排。查詢請聯絡鄭子毅堂委。



12.【2 月奉獻芳名表】：2 月奉獻芳名表已張貼於禮堂門外，兄姊如有查詢請聯絡徐淑筠同工。

13.【崇拜安排】：學校正值考試期間，請兄姊按指示幫忙還原考試場地。

上主日奉獻收入	十二月份收入(更正)	十二月份支出	十二月份虧損(更正)
43,257.00	82,466.60	82,493.55	(26.95)

上主日崇拜出席人數：48 人(準時：44 人) 參加兒童崇拜人數：2 人

各單位聚會消息：

單位	對象	日期	時間	週目	地點
約瑟小組	成年兄姊	3 月 9 日(日)	下午 2:00-5:00	家會	四樓活動室
週六團契	小四至中一生	3 月 15 日(六)	下午 2:00-3:30	查經	禮堂
希西家小組	中學生至大專生		下午 4:30-6:30	查經	四樓活動室
喜樂小組	長者	3 月 16 日(日)	下午 2:00-3:30	查經	禮堂

全年主題：「信靠基督：扎根主道，靈命更新」

全年主題經文：

「你們既然接受了主基督耶穌，就當遵他而行。在他裡面生根建造、信心堅固，正如你們所領的教訓，感謝的心也更增長了。」

歌羅西書 2 章 6-7 節

本週靈修經文(2025 年 3 月 9-15)

主日	週一	週二	週三	週四	週五	週六
腓 3: 12-21	腓 4: 1-9	腓 4: 10-23	歌 1: 1-17	歌 2: 1-17	歌 3: 1-11	歌 4: 1-16

◀全完堂報告▶

1. **【川龍墓園除草】**：茲定於 3 月 22 日(六)上午 9:00 由母堂(大屋街)集合出發前往本堂墓園除草，盡表孝道，大約中午 12:30 完工，之後共享免費午餐，誠邀各兄姊預留時間出席，並可向辦公室及許健華宣教師報名，也請為參與墓園除草事奉工作的兄姊們祈禱，懇求上主賜與我們當日有合宜的天氣和安全的事奉環境。

2025 年上半年度主日學 (馬太福音) (主題：天國近了)

目的：教會全年主題為「扎根主道，靈命更新」，現舉辦上半年共六課之主日學課程，讓兄姊回歸信仰基礎，認識聖經，聚焦主道，反思生命

對象：所有兄姊

講員：李柏豪 Terry 弟兄 (全完堂教友、曾於中國神學研究院進修)

主日學日期如下 (主日)：

第一課 13/4：天國的降臨 (君王與同在：馬太福音 1:1-25)

第二課 27/4：天國的價值觀 (律法與先知：馬太福音 7:1-12)

第三課 4/5：天國子民與不信者的關係 (呼召與差遣：馬太福音 9:35-10:15)

第四課 1/6：天國的成長 (比喻與奧秘：馬太福音 13:24-43)

第五課 22/6：天國子民之間的關係 (謙卑與饒恕：馬太福音 18:1-35)

第六課 6/7：天國的實現 (良善與忠心：馬太福音 25:14-30)

時間：12:45pm-1:45pm

上課地點：全二小學內，詳細地點待定

報名截止日期：30/3/2025 (主日)

◆註：參加者於主日學前需預先查讀指定經卷範圍◆



網上報名

◀主日學報名表▶

姓名：_____ 聯絡電話：_____

未能出席之課堂(如有)：第_____課

填妥後請交同工，謝謝



代禱事項：



世界

1. 請繼續為烏俄戰爭及中東局勢祈禱。各國領袖繼續為烏俄停火談判中；中東局勢仍然僵持。求主讓各國領袖有智慧，帶領各國走向和平，免人民受戰火帶來的傷害。
2. 澳洲東岸布里斯班一帶面臨逾半世紀首場熱帶氣旋。昆士蘭和新南威爾士居民已開始搶購物資、準備沙包，政府亦宣布多間學校停課，並提前開放避難所及調動軍力應變防災。求主減輕天然災害的破壞，又安慰居民不安的心，賜智慧給政府能有效應對災情。

中國及香港

1. 中國第十四屆全國人民代表大會於上週三開幕，會議至週二結束。求主賜智慧予聚領袖，能訂下有效應對市民需要的政策，改善民生。
2. 過去一週分別有一小六生及一中學生墮樓事件。求主安慰死者家屬，又讓年青人能找到合適抒發情緒的渠道，明白生命有上主所愛，珍惜生命。

本堂奉獻方式

1. 支票方式—抬頭：

中文：中華基督教會葵涌全完堂

英文：CCC Kwai Chung Chuen Yuen Church

2. 電子奉獻方式（轉數快）

弟兄姊妹可透過網上銀行服務或手機銀行 App 使用「轉數快」方式奉獻。步驟簡單方便，只須輸入以下項目：

葵涌全完堂識別代號：117100941

(輸入後會自動顯示「CCC KWAI CHUNG CHUEN YUEN CHURCH」)

金額：所奉獻的金額於「受款人提示訊息」欄中輸入 捐款人姓名、
聯絡電話號碼及奉獻代號。

如果捐款人與聯絡人不是同一人，也請註明。

奉獻代號：

葵涌堂— KA (月捐)，KB (感恩捐)，KC (獻花捐)

2025 年 4-5 月份慕道班
(逢主日，9:45am-10:30am)

日 期	題 目	導 師
4 月 6 日	(一) 救 恩	盧美珠執事
4 月 13 日	(二) 教 會	趙君華執事
4 月 20 日	(三) 使徒信經	馮詩愉宣教師
4 月 27 日	(四) 聖 經	趙君華執事
5 月 4 日	(五) 聖 禮	馮詩愉宣教師
5 月 11 日	(六) 信徒生活	盧美珠執事
5 月 18 日	(七) 崇拜禮儀+分享會	馮詩愉宣教師
5 月 25 日	(八) 中華基督教會及本堂簡介	趙君華執事
6 月 8 日	<u>聖靈降臨節暨聖洗禮</u> (10:00am 習禮，11:00am 崇拜)	

註：請各兄姊於 30/5(五)或前，提交洗禮見證文章 (八百字以內)

交予辦公室跟進，可以手寫/WhatsApp 63298275/

Email ccckccyc@gmail.com，

31/5(六)上午 10:00 於葵涌全完堂問心事。



葵涌全完堂約瑟團契

邀請函

親愛的弟兄 / 姊妹

您好!

2025 年 4 月 6 日是葵涌全完堂約瑟團契四十歲的生日，是日早上 11:00 我們會進行四十週年感恩崇拜，並於崇拜後在一樓禮堂舉行愛筵分享。

我們誠邀閣下撥冗出席 共沐主恩。

順祝各位主內平安!

約瑟小組 敬約

2025 年 2 月 28 日



【2025 年大齋期靈修·電子書·語音朗讀】(由基督教文藝出版社)

大齋期(或稱預苦期、四旬期)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。

語音朗讀:

為配合讀者使用手冊,我們亦特設語音朗讀(同時提供廣東話版和普通話版),讀者可以在大齋期期間每天透過本網頁存取,更深入細味和沉浸在文字反思之中。

詳見: https://www.cclc.org.hk/2025_lent_ebook_recordings/
或見 QR code 到訪基督教文藝出版社網站



>>>

