



St John's Cathedral 聖公會聖約翰座堂

Anglican Diocese of Hong Kong Island
Hong Kong Sheng Kung Hui

聖約翰座堂滿載上帝的恩典，位於香港的中心，
歡迎所有人士與我們一同以跟隨基督、轉化生命為己任。

大齋期第三主日

主說：「天國近了，你們應當悔改。」
(馬太福音 4:17)

粵語主日提前聖餐崇拜(2022年3月19日)下午6時

主祭： 潘正行牧師 講道： 陳國強座堂主任牧師
聖詩： 163,119,157,136

普通話聖餐崇拜(2022年3月20日)上午10時30分

主祭： 潘正行牧師 講道： 陳國強座堂主任牧師
聖詩： 163,119,157,136

請參與聖公會聖約翰座堂網上崇拜

2022年3月19日

下午 6 時—粵語主日提前聖餐崇拜

<https://youtu.be/jT8r0xHIPCs>

2022年3月20日(主日)

上午 9 時—英語頌唱聖餐崇拜

<https://youtu.be/u4WUsVI73FE>

上午 10 時 30 分—普通話聖餐崇拜

<https://youtu.be/lFFqLSMExaY>

上午 10 時 30 分—菲律賓語聖餐崇拜

<https://youtu.be/pxTMaMotlHw>

下午 5 時—頌唱晚禱崇拜

<https://youtu.be/vcbScKArFyk>

2022年3月25日(童貞女馬利亞聞報日)

下午 7 時 30 分—英語頌唱聖餐崇拜

<https://youtu.be/GV8kOnYStVI>



網上奉獻

<https://www.stjohnscathedral.org.hk/Donation/default.aspx?lang=2>

大齋期第三主日祝文

全能的上帝，你最愛的聖子不先入喜樂，而身受痛苦，只在他被釘以後才進入光榮；求你大發慈悲；使在十架道路上的我們，能明白唯有這道能給予生命與平安；藉賴你的聖子，我們的主耶穌基督而求，聖子和聖父、聖靈，惟一上帝，一同永生，一同掌權，永世無盡。阿們。

獻禮文

上主，求你悅納這聖祭，俯聽我們的祈禱，幫助我們既為自己的過犯求寬恕，也懂得寬恕我們的兄弟姊妹；奉主耶穌基督的名而求。阿們。

領餐後祈禱

上主，我們懇求你，賜給你的子民恩典，能抵擋來自世界、血肉與魔鬼的誘惑，並以純潔的心思來跟從你、就是獨一的上帝；藉賴我們的主耶穌基督而求。阿們。

經課表： 願上帝的聖言滋養各人的靈性生命，明白上帝的心意，在主愛裏成長。			
日期	舊約/書信	詩篇	福音
21/3(一) 克藍瑪日	賽 43:1-3 上 / 提後 2:8-15	119	約 10:11-15
22/3(二)	童 2:11-20 或 但 2: 20-23	25:3-10	太 18:21-末
23/3(三)	申 4:1,5-9	147:13-末	太 5:17-19
24/3(四)	耶 7:23-28	95:1-2,6-末	路 11:14-23
25/3(五) 童貞女馬利亞 聞報日	賽 7:10-14 / 來 10:4-10	40:5-11	路 1:26-38
26/3(六)	何 5:15-6:6	51:1-2,17-末	路 18:9-14

本主日經課

第一次經課 *林前10：1-13*

讀經員 恭讀聖使徒保羅致哥林多人前書。

弟兄們，我不願意你們不知道，我們的祖宗從前都在雲下，都從海中經過，都在雲裏、海裏受洗歸了摩西，並且都吃了一樣的靈糧，也都喝了一樣的靈水，所喝的是出於跟隨着他們的靈磐石；那磐石就是基督。但他們中間多半是上帝不喜歡的人，所以倒斃在曠野裏了。

這些事都是我們的鑒戒，使我們不要貪戀惡事，像他們貪戀過的一樣。也不要拜偶像，像他們中有些人曾經拜過。如經上所記：「百姓坐下吃喝，起來玩樂。」我們也不可犯姦淫，像他們中有些人曾經犯過，一天就倒斃了二萬三千人。也不可試探主，像他們中有些人曾試探主就被蛇咬死。你們也不可發怨言，像他們中有些人曾經發過，就被毀滅者所滅。這些事發生在他們身上，要作為鑒戒，而且寫下來正是要警戒我們這末世的人。所以，自以為站得穩的人必須謹慎，免得跌倒。你們所受的考驗無非是人所承受得了的。上帝是信實的，他不會讓你們遭受無法承受的考驗，在受考驗的時候，總會給你們開一條出路，讓你們能忍受得了。

讀經員 這是上主的道。

會 眾 感謝上主。

福音經課 *路13：1-9*

福音員 主耶穌基督的聖福音，記載在聖路加福音。

會 眾 願榮耀歸與主基督。

正當那時，有些在場的人把彼拉多使加利利人的血攙雜在他們祭物中的事，告訴耶穌。耶穌對他們說：「你們以為這些加利利人比其他的加利利人更有罪，所以受這害嗎？我告訴你們，不是的！你們若不悔改，都同樣要滅亡！從前西羅亞樓倒塌，壓死了十八個人，你們以為那些人比一切住在耶路撒冷的人更有罪嗎？我告訴你們，不是的！你們若不悔改，都同樣要滅亡！」

於是，耶穌用比喻說：「有一個人在葡萄園裏栽了一棵無花果樹。他前來在樹上找果子，卻找不到，就對園丁說：『看哪，我這三年來到這棵無花果樹前找果子，竟找不到。把它砍了吧，何必白佔土地呢？』園丁回答：『主啊，今年且留着，等我在樹周圍掘開土，加上肥料，以後若結果子便罷，不然再把它砍了。』」

福音員 這是上主的福音。

會 眾 願讚美歸於主基督。

會眾禱告

領禱者及會眾以啟應方式祈禱。

主 祭 上主，你是有福的，因為你以愛德創造了世界。求主常與我們同在，並在我們為萬物代禱時，垂聽我們的禱告。

代禱員 信實的上帝，我們為普世教會禱告，求主使教會藉著祈禱、行動和見證，能繼續在世上工作，使所有人都能擺脫飢餓的痛苦和戰爭的殘暴。幫助我們成為耶穌的門徒，活出福音，並在這不公義的世代裏，帶來轉化。

憐憫之主，

全 體 在你的慈悲中，垂聽我們。

代禱員 全能的上帝，我們為各國肩負領導職責的人禱告，求主啟示他們，共同促進世界的正義與和平。我們也為烏克蘭的戰爭禱告，求主使人民脫離苦難，並帶領各國有權位者，不為自己益處，而為眾人的福祉與和平善用權力。

憐憫之主，

全 體 在你的慈悲中，垂聽我們。

代禱員 創造的上帝，我們為自己禱告，使我們有勇氣與他人分享所擁有的，並在我們享用飲食時，能以感恩的心，感謝上主和那些辛勞工作使食物送到桌上的人。讓我們的心充滿慈懷，對弟兄弟姐妹有憐憫心腸，並承認彼此的人性和尊嚴。

憐憫之主，

全 體 在你的慈悲中，垂聽我們。

代禱員 慈愛的上帝，求你幫助我們慷慨去愛，積極向有需要者伸出援手。我們為香港社會禱告，為那些生活拮据的人、受病患困擾的兒童、獨居的長者、和所有被新冠病毒所侵擾的人禱告。求主親臨陪同醫治。

憐憫之主，

全 體 在你的慈悲中，垂聽我們。

代禱員 讓我們靜默片刻，把自己的心聲，以禱告獻給天父上帝。

(靜默片刻)

主 祭 滿有榮光的上帝，在你臨到世界時，幫助我們活在你愛的溫暖裏，一心專念，傾聽受難者的呼喊，說出憐憫的話語，並宣告上主愛德的臨在。

主 祭 恩慈的天父，
全 體 因你的聖子
我們的救主耶穌基督，
悅納我們的禱告。阿們。

座堂消息

Faith Begins 基督徒牧養課程

本年洗禮及堅振禮班將於 2022 年 3 月 30 日至 2022 年 6 月 22 日，逢星期三傍晚舉行；本課程以 Zoom 形式上課。

敬請留意，有意領洗或堅振的朋友須符合最少已參加座堂崇拜三個月的條件「以達致對聖公會有初步認識的掌握」。如欲報名或查詢，請致電 2523 4157 或 電郵: amospoon@stjohnscathedral.org.hk 聯絡潘正行牧師。

截止報名日期：2022 年 3 月 27 日

《主教院通告》：位處香港的聖堂暫停開放

香港特別行政區政府已經刊憲，將宗教活動中的群組聚集從《預防及控制疾病（禁止羣組聚集）規例》（香港法例第 599G 章）的〈附表 1——豁免群組聚集〉中移除，並把宗教處所納入《預防及控制疾病（規定及指示）（業務及處所）規例》（香港法例第 599F 章）的〈附表 2——表列處所〉；同時，食物及衛生局局長亦指示各表列處所須於 2 月 10 日至 23 日（包括首尾兩日）停止營業。因應政府的公告，主教院茲宣布各項適用於位處香港的聖堂的安排如下：

- 一、由 2 月 10 日起，各聖堂暫停開放予公眾人士參與崇拜或作個人祈禱。
- 二、由於喪禮仍屬豁免群組聚集，各堂可如常為亡者舉行喪禮。
- 三、各聖堂應動用最少的聖品及受薪員工以製作網上直播或錄播崇拜。

上述各項安排將持續生效，直至另行通告為止。

聖約翰座堂 2022 大齋期靈修之旅

本年度大齋期座堂會採用教省所推薦之書籍：《愛的道路：轉向》一書作大齋期學習課程，鼓勵眾教友一同閱讀並藉分享來進行心靈重塑之旅。以下為座堂各個組別的資料，請大家按你們的時間、語言等來選擇參加。

課程以 Zoom 進行。

週二晚上 8 時（英語）- 3 月 8 日開始。

Zoom 連結：

<https://us06web.zoom.us/j/81403228525?pwd=OWp4cCtwVzZwRkhDazdDeVg1aUsxQT09>

週三下午 2 時 30 分（粵語）- 3 月 2 日開始。

請聯絡潘正行牧師：amospoon@stjohnscathedral.org.hk

週五下午 3 時（英語）- 3 月 4 日開始。

請聯絡潘正行牧師：amospoon@stjohnscathedral.org.hk

週日下午 3 時（菲律賓語）- 3 月 13 日開始。

請聯絡梁思恩牧師：sharonlangbis@stjohnscathedral.org.hk

《愛的道路：轉向》可向座堂書店購買。

座堂雜誌 In Touch 已經出版



教區、教省消息

香港聖公會明華神學院

(一) 2021/2022 年度文憑課程第三學期 (2022 年 4 月至 7 月) 招生

	範疇	科目	講師	日期	時間
核心科	聖經研習	DCS003 聖經研習導論 (4 學分)	劉榮佳牧師	10/5, 17/5, 24/5, 31/5	週二 下午 7 時至 9 時
	實踐神學	DCS005 實踐神學導論 (4 學分)	潘靄君牧師	4/5, 11/5, 18/5, 25/5	週三 下午 7 時至 9 時
選修科	聖公宗研習	DAN007 HKSKH Essentials - 你不能不知關於教會的七件事 (8 學分)	潘正行牧師 張文偉會吏	7/6, 14/6, 21/6, 28/6, 5/7, 12/7, 19/7	週二 下午 7 時至 9 時
	聖經研習	DBS009 詩篇導論與選讀 (8 學分)	陳榮豐牧師	12/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6, 16/6, 23/6, 30/6	週四 下午 7 時至 9 時
	教會歷史	DCH002 教會與社會文化的發展歷史 (8 學分)	李安業牧師	16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 20/6, 27/6	週一 下午 7 時至 9 時
	實踐神學	DPT010 婚姻之路 (8 學分)	潘靄君牧師	1/6, 8/6, 15/6, 22/6, 29/6, 13/7	週三 下午 7 時至 9 時

上課形式：ZOOM

~~~ 現正招生 \* 歡迎報讀或旁聽 ~~~

每科學費：(全科報讀) HK\$700 (4 學分)/ HK\$1,400 (8 學分)

旁聽費用：(全科旁聽) HK\$400 (4 學分)/ HK\$800 (8 學分) |  
(單堂旁聽) HK\$180



查詢及報名 (香港)： [academicadmin@minghua.org.hk](mailto:academicadmin@minghua.org.hk) /

WhatsApp: (852) 9640 2283

(澳門)： [laisylvia018@gmail.com](mailto:laisylvia018@gmail.com) / (853) 2871 8045

\*\*\* 開課前 10 天截止報名 \*\*\*

## (二) 臨床牧靈教育課程 (CPE) 及督導級培訓課程 (SIT)

### 2022 年度香港課程

#### 課程編號 001：400 小時 CPE 夏季全日制課程

日期：2022 年 6 月 23 日至 8 月 31 日（逢星期四及五）

時間：小組時段一星期四上午十時至星期五下午六時

實習—逢星期一至星期三，每周最少 24 小時

截止報名：2022 年 4 月 30 日

#### 課程編號 002：400 小時 CPE 在職延伸課程

日期：2022 年 9 月 4 日至 2023 年 6 月 5 日（每月第一個星期日及一）

時間：小組時段一星期日下午四時至星期一中午十二時

實習—每周最少 7.5 小時

截止報名：2022 年 6 月 30 日

#### 課程編號 003：督導級培訓 (SIT) 課程

此課程為有志從事臨床牧靈督導人士而設。

有興趣者，請直接與教學督導聯絡。

教學督導：杜敏萍博士 (Patty)

人數：各 3 至 5 人（面試甄選）

學費：HK\$13,000 (CPE); HK\$16,000 (SIT)；包括宿營費

上課地點：香港聖公會靜修院（長洲明暉路 16 號）

查詢/報名：(852) 2521 7708 /[admission@minghua.edu.hk](mailto:admission@minghua.edu.hk)

## 大齋期「Father Lam 同你講祝文」

「沒有任何事情可以將我們與上帝的愛隔絕！」在今年的大齋期，政策文件導向委員會將於大齋期一連六個主日，由林振偉牧師透過「聖言日糧」頻道向教友講解大齋期的六個主日祝文的意義。謹定於大齋期首日（2022 年 3 月 2 日塗灰日）首播。

現敬請各堂通知並鼓勵教友收看，繼續餵養及強化靈性生命。

倘有垂詢，請與教省辦事處黎小姐(電話：2526 5355)聯絡。

### 「聖言日糧」

教省自 2021 年大齋首日推出「聖言日糧」將近一周年，教會政策文件導向委員會溝通與配合小組在此特別時刻再次邀請各堂之教友於 YouTube 訂閱「聖言日糧」，每日靈修，強化靈命。誠邀各教友訂閱並按下小鬧鐘以收取通知。以下為「聖言日糧」連結：

<https://www.youtube.com/channel/UCvscAMEthrnDaCfGqseQ6Ng/featured>

## 宣教交流講座 2022

教省宣教專責委員會原訂於本年 3 月 26 日（星期六），下午二時三十分至四時假聖馬利亞堂（香港）和聖保羅堂（澳門）舉行「宣教交流座談會 2022」，現因疫情持續飆升，故委員會決定講座延期舉行，新的講座日期容後另行通知。

查詢可致電教省辦事處同工余小姐或澳門傳道區同工聯絡，電話：（香港）2526 5355、（澳門）853-2835 3867

### 香港島教區 青年事工委員會 拾點「青場」系列 - 留一晚與你鬆鬆

目的：讓年青人在特別假期裡有空間聚一聚，鬆一鬆～

日期：2022 年 3 月 25 日（五）

時間：晚上 10 正

形式：Zoom

內容：狼來了- 網上桌遊體驗

主持：勞漢賢牧師

對象：青年信徒

截止報名日期：2022 年 3 月 23 日（星期三）

報名方法：請掃瞄二維條碼

查詢：香港島教區青年事工委員會周小姐（2526 5366）



### 香港聖公會 香港島教區青年事工委員會舉辦

#### 泰澤共融祈禱會(網上) 「2022 年主題：攬扶同行」

要彼此相顧，激發愛心，勉勵行善。 希伯來書 10:24

離散與缺裂的濫觴，在於恐懼和猜忌，唯有上主的慈愛能超越時空，消弭人性中罪的癥結。我們誠邀你參與泰澤共融祈禱會，一同領受上主的恩情，並彼此真誠相待，互勉同行。

日期：3 月 25 日(星期五)之泰澤共融祈禱會於網上播放，並在當日中午十二時於香港島教區網站及 Facebook 專頁公開播放。

歡迎大家前來認識泰澤共融祈禱！

查詢：香港島教區青年事工委員會 2526 5366(周小姐)或瀏覽香港島教區網站 <http://dhk.hkskh.org>

泰澤團體位於法國勃艮地省(Burgundy)的細小鄉村，是由羅哲修士於第二次大戰期間創立，以一個一切以善良和簡樸為中心的團體。共融祈禱，是以群體方式以重覆詠唱與安靜，歸心禱告與上主相遇。透過歌詠與默想聖言、禱文與詩歌的意思讓信仰在內心紮根，經歷異口同聲的可見共融。

## 大齋期活動【動靜有時 40 日】

香港島教區為鼓勵信徒在疫情期間以「動感方式」守齋，建議透過運動、靜心靈修、查經、祈禱、關心他人作為主要項目。祈望眾人依靠仰望上帝，不失望氣餒。在大齋期內克己自律，自我反省與懺悔認罪，再一次把自己獻上當作活祭，與上帝復和。同時感恩地動起來關注自我身、心、靈健康，多聽靈糧，多做有益身心活動。因此，謝子和主教連同數位牧者在大齋期內持續 40 天（主日除外）以個人活動形式（在家內）如慢跑、步行、拉筋、柔軟體操等等鍛鍊身體，而靜的方式有靈修、祈禱、研經及為有需要者代禱，亦會利用電話或 WhatsApp 關懷他人。有關活動內容會利用視頻、照片或語錄在教區社交媒體分享，如教區網站、YouTube、Facebook 及 Instagram，詳情請參閱教區網頁：

<https://dhk.hkskh.org/Event/TC/15351>。

## 下主日聖工輪值表

### 粵語主日提前聖餐崇拜(2022年3月26日)下午6時

主祭： 陳國強座堂主任牧師                      講道： 潘正行牧師

聖詩： 164,64,82(v.1,2,4,5),諸聖歌(v.1,2,4)

### 普通話聖餐崇拜(2022年3月27日)上午10時30分

主祭： 陳國強座堂主任牧師                      講道： 潘正行牧師

聖詩： 164,64,82(v.1,2,4,5),諸聖歌(v.1,2,4)



ST JOHN'S CATHEDRAL  
聖約翰座堂

---

**NOTICE OF ANNUAL CHURCH MEETING**

Notice is hereby given that the Annual Church Meeting of St John's Cathedral will be held at the Cathedral Church on Sunday the 24<sup>th</sup> April 2022, at 3.30p.m. for the purposes following, namely -

- (a) receiving from the Church Council and considering-
  - (i) a copy or copies of the electoral roll;
  - (ii) an annual report on its proceedings;
  - (iii) a statement of the financial affairs of the church;
- (b) the election of the trustees of St John's Cathedral for the Church of England Trust;
- (c) the election of the Church Council;
- (d) the election of sidesmen;
- (e) the election of an auditor;
- (f) the transacting of any other business connected with the affairs of the church.

Please note that arrangements will be made to hold the meeting online if required by government regulation.

.....  
The Very Revd Kwok-keung Chan  
Dean

17 March 2022





ST JOHN'S CATHEDRAL  
聖約翰座堂

---

**NOTICE OF REVISION OF THE ELECTORAL ROLL**

For over 170 years, St. John's Cathedral has been offering the love and hope of Jesus Christ to the people of Hong Kong. Through your prayers, support, attendance and ministry, you are upholding this fine Christian tradition and are making our community a blessing for many. To be part of the Electoral Roll is another way you demonstrate your sense of belonging which allows you to participate actively in the affairs of our common life and ministry.

If you wish to cast a vote at the forthcoming Annual Church Meeting, to be held on Sunday 24<sup>th</sup> April 2022, you must be on the electoral roll. If you are already on the electoral roll and we have your email address, you will receive a message from the Cathedral office by April 1 confirming that you do not need to re-register. If you are unsure about your status on the electoral roll, please phone the Cathedral office at 2523 4157.

All other qualified electors who wish their names to appear in the Electoral Roll must complete an "Electoral Roll Declaration". You may download it from the Cathedral website or pick it up from the Cathedral office. You are a qualified elector if you are (a) 18 years old and above; (b) are baptized and a member of the Anglican Church or a Church in communion therewith; (c) do not belong to any religious body which is not in communion with the Anglican Church; and (d) are not entered upon the Electoral Roll of any other Church in the Diocese.

Completed forms must reach the Cathedral office, by 10<sup>th</sup> April 2022 for inclusion in the Electoral Roll for the purpose of the Annual Church Meeting 2022. Any inquiries may be directed to Mr Thomas Li, the Executive Administrator of the Cathedral.

Michael Spencer  
Hon. Secretary  
17<sup>th</sup> March 2022



## 主教院籲捐助疫情下福利協會安老和康復院舍服務

「慈悲之主，目前疫病流行，死亡相繼，求主賜我們拯救與幫助，使我們在患難痛苦中，虔誠倚靠主，更求主施恩與防疫工作之人員，及我們教會負責社服的眾同工，特別是照顧染疫院友的同工，使他們能得主之啟示，並有力量與愛心，照料一切患病之人；此乃我主耶穌基督而求。阿們。」

在新一波疫情下，香港聖公會福利協會雖然運作大受影響，但各單位同事仍努力不懈，盡力維持高質素的服務。然而，同工確診比例在不同單位由 10 至 100% 不等。因日間服務按政府指引需要暫停，部分相關同事逐自願或被調派到院舍支援。但這一波疫情令院舍情況最為水深火熱，九間安老及三間精神復康院舍共 2,100 位院友及 1,380 位員工最為危險。

自 2 月至今（未計之前）平均已有 17%（198 院舍員工和 223 院友）確診，有些較細小的院舍更達 100%，缺勤情況嚴重。現時現職同事由每日三更轉為兩更，有些更是每天工作 14 至 16 小時不等，有照顧員更為了陪伴在急症室等候入院的院友而兩、三天不放工，我們一方面十分敬佩他們的專業精神，但另一方面他們工作環境和壓力實令人心酸。在人力嚴重短缺下，機構需要用二至三倍日薪聘用臨時照顧員，清潔工，護士等頂更，也為保障同工的家人，也讓同們暫居家庭以外地方，並為進入疫區同工發出特別津貼以維持士氣。

陳謳明大主教、郭志丕主教、謝子和主教懇請各主內弟兄姊妹為我們可敬的前線同工祈禱，若有能力者，可捐助福利協會「心意行動基金」\*，以緩解因疫情而引致的大量額外支出，以致協會的服務能繼續彰顯教會對社會的承擔。

\*如有奉獻可以用以下方法支持心意行動：

- (1) 支票抬頭請寫「香港聖公會福利協會有限公司」或「Hong Kong Sheng Kung Hui Welfare Council Limited」，並郵寄至香港灣仔堅尼地道 112 號 12 樓資源發展部。
- (2) 如透過銀行轉帳，請將善款存至以下其中一個「香港聖公會福利協會有限公司」的銀行戶口，並將銀行入數紙寄回香港灣仔堅尼地道 112 號 12 樓資源發展部。  
恒生銀行：024-255-757999-883 或  
東亞銀行：015-514-10-407766-1
- (3) 透過網上捐款平台，以信用卡、轉數快、支付寶、微信支付及雲閃付作網上捐款。[https://bit.ly/echo\\_donation](https://bit.ly/echo_donation)

如有查詢，請聯絡福利協會同工程麗麗小姐（電話：2533 1285 或電郵：[lching@skhwc.org.hk](mailto:lching@skhwc.org.hk)）

## 主教院 2022 年大齋期牧函

各位主內弟兄姊妹：

「你不要害怕，因為我與你同在；不要驚惶，因為我是你的上帝。我必堅固你，幫助你，用我公義的右手扶持你。」（以賽亞書四十一：10）

在疫情極其嚴峻之際，加上俄羅斯、烏克蘭的戰事升溫，我們更要抓緊天父給予我們的應許。他與我們同在，並沒有離棄我們，讓我們以堅定的信心來仰望他，並一同攜手面對難關。終有一天，我們在上主的保守下會雨過天青。請大家不用過分擔心、恐慌和不安。信實的主耶穌與我們同行，教會亦會陪伴和扶持大家。倘若你有任何需要，請謹記聯絡你們的牧者。

為期四十日的大齋期到了，這段時間，教會呼籲信徒透過克己、自律和簡樸的生活去倒空自己，全然依賴和親近上帝。讓我們安排更多的時間讀經、祈禱、默想、自我反省和閱讀屬靈書籍，使自己藉聖靈的教導，得着更新和改變，遠離罪惡，重返聖潔生活的軌道。

大齋期讓我們省察自己的黑暗和渺小，但天父的洪恩，會護佑我們經歷主耶穌那死而復活、勝過黑暗權勢進入光明的生命。

今年大齋期，我們有幾方面跟大家分享互勉。

（一）傳統上，不少基督徒在大齋期都會進行種種禁食，刻意減少自己在生活上某些享受，例如上網、打機、網購、吃朱古力等，作為克己的鍛鍊。不過，今年除了這些行動，亦請大家特別注意減少各種因疫情而引致的消極負面情緒和想法。這兩年多的疫情，難免使我們感到沮喪、失落與無奈。不少人對前路感到迷惘，甚至情緒崩潰，心靈被無形的壓迫感充塞。在今個大齋期，我們要向這些消沉感說「不」，讓上主信實的大愛，保守和更新改變我們的負面壓力。大齋期守齋的傳統，就是叫人不要專注於人的軟弱，而是仰望天父的大能和真實。今年，我們不要被疫情的黑暗沖昏，而是要學習完全依賴天父的看顧。他是我們的依靠。讓我們有更堅毅的信心和勇氣面對一切。

(二) 在大齋期，我們一方面要遠離罪惡，另一方面卻要追求活出上帝喜悅的生命。疫情中，不少人面臨失業、收入大減、居家隔離，被圍封強檢甚至「中招」。我們可以做甚麼事「榮神益人」呢？我們需要照顧有困難的人、幫助長者使用疫情下推出的流動應用程式、為他們搜尋或提供疫情資訊、援助低收入者，讓他們得到安穩的生活，並經常以電話或短訊與教會的弟兄姊妹彼此問候。當大家被迫留在家中的時間長了，便應多與家人傾談，把握機會增進感情及享受家庭樂。在此艱難時刻，我們需要守望相助，互相扶持，加倍去實踐愛人、扶持人、關顧人的事。這是我們學習愛他人的時候。

(三) 在今年大齋期的禱告和默想，更是一個學習「等候」的好機會，我們要懇切為疫情轉趨穩定和止息而祈禱。雖然我們難以明白上帝在疫情中的心意，但我們仍深信，上帝是那掌管歷史的神，我們在禱告中得着安寧的時候，更要記念所有確診者和他們的家人，求主醫治和保守他們；也要為所有前線和後勤抗疫人員，特別是醫療工作者、檢測人員與政府官員祈禱，求上主賜他們智慧和能力；祈求所有正在等候入院要居家隔離的市民，得着平安和健康；求主看顧在生活 and 經濟上匱乏的人；祈求上主賜安康和信心予我們每一個人，在這時刻懷着不屈不撓的信心前行，不但不會被疫情擊倒，更能在困境中經歷成長。讓我們學習聖保羅所教導的「在盼望中要喜樂；在患難中要忍耐；禱告要恆切。」在禱告中與主共融。

每年的大齋期，都是一個讓生命重整的重要節期。在疫情下，讓我們藉此重新對焦，洞悉生命的一切都是由天父掌管，只要憑着信心，每天與主同行，就可以經歷上主戰勝黑暗勢力的大能。求上主使我們度過一個有意義的大齋期。祈求上主保護我們，並使疫情早日止息，願他的和平臨到這世界，願上主賜福每一個人。

++ 陳謳明      + 郭志丕      + 謝子和

## 香港聖公會福利協會 心意行動抗疫專線

新冠疫情持續兩年多，已令香港社會民生大受影響。今年二月，第五波疫情來勢洶洶，近日市民利用快速測試令確診數字屢創新高，留家檢疫人士急增，往往因未能找到即時支援而十分徬徨。有見及此，福利協會在大主教的支持下，推出心意行動抗疫專線，為有需要的牧區及聖公會群體提供：包括經濟援助、社交支援、情緒輔導、靈性支援、實物及資訊提供等。如有需要可致電 82039072 或以 QR code 登入網上平台預約，將由專業社工回覆跟進。

心意行動亦呼籲各位弟兄姊妹參予義工行列，支援疫情中受影響的肢體，有興趣弟兄姊妹請利用以下 QR Code 作義工登記。

最後盼望大家能慷慨捐輸，用以下 QR code 捐款支持心意行動事工。如有查詢，請致電 25331214 與心意行動社工聯絡。



網上預約平台

[https://bit.ly/aolupport\\_skh](https://bit.ly/aolupport_skh)



義工登記表格

[https://bit.ly/aolupport\\_volunteer](https://bit.ly/aolupport_volunteer)



心意行動網上捐款  
連結

<https://donation.skhwc.org.hk/hk/fund-donation/Act-of-Love>