

2023年40天大齋期操練日曆

在2022年「第二屆關愛受造世界與福音香港會議」的主題講座上，中國神學研究院院長黃國維博士指出，人類的屬靈狀況直接影響我們如何管理世界（註一）。反過來說，我們如何對待世界反映屬靈狀況；當人忘記世界是由上主創造、人類也是微小的受造物，就會容易變得驕傲，自以為可以主宰世界，更不懂得按上主心意管理大地。因此，基督徒的靈命和關愛創造之間，理應是有密不可分的關係。

每年大齋期都是信徒操練靈性的節期，而為了幫助信徒將關愛創造的元素加進屬靈操練之中，施達基金會於今年大齋期為信徒準備了「40天大齋期操練日曆」，主題定為「結伴同行，關愛受造世界」。

為何要結伴呢？因為在靈命操練的路上，有夥伴同行，互相扶持總比單獨一人好。加上這次的操練中，有些活動可能和我們日常生活習慣不同，有夥伴彼此鼓勵，想必可以多點動力。你和夥伴的交流並不限於日曆上的指定項目，在其他日子你們也可以交換心得和分享感想。我們亦建議這個操練日曆可以用於團契和小組，讓整個屬靈羣體一起經驗這次靈性操練。

為期七週的大齋期操練，這次我們設計成三個部分：

## WEEK 1 預備心靈

這個期間你需要邀請夥伴一同參與這次操練，並且各自選擇一種喜好或享受，在整個大齋期間禁戒，藉此操練簡樸和克己。

## WEEK 2~4 加深認識

關愛受造世界也需要知識作支持，而在瞬息萬變的今天，我們希望你在節期之後，對有關議題的知識有所增長。因此，在這個部分，你將會和夥伴一起發掘資訊，互相交流（我們會提供一些例子輔助，也鼓勵你主動發掘更多與關愛創造有關的資訊）。

## WEEK 5~7 作出改變

踐行是展現關愛創造不可或缺的一環。在第三部分，請你嘗試在生活上作出改變，可能有些行動與你的生活習慣相違，但是有夥伴支持，我們相信你能完成的。

除了活動，我們也為每週劃出經文閱讀和默想的時間。希望你透過經文，在上主面前謙卑下來，思想人類和大自然的關係，體會上主是那位大能的創造者及供應者。有些經文閱讀和默想的日子橫跨兩天，因為經文長度不同，我們期望你有足夠時間閱讀和沉澱，慢慢與上主對話。我們亦鼓勵你將默想得着記錄下來，方便日後翻閱。

我們祝願你在40天大齋期的操練中，體驗靈命更新，並鼓勵你在未來的靈命操練之中，加入關愛創造元素。願你繼續與夥伴同行，即使在節期之後，仍能一起走靈性操練的路。

註一：取自《基督教週報》第3034期〈關愛受造世界，反思信徒責任〉，2023年1月20日擷取，文章連結：  
<http://www.christianweekly.net/2022/ta2042023.htm?fbclid=IwAR0oD0xWPHq6HYKWPk0-JmzM5nXdjur0vEoViJ1PhLCru8H1mePxZV8zcjI>