列治文聖公會牧愛堂

2019 年大齋期

《約拿書》靈修讀經計劃

©2019 列治文聖公會牧愛堂

靈修步驟

1. 讀出本週經句，**邀請**上主臨在。

2. 在主前**靜默**，直至心靜如水。

3. 誦讀指定**詩篇**。

4. 指定經文：**約拿書**或**福音書**

   a. 第一次，**慢慢細閱**，盡量明白經文大意。

   b. 第二次，**開聲誦讀**，留意經文流露的情感。

   c. 第三次，再讀，提醒自己上帝的臨在，留意主有否透過經文向你說話。若有一個**詞語或句子**特別觸動你，請繼續默想，思考上帝藉著祂的話想向你說什麼。

5. 此刻你的心想向主說什麼呢？請用最單純的心，藉著**禱告**向主回應。

6. 以此**大齋期祝文**禱告：
   全能永生之上帝，主所造之一切，主不厭惡；凡悔罪之人，主必赦免。求主為我們新造痛悔的心，使我們真誠懺罪，承認過錯，以至蒙主大慈大悲之上帝，賜與全備的赦免；此賴我們主耶穌基督而求。主基督與聖父、聖靈，一同永生，一同掌權，永為一上帝，世世無盡。阿們。

7. 以此**祝福經文**作結：
   「願耶和華賜福給你，保護你！
   願耶和華使他的臉光照你，賜恩給你！
   願耶和華向你仰臉，賜你平安！」（民數記 6:24–26）

第一週

耶和華有恩惠，有憐憫，不輕易發怒，大有慈愛。（詩篇 145:8）

☐ 3 月 11 日 (一)	詩篇 139:7–12	約拿書 1:1–3
☐ 3 月 12 日 (二)	詩篇 115:1–8	約拿書 1:4–6
☐ 3 月 13 日 (三)	詩篇 51:1–4	約拿書 1:7–12
☐ 3 月 14 日 (四)	詩篇 107:23–32	約拿書 1:13–17
☐ 3 月 15 日 (五)	詩篇 29:1–10	馬可福音 4:35–41

第二週

耶和華靠近傷心的人，拯救靈性痛悔的人。（詩篇 34:18）

☐ 3 月 18 日 (一)	詩篇 116:1–4	約拿書 2:1–2
☐ 3 月 19 日 (二)	詩篇 25:1–5	約拿書 2:3–4
☐ 3 月 20 日 (三)	詩篇 93:1–4	約拿書 2:5–7
☐ 3 月 21 日 (四)	詩篇 61:1–8	約拿書 2:8–10
☐ 3 月 22 日 (五)	詩篇 22:1–10	馬太福音 27:45–54

第三週

凡求告耶和華的，就是誠心求告他的，耶和華便與他們相近。（詩篇 145:18）

☐ 3 月 25 日 (一)	詩篇 119:57–60	約拿書 3:1–3
☐ 3 月 26 日 (二)	詩篇 147:5–10	約拿書 3:4–6
☐ 3 月 27 日 (三)	詩篇 51:14–17	約拿書 3:7–8
☐ 3 月 28 日 (四)	詩篇 90:11–14	約拿書 3:9–10
☐ 3 月 29 日 (五)	詩篇 32:1–7	馬可福音 1:1–8

第四週

主長久忍耐，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。（彼得後書 3:9,15）

☐ 4 月 1 日 (一)	詩篇 145:8–13	約拿書 4:1–4
☐ 4 月 2 日 (二)	詩篇 121:1–8	約拿書 4:5–6
☐ 4 月 3 日 (三)	詩篇 103:8–18	約拿書 4:7–9
☐ 4 月 4 日 (四)	詩篇 139:13–18	約拿書 4:10–11
☐ 4 月 5 日 (五)	詩篇 67:1–7	馬太福音 5:38–48