

大齋期，又稱為預苦期，英文叫做 Lent，是從「聖灰星期三」(Ash Wednesday)，教會把往年在「棕枝主日」(記念耶穌進耶路撒冷)預留的棕枝燒成灰，並於聖灰日在信徒額上劃上十字記號，提醒信徒要悔罪，這一天開始計算，一直到受難週最後一天禮拜六，共 40 天(不包括當中主日)進行刻苦己心與反思，基督徒亦透過這節期進行屬靈操練，思想上帝的大愛、靈修、禁食、默想、及自省等。今年大齋期的首日剛好是西方的情人節 2 月 14 日，也是舊曆年快進入新年的年廿九。西方情人節的記念是慶祝一對相戀的人走在一起的日子，正如我們與主耶穌基督的關係，祂為我們走過無數的日子，為我們捨己付上，這是一份愛的關係，另外俗語有謂「年廿八洗邋遢、年廿九洗碌柚」按中國傳統習俗，在年廿九這一天很多中國人用碌柚葉洗身式抹房可去除霉氣，祛邪和防病。現在年廿九洗碌柚典故已不可考，而是我們信徒的生命有否定睛在主耶穌的愛身上，生命被洗滌更新與改變。

大齋期是教會年曆中的一個重要節期，教會藉著這個節期向信徒預告開始準備紀念耶穌在世受難至死的事蹟。所以亦在這段大齋期的時段推行大齋期默想手冊四十日默想，學習默想耶穌基督的愛與捨己犧牲精神。

教會將於 2 月 21 日至 3 月 28 日進行大齋期默想小組，一起學習默想上帝的話語，生命能夠更多自省、悔罪，更新與成長。

讓我們透過大齋期的默想，更注重自己的靈修生活，以認罪、悔改更新生命的心度我們每一天的日子，並且倚靠及敏銳聖靈引導我們前行的路向。