

## Ash Wednesday 聖灰星期三

### I. What is Ash Wednesday? 甚麼是聖灰星期三?

【約一 1John 2:16】

【創 Gen 3:6】

試探 Temptation	亞當 (第一個亞當/人) Adam (1 <sup>st</sup> Adam/Man)	耶穌 (第二個亞當/人) Jesus (2 <sup>nd</sup> Adam/Man)
1 John 2:16	Genesis 3:1-7	Matthew 4:1-11
肉體的情慾 Desire of the Flesh	好作食物 Good for food	把石頭便麵包 Turn the stone to bread
眼目的情慾 Desire of the Eyes	悅人的眼目 Delight to the Eyes	從殿頂跳下去 Jump down from the top of the temple
今生的驕傲 Pride in Possession	能使人有智慧 Desired to make one wise	擁有世界萬國的榮華 Possession of the splendor of all the world kingdom.

### II. What do we do during the 40 days of fasting? 我們怎麼樣進行 40 天的禁食?

Catholic Teaching

“If a fish tank is dirty, you clean the tank. You don’t drug the fish.”

Tucker Calson interviewed Calley Means on 2/14/2024, who makes a case against Ozempic.

Addressing your root problem. 培養節制, 而不是鼓勵貪婪. 10-20% reduction.

### III. What do we do for the praying part? 禱告方面, 我們做甚麼呢?

The purpose of fasting: reflection, repentance and spiritual growth.

禁食禱告的目的是自省, 認罪, 和屬靈的成長

Hymns 你可以先放一首聖詩, 安靜你的心.

Scriptures 然後讀一段經文, 我建議你讀教會附上的經文.

【約 John 8:31~32】

Pray for self and Family 為自己和自己的家庭來禱告

【腓 Phil 4:6~7】

Pray for Church 為教會禱告

“福遍台灣/Bless Taiwan Around” 1/20-1/26/2025 (Monday-Sunday)

Pray for our Country and Community 為自己的國家, 社會來禱告

【提前 1Tim 2:1~2】

### Conclusion 結論

Join the Fasting and Praying 讓我們都來參加 40 天的禁食禱告. 你可以每一天都禁食, 你也可以 40 天當中, 禁食一餐. 3/29/2024 是 Good Friday 耶穌受難節, 則鼓勵大家禁食一天, 然後來教會守主餐. 3/31 日就是我們的復活節.

## Ash Wednesday 聖灰星期三

### I. What is Ash Wednesday? 甚麼是聖灰星期三?

【約一 1John 2:16】

【創 Gen 3:6】

試探 Temptation	亞當 (第一個亞當/人) Adam (1 <sup>st</sup> Adam/Man)	耶穌 (第二個亞當/人) Jesus (2 <sup>nd</sup> Adam/Man)
1 John 2:16	Genesis 3:1-7	Matthew 4:1-11
肉體的情慾 Desire of the Flesh	好作食物 Good for food	把石頭便麵包 Turn the stone to bread
眼目的情慾 Desire of the Eyes	悅人的眼目 Delight to the Eyes	從殿頂跳下去 Jump down from the top of the temple
今生的驕傲 Pride in Possession	能使人有智慧 Desired to make one wise	擁有世界萬國的榮華 Possession of the splendor of all the world kingdom.

### II. What do we do during the 40 days of fasting? 我們怎麼樣進行 40 天的禁食?

Catholic Teaching

“If a fish tank is dirty, you clean the tank. You don’t drug the fish.”

Tucker Calson interviewed Calley Means on 2/14/2024, who makes a case against Ozempic.

Addressing your root problem. 培養節制, 而不是鼓勵貪婪. 10-20% reduction.

### III. What do we do for the praying part? 禱告方面, 我們做甚麼呢?

The purpose of fasting: reflection, repentance and spiritual growth.

禁食禱告的目的是自省, 認罪, 和屬靈的成長

Hymns 你可以先放一首聖詩, 安靜你的心.

Scriptures 然後讀一段經文, 我建議你讀教會附上的經文.

【約 John 8:31~32】

Pray for self and Family 為自己和自己的家庭來禱告

【腓 Phil 4:6~7】

Pray for Church 為教會禱告

“福遍台灣/Bless Taiwan Around” 1/20-1/26/2025 (Monday-Sunday)

Pray for our Country and Community 為自己的國家, 社會來禱告

【提前 1Tim 2:1~2】

### Conclusion 結論

Join the Fasting and Praying 讓我們都來參加 40 天的禁食禱告. 你可以每一天都禁食, 你也可以 40 天當中, 禁食一餐. 3/29/2024 是 Good Friday 耶穌受難節, 則鼓勵大家禁食一天, 然後來教會守主餐. 3/31 日就是我們的復活節.