

請注意：所有**加拿大校園福音團契（CCEF）**靜修營的培訓材料，僅供靜修營學員個人使用，請勿轉發他人，或張貼於網上，感謝各位的合作



加拿大校園福音團契 (CCEF)

「全然的生命成長」靜修營系列 之(二)：“全位的成長”

成員手冊

“校園”靜修營的弟兄姐妹們平安！

今年1月28號，我們一起學習和操練“全程的成長”之一“我的故事”。感謝神，不少弟兄姐妹在自己過往的經歷當中看到了天父的慈愛！相信那一天不是一個句號，而是一個新的開始。願聖靈繼續啓示，讓您從過往的經歷當中體會神的心意、漸漸明白祂對您的引領和恩召。

2023年“全然的生命成長”的第二次營會臨近了(302)。此次營會的主題是“全位的成長”。這份靈修手冊會幫助大家藉助每日的靈修禱告，不斷深入地經歷神在你們生命中的美意。手冊的內容如下：

1. 4月15-16日(周六-周日)：準備
2. 4月17-21日(周一-周五)：5天的每日靈修指南
3. 4月22日：靜修營

也懇請您為我個人禱告。我會在4月3號至17號再次前往英國短宣，探訪和服侍當地的學生營會和教會。回來之後很快又要帶領我們的靜修營。實在需要聖靈加力、以及弟兄姐妹的代禱支持！

CCEF的同工們也會一直為您禱告。期待4月22號見面！

主僕 張謙牧師 2023年4月

1. 準備靈修 (4 月 15-16 日) :

在尚未開始「每日靈修」之前的週末，鼓勵大家事先做好準備工作。

- **計劃每日靈修時間：**

在將要到來的這一週，需要安排每天 60 分鐘的靈修禱告。找出一天當中，你最容易放鬆、安靜的一段時間，將它預留出來，並將其它工作和家務也事先安排妥當，如此確保你每日靈修的專注。

- **安排每日靈修地點：**

安排一個地方，讓你免受打擾、安靜地進入每日靈修禱告。這會因人而異：書房、臥室、汽車裏、公園等等，都可以成為你每天親近神的「聖地」。

- **準備的物品：**

- 1) 個人靈修需要準備：聖經、日記本、筆。或者有人喜歡點燃蠟燭，幫助靈修時的安靜；或喜歡在繪畫中禱告的，均可準備相關物品。
- 2) 本周的操練將會圍繞你的人生故事。本手冊的篇幅有限，所以鼓勵弟兄姐妹自己準備一張大的紙張，以便有足夠空間填寫每日靈修的內容。

(請注意：另外屬靈日記對於個人靈修和營會分享非常重要。)

- **需要避免的物品：**

請盡量避免讓你靈修時分心的物品，如：手機、娛樂性書籍、影像、電腦等物品。也請事先告知家人，請他們在你這幾天的靈修時間內，盡量尊重，不要打擾。

- **靜修營當天：**

4 月 22 日 (周六) 上午，是我們的 Zoom 線上靜修營。請事先和家人商量，安排好相關事宜；如：早午餐的預備，孩子的照顧。在靜修營時間內，(早上 9 點到 12 點)，請家人確保你的安靜環境。

- **每日靈修的前一天晚上一預備的禱告：**

主啊，感謝你不光賜給我生命、還賜給我豐盛的生命。求你在這一週當中，讓我看到你對我生活中每個角色的心意，並且在將來是日子裏，活出你的心意，榮耀你的聖名。阿們。(可以用自己的話語，在這幾天的任何時刻，向神禱告。)

2. 每日靈修指南：

4月17日 (週一)

A. 安靜、祈求：

- 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、點蠟燭、或唱一首詩歌等方式，安靜下來。
- 想象：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望著和你一起度過接下來的時間。
- 祈求：主啊，求你賜我恩典，在今天的靈修禱告中遇到你。阿們。

B. 慢讀：

- 逐字逐句、緩慢地、出聲地讀一遍經文。
- 安靜一會兒，專注、停留在那些觸動你內心情緒的字詞或場景。
- 重複以上步驟兩三遍：

詩篇 139：1-6

- 1 耶和華啊，你已經鑒察我，認識我。
- 2 我坐下，我起來，你都曉得；你從遠處知道我的意念。
- 3 我走路，我躺臥，你都細察；你也深知我一切所行的。
- 4 耶和華啊，我舌頭上的話，你沒有一句不知道的。
- 5 你在我前後環繞我，接手在我身上。
- 6 這樣的知識奇妙，是我不能測的，至高，是我不能及的。

C. 禱告：主啊，求你在接下來的時間讓我更多明白：你深深愛者我。也深深地懂得我。阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）

D. 瀏覽 1 月份靜修營的靈修日記：找到最溫馨的一刻，之後在那一點當中重溫、重活、品味、并且與神聊天。

E. 屬靈日記

4月18日 (週二)

A. 安靜、祈求：

- 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、凝視蠟燭、聽一首詩歌等方式，安靜下來。
- 想象：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望著和你一起度過接下來的時間。
- 祈求：主啊，求你賜我恩典，在今天的靈修禱告中遇到你。阿們。

B. 慢讀：

- 逐字逐句、緩慢地、出聲地讀一遍經文。
- 安靜一會兒，專注、停留在那些觸動你內心情緒的字詞或場景。
- 重複以上步驟兩三遍：

約 10: 10-11

10 盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。

11 我是好牧人；好牧人為羊捨命。

C. 禱告：主耶穌，謝謝你不光為我捨命，還賜給我豐盛的生命。求你今天幫助我，看到我生活中的主要角色。阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）

D. 在日記本中羅列：

- 在安靜中想象神就在你身邊，帶領接下來的你們倆在一起的時間；
- 在聖靈的帶領下，逐一寫下生活當中的每個主要角色。比如：父親、妻子、經理、小組長，等等。
- 在你的每個主要角色旁邊，寫下相對應的人的名字。比如：父親：我的兒子 Tony, 女兒 Mary。等等。
- 再次默想今天的經文，之後為每個角色禱告。
- 安靜在神面前，看祂有什麼話對你講。

E. 屬靈日記

4月19日 (週三)

A. 安靜、祈求：

- 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、凝視蠟燭、聽一首詩歌等方式，安靜下來。
- 想象：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望著和你一起度過接下來的時間。

B. 禱告：主啊，求你幫助我，在回顧我生命中的角色中看到你的恩典和祝福。阿們。
(慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。)

C. 最蒙恩的角色：

- 瀏覽：昨天羅列的生活角色。如有疏漏的角色，可以在此補充；
- 挑選：根據聖靈的感動，從中挑選一兩個最蒙恩、最暖心的角色；
- 讀經：參考附錄中的和你挑選的角色所對應的經文，慢讀幾遍；
- 重溫：在安靜中透過想象，進入你挑選的角色。在神的陪伴下回憶、品味、反思神在此角色中的恩典和祝福；
- 傾訴：在想象中凝視主、專注聆聽祂-有哪些意念進入你心裏？內心激蕩起哪些情感？有什麼新的畫面進入你的腦海？

D. 屬靈日記

4 月 20 日 (週四)

A. 安靜、祈求：

- 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、凝視蠟燭、聽一首詩歌等方式，安靜下來。
- 想象：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望著和你一起度過接下來的時間。

B. 禱告：聖靈啊，求你今天幫助我，在你的愛裏面回顧我在人生角色中的軟弱。阿們。
(慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。)

C. 最困難的一個角色：

- 瀏覽：再次回顧重溫生活中的角色，如有疏漏，可以補充；
- 挑選：根據聖靈的感動，從中選取一兩個最有困難的角色；
- 讀經：參考“附錄”中的和你挑選的角色所對應的經文，慢讀幾遍；
- 重溫：在安靜中透過想象，進入你挑選的角色。在神的陪伴下回憶、品味、反思具體的細節和困難；
- 傾訴：向神傾訴你此時此刻的內心感受。

- 傾聽：在想象中凝視主、專注聆聽祂-有哪些意念進入你心裏？內心激蕩起哪些情感？有什麼新的畫面進入你的腦海？
- 最後和神多待一會兒，與祂聊天。

D. 屬靈日記

4月21日 (週五)

A. 安靜、祈求：

- 靜默：藉助放鬆身體、深呼吸、凝視蠟燭、聽一首詩歌等方式，安靜下來。
- 想象：神陪伴在你身邊，深情地望著你。祂盼望著和你一起度過接下來的時間。
- 祈求：主啊，求你賜我恩典，在今天的靈修禱告中親近你。阿們。

B. 慢讀：

- 逐字逐句、緩慢地、出聲地讀一遍經文。
- 安靜一會兒，專注、停留在那些觸動你內心情緒的字詞或場景。
- 重複以上步驟兩三遍

約 10：10-11

10 盜賊來，無非要偷竊，殺害，毀壞；我來了，是要叫羊得生命，並且得的更豐盛。

11 我是好牧人；好牧人為羊捨命。

C. 禱告：主啊，求你今天陪伴我，在瀏覽一周的靈修禱告中，更多地看到你的美意。阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）

D. 瀏覽、重溫屬靈日記，並記錄下新的心得感受；

E. 預約小組長：可以預約小組長，進行一次屬靈導引。

3. 靜修營當天 (4 月 22 日, 周六) :

8: 45am ----- 上綫、在安靜中等候

ZOOM ID: **870 3401 2253** Passcode: **CCEF2023**

9:00am-12:00pm ----- 靜修營

4. 附錄：人生中的角色及相關經文

- 祖父母

詩 71:18 神啊，我到年老髮白的時候，求你不要離棄我！等我將你的能力指示下代，將你的大能指示後世的人。

詩 92:14 -15 他們年老的時候仍要結果子，要滿了汁漿而常發青，好顯明耶和華是正直的。他是我的磐石，在他毫無不義。

詩 103:17-18 但耶和華的慈愛歸於敬畏他的人，從亙古到永遠；他的公義也歸於子子孫孫，就是那些遵守他的約、記念他的訓詞而遵行的人。

箴 17:6 子孫為老人的冠冕，父親是兒女的榮耀。

賽 46:4 直到你們年老，我仍這樣；直到你們髮白，我仍懷搆。我已造作，也必保抱；我必懷抱，也必拯救。

- 父母親

申 6:4-9 「以色列啊，你要聽！耶和華我們神是獨一的主。你要盡心、盡性、盡力愛耶和華你的神。我今日所吩咐你的話都要記在心上，也要殷勤教訓你的兒女。無論你坐在家裡，行在路上，躺下，起來，都要談論。也要繫在手上為記號，戴在額上為經文；又要寫在你房屋的門框上，並你的城門上。」

箴 22:6 教養孩童，使他走當行的道，就是到老他也不偏離。

箴 23:24 義人的父親，必大得快樂；人生智慧的兒子，必因他歡喜。

弗 6:4 你們作父親的，不要惹兒女的氣，只要照著主的教訓和警戒養育他們。

● 兒女

利 19:32 「在白髮的人面前，你要站起來；也要尊敬老人，又要敬畏你的神。我是耶和華。

箴 1:8-9 我兒，要聽你父親的訓誨，不可離棄你母親的法則（或作：指教）；因為這要作你頭上的華冠，你頂上的金鍊。

箴 10:1 智慧之子，使父親歡樂；愚昧之子，叫母親擔憂。

弗 6:1-2 你們作兒女的，要在主裡聽從父母，這是理所當然的。「要孝敬父母，使你得福，在世長壽。」這是第一條帶應許的誡命。

● 丈夫

彼前 3:7 你們作丈夫的，也要按情理（原文作知識）和妻子同住；因他比你軟弱，（比你軟弱：原文作是軟弱的器皿）與你一同承受生命之恩的，所以要敬重他。這樣，便叫你們的禱告沒有阻礙。

弗 5:25-28 你們作丈夫的，要愛你們的妻子，正如基督愛教會，為教會捨己。要用水藉著道把教會洗淨，成為聖潔，可以獻給自己，作個榮耀的教會，毫無玷污、皺紋等類的病，乃是聖潔沒有瑕疵的。丈夫也當照樣愛妻子，如同愛自己的身子；愛妻子便是愛自己了。

● 妻子

彼前 3:1-6 你們作妻子的要順服自己的丈夫；這樣，若有不信從道理的丈夫，他們雖然不聽道，也可以因妻子的品行被感化過來；這正是因看見你們有貞潔的品行和敬畏的心。你們不要以外面的辮頭髮，戴金飾，穿美衣為妝飾，只要以裡面存著長久溫柔，安靜的心為妝飾；這在神面前是極寶貴的。因為古時仰賴神的聖潔婦人正是以此為妝飾，順服自己的丈夫，就如撒拉聽從亞伯拉罕，稱他為主。你們若行善，不因恐嚇而害怕，便是撒拉的女兒了。

箴 19:13 愚昧的兒子是父親的禍患，妻子的爭吵如雨連連滴漏。

箴 31:10-12 才德的婦人誰能得著呢？他的價值遠勝過珍珠，他丈夫心裡倚靠他，必不缺少利益。他一生使丈夫有益無損。

弗 5:22-24 你們作妻子的，當順服自己的丈夫，如同順服主。因為丈夫是妻子的頭，如同基督是教會的頭；他又是教會全體的救主。教會怎樣順服基督，妻子也要怎樣凡事順服丈夫。

- 公司老闆

弗 6:8-9 因為曉得各人所行的善事，不論是為奴的，是自主的，都必按所行的得主的賞賜。你們作主人的，待僕人也是一理，不要威嚇他們。因為知道，他們和你們同有一位主在天上；他並不偏待人。

- 公司職員

弗 6:5-8 你們作僕人的，要懼怕戰兢，用誠實的心聽從你們肉身的主人，好像聽從基督一般。不要只在眼前事奉，像是討人喜歡的，要像基督的僕人，從心裡遵行神的旨意。甘心事奉，好像服事主，不像服事人。因為曉得各人所行的善事，不論是為奴的，是自主的，都必按所行的得主的賞賜。

- 教會領袖

提前 5:1-2 不可嚴責老年人，只要勸他如同父親；勸少年人如同弟兄；勸老年婦女如同母親；勸少年婦女如同姐妹；總要清清潔潔的。

彼前 5:1-4 我這作長老、作基督受苦的見證、同享後來所要顯現之榮耀的，勸你們中間與我同作長老的人：務要牧養在你們中間神的群羊，按著神旨意照管他們；不是出於勉強，乃是出於甘心；也不是因為貪財，乃是出於樂意；也不是轄制所託付你們的，乃是作群羊的榜樣。到了牧長顯現的時候，你們必得那永不衰殘的榮耀冠冕。

- 教會肢體

帖前 5:12-13 弟兄們，我們勸你們敬重那在你們中間勞苦的人，就是在主裡面治理你們、勸戒你們的。又因他們所做的工，用愛心格外尊重他們。你們也要彼此和睦。

來 13:17 你們要依從那些引導你們的，且要順服；因他們為你們的靈魂時刻警醒，好像那將來交賬的人。你們要使他們交的時候有快樂，不至憂愁；若憂愁就與你們無益了。

(編著者：張謙牧師，2023 年 4 月)