



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 (四)：“全面的成長”

成員手冊

靜修營的弟兄姐妹們，主內平安！

在年底將至的時候，我內心很複雜-既有些傷感又充滿感恩。

“傷感”是因為今年的營會結束之後，我要和您暫時告別了。我自己服侍的教會明年要開始一個重要的屬靈操練，此屬靈操練博大精深，需要我全身心的投入。惜別雖然傷感，但我內心更多的是“感恩”。感謝神讓我們在疫情期間，透過 Zoom 在空中相識；又因著祂的恩典和大愛，我們透過操練靈修禱告，一起在耶穌基督裏面成長。

我很享受過往三年的美好時光。每次聽肢體們的分享，我內心都非常感動和感恩。我好像能夠體會到使徒保羅對腓立比信徒的話：“我每逢想念你們，就感謝我的神；每逢為你們眾人祈求的時候，常是歡歡喜喜的祈求。”（腓 1: 3-4）。

在今年裏面，我們一起經歷了“全程”成長（301）、“全位”成長（302）和“全人”成長（303）。此次營會的主題是“全面”成長（304）。這份靈修手冊會幫助大家藉助每日的靈修禱告，漸入佳境，不斷深入地經歷神的美意。手冊的內容如下：

1. 10月14-15日（周六-周日）：準備
2. 10月16-20日（周一-周五）：5天的每日靈修指南
3. 10月21日：靜修營

在靜修營當天，我們除了學習，還會一起數算神的恩典、慶祝我們過往的成長。期待10月21號能夠見到您！

主僕 張謙牧師 2023年10月



1. 準備靈修（10月14-15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：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：**

10月21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方方面面的心意，並且在將來的日子裏，活出你的旨意，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：

10月16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：

路 2： 51-52

51 他就同他們下去，回到拿撒勒，並且順從他們。他母親把這一切的事都存在心裡。 52 耶穌的智慧和身量（或作：年紀），並神和人喜愛他的心，都一齊增長。

Then he went down to Nazareth with them and was obedient to them. But his mother treasured all these things in her heart. And Jesus grew in wisdom and stature, and in favor with God and man.

C. 禱告：主啊，求你幫助我體會主耶穌在地上的日常生活，阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）

D. 默想：

- 主耶穌在開始服侍之前(大概三十歲之前)，每天的生活是怎麼樣的？又是如何與家人朋友交往互動的？
- 主耶穌的日常生活，使你有哪些的洞見和感動？在禱告中和耶穌分享你的感受，聽聽祂有什麼對你講的？

E. 屬靈日記

10月17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 1: 14

14 道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。我們也見過他的榮光，正是父獨生子的榮光。

The Word became flesh and made his dwelling among us. We have seen his glory, the glory of the one and only Son, who came from the Father, full of grace and truth.

- C. 禱告：主啊，求你幫助我體會主耶穌在地上的日常生活，阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）
- D. 默想：
- 主耶穌在服侍之餘，每天的生活是怎麼樣的？又是如何與門徒及其家人朋友們交往互動的？
 - 主耶穌的日常生活，使你有哪些的洞見和感動？在禱告中和耶穌分享你的感受，聽聽祂有什麼對你講的？
- E. 屬靈日記

10月18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。
 - 祈求：主啊，求你賜我恩典，在今天的禱告中遇到你。阿們。
- B. 禱告：主啊，求你幫助我，在回顧中的角色中體會到你的心意和祝福。阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）
- C. 瀏覽省察過去一周的日常生活：
- 靈修生活：時間、地點、內容、深度、長短等等
 - 親密關係：時間、地點、活動內容、質量等等
 - 個人養身：體育運動、興趣愛好等等
 - 教會服侍：教會生活，服侍內容、質量果效等等



- 金錢管理：收支狀況、金錢奉獻等等
- 其它：

D. 屬靈日記

10月19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。
- 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. 禱告：聖靈啊，求你今天幫助我，在你的愛裏面幫助我發現內心的渴望。阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）

C. 慢讀經文：

- 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 63：1-2

1 神啊，你是我的神，我要切切的尋求你，在乾旱疲乏無水之地，我渴想你；我的心切慕你。2 我在聖所中曾如此瞻仰你，為要見你的能力和你的榮耀。

You, God, are my God, earnestly I seek you; I thirst for you, my whole being longs for you, in a dry and parched land where there is no water. I have seen you in the sanctuary and beheld your power and your glory.

D. 默想：

- 靈慰：在過去的年日裏面，什麼事情會使你深深感受到神的同在、并且讓你內心經歷到平安、喜樂和盼望？
- 心願：如果沒有任何時間、空間、年齡、金錢和其它資源上的限制，你最想要做的事情是什麼？
- 如果你在地上還剩下一個月的時間，你想要做些什麼事情？
- 交賬：假如耶穌再來的那一刻，祂最希望你在那些事情上向祂交賬？
- 聊天：最後和神多待一會兒，求問祂、與祂聊天。

E. 屬靈日記



10月20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. 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。）

C. 重溫：

- 回顧重溫前幾天的靈修禱告及屬靈日記；
- 羅列出這幾天神的恩典；
- 羅列出你的掙扎；
- 羅列出其它的洞見

D. 屬靈日記

E. 預約小組長：可以預約小組長，在營會之後進行一次屬靈導引。

3. 靜修營當天（10月21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

（編著者：張謙牧師，2023年10月）