

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 (三) : “全人的成長”

成員手冊

“CCEF” 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 “全然的生命成長” 之一 “全程的成長”。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。

今年 4 月 22 號，我們一起學習和操練 “全然的生命成長” 之二 “全位的成長”。感謝神，藉著這次的營會，我們明白神不僅深深地愛著我，也深深地懂得我。祂不光為我捨命，還賜給我豐盛的生命。祂幫助我們看到自己生活中的不同位份，以及祂在每一個位份上的心意。

這一次 (7 月 15 號)，我們將一起學習和操練 “全然的生命成長” 之三 “全人的成長”。而這份靈修手冊會幫助您我藉助每日的靈修禱告，瞭解自己目前與神的關係，**依靠聖靈、藉著操練，使我們的腦心手有一個平衡的成長，使我們從裏到外改變，愈來愈有三一真神的榮美形象。**

手冊的內容如下：

1. 7 月 8-9 日 (週六-周日) : 準備
2. 7 月 10 - 14 日 (週一-週五) : 5 天的每日靈修指南
3. 7 月 15 日: 靜修營

CCEF 的同工們會一直為您禱告。期待 15 號見面！

主僕 張謙牧師，衛慶霞姐妹 2023 年 7 月



1. 準備靈修 (7 月 8-9 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，也可準備相關物品。
- 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：**

7 月 15 日 (週六) 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，感謝你給我生命氣息。我今天成爲何等人，都是蒙你的恩而成的。求你在這一週的靈修禱告中，不斷開啓我的心眼，讓我看到你的大愛、體會你的厚恩。使我在

更深認識你的同時，也更深地認識我自己。以至於此次營會結束的那一刻，也是我全然生命成長的開始。阿們。（可以用自己的話語，在這幾天的任何時刻，向神禱告。）

2. 個人靈命小測試 (7月10日)

7月10日 (週一)

請用大概 40 分鐘填寫這份“個人靈命小測試”。問卷僅供您自己參考使用。在填寫測試問題的時候，請注意以下事項：

- 每個問題都是針對您的**現狀**，而不是美好的意願。
- 每個問題不需要花過長時間思考，閱讀理解每個問題之後，根據對自我的瞭解直接在相應的數字上畫圈即可。
- 數字“1”代表在此方面的現狀很微小。數字“3”代表在此方面的現狀不大不小。數字“5”代表在此方面的現狀最強烈。
- 在完成所有問題之後，按照最後的公式，計算出三個百分比。
- 7月15號請帶著此三個百分比來參加退修會。在聚會當中會有詳細解釋。

測試問題：

1. 我在讀聖經的時候，側重掌握其中的知識：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
2. 我在禱告的時候，側重向神陳述事實：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
3. 我喜歡閱讀能夠說明我思想的屬靈書籍：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
4. 我希望在主日崇拜時，能夠系統地學習聖經知識：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
5. 在小組聚會中，我喜歡和大家討論聖經知識和神學問題：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
6. 我看重信仰當中的理性思考和邏輯思辨：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
7. 我經常關注、也盡量參加信仰研習班、研討會、聖經講座或者神學課程：

- 1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
8. 我讀經的時候，側重把當中的原則用到生活中：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
9. 我在禱告的時候，側重求神成就事情：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 10.我喜歡閱讀應用型的屬靈書籍：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 11.我在主日崇拜時，希望掌握應用原則和方法：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 12.我在小組聚會中，喜歡討論如何把信仰活在日常生活中：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 13.我按照聖經，盡力履行自己在家庭中的責任（丈夫、妻子、兒女、父母等）：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 14.我努力把聖經原則用到工作和社會當中：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 15.我努力委身、參與教會的服侍：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 16.我盡力傳福音、作見證：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 17.我積極參與異地差傳宣教：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 18.我讀聖經時，側重和神建立親密關係：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 19.我禱告的時候除了傾訴，也注重聆聽神：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 20.我喜歡閱讀能夠幫我親近神的屬靈書籍：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 21.我在主日崇拜時，渴望從頌讚和聽道中內心被感動：
1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)
- 22.我在小組聚會時，喜歡和大家分享經歷神的見證：

1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)

23.我在日常生活中常常看到神的作為和引領:

1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)

24.我清楚知道自己內心情感的波動, 並且能夠靠主處理這些情緒:

1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)

25.我常常與神有親密的交談:

1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)

26.當遇到困難或矛盾時, 我會常常省察自己的內心, 並且對付自己心裡面的問題:

1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)

27.一旦做好計劃, 我會盡力完成, 不半途而廢:

1 (最弱) -----2-----3 (一般) -----4-----5 (最強)

A.問題 1 到 7 的分數總和= _____ --》除以 35= _____ = _____ %

B.問題 8 到 17 的分數總和= _____ --》除以 50= _____ = _____ %

C. 問題 18 到 27 的分數總和= _____ --》除以 50= _____ = _____ %

3. 每日靈修指南 (7月11-14日) :

7月11日 (週二)

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。
- 想像：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：

路加福音 15：24b-32

... 24b 他們就快樂起來。

25 那時，大兒子正在田裡。他回來，離家不遠，聽見作樂跳舞的聲音，

26 便叫過一個僕人來，問是什麼事。

27 僕人說：『你兄弟來了；你父親因為得他無災無病的回來，把肥牛犢宰了。』

28 大兒子卻生氣，不肯進去；他父親就出來勸他。

29 他對父親說：『我服事你這多年，從來沒有違背過你的命，你並沒有給我一隻山羊羔，叫我和朋友一同快樂。

30 但你這個兒子和娼妓吞盡了你的產業，他一來了，你倒為他宰了肥牛犢。

31 父親對他說：孩子，你常跟我在一起，我的一切都是你的。

32 只是因為你這個弟弟是死而復活、失而又得的，我們應該歡喜快樂。

C. 禱告：主啊，你是我的大牧者。你自始至終都陪伴著我，走過人生的高峰低谷。求你今天繼續陪伴我、幫助我瞭解目前與你的關係，阿們。（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）

D. 在聖靈光照和帶領下：

羅列出在這段經文中大兒子的心態和情緒、以及父親對兒子們的心腸和情緒。

羅列出你對神家中的人和事，常有的心態和情緒。

E. 求問神：我這些情緒的根源可能是什麼？

安靜、和神多待一會兒：專注神，看祂給你什麼其它的感動；與祂聊天。

F. 屬靈日記：給神寫個字條（兩三段話），告訴他：你的所思、所感。

省察禱告 7月12日 (週三)

A. 安靜、祈求：

a. 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。

b. 想像：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。

c. 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. 求神帶領你：回顧過去一段時間，讓你常常感到喜樂，平安，有滿足的一個服事，向祂獻上感恩！

C. 求聖靈光照你：回顧過去一段時間，讓你常常感到沮喪，憂慮，懼怕的一個服事，祈求祂加添力量和恩典。

D. 求問神：我喜樂或沮喪的原由可能是什麼？



- E. 親密對話：**還有什麼心裡面的話？向神傾心吐意。然後安靜在神面前，專注祂，傾聽祂對你有什麼說的。
- F. 屬靈日記：**給神寫個字條（兩三段話），告訴他：你的所思、所感。

7月13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。
- 想像：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見你。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：

可 12：29-30

29 耶穌回答說：“第一要緊的就是說：‘以色列啊，你要聽，主我們神是獨一的主。

30 你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。’

29 "The most important one," answered Jesus, "is this: 'Hear, O Israel: The Lord our God, the Lord is one.

30 Love the Lord your God with all your heart and with all your soul and with all your mind and with all your strength.'

C. 禱告：神啊，求你幫助我明白你在我的靈命成長過程中的美好心意。阿們！（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）

D. 在主的陪伴和帶領下，說明我看到

- 我的腦 (mind), 心 (heart and Soul), 手 (strength) 當中最強處在哪裏？
- 我的腦心手潛在的危機是什麼？

E. 親密對話：還有什麼心裡面的話？向神傾心吐意。然後安靜在神面前，專注祂，傾聽祂對你有什麼說的。

F. 屬靈日記：給神寫個字條（兩三段話），告訴他：你的所思、所感。

7月14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。
- 想像：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：

賽 64：8；提前 4：7-8

賽 64：8 耶和華啊，現在你仍是我們的父！我們是泥，你是窯匠；我們都是你手的工作。

提前 4：7-8

7 只是要棄絕那世俗的言語和老婦荒渺的話，在敬虔上操練自己。

8 「操練身體，益處還少；惟獨敬虔，凡事都有益處，因有今生和來生的應許。」

C. 禱告：聖靈啊，求你今天引導我，和你一起重溫聖靈在過去這段時間對我的腦心手所作的工作。阿們！（慢讀幾遍，直到這個禱告滲入你的內心。）

D. 在主的陪伴和帶領下，回顧：

- 回顧：一次神破碎，塑造，重建我的經歷。
- 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。

E. 屬靈日記：給神寫個字條（兩三段話），告訴他：你的所想、所感。

4. 靜修營當天 (7 月 15 日, 週六) :

8: 45am ----- 上綫、在安靜中等候

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

9:00am-12:00pm ----- 靜修營

