

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（一）：“全程的成長”

成員手冊

弟兄姐妹們好！

如果您是第一次參加“加拿大校園福音團契”（CCEF）的靜修營，我代表同工團隊歡迎您、更為您感恩！為了參加今年的營會，您使用了額外的時間學習、操練和補課，辛苦了！但相信神在您生命中有格外的恩典、也有更大的祝福！

假如您是老朋友，再次歡迎“回娘家”！每年四次的營會，加上之前和之後的操練和小組分享，實在是一個不小的委身和責任。我們為您禱告，再接再厲，不斷在神的恩典和知識中長進（彼后 3: 18）。

CCEF100-300 的靜修營，是一套靈命進深基要課程。2021 年的 100 系列預備了我們心，2022 年的 200 系列幫助我們在讀經禱告中遇見神，而 2023 年的 300 系列將會重整我們的生命。相信這三個系列的課程和操練可以充分預備我們，今後的年日在神的引領下，進入更高之處。

2023 年 300 系列的主題是“全然的生命成長”。一月底的這次靜修營集中在“全程的成長”。而這份靈修手冊會幫助您我藉助每日的靈修禱告，“漸入佳境”，不斷經歷和遇見神。手冊的內容如下：

1. 1 月 21-22 日（周六-周日）：準備
2. 1 月 23-27 日（周一-周五）：5 天的每日靈修指南
3. 1 月 28 日：靜修營

CCEF 的同工會一直為您禱告。期待 28 號見面！

主僕 張謙牧師 2023 年 1 月

1. 準備靈修 (1 月 21-22 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：**

1 月 28 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，感謝你給我生命氣息。我今天成為何等人，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. 每日靈修指南 (1月23-27日) :

1月23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 23: 1-6

1 耶和華是我的牧者，我必不至缺乏。

2 他使我躺臥在青草地上，領我在可安歇的水邊。

3 他使我的靈魂甦醒，為自己的名引導我走義路。

4 我雖然行過死蔭的幽谷，也不怕遭害，因為你與我同在；

你的杖、你的竿，都安慰我。

5 在我敵人面前，你為我擺設筵席；你用油膏了我的頭，使我的福杯滿溢。

6 我一生一世必有恩惠慈愛隨著我；我且要住在耶和華的殿中，直到永遠。

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、幫助我瞭解我的過去，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，填寫附錄表格“周一”那部分（可能需要另外一張大紙）：

- 人生階段：比如兒童時期、青少年時期等等。

- 年齡段：比如 13-18 歲。
- 地點：比如北京、上海等等。

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。

E. 屬靈日記：給神寫個字條（兩三段話），告訴他：你的所思、所感。

1 月 24 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：

賽 43: 1 & 4

<p>1 雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說： 你不要害怕！因為我救贖了你。我曾提你的名召你，你是屬我的。</p> <p>4 因我看你為寶為尊；又因我愛你， 所以我使人代替你，使列邦人替換你的生命。</p>

C. 禱告：聖靈啊，求你今天幫助我，更深地認識我的成長環境。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，填寫附錄表格中“周二”那部分：

- 每個階段的主要人物：羅列出成長過程中，那些對你有比較大影響的人。比如：中學老師、公司老闆等等。
- 每個階段的主要事件：羅列出成長過程中，對你影響比較大的事情。比如：親人離世、高考落榜等等。

- 每個階段的主要三觀：羅列出成長過程中，每個階段的主要價值觀和人生目標。比如：追求事業、金錢、愛情等等。
- 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。

E. 屬靈日記：給神寫個字條（兩三段話），告訴他：你的所思、所感。

1月25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：

<p>詩 65：10-13</p> <p>10 你澆透地的犁溝，潤平犁脊，降甘霖，使地軟和； 其中發長的，蒙你賜福。</p> <p>11 你以恩典為年歲的冠冕；你的路徑都滴下脂油，</p> <p>12 滴在曠野的草場上。小山以歡樂束腰；</p> <p>13 草場以羊群為衣；谷中也長滿了五穀。這一切都歡呼歌唱。</p>
--

C. 禱告：主啊，求你幫助我，在回顧人生不同階段的時候，認識自己的內心。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，填寫附錄表格中“周三”那部分：

- 每個階段的主要情感：總結描述出每個人生階段的主要情感，比如：傷心、抑鬱、傷痛等等。

- 每個階段的親密關係：寫下每個人生階段的親密關係，比如：父母、好友等等。
- 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。

E. 屬靈日記：給神寫個字條（兩三段話），告訴他：你的所思、所感。

1月26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. 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：

弗 2：1-5

- 1 你們死在過犯罪惡之中，他叫你們活過來。
- 2 那時，你們在其中行事為人，隨從今世的風俗，順服空中掌權者的首領，就是現今在悖逆之子心中運行的邪靈。
- 3 我們從前也都在他們中間，放縱肉體的私慾，隨著肉體和心中所喜好的去行，本為可怒之子，和別人一樣。
- 4 然而，神既有豐富的憐憫，因他愛我們的大愛，
- 5 當我們死在過犯中的時候，便叫我們與基督一同活過來。（你們得救是本乎恩。）

C. 禱告：聖靈啊，求你今天引導我，和你一起重溫我救恩的故事。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，回顧和重溫得救信主的經過：

- 回顧：得救信主的來龍去脈

- 重溫：與神一起，通過想象，“回到”當時的場景，“重活”一遍蒙恩得救的全過程。
- 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。

1月27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：

耶 31: 3

古時耶和華向以色列顯現，說：我以永遠的愛愛你，因此我以慈愛吸引你。

C. 禱告：主啊，求你今天陪伴我，使我感受到你透過他人對我的慈愛和恩典。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，填寫附錄表格中“周五”那部分：

- 瀏覽每個人生階段，簡單注明一兩個蒙愛的溫馨時刻：比如被媽媽把我抱在懷裏、爸爸帶我一個人去公園玩兒，等等。
- 找出其中一個最溫情、最蒙愛的時刻。與神一起，通過想象，“回到”當時的場景，“重活”一遍整個過程。

- 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：你的所思、所感。

3. 靜修營當天（1月28日，周六）：

8:45am ----- 上綫、在安靜中等候

ZOOM ID: 884 7076 1960 **Passcode: CCEF2023**

9:00am-12:00pm ----- 靜修營

4. 附錄：我的人生故事

(請按聖靈感動的帶領，自由分出人生階段。例如：把自己人生分成 5 個階段，就只需要填寫前五。)

人生階段	年齡段	地點	主要人物	主要事件	主要三觀	主要情感	親密關係	蒙愛時刻
周一			周二			周三		周五
兒童時期	0-7 歲	西安	爺爺奶奶	父母離異	親情關係	孤單寂寞	奶奶的關愛	爸爸買裙子給我

(編著者：張謙牧師，2023 年 1 月)