

## 金齡信徒培育課程

### 科目標題

### 與神同行

### 目標

幫助金齡信徒重拾靈修的動力和熱忱，重塑我是天父所愛的身份，與神建立一份更親密的關係，並活出以基督的心為心的靈性生活。



### 學習成果

- 1 學員能夠常常自我檢視靈修生活的現況
- 2 認識耶穌和歷代先賢安靜獨處的典範
- 3 建立渴慕神、親近神的生命取向
- 4 願意實踐安靜、默想和其他屬靈的操練
- 5 專注及覺察耶穌在每天生活中的臨在
- 6 體驗被神所愛的自由、喜樂和豐盛

### 科目內容

- 1 屬靈操練的為何與如何
  - 1.1 金齡人仕靈性的挑戰與契機
  - 1.2 耶穌基督屬靈操練的典範
  - 1.3 基督宗教靈修傳統的啟迪
  - 1.4 課堂實習：屬靈閱讀
- 2 重拾靈修讀經的動力
  - 2.1 檢視靈修讀經生活的現況
  - 2.2 從頭腦知識到心靈更新
  - 2.3 探討默想聖經的進路
  - 2.4 課堂實習：親歷其境的靈修

- 3 默默無言的祈禱
  - 3.1 從祈求神的祝福到渴慕神自己
  - 3.2 天父早已知道的祈禱
  - 3.3 甚麼是靜觀祈禱？
  - 3.4 課堂實習：靜觀祈禱
- 4 靈性修持與回應召命
  - 4.1 以基督的心為心的靈性生活
  - 4.2 在生活中察辨上帝的召喚
  - 4.3 禁食、簡樸、施予的操練
  - 4.4 課堂實習：默想耶穌生平
- 5 在一切事物中找到神
  - 5.1 學習在生活中聆聽神
  - 5.2 在基督裡，活在當下
  - 5.3 如何做一個清心的人
  - 5.4 課堂實習：省察耶穌在生活中的臨在
- 6 靈修是歸家之旅
  - 6.1 修持重點：靜、覺、誠、住
  - 6.2 身份重塑：我是天父所愛的
  - 6.3 回顧前瞻：我最深的體會，最需要的恩典
  - 6.4 課堂實習：默想自我身份

### 科目細節

- 1 時段：6 堂，每堂 2 小時，共 12 小時
- 2 上課形式理論與實踐兼備，透過導師的講解，小組的互動，課堂上的操練，讓學員能夠實際經驗屬靈操練的要訣。

### 上課安排

日期：2022 年 1 月 29 日、2 月 12 日及 26 日、3 月 12 日及 26 日、4 月 9 日 (6 個週六)

時間：上午 10 時至中午 12 時

地點：網上 ZOOM 平台

## 科目要求

- 1 完成課堂指定練習
- 2 撰寫或口述上課學習心得和靈程札記

## 導師

- 1 陳朝發醫生/教牧學博士
- 2 謝友德博士牧師
- 3 蘇芸英牧師