2027年度新職員訓練

《成年部靈修部》

2026年11月8日



程　　序

	內容	負責人
1	歡迎、開會祈禱	黃惠吟
2	退修的重要性	饒偉利傳道
3	靈修部計劃建議	許智深
4	報告	羅俊文
5	分組討論	黃惠吟　饒偉利傳道 羅俊文　許智深
6	結束祈禱	羅俊文

歡迎、開會祈禱

黃惠吟



退修的重要性

2027年靈修部職員訓練
饒偉利傳道

一、退修的聖經根據

1.安息日

當記念安息日，守為聖日。六日要勞碌做你一切的工，但第七日是向耶和華你神當守的安息日。這一日你和你的兒女、僕婢、牲畜，並你城裏寄居的客旅，無論何工都不可做。

出埃及記 20:8-10)/ (利未記 23:3)

以色列人要世世代代守安息日為永遠的約。這是我和以色列人永遠的證據，因為六日之內耶和華造天地，第七日便安息舒暢。」

(出埃及記 31:16-17)

一、退修的聖經根據

1.安息日

守安息日精神：

在忙碌生活中**退**到神面前，

學習**脫離**對自己和對受造物的**倚賴**，

漸漸進入**依賴神**的生命轉化。

一、退修的聖經根據

1.安息日

2.安靜

你們要休息，要知道我是神。(詩篇 46:10)

主耶和華以色列的聖者曾如此說：「你們得救在乎歸回安息，
你們得力在乎平靜安穩，你們竟自不肯。(以賽亞書 30:15)

安靜是預備對**神專注的心**「在心靈中聆聽到神和你的溝通」。
（hearing God in one’ s heart）

一、退修的聖經根據

1.安息日

2.安靜

3.真誠除偽善

你禱告的時候，要進你的內屋，關上門，禱告你在暗中的父；你父在暗中察看，必然報答你。(馬太福音 6:6)

暗中的密室能有效地幫助我們脫離「人前敬虔」的偽善。

靈性的深度，取決於我們在**沒有人看見**時與神的關係。

一、退修的聖經根據

1.安息日

2.安靜

3.真誠除偽善

4.靜中得力

但那等候耶和華的，必從新**得力**。他們必**如鷹展翅上騰**，他們奔跑卻不困倦，行走卻不疲乏。(以賽亞書 40:31)

屬靈的定律：力量來自於歸回安息與等候， 非消極、非被動，而是主動放下自己，讓神介入。

一、退修的聖經根據

1.安息日

2.安靜

3.真誠除偽善

4.靜中得力

5.聆聽尋辨識

耶和華不在風中...耶和華不在地震中...耶和華不在火中...火後有**微小的聲音**。(列王紀上 19:11-12)

聆聽神的微小的聲音，就是在每天的際遇、碰見的事物之中，處處發現神的手在其中，敏銳地看見他是如何奇妙地安排着各樣事情的發生（finding God in all things）。

二、退修的韻律

退修最需要騰出空間。

＊成年部希望成長班靈修部能安排一次退修活動。

＊每一次的退修不單是一個發現之旅，檢視和尋回恩典的回憶。

＊每一次的退修也是一個修復之旅，赦免、醫治，

重建與已、與人、與神的關係。

退省的韻律：

「停下心中的煩擾，

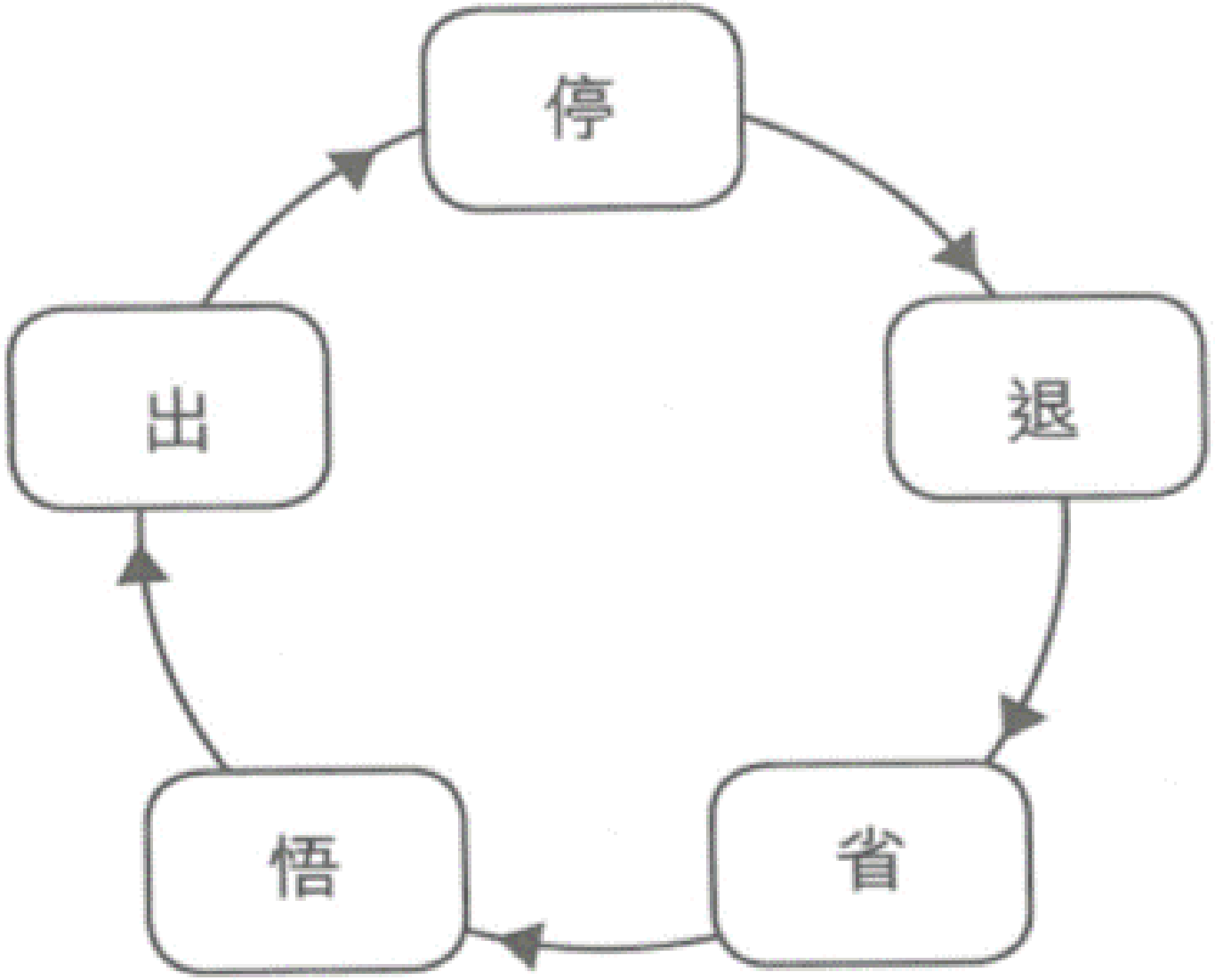
退到主前，

反省與回顧、

領悟聖言與聖靈的亮光，

再出發、委身神的國度。」

中國神學研究院教授潘怡蓉博士：《相遇都會靈程路》(頁40-41)

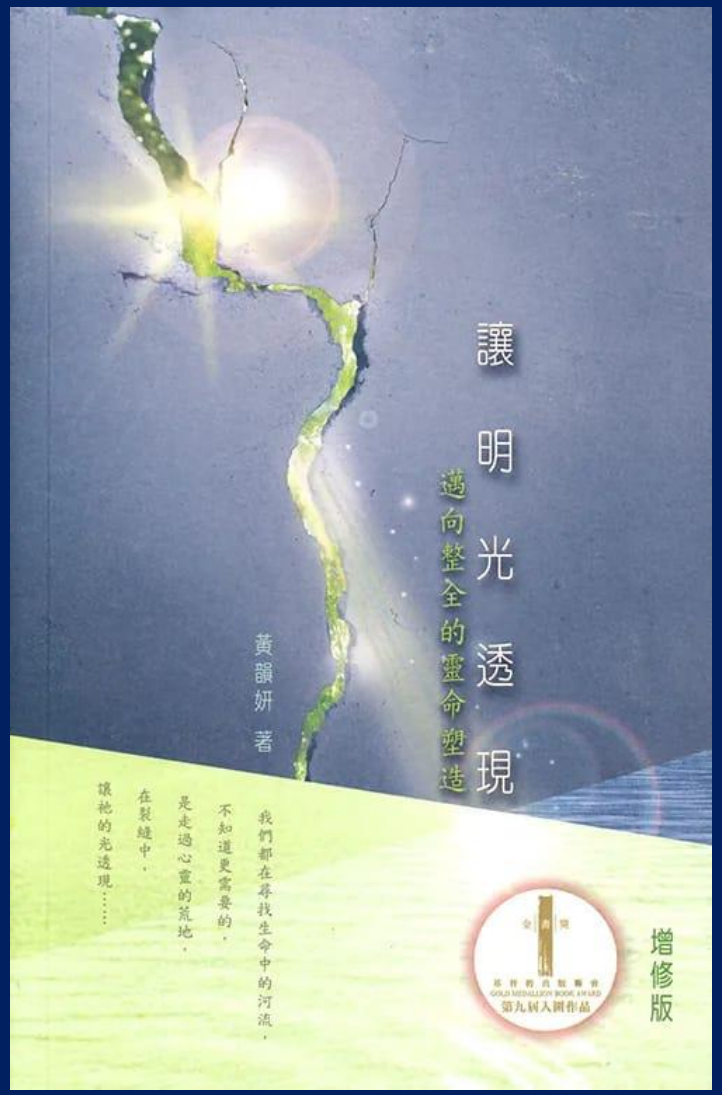


簡單的退省韻律

三、「退修」參考書籍

1. 潘怡蓉：《相遇都會靈程路》(2016)
2. 黃韻妍：《讓明光透現》(2019)
3. 王志學：《經歷神》(1993)


相遇都會
靈程路


讓明光透現
邁向整全的靈命塑造
黃韻妍 著
我們都在尋找生命中的河流，
不知道更需要的，
是走過心靈的荒地，
在裂縫中，
讓祂的光透現……
增修版


經歷神
王志學 著

時間	主題	說明
09:00-9:30	大圍站➔道風山 雲水堂	
09:30-09:45	安頓	預備心
09:45-10:30	靜修指導(A) 閱讀文章《相遇都會靈程路》：第5~8章 靜觀指導：(《相遇都會靈程路》：頁62-63	指導退修者
10:30-11:00	集體靈修 路加福音18:35-43 耶穌醫治瞎子	進行團體靜修活動
11:00-12:00	個人靜修(I) → 大十字架	進行個人靜修活動
12:00-13:00	個人靜修(II) → 蓮花洞	進行個人靜修活動
13:00-13:30	靜修 (I & II) 分享	深化彼此的靈裡扶持
13:30-14:30	午膳	

成長班退修日營例子

2025年5月5日撒母耳小組退修日

從安靜中與上帝相遇、與自己相遇

時間	主題	說明
13:30-14:30	午膳	
14:30-15:15	靜修指導(B) 閱讀文章《相遇都會靈程路》：第9，10，19章；約拿書1~4章/靈修分享：約拿書	指導退修者
15:15-16:00	個人靜修(III) → 明陣	進行個人靜修活動
16:00-16:30	靜修分享(III) / 總結	深化彼此的靈裡扶持
16:30回程	道風山➔大圍站	

四、退修與靈修的關係

「靈修是日常的退修，退修是深度的靈修。」

＊**靈修是退修的基石**：如果沒有每日靈修的累積與練習，到了退修時往往很難一下子安靜下來。

＊**退修的優勢**在於空間與時間的抽離，擺脫干擾，走進更深層的默想與省察，處理平時沒時間面對的深層課題。

＊ **兩者相輔相成。**

2027年靈修部計劃建議

許智深



2027年·成年部·成長班·靈修部·具體計劃·建議參考

工作目標	具體計劃建議
靈修： 推動班員恆常靈修，與主結連，並追求靈不斷更新，活像基督。	1. 鼓勵班員訂閱《每日讀經釋義》*(報名訂閱：2026年11月)* 2. 鼓勵班員每天有靈修的習慣 3. 除恆常靈修計劃外，鼓勵班員按成長班課程的經卷閱讀，以作查經前準備，加強對查經課程的吸收。在每季之前完成。 4. 成長班聚會「靈修時間」之分享 5. 製作靈修見證集：*分享弟兄姊妹在靈修中遇見神的見證。* 6. 定期用WhatsApp發送靈修信息或文章 7. 與班長部/福音部合作，裝備及安排同行者關心新受浸者的靈命，及幫助他們融入教會的生活。 8. 推動班員參加八月一至十日的「港九培靈研經大會」。 9. 鼓勵班員參與訓練事工所舉辦的靈修/研經營/講座。

2027年·成年部·成長班·靈修部·具體計劃·建議參考

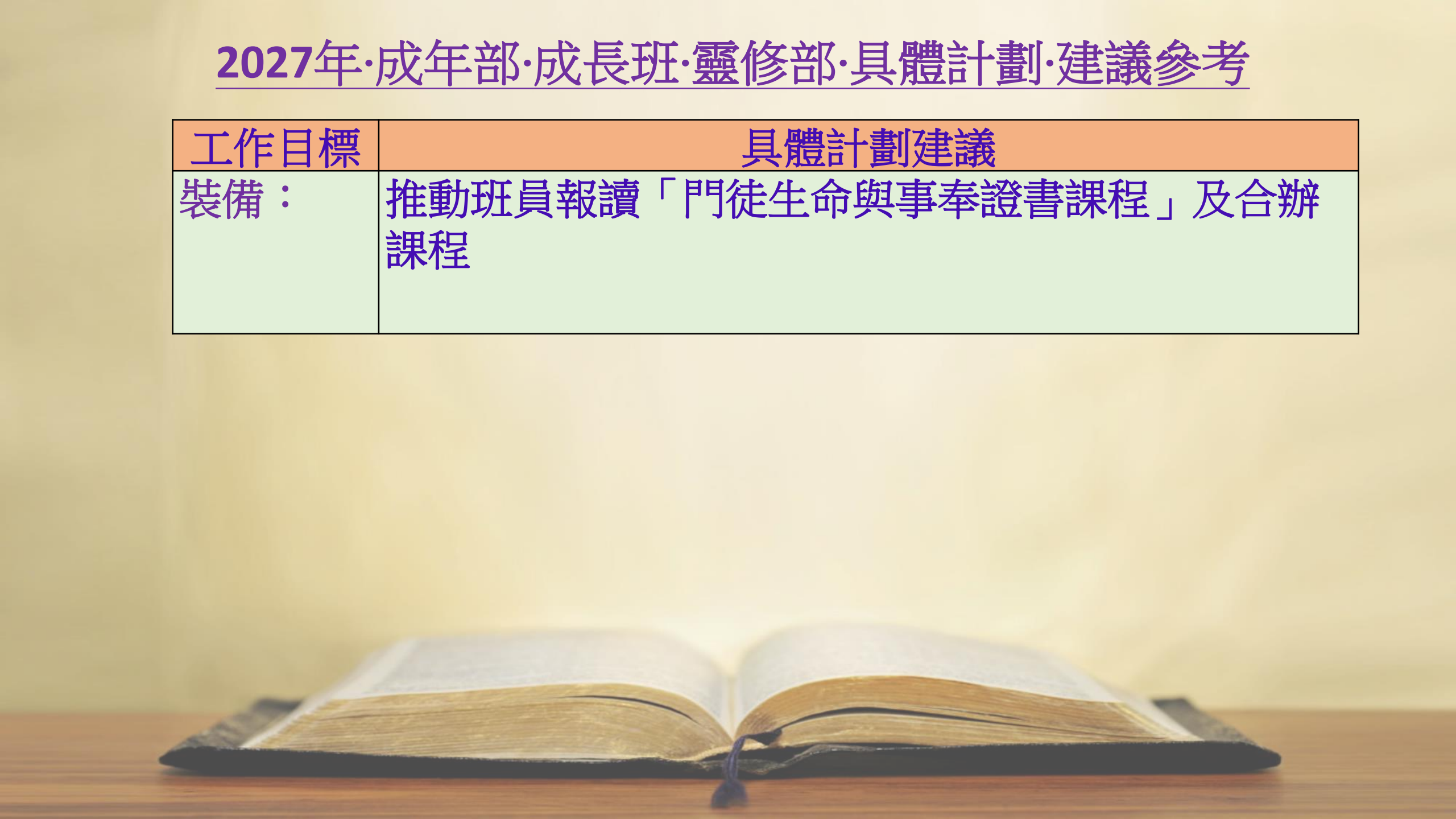
工作目標	具體計劃建議
禱告： 推動班員實踐禱告生活，與主建立親密的關係及學習為神的家禱告。	1. 推動班員建立個人禱告操練。 2. 推動班員參加週三晚祈禱會。 3. 於成長班前後有小組禱告會。 4. 定期舉行一次禱告週。 5. 每年舉行一次禱告營。 6. 每年至少舉行一次有關「禱讀法或五感祈禱法」的週會。 7. 可與福音部合作，為差傳事工禱告。 8. 可透過WhatsApp傳遞代禱事項。

2027年·成年部·成長班·靈修部·具體計劃·建議參考

工作目標	具體計劃建議
讀經： 推動班員有系統認識聖經真理。	1. 讀經計劃 - *選讀法、速讀法、精讀法。* 2. 【樂享聖言】鼓勵參與教會推動的「樂享聖言」計劃。 3. 【其他計劃】除恆常靈修計劃外，班員可按需要作額外的讀經計劃。 4. 舉辦一次聖經問答比賽 5. 背金句計劃

2027年·成年部·成長班·靈修部·具體計劃·建議參考

工作目標	具體計劃建議
裝備：	推動班員報讀「門徒生命與事奉證書課程」及合辦課程



報告

羅俊文



2027年靈修部報告

1. 靈修部交流會 4月8(四)晚7:30

使命門徒：靜修與得力的重尋

講　　員：梁劉韻詩牧師

（建道神學院靈修事工主任，兼任實用神學部靈修系助理教授）

2. Buddy Family歡聚午餐會 5月29日(六)

自助午餐：中午12:00至下午2:00

目　　的：凝聚 Buddy Family 成員



分組討論

1. 為何會參選靈修部?
   有甚麼抱負及計劃?
2. 分享籌備退修會或退修營的經驗？

（分四組）



結束祈禱

羅俊文

