2027 年·成年部·成長班·靈修部·具體計劃·建議參考

異象使命：培育成長班員作的靈性，建立持續讀經、靈修及禱告的門徒生活

工作目標	具體計劃建議	完成日期	量化指標
<u>靈修：</u> 推動班員恆常靈修，與主結連，並追求靈不斷更新，活像基督。 「我是葡萄樹，你們是枝子。常在我裡面的，我也常在他裡面，這人就多結果子；因為離了我，你們就不能做甚麼。」(約 15:5)	1. **鼓勵班員訂閱《每日讀經釋義》** (報名訂閱：2026 年 11 月)〔註 1〕 2. **鼓勵班員每天有靈修的習慣** (可參考**附件一**「靈修操練之**五感祈禱法**」) **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。** (2027 年成長班課本主題)〔註 2〕 **4. 成長班聚會「靈修時間」之分享：** 物色及安排班員分享個人見證。 (每月一次。請參考**附件二**「靈福分享指引」) **5. 製作靈修見證集：** 分享弟兄姊妹在靈修中遇見神的見證。 (文字記錄或影像記錄；亦可與福音部及資訊部合作) **6. 定期用 WhatsApp 發送靈修信息或文章：** 對班員作鼓勵和提醒，班員可在群組中回應及對談。 (可善用「成年部資源中心」網頁 http://adr.baptist.org.hk/adult13.php)。 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」。**(隊際比賽/相約隊交通會、飯局/參與者作個人反省分享或投稿等) **9. 鼓勵班員參與訓練事工所舉辦的靈修/研經營/講座。** (可與訓練事工聯絡，詳情請參看**附件三**)。		？人參與 ？人參與 ？人參與 ？人參與 ？人參與 ？人參與 ？人參與 至少？次聚會 ？人參與
<u>禱告：</u> 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。 「你們奉我的	**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。** (推動每隊至少每月參加一次) **3. 於成長班前後有小組禱告會。** 4. **定期舉行一次禱告週。**(禱告主題可不同) **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。**		？人參與 ？人參與 ？人參與 ？人參與 ？人參與 ？人參與 ？人參與

名無論求甚麼，我必成就，叫父因兒子得榮耀。」(約 14:13)	**7. 可與福音部合作，為差傳事工禱告。** (在**每月第二週**的週三查經祈禱會，會有差傳分享及差傳祈禱小組，名為「差會事工祈禱組」，分有：國內組、海外組及穆民組) 8. **可透過 WhatsApp 傳遞代禱事項，**每週收集各隊代禱及感恩事項，並電郵/whatsapp 給全班。	逢週一前收妥	
<u>讀經：</u> 推動班員有系統認識聖經真理。 「你的言語一解開就發出亮光，使愚人通達。」(詩篇 119:130)	1. **讀經計劃** - 選讀法：選讀 2027 年成長班真理教導課程經文。 - 速讀法：每天讀三至五章，一年讀完一遍新舊約。 - 精讀法：按照「每日讀經釋義」的進度，五年讀完一遍新舊約。 2. **【樂享聖言】**鼓勵參與教會推動的「樂享聖言」計劃。〔註 3〕 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，如使用 YouVersion 等聖經手機應用程式。(https://www.bible.com/zh-TW/reading-plans) **4. 舉辦一次聖經問答比賽** # 可配合「樂享聖言 2027」而設計 # 可配合每季的課程而設計 **5. 背金句計劃** # 可配合「樂享聖言 2027」而設計		完成讀經計劃達？人 ？人參與 ？人參與 ？人參與 ？人參與
<u>裝備：</u> 「…你們卻要在至聖的真道上造就自己。」(猶 20)	**推動班員報讀「門徒生命與事奉證書課程」及合辦課程** (可與訓練事工聯絡，詳情請參看附件四)		？人參與

〔註 1〕**訂閱 2027 年度《每日讀經釋義》**

每日靈修的輔助材料，結合釋經與生活應用，由資深牧者及神學院講師撰寫，以五年時間有系統地精讀新、舊約全書。

- 成長班訂購時段：2027 年度全年訂購表格會在今年 11 月派發。
- 使用年度：由每年 1 月至 12 月，共四冊，每季派發一冊。
- 選擇種類：繁體本(每本$41)、大字本(每本$49)。
  詳情可聯絡郭潔恩同工(Grace) gkyk@baptist.org.hk 直線：2767 4225

〔註 2〕**2027 年成長班課本主題預告及聯合浸禮班：**

2027 年成長班課本主題預告

- 第 1、2 季透過選讀馬太福音，回到耶穌呼召門徒的起點，踏上跟從耶穌的旅程，再次經歷心意更新，明白天國公民的生命品格，建立每天跟從主的習慣，忠心實踐萬民作門徒的大使命。

- 第 3 季查考彼得前書，確立門徒作為被神揀選的尊貴身份，學習如何像客旅般在俗世中站立得穩，在家庭、婚姻、職場和肢體生活中過分別為聖潔的生活，從而建立一個彼此相愛、彼此服侍的屬靈群體，向世界宣揚主耶穌基督的奇妙救恩。

- 第 4 季選讀以賽亞書，培養神國度的視野和宣教的迫切感，鼓勵肢體和全教會群體勇於承擔神國使命，為神興起發光，勇於傳揚救恩，成為萬國的光。

- 2027 年查經課程將會採用「7＋1」的形式，即 7 課查經後，有 1 課專題週會，鼓勵班員聽道行道。專題週會內容可由主任導師或班長部帶領，於成長班時段舉行。

2027 聯合浸禮班開班月份

第一期	1 月 2-3 日至 2 月 27-28 日
第二期	5 月 22-23 日至 7 月 10-11 日
第三期	10 月 2-3 日至 11 月 20-21 日

〔註 3〕 **【樂享聖言** 2025-2029 城浸讀經計劃】

計劃目標:鼓勵弟兄姊妹用五年時間讀畢整本聖經，並建立恆常、有系統的讀經靈修生活，在主的話語中遇見主，使裏面的靈得甦醒和飽足，竭力遵行主道，活出主的樣式。

經文編排特色:讀經內容均包含七大類別的經文，分別有律法書、詩歌智慧書、福音書、大先知書、歷史書、小先知書及新約書信，即每年都有機會閱讀新、舊約的書卷，並助你五年讀完整本聖經一遍。此外，2027 年在預苦期及將臨期前後，分別編排了路加福音及腓立比書，讓弟兄姊妹能思想我們如何倚靠救主，在世上活出主裡平安、盼望和喜樂。讀經咭將在今年 12 月 19 及 20 日崇拜中派發。



附件一至五

附件一：靈修操練之五感祈禱法

靈修是信徒日常生活的一部分，須要我們每天操練。適當的靈修方法 ，有助我們在靈修中享受與神同在。以下是**五感祈禱法簡介**，可按每人需要使用，達至與神關係更親密。

五感祈禱以福音記載為基礎，非憑空虛構。我們用第一人稱，親臨事蹟，運用視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺、身體動作及時間感，如錄影機般記錄細節，猶如身處現場。

靈修中的神學反思不可或缺——我們不只停留主觀經驗，更要思想基督奧祕：祂以完全人性承受痛苦，甘願隱藏神性（腓 2:6-8）。這種默想讓我們從旁觀者變參與者，成為真實、值得回味的與神相遇，激發對主的愛慕、對主的心意也越來越有把握，甘心順服遵行神的旨意。

實踐步驟（循序漸進四步）

甲、進入場景：人物、聽、看、感受（五感全開）

乙、與耶穌的對話與交流：直接對話，傾吐心聲

丙、神學反思：思想基督完全人/神，隱藏榮耀承受苦難

丁、內心觸動與回應內心回應：察覺觸動，以愛順服回應主

(週會例子見附件五:五感祈禱理論及示範)

附件二：成年部靈修/福音分享指引

一. 若是靈修、讀經心得分享，建議勿花太多時間在釋經方面，可著重於我們本身的屬靈體驗：

1. 我對那句/段經文有甚麼特別的領受？啟發？感動？鼓勵？提醒？例如：
   - 我要承認的罪惡是甚麼？（Sin to CONFESS）？
   - 我要支取的應許是甚麼？（Promise to CLAIM）？
   - 我要改變的態度是甚麼？（Attitude to CHANGE）？
   - 我要遵行的命令是甚麼？（Comand to OBEY）？
   - 我要學效的榜樣是甚麼？（Example to FOLLOW）？
   - 我要實行的禱告是甚麼？（Prayer to PRAY）？
   - 我要避免的錯誤是甚麼？（Error to AVOID）？
   - 我要相信的真理是甚麼？（Truth to BELIEVE）？
   - 我要感恩的事情是甚麼？（Something to THANK GOD FOR）？
2. 我為甚麼會有這領受？
3. 我可有甚麼具體行動回應？

二. 若是本地探訪、傳福音分享，可著重於我們本身在此次過程中所學習到的屬靈功課及體驗：

1. 我有甚麼特別領受？啟發？感動？鼓勵？提醒？……
2. 我為甚麼會有這領受？
3. 我可有甚麼行動回應？

附件三： 2027 年度訓練事工營會及活動

日期	活動
5 月 13 日	靈修營 講員：顏沛恩牧師 地點待定
7 月（主日） 7 月	訓練主日 訓練月（需要靈修部協助宣傳證書課程及全民學堂）
10 月 1 日	研經營 主題及講員待定 地點待定

附件四：

門徒生命與事奉證書課程（2026-27 年度課程安排），以及合辦課程

<table>
<tr><td>級別</td><td>2027
(1-3 月)</td><td>2027
(4-6 月)</td><td>2027
(7-9 月)</td><td>2027
(10-12 月)</td></tr>
<tr><td>基礎</td><td>門徒訓練 1：
門徒栽培與靈命塑造
(2 分)
（麥子穎）</td><td>佈道生命與技巧
(2 分)
（梁素梅、鄭劍豪）</td><td rowspan="3">基礎及中級班暑假
進深班學員請留意全民學堂課程作為選修科*</td><td>-暫停-</td></tr>
<tr><td>中級</td><td>-暫停-</td><td>-暫停-</td><td>基礎教義(1 分)
（魏文俊）
同行小組(1 分)
門徒訓練 2：
小組牧養關顧(1 分)</td></tr>
<tr><td rowspan="3">進深</td><td>社會關懷與實踐工作坊
(1 分)
（高葆華）</td><td>釋經學
(2 分)
（梁耀明博士）</td><td></td></tr>
<tr><td colspan="3">牧關實習（牧養與教導證書必修科）(1 分)</td><td></td></tr>
<tr><td></td><td>靈修營
（DPL 1 分）</td><td></td><td>研經營
（DPB 1 分）</td></tr>
<tr><td>同行查經</td><td>釋經學</td><td>輔導技巧</td><td></td><td></td></tr>
</table>

*請留意稍後 2027 全民學堂課程安排

附件五 五感祈禱理論及示範

運用「五感祈禱」於耶穌生平事蹟　　哈該成長班靈修週 2026 年 3 月 14 日

1. 引言

想像力的屬靈運用

許多人誤以為靈修想像就是胡思亂想或空洞幻想。

事實上，想像力是神按自己形象賦予人類的能力（創 1:27）。若無想像，我們無法以圖像、聲音、感覺、味覺、觸覺或動作彼此溝通。神以此能力，讓我們進入關係——不僅與人相通，更能親近祂。

2.五感祈禱的實踐

五感祈禱以福音記載為基礎，非憑空虛構。我們用第一人稱，親臨事蹟，運用視覺、聽覺、觸覺、嗅覺、味覺、身體動作及時間感，如錄影機般記錄細節，猶如身處現場。

3.神學反思與生命回應

神學反思不可或缺——我們不只停留主觀經驗，更要思想基督奧祕：祂以完全人性承受痛苦，甘願隱藏神性（腓 2:6-8）。(他本有神的形像，不以自己與神同等為強奪的，反倒虛己，取了奴僕的形像，成為人的樣式。既有人的樣子，就自己卑微，存心順服，以至於死，且死在十字架上。)

這種默想讓我們從旁觀者變參與者，成為真實、值得回味的與神相遇，激發對主的愛慕、對主的心意也越來越有把握，甘心順服遵行神的旨意。

4.實踐小結（循序漸進四步）

甲、進入場景：人物、聽、看、感受（五感全開）

乙、與耶穌的對話與交流：直接對話，傾吐心聲

丙、神學反思：思想基督完全人/神，隱藏榮耀承受苦難

丁、內心觸動與回應內心回應：察覺觸動，以愛順服回應主

5A. 五感祈禱 例子一

耶穌被捕 太 26:47-56 可 14:43-52 路 22:47-53 約 18:1-12

用第一身角色，親臨福音事蹟中，運用五感——視覺、觸覺、嗅覺、味覺、身體動作，以及對「時間」的感受——親身經歷整件事蹟和經過並思考以下問題。

甲、　　進入場景（人物、聽、看、感受）

1.場景與人物

這個場景裡有哪些人物？你是誰？你站在場景的哪一個位置？

2.用耳朵：聽他們在說什麼

你聽見誰在說話？他們說什麼？語氣如何？

當眾人的聲音此起彼落時，你心裡最留意的是哪一句話？

3.用眼睛：觀看他們在做什麼

你看見各人正在做什麼？他們的表情、動作如何？

當你望向耶穌時，你看見祂的眼神、面容和身體狀態如何？

4.用身體與環境感受：觸覺、嗅覺、味覺、動作、時間

你身體有什麼感覺？

你聞到什麼味道？

口裡有什麼味道或乾渴的感覺？

你留意到哪些動作？

現在大約是什麼時間？對你而言，時間好像過得很快，還是特別漫長？

乙、　　與耶穌的對話與交流

1.在這個場景中，你想對耶穌說什麼？

2.你想像耶穌此刻會怎樣看著你？祂可能對你說什麼話？

丙、神學反思

1.思想主耶穌作為完全的人，祂所受的苦

祂在身體上、情感上、關係上，正經歷怎樣的不公平和痛苦？

當你想到祂也是「真實的人」，你心裡有什麼感受或問題？

2.思想主耶穌作為完全的神卻甘願隱藏神性

祂本有神性的權能，卻甘願隱藏祂的神性，不用能力保護自己，只以聖潔、順服的人性承受這一切。

你相信祂這樣忍受，是為了誰？對你個人意味著什麼？

丁、內心觸動與回應

1.這段默想中，你內心最深的觸動是什麼？(愧疚、敬畏、安慰、感謝，或其他？)

2.你願意如何具體回應祂的愛？在一件具體的事上，你願意有什麼改變或順服？

5B.五感祈禱 例子二

耶穌平靜風和海（可 4:35-41 ）

預備的禱告

主耶穌，求祢開啟我的心眼、耳、口、鼻、手，讓我走進加利利海的現場，親身經歷祢的權能與同在；帶領我用五感遇見祢，安靜在祢面前，奉耶穌基督的名禱告，阿們。

進入場景

你就係其中一位門徒

地點是加利利海，時間係傍晚

(天色漸暗，我哋門徒跟耶穌上船，船開離岸邊時有微微潮濕的風；聞見船上木頭、帆布樸實的味道；好像每次跟耶穌工作完，可以離開繁囂人多的地方，身心好疲累，但感覺好放鬆)。

忽然聽到乜嘢聲？
聽見狂風聲、波浪拍打船的巨響；聽見船木板之間吱呀作響、水湧入船的聲音; 好嘈，聽唔到其他人講乜，隱約聽到有人呼救

又睇到乜嘢？
看見海面原本平靜，忽然狂風撲來，海面有白浪翻湧、水花四濺湧入船身，我哋各人全身濕透， 睇到有 D 畢水，有 D 抓緊船身，有 D 手忙脚亂，手足無措
有乜嘢感覺，感受
感到小船被浪搖晃、進水，感受冰冷的水濺在手上、臉上，涼透肌膚；感受船身越黎越劇烈地搖晃，身體站不穩、隨波擺動；手脚都不受控，仲有頭暈的感覺；我感受門徒各人慌忙搖船、抓緊船邊，感到生命受威脅，極其害怕及恐懼。

但.....看見祢在船尾，安然睡著，面容平穩、毫無懼怕。相反聽到門徒慌張呼喊：夫子！我們喪命，祢不顧嗎？
接着聽到主斥責風，向海說、住了吧、靜了吧。

主講完後，我感受到風浪停下那一刻，海面平靜、船身穩固。空氣亦變得清新、柔和，滿有平安的氣息，也感受主在身旁的安穩。仲聽到主耶穌同我哋講、為甚麼膽怯．你們還沒有信心麼。

一方面，實在難以置信，剛才仲係大風大浪，快要送命，而家平靜了，我地安全啦！！另一方面，我感覺到其他人同我一樣懼怕，互相話，這到底是誰、連風和海也聽從他了。

反思：
主耶穌作為完全的人，他完成一天的工作，跟我們一樣，十分累，熟睡了。
作為完全的神，他隨時有能力止息風浪，與我們繼續前行。
這段默想中，你內心最深的觸動是什麼？你願意主耶穌在你心中掌權，賜平安嗎？你又願意有什麼改變或順服？

結束祈禱：
掌管萬有，又憐憫人的主啊，我看見風浪浩大，但祢不單能平靜加利利海的風浪，也能平靜我心中所有焦慮、害怕、迷茫與混亂。縱然人生有狂風巨浪，祢仍在我船上，時刻與我同在，求讓我學習單單仰望祢，不看環境，只看祢。奉耶穌基督得勝的名禱告，阿們。