

2026 美加地區 粵語靈命塑造課程

	日期(美西時間)	主題	老師	內容簡介
1	02/11 (週三) 7:15 - 9:15pm	靈命塑造與 屬靈操練	蔡允瑤	從聖經和教會歷史中，認識靈命塑造和屬靈操練的傳統，並瞭解信徒如何藉著這些屬靈實踐，與神建立更親密的關係。
2	02/18 (週三) 7:15 - 8:30pm	群體操練	蔡允瑤	老師帶領大家藉由呼吸調整、短句禱告及經文默想進入靜默，學習在安靜中敞開心靈，專注聆聽神的聲音。操練之後，在小組中分享過程中的經歷、內心的掙扎與領受，並以聆聽與代禱相互支持，使每個人都能在群體的屬靈經驗中得著鼓勵與建造。
3	02/25 (週三) 7:15 - 9:15pm	獨處與靜默 一	嚴國樑	意識到生活中外在與內在的噪音處境，醒覺安靜與獨處的重要性。學習在安靜中面對自己，於急速步伐的生活節奏中體會安靜與獨處，有如清泉洗滌煩囂的心靈。
4	03/04 (週三) 7:15 - 8:30pm	群體操練	嚴國樑	透過呼吸禱告進入安靜，停留在神面前，並藉著經文領受祂的同在。
5	03/11 (週三) 7:15 - 9:15pm	獨處與靜默 二	嚴國樑 李碧心	刻意創造神聖的空間與時間，繼續操練呼吸式禱告、耶穌禱文等安靜禱告方式，聆聽神及自己的心聲。
6	03/18 (週三) 7:15 - 8:30pm	群體操練	李碧心	以耶穌禱文進入安靜，停留在神面前，並透過經文體會神的同在。
7	03/25 (週三) 7:15 - 9:15pm	聖言心禱 一 / 屬靈札記	李碧心	以禱告的態度閱讀聖言，讓神的話語滲透及觸動內心，引導我們在生活中與神相遇，並轉化生命。操練的四個階段為：閱讀(聆聽)、默想、回應與安息。記錄神在個人日常生活中的同在、感動、引導、邀請，並自己的回應；展示生命成長的掙扎與喜悅。這是一種與神深入對話的方式，培養個人覺察與回應神的帶領與塑造。
8	04/01 (週三) 7:15 - 8:30pm	群體操練	李碧心	以聖言心禱來默想神的話語。
9	04/08 (週三) 7:15 - 9:15pm	聖言心禱 二	嚴國樑	重溫聖言心禱的四個階段，並深入分辨默想與默觀的不同。學習將默觀融入日常，隨時隨地活在神同在的境地中。
10	04/15 (週三) 7:15 - 8:30pm	群體操練	嚴國樑	以安靜及聖言心禱來默想我們在神面前的身份、所是 (being)比所作 (doing)更優先、更為基礎。
11	04/22 (週三) 7:15 - 9:15pm	心靈轉化與 生命塑造	蔡允瑤	探討聖靈如何透過各種屬靈操練，更新並轉化信徒的內在生命，漸漸被塑造成基督的生命樣式。

■ 課程將透過 ZOOM 線上進行。

■ 上課時間：

週三 7:15-9:15pm (美西時間)，週四 11:15am-1:15pm (港台時間)

群體操練：週三 7:15-8:30pm (美西時間)，週四 11:15am-12:30pm (港台時間)

特別留意：美西日光節約時間將會影響亞洲區的學員。3月11日至4月22日上課時間為週四 10:15am- 12:15pm

■ 費用 \$150 美元。夫妻同行報名，第二人優惠價為 \$100 美元。

傳道人/宣教士 \$ 80 美元。

■ 報名截止日期：2026 年 1 月 31 日，[請點此報名](#)。上課前將寄出課程相關資料

■ 聯繫電郵：sfm@ficc fellowship.org

師資介紹

嚴國樑（Enoch Yim）牧師/博士

擁有美國高等神學研究院心理學博士及加拿大 Carey 神學院教牧學博士學位。現任本立比頌恩堂主任牧師，並擔任屬靈導師，以及多所神學院特約教授與客座講師。

李碧心（PikSum Li）老師

畢業於中國神學研究院，獲基督教研究碩士學位，並取得西方神學院認證生命教練資格，同時為泰氏性格分析（T-JTA）國際認證執行師及依納爵神操屬靈導引證書成員。早年深受神學院屬靈操練造就，婚後移居美國，蒙神呼召與裝備，專注於以聆聽與默觀祈禱為基礎的屬靈陪伴、操練與生命塑造事奉。著有《寫我深情》一書。

蔡允瑤（Wendy Choy）傳道/博士

畢業於 Fuller 神學院，獲聖經研究碩士學位，並於 Multnomah 聖經神學院取得教牧學博士學位，主修靈命塑造。她目前在西雅圖牧會，並於北美中華福音神學院教授靈命塑造課程，同時參與基督豐榮團契「聖經人物」查經教材的原文研究。