

2025-2026 屬靈塑造 第一年 (SF1) : 屬靈傳統的操練

	日期	主題	老師	內容簡介
1	09/06 (週六)	靈命塑造與教會屬靈傳統簡介	劉秀嫻	“長成耶穌的樣式”是靈命塑造和操練最終的目的，然而耶穌的樣式是豐富而多面性的，此課程從教會傳統的六方面來學習如何效法耶穌。
2	09/20 (週六)	靜默獨處	林怡青	操練離開雜聲與人群，選擇創造神聖的空間與時間，聆聽神與自己的心聲。操練呼吸式禱告及掌心上下禱告。
3	10/04 (週六)	聖言心禱 一	葉美珠	認識教會歷史傳統中的靈修操練，操練聖言心禱的四個階段：閱讀，反思，回應及安息。
4	10/16 (週四)	聖言心禱 二	林怡青	
5	11/01 (週六)	意識省察 一	陳慧勤	一種學習留意及辨別每日神在我們生命中的作為，也認識及反省自己的內心動態，並期待及相信神會在明天引導生活。
6	11/13 (週四)	意識省察 二	林怡青	
降臨期 (ADVENT) (11/30-12/24/2025) 默想聚會在星期二				
7	01/08 (週四)	歸心祈禱 一	李碧心	學習單憑信心，向神敞開自己、降服於祂的一種靜默禱告。祈禱者以禱語作神聖記號，表達親近神的意願。
8	01/24 (週六)	歸心祈禱 二 靈程札記	李碧心 林怡青	記錄神在個人日常生活中的同在、感動、引導與邀請，以及自己的回應與成長的足跡。
四旬期 (LENT) (2/18-4/02/2026)				
9	02/07 (週六)	默觀基督 一	陳慧勤	在聖靈的引導下，運用感官來默想福音書中耶穌的事蹟，在經文中個人的生活與神相連，帶來生命的力量。
10	02/19 (週四)	情緒與靈命塑造 一	黃韻妍	學習從命名並傾聽自己的情緒開始，進而省察其中的觀念與想法，讓聖靈與開放的心靈重遇。
11	3/07 (週六)	默觀基督 二	陳慧勤	在聖靈的引導下，運用感官來默想福音書中耶穌的事蹟，在經文中個人的生活與神相連，帶來生命的力量。
12	03/19 (週四)	情緒與靈命塑造 二	黃韻妍	學習聆聽及辨別聖靈對你獨特的呼喚，並培養順服的心態與行動，活出屬乎基督的品格。
13	04/04 (週六)	享受與神同在	葉美珠	學習培養一顆隨時隨地轉向神的心，敏銳留意祂的同在，讓祈禱融入於繁忙的工作及日常生活中。
14	04/16 (週四)	課程總結	師資們	全面回顧靈命塑造的核心要點，幫助學員整合所學的屬靈操練，並看見神如何在過程中動工與塑造生命。
靜默營 5/29-5/31/2026 (美西)				

- 課程將透過 ZOOM 線上進行。上課時間為：週六上午 9:00-12:00 (美西時間)，以及週四下午 5:00-7:00。
- 靜默營的地點：The Jesuit Retreat Center of Los Altos, CA 94022
- 聯繫電郵：sfm@ficfellowship.org