

## 亞洲 2025-2026 屬靈塑造 第一年 (SF1) : 屬靈傳統的操練

	日期（港台）	主題	老師	內容簡介
1	10/13（週一） 7:30-9:45pm	教會屬靈傳統 靈命塑造簡介	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	10/20（週一） 7:30-9:45pm	靜默獨處 一	葉美珠	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	11/03（週一） 7:30-9:15pm	靜默獨處 二	林怡青	
4	11/17（週一） 7:30-9:45pm	聖言心禱 一	葉美珠	
自由參加	11/22（週六） 9:00-9:30am	聖言心禱操練	趙鳳雀	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。
5	12/01（週一） 7:30-9:15pm	聖言心禱 二	葉美珠	
降臨期（ADVENT）（2025年11月30日至12月24日）				
6	12/15（週一） 7:30-9:45pm	意識省察 一	葉美珠	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。
自由參加	12/20（週六） 9:00-9:30am	意識省察操練	趙鳳雀	
7	01/05（週一） 7:30-9:45pm	意識省察 二	林怡青	
8	01/19（週一） 7:30-9:15pm	意識省察 三	陳慧勤	
9	02/02（週一） 7:30-9:15pm	靈程札記	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）（2026年2月18日至4月2日）農曆年假（2月14日至2月22日）				
10	02/20（週五） 9:00-11:00am	情緒與靈命塑造 一	黃韻妍	學習從名狀自己的情緒開始，進而省察其中的觀念與想法，讓聖靈與開放的心靈重遇。
11	03/02（週一） 7:30-9:45pm	操練神同在	陳慧勤	學習培養出隨時隨地轉向專注於神，留意神的同在，把祈禱融入於繁忙的工作及日常生活中。
12	03/20（週五） 8:00-10:00am	情緒與靈命塑造 二	黃韻妍	學習從名狀自己的情緒開始，進而省察其中的觀念與想法，讓聖靈與開放的心靈重遇。
13	04/06（週一） 7:30-9:45pm	默觀經文 一	陳慧勤 林怡青	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。
14	04/20（週一） 7:30-9:45pm	默觀經文 二	陳慧勤	
15	05/04（週一） 7:30-9:45pm	歸心祈禱	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。
自由參加	05/09（週六） 9:00-9:30am	歸心祈禱操練	趙鳳雀	
16	05/18（週一） 7:30-9:30pm	課程總結	師資們	

■ 上課方式：課程在 ZOOM 進行。課堂默想操練和小組討論是由老師現場帶領，授課內容是觀看錄影視頻。以國語授課。『情緒與靈命塑造』與美國課程同步上課，請留意上課時間。

■ 聯繫電郵：[sfm@ficfellowship.org](mailto:sfm@ficfellowship.org)