

本會信徒培訓執行委員會
靈命塑造事工執行委員會主辦

將臨期屬靈操練

將臨期是教會年新的開始，一方面記念耶穌基督的降生，另一方面亦再次甦醒我們盼望基督來臨的心。

靈命塑造事工執行委員會於 2025 年 11 月 30 日至 12 月 24 日推出「將臨期屬靈操練」材料。內容參考 “The Upper Room Discipline 2025” (本會個別堂會翻譯並使用的《讀、聽、行》)，按經課編訂每天靈修材料，配合默想指引及呼吸式祈禱的引導，幫助信徒進行屬靈操練。

日期：2025 年 11 月 30 日至 12 月 24 日

內容：經文、默想指引及呼吸式祈禱

輔助指引：圖片及聲音導航、靈修筆記指引、每週小組靈修交談指引

資料發佈：於將臨期期間在 IG(@give.me.5minutes)及

Linktree (<https://linktr.ee/giveme5minutes>)公開發放；報名參與的弟兄姊妹可以 WhatsApp 收到每天定時發放的靈修材料。如 11 月 9 日前報名，可獲贈每週靈程記錄卡，用作記錄每天禱文。

另，今年新增靈伴小組，由牧者帶領八至十二人小組，每週一次於下午八時至九時三十分進行網上會談（參加者必須開啟視訊並全程專注參與），彼此分享靈修體會。有意參加者請選定組別，截止報名日期為十一月十七日，如額滿則以抽籤方式作最後決定。

禮拜三組日期: 26/11、3/12、10/12、17/12、7/1

禮拜四組日期: 27/11、4/12、11/12、18/12、8/1

禮拜五組日期: 28/11、5/12、6/12、19/12、2/1



@GIVE.ME.5MINUTES



報名連結

參加方法：1. Follow IG @give.me.5minutes

2. 填寫網上報名表 <https://forms.gle/mmTM5xckpT77bqt16>

查詢：請致電 3725 4528 聯絡總議會辦事處李小姐