



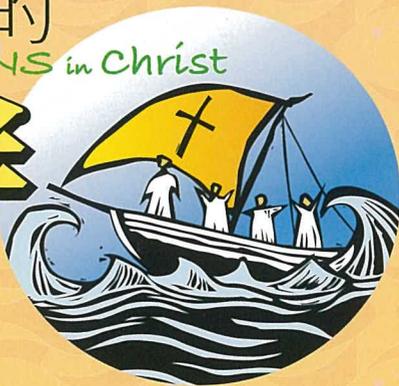
香港基督教循道衛理聯合教會
信徒培訓部

基督裏的良伴

是甚麼？

基督裏的
COMPANIONS in Christ

良伴





靈命塑造
生命復興
良伴同行
基督帥領

在凡事上確信上帝與你同在，
並且，已經賜給你
旅途上的良伴。

盧雲
Henri J.M Nouwen

節錄自課程單元一·第一星期

信徒培訓部

基督裏的良伴專責小組 主辦

基督裏的良伴

COMPANIONS in Christ

靈 命 塑 造 訓 練 課 程
A Small-Group Experience on Spiritual Formation

這套材料由美國衛理公會編著，
是為期約八個月的小組靈命塑造材料。

香港基督教循道衛理聯合教會
於二〇一三年開始進行試驗計劃，
二〇一四年九月起開始推動。

目 錄

	頁數
課程目的	1
課程內容	2 - 3
課程單元	
單元 1 擁抱旅途：基督的道路	4 - 5
單元 2 道的滋養：基督的意念	6 - 7
單元 3 深化禱告：基督的心思	8 - 9
單元 4 回應呼召：基督的工作	10 - 11
單元 5 探討靈導：基督的感召	12 - 13
在參加前我應該知道甚麼？	14
基督裏的良伴對我有甚麼期望？	15
我可以怎樣參加？	16

課程目的

- 1 學習多種屬靈操練，包括靈閱、默想、默觀祈禱、靈裏分辨等
- 2 建立靈裏的良伴關係
- 3 進入屬靈導引的生活

課程由受訓的教牧人員或信徒擔任組長，負責帶領小組進行基督裏的良伴靈命塑造訓練課程。

課程內容

- > 探討與基督聯合的生命，活出一種與基督親密同行的基督徒生活。
- > 課程分兩個主要部分
 - 每星期的個人閱讀和每日作業
 - 每週兩小時的小組聚會
- > 每週安排
 - 第一天閱讀導讀文章
 - 第二至六天完成五個每日作業
 - 第七天與小組組員相聚
- > 單元結束
 - 單元與單元之間將進行一週的回顧及整理
- > 每日作業的目的
 - 幫助參加者從資料（相關知識）進入經驗（體驗知識）
- > 心靈日誌
 - 參加者必須記錄個人閱讀和每日作業的情況，寫下心得、禱告和各種問題，以供複習和每週小組聚會參考。
- > 每日作業
 - 需時三十分鐘，務必以誠實和謙卑的心來完成，並持守每日進行的紀律。
- > 每週聚會
 - 包括複習已完成的每日作業，深入思考導讀的文章、實踐集體禱告，以及與小組成員分享新的領悟和體會。

課程由五個單元組成

- 單元 1** 擁抱旅途：基督的道路
Embracing the Journey: The Way of Christ
- 單元 2** 道的滋養：基督的意念
Feeding on the Word: The Mind of Christ
- 單元 3** 深化禱告：基督的心思
Deepening Our Prayer: The Heart of Christ
- 單元 4** 回應呼召：基督的工作
Responding to Our Call: The Work of Christ
- 單元 5** 探討靈導：基督的感召
Exploring Spiritual Guidance: The Spirit of Christ



單元

1

擁抱旅途：基督的道路

**Embracing the Journey:
The Way of Christ**

////////////////////////////////////

靈命塑造的基本探索，就是視之為邁向完全和聖潔的旅程，靠着上帝的恩典，我們以個人的身分及群體中的一份子前行。

- 第 1 星期 · 基督徒的生命是一段旅途
- 第 2 星期 · 基督徒屬靈生命的本質
- 第 3 星期 · 恩典的流露和途徑
- 第 4 星期 · 分享信心的旅程
- 第 5 星期 · 共處在立約社體裏

無人能獨自拓展成熟的靈命。

成為基督徒

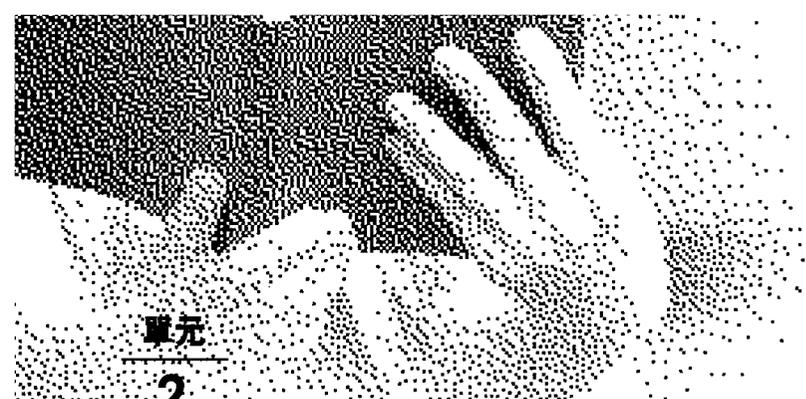
就是被呼召進入群體，

成為基督身子裏功能的一部分。



哈多白
Steve Harper

節錄自課程單元一·第二星期



單元

2

道的滋養：基督的意念

**Feeding the Word:
The Mind of Christ**

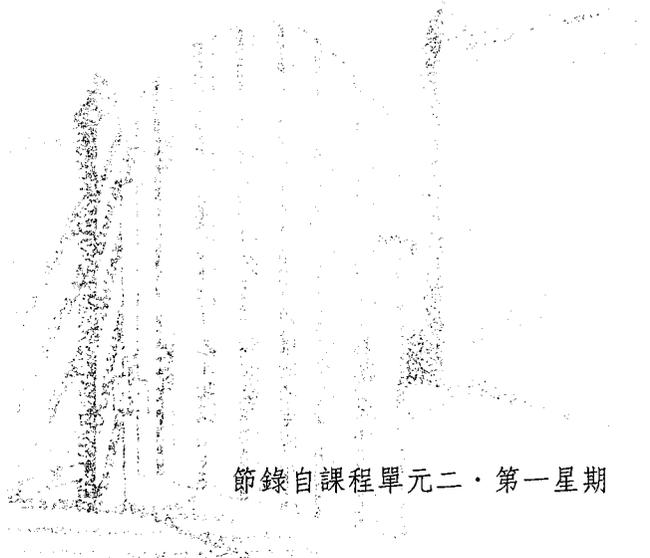
////////////////////////////////////

介紹多種閱讀聖經的途徑，包括默想聖經，和按聖經來進行祈禱。

- 第 1 星期 · 為甚麼我們稱聖經為上帝的話
- 第 2 星期 · 研讀聖經作為屬靈操練
- 第 3 星期 · 默想上帝的話
- 第 4 星期 · 引導想像
- 第 5 星期 · 集體默想聖經

若聖靈不將聖經打開，
我們即使閱讀了
也是不明白。

馬丁路德
Martin Luther



節錄自課程單元二·第一星期



單元

3

深化禱告：基督的心思

**Deepening Our Prayer:
The Heart of Christ**

////////////////////////////////////

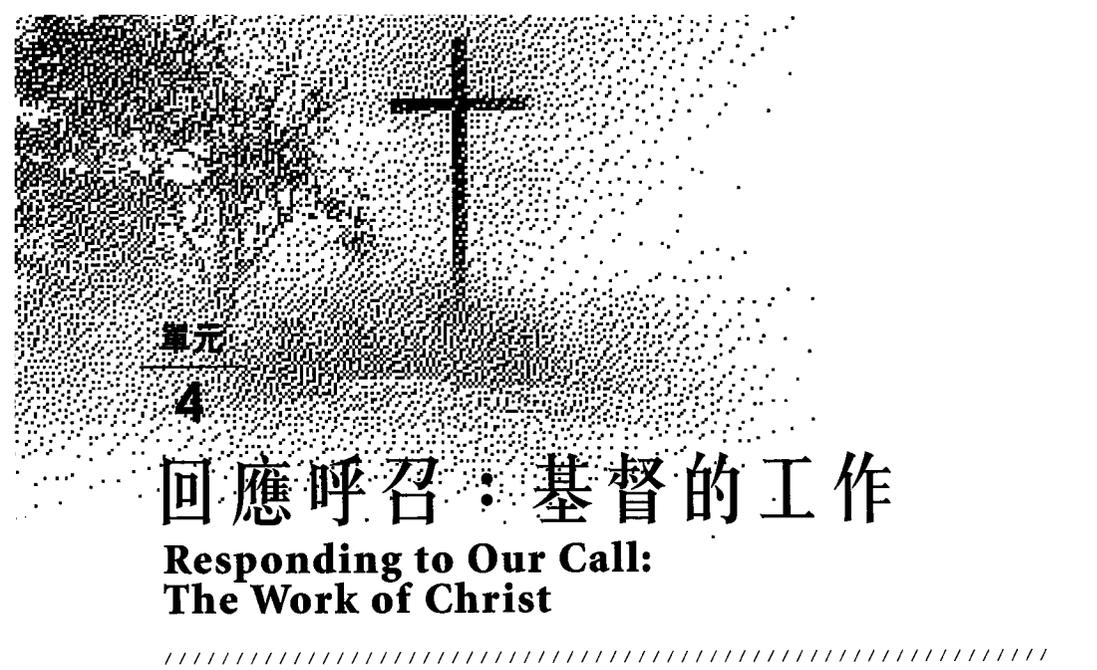
提供引導性的材料，幫助參加者經歷各種類別和形式的禱告。

- 第 1 星期 · 禱告和上帝的屬性
- 第 2 星期 · 處理禱告的障礙
- 第 3 星期 · 祈求和代禱
- 第 4 星期 · 以真我禱告
- 第 5 星期 · 詩篇 — 聖經的祈禱之書
- 第 6 星期 · 探討默觀式的祈禱

在禱告裏我們給自己機會，
讓上帝在我們的生命裏
成就意想不到的工作。

格里芬
Emilie Griffin

節錄自課程單元三·第三星期



單元
4

回應呼召：基督的工作

Responding to Our Call: The Work of Christ

////////////////////////////////////

展示使命和呼召的特質，就是絕對的完全降服，毫無保留地將自己獻給上帝，欣然地接受聖靈的果子和恩賜。

第 1 星期 · 全然順服

第 2 星期 · 活出信靠的生命

第 3 星期 · 結果子的葡萄樹

第 4 星期 · 聖靈的恩賜

第 5 星期 · 基督的身子，為世人捨的

上帝藉着聖靈的恩賜，
在有血有肉的人身上
彰顯出他的全能和目的；
也藉親密的關係使我們
散發出復活基督的榮光……

布莱恩特
Charles V. Bryant

節錄自課程單元四·第四星期

單元

5

探討靈導：基督的感召

Exploring Spiritual Guidance: The Spirit of Christ

概述屬靈引導的賜予和領受各種途徑，
從一對一的關係，到靈命成長的小組，再到全
體會友層面的引導。

- 第 1 星期 · 如何明白上帝在我生命中的旨意
- 第 2 星期 · 靈程良伴
- 第 3 星期 · 小組作為屬靈引導
- 第 4 星期 · 重新構思生命成為在基督裏的良伴
- 第 5 星期 · 辨明我們對引導的需要

基督的光芒在小組裏更為耀亮。
小組聚會有着一份神聖的奧秘：
喚醒一個人心靈的話語
能同時使其餘的人都深受感動。
小組實在是屬靈生命
成長的競技場。

皮考克
Larry J. Peacock

節錄自課程單元五·第三星期

在參加前 我應該知道甚麼？

基督裏的良伴靈命塑造訓練課程是

- 為基督徒而設，
- 為那些期望在屬靈上成長的人而設，
- 為渴望在屬靈旅途中與弟兄姊妹一起同行的人而設，
- 為期八個月的密集課程，參加者必須天天靈修、全情投入小組學習，努力建立屬靈紀律的生活。

訓練課程的形式

- 每週兩小時進深學習（小組形式進行）
- 每日三十分鐘個人練習（包括導讀文章及五天作業）
- 畢業營會

請仔細考慮

- 上好的福份，能與弟兄姊妹一起行走的屬靈旅途。
- 極具挑戰的學習，需要以開放的態度和百分百投入的決心來完成。
- 為期八個月的屬靈操練體驗，一經開始便不能間斷。務必先祈禱，尋求合適參加的時間。

基督裏的良伴 對我有甚麼期望？

* 做真實的你自己

* 帶着開放的心靈前來參加

* 出席所有小組學習

* 每天進行個人操練，絕不怠惰

* 務必遵守小組分享的原則：

- 只談論自己的信念、感受和回應
- 尊重和接受別人的提議，即使你不同意
- 聆聽比發言重要。避免申話、打岔、替別人發言，或嘗試「解決」別人的問題。
- 尊敬上帝在各人生命裏不同的作為。
- 不要因靜默而感覺不安。反之，利用它來聆聽臨在你們當中的聖靈。
- 保持機密。在小組裏面所分享的絕不可外泄。
- 確認每位組員有權只在他們準備好的時候分享所分享的。

我可以怎樣參加？

請與香港基督教循道衛理聯合教會信徒培訓部同工查詢及聯絡

電話：2528 0186

電郵：to.ltc@methodist.org.hk

網頁：www.methodist.org.hk

地址：香港灣仔皇后大道東271號衛斯理大樓十四樓

參加資格

- 循道衛理聯合教會會友、獲堂主任推薦；
- 修畢紅色《門徒》或最少一年神學課程；
- 出席認識及體驗工作坊

步驟

- 本會每年秋季開辦新一屆的訓練課程
- 參加者需要先了解訓練課程內容及要求，如閱讀這本介紹小冊子、與教牧同工傾談、參加本訓練課程舉行的體驗工作坊等
- 經考慮後，於截止報名日期前，將填妥的報名表格及費用交回本會信徒培訓部收。



出版單位：香港基督教循道衛理聯合教會信徒培訓部
電話：2528 0186
網頁：www.methodist.org.hk
地址：香港灣仔皇后大道東271號衛斯理大樓14樓
出版日期：二零一四年六月（二零二四年三月修訂）