



# 建立屬靈友誼

工作坊

呂中家長團契  
呂中新翼111室

吳慧玲牧師  
2021年11月1日



怎樣才算是屬靈的友誼？

# 建立屬靈友誼的預備

創造空間

自己安靜

專注於神

愛與信任



Welcome  
please  
Come In

# 安靜……

---

//我們的心靈是害羞的，像一頭野生動物，當有很多人出現時，他總會在密謀的森林中找尋安全的地方。若我們想看這動物，我們最不洽的行動，就是衝入樹林，大聲呼喊要他出來。若我們能靜靜地走入樹林，在樹下耐心等待，融入大地的呼吸，隱沒有周圍的環境中，我們尋找的野生動物可能會出現……//

在受傷的世界裏，我們學習  
尋找真我與塑造羣體

隱藏的整全

朝向不再分割的生命

A Hidden  
Wholeness

The Journey Toward An Undivided Life

Parker J.  
Palmer

帕克·帕爾默 著 陳永財 譯



安靜



# 一個主題

- 今天我想分享的事情
- 夫婦關係、子女成長、個人靈命、工作、移民……



# 分享流程

- 二人一組：A & B
- 一分鐘看圖片，在主持人帶領下與圖片結連
- A先分享三分鐘，B聆聽，完成後默禱片刻
- 然後B分享三分鐘，A聆聽，完成後默禱片刻
- 二人交換咭圖片
- 轉另一位朋友
- 共三輪分享

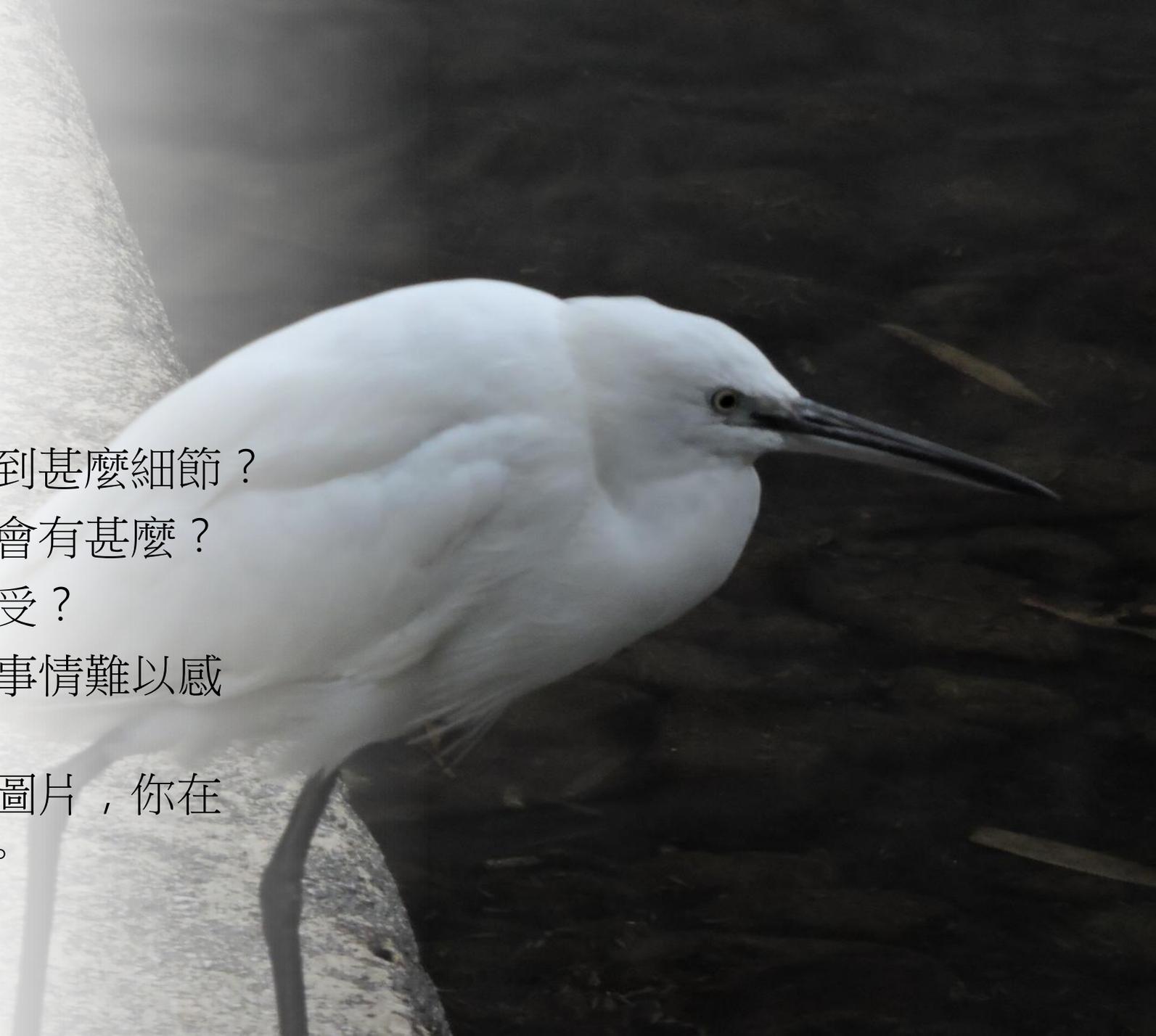


## 感恩……

- 安靜凝視相片一分鐘
- 我在相片看見甚麼？有甚麼吸引我？
- 想像在這圖框以外的地方會有甚麼？
- 這引起你怎樣的情緒或感受？
- 我聯想到今日我所關注的事情感恩的一面……
- 跟組員用三分鐘分享這張圖片，你在這主題上感恩的地方。

# 難以感恩……

- 安靜凝視相片一分鐘
- 我在相片看見甚麼？留意到甚麼細節？
- 想像在這圖框以外的地方會有甚麼？
- 這引起你怎樣的情緒或感受？
- 我聯想到今日我所關注的事情難以感恩的一面……
- 跟組員用三分鐘分享這張圖片，你在這主題上難以感恩的地方。



## 下一步的亮光……

- 安靜凝視相片一分鐘
- 我在相片看見甚麼？有甚麼吸引我？
- 想像在這圖框以外的地方會有甚麼？
- 這引起你怎樣的情緒或感受？
- 我聯想到今日我所關注的主題，可以有甚麼突破？我需要甚麼恩典？
- 跟組員用三分鐘分享這張圖片，你在這主題上你期待神如何介入？你又可以有何回應？



A still life composition on a light-colored surface. In the upper right, a white ceramic candle holder with a scalloped pattern contains a lit tealight candle. To its right is a white ceramic cup filled with a golden liquid, likely tea. In the foreground, a spiral-bound notebook with lined pages is open, and a black pen lies on it. The notebook page has the handwritten text "I am grateful for...". To the left of the notebook, a sprig of small white flowers with green leaves is visible. A white rectangular box with a thin black border is overlaid on the left side of the image, containing the Chinese characters "感謝".

感謝

I am grateful for...



## 小組分享

- 在整個過程中我有何重要領受？
- 我覺得對我最有意義的是甚麼？



## 經驗式學習

- 多留意及表達感受過於分析或解決問題
- 發現人內在生命的豐富資源
- 專注的同在與聆聽是屬靈友誼重大關鍵
- 群體的屬靈氛圍的建立



靈程同路

和導引的禮物

《裡外更新》作者

克萊布 (Larry Crabb)

大力推薦

本書曾入圍2003年美國ECPA金書獎

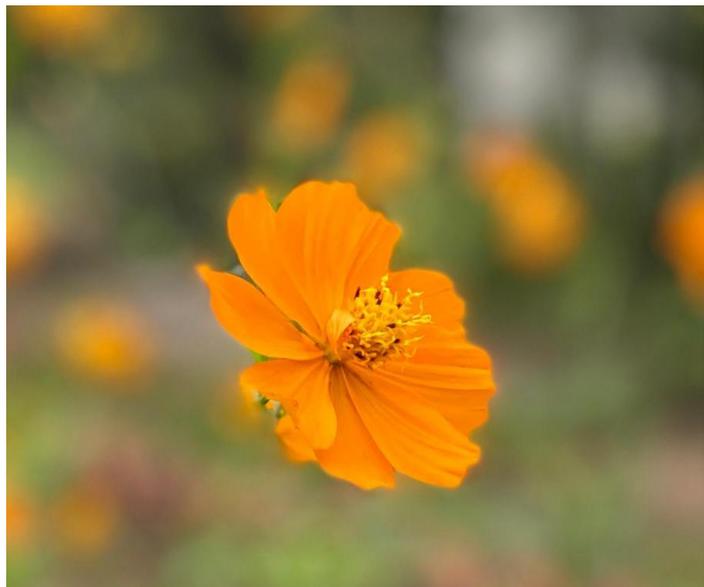
美國網路書店Amazon五星推薦

卜貝  
內  
妍  
爾  
(  
姆  
·  
B  
e  
n  
n  
e  
r  
)  
陳  
·  
G  
·  
永  
大  
財  
(  
D  
a  
v  
i  
d  
譯  
著

# David Benner

屬靈朋友 培育彼此的心靈，他們彼此間的愛變成一種渴望，渴望讓對方能完全成為神要對方成為的人。而他們為了回應這渴望而給予對方的，並不是專業的任務，也不需要特的專長，而是在基督徒靈性轉化的旅程上獻出他們自己，以及與對方相伴這份禮物。

神性的同伴幫助我們記得這是天父的世界，也幫助我們聆聽他的聲音，察覺他的同在，並且在人生旅途上看見他的足印。



## 屬靈友誼的範疇

靈命培育 Spiritual Formation

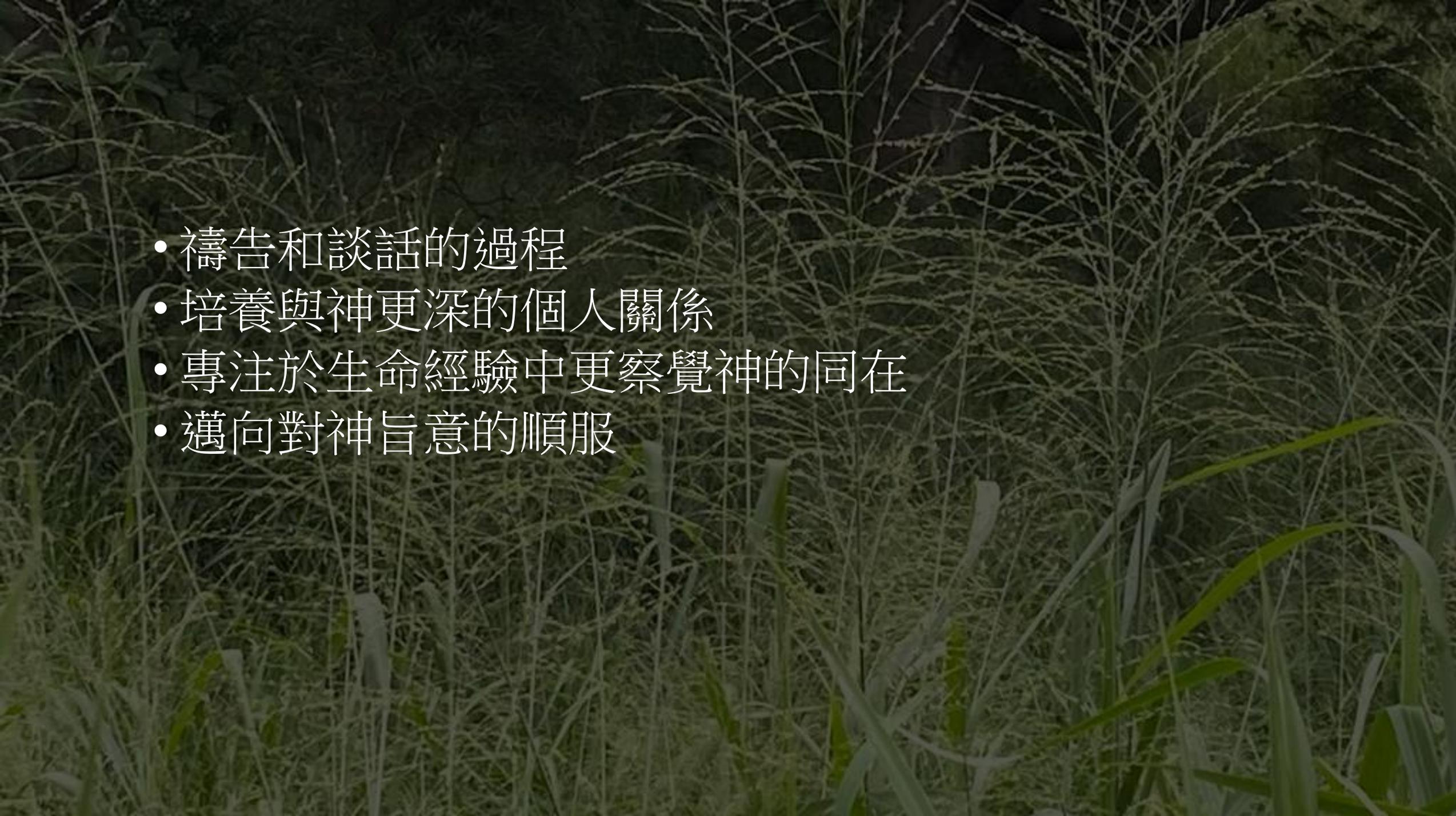
心靈關顧 Soul Care

屬靈導引 Spiritual Direction



## 屬靈導引

屬靈導引是一個禱告的過程，在其中一個人尋求幫助，要培養與神更深的個人關係，並和另一個人會面，一起禱告和談話，專注於生命經驗中更察覺神的同在，並促進對神旨意的降服。  
David G. Benner

- 
- 禱告和談話的過程
  - 培養與神更深的個人關係
  - 專注於生命經驗中更察覺神的同在
  - 邁向對神旨意的順服

# 禱告與談話的過程



- 意識神的同在
- 專注神的同在
- 回應神的同在



培養與神  
更深的個人關係

- 在日常經驗中尋求神
- 由自我專注變為專注於神
- 培育專注於經驗及思想經驗的氣氛

# 專注於生命經驗中更察覺神的同在

- 在日常經驗中尋求神
- 由自我專注變為專注於神
- 培育專注於經驗的氣氛



# 幫助邁向對神旨意的降順服



- 降服於神的愛
- 回應神的旨意



怎樣才算是屬靈的友誼？