



退到主前

培養更有意義的禱告生活

我們這些住在美國西岸的人愈來愈關注地震了。近年我們常常從電視看到中國、土耳其或世界其他地震的景象；好些建築物倒塌了，但有些仍屹立不動。那些倒塌的建築物都是在基本結構上出了問題，甚至地基也出現裂痕。

這門徒訓練課程是以基本地基為開始。知道你已聽過不少有關禱告的教導。然而，頭腦上的認識與行動上的實踐是兩回截然不同的事。相信一般信徒都有禱告的習慣，但卻是較為機械化，更談不上是「靈」與「靈」的與神會面。

盼望這單元的內容能幫助你將這些屬靈訓練溶進你的生活中，使你的禱告生活更有意義，不但是單單的祈求，更有聆聽。但願在這單元結束時，你能藉更經常的退到主前的禱告生活，更親近神、更愛神。

本單元目標

- 建立固定每天單獨與神靈交的時間
- 建立一個恆久而有意義的禱告生活
- 建立一個不只是祈求，更有敬拜、感恩和認罪的禱告生活
- 開始擬定個人的使命宣言

指定讀本

- 《你也能忙中取靜》（海波斯著，吳碧霜譯，校園書房出版社出版）
- 《如何為你的丈夫禱告》（史多美、奧瑪森著，俞一菱譯，以琳書房出版）
- 《主居我心》（羅拔梅加速著，洪雪良譯，香港青年歸主協會出版）

「你要……同那清心禱告主的人追求公義、信德、仁愛、和平。」

提摩太後書 2：22

課前備課表

1.1 承擔與交代

- 閱讀：《你也能忙中取靜》第一章
- 聆聽光碟：《承擔與交代》
- 背誦金句：箴言31：29-30

1.2 在基督裡成長

- 閱讀：《你也能忙中取靜》第二至三章（可選讀第四章）
- 閱讀輔助文選：《長成基督的樣式》之〈健全的基督徒經歷〉
- 背誦金句：彼得後書3：18

1.3 培養每天單獨與神靈交的時間

- 閱讀：《你也能忙中取靜》第五至七章
- 聆聽光碟：《靈修操練》
- 背誦金句：詩篇42：1-2

1.4 禱告

- 閱讀：《你也能忙中取靜》第八、九和十一章（可選讀第十章）
- 閱讀：《如何為妳的丈夫禱告》第iii頁〈能力〉
- 聆聽光碟：《禱告就是爭戰》
- 背誦金句：腓立比書4：6-7

1.5 對付試探

- 閱讀：《你也能忙中取靜》第十二章
- 閱讀輔助文選：《十個明智的抉擇》第六章〈只作有道德的抉擇〉
- 閱讀輔助文選：《妳是否在感情上不忠？》
- 背誦金句：哥林多前書10：13

1.6 主權移交

- 閱讀：《主居我心》
- 閱讀：「為何建立個人使命宣言」
- 背誦金句：馬太福音6：33

1.1 承擔與交代

本課摘要

- 各組員全力釐定小組的守則，有效地善用小組建立組員關係和一起學習的時間
- 從聖經去解釋「承擔與交代」的意義。同時，你要向小組承擔與交代起碼一樣事項
- 背誦每周指定的金句，把其中的原則應用在生活上
- 思想「個人使命宣言」的重要

課前指定作業

- 每日經文默想及代禱
- 背誦金句：箴言 31：29-30
- 閱讀：〈你也能忙中取靜〉第一章
- 聆聽光碟：〈承擔與交代〉及用本課特備專頁作筆記
- 在閱讀或聆聽本周作業時，請留意思想和回答以下合班和小組的問題。

每日經文默想摘要

星期一 (月 日) 羅馬書 14 : 7-12

星期二 (月 日) 帖撒羅尼迦前書 2 : 1-8

星期三 (月 日) 以弗所書 4 : 11-16

星期四 (月 日) 傳道書 4 : 7-12

星期五 (月 日) 加拉太書 6 : 1-5

星期六 (月 日) 提摩太後書 2 : 20-23

星期日 (月 日) 提摩太後書 4 : 7-8

每日代禱

	家人	其他人	教會	機構	社區/普世
星期一 (月 日)					
星期二 (月 日)					
星期三 (月 日)					
星期四 (月 日)					
星期五 (月 日)					
星期六 (月 日)					
星期日 (月 日)					

合班時間

⌚75分鐘

1. 見證或靈修分享 ⌚15分鐘
2. 為分享者代禱 ⌚2分鐘
3. 背誦金句 ⌚5分鐘
4. 事務報告 ⌚3分鐘
5. 整體守則 ⌚10分鐘
 - A. 若於開課前還未一起誦讀及簽署〈組員盟約〉，請在此時完成。
 - B. 一起重溫「如何從《全人成長》課程得到真正的益處」一遍，並各人的責任、守則和程序。
6. 合班分享、討論 ⌚45分鐘
 - A. 請翻閱本星期的指定讀經，分享一些與「承擔與交代」有關之提醒。請用你自己的說話寫出聖經中「承擔與交代」的定義。
 - B. 你曾否有與別人坦誠作「承擔與交代」的嘗試？對你有何幫助？請坦誠分享。
 - C. 今天在你的生命中有那方面是你需要向組員交代並承擔願意有所改變 / 改進的承諾？
 - D. 我們身負不同的生命職責和角色——如在家庭、工作、事奉、和其他生活方面。請花數分鐘時間來思想你其中的三個角色。然後寫下神賜給你在每一角色中的福氣和要面對的挑戰。

你的角色	祝福	挑戰