



靈閱文化社主辦

2025/12-2026/09 第十三屆靈性操練証書課程(為期 10 個月)

本課程旨在為有心志追求靈命成長的基督信徒提供操練默觀禱告的方法，包括耶穌禱文、慾念省察、靈閱、唯愛默觀和歸心禱告，並將默觀禱告成為生活習慣。默觀禱告是一種單純的祈禱，是禱告中的禱告，因祈禱者不再是尋求上主的恩賜，而是上主本身。操練默觀禱告，能激活我們的生命，在上主面前活出生命的意義、價值和自由。

這課程乃是本社舉辦之靈性導師文憑課程的先修課程。

課程導師：袁蕙文博士（靈閱文化社榮休社長）、區建銘博士（靈閱文化社創辦人）、丘國明（靈閱文化社靈性導師）及黃瑞華（靈閱文化社靈性導師）

(一) 課程內容包括：

- 1) 認識默觀與靈命成長的關係；
- 2) 認識基督教靈性操練的五種默觀禱告方法
- 3) 認識靈性辨識和默觀行動

(二) 建議課程日期：

2025/12/02 週二 1930-2130 (2hrs) 認識默觀禱告
2025/12/09 週二 1930-2130 (2hrs) (1) 耶穌禱文
2025/12/13 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

(2026 年 1 月開始每月約見導師 1 次)

2026/01/05 週一 1930-2130 (2hrs) Group SD
2026/01/10 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2026/02/03 週二 1930-2130 (2hrs) (2)：慾念與偏情
2026/02/10 週二 1930-2130 (2hrs) (2)：慾念與偏情
2026/02/14 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2026/03/02 週一 1930-2130 (2hrs) Group SD
2026/03/14 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2026/04/07 週二 1930-2130 (2hrs) (3):聖經與靈閱操練--禱告與記憶
2026/04/14 週二 1930-2130 (2hrs) (3):聖經與靈閱操練--禱告與記憶
2026/04/11 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2026/05/04 週一 1930-2130 (2hrs) Group SD
2026/05/09 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2026/06/02 週二 1930-2130 (2hrs) (4):唯愛默觀--默想基督生平
2026/06/09 週二 1930-2130 (2hrs) (4):唯愛默觀--默想基督生平
2026/06/13 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修
2026/06/27 週六 1530-1730 (2hrs) 週末歸心共修

2026/07/07 週二 1930-2130 (2hrs) Group SD
2026/07/11 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修
2026/07/25 週六 1530-1730 (2hrs) 週末歸心共修

2026/08/04 週二 1930-2130 (2hrs) (5):歸心祈禱
2026/08/11 週二 1930-2130 (2hrs) (5):歸心祈禱
2026/08/08 週六 1930-2130 (2hrs) 週末靈閱共修
2026/08/22 週六 1930-2130 (2hrs) 週末歸心共修

2026/09/01 週二 1930-2130 (2hrs) Group SD
2026/09/08 週二 1930-2130 (2hrs) 總結
2026/09/12 週六 1930-2130 (2hrs) 週末靈閱共修
2026/09/26 週六 1930-2130 (2hrs) 週末歸心共修

學員必須參加靈閱文化社靈友週末退省(二日一夜)二次

(三) 課程收費：全期 HK\$10500.00 (收費並不包括退省費用)。因課程名額有限，報讀後若退學，學費也須全數繳付。

(四) 截止報名：2025 年 11 月 2 日(星期日)