



靈閱文化社主辦

2026/12-2027/09 第十四屆靈性操練証書課程(為期 10 個月)

本課程旨在為渴望追求靈命成長的基督徒提供默觀禱告的理論與實踐，引導學員學習及操練不同的默觀傳統，包括耶穌禱文(Jesus Prayer)、慾念省察(Discerning Thoughts)、靈閱(Lectio Divina)、唯愛默觀(Affective Prayer)及歸心禱告(Centering Prayer)，並逐步將默觀禱告培養為日常生活的屬靈習慣。

默觀禱告是一種單純而深邃的祈禱，被譽為「禱告中的禱告」。在默觀中，祈禱者不再以尋求上主的恩賜為中心，而是單單渴慕上主自己，安息於祂的同在。透過持續的默觀操練，我們逐漸向上主的愛敞開自己，在祂的臨在中被轉化，活出福音所應許的自由、平安與生命的豐盛。

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）、李國麟（靈閱文化社靈性導師）、黃瑞華（靈閱文化社靈性導師）及丘國明（靈閱文化社靈性導師）

**本課程乃本社「靈性導師文憑課程」之先修課程，完成本課程後，學員可按其興趣報讀文憑課程。

(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：

2026/12/03 週四 1930-2130 (2hrs) 認識默觀禱告

2026/12/10 週四 1930-2130 (2hrs) (1) 耶穌禱文

2026/12/11-12 第一次退省 (週五 1500 至六 1600)

(2027 年 1 月開始每月約見導師 1 次)

2027/01/07 週四 1930-2130 (2hrs) Group SD

2027/01/09 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2027/02/04 週四 1930-2130 (2hrs) (2)：慾念與偏情

2027/02/11 週四 1930-2130 (2hrs) (2)：慾念與偏情

2027/02/13 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2027/03/04 週四 1930-2130 (2hrs) Group SD

2027/03/13 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2027/03 第二次退省 (留意宣傳海報)

2027/04/01 週四 1930-2130 (2hrs) (3): 聖經與靈閱操練--禱告與記憶

2027/04/08 週四 1930-2130 (2hrs) (3): 聖經與靈閱操練--禱告與記憶

2027/04/10 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2027/05/06 週四 1930-2130 (2hrs) Group SD

2027/05/08 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2027/06/03 週四 1930-2130 (2hrs) (4): 唯愛默觀--默想基督生平

2027/06/10 週四 1930-2130 (2hrs) (4): 唯愛默觀--默想基督生平

2027/06/12 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2027/06 第三次退省 (留意宣傳海報)

2027/07/01 週四 1930-2130 (2hrs) Group SD

2027/07/10 週六 1530-1730 (2hrs) 週末靈閱共修

2027/08/05 週四 1930-2130 (2hrs) (5): 歸心祈禱

2027/08/12 週四 1930-2130 (2hrs) (5): 歸心祈禱

2027/08/14 週六 1930-2130 (2hrs) 週末靈閱共修

2027/08/28 週六 1930-2130 (2hrs) 週末歸心共修

2027/08 第四次退省 (留意宣傳海報)

2027/09/02 週四 1930-2130 (2hrs) Group SD

2027/09/09 週四 1930-2130 (2hrs) 總結

2027/09/11 週六 1930-2130 (2hrs) 週末靈閱共修

2027/09/25 週六 1930-2130 (2hrs) 週末歸心共修

學員必須參加靈閱文化社靈友每季(3、6、8月)週末退省(二日一夜)

(三) 入學要求

信主二年或以上

(四)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。

(五) 截止報名：2027 年 10 月 31 日(星期日)

(六) 報名方法：

1. 線上登錄：<http://www.lectiohk.com>

2. 電郵報名：填寫完畢請回傳至電郵信箱 admin@lectiohk.com

(七) 繳費方法：請到本社網頁 奉獻支持/繳付學費

<http://www.lectiohk.com/www/%e5%a5%89%e7%8d%bb%e6%94%af%e6%8c%81/>