

循道衛理聯合教會 衛理國屬靈導引事工  
**2020 年靈修操練——「注目看耶穌」**

**靈修營**

**I. 「往內深處·與主相遇」靈修營**

- ✚ 內容：藉不同祈禱默想方法，默想經文和信息，在個人安靜獨處及小組靈修指導中，認識個人內在生命，經歷主的陶造和更新。
- ✚ 時間：兩日一夜營會，首日下午八時正至翌日下午五時正（參閱下表所列日期）
- ✚ 收費：週末營：\$470（\$420 本會會友優惠價）  
週日營：\$450（\$410 本會會友優惠價）



主題	內容	舉行日期
繪畫人生	一年之首，藉繪畫凝視內在生命，在上帝裡認識真實的自己，並聆聽祂今年對你生命的邀請。	1 月 12-13 日 週日營（主日至禮拜一）
我實在「信」甚麼？	伴著成長的信念、價值觀、人的評語，隱藏地影響著我們，成為與上帝親密的障礙。安靜默想，認識內裡的「隱藏者」，經驗轉化的恩典。	2 月 14-15 日 週末營（禮拜五至六）
父親的等候——歸家 （大齋期退修）	在安靜中，細察有否不自覺遠離父，並回望一直等候著自己的祂，深嚐不離不棄的父子情。	3 月 22-23 日 週日營（主日至禮拜一）
我的歷史、祂的救恩	藉默想，細味自己生命故事，細察主奇妙的恩典及生命的呼召。	4 月 24-25 日 週末營（禮拜五至六）
讓生命發聲	默想十二門徒的生命，聆聽上主對你召命的微聲。	6 月 21-22 日 週日營（主日至禮拜一）
主，我願來就醫	藉默想耶穌醫治的事蹟，體驗祂大愛的治癒，並心懷願意，被陶造成為負傷同行者。	7 月 17-18 日 週末營（禮拜五至六）
祈禱玩樂於色彩中 （Pray & Play）	藉藝術祈禱，讓我們每一個都擁有那喜樂、富創意的氣質，活現在我們眼前。	8 月 30-31 日 週日營（主日至禮拜一）
寬恕的自由	體會主愛觸碰受傷關係裡內心恐懼、憤怒、傷痛等情感，被祂明白、接納，並陪伴走過寬恕歷程，飽嚐自由的喜樂。	10 月 23-24 日 週末營（禮拜五至六）
「將臨期」退修—— 等待與自由	藉歡慶恩典，默想牧羊人黑夜見榮光、馬利亞帶著盼望順服上帝的故事，體驗等待與自由的奇妙。	11 月 29-30 日 週日營（主日至禮拜一）

## II. 「道——在我生命」個別指導靜修營（為參加者安排單人

✚ 內容：默觀耶穌道成肉身的故事，專注聆聽祂的話，與祂建立更親密的關係；  
提供祈禱引導及兩次個別靈修指導。

✚ 日期：5月24-26日（主日至禮拜二） 或 9月17-19日（禮拜四至六）

✚ 時間：首天下午八時正開始 至 第三天下午五時正止

✚ 收費：\$950（\$860本會會友優惠價）【入住單人房】



## III. 姊妹退修營（詳情稍後公告）

✚ 日期：12月11-13日（禮拜五至日）

✚ 時間：首天下午三時 至 第三天下午一時卅十分

✚ 收費：\$1200（\$1080本會會友優惠價）



（註：靈修營 I 及 II 參加者，如欲提前於首日 2:30p.m.入營安靜，預備心靈及享用首晚 6:00pm 晚餐，須於入營前一週通知屬靈導師（聯絡電郵 [orpw@methodist.org.hk](mailto:orpw@methodist.org.hk)）及繳付晚餐費\$51。）

### 報名須知：

✧ 各項靈修活動名額：每次 10 人。（姊妹退修營除外）

✧ 活動舉行地點：大嶼山梅窩衛理園

### ✧ 報名方法：

請於本會網址 <http://mrc.methodist.org.hk/sdm/sd-activities-app.pdf> 下載報名表格，填妥連同營費寄回大嶼山梅窩衛理園（大嶼山銀礦灣東灣頭路 27 號）。

✧ 如有查詢，請致電 29842608（直線）／25272026，或電郵 [orpw@methodist.org.hk](mailto:orpw@methodist.org.hk) 聯絡屬靈導師柯秉蕙姑娘。

✧ 活動詳情，可瀏覽以下網址 <http://mrc.methodist.org.hk/sdm/>

歡迎團體或小組自訂日期邀約主領上述靈修活動，唯人數須在 6 至 10 人。