

靈修避靜

歸回安息 平靜安穩

主耶和華以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息，你們得力在乎平靜安穩。
(以賽亞書 30:15a)

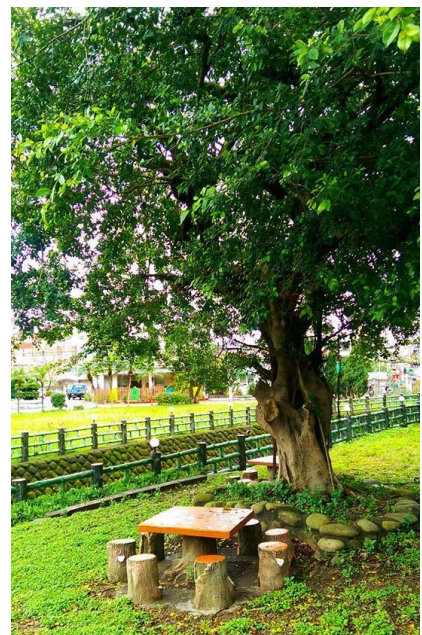
靈修神學家兼作家畢德生是美國長老教會的牧師，以翻譯《信息版聖經》聞名。他主張基督徒應該把安息日視為生命中極為重要的一部分，要學習在忙碌的現代生活中，刻意為自己安排「安息日」，給自己一段可以真正放下工作、雜務和諸多思慮煩惱的時間，好好享受生命的氣息與上帝美好的創造，更重要的是，享受耶穌要給我們的安息（太 11：28），享受與上帝獨處的甜蜜時光。畢德生牧師舉他個人的「安息日」為例：每個星期一他會和妻子開車到安靜的鄉間，到了目的地之後，兩人先一起讀一段詩篇，就各自去享受幾個小時的靜默，再回來一起吃午餐。吃過午餐，就開車回家，也許看看書、聽聽音樂、或整理院子，也許外出訪友或看場電影，最後安安靜靜的過一個夜晚，結束他一天的安息日。

如果您也渴慕定期或不定期享受這麼悠閒又有創造力的安息日，歡迎來到聖經學院這裡有公園般的悠靜環境、舒適的住宿設備、還有可口的餐食，是教會野外禮拜或退修會的最佳場所。此外，我們也有團體或個人靈修避靜的活動規劃供您選擇或參考。由衷期盼您來到聖經學院，享受真正的休息，進深與上帝、與人、與自己、與大自然的關係經驗身心靈的更新，並在離開這裡的時候重新得力，再造美好的生活、工作與服事。

靈修避靜活動

(引言與靈修操練的內容可視需要調整)

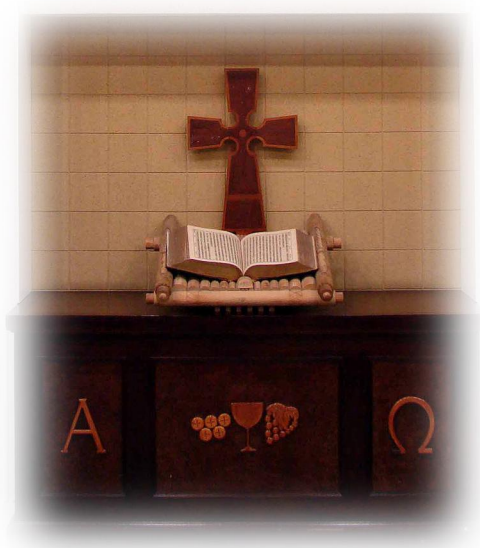
- 一、個人靈修避靜
- 二、教會野外禮拜
- 三、教會團體週末兩天一夜靈修避靜 (A)
- 四、教會團體週末兩天一夜靈修避靜 (B)
- 五、一般團體 (約 25 人) 一天主題式退修會
- 六、一般團體 (約 25 人) 兩天退修會
- 七、一般團體 (約 25 人) 三天退修會



靈修避靜活動

一、個人靈修避靜

一般而言，個人靈修避靜的主要目的，大多是為了暫時放下家庭責任、工作或服事，離開人群，讓自己有幾天安靜、休息、放鬆、省思的時間，自由自在地享受與自己、與上帝、與大自然獨處的靜謐，然後帶著新的心、新的靈、新的力量回到日常的生活處境，繼續從事所需承擔的事務。故此，我們建議在這段避靜退修時間，不用安排明確的時間表，只要視自己的需要和喜愛，從下列活動中選少數幾項來做：禱告、與聖經對話、屬靈閱讀、寫靈修日誌、欣賞藝術作品、散步、健行、運動，或任何你認為可以滋養屬靈生命的事。一天結束前，也許可以和屬靈導師或屬靈朋友做心靈對話。



記得，來到避靜的地方，就是要放慢腳步，千萬不要把時間排滿，也不要試圖完成特定計畫，反倒要允許自己有「什麼都不做」的時間，也許一小時、也許整個下午、甚或一整天。什麼都不做，就是單單享受自己的「存在」，以感恩的心領受這極寶貴的禮物。事實上，許多靈修學者或常帶領避靜退修的屬靈老師都一致認為，在靈修避靜期間，做得少對身心靈更有益處。

二、教會野外禮拜

時間	內容	備註
09:00	詩歌歡唱	
09:30	禮 拜	
11:00	校園漫遊（個人靜默或其他活動）	
12:00	午 餐	
13:00	鄰近景點旅遊： 十八尖山/高峰植物園；青草湖 寶山水庫；青青草原；南寮漁港	

三、教會團體週末兩天一夜靈修避靜 (A)

第一天 (五)		第二天 (六)	
時間	內容	時間	內容
快樂出發 期待沐浴主愛中		07:00	個人晨更
		07:30	早 餐
		08:15	詩歌歡唱
		08:30	靈修操練 (I)
		10:00	休息片刻
		10:20	詩歌歡唱
		10:30	靈修操練 (II)
		12:00	午 餐
		13:00	在大自然中與上帝相遇
		15:00	小組分享
16:00	閉會禮拜	平安回家 重新得力	
19:30	開會禮拜		
20:00	引言：靈性形成是什麼？		
20:30	晚 禱		

四、教會團體週末兩天一夜靈修避靜 (B)

第一天 (六)		第二天 (日)	
時間	內容	時間	內容
9:00	開會禮拜	7:30	早 餐
9:30	引言：靈性形成是什麼？	8:15	詩歌歡唱
10:00	休息片刻	8:30	行走禱告或個人默想
10:15	靈修操練 (I)	9:30	禮 拜
12:00	午 餐	11:00	小組活動
14:00	在大自然中與上帝相遇	12:00	午 餐
16:00	小組分享	13:00	鄰近景點旅遊
17:30	晚 餐	平安回家 主恩相隨 	
19:00	靈修操練 (II)		
20:30	晚 禱		

五、一般團體 (約 25 人) 一天主題式退修會

時間	內容	時間	內容
08:30	相見歡	13:30	團體時間 II
09:00	團體時間 I	15:00	休息片刻
10:15	休息片刻	15:15	團體時間 III
10:30	與上帝獨處	16:30	閉會禮拜
11:15	小組聖經心讀	17:30	晚 餐
12:00	午 餐	平安回家 重新得力	

六、一般團體 (約 25 人) 兩天退修會

第一天		第二天	
時間	內容	內容	
07:30	快樂出發 期待沐浴主愛中	早 餐	
08:15		詩歌歡唱	
08:30		小組聖經心讀	
09:30		休息片刻	
09:45		與上帝獨處	
10:30		團體時間 II	
12:00		午 餐	
13:30		團體時間 III	
15:00		屬靈朋友	
15:45		閉會禮拜	
19:00		相見歡	平安回家 主恩相隨
19:40		團體時間 I	
21:00		晚 禱	

七、一般團體 (約 25 人) 三天退修會

時間	第一天	第二天	第三天	
07:30	快樂出發 期待沐浴主愛中	早 餐		
08:15		詩歌歡唱		
08:30		團體時間 II	小組聖經心讀	
09:40			在藝術中與上相遇	
10:15		休息片刻		
10:30		團體時間 III	團體時間 IV	
11:30			閉會禮拜	
12:00		午 餐		
14:00		小組聖經心讀	平安回家 主恩相隨	
15:00		在大自然中與上帝相遇		
17:30		晚 餐		
19:00		相見歡		詩歌歡唱
19:30		團體時間 I		屬靈朋友
21:00		晚 禱	晚 禱	

