

預苦期 靈命旅程小錦囊



操練主題：進入預苦期

週次：預備週 日期：2/18 - 2/21



旅程

起點 - 曠野（認罪與預備）



回應方向

驗證屬靈生命是否感染「病毒」

以認罪悔改作為重拾屬靈健康的起步



實踐

建議

1. 於聖灰日安靜 15 分鐘，檢視心中隱而未現的罪。
2. 訂立 40 天目標。

.....

自訂



操練主題：捨棄

週次：第一週 日期：2/23 - 2/28



旅程

第一站 - 窄路（放下包袱）



回應方向

捨棄對物質的依賴（飲食、享受）
捨棄對安全感的錯置來源
捨棄對他人認同的渴求
捨棄不必要的雜務，騰出時間



實踐

建議

1. (經文：路 10:42) 減少一項「思慮煩擾」的雜務，選擇親近主的「上好福分」。
2. 實踐一餐禁食，體會「身體服我」而非「我服慾望」。
3. 減少一項娛樂（如刷手機）轉向默想。
4. 清理家中三件多餘物品並捐出。

.....

自訂



操練主題：省察罪與被罪

週次：第二週 日期：3/3 - 3/7



旅程

第二站 - 深谷（面對黑暗）



回應方向

看見明顯的罪（行為）
看見隱藏的罪（動機、態度）
省察重複的軟弱
面對因罪而來的傷害
承認我如何傷害了他人
把傷與罪交到十字架下



實踐

建議

1. (經文：太 4:4) 當面對物慾誘惑時，宣告「人活著不是單靠食物」。
2. 睡前回顧：回想一件今日「合理化」了的過錯，向神承認，而非自責或美化。
3. 向一位曾被你忽視的家人表達誠懇的謝意或歉意。

.....

自訂





操練主題：安靜祈禱



週次：第三週 日期：3/9 - 3/14



旅程

第三站 - 靜謐之處（靈內的避難所）



回應方向

安靜在神面前
聆聽內心的聲音
分辨哪些聲音不是來自神
在安靜中交託憂慮
在安靜中等候神



實踐

建議

1. (經文：太 6:6) 進入房間「關上門」，在無手機干擾下靜修 15 分鐘。
2. 找一段 5 分鐘空檔，單單呼求主名，領取從上而來的平靜。
3. 在辦公桌貼上經文，提醒自己時刻與主連線。

.....

自訂





操練主題：關係復和



週次：第四週 日期：3/16 - 3/21



旅程

第四站 - 橋樑（與人與主修補關係）



回應方向

與神的關係
與家人的關係
與親近者的張力
與疏離者的距離
我不願饒恕的人
主動踏出復和的一步



實踐

建議

1. (經文：弗 4:32) 主動聯絡一位關係生疏的人，寫一張溫暖的問候卡片。
2. (經文：林後 5:18) 練習「復和職分」：為曾傷害你的人祝福代禱。
3. 參與小組分享，低調地關心受傷的肢體。
4. (經文：太 6:3) 實踐一次「暗中施捨」，不叫人知道。

.....

自訂





操練主題：實踐服事



週次: 第五週 日期: 3/23 - 3/28



旅程

第五站 - 禾場（流汗作工）



回應方向

看見被忽略的人
做一件沒有人注意的善行
為不能回報你的人付出
把功勞完全交給神
在小事上忠心



實踐

建議

1. 小組參與慈惠捐獻
2. 隱名行善：匿名幫助一位有需要的鄰居或同事，不求回報。
3. 參與教會一項實質的清潔或服事。
4. (經文：太 25:40) 送一張金句卡給一名小弟兄 / 姊妹。

.....

自訂





操練主題：反思苦難



週次：第六週 日期：30/3 - 4/4



旅程

終點 - 各各他（仰望救主）



回應方向

面對自己的苦
不急於解釋苦難
與耶穌一同承受
為受苦者代禱
陪伴而不說教
在十字架前等候



實踐

建議

1. (經文：來 12:1-2) 寫下目前最大的重擔，在禱告中宣告交託，仰望耶穌。
2. 聖週期間減少視聽娛樂，每日默讀一段受難經文。
3. 受難節當天實踐嚴肅守齋，靜默反思。

.....

自訂

