

心自寬輔導及訓練服務主辦 退修營

導師：葉萬壽（資深心理治療師及依納爵靈修導師）

黃瑞華（心理治療師、靈修導師、隨袁蕙文博士學習靈修多年）

比蜜甘甜-----靈閱初嘗 (LECTIO DIVINA)

<誦讀聖言>，始於三至十一世紀沙漠及修院傳統的讀經與禱告操練，失傳近9世紀。在修院文獻裡，與 Sacra pagina 等同，故 Lectio Divina 又可稱為靈閱 (Holy reading)。近幾十年，漸被重視。

過程包括：

- 一．以開放心朗讀 (Lectio) (達至熟讀背誦)；
- 二．禱告心反覆默想 (Meditatio)；
- 三．滿有愛和信心朗禱 (Oratio)，回應上的邀請，與主對話對禱；
- 四．最後進入相逢寧靜，默觀狀態 (Contemplatio)，休息 (Resting in the presence of the Lord) 在主裡，凝望與相繫，與主契合。

以現代學習心理學來看，四個步聚運用了我們被造的四種精神能力 (Mental capacity)，包括 Sensing(感官), Thinking(思考), Feeling(感受), Intuition(直覺)。因應不同性格，我們各有自己擅長的精神功能，靈閱不單運用擅長的功能，也開發潛在能力、細味聖言的甜蜜與寶貴（“比精金可羨慕”）。

內容：

1. 導言：由精準歸納性研經、釋經講道的重要，到全腦讀經、禱告
2. 聖經教導與父神叮嚀的情懷：基督信仰倫理不是硬崩的教導
3. 聖言與聖靈同工：從釋經到個人處境亮光啟迪、屬靈辨別的重要
4. 善用天賦、勤加操練：靈閱四步曲，感官、感受、思考與直覺之分別

導師：葉萬壽（資深心理治療師及依納爵靈修導師）

黃瑞華（心理治療師、靈修導師、隨袁蕙文博士學習靈修多年）

日期：7月22日星期六 930至1700（包午膳及上落小巴接送）

地點：沙田大圍道風山

集合時間：早上900大圍火車站B1出口，道風山小巴接送

費用：6月30日前，非會員720元

會員	一人	二至三位，每位	四位以上，每位
（其一為會員） 會費200元	660元	620元	580元

二. 四天退修營

蜂房滴蜜----靈閱操練 Lectio Divina 退修營

“I read myself full, I think myself clear, I pray myself hot, I cool myself down.”（靈修先賢）<頌讀聖言>，一個失傳近千年的讀經禱告操練，近卅年來再被重視。這種結合背誦、默想、對禱與默觀的操練，為何在傾向左腦研經、釋經年代，漸受信徒重視？

心自寬輔導及訓練服務主辦 退修營

導師：葉萬壽（資深心理治療師及依納爵靈修導師）

黃瑞華（心理治療師、靈修導師、隨袁蕙博士學習靈修多年）

花幾天時間浸淫於聖言與大自然氛圍下，明白每句聖言背後，天父的叮嚀與情懷，投入天父懷抱，享受天父私密對禱，休息在天父相逢寧靜中。

每天兩輪操練：

一．以開放心朗讀（Lectio）（達至熟讀背誦）；

二．禱告心反覆默想（Meditatio）、

三．滿有愛和信心朗禱（Oratio），回應上的邀請，與主對話對禱；

四．最後進入相逢寧靜，默觀狀態（Contemplatio），休息（Resting in the presence of the Lord）在主裡，凝望與相繫，與主契合。

形式：早上自由拉筋運動、集體頌讀聖言、個人安靜默想對禱、書寫禱文，進入默觀狀態，記錄整段經驗。導師示範靈修導引。學習身心一致的聆聽與分享，帶著情感，順著聖靈代求。

日期：9月30日下午至10月3日午膳後出營業（包行李托運上營地）

地點：長洲思維靜院（名額22，全獨立房間）

費用：8月31日起，一律4500元，8月30日或前，非會4200元

會員（會員費200元，即時生效）	會員兼社工、醫護、老師、靈修導師	會員兼陪伴之美同學	會員兼全時間神學生、教牧
3900元	3700元	3500元	3300元

報名方法：

1. 填妥報名表格，將所需報名費以payme付款入葉SIR手機60865655或

2. 存入恆生銀行235-337-888-001 Innerspace Counseling Service Limited，[將入數紙連同報名表](#) Whatsapp至60865655葉Sir，輔以電話跟進，保留入數紙；

3. 或支票抬頭Innerspace Counseling Service Limited，連同報名表格，寄回柴灣祥利街29-31號國貿中心1201室；不收期票；

4. 所交費用，概不退還，上課前一星期通知上課，垂詢電話：93229733 唐小姐

參加日營（請用下面表格）_____ 我參加四天退修營_____

姓名：_____（中文） 男_____ 女_____ 電話：_____

基督教_____ 天主教_____ 工作：_____ 信主年日：_____年 費用：_____

（日營集體報名表，其中一位為會員便可集體報名，會員於姓名後加#）

姓名	電話	姓名	電話