

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）

四天退修營（地點：長洲思維靜院，全獨立房間，尚餘 6 名額）

## 蜂房滴蜜----靈閱操練

Lectio Divina 退修營(9月29至10月2日4日3夜)

“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，在傾向左腦研經年代，漸受信徒歡迎。。。

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：

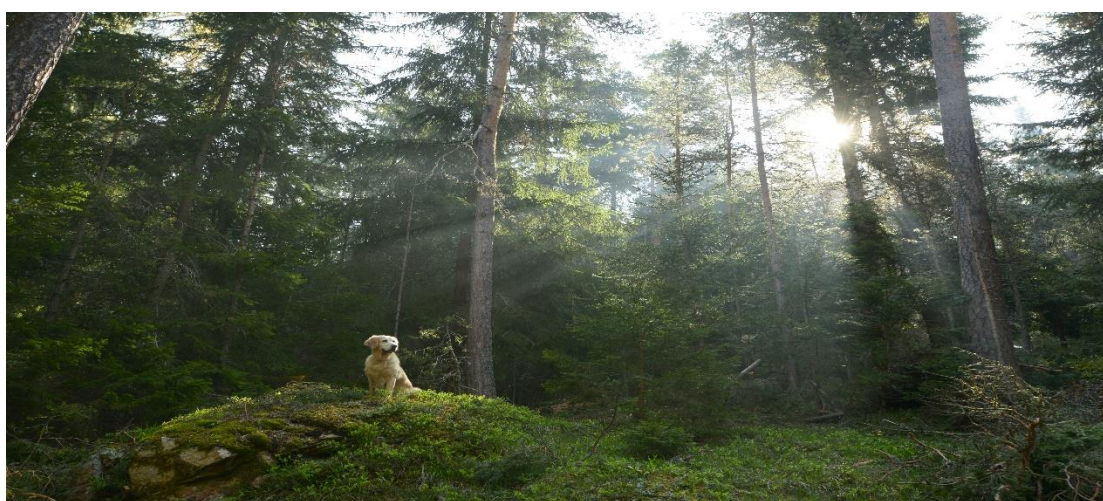
- 一．以開放心朗讀（Lectio）（達至熟讀背誦）；
- 二．禱告心反覆默想（Meditatio）、
- 三．滿有愛和信心朗禱（Oratio），回應上的邀請，與主對話對禱；
- 四．最後進入相逢寧靜，默觀狀態（Contemplatio），休息（Resting in the presence of the Lord）在主裡，凝望與相繫，與主契合。

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29日下午至10月2日午膳後出營業（包行李托運上營地）

費用：8月30日或前，非會4200元，8月31日起，一律4500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 付款入唐小姐戶口 93229733 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；所交費用，概不退還，上課前一星期通知入營，垂詢電話：93229733 唐小姐

姓名：\_\_\_\_\_（中文） 男\_\_\_\_\_ 女\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_ 基督教\_\_\_\_\_ 天主教\_\_\_\_\_ 其他：\_\_\_\_\_

工作：\_\_\_\_\_ 信主年日： \_\_\_\_\_年 費用：\_\_\_\_\_