

心自寬輔導及訓練服務主辦

7月22日靈閱日營32名額已滿，加開8月28日（星期一）第二班！

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

## ----靈閱初嚐（Lectio Divina）

一切靈修的精華，在於體驗天父的臨在。。。

默想聖經好易分心，甚或胡思亂想，如何是好？

不同靈修傳統，都注重對聖言的默想。也許〈誦讀聖言〉四步驟，可以幫助我們心境平靜、精神專注地默想經文，從而與主相逢寧靜。。。

〈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（openhearted）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。進入相逢寧靜，默觀狀態（Contemplatio），休息（Resting in the presence of the Lord）在主裡，凝望相繫，與主契合。

現代學習心理學看靈閱：

四個步驟運用了天父賜予我們四種精神能力（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，靈閱不單運用一己擅長功能，也開發潛在能力、細

心自寬輔導及訓練服務主辦

味聖言的甜蜜與寶貴（“比精金可羨慕”）。

**內容與形式：**

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

**共修形式：集體頌讀、邊聽邊讀、只聽不讀、停駐咀嚼、細味意境、留意身心、進入對禱、默然安靜、相逢寧靜**

日期：8月28日星期一 945至1715（**不包午膳**）

地點：長沙灣瓊林街111號擎天廣場8字崇真會（荔枝角站大南街出口左轉上瓊林街）

費用：8月18日前，非會員700元

會員(會費200元, 即時生效)	一人	二至三位, 每位	四位以上, 每位
(其一為會員)	600元	570元	550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，上課前一星期入群組，垂詢電話：93229733 唐小姐

姓名：\_\_\_\_\_ 電話：\_\_\_\_\_ 性別：\_\_\_男\_\_\_女

工作：\_\_\_\_\_ 信仰：\_\_\_基督教\_\_\_天主教 付費方法：\_\_\_\_\_

（如集體報名，只需一位為會員便可享用，會員於姓名後加#）

姓名	電話	姓名	電話