

科目大綱

科目名稱：整全的靈命塑造

科目英文名稱：A Holistic Approach to Spiritual Formation

科目系別：靈修學系

科目編號：2026T2-3573C

講 師：黃李頻頻博士 B.A., M.Div. DMin.

授課語言：粵語

科目學分：三個學分

教學模式：時空無間教學模式

上課日期：二零二五年四月六日至六月三十日

上課時間：每週自行到網上收看課堂錄影，儘可能在星期一收看，以便每週在校務系統中進行討論。

科目簡介：本科目邀請參與者踏上一段整全的靈命塑造之旅，將認知與生命實踐結合，培養平衡且全人的信仰體驗。課程將理論與實踐融合，每堂課透過理念與體驗式操練，探討靈性生活的不同層面。核心的屬靈操練包括聖言誦禱（Lectio Divina）、福音默想、安靜、獨處、安息日的實踐、個人與小組屬靈導引、明辨及靜觀禱告，幫助學員深化屬靈辨別，並培養豐盛且深化的內在生命。本科目亦注重關懷社會與保育大地的靈性操練，讓學員將信仰付諸實踐，透過全人靈性的操練來滋養生活，並在日常生活中活出像基督的使命生活。

科目內容：

1. 全人的靈命成長藍圖
2. 華人教會的屬靈傳統
3. 聖言誦禱與默想福音
4. 屬靈導引/ 小組屬靈導引

5. 獨處與安靜
6. 靜觀的禱告與醒察練習
7. 社會關懷與保育大地
8. 安息的操練與生活節奏

學習成果：完成本科目後，學員能夠獲取以下幾方面的成果：

1. 知識方面：認識整全的靈命成長藍圖及華人教會的屬靈傳統：歷史背景、神學，屬靈觀。
2. 屬靈方面：認識在自己的屬靈傳統及不同的處境之中，如何能藉着不同操練，建立一個更全面的靈性生活。
3. 實踐方面：在生活的場景中，能夠隨時，把課堂學習的操練應用在生活的處境中，邁向成長、成熟，並且活出基督徒的生命見證。
4. 研究方面：能夠藉著不同學者的著作中，繼續深化全人的靈命成長，從中發掘華人教會在靈修傳統的得失，優點和缺點，從中探索和研究適合個人及所處屬靈群體的需要。

☆《教科書》及《參考書本》須知：

1. 購置本科需用之《教科書》及/或《參考書本》之責任由學員自行負責，故學員必須在開課前預備妥；
2. 《科目大綱》在每季度開課前數月已在本院網頁中刊載，學員需早日準備妥所需用的書籍；
3. 若在開課後學員仍未能尋得《教科書》及/或《參考書本》而對作業或課業有所影響時，學員需自行承擔責任。

基本閱讀：

學士班學員：

1. 王志學著，國學人培訓材料: 信仰系列 6《靈命塑造》。OCM 海外校園雜誌，2002。 https://xybk.fuyin.tv/Books/OCM_TEP/b5/m106.htm

2. 彼得史卡吉羅著 (Scazzero, Peter)。劉美津譯，《培養高 EQ 的靈命》(Emotionally Healthy Spirituality)。加州 South Pasadena: 美國麥種傳道會，2007。
3. 羅拔·梅浩林著 (M. Robert Mulholland, Jr.)。李國建譯。《靈性塑造之旅》(Invitation to a Journey: A Road Map for Spiritual Formation.)。香港：宗教教育中心，2018。
https://www.hkbookcity.com/showbook2.php?serial_no=1414189
4. 盧雲、基斯頓生、莉雅合著 (by Henri J. M. Nouwen with Michael J. Christensen and Rebecca J. Laird)。李國建譯。《一棵樹栽在溪水旁：盧雲談靈性塑造》(Spiritual Formation: Following the Movements of the Spirit.)。香港：宗教教育中心，2017。
https://www.hkbookcity.com/showbook2.php?serial_no=1252641
5. 李耀全著。《屬靈操練與生命關懷》(A Layman's Guide to Christian Spirituality) 香港：明風出版，2009。
〈第四課：屬靈操練的歷史傳統〉(頁 156-169)
〈第八課：當今屬靈操練的實踐〉(頁 308-324)
6. 潘怡蓉。“生活需要點儀式感。” 海外校園: 有盞燈 (2024 年 10 月 30 日)。Accessed Nov. 21, 2024. <https://ocfuyin.org/20241030-2/>

碩士班學員：

1. 王志學著，國學人培訓材料: 信仰系列 6《靈命塑造》。OCM 海外校園雜誌，2002。
https://xybk.fuyin.tv/Books/OCM_TEP/b5/m106.htm
2. 彼得史卡吉羅著 (Scazzero, Peter)。劉美津譯，《培養高 EQ 的靈命》(Emotionally Healthy Spirituality)。加州 South Pasadena: 美國麥種傳道會，2007。
3. 羅拔·梅浩林著 (M. Robert Mulholland, Jr.)。李國建譯。《靈性塑造之旅》(Invitation to a Journey: A Road Map for Spiritual Formation.)。香港：宗教教育中心，2018。
https://www.hkbookcity.com/showbook2.php?serial_no=1414189
4. 盧雲、基斯頓生、莉雅合著 (by Henri J. M. Nouwen with Michael J. Christensen and Rebecca J. Laird)。李國建譯。《一棵樹栽在溪水旁：盧雲談靈性塑造》(Spiritual Formation: Following the Movements of the Spirit.)。

香港：宗教教育中心，2017。

https://www.hkbookcity.com/showbook2.php?serial_no=1252641

5. 李耀全著。《屬靈操練與生命關懷》(A Layman's Guide to Christian Spirituality) 香港：明風出版，2009。

〈第四課：屬靈操練的歷史傳統〉(頁 156-169)

〈第八課：當今屬靈操練的實踐〉(頁 296-324)

〈第十課 III：屬靈導引與社會關懷〉(頁 380-392)

<https://www.cc-us.org/shop/c9789628911097/>

6. 潘怡蓉。“生活需要點儀式感。” 海外校園: 有盡燈 (2024 年 10 月 30 日). Accessed Nov. 21, 2024. <https://ocfuyin.org/20241030-2/>

進深閱讀：

- 1 溫偉耀。《在地若天—靈性的根基和探索》。香港：明風出版社，2022。
〈第二章：《聖經》的靈修學---與上帝相遇和對話的禱告生命〉(頁 80-145)
<https://www.logos.com.hk/bf/acms/content.asp?site=logosbf&op=show&type=product&code=9789888165667>
- 2 霍華德著 (Evan B. Howard)。李永明，鄭淳怡譯。《21 世紀基督教靈修學導論》(The Brazos Introduction to Christian Spirituality.)。台北：校園書房出版社，2014。
〈靈命塑造〉頁 381-427。
- 3 黃韻妍。《讓明光透視：邁向整全將靈命塑造》。香港：天道，2021。
〈第二章：基督徒的整全靈命塑造〉(頁 20-50)
https://www.hkbookcity.com/showbook2.php?serial_no=23614743
- 4 彭順強。《二千年靈修神學歷史》。香港：天道出版社，2022。
<https://www.logos.com.hk/bf/acms/content.asp?site=logosbf&op=search&type=product&field=any&text=%E4%BA%8C%E5%8D%83%E5%B9%B4%E9%9D%88%E4%BF%AE%E7%A5%9E%E5%AD%B8%E6%AD%B7%E5%8F%B2>
5. 潘怡蓉。《相遇都會靈程路》。香港：福音證主協會，2016。
<https://wp.ccl.org.hk/shop/online-bookstore/c071084e>
<https://www.gladsounds.com.my/products/潘怡蓉-zd-靈程同行者>

6. Sheldrake, Philip. *Spirituality: A Brief History*. 2nd edition. Malden: John Wiley & Sons, 2013.

https://www.amazon.ca/Spirituality-Brief-History-Philip-Sheldrake/dp/1118472357/ref=sr_1_1?crid=KXFGb4FIF634&keywords=Spirituality%3A+A+Brief+History&qid=1681840829&s=books&sprefix=spirituality+a+brief+history%2Cstripbooks%2C136&sr=1-1
7. 譚沛泉。《觀察靈修與生命成長》。香港:基督教靜觀靈修學會有限公司，2014)。
8. 譚沛泉。《基督徒日常生活的靈性修持》。香港:道風山基督教叢林，2011)。
9. 譚沛泉。《觀察靈修與生命成長》。香港:基督教靜觀靈修學會有限公司，2015)。
10. 麥格夫著，趙崇明譯。《督教靈修學》，香港:基道，2004。
11. 王志學著。《經歷神:退修默想導引》。香港:基道，1993。(書本已絕版，請參詳教會圖書館或聯絡講師)
12. Wilhoit, James C. and Evan B. Howard. 2012. *Discovering Lectio Divina: Bringing Scripture into Ordinary Life*: Downers Grove, IL: IVP Books.
13. 布克雷，趙汝圖譯。《耶穌的環保學：活出聖經中神、人、土地的美好關係》。台灣：校園書房出版社，2015。
14. 斯托得，黃淑惠譯。《世界在等待的門徒》，台灣：校園書房出版社，2010。
15. 尹烈、程國儀合著。《傳另一個福音？》，美國 :www.xulonpress.com2017。(購買平台: Apple Books)。
16. Benner, David. 2015. *The Gift of Being Yourself: The Sacred Call to Self-Discovery*. Downers Grove, IL: IVP Books.
17. Benner, David G. 2011. *Soulful Spirituality: Becoming Fully Alive and Deeply Human*. Grand Rapids, MI: Brazos Press
18. Boa, Kenneth. 2001. *Conformed to His Image: Biblical and Practical Approaches to Spiritual Formation*. Grand Rapids, MI: Zondervan.

功課要求：

學士班學員

1. 閱讀報告 (20%)

繳交日期:2026年5月8日

從基本閱讀的書籍名單: #2-4 中的其中一本，撰寫一篇約 2000-2500 的閱讀分享: 報告應展示書中主題、主要論點及其與課程主題相關性的深入理解。內容包括書本的簡要摘要、對主要觀點的批判性分析，包括從不同的角度與書中的內容互動，並討論個人的感想、應用性及課程學習之間的聯繫。

2. □□□□:□□□□ (10%)

繳交日期:2026年6月19日

學員需要持續兩個月每週最少五次靈修，採用課程教授的方法進行靈修，並記錄當天的靈修體驗：包括靈修前後的感受及記錄當天領受的話語。學員可以選擇呈交：(1) 五篇靈修札記（每篇 300-500 字），或者(2)綜合兩個月以來的靈性操練對自己的靈命成長的反思和心得（1500-2000 字）

3. 反省文章/教學課程 (30%)

繳交日期:2026年6月30日

(四)《中国 EQ 指数》白皮书，详细阐述了 EQ 指数，
 范围在 2500-3000 分之间，详细阐述了 EQ 指数，
 范围在 2500-3000 分之间，详细阐述了 EQ 指数，
 范围在 2500-3000 分之间。

() □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ :

[illegible]

b. () PPT , 15-20 Slides, PPT .

4. 屬靈夥伴/小組屬靈導引的反思短文:(20%)

繳交日期: 2026 年 6 月 30 日

在課程期間，約見一位屬靈導師 (Spiritual Director)、生命導師(mentor)、或者一位屬靈夥伴，最少約見五次; 又或是參加「小組屬靈導引」，在過程中，坦誠的作出屬靈分享和一同禱告，每次記錄下你的個人經歷和感受;並結合課程中的閱讀內容以及你從屬靈友誼 (Soul Friend) 過程中的體驗及影響，呈交一份約

