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：二零二六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: 有盞燈 (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 -spiritual-companionship-on-life-journey/118826/

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：

<u>學士班學員</u>

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．靈性操練: 靈修札記（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

(甲)以《培養高 EQ 的靈命》 一書為本，綜合課程內容所討論的不同屬靈操練，書寫一篇 2500-3000 字的個人反思文章,內容包括整個課程對你靈命的助益，詳述不同課題及屬靈操練對你特別有幫助和啟發的部分,以及如何影響你現今的屬靈追求和未來的操練方向。

(乙)選取四個課題作教學用途:

a. (選擇一) 學員可以從基本閱讀或進深閱讀的不同靈命成長課題及不同的屬靈操練，預備四個應用性的主題作為教學課程，書寫一套 3000-4000 字的教學課程;

b. (選擇二) 預備四個 PPT 檔案，每個檔案 包括 15-20 Slides, 講者筆記需包括在 PPT 的注腳之內。

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 1500-2000 字的反思文章。

5．每週討論（20%）

學員必須每週參與至少兩次討論，回應老師和同學，否則本科將被評為「未完成」(Incomplete)。

請注意：

每週討論是屬於課業的一部分，學員必須參與！若因為生病或其他突發事件而不能在某一週內參與討論，必須即時在「本科問題及資訊」通知老師，否則該週當曠課論，並且失去討論的分數！

學員每週必須參與至少兩次的討論，按本院遞交亞洲神學協會的文件上申明，每一個三個學分的科目需要花費 20 小時在每週討論的項目上。因此，將其平均分配在八週內，每週花在這項功課的時間約為 2.5 小時。此外，這項目的評分基準是根據回應次數、討論內容和討論篇幅。敬請留意！

<u>碩士班學員</u>

1．閱讀書評（20%） 繳交日期:2026 年 5 月 9 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．靈性操練: 靈修札記（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; 最後，評估自己靈修進程的強與弱處。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（2000-2500 字)

3．反省文章/教學課程（30%） 繳交日期:2026 年 6 月 30 日

(甲)以《培養高 EQ 的靈命》一書為本，綜合課程內容所討論的不同屬靈操練，書寫一篇 3000-3500 字的個人反思文章，內容包括整個課程對你靈命的助益，詳述不同課題及屬靈操練對你特別有幫助和啟發的部分， 以及如何影響你現今的屬靈追求和未來的操練方向。最後，請具體列出一份你將實踐的靈性操練的生活節奏: 包括每日、每周、 每月、 每季 及每年的生活節奏。

(乙) 選取四個課題作教學用途: 學員可以從基本閱讀或進深閱讀的不同靈命成長及屬靈操練的課題中，預備四個應用性的主題作為教學課程，書寫一套 4000-5000 字的教學課程; 又或者預備四個 PPT 檔案，每個檔案包括 15-20 Slides, 講者筆記需包括在 PPT 的注腳之內。

4．屬靈夥伴的反思短文:(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，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 2000-2500 字的反思文章。

5．每週討論（20%）

學員必須每週參與至少兩次討論，回應老師和同學，否則本科將被評為「未完成」(Incomplete)。

請注意：

每週討論是屬於課業的一部分,學員必須參與！若因為生病或其他突發事件而不能在某一週內參與討論，必須即時在「本科問題及資訊」通知老師，否則該週當曠課論，並且失去討論的分數！

學員每週必須參與至少兩次的討論,按本院遞交亞洲神學協會的文件上申明，每一個三個學分的科目需要花費 20 小時在每週討論的項目上。因此，將其平均分配在八週內，每週花在這項功課的時間約為 2.5 小時。此外，這項目的評分基準是根據回應次數、討論內容和討論篇幅。敬請留意！