



課程名稱：靈命塑造 (3)

授課老師：潘美惠 牧師/博士

電子郵件：estherpan4515@gmail.com / LINE ID：0926-128-237

時間：每週一，上午 9:30-12:10 (中間休息 10 分鐘)

※每 1 學分建議每週另安排 1.5 小時 (75 分鐘不含休息) 的課外研讀時間。

※考慮修課者請掃描右方 QR Code 加入 [課程 LINE 群組](#)，以取得最新資訊。

一、課程簡介

生命都是神創造，靈命的塑造或屬靈操練，和生命的成長表現有類似的地方。從植物的成長，可以看出人屬靈生命的變化，因此學習種花，可以給我們生命的啟示。

1. 預備土壤：原來的土、煤渣的土、表層的土。人心需要三要素：認罪悔改、相信基督、接受救恩，預備屬靈生命成長。
2. 種子死去：花的種子埋在地裡死了，經歷濕潤環境才能發芽生根。基督徒老我的生命，在神話語滋潤中，才能預備屬靈生命的成長。
3. 陽光沐浴：芽需要陽光行光合作用，我們的生命需要聖靈的光，神的話語才能細胞分裂，除去懷疑黑暗，醒悟行在神的旨意中。
4. 儲存雨水：土壤可保存水分，可以長期供應植物的需要。我們將神的話語記在腦中，存在心裡，使靈命得到餵養，在每個需要有供應。
5. 排水裝置：許多盆景沒有排水功能，會使植物的根腐爛。信主後很拚讀經和聚會，若沒有應用、默想實踐神的話，生或反而失去見證。
6. 拔除野草：花園中的野草，雜草重淤要布條的枝 稱生會奪去土壤的養分。基督徒要除去不潔淨的觀念，行為不能縱容肉體犯罪。
7. 要有支撐：花朵的枝子很脆弱，需要布條的支撐。屬靈道路上也是高高低低的考驗，需要屬靈同伴與牧長指導，相互扶持過難關。
8. 修剪枝子：花朵的枝子很茂盛，反而不能開花結果，把多餘的枝子剪去。屬靈生命也需要修剪，神透過苦難管教，聖靈對付苦難生命更堅強。
9. 殷勤努力：神幫助殷勤努力的人，屬靈生命也是操練敬虔的人。百分之三十是人自己的努力，七十是神的恩典。我們要靠主走在恩典道路上。

二、課程目標

1. 認識靈命塑造的聖經基礎。養成靈命成長的 52 個習慣。
2. 認識靈命塑造與屬靈操練，學習領受「一句話」及「一個禱告」，課堂分享。
3. 靈命成長導論：基督徒的原動力。確認：基督徒的信心力。
上帝：基督徒的創造力。禱告：基督徒的專注力。
讀經：基督徒的生命力。聖靈：基督徒的影響力。
4. 養成每日靈修、等候神、遇見神，領受從主而來的「一句話」，並以禱告、順服神、與神同在、與神同行，成為一個榮耀神喜悅的人。

5. 培養高 EQ 的靈命，認清情感不健康的靈命問題，走向情感健康的靈命之路。

三、上課方式

1. 老師教課。
2. 上課同學分享，閱讀參考書，每本寫出讀書重點及讀後心得與應用。
3. 上課參與：帶領敬拜、操練、默想、經歷聖靈的帶領和感動、反思、分享與討論。
4. 分組討論相互學習。

四、參考書目

必讀書目

1. 蓋恩哲爾、威霍特合編。《靈命塑造—全方位效法基督》。紀榮神、陳慧珣譯。台北：華神，2011。
2. 約革辛克。《辛克深度靈修之路》。鄭玉英、范瑞微譯。台北：南與北，2009。
3. 傅士德、史雅各編著。《屬靈操練之旅》。袁達志、陶婉儀譯。香港：天道，2004。
4. 傅士德。《靈命操練禮讚》。黃大業譯。香港：基道，2017。
5. 約翰·歐特堡。《十個改變生命的屬靈操練》。岳景梅譯。台北：道聲，2006。
6. 彼得·史卡及羅。《培養高 EQ 的靈命》。劉美津譯。美國：麥種傳道會，2007。
7. Alan B. Stringfellow。《屬靈的生命—聖經中偉大的人物》。林千俐譯。台北：使徒，2004。

參考書目

1. 何照洪。《禱告新生活》。台北：天恩，2023。
2. 吳獻章。《生命的轉彎處》。台北：天恩，2007。
3. 包樂。《靈命飛躍之旅—52 個靈命成長要訣》。香港：宣道，1997。
4. 郭振游。《同工塑造—領袖培育》。林芳怡譯。台北：天恩，2020。
5. 麥哥登。《心意更新—如何調整內在生活》。香港：福音證主，1994。
6. 瓊恩·詹姆斯。《內在生活—讓你接納自我邁向完全》。黃莉莉譯。台北：大光，1985。
7. 古倫神父。《耶穌，你的心靈醫師》。吳信如、范瑞薇譯。台北：南與北，2013。
8. 古倫神父。《心靈陪伴的靈修之路》。陳惠雅譯。台北：南與北，2010。

五、評分標準、作業要求

1. 課前預讀三本書，各寫 1000 字的課前報告，課前預讀報告。30%。
2. 繳交 15 篇週心得(靈修札記報告)，參加上課討論，帶領討論與對話。30%。
3. 期末作業：透過本學期學習，整理自己在靈命成長養成習慣的心路歷程，甘苦談的經驗分享。40%。

六、課程內容與作業進度

週次	日期	內 容	作 業
1	02/19	全人靈命塑造的課程簡介	繳交三篇讀書報告
2	02/26	屬靈生命如何成長的秘訣	
3	03/04	十個改變生命的屬靈操練	
4	03/11	屬靈操練之旅:為靈性生命準備	
5	03/18	屬靈操練之旅:充滿禱告的生命	繳交五篇週心得報告
6	03/25	心靈陪伴邁向醫治的靈修之路	
7	04/01	經歷人生---轉彎處的柳暗花明	
8	04/08	培養高 EQ 的靈命:反省的禱告	
9	04/15	靈命塑造全方位效法基督一(1-4)	
10	04/22	靈命塑造全方位效法基督二(5-9)	繳交五篇週心得報告
11	04/29	靈命塑造全方位效法基督三(11-16)	
12	05/06	深度靈修之路一	
13	05/13	深度靈修之路二	
14	05/20	深度靈修之路三	
15	05/27	分享靈命飛躍之旅的經驗報告	繳交五篇週心得報告
16	06/03	分享靈命飛躍之旅的經驗報告	