

教牧靈性成長與自我照顧

2025.1.7



【陶造我生命】

神願你來陶造我，使我在靈
裡果子更多。

奇妙聖靈，請將心窩潔淨，
剔出污穢願能成聖。

恩主我求能像你，心內柔和
與謙卑。

憑熱愛熱誠感染萬千生命，
彰顯美善靈性。



https://youtu.be/tmSe4YzmLJ4?si=OGlY3pZ_7UZxIrzR



(一)靈性成長

- 教牧如何檢視/評估自己靈性成長?
- 教牧如何追求自己靈性成長?



1)個人

- 時刻記掛、日日靈修、善用週一、年年退修
- 活在當下、放下手機

2)友伴

- 有美好靈性、積極樂觀、能聆聽、能分擔。
- 最好不是服侍教會的肢體/牧者。
- 不反對以另一半作友伴。



3) 群體

- 留意教會信徒/肢體經歷，讚嘆主奇妙、十分鼓舞。
- *與喜樂的人要同樂，與哀哭的人要同哭。(羅15:12)*

4) 服侍與親近

- Workaholism?
- 不要刻意區分



5) 進修更新

-不是為了增進知識，而是為了更新生命

– 重拾基督徒身份和召命角色
(Christian Identity and Vocational Role)

KEYWORD:愛基督



【陶造我生命】

神願你來陶造我，使我在靈
裡果子更多。

奇妙聖靈，請將心窩潔淨，
剔出污穢願能成聖。

恩主我求能像你，心內柔和
與謙卑。

憑熱愛熱誠感染萬千生命，
彰顯美善靈性。



https://youtu.be/tmSe4YzmLJ4?si=OGlY3pZ_7UZxIrzR



二) 自我照顧

你認為自己懂得照顧自己嗎?如何照顧?

- 身體上的照顧
 - 飲食、運動、作息
- 心理上的照顧
 - 舒壓、娛樂、輔導
- 社交上的照顧
 - 友聚、認同
- 情緒上的照顧
 - 宣洩、安慰
- 互為影響

KEYWORD:愛自己

親愛的弟兄啊，你們卻要在至聖的真道上造就自己，在聖靈裏禱告，保守自己常在神的愛中，仰望我們主耶穌基督的憐憫，直到永生。(猶20-21)

