**2022大專培訓**

**主題：**

Option 1: 生命的重心（主教： 石婉雯）

方向：

* 靈修禱告默想習慣
* 聆聽神聲音

Option 2: 個人成長1-進入自助成長（主教：吳東）

方向：

* 靠著禱告，讓聖靈光照你的生命
* 簡單自我檢視練習，找出可量的個人成長練習

**基本時間安排：**

|  |  |
| --- | --- |
| 時間 | 內容 |
| 16:30-16:45 | 簡單認識GAME |
| 16:45-16:50 | 培訓要求   * 基本紀律（守時、完成練習等） * 坦誠分享 * 主動交代 * 練習回應他人分享 * 與學員牧者會有交流 |
| 16:50-17:05 | 教導時間1 |
| 17:05-17:25 | 分組/presentation/練習1 |
| 17:25-17:40 | 教導時間2 |
| 17:40-17:55 | 分組/presentation/練習2 |
| 17:55-18:00 | 總結及禱告 |

**課堂內容：**

A/ 簡單認識GAME

**列出2-3個情境（分2-3 round），每人寫下自己面對的反應/應對的方法/感受，之後抽出一張讀出來 -- 估屬於誰？**

* **問抽中者：為何有如此反應？感受？覺得別人如何想？**
* **問其他人：會類同想法？**

**B/ 課堂內容**

|  |  |
| --- | --- |
| 16:50-17:05  教導時間1 | **欣賞：大家來這裡「成長」，把最好的自己獻給神**  **比喻：力學 - 動者常動，靜者常靜 – 「給力」才可改變速度或方向**  **成長是「故意」的練習**  **上帝是為你「給力」及「能指引正確方向」**  **原因是祂愛你，讓你經歷更豐盛（約10:10）**  **成長第一步：**  **需要發掘到自己情況，才可計劃成長的操練 [知道目前的自己]**  **-->自我檢視**  **例子/見證： 預苦期操練 – 當去「放棄」/「建立」反應 – 原來自己感到困難的原因** |
| 17:05-17:25學員練習1 | **10分鐘：（10分鐘分享）**  **列出1-2件，近年你對自己的發現，並有嘗試改善的事**   * **如何發現？** * **如何計劃改善？** * **結果如何？/ 如何因應初期結果，再調整？**   ***例子：***   * ***做運動減重，由於多次試減，都未能持續，其實我自己唔怕做運動，也可以減食。發現我未能把這件事列為優先，會怕唔夠時間做事。*** * ***減低要用的時間，但列為必要事項，攝好每時間做。*** * ***有效果*** * ***現在新工作，時間未能調整，有反彈。*** * ***調整方法：同家人協議食飯時間、重新排程時間使用*** |
| 17:25-17:40  教導時間2 | **個人見證：**  **因著禱告，看見自己的憤怒，發現自己的個性：要完全把握**  **看見自己：**  **1/ 聖經（聽道）**   * **聖經讓我們察驗正確的方向 （例如如何學習愛）** * 只是你們要行道，不要單單聽道，自己欺哄自己。因為聽道而不行道的，就像人對著鏡子看自己本來的面目，看見，走後，隨即忘了他的相貌如何。惟有詳細察看那全備、使人自由之律法的，並且時常如此，這人既不是聽了就忘，乃是實在行出來，就在他所行的事上必然得福。（雅各書1:22-25）   2/ 禱告（聆聽聖靈）   * 見證補充 – 禱告中聖靈對我說： 試試過了明日再決定、（當我冷靜下來）其實你在氣甚麼？ * 人一切所行的在自己眼中看為清潔，唯有耶和華衡量人心。（箴言16:2） * 當下/在其中，你會覺得自己合理或正常，惟有交給神，祂會打開你的心 |
| 17:40-17:50  學員練習2 | **你覺得可以如何重新計劃？及禱告？**   * **再檢視「**學員練習1」的事情 * 或，另一個盼望成長的地方 |
| 17:50-18:00  總結及禱告 | **保持坦誠面對自己的心**   * **功課：為練習2禱告及計劃，下次回來分享** |