






「每日靈修七式」

步驟	「伴你高飛」 欄目	內容
 祈禱 (1)	祈禱	<p>當你讀聖經的時候，要心裏準備好神對你說話，祈求聖靈幫助你明白，並懂得回應所讀的經文。</p> <p>請嘗試以下一些提議或意見：</p> <ul style="list-style-type: none"> 一 如果你感到焦慮、心不在焉或心神不定，直接告訴神你這刻的感受。 一 像詩篇的作者一樣，你可以這樣禱告：「求祢睜我的眼睛，使我看出祢律法中的奇妙。」（詩 119:18） 一 或像撒母耳，你可以這樣說：「（主啊）請說，僕人敬聽！」（撒 3:10）
 讀經	經文	每日細心地閱讀一段聖經，反覆閱讀，並留意上下文。讓經文進入你的內心，聆聽神對你說話。
 思想	停下來· 細心想	<p>用一些時間探索經文，並思想以下問題：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 這段經文的要點是甚麼？ • 這段經文對天父、主耶穌和聖靈有何啟示？ • 這段經文怎樣幫助你明白自己、你的處境或你的人際關係？ • 有沒有一個應許、命令、警告或例子似乎特別為你而說的呢？
 閱讀 輔助材料	經文聚焦、我的 回應及金句	參閱輔助材料，把作者對經文的講解，與你個人的讀經心得相比較，然後再深入思想。
 祈禱 (2)	祈禱	以你讀經的亮光為基礎，向神讚美、認罪、立志或祈求。
 筆記		寫下當天讀經的心得，有助你常重溫神在你生命中的提醒、教導及帶領。
 行動		<p>敬聽神說話並不在你合上聖經後停止。祈求祂指教你應如何實踐：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 有沒有具體的行動能於生活中落實神的話？ • 有沒有一些感受是你能夠與別人分享？