麥城華人浸信會 （MCBC）｜2026 年 12 月 主日學專題講座

這麼近，那麼遠？

在忙碌生活中重拾與神的親近

講員：陳偉明博士
日期：2026 年 12 月 6、13、20 日（主日）
形式：實體成人主日學（共三堂）
時間：上午 9:15–10:30（每堂 75 分鐘）

課程簡介與目標

不少信徒信主多年，熟悉讀經、禱告、崇拜與事奉，卻仍可能因工作、家庭、照顧責任或教會服事而感到疲倦，甚至覺得與神疏遠。本系列以**「關係—聆聽—同行」**為主線，從聖經認識天父的恩典，在神的話語中學習安靜，並將靈修融入日常生活。課程兼顧聖經講解、現場體驗與切實可行的生活回應。

三堂課程安排

12 月 6 日　第一堂｜在家，卻像在遠方？

從浪子比喻重新認識天父的愛

重點經文：路加福音 15:11–32；羅馬書 8:15–17；詩篇 23:1–3

從兩個兒子的經歷思考恩典與兒女身分，避免把靈修視為完成宗教性的「功課」。**現場體驗：9 分鐘基督教默觀**，以詩篇 23 篇引導安靜、信靠與交託。

12 月 13 日　第二堂｜忙碌，卻聽不見？

在聖言與靜默中學習聆聽主

重點經文：路加福音 10:38–42；詩篇 131 篇；約翰福音 15:14–15

從馬大與馬利亞的故事反思事奉與聆聽的關係。**現場體驗：10 分鐘聖言誦讀（Lectio Divina）**，並示範簡短的屬靈同行分享。

12 月 20 日　第三堂｜安靜過後，如何同行？

讓靈修融入每一天的生活

重點經文：約翰福音 15:1–17；彼得前書 2:9–10；以弗所書 5:25–32

從「常在基督裏」、彼此相愛與教會群體生活，學習在平凡日子回應主。**現場體驗：10 分鐘省察禱告（Examen）**，並設計個人七天微操練。

四項教學特色

現場體驗：每堂安排 9–10 分鐘引導操練，不只介紹理論。

恩典導向：不以靈修次數或進度衡量屬靈成熟，重視對神恩典的回應。

屬靈同行：鼓勵自願與一至兩位信徒彼此聆聽、分享與代禱。

日常微操練：介紹「微休息」（microbreak）；建議每天 1–3 分鐘可實踐的禱告與經文默想方式。

適合對象：長者、資深事奉者、年輕家庭及一般成年信徒。課程會留意退休與喪失、事奉倦怠、家庭照顧及時間零碎等不同處境，提供彈性而不帶壓力的操練。

神學與教學原則：「基督教默觀」（Christian Mindfulness）以聖經、禱告及基督為中心，並非取代讀經或釋經；原建議的六種聖經關係意象，將分別融入三堂課（包括牧者與羊、父親與兒女、主與僕、朋友、神的子民，以及基督與教會的新郎新婦意象）。