
高貴林宣道會 2025 培靈日營

常見問題 Frequently Asked Questions

Last updated: April 22, 2025

1. 2025 年培靈日營講員是誰？

中文講員：[梁海華牧師 \(Ivan Leung\) 簡介](#)

梁海華博士牧師為加拿大華人神學院(溫哥華)創院院長，現任該院榮譽實踐神學副教授。曾任溫哥華華人宣道會牧師長達22年之久。熱衷於文字耕作，著作包括《開往靈程深處》、《靠恩成長》、《與癌同行：恩典塑造生命》等。

2. 今年的主題是什麼？

今年的主題是「扎根基督，全為耶穌」。

3. 培靈日營的目的是什麼？

培靈日營務求讓弟兄姊妹藉着講員的信息，一起學習及思想神的話語，加深對上帝的認識。另外，亦提供機會給弟兄姊妹有深入團契的時間。

4. 我們在培靈日營將會有什麼安排？

培靈日營主要以梁海華牧師的主題講道為中心，另外會有遊戲時間、不同工作坊、小組討論和靈修時間。除此以外，亦鼓勵弟兄姐妹把握在一起用餐的時間，彼此交通。

5. 工作坊的題目是甚麼？

在週六早上，大會會舉辦六個工作坊。除了工作坊外，弟兄姊妹亦可選擇於該時段自行活動，譬如默想、與其他弟兄姊妹交通等。為了安排房間及翻譯，請於登記時填寫工作坊的意願。由於個別工作坊的人數所限，大會未能保證所有弟兄姊妹可獲安排參加工作坊。

- Prayer Walk 散步祈禱(主持：周偉峯牧師；名額：無上限)

Prayer Walk「散步祈禱」是一種動態祈禱攻略，信徒分成小隊，在社區內一邊散步，一邊為有需要的親友、鄰舍、學校、教會、個別群體、和城市禱告。因為設身處地、可以觀察、聆聽、嗅覺、和感覺到週圍的需要，所以，這樣的祈禱能夠更有力和貼地。信徒可以開聲或心裡禱告，可以在步行中或停下來(坐在公園椅上)禱告，可以跟隨祈禱事項或按感動禱告，也可以與隊友閒聊或唱詩，同時，鼓勵大家一起花時間來安靜聆聽上帝的聲音。

- 拓展教會事工的社交媒體：理論和實踐(主持：郭舜基幹事 Dominic Kwok；名額：15)
-

「無論生命點滴有多微不足道，神都能使之而動人心弦。」

社群媒體不僅能讓我們保持聯繫，還是上帝賦予的有力工具，讓我們與世界分享祂的愛。每張照片、每則文字、每則貼文，不只是內容，更是神透過我們動工的機會，鼓勵人心，引導人們回到祂的身邊。真正的問題是：你如何讓上帝使用你的平台？

在工作坊，我們將深入探討如何利用 Instagram、Facebook 和其他平台，成為數碼空間中的一盞明燈。你將學習簡單的攝影技巧、基本的平面設計技巧，以及如何撰寫文字說明，反映你的心聲和信念。最重要的是，你將發現上帝藉着你的創造力，與社群建立真摯而個人的聯繫。

我們熱切期盼看見神透過你的動工，快來一起創作具有永恆影響力的內容吧！

與會者請自備紙筆及手機，另外自攜照相機則更佳。

- 「畫中默想」- 從圖像到靈性成長的旅程(主持:畫中默想 Arts Meditation 國際執行師 陳永康傳道 Pastor Samuel Chan;名額:30)

透過圖像帶領作個人或群體的默想和反省，包括了解圖像表達的重點、聖經如何轉化圖像如何幫助了解當中的屬靈意義等，並利用反省畫作的不同分析技巧，幫助或引導參與者與內在的自己和上主相遇。

- Zumba (主持:Heidi Lau/ Gigi Yong; 名額:30)

培靈日營除了讓你在靈裡被餵養之外，還給你機會鍛鍊身心。這一小時多的Zumba® 工作坊，透過簡單的舞蹈編排和遊戲，會激發你舞動的小宇宙，助你燃燒脂肪，令你精神煥然一新。

所有成年人朋友，無論是甚麼年紀，是舞者還是沒有任何舞蹈經驗都適合參加。和我們一起在輕鬆愉快的音樂中流汗流個痛快吧！

- 科學實驗與信仰 (主持:Hervé Choi;名額:20)

很多人認為科學和信仰「魚與熊掌」，不可兼得。此工作坊藉著簡單的科學實驗，深入淺出地帶出一些屬靈的道理，給與會者反思，同時也說明科學與信仰如何並行不悖。科學實驗適合應用在教養孩童上，讓小孩在生動的實驗中探索神的話語。

- 長者中醫食療入門(主持:徐濤傳道 Pastor Teresa Xu;名額:30)

“身體是聖靈的殿”。作為長者，您希望自己好像迦勒那樣，在靈性上、身體上都可以“日子如何，力量也如何”嗎？中醫有句述語：“胃不合則臥不安”，說的是因飲食不當，脾胃功能失調，而導致的失眠。的確，日常飲食影響著我們身體和生活的方方面面。邀請您參加“中醫食療工作坊”，有理論，有互動，幫助您在短時間內瞭解自己的體質特徵，掌握中醫食療的基本方法，讓您每天“吃的對，吃的好；情緒舒，精神爽。”

6. 在培靈日營期間會有兒童節目和青少年節目嗎？

我們將會在不同時段(例如在全體活動的時候)安排三至十二歲的兒童活動。請注意：年紀較小的兒童需有基本自立能力，例如不需家長陪同下參加兒童節目，及可以自己上洗手間。

培靈日營亦會開放育嬰室，給有幼兒的家長使用。

懂粵語或國語的青少年，會和成年人一起參加培靈日營。英語青少年則有另外活動安排。

7. 講道將以甚麼語言進行？

講員將會有一半時間用國語講道，另一半時間用粵語，而大會將設有粵、國語翻譯。

8. 培靈日營在哪裡舉行？

今年培靈日營將於高貴林宣道會舉行。

9. 培靈日營

開幕：2025年7月4日晚上7:30

閉幕：2025年7月5日晚上8:00

10. 我們需要在教會留宿嗎？

不需要，在這兩天期間弟兄姊妹晚上可回家休息。

11. 我們需要帶些其他物品嗎？

各人請帶備自己的聖經及紙筆。

12. 培靈日營有什麼健康守則？

請注意以下事項：

- 留意自己及家人有沒有任何病徵
- 在培靈日營期間，如有任何呼吸道病徵請配帶口罩
- 注意手部清潔及咳嗽禮儀

13. 如有問題, 該與誰聯繫?

歡迎發電郵到 SummerRetreat@westwoodac.org 聯絡培靈日營籌委。

Hervé Choi 是今年培靈日營的統籌, 其他委員包括 Raymond Chu, John Lok, Christine Tai, Gobby Chang, Patrick Yeung, Michelle Lau, Macy Law, Stephanie Auk (國語), Judie Tang (國語) 和 Wendy Tseng (跨文化)。

熱切期待今年的培靈日營有您的參與! 願神祝福您!