

成為像耶穌：實踐祂的道路
2026年10月25日

什麼是獨處？

1. 安靜的空間與時間

a. 耶穌在清晨操練獨處。

「次日早晨，天未亮的時候，耶穌起來，到曠野地方去，在那裏禱告。」(馬可福音 1:35)

「耶穌卻退到曠野去禱告。」(路加福音 5:16)

b. 耶穌在夜間操練獨處。

「那時，耶穌出去，上山禱告，整夜禱告神。」(路加福音 6:12)

「他既辭別了他們，就往山上去禱告。」(馬可福音 6:46)

c. 耶穌在發生大事件前後操練獨處。

「11 耶穌拿起餅來，祝謝了，就分給那坐着的人，分魚也是這樣，都隨着他們所要的。12 他們吃飽了，耶穌對門徒說：「把剩下的零碎收拾起來，免得有糟蹋的。」13 他們便將那五個大麥餅的零碎，就是眾人吃了剩下的，收拾起來，裝滿了十二個籃子。14 眾人看見耶穌所行的神蹟，就說：「這真是那要到世間來的先知。」15 耶穌既知道眾人要來強逼他作王，就獨自又退到山上去。」(約翰福音 6:11-15)

2. 操練屬靈節奏的空間與時間

空間是你練習獨處的場所。

時間是你練習獨處的時機。

a. 暫時遠離電子裝置，讓我們能重新與神連結。

b. 在你的生活中騰出時間和空間，操練耶穌的道路。

3. 對你而言，經歷獨處最重要的空間與時間，就是你自己的心靈！

28「凡勞苦擔重擔的人，可以到我這裏來，我就使你們得安息。29 我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，學我的樣式，這樣，你們心裏就必得享安息。30 因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」(馬太福音 11:28-30)

反思問題：

1. 在這個忙碌得令人喘不過氣的世界裡，與耶穌獨處如何幫助你？請分享一個故事或例子。
2. 你可以如何有意識地安排固定的空間與時間與耶穌相處？邀請一位同行者與你一起操練這種屬靈節奏。
3. 在建議的十二種獨處操練中，你可以在這個星期實踐哪三種？

歡迎蒞臨 HOME Church

感謝你蒞臨 HOME Church。若您是第一次來到HOME Church，並希望與耶穌同行更進一步，請填寫您面前椅子上的回應卡，或到訪我們網站www.ourhomechurch.ca與我們聯繫。

聖誕愛心鞋盒行動 (Operation Christmas Child) 今天正式開始！了解詳情，請聯絡陳傳道。

陳傳道將於 10 月 21 至 29 日前往哥斯達黎加。請為旅途平安及事奉順利禱告。

請預留日期：弟兄 Nacho Bar 聚會 (11月7日 (六) 下午2:00–3:30)詳情可瀏覽教會網站，或聯安牧師Pastor Andy。報名將於下主日 (10 月 25 日) 開始。

HOME Church 會員課程將於11月8日(日)兩堂崇拜之間。請於今日網上報名，或崇拜後到即場報名。謝謝。

「建造・盼望,同心」籌募計劃

詳情請掃描二維碼：



歡迎加入「家」小組

詳情請掃描二維碼：



本堂設施需求調查問卷—請填寫本堂設施可行性研究問卷。詳情請瀏覽www.ourhomechurch.ca。謝謝！

HOME Church奉獻方式：我們鼓勵使用電子轉帳 (e-transfer) 作為主要奉獻方式。你可透過網上銀行設定電郵至 give@ourhomechurch.ca。支票抬頭請寫「HOME Church」。所有奉獻資訊已列於教會網站。**感謝你**一直以來對HOME Church異象與使命的慷慨支持。