

主題：同行、更新、同見
證

音樂欣賞會最後召集

暢所欲言

建立屬靈的友伴



與主親和

留白(space)



與己連結

自我照顧(self-care)



與人連繫

友誼(sharing)



3S principle

1. 與主親和：留白(space)
2. 與己連結：自我照顧(self-care)
3. 與人連繫：友誼(sharing)



操練向主暢所欲言

- 常在主的愛裡
- 覺察上主的同在
- 祂慈愛、溫柔的眼常凝望著我，叫我心裡得著平靜安穩
- 默默在上主面前安頓下來

全然安歇
Resting in Him



在生活留白





建立屬靈友伴

- 人需要對話去認識自己
- 我們所相信的神是一位關係的神，三位一體。我們亦好需要關係彼此建立。
- 姊妹善於溝通，神給姊妹一個重要的質素，我們往往是家庭裡的潤滑劑。
- 在小組裡給予一個空間，讓組員有一個聆聽自己、聆聽別人的時間。



- NO

- 不用給予解決方法

- 不用作評價

- YES

- 同理心地聆聽

- 把對方的需要交托給主，祈求主讓她親自經歷主

實踐屬靈友伴的支持

- 每組不要太多人，給大家都有一個相若的分享時間
- 不要怕有一些靜默，留意聖靈的工作。聖靈才是主角，我們配合神的靈，不用急於回應，而是有一個心靈空間，默默陪伴。