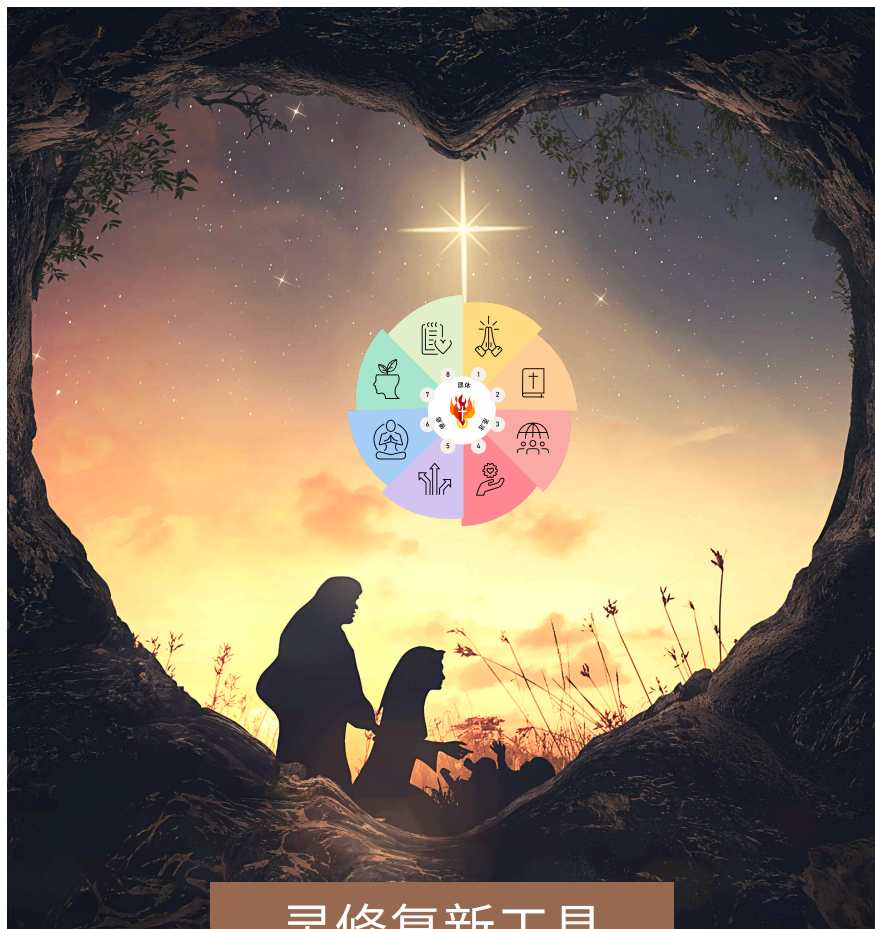


有效基督徒生活之 八大习性



灵修复新工具



马来西亚蕉赖圣方济亚西西堂

目录



前言 1

习性 1: 每日祈祷 3

习性 2: 每日恭读圣言 6

习性 3: 爱心团契 9

习性 4: 爱心服务 12

习性 5: 信仰分享 15

习性 6: 基督徒静默祈祷 18

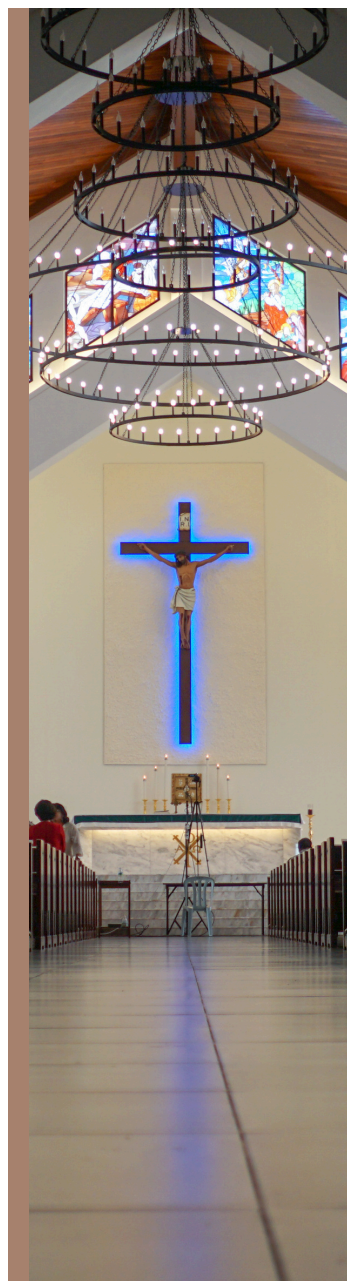
习性 7: 正念认真生活 21

习性 8: 健康的生活方式 24

后记 27

致谢 29

出版日期：2024年10月4日



前言



生活是由习性构成的。人类是习惯性动物。我们养成习性，习性也塑造我们。我们的习性塑造了我们的性格，习性的养成是性格发展的基础。

我们培养的习性成为我们生活的一部分，这些习性最终使我们能够作为耶稣的福传门徒，更有效地度我们的基督徒日常生活。



如何在日常生活中活出基督信仰？

我们或许能理解基督徒生活的本质和宗旨，却对于如何实践时常感到困惑。



我们的基督徒生活不能仅仅停留在模糊的理想上；它必须像日常生活一样明确、具体和实际。为了真正改变我们的生活，我们需要学习和实践实际的纪律。没有这些纪律，我们的基督信仰就只是一个概念，而无法成为我们生活中真正具有变革性的力量。

“8大习性”是圣方济亚西西堂促进灵修复新，并在**圣洁、共融和使命**中实现转化的工具。

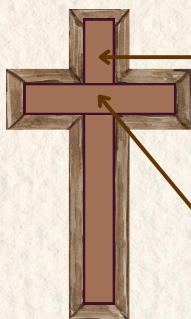


前言



现代的灵修必须是全面的，身体、思想和精神的健康都是灵性健康的重要组成部分。忽视我们的身心健康，就削弱了基督徒的灵修本质。

“八个习性”和谐地平衡了“垂直”和“水平”，“玛利亚”和“玛尔大”，体现了身体、思想和精神的合一。灵魂的生活与肉身的生活不能脱节。



灵魂的生活

玛利亚

我们与天主的关系

肉身的生活

玛尔大

我们与他人的关系

平日里，我们透过八大习性来体现我们的信仰。在主日弥撒中，我们透过礼仪敬拜来庆祝我们活态的信仰。弥撒礼成时，我们被这样派遣：“平安回去，以八大习性在生活中光荣天主！”

这本小册子是一份简单实用的指南，教导我们如何通过实践八大习性，作为耶稣的福传门徒活出有效的基督徒生活。拥抱这些习性，让你的生活成为天主的爱和训导的有力见证！



习性 1: 每日祈祷



『清晨，天还很黑，耶稣就起身出去，
到荒野的地方，在那里祈祷。』
- 谷 1:35



每天早晚花十五分钟祈祷，我们就能与天主培养亲密的关系。祈祷时，我们与天主交谈，赞美和感谢祂的恩典，承认自己的罪，并为自己和有需要的人祈求祂的恩典。

有效祈祷指南



用 **ACTS 祈祷公式**来组织你的祈祷：

- **赞美 (Adoration)**：以赞美和颂扬天主的美善和仁慈开始祈祷，可以用赞美的圣咏，比如咏100。
- **忏悔 (Confession)**：求圣神启示你的罪，然后向天主忏悔，寻求祂的宽恕和怜悯。
- **感恩 (Thanksgiving)**：感谢天主的恩赐和祂在我们生命中的临在。
- **祈求 (Supplication)**：以开放的心灵为自己和他人向天主祈求，相信祂会做出最好的安排。



习性 1: 每日祈祷



实用技巧

安排专门祈祷的时间：制定固定的祈祷时间表，每天早晚各15分钟。



营造一个安静、不受干扰的空间：调暗灯光，点燃蜡烛，或播放轻柔的音乐，以增强氛围。



准备心灵和思维：花一点时间放松下来，深呼吸平静心情，然后专注于与天主同在。



用天主圣言祈祷：将圣经融入祈祷中，提醒自己天主的应许，并怀着信德宣告它们。

静默反省：安排时间默祷，倾听天主的声音，让祂的话语引导思绪。



反省题

- ▶ 我是否花时间与天主独处，诚心诚意与祂交谈并聆听祂的回应？
- ▶ 我是否每天邀请祂与我对话？
- ▶ 我在祈祷中是否诚实面对自己和天主？我分享了哪些具体的想法或感受，或是隐瞒了什么？
- ▶ 哪些习惯（默祷、恭读圣言、写日记）可以补充我的祈祷生活，我又能如何更有意识地将这些习惯融入其中？



习性 1: 每日祈祷



教友见证

我与焦虑斗争了很长时间。在一次成人慕道班课程中，我念了“合一祷文”，因而深受感动。从那时起，我每天都坚持念这个祷文，它带给我持久的平安和内心的喜乐。

Rachael Ranjitha



我每周守圣时都会为我超过20年没参加弥撒的丈夫能回归弥撒而祈祷。一次意外事件让他同我一起到小教堂守圣时，在那里他被天主的临在（即明供的圣体）感动，并感受到主召叫他回归。从那时起，他每周都会参加弥撒和朝拜圣体。赞美主，因为祈祷有力量！

S. Mariam

个人祈祷

主啊，

我知道我的祈祷生活有所欠缺，我渴望加深每天与祢的对话。求祢帮助我养成并坚守每天祈祷的习惯，让它成为我生命中的指路明灯。

耶稣，我信靠祢！

习性 2: 每日恭读圣言



『请上主发言！你的仆人在此静听。』

- 撒上 3:10

培养**每日恭读圣言**的习性是一种具有转化性的属灵操练。这不仅仅是单纯的阅读，而是培养对圣经**更深层次的理解**，从而与主建立**更亲密的关系**。

有效恭读圣言指南



- ✓ **在开始恭读圣言之前，邀请圣神到来**
采用赞美和敬拜的歌曲或圣咏，例如咏 51: 10-12

✓ 进行圣言诵祷



- **诵读**：缓慢诵读
- **默想**：反思所读的字句
- **祈祷**：与天主分享对经文的感受
- **默观**：在天主的临在中静默

- ✓ **在静默中反思让你印象深刻的字句**
花几分钟时间静默，吸收天主圣言，并反思那些让你印象深刻或触动你的字句。

习性 2: 每日恭读圣言



实用技巧



设定固定的时间： 选择一个最适合自己的每日固定时间，无论是早上还是睡前。



打造专用空间： 指定一个安静舒适的空间，让自己能专心，不受干扰。



结合祈祷： 以祈祷开始和结束恭读圣言，寻求圣神的指引。



寻求理解： 遇到难懂的段落时，使用学习指南，或寻求导师或神父的指导。



写日记： 通过写日记，记录恭读圣言所得的感悟、疑问和个人反思。



反省题

- ▶ 是什么能激励我恭读圣言？我面临哪些障碍？
- ▶ 恭读圣言对我的日常生活和决定有什么影响？
- ▶ 我如何确保我对圣经的解读正确？
- ▶ 在我默祷时，天主向我的灵魂传递了什么启示？
- ▶ 我该如何与他人分享我从圣经中学到的道理？



习性 2: 每日恭读圣言



教友见证



自从两年前加入圣经事工以来，在小组成员的帮助下，我从难以理解圣经变成了能养成每天阅读圣经的习惯。

Jimmy Augustine

当我阅读圣经时，天主会对我说话。祂的圣言安慰我，在我烦恼时提供解决方案，告诉我不必担心，而要信靠祂并首先寻求祂的国。自从我开始阅读圣经以来，我的信仰得到了增强。赞美主！

Anne Yong



个人祈祷



天父，

感谢祢赐下祢的话语，照亮我们的道路。今天，我寻求祢的指引和力量，好能致力于每天恭读圣言。

求祢赐给我纪律，使我能坚持不懈；赐给我智慧，使我能领悟祢的教导；赐给我一颗被祢的圣神转化的心。愿祢的圣言塑造我的思想和行动，使我每天与祢同行。

以上所求是奉主耶稣基督之名。阿们。



习性 3: 爱的团体



『你应全心，全灵，全意，爱上主你的天主...』
『你应当爱近人，如你自己...』 - 玛 22:37-40

天主命令我们首先该寻求天主的国，爱祂胜过一切，并且彼此相爱。友爱团契就是在团体中活出基督的爱，培养能够彰显祂的爱、团结和牺牲式的服务关系。



有效的基督徒友爱团契指南



践行基督徒团契的四个步骤:

- (1) 互相指导:** 帮助彼此准确理解圣经，并在基督徒的日常生活中运用圣经。讲解圣经真理，促进团体的灵修成长。
- (2) 互相鼓励:** 积极分享您的信仰，提供精神支持，并在爱与服务中庆祝彼此的信德历程。
- (3) 彼此提升:** 互相激励，分享见证，并勇于分享您所获得的祝福和恩赐，以造福团体。
- (4) 互相支持:** 在需要的时候团结一致，作为一个充满爱和尊重的团体，坚定不移地坚持你们共同的信念。



习性 3: 爱的团体



实用技巧



优先安排聚会时间: 通过定期参与联谊会、社交活动和基信团聚会以保持联系。



倾听: 集中注意力并充分参与与他人的交谈。

无论在圣堂内还是圣堂外，都以天主的温馨和爱来**问候和认可彼此**。一个微笑能带来很大的帮助！

实践互相尊重: 无论背景如何，都要互相重视和接受，并接纳每个人的独特性。

通过富有同情心、像耶稣那样互相服务、祈祷和关心他人，**成为希望的灯塔**。



反省题

- ▶ 我目前如何为团体内的友谊做出贡献？
- ▶ 我如何才能更好地利用我的天赋来服务和支持我的社区？
- ▶ 加入一个充满爱心的基督教团契对我的灵修成长和个人生活有何影响？
- ▶ 在维持团体内的友爱关系方面，我面临的**最大挑战**是什么？我该如何应对？
- ▶ 我多久为我的团体成员祈祷一次？我怎样才能使这成为一种更持续的做法？



习性 3: 爱的团体



★ 教友见证



两年前住院期间，我遇到了天主。天主向我传达了爱的讯息，让我意识到无条件地爱别人有助于放下怨恨，促进和解。我永远感谢我的基信团为我祈祷，感谢天主强大的治愈能力。

Joey Lee

天主引导我去帮助一位妇女，因为她的丈夫病危，她处于绝望的时刻。出于对耶稣的爱，我给予她精神上的支持，帮助她安排，并与她一起祈祷，分享天主的爱。

Maria Santhana



♥ 个人祈祷

天上的慈父，

我感谢祢无尽的爱。

请让我以行动成为祢爱的工具并见证祢的教诲。

保佑我、我的家人和我的团体，藉着充满爱的团契继续祢在世上的使命。

奉主耶稣之名祈求。

阿们。



习性 4: 爱心服务



『就如人子来不是受服事，
而是服事人...』 - 玛 20:28



充满爱心的服务意味着以同情和无私的态度认识和满足他人的需求。基督的一生就是服务的见证。祂把别人的需求放在自己的需求之前，甚至不惜牺牲自己的生命。作为基督徒，我们努力在自己的生活中效仿这一榜样，成为基督在世上的肢体。

有效爱心服务指南



将共议程序的四步骤应用在爱心服务上：：

- (1) 接触:** 与周围的人互动，了解他们在应对不断变化的世界时真正的需求。
- (2) 倾听:** 认真倾听并富有同理心地决定如何为有需要的人提供身体、情感或精神上的帮助。
- (3) 分辨:** 寻求圣神的指导，了解如何更好地服务于您所遇到和倾听的人，以确保您的行为符合天主的旨意和目的。
- (4) 受促行动:** 经过接触、聆听和辨别后，承诺以爱和慈悲为他人服务。



习性 4: 爱心服务



实用技巧

陪同: 拨出时间陪伴那些孤独、生病或年老的人，提供急需的陪伴和支持。



志愿服务: 寻找机会为您团体服务，包括协助活动或参与事工。



团体外展: 参与食品募捐和无家可归者收容所等团体计划，为更广泛的社区提供服务。



指导和门徒训练: 通过指导他人或领导门徒小组来分享您的才能和经验。



经济支助: 慷慨捐助教会和有需要的人，并支持您所信仰的慈善组织和事业。



反省题

- 我是否将爱心服务的行为融入到了我的日常生活中？
- 此刻在我堂区团体中，谁急需我的关爱和支援？
- 在实践爱心服务时我面对怎样的挑战或阻碍？
- 我可以用什么方法显示我对他人的同理心和慈悲心？
- 我怎样才能更好地效仿基督无私服务的榜样？

习性 4: 爱心服务



教友见证



退伍之后，我有幸能在教会内运用所学的保安技能。在天主的祝福下，我决心回报社会，让这段旅程变得丰盛充实。

Major (Rtd) Joseph

作为亚西西挚爱社区的协调员和十年会员，我丰富多彩的历程源于为他人服务的承诺和为这一使命尽我所能的热情。

Ann Trissa Thomas



个人祈祷

慈爱的阿爸父，

感谢祢给予我们能以祢的名侍奉的机会，感谢祢给予我们的爱和力量。求祢帮助我们以谦卑、善良和耐心服务，体现祢的恩典。

求祢引领我们排除万难，提醒我们祢的临在和上智。成功时，愿我们将一切荣耀归给祢。

让我们体现祢的爱，成为祢在这世上的肢体。我们以祢的圣名祈求。阿们。



习性 5: 信仰分享



『所以你们要去使万民成为门徒，因父及子及圣神之名给他们授洗，教训他们遵守我所吩咐你们的一切。』

- 玛 28:19-20

耶稣呼召我们成为祂的**大使**，积极分享我们信仰。**我们就是教会**。引领他人认识天主是我们共同的责任。不断**祈求圣神**在我们的福音传播的历程中给予我们**恩赐和指导**。

有效信仰分享指南

(1) “去使万民成为门徒”

有意地超越圣堂的围墙，接触各种背景、文化和信仰的人。从最亲近的人开始 - 家人、朋友和同事，然后通过传教工作扩大您的外展范围。

(2) ‘给他们授洗 ...’

鼓励那些愿意信主的人向洗礼迈前一步。主动陪伴他们完成这个过程。如果他们还没有准备好，继续为他们祈祷并支持他们的灵修之旅。



(3) ‘教训他们 ...’

以身作则。您的生活是有力的见证。用你的行为、言语和决定来示范耶稣的教诲。做一名导师，帮助他人理解耶稣的教诲，并在生活中践行耶稣的教诲。

习性 5: 信仰分享



实用技巧

过真实的基督徒生活: 让您的行为在任何情况下都体现出您的信仰。将信仰融入日常生活。



研读圣经 并加深您对天主教信仰的理解，使您能够有效地分享和解决误解。



每天祈祷 并呼求圣神来打开对话的大门或播下对上主觉知（神意识）的种子。



准备好您的见证: 准备一个简短而清晰的见证，说明您的信仰如何影响了您的生活。



建立真诚的关系: 当双方存有信任和尊重时，人们往往更容易接受有关信仰的讨论。



反省题

- ◇ 我是否已经准备好并愿意成为基督的见证人？
- ◇ 我对分享我的信仰有哪些恐惧或保留？我该如何克服它们？
- ◇ 我如何做好准备来解决有关我对信仰的常见误解或问题？
- ◇ 有哪些关键经历或时刻增强了我的信德？我该如何与他人分享？



教友见证

在一次北京之旅中，我与一位旅伴分享了我的天主教信仰如何坚强我和支持我，尤其是在抚养我患有自闭症的儿子方面。我们一直保持联系。后来她告诉我她已经开始参加弥撒时，我非常感动。

Helen Chin



我家庭的信仰分享习惯是从我妈妈开始。她对我们讲述耶稣的故事。我模仿她，邀请朋友参加我们的教会活动，并参与 *Jude Antoine* 的青年福音学校，以此与朋友们分享我的信仰。我的信仰现在让我的孩子们受益匪浅。

Clare Eddie

个人祈祷

主啊，感谢祢赐予我恩宠。我臣服于祢，祈求祢更新我，改变我。赐予我勇气去爱，成为基督之爱的真正见证者。

求祢净化我的心灵，去除一切令祢不悦的事物，以祢的圣神充满我。指引我的脚步，赋予我力量，让我与周围的人分享祢的救恩。坚定我的信德，让我能时刻荣耀祢的名。

我奉主耶稣之名祈求。



习性 6: 基督徒静默祈祷



『你们要停手！应承认我是天主！』 - 咏 46:10

默祷超越表面的沟通并促进内心的转变，从而**加深我们与天主的联系**。在默祷中，我们不是寻求思考天主，而是**寻求与天主同在**。这种做法提供了**灵修的清晰度**，帮助我们**辨别天主的旨意**，并引导我们有意识地生活，顺从圣神的引导。

WCCM 默祷指南

- (1) **找一个幽静的地方** 让自己不被打扰。
盘腿坐在地板上或可以靠背的椅子上。 
- (2) **静坐**，背部挺直，双手放在膝盖上。轻轻闭上眼睛，放松身心，将意识集中到当下。正常呼吸。
- (3) **默默念诵您的真言**：我们推荐“Maranatha”这个词，意思是“主耶稣，请来吧”。用四个等长的音节念诵。“Ma-ra-na-tha”。不断重复这个真言。
- (4) **放下思绪**：如果你分心了，慢慢地将注意力重新集中到你的真言上。寻求留在天主的临在中。
- (5) **结束默想时**，慢慢回到周围的环境中。
深呼吸，睁开眼睛，安静地坐片刻。 

习性 6: 基督徒静默祈祷



实用技巧



每天设定一个特定的时间进行默祷，例如早上、午休时间或睡觉前。保持一致有助于养成习惯。



在安静、舒适、不受干扰的地方**创建一个专门用于默祷的空间**，例如房间的一角、一把椅子或大自然中的一处地方。

从少做起，每天默想几分钟，随着您变得越来越舒服，逐渐增加时间。

写日记来记录您的想法、感受和见解。这可以帮助您跟踪您的进步并加深您的理解。



加入团体：与他人一起默祷可以提供支持并承担责任。加入当地或在线基督徒默祷团体。

反省题

- ▶ 我会花多久的时间在天主面前保持安静和沉默？
- ▶ 有哪些干扰或障碍阻止我进行默观祈祷？
- ▶ 如果我坚持定期进行基督徒默祷，我与天主的关系将会如何加深？
- ▶ 加入默祷团体如何能够支持我每天默祷的习惯？



习性 6: 基督徒静默祈祷



教友见证



“在我人生最黑暗的时刻，我饱受焦虑、强迫症和失眠的折磨。我向主呼求，祂引领我参加了SFA基督徒默想课程，在那里我找到了平安与力量。”

Ramona Yuen

我在本笃会士文之光的一次静修中接触到了基督徒默祷。起初令人畏惧，但最终它给我带来了深深的平静。我终于在更深层次上与天主建立了联系。它给我的日常生活带来了一种平静和清晰的感觉。

Mally Arokiasamy



个人祈祷

天父，

我以平静的心来到您面前。请教导我与您同在，聆听您的声音，在您的爱中安息。帮助我养成基督徒默祷的习惯，让祢的精神从内心改变我。赐予我耐心和毅力，让我在安静的时刻寻求祢。愿祢的平安充满我的心，并指引我的脚步。圣神，请来吧！

奉主耶稣之名祈求。阿门。



习性 7: 觉醒的生活



『要常喜乐，不断祈祷，凡事感恩。
这就是天主在基督内给你们的旨意。』 - 得前5：16-18

正念是一种让自己全然活在当下，意识到我们的思想、情感、行为和环境的操作。通过这种操作，我们更能体会到天主在我们内心和周围的临在，并在万有中找到祂的踪迹！

有效的基督徒正念生活指南



在一天开始时，邀请圣神与你同行，
并帮助你在一整天中觉察天主的临在。

在午餐前和睡前各进行一次依纳爵式省察(灵修点心):
请按照以下五个步骤进行：

- (1) **平定心神**，邀请天主的临在。
- (2) **怀着感恩之心回顾一天**，并感谢天主的恩典。
- (3) **省察当天的事件**，关注你的情绪，
并理解不同的经历如何影响了你。
- (4) **选择一天中一个重要的时刻**，并为此祈祷。
让祈祷自然而然地从心中涌现。
- (5) **面对明天的挑战**：将对未来的感受化为祈祷，
寻求天主的指引和帮助。



习性 7: 觉醒的生活



实用技巧

活在当下: 时刻留意自己的思想、言语和行为，寻求在一天中的一切事上荣耀天主。



练习深呼吸: 每天花几分钟专注于呼吸，让它帮助你集中思绪，并将你安定在当下的时刻。



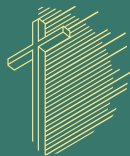
减少干扰: 为查看邮件或社交媒体等活动安排特定的时间，减少分心。这样可以让你专注于当前的任务并保持专注。

感恩日记: 每天在日记中写下你感恩的事物。这会将你的注意力从忧虑转向祝福。



反省题

- 今天我在哪些方面感受到了天主的临在？
- 今天让我具体感恩的祝福有哪些？
- 我的情绪如何影响我一整天的行为和反应？
- 目前那些是我主要的挣扎？我从中学到了什么？
- 为让我的生活更好地符合天主的旨意，我可以采取哪些具体行动？



教友见证



在忙碌的事业和家庭生活中，我感到压力很大，与信仰脱节。练习正念给我带来了平静，让我与天主更加亲近，改变了我的灵修生活，并帮助我更加有目的地生活。

John Sebastian

我以前总是匆匆忙忙地用餐。用心进食的操练让我享受食物，并心存感激。这成为我反省、感恩和感受天主赐福的时刻。

Sarah Chan



个人祈祷

仁慈的上主，

在这宁静的时刻，我来到祢面前，怀着一颗向祢敞开的心。求祢让我平静心灵，将思绪集中于祢。赐给我因信赖祢而得的平安，并赐我智慧，使我每天都能怀着目标与感恩生活。

感谢祢永恒的临在与不变的爱。
愿我的生命见证祢的美善，反映祢的荣耀。

阿们。



习性 8: 健康的生活方式



『你们的身体是圣神的宫殿...
就用你的身体光荣天主吧!』 - 格前 6:19-20



我们可以通过关爱**身体**、培养**心智**以及滋养**灵魂**的方法来促进**健康的生活方式**。这种整体的方法能够引导我们过上平衡、充实、以基督为中心的生活。

健康的七大支柱 (Dr. Don Colbert 著)

- ① 每天至少喝 **8 杯水**。
- ② 争取 **8 小时**的优质睡眠。
- ③ 多摄取**活性食物**，例如水果、蔬菜和果汁。
- ④ 每天至少**运动30分钟**。
- ⑤ 通过饮食调整、补水或禁食，定期为**身体排毒**。
- ⑥ 在饮食中**补充维生素和矿物质**。
- ⑦ 练习**压力管理技巧**，如冥想、深呼吸和瑜伽。



习性 8: 健康的生活方式



实用技巧

设定健康目标: 设定具体目标, 例如多喝水或定期锻炼。将较大的目标分解为较小的、可管理的步骤, 使它们更容易实现。



制定常规: 制定每日计划, 包括运动、准备膳食和放松的时间。做出小的、可持续的改变, 而不是立即彻底改变你的整个生活方式。

跟踪进度: 每天记得记录你的进展, 或使用健康应用程序进行有纪律性的监控。



寻求支持: 与朋友或家庭成员合作, 或加入运动小组, 为您的健康之旅寻求动力和支持。

反省题



- ▶ 如果我采取更健康的生活方式, 我的生活将会如何改善?
- ▶ 我今天可以做哪些小改变来开始更健康的生活?
- ▶ 我是否注意所吃食物的份量和营养成分?
- ▶ 有哪些切实可行的方法可以增加我的日常运动量?
- ▶ 我如何在日常职责中优先考虑自我保健?



习性 8: 健康的生活方式



教友见证



我在 SFA 基督徒默想瑜伽的体验培养了友谊，更健康的生活方式和正念生活。它也大大提高了我控制眩晕和高胆固醇的能力。

Ramona Yuen

我于 2022 年中开始在 SFA 练习气功。我从教练那里学到了正确的呼吸技巧和动作，享受了友好的氛围和友谊。它增强了我的能量和思维敏锐度。

Vincent Liew



个人祈祷

慈爱的天父，

感谢祢赐予我宝贵的生命。请引导我用我的身体、心智和精神来荣耀祢。请赐予我纪律，让我每天践行“健康七大支柱”。请坚强我，帮助我照顾好自己，并永远依赖祢。请帮助我在压力中，在祢内找到平静，也求祢让我意识到，祢的圣神一直与我同在。

以至爱的耶稣圣名，
阿们。



后记



2022年1月，张耀华（保禄）神父在被委任为堂区主任后，向SFA堂区教友介绍了“**有效基督徒生活的8大习性**”。在这愿景的指引下，他有意把SFA堂口转化成一个充满活力的福传门徒团体。张神父

意识到，灵修复新必须从个人层面开始。教会是由天主子民组成的；因此，每个人的革新和转化将能够奠定坚实的基础，这对于建设一个真正具有福传精神的教会至关重要。



就如圣方济亚西西接到主的圣召“**修复我的殿宇**”一样，我们基督徒也被邀请在自己的生活中响应类似的召叫。虽然圣方济最初只是从字面上解读这个召叫，修复了一座破旧的教堂建筑，但他很快意识到主在召唤他去完成一项更深层次的使命——灵修上的复新和转变。

同样，**我们也被要求复新自己的灵修**——加强我们与天主和彼此的关系，践行福音，努力在圣洁中成长。就像破旧的教堂需要照顾和修复一样，我们的灵修生活也需要照顾和修复，因为它可能被世界的挑战、干扰和我们自己的缺点所磨损。

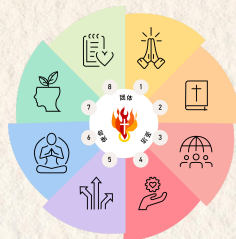


后记



更新和深化我们的灵修需要通过接受**五项核心基督徒灵修修炼**来回归基督徒生活的基础：祈祷(习性1), 阅读圣经(习性2), 爱的团体(习性3), 服务(习性4), 以及信仰分享(习性5)。

在追求圣洁的过程中，我们受召以基督徒默祷（习性 6）、觉醒的生活（习性 7）和健康生活方式（习性 8）来过**默观**的生活。这种全面的锻炼将照料我们的身体、培养我们的心智和滋养我们的精神，从而带来平衡而充实的，以基督为中心的生活。



匝加利亚 4:6 宣告,“不是藉权势，不是藉能力，而是藉我的神能”，这些习性的有效性不在于我们自己的力量，而在于我们对**天主神能**的信靠——**圣洁、共融和使命感的净化之火**。当我们努力实践这些习性时，让我们邀请圣神成为我们的向导、老师和同伴。这样，我们将在**日常生活的平凡中**遇到天主，寻找到**圣洁**。



通过让这些习性塑造我们的思想、行为和人际关系，**渡有目的的生活**。与他人分享，这样我们就可以共同建立一个充满活力的、有效的福传门徒团体，以喜悦和信念践行福音！

致谢



这本《八大习性》手册见证了天主的恩典，祂的同在一步一步的引导并扶持着我们。我们感谢圣神，在撰写和编辑的过程中赐予我们智慧、知识和商议的恩赐。没有祂的神圣启示，这项工作不可能完成。我们祈愿这《八大习性》能继续成为所有基督徒在作为门徒道路上的指引明灯。

我们谨向以下个人和团体致以诚挚的感谢，他们的贡献使这本手册得以完成：

- **张耀华神父**，感谢他为 SFA 堂区团体介绍这有效基督徒生活的八大习性所提供的精神指导。
- **我们堂区的教友写手团队**：Brian Anthony、Joseph Wong、George Ramiah、Danny Nesan、Tessie Lim、Jason Lee、Madelene Ong、Christina Ng 和 Anne Ng。他们的致力奉献精神、时间和协作努力使《八大习性》手册得以成行，他们的见解丰富了手册的内容。
- **我们的编辑团队**：Catherine Chan、Isabel Lee 和 Anne Ng，感谢她们为完善这本小册子所做的宝贵贡献。
- **我们的翻译员**，Cecilia Chai 和 Emily Chong，把手册内容提供准确的中文翻译，让它能接触到更广大的读者群。
- **SFA 堂区团体**，他们已养成这八大习性，并在信仰之旅中不断努力践行这些原则。



最后，对于花时间阅读和思考这八大习性的所有人，愿这本小册子成为加深您与基督亲密关系的工具，并激励您**有意识地过基督门徒的生活**。

有效基督徒生活之 八大习性



1

每日祈祷

(谷1:35)

5

信仰分享

(玛 28:19-20)

2

每日恭读圣言

(撒上 3:10)

6

基督徒静默祈祷

(咏 46:10)

3

爱的团体

(玛 22:37-40)

7

觉醒的生活

(得前5:16-18)

4

爱心服务

(玛 20:28)

8

健康的生活方式

(格前6:19-20)

主，藉着祢圣洁、共融和使命的神能，求祢更新我们！