

The background features a soft-focus image of pink peonies on the left side, transitioning into a bright, warm bokeh effect of light circles on the right. The overall color palette is pastel and gentle.

QT

與主建立親密的信任關係

靈修生活是每天花一段時間（最好是早上）來到神的面前，藉著敬拜、讚美、讀經、靈修筆記、親近神，建立與神的關係。

A 為什麼需要靈修生活？ 樹栽於溪水旁（根一直連於神）

詩篇1：2-3

B 靈修的內容（TRUST：Thank感謝讚美, Revelation開啟, Use 應用與被神使用, Strength 靠主得力（得救在於悔改, 得力在乎平靜安穩）, Teach 教導我,使我有受教的的心）

一、清晨與神相遇的快樂時光

1, 一早起來就禱告說: (TRUST)

親愛的主耶穌，謝謝你愛我，求你賜給我渴慕你和認識你的心，使我更愛你。求你的平安和愛現在就觸摸我的思想意志和情感，使我心裡的力量剛強起來。
(安靜5秒鐘，來領受神的力量。)

主啊，當我讀你的話語時，求你開啟我，讓我真知道你，真認識你，也求你教導我，使我今天所做的每件事都有智慧且討你的喜悅。主啊，我也把自己獻給你，求你今天使用我，透過我來祝福別人，奉耶穌基督的名禱告，阿們!

2, 感謝讚美神2分鐘

3, 安靜1-2分鐘來親近神，讓他的同在可以更豐富地臨到我們的身上。

二、靈修筆記

1, 靈修筆記的重要

- A 大大提升你靈修的品質，增加你與神的親密關係。
- B 保留下珍貴的產業（讀經的亮光，神對你個人所說的話等），成為你日後的激勵和印證。
- c,慢慢培育出你先知性的恩賜。

2, 寫靈修筆記的步驟

- A 按讀經進度閱讀,有感動的畫出來
- B 挑出幾節經文，做深入的研讀和默想
- C 敞開心，安靜聆聽聖靈藉著經文要對你說的話
- D 按靈修筆記裡6個題目，花一些時間記下你的心得和領受

3, 靈修筆記的6個題目 (約花15分鐘記下你的心得和領受)

QT: 建立對神的信任 TRUST

T: Thank 感謝讚美,

從這經文中, 我看到神的思想, 作為, 情感和屬性, 開口讚美他。

R: Revelation 開啟真理,

這段經文帶給我什麼應許, 安慰, 命令或光照。

U: Use 應用與被神使用

省察自己, 並應用在自己身上, 具體應用帶來生命的改變。

S: Strength 聆聽神, 靠主的話語得力 (得救在於悔改, 得力在乎平靜安穩),

此時可以放安靜的音樂, 帶著單純的心, 相信神渴望並一定會跟我說話, 花一段安靜的時間
或在此時操練等候神, 領受從神來的意念, 安慰, 造就、勸勉的話。

T: Teach 教導我, 使我有受教的的心)

為今天上帝賜給我的開啟, 應許、教訓或應用, 用禱告向神獻上感恩和承諾。



如何聆聽：

- (1) 專注在剛剛所讀的經文
- (2) 不要想得太複雜，以單純的心，相信神說你可以聽到，你就可以聽到。（我的羊聽我的聲音，我也認識他們，他們也跟著我。約翰福音10：27
- (3) 可以用對話、呼求或提問題的方式開始與神交談。
- (4) 留意裡面的感動，不要輕易抹殺，有什麼意念想法就馬上記錄下來，不要分析，不要猜疑。
- (5) 持續做靈修筆記，就像任何屬靈的事情，越操練越純熟。
- (6) 操練過內在生活（等候神，讚美，爭戰，順服等）

示例

QT: 与神建立亲密的信任关系 TRUST

QT步骤 1、主题 2、属性 3、真理 4、應用 5、聆聽 6、禱告

3月18日 周三读经：出33， QT 出33:5-14

5耶和華對摩西說：“你告訴以色列人說：‘耶和華說：你們是硬着頸項的百姓，我若一霎時臨到你們中間，必滅絕你們。現在你們要把身上的妝飾摘下來，使我可以知道怎樣待你們。’” 6以色列人從住何烈山以後，就把身上的妝飾摘得乾淨。 7摩西素常將帳棚支搭在營外，離營却遠，他稱這帳棚為會幕。凡求問耶和華的，就到營外的會幕那里去。 8當摩西出營到會幕去的時候，百姓就都起來，各人站在自己帳棚的門口，望着摩西，直等到他進了會幕。 9摩西進會幕的時候，雲柱降下來，立在會幕的門前，耶和華便與摩西說話。 10眾百姓看見雲柱立在會幕門前，就都起來，各人在自己帳棚的門口下拜。 11耶和華與摩西面對面說話，好像人與朋友說話一般。摩西轉到營里去，惟有他的幫手 - 一個少年人嫩的兒子約書亞不離開會幕。 12摩西對耶和華說：“你吩咐我說：‘將這百姓領上去’，却没有叫我知道你要打發誰與我同去，只說：‘我按你的名認識你，你在我眼前也蒙了恩。’ 13我如今若在你眼前蒙恩，求你將你的道指示我，使我可以認識你，好在你眼前蒙恩。求你想到這民是你的民。” 14耶和華說：“我必親自和你同去，使你得安息。”

標題-從讀經進度裡,挑幾節經文作為QT經文,給它標題

Thank**感謝讚美**上帝的屬性

Revelation**開啟真理**-經文帶給我什麼應許,安慰,命令或光照

Use **應用**與被神使用-省察自己,認罪.悔改.宣告.實踐等

Strength **聆聽神**-靠主的話語得力

Teach **教導我**,使我有受教的的心: 為今天上帝賜給我的開啟,應許,教訓或應用,用禱告向神獻上感恩和承諾

我的心平穩安靜，好像斷過奶的孩子在他母親的懷中；
我的心在我裡面真像斷過奶的孩子。 詩篇131:2

I am humbled and quieted in your presence.
Like a contented child who rests on its mother's lap,
I'm your resting child and my soul is content in you.
Psalms 131:2

安息

T 讚美（神的思想，作為，情感和屬性）：

阿爸天父，你是獨一真神，你是守約信實的神，你是有憐憫充滿慈愛的神，你是帶我們進入安息的神，我愛你，我要一生尊崇你！

R 今天我領受的真理或教導：當我們願意丟掉分別善惡樹帶來的觀念經驗等，就如以色列人將身上的莊飾摘得乾淨，遇到任何事先來到神的面前，呼求神的引導，神必憐憫，與我們同去，帶我們進入得勝與安息裡。

U 如何應用與實踐在我的生命和生活中：今天讀了這經文，我為車子的事，沒有到先神面前，而是任由自己的思想飄蕩而進入憂慮悔改在神面前，求主寶血潔淨我，除去我的理性經驗判斷等，帶領我來到主的面前，求主將他的道指示我，使我遇到任何事情不在天然人的反應裡，而是可以摘掉身上的裝飾（經驗知識學歷等引以為傲的），安靜下來，先來求問神，讓神主導。

S 聆聽神：

孩子，我的孩子啊，2020年你是否看到我在一步步帶領你放下外面的一切忙碌，回到我的裡面，進入我的安息？slow down ,slow down ,truly truly slow down,直到你完全進入我的安息。凡事不再讓看得見的主宰，要首先回到我的里面，安靜在我面前，你就必得安息。這也是我要給我所有孩子的祝福，我的眾兒女都要進入安息，你們不可硬著頸項，聽見卻聽不明白，看見卻不曉得。得力在乎平靜安穩（quietness and trust),得救在乎歸回安息（repentance and rest),只是你們不肯，你們若肯，這瘟疫必速速止息。

T 我的感恩與禱告：

親愛的阿爸父，你何其偉大，你何等愛我，我算什麼，你竟如此看顧我，透過車子的事情引領我，讓我看見你的心意，父啊，我愛你，謝謝你拯救我，給我憂傷痛悔的靈，悔改在你面前，安息在你無條件的愛和接納裡，父啊，我愛你，謝謝你，我要仰望你，一生信靠你，凡事安靜在你面前。你是我的力量，你是我的山寨，你是我的主導，我要專心倚靠你，進入你的安息！