

如何建立靈修生活

I. 主耶穌的榜樣

II. 個人靈修生活的目標

III. 實際的建議

1. 時間
2. 地點
3. 「心」的預備
4. 內容與方式
 - A. 詩歌
 - B. 讀經或靈修小品
 - C. 默想
 - D. 禱告
 - E. 靈修筆記