

# 方玉華

## 祝禱員的自我照護與靈修

### 1. 憐憫人的人是有福的，因為他們要受憐憫。瑪5:7

A. 愛人如己：你常觀照自己嗎？—回到自己

B. 成爲臨終祝禱員，我的強項與弱項是何？

領導，行政，時間，交通，活動，關懷，陪伴，禮儀，祈禱，同在…

### 2. 當你感到疲憊無力時，你會怎麼辦？

家庭、工作、堂區…我最常用的方式是…

### 3. 靈修的面向：

個人、社會、大自然、宇宙…

推薦書籍—

《神啊，你是來整我們的嗎？》理查·雷翁納著，光啓文化

### 4. 默想：耶穌平息風浪（谷:35-41）

### 5. 與主談心—與麵包同眠祈禱

### 6. 操練與分享—敞開我的心

### 7. 結論