



事工退修会

2026

—— 邀请你参加 ——

无论你在台前或幕后服事，
这次退修会都是为你而设。

我们一同思想：



这是谁的家



这家的目的



我们在家的角色

这不是培训，而是心思与生命的更新。

目的 Purpose



属灵更新：回到神面前

Spiritual Renewal: Returning to God



异象对齐：明确方向与使命

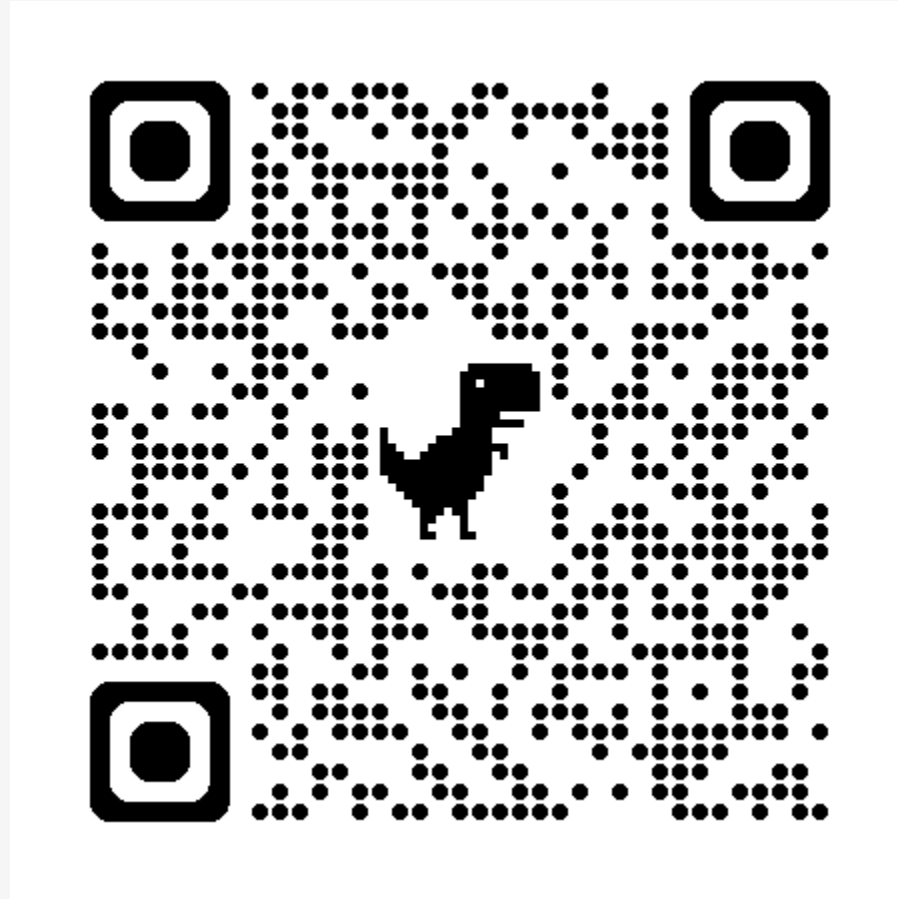
Vision Alignment: Clarifying Direction and Mission



团队建造：建立合一与信任

Team Building: Cultivating Unity and Trust

获取材料 **Access the Materials**



<https://yckgh-retreat.pages.dev/>

议程 Agenda

9 点到 12 点

- 教会的定义 Definition of the Church
- 国度关键关系指标 KPI VS KRI
- 策略 Strategy
 - 休息 Rest → 祝福 BLESS → 祷告 Pray

教会的定义

Definition of the Church




Vincent van Gogh - Dutch Painter



Church of Auvers-sur-Oise, 1890
Vincent van Gogh





10:00

Start Stop Reset mins: 10 secs: 0 type: None ▼
Breaktime for PowerPoint by Flow Simulation Ltd. Show Settings

小组讨论

Group Discussion

你在这幅画中看到了什么？

What do you see in this painting?



Vincent van Gogh

文森特·梵高

被教会拒绝与艺术家的诞生

一位激进传教士的免职如何催生了史上最伟大的画家之一

How a radical preacher's dismissal led to one of history's greatest painters

核心冲突 - 两个世界的碰撞

- 梵高对基督徒贫困的激进
- 体制教会权威追求中产阶级尊严与体面
- 他强烈、古怪的行为被视为对教士权威的威胁
- 结果：被教区拒绝并解聘

梵高的信仰是绝对的，但教会认为他的方式令人尴尬且具有破坏性。这场冲突为他最终脱离有组织的宗教奠定了基础。

原因

• 破坏教士的尊严

- 将教会提供的住所、金钱、衣物和食物分发给穷人
- 搬进一间漏风的棚屋，睡在草垫上，变得瘦弱、肮脏
- 梵高遵循耶稣的教导：与穷人同住，成为他们的一员。

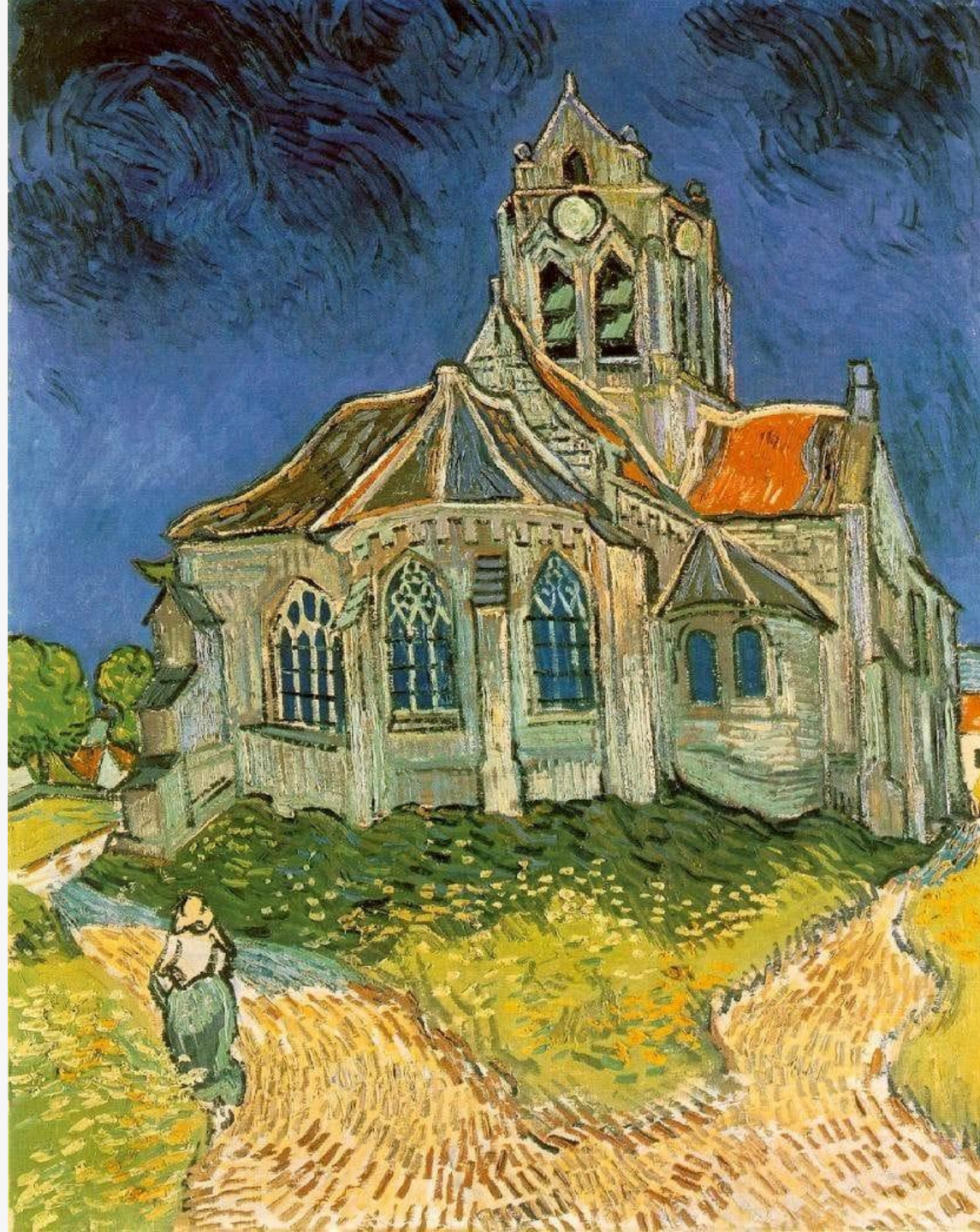
• 过度的狂热与情绪不稳定

- 牧职中展现的全身心投入、近乎狂热的强度
- 煤矿爆炸后彻夜不眠照顾受伤矿工
- 照料伤寒爆发中的患者
- 教会委员会认定他的生活方式“过于极端”和“过度”
- 自我牺牲被解读为疯狂，而非领导力

原因

- 缺乏口才（“话语的恩赐”）
 - 他是一位笨拙、未经雕琢的公开演讲者
 - 无法发表优雅、传统的布道
 - 他只关注情感和实际劳作，而非形式化的神学

Church of Auvers-sur-Oise, 1890
Vincent van Gogh



“空洞的布道”

• 暗色的教堂：

- 前景阳光明亮，但教堂建筑自身笼罩在阴影中。
- 梵高曾写道，教堂可能代表“空洞且未启蒙的布道”、“既不反射也不散发自身的光芒。”

• 没有可见的门：

- 建筑没有清晰、欢迎进入的入口。
- 反映了他被有组织宗教排斥的感受以及宗教封闭的态度。

内心动荡与心理不稳定

• 动态扭曲的形态：

- 教堂似乎在天空下颤抖、摇摆和弯曲。
- 弯曲的线条将梵高脆弱、恶化的精神状态直接投射在风景上。

• 分叉而不祥的道路：

- 前景的道路分开并急剧弯曲，远离教堂。

这是谁的家？

Whose house is this?



弟兄运动的兴起 (1820年代)

Origins of the Movement (1820s)

1820年代末，在英格兰，许多渴慕真理的圣徒对当时公立教会的死沉和圣职阶级深感沮丧，开始私下聚集：

- **摒弃宗派标签** No denominational names
 - 拒绝宗派命名，单单奉主名聚会，互称“弟兄”或“基督徒”。
- **圣经绝对权威** Absolute Authority of Scripture
 - 彻底丢弃人为的复杂信条，将圣经视为信仰与行事的唯一规范。
- **信徒皆祭司** Priesthood of all believers
 - 废除圣职等级，提倡人人皆有属灵恩赐，在圣灵的带领下共同建造。

居所 **A Residential** (聚会所 **Assembly**)

- 以弗所书 Ephesian 2:22
- 你们也靠他同被建造，成为神借着圣灵居住的所在。
- In him you also are being built together into a dwelling place for God by the Spirit.

家庭 A Family

- 提摩太前书 1 Timothy 3:15
- 你也可以知道在神的家中当怎样行。这家就是永生神的教会，真理的柱石和根基。
- you may know how one ought to behave in the household of God, which is the church of the living God, a pillar and buttress of the truth.

圣殿 A Temple

- 彼得前书 1 Peter 2:5
- 你们来到主面前，也就像活石，被建造成为灵宫，做圣洁的祭司，借着耶稣基督奉献神所悦纳的灵祭。
- You yourselves like living stones are being built up as a spiritual house, to be a holy priesthood, to offer spiritual sacrifices acceptable to God through Jesus Christ.


这对我意味着什么 What Does It Mean to Me

- 我们绝不能将教会简化为这三幅图景中的某一幅。

- 如果我只看到“居所”，我就会变成一个项目经理，效率凌驾于人之上。
- 如果我只看到“家庭”，我就会变得排外，舒适凌驾于圣洁之上。
- 如果我只看到“圣殿”，我就会变得僵化，仪式凌驾于关系之上。

- 这三幅图景彼此平衡：

- 神的同在（圣殿），神的子民（家庭）
- 神将我们联合在一起的工作（建筑）
- 移除其中任何一幅，教会都会偏离正轨。



居所、家庭、圣殿。
三个角度诠释同一个真理：
我们身处神居住之处，也与神同在。

Residential. Household. Temple.

Three angles on one truth:

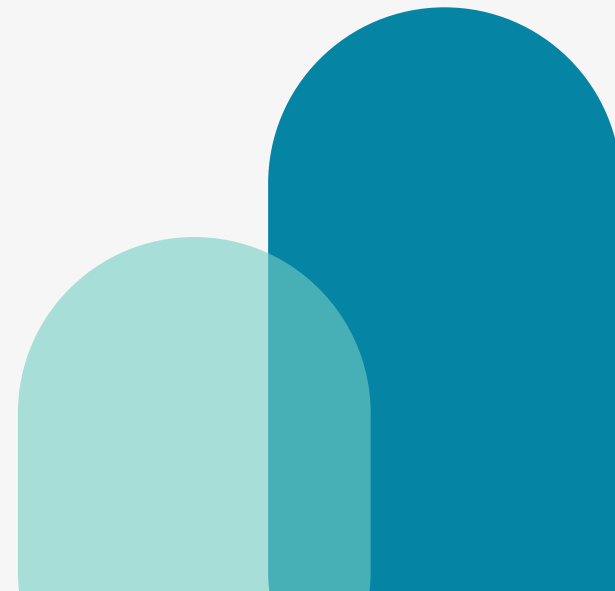
We are where God dwells and who God dwells among.





业主和建造者

The Owner and the Builder



这是谁的家？ Whose House is This?

- 以弗所书 Ephesians 2:19-22
- ¹⁹ 这样，你们不再做外人和客旅，是与圣徒同国，是神家里的人了。²⁰ 并且被建造在使徒和先知的根基上，有基督耶稣自己为房角石，²¹ 各房靠他联络得合式，渐渐成为主的圣殿，²² 你们也**靠他同被建造**，成为神借着圣灵居住的所在。
- ¹⁹ So then you are no longer strangers and aliens, but you are fellow citizens with the saints and members of the household of God, ²⁰ built on the foundation of the apostles and prophets, Christ Jesus himself being the cornerstone, ²¹ in whom the whole structure, being joined together, grows into a holy temple in the Lord. ²² **In him you also are being built together** into a dwelling place for God by the Spirit.

这是谁的家？ Whose House is This?


- 基督是建造者。 Christ is the Builder.
- 马太福音 16:18: “我要把我的教会建造在这磐石上。”
 - 不是“我要帮助你建造你的教会。”
 - 不是“我会给你一份蓝图，然后过段时间再检查。”
- Matthew 16:18: 'I will build My church.'
 - Not 'I will help you build your church.'
 - Not 'I will give you a blueprint and check in later.'

“这是谁的家？” 这个问题并非理论性的，而是具有诊断意义的。
The question "Whose house is this?" is not theoretical. It is diagnostic.

- 当我面临关于教会的决定时；例如预算、项目或冲突，我究竟是在维护谁的利益？是我自己？是我所在团体？还是我顺服于基督的旨意？
- When I face a decision about the church; a budget, a programme, a conflict, whose preferences am I protecting? Mine? My group's? Or am I submitting to the Christ's alignment?



Church of Auvers-sur-Oise, 1890
Vincent van Gogh



如果这是祂的家，
那它的作用是什么？

If it is His house, what is it for?



一个充满热情关爱的教会 A Welcoming Church

请回想一下过去三个月，是什么让杨厝港福音堂显得温情宜人？ Think over the last three months, what make YCKGH welcoming?

您希望采取哪些措施来使教会更加热情关爱？ What is one thing you would like to put in place to make YCKGH even more welcoming?

小组讨论

Group Discussion

15 min


守住我们尊贵的属灵传承

Preserving Our Legacy

- 看重我们“**信徒皆祭司**”的尊贵身份
- 在现今浮躁的世界中，持守敬拜的“**简单与纯洁**”
- **传大能福音**是我们的核心使命

“都恒心遵守使徒的教训和彼此交接，擘饼，祈祷。” [使徒行传 2:42](#)

"They continued steadfastly in the apostles' doctrine and fellowship, in the breaking of bread, and in prayers." Acts 2:42



价值观：我们的信心锚定在基督里，
并扎根于圣经的命令

使命：培育基督的门徒

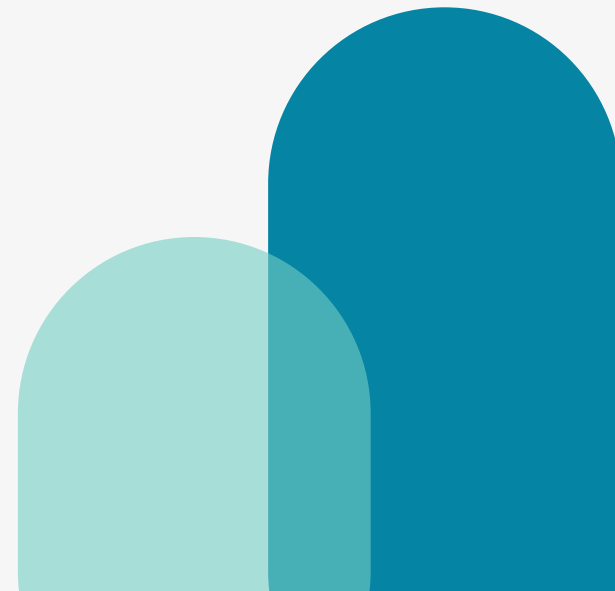
愿景：成为合神心意的教会





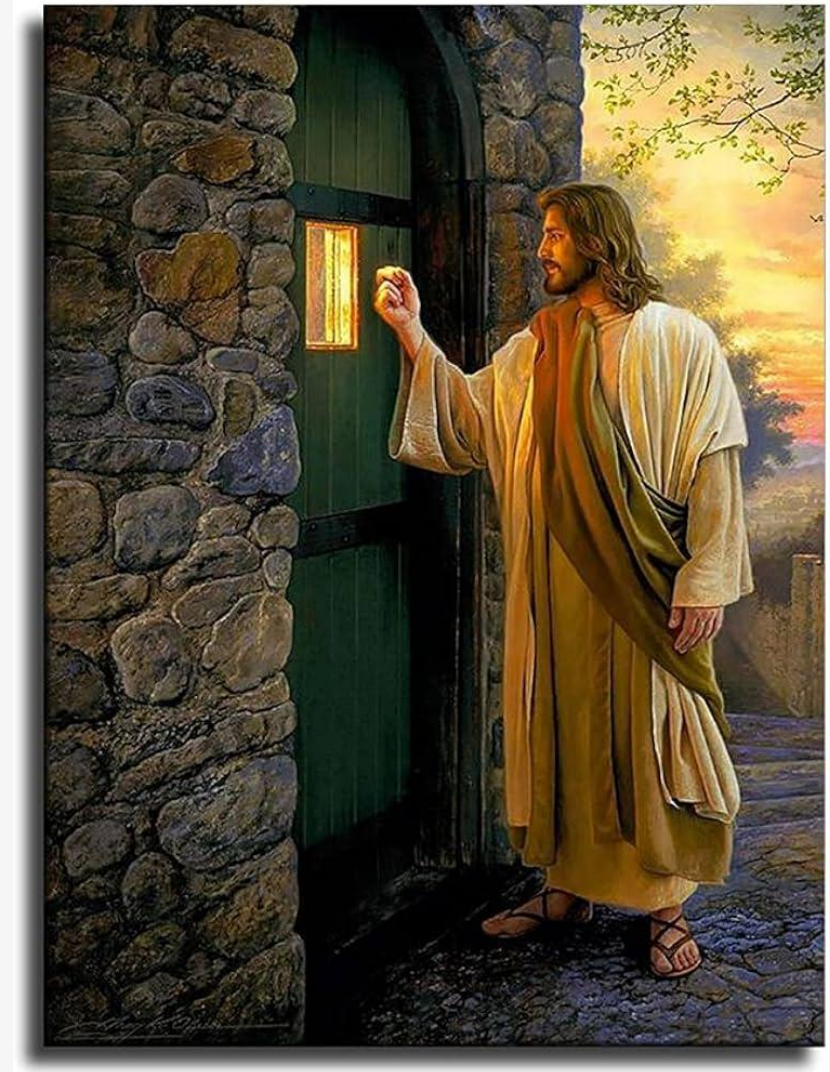
这家不是俱乐部。

The house is **not** a clubhouse



Silent Reflection 静默沉思

- 启示录 3:14-22 寄信给老底嘉
- ²⁰看哪，我站在门外叩门；若有听见我声音就开门的，我要进到他那里去，我与他、他与我一同坐席。
- Behold, I stand at the door and knock. If anyone hears my voice and opens the door, I will come in to him and eat with him, and he with me.



休息 Break

10:00

mins: secs: type:

 Breaktime for PowerPoint by Flow Simulation Ltd.

Show Settings




上帝的家里没有备用零件。

There is no spare part in the house of God.



你是活石 You are the Living Stone

- 彼得前书 1 Peter 2:4-5
- ⁴ 主乃活石，固然是被人所弃的，却是被神所拣选、所宝贵的。 ⁵ 你们来到主面前，也就像活石，被建造成为灵宫，做圣洁的祭司，借着耶稣基督奉献神所悦纳的灵祭。
 - ⁴ As you come to him, a living stone rejected by men but in the sight of God chosen and precious, ⁵ you yourselves like living stones are being built up as a spiritual house, to be a holy priesthood, to offer spiritual sacrifices acceptable to God through Jesus Christ.



Key **Performance** Indicators (KPIs) VS Kingdom **Relationship** Indicators (KRIs)

关键**绩效**指标 与 国度**关系**指标



两种截然不同的评估经济学



在职场中，KPI（关键绩效指标）追踪的是效率、速度和产出。

但神的国度运行在完全不同的经济体系中。耶稣从未说过：“众人因此就认出你们是我的门徒了，因为你们的生产力极高。”



“你们若有彼此相爱的心，众人因此就认出你们是我的门徒了。”

—— 约翰福音 13:35

从机制到生命：评估体系的重新校准

从关注“做了什么”转向权衡“如何去爱”。

KPI (关键绩效指标)

核心关注
(Focus)

效率与产出
(Efficiency & Output)

运作机制
(Mechanism)

努力与做工
(Striving & Doing)

成功证据
(Evidence)

事工与项目增长
(Program Growth)

评估节奏
(Rhythm)

年度绩效考核
(Annual Performance Review)

KRI (关键关系指标)

动机与爱
(Motive & Love)

常在与安息
(Abiding & Being)

圣灵的果子
(Fruit of the Spirit)

季度心与心的对话
(Quarterly Heart Conversations)

建立在永恒真理之上的“真北”

KRI 并非管理学工具，而是圣经真理在教会治理中的实际应用。

圣灵的果子作为切实证据
(加拉太书 5:22-23)：宁要同工在温柔上长进，不要高效却破坏关系的主管。

不靠努力，乃靠常在
(约翰福音 15:4-5)：离了主我们什么都不能做。真正的国度效率源于与葡萄树的连结。

爱

双重测量标尺

(马太福音 22:37-40)：大诫命设定了核心问题——对神的爱是否加深？对人的牺牲之爱是否满溢？

可见的门徒标记

(约翰福音 13:34-35)：新命令要求的是十字架式的舍己之爱。世界被非凡的爱所吸引。

更妙的道


(哥林多前书 12:31-13:13)：恩赐若没有爱便毫无价值。爱心测试是唯一的评估网格。

约翰福音 John 15:4-5

4 你们要常在我里面，我也常在你们里面。枝子若不常在葡萄树上，自己就不能结果子；你们若不常在我里面，也是这样。5 我是葡萄树，你们是枝子。常在我里面的，我也常在他里面，这人就多结果子；因为离了我，你们就不能做什么。


4 **Abide** in me, and I in you. As the branch cannot bear fruit by itself, unless it **abides** in the vine, neither can you, unless you **abide** in me. 5 I am the vine; you are the branches. Whoever **abides** in me and I in him, he it is that bears much fruit, for apart from me you can do nothing.

实现、成就




KPI: Mechanics vs. Motive

Marketplace KPIs track efficiency and output.



"By this everyone will know..."
Marketplace KPIs track efficiency and output; Kingdom KPIs weigh how we love and the quality of our discipleship.



Achieving
True Kingdom efficiency flows from a union with the Vine; apart from Christ, even the most active ministry is merely human effort (John 15:4-5).

Abiding

"Gifts Without Love are Worthless"
A leader may have the gift of teaching or administration, but without love, their work is "fruitless in God's eyes."

在主里面

Three Dimensions of KRI

KRI:
Kingdom Key
Relationship
Indicators



**Upward: Depth of
Relationship with God**



Measures the "aroma of the soul" through growing affection for Jesus, humility, and personal engagement with Scripture.

向上:

与神建立深厚的关系

**Inward: Health of
Relationships within the Body**



Evaluates team unity and pastoral presence, asking if peers and congregants feel valued, heard, and loved.

向内:

肢体内部关系的健康状况

向外:

对未信之民的使命之爱



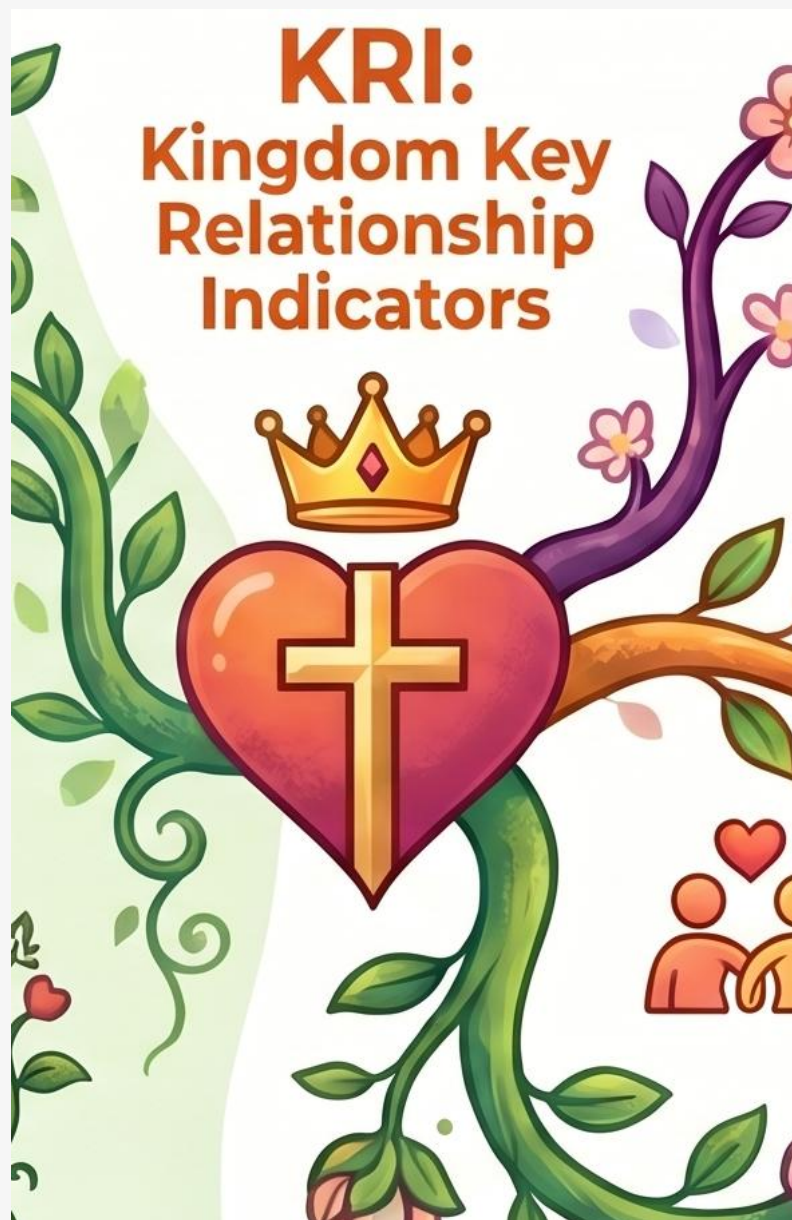
**Outward: Missional
Love for the World**

Focuses on whether the staff is making disciples and serving the marginalized with an "Incarnational presence."

from Revi
Replace the ann
with quarterly
on joy, forgiver



国度关键关系指标



我们的策略

Our Strategy

休息

B.L.E.S.S

祷告

休息

安静下来 Be still (ESV) | 停止争斗 Stop fighting (CSB) | 停止奋斗 Cease striving (NASB)

“放手” "let go" | “放松” "relax"

你們要**休息**，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。诗篇 **46:10**

“Be still, and know that I am God.

I will be exalted among the nations,

I will be exalted in the earth!” Psalm 46:10

规律 Rhythm (创世记 Genesis 2:1-2 NLT)

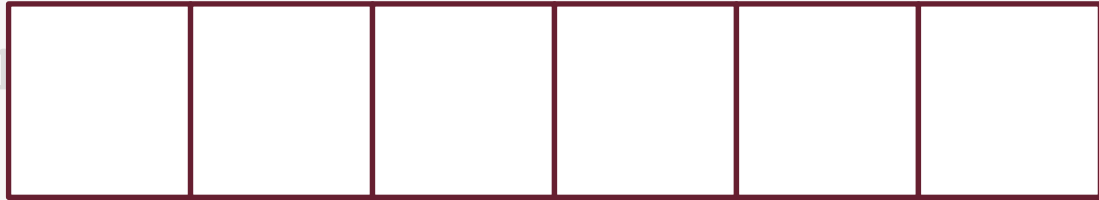
¹ 天地万物都造齐了。² 到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。

¹ So the creation of the heavens and the earth and everything in them was completed. ² On the seventh day God had finished his work of creation, so he rested from all his work.

规律 Rhythm (创世记 Genesis 2:1-2)

1 天地万物都造齐了。2 到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。

一周



六个工作日

一个休息日

我们如何度过这六个工作日，真正决定了我们在第七天休息的深度。

出埃及记 Exodus 16

¹ 以色列全会众从以琳起行，在出埃及后第二个月十五日，到了以琳和西奈中间汛的旷野。 ² 以色列全会众在旷野向摩西、亚伦发怨言， ³ 说：“巴不得我们早死在埃及地耶和華的手下，那时我们坐在肉锅旁边，吃得饱足。你们将我们领出来，到这旷野，是要叫这全会众都饿死啊！”

出埃及记 Exodus 16

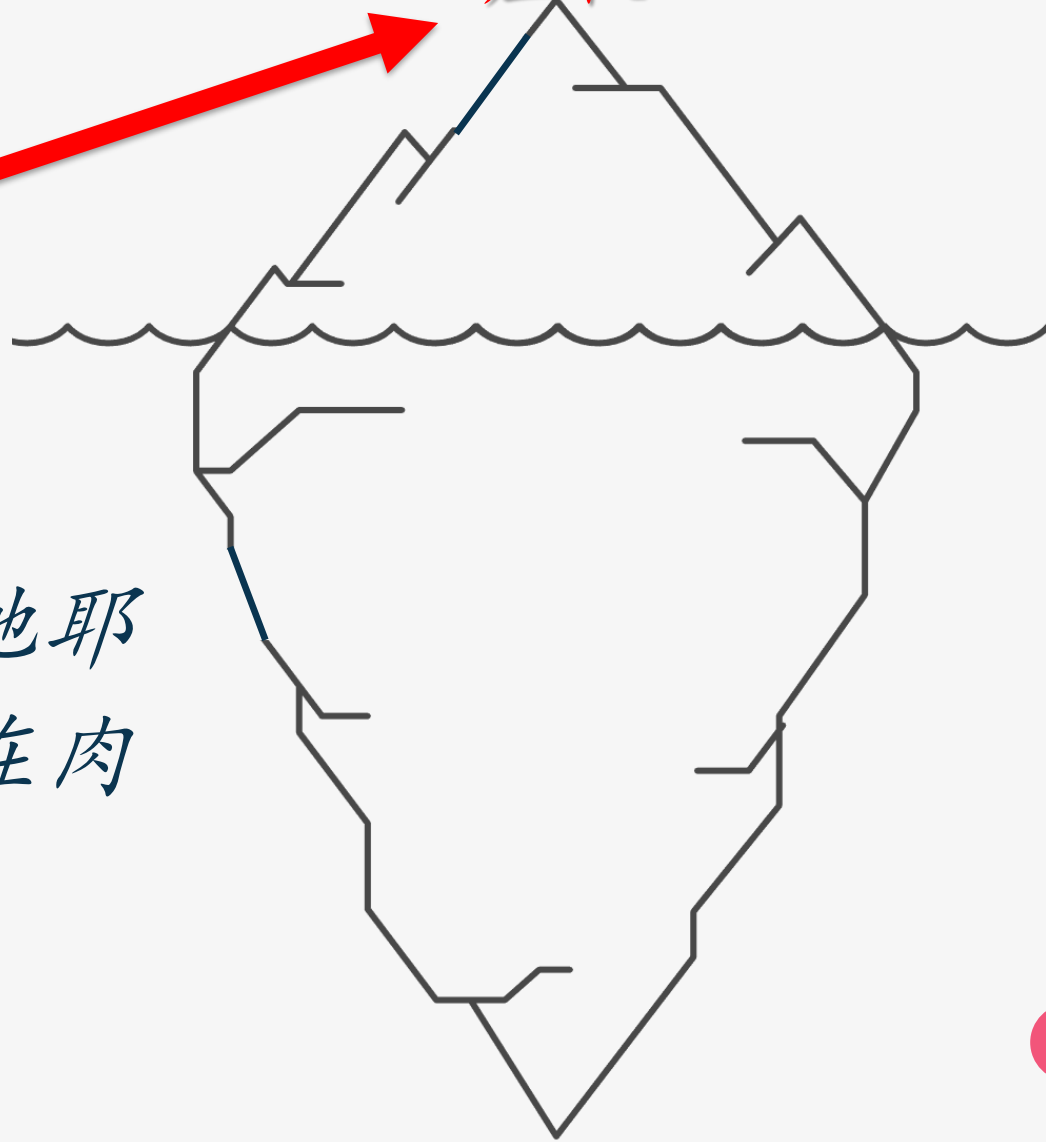
⁴ 耶和华对摩西说：“我要将粮食从天降给你们。百姓可以出去，每天收每天的份，我好试验他们遵不遵我的法度。 ⁵ 到第六天，他们要把所收进来的预备好了，比每天所收的多一倍。”

安息日：信任的问题

这怨言只是冰山一角，是深层属灵问题的表面症状。

症状

- 。旷野中的呼喊
- 。“巴不得我们早死在埃及地耶和華的手下，那时我们坐在肉锅旁边，吃得饱足。”



诊断一：“万一不够”的匮乏心态

Diagnosis 1: The 'What If' Scarcity Mindset

¹⁹ 摩西对他们说：“所收的，不许什么人留到早晨。” ²⁰ 然而他们不听摩西的话，内中有留到早晨的，就生虫变臭了。摩西便向他们发怒。 - 出埃及 Exodus 16:19-20

诊断一：“万一不够”的匮乏心态

Diagnosis 1: The 'What If' Scarcity Mindset

“如果不够怎么办？”

- 他们出于对匮乏的恐惧而行事，而非对丰盛的信赖。
- 抱怨：“我们会饿死的”（出埃及记 16:3）
- 试图囤积吗哪以备明日之需。
- 结果：吗哪生虫变臭（出埃及记 16:20）你因为恐惧而囤积的是什么？

诊断二：对**掌控**的成瘾

Diagnosis 2: An Addiction to **Control**

²⁵ 摩西说：“你们今天吃这个吧，因为今天是向耶和华守的安息日，你们在田野必找不着了。²⁶ 六天可以收取，第七天乃是安息日，那一天必没有了。”

²⁷ 第七天，百姓中有人出去收，什么也找不着。

诊断二：对**掌控**的成瘾

Diagnosis 2: An Addiction to **Control**

自主管理供给

- 拒绝依赖上帝的每日供应
- 积攒额外的财物 = 掌控未来
- 安息日迫使他们放手。



紧握的拳头无法接受**恩典**。

Tight fists can't receive **Grace**.

诊断三：信心失忆症

Diagnosis 3: The **Amnesia** of Faith

¹ 以色列全会众从以琳起行，在出埃及后第二个月十五日，到了以琳和西奈中间汛的旷野。

¹ Then the whole community of Israel set out from Elim and journeyed into the wilderness of Sin, between Elim and Mount Sinai. **They arrived there on the fifteenth day of the second month, one month after leaving the land of Egypt.**
(NLT)

诊断三：信心失忆症

Diagnosis 3: The **Amnesia** of Faith

遗忘过往上帝的信实

他们亲眼目睹：十灾、逾越节、火柱、红海分开
然而他们却抱怨：“我们当初就该留在埃及”
一旦境遇艰难，他们的信心便开始动摇遗忘上帝的大能

问题：上帝在你生命中分开过哪些红海，以至于你忘记了？

诊断 4: 选择性顺服

Diagnosis 4: Selective Obedience

²⁵ 摩西说：“你们今天吃这个吧，因为今天是向耶和华守的安息日，你们在田野必找不着了。²⁶ 六天可以收取，第七天乃是安息日，那一天必没有了。”

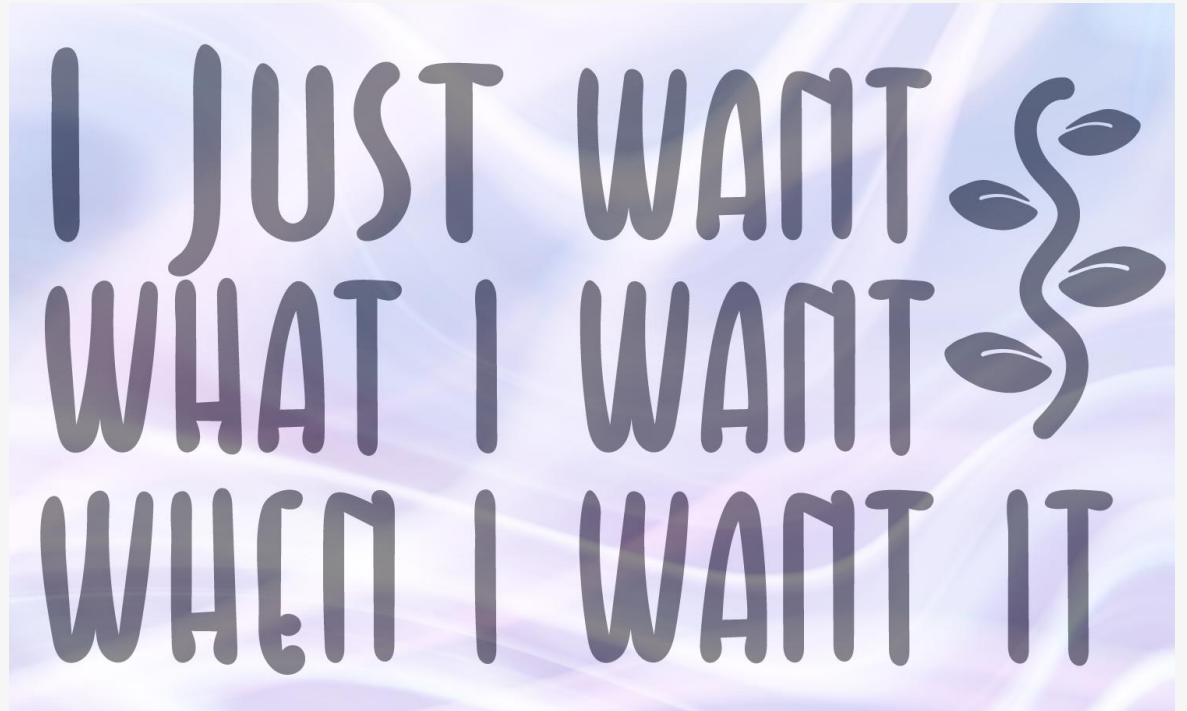
²⁷ 第七天，百姓中有人出去收，什么也找不着。

诊断 4: 选择性顺服

Diagnosis 4: **Selective** Obedience

权利 Entitlement

危险在于：
我们变成了上帝诫命的评判者，而不是追随者。



问题的根源比表面看起来要深

The Issues Run Deeper than They Appear



It Wasn't About Food, It Was About **Trust**

这不是关于食物的问题，
而是关于**信心**的问题。

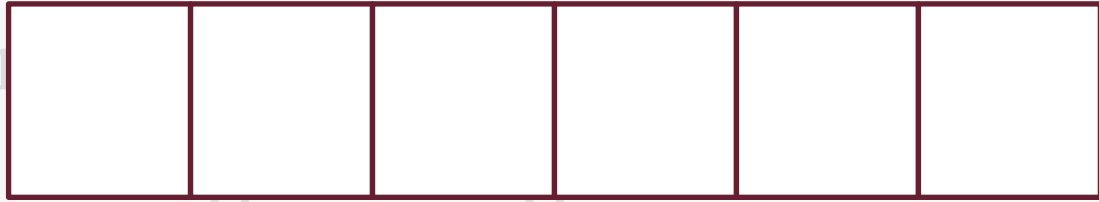
这是最深层次的信任问题。

每次我们忧虑时，我们都在向自己灌输一种错误的观念。
这种观念认为上帝疏远、冷漠，或者对我们有所保留。

规律 Rhythm (创世记 Genesis 2:1-2)

1 天地万物都造齐了。2 到第七日，神造物的工已经完毕，就在第七日歇了他一切的工，安息了。

一周

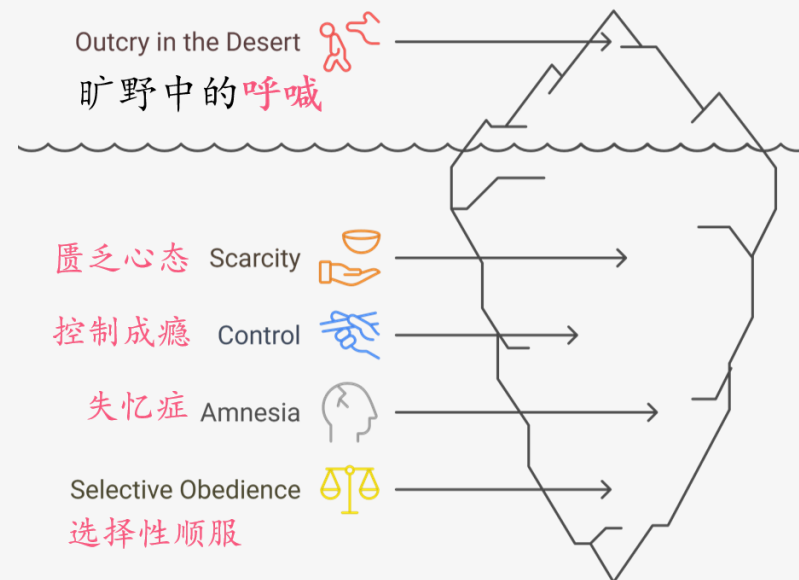


六个工作日

一个休息日

我们如何度过这六个工作日，真正决定了我们在第七天休息的深度。

怎么休息？ How to Rest?



你们要**休息**，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。诗篇 **46:10**

休息不仅是为了恢复体力，更是为了在安静中重新校准焦点。当我们放下重担时，才能真正认识神的大能、主权和祂的同在。

什么事情在消耗你的精力？
What is draining your energy?



能量消耗源

生理

心理

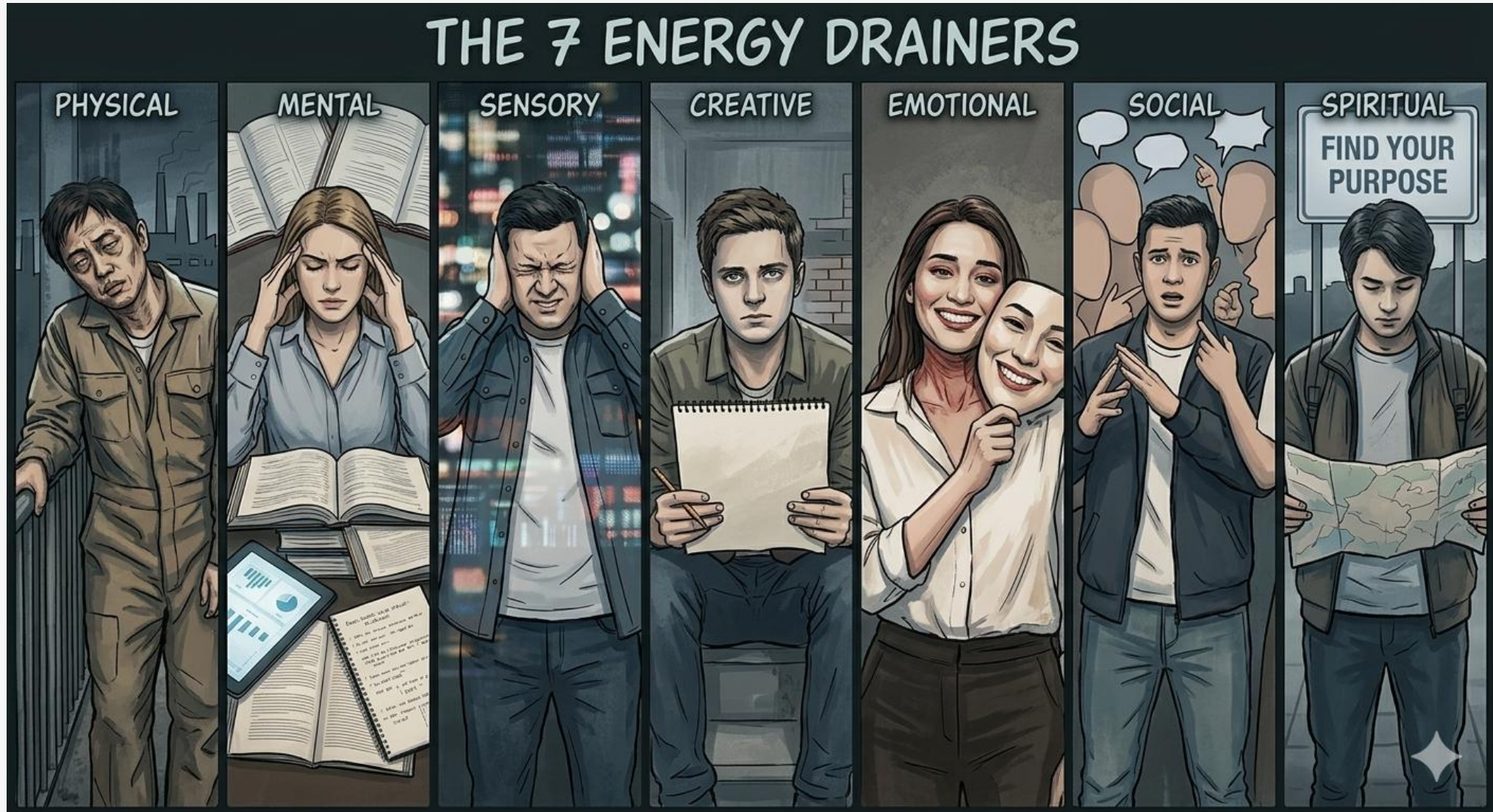
感官

创造力

情感

社交

灵性





活动 – 能量消耗者

Exercise – Energy Drainers

15 min



神圣的休息： 告别深层疲惫的七种能量复苏法

你需要的不是更多的睡眠，而是真正的恢复。



为什么睡够了8小时，你依然疲惫不堪？

一项覆盖全球的统计显示，51%的人每天能保证7-8小时的睡眠，但在清晨醒来时，依然感到深深的耗竭。

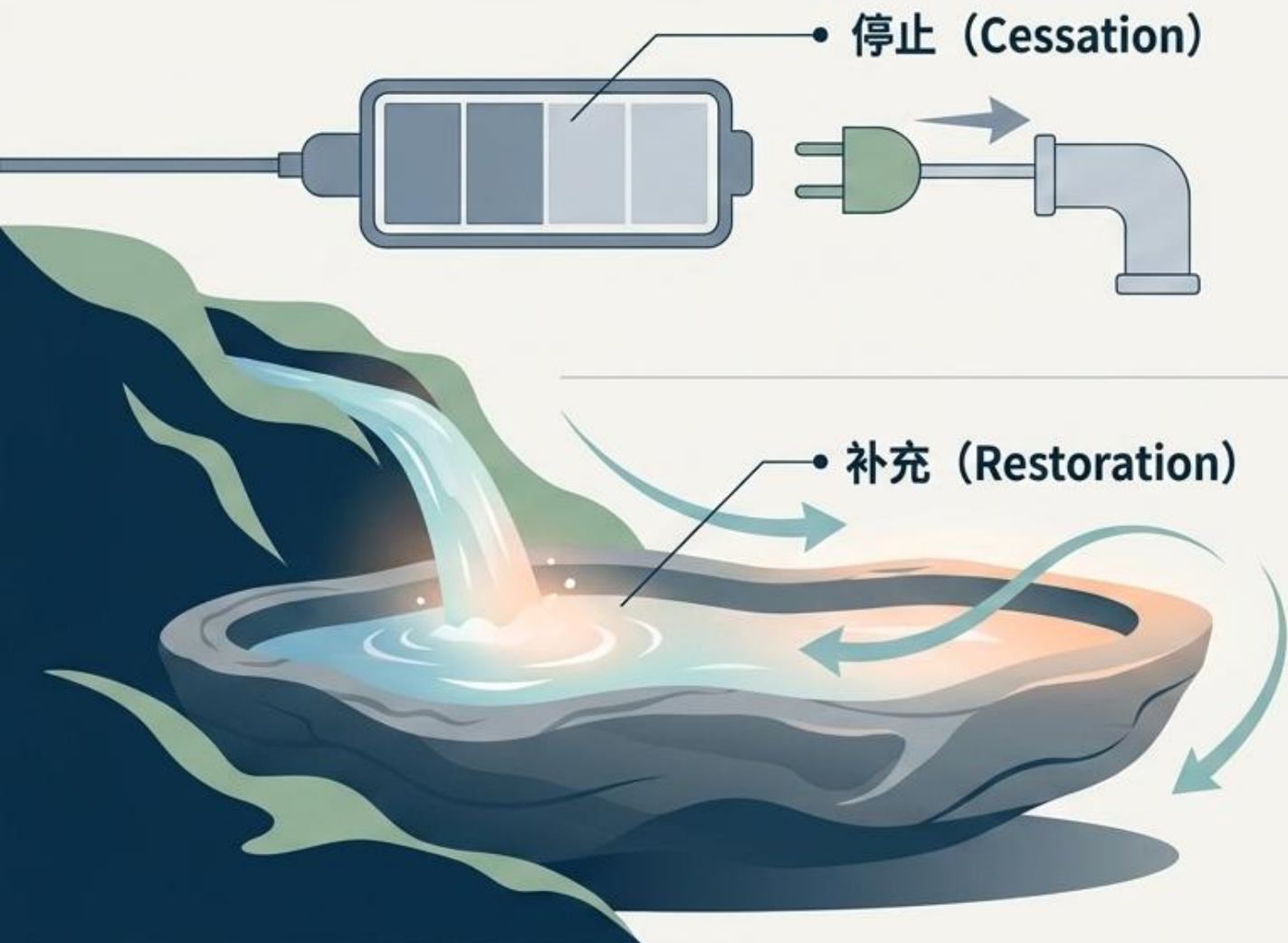
内科医生 Sandra Dalton-Smith 博士指出：我们常常将“休息赤字”（Rest Deficits）误诊为医学上的慢性疲劳。



睡眠 ≠ 休息。 当你闭上眼睛时，如果你的大脑仍在狂奔，你的肌肉依然紧绷，你只是停止了活动，并没有获得真正的恢复。

休息的本质不是“停止消耗”，而是“定向补充”

压力与挑战是常态，我们无法“管理压力”，但我们可以“管理恢复”。



被动休息 (Passive Rest)

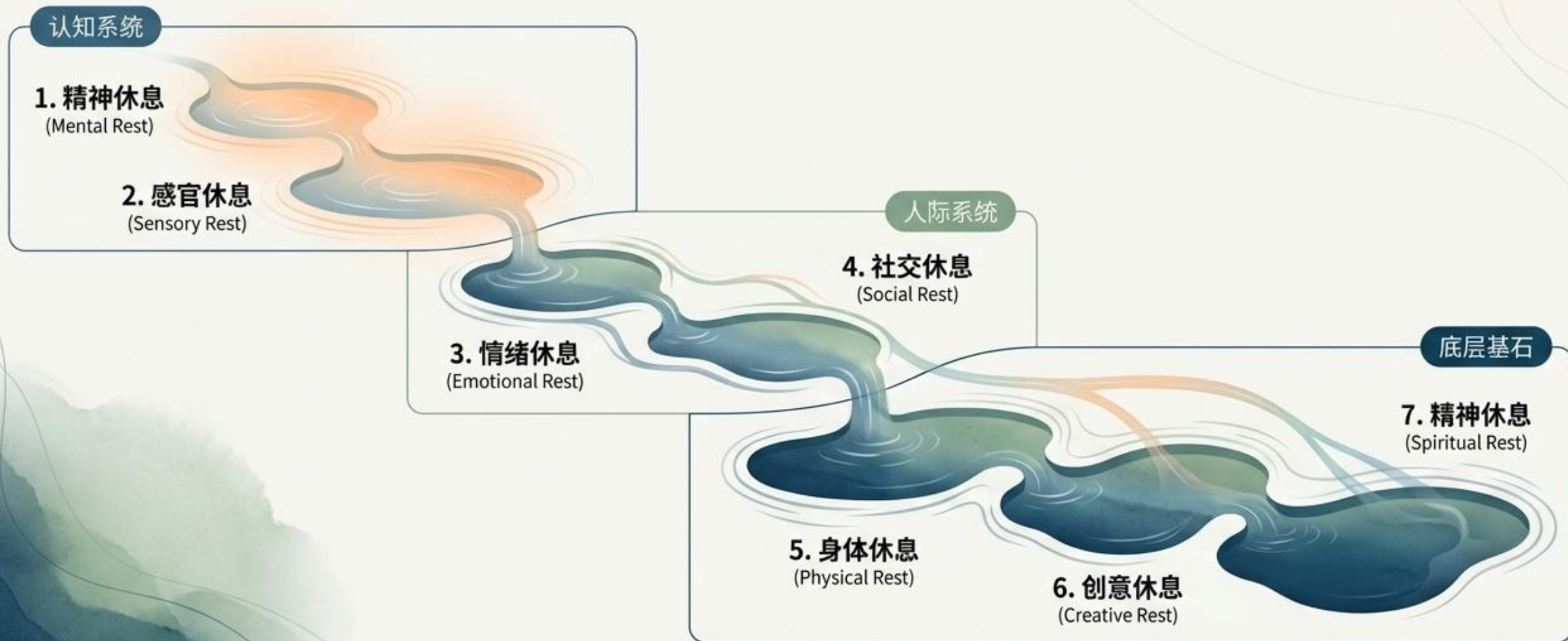
例如睡觉、看电视。它仅仅是切断了能量的流失，但无法为你重新注入生命力。

主动休息 (Active Rest)

例如正念、拉伸、欣赏艺术。它是一种有意识的生态复苏，针对你干涸的特定区域进行定向注水。

你的七个“能量蓄水池”

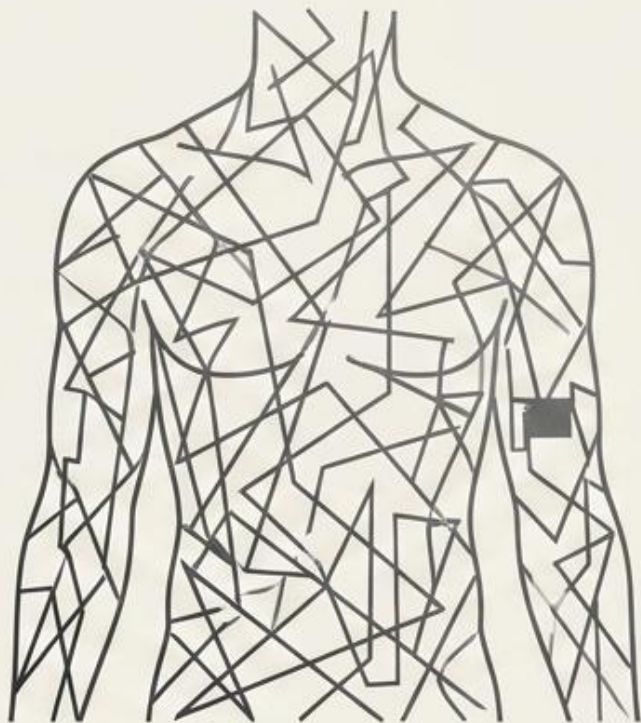
当某个池子干涸时，整个生态系统就会失衡。在超过25万人参与的 RestQuiz 测试中，“精神休息”与“感官休息”的赤字常年位居榜首。





维度一：身体休息 (Physical Rest) —— 从被动瘫软到主动循环

赤字表现



肌肉持续紧绷、血液循环不畅



复原协议

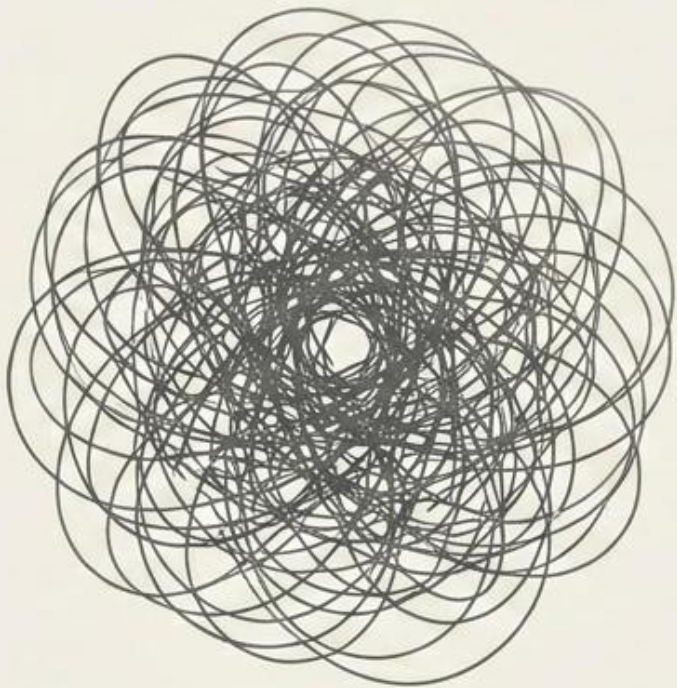


被动恢复 (睡眠/小憩)
与主动恢复 (瑜伽/拉伸/理疗)



维度二：脑力休息 (Mental Rest) —— 清理大脑的后台缓存

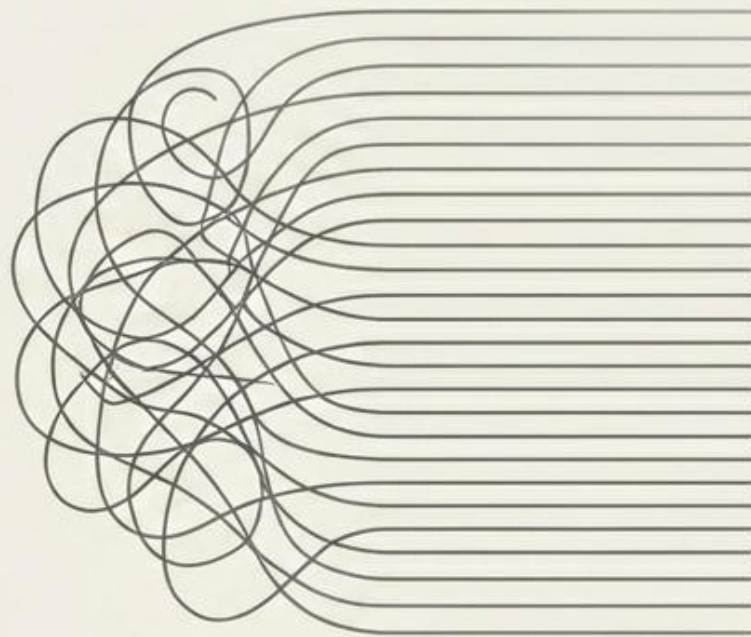
赤字表现



夜间思维奔逸、日间频发脑雾



复原协议

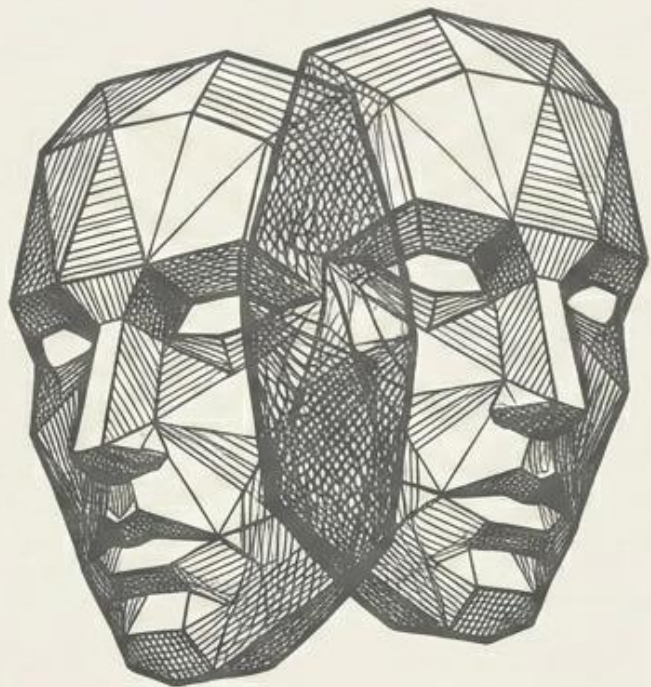


安排无屏幕时间、切换至单任务
专注、节律性清空认知负荷



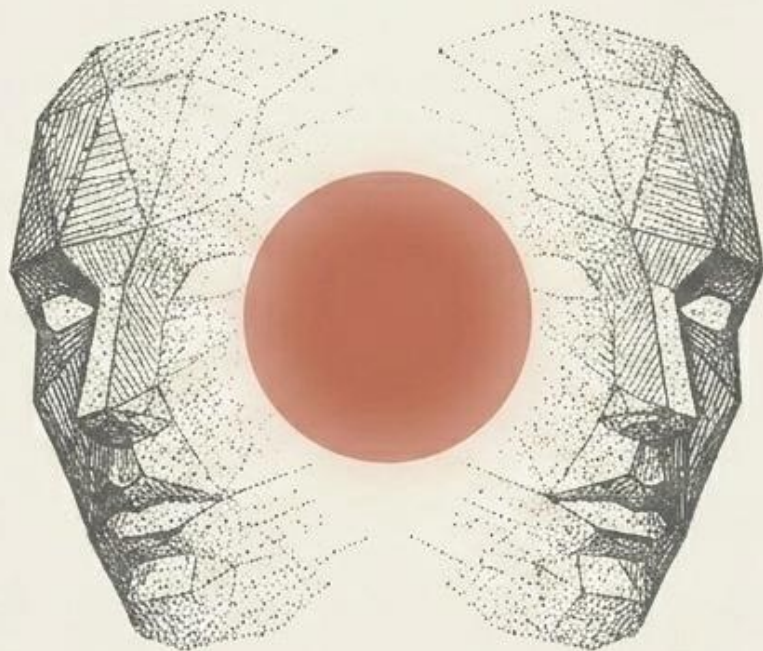
维度三：情绪休息 (Emotional Rest) —— 卸下表演，回归真实

赤字表现



习惯性讨好、压抑真实感受以维持人设

复原协议

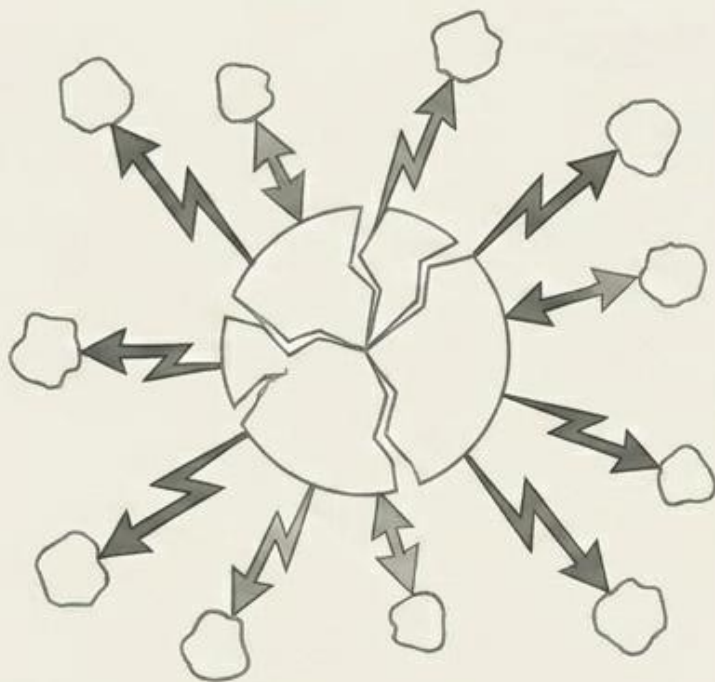


通过艺术/日记进行内部释放，
寻找安全空间进行无伪装对话



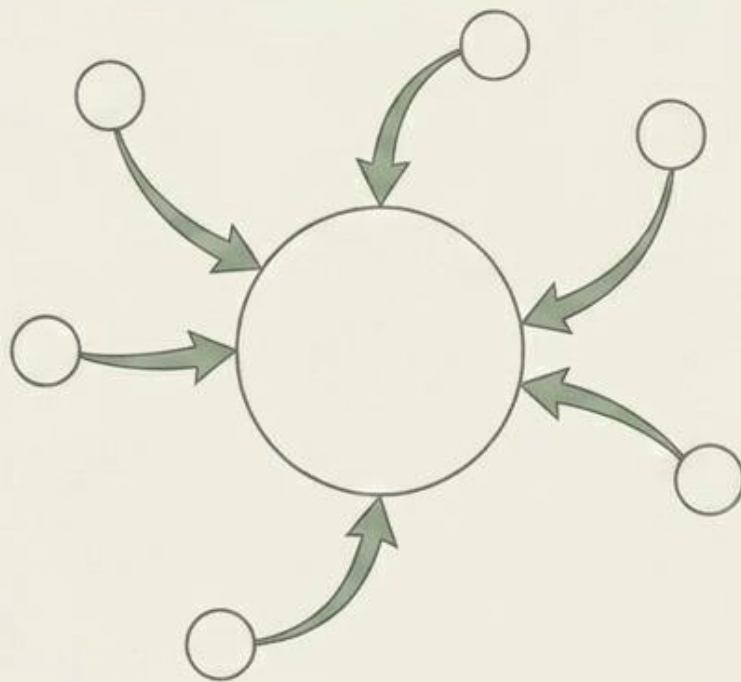
维度四：社交休息 (Social Rest) —— 优化你的人际能量拓扑图

赤字表现



深陷不断的给予与妥协，
被日常关系抽干能量

复原协议



刻意与滋养型伙伴共度时光
(无索取、无期望)



维度五：感官休息 (Sensory Rest) —— 神经系统的降维减负

赤字表现

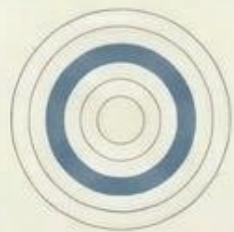


被蓝光、噪音和明亮灯光持续轰炸，
神经系统过载

复原协议

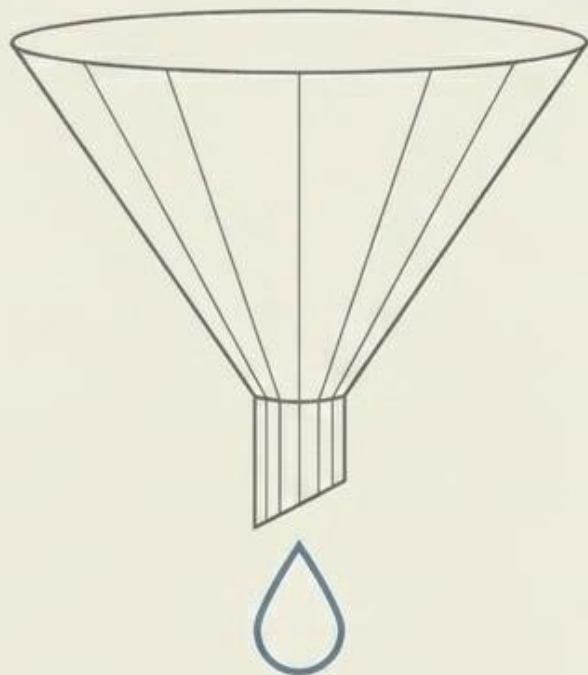


有意识地降级感官输入，闭目静坐，
定期电子产品断联



维度六：创造力休息 (Creative Rest) —— 从持续输出到唤醒敬畏

赤字表现



因高强度的解决问题和头脑风暴，
导致灵感彻底枯竭



复原协议

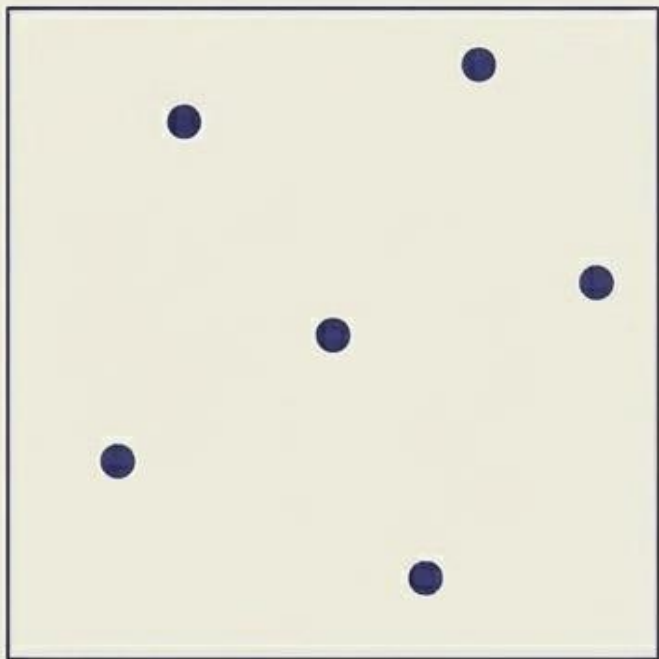


单纯地欣赏自然之美或人造艺术，
只为审美愉悦，不再追求从中学习



维度七：灵性休息 (Spiritual Rest) —— 锚定深层归属感与使命感

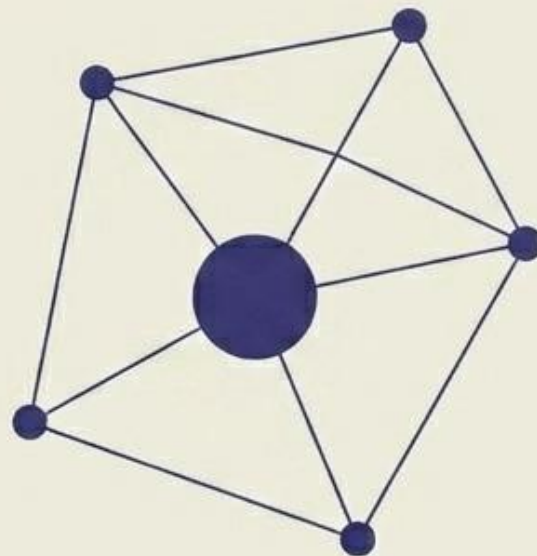
赤字表现



深层的孤独感与人生漂泊感，
失去宏大的意义支撑



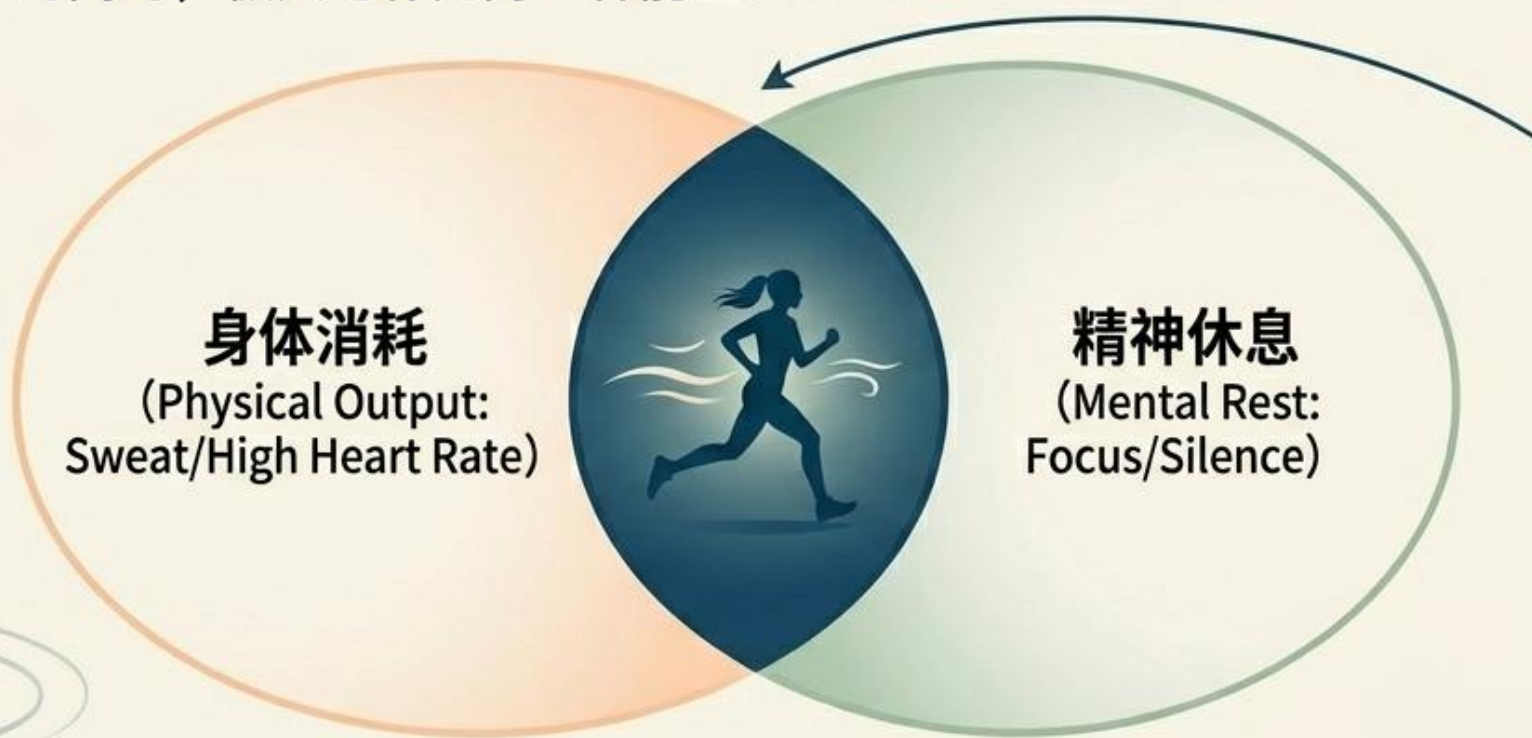
复原协议



建立宏大信仰的连接，或投身
公益事业，连接人类共同体

行动的悖论：构建“工作-休息节律”

七种休息是相互独立、互不排斥的。你完全可以在消耗一种能量的同时，极大地补充另一种能量。



为什么跑步跑到大汗淋漓，却能带来最深的“精神休息”？

因为在慢跑时，你的身体在大量消耗（缺乏身体休息），但你的注意力被迫集中在呼吸与步伐的节奏上，这强行切断了大脑的反刍思维（注入了精神休息）。

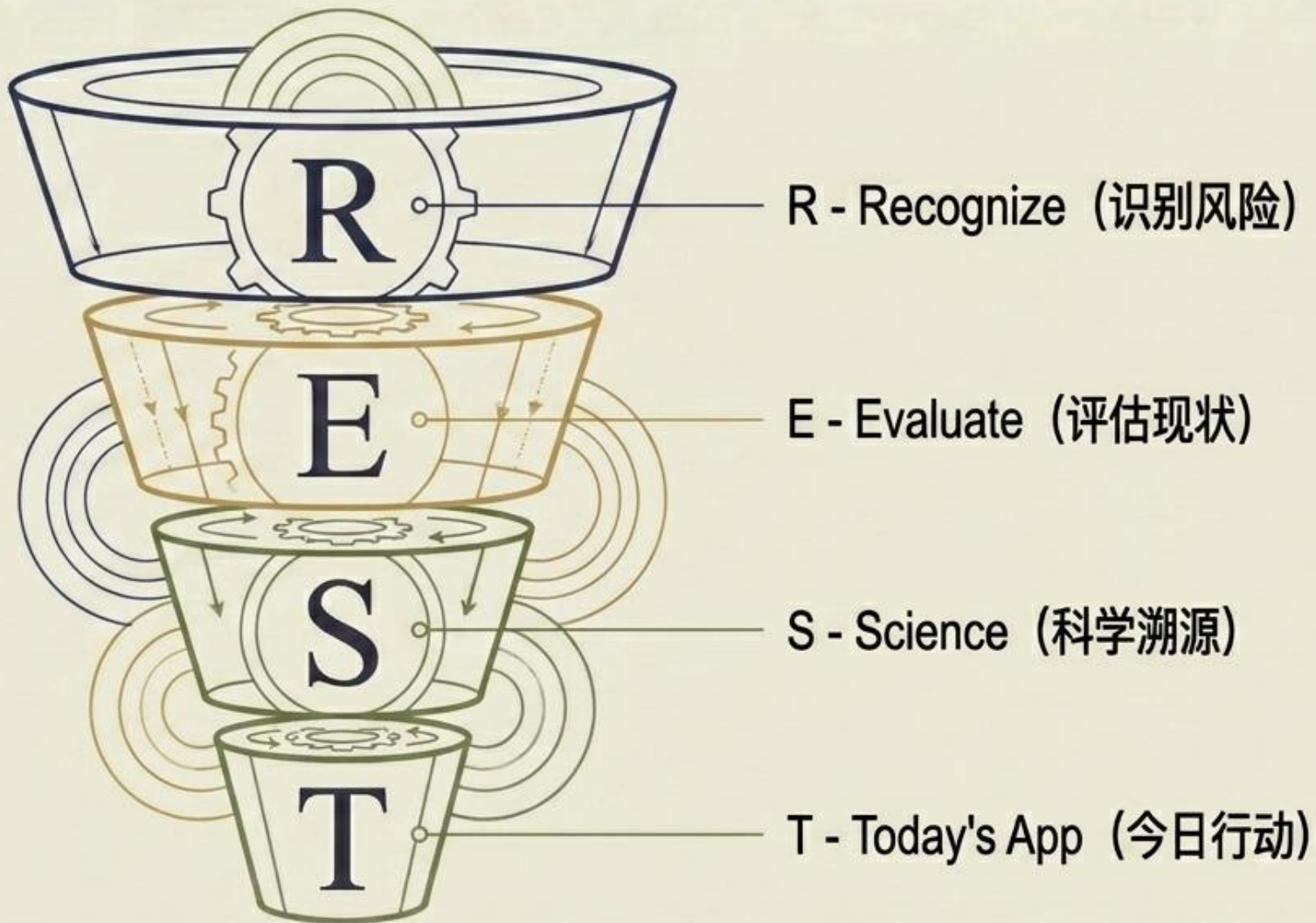
真正的恢复，不需要辞职去休昂贵的长假。关键在于将这些“微休息”嵌入你日常的节律中。

休息类型示例 Rest Example

休息类型	被动休息示例	主动休息示例
1. 身体	<ul style="list-style-type: none">• 睡觉• 小憩• 瘫在沙发上	<ul style="list-style-type: none">• 修复性瑜伽• 拉伸• 按摩疗法
2. 心理	<ul style="list-style-type: none">• 走神/做白日梦• 凝视窗外• 让大脑完全不处理任何信息	<ul style="list-style-type: none">• 在日记中做思维倾泻• 引导式冥想• 做简单、低压力的拼图
3. 情感	<ul style="list-style-type: none">• 拒绝一个请求以避免表演• 拒绝社交邀请以保护内心平静	<ul style="list-style-type: none">• 和治疗师真诚地交谈• 向安全的朋友倾诉真实感受
4. 社交	<ul style="list-style-type: none">• 选择暂时的独处• 独自度过整个晚上	<ul style="list-style-type: none">• 与低维护需求的朋友相处• 与不索取任何东西的人待在一起
5. 感官	<ul style="list-style-type: none">• 在办公桌上闭眼• 坐在黑暗房间里• 佩戴降噪耳机	<ul style="list-style-type: none">• 泡个温暖芬芳的澡• 听轻柔的氛围音乐• 关闭屏幕，凝视烛光
6. 创意	<ul style="list-style-type: none">• 置身自然而不分析它• 让美景轻轻浸润你	<ul style="list-style-type: none">• 参观美术馆或画廊• 读诗或喜爱的书• 观看一部画面优美的电影
7. 精神	<ul style="list-style-type: none">• 静默冥想• 中心化祈祷，连接内心的宁静	<ul style="list-style-type: none">• 为有意义的项目做志愿者• 参加社区信仰团体• 写感恩日记

倦怠的终结：启动 R-E-S-T 恢复引擎

诊断只是起点，R-E-S-T 是一套将模糊的疲劳信号转化为精确今日行动的闭环操作系统。



掌控休息，方能掌控生活

We cannot manage stress, because challenges are always present; what we can control is how to recover from challenges.

“我们无法管理压力，因为挑战永远存在；我们能掌控的，是如何从挑战中恢复。”

休息不是软弱的代名词，也不是工作的暂停键。它是构筑强大内在韧性的基石，是让我们以最高效、最真实的状态迎接每一天的神圣前奏。

重新定义你的休息。 [From Managing Stress to Mastering Rest]



小组分享 — Find R-E-S-T

20 min



休息 Break

09:49

Start Stop Reset mins: 10 secs: 0 type: None ▾

 Breaktime for PowerPoint by Flow Simulation Ltd.

Show Settings

我们的策略

Our Strategy

休息

B.L.E.S.S

祷告



督导 **Mentorship**





15 他们吃完了早饭，耶稣对西门彼得说：“约翰的儿子西门，**你爱我比这些更深吗？**”彼得说：“主啊，是的，你知道我爱你。”耶稣对他说：“**你喂养我的小羊。**” 16 耶稣第二次又对他说：“约翰的儿子西门，**你爱我吗？**”彼得说：“主啊，是的，你知道我爱你。”耶稣说：“**你牧养我的羊。**” 17 第三次对他说：“约翰的儿子西门，**你爱我吗？**”彼得因为耶稣第三次对他说“你爱我吗”，就忧愁，对耶稣说：“主啊，你是无所不知的，你知道我爱你。”耶稣说：“**你喂养我的羊。**”

约翰福音 John 21:15-19

使徒行传 Acts 2 : 46-47

⁴⁶ 他们天天同心合意恒切地在殿里，且在家中掰饼，存着欢喜、诚实的心用饭，⁴⁷ 赞美神，得众民的喜爱。主将得救的人天天加给他们。

⁴⁷ all the while praising God and enjoying the goodwill of all the people. And each day the Lord added to their fellowship those who were being saved.

价值观：我们的信心锚定在基督里，并扎根于圣经的命令

使命：培育基督的门徒

愿景：成为合神心意的教会



我们如何培育基督的门徒？

国度**关系**指标

Kingdom **Relationship** Indicators (KRIs)



经理

督导

转变教会领导的文化

“属灵公司”的默认陷阱

运作模式的困境：我们很容易被事工的琐事所困——策划周日礼拜、组织小组、管理义工、维护设施。

不知不觉的转变：在这种无休止的运转中，我们陷入了一种默认的运作模式。我们开始像对待一家“属灵公司”的员工一样对待我们教会的会众。

“

管理本身并非邪恶（哥林多前书 14:40 提醒我们凡事要按着次序行），但当它成为我们唯一的领导模式时，危机就出现了。

核心分歧：任务 vs. 人

经理



- **焦点：聚焦任务**
- **驱动力：结果、效率、执行**
- **核心问题：“他们填补了空缺吗？他们准时出现吗？工作完成了吗？”**
(关心一个人能产出什么)

督导



- **焦点：聚焦人**
- **驱动力：品格、内在医治、属灵成长**
- **核心问题：“他们正在成为什么样的人？”** (关心一个人正在成为什么样的人)

服侍源于爱，而不是源于义务

年长的一代：

服侍是要从被神的爱所捕获的心发出

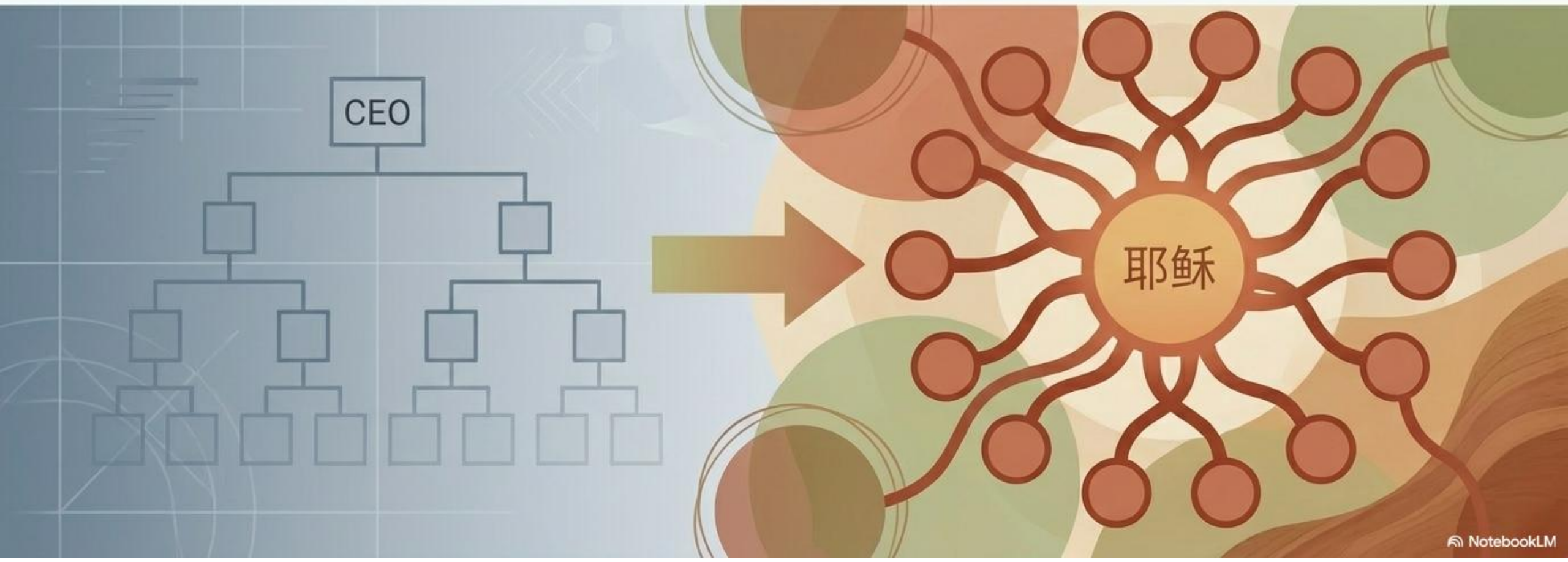
年轻的一代：

爱和连接导引我们去服侍

耶稣的领导模型

耶稣并非像管理连锁店的首席执行官那样运作。祂没有给十二门徒一本关于如何讲道或组织人群的“三环活页夹”。

选择关系而非行政：祂邀请他们进入祂的日常生活——教导、纠正、一同用餐、爱他们。祂深知：如果内心得到转变，外在的事工自然会随之而来。



领导力诊断矩阵

	经理	督导
主要焦点	任务、系统、指标和执行	品格、属灵成长和内在医治
最终目标	效率和达成特定成果	效法基督的形象
关系动态	专业、功能性、以产出为导向	亲密、坦诚、充满恩典
对失败的看法	一个需要解决、惩罚或隐藏的问题	一个恩典、学习和成长的机会
权威来源	头衔、职位或组织层级	赢得的影响力、信任和可靠的过往记录
成功指标	高出席率、完美的活动或生产力	属灵的繁殖（门徒也去指导他人）

真督导的心智模型

指导并非偶然发生，它需要刻意经营的心智与行动：

意图性

(Intentionality)

需要安排好的时间、敞开的圣经和共享的生活。耶稣没有写手册，祂选择了建立关系。

生命的转化

透明度

(Transparency)

展现你的软弱，而不仅仅是你的平台优势。督导不能带人去他们未曾去过的地方。（“你们该效法我，好像我效法基督一样。”——林前11:1）

耐心

(Patience)

经理要求立竿见影的结果；督导展现圣灵的耐心。属灵的果子需要季节才能生长。（加拉太书6:9）

最终的转变：加添 vs. 倍增



加添 (Manager): 让更多义工填补空缺。经理专注于让更多人做更多工作。

倍增 (Shepherd): 装备圣徒，各尽其职（弗 4:12）。将生命倾注于少数人，他们将出去并将生命倾注给他人。

在神的国度里，真正的成功是当你的门徒最终在事工上超越你，正如以利沙继承了以利亚加倍的灵一样。
(王下 2:9)

灵魂拷问：你真正在建立什么？

我们必须直面这些艰难的问题：



失败时的反应

当一个事工任务搞砸时，你是否比当一个核心义工在属灵上跌倒挣扎时，感到更加愤怒和沮丧？

Am I more frustrated when a ministry task fails, or when a volunteer is struggling spiritually?



时间的分配

你平时花更多的时间去审视和分析教会的各项数据指标，还是真在密室中为你带领的同工的个人成长流泪祷告？

Do I spend more time reviewing the metrics of my church, or praying for the personal growth of my leaders?



最终的基业

你每天忙碌的终极目的，究竟是在建立一个引人注目的事工“平台”，还是在建立活生生的“人”？

Am I building a platform for ministry, or am I building people?

走出仪表盘，走向餐桌

管理可能会建立一个大型教会，但指导会建立一个强大、有韧性、根基深厚的基督身体。

让我们承诺走出我们的记事板和行政仪表板，走进那混乱、美丽、生命赋予的与人同行之中。

让我们成为督导。

B.L.E.S.S. 五个日常操练：改变世界并发现你的使命

为什么选择“祝福”策略？

“劝导者”团队
(Converters)



社会资本几乎没有净增长
使命达成：2人（两年）

“祝福者”团队
(Blessers)



显著提升社区宜居度与活力
使命达成：100人（两年）

VS

50:1 的成效比

研究显示，“祝福”策略成效高出50倍。

从“不得不做”转向“我必须做”



使命感诞生于你的热情与世界巨大需求的交汇点。

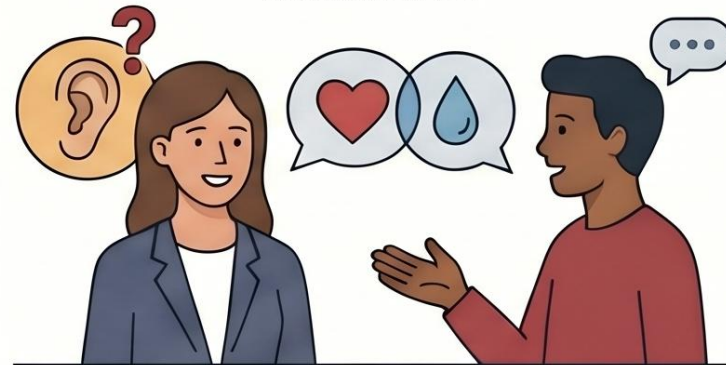
B - 以祷告开始 (Begin with Prayer)



祈求“神圣的约会”，主动寻找上帝希望你祝福的人。

L - 倾听 (Listen)

不要预设需求，通过提问了解对方真实的情感、痛点和所处位置。



E - 一起用餐 (Eat)



S - 服侍 (Serve)



在近距离内服侍，敏锐洞察对方需求，并带着同理心和力量去行动。

S - 分享故事 (Story)



适时分享你生命改变的故事，包括跟随耶稣之前、之中和之后的经历。

发现你当下的使命

用5个日常习惯，改变你的世界

你在这里

必须做的事 vs 必须完成的使命

必须做的事

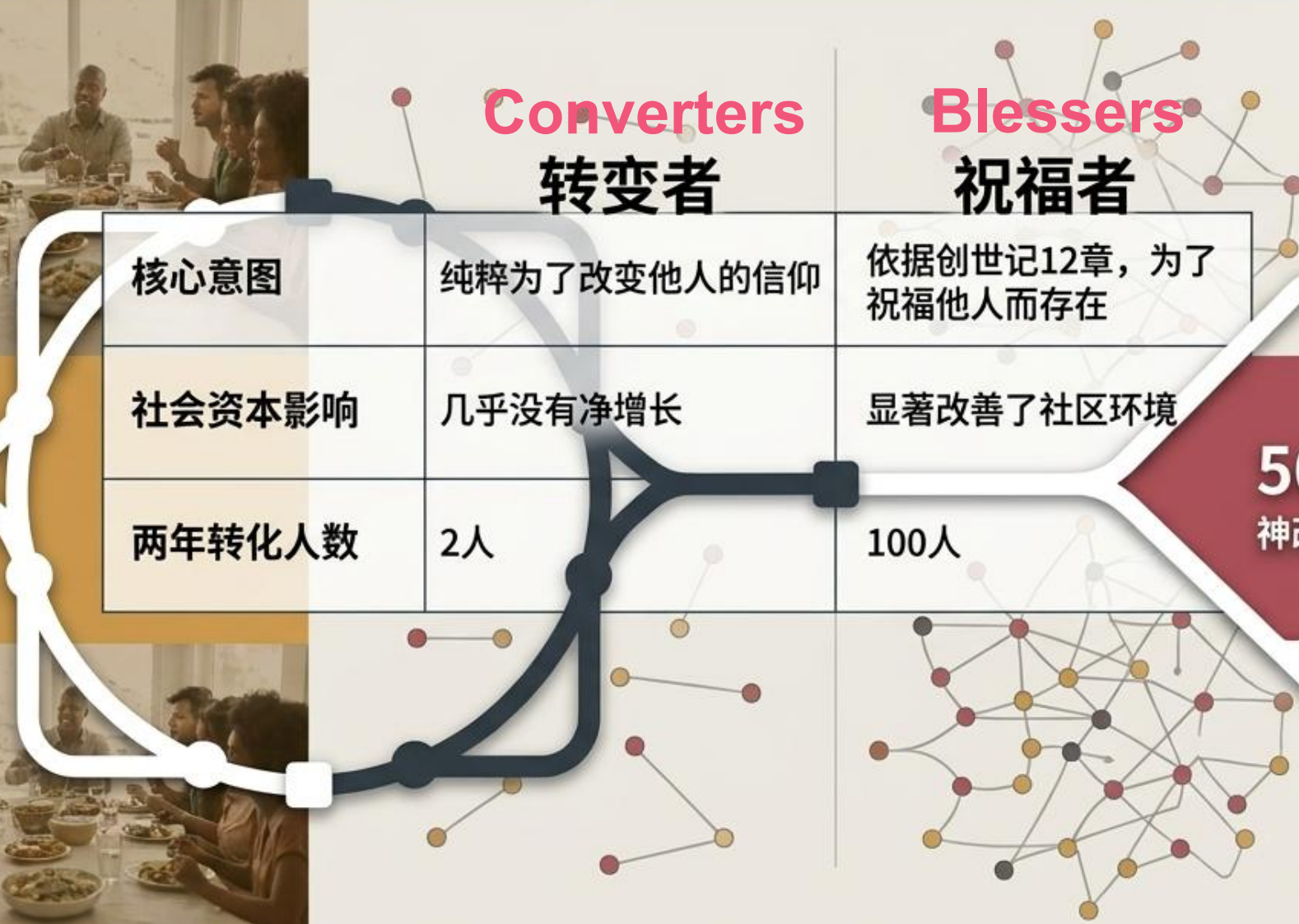
- ☑ 同样的闹钟
- ☑ 同样的通勤
- ☑ 同样的工作

必须完成的使命

极大的热情与世界最大的需求相遇

范式转移：转变者 vs. 祝福者

泰国传教士团队两年研究对比



B.L.E.S.S. 架构：五个日常习惯

这不是你生活中的附加项目，这就是你生活的方式。



核心转变： 从“触达”到“成长”

布道
(触达)



门徒训练
(成长)



相同的实践, 更深的维度:
从“谁该是我分享的对象”
转向“上帝在对方生命中
正在做什么”。

B — 以祷告开始 (Begin with Prayer)

寻人：
“我该和谁
谈话？”

索验：
“上帝，你在这个
人的生命中正在
做什么？”



代求
(分担摔礼)



察验
(寻找路径)



示范
(通过吹你
补习学习)

L — 倾听 (Listen)



拒绝假设, 关注当下:
发现对方“现在”在哪里,
以及冰山之下未说出口的问题。
寻找上帝工作的痕迹。

E — 同席用餐 (Eat)

“最神圣的实践”



餐桌即是门徒训练场：
耶稣与门徒同吃同住；
真实的对话比正式会议
更有影响力。

S — 共同服侍 (Serve)



示范

(我偶休替)



共同服侍

(我们一起很)



观察

(你借我囊)



释放

(你推我, 我推你)

从“我服侍你”到
“我们一起服侍”。

S — 讲述故事 (Story)



讲述“现在”的故事：
不是 20 年前的见证，而是
上帝在这个季节如何动工。
对接宏大叙事。

门徒训练的周期节奏： 每日与每周



每日
为门徒祷告



每周
见面(最好在
餐桌上),
倾听并交流
上帝的作为。

门徒训练的周期节奏： 每月与每季度

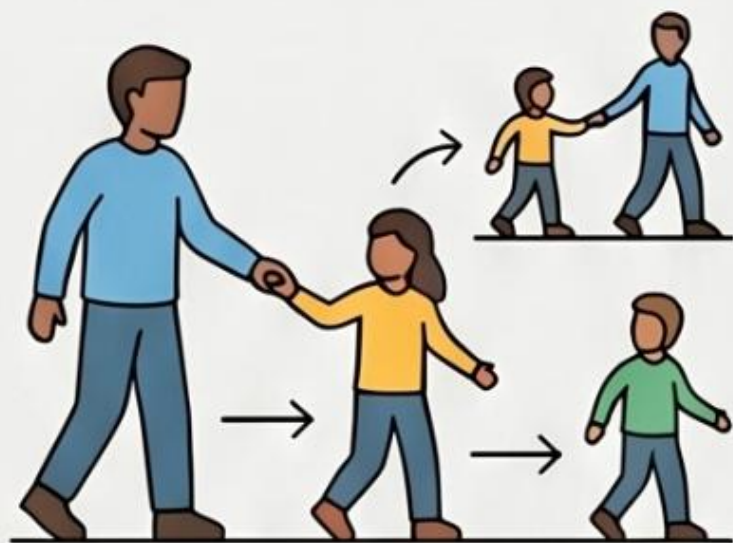


每月
共同服侍并
复盘总结



每季度
审视成长故事，
确定接下来的
发展方向。

最终目标：实现倍增



终点线是“倍增”而非“成熟”：
成功的标志是你的门徒开始用
B.L.E.S.S.去服侍和带领下一个人。

一套框架，双重应用

B.L.E.S.S. 步骤	传福音：接触迷失者	门徒训练：造就信徒
B	今天我该和谁说话？	神在这个人生命中在做什么？
L	你需要什么？	你现在的真实属灵光景在哪里？
E	敲开一扇门	发生真实对话的地方
S	你服侍他们	你们并肩服侍
S	分享你的得救见证	帮助他们梳理当下的成长轨迹

你的下一步

从明天开始的日常节奏：

- 每日：为你的社区祷告，践行一个 B.L.E.S.S. 习惯。
- 每周：与小组聚餐，互相问：“这周你祝福了谁？”

你的生命是一张未完成的网络。
你会连接谁？

B.L.E.S.S.

祝福名单

15 min

— 为彼此祝福名单的人祷告

- | | |
|--------------------------------------|----|
| Begin
with
Prayer
以祷告
开始 | 1. |
| | 2. |
| | 3. |
| | 4. |
| | 5. |

禁忌事项 The Don't

- 不要把名单当作KPI指标或“灵魂拯救名单”
- 不要想当然地认为你知道他们需要什么
- 不要为“谁”祷告，而要为“做什么”祷告
 - 使用探索式祷告：“神啊，你现在在这个人的生命中做了什么？”
这份名单应该源于洞察力，而不仅仅是策略。
- 不要把吸引旁观者作为终点
 - 目标是培养“祝福者”，而不是旁观者。

门训的终点在哪里？(宏观框架)

1. 接触 (Reach):

走到他们身边，接纳他们此刻的真实状态，而非你期望的状态。

2. 恢复 (Restore):

深入处理阻碍他们成长的内在软弱与不成熟。

3. 繁衍 (Reproduce):

当他们开始将生命投资于另一个人时。

门徒训练的终点，不是产生一个“成熟的信徒”，而是一个“繁衍的信徒”。不能繁衍的门训，充其量只是心灵辅导。

我们的策略

Our Strategy

休息

B.L.E.S.S

祷告

祷告的殿

The House of Prayer

‘我的殿必称为祷告的殿’，你们倒使它成为贼窝了！

"My house will be called a house of prayer, but you are making it a den of robbers" 马太福音 Matthew 21:13

**耶稣引用了以赛亚书 Isaiah 56:7*

Philip Robinson

- 明古连街的“传教室”（1864年）
- 罗宾逊和其他七个人开始祈祷。
- The "**Mission Room**" at Bencoolen Street (1864)
- Robinson and seven others start with prayer.

马太福音 Matthew 26:36-39

³⁶ 耶稣和门徒来到一个地方，名叫客西马尼，就对门徒说：“你们坐在这里，我要到那边去祷告。” ³⁷ 他带了彼得和西庇太的两个儿子一起去，心里忧愁难过， ³⁸ 对他们说：“我的心灵痛苦得快要死了；你们留在这里，与我一同警醒吧。” ³⁹ 他稍往前走，把脸俯伏在地上，祷告说：“我的父啊！可能的话，求你使这杯离开我；但不要照我的意思，只要照你的旨意。”

马太福音 Matthew 26:40-41

⁴⁰ 耶稣回到门徒那里，看见他们都睡着了，就对彼得说：“你们连一个小时也不能同我警醒吗？”⁴¹ 应当警醒、祷告，免得陷入试探；你们心灵虽然愿意，肉体却是软弱的。”

⁴⁰ And he came to the disciples and found them sleeping. And he said to Peter, “**So, could you not watch with me one hour?**”

改变世界的一小时

纪念 Dick Eastman 的属灵遗产与全球宣教使命



微观层面的个人操练，铸就宏观层面的全球转化



输入

- 1 个人
- 1 小时
- 5 分钟的专注



输出

- 触及 215 个国家
- 50 亿份福音信息
- 2.5 亿人决志信主
- 每年建立 27,000 个基督徒小组

铸就宏观层面的个人祷告引擎
Dick Eastman 的核心信念：最庞大的全球复兴，皆始于最隐秘的个人祷告引擎。

跨越舒适区：宣教导向的祷告范式

祷告范式的转变

	现代常规祷告	Dick Eastman 宣教祷告
维度 1：焦点	向内/自我需求	向外/列国与万民
维度 2：结构	随性/无结构	纪律/循环框架
维度 3：时间观	时间是负担	时间是投资与神圣约会
维度 4：终极目标	个人安慰与解脱	全球布道与属灵争战

60分钟引擎：转化世界的12步祷告轮

每天给上帝1/24的时间







第一阶段：向上 — 重新对齐

1. **赞美：**承认神的本性与属性。
2. **等候：**灵魂无声的降服。"你们要休息，要知道我是神！" (诗篇 46:10)
3. **认罪：**洁净圣殿的时刻。求圣灵显明隐藏的罪。
4. **祷读经文：**用神的话语丰富祷告。

第二阶段：向外 — 参与世界

- 
5. **警醒：**培养神圣的敏锐度。观察世局，寻找祷告的切入点。
 6. **代求：**纪念全地。站在生与死之间，为列国、领袖和未得之民呼求。
 7. **祈求：**分享个人与事工的需要。
 8. **感恩：**宣告并承认生命中的祝福。

第三阶段：向内与再向上 — 融会贯通

- 
9. **歌颂：**在诗歌中敬拜，享受属灵的喜乐。
 10. **默想：**深入思考属灵主题与神的话语。
 11. **聆听：**领受属灵的指引。静心，备好纸笔，期待祂的微小声音。
 12. **赞美：**再次惊叹神的属性，以敬拜结束。

隐秘的引擎，惊人的输出



每天1小时的祷告守望

动员全球
180,000 名
每月志愿者

逐家逐户触及
50亿 份福音信息

每年在全球建立
27,000 个
基督徒小组

Every Home for Christ 的庞大全球基建，并非建立在企业战略之上，而是完全由这1小时的祷告引擎驱动。

“怎么样？你们不能同我警醒片时吗？”

(Matthew 26:40)

世界依然破碎，庄稼已经发白。

Dick Eastman 跑尽了当跑的路。

现在，这个不断扩展的圆圈，来到了你的脚下。



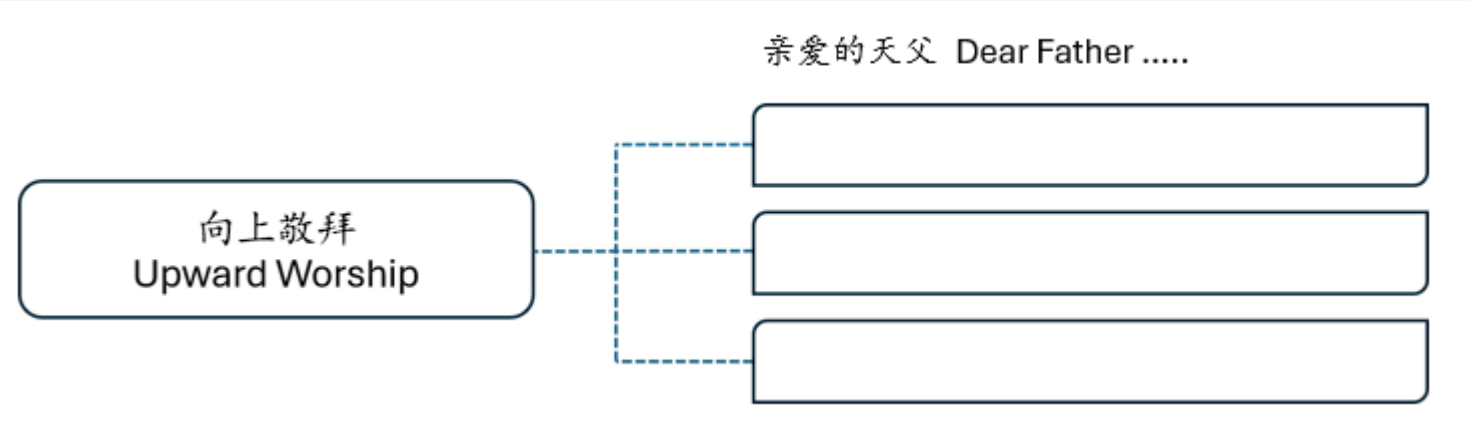
你的“一小时”，将改变谁的世界？

马太福音 **Matthew 21:43**

(耶稣)对他们说：“经上記着说：‘我的殿必称为祷告的殿’，你们倒使它成为贼窝了！”

He said to them, “It is written, ‘My house shall be called a house of prayer,’ but you make it a den of robbers.”

*耶稣引用了以赛亚书 Isaiah 56:7



与耶稣一同警醒

Stay watch with Jesus

10 min





事工退修会 2026

— 邀请你参加 —

无论你在台前或幕后服事，
这次退修会都是为你而设。

我们一同思想：



这是谁的家




这家的目的



我们在家的角色

这不是培训，而是心思与生命的更新。



价值观：我们的信心锚定在基督里，
并扎根于圣经的命令

使命：培育基督的门徒

愿景：成为合神心意的教会



Upward: Depth of Relationship with God



Measures the "aroma of the soul" through growing affection for Jesus, humility, and personal engagement with Scripture.

向上：
与神建立深厚的关系

Inward: Health of Relationships within the Body



Evaluates team unity and pastoral presence, asking if peers and congregants feel valued, heard, and loved.

向内：
肢体内部关系的健康状况

Outward: Missional Love for the World



Focuses on whether the staff is making disciples and serving the marginalized with an "Incarnational presence."

向外：
对未信之民的使命之爱