

# 靈性生命 檢討問卷

( 共 4 頁 )

在繁忙的生活中，人容易迷失自己生命的方向。你的人生「遠景和使命」，已在「認清遠景和使命」那堂做了，現在讓我們「反省現況」，以下的問卷，希望能幫你檢視自己靈性生命的狀況。

請以祈禱和誠實的心來回答。如果問卷中有些字眼不適合你，只要保持意思，你可作適度的刪改。

如果可以的話，請你邀請其他教友填寫這份問卷（歡迎影印），並與他一起分享你們的靈性生命狀況及培育計劃，相信這對大家都會有幫助。謝謝！

一) 你平均用多少時間來祈禱呢？

- 1. 每天超過 30 分鐘
- 2. 每天 15 - 30 分鐘
- 3. 每天 5 - 15 分鐘
- 4. 每天 5 分鐘以下
- 5. 兩三天才祈禱一次
- 6. 未有祈禱的習慣

二) 你祈禱時，多數跟天主說甚麼？

( 可選多項 )

- 7. 唸經
- 8. 唱聖詠、短誦
- 9. 與主閒談
- 10. 用聖經來祈禱
- 11. 讚美天主
- 12. 感恩
- 13. 悔罪
- 14. 代禱
- 15. 求恩
- 16. 其他(請註明)\_\_\_\_\_

三) 你祈禱時，多數 . . . ( 可選多項 )

- 17. 感到喜悅、舒暢、安寧
- 18. 體會到天主的臨在
- 19. 頗為專注
- 20. 容易分心
- 21. 唸口簧
- 22. 睡著了
- 23. 其他(請註明)\_\_\_\_\_

四) 參與彌撒時，你多數 . . . ( 可選多項 )

- 24. 覺得喜悅舒暢；喜歡參與彌撒
- 25. 準時參與、甚至提早到聖堂祈禱
- 26. 不知在做甚麼，要唸經就唸經，要坐下就坐下，不明其中意義
- 27. 覺得沉悶，了無新意
- 28. 遲到、早退
- 29. 其他(請註明)\_\_\_\_\_

五) 看聖經時, 你多數覺得 . . . (可選多項)

- 30. 津津有味
- 31. 能夠吸取教導、生活的動力
- 32. 不明白
- 33. 沉悶
- 34. 其他(請註明)\_\_\_\_\_

六) 你平均隔多久才看一次聖經呢?

- 35. 每日閱讀
- 36. 兩三天看一次
- 37. 每星期一次
- 38. 未有看聖經的習慣, 原因是 . . . (可選多項)
  - 39. 聖經很大本, 不知該從何看起
  - 40. 沒有「看聖經」這個意識
  - 41. 想看, 但看極都不明, 於是不看
  - 42. 覺得沉悶、沒趣
  - 43. 忙碌到連每天 (甚至每星期) 五分鐘也抽不出來
  - 44. 其他(請註明)\_\_\_\_\_

七) 你知不知道 . . .

A. 天主教不是「信」聖母, 而是信天主的; 我們對聖母只是敬愛, 而非像信天主那樣「信」; 聖母是人, 不是神。

- 45. 知
- 46. 不知

B. 雖然你不是完美的、會有缺點、會犯罪, 但天主仍是那樣疼愛你, 一如昔日, 愛到願意為了你而死在十字架上。

- 47. 知
- 48. 不知

C. 基督徒的身份, 主要不是一個道德君子 (雖然也該如此), 而是一個蒙恩得救、因而滿有朝氣活力、充滿喜樂和希望的天主寶貝子女。

- 49. 知
- 50. 不知

D. 告解的重點不在於細訴自己的罪過和不是, 而在於體會天主對我這個經常會犯罪的人的接納和愛。

- 51. 知
- 52. 不知

E. 彌撒、禮儀、聖事不是一連串的禮節及儀式, 而是對天主「有諸內而形於外」的崇敬行為及領受天主恩寵的機會。

- 53. 知
- 54. 不知

F. 一切誡命並不是一大堆一成不變的規條, 而是實踐「愛」的具體指標。

- 55. 知
- 56. 不知

八) 如果有人問你關於天主教信仰的事 (例如: 天主教的信仰核心是甚麼?) 或遇到基督教朋友的質詢, 你能否給人介紹、講解? 請圈出你的分數。

57. (能) 4 - 3 - 2 - 1 - 0 (不能)

九) 當你在 (日常) 生活中要作出選擇時, 你多數會 . . . (可選多項)

- 58. 跟潮流、社會風氣
- 59. 問家人、朋友的意見
- 60. 自己獨力思索
- 61. 順從心中喜好、慾念
- 62. 揀選利之所在
- 63. 求教相士、通勝、星座
- 64. 著重是否合乎基督徒生活原則, 並祈求天主的指引
- 65. 其他(請註明)\_\_\_\_\_

十) 作為一個基督徒，在現世生活中，面對著各種誘惑、挑戰和衝擊，你覺得 . . . . (可選多項)

- 66 . 孤軍作戰，盡力而為
- 67 . 毫無出路，被迫妥協、「投降」
- 68 . 更需多加祈禱、深化信仰、依靠天主
- 69 . 分不出甚麼合乎基督徒生活原則、甚麼不合乎，所以無從「招架」
- 70 . 希望有一個互相支持、有助深化信仰的基督徒小團體
- 71 . 其他(請註明)\_\_\_\_\_

十一) 以你目前的信仰知識(包括聖經、教義、倫理等)足以應付各種誘惑、挑戰和衝擊嗎? 請圈出你的分數。

72 . (夠) 4 - 3 - 2 - 1 - 0 (不夠)

十二) 你覺得天主愛你嗎? 請圈出分數

73 . (愛) 4 - 3 - 2 - 1 - 0 (不愛)

請你由第一題至第十二題從頭看一遍，這樣，你便知道自己靈性方面的狀況，然後繼續以下題目。

十三) 你對你的「靈性現況」(或與天主的關係)感到滿意嗎? 請圈出分數。

74 . (滿意) 4 - 3 - 2 - 1 - 0  
(不滿意)

十四) 你願不願意身體力行去使自己靈性生命不斷成長,更加充實?(不願意也可以)

- 75 . 願意
- 76 . 不願意

十五) 如果你願意的話，你會 . . . (可選多項)

- 77 . 每天祈禱 / 讀聖經 \_\_\_\_\_分鐘
- 78 . 安排在較精神充沛的時間祈禱
- 79 . 以後參與彌撒，不遲到早退
- 80 . 參加避靜，每年最少\_\_\_\_\_次
- 81 . 多辦告解，每年最少\_\_\_\_\_次
- 82 . 參加信仰課程(如：有關聖經、祈禱、禮儀、教義、倫理等)，每年最少\_\_\_\_\_次
- 83 . 閱讀神修書籍(如：有關聖經、倫理等)，每年最少\_\_\_\_\_本
- 84 . 收聽全日免費提供服務的「天主教信仰熱線」(電：2 8 8 5 0 0 2 5)
- 85 . 在信仰上遇到疑難時(無論是聖經、倫理等)，主動向神父、修女、其他教友或天主教信仰熱線查詢
- 86 . 參加一個以加強靈修、互相支持為主的信仰小團體
- 87 . 願意以天主作我生命的中心，願意向主順服，接受祂的帶領
- 88 . 凡事以福音精神來考慮
- 89 . 向親友介紹信仰
- 90 . 其他(請註明)\_\_\_\_\_

十六) 你(身邊)的SWOT如何?

Strengths 長處 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Weakness 弱點 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Opportunities 契機 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

Threats 威脅 \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

十七)「考慮環境」(SWOT)之後,你對上面第十五題的「方法」可有甚麼東西需要「作出調較」呢?你可以用另一種顏色的筆,再回答第十五題。

十八)然後,請你按照你所訂出的方法,「順序安排」,另頁寫出你未來(三個月、半年、一年...)的具體靈修計劃。下面的樣版,只是供你參考,你無需完全跟足。

	信仰團體	告解	避靜	其他
每朝乘車上班時				祈禱
每天乘車返工時				閱讀靈修書籍或一段聖經
每晚睡覺前				收聽信仰熱線,祈禱,省察當天生活
每主日				準時參與彌撒
一月	✓	✓		
二月	✓			
三月	✓			
四月	✓	✓		
五月	✓		✓	
六月	✓			
七月	✓	✓		
八月	✓			
九月	✓			
十月	✓	✓		
十一月	✓		✓	
十二月	✓			
不定期				信仰講座

十九)請跟天主談談你的靈修計劃,並聽聽祂有何建議。

二十)請你保留你的靈修計劃和這份問卷,以便在一段時間(如:三個月、半年...)之後,拿出來「評估檢討」自己的進度,看看有沒有落實自己的計劃,及作出相應的調較。