

聚會時間：\_\_\_\_\_ 第\_\_\_\_\_次

- 一、禱告開始。
- 二、上次目標和進度。
- 三、討論靈命、服事、神學三方面的需要。(時間可自由決定，大約佔各 1 / 3 的時間。)

	那些方面需要注意？(What)	如何去行？(How)	希望達成的目標和進度 (expectation and progression)
靈命			
服事			
神學			

- 四、代禱事項 (包括上列目標和進度的檢討)。
- 五、禱告結束。

例：

聚會時間：2007年8月11日 第3次

一、禱告開始。

二、上次目標和進度。

三、討論靈命、服事、神學三方面的需要。(時間可自由決定，大約佔各1/3的時間。)

	那些方面需要注意？(What)	如何去行？(How)	達成的進度 (progression)
靈命	禱告不穩定。	每天靈修禱告10分鐘。	一個星期
	生活起居不節制	每週4次早睡、運動三次。	3次早睡、運動一次。
	和家人相處時間不足。	每星期至少2次在家吃晚飯。	。。。。
服事	太多服事。	減少主日學的服事。	已經和主日學負責人報備，下一季開始停止。
	不會帶查經。	參加每月一次查經訓練。	已經參加。日期：11/8/2007
神學	閱讀「標竿人生」	每日一章。	
	開始每日讀經計畫。	從新約開始，每日一章，使用讀經計畫表。	進度慢了2星期。

四、代禱事項（包括上列目標和進度的檢討）。

五、禱告結束。