

今年四月與摩西團的一小組嘗試回到耶穌的年代，嚐嚐逾越節晚餐滋味，感謝上帝，我們都有美好經歷，感受到上帝的深恩厚愛。三個月前，構思九月常青部事奉人員退修會，亦想以相似的方式，讓肢體親身體驗聖經人物當時的情景，學習屬靈功課。

這段時間，腦海中不斷浮現「回到聖經去」的想法。因這想法，又得到籌委會同意和彼此同心協力，我們就落實今次退修會的主題為「從出埃及記中看靈程步步升」。設計這行程實不易，一來要找到類似埃及環境的地方，二來需準備出埃及時的食物，出埃及時以色列人帶備的行李，又要顧及參加者的想法和他們個人需要等等，但非常感恩，在我們同心協力及上帝的恩典下，我們順利「出埃及」並「進入迦南」，對上帝的厚愛、領袖的艱苦、群眾問題、耐力和諒解等體會不淺，他日可行的話，你們也可嘗試這出埃及的旅程，一定得益不少。

**事前預備**-為了增加參加者的投入度，各人帶備生果兩個，大小毛巾各一條，帽子，雨具，聖經，背囊(需盛載約5公斤物品)，按自己需要帶行山杖。要求參加者帶備這些食物和用品，目的是略為體驗昔日以色列民出埃及時的行李負重，又可以當食物。

此外，於路上無論太陽高照或大雨滂沱，不可以使用雨傘，只可以帽遮擋。未出發退修會之前，除了籌委外，其餘參加者全不知內容，他們只做一件事：按指示而行，這就是「出埃及」的以色列人要學的功課！

**行程安排**：1. 集合：a.呼召(出埃及記：3:1-10,5:1-3,6:1-7) b.受命(出埃及記：7:1-14)  
2.起行：a.缺糧(出埃及記：12:30-40:3) b.供應(出埃及記16:1-14,16:19-14)  
3.途中：拜金牛犢(出埃及記32：1-8,32：14-35)  
4.進入：彼此分享，祈禱進入，應許之地

**體會、反思及提醒**：

- 1.摩西這個領袖真不容易當，鼓勵我們向摩西學習：
  - a.緊緊倚靠上帝，認定召命，幾難行的路也可行得過，因為上帝必與你我同行。
  - b.以色列人犯了大錯，上帝放棄他們，摩西為他們懇求上帝，「倘或祢肯赦免他們的罪、……不然、求祢從祢所寫的冊上塗抹我的名。」他寬宏的胸懷，不計較百姓對他的埋怨，反而為他們代求及代罰，大大提醒了我們。
- 2.亞倫是摩西的兄長及拍檔，竟然順民意，不依上帝旨意製造金牛犢，讓百姓敬拜偶像，生活荒誕，只顧吃喝玩耍。我們也小心，別墮入順人意背叛神的陷阱。
- 3.百姓只看眼前所看到的困難，不斷埋怨，不遵上帝的命令，忘記上帝豐盛的厚恩，敬拜別神，取代上帝的位置。我們當以此為戒，別成為只有埋怨不懂感恩的人。

