

## 4-Day, 3-Night Christian Youth Retreat Program

No.	Day/Time	Activity
<b>Day 1 : Arrival and Introduction</b>		
1.	1400 - 1800	Arrival and Registration
2.	1800 - 1930	Dinner
3.	2000 - 2100	Welcome and Introduction (Ice-breaking activities)
4.	2100 - 2130	Q & A
5.	2100 - 2200	Free Time, Light Supper and Bed
<b>Day 2 Monday: Strong, Blessed and Mature</b>		
6.	0700 - 0900	Breakfast
7.	0900 - 1000	<b>Talk 1:</b> How are (young) people best to be strengthened to become strong?
8.	1000 - 1030	Q & A
9.	1030 - 1130	<b>Interactive Session:</b> Overcoming Physical Challenges (Psalms 23)
10.	1130 - 1200	Small Group Discussion
11.	1200 - 1400	Lunch (Durian Treat)
12.	1400 - 1500	<b>Talk 2:</b> How the blessings of God may come to our work (schooling and profession) and life?
13.	1500 - 1530	Q & A
14.	1530 - 1630	<b>Interactive Session:</b> Overcoming Social Challenges (Psalms 23)
15.	1630 - 1700	Small Group Discussion
16.	1700 - 1800	Break
17.	1800 - 2000	Dinner (BBQ)
18.	2000 - 2100	<b>Talk 3:</b> How to grow to maturity?
19.	2100 - 2130	Q & A
20.	2130 - 2200	<b>Hands-on:</b> Practice of Godliness
21.	2100 - 2200	Free Time, Light Supper and Bed
<b>Day 3 Tuesday: Holy and Joy</b>		
22.	0700 - 0900	Breakfast
23.	0900 - 1000	<b>Talk 4:</b> Where in the Bible do you find most helpful for Christians to lead a holy life?
24.	1000 - 1030	Q & A
25.	1030 - 1130	<b>Forum:</b> Cultural Mandate
26.	1130 - 1200	Small Group Discussion
27.	1200 - 1400	Lunch (Durian Treat)
28.	1400 - 1500	<b>Talk 5:</b> Why Christians can have great joy always? But why do we not always experience it?
29.	1500 - 1530	Q & A
30.	1530 - 1630	<b>Interactive Session:</b> Emotional Intelligence
31.	1630 - 1700	Small Group Discussion
32.	1700 - 1800	Break
33.	1800 - 2000	Dinner
34.	2000 - 2130	Summary, participant reflections, and words from parents
35.	2130 - 2200	Closing Ceremony
36.	2130 - 2200	Free Time, Light Supper and Bed
<b>Day 4 Wednesday: Departure</b>		
37.	0700 - 0900	Breakfast
38.	0900 - 1200	<b>Free Time and Check-out</b>

### 4天3夜基督教青年退修会程序表. 日期：

	日期/时间	活动
<b>第1天</b> ，星期日：到达和介绍		
1.	1400 - 1800	报到和注册
2.	1800 - 1930	晚餐
3.	2000 - 2100	欢迎和介绍（破冰活动）
4.	2100 - 2130	问答环节
5.	2130 - 2200	自由时间、简餐和就寝
<b>第2天</b> ，星期一：坚强、祝福和成熟		
6.	0700 - 0900	早餐
7.	0900 - 1000	讲座1：如何增强（年轻）人的力量？
8.	1000 - 1030	问答环节
9.	1030 - 1130	互动环节：克服身体挑战（诗篇23篇）
10.	1130 - 1200	小组讨论
11.	1200 - 1400	午餐（榴莲款待）
12.	1400 - 1500	讲座2：上帝的祝福如何降临到我们的工作（学习和职业）和生活中？
13.	1500 - 1530	问答环节
14.	1530 - 1630	互动环节：克服社交挑战（诗篇23篇）
15.	1630 - 1700	小组讨论
16.	1700 - 1800	休息时间
17.	1800 - 2000	晚餐（烧烤）
18.	2000 - 2100	讲座3：如何成长到成熟？
19.	2100 - 2130	问答环节
20.	2130 - 2200	实践敬虔生活
21.	2130 - 2200	自由时间、简餐和就寝
<b>第3天</b> ，星期二：圣洁与喜乐		
22.	0700 - 0900	早餐
23.	0900 - 1000	讲座4：圣经中哪些部分对基督徒过圣洁生活最有帮助？
24.	1000 - 1030	问答环节
25.	1030 - 1130	论坛：文化使命
26.	1130 - 1200	小组讨论
27.	1200 - 1400	午餐（榴莲款待）
28.	1400 - 1500	讲座5：为什么基督徒总是可以有很大的喜乐？但为什么我们并不总是经历这种喜乐？
29.	1500 - 1530	问答环节
30.	1530 - 1630	互动环节：情商
31.	1630 - 1700	小组讨论
32.	1700 - 1800	休息时间
33.	1800 - 2000	晚餐
34.	2000 - 2130	总结、参与者反思和家长发言
35.	2130 - 2200	闭幕仪式
36.	2130 - 2200	自由时间、简餐和就寝
<b>第4天</b> ，星期三：离开		
37.	0700 - 0900	早餐
38.	0900 - 1200	自由时间和退房

Speaker:

**A/Prof Dr. Chew Boon How**

- Family Physician and Lecturer
- Qualified from USM and UM
- PhD from Utrecht University

Facilitators (TBC):

1. Ms. Ting Lee Lin

- Registered nurse
- Qualified from USM and UNIMAS