



一語道破	構建和平包容的世界	陳國權
特稿	食物也可以是一種治療	陳錫妹
拾穗隨筆	夢語	馬奮超
輔導解碼	從破碎回到連結	楊陳玉華
歸根回靜	渴望一和諧共融	張惠芳
聖像畫員札記	新的心目	吳景萍

一語
道
破



2017年就在世

界充滿紛亂與危機中過去。2018年肇始，教宗方濟各隨即寄語世人新一年構建和平包容的世界。教宗是一位宗教領袖，他慈悲為懷，眼見眾生受苦，世人顛沛流離，深知道世界真正需要不是什麼，乃是和平包容。事實上，今天我們這個時代遠比過去任何其他時代更需要和平包容。

但問題是，今時今日不論是國際之間的交往，還是人際之間的往來，皆以利益為首、私欲

陳國權
本中心主任

為重，和平包容只是用來掩飾內心的偽善與虛假的口頭禪而已。因此，構建真正和平包容的世界，單喊叫幾聲口號固然意義不大，甚或心懷至好的意願也不見得夢想會成真。我們還需要更大的內在靈性與道德能量來支撐與盛載這個崇高的願望。在此，筆者提出我們可以效法亞西西的聖法蘭西斯 (St. Francis of Assisi) (天主教譯作亞西西的聖方濟) 的精神，為和平包容設定踐行的根據。

儘管聖法蘭西斯生於800多年前，然而，他的人格、精神與生活方式至今仍具感染力和參考價值，是非常值得構建和平包容世界的踐行者學效的。聖法蘭西斯在徹底歸信基督之前生活奢華宴樂，但於歸信後便立志要將基督的言行與祂的生活完完全全地活現出來，他要成為再世基督。他與上帝深深共融契合的愛驅使他以極度的謙卑和溫柔擁抱並親吻癱瘓病人；他亦以上帝無私的愛去愛護萬物，親近他們、接觸他們，並給予他們兄弟姊妹之稱呼。聖人這超然的親和力讓他擁有「天下一家」、「宇宙一體」的宏觀屬靈視野。對聖人來說，天下萬物皆源出於一位造物主上帝，而我們所在的世界和宇宙，是一個和諧大家庭，居住其中的我們（包括其他生物）彼此有着手足情深的親屬的關係。正是如此，每次當聖人看見某人或別的受造物時（尤其是美麗的大自然），他就情不自禁地為他們讚美上帝。他對上帝的一切創造物都流露出一份敬意與感情。事實上，我們在他身上看出他對受造物那份共融與親情。在他的世界裏，無疑只有朋友而沒有敵人的存在；只有彼此接待而沒有互相排斥的對位。讓我們看看以下一則故事。

有一次，聖人身抱重病，剛被送返亞西西，就聽聞市長與主教之間發生了嚴重的糾紛。事源是主教宣告，將市長革除教籍，而市長也在盛怒之下作出了報復。正所謂「你做初一，我做十五」，於是市長下令任何人不得售與主教任何貨品，或與他訂立任何契約。對此，聖人非常難過，於是在自己所寫的「太陽歌」上補寫了這一節：「我的上主，願你因那些為愛你而寬恕他人，且忍受疾病受苦的人而受讚美。」他召叫了兩位弟子，並囑咐他們往主教府，給主教、市長及在場的市民唱出「太陽歌」。當兩位弟子唱出



「太陽歌」這一節時，在場的眾人無一不被感動而落淚。主教和市長都非常懊悔自己的行為，於是彼此擁抱、互相求饒。仇恨的雙方終於在聖人的調解下修和，而亞西西的和平與友愛亦藉聖人得以恢復過來。

到底，人與人之間、人與萬物之間應當怎樣相處和相待才是對社會發展有幫助呢？聖人透過主教與市長之間的修和，給他當代的人，提供了一個具體而直接的答案：和睦、包容與友愛。這就是聖人所嚮往的一種與眾人和諧、以天下一家、宇宙一體的生活。這種生活對今時今日的人類社會仍然同樣有效和實用。今天人類在構建和平包容世界的努力上，聖人能給予我們靈性、精神和道德的力量。

回頭看看香港，儘管林鄭月娥上台後一改前任特首梁振英強硬不退讓的管治作風，改用較懷柔親民政策、還強調民生經濟乃施政重心，因而換來社會一陣較平和氣氛，但這並不表示特區從始就能安枕無憂，林鄭及其團隊就能政通人和。單是從1月1日元旦上街遊行示威群眾表達不同訴求來看，這幾年以來一直困擾着港人的深層次矛盾依舊沒有改善的跡象；而非友即敵、非黑即白的二元對立而缺乏中間想像力及創意的思維模式，則仍然瀰漫着整個社會。若社會深層次矛盾無法消解，而大眾慣用的二元對立思維模式也不改變，社會將無可避免會繼續撕裂下去，人與人之間的關係恐怕更難修復，彼此的距離只會越走越遠。面對香港嚴峻時刻，守護香港，人人有責。我們需要深切反省、謙卑承認互相撕殺、彼此否定是共孽；我們必須徹底悔改回轉，回歸互信、互諒、互敬、互讓，及包容、對話、友愛，並具備像亞西西的聖法蘭西斯一樣的統一人格及靈性視野與智慧。如此，香港方可以再見曙光。



我
喜歡廚房
的工作，

特別是製作美味可口的食物。越是煩躁、繁忙的時候，我就越想下廚，做一些小食，讓自己或家人在分享食物中，放鬆一下，讓精神鬆弛，頭腦稍為休息，平復煩躁的情緒。

通常，我會在冰箱中找一找零碎的用料，如少許蔥花、幾片煙肉，幾粒蝦米，再加上一茶匙自製的XO醬，和了麵粉和糯米粉，就可以做出令人垂涎的中式薄餅。再泡上一壺花茶，給自己十多分鐘至半小時的小休，這既令自己開心，愉快的心境也會影響着身邊人。煩躁、繁忙的心境在瞬間便被擋在一旁，一杯清茶或花茶、一碟小食，就能將人帶回平靜悠閒當中。清醒的頭腦，平和的心態，有助我們再次去評估自己的狀態，調校自己的步伐，作出恰當的決定。

食物真有治療的作用，我印象深刻而覺得經典的故事，就是列王紀上19章1-8節以利亞求死的事件。

當以利亞在迦密山戰勝了巴力的假先知們，又使亞哈王親眼看到以利亞的禱告蒙上帝應允，大雨從天降下之後，他以為已將巴力的勢力徹底解決了，工作已成功了，今後以色列會有虔誠的信仰了。豈知在他腦海中仍充滿着各種成功的意念時，王后耶洗別卻說第二天要取他的性命。這不但使以利亞感到自己有性命上的危險，更使他

陳錫妹

資深心理輔導員
本中心執行幹事

感到沮喪，他的心大受的打擊。他不但得不到完全的勝利，還要慌忙逃跑！此時，

他覺得自己不濟，因此意志消沈，覺得活着也沒有意思，又孤單一人，疲倦不堪，前路茫茫，不如死去！就放棄自己，在上帝面前求死。

上帝的回應真叫人窩心，沒有解釋，沒有說理，更沒有責備，只是待以利亞休息後為他預備了身體所需的食物，燒好的餅和一瓶水，還要輕輕拍醒他起來用餐。第二次也是如此，為他身體所需而再次預備了食物，除了叫他吃之外，還加了一句話「起來吃吧，因為你要走的路很遠。」吃飽，就產生力量，可以繼續向前走。

我們都知道身心靈健康的重要，身體需要是最基本的。身體疲乏困倦，心情自然不佳，加上壓力，又沒有成功感，情緒常會出事，就如以利亞一樣。

我的自我放鬆及減壓，就是走入食物的製作中，這象徵着心境的改變，因為創作需要平和的心境，悠閒的心態，隨意發揮，臨場取材。如有驚喜之作，會令人莞爾而笑，什麼煩惱都可暫時放下，放鬆自然就會健康！

我也常邀請消沉者出外共餐，因為食物令人容易放鬆，在放鬆中的傾訴往往有上帝話語的臨在而得醫治。

夢語



馬奮超
本中心特約靈修導師

夢，困擾了我一段日

子。夢境都遺忘了，但夢中產生的無助和無奈感，卻愈來愈明顯、強烈、令人煩厭。直到不久前一個夜半，我再遇上類似感覺的夢，夢醒之後我立刻披衣危坐，振筆直書。

「我去了一個遠方的展館參觀，那裏場地甚大，展館負責人叫我將行李物品放在一張桌子下面。我逛了一會，展覽就結束了。

「其它參觀者在離開前取回他們早前填寫的表格，但我總是無法取回。我急着要走，就連忙找尋收藏在桌子下的個人物品。我拉出其中兩三件細小的，還有一件大的仍然留在較遠的角落。然後，我就跳上了一部車子，坐在司機左邊。車子剛開行，我才發現我還有未帶走的東西。我叫司機停車，他沒有停下來，而且越行越遠。我非常焦急，也十分生氣，但毫無辦法。

「司機終於在一處他熟悉的地方停下來。我請他致電請會場的人幫忙將我的東西找出來，他沒有回答我。我感到無助、氣憤。後來，展館負責人出現了，但他竟然想不起那個展廳。我不開心、無奈，感到被人擺佈、失去自主；我討厭這個世界。」

夢境記錄下來了，但夢語如謎語，它究竟要對我傳達甚麼呢？正在省察之時，我去了朋友的

農莊靜修幾天。我把夢境告訴她，她就說：「我明白你的夢。」「你放不下你的行李！」

對了！她說對了！一語中的。

我省察的時候，曾經把焦點放在情緒上。在現實生活中，有甚麼如此攬擾我情緒的事情？理性上，我始終想不起來。所以，這些感受好像不應該屬於我，但一再發生的夢，卻使我不得不承認，在我裏面蘊藏着一些未浮上意識層面的東西。

我也會把焦點放在人物因素上。我檢視現實生活中，身邊的人有否令我失望和沮喪，正如夢裏的司機和展館負責人？也許，這是我們習慣了的思維方式，把不愉快的因由，與別人的態度和錯失連繫起來。

我忽略了的，是事情的根源——我放不下遺留在某個角落的行李；重點不是行李，而是「放不下」。

現實裏，我的確要面臨一次巨大的轉變。我已作出了安排，甚麼東西要留下，甚麼東西要拋棄，都有了打算，冷靜而明快。不過，原來我未曾進入內在的情感世界，好好的，與它們與及往憶，一一道別，放下。

從破碎回到連結

楊陳玉華
本中心特約輔導員

破碎的人際關係最令人困擾，也往往是導致情緒病的原因。因為破碎的關係令人不再連結，而人最需要在連結中感到有所愛、被愛，從而感到生命有意義。破碎狀態中那種衝突或冷戰都是令人痛苦不已的。既然人與人那麼渴望彼此連結，為甚麼又會漸行漸遠呢？

破碎關係

人倫中最基本的關係，理應是愛的結合和結晶的家庭，但往往變成痛苦的來源。原因何在？

我的個案中，有些是親子衝突。家長不滿孩子的行為，出言責備，繼而又被孩子的反駁激動，雙方陷入極大的情緒漩渦，最後演變成家暴。親密互信的關係和安全感全被破壞了。他們由於未能立時認清問題，重新建立溝通，也不懂得抽離及回應對方的情緒，往往再犯。

有些家庭的不和不以衝突呈現，而是冷戰。丈夫與妻子、子女與父母及兄弟姊妹間，沒有溝通，各人有任何經歷，或作任何重大決定，也不分享或商量。言語間常常容易碰撞，氣氛緊張。

另外有些受輔者是因為結婚初期或首名孩子出世後適應不良，未能適應作為丈夫、妻子及父母的新角色。丈夫會埋怨妻子只顧照顧孩子忽略自己，妻子就埋怨照顧孩子、家務和姻親關係已令她透支，丈夫卻沒有伸出援手。

還有兄弟姊妹不和，缺乏手足之情。原因往往是父母有所偏愛，傳遞了有條件的愛，導致兄弟姊妹產生比較和競爭。

走出困局

身為心理輔導員，我對最早由佛洛依德（Sigmund Freud，1856-1939）提出的移情與反

移情兩項精神分析的重要概念，深感興趣。在輔導過程中，受輔者把情緒移情於心理輔導員，如果後者情緒被激動甚至被困擾，就是客觀的反移情，如果輔導員是因為自己的盲點、抗拒而移情於受輔者，就是主觀的反移情。人際關係也有這種移情狀態。但心理輔導員與未經輔導訓練的人最大的分別，就是前者能夠覺察並抽離這種狀態，並能夠善用這種狀態去理解和感受受輔者給身邊人的影響，因而明白受輔者面對的困境，幫助受輔者走出困局。

回應情緒

每一個人都極渴望被了解和接納。若常常被誤解和拒絕，就會感到無法與人連結，沒有自信尋找有意義的人生舞台，生命變得一片破碎。

成功的連結由聆聽開始。我們大都是欠缺耐性，急於用自己的基模（schema，個體認識世界的基本模式）去判斷別人，很容易第一時間否定別人的看法和情緒。孩子在學校門口哭泣，我們只懂叫他停下來。青少年大發脾氣，成人會感到不被尊重，以更大的脾氣回應。這樣是無法讓對方感到被了解的。

好好聆聽後就要加上愛的語言回應情緒，才能彼此感受愛和連結起來。而愛的語言有一般性，也有個別的獨特性，需要用耐性去學習和發掘。

結語

當人際間的破碎開始走近，我們就要立即警覺，那種痛苦正是告訴我們雙方也有被了解的需要，不要否定對方的情緒，而是願意聆聽和用愛語回應。這樣才有空間進一步找出引致負面情緒的核心原因，連結才成為可能！

聽聞香格里拉的風景很美，最近趁聖誕節假期與丈夫走一趟中國的雲南，欲遊覽雲南的古樸民風，並可一睹香格里拉的風采。當我去圖書館借閱有關雲南的資料，知道香格里拉的名稱由來，並被人稱為世外桃源，就令我更加嚮往。

心中渴望

自英國作家詹姆斯·希爾頓的《消失的地平線》(Lost Horizon)小說在上世紀三十年代面世以來，香格里拉代表「伊甸園」、「烏托邦」及「世外桃源」。小說根據着名探險家約瑟夫·洛克在美國國家地理雜誌以麗江為中心西南藏區的探險經歷所寫成的。小說描寫美國航機不幸墜毀，生還者來到人間的仙境。雖然周圍雪山連綿，環境溫差很大，但這裏有不同民族、不同文化、不同宗教和不同生活習慣的人，大家可彼此包容，和睦共處，並沒有戰爭，彷彿置身在世外桃源。之後這部小說在荷里活拍成電影，主題曲《這美麗的香格里拉》席捲全球，吸引了很多西方人前來中國的西南部尋找消失的地平線——香格里拉。在一個特定地方，擁有不同種族、文化、宗教信仰和傳統習俗的人可和平共處，彼此尊重及接納，是我心中渴望的理想邦。

失去準備

整個雲南的旅程，風景如畫，瑰麗的景色，目不暇給，美不勝收。認識當地的歷史、文化和地理，參觀不同的名勝古蹟，令我大開眼界。走訪少數民族，認識他們的文化、習俗和傳統等，能增廣見聞，拓闊視野。然而一些突如其来的事情令我失去預算和準備，以致措手不及。第一晚到達昆明酒店，發現自己穿着的行山鞋出現裂痕，需要要求領隊安排第二天買鞋；發現所有酒店的wi-fi不能用whatsapp，與外界通訊斷絕；麗



江和香格里拉天氣極之寒冷，我身體患了感冒，還有到了高海拔地方，出現一些高山反應，頭痛和耳塞；行程最後的第二天在高紫外線的香格里拉意外地跌爛太陽眼鏡。

在這些情況下，一般人會認為自己很倒霉，但我沒有這樣的感覺，只感到是不幸中之大幸，上主垂顧。我雙鞋雖破爛，但我第二天行程順利完成，並買到一對鞋；雖不能用whatsapp與外界聯絡，但晚上可安靜休息；雖然我患有感冒，但有藥物服用，雖我在高海拔地方有一些高山反應，但並不嚴重，有一位團友需要吸氧氣，並需半夜入院治療，幸好她無大問題很快出院。雖跌

爛太陽眼鏡，但行程是倒數的第二天，即將結束，我感謝上主為我一切的預備和安排。

雲南之旅最令我難忘經歷是在香格里拉的納帕海自然保護區，領受與上主和天地萬物的融合。

和諧共融

香格里拉的納帕海自然保護區，冬天一大片濕地供很多候鳥棲息的地方，有稱為「高原仙子」的黑頸鶴出現。當日氣溫非常寒冷，我已染了風寒，流鼻水、咳嗽和喉嚨痛，本想看一看自然景色，怎知這裏寸步難行，丈夫提議一起騎馬

出去湖畔觀看候鳥，我只好依從。有一位藏族婦女成為丈夫和我的馬伕，我騎上馬不久，可能因為馬兒口渴，牠走去沼澤喝水，我整個人向前傾，內心有些驚懼，便跟上主對話：「馬兒會不會把我摔下來，或者牠喝完水後把我拋下來呢？」但這時我感到上主的保守看顧，放下擔心和恐懼，心靈平靜下來。馬兒喝完水，慢慢向後退幾步走上安全的地上。我們騎馬時，正在下午烈日當空，光線很猛烈，風勢也很強勁，我眼水和鼻水不禁傾流而下。我拭去眼水和鼻水，因無太陽眼鏡，烈日當空，高海拔的紫外線特別強，太陽光線照射我雙眼，我感到很刺眼，只好合起雙眼，避免太陽直接照射，同時想感受上主的創造。當我活在當下，意識自己騎在馬上，我與上主、一片大自然、馬兒、太陽、風和萬物融合在一起，我感覺很舒服、恬靜和安祥，內心感到很深寧靜和平安，一瞬間與天地萬物互相融合，和諧相處，內心快樂無比。沿路我們看見候鳥在沼澤覓食和飛翔，有時聽到馬伕在我們側邊謳經。走近湖泊，這位友善的馬伕主動幫我們下馬周圍拍照，照顧周到。窺看天地萬物共融的境界，這豈不是我心所渴望的香格里拉？

結語

這次旅程，雖然天氣寒冷，我又患了感冒，及發生一些預料之外的事情，但我可飽覽雲南的秀麗景色，認識當地的歷史、文化和地理，並了解一些少數民族的風土人情，我很感謝上主的看顧和引導。尤其是在香格里拉的納帕海自然保護區，我身體很不適，在烈日當空，寒風刺骨的湖泊上，能感受到與上主及天地萬物和諧共融的境界，是我心中的渴慕。

新的心目



感恩謝主和陳牧師，讓我在這裏嘗試以寫聖像畫靈修的目光，從圖像及生活的點滴，分享尋找信仰標記的歷程。聖依納爵告訴我們：處處有主。那麼，祂喜歡在哪裏？當我們失落時，如何和祂結連呢？祂會如何看我們認為很重要的事呢？我們在祂眼中是怎樣的呢？未知這些問題，會否也曾在你心內縈繞着呢？

2017年12月25日凌晨，我的皮膚灼熱難耐。光線只能從紅腫的眼皮間的夾縫中溜入眼瞳。我用手觸摸身上灼痛的地方，發現眼皮上、面、頸、手及大腿上，也長滿水泡枯乾後的焦痂，只要輕按下去，感到有血水溢出。心知道這



吳景萍
天主教傳道員及聖像畫員

趙應要進醫院了。我簡單收拾一下必需品便休息至天亮。紅腫脫皮的臉跟張不開的眼睛，令家庭醫生毫不猶豫就動筆寫轉介信送我往醫院去，這次應該是我懂事後首次留院。在友人摻扶下我抵達急症室，證實是早前跌傷服用的藥引發嚴重藥物過敏，令皮膚燙傷。可是，醫院說沒有床位給我，只有走廊的地方讓我休息及治療。查詢其他醫院，也沒有床位。在近乎失去視力的情況下，我不太清楚身在何處，耳邊響起的聲音，讓我知道有人送我往別的地方，也不清楚他是誰，我心中只有用默禱堅定心神。身體狀況有如掃祿，心中懇求道：我的主，你要我為你作甚麼？是我愚昧未能明瞭，因此你給我這拆騰的經驗嗎？

眼睛處於膠着灼痛中，令我想起掃祿（編按：即掃羅，下同）歸依的聖像畫。忠於猶太教，以根除基督徒為己任的他，視己為神所委任，所保護的。他大義凜然的策騎着馬匹，在白日中追捕基督徒。可見的榮光卻令他倒下，復活主的榮光卻要叫他復明；看！從馬背上墮下的掃祿，試圖用手及衣袖抵禦耀眼的榮光。這份突如



圖片來源：
<http://www.bigcatholics.com/2016/01/january-24-feast-of-conversion-of-saint.html>



圖片來源：
http://www.srpskoblago.org/Archives/Decani/exhibits/Collections/ActsApostles/CX4K117_I.html

其來的惶恐，是主將要懲治他嗎？不是。主包容他的有限，祂在他身上細察到美善。主不捨令他失落，在他感到疑慮的一瞬間，立時天開了，在層層與別不同的靛藍中，身穿橙色衣裳的復活的基督，從天國探頭垂視他，惋惜地說：「你為甚麼迫害我？」這刻，掃祿認識到包圍他的是從天上而來的榮光。這非視野有限的雙目能辨別，而是從美善的心目認出主。可是，他不太肯定道：「主，你是誰？」。當他聽到主充滿憐愛的聲音再次響起便道：「我就是你所迫害的耶穌，但是，你起來進城去，必有人告訴你當作甚麼。」掃祿明認祂，他的同行者亦見證了。他的肉眼看不見，這位強者頓時失去一切，只可唯主是依。主便決心尋回這隻迷失的羊，為他安排好一切：耶穌曾說過祂是門，透過祂，必得救。畫中有人領着謙遜的掃祿經門而出，往大馬士革城尋主去。城就在畫中的上方；那被樓角城牆所包圍的地方。三天了，掃祿不吃不喝，在賠補中靜候主的差遣。阿納尼雅（編按：即亞拿尼亞，下同）蒙召，前往令掃祿復明。你看，深感懊悔的掃祿

已起來，行將接受阿納尼雅覆手。掃祿的身心目為主敞開，全心歸依，遂進食恢復體力，心靈上已積極為主向外邦人廣傳喜訊作好準備。

入院那天，我有如親歷新生王欠缺安穩的休養處，在模糊中，只可如掃祿般不斷默禱，謙遜地相信並接受沿路匿名人的相助。在寂靜的長廊中，期待主讓我雙目的焦脫落時，也賜給我新的心目。主垂憐了我，讓我深切體會到身體的有限與無常，再不得不正視回應召叫的迫切。主亦讓我學習在困苦中虛空自己，接受別人的安慰，困苦中認出主的憐憫與恩賜。回首方知，原來是為陪伴長期病患者，經驗她們悲痛的時刻作好準備。這經驗就像一道門，主在我生命不穩妥的時刻，具體地以愛光照着我，留給我信仰的標記，使我明認，重新歸依。經驗過，體認過，再次看到主的大能；看到了，感動了，我的天主，此刻我仍走在這崎嶇的康復路途上，我可為你作甚麼？我該如何保持注視着你，無懼你改變我，以為成為你合用的工具？

道在人間靈修輔導文化中心2018年2-6月 「息修」系列課程與活動

「息修」是一種回到當下的清明自在的基督徒靜坐方法。它借助坐姿、呼吸，及呼求耶穌基督神聖的名號，把心中的雜念、憂慮、不安、壓力一一驅散，以達致心如止水，止水如鏡般的心靈境界而覺知上帝的臨在。

息修入門簡介會

這是一項**費用全免**的簡介活動，讓出席者初步認識息修對現代基督徒靈修之意義與價值。內容包括：

1. 息修是甚麼？
2. 息修的好處和效果
3. 息修的修習法
4. 息修課程與活動

日期：2月24日（六）時間：3:30-5:30pm；
5月5日（六）時間：3:30-5:30 pm

地點：本中心-九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓〔油麻地地鐵站A2出口〕

導師：陳國權牧師，及本中心特約靈修導師

每月息修聚會

息修聚會是一個團體修習《耶穌禱文》的時段，內容遵從一定的步驟與形式進行。聚會逢每月第二個星期五晚上7:30-9:00假本中心舉行。**不設收費、自由奉獻**。歡迎致電6702 8654報名。

日期：2月9日；3月9日；4月13日；5月11日；
6月8日

時間：7:30-9:00 pm

地點：本中心—九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓〔油麻地地鐵站A2出口〕

導師：陳國權牧師，及本中心特約靈修導師

一日息（息修營）

「一日息」顧名思義就是用整天的時間來進行息修 - 詠念《耶穌禱文》，以提升我們對聖靈臨在於內的覺知能力，並獲得永恆的歡愉與滿足。息修營適合任何信徒，從初學者到有經驗的息修者皆可得益。歡迎報名參加。詳情如下：

日期：2018年6月9日（六）

時間：9:30 am – 5:00 pm

地點：道風山信義宗神學院

費用：\$300（包午膳）

內容：主要操練「坐息」，「行息」，《耶穌禱文》；配合「茶靈修」

導師：陳國權牧師，及本中心特約靈修導師

第二期息修初階課程

課程目的：養成口禱（Prayer of the Lip）習慣，並經驗寧靜中神人同在的喜悅。

課程目標：

1. 每天一次定時定量操練「耶穌禱文」：每天早起30分鐘，每次操練15分鐘，為期8個星期。
2. 每隔2週見屬靈導師1次(共4次)，每次60分鐘，分享過去2週操練的情況。
3. 出席每月1次道在「息修聚會」：4月13日；5月11日；6月8日。
4. 出席每半年一次道在「一日息」退修會。（另須繳費）：6月9日（六），9:30am-5:00pm
5. 推薦報讀「息修中階」課程；同時
6. 推薦登記為「道在修團」修員參與修團活動。

課程內容：

理論與實踐並重

1. 認識「息」即是靜定與警醒
2. 認識並掌握息修的方法：詠念「耶穌禱文」的基礎工夫、態度與須知，及操練細則
3. 介紹並認識息修的輔助工具：祈禱凳、祈禱繩（prayer rope）、圖像（icon）、蠟燭、香。

課程大綱：

第一講：靜定與警醒：息之境界

第二講：息修的基本功法：端坐、呼

吸，詠念

端坐是表示誠意、呼吸是活在當下、詠念是記念上帝。坐在稱為「磐石」的板凳上，讓生命建築在基督裡。

第三講：息修的輔助工具：祈禱凳、祈禱繩（prayer rope）、圖像

（icon）、蠟燭、香

這些輔助工具有助我們專心禱告，但不能限制上帝的主動性行動。

第四講：「耶穌禱文」的三個階段：口禱、智禱、心禱

息修初階是要做好口禱首個基礎階段。

第五講：口禱之意義、進行與須知

誦念的態度：正心誠意、無念無相，皆因心像令人分心走意、引發心念與幻想之生起。全副精神集中在禱訣上（首個階段精神安著之地方，讓精神與禱訣合一。）

第六講：無念、無相

面對心念與影像之態度與處理方法。

第七講：息修、教會生活與苦修主義

息行者不會脫離教會生活，他看重崇拜與聖禮；息修之外還要加上讀經（靈閱）、遵守主命令、崇拜領聖餐，及屬靈操練（強調屬靈指引）。

第八講：生命轉化、持續成長之動力

生命轉化、持續成長，我們需要同行者組成靈修團體；我們需要一個志同道合的團體：在共修中成長；結伴同行。獨行的基督徒不單違反三一神學，也違反聖經的教會觀—教會是一個共融團體。

日期：2018年4月12日至6月7日（逢星期四）

時間：7:30 am – 9:30 pm

地點：本中心—九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓〔油麻地地鐵站A2出口〕

費用：\$800〔共8堂〕

名額：18人（額滿即止）

導師：陳國權牧師，及本中心特約靈修導師

課程

ST011「成神論」－基督徒得救之反思

人的一生，必有所追求。於是乎，儒教教人追求成人、道教教人追求成仙、佛教教人追求成佛。那麼，基督教又教人追求什麼，乃至我們才不至於枉度此生？答案是，成神（theosis）。古教父亞他那修直言不諱地說：「上帝成為人，乃至人得以成為神。」「成神論」的基礎自此便得到建立，而成神遂成了東方教父在解讀聖經、闡釋神學、操練靈性、做人處世時的根據和依歸。「成神論」博大精深，是東方教父神學與靈修學智慧的結晶，內容全面觸及基督教的基本教義，是基督徒反思信仰和生活的最佳材料。本課程試將「成神論」放置在聖經、教父著作、圖像學、聖禮、前人體驗，及靈性操練等視窗下觀照、解讀；並以深入淺出的手法，幫助學員全面認識成神的意蘊，繼而反思今天作基督門徒的意義和挑戰。

日期：2018年3月20日至5月15日〔逢星期二，5月1日勞動節假期不用上課〕

時間：7:30 pm – 9:30 pm

地點：本中心 - 九龍彌敦道574-576號和富商業

大廈21樓〔油麻地地鐵站A2出口〕

費用：\$800〔共8堂〕*凡於3月6日前報名者，可享有港幣100元減費優惠。

講師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

工作坊

第二期寫聖像畫靈修體驗工作坊

內容：透過寫傳統拜占庭聖像畫（icon），並配以靈修操練，與主相遇。

對象：歡迎18歲或以上對聖像或聖像畫靈修有興趣的基督徒參加，無須繪畫經驗。

名額：15人（額滿即止）

靈修導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

聖像畫導師：吳景萍女士（天主教傳道員及聖像畫員）

日期/時間：4月21日〔六〕3:00 pm-6:00 pm

先導課程(必須出席)

5月20日〔日〕2:30 pm-6:30 pm

5月21日〔一〕7:30 pm-9:30 pm

5月22日〔二〕9:30 am-9:30 pm

5月23日〔三〕7:30 pm-9:30 pm

5月24日〔四〕7:30 pm-9:30 pm

5月25日〔五〕7:30 pm-9:30 pm

地點：本中心 - 九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓〔油麻地地鐵站A2出口〕

費用：港幣\$2,000(包括2餐膳食、筆記、木板、製版材料、顏料等)*凡於4月7日前報名者，可享有港幣100元減費優惠。

截止報名：2018年4月14日〔六〕

報名查詢：6780 8654

**學員必須出席全部課程及參與各項活動，包括先導課程、祈禱及靈修聚會。

靈修指引與心理輔導

本中心提供以下心靈及心理服務：

1. 靈修指引（Spiritual Direction）

2. 心理、婚姻及家庭輔導

詳情可致電本中心6702 8654查詢



道在人間 灵修、辅导、文化中心

The Tao in the World Limited

九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓

誠意向您推介——「道在有心人」每月捐獻行動

道在人間靈修、輔導、文化中心（以下簡稱「道在」）是一個基督教非牟利慈善團體，其名稱的靈感是來自約翰福音1章1、14節：「太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。」

「道在」創辦的目的，是透過開設多元化的事工及活動，推動本地靈修、輔導及文化更新。其服務的宗旨，是以至誠與謙遜，接待主內弟兄姊妹。

過去兩年「道在」服侍教牧和弟兄姊妹的人數不斷增加，這表示「道在」推動的事工獲得了肯定，與此同時也意味着「道在」對教會、信徒及社會會有更大、更多的承擔。

在可見的將來，我們更需要您的支持，尤其在經費上。因此，我們誠意邀請您成為我們「道在有心人」每月捐獻行動的一員，為「道在」整體事工的發展注入動力與資源。

課程及活動報名表

報名須知

1. 填妥報名表，以支票抬頭「道在人間有限公司」或 “The Tao in the World Ltd” 或
2. 將款項直接存入交通銀行帳戶：027-543-9-311698-9，或恆生銀行帳戶383-893104-883
3. 然後把銀行入數紙或支票連同報名表一併寄回：
九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓「道在人間靈修、輔導、文化中心」收
4. 報名表可於本中心網頁下載：www.taoinworld.org；報名表不敷可自行影印。
5. 報名一經接納，繳費概不退還。

報讀課程及活動

息修入門簡介會

2月24日；5月5日

每月息修聚會

2月9日；3月9日；
4月13日；5月11日；6月8日

退修日營

一日息〈息修營〉

第二期息修初階課程

課程

ST011「成神論」(theosis) – 基督徒得救之反思

工作坊

第二期寫聖像畫靈修體驗工作坊



請用中文正楷填寫

姓名：(中文) _____ (英文) _____

性別：男 女 職業 _____

聯絡電話 (日間 / 手機) : _____

電郵地址 : _____

聯絡地址 : _____

所屬教會 : _____

應付款項 : _____

報名日期 : _____

查詢 : 6702 8654

網頁 : www.taoinworld.org Facebook 網頁 : www.facebook.com/taoinworld 電郵 : thetaoinworld@gmail.com

本中心地址 : 九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓 (油麻地地鐵站A2出口)

