



一語道破	實而不華的基督徒靈性生活	陳國權
悔過隨喜	撒種	馬素超
歸根自靜	默想死亡	張惠芳
超等解碼	淺談存在心理治療（一）	楊陳玉華
聖像畫真札記	指向上主的美善：聖藝術與藝術	吳景萍

一語
道破

實而不華 的基督徒靈性生活

陳國權
本中心主任

無分聖俗

基督徒視生活為一個整體。過去教會把生活分成聖與俗，認為修道生活、教會生活才是聖潔生活；婚姻生活、社會經濟等活動則是屬世生活。把生活如此二分法，既不符合聖經的整全人觀，也有違現代社會心理學的人格全面發展的理論。從基督教靈性生活看，屬靈（聖）與非屬靈（俗）之分，無疑是把日常生活和事務作了一宗教價值的判斷：那些是基督徒應當要做或管的事，那些是基督徒不應做或管的事。然而，真正的靈性生活不是這樣的，因為真正的靈性生活基本上是被聖靈充滿的生活。因此，只要我們的生活被聖靈滲透，就是屬靈的了，那還有甚麼聖俗之分呢！推而廣之，凡被聖靈滲透的，無一物不是屬靈的。新神學家聖斯米安（St. Symeon of the New Theologian）在《神愛之歌》（*Hymns of Divine Love*）中這樣寫：

的一分子…儘管我們是不配的，但我手我腳是基督的。我移動我的手，而我的手是基督的；因為上帝的神聖不能分割地與我聯合。

這樣一來，我們的身體，乃至整個的我，和整個宇宙，都在聖靈的聖化下變成屬靈了。

在聖靈的覆蓋下，生活無分聖俗，這是基督教的正信。這可從教會的崇拜和禱告生活中直接反映出來。聖約翰屈梭多模崇拜禮儀（*The Liturgy of St. John Chrysostom*）是以《平安啟應文》（*The Great Litany*）為啟始。這是教會一個包羅一切人事，跟日用人倫有密切關係的禱文。它為人類的安康、救贖、和平、團結；為教會的繁榮、信徒的安定，祈求主賜平安；為季節、農耕、旅遊、病患等祈求祝福。總言之，世上無一事不列入基督徒的禱告範圍內。禱告無疑覆蓋了人類整體的生活。

我們成為基督的一分子，而基督也成為我們

源出上帝

靈性生活既然不離日用人倫，它便必然是非常具體和實用的。上文提過，「靈性」或「屬靈」基本上指的是一種被聖靈充滿的狀態。因此，從基督教的立場看，只要是被聖靈充滿，不論是人，還是物，都是屬靈的。教父更不怕唯理主義者的反對，甚至認為人的身體也可以是屬靈的。正如 St. Gregory Palamas 認為，屬靈人是由三個成分組成的：其一是聖靈的賜予；其二是理智的靈魂；其三是地上的肉體。儘管是地上的肉體，但是只要它能分享到上帝所賜的聖靈，也會變得屬靈。相反，因著靈魂沒有分享到這位天賜的聖靈，儘管它是靈魂，也會變得不屬靈，只屬於肉慾而已。這樣一來，人活著，只要他順服聖靈的帶領，他就是屬靈人；其生活就是靈性生活。

人只按其本能生活，或只停留在自然境界中（馮友蘭：人生最低評價），他便不可能有靈性生活了。還有，他若只信賴自己的能力、知識、德行、眼光，他仍屬乎肉慾。這正是保羅在哥林多前書1章14-15節和3章1-3節所指的屬血氣和屬肉體（情慾）的人的狀況。在這二組經文中，保羅試圖將屬靈人（*pneumatikos anthropos*）與自然人或屬血氣和情慾的人（*psychikos anthropos*）劃清界線，其用意並不是要將屬靈與屬物、生與死、善與惡對立起來。乃是要指出，屬靈人在他之內擁有聖靈的能量，而自然人或屬血氣或情慾的人則不然。他們所充滿的不是聖靈的恩典，而是嫉妒紛爭的偏情。這樣一來，衡量屬靈的標準，原則上是與外在的行為無關宏旨，如禁食、禱告、守夜、獨處、慈悲……。而是與居住在人心的聖靈有關。正如俄國神學家Evdokimov說：「五旬節那天，祂〔聖靈〕親自降臨，並活躍與創造界之內。祂更成為內在於人性中的實體，並活躍於其中。」聖人 Theophane the Recluse 亦稱聖靈為「人類靈魂中的靈魂。」歸根結底，靈性生活並不源自人本身，它基本上不是理智或德性的產品；也不是由情緒或思考衍生出來的結果。靈性生活畢竟是源出於上帝的恩典，這恩典由基督啟示，又由聖靈所結的果子彰顯出來。

實而不華

誠然，基督徒靈性生活不談抽象，也不故弄玄虛。它不抽象，是因為它正正是耶穌基督的言行和訓誨。它也在教會內透過崇拜、禮儀、聖道、聖禮，得以保存、體證和踐行。靈性生活還在歷代的聖人的言行中活現和傳遞。聖人是靈性生活的楷模，他們不單令人敬仰，更成為萬千信徒學效的對象。

靈性生活也不故弄玄虛。對基督徒來說，屬靈人或度靈性生活的人與那些不吃人間煙火，經常處於神魂超拔，能呼風喚雨，穿梭陰陽二界的「特異功能人」不能同日而語。因為基督徒追求的，不是某些不尋常的宗教經驗或特異能力，而是追求平實、簡樸、均衡、中庸與自律。換言之，基督徒要求自己要腳踏實地做人。惟有如此，基督徒才不會脫離現實生活，走向虛無。歸根結底，基督徒靈性生活不離日用人倫，基督徒是在每天平凡的人事中相遇基督、服事鄰舍。正如東正教神學家 Anthony M. Coniaris 說：

當你站在廚房的火爐前，這就是聖壇。當你在校學授課，這就是聖壇。當母親或父親凌晨三時起床，照顧那放聲大哭的嬰孩，這就是聖壇。當你在做功課，這就是聖壇。當你替嬰孩沐浴，這就是聖壇。當你為家人預備飯食，這就是聖壇。

但可惜的是，人往往不甘於平凡，對於不尋常的經歷，總是趨之若鶩。在靈性生活中，基督徒也有意或無意間追求奇異的屬靈經驗。然而，最合資格講不尋常的屬靈經驗的耶穌基督也對此隻字不提。我們相信耶穌必定有過神魂超拔的體驗，祂不會否定此等經驗，祂只是認為，此等經驗秘而不宣遠比大事張揚會對人的靈性更有幫助。歷代偉大的基督徒聖人繼承了耶穌的傳統，對那些不尋常的屬靈經驗，採取了秘而不宣的態度。比方沙漠教父就不鼓勵，甚或攔阻自己的弟子追求奇異的經驗。

畢竟，實而不華才是基督徒靈性生活的形態。因此，那些脫離了現實生活的思想和行為，就不能包括在真正的基督徒靈性生活的範圍內。



撒種

馬奮超

本中心特約靈修導師



有一種貧窮與勞苦的意象，吸引了十九世紀的法國畫家米勒。米勒不斷用畫刀把它呈現在畫布上，其中一幅作品是《撒種者》。

作品的畫面幾乎被一個農夫完全覆蓋，毫無疑問，他就是米勒要表達的主題，涵意必須往他身上尋找。這個農夫個子高大、兩肩寬闊、身軀健碩、雙腿強壯。他頭上軟帽的投影覆蓋雙眼，嘴角張開似在大口吸氣。他身上穿著骯髒的紅色上衣、藍色褲子，腳上穿上遠行的綁腿，鞋子踩在凹凸不平的泥土上。他的左肩至右腰綁了一塊大布，左手緊緊握著布角成一口袋，袋裏盛滿種子。他右手抓住一把種子，手臂遠伸出，準備用力把種子揮撒出去。他的雙腿距離很遠，是跨步急走的姿勢。他的腳掌向左右扭擺，是急速下坡的平衡步姿。

畫面不禁令我思想：日落的餘暉只影照著遠處在坡上犁田的牛和人，撒種者的後方出現一群盤旋的烏鵲，撒種者為甚麼仍然朝著黑暗的方向疾走呢？米勒其它作品中的農民都是平靜內斂的，為甚麼這幅作品卻要凸顯主角的力量和速度呢？為甚麼米勒選擇為他的衣裳塗上代表高貴的紅色和藍色呢？這個撒種者究竟代表甚麼？

《撒種者》令我聯想到另一個撒種者。他是耶穌講撒種比喻中那個「撒種的」。

猶記得十幾廿年前，我在主日學教聖經，當時是這樣講解這個比喻的。我說：有一個人出去田裏撒種，可能是風大緣故，有些種子落在路旁，有些種子落在石頭地，有些種子落在荊棘林……。我這樣的理實在是錯了，再講下去的都是錯。

三本福音書的經文是這樣表達的：有一個撒種的出去撒種，有落在路旁的，有落在土淺石頭地上的，有落在荊棘裏的，又有落在好土的。按照行文與文意，撒種的並不是出去田裏撒種，而是出去到處撒種，經過那裏就撒到那裏。這些撒種舉動，跟我們常識下農夫的撒種作為差別很大。現實中，農夫對種子珍重有加，那有農夫不把種子全撒向耙鬆好的泥土裏呢？

回想耶穌行蹟，顯然，這個「慷慨」撒種的是耶穌了。然而，降雨給義人，也給不義之人的父神，不也是「慷慨」撒種的嗎？還有，將神的事情顯明在人的心裏的靈，同樣也是「慷慨」撒種的。

若然「撒種的」是神，撒種比喻就必需一個新的詮釋了。

默想死亡

張惠芳

本中心特約靈修導師及輔導員

我最近接收到消息，一位曾陪伴我、做過我的靈修導師的修女離世，這個消息令我惋惜。雖然她只陪伴過我一次，但我感受到她的愛與關懷，也緬懷她在工作坊和彌撒的分享，感受她與主有親密的關係，體會她愛主愛人的心。近日我協助神學院的教授在依納爵靈修及明辨課堂做分組的導師，聆聽教授說到默想死亡時，大部分神學生感到疑惑，不明白當中的裨益。這令我想起以前自己在八日神操中，默想死亡化解了我埋藏心底的多年心結。

對父親的愧疚

父親的離世引起我羞愧及歉疚。回想我中學四年級時父親去世，時隔已經很久遠。當天是六月頭的零晨五時許，家人與我到達時，他已逝世，我們感到既悲痛，又依依不捨。我後悔前一天無探望父親而約了同學相聚，錯過了見他最後一面，我感到很遺憾、羞愧和內疚。我只聽到母親和姊姊說父親前一日見她們時，樣子似回光返照，雙眼炯炯有神。辦完喪儀之

後，我很快要應付考試，因此只知勇敢去面對前路，只想把自己的哀傷情緒放下，好好應付考試，重新過生活，故作堅強很少流淚，不曉得要對父親的離去表達哀悼流露情感。光陰似箭，日月如梭，我已忘記這些愧疚的情感。但在我讀院牧課程時，這些遺忘了愧疚的情感再度出現，我知道是自己把它們埋葬在內心。

默想死亡帶來醫治

默想死亡帶來我生命的重整。記得九年前參加八日神操，靈修導師給我默想一段經文外，也叫我同時默想死亡。我很用心默想死亡，祈禱中不斷忍耐等待，用了很多精神和時間去堅持和守候，然而得不到

有任何回應。最後一天，有一次面向窗前祈禱，窗外風和日麗，陽光普照，我赫然驚覺有一道梯子從天上降下來到窗外，我的靈魂徐徐踏上梯級，行到半路，在雲中我遇見主耶穌，我很興奮擁抱着耶穌，對祂說：「我很開心見到祢主耶穌，我真的不肯定自己死後能否上天堂，現在我可見到祢，確定自己死後是得救的。」耶穌說：「歡迎你來到天堂，你可以安息，釋去世間的一切勞苦。你看，那邊是住的地方，是用黃金和寶石做的，我帶你去。」耶穌帶我經過一段窄路，來到一座似是堡壘的地方，我走進室內，仿似以前去法國的凡爾塞宮的一個廳，室內有很多水晶吊燈。我遇見死去多年的父親，很開心地說：「爸爸，我終於見到你了，我很開心！」父親說：「你來

了。」我說：「爸爸，對不起！你去世前一日我與同學相聚，無探望你，翌日你就辭世，這令我感到很後悔及內疚。」父親說：「傻女，我怎會怪你，我很愛你。」我說：「我知你很愛我，我也很愛你。」父親和我歡欣相擁。我繼續說：「爸爸，你在天堂就不需要受哮喘之苦，很辛苦才可呼吸，現在可自由地呼吸。」父親回應：「你也不需要受頸椎壓住神經的痛苦。」我們很開心，內心得着很大的安慰。之後我去了一些地方，慢慢回到地上。感謝上主，這次默想死亡帶來我生命的醫治、自我寬恕及復和我與父親的關係，讓我生命得到釋放和自由，也給我有力量在一個月後面對母親的離世，全賴上主的恩寵與憐憫。

結語

以往默想死亡的屬靈經驗，我與上主相遇時，肯定自己被主所愛；與父親相遇時，帶來我生命的醫治、自我寬恕及與父親關係的復和，使我埋藏心底的愧疚得到釋放，重獲自由，感謝上主的恩典、憐憫與保守。





淺談存在心理治療（一）



楊陳玉華
本中心特約輔導員

初見哲學中的存在主義

我在大學時期曾經修讀「存在主義」一科，有機會閱讀存在主義創始人齊克果 (Søren A. Kierkegaard, 1813-1855) 的作品，其中《恐懼與戰慄》一書令我印象深刻，這書讓我認識齊克果可以如此細膩地和多角度地反思聖經中的故事和聖經人物的掙扎。他不喜歡建構理論，強調在實踐中實現真基督徒的德性，他認為生命的歸宿就是作真實的基督徒。在世時，他以不同的筆名發表見解，但在丹麥不受哲學界重視，大部分家人離世，孤獨地活了43年。1938年，即死後80年，他的思想已傳遍了歐洲。他的思想開創了一個哲學學派和一個宗教學派，前者是存在主義，後者是辯證神學。

喜遇存在取向的心理治療

近年因學習輔導治療理論，發現關心存在問題的齊克果也為心理治療注入了養分。我很想學習如何對生命作如此深入反省的思想（一個基督徒哲學家的思想），可以怎樣應用在心理治療上。而這時我遇到歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom) 所寫的教科書《存在心理治

療》(1980)，此書系統地把存在問題與心理治療結合起來。

在談存在取向的心理治療之先，不能不先指出存在主義的創始人齊克果與美國存在心理學之父羅洛·梅 (Rollo May) 及美國史丹福大學精神病學榮譽教授歐文·亞隆 (Irvin D. Yalom, 1931~) 之間的關係。亞隆曾經接受兩年羅洛·梅的治療，後成為好友，受羅洛·梅《存在》一書的影響。而羅洛·梅在患上肺結核病後三年的療養院生活中，常常閱讀齊克果的《懼怖的概念》，她深深體會這書成為她的同伴，與她經歷生死之間，令她轉向存在心理學。據歐文·亞隆說，羅洛·梅堅持認為《存在心理治療》是一本宗教書籍。就我理解，這話是指亞隆選用了宗教所關注的課題，研究人的處境和治療方法，但沒有選用宗教的解決方法。就亞隆本人所說，他沒有受過宗教培訓，是因為他生於一個僵化的權威主義的猶太家庭。他從醫開始，就深受科學影響，他也熱愛俄國和法國存在主義作家的小說。

亞隆在《存在心理治療》一書解釋，存在主義心

理治療是一種專注於涉及與存在相關的動力治療方法。長期困擾著我們最重要的內在衝突，是來自我們要面對存在的「既定事實」。他採用德裔美國基督徒存在主義神學家保羅·田立克 (Paul J. Tillich, 1886-1965) 提出的詞語「終極關懷」(ultimate concern)。然後提出他的四大終極關懷：死亡、孤獨、無意義、自由，還有其他邊際經驗，包括退休、衰老的身軀、子女離家及其他人的死亡。他認為瀕臨這些處境，可以令人產生改變的力量和通往更深的層次。

存在取向治療的應用

一位失去姊姊的受輔者，感到存在已沒有意義，因為她的存在全然是因為她姊姊的存在。她告訴我她從沒有找到自己存在的意義，姊姊代她作了生命中每個決定。她一直是以聯繫姊姊的方式生存的。她也從未想過姊姊會突然患上癌症，並因癌症死去。她正面對別人的死亡、引致自己的孤獨感、帶來反思自己在世上的無意義感、及如何繼續走自己的路。我們用了很長的時間，她才能面對姊姊死亡的事實；再通

過與輔導員聯繫，建立與母親的聯繫和同事的聯繫，處理孤獨感；之後就是鼓勵她在生活中，嘗試超越自己，在富意義和真實的關係中重尋生存的意義。最後，與她一起洞察她可以自由地選擇自己的將來。

結語

亞隆提出的四大終極關懷，無疑是心理輔導員經常要幫助受輔者面對的處境。他強調心理輔導員必須幫助受輔者去面對這些處境，這點我很同意，因為面對才能夠減少焦慮。由於亞隆認為宗教的主張是無法證實，他所提出的輔導技巧是在人的一生裡尋找，當中有啟發性，但有其局限性。下期我會談談亞隆的輔導技巧和參考田立克的神學思想，看看可否為這局限性找出路。

參考書目：

- 勞思光著、張燦輝、劉國英合編，《存在主義哲學新編》(第二版)，香港：香港中文大學，2012。
- 歐文·亞隆，《存在心理治療》上下冊，台北：張老師文化事業股份有限公司，2003。
- 歐文·亞隆，《成為我自己》，台北：心靈工坊文化事業股份有限公司，2018。



感謝主讓我有機會到倫敦參與聖像畫合一祈禱展的策劃和參展。展覽期間各國的聖像畫家舉行兩場聖像畫研討會，並在教堂內展示傳統規格聖像畫予公眾祈禱，神職人員亦在場作信仰分享。

是次研討會內容為科普特聖像畫與現代藝術，主的厚愛在聖像畫中，以及聖像畫的素質與上主的關係。

科普特聖像畫源自埃及。科普特聖像畫家表示科普特的聖像畫在教會中開始罕見了，並被現代聖人畫像取替。當中各地聖像畫家尤其關注寫實化，網絡漫畫化聖人畫像，或自稱仿聖像畫的作品。這些畫有不少同是指向美善的主，可是同一畫面內，亦充滿了藝術家獨特個人風格、思想和流行文化。這是單純地顯示著天國的美善的傳統聖像畫所沒有的。而以宗教藝術為題的畫家的作品是個人主導的豐盛分享，可以多角度或攝取部分個人感興趣的題材和物料隨心創作，並可選擇是否引導觀眾產生共鳴或作個人延展思考。

當中不乏指向正統教義的現代創作，亦有藝術家對個人信仰的檢視、見證和聖言的理解，有助鼓勵公眾認識上主。反觀聖像畫寫成的過程，必須在祈禱中由聖神（編按：即聖靈）帶領，當中絕不能有半分個人主導。圖像在靈修、祈禱與齋戒中，完全依照高度規格及畫員守則所寫成。目的是確保畫員在人性不足中，亦會盡力透過祈禱克己補贖，讓聖像畫在主內具備這媒介獨特的圖像與色彩神學標記。讓觀者易於認出上主美善的原型，並閱讀聖言內的喜訊。畫員甘願虛空自己，透過寫聖像畫為主以聖言預備屬靈的心靈空間，讓主在這神聖空間內，親自邀請世人與祂相遇，被祂親臨醫治。因此聖像畫不會留有畫員名字或任何個人創作的標記，故聖像畫有別於一般宗教為題的藝術，卻被稱為聖藝。可見聖藝和藝術，在現今宗教福傳上擔當不同的角色，那麼它們為我們的信仰帶來怎樣的張力和動力？

深愛我們的主，時刻在向我們自我通傳，與我們常在。我們又如何在充滿張力的生活中，敏銳於聆聽

指向主的美善 聖藝與藝術

感謝主讓我完成為台北東正教堂寫的聖若望主教聖像，讓信眾與聖人向上主祈禱

非基督徒塗鴉藝術家PANTONE與本人合作創作由科普特聖像畫啟發的福傳壁畫。他表示在創作歷程中感受到主在生活中。

主的話語？聖像畫就是這樣溫柔地展示主的救恩：透過視覺，以及祈禱環境中嗅覺及聽覺的觸動，讓我們舒泰地張開心扉，讓主與我們交談。可能我們會想到聖經中主多次問道：你要我為你作甚麼？這時我們就會躊躇著我們要跟主做甚麼呢？唸甚麼禱文？求甚麼恩典？可是，我們有否覺察到聖像畫中聖人渴慕上主重憐的目光，與主相遇時手舞足蹈的喜樂，和謙卑自下的俯伏朝拜？聖人的德行在提醒我們，藉著救恩，我們分沾了主的美善。因此，我們可嘗試不怕改變：學習在默觀中聆聽主，學習從聖言中默想主會如何善待我們所經驗的人和事，加深與主交往的情誼。因為聖像畫是聖言以另一形態顯示，並以非人手繪畫般的美紀念我們受造與共融的恩典，展示上主時刻的臨在，賦予我們豐盛不絕、無微不至的愛。上主是愛，生命的動力和價值源於愛。我們可否仰望主，背著自己的十架喜樂地跟祂說：「你要我為你作甚麼？」

主透過祂的創造，讓我們身為受造的一員彼此認識尊重，為讚美和分享主的美善。我們的創造力非



純屬一份才幹。這是以生命見證著主的美善與萬物融合。聖藝和藝術雖不盡相同，但均具有這份使命。為讓眾人在充滿張力的生活中認出祂，求聖靈洗滌我們的心，尤其福傳者、藝術家和聖像畫員的心。好讓我們與主結合，讓上主永遠為我們心靈的主宰。

吳景萍
天主教傳道員及聖像畫員



誠意向您推介—「道在有心人」每月捐獻行動

道在人間睿修、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，推動本地睿修、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，或恒生銀行帳戶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「道在人間睿修、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

睿修入門簡介會

2019年3月23日（六）

每月睿修聚會

2019年 1月11日； 3月8日； 4月12日；

5月10日； 6月14日； 7月12日；

8月9日； 10月11日； 11月8日；

12月13日

一日息（睿修營）

2019年5月18日（六）

第四期睿修初階課程

2019年3月19日至5月7日（共8堂，逢星期二）

ST013《沙漠教父語錄》中的靈命塑造與自我實現

2019年3月21日至5月16日（共8堂，逢星期四）

感恩崇拜

2019年2月23日（六）

睿修系列講座

2019年 4月27日

5月4日、 11日、 18日（逢星期六）

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）

道在人間靈修輔導文化中心2019年1-6月 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

歡迎致電6702 8654 報名。

日期：2019年3月23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

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：2019年1月11日；2月暫停一次；3月8日；4月12日；5月10日；6月14日；7月12日；8月9日；9月暫停一次；10月11日；11月8日；12月13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、許子韻女士、張惠芳博士

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—誦念《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。內容包括：息修講座；操練「坐息」、「行息」，及安靜、獨處。

日期：2019年5月18日（六）

時間：9:30 am – 5:00 pm

地點：道風山信義宗神學院

費用：\$360（包午膳、道風山往大圍交通）

導師：陳國權牧師、許子韻女士、張惠芳博士

第四期息修初階課程

本課程理論與實踐並重，主要是介紹息修的基本要義及操練的方法。課程須時16小時，共8堂，當中包括授課、小組會談、團體操練。課程以外，另設學員每天操練時間、每月一次息修聚會，以及一個息修營。

日期：2019年3月19日至5月7日〔共8堂，逢星期二〕；另必須出席5月18日（六）「一日息」息修營。

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：\$1200〔包「一日息」（息修營）費用〕

名額：20人（額滿即止）

導師：陳國權牧師、許子韻女士、張惠芳博士

課程

ST013《沙漠教父語錄》中的靈命塑造與自我實現

沙漠教父不惜放棄家園、割捨所有，遁跡荒漠，目的只有一個：就是要徹底與世界分開，不容自己隨波逐流，認同世俗的信仰和價值，惟依靠聖靈的引導，自我約束，以攀登達致一個超凡脫俗，獨立自主於現世架構組織以外的

靈性高度。本課程透過研讀沙漠教父/母的語錄與故事，為沙漠靈修傳統中的靈命塑造與基督徒理想人格之實現作深入解讀和應用。凡有志提升自己的靈性者，不容錯過。

講員：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

日期：2019年3月21日至5月16日（共8堂，逢星期四，4月18日暫停上課）

時間：7:30pm–9:30pm

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）2019年2月28日前報名，減100元。

詳情可致電本中心6702 8654查詢。

2019年道在人間靈修輔導文化中心 5周年活動預告

1.感恩崇拜

日期：2019年2月23日（六）

時間：3:00 pm – 5:00 pm

地點：基督教香港信義會馬氏紀念禮拜堂（太子道108-118號康齡大廈C、G-H座二樓；地鐵太子站C2出口。）

2.靈修系列講座：默觀禱告與基督徒靈修之突破

日期：2019年4月27日、5月4日、11日、18日（逢星期六）

時間：3:00 pm – 5:00 pm

地點：待定

請邀出席，促進交流。是次靈修系列講座無須報名，不設收費，歡迎自由奉獻。詳情可致電本中心6702 8654查詢。

3.「寧謐之旅」步行籌款

日期：2019年11月10日（日）

時間：3:00 pm – 5:00 pm

路線：沿著沙田銅鑼灣山路靈修步行至信義宗神學院

4.希臘東正教學習團

（詳情稍後公佈）

5.陳國權牧師「靜觀•自得」個人畫展

（籌務中心經費）

（詳情稍後公佈）



靈修指引與心理輔導

本中心提供以下心靈及心理服務：

1. 瞭修指引（Spiritual Direction）
2. 心理、婚姻及家庭輔導

詳情可致電本中心6702 8654查詢