



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

2 月 第 34 期 2022

一語道破 去除愚昧與無知，回復自由與創造 / 陳國權 /2

輔導解碼 父母離異的孩子 / 楊陳玉華 /5

慎思明辨 分辨主旨——由情感開始 / 周立群 /8

拾穗隨筆 山居 / 馬奮超 /10

聖像畫員札記 病苦之痊 / Marina Carmel Cindy/12

葉之鳥日記 亂世修行 / 小葉子 /14

道在預告 2022 年 2 月至 6 月課程及活動 /16



去除愚昧與無知

回復自由與創造

陳國權
本中心主任

「**那**光是真光，來到世上，照亮所有的人。」（約 1:9）

「在我靈魂幽暗黑夜中，祢所點燃之火永不熄滅。永遠永遠不熄滅。」（泰澤詩歌〈在幽暗黑夜中〉）

愚昧無知

不知道你是不是個怕黑之人？我認識某位朋友，每當太太到海外公幹，晚上不開燈就睡不著覺，原因是怕黑。幽暗黑夜的環境委實令人害怕，不過，內在的幽暗黑夜更令人害怕。因為內在幽暗黑夜會造成心靈閉塞，人便變得愚昧無知。聖經記載了不少相關的例子，比如說，在馬太福音 10 章 17 至 22 節中，年輕財主視財如命乃至錯失永生機會是愚昧無知的表現；在路加福音 24 章 13 至 32 節中，在以馬忤斯路上，兩個門徒對眼前的復活主竟認不出祂來也是另一種愚昧無知。事實上，

內在的幽暗黑夜往往比外在的幽暗黑夜所造成的問題嚴重得多，因為愚昧無知是萬惡之根源（語出沙漠教父）。如此看來，人的問題非要從源頭解決不可，惟有擺脫愚昧無知的羈絆，方可以還人的自主性和創造力。因為人的自主性能擺脫環境的束縛和限制，避免成為環境的奴隸；而人的創造力則能化腐朽為神奇，並開創時代新局面，正所謂英雄造時勢。保羅對此體會特別深刻：「我們處處受困，卻不被捆住；內心困擾，卻沒有絕望；遭受迫害，卻不被撇棄；擊倒在地，卻不致滅亡。」（林後 4:8-9）現實是殘酷的，但保羅卻不向現實低頭，心亦不隨境轉，心無旁騖，專一侍主。保羅之偉大，就在這裡。

不懂思考，也懶得思考

人容易跌落愚昧無知的陷阱中，這裡有三個因素：其一是，不懂思考，也懶得思考。今天人的問題是思考的

問題，意思是思想混亂，經常把感覺和事實混淆，更常憑感覺立論、判斷或做決定。所以錯了又錯又再錯，生命無法成長。另一個問題就是懶得思考，乾脆讓別人代自己思考，於是便依從社會遊戲規則思考。結果是人云亦云、隨波逐流，完全喪失了人性中的自由及創造力。

要去除愚昧與無知，回復自由與創造力，我們需要學習深度思考。這深度思考基本上不是向外在世界思考，更不是依社會遊戲規則來思考，而是反躬自省，認識自己，然後推己及人，認識別人的處境和需要，繼而認識國家，認識世界，最後認識上帝。如此看來，那些缺乏正確思考及自我反省能的人，只會在愚昧無知中不斷地重複自己的錯處，他的生活沒有多大的意義。正如蘇格拉底說：「缺乏反省的生命是不值得活下去的。」因此，人必須有深度，真誠的反省，

才能知道人生的目的和生活的意義。

缺乏遠大的眼光

其二是，缺乏遠大的眼光。人無遠大的眼光，就容易為眼前的利益和勝敗你爭我奪、爾虞我詐。但若能站得高，望得遠，就不會對眼前的得失成敗那麼斤斤計較，也不會因環境的變易而動搖自己的心志和理想。這就如龜兔賽跑，是那隻能沉著氣，卑微地、堅定不移地向著前面的目標直跑的龜獲得勝利。遠大的眼光，加上堅定不移，乃成功之母。

無疑遠大的眼光是靈命成長的條件。人有遠大的眼光，心胸就廣闊，生命的空間就變得大，做人處事更加有分寸和有把握。一位姊妹得到杜拜某間科研公司答應，受雇為高級研究員，前途無可限量，但姊妹經過禱告後，終於還是先完成自己的博士課程。她對於上帝呼召自己讀書的初心

堅定不移，乃至不為眼下高薪厚職所動。畢竟，有遠大的眼光，才看得深刻一點。意思是你因為懂得看到更深層的意義，發現更高的價值，所以才不會被淺近的東西偷換你的抱負、埋沒你的理想。因此，人必須有遠大的眼光、寬廣的視野，他就不會跌落愚昧無知成為井底之蛙；才有特立獨行的勇氣，做出和別人不一樣的決定，過著和大眾不一樣的生活。耶穌說：「他們不屬世界，正如我不屬世界一樣。」（約 17:16）

懷疑與不信

其三是，懷疑與不信。人跌落愚昧無知，是因為懷疑上帝的可靠性，也不信祂仍在掌管著萬有。沙漠教父聖安東尼曾詢問上帝為什麼有的人早死，有的人長壽？為什麼有的窮？有的富？為什麼惡人一帆風順，善人倒末路窮途？這連串問題背後無疑是對上帝的公義和慈愛的質疑。既然上帝全知全能、至聖至善，但為何不公不義的事卻無日無之、層出不窮呢？然而，宇宙人生的奧秘不是憑著人的邏輯或推理就可以破解的，所以上帝回答聖安東尼：「這些問題由我來處理，你只管跟隨我吧！你追究那些事，毫無益處。」上帝是在考驗、磨練聖安東尼對祂的信心，事實上，現實生活中有許多無法解釋甚或解決（最少在現階段）的問題，聖安東尼乃至我們

惟有憑著信心才能超越。

要去除愚昧與無知，我們需要重返信心的道路上，就是堅定地相信上帝始終是掌管歷史與人生的上帝。尤其是當我們面對今天這個大變動大紛亂的世界，更需要相信，縱然是最壞的時代，但在上帝的手中也可以變成祂施恩、降福的工具。保羅說：「萬事互相效力，叫愛上帝的人得益處。」（羅 8:28）正正是這樣堅定相信，我們便得著希望，有了希望，我們的生命才不會變成虛無，失去意義。

結語

基督降世，正正是要除去我們內心的愚昧無知，保羅對哥林多教會的信徒說：「那吩咐光從黑暗裏照出來的上帝已經照在我們心裏，使我們知道上帝榮耀的光顯在耶穌基督的臉上。」（林後 4:6）愚昧無知是我們內在生命最大的幽暗黑夜，但如今真光照耀，我們得以去除內心的愚昧無知，回復人性中的自由與創造力。

主，上主啊！求你光照我們，使我們懂得深度思考、反躬自省，認識自己；求主光照我們，使我們有遠大的眼光、寬廣的視野，不做井底之蛙；求主光照我們，使我們有堅定的信心，相信你上帝始終是掌管歷史與人生的主宰。阿們！



父母離異的孩子

楊陳玉華
心理輔導員

離婚率與婚姻觀及經濟發展有關，夫婦如何看婚姻在生活中的比重和生活富裕，尤其女性經濟獨立，都影響夫婦對婚姻關係的委身。一項2021年有關離婚率的統計顯示，全球離婚率最高的國家是馬爾代夫，中國排行第7位，美國排行第13位。家庭是個人成長的基地，與親人的依附關係帶來穩定的安全感。家庭滿足了生存和學習的需要，有助適應更大的社會環境。如果這個基地破壞了，對孩子會有甚麼影響呢？Özdemir（2006）和 Sağlam（2011）等學者指出，離異家庭中孩子比父母更不利，他們將會在以後的生活中感受到父母離異的負面影響。

父母離異對孩子的影響

Gurgan（2020）引述學者的研究，指出在準備或已經離異的家庭的孩子身上，發現震驚、內疚、恐懼、抑鬱、憤怒、孤單、焦慮、拒絕、空虛、渴望、低自尊、無價值、無意義，父母疏離及學校紀律等等情緒和行為問題。不同年齡和性別的孩子會受到不同影響，以幼兒期和兒童期來說，3-5歲的幼兒會對父母不和的關係留下深刻印象，並擔憂自己的處境；5-6歲的女孩和8-10歲的男孩是最受父母離異影響的兩個群組，而女孩比男孩更焦慮和有更多人際關係問題；9-10歲的兒童已較理解離異的涵義，認知父母離異就是失去家庭；離異家

庭的女孩對婚姻比較負面，在婚姻關係裡有更多不滿、優柔寡斷和身體不適，而男孩會有行為問題，與社會格格不入，用打架表達感情和向關心他們的人表達憤怒。

父母離異後孩子會失去甚麼和受到甚麼傷害呢？就我觀察，他們失去以父母為榜樣，學習有關價值、規則和角色的健全家庭生活、經濟的依靠、與其中一方祖父母的緊密聯繫和原有的生活方式，轉變為新學校、新朋友和生活水平下降。傷害方面，孩子認為是自己的錯誤和不夠優秀，導致父或母拋棄自己，自己不值得被愛，影響了自信心；家中的爭吵情境，影響日後對情緒表達的壓抑；通常父母都想爭取扶養權，有時更會牽涉上一代的觀點，令情況更複雜，人際關係進一步受到破壞，影響孩子日後與父母及祖父母的連繫及和諧關係，亦會扭曲婚姻觀和降低對婚姻的信任度。

離異家庭子女與非離異家庭子女有甚麼分別呢？學者 Sahin（2020）就「價值獲取」作了兩者的比較，研究 57,296 位 4-5 歲的兒童，發現在責任、尊重、合作、誠實、友誼和分享這六種價值上，離異家庭子女所得分數都比非離異家庭子女低，而價值影響了個人一生的思想和行為，十分重要。研究指出離異家庭子女在社會

情感、社會適應、焦慮、攻擊性和同儕交流幾方面存在問題。Arifoğlu（2006）亦指出離異家庭是兒童心理健康的危險因素之一，比較其他兒童，他們更普遍出現心理、社會和適應問題。

從個案思考輔導的方向

我所接觸的有關個案，家長和孩子出現以下情況：

案例 1：

父母在離異邊緣，孩子的安全感已漸受破壞，幼兒感受到緊張的家庭氣氛，看見父母爭吵會恐懼；較年長的孩子感到厭煩，會為自己打算或放任。

案例 2 及 3：

分別是基層單親媽媽和中產單親媽媽的家庭，都出現孩子爭寵現象。中產媽媽對給予孩子不完整家庭感到內疚。

案例 4：

一位青年人在父母離異後與母親同住，難忘兒時父母的衝突場景，感到受到傷害。但父親不相信一次的衝突會對孩子有影響。父親不定時支付贍養費也令受輔者對父親不滿。

案例 5：

丈夫因婚外情離開家庭，就讀中學的女兒與母親關係矛盾，因為很想

與父親維繫關係，不相信母親對父親的看法，直至進入職場及更多了解父親的婚外情後，才能夠更多支持母親。

輔導的重點是讓家長了解孩子所受到的影響，幫助單親家長及孩子掌握正面的應對方法。第一：如果父母已離異，首要是幫助孩子重建自我價值，尤其不能忽略幼兒，Oktay（2007）形容幼兒階段是人生中神奇的年日，因為個人的生命已在這階段被塑造了；第二：讓孩子充分表達自己的情緒，Salk & Kramer（2002）認為這樣可以避免出現分離焦慮、抑鬱和注意力不集中的症狀；第三：如果父母準備或正辦理離異手續，Öngider（2013）建議父母要先讓孩子理解整個過程；第四：在只有單親的成長環境下，身兼父職或母職的單親家長的性格情緒和教養方式十分重要，例如我建議一位常被三個孩子的哭鬧所困擾的單親家長，除了處理自己的負面情緒外，不要忽略孩子的需要，要安排與每個孩子單獨相處，讓每個孩子都感受被愛和在家庭中建立重要的角色。Richardson & McCabe（2001）的研究指出，親子的高親密度接觸有助孩子適應父母離異後的生活。

學校和輔導專業的支援十分重要，學校可以針對不同年齡和性別的

離異家庭孩子設計教育和輔導項目，例如：Gurgan（2020）指出一項由學校輔導服務舉辦的心理輔導小組〈心理劇綜合心理教育計劃〉成功提高了父母離異兒童和青少年的適應水平和復原力，並且效果持久。輔導專業也可以通過支援小組和家庭輔導的形式，及遊戲、沙盤和園藝的治療方式等等幫助離異家庭。

結語

離異家庭的孩子無奈要走過艱辛的成長路，每個孩子所受的影響不同，但相同的是失去完整的家庭和心靈受到創傷。在包紮他們過去的創傷、改善因創傷帶來的情感與行為問題及幫助他們建立正面價值上，學校、輔導專業、家長及孩子都是重要的夥伴。

參考資料

<https://worldpopulationreview.com/country-rankings/divorce-rates-by-country>
Divorce Rates by Country 2021

Gurgan, U.(2020). The effect of psychodrama integrated psycho education program on resilience and divorce adjustment of children of divorced families. *World Journal of Education*, 10(1), 56-68. <http://wje.sciedupress.com>

Sahin, H.(2020). Comparison of value acquisitions of children of divorced and non-divorced parents. *Educational Research and Reviews*, 15(9), 587-596. <http://www.academicjournals.org/ERR>

分辨主旨 由情感開始

周立群
神學院特約講師，專研靈修學

上期提到筆者嘗試建立分辨主旨的另一一起始點（starting point）是由情感入手。那麼如何接觸情感？方法是由意識開始。耶穌會中華省省長董澤龍神父認為意識可以分為三個層次。首先，第一個稱為「經驗」，第二個是「了解」，第三個是「判斷」，第四個是「決定」（行動）。

「意識」第一個最外在、最直接的功能，就是「經驗」。經驗是我們的五觀接觸到這個世界，所謂眼之所聞，耳之所聽，或我們的手接觸的事物，從觸覺、嗅覺、味覺所帶來的經驗，這些稱為「外感觀」的經驗。我們也有「內感觀」的經驗，就是我們的喜、怒、哀、樂，種種情感。我們說人的意識的第一個層次。

人有了這份經驗之後，人是萬物

之靈，便會開始發問，我們想更了解這個世界，從小到大求學，對世界求真、求知。這第二層的意識，就是我們問一些問題，嘗試了解事物，先得到初步的答案。

第三層意識，我們稱之為「判斷」，我們得到答案之後，並不知道真偽，所以我們便要問：我了解的是真的，抑或是了解錯？那需要搜集證據，搜集證據我們才能確認真假。

到了最後，人需要行動，所以最後我們要作決定。「決定」就是審視那行動是否值得去做。所以，人是一個有價值觀的動物，我們確定某些事是真的時候，我們便會問怎樣去做。

事實上，如果重溫依納爵的經驗，不難發現為何他決定到耶路撒冷

朝聖？¹皆因他受傷後，在療養期間閱讀《基督行實》及《聖人傳記》書籍，以致深受感動，對閱讀書中的內容，產生了強烈的吸引力。故常對自己發問，聖道明做了這事，我也當做，聖方濟各做了那事，我也要做。他時常掙扎於兩種思想之間，毫無疑問處於「張力」（Synthesis）之中。一時間，他不能作出決定，只是拖延莫決，甚至可能沒有意識到自己在張力之中，只是想到疲倦累了，而將它推開，專心去其他事項（7）。偏偏這時候，上主卻來助佑他（7），讓他意識內心的感受，意識到這兩種幻想之間的差別，原來在世俗的幻想

只是無聊乏味（8），而前往耶路撒冷朝聖卻感到神慰安然，心曠神怡（8）。不單如此，他還分辨到不同的神類推動，一種是從魔鬼而來，另一種是天主的靈感（8）。所以，董澤龍神父清楚地指出：依納爵的經驗為後人開啟了一條在靈修上新的進路，在一己內在經驗中，常可以提問是哪一個神類在影響自己，這些神類的動態是帶領一己走近主或遠離主？找到證據及判斷後便可作出相應的接受善神或拒絕惡神對自己影響的決定。當依納爵寫「神操」時，對各種神類推動由此紬繹的，也奠定了分辨神類的基礎。

故從依納爵身上學習，就可看到「意識」操作的步驟，這步驟在依納爵身上完美體現，給分辨主旨訂下了基礎。

¹ 參聖依納爵（Ignatius of Loyola, Saint），侯景文、譚璧輝譯，《聖依納爵—自述小傳 • 心靈日記》（Saint Ignatius Loyola: Autobiography and Spiritual Journal），台北：光啟出版社，2012。在本文中，以（1）表達內文所屬段落，例如（1）代表該書第1段。

山居

相信你所嚮往的，不要放棄，它總會把你帶到你需要到的地方去。

前年盛夏，經過十多天的奔波，勞累及蹙迫的心情，令我同意租下一個沒有陽光直照入室的大廈公寓。翌日，一個我已放棄等候的電話卻打進來，說可以讓我看看她的屋子。

那是位於山坡上，經過改建的舊式大宅的二樓，陽台對面是連綿橫互的青山，最近之山頭，離屋子只有約一兩公里；這個二樓，竟然還有一片在陡斜山坡上開闢加建的前院，院子外都是山中原始的植物，有高聳的樹，有纏繞至樹頂的姑婆芋，有枝幹比臂膀還粗的勒杜鵑，有一叢因過於碩大而長得歪歪斜斜的竹林，各種植物擠擁一起好比熱帶雨林。院子內則栽種著雞蛋花兩棵，臘梅、櫻花、木瓜、柑桔、繡球花、萬壽菊、粉紅玫瑰等各一棵，還有幾盆同樣削瘦的盆栽。

前面的仲介和屋主，同情我的輕進與失據，就讓我以半個月的租金和仲介費，解除一天前簽下的租約，讓我如願租下這個屋子的二樓。

我似乎到了我需要到的地方來。

山居，是獨處，卻不寂寞。我的書桌，面對一雙開向陽台的玻璃門。眼臉揚起，視線馬上從書桌躍到陽台外，兩層樓高的米仔蘭樹冠，以及林木蘊藹的近山。

早晨與黃昏時分，雲蒸霧湧，山色變化萬千，那時才真正體味古文學所描寫的境界——「翠微深處白雲鄉」「雲無心以出岫，鳥倦飛而知還」「天地絪縕，萬物化醇」。

風，是山居的常客，使我陶醉其中，不覺時間之流逝。嘗因喜悅之情激盪，寫下詩句如下（節錄）：

與其說我愛上晾衣服毋寧說我發現了如何
在足不出戶之日常

捕捉 風

類似攝影人為捕捉稍縱即逝的某一個瞬間

一樣的樂此不疲

.....

正如欣賞一齣史詩級的舞台劇

.....

那一刻，我不過是坐在

半敞開的，朝向陽台晾衣棚玻璃門後面的客廳

一張老舊的沙發

一間開揚的山居

一個多風的季節

不過，莫說獨處總是享受，獨處是會遇上種種考驗的。然而，誠心面對考驗，往往對自己、對人以至對生命，帶來更深的領悟和反省。

馬奮超
本中心特約靈修導師

院子常常來了你意想不到的植物。除了大花咸豐草，還有品字型的酢漿草、褐紅色的蛇莓、文學作品中經常讀到的風信子和小蒲公英。然而，這些精緻可愛，還可以入藥的植物，我只能按屋主要求一一拔除。

唯獨有一片野生艾草，我一直珍而重之保留著。我會割下一些，風乾後儲起來，不時燃點，驅除蚊蟲；我曾經摘取許多新鮮嫩綠的，給精油班的導師和同學製作艾草油和手工皂，導師表示她從未做過那麼碧綠濃郁的艾草作品。只是，這次我離家一段日子後，赫然看見部份艾草被割下來掉在一旁，其餘的都壞死成黑色。只因野草這個標籤而引發的不惜一切近乎強迫症之行為，使我心不寒而慄。

我所嚮往的，不僅僅是青山綠水，風雲雨霧；我還嚮往能與眾人覺知偏見，進入直觀與慈愛的世界，那才是眾生能安居的世界。我將要離開這個山居，感謝屋主，她讓我在大自然中待過兩度寒暑；感謝生命之神，祂讓我在獨處中體悟良多，願祂把我帶到下一個我需要到的地方去！



病苦之痊

Marina Carmel
Cindy
加爾默羅在俗會
員暨聖像畫員

「這個（身體）活著時，會有很多不幸的命運；因為，無論她做多少，內在的力量愈大，給她的戰爭也愈多，所做的一切，她都覺得微不足道。」聖女德蘭·亞維拉（聖女大德蘭）道。因為聖人的靈魂喜樂和穩健，往往由痛苦中無悔地換取。我們身心靈的狀況，埋藏了多少恩寵的機遇？

近日聆聽到來港工作教友的分享，她們身在異地工作，心繫家園的疫情。心中長期面對長久的不安穩，憂心忡忡。在欠缺個人生活空間，隨時候命及長時間工作的狀態，工作護照問題和家人朋友遠離，身心

靈長久疲憊和困頓。每天祈禱維持精神抖擻，與主相見不是易事了。也許他們所遇的，也是我們的生活寫照。工作與情感的影響，會在身體面貌中展示出病苦與無力感。我們的精神面貌，不管是病人或常人，也可是聖靈吹拂的展現。生活的點滴，也可是主愛的自我通傳。交托主前意識省察，以感覺為自我中心，也可因疲憊和痛感，令意志決擇混沌不明。決定面對痛感，承認自己的弱小與罪疚，要有具破釜沉舟的勇氣。不能單靠自己，而要從活著的每刻，忍痛呼吸當中的生命氣息，學習分擔或安慰聖傷的疼痛。忍受與等待的痛感，無人知曉持續多久。唯有主才知悉，唯有主才能安頓。來港工作的虔敬教友和病患

者，活像一群傳教士。遇到莫大的轉變，他們只可依靠生命與力量之源——我們的上主，在困苦中學習黑暗中尋覓主的恩寵，以生命明認主，沿路險走，頌謝上主。恩寵是主白白給予，主從沒有意思去埋藏。只是我們的心沒有祂的位置，或是位置不穩定。甚麼阻擋我們看不見？我心存感恩或是無動於衷，是真的找著？

即使看到了，感受到了，我們如何持守對主力量的信實？或是在靈性戰爭中半途而廢？屬靈之爭，往往在我們心力交瘁時突發施襲，令我們不經意間日漸受創。聖母瑪利亞的徹底謙卑，把自己毫無餘地沉浸在聖女大德蘭提及的「主愛沙海」。她憑藉親耳聆聽主的喜訊，把自己的生命安危，在主前呈奉她所有勇氣和信任，與大聖若瑟及紆尊降貴的小聖嬰，畢生主內同行，重新的被塑造成為新人。因「相信令他們具真謙虛和超脫，主不會不賜給的。」（聖女大德蘭）。即使，西默盎預言她與聖嬰的苦難，她亦默默把恐懼疑慮存於心內主之居處。她為了從學習安頓中，重獲克服困難的力量，也為迎難趕上主預許的人生新旅程，被注入勇力。白冷的異星從未因主的降生而殞落。藉著主慈愛的光照，人脆弱的生命與意志被聖化燃燒，在主內交付而綻放出釋懷的光華。肉身配合靈性生命，與主結合成為照亮別人的星火，直至成

為看不見的虛無，徹底成為主內萬有的一部分。我們盼望這時刻嗎？

病與苦無人可避免，亦不可預期，但病苦不能把我們的意志和心靈囚禁。只要我們願意，沒有東西能把我們與主愛相隔絕。細沙能被塑造，能建設，能覆滅，因它具備密鋪性和流動性極高的可見特質。主的愛如細沙，因「拒絕把自己給那已交付自己給祂的靈魂，不是主的習慣……」。主愛在我們心神徹願會全然賜予，我們那有肉身與屬靈不痊癒的恐懼？我們仍要糾結於俗世的可見嗎？「我們該感謝上主的仁慈，稱頌他給人以顯的奇蹟。因為他使飢渴的人得到飽飫，他使肚餓的人享盡美物。」（詩107:8-9）

回首過去，家族史的病苦與人生的意外，痛與苦確實讓我知道主在垂憐我，使用我作祂笨拙的工具，讓我被邀請去學習陪伴人尋覓主愛於生命中的臨現。我們不用去求嚐苦，但主愛的溫暖會令我們安然度過，會為祂作人視為最渺小的苦差。我們唯一的導師耶穌基督，祂已在苦難中，被孤立中示範了人性軟弱時的信實。祂教我們相信：主定會賜給願意交付給祂的人所需，不用為自己籌謀。這也是聖像畫員諾守委任信則。奇蹟不一定是眼見的，可能已臨於生活的渺小細節，教人痊癒。

藝術默觀畫展：亂世修行

"上主是我亮光" The Lord is my Light Psalm 27
2020-2021藝術默觀靈修課程及婦女身心靈默觀培育課程畢業展

開幕祝福 2021年十二月十二日 5:00-6:00pm

地點：道風山基督教靈修中心

時間：10:00am-4:00pm

日期：13/12-18/12

亂世修行

小葉子
靈修導師

告別了2021！山下充滿著紛亂、瘋狂、分散、無常、破碎、被消失、沒有明天的恐懼……，渴慕光明的葉子們在此亂世中定時往山上修行，守護心靈深處的一點光，努力在黑暗中散發光芒，在絕望中繼續抱持盼望和真善美。

還記得2020年6月第一篇葉之鳥日記中提過這裡是個小小樹洞，珍

藏著一群葉子——修行者生活點滴。最近，在悲傷與甘甜裡的小葉子在山上遇到年輕藝術家林斷山明，感謝他在一夜間將小葉子的畫變成了眼前這幅「亂世修行」海報。為藝術默觀畫展掀開序幕。

2021年12月在道風山上的第一屆藝術默觀靈修證書課程及婦女身心靈默觀課程來到尾聲，以名為「亂世修行」的畢業畫展作結。就如陳國

權牧師在上一期文章中提到畫能為當下的社會注入美的悅樂生趣，帶來希望和光明。回想這兩年間每一至兩個月在山上珍貴難忘的修行，呼喚耶穌禱文進入默觀，使內在生命成長。建立在繁忙紛擾的生活中尋回平穩的節奏，認識並重視內在的自己，守護心靈的家。

當中的凱琳姊妹描述：

藝術就像一扇窗，作為一個媒介幫助我們進入默觀。頌唱「耶穌禱文」、身體舞動祈禱、靜步、默觀聖像畫、創作靈修畫作，分享畫作及屬靈偉人美麗的詩詞。於我而言這些都是全新的學習，更重要是在默觀過程之中，深深體會到歸回主內的平安是何等的美好。默觀的學習幫助我找回自己與不同人、事、物的距離，看清每件事自己合適的位置，接納自己是有限的人，並讓上帝憐憫自己不完全的部分，學懂先被憐憫才有力去愛。如果只定睛在環境，亂世只會讓自己愈來愈失望、埋怨、無助。透過靜觀，幫助我將思緒拉回上帝的國度裡，心能夠定下來聽和等待，更多看到主的心意和工作。

裡面最簡單的真我已經足夠好。見證兩年前常常浮躁不安的我，到今天學懂如何找回平靜平穩。靜觀就像一個倒空自己的過程，過濾生活中來自自己和別人的雜聲，歸回主裡的

滿足，交上自己所有意念求神憐憫。「靜禱」是一種禱告，一種謙遜，一種選擇放下。日常太多的說話將「我」放得太大，放下可以有的話語權，單單享受生命的一呼一吸也是一種完全的交託。

潔萍姊妹的畢業致詞這樣說：

我曾經覺得做基督徒很累，有很多應當做的和不應該做的事。自己已經五勞七傷心靈乾涸還要去愛鄰舍和服侍，實在苦上加苦。對世界對人對自己失望，充滿沮喪、罪咎和自責。很多時候我不清楚自己所選擇的是否合乎主的心意和旨意。但在默觀不住的禱告中，我已不知不覺地深深與主連結。我對於聖靈的觸覺更加敏銳，心意因而得到更新變化：主不喜悅的，我根本沒有興趣去做；祂的渴望漸漸地也成為我的渴望；我喜歡的原來祂也喜歡。

小葉子陪伴著凱琳、潔萍及十幾位渴慕的心靈，在這亂世中進入靜默，體驗生命深處的真善美。又以心靈繪畫出一幅幅賦有靈魂的畫作，為這黑暗的亂世燃起一點真善美的光芒，向六百多位上山踏進默觀畫展的來賓，以畫宣告我們從未忘卻生命的初衷，耶穌基督確實憐憫著我們這群來自真善美的兒女。

寫於2022年聖誕期第二主日

「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。

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 舉行。不設收費、自由奉獻。歡迎 whatsapp 5975-3549 報名及查詢。

日期：2022 年 2 月 11 日、3 月 11 日、4 月 8 日、5 月 13 日、6 月 10 日

時間：7:30 — 9:00 pm

導師：陳國權牧師、許子韻女士

地點：聖公會諸聖座堂（九龍旺角白布街 11 號；請由豉油街入口入）

每月網上息修聚會

日期：每月第四個週一

時間：9-10pm

形式：Zoom

帶領：許子韻女士

費用：免費

報名請掃描右面二維碼並請填寫 google form 再按提交：



課程

《沙漠教父語錄》選讀

簡介：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，讓現代信徒對沙漠教父的靈修傳統有更深的認識。

日期：2022 年 1 月 20 日至 3 月 17 日（逢週四；共 8 堂）

時間：7-9 pm

地點：九龍彌敦道 574-576 號和富商業大廈 27 樓〔油麻地地鐵站 A2 出口〕

費用：\$1,000

導師：陳國權牧師

2022 年 2 月至 6 月課程及活動

基督教默觀靈修傳統

簡介：默觀（Contemplation）在基督教靈修中歷史悠久，本課程將介紹默觀傳統的神學及聖經基礎，並一同閱讀一些基督教默觀靈修著作。

日期：2022 年 4 月 12 日至 5 月 31 日（逢週二；共 8 堂）

時間：7-9 pm

地點：油麻地（暫定）

費用：\$1,000

導師：許子韻女士

召命與分辨

簡介：這是一趟探索之旅。本課程從聖經看上帝呼召人的模式開始，再從依納爵（Ignatius of Loyola）的靈修原則，結合艾瑞克森（Erikson）的人生八階，應用此三角立體圖畫，並輔以屬靈操練、祈禱分辨來探索召命。處於人生下半場的信徒尤其適合，在充滿迷惘、沮喪與自我懷疑中，當迎接上帝仍要給我的使命與「熟齡」恩典。

內容：上帝召喚人的模式；作分辨原則的屬靈操練；意識操作與作決定的關係；人生八階與回應召命

課堂特色：理論 + 操練 + 分享

日期：2022 年 6 月 1 日至 7 月 20 日（逢週三；共 8 堂）

時間：7-9 pm

地點：油麻地（暫定）

費用：\$1,000

導師：周立群（Jonathan）博士

持有美國柏祺大學教牧學博士（D.Min），信義宗神學院神學碩士（Th.M），並曾接受靈修陪伴、心靈醫治及依納爵靈修等訓練，亦為多間神學院提供培育訓練。現正從事依納爵靈修的培育工作，整合不同的科際與對話。

第五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），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，無需繪畫經驗。

日期：2022 年 10 月 1 日 3-6pm

@塔冷通心靈書舍（油麻地窩打老道 20 號金輝大廈一樓 6 室）（先導課程，必須出席；缺席者當作自動放棄，學費不獲發還。）

2022 年 11 月 14-18 日 9am-5:30pm @ 聖公會諸聖座堂（九龍旺角白布街 11 號）

靈修導師：陳國權牧師（本中心主任）
聖像畫導師：Ms. Marina Carmel Cindy（吳景萍女士；加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員）

名額：15 人

費用：待定

讓

社會

Let's make our city a better place to live

變得更

美

謹訂於 2022 年 2 月 24 日至 3 月 11 日
假香港灣仔莊士敦道 181 號大有廣場，
舉行

「讓社會變得更美」

陳國權牧師師生中國花鳥畫展

Birds and Flowers Painting Exhibition by Rev. Chan Kwok Kuen and Students

並於 2 月 27 日下午三時正舉行開幕儀式

道在人間靈修輔導文化中心

陳國權牧師 敬約

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

每月息修聚會

2022 年 ☐ 2 月 11 日、☐ 3 月 11 日、☐ 4 月 8 日、☐ 5 月 13 日、☐ 6 月 10 日

《沙漠教父語錄》選讀

☐ 2022 年 1 月 20 日至 3 月 17 日（逢週四；共 8 堂）

基督教默觀靈修傳統

☐ 2022 年 4 月 12 日至 5 月 31 日（逢週二；共 8 堂）

召命與分辨

☐ 2022 年 6 月 1 日至 7 月 20 日（逢週三；共 8 堂）

第五期寫聖像畫靈修體驗工作坊

☐ 2022 年 10 月 1 日（先導課程，必須出席）及 2022 年 11 月 14-18 日



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：whatsapp 5975 3549

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

The Tao in the World Limited

九龍彌敦道574-576號和富商業大廈21樓

《道在雙月刊》是道在人間靈修、輔導、文化中心的文字事工，逢雙月出版，每期寄出近千份，對象包括教會及道在會員。懇請各位讀者支持本中心的文字事工，慷慨奉獻。



道在人間靈修、輔導、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心