



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

4 月

第35期

2022

一語道破 **疫情下我們需要立於道、養於禱、成於愛** / 陳國權 /2

輔導解碼 **關注兒童社交及情感教育的需要** / 楊陳玉華 /5

歸根曰靜 **認罪操練** / 張惠芳 /8

慎思明辨 **分辨主旨——心態的調整** / 周立群 /10

拾穗隨筆 **戰爭** / 馬奮超 /12

聖像畫員札記 **靈內的住處** / Marina Carmel Cindy /14

葉之鳥日記 **名字** / 小葉子 /16

道在花絮 /18

道在預告 2022 年 6 月至 12 月課程及活動 /20

疫情下教會處境

疫情起起伏伏，難以預測。滿以為去年底有望清零，可以為本港帶來生機，怎料第五波疫情卻把希望毀滅，迎來的是更嚴厲的防疫措施，至令港人感到非常失落、洩氣，以及無奈。回望過去兩年多的日子，在政府限聚令的頒佈下，教會崇拜、團契、祈禱會、主日學等等活動紛紛轉為網上進行。時間久了，弟兄姊妹開始變得懶散了、隨便了；在個人靈性的追求上、彼此關係的維繫上，乃至在事奉或奉獻上也有鬆懈下來的跡象。當中很自然也包括了教牧同工。倘若教會領袖也洩氣，那麼信徒更提不起生命來。因此領袖的士氣、自信、堅持下去的精神非常重要。我提出教會可以嘗試以下三個操練，就是立於道，養於禱及成於愛，來恢復她的信心及創造力。

立於道

立於道就是立足於永恆不變、常存超越的聖言之上，基督徒除非立

足於此，不然他就沒法安身立命。正如建造在沙土上的房屋經大水一沖便倒塌，同樣漂浮無根的生命被俗世洪流一擊便崩潰，一沉不起。所以，處身於百年未有之大變局裡的今時今日的基督徒，

立於道不是一個選擇題，而是一個必答題。事實上，立於道的「立」字就有立志的意思，人要過關、要成長，就要立志；有了立志，人生才有目標和方向。在紛亂無常的世界裡，

引導我們前行的正正是我們預設的目標和方向。

立於道基本上是一個怎樣讀經的方法問題。我們怎樣閱讀聖經方為有益？首先，聖經是一本教導生命成長，提升人生境界的神聖經典。「聖經都是神所默示的，於教訓、督責、使人歸正、教導人學義都是有益的，叫屬神的人得以完全，預備行各樣的善事。」（提後 3:16）因此，讀經不是為了獲得更多的知識和技巧，而是為了明理、通達；也是為了涵養靈

性、滋長智慧、開發內在的情。排除以知識、理論為旨趣，改以福音的精神和德性、追隨及效法基督為主軸的讀經法，基督徒屬靈的氣質，以及敬虔的品格：擔當、誠信、簡約、節制、悲憫、務實、信心、剛毅、明辨等等方可以培育出來。如此具有深度的生命是單靠知識和概念是無法得到的，所以不能採取知識的入路讀經。其次，讀經基本上是為己而讀，而不是為他人或預備事工而讀。為己而讀意思是讓人生歸回正道，並充實、成長自己，轉化氣質，肖似基督。因此，讀經是以成長生命為導向的一個方法。

立於道是基督徒，尤其是基督徒領袖自信和創造力的條件。朝聞道，夕可死矣！正因為已見道也立於道，基督徒在逆境中仍然可以堅定、有勇氣。

養於禱

2020年本港社會動盪的那一年，幾位從政的基督徒不約而同表示：

「面對大紛亂，大變動的社會環境，只能回歸上帝，尋求安慰與力量。我們需要陳牧師為我們祈禱，並以屬靈角度看事物。」顯然他們不是來尋求政治見解、幫助，也不是要求牧師為他們做些什麼，而是希望為他們禱告，擴展他們屬靈的視野，獲得心靈開悟，也就是上帝的智慧、恩典和力量。事實上，今時今日我們需要先知的呼聲——鼓勵和安慰、希望訊息以外，同時也需要祭司的禱告——醫治和拯救，以確保能匯聚更多的正能量和積極的思想。

事實上，生活在不明朗不穩定的環境中，我們需要用禱告來養命，讓生命安住在禱告上，也讓禱告成為生活的基礎。我們可以向四世紀的沙漠教父學習如何面對惡劣環境的挑戰。

沙漠教父經常被苦悶無聊、精神不振、靈性低潮折騰，然而他們終於學會了用短禱來幫助自己的身心靈恢復生機和創造力。就曾有人問沙漠教父馬卡域（Macarius）怎樣禱

告，馬卡域回答說：「實在不用作冗長的禱告，只要伸出雙手，對上帝說這樣話就足夠了！『主啊，按你的旨意，依你所知，請你憐憫我。』倘矛盾愈發加劇，你便說：『主，請幫助我！』」沙漠教父正正是以短禱養命，禱告是他們對抗沙漠惡劣環境的武器，也是他們養命的能源。我們也可以學習用耶穌禱文、Maranatha 或歸心禱告等短禱來消除我們心靈中的困惑，藉著這些短禱使我們的靈命得到長養。

若把養於禱放進今天疫情處境中，它就成為基督徒彼此代禱及為世界禱告的一種服侍。那些獨居的長者，正在酒店、家中、檢疫中心隔離的基督徒雖然忍受著社交距離之苦，但我們的靈交卻沒有距離，因著彼此代禱記念，我們的心靈便在聖靈的恩典下凝聚起來。禱告、代求至令聖徒相通得以實現，我們親近上帝的同時，也彼此親近。我們在基督裡相互感通、彼此合一就能把社交隔離的孤單、寂寞擊退。

成於愛

愛是最高價值和原則，教會的所是及所作，信徒的信仰和靈修的追求與操練，通通都是達愛的途徑而已。正如人沒有了靈魂就如一個空洞軀殼，同樣教會沒有了愛就如一個鳴的

鑼、響的鉦，她所做一切的意義就不大。誠然，愛的失落，也就是教會出現靈性倒退、生命萎縮的危機時刻。成於愛也就是在踐行愛中基督徒的身分和使命得到成全。事實上，教會就是踐行愛的學堂，信徒亦藉著踐行彼此相愛向世界宣認我們是基督的門徒（約 13:34）。

然而，教會內部踐行愛亦只是教會靈性生活中的內程，它卻還須要開出外程來，也就是投身社會，服侍及關愛鄰舍。在兵荒馬亂、疫情肆虐的陰霾下，人人自危自保，但逆境同時亦為我們提供了許多服侍及關愛鄰舍的機會。道在人間剛完成了師生中國花鳥畫展，我們為畫展佈置場地當晚，有女士來說要先睹為快。她於看畢後對我說：「嘩，好靚啊！好開心啊！」對，這次舉辦畫展的目的，正正是為這個情緒正處於低氣壓的社會注入美、開心及歡笑的正能量。我們為這次能有服侍坊眾的機會感謝上主。

結語

在疫情肆虐下，我們基督徒靠什麼來撐起我們的靈命及事奉？答案是上帝的道、不住的禱告，以及無私悲憫的愛。疫情下我們不需要躺平主義，而是需要我們的生命能立於道、養於禱，以及成於愛。

輔導
解碼

關注兒童社交及 情感教育的需要



楊陳玉華
心理輔導員

筆者在輔導服務中，體會到一個人的成長是多元的。可惜由於唯獨學業成績是成功指標的觀念還是堅不可摧，所有的策略都似乎為學業成績服務。世界繼續製造許多「失敗者」，這些人無法發展為被尊重、被欣賞和快樂的人，並且重複把失敗的命運延續下一代。筆者期盼人類可以以寬闊的心懷去看每一個人的差異，從而培養一代又一代彼此尊重的社群。

香港的融合教育

香港自 1997 年推行融合教育至今，無論研究結果或前線老師的體驗和觀察，都指出基於資源不足而

成效不大。教育界或家長都對 SEN（Special Education Needs 特殊教育需要）這專有名詞耳熟能詳，但它亦變成難於啟齒的負面標籤。因為它等同未能加入主流的「失敗者」。這群孩子的特徵和需要是多樣化的，但一開始，SEN 學童就被過急融入正規教育的模式，而不是尊重他們的獨特性，為他們提供充分和適合他們在社交情感和學術上的教育需要。教育者要問我們是真正讓他們在社會中與其他人共融，還是強迫他們盡快在學術表現上適應主流，適應不來就是注定成為「失敗者」呢？

社交與情感技能學習 (Social Emotion Learning, SEL)

西方國家有不少社交情感技能的學習計劃。在美國，非牟利組織 The Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL) 長期與政府合作，全面關注學童成長的需要。也有不少研究是有關早期干預對改善社交情感和學術能力的效用。

筆者有機會為 SEN 學童提供社交與情感技能學習的課程 (Social and Emotional Learning, SEL)，讓我可以不斷觀察和反思這服務的效用。加上近日疫情下我參與了支援 SEN 家長的電話聆聽服務，更多了解家長和孩子的心路歷程。家長分享在追逐以主流成績為目標一段日子後，發現同時失去親子的和諧關係和孩子的自信和快樂，這個覺醒推動家長把心態轉化為欣賞孩子的長處和配合孩子的情況，採用適當的相處方法，最後竟然看到孩子在進步，關係也重建了。這令我更加體會和確信社交和情感技能的課程不是為學術能力而服務，而是為一個人就其獨特的條件可以獲得幸福人生而服務。其實社交情感學術三方面的學習，在孩子成長中同等重要，是交織一起不可分割的。

情智高 Kimochis® 課程

筆者所提供的社交與情感技能學習課程的名稱是 Kimochis®，在香港

由「情智高兒童成長中心有限公司」提供導師訓練課程。我想以此課程向讀者分享如何提升兒童社交與情感的技能。

情智高 Kimochis® 課程的創始人 Nina Rappaport Rowan 被 1999 年 4 月 20 日在美國科羅拉多州科倫拜高中校園內，造成包括行兇者在內 15 人死亡的槍擊事件啟發，於 2008 年與團隊發展 Kimochis® 課程至今。

課程的主要材料是具有獨特個性和氣質的 Kimochis® 角色和多個情緒豆豆，兒童通過與材料的互動中認識個性差異和情緒詞彙，增強表達自己及與人溝通的能力。在活動中，學生可以充分了解社交課題例如欺凌及情智技巧例如合作和同情心，學生亦會在每個課堂完結時，被鼓勵承諾在真實生活中實踐正確的社交行為及情緒管理。兒童會體驗以下四個學習階段：



一項研究指出社交和情感技能的學習課程如果能夠跟從 SAFE (sequenced step-by-step training, the utilization of active forms of learning, a sufficient focus on skill

development, and explicit learning goals) 的步驟，無論在小學、初中或高中比沒有跟從這些步驟的同類型課程的成效更高。而對兒童要求高度互動和主動參與的 Kimochis® 完全符合 SAFE 的指引。

如何更有效推展社交與情感技能課程

研究亦指出社交和情感技能學習課程如果加入學校夥伴和家庭，更能提高課程的成效。一項 2011 年由 Durlak 等學者進行的研究顯示，如果由校內正規老師把社交和情感技能課程融入學校指定課程教授，比由校外人士推行會獲得更理想的效果。因為學校的資源、消除對 SEN 負面標籤的氛圍、行政人員如輔導老師和社工及其他教師的訓練，都能夠整體地配合兒童的發展階段、對兒童抱有合理期望和進行持續評估。現在香港學校多以每周一次的課外活動形式運作，成效未見理想。社區和家庭教育方向的配合，是指兒童的文化和語言處境，雖然香港學生主要是華人，但家庭的文化背景也有不同，而家庭需要協助兒童在學校以外的環境實踐所學。

個案分享

我想向大家分享我到兩間小學的服務經驗：第一間學校的負責老師也是 Kimochis® 的執行師，因此他十分明白課程的精神，也設立了一

間用 Kimochis® 教學材料布置的教室，對兒童也有合理的要求，最後兒童有顯著的進步；而另一間的負責老師卻不斷用傳統的行為制約方式干預 Kimochis® 活動，不能接受兒童互動時看似混亂的紀律。如果這位老師在監堂，兒童明顯無法輕鬆地投入活動、舒服地接觸材料和表達真實情感。最後就是減少了他們不依賴成年人而能夠管理、表達自己和明白別人情緒的機會。

結語

其實所有兒童不但 SEN 兒童都需要接受社交與情感技能的學習，而且社交情感學術三方面在兒童成長上有同等價值，絕不是以前兩者服務後者。早期的介入對兒童的成長有幫助，Kimochis® 課程是其中一項值得推薦的早期介入的社交情感技能課程。而最重要是把這類課程融入學校日常課程，由學校常規人員負責才有更好的成效。

參考資料

- Kaufman, B. (2016). Kimochis®: the effects of a social and emotional learning program on early childhood outcomes <https://scholarly.cmich.edu/?a=d&d=CMUGR2016-90.1.20&e=-----en-10--1--txt-txIN%7ctxAU%7ctxTI----->
- Withey, K. L. (2018). Investigating the use of an emotional intelligence intervention with young elementary students receiving services in a self-contained setting for students with emotional disturbance <https://digitalscholarship.unlv.edu/cgi/viewcontent.cgi?article=4350&context=thesesdissertations>

認罪操練

張惠芳
本中心特約靈修導師

今年教會年預苦期（Lent），又稱大齋期，由聖灰日3月2日至4月16日，共有40天（不包括六個主日）。預苦期藉禁食與認罪禱告，淨化身心靈，達致療癒。信徒在預苦期懺悔認罪禱告，在受苦節紀念主耶穌基督因愛世人，受苦受死而被釘在十字架上，完成救贖奇工；在復活節同來迎接榮耀得勝的基督。因罪是阻礙上主與世人的關係，在預苦期操練認罪能幫助人的生命成長。

認罪帶來改變

認罪改變了人與上主的關係，也帶來人的生命轉化。歷代先賢先聖透過認罪與赦罪，改變其人生。認罪帶來醫治，也帶來靈性的復甦。操練認罪，就是讓信徒「長大成人，滿有基督長成的身量」（弗4:13）。¹ 認罪

¹ 傅士德 (Richard J. Foster) 著，黃大業譯，《靈命操練禮讚》（Celebration of Discipline: The Path to Spiritual Growth）（香港：基道，2017），頁157。

促進人與自己、人與上主及人與他人的關係彼此復和，人得到醫治、饒恕與救贖。

認罪是靈命操練

認罪需要操練去實踐。如果不是上主愛世人，人不可能誠心去認罪悔改。認罪是靈命操練之一，需要以行動去實踐。認罪的人需要剖白、面對自己與省察自己過去內心的欲念與行為，真心認罪悔改歸向上主。認罪可分為向上主認罪及向人認罪。

向上主認罪

人要帶着堅定的信心去認罪。約翰壹書一章9節：「我們若認自己的罪，上帝是信實的，是公義的，必要赦免我們的罪，洗淨我們一切的不義。」當信徒真心認罪悔改，摒棄一切的罪惡，毋須存懷疑、疑惑與不確定，並以堅定不移的信心確信上主是浪子比喻的慈父，確實以無條件的愛

擁抱自己，接納自己，寬恕自己所有的罪，罪的隔閡從上主與人之間得以清除，重新確認自己是上主兒女的名份，身心靈得到到療癒，綻放自由與釋放。

向人認罪

潘霍華說：「我們的弟兄……是上帝所賜，為要幫助我們。他代表基督，聽我們認罪，又奉基督之名赦免我們的罪。他替我們保守祕密，正如上帝替我們保守祕密。我向弟兄認罪，就像向上帝認罪一樣。」若醒覺到上帝的子民首先是罪人的團契，我們就可以釋懷，得聽上帝大愛那毫無條件的呼召，並得以在弟兄姊妹面前認罪。能夠互相認罪，就能釋放醫治大能。人性不再被否認，而是得到轉化。² 要慎重挑選我們認罪的對象，他們要靈命成熟、有智慧、有憐憫、能夠保守祕密、有同理心、可信任及

² 同上，頁158-159。

可承載到別人的重擔，例如：牧師、傳道人、長老、靈修導師及成熟的信徒等。魯益師（C. S. Lewis）向告解牧師認罪，人生充滿生氣；³ 傅士德（Richard J. Foster）跟一位弟兄認罪，生命獲得釋放，⁴ 如此看來，認罪是幫助人的生命成長與更新的蹊徑。

結語

認罪操練有助信徒生命成長與轉化。無論向上主認罪或向人認罪，只要真心認罪悔改，面對自己，遠離罪惡，便會帶來生命的醫治、釋放與自由，生命可得着更新變化，充滿朝氣與活力。

³ 詹森 (Chris Jenson) 著，陳永財譯，〈濃重的基督教：魯益師、生命轉化及「聖化」的古老教義〉，《靈深一席談：人怎樣改變》，第11期（2012年10月），頁33。

⁴ 傅士德 (Richard J. Foster) 著，頁162-163。

分辨主旨

心態的調整



周立群
神學院特約講師，專研靈修學

分辨除了情感因素，另一個關鍵是心態的調整。經驗是一種意識，意識什麼呢？對依納爵來說，這份意識是指神人之間的關係。那麼神人之間的關係誰是主導？主動與被動之間有什麼分別？這如何影響到分辨（明辨）主旨？

在著作《聖依納爵的自述小傳心靈日記》中道出了他與的生命經驗。書中描述依納爵在一場戰事中受傷，經分辨之後決定前往耶路撒冷朝聖，期間在茫萊撒（Manresa）經歷生命的轉捩點。

依納爵以一個苦修士的身分來到茫萊撒，日日補贖刻苦，誦經祈禱，參與彌撒，卻遇到了三個誘惑（自述小傳 19、20、22），特別是第三

個誘惑稱為心窄病多疑症，簡單來說是對自己產生多疑。依納爵曾以書寫方式，舉行告解聖事，但仍舊困擾。

（22）於是一方面多疑，另一方面告明又告明，寫了又寫，甚至神師命令他不要再告任何以前的罪（23），也不能不再懷疑自己。這種多疑連他自己也描述說：「主啊！請你救助我，因為我由人或任何受造物得不到救藥。主，求你指示我在哪裡能找到，即使我當追隨一隻小狗，為使牠給我救藥，我也要作。」（23）更甚的是依納爵似乎陷於絕望，更想到自殺（24）。

這時主賜予他神秘經歷，依納爵立時頓悟，他寫道：「在這段時期主對他，就如學校的老師對待他的一個

學童一樣。
這是因為他的粗暴和未受教育陶冶的氣質，或是因為當時沒有教育他的人。在卡陶內（Cardoner）畔所得的經歷，使依納爵重新領受真理（30），從此放棄苦修模式，而且能夠分辨神類（26、27）。

依納爵是靠己力追求天主，但仍感內疚及想過「自殺」，然而「無限」的上帝採取主動，這一「無限」的顯現，對照了「有限」，依納爵體會主無條件的接納，開始對自己寬容，而且清楚地看見，自己效法聖人的一切努力，其結果並未接近主，反而讓他遠離主，並把自己困在可憐的境況中。其實只要從過去的枷鎖中脫身，把自己的過去放在主手中，完全託付

給祂的仁慈就行了。用主的眼光看自己，接受自己是神兒子寶貴的身分，這寶貴身分份讓他無條件接納自己。

依納爵依靠自己，用苦修、告解、甚至鞭打，期望使自己成聖，這一切卻使他陷入更深的內疚，這樣更加不能接納自己，然而，當上帝採取主動時，他便立刻頓悟，立刻醒覺，經歷完全的自由，明白了主的心意。所以要分辨主旨，非要放下自己不可，即使是多麼「屬靈」的方法，在主看來也是不蒙悅納的。可見分辨主旨除了方法外（經驗及情感），更重要的是心態上的調整，惟有這樣，上帝才能有空間工作，不然，就是上帝直接的告訴該如何行，人都是不能跟從的（可 10:17-22）。

二月廿四日，新聞傳來俄羅斯兵分四路攻打烏克蘭，發動二次世界大戰以來最大的戰事。當時，香港第五波疫情正在急速擴散。同日，家母家中有兩人確診，九十二歲的母親岌岌可危。果然，翌日母親開始處於昏迷狀態，快測結果為陽性，家人折騰了大半天才將她送抵伊利沙伯醫院急症室門外。隨後兩天，報導傳來俄軍已經瓦解烏克蘭的空軍，並向民居投下以屠殺為目的之集束彈和真空彈。那時候，母親仍然戴著氧氣罩，昏睡在急症室外的病床上。

後來，母親因危殆得以送上病房。我安靜下來，眼淚緩緩淌下。淚水混集著憂慮、悲傷、忿怒和恐懼。

我擔心母親的安危，也擔心弟妹們受到感染，因為他們曾經為染疫的姊姊、傭人和母親奔走過。我為烏克蘭土地、為矗立著千年教堂和修道院的古文明城市基輔，與及追求自由和平的人民遭受戰火蹂躪而悲傷。我為一位堂堂大國領袖的行為感到忿怒，因為他毫不憐恤世人已飽受病毒侵害，趁著各國政府忙於防控疫情及重啟經濟之際，訛騙年青軍人登上坦克車，猝然攻擊一個曾經為了實現和平而捨棄核子武器的鄰國。我恐懼第三



次世界大戰倏然而至，核彈將摧毀數以千萬人的性命並傷害幾個世代。

淚流過後，我祈禱，求神阻擋野心家的擴展圖謀；也祈禱，願烏克蘭人民勇敢抵抗侵略，保衛家國，守護自己的生活方式。

支持烏克蘭抵抗，是一個困難卻不得不如此的想法。困難，是因為抵抗將帶來大量人員的傷亡，也造成無數家庭顛沛流離，任何有惻隱之心的人，都不願意看見這樣殘酷的景象。不得不如此，是因為擺在世人眼前的，是一位野心家霸凌且瘋狂的行為，棄械投降無疑是對不公義的姑息和屈服。

烏克蘭絕大部份國民信仰正教，正教是基督教會三大宗派之一。這令

我思考基督徒應如何理解戰爭。秉承基督信仰中追求愛與和平的精神，基督徒不會同意，以戰爭掠奪別國或解決分歧；不過，基督徒亦不會同意，在戰爭的威脅下，拋棄自己所持守的信念與生活方式。

耶穌說：「不要以為我來了，是給地上帶來和平。我來並不是帶來和平，而是刀劍……。」耶穌要說的是，世界不會因為他的來臨而息除爭戰之事，屬神的人與屬世界的人之間，將產生矛盾和衝突的關係。矛盾與衝突，既然可以發生在關係親密的家庭成員中間，在族群和國家之間已毋庸明言。

基督帶給我們的，不是太平盛世，而是對人內在神性的覺醒，每一個人都連繫著神，在神的美善與公義

馬奮超
本中心特約靈修導師

中有份。基督信仰所宣揚的教導，就是叫人持守這份覺醒，時刻活在神之內，呈現他的美善和公義。默觀靈修之靈性修持的最高目標，也就是摒棄虛假的我，讓神性的真我生命呈現在個人的日常生活之中。

有時候，世界會歡迎這份神性真我，因為他充滿著各樣美德，在群體中散播恩典、慈愛與寬恕；有時候，世界會恨惡這份神性真我，因為他會揭露謊言，指斥不義，拒絕霸凌，不走世界之路，正如使徒約翰所言：光照在黑暗裏，黑暗卻不接受光。

無數信徒活出了真我，他們的生命實踐與思考結晶，改變著世界的主流文化，塑造了我們耳熟能詳的價值觀，諸如平等、自由、民主、法治等。然而，世上依然存著階級、宰制、集權、獨裁等觀念，它們本質上無法與平等、自由、民主和法治等價值並存，因此衝突與戰爭自然難以完全避免。

烏克蘭人選擇了他們的方向，他們正在維護他們的選擇，他們舉國一心，勇敢堅定抗戰，他們成了守護自由與民主價值的碉堡，他們的血與號哭正在呼喊世人的良知與回應。

靈內的住處

Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

「主與我同在，主在我內，主在我後方，主在我前方，主在我旁，主使我順服，主安慰我修復我，主光照我，主承托我，主在安寧中，主在危難中，主在我心中疼愛我，我的朋友和遇到的人口中提及主。」聖博德道。

主的住處離我不遠。祂是我的鄰居？祂的位置在哪裏？依聖博德所言，主在我們心中。但祂的靈親臨，可由我們的五官具體去感知，從其他人的連繫中辨別到主的靈之所至。因為我們的身體，是我主聖靈之住處。

聖十字若望（十架約翰）告訴我們：「當我們輕聲細語，主會靠近傾聽。這不需我們背上翅膀四出尋主，但需要我們獨自尋找：默觀祂在我們內。我們無須驚歎這位上賓的來臨。」

一場疫症，
至今兩年，仍
未有治療藥物。

病毒蔓延，疫情難以預測。口罩後的我們，身心比其他物種更為軟弱。可是，這是一個重新認識我們身心的契機。身體健康不是必然，人的智慧不足以好好照顧它。我們的身體狀況受精神面貌及靈內的狀況所支配。誰去保守和醫治？是創造我們的造物主。聖博德被擄走異地，身患惡疾回家。痊癒後的聖人，以病苦的甘飴，克服心靈的黑暗。聖人重回病苦之地，為主贏得外邦人對主的信實。如此，生命中的病苦如何理解？主離開了我們才有病苦？或是人生的磨難，實質是預防我們離開主的預防疫苗？

若望（約翰）福音記載伯多祿（彼得）看到：「主！不但我的腳，而



且連手帶頭，都給我洗吧！」耶穌向他說：「沐浴過的人，已全身清潔，只需洗腳就夠了。你們原是潔淨的，但不都是。」我們的靈魂和肉身，在自覺和不自覺之間沾上污垢，但污垢不能自我清除。我們也會因死亡的恐懼，而貪圖物質與安逸，忘卻保持靈內的聖潔至永生的終向。聖十字若望不畏懼靈內的黑暗，並視之為與主契合時刻，當中需要靈內的勇毅和信實。那份信實不能自以為是——受洗後理所當然地和恆久地擁有聖潔。我們卻要具撫心自問、事事為主의決心。可是，我們生於俗世，身心靈太容易沾上不潔而不自知。即使自知，也會欠缺具質素的時間依靠上主，聆聽上主。靜默祈禱與靈內的入靜，默

想聖言，能喚醒靈內的醒覺。這喚醒的力量，足以教我們的眼、耳和口每刻只為侍主。這樣，我們的心才會順服於主內，全心全意全靈為主。主亦可舒坦地對我們保持靈內對話，靜居我們心中，每刻與我們相偕。

早期教會大聖巴西略·該撒利亞主教言及：我們要努力獲得最大的美德，但不要忽視較小的美德，不要輕視跌倒……相反要盡快悔改來修復它，儘管大部分人不會因犯大小罪而悔改。悔改教人面對愧疚、傷感和痛苦。但聖十字若望告訴我，在痛苦中，我們卻正是直接走向主，接受主的靈內強化、指引及重燃。我為主準備的住處，是怎樣的地方？

名字

小葉子
靈修導師

在靜默中，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。上主照祂自己形象用泥土造人，然後從這人的鼻孔吹入生氣，人就活起來了，沒有一個人不是從上主的生命之氣而活著的。上主這口氣是一切生命的終極起源。無論我們走到哪兒、處於甚麼景況、是甚麼膚色、甚麼宗教，都是上主的愛兒，並且彼此互為手足。

天父默然地以愛不住呼喚著你我的真名字，邀請我們歸回。

雅各啊，創造你的耶和華，以色列啊，造成你的那位，現在如此說：你不要害怕，因為我救贖了你；我曾提
你的名召你，你是屬我的。

（賽 43:1）

你的名字是甚麼？可能有很多，例如：乳名、父母呼喚我們的名字、朋友呼喚的中文名、英文名，洗禮後的聖名，修道者進入修院時的新名字

等等。每個名字都代表著一種生活方式及生命呈現。這位生命之神又以甚麼名字呼喚你？詩篇 139 篇詩人體會我們未成形的體質，名字已經被寫在生命冊上。那樣，我們未來到這個世界之前，造物主已經賜予你一個獨特的名字，只有這個名字才能代表真正的我，就是那個完全屬於上主的我。

梅頓修士指出我們一生最重要的呼召就是尋覓真我，找到真我就找到上主，找到上主就找到真我。梅頓修士一生都致力在默觀中放下所有活出真我。他有一位朋友，被他這樣形容：『禪師是我的兄弟，我和他都是僧人，過著修道生活的年月一樣久。我們倆都寫詩，我和禪師相像的地方甚於許多美國人和我相像之處。』以上的話寫於兩人在越戰下致力和平之時。

關於尋覓真我的旅程，禪師寫了這首詩：

一行禪師詩作 / 請以真名呼喚我
Please call me by my true names
<https://youtu.be/Kx5IVXpCrLQ>

不要說我明天就要離開
即使今天我依然在到達
請凝視我的形相在每分每秒的轉化
化作春日枝頭的嫩葉
化作新巢內羽翼未豐開心低鳴的雛鳥
化作玫瑰枝上的綠色毛蟲或藏於堅石內的白玉
我依然在到來
為了歡笑和哭泣
為了夢想與擔憂
我的出入是呼吸
我的生滅節奏也是數百萬顆心臟一同跳動之聲
我是水面上蛻變的蜉蝣
也是春天回到江河處等待啄食蜉蝣的百靈鳥
我是秋湖裡暢遊的青蛙
也是水中那悄無聲息地溜爬以吞噬青蛙謀生存的
水蛇

我是烏幹達的孩子，骨瘦如柴，腿細如竿
也是製造炸彈提供給亞非各民族的人
我是因被強暴受辱而躍入深海的十二歲小女孩
也是帶著不懂得覺察和感受的心出生的海盜
我是手握生殺大權的政治要員
也是被視為背著人民血債而在勞改集中營中慢慢死去的人
我的喜悅如春日天空般清翠，溫暖著萬方花草
我的苦痛凝滯成淚水，淹沒四大深邃汪洋
請記得以我的真名呼喚我
讓我能同時聽見我所有的哭泣與歡笑
讓我覺知苦痛與喜悅同為一體
請記得以我的真名呼喚我
讓我驚慟而覺醒
也讓我的悲憫心門從此敞開

在亂世中但願我們在寧謐裡聆聽自己的真名字，讓真我得以成長，悲憫的心得以敞開。

（寫於 2022 年大齋期）

陳國權牧師師生中國花鳥畫展，於2022年2月24日至3月11日在灣仔大有廣場舉行。陳牧師與十四位學員，以「讓社會變得更美」為題，展出三十多幅作品。以下是其中六位學員的心聲。

今次畫展的感想就是感恩！畫展籌備期間正逢疫情，難得仍能在情況最嚴峻時順利舉行。參與過程中許多細節都感恩有牧師、師兄師姐們的鼓勵，細心提點和包容。更感謝牧師和同學們不嫌棄我沒跟上信仰，和學習上的頑拙。我重複翻看過往課堂的錄影片段，更加感恩得到這個機會隨牧師修習國畫，欣賞國畫的意韻與自然生態的美，即使困於繁亂拼鬥中也能享受到祥和、美善和喜樂。

鄧麗芬

每個香港人的生活都受到全球2019冠狀病毒病大流行的影響，大家都遭遇各種挑戰：像是社交疏離、失業、罹患疾病，甚至是摯愛的人離世等，以及隨之而來的種種擔憂、焦慮……我們好想知道，要怎麼做才能讓社會變得更美好？

承蒙天父奇妙的恩典，陳國權牧師悉心的教導和鼓勵，以及籌備委員會弟兄姊妹們盡心竭力為大家預備，我們的師生畫展終於能如期舉行。雖然正值疫情最高峰期展出大家的作品，但是卻顯得格外難能可貴。各人的畫作中都能藉著寫花鳥蟲魚，同來歌頌天父創造之美；同來追求真善美，以及憧憬讓社會變得更美。

邱婉雯

我作為一名國畫初學者能參與是次畫展，實在榮幸。從最基本的畫竹，練習中鋒，調墨色，到畫了蝴蝶和花卉，經過了無數次的練習，也經歷了不同的心境。

因陳牧師的細心指導，師姐們的鼓勵，我硬著頭皮交了報名表，這意味著需要更努力去練習，壓力隨之而來。很感恩，最後經過陳牧師的修改，《梅花傲雪》和《有蝶來儀》終在畫展中展出。

在學習畫畫的過程中，會特別留意大自然中的一花一木，一鳥一蟲，欣賞牠們，那一刻心情變得平靜。同時，觀看畫作能引起人們去注意周遭美好的事物，從而心境平和，社會隨之也變得和諧。

王淑嫻

心裡百般感恩天父對我的眷顧，讓我能夠遇到陳國權牧師，並跟他學習嶺南派國畫。看似寥寥幾筆隨意的寫著，一隻鳥兒便活靈活現，一朵花兒在你眼前綻放，老師的畫作叫人為之驚訝。水和墨、濃與淡、心連意，都是精心的學問。陳牧師細心的教導不但開啟了我對國畫的眼界，更讓我深深的愛上水墨深邃的氣韻。

與此同時，寫畫也成為我與上主心靈契合的交匯點。當我寫其中一幅牡丹花的時候，心裏不其然想着一個舉起雙手敬拜上主的人，再配上詩篇經文，以抒發我心中對恩主保守及看顧之情。

盧韻華



衷心感謝陳國權牧師在香港面對疫症嚴峻的時刻，舉辦這次師生中國花鳥畫展：「讓社會變得更美」為此刻人心惶惶的社會注入一份美。

俄國大文豪杜斯妥也夫斯基（F. M. Dostoevsky）說：「美將拯救世界。我們不懂得天堂可以就在此生，假如我們覺悟這個事實，滿載著美的天國就呈現人間，我們會相擁流淚。」

杜斯妥也夫斯基所欣賞的美是衍生自那充滿愛的心靈，以美善散發出光芒。陳牧師帶領又鼓勵著道在人間的同工及學員，以一顆單純、真誠及愛的心排除疫症下種種的困難，將大自然的美景——花鳥及叢林帶入鬧市中的大有廣場。畫展能夠圓滿落幕是一個奇蹟。我們見到路過的遊人，能夠稍停下來欣賞，安歇於美之中，心裡頓時體會天國在人間。感謝上主可以參與其中，目到觀賞者的臉容流露出祥和平安，彷彿已經進入那美善之境。

黃笑雯

「滿意嗎？」當然滿意，怎能不滿意呢。

開始落實籌辦畫展，才發覺有大大小小的問題要解決。疫情之下，很多擔憂和考驗，就連場地都很遲很遲才能定下來，但又不能不準備，因為真的不知能否如期進行。過程中少不了的是禱告，一直相信「在人不能，在神凡事都能」、「在禱告中無論求甚麼，只要信，就必得著」。我深信，只要禱告且合乎神的心意，就必得上帝應允。

非常感恩，畫展終於順利完成。而我就更加相信神，人生有太多的變數，很多事情是不可能預早籌劃或預見的，所決定的事情亦不知是否能合乎神的意思，唯有禱告才能使我們有盼望和力量。

穎萍



「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 6 月 10 日、7 月 8 日、8 月 12 日、9 月 9 日、10 月 14 日、11 月 11 日、12 月 9 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）

註：實體聚會有可能因疫情而有改動，鼓勵有意出席者預先報名，方便聯絡最新的安排。

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：



半日網上退修活動

「疫」有靈修——與基督同行

在面對世紀疫情之下，有人選擇逃避，也有人選擇面對。然而，基督卻是我們的依靠。是次退修的主題——與基督同行，以依納爵靈修中的「福音默觀」為主幹，回應疫情下的處境。讓我們得以更忠於上帝，更深入回應召命，同時也按基督的價值觀來調整自己的生活。

日期：23/4/2022（六）

時間：9:30am-12:30pm

形式：Zoom 視像形式

費用：自由定價（建議價 \$150）

導師：周立群（Jonathan）博士（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。）

流程：

9:30—報到

9:35—介紹福音默觀——默觀基督意義、操作及應用

10:20—休息

2022 年 6 月至 12 月課程及活動

10:30—祈禱——默觀基督情感，經歷主的臨在

11:15—休息

11:25—分享——著重經驗分享，深化與基督關係

12:10—總結及退修建議

12:30—結束

報名請掃描右面二維碼並請填寫 google form 再按提交：



<https://forms.gle/mKjwcj2hCgyHfsT47>

慈愛的呼喚

讓我們在紛亂失序的疫情下放下重擔與憂慮，停下來，調校眼目焦點對準主耶穌基督，回歸上主懷中，在寧靜之處親近上主。是次退修包括簡介依納爵靈修、體感祈禱、五官默想、意識省察等等。參加者須自備簡單文具、顏色筆、白紙。

日期：30/4/2022（六）

時間：10am-1pm

形式：Zoom 視像形式

費用：自由定價（建議價 \$150）

導師簡介：梁木蘭傳道是「品閱」事工創辦人，渴望「在萬事萬物中發現上主」，因而喜愛試新事來事奉祂；曾嘗試牧會數年及多次主領品酒靈修、品茶靈修和賞花等聚會；現致力提倡「品味人生，閱讀心靈」的生活理念。她現正在信義宗神學院修讀教牧學博士學位（主修靈修學），於信義宗神學院取得文學碩士（主修靈修指導）及文學碩士（主修神學）；亦於中國神學研究院取得基督教研究碩士。

流程：

10:00 — 10:10 簡介

10:10 — 10:30 短講

10:30 — 10:35 體感祈禱

10:35 — 10:50 意識省察

10:50 — 11:00 記錄

11:00 — 11:30 分享

11:30 — 11:45 小休

11:45 — 12:10 五官想像

12:10 — 12:20 記錄

12:20 — 12:50 分享

12:50 — 13:00 提問 / 回饋

報名請掃描右面二維碼並請填寫 google form 再按提交：



<https://forms.gle/HZ2pHWjJqWsx25zq5>

課程

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：8-10 pm

形式：Zoom 視像形式

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。

認識七宗罪

簡介：「七宗罪」，就是貪饕、迷色、憤怒、貪婪、怠惰、虛榮、驕傲，並不是那些充滿娛樂性的電影情節，而是基督徒每時每刻所要面對的內在屬靈爭戰。本課程先介紹「七宗罪」的來龍去脈，繼而深入每宗罪的性質，並進行解碼。最後提出靈修途徑，幫助學員走出這「七宗罪」的困局，建立健康的基督徒人格。

日期：2022 年 8 月 6 日至 9 月 24 日（逢週六；共 8 堂）

時間：10am-12pm

形式：網上 Zoom 視像形式

費用：\$1,000

導師：陳國權牧師

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：\$ 3,800（註一）

註一：聖公會諸聖座堂會友 8 折，即 \$3,040

圖像（聖像畫）之解讀

簡介：圖像（聖像畫）不僅僅是一幅藝術作品，它更是運用圖案畫像等藝術表達神學。它呈現着一個幽深靜穆的境界，並藉此來表達耶穌的救贖奧跡，繼而揭示上帝真實的臨在。圖像是神聖光輝的管道，也是人神相感通的媒介。人透過圖像，接觸到上帝的生命，而自己的生命也同時被洗煉、光照、轉化。因此，圖像被視為「色彩神學」、「開向永恆之窗」、「恩典的工具」。本課程義理和實踐兼備，內容深入淺出：首先追溯圖像歷史源頭，然後探討其聖經與神學根據，繼而道出它的屬靈意義和表徵，最後凸顯圖像是轉化今日信徒氣質和生命的一大資源。有志提升靈性境界者，不容錯過。

日期：2022 年 11 月 1 日至 12 月 20 日（逢週二；共 8 堂）

時間：7-9pm

形式：實體（地點待定）

費用：\$1,000

導師：陳國權牧師

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 ☐ 6 月 10 日、☐ 7 月 8 日、☐ 8 月 12 日、☐ 9 月 9 日、☐ 10 月 14 日、☐ 11 月 11 日、☐ 12 月 9 日

召命與分辨

☐ 2022 年 6 月 1 日至 7 月 20 日（逢週三；共 8 堂）

認識七宗罪

☐ 2022 年 8 月 6 日至 9 月 24 日（逢週六；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

圖像（聖像畫）之解讀

☐ 2022 年 11 月 1 日至 12 月 20 日（逢週二；共 8 堂）



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