



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

6 月 第36期 2022

一語道破 **論息修與息修者十五篇** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **疫情下的喪親悲傷** / 楊陳玉華 / 6

歸根曰靜 **花園** / 張惠芳 / 8

拾穗隨筆 **爭戰** / 馬奮超 / 10

聖像畫員札記 **聖三的愛** / Marina Carmel Cindy / 12

葉之鳥日記 **樹** / 小葉子 / 14

道在預告 **2022年7月至12月課程及活動** / 16



# 論息修與息修者 十五篇



陳國權  
本中心主任

## 一

息修 (Hesychasm) 是身心靈全人一體的靈修。事實上，息修涉及的，正正是人的身心靈層面，缺一不可。從層次來說，息修從身體外圍開始，然後向內層層推進，到達內在的深處，息修者 (hesychast) 稱這處地方為心，也就是生命存在的實體。所以身體不是禁錮靈魂的監牢，靈修不是要摧毀這個身體，把禁錮之內的靈魂釋放出來。明顯地，息修不是殺身，息修者反而重視身體對靈修的重要，他知道自己的身體狀況會直接影響他的靈修。比方繃緊或疲憊的身體難以令人入靜專注。因此，息修的目的，是殺

情欲，保身體。

## 二

息修重視養生，養生順應自然，配合四季節令起居飲食，達到天人合一、人與自然和諧共生的目的。舊約智者有云：「凡事都有定期，天下每一事務都有定時。生有時，死有時；栽種有時，拔出有時。」（傳 1:1-2）息修者於靜中觀看上帝的時間與行動，並「察驗何為上帝的善良、純全、可喜悅的旨意。」（羅 12:2）

## 三

保羅說我們的身體是聖靈的殿（林前 6:19）。聖巴色略 (St. Basil

the Great) 解釋說：「我成為上帝的居所，因我思念祂，祂便居住在我之內。因此，當我們思念祂的時候，我們便變成祂的殿。我們不再受地上的憂慮纏擾，也不會因浮思雜念而分心走意，我們隱藏在上帝之內，我們裏面的偏情被消除滅盡，我們被領到成聖之路上去。」息修是活出身體是聖靈的殿這個宣稱的一個過程。而息修者就是一位時刻思念上帝的人，他透過呼求耶穌甜蜜的聖名把上帝記念在心裡。

## 四

息修是一種回到當下意識，使身心進入止息、心靈變得安寧、靜定、

專注、警醒、聆聽狀態的簡易基督徒靜坐法。我們藉此便能獲得心靈的滿足，因為我們發現天國的祥和、光明和喜悅就是在我們之內。

## 五

息修是引領我們走向三一上帝的一條道路。所以，我們要遵循這一條道路。這要從兩方面說，其一，這一條道路就是息修依循的方法。從操練方法上說，這就是端坐、呼吸、呼求。端坐是讓身心能安住下來，目的是讓身心保持專注、警醒、不打盹。呼吸是修習「專注與靜定」的入門，目的是為了使氣息和順舒暢，繼而漸趨微細、緩慢及深長，以達到心境平

靜安穩的果效。呼求是修習「專注與靜定」的主要方法，目的是要藉賴呼求耶穌的聖名，把放逸、奔馳於外的心思意念收攝回來。其二，若從道德生活上說，這一條道路就是按福音的要求而生活，即遵守主的命令：彼此相愛。耶穌說：「我賜給你們一條新命令，乃是叫你們彼此相愛；我怎樣愛你們，你們也要怎樣彼此相愛。你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」（約 13:34-35）息修就是對這條新命令的體驗，是對門徒身份之證成。

## 六

端坐是誠意之表示、呼吸是活在當下之體驗、呼求是對耶穌基督至高無上的聖名之尊崇。（參腓 2:9-11）簡言之，息修就是操練「誠」、「專」和「敬」等德性的直接方法。

## 七

基督是永恆的寧靜、祥和與光明，我們極度渴慕能得著這樣一位基督。這是我們靈性的需要、內在的渴求。「上帝啊，我的心切慕你，如鹿切慕溪水。」（詩 42:1）然而，惟有基督臨在，我們才能夠得著祂。但我們如何能察覺祂的臨在呢？如何提升接受祂的能力呢？答案是息修。息

修能提高我們內在的神聖意識及接受神聖的能力。所以息修不能與呆呆地坐在板凳上靜坐同日而語。其實，它是一種提升意識的操練，要求息修者的心要經常保持超常的專注力和警醒狀態。

## 八

息修是抑制浮思亂緒有效的途徑。息修也是駛往無憂淡靜港口之舟；它更是開啟神聖知識、揭示上帝的奧秘之鑰匙。上帝吩咐，說：「你們要靜定（休息），要知道我是上帝。」（詩 46:10）

## 九

誰是息修者？就是那遵行保羅的吩咐，不住禱告的人（帖前 5:17）。息修者是一位不住禱告者，不住禱告者是一位息修者。聖巴拉密（St. Gregory Palamas）曾經這樣說：「不住的禱告是每一位基督徒的職責，因此，各行各業的基督徒都應當恆常地、無間地，藉「耶穌禱文」，把基督常記念在心間，這就是經歷上帝臨在的法門。」如此看來，任何一位基督徒都可以成為息修者。

## 十

息修者收斂心神，把全副精神都

集中在耶穌基督偉大神聖的名字上。這就是他靈修操練的方向。

## 十一

息修者以自己的心為祭壇，耶穌禱文為祭品，誠心恭敬地把它焚燒在壇上獻給主上帝。阿爸腓利門見證說：「我一無所有，只剩得禱告獻予祢。」息修者的一切所有，就是他的禱告；他的禱告就是他的所有：「耶穌基督，憐憫我！」

## 十二

耶穌對彼得說：「我若不洗你，你就與我無份了。」（約 13:8）凡息修者必須經歷耶穌基督洗腳之洗。洗腳的洗是謙卑的洗。不接受這謙卑的洗即是與基督無份，就是不認識祂，不認識祂就是跟祂沒有關係，跟祂沒有關係人就不能做甚麼。（約 15:5）息修者每一次禱告就是接受基督的謙卑之洗：「耶穌基督，憐憫我！」禱告（耶穌禱文）無疑是息修行者的謙卑的洗禮。

## 十三

息修者的哀求，絕對不是一種自憐、自責、或內疚的病態心理，而是對上帝那永不止息的愛的全然投入和信靠。藉著呼求耶穌基督的聖名，息

修者重投上帝的懷抱而得蒙接納與治癒。

## 十四

息修是積極回應耶穌的邀請：「凡勞苦擔重擔的人都到我這裏來，我要使你們得安息。我心裏柔和謙卑，你們當負我的軛，向我學習；這樣，你們的心靈就必得安息。因為我的軛是容易的，我的擔子是輕省的。」（太 11:28-30）而息修者就是願意接受這個邀請，進入上帝的安息的人。

## 十五

聖撒拉弗說：「如果你獲得寧靜的心境（hesychia），你身邊的百千靈魂將會獲救。」

事實上，若你擁有安祥寧靜的心境，這就是你給別人最大的禮物。你的靈性成熟、具備解決問題的能力，你就是別人的燈了。所以，息修者的最大心願是成為這盞燈，乃至能發揮照亮別人的生命的力量。息修者致力導引別人通過息修獲得智慧，使他脫離愚昧無知及煩惱苦境，步入喜樂人生。

# 疫情下的喪親悲傷

楊陳玉華  
心理輔導員

筆者在輔導服務中會為喪親者進行哀傷輔導，不同人需要的哀悼時間有差異，但要經歷的階段相同。不過也有人覺得不需要接受哀傷輔導，

認為只要離開傷心地，或經過一段時間就會降低傷心的程度，不會有甚麼大問題。其實如果不好好度過每一個哀悼階段，日後有機會延續各種情緒困擾。疫情下的喪親個案特別多，衝擊比一般的喪親情況更大，輔導員和受輔者要留意甚麼呢？

在疫情下喪親與一般情況喪親有甚麼不同呢？親屬因確診入院，短期內演變為重症和死亡，都會令親人措手不及，對情緒有極大衝擊。由於確診新冠後變數很大，尤其對長者威脅最大，親人內心難免忐忑不安，這個階段已在經歷「預期性悲傷」（Pre-loss Grief, PLG），即失去親人前的悲傷。這是 1944 年 E. Lindemann 提出的概念，他研究士兵的配偶，發現她們在面對丈夫極高死亡機率下，那種對丈夫或生或死的疑惑，帶給她們極大的不安，導致她們預早經歷悲傷的各個階段。而當士兵逃過戰火回到家園，妻子會表現對丈夫冷漠等等情緒，影響彼此的關係。

2018 年世衛把「延續悲傷失調」（Prolonged Grief Disorder, PGD）定為與壓力有關的病症。即喪親者的悲傷延續至六個月。2021 年有一項

有關中國在新冠病毒疫情下的悲傷反應和悲傷輔導的研究，希望改善中國的悲傷輔導服務。研究中提及在疫情下的喪親來得突然和震撼，「延續悲傷失調」比一般喪親群體的 9.8% 流行率高，增加至 14% 至 76%。

疫情下整個喪親過程包括突發性、彼此隔離、無法探望和照顧、不能了解病況進展、醫療資源不足、無法進行傳統告別禮儀，甚或在短時間內，家中多人先後離世。以上種種令喪親者內心有極大糾結，悲傷情緒和時間都會更加嚴重和持續。

輔導員不但要處理受輔者喪親後的情緒反應，喪親前的情緒反應也不容忽略。無論你本人或朋友的親人因疫症過身，也需要留意自己和朋友在喪親前後的情緒變化，然後作出適切的關注和接受治療。才能夠重新擁有健康情緒的生活。

## 參考資料

Tang, R.; Xie, T.; Jiao, K.; Xu, X.; Zou, X.; Qian, W.; Wang, J. Grief Reactions and Grief Counseling among Bereaved Chinese Individuals during COVID-19 Pandemic: Study Protocol for a Randomized Controlled Trial Combined with a Longitudinal Study. *Int. J. Environ. Res. Public Health* 2021, 18, 9061. <https://doi.org/10.3390/ijerph18179061>

# 花園

張惠芳  
本中心特約靈修導師

料給植物，廢物利用，既環保又健康，確保無化學農藥，又衛生並有機。他收納一些家庭廢棄的生果皮、蛋殼及咖啡渣等加上一些東西調配，經過長時間日曬並發酵，可供應養料給植物。花園大部分艱辛的工作由丈夫操作，例如剷草與爬梯修剪高處的植物，真的不容易，還

很吃力。這些全賴丈夫悉心料理栽培，我只是幫手除雜草，修剪植物。料理花園最令人困擾與頭痛是清除野草，尤其是在春天與夏天，不同種類的野草很容易生長，如不及早清除，可能霸佔整塊草地，就更難除掉。丈夫與我齊心打理花園，雖然有些失敗的經歷，但今年整體上花園的植物綻放的花朵比去年多，繁花吐艷，美色生輝。

## 培育心靈花園

人的內心深處，是心靈花園，是

上主與人相遇的奧秘地方。人如何打理自己的心靈花園，是任由它雜草叢生，自由生長，阻礙植物生長而令花園荒廢？抑或悉心照顧花園裡所有植物，孕育植物健康成長？心靈花園需要人除去一切無用的雜草、害蟲，並加以修剪，恰如靜觀禱告，割捨一切纏繞人的欲念與罪惡，預備一顆清明的心去迎接大君王上主。澆灌與施肥提供花園植物與花卉的養料，幫助植物生長。澆灌與施肥好比人讀經禱告，默想上主的話語，藉着上主的道，屬靈生命才能茁壯成長，與上主相遇感通。

## 醒悟人生

靜觀花園令人得到覺醒。今年春天在英國有幾日出現強烈的風，風勢凌厲劇烈。狂風暴雨過後，發現有很多朵柔弱的西洋水仙花被強風吹倒



在地上。幾天過後，陽光普照，日光充沛，一些西洋水仙花竟然慢慢向着陽光而挺立起來，真令人讚嘆造物主的奇妙可畏，大自然的生命力頑強堅毅；這令我想起陳國權牧師教導息修中的「十步清明」，其中一式是「迎向光明」，太陽就是上主，上主散發光輝，賜給人力量的根源。縱然人生不斷經歷很多患難，只要人勇敢面對，朝向着上主支取力量，便可克服前路的困難與挑戰。當代人經歷新冠肺炎的疫情達兩年多時間，加上俄羅斯攻打烏克蘭的戰爭，很多人因此情緒鬱結，心靈受到創傷；我們要時常緊記，上主是宇宙萬物的主宰，祂是力量的泉源，凡投靠上主的，上主必賜人力量去面對一切患難。

## 結語

無論人世間的花園，抑或心靈花園需要人用心栽種愛護，去蕪存菁。心靈花園是人與上主相遇的地方，人要好好守護這個花園，屬靈生命才能健康成長，展現希望。在花園裡發現大自然的奇妙，醒覺生命就是奧秘。



時間流逝不經不覺到了英國已一年半了，我在英國有很多事物都要學習，其中之一是學習園藝，通過花園可與上主相遇，領會到人的生命真諦。

## 學習園藝栽培

丈夫與我在英國學習種植與料理花園。花園的植物需要栽種與培養，所有花卉植物需要除草、除蟲、修剪、澆灌、施肥與曬太陽等悉心照料培育，才能生長，開花結果。丈夫在網上找到一些影片教導人去自製養

# 爭戰

熱戰中的烏克蘭，偶爾傳來感動人心的小報導。

在基輔近郊，村民炸毀堤壩。記者看到村中的田地和房屋都被河水淹浸，就訪問村民的感受，村民坦然說：這裏沒有人會後悔，我們要拯救基輔。

鐵路是疏散逃難者及運送補給物資的運輸大動脈，往往成為侵略者轟炸的目標。維持這條大動脈的暢通，有賴鐵路工人日以繼夜不斷維修，這是烏國鐵路迄今仍然奇蹟般有效運作的原因。五月初，報導提及，自開戰起已有三十三名鐵路工人在轟炸中殉職。總統為了鐵路管理高層的安全，要讓他們在地堡辦公，但遭到拒絕。他們表示，他們要日夜在移動的車廂中工作，每站開會，與工人一起，才能激勵士氣。

三月至五月，是烏克蘭農民鬆土播種的日子，但今年的田地，到處散落地雷和未爆的炮彈。然而，農民仍然每天穿戴頭盔和重甸甸的防彈衣，開動耕種的機械進入田地。他們說：我們都害怕，但如果今天不耕種，明天我們每個人都會面臨飢荒。烏克

蘭是世界第四大糧食出口國，農民深知他們的工作，關乎無數人未來的飽腹，因此甘冒生命危險出去耕作。

過去一直抗拒難民入境的波蘭，自開戰後，所有從烏克蘭接壤邊境過去的避難者，都得到官方及民眾的接待，短短一個月，已有 350 萬婦孺獲得居住和生活照顧，波蘭總統稱他們為客人。報導傳來，很多身在波蘭的烏克蘭婦女，正在努力學習拆除地雷，她們已經看到，祖國的未來與及她們的後代，需要她們這份技能。

這些人物的意志，讓我看到他們也在爭戰。雖然他們不在戰場前線，他們沒有武器，也沒有接受軍事指令，但他們的確在爭戰的狀態，他們發現自己面前的獨特任務，深知它對大我的重要性和迫切性。

他們在那裏爭戰？他們在自己的生活處境中爭戰。

他們為誰而爭戰？他們為自己而戰，也為家人、同胞和人類而戰。

他們為甚麼爭戰？因為他們感到一旦苟且耽延，就要失去他們所信仰的，所珍視的東西。

他們如何爭戰？他們不計較與代價，全心全意，做能做的事，做該做的事，做可做的事；能做好就做好，能做快就做快；他們自發獨自行事，也自發結伴合作。

他們以甚麼爭戰？他們以自己的技能、經驗、知識、天賦、時間……全人投入爭戰。

使徒保羅喜歡以精兵、爭戰和打仗等意念，來形容為基督奮鬥的人生。面對靈性的軟弱，他說那是與天空屬靈氣的惡魔爭戰；面對離世日子臨近時，他無悔而說，那美好的仗他已經打過了。

馬奮超  
本中心特約靈修導師

保羅有爭戰精神，並非性格好勇鬪狠，不是動輒就二元對立，不是誓不兩立的較量，也不是爭取流傳百代的輝煌功業。他只是認定了自己的人生目標，然後無懼險阻披荊斬棘，不數算在別人眼中的褒貶榮辱，堅定為使命努力而已。保羅說：除了基督藉我做那些事，我甚麼都不敢提。一個清晰單純的任務，一份心無旁騖的專注，一個貫徹始終的意志。

在鄰國長期虎視眈眈的不安下，部份烏克蘭人早已有爭戰的意識；在國破家亡的現實情境中，更多的烏克蘭人長出爭戰的意志。

人生如是，時窮節乃見，逆境創造人生意義。在豐腴溫潤的生活感受中，人往往喪失辨別人生可予委身的方向，以致在聲色迷醉中失落、耗損及浪費。然而，當迷幻的肥皂泡穿破時候，人開始辨明上天給自己的安排，明白脆弱且短暫的生命，該為甚麼奮戰以彰顯生命的價值。甚至，有一些人，覺察世界的虛謊本質，開始像昔日的沙漠教父們，在靈性的修持中爭戰。

# 聖三的愛

Marina Carmel Cindy  
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員



有基督徒向我查問有關天主聖三聖像的問題：「上主及主耶穌基督那麼尊貴，為何上主和基督要以天使展現？聖神（聖靈）在那裡？為何上主及耶穌不以自己的形象展現人前？」問題關鍵是我們相信主會向我們自我通傳嗎？我們相信生命源自主愛嗎？主會透過直指向聖言的聖像與我結連嗎？

傳統聖像的祈禱邀請以半圓呈現，總是有見於主愛的懷抱中。它標誌著主耶穌是羊棧的門，我們除非通過主基督，否則我們不會認識天父。聖若望（若翰）福音不單紀念主基督受難始末，也是紀念主耶穌基督復活後首個基督宗教團體的出現。這是門徒對復活的主的信實——我們生活的主臨在的標記。

復活主基督的愛，有如加爾默羅會士聖十字若望（十架約翰）所說「愛的活焰」：在基督內，我們對主信實的火在人的靈內燃起熊熊的愛火。它有如最終炭火般激烈燃盡，星

星之火足以燎原，這就是聖神（聖靈）的火焰。在若望（若翰）福音 16 章可見，主耶穌基督看到門徒對主愛的委身正值開展，他們因著主愛的果效，基督的跟隨者不斷出現。主耶穌基督希望：復活人靈中主愛的贖世工程，仍要以原型及單純地由門徒繼承與傳揚。因此，基督明白我們的有限和軟弱，祂賜下護衛者聖神（聖靈）。主基督告訴門徒：「他要光榮我，因為他要把由我所領受的，傳告給你們。」（約 16:15）。主愛的賜予，是一種主自我通傳給人的親密關係，充滿恩恤與憐憫。主明白我們人性的有限，從基督受洗至聖神降臨，主給我們軟弱的人不絕的徵兆。可是，以上的只有全心全靈愛主的人才能看見。我們領受聖神（聖靈）的過程，離不開在生活上見證主愛，當中充滿愚鈍，心硬與傲慢。這是我們的罪，有礙於主愛在我們靈內燃燒。聖神（聖靈）就是主愛的火種及

助燃，祂是主與人之間的護衛——人靈的安慰，人與主修和，主愛見證的促進者。因此，福音中言及：你若願意保留誰的罪，誰的罪就得保留（約 20:23），這是聖神愛的火花，煉淨我靈。聖三聖像中的三位天使接受亞巴郎（亞伯拉罕）的接待，祂們安靜對坐交流，紀念主藉紀念逾越之杯的圓滿，標記人在主愛內的修和。人需要與真理之神保持對話，以明達真理彰顯祂的復活與光榮。正如聖保祿（聖保羅）說過：「主就是那神，主的神在那裡，那裡就有自由。」（林後 3:17）

主的形象非人可任意想像，非人可隨時可見。可是主的愛常存於萬物中。正如加爾默羅會士聖泰特班士瑪說：「我看見主愛的印記，存留在祂手中的可見受造。當我察覺了便欣喜萬分，這喜樂遠超快樂。」我們也是主的肖像，我們又有沒有向團體及別人呈現了主的慈悲？或是自己喜愛的形象？但願聖神在我靈內輕拂，因祂是引領我們投奔主基督的活泉。但願主賜憐憫，賜主愛之神淨化，成為主愛領受的盛器，以堪當分享十架基督的苦難，逾越與光榮復活。

# 樹

每棵「樹」都是創造奇蹟，擁有著神聖氣質，平靜穩固地默默滋養、蔭庇和祝福我們。「樹」勇敢地體驗不同季節、氣候和時晨的洗禮。「樹」優雅地隨著風與我們的心跳呼吸演奏出動人心弦的樂章。

梅頓修士說：「天空是我的禱告，鳥兒是我的禱告，樹與微風是我的禱告，因為上主臨在萬有之內。當我們心懷感激地在大自然裡漫步，小鳥的歌聲叫我們喜悅，我們就會植根於一種單純清明的生活，能夠擁護萬物早已給予我們的禮物。」

## 「樹」遇上藝術家

小葉子的兒子馮思諾為年輕攝影藝術家。畢業於香港浸會大學視覺藝術院。他曾於本地及國際攝影比賽得獎及獲得提名。包括 WMA 大師攝影獎「光」、WMA X FORMAT 國際攝影節交流計劃、第九屆瑞士 Prix Pictet 攝影比賽及香港光影作坊今年第十三屆《New Light 青年攝影創作計劃》等。作品《GLORY 503》於 2021 年 9 月在英國倫敦 Peckham



24 展出。

我們家附近的斜坡上有一棵雄偉的榕樹，默默地守護和服務這裡的住戶。最近，業主委員會提議要移除榕樹，因為擔心要付出維修費。思諾為這棵 40 多歲的榕樹感到難過。他渴望為榕樹留住影像，同時聯絡香港長春社嘗試拯救榕樹。長春社立即回應並前來評估榕樹，發現這棵樹非常健康，不應該被移除。可悲的是大部分住戶支持委員會以經濟角度看，贊成要將榕樹移除。

榕樹深深觸動了思諾，他開始研究香港石牆榕樹的故事，並拍攝全城的石牆榕樹。透過這段寶貴歷程，體會到榕樹的歷史與這片土地的關係原

來如此深厚，他愛上了榕樹們富有奇妙生命力和堅毅優美的體態，在拍攝過程中深受感動。若香港人的心能夠回復純淨清明，相信都會一樣珍惜和尊重榕樹。

當思諾看到美國太空總署「毅力號」（Perseverance）探測器 2021 年 2 月 18 日成功登陸火星表面的畫面時，他決定把榕樹搬到這顆迷人的星球上，讓榕樹在自己的作品中重生。他選用了地球出產的薑黃作為沖曬照片的方式，在火星上呈現了榕樹的原型。

藝術家將心靈的觸動和獨特的視野展現於作品中，讓默觀者的心靈視野和境界得以昇華，引導我們的心回

小葉子  
靈修導師

復清明純淨，見到善良的真相。但願年輕歌手姜濤的新曲《作品的說話》裡的幾句話可以變成事實：

愛真的面貌 用藝術呈現莫負擅長

只希望 默默地提示人類善良

用我手中 一本書

換你手中 一子彈

用我手中 一幅畫

換你手中 一勳章

此刻的你默然地凝望著「樹」，以愛注視自己每一口呼吸，呼吸似是平凡，但當你藝術地注視，就會醒悟呼吸是上主的創造奇功，吸氣——領受上主的滋養同在；呼氣——放下所有，領受憐憫。隨著一呼一吸，不住的呼吸成為不住的禱告，心跳成為誦禱韻律，與「樹」一起奏出生命協奏曲。若然「樹」移居火星的故事觸動了你，邀請你在 25/6-24/7 來到石硤尾賽馬會藝術中心光影作坊，思諾的攝影展：Exile to the Red Planet《流徙熒惑》被上主引導你跟隨藝術家走一趟與「樹」同行的心靈之旅。

寫於 2022 復活期

### 「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，我們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

##### 紅花樹的約定

主題：從看得見的鳳凰木調校眼目焦點對準主耶穌基督

目的：讓我們學習欣賞大自然，看見上主的作為。亦在紛亂失序的疫情下停下來注目上主，放下重擔與憂慮，在寧靜之處親近上主。是次退修包括簡介鳳凰木、體感祈禱、意識省察、福音默想等等。參加者須自備簡單文具、顏色筆、白紙。

日期：23/7/2022（六）

時間：10am-1pm

形式：網上 Zoom 視象形式

費用：自由定價（建議價 \$150）

導師簡介：梁木蘭傳道。「品閱」事工創辦人，渴望「在萬事萬物中發現上主」，因而喜愛試新事來侍奉祂。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。

流程：

10:00 — 歡迎 / 簡介

10:10 — 短講：鳳凰木、意識省察、福音默想

10:30 — 體感祈禱：從意識身體到謝恩 / 求恩

10:40 — 意識省察

11:00 — 分享：鞏固及深化與主基督的關係

11:30 — 小休

11:45 — 安頓心神

11:50 — 福音默想：從經文到個人經驗到意識上主的同在

12:10 — 分享：鞏固及深化與主基督的關係

12:50 — 總結 / 回饋 / 彼此勉勵

13:00 — 同禱結束

報名請掃描右面二維碼並請填寫 google form 再按提交：



<https://forms.gle/f7wB5RA2fwpmEVz5>

#### 「疫」有靈修（三） 祈禱意識與基督同行

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

日期：25/6/2022（六）

時間：9:30am-12:30pm

形式：網上 Zoom 視像形式

費用：自由定價；建議每次活動 \$150

導師簡介：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—介紹意識省察，其操作及應用

10:20—休息

10:30—祈禱—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/hR7yoUp4inrtEpJ48>

#### 課程

##### 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 視象形式

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 （只剩下候補名額）

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：已經滿額，若想排候補位請聯絡本中心（whatsapp 5975-3549）

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

### 2023 年課程及活動預告

「四日息」息修營會：2023年1月25-28日；地點待定

靈修經典《慕美集》選讀一：2023年3月7日至4月25日（逢週二共8堂）

東方教會靈修與神學：2023年6月3日至7月29日（逢週六共8堂）

東西方基督教靈修比較：2023年7月4日至8月22日（逢週二共8堂）

## 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](http://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□7月8日、□8月12日、□9月9日、□10月14日、□11月11日、□12月9日

#### 紅花樹的約定

□2022年7月23日

#### 「疫」有靈修(三) — 祈禱意識與基督同行

□2022年6月25日

#### 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（只剩下候補名額）

□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：\_\_\_\_\_

本中心是否可以上述聯絡資料，來通知你有關「道在人間靈修、輔導、文化中心」的其他消息？  
可以 / 不可以（請刪去不適用者）

查詢：whatsapp 5975 3549

網頁：[www.taoinworld.org](http://www.taoinworld.org)

Facebook 網頁：[www.facebook.com/taoinworld](http://www.facebook.com/taoinworld) 電郵：[thetaoinworld@gmail.com](mailto: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