



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

12月 第45期 2023

一語道破 **堅守使命，再闖第二個十年** / 陳國權 / 2

輔導解碼 **男性與精神健康** / 楊陳玉華 / 6

本篤靈修 **聆聽與順服** / 李靜儀 / 10

拾穗隨筆 **危機** / 馬奮超 / 12

品閱閑情 **葡萄酒與聖經** / 梁木蘭 / 14

聖像畫員札記 **陪伴主的心** / Marina Carmel Cindy / 16

葉之鳥日記 **新百越紀** / 小葉子 / 18

道在預告 **2024年1月至6月課程及活動** / 20

道在花絮 **道在修團** / 22



堅守使命， 再闖 第二個十年

陳國權
本中心主任

今年的聖誕節肯定不是一個快樂的聖誕節。原因之一是經濟的復甦情況不如預期中的理想，香港如是，兩大經濟體系美國和中國的情況亦然，2024 年全球經濟增長，不容樂觀。其次是地緣政治衝突加劇。剛爆發的以色列與哈馬斯的戰爭，還有打了近二年的俄烏戰爭，無數生靈慘遭塗炭，流離失所。尤其是前者，加沙被猛烈的轟炸中，不僅已造成數以萬計的建築物被摧毀，更導致大量平民特別是婦女兒童斷送了寶貴的生命。這兩個戰爭更令人憂慮的地方是，有在位者聲言要發動核武來威懾對方。

不論是真是假，他們不負責任的聲言無疑加劇了全球爆發核戰的恐慌。倘核戰不幸爆發，此日將會是人類自毀之時。再進一步看，近年急劇的氣候變化造成全球性的環境災難，大家有目共睹，也無須多費唇舌了。我們可以在哪裡找到和平與幸福？人類何去何從？委實叫人擔心。

我們確信，這不僅是一場世界性的經濟危機、氣候變化危機、核戰危機，更重要的是宗教和靈性危機。自俄烏戰爭爆發以來，俄羅斯和烏克蘭東正教之間一直存在嚴重衝突。他們長久以來團結一致，遵守相同的崇

拜儀式，對聖禮尤其是聖餐禮有共同的理解。但現在他們分裂成兩個陣營，互相譴責對方的錯誤行為。哈馬斯與以色列的戰爭怎麼樣？這是兩個民族、兩個宗教之間的大衝突，歸根結底，這是兩種文化的衝突。基督教文化對抗伊斯蘭教文化，反之亦然。他們本是同根生，有著共同的先祖，但可惜因著不同的信仰表達、生活方式和意識型態，以及列國背後的利益博弈而導致分裂，成為了宿敵。於是乎雙方只能訴諸暴力來解決分爭。然而，以暴易暴、以恨易恨，人只會陷溺在暴力和仇恨的漩渦中，永遠無法獲得解脫和安定。目前的以哈戰爭已

經證明，和平與包容永遠不能訴諸仇恨和暴力。

從更個人的角度來看這靈性危機，我們會發現越來越多的基督徒對慈愛和憐憫的上帝產生了懷疑。如果上帝是慈愛和仁慈的，那麼，上帝為什麼不採取行動來制止這些殘酷的戰爭，盡量減少災難和無辜生命尤其是婦孺的毀滅呢？為什麼上帝保持沉默和無所作為？上帝，祢有看到嗎？祢聽到了嗎？祢是慈愛和憐憫的上帝，所以我們期望祢做一些事情是很合理的。但可惜的是，我們提出的問題越多，就越困惑，最後我們放棄了信



仰，變得虛無。毫無疑問，理性、邏輯思維永遠無法參透生命的奧秘，更無法參透上帝深奧神秘的沉默。這是理性主義的一大限制。

目前的問題沒有簡單快速的解決辦法，但「道在」堅持個人轉化的重要性。儘管要實現目標將需要走很長的路，甚至是迂迴曲折的道路，很長的時間，但我們可以看到目的地在哪裡，我們有到達那裡的方法。因此，在這個不穩定和混亂的時代，「道在」堅持生命回歸基督教靈修傳統，特別是原始基督教修道主義中的沙漠教父和《慕美集》（*The Philokalia*）靈修中的息修教父，以作為個人和整體教會靈性轉化的資源。回歸沙漠及息修教父靈修傳統，就是回歸我們的內心，在這裡重新發現我們光明的本性及聖靈賜予的天國

的喜樂。「道在」努力的和倡議的，正正是這一生命回歸我們的內心之路。我們相信，個人生命的轉化會帶來社會及世界的轉變。

為了實現這一目標，我們幾年前特別成立了「道在修團」，為有志擴闊靈修視野及提升個人的靈性境界的弟兄姊妹，提供了靈修活動和聚會，並透過共同遵守修團約章來促進團員的靈性發展。另外，我們也推出了「『古道今行』基督教靈修學文憑課程」，目的是向學員介紹沙漠及息修教父靈修傳統，藉此挖掘靈性資源以實現生命的轉化。

趁著 2024 年即將來臨，我要預告兩個新項目：

其一，開辦「『古道今行』基督教靈修學證書課程」。神人交往、栽

種靈命，我們不僅需要借助我們的頭腦，即推理能力來接近、經歷上帝，這是理性之路。但我們更需要藉賴我們的心，即直覺的能力，直扣上帝的本真，這是心性之路。本證書課程旨在介紹這個心性之路的東方教會靈修傳統，讓修讀者可以在此中獲得前人靈修智慧的啓迪之同時，也能为自己的靈命成長打好更堅實的基礎。

其二，推出全新的靈修科目：

1. 「靈程三階之『淨化』：修身與修德」
2. 「靈修與情緒及思想之管理與轉化」
3. 「靈修進路：『破』的方法綜說」
4. 「《東正教徒朝聖記》：基督徒的靈修典範」
5. 「古今靈修導師的道德與靈性訓誨選講」

6. 「警醒的教導及操練」

以上六個科目均為對沙漠和息修教父的靈修和神學有興趣的弟兄姊妹而設，我誠意向你們推薦，並鼓勵你們報讀，以作為自己 2024 年靈命成長的計劃。

2024 年，「道在」將迎來她的十週年，我們會堅守上帝託付的使命，將繼續與你們攜手，致力於人的心靈轉化的服侍。新的一年，「道在」需要你們更多祈禱上和奉獻上的支持。這仍會是困難的一年，但在你們愛心繼續的支持和聖靈的引導下，我們將會把一切困難視為「道在」道德上和靈性上成長的絕佳機會。

再次衷心感謝你們的支持。在此，謹祝大家聖誕蒙福，2024 年果實纍纍！



楊陳玉華
心理輔導員

根據香港政府統計處 2023 年的資料顯示，2022 年男性的平均預期壽命是 81 年，女性是 87 年。表面看來兩性在職場或社交上扮演多種角色所承受的壓力都不相伯仲，而大多數女性還要在家庭中擔當關顧大小事務的角色，為何男性的壽命比女性還短？從精神健康的角度看，難道男性所承受的壓力實際上是更大？還是男性解決壓力的能力和途徑出現問題？

有關男性的調查

香港心理衛生會在 2023 年 1 月

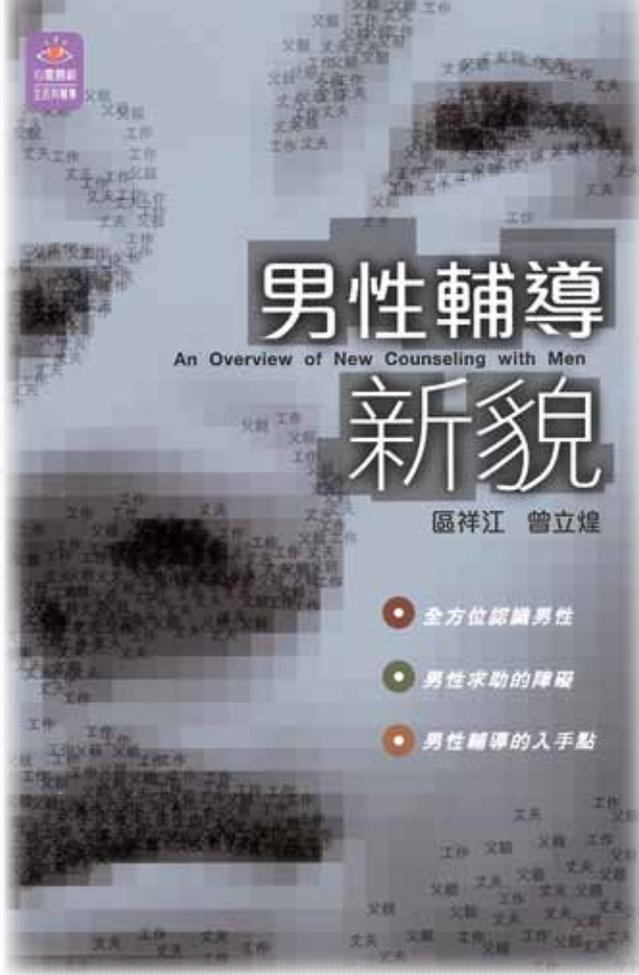
至 9 月期間，進行了一項有關香港男士精神狀況的調查，訪問 1800 多位 18 歲以上的男士。調查結果顯示，受訪者中有四成多被評估為正常，約兩成出現精神健康風險的徵狀，三成多被評估為中度及嚴重精神健康風險人士。其中最需要關注的是 35 至 54 歲的組別，有近六成評估為中度及嚴重精神健康風險人士。受訪者主要的壓力來源首要是工作和經濟，其次是健康和家庭。六成受訪者表示，不會尋找社福機構或專業人士求助，原因包括「會被人看不起」、「是脆弱的

表現」及「尷尬」，也有表示不知道如何或在哪裡獲得幫助。可見傳統文化或社會氛圍帶來男士求助的羞恥感，影響他們面對困境時建立強健復原力的機會。

有關男性的論述

有關「男子氣概」(masculinity) 的論述在 2017 年「我也是」運動 (MeToo movement) 展開後再次成為重要的社會議題，有一種說法是男士是「男子氣概」觀念中有毒成份的犧牲者。經歷多個世紀，西方文化為

要清除這毒素，主張男士要從追求獲得最好的東西，變為怎樣成為一位最好的男士。華人文化都是一樣，在經歷西方文化的衝擊後，也從男性是強者、女性是弱者、一切好處都要留給男性及男性是傳宗接代的主角等等觀念中走向另一蹊徑。現代的男士願意在家中多協助女士，並鼓勵女士多受教育和參與社會。男女其實都有本質上不同的強弱，應該是互相尊重和彼此成就對方。可惜以男性為首的觀念在某些國家或族群仍然存在。



男性求助的障礙

傳統的男子氣概 (masculinity) 觀念包含一些有毒的元素，例如：刀槍不入、堅忍、侵略性和競爭性等，導致男士在學業或職場上遇到困境而出現情緒問題時，不容易向人披露或尋求專業人士幫助，而在婚姻關係出現挫敗時也是如此。少數願意尋求輔導的男性，是在危機影響工作或關係時，找輔導員提供解決方法，甚少如女士為了想處理情緒或反省自己的存在意義而尋找輔導。這會限制了男士尋求較深層次包括對自我認識

的幫助。不只是華人社會，西方的研究都指出，在過去四個世紀，男士比女士不常接受心理輔導。在筆者的輔導經驗裡，發現男士沒有被教育去認識自己的情緒，變得壓抑和否定自己的情緒，所以容易落入死胡同，最終採用暴力或極端方法結束一切。精神科專科醫生麥永接表示，男性較少有情緒表達，香港過去兩年因情緒自殺的個案中，男士較女士多。

男性求助的空間

社會氛圍上，需要建立求助是對家人和自己負責任而不是弱者表現的觀念；家庭氛圍上，男性和女性都可以講出自己的困擾，真正的強者是能夠面對自己的軟弱和負面，也只有面對後才能接納自己和找出解決方法，再次站起來，坦誠而不是鬱結地活下去；社會資源上，為男士提供更多空間，例如興趣活動和網絡上有關精神健康的資訊。



輔導角度上，筆者發現為求助的男士配對男輔導員或較資深的女性輔導員，男士會較為自在，覺得男輔導員會較了解自己的心態，資深的女輔導員富經驗，提升信賴的程度。當然，要考慮受輔者的背景經歷，小心移情作用的出現，例如受輔者把男性輔導員看作自己不滿的父親，或把資深的女輔導員看作自己不滿的母親，會影響輔導效果，輔導員要幫助受輔者分辨。有輔導員帶領的男士小組或男性朋輩的輔導也能提供男士學習表達情感、看法和交流經驗的機會。

再者，輔導員都要檢視自己是否對男性存有傳統上的偏見，而學者和輔導員要多作研究，找出接觸男士的有效方法。西方社會一直努力尋找適合男士的治療法，主張男士要在相互信任而不是對抗關係中成長，例如與生命中重要的人再次聯繫，其中父子關係是重要一環。輔導員要認同男士

受輔者的經驗和欣賞他們在關係中斷時所表現的復原力，並與男士在輔導過程中分享權力，而不是採用傳統的幫助者和受助者的

模式，這樣就可以建立輔導員和受輔者互信的關係。

結語

筆者在輔導工作上，看到男士努力滿足傳統社會和家庭對他們的期望，以建立在社會和家庭中的地位 and 權力為目標，沒有被教育為可以表達自己感受、可以與人建立相互關係及表達需要支援時不覺得是弱者的男性角色。他們正正需要在誠實面對自己的強弱、建立互信關係及重構正面的男子氣概中健康地發展和成長。

參考資料

Cotter, C. A., O'Neill, M. K., Stevens, M. N., Sanders, P. G., & Henninger, J. (2023). Counseling With Male Clients: The Case for Relational Resilience Approach. *American journal of men's health*, 17(3), 15579883231179328. <https://doi.org/10.1177/15579883231179328>



聆聽 與 順服

李靜儀
靈修導師

要加入本篤修會成為會士或在俗修生的信徒，都要立願遵守三個誓詞，就是「順服」、「歸化」和「恆穩」。其中最容易引起我們疑慮的是「順服」。

近代西方文明的一個特點，就是



我們對權威常抱著懷疑的態度，尤其是兩次大戰之後，踏入廿一世紀這情況更為嚴峻，人民普遍抗拒政權，不信任也不服從，專家和權威常被發現虛偽和貪婪，滿口謊言，遠離真實與公平。結果是我們非常謹慎，這不信任的態度也從專家和權威延伸到價值和理念、信仰、教會和宗教領袖。

但聖本篤在其《會規》第 71 章

中說：「順服是一種祝福，所有人都應該遵遁，不僅是對修院的長上，在眾弟兄間亦要彼順服，因為我們知道通過這順服之道，我們走向上帝。」¹其實聖本篤在《會規》的序言中，已強調「順服」的重要，《會規》的序言以這話開始：

我兒、要細心傾聽，專心聆聽你長上的訓誨，要心領神會並落實執行你聖父的勸誡；讓你可以藉著操練順服，回歸那位因你的不順服而遠離的上帝。²

聖本篤的「順服」之

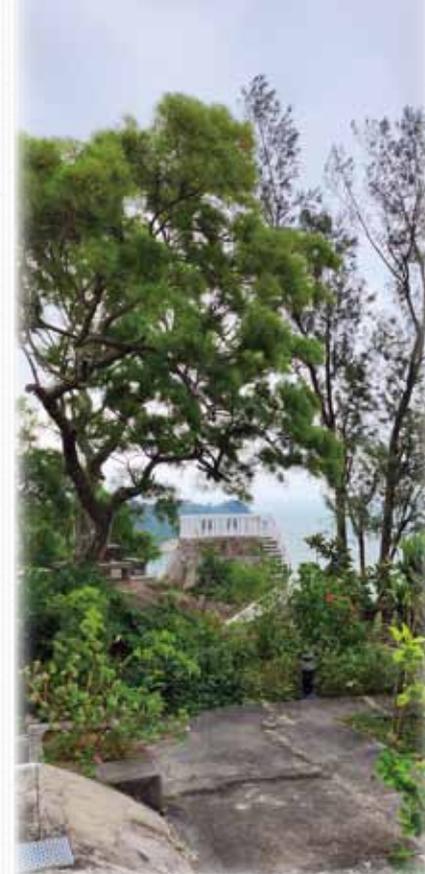
¹ Chapter 71 of Rule of St. Benedict: "Obedience is a blessing to be shown by all, not only to the prioress and abbot but also to one another, since we know that it is by this way of obedience we go to God."

² Prologue of Rule of St. Benedict: "Hearken continually within thine heart, O son, giving attentive ear to the precepts of thy master. Understand with willing mind and effectually fulfil thy holy father's admonition; that thou mayest return, by the labor of obedience, to Him from Whom, by the idleness of disobedience, thou hadst withdrawn."

意義在於在安靜中專心「聆聽」，互相關注。這是在群體中實踐彼此相愛的基石，是人與人之間能相互呈獻最基本、最寶貴的禮物；也許我們不能否定，照顧破碎心靈最佳的良藥是深度的「聆聽」。深度「聆聽」是從本質上、從心底裏建立聯繫，是互相尊重，是彼此「順服」；在專注「聆聽」老師的教導時，我們是從心底裏尊重並服從我們的師長；在祈禱時，我們在寂靜中專注「聆聽」的是那位住在我們內之聖靈的微聲，而這「聆聽」並非終結，而是開始——在「順服」中我們漸漸被引進上帝的奧秘之中。

古人造字，將奧秘隱藏在「聽」這方塊字的筆劃裏。「十目」指向我們所有的感官功能，「目」橫躺著、代表感官功能睡著了或是關上了，只留下「一心」將「耳」全獻給「王」。路加福音有此記載，耶穌在說話時，群眾中間有一個女人大聲說：「懷你胎的和乳養你的有福了。」耶穌回答說：「對，但這還不如聽神之道而遵守的人有福。」³

³ 路加福音 11:27-28



聖本篤說：「順服是一種祝福。」這與基督的教導彼此和應。在默觀祈禱時我們關上感官通往世界的門，我們效法馬利亞專心聆聽那內在的聲音，努力學習遵守奉行。主耶穌認為這比懷胎和乳養祂更為有福！

基督宗教的「順服」，或本篤靈修的「順服」，並非盲目跟從世界的標準和權威，甘願臣服其擺佈和操控，也不在於不求甚解地遵守表面的律法和規章。「順服」實質上是取決於深度的「聆聽」，單一專注地傾聽那位創造萬有之主，傾聽祂在寂靜中權威的微聲；「順服」祂在大自然中所立的法規，還有祂放在我們內道德的準繩和惻隱之心。

危機



十月七日，加沙地區的巴勒斯坦激進組織哈瑪斯，以迅雷不及掩耳之勢突襲以色列南部，在多個村莊大肆屠殺，並在邊界毗鄰一個露天和平音樂會中，不分國籍殺害和綁架在場的參加者。以色列即日宣佈國家進入戰爭狀態。

這一日發生的慘劇舉世震驚，也令人意識到更大和更廣泛的危機將陸續爆發。

世界感到震驚，是因為人們對中東地區的和平進程，正在樂觀預期之中。繼約30年前，約旦與以色列簽訂和平協議，三年前阿拉伯聯合大公國又與以色列簽訂《亞伯拉罕協定》，宣佈兩國關係正常化；自殺式炸彈襲擊已多年未聞，以色列又開放加沙地區居民進入以色列工作。中東地區似乎漸趨平靖。

突然，中東戰火與宗教衝突的噩夢，一夜之間又再降臨。遭遇突襲後，以色列誓言消滅哈瑪斯組織，對加沙實施斷糧斷水斷電，要求哈瑪斯所在的加沙北部所有巴勒斯坦平民幾天內撤往南部，並開始轟炸所有哈瑪斯據點或隱藏地道入口的建築物，轟

炸禍及平民死傷，黎巴嫩真主黨開始攻擊以色列北部，也門胡塞組織向以色列宣戰，伊朗呼籲所有伊斯蘭、亞拉伯國家對抗以色列，美國兩支航艦群駛向中東以防中東戰爭擴大，亞拉伯國家到處出現反以反美浪潮，歐美國家也出現大規模反以色列的人道主義示威。

靜思之下，我們會察覺真正的危機不在於戰爭發生的機率。當兩股怒火交匯，一瞬間就燬滅多年來追求和平的努力，被怒火點著的人全力傳遞火苗，政客煽風撥火或處心積慮，圖謀國內外政治利益，宗教成為團結力量的手段。這些隱藏在我們深處的人性軟弱、愚昧、自私、邪惡與靈性

缺席的宗教熱忱，才是真正可怕的危機。

我們害怕危機，卻對深埋我們人性中的危機禍根毫無警惕之心，更可惋惜的，宗教人士對此亦多麻木無感。

是的，危機總會因一場廝殺而過去，可能因強力鎮壓而瓦解，可能因向暴力臣服而苟安，或因利益妥協而消弭，但只要真正根源沒有被發現和正視，人類的危機不會減少。然而，要發現與正視又談何容易！

阿爾伯特·愛因斯坦是物理學家也是思想家，他有一句名言——

我們不能用造成問題時同一層次的思維來解決眼前的關鍵問題。（The significant problems we face cannot be solved at the same level of thinking we were at when we created them.）若容許我稍作詮釋，就是我們不能以戰爭解決糾紛，不能以經濟政策解決貧富不均，不能以科技解決環境問題，不能以宗教道德解決本性的愚昧和邪惡。我們必須從比人性層次為高的靈性層次，來解開人性造成的困局，這是耶穌為宗教導向靈性覺悟的意義所在。

每一次的危機，都是一次警報，提醒我們趕快離開危險，尋找安全保障。在靈性生命而言，每一次的危機感，也是一次警報，提醒我們要跳脫人性的思維模式，尋求靈性上的視野。正如耶穌所言：在人這是不可能的，在神凡事都能。

只有靈性覺悟，才能引領我們離開人性層次的思維羈絆，捨卸種種的虛假；亦只有靈性的覺悟，才能讓我們離開宗教教義的偏狹，找到人類共同願景及宗教與宗教之間的共識；也只有靈性的覺悟，我們才能真正擁抱愛，知道如何愛神與愛人如己。

馬奮超

本中心特約靈修導師



葡萄酒 與 聖經

梁木蘭
本中心特約靈修導師

隨著近日政府推行的「夜經濟」活動中，葡萄酒扮演著重要的角色。中環的四天美酒佳餚活動共有十多萬人次參與，這反映葡萄酒在現今的飲食文化中受歡迎。而在聖經中的餐飲

文化，葡萄酒（wine）亦十分普遍，這是由於當時水的質素十分差。¹葡萄酒是聖經世界中常見的

飲料，在古代人們的日常生活和社會習俗中發揮重要作用。它與膳食一起

¹ Edwin M. Yamauchi, Marvin R. Wilson, *Dictionary of Daily Life in Biblical & Post-Biblical Antiquity: Alcoholic Beverages*, Hendrickson Publishers 2022, p.43.

食用，用作熱情好客的象徵，具有經濟和文化重要性。

葡萄酒在聖經新舊約中都有不少論述，例如，葡萄酒是神賜給人的禮物；在聖經創世記 2 章 9 節：「耶和華神使各樣的樹從地裡長出來，可以悅人的眼目，其上的果子好作食物。」而在詩篇 104 篇 14 至 15 節中葡萄酒被描述為上帝創造中的祝福之一，被視為上帝供應給人類的一種禮物，使人心歡喜。

在舊約中，葡萄酒被用於各種宗教儀式和祭品中，它被倒出來作為奠酒或獻給上帝的祭品，象徵奉獻和敬拜。酒也是與祭物一起獻上的奠祭的一部分（出 29:40，民 15:5）。在某些情況下，酒被用作神審判和憤怒

的象徵，「神忿怒之杯」的概念在經文中也有提及，代表著不服從和叛逆的後果（賽 51:17；啟 14:10；耶 13:13；耶 25:15-16）。

葡萄酒有時用來比喻神的祝福和恩惠。以賽亞書 25 章 6 節描述主為萬民擺設豐盛的食物和美酒筵席。葡萄酒常常與慶祝、歡樂和豐富聯繫在一起，例如，在詩篇 104 篇 15 章中，酒被描述為一種使人心喜樂的祝福，又例如在約翰福音 2 章 1 至 11 節中，記載了耶穌在加利利的婚禮上把水變成了葡萄酒，使喜宴得以延續。

在約翰福音 15 章 1 至 8 節中，耶穌比喻自己是葡萄樹，信徒是葡萄樹的枝子，上帝是園丁，強調了信徒與基督的結連的重要性，並教導他們要結出好果子。在馬太福音 20 章 1 至 16 節的比喻中，耶穌講述了一個葡萄園主雇用工人的故事。不論僱工工作了多久，所有工人都得到了同樣的工資。這個比喻強調了神的恩典和慷慨。

在某些情況下，葡萄酒因其藥用特性而被提及，例如，在好撒瑪利亞人的比喻中（路 10:34），酒被用

來清洗和消毒傷者的傷口；使徒保羅也建議提摩太喝酒治療胃病（提前 5:23）。



葡萄酒在聖餐中佔有重要地位，耶穌基督在最後晚餐中以葡萄酒代表祂的寶血，為赦罪而流下，因此，葡萄酒亦用作神與人立約的施恩工具（太 26:26-29）。

以上種種都道出葡萄酒象徵著意義及其在聖經的意含，但聖經也提醒人們不要過度飲酒和醉酒，例如，箴言 20 章 1 節警告不要被酒引入歧途，以弗所書 5 章 18 節建議人不要醉酒，而要被聖靈充滿。

無論怎樣，葡萄酒是神賜給世人的禮物，祂的心意不是要我們刻板地生活，而是要人有序地去享受。正如創世記一章記述，神創造的一切都是好的，信徒只要用欣賞的能力及懷著謙卑和感恩的心接受就不會濫用神所賜的禮物和恩典了。互勉。



Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

「耶穌基督的誕生是這樣的：他的母親瑪利亞（馬利亞）許配於若瑟（約瑟）後，在同居前，她因聖神有孕的事已顯示出來。她的丈夫若瑟，因是義人，不願公開羞辱她，有意暗暗地休退她。」（瑪/太 1:18）赤足加爾默羅會士聖女小德蘭·里修（Therese of Lisieux）曾說道：「只有主才能看透我們的心，我們的心目一半瞎了。」這一刻的若瑟，得悉未婚妻已有孕，他心中的疑慮，源自人性的費解。發了守貞潔願的聖母瑪利亞，在領報成為天主之母的一瞬，也有人性的限制。兩位面對非人性可理解的景況，卻要繼續活在當下。他們有一顆甘願陪伴的心，心中信靠信任那一位。他們相信那位明瞭自己的性情行徑，誠心意切常伴支持。誰是我們心中可依靠的和聆聽我們的？

陪伴主的心

這一切事的發生，是為應驗上主藉先知所說的話：「看，一位貞女，將懷孕生子，人將稱他的名字為厄瑪奴耳，意思是：天主與我們同在。」若瑟從睡夢中醒來，就照上主的天使所囑咐的辦了，娶了他的妻子。

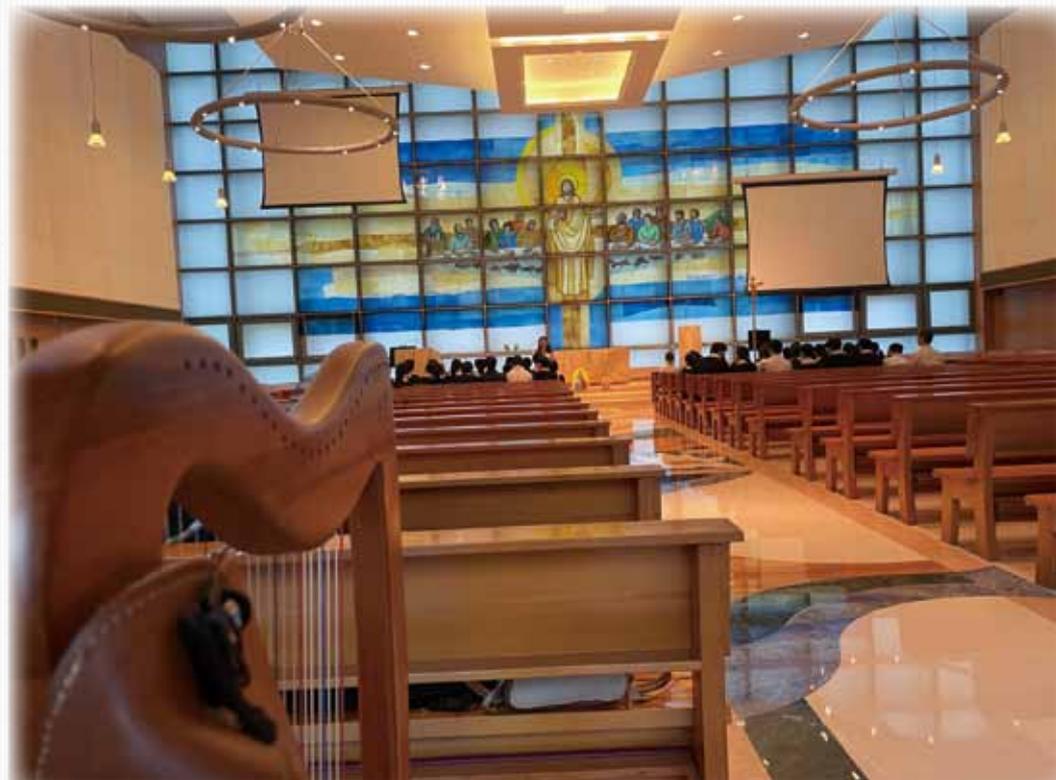
若瑟與聖母的選擇，同是選擇以謙卑的心及真誠的行動陪伴上主——心之所依的那位。他們心中明澄，以心聆聽上主的召喚，在困局中看到主的臨在：主的到來是賜予普世主愛之體驗。人性上的不被理解，無知所帶來的費解，形成孤單感，真的叫人驚惶失措，何況孤身降臨的小耶穌？心中的警醒及靜定，必須依持源自恩寵白白賜予的上主。信心非一時三刻能構成。人的高傲及自我中心，只看到及聽到自己所喜愛，自己所期望的，心目就這樣瞎掉。我們相信主的大能征服人的有限嗎？此刻是恩寵時刻或是困境，有誰能說明預測精確之準繩？

從大聖若瑟凝視小耶穌，二者目光不約而同，仰望上主，心之所往顯而易見。道成肉身的小耶穌，臉蛋輕貼大聖若瑟的頭，小手輕撫髮絲，體現了「就是你們的頭髮也都數過了。所以，不要懼怕，你們比許多的麻雀

還貴重！」（太/瑪 10:30）主愛常伴的標記。小耶穌會怎樣和聖若瑟交談？或是已心靈相通？聖人緊合的小嘴，在我們的眼內，這是源自信德之屬靈靜定，聆聽上主？或是有其他的感情？這是我與主現在的關係嗎？

「人要稱他的名為以馬內利。」（以馬內利翻出來就是「神與我們同在」）。（太/瑪 1:23）主與我們同在，需要我們全心全靈全意為主愛，以愛主愛人的行徑即時回應。看到大聖若瑟的手托著小耶穌，準備好隨時與小耶穌並肩同行。

聆聽到平靜的琴音，內心深處也不一定平靜。正如聖女小德蘭曾說道：「只有主才能看透我們的心，我們的心目一半瞎了。」我們的情感起伏，內心的平安，撫心自問，箇中的因由，人性預期的與主的心意相距甚遠。主能達於我心深處，因主以愛造我，我學會以愛心聆聽和回應嗎？主在我心內，心內的孤單是主的？還是源自自我？求主垂憐，教我瞎了的心眼復明，重見回到天家的盼望與喜樂。看到主親臨的陪伴，願我看見緊隨左右。以馬內利，祝各位聖誕平安喜樂！





小葉子
靈修導師

「攝影是當代藝術媒介本質中有其獨特張力：凝聚時代瞬間片刻。」這是今屆香港國際攝影節的序言。萬物都是藉著上主而造，而上主看到祂所創造的一切都是美好的。因此，鏡頭捕捉到的瞬間美好，往往是我們在日常生活中忽略的。2023年香港國際攝影節的十二個衛星展覽，呈現來自香港及其他五個地區的年輕藝術家的作品。在這紛亂黑暗的時代中，激發我們通過藝術的角度以更深邃的方式體

會這個世界。

其中參展的年輕攝影藝術家馮思諾這樣描述他的作品《新百越紀》：「我逃離吵雜的人煙，尋找人類以外的生命痕跡，在自然間縈迴繚繞的低語間，已成為日常生活的儀式。透過聚焦微觀，跟隨著大大小小的生命痕跡：一隻躺曬陽光之中的史前生物、屬於大自然的震動頻率、嵌於雲石裡的螺線。一絲絲生命的訊息，連結起

地球上千萬年的宇宙奧秘。我們立足在的土地，自遠古被稱為「百越」（又稱「百粵」）。今以《新百越紀》為題，我嘗試忘卻這片土地現況面貌，於時間軌跡上往後進退查探，在尋索的旅途中，渴望找到託付心靈的安身之處。」

《新百越紀》在鬧市中的深水埗黃竹街一座逾半世紀的唐樓德安樓三樓展覽場地展出。小葉子踏入德安樓那一刻驚歎一種時光倒流的意象。跟著小心翼翼地推開那道陳年古樸又看似容易破爛的黑色鐵閘，聆聽到那經過年日提煉出來的「吱吱」門鉸響聲，迎接著每位推門的訪客，喚醒訪客溫柔地又珍惜地慢慢進入這個奧妙的空間。然後，一步步踏在上半世紀的紙皮石階梯，預備心靈進入另一個時空。到了三樓的展場，穿越印著「新百越紀」的黑色布幔，猶如穿越到史前的世界，確實遠離了此刻的「香港」。右邊牆上燈光如彩虹般照射出兩幅幾千年前的「百越」——去除了所有高樓大廈的港島、西九及荃

灣，的奇妙影像。這道光茫為這穿越時空之旅掀開序幕。

<https://hkipf.org.hk/zh/programme/neo-baak-jyut-chronicle/>

耶穌邀請祂的門徒跟隨祂去到遠離繁囂的曠野禱告。六世紀的天梯聖約翰（St John Climacus）住在西奈山 Mt Sinai 腳下的 St Catherine Monastery，他為息修寫下極具影響力的作品，名為 *The Ladder of Divine Ascent*（30 級）：第一至三級都描述遠離世界是靈修者歸回上主必經之路。與世界保持距離心靈才能夠得到淨化安歇，而世界包含我們既有的想法、概念、記憶及情感。當我們提到香港這地方，腦海裡就無法擺脫與此同時帶來的一切經歷和壓力。讓我們跟隨藝術作品，引導心靈進入另一個時空，透過呼吸呼喚著基督聖名，體驗上主賜予的寬闊、寧靜又祥和的境界。

（寫於 2023 年聖靈降臨期
第廿四主日後）

「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（現場聚會）

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：2024 年（1、2 月暫停），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 13 日，（10 月暫停），11 月 8 日，12 月 13 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）

費用：自由奉獻

網上息修聚會（Zoom）

日期：每月第四個週一

時間：9-10pm

形式：網上 Zoom 視象形式

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：



「四日息」息修營

日期：2024 年 2 月 13-16 日（大年初四至七）

導師：陳國權牧師及特約靈修導師

地點：基督教道風山叢林

費用：\$3,700（單人房）

簡介：「四日息」顧名思義就是用四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：坐息及行息，靈修講座，獨處安靜，靈修指引，抄經靈修。

「一日息」息修營

內容：用整天上下午的時間來進行息修——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。

導師：陳國權牧師

地點：沙田信義宗神學院

日期：2024 年 1 月 27 日（星期六 上下午）

費用：\$420（包午膳）

息修——耶穌禱文研習坊

內容：本課程理論與實踐並重，主要介紹東方靈修傳統中的息修——「耶穌禱文」的基本要義及操練的方法。課程共 5 堂及一個息修日營會。學員藉著每天操練，讓主扎根於生命中。

日期及時間：2024 年 1 月 2、9、16、23、30 日（五堂星期二

夏季活動預告

品酒靈修系列之品酒與創造
導師：梁木蘭傳道

「古道今行」基督教靈修學
證書課程
詳情於下期雙月刊刊登

晚 7-9pm）及 1 月 27 日（星期六上下午退修日營）

導師：陳國權牧師

課堂地點：暫定旺角區

日營地點：沙田信義宗神學院

費用：

包晚間課堂及日營所有費用：\$1,200

只出席晚間課堂（不參與日營）

費用：\$800

只出席日營（不參與晚間課堂）

費用：\$420

加爾默羅靈修

導師：李靜儀博士

暫定 2024 年 2-4 月開課

靈修與情緒及思想之管理與轉化

暫定 2024 年 4-6 月

靈修的核心：心與心的能量

日期：2024 年 6-8 月



2023年11月25日，天朗氣清。陳國權牧師與修員一行六人乘船前往西貢晨曦島福音戒毒中心，認識該機構事工。下期有修員的活動後分享，敬請期待。



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

2024年 (1、2月暫停)， 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13日，(10月暫停)， 11月8日， 12月13日

「四日息」息修營

2024年2月13-16日 (大年初四至七)

「一日息」息修營

2024年1月27日 (星期六上下午)

息修——耶穌禱文研習坊

2024年1月2、9、16、23、30日 (五堂星期二晚)
及1月27日 (星期六上下午退修日營)

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： _____

本中心是否可以使用上述聯絡資料，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

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