



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

10月 第50期 2024

一語道破 與您邁步向前，見證「靈程臻善」之喜悅 / 陳國權 / 2

輔導解碼 長者受騙事件簿 / 楊陳玉華 / 6

本篇靈修 恆穩 / 李靜儀 / 10

品閱閑情 沒有無緣無故的相遇 / 梁木蘭 / 12

加爾默羅靈修與聖像畫 相隨 / Marina Carmel Cindy / 14

葉之鳥日記 流浪 / 小葉子 / 16

道在·十載情【靈程共臻】步行籌款 / 18

道在預告 2024年10月至2025年2月課程及活動 / 20



# 與您邁步向前， 見證「靈程臻善」 之喜悅

陳國權  
本中心主任

道在人間靈修、輔導、文化中心（以下簡稱「道在」）是一個致力於培育信徒靈性發展的中心，通過參照基督教靈修傳統，特別是東方基督教靈修的理論與實踐，為信徒的靈修生活提供深度反省、啟發和指引。十年來，「道在」一直是無數信徒靈命成長、尋求心靈平靜與生命改變的重要所在。我們共同見證了上帝的恩典與這個中心的存在價值。無論是在靈修課程、退修活動，還是默觀祈禱的時刻，中心已成為許多信徒靈命的堅

實支柱。

十年前成立「道在」的初衷，是因為當時基督徒面臨諸多工作壓力和挑戰，靈修需求亟待滿足。而如今，全球正經歷百年未有的大紛亂，焦慮與不安的情緒在四處蔓延。今天，基督徒對靈修的渴望，甚至比十年前更為迫切。因此，我們面對未來的挑戰與機遇，更加努力從以下四個方向展開具體回應：

**第一，加強與其他靈修團體的合作**，旨在匯聚力量，共同推動靈修活動，讓信徒接觸到更多的靈修資源，同時為基督徒的合一作出有力見證。我們的信念是：「靈修團體之間沒有競爭，只有合作。」這將為信徒帶來祝福。因此，我們計劃聯繫更多靈修團體及地區教會，合作推廣默觀禱告，並舉辦「息修」及誦唸「耶穌禱文」的聚會，讓更多信徒在繁忙的生活中找到內心的寧靜，並重新獲得力量。

**第二，增加靈修課程及開發網上靈修資源**，以便更多信徒在靈修追求中獲得幫助。我們計劃推出「基督教靈修學證書課程」，並提供更多免費的網上靈修資源，如網上祈禱會、靈修研討會及講座，讓信徒能方便地參與中心的靈修活動。

**第三，支持和關懷靈程中的信徒**，幫助他們在信仰和靈性生活中尋求平衡與進步。靈程充滿起伏，同行者至關重要。我們將提供更多個人靈



修指導和心理支持，並引入更多靈修導師，幫助信徒在信仰和靈性生活中穩步前行。此外，我們會強化中心的靈修團體功能，吸納更多信徒參與，讓中心成為推動和促進信徒互助與共修的空間。

**第四，加強文字及出版力度**，讓信徒能接觸到更多優質靈修讀物，以滋養靈性。閱讀不僅是一種療愈，也是一條提升靈命的途徑。好的靈修讀物能提供深度反省，是精神和靈性食糧。我們計劃增加中心的刊物《道在雙月刊》的篇幅，邀請更多基督教專業人士撰寫文章，讓刊物內容更加豐富多樣；同時考慮翻譯基督教靈修經典《慕美集》中的部分文章，介紹具東方基督教靈修傳統色彩的默觀理論和實踐方法，擴闊信徒的靈修視野。

大家不難發現，「道在」設立四個發展方向，正是為了回應本地教會的現況與需要：不同宗派的信徒在祈禱中團結合一；信徒在豐富的靈修資源中擴闊視野；信徒在彼此的關愛中建立親密的團體生活；以及信徒在屬靈閱讀的氛圍中不斷成長。「道在」堅信，若能緊貼信徒靈修的需求，因應社會環境的變化，便能將危機化為上帝賜予我們的機遇。這些未來的發展將讓我們能夠接待更多本地基督徒，提供安全友善的共融空間，讓每個人都能探索他們的靈修之旅。

然而，為了實現「道在」的這些計劃，我們需要您的支持。我們將於11月24日（主日下午3時至5時）假沙田道風山信義宗神學院舉辦「**道在·十載情『靈程共臻』步行籌款**

**活動**」，目的是籌集資金以支持中心的未來發展。我們的目標是籌集港幣50萬元，這筆資金將支援未來兩年兩項事工的經費：

- （一）推出更多靈修相關的課程和活動，提供免費的網上靈修資源，旨在幫助信徒擴闊靈修視野、強化信仰根基、加速靈命成長。這需要經費來支持課程材料、場地租金、師資及物流等開支。
- （二）支持中心長期可持續的出版事工，包括《道在雙月刊》的設計、印製、郵寄和邀稿等費用。這份雜誌是我們多年來的心血，旨在為靈修生活提供深度反省、啟發和指引，讀者們也見證了它對他們靈

命的深遠影響。如果經費充足，將能進一步豐富其內容。

我衷心希望您能支持我們的籌款活動，您的支持將大大幫助我們實現港幣50萬元的目標，使「道在」能繼續成為擴闊信徒靈修視野和滋養心靈的地方。您可以通過多種方式支持我們的活動，包括直接捐款或贊助步行者、親身參加步行、參與當日的志願服務，或宣傳此次籌款活動。

感謝您的支持與關愛，我們期待能在此次步行籌款活動中共同前行，見證「**靈程共臻**」的喜悅。

榮歸聖三一上帝，聖父、聖子、聖靈，從今日直到永遠，及世世無窮。阿們。



## 長者受騙 事件簿

楊陳玉華  
心理輔導員

數月前一對閃婚的中港老夫少妻成為城中熱話，事件是有關男方到銀行提取巨款，後來演變為透過媒體與子女爭奪銀行存款。男方堅信與女方真心相愛，認為女方沒有詐騙企圖，而女方也高調以網紅身分持續作出自辯。由於雙方至今仍維持夫婦關係，是否有欺詐成分，未能有進一步定論。

無論是在外國或香港，長者實在是受騙的高危一族，究竟原因何在？而社會和家人要如何提醒他們防範於未然，如何提升他們辨析騙局的能力及回應他們受騙後的處境呢？

### 容易受騙原因

長者因正常老化或失智症而導致腦部退化（如阿茲海默症患者），

令認知功能下降，腦部處理資料的速度及分析力、記憶力和執行力的功能都下降，大大影響了他們反覆思考和學習的能力，也難於處理財務決定和分辨真假資訊。身邊不少長者因學習使用手機的過程表現不濟，與年輕一代產生衝突。長者遇事不敢諮詢家人，深怕麻煩家人，也不想受罵。也有些長者仍未察覺自己在退化中，對自己仍是自信滿滿，誤以為自己的判斷一如既往準確無誤，並以防衛的姿態與家人對抗。

長者獨居就更孤立無援，港人生活繁忙，外國長者與子女生活距離較遠，都令長者無法第一時間獲得親人的提醒和保護。孤立也造成寂寞，或加上生理和心理的病況，有人積極關懷就令長者容易放下防衛。行騙者的身分可以是陌生人，也可以是親友，令長者很難分辨箇中的真偽和套路。行騙的手法也層出不窮，行騙者可以藉著長者關心的健康問題、兒女關係或財務管理，通過網絡、電話或面對面，在取得長者信任後行騙。當今是數碼時代，對電子產品敏感度低的長者，往往容易墮入如網絡釣魚的電子騙局。

### 防止長者受騙

政府和志願團體針對長者而設計的勸諭和警告理應可以增強長者的防騙意識，但由於很少非院舍長者參與地區長者中心，又或是獨居長者，就會缺乏親友支援和社會資訊，未能獲得最新的防騙知識。根據 2023 年本港的人口統計，65 歲或以上長者佔人口比例 21%（157 萬），而全港有 214 間津助長者中心（計有 41 間長者地區中心和 173 間長者鄰舍中心）。直至 2024 年 3 月底，津助長者中心合共有約 28 萬名會員。可見參與長者中心活動的長者，只佔長者人口的 17.8%。

有關金錢騙案，長者缺乏財務管理的知識，伴隨退化無法管理財務，





沒有可以諮詢的親友，就會容易受騙；有關電話 / 電郵 / 網頁騙案（假扮親人 / 政府部門 / 電腦技術支援 / 自動語音電話 / AI 影像及聲音），如果先與家人建立默契和暗號，或親人陪同回撥電話，就可以避免誤信騙徒；有關感情騙案，如果與親人關係密切和諧，長者有機會與親人談及與新朋友的關係，親人就能夠發現可疑

之處。

最近有學者研究神經生物學的內在感知（Interoceptive Awareness）與提高長者防騙能力兩者的關係。在不能分辨真偽和猶豫不決時，可以藉著留意內在感知，即是覺察身體所發生的變化，從而分辨身體內部的生理訊號（Physiological Signals），例

如：肌肉緊張和心跳加速，再解構當中的情緒訊息。這可以喚醒對騙局的警覺性，作出立即抽離、核實和求助的行動。

我們可以在日常生活中練習內在感知，例如：口渴、皮膚痕癢、呼吸變化或疲倦，都有情緒訊息傳遞給我們。

### 親人應有反應

長者受騙後的生理心理狀態與如何防止他們受騙是同樣值得我們關注的，我們不應只著眼長者在金錢上的受騙，也要關心長者在感情上和心理上的受創。長者與年輕人沒有分別，都期望自己是一個有用的人，所以會容易願意付出金錢救助親人。也因隨著年齡增長，在處理資訊上變得緩慢引致慌張，而不能冷靜察覺對方是否騙徒。長者受騙後不願意告訴家人或報警，是因為感到尷尬、害怕受罵或從此失去自主權。家人不宜責怪長者愚蠢無知，要耐心和關心長者的自尊。

金錢和情感受騙對長者具深遠影響，前者失去財政上的保障，減低了生活的質素，後者令他們失去對人的信任而不再與人連結。如果親友只懂責備不懂愛心同行，不但令長者更迷

惘孤單，更會帶來情緒上的困擾，最終奪走了長者晚年生活的幸福感。



### 結語

長者因為腦部機能退化影響了處理和分辨真偽資訊的能力，而容易成為騙徒的行騙對象。社會需要不斷更新針對長者的防騙資訊，有同住家人是長者或有朋友是獨居長者的親友，都需要跟長者建立緊密的關係，幫助他們提升防騙能力。如果長者不幸墮入騙局，也要以愛心挽回長者的自尊和治療他們受騙後的創傷，不宜嫌棄、責罵或斷絕關係。受騙後的長者最需要親友的理解和同行！

### 參考資料

Ebner, N. C., Pehlivanoglu, D., & Shoefelt, A. (2023). Financial Fraud and Deception in Aging. *Advances in Geriatric Medicine and Research*, 5(3). <https://doi.org/10.20900/agmr20230007>

立法會 CB(2)962/2024(03) 號文件：立法會福利事務委員會居家安老的方向及發展，2024年7月8日

香港社區組織協會及中文大學社會工作學系：基層長者戶需要研究 2023，2023年8月20日



# 恆穩

李靜儀  
靈修導師

聖本篤十分明白與惡魔爭戰，或靈命成長是畢生的朝聖之旅，歸化不是一蹴而就的事，生命更新是在不住的禱告<sup>1</sup>中不斷地慢慢轉向上帝。這是一段既沉悶又漫長，而且往往是令人沮喪的過程，但這也是天父在基督耶穌裡向眾人所定的旨意。<sup>2</sup>因此聖本篤強調，並以恆穩這聖德為加入修會的三個誓詞之一，讓天父在基督裡向眾人所定，這不住的禱告的命令，能根植在修行者的生命

裏。堅毅不懈的素質比什麼都重要，正如主耶穌在撒種的比喻中指出，不扎根的幼苗怎能成長結實。<sup>3</sup>故此，修行者必須持守「恆穩」這誓言，必須扎根於傳統的基礎之上，生命才能結實三十倍、六十倍，甚至一百倍。

1 帖撒羅尼迦前書 5:17

2 帖撒羅尼迦前書 5:18

3 馬太福音 13:3-9

聖本篤在《會規》中簡潔地列出了與惡魔爭戰所需的條件，就是「順服」、「歸化」和「恆穩」。這也是發願加入本篤修會的三個誓詞。先前我們已略略討論了「順服」與「歸化」的因果關係，而「恆穩」則與持續不斷的「歸化」息息相關。

默禱是放下控制，將主權交給上帝的操練，也是主耶穌說的捨己。<sup>4</sup>我們很自然會對捨己感到抗拒和恐懼，更何況默禱常令人感到失敗和索然無味，在經年累月的操練之後，卻什麼改變也沒有，我們有甚麼突破的辦法？「恆穩」這聖德便是辦法：在慣常的時間坐下，忠誠地繼續默禱唸短誦。

「恆穩」就是堅持，不論發生了什麼或什麼也沒發生，就是堅持坐下默禱唸短誦。不住的禱告之神秘與美麗往往超越人性表面的意識層面，如主耶穌說：上帝國如同人把種撒在地上。黑夜睡覺，白日起來，這種就發芽漸長，那人卻不曉得如何這樣。<sup>5</sup>真正的更新變化發生在修行者的深層意識，在心靈的深處，我們並不能立時察覺，因這改變超越我們的智性和認知。修行者只能懷著信心，任憑上帝在默禱時改造我們，漸漸將我們從表面的自我，默默化為在基督內整全的我。

聖本篤深受格世安(John Cassian)及四世紀沙漠教父教母的影響。教父們深知道要以「恆穩」來對抗鬱悶和枯燥乏味的挑戰，他們稱這些情緒為「惰性的魔鬼」(Demon of Acedia) 或「正午的魔鬼」

4 馬太福音 16:24

5 馬可福音 4:26,27

(Midday Demon)。<sup>6</sup>正午的魔鬼約在早上十時開始攻擊隱修者，纏擾著他們直到下午二時，它令一天顯得無比漫長，時間彷彿停頓了，這迫使隱修者不斷從隱蘆往外望，誘惑他們外出看看還有多久才到下午三時，就是每天唯一進食的時間。它會令隱修者對隱蘆生厭，對生命感到厭煩，討厭勞動，討厭默禱。它會令隱修者感覺弟兄間缺乏仁愛，無人給他愛和鼓勵。凡此種種，魔鬼會把撒在隱修者心中怨恨的種子伸延到生活中的各方面，引誘他跟隨自己的私慾，離開沙漠前往能獲得舒適生活、別人讚賞和取得成就感的地方。魔鬼會游說修行者，說默禱隱修並非唯一取悅上主的途徑，它會用千方百計誘騙修行者放棄。要擊退「惰性的魔鬼」，「恆穩」便是最有力的武器。

只要「惰性的魔鬼」落荒而逃，其他的魔鬼便會束手無策。昔日沙漠隱修者的掙扎，與今天我們要堅持操練默禱的挑戰如出一轍。聖本篤的教導十分清晰，扎根是基於「恆穩」，是戰勝魔鬼的兵器，也是讓聖靈能在修行者的生命中結實纍纍唯一可靠的途徑。

6 St. John Cassian, *The Institutes*, Published by St. Shenouda Monastery, Sydney, Australia, page 228 to 232



## 沒有無緣無故的相遇

梁木蘭

本中心特約靈修導師

### 由追星到講道

近日筆者參加了一個由一位大學退休教授開辦的短期課程，筆者原本是為了「追星」而去的。事緣筆者在讀書時期風聞這位教授的事蹟，亦由於筆者入讀大學之時，這教授已轉了「跑道」，由教書改為做全職傳教士，因此筆者與這位教授緣慳一面，沒有機會上他的課堂。直至多年後的今天，他再執教鞭，筆者就像「追星」般慕名而去了。筆者本是抱着「追星」的心態去一睹這教授的風采而報讀那課程，豈料，在課程完結後，筆者有感課程的內容，對筆者而言甚具啟發性，便有感動把那課程的內容與神學結合撰寫了一篇講章。同時，筆者在短短兩個星期內被邀請到一所堂會為青少年崇拜講道，而那篇章正好是可以與青少年人分享的道。筆者有感「沒有無緣無故的相遇」，這是上帝「早有預備」的神妙安排。

### 聖經中的例子

是次經歷亦讓筆者想到，在聖經中「沒有無緣無故的相遇」的例子比比皆是，這些就如：

1. 摩西與上帝的相遇（出埃及記 3:1-10）  
摩西在米甸的曠野中牧羊，偶然看到一棵燃燒的荊棘，卻不被燒毀。這是上帝向他顯現的時刻，呼召他去拯救以色列人離開埃及為奴之家。這次相遇不僅改變了摩西的生命，也改變了整個以色列民族的命運。
2. 撒母耳與撒母耳的呼召（撒母耳記上 3:1-10）  
年輕的撒母耳在聖殿中服侍時，聽到上帝的聲音，最初以為是利大祭司在叫他。這次相遇讓撒母耳成為了以色列的先知，並開始了他在以色列歷史中的重要角色。

3. 大衛與歌利亞的對決（撒母耳記上 17 章）

大衛在送食物給他的兄弟時，偶然遇見了正在挑戰以色列軍隊的歌利亞。這次相遇讓大衛決定出戰，最終擊敗了歌利亞，因而成為以色列的英雄和未來的王。

4. 末底改與哈曼的下場（以斯帖記 6-7 章）

亞哈隨魯王徹夜無眠，在漫漫長夜中重溫歷史中末底改的功績，恰巧哈曼在王眼前出現的一連串片段，最終至使，末底改被王賜榮譽，哈曼卻被處死，掛在他製作的五丈高木架上。

5. 保羅的皈依（使徒行傳 9:1-19）

保羅在去大馬士革的路上遇見了主耶穌基督，這次意外的相遇徹底改變了他的生命，使他成為基督教的主要宣教士之一。保羅的悔改、奉獻和傳道影響了整個基督教的歷史。

6. 彼得與哥尼流的相遇（使徒行傳 10:1-48）

彼得在祈禱時看到異象，與來自凱撒利亞的外邦人哥尼流相遇。這次相遇使彼得明白上帝的救恩是給所有人的，不僅限於猶太人，從而開啟了外邦人進入教會的歷史。

### 聖人的例子

1. 亞西西的方濟各在 1182 年出生於意大利亞西西城，其父是亞西西

城的首富，是布商。<sup>1</sup>年輕時的他揮霍無度，追求虛榮，好宴樂。<sup>2</sup>因戰事爆發，年方 20 的方濟各率領小隊騎兵出征，卻被敵人俘虜，其後獲釋。這個挫折改變他的人生路向，他並建立小兄弟會，即今日的「方濟會」。

2. 羅耀拉的依納爵本是軍人，在 1521 年因受傷，在療傷期間，閱讀有關耶穌生平聖人傳記，因而大徹大悟，悔改皈依上主，最終寫成《神操》一書，此書成為日後的靈修和禱告的指引手冊。<sup>3</sup>

以上這些聖經及聖人例子都指出，所有相遇都有其目的和意義，並且對參與者的生命和整個基督教歷史產生了深遠的影響。「沒有無緣無故的相遇」的概念提醒我們，生活中的每一次相遇都可能是上帝的召叫和祂計劃的一部分。我們可以從這些相遇中尋找其意義和目的，並對生活中的每一個和他者相遇的經歷保持開放的態度，並且敏銳於聖靈的導引，適切地回應上主的召叫，活出被造的目的。

1 楊幹蓀，何芳理譯，《聖五傷方濟各行實》（香港：思高聖經學會，1987），頁 8。

2 卡羅·加勒度著，《我，方濟：聖方濟亞西西的精神》（香港：公教真理學會，1986），頁 10。

3 《聖母聖衣堂》，下載自 10/9/2024，<https://www.olmchurch.org.hk/saints/saint-ignatius-of-loyola>

## 相隨



Marina Carmel Cindy  
加爾默羅第三會（在俗）成員  
暨聖像畫員

馬可福音說道：「信的人必有神蹟相隨著他們……主和他們同工，用神蹟隨著，證實所傳的道。」當中「相隨」的是我們要見到的？渴望見

到的？或是主讓我們見到的？

聖女德蘭亞維拉提及祈禱中記憶和想像帶來的損害及果效。祈禱能帶我們抵達深奧的寧靜，讓我們安頓休

息主內，我們的意志願意同意及領受這份休憩。就像安靜的瑪利亞陪伴基督選到最好的。在放下自己的意念，需要勇氣去選擇；放下自己的困擾及忙碌，也是我們邀請主賜予恩典去臨近工作和充滿。「相隨」有著同行與分享，當中包括互相陪伴與捨棄。倘若我們沒有勇氣去放下對固有的過去經驗和感受，主賜官能的恩典便只會專注在世物上；同樣，不持守行動愛主的初心，行動也是會受到主觀官能及心智的牽絆。即使主安排了協助你的人，你也會因看不見而繼續埋怨天主助視不理。還記得一次教授幼童抄寫聖像，在小休時，男孩問女孩她手中的蘋果為何是紅色的？女孩一邊咬著果子一臉莫明，取笑男孩。男孩遂認真說我一直見到蘋果是黃色的，大家說他撒謊。神父來到看到他們在議論，神父問男孩，他何時見到蘋果是黃色的，他說每次工人姐姐放在他面前也是這樣子。我們才明白。女孩便把袋中的一個與男孩分享，我們解釋給男孩他所見所聞，一起分享主賜的

大地果子，也互相幫助靈內的屬靈果子吸收主愛養份。當中看到每位小孩也有自己的固有思想經驗：無信無視，持守與相信，勇氣維護，輕視及失望。我們看到信心為人帶來維護的勇氣，操之過急會傷及關係。

一段真心付出的友誼，體現主愛的「相隨」。主內愛意往還，磨鍊日久見愛的厚重。放下成見，單純分享同一主內的果子，關係和身心也獲醫治。這種主內自我的「倒空」迎主到來醫治重塑，就像在抄寫聖像前泥上打磨金泊，因應天氣濕度作不同的調整：祈禱中調整用材，專注手眼靜定，明認當下為主行方便，容祂承行主旨。「神蹟」可見自身靈內重塑的勇力，主的「道」在往內尋主之時，主賜屬靈的真智慧。讓我們在平安中感知心中的困擾，明白如何作主所喜悅的。

「若你有信心和勇氣，就知道天主不會使你失望。」聖女德蘭亞維拉說。



## 流浪

小葉子  
靈修導師

這幾年間不斷有機會接近山野叢林及流浪在其中的小可愛。小葉子居住的後山，四年多前有一隻非常俊美的白色狗爸爸帶了兩個可愛的小女兒來了居住。我們都為白爸爸改名叫白白豬，他的啡白女兒叫飛飛，黑白女兒叫小白。他們一家都非常害怕人類，從未打擾居民。很可惜，村中有個別居民不喜歡有狗住在後山，又歧

視他們是野狗，就不斷向漁護署投訴。漁護捉狗隊從此不斷地來以非常粗暴的方式去捉狗。

當我們願意耐心了解流浪狗是怎樣來的，就明白流浪狗並不屬於野生動物，他們自己、上一代及祖先都是曾被人類飼養的，只是人類將他們遺棄在荒野，他們可憐又無奈地流浪在山林野外。而狠心無情的人類就想捕

捉甚至毒殺他們。

白白豬來了不久，就被漁護署捉了，經過努力申請肯求，終於將白白豬救回來交給一位愛心的德國女士照顧。兩年多後小白也被捉去，很不幸那次申請領養被拒絕，最後，乖巧又害怕人的小白被漁護署人道毀滅。今日，留下來的飛飛又不斷地被追捕。飛飛是一隻溫柔善良又會微笑的小可愛。曾經目睹爸爸和妹妹被粗暴地捉走，她更害怕人類。但對於愛她餵她的人，她就常常報以充滿感激又可愛的微笑和擺動的尾巴。

飛飛最近生下了十一隻小寶寶，小葉子好榮幸得到飛飛的信任，可以定時餵她。漁護署近日頻頻的來捉她。我們幾位愛狗街坊得到義工愛心協助決定努力拯救飛飛。終於奇蹟地在上星期成功地捉到飛飛。接了她和十一個寶寶來到小葉子家中。那個晚上，大家欣喜非常，而飛飛就經歷了一場使她極驚慌的過程。從未入屋的飛飛既緊張又害怕，甚至失禁。飛飛不再要流浪了！飛飛終於有個屬於她的家，她不再要被滂沱大雨淋濕，也不再擔驚受怕被捕捉殺害。

我們放置了多個月的圍欄，盡力以最溫和的方式捉她，不過，這個入籠的過程，相信對她來說是非常可怕，甚至是一種創傷。從認識、拯救捕捉、跟著照顧飛飛的過程，如做夢一樣，以前和飛飛總是要保持遠距離對望。現在飛飛讓小葉子坐在她身邊，甚至接受愛的撫摸、按摩和抹身。

這個拯救的旅程，讓小葉子更明白體會耶穌指出我們不屬於這個世界的真理。怪不得天梯聖約翰在《神聖攀登的天梯》著作中，所描述修道者進入邁向成神的旅程中，第一級就是遠離世界。聖女小德蘭又描述我們都是流放在世界中。我們確實是流浪在這大千世界的野孩子。聖約翰邀請我們遠離世界，意味著離開表面看似自由的世界，內裡卻充滿著擔驚受怕，隨時被心魔欲望捕捉吞沒的世界。當我們願意浸透在上主的永恆慈愛中，漸漸信任天父，生活中遇到的創傷和苦難，往往是拯救我們重歸家園的過程。

寫於 2024 年聖靈降臨期  
第十八主日後



# 道在·十載情

## 「靈程共臻」步行籌款

不一樣的籌款參與，  
步行籌款與靈修結合在一起，  
讓參與者寓籌款於靈修，  
寓靈修於籌款

日期：2024 年 11 月 24 日（週日）

時間：下午 3:00-5:00

起點：基督教香港信義會活靈堂（沙田銅鑼灣山路 1 號）

終點：信義宗神學院（沙田道風山路 50 號）

程序：下午 3:00-3:15 起步禮（信義會活靈堂）

下午 3:15-3:45 步行上山（信義宗神學院）

下午 3:45-5:00 息修·共修



道在人間：細訴十載情  
短片介紹

道在人間靈修、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，其創辦的目的，是透過開設多元化的事工及活動，來推動本地靈修、輔導及文化更新，並為信徒提供靈修上的支持，鼓勵與同行。

「道在」從開辦至今已經走過 10 年歲月，成為了不少信徒尋求心靈平靜、靈命成長與內在轉化的好地方，亦一起見證了「道在」致力推動東西方基督教靈修傳統互為學習的使命實踐，以及對基督徒靈命培育的服侍與承擔。

今年是「道在」成立 10 週年，我們將於 2024 年 11 月 24 日（主日）下午三時至五時舉行【道在·十載情，「靈程共臻」步行籌款】活動。這不僅是一個回顧與感恩的時刻，也是我們展望未來，持續推動靈修使命的重要機會。

**籌款目標：港幣 50 萬元**

**用途：未來兩年的靈修教育發展與文字出版工作。**

我們誠邀您當日參與步行籌款，每一筆捐款，無論數額大小，都將使我們更接近實現籌款目標，讓「道在」能夠繼續成為一個擴闊信徒靈修視野和滋養心靈的地方，並在這紛亂迷茫的時代繼續見證基督，服侍教會。您可以通過多種方式支持我們這個步行籌款活動，包括：直接捐款或贊助步行者、親身參加步行、參與當日的志願服務，或宣傳是次籌款活動。您可以透過以下方法捐款贊助是次步行籌款活動：

- 劃線支票：支票抬頭請書「道在人間有限公司」，支票背後請寫上奉獻者姓名、聯絡電話及「步行籌款」字樣；或
- 銀行入數或網上轉賬：恒生銀行賬號 383-893104-883，請在入數紙或網上轉賬確認畫面/截圖/列印本的正面，寫上奉獻者姓名、聯絡電話及「步行籌款」字樣。

如有任何查詢，歡迎 WhatsApp 5548 0387

或電郵 [taoinworld2013@gmail.com](mailto:taoinworld2013@gmail.com)，

與本中心課程及活動主任梁美美姊妹聯絡。

**衷心感謝您對「道在」實踐使命的愛心支持和捐助！**

【靈修課程系列】

十六世紀西班牙靈修巨人

課程簡介：

16世紀的西方基督教是教會的靈性改革時期，許多偉大且傑出的靈修導師為這個時期貢獻了他們的才華與生命。依納爵（St. Ignatius of Loyola）、大德蘭（St. Teresa of Avila）、十架約翰（St. John of the Cross）是這個靈修運動中三位最偉大的代表。本課程首先概述當時西方教會靈性的境況，然後點畫出這三位16世紀西班牙靈修巨人的生平、靈修特徵和操練模式。最後，探討如何將這三人的靈修智慧融入於現代都市生活。本課程適合有志於認識西方教會屬靈傳統及提升靈性生活的基督徒修讀。

日期：29/10 — 17/12/2024（逢星期二，共8堂）

時間：晚上7:00-9:00

地點：九龍太子荔枝角道99號維納大廈（由太子站C2出口步行6分鐘）

形式：實體授課

費用：\$1,000

導師：周立群博士及李靜儀博士

報名方法：歡迎 whatsapp

55480387 報名及查詢

抄寫聖像畫靈修體驗工作坊  
（第七期）

（香港聖公會聖三一座堂協辦）

您是否被拜占庭聖像畫的深邃靈性和美所吸引？歡迎參加我們《第七期抄寫聖像畫靈修體驗工作坊》，在這裡，您將：

1. 體會抄寫聖像畫背後豐富的神學象徵意義。
2. 在經驗豐富的聖像畫員指導下，學習傳統的顏料調配與抄寫技法。
3. 透過抄寫，配以靈修操練，提升個人祈禱與崇拜體驗。

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：30/12/2024 - 3/1/2025（週一至五，每日上午10:00至下午6:00）及先導課：30/11/2024（週六，下午3:00 - 5:30）

（\*參加者必須出席先導課堂，缺席者當作自動放棄，學費不獲發還。）

地點：香港聖公會聖三一座堂（九龍城馬頭涌道135號）

靈修導師：陳國權牧師（本中心主任）

聖像畫導師：Ms. Marina Carmel Cindy（加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員）

名額：20人

費用：\$3,500（包括材料費）（註一）

註一：聖公會聖三一座堂會友8折，即\$2,800

報名方法：歡迎 whatsapp

55480387 報名及查詢

「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。

【息修操練系列】

「一日息」息修營

（默觀靜修團體協辦）

「息修」是一種回到當下，使身心進入歇息、心靈回復靜定、專注的靈修方法。基督徒透過息修提高內心的神聖意識，讓神人關係得到更新。「一日息」息修營正正為此目標而設。

息修營適合任何信徒，從初學者到有經驗者皆可得益。

日期：14/12/2024（週六）

時間：上午9:00 — 下午5:00

地點：信義宗神學院

費用：\$400（包午膳）

名額：25人

內容：息修講座，操練坐息、行息、誦唸「耶穌禱文」、安靜獨處、經驗交流等等。

導師：陳國權牧師、黃笑雯博士及其他特約靈修導師

報名方法：歡迎 whatsapp

55480387 報名及查詢

「二日息」息修營

簡介：

「二日息」息修營提供了團體操練「息修」和「耶穌禱文」並配合其他靈修環節的環境，旨在幫助都市繁忙基督徒及領袖從壓力、焦慮、分心、疲累中獲得釋放，重新得力、重塑神人關係。

日期/時間：

「兩日息」：2/2 - 3/2/2025（週日至週一）（2/2入營：下午3:00；3/2出營：下午5:00）

導師：陳國權牧師及特約靈修導師

地點：基督教道風山雲水堂靜修營舍

費用（單人房）：\$1,200

內容：坐息及行息、誦唸「耶穌禱文」、靈修講座、獨處安靜、靈修指引、靜觀萬物、十步清明健身法等等。

報名方法：歡迎 whatsapp

55480387 報名及查詢



## 息修簡介座談會 (免費聚會)

日期：2025年1月11日 (週六)

時間：10:00 – 11:30 am

地點：九龍太子荔枝角道99號維納大廈 (由太子站C2出口步行6分鐘)

主持：陳國權牧師 (本中心主任)

嘉賓講員：

許子韻博士 (信義宗神學院靈修學助理教授)、黃笑雯博士 (藝術靈修導師)、蔡志雄牧師 (香港基督教新生命會何文田堂主任牧師)

內容：

- 是次聚會我們特別邀請到三位嘉賓講員分享：
  - 他們實踐息修和耶穌禱文的個人經歷和體驗；
  - 這個靈修傳統如何幫助現今都市信徒的靈修生活。
- 加插息修——耶穌禱文練習時間

報名方法：歡迎 whatsapp 55480387 報名及查詢

## 現場息修聚會 (每月第二個週五)

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 5548 0387 報名及查詢。

日期：8/11、13/12/2024 (週五；10月份暫停)

時間：晚上7:30 – 9:00

主領：陳國權牧師 / 特約靈修導師

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)

費用：自由奉獻

## 網上息修聚會

(Zoom；每月第四個週一)

日期：28/10, 25/11, 23/12/2024 (週一)

時間：晚上9:00 – 10:00

形式：網上 Zoom 視象形式

主領：陳國權牧師

費用：免費

查詢及報名請 whatsapp 5548 0387

## 課程及活動報名表

### 報名須知

- 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
- 將款項直接存入恆生銀行帳戶 383-893104-883
- 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
- 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。
- 報名一經接納，繳費概不退還。

### 報讀課程及活動

#### 十六世紀西班牙靈修巨人

29/10—17/12/2024 (逢星期二，共8堂)

#### 抄寫聖像畫靈修體驗工作坊 (第七期)

30/12/2024 - 3/1/2025 (週一至五，每日上午10:00至下午6:00) 及先導課：  
30/11/2024 (週六，下午3:00 - 5:30)

#### 「一日息」息修營

14/12/2024 (週六)

#### 「二日息」息修營

2/2 - 3/2/2025 (週日至週一) (2/2 入營：下午3:00；3/2 出營：下午5:00)

#### 息修簡介座談會 (免費聚會)

11/1/2025 (週六)

#### 現場息修聚會 (每月第二個週五)

8/11、13/12/2024 (週五；10月份暫停)

#### 網上息修聚會 (Zoom；每月第四個週一)

28/10, 25/11, 23/12/2024 (週一)

### 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：\_\_\_\_\_

本中心是否可以與上述聯絡資料，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 5548 0387

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