



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

10月 第56期 2025

一語道破 息修與耶穌禱文在都市生活的實用性：

少想、代禱、陪伴 / 陳國權 /2

輔導解碼 高敏感族 / 楊陳玉華 /6

本篇靈修 「自我認識」與「生命更新」 / 李靜儀 /10

品閱閑情 活著便有希望 / 梁木蘭 /12

加爾默羅靈修與聖像畫 以整全生態學視域解讀聖十字若望神修

/Marina Carmel Cindy/14

葉之鳥日記 地的四極都想念上帝 / 小葉子 /16

道在修團 道在修團實體聚會花絮 /18

道在預告 2025 年 10 月至 2026 年 2 月課程及活動 /20



息修與耶穌禱文 在都市生活的實用性： 少想、代禱、陪伴

陳國權
本中心主任

引言

雖然「息修」與「耶穌禱文」主要源於東正教修道院的脈絡，但這套古老的靈修操練，在現代都市生活中依然蘊藏著深遠的意義。本文將從三個層面探討這一靈修傳統在都市生活的實用性，並結合我個人的一些體驗，說明它如何在我們忙碌而喧囂的城市環境中，發揮其轉化的力量的可

能性。

一. 不用想那麼多

第一個層面，息修與耶穌禱文幫助我們不用想那麼多。

現代人時常陷入無止境的思緒洪流之中，思想奔馳不休，但多數時候卻是漫無目的、毫無焦點的。許多念頭彼此之間沒有關聯，也缺乏內在的

連貫性，它們彼此分離、雜亂無章，無法引導我們進入真理，反倒使我們遠離內心的安寧與上帝的臨在。結果是：我們雖然想了很多，卻無益於心智的成長，反而增加了心靈的負擔。若不加以節制，一旦這樣的思維模式成為我們的日常習慣，最終將損害我們的心理與靈性健康。

心靈的焦慮與妄想的根源

我們想太多，自然導致焦慮橫生。事實上，現代人近乎九成九的煩惱，皆源自於過多的虛妄思想與對未來的徒然揣測。沙漠教父早已指出，憂慮乃是心靈失去對上帝信靠的結果，而妄想則是心靈喪掉安寧的開始。因此，若要真正停止憂慮，讓內心得著安寧，我們就必須學會如何正確地思考、如何掌握並引導自己的思緒。

學會「少想」的第一步：呼求聖名

息修不僅是一種追求外在安靜的操練，更是達致內心寧靜及對上帝專注狀態的路徑。而學習控制思緒的第一課，就是「學會少想」。沙漠教父為我們提供了一條確切的路徑：耶穌禱文——「耶穌基督，憐憫我」，僅是這一句禱詞，就足以平靜我們的心靈，且能引導我們的靈魂通往心靈深處，與上帝相遇。

個人經驗：洗碗時的靈性覺醒

我曾在某個夜晚深刻體會到這種靈性的轉化，也學會了「少想」的力量。那天晚飯過後，我在廚房洗碗，卻突然意識到自己的心被一連串無謂的念頭所佔據，我的身體雖在洗碗，心卻四處飄蕩。我想起沙漠教父的教導，便開始誦唸耶穌禱文，讓自己從那紛亂的心思中抽離，將注意力重新集中在基督的聖名上。漸漸地，我的心變得平靜，心思與禱文同在，與洗碗的行動同步，整個人進入一種神聖的「當下」。這次體驗，讓我感受到身心靈的整合與修復，也明白了少想、專注於當下，正是通往內在自由之路。

二. 隨時為他人代求

第二個層面，息修與耶穌禱文幫助我們隨時為他人代求。

事實上，每一位基督徒在某種意義上都是一位屬靈的祭司，蒙召為他人代禱。耶穌禱文成為我們履行祭司召命的重要的屬靈工具。

耶穌禱文：代禱的屬靈工具

這句禱文幫助我們在一天中的任何時刻、任何場合，以最簡短的言語，完成最真實的代求。無論我們被請求為誰代禱，無論事情是急是緩、是重是輕，耶穌禱文都如一支箭，直



接命中目標。

一句「耶穌基督，憐憫我」，看似簡短，卻是完備的、全面性的，涵蓋了我們心中所有未能言說的擔憂、哀求與盼望。因此，當我們為他人禱告時，就不用擔心說什麼話，只要誦唸這句耶穌禱文，已說出了所有該說的了。

代禱的實踐：為弟兄禱告

一位主內弟兄，某日突然中風，被緊急送往醫院搶救。他的妻子慌亂地打電話給我，聲音中滿是恐懼與無助，懇求我為她丈夫代禱。我試著安撫她的情緒，並告訴她，我將晝夜不息地為她丈夫誦唸耶穌禱文，把他的生命交託在耶穌那堅強又慈愛的手中。的確，耶穌的名字就是我們的將來、我們的盼望、我們的醫治，以及我們全部的倚靠。誠如彼得曾對那位聖殿門口，討飯的瘸腿子說：「金銀我都沒有，但把我有的給你：奉拿撒勒人耶穌基督的名起來行走！」（徒 3:6）

世界迫切需要：基督徒的禱告

在這個充滿不確定與劇變的時代，世人與世界所最迫切需要的，不是更多的資訊或方法，而是來自基督徒的禱告。當我們藉由耶穌禱文為世界萬物禱告時，也是在將世界萬物交回上帝的保守與治理中，這正是教會履行祭司職分的實踐路徑。

三．旅途中的陪伴

第三個層面：息修與耶穌禱文是我們人生旅途中的陪伴。

在我睡房的祈禱桌上擺放著一幅名為〈友誼圖像〉（The Icon of Friendship）。我非常喜愛這幅圖像，因為它在我面對生命困難與挑戰時，成為我力量與勇氣的泉源。這幅圖像更是一個象徵：象徵那份即使逆境臨到我們身上也不會被摧毀的屬靈友誼。

圖像中的耶穌基督站在代表我們每一位信徒的苦修者阿爸孟拉（Abba Menas）身旁，祂那有力的手臂搭在阿爸孟拉的肩上，溫柔而堅

定地陪伴他——我們——走過人生每一段風雨路。

人為關係而生、需要同伴

人是為了關係而被造的，我們天生就需要關係、需要同伴。畢竟，人不是孤島，不可能完全孤立地生活。我們都需要朋友來分享生命中的喜樂，尤其是在悲傷時能有人同在。聖詩《有何良友像主耶穌》深刻地描繪了這種牢不可破的友誼。即使身處極度痛苦之中，人仍能在與基督的這份神聖關係中，找到生命的意義、盼望與平安。而這段不變的友誼的祕密，正隱藏在那簡短卻深刻的耶穌禱文中。

生命見證：耶穌與我們同行至終

讓我分享一段親身經歷：

當我妹妹因病住進加拿大卡加利醫院，生命即將走到終點，她虛弱地躺在病床上，等待離世。我透過手機，在她耳邊輕聲告訴她：「妳不是孤單面對死亡，因為耶穌基督會陪

伴妳走過死亡之門，進入那『無憂之鄉』。」我邀請她與我一同誦唸耶穌禱文，並向她傳達主的應許：「無論在哪裡，若有兩三個人奉我的名聚會，那裡就有我在他們中間。」（太 18:20）

我們一同禱告，不久之後，她就安然離世，回到天家。隔天，我的妹夫打電話告訴我，當我和妹妹一起誦唸耶穌禱文的時候，她有了明顯的反應。我心中充滿感恩：在妹妹生命最後的時刻，耶穌並未遠離，而是親自臨在，成為她的陪伴與安慰。

結語

在這個充滿紛擾與創傷的時代，息修與耶穌禱文這套古老的靈修智慧，依然能為今日的基督徒——無論是個人還是群體——帶來深刻的啟發與更新。它幫助我們「少想」，引導我們從思緒的混亂中回到對上帝臨在的覺察；它幫助我們「隨時為他人代求」，激發我們對人類苦難的憐憫與關懷；而藉著這項靈性操練，我們也逐漸尋回那在忙碌與焦慮中被遺忘的自己，重新與上帝建立深層的連結。

高敏感族

楊陳玉華
心理輔導員

偶爾聽到有人描述某類人的性格特質：敏感、內向、害羞、緊張、多想、執著、挑剔等等，並且評論為性格不良更甚是人格障礙。以上提及的性格特質，是屬於一群稱為高敏感族（**Highly Sensitive Person** 簡稱為 **HSP**，意即非常敏感的人）所擁有的。具有這種性格特質的人在生活上會面對怎樣的挑戰？他們是否也有正

向的力量，可以為自己和世界帶來幸福呢？

有關高敏感族這種人格特質是美國臨床心理學家 Elaine N. Aron 博士在研究獲得成果後，於 1996 年出版的《高度敏感的人：當世界壓倒你時如何茁壯成長》（*The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*）

一書中提出。她指出全世界大約有 15-20% 的人口是這種具有感覺處理敏感性（Sensory Processing Sensitivity）的個體。這族群的中樞神經系統的敏感性很高，對環境和情緒的反應較敏感，導致在社交和情緒發展上面對很大挑戰。但這族群亦擁有正向的力量，讓他們取回不少自信和幸福感！

環境的刺激

由於高敏感族對外在環境，例如：響亮的噪音、強烈的光線和擁擠的環境有很高的敏感度，令他們時常受

著巨大和過度的刺激。此外，他們也能夠留意外界的人和事細微的變化，喜愛對所接收的訊息作深入徹底的思考，因而出現思考疲勞。而在外界關注、接受評估或時間緊迫等等刺激時，往往不能完全展現自己的能力。如果忽略為個人安排適當的處境以達致生活上的平衡，外在環境便會令他們過度疲累，甚至被壓垮！

情感的變化

高敏感族對積極和消極的情緒有很強烈的體驗和反應。其中他們較容易被正向事件和情緒影響，從而進入





愉悅的情緒。由於對情緒的敏感度很高，容易深受別人的心情和情感所影響，變得富有同理心和關愛心，也容易回應別人的需要，但如果不懂如何設限，就會出現同情疲勞。個人情感需要又如何呢？是否容易感到孤單，需要許多朋友陪伴？其實頻密的群體生活會對這群族造成很大壓力，他們需要適時的獨處調整精神、思想和情緒。這族群對人際中的親密關係和彼此了解有極高的需要，他們終極追求的是有意義的深交，而現實中這不是容易達成的關係，因此容易產生主觀情感上的孤單。而童年以至成長後不安全的依附關係，與主觀的孤獨感亦有相關。

社交的挑戰

高敏感族在人際關係中的敏感度也很高，他們很快能夠感受到社交關

係中的氣氛和別人不言而喻的暗示和需要，這種刺激讓他們不斷盤算怎樣自處和對應別人。另一方面，他們外顯的表達，例如：害羞、低自尊或社交焦慮，往往令人誤解是性格乖僻、要求無理或不易融入。其實，他們仍然期望與社會有關聯，也願意關心社群。正如上文所提，高敏感族需要的是深交的人際關係。但研究統計中卻發現現實中，他們比一般人在親密關係中更缺乏體驗親密和諒解，是因為他們在關係上所要求的質素比一般人高嗎？還有，成年的高敏感族表示有不安全的依附關係，這與個人價值感和對別人的信任度有關。

正向的力量

這族群的內在具備強大正向的力量，包括：更高水平的創造力、對美有更深的欣賞力、對人和事更有洞見和熱情及擁有更富意義的人際關係。所以在職業貢獻方面，可以選擇具創意性和注重細節的工作，例如：藝術、文字、設計；還可以選擇需要高度專注的工作，例如：學術研究；還有與助人有關的工作，例如：輔導教育、醫護或運動導師。由於具備審美敏感性和願意體驗新經驗，他們十分擅長學習新事物以應對自己的處境。

高敏感族要成功發揮長處，必須避免過度受外界刺激，小心保護個人的情緒和精力，而這一切有賴先要建立穩固的自尊、訂立界線、妥善安排生活節奏和獲得足夠休息。

結語

學術研究的結果往往被地域文化所限，需要涵蓋更廣泛地域，才能夠發現人類的共通性，又同時發現每一種性格特質，在不同文化中的形象有



很大差異，同一性格特質有被欣賞，也有被冠上令人誤解的標籤。本文篇幅所限，未能詳述有關高敏感族的特質。但筆者的心意是以高敏感族為例，讓讀者了解各種性格特質，都有其正面和負面的面向，鼓勵大家在被自己或別人的誤解中，尋回你所屬性格特質的正向力量，建立自信和追尋幸福的人生！

參考資料

Aron, E. N. (2017). The highly sensitive person: How to thrive when the world overwhelms you. http://perpus.univpancasila.ac.id/index.php?p=show_detail&id=124394

Meckovsky, F., Novak, L., Meier, Z., Tavel, P., & Malinakova, K. (2025). Highly sensitive persons feel more emotionally lonely than the general population. *Scientific Reports*, 15(1). <https://doi.org/10.1038/s41598-025-87138-w>

高敏感族自我檢測量表 (HSP)

<https://www.quiwa.net/User/QuestionReply/02ff013b-a3a7-4994-92f5-bf66471af424>



「自我認識」 與 「生命更新」

李靜儀
靈修導師

上期我們簡述了四世紀的沙漠教父艾瓦格略（Evagrius）與十九世紀的心理學家榮格（C.G. Jung）就人類被奴役，不能活出真正的自由之洞見。我們或許已經擁有外在的自由，但正如艾瓦格略說，某種像「魔鬼」般的力量盤踞著人的思想，奴役著人的心靈，令人失掉了內在的自由

而不自知；而榮格則稱這股力量為「陰影」，是一股因生存受到威脅而生的恐懼之負能量。這能量隱藏在人的潛意識裏，在不知不覺間影響著我們的世界觀、人生觀和價值觀，塑造了我們對上帝的印象，也塑造了「自我」、或我們對自己的印象。「自我」影響著我們的情感，左右著我們的行為和生活。「自我」的能量一方面保

護著我們免受傷害，但同時也令我們無法「自由」地活出真實的自己，成了我們生命成長的絆腳石。

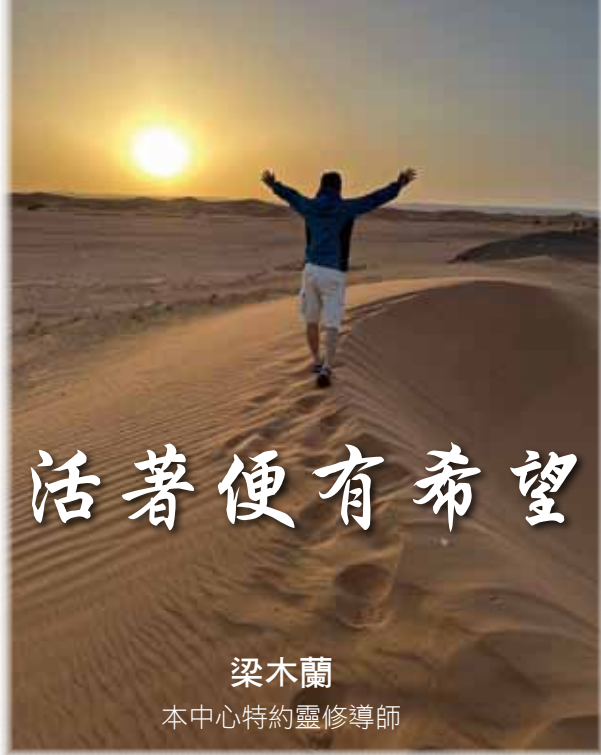
艾瓦格略深信生命成長是場激烈的屬靈爭戰。但人類並不孤單，因為賜生命的主會差派天使來幫助敬虔的靈魂，在他們祈禱讀經時光照他們，並賜下啟示去校正他們觀念上的謬誤，幫助他們逐漸領悟生命的真正意義。而能夠勝過這股強大、根植在我們深層意識內之負能量的，就是沙漠隱士、本篤僧侶和歷世歷代的靈修祈禱者所委身的默觀祈禱了。

默觀祈禱是生命之旅程，帶領祈禱者離開虛妄、走向真實與神聖。要離開虛妄，首先要有能力碰觸到真實，要能夠意識到那狡猾、會誤導我們感知的「自我」，因此傳統的靈修進路「煉」「明」「合」從「煉」開始，清理我們洞察之能力是第一步，就是煉淨那阻礙我們走向真實的「自我」，在這煉淨的過程中我們會認清「自我」，也會遇見那位藏在深層意識內、安靜的靈性之我，或是「真我」。也許我們會認為這認識自我是純心理學上的問題，與靈性和生命成長無關，然而、將心理學和靈修學視為兩種完全獨立互不相關的學科，卻是錯誤的觀念。心理學涉及心智和靈性，而靈性則是靈魂之呈現，三者原為一體。祈禱者如果忽視心理的層面，默觀祈禱就有可能成為一種追求某種虛幻平安的操練，我們可能會將

自我的力量壓抑，令真正的成長變得不可能。

認識自己與充分發揮自己的潛能緊密相連，正如記錄在若望福音 10 章 10 節中主基督的教導，祂說：「我來了，是要叫人得生命，並且得的更豐盛。」透過默觀操練去重尋真我並非逃避現實，這不是自我沉溺，亦非自戀，而是一段在神聖之懷抱中，意識為祂所煉淨，靈魂逐漸碰觸到真我的旅程。如果我們對自己無知，便會為破損的自我之需求所奴役，成為慾望的囚犯，要擺脫創傷的負能量，唯有意識到這些創傷，並讓聖神來幫助我們。唯有上帝才能治愈創傷，並減輕這操控著我們的負能量，我們才能成長，活出真正的自由。自由是在沒有自我的期望壓力之下，在沒有隱藏動機之中，就當下的情況，按能力作出單純的回應。我們可以自由地運用所有的資源，包括我們的直覺，去暢飲宇宙之大愛和智慧的泉源。唯有這樣我們才能真正地愛人如己，活出愛並令自己心滿意足的生命。

默觀祈禱的寂靜促成了這認識自己和認識上帝的旅程。我們解開「自我」的網鎖，專注聆聽聖神在我們深層意識的聲音和引導，容讓祂更新我們的生命。我們學會了以愛去聆聽，也意識到生命的真正意義和人類終極的盼望。



活著便有希望

梁木蘭

本中心特約靈修導師

自從電影《破·地獄》上影後，坊間多了討論「生死」的課題。這些討論讓筆者想起一位生命鬥士——斌仔——鄧紹斌先生。斌仔在 1991 年 6 月 19 日因著一次在體操訓練中做了一個失敗的空筋斗，導致全身癱瘓，由頸椎第一、二節斷裂，導致頸部以下癱瘓，無法言語，致令他在醫院臥床渡過了十九個年頭的經歷。在住院的日子裡，他有感與外界隔絕，從而對生命轉向負面的描述，他對那些不能獨立自主的日子，內心不斷掙扎，開始萌生尋死的念頭。他曾去信給當時的特首董建華，提出安樂死的訴求。

《我要安樂死》是作者斌仔在住院期間寫的自傳，書中記述了斌仔全身癱瘓、事事求人協助和不能自由自

主的日子，是無奈的，亦易令人自覺尊嚴盡失的經歷。不但如此，斌仔亦認為他的病構成了家人的負擔，使得他們要終日奔波照顧長年臥床的他，自覺愧對雙親，他的苦況實是不足為外人道。全書筆錄了作者為什麼自喻為「活屍骸」，並且要求安樂死的心路歷程。

斌仔的遭遇正是學者 Hans Küng 在《臨終者的尊嚴》（*Dying with Dignity: A Plea for Personal Responsibility*）一書中的描述，長期病患的病人好比被「囚禁」在痛苦與恐懼（painful and anxious forms of dying）中。¹斌仔在那被「囚禁」

¹ Hans Küng, Walter Jens, Dietrich Niethammer, Albin Eser, *Dying with Dignity: A Plea for Personal Responsibility*, (Bloomsbury Publishing Plc, 1997), 7.

的孤獨日子裡完成 15 萬字的自傳，足見他並不是「活屍骸」。而此書亦在社會引起大眾關注有關安樂死應否在香港合法化的討論和關注，並且帶來對長期病患者和臨終病者的靈性護理及關懷的課題。

亞隆（Irwin Yalom）指出，「死亡不應被視為威脅，它提供了動機，讓我們更完全的活出自己的生，可以找著每個機會，做有意義的事。我們對死亡的察覺是對生命熱誠與創造力的源頭。」原本斌仔自喻為「活屍骸」，什麼也做不了，但他在科技協助下（用口含著筷子打鍵盤），親友、偶像、醫護人員和市民的鼓勵和支持下，斌仔最終突破身體的局限，寫出了他的自傳，記載了「活屍骸」的心聲。斌仔在「愛的能量」支持下，²藉著書寫自傳，從而釋放（liberation）內心的感覺，增強了活在當下的感覺，學習欣賞生活的基本事實。斌仔在書寫自傳中，是一個重整生命的很好例子。

斌仔的故事讓筆者反思存在主義心理學的四個終極關懷，是死亡（Death）、自由（Freedom）、孤獨（Existential Isolation）、無意義（Meaninglessness）的存在。³斌

² 鄧紹斌著，《我要安樂死》，三聯書店（香港）有限公司，2007。頁 34。

³ Irvin D. Yalom, *Existential Psychotherapy*, (Basic Books, 1980), 213-485.

仔不怕死，卻怕沒有自由、與外界隔絕和無意義地生存，因此，他要求給他安樂死。斌仔能否如西西弗斯般的態度來看待生活？西西弗斯把無意義的生活看作可以從中獲得快樂的過程；認識世界的荒謬性，但在面對生活的有限性及無目的性，則又藐視荒謬。西西弗斯以創造性的積極態度對待生活，並能從中創造價值。⁴斌仔無論是生是死均能展現出與他人溝通的共同人性（co-humanity），⁵斌仔的堅持與執著，引起社會大眾對安樂死的關注、討論、反思。筆者是認同斌仔的經歷是無奈的、困苦；倘若我們單單定睛於痛苦中，筆者亦會如斌仔般，要求安樂死。然而，我們信徒如能以超越現實（痛苦）的視野，定睛仰望上主來看待生活與生命，那麼我們的選擇會是更正面、積極、有創建和圓滿。

盧雲神父在《最大的禮物》（*Our Greatest Gift*）中指出，死亡讓我們預備在臨終時再次回到嬰孩時期被他人照顧，在被照顧的過程中展現出共同人性（co-humanity）。生命是上主最大的禮物，是上主的愛臨在，是沒有轉動的影兒。共勉。

⁴ 陳錦權，〈課當筆記〉，2018。

⁵ 郭鴻標，〈靈修神學初探（二）：從人格成長理論到神學人觀〉，《基督教週報》第 2132 期（2005 年 7 月 3 日），10/9/2025 讀取，<http://www.christianweekly.net/2005/ta10897.htm>



以整全生態學視域 解讀聖十字若望神修

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

加爾默羅會聯合國氣候變化大會聖座代表團代表，氣候變化緩解高級顧問，以及西班牙主教團整全生態部門主管，加爾默羅會士愛德華，阿戈斯德神父，曾以加爾默羅會士聖十字若望生平軼事和著作看出：主愛人不辭勞苦謙卑事工，默觀個人與萬物，默觀主內關係。聖十字若望是本世代俗稱的「高敏族」及「思想前衛者」。阿戈斯德神父表示聖十字若望從不掩飾單純的心尋覓主。

聖人在囚時，被邀撰寫詩篇時，他擁有超然若見的能力，以雋永的文字，筆下大自然及人世情懷。詩中表達主為人承擔人犯罪所帶來的創傷，走進人群中，以苦難自我通傳。因此，聖十字若望主動以十架作命中旅途的錨，委身並以十架作修道的名字；聖人看到基督所懷的心情，為承行主旨謙卑自下，倒空自己，堪受繼

承基督高於一切命號下之恩許。縱然聖人與主基督在現世中被遺忘，我們在靈內如何在憂苦中，警醒地脫去偽善，經驗並呈示主愛臨在的標記？

為移除心瞎的阻礙物，好讓屬靈經驗成為養分，獲得滋養，聖十字若望以野花山巒比作靈內的不自由及誘惑。我們現世中，自幼習慣往外界索取：如在消費物質主義主導的世代，我們自少學習捨棄。我們不認識信德是靈內的黑夜，我們心目被世物及價值觀所蒙蔽，肉眼有限，看不見自然萬物中主的面容與真光。我們埋怨主的缺席，但會否覺察自然萬物，在四季交替的韻律中，呈現出奧妙的生命節奏，便是主不斷工作的呈示。因為靜默是主的語言，生命是主的恩典：聖十字若曾經收到眾多邀請，令生命變得忙碌枯燥，懇求主賜望德從中釋放，否則生命並未為主善度。

萬物生長過程啟見我們屬靈的成長：由主播種於心內，等待發芽的佳期，即尋覓主的過程。當中有苦有甜，但主救贖我們的許諾，讓自己學習豁然交托主前。望德所需的燃料，需要我們為主謙卑自下；包括明認上主，誠樸主前，倒空後求主充盈。我們的生命以愛主的火燃燒，重塑成長，結出主愛的果子。

在聖十字若望的靈修觀中，我們失望，多購物或少去愛，實是不清楚靈內對主的渴求。心思過度活躍，感官未能純為主開放而克制。引致身心受苦，靜定主內是出路，我們能為主成為其他樣式。繼續主內的生命循環，生生不息。「為主追求聖意，為聖女德蘭亞維拉是至死不懈。從內心沒有的虔誠，總不要表現在外，但總能隱藏內在的虔誠。」我們反照人前是主的面容呈示，也視乎我們心神切願，為主任用盛載。讓主成為我們的眼光，繼續福傳的燃料。由個人主義的心瞎，到愛團體、愛萬物促進整全生態。聖十字若望帶領我們聆聽彼此之間的需要，而不是埋怨，高傲、嫉妒與批判。這是主的工作與考量。聖十字若望喜歡陪伴主內與他相遇的每個人，聆聽他們及為他們服務。聖人

也花不少時間從事簡單檢樸的工作，放下身段，靜定倒空尋主，單純為主愛人。這啟迪我們「Less is more；單純誠樸特帶來豐盛。」邁向人與萬物，整體生態互動成長，生活上互相學習建立具持續性的共融，和諧潛在關係的發展性。單純侍主的動機，如聖像畫般淨化心靈之窗，靜定中讓萬物覓得主芳蹤。大自然確實教會我們：回歸父懷，與主契合。也是聖十字若望所持的基督化心懷，愛護這片天父的大地。塵世中，人為關係的缺裂與苦難，物慾的克檢，重視善待世人萬物，平等與和諧。非自我中心的操控。注視主在世界上各物種生命中的美善，明智消費不待二主，默觀主愛萬物，與自己的可持續連結。好讓我們被聖神充盈聖化，因愛被燃燒，為主愛人，不怕犧牲。讓各人及自己的十架，亮起知足喜樂，滿有希望的火焰。讓我們學習聖女大德蘭亞維拉般：以謙卑及愛，迎壘世中天國的流動。「為了得到靈性上最卓絕的寧靜和平安，這是必須的。上主的愛在純潔與單純的靈魂內，幾乎是不停地在工作著。」聖十字若望。求主賜心目復明光照，得見祂的工作美善，學習面對靈內的黑夜，與萬物朝主的國邁進。

地的四極都想念上帝



小葉子
靈修導師

2025 年是第二次世界大戰結束八十周年。感謝諸聖座堂邀請小葉子繪畫這幅紀念香港重見光明的畫像。教堂特別選擇在八月二十四日為這和平紀念畫像舉行祝福禮，以此作為一個標記喚醒我們，戰爭帶來的生靈塗炭及守護和平的寶貴。畫像會安放在教堂直到十一月的諸靈日。

可悲的是今天許多國家仍未汲取教訓，仍然挑起衝突和戰爭，無數生命被傷害。這幅畫像邀請我們記念在戰爭中受害的軍人、平民、動物及所有受造物禱告求上主憐憫。記念這個日子再次喚醒我們感激守護和平的前人，提醒我們要守護和努力栽種和平的種子。

感謝上主帶領小葉子在禱告裡用刀、海棉和畫筆完成畫作。過程重新回顧爸爸媽媽曾述說的三年零八個月的痛苦歲月，是如此的真實和震撼。詩篇 22 篇引導著畫的誕生，因此這畫的主題是：地的四極都想念上帝。

在戰亂時代中，想念上帝就是我們唯一的盼望光芒。上主說：我豈不遍滿天和地嗎？誦念詩篇 22 篇，閉目默想時，見到戰火的陰霾從香港的北方而來，越過了獅子山脈，衝向著繁榮的九龍半島，席捲維多利亞港。在黑暗籠罩中，地的四極仍然浮現出神聖的光芒。這光芒是從永恆照射出來，照耀著黑暗的世代。因此，便以柔和的海棉先抹出戰火與光芒渾然包圍著整個香港。然後用刀將戰亂中的血、火、土壤、樹林、眼淚、傷亡、人、動物、不同的建築物及臨在其中的天使、聖母媽媽及耶穌基督，繪砌成一片哀傷混亂又破碎，卻被憐憫的畫面。以刀代筆繪出的畫面，是為了給無限的想像空間，讓默觀者以開放的心，用心靈眼睛跟隨上主引導去見到畫中不同的啟迪。

回顧香港在二戰時陷入三年零八個月的痛苦。這畫讓我們重回戰時的香港，見到滿目瘡痍，生靈塗炭。裡

面描繪了黑暗中的獅子山、防守的大炮、尖沙咀鐘樓、八十幾年前被日軍佔據的半島酒店和諸聖堂、戰火中鄉村、大街小巷、被殘酷對待的市民和戰俘、醫院裡的傷兵和護士及拼命守護香港的盟軍。今日仍然存在的和平紀念碑和曾保衛香港的軍人墳場。

畫中鋪滿了苦難中點滴的祝福，香港人彼此扶持、英聯邦各國軍人來到香港、與香港素無關係的英國及加拿大年青軍人，聯同本地軍民為了保衛這顆東方之珠，獻上生命。今日仍然存在的諸聖座堂見證著上主保守 80 年前的諸聖堂。這位掌管歷史的上主繼續看顧不斷經歷黑暗的城市，自始至終仍然光照著我們。

我們沒法阻止戰爭，不過，和平的種子可以由心中開始栽種。當我們呼喚耶穌基督憐憫，不住禱告放下雜念和一己的私慾，培養心裡的平安，就能對自己及身邊的鄰舍多點包容、體諒、接納、關愛及扶持，繼而散發點點和平的光芒。不住想念上主是我們重見光明的希望。

（寫於 2025 年聖靈降臨期
第十一主日後）

道在修團實體聚會花絮



陶藝與靈修

道在修團在過去大半年進行了幾次屬靈意義豐富的實體聚會。今年2月中，陳國權牧師及陳錫妹牧師兩夫婦，率領一眾修團成員及同工拜訪李銳民牧師位於南丫島的「祈禱小屋」。李牧師現為基恩敬拜音樂事工義務靈性指導，當日李牧師介紹了祈禱小屋的靈性培育事工，並藉南丫島的寧靜舒坦，帶領我們在小屋內進行很有環境氛圍的息修聚會。

另外，修團在5月及8月份先後進行了兩次「陶藝與靈修」的體驗活動，皆邀得梁燕媚姊妹(Blondie)主領，她是黎明路上宣教差會明陣與陶藝專業導師及烏溪沙青年新村陶藝室導師。藉著陶泥，導師分享她對陶



陶藝與靈修

藝與靈修的體驗，並指導我們把內心的思緒透過陶藝創作呈現出來。8月份的聚會正好是道在修團的半年靈命檢討退修會，當日直接移師到烏溪沙青年新村舉行，導師Blondie先引領我們在陶藝室旁邊經過獨特設計的明陣中繞行默想，隨後會同幾位陶藝室的義工繼續指導我們進行陶藝創作。過程中，讓我們沉澱思緒，以一顆澄明的心去檢視自己的靈命狀況，求主憐憫，讓它得以不斷更新成長。

感謝上主的恩典，以及導師與義工們的慷慨服侍，讓8月份的修團退修會在一片藍天、白雲與微風中以及愛的團契內度過，各人帶著不同的得著與領受踏上歸家的路途。



南丫島靈修小屋



陶藝與靈修



南丫島靈修小屋

活動預告：現場息修座談會（免費聚會）

日期：2026年1月17日（週六）

時間：上午10:00 - 11:30

地點：九龍太子荔枝角道99號維納大廈La Verna（由太子站C2出口步行6分鐘）

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

【古道今行】基督教
靈修冬季課程

(2025 年 12 - 2026 年 1 月)

靈修深度行之「立養守成」：
塑造基督徒人格、轉化氣質、
培育屬靈韌性的生命課程

課程簡介：

當今世界紛亂失序，本地教會亦面對內外挑戰，正亟需一群靈性深厚、內在堅實的基督徒挺身而出，承擔時代使命。

靈修，乃是一條立志、持守、涵養與成全基督徒人格與生命的深層道路。這不是紙上談兵，而是一場真實的人格塑造與生命鍛鍊。唯有靈命深厚者，自會因眾生受苦而生出基督的悲憫心，並以愛回應世界的破碎，這絕非尋常之舉。

靈命的深度建造，在於立足於真道，靠禱告得力，以靜默沉潛，最終在愛中成全生命。這是內在屬靈生命的塑造與更新。而靈命的成熟，必然流露於日常生活的實踐——從家庭關係的經營，到群體責任的承擔，乃至對社會的關懷與參與，皆是信仰活出的自然延伸。

本課程融合聖經教訓、東方基督教靈修傳統智慧、中華人生哲理，及當代知識視野，圍繞「立於道、養於禱、守於靜、成於愛」四大核心（即立、養、守、成），引導學員

走上靈修深度之路。凡有志追求靈性成熟、渴望進深者，實在不可錯過。

日期：2025 年 12 月 8 日至 2026 年
1 月 26 日（逢週一，共 8 堂）

時間：（香港時間）晚上 7:00 — 9:00

導師：陳國權牧師（本中心主任）

地點：待定

形式：實體授課

費用：港幣 \$1,000

報名及查詢：

WhatsApp 5548 0387

第八期寫聖像畫靈修體驗
工作坊

（香港聖公會聖三一座堂 協辦）

簡介：

抄寫傳統聖像（icon）是祈禱，與靈修密不可分。參加者在抄寫聖像畫的各個步驟中，將能體會背後豐富的神學意義。在導師引領下，抄寫過程將配以早期基督教傳統靈修操練，從而提升個人祈禱與崇拜體驗，進入與主相遇的屬靈旅程。

工作坊：2026 年 2 月 23 至 27 日（週一至五，一連 5 天），每日
上午 10:00 — 下午 6:00 及

先導課：2026 年 1 月 17 日（週六），
下午 3:00-5:30（* 註 1）

地點：（工作坊）香港聖公會聖三一座堂（九龍城馬頭涌道 135 號）及（先導課）維納大廈 La Verna（九龍太子 枝角道 99 號）

靈修導師：陳國權牧師（本中心主任）

聖像畫導師：Ms. Marina Carmel

Cindy（加爾默羅第三會成員
暨聖像畫員，神學院客席講
師（聖像神學））

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。

名額：15 人

費用（註 2&3）：\$3,500（包括手
製聖像畫抄寫專用板、製板
面材料，及抄寫聖像及以上
所需工具及顏料借用費用）

備註：

- 1) 參加者必須出席先導課，缺席者當作自動放棄，學費不獲發還。
- 2) 凡於 15/11/2025 前報名繳費，可享 \$200 早鳥折扣優惠。
- 3) 聖公會聖三一座堂會友限定：可享正價 8 折優惠（即 \$2,800），名額有限，先到先得。惟參加者不能同時享用早鳥折扣優惠。

報名及查詢：

WhatsApp 5548 0387

「息修」每月聚會
(2025 年 10 至 12 月份)

「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。

公開聚會，免費參加，歡迎自由奉獻，支持本中心持續發展基督教靈修培育事工。

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。

日期：10/10，14/11，12/12/2025
(週五)

時間：晚上 7:30 - 8:30

主領：李銳民牧師（10/10），許子韻博士（14/11），陳國權牧師（12/12）

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

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

網上息修聚會 (Zoom)

(每月第四個週一)

日期：27/10，24/11，22/12/2025
(週一)

時間：晚上 9:00 — 10:00

形式：Zoom 網上視象形式

主領：陳國權牧師（27/10 及 24/11），許子韻博士（22/12）

費用：免費

報名及查詢：

WhatsApp +852 5548 0387

冬季息修營會

「一日息」退修會 「耶穌基督：我們心靈的避風港」 (默觀靜修團體 協辦)

你是否覺得心很累，渴望有一段時間能夠安靜下來，只單單來到主的面前？

今年十二月，我們誠意邀請你，暫時放下生活的忙碌與喧囂，參加為期一天的「息修退修會」，主題是：「耶穌基督——我們心靈的避風港」。

「息修」(Hesychism)是一種靈修方式，幫助我們回到當下，讓身心歇息，重新找回內在的平靜與專注。

這一天，我們會透過一系列簡單但深刻的息修操練，包括：主題靈修講座、坐息、行息、誦息、誦唸「耶穌禱文」、個人安靜獨處等等，學習在主裡真正地安息，讓耶穌成為我們心靈的避風港。

無論你是從未參加過這類活動，還是已習慣安靜禱告，我們都非常歡迎你來，一起安靜下來，經歷那位住在我們心中的主基督。

來吧，停下腳步，讓耶穌基督，成為你心中的避風港。

日期：2025年12月13日（星期六）

時間：上午9:00 — 下午5:00

地點：信義宗神學院（沙田道風山路50號）

費用：\$400（包午餐及來回大圍站至神學院交通）

名額：25人

導師：陳國權牧師、黃笑雯博士

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

「兩日息」退修營 「歸家有時：重返我們真正的「家」——心」

我們誠意邀請你，暫時放下生活的忙碌與喧囂，參加為期二天的「息修退修會」，主題是：「歸家有時：重返我們真正的「家」——心」。

「息修」(Hesychism)是一種靈修方式，幫助我們回到當下，讓身心歇息，重新找回內在的平靜與專注。

本次退修邀請參加者重新發現「心」乃我們真正的家，是上主居住的所在。透過息修、內在祈禱與守望的操練，我們踏上一條超越時間的回歸之路。

本靜修的信息是：

不論我們走得有多遠，現在正是歸家之時。

日期/時間：2026年2月1至2日
(週日至週一；1/2入營時間：下午4:00；2/2出營時間：下午5:00)

導師：陳國權牧師及特約靈修導師

地點：靜修院（聖保祿樂靜院）（上水金錢路2號）

內容：不同形式的息修、誦唸「耶穌禱文」、靈修講座、聖經默想、獨處安靜、靜觀萬物等等。

費用：\$800（單人套房）

名額：12人

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

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

【古道今行】基督教靈修冬季課程（2025年12—2026年1月）

□ 2025年12月8日至2026年1月26日（逢週一）共8堂

【第八期寫聖像畫靈修體驗工作坊】

□ 2026年2月23至27日（週一至五）先導課：2026年1月17日（週六）

活動預告：現場息修座談會（免費聚會）

□ 2026年1月17日（星期六）

「一日息」退修會「耶穌基督：我們心靈的避風港」

□ 2025年12月13日（星期六）

「兩日息」退修營「歸家有時：重返我們真正的「家」——心」

□ 2026年2月1至2日（週日至週一）

現場息修聚會（每月第二個週五）

□ 2025年10月10日、11月14日、12月12日（週五）

網上息修聚會（Zoom）（每月第四個週一）

□ 2025年10月27日、11月24日、12月22日（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 5548 0387 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。

衷心感謝您對「道在」實踐使命的愛心支持和捐助！



道在人間靈修、輔導、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心