



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

3 月 第 58 期 2026

一語道破 扎根傳統，迎向安寧——《息意》季刊的誕生 / 陳國權 / 2

輔導解碼 運動與心理健康 / 楊陳玉華 / 6

本篇靈修 默觀祈禱與短誦 / 李靜儀 / 10

品閱閑情 兒時的味道 / 梁木蘭 / 12

加爾默羅靈修與聖像畫 反應與回應 / Marina Carmel Cindy / 14

葉之鳥日記 在俗修道 / 小葉子 / 16

道在預告 2026 年 3 月至 7 月份課程及活動 / 18

道在花絮 / 20



扎根傳統，迎向安寧——《息意》季刊的誕生

陳國權
本中心主任

各位親愛的讀者與弟兄姊妹，主內平安：

十年前，「道在人間靈修、輔導、文化中心」因應時代需要而生。我們看見當時的社會環境中，基督徒面臨著諸多壓力與挑戰，靈修需求日益迫切。因此，我們開辦這個中心，旨在幫助信徒擴闊靈修視野，重塑心靈與思想，使靈修的基礎更為穩固。我們

深知，唯有具備廣闊的靈修視野，才能擁有足夠的內在資源，應付生活上的衝擊與挑戰。

我們堅信，更新的資源在於重新回到東西方基督教靈修傳統，尤其是東方基督教「息修」（Hesychasm）靈修傳統，汲取其豐富的屬靈養份。這樣做並非放棄我們新教的靈修傳承，而是為了豐富自己、補充不足，

從而加深對靈修的認知。我們學習「堅持，但不必固執；全心全意守護自己的信念，但也虛心向別人學習」。當我們持著謙遜與開放的態度，便會發現傳統中蘊藏著豐富的屬靈資源：比方發人深省的沙漠教父語錄、早期聖人的榜樣、默觀禱告、平靜心靈的息修方法，以及簡單而深刻的耶穌禱文等等。在這十年中，「道在」除了舉辦靈修課程、退修活動，

以及線上與實體的息修操練外，更不可或缺的，是透過文字事工努力不懈地傳遞這份訊息：「回歸靈修傳統，汲取豐富的屬靈養份，以廣闊信徒靈修的視野。」這就是《道在雙月刊》的由來。

一份不能脫期的承諾

回想當初，中心成立不久後，我提出創辦一份靈修刊物。當時，義務

編輯許子韻姊妹認真地問我：「陳牧師，你是當真嗎？雖然刊物只是每兩個月出版一次，但我們決不可以『脫期』呀！」子韻姊妹的意思很清楚：倘若當真，就要委身，把刊物辦到底。如今屈指一數，《道在雙月刊》於2016年8月創刊至今已有十年，此刻在你手中的已是第58期了。

從創刊至今，我們一直持守著創辦初衷：透過分享和介紹基督教不同的靈修傳統與實踐，特別是沙漠教父修道及息修——耶穌禱文靈修傳統，開闊華人基督徒的屬靈視野，為都市信徒的靈修生活提供深度的反思、啟發和指引。這些年來，我們常聽到弟兄姊妹分享，說他們從雙月刊的文章中得到啟發與幫助。

這份刊物能得以維持至今，除了上帝的恩典，還有十年來從未停止提供稿件的幾位作者，更有您作為忠實讀者的加力扶持。我們藉此機會，衷心感謝您和我們的作者們，同時也向大家宣告，為了精益求精，滿足到都市信徒在靈修追求上不同的需求，我們計劃於2026年下半年起，將《道在雙月刊》正式改版。刊期將由原來的雙月刊調整為主題式季刊，每年於春季（3月）、夏季（6月）、秋季（9月）及冬季（12月）出版。我們盼望藉這次改版，不僅能幫助華人基督徒深入理解這一古老的息修（Hesychasm）靈修傳統，也能在

喧囂的都市生活中，提供一條回歸內在安寧，與上帝更加親近的路徑。

與時並進：《息意》季刊的誕生

這份全新的季刊，將命名為《息意》。「息意」二字，旨在凸顯「息修」（Hesychasm）這個古老靈修



傳統，它不只是一種讓紛亂思緒平靜下來的理論或方法，更是一種無憂、不被催促的生命狀態。在日常中不斷歸回耶穌的聖名，讓人在喧囂紛擾的環境中仍能保持內心寧靜與泰然。

《息意》所期盼的，正是這種「在基督裏安寧」的境界。我們深信，當您讀到這份刊物，也能體驗這份天賜的安靈。

內容全面更新

改版後，內容將全面更新。為使每期內容既有連貫性，又貼近讀者的靈修生活需要，我們將設以下固定欄目：

（一）〈古道照我心〉：介紹息修靈修傳統的精華與智慧，例如：警醒、靜定、內在祈禱、耶穌禱文，以及聖經中的靜默神學，並思考其在今日的意義。

（二）〈古為今用〉：探討如何在都市喧囂中實踐內心寧靜，並透過信徒見證、牧者心聲，分享生命如何在靜默中被更新、被醫治的故事。

（三）〈品藝尋蹤〉：我們相信，一切美善的源頭都來自上帝。因此，這個專欄將會探討如何通過藝術與美的事物發現上帝的蹤跡，並透過「品藝」的操練，從感官到心靈，層層深入，最終在寧靜中與美善的源頭——上帝相遇、合一。

（四）〈經典選讀〉：節選靈修經典，例如《沙漠教父語錄》、《慕美集》、等，加以闡釋與應用，並提供默想與靈修，以滋養靈性。

（五）此外，我們亦將首次增設

〈Q&A 讀者提問〉專欄，解答與息修、默觀實踐、靈性掙扎、靜默、祈禱等相關題目，以加強與讀者之間的互動與交流。

一個面向未來的邀請

與10年前相比，當今世界變得更加動盪、更加不確定。全球正經歷百年未遇的巨變與迷惘，焦慮與不安充斥著世界。面對這種局勢，基督徒對靈修的渴求遠比十年前更加強烈，靈性復興的需求至關重要。《息意》季刊的誕生，是一份誠摯的邀請。願這份刊物在這個大變動的時代中，成為一條道路，引導讀者隨時隨地進入心靈的祈禱，讓心錨定在基督的應許之中：「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。」（太 11:28-30）

最後，「道在」期望在新的方向下，繼續扎根於歷代靈修傳統的智慧，同時積極回應當代信仰生活的處境與需要。敬請讀者留意最新出版資訊，並持續支持、代禱。

願基督的安寧常與您同在。

主內

陳牧師 與「道在」全體同工

敬上

2026年大齋期

運動與心理健康

楊陳玉華
心理輔導員

運動項目例如馬拉松賽跑對社會來說帶來經濟效益，而運動對個人來說就能夠帶來身心效益。究竟建立運動習慣的時機是在哪個人生階段？進行運動時甚麼要素會對心理健康產生正向效能？還有，運動須要持久進行才有成效，究竟如何才能堅持運動習慣，把運動加入生活中呢？

把握以運動建立健康心理的時機

城市人一生中最有可能騰出時間進行運動是甚麼時期？筆者認為是幼兒期和退休期。幼兒由照顧者帶去公園攀爬各種遊戲設施，在學校也有充足的遊戲時間。但中小學以後，課業和其他學習排得滿滿，就只靠時數緊迫的體育課，實在不容易放鬆和有空間自發選擇和進行喜愛的運動。香港的兒童及青少年的體育活動，除了依賴校內佔總課時 5% 至 8%，即相當於每週 80 到 120 分鐘的兩節體育課外（減去更衣時間，實際運作只有 60 分鐘），

還有課後的校際體育競賽訓練。但前者時數不足，效能存疑，後者又較偏向競爭性，存在成敗得失的壓力，兩者都未能夠真正有助建立健康的心理。

世界衛生組織於 2017 年指出，一半的精神健康問題是從 14 歲或更小的年齡開始，其他有關研究也指出患者在青少年期（10 至 19 歲）發病後，病況會帶到成年期。而醫藥與認知行為治療法對治療青少年的心理病患並無顯著效果，因為青少年人不



願意長期接受這類型的治療方案。扣緊心理健康病發高峰期來看，既然運動對心理健康有正面影響，在青少年期或以前建立運動習慣就十分重要！

筆者認為由於幼兒自主能力低，未能自主選擇和進行持久的運動，而青少年人自主性和獨立性較強，又樂於在群體中結識朋友和有體能投入群體運動，可以持久進行喜愛的運動。如果建立了運動的習慣，平穩過渡青春期心理疾病的發病高危期，健康地成長的機率會較高。所以青少年期是開始以運動幫助建立良好心理健康的最好時機！

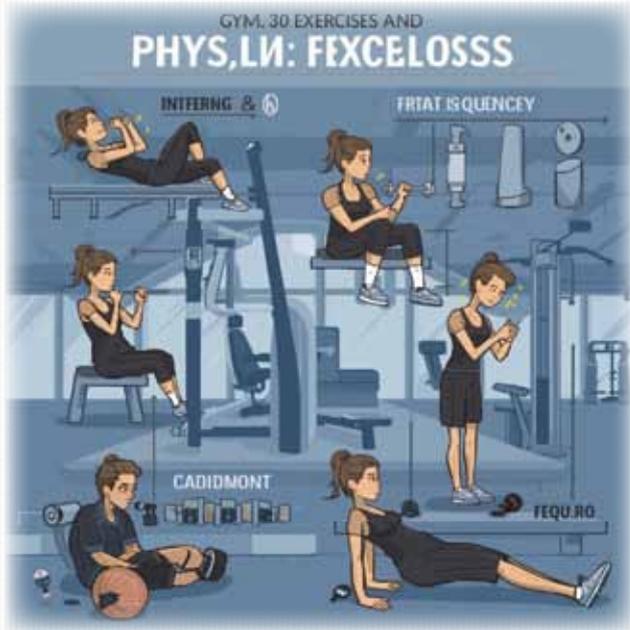
運動對心理健康產生效能的要素

運動能否對建立心理健康有效能，要注意幾個要素。有研究指出以有結構、監察和鍛鍊的運動模式介入心理治療，既可以減少找輔導員



面談的標籤效應，而治療成本也較低。2019 年 Pascoe 等學者的研究結果顯示，輕至中等強度的運動，能夠有效減輕焦慮症狀，而輕、中至

高強度的運動，就能夠減輕憂鬱症狀。而在戶外及以團體形式進行運動尤其有效。2023 年 Klemmer 等學者以團體循環訓練、高強度間歇訓練（HIIT）、舞蹈、團體有氧運動、正念訓練太極拳（MTCC）與欖球六種運動和鍛鍊模式，研究運動對患有輕度至中度憂鬱及焦慮心理問題的青少年人是否有效。研究發現：運動類型、是否對運動的強度有自主選擇權、運動頻度和持續時間這幾項要素，對參與度、堅持度和成效有關鍵的影響。此外，也提出運動的提供者，例如：體育教師、運動 / 健身教練等（如有心理健康訓練的運動教練可能比較受需要心理治療人士歡迎），以及進行



場地（室內或室外）對成效也有影響。

建立持久運動習慣的好處和配套

輔導過程中，輔導員會鼓勵案主尤其抑鬱患者多做運動，通過運動讓體內增加一種神經傳導物質，稱為「快樂荷爾蒙」的多巴胺（Dopamine），有助改善病情。Malm 等學者在 2019 年提出運動能改善血液灌注、增加腦容量、減少腦部負荷發炎並釋放生長因子和內啡肽，這些對改善心理健康都很重要。加拿大學者 Bradbury 等在 2025 年發表一項有關研究，表示每天 2 小時，每周 14 小時的戶外體育運動帶來正向的心理健康、提升對生活的滿足感及幸福感。

何時人們會啟動做運動的動機？大多是生理或心理出現毛病，甚或患上嚴重疾病，就會醒覺運動對健康的重要性，明白運動可以改善健康延長壽命。但在有限的時間和精力下要持之以恆保持運動習慣，把運動加入生活中是不容易的。筆者相信在青

少年期或以前藉著學校安排更多的運動時數和模式，以平衡知識與運動的教育。另外，除了個人的決心，也要提升社區的運動氛圍，這需要全民的關注，包括政府資助運動支出、在建築和城市設計的考量上，讓市民在公司、住所或住所附近都有健身的設施和運動空間，這樣都能夠培養運動風氣，也令運動易於持久融入生活之中。

結語

運動所鍛鍊的不單是體能，也對建立積極情緒、減低負面情緒和治療情緒病患有效。在心理健康發生問題後，才採取運動療法，不及在青少年期就建立以運動提升心理健康的預防力更佳。而可以自主參與結構性的運動規劃和在有資格的訓練員指導下進

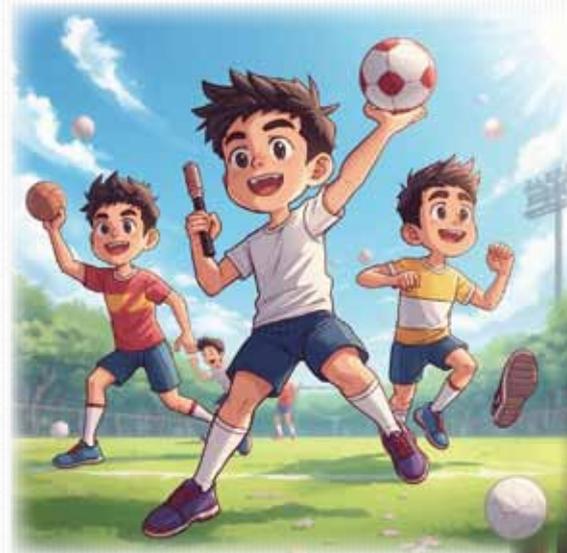
行運動，更能提升成效。最後，要建立持久的運動習慣，把運動融入生活之中，個人決心、學校課程安排和社會上的運動氛圍也同樣重要！

參考資料

Bradbury T, Lang JJ, Prince SA, Goldfield GS, de Lannoy L, Tremblay MS, Chaput JP. (2025) Outdoor physical activity, mental health, life satisfaction, happiness and life stress among Canadian adolescents. *Health Promot Chronic Dis Prev Can.*,45(7/8):323-34. <https://doi.org/10.24095/hpcdp.45.7/8.02>

Klemmer, B., Kinnaefick, F. E., Spray, C., & Chater, A. M. (2023). The effectiveness of structured sport and exercise interventions in enhancing the mental health of adolescents with mild to moderate mental health problems: a systematic review. *International Review of Sport and Exercise Psychology*, 18(2), 623–646. <https://doi.org/10.1080/1750984x.2023.2266823>

Pascoe MC, Bailey AP, Craike M, et al. (2020) Exercise interventions for mental disorders in young people: a scoping review. *BMJ Open Sport & Exercise Medicine* 2020;6:e000678. [doi:10.1136/bmjsem-2019-000678](https://doi.org/10.1136/bmjsem-2019-000678)





默觀祈禱與短誦

李靜儀
靈修導師

嘗試過做默觀祈禱的朋友都知道，默禱表面看似十分簡單，但卻絕不容易。對默禱有進深一點認識的都會理解，這操練能培育專注，幫助默禱者跨越分心，離開那誤導並阻礙默禱者完全活著表面的「自我」、碰觸那深層的「真我」，而「Mantra」、「短誦」，就是操練默觀祈禱所需之工具。

「Mantra」是梵語，《會談錄》（*The Conference*）的作者若望格世安（John Cassian）稱它為「祈禱的公式」（*formula of prayer*），《不知之雲》（*The Cloud of Unknowing*）的作者則稱它為「一小字」（*one little word*）。今天「Mantra」這梵文語音已成為英文

的日常用語，就如希伯來文 Amen 和希臘文 Christos 一樣，也許這就是世界各地古舊之文明、或智慧傳統，正在慢慢地融會，結合為一的廣大又神祕之進程。「短誦」讓我們意識到默觀祈禱與我們普遍所理解的祈禱不同，默禱並不是在對上帝說話，也不是在想念分析上帝，更不是向祂祈求些什麼。

清楚了解「短誦」的功用十分重要。短誦不是魔術棒，不可以清空我們的腦袋，也不是呼召上帝出現的按鈕開關。但「短誦」的功效卻不可思議，當我們開始學習默觀祈禱時，教導我們要不斷地誦念的，就是這小小的「短誦」，令人難以置信的，卻是「短誦」竟然能開通那隱密的心靈小

徑，帶領默禱者的意識逐步進深，並潛入心靈的隱密處，在那裏、生命被默默地轉化。

這是看不見的奧秘，卻是客觀之真實。試想想記載在福音中耶穌的教導，祂說：「神的國好像甚麼？我拿甚麼來比較呢？好像一粒芥菜種，有人拿去種在園子裡，長大成樹，天上的飛鳥宿在它的枝上。」（路 13:18-19）「短誦」原來也是這樣，「短誦」只是個不斷被重複的「聲音」，是個很微小的「聲音」，但就像信德微小的種子，領導默禱者的意識超越「智性」之虛浮，「感性」之混亂，跨越「記憶」之往昔，讓「道」根植於默禱者靈魂之深處，讓意識逐漸扎根於永恆的真實，就是我們稱為「上帝」的永恆之真實。

「短誦」是信、望和愛、三聖德之呈現。在某種意義上，我們可視誦念「短誦」為持守於內之信德外在的呈現，是我們堅信上帝臨在於心裏之表達。我們因為對上帝的信心和盼望所生發的愛情，都在默禱時的忠誠、和無條件地默念「短誦」得以表達。

默念「短誦」是祈禱之道，是帶

領我們走向靜寂、止息和純樸之途徑，也就是進入真福八端之首的「虛心」和第六端的「清心」，那完全無我的狀態，只單一專注臨在於我們心內的聖靈之隱徑。是靜寂、止息和簡樸，是委身、紀律和神貧的捨己之道，也是奉獻、慷慨和愛之道路。道路（*the Way of*）、也是途徑（*the Way to*），通往靜寂的途徑會是一條靜寂之道路。在默禱時忠誠地默唸短誦，默禱者的本體在隱密中被更新轉化，一切屬靈的美德會自然地呈現在默禱者的生命裏，就像鹽帶來和諧、火帶來亮光一樣。



兒時的 味道



梁木蘭

本中心特約靈修導師

某天下午我回到兒時成長的小區，順便走進有 60 多年歷史的豆品店鋪，一心希望在這裡尋回兒時的味道，但卻是大失所望。這令我想到在大學就讀期間，時常聽到一位教授發出這樣的感嘆：「現在的東西，真的沒有小時候那麼好吃了。」那是一種難以言喻的失落，彷彿不只是味道改變了，而是整個世界悄悄偏離了原本的軌道。仔細思想，這並非單純的懷舊情緒，而是多重現實因素交織的結果——環境污染使土地不再潔淨，成本壓縮迫使品質讓步，手藝逐漸失傳，而急功近利的心態，更讓「快」

與「多」凌駕於「好」與「真」之上。於是，兒時的味道，真的愈來愈難尋。

過去的食物，多半來自乾淨的水土與用心的巧手。農作物按著季節生長，料理需要時間等候，做的人也願意把心放進去。那樣的味，未必濃烈，卻是踏實溫潤，因為它承載著對自然的尊重、對人的責任和熱誠。然而，當人類變得工具理性，為了效率與利潤最大化的前提下，水源與土壤等環境受到污染了，基恩改造的食物，使食物的原根基變質了了。這些

總總不但失去了營養與安全，更是失去了上主創造時「一切原是美好」的根本。

成本壓縮則讓「夠用」變成標準，「最好」成了奢侈。為了競爭，原料被替代、工序被刪減，時間被壓縮。那些需要歲月累積的老手藝，因為不合成本、不夠快速，逐漸退出舞台。於是，會做的人老了，願學的人少了，傳承的斷裂讓許多味道成為記憶中的傳說，或成了追憶的往事。

更甚的，是急功近利的心態。我們習慣追求「光速」的節奏，事事要求立刻看得見的成果，無論是生意、生活，甚至信仰，都希望「（量）多、快（速）、好（質量）、省（金錢）」。慢工出細貨被視為浪費時間和金錢，等候與忍耐成了被輕看的美德。然而，真正有深度的事物，從來都無法速成。味道如此，生命亦然。

這樣的環境下，信徒的屬靈生命亦會受影響及出現危機的。當我們不再願意多花時間親近上主，只想要快速的禱告和求恩，期望上主有即時的回應，不願意或沒時間耐心等候。信仰便會變得像加工食品一樣，為求方便，卻失去原本的養分。聖經提醒我們：「你們要嘗嘗主恩的滋味，便知道祂是美善。」（詩 34:8）這個

「嘗」，不是匆匆一口，而是細細品味、花時間持續經歷。

或許，我們再也無法完全找回兒時的味，但我們可以找回那份態度——敬畏創天造地的上主、看重事物的過程、拒絕急躁、願意安靜耐心等待。當我們重新學習慢下來、慢下來、慢下來（重要的事講三次），在生活與信仰中，願意多花時間與心思嘗試不同的靈修方法與上主相遇，以至於我們的靈命不致停滯不前，卻能在主內重新建立關係，找回信主的初心，和回到初信的滋味，細味「兒時」的味道，期盼無間經歷及覺察上主的美善。共勉。





反應 與 回應

Marina Carmel Cindy
加爾默羅第三會（在俗）成員暨
聖像畫員
神學院客席講師（聖像神學）

近日為教堂抄寫聖像壁畫，因地方的局限，我需要祈禱中求聖靈捉實我手，忠實地白手抄寫聖像，把人為分別因素減至最少。因未見打稿粉痕，人們對內容眾說紛紜。但神父告知大家，聖像畫內容全是聖言的記錄。最可貴的是邀請人靜定主內，不

絕地與主密談。

聖泰特班士瑪神父幫助被納稅德軍拘捕的猶太人，聖十字若望照顧病人，聖德肋撒里修照顧難相處的修女及聖德蘭亞維拉陪伴想修道的女生和簡樸修道的人；他們自發陪伴及幫助

社會上的邊緣人士。在其他人眼中，他們陪伴的對象，多是被人漠視的邊緣人。這些邊緣人為以上聖人並沒有帶來懾人的財富或榮譽，他們的外表觸發令人卻步的反應。那麼以上聖人作出的言行是對人及主的反應，還是心思熟慮的回應？

不論我們作出的是回應或反應，我們的必須依賴五官去觀察，聆聽，觸動，細味及品嚐。為的是連結已有的記憶，從多角度去經驗，去認識面前的事物。何時我們作出反應和回應？主喜愛哪種？

馬可福音八章一至八節中，主耶穌憐愛外邦人，看到他們跟自己三天不吃，遠道而來如親人，一見如故。但門徒看到的是一群與他們不親近的陌生人，肉眼見到人的飢餓和煩惱，與主基督看到的不同。主眼中見到最小的一個要到他跟前。主沒有離棄門徒及群眾，親自帶領及餵養人的聖經中的七個餅代表外邦人的支派，最後被主祝福並打發。主耶穌親自示範他

來為服侍，不是受人服侍。聖經中提到及從遠處前來的陌生人廢寢忘餐聆聽主，以及在主身邊那時候的門徒，反應是身處曠野，憂心忡忡，憂慮衣食住行即時解決，忘卻主是我們的生命糧源。誰更能以靜定主內回應上主？

依利亞先知，聖泰特班士瑪神父及聖十字若望告訴我們：主不在世物中尋找，而是用心去聆聽及看到主的工作和臨在。依利亞先知更是痛恨自己的衝動反應——殺害假先知。其後他被主的憐愛感動，耐心安靜聆聽上主差遣，一心成為成就主旨的人。

我們在多事發生之際，觸及我們五官反應。反應讓我們內省對主的信實。我們能否如天主之母及大聖若瑟，靜心細聽主旨，默存心中。相信主以祂的方式呈現，聖化及供應。聖女大德蘭提醒我們心中有主，面對萬變也能安心，反應會被內心真光光照，成為渴慕主愛充盈的回應。讓更多人的心軟化成為主的盛器，帶領人看見主。



在俗修道

小葉子
靈修導師

葉之鳥日記在 2020 年的復活期疫情期開始。過了六年了，感激「道在人間」讓小葉子記錄葉子們的修道日記。我們有幸地遇上這道神聖的天梯，猶如上主從天上降下給我們的歸家之路。起初時深深受這幅聖像畫吸引，心靈的眼睛無法離開這個天堂之窗。之後細心研讀約翰克利馬科斯的

靈修巨著《神聖攀登的天梯》深受感動，更開始了與默觀靜修團體一起研讀。我們在這兩年間重複誦讀默想神聖天梯的第一到四級：遠離世界、割捨與超脫、流放與朝聖及令人難以忘懷又蒙福的順服。

今年小葉子的教堂諸聖座堂在大齋期正好開始一起閱讀《在俗修

道——都市靈修漫步》裡面的八章：同守靜默、同心服事、同參聖經、同領聖事、同心分享、同覓安息、不離不棄及放下小我融入大我。裡面的內容與默觀靜修團體向約翰克利馬科斯的靈修巨著《神聖攀登的天梯》學習的修道生活不謀而合。修道主義最強烈的理念是著意地將時間與空間分別出來。雖然我們不是修士，但是我們都是上帝所呼召的兒女，約翰一書 5:1-2：「凡信耶穌是基督的，都是從上帝而生，凡愛生他之上帝的，也必愛從上帝生的。我們若愛上帝，又遵守他的誡命，從此就知道我們愛上帝的兒女。」作為上主深愛的子女，就被邀請活出聖約翰所描述的在地若天如天使般的修行生活。

天梯的內容細緻又務實地提醒在俗修道者的生活內涵，也成為我們一群渴望修行的指路明燈。定時定點的呼喚「耶穌基督憐憫我」，就能開拓一個遠離世界，遠離世俗，放下所有思維、想像及情緒運作的空間。也是《在俗修道》書中第一章指出一同靜默的重要性。在過去十多年來，小葉子很蒙福可以陪伴默觀靜修團體定時定點的遠離世界，去靜修院靜修，體驗一起守靜、坐息、行息、誦息，甚至茶息、站息及躺臥息。操練了十多

年共同修行，體驗到上主應許祂會親自住在我們裡面，我們又住在祂裡面的生活。默觀靜修團體會定期回歸靜修院作守靜息修及以繪畫禱告操練，同時個別定時跟小葉子做靈修指導，甚至隔晚在家一起以視像一起坐息。團體成員仍然有各自在世界的工作。

經歷多年的共修，工作與禱告已彼此交融，各自都深深體會到每天回到工作單位如同返回修道院一樣，會不住禱告守護心境寧靜祥和。這個城市就是我們的修道院。我們在靜修院所操練的靜定，也同樣在辦公室和家中操練。不住的呼喚耶穌基督憐憫，信任上主的同在光照，心靈的黑暗妄念和私慾也漸漸地被驅散。當裡面的心靈漸漸發出光輝，也自然地相信又察覺到別人的美善，在廢墟中尋覓到希望。這個困難的時代，人心惶惶、天災人禍、戰爭威脅都使我們感到無助、擔憂、恐懼和不安。我們確實更需要修煉內心不被動搖，守護心靈的一點光輝、善良、盼望和信任。在俗修行確實是我們渴慕親近上主的兒女的一條蒙福之路。期待日後繼續記錄我們在俗修道的點滴彼此鼓勵。

【古道今行】基督教靈修學課程（2026年春季）

《屬靈爭戰：認識七宗罪與現代生活的應用》

課程簡介：

「你若潔淨自己，必在你內心見到天堂。」— 敘利亞人聖以撒 (St. Isaac the Syrian)

「真正的自由，是靈魂脫離偏情的奴役；真正的生命，是與上帝相通的生命。」— 守道者聖默克西姆 (St. Maximus the Confessor)

在日常生活表面之下，一場無聲的屬靈爭戰正不斷進行。驕傲、嫉妒、忿怒、懶惰、貪婪、暴食與色慾 -- 這些被稱為「七宗罪」的內在傾向，並非只是道德失誤，更是人類自墮落以來靈魂中扭曲的偏情 (passions)，是使我們與上帝疏遠、喪失心靈自由的根源。

本課程將帶領學員深入探索東方基督教的靈修智慧，重新認識「罪」的真實本質，不只是道德上的偏差，更是需要療癒的靈魂創傷。並從聖經、教父靈修神學與當代靈修長者的教導中，汲取靈魂療癒之道。

本課程將介紹如何透過祈禱、禁食、悔改、自省與守望等屬靈操練，面對現代社會中以新面貌出現的誘惑與心靈掙扎。這不僅是一個談論罪

的課程，更是一次靈魂的醫治與更新之旅，幫助我們恢復在基督裡真我，朝向與上帝的合一與成聖之路前行。

本課程將幫助您：

1. 從東方基督教靈修神學觀點理解「七宗罪」的靈性意義
2. 辨識這些偏情在現代生活中的隱藏形式與影響
3. 探索教父提出的具體屬靈操練與療癒方法
4. 如何培養對應的美德，在紛亂世界中活出聖潔與內在自由
5. 建立個人靈性生活的節奏與準則，邁向上帝的樣式

若你渴望更新與轉化，踏上與上帝同行的旅程，這個課程就是為你而設的。名額有限，歡迎儘早報名！

日期：2026年4月11日至5月30日（逢週六，共8堂）

時間：上午10:00至12:00（香港時間）

導師：陳國權牧師（本中心主任）

費用：港幣 \$1,000

授課形式：網上 Zoom

報名及查詢：

WhatsApp +852 5548 0387

「息修」每月聚會
（2026年3-7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
（每月第一個週五舉行）

日期：6/3、5/6、3/7/2026（週五；3/4及1/5公眾假期暫停）

時間：晚上 7:30 - 8:30

地點：聖公會諸聖座堂小聖堂（九龍旺角白布街11號；請由豉油街入口進入）

費用：自由奉獻

主領：陳國權牧師（本中心主任）

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

網上息修聚會（Zoom）
（每月第四個週一）

日期：23/3、27/4、22/6、27/7/2026（週一；25/5公眾假期暫停）

時間：晚上 9:00 — 10:00

形式：Zoom 網上視象形式

主領：陳國權牧師

費用：免費

報名及查詢：

WhatsApp +852 5548 0387



剛剛過去的冬季，「道在」透過不同的聚會、課程及營會，與一眾來自不同堂會宗派的主內弟兄姊妹，共度了寶貴的靈修培育共修旅程。當中的點滴片刻，與您分享。

2025年12月13日

《一日息·退修會》在沙田信義宗神學院舉行，主題為「耶穌基督：我們心靈的避風港」



2026年2月1至2日

《兩日息·退修營》在上水聖保祿樂靜院舉行，主題為「歸家有時：重返我們真正的「家」- 心」



2025 年 12 月至 2026 年 1 月
繼續推出「古道今行」靈修學系列，《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》



2026 年 1 月份起
每月現場息修聚會更改為每月第一個週五晚上，感謝聖公會諸聖座堂（旺角）繼續慷慨借出場地舉行。

2026 年 2 月 23 至 27 日

《第八期寫聖像畫靈修體驗工作坊》一連五天承蒙聖公會聖三一座堂慷慨借出場地及全面協助，得以順利完成。而 1 月 17 日首先在維納大廈舉行了先導課堂，預備各參加者進入這趟靈修體驗旅程。參加者的靈裡所得，將於新一期季刊中與眾分享。



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】基督教靈修學課程（2026 年春季）

□ 2026 年 4 月 11 日至 5 月 30 日（逢週六，共 8 堂）

現場息修聚會（每月第一個週五舉行）

□ 2026 年 3 月 6 日，6 月 5 日，7 月 3 日（週五；3/4 及 1/5 公眾假期暫停）

網上息修聚會（Zoom）（每月第四個週一）

□ 2026 年 3 月 23 日、4 月 27 日、6 月 22 日、7 月 27 日（週一；25/5 公眾假期）

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 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