



一語道破	「息修」與身心靈健康	陳國權
心靈點滴	超越標準答案	許子韻
拾穗隨筆	秋天	馬奮超
歸根曰靜	靈修導引的歷史	張惠芳
輔導解碼	可以及早輔導企圖自殺的人嗎？	楊陳玉華

「息修」 與 身心靈健康

陳國權
本中心主任

到神學的基礎。

「息」的希臘文是 *hesychia*，意思是寧謐、安祥、靜定。它所涵蓋的意義不僅僅是一處清靜的物理空間，也關乎人的身體，即其眼耳鼻舌身，也就是人的感官進入最低活動能力而獲得全面休息。事實上，當我們進入息的境界時，那些因生活和工作而造成的生理和精神壓力便開始消失，與此同時，我們先前疲憊的身體亦能夠徹底地得到了休息，然後我們的精神和體力便隨即恢復過來。「息」對我們身體的重要，可以從舊約先知以賽亞的話語中獲得了支持：「主耶和華以色列的聖者曾如此說：你們得救在乎歸回安息；你們得力在乎平靜安穩。」（賽30：15）修習「息」無疑是治療現代都市病一種有效的途徑。

「道在」（本中心簡稱）自2015年起，分別透過每月第二個週五晚上開設的「息修班」及每半年舉辦一次的「一日息」息修營，來推動基督徒靜坐。這三年間，參與學習和操練的基督徒（包括天主教弟兄姊妹）人數不斷增加。有見及此，本中心將推出一系列內容豐富且實際的「息修」課程及活動，以供各位讀者參考。我們更誠意向大家推介並鼓勵大家參加，詳情可以翻閱本期內頁的「道在預告」。

回想「道在」於推動息修的初期，有弟兄問我：「基督徒也靜坐嗎？有根據嗎？」我對弟兄說：「對呀！基督徒也靜坐。當然是可以找到根據的。」事實上，基督徒靜坐可以從歷史源遠流長的東正教的「息」神祕主義 (*hesychasm*) 找

其實，修習「息」不單能夠減壓、舒緩焦慮症與過度活躍症，還可以改善我們的專注力和記憶力。

尤有進者，「息」更是一種超常的心力，也就是一種高度警醒、專注而不渙散的明覺。與此同時，「息」也是一種超常的心靈清靜，即是人類存在的最單純的狀態 (pure existence)。這也正正是上帝創造人類之時人最原始的狀態。如是觀之，「息」不單排拒了空無一物的消極意義，相反，其內在所蘊藏的，更是豐足與圓滿。正如天梯約翰 (St. John of the Ladder) 說：「靜（息）是禱告之母，是向上不斷的超升。」又說：「靜定（息）是無間地敬拜和等待上帝。」東正教神學家韋爾 (Kallistos Ware) 於深入探討了「息」的意義後便指出：「靜定（息）是一種內在寧靜或精神集中的狀態。它指的不單是止語，更是一種態度，就是傾聽上帝和向上帝開放的態度。」保羅提醒信徒，我們是聖靈的殿，住在其中的是聖靈。換言之，上帝藉著聖靈居住在我們的心中。因此，我們要經常保持內心的寧靜、專注與警醒，因為這三者是我們覺知上帝臨在之不可或缺的條件。「道在」提倡生命回歸「息」及其修習方法，理由就在這裡。

簡而言之，修習「息」的方法就是「息修」，而「息修」的目的在於邁入此「息」之境界。從進路來看，「息修」包括了以下三個基本身心技巧：姿勢、呼吸，以及呼求。姿勢上，「息修」採用了坐的姿勢，就是讓身體安坐在板凳上，目的是要固定身軀，使它不左傾右斜；與此同時，亦能將全副精神集中於內，令整個人的神智變得清醒。修道者尼克科高 (Nikiphoros the Monk) 教導「息修」時這樣說：「坐下來，內心保持專注。」西乃貴格利 (St. Gregory of

Sinai) 說得更加具體，他要求修者「從早晨開始，便安坐在九吋高的小凳上」進行「息」的修習。

至於呼吸，目的是要使我們的氣息和順舒暢，以達致心境平和安穩的果效。如此一來，呼吸在息修過程中便擔當了兩個重要的任務：其一，是幫助修習者達至內在專注；其二，是給修習者創造一個可供禱告的有利條件。

「息修」第三個技巧是呼求，其基本功夫並不複雜，只需要專心地誦唸著耶穌基督神聖的名號便可以了。這樣做的目的，是要藉賴呼求耶穌的聖名，來驅走我們心中的雜念、憂慮、不安、壓力等負面情緒和能量，直至我們的心可以重新安享在深層的靜定與安息中，並且在這裡覺知上帝的臨在。

Pico Iyer 在 *The Art of Stillness: Adventures in Going Nowhere* 這樣說：「在這個極速的時代，我認為沒有任何東西比慢下來更令人鼓舞。在這個容易叫人分心走意的時代，沒有任何東西比專注更令生命豐盛。更甚者，在這個轉流不息的時代，沒有任何東西比安坐下來更來得迫切。」Iyer 此番話無疑可以從「息」神秘主義傳統中找到了共鳴。事實上，遠在公元 4 世紀的沙漠教父已深刻體會到靜（息）及修習靜（息）對人的身心靈健康發展之重要。今天社會之所以百弊叢生，人心之所以不安、不快樂，一言以蔽之，就是因為我們無法停下來、靜止下來，好好地反省一下我到底是誰？我活著到底是為了甚麼？

巴斯葛 (Blaise Pascal) 說得好：「人所有不愉快的事情，都是來自一個簡單的事實：就是他們無法安靜地坐在房間裡。」那麼，倘若人要生活得快樂，他就非要懂得「息」以及達至此「息」之境界的途徑不可。



標準答案

有一次與一位「狀元」同學談到考試策略，她說：「我們這些被香港教育制度訓練出來的人，有一套做閱讀理解的技巧——就是先看題目，之後才讀文章，只尋找與答案相關的內容，其他內容一概可以略過，」她經驗老到，說話充滿權柄，「不需要明白文章說甚麼，最重要是答中題目所要求的答案。相反若先讀懂文章，才看考試題目，就一定不夠時間作答。」

大家最關心的是自己能否答到「標準答案」，答錯的，就趕緊把「正確答案」抄下並背熟，確保下次「答對」。不知道是不是受這種氛圍影響，基督徒與神的關係，有時也由測驗考試的氣氛主導。聖經就像教科書，而神就是出卷員兼監考員，祂緊緊盯著信徒，考核他們的表現。我们都期望自己成為好學生、乖孩子，過一個合神心意的生活，討祂喜悅。尊師重道的圖畫，是一幅符合聖經的圖畫，可是隨著學生成長成熟，他與老師的關係也會變得亦師亦友。

以後我不再稱你們為僕人，因僕人不知道主人所做的事。我乃稱你們為朋友；因我從我父所聽見的，已經都告訴你們了。（約15:15）

許子韻

本中心特約靈修導師

耶穌希望成為我們的主 和 朋友。我們都有一個傾向，就是擅長找出有關神的資訊和祂所定的規矩，卻害怕與祂走近一步。可是祂不願意我們停留在只用理性分析、只懂聽從指示的主僕關係，更希望我們以愛以情，與祂建立友誼。

神邀請我們整個人與祂建立關係，不只是按祂的吩咐而行，而是與祂成為朋友，一起經歷人生各項際遇。惟有深入這段關係，我們的生命才會真正被祂影響，就像好朋友建立默契，越來越像對方一樣。

不論是大學的迎新營還是教會的夏令營，其中一項令參與者關係更上一層樓的活動是「夜話」，一項純粹說話與聆聽的交流。在寧靜的夜空下，人願意慢下來，敞開心窗，用心說話，用心聆聽。在沒有「標準答案」的捆綁下，友誼由此而生。我們與地上朋友如此，與天上朋友亦如此。

秋天

馬奮超

本中心特約靈修導師

白露將至，暑夏氣焰並未消盡。早上出門，經過屋苑的庭園，看見多了些枯黃葉子散落在地上，知道秋天正一天一天臨近，心中不禁愉快起來，連忙用短訊與朋友分享這份喜悅。

記得以前，我也是喜歡觀看秋景，但觀看之餘，心中會冒起一陣悲涼的況味。我相信這種感覺是受中國古典詩詞的薰陶有關。試讀一首短短的七言律詩，四句秋景，四句心境。悠悠無盡的人生苦恨，與遼廓無邊的自然秋色，澈底交融在一起，無分主客，不分裏外。「風急天高猿嘯哀，渚清沙白鳥飛迴。無邊落木蕭蕭下，不盡長江滾滾來。萬里悲秋常作客，百年多病獨登臺。艱難苦恨繁霜鬢，潦倒新停濁酒杯。」（《登高》唐·杜甫）

還有綿長的《琵琶行》，你想讀嗎？白居易這首樂府詩，每次讀它，都熱淚盈眶，它的場景也是「楓葉荻花秋瑟瑟」的秋天。詩人劉禹錫《秋詞》詩曰：自古逢秋悲寂寥。所以，喜愛詩詞的人實在難以倖免。

何曾想到，兩鬢星霜之年，秋景於我，竟然另有一番意境。我有差不多七年的日子，每周穿梭在信義宗神學院與道風山基督教叢林間的小路上至少一兩次。那段日子，我同時在操練默觀祈

禱，默觀的祈禱竟然漸漸更新我看事物的態度。

小路上的樹木，年復一年向我展現它成長的方式。我開始領悟到「捨棄」是生長之道，是成長的奧秘。秋天來臨，樹木毫不猶豫落盡葉子；秋去冬來，頹禿的樹頭卻蘊蓄著更大的生機。

人呢？人卻無法「捨棄」一切的「失去」。失去的，無論是金錢、財富、地位、關係、時間、情感、健康、事業、夢想……；原因，也許是被迫放棄了的，也許是遺失了的、被奪取的、被騙去的、錯過了的、甚至是不知道如何才能得到的……。一切一切，都存掛在心上，未曾捨棄過。

人認為沒有靈的樹木，可以順應季節轉變而捨棄所有的花果與枝葉；自覺是萬物之靈的我和你，卻放不下所擁有的，也放不下已失去的，更放不下那未得的。我看，我們是給自己欺騙了，我們把枝葉和花果看成是人生。不是的，花果凋謝、枝葉落盡依然絲毫無損的神內的我，才是真正人生。

這個秋天，讓我們在凋零的樹枒下緩緩走一段路，在枯黃的落葉上輕輕漫步，或許，我們會聽到更多關於人生的秘密。



靈修導引的歷史

張惠芳

本中心特約靈修導師及輔導員

現今教會的信徒對靈修操練的傳統缺乏認識，漸漸遺失很多靈修傳統的寶藏。靈修傳統其中一項寶貴遺產是靈修導引，今次帶領大家認識靈修導引的歷史，因篇幅所限，只可作簡單介紹。

追溯靈修導引的歷史

「靈修導引」從來未有在聖經之中出現，但它的意涵在聖經時常看見。靈修導引的目標幫助和促進上主和人的關係，在聖經中屢見不鮮。例如舊約先知以利引導少年撒母耳回應上主，以利亞和以利沙的師徒關係等。新約中耶穌指導門徒，特別是彼得；耶穌和尼哥底母談重生；耶穌與井旁撒馬利亞婦人談活水；保羅在書信中勸導信徒等。¹這些都是很好的範例，也是靈修導師在靈修導引過程中常常給受導者反思的經文，這些經文有時令他們的生命得以轉化。

靈修導引發展為職務是出自於沙漠傳統。在第四、五世紀，教會生活世俗化，道德生活倒退，很多信徒走向埃及、巴勒斯坦及敘利亞的沙漠過苦修生活。沙漠的生活是非常艱苦及危險的，尋道者縱然熱心，但因沒有個人獨處及深層的靈修經驗，都很需要指導。所以他們尋找在祈禱、試探及屬靈戰爭富有經驗的導師（沙漠教父）指導他們。² 沙漠教父所發一言，令他們得到啓迪和反省，猶如當頭棒喝，發人深省，幫助他們戰勝自己，走向上主。

第六世紀在本篤隱修的生活，是建基於以院牧（Abbot）為首並以他為屬靈父親

(spiritual-father) 的團體生活。³ 雖然院牧是隱修院的主要靈修導師，其他有經驗的修士也可自由被選拔為新人的靈修導師（本篤會規58.6），這情況在隱修院人數漸漸增加時特別普遍。從十二到十五世紀，平信徒中發展出多種個人或團體的靈修方式，例如是道明和方濟第三會，及北歐的beguines and beghards。在這些團體中教師及靈修導師是由平信徒擔任的。依納爵羅耀拉是十六世紀最有影響力的靈修實行者及導師。⁴ 依納爵根據自己靈修操練的經驗寫了《神操》，成為當時至現今信徒和靈修導師採用為靈修材料的手冊，幫助人在靜修中經歷屬靈生命成長和更新。

特倫多大公會議之後，靈修導引著重聽告解者和懺悔者之間的關係。靈修導師（神父）變成判官、醫生及教師角色，失去互動關係。受導者只可聆聽導師的訓話和教導，很少把屬靈經驗與導師分享。⁵ 近代靈修導引不單在天主教會和東正教會存在，靈修導引漸漸被基督新教的信徒認識，信徒會找靈修導師作個人退省，但可惜是大多數新教信徒不認識靈修導引。

結語

靈修導引是歷代靈修傳統的珍貴遺產，它既可建立上主與人的關係，又可幫助人的屬靈生命成長和更新。雖然現在很多基督新教徒對靈修導引不認識，盼望將來有更多信徒認識和重視靈修導引，並實踐於生活之中，讓自己的生命活得更豐盛和自由。

1 譚沛泉：《認識靈修指導》，（香港：基督教靜觀靈修學會，2017），頁69。

2 白賴恩·奧拉利（Brian O’Leary S.J.）：〈靈修指導——依納爵的模式〉，收《神恩：依納爵靈修（一）》〔許志行譯〕（72期〔2007年2月〕），頁43。

3 同上文，頁44。

4 同上文，頁45。

5 同上文，頁46。

可以及早輔導企圖自殺的人嗎？



楊陳玉華
本中心特約輔導員

每年開學月，是老師和學生自殺的高危期。有時個案好像傳染病一樣，一宗接一宗，令人惋惜！一位曾經企跳的受輔者跟我說，他對有關自殺的新聞很有興趣，也很留意發生後人們的反應。所以，低調報導是正確的，可以避免觸發情緒病人的負面情緒，繼而模仿。

我作為心理輔導員，常常思考我們可以及早輔導企圖自殺的人嗎？我認為是可以的。只要及早讓有關人士明白，身處一個比較文化、失衡學制、孤獨無援的社會，我們才會扭曲對成敗和生活意義的看法，只要重新調整就能找到生命的價值。

比較的文化

這個社會仍未能尊重每一個人的差異，還在不斷比較。早在三十年前，我已被一篇有關標籤學生的論文提醒，標籤會嚴重影響學生的發展，因為學生其實在不斷成長，有無窮可能性。最令我嘆息的是，眼看今天精英班的設立，和向全校列出全級個人各科成績的排列位置，就是仍走著這條標籤路線，仍要學生接受成績就是一切，仍未能明白可以每一個人有不同發展的方向，甚至可以有不同讀大學的時間，其中沒有高低之分，

只有每個人有沒有好好發揮自己的天賦。

在考試為本而非學生為本的大前提下，父母和孩子都走得很辛苦，也與旁人比較得很辛苦。我的受輔者就包括初小生，他因功課壓力及與父母的張力，而產生焦慮；也有學生只得75分而不是80分以上，受到站立示眾的恥辱，家長因而生出抑鬱症。錯誤地以成績定義成功與失敗，讓教育者不是進行教育，受教者不能自我實現，只讓比較耗盡我們的精力。還有所謂成功者看不起所謂失敗者，而後者又認為自己真的是失敗者，這樣前者沒有尊重別人的心態，自己偶有落差，也未必能夠面對，而後者以負面的自我形象掙扎或無意義地活下去。

面書等社交平台也可以是造成比較的平台，人們喜歡把自己最好的一面放上面書，獲取多人

的正面回應。一位住院的受輔者告訴我，他沒法不去看面書，因為很想知道別人擁有什么。但當他閱讀後，情緒更差和更自憐，因為覺得自己比不上其他人。要懂得明白箇中真相，才不會以偏概全地相信別人比自己幸福。

失衡的學制

最近防止學生自殺委員會的報告說，學生的自殺問題，與學制無關。但奇怪的是，發言人向外發表時，又說學生的其中一項壓力來源就是文憑試，壓力來自科目選擇有限（如不選擇學校開辦的科目，就要在星期六與其他學校的同學上課，間接不能在周末參與其他活動）；還有每科內容多而不深入，導致師生在教與學和關懷上的互動不足，結果大家都沒有獲得自我實現的滿足。事實上只有很少學生可以活動學業兩者兼顧。我的一位受輔者，整個高中都要放棄興趣，又因班內競爭氣氛嚴重而變成獨學無友，最

後真的考上大學，但我認為當中他已失去不少發揮興趣、待人處事及建立友誼的機會。

孤獨無援

最近一份志願團體做的調查（2016-2017）顯示，兩個中學生中便有一個患有抑鬱，兩成有自殺念頭。其中提到學生的寂寞感與抑鬱和焦慮有關。我們會奇怪學生那麼忙碌，為什麼會寂寞？其實當所做的事是自己不感興趣、完成不了或表現不佳，周邊的人又不明白，還施加壓力，就會感到孤獨無助。每個人都需要同行者和鼓勵者，明白自己的興趣、能力、擔憂和已經盡力。我們普遍認為那些不達社會所訂立的最高目標的人就一定是未盡力，其實每個人的盡力是不同的。

結語

我認為是可以及早輔導企圖自殺的人，但不是憑一兩個人的力量，也不是被動地等待個案出現作危機處理，而是盡早改變整個社會的意識形態，包括：教育每一個人只跟自己比較；建立一個不以考試為本的均衡學制及不要讓每個人孤單走路，而是以相信天生我材必有用的心態，與身邊的人互相尊重地同行。

道在人間靈修輔導文化中心2017年10-12月「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。

息修入門簡介會

這是一項**費用全免**的簡介活動，讓出席者初步認識息修對現代基督徒靈修之意義與價值。內容包括：

1. 息修是甚麼？
2. 息修的好處和效果
3. 息修的修習法
4. 息修課程與活動

日期：10月26日（四）時間：7:30-9:30pm；
12月2日（六）時間：3:30-5:30 pm

地點：本中心-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〕

導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

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假本中心舉行。**不設收費、自由奉獻**。歡迎致電6702 8654報名。

日期：10月13日；11月10日；12月8日

時間：7:30-9:00 pm

地點：本中心—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〕

導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）



一日息（息修營）

「一日息」顧名思義就是用整天的時間來進行息修 - 詠念《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。此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。歡迎報名參加。詳情如下：

日期：2017年12月16日（六）

時間：9:30 am – 4:30 pm

地點：道風山信義宗神學院

費用：\$300

內容：主要操練「坐息」，「行息」，《耶穌禱文》；配合「茶靈修」

導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）



息修初階課程

課程目的：養成口禱（Prayer of the Lip）習慣，並經驗寧靜中神人同在的喜悅。

課程目標：

1. 每天一次定時定點定量操練「耶穌禱文」：每天早起30分鐘，每次操練15分鐘，為期8個星期。
2. 每隔2週見屬靈導師1次，每次60分鐘，分享過去2週操練的情況。
3. 出席每月1次道在「息修聚會」。
4. 出席每半年一次道在「一日息」退修會。
5. 推薦報讀「息修中階」課程；同時
6. 推薦登記為「道在修團」修員，參與修團活動。

課程內容：

理論與實踐並重

1. 認識「息」即是靜定與警醒
2. 認識並掌握息修的方法：詠念《耶穌禱文》的基本工夫、態度與須知，及操練細則
3. 介紹並認識息修的輔助工具：祈禱凳、祈禱繩（prayer rope）、圖像（icon）、蠟燭、香。

課程大綱：

第一講：靜定與警醒：息之境界

第二講：息修的基本功法：端坐、呼吸、誦念

端坐是表示誠意、呼吸是活在當下、誦念是記念上帝。坐在稱為「磐石」的板凳上，讓生命建築在基督裡。

第三講：息修的輔助工具：祈禱凳、祈禱繩（prayer rope）、圖像（icon）、蠟燭、香

這些輔助工具有助我們專心禱告，但不能限制上帝的主動性行動。

第四講：「耶穌禱文」的三個階段：口禱、智禱、心禱

息修初階是要做好口禱首個基礎階段。

第五講：口禱之意義、進行與須知

誦念的態度：正心誠意、無念無相，皆因心像令人分心走意、引發心念與幻想之生起。全副精神集中在禱訣上（首個階段精神安著之地方，讓精神與禱訣合一。）

第六講：無念、無相

面對心念與影像之態度與處理方法。

第七講：息修、教會生活與苦修主義

息行者不會脫離教會生活，他看重崇拜與聖禮；息修之外還要加上讀經（靈閱）、遵守主命令、崇拜領聖餐，及屬靈操練（強調屬靈指引）。

第八講：生命轉化、持續成長之動力

生命轉化、持續成長，我們需要同行者組成靈修團體；我們需要一個志同道合的團體：在共修中成長；結伴同行。獨行的基督徒不單違反三一神學，也違反聖經的教會觀—教會是一個共融團體。

日期：2018年1月9日至3月6日（逢星期二）

時間：7:30 am – 9:30 pm

地點：本中心—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〕

費用：\$800〔共8堂〕*凡於2017年12月11日前報名者，可享有港幣100元減費優惠。

導師：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

靈修指引與心理輔導

本中心提供以下心靈及心理服務：

1. 靈修指引（Spiritual Direction）
2. 心理、婚姻及家庭輔導

詳情可致電本中心6702 8654查詢



道在人間 灵修、辅导、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

誠意向您推介——「道在有心人」每月捐獻行動

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，其名稱的靈感是來自約翰福音1章1、14節：「太初有道，道與上帝同在，道就是上帝。道成了肉身，住在我們中間，充充滿滿的有恩典有真理。」

「道在」創辦的目的，是透過開設多元化的事工及活動，推動本地靈修、輔導及文化更新。其服務的宗旨，是以至誠與謙遜，接待主內弟兄姊妹。

過去兩年「道在」服侍教牧和弟兄姊妹的人數不斷增加，這表示「道在」推動的事工獲得了肯定，與此同時也意味着「道在」對教會、信徒及社會會有更大、更多的承擔。

在可見的將來，我們更需要您的支持，尤其在經費上。因此，我們誠意邀請您成為我們「道在有心人」每月捐獻行動的一員，為「道在」整體事工的發展注入動力與資源。

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. 將款項直接存入交通銀行帳戶：027-543-9-311698-9，或恒生銀行帳戶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

息修入門簡介會

10月26日；12月2日

每月息修聚會

10月13日；11月10日；12月8日

退修日營

一日息（息修營）

息修初階課程



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：

查詢：6702 8654

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）

