

一語道破	基督教也有正念的教導和操練嗎？	陳國權
拾穗隨筆	年桔	馬奮超
歸根曰靜	淺談身體與靈修	張惠芳
輔導解碼	愛的表達	楊陳玉華
聖像畫員札記	主願與我們在一起	吳景萍
道在誌		馮立輝 楊文偉 陳森瑛 陸秀英

一語道破

## 基督教也有正念的教導和操練嗎？

前一陣子，有姊妹出席「道在」舉辦的息修入門」簡介會。會後姊妹和我分享她最近一些感受。她說：「陳牧師，我越來越感到自己的信仰只停留在腦袋裡，但卻無法

下降到心中。信仰的知識多而又多，但經驗或感受則微乎其微。教會流行的靈修方式給自己的滿足感也不大。這幾年間，我很多教外的朋友相繼跟隨了正念導師修習正念 (mindfulness meditation)，眼見他們從中獲得很多正面的幫助和改變，我就非常羨慕他們。但礙於他們所修習的正念有著濃厚的佛教背景，我就不敢嘗試了。請問陳牧師，我們基督教也有正念或類似這方面的教導和操練嗎？」

其實，姊妹說的沒錯，今時今日正念大行其道，修習者的數量亦有增無減。基本上，任何東西都可以跟正念搭上關係。正念之影響力可謂無遠弗屆，尤其是在一班知識份子和專業人士中間廣受歡迎和接納。今天最為人熟識的正念倡議者及團體，無疑是現居於法國梅村的越南高僧一行禪師和他的僧團。他和自己的僧團經常到世界各地巡迴演講及舉辦營會，每次聚會或活動，都吸引了成千上萬



陳國權  
本中心主任

的參加者爭相而至，當中不乏社政商文化界領袖，其影響力之深遠，不言而喻。一行禪師在本港也設有分支，他的一班負責人員在推動正念相關的活動上不遺餘力。

### 正念是什麼？

讓我們回到姊妹的問題上。要回答姊妹這個問題，先要了解正念是什麼？正念，英文是 mindfulness，正念導師 Jon Kabat-Zinn 給正念界定為覺知 (awareness)。但 Zinn 指的覺知，並非一般性的覺知，而是「經由刻意地專注於當下，並不罔下判斷下而產生的覺知。」<sup>1</sup>換言之，正念就是將注意力完全集中在某一個對象上，並將分心走意抑制下來的一種能力。從方法或技巧上說，人要專注於當下，一般是靠賴呼吸法，就是把人的全副精神集中在一呼一吸上，而每當雜念思緒生起時，只要不予與罔下判斷，並輕鬆地把注意力重新引導到呼吸上便可以了。如此透過

正念呼吸的操練，我們便可以幫助自己的心靈達致一清明寧靜的狀態，而我們亦在此種心靈狀態下增加了對自己和事物的明辨能力。這就正如我們中國人說：寧靜致遠，靜能生慧。



### 順勢而起

正念之所以特別盛行於今天，委實是有其時代和文化背景的。今天人類正活在一個史無前例的極速的社會環境中掙扎求存。我們每天的生活都是在追趕跑的催逼壓力下渡過。而我們內心這份無明的催逼感覺，乃是導致我們拒絕慢下來，停下來的背後元兇。在極速、繁忙的生活裡，人找不到讓自己可以停下來，深深地感受一下身旁事物的機會；人也找不到能夠安坐下來，好好地享受一下與家人一起吃飯、一起飲茶所帶來的悠閒與歡樂的時間。在日常生活中，能夠心無旁騖，專注地作工的人，委實不多。正念就是在這樣一個時代和文化的處境下順勢而起，它直接滿足了現代人生活上對平衡、寧靜、祥和及專注力的需求。尤其是專注力，更成為今時今日跨越年齡人士生活上的一大挑戰。我就曾向一位資深小學教師請教，到底今天小學生面對最大的挑戰是什麼？她毫不猶疑地回答，說：「專注！」

### 基督教正念

儘管今時今日社會掀動的正念熱潮，其背後的理念無疑是植根於佛教的，然而，基督教在教導和操練正念上已有悠長的歷史，比方沙漠教父及東正教的靈修傳統所重視的「警醒」(nepsis) 及「息」(hesychasm)，正正是要強調專注、靜定、活在當下對現代人的身心靈健康之重要。

基督教警醒一詞，從字源來說，意指清醒 (sobriety) 和 不打盹 (wakefulness)。它跟那昏昏欲睡、漫不經心等精神狀態剛剛相反，它是心靈保持約束、寧靜、守候、專注、靜定和聆聽的一種狀態。那警醒者無疑就是一位經常處於清醒和 不打盹狀態下生活的人。他同時也是一位竭盡所能、遵照耶穌的吩咐而生活的人。耶穌的吩咐不是什麼，乃是「要警醒禱告，免得入了迷

惑。」(可14:38上)耶穌在這裡所指的「迷惑」，無疑是指著人心而言。就是人心被昏暗、被驚動、被擾亂，失去了其自身的清澄和明覺。基督徒所懼怕和憂心的，正正是自己的心喪掉了那份清澄和明覺。為了防患於未然，我們必須謹慎自守、警醒度日。偽赫西結 (Pseudo-Hesychios) 說得好：「今世要存活，就不能不吃喝。同樣，靈魂要到達那屬靈之境、要討上帝的喜悅，或要不再犯罪，就不能不護守(自己的)心和(需要一顆)清心；換言之，儘管某人努力約束自己遠離罪惡，然而，他若缺乏了警醒，他的努力還是徒勞無功的。」<sup>2</sup>

基督徒的警醒，若套用聖教父的說法，就是護守自己的心 (guarding of the heart)，不讓任何一個雜念、任何一個不純潔的思想闖進來。如此一來，我們就能保持一顆清明澄澈的心，而此心能照見事物的本相、辨識問題的原委。警醒之人，真能有看透表象，直扣事物的本質和核心的智慧與本領。正如保羅說：「屬靈人能看透萬事。」(林前2:15)保羅所指的屬靈人，當然就是一位警醒之人；一位警醒之人，他經常活在當下。

一位修習基督教正念，即警醒的人，不論大小事宜，都是在覺知上帝的臨在下去操作。對於他，任何一事都變成了禱告，就是變成了經驗上帝與服侍祂和鄰舍的機會。他每一刻都是活在當下，而當下正正是得着上帝賜給我們豐盛生命(約10:10)的良辰美景，因為他深知道，人生種種遭遇和經歷、不論是好的、還是壞的，皆來自上帝對他的愛護和給他的鍛練。既然如此，他便欣然接受而不抗拒、不逃避。畢竟，警醒之人風雨不改，每時每刻都是站立在主前，守意在心，直到生命的最後一刻。

那麼，什麼是基督正念？答案是，警醒！

1 Paulson, Steve, Richard Davidson, Amishi Jha, and Jon Kabat Zinn, "Becoming conscious: the science of mindfulness," *Annals of the New York Academy of Sciences* 1303, no. 1 (2013): 87-104.

2 Pseudo-Hesychios, "On Watchfulness and Holiness," *Philokalia*, vol. 1, §19, p.181.



馬奮超  
本中心特約靈修導師

佛陀告誡修行的弟子，樹下一宿，第二晚就不可再宿同一棵樹下，免生情愆。看破紅塵的比丘，也須謹慎如許，可見人對樹木生情，乃自然不過的事。難怪我把年桔一擺，情意萌生，時光就飛渡了二十多年。

小時候，一到歲晚，父親必定把家佈置得喜氣洋洋。家居地方狹小，六個人擠在一起，但一盆柑橘，一盆茶花，一盆牡丹，還有父親悉心自發的兩三盆水仙，加上愛花的母親在市場買的劍蘭、蟹爪菊、銀柳和蝴蝶蘭等，總會出奇地找到它們安頓的位置。

自從離開校園，我就獨居在外，過年與平日沒有兩樣。父親每年總語帶央求，叫我捎一盆他得意的水仙回去住處，我時而應允，時而推搪。奇怪那些年我對父親竟如此不解溫柔，今日有兒有女，方才醒悟。

唯獨年桔，我一往情深。自創業起，每臨春節，無論工作如何繁忙，我一定會抽時間到林村的農場挑選兩盆，後來公司擴充，就買四盆。父親喜歡柑橘，桔子掉落就進了嘴巴。我卻鍾情四季桔，愛它體態圓圓胖胖，像小朋友鼓漲的小腮子；愛它色澤澄黃亮麗，像一串串通明的小燈

籠；可最近兩年，我又愛上青澀未黃的青鴉鴉色，果葉之間彷彿無分彼此。

桔子來到，自有同事悉心料理。過去十多年，一位女同事每天都在午飯時間，用噴水壺把整株桔樹濕透，去年年底她離職了。今年春節，我每天回到公司澆水，也用她同樣專注的神態，用噴霧滋潤每一片葉子和桔子。我才發現，濕透一株桔樹，要用上十分鐘的時間，握壺的手還需左右交換幾次。然而，當我靜心噴水之際，桔樹與我又結下更深的情誼。

桔樹回應了我的用心，在我親自料理的十天裡面，果子沒有掉下一顆，葉子也沒有落下一片。桔樹悄悄問道，正月之後我將怎樣對待它？我想，生命還在樹裡面，我何堪此刻與它神交，而下一刻卻叫它滅亡呢？常說天地有情，不正是看到造物者化育萬物，讓生命生生不息嗎？

前幾天，桔子給摘下來醃咸桔；而枝葉給剪去，好讓我拿去繼續栽種。看著一株四呎多高，葉子濃密果子纍纍的桔樹，在剪刀下只剩下兩呎的主幹、一叢枒枝，乾淨得一下子實在不易接受。那一刻，我想起葡萄樹與枝子的比喻，我感受到修剪者的心意，與被修剪者的心情。

## 淺談身體與靈修

張惠芳

本中心特約靈修導師及輔導員

在香港的繁榮鬧市，曾經聽到信徒慨嘆自己的靈修生活枯燥乏味，感到屬靈生命缺少生氣和活力。本文嘗試以認識自己身體的感覺和感受為起點，從而提供信徒靈修生活的新向度。

### 靈修的定義

靈修是神與人建立關係的橋樑，關乎人身心靈的整全成長。《韋斯敏斯特基督教靈修字典》對「靈修」的定義是指能鼓舞人、幫助人觸摸現實的態度、信念、生活方式……基督徒的「靈修」包括靈魂體在內，其目標在於實行基督的兩大誡命：愛神及愛人，而愛的對象包括受造萬物。靈修不但要著重理性，也要著重感性，這才可與神與人與大自然混為一體，和諧共融。<sup>1</sup>

### 自我認識

自我認識是靈修的基礎，奧古斯丁如此祈禱：「神啊，幫助我認識祢，也認識我自己。」<sup>2</sup>因此靈修與自我認識是很有關聯。梅頓認為如

果我找到上主，我就找到自己，如果我找到真我，我就找到上主。<sup>3</sup>人認識上主，需要認識自己；認識自己，需要先認識自己的身體。

### 從身體開始認識自己

香港社會商貿頻繁，都市人生活緊張忙碌，加上時常用電子產品，身體容易出現頭痛、胃痛或頸梗膊痛等。大多數人無理會自己的身體，身心靈枯乾疲憊，等到有病徵出現才去診治料理。基督徒身處其中也不例外，除了工作和家庭，也要肩負教會的事奉，有時忽略身體對自己發出的訊息。

有一位姊妹進修神學課程時，母親患上末期癌病，她為了照顧母親，身心俱疲，長期痛症復發，身體同時出現其他問題，令她對上主失去信心。她只好往靜修院求告上主。在團體共融祈禱靜默中，她聆聽到自己身體不同肢體埋怨她無理會它

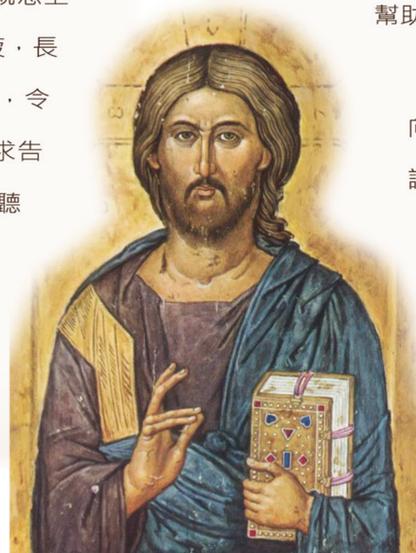
們的需要，只管不斷匆忙應付日常的功課、測驗和考試，又要照顧母親和家姑，根本沒有理會它們的感覺，弄到它們非常辛苦，以致痛症復發。這位姊妹一邊諦聽它們的積怨，一邊後悔自己沒有靜下來照顧身體的各肢體，沒有留意它們發出訊號提出警示，她遂向身體的每一受傷的肢體求饒恕，並用手按着它們向上主祈求醫治；她留下懊悔的淚水後，如釋重負。這次是她與自己的身體首次作復和，她明白到以前她與身體失去連結，現在要珍惜自己的身體，承諾留意它們平日發出的訊號，體恤它們的需要。自此以後她多加注意自己身體的感覺和感受；靜修禱告的操練幫助及加強她與上主建立關係。

大德蘭提醒我們，找到自我，才能走向天主。她強調要謙遜地停留在現實中去認識自己和接受自己。當人認識自己、面對自己和接受自己的脆弱時，就能以信心去親近上主。德國神學家莫

克曼將約格·辛克列為德國當代影響力最深的十大神學家之一，約格·辛克在其《辛克深度靈修之路》著作提及「人尋找靈修之路時，並不是不管身體的感受，而是要跟它們共處。這關係到人如何打開精神與感官知覺的通道，讓感官世界能進入精神世界裡。」<sup>5</sup>由此看來，信徒的靈修旅程需要認識自己身體的感覺和感受，才可認識上主。例如依納爵靈修是運用五官（眼、耳、鼻、舌及身）去默想經文，讓經文變成真實的場景，讓人通過祈禱與主對話，藉着默想和默觀，留意自己身體的感覺和感受，加深對上主的情感，幫助及促進與上主建立親密的關係。

### 結語

靈修是信徒生命成長的階梯，信徒若要認識自己和認識上主，必須從自己身體的感覺與感受出發，靈修的向度便可以開拓得更寬闊及深廣，也可變得更立體及真實。



1 侯特著，楊長慧譯，《基督宗教靈修學簡史》（香港：道風山基督教叢林，2007），頁15。

2 譚沛泉，《平凡生活與靈修》（香港：道風山基督教叢林，2007），頁48。

3 梅頓著，羅燕明譯，《默觀的新苗》（香港：基道，2007），頁33。

4 羅伯·費彬著，黃美基譯，《神聖的軟弱—透過情緒走向上主》（台北：光啓出版社，2006），頁53-54。

5 約格·辛克著，鄭玉英、范瑞微譯，《辛克深度靈修之路》（台北：南與北文化出版社，2015），頁87。

# 愛的表達

楊陳玉華  
本中心特約輔導員

你最喜歡聽到你所重視的人對你說出甚麼說話，或以甚麼態度對待你呢？

是：「你永遠都是這樣不濟。」

還是：「我很欣賞你這樣做。」

是：不願意陪伴你或為你做一點事也會很計較

還是：在重要紀念日送你一份心思的禮物或以觸摸表達對你的愛

在傳統中國文化裡，我們都不大習慣運用語言或行動表達對別人的愛，反而十分喜歡說出別人的缺點。例如父母深怕一說出讚賞的說話，孩子就被寵壞，別人會說自己驕傲。原本受西方文化影響，我們開始明白表達對別人的肯定和接納，是個人成長和人際關係的重要元素。但不知是否因為中國人在愛的表達上的傳統觀念太根深柢固；還是大多數人認為要對方先付出，然後自己付出才穩妥，結果在大家都不肯付出的情況下，批評的說話比正面的肯定說得快和多，表達愛的行動也不足夠。在我的受輔者中，有不少之前一直在缺乏父母、配偶、兒女或親友的認同下，在失落和自我懷疑的痛苦中度日。

美國婚姻問題專家蓋瑞·查普曼博士 ( Dr. Gary Chapman ) 經過20多年的研究，為我們提供了溝通的多個面向。他發現每一個人都需要「愛的語言」，包括：

(1) 肯定的言詞 ( Words of Affirmation )

用仁慈、鼓勵和正面而不是羞辱的言詞與對方說話

(2) 相處時間 ( Quality Time )

以有質素的對話和活動專注地同在

(3) 接受禮物 ( Receiving Gifts )

不是物質的價值而是禮物表達了愛、體貼和努力

(4) 愛的服事 ( Acts of Service )

為對方做事是看重對方感受和減輕對方負擔

(5) 親密接觸 ( Physical Touch )

關切的觸摸表達激動、關注和愛護，帶來安全感和歸屬感的關係

每個人在以上5種「愛的語言」中，會有一種是自己認為最首要表達愛的語言，是影響自己情緒最深的。而以上的各項愛的語言，都能夠應用於婚姻關係、兒童、青少年及單身人士的處境上。

一對結婚20多年的夫婦，妻子患有10多年的焦慮症，一直覺得丈夫不夠愛她。她單獨來接受我輔導後，慢慢從少時被父母離棄的傷痛中走出來，重新詮釋往事，從不幸中找到正面的角度。但她仍無法滿意與丈夫的關係。後來，她的丈夫願意出席面談。通過情緒焦點治療法，他們發現因忽略了大家不同的愛的語言：妻子愛聽到丈夫每天工作後回家可以說一點肯定和關心她的說話，但丈夫從來在家甚少談話，較喜愛用行動，以為每天為妻子切點生果就是關心了。結果導致兩人無法享受對方的愛。在以上的例子中，根據蓋瑞·查普曼博士主張的愛的語言，妻子重視的是肯定的言詞，而丈夫是愛的服事。

神創造人有不同的性格和表達方法，如果我們明白自己和所愛的人看重哪項愛的語言，然後努力學習為對方表達，愛的信息就能夠成功地表達和接收，彼此就能夠在愛中連結得更密切，愛的關係就能夠維繫得更長久！



## 主願與我們在一起



聖像畫是以圖像展示聖言的原型。這幅「宇宙基督與創造·主與我們同在」聖像畫的內容來自幾則聖言：分別是創世紀、哥羅森書及若望福音（編按：即創世記、歌羅西書及約翰福音；下同）。感謝主！我在與聖神寫這畫時，想到主是怎樣和我們與萬物在一起，祂與我們的生命有何關係？我們與萬物有何結連？是甚麼把我們拉在一起？

原來人、腐質土及謙卑的英文和拉丁文字根 hum 同源，人是主所愛的受造物之一。這提示我們，人的身體由地球元素組成，以地球的空氣和水維生。聖經說：「天主按照自己的肖像造了人」（創1:27）指出主愛我們，願與我們分享生命。主創造萬物也是獨特，各有自身的位置。

那麼人的獨特是甚麼呢？聖方濟亞西西在宇宙神修觀中以《造物讚》去回應聖經「管治大地」道：尊重萬物生命價值與其多樣性。人是被召叫去感謝並服侍受造物，有別於其他受造物。哥羅森書1章16節說道：「一切都是藉着他，並且是為了他而受造的。他在萬有之先就有，萬有都賴他而存在。」經文指出有如聖像畫中從天國而來的復活基督，是創造宇宙的主，透過認識聖言成血肉的主，了解萬物的受造為指向主的真善美，亦是救恩的開端。在方濟的視景內，受造（being created）這詞指向世界與主的關係，受

造物間如兄弟姊妹般手足相連。主更藉若望福音告訴我們：「不再稱你們為僕人，因為僕人不知道他主人所做的事。我稱你們為朋友，因為凡由我父聽來的一切，我都顯示給你們了。」當中說明主以科學也解釋不到的自然定律與運作，顯示了自己的臨在與無限，卻願與萬物在一起，分享祂的美善。

我們是如此有限，主卻如此深愛著我們。我們該如何善用這份獨特性去回應主愛呢？聖方濟願以心去銘記主贖世的恩情，透過心靈對主的專注凝視，默觀與其他受造物的主內結連，讓世界成為屬神的領土，共融地合作並守護它。當大家視己為受造物中的一員，甘願以信德回應，視日常微小的工作為侍主的事奉，感恩地完成本份，這樣工作便具有祈禱性。這不但促進了人與人，繼而達致與各受造物間的宇宙和諧。有如聖像畫中，不論猛禽異獸，萬物亦能和平共融。讓主給我們生命中的各種美善得以延展，真正與主緊密地融合在一起，天國的在世臨現。也許讓我們嘗試善待身體和環境，以感恩之情默觀主賜大自然孕育生命之美妙，讓心禱淨鍊我們與主相偕的決心。願主常與各位在一起。

第一期息修初階課程已圓滿結束，其間學員參與「一日息」週末息修營，由陳國權牧師及本中心特約靈修導師帶領。當天以早禱及道在「十步清明」開始，早午各有坐息及行息的操練—誦念《耶穌禱文》，離營前有分享交流的機會。以下是部分學員的分享。

「一日息」，非常享受！

入營前，心中充滿混亂與疲倦。集誦《耶穌禱文》，以一念驅萬念，不斷洗滌思想心靈，重拾生命的焦點，經歷神同在的甜蜜。

半小時一節的操練，來得不易，百般疲態雜念不斷湧上腦海，揮之不去。然而不斷堅持一節又一節的坐息和行息，卻能逐漸沐浴在主的同在中，心靈漸變清明釋放，更重新得力，身心頓感舒暢！

我愛「一日息」，更嚮往未來的「三日息」。非常期待！

馮立輝

「一日息」，其實是沒有休息，因為這是一個不斷操練的旅程。今次的退修與以往曾參與的有所不同，以往參與的退修，大多有一段經文及自由時間讓我們進行默想，但今次主要集中在操練坐息及行息，而坐息操練了四次，每次三十分鐘，遠遠超出平日在家操練的時間。感謝主！在群體的氛圍下，竟然沒想像中困難，當中雖然有分心的時候，但總體來說也能順利完成。我欣然發現自己的潛能。

第一次行息，步伐的緩慢及輕盈給我一種平靜及安詳的感覺。跟著大隊行息的時候，我發現比個人獨自操練更集中精神及有能力。持久的操練果真不容易，獨自操練更感孤單枯燥。感謝主！「一日息」使我更能感受到團體操練的重要性及果效。

陳淼瑛



當天有四次坐息，每次半小時。可能是腰背痛及不習慣緣故，所以覺得是在受苦。但事後回想，為了親近神而受少許苦，這是值得的。在兩次十五分鐘的行息，經驗了與主的同在！縱然周圍的環境很吸引，但當專注於每一步時，內心感覺特別寧靜。當天自己最享受的是分享時間，可以從不同兄姊的分享中，領略信仰更深的意義。總括來說，一整天的息修，得著不少。

楊文偉

我期望在道風山寧靜環境中，參與「一日息」週末息修營的活動，默想如何在日常生活中活出基督徒的生命。

從誦唱泰澤詩歌、祈禱、默想詩篇，操練道在的「十步清明」，練習坐息、行息，林間漫步，靜觀天空、地上花草，聆聽小鳥吱吱叫聲，從萬事萬物看到神的滋養；其中被十字架上「看哪，我要作一件新事」的經文吸引，默想其中的意思。

接着的星期二，上最後一堂課時，在載滿陳牧師閱讀過的書本書箱中，我揀選了其中一本

由侯士庭博士所著的《靈修神學發展史》，以更深瞭解基督教默禱的歷史根源及涵義。

湊巧地，當晚課堂結束後在家中閱讀此書，隨手翻開一頁，記載着聖經中之沙漠觀，解釋以賽亞書43章16至20節「僕人之歌」：耶和華在滄海中開道，在大水中開路.....耶和華如此說：你們不要記念從前的事，也不要思想古時的事。看哪，我要作一件新事.....我必在曠野開道路，在沙漠開江河。」以賽亞先知所指的是新的出埃及記，以色列人將被擄看為再次出埃及，其主題是神對祂的子民的保護和供應。從以色列人的歷史中體悟他們在苦難中向神呼求和神對他們的拯

救，通過在沙漠裡獲得釋放的經歷。

以上經歷讓我體驗神如何始於息修日營，在寧靜默禱活動，其後閱讀靈修書籍，每日默禱，一步一步帶領我如何在每時每刻、每個意念、一言一行中專注仰望倚靠神的信實，持守祂的道。

神會聆聽我的呼求，帶領我如何在工作環境及日常生活中領悟屬神的智慧，活出一個基督徒的生命——要我活在世界中卻不屬乎世界，實踐祂要我在世界上完成祂給予我的特定使命。

陸秀英



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

## 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](http://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

5月5日

##### 每月息修聚會

4月13日； 5月11日； 6月8日；  
 7月13日； 8月10日

一日息（息修營）6月9日

##### 課程

茶·息·道

##### 暑期活動

做個喜樂的家長

退修日營－主題：「曠野微聲」



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](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）



「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

歡迎致電6702 8654 報名。

**日期：**5月5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，及本中心特約靈修導師

### 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：**4月13日；5月11日；6月8日；7月13日；8月10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，及本中心特約靈修導師

### 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 - 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。歡迎報名參加。詳情如下：

**日期：**2018年6月9日〈六〉

**時間：**9:30 am – 5:00 pm

**地點：**道風山信義宗神學院

**費用：**\$300（包午膳）

**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，及本中心特約靈修導師

**報名查詢：**6702 8654

### 課程

#### 茶·息·道

**日期：**2018年5月14日（一）

**時間：**2:30 pm – 4:30 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〕

**對象：**教牧同工

**名額：**12位

**費用：**不設收費、自由奉獻

**內容：**以工作坊形式進行。讓參加者在繁忙的事奉日子中以此為驛站，透過把盞品茶，得以歇一歇稍事休息。在一盞清茶中親近上主，與上主相遇。

**導師：**梁木蘭傳道。

**導師簡介：**

梁木蘭傳道，品茶和品酒愛好者，考獲國際認可WSET第二級葡萄酒與烈酒證書，畢業於中國神學研究院基督教研究碩士，現於信義宗神學院修讀文學碩士(主修神學)，曾主領《品味人生》、《品酒與人生》、《品酒與信仰》、《品酒與牧養》、《品酒靈修》和《品茶靈修》等等聚會。

**報名查詢：**6702 8654

## 暑期活動

### 做個喜樂的家長

**課程目的：**透過體驗和分享，讓家長懂得放鬆自己、了解自己及與孩子一同成長，做個喜樂的家長。

**課程對象：**12歲以下兒童的家長

**日期：**17/7；24/7；31/7；7/8（逢星期二）

**時間：**2:00-4:00 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）

**費用：**\$400（共4堂）

**名額：**10人

**內容：**1. 家長個人心理成長  
（靜觀放鬆法、繪畫我心靈、泰氏(TJTA)性格分析）  
2. 親子策略  
（情智高/Kimochis)情緒社交技巧、親子書籍共讀、親子遊戲共享、教養無國界）

**形式：**體驗（角色扮演、遊戲）及分享

**導師：**楊陳玉華師母（本中心特約輔導員）、張惠芳博士（本中心特約靈修導師及輔導員）

#### 導師簡介：

楊陳玉華師母：專業輔導碩士（美國）、教育碩士（教育研究、兒童發展、中國語文教育）（香港）、專業且經驗豐富的輔導員；楊師母現時是亞洲專業輔導及心理協會註冊輔導員、香港專業輔導協會會員、T-JTA性格分析員、婚前婚後Prepare/Enrich輔導員。楊師母服務範圍廣泛，包括個人情緒、家庭及婚姻/婚前輔導、兒童情智社交Kimochis小組、青少年成長及生涯規劃、到校視學及指導實習教師、教師培訓、SEN（特殊學習需要學生）小組及親職培訓等等。

張惠芳博士：信義宗神學院完成神學學士、道學碩士（主修靈修）和教牧輔導學研究碩士。道風山基督

教叢林的靈修部頒發基督教靈修指導高級文憑，並獲美國印第安納洲高等神學研究協會頒發教牧學博士（主修靈修指導）。在教會曾主領靈修小組和舉辦靜修營，陪伴信徒做靈修導師和心理輔導，並在神學院作心理輔導。抱負致力和推動各種靈修方法去牧靈，整合靈修指導和心理輔導，陪伴和幫助人的生命成長，與上主連結「愛」的關係。

### 退修日營 – 主題：「曠野微聲」

耶穌說：「你們來，同我暗暗地到曠野地方去歇一歇。」忙碌的工作與事奉過後，我們需要時間沉澱、整理，再檢視自己的呼召，回歸生命之源。是次退修日營專為事奉人員而設，讓他們在安靜的環境下再次被上帝的愛充滿。

**日期：**2018年7月14日（六）

**時間：**10:00 am-5:00 pm

**地點：**元朗流浮山榮真營

**內容：**誦唱泰澤詩歌、經文默想、靜思、彼此聆聽

**導師：**許子韻姊妹（本中心特約靈修導師）

#### 導師簡介：

許子韻姊妹神學畢業後以特約形式在基督教文字事工服侍，翻譯及編輯神學及信仰書籍，同時也受邀到不同教會作前線宣講、教導及牧養；其間進修靈修指導課程，繼續牧靈工作，協助受導者更敏銳上主在平凡生活的臨在，對上主作出積極回應。

**費用：**\$350（包午膳及從天水圍西鐵站前往營舍的交通費用）

**截止報名：**舉行日期前一周，或額滿即止

### 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