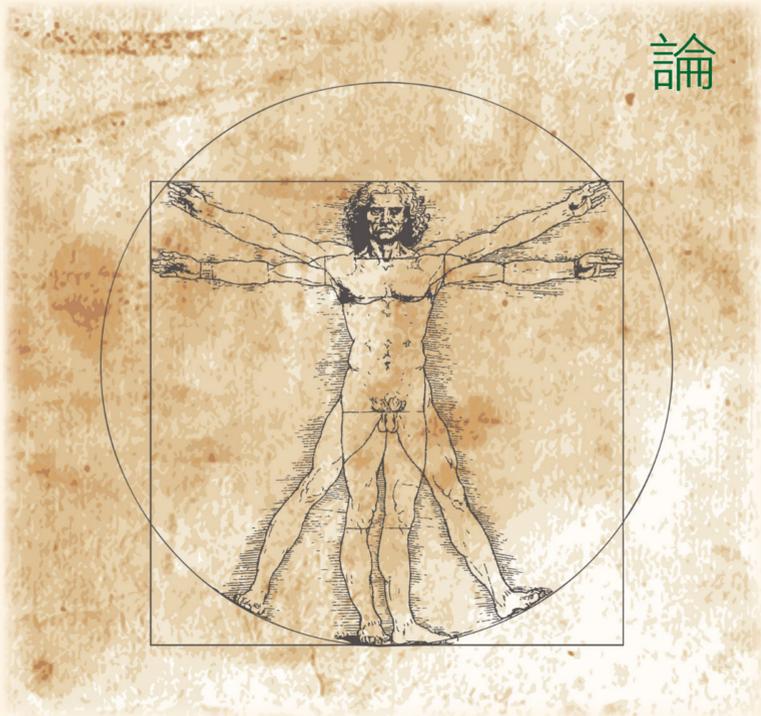


一語道破	論身體對基督徒靈修之意義和挑戰	陳國權
拾穗隨筆	靜默	馬奮超
歸根曰靜	羅哲修士的生命成長對秦澤的影響	張惠芳
輔導解碼	思考幾個與同理心有關的問題	楊陳玉華
聖像畫員札記	主的合作者	吳景萍



一語道破

論身體對基督徒靈修之意義和挑戰



陳國權
本中心主任

上腦不上心

華人教會深受西方神學影響，在處理神學和靈修問題上，皆依重言說和推理，強調理性分析、邏輯思維、客觀中立。比方在靈修方法上，不論是讀經，還是默想，總是離不開以下的步驟：觀察、審視、提問、結論和應用；而在這些步驟之外，我們的靈修充其量運用多一層的想像力而已。

靈修理性化或概念化經常被人詬病為「上腦不上心」的靈修，意思是，我們基督徒徒具屬靈知識，卻缺乏屬靈體驗。事實上，今時今日任何有關上帝的知識幾乎都可以在互聯網上找得到，但所得到的知識能否內化於人心而與我們的生命打成一片，卻又是另外一回事了。對此，筆者甚表懷疑。

先從身體做起

靈修要做到「上心」，必須先從我們的身體做起，所謂調境、調身、調息、調心，從外到內，從表到裡，也就是從體入靈，層層深入。如此，我們的靈修方可見成效。但可惜的是，華人教會一向忽略身體神學的反省，因而導致我們的禱告或靈修因對身體缺乏了正面的肯定而變得不完全。事實上，若我們的靈修缺少了身體積極的投入和參與，我們對上帝的臨在便難以有較真實和深度的體會了。

聖經的人觀

身體於禱告或靈修時之所以是重要的，是因為基督徒的禱告或靈修是建基於新舊約的人觀上。儘管人具備身體和靈魂，但兩者卻不是彼此分離對立，而是和諧地結合起來的。聖經把人看

成是一個整體。公元14世紀教父貴格利巴拉密 (Gregory Palamas) 於解釋身體和靈魂的結合性時強調：「這個『人』字所指的，不是非靈魂即身體，而是同時指着兩者。這是因為兩者均按照上帝的形像所創造。」¹

巴拉密強調身體與靈魂均為上帝所創造，無疑是要我們正視一個祈禱神學的事實，就是身體在整個禱告過程中是佔有一個不可代替的地位的。如此提醒是非常有意思的，事實上，人作為上帝的形象，基本上就是他的身體和靈魂，而兩者不單互動，而且在禱告上共同扮演著一個重要的角色。

看待身體之態度

早期基督徒的禱告或靈修觀念與當時流行的希羅哲學思潮之間的分野，正正是大家對身體有不同的看法和解釋。後者，比方柏拉圖主義，便把身體曲解為阻礙神人合一的邪惡。既然邪惡的身體無助人的靈魂上升，那麼，人要成功地禱告就只好通過那非物質的靈魂去實現。如此一來，真禱告、真靈修指的不是什麼，乃是靈魂徹底從物質的身體中解脫出來。換言之，人必須毀滅自己的身體，然後他的靈魂才能夠上升與上帝合而為一。

但是，基督徒卻採取不一樣的態度來看待自

己的身體。他們相信，身體不單和靈魂一同參與在崇拜或禱告中，還幫助靈魂敬拜和禱告。不論是禁食、守夜、跪拜、坐立，無一不在表示身體與禱告的不可分割性。所以聖教父強調在禱告期間，靈魂不單沒有離開了我們的身軀，出現了所謂出竅的現象，反而是下降心間，並守在那裡。如此一來，人的身體便容許他的靈魂與上帝有更深入的溝通，並與靈魂一同經歷上帝的能力。守道者馬克西母 (Maximus the Confessor) 說得好，我們在上帝的恩典裡，「身體與靈魂一同被聖化。」²

總結

我們的祈禱或靈修生活在聖經的人觀的光照下變得更全面、更平衡，所以我們不再需要在靈魂與身體之間作出高下判斷，甚或二擇其一。正如巴拉密說：「整全人，包括其靈魂與身體，藉上帝那神聖的恩典而成為神 (theosis)。」³如此一來，上帝不僅僅聖化人的靈魂，也聖化人的身體，這樣一種的靈修主張，正正是現今華人教會需要深切地思考和反思的。

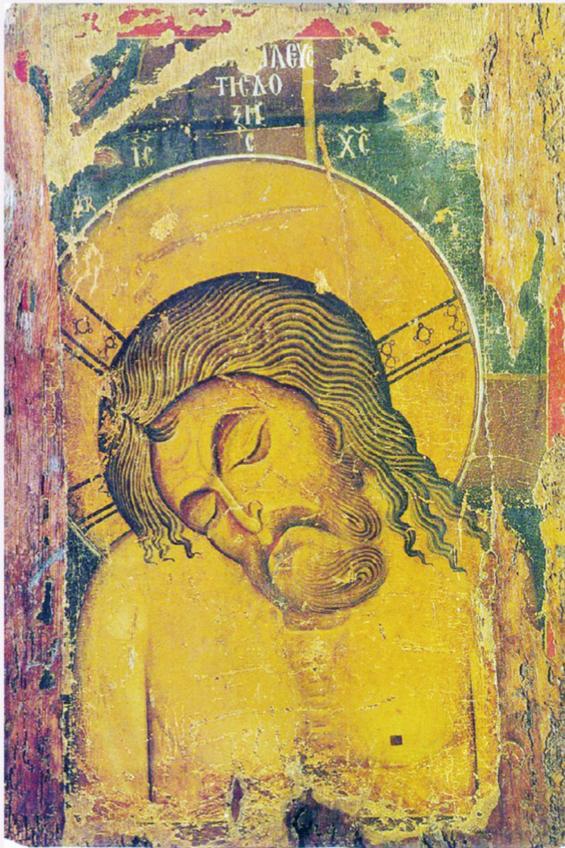
最後，筆者再引用巴拉密的一句話來結束這次的分享：「基督既然取了人的肉身降世而拯救了整個人，因此人若禱告，就應該是整個人，即身與魂一同禱告。」⁴

1 Gregory Palamas, *The Triads*, trans. Nicholas Gendle, *Classic of Western Spirituality* (Mahwah, New York: Paulist Press, 1983), I, iii, 25.

2 Gregory Palamas, *The Triads*, I, iii, 37.

3 Gregory Palamas, *The Triads*, III, 13.

4 Gregory Palamas, *The Triads*, I, ii, 1-9, 41-48.



照片來源：
<https://www.blic.rs/vesti/drustvo/danas-je-velika-subota/bnhrq95>

啟導我進入靜默的，是主耶穌。那時候，我在聖像畫《極致的謙遜》（*The Extreme Humility*）中與他邂逅。

那是一幅油彩嚴重剝落的畫像。十架僅依稀可辨，殷紅的框線消失殆盡，基督在胸腹間交疊的手已經完全隱沒。然而，殘破不全的畫面無損這扇神人相望的窗戶，窗內的基督依然靜靜等待願意駐足與凝望的靈魂。今日社會紛亂聾鬧，人心擾攘難安，現實世界何嘗不是一幅傷痕纍纍的畫像？我相信，人若駐足與凝望，同樣也有神人相遇的空間。

殘破的畫面阻止不了那些渴慕的眼神，神子基督必定會攫住專注的靈魂。聖畫繪畫的是墳墓裡的基督，他雙臂下垂，卻沒有予人枯槁瘦弱的感覺；他的頭斜斜靠向右肩，也沒有給人疲憊無力的聯想；他細小的嘴略帶微笑，兩唇緊閉，但裏面卻有本真的言語，要藉著凝望放入人的內心。

細細而緊閉的嘴，在聖像畫而言是靜默的表徵。

在紛亂聾鬧的社會中，充滿著各持己見的爭執、此起彼落的咒詛；也許還有義憤填膺的公

馬奮超 本中心特約靈修導師

訴、慷慨激昂的宣言。這些震耳欲聾的聲浪，在歷史裡面，在每個混亂的時代都曾經響起。畫中的耶穌，也曾捲入這些聲浪之中，但他守住了靜默。

擾攘難安的人心，充滿著各種委屈的申辯、無法宣泄的忿怒；甚至還有因滿腔憤恨，隨時迸發的苦毒。可這位亦神亦人的耶穌，雖然受盡誤解與苛待，卻沒有一刻背離他的初心，因為他守住了靜默。

靜默，使寧靜的氣息在基督身上瀰漫開來。留開一線的眼睛、纖細卻豐腴的雙臂；還有蜷曲有致的鬍鬚、披散在肩膊上一綰綰的頭髮，處處流露出一份祥和晏如、恭敬靜一的神采。溫柔而耀眼的神聖光芒，從他內裡散發出來，充溢於整個油彩剝落的畫面，讓破碎的心靈得著光照，也給燥動的世界一個可以歸依的家。

靜默，是奧妙的言語，與愛密不可分。人與人之間最深邃的溝通往往藉著靜默而成就，在母嬰之間、在戀人之間、在知己之間。靜默，是賜予的言語，我們本有的禮物。靜默，是靈性的言語，守住靜默，靈性知識之門將會打開；透過靜默，神與人找到相遇的空間。



相片摘自天主教香港教區週報

羅哲修士 的生命成長 對泰澤的影響

張惠芳

本中心特約靈修導師及輔導員

今年泰澤的修士在香港不同的教會或團體舉辦泰澤祈禱會，筆者參加了兩次泰澤聚會，聚會中有天主教和基督新教的不同宗派信徒一同參與，大家不分宗派而可共融合一歌詠祈禱，猶如預嚐天上的筵席。本文試從創辦人羅哲修士的生命成長選取其中一些對泰澤重要的影響。

泰澤團體

泰澤團體是由羅哲修士 (Brother Roger, 1915-2005) 於第二次世界大戰期間創立，他認為團體生活可以成為「上主是愛，且純粹是愛」的標記，他和幾位志同道合的修士創立一個一切以良善和簡樸為中心的團體。泰澤是在法國勃艮地省 (Burgundy) 的小鄉村，這地方是奉行隱修傳統的共融合一。泰澤團體的生活圍繞著祈禱、工作，以及接待訪客。自1960年代，泰澤團體開始接待大量年輕人，有時同一時間會多達數千人，來參加為期一週的聚會。年輕人到訪泰澤，是希望透過簡樸的團體生活、祈禱、分享，以及分擔營地的實務工作，在福音的光照下，尋找生命的意義。這些聚會的中心，就是每天三次與隱修團體一起的共融祈禱。¹團體不收取奉獻、遺產和捐輸，只靠同工日常工作賺取生活所需。現在每年從世界各地有很多東正教、天主教和基督新教的年青人及成人，喜歡去法國的泰澤

朝聖，經驗泰澤的共融祈禱。泰澤團體創辦人羅哲修士在1988年獲聯合國教科文組織「和平教育獎」。若要認識泰澤團體，一定要從創始人羅哲修士的生命窺看。

羅哲修士的生命成長

羅哲修士於1915年5月12日出生在法國普洛凡斯 (Provence) 的小村子，在九個孩子中排行最小。他父親、祖父和外祖父都是基督新教的牧師。羅哲修士十三歲時要到城中攻讀初中及住宿，父親為了幫補一位貧窮的寡婦，選擇了這個天主教的家庭；羅哲修士的童年至青少年是在兩個不同信仰的家庭中度過的，一個是基督教，另一個是天主教。中學時期，他經歷到信仰的危機，因此幫助他將來明白青年人信仰的疑惑、困倦和迷惘。他與這位窮寡婦討論很多信仰問題，羅哲回憶：「她給我留下了一個不可磨滅的印記，她活出了福音中的無上自由，她獨自繼續安靜地在教堂中度過許多時間。」²他成長中經歷基督新教和天主教家庭信仰的掙扎、磨合和融和，奠定他完成教會合一的使命。但可惜在他九十歲時，在晚禱進行期間被患有精神病的婦人刺死。羅哲修士的生命成長造就他建立泰澤成為修和團體。

修和共融

羅哲修士常提及他外祖母感染了他的生命修和共融。羅哲修士說：「當大戰期間，外祖母正住在法國北部，身為寡婦，三個兒子全在前線。雖然炸彈就落在附近，她仍拒絕搬離家園。她敞開大門招待難民，老人、小孩、孕婦及瀕臨垂死的人。我的外祖母不想再有任何人經驗到她的遭遇。在歐洲，同是基督徒卻自相殘殺。她感到只要大家彼此修和，可以避免另一場戰爭。她雖出身自世代都是基督新教家庭，但她為了修和，常參加一所天主教教堂，同時她無疏遠新教的朋友。她瞭解在天主教教會，聖體是信仰合一的根源。她一生的奧秘就是在她領受基督新教與天主教的信仰互相修和。」當羅哲修士年青的時候，他就已把自己新教的信仰根源、跟天主教會奧秘的大公信仰彼此修和，過程中沒有與任何人割裂分離，更與各人建立起合一的共融團契，藉此找到基督徒身分。他外祖母影響他很深遠。³在泰澤的地方有一座修和堂，經常有很多不同年紀、種族、宗派的信徒參加共融祈禱，彼此修和合一。人與上主及他人的關係修和，最重要是聆聽。

聆聽人心底話

羅哲修士願意聆聽別人。他十五歲時患了肺結核病，當時是嚴重的病症，但經幾年休養後痊癒了。患病期間他閱讀了很多書籍和生命的反思，在某一個階段，他以為自己即將死亡，決心盡力瞭解和聆聽別人的心底話。正因為他有這經歷，他帶領泰澤團體的同工懷著信心聆聽年青人，並幫助年青人放下重擔。他們不嚴厲、不判斷，在他們身上充滿了信、望、愛，能幫助年青人開闢一條和平、寧靜、內心喜悅的道路。⁴當年青人在被聆聽的氛圍裏，感受到自己被愛和被接納，就願意敞開心靈與人溝通交流，並願意回歸上主。

結語

教宗若望保祿二世說：「一個人路過泰澤，就如同走近了水源。」⁵泰澤代表了共融、修和合一的象徵，人需要互相聆聽。泰澤能融合凝聚東正教、天主教和基督新教信徒共融祈禱，和諧合一，彼此修和，見證主裏合一。羅哲修士的生命對泰澤有著重要的貢獻。

1 泰澤，《泰澤歌詠—粵語歌本》（香港：論盡神學出版，2017），頁15。

2 J. L. Gonzalez Balado著，易利利譯，《泰澤的故事》（台北：光啓出版社，2002），頁29。

3 泰澤羅哲弟兄著，范晉豪譯，《盼望之路：泰澤羅哲弟兄的最後良言》（香港：基督教文藝出版，2015），頁61；及J. L. Gonzalez Balado著，易利利譯，《泰澤的故事》（台北：光啓出版社，2002），頁28。

4 泰澤團體編，陳愛潔譯，《選擇去愛—泰澤羅哲弟兄1915-2005》（香港：厄瑪烏靈修網絡出版，2013），頁62-64。

5 J. L. Gonzalez Balado著，易利利譯，《泰澤的故事》（台北：光啓出版社，2002），頁3。

思考 幾個與同理心有關的問題



楊陳玉華
本中心特約輔導員

今天我們常用同理心 (Empathy) 一詞，究竟我們對這個詞語有多少理解？

同理心一詞的演變是怎樣的？

同理心 (Empathy；也有譯作换位思考、代入或共情) 一詞，可追溯至古希臘時代 *εμπάθεια* (empathia) 一詞，*εμ* 就是 "in, at"，而 *πάθεια* 就是 "passion, suffering"。後來由德國哲學家 Robert Vischer 在1873年改寫而創造出德文 *Einfühlung* ("feeling into") 一詞，用於解釋如何把感受投射於藝術作品，對美學很有貢獻。十九世紀末德國心理學家及哲學家 Theodor Lipps 以視覺藝術為例對 *Einfühlung* 作了廣泛的分析，把這一詞語由美學帶到生理學和心理學範疇。奧地利心理學家 Sigmund Freud 約於1905年從 Lipps 獲取這詞語，用於心理分析。後來英國心理學家 Edward Bradford Titchener 於1909年翻譯 *Einfühlung* 成為英文 Empathy 一詞。美國心理學家 Carl Rogers 於1940年代對 Empathy 一詞也作了很具影響力的探索。由此可見，這一個詞語於

不同文化及範疇裡都被運用過。提一提同理心 (Empathy) 與同情心 (Sympathy) 最主要的不同是前者是指我不但感受而且進入你的痛苦，後者是我關注你的痛苦。

同理心與知識哪一樣比較重要？

20年前，我躺在床上待產，一位護士幫我檢查，我一時緊張，想捉住她的手臂，她冷冷地用拒絕的口吻說：「不要這樣做。」立時我在原本的不安上加上更多的不安。進入手術室後，我的主刀醫生安靜站在我身旁，等候助手準備工具。此時，他用手按著我的頭頂，立時給我這個經過一整天等候，因發燒而疲累，臥在冰冷的手術床全身顫抖的產婦莫大的支持。兩者的態度真有天淵之別。縱有知識，但沒有同理心，似乎不適合作助人的專業。存在主義哲學家齊克果在他的日記中寫道「道德敵對的是另一套知識體系，這套知識耗盡了人的一生，最後結束時卻讓他無法解釋最重要的事物。」齊克果所指的重要事物就是人人都會關心的終極人生問題。¹ 如果人只有知

識，而沒有道德感，人是無法令別人感受被愛而生出力量，改變生命。其中同理心就是一種道德。

聖經中誰人具備同理心？

舊約的尼希米能夠以同理心理解和聆聽百姓建立城牆時遇到的挫敗。新約中的好撒馬利亞人也是把同理心發揮得淋漓盡致。耶穌基督對群眾的憐憫當然更是同理心的典範，祂進入困苦者的世界，觸摸他們，與他們一同受苦，例如：觸摸麻瘋病人；明白和憐憫門徒的懼怕和軟弱，寬恕和建立他們；釘在十字架上，為要解除我們被罪網綁的痛苦。事實上耶穌基督的憐憫和慈心比同理心的層次更高。

同理心可以通過學習而獲取嗎？

每個人都可以擁有同理心嗎？同理心是先天還是後天？以同理心為核心理論的美國人本主義心理學家 Carl Rogers 認為我們可以從具備同理心的人學習同理心。因此，治療師、家長和老師都

可以受訓而提升同理心的能力。在此我想加上醫護人員。

輔導過程中應用同理心有效嗎？

Carl Rogers 在1957年已假設同理心能夠應用於不同的輔導理論。他指出同理心就是意會受助者的私人世界彷彿是自己的世界，但不失這點「彷彿」的質素，這似乎是治療必須的。許多研究都指出治療關係中的同理心能夠得出有效的治療效果。² 我以受助者的經驗印證了輔導員沒有判斷的聆聽和同理心的了解，用 Carl Rogers 的用語，可以釋放我、豐富我和使我成長。

結語

同理心在人與自然世界、人與人的聯繫及對自己的了解中擔當重要角色，可說比知識更重要。聖經和心理治療師為我們剖析了同理心的影響力，也鼓勵我們可以受訓提升這項能力，以活出更有生命力的人生。

¹ 齊克果著，吳書楠譯《齊克果日記》（台北，商周出版，2016年），頁153-154。

² Feller, C. P., & Cottone, R. R. (2003). "The importance of empathy in the therapeutic alliance." *The Journal of Humanistic Counseling, Education and Development*, 42(1), 53-61.



主的合作者

吳景萍

天主教傳道員及聖像畫員

五月在天主教的教會節慶上，我們會特別紀念一位聖人，她就是基督在世的母親 - 聖母瑪利亞。相片中聖母的穿戴，有別於圖像（聖像畫）中常見的。她未有身穿代表其恩寵合作者身份的藍和紅棕色的衣裳，卻換上一身如軍人般，代表與罪惡奮戰的棕色的衣裳，和守護人靈的白頭巾。看她溫婉地懷抱著小耶穌，手持代表忠實地服從上主的棕色聖衣，手仍不忘讚美上主的美善。聖像畫中的聖母，具有不變的信仰標記：雙肩和前額代表率世童貞的三星，以及代表純潔的藍髮。這一切為表揚她畢生的作為，一切指向上主。

聖母瑪利亞以默觀祈禱，與主結連不相離。

雖領受了聖神（神靈），在主許諾的救恩計劃中，她對未知的，心存望德，謙卑地以自己的有限，把整個人交付在主的手中，為配合上主而選擇全然領受，並保存所需的恩寵。試看三歲的聖母已勇敢地進入聖殿，她欣然離開父母，開展她與主緊密的交往。在她十六歲的某天，正當她為聖殿紡織帳幔時，天使加俾額爾（編按：即加百列）向她傳遞喜訊，基於祈禱中聖神賜予的堅實果子。她以自由意志，選擇在未知中領受一切。不論在救主降誕旅居馬房，遺失十二歲的小耶穌，甚至耶穌被捕，因我們的軟弱而被釘在十架上……瑪利亞從未畏懼自身境況的困厄，為主照顧門徒和教會，視如己出至生命完結的一刻。溫

柔而憐憫的主深知人性的軟弱，沒有強行操縱人的自由意志。是甚麼叫瑪利亞，拿出畢生的勇氣，甘願成為主忠實的合作者？

聖女大德蘭曾說過，因著深度的默觀生活，從她心中湧出前所未有的熱忱，只想為主，拯救人靈而獻上自己。雖是耶穌說過「為人這是不可能的；但為天主，一切都是可能的。」（瑪 / 太 19:26）。但人要與主一起不一定生活美滿。我們所受的苦難是靈性上的淨化，為叫我們更完滿地領受恩寵，更能以主的眼光走在俗的路。因聖言成血肉降生的基督，祂的苦難顯出祂異常堅忍。尊貴的基督容讓具人性的瑪利亞，陪伴祂一起以生命展現「祂既然愛了世上屬於自己的人，就愛

他們到底。」（若/約13:1）。我們看到主為受造物帶來救贖與極緻的悲憫。聖母瑪利亞跟我們一樣是真實在世生活的人。她在默觀祈禱中，先深深感受到主深愛我們，好使她堅持在言行愛慕上主，回應主的厚愛。回看我們的信仰成長路，在多少次我們能如瑪利亞一樣，以聖言善度生活，如軍人般勇敢而忠實地選擇與主一起呢？我們如何在禱告中與主交往？我的主，面對生活，工作與召叫，即使身處苦難或幸福，求聖神光照我們，好讓我們在感恩中，常能默觀十架上的基督，心神日益肖似祂。聖母瑪利亞，請為我們轉求天主，亞孟。



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；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

9月15日（六） 11月17日（六）

每月息修聚會

6月8日； 7月13日； 8月10日；
 9月14日； 10月12日； 11月9日；
 12月14日；

一日息（息修營）

12月8日（六）

第三期息修初階課程

10月29日至12月17日〔共8堂，逢星期一〕

茶·息·道

10月15日（一）

課程

ST012「警醒」：基督徒「正念」之研習
10月11日至11月29日（逢星期四）

暑期活動

做個喜樂的家長 17/7—7/8（逢星期二）

退修日營—主題：「曠野微聲」 7月14日（六）

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）



道在人間靈修輔導文化中心2018年6-12月課程與活動

「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

歡迎致電6702 8654 報名。

日期：9月15日（六）時間：3:30-5:30 pm
11月17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、許子韻女士、張惠芳博士

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：6月8日；7月13日；8月10日；9月14日；10月12日；11月9日；12月14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、許子韻女士、張惠芳博士

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12月8日（六）

時間：9:30 am - 5:00 pm

地點：道風山信義宗神學院

費用：\$360（包午膳、道風山往大圍交通）

內容：主要操練「坐息」，「行息」及安靜、獨處。

導師：陳國權牧師、許子韻女士、張惠芳博士

報名查詢：6702 8654

第三期息修初階課程

課程目的

養成口禱（Prayer of the Lips）習慣，並經驗寧靜中神人同在的喜悅。

課程要求

1. 每天維持一次定時定點定量息修，每次15分鐘，為期8個星期，共56天。
2. 出席4次45分鐘的「小組會談」，分享息修經驗，並接受導師指引。
3. 出席每月1次道在「息修聚會」。7:30-9:00 pm。
4. 出席道在「一日息」退修會。

日期：2018年12月8日（六）

時間：9:30 am-5:00 pm

地點：道風山信義宗神學院。

課程內容

1. 認識「息」即是靜定與警醒。
2. 認識並掌握息修的方法：端坐、呼吸，及呼求（誦念「耶穌禱文」）的基礎工夫、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：息之境界

第二講：息修的基本功法：端坐、呼吸，呼求
端坐是表示誠意、呼吸是活在當下、呼求是尊崇耶穌基督的聖名。坐在稱為「磐石」的板凳上，讓生命建築在基督裡。「小組會談一」

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：無念、無相

面對心念與影像之態度與處理方法。「小組會談二」

第五講：「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。

第六講：口禱之意義、進行與須知

誦念的態度：正心誠意、無念無相，皆因影像令人分心走意、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。

「小組會談三」

第七講：息修、教會生活與苦修主義

息修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（強調靈修指引）。

「小組會談四」

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10月29日至12月17日〔共8堂，逢星期一〕

時間：7:30 pm-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：\$1200〔包「一日息」〈息修日營〉費用〕

名額：20人（額滿即止）

導師：陳國權牧師、許子韻女士、張惠芳博士

茶·息·道——〔茶靈修〕

日期：2018年10月15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（品茶愛好者，曾主領《品味人生》、《品茶靈修》等等聚會）。

報名查詢：6702 8654

課程

ST012「警醒」：基督徒「正念」之研習

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」（*hesychia*），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），它是心靈保持約束、寧靜、守候、專注、靜定和聆聽的一種狀態。本課程透過研讀東正教靈修神學殿堂級經典—《慕美集》（*The Philokalia*），為「警醒」的靈性意蘊與操練作深入的研究。

日期：2018年10月11日至11月29日（逢星期四）

時間：7:30-9:30 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）2018年8月31日前報名，減100元。

講員：陳國權牧師（神學博士，本中心主任）

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）

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）

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