



一語道破	願和平之花開遍香江	盼眾光之光普照人心	陳國權
拾穗隨筆	憤怒		馬奮超
歸根曰靜	淺談靈修		張惠芳
輔導解碼	自殘行為的背後（二）		楊陳玉華
聖像畫員札記	那麼遠，這麼近		吳景萍

一語
道
破

願和平之花開遍香江

盼眾光之光普照人心



陳國權
本中心主任

今年是道在人間舉辦的第三期寫聖像畫靈修體驗工作坊。這次工作坊跟過去兩次不同的地方不是內容，而是處境。上兩次工作坊是在風平浪靜的日子中舉行，出席的學員心情悠然暢快，工作坊從始至終都能讓學員樂在其中。但今次的處境和心情卻不一樣，工作坊是在香港社會正處於最嚴峻、最受考驗、生死存亡的一刻中展開。

首天的工作坊於晚上9時30分結束，我們迅速離開中心，歸心似箭。但因油尖旺地鐵站已全

部關閉，彌敦道的巴士亦已停駛，馬路到處被堵塞，以至寸步難移，部分學員只好返回中心過夜。

翌日（10月5日）早晨，我獨自一人離開了中心，沿着彌敦道步行了差不多30分鐘，要親身感受一下素來熟悉的城市變成了甚麼樣子。經過一夜的遊行示威，馬路上的交通燈全被破壞了，沿途的某些銀行及一些店舖的鐵閘被撬開，廈窗被打破，玻璃碎粒散佈地上；牆壁上的塗鴉、行

人道上一堆堆的垃圾隨處可見。

這個城市驟然間變得荒涼、陌生；我感覺到她在哭泣、在掙扎，而我的心已被無名的苦痛刺透了。內心不期然發出了哀鳴：「耶穌基督，憐憫我！耶穌基督憐憫我們及我們的城市。」最後，我帶着悲傷沉鬱的心情返回中心，開始第二天的工作坊。

其實，凡愛護香港的市民，眼見香港亂局加劇，無一不為此而感到擔憂和傷痛。觀乎「反修例」的進程，不難發現當今局勢愈演愈烈，拆局變得難上加難。事實上，踏入十月，香港街頭暴力升級達到「內戰」的臨界點。事態嚴峻，無怪乎信報（10月2日）及明報（10月3日）先後發表社評，呼籲激進示威者及警方/執法者為免傷亡，雙方必須休戰，放下立場分歧，停止暴力。信報社評這樣寫：「社會矛盾進一步加劇，止暴制亂愈來愈困難。社會動盪的程度必然升級。所以呼籲雙方都要盡快冷靜，暫時切勿執着於一百多天以來的前因後果。為避免造成傷亡必須休戰。」明報社評如此說：「暴力吞噬香港，為免事態朝最壞發展，社會上每位希望和平的人，都應該放下立場分歧，呼籲停止暴力。」

休戰和放下

事到如今，呼籲各方人士放下立場分歧，停止暴力，乃至休戰絕對是吃力不討好的事（信報社評），因為休戰或放下的取徑經常被錯認為缺乏膽色、勇氣的懦夫行為。但我們若願意深入探究這方面的問題時，我們將會獲得新的觀點和認識。就是休戰不是示弱、不是退縮；放下亦不是投降、不是失去，兩者也跟潰敗無關宏旨。休戰和放下真正的意義，除了提供我們一個喘氣和歇息的空間，更重要是敵對雙方可以從外在轉回到內心，梳理好心中強烈的情緒，並且在冷靜中反



省，在反省中明辨，在明辨中認識自己，認識自己方可以說對的話、做對的事；才能夠真正守護香港，珍惜我們的一切所有。因此，當務之急就是人人暫時放下己見，各方給自己一段休戰時間，切實地、冷靜地反思我們當作什麼才是香港之福！

信徒也要休戰和放下

回頭看我們的教會，我們教牧、長執，乃至少、青、成年信徒豈不需要休戰和學習放下嗎？我們感到心力交瘁、疲態畢露，很需要一些喘氣和歇息的空間。我們需要暫時的休止和歇息，目的是在基督裡獲得治療、明辨的智慧，以及重新得力的機會。在教會內部出現不同見解的張力下，知先以賽亞的提醒更具時代意義，以賽亞這樣說：「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）因此，我建議大家給自己一個月安靜歇息的時間，讓身體，即是我們的五官眼耳鼻舌身不去沾染那些煽情不實掀動情緒叫人不安的圖像與訊息，與此同時停止社交媒體上因顏色不同、立場有異而互相謾罵、詆毀，乃至斷絕主內情誼的不智行動。

香港正處於生死存亡的一刻，為救香港，我們不能讓暴力無休止地升級，我們更要與暴力徹底切割。我們也不能容忍我們的社會繼續撕裂下去，因為暴力只會吞噬香港，撕裂只會奪去我們的生命和機會。惟有復和才有生命和機會，只有和睦才感受到人間的溫暖和美善。正如詩人所言：「弟兄（姊妹）和睦同居，是可等的善，可等的美。」（詩133：1）我的心願和禱告是：「願和平之花開遍香江，盼眾光之光普照人心。」求主垂憐！求主眷佑！



馬奮超

本中心特約靈修導師

四個月來的社會運動，實質是匯聚了城市公民廿二年來對政治不滿的怒潮。

當我從電子媒體看到年青人佔領立法會會議廳的那刻，我馬上聯想起耶穌進入聖殿，帶著如疾風烈焰般的怒憤，趕出作買賣的人，推倒兌換銀錢的桌子和賣鴿子的人的凳子，阻止拿著器具的人經過，又責備他們使神的殿成了賊窩。這一次，耶穌不單止影響了聖殿的運作，損害做生意人的利益，也挑動了猶太領袖的恨意，甚至妨礙了百姓習以為常的生活。然而，二千年來的教會並不以此為破壞性的行徑，相反，卻教導說這是耶穌潔淨聖殿的正面宣告。

一個城市的憤怒，與一個人的憤怒，性質都是一樣。憤怒，是那不自覺的內心聲音和良知，長時間未受關注，沉伏在意識之下，偶然遇上一個觸發點而湧現的聲音，是帶著能量的巨響。

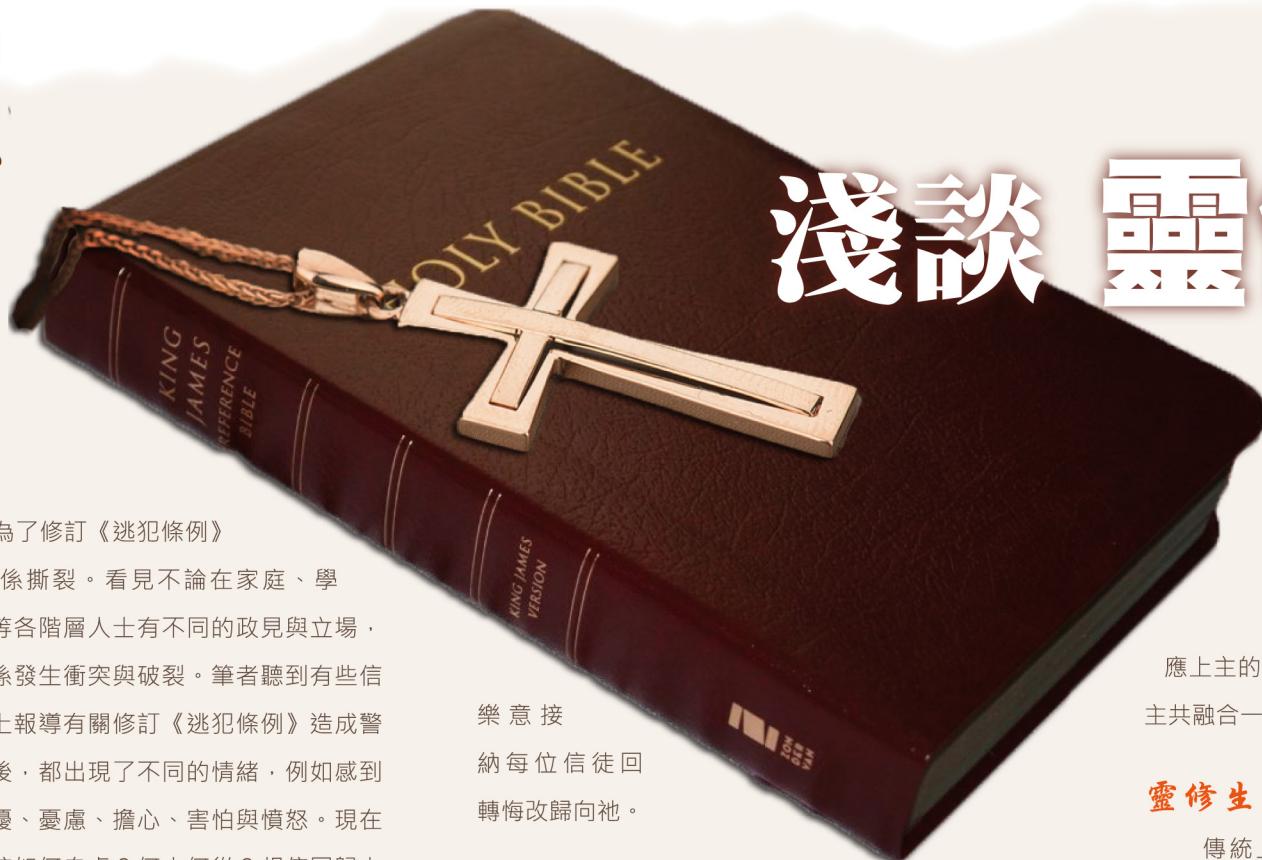
在平常的日子，很多人受著自己生活規律與及社會文化的慣性制約。為職責耗盡精力，逆來順受，工餘課餘則寄情於吃喝玩樂以求補償虛耗，對於甚麼是自己真正需要，甚麼是自己必須維護的，都感到十分遙

遠和模糊，直到受了某種觸動，動了怒。

動怒透露了我們深層的需要和信念，所以觀看憤怒是認識自己內在的我的良好契機。當憤怒發出的時候，如果能夠敏銳看到內心以至靈性的觸動，我們的生命就會得到療癒和更新，靈性也會覺醒。正如耶穌在驅逐買賣的人和推倒設施時候，他內心冒出了一个清晰的信念——「我的殿必稱為禱告的殿！」

憤怒並不可怕，因為這是從神而來的性情的一個部份，是真理種子破殼而出的聲音。只要我們願意默想憤怒，例如：為甚麼我被觸怒了？我有甚麼缺乏嗎？這次憤怒的靈性意義是甚麼？如此，我們可以得到療癒和覺醒。常存自覺，經常活在已破殼而出的真理裏面，我們的怒氣將會減少，但信念卻變得更清晰、更強壯、更堅定。

憤怒並非沒有危險。它的危險在於我們不去默想它可貴的根源，卻利用它爆發的能量來唬嚇他人、操控他人，妄以為持續的怒氣可以改變現實。我們要思念耶穌如何在憤怒中，向污穢和虛偽的政治與宗教現實，以良知作出勇敢的宣告，復又以寬恕和犧牲的大愛，來完成祂的救贖使命。



淺談 靈修

張惠芳
本中心特約靈修
導師及輔導員

近日香港為了修訂《逃犯條例》

造成社會嚴重關係撕裂。看見不論在家庭、學校、工作與社會等各階層人士有不同的政見與立場，引致人與人的關係發生衝突與破裂。筆者聽到有些信徒看完電視或網上報導有關修訂《逃犯條例》造成警民或市民的衝突後，都出現了不同的情緒，例如感到不安、無奈、困擾、憂慮、擔心、害怕與憤怒。現在信徒在社會上，該如何自處？何去何從？相信回歸上主，生命才可重新得力。好的靈修生活能使信徒更認識上帝，與主有親密的關係，並可從中支取主的力量去面對日常生活的挑戰。

何謂靈修？

「靈修」這兩個字從來沒有在聖經中出現，但是「靈修」的意思充滿整本聖經。耶穌時常從繁忙和勞碌中退下去禱告，是我們學效的好榜樣。例如耶穌以五餅二魚餵飽五千人，群眾想擁立祂做王，耶穌便退到山上去禱告（太14:23，可6:46，約6:15）；耶穌醫治長大痲瘋的病人，主的名聲被傳揚出去，吸引很多人要聽祂講道和前來求祂醫治，耶穌退到曠野去禱告（路5:16）；耶穌清楚知道需要從繁忙中退下去禱告，才可重新得力，不會因為被世俗的人擁戴而沖昏頭腦，迷失方向。

靈修是建立神與人關係的橋樑，使神與人可互相交流及溝通。約翰福音15章1至8節耶穌用葡萄樹與枝子比喻神與人的關係，這個關係需要互相結連聯繫，才能結果子。約15：5耶穌說：「因為離了我，你們就不能做什麼。」當人遠離上主，失去方向，好似浪子比喻裏小兒子離開了家，軟弱無力，容易跌入罪的網羅，被罪捆綁，只要向天父悔改回歸而信靠上主，生命就可重獲新生，重得自由，恢復兒子的名份。上主

樂意接
納每位信徒回
轉悔改歸向祂。

靈修的定義

「靈修」（spirituality）中「靈」的字根是希伯來文 *ruach* 及希臘文 *pneuma*，意思為氣息（breath）、風（wind）及靈（the spirit）。聖經用此字指人的靈及神的靈。「靈修」拉丁文 *spiritualitas*，英文 *spirituality*，這名詞的法文譯名 *spiritualité*，十七世紀時在法國曾被用來表示「虔誠的生活」。¹

《韋斯敏斯特基督教靈修字典》對靈修有下列的定義：指一種能夠鼓舞人生，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，非僅止於「內在的生命」或「內在的人」。其目標在於實行基督的兩大誡命：愛神及愛人。實際上，我們愛的對象應包括受造萬物。最真實的基督教靈修包括人及大自然在內。²靈修不但要著重理性層面——認識聖經、神學、靈修特色及方法等，也要著重感性的層面——與神接觸，藉讀經、禱告、默想、默觀等，達致與神共融。這才可與神與人與大自然融為一體，和諧共通。

靈修的目的

靈修過程中最重要是認識上主與認識自己。人與上主建立美好的關係，使人明白上主的心意，才可回

應上主的召命，實踐愛主愛人。靈修的目的是與上主共融合一。

靈修生活發展的階段

傳統上基督徒的靈修生活發展可分為三個階段：一、淨化（purification），二、光照（illumination），及三、聯合（unification）。

靈修的內容

靈修的內容可廣闊及多樣化。個人方面：可透過讀經、禱告、藝術、閱讀經典靈修著作、聖人傳記或小品文章等；集體方面：從禮儀崇拜的聖禮經驗上主。以上提出只是一些簡介，最重要是自己親身經驗上主，與上主相遇。靈修札記是記錄靈修的過程，既可梳理及反省自己與上主相遇的生命歷程，也可存留記錄給自己將來回顧，是非常珍貴的寶藏。

靈修的方法

靈修的方法，需要學習與操練。最好學習及涉獵不同傳統的靈修方法，尋找適合自己的性格與氣質的靈修方法，進而深入研究與恆常操練，這樣，必然助長信徒屬靈生命成長與轉化。

結語

靈修對信徒來說是建立神與人關係的橋樑，使神與人相遇，互相交流感通。惟願每位信徒能珍惜靈修，時常親近上主，明白上主的心意，仿如枝子連繫葡萄樹上，更有力量面對現世的挑戰與困難。請為現在香港社會的人際間嚴重撕裂祈禱，警醒守望。

1 黃克鏗、盧德編，《基督教靈修學史，第一冊：聖經及教父時代靈修》（台北：光啓，2014），頁1。

2 侯特著，楊長譯，《基督教靈修神學簡史》（香港：道風山基督教叢林，2007），頁15。

道在人間
靈修輔導文化中心
5周年活動



「寧謐之旅」
步行籌款

日期：2019年11月10日（日）

時間：3:00 pm–5:00 pm

起點：基督教香港信義會活靈堂
(沙田銅鑼灣山路1號)

終點：信義宗神學院
(沙田道風山路50號)

詳情請參閱附件

自殘行為的背後（二）

楊陳玉華
本中心特約輔導員



上期通過一位自殘者的自述，讓大家了解自殘者的心理狀態、面對的困難、行為的原因、採用的方法和期望旁人怎樣幫助他們。今期繼續探討自殘行為會發生在什麼年紀的人士身上？自殘會發展為真正的自殺嗎？何時是幫助自殘者的關鍵時刻？

誰會自殘？

非自殺性自殘行為（Non-suicidal self-injury；簡稱NSSI）曾經被認為只發生在精神病患者和白人女性中，其後的研究發現不同種族、高成就者、著名人士或一般男女人口的兒童、青少年、大學生、25歲以上至55歲或以上的人士都有出現這種行為。

外國研究指出，自殘行為較多發生在青少年人口，病發都在11-15歲這段時期。男性和女性的人數都差不多，只是男性較少主動表示有這種行為。而男性會用較激烈的自殘行為。例如：不像女性傷害手腳，而是胸、面和生殖器。¹外國也有研究25歲以上至55歲或以上的個案的自殘行為，是由不同的生活難題導致，包括最普遍的三項：人際關係（適用於男女和不同年齡層）、精神健康和酗酒，還有住屋、法律問題、就業情況、喪親、虐待、濫藥、和健康等等。²

自殘與自殺

進行自殘行為不是以自殺為目的，也不是自殺不

遂的結果，而是當事人想紓緩壓力，調節情緒（美國的定義）。也有研究指出，是因為身體內的血清素（serotonin）和內源性鴉片肽（endogenous opioids）水平不足，而需要以自殘釋放安多酚，達致自我安撫的效果，也因此引致上癮。³若不盡快處理行為背後的情緒，仍有機會演變為重複自殘和自殺個案。外國研究指出有89%至95%的自殘者最終都沒有自殺死亡（美國2016）。而有0.04%自殘者在離開醫院後的5年自殺（英國 2015）。自殺者所用的方法會比之前的自殘行為升級，例如：之前割手和吃藥，自殺就使用致命的上吊或吃毒藥。⁴

關鍵時刻

由於自殘行為的主要目的，是調節壓力下的負面情緒或吸引別人的關注，因此發現任何人士在情緒上有異樣，尤以那些在身體、精神、情緒和靈性上常常面對很大衝擊的青少年，極大可能採用自殘平衡各種壓力，就要盡快以非批判的態度去關心和給予支援。聆聽對方有沒有負面情緒和思想、觀察他們在生活和身體的突變、有沒有自殘或自殺的念頭、計劃或曾經嘗試自殘的行為，然後轉介專業人士，這有助防止自殘或自殺行為的發生。

當發現尤其青少年喜歡在網上觀看或上載自殘片段，或在同儕中模仿自殘行為，也需要立即介入，因

為自殘行為蔓延得很快。也要留意青少年是否逃避參與體育課和校內體育活動，這是避免把傷痕暴露出來的表現。

參考美國學者Miller (2013) 等的發現，留意自殘者是否採用愈來愈致命的方法，即病案死亡率（case-fatality ratios）較高的自殘行為和自殘行為的醫療嚴重度（medical severity），也有助防止自殺行為的發生。⁵

此外，如上文提及據英國Townsend等學者的發現，自殘者的生活難題引發自殘行為，可能演變成自殺行為。因此，針對自殘者的生活難題給予適時支援，亦同樣可以防止自殺。生活上其他細節都重要，例如：有些人逗留在浴室太久或在藝術作品上表達的內容，可能已經提示我們他們正在進行自殘行為。

結語

自殘行為會發生在任何年齡層，雖然自殘不一定帶來自殺的結局，但各項研究有其局限性，研究對象規限在某種民族、文化、社群和地區，又或只是到醫院接受服務的病人。因此不能就某項研究結果就判斷自殘會否是自殺的前奏，而斷言有沒有緊急處理的必要。我認為無論自殘行為的程度如何，都是一種警號，告訴我們自殘者內心的需要和渴求幫助，是必須立即關注和提供適時治療的。

1 Emelanchik-Key, Kelly; Byrd, Rebekah J.; and La Guardia, Amanda C.. 2016. Adolescent Non-Suicidal Self-injury: Analysis of the Youth Risk Behavior Survey. *The Professional Counselor*. Vol.6(1), 61-75. <https://doi.org/10.15241/ml.6.1.1>
2 Townsend, E.; Ness, J.; Waters, K.; Kapur, N.; Turnbull, P.; Cooper, J.; ... Hawton, K.. 2015. Self-harm and life problems: findings from the Multicentre Study of Self-harm in England. *Social Psychiatry and Psychiatric Epidemiology*. <https://doi.org/10.1007/s00127-015-1136-9>
3 Whitlock, J.; Rodham, K.. 2013. Understanding Nonsuicidal Self-Injury in Youth. *School Psychology Forum*. Winter, Vol. 7 Issue 4, p93-110. 18p.
4 Miller M.; Hempstead K.; Nguyen T.; Barber C.; Rosenberg-Wohl S.; Azrael D..2013 Method Choice in Nonfatal Self-Harm as a Predictor of Subsequent Episodes of Self-Harm and Suicide: Implications for Clinical Practice. *American Journal of Public Health* 103, no. 6 (June 1, 2013): pp. e61-e68.
5 <https://doi.org/10.2105/AJPH.2013.301326-ditto>

那麼遠，這麼近 | 吳景萍

天主教傳道員及聖像畫員



在7月16日那天，感謝神長邀請，讓我能以豎琴為加爾默羅修會在彌撒中，為主呈奉12世紀的聖詠，與會眾同聲頌主。在彌撒中，聽到神父說：那麼遠，原來是這麼近。是什麼意思呢？在三年前的一個夏天，我在石澳加爾默羅會打理的靜修舍的祈禱室內心禱。看到湛藍的天與海，默禱前凝視著在祈禱中已寫多時的加爾默羅聖像畫。她與基督同行，是首位信徒。她身穿的衣帶是在主內聖潔的深藍色，並未被人性而沾污。她就跟我們一樣為主所愛。她是基督在世的母親聖母瑪利亞。

我與畫中聖人四目交投，那沒有世物縈繞的目光，靜默中懷抱著基督，和她在主允許下，賜予加爾默羅會的會衣。聖像（圖像）開啟了屬於我和主的祈禱空間，由這扇天國之窗延展與承載著這段歷史：一群渴慕主的修士，跟隨厄里亞（即以利亞）先知，在加爾默羅聖山上，獨自在山洞群中不斷為世界心禱，過著如沙漠教父的隱修生活。直至12世紀，修士們在聖母的親臨祝福，和教宗的允許下成立了加爾默羅會（O Carm），以稍後成立的分會 - 赤足加爾默羅會（OCD）。

「不斷的祈禱，事事感恩。」（得前 / 帖前 5:17）是居於阿陀斯聖山中的修士隱修的格言。在每所修道院的聖殿的正前方，我們會看到主所選的天主之母瑪利亞，坐在預賜的上智寶座上，終身在祈禱中

懷抱著基督，以主為生命的重心，成就道成肉身的奧秘。故此聖山和不少修道院亦托付於聖母瑪利亞轉禱。

在東正教堂內的聖像，因人的罪疚，聖像畫員及工匠不堪當在聖像上留下名字，即使由不同的人手寫製，在主的允許下，仍能保持聖言的原型。樸實的十架建築成為達夫尼修道院 (Daphni Monastery) 穩固聖殿的底座：主是教會的中心。圓頂和支柱上呈現著宇宙基督的造物主形象。祂以一扇慈目惠及受造之物，另以一扇銳目，向世人自我通傳救恩的許諾，並順從於上主的權能之下。

依當地考古學家所述，修道院坐落於都市中，是城市的心靈綠洲。修院以「圓在方中」的樣式建築：萬物為主所造，呈奉於主的祭壇上。教堂圓頂和樑柱，形成十架於教堂中央。而古時修院食堂與聖壇相連，提醒著我們主是生命之源，生命的重心。故此生活中要恆常祈禱，以侍主為中心。短暫的洗滌是為重返生活，與主相似。

梅特歐拉修院群，藉著上主的祝福，修士們和工匠們的信實，多年來聳立於險要而寧靜的巨型岩頂上。藉著隱修士們持續祈禱，賠補我們的罪過和不足的禱告。在主的慈恩下，世界萬物才堪當承受基督的恩許。每所聖所，沒有精美的彩色玻璃，卻有拜占庭

式的小圓窗。公義的太陽與蜜蠟燈芯上的光，專注地照亮著教堂的中心，提醒著我們：主是我們真光，我們要走在光明中。

聖像以濕壁畫和馬賽克的形式充斥著每一所修道院。在聖殿各處和聖像屏帳上，儘管聖像畫破落薰黑，仍活像一本圖像的聖言。早期拜占庭聖所沒有華麗的聖具，卻在門楣樑柱間，由散落的馬賽克鑲嵌成的聖像，和破落的聖像濕壁畫，劃時空地從西至東延展，成就在地若天的神聖空間，讓祈禱與禮儀為我們開啟恩寵之門，與主結合不相離。

正如這次走訪希臘東正教修道院的經驗中，成員來自不同的基督教宗教。我們每天一起嘗試以不同的基督教宗教形式作早午晚禱。在認識當地修士的修道生活（pattern of life）和歷史，深深感受到，我們本是一家人。在主內共融合一，讓天國臨現。不絕的祈禱讓我們在繁華中，守心持身於主內。不以己我物慾為中心，細聽居於我們心內上主的聲音。天主之母是基督徒的榜樣，畢生以祈禱奉獻身心。她是祈禱，她是主的聖桌，她是主的燈芯，她能作主的寶座，她是主的宮殿，她是樂園的門檻，她是香船。這是主賜她的名號，東正教和天主教會內第二位最受重視的人，她是主的合作者。她就是主前盛放不衰的玫瑰，在主的允許下，仍於不同的地域，親臨傳遞主愛的喜訊，和對人性不足的憐愛。玫瑰聖母請為我們在主前轉禱。



道在人間靈修輔導文化中心2019年11月至2020年6月 課程與活動

「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。

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舉行。**不設收費、自由奉獻**。歡迎whatsapp 5975-3549報名及查詢。

日期：2019年11月8日；12月13日；2020年1月10日；2月14日；3月13日；（4月暫停一次）；5月8日；6月12日

時間：7:30-9:00 pm

導師：陳國權牧師、張惠芳博士、許子韻女士

請注意：2019年7月至12月的聚會地點改為基督教香港信義會馬氏紀念禮拜堂〔太子道108-118號康齡大廈C、G-H座二樓；太子地鐵站C2出口〕舉行。

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。內容包括：息修講座；操練「坐息」、「行息」，及安靜、獨處。

日期：2019年11月16日（六）

時間：9:30 am – 5:00 pm

地點：道風山信義宗神學院

費用：\$380（包午膳、道風山往大圍交通）

導師：陳國權牧師、張惠芳博士、許子韻女士

2020年春季課程預告

方濟靈修

講師：伍維烈修士（天主教小兄弟會〔即：方濟會〕會士）

日期：六次週一晚間課堂（2020年3月9、23日，4月6、27日，5月11、25日；7:30-9:30pm於本中心）及兩次週六下午外出（4月18日及5月30日）

費用：\$950（2月9日前繳費只需\$850）

方濟的靈修建基在於上主及人前的微末，從而發揮於宇宙性的手足情。他的信仰表達，不在於理論闡釋，而是言行一致、透過身體的呈現：舉手投足的肢體表達、勞動的實物手作、撰寫詩詞作禱文、用歌詠宣講、坐言起行的服務、與異己者促膝交談等，堪稱「行動性」的靈修。這課程除了導讀方濟的著作，還會以多元藝術練習來體驗方濟的精神價值。

暫定課題內容

生平： 富二代也	清規： 活出福音
-----------------	-----------------

呢喃： 不說別的	行動： 與狼共舞
-----------------	-----------------

詩情： 太陽哥歌	印傷： 歲月留痕
-----------------	-----------------

促膝： 異己會晤	創意： 重現白冷
-----------------	-----------------

七宗罪

講師：陳國權牧師

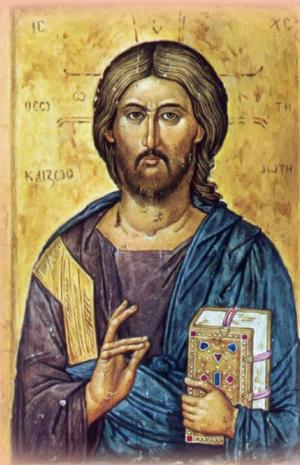
日期：4月16日至6月11日（共8堂；逢週四）

時間：7:30-9:30pm

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：\$950（3月16日前繳費只需\$850）

四日息（息修營）



「四日息」顧名思義就是用四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。內容包括：息修講座，操練「坐息」、「行息」，及安靜、獨處、抄經、茶靈修、早晚禱、靈修指導。

日期：2019年12月29日至2020

年1月1日（日至三）

地點：衛理園

非文憑課程學員費用：\$3,500

導師：陳國權牧師、特約靈修導師

***註：**以上時段另設半營及日營，費用及詳情請whatsapp 5975-3549查詢。

靈修指引與心理輔導

本中心提供以下心靈及心理服務：

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

詳情可whatsapp 5975 3549查詢



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

每月息修聚會

2019年11月8日； 12月13日；2020年1月10日；
 2月14日； 3月13日；(4月暫停一次)；
 5月8日； 6月12日

一日息（息修營）

2019年11月16日（六）

四日息（息修營）

2019年12月29日至2020年1月1日（日至三）

「寧謐之旅」步行籌款

2019年11月10日（日）

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或whatsapp 5975 3549

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）