



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

12月

第33期

2021

一語道破 **讓社會變得更美** / 陳國權 /2

輔導解碼 **飲食與情緒** / 楊陳玉華 /4

歸根曰靜 **英國的節慶** / 張惠芳 /6

拾穗隨筆 **花園** / 馬奮超 /8

慎思明辨 **思考的起始點** / 周立群 /10

聖像畫員札記 **黑暗的忍受為真光的到來** /Marina Carmel Cindy/12

葉之鳥日記 **悲傷** / 小葉子 /14

道在預告 **2022 年 1 月至 6 月課程及活動** /16



社會變得更美

陳國權
本中心主任

花鳥畫

「讓社會變得更美」，是本中心為將要舉辦陳國權牧師師生花鳥畫展所設定的主題。

花鳥畫是中國繪畫中一個重要畫種，並與其他二個畫種，即山水畫及人物畫構成了中國畫豐富的內涵。花鳥畫是一個廣泛的概念，除花卉、禽鳥之外，還包括了畜獸、蟲魚、樹木、蔬果等動植物。花鳥畫以自然界為題材，通過一花一草一木一鳥一石傳遞出大自然強大勃發的活力與昂然的生機。

神來之筆

世上首幅非人手所寫的花鳥、山水、人物畫，是出自上帝這位偉大的藝術大師之手。其實，我們可以把上帝所創造的天地萬有視為一幅鬼斧神工的花鳥、山水、人物畫。（詳參創1、2章）根據創造的時間

程序，植物，就是草木、菜蔬、花果是在第三日受造的；走獸魚蟲則分別在第五、六日受造。上帝給予自己這些大自然的創造物高度的藝術評價：「上帝看着是好/美的。」（創1:12、21、25）

花鳥之好、之美的內涵與姿態，都是來自這位美善的上帝。美善的上帝創造出美善的花鳥，屬實是理所當然的。正如耶穌基督指出：「凡好樹都結好果子，惟獨壞樹結壞果子。好樹不能結壞果子，壞樹不能結好果子。」（太7:17-18）

這幅世上非人手所寫的花鳥畫提供了往後創作花鳥畫的一個楷模與靈感，花鳥畫是畫者對觀察到的外在大自然的內化與創作過程。因此，花鳥畫不是拍照、不純粹是複印自然（copy nature），而是延續上帝的創造（co-creation），更將原創造

進一步美化、優化、藝術化，這是藝術創作之基本精神。倘原創造反映上帝的神聖和榮耀，那麼，花鳥畫（當然也包括山水與人物畫）就是將上帝的神聖和榮耀藝術化而使之更具美態和善感。因此，寫花鳥畫本身就是一個靈修操練過程，畫者在寫畫過程中觸及了上帝美善的能量的同時，他的作品也成為反映及默觀上帝美善的工具。

注入美的悅樂和生趣

回頭再說這次師生畫展。其實，以「讓社會變得更美」為題的師生畫展是有其處境因素的。眾所皆知，過去兩年新冠疫情肆虐全球，所帶來的傷害和打擊非常嚴重，它不單造成社會經濟活動上的停滯，更造成市民身心社靈蒙受痛傷。疫情肆虐，全球陷入恐慌，本港又怎能置諸度外而不受影響呢！有見及此，我便向畫班學員提議開個師生畫展，為我們這個情緒低落的城市注入美的悅樂和生趣元素。學員反應熱烈，更選出委員，籌備畫展。

是次參展者都是一群來自不同教會的弟兄姊妹，習畫對我們來說，目的是娛己娛人。娛是一種優閒的表達方式，也是一種悅樂和生趣。所以娛是生活勞累、壓力、苦悶、憂傷中減退劑，是身心社靈受創的良藥。能寫一幅花鳥畫實在不單能娛己，也娛人，它既可以滿足人官能上對美感的

追求，又可以提升人與大自然的親和力，何樂而不為？

希望與光明再現

是次師生展以花鳥畫為主體，每幅作品皆折射出大自然的生機，紙上的一花一鳥都盡顯上帝創造的美善與和諧。在今天疫情陰霾與全球紛亂不安的氣氛下，我們需要更多正能量注入人心，盼望藉此花鳥畫展打開關閉了多時的心靈，讓上帝的美善如光照亮，至令人性中的希望與光明再現。就正如是次畫展的構想一樣：希望透過展出花、鳥、蟲、魚畫作，將神創造之美帶進社群，讓觀者在視覺上享受片刻自然界的生趣與恬靜，轉化從全球疫情帶來的負能量，洗滌心靈，最終達至「讓社會變得更美」之目的。

（花鳥展預計明年2月至3月期間舉行，詳情容後公佈，敬請留意本中心網頁。）



飲食與情緒

楊陳玉華
心理輔導員

三年前我遇見一位 12 歲注意力不足過動症的受輔者，他的母親跟我分享了不吃麩質食物有助舒緩孩子的症狀。近年看中醫時，醫師都會問及飲食習慣和情緒。我開始對食療產生興趣，感到吃有益的食物總比吃藥好，於是研究一下中西食療如何以不同的角度解說飲食與情緒的關係，希望可以對受輔者有幫助。

飲食如何影響情緒

城中曾有一位歌唱界名人因節食導致營養不良，變得瘦骨嶙峋並情緒抑鬱。後來信主重建自己的生命，並以歌聲傳揚福音。可見營養不良對個人情緒影響甚大。相反過量攝取食物導致體重增加，也會影響情緒。例如：過重的兒童或青少年自尊感和自信較低，或受欺凌，情緒都會受影響。難過或焦慮時食用的安慰 / 開心食品（comfort food）也會不知不覺增加個人體重，帶來負面情緒。最近城中一位廣受歡迎的歌手，曾經和正在經歷上述兩種情況。歌手在兒童期因進食不均衡和過量，從小到大是胖子，自信不足又被欺凌，4 年前才減肥成

功。成名後工作日程緊湊，食不定時和休息不夠，曾經輕微量倒，也自認有時情緒很差。

深入一點分析飲食與情緒的關係，例如：一個人驗出有高血糖指數（glycaemic index）和負荷（load）是指在他的飲食習慣中過多攝取精煉碳水化合物和糖份，這不單對身體也對心理健康有影響。因為這些食物會觸發過量分泌自主神經反調節激素，如皮質醇、腎上腺素、生長激素和胰高血糖素。這些反調節激素可能會導致焦慮、易怒和飢餓的變化。研究發現，反復出現的低血糖（低血糖）與情緒障礙有關。高血糖也是糖尿病的高危因素，而糖尿病通常是抑鬱症的合併症。

此外，對高升糖指數食物的炎症反應，也可能增加了高升糖指數飲食與抑鬱症狀的相關性。例如：飲酒會令肝臟和腸道發炎，影響腦部，難怪我們常看到人們想舉杯消愁卻愁更愁。大量吸取反式脂肪和精煉碳水化合物也會產生炎症。學者指出炎症與精神健康的因果關係仍有待進一步研

究才能確立。

消化道及腸道的微生物群與情緒亦有關係。研究人員把糞便腸道微生物群從患有抑鬱症的人轉移到嚙齒動物，結果似乎誘導了類似抑鬱症的狀態。食用纖維含量低的食物、飽和脂肪、精製糖和人造甜味劑，會造成不良狀態的腸道微生物群。相反，食用含豐富纖維、多酚和不飽和脂肪酸的飲食（如地中海飲食中發現的），可以促進腸道微生物群將這些食物代謝成抗炎代謝物。

改善情緒的食物

Firth 及其團隊在有關食物與情緒的文章中，引述 Lassale 等學者的研究，指出地中海飲食模式——大量食用水果、蔬菜、堅果和豆類；適量食用家禽、雞蛋和乳製品；並且只有偶爾食用紅肉，與降低患抑鬱症的風險有關。我看西方的飲食模式似乎沒有這個效果，除高糖高脂的主食外，著名作家 Scott 就指出飲品如：咖啡、酒精類或高糖高咖啡因的能量飲品會破壞大腦和擾亂情緒。

《情緒食療》作者謝無愁從中醫角度認為人體有五臟，各有情志，五志各司其職，如果志未能發揮，就會有情緒，情緒會影響經脈氣機的變化，就會產生病理現象。她表示改善情緒的食物是沒有特定的，而是按各人體質失調的情況尋找適合的食材。

謝無愁與《讓心不發炎的解憂飲食》作者大久保愛都提醒我們要讓身體與大自然四季配合，也要留意時令食材。

食物選擇和負面情緒的互為影響

維持一個健康的飲食習慣並不容易，Firth 及團隊認為情緒會轉過來影響我們如何選擇食物，例如：我們會被暫時出現的心理狀態或壓力影響胃口；而對精神病患者來說，影響他們胃口的是精神科藥物，這樣就造成惡性循環。這時親友和照顧者的關注就十分重要了。

結語

沒有一套飲食習慣是適合所有人，可以採用來勝過情緒困擾的。每個人都因不同的遺傳和後天因素，有自己獨特的營養需要。我們都要經過不斷嘗試，找出自己的解憂飲食。推介大家看看參考資料中的幾本書，相信你會獲得啟發。

參考資料

- 《情緒食療》（謝無愁著，2019）
- 《讓心不發炎的解憂飲食》（大久保愛著，陳怡君譯，2020）
- Joseph Firth and colleagues (2020) "Food and mood: how do diet and nutrition affect mental wellbeing?" <https://www.bmj.com/content/bmj/369/bmj.m2382.full.pdf>
- Trudy Scott (2011) "The Antianxiety Food Solution: how the foods you eat can help you calm your anxious mind, improve your mood, and end cravings"

英國的節慶

張惠芳
本中心特約
靈修導師

時間轉眼即逝，我已經在英國一年了。記得去年十月尾入住新居不久，因疫情惡化，確診人數不斷上升，英國宣佈 11 月 5 日再度封城。然而封城的當晚及之後一些日子，我看見附近周圍很多人燃放煙火，當時感到很詫異，為何封城還有人來慶祝？後來向人查問，並在網上搜索，得知 11 月 5 日是英國的節日慶典——篝火之夜（Bonfire Night）。

篝火之夜（Bonfire Night）

英國在四百多年前制止了恐怖襲擊，而將 11 月 5 日定為篝火之夜以示慶祝。篝火之夜，又名煙花之夜，也可稱蓋伊·福克斯之夜（Guy Fawkes Night）。篝火之夜源於四百多年前，當時英國一群熱心的羅馬天主教教徒希望國王詹姆士一世能放寬宗教自由，寬容對待天主教，卻遭受

國王拒絕而感到忿怒。其中蓋伊·福克斯就組成了恐襲團隊，秘密策劃恐怖活動，在上議院的地下室擺放了大量炸藥，預備在 1605 年 11 月 15 日議會開幕期間引爆火藥，炸毀議會大廈，意圖殺死詹姆士一世與其他國會議員。但他們不忍傷及國會議員中的天主教徒，遂以匿名信告知，因此政府很快收到通知而展開搜捕行動。有一天晚上保衛隊長在議會的地下室發現這裡藏著大量炸藥，並當場拘捕蓋伊·福克斯。蓋伊·福克斯與其他同謀分別被拘捕、審判、定罪和處決。翌年詹姆士一世決定將每年 11 月 5 日定為全國感恩日，為紀念識破恐怖襲擊，國家免受災禍。英國傳統各處地方舉辦燃放煙花或煙火活動，並把

¹ 取於 <https://www.britannica.com/topic/Guy-Fawkes-Day> 大英百科全書及 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E7%AF%9D%E7%81%AB%E4%B9%8B%E5%A4%9C> 維基百科

福克斯的稻草人像扔在篝火之中焚燒。

現時篝火之夜，漸漸變成燃放煙花特定日子，英國各處地方有大型煙花匯演，人們需要預先購買門票入場。超級市場供應不同種類的煙火，任人自由選擇購買，有些人購買後在自己的後花園燃放煙火，因此成為入冬的一種慶典。去年因疫情封城，到處取消大型煙花匯演，所以我只看到周圍鄰居放煙火。今年英國各地紛紛如常舉辦很多大型煙花匯演，氣氛熱鬧。最近家居的附近公園舉行大型煙花匯演，雖然我並無購票入場參觀，但大會發放的一些煙花，我竟可在家裡其中一個房間的窗戶清晰觀看，煙花劃破漆黑的長空，在高空引爆時，有時萬紫千紅，有時閃爍燦爛，有時七彩繽紛，有時光芒四射，令人目不暇給，心情既興奮又雀躍，這成為寒冬的一股暖流，直湧進人的內心。我感到溫暖與喜悅，感謝上主賜給人這個恩物。

英國是個擁有不同族裔的國家，十一月份發放煙火不是純粹因為篝火



之夜（Bonfire Night），也有可能是印度人慶祝排燈節（Diwali）——又稱為光明節，是他們重要的節慶，習慣於上空發放煙火。²

結語

篝火之夜是英國冬季傳統文化的慶典，紀念國家免受恐怖襲擊，現漸變為在特定日子舉辦大型煙花慶祝活動。家居也可發放煙火以示慶祝，與眾同樂，這些活動帶來冬季動力及生氣，使寒冷天氣增添溫暖。

² 取於 <https://zh.wikipedia.org/wiki/%E6%8E%92%E7%87%88%E7%AF%80> 維基百科

花園

十九世紀，一位不見經傳的園藝師，同時是詩人和畫家的英國女士，寫下一行非常簡約的詩句，成為許多人尋找寧靜世界的門徑：

當世界感到厭煩，社會無法滿足的時候，總會有一個花園。¹

退修的場所，無論面積是大是小，總不乏一片栽種花草樹木的地方，有的甚至有魚池亭閣，曲徑通幽處。我喜歡在午飯後，不安排團體聚會，讓參加者在花園中獨自漫步。不過，卻不是每一位退修者，都能夠真正進入那個花園。

後來，在漫步前，我先請大家閉上眼睛，我隨意選讀幾段湯瑪士·梅頓書寫田野樹木、花草雀鳥的文字，期待透過默觀者的視角，引領大家看得見它。

攀上大海前面高高山脊的頂峰：巍峨的冷杉高過炊煙和迷霧，伸向太陽。然後走落到蕨類植物之中。¹

鵲鳥，雨後，拍打著翅膀。¹



兩只白蝴蝶降落在兩朵花上。牠們偶然飛舞起來，在空中，玩耍一會兒。牠們分開，往不同方向。¹

番紅花怒放，一個月來還在，當中還有過非常寒冷的日子。蜜蜂，昨天在它們中間。我走進樹林。樹林響起隱隱約約的聲音。¹

在梅頓的筆下，大自然就像他日常蹣跚的後花園。

朗讀後，我交待大家要做一份簡單作業。把漫步中，曾經凝視的景物或情境，用簡約的文字書寫下來。簡約才是適當的，簡約才可以恰到妙處，好像梅頓神父的文字。

簡短的書寫，成為了退修的助

力。它像韁繩牽引著退修者的心念，集中在當下的花園漫步；它提醒退修者以愛凝視走進他視線的，那些平凡的生活情境；它是一次心靈瞬間輕輕受碰觸的記錄；它是一件可以與靈修同伴分享品嚐的素材。

在詩人的眼中，世間的風物人情，內在的情感變化，都是賞心悅目的花園。

日本傳統詩歌俳句，是極其簡約的詩歌體裁。雖是短短的三行詩，卻洋溢著直觀萬物與生命的智慧。十七世紀的俳句詩人松尾芭蕉，甘願過著清貧的生活。家中有一葫蘆閒置，他悟到葫蘆的價值，只在乎裝放甚麼東西，他以此自況：

馬奮超
本中心特約靈修導師

我身所有
唯有輕賤葫蘆
壺中世界²

木槿花朝開夕謝，常人借以喟歎人生短暫無常，芭蕉卻寫下：

路旁槿花
馬兒突然張嘴
囫圇吞下²

那位英國女詩人，名字是 Minnie Aumonier，她還有一句名言：

音樂在園中的樹木間繚繞，只有非常寧靜的心，方能聽聞。¹

啊！花園是一個隱喻。那是一個默觀者的存在境界。

默觀之下，斗室是我們的花園；大自然是我們的花園；世界是我們的花園；生活、關係是我們的花園；人生、際遇也是的我們的花園。你喜歡這花園嗎？試試進去看看；試試用梅頓的語言，或芭蕉的俳句，開始書寫你的花園吧！

1. 筆者英譯中

2. 鄭清茂日譯中。

思考的起始點

周立群
神學院特約講師，專研靈修學

對於「憑誰意行」這課題，梁家麟提出兩個要點，一是從人的處境開始，二是用人的理性及喜好作選擇。筆者欣賞前者，後者卻有保留。

在這課題上，以「人」作為起始點（starting point）是重要的，原因是「人」才會問這樣的問題；一隻貓、一隻狗、一堆石頭是不會問這個問題的，而且人在實存的處境中，才能體會這問題。事實上，這本書的由來皆因一位教會的小姊妹出現感情問題，牽涉人失戀是否出於違抗上帝旨意而開始的。這令人聯想到德國哲學家海德格（Martin Heidegger）提出的一個觀念：Dasein（there-being，此在）。這字的意思是 being in the world（作為在世界中存在的此在），人在此世，就要問意義的問題（What

is the meaning of being?）。作為基督徒，尋求上帝的旨意是我們生而為人的生活基本態度。還有，我相信人生在世，離不開對處境的理解，無論是人與人之間的關係，或是人或物之間的關係。海德格從不認為人存活這一現象可以獨立於世界的。《憑誰意行》此書的面世就是以人的「實存」作為基礎的。

至於方法論問題，梁氏採用理性及喜好作為選擇的基礎。事實上，由理性作為出發點並非不可能，只是其中一種應用方法而已。而且理性有其局限性，所以當梁氏提出這方法的時候，他收到很多反對的聲音，即使他再加以解釋，由八千字的文章增至五萬多字，論點完全沒變，也得不到認同的意見，可見基督教傳統對這方法

甚有保留（見序言）。

從另一個度來說，哲學家康德（Immanuel Kant）也認為我們認識事物，首先不要把焦點放在要認識的事物上，而是要問：我們本身有何條件去認識這事物！在尋求神旨意的課題上，我們憑什麼條件（理性）去洞察祂的旨意？正如一個籃球不能放進奶粉罐一樣。除非上帝對人有特殊啟示，否則人根本無從洞識！

故我提出另外一個起始點（starting point），從另一個向度來看辨別，這就是經驗（experience）。正如我之前所提出的，人要問神的旨意離不開處境（世界），當然理性可以反省我們的經驗，反省之先是什麼？讓反省如何可能？我認為就是經驗，相比起理性，我們有理由相信

「經驗」是更早的中心點（central point），這更是基礎（foundation）的問題。

當然，有一點要附加說明的，就是經驗附帶著情感；兩者是緊扣的，是唇齒相依的。情感是人類的原始材料，是內心世界的真實寫照。事實上，這位小姊妹的處境就是從失戀的經驗開始，不難想像她當時的情感！故事由經驗開始，那麼就從經驗開始理解吧！

接著筆者會引用靈修大師依納爵（Ignatius of Loyola）的生活經驗，透過他的經驗與情感，具體說明這位智者是如何透過這些原始材料，作為分辨的基礎，以此成為這個課題的另一起始點。

黑暗 的忍受

為真光 的到來



Marina Carmel Cindy
加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員

「他以黑暗為藏身之處，以水的黑暗、天空的厚雲為他四圍的行宮。因他面前的光輝，他的厚雲行過便有冰雹火炭。」（詩篇 18:11-12）你一生中最感受到黑暗是何時？黑暗的來源在那裡？黑暗中的感受有：恐懼、孤單、迷惘、神秘、寧靜……五官的感受可以為我們帶來肉身

的歡愉或痛苦，但如何成為親近主的聖靈宮殿？

聖十字若望（十架約翰，下同）說：「我們敏於談話，為主轉化卻是遲緩的。」讀聖經中的出谷紀（出埃及記，下同），那些看到主的人也會軟弱、困頓和罪惡。我們面對親友

的離世和疾病，發現生命瞬間變得心靈暗淡。在黑暗中，我們如何與主相處？等待令我們心慌意亂：出谷紀中的人也時有忘卻生命之主，他們在軟弱時隨心享樂，忘記施恩的主曾降瑪納（嗎哪）養活生命，派遣牧者帶領逃出險境。約拿先知也會忘卻主的營救及寬恕，而心生抱怨。那麼，是否真的很難做到唯主是依？面對病苦和困頓的人內心感受是單一負面嗎？

我每次義務到加護中心為面對病苦和死亡的服務對象時，發現他們擁有不同的背景和狀況。持續康復的長久盼望與落空，生命時間的倒數，並沒有為他們帶來一臉淚容；身體愈殘缺，生命愈虛弱的，卻在有意無意間，展現最具感染力的純美笑容。「你比世人更美，你嘴裏滿有恩惠；所以神賜福給你，直到永遠。」（詩篇 45:2）。每當琴弦奏出合適他們的音頻時，即使是瞎眼的，也會用殘弱的身軀，在病床上尋找琴聲的所在去依傍，活像聖像畫重現聖經中血漏婦人求主治癒的場景。他們已失去自己的聲線，以僅有的身體律動，感恩讚頌上主賜予人各種愛的標記。他們教我們不會忘記主的救恩，主的救恩是多麼純美厚重的愛和醫治。我們僅

得如何珍惜這愛嗎？

從來黑暗就是上主和罪惡的屬靈對決與選擇，聖十字若望說：「學習以安靜去作最佳裝備，因為主或許在靜定中說話。」這些病床上的天使，比任何人更懂保持心靈的平安恬靜，以餘生聆聽上主，等待我主，即使他們未認識祂。出谷紀和主的醫治見證著我們也是在邁向永生旅途上的旅客，主給我們天上行糧永不欠缺，問題在於我們會否願意領受，會否放在眼內和心內。旅者會遇上難料的旅程和天氣，但我們的心靈可以自主裝備。「除了主是靈魂的導師，還有誰？」你願意由誰教導我們裝備？一切在於我們是否願意安竭在主內。

小耶穌基督，聖母瑪利亞，大聖若瑟及賢士們，也是在困頓中深信「為祢在我眼中是寶貴的……」（以賽 43:4），如聖若望（約翰）所記：主是人的光。為主鼓起勇氣，領受主賜恩典，在真光異星光照下，與主合作，開展救恩。讓我們在將臨期和聖人的月內的慶日，求主光照我們的路途，請聖十字若望為我們祈求上主的垂憐，活化我們的聖靈果子，好讓我們能被聖化，從「黑暗的忍受，為真光的到來。」（聖十字若望）



悲傷

小葉子
靈修導師

很久很久以前，一位修士決定用繩子打結，來表達日常禱告操練。但是魔鬼一直在解開他在繩子上打的結，挫敗了可憐的修士所付出的努力。然後一位天使出現了，並向修士傳授一種特殊的結，由互鎖的十字架組成，這些結使魔鬼無法再解開，這就成為今日幫助我們專注禱告的繩子。

這一根祈禱繩子是以阿陀斯山上的黑色羊毛結成，黑色是哀悼和悲傷

的顏色，提醒我們在生活中要保持清醒、認真和哀慟。當我們字字真誠地呼喚「耶穌基督，憐憫我」，我們因著自身的軟弱、罪過和限制而悲傷悔改，繼而體會被憐憫。沙漠教父稱之為悲傷裡的喜悅——在希臘語中為 *Harmolipi*。感謝上主！悲傷與喜悅在愛裡是可以並存的。正如耶穌所說：哀慟的人有福了，因他們必得安慰。

小葉子家裡有一位黑色毛毛小天

使 Twinkie，她的毛毛與禱告繩子都是一樣的。她是呼喚耶穌禱文的共修團體中的忠實參與者。她是一位真實的默觀者，她會全神貫注地聆聽別人的傾訴，從不分心走意。每位訪客入門時，她總是雀躍地熱切歡迎，在她眼裡每個人都是如此的可愛。每個靜禱時刻，她總是靜靜地坐在小葉子身邊全情投入上主的臨在裡。她的眼神散發出純潔的光芒、天真的期盼、全然的信任和忠誠。她從不說話也從不要求喋喋不休的言語解釋，卻完全明白每個人的情感意願。在靜默中她能感受一切，又表達她無所求的愛。她是小葉子的靈修導師。

不過，未曾遇上過毛毛天使的人們都未必體會到天使的寶貴和美好，甚至只會視之為比人類次等的動物，只有願意開放心懷向聖方濟學習，謙遜地投入這段神聖關係中的，才會醒悟天使確實在我們周圍，愛著又祝福著我們。十月初是記念聖方濟的日子，Twinkie 雀躍地回到教堂參與聖禮讓牧師祝福。

到了十月最後的一個週末晚上，小葉子悲傷心痛極了！小天使突然休克，我們送她到急症室，情況危殆，立刻被放內氧氣箱，醫生診斷小天使的心臟病非常嚴重，隨時返回天堂。

小天使的笑容不再，手抱著柔弱細小的身軀，越來越輕盈無力，她好像快要脫離小身軀奔向她的家鄉。

在悲傷中小葉子繼續與小團體靜禱，放下所有投入主內，眼睛閉上眼淚流著，整個內室團體在悲傷中回歸靜默，默默呼喚耶穌憐憫，浸透於慈悲憐憫裡，眼淚乾了重歸寧謐……在憐憫裡瀰漫著輕柔的愛，霧出一種沉實的甘甜喜悅。上主確實憐憫，經過幾天的深切治療，小天使奇蹟地再次重回我們的身邊，柔弱的小身軀再不能如松鼠般跳躍，小腳板踏在地上也常常滑倒，小天使不再陪伴我們散步，她在最後的日子靜靜地讓我們抱她，撫摸她烏黑柔軟的毛毛身軀。

原來悲傷裡藏著愛的喜悅，沒有極大的悲傷就未察覺那深厚的愛，在悲傷中愛以另一種形態呈現。小葉子心碎了，破碎的心被慈悲憐憫擁抱包裹著，悲傷破滅那可以掌握的假像，裡面的愛和甘甜破繭而出，像活水般源源不斷地滋養著我們。小天使 Twinkie 隨時要回歸天庭，她帶領我們珍惜每一刻的同在，也學習每一刻的信任，信任悲傷裡有甘甜，信任上主憐憫我們這群脆弱卻是祂寶貝的兒女。

寫於 2021 年將臨期

「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：2022 年 1 月 14 日、2 月 11 日、3 月 11 日、4 月 8 日、5 月 13 日、6 月 10 日、7 月 8 日

時間：7:30 — 9:00 pm

導師：陳國權牧師、許子韻女士

地點：聖公會諸聖座堂（九龍旺角白布街 11 號；請由豉油街入口入）

每月網上息修聚會

日期：每月第四個週一

時間：9-10pm

形式：Zoom

帶領：許子韻女士

費用：免費

報名請掃描右面二維碼並請填寫 google form 再按提交：



「四日息」息修營

簡介：「四日息」顧名思義就是用四天的時間來進行息修一誦念《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：2022 年 2 月 4-7 日（星期五至一；大年初四至七）

地點：基督教道風山叢林

費用：\$3,600（單人房）

導師：陳國權牧師、特約靈修導師

冬季靈修活動

「爾畫代話」藝術靈修工作坊

簡介：很多時候我們以言語、文字去表達自己，有否試過我手「繪」我心呢？藝術靈修（Devotion by Art）以筆墨去記錄一刻的思緒，無盡的

心情，埋藏心底的感受，還有你與上主的對話。一張畫作承載著千言萬語，每一下筆觸，每一抹色彩都與人內心結連。

日期：2022 年 1 月 22 日（週六）

時間：2:30-5:30pm

地點：觀塘成業街 10 號電訊一代廣場 19 樓 D2 室

費用：\$400（包材料費）

導師：盧韻華（Lowena）

現正在信義宗神學院修讀神學碩士（M.Th.）課程，研究信仰及靈命成長。Lowena 曾接受藝術治療訓練，亦為神學院、教會、學校、小組及個人提供藝術靈修工作坊。她從小熱愛繪畫，無論在生命的喜悅時，或是行在病患、痛苦、失去的死蔭幽谷中，上主透過畫作與她說話，帶她回到生命中的「美」。誠意邀請你們踏上這個與上主相遇的奇妙旅程。

課程

靈命成長課程

簡介：本課程的構思是為了配合「召命與分辨」課程而設的。因分辨在於關係與技巧，故預備課程的目的是讓學員先建立與主親密的關係，在這基礎上再進深學習技巧，以達到與主契合及回應召命的效果。依納爵靈修三種祈禱方

式，分別是聖言誦讀，福音默觀及意識省察，加上我的救恩史，從不同角度滋長與神關係。

日期：2022 年 1 月 5 日、2 月 9 日、3 月 2 日、4 月 6 日、5 月 4 日（週三；共 5 堂）

時間：7:30-9:00pm

形式：網上 Zoom Meeting

費用：\$650

導師：周立群（Jonathan）博士

持有美國柏祺大學教牧學博士（D.Min），信義宗神學院神學碩士（Th.M），並曾接受靈修陪伴、心靈醫治及依納爵靈修等訓練，亦為多間神學院提供培育訓練。現正從事依納爵靈修的培育工作，整合不同的科際與對話。

課程大綱：

- 5-1-2022 (三) 聖言誦讀
- 9-2-2022 (三) 福音默觀
- 2-3-2022 (三) 意識省察
- 6-4-2022 (三) 我的救恩史
- 4-5-2022 (三) 回顧與前瞻

《沙漠教父語錄》選讀

簡介：沙漠教父不惜放棄家園、割捨所有、遁跡荒漠，目的只有一個，就是要徹底與世界分開，不容自己隨波逐流，認同世俗的信仰和價值，惟依靠聖靈的引導，自我約束，以攀登達致一個超凡脫俗，獨立自主於現世架構組織以外的靈性高度。本課程透過

研讀沙漠教父 / 母的語錄與故事，讓現代信徒對沙漠教父的靈修傳統有更深的認識。

日期：2022 年 1 月 20 日至 3 月 17 日（逢週四；共 8 堂）

時間：7-9 pm

地點：油麻地（暫定）

費用：\$1,000

導師：陳國權牧師

基督教默觀靈修傳統

簡介：默觀（Contemplation）在基督教靈修中歷史悠久，本課程將介紹默觀傳統的神學及聖經基礎，並一同閱讀一些基督教默觀靈修著作。

日期：2022 年 4 月 12 日至 5 月 31 日（逢週二；共 8 堂）

時間：7-9 pm

地點：油麻地（暫定）

費用：\$1,000

導師：許子韻女士

召命與分辨

簡介：這是一趟探索之旅。本課程從聖經看上帝呼召人的模式開始，再從依納爵（Ignatius of Loyola）的靈修原則，結合艾瑞克森（Erikson）的人生八階，應用此三角立體圖畫，並輔以屬靈操練、祈禱分辨來探索召命。處於人生下半場的信徒尤其適合，在充滿迷惘、沮喪與自我懷疑中，當迎接上帝仍要給我的使命與「熟齡」恩典。

內容：上帝召喚人的模式；作分辨原則的屬靈操練；意識操作與作決定的關係；人生八階與回應召命

課堂特色：理論 + 操練 + 分享

日期：2022 年 6 月 1 日至 7 月 20 日（逢週三；共 8 堂）

時間：7-9 pm

地點：油麻地（暫定）

費用：\$1,000

導師：周立群（Jonathan）博士
持有美國柏祺大學教牧學博士（D.Min），信義宗神學院神學碩士（Th.M），並曾接受靈修陪伴、心靈醫治及依納爵靈修等訓練，亦為多間神學院提供培育訓練。現正從事依納爵靈修的培育工作，整合不同的科際與對話。

第五期寫聖像畫靈修體驗工作坊

內容：透過寫傳統拜占庭聖像畫（icon），配以靈修操練，與主相遇。

對象：歡迎 18 歲或以上對聖像或聖像畫靈修有興趣的基督徒參加，無需繪畫經驗。

日期：2022 年 11 月（暫定）

地點：油麻地

靈修導師：陳國權牧師（本中心主任）

學費：（待定）

聖像畫導師：Ms. Marina Carmel Cindy（吳景萍女士；加爾默羅在俗會會員暨聖像畫員）

詳情請密切留意下期雙月刊的活動宣傳。

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

每月息修聚會

2022 年 ☐ 1 月 14 日、☐ 2 月 11 日、☐ 3 月 11 日、☐ 4 月 8 日、☐ 5 月 13 日、☐ 6 月 10 日、☐ 7 月 8 日

「四日息」息修營

☐ 2022 年 2 月 4-7 日（星期五至一；大年初四至七）

「爾畫代話」藝術靈修工作坊

☐ 2022 年 1 月 22 日（週六）

靈命成長課程

☐ 2022 年 1 月 5 日、2 月 9 日、3 月 2 日、4 月 6 日、5 月 4 日（週三；共 5 堂）

《沙漠教父語錄》選讀

☐ 2022 年 1 月 20 日至 3 月 17 日（逢週四；共 8 堂）

基督教默觀靈修傳統

☐ 2022 年 4 月 12 日至 5 月 31 日（逢週二；共 8 堂）

召命與分辨

☐ 2022 年 6 月 1 日至 7 月 20 日（逢週三；共 8 堂）



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：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）



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。



道在人間靈修、輔導、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心