



道在人間 靈修、輔導、文化中心

The Tao in the World Limited

8

月

第55期

2025

一語道破 **喧囂中寧靜的力量** / 陳國權 /2

輔導解碼 **銀髮族** / 楊陳玉華 /6

本篇靈修 **行動與自由** / 李靜儀 /10

品閱閑情 **從《不赦之罪》淺談榮格的「真我假我」** / 梁木蘭 /12

加爾默羅靈修與聖像畫 **聖觸與聖像畫** / Marina Carmel Cindy /14

葉之鳥日記 **順服** / 小葉子 /16

道在修團 **澳門聖堂之旅** / 王東來 /18

道在預告 **2025年8月至2026年2月課程及活動** /20





喧囂中 寧靜 的力量

陳國權
本中心主任

引言

在今日都市生活的喧囂中，信徒所面對的不僅是外在的噪音與忙亂，更是一種來自內心深處的壓力與焦慮。然而，也正是在這樣的處境下，愈來愈多基督徒開始察覺到，自己真正渴望的，其實是一種來自上帝的、深層且持久的寧靜與平安。

為回應這份靈性渴求，「道在」於7月12日舉辦了一場主題為「在都市喧囂中尋找神聖的寧靜」的線上座談會，邀請了三位資深靈修導師分享他們的觀點與經驗：信義宗神學院靈修學助理教授許子韻博士、道風山基督教叢林主任劉文亮博士，以及基恩敬拜音樂事工靈性指導李銳民牧師。

內心的寧靜與安穩

論到「神聖的寧靜」，必須明白它遠不僅是外在環境的安靜無聲。事實上，我們每個人或多或少都有過這樣的經驗：即便身處極為寧靜的空間，內心卻依然煩躁不安、思緒紛亂。因此，真正的關鍵不在於外在的無聲，而是內在心靈的清明與穩定。

所謂神聖寧靜，其真正的意義必須植根於內心深處的清明與平靜。而追求這種寧靜，就是在追求一種來自內心深處的平靜與清明。我們的三位講者一致認為：在都市的喧囂中，持續培養內在的寧靜，是靈性成長不可或缺途徑。

寧靜是空間

神聖寧靜也並非等於無聲或無為，而是更像是一種為生命保留空間的智慧。倘若生活沒有這樣的空間，我們便容易陷入過度匆忙與擁擠而失去平衡，最終使人生變得沉重難行。但我們也不應誤以為這個空間就是虛無、空洞、或停滯不前。相反，它蘊含著豐沛的生命力與創造力。正因如此，以空間為表徵的神聖寧靜，是積極肯定生命、提昇靈性的力量。倘若缺乏了它，生命將變得紛亂，甚至走向崩潰。

寧靜是內在力量

神聖寧靜的力量，可以理解為內

心的力量；而這種力量的本質，就是清澈與純淨。劉文亮博士分享了一段親身經歷：多年來，他每個週六都獨自前往一處偏遠的水塘，在那裡進行長時間的靜默反思。這樣的靜默操練持續了兩年之久。在這段靜默退修的日子裡，他原本躁動、混亂、模糊的心，逐漸沉澱下來，變得更加澄明安穩。到了退修的尾聲，他經歷了生命的突破，對自我與上帝有了全新的認識。這份認識並非來自邏輯思辨，而是源於長時間深沉的靜默。

四世紀敘利亞人聖以撒（St. Isaac of Syria）說：「若你熱愛真理，就愛寧靜吧。寧靜如陽光，照亮你內心的黑暗；它會引導你認識自己，也引領你認識上帝。」耶穌也說：「你裡面的光若黑暗了，那黑暗是何等大呢！」（太6:22）內心若失去寧靜與清明，我們將難以認識真實，靈性也會陷入虛妄與幻象。

神聖寧靜是一盞心靈的明燈，使我們能更真實地看見世界、理解生命、親近上帝。它絕非消極的逃避，而是積極地通往本體，打開宇宙與人生、以及來世的奧秘。



YouTube 網上息修座談會：【在都市喧囂中尋找神聖的寧靜】



神聖寧靜的靈修操練

在都市的喧囂中，持守靈性生活中神聖寧靜絕對不是易事。三位講者深有同感，並一致強調：在喧囂忙碌中刻意創造出與上帝親近的寧靜時刻，對靈命的成長至關重要。他們更提出一些具體的建議，幫助信徒在忙碌中尋回神聖的寧靜：

調整作息時間

在都市的喧囂與忙碌中，創造神聖寧靜的第一步，便是重新調整作息時間。為了追求內在的寧靜，劉博士實行「早睡早起」的生活節奏，刻意在清晨預留出一段安靜的時間，與上帝相遇。這段時光不僅為一天立下屬靈的基調，也成為他心靈更新的重要泉源。

設立固定的禱告時間與地點

雖然我們可以隨時隨地禱告，但三位講者都堅信，固定的禱告時段與地點，有其無可取代的重要性。許博士與李牧師每天都在特定的時間與地點操練「耶穌禱文」。李牧師特別

分享，他每日早晨起床後，在享用早餐後會進入他專屬的禱告空間，透過深層呼吸讓身心放鬆，隨後進入約七分鐘的耶穌禱文操練，安靜地與主同在。在這樣的靈修節奏中，他經歷了內在的更新與平安。

與屬靈同伴同行

靈性操練本質上是一個個人化的旅程，但許博士指出，若能與志同道合的屬靈同伴或團體同行，將更有助於持續穩定地操練寧靜。當我們面對疲憊、分心或軟弱時，屬靈同伴能提供必要的扶持與鼓勵，使這條路不再孤單。這樣的同行關係，不僅讓寧靜操練變得可持續，更轉化為彼此激勵、一起成長的共修旅程。屬靈同伴與團體無疑是信徒堅持下去的重要動力。

額外建議：兩種生活中的靈修操練

除了上述建議，我也提出兩個實用操練方式，期盼引發更多信徒的共鳴與實踐。

一．善用日常中零碎時間

每天我們都會遇到一些看似微不足道的零碎時刻、比如等車、等人，等電梯，或是在上落班途中乘搭地鐵、巴士時間、做家务或會議開始前的空檔、醒來後或睡前的短暫時間。雖然這些零碎時間通常很短，但如果我們能加以善用，不僅能增加生活品質，還能讓我們的靈命更有深度。我發現在這些零碎的時間裡誦唸耶穌禱文，是一個極好的選擇。因為這不僅能幫助我們迅速地回到內心的寧靜，還能幫助我們在忙碌中重新與上帝連結。

二．實行數碼禁食

隨著手機和數碼設備成為生活必需品，資訊轟炸也成為信徒靈性生活中的主要干擾。面對這些挑戰，我建議，如果你本來就有禁食的習慣，不妨將這個習慣擴展到數碼領域，開始實行數碼禁食（digital fasting），就是減少屏幕使用時間，有意識地「斷線」，並遵循專家建議，實行「數碼安息日」。

數碼禁食並不是要反對或排斥科技，而是要學會如何控制並駕馭它。唯有設立界限並加以節制，我們才能避免陷入無休止的資訊攝取，並保持靈性的專注與警醒。數碼禁食作為一種屬靈操練，能幫助信徒在減少數碼噪音的同時，恢復內心所需的寧靜，從而為祈禱與反思創造更多的空間。

結語

耶穌曾說：「時候將到，現在就是了，那真正敬拜父的，要用心靈和誠實敬拜他，因為父要這樣的人敬拜他。」（約 4：23）這裡提到的心靈和誠實，正是指一種處於神聖寧靜與內在警醒的心境。

在上帝的加力與應許之中，我們即使身處喧囂忙碌的都市生活，仍能擁抱那從祂而來的屬天安息與內在的清明。正如主耶穌所應許：「凡勞苦擔重擔的人可以到我這裡來，我就使你們得安息。」（太 11:28）

銀髮族

楊陳玉華
心理輔導員

大家聽過「動物友善」嗎？近年在公共設施或食肆，都能夠看見為動物提供的友善環境。面對全球人口老齡化，長者在各國人口比例上日漸增長，估計到 2050 年，全球會有 20 億 60 歲以上的銀髮族。有見及此，近年全球領袖已通過每年舉辦國際論壇集思廣益，謀求在本國訂立有效的銀髮經濟政策，似乎是展現「銀髮友善」。

筆者想問銀髮經濟政策的重點是銀髮還是經濟呢？是因經濟不景要急需發掘商機或市場而關注銀髮族？還

是真誠為大半生在社會貢獻生產力的長者，計劃安享晚年的友善政策？政策又是否關注所有不同經濟背景的銀髮族？還有，筆者最關注的，就是政



策有沒有照顧銀髮族的心理健康？心理健康出現問題時的情緒支援服務又有沒有在考慮之列？

銀髮經濟的多元定義

追溯到二十世紀 70 年代，日本最早提出「銀髮經濟」的概念，重點是產品和服務。世界衛生組織（WHO）在 2002 年和 2007 年分別提出「健康老齡化」和「積極老齡化」的概念。2007 年歐盟加入了社會價值的維度，強調老年人要保持社會參與和提升精神健康。近年，隨著人口老齡化的現象迫在眉睫，銀髮經濟在國際上受到高度關注，各國在這概念上也有不同定義。以下提供三個銀髮經濟政策模型，大家可以比較一下：

銀髮族不是經濟負擔

筆者認為人口老齡化不是社會經濟困難的主因，不宜強調人口老齡化帶來社會負擔，這會令長者受到歧視，被判定對社會沒有效益。社會照顧長者也不是要取去屬於年輕一代的東西給年長一代，不要忘記作為主要勞動力的年輕人，都是由今天的老年人多年辛勞養育出來的。老齡化是大多數人必然步向的現象，今日的年輕人就是明日的老年人，社會上任何年齡層的需要都值得關注，並須有良好的政策讓每個人安居。長遠優良的社會政策，可以令到銀髮族活得健康、活潑和長壽，是社會的祝福。因為他們擁有豐富的人生智慧和經濟能力，年老後也一樣可以回饋社會，繼續以受薪或義工形式為社會提供生產力和

德國 2024 年 銀髮經濟論壇建議的內容 香港政府 2025 年 促進銀髮經濟措施的內容 人工智能 提供銀髮經濟措施的內容





栽培新生代。

銀髮族不單是消費者

筆者在輔導的案例和新聞中，看見以下幾種處境：一位長者去世後沒有把全部財富留給下一代，而是捐獻大部分給各機構，心願是為下一代積福，竟然引來下一代的謾罵；一位長者以為年輕人關心自己健康，後來發現自己只是被看作一個購買保險的潛在顧客；一位貌似誠懇的投資經紀，以全天候的關心模式關懷一位長者，目的是欺騙長者作不適當投資從而獲利。

長者不只是顧客、病人或消費者，而是在身體漸弱的最後人生階段，需要人性的照顧和關懷，還有

尊重！所以政策不只是關注適合長者的服務和產品，更重要是對待長者的態度。要建立整個社會跨代的互信、尊重和協作，給予長者友善的氛圍，以達致長者有健康的心理質素。長遠來說，社會要運用創新思維的角度，例如研究新興的預

防治療和長期護理的醫療模式，及職場上靈活的工作模式，以配合為生計操勞大半生的長者，就算推遲退休年齡，繼續工作，也能夠有健康和空間享受閒暇。

日本是長壽國家之一，有一個日語單字 INOCHI 是「生命」的意思，生命應該包含幸福感、正向積極的心靈、有目標的人生、健康長壽（健康是指生理、心理、認知、生活模式及社交聯繫）、充滿笑聲及良好的社區和環境。可見銀髮族或是所有年齡層的人，都不應只被看作是一個消費者的存在，而是值得擁有被整全關懷的生命！



結語

銀髮經濟政策的重點不應只是從商機角度分析銀髮族的經濟價值和效益，而是訂立長遠的政策，先讓所

有長者，並且不只是有經濟能力的長者，身心社靈都被全面照顧，以致社會擁有更健康活潑和積極老化的銀髮族，他們自然就能夠成為社會持續經濟增長和發展不可或缺的力量！

參考資料

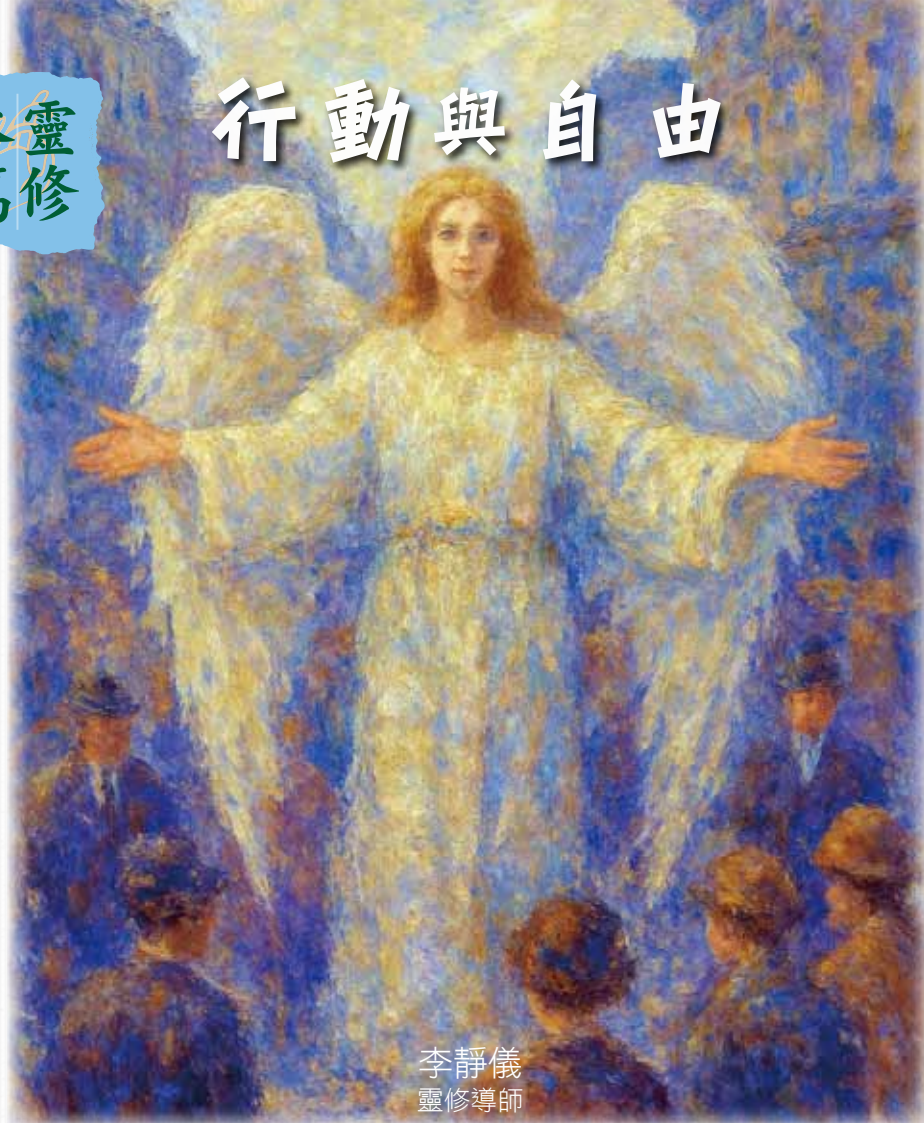
Klimczuk, A. (2021). The Silver Economy as a constructive response in Public Policy on aging. *SSRN Electronic Journal*. <https://doi.org/10.2139/ssrn.3879888>

Silver Economy Forum 2024 in Berlin, Germany. Defining Leadership in an Aging World: Five Key Lessons and Five Key Opportunities to Power the Next Five Years in the Decade of Healthy Ageing, January 2025. <https://globalcoalitiononaging.com/initiative/report-on-silver-economy-forum-2024/>

政府公布促進銀髮經濟工作組落實推行 30 項措施（附圖）2025 年 5 月 27 日（星期二）香港時間 18 時 08 分發布 <https://www.info.gov.hk/gia/general/202505/27/P2025052700630.htm>



行動與自由



李靜儀
靈修導師

上期的文章引述了路加福音中馬利亞、馬大和拉撒路的故事，¹解釋了為何將馬利亞和馬大比喻為人類「存有」的兩面，而拉撒路則比喻為「行動」因「默觀」調較，漸漸與「存有」融合，邁向和諧共處之進程。默禱者在重獲自由的過程中，「行動」也彷彿像手腳裹著布，臉上包著手巾從墓穴出來的拉撒路，而這從「墓

¹ 路加福音 11:1-44

穴」到「自由」的旅程，將會是十分漫長而且險阻重重。

究竟是甚麼力量奪去人類的「自由」，將我們捆鎖在「墓穴」內呢？活在公元四世紀的信徒對天使和魔鬼的力量並不存疑，他們完全相信魔鬼的「鬼生目標」是毀滅和奴役人類，定意要阻止人類獲得「自由」。當代著名的沙漠教父艾瓦格略（Evagrius）教導，人要獲得「自

由」就必須努力與魔鬼作戰，在當代的信仰背景下，這概念是可以理解的。艾瓦格略說：「當魔鬼看到我們認真地祈禱時，它會在我們腦海中注入種種意念，讓我們覺得這是很緊迫和需要專注的事情。」²這些思緒能有效地令祈禱者分心，阻礙並打斷他們祈禱。艾瓦格略深信這是場屬靈的戰爭，但人類並不孤單，因為上帝會差派天使來幫助敬虔的祈禱者，賜下洞察力，令他們領悟生命的真正意義。艾瓦格略說：「如果我們在真理中祈禱，我們會體悟到某種深邃的信心，天使將與我們同行，光照我們，令我們感知創造的目的和意義。」³

艾瓦格略說魔鬼會在我們的思想中呈現。而十九世紀心理學家榮格（C. G. Jung）則稱這魔鬼為「陰影」，就是人類因為恐懼生存受到威脅，而隱藏在其潛意識中的負能量。這負能量塑造了我們的思想，影響我們的情緒，左右著我們的行動，這也就是說，因為「陰影」我們失去了「自由」。今天我們不會再談論如何與魔鬼作戰，但我們必須了解並認清自己的魔鬼，要認識真正的自己是一個漫長又痛苦的過程，就像

² Kim Nataraji, *Food for the Journey: Weekly Teaching for the Meditation Group* (WCCM, Medio Media, 2014), p. 103.

³ Kim Nataraji, *Food for the Journey: Weekly Teaching for the Meditation Group* (WCCM, Medio Media, 2014), p. 103.



手腳裹著布，臉上包著手巾從墓穴出來的拉撒路！因此我們不難理解為甚麼四世紀的艾瓦格略稱這過程為一場爭戰。

人類天生有某些與生俱來的需求，確保我們能夠存活，如安全感、愛、受到尊重、感到愉悅等等，這些都是天賦正當的需要，使我們能在上帝所創造的物質空間中生存。然而這些需求在我們的成長過程中，因種種客觀處境，不一定能獲得滿足，而這些未被滿足的需求會成為我們的創傷或「陰影」，它們形成某種魔力，在不知不覺間影響著我們的人生觀、價值觀，我們對上帝的印象，我們的情感，行為和生活，這些「陰影」令我們無法「自由」地活出真實的自己，而且也會成為我們靈命成長的絆腳石。

在這些「陰影」，這些扭曲了的人生觀、價值觀的迷惑下，我們會往外尋求，依賴從世界而來的去滿足自己。我們忘記了「我」是誰，我們真正的需求究竟是甚麼！主耶穌說：「**賊來，無非是為偷竊、殺害、毀滅；我來，卻是為叫他們獲得生命，且獲得更豐富的生命。**」⁴基督的福音能校正我們觀念上的謬誤，而默禱則幫助我們勝過「陰影」，獲得活出真「自由」的能力。讓我們在下一期再來看看，「默觀」與「陰影」之互動與關係。

⁴ 約翰福音 10:10

從 《不赦之罪》 淺談 榮格的 「真我假我」

梁木蘭
本中心特約靈修導師

香港電影《不赦之罪》是一部以基督教信仰為核心，探討「罪行是否能被赦免」及「寬恕的可能性」的作品。故事圍繞牧師梁保羅（黃秋生飾）和他的家庭展開：他的女兒思晴遭強姦後自殺，令家庭陷入深沉的悲痛。多年後，女兒的加害者阿樂（歐鎮灝飾）刑滿出獄，並加入了梁牧師的教會，兩人之間的關係因此產生了複雜的信仰與人性衝突。

以榮格心理學中的「真我」與「假

我」概念來分析，《不赦之罪》呈現了梁牧師內心的掙扎與分裂。榮格提出，真我是真誠、完整的自我，是個體內在的真實本質；而假我則是為了適應外界或保護自己而呈現的面具或角色。在電影中，梁牧師作為牧師的身分代表了他的「假我」——一個必須展現信仰堅定、寬恕仇敵的宗教角色；然而，作為父親的他，真我卻深陷於仇恨、痛苦與無法釋懷的情感中。

梁牧師的假我強調基督教教義中的「愛你的仇敵」、「寬恕罪人」，這是他在教會中必須維持的形象和信念。他努力用信仰來說服自己原諒阿樂，試圖以宗教的力量超越人性的憤怒與復仇慾望。然而，真我卻不斷被女兒的死與阿樂的存在所撕裂，內心的傷痛和矛盾無法輕易消解。當阿樂說他也原諒了思晴，這反而觸發了梁牧師對女兒可能存在的「加害者」一面產生新的懷疑與痛苦，顯示出真我與假我之間的張力和掙扎。

電影中，阿樂的角色同樣體現了真我與假我的掙扎。他作為曾犯下嚴重罪行的少年犯，內心充滿自責與悔恨，渴望得到寬恕與救贖。加入教會後，他試圖以信仰尋找自我救贖的真我，但過去的罪行和社會的排斥使他難以真正擺脫假我——那個被標籤為罪犯的身分。

《不赦之罪》深刻揭示了信仰與人性之間的矛盾，反映榮格心理學中真我假我的動態關係。梁牧師的假我是他作為牧師的社會期望的角色和信仰象徵，強調寬恕與愛；而他的真我則是父親的悲痛與憤怒，無法輕易放下仇恨。這種內心的分裂與掙扎，讓電影成為對自我認識與接納的深刻反思。正如電影所示，寬恕並非簡單的放下，而是需要面對內心的真我，承認自身的痛苦與矛盾，才能達到真正

的和解。

此外，電影中阿樂尋求寬恕的渴望與受害者難以放下的痛苦形成強烈對比，這讓我思考寬恕不僅是對他人的恩典，更是對自己心靈的釋放。寬恕不是為了對方，而是為了讓自己不被仇恨綁架，這種內在的掙扎與抉擇，是每個人都必須面對的課題。

總結而言，《不赦之罪》透過梁牧師與阿樂的故事，生動展現了榮格「真我」與「假我」的心理學議題。在電影中假我代表社會期望與信仰角色，真我則是內心真實的感受與掙扎。電影提醒觀眾，寬恕不只是宗教的教條，更是對自我深刻的認識與接納過程，只有正視真我，才能在傷痛中尋找到真正的救贖與平安。



聖髑與聖像畫



Marina Carmel Cindy
加爾默羅第三會（在俗）成員暨聖像畫員

本年度七月份，天主教區舉行聖髑敬禮活動，聖髑亦見置於聖像畫中。可能有不少朋友心中存疑：為何要把聖人的部分遺體或遺物展示？教內有何信仰理據支持？為我們神益有何影響？

在聖經列王紀下 13 章 21 節記載殯儀隊伍因遇襲擊，驚恐下把遺體棄置於先知以利沙（厄里叟）墓內，死

者復生了，意即上主會藉聖人的遺體承行祂的旨意及恩典。而使徒行傳 5 章 17 節亦記載，彼得的影子也可在主允許下治病，意即主允許指向祂有形之物，尤其聖人的遺物，在主垂允下也能彰顯主的恩慈。由於傳統聖像畫，尤其由被委任的聖像畫員及聖長抄寫的，在熱心教友敬禮下，不時會傳出醫治的神蹟，或聖油流出，成為

信徒眼中，上主臨在的可見信仰標記。聖髑放在標誌著道成肉身的傳統聖像畫中，配置合宜，情理兼備。

看到有形的標記，我心內看到的是甚麼？是主的醫治和憐憫？或是嫉妒與疑慮把我們的眼睛蒙蔽了？即使主耶穌在世上亦不受同鄉歡迎。經師們以己利不接納主，以自己的理解及用意詮釋聖言，把私慾包裝有形的人與事，依人有限的理解作合理化。以上卻未能恰如其份，把主真理的原貌呈現人前。這樣的美物，有形可見，卻教人看到主嗎？或是疲乏的自我呢？

事實上，主是否真的必須有我們的幫忙才能傳道？非也！皆因在傳道，感召中，人才能與主更相似，更相近。因此，我們傳道，証道也該當心，我們傳道的動機是否純樸如鴿子，單純為讓人認出主愛？這樣我們在被主駕馭時，傳道得人多少，不倦不困。証道時，常感得力，滿有平安。正如聖女德肋撒里修（聖女小德蘭）說：一切我們以愛主愛人而為的小事，主一一看在眼內。

加爾默羅會會士及殉道聖人泰特班士馬神父，是第一位以記者及神學家身分封聖。身為荷蘭人，樂於與弱小殉道於集中營中。教宗若望保祿二世在聖人封聖時說道：「聖人以愛回應憎恨。」愛是我們歸向上主的指南針，上主是我們強大後盾與磁場。聖人在臨終時，保持沉靜，以有形的念珠，軟弱的身軀，懇求上主，以無形的愛陪伴他，寬恕殺害她的人。

作為基督徒，不論聖泰特班士瑪是神父，是記者，又或是聖本篤，聖方濟，大聖若瑟，聖安東尼，及聖母瑪利亞……也畢生以愛，去愛人侍主。眾聖人竭力步武基督的芳表。主給我們的償報記在天上，償報昇價百倍，頓成直指永生的階梯。在世上，主讓我們在愛中歷煉，淺嚐經驗主基督在世苦況，為的是加深我們與主生命中的結連。苦盡甘來的愛尤其柔韌，振奮人心。體現主愛的暖心軼事，教導人靈為主開放，被主聖化裝備，得以攀上屬靈的聖山。我們準備好出發，欣賞主以愛創造的一切，祂深愛我們所賜的平安嗎？



順服

小葉子
靈修導師

「因為按著我裡面的意思，我是喜歡神的律。」（羅 7:22）當我們的心靈回復清明，好像斷過奶的孩子在母親懷中，如那個未成形之質已被上主看見的真我，我們本來是喜歡順服這位深愛著我們的主。

天梯聖約翰在講述攀登神聖天梯過程中的第四階級是蒙福的順服。在其中描述順服需要一個歷程的。就如第四階級的第一節這樣描寫：「正如開花總是在結果之前，人也一定是先有流放與超脫（detachment），無

論是身體的還是意志的，然後才會有順服。」

聖約翰描述歸向耶穌之階梯，第一階級是遠離世界，與世界保持距離，為的是回歸我們原本的家，就是回歸上主裡面，重拾上主兒女的生活。第二階級是超脫或割捨依附於世界上的人事物，不再被這一切為之所動，如詩篇 16：「上主啊，我常將你安置在我面前，就必不動搖。」第三階級是流放，我們意識到這個世界不是我們的家。我們忘記上主，迷

失了歸家的方向，不知不覺地成為了流浪或流放的人類。當我們醒悟自己是流放了，心靈渴望家園，渴慕這位憐愛著我們的天父，便開展回歸上主的朝聖之旅。願意經歷這幾個階級的人，便會漸漸願意順服這位憐憫人的上主。

在呼喚耶穌憐憫中，心靈漸漸清明自由，也漸漸體會到上主是多麼渴望子女歸回祂的家。最近一次難忘又驚慌的經歷，讓小葉子更深體會上主多麼渴望子女順服歸回祂身邊。九個月前上主差小天使菲菲到小葉子家，因她的父母早前被人類遺棄，自小流浪在山上。九個月的相處，菲菲已經完全信任這個就是她的家，小葉子就是她的媽媽。菲菲漸漸學會了讓媽媽帶上頸帶天天高興地散步。可怕的事情是上星期試行新散步路線，要過馬路時菲菲太驚慌，整條頸帶脫掉了，菲菲驚慌中跑走上山。小葉子也嚇到哭了，不斷地呼喚菲菲，幸好菲菲是一隻喜歡又習慣常常停下來默觀禱告的狗狗，她跑到半山就停下來靜默，讓小葉子慢慢爬上維修山坡的窄梯級，呼喚她回來，經歷幾次往返，她走近又跑入森林。最後，耶穌基督憐憫我們，菲菲願意回歸媽媽懷抱，

帶回頸帶，抱著她下山，跟著媽媽回家。之後便傾盆大雨，多麼感恩見到菲菲安穩地躺在家中舒服小床上。

菲菲願意遠離她生活多年的森林，又願意割捨自由奔跑的習慣，再嘗跑入森林後，仍自願順服跟著媽媽回家，再次相擁那一刻感動流淚。深信菲菲體會到一份深厚的信任和愛。菲菲驚慌跑走那一刻，小葉子心急如焚地不斷呼喚等待。這豈不是天父看到我們迷失、散亂、驚慌、跑離父家那一刻的心情呢。菲菲確實是個順服又蒙福的女孩子。

聖約翰在第二節這樣說：「流放與順服成為神聖靈魂的金色翅膀，穩穩地向天堂攀升。如詩篇五十五篇 6 節：誰給我翅膀像鴿子，讓我能奮力飛翔，得見聖容，在謙卑中安息。」

我們操練定時定點放下所有，呼喚耶穌基督憐憫，培養單純地浸透在信任和愛裡。流放與順服如金色翅膀撐起我們，漸漸穩固地回歸天父裡面體會天堂的境界，自然地成長為越來越喜愛順服上主的蒙福孩子。

（寫於聖靈降臨期第七主日後）



澳門聖堂之旅 王東來



2024 年 12 月 26 日，陳牧師、師母和我們一行十一人開展了澳門教堂之旅。

是日走訪過的天主教聖堂包括：聖若瑟堂、聖老楞佐堂、聖奧斯定堂、聖安多尼堂和主教座堂。我覺得澳門很神奇，僅彈丸之地，教堂卻像星羅棋布，我們用了較短時間便可參觀多個地方。

行程中唯一的新教教堂——馬禮遜教堂，它面積雖小，內裡只有十張長椅，屋頂仍保留着年代久遠的屋樑和長吊扇，正前方的大玻璃窗上刻有十字

架和「太初有道」字樣的聖經，整體透出一股獨特的神聖氛圍。

除參觀聖堂外，馬禮遜教堂附近有馬禮遜墓碑，讓我們緬懷昔日先賢獻身於中華宣教的偉蹟。聖若瑟堂毗鄰的聖若瑟藏珍館收藏了不少典籍、油畫、聖像、禮儀用品等宗教文物，讓我們眼界大開。

當天是聖誕假期，預計四處都會人山人海，幸運的是，在中午及下午茶時段都找到可容納我們這支大軍的食肆。

整個行程自忖算是流暢吧，那主要是年多前我曾走過大部分的路線，但也得歸功於科技——衛星導航，只要將它和 Google Map 配合運用，便能妥善地規劃旅途的流程和時間安排。

談起 GPS，讓我聯想到個人的生



命歷程。說來慚愧，雖然成長於基督教家庭，但過去我都是偏行己路，直到耳順之年，才將自己生命的主權交回神手裡，深信只要謙卑順服，祂必領我繼續行在正道中。



【古道今行】基督教
靈修秋冬兩季課程

秋季課程 (2025 年 9-10 月)

認識上帝的兩條途徑：「立路」
與「破路」的靈修綜觀

課程簡介：

「立路」(Kataphatic Way) 與「破路」(Apophatic Way) 是基督宗教靈修中的兩條經典途徑，用以說明信徒如何認識上帝並與祂建立深刻的關係。「立路」是肯定的靈修方式，強調上帝的屬性如全知、全能、至善、至美與至真，並透過想像力，運用語言、文字、圖像及受造界的萬物作為中介，來認識與親近上帝。

「破路」則是走向否定的靈修方式，強調上帝的奧秘與不可知性，祂超越一切人類的語言、意象與概念。破路引導人除去一切文字與形象的依賴，在沉默與無知之中，追求對上帝的直接經驗。這兩條靈修之路並非對立，而是互為補足、彼此平衡的神學與靈修傳統。

本課程將立基於聖經與東西方靈修傳統的教導，深入探討這兩條途徑的神學意涵與實踐方式，並透過課堂中的靈修操練，引導學員實際體驗並整合這兩條靈修道路於日常生活與信仰實踐之中。

日期：2025 年 9 月 6 日至 10 月 25 日 (逢週六，共 8 堂)

時間：(香港時間) 上午 10:00 — 12:00 /

(美加時間) 晚上 7:00 — 9:00

導師：陳國權牧師 (本中心主任)

形式：Zoom 網上授課

費用：港幣 \$1,000

報名及查詢：

WhatsApp +852 5548 0387



冬季課程 (2025 年 12 -
2026 年 1 月)

靈修深度行之「立養守成」：
塑造基督徒人格、轉化氣質、
培育屬靈韌性的生命課程

課程簡介：

當今世界紛亂失序，本地教會亦面對內外挑戰，正亟需一群靈性深厚、內在堅實的基督徒挺身而出，承擔時代使命。

靈修，乃是一條立志、持守、涵養與成全基督徒人格與生命的深層道路。這不是紙上談兵，而是一場真實的人格塑造與生命鍛鍊。唯有靈命深厚者，自會因眾生受苦而生出基督的悲憫心，並以愛回應世界的破碎，這絕非尋常之舉。

靈命的深度建造，在於立足於真道，靠禱告得力，以靜默沉潛，最終在愛中成全生命。這是內在屬靈生命的塑造與更新。而靈命的成熟，必然流露於日常生活的實踐——從家庭關係的經營，到群體責任的承擔，乃至對社會的關懷與參與，皆是信仰活出的自

然延伸。

本課程融合聖經教訓、東方基督教靈修傳統智慧、中華人生哲理，及當代知識視野，圍繞「立於道、養於禱、守於靜、成於愛」四大核心（即立、養、守、成），引導學員走上靈修深度之路。凡有志追求靈性成熟、渴望進深者，實在不可錯過。

日期：2025 年 12 月 8 日至 2026 年 1 月 26 日 (逢週一) 共 8 堂

時間：(香港時間) 晚上 7:00 — 9:00

導師：陳國權牧師 (本中心主任)

費用：港幣 \$1,000

地點：待定

形式：實體授課

報名及查詢：

WhatsApp +852 5548 0387

第八期寫聖像畫靈修體驗
工作坊

(香港聖公會聖三一座堂 協辦)

簡介：

抄寫傳統聖像 (icon) 是祈禱，與靈修密不可分。參加者在抄寫聖像畫的各個步驟中，將能體會背後豐富的神學意義。在導師引領下，抄寫過程將配以早期基督宗教傳統靈修操練，從而提升個人祈禱與崇拜體驗，進入與主相遇的屬靈旅程。

工作坊：2026 年 2 月 23 至 27 日 (週一至五，一連 5 天)，每日上午 10:00 — 下午 6:00 及

先導課：2026 年 1 月 17 日 (週六)，下午 3:00-5:30 (* 註 1)

地點：(工作坊) 香港聖公會聖三一座堂 (九龍城馬頭涌道 135 號) 及 (先導課) 維納大廈 La Verna (九龍太子枝角道 99 號)

靈修導師：陳國權牧師 (本中心主任)

聖像畫導師：Ms. Marina Carmel Cindy (加爾默羅第三會成員暨聖像畫員，神學院客席講師 (聖像神學))

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。

名額：15 人

費用 (註 2&3)：\$3,500 (包括手製聖像畫抄寫專用板、製板面材料，及抄寫聖像及以上所需工具及顏料借用費用)

備註：

- 1) 參加者必須出席先導課，缺席者當作自動放棄，學費不獲發還。
- 2) 凡於 15/11/2025 前報名繳費，可享 \$200 早鳥折扣優惠。
- 3) 聖公會聖三一座堂會友限定：可享正價 8 折優惠 (即 \$2,800)，名額有限，先到先得。惟參加者不能同時享用早鳥折扣優惠。

報名及查詢：

WhatsApp +852 5548 0387

「息修」每月聚會 (2025 年 8 至 10 月份)

「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。公開聚會，免費參加，歡迎自由奉獻，支持本中心持續發展基督教靈修培育事工。

現場息修聚會 (每月第二個週五)

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。

日期：8/8, 12/9, 10/10/2025(週五)

時間：晚上 7:30 - 8:30

主領：特約靈修導師

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）

費用：自由奉獻

報名及查詢：WhatsApp 5548 0387

網上息修聚會 (Zoom) (每月第四個週一)

日期：25/8, 22/9, 27/10/2025 (週一)

時間：晚上 9:00 — 10:00

形式：Zoom 網上視象形式

主領：陳國權牧師

費用：免費

報名及查詢：

WhatsApp +852 5548 0387

【課程及活動預告】

【古道今行】基督教靈修網上課程 (2026 年 4-8 月)

	2026 年 春季	2026 年 夏季
課程名稱	屬靈爭戰：認識七宗罪與現代生活的應用	《朝聖者之旅》：靈性生活的範式與引導
焦點內容	深入探索東方基督教的靈修智慧，重新認識「七宗罪」的本質及靈魂中扭曲的偏情。學習如何透過屬靈操練讓靈魂得醫治與更新。	藉經典靈修著作《朝聖者之旅》引導信徒實踐「不住的禱告」，探索何謂朝聖、簡樸、苦難、靜默與憐憫，建立個人靈性生活。
日期	4/4 - 23/5/2026 (逢週六，共 8 堂)	4/7 - 22/8/2026 (逢週六，共 8 堂)
香港時間	上午 10:00-12:00	
美加時間	晚上 7:00-9:00	
收費	港幣 \$1,000 (每項課程)	
導師	陳國權牧師 (本中心主任)	
授課形式	ZOOM 網上授課	
查詢及報名	WhatsApp +852 5548 0387	

冬季息修活動 (12 月至 1 月份) 敬請期待！！

* 2025 年 12 月 13 日 (週六)：息修日營

* 2026 年 01 月 17 日 (週六)：息修座談會 (上午，現場實體)

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

【古道今行】基督教靈修秋季課程 (2025 年 9-10 月)

□ 2025 年 9 月 6 日至 10 月 25 日 (逢週六，共 8 堂)

【古道今行】基督教靈修冬季課程 (2025 年 12 — 2026 年 1 月)

□ 2025 年 12 月 8 日至 2026 年 1 月 26 日 (逢週一) 共 8 堂

【第八期寫聖像畫靈修體驗工作坊】

□ 2026 年 2 月 23 至 27 日 (週一至五) 先導課：2026 年 1 月 17 日 (週六)

現場息修聚會 (每月第二個週五)

□ 2025 年 8 月 8 日, 12 月 9 日, 10 月 10 日 (週五)

網上息修聚會 (Zoom) (每月第四個週一)

□ 2025 年 8 月 25 日、9 月 22 日、10 月 27 日 (週一)



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：_____

本中心是否可以與上述聯絡資料，來通知你有關「道在人間靈修、輔導、文化中心」的其他消息？
可以 / 不可以 (請刪去不適用者)

查詢：whatsapp 5548 0387

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。

衷心感謝您對「道在」實踐使命的愛心支持和捐助！



道在人間靈修、輔導、文化中心



道在人間靈修、輔導、文化中心