



偏向一端的靈性生活

作者：羅拔·梅浩林 (M. Robert Mulholland Jr.)

修訂：路得·芭彤 (Ruth Haley Barton)

譯者：李國建

恩慈的上主，為祢對我恆久的大愛和耐心，我感謝祢。雖然我偏行己路，錯用祢賜我的創造恩賜，祢仍然繼續呼召我，由不完全進入祢為我在基督裏預備的完全。雖然我嘗試躲藏在一個只能證明我的不完全和破碎的「靈命」後，祢的愛永不捨棄我，也不容我逃避。祢的愛成為震動我本質根基使我不安的恩典，也突破我的防衛機制。當我細讀本章時，請幫助我接受祢進入我心內，攪動我生命來陶造我。讓本章成為一面鏡子，請祢使我看到祢要我看到的真正的我。

如果隨我們自己的意思去發展靈性操練，我們一般會向適合我們性格取向模式的靈性培育活動傾斜。我們取向模式的另一端，即我們隱藏在陰暗一面的特質便會被忽視，因而發育不良。舉一個例說，外向(E: Extroversion)型的人會側重發展社會交往的靈性生活，喜歡和其他人一起參與，但會逃避獨處，也不喜歡內省，所以較難對自己和其他人的關係有深度和多角度的認識和了解。內向(I: Introversion)型的人會傾向於發展靜思模式的靈性生活，但會疏忽能讓他們視野和直覺與現實保持連繫的實感訊息。理性(T: Thinking)型的人會重視充滿神學理論、分析和結構化的靈性活動，他們把焦點放在靈命的理論和原則上，卻會輕看他們與上帝和與人在感情和情緒層面的關係。不過，他們其實也需要情感的認同去幫助他們的靈性生活，免於只重法規的條文主義。理解(P: Perception)型的人傾向於沒有計劃、沒有結構的靈性生活，他們願意向上帝開放，接受一切生活中發生的事，但弱點是他們會抗拒能給他們自然率性的人生，帶來一些秩序和規範的有計劃、有系統的靈性生活。

一個偏向某一極端的靈性，對我們尋求完全的靈命旅程有很大的破壞力。我們早晚也會被逼面對自己

內裏被壓抑、缺乏照顧的隱藏性格特質。這被壓抑的陰暗一面，因為缺乏全面的靈性發展讓它表達出來，它會採取非屬靈的行為去表現自己，後果不只與全人靈命做成對抗，也對合乎我們性格取向的靈性生活做成傷害。例如對直覺(N: Intuition)型人特別大的引誘是原始的情慾享樂。原因是甚麼？因為他們性格裏實感(S: Sensing)的一面並沒有得到適當的靈性培育，所以這被忽略的需要，就用富破壞性的感官活動來滿足。又如，有時我們會猜想近年許多基督教領袖干犯越軌的性行為，部分起因會否是因為他們中間很多都屬很強勢的直覺型人，卻沒有適當地培育他們性格取向模式裏實感那一方面？

理性(T)型人的弱點是突然的情緒爆發。原因是甚麼？因為如果他們的靈性培育不包括自己情感(F: Feeling)的一面，沒有用一個全人發展的模式疏導處理個人的感情和情緒，這些被壓抑的情緒遲早會用一個傷害性的方式爆發出來。當這些情況出現時，我們會更想藉此印證許多人的誤解，認為我們性格中藏在陰暗一面的特質是邪惡的，隨即在根據自己性格取向的屬靈操練活動上加倍用力，希望能克服自己「邪惡」的一面。很多人在基督信仰靈性發展路上經歷這

些大起伏，因為從來沒有人告訴他們，在靈性活動中我們也應該用同樣的時間和努力去培育我們性格中隱藏的特質，以取得心理和性格上平衡的發展。

我們會傾向於採用不同的靈性活動去培育自己性格取向的類型。如果我們有強烈內向-直覺型(I-T)的取向，很可能我們的靈性發展會是很私人的、內省型的、靜思型的和個人化的。如果可能的話，內向-直覺型人喜歡尋找類似修道院的環境去操練，對他們來說這是令他們興奮的經驗。但如果我們把外向-實感(E-S)型的人，帶到需保持緘默的西妥教派(Cistercian)修道院裏去，他們可能抵受不了，爬牆逃去。我親身經歷過這樣的實況。有一年，我們一起到客西馬尼修道院(Abbey of Gethsemani，就是靈修學家多瑪斯·牟敦 Thomas Merton 曾經住過的地方)去參加一個周末退修會，因為我們在新學年開始時，希望有一個時間靜心反思，讓靈性重新得力，也讓上帝在我們心裏為新學年作好準備。在我們當中，有一位外向-實感型主導的青年人。在星期五下午禮儀開始前我們準時到達，預備停留至星期日下午，前後總共四十八小時。到了星期六下午，這可憐的傢伙已無法忍受。他跑到戶外，在花園和樹林裏穿梭，或是沿着公路漫步；即使回到室內，他也在各個禮堂間走來走去，又跑到圖書館嘗試閱讀每本書，努力找些刺激來填滿寂靜的時空。他完全失去方寸，非常不安，因為修道院靜修的靈修模式並不符合他的性格取向。

靈性的趨向

我們每個人都會培養一些符合自己心理取向模式的靈性生活。如果我們主要的取向是外向(E)型，我們會選擇一些許多人一起參與的靈性生活模式，如敬拜、團契小組、祈禱小組、查經班或靈性塑造組；我們會希望培養群體的靈性生活，但不大會培養私人化和個人化的靈性生活，並從中得到裨益。如果我們傾向內向(I)型，我們接受的靈性生活模式會強調獨處、內省、默想和靜思，但卻不會像外向型人那樣因着參與群體的靈性生活而得益。

如果實感(S)是我們的心理傾向型，我們會培養一些建基於我們感官上的靈生活方式，如在祈禱時焚香，或是嘗試用唱詠詩篇和聖詩去與上帝和自己的內心溝通，甚或聆聽啟迪心靈的音樂或大自然的聲音去提升心靈，讓我們感受上帝的臨在。我們也許會用色彩創作和陶泥模塑作為敬拜，又或是採用聖像、宗教象徵和禮儀的律動，這些對我們來說都是恩典形像化的表現。相反，如果直覺取向(N)是我們性格取向的類型，我們靈性生活的特點可能包括有創意地運用我們的想像力，在心內重新演繹一幕幕的《聖經》片段，與及靜心聆聽自我們內心世界湧現的想法和意念。

如果我們的傾向是理性(T)型，大腦的活動會佔我們靈性生活的大部分。我們會欣賞理性，認為它是一

個讓我們與上帝相遇的途徑。我們會以分析和理念去解讀《聖經》，選擇以抽象的理論去討論議題，而不會着意努力把《聖經》的訊息內化，然後在個人的生活裏實踐。如果我們的取向是情感(F)型，那樣屬靈的習慣會使我們專注於人和上帝及人和人的關係上。我們會透過關係以及其中的情感去經歷上帝；我們的禱告會重感性，由情感多於由思維出發，我們能把我們屬靈的領悟體現在與人的關係上。

最後如果我們的性格強烈地傾向判斷(J: Judgment)的模式，我們的靈性生活很可能是高度結構化和常規化。靈修活動是根據一早安排好的計劃進行，通常都會依循一個早已建立的模式；讀經的方式必然系統化，我們會傾向於嘗試去掌控我們與上帝的關係。但是如果我們心理取向是理解(P)型主導，我們可能覺得要定下常規性和結構性的靈修習慣很困難。我們的靈性生活特質是隨遇而安，隨意也隨機遇。我們會欣賞能夠自然流露真性情的群體和個人形式的靈性生活，如果要參與常規化和程序化的敬拜我們會坐立不安。

雖然不同性格取向類型的靈性都可以成為上帝幫助我們在基督裏成長，達到完全的施恩途徑，但以下故事反映只配合偏向某一端的靈性活動有甚麼潛在的風險。幾年前有學生來見我，開場白過後他怯怯地告訴我：

「我的靈修時間實在非常糟糕。我甚麼也沒得着。」

我問他：「靈修的時候你做甚麼？」

他回答：「我的住所內有一個幽靜的地方。我會在那裏坐下。我嘗試安靜下來，我讀《聖經》，我祈禱，我也嘗試去默想，但我感到不對勁！」

因為所有我們的學生都會在迎新時間填寫「邁爾斯-布理格斯性格分類指標」(The Myers-Briggs Type Indicator)的心理測試，我問他屬於哪種性格取向類型，¹原來他是 ESFP(外向實感情感理解)類型，其中實感和情感兩種取向更是強烈。我接着問他怎會建立他所述的靈修模式，他回答：

「有人教導我說，如果你要有好的靈修生活，你要走到一個角落，靜靜地坐着，讀《聖經》，祈禱，盡量靜默，在默想中聆聽上帝對你說話。」

我問他：「在你個人的經歷中，甚麼時候你知道上帝是活的，你感到上帝是真實的存在？」

他回答：「當我在林中漫步，聽到大自然的各種聲音，或類似的東西。」他接着描述的是實感-情感模式的活動。

我向他提議不妨設計一個適合他的靈修時間，把這些活動融合在其中。他的靈修時間通常在清晨，所以我建議他離開屋子，走到街上，或走到樹林裏，在那裏禱告，思想《聖經》的話語，和上主有團契的時間。我發現他有一些錄音收藏，載錄了純屬大自然的各種聲音：流水、雀鳥、風拂過大樹、海浪、鯨魚的呼叫，還有其他大自然的聲響。於是，我提議他在不

能到戶外去時，可以播放這些大自然的聲音作為靈修時間的背景音樂。我亦建議他不需要靜坐，他可以用身體的動態、唱詩和朗讀詩篇去表達他的禱告和對上主的敬拜。

雖然他沒有用說話表達出來，我可以看到他在懷疑這樣做是否恰當。他在擔心這些活動是否真的是靈修？我嘗試使他肯定地明白這些是靈修。

幾個星期後這個年青人回來，情緒非常高漲。他實踐了我的建議，他的靈性有一個非常奇妙的重新得力的經歷，他感受到他重新踏上在基督裏趨向完全的靈命之旅。

之前到底發生了甚麼事？原來在這位年青人初踏上靈命之旅時，有些好心的 INTJ(內向直覺理性判斷)型人教他一個純粹 INTJ 類型的靈修生活。這種型式的靈修對 INTJ 類型人來說是豐富的，可成就他們的，但肯定不適合一位 ESFP(外向實感情感理解)型人，不能培育 ESFP 人成長。這些本來出於好意的 INTJ 教導，成了這位 ESFP 型年青人的負擔，而不是幫助他成長的祝福。

崩潰的潛在危機

以上青年的經歷，對我來說有力地顯示出我們許多人都傾向於發展迎合自己性格類型的靈性活動，然後武斷地覺得我們認同的靈性活動類型，對其他人也是唯一可行的模式，結果做成傷害。但是從另一方面說，如果我們認為因應人不同的性格取向，應該鼓勵人們只去參加適合自己類型的靈性活動，這個想法也有危險。我們不要忘記要培養一個全面的靈命，我們

也必須培育我們隱藏在陰暗一面的性格特質。偏向一端的靈性活動雖然令我們覺得自如，而且看似能有效幫助我們在靈命發展路上前進；但如果我們隱藏的特質長久缺乏栽培，有一天終於會產生很大的壓力，使整個偏向一端的靈性生活崩潰。

崩潰基本上會以兩種形式出現。第一種是我們的靈命本身崩潰。對一些人來說，他們就如保羅在提摩太前書所形容的：「……在真道上如同船破壞了一般。」(提前1:19)他們會失去信德，靈修活動減少，不再在教會出現，最後會完全放棄，不再假裝仍然信奉基督或有基督徒的生活。第二種崩潰的方式是信徒在信仰路上停滯不前，如一池死水毫無生氣。雖然他們仍參與信仰群體的生活，仍然有靈修的活動，但結果只保留一層虛假的外觀：「有敬虔的外貌，卻背了敬虔的實意。」(提後3:5)

第二種靈命崩潰的情形比較隱藏，但更具破壞力。走上這條路的基督徒表面看來仍在追隨一個充滿活潑生命力和正在成長的靈命之旅。正如啟示錄所載的推雅推喇教會，上帝知道他們的「行為、愛心、信心、勤勞、忍耐……末後所行的善事，比起初所行的更多。」(啟2:19)但像推雅推喇教會一樣，他們的生活是一個不潔的混合；一方面他們保持有信心的基督門徒的生活，但又參與這個破碎的世界內具毀壞性的行為。² 他們把生活分為兩個絕對閼隔的部分，在一個間格內他們仍追求靈命之旅，但在另一間格內他們放縱自己參與這個世界內使人破碎的種種活動，違背上主的命令。

當我們考慮到偏向一端的靈性會產生怎樣的惡果，我們便更清晰地明白人多麼需要一個平衡各方面的全人靈性生活。

註釋：

- 邁爾斯－布理格斯性格分類指標(The Myers-Briggs Type Indicator)是由 Katherine C. Briggs Myers 設計，作用是幫助人測量性格取向模式。另外亦有較簡短而尚算準確的測試，可參看 Keirsey and Bates, *Please Understand Me*。
- 有關啟示錄所載使徒約翰給七個教會的信，更詳細的討論可參看 Grant R. Osborne and M. Robert Mulholland Jr., *James, 1-2 Peter, Jude, Revelation* (Carol Stream, IL: Tyndale, 2011)。

轉載自：羅拔·梅浩林 (M. Robert Mulholland Jr.) 著，路得·芭彤 (Ruth Haley Barton) 修訂，李國建譯，〈偏向一端的靈性生活〉，《靈性塑造之旅》(香港：宗教教育中心，2018)，頁75-83。

作者羅拔·梅浩林是美國肯塔基州艾斯伯利神學院 (Asbury Theological Seminary) 榮休教授，於新約研究方面有深遠貢獻，精采著作還包括《邂逅聖言：讓聖經轉化生命——聖經在靈命塑造中的爆發力》(*Shaped by the Word: the Power of Scripture in Spiritual Formation*) 及《成長靈修學》(*The Deeper Journey*) 等。

修訂者路得·芭彤是美國轉化中心 (Transforming Centre) 的創辦主席，著有《會晤孤靜》(*Invitation to Solitude and Silence*) 及《聖韻靈律：編寫轉化靈命的生活節奏》(*Sacred Rhythms*) 等。

譯者李國建女士曾任觀塘聖傑靈女子中學及協恩中學校長，於2011年退休。

靈性健身房：壓力篇

作者・韋・辛普森 (Ray Simpson)

譯者・廖睿詩

我們的社會充滿壓力，壓力正在許多行業與工作環境肆虐。壓力來源五花八門，但屬靈生命矯健的人懂得摒除負面壓力，駕馭正面情緒。

一・失眠

睡眠是珍寶。不過，倘若它要避開你，也別太懊惱，因為於事無補，倒不如視之為整理頭腦、處理事情、閱讀或祈禱的機會吧。

【操練】

如果是生理原因導致失眠，宜善用這段時間為他人的需要代禱；如果是因為哀傷而失眠，宜為那些讓你陷入悲痛的困境祈禱。

不過，假如你正被某些未及處理的情緒所困擾而輾轉難眠，更要緊的是就着這些情緒進行內在交談。例如：

- 主呀，背後原因是甚麼？
- 我為何如此緊繃？
- 請向我顯示那盤踞我心，而我也需要將它趕走的……

在筆記本上記下這些念頭。

然後，讓事情進入光明，交予上帝。

還有，等待睡意來臨。

及後，有人說：「我醒了，覺得睡得香甜！」
(參 耶 31:26)

二・被困

誰也曾感到被困。

我們或因為一個地方、一間屋子、一份工作、一段關係，或是經濟狀況，又或是文化框框而感到被困。我們甚至會覺得被自己的身體困住了。

外向的人在被困時會主動出擊；內向的人則傾向畏縮不前。這些自然反應卻會讓事情變得更糟糕。祈禱，能改善狀況，卻不是我們普遍會做的。

生活中的微小困境，我們每天也要努力操練。因為，點滴累積成為習慣以後，於巨大困境面前，我們就會處理得更好了。

【操練】

幻想自己是一個小小的微縮人，正被重重圍困。現在，想像你的個子、身體、情緒，還有心靈也在持續增長。你看見自己昂首闊步、步履平穩地走出來了。

當下，或在接下來的一天，設想一件或會在你身上發生的最糟糕事情。這或許是至親的離開，甚至是辭世。現在，形象化那些正在你內心浮現的特質，例如尊嚴、關愛、平安、原諒、自重。

請記着，不論任何境遇，面臨怎樣的壓迫，你的心靈也可以自由自在。

感到被困時，將前路交予上帝，祈求上帝讓你得以坦然無懼。祈禱，使你心剛強。

成果可期。

我要宣告被擄的得釋放。(參 路 4:18)

三・搞砸了

九成人也曾被他人他事弄得一團糟。我們當中或許有人在年少時常常因為親族或朋輩而受罪，他們甚至如今仍然不時為我們添亂。如果我們不曾有效地處理他們的影響，這亂子將會牽連其他無辜的人。

【操練 —— 三座院落】

用想像建構三座院落。

1. 把讓你受罪的人（我們稱呼這人為「老爹」）放進第一座院落，讓他留在那裏，讓他在其中做盡所有會搞砸你的壞事吧。

現在，你平靜地走出院落，關掉大閘，別要回頭看他。

2. 把「老爹」的另一種面向放進第二座院落，他在這裏會是讓人感恩的模式。

重覆禱告，例如：

- 「我為了……（一段回憶）……而感恩。」
- 「我為了……（一種個性）……而感恩。」

開始思想所有你可以感恩的事情，還有盡量投放更多時間去說感謝。

3. 把「老爹」的內在小孩放到第三座院落，思想他缺乏的所有情緒特質，他在幼年時被忽略的情緒支援，他曾遇到的困境。

現在，用你自己的言語，為「老爹」的內在小孩祈禱，祝福他，原諒他，肯定他，鼓勵他；又或是讓這份感覺存留心底，不以言表。

不要論斷人，免得你們被論斷。（太7:1）

四・被盯上了

你知道，不論你如何努力，「他們」也會找上你。

最初只是一件事，之後再多一件。你誠懇地嘗試做好這些事情，然後又有其他事情出現。他們接下來就會期待你在同一時間做好這些和那些事情。

他們開始在旁邊指指點點：「再做好一點，不然……」

他們會不斷指責，不斷意圖控制你。

他們永遠覺得自己毫無瑕疵，而你絕對要無時無刻百分之百完美。

他們彷彿拿着一份自訂的清單來點評你。你若百分百達標，他們又會拿出另一份清單來衡量你，直至可以捉到你的把柄。

他們是在「雞蛋裏挑骨頭」，旨在讓你失去冷靜，衝口而出，為要擺你一道。他們會給其他人散佈謠言，播種火苗。

【操練】

謹記聖高隆（Saint Columba）的法則：「為那些讓你為難的人恆常禱告。」即使他們會找你麻煩，仍要為他們代禱。

永不陷入互搏戰，或意圖「以牙還牙」。忠於現實，行為正直，承認過錯。

嘗試明瞭敵意背後的原因，因為他們感到受傷？因為恐懼？因為妒忌？

尋找可以理解他們的方法。

下定決心，不成為敵人，要像盟友一樣相處。

在永恆的愛裏深呼吸，放鬆自己，從幸福的根源獲得幸福，而非那個人身上。

為義受逼迫的人有福了。（太5:10）

五・心內憂傷

年輕夫婦的嬰孩剛剛夭折，牧者拜訪之時，年輕的母親吶喊着說：「你所相信的上帝為何會對我們如此殘忍？」牧者還未來得及回答，年輕的丈夫卻平靜地說：「或許，上帝比我們更心疼。」

有些時候，我們需要拼命宣洩悲傷情緒。可是，我們覺得無人真正明白我們的內心，於是我們就把哀傷掩蓋起來。這樣做，會導致我們受傷，讓我們生病。

我們要在心中建立正確的上帝形象，讓我們得以向上帝傾訴內心傷痛。

耶穌為那些將要喪失孩子和家園的人哀哭，並告訴他們：「我多次願意聚集你的兒女，好像母雞把小雞聚集在翅膀底下。」（路13:34）

如果至聖者能為心碎的我們流眼淚，我們當然可以向這位明白我們的至聖者傾心吐意。

【操練】

凱爾特人自古就說：「上帝有母親的心腸。」將你的心事向那位有着母親心腸的上帝傾訴吧。

我晝夜以眼淚當飲食，我的心極其悲傷，然而，我應當仰望上帝，因祂是拯救我的上帝。
（參 詩42:3-5）

六・被拒絕

被拒絕時，我們傾向：

- 怪責他人
- 自我憐憫
- 反覆嗟怨

我們要如何扭轉過來？

【操練】

首先，將你被拒絕的感覺，與數以萬計同樣被排斥的人連繫起來。他們可能是被這些事拒絕：

- 家園
- 工作
- 溫飽
- 聆聽者
- 合理回報

然後，為着上主與你同在，為着上主把你包含在祂的愛裏、祂的計劃裏而獻上感謝。

你可以用任何感到自在的方式來表達。

你可以單單重覆述說「謝謝」。

或是以詩歌，或是以「方言」頌讚上帝。

最後，感謝上帝讓你有機會參與道成肉身的耶穌基督在十字架上的被拒絕當中。

耶穌在臨死前對同釘的犯人說：「今日你要同我在樂園裏了。」（參路23:43）

七・崩潰

在我們瀕臨崩潰，或已然崩潰的時候，意圖尋索該做何事，或該為何事禱告，只會讓情況更糟。

在這當下，我們需要一條可以抓緊的繩索。

以下是「禱告繩」的使用方法。任何有許多結子的繩索皆可成為「禱告繩」。你可以購買現成的，或是自行製作。

【操練】

雙手握着「禱告繩」。抓着繩子時，也抓着心底的禱告，反覆祈禱。

其中一個簡單直白的禱告用語就是：「救命！」

或是你心底的禱告用字是：「耶穌。」

或是〈主禱文〉首句：「我們在天上的父。」

握着第一個繩結，緩慢而真摯地作任何一種禱告。重覆十次後，移至第二結，同樣以剛才的方式禱告。然後，在接下來的第三、四、五……個結子上也是如此行。

挺住！

祂永久的膀臂在你以下。（申33:27）

轉載自：Ray Simpson, "Stress Busters," *The Joy of Spiritual Fitness: A Year's Training Programme* (UK: Zondervan, 2003), pp. 87-97.

承蒙作者允准翻譯及刊登，本中心謹此致謝。

作者韋·辛普森（Ray Simpson）牧師，是Community of Aidan and Hilda的創辦人。辛普森牧師的著作豐富，已出版著作超過三十多本，包括*Prayer Rhythms For Busy People* (2005)、*Should I Do a Somersault in Church* (2006)、*The Transforming Church* (2008)、*Before We Say Goodbye: Preparing for a Good Death* (2011)、*Prayers for Healing* (2013) 及 *Bethlehem's Road: A Journey Through Advent* (2017)等。辛普森牧師亦會定期在網上撰寫心靈札記與靈修導引，可瀏覽www.raysimpson.org每周閱讀他的網誌分享與靈性培育資訊，或到www.waymarksoflife.com免費訂閱網上版靈修日誌 *The Pilgrimage for Life*。

譯者廖睿詩是本中心編輯。

上主的美妙安排

不知不覺在中心工作已經超過一年了，由工作超過二十多年的商業公司轉為在基督教機構工作，當中的確要面對很多不習慣，但亦遇到很多難忘的事情。

要數最難忘的事，應該是今年六月份的東馬書展。行程的首四天，是在詩巫（砂勞越）作推廣，後三天則轉往沙巴，在當地的書展現場作預備及展銷。我們與香港其他出版同業一同出發，先由香港飛去吉隆坡，再轉機前往詩巫。但由於出發當天遇上大雨，飛行時間延長了，令我們轉機的時間只剩下十五分鐘，剛下機就要用盡全力往轉機開口奔去。人，是趕上了，但行李卻趕不上。不過，此事不但沒有擾亂我們的計劃，反而為我們這幾天帶來額外的歡笑聲。

東馬書展的開幕典禮並非一般剪綵儀式，而是由崇拜開始，藉着禱告及詩歌，願上主親臨到我們當中。而來買書的客人，都是笑容滿面的，並且會向我們說謝謝，感謝我們願意從這麼遠的地方過來，為他們帶來品質非常好的書籍。縱使當地人的收入並不高，但教會及家長對教材及書籍的購買都不會吝嗇，他們的反應及熱情深深感動了我們這班香港、台灣及馬來西亞的華人基督教出版同業，亦為我們的工作帶來無比信心。同時，當地的小朋友更是充滿童真，送他們一張小小的書簽，已令他們樂上半天，還會珍而重之地收好，在物質充裕的香港是很難見到的。

感謝天父給我一個全職事奉的機會，這亦是我人生下半場的美妙安排。



陳慧美
(本中心市場部經理)



香港、台灣及馬來西亞基督教出版同業在沙巴書展後一同拍照留念。

1 2018 / 2019東亞銀行親子閱讀證書獎勵計劃已開始接受報名

由東亞銀行慈善基金有限公司冠名贊助，本中心主辦的「東亞銀行親子閱讀證書獎勵計劃」已於七月中開始接受報名，歡迎幼稚園和小學學生及家長參加。本計劃多年來深受學校與家長歡迎，參加的學生均表示在閱讀中獲益良多。有關詳情請瀏覽<http://www.rerc.org.hk/reading/index.html>，或與本中心閱讀推廣部黃小姐 / 林小姐聯絡。



2 2017 / 2018東亞銀行親子閱讀證書獎勵計劃：閱讀分享比賽頒獎禮暨「小綿羊的甜甜夢」音樂舞台劇

閱讀分享比賽幼稚園組及小學組頒獎禮已於七月十九日假香港書展兒童天地舞台順利舉行。本中心每年均舉辦幼稚園組及小學組閱讀分享比賽，提供閱讀分享平台，讓參與「東亞銀行親子閱讀證書獎勵計劃」的學生透過圖文表達自己的閱讀心得，深化閱讀體會，讓童書內容進一步聯繫到個人思考及生活層面。頒獎禮後，本中心邀請到聖公會聖馬提亞堂肖珍幼稚園演出「小綿羊的甜甜夢」音樂舞台劇，一班小朋友精靈活潑，演出十分精采。



小學組頒獎嘉賓甘艷美女士(東亞銀行有限公司總經理兼人力資源及企業傳訊處主管)及彭培剛法政牧師(本中心主任)與小學組得獎學生合照留念。



幼稚園組頒獎嘉賓謝振強先生(聖公宗(香港)小學管理委員會有限公司總幹事)及彭培剛法政牧師(本中心主任)與幼稚園組得獎學生合照留念。



聖公會聖馬提亞堂肖珍幼稚園學生以"Serenade Heykens"為背景音樂演出「小綿羊的甜甜夢」音樂舞台劇，為書展會場添上活潑氣氛。

3 啟發課程分享：聖公會靈風堂

聖公會靈風堂於七月二十一日舉辦「啟發婚姻及家庭事工分享會」，邀請澳門聖馬可堂主任牧師馬偉利牧師率教友介紹該堂的婚姻及家庭事工，香港啟發婚姻及家庭事工發展主任林玉巧女士介紹香港啟發的事工與支援，並由本中心事工發展主任楊俊強先生分享本中心在香港聖公會推動啟發事工的異象與角色。分享會上，亦有開辦「啟發美滿婚姻課程」的教友分享經驗和交流心得。



▲ 本中心事工發展主任楊俊強先生在分享會上介紹中心在香港聖公會推動啟發事工的角色和策略。

▲ 分享嘉賓與參加者合照留念，前排左起：車品豪牧師、馬偉利牧師伉儷、郭志丕主教、林玉巧女士、楊俊強先生、許子斌伉儷。

4 啟發婚姻模擬晚會：聖公會聖士提反堂

本中心在聖公會聖士提反堂主辦「啟發婚姻模擬晚會」，模擬開辦啟發美滿婚姻課程的情境，為日後開辦課程作好預備。



▲ 在模擬晚會中，多對伉儷正在體驗啟發美滿婚姻課程的運作。

▲ 本中心事工發展主任楊俊強先生，向聖士提反堂主任牧師葉錦輝牧師致送感謝卡。

⑤ 第十八期《飛越童書林》

為推動童書閱讀，並實際支援教學同工的生命教育、輔導及閱讀推廣工作，本中心每年出版三期《飛越童書林》，提供與兒童閱讀相關的專題文章、主題童書介紹、延伸教學資源及新書資訊等，希望讓各位在教學上更為得心應手，滋養孩子生命。第十八期詳情如下：

專題文章	葛琦霞：〈讓童書灌溉童年〉
主題推介	主題：父與子 【主題童書】……………《爸爸給小熊的驚喜列車》 導讀 陪伴是給孩子最好的禮物 活動 小學三至四年級活動：您是全世界最棒的！ 【相關推介】…………… 相關主題童書
新書快遞	最新出版童書

刊物費用全免，歡迎各界索取，如有查詢請與本中心聯絡，
或瀏覽<http://www.rerc.org.hk/tc/ChildrenBooks.aspx>下載電子版及了解相關童書優惠。

⑥ 親密之旅

a. 香港書展

為使更多人認識「親密之旅」，本中心於香港書展基督教坊本中心的攤位中特設專區，介紹課程內容，以及美國西北大學醫學院臨床心理學家兼課程研發者黃維仁博士的著作；並由培訓師潘倩雯小姐於基督教坊「有Say廣場」上，以「愛在心頭口難開」為主題，分享活在愛中的秘訣。

b. 特邀工作坊：基督教香港信義會救恩堂

基督教香港信義會救恩堂邀請本中心於八月五日以「由衝突到愛的建立」為題進行特邀工作坊。為更有效推動「親密之旅」，本中心會接受教會和學校邀請，到不同地方舉行推動自我成長及健康親密關係的講座和工作坊，有關詳情可與本中心聯絡。

c. 教牧講座

教牧講座「從發掘過去到療傷——鬆開原生家庭的綑綁，進入蛻變生命的祝福」已於八月八日在香港聖公會聖多馬堂進行。當天由黃維仁博士親臨主講，香港（西區）潮語浸信會教牧蔡宗灝牧師夫婦及親密之旅授權香港培訓師石玉瓊女士分享他們在「親密之旅」中的得着，以及如何在教會使用課程。參加者在講座後均表示很受觸動，期望學習「親密之旅」，認識自己和探索自己的原生家庭。

d. 港澳培訓2018

由黃維仁博士親臨主講的「親密之旅」初階培訓及二階培訓已於八月完成。中心更特意把「親密之旅」帶到澳門，在澳門首次舉辦初階培訓。今年參加者人數為歷屆之冠，參加者完成培訓後，可以掌握課程理念，靈活運用教材，提升個人生命，並可以成為組長，滿有信心地帶領小組聚會，祝福有需要的家庭。

e. 新教材及「親密之旅」明信片

有別於過往雙語DVD光碟教材，本中心新製作USB教材，方便學習者攜帶和學習。我們更將課程中發人心省的愛的語句，配合精美圖畫，推出「親密之旅」明信片，期望鼓勵大家以文字傳遞愛意，宣揚實踐愛的行動。

f. 奉獻

中心特設「香港親密之旅助學金」，幫助經濟上有困難的人士參加「親密之旅」成長小組或培訓，如有意奉獻支持或需要申請，請聯絡本中心培育部同工陳秋容女士。

g. 九至十二月活動

如欲參閱詳情或報名，請瀏覽<http://bit.ly/hkjt201810>，或聯絡本中心培育部同工陳秋容女士。



參加者在初階培訓的小組中互相認識，分享生命故事。



參加者在二階培訓中分享個人學習「親密之旅」和帶組的得着。

7 主日學事工

a. 第八屆主日學導師證書基礎課程（下）

課程已於八月下旬分四堂進行，共八十多位有心志在兒童主日學服事的教友參加。講員生動有趣的表達，增加課堂的互動。參加者均表示課堂理論與實踐兼備，得到很多提醒和幫助。

b. 特邀培訓

為推動主日學事工，本中心應聖公會荊冕堂邀請，於八月十九及廿六日到牧區主領主日學導師培訓，由發展部主任楊俊強先生分享「幼兒宗教教育之理念」及培育部主任潘倩雯小姐分享「幼兒宗教教育之實際課堂應用」，支援導師的事奉。

c. 馬來西亞新山主日學導師培訓

《童心愛主》主日學課程顧問陳芝瑛女士及本中心培育部主任潘倩雯小姐，應馬來西亞守望書房邀請，於八月三十至九月三日赴馬來西亞新山主領主日學導師培訓，主題為「兒童聖經教學要素」、「兒童主日學教材教學研習」及「創意聖經教學」。在一連串的密集課程中，參加者都十分專注地投入其中，願意學習和分享。願上帝賜福這個地方，為眾導師加添力量，又感動更多弟兄姊妹同心協力，把孩子帶到上帝面前，教導他們行走正路，終生不離。

d. 香港聖公會主日學Go Grow Glow

由香港聖公會教省牧養專責委員會主辦，本中心協辦，主日學奮興運動贊助的「香港聖公會主日學 Go Grow Glow」將於十二月一日（六）上午十時至下午一時在香港聖公會諸聖座堂進行，有關詳情或報名，請瀏覽 <http://bit.ly/sundayschool2018>，或聯絡本中心培育部同工梁秋敏女士。

8 「愛電影·愛生命」奧斯卡（電影）生命教育「講」計劃

這是一個為學生和教育工作者而設的電影生命教育計劃，帶你走進光影世界，體驗別人的故事，藉電影反思生命。內容包括網上教材、教師培訓、電影專題講座、微電影工作坊、微電影創作大賽等，期望深化大家對電影生命教育的認識，從而為各界推動正面的價值觀，建立健康的人生。詳情容後公佈，敬請密切留意。如有查詢，歡迎與本中心培育部同工梁秋敏女士聯絡。

9 「公帑資助學校專項撥款計劃」德育及生命教育資源簡介

為配合優質教育基金之「公帑資助學校專項撥款計劃」，本中心特意推出「『公帑資助學校專項撥款計劃』德育及生命教育資源簡介」，對象為全港中學、小學和幼稚園，盼望學生和家長在課程和繪本閱讀計劃當中，孩子得以建立正向品格，父母亦可維繫美滿關係。相關資源如下：

	幼稚園	小學	中學
課程	教出好孩子 親親祖父母 正向人生繪本閱讀計劃 親密之旅	正向人生繪本閱讀計劃 親密之旅	電影生命教育計劃 青春無悔 親密之旅

如欲了解詳情，歡迎聯絡本中心事工發展主任楊俊強先生或培育部主任潘倩雯小姐。

書展消息

1 第二十一屆澳門書市嘉年華

由澳門閱讀寫作促進會主辦，澳門理工學院協辦，一書齋統籌，澳門基金會及文化局贊助的第二十一屆澳門書市嘉年華已於七月二十二日完滿結束，今年大會主題為「閱讀·思考我們的生活方式」，書展各攤位展示了大量由港、澳、台及內地出版的書籍，期望讀者有更多元化的閱讀新體驗。

2 第三十四屆基督教聯合書展

基督教出版聯會將於十月十九至二十七日，在尖沙咀街坊福利會舉辦第三十四屆基督教聯合書展，本中心將在場內設置書攤，延續香港書展主題「恩·信·童·行」，誠意邀請大家到來與我們一起同行，屆時會展示不同的屬靈及主日學書籍，歡迎大家親臨選購。

③ 2018香港書展

感謝主的帶領，讓今年七月十八至二十四日舉行的香港書展順利進行，亦讓我們親眼見到讀者的支持。今年我們以「恩·信·童·行」為主題，象徵上帝以愛與我們同行，同時也邀請讀者與我們一起同行。書展期間，許多讀者專程到來購書，也與我們真誠分享及溝通，給予我們很大鼓舞，期望將來能與讀者有更多見面的機會。

a. 香港書展差遣禮

開幕當天，香港聖公會教省主教長鄭保羅大主教親臨基督教坊，在我們的攤位內舉行差遣禮，為我們祈禱並給予鼓勵。

b. 以多媒體製作推廣閱讀

今年，我們繼續透過社交網站Facebook與廣大讀者推廣閱讀文化，以訪問形式邀請多位牧者與讀者分享閱讀心得並推介心水好書。如欲重溫這些精彩影片，歡迎瀏覽本中心Facebook專頁<https://www.facebook.com/HKSKHRERC/>。

c. 甜甜夢故事坊

在兒童天地舉行的故事坊，深受大小讀者喜愛與支持，所以今年再接再厲，邀請張佩斯女士（《想不到……》作者）、高佩聰女士（《想不到……》繪者、《等待》作者與繪者）及本年度「東亞開卷坊」故事義工隊等在場內與小朋友分享故事。

d. 有Say廣場

於基督教出版聯會在基督教坊主辦的「有Say廣場」上，本中心今年籌劃了五場活動，邀請到陳謳明主教、范晋豪座堂牧師、彭培剛法政牧師、鄧淑文小姐及潘倩雯小姐與讀者分享信仰生活與生命見證，現場錄影將上載到我們的Facebook專頁或YouTube頻道，歡迎瀏覽及重溫。



陳謳明主教與大眾分享如何進行「慢走·靈性塑造之旅」。



鄭保羅大主教在差遣禮後與本中心同工及兼職同工合照留念。



本年度「東亞開卷坊」故事義工隊在場內與小朋友分享故事，場面非常熱鬧。



范晋豪座堂牧師為大家分享他的「信仰解惑12帖藥方」。

同工消息

- 1 本中心編輯部主任吳嘉儀女士已於八月離職，願上帝祝福她的前路。
- 2 歡迎任曉俊先生在七月加入本中心營業部倉務組，主要負責協助倉務運作；陳秋容女士在八月加入，擔任培育部項目主任，負責協助「親密之旅」事工推動及發展工作。



任曉俊先生
(營業部倉務組)



陳秋容女士
(培育部項目主任)



課程理念

- 配合學校課程指引
- 參考當代重要的兒童教育理論及原則
- 以繪本為切入點
- 貼近兒童生活經驗
- 螺旋式課程設計
- 重視均衡發展及學會學習
- 配合兒童學習需要
- 安排全面的體驗及實踐機會
- 教學程序設計富彈性
- 幫助架接近側發展區

課程大綱

第一單元 認識長者

透過觀察祖父母，讓學生認識長者的外貌特徵。

第二單元 我愛長者

從日常生活中欣賞長者的經驗和智慧，並鼓勵學生多親近長者。

第三單元 親親長者

引導學生感念長者的恩惠，並身體力行地孝敬所有長者。

教材

教師資源手冊

- ◎ 學習重點
- ◎ 教學程序建議 (列表)
- ☆ 活動流程
- ☆ 發展範疇：身體、認知、語言、情意與群性、美感、自省
- ☆ 所需時間
- ☆ 教具一覽

教學活動建議

- ☆ 教學目的
- ☆ 活動內容 (引入活動、發展活動、總結、延伸活動)
- ☆ 小提示 (教具、教學點子、備註)

繪本推介

- ☆ 課程指定繪本
- ☆ 課程附加繪本
- ☆ 其他繪本

補充資料

輔助教材

- ◎ 繪本
- ◎ 工作紙
- ◎ 課程網站
- ☆ 教師資源手冊 (Word、PDF)
- ☆ 工作紙 (Word、PDF)
- ☆ 教具：圖片、手工圖樣
- ☆ 附加教案
- ☆ 延伸閱讀：參考文章、參考書目、相關連結、最新消息

課程對象

- 4-7歲兒童

適用場合

- 小學一至二年級課堂或課外主題活動
- 幼稚園課堂或課後家校活動
- 社福機構或活動中心兒童活動
- 其他

費用

- 每間學校最少十位學生參加。
- 學生每位收費港幣一百九十元，包括三本課程指定繪本及相關教材。
- 每間學校可獲教師資源手冊兩本及課程網站登入密碼一個。
- 學校可以優惠價自由增購推介繪本，詳情請與本出版社聯絡。

知與信系列 ⑦

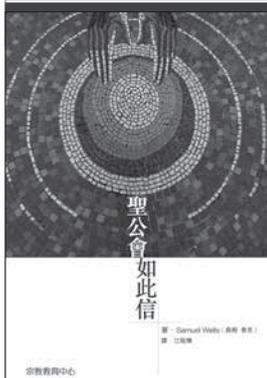


《福傳的喜樂：佈道的激情與策略》

作者・米高・格林 (Michael Green)
譯者・麥偉光
規格・148mm x 210mm 單色 平裝 192頁
ISBN・978-962-488-821-8
定價・待定

作者充滿熱誠地把一生的佈道經驗與策略跟信徒分享，希望他們喜樂地把福音傳揚開去，讓世界認識基督。信徒要熟練地傳福音，本書是必讀之作。

聖公會人身分系列 ⑧



《聖公會·如此信》

作者・森姆·韋思 (Samuel Wells)
譯者・江程輝
規格・148mm x 210mm 單色 平裝
ISBN・978-962-488-822-5
定價・待定

韋思以直接、簡潔、令人容易明白的筆觸，從聖公宗角度介紹基督教信仰。不論你是第一次接觸聖公會，抑或已是多年的聖公會教友，若你想更清晰知道聖公會的信仰內容，本書是不二之選。

代理產品

★中國主日學協會出版★

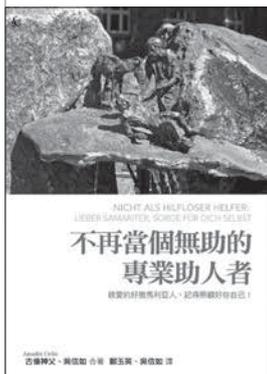


《救主耶穌民族的士師參孫：從希望、到失敗、到最後勝利》

作者・黃奇光博士
規格・153mm x 215mm 雙色 (附彩色相片)
精裝 122頁
ISBN・978-957-550-489-2
定價・\$93

參孫是士師記中最後一位士師，他的使命和託付拯救以色列人脫離非利士人的手，然而他也有道德上的失敗。本書以他不完美的生平和工作為例子，讓我們看到在執行上帝使命的道路上有許多引誘、試探和絆腳石，勉勵我們充分發揮上帝賜給我們的潛力完成上帝的託付，並要把身體作為活祭獻給上帝，每日在基督裏過儆醒、節制、自律、敬虔和聖潔的生活。

★南與北文化出版社出版★



《不再當個無助的專業助人者：親愛的好撒馬利亞人，記得照顧好你自己！》

作者・古倫神父 (Anselm Grün)、吳信如
譯者・鄭玉英、吳信如
規格・148mmX210mm 單色 平裝 120頁
ISBN・978-986-93628-8-7
定價・\$73

要勝任助人者的專業工作，必須先能完備地關照自己的身心靈。因此，本書會先與所有助人者一同看看耶穌的教導，學習把幫助他人與關照自己妥善連結。接下來，作者依據不同的助人者角色與服務場域，提出一些自我關照的具體建議。最後，作者也提供一些助人者在日常生活與服務中可以實踐的儀式與心靈操練，讓我們能夠揮別自我關照的罪惡感，帶着清澈的內在眼睛，辨識出受苦者的真實需求，並正確回應他們的苦難。

繪本與聖經人物

附聖經人物填色遊戲

6 本文圖精采的繪本，6 幅既細緻又貼題的聖經人物填色圖畫，助你與孩子一同再思 6 個耳熟能詳的聖經人物故事，從他們的經歷與教訓中學習，讓這 6 種品格主題成為孩子一生的養分。

全套原價：\$334
 基督教聯合書展期間可享特別優惠，詳情請與本中心聯絡。

及時悔改

* 參孫 *



孝順長輩

* 路得 *



堅持到底

* 約書亞 *



捨己為人

* 耶穌 *



勇敢面對

* 約拿 *



樂於欣賞

* 人與萬物 *



隨套裝附送

繪本內容撮要

聖經人物簡介

伴讀好點子

聖經人物填色遊戲

自我獎勵進度表

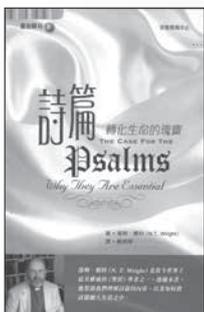
全面滿足家長和孩子的各項需要！

靈糧

不可缺少的一餐

一日三餐，我們每天都必須要進食。進食營養均衡又適合自己的糧食，我們才會有健康的身體。

屬靈生命也是如此，同樣需要定時「進食」適合我們的靈糧，才能健康發展，所以靈修絕對是信徒不可缺少的一餐。閱讀一本適合自己的屬靈書籍，必能令你的屬靈生命健康快樂成長。



《詩篇——轉化生命的瑰寶》

作者・湯姆・賴特 (N.T. Wright)
譯者・蘇綺寧
出版・宗教教育中心
定價・\$68

詩篇是歷代教會最重要的禱文和讚美詩集，也是健康基督徒生命的重要元素。上帝透過詩篇教導我們怎樣表達情感和渴望，怎樣從怒氣中生出憐憫，怎樣在拯救的敘述中看見上帝和我們的故事。所以，本書的結論非常簡單：所有基督徒都需要讀詩篇，唱詩篇，用詩篇禱告，活出詩篇。



《如何按照神的旨意祈禱》增修版

作者・溫偉羅
出版・明風出版
定價・\$55

有時候，我們所禱告祈求的，神並沒有給我們。有時候，我們沒有祈求的，神又給了我們。那麼，我們在禱告中去祈求，又有甚麼實質的意義呢？溫博士將「神的旨意」分成幾個不同層次，從神學上回答我們的疑問，也在實踐行動上提供具體的指引。這是一本有關祈禱，且具突破性和實用價值的書。



《屬靈操練禮讚》增修版

作者・傅士德 (Richard J. Foster)
出版・學生福音團契出版社
定價・\$80

本書開宗明義道出：「我們這個時代的禍因是淺薄。」為此緣故，作者主張屬靈操練不僅是屬於個人和內在的事，更是在社群中和世界的事。同時，屬靈生命的成長並沒有捷徑，要能茁壯長大必須堅毅地操練。因此本書精要地點出屬靈操練的意義與方法，列出十二種從內至外，以至在團體中的屬靈操練，更提醒我們在操練時要防備的偏差，藉以勉勵我們：要開往靈程水深之處，領受上帝全數的豐富。



《基督徒日常生活的靈性修持》

作者・譚沛泉
出版・道風山基督教叢林
定價・\$66

借用保羅的說法，靈修是切身地在現世體驗被上帝所愛，及與基督同死、同活、同住天上的屬靈現實。操練靈修就是學習和實踐真正的「活過來」，成為一個不再一樣的人。本書的目的正是幫助信徒在生活上實踐及體認這份邀請及應許，在第一部分先從宏觀角度看靈修；在第二部分嘗試探討華人基督新教的靈修神學；第三部分則是實踐，除了介紹歷代流傳下來的修持方式，還提出一些近代才發展出來的靈修操練。



《MAP默觀禱告入門》增修版

作者・袁蕙文
出版・浸信會出版社(國際)有限公司
定價・\$82

默觀是一個寶貴的靈修傳統，本書以地圖 (MAP) 來解釋默觀禱告的三個元素：M代表默想 (Meditation)，A代表依附 (Attachment)，P代表潔淨 (Purification)，這三個元素為我們提供在這條朝聖路上，親近上帝的方向，帶動我們的心靈回到上帝之內，與祂相通。



RERC 40TH ANNIVERSARY
1978~2018



*恩*信*童*行*

閱讀，就是欣賞充滿恩與信的風景。

宗教教育中心@
第34屆
基督教聯合書展
尖沙咀街坊福利會禮堂
19~27.10.2018

攤位
C1



f 宗教教育中心

宗教教育中心通訊

總編輯 • 彭培剛法政牧師
編輯委員會 • 余凱琳、吳嘉儀、彭培剛法政牧師、廖睿詩
執行編輯 • 廖睿詩
設計 • 郭志達

宗教教育中心 / 書刊資源服務處
九龍深水埗巴域街45號
電話 • (852)2776 6333 傳真 • (852)2776 9090
電郵 • info@rerc.org.hk 網址 • www.rerc.org.hk

宗教教育中心 二零一八年十月 3.5k

版權所有，如欲轉載，請與本中心聯絡