



(本刊物所有文章，如欲轉載，請與本中心聯絡)

P1 Busy = 被壓在那惡者的軛裡

P2 忙碌中的寧靜

P4 極速人生



撰文 | 陳永浩博士 研究主任 (義務)

香港真是一個「繁忙都市」。我們的城市，總是「不停步」；都市人的生活急促，工作慢一點都不行；吃東西也要「快、靚、正」，一吋光陰，分分鐘比一吋金還昂貴！每當香港人碰面，大家問好，三句之內，就會問：「最近忙乜？」彷彿一個人不在忙碌當中，或是沒工作在手上，就是罪行一樣！像是學生也要忙於應付功課、考試和各式操練，難怪早前「繁忙兒童合唱團」的合唱曲，成了全城人的共鳴……

有人說，英文「忙碌」一字 (Busy)，可以將之拆為 Being Under Satan's Yoke。意謂：忙碌，使我們被壓在那惡者的軛裡！這不是嗎？當我們只專注於手上永無休止的工作和差事，我們容易失去生命的焦點，也容易失去生活的目光，變得短視，變得煩躁，人際間很多的衝突因此而起。然而，我們的社會，提倡高效，問責，我們又有多少人能夠逃離這「忙碌的厄」？

有人會說，這離不開做事要計劃，有條理等老生常談。但除了這些，更重要的其實是「休息」和「重整」——詩篇四十六篇10節說得好：「你們要休息，要知道我是神。」休息、重整，不止是安睡和停止不動，而是要將自己重整於神裡面，將身、心、靈都「重置」(Reset) 一次——靈修，正是可以實踐休息的一個重要環節，也是我們信仰中所寶貴的。

這一年，研究中心將會開展《靈修·人生》系列，願大家在忙碌之餘，也能靜中得力。 🌱

靈·修·人生系列 | 第一回

● 講員 | 樓恩德牧師 基督教尖沙咀潮人生命堂

● 撰文 | 吳慧華 高級研究員

「你們要休息，要知道我是神！我必在外邦中被尊崇，在遍地上也被尊崇。」(詩四十六10)。1月14日的晚上，樓恩德牧師與十多名參加者分享大家要有安靜的時間，目的是要尊重神，思想主，並讓聖靈在人心工作。

忙碌中的寧靜

讓知識引導我們去到神面前

信徒要查考《聖經》，讓《聖經》成為一條好好的途徑去認識耶穌，得到永生(約五39、十四6)，即使是屬靈書籍，也無法代替《聖經》。不過，在查考《聖經》的過程中，可能需要博覽學術文章，它們或許都是經典，但若讀者只被它們豐富的内容吸引，忙於讚嘆作者深厚的寫作功力，而不是反思信仰及認識神，這些書籍充其量只能增加我們的知識而不是靈命。樓牧師指出正如傳道書一章十八節所言：「因為多有智慧就多有愁煩，加增知識的就加增憂傷」。知識是好的，但不一定可以引導人去認識神，也不能讓人經歷聖靈。

好的屬靈書籍 助反思屬靈生命

只要較正心態，屬靈書籍都可以幫助信徒反思靈命。當晚，樓牧師便介紹了多本屬靈書籍給大家，例如：《A貨信徒》、《屬靈地雷陣》、《信心、不怕懷疑》、《應許，你敢抓嗎？》、《一場遊戲一場空》、《超越王者的足跡》、《恩典作王》、New Moring Mercies 及 My Utmost for His Highest。

它們大部分都有一個特點，就是為讀者訴說一個又一個的故事，讓信徒更易藉著故事來反思自己的屬靈狀態。

《A貨信徒》譯自英文書 The Christian Atheist，A貨中的A其實是指無神論基督徒，即是那些表面像信徒，但內裡沒有得救後的生命。例如信徒相信神，卻不相信禱告而來的能力。書中提到美國一間位於紅燈區的教會，有一班熱心的信徒為該社區禱告，一個雷電交加的晚上，區內一間酒吧被雷電劈中並燒燬，該酒吧東主得知某教會曾禱告，決定告上法庭要求賠償。在法庭上，教會代表承認有為該區禱告，但不相信他們的禱告會帶來如此結果。姑勿論酒吧事件是否出自神，有一點值得信徒深

釋經或神學書籍有機會讓人只忙於吸收知識，屬靈書籍也有此種可能。但不是說屬靈書籍對靈命沒有好處，只是當信徒閱讀這類書籍時，要時刻檢視自己的心態，有否偏離神的心意。信徒除了按照興趣，也可以按照當時自己面對的問題或處境來選擇屬靈書籍，閱讀時要抱著謙卑的態度，容讓聖靈幫助我們進入真理中，體驗神的恩慈及憐憫。

思，酒吧東主不相信神，卻相信禱告的能力；教會代表相信神，卻不相信禱告的能力。

至於《一場遊戲一場空》也是一本發人深省的好書。書中描繪一個老人經常與一個小孩玩遊戲，老人不會刻意讓小孩贏，在小孩經歷過多次失敗，然後獲得難得的勝利後，感到非常興奮，於是抱著遊戲的配件不肯放手；然而，老人最終還是把所有配件倒回盒子裡。

「當遊戲結束時，所有東西都要放回盒子裡。」樓牧師認為當信徒真正明白這句說話，生命會不再一樣。當人在世的生命完結，有甚麼可以帶走的呢？遊戲有遊戲的規則，而神創造世界也有其法則。人在世上得到學問、獲得成就，甚至得到更多的東西，但終有一日，當人生走到最後階段，這一切都不能帶走。這並不是說人生沒有意義，信徒在世上可以盡情歡樂，按照神的規則去玩耍，享受生命；只是，不能讓成就等「身外物」成為我們在世追求的唯一目標。反而，信徒的成就是要用來榮耀神，而不是用來榮耀自己。



樓牧師提醒信徒，要抱著謙卑的心，讓聖靈幫助我們體驗的恩典和憐憫。

營造一個靈修的環境

當晚有教會組長問及可如何幫助組員靈修？樓牧師認為組長不能「讓」組員靈修，如父母教導孩子一樣，只可為他們營造一個愛好學習的環境。組長亦一樣，他們只可努力營造一個愛靈修的環境，預備一些資料；關心組員；當遇到適合的文章時，與組員分享從中的體會，組長其實不必「硬銷」，可能已能引起組員的興趣。

樓牧師自謙說自己只是一隻「牧羊狗」，盡力讓信徒走向正路，唯有神讓信徒真正成長。樓牧者在聚會中多次提到人要謙卑，他引述Thomas Kempis的說話：「把自己放在任何人之下，不會有任何損失，但把一個人放在自己的腳底，傷害便大了」。

你可有興趣，在靈修的時候，
求神讓你學習謙卑，體會神的恩典？

靈·修·人生系列 |

第三回 情緒中的穩定

我們或許未能很精確地為「情緒」二字下定義，但基本上，我們對情緒都毫不陌生。不論是正面的情緒：愉快、滿足、期待、驚喜.....還是負面的情緒：憤怒、憂愁、焦慮、內疚.....每個人一生中都感受過不少。很多人都很害怕負面情緒，但原來，負面情緒並不是我們的敵人，只要我們明白它們出現的原因，勇敢面對，也可以成為我們的動力。

5月4日的晚上，我們邀請了葛琳卡博士，為我們闡述甚麼是「情緒」之餘，也與我們一起靈修。但願在神的帶領之下，我們可以重享安穩。歡迎希望放下情緒，重享安穩的你參加。

日期：5月4日(三)
時間：晚上7:30-9:30
講員：葛琳卡博士
(拉法基金會臨床心理學家)
地點：明光社訓練中心
(費用全免，歡迎奉獻)

新書介紹

Dear老師——
請幫我建立健康的情性價值觀

主編：吳慧華、羅遠婷
出版：生命及倫理研究中心
出版年份：2015年



香港的青少年需要性教育，但他們更需要的是一套「情、性、理」三者並重的情性教育，好讓他們的身心靈、情感需要和價值觀更能被建立及發展。本書的作者們除了闡明相關的教學理論，亦向讀者分享經驗，示範有價值的情性教育不是單單告訴學生甚麼可以或不可做，而是要有同行者的心態；以及如何在課堂中營造活潑及有利於討論的氣氛。

希望老師們能藉著此書，以幫助青少年建立一套正確和健康的價值觀，並建立合宜的人際關係。

極速人生

Amazing Race (中國版《極速前進》)在美國是一個非常出名的真人競技節目。從2003年到2013年，這節目連續九屆拿下艾美獎黃金時段最佳真人競技節目獎。可惜的是筆者一直與美國版緣慳一面，直至中國版的出現，一次機緣巧合，才把第一季十期的《極速前進》以極速的時間看完。

不得不說，《極速前進》是一個既富娛樂性，又有啟發性的好節目。除了讓人認識世界各地不同的地標或文化，更讓人體會到人性不同的面貌，讓人不得不相信「性格影響命運」這一句說話。

每個人的強弱點都不一樣。在整個節目中，每一隊都總會碰到力不從心，或選手本來很抗拒的項目，如果再加上嚴謹的評判，更讓選手沮喪。雖然某些隊伍的確輸在體力上，但對於前幾名的組別來說，他們體力及智力都旗鼓相當，輸贏除了靠一些運氣，更多的是取決於參加者的個性及情緒管理。

開始之時，第一季的總冠軍並不是大熱之選，到底是甚麼原因讓一開始落後的隊伍最後能奪冠？筆者看畢全程及相關的訪問後，發現答案在於他們做任何事都全力以赴，堅持、尊重每項任務，以及願意突破自己的界限。一個茹素多年的隊員、可以毫不猶豫地大口吃熱狗、生吞章魚。面對嚴苛的評判，一面憤慨卻又馬上冷靜下來，力求調出合格的雞尾酒。一個環節做了36次仍未過關，卻還能在身心疲乏的情況堅持下去。

經過第一期比賽後，沒有太多人會估計他們最後會獲得總冠軍。其實，連他們自己也沒有想過，他們只表示不想輸太多，也從不消耗多餘的精力去抱怨及沮喪，只是拼命地完成任務。

人生也如《極速前進》一樣，充滿著不同的關卡，當中總有一些人和事，是我們難以接受，甚至討厭的。有一些困局，彷彿沒有出路，教人非常沮喪。當遇上不如意的事情，產生各種負面情緒是最自然不過的反應。不過，實在不宜被負面情緒影響太久，有時人「輸」，不是輸在環境，而是輸在洩氣或無望。因此，與其過度沉溺於抱怨、沮喪及自貶當中，倒不如儘快平復自己的情緒，重新投入「遊戲」，或許這會帶來意想不到的收穫。

