

2018 年古倫神父靈修僻靜主題課程

以本篤靈修獲得生活動力與促進身心平衡

課程帶領：古倫神父

翻譯：吳信如老師（德語翻譯中文）

日期：2018 年 4 月 22 日（日）、23 日（一）

地點：新竹聖經學院（全新裝修單人套房，附個人衛浴）



費用：原價 3700 元，早鳥 3400 元，費用皆含住宿、三餐、茶點與場地。
（報名日期至 4 月 10 日截止，早鳥價：即日起至 2 月 28 日止）
早鳥報名並贈送主題書籍一本，關懷靈修卡一套，優惠總值超過 600 元。

注意事項：

1. 這是古倫神父第一次在台灣開的靈修僻靜主題課程，神父也依照他在德國修道院的基本架構與互動方式來規劃，為了達到更好的深入溝通與交流，他也可以輪流參與在小組討論中，每堂課參加人數限 40 人。依照在香港與新加坡的經驗，雖透過翻譯，但因為吳老師與神父已有 10 年的學習與配合經驗，對於課程的互動與深度均有正面的效果。
2. 三次課程中，古倫神父皆會利用自己的休息時間，在個人諮商室，提供參加者 10 個名額左右的個人私下會談機會，每人 20 分鐘，由吳老師擔任翻譯（依照諮商保密原則進行）。大家可以在課程開始時自願登記，若超過名額則抽籤決定。個人會談不另外收費。
3. 因為課程屬於內在心靈建造的整理規劃，古倫神父希望大家能夠在寧靜的氛圍中，給自己兩天的心靈沈澱與內省，晚間活動後也有默想課題，晨間亦有頌禱靈修，因此，所有參加者皆須在學院中過夜，恕不接受無住宿報名。

課程簡介：

現代生活充滿了緊張與壓力，我們常會問：如何獲得身心的力量？如何在外界的忙碌緊張中，還能感受到內心的平靜？本篤靈修是一種非常理想的方式，讓我們從中學習如何在日常生活中獲得祈禱與工作的平衡、獨處與團體生活的平衡、靜默與談話的平衡。本篤靈修已經有 1500 年的歷史，它基於聖經的教導，發展出獨特生活、工作與人際關係的藝術。本篤靈修的靈性生活原則也可以幫助現代的基督徒活出豐盛的生命見證。因此，我們將以主題演講、討論、默想、心靈筆記、聖言誦禱、儀式操練等本篤靈修的方式，不只理性思考，而是全面運用我們的五官感受，透過內在默想與肢體動作的儀式操練，幫助我們更容易將這些方法與原則，落實在生活與工作的領域裡。

4 月	時間－單元	內容	形式
22 日 (日)	第一單元 14:00-15:45	<ul style="list-style-type: none"> ● 導言：本篤靈修架構簡介，本篤靈修的核心：自我覺察，內觀自己的想法、情緒與激動思緒。自問：我必須轉變什麼？ ● 心靈筆記：靜心回答幾個重要的內在問題 	40 分鐘演講與儀式 30 分鐘提問 35 分鐘心靈筆記
	15:45-16:00	茶點	
	第二單元 16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 分組與團體討論：我如何面對我的情緒？ ● 儀式練習：內心受傷的小孩、對抗負面情緒的聖經經文默想法 	30 分鐘分組討論 30 分鐘團體分享與提問 30 分鐘儀式練習
	18:00-19:30	晚餐	
	第三單元 19:30-21:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 晚間默想操練：什麼是默想？耶穌禱詞、進入內心寂靜的空間 ● 晚間儀式：古老禱詞的靈修根源連結 	簡短引導 靈修默想實作 晚間儀式
23 日 (一)	晨更與頌禱 7:30-8:00	詩篇頌禱操練	詩篇頌禱與靜默
	8:00-9:00	早餐	
	第四單元 9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 祈禱與工作：如何以祈禱為基礎來規劃我的工作？祈禱與工作構成規律的生活節奏，祈禱可以帶給我全新的工作態度，在工作中驗證祈禱的誠實性。工作是對上帝與人的獻身。 ● 分組討論幾個主題 	50 分鐘演講 20 分鐘提問 20 分鐘討論
	10:30-11:00	茶點、休息	
	第五單元 11:00-12:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 以靈性的方式處理財物：我如何看待錢財與財產？三個重要的靈性原則。 ● 分組討論，全體分享 	30 分鐘演講與 QA 30 分鐘分組討論
	12:00-14:00	午餐與午休	
	第六單元 14:00-15:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 團體生活與人際關係：本篤靈修是在與弟兄姊妹相處中體現基督的信仰，一個符合基督價值的團體、家庭、教會或公司，必須符合哪些重要的標準？ ● 聖言頌禱練習 lectio divina：路加福音第一章 ● 儀式練習：美好的相遇 	40 分鐘演講 20 分鐘提問 10 分鐘儀式練習 20 分鐘聖言誦禱
	第七單元 感恩與祝福的 聖餐禮（聖體 聖事） 16:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 課程結束的聖餐感恩禮：「轉化生命」，聖體聖事是本篤靈修的最重要核心 ● 以聖餐禮的方式獻上對上帝、對其他參加者的分享感恩，進一步學習轉化生命 ● 祝福與差遣 	聖餐禮拜與祝福