

# 2018 年古倫神父靈修僻靜主題課程

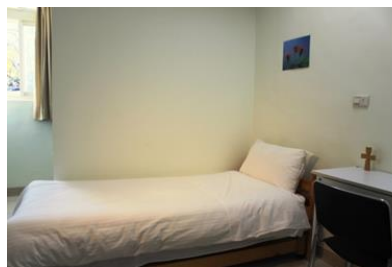
## 心靈的鬥志，自主的熟齡

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 18 日（三）、19 日（四）

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：

在這門課程中我們將邀請大家用主題演講、討論、默想、心靈筆記、儀式操練等靈修方式，一起思考與體驗如何以智慧的方式來面對老化的過程，如何在銀髮階段依然能夠活出自主與自由的生命。我們要問自己，在年華老去之時，如何還能貢獻自己、為他人付出，並成為他人的祝福。透過不同的本篤靈修操練方式，讓我們不只用理性思考，而是能夠從內在感受到外在肢體的身心整合經驗，深入探索這個重要的生命課題。

4月	時間-單元	內容	形式
18日 (三)	第一單元 14:00-15:30	● 導言：如何成為智慧的銀髮？接納自我、放手與結出豐盛的果實	40分鐘演講與儀式 30分鐘提問 20分鐘分組討論
	15:30-16:00	茶點	
	第二單元 16:00-18:00	● 從聖經看銀髮自主力的七大面向：心靈、生活、情緒、過去與未來、疾病與疼痛、醫療、臨終與死亡觀 ● 為什麼需要這些自主力？我想在哪方面擁有自主力？	50分鐘演講 40分鐘心靈筆記 30分鐘分享討論
	18:00-19:30	晚餐	
	第三單元 19:30-21:00	● 晚間默想操練：耶穌禱詞、內心覺察 ● 晚間儀式：交託與祝福	簡短引導 靈修默想實作 晚間儀式
19日 (四)	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 9:00-10:40	● 回溯生命足跡：與生命和好，與肉體和好，處理罪惡感，與錯失生命的懊悔和好。 ● 聖言誦禱 <i>lectio divina</i> （我就是我自己）	50分鐘演講 20分鐘提問與討論 30分鐘聖言誦禱
	10:40-11:00	茶點、休息	
	第五單元 11:00-12:00	祈禱與儀式：上帝是磐石，十字架的擁抱與接納	儀式與默想
	12:00-14:00	午餐與午休	
	第六單元 14:00-15:30	● 自主生活的心靈力量來源：自主生活而不是被生活主宰，生活儀式與生活節奏。 ● 祝福儀式：把命運的打擊、病痛、傷害轉化為祝福 ● 心靈筆記：我想留給子孫哪些話語、信息？哪些物質或非物質的遺產？	40分鐘演講 10分鐘儀式 40分鐘心靈筆記與分享
第七單元 感恩與祝福的聖餐（聖體聖事） 16:00-17:00	課程結束的聖餐感恩禮：「轉化生命」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	