

2019 年 古倫神父主題靈修營課程表

【主題靈修營 1】

主題：本篤靈修與現代生活：「忙中有序，動中有靜」的平衡生活

日期&場次：

花蓮玉山神學院（花蓮縣壽豐鄉池南村池南路一段 28 號），2 月 16 日(六)下午 3:00~2 月 17 日(日)下午 5:00。

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？本篤靈修已經有 1500 年的歷史，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。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，營會將以主題演講、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。

課程時間表：

4 月	時間—單元	內容	形式
16 日 (六)	第一單元 15:00- 16:45	<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
	第二單元 17:00- 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
	晚餐	18:00-19:30	
	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
		21:00-22:00	

17日 (日)	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。如何在生活中讚美上帝 ● 聖言頌禱練習 <i>lectio divina</i>：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

【主題靈修營 2】

主題：僕人領導與情緒轉化：領導者重新（心）定位、從心出發！

日期&場次：

花蓮玉山神學院（花蓮縣壽豐鄉池南村池南路一段 28 號），2 月 18 日(一)下午 2:00~2 月 19 日(二)下午 5:00。

課程對象：教會牧長、傳道、領導者、企業職場的主管。

課程簡介：

「僕人領導」是聖本篤從耶穌的教導中，以系統性地方式，闡述於「本篤會規」裡的領導精神與原則。聖本篤認為，領導就是一種靈性的任務。把領導視為靈性的任務就是讓自己能夠受到聖靈的啟發與感動，並且用創意找出解決問題的方法，並且從他人身上誘發出上帝賜給他們的生命，讓人們可以發展上帝賜給他們的機會與能力，從受到尊重的生命中才能產生源源不絕的創造力與經濟成果。

此外，在領導他人的同時，領導者本身也相當容易受傷，經常會碰觸到自己生命中的傷口，如果自己沒有察覺傷口的存在，就會在無意中把這些情緒與傷害的陰影，投射到領導工作中，傷人傷己。神父會在課程中，以他擔任理家神父、輔導德國各類企業實際的經驗，教大家如何察覺負面情緒，如何分析負面情緒與個人生命故事的關連，如何將負面情緒轉化為正面的力量。

而具體的靈性操練，就是從「目光」與「話語」開始。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，將靈性領導的精神灌注於身心靈當中，幫助我們更容易實踐在生活與工作的實境裡。

本課程另一個重要的功能就是，讓各個不同職場領域的參加者，可以在兩天一夜的相處中，透過深度的交流與分享，從別人的工作場域中獲得多元的啟發與動力。

課程時間表：

日期	時間—單元	內容	形式
2/18 (一)	第一單元 14:00- 16:00	<ul style="list-style-type: none">● 導言：價值領導，基督宗教的價值觀與本篤會規的僕人領導精神，僕人領導的前提：領導者的重要人格特質，領導者該如何覺察與管理自己？● 心靈筆記：靜心回答幾個重要的領導問題 16:00-16:30 茶點	40 分鐘演講與儀式 30 分鐘提問 50 分鐘心靈筆記
	第二單元 16:30- 18:00	<ul style="list-style-type: none">● 領導工作中，常見的負面情緒分析，如何轉化負面情緒，如何在緊張衝突的領導工作中，	50 分鐘分組討論 30 分鐘團體分享與提問 10 分鐘儀式練習

		<p>持守自己的內在，做出清明的思考與判斷？</p> <ul style="list-style-type: none"> ● 分組與團體討論（以不同的職場與領導經驗討論上述問題） ● 儀式練習：十字架的接納，接納自己的內在對立 	
	晚餐	18:00-19:30	
	第三單元 19:30- 21:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 晚間默想操練：耶穌禱詞、內心核心的覺察 ● 晚間儀式：膏油祝福、雙手的祝禱 	<p>簡短引導 靈修默想實作 晚間儀式</p>
		21:00-22:00	
2/19 (二)	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	<ul style="list-style-type: none"> ● 聖經中的領導圖像（聖言頌禱 <i>lectio devina</i>）：醫治駝背的女人 ● 活動練習與分享：領導就是讓生命挺立 	<p>30 分鐘演講 20 分鐘聖言誦禱練習 20 分鐘活動儀式 30 分鐘提問、分享</p>
	10:40- 11:00	茶點、休息	
	第五單元 11:00- 12:00	透過潔淨的語言來領導：我們在企業中所說的話語是哪一種呢？溫暖的，還是冷酷的？批判的，還是扶持的？你所講的話，會洩漏你的內心。	<p>30 分鐘演講 30 分鐘分組討論</p>
	12:00- 14:00	午餐與午休	
	第六單元 14:00- 15:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 領導者的目光：我平常是用什麼樣的目光來看人？我的眼神如何？如何看到每個人良善與美麗的核心？ ● 練習儀式：心靈的對視 	<p>40 分鐘演講 10 分鐘儀式練習 40 分討論、提問與分享</p>

	第七單元 感恩與祝福的聖餐禮（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
--	----------------------------------------	------------------------------------------------------------------	---------

【主題靈修營 3】

主題：本篤靈修與現代生活：「忙中有序，動中有靜」的平衡生活

日期&場次：

彰化靜山靈修中心（彰化縣彰化市大埔路 2 巷 1 弄 40 號），2 月 20 日(三)下午 2:00~2 月 21 日(四)下午 5:00。

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？本篤靈修已經有 1500 年的歷史，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。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，營會將以主題演講、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。

課程時間表：

4 月	時間—單元	內容	形式
20 日 (三)	第一單元 14:00-16:45	<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
	第二單元 17:00-18:00	<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

	晚餐	18:00-19:30	
	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
		21:00-22:00	
21 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 9:00-10:30	<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。如何在生活中讚美上帝 ● 聖言頌禱練習 lectio devina：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）	<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 	聖餐禮拜與祝福

	16:00-17:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 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 	
--	-------------	---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

【主題靈修營 4】

主題：不再當個無助的專業助人者：幫助他人也要照顧自己

日期&場次：

新竹聖經學院（新竹市東區高峰路 56 號），2 月 25 日(一)下午 2:00~2 月 26 日(二)下午 5:00。

課程對象：助人工作者、義工或教會服事者。

課程簡介：

古倫神父在過去十年的巡迴演講與課程，以及在德國研究其基督教社福機構的學術與實務經驗，看到許多現代專業助人者的無奈，不論在亞洲或歐洲，不管是基督宗教或一般無特定信仰的社福機構、醫院、照護中心或教會組織都是如此。他們受制於被資本主義社會影響的社福效率競爭，以及在政府委託案與教會倫理之間的衝突，再加上忽略個人內在的情緒與心理問題，而導致比例甚高的「無助的助人者」產生，以致於相關助人專業工作離職率居高不下。雖然許多專業助人者一開始都是出自於熱情來從事這個專業或成為志工，他們都屬於對人的苦難有深刻同理感受的撒馬利亞人，但是，如果他們忽略了照顧自己，有可能就會傷人傷己。

要能夠勝任助人的工作，首先他們必須能完備地關照自己的身心靈，他們都必須在照顧他人與關照自己之間找到平衡點。因此，本課程的目的就是提供專業助人者一些建議，讓他們知道如何正確地關照自己，脫離「無助感」重整身心靈，讓所有基督徒與非基督徒的專業助人工作者都可以在服務中重新找到助人工作的熱情。

課程時間表：

2 月	時間—單元	內容	形式
25 日 (一)	第一單元 14:00-15:45	<ul style="list-style-type: none"> ● 導言：專業助人者的正面圖像與內在泉源 ● 小組討論：我帶著什麼圖像從事助人工作呢？ 15:45-16:00 茶點	40 分鐘演講與儀式 30 分鐘提問 35 分鐘心靈筆記
	第二單元 16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 如何照顧自己的內在？照顧自己身心靈的方法，為負面情緒與內在的反抗設定界線 	30 分鐘分組討論 30 分鐘團體分享與提問

		<ul style="list-style-type: none"> ● 分組討論與儀式練習 ● 總結討論 	30 分鐘儀式練習
	晚餐	18:00-19:30	
	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
26 日 (二)	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"> ● 在外部困境與負面工作條件中如何照顧自己？揮別受害者的角色 ● 祝福練習 	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"> ● 分組討論 ● 綜合結論 	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"> ● 找回初衷與熱情 ● 照顧自己的實用儀式 	40 分鐘演講 20 分鐘提問 10 分鐘儀式練習
	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

【主題靈修營 5】

主題：夢與靈修：如何從夢境中聽見「被遺忘的上帝話語」

日期&場次：

新竹聖經學院（新竹市東區高峰路 56 號），2 月 27 日(三)下午 2:00~2 月 28 日(四)下午 5:00。

課程簡介：

市面上已經有很多心理學方面關於夢境的書籍。但是，基督徒更希望能夠從自己的信仰和神學出發，來瞭解夢境。基督徒不只想知道，夢境是否表達出潛意識，或者夢境是否只能反映出日常生活的問題，他們更想知道，夢境能否傳達出對我們的生命與信仰有幫助的訊息。在這樣的脈絡下，基督徒特別想問，上帝可不可能像聖經所記載的一樣，在夢境裡對我說話？

因此，有些號稱有先知能力的神職人員，會以權威專斷的態度來幫信徒解夢。他們會說，自己有聖靈充滿，所以可以解釋、瞭解所有夢境的意涵。這其實就是濫用靈修：濫用靈修上的權柄來操縱信徒，讓信徒聽話，並透過恐懼的威脅來鎖住信徒。因此，我覺得基督徒有必要瞭解，如何用健康的信仰與靈修態度來瞭解夢境，這個「被遺忘的上帝話語」。

因為古倫神父從二十五年前開始，每年都固定開辦兩次有關夢境輔導的課程，他認為，應該更有系統地整理夢境與靈修的關係，以及基督徒如何以正統靈修的角度來面對夢境，兼顧神學、心理與靈修實務的層面，這就是本靈修課程的基本目的。

課程時間表：

2 月	時間—單元	內容	形式
27 日 (三)	第一單元 14:00-15:45	● 導言：從靈修看夢境的四種意義、夢境詮釋的原則 15:45-16:00 茶點	40 分鐘演講與儀式 30 分鐘提問 35 分鐘心靈筆記
	第二單元 16:30-18:00	● 聖經中的夢境圖像 ● 分組描述自己的夢境、運用靈修詮釋的默想方法 ● 總結討論	30 分鐘分組討論 30 分鐘團體分享與提問 30 分鐘儀式練習
	晚餐	18:00-19:30	
	第三單元 19:30-21:00	● 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
28 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 9:00-10:30	<ul style="list-style-type: none"> ● 幾個普遍性的夢境圖像 ● 「主動想像法」的練習 	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"> ● 演講：夢境與生涯規劃、生活夢想、QA 	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"> ● 以靈修的原則處理夢境的七大法則、給靈修輔導者的建議 ● 練習：分享夢境、聯想與共鳴 	40 分鐘演講 20 分鐘提問 10 分鐘儀式練習 20 分分組
	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：「從夢境的潛意識轉化生命」，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

【青年情緒靈修營】

主題：轉化負面情緒成為生命熱情：情緒，有關係

日期&場次：

新竹聖經學院（新竹市東區高峰路 56 號），3 月 1 日(五)下午 2:00~3 月 2 日(六)下午 5:00。

課程對象：19 到 30 歲的大專生與社青。（年齡設定為了讓青年們在一個同儕的平台分享年輕族群的生命經驗與人際關係，因此採取年齡限定的報名。）

課程簡介：

情緒與自我生命歷程的覺察是個人生命發展與人際溝通的基礎。台灣的年輕人在生命成長過程中，並沒有機會學習如何分析自己的生命歷程、面對生命的傷口、分析內在的情緒並進一步學習轉化情緒，因此，在面對自己性格的弱點與情緒管理上總是朦朧無助，更會導致與他人溝通及互動的障礙。古倫神父在這門課中，將運用本篤靈修的內在操練，教導年輕人如何在生命歷程的正負面經驗中，找到真實的自己，進一步透過瞭解自己的生命足跡來找到未來適合自己的方向與

發展，並更容易克服在職場上或情感上許多人際、溝通與情緒問題。這些對於自我生命的內在探索與系統分析，正是古倫神父過去 30 年帶領青年課程的基本內容。修士們從年輕時就學習如何在靜默中遇見自己、分析自己、把自己的堅強與軟弱誠實地放在上帝面前，讓上帝轉化生命與情緒。年輕人誠實地透過信仰與靈修瞭解自己的情緒力量與生命足跡之後，自然就能夠找到上帝為他們安排的使命，而激發出生命的熱情。

課程時間表：

3 月	時間－單元	內容	形式
1 日 (五)	第一單元 14:00-15:45	<ul style="list-style-type: none"> ● 導言：情緒是什麼？從成功生命來看情緒的意義與力量 	40 分鐘演講與儀式 30 分鐘提問 35 分鐘心靈筆記
	第二單元 16:30-18:00	<ul style="list-style-type: none"> ● 面對情緒的正確態度：不壓抑、學習轉化，沙漠教父們的智慧 ● 分組與團體討論：我如何面對我的情緒？ ● 儀式練習：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
	晚餐	18:00-19:30	
	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
		21:00-22:00	
2 日 (六)	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"> ● 如何轉化幾種常見的負面情緒：憤怒（暴怒）、恐懼、沮喪與嫉妒 ● 讓正面情緒與熱情成為工作的力量泉源 	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"> ● 找尋自己的生命足跡：我是誰？我要傳達什麼？我的使命是什麼？ ● 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"> ● 從童年的生命圖像中找生命的夢想、找到內心神聖的小孩、找到內在的泉源：找到正確的自我圖像 ● 與童年的傷口和好，把傷口變成珍珠（在傷口中，看到自己的強與弱） 	40 分鐘演講 20 分鐘提問 10 分鐘儀式練習 20 分分組
	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