

>>> 愛的道路 >>>

# 閱讀輔助 小冊子





# 目錄

- >>> 重新校正生命方向  
《愛的道路 ①：轉向》 2
- >>> 對上主開放自己  
《愛的道路 ②：學習》 5
- >>> 建立禱告生活  
《愛的道路 ③：祈禱》 8
- >>> 在群體中彼此學習  
《愛的道路 ④：敬拜》 11
- >>> 彼此包容憐憫  
《愛的道路 ⑤：祝福》 14
- >>> 尋索及履行呼召  
《愛的道路 ⑥：前行》 17
- >>> 安靜，專心聆聽主  
《愛的道路 ⑦：休息》 20



• 本書主題 • 重新校正生命方向

## 《愛的道路 ①：轉向》

編者 • 香港聖公會教會政策文件導向委員會

譯者 • 李小釧

出版 • 宗教教育中心

### • 內容簡介 •

本書深入探討「轉向」這一種操練。我們都跟主耶穌的門徒一樣，被他呼召去踐行愛的道路。藉賴上帝的幫助，我們能夠從罪惡、仇恨、恐懼、不公義與壓迫的勢力，轉向真理、仁愛、盼望、公義與自由。藉着轉向，我們重新校正生命的方向，歸向耶穌基督，一次又一次投入他的愛裏。

### • 思考問題 •

#### 【內容重溫】

- 本書以「轉向」為題，作者如何定義它呢？（答案見頁16）
- 把生命交給基督，作上主的見證人，需要先成為神學家或口才了得的人嗎？你和我能夠嗎？（答案見頁24）

#### 【延伸想法】•【經驗轉化】

- 書中提及，在復活生命裏，死亡不再有力量轄制我們，但這不代表上帝會改變現況，而是在現況中改變我們。  
（參考頁31）

- ★ 你對此有甚麼想法？
- ★ 請分享一個你自己的復活生命故事。不需要驚天動地，可以是雞毛蒜皮、關於柴米油鹽的事，但必須是你的真實經驗與感受。

### 【行動實踐】

- 委身的靈性操練，培養的是我們對三一上主的信靠，因為他已無條件地愛我們。（參考頁42）
  - ★ 你想像自己可以如何回報上帝的這份愛呢？如果你想像不到，那就求上帝使你有能力像他愛你一樣愛他。
  - ★ 在作出委身時，或許需要解開一些未解的結。你需要原諒上帝曾經讓你失望，或是沒有給你所求的東西嗎？不需要心急，請容許自己慢慢細味最少一分鐘。然後，如果你選擇繼續愛上帝，請容許自己再想像一下，今天你能夠如何好像上帝愛你一樣去愛他。
- 重新校正生命的方向，未必是一生一次的功課，可能是人生當中不斷往復循環的行動。回轉歸向基督，一次又一次投入他的愛裏，你在過程中也許需要一些同行者，他們會是誰呢？

#### • 金句 •

「你愛我嗎？」

「主啊，你無所不知，你知道我愛你。」

（約翰福音 21:17）

• 詩 歌 •

〈慈光歌〉

參考：《普天頌讚》第453首

〈陶造我生命〉

參考：《頌樂樂》第62首

• 祈 禱 •

主，我行在你路，你伴我每一步。主啊，保守我，腳下踏足的地。主啊，保守我，走上前面的路。奉主名求。阿們。

引自：《愛的道路①：轉向》，  
香港：宗教教育中心，2022，頁60。

全能之天父歟，凡願意者，主即將恩惠與熱誠之精神，澆灌彼等。在我等親近主之時候，求主掃除我等冷淡之心情，與游移之意念，專心熱烈，以心靈與誠實敬拜主；此賴我主耶穌基督而求。阿們。

引自：〈求增加熱誠禱文〉，《公禱書》，  
香港：香港聖公會，1998，頁68。



• 本書主題 • 對上主開放自己

## 《愛的道路 ②：學習》

編者 • 香港聖公會教會政策文件導向委員會

譯者 • 李小釧

出版 • 宗教教育中心

### • 內容簡介 •

本書深入探討「學習」這一種操練。透過閱讀和默想經文，尤其是耶穌的生平事蹟及教導，我們會與上帝更親近，上帝的話語亦會刻在我們心坎。當我們對經文開放自己的心思意念，便能學習在日常生活中看見上帝的事蹟與作為。

### • 思考問題 •

#### 【內容重溫】

- 書中提及，要怎樣才能看到各種不同的「上帝話語的面向」？作者認為這會對我們帶來甚麼益處？（答案見頁23）

#### 【延伸想法】•【經驗轉化】

- 第三章提及，基督教禮儀年是以一年為周期，讓我們一同追溯耶穌在世間的事蹟——從降世，到復活升天，及賜下聖靈——藉此沉浸在基督的生命中，並讓耶穌永恆生命進入我們有限的生命之中。你覺得這種學習方法如何？你曾在哪個節期崇拜中深受觸動？（參考頁53）

- 在聖堂中，你有習慣坐的位置嗎？如果某個主日早晨，有人先坐在那個位置，你會有甚麼感覺？在第四章一開首提及的故事，會引起你的甚麼想法？你曾經如何接待新來賓？  
(參考頁88-89)

### 【行動實踐】

- 在第二章介紹了多種學習《聖經》的方法，你最有興趣在今個月內實踐哪一種？你會如何起步？(參考頁24-47)

### • 金句 •

「你們若繼續遵守我的道，就真是我的門徒了。你們將認識真理，真理會使你們自由。」

(約翰福音 8:31-32)

### • 詩歌 •

#### 〈詩歌〉

參考：《頌樂樂》第36首

#### 〈祢的話〉

參考：《香港聖公宗小學崇拜手冊》第124首



求主保守我們常在你的聖靈裏，賜給我們有追求和辨別的心，有決心和堅忍的勇氣，有認識和愛慕主的精神，又在所有事主的聖工中，有喜樂和奇妙的恩賜。奉主名求。阿們。

改寫自：《愛的道路②：學習》，頁9。  
(原是為新領洗者祈求聖靈恩賜的禱文)

當受頌揚的主，你為要教導我們，使聖經得以寫成：求你使我們能聽、能讀、能記、能學，心裏思想明白，如此，我們就可以得着，並且堅守你藉着我們的救主耶穌基督，所賜給我們永生的盼望；聖子和聖父、聖靈，惟一上帝，一同永生，一同掌權，永無窮盡。阿們。

引自：聖靈降臨日後第二十五主日祝文





• 本書主題 • 建立禱告生活

## 《愛的道路 ③：祈禱》

編者 • 香港聖公會教會政策文件導向委員會

譯者 • 李小釧

出版 • 宗教教育中心

### • 內容簡介 •

本書深入探討「祈禱」這一種操練。耶穌教導我們要懷着謙卑的心來到上帝面前，放膽向上帝表達我們感恩與關心的事，或者單單細聽上帝在我們生命和這個世界所發的聲音。無論在思想、言語或行為上，在私禱或公禱時，我們懇求上帝親臨與我們同在，讓我們居於其中。

### • 思考問題 •

#### 【內容重溫】

- 唸誦〈主禱文〉時，你有細味其中深意嗎？作者認為「願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上」是甚麼意思？（答案見頁22-33）
- 為甚麼作者認為「我們日用的飲食，今天賜給我們」既是感恩禱告，也是代求？（答案見頁26）

### 【延伸想法】

- 第三章以迦拿婚宴為例子，示範依納爵靈修祈禱方法。安靜片刻，假設自己當時也在現場，你會是甚麼角色？再安靜一會兒，從這角色的視覺看看現場，然後請分享你版本的「憶述」。(參考頁46-50)

### 【經驗轉化】

- 作者提及：「禱告始於頌讚與崇敬。哎呀，我們實在太輕易忘記崇敬和喜悅的重要性，尤其是當我們優先關注自身的尊嚴而非上帝。」你對此有甚麼想法？這與你的禱告習慣相似嗎？(參考頁54)
- 你曾經試過對上帝感到生氣嗎？那次事件的經過是怎樣的？你知道上帝很想你告訴他嗎？(參考頁73-84)

### 【行動實踐】

- 哪些有意識的祈禱操練，能使你聚焦上帝的臨在，以致你能聽能講，或單單與上帝同住？(引自頁94) 你計劃如何在日常生活中實踐？

#### • 金句 •

「主啊，求你教導我們禱告。」(路加福音11:1)



• 詩 歌 •

〈生命如光歌〉

參考：《普天頌讚》第560首

〈我以禱告來到祢跟前〉

參考：《頌樂樂》第60首

• 祈 禱 •

我們在天上的父，願你的名被尊為聖，願你的國降臨，願你的旨意行在地上，如同行在天上。我們日用的飲食，今天賜給我們。饒恕我們的罪，如同我們饒恕得罪我們的人。不叫我們遇見試探，拯救我們脫離凶惡。因為國度、權柄、榮耀，都是你的，從現在直到永遠。阿們。

〈主禱文〉

全能的上帝，求你每天都察驗我們，潔淨我們的心，如此，當你的聖子耶穌基督降臨的時候，就可以在我們裏面找到為他所預備的居所；聖子和聖父、聖靈，三位一體的主，惟一上帝，一同永生，一同掌權，永世無盡。阿們。

引自：將臨期第四主日祝文



• 本書主題 • 在群體中彼此學習

## 《愛的道路 ④：敬拜》

編者 • 香港聖公會教會政策文件導向委員會

譯者 • 李小釧

出版 • 宗教教育中心

• 內容簡介 •

本書深入探討「敬拜」這一種操練。敬拜之時，我們與其他人一同聚集在上帝面前，一起聽聞耶穌基督的福音，感恩、認罪，並將這個充滿破碎的世界獻呈給上帝。在擘餅之時，我們的眼睛開了，得見基督親臨。藉着聖靈的力量，我們同歸於一個身體，就是基督的身體，受差遣去活出愛的道路。

• 思考問題 •

### 【內容重溫】

- 「敬拜」是甚麼意思？（答案見頁10）
- 我們會把甚麼統稱為「禮儀」（liturgy）？  
「儀式」（ritual）又是甚麼？（答案見頁20、24-29）
- 作者認為，我們是透過儀式上的甚麼，在禮儀裏表達甚麼呢？（答案見頁34）

### 【延伸想法】

- 書中引用了傑弗里所言：「禱文書有着『有序的自由』」，你認同這說法嗎？為甚麼？（參考頁41）
- 作者提到：
  - ★ 「我們應當緊記，上帝並不需要禮儀，需要禮儀的是我們。」（頁91）
  - ★ 「我們需要儀式，使我們委身於比我們自己更重大的事情，並告訴我們可以完全依賴上帝的大能。」（頁92）你如何看待及理解這兩句說話？
- 隨着科技進步，我們可以隨時隨地網上「參與」崇拜，你覺得網上崇拜可以取代實體崇拜嗎？親身到聖堂參與崇拜與獨自在家崇拜有何不同？試分享你的見解。

### 【經驗轉化】•【行動實踐】

- 我們不能重覆受洗，但可以一次又一次重申洗禮的承諾和誓約，那就是出席及見證他人的聖洗禮。上一次出席聖洗禮的時候，你有何感受？你願意如何更新你的洗禮承諾和誓約？（參考頁43-45、58-63）

#### • 金句 •

「我們雖多，仍是一個餅，一個身體，因為我們都是分受這一個餅。」

（哥林多前書 10:17，新標點和合本）

• 詩 歌 •

〈教會根基歌〉

參考：《普天頌讚》第272首

〈在我主的家〉

參考：《頌樂樂》第80首

• 祈 禱 •

最慈悲的天父，我們為了你聖而公的教會祈求：求你使她充滿真理與和平。那裏有腐化，求你潔淨；那裏有過失，求你更正；那裏有錯誤，求你改革；那裏有正義，求你鞏固；那裏有缺乏，求你供給；那裏有分隔，求你聯合。這都是靠着我們的主耶穌基督而求。阿們。

引自：〈教會更新禱文〉，《日常禮讚》，頁16。

全能永生的上帝，治理天地萬物的主，俯聽我們為這所牧區/傳道區（名稱：\_\_\_\_\_）所獻的禱告。求你鞏固忠誠的信徒，激發冷淡的教友，接納悔過的人。求你賞賜我們這所牧區/傳道區生活所需的一切；也使我們能同心合意傳揚主愛，促進你的國度。這都是靠着我們的主耶穌基督而求。阿們。

引自：〈為牧區/傳道區禱文〉，《日常禮讚》，頁16。



• 本書主題 • 彼此包容憐憫

## 《愛的道路 ⑤：祝福》

編者 • 香港聖公會教會政策文件導向委員會

譯者 • 李小釧

出版 • 宗教教育中心

• 內容簡介 •

本書深入探討「祝福」這一種操練。耶穌呼召他的門徒奉他的名施予、寬恕、教導和醫治。我們藉着聖靈所賜的力量，祝福每一個我們遇見的人，實踐包容與憐憫，以希望的言語和無私的行動「宣揚上帝在基督裏的福音」，邀請別人走上愛的道路。

• 思考問題 •

### 【內容重溫】

- 作者認為真正的款待是怎樣的？（答案見頁12-13）

### 【延伸想法】

- 為何真正實踐款待之道，就是對陌生人和至親的祝福，而且是我們的日常工作？（參考頁14）

### 【經驗轉化】

- 要了解款待，最好就是重溫款待的經驗。花點時間回憶一下自己受別人款待的時刻，你甚麼時候覺得真正受到歡迎？甚麼時候真正融入其中？甚麼時候因別人的款待而感到幸福，讓你滿心感激？（引自頁30）



- 作者提及：「如果我們留心並願意真誠檢視自己，我們的仇敵也能教我們怎樣彼此祝福。」你認同嗎？過去有誰視我們為仇敵呢？我們有否曾經有意無意傷害、輕視或放棄了誰？我們可以怎樣祝福仇敵，及讓仇敵成為我們的祝福呢？  
(參考頁60)

### 【行動實踐】

- 作者提醒我們，社會參與是耶穌基督給予我們的呼召，我們要為基督的緣故投身社會、在世上服事；而基督徒的社會參與是為了轉化世界和我們的生活。你覺得這說法是否合理？如果合理，你的社會參與行動是甚麼？(參考頁62-63、68)

### • 金句 •

「你們若彼此相愛，眾人因此就認出你們是我的門徒了。」(約翰福音13:35)

### • 詩歌 •

#### 〈萬方團契歌〉

參考：《普天頌讚》第295首

#### 〈合而為一〉

參考：《頌樂樂》第81首



全能之上帝歟，主曾藉聖經教訓我等，使我等明白，無人在世為己而生，亦無人在世為己而死；故當愛鄰如己。懇求主幫助我等，願意擔當彼此之重擔，以致我等在主教會中，多作上帝之聖工；此賴我主耶穌基督而求。阿們。

引自：〈為信徒互助禱文〉，《公禱書》，頁69-70。

.....

上帝歟，爾曾以耶穌基督之模範，教訓我等認識謙卑之偉大，又命我等，與基督一同儆醒，一同受苦，伏求上帝使我等能以謙卑之心，互相服務，忍受苦屈，耶穌與聖父聖靈，一同永生，一同掌權，永為一上帝，世世無盡。阿們。

引自：〈求賜謙讓之心禱文〉，《公禱書》，頁70。





• 本書主題 • 尋索及履行呼召

## 《愛的道路 ⑥：前行》

編者 • 香港聖公會教會政策文件導向委員會

譯者 • 李小釧

出版 • 宗教教育中心

• 內容簡介 •

本書深入探討「前行」這一種操練。耶穌走遍每個角落，也差遣我們走出自己的圈子和安舒區，用我們的嘴唇和生命，為上帝的仁愛、公義和真理作見證。我們前行，懷着謙卑的心傾聽，參與上帝醫治這個負傷世界的工作。藉賴上帝的幫助，我們跨越界限，深入聆聽，活像耶穌。

• 思考問題 •

### 【內容重溫】

- 教會的宣教工作，是屬於誰的？參與上帝使命的起步點是何時？（答案見頁23）
- 洗禮時，我們都許下了哪五大承諾？請翻開《公禱書》，重溫洗禮盟誓。（答案見頁27）

### 【延伸想法】

- 閱讀「僕人之歌」（以賽亞書42:1-3），當你想像自己是上帝的僕人時，感覺如何？你聽見上主呼召你去作甚麼？（參考頁26）

### 【經驗轉化】

- 作者在第三章說，教會其實好比登山者的大本營、補給站，工作、家庭、社區、學校、閒暇等日常生活則是登山之旅，你也曾有相似的經歷嗎？當時體會到上主如何與你同在，供應你所需，使你不致缺乏？請簡單分享這次經驗及得着。  
(參考頁41-42)

### 【行動實踐】

- 為着眾人的益處，你可以如何發揮你的恩賜？(參考頁59)

#### • 金句 •

「你怎樣差我到世上，我也照樣差他們到世上。」

(約翰福音17:18)

#### • 詩歌 •

#### 〈奉獻全生歌〉

參考：《普天頌讚》第403首

#### 〈如今我來〉

(編曲、填詞：陳謳明大主教)

天父，永生的上帝，你已經施恩，接納我們作為聖子救主耶穌基督的活潑肢體，並在他聖體寶血的聖事裏，用靈糧餵養了我們。現在求你差遣我們平安奔走世程，並賜給我們力量和勇氣，專心樂意的敬愛你，服侍你，藉賴我們的主耶穌基督而求。阿們。

引自：〈領餐後感謝〉，《聖餐崇拜禮文（第二式）》，頁25。

.....

求主耶穌，教我做人，日日作事，能盡本分；  
行為正直，說話講真，長存愛心，樂意助人。  
阿們。

〈日常禱文〉





• 本書主題 • 安靜，專心聆聽主

## 《愛的道路 ⑦：休息》

編者 • 香港聖公會教會政策文件導向委員會

譯者 • 李小釗

出版 • 宗教教育中心

• 內容簡介 •

本書深入探討「休息」這一種操練。創世伊始，上帝已經建立了外出與歸回、勞動與休息的神聖框架。尤其今天，上帝邀請我們騰出時間去做修補和完善的工夫，包括我們的身心靈、群體與制度。藉着休息，我們投靠使萬物變得圓滿的上帝。

• 思考問題 •

### 【內容重溫】

- 作者在受訓成為靈性導師前後，對於安息（Sabbath）的理解有何不同？（答案見頁9-10）
- 「安靜坐定」練習是怎樣的？試試用一分鐘時間，親身實行出來。（答案見頁19-21）

### 【延伸想法】

- 作者提到「時間焦慮症」與靜觀、覺察的關係，你對此有甚麼想法？（參考頁43-48）
- 你認為教會裏可不可以要求用多一點時間靜默？我們可以怎樣教導年青人靜默、默觀，還有聆聽的意義？  
（引自頁66-67）

## 【經驗轉化】

- 在第三章，作者介紹了多種祈禱與默想方法，你最習慣使用哪一種？哪一種又比較陌生？如果邀請你在本周挑選最少一種來試試，你會先嘗試哪一種？為甚麼？（參考頁23-40）
- 花點時間在腦海中回顧一下你典型的一天：甚麼時候最有可能讓你有寬敞空間？有沒有甚麼時間，是你通常會立即用看電視、看書、喝酒或其他所謂消閒娛樂的無聊事情來充塞？在開始把自己塞滿或悶倒之前，你是否可以在其中多留一點時間，讓自己單單處於當下？（引自頁59）
- 檢視你自己的安息日：既然處於當下本身就是真正目的所在，你可以為自己爭取這樣的時間嗎？你需要其他人給你甚麼支援，來幫助你實現這個目標？（引自頁61）

## 【行動實踐】

- 作者認為：「如果我們要體驗上帝的實在，我相信必須要為此騰出空間。」你上一次經驗寂靜是甚麼時候？於你而言，在未來半年裏，最應該、有效及可行的騰出空間方法是甚麼？（參考頁65-66）
- 你願意回應這個邀請嗎？  
「關掉電視、放下本書、閉上眼睛、深深呼吸、酣睡做夢——甚麼都不做，只去傾聽你聽不到的東西，培養內心的小懶惰。你甚至可能會發覺，你的祈禱開始變成享受上帝同在的親密，欣賞每一個逝去時光的脆弱之美，而不是向着上帝喋喋不休。」（引自頁78）

• 金 句 •

「我的心哪，你當默默無聲，專等候上帝，因為我的盼望是從他而來。」（詩篇62:5）

• 詩 歌 •

〈靜聽主言〉

參考：《普天頌讚》第632首

〈靜候恩主〉

參考：《頌樂樂》第46首

• 祈 禱 •

主啊！如今可以照你的話，釋放僕人安然去世。因為我的眼睛，已經看見你的救恩。就是你在萬民面前，所預備的。乃照亮外邦人的光，又是你民以色列的榮耀。願榮耀歸於聖父、聖子、聖靈；起初這樣，現在這樣，將來也這樣，永世無盡。阿們。

引自：〈求主頌〉（又名「西面頌」，即路加福音2:28-35），  
《日常禮讚》，頁9。

.....



平安的上帝啊，你已經教訓我們：你們得救，就當歸回安息，你們得力，就當平靜安穩。求主以聖靈的大能，將我們提升到你面前，在那裏我們就能寧靜，知道你是上帝；這都是靠着我們的主耶穌基督。阿們。

引自：〈求安靜信靠禱文〉，  
《美國聖公會·台灣教區·公禱書》。

主啊！求你賜我寧靜的心，去接受我不能改變的一切；賜我勇氣，去改變我所能改變的一切；並賜我智慧，去分辨這兩者的差異，認真地去過每一天，享受生命的每一時刻；迎接艱難，作為進入平安的途徑；按照主的方式，面對這不是我所想要的罪惡世界；堅信主會使正義彰顯，一切更新，只要我順服你的旨意；今生我得蒙受足夠的喜樂，來生與主同享永世的歡愉。阿們。

〈寧靜禱文〉



## 「愛的道路」閱讀輔助小冊子

總編輯 • 彭培剛法政牧師

編寫 • 廖睿詩

封面及美術設計 • 陳淑瑩

出版 • 宗教教育中心

香港九龍深水埗巴域街45號

電話 • (852) 2776 6333

傳真 • (852) 2776 9090

電郵 • info@rerc.org.hk

網址 • www.rerc.org.hk

文林網上書店 • <https://bookshop.wlpl.com.hk>

發行 • 文林出版有限公司

承印 • 新世紀印刷實業有限公司

2024年1月初版

### **版權所有 翻印必究**

未獲本公司允許，不得把本小冊子的任何部分以任何電子或機械（包括影印、錄音、資訊存取系統）翻印或轉載。

RERC / WLPL / NCPIL 01/24 1K



① 轉向

② 學習

③ 祈禱

④ 敬拜

⑤ 祝福

⑥ 前行

⑦ 休息

孔茂功主教呼籲所有基督徒，要從生命深處與耶穌基督建立更深的連結，成為他在世上愛的道路之見證。主教作出這個呼籲後，隨即提出七種操練方向，包括：轉向、學習、祈禱、敬拜、祝福、前行、休息，為要幫助我們在愛的道路上持續成長。「愛的道路」系列，就是回應主教的呼籲而出版，每本聚焦一種主題，適合任何渴望跟上帝、耶穌與鄰舍建立更深入關係，願意學習怎樣更圓滿地活出洗禮承諾的你。

有了清晰的主題方向，又有精采閱讀材料，很多信徒卻表示，若能再加上思考及討論輔助，在實踐時會更得心應手。因此，我們誠意製作這本閱讀輔助小冊子，透過四個層次的思考問題：內容重溫（深化所學）、延伸想法（激發反思）、經驗轉化（連繫生活）、行動實踐（活出信仰）；同時細心挑選配合主題的聖經金句，香港聖公會人熟悉的詩歌，以及經典禱文，提供更立體的個人或小組閱讀輔助資源，期望陪伴你走一段愛的道路。

AA1742 ISBN 978-962-488-979-6



9 789624 889796