中華基督教會錦江紀念禮拜堂

04/10/2026

退，才能修？談一場「非典型」的退修省察

劉穎欣宣教師

最近連續參加了兩個退修營，沒想到上帝卻藉著這兩次截然不同的體驗，幽了我一默，更深刻地重塑了我對「安息與退修」的理解。

第一個是區會宣教師退修營，我是籌備搞手。按常理，做搞手要處理各種繁瑣庶務，根本談不上「從日常中退下來靈修」。然而奇妙的是，因著與熟悉的昔日神學院同學同行，加上第二天由我們讀書時的副校牧主理，在那個充滿信任、能真誠敞開的群體中，我的心靈竟然得著了極大的安息與啟發。

緊接迎來第二個是三堂同工退修營。這一次我完全不用負責任何工作，理應是享受「食、瞓、玩」的最佳時機。但身處在由眾多前輩、資深牧長與各堂同工組成的大家庭裡，因著對牧職體統的尊重與分寸，骨子裡自然多了一份自律與嚴謹，心靈反倒不像在老同學面前那般放任與鬆弛。

這讓我深思：我們常常以為「退修」就是轉換環境、放下工作，只要「甚麼都不做」就是安息。但原來，真正的退修（Retreat）不單是身體從崗位上「退」下來，更是心靈從防禦與面具中「退」下來；不單是日常生活的「休息」，更是生命關係的「重修」。

當我們在群體中感到安全、能卸下武裝、在主裡彼此承托時，即使手中仍有服侍的工作（如宣教師營），心靈卻能遇見主、享安息；相反，若我們的心靈仍要自覺地維持某種角色或專業分寸，即使身體再空閒，靈魂依然無法真正放鬆。

牧職如是，大家的信徒生活亦如是。我們每週來到教會、參與崇拜、甚至報名營會，我們是在追求形式上的「放下工作」，還是容讓自己的心靈在上帝和弟兄姊妹面前真實地袒露？在忙碌的日常中，我們若無法建立一個能彼此坦誠、分擔軟弱的屬靈群體，我們的「退」就只會流於表面的消閒，而無法達到靈命的「修」剪與更新。

弟兄姊妹，退修不分環境，而在於心靈的誠實。願我們都能在主裡找到那個能卸下防備的「安全港」，叫我們每一步的「退」，都能真正與主、與人重新連結。