

我需要魂性的訓練

Vicky Balfour 19歲，住在 Don Torcuato Tigre，在大學裡學習工業設計。在俱樂部打曲棍球，也擔任女子隊教練。在這篇文章裡她敘述了曲棍球如何幫助她建立並加強與天主的關係。

2010年12月2日

從小我喜歡父母給我的各項運動。我喜歡到處跑，不能安靜的呆一會。就這

樣我開始在Pueyrredón俱樂部裡打曲棍球。它是一種娛樂，一項遊戲，我很喜

歡。和朋友們打球是很快樂的，但有時懶惰...就不去了。在這個俱樂部打球，

包括每周兩次的訓練和周末的比賽。小的時候，我並不覺得訓練很重要。去打

球也是很懶散的，對這個運動沒有任何承諾。

但是...如果你愛上了一項運動，你就會更有熱情，自然而然的願意投入更多。

若要做得更好，便需要更努力。因此訓練是關鍵所在：如果你不訓練，就沒有

好的表現，沒有改進。

這個經驗對我的信仰生活也同樣適用。開始，我沒有想到我可以運用同樣的方

法提高我得內修生活。但是我看到相似的事發生了。打球訓練不知不覺的也在

促進我與天主的關係。

我在14歲時換了學校，在一個新的學校裡開始了9年級。在那我結識了很好的朋

友，她們邀請我去參加社會福利外展工作營。我媽媽也很支持我去。我參加過

兩次，都很愉快。我和我的朋友們都很高興能幫助那些貧窮的人，學習到很多

有關基督徒生活方面的知識。但那時所知道的就這些。

在第一次活動中，主業會的獨身會員克萊爾邀請我去Montes

Grandes，是San

Isidro的一個女子中心。我告訴她不能去因那離我家很遠。在第二次活動中，我

也以相似的理由拒絕了她的邀請。一年以後，學校裡一個很好的朋友阿古絲建

議我去Montes，不知道為什麼，這一次我接受了。

那次去女子中心，我當然是很開心的，和我的朋友們度過了美好的時光，同時

也不經意地(事實確是如此)接受了靈性訓練。但那時，我對這方面並沒有很關

注，去那裡主要是和朋友們玩玩。漸漸的，那裡成了我的第二個家...

但是發生了什麼呢？隨著年齡的增長，我意識到信仰和人性培育的重要性，對

我的生活很重要性，把學到的付諸實踐也很重要。從Montes那裡學得的一個結

論就：要把我學習到的付諸實踐並融會成生活的一部分。我意識到我所學習的

不僅是理論，相反，我聽到的是為了應用到生活中。

最後，我感到內在的生活需要「靈性的訓練」。就像打球一樣，為了球隊周六

能打出更好的比賽，我會更負責而努力地去參加訓練，同樣的我對靈修生活也

更負責任。在Montes我認識到告解
聖事、每天祈禱和、望彌撒和更努力
地學習

都非常重要。我明白了這些都是幫助
我每日實在地度基督徒生活的途徑。

.....

pdf | document generated automatically
from <https://opusdei.org/zht/article/wo-xu-yao-hun-xing-de-xun-lian/> (2026年3
月3日)