

台灣東部分團報告

季紅瑋

團體-陪伴青年與家庭一起成長

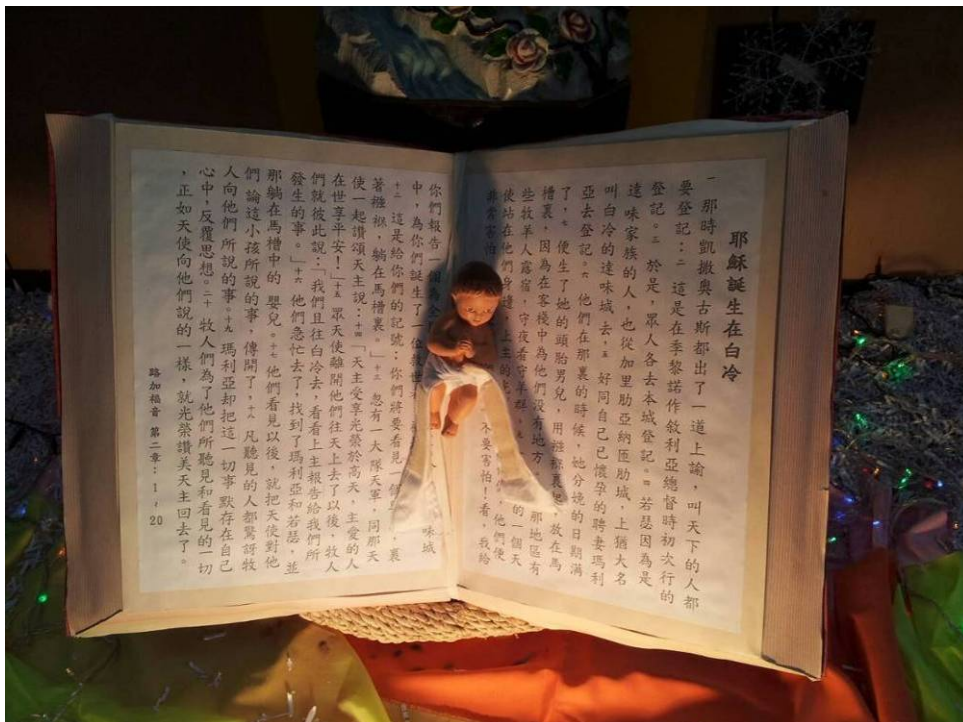
- 11月月會是在「美兆廚房」館子吃飯，慶祝團慶任務完成。12月月會（其實是元旦那天）是在趙雯玉家，討論年度行事曆討論一本年度計畫主軸【青年工作+家庭年】。

靈修-不要再讓黑暗對我說話

這整個月，我們祈禱團體來到了「靠信德生活的人—杜塔羅神父(DOMINIC TOTARO, S. J.)的聖依納爵祈禱材料」中「意識到罪惡與天主的寬恕」的主題，整個團體經歷了很大的張力與黑暗，甚至在聖誕節期決議停止聚會一次，以免一邊喜樂地慶祝耶穌聖誕，另一方面又要反省自己與社會的罪，情緒上很衝突。當我們過完聖誕，又排除萬難相聚在一起時，我們一起見證了天主的恩寵和團體的力量，幫助我們度過自己內心的軟弱和社會結構的黑暗。而我們團體的行動就是：1. 繼續的因主的名相聚，結伴成聖。2. 在自己的工作中盡心盡力、見證光明。3. 投入教會夫婦懇談的使命，在自己的家庭成長、幫助社會中的家庭成長。

使命

- 美崙天主堂主日學/青年會 台東朝聖之旅
- 秋琪和紅瑋持續投入美崙天主堂主日學和青年會的使徒工作。



台東馬槽朝聖之旅—池上天主堂【聖言成了血肉、居住在我們中間】



台東池上天主堂-與黃文科神父



台東寶桑天主堂-與林逢裕神父

● 陪伴社會青年

為了積極回應青年工作的使命，歐校長和紅瑋想要重新邀請堂區的職工青年聚在一起，第一次聚會有六個年輕人，成員有軍人、海巡署警察、花蓮太魯閣族織布男、準備考公職的青年等。但青年們因為工作忙碌，第二次的聚會在歐校長家，她準備了許多美味佳餚，但青年們卻因臨時有事而流會，讓校長有些失落。但服務團「剛」的精神不是鬧著玩的，我們配合青年的時間，變成由紅瑋每週一陪伴一位慕道青年許啟智吃午餐，並邀請其他職工青年一起當陪伴者，目前一起吃了兩次飯囉，聆聽年輕的生命分享對天主的渴慕，真是天主的恩寵，請大家為我們祈禱，能吸引更多的年輕人。

● 海珊當代母喔

我們海星的孩子劉家好到台中東海大學唸書，感謝黛麗一路陪伴，終於在2013年聖誕節結出美麗的果實—家好領洗了。海珊特地在辦完1000多人的報佳音後，繞了半個臺灣到台中參加家好的領洗，並且擔任代母的神聖任務。



海星新聞 最大佳音團海星千人遠百廣場報佳音

2013-12-24 更生日報



圖：更生日報社長謝立德，與天主教海星中學報佳音師生合影。（記者鍾仁順／攝）

齊聚遠百用歌聲劃破天際炒熱街頭過節氣氛 記者黃婉婷／報導

天主教海星中學一千兩百多位師生，昨天兵分多路到各地報佳音，最後齊聚遠東百貨前廣場，參與人數創下歷年新高，也是近年花蓮縣最龐大的「佳音團」，同學們藉著一首首的聖歌，將溫暖散播給花蓮民眾。參加報佳音活動的學生與教職員乘坐遊覽車分別前往花蓮女中宿舍、榮民服務處、慈濟醫院、省立花蓮醫院護理之家、榮民之家、更生日報社等地報佳音，讓溫馨的聖誕氣氛，傳播每一個角落，與更多人分享。昨晚上六時三十分，海星中學國中部，一年信班、二年義班，共四十多名學生，在三位老師帶領下，到更生日報社報佳音，受到社長謝立德及編輯、採訪組及各部門員工熱情歡迎，同學們以「平安夜」、「讚美主」、「聖誕老人」、「讚美之泉」、「奇異恩典」等一連串聖誕歌曲，傳遞上帝的恩典與福音。更生日報社長謝立德感謝海星師生們，每年都到報社傳遞耶穌降生的大好消息，以聖歌讓報社充滿平安與喜樂。謝立德期許每一位同學人生要有信仰，感恩上帝將他的獨生子耶穌基督降臨世上，救贖世人脫離苦難的恩澤。更生日報社長謝立德，開心的和師生們合影，並致贈一人一顆蘋果，祝福大家「聖誕快樂」、「平平安安」。晚上七時許，一千兩百多位師生齊聚在遠百廣場，眾人的歌聲劃破天際，同學們青春洋溢的歌聲與舞蹈，炒熱街頭過節氣氛，也溫暖路人的心，過往民眾都忍不住停下腳步，一起哼哼唱唱，共同迎接一年一度聖誕佳節的到來。

(PS.這個活動由陳海珊策劃執行，非常的辛苦。耶穌拍拍海珊的後腦杓、辛苦了)

靈修短文

祈禱小組的新朋友李奕慧，她是慈濟大學的老師，在我們花蓮祈禱小組的「罪惡週」翻譯了這一篇短文，以正向的行動鼓勵我們，與夥伴們分享耶穌的光明。

「除了人格九型豐富的描述與分類外，我們需要結合更多的方法來幫助我們靈性的成長。以下7種技巧，對於個人靈性的發展是極為重要：成長的7個方法」(李奕慧翻譯自一本英文原文的「人格九型」書籍)

1. 尋求真實(Seeking Truth)

追求真正的靈性成長，每個個體必須發展出對真實情境的渴望與熱愛。尋求真實，意味著對我們的內在和週遭環境抱持深度的好奇心或覺察力，而不依賴我們個性上慣性的思考與行為模式。如果我們能誠實的觀察自己，我們會發現我們對自己的行為或別人的反應，陳腐的解釋，只是一種自我防衛與抗拒的表達方式，也是一種逃避面對自己現況的方式。也許我們會說：「我非常的怨恨我的父親」。但更深的事實是，我非常的在乎我的父親，而且極度渴望他的愛。這兩種層次的真實，或許我們一時之間會很難接受的，我們可能會需要一段時間才會承認我們對父親的憤怒；需要更長的時間才能承認隱藏在憤怒下的愛。

當我們接受當下的真實，我們會更容易接受目前的情緒，因為我們知道那不是真實而完整的我。真實而完整的我包含我們強烈而驚恐的反應，也包含我們靈魂更深層的寶藏。當我們的慣性反應，阻礙我們看到真相，承認它們的存在，引導我們更接近真實，當我們願意接受全部的實相，不管它是什麼，我們有更多內在的力量，去面對我們的生命。

2. 臨在而不行動(Not Doing)

靈性成長的過程，我們會經歷許多相互矛盾的特質。我們可能會在過程中經歷掙扎、努力、接受、縱容、與放下，這些顯而易見的衝突，應存於當下的「臨在」，而非行動中。當我们不憑著衝動行事，我們體驗到我們真正的掙扎，是去釋放自己，覺察到更深層的自我，看到自我個性中更深刻的一面。不因循我們慣性的衝動，也不壓抑它們，進而瞭解我們內在衝動，被激起的原由與過程。於此，我們創造了一個內心的開放空間，讓我們可以捕捉內在智慧的靈光乍現，而這些靈光乍現，經常成為我們個人成長中最重要的功課。

3. 願意開放自己(Willing to be Open)

人格或個性的主要功用是將我們內在的本質分成多個面向。如果我們限制或阻擋任何的自我覺察，亦將限制了我們發展的過程。藉由放鬆我們的身體，安靜內心的雜音，讓我們的心更瞭解自己的處境，我們同時亦開放更多內在資源幫助自己的成長。

如果我們仔細品嚐，生命中每個時刻都有可能成為滋養我們、支持我們或悅納我們的時刻。生命本身是一份偉大而壯麗的禮物，但是大部分人忽視它的存在。因為我們被自己內心的電影情節所佔據，而無法體會到這些寶貴的時刻。當我們學習去相信這些時刻，並珍惜這份覺醒，我們會學習關掉內心的電影放映機，開始一個真正被激勵而豐富的生命旅程。

4. 得到適當的支持(Getting Proper Support)

我們個人的靈性發展過程，得到愈多的支持，整個發展就會更容易。假如我們處於一個極度沒有功能的环境，個人成長並非不可能，但過程會很困難。大多數人即使在家庭或工作上會遇到許多困境，但要離開原來的工作或家庭並不容易。如果我們可以尋求其它人的鼓勵，並見證自己的成長。我們可以透過參與支持團體、工作坊，將自己投入一個真正幫助我們發展的环境。尋找資源，同時也包含在忙碌的日常生活，安排一些空間與時間，來滋養我們的靈魂。

5. 從每一件事情學習(Learning from Everything)

當我們將自己投入個人成長的過程，我們會發現真正需要處理的，只有當下發生的事情，目前展現

在我們心裡和腦海裡的情感、思想與事物會顯示我們成長的材料。從現實生活中逃避至幻想、浪漫或將

我們的情境戲劇化、合理化，甚至進入「靈性」，是一般人的傾向，深入而真實的去感受我們的內心經驗與情境，可以給予我們成長所需的智慧。

6. 培養對自己的真愛(Cultivating a Real Love of Self)

人們常說我們若不愛自己，則無法愛人。但這意味著什麼呢？我們通常會覺得自我尊重，或感覺上的「好物」會補償我們情感的欠缺。但成熟的愛，最重要的元素是為了讓自己心靈、靈魂也可隨之滋長，而不逃避必須經歷現實生活中的不適與痛苦。我們必須給自己足夠的愛，才不會放棄讓自己充分的活在當下。當我們被憂慮、幻想、緊張、焦慮所逮住，我們便會與自己的身體和情感分離，因而離本質愈來愈遠。

7. 持之以恆的練習(Having a Practice)

大部分靈修的教導皆強調規律練習的重要性。練習可以是冥想、祈禱、瑜珈、放鬆或運動。重要的是每天保留一點時間與我們內在的本質作更深的連結，規律練習可以不斷提醒我們對內在慣性的覺察。靈修練習可以改變我們深植已久的習性，並給予自己較長時間覺察內在本質的機會。我們終將發現，每一次我們投入練習，我們將獲得一些新的啟示；而每一次的停止練習，則將又錯過一次生命轉化的機會。

規律練習的最大阻礙是對人格成長結果有所期待的，尤其在我們人格成長將要有所重大突破時，我們若僅抓住不放，不斷的希望再突破，也許我們的希望會落空，因為期待特定的成果，會阻礙心智成長的經驗，我們必須完全開放於當下，生命經驗將會有所突破。不管過去曾出現如何驚豔的禮物，此時此刻，一個新的禮物或靈感將體現，是更為重要的。

伴隨著我們日常規律的練習，生命將展現很多我們人格的變化，也允許我們轉化。但僅僅去思考、談論或閱讀人格的發展是不夠的，我們必須停止拖延，而開始使用這些方法。

一月份主打星：天主的寶貝珊瑚—陳海珊

我是天主愛的、要的、選的、保護的小孩……。我出生在一個非教友家庭，父母來自浙江溫州，他們隻身來台，生下六個小孩，我排行老五。但是，從我有記憶開始我就覺得自己是教友。唸聖心國一時，我就說自己是天主教教友，後來老師和姆姆才弄清楚，我還沒領洗。國二時在聖家堂領洗，代母是江媽媽（江行武和江行全的母親，後來江行武成了我的姊夫。）我的聖名是蘇珊娜，袁國慰神父因我叫海珊而取的。領洗前一天祈禱，領洗時，天會開、會有異像。結果都沒有，什麼都沒變，變的是我。

沒多久二姐進入吳甦樂修會，父親在家又氣、又惱、又難過，打電話給文藻說：「告訴她，她的爸爸死了，快回來。」眼見父親如此，我也很難受，當下覺得要挺我爸。所以到學校告訴老師和姆姆們說：「我叛教了，不信天主，天主把老爸弄火了。」那一年，我國三。高一時，學校有一個青年會，有事沒事我都會被叫去上道理課，我不想去。但是老師是陳擎虹老師，她很兇（我小時候認為）為了省麻煩我只好跟大家一起去。有一次上課，老師問我們對「天主經」的感覺，就指名要我分享。我皮得很，一心想挑戰大人。我說：「天主經是一堆人抱天主大腿的經文，一開始就對天主甜言蜜語，接下來就開始要東西吃，再要免責任、要寶藏。」沒想到老師說我的分享和觀察很有意思。當時有一點嚇一跳，我想他沒有說我沒大沒小還讚美我，這讓我不好意思不去青年會了。

高中時，我參加了領袖訓練營，認識了中學生聯誼會，在這裏和一群相同年齡的同學分享信仰和青澀，也慢慢的在訓練、服務中成長，一直到大學畢業，我又以為自己大學畢業後可以「做自己」不用再和教會有關係。結果從福特汽車公司的工作陰錯陽差的走進不是「我的志願」的光仁中學宗輔工作。耶

蘇總是把我抓回來放在祂身邊。因著這份工作，我天天和耶穌在一起，想着祂、唸著祂。

在教會的夏令營地工作時遇見孔令堅。兩個人就在一起生活了近 27 年，生下三個孩子。婚姻生活中，我很感謝讚美天主。結婚時，我也不懂自己是不是嫁對了人，但今天我清楚這是我這輩子做最對的決定。也難怪海鵬一天到晚在外面宣傳最佩服的人就是他的三姐夫，因為他竟敢娶陳海珊。感謝有此機會簡單描述一些小事，確實也再一次證明了天主愛我，緊緊抓著我。謝謝大家的耐心，YA！寫完了！！