

台灣區團東部分團

陳海珊

一、11 月份東分團籌備服務團團慶及活動紀錄

★ 聖母醫院



★ 登仙橋



登仙橋遊憩區位於台東縣的東河鄉，登仙橋有分新橋及舊橋，建於日治時期西元 1929 年。當時日本人將其架設鐵索吊橋，以便牛車及小型車進出泰源盆地的重要交通橋樑之一。於民國 42 年，將其改建為水泥橋。民國 80 年，再另建拱式新橋，並規劃為休憩園區。由於登仙橋的鄰近地質結構主要是由火山岩、沉積岩、深海碎屑岩及和泥岩層所形成，因此四周皆是陡峭岩壁，

然而於登仙橋山谷間的視野極為遼闊，於此還可看見果園、農田、村落散佈其間，尤其步入於宛若世外桃源般的遊憩區內，還可見到台灣獼猴群出沒的蹤跡，真是一處結合了自然休閒、欣賞生態的好天地。



★ 泰源恩典米

清晨 7:30，很多都市人還沒吃早餐，但台東縣東河鄉的泰源健康活力站已經大鍋大鑊齊動，開始準備午餐了！

泰源健康活力站由台東聖母醫院設立。在這裡，一個「施→受→施」的愛心循環，架構起結合土地、食物、長照、健康促進的感人典範。

「便當裝著滿滿真情」

潔淨的廚房，身手伶俐的廚房媽媽埋首洗洗切切，她們要趕在 10:30 之前裝好 120 個便當，由 4 人騎機車挨家挨戶送到山區部落的獨居老人手上。

看似無奇的便當，裝的是安全無毒的美味飯菜，及一群人相互奉獻的濃濃真情--有年輕人返鄉服務，盡日奔忙無怨無悔；有年逾半百的志工在田裡辛勤耕作，挑戰體力極限；也有老人受恩圖報，無償提供土地讓愛的漣漪擴散。

台東聖母醫院長期致力照護原住民與弱勢族群，透過承租土地，採用自然無毒的友善耕作，他們深入偏鄉設立長照據點與部落廚房，目前有八個部落廚房，直接供餐給附近身障者或獨居老人。

「荒地變身喜樂農場」

泰源健康活力站就是其中一個長照據點。院長陳良娟說：「關懷老人須從飲食著手，所以長照要與農業結合。」老人家除了享用美味食物，還可定期在活力站學習、交流，身心都得到照護。於是，有老人開始思考，能回饋什麼，才能讓更多人得到照護？

一位長者無條件提供土地，接下來，二位、三位、四位……愛的音符奏起，很快就匯聚成氣勢磅礴的交響樂。目前共有 14 人提供 21 筆地，總面積 7 甲，取名「喜樂農場」，其中 5 甲種稻 2 甲種菜。院長說：「有些地已經休耕很久了，最久的休耕了 35 年。」

如何把荒地變良田？志工修田埂、埋水管、引泉水灌溉，樣樣自己來。早上送完便當，下午 2 點又趕著下田去了！為提供老人們清淨的食物，堅持不噴農藥、化肥、除草劑等。插秧、收割有機器協助，最頭痛的是拔草全靠人工，院長看著阿美族社工瓦贛：「草拔不完，他才 28 歲，卻有 70 歲的腰。」怕混到外面品質不良的米，他們自購碾米機、包裝機，醫院員工下班後自動組織碾米部隊過來幫忙。

「聽歌聲長大的稻米」

透過長期的互動，社工瓦贛體會到部落長者只要打開閉鎖的心，傳承自祖先的智慧就會汨汨流瀉，他們敬天愛地的情懷尤其感人。他說：「老人家很關心他們的地，常會傳授耕作祕訣，他們認為土地稻子都有靈魂，插秧時要對秧苗講好話，甚至到田裡唱歌給稻子聽。」老人們揪眾唱現場，可不是播放錄音帶喔！

喜樂農場去年開始耕種，稻米取名「恩典米」。休耕很久的地，本身蘊含豐盛的地力，加上志工與部落長者的心力灌注，恩典米很香 Q 可口。今年第一期稻作預計產出 20 公噸米，其中 10 公噸提供送餐，另外 10 公噸徵求穀東認購。

「有人提議全部的米都外賣，再去買較便宜的米來送餐，以補貼開銷，但這不符合我們的初衷。」院長直言，醫院不應該只是醫病，要讓民眾活得健康，而食物與愛、信任都是重要的維生素。





泰源天主堂



和全國第一名健康操團隊一起運動



★ 都蘭天主堂



成立於 2003 年，傅義修士所設計的。在東部，傅義修士設計四十多教堂與建築

★ 台東聖母農莊
參觀農莊—主教親自介紹



DIY 豆腐



★ 台東森林公園

「台東森林公園」擁有大片面積廣大的木麻黃防風保安林地，又因為木麻黃顏色較深，由遠處望去相當黝黑，因此又有「黑森林」的別稱，台東縣政府將這片"黑森林"與"海濱公園"的綠意串連在一起，規劃成為「台東森林公園」。這片連串起來的休閒綠地，是台東市區最大型的公園、鄰近一帶最完整的生態區，同時也是運動休閒的最佳場所，是來到台東市遊玩最炙手可熱的遊憩景點。

「台東森林公園」於近海處有一個因潮汐而自然形成的天然湖泊「琵琶湖」，深藏於公園內綠蔭湖光幽靜秀麗、風光如詩、景緻若畫，是距離台東市區最近的天然湖泊，也是台東市民最喜歡自在徜徉的後花園。公園北鄰有個人工所建立起來的湖泊「活水湖」，它的樣子是相當規則的一個長條狀，看起來就像是一個大得不得了 的游泳池，縣內舉辦『南島文化節』時，就是以這座湖為據點，策劃了一系列原住民文化活動，同時每年的龍舟競賽、全國鐵人三項也都會在這邊舉行。近期還有個新 完工結合休憩運動與濕地生態的「鴛鴦湖」，廣大的綠地湖泊以層巒疊翠的岸山脈為背景，相當的詩意盎然。

「台東森林公園」在經過多次維護整治後，除了"林中步道"蜿蜒交錯，並寫設置有自行車道、休憩涼亭、遊客服務中心等設施，草原上也綴點著許多原味十足的裝置藝術。天氣晴朗時站在公園的高處還能遠眺到綠島，到台東來，千萬別錯過這個可以看海、聽濤、觀日出、散步、賞夕陽、觀星...的好地方。





★ 公東高工







「公東高工」是天主教神父錫質平於 1960 年在台東創辦，而聖堂大樓是瑞士的建築設計師所興建的清水模建築，當年是學生的實習工廠、宿舍以及禮拜堂。



附件：團慶花絮

1. 海珊在花蓮上火車提前歡迎同一車次由台北到台東的團員們，眼見車上同志引領向車外望，海珊一個箭步輕鬆上了火車，還很優雅的歡迎大家，自稱是東分團提前在花蓮就歡迎大家的。趁大家正開心時，海珊拿出資料開始收錢，這會兒大傢伙明白了，海珊扮豬吃老虎，其實先來火車上收錢，這樣一個都跑不掉！
2. 火車上，海珊正在一一收錢時，晉德大哥去上洗手間，美基姊就提醒海珊說：「ㄟ！那個付錢的要去哪裡！」美基姊，普悠瑪耶！晉德大哥能去哪呢！
3. 兩部遊覽車去泰源前突然停車了，大家以為是有人上車賣東西，不是啦！是東分團的包子西施---陳盈君他奉永仁的交代買東河包子大家嘗鮮！張永仁就是一直被人誤會是盈君爸爸的丈夫！這件事可以問問葡萄園霍大哥。
4. 大家參觀聖母醫院時，都覺得日照的環境真的很好，海珊問：「可不可以預約？」當場被人打臉。「唉叻！還輪不到你」「想太多牌後面囉！」
5. 在聖母農莊做麵包、做豆腐、和布丁，其實是別人都調好的料，但我們每一個人都像真的一樣，豆腐是豆腐，麵包是麵包，最後每一個人還拿了蛋糕回家，真是豐收的一天。

二、12 月月會報告---生活中的凱旋(生活分享)

參加的東分團團員：紅瑋、恭榮、永仁、盈君、雯玉、紹彬、紀復、秀珍、秋琪、牟柅、承珍、菊芬、令堅、海珊

當天大家分享這一個月、這一年或這一輩子的生活，其中紀復和大家分享他作畫般記錄自己的生命圖表，彷彿清明上河圖，大家一陣驚呼，一起留念，但也思索自己的寫起來會不會只剩下流水帳和一片空白啊！這時紀復說：「所以要早一點開始寫，慢慢寫！」



三、自我成長：祈禱團體和夫婦懇談

每周四的祈禱團體晚上7：00～9：00

在日常生活中的善意溝通

永仁、盈君、海珊、芯瑋、榮華、雯玉、紅瑋、秋琪、牟楠、承珍，走了五年結伴成聖的旅程。夥伴們每一週的彼此陪伴，滿足了彼此的需求：歸屬、連結、愛與被愛、支持、分享、靈性...，是愛的交流，常常在祈禱和分享後，我們得到生活中：『那就原諒他吧！』的動力，天主的慈悲在我們中間。



有一周是麗琴和正宇帶大家分享夫婦懇談



麗琴和正宇與大家分享的文章 很實際具體的功課!

3756_投資婚姻_基督徒夫妻每日該做的 5 件事

【特約記者鍾小玲／編譯】如果你已婚，可能曾經有人告訴你要「花時間投資在你的婚姻上」，但對年輕夫婦來說，這句話好像老生常談，可能也弄不清楚它到底是什麼意思。

實際上能做到「投資在婚姻上」這個概念的夫妻並不多，尤其是結婚才沒幾年的夫妻，還在嘗試如何在工作、家庭、社交生活中取得平衡，很難再有時間或心力花在經營婚姻上頭。

基督教婚姻輔導員菲麗塔（Debra K Fileta）表示，光是告訴人們要「投資在婚姻上」卻沒有提供實際的建議，這樣的忠告一點也沒用，所以她列出以下五個小撇步供已婚夫婦身體力行。

一、在靈性上連結：

婚姻中最美好的層面之一，就是有機會可以在情感上和靈性上與另一個人建立連結，而基督徒夫婦不但有機會與配偶連結，還有機會和上帝連結。

基督徒夫婦經常把彼此的靈性連結視為理所當然，反而忘了婚姻中有些最親密的時刻就是彼此談心，分享靈性生活及談論自己與上帝的關係。菲麗塔說，她和丈夫最親密的時刻，就是兩人一起坐著，手牽著手，在一天結束之時，一起為當天發生的大小事情禱告。她認為這麼做看起來很簡單，卻可獲得超自然的成果。

二、做有意義的溝通：

你可能不相信，但已婚夫婦一天平均只花幾分鐘「主動和有意義地溝通」，而且結婚越久，夫妻間相互溝通的時間越少。

菲麗塔說，聽到這樣的統計讓她覺得難過，因為與配偶溝通其實可以很有趣。溝通有不同的層次，最表層的溝通是只交換意見和想法，而最深層的溝通則是彼此分享各種感受和情感。

菲麗塔認為，每種層次的溝通都很重要，而且應該為進一步的對話鋪路。如果你想要做什麼事讓你的婚姻可以事半功倍的話，就要求自己每天花個十到二十分鐘，坐下來與你的配偶面對面溝通，但時間不要花在討論衝突或問題上面，而是要去了解對方的想法。可以試著問一些開放性問題，像是「你覺得今天最好的事是什麼？」、「這個星期我可以做點什麼來幫助你嗎？」這段溝通時間的目的是為了享受彼此的同在和相互打氣。

三、經常做肢體上的接觸：

菲麗塔回想，她和丈夫有小孩之前，曾經在團契聚會時觀察別對有孩子的夫妻，發現他們只是忙著在用餐間隙餵小孩吃東西，完全沒有肢體接觸。幾年後她自己也有了孩子，才明白一邊要忙著帶孩子，一邊要與配偶有肢體接觸有多困難。不過她強調，即使很難，但肢體接觸對於維繫婚姻非常重要。

菲麗塔建議每對夫妻檢視一下自己的婚姻狀況，甚至要排定時間讓彼此有機會做肢體接觸，像是牽手、做愛，或是當你經過廚房時順手拍一下對方的背，這些肢體接觸可以傳達你對配偶的關注、渴慕和想接近的慾望，是很值得的婚姻投資。

四、認錯和寬恕：

在教會中人們會討論認罪和饒恕，但在婚姻中卻很少有人實際做到。菲麗塔表示，要跟另一個人分享自己的軟弱並不容易，但耶穌就是為此呼召我們。放下自尊認錯，給對方機會原諒自己，是維繫婚姻很重要的方法。

菲麗塔說，她所看過對婚姻最滿意的夫妻，不是那些很少爭吵的夫妻，而是那些經常彼此寬恕的夫妻。她建議夫妻要花時間自己反省，在那些想要改變和想要尋求對方原諒的事上，對配偶誠實。

五、一起出去走走：

生活中的忙碌和壓力很容易讓人忘記，上帝希望我們喜樂，彼此享受祂所賜予的人生。所以菲麗塔建議夫妻，投資在婚姻上就是每週至少安排一次出遊，或是一起做件有趣的事，像是在客廳裡下棋、外出共進晚餐、戶外健行、郊遊野餐、開車兜風等，藉以重新點燃彼此的愛意和友誼。

菲麗塔指出，「投資在婚姻上」意指刻意去做一些可以為你的婚姻帶來良好影響的小事，無論你是剛結婚五年或是已婚五十年，「投資在你的婚姻上」永遠不嫌太早或太晚。

四、堂區工作

1. 紅璋、秋琪、牟柑、承珍陪美崙堂小羊演聖誕劇

1-1 錄音 — 借用花蓮教育電台錄音室，還好現在教育電台還在，而且運作如常，感謝天主。



1-2 演出



2. 玉山神學院學生與美崙堂交流



玉山神學院來訪幕後招待的人員

3. 北濱堂教友報佳音傳協會會長張永仁

2015 年聖誕節報佳音活動規劃有三方向，一為堂區需要關懷的老教友，二為堂區主動邀請我們去的教友家庭，三為向教外人士。北濱堂區是花蓮唯二講國語彌撒的教堂(另一為美崙主教座堂)，教友分布花蓮市、吉安鄉、新城鄉等地，因範圍大需要安排不同的報佳音路線，總計四天我們共向 15 個家庭、4 間診所、3 家老人養護中心、1 家餐廳報佳音，並在 12 月 19 日(周六)晚上和美崙堂聯合在市中心路口向往來民眾宣報喜訊。

參與本次報佳音的有堂區熱心教友，主日學小朋友，也有教友的教外朋友，由小朋友扮的聖誕老公公陪同，一家一家的拜訪，教友家庭的長者看到兒孫輩圍繞著他們唱聖誕歌，臉上都笑容滿滿，也有臥病在床的老太太，教友及小朋友在旁邊鼓勵她，讓她的家人十分安慰，報佳音的家庭有的會準備點心，讓我們大快朵頤。到診所、養老院報佳音，小朋友會在唱報佳音歌曲時，送病人或老人家糖果點心，祝他們聖誕快樂，尤其是在養老院和老人家一個一個握手，小朋友很大方的送出祝福，看到有的老人家哭了，讓人感動，覺得來看他們是對的。

報佳音活動，雖然身體會累，但精神充實，在聖誕節向大眾傳報耶穌聖嬰降生的喜訊是教友的責任，也會更堅定我們的信仰。





4. 聖家節紅璋是堂區重發婚姻誓願彌撒的釋經員，盈君司琴，永仁、盈君分享。





5. 佳里天主堂教友參加新城鄉舉辦聖誕晚會傳協會會長歐菊芬
菊芬設計在新城鄉公所的活動中灑聖水和降福，結果造成在地老百姓的排隊，顯示大家真的喜歡平安，需要祝福。

個人福傳工作

1. 紅瑋花蓮女中泰澤祈禱

花蓮女中 **owakaying**（女孩女孩）社團前晚溫馨舉辦報佳音聖誕晚會，該社團由校內原住民學生所組成，在輔導室的陪伴於學期間舉辦多場溫馨、富有文化意涵的活動，是該校原住民族學生重要的依靠。該活動由學生們共同策劃，除了耶誕活動外，也貼心的為在校夜讀的學姊們加油打氣，更邀請海星學生一同享樂，活動有溫馨的分享活動、動人的讚美歌聲，也少不了激情四射的才藝表演，全場 **high** 翻天，表現出女孩們能哭能笑，情感收放自如的真摯情感。



2. 海珊在海星 12 月 8 日點燈，12 月 23 日街頭報佳音，12 月 24 日聖歌比賽



3. 紀復大哥回到鹽寮，將展開全台灣巡迴的靈修經驗分享會，拭目以待！