

台灣區團中部分團

劉黛麗

10月1日與南分團合辦大風營，除中分團莊慧玲、蕭漢璽、舒玉、黃天麒、蔡綺、沈明室、陳善瑜、田巧玲、夏太長、劉黛麗等10人參加之外，總團長丁健原及資深團員姚健安、劉嘉玲、胡僑榮、陳麗如及劉巨烘等6人應邀出席，並邀請新朋友甘蔓蔓、吳馥如、張南儀等3人共同與會。特別邀請新朋友寫下參加心得，以文會友。（圖1、2及附錄2）此外，10月22日在團員蔡綺及沈明室的家舉辦中分團長選舉，選舉結果由現任分團長劉黛麗繼續連任。

11月11日至13日中分團在彰化靜山舉辦將臨期團體避靜，邀請區團輔導古媽媽擔任指導神師，計有莊慧玲、俞明德、陳月靜、吳華珍、張南儀、梁麗華及劉黛麗等7人參加。古媽媽以「…當你祈禱時，要進入你的內室，關上門，向你在暗中之父祈禱…」（瑪6：6）為意向，帶領我們進入退省。嗣後蒐羅了團員的感想，與大家分享我們靈修祈禱的心得。（圖3及附錄2）

緊接著11月份的重頭戲就是團慶。配合慈悲喜年，延續中分團一整年月例會的主軸與節奏，回應教宗方濟各《願祢受讚頌》的通諭，幾經討論，「以穿越大自然的慈悲聖門」為題，帶領團員攀上2,500公尺的大雪山，以實際行動愛惜我們共同的家園。由於高山天候多變，入夜之後氣溫驟降，承辦團員擔心大家的身體健康，時時刻刻祈求上主保守大家一路平安。感謝天主，兩天的活動，大家快快樂樂地出門登山，平平安安地下山返家！無奈掛一漏萬，殷殷囑咐團員帶禦寒外套，忘了叮囑大家攜帶防曬保養品，以致於走在石岡大壩上，讓冬日的驕陽，曬得人人暈頭轉向，真是抱歉！（圖4、5、6）

12月份在團員辛靜芬的家裡召開月例會，莊慧玲、俞明德、沈明室、蔡綺、舒玉、黃天麒、楊淑雯、田巧玲、吳華珍、王行一、陳定宇、劉黛麗等13位團員，以一家一菜方式，淺酌美酒，歡迎新朋友鍾紹崑，一起歡送2016年。同時，展望未來新的一年，將邀請資深團員黃鳳梧以盧雲神父的文章，幫助中分團員划向深處閱讀《風起雲湧》乙書，期以在日常生活中萬事萬物裡認識自己，找到天主。

歲末年終，中分團員莊慧玲、俞明德家有喜事，女兒翊涵與大學同學博文於12月31日在雙十路法蒂瑪天主堂舉行婚配彌撒，邀請王愈榮主教主禮、本堂趙神父陪祭，南屯堂聖詠團以優揚的歌聲，慶讚新人的婚禮，典禮莊嚴隆重。中分團員夏太長、陳善瑜、沈明室、蔡綺、舒玉、黃天麒、田巧玲、吳華珍、王行一、陳定宇、郭夙峯、蕭漢璽、甘蔓蔓、吳馥如、梁麗華、張傳慧、邱保堂、黃延君、劉黛麗等19位及南分團丁健原、姚

健安、王素玲、姚文聲、陳憶蘇、李惠敏、陳立言、林耀堂、張心怡等 9 位團員特地北上出席觀禮，共同獻上對新人最深的祝福。（圖 7）

附錄 1、活動照片



圖 1、10 月份大風營



圖 2、10 月份大風營(後排左起：夏太長、吳馥如、甘蔓蔓、劉黛麗、沈明室、蔡綺、張南儀、陳善瑜。前排左起：劉巨烘、陳麗如、丁健原、莊慧玲、劉嘉玲)



圖 3、中分團團體避靜出靜後合影



圖 4、2016 年團慶在大雪山國家森林遊樂區舉行



圖 5、團慶在《森林浴步道》留影



圖 6、團慶在《雪山神木》前留影



圖 7、12 月 31 日中、南分團參與翊涵、博文婚配彌撒留影

附錄 2、參加大風營、SSP、退省、團慶心得分享

參加 2016 大風營心得

舒 玉

在成為預備團員之後參加大風營感觸很特別。首先，漢璽大哥介紹了服務團的歷史記錄。雖然之前就知道基督服務團是一個有歷史的團體，但是這一次藉由照片和口述介紹，我們更深刻地感受到團員前輩的耕耘，他們都是抱持著在小事做到完美和努力做大事業的精神，展現出剛和更的精神。太長大哥、耀堂大哥談服務團的使命和精神，剛、更(即出類拔萃)、興教建國，我想興教建國是基督服務團身為教友團體最重要的宗旨，而「剛、更」則是達成終極願景的生活態度和手段。

上個月看了德雷莎修女的電影「愛無止盡」，描述到許多女學生甚至是一開始不願意接受德雷莎媽媽幫助的印度人，後來成為修會的成員，偕同她一起成為天主的剛柔戰士。她的故事讓我思考了，我如何讓更多人認識服務團，加入服務團並為共同志向努力。我想這個答案也就是剛和更的精神。幾位已經去天堂的前輩，更讓我深刻思考一個問題，「人要在哪裡留下自己的名字?要用什麼方式被別人記住？」

這次活動，促使自己對於自身在基督服務團的未來，也有了一些想像，其中最主要的便是基督服務團永續發展的重大使命。看著那麼多傑出的前輩，其實會擔憂不夠優秀的自己是否可以在未來好好地做為一份子，幫助服務團永續發展。對於這個使命的具體策略，我認為把基督服務團歷史影音化，會是一個讓更多人認識而且傳遞精神的好方法。我想到的是，未來可以召集大專青年團的幹部或志工，提供他們這個訪問基督服務團大哥大姊的機會，錄製成訪問紀錄片。除了藉此學子的社交與多媒體技能；更是讓更多大專青年教友認識服務團的契機。

最後，感謝南分團不遠千里的到來，陪伴我們。感謝黛麗分團長帶領中分團夥伴籌辦大風營活動。感謝天主 把我們聚在一起，也祈求天主聖神帶領我，邁向剛與更的生活。

參加 2016 大風營心得

黃天麒

很感謝分團長黛麗的邀請，第一次參加基督服務團大風營活動，雖然因為當天下午有其他事情僅能參加上午場次，但收穫亦相當豐碩。從上午三位講師漢璽、耀堂與太長大哥精闢又詳細的三場講演後不但對基督服務團的歷史、使命以及組織現況都有更清楚的了解。

在當天講演中，讓我印象很深刻也很有感觸的是漢璽講到「團體的幅度」中成道學前輩的一段話：「炭一從火爐中夾出來立刻會暗，慢慢地會涼下來冷掉了，維持紅炭不冷的辦法：是把好幾塊炭堆在一起互相焙烘，彼此燃燒……」，這真的是為「團體」的存在做了一個最好詮釋。剛進基督服務團時，看到前輩們都是在社會上發光發熱的成員，真覺得大家都是菁英，都是出類拔萃的一員，希望自己在其中也能和大家一起學習、一起成長。但許多生活上的忙碌、身體上的不適、家人需要照顧的情況，讓自己有一段時間與團體疏遠。但正印證了以上這段話，當炭火離開團體，將冷卻的更快，更難讓自己在重新燃起熱情、燃起宣誓時的勇氣。在黛麗分團長幾次熱情的接觸下，包括與麵包同眠、靜山月會、大風營的熱情邀約下，我又再次感受到團體的熱情與成員們的聯繫。

一句話的感觸讓我了解了一個人，成道學前輩的這段話，後來想說上網找出處，竟然找不到，但卻找到了他的生平，他在 1971 年成為鄭爵銘神父始創的基督服務團的第一任總團長。了解後真是感動，我也特地整理後分享在 LINE 群組給所有團體中的成員們。過去與他熟識的人都稱呼他「老道」，也描述他總扮演挑戰、啟發、鼓勵、推動、支持的角色。他和每一個人的遇合，都發展出無比動人、向前向上的生命故事。這正與我身為一位教師的志向不謀而合，希望老道的精神常與服務團成員同在，能一直帶領著我、帶領著大家往團體工作與事業的幾項目標前進、達標。

參加 2016 大風營感想

田巧玲

- 1、佩服服務團的資深（不僅是指年紀）團員，從南到北不遠千里一大早趕來台中，只為傳承服務的精神。
- 2、佩服各節講員，對我而言，非常形而上的講題，居然被提綱挈領用短短的一節課表達的清清楚楚，可見講師們不僅對服務團深切了解，而且充分展現了名師的講授功力。
- 3、佩服服務團的前輩們，寫下從創始至今這麼輝煌的歷史，以及在各行各業力求出類拔萃、卻謙虛若谷的精神。

參加 2016 大風營感想

甘蔓蔓

第一次參加大風營，只知道是幫助服務團的新人更加認識服務團的精神；對前輩們的用心及堅持非常欽佩，也很感動。當然也認同服務團的使命，只是對自己能做到多少？又能堅持多久？還是有待考驗的！

參加 2016 大風營感想

吳馥如(Rubie)

在參加大風營之前，我對於基督服務團的認識非常表淺，也不知道服務的對象是誰？去過幾次月會後，更加擔心，總覺得興教建國、出類拔萃的使命很沈重，直到這次參加了大風營，才了解原來服務必須從小事做起，從生活周遭的人開始服務，而出類拔萃的意思在於做好眼前的每個工作，盡心盡力，秉持『剛』與『更』的精神，活出天主的面容。

那天很感謝有這麼多兄姐百忙中抽空來幫我們上課，詳細解說基督服務團的由來、組織、精神和使命，也很感動他們願意花一整天的時間來陪伴我們，我從他們身上看到為主工作，為人服務的典範。

參加 SSP 心得

甘蔓蔓

參加 SSP 播種祈禱的種子為期六週的課程，讓我體會到透過多種方式的練習，可以與天主這麼親近又這麼輕鬆自在。與天主對話也知道現在所擁有的一切是天主的恩寵，需更加珍惜與善用，也藉著靈修生命的成長，愈來愈能放下外在的世界，而更加能照自己心靈深處的召喚而生活。感謝黛麗的帶領及華珍、定宇、行一的陪伴。

參加 SSP 感想

吳華珍

其實我還不能算畢業，因為我只上了一半就出國旅遊了。這是我上過的靈修課程最少人數的一堂，但人少分享就深入，平時在大家面前分享，我常不知所云，聽到其他人分享得那麼豐富，更令我害怕在人前表達。但這次 SSP 才 5 個人，這給了我安全感能更多的說生命故事，這當中也更確認我與天主的關係，生活中很少撥出時間跟天主說說話，在分享中看到，已成習慣的對耶穌說出感謝與讚美，這也是很好的祈禱，心中再次得到肯定與喜悅。靈修上彼此的分享，能幫助自己更確定的往前走，這也是"結伴成聖"很重要的部份。

參加 SSP 心得

王行一

我的信仰之路剛起步，是個僅有小信德的人。但我很幸運，剛受洗就接受邀請到基督服務團「參觀」，沒想到就賴下來了。在信仰的路一開始就不寂寞，而且有許多朋友陪著一起學習成長，但是祈禱這件事卻始終止步不前。

每天祈禱時畫完聖號，我就覺得自己與天主好像面對面，然後祂看著一個傻子一直在想該說什麼。每當看到教友們一張口就能與天主對話，而且常常讓人好感動，我總覺得自己沒有得到這份恩寵。

中分團團長黛麗第一次提到「播種祈禱的種子」時我覺得好像在大海中抓到了浮木，真不相信雖然在我的祈禱中我並未提出這個懇求，但天主回應了我，竟然有「教人祈禱」這種事，我以為不會祈禱是件丟臉的事情。但因為出國，我們一直到8月份才終於有機會參與學習。

SSP 的課程以小團體為主，為了自己偷懶，又因為人數不多，提供了在我們的家作為上課的場地。其實是辛苦了黛麗、華珍和蔓蔓，他們得每週找停車位，結束後很晚回家。課程由8月26日開始到9月30日結束共6週。每週由黛麗帶領我們學習與分享，並提供非常充足的材料給我們練習。

六週以來，我們認識了與麵包同眠、靈閱誦導、想像式祈禱、意識省察幾種協助祈禱的方式。每週用不同方式練習並記錄下自己的感受或想說的話。我自己對與麵包同眠、靈閱誦導、意識省察都非常喜歡。我更喜歡將三種方式合起來祈禱。尤其黛麗介紹我們下載”我靈讚頌主”的APP之後，祈禱有了更大的助力。

靈閱誦導時我可以找一篇自己喜歡的經文，或者打開APP念當日的祈禱文，接著我可以靜默下來開始與天主對話，我把這個時間當作是與自己的父親相處，所有的祈禱是一個子女訴說心事的方式，這樣就不怕不知該說些什麼了。同時有經文的引導，我可以透過經文再進行意識省察，將自己的心情與想法完全託付於天主。結束時，我祈求天主護佑，賜我平安的夜晚，我感恩天主的臨在，相信我會在天主的愛中迎接新的一天，因此，SSP課開始後，我養成每天早上一睜開眼就念天主經感謝天主。

SSP 的課程讓我視祈禱為習慣，我知道天主對我無所不知，即使我不說，他也一清二楚，我還不如就自己在祈禱中享受父親的愛，慷慨地呈現自己。我也更確認信仰必須在「團體中」以及「結伴成聖」，有這麼好的課程、材料與一起靈修的朋友，感謝天主，我們真是有福的！

參加『播種祈禱的種子五週：日常生活中退省』之心得 陳定宇

今年8月分團長黛麗邀請中分團的華珍、蔓蔓、行一和我，共4人，參加5週日常生活中退省。行一和我從未參加過任何形式的退省，因此抱著好奇心參加由分團長帶領的退省。我們從8月26日開始，每周五晚上在寒舍進行各種祈禱方式的學習，全部課程共6週，至9月30日結束。其中第1週為預備週，祈禱方式是與麵包同眠，第2週祈禱方式是靈閱誦禱，第3週祈禱方式是想像式祈禱，第4週是複習，第5週的祈禱方式是修和禮儀，第6週的祈禱方式是意識省察。每天祈禱完畢都要記錄感受和心得，以利下次分享。

與麵包同眠是一種最自由隨意的祈禱方式，可回想一天當中最感恩和最不感恩的時刻，向天主訴說心中的感受，是一種最自然與天主話家常的祈禱方式。靈閱誦禱是先讀一小段指定的經文，從中去發掘最觸動心靈的字詞，然後深入冥想，從中感覺天主的臨在。想像式祈禱也是從一小段經文中將自己融入在其中，自己可能是現場的旁觀者，也可能是參與者，藉此可以近距離看見和感受天主的臨在。修和禮儀是要我們從讀經中去檢討我們是否過度追求個人成就或財富，而忘了上主賜給我們的一切是希望我們能分享出去行上主之道路。意識省察是要我們在祈禱中去感覺我們生活中的大小事情，看有什麼最能撼動自己的，請求天主的光照、寬恕和治癒。

參加這次退省最直接的收穫是認識到不同的禱告方式。在這之前我雖然也每天晨禱和晚禱，但是內容相當制式，沒有太大變化，除非正巧有特殊事件的發生，久而久之，禱告成了日常作業，有時並不能真的觸動我心。這次從預備週的與麵包同眠開始，我發覺將每天發生的事，不論喜歡的不喜歡的都向上主訴說，禱告變得很自然，像是和天主話家常，更能享受禱告帶來的平靜和喜悅。

靈閱誦禱也是另一種新的體驗，當找不到明顯的禱告主題時，可由某些經文章節中得到啟發，也可提供禱告時的自省，只是有時不易得到深刻的感受。想像式祈禱相當有趣，可選擇經文中有較多對話的章節，沉思冥想自己參與其中，有時真覺得自己是旁觀者，看見耶穌在教訓或教導群眾，有時自己可能就是參與者，這個過程讓自己似乎親臨二千年前的場景，只可惜不是每次都有在場的感覺。意識省察是最終的目的，希望能藉由祈禱來反省自己的行為和思想是否遵循天主的教導，祈求上主的寬恕和幫助，以便更新和治癒自己，對提升自我的靈修有很大助益。由於每天都要寫心得，在寫心得時可提供自己系統性的整理，更加深了祈禱的效果。

總之，這次退省收穫豐盛。我個人比較喜歡與麵包同眠的祈禱方式，因為它最自然簡單，但是最恰當的方法或許應視當天的生活和心境而定。最後要誠摯地謝謝分團長黛麗的帶領，以及華珍和蔓蔓的分享，讓我受益良多。

2016 將臨期避靜感想

梁麗華

多謝華珍帶我到靜山參加 2016 將臨期避靜，也感謝古修女的靈修指導，她教曉我如何親近天主，怎樣與天主交談和聆聽祂對我的講話。

在靜山避靜，最觸動我的是後山的 14 處苦路。當我默觀耶穌受難，走在被釘在十字架的苦路時，我再次深深感受到天主對我們的大愛；又感受到耶穌基督為了人犯罪受了不該受的苦。此時此刻我有點明白，在生活中，我再苦也苦不過耶穌所受的苦。當下，我突然解脫了！

我明白了做任何事不要怕的道理，只要懷有天主的大愛—無私的奉獻，不問收獲地去做每一件事情，對待每一個人，我們還怕承擔苦果嗎！最後，祝這次一同避靜的弟兄姐妹身心靈平安！

2016 將臨期避靜感想

吳華珍

曾參加過很多次避靜，這次是令我最多感動的。在信仰的路上常有些疑惑，平時只會把它放在心中，因為很難有機會能與人深度的分享；這次避靜最棒的是，人數少，能深入地分享，而心中的疑惑卻能在團體分享中得到解答。

我常習慣性地懷疑自己與主的關係，因為我每天沒有深度的祈禱，沒有長時間的閱讀聖經。但心中又覺耶穌是我很好的朋友；經由古姆姆的帶領，我學到祈禱的方式因人而異，沒有對錯，這讓我安心。只要目光常注視著耶穌，與祂同行，就算是運動、練琴都是祈禱。

感謝天主，也謝謝古姆姆；我的心再次得到自由，這真是個溫馨和充滿恩典的將臨期避靜。

放下，笑看人生。

張南儀

這次避靜是帶著不舒服的狀況去的。

入靜當晚，回寢室 9 點多就睡覺了，到第 2 天早上彌撒才起來。彌撒後，想到有功課要做，聖堂又有明供聖體，到聖堂吧。思路一陣混亂，靜不下來，直到出現「神枯」這兩個字，思路才甘願的停下來，才面對自己帶著的問題。

所以當古修女問：當你關上門，進入內室祈禱時，你帶了什麼進去。心理暗想當然是通通帶進去啊。修女又再問：把什麼放在門外？才想說：幹嘛帶那麼多，難怪都靜不下來。真是當場被敲了一腦袋。

帶著問題見古修女，修女高明、清晰的見解，讓我當場哈哈大笑，又何必在意那麼多呢，心平氣和的接受考驗吧。感謝修女送的泰戈爾的話：慶幸自己是被剝削者，不是剝削的那個人。

因著某些事情的放下，期待和天主的關係能逐漸加深，與進到內室裡的平靜。

2016 將臨期避靜心得

莊慧玲

這次避靜讓我感覺很享受也很感恩！很喜歡討論室中的那幅畫，釘在十字架上的耶穌像，面容十分仁慈，嘴巴微張，像是要開口向我說話。這幅畫讓很沒有想像力的我，更深刻體會出如何和耶穌對話。這次的避靜，讓我真的能把耶穌帶下山，陪伴我面對每一天的生活！



參加『2016 將臨期退省』心得分享 月靜

陳

11月11日是愛犬離世第40天，我的生命正經歷強烈的撕裂，整個心是掏空的，止不住的悲傷。正好受到黛麗分團長的邀約，有機會到靜山參加此次避靜，為我而言實是莫大的恩寵，致上衷心的感謝！以下是此次靈修心得的分享：

一、重新看見『自己的特質』

『天主照自己的肖像造了人』(創1:27)。

因此我的生命有無限的潛能與圓滿。



二、親近主得著平安

You have formed us for Yourself, and our hearts are restless till they find rest in You.(Augustine,The Confessions)

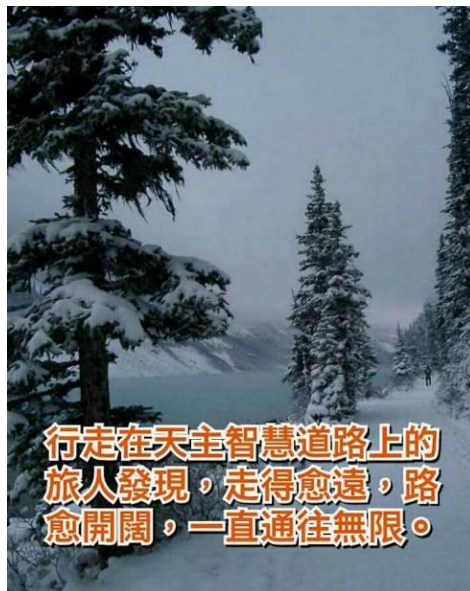


三、我只是外方人

『明認自己在世上只是外方人和旅客。渴念美麗天上的家鄉。』(希 11：13-16)

『卸下負累，以堅忍的心，跑那擺在面前的賽程。』(希 12：1)

The best home of all is our home in heaven.



四、應賴信德生活

『我的義人靠信德而生活，假使他退縮，他必不會中悅我心。』(希 10：38)

『凡接近天主的人，應該信他存在，且信他對尋求他的人是賞報者。』(希 11：6)

『信德是得勝世界的力量和得永生的根基。』(若一 5：1)



五、繼續感恩的朝聖旅程

記住愛犬盈盈的好，珍藏共同擁有的歲月，感激天主讓我們相遇，在美好的回憶中好好活著，持續那份給盈盈的愛(超越一生的愛)，勇敢邁向自己未完成的旅程。



2016 參加團慶感言

陳定宇&王行一

本年度的團慶由中分團主辦，中分團從 8 月份的例行月會就開始討論團慶的相關事宜，最重要的當然是先決定地點。由於分團長黛麗是大自然愛好者，常到大雪山賞鳥，因此建議到大雪山林場舉行今年團慶，大家一致贊同。然而最令人擔心的訂不到足夠的林場房間供團員住宿，因此工作分配時特別成立了”搶房小組”，由衷分團年輕的生力軍天麒和舒玉擔此大任，動員學生在訂房開放的第一時刻上網搶訂，能否成功其實很難預料，所幸分團長神通廣大，在開放訂房的前一晚已將房事搞定，大家才鬆了一口氣。

團慶草案由分團長提出，經過多次會議討論修改後定案並通知各分團報名。這次團慶從開始規劃到後來執行，黛麗全心全力投入，自己上山多次勘查景點和場地，也提醒與督促團員們該完成的事，使得團慶能圓滿完成。

11 月 19 日我們換了兩趟公車，在 8 點多到達高鐵車站，順利接到南下北上的團員，大家在高鐵站見面都好興奮，團員彼此之間的家人感情引來過往旅客的側目，我們的祈禱與融洽一定在他們心中留下深刻印象。隨後分乘兩輛中型巴士出發。第 1 站請巧玲姊安排參觀石岡水壩。管理單位為我們簡報並領導大家參觀 921 地震的破壞與修復工程，讓我們見識水利工程人員在 921 後的辛勞與貢獻。

午餐後乘車上山，到達目的先到神木與天池，爾後回住宿處分房用晚餐。第 1 天行程在晚餐後的共融達到高潮。南分團的美華與憶蘇的「犧牲」，利用活動將大家的心更緊緊相連。明室辛苦張羅的宵夜，更是讓大家驚豔，在住宿大廳又掀起另一波的高潮與交流。

第 2 天起個大早，在餐廳前由東分團以慈悲串經帶領大家早禱。我們在 2,250 公尺的高山上，於美麗的早晨，清新的空氣中早禱，一直壓抑著不讓眼淚掉下來，但還是無法克制地讓眼淚濕潤了臉頰。觀景台回來後開始彌撒。江神父在道理中特別提到服務團的精神，大家來自各行各業，天主賜給我們不同的天賦，將我們聚在一個團體中，一定對我們賦予了一些任務，我們必須有這樣的體認，才能真正具有服務團的特質並完成團體的職責與使命。

綜觀此次團慶，中分團團員能本著同是天主子女的認知，分工合作地完成自己和團體的任務，使團慶順利圓滿，確實發揮了兄弟姊妹的情誼。我們也趁著這次團慶擔任「車掌」的工作認識了更多的團員，名字與臉孔終於對上了，有了這一層的認識，覺得自己更融入這個團體。每一次的團慶，我們對服務團整個團體的特質、工作與個人就更了解一些，許多人或事都讓我們有更多的感動。祈求天主賜給我們智慧，讓我們透過這個團體能與大家一起往成聖的道路上前進。

2016 年參加團慶心得

舒玉&黃天麒

今年是我們第 3 次參加團慶，但這次上大雪山的經驗很特別。在大自然的懷抱中、微高的海拔山上，稍稍的挑戰許久沒有爬山的身體。對於開刀後第 3 個月的我而言，挑戰雪山神木的回程有點喘，腳有點酸，但仍堅持完成了。在山林中領略造物主的美意，挑戰並實現了「剛」與「更」的精神。

這次團慶也認識了幾位他分團的弟兄姊妹，像是在活動分組中認識了懷俊姊、用餐時認識了國欣一家人及剛成為預備團員的伯陶大哥。特別是伯陶大哥分享服務團的夥伴，對他家人的幫助，不能自己地聲淚俱下。另外，也想到服務團的年輕朋友在世俗的生涯發展上是很徬徨的，特別需要協助。像是郁淳，目前在是高職擔任代理教師，應該就會需要一些幫助她成為正式老師的機會或是資源。

其實，年輕人也願意服從和為團體奉獻，但是如果世俗工作太不順利，與團員又不夠緊密時，確實會削減參加團體活動的時間和動能；畢竟多數人還是無法達到神貧的境界…還是要工作賺錢啊！因此，小小的希望服務團不但能陪伴靈性成長，更能給予年輕團員世俗工作實質上的支持，或許也將是吸引新團員的誘因。

團慶過了，一切雲淡風輕。但現在回想當時狀況，只能用「提高警覺」四個字形容。總是在想，現在要做什麼，做哪些事，分團長又交代了哪些事？其他中分團團員需要幫忙嗎？好像沒時間去欣賞大自然風景。

衷心地感謝天主，前往神木及隔天觀景台的行程中，大家都沉浸在自然美景及身心療癒上，也沒事可忙，終於可以好好地欣賞美景，吸收大雪山的好山好水好空氣，真是太棒了！活動期間風和日麗，反倒是下山後開始下雨，我想天主也有幫忙，將最好的賞賜給我們！

感謝所有團員，感謝區團長，感謝總團長，最重要的是，感謝黛麗分團長，她最辛苦！接下來還有 10 年的年會要辦；但別緊張，附議的只有潘存真而已！

再見了，2016！

劉黛麗

我迫不及待地與 2016 說再見，過去 365 天裡，因著生命更新的渴望，有太多的厭煩、擔心、焦慮、不安與恐慌。

回顧這一年，首先誤打誤撞地捲入了神恩復興的教導裡，多麼無聊，甚至無厘頭的課程，我竟能耐著性子，枯坐在教室裡，一次 3 天（共 24 小時）；一年按季節舉行，共 4 次，總計 96 小時。天主知道我的肩背腰臀多麼不舒服，內心多麼痛苦，滿腦子的抱怨與批評；可祂始終陪在我的身旁，以祂大能的手摟著我的肩膀，扶持著我，不斷地安慰我。

再者，擔任分團長的領導角色，一年到頭，始終在每位忙碌的團員裡，尋找彼此行車曆的空隙，渴望在每個人的滿檔行程中尋求圓滿。而自己還忙不迭地，把自認為美好的靈修生活塞給大家；悶著頭開 SSP、辦避靜，到頭來仍是孤燈寂寂，只有一個人在大雪山踽踽而行，空谷跫音，伴隨著黑長尾雉、藍腹鵡、畫眉的鳥鳴嚶嚶罷了。

最後是大環境的「苦」—2016 民眾票選的代表字，加上自己的「悶」，讓我迫不及待地向 2016 說再見。

然而，時間的長河，汨汨地流洩，卻又依依不捨；過去 365 天裡，因著天主的恩寵，有太多的澆灌、溫暖、放鬆、光照、平安與感謝。

回首過去這一年，新春伊始，天主巧妙地讓劉神父身體迅速康復，好與甘神父共同合作，把原定前一年歲末應辦的領導者培訓工作坊之三順利（展延）舉辦。兩人聯手幫助一群渴望將領導能力運用在專業領域、靈修與生活的主內弟兄姊妹，學習從「絕」處逢「生」。許多時候，總是從最脆弱的地方開始，就像把自己刷下第一筆色彩的畫作，傳給下一位夥伴繼續作畫，滿是緊張、憂慮與掛心。在天主的愛內，聖神帶著我的心思念慮

跟著圖畫去旅行，經過八個人的手；過往的創痛總有機會轉化為一份恩賜，成為對他人的祝福。當畫作又傳回來的一霎那，不自覺地淚眼婆娑，擺在我眼前的不只是圖畫而已，更感受到溫暖、被光照，受到祝福。於是，我願意加深海洋的深度，添點魚蝦，為船員賦能，幫釣竿加網，補上海鳥同歡，給天空抹上雲彩，並把這幅處處是驚奇的圖畫，命名為「漁樂」（如圖），以感謝天主聖三的光明，讓我在絕處看見資源，逐步邁向整合與超越。

單純地為了按四季到靜山「與主同行」，一鼓作氣報名一系列的生命更新工作坊，卻沒想到栽入了一個陌生的領域—神恩復興運動（有人說是聖神同禱會）。無論課程內容多麼枯燥無趣，我努力求主幫助我堅守初衷，履行承諾，貫徹始終。因著這份初心、順服與堅忍，得以在聖堂內經歷充滿驚奇的「在聖神內領洗」—當我閉上眼睛，好幾束鑲滿鑽石的光池灑而下，然後有一個聲音：「我把甲狀腺還給你，你康復了。」字字清晰明確，聲聲入耳，讓我不敢置信。於是，我怯生生地再問一遍，又聽到一模一樣的答覆。這時，我的身體開始躁動，再也坐不住了；我請求主給我一個記號，好證明剛剛發生的事情是真真切切的。一位香噴噴的姊妹接手前來，她手托著我的後頸，另一隻手竟輕巧地滑上原本該是甲狀腺的位置；口發異語，為我祈禱。那時，四周啜泣、哀號、哭聲、尖叫聲四起，而驚嚇、驚恐、驚奇、驚喜、驚嘆早已將我圍包，直到再也無法承受，倏忽張開眼睛抽身，衝出聖堂，奪門而出。

回到房間後，我拿出聖經，想也不想地翻到聖詠 139，不停地誦禱：「上主，你鑒察了我，也認清了我。我或坐或立，你全然認清了我，你由遠處已明澈我的思考。我或行走或躺臥，你已先知。我的一切行動，你完全熟悉。的確，我的舌頭尚未發言，上主，看，你已知悉周全。你將我的前後包圍，用你的手將我蔭庇。這是超越我理智的奇事，也是我不能明白的妙理。……我讚美你，因我被造，驚奇神奧，你的工作，千奇萬妙。我的生命，你全知曉。……天主，你的策略，對我何其深奧！你的策略總數，又是何其繁浩！我若去計數，而它們多於沙粒；設若數到底，我仍同你在一起。……」慢慢地、輕柔地，在靈閱頌禱聲中，進入夢鄉。

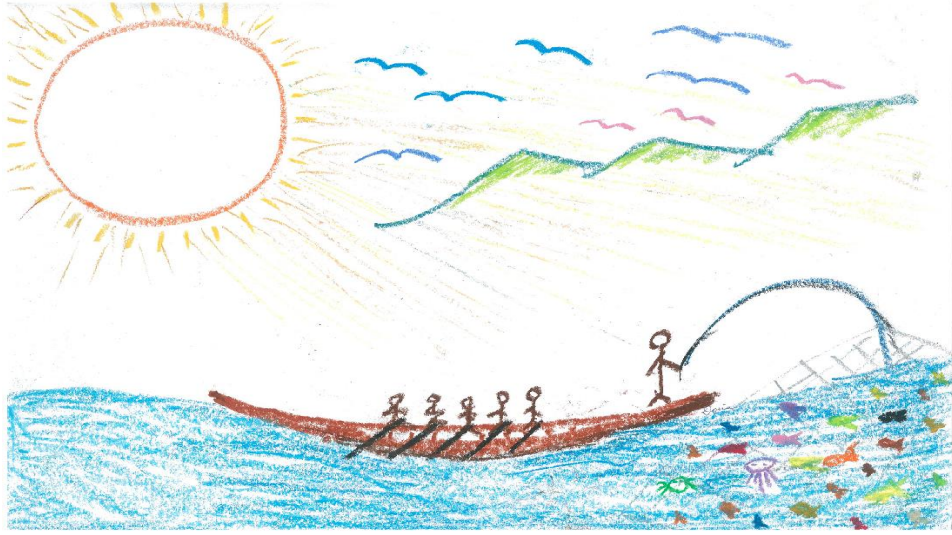
時序過了年會，緊接著籌辦團慶。配合慈悲喜年，延續中分團一整年月例會的主軸與節奏，符應教宗方濟各《願祢受讚頌》的通諭，幾經思索，我提議在耶穌君王節慈悲喜年閉幕前到大雪山去—穿越大自然的慈悲聖門。帶領著團員們到 2,500 公尺的高山上稱頌「天主所造的樣樣都美好，如以感恩的心領受，沒有一樣是可以擯棄的。」（弟前 4：4），以實際行動愛惜我們共同的家園，多麼美好的想望，不是嗎？！然而，我壓根不知道大雪山國家森林遊樂園的訂房有多麼艱難，天真地以為一如以往打個電話就能搞定，以致成案後，緊張、焦慮、恐慌如潮汐般洶湧地陣陣襲來，侵吞我的平安。

好幾次獨自一人開車上大雪山仰望「高天陳述天主的光榮，穹蒼宣揚祂手的化工；日與日侃侃而談，夜與夜知識相傳，不是語，也不是言，是聽不到的言語；它們的聲音傳遍普世，它們的言語達於地極。」（詠 19：2-5），天地的空靈，森林的蒼鬱，與畫眉、山羌、藍腹鷗、白面鼯鼠的不期而遇，芬多精直竄入裏，沁入心脾；雲霧氤氳，大自然傳來的力量，直搗我的身心靈。「其實從天主創世以來，祂那看不見的美善，祂那永遠的大能和祂為神的本性，都可以憑祂所造的萬物辨認洞察出來，以致人無可推諉。」（羅 1：20）總是會有辦法克服訂房的難題，因我相信「趁上主可找到的時候，你們應尋找祂；趁祂在近處的時候，你們應該呼求祂。」（依 55：6）。於是，心滿意足地，在夕陽西下晚霞滿天的時候，哼唱著「太陽弟兄讚歌」伴隨我踏上歸途。

秋去冬來，甘神父與劉神父的工作坊進入第四個階段—領導者的「療癒」與「自我照顧」。儘管歲末年冬是休養身息的最佳時刻，但 11 月份連續四個週末，都有重要的活動，我背負著成敗的重責大任，身心靈充滿了焦慮與期待的張力。領導者也好，追隨者也好，每一個人在生命的歷程中都免不了有或大或小的創傷，不管破口大小或傷停了多久，兩位神父幫助我們瞭解創傷在生命中的意義，展開療癒之路，得到安頓並且學會「自我照顧」。我們透過放鬆冥想、意識省察及案例演示，信任那更大的一位，逐步學習在靜默與聆聽中，讓累積了各種情緒而生氣、膨脹、緊繃地、快要爆炸的身體，經由腦門、額頭、眼睛、嘴角、臉頰、肩頸、胸口、腹腔、骨盆、兩腿，最後鬆到腳底，徹底地完全地放鬆，使身體的能量引領自己做好「自我照顧」。情緒的張力逐漸下降後，身體慢慢地有了回應，腸胃道開始消氣、排氣、放氣，zzz zzz；那晚睡得香甜，一覺到天明。於是，我懂得享受卸下壓力，改變生命，由「療癒」出發；在認識與皈依生命的根源中，身心靈自然而然地復原，得到安頓。

2016 年，再見了；過去 365 天裡，發生了許多事，其中有我不明白的妙理，揆著神經質的敏感身體，受到驚嚇、緊張、焦慮、恐慌的折磨；但因著天主的恩寵，聖神的光照，有太多的澆灌、溫暖、放鬆、平安與感謝。為此，不停地讚頌天主聖三的光明，衷心感謝上主，我的天主！

2016 年 12 月 21 日冬至



圖：漁樂