

# 美加小組

夏成銘

## 一、小組成立

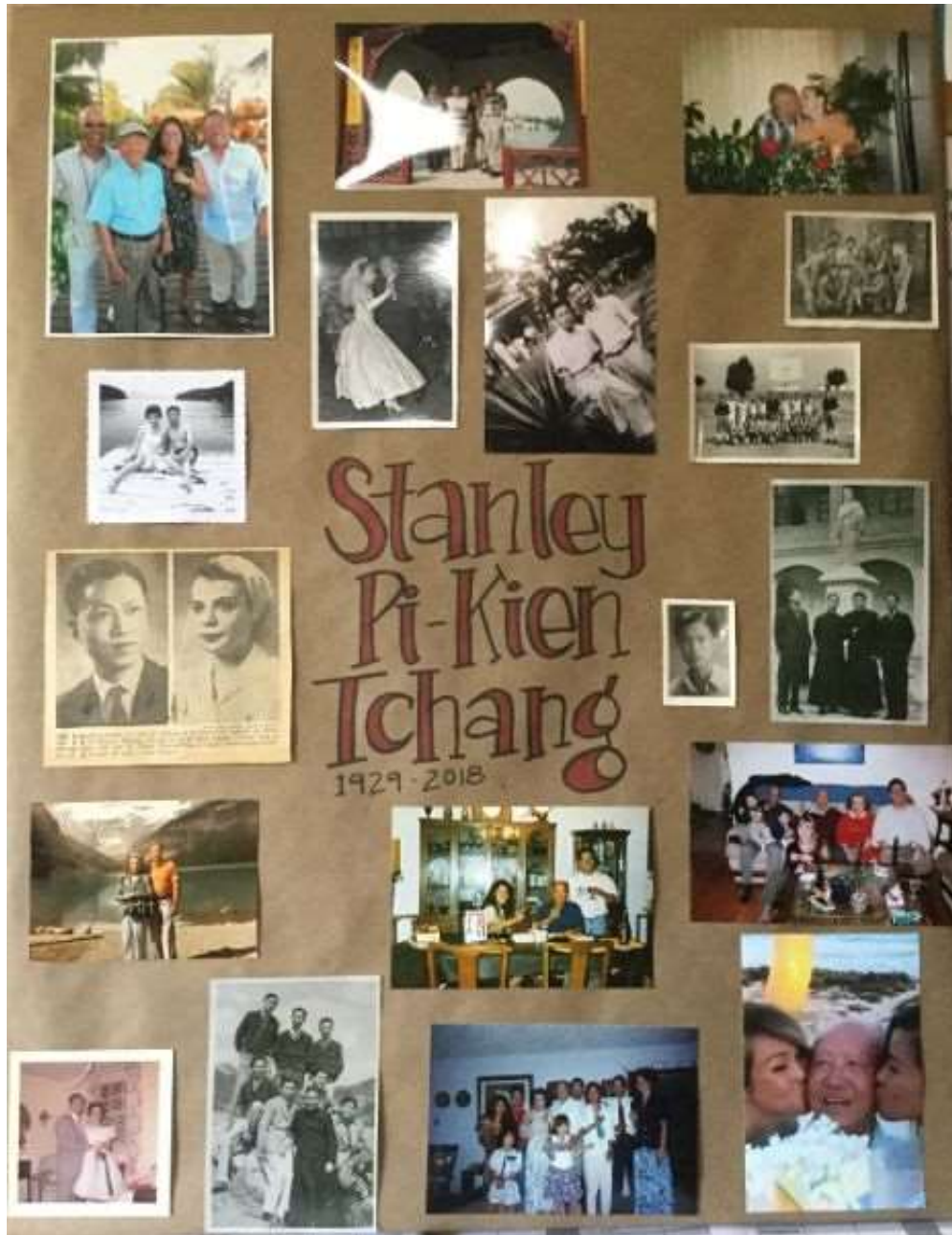
北美西海岸在加拿大濱臨美國西北角的地方有三個主要城市，分別是加拿大的溫哥華和美國的西雅圖及波特蘭，這一帶人文薈萃，有眾多大企業總部聚集，又因氣候良好，風景環境俱佳，吸引許多退休人員來此定居。服務團也有好幾位老中青團員散居於此，大多原屬美西北分團。因離北加州車程遙遠，較不便參與分團聚會。凱雯區團長近年鼓勵團員們要有「相伴成聖」的使命感，第9屆總團大會中建議此一帶團員仿香港葡萄園小組方式，可成立一小組加強彼此聯繫交往，並報知總團，健原總團長在研議團章後，認為若能保持小組成員之間定期聚會即為可行。遂於2018年耶穌君王節團慶日，時機成熟，小組正式成立，隸屬北美區團，定名「美加小組」，由區團長派遣夏成銘為首任小組長，有葡萄園小組老霍為榜樣，老夏只能「東施效顰」盡力赴之了。

### 1. 初期任務及使命:

加強小組團員間交往，定期分區聚會，推廣身心靈共修，推展區團傳承工作及北美仁愛基金會使命，並於適當時間支援生命探索營青年工作。

### 2. 團員近況及活動:

- ◆ 六月服務團第一代團員張必健(張必剛神父胞弟)病逝溫哥華，安懷主懷。必健大哥在小組籌備期曾數次參與聚會討論，除勉勵外，也留下許多鄭公爵銘神父及必剛神父的早期照片及信件，可做服務團傳承工作的珍貴史料。



張必健的紀念海報中有跟鄭公及必剛神父年輕時的合影

- ◆ 十月初團員陳小霞回溫哥華家中充電，哥哥陳小霓和嫂嫂鍾修(美中分團團員)自修士頓飛來探視，潘石虎徐梅君夫婦於 10 月 28 日邀約早餐會，會中確定美加小組成立之時間及初期工作。



10/2 早茶會, 左起徐梅君、夏成銘、陳小霓、鍾修、陳小霞、潘石虎

- ◆ 團員韋周湘是鄭公到台灣後在成大招集的第一批團員，也是那一時期許多資深團員所屬三陽開泰(屬羊)的一員，和夫人鄒心玉居住大溫地區多年，退休後常奔馳到波特蘭探視兒孫。11月底和夏成銘在列治文餐敘後，竟然發現彼此子女從芝加哥大學同學到波特蘭同院行醫，有超過 20 年深交。堪稱有緣人!



左起夏成銘、韋周湘、鄒心玉

- ◆ 居住在波特蘭的團員岳望是德州奧斯丁大學的博士後研究生，現任職英特爾公司高級研發工程師，是奈米光刻工程專家，夫人彭旭航從事本地華文教育多年，是資深的種子教師。賢伉儷和夏成銘夫婦退休後來此的寓所幾乎毗鄰而居，交往便利，能同一堂區望彌撒更是好伴。



左起彭旭航、夏成銘、岳望

- ◆ 潘石虎、徐梅君在溫哥華的牙醫診所近年來以近乎義診的方式特別為移居來的中東難民提供多項診治服務，做得有聲有色，在當地頗有名氣。賢伉儷在身心靈的修養增長上也多有心得，帶領的夫婦懇談會，成員遍布溫哥華及西雅圖一帶。聯合報前主編許業武老先生多次撰文稱讚，特轉載他近日一篇報導如附。

### 難忘的夫妻懇談會

作者 許業武

2018年9月18日於溫哥華

現在仍在加拿大 BC 省素里市執業的好友牙科大醫師潘石虎博士和徐梅君伉儷，熱心公益，樂於助人，他們在大溫哥華地區支持並推動成立一個夫妻懇談會。夫妻懇談會原來是天主教推動的社會活動，由於增進家庭幸福，促進社會和諧，對於國家社會的貢獻很大。現在逐漸變成跨宗教的一種社會活動，很多非教友的朋友亦樂於參加，非常有意義。

家庭是社會的基石，家和萬事興，《禮記》《大學》篇八目中有謂

修身、齊家、治國、平天下，在於傳授做人做事最根本的道理。夫妻懇談會的活動，和我們中國儒家哲學思想的經典「內聖外王」的理念，非常切合。多年來他們努力不懈在這塊園地耕作、播種，有益於世道人心，我非常欽佩。

據說，加拿大 BC 省及大溫哥華地區目前就有很多這樣的夫妻懇談會。2009 年我和內子黃紅梅應邀參加石虎和梅君主持的這個夫妻懇談會，成員約二十人左右。因為 Richmond 市會員較多，那時我們經常在前華人藝術家協會胡玲達會長家中或在 Delta 市梅君及石虎大醫師家中聚會。

夫妻懇談會是以讀書會的方式進行，每月開會一次，通常下午兩點開會，首先選定很有價值的好書，逐章逐節研討，重點在檢討我們自己，經驗分享，知識交流，並以書本的知識，共同討論尋求一個正確的觀念而活用在我們的生活和行為上，對於我們的心性影響很大。

有一次，石虎醫師帶我們到鄰近美國邊境 Delta 市的一處 Coffee Shop 庭院露天咖啡座舉行。會後走訪美加兩國邊界，只見豎立一個不太高的國界石碑，沒有圍牆，也沒有水溝，只在那一片不太平整的水泥地面上畫了一條直線，「楚河漢界」，一線之隔，兩腳分跨兩個國家，毋需簽證，任意出入境，非常有趣，大夥兒紛紛攝影留念。

回顧，我們頭一次參加聚會時，是研討哈佛當年最夯的選修課是「幸福課」這本書。教這門課的是一位名不見經傳的年輕講師，名叫塔爾·賓－夏哈爾（Tal Ben-Shahar, Ph.D.）。塔爾·班夏哈 哈佛大學哲學與心理學博士。

研讀這本書，很有心得，至今難忘。作者認為我們思考來到這個世上，到底追求什麼才是最重要？他堅定地表示：「幸福感」是衡量人生的唯一標準，是所有目標的最終目標。

「幸福應該是快樂與意義的結合！一個幸福的人，必須有一個明確的、可以帶來快樂和意義的目標，然後努力地去追求。真正快樂的人，會在自己覺得有意義的生活方式裡，享受它的點點滴滴。」若只是追求感官上的快樂，不但要花費代價，而且所得到的，是短暫的賞味期。當快樂消失的同時，往往換來心中更大的失落。惟有結合有意義的快樂，



才能長長久久，人生的快樂才能獲得昇華。

他又認為熱情很重要，熱情提供我們動力，讓我們持續朝真正的志業邁進。熱情就像指示燈，一旦點亮，可以幫我們克服人生沿途的坑洞與阻礙。巴爾札克（Honor）蓋伊·川崎（Guy Kawasaki）在他發人省思的著作《迷人》（Enchantment）裡，鼓勵大家追求熱情，並把熱情投射到外界。因此，我覺得人和人的交往，「真誠」和「熱忱」非常重要！

因為我一向以正面看待人事物，所以我欣賞「正向心理學」。「正向心理學」的心理學家沙利文（Martin Seligman）於 1998 年提出的「快樂七式」，感謝與讚美、健康樂悠悠、敬業樂群、嘉言善意、為善最樂、常懷寬厚、天倫情話，亦能有效的調整心理健康狀態，心態自然會變好，值得我們參考。

未料，後來我們夫妻倆因為身體都不好，無法開車，很久都沒有參加夫妻懇談會了，非常的遺憾。有一天跟梅君通電話，蒙好友對於我們的關懷，她們很想來看我，非常感激。本來我們已準備好請大家到我們住處本拿比市 Metrotown 附近的餐廳吃飯，她不同意。商定 2018 年 7 月 2 日下午 2 時到我家中先開會，晚上 Potluck，大家帶菜來一起餐敘。

雖然我們家住的較遠，有的人無法開車，但是那天竟然還遠道趕來了十多位會友，多年不見的楊光大醫師伉儷也來了，我好高興！那天我們家好熱鬧，我們研討「回歸真我」這本書的第八章。

回歸真我 How to babe an Adult，是心理和靈性的整合指南，大衛·里秋 David Ricoh 著作，探索內在的陰影和未竟之事，讓你回歸內心自由之境。開啟一場與內在心靈的對話，帶領你離開恐懼、朝向愛！

書中認為成熟快樂的人生並非唾手可得。當我們進入成年期，許多心靈的困境與挑戰將會隨之而來，想要成就完整的成人生活，既要心理健康，也要顧及靈性的完整。但是，我們的心理和靈性，並不會因為年齡的增長自動邁入成熟階段。作者大衛·里秋博士以他三十多年來擔任心理治療師和工作坊導師的經驗，告訴我們如何達成這個目標。那天雖然只研討了片段，但我覺得這本書很有價值，增進我的知識，受用不盡！

感謝石虎博士梅君伉儷邀我們參加夫妻懇談會，有機會研讀哈佛幸福課，秉持正向心理學，探討回歸真我，改變了我的人生觀。因此，我曾發表過「我追求快樂」這篇文章。Paul 已耄耋之年，身體又不好，由於夫妻懇談會對我的影響很大，家庭和諧，增進良好的人際關係，做我喜歡做的事，愛我們所愛的人，多付出，多幫助人，把熱情投射到外界，所以我很快樂。