

美西北分團

周盛芳

一、團體活動

1.美西北分團 11/24/2018季會摘要

時間：2018年11月24日早上10-12:00

地點：鴻業/盛芳家

出席：饒神父，廖儁凡，鄭之涵，陳以芳，陳睿襄，大公，漢珍，凱雯，展鋒，鴻業，盛芳，於永，樹治，雪屏，開彥，菘容，培德，Lulu，明昭，興民，堅維共21人。

主席：大公，記錄：明昭



前排左起：凱雯，饒神父，盛芳，培德，漢珍 中排：之涵和 Baby，菘容，開彥
後排：鴻業，於永，以芳，睿襄，樹治，大公，展鋒，雪屏，儁凡(小紅)，明昭，家琳，堅維

十點開始，彌撒前，因為有 4 位新朋友，饒神父要我們先自我介紹。彌撒中神父為新任美西北分團長盛芳與鴻業交接。

分團長交接 — 吳鴻業

感謝大家兩年來的包容、支持和協助，讓我們能充分地享受這個以信仰服務為中心的小團體所給予我們的一切，希望大家能藉著參與各種不同的活動，而更了解接納彼此，並更珍惜、熱愛、增進這個小團體，也懇請在來年的傳承活動中更加支持、協助盛芳和繼續推動團體的更新和成長。感謝天主的恩賜！



美西北分團長交接彌撒



美西北分團長交接
(盛芳、饒神父、凱雯、鴻業)

1) 區團長報告－ 凱雯

- 2019 年六月底在 Menlo Park 召開區團年會，希望大家踴躍參加。大會的主題以「傳承」為重心，在大會中將有許多這方面的討論，我們的傳承小組目前正在積極工作，但是所有團員的參與也十分重要。
- 新選出分團長: 美東 - 陳薰，美中 - 萬玉珊，美西北 - 周盛芳。美西南 - 謝浣麗續任。
- 新成立的美加小組以溫哥華為 Base，在明天基督君王節正式成立，目前成員有夏成銘、韋周湘、岳望、潘石虎、徐梅君、溫玉亮；成銘是小組長。

2) 分團長報告－ 盛芳

- 分團是個愛的團體，大家彼此相愛，共同服務，相伴成聖。所以不是每次相聚就是開會議事，或者忙著辦活動，我們也要有共融的時間，大家彼此關心、照顧和同樂。
- 感恩節那天，謝謝 Grace (陳以芳) 帶輔友的學人們去參觀 Facebook，饒神父也有同去，樹治、菘容、鴻業是司機。之後參觀 Stanford 校園，我女兒招待大家在 Stanford 學生餐廳吃中飯，晚上在我們家共進火雞餐，培德和菘容都有帶菜來，讓學人們經歷了一個溫馨的感恩節。
- 希望能邀請新人尤其年輕人加入我們團體。

3) 卸任分團長鴻業補充說明分團工作的分工，例如季會主席/記錄，季刊分四個團隊輪流編輯，讀書小組分區聚會，這些都行之有年，最近又成立了共融活動組等。大家都有可能分配到服務的工作，分團長會統籌和聯繫分工的項目。

4) 傳承小組報告－ 樹治

- 今年區團會決議要成立傳承小組，現在小組已成立，共有 11 位組員，我被選為小組長，已開過一次會，我們計劃在各分團也成立傳承小組，共同規劃出一個可行的方案在明年六月區團會通過後付諸實行。
- 傳承的對象分兩部分：對內和對外，對內培養團員，對外吸收對我們理念認同的年輕朋友。而對外宣傳的對象又有三類：25-55 歲從台灣來的青年；在美出生的華人下一代；以及從大陸來的年青人(如果大陸工作不需保密？)。

- 我們將成立一個文宣小組，請鄭治明負責，用中英文簡明扼要介紹服務團的核心價值，例如：「更」、「剛」…等。這個小組需要一些寫稿和翻譯的人手。
- 誓詞抄三遍的問題，若擔心其中理想太高，擔心做不到，可以把誓詞當做是努力的目標。期望將來以邀請、陪伴兩個階段進行，也可考慮將誓詞多做一些說明。
- 明年區團會計劃請李驊神父或饒神父來講「教會的未來十年」，希望本團發展能與教會配合。台灣區團的4個分團都很積極招募新團員，今年團慶昨天剛舉行，有七位奉獻其中有兩位成為正式團員。靈修以依納爵神操為主。
- 建議分團成立 Line group，方便聯絡，隨時可知最新消息。

5) 團員報告：

- 漢珍(共融組長)：請大家注意，並告訴我看到有那位團員或有什麼事情需要幫忙之處，以便知道團員們的處境。
- 盛芳：謝謝漢珍的愛心，在菫容生病的期間組織大家陪她就醫，及輪流送營養食物。
- 漢珍：今年不會辦品酒募款會，一直都有在思考不同的方式來推展仁愛基金的理念並募款。短期內會以美西北分團的共融活動為主，仍然計劃明年會辦一項仁愛基金的活動。其次，提議大家就分團長改選方法深入思考分辨？試想現行選舉方式是否對北美團員而言符合現實狀況，或是重新對團員陳述一遍遴選辦法並在季會中互相討論及解除部分團員的困惑。

2. 北加州第十五屆夫婦週末營 (10/5-10/7/2018) 周盛芳

今年的週末營是北加自 2014 年復辦以來連續第四年了，感謝天主，我們延續前三年好的經驗，再加上新的改進，使得這次的週末營辦的駕輕就熟，很有效率。

共有 11 對夫婦參加，其中 5 對是年輕的夫婦，3 對有幼兒需要照顧。幸運的是我們有 Rebecca (第十三屆的學員，執照幼教師，家有托兒所) 志願照顧週末營的孩子們，星期六吃完早餐後送去托兒所，直到燭光禮儀完後才回旅館，星期天也是等到重發婚誓的彌撒完了以後才回來，使得父母親沒有後顧之憂，可以專注於課程及彼此的自省和交談。我們也很高興能有年輕的夫婦們參加，愈早參加就愈早得到和諧婚姻的好處，再加上對家庭和孩子都好，那就是三贏！



北加第十五屆週末營學員夫婦和服務人員

另外，很高興的是請到了華語夫婦懇談會的元老 - 陳麗琴和劉正宇夫婦從南加上來幫忙。麗琴和正宇在三十年前北加第一次辦週末營時，就和廷俠/藝甲一起上來支援。我們現在用的海報背後還都是麗琴的筆跡呢！週末營用的音樂也是麗琴精心灌製的，她的音樂和旁白感動了許多人，影響力很大。這次他們不但大力支持了三講，對參加的學員和服務人員們也多有啟發，我記得麗琴在閒聊時提及「薩提爾的冰山模式」，一位年輕的志工馬上去 Google 並跟大家分享：冰山下面很深是看不見的，需要不斷去探索，才能瞭解對方的感受、想法、期待、渴望及深層的內心自我，有瞭解才能溝通…可見麗琴的吸引力。還值得一提的是最後一天的早上正宇/麗琴的第一個金孫提早在南加出生了，他們夫婦非常高興！

這次的週末營我們也做了一些服務團很重視的「傳承」工作，去年的主辦人是鴻業和我，協辦人是 Johnny 和 Linghua，今年就換成 Johnny/Linghua 來主辦，他們夫婦把所有的籌備工作和現場調度都做得非常順暢。另有一對年輕夫婦 Annie/Danny 包辦了所有的攝影、文件、禮物工作，他們把週末營全程活動，做成溫馨的 slide show 放給大家欣賞。更令人讚嘆的是他們能在星期天午餐前為每對夫婦拍盛裝的情侶照，然後在午餐後第一堂「結論與分享」時就能把照片洗好取回，放在鏡框裡送給每一對夫婦了！這樣快速的工作效率是我們這些老乞丐無法項背的。當然有些工作，例如展鋒在每一講後的歸納與講評還是需要年紀、經驗和智慧的累積，是年輕人無法取代的。

10月的週末營辦完後，學員們已經在11月10日參加了他們第一次的續談會。而我們這些服務人員和分享夫婦們也在12月15日正式成立「滋養會」，確定我們的宗旨是「促進華人夫婦婚姻的和諧」，並開了我們第一次的滋養會，分享麗琴交給我們的幾個題目。希望我們能一面服務他人，一面滋養自己，自我成長，利人利己。

3.11/3/18 USCCA 音樂募款會 吳鴻業



新就任 USCCA(美中天主教交流協會) 執行主任 Fr. Michael Aligardo (艾其道神父) 接受樹治的建議，在 St. Clare Church 舉辦募款音樂會，由中半島、Fremont 和 St. Clare 三個堂區的聖詠團演唱，林谷、曉雯、堅維和黃鶯都參加了演唱。名作曲家 Fr. Fabing 也來參加並上台表演，合唱團更以中文來演唱他的歌，很有韻味，難怪直讓 Fr. Fabing 站起來揮手鼓舞，增加了不少喜樂氣氛。壓軸曲是單樞機作詞，林谷作曲的「心願」*，由林谷指揮，St. Clare 聖詠團演唱，非常悲壯感人。演唱前林谷特別介紹在 2009 年服務團的總團大會上，單樞機把「心願」手稿交給他囑他譜曲的經過。三個聖詠團都有自己的風味，讓我們大大地飽享耳福，堪稱是一場成功的演唱會。

會中 Fr. Michael 也介紹了 USCCA 在美國和中國的工作，協助兩國天主教徒的溝通和文化交流，希望大家有機會能多多參與和協助他們的活動。此次成功的活動，要感謝幕後眾多幫忙的服務團家人，其中 Lulu 負責 100 多人的餐點，有人負責位置、舞台等的安排，興民負責照像和錄影，斐文、盛芳協助 Lulu 安放和分送食物，漢珍、永錦幫忙義賣音樂 CD 和收捐款，天寶幫忙場地復原等，大部分是服務團的家人們幫忙整個活動和捐款，讓此活動得以在短時間內順利安排和完成，再次展現服務團的更和剛，以及同舟共濟的精神。難怪兩個禮拜後，Fr. Michael 說我們能不能定期舉辦此種音樂會？很有「信德」的他，大概還不知道幕後服務團的大力協助，因為他在當晚會後立即趕往溫哥華主持其他的活動，約一個禮拜後才回到灣區，並立即發出捐款的謝

函，及出版了一期季刊，包含了此次成功的募款音樂會，真佩服他充滿活力的幹勁，希望天主繼續保守他為華人天主教徒的服務。

*註：「心願」可在 Youtube 上欣賞到，其中的大提琴是周君楷(堅維之公子)演奏的，影片上有單樞機的珍貴照片(<http://www.youtube.com/watch?v=zVG8gwc-pYI&feature=share>)

4.輔友近況 吳鴻業

最近輔友恢復了英文會話班，並於甘神父入住的短期內(10/8/18-1/3/19)辦了些演講，其中一個題目是以“輔友”為基礎的生活與為人之道:「與己為友、和人為友」，讓學人們多一點心靈方面的溝通。

另外在感恩節當天由 Grace Chen 協助接待學人們參觀 Facebook 的園區，樹治、菘容當司機，鴻業也帶饒神父去參加，一起享受濃郁而獨特的企業文化，在 Campus 內沿街的两側，有咖啡廳、餐館、遊戲間、音樂廳、理髮店、銀行…等基礎建設和娛樂消遣設施，此外在辦公樓群頂層有露天的大花園，可近望鹽田溼地及遠眺舊金山金融大樓，在蔚藍的天空下讓大家心曠神怡！之後，參觀了史丹福漂亮的校園、HP Garage、和 Apple 的 Visitor Center 外觀，最後學人們在鴻業/盛芳家和菘容及培德的家人們共渡一個溫馨的感恩節火雞大餐，其樂融融！



與輔友學人們參觀 Facebook 的園區



與輔友學人們共度感恩節

二、靈修活動分享

1. 10/20/18 高豪神父靈修工作坊: 熙篤會靈修及歸心祈禱 (湯明昭)

2018年10月20日聖荷西華人天主教堂舉辦了一個講座，由熙篤隱修會的高豪神父講「歸心祈禱」。



高神父首先提到教會的靈修傳統，從曠野隱修的“先驅”聖安當談起，他一心追隨主，與主相契。

東方教會四大聖師：聖金口若望、聖額我略·納齊安、聖巴西略、聖亞他那修。西方教會四大聖師：教宗大額我略一世、聖奧斯定、聖熱羅尼莫和聖安博。

其實天主是住在我們心內的摯友，像葡萄樹與樹枝一樣，你在我內，我在你內。祂多麼渴望我們領略祂的愛，回應祂的呼喚。而我們也渴望回歸父家，與主合一。

歸心祈禱始於信德，閱讀聖經，意識到天主臨在，讓其他閒雜瑣事離我們而去，使經句對我們有所啓示，我們的心神得以煥然一新。然後放鬆，靜坐—

1)讓自已沈浸在祂的愛中。

2)選一愛的語句，如：“阿爸父啊”“耶穌聖心”“聖神請來”…等。

3)分心時再回到主內。

每天兩次，各廿分鐘，讓我們回家享受與主同在的福份吧!

2. 11/16-18/18 將臨期避靜：饒志成神父主講「翻轉的生命」



將臨期避靜

• 饒神父“翻轉的生命”避靜摘要（湯明昭）

我們先看了電影「心靈小屋」(The Shack)，被劇情深深翻攪激盪著。男主角麥肯因小女兒被殺，走不出陰影，怪罪天主為何讓此事發生。天主聖三以兩女一男的方式出現，一再溫柔地聆聽、陪伴、開導，使他一步步以客觀的角度看待事物，同時看到自己的偏執和矛盾，而得到心靈的治癒。麥肯生命的翻轉是我們與天主關係的借鏡，很有啟發性。

「翻轉」是鬆土之意。當今我們面對變化多端的世界，不能再以老舊僵化的觀念以不變應萬變。我們需要思考生命的意義，好好使用有生之年，讓自己更能服務他人。“意識省察”是翻轉不可少的步驟；依納爵建議：1)每天祈求天主光照，2)感恩，3)回顧，4)回應，5)更新展望。

我們該做什麼? 我們對生命僅有使用權，而沒有“所有權”。在稍縱即逝的有限時間裡，我們應“悔改”“皈依”“走向天主”。時時以耶穌面對十字架和死亡為榜樣。單樞機掏空自己，攀登聖山又是個典範。

- 心靈小屋 (張永錦)

這本書的男主角，麥肯從小成長在一個破碎的家庭，父親是一個僵化信仰的牧師，他和母親、姊妹飽受酒鬼老爸的拳頭，在一次聚會中他向父親的同事，另一個牧師懺悔他未能保護好他的母親。沒想到却遭到父親的痛打，還要他邊唸“孝順父母，必得天主喜悅”。兩天後這才十三歲的孩子就離家出走了，走前把毒藥灌進父親的酒瓶裏，毒死了父親。

他努力的生活，工作，賺了錢偷偷接濟他的母親，幸運的是，他的妻子很愛他並有三個孩子，生活幸福。然而在一次他單獨帶著三個孩子去湖邊渡假時，發生了意外，他的兩個孩子因划獨木舟翻船，所有的人都去救難，反倒給性侵女童的累犯機會，劫走了他的小女兒。最終在出事的地點“小屋”發現了他女兒的裙子和地上的血跡。

至此，麥肯錫再也找不到活著的意義，而天主沒有放棄他，給了一個不留足跡的邀請卡，而他以為是那喪心病狂的累犯開的玩笑，竟然署名“老爹”，他帶著槍赴約，再度回到那“小屋”。憤怒的把傢俱摔的稀爛，痛苦的躺在血跡旁動彈不得。

似夢似真，他面對了三位一體的天主，父起初是一個揉麵的黑人女子，後來又變成印地安人男子，子是一在湖邊的黑髮中東年輕人，而聖神是在花園中種花的東方女子。他們用他能理解的方式證明天主的愛，在當下他心中有太多疑問，直到他見到智慧之神才頓悟接受了一切。放下，治癒，和好，他的女兒已在天堂，連被他毒死的父親都與他和好。



饒神父與參加將臨期避靜的團員合影

- 看「心靈小屋」有感 (周堅維)

今年我們的教會請到了饒神父來帶我們將臨期的避靜。神父是帶著我們看一部電影來拉開這次避靜的序幕。這部電影叫 The Shack. 中文翻譯成“心靈小屋”。故事是敘說麥肯家裏遇到了變故，導致他自己和家人所經歷的痛苦與迷失。再經過與天主的相遇，和在與天主的交談後，如何走出他痛苦的深淵，找到人生新的希望，從新建立起一個快樂和諧的家庭。麥肯的人生雖然是經歷了家庭的不幸，而我們在一生中，也難免起起伏伏，會遇上些不順遂的事情。這部片子帶給我們了些信息，讓我們如何面對這些逆境，而活出正面的生活。讓我們周遭的人也能感受到這些正能量，一起活出積極的人生。



故事開始時是敘說麥肯幼年時看到父親在酒醉後對母親和他施以暴力。他因懊惱無法保護母親，而有毒死父親的舉動。雖然故事沒有交代他父親是否被其毒死，但有過這念頭和舉動，在他成長的過程中始終是他心頭的一個陰影。

待麥肯長大後，雖然有個深信基督的太太小娜和三個孩子凱特、賈許和蜜思，但他對基督的信仰是遠不如他太太的。這快樂和諧的家庭，在一次麥肯單獨帶著三個孩子去露營時起了巨大的變化。凱特和賈許划著小船在湖中玩，麥肯和小女兒蜜思在岸邊。凱特太高興了，在小船上站起來，導致小船翻覆。賈許則卡在翻覆的船下，無法逃生。麥肯於急忙中躍入湖中救賈許。等救回賈許後卻發覺蜜思不見了。之後警察和FBI的探員在山上的一棟小木屋中發現蜜思被撕破的衣服及血跡，他們覺得蜜思應該是被當地的一名慣犯劫持並殺害了。

原本和麥肯很親密的凱特逐漸疏離麥肯了。家庭裏以前有的歡樂，也不再重現了。只有小娜還是和以前一樣，其他的人都變了。在一次小娜帶著凱特去外地時，麥肯收到了一封沒貼郵票的信，邀請他去小木屋。信末的署名是“Papa,”也就是小娜對天主的暱稱。麥肯以為是殺蜜思的兇手給他的，於是決定上山去尋找這位殺他女兒的仇人。誰知他去到小木屋，卻遇到了天主、天主子和聖神。故事精彩的情節自此展開。

底下是我感受到這部片子給我帶來的一些正面的信息：

1) 不要單獨面對我們的問題，天主會陪著我們面對我們的困難

麥肯單獨在小船上，失去愛女的痛湧上了心頭。他看到污水快速湧入小船，而船也快要沒入湖中。他愈慌亂，情況就愈糟。此時天主子來到他身邊，一再提醒他看著天主子，不要看他快沉沒的小船。當麥肯開始注視天主子之後，污水退去了，船也漸漸又浮出水面了。一切又都平靜了。天主子告訴麥肯要依靠天主，不要單獨面對他的問題。天主是一直都在他身邊陪伴著他的。此時他才注意到天主子是站在水面上的。天主子邀請麥肯也跨出小船，他們倆便一同步行於水面，回到岸邊。天主子告訴麥肯和天主一起處理問題不是比較容易些嗎？

天主也要麥肯去幫助凱特。凱特因認為是她興奮過度，導致小船翻覆，才會讓他們失去了蜜思。凱特很自責，認為這悲劇是她造成的。她不知所措，選擇了孤立自己。麥肯感受到天主陪伴的重要，理解到凱特也需要陪伴。他便告訴凱特這不是她的錯，他也要凱特以後不

要再獨自面對困難。麥肯與凱特的溝通確實彌補了凱特受到創傷的心。整個家庭就又再和樂起來了。

2) 要得到被我們傷害過的人的原諒方能解除我們內疚的傷痕

麥肯 因為有過毒殺他父親的念頭和動作，這陰影一直在他心中無法抹去。直到他在天主面前與他父親相遇，得到父親的原諒後，他心中的芥蒂方才抹去。所以傷害他人的時候，我們自己也受到傷害。這種傷害要等到被我們傷害的人原諒我們的行為後，方能解除我們自己內心的歉疚。

3) 原諒傷害我們的人就是讓我們解脫我們給自己的枷鎖

天主父在帶領麥肯走出失去愛女的悲憤時，是從他之前溫柔有愛心和耐心的身份改變成一個堅強的寬容的身份。他要麥肯說出他原諒殺他女兒的兇手。天主父知道對我們來說這是很不容易做的，所以他要我們真心、誠意的說出原諒我們仇人的話，可能要說出千、百遍都不一定。麥肯在極度的痛苦中一遍又一遍的說出他原諒這兇手。在天主父知道麥肯真的原諒了這位兇手後，帶著麥肯去到蜜思遺體的地方，讓麥肯抱著蜜思的遺體，放入棺木中，下葬了。自此，麥肯的身、心、靈各方面的痛苦，隨著安葬愛女的遺體，而全部一併的埋葬了。他才真正的走出了他的傷痛。

4) 天主要我們不要判斷

在麥肯受到失去蜜思的痛苦後，他便怪罪天主為什麼不保護蜜思？為什麼讓蜜思受到這樣的痛苦？為什麼...？為什麼...？為什麼...？許多為什麼。天主要我們知道我們問為什麼就是用理性在看事情，就是一種判斷。那我們就會陷入一種深淵。這種痛苦的本身就是一種懲罰。天主要我們不要用理性來看不順遂的事。他要我們用靈性來看。我們遇到不順心的事情時，不要問為什麼，而要看這件事情所帶給我的訊息是什麼？我們該如何面對這訊息，而從中找出解決問題的方向和方法。

這是一部很值得一看再看的電影。我看了三次，每次都有新的感觸。

3. 11/5, 11/7, 12/10 & 12/13 甘國棟神父帶領 好書導讀會 (許錫珍)

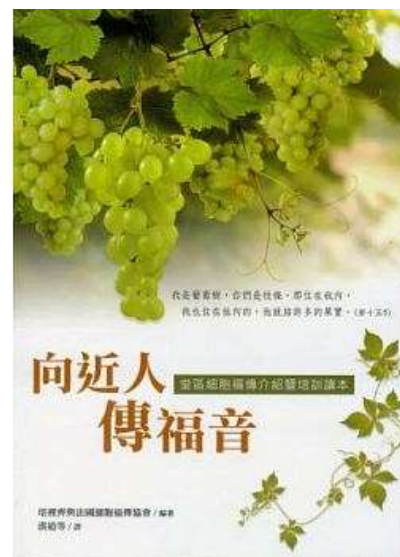
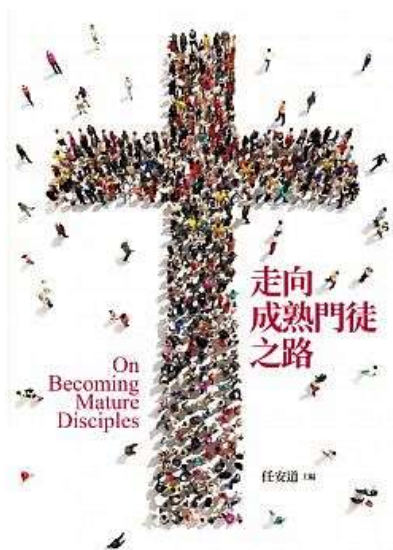
• 從「走向成熟門徒之路」到「向近人傳福音」

從台灣到灣區度安息年的甘國棟神父，十一月至十二月在真福書坊舉辦了四場好書導讀會。這次他和教友一起用分享的方式導讀「走向成熟門徒之路」、「向近人傳福音」和「你的神有多大」三本好書的精髓。他希望能藉由好書導讀活動的共同分享、研習，使灣區教友的

信仰生活更具動力，能「誠於中，形於外」使福傳自然而然地在個人的日常生活中展現。整個活動在十二月十三日圓滿結束。每次導讀聚會 3.5 小時，內容豐富多元，非常精彩，來自各地的參加者無不滿載而歸。許多年輕的教友更是覺得超棒的，言談中不知不覺洋溢出福傳的熱情與活力。

神父一開始即指出：天主教傳統教導信仰的目標是「敬天愛人、修德成聖」，在俗世的生活這些話語不知不覺地變成雲端語言高不可攀。其實，跟隨主耶穌是要認出自我身份，毫不妥協的活出福音，和祂一樣成為天父所愛的子女，常常做天父所喜悅的事，藉著對主耶穌的認識、愛慕和跟隨而活出信仰的見證，使生命一步步邁向成熟。

聖保祿說：「我若傳福音，原沒有什麼可誇耀的，因為這是我不得已的事；我若不傳福音，我就有禍了。」(格前 9:16)「走向成熟門徒之路」這本書使我們更深的了解跟隨耶穌做基督徒是教友身份認同與成長的過程，靈性生命的成熟使我們由一個宗教的信徒逐漸成為門徒，繼而如同保祿一樣被召喚成為使徒。研讀「向近人傳福音」則進一步幫助我們成為門徒及使徒，開始建立信仰的小團體，並且成為分享生命好消息的見證人。



《向近人傳福音》原是一本《堂區福傳培訓手冊》，我們不但可以從中學習福傳的方法，還可以真的讀出熱情與活力，在聖神的光照下逐漸明白自己的福傳使命，也確信自己擁有完成使命的恩寵。

你渴望向「近人」傳福音嗎？福音是生命的好消息。誰是路加福音中那遭遇強盜者的近人呢？不是司祭，不是肋未人，而是一看見他受傷就動了憐憫之心的那個外邦人。在「善心

的撒瑪黎雅人」身上我們看到了耶穌的愛，這憐憫之心，常能點燃他人生命之光。想一想，究竟誰是我的「近人」？而我又是誰的「近人」呢？

耶穌基督及聖保祿都是福傳的典範。耶穌一眼望見爬到樹上想看看他的匝凱，主動開口向他說話：「我今天必須住在你家中」，從而與他建立信任及接納的關係。向近人傳福音其實是生活的一部分：如果某人知道我是熱心的教友，如果有人誇讚我的家庭，或對一個遠離或淡化信仰的教友，對一個關係慢慢加深的的朋友，那些總是怨天尤人的人，日常生活中的事件如何和信仰做連結，信仰中的靈性課題，對方自己對信仰的好奇…時，我們不妨以耶穌為交談的主題，向身邊來往的人分享自己的信仰，回應對方的需要，向恩寵開放，「與喜樂的一同喜樂，與哭泣的一同哭泣」（羅 12：15），讓對方有機會經驗到耶穌的愛與恩寵。

因應時代與社會環境的不同，福傳固然必須有新的思維、新的方法和新的表達方式，然而，祈禱是一切福傳的開端，藉著祈禱，聖神成為我們行動的主導者，使福傳變得有果效並具超性的意義。讓我們懷著信心、希望和愛，跟隨聖神的引導，帶領更多人認識、愛慕並光榮天主。

• 你的神有多大？

做一個教友，你是如何過信仰生活的？宗教對你而言是與天主建立一個互動的關係，還是單單只想擁有一個舒適的信仰氛圍？你是否遇見過一位大能的天主，一位沒有極限的天主？

聖奧斯定（St. Augustine）說：「如果你能了解，那就不是天主。」人想把天主拉入自己狹小的世界中，而浩瀚的天主則想要把人帶進一個更大的世界裡。聖依納爵經歷了一次在天主內震撼生命的屬靈經驗，通過這個經驗，他的恩寵不斷加深，直到他在天主內找到他自己——被愛的罪人。

目前有組織的宗教似乎都碰到一個重大僵局，因為人們對於世俗物質的追求正日益加深。相對的興起對靈性單純真實渴望，體驗沉靜地在祈禱中與神作更深的相遇，更新內在親自走上神聖的旅程。



甘神父在真福書坊帶領好書導讀會

我們如果只在人的教導中尋求天主，往往只能找到一個窄化的天主，一個能以他們自己的標準去控制的天主，如此他對世界的回應常常會變得恐懼、焦慮和無助，因為當他們有需要時，窄化的天主能為他們做的很少。

你是以何種方式與天主連接的？

- a) 取悅神—司祭經驗：在司祭傳統中，天主的愛必須經由祈禱、善工和對教會禮儀的恭順去取悅神而獲得賞報。取悅天主是與天主增進關係的有效方法。
- b) 破碎者的天主—雅威經驗：雅威在涼爽的黃昏與亞當和厄娃一同散步，祂與亞巴郎一同進餐，這位天主是親密的。祂曾將一口氣吹入人內，已與人類合而為一。
- c) 成全的天主—厄羅亨經驗：如果你關切自己生命中的弱點、不完全和罪性，並且努力潔淨你的靈魂，你的天主是厄羅亨天主。如果你因他人的弱點和罪孽而不安，你的天主是那位厄羅亨天主。
- d) 律法的天主—申命紀經驗：如果你數算自己犯了多少罪，你有多少德性，你曾行了多少善工，曾有多少惡行，因為宇宙間的一切都會平衡，那麼你的天主是那位申命紀的天主。

一旦你能認知自己以何種方式與天主連接，就要尋求加深這個關係的方法，並且整合四種傳統中最好的部分。這樣，你將開始超越你心目中的天主形象，在神的親密之河中划向深處，慢慢走向生命的核心---愛。

人是天主的肖像，每一個人是一個小宇宙。人的心理，越有人性，就越有神性。信仰天主是人的經驗而非教義或神學，那麼，我們如何證明天主的真實與存在呢？榮格說：「真實是能影響你的東西，凡是會影響你的就是真實的。」當我們遇見痛苦、磨難、疾病和死亡時，我們學習明白什麼是真理，真理成為了一種經驗。自由是一種最好在生活去了解的經驗。

有一個跳崖自殺的人，掛在懸崖邊上被警察用力拉著，他慢慢地下垂，眼看就要將警察拖向死亡，警察無法阻止自己被慢慢往下拉的趨勢。人們問他：「你為什麼不把那人放開，而保全你自己的性命？你可以就此放手，你就會安全！」警察回答：「假如我把那人放掉，我將再也無法活出我自己的生命。」當你富於憐憫的時候，你可以在任何地方經驗到天主。



想一想：沉船時你會救誰？自由來自於回應的能力。有能力去回應就是自由。你希望輕而易舉地擁有平安嗎？如果你想要平安，就為平安去努力。以平安去回應，而得到平安。

4. 12/08/18 靈性關懷「講做」~~~甘國棟神父（高家琳）

因緣巧合，餐館退休的同年五月新希望華人癌症關懷基金會成立，而辦公室就在我家附近，我沒多想的又加入了義工行列。

多年來在癌友們罹癌、治療和康復的過程中，看到病人和家屬的關係有時會因為癌症而產生變化，或者更親密，或者緊張。義工們如何照顧及調適自己的心理狀態，在癌在癌友們

抗癌的過程中與他們如同親密的家人般互相支持，保持和諧關係。也是鑑於此，我們發現有信仰的癌友，不論是個人或在團體中都有較好的支持，在心理上也有更好的準備與依靠。靈性關懷實在是癌友的治療支持上非常重要的一環。

由於基金會的宗旨之一是無任何宗教背景，五年來新希望辦公室雖然為癌友的康復辦了不少的講座，卻從沒試過為「靈性」辦講座。十月年會後辦公室決定 12 月開始舉辦一系列靈性關懷講座，分別從不同宗教的角度來談談在癌友的生活和精神層面中如何來達到心理支持與關懷。感謝天主巧安排，甘國棟神父剛好此時在灣區度安息年，想到他過去在安寧照顧基金會的多年經驗，死纏爛打…終於邀請到神父來新希望辦公室與癌友們分享。

這次講座不同於以往，神父「講」，參與者「做」。全程 90 分鐘「講做」由觸動心靈的 meditation music 開啟個人走入自己內心的深處。之後神父給了兩道題目：我與自己; 我與他人。每個題目各有八張字卡，自由選擇然後分組分享。



甘神父的靈性關懷「講做」：
神父「講」，參與者「做」

由於甘神父一開始就特別強調並邀請大家承諾絕對尊重他人的經歷和思想，在小組中聽到的一切都只保留在小組內。經過兩次的熱烈分組討論後，不少人都能很放心的把隱藏心底的事情講了出來。現場氣氛相當溫馨。

講座結束後，更有參與者告知，他從來沒有想到藏了這麼久了的心事竟能這麼自然的與陌生人分享，說出來以後感覺整個人都解脫了。他非常喜歡甘神父的帶領方式。可見「靈性關懷」確實有其需要性。

三、團員生活動態及分享

1. 鴻業：10月初和ME伙伴們辦完今年的夫婦週末營後，由於參加的年輕人過半，感覺這個活動傳承有望；10月中旬和朱嶠/葉青，展鋒/凱雯及幾位親戚好友參訪了溫哥華及搭乘四天的遊輪南下洛杉磯，讓精神鬆弛了不少！11月份迎接饒神父來幫我們辦將臨期的避靜及和團員們的分享，我的身、心、靈獲益非常豐富！11月底返台探望母親，參加了服務團「大陸青年營」15年工作分享，很感人，並參加了台北分團的「大風營」，感受到年青人的朝氣，學很多；此外，感受到強烈的「韓流效應」，真爽快！希望能持續一年，而讓台灣有新希望！12月中返美和家人好友們共渡佳節，感謝天主賜給的平安豐富的一年！
2. 樹治：今年我們家，事多了一些。大媳婦七月底生了個女兒，現在奶奶（玲英）每週幫忙照顧三天，孩子很可愛也帶給她很多的歡樂，我們自動的升格為祖字輩了。老二九月在洛杉磯橘郡教堂完成婚配聖事，十月請他兩人到北加州來介紹給此地的長輩們並接收祝福，服務團的朋友都參加了這個家宴。老三在休士頓完成了一年的 residence 七月回來，在舊金山及南灣幾個診所上班，十月搬出家門要多有獨立的生活，我們也樂觀其成。玲英還有三天要協助哥哥照顧年邁的母親，家中屬她最忙。



10月13日 樹治小兒子婚宴與團員合影

3. 於永：今年春節後在東灣的樂詩畝社區 (Rossmoor Retirement Community)天主教友約十五人聚集在一起，並且正式成立了“天主華人社團”，每月聚會由一次增加到兩次，聚會人數最多到達廿五人。每次“信仰講座”有專題演講，分別由曾經在新竹教區服務過的羅神父，舊金山教區的翟神父和我們的主席蔡展鋒主講，現在有四位慕道朋友準備明年復活節在舊金山 St. Anne 教堂領受領洗和堅振聖事。



北加州東灣樂詩畝社區的天主教友合家歡

4.十一月我們的分團添了兩個可愛的 baby：一位是明昭的孫子 Luke Yao，他在十一月二日出生 (11/2), 另一位是儁凡(小紅)和之涵的老二 Ignatius Liao，他在十一月十五日出生。恭喜明昭和小紅、之涵！



明昭的兒子、媳婦和孫子 Luke



陳神父為小紅和之涵的老二 Ignatius 付洗

4. 三句話（蔡凱雯）

十二月中的時候，於永邀請將於一月初返台的甘國棟神父到我們的退休社區參觀，使我們有機會跟他相處半天。甘神父閱歷豐富，談吐幽默，我們真的很有福氣。短短的半天相處就從他有智慧的言論中受益良多。印象最深刻的就是下面的三句話：

「慢就是快，少就是多，捨就是得」

這幾句話雖然簡短，但是有很深的哲理。我想每個人對於其中的道理可能有不同的解讀。第一句「慢就是快」可能跟中國人常說的「欲速則不達」這句話有類似的意義：如果我們遇事急躁，急性子的去做，可能容易發生很多錯誤，到頭來反而要重新來過，反而更慢；如果有耐心的慢慢做，一次就達到目的，就可以說是「快」。第三句的「捨就是得」的例子我們常常聽到，似乎不難理解。只有「少就是多」這句話讓我思索許久，下面是我得到的一些想法，也許不一定有道理，僅在此跟大家分享一下。

我首先想到的是「物以稀為貴」這句話。的確，當我們偶爾得到一個視為珍貴的東西時，會特別珍惜，心中的喜悅感也會比較多一點。記得小時候雞肉是屬於上乘的食物，好像只有在過年、過節或請客的時候才吃得到。那時候吃到媽媽煮的紅燒雞就覺得特別享受。來美國後，雞肉是很便宜的東西，記得當年在宿舍裡一天到晚吃雞肉，有一陣子變得很怕吃雞肉，更別說什麼享受的滋味了！這是否就是「少就是多」的例子呢？

再說，一般人最渴望多一點的東西可能就是時間及財富吧。當我們的時間少，而需要完成很多事的時候，為了達到最佳的效果，大多數的人可能就會思考如何用最有條理的方法、最積極的態度以及最迅速的行動去處理必須要做的事情，反而能在有限的時間內完成很多事情，這樣不也就是「少就是多」的例子嗎？錢財多的人，在物質生活上雖然豐富，但是往往因此生活變得複雜，很多人還因此喜歡跟其他有錢人做比較，捆綁束縛太多，不但很難享受真正的自由，而且鮮有人會想到去追求精神上的滿足及個人靈修上的成長。財產擁有少但感到滿足的人，生活反而能夠過得自在、簡單，比較容易有意願追求靈性及精神上的成長。因此精神層面上的收穫會比較多。這也許就是所謂的「少就是多」的道理。

不論我的想法是否正確，我想以上三句話的重點在於告訴大家，世俗教導我們的一些得失、成敗的觀念並沒有絕對的對錯。只要我們不把自己的限制在一個固定的框架中，用不同的角度去看待事情，也許我們就可以多享受一些精神上的自由及喜樂！

5. 真福書坊 12/19/18 賴宇凡營養師「淋巴排毒」健康講座（高家琳）

在眾多粉絲殷殷期盼下，賴宇凡營養師十二月十九日上午十點在真福書坊舉辦了一場別開生面的健康講座：從日常保養到病症改善，有效預防及改善慢性病，告訴大家如何以根治飲食輕鬆達到抗老、排毒、瘦身、提升免疫力的效果，找回快樂與健康。

宇凡老師一直深信天然原形的食物，是一條天主本來就設計好的路。這條路上，沒有專利可言、沒有厚利可獲。「食療」可以流傳千年，就是因為它能帶來最根本和真實的健康。絕大多數的病都是吃進來的，消化道內的壞菌會造成癌症，而口腔與胃腸道的細菌跟高血壓、心臟病、肥胖等各種疾病息息相關，除了胃腸壞菌，還有許多有害物質隱身在食物中，可以導致癌症、過敏以及各種慢性疾病的產生。

剛巧今年初華人福傳基金會的李裕慈老師來灣區福傳時，為了吸引更多非教友參加，我們在真福書坊舉辦了數場「經絡保健福傳工作坊」。沒多久，我發現自己在這幾場認真的操作經絡按摩後，困擾我多年的鼻敏感竟然大大改善了！也不知道為什麼…當時一股腦的就是想要安排她與李裕慈老師彼此認識。更不知道因此激發了她有興趣去專研經絡跟排毒有什麼關係？經絡在哪裡？它跟淋巴的關係是什麼？淋巴拍打和經絡按摩又是什麼關係？

這次的講座中宇凡老師也提到了「經絡」，不等同於西醫所指的血管、淋巴管等有形的通路，它是密密麻麻分布於全身、但肉眼看不見的一套網絡系統，長期對位經絡按摩再配合「微流汗」來啟動身體良好的循環，既保健又排毒。



賴宇凡營養師在健康講座中示範對位經絡按摩

生活作息與天地同步，就能借助天地正能量，改善人體營養的吸收效能，清除腸中宿便。順應四氣調節，在對的季節吃對的食物，將食物精華發揮到最大，再用喜樂的心做引子，讓自己活得自在又健康。

正確飲食，能把健康和青春吃回來，也是最好的養生之道！

6. 興民的父親（吳家炎先生）於台北時間 107 年 12 月 14 日清晨一時許蒙主寵召，在睡夢中安息主懷，享年 94 歲。吳伯伯的殯葬彌撒於 12 月 29 日上午九時在聖家堂舉行，八時半唸玫瑰經。昌宇在台灣特別代表我們分團致送花圈悼念，在團長盛芳的號召下，團員們也在北加各地同時誦唸玫瑰經，一起為吳伯伯的安息主懷祈禱，也祈求天主安慰吳媽媽和興民家人的傷痛，保守他們全家平安。



吳伯伯殯葬彌撒北美區團美西北分團致送花圈悼念

下面是一位教友參加了興民父親殯葬彌撒後，所寫的感言，情文並茂，非常感人：

「【殯葬彌撒】剛經歷了一壇很感人的殯葬彌撒，93 歲的吳伯伯回到天家了。在彌撒中默想著他出現在聖家堂慕道班的身影，如同他兒女所言，他話不多，出現時總是很安靜。但隨著彌撒的進行，我才知道安靜其實是世界上最大的力量，在默觀裡藉由吳伯伯靜默卻真實又踏

實的行為，傳遞天主深刻的愛。他其實都默默地、細心地，照顧著他的家人。是什麼樣的力量，讓他與吳媽媽都在高達 90 歲的高齡且膝蓋已逐漸退化的情況下，仍舊頂著寒風遠從大直來聖家聽道理。光這份信德就讓我們相信，他已平安在天上。吳媽媽淚流滿面地對我訴說她的思念，因著我的擁抱她大聲說出「我愛你」。我被他們之間動人深刻的愛情與親情所觸動，整壇彌撒滿是感動的眼淚。感謝天主，讓我知道平凡的愛是世界上最大的力量，還有我有多幸福。天主的愛，很安靜，很深刻。」