

美西北分團

李培德

一、團體活動

區團 Zoom meeting (11/22/20)

11月22日下午五點舉行「總團長的話及北美區/分團長交接」Zoom會議，展鋒是當天北美區團會議的主持人。我們分團有24人（於永、思靈、雪屏、開彥、明昭、樹治、開敏、天祥、澤蒼、菘容、永錦、天寶、凱雯、展鋒、堅維、鴻業、盛芳、家琳、錫珍、興民、大公、漢珍、瑞鈺 Jack）參加。大家齊聚一堂，觀看「總團長的話」短片，區/分團長交接，姜神父的降福，及各分團及美加小組團員介紹。因培德不能參加，由盛芳代表她介紹美西北團員。展鋒每個段落都跟大家講得非常清楚，會議井然有序！興民擔任 Zoom meeting 的 Host，從容應付四面八方的各種技術問題並且很快解決，令人佩服！天祥專業顧問，隨時給大家指導和幫助，有他在大家都很安心！感謝天主當天會議順利圓滿，7:00pm 散會。



樹治分享總團長的話

「總團長的話」影片製作

周盛芳

樹治因疫情不能回台參加 11/22 團慶的總團長交接，他計劃錄製一段 15 分鐘「總團長的話」影片，和全體團員們分享他在未來任期上的多項工作計劃以及對服務團的願景。感謝天主，在影音製作專業上有豐富經驗的天祥正好退休回到了美西北分團，而興民又擅長攝影，理所當然天祥接下了短片的製作和導演的工作，興民負責攝影，加上展鋒、鴻業、盛芳的支援，很快就組成了一個拍片小組，計劃於 10/21 開拍，在 11/18 前把短片傳給台灣區團長明室以便在 11/21 的團慶晚會上播放。

樹治立刻把他第五版的「總團長的話」講稿交給了我們，大家開始工作：聯絡小紅把為紀錄片購買的攝影器材寄到天祥家，聯絡林谷取得「心願」(單樞機作詞，林谷譜曲)的錄音，請葉青寄來美西南分團的「基督服務團」直條幅，請麗琴和正宇為短片配音。天祥訂購了燈光並把所有器材連同 video 切換器一併交給興民，興民也提前兩天去盛芳家佈置場地，核對光線和架設儀器。到了 10/21 早上 9 點大家到齊了，先調光、對好兩台攝影機的角度及測試。10 點開始正式錄影，拍攝的過程非常順利，樹治對他寫的稿子很熟悉，幾乎沒有講錯而需要重拍的地方。整個 15 分鐘的談話分成五個段落來拍，11 點就完成了！順利得不可思議！



導演天祥，編劇樹治



攝影興民

到了下午 2 點，興民已經把五個片段的 raw footage 用 USB copy 下來交給了天祥。以後就是影片の後製作業了。從 10/21 到 10/30，天祥孜孜不倦的為毛片做後製的工作，充分發揮服務團「更」的精神，共做了 12 版！包括剪接、調色、去雜音、加字幕，加上轉景和其他的特效，又

要把樹治提到的神師和團員們的照片都放在影片中使大家認識他們，還有配音。每一版的完成都上傳到 Google Drive 上請大家校正。當 10/30 天祥把完工的第十二版放在 Cloud 上時，大家都歡喜和驕傲。「總團長的話」短片的成功，特別要感謝下面幾位功臣和經驗：

- 1) 興民使用 switcher 多機位一次拍攝錄影到電腦裡面, 所以 raw footage 已經是 rough cut，剪輯過了，省掉很多後製的時間。又興民對樹治講稿的內容熟悉，切換鏡頭時間準確，掌控適得其時。
- 2) 麗琴配音，用「聖母頌」、「如鹿切慕溪水」和「大風歌」的優美背景音樂，有畫龍點睛的效果。本來我們想配上樹治美妙的歌聲，及「心願」和「大風」合唱歌，但背景用歌聲並不合適。麗琴說總團長的話應該是「說的比唱的還要好聽吧」，果然如此！
- 3) 樹治的編劇和講話內容是這部影片的核心：在總團長的領導下，大家共同努力樹治提出來的三項長期計劃，和九項中長期計劃。他要大家專注在服務團的使命和工作上，所以堅持不放他的家人和生活照，只放了一張剛入服務團的年輕照和一張介紹仁愛基金的照片。



樹治剛入服務團的年輕照片

- 4) 天祥精緻的影片後製作業和特效，及鏗而不捨「更」的精神。我們瞭解這部分工作有很多技術需要學習和去累積經驗，幸運的是天祥就在我們團體中間，而且他非常願意的教大家。

經過了這一次拍攝和製作「總團長的話」短片經驗，我們對將來要拍的服務團紀錄片充滿信心，深信我們自己可以做好。感謝天主和樹治給我們這次機會。



在將臨期第一主日 (11/29)，盛芳，培德在台北聖家堂小堂，由服務團總輔導～饒志成神父主禮分團長交接儀式，美洲區團長吳鴻業監交，培德正式從盛芳手中接下分團長的職責。如同饒神父所勉勵～不論是總團長、區團長、分團長～這「團長」不是一個名稱，而是責任所在。而我們要相信天主，因為祂所賜與我們的能力絕對遠遠超過我們的可擔負的。

由生命探索營反思

培德

2020年真福山生命探索營在十月一日中秋節（週五）舉行。這是長週末，學員、老師和服務團團員們犧牲中秋佳節與家人們的團聚陸續上山報到。真福山，久違了～一個曾經這麼熟悉的地方。許久不見，竟出落得更加別緻和多功能化。感謝豫台、嫩嬰夫婦不懈不怠，勇敢擔下單樞機心願的第一頁。

這次探索營是繼今年八月底宜蘭營的第二梯次，我不得不佩服志弘老師團隊，在短短不到兩個月的時間，再一次整裝待備～從推薦、報名、安排食宿、分組、活動、講員、場地分配，到接送都能一一到位。由於負責攀樹活動的老師這次不能參加，我就從第二線室內小真福活動領導，變成第一線戶外大地活動的掌門人～帶領第一次參與生命探索營真福寶寶的大地活動。

我負責的項目是大車輪，是用報紙和膠帶做出一個能裝入 10 - 12 人的報紙巨輪，這組組員，必需全都被裝進這紙輪，然後往返兩百公尺距離，看所花時間長短。由於一共有八隊，在有限的時間分配下，只能兩組同時進行。

進行時，我並未告訴他們是和自己比賽而非另外一隊。可是在進行時，每位組員都卯足了勁，把另一組當做自己的對手，拚命往前移動。有的隊因為急功好義，步伐不一，而使整個車輪被撕裂。車輪被破壞後必需在當時與地修復，修復好後再繼續前進。因而延誤了時間。等兩隊都返回原點後，被告知各組的所花時間，同時告訴他們是和自己比賽。成績較好的那一隊並無特別反應；倒是另一隊則表現出懊惱和訝異。您覺得這畫面是否熟悉？



我告訴這些孩子，他們都有機會重新再來一次，並讓他們預測第二次會更好還是不如第一次？每一組都覺得第二次會更好；然後，我請他們花三分鐘檢討第二次要如何改進，才會做得更好。之後，讓他們再進行一次。結果是～大部份第二次成績比第一次有進步。有一隊組竟然比第一次成績要差；您能想出原因嘛？原因是態度。一方面覺得是和自己比賽不需要太認真；遇到挫折就意興闌珊，毫不起勁。另則在於工具～車輪的設計不夠堅固；以致時不時被撕裂或踩裂，導致不斷的修補。

大車輪的最終目的是檢討與反思。在每組結束後的檢討是～溝通、計劃、合作、配合、體諒、堅持、平常心和徹底執行是完成這個活動的重要元素。而思考、練習和相信自己是第二次有較好成績的元素。

過程中，成績最好一隊的分享～每個人在合作上的配合，同心協力。在困難時，有組員動腦～想出策略。有組員動手～馬上跳出來修補；但還有組員不斷地鼓勵大家，替大家打氣。整個過程沒有抱怨，完全呈現團隊的默契和精神。這不正是我們大人該借鏡的？

真福青年共融營

陳昌宇

12月25日到27日，在彰化靜山召開的真福青年共融營，是今年繼宜蘭和高雄兩次生命探索營之後的年底封關青年活動。這次活動的主要內容，是以九型人格工作坊的方式，和真福青年及小真福在自我的反省中一起共度。

這一次的九型人格工作坊，由海珊校長主持、主講，她自稱，她將以「不教導」、「不指導」的方式陪伴總計有48人的團體，當然，其中包括了二十個服務團員；海珊校長說，她自出師以來，這是最多人參與的九型人格工作坊；此外，海珊和其他九位團員，在三個月前聚會，研究，討論以一個具備九個不同型的個人組成小組，在工作坊中全程的、實際的參與她的訓練課程，為海珊校長，為這一個九人小組都是一個新鮮的嘗試！

一天半的時間，緊湊的行程，豐富的內容，充分的理解，盡情的分享，自由的分辨；在海珊校長的帶領下，與參加的學員一起學習、了解、分辨，分享每一型各自的特色；學員們也在各型組中覺察、感受，分辨是否和某一型的特質契合？在反覆的過程中努力探索尋找屬於自己的人格型組！

我們團員中有不少的人，有過參加九型人格課程的經驗，對於其中的內容都有或多或少的了解，也有一定程度的影響和助力！我初次接觸九型人格大概在三十多年前，雖略知它會帶給我們的影響，但是我仍然驚訝許多人的心情、心態、狀況，在課程前與過程中，結束時都有明顯的變化，正面的變化；我們有將近二十個團員參與了這次的工作坊，而且是以不同的角色，以全程參與；同樣的，我也從他們的身上驚覺每個人的不同，對於自己有更多更深的認識，由他們所顯示出來的自信，就說明了許多！



一個自我個性的探索，反省，分辨的過程，會對一個人有多大的幫助和改變？一個初步的工作坊帶來了許多驚訝，繼續，會給你，我會帶來更多的驚喜嗎？

歡迎大家踴躍參與，在不久的未來，在台灣，北美各地的九型人格工作坊，了解自己，幫助自我的成長，也幫助團體的成長！

二、團員動態

- 明昭：目前已從老人公寓又搬回了自宅(舊家)。
- 培德：仍留在台北遠距教鋼琴。

三、團員分享

- 永錦：窩在家裡的生活，沉澱，再沉澱，已清明的有如白開水，乏善可陳了。即將迎來的2021是充滿光明的，還是黑暗的繼續延續呢？疫苗的問世，破除了不少不安的情緒，希望還在。有人就是不甘如此躲著，想方設法，活得精彩。在美國有人吃一頓飯給小費\$1200元，鼓勵這些不工作就沒飯吃的服務生；在加拿大，一位匿名人士以神祕聖誕老公公身分，在大西部一處社區，對數百位居民寄發打氣詩文和250加元的Walmart賣場消費券。惹得好些居民感動的哭了一整夜，可見還是有人關心，溫暖總在。反省自己這年為別人做了什麼？慚愧！出力不行，努力捐款吧！2020這一年啊！你我都會記住的。

- 家琳：有驚無險地度過了將近十個月的居家避疫，修養略有長進，廚藝日益精進，親情更是倍加增進，還好體重沒有大躍進! 回顧這期間雖多方面都受到限制，但也有這麼多意想不到的收穫。而這其中最妙的就是積壓著多年不想做的事都有「空」做了，而之前一直在做的事都得暫停! 天主實在太厲害了啊!!
- 菀容：在感恩節前夕得知癌症復發，接下來做了各種不同測試，以確認位置及是否有所擴散，還得見好幾位有關但不同部門的醫生和護士等，經過差不多一個月，終於決定在年底動手術割除，待傷口癒合後，還要做電療，為期大概六週。
感謝天主！感謝耶穌聖心及聖母聖心的護佑，給了我內心的寧靜與平安！也感謝家人們，在這期間一直有您們的祈禱、關懷及鼓勵，給了我很大的支持及信心！
祈求天父及聖神，以祢的大能，繼續陪伴及治癒，讓手術及療程都能平安順利完成！
也請家人們繼續為我的健康祈禱，我絕對相信祈禱的力量，有您們的祈禱，天父一定會垂允，我也會更有力量抗癌以及內心感到無比的溫暖平安！感謝！亞們！
- 展鋒、凱雯：自從三月份疫情開始以後，我們住的地方（Rossmoor-樂思畝）裡面的clubhouses 及 fitness center 都停止了所有的活動。疫情厲害的時候我們連買菜都只能在網上訂購。每天固定的活動就是散步、網上購物、參與網路上的平日彌撒、做一些簡單的運動。當然也少不了跟朋友們用 email 連絡或是用 Zoom 聊天，感覺上日子倒也不算難過。最令人遺憾的是我們的堂區在過去的九個月內已經完全沒有任何的彌撒及其他相關的活動。因為我們住的地方算是「極高危險群」。（這邊的人的平均年齡大約是 78 歲），所以我們的神父完全不敢有任何的彌撒或活動。後來六月份的時候，神父決定每個禮拜三早上九點半到十點半在教堂的停車場送聖體。教友們開車來領聖體，因為需要人幫忙指揮交通，我們兩人就加入了這個工作團隊。每個禮拜三差不多都有 150- 160 人左右前來領聖體。因此兩位神父也非常的高興。然而就在聖誕節前兩天，我們接到通告說聖誕節及新年前的兩個星期三這個活動將取消，原因是我們的神父在聖誕節前幾天曾經有跟一位後來被確診的人接觸過，為了安全考量，



Rossmoor 教堂的神父在停車場為教友送聖體

他要開始做十四天的完全自我隔離，並且把教堂及辦公室完全關閉了。教友們都十分失望，特別是聖誕節這麼重大的節日無法恭領聖體實在有些遺憾。我們現在只能夠祈求天主能讓這個疫情趕快過去。大家才可以慢慢恢復比較正常的生活。

● **難忘的二個月(11/5/2020-1/6/2021)**

吳鴻業

1. 台灣居家檢疫經驗

今年回家探望母親的時程完全被新冠疫情搞亂，最後總算在 11/4 美國總統選舉開票期間成行，11/5 晚抵台後，搭了防疫計程車到居所後，便開始居家檢疫 14 天的經歷。每天早上九點到十點間會接到衛福部和區公所的詢問，看身體是否正常，而且絕對不能離開房子，監視得很嚴格，做得很徹底，難怪成為世界其他國家的模範。入住前已請外甥女備好食材以便烹飪，所以解決了吃的問題。

美國搖擺州的計票直接影響到選舉結果，因為郵寄投票大部份是拜登的票，所以後來居上，翻轉選情，非常刺激，尤其台灣媒體很明顯地偏向川普，所幸有 CNN 的直接報導，才能得悉真正訊息，這和我自己關在房裡推算的一些數據還蠻吻合，真是一個非常特別的經驗。

北美區團長和各分團長於 11/22 第一次在 Zoom 上交接，主席是展鋒，技術是由天祥和興民指導和執行，加上凱雯、盛芳、玉珊、高嘉、陳薰、志亮等都參與規劃演練，忙了好一陣子，收穫很多，最後總算順利完成，這也是檢疫期間的另一個特別經驗。

2. 照顧和告別母親

11/20 出關，中午到國泰醫院，碰到醫生，了解母親病情。原來很嚴重的褥瘡已控制住，並逐漸恢復中，然而卻感染到抗藥性很強的肺炎細菌，生命跡象在穩定邊緣變化，所以出院日期不斷修正，這期間幫忙母親做肢體復健工作，常常滿身大汗，近距離的接觸和說話，時時都充滿了希望，尤其每天抵達和離開病床時和她說又來上班和下班的話，渴望看到的是她點點頭的回應，和有時突然張開的明亮眼睛，看著我，臉上的表情似乎告訴我有無限的慰藉，和希望我帶她回家的意念。

在 12/17 日的前二週內，母親生命跡象穩定，身體狀況達到可以出院的條件。慢慢移除抗生素，做回家的準備，而我們也在家買了電動床、租了製氧機和抽痰機，一切就緒，終於在 12/17 中午順利回到家，準備在家繼續治療褥瘡 3~6 個月，因為母親已屆 96 歲高齡，醫生總是問我準備好在家照顧沒？提醒我另一個階段的挑戰！

回到家當天晚上，母親睜開雙眼，一一環視大家，知道已回到自己的房間，似乎想講什麼，也似乎很欣慰，沒想到在清晨不到四點時，便平靜地回歸主懷。我們的確不捨，總覺得她還熬得過來，可以復原後坐在輪椅上看她喜歡的連續劇，沒想到這麼快就被天主接走了！我們珍惜這 29 天每日和母親的相處，也相信天主的安排，祂所給的一切都是最好的：母親已在天國永享平安。阿們！



憶裔芳



2012 年裔芳為北美區團年會準備的自我介紹

顧裔芳 Cathy Ku



顧裔芳正式團員(美西北)
職業：CSUMB助理教授
教會服務：本堂聖詠團
社區服務：MBA導覽義工、VITA
所得稅申報義工
服務團服務：CSCNACC助理秘書、打雜、
興趣：看電影、合唱、學太極、旅遊



E-Mail: kucatmam@gmail.com
Tel: (O) 831-582-4279 (C) 626-592-0736



2014年十月蔣範華修女來加州舉辦靈修講座後，與Lulu到Monterey水族館參觀，由喬芳導覽。



1/21/2017 美西北分團季會後團員與學人餐敘（喬芳：左前一）

追念裔芳

漢珍

雖然我與裔芳姐的交往時間非常短，但是她教給我的太多了，我一生受用。

對裔芳姐溫暖的感覺始於她誠懇的眼神.....

2016 年的品酒會是我幫仁愛基金辦的第一場募款會，心中緊張又忐忑，畢竟品酒會無法引起大部分教友的興趣，在售票的過程備感壓力，後來裔芳姐告訴我她不喝酒但要買四張票來支持仁愛基金的活動並會帶三個朋友參加，我感動萬分。

當天天氣不好，風大雨大，都快接近台灣的颱風天了，品酒會開始了 45 分鐘，裔芳姐他們還沒到，我開始有些擔心，他們到了之後，裔芳姊一直道歉並告訴我因為路上迷路所以晚了，我更加愧疚了，她得開一個鐘頭的山路才能到會場的。她在品酒會上一直很照顧那三位朋友並且花錢幫朋友們買了很多抽獎券，更抽到了兩個大獎讓他們帶回去。在裔芳姐身上我看見如聖母般的沈靜、寡言與體貼。我每每愈想愈難過，那時她已經有病症了啊！

真是不捨這位讓我一輩子可以在信望愛上學習效法的對象。

懷念裔芳

周盛芳

裔芳的離去我很不捨，除了看她的照片外，也去 email 裡翻我和她的舊書信來往，帶回了許多美好的回憶！

我收到裔芳最早的一封 email 是在 7/12/2008，她感謝大家在太浩湖圓滿舉行的北美區團會，我就是在這個區團會裡宣誓成為預備團員的。2009 五月她給我一封 “About Amish Starter” 信，使我想起那時她送了我一個發麵糰，每隔五天就要加牛奶、糖和麵粉來養，到了第十天就可以烤好吃的核桃紅莓麵包，以及把一部分麵糰再分送給朋友，所以這個麵包就叫做阿米什人(Amish)友誼麵包，我持續做了一陣子麵包直到要出門旅行才停止。裔芳雖然教書工作很忙，但她有很多愛好，2017 年三月她從州大退休，我們去幫她搬家整理東西，找出好多織毛線的，做蠟燭的，做肥皂的，各種材料和工具，裝了好幾箱都標明 Hobby。她還喜歡園藝，我們也幫她搬了幾盆心愛的去洛杉磯妹妹家。

另外在 2010 的 email 裡，裔芳積極的跟南加和北加州的服務團團員們聯絡，籌備蕭學璇修女的「人格九型」工作坊，做宣傳單，工作手冊和應備用品，終於在 2011 年一月連續兩個週末在北加辦了初級班和中級班，然後蕭修女下南加也同樣辦了兩個週末。鴻業和我主辦北加的工作坊，共有 68 人參加，大家都受惠良多，裔芳的居中介紹和籌劃功不可沒！可是我萬萬沒有想到今年三月裔芳從樂陶居搬去屏東孝愛之家時，蕭修女也住在那裡，裔芳一定很高興！

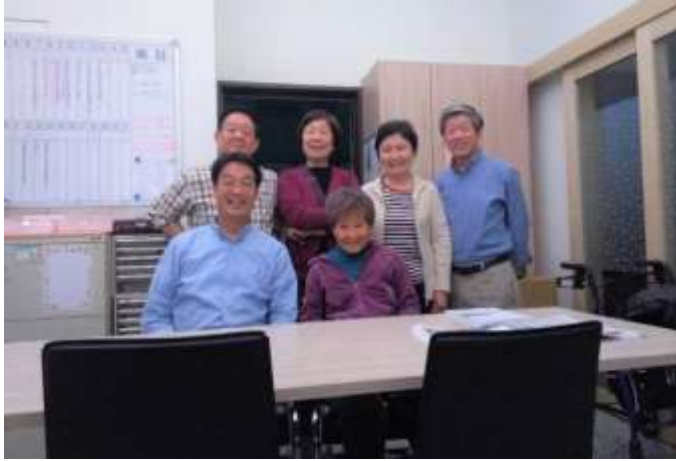


1/16/2011 人格九型進階班蕭學璇修女與美西北分團前排中蕭修女（喬芳：右前半蹲）

喬芳在 Monterey Bay 州大教書時，在附近有名的 Monterey Bay 水族館做導覽義工。每年暑假我們帶柏克萊輔友學人們做蒙特瑞一日遊時，水族館是必遊之地，喬芳一定會從別的義工那裡調來足夠的免費票(一張\$40) 給學人們，並做導覽解說，有一年她不能帶，特別寫了 email 詳細告知去那裡拿票，10:30 的餵企鵝，11:00 的餵大海動物不能錯過，怎樣觀賞海馬變色，水母展覽在那裡...等等。喬芳很愛她的同事和學生，輔友學人的新春包餃子時她就會問可以帶她的學生來嗎。蒙特瑞城離團員聚集的聖荷西開車單程要一小時半，到舊金山或柏克萊更要兩小時，有時她會帶她沒有車的同事趁著開季會時來買中國菜或中藥回去。喬芳的愛也可從她對北美仁愛基金的慷慨捐獻看出，2016 喬芳不能飲酒還是參加了仁愛基金的品酒募款會，2018 七月她回美國處理事情，還請明慧幫忙捐款給仁愛基金，去年 2019 十一月她的身體已經很不好，仍不忘捐款給仁愛基金，使我很感動！而喬芳遺囑把大腦捐給剛成立的台大醫學院腦庫做研究，她的大愛更是感動了無數人！

喬芳做事積極，在州大教書認真，拿到了終身教授職，後來又兼負行政工作，籌劃研究所升學院，Monterey Bay 州大和台灣學校建姊妹校之事，並帶學生去台灣參訪，還有研究論文、術會議等，2015 年北美區團會後的優勝美地旅遊她只參加了一天就匆忙開車回校，我想這些壓力對她的身體都很有影響。喬芳的好友琳娜說喬芳的飯都是在電腦面前邊吃邊工作。2015 年她來灣區看中醫做針灸，2016 年更是頻繁來看中醫、氣功大師，也有去 Stanford 醫院檢查及看診。她會事先安排在團員或朋友家住一晚，第二天才開車回學校。1/2/2017 喬芳添孫，她在 email 上回大家的道賀，除了感謝天主，又請大家代禱：「喬芳雙

脚無力，醫師迄今仍無確診的結論，懇請服務團的兄弟姊妹代禱，祈求主恩」。裔芳本想在州大做滿十年，因為十年後退休的福利非常好，但是她想通了身體更重要，於是決定提早退休。2017年三月兒子葉翔由南加上來幫媽媽搬家回到洛杉磯。2018年一月裔芳回台參加總團大會後就決定留在台灣就醫。



2/20/2018 介紹裔芳給李裕慈老師-中華聖母堂



3/24/2019 台大畢業五十年重聚會

裔芳獨立、堅忍、信靠天主，從不抱怨，總是微笑。她會為自己的病試各種治療方法，中西醫並進。回台灣後她跟李裕慈老師學經脈按摩，李老師也把方法教給外勞為她按摩。她會想辦法來應對目前的困境，當她的新輪椅太大而計程車放不下時，她學會去預約政府給殘障人專用的大型車來接送。今年一月我們去樂陶居看她，她已不能說話，但她會在手機上寫字，讓手機代她出聲，來跟我們對話。她也會用手機把國語翻成印尼話給外勞看，這樣外勞就能懂她的意思。剛回台灣時，她成立了「CathyKu 台北札記」LINE 群組，邀請她的摯友、服務團家人們和妹妹參加，她會在群組裡報告她的近況、看醫生和治療進展，和訪客照片等，她的好友和妹妹也會時時送上關懷和問候，整個群組充滿了愛。而服務團北分團的團員們兩年來更是就近地照顧裔芳，陪她掛號看病，星期二在復健中心為她打氣，帶她出外活動吃飯，為她送聖體、讀經和唱聖歌。今年三月裔芳決定搬到屏東孝愛之家，北分團團員們一路護送她到屏東，南分團的團員們也在屏東迎接和安頓好她，跟北分團一樣的來陪伴和照顧她。這種家人般的相愛精神真令人感動。從我2008年跟裔芳相識到現在，她之所以受到這麼多人的愛，是因為她先愛了別人！親愛的裔芳，現在妳已和天主在一起，永享平安。我們會永遠懷念妳！

憶裔芳

林谷

Dear 裔芳

2020 年初返台，很意外地在中和堂遇到妳，當時妳雖無法說什麼但感覺得出有很多話想說。和妳照了二張照片，為我們最後的見面留影。為行事幹練、說話俐落的妳，妳受苦了！如今這身皮囊不再束縛妳。

為妳靈魂早登天國祈主悅納。那麼請您和天上眾先賢、神長們為仍在世的我等、世人祈主垂憐，聖神護佑。

附上 2007 妳寫的一封令我眼為之一亮的 email，觀察入微的妳很快進入狀況。還有 2008 Tahoe 的大合照，這將是留在我腦海裏精神的妳。請彼此代禱。

林谷敬上





2008 年 的大合照（喬芳：第三排右 2）

四、靈修分享

「心靈陪伴的靈修之路」古倫神父著

明昭

「全人發展小組」在梅君一路堅持朱蒙泉神父的理念下，已度過 13 個春秋了。

今年我們從 SKYPE 轉到 ZOOM，仍是每月一次，由德州張宏秀老師帶領。

古倫神父的專長是靈修輔導，由「南與北出版社」翻譯了多本著作，也多次來台演講。（在 YOUTUBE 上可找到錄影）。他寫的這本靈修之路，處處都是雋永的語句，發人深省。例如：

* 當我們感覺到內心對天主的渴望時，我們就是跨越了這個世界，進入了彼岸天主的世界。

（這不就是對「祈禱」的最佳詮釋嗎？）

* "儀式/禮儀" 讓我們對生活充滿興致，而這正是健康生活的先決條件。

（當我們對「行禮如儀」感到千篇一律，索然無味時，古倫神父卻提出當頭一棒。）

*有個發現生命活力的方法；就是回顧童年在什麼情況下樂得渾然忘我? 或傷心哀痛?
(步入晚年之際，不妨回想小時候的樂趣或負面經驗，不也對自己的過去充滿感恩嗎?)
書中佳句太多，無法一一列舉，請各位親自品嚐吧！

「聆聽內心的聲音：向依納爵學習分辨」讀後感

✚ 想要聽到天主的聲音，必須先靜下來過有意義的祈禱生活，並且每天都要做一點祈禱。其次是收集簡單易懂的資料，隨時準備好去迎接天主召喚我去從事那特定的生活。然後開始發掘內心深處的感動，除了天主旨意以外，不再渴望其他任何事。最後衡量神枯與神慰，找尋內心深處的平安。

在天主臺前勤奮的祈禱後，經過仔細初步、確認、在內心深處很平安也覺得自己走向一件美好的事，更感覺到與天主非常的近，那麼就把這最後選擇的付之實行獻給祂。最後五點要記住的事是：分辨過程的徹底，開始履行承諾，等待確認，要有信心，相信選擇是『更』的。(開彥)

✚ 聖依納爵很具體實際的提供了四項準備，在神慰的時候為神枯做準備。我覺得在「關照自己易受傷之處」和「在痛苦的過去中尋找上主」這兩項準備對我有相當多的反省和激勵。為我，在面對自己容易受傷的痛處弱點，內心的恐懼和憤怒之後如何更認識自己的缺失弱點，讓自己不再鑽牛角尖很重要，面對自己許多情緒所困擾的大小事，並告訴天主，祈求祂的光照和治癒好像比較容易。但是另外將受傷的情況透露給能幫助的親朋好友，這點是比較困難跨越的。

做好分辨的四個階段：靜下來、收集資訊、開始做夢、沈思所做的夢。我覺得其中最重要的是不斷培養我們在祈禱中尋找上主的旨意，並且承行祂的旨意，成為一個有意識，有直覺能力的人。其次才能夠收集資料，會做夢，變成一個會沉思夢想的人，進而才能成為一個有分辨能力的人，看似一氣呵成，但是每個階段都很重要，而且每個階段都息息相關，錯綜複雜。(於永)

✚ 在神慰的時候為神枯做準備的第四項準備中，依納爵說「在一切事上找到天主」這句話給我的感觸最深刻。這是一句我們常常聽到的話。我們都知道天主是無所不在的，不論我們覺得跟祂很近或很遠，其實祂永遠都在我們身邊。然而很多人(包括我自己)往往在一切美好順利的時候忘了一切都是天主所賜，我們應當要特別花一些時間去感謝讚美祂。當我們在逆境中又常常試著用自己有限的資源或能力去解決問題，或是因為灰心沮喪

而只想到抱怨，忘了天主不會要我們背自己背不動的十字架。只要相信天主的臨在，全心依靠祂，用信德、祈禱及行動就能走出困境見到光明的。

第六章的篇幅不長，但是哲理卻很深奧。許多話讓我們要好好的去深思。特別是依納爵所說的平心。說到不偏不倚的態度，他說：「就是在我們這方面，不重視健康甚於疾病，不重視財富甚於貧窮，不重視尊榮甚於屈辱，也不重視長壽甚於短命；其他一切，莫不如此。」

相信第一次讀到這些話的人，可能會覺得這些話對我們的衝擊很大。健康、財富、尊榮及長壽不都是我們希望的嗎？想要調整心態，達到上述的心境不是一件容易的事。去年我在另外一本有關聖依納爵的書中就讀到過這段話，當時很吃驚，因為以前從沒有這麼想過。後來想了許多才領悟到，也許這段話的意思並不是說我們不應該希望健康、長壽之類的好事，但是：如果我們能夠以平常心看待那些負面的事情，那麼當我們必須面對逆境及災難的時候，就不會那麼沮喪及悲痛了。許多聖人不是短命或受病痛折磨嗎？而他們卻是甘之如飴，覺得是在和耶穌一同分擔苦難。但願我們也能夠朝著這個方向努力，在自己的神修上有重大突破。（凱雯）

✚ 我在讀第六章時看到一開始及最後都提到了一個很重要的課題：依納爵式的平心 (Ignatian Indifference)。我覺得我對這一章最有感覺的就是這一段話。其實我們做了幾十年的教友，常常不也就是希望能夠達到某一種程度的平心嗎？另外作者也提到了感恩的心。他說依納爵的神操就洋溢著感恩之情。如果我能夠常常努力的去反省，在感受到這種「驚奇的聖愛」後，再將一切奉還給施恩的天主，那將是何等的美好！

開始作夢的那一段裡面作者也很清楚地提到我們雖然要有依納爵式的平心，可是我們也必須要能夠發掘天主放在我們每個人心中最深的真正渴望，然後再站在這基礎上來選擇能帶給天主更大光榮的事。

在第九章「五點要記住的事情」裡面，我覺得我對第四點最有感覺。第四點他說「我一定要有信心，天主真的能從我誠心誠意做的任何選擇中生出善來」。我覺得當我們把我們做的任何決定獻給天主時，只要我們全心全意的面向祂，我們所有做的決定都是會生出善果的。作者也說在選擇的時候不要假設我的選項中只有一個是對的，其他都是錯的。其實很多時候我們只是要在許多個選項中找到那個「更」好的。看完這本書後我真的學到了許多依納爵式的分辨。尤其是分辨過程中的許多方法及應該注意的事項。（展鋒）

由於在過去的生活中很多事情都沒有做分辨，只朝著自己人性的出發點莽撞的去做事，當然事情結果的好壞都得自己承擔了。在第五章看到了就算是一些生活上的小事情，都可做分辨。喜見書中教導了在神慰中做好準備以應對將來的神枯。個人學會在每一項的準備都去關注，特別會關照自己容易受傷之處，不會被假神輕易擊倒，也會在過去的痛苦時刻尋找上主的臨在，從中學習。希望能多加練習，以幫助往後能做出正確的分辨。

第七章真的教了我很多。書中很仔細說明做好分辨的每個步驟。以往通常都是倉促或猶豫的決策，現在學會做選擇時，要「站在更深渴望的基礎上來選擇能帶給天主更大光榮的事---也就是依納爵所謂的『更』Magis」。

祈禱靜心，收集資料，做夢幻想，衡量神枯與神慰後，找到內心深處的平安及賦予生命活力的選擇時，答案應已非常明顯的出現了。

期待在往後的分辨中都能以此章為藍本，一步一步的遵從去做，望能得到這種平安，充滿活力，寧靜及愛的選擇結果出現。（菘容）

依納爵神操強調覺察自己的感受，並注意這感受帶領人往哪個方向去？每個人都有情緒，無論是正面或負面情緒，重要的是在這情緒狀態下，我們是朝向天主，還是遠離天主。我很喜歡馬克神父處理爭執的方式。當我們與人有爭執時，不妨先在祈禱中問自己：「對他說什麼最有愛德？怎麼說最有愛德？」如果自己有錯就先向他道歉，再以幫助他成長為前提，試著提出不同的意見。哇！我彷彿看見聖神在爭執的兩人間點燃了愛的活燄。

我覺得「相信天主在神枯中工作」對初次經驗神枯者尤其重要。因為神枯的人最苦惱的就是感覺不到天主，如果明白天主會善用神枯，使他從這個經驗中成長，就能正面看待神枯的經歷，不會陷入愧疚的情緒中無法自拔。

閱讀依納爵的平心時，我突然有種被電到的感覺。默存在心，反覆思想後發現：原來那種為當下的一切感恩，願意隨時待命的態度是天主所中悅的，也是祂對我的期待。年輕時以為有天主照顧，就可以遠離疾病、貧窮、凌辱、欺侮；及至年紀漸長，我才領悟到人生難免會遇到痛苦、磨難。這時，如果心裡沒準備，就會怨天尤人；如果能將苦難視為來自天主的禮物而坦然接受，反而能藉苦難淨化自己。天主修剪、考驗我，為的是讓我多結果實，活出更美好的生命。（錫珍）