

台灣區團中部分團

陳善瑜

七月份

7月2日(五)黃天麒指導學生實務專題獲獎



天麒所指導的學生參加「2021 全國技專校院學生實務專題製作競賽」，從 61 校、1343 件作品中脫穎而出，獲得「護理與幼保群」第一名的殊榮。



7月10日(六)七月份月會

一、會議資訊

時間：2021.7.10，19:00-21:00

地點：Jitsi Meet

主題：盧雲神父《浪子回頭》，第三部分——父親、結語、尾聲

參與者：明室(主席)、淑雯(記錄)、靜芬、善瑜、保堂、傳慧、巧玲、黛麗、華珍、慧玲、明德

二、會議議程

A. 會前禱：明室帶領

B. 團員閱讀分享：

靜芬：盧雲神父說「他也要學習竊取所有的喜樂，竊取並高舉給他人看。」我也學習到可以在小事上獲得喜樂，或許整個大環境是壞的，但只要有一件好事發生，就可以單單為這事喜樂，並且高舉這喜樂的事分享給所有的人。



善瑜：盧雲神父默想的父親形象，相當衝撞我。首先連結園戶的比喻。能為天主工作與天主一起工作就是最大的福份。其次，天主愛我，主動尋找我。第三，為愛而受傷、痛苦的天主。第四，為小兒子歸家而喜樂的天主。《浪子回頭》的結論是要「成為父親」。為我來說，就是更加認

識前述天主的四個形象，內化為我的價值。

傳慧：1.研究顯示，人離世前，通常最在乎的是家人。林布蘭在人生末了，畫了《浪子回頭》，表達出他獨特的人生經歷。2.這世界不停拿人來比較，應學習從天主的眼光去看待每個天主所造的獨一無二的家人、同事、學生。3.神父曾經認為看輕自己是一項美德。我也思考謙虛與自卑的不同。書中提及一位年輕人，朋友些微的批評，都會把他打入低沉的深淵。將心比心，不要因為自己的無心，造成他人的傷害。愈肖似天主，愈像個父親，是我們人生終極目標。

慧玲：1.感謝明室收集許多「浪子回頭」的畫作與我們分享。2.兒女總是對父母有很多的期待，因而產生嫉妒等負面情緒，忘記去體會日常生活中「微小」的喜樂，盧雲神父從黎明之家的心智障礙朋友臉上，窺見了這種喜樂。期許自己也努力培養這種微小單純的喜樂之心！3.盧雲神父提到，我們的終極目標是要「成為父親」，這樣我們的靈性旅程才得以完整，我認為這就是指示我們要走「成聖」的道路，讓我們一起「結伴成聖」！

華珍：閱讀父親的部分，一直體驗到天主對我們的愛。1.生命中多數的喜樂傷悲都出自於比較，而多數的比較都是徒然，浪費可貴的時間與精力。2.天主按每個人的獨特，以屬天的愛來愛人，沒有比較。這提醒我要用天主的眼光來看我自己。3.內心要徹底轉變，才能接納不比較的思維，讓自己過得自由快樂。4.有誰知道，世界免於毀滅，是因為眾人失去盼望之際，仍有人不住地禱告？我相信祈禱的力量，即便一、兩個人，天主都會垂聽，因為天主是愛。

黛麗：在第三部父親這個篇章裡，我對父親「召開歡宴，付出上好的」，邀約大家來參與，感到十分歡愉，甚至也得喜樂的邀約。耶穌描述天主的國，常以喜樂的筵席為重點，天主並不想獨自喜樂，祂要我們每個人都參與其中。

巧玲：剛開始讀舊約，對天主的嚴厲可以說深受打擊。曾有親戚問我，怎麼會相信那麼殘忍嚴厲的神？多年以後，我心中的天父已經從舊約嚴厲的天主轉變為盧雲神父所願相信的天主：「他的愛不強迫、不限制、不催逼、不拉扯。他的愛是給兒女自由。」這讓我們這些旅途中的子女多麼安心，因為我們知道，無論何時，無論我們是什麼樣子，祂都是等待我們回家的慈父。

淑雯：在原生家庭，我像大兒子，對父母的照顧努力盡心；卻也怨對父母對兄弟的無盡包容！在信仰上，我如小兒子般無賴，身為家族中唯一的天主教徒，在很多利誘下，沒有扮演好教友的角色，以為固定上教堂彌撒就夠了！然而，天主沒有遺棄我，每當我有所求，祂總是給我最好回應！這幾年我努力學琴，想為教堂服務也準備將來的退休生活，天主熱切回應我！今年我的雙胞胎女兒大學畢業繼續念研究所。近日因疫情在家，兩人因接觸頻繁衝突多。有時候他們要我選邊站，我實在為難。因此特別感受到書中父親的愛及天父的大愛。

保堂：我主要來聽大家的分享。回應巧玲姐，在舊約天主是嚴厲的天主。但我印象中，自耶穌

誕生後天天主是慈悲的天主，在家中我也是慈愛的父親。

明室：觸摸歸家兒子肩膀的那雙手，就是父親內心眼睛的工具。幾近失明的父親，看得又廣又遠。父親的心，燃燒著無比的渴望，他想要帶兒女回家。耶穌的一生與祂的教訓，只為一個目的：彰顯天父取之不竭、無邊無盡、亦父亦母的愛，並且彰顯如何讓這愛指引我們生命的每一方寸。

南儀：父親溺愛小兒子，被溺愛的孩子不懂得愛。只有放手，才有成長。大兒子照著自以為的規矩，其實是討好，不敢看自己內心真正的聲音。父親用不同方式讓孩子成長。聖經浪子回頭的比喻像短篇小說，反映讀者的內在；盧雲的是長篇小說，寫出作者的投射…。我掉入作者的內在？還是掉入自己的投射？

黃靚琦：請教一個問題：155 頁第一段最後：為何「祂只有喪失真正的父親身分，才能使兒女愛祂」呢？身為父親的，難道非得放棄自己身分 才能被愛？兒女難道無法好好愛父母嗎？

傳慧：靚琦，您可以試試過幾天再看，感受應該會不同。

沈明室：應連結整段來看，天父希望與兒女融洽共處，體驗祂的慈愛。但若兒女只在嘴皮上尊重，心卻遠離祂，天主心中痛苦難以形諸言語。所以天父只有喪失真正父親身分，才能使兒女愛祂。這裡的父親或祂，指的是天主。

C. 生活經驗分享

明德：卸下七年的四川基金工作，經驗蠻好的。

淑雯：視訊教學，效果不好，隨時線上考。教師資訊能力迅速提升

靜芬：視訊教學要求開鏡頭與喇叭，否則記曠課。

團長報告：八、九月月會是否更改時間？相關調整由分團長處理。

7月13日（三）林梓棕與黃靚琦的大兒子林聿恆考上明道中學

聿恆考上明道美工科。明道是靜芬工作的學校，是舒玉的母校，是淑雯兩個女兒初、高中就讀的學校。明室高中就開始看明道文藝。為聿恆鼓勵也為他高興。

7月15日（四）舒玉獲聘台中科技大學語文學院專案助理教授

太長兄說得好，現在要找到大學教職非常不容易，何況是國立大學！恭喜舒玉，感謝天主。

7月17日（六）劉黛麗參加北分團「許一個未來」職涯座談會



黛麗以台中市教育局學生事務室主任之職，參與北分團的職涯座談會，擔任分享嘉賓，是分團間交流的典範。

剛考上高中的聿恆也上線聽講。

7月18日（日）參與若瑟年「與天主有約」線上接力祈禱

台北教區舉辦若瑟年「與天主有約」線上祈禱接力活動，由各機構單位拍攝祈禱影片參與。北分團認養這一天「為正在尋找工作的人祈禱」的祈禱意象，整個服務團熱誠參與！中分團有區團長沈明室、陸元駿及陳善瑜參與祈禱，梓棕擔任整體影片の後製工作。



7月30日（五）蔡綺參與之聖經繪本出版

瑪利亞社會福利基金會以為身心障礙小朋友提供主日學教材的初衷，策劃一套繪圖活潑、文字淺顯的耶穌故事繪本《莊爺爺說聖經故事》。一套十冊，於今年8月出版，繪圖部分由蔡綺負責。蔡綺搶先於7/30在群組公布消息，讓相關團員可以早一點登記申請限量免費的全套繪本，供主日學或福利機構使用。



八月份

8月2~3日（一、二）陪伴月靜就醫

華珍開車與善瑜兩人北上長庚養生村，翌日陪伴月靜姊就診。



8月7日（六）八月份月會

日期：2021.8.7，15:00-17:00 地點：Jitsi Meet

出席：陳善瑜、張南儀、劉黛麗、田巧玲(主席)、張馨文(紀錄)、
歐陽鍾萌、吳華珍、沈明室、楊素欣、辛靜芬

會前禱

(一) 南儀分享眼動治療

◆資料：(1) EMDR 介紹

(2) 大腦橫切片圖

(3) Brain_Gym_Exercises4.mp4(健腦操~小朋友)

(4) Brain_Gym2.mp4(健腦操~成人)

◆內容

1. 眼動治療屬神經治療，在醫學院認為是嚴肅議題。
2. 1987 年，Francine Shapiro 博士偶然在公園散步時發現，藉由眼球轉動致使自己的困擾情緒解除。Eye Movement Desensitization and Reprocessing Therapy，中文翻譯為眼動減敏與歷程更新治療，簡稱 EMDR。
3. EMDR 處理的不只是困擾情緒，而是整個記憶的內容。經過 EMDR 處理的記憶，當事人再次重新回想時，不再有難以負荷的負向反應，取而代之的是適應性的結果。情緒卡住，會影響反應。負面記憶會儲存於腦中的扁桃核，情緒受影響，連帶也會影響生活。要用方法處理~讓左右腦互動，鬆了，就會比較舒服。記憶是雙側刺激，治療師會用手在受輔者前面左右晃，或用儀器如節拍器，讓受輔者左右看，漸漸地儲存的記憶就會鬆動不會卡住。這種輔導方式有一好處，進行時不需太多話，讓學生選一圖片或一個故事，有情緒時就可以進入治療(不同於醫學院之嚴肅方式)，最初可以是從生命史開始，最後安撫情緒照顧自己，如 Butterfly Hug。
4. 南儀示範左右手引導，黛麗眼球隨之左右移動，如此可以鬆解情緒。常建議學生，心情不好，去運動，眼睛左右動、左右看，就會改善心情。小朋友比較不會表達，可以讓他們做動作，左右手動一動，就會把腦中不良情緒釋放。(觀看 Brain_Gym_Exercises4.mp4 健腦操~小朋友，Brain_Gym2.mp4 健腦操~成人(請大家站起來跟著做)。利用左右交叉動作可用於創傷治療。



5. 推薦書籍：《換個腦袋試試看》劉儀編審，絕版。《大腦體操》李開敏譯

6. 目前台灣 EMDR 由鄔佩麗老師指導，但比較嚴肅以待。

★素欣～EMDR 因為是專業、嚴肅，可否帶領學生活動？有何副作用嗎？南儀～可以，基本上沒什麼傷害、副作用，但不宜作深度治療。

★巧玲～掛錶與類節拍器操作目的相同嗎？

南儀～掛錶通常是用在催眠；而類節拍器的操作是放鬆，回到記憶，去處理未完成的部分。目的不同但有點像。

巧玲～如果以手指操作左右擺動，通常對方(受輔導者)要看多久？

南儀～通常輔導者要邊做邊觀察對方呼吸、情緒、表情，時間不一定。較喜歡用此方式輔導學生，因為進行時不需多話。學生如果是觸覺型可以請其閉上眼睛拍膝蓋互動，有的是視覺型就用此方式。

巧玲～結束時如何處理？

南儀～要照顧(受輔者)當時內在的小孩，可以請他左右手於胸前交叉輕拍安撫自己，可以再配合音樂如聖母頌，心情會漸漸平和。要引導學生照顧自己。

★歐陽～如何知道學生是視覺型或觸覺型？

南儀～這是屬於 NLP 的部分，除了視覺、觸覺、聽覺，還有味覺及嗅覺，前三者較常用。
 視覺型：說話快。聽覺型：通常聲音較緩和、愛聽音樂。觸覺型：愛動，可以是肢體運動和內心很深的感受。運動員常常左右動，所以情緒恢復快。

※心理測驗—下列四者擇一喜歡

春花—視覺型；夏水—觸覺型；

秋月—心理感受、感覺型；冬被—身體感受、享受、觸覺型

※如果老闆—聽覺型—口頭報告

—視覺型—提供資料

—觸覺型—常於其面前走動

—感覺型—了解其感受是什麼

(二) 分享陪伴友人就醫的經驗。因涉及隱私部分，故不列入紀錄。

(三) 《念茲在茲》喜樂與痛苦的分享。

靜芬～事事感恩、時時祈禱、常常喜樂。每天找一件事感謝。

巧玲～轉述一位神父所說：我把今天的工作變成祈禱。

素欣～看見與感受中分團在群組中彼此的包容與溫暖，目前雖不是團員，但謝謝大家的互動、善意與接納。生命的困難，靠著祈禱，可以善意地走過

會後禱

8月8日(日) 立德中心慶祝父親節

今年的父親節剛好是主日，立德中心在主日彌撒後慶祝父親節，沈奕不在台中，淑雯代替沈奕，為明室戴上祝賀領帶，並送上平安(蘋果)。



8月26日(四) 葉宗霖獲得碩士學位

恭喜宗霖，從彰師大電機工程研究所畢業了。他的論文是「以模糊理論偵測輸血反應」。接下來的目標是將論文發表於國外期刊，未來打算攻讀博士班，鑽研醫療人工智慧。



8月28日(六) 二度參與若瑟年「與天主有約」線上接力祈禱

這次是為台灣教會青年工作祈禱。中分團由明德、慧玲在靜宜大學，明室在逢甲立德中心，靜芬、天麒、舒玉在雙十路法蒂瑪堂青年會參與。梓棕擔任後製及靜宜的拍片工作。特別感謝靜宜楊安仁神父與蔡瑛雲修女熱情參與。



九月份



9月5日(日) 淑雯加入立德大廚行列

淑雯不僅為立德的彌撒司琴，也加入立德大廚的行列，準備學生晚餐。這次淑雯端出壽喜燒及蒼蠅頭，大家都說讚！



9月11日(六) 祈禱歌曲練唱、錄影

9/25 的線上祈禱接力，由南分團統籌，臨時交代任務，由中分團擔任歌曲串場。在蔡綺的帶領之下，我們唱了〈對兄弟做就是對我做〉、〈聖神的歌詠〉、〈請求瑪利亞〉，及〈祈求〉四首歌。英芳伴奏、蔓蔓獨唱、蔡綺、巧玲、華珍和聲，黛麗、天麒、舒玉、靚琦、馨文、明室、善瑜、傳慧齊唱。梓棕錄影。



9月18日(六)九月份月會

時間：2021.9.18，15:00~17:0 地點：ZOOM 平台

主題演講：依納爵靈修簡介之一

主講人：黃鳳梧



出席：沈明室、田巧玲、劉黛麗、辛靜芬、莊慧玲、吳華珍(紀錄)、劉欣芸、張南儀、張傳慧、邱保堂、楊淑雯、楊素欣、馬允如、陸元駿、陳善瑜(主席)

會前禱

演講內容：

A. 基督徒靈修

- 是一條朝聖的生命路、在這路上我們尋找生命的意義、
- 走向各種層面生活的整合
- 有一個重要向度是超越自我、愈來愈能自由的回應天主
- 核心在於不斷的皈依和逾越。基督徒靈修的核心在逾越奧跡。

兩種靈修傳統：否定式 (apophatic) vs 肯定式 (kataphatic)

- 否定式，如加爾默羅會、熙篤會
- 肯定式，如耶穌會

依納爵靈修要素

- 歷史是重要的，要留意自身的歷史，作為我們與天主相遇的所在。
- 經驗，事件及圖像是重要的：這是歷史的基本內容。
- 外在的事件及已有的關係為我們建構了生活的基本意義和價值。

依納爵靈修的基本特色：注意生活中最深的渴望

依納爵是誰？ 追尋者 朝聖者 分辨者

B. 依納爵靈修提供的視野：關乎生命、關乎工作、關乎愛。

1. 關乎生命的視野

- 我們的生命到底是什麼？有什麼意義和目標？
- 創造者和我的關係是什麼？如何能達到我生命的目標？

原則和基礎是人生的願景。

出谷的靈修：原則與基礎(有意識地走向內在的自由，離開失序的偏離)<--走出罪

- 兩種自由：幫助多少，便取用多少；妨礙多少，便放棄多少(Freedom from vs. Freedom for)
- 平心 (indifference) - 分辨的基礎

平衡的心：使我們能自由回應愛，選擇更引我們達到受造目的之事物，活出真我

2. 關乎愛的視野：依納爵問道：愛對我們意味著什麼？我們如何表達愛意？

獲得愛情的默觀：愛情不在空言，應在事實上表現。愛是互相贈予。

- 天主是所有恩賜的給予者，祂把自己也給我
- 天主居住在一切受造物中、維護萬物的存在
- 天主在一切受造物中:為我操勞、勞苦工作。
- 一切美善和恩寵來自上主，上主慷慨地給

有沒有可能 主愛上了我? 我的回應?!

會後禱

主席：歡迎允如、欣芸，以及好久沒有出現的元駿

9月19日（日）立德中心開學彌撒

立德中心開學彌撒，頒發獎學金，並歡度中秋。



9月25日(六)三度參與若瑟年「與天主有約」線上接力祈禱

這次的意向是為「最小兄弟姊妹」弱勢群體祈禱。中分團有明室「台中市更新生命和一協會」為更生人祈禱，巧玲與麗蘋「撒瑪黎雅婦女協會」為女性無家者祈禱，以及漢璽、慈愛教養院的游彩鳳督導與張明正院長、台中教區八家啟智機構蔡惠玲執行長為身心障礙者祈禱。中分團幾乎全團出動歌唱、祈禱，是最大亮點。

