

美西北分團

李天祥

生活分享

I. 感恩節家庭團聚和驚喜慶生 周盛芳

自從 2020 年 3/15 加州實行居家免疫以來，快兩年我們都沒有全家在一起聚餐了，不是兒孫們來看我們，大家站在院子裏聊天，就是我們送菜過去，也是站在門口說話不進門。最常的是全家在 Zoom 上聊天和玩電子遊戲，連幫大孫女做中文功課也都是在電話上完成。一直到 2021 年 11/3 加州開放給 5-11 歲兒童打疫苗，年紀小的三個孫子都打齊了兩針，我們才在感恩節全家第一次團聚在後院一起吃大餐！那天大家給鴻業一個 surprise 的生日蛋糕（比陰曆生日早兩天），慶祝他的七十五歲生日！鴻業非常高興。



II. 一趟特殊的 LA 之旅 吳鴻業

我們和展鋒/凱雯於 12/9 南下 LA，先參加好友的葬禮和追思紀念典禮，感觸良多。然後和 12 位西南分團團員（藝甲/廷俠、勇為/家葆、朱嶠/葉青、卓台/周珣、饒成/月雲、光興/浣麗）一起參加 12/12 – 12/19 到墨西哥的遊輪，正值 Omicron 病毒在美國境內開始傳染之際，確實是一次很特殊的經驗！

昔日好鄰居、好友，小孩一起長大，曾經一起到世界各地旅遊、一起過節、陪伴父母、教養子女，光是小孩就有 17 位之多，是一個很大的 extended family! 如今他卻先走一步，我們實在不捨，只有以後到天堂再見，現在則要好好感恩、惜福、保重!! 典禮餐敘後，適逢 Maggie Lau 帶其寬執事來接明慧回家，Maggie 認識不少服務團的資深團員，並且在 LA 教區領導青年活動，其寬鼓勵她加入服務團，我們也熱烈地歡迎她！

此次在疫情中的遊輪之旅非常小心，住有陽台的房間，不閉塞，儘量在人少的地方或室外用餐，戴口罩，儘量不下船，預訂 16 人團體的早上 9-11 點會議室，下午 2-4 點的室外甲板香檳聚會，晚餐固定兩桌各八人，不互相交換人員，上船前都在碼頭快篩，無感染者才可上船。我們在船上相聚時的部分分享摘錄如下：

- 大家一起重聽孫柔遠神父 12/3 晚上為我們所做的退省講道，實在太精彩了！多聽一次感受又更深一層！七罪宗始於驕傲，切忌！
- 勇為分享到耳鳴之身、心、靈的痛苦，及到露德祈福的領悟：七天中，看到許多比他更痛苦的受難者，突然悟出自己比他們幸運多了，轉進而為他們祈福，聖母竟藉此治癒了他心靈的創傷！
- 在每天的意識省察中，反思自己和自己、和別人、和天主的關係時，在和別人關係一項中不妨把服務團放在首位，亦即反省自己今天為服務團做了什麼？服務團又給了我什麼？這不也是一種樹治要我們尋找的具有服務團特質的靈修準則嗎？可以每天操練！
- 渴望多認識不同分團的團員，多點溝通、交流和往來，並願意協助準備來訪的台灣團員做規劃。
- 是否可以考慮吸收年輕優秀、志同道合的大陸移民教友？這不也是廣義的福傳嗎？需要小心大膽的嘗試？
- 饒成/月雲的投資策略、經驗、傳承的分享，建議未來接棒者必須是要有興趣，而且經過一段時期的實戰操練後才能上陣。謝謝他們每天為仁愛基金中的鄭神父捐款基金操盤！
- 聆聽了桂光興每天 2~3 個小時鍛練肌肉的各種運動項目，並且持續了卅年之久，才練得一身結實的肌肉，光興說重點是天天都要鍛練身體，而家葆、勇為則認為這是「更」的精神發揮在鍛練身體上，值得我們學習。
- 我們還聊了很多退休後的保險福利和住所，以供日後規劃參考。
- 因為受疫情、經濟等社會動盪的影響，我們出門要特別小心，避免成為受害的對象！

此次在疫情中的遊輪之旅，的確給我們留下了一次非常特殊的經驗，期望下次再一起出遊，並獲得更豐富的分享和共融。



遊輪走廊的下午香檳敘談

團體活動

I. 10/09 & 23/2021 話家常：退休規劃

蔡展鋒

在 10 月 9 日及 10 月 23 日我們美西北分團的兩次話家常中都談到了有關退休規劃的事情。我在五年前搬到樂思畝（Rossmoor），這是一個年長者居住的社區（Senior Community）。我發現住在這裏的居民都很開心，我想主要的原因就是他們都對自己的退休生活有了一個規劃。其實退休規劃是一件可以，也應該早早做準備的事情。所謂退休規劃就是去想一想等到你年紀大了，你想要過什麼樣的生活，然後就朝著那個目標去行動。在過去幾年裡，我們看到了許多不同的案例。我覺察到大部分有完整或較為週詳的退休規劃的人，他們的生活會讓我們覺得比較悠閒自在。反過來說，有一些鄰居，朋友因為覺得時間還多，不必這麼早考慮退休生活的規劃。當有些突發事情發生時，他們就有些手忙腳亂的感覺。希望藉著這個話題可以提醒尚未有規劃的兄弟姐妹們在這方面早點行動起來。這兩次話家常也談到了另外一個很有趣並且值得我們去考慮的事情。那就是北美區團考慮建立一個“退休之家”的可行性。希望以後還可已有機會再針對這個構想做進一步的討論及研究。

II. 11/06/2021 雙月會

分團報告:培德

1) 感謝漢珍提供的 Loaves & Fishes 在 San Jose 的社區服務，時間是 12/6 日 11:00~13:00 目前有 6 位團員參加，希望有時間參加的家人儘可能參與這難能可貴的活動。

2) 孫柔遠神父在將臨期有一個分享～「從靈修的角度談什麼是我的罪和天主的愛」。神父希望我們用聖經章節：創 3；路 15:1-2；路 15:11-32 祈禱和反省。

3) 這次雙月會是我以分團長身份參與，很開心能夠回到平民身分，也感謝過去一年的經驗。雖然沒有做什麼事情，但是在和團員的接觸和互動中，我有一些疑問和大家分享：

在我過去近一年的分團長經驗中，發現我們美西北有 30 位正式及預備團員，但是真正active的不到一半。我們當初標榜服務團的精神是「去別人不願意去的地方，做別人不願做的事」。可是我看到的是～就光是開會記錄一職，一半以上的人總會推託。所以這個服務就由那少數幾位團員來負擔大家的工作。

總團長常說：「花香蝶自來」，我們是朵香的花嘛？如果要吸引團員奉獻成正式或預備團員，正式團員本身是需要檢討的。我們自己本身是一個很好的表率嘛？那麼當初的好的表率如今在那兒了？

是的，我們的團體是漸漸老化，但是並沒有僵化。老化也能給團員打個電話問候一下，寫條line關心一下朋友，或口述一些值得留下的故事，或靈修生活上的經驗，更可以在祈禱意向中記得這個團體中的小兄弟....等。

在這個團體，我遇到許多生命中的貴人、恩人和表率，我感恩他們，尤其是明昭回應「服從是我們的生命」，讓我學到了這個精神的深度。天祥將是新的分團長，我希望大家能和他一起變成一個合作無間的團隊～祝福大家！

III. 12/06/2021 Brown Bag Lunch 社區服務

12/6早上 11 點我們八個人（澤蒼、明昭、鴻業、盛芳、天祥、永錦、大公、漢珍）在漢珍的安排下到 Loaves & Fishes Community Service Center，幫忙做二個小時的三明治袋給無家可歸的人。我們分成兩桌進行，基本上是用二片麵包塗上花生醬和果醬，大家分工合作，塗花生醬、果醬、合併麵包片、加上一袋薯片和一小瓶水放入紙袋即完成，很簡單又有效率，邊聊邊做，不知不覺中已完成 250 袋(平均一分鐘一袋)，達到中心的需求量，正好肚子也餓了，就再一起吃個午餐，雖然這是一件很小的事情，但是幾個人在體力可及的情況下，藉此聊聊天，回憶一些往事，一起做點事，享受了幾個小時，得到的比付出的還多，心情真是輕鬆、愉快、及充滿感恩！（鴻業）

根據 Loaves & Fishes Volunteering Coordinator Marco 的說法，平時 15 人平均可做出約 550 個 peanut butter and jam sandwich，我們的參與一樣 15 人做出了 850 個，我覺得這是一個又輕鬆又能共融的社區服務活動，如果沒有家人反對，我打算每年 11 月或 12 月都會安排兩組人（共 16 人）去服務。（漢珍）



靈修分享

「意識省察 — 改變一天的 15 分鐘祈禱」 讀書分享

美西北分團於 2021 年中開始閱讀「意識省察」一書，每月一次分三組在 Zoom 上分享。下面是幾位團員的心得，以不具名的方式刊登：

「在開始前的一些提醒」

希柏道神父「在開始前的一些提醒」一章中給了很多意識省察的重點和小幫手，我覺得「保持在祈禱狀態中」這一點很重要，我們做省察時是要以天主是為中心，祈求聖神光照，讓我看清我的行為，祈求寬恕，靜靜的去聆聽天主在我內心的聲音，和祈求幫助我明天做得更合天主的旨意。另外每天寫簡短不超過 20 個字的札記，對日後的省察和回顧也會很有幫助。

省察五、六 「內在隱藏的真相」&「臨在或缺席？」

省察五「內在隱藏的真相」是個很深的題目，有很多內心深層的情感和需求是要花時間去省察的，也要靠天主聖三來幫助，賜給我力量來改善。星期四我們去探訪了一位夫婦懇談會的老友，她現在已和老伴分居，獨自搬進了養老院很孤獨也很迷失，回到家裡我們有很大的感觸和感傷。上星期六在滋養會上大家才討論到夫婦間的問題有 69% 都是無解的，只有靠雙方

去探索彼此內心深層的需求，而以接納、開放、傾聽、了解和存款的方式，來達到雙贏。這次的探訪也是天主給我的警惕，要我常常省察常常改過，好好善過自己的一生，才不辜負天主給我的愛。感謝天主。

* * * * *

“省察帶領我看清自己思想、言語、行為種種表象之下的真實情況—深入我的動機、種種心計之根源。”

常常我打電話向媽媽詢問生活日常、問候身體狀況是每天發生的事；有連續四五天媽媽同樣都講一位親友過世的描述。在連續幾天晚上省察時我發現「內在隱藏的真相」；是自己很不願意承認；很丟臉的事——「聽媽媽說話不耐煩」。

在省察回顧中我向天主重複這個短句——「聽媽媽說話不耐煩」；祈求主的寬恕並立志要成為一位有愛的基督徒身分去行動。

當我閱讀到省察六——臨在或缺席？—天主召叫我們隨時置身於當下，但我們卻常常迷失在另外一個世界裡，迷失在過去、迷失在未來，或是迷失在自己的心思中，……。

我頓悟到我「聽媽媽說話不耐煩」的原因是我的缺席和迷失。我這樣的分心與「缺席」所造成的惡果就是艱難的內省、變得厭惡自己。

現在如果我全心投入和媽媽的每次電話中的談話；縱使是她講過幾十次的老故事；但是當我全然置身於當下的時刻，那些時刻，是恩寵滿溢的時刻。

* * * * *

讓痛苦而難以接受隱藏的真相；浮現到意識層面來是件困難的事，但我們要鏗而不捨地把它找出來。經過分辨沈思後，把這個真相及情緒一起呈現給天主。

天主召叫我們隨時置身於當下，什麼時候我分心迷失了，求天主給我建議、治癒、寬恕。也要認出恩寵滿溢的時刻，感謝天主。

* * * * *

省察五幫助我深入自己的思想、情緒和行為，嘗試揭開那隱藏心底的真相。雖然要讓那內在隱藏的真相浮現出來，相當困難。經過一番省思，我並沒有發現什麼。但是順著馬克神父的進行步驟與提示，我在最近的生活、自己的牽掛中，繼續深入潛在其中的思想、情緒與感受，卻帶來意外的驚喜。我跟天主說：「過去這一年多，因為疫情的影響，世界已變得不一樣了！如今疫情還是沒完沒了，主！祢願意我做什麼？」留意自己說話時的情緒，停留在這情緒中一會兒，再把這感受與隨之而來的情緒（從有點悲觀、傷感、無奈、擔心到點燃希望）一起獻給天主。結果，在聆聽天主的聲音時，我突然充滿了聖神，內心隱藏的擔憂害怕瞬間一掃而空，滿懷信心地向天主愛的召喚說「是」。

省察六“臨在或缺席？” ，邀請我反省自己如何度過今天的每一時刻？是全神貫注？還是心不在焉？平日偶爾操練一下，可以幫助我從誘惑、分神、迷失中走出來，全然置身於當下。在那恩寵的時刻，天主讓我能全心投入雖然困難、卻是祂所喜悅的事工，願意去聆聽或幫助那些有需要的人。在那一刻，我的心被天主的美善觸動，在我內，為那充滿恩寵的時刻，感謝天主！

* * * * *

省察五中所提到的要我們試著深入我們的思想，行為，情緒，動機揭開一兩個尚未發覺的，隱藏的真相。我有試了一下，真的是非常困難，尤其是要試著讓那隱藏在我們內真正重要的真相浮現到意識層面來真是一件非常困難的事。希望再試一兩次以後會做的比較好。

省察六所提到的，我們常常迷失在另外一個世界裡，也確實是一個我常常犯的真實錯誤。我也試著在省察時作一些反省，可是我也不知道該如何的改進。希望也許可以經由祈禱慢慢地改正過來吧。除了祈求天主，也沒其他的辦法了。

* * * * *

對於一些存在於意識層面下的真相，不論是痛苦的或值得慶幸的，的確常常容易被忽略。如果我們能夠每天在一個固定的時段，回想今天領受的祝福，然後用一些時間感恩，相信一些被忽略但實在是值得慶幸的人及事都會浮現腦海而讓自己感恩，生活中有更多的喜樂的。

至於一些痛苦的真相，我們也可以藉著意識省察的習慣，勇敢的去面對，向天主陳述，並且把隨之而來的情緒獻給天主，聆聽天主的發言。我覺得這會是一種很好的自我心理治療。我們往往因為不敢或是不願面對不愉快的事實，把它們壓在心底，但是問題一直存在，可能對身心都不是一件好事。只有信任天主，知道耶穌是我們最知心的朋友，把一切事情向祂傾吐，求祂的聆聽、指引或寬恕，相信就能夠走出負面的情緒，對自己有的身、心都會有很大幫助的。

「全神貫注」及「心不在焉」這兩個對立的情況對於任何事情的影響是十分明顯的。這個省察提醒我們「臨在」的重要。我本人在日常生活中，的確常常會有很多心不在焉的時刻。我覺得這個省察最有用的地方就是告訴我要回顧今天，祈求上主協助我們看到今天我在什麼情形下會分心，迷失在自己的思緒中。更有益的是這項省察可以幫助我們展望明天，有那些時刻需要我全神貫注，這樣可以避免一些心不在焉的時刻。如果我們可以每天晚上都做這種回顧，一定會受益良多的！

省察七、八 「心靈的調整」&「如果今天會死，我準備好了嗎？」

省察七「心靈的調整」是個很有用的省察，我會常常來做它。在心態上的一點調整就能改變所做出來的行為，而有不同的後果。在讀了這個省察之後，有一天先生開車不按照 GPS 的指示而繞了很多路，我本來要張口批評，但是轉念一想，這不是什麼大不了的事，多走一點路又如何，何況都已經過了，批評有什麼用，只有讓兩人都不開心。所以我嚥了一口水就換了另一個話題，並且用溫和的語調，又加了一些關心，馬上我也能感受到先生溫和體貼的回應。感謝天主的臨在和給我做心靈調整的恩寵。

* * * * *

我心靈改變是清楚的知道天主要我改變的地方，感謝祂賜給我這成長的機會，讓我自己更有自信。

對死亡我準備好了嗎？其實天主對我有很大的恩賜，經過癌症治療，深深感受到接近死亡的感覺，不必做祈禱式的白日夢，祇要靜下來回憶一下自己該怎麼說怎麼做，有天主的陪伴寧靜的走入永生是，祂許給我們每一個人恩許。

* * * * *

省察七“心靈的調整”幫助我反省自己生命中的重大改變。回顧人生的第二旅程，我發現自己在這段歷程中，心靈變得比以前安靜，更有自信，更成為一個祈禱的人，更懷抱希望。其中對我影響最大的改變就是將眼光從世俗轉向天主，在靜默中聆聽祂的聲音。這個改變，使我不再以自我為中心，在聖神的引導下，回應主的召喚。雖然世事多變，挑戰不斷，藉著祈禱、信德的凝視和耐心等待，總能得到主的救援，順利過關。衷心感謝天主給我成長的機會，讓我的靈性生命得以邁步向前，逐漸成為那個祂召叫我成為的人。

省察八“如果今天會死，我準備好了嗎？”死亡是我們遲早都要面對的事，做這個省察，雖然難免有點傷感，卻提醒了我，在那一天來臨之前，要為回歸天家做好準備。在祈禱中，特別求主賜予恩寵，好能妥善準備迎接死亡的事情。仔細分辨後，我決定儘快去做和好聖事，準備好自己的靈魂進入永生。另外，還要預備好「告別」檔案，以備不時之需。

* * * * *

第七章：心靈調整的省察：我覺得這個省察建議對我非常的有用，因為平常我在做省察時都只是想一想過去 24 小時內所發生的事情，而這個建議要我們回顧一下我們過去心靈上的重大變化及其影響。我們也可以求天主讓我們能看到祂在此變化中的召喚，再決定我們應該如何的去回應天主的召喚。

省察八所問的問題：如果今天會死，我準備好了嗎？過去我也曾經在其他地方也看到這一類的問題。我覺得這一次不同的地方是作者他不只是把這問題丟給我們，而是給了我們一些非

第十章是有關習慣。我馬上可以想到我有許許多多不好的習慣。正如書上所說的，我想了許久才勉強的找到了一兩個算是好的習慣。可是我發現當我確認這些不好的習慣後，我卻不知道如何去求天主讓我能夠改善這些不好的習慣。至於我的好習慣，我是非常感恩的。因為這些好習慣，讓我每日的生活充滿了喜樂。

* * * * *

省察九帶領大家審視自己過去內在的創傷，並且給我們一個機會去為這些內在的創傷祈禱而得到醫治。對我而言最大的受益就是我們能夠藉著這個省察讓天主來幫助我們向天主祈求一個特別的恩寵，而且從一個不愉快的經驗中看到這件事結出的善果。對於不好的事情的反應我們多半是覺得“為什麼這種事情會發生在我身上？為什麼這麼倒楣？”很少會想到一件負面事情也可能帶來的正面影響。做完這個省察以後才意識到一件使我們內心受傷的事情如果得到天主的特別恩寵，得到真正的醫治，那麼這件事的善果就是它可能使我們變得更成熟，更有能力去原諒別人或自己，或是更堅強，更有愛心。我們真的要在一切事上依靠天主，感謝天主啊！

省察十談論我們的習慣。它提醒我們培養好習慣的重要性。我十分同意亞里士多得說的“人類可以說是習慣的產物”。許多好習慣往往跟各人成長的背景或父母的教導有關，至於壞的習慣我相信是各人在不知不覺中養成的。我深信習慣一旦養成，慢慢就變成自己的一部分，所以就很難去改變。想要改變不好的習慣，我想首先就是要意識到某個習慣是不好的，特別是那種會傷害到自己或別人的（譬如抽煙），有了認知以後就必須去祈求天主幫助我們下定決心去改變它。我認為認知及決心是改變不良習慣的基礎，有了認知及決心，加上天主的助佑才有希望慢慢地把壞習慣改掉。人的力量是有限的，但是天主是無限的，只要依靠祂，祈求祂就有希望。