台灣北分團

金秀蓮

團員動態及活動

(1) 2023/10/28「爵心愛你」~ 為慶祝耶穌會 11 位神長入會或晉鐸週年之活動。上午 10:30 在台北聖家堂舉行隆重的慶典彌撒，值此特別為我們的總團輔導饒志成神父入會 60 週年慶祝。彌撒後全體一起聚餐共融。

分享饒神父的感言～～

有兩件事感受最深：

其一是做彌撒，天主竟然藉著我的手

讓人具體地深刻地感受到天主！

其二是和好聖事，能夠代表天主

讓感受到自己有罪的人與天主和好！

身為耶穌會士，神父，這真是非常棒的事！

-- 饒志成神父

(2) 2023/11/16 今天早上八點饒神父於耕莘醫院進行手術，手術順利成功，感謝天主！因術後頭兩天會較疼痛，也需要好好休息，所以僑榮哥、嘉玲姐、巨烘、麗如和秀蓮相約 11 月 19 日(週日)下午前往醫院探望饒神父。又：由於大多數團員因路途遙遠，或希望神父能好好休息不便打擾，所以我們北分團就近代表大家問候神父。言談中，看到神父的精神還不錯，也在復原中，我們都期盼他的狀況能更進步，本週末可以在杉林溪為我們主持團慶彌撒。最後神父要謝謝大家對他的關心及代禱。我們也繼續為神父的康復祈禱。

(3) 2023/11/11 台北傳協第 26 屆第四季常務理事會議～

1. 為配合「第五屆全國聖體大會籌備會」至各教區說明之行程安排，本季理事會歡迎高雄教區2024年第五屆全國聖體大會籌備會小組成員，向台北教區及堂區傳協會說明籌備情形及活動內容，俾使後續全國聖體大會工作推廣順遂。

大會主題：『友愛能治癒一切』

大會日期、時間：2024年10月5日(六)，8:00~9:30報到、9:30開始~16:30結束

大會地點：高雄展覽館(南北館)〔806高雄市前鎮區成功二路39號〕

台北總教區參加人數 2000人。

參加費用：每人500元 (神職人員、志工、聖詠團等都要繳費) 。

聖體巡行時間與程序：台北總教區2024年2月1日至3月31日。教區與教區交接、聖堂與聖堂交接、聖體巡行各教區配合事項、各堂區協助配合事項等均有詳細安排與說明。

2. 新媒體於堂區與教區福傳之運用～

疫情期間，教會諸多實體活動暫停，然仍有單位借助各種新媒體之運用進行福傳工作。本會議邀請「天主教之聲」暨教區媒體組分享新媒體之規劃及運用，並介紹教區媒體組，期各堂區認識、善用新媒體工具，致教會各項活動與工作不受限於環境。

2a. 天主教之聲林蔚民弟兄 介紹新媒體於堂區福傳運用

天主教之聲目前製播的節目包括14類影片：2023世界青年日、一分鐘祈禱、 活動訊息、分會專區、救恩的故事、基督徒耕莘坊講座、福音與講道、生命相對論、生活與信仰、答唱詠、成長與學習、主日彌撒與平日聖道禮儀、藝文饗宴、特別紀錄之彌撒及活動。～另還有直播節目。

蔚民弟兄也從教友人數與結構、會員的成長、資源與目標的平衡等角度，陳述天主教之聲的展望與經營。

2b. 台北教區媒體組鍾瑪竇弟兄 介紹教區媒體組工作與堂區的互動

台北總教區媒體平台：Facebook、YouTube、Instagram。

工作內容：說故事！包括教區樣貌、神職人員樣貌、堂區樣貌、教友樣貌(多層次)等。

瑪竇弟兄分享兩年多來影音記錄堂區的心得，主要工作之一是挖掘人物故事→成為影片腳本→拍攝製作 ～～藉此透過多媒體傳播福音。

台北總教區攝影棚可供參觀、學習、創意空間。

(4) 例常聚會：北分團每週四晚上 9:00 有線上晚禱（Google Meet); 約每兩週有一次讀經聚會，時間是週六晚上 8:00，輪流在幾位團員家中進行，會後有美味的宵夜!!!

會議活動

（一）北分團十月份月會

時間：2023/10/15 (週日)下午 2:30～4:30

地點：文藻台北辦公室 (台北市大安區溫州街 84 號 2 樓)

主持：金秀蓮

主題：「分辨」

講者：方進德神父

記錄：金秀蓮

出席：黃鳳梧、蔡慎明、莊筱敏、葉翠雲、王緒安、潘春旭、王琪、劉巨烘、陳麗如、宋祖思、胡僑榮、劉嘉玲、歐晉德、黃美基、潘錫淦、張陳允、簡婉玲、金秀蓮、王素芳、邱美妙

流程：2:30～2:35 基督服務團信條

2:35～4:00 方神父演講+問答(北分團實體、其他分團同步線上參與)

4:00～4:30 北分團長改選

※ 歡迎北美區團劉卓台執事及周珣夫婦回台，並抽空參加分團月會，與大家見面。

方神父分享～

在生活中我們要做很多選擇，選擇是一種冒險，因為我們不知道是否會有天父的保守眷顧，還是要靠自己努力去面對危險。在選擇的過程中，我們可能會聽到自己內在的聲音～正向的或是否定的；也可能會有外在的聲音，如朋友或家人的指引，但是我們怎麼知道哪些是來自天主的聲音，我們該如何分辨？

今天分享的內容都是來自聖依納爵的神操。聖依納爵在他的生命中也有如此的疑問。藉著

生命經驗、個人反省和主的恩寵，依納爵發現分辨主基督聲音的一些方法。他渴望把自己所發現的，與他人分享，好讓他人也能在生命中，分辨上主的聲音，並聽到基督的召叫。

「分辨」這個字相當於英文的「discern」，拉丁文是「discernere」，這字可以譯成中文的「篩」字，意含篩選天主的聲音。

舉一個分辨的例子：我有一個新的工作機會，老闆說可以留在台北，也可以到高雄上班，我要如何選擇呢？我們會有很多考慮點，如薪水、居住環境、交通便利、老闆好不好等等，這些考慮都很重要，但它們是外在的，想想我們是否也有內在的、內「心」光的引導？

分辨的關鍵鑰匙：神慰與神枯

神慰：幫助我們親近天主的事或行動（如工作、服務、人際關係等等）。

神枯：使我們遠離天主的事或行動。

請問「喜樂」和「快樂」的差別在哪裡？喜樂是一種內在的感受，快樂是外在短暫的感受。

定義神慰和神枯～

神慰 - 心靈內走向天主的感受或動力。任何在信、望、愛德的增長。一種在主內寧靜、喜樂或平安的感覺。對天主的愛有所增加，不愛受造物本身而只在主中愛它們。神慰有時意味著快樂，但也不一定。基本上神慰是心內***走向天主***的感受或動力。（神操＃316）

** 表面上的平安或喜樂，不一定是親近天主或神慰。

神枯 - 心靈內遠離天主的感受或動力。經驗信德，望德或愛德的欠缺。靈魂的昏暗、擾亂，心靈感到怠惰、不冷不熱或遠離天主。使人傾向卑下的事物而不是傾向天主。基本上神枯是心內***遠離天主***的感受或動力。（神操＃317）

分辨中要注意「生命的方向」：

一般來說，若一個人的生命是走向天主，天主的聲音帶給他平安、力量、勇敢和神慰。相反的，人類的仇敵（惡神）的聲音會帶來不安、擾亂、焦慮和似是而非的謬誤。

如果某一個人正在大罪中，剛好是相反的：天主的聲音會讓他不安，邪惡的聲音會給淺薄的平安。若人在大罪中，不適合做分辨，需要先盡量把這罪放下。

日常生活中，神枯的例子：

» 在生命中，什麼使我把重點放在自我或傾向自戀？(自我中心)

» 什麼持續使我心恐懼，焦慮或擾亂？(害怕，不安)

» 什麼把我生命中的平安、希望、信德或愛德奪走？(絕望，不想付出愛)

» 什麼使我的生命越來越分解，例如只把焦點放在慾望或工作方面？(缺乏平衡)

» 什麼不讓主當我生命的中心；什麼使我遠離天主？·

日常生活中，神慰的例子：

» 我什麼時候感覺與天主親近？(感覺到主的臨在)

» 什麼持續地鼓勵我成為一個更有愛的人，即使去愛並不容易？(愛)

» 什麼啟發希望，即使前路不明朗？(對將來有希望)

» 什麼給我滿足感或使生命有意義？(內心滿足感，生活有意義)

» 生命中餵養我的是什麼？(體會主在餵養我)

» 什麼讓我好好地使用或發揮天主給我的能力或才幹？(主給的能力)

» 我對什麼熱情，什麼令我心動？(內心深的渴望)

» 什麼幫助我重視天主為生命的中心和優先？（天主為中心）

在分辨中，因為上主深愛我們，賜給我們自由，我們可以選擇 A, B, C 等等，但依納爵靈修的分辨邀請我們先退一步反省：耶穌對我們的心意是什麼？我們如何聽到或認出耶穌的聲音？要留意～ **神慰：什麼使我靠近上主**；～ **神枯：什麼使我遠離上主**。

分辨的過程～

1、先體會上主對我的愛：

首先要祈禱或是慢慢閱讀一段聖經，如依43:1-3，…那形成你的上主這樣說：「你不要害怕，因為我救贖了你，我以你的名字召叫了你，你是我的。…」。讓自己停留在主的愛內，意識到無論我選擇什麼，上主都會愛我。上主是我的救主，我永遠屬於祂。主關懷我，我求主帶領我。

2、我要分辨的問題是什麼？

可以把問題和可能的選項都寫出來。

3、平心的態度：

儘量以平衡、不偏不倚的心做選擇。我是否有足夠自由按照主的邀請去選擇？依納爵說的

「平心」，是一種內在的自由，就是我可以把自己渴望的或是喜歡的放在一邊，願意接受耶穌的邀請來做選擇。然而在選擇中是否有讓我不自由的（例如過度害怕或焦慮某一件事）？如果有這類的事，使我遠離天主或限制我的自由，我要與主一起看看和談談。因著時間和主的恩寵，我要盡量放下這阻礙。

還有，在做選擇時，我們接受耶穌的邀請，可能會是一種冒險，甚至是犧牲，這意謂著要放棄自己偏好的安全選項。但若是我們信賴祂，接受祂的邀請將會是更大的祝福。

4、探索每一個選項，留意哪一個選項最帶給我神慰：

» 常指向神慰的是：主內的平安、信德、希望、愛德、勇氣、喜樂、同主合作的感覺 - 滿足感，能實踐主賜給的才能，使我更認識、愛慕或靠近上主。

» 常指向神枯的是：恐懼（比平安多）、焦慮、自我為中心、驕傲、利用別人、心靈感覺空空的，越來越忘記或遠離上主。

» 什麼時候留意神慰和神枯？ 1）在祈禱中 2）在日常生活中，留意祈禱的果實和經驗的果實，都能幫助我們認出耶穌的聲音。

» 有的選項同時帶給我們神慰及神枯（兩個都有），要注意，每選項***多半的果實***是什麼：神慰多，還是神枯多？

» 關鍵是：在祈禱中和在日常生活中，***留意哪一個選項給我最多的神慰？***

5、我要等到什麼時候/階段才去行動？

• 等到方向出來：探索這些選項需要時間（與人討論，實際去觀看和體驗環境，祈禱等）

» 分辨是一個過程，需要時間，不過需要多少時間？

» 要等到一個方向出來，就是等到發現某一個選項的神慰一直比其他的多。

• 求肯定：在祈禱中與耶穌一起看神慰最多的選項。在心內做一個決定，選擇它，把它獻給主。做了這決定之後，觀察，第二天，幾天後，內心是否仍然有神慰。若一致有神慰，表示肯定。

• 以愛去行動：獲得了主的肯定之後，不要怕，以愛與耶穌一起去行動。

羅*8:38-39*～ 因為我深信：無論是死亡，是生活，是天使，是掌權者，是現存的或將來的事物，是有權能者，是崇高或深遠的勢力，或其他任何受造之物，都不能使我們與天主的愛相隔絕，即是與我們的主基督耶穌之內的愛相隔絕。

最後，方神父帶領我們做一個分辨祈禱，教我們在生活中如何藉著祈禱聽到耶穌的聲音，

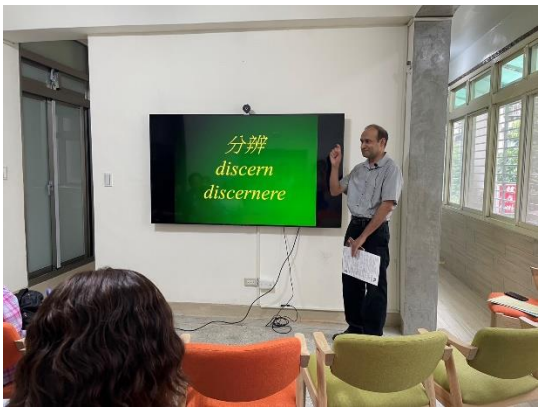
幫助我們做分辨～～

首先，他要我們每一個人在心裡想一個需要分辨的問題，帶入祈禱。同時，在螢幕上的幻燈片呈現出耶穌慈祥的面容，祂正雙目注視著我們每一位；接著神父要我們閉上眼睛，深呼吸，讓身體和肩膀放鬆，使四肢處在舒適的狀態中。

方神父開始帶領祈禱：他先感謝、讚美主耶穌基督～～ 懇求主親自帶領我們的祈禱，讓我們能聽到祂的聲音，體驗到祂的照顧，使我們更親近祂！～～ 接著神父誦讀一段依撒意亞先知書，願藉著聖言的觸動，讓耶穌住在我們心裡，讓耶穌親自跟我們說：「你不要害怕，因為我救贖了你…」～～ 接著把我們要分辨的問題告訴耶穌～～ 在反省中，分析 A、B、C 等選項中哪一個最有神慰，最感受到主內的愛，同時問問耶穌的心意是什麼～～ 有了決定，把它獻給天主。最後，在結束祈禱前，留意耶穌的表情，在祂的注視下，坦白地說出我任何的問題、想法，並問耶穌有什麼話要對我說～～

聖三光榮頌：願光榮歸於父、及子、及聖神；起初如何，今日亦然，直到永遠。阿們。

結束



北分團長改選～

今天的選舉採普選方式，依分團手冊規定：由出席正式團員投票（未能出席之正式團員可

事前委託正式團員代為投票，每位正式團員只能接受 2 位委託。早期需有正式委託書，現在接受私 line 證明）；開票以超過總投票數 1/2 為當選。

今天出席正式團員共 16 位，國森與美萍因故無法出席月會，委託陳允和婉玲代表投票。
首先進行提名與附議程序～

筱敏：提名金秀蓮 --- 多數團員附議

無其他提名人選，故進行投票。

以舉手方式投票，結果：共 16 票，超過半數，通過，秀蓮將連任北分團長。

※ 最後，請卓台執事分享此次返台心得；麗如分享大陸清寒獎學金運作近況。

（二）大風下午茶

時間：2023/10/28 (週六) 下午 3:00～5:00

地點：文藻台北辦公室 (台北市大安區溫州街 84 號 2 樓)

主持：陳莉慧

出席：王緒安、陳莉慧、張蓉瑋、陳巧瑜、林孝杰、羅立馨、金秀蓮

今日聚會主題：「罪」

1. 原罪 => 創世紀（第二章第 15 節到第三章）:

伊甸園的傳說，這是傳說不等於科學～（可於此進行彼此意見分享交流與統合）

(1) 錯在哪？誰的錯？

(2) 天主這樣公平嗎？你覺得怎麼樣？合理嗎？

傳說不等於科學～

傳說是為了回答「人類生活中的各種問題」。

人類與天主的信任「關係破裂」的開始，就是從創世紀開始的，「人」不要天主了！世界變成「自我中心」不斷被誘惑，以自我為主，人類想要比天主強大！

但是「關係的破裂、斷裂」就是所有痛苦的來由= 與近人關係的破裂，若不和好，也無法和天主和好。因此在天主教會有一個先尋求與天主和好的方法，先領受天主的愛，也就是祂派遣獨生子耶穌基督，透過認識耶穌基督，我們尋求天主的寬恕以及被寬恕，獲得這樣子無條件被愛的經驗，寬恕所有的得罪或傷害我們的人！

2. 個人、自己的罪：痛苦、死亡….

我們人類生活在什麼樣的社會、什麼樣的世界中呢？

(思考與分享，我們的世界，世俗是充斥什麼樣的訊息？？)

例如：家庭、父母、朋友、伴侶、老師、同事、同儕、兄弟姐妹、團體……

各種關係中…..受傷的訊息、關係破裂的狀態。

容易「受傷」-> 自我保護、防衛 -> 負面

築起高牆、隔閡、攻擊、戰爭 - - 或是 壓抑、逃避、避而不談、怨天尤人、裝沒事….

在這個過程，我們必須幫助他人，鼓勵協助他們拿出來與耶穌基督談一談，讓耶穌的愛治癒治療，他才有機會感受到「愛」

或者是進入個別的輔導談話、靈修、諮商….

這就是身為基督徒的使命，治癒他人，幫助他人有機會認識耶穌基督感受到天主子的愛，而被治癒。我們彼此相愛，因為天主先愛了我們。為世界帶來光明，與真正的正面！

結論～

當天大家對於天主教的罪，有許多的分享與討論，意猶未盡！也分享彼此的生命經驗與見

證，有一個美好的交流！更談到世界的歷史與戰爭。透過此方式，來建立團體，我們也更成為彼此的弟兄姊妹，並且有服務他人、治癒他人的基督徒的勇氣和行動！

下次聚會預計於 12 月上旬的週末進行！

（三）北分團十二月份月會

時間：2023/12/22 (週五) 下午 4:00～6:30

地點：萬華小德蘭堂 2 樓（地址：台北市萬華區興寧街 70 號）

活動：聖誕報佳音

流程：16:00-16:20 侯發德神父介紹小德蘭堂課後輔導班的成立與運作狀況

16:20-18:00 團康活動

18:00-18:30 晚餐（必勝客 pizza +副食+飲料）

出席：王緒安、陳莉慧、黃美基、胡僑榮、劉嘉玲、陳麗如、宋祖思、陳國森、嚴美萍、潘春旭、馬允如、金秀蓮 +光明之子劉憲翰、黃婉如(茄子) +侯發德神父及 4 位課輔班老師

今年聖誕報佳音活動，對象是「萬華小德蘭堂」課後輔導班的小學、國中、高中生，共 31 人（大多不是教友）。舉辦此活動是回應小德蘭堂侯發德神父的邀請，為這群弱勢孩子們服務。侯神父希望「藉由活動給小朋友多一個機會認識基督，並分享感覺到別人的愛」。而活動的發想是源於祖思和小德蘭堂課輔班鄭老師（即先前平安居的鄭社工）的接洽與推動，之後才有候神父的邀請。

很感謝緒安和莉慧願意負責這次團康活動，在緒安的邀請下，「光明之子」劉憲翰和成員黃婉如慷慨答允幫助我們設計並帶領活動。當天的活動既精彩又熱鬧，孩子們玩得非常開心，莉慧也從頭到尾用力參與，歡樂的氣氛感染了一旁觀賞的我們。此外，在動態活動中，憲翰也穿插了靜態的信仰心靈分享，他告訴小朋友們在需要時可以走進教堂，因為主耶穌基督是我們可以信靠的朋友。活動最後請每位小朋友安靜下來，各自寫一張卡片給一年後的自己、放入信封中、並將大家的信收藏在一個盒子內，等明年此時再打開來看。

活動宗旨：

聖誕節不僅是一個溫馨分享的日子，也希望能分享耶穌誕生帶給我們的期待與盼望。此外，藉由這次活動，也想告訴每一個青年朋友，他們的誕生是一種祝福，他們也值得被愛，他們的存在有所價值。

活動設計：

1. 破冰：(10mins)

1-1 圍圓圈集合，幫前一個人按摩放鬆。

1-2 圍圈，唱聖誕快樂與新年快樂歌曲。 聽到聖誕快樂順時鐘轉，聽到新年快樂逆時鐘轉。中間會隨意改變歌曲。 前面先引導大家唱歌。

2. 活動一：(15mins)

講一下耶穌誕生的故事。瑪利亞與若瑟，但是他沒有很順利，而是需要經歷許多風霜。

2-1 大風吹與小風吹。

3. 活動二：(15-20mins)

經歷了風霜，我們也希望幫耶穌搭建一個穩固的房子。他也可以是一顆很有趣的聖誕樹。準備迎接耶穌的到來。

3-1 撲克牌建造房子(聖誕樹)

4. 活動三：(20mins)

耶穌是我們的禮物，帶給我們平安與歡樂。而我們也可以有能力成為分享禮物的人。邀請大家用身體來做出我們可以提供的禮物。

4-1 肢體模型

我們準備三個禮物 (1) 椅子 (2) 車子 (3) 房子。 眾人之類完成--> 感恩

5. 活動四：(10mins)

準備從團體的活動走向個人的內觀。

5-1 畫出(或寫出)三個禮物

Q：有沒有特別想感謝的人？你會送他什麼聖誕禮物呢？

6. 活動五：(20-30mins)

告訴大家，自己就是那個珍貴的禮物。 我們每個人都值得被愛。

6-1 小故事分享，我喜歡聖誕節的原因

6-2 寫卡片給自己。

活動順利圓滿結束，非常感謝光明之子的用心與愛心!!!

聖誕禮物

我們也為小朋友準備了聖誕禮物。在課輔班老師的協助下，我們收集了每個孩子 'wish' 的禮物清單，感謝緒安幫忙在網上及實體店面採購，並分別包裝。於團康活動結束後，由在場的團員輪流一一點名分送，並攝影留念，非常溫馨！

也要感謝允如準備了許多手製卡片分送給小朋友們！

最後，和小朋友們一起唸《天主經》作飯前禱，接著享用豐盛的晚餐：披薩、燒烤雞翅、飲料、紅豆湯、芹菜丸子湯等。在飽餐後，結束這次歡樂又感恩的聖誕報佳音活動。感謝天主！

感言分享

莉慧：

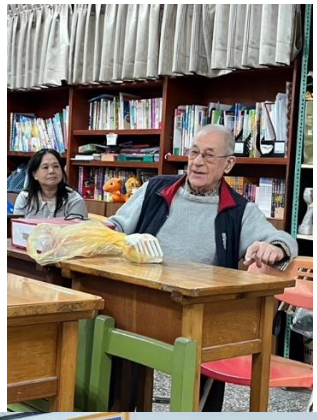
真的非常謝謝秀蓮姐和緒安姐的聯繫和費心前置工作，辛苦您們了。

也很開心有機會認識到憲翰和婉如，幫我們策劃小朋友的活動，我只有幫忙一起玩。期待將來有更多機會和光明之子交流互動。

也很感動小德蘭堂侯發德神父和老師們為這些孩子無私的長期陪伴。

春旭：

神貧的人是有福的。侯神父 92 年成立堂區課輔班，不擔心費用、不申請政府補助，不廣告。目前 30 多位國小、國中學生，放學後來教堂二樓，在按年級配置的空間，有 4 位老師輔導課業。鄭老師說，最優先的是陪伴、關懷學生的情緒狀況。這裡，由同背景、低家庭功能、渴望尊嚴的兒童，在課業、遊戲、才藝的同儕互動間，形成彼此擦撞、磨合、理解、支持的小團體。神父像爺爺般的溫和、堅定、聆聽、引導，加上 4 位老師的持續穩定的陪伴關懷，這裡，體現簡單物質條件下，一種平凡、安靜、喜樂的氛圍。最發人深省、感動的是，奉行「神貧的人是有福的」侯發德神父。他看見近人的缺乏，從自己有的給出，一點一點，不求多，不設條件。昨晚，沈默、開朗的神父一直陪伴歡迎來訪的我們，及學生，過去 20 年及未來他也將一路陪伴。

美基：

春旭寫出我們的心聲了。侯神父和輔導老師默默低調地關懷這些孩子，太令人感動！