

台灣中分團

辛靜芬

十月份

10月12日月會

我們在上智文教中心舉行月會



流程如下

18:00~18:55 簡餐共融

18:55~19:10 改選分團長

19:10~21:00 靈修交談

閱讀材料：

《基督服務團的精神》(張宇恭神父)

主席：善瑜

靈修交談主題內容：

(1) 閱讀張神父的文章帶給我什麼樣的光照、感受、祝福、挑戰或邀請？請選擇最觸動的一點分享。

(2) 這樣的觸動和我當初加入基督服務團，奉獻為基督服務團團員時的感動，有什麼樣的連結？

(3) 新朋友可以就自己的觸動來分享

提醒：請以心靈用聖言誦禱的方式閱讀，請學習聆聽聖神藉著你的心的「觸動」向你說的話。

參加的人員分成兩組如下：

(A) 1. 黛麗 2. 元駿 3. 舒玉 4. 舒立 5. 靚琦 6. 俊堯 7. 彥璇

(B) 1. 善瑜 2. 靜芬 3. 天麒 4. 洪蕙英（第一次參加聚會） 5. 梓棕 6. 何淑貞（第一次參加聚會）



感謝天主讓月會順利圓滿！謝謝大家利用難得的假日撥空來參加月會！也謝謝大家的支持和信任，選我續任分團長，讓我有機會繼續學習為天主和為大家服務。😊

感謝靚琦和梓棕幫大家採買食物，讓我們有好吃的沙拉雞腿餐！😋

感謝善瑜、黛麗帶領靈修交談，讓我們在有意識的發言和積極地聆聽中，學習和聖神一起、也和夥伴們一起汲取張宇恭神父盡力傳承的、鄭爵銘神父所啟發的基督服務團的精神。

也將分組靈修交談後的果實紀錄如下：

A 組結論：「出類拔萃」與「牆角基石」看似是完全不同的行事風格，但卻是基督服務團回應鄭神父對我們「恨鐵不成鋼」的期望，透過理智指導意志，意志推動情緒，發揮「更」的精神、 「反攻」自己，終將成為「猛士」，愈顯主榮，擔負起世界的使命。（黛麗總結）

B 組靈修交談的果實：我願意背起自己的十字架跟隨耶穌，和夥伴們一起，在愛中同道偕行，做團體的磐石。願我們這葡萄枝在葡萄樹上結出累累的葡萄。（善瑜總結）

10月18號到20號

合一靈修第一期課程，第二個週末



中分團的六位成員太長、思伶、麗蘋、傳慧、素欣、靜芬參加了。

謝謝耶穌孝女會、甘泉中心鍾蔚玲修女團隊的付出與帶領！謝謝四川基金會的支持，大家在與天主的親近上都更跨越了一步！

以下跟大家分享兩個心得。



分享太長哥心得

參與「合一靈修」研習 Participating in the 'Unitive Spirituality' Workshop.

9月27-29日與10月18-20日在曉明女中參與「合一靈修」研習，經由修女與輔導老師的帶領，讓我一步步地進入到內心的世界，整理封存在長期記憶中存放多年的資訊，將它平衡、轉化與合一，並覺察到在我生命的旅途中，無時無刻都充滿著天主的恩寵，因此與天主更為親密。

在走羅盤時，我最先看到的是我的負面情緒特質，如焦慮、緊張等，沒想到這些負面情緒反而成為我人生成長的動力，這是以前所沒有覺察到的。

修女上課非常有內涵，輔導老師非常有深度，經由兩次課程，讓我體驗到，合一靈修是跟天主一起進入到內心深處的捷徑，運用羅盤中的各個語詞，更容易領受天主給我們的豐厚恩寵。

謝謝鍾蔚玲、王瑞紅修女的講授；嚴福慈總督導；黃慶怡與傅德玲輔導；林鼎、李慧中、張淑芬、鄒天仁的陪伴，老師比學生多，學生真有福氣。

昨天(19日)下午還有機會到曉明女中至真樓的聖堂祈禱，恩寵滿被。



靜芬參加「合一靈修第一期課程」心得分享：

我因為好奇，參加了「合一靈修的一日體驗」，但還是不太明白，所以我參加了「第一期的課程」，兩個週末五天的時間，我滿足了我想進一步接近天父的渴望！值得！

我渴望親近天父、體會天父的愛，但常常求而沒有體會，我以為我祈禱得不夠、努力得不夠…所以就只好懷著「天父愛我的信心」繼續生活工作行動…

在參與「合一靈修第一期課程」中，在聽完講師的講解之後，在導師的陪伴下，我學習邀請天主聖三中的一位來跟陪伴我一起進入祈禱，在祈禱中我從覺察我身心的狀態開始入手…

第一回時，我靜下來感覺我的肩頸酸痛僵硬，然後也聚焦表達出來…我覺得累了…我迷惘…（當我聚焦說出一個感覺，竟然下面會轉出另外一個感覺，有時候想法也跟著產生，就這樣我一層一層往下走）…我發現我看到天父邀請我親近祂、靠近祂，但是我走不過去，因為我竟然覺得我不夠好，害怕親近祂…

第二回時，…

第三回時，…我看到我小時候在大象溜滑梯下自己一個人玩沙子的圖像，我感覺難過，因為我不好、我笨、沒有要人跟我玩…（我本來並沒有覺得我笨，但我竟然會看到這個圖像）…我發現幼稚園老師跟我爸爸說：你女兒眼神呆滯、遲緩，不適合進入我們的小學部（這個以前我也說過，我把它當笑話說，但這一次說的時候，我竟然哭了…），陪伴導師提醒我、問問天父怎麼看？在做什麼？

我問天父你覺得我呆滯嗎？笨嗎？

我彷彿看到我像小女孩坐在天父的大腿上，咕咕呱呱在跟祂說話，天父扶抱著我，對著我笑，時不時撫摸著我的頭，但天父沒有說話、沒有回答我（這次我不要像上一回那樣，馬



上又問下一個問題，我等著、感受著…) 天父繼續對我笑、撫摸著我的頭，我突然覺得笨不笨、呆滯不呆滯都不重要！因為天父喜愛我！！

第二天早禱時，我們做著「天主是…我是…」的活動，我的夥伴張修女跟我說：「天主是慈父，我是祂的寶貝！」

Yes ! (laugh)

以前這個想法是在我的「腦袋裡」，隨著經歷的增加這個想法來到我的「心上」，這一次我覺得它來到了我的「心裡」…

天父也渴望和全部的我在愛中合一，祂渴望在超我（我希望）自我（我相信）本我（我需要）中與我合一，祂也要在傷我（我受傷、無能為力的部分）中，與我真實的相遇與合一…

想到聖體大會的一句話：

感謝生命有傷，愛能治癒一切。

感恩天父知道我的渴望，給我合一靈修這個祈禱工具，幫助我「能夠」在愛中與祂合一！

「因我們的大司祭，並非不能體恤我們的軟弱，祂也曾凡事受過試探，與我們一樣；只是祂沒有犯罪，所以我們只管坦然無懼地來到施恩的寶座前，為要得憐恤、蒙恩惠、作隨時的幫助。」（希伯來書第四章 15~16 節）



十一月份

11月23日到24日宜蘭團慶之旅

感謝前後任的東分團團長秋琪、璽婷、紅瑋團長、立言校長、還有所有東分團團員，費心盡力克服意外、天氣等各種困難，讓我們大家有這個團慶週末、美好的相聚！❤️

感謝元駿支援當車隊長！感謝善瑜還有其他參與和合作的中分團夥伴，負責安排重要的奉獻與交接感恩彌撒！❤️也與大家分享精彩的剪影！





十二月份

十二月月會

適逢聖誕佳期，我們歡聚在逢甲大學內的立德中心，歡迎新朋友周昱廷來參加；我們除了相聚用餐共融之外，還有素欣分享將臨期的感受，以及我們一起製作聖誕卡、聖誕禮物包、聖誕樹，以便在聖誕佳節，跟近人分享。以下分享我們當天聚會的流程及參與人員。

時間：12月21日星期六晚上六點到九點

地點：立德中心（逢甲大學校園內，週末點燈，燈火燦爛，氣氛超佳 🌲 🥰）

流程如下

6:00 到 7:00：一家一菜共融和介紹新朋友

7:00 到 7:40：敬拜祈禱與分享耶穌聖誕福音（素欣帶領）

7:40 到 8:20 製作含精美小聖誕卡（天麗、彧璇、旻潔、靜芬聯合製作；應要求的份數印刷、準備）的禮物包和小聖誕樹（旻潔帶領，依需要製作，一人約兩份，中分團備材料），完成後*報佳音* 用

（為向近人*報佳音*做準備，「近人」是例如自己周圍的親友、同事、學生…等）

8:20 到 9:00:報佳音分享與會後禱

(Celebrate)出席的人員

1. 靜芬
2. 昱廷
3. 素欣
4. 聿恆
5. 黃天麒
6. 舒玉（與女兒黃涵相）
7. 明室
8. 旻潔、松郁一家4口
9. 傳慧
10. 保堂



也分享我們合力製作的聖誕卡片以及聿恆獨特美麗的聖誕樹作品！❤️



聖誕快樂！

耶穌為我而生，祂愛我！
Jesus was born for me ... He loves me.

聖誕期介紹
聖誕歌單推薦




「聖誕期」(8天慶期)的英文：「Christmas」是來自古英文「Cristes Maesse」，是「the Mass of Christ」之意。而今日大家所使用的 Christmas，則是因為我們在彌撒(天主教感恩祭典)中慶祝耶穌基督的誕生。

在聖誕期中，我們慶祝耶穌的誕生，也感謝天主賜給我們「世界的光」：「耶穌又向眾人講說：『我是世界的光；跟隨我的，決不在黑暗中行走，必有生命的光。』(若八 12)」及「生命之糧」：「耶穌回答說：『我就是生命的食糧；到我這裡來的，永不會饑餓；信從我的，總不會渴。』(若六 35)」耶穌是天主賞賜給我們最大的禮物，我們應遵從耶穌基督的訓示、分享耶穌基督的愛，因為天主說：「這是我的愛子，我所喜悅的，你們要聽從祂。」(瑪十七 5b)。

「天使向他們說：『不要害怕！看！我給你們報告一個為全民族的大喜訊：『今天在達味城中，為你們誕生了一位救世者，他是主默西亞。』這是給你們的記號：你們將要看見一個嬰兒，裹著襁褓，躺在馬槽裡。』」忽有一大隊天軍，同那天使一起讚頌天主說：「天主受享光榮於高天，主愛的人在世享平安！」

祝大家在聖誕期，享有小耶穌的平安和聖家的快樂！



牧羊人聖堂內之聖誕壁畫
(摘自 思高中心)

歌曲
一件禮物
<https://youtu.be/XbOuGe7hS3U?si=mKfx3XDegMWcKdbP>

兩千年前的一道星光
https://youtu.be/74X6_ovXTzY?si=QTzdfXcBkxIYNCRp

文章介紹：
聖誕節真正的禮物是 --- 耶穌
<https://slmedia.org/zh/blog/gods-gift-of-jesus-at-christmas>



分享傳慧感想：

今天（12/21）是豐盛且身心靈飽足的冬至(warm heart)

下午參加靜宜全球校友日的活動，看到了思伶校長與南儀姊像見到家人般的親切與開心。

晚上有大家準備的美食，連湯圓也有甜有鹹，還有家傳的玉米湯。

感謝素欣帶領我們用音樂及肢體動作祈禱、靜芬帶了許多材料及天麗繪製有質感的卡片、旻潔教我們做小聖誕樹，還有可愛會配合照相時要笑的相相。真是美好幸福，感謝天主！



除了月會之外，**兩個讀經小組**依舊繼續聚會，分享他們聚會的剪影跟心得。

12/23 星期一「美人組讀經聚會」

讀經範圍：弟茂德後書第四章 1-22 節

主席：黛麗姐

參與人員：文雅、巧玲、蔓蔓、南儀、Billy



12/26 星期四閱讀、聆聽林思川神父「瑪竇福音導論」靈修交談心得與參與人員如下
明室：天主賞賜與要求的正義，不是人前的正義。

素欣：聖神又日新

Sanctify betterment with sacredness.

傳慧：將心安靜放下

旻潔：你們先該尋求天主的國和祂的義德，這一切自會加給你們

古姆姆：痛苦死亡不是終點，永生才是。祢是永生天主之子。

善瑜：深深體會天主的無限仁慈，實踐和好與寬恕，成為愛的團體。

慧玲：全心歸向上主！

靜芬：信靠天主…我們都是天主在世的記號。



12月28日在靜宜大學舉辦一天的聖家節家庭日活動

感謝俊堯的全程服務，服務團的家人們（傳慧、保堂、南儀、巧玲、華珍、蔓蔓、旻潔、松郁、夙峯、英芳）也一同團聚。思伶姊雖然不在學校，但心與我們同在的關心活動辦理情況。感謝天主！（傳慧分享）

豐富的12月最後分享明室、蔡綺、沈奕一家參加立德中心聖家



節（12/29）的溫馨剪影。



願天主繼續護佑、帶領、祝福明室哥一家、還有我們所有的家庭，領受主愛、分享主愛，為世上的家庭活出天主同在、有真愛與希望的見證！

補充分享 12 月 13 號到 15 號古姆姆帶領中分團團員靜山避靜，黛麗心得分享。❤️



聽・桑樹梢上的腳步聲 劉黛麗

只在此山中，雲深不知處(賈島)

在餐廳享受南儀為我特製的焦香吐司，感到非常幸福，內心輕省，安逸得很！今年參加將臨期避靜的團員特別少，只有三位，是中分團開辦一年兩次避靜，歷經九年十八次中最少的一次。而此時此刻的我，安心坐擁靜山，靜心・等待天使報佳音，救主耶穌的降生，期待一個愛的救贖，留意祂的召喚，聆聽祂的聲音。

心是宇宙的倒影(楊牧)

回顧九年前初次擔任分團長，一廂情願地把自己最愜意的信仰生活～一個人的退省，搞成團體避靜。本以為輕而易舉，未料先是團員興趣缺缺，後又是神師放我鴿子，一時半刻根本請不到輔導，把我搞得焦頭爛額，內心驚恐萬分，生怕「活動」開天窗。最後急得實在沒辦法了，氣呼呼地跑到天主堂，一股腦地把氣全出在主耶穌身上，還落下狠話：「祢自己看著辦！」

人間煙火氣，最撫凡人心(一日禪)

煙囪頭冒著煙，灶房傳來的滋滋作響，食物在鍋裡跳舞，香氣撲鼻而來，慰藉人心。通過食物來代謝喜怒哀樂愛惡懼，滿足內在的需求和情感，從而平息活在此世間的紛擾。食物不僅是一種承接感情的載體，也是生活本身的具象。在靜山一日三餐，餐餐是恩寵。流淌的聖樂，聲聲入耳。食物在聖誕桌布的襯托下，垂涎三尺；送入口的是清甜甘美，轉入心的是剛強壯膽。

更進蒼茫去

人心的妄動引來煩惱，好似上了手鐐腳銬，束縛了自由，綑綁了自在。特別是入夜後低溫襲來，渾身凍得打哆嗦；熄燈後的寂靜，也是寂寞。悄然無聲，直指本心；本自清淨，無可取捨。夜深人靜，留意聽・桑樹梢上的腳步聲(撒下五 24)；心領神會，通達透徹，懷著信德往前走，更進蒼茫去(釋上睿)。

物我兩忘，萬物化而為一(莊周夢蝶)

「萬物靜觀皆自得，四時佳興與人同」(程顥《秋日偶成》)。人能靜得下來便是功夫，不必因順逆窮達而波動，靜觀萬物即知其中奧秘。世間不缺恩寵，缺得的是用心看見，看出符號的能力。心裡的不自在，是天主在敲門，救恩將臨於妳，不確定的未來何懼之有。

在主內當常喜樂

遵循節期的腳步上山退省，冬陽在低溫中迤邐的光芒；欣聞「兩個黃鸝鳴翠柳」，喜見「一行白鷺上青天」(杜甫《絕句》)。Rejoice in the Lord always. I shall say it again: REJOICE! (Ph 4:4) 你們的寬仁，應當叫眾人知道：主快來了(斐四 5)。回顧過去一年的行旅，跌宕起伏；憶及曾經漫遊的國度，「行到水窮處，坐看雲起時」(王維《終南別業》)。撫今追昔，「驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處」(辛棄疾《青玉案》)。每一次相遇，每一個回眸，讓我驚嘆「人受造的目的，是為讚美、崇敬、事奉我們的天主，因此而拯救自己的靈魂。」《神操》23〈原則與基礎〉你們什麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求；這樣，天主那超乎各種意想的平安，必要在基督耶穌內，固守你們的心思念慮(斐四 6-7)。此刻我在基督耶穌內安息，享受大洋深處的寧靜，進入聖女大德蘭的靈心城堡，在那裡找到滿全(wholeness)與平安。

2024 年將臨期第四主日一

愛和光明(厄瑪奴耳)