

靜宜大學
PROVIDENCE UNIVERSITY

復刊第十九期
2014.04.01

靜宜甘泉

宗輔期刊

Providence Spring:
Campus Ministry Newsletter

發行人：唐傳義
執行編輯：林美芬
出版單位：靜宜大學宗輔室
電話：04-26328001 轉 11021~11026
傳真：04-26324111
網址：<http://www.cmi.pu.edu.tw>

主任的話 Director's Message

四旬期的意義與反省

前言

今年的三月五日，是聖灰禮儀日，整個教會的禮儀年度開始進入了四旬期，教會期待每位信友能用自己的方式在這段時期多行善功，如：守齋、祈禱、刻苦、奉獻……等各種善行，來準備自己，與耶穌一同走苦路，好能迎接主耶穌光榮的復活。

如何準備自己，善度四旬齋期

1、祈禱

什麼叫「祈禱」？祈禱就是與心中的那一位「上主」或稱「至上神」、「天地的主宰」、「老天爺」、「天父」……聊天或談心，它是一種內在的存有與關係，所以，它可以是一種發自內心的讚美、感謝，也可以是求恩或訴苦……等。「凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息。」(瑪十一 28)，「你們求，必要給你們；你們找，必要找著；你們敲，必要給你們開。」(瑪七 7)

祈禱可分默禱與口禱，所以，祈禱乃是真實的天主與確定存在的我之間相互的內在接觸與交往，它是一種深切的關係，是一種完全真我的呈現，這種關係是基督徒生活的基礎，往往，它是要透過紀律的訓練才能培養出來的，這是為什麼基督徒在教會的禮儀、各種聖事的舉行及服務服事中，如透過早禱、晚禱、彌撒、讀經……等，口誦而心唯，更能讓人感受

與經驗到上
主真實的臨
在。由此可
知，全心、全靈、全意、
全力



社工系副教授 李郁文老師

地參與教會禮儀的價值，透過禮儀的進行，天主的愛、天主的恩寵，才能通傳給我們，從這個角度看，四旬期便有它更深的意義存在。

2、禁食與齋戒

教會提醒我們在這段期間，可以透過一些刻意的自我要求，在日常的生活環境中，修剪我們的思想與行動，讓我們的行為表現更符合四旬期的福音精神。

德國當代知名的靈性導師 — 聖本篤修道院的古倫神父 (Fr. Anselm Grun)，在他的著作「40天重新尋得生命泉源 — 現代四旬期的身心靈操練守冊」中，便特別指出「禁食與齋戒」的操練具有三種效果 (P.16~P.26)：

〈1〉身體與心靈的療癒

禁食與齋戒能促進人體的健康，可將有害物質排除於體外，保護人免受疾病的侵害，更可以潔淨心靈，引導人進入內心的自由，是達到自我實現、內心幸福的途徑。

〈2〉可以對抗心靈的激動情緒

在禁食與齋戒的過程中，我們會碰上自己的激動情緒，此時，會使我們面對真實的自己，它迫使我們須將自己的貧乏和負面情緒擺在上主的

愛中，好讓上主的愛淨化我的

內心。聖經中，耶穌三退
魔誘的真實案例，給了

我們很寶
貴的
啟示。

〈3〉可以強化祈禱的功效

在初期教會的教導中，禁食與祈禱緊密相連，因為禁食可以強化祈禱；每當信友陷入極大的危難或很深切地想為另一人懇切代禱時，祈禱須是與禁食一起進行。因為在禁食的過程中，可以有意識地削弱自己的身體，承認自己的無力感，好能完全信靠上主的援助。



3、教廷國際明愛會主席—歐司卡樞機主教的「四旬期食譜」

今年的四旬期，教廷國際明愛會主席 — 歐司卡樞機主教，特別提出了一道另類的「四旬期食譜」，請大家來共同品嚐，它是一碗的團結、同情和慷慨，再加上一大湯匙的『愛』，不要浪費其中的一點一滴。這是明愛會『終止飢餓』的基本特餐食譜，歐司卡樞機主教特別提醒我們，凡是人類大家庭的一員，可以在我們的日常生活中，回應教宗方濟各對大眾良知的呼籲，而變得正義、平等、純樸與樂於分享，這就是我們希望與全球的弟兄姊妹們分享的「四旬期食譜」，願整個人類大家庭人人皆有食物。平時已浪費慣了的我們，今年可不可以有一點點覺醒，有一些具體的悔改和皈依的動作，讓內在的聖神動工，改變一點我們的生活，活出基督徒應有的面貌—「因相愛，使別人認出我們是基督徒」。

4、台灣明愛會的回應

配合這樣的理念與想法，台灣明愛會在今年的四旬期運動，也設定了下列的八大目標：

- 〈1〉消滅極度貧窮及飢餓
- 〈2〉實現全面接受初等教育的理想
- 〈3〉促進性別平等、增強婦女能力
- 〈4〉降低孩童死亡率
- 〈5〉改善母親的健康
- 〈6〉打擊愛滋病、瘧疾和其他疾病
- 〈7〉確保環境永續經營
- 〈8〉為人類發展而推動全球夥伴關係

結語

親愛的朋友，為了人類的社會正義，讓我們同心合力，依個人的能力狀況，用自己能夠的方式，以實際的方法，如少吃一個漢堡、少看一場電影、少喝一杯咖啡，把省下來的錢，捐助給「明愛會」，透過國際的管道，將這些款項能平均分配到世界的各個角落，讓最需要的人能獲得最即時的幫助，使今年的四旬期更具意義；如同教宗方濟各在「2014 四旬期文告」所揭示給我們的：「愛」使我們相似，使一切平等，使高牆倒塌，消弭彼此的距離；四旬期是棄絕自己的好時機，應該棄絕什麼？讓我們認真地思考一下這一簡單但又深奧的課題。



Lent 2014



校牧專欄

Chaplain's Column

求祢賞給我們日用的「愛」



在「聖瓦倫提諾瞻禮」這一天（西洋情人節），教宗方濟各於聖伯多祿廣場接見了來自三十多個國家的二萬五千多名正準備結婚的情侶，除了鼓勵他們不要害怕答覆婚姻永遠的承諾，也勸誡大家在婚姻中要常常彼此寬恕與感恩。我將在本文對教宗的這番致詞做概括的摘錄介紹。

在當今的社會有很多人害怕做出持續一生的決定，以致於有人會說：「只要還有【愛】，我們就會在一起」。但是，難道【愛】只是一種感覺嗎？是一種精神物理的處境嗎？事實上，若真是如此，那麼便無法在【愛】裡建立穩固持久的關係。我們不能把家的基礎建築在空洞情感的沙土上，而是要蓋在真愛的岩石上，而這份愛只源自於天主，家庭，便是誕生在這個愛的計畫中。我們絕不能被現今流行的【臨時性文化】所擊敗。

當我們頌唸「天主經」時，有句禱文是「求祢賞給我們日用的食糧」。夫婦們則可以依例說「主，求祢賞給我們日用的愛…教導我們相愛」。在婚姻的共同生活中，教宗說這是項藝術、是一條美麗、迷人，要有耐心的道路，在這條路上，需要遵守一些規則，可歸納成三句話，就是：打擾了、謝謝、對不起。

打擾了！

這是一種和藹的請求，以尊敬、留意的態度進入另一個人的生活領域。真正的愛不會以強硬、侵略的方式來強迫對方。聖方濟曾說過禮貌能化解憎惡，使愛存留；反觀今日在我們的家庭中、在世界中常有粗暴、傲慢的行為發生，實在需要禮貌地相互對待。

謝謝！

「心懷感謝」是個重要的態度。我們知道如何道謝嗎？答案是要瞭解「對方」是天主的恩賜...對於這樣的賞賜我們應該說「謝謝」。「謝謝」並不是用來表現自己有教養或跟陌生人說的禮貌用詞。夫妻應該學會發自內心地常把「謝謝」掛在嘴邊，這樣才有辦法在婚姻的道路上攜手向前。

對不起！

在生活中我們不免犯了許多過失與錯誤，無人倖免。也因為如此，會需要用到「對不起」這句簡單的話。常常我們都會想要以責怪對方的方式來證明自己沒有錯，最後導致許多不幸與惡禍。我們應該要學會認錯與道歉。如此一個基督徒家庭才會成長。

教宗說：「沒有完美的家庭，更別談完美的丈夫或妻子」。那深刻熟知、認識我們罪人的耶穌教導我們維護婚姻的秘訣：要在一天結束前和好道歉...讓家再度有平安。如果我們學會道歉與寬恕，婚姻定能持久，穩固向前邁向幸福。

參考資料：

<http://www.aciprensa.com/noticias/papa-francisco-a-novios-en-san-valentin-no-tengan-miedo-al-amor-para-siempre-32079/#.Ux0fxT-Syt8>

聖人列傳



天賜·聖若望

(St. John of God)1495-1550

聖若望是葡萄牙人，出身工人家庭。27 歲時參加法西戰爭，因誤交損友，染上賭博、醉酒與掠奪。一日，他從一隻偷來的馬上跌下，回顧自己不良的過去，發了痛悔。軍中的夥伴對聖人的改變都大肆嗤笑，且對聖人的衝動大做文章。40 歲時，他來到了直布羅陀，遇見一位被充軍的葡國人，這人帶着妻子小孩同行，情景很是可憐，若望惻隱心起，自願伴他們同行，一路上伺候他們，不要分文報酬。中途，這個充軍的罪犯患病，若望還出外作工，賺取罪犯家庭的生活開銷。



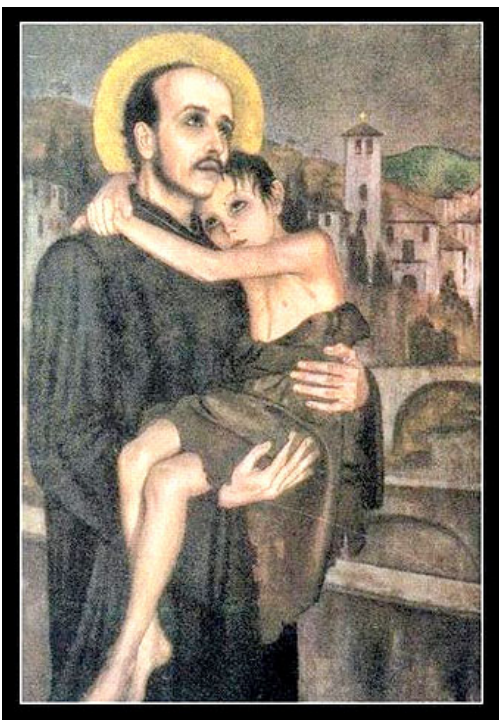
後來若望回到直布羅陀，改行作書販（為此他成為書商與印刷業者的主保），有一天他聽到若望亞維拉（St. John of Avila，西班牙聖人，也是教會聖師）的講道，非常感動，當場在教堂內捶胸痛哭，求主恕罪，並將他書店中世俗的書籍全部撕毀，把信仰書籍與金錢分送給鄰人，人們把他當作瘋子看待。之後，若望開了一間木柴店，他白天所賺的錢，晚上都拿去救濟住在街上的窮人們。他為了照顧窮病者，租了一棟屋子。他將患病的窮人一一揩回。他在夜裡一邊祈禱，一邊為他們清理、包紮傷口，並修補他們的衣物。並常常在街道上為窮人乞求施捨。

聖人的作風常遭到他人的批評，因為凡有需要的人，他從不過問原因，全以他的直覺之愛加以擁抱。為了測驗聖人的慷慨精神，一位侯爵打扮窮人，向若望求助。若望將囊中 25 枚銀幣全部取出交給侯爵，自己一文錢都不剩。侯爵很感動，當場捐助 150 枚金幣，並捐出大批糧食給若望的醫院。之後若望設置了一個遊民收容所，但外界卻藉此指責他縱容滋生事端者。聖人對此的回應總是：「據我所知，院內唯一的麻煩人物就是我自己了。」確實，聖人急於回應他人需要的愛心，常為他帶來不必要的麻煩。一日，他在街上遇見一群饑民，便立即進入一間民宅，偷取一鍋的食物交給他們，為此愛德，他幾乎當場被捕！

另一次，他在街上遇到一群衣衫襤褸的孩童，他便帶他們前往布店，為他們每一位製作新衣。當然，他只能以自己的名字賒帳。

但是，他那不假思索的天性，也讓他在一次緊急事故中救了很多人的性命。一次醫院失火，聖人拿起救火器具便急奔火場，而群眾都只是站著觀望，聖人衝進燃燒的屋內，將病人一一救出。但他卻從著火的屋頂上跌落，眾人都以為他將就此喪生。然而，聖人卻奇蹟地從煙霧中走了出來（為此聖人也是消防人員的主保）。有一年水災，聖人獲悉珍貴的浮木隨同氾濫的洪水被帶至他們的城鎮，他奮不顧身，前往洶湧的河邊撿拾浮木。但卻因此患了嚴重的肺炎。直到 1550 年 3 月 8 日，聖若望離世升天。死時他正跪在祭台前，享年 55 歲。這直覺之愛可說是引導了聖人的一生。

聖人的同伴們在他過世十年後創立了慈善兄弟會（Brothers Hospitallers），並以聖人為其會祖。聖若望於 1690 年列聖品。1886 年，教宗良十三世立他為醫院和病人的主保。



資料摘自：http://epaper.ccreadbible.org/epaper/page_99/93/John_of_God.htm

<http://www.chinacath.org/liyi/shengren/3/2009-11-27/4104.html>



❖ 102 學年第二學期開學彌撒

2/20 (四) 舉行「開學彌撒」，作為慶祝新學期的開始。校牧沈拉蒙神父以馬爾谷福音第四章第 26~29 節「天主的國好比一個人把種子撒在地裡，他夜間睡覺，白天起來，那種子發芽生長，怎麼會這樣，他也不知道」的經文，告訴大家天主是天地萬物的創造者與主宰，我們受造物要懷著感恩謙卑的心及堅定的信德，學習耶穌基督順服天主的計畫，改變自己的生活，並結出聽從福音的果實。

❖ 大陸交換生 Welcome Party

隨著本校國際化的發展，每學期都有許多的交換生（尤其是來自中國大陸）到靜宜大學學習。因此，宗輔室在 2/21 (五) 為這群陸生舉辦了一場歡迎會。並規劃成立「奇異恩典團體」，於每隔兩週之星期五聚會，以唱歌、生活分享、主題介紹等，幫助陸生認識信仰。



❖ 四旬期行愛德捐款活動

「四旬期愛德捐款活動」是四旬期時本校傳統的活動，募款期間為 3/18~4/15，捐助的對象有：(一) 明愛會「四旬期運動」；(二) 博幼基金會。教宗方濟各在今年四旬期文告中說道：「四旬期是棄絕自我的合宜時機；我們可以自問，我們可以捨棄些什麼，好使自己的貧困去幫助他人和令人富足。我們不要忘記，真正的貧困令人覺得痛；若是不從悔改這一層面反省，就不是真正的棄絕自我。我不相信有不必付代價和不令人覺得痛的愛德行為」。

歡迎靜宜人攜手關懷社會中弱小的兄弟姊妹。

❖ 心靈成長營

廣受同學喜愛的「心靈成長營」，已於 3/22~23 圓滿結束，共有 38 同學報名參加。生命中，我們總是不斷地在追尋著某些東西，追尋別人的肯定、好的人際關係、課業上的更高成就、一段美好的戀情、一種平安的心境；這次營隊以《小王子》作為營隊讀本，邀請同學們一同來尋找答案。在「我的玫瑰花」課程中，藉由他人的讚美，再一次看見自己內在小孩的原貌，探索自己的內在；在「關係花園」課程中，彼此分享生命經驗；透過「肯定自我」課程，大家練習建立自我信心；此外，也經驗了天主教信仰的高峰—彌撒聖祭。第二天清晨五點，大家一同走進美麗的五峰旗山，在山林中挑戰自己的體能，也在行進間繼續尋找著答案。「心靈成長營」引導大家追尋人生的真、善、美。



❖ 2014 四旬期退省活動

3/29 宗輔室王智永輔導帶領教友及慕道中的同學至彰化靜山靈修中心，參加由曹志誠老師以依納爵靈修方式所帶領的避靜活動，幫助青年學生在祈禱中認出復活的耶穌。



3/29 教職員避靜，特別邀請耶穌會洪萬六神父帶領大家，以「回家，回到心靈的家」為主題，引領教友們妥善準備心靈，以慶祝耶穌復活的奧蹟。

心靈成長營

本學期心靈成長營在3月22~23日假宜蘭礁溪聖母山莊舉辦，活動內容有：蘋果樹下的相遇、我的玫瑰花、奇異恩典、肯定自我、關係花園和次日的攀登真理之巔，共有42人參加：

最難忘的部分是真理之巔主題，一開始爬山就感到吃力，但不知為什麼，就是想堅持下去。經過這次的活動才體會到不到最後不會知道結果是什麼，一定要堅持才可以感受到那美好，就像這趟蘭陽平原美景，再累都值得了！至於收穫是上山後丟掉的那顆象徵壓力的石頭，那是一個很難忘的人，期許自己能夠很快的忘記他，邁向另外一個旅程，成功的成長。(社三A / 蔡同學)

有些話總埋在心底，經由活動讓我把遺憾和感動說出來，情緒也隨之抒發。在活動中認識來自不同領域的人，每個人有不同的過往，活動中的分享，讓彼此的心更靠近，果實總是給堅持到最後的人！

(國企三C / 林同學)

在活動中有大家的加油打氣，沉澱心情，最後將自己的壓抑拋下，並為自己的目標、夢想加油！收穫很多。最大的收穫是更了解自己，肯定自己！別放棄，妳可以做到的。

(財金一B / 江同學)

最讓我難忘的是「九宮格」活動，從代表自己象徵物的石頭，到延伸思考，每個格子都讓自己沉澱、回想，用圖畫、文字傳達對自己與家人的關係，思考許多自己未曾仔細想過的問題，有檢視自己，重新認識自己的感覺。最後透過分享，使我不僅對自己有進一步的認識，也聆聽了伙伴們的人生故事與理念。這兩天參與了許多未曾體驗過的活動，感謝有這機會可以這樣分享與聆聽，並且感受到大家的互助與友愛。希望我可以更有勇氣去面對未來，找到自己的嚮往和目標，並有奮不顧身的企圖心與行動力去執行。(企管二B / 蔡同學)



「關係花園」讓我感動最深；彼此分享自己內心深層的故事，哭了，擁抱了，祝福了，真的很喜歡跟大家相處的感覺。「真理之巔」，因山路不好走且濕滑，但一起行動的朋友，彼此相互打氣、聊天，歡樂的一同作戰。跟夥伴們到達山頂時，除了風大，其實心裡是感動的。丟下象徵的石頭那一刻，有鬆口氣的fu。總之很慶幸自己參與了這次的心靈成長，心態變得很不一樣了，期許自己能夠如此下去。

(西二B / 邱同學)

我最喜歡的課程是關係花園和真理之巔。在關係花園中，與伙伴們分享彼此的生活、人生歷程以及心中的秘密，讓彼此更靠近。真理之巔則是對意志力與體能的極大歷練，儘管起得很早，爬得很苦，但當站在頂峰那一瞬間的感覺，只有經歷千辛萬苦爬上去的人才

懂，豁然開朗一切釋然，很開心，很平靜。而小天使小主人的活動同樣也很精采，讓我學會與人相處，主動照顧關心別人，用真誠打動對方。希望自己未來能變成帶給他人幸福，充滿正能量的人，夢想一定要實現！

(財金 / 王同學)

「奇異恩典」的主題，是我第一次參加彌撒，感覺非常神聖，很特別的經驗，身心靈都被淨化了！歌聲環繞著教堂，是很棒的氣氛。兩天的收穫是認識很多新朋友，爬山互相打氣，透過遊戲也了解對方。有些人雖是初次見面，但聊天就很合得來，彷彿從以前就相識。給自己的話：「勇敢直前，堅持自己的夢想。I can make it.」

(企三B / 黃同學)



心靈教育課程 同學之心得分享

「人文素養課程」16項學習項次中的「講座系列」—心靈教育，由宗輔室籌劃安排，期望提昇學生對靜宜人文精神的瞭解，強化對靈性生活的重視，生活中體會良知的重要，做出合宜的倫理選擇。每堂皆請學生填寫課後評估，目地在於了解學生對本室承辦心靈教育課程內容的看法與建議，以作為日後之參考與改進方向。同學們分享了課堂中之所獲，分享給大家：

經過這課程，讓我了解自己所就讀的學校，原來「靜宜大學」內含深意，包括創校人，以及創校人的信念，歷經重重困難，蓋夏姆姆仍不放棄自己的理念，這不經讓我深思什麼會是支撐著我前進的信念，人生或許還很長，但未來卻是每分每秒都在改變，如果不趁現在更加認識自己，那麼未來將只會是空虛的而已。
(觀光一 A 張同學)

心靈教育講座，我重新回顧校史的同時，蓋夏姆姆的精神再次感動了我，一種奉獻自我傳播愛與力量，一種永不言棄，爭取女性教育與平等的權力。雖然她的成就我們無法觸及，但她的精神值得我們一生學習。除此之外我認識到，在大學中應多出去走走，學會與人交往，服務他人，而從深刻認識自我，改變自己的人生走向。

(會一 A 王同學)

信仰確實是支持一個人信念很大的支持力，蓋夏姆姆的堅持讓靜宜能一直造福許多大學生更多的學習機會，造就一個支援豐富環境很好的學習空間，我的人生價值在堅持自己想做的事並實踐它，深入了解自己，想想自己的特質和天份然後往目標前進。

(大傳一 A 孫同學)

蓋夏姆姆在面對困境時，總是抱持著「天主與我們同在」的信念，由此信念產生繼續向前的力量，以及追求目標的堅持。我們理應效法她的精神，即使我們可能沒有信仰，但仍是值得我們學習的，固執卻有理想；堅持而有目標；追求而有成功。

(英一 B 蔡同學)

學會好好聆聽內心自我的聲音，不是件易事。學會改變自我的壞習慣，也是困難的。但我相信，勇於面對自己、不怕自己做不到！才是真理，因為小小的改變，是大大的成長。

(食營營一 莊同學)

讓我們更了解學校的歷史，其實從開學到現在，我並不了解學校的歷史、當時的名氣到底是如何，但現在我知道了，也更肯定我現在讀的。靈性教育讓自己認識了自己，讓自己去想想自己存在的價值是什麼，也促進我們有更多思考的方向，肯定自己。
(資工一 B 湯同學)

透過今天的課程，讓我意識到從前有多麼的自我否定，學習到該如何試著去接納眼中不完美的自己，好好正視自己的特質與優點，不再去執著於自己所沒有的，也開始思考自己所真正嚮往的是甚麼，很多事情只要換個心態，就會很不一樣，非常受益良多且發人深省的 120 分鐘。

(日文一 B 林同學)

靈性就是人之所以為人之處，是在生命中支持我們，包括困境、苦難中找到意義。能感到平安喜樂。做事之前要三思後行，尤其是重要的決定時，要多方面的思考，也站在別人、家人的立場想，不盲目聽從別人的話，不讓自己後悔。

(觀光一 A 王同學)

從靜宜人文精神內容可以了解靜宜大學的創始人蓋夏姆姆對華人的貢獻。當她面對逆境時，她相信「天主與我同在」的信念，使她產生出克服逆境的勇氣。靈性是一個很抽象的概念，但是只要達成一次又一次的心靈階層，則你我心靈就會有種受洗禮的深刻感。找出自己的意義，以及完成它，使自己的靈性與自我一致。靈性「促使人不斷探索內在，成長創造並發展價值系統。」(法律一 B 楊同學)