

# 聖母謝主曲與 獻身生活年



- 作者：蔡愛美修女（聖母無原罪傳教女修會）
- 譯者：饒淑珍姐妹 / 審閱：鄒逸蘭修女

## 前言：

教宗方濟各在 2014 年 11 月 30 日將臨期第一主日  
開啟了獻身生活年，並宣布它將於 2016 年 2 月 2 日獻  
耶穌於聖殿慶日結束。為回應教宗方濟各給跟隨耶穌道路之度獻身生活男女的書信，許  
多研討會及研究課程都已排定日程。（參：教宗方濟各《致全體度獻身生活者書函》，2014  
年 11 月 21 日於梵蒂岡）

[flicker@Alexandre Hamada Possi](mailto:flicker@Alexandre Hamada Possi) CC BY 2.0

身為獻身婦女，其神恩在於以聖母的方式服務而感恩，首先我願推薦一些具體方法，去  
深化我們屬於瑪利亞風格的教會之意識。（教宗方濟各，福音的喜樂，第 288 號，2013  
年 11 月 24 日）

其次是我們祈禱中聖母謝主曲的重要性，在每天晚禱或其它場合頌唸時，與整個教會重  
新聚焦。

最後是教宗方濟各《致全體度獻身生活者書函》中，所列出的三個目的：以感恩面對過  
去，以熱情活在當下，並以希望擁抱未來。如此行之，無論在靜觀或行動中，我們將是  
今日世界的醒悟。

## 一、聖母謝主曲（路一 43-48）

1. 聖母瑪利亞是有信德的婦女：依撒伯爾向聖母瑪利亞宣報，她因信上主所許，滿被  
聖寵，而為天主之母。她的信仰根植於對天主聖言的聆聽與靜觀。天主是以色列的  
神且是銘記祂對萬民許諾（盟約）的天主。
2. 聖母瑪利亞是有愛德的婦女：她和天主的關係是以在愛德中感恩表明。她認天主給  
她獨有且深奧的愛為萬福。她雖是卑微婢女，卻有其名為聖的救世主默西亞降孕，  
爾後天主的人性與神性，即表現於她的愛子耶穌。

3. 聖母瑪利亞是有望德的婦女：由謝主曲之數行所憶及的歷史中，我們理解到天主如何將帶來希望的新價值觀給與祂的子民。通過天主的仁慈，祂的盟約落實在聖母瑪利亞身上，以及日後其他更多人身上。瑪利亞的希望根植於天主的仁慈憐憫，不僅事關弱者的卑微，也是任何想瞭解並活出天主反向律法 - 聖經中戲劇性信息 - 者的力量。

## 二、聖母謝主曲及獻身生活年的三個目的

### 1. 以感恩面對過去

所有宗教機構及信徒均承襲著充滿歷史的過去；對所有修會確實是如此的，男女創始人的神恩遺產，經由聖神接收了並傳遞給成員。一位男的或女的創會者在草創之初的經驗，由塑造、成熟及更新，因時代訊號而做調整，以信德眼光的創意反應，應用於教會及社會的需要上。教宗方濟各的修會家族樹狀圖像，描繪了修會如何像一粒種籽長成大樹，伸展出樹枝。（參：《致全體度獻身生活者書函》，I. 1.....目的）

重要的是以感恩看待過去，修會在顛簸起伏中，才認得出天主在人們及修會中的臨在！有歷史感便能將事情做適當安排，而變得具有教育意義。在偶爾聚會中，述說我們個人及共同的故事，可以是對收受天主美妙恩賜的一個讚美感謝天主的處所。

如同聖母瑪利亞是有信德的婦女，我們一同祈禱，藉以表達我們因天主愛而來的信德，以及由更新那愛我們人類的天主而來的信心。因此，我們藉由跟隨耶穌而在喜樂之中成為信德的見證人。

### 2. 以熱情活在當下

人類歷史中，始終有我們天主的臨在；這瑪竇福音最後的一句，是天主所立的盟約、耶穌永遠與我們同在的應許。我們對耶穌及人類的愛，常受忠誠與熱情的試煉，如何活出我們的誓願及團體生活，需要每日更新與悔改。修會團體的更新與持續培育規劃，可支持並鼓勵我們殷切地活於此愛的承諾。每日祈禱、福音閱讀及默想，是學習耶穌愛之意義與實踐的工具，以聖母瑪利亞的方式，日復一日，我們便因保有耶穌的心而有愛的力量。（參：文獻第 2 條之目的）

一方面，跟隨耶穌就是與祂同在，另一方面，透過賦予我們的服務（使命）而去愛他人，不問職務、健康狀況、年齡、文化、專業能力及別的方面，我們都是其他弟兄姊妹的福音傳播者。

聖母瑪利亞的愛源自她對身為仁慈悲憫的天主之經驗，祂的愛是獨一無二的，在天主愛子或愛女的經驗內，人們在多樣性中團結。在多元文化的團體及社會中，要如天主般去愛，在耶穌的苦難中向人類顯示天主的面貌永遠臨在，是一項挑戰。（參：若十七：1）記得在五旬節的場景，瑪利亞同心同靈與耶穌的新家人在一起。（宗一：3）

### 3. 以希望擁抱未來

耶穌是在過去、現在與未來中。人類 - 不排除獻身生活者 - 比以往在抉擇、價值觀甚至是新福傳工作的型態上面對更多的變異與挑戰。獻身生活未來所持有的是什麼？度獻身生活者如何在寧靜與希望中，面對這些變異與挑戰？

更勝以往，修會已調適了使命宣言與著眼未來的導向標語。多數修會成員 - 尤其是年輕成員 - 正在減少當中，而年長成員則在增加中，修會團體內外的經濟和社會問題需有明智審慎的決策。領導者受挑戰以實際的希望鼓舞成員 - 召喚其甦醒、警覺，以信賴上主不斷更新。(羅十三：11-14)

瑪利亞、有望德的婦女是根植於天主所說：「不要害怕... 沒有不能的事」(路一 37)。天主愛的反向律法能被記得、並在我們這消費主義、高科技與主張利益高於對人的尊重、還有更多的世界中實踐嗎？有些國家的新福傳在尋求具體方式，改變我們對人類與福傳的看法。天主在我們之中臨在。瑪利亞，望德的婦女及福傳之母，永遠陪伴我們，引領我們朝向福傳之星耶穌基督。

#### 結論：

聖母謝主曲的話語「今後萬世萬代都要稱我有福」(路一：48) 已經一再應驗成真，上述聖母謝主曲及獻身生活年文獻的反省：三個目的，我們已將聖母瑪利亞及獻身生活年定位在及時的時間與空間。透過聖母謝主曲，我們見證到瑪利亞是信望愛的婦女、單純的人，代表歷史上尋常沉默大眾，以簡單謙卑的方式表達信仰與實踐。

聖母謝主曲在天人之間開展了日常生活中的呼召與意識。瑪利亞教導我們的，*在天主前沒有不能的事*。瑪利亞洞見天主所行的奇妙事蹟，不僅只是被動的喜樂，還有的是深奧重大的見證。聖母謝主曲可啟發獻身者如何祈禱。聖神使瑪利亞從簡單的歷史人物到天國中對教會、宇宙、及人類有獨特角色。這對一個以新身份與新使命，依天主心意生活的獻身者，是一個轉變的過程。

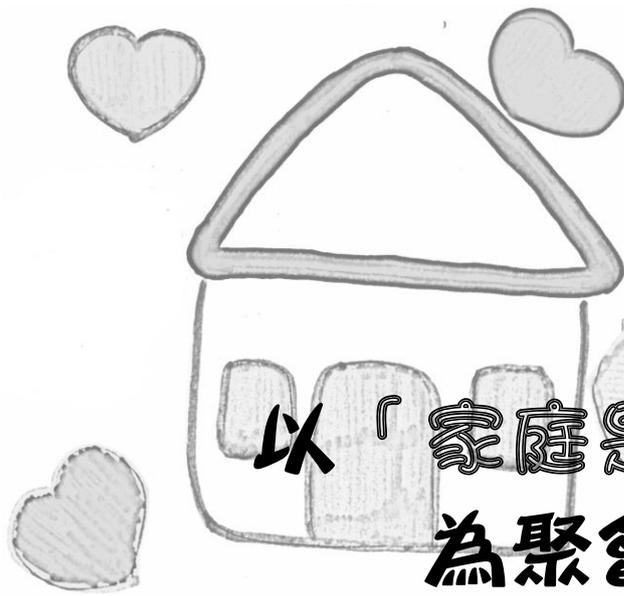
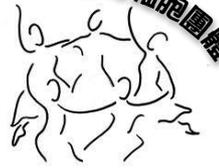
瑪利亞對在她的獨特中愛她的天主充滿感恩；至今有多少婦女還認同瑪利亞的謙卑，而在她面對不公義、壓迫及貧窮時，也看得到她的對抗與勝利？或許在這一年當中，可以一起研究別的婦女在社會與人類中的貢獻；找出歷史中有時被忽略的婦女是如何地對耶穌與人類有著熱情。

我們的希望在天主。此亦指出瑪利亞讚頌並舉揚超越所有性別的天主。我們的省思挑出了聖母謝主曲引領我們瞭解並見證瑪利亞在許多宗教處所及教會團體中，忠實喜樂地以跟隨耶穌道路 (*Sequela Christi*) 而處世。



#### 作者簡介：蔡愛美修女

Missionary Sisters of the Immaculate Conception  
STD in Theology specialization in Marian Studies  
Visiting lecturer at the University of Dayton, OHIO,  
IMRI: USA and China.



# 記：胚芽新萬年組 以「家庭是人生的冒險」一書 為聚會主題的反省與分享

- 整理：李秀英
- 摘錄：鄒逸蘭

時間：每月第四個週四下午 2:30-4:30，2011 年 1 月 10 日至 2015 年 4 月 23 日。

地點：胚芽辦公室與聖家獻女傳教修會景美會院

參加人數：5-6 人（天主教平信徒過婚姻生活的婦女與修女）

## 書中內容與反省分享摘要：

- 自身的家庭經驗
- 教會中容易以有罪/無罪角度來看家庭遭遇——無法解決問題，反而製造傷害
- 與教會從事第一線諮商工作者的討論與分享，看見的真實面。
- 人的問題之複雜性，是基督宗教倫理應重視的前提
- 全球化之後，家庭與婚姻問題的國情、文化差異，遠比我們以為的小得多。傳道人若在「教會塔」（教會這個象牙塔）閉門造車，可能造成認知差異
- 以個案實例為輔助，更易讓人連結自身經驗 - 家庭是人生的冒險。
- 生命是一場天主賜給我們的冒險之旅，而家庭就是精煉我們的場域。相識、相戀、結婚、懷孕、生產、養育、衝突、分居、離婚到空巢期，在上主的陪伴下，我們可以共享其中的美好生活，也共渡當中的危難時刻。
- 所謂的「理想家庭」似乎根本不存在。情況愈是艱困，家人也就愈能在當中趨向成熟。若我們能在家庭中成功的接受這些挑戰，我們同時也就是在一條靈性的路上，淬煉出豐盛的生命。
- 以平常心面對最複雜的人生挑戰

- 古倫神父一個天主教神職人員，居然可以平鋪直敘地述說一些近年來台灣的婦女團體和宗教團體對立爭執的尖銳主題，例如：非計劃的懷孕、對墮胎兒的哀悼、同性戀子女，以及婚前準備中的夫妻選擇姓氏等創新主張；每個主題加上伯格納女士的經驗之談，娓娓道來、毫無驚人之言，讓人了然於心，感覺好像「本來就是這樣」。帶出人心深處原有的、和真理相應的觸動。去除「標準化」的枷鎖
- 過去講到家庭時，教會似乎喜歡將愛情與婚姻理想化；個人或家庭若不符合「標準答案」，便感到羞愧、有罪惡感，覺得難被教會團體所接受。作者看待人生旅途上的挫折挑戰如此自然，對於「不可談」的家庭暴力、外遇、分居、離婚等，也毫不避諱。
- 以深入淺出的說明，具體可行的建議，細心體貼地提醒：認清自己的限度，發揮自己尚不知的潛力，於是給予讀者希望而重新再出發。符合世界心理衛生趨勢
- 他們並不使用專業術語，卻又符合心理衛生界的趨勢：看到個人或家庭，如何以「韌力/復原力」度過生命週期中的壓力挑戰，而不再將其視為「問題個人」或「問題家庭」。且能兼顧個人獨特性與團體共通性，既接受現實又清楚掌握原則。開放的心靈面對青少年的宗教與情感
- 青少年如何得到平衡，二位作者列出循序漸進、具引導啟發的問題，幫人找到最適合自己的答案，而不是給予教條式的命令。
- 另外一個難開口的是宗教信仰：背誦標準答案長大的父母，如何去答覆尖銳真實、挑戰信仰的疑問？（以下書摘略）

#### 我們的心得：

- A： 真的很開心，可以透過這本書那麼透徹的分享與反省家庭問題。特別是很整體的看現代家庭面對的課題，好像為我打了預防針。無論是面對親子問題、婚姻問題或是婆媳公婆照顧問題.....都給了我很棒的交談與反省。
- B： 從這本書的討論中，反省到現在已經在工作的女生同住在一個宿舍（修女在城市辦的宿舍）時，大家共用衛浴設備，大家一起分享，也解決孤獨問題，也有自己可以分享的機會，相處得很和諧，也是一個家庭的樣式。而這樣的生活方式，也不會因為自己是單身而覺得孤獨。而這些女生從進入社會工作幾年與十幾年都有...因此，更多了自己可以選擇自己所要過的生活方式，而不一定會選擇婚姻。這些現象，是以前沒有的，卻是現在的社會有的現象。修女辦的女宿舍給她們有家的供應，特別是生病的時候，有修女們可以照顧她們，讓她們在地體會到天堂的天主之愛。

- C： 每次聚會都因著書本的內容與主題有新的激發與刺激，在團體中又有一些新的反省，也配搭我們台灣所發生的時事去交談與聆聽，彼此結合幫助我們在關心台灣社會時，更可以在信仰內反省如何可以更把天主的愛活出在台灣社會。
- D： 台灣社會投入政治的女性大部份沒有結婚，現在參選總統的兩黨候選人目前都是女性。韓國的女總統也沒有結婚，這些現象也讓我們看到現今的社會，婚姻看起來好像為女性是投入事業的阻礙。要兼顧事業與婚姻，即使在今天看似已經男女平權的社會，仍只是表面卻不是實質的呈現。那麼這樣的女性，她們的家庭可能是她們的事業與她們的國家了。
- E： 面對在台灣的婦女關懷問題，面對一些未婚懷孕的女性收容問題，如何幫助具體看到這些受苦的女人，幫助她們面對自己是誰？自己怎麼會發生現在的情境？而當她們選擇不墮胎把孩子留下來時，可以更在她們新的開始有一個新的創造。在這個助人過程內化天主的愛。
- F： 提醒我們家庭的重要性，不是自己很重要而是每一個成員都很重要，且建立在和諧共識的家庭，這樣的家庭才能夠穩健成長茁壯。
- G： 也與主教會議的家庭問題配合討論提供給世界主教會議。
- H： 有一案例，離婚後仍然住在一起，各過各的，但住在同一住處。不過問對方行蹤，但負責養育孩子，提供給小孩穩定的生活。沒離婚前反而一直吵架。在婚姻中事實上有很多是不需要管的，卻因以為在婚姻中，就強迫或綁架對方的生活。這給家庭很好的省思，到底在親密關係與婚姻中，怎麼樣的相處對待才是真正的相愛。
- I： 年老的父母照顧問題，「不影響自己的家庭」是在這書本中很強調的，但卻不是不關懷，反而因為這樣有健康的界限，在軟弱的階段關懷每一個生命。
- J： 在台灣發生分手問題造成的情殺現象，到底發生了什麼？在其中的情緒管理，有更深的關懷層面，而不只是去看情殺的悲劇。



**作者簡介：李秀英女士**

在台灣「台北紫色小屋」服事。

事工專長於：敬拜讚美祈禱、醫治、婚姻家庭、代禱、全人醫治生命九階段祈禱。

服事果效與宗旨：渴望見到人們經歷耶穌的醫治和恢復，並幫助人們恢復到原本天父所創造的樣式。



# 善意-非暴力溝通練習團體



■ 作者：百合

善意-非暴力溝通小團體的練習是我很珍惜的時間，喜歡排除萬難去參加。但是，不能控制的事卻一再發生。這次是：多年未見的老友忽然來電，要經過台灣去上海，在台北能約吃飯見面的時間剛好跟非暴力溝通的練習衝突，非暴力溝通再一次被犧牲。在日常生活中犧牲自己很喜歡的事，我都覺得很冤枉；老朋友的「逍遙」打斷了我「嚴肅的練習」讓我有冤枉又慚愧的感覺，覺得很對不起我們這小團體，所以我寫信告訴她們說：「很冤枉耶！對不起，請原諒我。」

一位夥伴回信提醒：「不要自責啦！這位朋友對你來說，也是重要的，年紀大了，多年不見的好友相聚，相信你們今晚交流是滿足的！」另一位也用前次的練習提醒：「我們在日常生活作抉擇從『不得不』到『我選擇』，是較大的內在自由，但並不保證完全沒有遺憾；也許，作為有限的人，在時、空的限制下如何做抉擇，就是我們學習的過程。所以如果說 ”I'm sorry”，可以是遺憾、希望不是內疚自責。」

看了她們倆位的提醒，我忽然想到：我是經常因為別人爽約而生氣、感覺冤枉的。但是我更常因為自己失約而不原諒自己，我常常用：「妳是不守諾言的壞女人，妳是不值得信任的人。」這種自責的語言來罵自己的。自從上了非暴力溝通課程以來，我學會深入些去觀察自己對發生在自己身上的事件的感受，例如，我會問自己：「這件事發生了，妳的感受是委屈、生氣、忌妒、沮喪、失望、傷心、徬徨、快樂、感激、興奮或焦慮，緊張或什麼??」

我發現原來生活中兩難的事情相當多，若我不改變自責的舊習性，我會是一個緊張、焦慮又愛生氣的人，難怪我常失眠。我發現我必須學習善待自己，也就是說我要將『不得不』的委屈改為『我選擇』的自由。

『我選擇』是一個負責任卻又不暴力自己的心態，顧及了自己的有限和需要，也同理了自己的困難，釋放了不必要的焦慮。非暴力溝通很重要的一個原則是要我們先學會不暴力自己，慢慢的就會不暴力別人了，難怪《天主經》上這一句：「寬恕我們的罪過如同我們寬恕別人一樣」是如此的重要，原諒自己才會原諒別人啊！



# 傾聽我主

■ 作者：何既明

輕輕聽 我要輕輕聽，我要側耳聽我主聲音。

我們常祈禱要求主俯聽我們的要求，老實說，我不確定天主每次都回應我，給我所需要的答案，或許應該說天主不一定按照我的要求給我回應。以往的經驗常是回顧過去的生命歷程時，才發現原來天主一路陪伴，並藉著各種經歷教導我，帶領我走在上主為我準備的道路上。有些經驗明顯的有天主的印記，有些卻不一定能看出是祂的作為，所以祈禱為我來說是必須的，但卻不一定要期望天主會有所回應。

104 年底不知為何突然產生關心流浪犬的念頭，(詳情請參考胚芽通訊 83 期文章《生命的價值都相同嗎???)經過多方收集資料，於今年初正式收養了一頭受傷的流浪犬，接著寄養了另一頭出生不久的幼犬，過程中發現關心愛護這些動物的人群中有許多佛教或民間信仰的愛心人士，但天主教或基督教友卻不多(或不願表達自己的信仰)，兒子的一句話也指出我們的信仰教導中非常缺乏對動物的關愛，雖然天主在創世之初就創造了各種動物，也藉著諾厄拯救了所有的生物(見創世紀)，天主不可能不愛這些祂親手創造的生命!天主將祂所創造的海中、天空、地上的各種生命交給人類管理，天主如此信任人類，人類卻以濫殺，虐待回報，天主何在?!心中產生許多疑惑不得解!

105/8/16 教宗方濟各頒布了他最新的通諭【願祢受讚頌】，特別針對人類與各種受造物的關係提出教導(詳見教宗通諭)。讀到這份通諭，我突然茅塞頓開，感動不已原來天主藉著教宗的這篇通諭回應了我的疑惑:天主不是不愛動物，而是藉著牠們讓人類認識天主的大能與大愛。因為動物永遠記得我們對牠們的愛，常有被丟棄的狗堅守在主人離開牠的地方不吃不睡，不畏風吹雨打，牠對主人的忠信讓人動容。牠們不會背叛、欺騙、故意傷害生命，更不會為了虛榮濫殺任何生命，反而會救助照顧需要的小動物，如失去母親的小動物由其他母物種餵養哺乳得以生存，這種報導處處可見。天主是愛，祂的愛存在於所有的受造物中。

收養流浪犬後我的生活再度忙碌，但每次看到牠們信任的眼神，我知道天主俯聽了我的祈禱，並以奇妙的方式給了我迅速而明確的回應。重要的是今後祈禱時我學會傾聽祂的答覆，因為我確信愛我的主一定聽到了，而我需要學習撒慕爾聆聽祂的呼喚。

輕輕聽，我要輕輕聽，我要側耳聽我主聲音。

輕輕聽，祂在輕輕聽，我的牧人認得我聲音。

祢是大牧者，生命的主宰，我一生只聽隨主聲音。

祢是大牧者，生命的主宰，我的牧人認得我聲音。

作者簡介：何既明女士

曾任職中文教師，教會單位，現職為享受  
含飴弄孫的快樂女人，到處遊山玩水，欣

賞天主偉大的創造，關愛天主所創造的各種  
生命，願以餘生關懷流浪動物。



## 第八屆第4次常務理事監事會議 (104年8月9日)

### 1. 十月相關進修活動：

- (1) 日期：10/4 週日上午
- (2) 地點：新北市新店區天下一家共融廣場
- (3) 講者：張傳聖弟兄



## 胚芽札記

### ■ 胚芽細胞團體聚會：

- |               |               |
|---------------|---------------|
| 8/9 善意溝通練習團體  | 8/16 善意溝通練習團體 |
| 8/23 善意溝通練習團體 | 9/12 舞禱團體     |
| 9/20 善意溝通練習團體 | 9/24 新萬年讀書會   |

### ■ 相關團體聚會：

- |              |              |
|--------------|--------------|
| 8/6 解放神學讀書會  | 8/13 解放神學讀書會 |
| 8/20 解放神學讀書會 | 9/03 解放神學讀書會 |
| 9/10 解放神學讀書會 | 9/17 解放神學讀書會 |
| 9/24 解放神學讀書會 |              |

### 【聚會內容】

1. 解放神學讀書會：《解放神學-時代脈絡的詮釋(上)(下)》...歡迎新人中
2. 善意溝通練習團體：《非暴力溝通》+《愛的語言練習本-非暴力溝通實作手冊》...讀完一輪後將再開新團體
3. 舞蹈團體：聆聽身體、實作、團體分享祈禱...繼續實驗中
4. 新萬年讀書會：《明天開始，我要穿紅色》...慢慢閱讀分享

### ■ 胚芽工作報告：

- 8/09 召開第八屆第三次常務理監事會議
- 8/26 秘書處影印機汰舊換新
- 8/31 鄒安迪同學來訪、了解胚芽精神與工作
- 9/1 九月讀書會停辦(人數不足)
- 9/9-16 十月進修活動傳單寄發

## 胚芽園丁芳名錄 (104年8-9月)

### ■ 固定捐款(銀行/郵局轉帳等)：

譚莉達 2,000、陳銘豪、許秀蘭 500、鄭○○10,000、簡明慧 24,000、吳華珍[贊助行政維持]1,500、張安邦、陳錦慧 1,000、李素琴[贊助行政維持]2,000、蔡○○2,000、莊元珣 1,000、陳世翔[贊助行政維持]10,000、陳○○1,500

- 一般捐款：歐安鳳 2,000、吳○○1,500
- 講師費、車馬費或薪資回捐：  
陳曉涵 300、譚壁輝 300、彭文生 300、顏正杰 300、鄒逸蘭 25,550、呂玉枋 1,500
- 受贈物品(日常用品或禮物)：  
燈管等(坊兒)、日常用品

### 胚芽財務報告

年/月	收入	支出	小計
104 年 8 月	45,450	83,822	<b>(-38,372)</b>
104 年 9 月	41,750	51,677	<b>(-9,927)</b>

### 其他贊助胚芽的方式：

1. 每月固定信用卡或郵局存簿捐款：請向本會索取「捐款授權書」。
2. 郵局帳戶轉帳捐款：您可在郵局自動提款機或郵局網路 ATM，自您的郵局帳戶轉帳，捐款至胚芽帳戶（郵局代碼 700 / 胚芽帳號 19622896）。但轉帳後，【請務必來電】告知您的電話及地址，以便胚芽開立收據給您。

98-04-43-04 郵政劃撥儲金存款單											
帳號	19622896	金額	仟	佰	拾	萬	仟	佰	拾	元	
		新台幣 (小寫)									
通訊欄(限與本次存款有關事項)			戶名 <b>台灣天主教胚芽婦女關懷協會</b>								
一、劃撥項目：			寄 款 人								
<input type="checkbox"/> 贊助胚芽事工： (包括胚芽通訊雙月刊、胚芽講堂、避靜、性別暴力防治、積極非暴力議題、婚姻議題、墮胎議題、相關交流合作、行政維持經費等等...)  <input type="checkbox"/> 繳交會費： <input type="checkbox"/> _____年度會費(1500元) <input type="checkbox"/> 入會費(500元)			姓名			通訊處			經辦局收款戳		
			電話			聯絡 E-mail : _____					
			二、願將姓名刊登於通訊捐款芳名錄： <input type="checkbox"/> 用本名 <input type="checkbox"/> 隱名氏 <input type="checkbox"/> 其他：_____			電話 (日)			電話 (夜)		
◎寄款人請注意背面說明 ◎本收據由電腦印錄請勿填寫											
郵政劃撥儲金存款收據											
收款帳號戶名											
存款金額											
電腦記錄											
經辦局收款戳											

# 締造和平



## 親密暴力

將臨期、慈悲禧年之始，到清幽的環境安靜面對自己、聆聽天主、和同伴分享，更深的和天主、和自己、和生活周遭的人相遇。

利用改編的胚芽教材，依人生階段、社會形塑、信仰發展過程去讀經、祈禱、體會，以得治癒、和好、重整、感恩、讚美，經過充電、接受挑戰，讓自己隨主前行。接續了「情歸何處」、「婚姻？」等幾個主題。

面對外人和親人，我們是否可能有不同的期待與標準、因而有不同的對待方式呢？我們怎麼了解、實踐慈悲、正義呢？**不論在什麼人生階段，希望從期待和平之子耶穌的降臨中、經由祈禱而有生命轉化者都歡迎參加。**

時間：12月05日(週六)

主辦：台灣天主教胚芽婦女關懷協會

時間表：上午 09:30 報到、安頓身心

10:00~11:00 主題說明

中午 12:00 午餐

下午 02:30-04:00 團體分享、05:00 結束

其他時間：保持靜默地祈禱、舒展身心

地點：八里聖心靈修中心

(新北市八里區龍米路一段 263 號一聖心女中內)

帶領人：胚芽資深成員組成的避靜小組

費用：600 元(含一餐、活動費)(現場繳費)

報名：電話、email、傳真右列【報名表】

避靜前一週截止報名

### 【報名表】(避靜前一週截止報名)

姓名：\_\_\_\_\_

電話：\_\_\_\_\_

Email：\_\_\_\_\_

請注意：希望前一晚或結束後住宿者，請直接與靈修中心訂房

**告知參與胚芽一日避靜**，電話：02-26182281

附註：1. 名額有限，報名從速

2. 因辦理訂餐所需，**避靜前 3 天無法取消報名**