

婦女成長工作坊 ——深情扣問再得力

活 動
報 導

這是本年度二、三月份「婦女成長工作坊」系列一課程的延續，七月六日及七日在伉儷會 708B 室，凱嫻和燕瓊採用連續兩天的工作坊形式，帶領參加者深度認識自己的情緒面貌，旁及同理心的運用，最後以藝術方式來「釋出情懷」為工作坊做總結。

以下是一些參加者的心聲：(一) 在叩問情緒環節中的「空椅」中領悟到自己深藏的恐懼，擔心和收藏多年的情緒；藉著導師的指引，了解到當年感情出問題的關鍵，將我的心結解開。(二) 在工作坊中，最深刻的是「釋出情懷」的環節，難得善待自己，覺得今日很有生命力，畫畫使我釋出創造力，不怕錯，跳出框框；我為自己自豪！毛毛蟲要飛了！(三) 最大的得著是進一步了解同理心，幫助自己及陪伴他人；每人都有自己的經驗，聆聽別人的經驗與傷痛，更有治療自己的作用。(四) 最得益的是畫畫環節，將自己的內心世界繪畫出來，再加上同學的畫作分享，豐富了內容，讓自己更愛自己。(五)「同感心」三字為我相信可以改變餘下的日子。



家庭感恩祭——慶祝結婚週年紀念



七月十四日的家庭感恩祭特別為 Norman & Isa 及韓耀明、鍾若珊兩對伉儷的結婚週年紀念而舉行，在關神父的指引下，他們預先省察婚姻生活中的過失與恩寵，在彌撒中證道，感謝上主的眷顧，好友們都紛紛回應她們的分享。兩對夫婦並獲在場所有參加者的祝福。

證道內容提到夫妻都在忙碌中生活，關神父亦分享他體悟聖本篤靈修對時間管理的竅門：就是 A full agenda

but never busy；意謂要學習「開始」的藝術，應該開始做一件事情時，就專注地開始做一件事情，「放下」的藝術，就是要做下一件事情時，就要毫不猶疑地停止正在做的事情，「開於放之間」的藝術，就是懂得甚麼時候開始甚麼時候放下，最後就是尊重每天的四季：春——閱讀、夏——投入工作、秋——反思，獨處，安靜、冬——休息。我們不是要善用時間，而是要善待時間。



彌撒後設有茶點歡聚，互相祝賀交談，其樂融融，繼而一起晚飯盡情慶祝。

是日關神父的彌撒講道錄音，讀者可到本會網頁重溫。