Seattle Chinese Catholic Community
第 241期

《西雅圖天主教華人團體》

回響 天主召叫、我們回應

http://www.SeattleChineseCatholic.org

2017 年 4月刊

主日感恩祭

阮太興神父 (Fr. Hung Nguyen)
時間： 上午 11:30
地點： Our Lady of Mt. Virgin Church
1531 Bradner Pl. S.
Seattle, WA 98144
電話： *(206) 458-1430 (new)*
電郵： info@SeattleChineseCatholic.org

Like 請登上面書支持我們並與朋友分享

我對善意溝通（非暴力溝通）的認識和看法

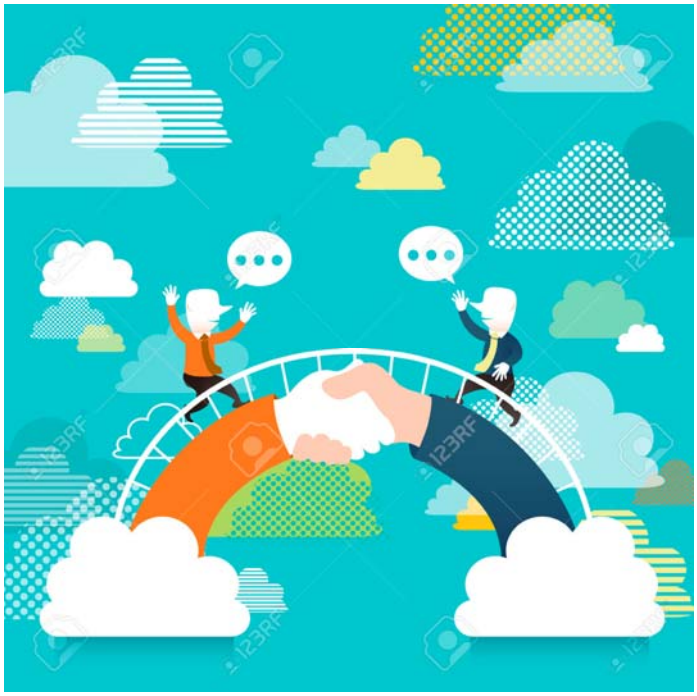
唐　鴻

瓊芬自2015年至今已陸續在西雅圖為華人教友舉辦過四次善意溝通工作坊了。我有幸每次都能參加。每參加一次就更了解，更喜歡這種新的溝通方式。最近看完了馬歇爾盧森堡博士寫的“非暴力溝通”一書，想以此文跟大家分享我對善意溝通的認識及看法。

善意溝通，或稱非暴力溝通(non violent communication)，是由美國威斯康辛大學心理學博士，馬歇爾盧森堡博士自1963年起開始推廣的一種新的溝通方式。迄今已在六十五個國家設有訓練中心了。它教導我們在和人談話時，要先（停）下“觀察”，（聽）辨他人和自己的“感受”，（看）清他人和自己的“需要”，再以善意溝通的規則和詞彙，表達“請求”。

觀察不帶批判，是善意溝通的第一要素。它不是一種新的主張，而是有歷史根源的。“你們不要判斷人，免得你們受判斷。。。。為什麼你只看見你兄弟眼中的木屑，而對自己眼中的大樑竟不理會呢？”瑪竇福音7:1-3，這個教誨對大多數的基督徒而言，應該不陌生。然而不陌生並不意味著我們在日常生活裡身體力行了。觀察不帶批判要我們在與人溝通時不斷提醒自己，不要以是非道德判斷對方，那會在彼此間築牆，而看不到自己和他人的需要。

善意溝通的其他三個要素依序是感受，需要和請求。感受和需要息息相關。需要得到滿足，會有正面的感受，需要沒有得到滿足，就會有負面的感受。盧森堡博士把每個人都有的基本需要歸分為八類：



一 自主性
* 自己做決定，自己選擇圓夢計劃。
二 慶祝/紀念
* 慶祝生命的創造力及夢想的實現。
* 紀念人生的失落，如親人去世或夢想破滅等（表達悲傷）。
三 心言行的一致性
* 真誠，忠實。
四 生理滋養
* 食衣住行，運動，性表達。
五 玩樂
* 樂趣，歡笑，表達自己。
六 靈性
* 美，和諧，秩序，啟發，和平。

七 相互依存
* 接納，欣賞，親密關係。
八 自我實現
* 創造力，自我價值，有貢獻的。

在與人交談溝通時，我們大多會做反射式的直接反應，為自己的立場申辯，反駁。而善意溝通則是要我們探討言語之後的深層意思，最重要的是找到需要和感受。
在提出請求時，善意溝通要我們避免用4D 語言：

一 論斷(diagnose)
* 道德判斷，貼標籤，自以為很厲害。
二 命令(demand)
* 說教，恐嚇，情感勒索。
三 否認(denial)
* 辯解，推責任。
四 應該(deserve)
* 加責任，建議。

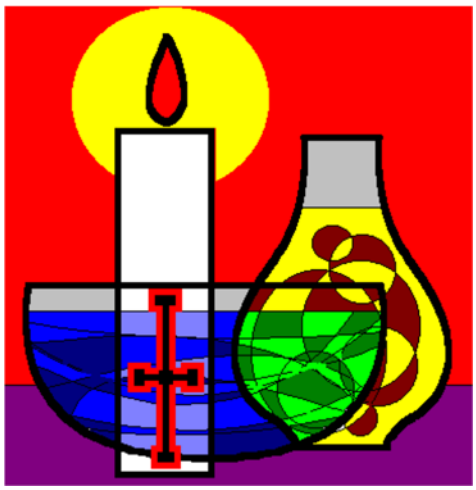
也許我們並不認為自己的談話方式是 “暴力”的，但我們的言語確實常常引發自己和他人的痛苦。回顧自己在孩子成長期，就常用4D 語言。記得那時我最常說的話就是，“你們真被寵壞了(diagnosis)，家裡什麼事也不做(denial)，同是家裡的一份子，該盡點分(deserve)，把垃圾拿出去(demand)！”難怪孩子們大多不聞不動，令我氣惱不已。如果那時知道善意溝通的方法，我就會說“ 廚房的垃圾袋快滿了（觀察），讓我感到緊張（感受），我現在忙著做飯希望有人協助（需要），你是否願意幫忙把它拿出去扔了（請求）？”得到的反應和結果就會不一樣了。
盧森堡博士對於溝通的語言也有他獨特的看法，他指出語言要具體，避免用抽象詞。自由，愛，責任感。。。等等是抽象詞，人們對這些詞的含義可能有不同的解讀, 而產生誤會。戀人間常說“你愛我嗎？”然而有些人認為愛要愛得熱烈奔放，有些人卻認為愛要講究日久天長。於是“因誤會而結合，因了解而分手”的事，屢見不鮮。學習善意溝通，就像學習外國語一樣，我們首先需要抓住它的觀念---就像學外語必先學習文法一樣，抓住觀念後才能根據基本規則加以練習。有了規則還得學習新的詞彙。善意溝通要我們加強“感受”與“需要”的詞彙。
學好善意溝通，和學好外語一樣，需要時間，需要不斷地練習。而善意溝通的練習不僅在練習規則與詞彙，最要緊的還是要練習分辨語言後面的感受和需要。善意溝通也被稱作愛的語言(compassionate communication)，慈悲柔和，讓人心軟，表達的是尊重，理解和情感，可以讓我們的人際關係和諧。
自從學了善意溝通後，我已經開始試著和家人練習這個新的溝通方式了。我們彼此不斷地提醒對方，不要說4D語言。就這樣，日常生活裡常會有的衝突已減少了許多。當然，善意溝通還有許多規則，方法，也都需要多練習，才能掌握好。像如何區別真感受和假感受，如何分辨判斷與觀察。 。。等等。在參加工作坊時，我們一起練習，一同學習，是個有趣也很有意義的經驗。
學好了善意溝通，不但可以改善個人的人際關係，也可以幫助人了解自己情緒的來源，調整自己，改進個人修養，進而提升心靈成長。我真希望能早日學好善意溝通，好更深入地了解別人，也認識自己。

方濟各開拓更新之路

四年前的三月十三日，教宗方濟各於象徵悔改皈依的四旬期內當選教宗。 自此教會在他的帶領下進一步朝向更新、皈依的旅途，同時走出固有槓槓。這舉措為教會帶來新氣象，能鼓勵教徒更新福傳使命，「動身離開自己的舒適地區，好能接觸需要福音之光的一切『邊緣』人士」。（《福音的喜樂》20） 教宗方濟各給教會最大的禮物之一，是製定「慈悲禧年」，讓人藉此為恩寵與靈性更新。歷屆聖年均響應時代處境，同樣地，教宗透過慈悲禧年治愈社會創傷，關心難民與離異夫婦等最受忽略的一群。

禧年期間，教宗以言行展示慈善撒瑪黎雅人的氣質，示範如何尋回、引領、聆聽及包紮傷者：他親身到希臘迎接難民到羅馬，而教宗救濟所更細心照顧露宿者。 循此慈悲氛圍，他進一步帶動牧民工作的同理心，《愛的喜樂》勸諭以「慈悲與融和」兩條軸線向家庭牧民範疇伸展，啟發地方教會在婚姻與家庭牧民上開展更整全的工作，如推動生命倫理。 悔改更新不單關乎個人，也關乎整個教會。為此，教宗推動連串的教廷改革，精簡重組教廷部門，以更整全層面響應社會挑戰。對於落實改革，教宗亦不懼於處理爭議課題，他成立宗座保護兒童委員會，防範問題於未然。方濟各敢於指出教會內一些根深蒂固的陋習，其中提醒司鐸，他們與平信徒關係中當提防「教權主義」：「這態度不僅抹煞基督徒的人格，也會輕視和低估聖神賜予我們子民內心的聖洗恩寵。」他一方面鼓勵司鐸脫離這種官僚思想，另一方面提升婦女和青年在教會的參與。 教宗在人倫關係上標榜慈悲，在與受造界關係上提出「生態皈依」，以整體生態學面對生態氣候危機，這也是他在神學上的創見。 然而，教宗的種種創見不一定廣受歡迎，有人便擔心他過份前進，早前較令人關注的是幾位樞機要求他澄清《愛的喜樂》勸諭中就「離婚再婚者」再領聖體的觀點。事實是，歷任教宗訓導一脈相承，近世革新亦源自梵二潮流，以響應時代徵兆。大公教會本質原是多元中見團結，並從中透過對話去響應時代需要，這也許正是方濟各對整個教會的期望。我們當如何活現教宗方濟各的教導？ 2017-03-11 來源：香港《公教報》

Sharing our faith



瓊芬姐妹在台北給我們分享了她雨中漫步時的心靈感悟

“我近日有個雨中相遇天主的經驗。前幾天，我拿著傘漫走在新北投公園，想拿一些土強救我不快樂的花草。因為雨大，人也少了。我走到一處有池塘和圓形廣場的地方，四週林木環繞。各種鳥類聚集在枝頭和樹上歌唱，一支黑白色的小鶺鳥飛在水塘上，又有一隻稀有的鳥在吃土中的蟲。因為雨滴聲的韻律和一群鳥兒的音樂饗宴，我感到沐浴在天國裡。我想到聖方濟如何與花鳥為伴。天主也這樣愛了我。”

西雅圖天主教華人團體
Seattle Chinese Catholic Community
Our Lady of Mt. Virgin Church
1531 Bradner Pl. S.
Seattle, WA 98144
(206) 458-1430 (new)

堂區是我家,攜手建設它。

堂區報告

- 四月的家庭玫瑰經聚會將於4月22日(星期六)下午兩點, 於Maria Chen家中舉行。有興趣參加者, 請與Elsie 聯絡。
- 四旬期內每主日十一時正舉行拜苦路, 請各位提前半小時到達聖堂一同參加。
- 今年的聖枝主日感恩祭將於4月9日(星期日)上午10:00舉行。聖週四感恩祭將於4月13日(星期四)晚上6:00舉行。救主受難紀念日感恩祭將於4月14日(星期五)晚上6:00 舉行。逾越節守夜禮將於4月15日(星期六)晚上8:00 舉行。
- 復活節感恩祭將於4月16日(星期日)早上10:00舉行。復活節彌撒後將會有potluck。
- 粵語信仰分享小團體聚會將於4月8日(星期六)上午十點半在James和Margarita 家中舉行。有興趣參與者請與Kevin Chu聯絡。
- 每月第一個星期五上午10時在健安療養院舉行彌撒, 由阮神父主祭。詳情請聯絡 Nancy Lee。

SCCC 善會組織

善會	聚會時間	聯絡人
聖母軍	Sun 9:30am	Nancy Lee
聖經研讀	2nd Sun after Mass	Anne Liou
粵語 RCIA	Sun after Mass	Tammy Tam
國語 RCIA	Sun 10:00-11:30am	Eric Yau
聖詠團	2nd & 4th Fri 7:45pm	Catherine Chu
家庭玫瑰經	Monthly	Elsie Ling

祈禱園地

請為以下的弟兄姐妹們祈禱：

- 曾為 SCCC 奉獻良多的神職人員。
- 為我們西雅圖教區總主教、阮太興神父、袁銘成執事及他們的牧靈事工祈禱。
- 為所有的善會, 特別為每月的家庭玫瑰經聚會, 都能與耶穌結合, 傳揚福音, 增強信德祈禱。
- 為我們所有過世的親友及煉靈, 願他們的靈魂早升天國, 享見吾主。
- 為生病的人身心靈祈禱。 特別為陳杏蓮姐妹、Sophia Chow 及黃美珍女士 (黃明弟兄的姐姐) 祈禱, 願主與他們同在, 對抗病痛, 身心早日康復; 也為他們的家人祈禱。
- 為我們的父母親, 祈求天主賜給他們身心靈所需要的一切恩寵, 並給照顧他們的家人力量。