

# 歸回安息、從新得力—— 參加2010護福全國會員及契友退修會感言

■ 文／熊德筠 RN, MSN, 弘光科技大學護理系講師

我從民國七十年初開始參與護福，之後因某些個人因素離開了神，曠野流浪近二十年；然而，神是好牧人，尋找迷羊，近幾年重新回到上帝面前，飽嚐神的慈愛！今年六月參加了護福全國退修會，經歷非常豐富的饗宴與大家分享。

## 一、群山環繞綠意盎然的三育基督書院～人間的伊甸園

當車子進入退修會場所三育基督書院，彷彿進入了上帝應許之地，那流著牛奶與蜜的迦南美地，整個人安靜了下來，大片的綠地、交疊的山巒、青蔥的樹林與草地上不知名的小野花，都讓人眼目一新、身心舒暢，好一個美麗境界，在此二天一夜的生活特色安排有：

### 1. 清晨的健走與伸展操

清晨六點中以晨操展開了身體與一天的開始，晨曦中沿著書院的小徑行走，清新的空氣，寧靜中充滿了希望，隨著筋骨的活動與伸展，整個人也隨之振奮起來，新的開始新起點，新造的人，是的！在主裏我們都是新造的人。

### 2. 生機營養與健康飲食

三育健康中心的供餐是精心設計的健康素食，沒有任何肉品，少油、少鹽、少糖，多蔬果多纖維，由各類的蔬菜穀類所搭配出的營養生機飲食，再搭配特別調製的美味醬汁與五穀麵包，二天一夜下來，腸道都輕鬆了起來，許多人也訂購了各種很有特色的產品帶回去與親友共享。

### 3. 晚上的熱敷、按摩與紓壓

晚上的活動結束後特別安排開放中心的養生設施，有各類的按摩設備與熱敷。我選擇了足部的雙

腳按摩與肩頸、背部的熱敷，大大的享受氣血循環與肌肉放鬆的愉悅，並且有了一夜的好眠。

### 4. 自然生態寧靜和諧的美感

三育強調對生態環境的尊重與自然和諧，不噴灑農藥的綠草地上吸引著各種不知名的小蟲與生物，時時有可愛的飛鳥棲息，燦爛的野花似乎述說著上帝賦予他們的美麗與神氣，蛙鳴、蟬叫與鳥聲，交織出上帝創造的交響樂章，我們的說話聲似乎反而顯得吵雜。

### 5. 具教誨啟示的美麗建築

書院中的建築與造景經過整體的規劃與設計，建築棟棟有不同的風格，彼此間有著相當的巨哩，可以有很好的視野與採光，沒有壓迫，行走其間非常享受，各建築物以聖經的書卷人物命名，更啟發人深思，例如在但以理樓時，我想著獅子、患難與信心仰望，以及神大能的護庇，這真是個充滿驚奇的地方。

## 二、生命靈糧的飽足與愛的團契

在二天一夜的活動中，經歷了神的同在，聖靈的澆灌，與神同行好得無比。

### 1. 神的話一腳前燈與路上光

天地將要過去，神的話卻常存，「草必枯乾、花必凋殘；唯有我們上帝的話語必永遠立定！」人活著需要地上的糧，更需要生命的糧-神的話。聖經是神的話，而聖靈是導師，具有護理人員背景的綺芬傳道介紹歸納式研經法，以腓立比書為例，教導大家如何透過觀察、整理、呈現的步驟來熟讀並思考神的話，好將神的話語深藏在心中，作為腳前燈、路上光，活出生命！

## 2. 活在基督裡的豐盛

「你們若常在我裏面，我的話也常在你們裏面，凡你們所願意的，祈求，就給你們成就！」秀吟主任所分享的活出在基督裡的豐盛，以約翰福音的葡萄樹與枝子的比喻，勉勵大家的生命要經歷三個重要的階段，在主裏持續的潔淨與更新；在神的話語中深耕建造；要在善事上多結果子，活出生命的好品質。秀吟主任女兒優美動人的詩歌搭配，愛的流露令人感動萬分。

## 3. 雲彩的見證分享與愛的團契

房理事長的見證「開到水深之處」，講述著護福辦公室從三重搬家到台北現址的過程中，神的供應與信心的鍛煉，並傳達傳福音的異象；而因著護福季刊的發行與寄送，找回了在台中縣太平衛生所任職護理長的主內姐妹，此次主動報名參加退修會，並分享了令人交織眼淚與歡笑的感人見證。

## 4. 護福詩班的成立與召喚

敏榕姊分享護福如何在前立委曾珍麗姐妹的追思紀念會中，以護福的名義快速組成六十人「護福詩班」的獻詩過程，推動福音並見證神的榮美，當勇敢的擺上時，實在令人讚嘆神自己的建造與成就。當下房理事長便正式宣佈，「護福詩班」正式成立，平日分北、中、南、東分區練習，集合時就是「護福詩班」，鼓勵大家加入。

## 三、休閒遊玩的設計與配搭

在退修會活動中，並安排了外展的遊玩，我們去了三個行程、四個景點，豐富且多元精心的安排，令人回味無窮。

### 1. 日月潭湖邊步道健走

在週六黃昏時，大夥到書院鄰近的著名景點日月潭遊玩，沿著湖邊的步道緩緩而行，湖面水量充沛，波光粼粼，雲霧環繞，湖光山色，美不勝收，遇到許多的大陸遊客，日月潭的美與秀麗，果然名不虛傳。

### 2. 生態活濕地與特色冰淇淋

在日月潭附近有乙站公車站以「冰店」為名，是當地居民自行研發了具特別做法與口味的冰棒與冰

淇淋店，綠茶、梅子以及各種以當地水果為材料的各色冰品，大快朵頤。冰店老闆帶領大家到附近進行的特殊地理生態導覽，見識了所謂「活溼地」；整個溼地的土壤因具有強力的吸附能力，會吸附其上的物品，以致無法承重，無法於其上修築道路或任何建築，泥土會往下沉而土地成活動狀態，是所謂「活溼地」，並觀賞了許多特色農作物，增長了不少見識，是兼具知性與美感的深度生態之旅。

### 3. 桃米村紙教堂的荷花與青蛙

週日下午的行程中安排了埔里桃米村紙教堂之旅，參觀了在日本神戶大地震震後復原的臨時建築紙教堂，台灣921大地震的災後復原重建工作，師法了日本的經驗，在埔里桃米村結合當地生態保育與復原重建，做環境再造工程，有美麗燦爛的荷花池與種類豐富的青蛙，配合空運來台的紙教堂，帶給當地居民產業與經濟的復甦。

### 4. 埔里酒廠的酒釀與香腸

在回程返家的路途中，埔里酒廠旁的迷人香腸與甜醉酒釀，帶給大家滿滿的飽足，許多姐妹買了各類產品帶回家與親友分享，其中酒釀是熱門商品，而遠近馳名的香腸更幾乎是人手一支，滋味無窮也歡心滿足，對台北、南部等遠程的姐妹來說，更是重要的糧食補給站，謝謝同工們細心體貼的安排。

## 四、同工的精心安排與守望禱告

這樣豐盛細心安排的背後，處處可見同工們的付出與守望，謝謝他們的擺上，求主記念。人的不足、缺乏與有限，有時反而顯出神的大能與完全，整個過程我們有很好的天氣、有熱心的同工、有相愛的姐妹、有守望的禱告，於是神賜下合一的靈，神自己引導與建造，真是萬事互相效力，讓愛神的人得益處。預備了豐盛的筵席，請大家來赴宴，您赴宴了嗎？如果今年您錯過了，那麼明年千萬別錯過了！親愛的姐妹，護理同仁們，護福詩班成立了，在召喚你，大家一起加入吧！