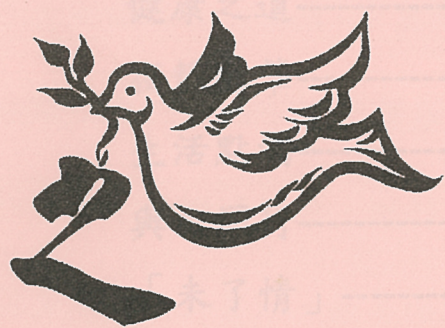


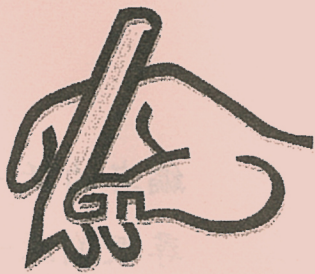


目 錄

	頁
編者的話-----	1
尋根溯源—會祖簡史-----	2
修會大事錄-----	3
修女專訪-----	4
耆英聚會花絮-----	5
音韻悠揚	
海外來鴻-----	6
幽默的禮物-----	8
在祂的愛裏我們永不會被遺忘-----	9
健康之道-----	11
夜靜隨筆-----	12
生活點滴-----	13
與主同行-----	15
「未了情」-----	17
靜修在粉嶺寶血會-----	21
閑情雅趣-----	22
生活小品-----	23
活泉軒	
一點分享 願你也讀讀-----	24
心靈清新劑-----	27
朱嘜講故事-----	29
通訊快拍-----	30

編者的話

李秀芝



第29期《寶血之音》是政務組獻給大家的千禧年聖

誕禮物，希望大家會暢閱，特別送給在海外工作或求學的姊妹們，透過這

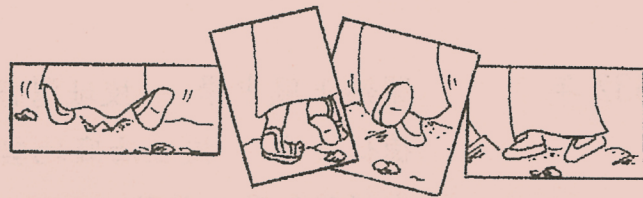
份刊物，我們可以跨高山，越海洋，在此相遇把臂神遊。

本期作品中無獨有偶的姊妹們都談及身心健康問題：《健康之道》、《夜靜隨筆》教我們活得快樂且長壽；《幽默的禮物》、《生活小品》和《生活點滴》提供我們保持心靈暢快與堅強的方法。

感謝年長姊妹們連續在這幾期的修女專訪篇中，樂意跟大家暢談聖召途上的奮鬥史，其中給了我們不少的鼓勵，這些篇章成了我們的加油站，使我們互勵互勉邁步向前。特別要感謝淑萍姊妹、銀珊和彬彬修女他們給讀者披露了內心的掙扎，奮鬥的過程，踰越的喜樂。欣賞之餘，深受被信任的感動，感恩之情不斷在我內迴響。其他姊妹的作品都充實和豐富了《寶血之音》的內容，可作反省的資料。

活泉軒版中的《一點分享》和《心靈清新劑》分別推介盧雲神父和潘台成先生的作品，希望大家有機會閱讀他們的佳作。最後盼望有更多的姊妹投稿支持，共同努力耕耘這塊屬於我們團體的園地。

尋根溯源 --- 會祖簡史



續上期

加辣修女的愛德也發揮到那些可憐的棄嬰與孤兒身上。當時修女們也收容撫養孤兒孤女，加辣修女對他們格外關懷體貼，藉此以彌補他們的缺憾。更不憚厭煩，每早親自攜帶十來位孤女，往自己所管理的學校就讀，使他們接受良好的教育，俾將來能在社會立足，可見她對孤幼的愛護真是無微不至。兒童很為她那份超性的母愛所吸引，很喜歡接近她。在她那裡，他們感到無限的溫暖和慰藉，同時更得到行善避惡的指示和鼓勵。誠然，加辣修女是熱愛他們的，但只是在基督之內，她知道自己只是基督的工具，應該關心的是基督的光榮，被認識的該是基督，使人愛慕的也該是基督。天主就因她的忠信，給她的工作降福了，使她的工作得到美滿的效果。

加辣修女除了負責辦理學校教育工作外，同時亦負責扶植中華修女的聖召。由於她天資聰穎，有好學進取的精神，所以既然受過嘉諾撒修會的管理，也就能操義大利語。每次遇到嘉諾撒修院的院長和寶血華籍的修女有要事商討的時候，她常常做她們的翻譯員。但無論晉見長上或與姊妹言談，她總自視為最卑小的一個，毫無驕矜自持的態度，因此在眾人的心目中，她實在是一位熱心敬主、待人謙厚、少說話、多做事、而認真、負責、犧牲、忘我的修女，很得長上的器重和姊妹們的敬佩。

待續

修會大事錄

續上期

1932 年

開辦正風中學 — 校址灣仔莊士敦道。

德仁女中 — 校址油麻地雲南里。

在修院(現之母院)內附設嬰兒醫院一所，免費收容貧病嬰兒。

7 月 29 日

舉行第二屆會員大會，代表修女出席選舉大會，譚德肋撒修女蟬聯總會長，副會長譚若翰納(兼祕書)，初學師陳路濟亞。

開辦德聲女校，位於荃灣三棟屋天主堂側。

1935 年

7 月 29 日

舉行第三屆會員大會，代表修女出席選舉大會。

總會長 譚若翰納

副會長 譚德肋撒

總祕書 黃巴爾拔辣

初學師 陳路濟亞

開辦 德嬰第三分校 — 校址九龍城。

1937 年

7 月 27 日

寶血醫院開幕，寶血醫院會院亦同時設立。

1938 年

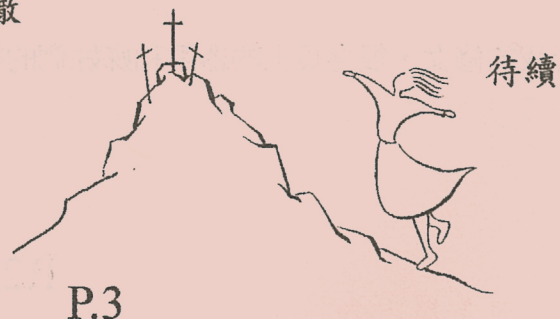
7 月 27 日

舉行第四屆會員大會，由恩理覺主教親自委任

總會長 陳路濟亞(兼初學師)

副會長 譚若翰納(兼醫院院長)

總祕書 譚羅撒



修女專訪

麥穎儀



「她已做了她能做的。」(谷十四 8)聖經上這句話，使我聯想到周淑華修女。

周修女自幼在廣州接受教育，畢業後投身護士行列，任職於廣州市國立中大醫院，未幾，中日戰爭爆發，廣州在焦土抗戰的風聲中，市內十室九空，連醫院也沒有病人，許多醫生和護士，紛紛隨軍出發，參與前方救亡工作：當時，周修女原意結伴同行，為國捐軀，在所不惜，但礙於雙親的阻撓，敵不過慈母苦苦哭求，終於隨母到香港，在寶血醫院當護士——這是上主安排的一天，我們為此鼓舞歡欣——從此，周修女又踏上了人生另一旅程。

當時，寶血醫院是本會主辦的非牟利機構，目的是服務深水埗區貧苦民眾。門診部大都贈醫施藥，普通病房內設有二十四張免費病牀，幫助有需要的病人；為回應當時社會的需求，在醫院樓下，闢室廣收棄嬰及孤兒。周修女(當時尚未做修女)眼見服務醫院的六位修女，每晨彌撒後，身先士卒，以微笑、以犧牲、為病人清潔，換症，探熱，量血壓……廢寢忘餐地為病人勤勞服務，深受感動，使她頓悟「基督的愛征服一切」不是一句空話，就這樣，基督獵取了她的芳心，使她五體投地俯伏祂足下，甘願奉獻身心，一生追隨祂。

一九三九年六月六日，周修女進入本會，歷銀慶、金慶、鑽慶而至退休，終其大半生，甘心勤奮完成主交付她的使命——在病患者、老弱者身上服侍基督。

周修女，妳在進會五十週年那篇文章中，有一段：「在悠悠的歲月裏，當中有歡樂，有痛苦，受過風霜雪雨的困擾，然而，我常記得我的許諾，跟隨主背十字架，在痛苦中堅定我的方向，奮勇向前，不斷的反省……」。

妳這番話，很能引起我共鳴。相信任何一個人都經歷過，有成功有失敗，有功也有過，有朋友，也有對頭人，無論如何，妳會實踐妳對主的許諾：不斷反省、不斷努力、活出基督的肖像。

願用陶淵明的一首詩，彼此共勉：

盛年不重來 一日難再晨
及時當勉勵 歲月不待人





耆英聚會花絮



愧受敬重

楊美容



十一月十三日是本會耆英修女活動日，當天廿七位修女乘坐旅遊專車往聖母無原罪大堂朝聖及瞻仰中華殉道諸聖聖髑，並順道遊遊童年時代必往的動植物公園懷舊一番。

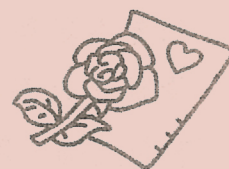
這活動卻在十月八

日——靜院祝聖日被主禮陳志明副主教知悉；故當日他特在明愛餐廳準備了豐富的午膳招待各耆英，以示敬重。

在午膳中還有天主教藝人羅蘭、鄺佐輝、陳偉俊列席，原來他們是來補祝陳副主教(十一月十日)的生日。唱生日歌、切蛋糕、點唱、分享，成為我們的餘興。羅蘭姊妹點唱「甘將一生獻與主」，更分享她數年前曾要入院施手術；在手術前夕正為恐懼，憂慮，徬徨的折騰中無法入睡時聆聽了

這首歌，心靈獲得無比的撫慰，豁然明白既將一生交於主，還有甚麼可憂可懼，主自會安排，依靠主，因此而釋懷憩睡至天明。說來過程簡單，但卻信念動人。羅蘭姊妹只是一位平信徒，她卻能把握機會向我們這些已修道五、六十載的修道者宣道作證，怎不令人敬佩！試問我們一生中為主作證了多少次！

本主日瑪爾谷福音記載的經師與窮寡婦正是我們的好借鏡；窮寡婦把所有的獻上，其實她獻的不單是兩文錢，而是獻上了她的身和心，祈禱與犧牲，智慧和信賴，為了愛而勇敢地全盤奉獻了。羅蘭姊妹效法了，我們這班修道人又怎樣？即使學不到窮寡婦，也千萬不要學經師啊！若是只管陶醉別人的稱讚，享受別人的厚待，緬懷過去的職位，炫耀自己的功績，欣賞自我犧牲的生活，那我們就愧受今天陳副主教和各藝人給我們的敬重，和枉吃了這豐富的午膳了。



音韻悠揚

海外來鴻

各位修女們：

你們好嗎？我們在加拿大也很好，大家好！

秋天過後又冬至，今年滿地可的夏天熱的時間很短，大部份是秋天的氣溫，聞說預測今年的天氣會較去年寒冷，現在的氣溫間中已在零度下！但不用擔心，我們會小心保重身體的。

九月廿七日至十月三日我出席了在羅馬舉行的首屆全球海外華人牧傳研討會，事前我還以為是北美海外華人牧職週年會議，今年在羅馬舉行。當我到了羅馬後才知道彭保祿神父趁千禧年之際舉行全球首屆牧職會議，代表出席者除了美國、加拿大外，尚有澳洲、星架坡、印尼、馬來西亞、南非、紐西蘭和巴拿馬等地，可借中國和歐洲沒有代表出席，真是美中不足！參與者中有神父 26 位，修女 5 位都是來自美加的，還有各地的代表共 100 位，會議地點在羅馬城外的「改善世界運動中心」。這中心面積很大，可容納數百人，同時期可舉辦多組國際會議。

四天的研討會包括演講、分享及分組討論，第一天由李震蒙席主講「中國文化」；第二天由張必剛神父及湯一煌神父分享牧民經驗「如何互敬合作」；第三天由母佑會高夏芳修女主講「基督——唯一救主」，下午湯漢輔理主教被邀請講述香港教會的情況。其他時間是分組討論，主題是：「如何在當地宣講基督與中華文化之關係」，換句話說就是以中文化中配合耶穌基督的教義。開會不忘朝聖，特別今年是聖年，我們利用其中的半天前往四間大聖殿——聖保祿大殿、拉特朗大殿、聖母雪地殿及十字架聖木大殿，可惜天不造美，下着大雨，聞說羅馬很久沒有下雨了，而這天的雨頗大，較為掃興。

十月一日我們全體出席參與中國殉道真福封聖大典，可惜那天忽晴忽



雨，彷彿天上的諸聖與我們一同高興一同哭泣呢！當天早上我們六時便要起床，六時半吃早餐，七時起程。由會議中心到聖伯多祿廣場需要一時半的車程，我們在九時前便到達廣場，立即找好位置，尚好事前安排我們可進入較前的位置等候。十時是典禮開始，由教宗主持，參與共祭的主教及神父約有數百位，直到十二時半才完成整個禮儀，隨後教宗乘坐開車繞場一週，眾人歡呼鼓掌致敬。整個廣場都是人潮，我雖然曾到羅馬，但全屬過境性質，從未參加過廣場彌撒。今次適逢期會可參加盛典，我雖在雨傘下，但恩寵的雨仍把我灌溉，真是個難得的經驗。

十月二日在伯多祿廣場，由單國璽樞機主教，聯同中國及其他各地主教神父等，主持慶祝中國真福殉道宣聖後的首台感恩聖祭。台灣、香港及其他華人團體出席的人很多，當中有湯漢主教。在彌撒中以中文誦讀書信及歌詠，由聖座萬民宣道部海外華人傳教處主任彭保祿神父講道，他以意大利語和國語講述殉道者的事蹟，非常感人。整個彌撒長達兩小時，彌撒後教宗特別出來與樞機、主教及神父們見面談，場面很是溫馨，教宗真如慈父般接待一切信徒。遠望教宗見他蒼老背部彎曲，但在近處觀看，則見他面色紅潤，神采甚佳，願上主繼續祝福教宗，帶領普世教會的子民走向合一、共融、團結與和平的道路。

感謝上主賜我在千禧年中，參與海外華人牧傳研討會及中國殉道真福封聖大慶典，看到參與者的認真、熱誠、犧牲的精神，鼓勵我在福傳的工作中要更努力去傳揚耶穌基督，祂是唯一普世的救主。讓我們一同攜手去達成使命吧！預祝各位

聖誕快樂！主恩充盈！



末

阮慧雲

二千年拾月拾柒日



幽默的禮物-----摘《貼近每一顆溫柔的心》 黃淑芳

前陣子在報上看到一則新聞，有一位高一男生叫殷道生，因為名字被取笑而羞憤自殺（諧音陰道生），誰無兒女？我難過了好半天。

為人父母的著實無法為兒女過一生，他們必須自己走人生的路，縱使遭遇挫折，也必須懂得自我調適，因此給孩子樂觀、幽默感、甚至偶爾能取笑自己一番的天性，我認為是重要的。有人說：「如果我們有機會贈送給下一代一樣禮物，我會賜給每人學會取笑自己的能力。」

為什麼現代人都活得不快樂？因為大部份的人都太在乎別人的看法、別人的批評。我們幾乎都活在別人的話裡，然後憂愁、苦悶。

最近我卻從孩子身上學到了功課，家中大兒子（四年級），前幾天去剪頭髮，一不小心剪了一個「西瓜頭」回來。第二天上學，同學們都捧腹大笑，指著說：「豬哥亮！」、「馬桶蓋！」我得知此事後，準備帶他去修剪一番，結果兒子說：「媽媽，我不去修剪，我覺得這樣很好。」我馬上嚴肅的說：「難道你不在乎別人取笑你？！」兒子說：「只要他們快樂就好了！」

我驚訝極了，接著兒子又說：「真的，媽媽，我看他們哈哈大笑快樂的樣子，我覺得滿開心的。馬桶蓋就馬桶蓋嘛！有什麼關係，身上又不會少一塊肉。」我感動地抱住了他，我這個大人還不如一名小孩子。

這件事使我想起一名教授講過的話：「我們一定要有幾分幽默，和鴨背一樣的涵養，碰到無所謂的事，要像鴨背上的水一樣隨即瀉下去。」

第二天，小傢伙又頂著「馬桶蓋」上學去了。



在他的愛裏我們永不會被遺忘

黃淑萍

生、老、病、死是人生的四苦諦，宜輝二弟只嘗了生、病、死便走到人生的盡頭。看到躺在靈柩裏，又惦記起親情，深感難受，眼淚不禁奪眶而出，哀痛萬分，但同時又極感恩。因為二弟在離世前一天，得到領洗的大恩。我知道這是上主的厚愛，我邊拭淚邊舉心向主說：「主，祂的救恩何其偉大！」

回想二弟領洗的過程，真是枝節蔓生。在他逝世前一個月，我得知他病情不輕，且處境堪憐，那時我決定飛往多倫多探望他，那段日子，我以「愛」和「真」與他相處，與他分享我作基督徒的平安及喜樂。經過十五天的住院治療，他病情較好轉，於是我便回港。在相擁道別時，他告訴我待他出院後，他會找機會學習教理，當時我很高興，知道他願意尋找耶穌。

回港後，得知他的健康不錯，深感安慰。我天天本著沒消息便是好消息的心情，期望他早日康復出院回家。怎知當我回港後數天，便接到二妹從美國來電，說二弟病情突然惡化，要轉院急救，我感到哀傷萬分，立即致電二弟婦，她說二弟已昏迷，病情危殆，醫生們正為他急救。此時我鼓起勇氣，向她要求給二弟領洗，但她拒絕了。我再向侄兒提出要求，結果是同樣拒絕，我感到徬徨無助！我唯有跪在主前求祂，引領我。

當我感到力微無奈時，我想起一位長輩的話：「發生在我們身上的每一件事，都是我們能力範圍內的，只要全心全意盡了努力，就必能成就的。」我惟有求主給我力量，讓我能支撐奮鬥下去。透過朋友的幫助，我找到了一位為移民服務的在俗修女，她答應我往見弟婦勸勸她，可惜弟婦仍是心硬，依然拒絕。失望之餘，我致電多倫多的湯神父，請他在這事上，替我想辦法。神父說他會到醫院給二弟付洗，聽到這話，我感到主的光照耀著我，溫暖極了！翌日，得知神父到過醫院，但找不到弟弟。我像到了窮

途末路，終日憂心忡忡！後來知道湯神父工作很忙，更要往羅馬參加十月一日封聖大典，所以我再不敢打擾他了。

越覺得人的渺小及有限，就更願謙遜地全心依賴那無限慈愛的天主。突然我想起醫院的牧靈部，經過多番努力，我終於找到了牧靈部的外籍神父和修女，我告知他們整件事情及我的心願。他們說會探望二弟，必要時會替他付洗，他們的話使我重燃希望。十幾小時後，神父告訴我：他們沒有機會見到二弟，因醫生們在病房裏工作。此時我感到絕境，甚至感到主不理睬我！我愁苦悲傷，我吃不下嚥，有時甚至胡思亂想！

是主的愛，讓我碰到這段聖經：「你們中間那有為父親的，兒子向他求餅，反而給他石頭呢？-----你們縱然不善，尚且知道把好東西給你的兒女，何況在天之父，有不更將聖神賜與求祂的人嗎？」（路 11:11-13）讀畢這段聖言，心中重拾平安，因我相信二弟是耶穌所珍愛的小羊，祂一定不會捨棄他！我明白天主是願人免禍得福的，祂自有計劃！自有安排！

一覺醒來，我仍感到肩上的十字架很重，但同時亦感到主必伴我走這苦路，祂必安慰我。近中午時分接到弟婦的來電說：二弟甦醒過來，他願意接受洗禮，他希望我能到多倫多看他受洗。那刻我的心境如雨後青山般晴朗，我準備好行裝，致電弟婦，正想告知她我的航班時間。豈料接電話的是護士（她是弟婦的朋友），她告訴我二弟隨時有生命的危險，醫生已放棄了！可是他已接受了洗禮，是牧靈部的修女給他付洗的！我深信主的安排是最美善的，我把二弟交付在祂的手中。深夜、噩耗傳來，二弟終於開我們，往天國去了！

凡人皆死，死後皆空，生活在主懷，那就擁有一切，得享永生。二弟！你安息吧！



健康之道

鄭小蕾



在公教報曾閱讀過一篇文章，作者瑪珍娜修女，題目是《時間的反省》，內容是講述她回美國那一年的生活中，經歷了憂慮和喜樂，其中悟到時間和健康的珍貴。她在患病時，明白在病苦中祈禱非易事，經歷了一次大病的她，更懂得珍惜今天，活好每一刻，無負天主的恩寵。康復後瑪修女便回港，繼續為教會服務，她堅忍及信主的精神，福傳的心火，真令我欽佩。

閱畢她的大作給我深深的反省：我要珍惜剎那的時光，紮根信仰，且懂得注意健康。家居電器用具等，如要耐用，尚且要保養恒常檢視維修，人不是比物件更寶貴嗎？我們若要活得好、活得快樂且長壽，豈不更需要恒常祈禱，要有適量的工作與休息嗎？

想知道有關保健的常識不難，在報章上、書店裏都有不少這等文章書籍。現先讓我介紹幾點意見給大家參考，若我們勤習實踐，持之以恆，必有成效。

- 一. 均衡飲食：少油、少糖、少脂肪；多吃蔬菜、生果、五穀、奶類等食物。
- 二. 多喝水份：每天六至八杯
- 三. 適量運動：為年長者適量運動可防止骨質疏鬆，故運動是不可或缺的。
- 四. 吸取新鮮空氣及適度陽光
- 五. 常做個開心快樂人，培養積極樂觀的人生態度。
- 六. 避免生活緊張，找方法自我輕鬆，例如：深呼吸、靜坐等。
- 七. 讓自己有時間或空間靜下來
- 八. 改善自己不良的生活習慣

此外，要使生命活得精彩，有意義的事，想做就立即做，不要拖延，因為時間與健康不是人所能掌握，等得某時某日，人沒有準備的時候，死神向你招手，那就悔之已晚了。讓我們這信仰的一群，在生活中盡量剔除緊張焦慮，在主內，我們心境愉快；在主內，我無所畏懼。正如聖經說：「不要為明天憂慮，因為明天有明天的憂慮，一天的苦足夠一天受的了。」（瑪 6:34）





夜靜隨筆

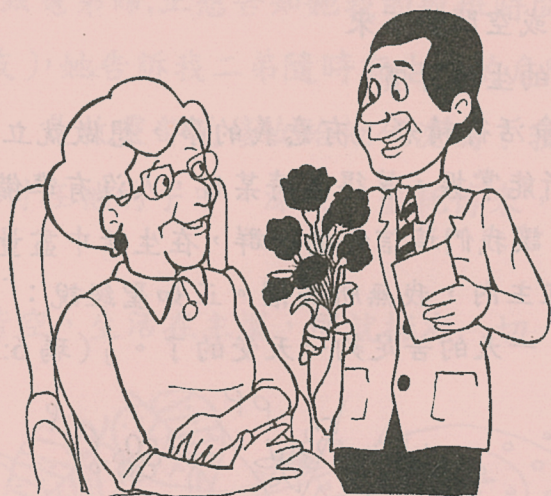
麥穎儀

長壽七言

- (一)要長壽：多行善功主保佑
- (二)要長壽：嬉嬉笑笑眉莫皺
- (三)要長壽：勤做運動筋骨柔
- (四)要長壽：待人接物要寬厚
- (五)要長壽：胸懷歡暢命長久
- (六)要長壽：隨遇而安莫強求
- (七)要長壽：撫平舊創獻新猷

快樂七言

- (一)要快樂：存心快樂常知足
- (二)要快樂：少思少言少貪欲
- (三)要快樂：怡怡靜坐無塵俗
- (四)要快樂：明窗淨几娛心目
- (五)要快樂：滿架詩書隨意讀
- (六)要快樂：清濁並包同化育
- (七)要快樂：豐饒由人斯有福



P.12

生活點滴

王秀玲



心身健康

太極十八式，有好幾位姊妹在打，但功效有多少，就不得而知了。打太極重點在慢，呼吸均衡，最重要的是意到，三者配合得好，自然有一股氣流在體內運行流暢。打完之後，你會覺得精神抖擻，一天工作下來，仍然精神煥發。氣血通暢，免疫力自然增強不少。

我們的祈禱生活也是一樣，在安靜中，內心自然平穩，加上呼吸均勻、心在、意在，就能讓聖神的氣流在我們靈內流暢運行。這時我們的心眼會晶瑩剔透，心門敞開，自然而然地讓我們看到、悟到在我們生活的事件裏，原來是主賜給我們珍貴的禮物。是祂在主導我們的生活，使我們完全沐浴在祂的恩寵中，被修剪、被提昇、被淨化，一切的事故都是幫助我們從自我的囹圄裏，被釋放而奔向更大的自由汪洋中，自由自在。這種輕快與愉悅，就好像被傾盆大雨洗滌過，那麼地清新、爽快，不知不覺地要深深吸一口這清新的氣流，讓它流到我們身體內的每個角落，使自己的心靈煥然一新。這種柔和的氣息，使我們的心靈一天比一天健康，也不知不覺的流露在我們的生活表現中。

看！身體與靈性的運動有同樣的效果。「心、身、健康」，原來就是這麼一回事，要不要試一試？不過要持之以恆啊！



P.13

改變



在「人格與靈修」的小組裡，組員多次的分享中，常提到我們要有改變，改變自己的壞習慣、性格上某些毛病，但談何容易？改來改去，「老我」仍然纏擾著我不放，我又奈何？相信我們每人都有此經驗。

我的辦公桌上有一盆小小的植物，起初非常不起眼，色彩非常暗淡，每天看著它，沒有一點喜悅感。雖然是這樣，每天我仍然會看它一下，澆澆水，打開桌燈，照一照它。不知甚麼時候，它竟然能脫胎換骨，冒出新葉子，愈長愈青翠，色彩令人看到很舒服，很養眼呢！我相信，人的改變，也必須不斷經過生活的雕琢（拔草、澆水）。在各科目老師（人、事件）的循循善誘教導中（光照），但也必須經過自己的反省、覺醒、領悟，加上努力學習，我們的心門必然慢慢敞開，接受教導，在這樣的潛移默化中，我們自然而然地有所改變，雖不自覺，但他人卻有所感覺。

所以改變，不是我們要改就能改，它必須經過生活老師的教導，而我們又肯學習，我們才能改變、才能長進、才能愈來愈相似我們的老師——耶穌。



P.14

與主同行



王彬彬

離港在加十四載傳教工作，因愛母深切，獲得會方批准，返港探親；但人算不如天算，母親在我返港前已回歸天鄉。母喪事既畢，我得在聖神修院為旁聽生，修讀課程，五月結業時，得周神父邀請協助堂區牧民工作，經與會長商討後，修會派遣我於八月下旬遷往華富村會院。會院環境優美，背山面海，可是常被蚊子騷擾，難以入睡，我會因此而煩惱！

外國天氣為我較為適合，因我非常怕熱，但為了工作我需犧牲一切，當我受熱時我想：許多人居住環境差，飽受生活的煎熬。我在修院的生活何等舒適，有風扇或空調，可解決悶熱的天氣問題，我為何不作少許犧牲補贖呢？

回憶在加國服務了十四年，對人對事也有了深厚感情，有些朋友盼望我留在加拿大繼續為他們服務，為我來說要轉換一個新工作環境，也是一項挑戰，經過分辨後，接受派遣，相信這樣會活得更有意義。

時光飛逝，轉眼在露德聖母堂工作已兩個月了，在我上工前一週，我參加了堂區青年舉辦的音樂劇晚會，他們充滿活力的表演，也引發了我，使我重拾青春幹勁。

一天，在彌撒中周神父把我介紹給教友們，我是一位牧職修女，我也與他

P.15

們分享了我的使命和責任：我願以愛讓人在基督內和諧相通，由愛近人引申到愛鄰社，以僕人的態度服務他人，我渴望在我的工作崗位上做愛的酵母，將基督的愛透過我的耕耘，把愛的訊息播遠。

在短短的兩個月中神父願意組織堂區婦女會，於是我得積極認識一些婦女，第一次的聚會就有十二位參加，我們喻以十二宗徒。在明愛籌款活動中，她們都全心投入，出錢出力，籌得了不了善款，在整個籌劃工作中，使我體會到團結是力量，而且我們做得開心，因為我們能把愛及溫暖帶給別人。

十月十五日堂區步行籌款活動，非常感謝我的家人、親友，修會的姊妹們和一群滿地可回流的朋友，意想不到的我籌得二萬五千八百多元。事前我還擔心酷熱的天氣，我難完成此善舉，怎料籌款日那天，天朗氣清，我們只花了一小時便來到了山巔，沿途我們欣賞太平山風光，高唱主慈頌。

「承行主旨」使我放下一切，回港工作接受差遣，在這兒我有一番新勁。在外十四年多的工作難有機會加油，現在我可到聖神修院進修一些課程，堂區每月舉辦靈修講座，每天彌撒神父的道理，以及每兩週得到慈幼會神師的指導，領告解聖事，一切都是支持我上路，給我加油。盼望我能珍惜主的恩澤，把所學的與人分享，現在我找到了生命的答案：天主是愛，在愛內沒有恐懼，生死全交托於主，力行步武主途，努力邁向真善美聖的境界。



「未了情」

張銀珊

十月份的培育日，我曾分享個人參加世青的經驗後，心中仍有一份「未完」的感覺。因為感到有需要肯定世青活動的意義，上次分享都是負面經驗，對世青活動有點不公平，對盡心盡力籌辦的工作人員及義工更是不公平。再者，我懼怕「站出來說話」，這份心理障礙使我欲語還休。培育日過後，那些因參加世青而被觸動的童年片段，不斷在心中縈繞著，眼淚好像仍未能停止。天主一次又一次的透過不同的人和事，邀請我鼓起勇氣執筆繼續這份「未了情」。

普世青年節是教宗邀請世界各地的公教青年聚集一起，在感受普世教會共融之中，加深信仰反省，熾熱信仰動力。由於是千禧年參加世青節的人特別多，才出現一些安排上的失誤或不便。我難忘那不斷的等候，不斷的走出路，身心十分疲倦的經驗，同時我更忘不了那些香港或羅馬的世青工作人員及義工們，他們為活動所準備的心思，及所付出的時間，讓我深深感受這群年青人對教會的投身，努力在信仰上成長。看見他們盡心盡力接待來自世界不同地方的青年，再想到我們寄住在當地家庭的數天，他們待我們如子女般無微，讓我體會這是個普世教會。整個世青節中，其間有不少加深信仰反省的環節：如教宗的講話、陳主教的教理講授、苦路禮儀中的反省等，都是很好的內容。可惜「心靈切望，肉體軟弱」，疲憊的身心使我常作「釣魚郎」。一些年青人也感到靜修或祈禱的時間不足，可是疲倦的身心使祈禱時亦不易投入。



為我來說，參加世青是個真實的亞巴郎經驗，使我開始體會服從願的經驗。昔日入修院、被派去教書、重返校園或被調派新會院等等，我以為是像亞巴郎要離開熟悉的故鄉，走向未知的將來，殊不知這些經驗還「未到肉」。信德的真正考驗原來會觸及個人的安全感、自尊。是天主旨意讓我們跨越個人的軟弱或傷痛，以「服從」的心去經驗一切。

我的亞巴郎經驗，先由兩個童年往事說起。第一個約在我四五歲時。童年時我住在一梯多伙的唐樓，數戶人家共用廚房及廁所。我猜想是我第一次自己洗澡，可能媽媽忙於家務或照顧剛出世的弟弟，把我獨個兒放在一邊洗澡。我赤著身子坐在膠盆內，水已是混濁的皂水，我抬頭看見很多大人出出入入，沒有人理會我，我感到被遺棄及很醜，很想躲起來。我忘記之後如何，但這是我印象中第一次覺得「醜」的難忘記憶。往後在我成長的過程中，我常有被偷窺的恐懼，十分害怕被眾人注視。

另一個不斷出現的童年片段，約在我二三年級的時候，那年因搬家要轉校，我要考入學試。當我與其他小朋友仍等候家長接送時，我們被安排站在禮堂的台上，排成一直線面向台下，好像是為方便遲來的家長「認領」自己的孩子。我站在台上不久便哭起來，當時的感覺是「沒有人要」及「示眾」，所以很害怕。後來鄰居的一位太太把我接下來，我記不起媽媽有沒有來接我。

這兩個童年往事都有相關的負面感受——「被遺棄」、「害怕」及「醜」。在初學時，因著獨一無二的初學生身份，得到很多修女的關顧，但我沒想到這出於愛的關顧，竟與我童年的負面經驗相連起來。我被「注視」，令我有「醜」



P.18

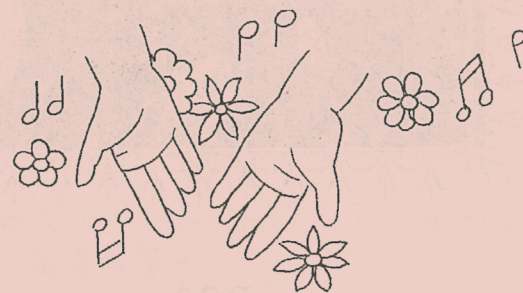
的聯想感受；面對要站出來如讀經時，我更覺焦慮萬分，因為有「示眾」的感受，而「示眾」亦與「醜」的感覺相連，所以當時很害怕初學生這個身份。我曾多次在夢中見到成人的自己赤身露體的與人交往，但卻若無其事，「唔知醜」！直到發初願前十數天，我才在夢中為自己我赤身露體而大哭大怒，還懂得連忙拿窗簾布遮蔽身體。最後哭醒起來，才知道是一場惡夢，醒後仍哭得很厲害的情景歷歷在目！

雖然在初學時，已意識自己害怕在眾人前「站出來」，或被「標緻出來」，但不知道這是童年的心理障礙。天主讓我參加世青，要我放下已習慣的生活模式，開放自己，不但開放自己去嘗試新的事物，更重要的是開放自己去整理成長中的負面經驗，體會當中如何深深影響及塑造今日的我。

我不知道亞巴郎被召往陌生的地方去時，是否真的沒有質疑天主，很樂意的接受派遣？當我知道被派去世青時，心中是有點抗拒。原因是感受到這是一個令我觸及不少成長心理障礙的旅程。

由世青的團衣，活動的作息時間，膳食時間，體力消耗等都與我的習慣，喜惡，甚至能力很不同。穿著那件色彩鮮艷的團衣，背著很重的食糧及用品，空著肚子的穿街插巷，或營營役役的交流及參觀，我的感覺是「這個軀殼不是自己！」這些較外在的「陌生」雖然多，但總不及那內在的來得深入——觸碰童年的害怕、被遺棄、被注視。

同行的年青人的學識，對信仰那份熱忱與動力，令我產生自卑。與他



P.19

們同行，參與一些自己不熟悉，甚至是弱項的活動，我感到害怕及畏縮。自信心弱，自卑感強都是我的成長問題。雖然曾參加不少個人成長課程後，我的自信心較前提昇，但這條「蟲」仍不時在肚子裏蠕動，偶然更會爬出來侵擾我。

另一個很實在的經驗，就是與不同的女團員一起洗澡。因為參加世青人數太多，我們約十人共用一個浴室，且是每晚與不同的人共浴。雖然我穿著泳衣洗澡，但那份被「注視」及「醜」的感覺，使我再次又再次的想到童年的經歷。我不能逃避，否則便要選擇不洗澡或等候二百多人洗澡後，才獨自一人用浴室！若然是這樣，我會輪候至凌晨三四時才能入睡！所以，六個晚上，我都很無奈地走入浴室。但是過了三四晚之後，「被注視」及「醜」的感覺減弱，我感到洗澡時較自如。或許該說我已不太怕觸碰童年洗澡的往事。我相信這是一個治癒的經驗！

亞巴郎的被召可說是離開自己的「根」，起初被派去參加世青時，我也有「拔根」的感覺，但經過深入反省後，我驀然醒覺我的亞巴郎經驗是「尋根」--重新整理童年往事，清除成長障礙，尋找生命動力的根源。我們要尋求「生命的根」，不是生命的凝固(Fixation)！世青的經驗，原來是天主為我所準備，「是眼所未見，耳所未聞，心所未想到的！」



靜修在粉嶺寶血會

高天子神父

春去秋來，韶華流逝。我被委派任澳門聖若瑟教區中學校長已經十二年了，在聖神的指引下，可說是能平安渡過，無奈年事已高，請准澳門教區林主教於今年八月卸任，調回花地瑪堂區。乘休整假期，遊遍夏威夷群島，參觀不少聖堂、學校、增廣見聞，亦略事療養休息。

及至回程，順訪香港粉嶺寶血會新會址，稍作休息靜修。寶血修會給我的印象甚深。

其一是眾多修女在修會會長、副會長的領導下，有條不紊，姊妹們互助互愛，氣氛融洽，過著歡樂愉快的修會生活。

其二是分門別類，設置完善。有修會總部（行政大樓），粉嶺會院，專為年老修女而設；還有初學院，寶血靜修院，寶血兒童新村。寶血靜院設有講座會堂、會議室及供靜修人仕的宿舍，設備齊全，確是個非常理想的靜修環境。兒童村設有九間房舍等，每座可供八位女童居住，接受家庭式與學校相結合的培育，使之長大有良好的修養和適應能力融入社會。

其三是分工明細，年長的修女，受到無微不至的關懷與照顧，生活妥善無憂無慮，其工作就是以祈禱及奉獻作前方的補給，顯得十分重要。其實，她們早已為教會、為社會、為榮主教靈獻出了青春年華，有的任過校長多年，或教育工作，其桃李滿天下，有的當過護士或在醫院中作牧靈工作，或任嬰兒院院長，使無數病患者及孤兒得到心身的康復及助病危者得到善終-----其功不可沒。初學的姊妹，得到循循善誘，耐心引導，積極向上。其他各部門負責有人，各司其職，儼然一個大家庭，人人自得其樂。

可貴者修會姊妹們不論職位，不分長少，均能團結無間，一片和諧仁愛，歡躍於上主園地共渡靈修與服務生活，其精神令人難忘。

感謝修會會長上、姊妹們殷勤而客氣的接待，使我在休整假期中，得到無言教益以及深深體會到生活在基督愛內共融的奧妙。

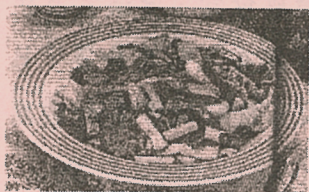
鳴謝

編者：衷心感謝高神父惠賜大作，使本刊生輝不少。對神父的誇讚實受之有愧，我們定當自勉努力，無負厚望。

自今年九月開始，誠和小團體的成員有了新的組合，在彼此交流商討下，除靈修的問題外，必須解決生活上最重要--「食」的問題。最後決定，就是由我來自薦吧！

一個最不會煮食的人，竟會自薦包起伙食來，真是笑壞人了，曾與我一起生活過的姊妹便知道，數十年來，我所煮過的餐數真是寥寥可數。在小團體的生活中，更被雷修女寵壞了，只會洗碗而不會煮食。

今天，自我的第一餐開始，我懷著要讓我的姊妹們都歡歡喜喜地進食的心神，都希望她們有健康的身體，要煮些有益的食物也是她們喜歡吃的，時至今日，已有三個月了，現在稍有一點點的進步，雖未至於入口難嚥，但仍缺乏色香味呢！這是我需要學習的地方。我也曾看過不少烹飪的書籍，因此，也願在此向大家介紹一些易煮又好吃的東西與大家分享，尤其是星期日要負責煮食的姊妹，可省卻一點煩惱。



桂竹肉片

材料：

- | | |
|-----------------|---------------|
| 1. 桂花筍.....10 兩 | 4. 蒜頭.....3 顆 |
| 2. 梅花肉片...1/2 杯 | 5. 蔥.....2 根 |
| 3. 辣椒.....2 根 | |

- ① 真空包桂竹筍片、倒出放入滾水中川燙，將酸味去除，撈出瀝乾備用。
- ② 辣椒斜切片，蒜頭拍碎，蔥切段備用。
- ③ 以 3 大匙油將蒜頭、辣椒稍爆香，倒入肉片炒至變色，再倒入筍片拌炒勻，加調味料及 1/3 杯水以中火燜煮片刻，起鍋前撒入蔥段，拌勻後即可熄火。



家常豆腐

材料：

- | | |
|----------------------------|-----------------|
| 1. 豆腐.....2 塊 | 4. 蔥.....1 根 |
| 2. 肉片.....1/2 杯 | 5. 香菇.....5 朵 |
| 3. 熟紅蘿蔔片、筍片
.....各 10 片 | 6. 青椒.....1/2 個 |
| | 7. 紅辣椒粒...1 茶匙 |

- ① 豆腐切片，以多量油炸成金黃色，撈出瀝油備用。
- ② 香菇泡軟，去蒂對切，青椒去籽切片，蔥切段備用。
- ③ 肉片以調味料醃片刻，待用。
- ④ 以 3 大匙油將肉片炒熟撈出，餘油下蔥段、辣椒、香菇爆香，續放青椒及熟筍片，紅蘿蔔片、豆腐、肉片及調勻的調味料拌勻，燜煮一下即可起鍋。

Are your Potatoes Heavy?

你有想過原諒你的敵人嗎？只有原諒他們，抑壓你心中的石頭才可移走，讓你能夠舒一口氣。

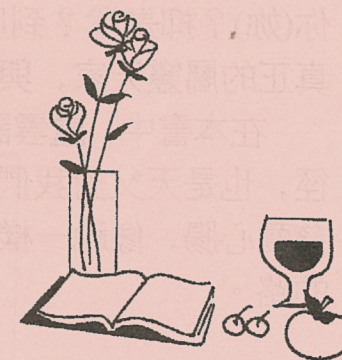


有一位老師叫她的學生每人帶用透明膠袋載一袋馬鈴薯回校，著他們在每個馬鈴薯上寫上他們認為不能夠原諒的人的名字。因此，心中仇恨的人愈多，帶回校的馬鈴薯就愈重。

老師又叫學生們無論是做事、坐車或睡覺都把那袋馬鈴薯帶在身邊。久而久之，馬鈴薯會變壞，而且發出腐爛的氣味，教攜帶者感到難為情。

與其每天都背負沈重、令人厭惡的馬鈴薯，何不早日把它棄掉呢？發臭的馬鈴薯就像我們仇恨別人的精神負擔，重重壓抑我們的心懷，只有拋開沈重的擔子，原諒別人，日子才會過得快樂。

原諒別人不是對別人的恩賜，而是自己的裨益。





透過《浪子回頭 一個歸家的故事》，我方認識盧雲神父這位近代教內外著名的神學家、靈修及牧靈神學作家。他獨具明心慧眼，能從日常生活中最微不足道的事、最弱小的人身上，透視人生偉大及軟弱的層面所深藏的奧秘。得知他暢銷全球的著作共40多本，而我有幸先讀了其中最暢銷的一本，便一直在找機會讀讀其他的。迄今，先後讀了《你能飲這杯嗎？》、《念茲在茲 活在聖神中》以及尚未閱遍卻令我愛不釋手的《黎明路上》。由於這幾本著作處處都給這「冥頑不靈」的我提供在靈性上反省又反省的機會與題材；帶領我學習面對自己的內心世界；且讓我開始認識如何藉「奉獻」去發現「聖言所成之血肉」，故推動我要誠意地作「轉介」，為大家分別引述各書之簡介部分及有關之出版資料：

《浪子回頭 一個歸家的故事》

盧雲著 徐成棟譯

【簡介】

半瞎、面露慈憐的父親，伸出手，堅定溫柔地擁著滄桑、衣衫襤褸的小兒子；一旁站著的是雙手拘緊交叉胸前、神色懷疑不悅的大兒子。畫家林布蘭讓聖經中「浪子回頭」的故事，鮮明生動地躍上畫布。

經過一百年，作家盧雲與畫偶然相遇，開啓了漫漫的心靈之旅。到底誰是真正的浪子？是揮霍浪蕩的小兒子？是懷怨生氣的大兒子？是你(妳)？抑是我？到底人心靈深處真正渴望的是甚麼？人如何能歸回真正的屬靈天家，與天父同享歡喜快樂？

在本書中，盧雲說不論是大兒子或小兒子，回到屬靈天家的惟一途徑，也是天父對我們每人的期許：「成為父親(或成為母親)：擁有天父慈愛心腸，像祂一樣完全」。就讓我們進入浪子的世界，一起尋回歸家的路。

1997年3月初版

台北市 校園書房

《你能飲這杯嗎？》

盧雲著

林清華譯

【簡介】

作者從耶穌當年反問若望和雅各伯兩兄弟：「你能飲我將要飲的杯嗎？」這個問題深入探討我們如何過生活、如何成為我自己、如何對待生命的許多層面。

他以杯子三個意象：握住、舉起和喝下為主題，來闡述與靈修生活中有關的三個基本要素：接受、分享及奉獻。他綜合十幾年來在黎明之家與智障朋友相處的切身經驗，道出「耶穌的杯」何以是憂傷之杯，也是喜悅之杯，更是救贖之杯。

1999年9月初版

台北市

上智出版社

《念茲在茲 活在聖神中》

盧雲著

唐鴻譯

【簡介】

盧雲神父以豐富的生命經驗孕育出這本默思札記，與我們分享在生活細微處發現的天主之愛。作者指出，現代人的生活步調繁忙，常在不自覺中忽略了聖神內在的運作，唯有時時祈禱，讓天主作自己生命的軸心，才能恬然自得的活在當下。

盧雲在本書中訴說痛苦中的喜樂、友誼與家庭的得失、祈禱的艱苦與報酬、原諒與同情、節制與規律，並鼓勵我們放下塵世的包袱，從天主的角度看待生命。

2000年4月初版

台北市

光啓出版社



《黎明路上》

盧雲著

羅燕明譯

【簡介】

「盧雲把自己向耶穌剖心、交心的心路歷程赤裸裸的揭露。結果是讀者的認同、感動，看見靈裏成長的模範和祕訣，也更願進到主耶穌裏面，得著祂無條件的愛和接受。」

— 香港浸會大學社工系系主任 朱亮基

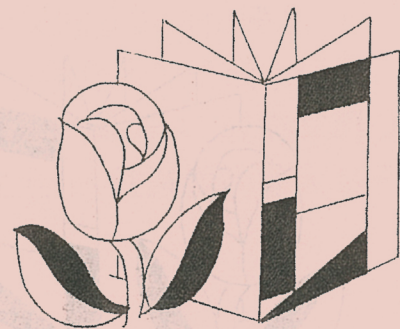
「這旅程大多在黑夜裏走過的，但是當我站在新一天的破曉時分，我充滿了盼望。我為讀這本日誌的人禱告，願你們在自己的屬靈旅途上得鼓勵，並找到同樣的盼望。」

— 盧雲

1995年2月初版

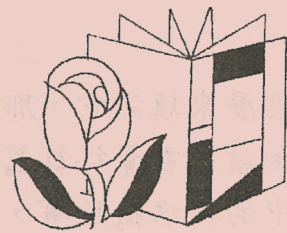
香港

基道出版社



P.26

活泉軒



心靈清新劑——潘台成的作品

李秀芝

偶爾在商場的書展攤檔裏翻閱到《彩虹心靈》這本好書，購下來一口氣飽嚐，繼而追尋其他佳作：《綠化心靈》、《生命中的新視窗》、《天天都是有氣天》等，細讀之餘，誠意向大家推介這幾本好書。

潘台成先生是台灣一位心靈演說家及作者，他的作品《綠化心靈》九八年榮登台灣金石堂文學類暢銷新書榜首。他是一位高度敏銳的生活觀察家，一位充滿智慧的哲學家，他以生活禪的態度，從平凡的生活小事，歷史人物的言行，禪宗公案，神話故事及寓言等，啟發人生的哲理，感悟生命的意義。欣賞過他的作品，感到有如一泉清溪流過心靈。

《綠化心靈》 1998年2月出版 精品出版有限公司 全書287頁

本書以十二個月二十四氣節為篇目，並用該月份的代表植物作主題思想及插圖，從生活中參悟智慧，以得心靈的淨化。其中我特別欣賞《角度》、《施與受》、《寬容》、《無常》、《東坡與佛印》等文，發人深省。一位推薦者更認為，一天讀一則小故事，你發覺：你的生命將隨之一點一點的成長、改變！

《彩虹心靈》 1998年11月出版 精品出版有限公司 全書248頁

本書以彩虹七色為篇目，分別配以七個不同的主題：

紅——一念之間；橙——克服困難；黃——關懷、體貼；綠——學習；藍——毅力、專注；靛——Just Do It；紫——回歸本我。作者在卷首語中：「彩虹的每一種顏色，代表了每一個被小心呵護的希望與夢想。願你也能用你的

P.27

經歷來填滿它，那麼，它將不只是別人的故事，也會是自己的圓夢之路。」細讀此書覺得篇篇都是希望的結晶，生命豐碩的果實，正如《付出》一文中的抽水機故事，給我不少生活的指引。

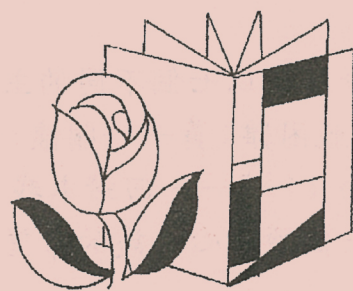
《生命中的新視窗》 1999年8月出版 精品出版有限公司 全書284頁

我總覺得人愈長大愈容易失去童稚的純真，那麼我們如何能拂拭心鏡上的塵垢？作者就以「達」、「愛」、「省」、「慧」、「悟」、「禪」六種修養工夫，來打開我們心靈之窗，以求澄明，重拾生命的美。例如：在《當下》一篇中，點出人生最重要的時間，最重要的人物，最重要的事情，竟是如此簡單。

《天天都是有氧天》 2000年7月出版 精品出版有限公司 全書253頁

若我們讀過以上三本書，已與作者走過綠化心靈，遇到幻彩霓虹，透越生命視窗，那麼我們一定要閱讀《天天都是有氧天》。因作者特在這別具意義的千禧年，帶領讀者一同體會天天是「有氧」天的舒暢。

人生的厄運，視乎我們的看法，一事的兩面全在於我們的取捨。作者認為心情改變，則習慣改變；習慣改變，則人生改變。他以「身心簡約，就是灑脫」、「心神自在，就是安詳」、「回歸零點，就是純真」、「憂鬱出走，就是快樂」四個課題作文章骨幹，去闡釋他對生命的重視，分享生命中的事物。其中如《錯過》及《動氣》等文，提示我們在生活小事中，如能「心平氣和」去承接一切，那麼每天都是天父給我們愛的禮物。



P.28

朱嘜講故事

貧窮的人

朱婉珊

朋友您好！

以下是一個值得我們反思的故事…

到底我們是否貧窮？請好好三思！

某一天，一個非常富裕的人，為了讓兒子知道貧窮的人是怎樣的，便攜著兒子到城上去了。

最後，他們在一個貧瘠的農莊裡渡過了數天。

回程的時候，父親問他的兒子：「你認為這次旅程如何呢？」

「非常好啊！父親」兒子答道。

「你有沒有看到那些貧窮的人是怎樣的啊？」父親問道。

「當然有啦！」兒子說。

「那麼，在這次旅途上，你到底學到了甚麼呢？」父親續問。

兒子說：「我看見他們有四頭犬，我們則只有一隻。他們有一條看不見盡頭的小溪，而我們卻只有花園中的小池。晚上，他們有無盡的星宿照耀大地，我們的園子則以燈籠來照明。」

「我們的天井雖延及前院，但他們的視野卻是無邊無際。我們住在一塊小小的土地上，他們的田地卻是一望無際。我們有傭人為我們工作，而他們卻侍奉他人。」

「我們的食物是買回來的，而他們所吃的，卻是自己種出來的成果。我們靠著房子四周的圍牆防禦敵人，而保護他們的卻是他們的朋友。」

聽了兒子所說的話，父親可說不出話來呢！

(PS: 故事來自一個朋友的 e-mail)



P.29

通訊快拍



下期截稿日期：2001 年 2 月 11 日

下期出版日期：2001 年 4 月 16 日

出版者：『寶血之音』編輯小組

編輯：李秀芝

打稿：李秀芝 盧桂芳

排版：甘麗貞 蔡肖卿

插圖：黃淑萍

印刷：甘麗貞

出版日期：2000 年 12 月 26 日



非賣品