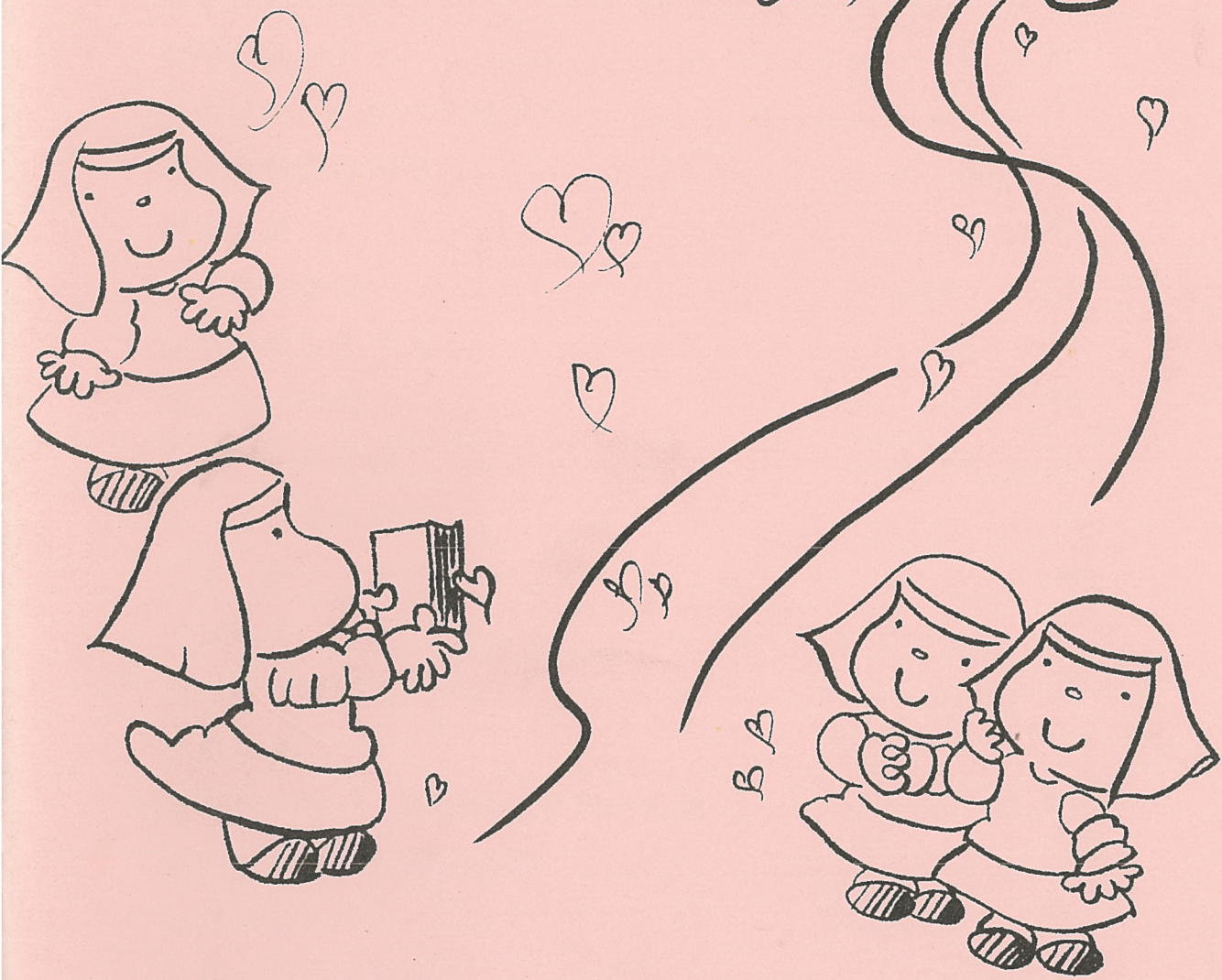


同心 同心 同心 同心 同心



寶 國 之 音 36

目 錄

| | |
|-----------------------------|----|
| 編者的話 | 1 |
| 修會歷史 | |
| 尋根溯源——會祖簡史 | 2 |
| 修會大事錄 | 3 |
| 向我們的前輩修女致敬——第三會修女傳教情況 | 4 |
| 音韻悠揚 | |
| 最重要的 | 6 |
| 有陽光就夠了！ | 8 |
| 靜夜隨筆——難乎？易乎？ | 9 |
| 非典型肺炎特效藥 | 11 |
| 健康之道 | 13 |
| 十九種壞習慣 | 15 |
| 你為什麼生在世上？ | 18 |
| 撒旦給你的信 | 20 |
| 幸福就在你身邊 | 21 |
| 主，讓我看清楚吧！ | 23 |
| 天主之城——感悟隨筆 | 26 |
| 主來吧！（三） | 27 |
| 聖母神樂院朝聖 | 29 |
| 心靈小品 | |
| 朱嘜講故事——請烏龜去買亞士匹靈 | 31 |
| 閒情雅趣——奇特的對聯 | 33 |
| 通訊快拍 | |
| 各校畢業典禮日期 | 35 |
| 閒情雅趣答案 | 36 |

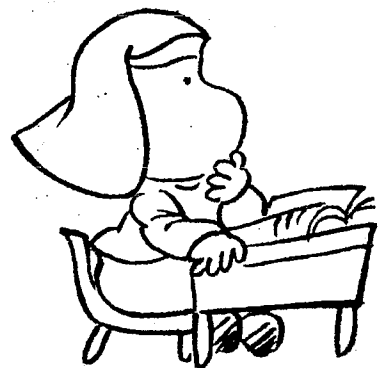
編者的話

各位兄弟姊妹，大家好！

寶血之音又與大家見面了。非典型肺炎的突然駕臨香港，實在令所有的香港人都手足無措，風聲鶴唳，人人自危，不知那天是自己中招的日子。我相信大家在憂心忡忡之餘，唯有盡人事聽天命，祈求天主早日使疫症能受控制。教區也發出了為世界及香港祈禱的經文，正如經文所說：近來的天災人禍，我們自知許多成因，都來自世人的私慾偏情，擾亂了生態平衡，破壞了人間的和諧。這是天主藉此來警誡我們，還是人類的自私所造成的呢？這不是追究的時刻，應是藉這次的疫症要人作一自省的好機會，在以後的日子裏如何去生活？如何盡自己的一分力去重建一個友愛、團結、清潔、健康的團體及香港社會。

檢策會議將於本年的八月二至五日在粉嶺總部舉行。我們感謝各位籌備委員的努力，積極準備每人的心靈，參與檢討與策劃，透過問卷方式去收集意見。讓我們能心連心去檢視一下過去兩年修會的運作情況，而訂定未來兩年要繼續進行的工作與生活，如何去活出生命的覺醒。

在本期的文章中，只要你用心去閱讀，都能為你提供一些資料去反省生命，慢慢地欣賞吧！



與主相逢……

在閱讀中

修會歷史

尋根溯源-----會祖簡史

續上期

我們且聽會祖修女在彌留之際給我們說了些甚麼。她說：「我到天主台前，求天主賜本會繼續發展。但最重要的是保存修會的愛德，彼此間的愛德。若沒有愛德，修會是不能存在的。你們放心，不必害怕，只要努力修好愛德，將來修會的事業一定能夠發展的！」一代傳一代，每位忠實孝愛的女兒，都將這位慈親的遺訓，牢記在心，勉力實行。「死在主懷中的人是有福的。」聖神說：「是的，他們以前辛勞了，今後他們休息吧，因為他們的功勞永遠不離開他們」（默十四 13）。

凡信賴熱愛耶穌和聖母的人，不會被死亡嚇倒。死亡只不過是世苦的結果，和永生的開始；死亡實在是他們一生最隆重，最快樂的門戶，因為經過這道門，他們就和天主面對面了。一九二九年二月十一日，這位明智的貞女——會祖修女——手持信德的燈，燈裡注滿愛德的油，她底護守天神給她報訊說：「看！新郎來了，請出來迎接主基督吧！」她便欣然偕同她的淨配，赴天上永久的婚筵去了。計會祖修女在任六年，無論敬主愛人，都足為修女的模範。品德芳馥，照耀會史，會祖的身軀雖然離開了我們，但她的表率，我們永遠不遺忘。

同年七月十九日，本會蒙教宗庇護十一世頒發證書，恩准正式成立，會祖在天之靈一定莞爾微笑了。現在我們目睹修會的發展，深信這是會祖修女在天為我們轉求天主，常常庇護的結果。我們願與會祖修女合作，使修會日益擴大，藉此發揚天主更大的光榮，救更多的靈魂。

修會大事錄

續上期

- 1979年 6月 應大馬芙蓉天主堂之邀請，派李月香修女前往服務。
澳門修院改裝為靜修院，為退省人士服務。
- 7月 舉行第二次檢討策劃會議。
- 1981年 4月 本會退出南朗醫院之主管服務。
- 7月 召開第十五屆會員大會，代表修女出席選舉總會長。
總會長：蘇衍慧
副會長：周燕霞
總參議：胡秀英、劉玫瑰、阮慧雲、
黃碧珍、鄭瑞薇
- 會員大會後 (1) 試行另一套新會衣。
(2) 設立台灣代表一職。
- 1984年 大窩口德貞小學校因拆卸結束。
創辦寶血會伍季明紀念學校。
- 1985年 2月 建立桂林小團體。
3月 建立美孚小團體。
6月 全體修女重寫遺囑。
7月 31日 召開第十六屆會員大會，由代表修女出席選舉大會。
總會長：胡秀英
副會長：阮慧雲
總參議：鄭瑞薇、周燕霞、黃碧珍、
蘇衍慧、郭韻芝
- 會員大會
(1) 設立台灣會區。
(2) 總部辦事處遷離母院。
(3) 重建母院。
(4) 1981年會員大會後試行之另一款會衣正式成為會衣，與原有會衣並存。
(5) 重寫會章。
- 1985年 12月 滿地可工作開始。
- 1987年 7月 2日 第四屆檢討策劃會議。

向我們的前輩修女致敬—第三會修女傳教情況

郭韻芝

過去我們聆聽修女口述她們的傳教艱難情況，她們擔籬頭，涉水拔山，村過村為大陸的鄉間婦女講要理，預備神父舉行聖祭；雖得教友的盛情款待，居住的地方仍與蟲鼠為伍。她們懷著感恩的心領受他們的照顧，分享他們的美食，都是鄉間村民儲存鹹肉和菜蔬。

近日在舊文件中找出了幾份有關第三會修女鄉村傳教情況向大家佈道：

第一份文件：

1868-1869年香港嘉諾撒仁愛女修會院長 Mother Lucia Cupis 給總會的週年報告內寫了以下的事實(中譯意大利文)：

「...在傳教神父的照顧下，她們到達了鄉間，找到了安棲之地，得傳教神父的指導擬出了她們的生活時間表：早晨--如神父在，參與彌撒後在屋裡默想、早餐、讀聖書及特別省察，然後開始她們一天的工作。

她們一週往鄉村的傳教程序，每天從上午九時至下午三時，她們分配日子在三個鄉村傳教；有兩天往一些家庭教婦女及孩童要理。在六個小時的講要理時間內，她們的「聽眾」輪流調換，兩小時一次，由女兒到母親，由姐姐到妹妹，川流不息的。

到了下午三時她們便回家，一直都守靜默，她們非常願意守靜默，絕不會破壞靜默的規則。

她們的勞苦生活及安祥謙卑的表現吸引不少婦女來聽教理...」。

第二份文件：

香港區會長 Mother Stella Maria 於1882年4月15日給意大利的會長寫關於第三會的傳教情況：

「...那些在大陸傳教的第三會修女情況良好，她們是在和神父的指導下善做兩個月或三個月一次的月靜，她們也經常寫信回香港，並且一年兩次回到修院來。在八月期間，她們還居住了一個月，她們和兩位從澳門來的姊妹及數位從廈門來的修女在這裡做她們

音韻悠揚

的年靜及復願。她們充盈著主的恩寵，在主內獲得力量再去從事她們良好的傳教工作」

廈門地區的傳教修女近況(1882年5月11日信件內容)：

「...我們那位在廈門傳教的第三會修女很好，她是一位不讓自己空閒的虔誠修女」

(根據資料顯示這位在廈門傳教的修女是鄧依撒伯爾姑)

第三份文件：

高神父(即後來的高主教)探訪其傳教區時寫的一封信，這信件錄自“Le Missioni Cattoliche” Year1873 抽錄有關第三會傳教的情況：

「...到達深圳後，我們遇到了由香港嘉諾撒仁愛女修會派往大陸為中國女子及兒童傳教的第三會修女。她們懷著謙誠、內心的靜謐的從一個鄉村到另一個鄉村，或是步行，或是坐船，忍受著一切的不方便，只為婦女們工作，為她們預備領洗，教導慕道者，並且不忘記遵守她們的會規。假如我們有更多的青年，像這些第三會修女，更多美好的工作會出現」。

以上的文件部份是嘉諾撒仁愛女修會於1978年送給本會的，部份文件是1979年從教區檔案處影印來的。這幾份文件內容中引證了從第三會修女時期，以至本會獨立後在鄉村傳教修女所口述的艱難情況，並獲嘉諾撒仁愛女修會的肯定和教區神長的讚譽。今日的堂區牧職工作雖然沒有以往的在鄉村的不方便，然而其辛勞、所付出的心力和承擔也不減當年的艱辛。

我們向過去在鄉村、今日在堂區牧職的修女致以最崇高的敬禮，由於妳們的辛勞和努力，不斷為旅途的教會增加天主子民，主基督在天國為妳們預備了位置。

最重要的(錄自《珍重生命》)

阮慧雲

我們一天之中有不同的時候，什麼時候是最重要的？我們一天之中要見不少人，什麼人是最重要的？我們一天之中有許多事，什麼事是最重要的？我們有時候可能正是由於不明白這些，從而浪費了時光，敷衍了別人，卻還沒有做成什麼事。把什麼都看得最重要就等於什麼都不重要，而認真的態度也可能快就由此變成苟且的態度。

古時候，有一個日理萬機的國王有一次忽然也想弄明白這三個問題：什麼是最重要的的時候、最重要的人和最重要的事？他把這三個問題請全國的人解答，沒有一個人能夠答得讓他滿意。

後來他微服出訪，去問一個隱士，這個隱士正在田裏耕種，國王也就幫他種田，並且把三個問題說了幾遍。隱士只是不答。

這時忽然前面跑來一個人，滿身流血，跑到國王跟前就倒在地上，昏迷過去。國王和隱士趕緊幫他止住了血，送他到屋裏去睡下。

第二天早上，國王起來，去看那個人。那個人對國王說：「請你寬恕我！你處死了我的兄弟，我是來殺你的，不料被你的衛兵殺傷了，逃到此地。如果你不幫我止血，我一定死了，我今後願意為你盡忠，寬恕我罷。」國王聽了，滿心歡喜。國王再求隱士回答他的三個問題。

隱士說：「你昨天若不在這裏幫我種田，就不免遇到危險；你若不救那個受傷的人，就不能和解一個仇敵。所以，你要知道：最重要的時候，就是現在；最重要的人，就是你對面的人；最重要的事，就是待人好。」

這個故事告訴我們，最重要的時候就是現在，因為我們所能把握的只有現在，就像一句格言所說：「抓住今天！因為到明天你用多少錢也買不回它了。」最重要的人就是你面對的人；而在一切事情之中，最重要的當然就是拯救一個人的性命了！

然而，這不是什麼都沒告訴我們嗎？最重要的是現在，然而不是什麼時候都是現在嗎？最重要的是你面對的人，然而我不是經常面對著許多人嗎？最重要的是待人好，然而我怎麼可能同時都待他們好呢？

確實，誰都不可能給我們一個確切的答案，這裏所告訴我們的只是一些一般的原則；要認真地對待生命，認真地對待我們生命的每一段時間，認真地對待我們周圍的人，並且心裏要有善意。而具體的抉擇，則還有賴於我們自己在生活中去細心體會和不斷磨練，有時它還可能出乎常軌。就比方說，如果那個國王只是耽於事務而不心裏生出這些問題呢？如果他認為只有國家事務才最重要，而不肯幫隱士種田呢？如果他只是執意要隱士回答他認為最重要的問題，而不管那個受傷跑來的人呢？那樣的話，他就可能忽略掉真正最重要的東西了。

因此，最重要的看來就是養成一種認真對待生活的精神，並不斷培養我們的判斷力了。或者說，最重要的就是在這個世界上好好地活著，不辜負上天賜予我們作為一個人在各方面的稟賦——首先是道德和理性的稟賦。



1972年，新加坡旅遊局給總理李光耀打了一份報告，大意是說：我們新加坡不像埃及有金字塔；不像中國有長城；不像日本有富士山；不像夏威夷有十米高的海浪。我們除了一年四季直射的陽光，什麼名勝古蹟都沒有，要發展旅遊事業，實在是巧婦難為無米炊。李光耀看過報告，非常生氣，據說他在報告上批了一行字：你想讓上帝給我們多少東西？……陽光，有陽光就夠了！後來，新加坡利用那一年四季直射的陽光，種花植草，在很短的時間，發展成世界上著名的「花園城市」，連續多年，旅遊吸收入列亞洲第三位。

上帝給每個國家，每個地區的東西，確實都不是太多，就拿我們身邊知道的來說：祂僅給杭州一個西湖，僅給曲阜一個孔子，就拿個人而言，祂給每人的東西同樣也少之又少：祂只給了牛頓一隻蘋果，並且是丟過去的；祂只給了迪士尼一隻老鼠，這老鼠並且是在迪士尼自己麵包都吃不上時候到達的；上帝的饋贈雖然少得可憐，但它是酵母！

只要你是位有心人，你會驚喜地發現上帝的饋贈是多麼豐厚：聰明的江南人利用西湖杭州做成了天堂；智慧的北方人利用孔子把曲阜變成了聖城；沉思中的牛頓因那只蘋果奠定了自己在物理學上無可撼動的地位；潦倒的迪士尼利用那老鼠，創造了一個價值連城的動畫帝國。

也許你會抱怨上帝的不公，在同齡人中間，它送給別人美貌，送別人金錢，送給你的卻僅是辦公室的一把舊椅子，然而，假如你有幸讀到了李光耀的那句話，你也許會突然振奮起來，原來那把舊椅子是上帝有意送來的！既然如此，那裡還有理由不把它變成一件文物！

你在這世界上是獨一無二的，你以前是什麼樣的人，是上帝送給你的禮物，你以後是什麼人，卻是你送給上帝的禮物！

（節錄自友人寄來的電郵）

靜夜隨筆

麥穎儀

難乎？易乎？

當人的心被聖神激勵時，就會察覺出罪的惡性循環和它盤踞人靈的權勢。那時，面對自己，便會視為可憎之物，因為清楚地看見罪惡在自身所施的束縛；愈想掙扎逃脫，就愈體味到自己的無能，當人發現自己的生命充滿自私和罪過，就渴求赦免，淨化和自由。信仰是經驗而不是感受，這些話語，在中年進修中月內，在一連串的课程、活動、講習……使我真正的看到、聽到和意識到自己存在的缺憾，也深深地體會到主愛的包容含忍，和對我們的殷殷期待。「宗教經驗」現在為我已不再是一個名詞了。

「你們應該開墾荒地，因為現在正是尋求上主的時候，應尋求祂，給你們降下正義」(歐拾：12)我們不能長久讓主的園地~~我們的心靈~~一直荒蕪下去，讓野草蔓延四週，使荆棘叢生。我們應如刈蔓草般把它們連根拔起，在主前徹底悔改，這樣，我們的心才能結出果實。

進修班強調的是信仰生活化。開始，就要我們面對自己在人格發展中是否循序漸進，互相銜接？抑或屢遇故障而窒息不前？原來人格發展有一定程序，不可停滯不前，亦不能越級而上。前一級是後一級的基礎，後一級是前一級的結果。若不遵循而上，就仿如不建基而疊層而上，終必傾塌。

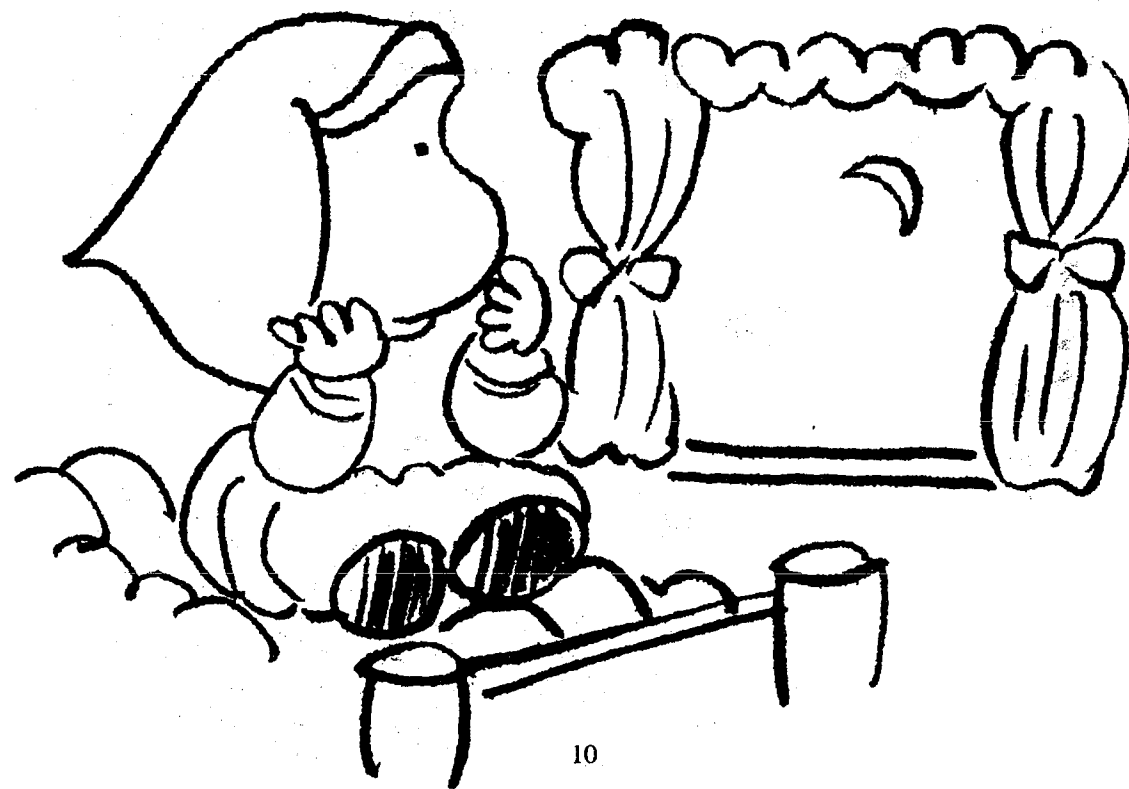
聖功女修會之省會長鍾素月修女說得好：「修女之稱，原意何在？一群女性，同處修會，所作何事？豈不是同群結伴，共同修煉本性之缺點，從好壞兩方面看清自己，坦誠面對自己，達致自我之完成。」這當頭棒喝使我頓悟，正如佛家所說：「人成即佛成」的至理明言。修道之功行，原來不外如是。可嘆我們修道人，有時忽略了這「從顯淺處著手，從日常最平凡的生活做起，結果終其一生夢想“高山仰止，景行行止”的階段，至為可惜。

社會服務女修會任北璋修女強調「所謂人格成熟與發展，並是什麼深奧難懂的道理，只要求人有意識地懷著坦誠的心態，面對自己投入自己的感受中，體味個人的喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲，尤其是在消極的感受中體味個人的喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲，尤其是對消極的感覺，因為它們都有一定的抒發歷程，除非讓它們暢流宣洩，否則永遠積結心中，構成影響健全人格的因素，使人不能開朗豁達」。這一段認識你自己的金言，使我們懂得如何了解自己的感受和如何擺脫情緒的重擔，並能以一種日益清晰的眼光來看世界。

難乎？易乎？盡其在我。

(轉載八二年台灣通訊)

難乎？易乎？盡其在我。



非典型肺炎特效藥

黃碧珍

近日非典型肺炎施威，馳騁縱橫，毫無忌憚，聞者失色，見者卻步。其實，有甚麼良藥可以剷除這病毒呢？現介紹一最有用之特效藥：

藥名： 祈禱(凡你們兩三個人在一起祈禱，我就在你們中間)

效能： 和天主在一起做任何事情都可能(因為在人不能的事，在天主一切都是可能的。谷 10：27)

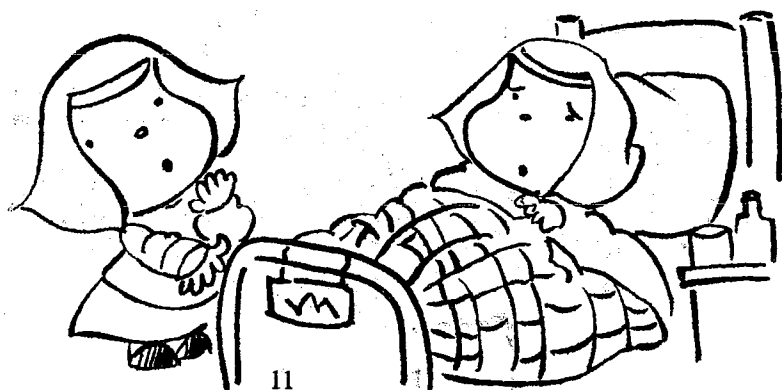
服用方法： 每日一次。

最適宜： 集體服用(團體祈禱，有主同在)
恒心不懈。
懷著信心和希望。

以下之經文，對瘟疫之征服，最為有效。聞說澳門曾受瘟疫之肆虐，後因市民熱心呼求聖羅格瘟疫主保，並出遊及派發葫蘆，瘟疫快便停止。各位如欲知此特效藥有用否？不妨一試。

* * * * *

與主相逢……
在疾病中



遇流疫求止誦

吾主仁慈天主。萬災皆我自招。干犯主命。違主生我養我
聖意。致受諸病。今日時疫橫流。均我極惡大罪所宜。非
主至仁全能。疇為止之。我今求主。憐視我等。使安居樂
生。和氣調暢。人無天扎。乃得受主所賜平善。欣謝主恩。
敬奉主命。 亞孟。

* * * * *

求聖羅格免瘟疫誦

大聖羅格。生長貴族者。爾左肋印有紅十字。爾遠行作旅。
能遏疫氣之傳染。凡患疫癘者。以手撫之立愈。奇哉。爾
愈病之功也。頌爾聖羅格。天主使天神寄語於爾。賜爾大
能。能祛諸人之疫癘。

啟聖羅格為我等祈。 應以至我等，幸獲脫免流行
之時疫。 請眾同禱。吾主天主。今我虔求之恩。懇
祈賜我。因爾聖羅格之轉禱。眷顧爾民。勿令染此時疫。
使知降罰。由爾義怒而免災。則爾之洪慈也。為我等主耶
穌基利斯督。 亞孟。

亞麻子(FLAXSEED)

人類種植亞麻已有七千多年的歷史。亞麻子油最重要的用途是預防和治療癌症、心臟病、各種炎症及與荷爾蒙有關的疾病。

效用：亞麻子對健康至關重要，是人體無法自己製造的脂肪酸(EFA)的重要來源。亞麻酸是一種人體必需的脂肪酸，稱為「奧米加三型脂酸」(Omega-3)。近年來，在魚類如鮭魚、鯖魚等和亞麻子中發現的(Omega-3)，可防止心臟病，降低心律不整，減少心臟病猝發致死的危險。根據「美國醫學會雜誌」研究表示，大約八萬五千名婦女受測者當中，每週吃魚五次或以上者，比起少吃魚的婦女，罹患心臟病的機率要少 34%，每週吃魚二到四次者減少 30%。研究證實，魚肉脂肪中特有的(Omega-3)可以強化心臟，減少心律不整。心臟細胞膜會吸收「奧米加三型脂肪酸」，從而發揮穩定心律的效果。

亞麻子還含有(Omega-6)脂肪酸(其形態為亞麻脂酸)，有益於健康。此外，亞麻子還提供名為木酚素的物質，可抑制癌症、細菌、病毒及酵母菌。在同樣的重量下，亞麻子提供的木酚素比大多數其他食物多 800 倍。

主要效果：脂肪酸在人體全身活動，以保護細胞膜，這種外膜是所有細胞的看門人，它們允許有利健康的營養品進入，阻礙有害物質。這項功能說明，為什麼亞麻子油如此有效。

亞麻子油能降低膽固醇，進而預防心臟病，它還對治療心絞痛及高血壓有效。美國波士頓西蒙學院一項為期五年的研究顯示，它可有效預防心臟病第二次發作。作為一種消炎藥，它有助於治療狼瘡和痛風。作為一種消化輔助劑，它能預防，甚至溶解膽結石。亞麻子油也可增強頭髮和指甲的健康，加速傷口的癒合，因此對從紅斑痤瘡到曬斑等疾病都是有效的。此外，它還可增強神經傳遞質的作用，有助於治療麻木和刺痛，以及像帕金森氏症，老年癡呆症或糖尿病引起的神經損傷等腦

部及神經性慢性疾病。它甚至有助於消除疲勞。

碾碎的亞麻子是極好的天然纖維，它們在糞便中增加大體積纖維性物質，內中的油又有潤滑作用，於是便成為減輕便秘和憩室病的有用物質。

附加效果：儘管須作進一步的研究，但是亞麻子油看來具有抗癌作用。它能減少罹患乳癌、結腸癌、前列腺癌，甚至皮膚癌的機率。加拿大多倫多大學的研究發現，它還可幫助治療早期或末期乳癌。

亞麻子油可平衡雌性荷爾蒙與黃體酮的比例，因而對月經週期產生良好的影響，它有助於改善子宮的功能，以及治療生育方面的疾病。作為消炎藥，亞麻子油能夠減輕經痛及纖維囊性乳房疼痛。

亞麻子油也能促進男性的健康。有證據顯示，它或可治療男性不育及前列腺疾病。在有些研究中，人們還發現亞麻子具有抗細菌、抗酵母菌及抗病毒的作用，因此它對治療口腔皰疹和帶狀皰疹是有效的。

用法：劑量——為了攝取亞麻子纖維，將一或兩湯匙磨碎的亞麻子摻入一杯水中喝，一天兩次；這治療要過一天左右才能見效。

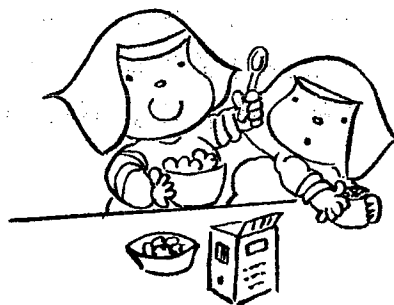
使用指南：將亞麻子油與食物同時服下，會便於吸收。也可將它加入果汁、牛奶、乾酪或其他食物及飲料中。

注意：吃磨碎的亞麻子時，一定要多飲水，以防止它膨脹而堵塞咽喉或消化道。磨碎的亞麻子不要煮，因為高熱會破壞它的營養，可在食物煮好以後再加進去。

可能發生的副作用：服用亞麻子油十分安全。服用磨碎的亞麻子，在開始會感到有點脹氣，但這種現象不久就會消失。最緊要多飲水。

(摘錄《自讀者文摘》)

與主相逢：
在進食中



1. 起床先疊被

在一夜睡眠中，人體的皮膚會排出大量水蒸氣，使被褥受潮；由汗液蒸發出的化學物質也會造成污染。

2. 不吃早餐

除容易感到疲倦、頭暈無力外，還會造成營養不良、貧血、抵抗力弱，並會產生胰膽結石。

3. 飯後鬆褲帶

可令腹腔內壓下降，消化器官的負荷量增加，加劇腸子蠕動，甚至扭動，使人腹脹、腹痛、嘔吐或胃下垂等。

4. 飯後即睡

大腦血液流向胃部，大腦的供氧量也隨之減少，造成疲倦，引起心口灼熱及消化不良、發胖，如果血液供應不足，也易招致中風。

5. 飽食

引起記憶力下降，思維遲鈍，注意力不集中，應變能力減弱，尤其是過量的晚餐，使體內脂肪過剩，血脂增高，導致腦動脈硬化，影響腦細胞的新陳代謝。經常飽食，還會誘發膽結石、膽囊炎、糖尿病等疾病，使人未老先衰，壽命縮短。

6. 空腹吃糖

空腹吃糖的嗜好時間越長，對各種蛋白質吸收的損傷程度越重。由於蛋白質是生命活動的基礎，長期空腹吃糖，會影響人體各種正常機能，使體質衰弱而縮短壽命。

7. 吃太鹹的食物

鈉在人內滯留，容易形成或加重高血壓和心臟病。

8. 留鬍子

呼吸時，鬍子上附有的有害物質可能被吸入呼吸道內。

9. 蹺二郎腿

會使腿部血流不暢，影響健康，尤以靜脈瘤、關節炎、神經痛、靜脈血栓患者及長腿的人或孕婦為甚。

10. 眯眼看東西、揉擦眼睛

習慣眯眼者，眼角出現魚尾狀皺紋，還可能使眼肌疲勞、眼花頭疼；而揉眼則導致發炎，睫毛折斷或脫落。

11. 強忍小便

造成急性膀胱炎，出現尿頻、尿疼、小腹脹疼等症狀，時間長了，造成排尿困難，不暢或漏尿，尿失禁等毛病，還易引起感染和結石，嚴重時還影響腎功能。

12. 伏案午睡

由於眼球受壓迫，會造成角膜變形、弧度改變，視力就會受到損害。

13. 俯睡

使脊柱彎曲，增加肌肉及韌帶的壓力，還會增加胸部、心臟、肺部及面部壓力，造成醒後面部浮腫，眼睛出現血絲。

14. 睡前不洗臉

留在臉上的化妝品會引起粉刺和針眼之類的炎症，還可能使眼睛發炎，引起皮膚過敏。

15. 睡前不刷牙

口腔內的殘留物和細菌會腐蝕牙齒。

16. 睡懶覺

使大腦皮層抑制時間過長，日子久了，引起大腦功能障礙，導致理解力和記憶力減退，還會使免疫力下降，擾亂肌體的生物節律。

17. 熱水沐浴時間過長

自來水中的氯仿和三氯化烯是容易揮發的有害物質，沐浴時，水滴有更多機會和空氣接觸，從而使這兩種有害物質釋放很多。

18. 賭博行爲

賭博是一種強烈刺激。長期進行賭博可使中樞神經系統長期處於高度緊張狀態，引起激素分泌，增加血管收縮、血壓升高、心跳和呼吸加快等，增加心血管疾病的發病率，還會患消化性潰瘍和緊張性頭疼。

19. 生活過度緊張

過度的腦力和體力勞動後，隨之而來的是抗疲勞和防病能力的減弱，進而可能引發多種疾病。

與主相逢……
在行動中



這題目是老一輩教友學道理時的第一個課題，答案很多前輩都知道。回顧今日的市民大眾，為自己或他人的健康做了些甚麼，疫症流行，情況到了一個極危急時刻。

三月中旬，非典型肺炎無聲地在香港擴散，人們以為現今科學進步，居住環境無論在設計方面或設施都比過往先進，疾病必會遠離社群。個人對公眾衛生要負的責任是在意識形態上的鬆散在個別情況中表露。能負擔供樓的大多是中產一族，大部份是有識之士，支撐社會經濟的動力。疫症肆虐，染病及死亡個案劇增佈告成為新聞重點，感染疾病的市民居住地點更為人們關注。當我看到電視新聞，部份淘大花園居民知道鄰居證實染病時即收拾細軟逃離，一家大小遷往親屬家暫住，並自言自己非患者，實屬可悲。

雖云當局未做足準備去接收已知患此病的中國教授才導致現今全港的苦況。但如果各人皆明白耶穌的教導，你們當背自己的十字架，每天積極地面對生活的種種挑戰，與人共甘苦。疫症散播的速度相信會減慢。肺炎事件給我一個反省，天主容許疫症發生，必有祂的計劃，非我們這些凡夫俗子可以理解。孩提時，霍亂蔓延，香港成了疫埠，當年市民重視家居清潔，往昔香港人的克苦奮鬥精神，我感到已消聲匿跡。天主給我們潛能，現代的市民行爲表現有如吝嗇的財主，不願犧牲或付出，批判多於建設，逃避現況勝過勇敢正視問題癥結所在。

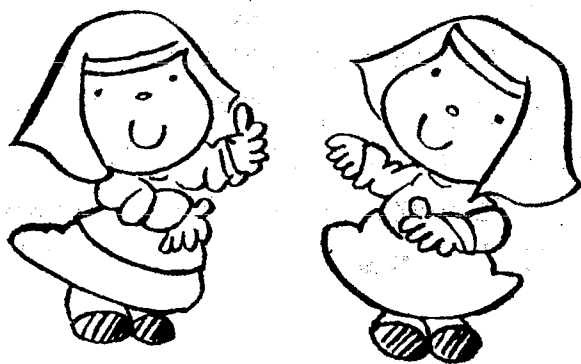
「你為甚麼生在世上？」這個問題留待各人去答。「活好目前此刻」這句我生活的座右銘再次提醒我人的有限，犧牲小我去完成大我的精神在此刻須人人共守，仰賴天主聖神的引導，明瞭主耶穌的教導在每時每刻去承行天父的意旨是基督徒所渴求的生活模式，務求使天國臨現人間。反觀非典型肺炎事件顯露大多數人抱逃避心態，若果醫護人員驚聞需要去照顧此類病者而請辭，真不要純指責政府當局在事件上一籌莫展，作為市民亦難辭其究。見到疫區居民被要求入住隔離營時，有人提到人身自由受到束縛或未被諮詢，實在令人慨嘆。

此刻，適逢四旬期，現今市民的自私、無知、自大等人性弱點正正再警惕我們作為基督徒須更加盡好本份，臨危不亂，明白做人的道理是一份福氣，能以平安心去面對逆境，謹守崗位。若疫區居民願自我隔離十天，採取主動，我相信疫情不致今天的嚴重。

昔日主耶穌服從天父的旨意，甘願背負十字架，受難至死為救贖世人，及後復活升天，這一切給予信祂並效法祂的人一份生命的肯定。苦難為人所不能避免，自有人類歷史，情況此起彼落，大小不一。耶穌的表現賦予門徒永生的保證，事實上，願信主耶穌的人在逆境中平淡處之，何解呢？

今年堂區有五十三名成人接受入門聖事，在慶典中公開發許諾棄絕罪惡，宣認信仰，捨棄舊我，願意以天主聖言作為生活的指南。復活慶典中我再次確認自己的身份，承諾領洗時的意願，出死入生，不為罪惡所羈絆。最後，願受困厄的人得以解放，重拾內心的平安，感染疫症的人能早日康復，期望天主的恩寵常臨教會，在聖神帶領下，別人可從我們的表現感受天主的慈愛。願我們能實踐耶穌的遺訓：你們往天下去，使眾人成為我的門徒，因父及子及聖神之名，給他們付洗，教訓他們我所囑咐你們的一切，直到今世終結。亞孟。

與主相逢...
在交談中



撒旦 給你的信

朱婉珊

你這個信耶穌的傻瓜：

我見你昨天忙個不停。你早上沒有靈修、中午沒有祈禱謝飯、睡前也沒有禱告、認罪、感恩。你這般不親近神，真合我心意。

真高興你信主後，從沒有改變你的生活方式。傻瓜，你始終是屬於我的，請不要誤會，雖然我和你一起已有多年，但我從來沒有為你著想的。事實上，我恨你，因我憎恨神，我是要用你來挑戰祂，祂趕我出天堂，現在我正好利用你向神有仇報仇。

傻瓜，你看神愛你，想你得著豐盛的生命，但你又將生命降伏於我，我當然接納你做我的奴隸吧。這樣，我倆又可再次一起了，哈！能這樣刺激神，真的要多謝你，我要向神宣告我才是生命的主。

過往，我倆曾有不少光輝歲月。我倆曾一起看三級片、一起咒罵人、賭博、偷竊、陷害人、假冒為善、貪慕虛榮、放縱情慾、暴飲暴食、粗言穢語、講人是非、驚人背脊、挑戰權威、藐視教會。我肯定你捨不得放棄這些事、來吧！跟我一同下地獄吧！我有些更「激」的計劃給你，跟隨吧！

我這封信只是想感激你，讓我使用你愚蠢的一生。哼！你真易受騙，我每次引誘你，你都屈服，你真抵死！我可用罪惡操縱你的一生。你看來只是雙十年華，正好成為我的新西。好了，傻瓜！和你暫別一會，一會兒我又再來試探你。假如你是醒目的話，你會逃離、認罪、悔改，將你僅餘的年月為神而活。所謂「牛唔飲水點咁得牛頭低」，不過哪有「貓兒不吃魚」？我教精你也無所謂，但像你這麼大，仍然這般易受誘惑，實在可笑。

不要誤會呀，我不會可憐你的，我只想你做一個更頹廢、更失敗的基督徒而已。

如果你仍暗戀我，我必定不會和其他人分享這封信的是嗎？
Babe！

你的老伴

撒旦

(來自友人的電郵)

幸福就在你身邊

周思穎

有一個人，他生前善良且熱心助人，所以在他死後，昇上天堂，做了天使。

他當了天使後，仍時常到凡間幫助人，希望感受到幸福的味道。

一日，他遇見一個農夫，農夫的樣子非常困惱，他向天使訴說：「我家的水牛剛死了，沒牠幫忙犁田，那我怎能下田作業呢？」於是天使賜他一隻健壯的水牛，農夫很高興。

天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇見一個男人，男人非常沮喪，他向天使訴說：「我的錢被騙光了，沒盤纏回鄉。」於是天使給他銀兩做路費，男人很高興。

天使在他身上感受到幸福的味道。

又一日，他遇見一個詩人，詩人年青、英俊、有才華且富有，妻子貌美而溫柔，但他卻過得不快活。天使問他：「你不快樂嗎？我能幫你嗎？」詩人對天使說：「我什麼也有，只欠一樣東西，你能夠給嗎？」

天使回答說：「可以，你要什麼，我也可以給你。」

詩人直直的望著天使：「我要的是幸福。」

這下子把天使難倒了，天使想了想，說：「我明白了。」然後把詩人所擁有的都拿走。

天使拿走詩人的才華，毀去他的容貌，奪去他的財產，和他妻子的性命。天使做完這些事後，便離去了。

一個月後，天使再回到詩人的身邊，他那時餓得半死，衣衫襤褸地在躺在地上掙扎。於是，天使把他的一切還給他。然後，又離去了。

半個月後，天使再去看看詩人。這次詩人摟著妻子不住向天使道謝，因為他得到幸福了。

你會覺得孤獨？你嚐過幸福的味道？孤寂、璀璨本就是形容詞，所有的形容詞都是比較的。沒嚐過孤寂，又怎知何謂璀璨的人生？孤寂又豈非人生之必經？

人很奇怪，每每要到失去，才懂得珍惜。其實，幸福早就放在你的面前。

肚子餓壞的時候，有一碗熱騰騰的拉麵放在你眼前，幸福。累得半死的時候，撲上軟軟的床，也是幸福。哭得要命的時候，旁邊溫柔的遞來一張紙巾，更是幸福。

幸福本沒有絕對的定義，平常一些小事也往往能撼動你的心靈。幸福與否，只在乎你的心怎麼看待。

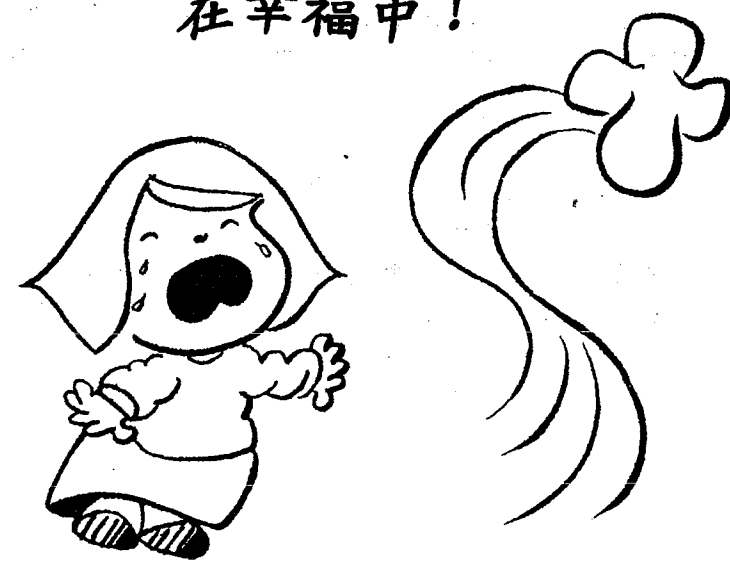
朋友，你的心充滿了幸福嗎？還是，溢滿了哀愁？愉快的心情，敲你的心門時，你就該大大的開放你的心門。讓愉快與你同在。

(取材自網上資料)

與主相逢...

在挫折中？

在幸福中！



主，讓我看清楚吧！

盧桂芳

九九年七月初，心裏又忐忑不安了——那股叫我害怕且抗拒的感覺又產生了！是時候嗎？不是已過了時候嗎？怎麼……？沒可能的！但是，自己所渴求的不是已全部達到了嗎？那又可以怎樣？明明是自己對主開的條件，為甚麼……？就這樣，心情一天一天低沉下去。

七月杪，極不願意卻又非常渴望的，我踏上以色列朝聖之旅。出發那天清晨，彌撒中，在聖神推動下，我沒求天主賜旅程順利平安，只不自覺的求天主說：「無論是甚麼，讓我看清楚吧！」

到達以色列台拉維夫機場，領隊神師方濟會士吳岳清神父已等候多時。團友四散未及歸隊，旅遊車尚未出現，莊嚴的朝聖已開始了：一番嚴厲訓導後，「朝聖旅行」這概念已被糾正為十四天的「避靜反省」——絕對的為「與主相遇」的避靜。那刻，我心強烈的感到「還可逃避」嗎？

「開放！為主開放你的心，不容浪費這十四天的任何一刻，讓主進入你心，看清楚自己。十四天後，你要成爲一個新人——在主內重生的人，要開放！開放！」甫登上旅遊車，神父的開場白直透我那鐵石般的心。我心顫慄了：「如何開放？我那一直因害怕而緊閉的心靈開放了會怎樣？主進入了我心會怎樣？我真不願意改變啊！那實在太冒險了！」

接下來的整段旅程，神父強調要爲我們尋根，尋找我們生命之根源。這過程爲我的心靈實在太辛苦了，我真的承擔不起！

神父在解釋「喜年」：「……回本家，復歸其祖業……是我由埃及地領出來的；他們不能賣身……」我清楚的聽到心底有聲音說：「你也應該回本家去了！」「回去？去哪裏？我不想啊！」這是我即時的反應。接著便是疑惑、害怕，像泥漿一般黏在車子的座椅上，我癱瘓了一陣子……

戰戰兢兢的我從車廂向遠處張望，約旦河映入眼簾，淚水無端奪眶而出。「要堅強、要振作，不要感情用事……」這是我一貫用以勸慰自己的說話。心神恍惚的我不知不覺已站在河邊，醒覺時是不明所以的淚流滿面。輪到我了！我雙腿浸在河裏，神父拖著我的手說一大番話，我聽不了兩句便不自覺的放聲大哭：「主啊！我是祢的愛女嗎？當了十八年教友，我有資格嗎？領洗時蒙受的恩寵，一開始便失落了，我不配是你喜悅的！」如果說面對天主，我從未如此難過，不如說原來我離天主越來越遠，所以我如此難過！那個中午，甚麼肥美的伯多祿魚，甚麼從耶里哥來的甜棗，我也食不甘味，呆呆的魂不附體……

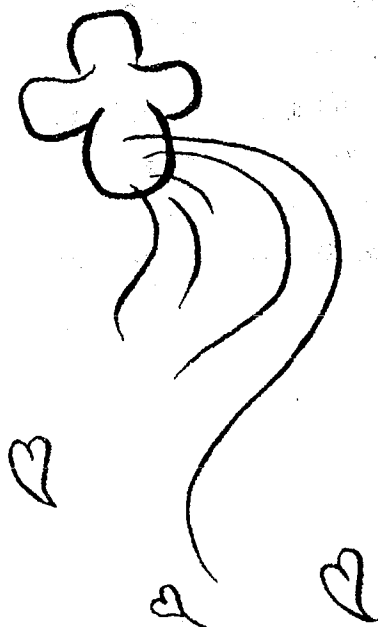
「今天，我請求大家花三至四小時陪伴主耶穌祈禱，體驗祂在山園祈禱的心情，好好反省……」神父安排了一個下午，讓我們在革責瑪尼山園靜思……我拖著千斤重的腳步來到神父——主耶穌的代表面前跪下，渾身顫抖，舌頭僵硬，良久不能開口告罪……神父的話果真是當頭棒喝：「嘩！你跟天主的關係弄如此，跟人的關係可想而知了……」對！神父，你斥責的非常對，我早該知道了，對天主尚且傲慢不敬，不屑依附的，待人更不用說了……正懊悔不已，泣不成聲之際，主耶穌透過神父的口對我說：「不要怕……」多麼溫柔、多麼甘飴啊！這三個字讓我在幾個月後與瑪利亞瑪達肋納看齊，更成爲我抬起頭來面對天主的一股動力……

烈日當空的一個午後，氣溫達攝氏四十一、二度，沿著長長的陡峭的斜路不斷拐彎，追趕那腰、背、腿皆受傷，但步履如羚羊的神父，到達方濟會的最後晚餐廳小堂，大夥兒汗流浹背、雙腿發軟、頭昏眼花，幸而未有人中暑。一坐下便差點兒無法站起來，不禁暗暗生怨。在悶熱侷促的小堂裏，驚歎眼前正主祭的神父是何等的堅忍啊！他在幹甚麼？爲甚麼而幹？他那生命的活力來自哪裏？好一個耶穌的忠實門徒啊！反觀自己，一直迴避天主，害怕祂的要求，妄用祂賦予的才能，爲滿足眼前的安逸和虛榮，且一而再的拒絕祂慈愛召喚的恩寵……

十四天雖一晃而過，卻足以讓我踏遍自己那早已變得陌生的信仰歷程，每到一處，心靈便被挖空一洞。登上回程的飛機，深深感到體內的五臟六腑與靈魂，不知散落在聖地的何方？一無所有、一無所能的我只剩下一個軀殼。回到家裏，終日徬徨無算，恐懼不安……苦苦掙扎了三個多月，就是那「浪子回頭」的慈父的雙手；就是耶穌那溫柔的一句「不要怕」，我猶豫的、怯怯的回應了一聲：「好吧！我願意看清楚一點了。」怎料，仁慈的主立即擁我入懷，也不用我說一聲「對不起」！原來，祂真的早就安排了一切，為我預留了最好的一份，且無限忍耐的待我那一聲「好吧！」……

「那麼，我們可說甚麼呢？難道天主不公道嗎？絕對不是！因為祂對梅瑟說過：『我要恩待的，就恩待；我要憐憫的，就憐憫。』這樣看來，蒙召並不在乎人願意，也不在乎人努力，而是由於天主的仁慈。」(羅 9：14-16)此文完稿之日，我已蒙天父更大的恩寵，把我從澳門領進陌生的耶穌寶血會生活了一個月，也賞賜了吳岳清神父為我主持入會感恩聖祭。但願以後每一天，我都對主說：「主，面對祢，我無話可說；但感謝祢，我來了，讓我再看清楚、看清楚祢的旨意吧！」

(曾刊於《聖地》第十七期)



與主相逢……

在祈禱中

在掙扎中



「天主之城，人們曾提及關於你的光榮事跡……。」天主之城這句話使我想起了有天主之城之稱的澳門。我現今無意去考究這名稱的由來，而是偶然隨筆分享心中情。澳門確實有其獨特的一面，從歷史的角度看，遠在四百多年前，澳門已是傳教士入中國的門戶，當時設立了遠東第一所大學，讓傳教士先讀中國文化、語言、了解中國習俗等，然後進入中國大陸；他們留下的名字和足跡，有歷史可尋。世界大戰期間，澳門安然渡過。中日戰爭，中國國土到處烽煙四起，有很多飽學之士來澳門避難，當時，澳門人口是現在的一倍多，熱鬧的情況不難想像，但生活都是艱難的。那時教會工作忙過不了，如辦學校、救濟窮困、扶助孤兒等。和平之後，人潮大多退回中國大陸，有的前往香港找工作，或往台灣等地。那時人口減少了很多，到中國文化大革命，澳門人口又到了高峰期。澳門雖然是由葡萄牙人管治，但中國人口佔 92% 以上，中葡人聚居，各有自己的風俗和文化，相處之間有著微妙的關係。

澳門這座城，確實是沒有大災難，沒有戰火的洗劫。相傳在大戰期間，曾有一架戰機落炸彈，當時海崖聖母(主教山上的聖母像)將她的裙散開接了炸彈，並將炸彈投入海中(聽古不可駁古)。如今想想，澳門這塊土地真的沒有受到炸彈的襲擊。

我們的修會亦與澳門有一段深厚感情，我們的會祖是在那裏出生，我們的姊妹有很多位都來自澳門。前輩修女當年的工作，現在看到開花結果；當日受照顧的孤兒，如今在社會、教育界頗有名望，更有的當了神父。如今我們在澳門所做的工作，留待他日姊妹看到開花結果吧！同時希望這新世紀有多些姊妹來自澳門，我們祈求吧！

主來吧！ (三)

續上期

萬威文

【默想】奇妙救恩是很甜蜜的：我曾失喪，然後皈依。有眼睛的都可以看到天主的救恩可以使我們領略到聖寵的甜蜜。人的皈依是主特定的過程，每人也不相同。有的人自小受洗，信仰路程可能平坦無奇；但一些人則好像「奇妙救恩」的作者紐頓一樣，棄暗投明，富戲劇性且迂迴曲折；又有些人像路加福音中的浪子般回頭，死而復生。但無論如何，能有機會認識天主而回應祂的大愛，已是莫大恩典。讓我們一生依賴天主，做頂大光榮的教友、天父的好兒女、耶穌的勇兵。

【祈禱】主！我們的信德是你超性恩寵，為能皈依你，我們需要聖神內在的助佑。你曾啓示你是自有者、你富於慈悲寬仁、你是真理和愛情。我們對愛和真理的種種渴求，都因信你而得滿足，為此，我們同聲祈禱。亞孟！

《頌恩》歌集：282 首「奇妙救恩」。

《心頌》歌集：552 首「我是救友」。

* * * * *

【默想】感謝天主！你要我在人生旅途上不斷警醒，要我多顧及他人、空虛自我及回頭悔改。的確，唯有選擇走這條窄路，自願將記仇、自私、嫉妒及恐懼的心交出，藉你的慈悲寬仁，換上你的良善仁愛謙卑的赤心，才能帶給我真正的平安與喜樂。基督的標記是愛人如己，也是主耶穌的誠命。究竟別人可否在我身上看到愛的行爲而認出我是主的信徒呢？

【祈禱】主！我要起來，坐言起行，向未認識你的人以行動、以言語、以生活去宣講你的福音，引導他們皈依你，照你的旨意而相親相愛，不斷的為世界的得救、為他人的皈依而祈禱，效法你的精神，以愛德和望德去為別人的幸福而快樂地工作、投入、專注付出感情，讓別人清楚地看到、聽到、感受到、接觸到我是主的信徒，也為主作證。亞孟！

《頌恩》歌集：271 首「有一新誠命」。

* * * * *

【默想】的確，有實際的愛德行爲，是進入天國的先決條件。瑪竇福音很清楚提及：當你為最小的兄弟所做的，就是為基督而做。

《心頌》歌集：456 首「愛德歌」。

【默想】基督徒應在生活中身體力行，彰顯天主的慈愛。方濟各的祈禱教導我們怎樣侍奉天主，怎樣做一個基督徒、天主的子女。亦提醒我們每日所做的，亦代表天主，為祂作證。天父，雖然我們未必時時懂得將一切都歸光榮於你，但你慈愛之光在我們心靈深處不斷燃點。主，你不究既往，沒將我們當作陌路人，但願我們懂得以愛還愛，實踐你的誠命，因而堪當作你和平的工具。

《頌恩》歌集：270 首「方濟各的祈禱」。

DEAR LORD, THANK YOU FOR A WONDERFUL GIFT
YOU GIVING US IS LIFE, THANK YOU FOR A GREAT
EXPERIENCE, YOU ALLOW US TO ACCOUNTER AND
THANK YOU FOR GUARDING US THROUGH THE
LIFE JOURNEY ABOUT, DEAR LORD, THANK YOU.

以上默想與歌曲，節錄自「主來吧！COME O LORD！」光碟。

* * * * *



在五年前，我參加堂區的一次朝聖活動。地點是香港大嶼山熙篤會聖母神樂院，跟隨莊宗澤神父學習誦經默禱，透過莊神父教導和示範。一首「歸源」，誦經默禱前入靜口訣，能將我帶入祈禱氛圍。加深我對天父聖言的熱愛和渴慕，也加強我祈禱與默觀的經驗。

入靜口訣：我心情舒暢，神態愜容。
我依祢懷，猶如孩童。
我在祢內，祢在我中。
我返本歸源，與祢相通。

並在那次朝聖時，認識了一位高思謙神父，他是一位享有一百零六歲高齡神父，我真不知道怎樣去形容他，在我們的人生生活圈子中，不會見到這樣的一位長者。他精神很好，說話很有力量，健步而行，不用帶着拐杖，我只能說他是一位「神仙」吧！

今年年初四，一個風和可麗，陽光普照的日子，我約了幾位教友，一行八人，再次往神樂院朝聖，乘搭早上九時三十分的一班小輪，在渡轉上，遇見另外八位，也是來自我們紅磡聖母堂的一班年青弟兄姊妹，他們是到神樂院避靜的。在朝聖路途上，遇到其他的兄姊妹，大家是來自一個堂區大家庭，當然是份外高興呢！

從碼頭到神樂院是需要走一段山路，山路兩旁設有十處苦路標記。我們準備了苦路禮儀書，大家齊做苦路善工。走完了十四段苦路，到達神樂院。首先會見李達修神父，他為我們安排十二點吃午飯。前往聖堂內，參與十一時三十分的前祈禱，祈禱時間約十五分鐘，祈禱完畢，與莊宗澤神父和眾位神父拜年，再次與高思謙神父會面，一起前往吃午飯，邊行邊談，高神父依神彩飛揚，濃厚的鬚髮，已由白色轉變為黑色。其中一位姊妹的女兒走到高神父身旁，高神父問她幾多歲，她回答說：十二歲。高神父說：你還比我大六年，我才六歲呢！高神父又說：天主是最喜歡小孩子的，因為小孩子很天真，不會話假話，我也是小孩子，所以天主對我很好，讓我活得開心。（高神父今年是一百零六歲）

午飯後，高神父帶領我們在聖母亭前唸玫瑰經，唸痛苦五端，唸到第五端時，高神父示意我們把雙手伸開來，作為紀念耶穌是被釘死在十字架上。我伸開雙手，在這短短的一段經文裡，我感覺雙手有點累，但望着高神父，他一點都未見累，真叫我慚愧呢！

最後，他替我們各人覆手，並請求聖母媽媽轉求天主祝福。他給我們看他的一串唸珠，一串是他初做神父，即一九三三年，已有七十年歷史，不離不棄時刻祈禱用的唸珠，值得各人好好地學習。

高神父送出他的一份禮物：養生「七不」，和永生「七心」的秘訣。

養生「七不」秘訣

- 一、不抽煙
- 二、不生氣
- 三、不喝酗酒
- 四、不食過量
- 五、不斷運動
- 六、不斷祈禱
- 七、不作無禮的事

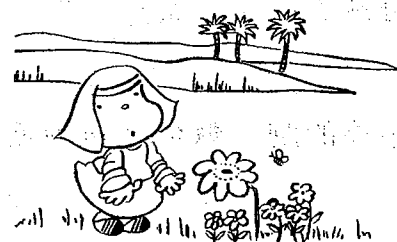
永生「七心」秘訣

- 一、信心
- 二、謙心
- 三、愛心
- 四、善心
- 五、耐心
- 六、孝心
- 七、恆心

我應當時常緊記高神父的教導，在我的信仰生活中，活得更健康快樂。值着今次朝聖，我感覺心靈舒暢，猶如孩童，上主賜給我很大的恩寵，得到豐富的收獲。

今年是羊年，我是屬羊的。羊是用來作祭品的，象徵喜樂，馴服及無暇等美德。在這新的一年，我該多做一些犧牲工作，做一隻奉獻給天主的羊，樂意接受新的使命，感謝天主。亞肋路亞！

與主相逢.....
在朝聖中



朱嗲講故事 --- 請烏龜去買阿斯匹靈 朱婉珊

兔子和烏龜賽跑，輸了以後，心情非常鬱卒，就約了一群兔子朋友喝酒解悶。

喝酒一直喝到晚上，大家都醉了，頭痛得要命。

一隻兔子說：「我們應該去買一些醒酒的藥回來！」

另一隻兔子說：「喔！不要買醒酒藥，那些都沒有通過藥品檢驗，不但沒有效果，還可能對身體有害呢！」

還有一隻兔子說：「對呀！對呀！還是買傳統的阿斯匹靈好了，頭真的痛得要命呀！」

這時，突然聽到一個低沈的聲音說：「如果你們不嫌棄的話，我願意幫你們去買阿斯匹靈。」

兔子回頭一看，原來是早上那隻跑贏了賽跑的烏龜，正在向牠們示好。

一隻兔子就說：「這隻烏龜最有恆心和毅力了，牠也不會在中途躺下來睡覺，我們就請牠去買阿斯匹靈吧！」

兔子們都說好，就拿了錢請烏龜到最近的市鎮買阿斯匹靈。

烏龜走了，喝醉酒的兔子們躺下來休息，等待烏龜買阿斯匹靈回來，沒有想到不知不覺就睡著了。

過了一夜，兔子們從沈睡中醒來，酒醒了，頭也不痛了，這時牠們才發現去買阿斯匹靈的烏龜還沒有回來。

又等了一天一夜，到第三天的清晨，烏龜才喘著長氣回來了，嘴裡含著一包阿斯匹靈。

兔子們就責怪的問牠：「你跑去哪裡了？到現在才回來？我們等得酒都醒了，頭也不痛了，現在根本不需要阿斯匹靈了！」

烏龜生氣的說：「我什麼地方也沒去，中途也沒有休息，一刻也不停的跑去幫你們買阿斯匹靈，累得半死，你們不但沒有感謝我，

還責怪我！現在，我的頭好痛，阿斯匹靈給我吃好了！」

兔子們面面相覷，說：「烏龜還是烏龜呀！牠僥倖賽跑贏了，但速度並沒有變快呀！」

* * * * *

小時候，聽到「龜兔賽跑」的故事，都會忍不住讚歎那隻不休息的，有恆心的，有毅力的烏龜。

長大了以後，有時候會想，跑輸了賽跑的兔子會怎樣呢？跑贏了的烏龜又會如何呢？兔子會不會變得更警覺？烏龜又會不會跑得更快呢？

其實，兔子和烏龜都有自己的本領和優點，兔子因為無法自我防衛，跑得快、跳得遠是唯一的武器；烏龜自己沒有武器，只有用殼來防衛自己，但沈重的殼，也使牠無法快速的走路。

因此，對一隻兔子，如何跑得更快、跳得更遠，是重要的；但對一隻烏龜而言，如何在緩慢的行走中保護安全，也是重要的。

如果要買阿斯匹靈，應該找兔子去！如果要背重物，應該找烏龜去呀！

(取自《點燃人生希望的寓言》——林清玄)

閒情雅趣

奇特的對聯

盧桂芳

明代著名文學家、書畫家徐渭，一生不受儒家思想束縛，性格狂放不羈，時人稱他「行奇、遇奇、詩奇、文奇、畫奇，而詞曲尤奇。」他寫了一副奇妙的對聯，頗令人費解：

好讀書，不好讀書；

好讀書，不好讀書。

這對聯的上下聯完全一樣，沒有變化，更難看懂其含義。但細加推敲，就會發現其中奧秘。這其實是一副音調鏗鏘、內容深刻、概括性強的好對聯，關鍵就在於四個「好」字上。如果四個好字的讀音一樣、聲調一樣，自然沒法解開這個謎了。原來第一個「好」字是條件好之意；第二、第三個「好」字是喜歡、喜好之意；第四個「好」字是好好之意。整副對聯的意思是：年輕的時候，頭腦靈活、耳聰目明、精力充沛，正是應該好好讀書的時候，卻不喜愛讀書；到了年老時，愛好讀書，卻因機能衰退、記性不好、耳聾眼花、體力不支而不能好好地讀書了。

此外，清朝散文學家方苞曾在一家米行門前掛出一幅上聯：長長長長長長長。這七個「長」字的怪聯掛出後，全城的人文學士紛紛聚集米行門前觀看，竟沒有人能讀得成句，更無人對出下聯。後來，隱居在桐城的戴名世一看此聯，便順口成句，並點頭稱好。他見米行對面是一家裁縫店，便向店主要來文房四寶，揮筆寫出下聯：行行行行行行行。這七個「長」和「行」字組成的對聯，令圍觀人群迷惑不解。

原來上聯七個「長」字中第一、三、五、六個應讀「長短」的「長」；第二、四、七個應讀「長進」的「長」，寓意米行大斗買進，小斗賣出，銷量日日增長的意思。下聯的七個「行」字中第一、三、五、六個應念「行業」的「行」；第二、四、七個應念「行走」的「行」字、寓意相關，念「行業」的「行」是指裁縫師傅手握針線一趟一趟的縫衣，又祝各行各業生意興隆。

與上述對聯相似，也只有兩個字的，還有這樣的一副：

朝朝朝朝朝朝朝

長長長長長長長

而在福州羅星塔上和山海關附近的貞女祠(俗稱孟姜女廟)殿門兩側，也分別懸有以下兩副奇特的對聯：

朝朝朝朝朝朝夕

長長長長長長消

海水朝朝朝朝朝朝落

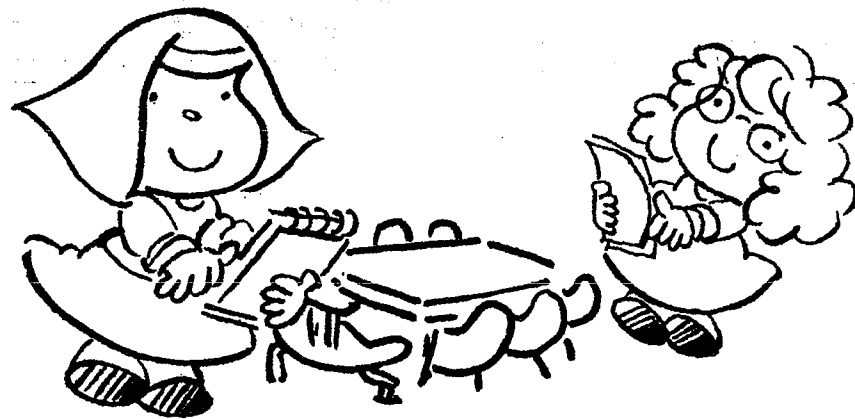
浮雲長長長長長長消

大家不妨參考以上兩個故事，嘗試按漢字多音多義的特點來細讀這三副對聯，看能否更好地理解其中含義。

(參考答案在後面)

與主相逢……

在思考中



通訊快拍

政務組

寶血女修會

2003 年度各校畢業禮日期

| 日期 | 學校 |
|----------|------------|
| 5月27日 上午 | 上智英文書院 |
| 6月22日 下午 | 德貞小學 |
| 6月25日 下午 | 聖德蘭學校 |
| 6月28日 上午 | 德貞中學 |
| 6月29日 上午 | 寶血中學 |
| 6月29日 上午 | 寶血小學 |
| 6月29日 下午 | 寶血幼稚園 |
| 6月29日 下午 | 德貞幼稚園 |
| 7月4日 傍晚 | 寶血小學上午校 |
| 7月9日 下午 | 培靈小學 |
| 7月12日 下午 | 華富村寶血小學 |
| 7月13日 上午 | 嘉靈小學 |
| 7月13日 下午 | 寶血兒童村 |
| 7月14日 上午 | 寶血會伍季明紀念小學 |
| 7月19日 上午 | 海怡寶血小學 |
| 7月26日 中午 | 寶血幼兒園 |

【閒情雅趣】參考答案：

「朝朝朝朝朝朝朝 長長長長長長長」

上聯第二、四、七個「朝」字是「潮水」的「潮」；其餘是「朝夕」的「朝」。

下聯第二、四、七個「長」字是「潮漲」的「漲」；其餘是「長短」的「長」。

「朝朝朝朝朝朝夕 長長長長長長消」

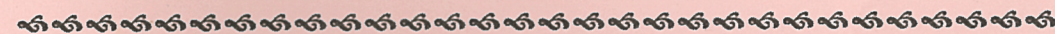
上聯第三、四、六個「朝」字是「潮水」的「潮」；其餘的「朝」字是「朝夕」的「朝」。

下聯第三、四、六個「長」字是「潮漲」的「漲」；其餘的「長」字是「長短」的「長」。

「海水朝朝朝朝朝朝朝落 浮雲長長長長長長長消」

上聯第一、四、六個「朝」字是「潮水」的「潮」；其餘的「朝」字是「朝夕」的「朝」。

下聯第一、四、六個「長」字是「潮漲」的「漲」；其餘的「長」字是「長短」的「長」。



出版者：『寶血之音』編輯小組

編輯：阮慧雲

打稿：盧桂芳

排版：黃鳳芝

核對：陳麗娟

插圖：黃淑萍

出版日期：二零零三年六月

下期截稿日期：二零零三年九月卅日

下期出版日期：二零零三年十一月初