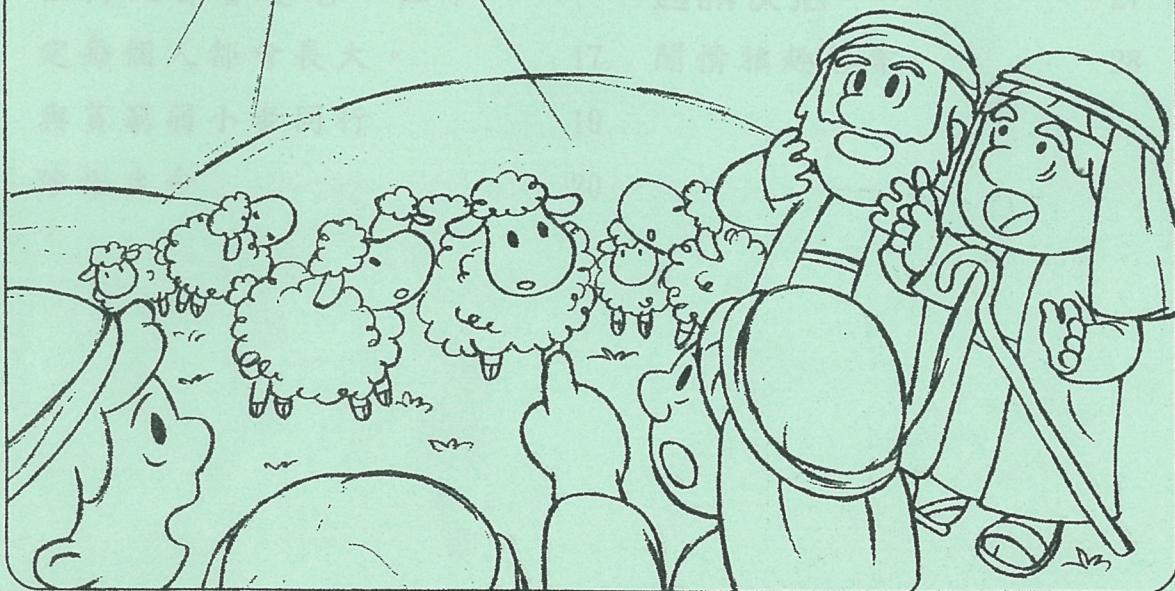
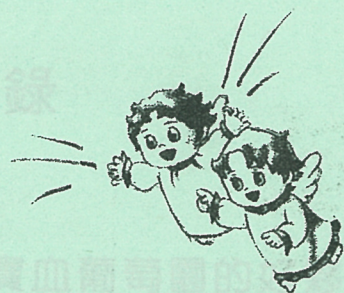


寶血

之音

40



目錄

頁次

頁次

編者的話

1 寶血葡萄園的好夥伴

修會大事錄

2 柯何艷清校長 21

官謝國貞校長 21

曾秀瓊校長 22

夜靜隨筆

自我忠告，毋負此生

3

911 與 912 的反思

4

健康小貼士

原來「健走」那麼重要 23

新里程、新風采

聖德蘭學校

7

德貞幼稚園

7

朱嘜講故事

用幽默雕塑智慧 25

這些那些窗子 25

音韻悠揚

反躬自省何其難

9

改變就從現在開始

10

閒情雅趣

成語遊戲 26

任何人都會變老，但不一

27

定每個人都會長大。

17

通訊快拍

閒情雅趣答案 28

與貧窮弱小者同行

19

珍惜生命

20

編者的話.....

阮慧雲

各位兄弟姊妹！

讚美耶穌寶血！

我們又在此相見了，你們好嗎？

首先我在此向你們說聲：「對不起。」我在上期曾說會發出意見調查表，徵詢各位對「寶血之音」的意見，但由於在工作上及時間上的不協調，你們都沒有收到，是嗎？最後我們不用問卷方式，而改用口頭上徵詢了一些意見。在今期我們將內容多元化，以後我們也會盡量包括多些各方資料，請各位有什麼消息或資料，向我們多多提供，讓大家可以分享。

在會屬的學校中有些不是修女做校長的，你們認識有多少位？對於澳門聖德蘭學校及德貞幼稚園的一些新建設，你知道嗎？歡迎筆施姊妹入初學及桂芳姊妹復願，祈望天主特別眷顧她們。又寶血幼稚園會院之祝聖禮你有否出席？快來看看吧！欲知詳細情況，請在本期內找尋吧！

在今期的文章內，有多篇值得我們反思，盼能實踐在生活中，請你們慢慢去細嚼吧！



修會大事錄

1997年 1月1日	本會退出澳門清安醫所服務
1月8日	寶血會嘉靈學校於1999年9月後因元邨拆卸，家長組成小組舉行集會爭取原區重建
3月12日	粉嶺修院重建工程展開，部份修女遷往粉嶺花園暫住
7月1日	香港回歸中華人民共和國
8月1日	舉行第十九屆會員大會 設候選人 由代表修女選舉 總會長 劉賽眉 副會長 李秀芝 總參議 蘇肖好 何美言 高冠群 鄭瑞薇 胡秀英
1998年 10月	修會為三間中學聘請校牧協助學校的福傳工作
11月	粉嶺新修院收樓 安排修女入住粉嶺新修院四個單位 安排修女參觀粉嶺新修院
12月28日	結束德貞七樓會院 修女遷入粉嶺會院及兒童村會院
12月31日	德貞七會德貞會院交德貞女子中學作校舍改善工程之用
1999年 1月7日	澳門和隆街12號建築工程完工，安排修女入住並祝聖。
1月	
5月22日	粉嶺新修院祝聖禮，由胡振中樞機、陳日君主教及湯主教主持
7月	舉行檢討策劃會議
9月1日	寶血會嘉靈學校，由元洲街邨遷往海壇街280號新址
10月初	粉嶺兩幢舊建築物翻新工程(舊兒童村會院及粉嶺會院) 出賣澳門潮榮大廈住宅單位

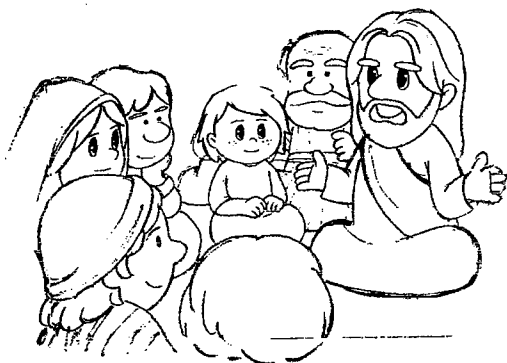


夜靜隨筆

自我忠告——毋負此生

麥穎儀

- 一. 有開始，便有結束。老年是自然現象，絕不害怕。只要好好善用，晚年之中，也有新生。
- 二. 不抱怨現在，不說從前比現在好，不重提往事，不培養懷舊習慣。
- 三. 接受年齡帶來的各種不便：體力衰退、反應遲鈍、行動緩慢……不怨天，不尤人，安於現況。
- 四. 凡事量力而為，不好大喜功，無論一舉手，一投足，都要實在，不自欺欺人。
- 五. 生活要恬淡樸實，布夜暖、菜根香、斂浮氣、增定力，不為物誘、不為慾縈。
- 六. 培養心安神樂。豈能事事盡如人意，但求無愧於心。畢生努力、學習用愛心去寬恕，和接受被寬恕；不要讓怨氣吞噬自己，放開心懷，捨去先入為主的看法，積極面對人生。
- 七. 每日騰出時間，鬆弛自己，活好每一天。勤閱讀，學寫作，逛書店，打書釘。公共圖書館是我的好去處。運動健身持之以恆晨起睡前，至少兩次。
- 八. 在團體中賴主恩佑，我學習融和共處，學尊重，學包容，學禮讓，多關心，少計較，揚人善，隱人惡。不分裂團體，自他互易，為人著想，人我自在。
- 九. 忠於自己的聖召，徹底履行對主所作的承諾，勤於自省。明咎己過，自發自勵，知行並進，祈求天主給我恩寵，活好每一天，享受每一刻。
- 十. 以踏實和認真的決心，投入聖女小德蘭的神嬰小道，努力循這方向透過生活，與主共融。



9.11 與 9.12 的反思

高冠羣

九月十一日，這個日子勾起全球人類對美國紐約世貿中心的慘痛回憶，這個日子也是揭開美國反恐戰爭的序幕，三年過去了，慘痛的記憶猶新，但是反恐戰爭卻沒有結束，美國一筆龐大的軍事費及生命支出了，結果，能否為人民帶來和平呢？能否達到反恐的目標呢？沒有，反而使恐怖襲擊蔓延全球。最近發生的車臣游擊隊劫持校園事件及澳洲駐印尼大使館的大爆炸案，更顯出恐怖份子變本加厲，使全球皆生活在惶恐之中，甚至小小的一個香港，最近也來一次大規模的演習，恐怖主義已創造出了一種新的「意志政治學」，它無所不在，難以預測，面對它已不再有國家敢說自己是絕對安全的地方了！這些後果有否刺激起各國的領袖反省到這種以暴易暴的手段是否唯一的及最好的解決方法呢？又有否反省到造成這些恐怖主義的根源在那裡？

九月十二日，為香港來說是一個重要的日子，就是選舉立法會議員日，在最高的投票率下產生了驚人的結果：激進的「長毛」高票當選了！偉論滔滔的鄭大班入局了！「潮州怒漢」詹培忠復出了！這結果為香港人帶來十分興奮的情緒，因為有這些由基層產生的激進份子入了局，從此便有人監管及挑戰政府了，也開始有人為民請命了，但為政府而言，特別是中央政府，這結果恐怕為他們帶來隱憂，因為全城的人都在議論紛紛的說：「政府從此有難了！」「從此開立法會時便有好戲看了！」因為可能有不少意想不到的行為會「襲擊」立法會議呢！無論如何，一切已成定局，無法改變，但這些結果有否刺激起特區政府及中央政府反省到這些激進份子產生的原因何在？為何他們會以高票當選呢？

從九一一與九一二比較起來，雖然一個是影響全世界，一個只是影響小小的

香港，但其產生的原因是相同的！在過去的歷史中，不少懷著強權主義的國家不斷欺壓及征服著弱國，因而播下了仇恨的種子而不自知，這些恐怖主義就是因仇恨而產生的，例如「蓋達組織」透過國際網絡發到美國的信息裡已明言：「我們要讓你們四百萬人喪生，八百萬人失去自己的家園！」這個數字是過去伊斯蘭世界在美以手中所付出的，他們揚言要把它討回來；車臣經過兩次的戰爭，人民被殺超過十萬，成為難民者超過廿萬，恐怖報復就是由這仇恨慫恿出來，由仇恨而激化成恐怖報復主義者，報復就是他們唯一的目的，由他們用「人肉炸彈」的手法便可看出他們報復的決心！再回到香港，自九七回歸後，雖然是特區，採用一國兩制，但中央政府仍不斷地以舊式的強權政治介入香港的政制，以「父權」的制度背後宰制著香港，結果弄至香港社會不斷出現遊行示威，例如七一遊行，反 23 條立法，爭取普選權等等，在人民怨聲載道，經濟衰退，社會動盪下便產生了一些為民請命的激進份子及民主黨派！但是否這些人的出現，便能消滅強權，帶來民主的世界呢？抑或因這些人的行為更激發政府使用更強的權力加以反抗呢？這些問題相信無人能給予確定的答案！

無論如何，由這個比較中，可看出過去的那種絕對征服及宰制的強硬政治手法已不管用，以硬碰硬及以暴易暴的方式也不能帶來大同的世界，相信每個國家需要努力去摸索一種新形態的政治，究竟何謂新形態的政治呢？在九月十三日明報刊登了一篇社論「反恐，要用新形態政治學」，作者是著名的南方朔先生，他在這篇文章中，為我們提供了答案，他在文中舉出了哈佛大學甘迺迪政府管理學院的 Joseph Nye 所鼓吹的「軟權力」及意大利首席法學及政治哲學家 Norberto Bobbio 所提倡的「軟道德」作為新形態的政治主軸，所謂軟權力就是以文化為後盾的權力，以包容、揉合、分享等為主要內涵，而軟道德是指以溫柔、善良、分享及與人為善等才是符合價值發展的需要，兩位學者不約而同地提出這些軟性的政治趨向，也就是趨向「仁者無敵」的境

界。

「以德服人者霸，以力服人者非心服也」，過去的強權政治，只會引起仇恨，報復，反抗；在恐怖主義瀰漫，以硬碰硬的強權世局中，實在需要各國領袖改弦易轍，嘗試以「軟著陸」的方式作為解決方法，俾能建造出一個新秩序，否則更大的恐怖還會出現在後頭！

「你們跟我學習吧！因為我是良善心謙的。」我們的救主耶穌基督就是以這種軟權力及軟道德來吸引眾人歸向祂，身為基督徒的我們，特別是教會的領袖們，可有在這個恐怖而混亂的世局中得到一些新啟示呢？身為修道人的我們，有沒有能力在這充滿戾氣及暴力的社會中活出一股清香，在濁流中湧出一道清泉呢？我相信這正是我們在現時代中生活的方向！

耶穌聖心，求你以你的愛火灼熱我們冰硬的心！



新里程、新風彩

聖德蘭學校

聖德蘭學校創建於一九五七年，目的是為澳門北區之清貧子弟提供教育，至一九六三年由澳門教區委託寶血女修會管理。一九七九年四月曾因應越南難僑的要求而開辦成人夜校，在一九九五年七月學校加入澳門「免費教育網」。學校更為清貧學生設立獎學金及助學金，以協助有志求學之同學升學。

本校歷年出任校長計有：莫慶恩神父、麥穎儀修女、楊桂芳修女及由一九七七年八月出任至今的胡意清修女。

一九九七年得教育暨青年局通知：校舍可連接向北伸延 3000 平方呎給予校方使用。該地遷拆後由 2000 年開始第一期擴建工程，至 2001 年秋落成使用。同年因政府擴建通往關閘的公路而徵用校舍內之小學操場、幼稚園、遊戲場及飯堂等地方，學校以為能配合政府都市計劃及促進澳門繁榮是值得「犧牲小我、完成大我」而讓出地方。

2001 年冬第二期建校工作開始並於 2002 年秋天落成，於 2003 年二月十五日舉行創校四十六週年紀念暨新校舍開幕及祝聖典禮。



德貞幼稚園

德貞幼稚園創辦自一九三八年。創校以來，不斷宏揚愛的教育，除以『全人』教育為目標外，怎樣辦好優質的幼兒教育，一直是德貞幼稚園不斷探索和努力的方向。幼稚園一直持著開放的態度和與時並進的精神，以培養兒童主動學習、提升他們解難及創意思維為綱，嘗試在課程上作出改革，推行一些新

的教學模式，設計校本課程。園方每年除基本學科外，還訂出一個重點發展學習主題；發展兒童的多元智能，又以持續觀察方式評估兒童的學習進展是否已達教學目標。

幼稚園更為兒童營造出既安全、寬敞又優美、多姿多彩的學習環境，使每一位兒童能感受到校園是一個溫暖愉快的小天堂。此外學校亦重視家校合作，上下員工萬眾一心，務求能為下一代提供更優質的教學。

回溯既往，德貞有今天的成就，全賴上主一直的眷顧，願今後仍能在上主的引領下，繼往開來，為培育香港未來主人翁而努力。



反躬自省何其難

王秀玲

有一個乞丐在王爺府裡偷饅頭充飢，不幸被府中僕役逮著，送交王爺發落，王爺罰他挨五十大板，乞丐挨打前央求給他說話的機會。

乞丐說「我知道一個種梨樹的秘方，可以讓梨樹在一夜之間結許多果實。我是不是能用這個秘方抵免五十大板呢？」王爺好奇地答應了。

次晨，王爺在院中等著觀看乞丐用秘方種梨樹。乞丐掘了個洞之後，說：「親手把梨樹種下去的人，必須是從來沒有把不屬於自己的東西據為己有，或是從來沒有行竊過的人，當然我是不符條件的啦！」

於是，王爺吩咐總管來種梨樹。總管遲疑了一會兒，說：「我年幼時曾經偷摘過別人園子裡的水果，所以我不能栽種這顆梨樹。」

王爺又吩咐廚房裡的大師傅來種梨樹，大師傅很不好意思地告訴王爺：「我以前騙過別人的錢，恐怕也不能由我來種這顆梨樹。」

最後，王爺想到自己年輕時曾抄襲過別人的文章，當然也沒資格種這棵梨樹。這時，乞丐向王爺以及身邊其他的人說：「連你們如此位高權重的人，都無法栽種梨樹。那我呢？只為了偷一個饅頭果腹，就得挨五十大板……。」

王爺一聽，十分讚賞乞丐的睿智，當下免去他的五十大板。

(節錄自恆毅)



改變就從現在開始

阮慧雲

在美國某個城市，有一位先生搭了一部計程車要到某個目的地。

這位乘客上了車，發現這輛車不只是外觀光鮮亮麗而已，這位司機先生服裝整齊，車內的佈置亦十分典雅，這位乘客相信這應該是段很舒服的行程。

車子一啟動，司機很熱心的問車內的溫度是否適合？又問他要不要聽音樂或是收音機？這位司機告訴他可以自行選擇喜歡的音樂頻道，就在車內，這位乘客選擇了爵士音樂，浪漫的爵士風不禁讓人為之放鬆。

司機在一個紅綠燈前停了下來，回過頭來告訴乘客，車上有早報及當期的雜誌，前面是一個小冰箱，冰箱中的果汁及可樂如果有需要，也可以自行取用，如果想喝熱咖啡，保溫瓶內有熱咖啡。

這些特殊的服務，讓這位上班族大吃一驚，他不禁望了一下這位司機，司機先生愉悅的表情就像車窗外和煦的陽光。

不一會，司機先生對乘客說：「前面路段可能會塞車，這個時候高速公路反而不會塞車，我們走高速公路好嗎？」

在乘客同意後，這位司機又體貼的說：「我是一個無所不聊的人，如果您想聊天，除了政治及宗教外，我什麼都可以聊。如果您想休息或看風景，那我就靜靜的開車，不打擾您了。」

從一上車到此刻，這位常搭計程車的乘客就充滿了驚奇，他也不禁問這位前方的駕駛：「你是從什麼時候開始這種服務方式的？」

這位專業的司機說：「從我覺醒的那一刻開始。」

司機繼續說道那段覺醒的過程，他一直一如往常，經常抱怨工作辛苦，人生沒有意義，但在不經意裡，他聽到廣播節目裡正在談一些人生的態度，大意是你相信什麼，就會得到什麼，如果你覺得日子不順心，那麼所有發生的都會讓你覺得倒楣；相反的，如果今天你覺得是個幸運的一天，那麼今天每次所碰到的人，都可能是你的貴人。

所以我相信，人要快樂，就要停止抱怨，要讓自己改變。就從那一刻開始，我創造了一種新的生活方式，第一步我把車子內內外外整理乾淨，再來裝一支專線電話，印幾盒高級的名片，我下定決心，要善待每一位乘客。

目的地到了，司機下了車，繞到後面幫乘客開車門，並遞上剛剛說過的名片，說聲：「希望下次有機會再為你服務。」

結果，這位計程車司機的生意沒有受到不景氣的影響，他很少會空車在這個城市裡兜轉，他的客人總是會事先預定好他的車，他的改變，不只是創造了更好的收入，而且更從工作中得到自尊。

這個故事，可以讓我們得到一些啟示

一、每一個人其實都想過更好的生活，但卻不希望改變自己，然而天下沒有白吃的午餐，一分耕耘就會有一分收穫，如果你希望擁有大成就，你就必須具備一個像贏家的思考態度或行為規範。

(請下轉第十六頁)

聖德蘭學校



電腦室設備先進



圖書室鋪設細緻地膠



午睡室設有獨立睡床及空調設備



學校設有舞蹈室



同學們精神奕奕

德貞幼稚園



大校園



幼兒班走廊

大堂



美術室



攀石場

繆筆施姊妹入初學

本會八月六日下午四時於粉嶺總部聖堂，
舉行繆筆施姊妹入初學及盧桂芳修女復願禮儀，
由莫靖龍神父主禮。是日參禮者眾，除本會修女外，

繆筆施姊妹和盧桂芳修女的家人、親友、
學生等，都前來為二人祝賀和新禧。

典禮完畢後設有茶點，
讓各人可以繼續歡聚暢談。



寶血幼兒園會院祝聖禮



幼兒園會院重修完成後，
已於六月十三日重新成立，現共有修女九人。
會院於九月廿五日（星期六）舉行祝聖禮，
邀得劉富根神父主持感恩祭及聖屋，
會長及四十多位姊妹參與。



禮成後還有一起享用晚餐，
除了該會院的姊妹親自下廚外，
其他會院也帶來精點美食，
大家都吃個痛快。願天主祝福幼兒園會院！

葡萄園的好夥伴



謝國貞校長全家福



曾秀瓊校長



柯何艷清校長

二、改變的力量可能來自於權威，像是透過罰則來建立騎機車要戴安全帽的習慣，然而這種方式只能治標，不能治本。另一種力量來自道德，是內在慈悲佛性的綻放，是推己及人的情懷，是己所不欲、勿施於人的覺醒。當一個人真的了解抽煙會影響他人健康，而那種為他人著想的改變，就是道德的力量。

三、你可以選擇你要的人生。抱怨只會讓事情更混沌，你可以選擇早晚抱怨別人，也可以在覺醒後力圖振作，它不一定是推翻過去所有的生活步調，它可以是一個當下念頭的轉換，或是一個行為的修正。不放縱自己的言行，讓自己的善言善行慢慢變成良好的習慣，而人的機運也將慢慢改變。

四、現在開始，永不嫌遲。一個好的故事可以純欣賞，但也可能成為改變一個人的契機，知道自己要改善的地方，並且致力去完成它，才是真正有勇氣的人，而成功總是屬於那些堅持到底的人。

現在，你可以反省一下現在的生活，爲了要有更美好的生活，有哪些思考與行為上的習慣是要改變的呢？立即去做吧！所有的改變都是從這一刻開始的。

改變，就從現在開始。

轉載自 工商時報



任何人都會變老，但不一定每個人都會長大

阮慧雲

開學第一天，教授自我介紹後，要每位同學主動去結交一位新朋友。當我站起來環視四週時有人輕輕拍我的肩膀。我轉過頭，看見一位滿臉皺紋個子矮小的老婦人對著我微笑，她說：「HI!帥哥，我叫蘿絲，今年 87 歲。我可以抱你一下嗎？」

我開玩笑的問她：「你年紀這麼小，怎麼就來上大學了？」

她也調皮的回答道：「我準備來這兒釣個金龜婿，生幾個孩子，然後退休去雲遊四海。」

「此話當真？」我明知故問。我很好奇，到底是何動機促使她年屆古稀還來上大學。

她告訴我說：「我一直夢想要受大學教育，如今終於得償所願。」

下課後，我們散步到學生聯合大樓，兩人分享了巧克力奶昔。從此我們成了摯友。往後三個月的每一天，我們總是一起離開教室，天南地北的聊個沒完。她像一部時光機器，將智慧和經驗與我分享，而我總是聽得津津有味。

一學年下來，蘿絲成了學校鼎鼎大名的人物。不論走到那裡，她總能輕易的結交到新朋友。她經常打扮得漂漂亮亮的，陶醉在同學們對她的關注之中。學期結束時，蘿絲應邀到我們為足球隊舉辦的晚宴中演講。我永遠難忘懷當晚她賜予我們的珍貴禮物。

主持人介紹她給聽眾之後，她碎步走向講臺，正當要開始演講時，她手中的講稿不慎掉落地上。有幾秒鐘時間她顯得有點懊惱和靦腆，不過立刻就幽默

的對著麥克風淡淡的說：「抱歉，我最近老喜歡掉東西，剛剛我本想喝杯啤酒壯膽卻喝了威士忌，沒想到那玩意兒簡直要我的命。看來我是記不得事先準備的東西了，那我就講最熟悉的事情吧。」在大家的笑聲中，她清了一下喉嚨，然後開始說：「我們不是因為年老而停止玩樂，我們是因為停止玩樂才會變老。只有一種秘訣能使人青春常駐，快樂成功。就是你們必須經常笑口常開，幽默風趣；你們必須時時懷抱夢想。當你們失去夢想時，你們就形同死亡。我們的週圍有許多人像行屍走肉，卻不自覺。」

「變老和長大之間有很大的差別。任何人都會變老，但不一定每個人都會長大。長大的意思是，你必須不斷在蛻變中找尋成長的機會而善加利用，要活得無怨無悔。上了年紀的人，通常不會因做過的事後悔；卻常因在年輕時，未曾去做自己想做的事而遺憾。只有心懷悔恨的人，會恐懼死亡。」

那年底，蘿絲終於完成她的大學畢業。畢業後一星期，她在睡夢中安祥去逝。超過二千名同學參加她的葬禮。我們聚在一起，向這位以身教教導我們只要下定決心，不管年紀多大都可以實現夢想的偉大女性致敬。

---把手握緊，手心裡什麼都沒有；把手放開，你擁有的是全世界---

(由電郵轉載)



與貧窮弱小者同行

寶血之友 萬威民

今天，讓我講一個與貧窮弱小者相處的故事，這故事已發生在距離現在都有半個世紀。即一九五五年，是我讀小學五年級的時候。需要幫補家庭生活的開支，我被安排到灣仔機路文車房後巷，一個咖啡茶水檔工作，工作很辛苦，因為我還是一個小孩子。

每天下午的時候，有一個乞丐走到茶檔，希望有人給他食物和水。但是，沒有一個人會給他，還將他趕走，因為他是一個吸毒者。

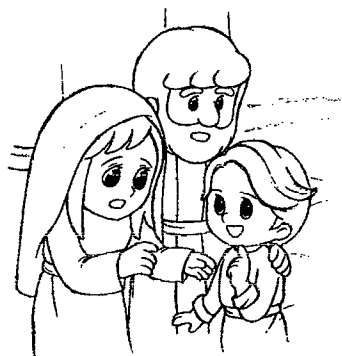
我問老闆，可不可以給他一點點麵包皮。老闆說：他是一個乞丐，他是傻的。

麵包皮是有人來收，拿去養豬用的，不能給他。

我動了憐憫人的心，向老闆要求，用一個牛奶罐，打開一半蓋掩，盛水給他喝。又答應養豬的人，願意為他搬運養豬的食物上車。得到他留下來的麵包皮，用報紙包好。等到傍晚的時候，帶到灣仔碼頭給那個乞丐。

我和他相處一段日子後，發覺他不是傻的，還很有學問。他喜歡粵曲，像胡不歸那樣哀艷的曲詞，他唱得很好聽。他喜歡看娛樂新聞。在那時，買一份報紙是很貴的，傍晚時買日報是比較便宜一點，我買給他是一份真欄日報或者環球日報。

或者是一份愛心行動，漸漸感染到其它的人。他開始受尊重，時常收到好好的禮物。不久之後，我再沒有機會見到他。有人說：他是被送往戒毒所去。我不能再為他做什麼，只能衷心地祝福他。



珍惜生命

寶血之友 陳勵莊

人生旅程十分短暫，祇有數十年寒暑，加上人有生、老、病、死必經的定律，所以生命很難有長命百歲的。

我這次肺癌復發，腫瘤壓着我的聲帶、氣管和食道，常咳出血，遵醫囑咐，用電療治理，雖身受病苦的折磨，無奈亦要接受。

祈禱求主，幫我解脫病苦，祇有信靠祂，幸而得到寶血之友、神師、會長、修女們代禱，祝福和鼓勵我早日康復。聖若瑟會、神師、會長常來探訪和關愛。兒女們輪流請假陪伴我去醫院治療，還請印傭照顧我，真是感到主的眷顧。

教友的熱誠愛護，兒女們的孝愛，使心靈和肉體，都得到安慰，我實在深深感謝主的恩賜。

身心漸漸康復，閒來感到寂寞，偶然拿起頌恩歌集，彈琴解悶，彈到「主慈頌」，使我感觸良多；「主未曾應允天常蔚藍，祂未曾應允花兒常開，祂曾恩許祂的慈愛永在。」

真的，人生旅途，不是恆常平坦，常晴無雨，花兒常開，五穀豐收這些一切都是靠主所賜，能夠活得幸福充實，就要珍惜目前此刻，主是無限的愛我們，要感謝主的恩典。



寶血葡萄園的好夥伴

寶血會上智英文書院校長

黃碧珍

柯何艷清校長 (Mrs. Jane Or) 中、小學都在天主教學校就讀，在天主教信仰熏陶下成長，於一九七四年領洗。她曾是基督君王堂宣讀員及基基團成員，致力探討社會政策；並協助外籍神父翻譯講道文稿。

她在一九七五年畢業於寶血會上智英文書院，並於一九八零年畢業於香港中文大學。柯校長以校友身份及二十年在母校任教之豐富經驗晉升校長，對學校之優良傳統、學生的需要及學校之運作均有深入的認識。對學校的行政和發展，都能揮灑自如，所以她是勝任做上智英文書院的校長。自她上任後，校務蒸蒸日上。祝願柯校長能百尺竿頭，更進一步。

寶血會伍季明小學下午校校長

劉燕棠

任職寶血會伍季明紀念學校下午校校長職已經三年的謝國貞校長，給人的印象是溫文有禮，大方得體。她夫家姓「官」，是名符其實的「官太」。2002 年領洗，實踐「敬主愛人」的信仰生活，謝校長工作認真，全程投入，專注忍耐，絕無怨言。

她那修長的身軀，原來蘊藏著無比的力量，日間處理校務，晚上進修碩士課程，回家安頓子女的功課後，午夜才是溫書做功課的時間。現在正「學車」，準備考駕駛執照，她的能耐真使我佩服。謝校長亦擁有一個神奇的「胃」，平日午餐，飯量極少，但一遇到「自助餐」或「甜品」便食量驚人，簡直令人難以置信。

輕的她擁有崇高的教育理想，願主賜她健康快樂，亦感謝她為實踐寶血會教育理想而作出的貢獻。



華富村寶血小學校長

陳麗娟

曾秀瓊校長家中有 5 兄弟姊妹，她排行第 4，於 1959 年在聖猶達堂領洗。雖然不是在天主教家庭成長，但母親對她和姐姐在恪守教會的規律上要求甚高，例如守齋及準時參與感恩祭等。最值得感謝的是父母得蒙聖寵，在晚年時願意學道理並皈依天主。多年來，她曾為官塘聖若瑟堂堂區議會及教區學校聯會服務，為拓展福傳默默奉獻。

曾校長原來是德貞女子中學校友，我們的楊美容、林秀蓮、胡意清及胡秀英修女等均曾是她的老師。她愛數學、法律及偵探推理；又愛藝術與各類表演項目，包括：繪畫、音樂、話劇；甚至韻律、游泳、遠足等樣樣皆能。她真是十項全能，但卻謙稱只是右腦發達的人。

工作經驗豐富的她，原來在教區學校服務已達 29 年，並於 10 年前晉升校長。今年來到華富村寶血小學，每天看到藍色的裙子在校園中飛舞時，便不期然想起自己童年的模樣。故此這次可以回到寶血的大家庭內工作，很有回娘家的感覺。祈願天主特別降福曾校長，賜她健康、智慧與喜樂，迎向生命的豐盈！



健康小貼士

原來「健走」那麼重要

黃淑芳

老化從腿開始

健走可以減緩老化，因為鍛鍊的部位主要集中在下肢部位。人體全身有近五百條肌肉，三分之二集中在下半身，肌肉的持續力會隨年齡增長日漸衰退，握力、臂力、背力等上半身肌力到了六十多歲仍可以有二十多歲時的七成左右能力，但下半身腿力卻只剩下約四成。

健走的好處，可以歸納為塑身與健康兩方面。

一、走出好身段

提起健走，「飛躍羚羊」紀政就眉飛色舞：「走路的感覺真是太美妙了。」前幾年由於事業壓力、婚姻亮紅燈、自己沒注意等因素，紀政不知不覺竟然發福，衣服從 10 號尺碼，改穿 16 號，腰粗腹大臀也寬，她意識到自己過胖，也感到體力、健康都變差，1997 年末她下定決心減肥。

她找出以前朋友送的一台簡易跑步機，每天工作完後回到家，再累也要邊看電視邊雙手擺動、大步走跑步機，半年之內，她不花一毛錢瘦了 20 公斤，重新找回那充滿自信、高瘦苗條的標準身材，穿上胖的時候不敢穿的漂亮衣服、T 恤可以塞進褲子裡，而且尿失禁的困擾不藥而癒，還能夠一口氣爬上大武山巔。

從此以後，紀政逢人就鼓吹健走的好，每天上班爬三層樓梯進辦公室，但為保護膝蓋，坐電梯下樓。下班後回家，她仍是先走走步機，走出一身大汗，沖過澡才簡單吃點稀飯，然後讀書入睡，每天都要走，就像每天都要吃飯一樣，」她說。

以健走減肥的秘訣在於每天至少走一萬步以上。

因為健走雖是有氧運動，一開始卻是以糖分為主要消耗能源，大約 20 分鐘後，才會正式燃燒脂肪，而且以成年男性平均每天攝取約 2100 大卡的熱量計算，人體基本新陳代謝與在職場中消耗的熱量共約 1800 大卡，意即有 300 大卡會堆積在體內，消耗 1 大卡約需走 30 步，才能消耗完 300 大卡。

二、走出健康來

【預防心臟病】

人人都害怕自己是下一個心臟病患，據《新英格蘭醫學期刊》報導，一週健走 3 小時以上，可降低 35~40% 罹患心臟病的風險；美國醫學學會也肯定，每天健走 30 分鐘，可維持心肺功能的健康狀況。即使沒法每天空出一段時間健走，利用短時間走路累積也可有一定成效。

【走離老年痴呆】

美國《自然》雜誌報導，60 歲以上銀髮族，一週有 3 天，每次 45 分鐘以上的健走運動，有助於維持較好的認知功能。人體中最耗費氧的部位就是腦神經細胞，深呼吸可以提供充分氧氣給腦部，促進腦神經細胞功能活化，一邊健走一邊配合呼吸，可以獲得全身血液活絡與腦循環順暢的雙重效果，腦血管重返強韌，自然就能預防健忘與痴呆。

【健走能降血壓】

人入中年以後，血壓多半會上升，但步行可以減少荷爾蒙分泌（因荷爾蒙促使血壓上升），因而減少血壓上升的機會；其二是步行會增加牛膽酸的分泌，而牛膽酸具有降低血壓的作用。為了安全起見，高血壓患者應先跟醫師溝通了解身體所能負荷的狀況，從散步開始，逐步進展到健走，但每次還是要持續 30 分鐘以上。

【預防治療糖尿病】

造成中老年人罹患糖尿病的原因多半是因飲食過量、運動不足和壓力，而限制飲食量、減少積蓄在體內的糖分，再用運動把存在肌肉內當做能源使用的葡萄糖大量消耗掉，就可降低血糖值。

美國《護理健康研究》刊載，一天輕快健走 1 小時，對第二型糖尿病，有 50% 的預防效果。糖尿病患者特別要注意配速，同時最好隨身攜帶點心，補充能量防止低血糖。

(由電郵轉載)

朱曉講故事

用幽默雕塑智慧

朱婉珊

羅斯福還未當上美國總統之前，家中遭竊，朋友寫信安慰他。羅斯福回信說：謝謝你的來信，我現在心中很平靜 因為：第一竊賊只偷去我的財物 並沒有傷害我的生命。第二、竊賊只偷走部分的東西 而非全部。第三、最值得慶幸的是做賊的是他，而不是我。 ★一言可以興邦，一言可以亡國★

美國首相威爾遜，在一次演講中剛進行到一半時，台下突然有個搗蛋份子高聲打斷了他：「狗屎！垃圾」威爾遜雖然受到干擾，但他情急生智 不慌不忙的說：「這位先生，請稍安勿躁 我馬上就要講到你提出的關於環保的題了。」全場不禁為他的機智反應鼓掌喝采。★掌握自己的情緒，才能掌握自己的未來。★

《這些那些窗子》

你的心裡有許多窗子，每扇窗子外面各有不同的風景…

你打開晴天的窗子，就看見白雲和太陽；

打開雨天的窗子，就看見雷擊和閃電；

打開春天的窗子，就看見微風拂過草原；

打開秋天的窗子，就看見落葉紛紛飄墜小河邊。

你打開快樂的窗子，就看見世界對你展開笑靨；

打開悲傷的窗子，就看見淚痕闌干的臉；

打開煩惱的窗子，就看見愁鬱深鎖的眉尖；

打開希望的窗子，就看見光彩煥發的容顏。

每一扇窗子都有一把鑰匙，

每一把鑰匙也都正在你手邊。

心情好壞的秘訣無他，只在開窗與閉窗。

聰明的你，會鎖上哪一扇窗？

又推開哪一扇窗呢？

閒情雅趣

成語遊戲

盧桂芳

下面 A 項成語中都有錯別字，改正後把正確的成語填入 B 項，然後將

A 項成語錯誤的原因，概括一個成語填入 C 項。

A	B	C
處腹積慮	處心積慮	推心置腹
李燈結彩		
生命攸關		
代氣蓬勃		
牙馬之勞		
耳不識丁		
木枝招展		
柱上君子		
安言聳聽		
張外之音		
灰口喪氣		

通訊快拍

恭喜!恭喜! 滬貞女子中學終於有新校舍啦!學校面積比舊校大很多,真是天降鴻恩。該校將於二零零五年一月廿九日(星期六)舉行新校開幕及祝聖禮,記得預留時間啊!

出版者: 寶血之音編輯小組

編輯: 阮慧雲

打稿: 馬翠娥 薛詠彤

排版: 劉俊謙 黃鳳芝

審稿: 陳麗娟

出版日期: 二零零四年十一月

下次截稿日期: 二零零五年二月廿日

下次稿件請電郵至: admin@pbk.edu.hk 或傳真 2832 4012

甘麗貞

下次出版日期: 二零零五年三月

小學 Fax: 25724421

閒情雅趣參考答案

A	B	C
李燈結彩	張燈結彩	張冠李戴
生命攸關	生死攸關	死去活來
代氣蓬勃	朝氣蓬勃	改朝換代
牙馬之勞	犬馬之勞	犬牙交錯
耳不識丁	目不識丁	以耳代目
木枝招展	花枝招展	移花接木
柱上君子	梁上君子	偷梁換柱
安言聳聽	危言聳聽	轉急為安
張外之音	弦外心音	改弦更張
灰口喪氣	灰心喪氣	有口無心

Hallelujah

