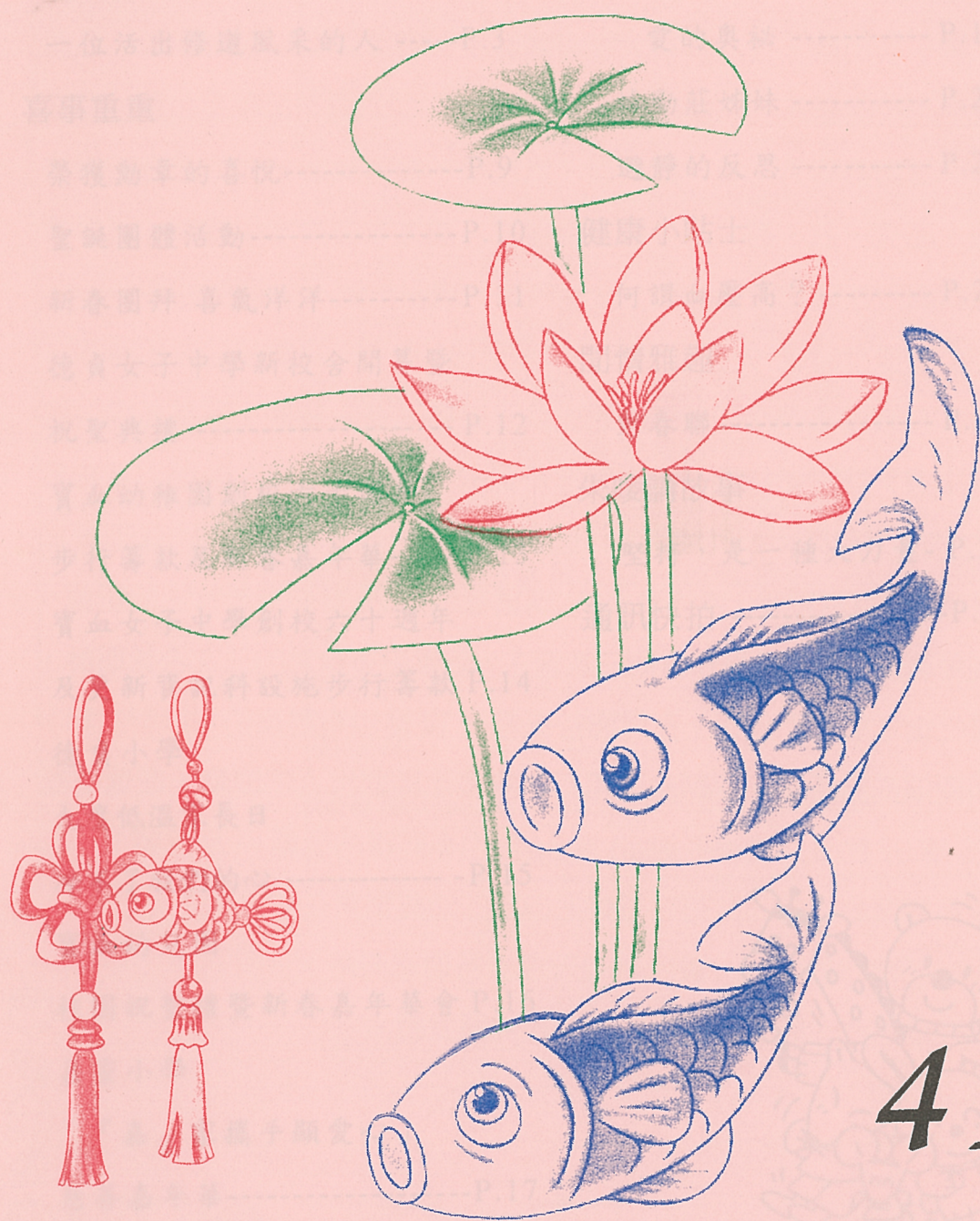


寶血之音





目錄



編者的話-----	P.1
修會大事錄-----	P.2
夜靜隨筆	
一位活出修道風采的人-----	P.3
喜事重重	
榮獲勳章的喜悅-----	P.9
聖誕團體活動-----	P.10
新春團拜 喜氣洋洋-----	P.11
德貞女子中學新校舍開幕暨 祝聖典禮-----	P.12
寶血幼稚園創校六十週年 步行籌款及新春嘉年華-----	P.13
寶血女子中學創校六十週年 及更新資訊科設施步行籌款	P.14
德貞小學	
九度低溫家長日 冷不了我們的心-----	P.15
寶血幼兒園	
校園祝聖禮暨新春嘉年華會	P.16
嘉靈小學	
「『嘉』家攜手顯愛心」 慈善嘉年華-----	P.17

音韻悠揚

聖像遊行-----	P.18
給女兒的第三封信-----	
愛的奧祕-----	P.19
悼勵莊姊妹-----	P.21
避靜的反思-----	P.22

健康小貼士

何謂血壓高？-----	P.23
-------------	------

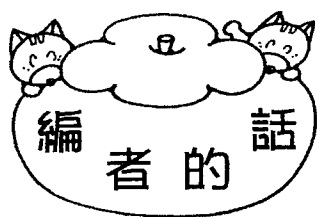
閒情雅趣

對春聯-----	P.25
----------	------

朱嘜講故事

堅持，是一種大力量-	P.26
通訊快拍-----	P.27





阮慧雲

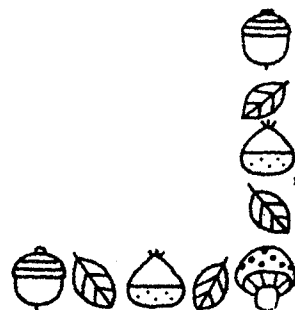
各位兄弟姊妹：

乙酉年第一次出版，在此恭祝大家身體健康，精神奕奕，心想事成。乙酉是十二生肖中的雞年，大家都知道：雞有雄雞-即公雞、母雞及小雞。而在家禽中，雄雞最有外形美，雄赳赳、氣昂昂，很有氣派。而你是否知道雞有五德：即文、武、信、勇、仁五種靈性，請大家去找出引證來。又根據一些資料講及在雞年出生的人，性格爽朗，聰明伶俐，你認為對嗎？

在聖經中有提及雞嗎？先在聖經辭典中有這樣的記載：雄雞是印度出產的一種動物，在撒羅滿時代可能已由巴比倫及波斯而進入聖地，這是舊約中說出雞的來源。而在新約福音中也有提及雞的提材，首先是在馬爾谷福音第13章35節：「所以，你們要醒寤，因為你們不知道，家主什麼時候回來，或許是傍晚，或許夜半、或許清晨。」瑪竇福音第26章伯多祿背主的記載：耶穌在受難前，向伯多祿預言他三次背主，結果伯多祿真的三次否認耶穌，但在雞啼後才醒覺而後悔。在馬爾谷福音第14章也有提及伯多祿背主事，在雞叫兩遍前不認主。耶穌也曾利用母雞來表示祂對世人的關愛。在瑪竇福音第23章37節及路加福音第13章34節也有同樣的記載：「耶路撒冷，我多少次願意聚集你的子女有如母雞把自己的幼雛聚集在翅膀底下。」

所以，在乙酉年的開始，讓我們向天主求各項恩典時：

我們要充滿信心，因為天主必如母雞般照顧我們。



修會大事錄

2000年1月	本會退出台灣新竹天主教竹東養護中心服務
2月	粉嶺兩幢舊屋翻新工程完竣，翻新的建築物為退省靜修人士服務，命名為寶血靜院
9月	教育署分配位於海怡半島新校給本會，將華富邨寶血小學上下午校分拆為兩全日制，上午校遷往新校，命名為海怡寶血小學
	籌備第二十屆會員大會，組成籌備委員會
10月8日	舉行寶血靜院祝聖，由陳志明副主教主持
11月	售出般含道禮賢閣住宅單位
2001年5月底	總議會決定結束台北寶血幼稚園
7月30日至8月11日	舉行第二十屆會員大會，設候選人，由代表修女選舉 總會長 劉賽眉 副會長 阮慧雲 總參議 何美言 區綺雯 鄺麗娟 鄭瑞薇 黃碧珍





一位活出修道風采的人

黃碧珍

「善盡神功、恆心祈禱」，為一位常經歷神枯，祈禱時苦澀無味的人，並不簡單。劉玫瑰修女常說：「為什麼別人默想得很好，而我的腦袋卻是空空的？」「以前工作忙碌沒有時間多看聖書。現在退休後時間多了，卻總看不入心。」可想到她內心經歷的苦悶。年紀大了，眼睛不好，難於集中精神閱讀。再加上她常常陷於日夜失眠的狀態中，祈禱真的難見成效。但劉修女卻堅持，每日必善盡神功，直到完成，才肯休息。

劉修女的信德很堅強，對上主懷著完全的信賴。她是一位懂得知恩、求恩、謝恩的人。在學校重大日子如旅行、陸運會、週年慶典等，她必事前獻求恩彌撒，求天主護佑，使一切順利，而事後她必獻謝恩彌撒，以表達她的謝意。

記得在一九八四年十一月二十六日的早上，是學校舉行運動會的日子，還未到早上八時，兩位學生哭著來到球場，報告一位中一同學因身體不適，跌下地鐵站，幸好候車乘客的急智，及時停止了前來的列車，下墮的同學已被送去醫院。劉修女與我商量後，決定留在球場主持大局。我則趕到醫院看看學生的傷勢如何。到了醫院我嚇了一跳。那學生的頭，腫脹大了一倍，眼也瞪不開，且覺頭暈和嘔吐，情況非常危險。故此全校每天都為這同學祈禱，求天主賜她轉危為安，並請神父來校獻彌撒，玫瑰十字軍的同學更每天為她誦唸玫瑰經，求賜康復。出乎意料之外，她竟能在十二月十二日出院，而於九日後返校參加聖誕慶祝會，令全班喜出望外。事後，這同學完全康復。除了鼻樑邊的一個小疤痕外，提醒她天主曾給她特別的恩典，再沒有遺下什麼痕跡了。

「凡信賴上主、以上主作依靠的人，是可祝福的。」耶 17：7

「他像植在溪畔的樹，準時結果，枝葉不枯，所作所為，隨心所欲。」

詠 1：3

劉玫瑰修女是位多做事少說話的人。她常說自己是不善於表達的人，事實並非如此，她是以行動代替言語，比那只說而不做的，來得更有說服力。

她做事認真，全力以赴，做到盡善盡美，毫無保留，做什麼事都是全心全力，從不計較付出的時間和辛勞，年輕時工作會通宵達旦，但她毫無怨言，從不提及工作辛苦，她是位非常吃得苦的人，晚年她常患嚴重的失眠，有時長達一、二個月之久，她也只輕略地提及失眠之事，很少說及長期失眠之苦。

對她來說：工作是一份派遣，是神聖的，所以她樂於承受工作之辛勞，毫無怨言。她曾任總務一職多年，經常為修會舉辦的紅白二事而奔波。凡有慶典便見她滿頭大汗，為安排茶點而張羅。有喪事或清明、重陽節之前，她會到本會墓地清理、打點。由於她怕熱和膝蓋不便於俯身工作。這些工作為她是要付出較大的體力和辛勞，但她從沒有半句伸訴，我只是從旁體會到她付出的多大。

「你們做一切事，總不可抱怨，也不可爭論，好使你們成為無可指

摘和純潔的，在乖僻敗壞的世代中，做天主無瑕的子女。」斐 2:14-15

在會院工作的分配中，她主動地挑選了打理聖堂的職務，這是工作較多的本份，彌撒後要洗熨祭衣和祭台用品。每日要插花、換花水、修剪洋燭等.....都是很花時間的，但劉修女卻樂於承擔、有時她會花上一、二小時插花，務求將花擺得美麗，安放在聖堂內供奉天主。就是事發的那一天早上，她還是興緻勃勃地插花。任何職務交給她，總可以放心，她定會好好完成。

劉修女做事勤力、克苦耐勞，且非常低調。在創辦上智英文書院初期，曾收到中文大學英文系主任的一封信，他知道本校是私營的，故此收生成績

參差不齊，但他卻非常奇怪為什麼我們畢業生的英文水平那麼高。因他曾取錄我們的畢業生，故此要求校方容許他到校作一學術性的研究，讓他找出有效的英語教學法。劉修女卻覺得此舉為師生都帶來不便，有礙於教和學，故此婉拒了他。

劉修女熱愛修會，常為修會祈禱。她是敬老扶幼的好榜樣。每到節日，她會買些禮物給年長修女。對年輕姊妹或初學生，她特別愛錫，她亦有心栽培後進。為了給我機會進修，她願意獨力承擔學校工作之重負，好讓我在七六年能到加拿大留學。我由於不忍心讓她獨力支撐太久，故於兩年內完成四年之大學課程，好能早日返港繼續工作。

她是位非常節儉的修女，從不浪費任何資源。她是樂於進食隔夜之餸菜，煲湯的渣滓等……吃魚時她爭著吃骨，讓魚肉給那些怕吃骨的姊妹。她常笑著說：「我在上智，餐餐吃魚翅。」甚致餅咭的紅封包和安放藥物的膠袋，她都儲蓄來安放物件，總不會浪費任何可使用的物件。

「神貧的人是有福的，因為天國是他們的。」瑪 5:3

其實劉玫瑰修女是個很聽命、很上心別人教誨的人。許多姊妹都聽過她分享神師的叮嚀，跟隨上主要像狗一樣忠信。而她的針綈盒內常放着她入會前神師送給她的匙扣織木狗。在煮飯時，她常覆述母親在她小時教她量度水份的方法：「一碗米、放兩碗水，煮成三碗飯。」

相信凡認識劉修女的人，都會認同她的愛德非常顯注，而且做得很自然。她愛心的細微，是令人驚訝的。別人送來的薑醋，她會說「XX 喜歡吃薑醋，留待寶血之友來開會時才吃吧。」思華小時每餐只吃雞蛋，而不吃別的東西，劉修女在每次寶血之友來開會時，必記得準備雞蛋給思華。秀英每週

六來工作一天，劉修女會安排秀英愛吃的雞脾/魚旦給她午餐吃，另外還多給她一餐飯餸帶回家。

「你應全心、全靈、全意愛上主你的天主。」這是最大也是第一條誡命。第二條與此相似：

你應當愛近人，如你自己。瑪 22:37-39

從寶血孤兒院長大的朋友，劉修女會特別關心他們的出路，在尋找工作上，幫助他們一把。尤其在五號屋長大的，她更為關心。在她的能力範圍內，她曾在會院或學校先後聘用過七位孤兒，讓他們自力更新。

「凡你們對我這些最小兄弟中的一個所做的，就是對我做的。」瑪 25:40

在會院煮飯的瑞姐，是從鄉下來的，年紀已超過六十五歲，卻很壯健，雖未受過教育，卻慢慢學識了寫簡單的文字。劉修女給她一個計數機，耐心地教她使用。並教她將每日買的餸寫在紙上統計。我心裡惴度：「這事怎可能呢」？

「為天主、一切都都是可能的！」瑪 19:26

過了一個月，瑞姐居然每晚都將當日買餸的菜單和總數加好，交給負責的修女，省了許多麻煩。原來奇蹟是可用愛心創造的。

有一位校工，在鄉下有兩個孫。劉修女便向她的姪女索取舊玩具和英文故事書，好給校工帶返鄉間給孫兒。在粉嶺總部暫住期間，她注意到 XX 工人的兒子，與學校 XX 同事的兒子年紀相若，便問同事可有她兒子的舊衣服，以便送給有需要的人？事就這樣完成了。這些配搭真是奇妙！

劉修女很重親情、友情，每年，她必到不同墓地祭祖一、二次。她會帶同姪女去，好讓她們認識祖墳。由於年紀大，行路又不太方便，劉修女常說：「去得一次就一次！」就是今年，我曾陪她往澳門天主教墳場兩次，在

她父母及祖父母墓前祈禱。藉此機會她亦渴望探訪從加拿大回澳門小住的堂弟夫婦，可惜兩次都見不到他們。

身為校監、校長，她在學校如何福傳？

Religion is caught, not taught (宗教並非只靠口傳，而更重要是以身作則，使人感染。)劉修女深明此理，所以在學校內我們努力促進人際關係，發揮團體精神。藉 正副班主任的幫助，去認識學生。我們要求班主任要與每位學生傾談，有困難的，更要多次接觸，超乎他們能力的，便要轉介給輔導組和社工。劉修女和我的關注點，便是那些患病的、窮困的、需要幫助的。不論是家長、學生、校友、老師或同學，我們都盡力幫助、陪伴……

寶血會的精神，是要在生活和工作中，發揮犧牲與修和的愛，
與生活在痛苦衝突中的弱小者同行，使生命更為豐盈。

由創校至今，我們每年都回收冬季校服、校襖，再分派給貧窮學生。上智的學生，總不會因經濟問題而絕學。早期學校還是私營時，劉修女會為窮苦學生在校安排一些輕巧工作，好讓她們賺一些金錢來幫補學費。後來凡有學生需經濟援助的，我們會找慷慨的人捐助。

記得早期有位畢業生成績斐然，考入了中文大學，卻因家貧而遭母親拒絕升讀大學。劉修女幾經艱苦，才說服了那家長讓女兒繼續升學，並讓學生暫住學校工人宿舍，使她能替人補習，以賺取一些金錢來供給弟妹作學費，這樣她才能完成大學課程。後來環境好轉了，那家長每逢農曆新年，總要送一只雞給劉修女，以示謝意，因她們是鄉下人。現在這校友已是政府一個部門的負責人。

與憂苦的人同憂，與快樂的人同樂

當人在病苦患難中，最需要別人支持和陪伴，所以醫院和殯儀館是劉修女常到的地方。就在她中風前幾天，她曾獨自去醫院探訪一位做了手術的婆

婆，一位懷孕而母子都有極大危險的校友，也曾到過護理安老院探望一位行動不便的朋友。在聖誕假期中，她參加了兩位同事和一位朋友的婚禮，分享別人生命的慶典。

當我們懷念劉修女的時候，相信也很懷念她曾烹調的美食，如朱古力、糯米糍、芝士蛋糕、杏仁茶、月餅、芒果布甸、牛根等等……。當我們回味這些片斷時，我們更懷念她的愛心、她的細心、她的關心……！

在世人中你們應放光明，有如宇宙間的明星，將生命的話顯示出來。
斐 2:15-16

劉修女留院期間，她的姪兒曾說：「我們不知天主在她身上有任何使命或計劃。但有一點是肯定的，她的生命影響了很多。」（“We do not know what is God’s mission for her. But one thing is certain. Her life has touched the life of many people.”）

總括來說：劉玫瑰修女的一生，以不平凡的方式，度極平凡的生活。她靜悄悄地走了，卻在許多人的生命中，引起了很大的迴響。



Rev. Sr. Rose Mary
(Alda Amelia Da Rosa)
劉玫瑰修女
1931-2005



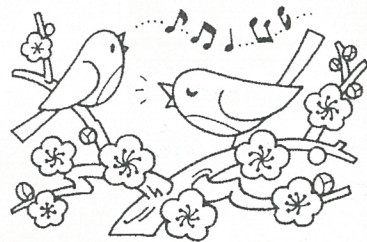


榮獲勳章的喜樂

謝桂英

12月20日，我們參加慶祝澳門回歸酒會後，回到學校，感到非常寧靜。可是當我準備晚餐時，電話鈴聲響起，來電找的是胡意清修女，「校長，我是亞強啊！恭喜妳榮獲教育勞績勳章，我送了四隻大閘蟹來，但由於無人開啓，我只得把蟹由後巷拋入學校，請妳找找吧！」掛線後，胡修女和我便立即到後巷尋找，果然發現膠袋的踪跡，內有四隻大閘蟹、一膠瓶紅醋、一大塊羌，還有紫蘇葉、赤沙糖等。真是一份很特別的賀禮啊！亞強讀書不多，只是在聖德蘭唸完小學，他常以母校為榮，以校長為榮。

胡修女榮獲教育勞績勳章，使我深深感受到我們的工作再一次被肯定，為社會所認同，澳門教區教育事業亦有光彩。全校老師、學生、家長都非常高興雀躍。在受勳當日，介紹獲獎人時，即道出寶血會胡意修女，在澳門聖德蘭學校服務……。她不單是校長身份，更是寶血會的修女啊！當年天主的召叫，修會的派遣，我們說：「我願意」，「我在這裏，請派遣我吧！」但主啊！接棒者在那裏？請妳召叫更多青年加入修道行列，求妳給予我們修會有多些聖召，能繼續去拓展天國。亞孟。



聖誕團體日



「聖言成了血肉，
寄居在我們中間。」

(若1:14)





新春團拜 喜氣洋洋

年初三



恭賀德貞女子中學新校舍開幕暨祝聖典禮

29-1-2005





寶血幼稚園創校六十週年

步行籌款

9-1-2005



新春嘉年華



13

寶血女子中學 創校六十週年及更新資訊科技設施

25-2-2005

步行籌款



校監祈禱



校長致詞



剪綵禮



鳴笛出發



步行開始



終點了!



校友會



校長與首批抵步的家長合照



家長教師會



14

德貞小學

九度低溫家長日

20-2-2005

是日在校內舉行攤位遊戲，藉此促進親子關係。今次負責策劃及設計的都是家長教師會的成員。他們費盡心思，設計了一個個活潑有趣、各具特色的攤位遊戲，例如電子遊戲、考你智慧、考你體力、小食、義賣……而老師們根據家教會策劃的意念，把它們具體地佈置出來，也體現了家校合作的精神。



校園祝聖禮暨寶血幼兒園新春嘉年華

本園曾於2003年9月停辦進行維修，2004年2月以全新面貌再度投入服務，現為一所全日制私立非牟利幼兒園，服務對象為二至六歲幼兒，設有暫托及延展服務。本園為慶祝復辦一週年，舉行『校園祝聖禮暨新春嘉年華會』，邀請社會福利署高級社會工作主任（幼兒督導）朱詠賢小姐任主禮嘉賓，聖母無玷之心堂助理司鐸陳永超神父主持祝聖禮，願上主繼續保守與祝福。





嘉靈學校

「嘉」家攜手顯愛心 慈善嘉年華

寶血會嘉靈學校於二零零五年一月三十日舉行「「嘉」家攜手顯愛心」慈善嘉年華，以德育及公民教育為主題，透過家校合作、師生互動、社區參與，分享關愛文化。同時，本校更將當天籌得的款項共七萬多元捐給樂施會協助南亞災民重建家園。



音韻悠揚



聖像遊行

謝桂英

澳門回歸後的特區政府，讓教會如常的舉行大型宗教活動。在每年五月十三日，花地瑪聖母像出遊，從玫瑰堂聖體降福後敬奉聖母像便出發，由玫瑰堂開始遊行至主山聖堂，聖體降福後便完成。沿途隊伍不停的念玫瑰經、唱聖母歌，場面感人。而每年都有大耶穌出遊，在聖奧斯定堂遊行至主教座堂，場面亦十分壯觀。由警察銀樂隊沿途奏樂，而神職界在聖像兩旁，手持蠟燭，隨後就是信友，沿途經新馬路、噴水池，最後到達主教座堂。背著十字架，身穿紫紅袍的耶穌聖像，吸引著途人站立一旁靜靜的觀看。隊伍隨著奏樂漫步前行，而在此刻，天主對每人的啓示、對每人心內的默感都不同，想必各有不同領會的！

有關耶穌聖像的傳說：當年，在一個狂風大雨的晚上，有一個人被雨淋至全身濕透了，來到大堂（主教座堂）叩門，但很久都沒有回應，那人只好走到崗頂的聖奧斯定聖堂叩門，管理聖堂的人聞聲立即開門，收留了那個渾身濕透的人，讓他在聖堂內過一晚。到了清晨，管堂的人發現那人不見了，只見聖堂內多了一個很大的耶穌像。故事至今無從稽考，但其中卻含有很深的意思，你反省到什麼呢？





給女兒的第三封信 ----- 愛的奧秘

蔡文基

親愛的女兒：

老師，同學，朋友有否告訴您什麼是愛嗎？您在書本和聖經裏找到什麼是愛嗎？

最近，您讀畢“星星的眼睛”一書後，立刻將這小說交給我閱讀。我看見您對愛情小說發生興趣，便立刻閱讀它。在“星星的眼睛”一書裏，女主角，阿繪經歷的愛情故事是包含愛情、情慾、愛與恨、逃避等等。我舉一例子，愛正如愛之樹的種子，它要經過發芽、生根長葉，成熟長樹莖，開花、結果等等。但“星星的眼睛”但只告訴您愛之樹的快速生長，它沒有告訴您什麼是愛之根，所以我便探一探什麼是愛之根。另一愛的例子是我自己，我告訴您，我愛您有一種感覺，這感覺使我的生活有妙趣！它是愛之樹的開花和結果，這便是幸福之壹。

什麼是愛呢？愛是一種感覺，這感覺似包含真善美的，這是幸福之門。什麼是愛之根？它便是愛的感覺，共有三個層次，第壹層是被愛，第貳層是可愛，第叁層是可以去愛。它在人身心上所產生的化學反應，令人內心沉醉在愛的感覺中，有些人亦會說出愛一個人至海枯石爛和地老天荒。如果一個人是愛錯對象，有些人便說，愛的火花使這人像盲了眼睛的，愛的迷湯使這人的內心像被迷惑了的。

您看完“星星的眼睛”一書，您有否留意到阿繪對追求愛情的過程

和內心很大的變化。女主角，阿繪亦信愛情是一種感覺，這感覺似包含真善美的目標，是很重要的事。男主角，阿哲亦經歷對阿繪愛的感覺，它是有三個層次，第壹層是阿哲被阿繪愛，第貳層是阿哲最後亦感覺阿繪是可愛的，第叁層是阿哲可以去愛阿繪。

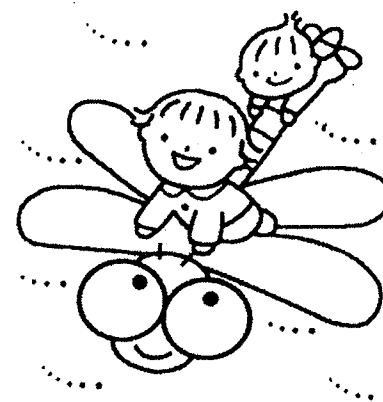
人生的苦與樂是各佔一半的，人生幸福和痛苦亦是各佔一半的。如果您有足夠學問和成熟的身心，並且有家庭作為您的後盾，您將來獲得幸福的機會必定很高的。如果您有任何疑問，歡迎您盡快通知我，我會立刻和您保持溝通！

祝您新春學業進步！

天主保佑您！

爸爸

二零零五年二月八日(年三十晚)





悼勵莊姊妹

2005-1-24

潘湘湘

勵莊姊妹加入寶血之友快五年了，再加上一個體驗期，我們的相識足有五年，相對和她一些相知數十年的老朋友，我們就只算是新相識。這幾月時常和她通電話和探訪，讓我對這位新朋友有多一點的認識，當我越知她多些，越感受多些、反省多些，她是以她的生命教導著我。

勵莊姊妹是一位積極生活的人

到家維邨探訪她時，我們閒話家常，她憶述這個小小的地方，曾經是多 的熱鬧，家中既有翁姑也有三個孩子，她和丈夫同是教師，一同建設這個家庭，在五六十年代的雙職婦女，壓力一定不比現在少。但聽她娓娓道來，生活就好像很易過。到子女成家後，她又幫手湊孫，待孫兒長大後，她恢復自由身，重新投入自己的喜好，生活悠然自得，是一位身心健康，教人放心的老人家。

勵莊姊妹是一位積極學習的人

每次例會讀經，必定早已備課，聽講座或總會長的錄音帶講話，都會做好筆記，字體整齊，行文流暢。最近，她的大女兒美玲在收拾遺物時與我分享，她不明媽媽為什麼有這麼多的時間，因為她留下許多文件和手稿，例如打太極的心得，穿珠的心得，養病的心得，她們已整理了部份，其他的要留到農曆年假再慢慢整理。

勵莊姊妹是一位積極熱愛生命的人

她女兒和我說，在 1997 年當她知道自己得了肺癌，她沒有哭哭啼啼也沒有亂了芳寸，反之安慰家人和商量如何醫治，在割掉部份不好的肺部後，她小心飲食，努力運動來重建身體，往後她勤讀聖經，積極投入堂區和善會的工作，她對我說，這幾年生命是天主的償給她的，她要用這些賺來的時間來回報天主。直至 2004 年她肺癌復發，她仍然努力求醫，追求生命。

勵莊姊妹是一位將生命完全交托給天主的人

在 1 月 6 日早上，收到勵莊姊妹彌留的訊息，我去到醫院，看見了她，她這個月裏，實在瘦了很多，她合上眼睛，整整齊齊的斜靠在床上，很安詳和平靜，我好感動，我有幸看到一個信仰堅定的人，她是這麼平安、從容地面對死亡，我彎下腰在她身畔祈禱唸經，我最後在她耳邊說的是：勵莊：你好美啊！放心吧！小天使來接你見天主。

1 月 7 日凌晨，勵莊姊妹很自豪的帶著她那本豐盛人生的賬部返回天家。

勵莊，多謝你為我上了最後一課。





避靜的反思

胡意清

週年反省八天內，莫神父逐一的講解十二小先知的使命。先知是天主的人，也是傳遞天主訊息的公眾人物，十二小先知當中，大多數是預言天主的懲罰。他們的言論預言災難，反對君王、反對人民，不為人們所接受。真的，「沒有一個先知在本鄉受歡迎」（路四：24）

看約納逃避天主的召叫，就知道先知不好做，也不易做，但天命難違，被選中的先知一要執行任務。

要是我們生活在先知世代，也許我們都無法接受先知的預言。同，倘時光倒流二千年，我們在加里肋亞，聽到耶穌的預言及祂大膽的以七禍哉責斥經司長老（瑪廿三：13），祂的親戚要抓住祂說：「他瘋了」（谷三：21），又說：「……誰吃我的肉，並喝我的血，必得永生，……」（若六：54），……當時能接受嗎？多少殉道聖者為了維護主的言行，以生以死，因為信，信德是天的恩賜！

我在反省，終於我能在信德中去看過去一年，陳日君主教的言論和立場。這是先知性的任務，也是救主基督的追隨者，陳主教不畏權勢的英勇行為，表達了自己作教區首牧的立場；雖然，表達的措辭未必為全人類接受。正如耶穌說：「……沒有一個先知在本鄉受悅納的」（路四：24）。

在這裡我並不是評論陳主教的言論，而是要表達我是寶血會修女的立場。我們寶血女修會有幸被稱為「教區長女」，而香港教區正權主教就是我們寶血女修會的家長，我作女兒的，對父親的言論應該尊重，父命之下，只要不違誡命及教律就該服從。無論怎，也不能公然反抗，倘有不明白，只可私下進諫。

我不是什麼專業人物，也不懂得高談闊論，但我知道會章也要求我服從教區主教。（會章：總則 94 p.35），我要在人前表明我的立場，這才不愧作「教區長女」的寶血會修女。



健康小貼士



何謂高血壓？

錢淑梅

我們的心 就像強力的水泵——，把含氧氣與營養的血液輸送到全身各部位。血壓就是心臟收縮時，動脈產生最大的壓力叫做收縮壓(systolic pressure)。而在兩次心臟收縮之間，心臟舒張鬆弛，動脈壓力下降，所產生的壓力叫做舒張壓(diastolic pressure)。一般正常成年人的收縮壓及舒張壓則分別約為 120mm Hg / 80mmHg 左右。根據世界衛生組織的界定標準，收縮壓在 160mm Hg，舒張壓在 95mm Hg 以上，即為高血壓(>160mm Hg / 95mm Hg)。收縮壓在 140mm Hg，舒張壓在 90mm Hg 以下，為正常血壓(<140mm Hg / 90mm Hg)。介乎於高血壓和正常血壓之間為邊際高血壓。

正常人的血壓在一天內的變化相當大。一般來說，血壓在早上和中午最高，在晚上則較低，這是受體內自主神經系統和某些調節機轉的晝夜起伏所影響。此外，血壓還受到多種因素，如壓力、情緒、氣溫的影響。例如，情緒激盪或寒冷的時候，血壓會在交感神經系統的影響下而上升。因此，偶然一、兩次血壓高並不表示患上高血壓。要知道血壓是否正常，應該在不同時間做多次量度才能斷定。

高血壓的症狀

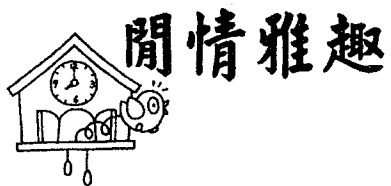
通常高血壓是沒有症狀或任何不適。少於 10%的患者可能會有某些症狀，如感到疲倦、頭痛、噁心、耳鳴、視覺障礙等。通常這些症狀只會在血壓非常高的時候才會出現。患者通常是經由醫生量度血壓後才知道患了高血壓。

高血壓的影響

長期高血壓可引致嚴重的併發症。例如：

- (一) 中風(腦血管意外)，即腦血管破裂或阻塞，嚴重者可導致身體癱瘓或死亡。
- (二) 心臟病，如冠心病、心臟衰竭等，這是因為高血壓使心臟增加負荷所致。
- (三) 腎功能衰竭，腎衰竭。
- (四) 視網膜微血管破裂，影響視覺神經，以致視力減退，甚至失明。
- (五) 其他血管疾病。





閒情雅趣

對春聯

盧桂芳

春聯是對聯中時令聯的一種，通常是新春時貼在門的兩邊，以增加新年氣氛的。在市區，貼春聯的人家比較少；但在鄉村地方還很普遍呢！常見的春聯有：「一元復始 萬象更新」、「爆竹一聲除舊 桃符萬戶更新」、「天增歲月人增壽 春滿乾坤福滿門」。要學寫春聯，並不是容易的事，但大家可嘗試以選配的方式，完成以下的春聯。

提示：將下聯的字母填在上聯後面的括號內，使配成工整的 12 對春聯。

- | 上聯 | | 下聯 |
|----------------|-----|---------------|
| 1 花開春富貴 | () | A 和風報早春 |
| 2 瑞氣臨門早 | () | B 大地啟新機 |
| 3 萬戶曉光曙 | () | C 春入鳥能言 |
| 4 普天開景運 | () | D 春風及第先 |
| 5 淑氣符佳節 | () | E 芳樹發春暉 |
| 6 風來花自舞 | () | F 竹報歲平安 |
| 7 新年納餘慶 | () | G 千門淑氣新 |
| | | H 佳節號長春 |
| 8 爆竹聲中辭舊歲 | () | I 萬戶同懸換歲符 |
| 9 千門共貼宜春字 | () | J 梅花香裏報新春 |
| 10 遙聞爆竹知更歲 | () | K 積善人家慶有餘 |
| | | L 偶見梅花覺已春 |
| 11 但喜新年日暖風和無俗事 | () | M 年豐物阜萬民事業氣象新 |
| 12 氣象承乾處處春光寒轉暖 | () | N 閒尋舊隱花明鳥語一般春 |
| | | O 三陽開泰年年淑景去還來 |

(答案在下頁)

朱粲講故事



堅持，是一種大力量

朱婉珊

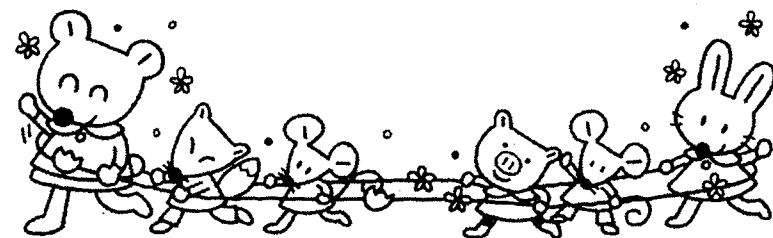
我家門前的斜坡上，母親栽下幾棵小樹。不久，我們便搬了家，很久很久都沒有回去。

多年後的一天，當我回到老家時，故屋前幾棵高大的白楊樹使我驚異，似乎突然之間，它們從記憶中挺了出來，使你不得不注意到它們的存在。我想起在農村的日子裡，從來沒有真正注意和關心過一棵樹的成長。可是，就是它們，在我們的忽略中一點一點慢慢地生長著，直到我們突然發現它們已與過去大不相同。

我們總是不能像樹那樣平靜地生長，我們太浮躁，太急於求成，太求花思果。其實，真正的成熟是內在的聚集，哪一根棟樑未經過日夜漫漫、大寒大暑？

堅持，是一種大力量。

資料來源【明心網】



閒情雅趣答案：

1(F)、2(D)、3(G)、4(B)、5(A)、6(C)、7(H)、8(J)、9(I)、
10(L)、11(N)、12(O)



通訊快拍

3月28日，是本會每年一次的團體旅行，也是我們與寶血之友共聚的歡樂時光。不拘年齡，只要我們行得動得，便可參加。是次旅行地點是：沙洲、親親中華白海豚、大澳水鄉，寶珠潭、紅樹林生態探索等地，敬請大家從速報名，踴躍參與。

出版者：『寶血之音』編輯小組

編輯：阮慧雲

排版及插圖：蔡肖卿

印刷：陳瑞好

審稿：甘麗貞

出版日期：二零零五年三月

下期截稿日期：二零零五年六月十日

下期出版日期：二零零五年七月十二日

下期稿件請以電郵至：

lkchan@preciousbloodhv.edu.hk 或傳真 2572 4421 陳麗娟

