



寶

血

之音

43

目 錄

	頁次	頁次
編者的話	1	寶血之友第四屆執委介紹
會長家書	2	主席的話 20
音韻悠揚		新任副主席的我 21
學習情形分享	4	連任財政 21
天主聖名之城—澳門	5	培育及康樂(一) 22
聖母 您的賞報真大	6	培育及康樂(二) 22
我們痊癒了	7	老教友 新秘書 23
孩子	8	健康小貼士
十字架的靈修觀	9	有益於眼睛的食物 24
盧漢強入會自我介紹	10	抗老養生有妙法 26
我深信主的安排	11	朱嘜講故事—
泰廸的故事	12	人的一生到底在追求什麼 28
我們探訪了『天主聖名之	14	閒情雅趣—
城』—澳門及聖德蘭會院		祖國地名多少 29
三位朋友	19	寶血會屬校畢業典禮 30
		閒情雅趣答案

編者的話

阮慧雲

主內各位兄弟姊妹：

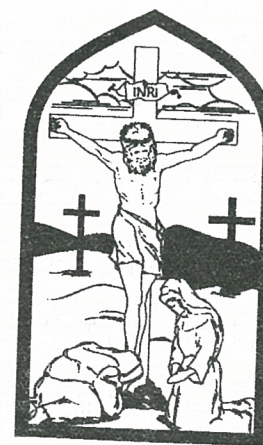
讚美耶穌寶血 我等願常為讚美

大家好，寶血之音自從去年十月出版至今，相隔也有一段時間。經商議後，政務組決定今後每年出版兩次，這是 2006 年的第一次，目的是希望有足夠的時間讓大家投稿，同時也可以減輕一些工作量。無論如何，我們希望有你的支持與鼓勵，使內容更豐富，讓我們有更大的信心去完成使命。

新會長蘇肖好修女盼望我們在四旬期內，應以具體的行動擁抱基督的十字架，就讓我們細心閱讀她的家書，使我們在她的帶領下，齊心建設一個共融、團結、屬靈的見證團體。

本期有寶血之友篇，透過他們的自我介紹，使大家更了解與明白他們的運作。寶血之友是我們的同行者，彼此扶持，一同走向修德成聖的境界，大家共勉！

十字架靈修是廿一屆大會的重點，我們希望能以此作主題為以後編輯的方針，請各位在讀經上、生活中、牧民經驗等的心得或豐盛體會，把它記下來交給我們，好讓大家一同分享、一起成長。



會長家書

蘇肖好

主內的各位修女：

每年，在四旬期四十天內，教會都召喚我們為逾越節作隆重的準備、為生活的革新作準備，使自己更進一步地基督化，更深一層的進入基督的奧跡，以獲得逾越節的恩寵。

每年的四旬期，對寶血會修女來說，更具深層的意義，因為在這時期，我們要堅毅地跟隨耶穌基督面朝耶路撒冷，陪伴祂走十字架的苦路，以配合會員大會的議決，深化十字架靈修精神；即是說在這四旬期，鼓勵我們致力在日常繁忙的生活中，具體活出十字架靈修精神。為此，我們在這寵恩的時刻，以行動擁抱著基督的十字架，我們可以：

1. 把握與主交談的時刻

我們該下決心騰出時間聆聽上主的說話，虔誠祈禱，以更新的心懷轉向天主。

2. 體驗基督救恩的時刻

多默想基督的苦難、死亡和復活的真義。祂所受的貧困、痛苦和迫害，使我們認清祂在弱勢社群中臨在，以仁愛和犧牲把全人類共融在一起，並接納身旁的每一個人。

3. 分享基督苦難、死亡及光榮的復活

藉此良機，摒棄惡習，效法基督，獻出仁愛，向有需要的人伸出援手。我們愈能分擔基督的苦難，愈能分享祂復活的光榮，最後，我們可以與瑪利亞瑪達肋納一同詠唱復活節讚歌：

----瑪利亞，請告訴我們，你在路上看見了什麼？

----我看見了永生基督的墳墓，和祂復活的光榮，

----還看見天使作證，又有汗巾和殮布。

----基督「我的期望——已經復活」

祂要先你們而去加里肋亞。

----我們知道，基督確實從死者中復活了。

4. 我們可以藉著一些日常生活，如齋戒、克己、祈禱和愛德行動，深化與十字架上耶穌基督相遇的經驗：

透過齋戒，我們可以清心寡慾去過簡樸而滿足的修道生活；

透過克己，我們可保持奉獻生活的身心靈健康；

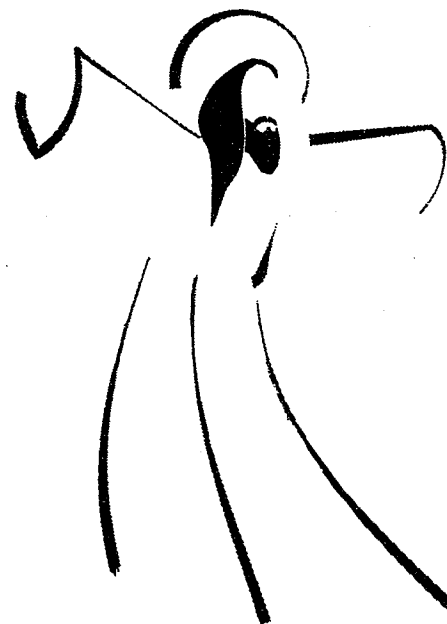
透過祈禱讀經，我們可開放自己的心扉，以整個生命去汲取十字架流溢的智慧和靈氣，使我們生活於十字架靈修精神中；

透過關愛，我們可以在團體生活中互相扶持，實踐會祖姆姆的臨終遺訓。

那裡有十字架，那裡有復活。十字架插在加爾瓦略山，也在我們的心中，十字架的路由心靈開始，將基督的苦難、死亡、復活帶到世界每一角落，使萬民得沾救恩的喜訊。願我們彼此共勉。

您們的會長

蘇肖好修女



您們好！

在八月底帶著會院的姊妹，學校老師、學生和學生家長的祝福離開台南，放下工作，心情輕鬆愉快，開始我的學生生涯。剛到台北就被神學院抓去上遠距教學，現在每週五早上也去神學院授課到十二月九日。

開課的第一週，來到輔大走在校園，好像每個人都認識我，好像每個人都對我笑，自己也沉醉在這個氛圍裡，每天都好心情。接著痛苦的日子來臨了，因為天天上課都很緊張。

第二週正式上課，不想買書，心想離開時一大堆書很麻煩，於是到處去借書。電腦沒有上網，每次上課都沒有準備，以為去聽課就好了，原來研究所的課可不一樣，常常要討論，所以聽不懂大家在說什麼，很大的挫折感。經過反省，覺得自己的學習態度太差，痛改前非，將所需要的教科書都買好，買了新電腦，正式進入第三週。

第三週開始進入狀況，努力補以前沒有看的書。

第四週知自己在上什麼，由於都是我陌生的東西，讀來很吃力，往往看第一遍都不懂，要看好多次，好多次，才明白。這段時間我有很多挫折的經驗，像上次上全球化的議題，教授要我們每個用英文來介紹自己的學校，我亂講一通，真是難過極了。

經過多次的教訓，現在我已經不再沉醉在愛的氛圍裡，很踏實的過每一天，認真做好上課前要預習，課後複習，研究所的課雖然不多，但是有看不完的書，有寫不完的報告，這和我當初想的完全不一樣。講給別人聽，大家都笑成一團，我想起來也好笑，自己實在太天真了。現在我已進步很多，下次再報告我所學的心得好嗎？另外，英文老師不兇，我們說錯他很有耐心修正，至少我現在不怕開口說英語，這為我已經是很大的突破和收穫，我會續上進階英文課的。

主佑！

稱為「天主聖名之城」的澳門，近年不斷的發展，可說是突飛猛進，令人驚歎。在 2005 年 10 月中至 11 月初舉辦東亞運動會，真是空前盛況。運動會的開幕、閉幕、各項賽事自有傳媒、電視、電台直擊報導。我現在向大家分享的就是那段期間，有關教會的回應。我加入了澳門教友協進會的朝聖服務團，為港澳及大陸同胞義務做導賞，已有二年多了，在東亞運動會開幕前六至七個月左右，在一次朝聖團開會中建議，趁着東亞運動會來臨時會有很多人蒞臨澳門，教會可藉此機會傳揚福音。

我們計劃於東亞運動會舉行期間在各重點堂區派遣兄弟姊妹輪值，向遊客、自由行者、參觀者介紹天主教在澳門傳教的歷史，以及聖堂的文物資料，使他們認識天主教。計劃通過後，短短數月內，將有關澳門多間被列世界文化遺產的聖堂以及簡短的名勝傳教史料等，輯錄製成 DVD 光碟，免費贈送給遊客，並自由輪值的兄弟姊妹分別以兩文三語(中文、英文及普通話)向遊客講解。到了最後一天黃昏，在主教山舉行綜合性節目，這次的目的和對象，主要是為本澳教友、居民、青少年。節目除了導賞之外，還有各堂區的善會表演宗教話劇、歌曲，最後以晚禱結束。互祝平安時教友、途人、遊人們都彼此互相握手，每人都沉浸在祥和、喜樂與共融的氣氛中。

對於能參與這次工作的兄弟姊妹都感到這次活動得益的是自己，因為在蒐集資料時，加深了自己對澳門教會的認識和對兄弟姊妹之間的友愛。事實上我還有一個的心願就是希望透過這次的活動，播下聖召的種子，讓有更多的男女青年接受主的邀請加入修道的行列。願天主的旨意能承行於地。



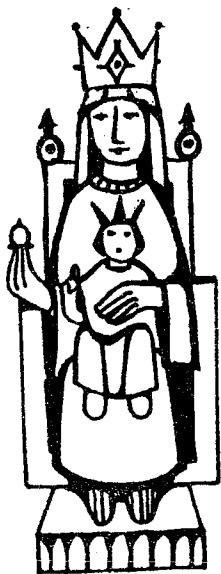
聖母 您的賞賜真大

陳露德

某年聖母月的前一天，回到校內，見有一張神花紙，是給同學們填寫獻給聖母的，我拿起看看，見到列有克己犧牲、彌撒、玫瑰經等，看後便毫不思索地在彌撒欄內上了「三十一台」這數目字。

到了晚上，臨睡前想起日間對聖母的許諾，心想那麼明天不是很早便要起床，否則，便趕不及參與彌撒，但是對聖母的奉獻，我一定要踐行，無論如何辛苦，我也要努力，於是便每天掙扎着早起，好能到聖堂參與彌撒。有時真的過了時間才醒來，那便急促跑到聖堂去，一進入門口便跪下，那時已是彌撒的最後降福，神父隨即說：彌撒禮成，只好答聲「亞孟」，心中甚覺不安，便對聖母說：「聖母對不起，明天定必早早來，請您幫助我。」就這樣，天天的奮鬥，終於到了最後的一天，參與了整台彌撒後，便很輕鬆很愉快地回校去。哪知剛進課室門口，見同學們又在填寫另一張神花紙，原來明天六月一號是耶穌聖心月，真令我有點躊躇，稍思，毅然再在彌撒欄內寫上「三十台」。爲了敬禮耶穌聖心，每天繼續努力早起，很容易又過了一個月，完成了我一生最大的努力，心中感到無限的快樂。很奇怪，從此便喜愛每天參與彌撒，而且早起也不覺辛苦，漸漸地每日參與彌撒成了我的生活習慣，連風雨甚至八號風球也阻不了我。想是聖體的力量，也是聖母的恩典，不久，聖母更賞我無比的大恩「聖召」，從此便天天參與彌撒直至現在，聖母，謝謝您。

其實，我們每一次的奉獻，每一朵神花，雖是很小的犧牲都會得回豐厚的賞報。



我們痊癒了

胡意清

二月六日神父在彌撒中宣讀了瑪爾谷福音六章 53-58，其中 56 節：「凡耶穌所到的地方，或村莊、或城市，或鄉間、人都把患病的人放在街道上，求耶穌容許他們，至少摸摸他的衣邊；凡摸到的就都痊癒了。」

我在想，倘時空倒流，我們會趕快把坐輪椅的姊妹推上街，也攙扶着年長、患病的姊妹，到路旁等候耶穌經過，好摸摸祂的衣邊，我們相信摸摸就會痊癒的，真是萬人空巷的景象出現了一看！姊妹都健康的站了起來，輪椅、杖都不用了，我們身心的疾苦都消除了，主感謝祢，感謝祢，感謝祢！

神父一聲，「請看天主的羔羊……」把我從冥想中叫醒了，我急忙跪下答了：「主！我當不起你到我心裡來、只要你說一句話，我的靈魂就會痊癒……。」

眼前一亮，耶穌來了，祂來了，姊妹次第地前往祭台前，她們不是摸摸耶穌的衣邊，而是領受了整個耶穌—聖體聖血，……(頌恩)只需祢一言撫慰，便癒我靈百創……主呀！今天不但是祢一言撫慰，而是整個的祢進入了我們之內，我們的身心疾苦都在祢內有着不同程度的痊癒了。



孩子.....

哪天你看到我日漸老去，身體也漸漸不行，請耐著性子試著了解我.....
如果我吃的髒兮兮，如果我不會穿衣服.....請耐性一點，你記得我曾花多久時間教你這些事嗎？

如果，當我一再重覆述說同樣的事情.....不要打斷我，聽我說.....
你小時候，我必須一遍又一遍的讀著同樣的故事，直到你靜靜睡著.....
當我不想洗澡，不要羞辱我也不要責罵我.....

你記得小時候我曾編出多少理由，只爲了哄你洗澡.....
當你看到我對新科技的無知，給我點時間，不要掛著嘲弄的微笑看著我.....

我曾教了你多少事情啊.....如何好好的吃，好好的穿.....如何面對你的生命.....

如果交談中我忽然失憶不知所云，給我一點時間回想.....

如果我還是無能爲力，請不要緊張.....

對我而言重要的不是對話，而是能跟你在一起，和你的傾聽.....

當我不想吃東西時，不要勉強我，我清楚知道該什麼時候進食

當我的腿不聽使喚.....

扶我一把.....如同我曾扶著你踏出你人生的第一步.....

當哪天我告訴你不想再活下去了.....請不要生氣.....

總有一天你會了解.....

試著瞭解我已是風燭殘年，來日可數。

有一天你會發現，即使我有許多過錯，

我總是盡我所能要給你最好的.....

當我靠近你時不要覺得傷感、生氣或無奈，

你要緊挨著我，如同我當初幫著你展開人生一樣的了解我，幫我.....

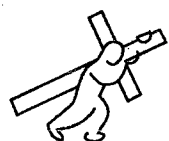
扶我一把，用愛跟耐心幫我走完人生.....

我將用微笑和我始終不變無邊無際的愛來回報你。

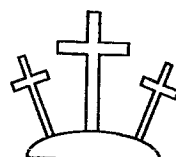
I Love you son

Your father

<資料來自電郵>



8



十字架的靈修觀

蘇肖好

- 修女當不斷沉浸於祈禱和聖言生活中，用整個生命去汲取十字架上流溢的智慧和靈氣，在一切境遇中，堅信上主對人類的愛。

- 人子↔神子 迦 四：4-5

天主派遣了自己的兒子，使我們獲得義子的地位。爲了証實你們是天主的子女，天主派遣了自己的兒子的聖神，我們心內喊說阿爸，父啊，所以你已不再是奴隸，而是兒子了。

- 貧窮↔富足 後 八：9

主耶穌基督的恩賜，祂本是富有的，爲了你們卻成了貧困的，好使你們因著祂的貧困而成爲富有的。

格後 六：10

像是憂苦的，卻常常喜樂；像是貧困的，卻使許多人富足；像是一無所有的，卻無所不有。

- 捆綁↔自由 路 二十二至二十四

負軛↔安息 瑪 十一：29

凡勞苦和負重擔的，你們都到我跟前來，我要使你們安息，你們背起我的軛，因爲我是良善心謙，你們必找到你們靈魂的安息。

迦 二：20

爲能生活於天主，我已同基督被釘在十字架上。

我生活已不是我生活，而是基督在我內生活。

- 罪人↔新人 格後 五：21

因爲祂曾使那不認識罪的，替我們成了罪，好叫我們在祂內成爲天主的正義。

格後 五：17

所以誰若在基督內，他就是一個新的受造物，舊的已成過去，看，都成了新的。

- 降低↔升高 斐 二：6-8

祂雖具有天主的形體，並沒有以自己與天主同等，爲應當把持不捨的，卻使自己空虛，取了奴僕的形體，與人相似.....，祂貶抑自己，聽命至死，且死在十字架上。

■ 生↔死

格後 五：15

祂替人死，是為使活著的人，不再為自己生活，而是為替他們死而復活了的那位生活。

格後 四：10

身上常常帶著基督的死，使耶穌的生活也彰顯在我們身上。

■ 荊冠↔榮冠

弟後 四：6

因為我已被奠祭，我離世的時期已經近了，這場好仗我已打完；這場賽跑我已跑到終點；這信仰我已保持了，從今以後，正義的冠冕已為我準備下了。

（以上資料為蘇會長在培育日與修女的分享，讓我們在四旬期內重新體會、反思，好讓我們透過聖言再次認識主基督。）



盧漢強入會自我介紹

盧漢強，出生於一個外教家庭。生活了近半個世紀後才接受聖召，洗禮回歸天父的懷抱，履行基督徒的責任。我現為一位職業再培訓導師，在工作時也不經意地間接或直接宣揚天主的愛，把福音傳送出去。

（相片見彩色頁）

Welcome & Praise

我深信主的安排

盧漢強

「你幾時嚟上慕道班呀！」「唔知呢，我都好忙，遲些才算。」這就是廿年前，紅磡聖母堂梁達材神父與我的經常對答。這樣的對答已十二年了，這十二年不是十二年前，而是一段十二年的日子，不短的日子，在這十二年裏，我也經常踏足教堂，不過卻不是每次都走進聖殿。十二年後的一九九五年，在我一聲「隨便啦！」便從慕道班這道由天主安排的，永遠打開的大門，回歸到我大父的懷抱——可見天主的恆心，耐心不捨棄我，對我的眷顧，感謝主！

我執著，執著在已決定的事情，或工作安排，一定按時，按指示安排貫徹執行。不知這是優點還是缺點，我只知道這是我的原則，做人的原則。原來其實一切都不是，這是天主給我的安排。現在天主賜給我的「執著」是在信仰，我信賴祂，我相信祂，我相信祂會安排我的一切，我的工作，我的時間分配。原因是在每次我在工作上時間方面有重疊時，如何也找不到解決辦法時，我只有祈求天主，求祂給我安排。真的，果然，那原本重疊的工作時間，祂巧妙地將其中一份因某一原因而提前一天，就這樣地把原本重疊的都分開了，獲得三贏，那就是兩份工作都能依既定的安排完成，而我亦可遵守成諾，依合約完成我的工作及責任，更大的得益是仍然得到各方的信任，繼續獲得工作編排——謝謝主的巧妙安排！

既然時間是在祂的安排下，祂比我更清楚我的時間，所以祂再召叫，去為那些有所需要的兄弟姐妹服務。祂為了使我再次「執著地」按祂的旨意去履行及實踐祂的安排，祂先給我另一個安排，祂透過蘇修女來召喚我加入寶血女修會之寶血之友。在其間，使我深切地明白及認識如何去實踐犧牲與修和的精神；再在會友陳勵莊姊妹及劉玫瑰修女的回歸天父家鄉的聖祭禮儀中，有說不出的感受。就在同一月裏，尖沙咀玫瑰堂一教友突邀請我參加堂區的善別小組，因為這樣不但可以幫助有需要的人去奉獻自己，同時亦可履行基督徒的福傳使命。過去除了因親友才踏入「大酒店」——殯儀館的我，竟一口答允參加，天主賜予我勇氣，面對並接近那些塵歸塵、土歸土的凡塵軀殼，不但沒有驚怕，反之還有舒暢的心情——上主的旨意，妙！

我深信天主的安排，我已經，我亦會繼續按照天主對我的安排，我願繼續奉獻自己，為主工作，我永不期望天主給我什麼回報，但願給我有一個健康的身體，我的親朋好友身心康健，工作順暢。再誠心感謝主。

泰迪的故事

郝惠娟

開學的第一天，當她站在五年級的教室前，就像其他老師一樣，她告訴全班小朋友，她給每一個小朋友的愛，都是一樣的。但是她內心知道，這是不可能的，因為就在教室前排坐了一個散漫，讓人難以喜歡的小男孩——泰迪。

湯普生老師在去年就觀察到泰迪的問題，他和別人相處困難，他的衣服總是髒兮兮，他經常不洗澡，他是個討人厭的孩子，討厭到每次在他的作業上畫上一大X，竟然能帶給湯普生老師一點喜悅。

在湯普生老師任教的學校，要求每一個老師要看過每一個學生過去的輔導資料。當然他把泰迪的資料放在最後才看，然而在他仔細閱讀泰迪的資料時，他有非常訝異的發現。

一年級老師寫到「泰迪是個聰明的孩子，他的作業總是乾淨整齊，他的行為舉止有禮貌，有他在身邊真是喜悅。」

二年級的老師寫到「泰迪是個優秀的學生，大家都喜歡他，但是不幸的是他的母親得了絕症，家裡的狀況很混亂。」

他的三年級老師寫到「泰迪母親的死讓他非常難受，他一直想要做好，但是他的父親並沒有興趣來照顧他，如果再得不到幫助他的家庭變故將會影響到他。」

他的四年級老師寫到「泰迪很退縮，他對學校的功課毫無興趣，他沒有任何朋友，他常在課堂上睡著了。」

看到這裡，湯普生老師感到自己很羞愧，而當她看到桌上滿滿的包裝精美的聖誕禮物中，只有一份禮物，是用粗糙的牛皮紙袋鬆垮垮的包著，上面寫著泰迪的名字時，更覺得羞愧不已。湯普生老師帶著傷痛打開了泰迪的禮物，那是一條萊茵石的手鍊，上面的石頭已經掉了好幾個，和一瓶只剩下四分之一的香水，全班小朋友都覺得這是一份可笑的禮物。湯普生老師制止大家的笑聲。她戴上手鐲，讚美這隻手鐲，並輕輕抹上那瓶香水。放學後泰迪走到湯普生老師身旁，輕聲的說「老師，你今天聞起來就像我以前的媽媽。」

在所有的孩子都回家後，湯普生老師哭了至少一個小時。就從那一天起，她不再覺得教學只是國語數學，英文，而是在教孩子。她開始對泰迪特別注意，當她把他點醒時，泰迪整個人都活過來了。老師越鼓勵他，泰迪的反應就越快。他很快的成為班級的優秀生，到了學期末，泰迪已經成為老師的最愛，雖然湯普生老師曾說他愛每一個人一樣多。

一年後在湯普生老師的門下，留有一張字條上面寫著「妳是我今生最好的老師 泰迪。」

六年後她收到了第二張字條，泰迪告訴湯普生老師，他已經高中畢業，是以全校第三名的成績畢業。她還是他今生最好的老師。

四年後又來了一張字條，他還在學校，雖然蠻辛苦的，但是在畢業的時候他將得到最高榮譽，泰迪再次告訴湯普生老師，她仍舊是他今生最好，最喜歡的老師。

又過了四年，又來了一封信，泰迪告訴湯普生老師，他大學畢業後，又繼續深造，他現在的稱呼已是泰迪史都達醫生了。

故事還沒有完，半年後泰迪的信又來了，他告訴湯普生老師，他即將結婚，因為他的父親在前些年已經過世了，不知道湯普生老師是不是願意來參加他的婚禮，而且坐在屬於新郎母親的位置上。湯普生老師欣然答應了。猜猜看她還做了什麼？她戴上那個萊茵石的手鐲，還確定抹上那種香水，泰迪的母親最後留給泰迪的味道。

他們互相擁抱，泰迪輕聲的告訴湯普生老師，感謝她給他自信，讓他相信自己可以扭轉形勢。

湯普生老師也輕聲的告訴泰迪。「你完全搞錯了，是你讓我知道自己可以扭轉形勢，在我遇到你之後我才知道怎樣當一個老師。」

〈資料來自友人〉



我們探訪了「天主聖名之城」——澳門及聖德蘭會院 李潔芳

在二零零五年的最後一天，十二月三十一日寶血之友執委一行七人，加上盧桂芳修女到達澳門聖德蘭學校，接待我們的謝修女及胡修女盛意介紹了澳門的教堂，讓我們獲益良多，雀躍萬分，恨不得立刻驅車前往，一睹為快。修女們說：「且先吃了簡單的午飯才出外吧！」她們的簡單的午飯絕不簡單，包括美味的魚皮餃、雲吞、鮮嫩蔬菜及河粉。

第一處參觀的是聖安多尼堂，謝修女介紹了這位失物及婚姻主保，連埋葬在附近基督教墳場的偉人也介紹了，接着到了博物館前的大三巴牌坊及欣賞擺放在博物館旁的大炮。下午茶是聞名遐邇的燉蛋。下一站是崗頂的聖若瑟修院，更有福份拜訪了打理這修院的高神父。神父慷慨地讓我們參觀各類收藏品，也娓娓細說當年在這裏讀書的情況，神父更送了種在修院的椰菜及椰菜花給我們。謝謝您，高神父！

黃昏時，盧修女帶領我們吃地道葡國菜：鴨血、乳豬、羊脾等等。之後，我們要照顧靈魂的健康了。先參加花地瑪聖母堂的謝主禮儀，多謝天主一年來的保護照顧，再參與提前感恩禮。本來計劃再到漁人碼頭看開幕的，不過，各人均筋疲力盡了，惟有回到修女安排的地方休息去了。

翌日，早餐之後，我們驅車到路環芳濟各堂參與感恩祭，然後吃新鮮出爐的葡撻，隨後到了九澳的聖母村，這昔日的痲瘋村見證了天主透過胡子義神父對病人的愛。有幸與胡神父見面，別看他已九十多歲，他不但活力充沛，而且身手矯健。他侃侃而談，當日的痲瘋病人在他心中親如子女，他為他們的成就雀躍，卻隻字不提自己的艱辛；最觸動人心的是他那句：「你不是講基督，你就是基督。」他給病人的愛乃基督的那份愛。我們衷心敬佩神父，亦感謝天父給我們這位與弱小者同行的典範。求天主賞賜這位畢生犧牲自己、陪伴弱小者的神父神形康泰，恩寵滿溢。回程之前，我們參觀了氹仔灣畔的葡式屋群和到官也街購買手信。

中午時，我們又回到聖德蘭學校，享受美味的午餐，香濃的牛骨湯令我們回味不已。上船之前，我們到漁人碼頭湊熱鬧。到了船上各自倒在椅上沉沉睡去，真是太累了。今次的行程豐富、緊湊、愉快、平安，在此特別多謝聖德蘭會院胡修女及謝修女的慷慨及細心照顧，更多謝盧修女的陪伴同行，給我們機會認識香港以外的會院，期望我們將來可探訪更遠的會院。

李潔芳

2006年1月



聖誕節團體日



在聚會中少不了的是茶點和遊戲



好友送給我們聖誕美點
寒冬添美食，暖意顯愛心



莫靖龍神父抽空來為我們主持感恩祭，
也與我們一起聚餐。



大家都懷著一份愛心和耐心來迎接聖誕。



政務組的修女們設計緊張刺激的遊戲，透過遊戲，
重溫修會的歷史和文件，饒有意義

寶血之友——盧漢強





寶血幼稚園

60
1945-2005

積極創新
追求卓越



「寶血育人六十載，與時並進拓未來」。感謝天主在過去六十年來對我國的眷顧與庇佑，讓學校在各方面得到發展、成長與創新。

寶血幼稚園位於跑馬地半山，佔地15,940平方呎，環境優美，擁有遼闊的戶外操場，更譽為「陽光校園」，還設有各類大型體能器材及戶外遊樂設施，令兒童有足夠的活動空間，是理想的學習環境。



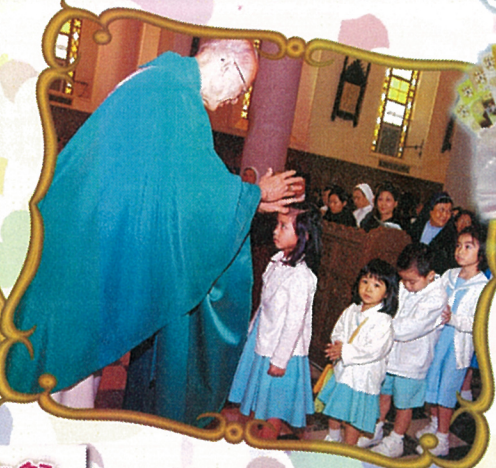
設計新穎的洗手池



有系統擺放教材的資料室



寬敞舒適的唱遊室



05年10月22日感恩聖祭



05年12月11日聯歡聚餐



新春喜洋洋

財神到...



新潮財神見面會?

會長，快D啦，好心急呀!

寶血之友第四屆執委會



認住佢地呀!

左前：蘇衍慧修女、黃淑芳修女

左後：李潔芳、李銀翠、潘湘湘、黃淑燕、譚國滿、徐靄薇

三位朋友

有位婦人走到屋外，看見前院坐著三位有著長白鬚鬚的老人。她並不認識他們。於是說：

「我想我並不認識你們，不過你們應該餓了，請進來吃點東西吧。」

「家裏的男主人在嗎？」老人們問。

婦人說：「他出去了。」

「那我們不能進去。」老人們回答說。

傍晚當她的丈夫回家後，婦人告訴丈夫事情的經過。「去告訴他們我在家裏了，並邀請他們進來！」婦人走出去邀請三位老人進屋內。「我們不可以一起進去一個房屋內。」老人們回答說。「為什麼呢？」婦人想要瞭解。其中一位老人解釋說：「他的名字是財富。」然後又指著另外一位說：「他是成功，而我是愛。」

接著又補充說：「你現在進去跟你丈夫討論看看，要我們其中的哪一位到你們的家裏。」

婦人進去告訴她丈夫剛剛談話的內容，她丈夫非常高興的說「原來是這麼一回事啊！讓我們邀請財富進來！」

婦人並不同意，說到：「親愛的，我們何不邀請成功進來呢？」

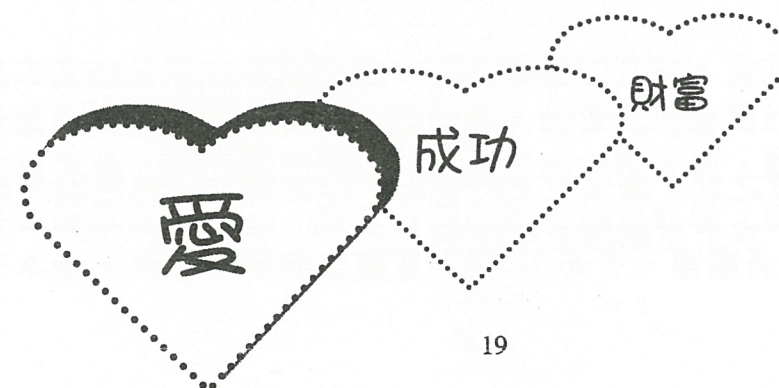
他們的媳婦在屋內的另一個角落聆聽他們談話。

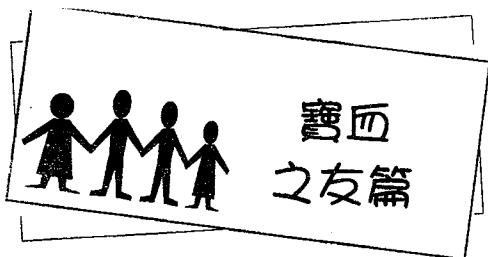
並插進自己的建議：「我們邀請愛進來不是更好嗎？」

丈夫對其太太說「就讓我們照著媳婦的意見吧！」

「快去請愛來作客。」婦人到屋外問那三位老者：「請問哪位是愛？」

愛起身朝屋子走去，另外二者也跟著他一起。婦人驚訝地問財富和成功：「我只邀請愛，怎麼連你們也一道來了呢？」老者齊聲回答：「如果你邀請的是財富或成功任一，另外二人都不會跟進，而你邀請愛的話，那麼無論愛走到哪，我們都會跟隨。那兒有愛，那兒就有財富和成功。」





照片請見彩色頁

主席的話

潘湘湘

七年的寶血之友，經驗了三屆執委會(兩年一任)，也自我介紹了2次，今次不再介紹自己了，讓我分享在2005年10月23日(第四屆會員大會)大選後的工作。今次大選選出了主席潘湘湘、副主席譚國滿和其他幹事成員李銀翠、徐靄薇、李潔芳和黃淑燕。執委會隨即在11月6日安排一日的靈修活動和分工，各幹事分擔不同的職務：秘書李銀翠、財政徐靄薇和負責培育及康樂的李潔芳和黃淑燕。

這次聚會中，大家在會務討論中的坦誠、分工時的承擔、和靈修分享中的真摯，使我有很大感受，在11月7日的早上，我草草的寫了電郵給幹事們分享我的心情抄錄於下，讓大家感受我們團體內天主的慈愛。

敬愛的諸位： 早上好 讚美感謝天主！

昨天深深的被大家真摯、坦誠、信任的分享感動，我們就好像是幾十年的老朋友，無論是一個互動的眼神，一句體諒的回應，我都感受到天主的愛就在我們當中。

在會務會議中，我樂見大家無私公正的表達和指出會務工作的方向和誠懇的討論，為的是我們珍惜天主的厚愛，祂讓我們白白地分享到寶血女修會的神恩-----犧牲、修和與弱小者同行。

我被天主委派成為寶血之友大家庭的僕人，這是我光榮的任務。在執委會中無論在靈修層次和知識學養我都不及大家，但我願意聽從天主藉着你們來使用我。感恩和開心與大家一起承行天主的旨意，為建設地上的天國而努力。

人活於世，最難是找出活着的方向和明白自己為何而活？

我們都是有福的人！

是否沉重呢！分享而已！

主佑

湘湘

邁向八年的寶血之友，感謝上主的眷顧，修會和神師的愛護，會員間的勸勉和支持，求上主繼續光照帶領。

新任副主席的我

譚國滿

各位神師、各位修女及各位會友，記得當初我和懷了孕的妻子綺薇一起參加寶血之友成為體驗會員。當時給我最大的印象是神師們耐心的指點和會友間衷心的關懷。半年後，我的兒子恩諾出生，時間過得很快，不經不覺下個星期便是恩諾的五歲生日了。

這些年來，得到你們不斷的教導、接納和鼓勵，我覺得我們全家都蒙受著天主的聖寵和恩賜，能夠在這個充滿著耶穌基督的愛的團體中生活和成長，實在是我們的福氣。

今次第四屆會員大會中，德薄能鮮的我被選為副主席；遭時竊位，說來實在汗顏。但願天主能保守著我們一家人，讓我們在生活上繼續樂與弱小者同行，彰顯十字架上耶穌基督的犧牲與修和精神，將基督的愛和教會福傳的訊息帶給我們身邊的每一個人。願主祝福寶血之友，讓我們在您的引領下繼續成長。

連任財政

徐靄薇

可以在寶血之友執委會連任財政一職，是上天的恩賜。會友們的包容，使自己知道要加倍努力，以答謝大家對我的支持。

天主對我的照顧是無微不至的，以前的我是一個內向和害羞的傢伙，不會積極及主動去參與活動。可能天主的計劃是祂揀選了我作和平的工具，要我從生活與工作中反省自己的缺點，從錯誤中學習。在祈求天主幫助時，祂會對我說：「只要做，不要怕。」我用心去為主作見證，使別人在自己身上看到主的臨在，提醒自己要好好把握「天機」--天主給與的機會，用我有用的身體去服侍弱少者，實踐犧牲精神。

從寶血之友的分享中學習開放，彼此聆聽和互愛。會友分享歡樂，你會獲得更多歡樂；分享問題，集合各人的意見，會易於解決問題，實在是獲益良多。而神師和會友們更是我的守護天使，絕不讓我孤獨一個，要我做歡樂小天使。慶幸有團體的支持及鼓勵，使我有力量和信心做好本份。為此，我時常感恩祈禱：「天主，謝謝你！」

多謝天父的眷顧以及神師們無私的愛護和引領，寶血之友踏入第七個年頭了，已經是第四次執筆介紹自己在寶血之友在執委會的職位，眼見執委會的成員一屆比一屆年輕，心中無限欣慰。

在今屆，我與淑燕擔任培育/康樂，於我來說，這是一個新嘗試，幸好有一班活潑可愛的姊妹陪伴同行，在策劃各項活動時互相關照、扶持，開會討論的時候更笑聲不絕，氣氛溫馨。期望在往後的日子，我和培育/康樂小組的其他成員會有效率地安排各項活動，務使弟兄姊妹們在靈修及身心均有裨益，希望天父給他們勇毅智慧，在各人的工作崗位上活出犧牲修和及與弱小者同行的精神。



培育及康樂(二)

黃淑燕

兩年的寶血之友幹事任期原來可以這般快便屆滿了。

最初加入寶血之友，原因是覺得自己在靈修生活的貧乏，希望在這信仰團體中透過會友，彼此分享，互相扶持，使自己能多加鞭策學習愛主愛人。

承蒙會友錯愛，推舉了我作培育一職。開始時真的是「拍拍心口」，硬著頭皮的去摸索。初期的壓力其實不少，常擔心經驗不足，準備不夠。再加上與此同時，也要應付與學生在外之義務工作。很多時候，義工活動與寶血之友聚會同日進行，一天下來確是身心疲乏。幸好各幹事成員常常幫忙及體諒，再加上會友的支持及包容，如是這般便又無驚無險的度過了兩年的任期。

今次有機會再連任，我希望從中能學習更多。仍會擔心嗎？會，怕自己仍未能稱職，但是，我卻深信幹事成員及眾會友一如以往，對我的關懷及支持不懈。

能獲選為寶血之友第四屆幹事會委員，感到十分榮幸。我是 2004 年才加入成為寶血之友的會友，不過，我這一新丁其實也算是老教友，因為領洗至今已超過二十年了。今次，我這老教友獲得執委會幹事的新任務，盼能在信仰生活上擦出新火花。

我屬紅磡區教友，領洗後不久便加入主日學導師團體，與主日學導師們的多年相處，使我們之間建立了深厚的感情，這份情也就是我們在喜樂時，一同歡笑；遇上困境時，一起哀傷的那份互相支持及同行的情義，也是我珍惜及回味的。寶血之友學習的寶血會靈修觀也是這份「同行」的愛德。當然，寶血會的靈修觀是更廣及深，我們不單是與教會內的弱小兄弟姊妹同行，更是與其他生活在痛苦衝突中的弱小者同行，並努力活出十字架上的犧牲與修和精神。儘管這些弱小者可能與我們持不同信仰、不同生活及文化背景，他們亦可能是我們所歧視、忽略的人，但為基督眼中，他們每一個也值得愛的。這份無條件、不計較的愛可不易做到啊！但當我反問自己，我不也是渴望別人對我也這份愛嗎？相信在寶血之友的服務將使我更能認識及實踐這份愛德！



健康小貼士

有益於眼睛的食物

錢淑梅

眼睛是人體的重要器官。用眼過度，比如看書、刻字、刺繡以及看電視等時間太長的活動，除了會造成眼睛疲勞、視力下降之外，還會引起全身疲乏，精神緊張，工作效率降低，甚至營養不良。保護眼睛，除了平時注意勞逸結合，不要長時間連續看書、看電視，要定時做眼睛保健操和經常吃一些有益於眼睛的食品，對保護眼睛也能起到很大的作用。以下介紹對眼睛有益的食物：

1. 蛋白質、瘦肉、動物的內臟、魚蝦、奶類、蛋類、豆類等都含有豐富的蛋白質，而蛋白質又是組成細胞的主要成份，組織的修補更新需要不斷地補充蛋白質。
2. 維他命 A：缺乏維他命 A 的時候，眼睛對黑暗環境的過適應能力減退嚴重時易患夜盲症。維他命 A 還可以預防和治療乾眼病。維他命 A 的最好來源是各種動物的肝臟，魚肝油，奶類和蛋類，植物性的食物，比如胡蘿蔔，莧菜、菠菜，韭菜，青椒，紅心白薯以及水果中的桔子，杏子，柿子等當中的胡蘿蔔素。
3. 維他命 C：維他命 C 是組成眼球水晶體的成份之一，如果缺乏維他命 C 就容易患水晶體渾濁的白內障病。因此，應該在每天的飲食中，注意攝取含維他命 C 豐富的食物，可從各種新鮮蔬菜和水果，如青椒、黃瓜、菜花小白菜及芭樂（石榴）、奇異果、木瓜、橙、橘子、葡萄柚及草莓等。
4. 維他命 B 群：缺乏維他命 B 群，眼睛容易畏光，視力模糊，流淚等。糙米，胚芽米，全麥麩包等全穀類食物，還有像肝臟、瘦肉、酵母、牛奶、豆類、綠色蔬菜等，都富含維他命 B 群。
5. 維他命 E：維他命 E 也是抗氧化物，在蔬菜油（例如橄欖油、黃豆油、花生油、葵花子油等）、堅果類（例如核桃、杏仁、腰果、花生、松子、葵花子等）、小麥胚芽、都視為維他命 E 的良好來源。

6. 類胡蘿蔔素：除了 B 胡蘿蔔素外，類胡蘿蔔素家族的其他成員，像葉黃素、玉米黃素，對眼睛健康的貢獻不也可忽略。類胡蘿蔔素的來源，包括深黃、深綠和紅色蔬果，如南瓜、綠花椰菜（西蘭花）、紅蘿蔔、甘藷（番薯）、青辣椒、番茄、玉米、木瓜、哈密瓜、芒果、西瓜、杏桃等。葉黃素跟玉米黃素可在深綠色多葉蔬菜中找到，如菠菜，椰菜，芥蘭菜、芥菜，西洋菜等。
7. 花青素：這種抗氧化劑可以增進夜間視力，以及減緩黃斑部退化。其來源於紅、紫、紫紅、藍色等顏色的蔬菜水果，如紅甜菜、茄子、藍莓、蔓越莓、黑櫻桃、紫色葡萄、加洲李等，都含有花青素。
8. 鈣：豐富的鈣質對眼睛也是有好處的，鈣具有消除眼睛緊張的作用。如豆類、綠葉蔬菜，蝦皮含鈣量都比較豐富。松魚，糖醋排骨等烹調方法可以增加鈣的含量。
9. 鋅：有些研究發現，缺乏鋅可能導致黃斑部退化，鋅在生蠔，貝類，魚蝦等所有海鮮類都有，而小麥，堅果中也都含有鋅。



抗老養生有妙法

抗老專家王衛民教授的 12 把金鑰匙

- | | |
|------------------|------------------|
| ◇ 晨起一杯水，身體水平衡 | WATER |
| ◇ 右側臥、睡如弓，睡眠品質好 | SLEEP |
| ◇ 只吃七分飽，身體自然好 | APPETITE |
| ◇ 生命在運動中蓬勃 | EXERCISE |
| ◇ 音樂舒暢身心，讀書增加智慧 | MUSIC/LITERATURE |
| ◇ 常吃豆，可長壽 | BEANS |
| ◇ 跟菸、酒說再見 | VICES |
| ◇ 愛與性完美和諧 | LOVE/SEX |
| ◇ 擺脫孤獨寂寞就健康 | LONELINESS |
| ◇ 勤用腦，防衰老 | MIND |
| ◇ 多喝茶，可減肥、防癌、保青春 | TEA |
| ◇ 用笑容面對人生 | SMILE |



伸懶腰養生

人在疲倦時，伸個懶腰是挺舒服的，尤其是對伏案工作的人來說，伸懶腰更是一種非常有益的體育活動。人體健康狀況的重要指標之一，就是血液循環正常與否。因為人體各部分提供營養物質，並把廢物帶走的工作，都是由循環流動的血液完成的。伸個懶腰，會引起全身大部分肌肉的較強收縮，在持續幾秒鐘的伸懶腰動作中，很多瘀積的血液被趕回了心臟，就可以改善血液循環；與此同時，肌肉的收縮和舒張作用，亦能增進肌肉本身的血液流動，使肌肉內的廢物得以帶走，從而消除疲勞，振奮精神。此外，伸懶腰時人們總喜歡兩臂外展，出現擴胸運動，從而使人心曠神怡，開懷氣暢。

不要忘記吃飯前先喝一碗湯

人們已發現，在吃飯前，先喝點熱湯，對控制體重的增加是有好處的。美國學者以一千個肥胖者作對象，進行調查。結果顯示，飯前先喝熱湯的人，每餐攝取的熱量，往往要少 55 卡。一般說來，吃飯快的人，容易發胖。這是因為大腦的食慾中樞接受「已吃飽」的信號需要一定的時間。這時，吃飯快的人已經吃下了過量的食物。但如果飯前喝一碗湯，則可減少飯量，從而防止發胖。

《資料來自電郵》

朱嘜講故事

人的一生到底在追求什麼???

朱婉珊

有一個美國商人坐在墨西哥海邊一個小漁村的碼頭，有一個美國商人坐在墨西哥海邊一個小漁村的碼頭上，有好幾尾大黃鰭鮪魚，這個美國商人對墨西哥漁夫能抓這麼高檔的魚恭維了一番，還問：「要多少時間才能抓這麼多？」墨西哥漁夫說：「才一會兒功夫就抓到了。」美國人再問「你爲甚麼不待久一點，好多抓一些魚？」墨西哥漁夫覺得不以爲然：「這些魚已經足夠我一家人生活所需啦！」

美國人又問：「那麼你一天剩下那麼多時間都在幹甚麼？」墨西哥漁夫解釋：「我呀？我每天睡到自然醒，出海抓幾條魚，回來後跟孩子們玩一玩，再跟老婆睡個午覺，黃昏時晃到村子裡喝點小酒，跟哥兒們玩玩吉他，我的日子可過得充滿又忙碌呢！」美國人不以爲然，幫他出主意，他說：「我是美國哈佛大學企管碩士，我倒是可以幫你忙！你應該每天多花一些時間去抓魚，到時候你就有錢去買條大一點的船。自然你就可以抓更多魚，在買更多漁船。然後你就可以擁有一個漁船隊。到時候你就不必把魚賣給魚販子，而是直接賣給加工廠。然後你可以自己開一家罐頭工廠。如此你就可以控制整個生產、加工處理和行銷。然後你可以離開這個小漁村，搬到墨西哥城，再搬到洛杉磯，最後到紐約。在那裡經營你不斷擴充的企業。」

墨西哥漁夫問：「這又花多少時間呢？」

美國人回答：「十五到二十年。」

墨西哥漁夫問：「然後呢？」

美國人大笑著說：「然後你就可以在家當皇帝啦！時機一到，你就可以宣佈股票上市，把你的公司股份賣給投資大眾。到時候你就發啦！你可以幾億幾億地賺！」

墨西哥漁夫問：「然後呢？」

美國人說：「到那個時候你就可以退休啦！你可以搬到海邊的小漁村去住。每天睡到自然醒出海隨便抓幾條魚，跟孩子們玩一玩，再跟老婆睡個午覺，黃昏時，晃到村子裡喝點小酒，跟哥兒們玩玩吉他囉！」

墨西哥漁夫疑惑的說：「我現在不就是這樣了嗎？」

人的一生，到底在追求甚麼？

《來自友人的稿件》

閒情雅趣

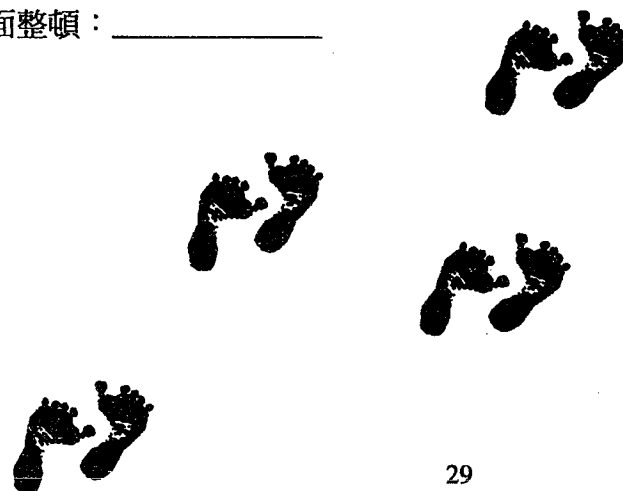
盧桂芳

~ 祖國地名知多少 ~

試從框中提供的地名，選出適當的答案。

無錫	深圳	寧波	廣州	包頭
上海	旅順	天津	唐山	長春
延安	青海	南京	長白山	洛陽
重慶	杭州	武昌	青島	大理

1. 風平浪靜：_____
2. 終年積雪：_____
3. 金銀銅鐵：_____
4. 一路平安：_____
5. 保證第一：_____
6. 雙喜臨門：_____
7. 溝渠不淺：_____
8. 全面整頓：_____
9. 地域遼闊：_____
10. 持久和平：_____
11. 兵強馬壯：_____
12. 芳顏永駐：_____
13. 海中綠洲：_____
14. 大江東去：_____
15. 夕陽西下：_____



寶血會屬校畢業典禮

學 校	日 期	地 點	時 段
畢業禮			
寶血小學	21/6	沙田大會堂	上午
德貞幼稚園	13/6	沙田大會堂	上午
粉嶺培靈學校	10/7	北區大會堂	上午
寶血幼稚園	4/6	沙田大會堂	上午
伍季明紀念學校	3/7	荃灣大會堂	下午
海怡寶血小學	15/7	本校	下午
寶血會嘉靈學校	9/7	本校	上午
德貞女子中學	3/6	本校	上午
寶血女子中學	24/6	本校	下午
華富邨寶血小學	2/7	本校	下午
上智英文書院	28/5	本校	下午
德貞小學	25/6	荃灣大會堂	上午
寶血幼兒園	15/7	嘉靈禮堂	上午
新翼開放日			
寶血女子中學	8-9/7	本校	8/7 下午 2:30-5:30 9/7 上/下午 10:00-4:00
上智英文書院	18-19/3	本校	18/3 上/下午 10:00-5:00 19/3 上/下午 11:00-5:00

出版者：寶血之音編輯小組

編 輯：阮慧雲

審 稿：陳麗娟

打稿及排版：寶血小學

出版日期：二零零六年三月十七日

下次截稿日期：二零零六年七月卅一日

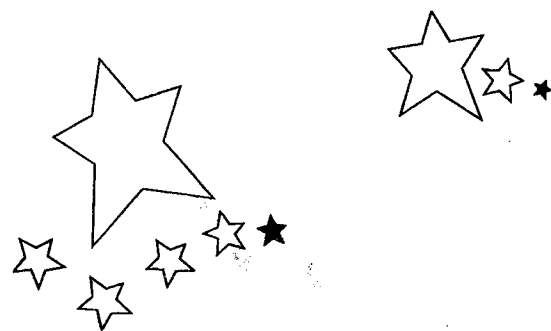
下次出版日期：二零零六年九月

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



閒情雅趣答案：

- 1.寧波 2.長白山 3.無錫 4.旅順 5.包頭 6.重慶 7.深圳
- 8.大理 9.廣州 10.延安 11.武昌 12.長春 13.青島 14.上海
- 15.洛陽





慈愛的上主
在每天忙碌的生活裡
總是讓我觸碰到生活中
真實而深刻的經驗
無論我在軟弱 空虛
在我害怕 迷惘時
在疲乏及至於失足 犯錯時
上主您的深情大愛
總是如此鮮明地流露在我四周
感動與喜樂填滿我的心
讓我深深體會到聖保祿所說的話
當我最軟弱的時候 也是我最堅強的時刻
因為上主的德能 祢在軟弱中才全顯出來
願上主祢的恩寵
光照並引導我在生活中的每一天
亞 孟

*Keeping
a Holy Lent*