

寶血之音



44

目錄

	頁次		頁次
編者的話	1	寶血之友篇	
會長家書	2	給〈寶血之友〉	
音韻悠揚		神師和執位的信	20
十字架靈修的我見	3	我的心聲	21
內在自由避靜心得分享	4	溝通	22
看：一切都成為新的	6	健康小貼士	
「中年以後」讀後感	7	健忘和老人痴呆	23
生命的價值	11	朱嘜講故事	
我在這裏	12	不過一碗飯	24
賀林透蓮修女入會 50 金禧	17	閒情雅趣	
靜夜隨筆		童謠迷宮	25
賀箋	18	通訊快拍	26
發願後感	19		

編者的話

阮慧雲

各位修女，各位兄弟姊妹：

大家好。讚美耶穌寶血！

寶血之音自從在本年三月出版後，現在又再與各位見面了。我們大家都很忙碌，但是政務組不敢懈怠，因為「寶血之音」是我們彼此互相聯繫的刊物，雖然是一年兩次，但我們是很愛護與支持它的，是嗎？不過，我們都有一個陋習，不習慣書寫，卻容易講話，假如我們能將要講的話記錄下來，便可投稿了。真的，無論是長或短，都是非常珍貴的，稿件可隨時擲下，我們會小心保管並出版的。

在每期出版的內容中，為部分人好像是舊聞，但為部分人卻可從中得到一些消息，知道在過去的日子，在會內所發生的事，故此我們希望能藉寶血之音，搜集多些近況資料，讓大家分享。

每年的暑假後，都會有些修女的工作調動，或是調遷居住的會院，請你們留意通告，寶血之友有甚麼新發展與新工作？某些小組有些甚麼活動，請留意消息速遞。

今年的傳教節已在十月十六日在紅磡體育館舉行了，你有出席參加嗎？今年的主題是甚麼？就是傳教三部曲——皈依、分享、福傳。首先由自己做起，我們已領洗皈依了上主，將自己所領受的主與他人分享，並且帶領他人去認識主，你有甚麼感受或經驗，可以寫出來，讓我們一同分享，好嗎？等著你的稿件，謝謝！



第九屆檢討策劃會議將於二零零七年八月召開，在十一月一日已發出提名修女任籌備委員會委員，以籌備整個會議的進行。第九屆檢策會議是檢討第二十一屆會員大會各議決事項之推行情況，並策劃如何落實未執行之事項。

我們大家都沒有忘記，第二十一屆會員大會的主題為：「迎向內外挑戰，刷新奉獻精神，重整使徒工作路向」，所以檢策會議是圍繞著主題作檢討及反省。在會員大會中的重要成果是議決及認同我們要深化寶血會特有的靈修精神--- 十字架的靈修，故此在會員大會後各行政小組致力提昇修女的奉獻精神，以整個生命去吸取十字架上流溢的智慧和靈氣，並勇敢地活出十字架上耶穌基督犧牲與修和精神。

檢策會議並不是屬於幾位籌委會委員的工作，也不是出席會議的修女的事，而是屬於每位寶血會修女的事，為使整個會議順利進行，我們每位寶血修女應在祈禱的氛圍內籌備這會議。

讓我們在祈禱中：

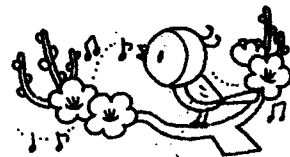
1. 選出籌備委員會的委員；
2. 我們共同尋找是次檢策會議的主題；
3. 我們共同反思我們的奉獻生活及實踐；
4. 我們的生活如何配合十字架靈修。

可敬的教宗本篤十六世在羅馬各宗座大學舉行聯合開學禮的訓勉中，強調靈修生活、培養刻苦精神與人性成熟的重要，我們如果願意成為耶穌的真正門徒，除了在知識文化上求進步外，更應該培養自己的神修生活，鍛鍊自己的刻苦精神，使在人性生活上達到成熟地步。在深入認識基督的真理以及研讀神學和其他宗教學科之前，必須先接受靜默和默觀的教育，以心神聆聽天主的話。

教宗勉勵學生的話，也是勉勵我們修女努力培養自己的靈修生活及鍛鍊刻苦精神，以靜默的心神聆聽主對我們說話。



讓我們向主說：請教導我們祈禱。



十字架靈修的我見

我們長者會院在十月份家座會中，每位長者分享十字架靈修之我見，首先院長鼓勵各長者現身說法，分享十字架靈修經驗，籍此互相激勵，現綜合如下：

---手冊開宗明義，清楚地表達我們沿襲前輩先賢的靈修傳統~十字架靈修~每天堅忍和毅力地跟隨主，面朝耶路撒冷走到路的盡頭，彰顯耶穌的犧牲與修和精神，見證十字架上主耶穌無私捨己的仁愛、犧牲、修和，我既然加入這團體，就是別無他路，亦義無反悔地在日常生活中，活現本會精神~勤反省，勉力行~。

---我每日不斷提醒自己，寶血給我的啓示~犧牲、修和，我沒有勇氣求主賜我十字架，因自知軟弱，不敢強求，但在日常生活，或與人相處時，偶爾發生了誤會，困難或挫折時，我會提醒自己，勇力承擔與主共負，這樣心情便輕鬆得多。

---我自知軟弱，沒有力量承受痛苦，只有效法小德蘭做一個嬰孩，全心依靠天主，因著愛俯身拾起一根針，也足以歸化一個靈魂。我也為愛天主，早餐吃白麪包，不塗抹牛油，午餐後不吃水果，口渴時不立刻喝水，別人說我不是，我不還口，我只能做這一點點小事，博取主歡心。

---雖然入會前沒有充份了解寶血會的特有精神，但獻身數十年，就不能推卸責任，所以勉力在日常生活中，常提醒自己，耶穌在聖經上說的「你們應常慈悲，如同在天之父那樣慈悲為懷」，就這樣懷著依恃上主的心情，與體力衰退的年長姊妹，默默相陪，甘心成為弱小者的一份子，這樣心中反而得到平安和感恩之情，感謝天主。





有一天，我收到一封是介紹「內在自由避靜」的分享與舉辦避靜的地點、日期。這「內在自由」吸引了我，再看內容是說：釋放負面的感受，以前我也曾參加過處理負面感受的課程，雖然是有點幫助，但在生活中，我仍感覺到有一份不知所以然的忿怒、討厭、煩躁、不安、無奈、無助的束縛，生活中又不可以隨意發洩出來，因此不斷地把它壓抑下來，無形中我在生活裡常感到很大的壓力，有時使我喘不過氣來，因此我常會嘆氣，有很無奈的感覺。我希望再一次透過避靜，我能找出真正的原因在那裡，使我得到釋放而自由。

由於內在無形的壓力與無奈吧！造成了我身體上有很多毛病，頸、肩膀、手臂僵硬、腰酸、背痛、腸胃、睡眠不好、血壓、血糖等疾病。在這次避靜中，當我處理了我的負面感受時，我的身體反應是~頸、肩膀、手臂僵硬、腰酸、背痛減少了，也輕鬆多了，有輕的感覺。當我在避靜中，處理了我孩童時(11歲)前所壓抑下來的忿怒、悲傷、難過、不公平的對待、無奈、無助、愧疚、罪惡感時，我喘了一口大氣，有鬆綁被釋放的感覺，我從心裡笑出來，我輕鬆多了，這是我以前所沒有的。以前我是快樂不起來的，我也不會大笑大鬧的玩耍，是那麼的安靜與沉默。

記得大約二歲時，有一次我不知是什麼原因，我坐在石階上大哭，母親很生氣，她一把抱起我來，氣沖沖的跑到井邊，生氣地說：哭、哭、再哭、我就把你掉到井裡，我驚嚇的不得了，立即停止哭泣，母親再把我抱回大力放在石階上，就氣沖沖跑了，還瞪了我一眼，(印象深刻，現在仍忘不了)，當時的我是那麼的驚惶、害怕、無奈、無助、渴望有人抱抱我，但沒有...我的眼睛在四周地找...找不到任何人...恐懼中有多大的失望與悲哀，慢慢地...心中有一股怒氣往上沖，沖到喉嚨、口腔、舌頭、沖到口外，我大喊出來...我很生氣、我很生氣、我要報復、我要報復...從那時開始，我已會孤獨與沉默，因為妳無論怎樣求助，沒有人理妳，(任何的困難必須靠自己想辦法解決，自己也曾因無助而泣，因懦弱而發抖。)這一份離棄感，使我與母親的關係開始有了距離。(另外還有兩次被離棄的感覺)

大約九歲時，我帶著六歲的妹妹去醫院覆診，由家裡走到醫院大約一個半小時，然後在醫院排隊輪籌(由上午到下午二時看診)，中午只吃兩個麪包。記得當時的情況，太陽在直曬，我一個人站在那裡，茫茫然，左右觀望，很無奈、很無助地，不知怎麼辦，心內很恐慌，盼望有親人在自己身邊，可是沒有，只有孤獨地站在那裡，有很心酸的感覺。下午大約五點才回到家，母親問我醫生說什麼，我支吾地答，母親很不高興罵說：妳真笨，什麼事都做不好，真沒有用。我只站在那裡，安靜、沉默，心裡有說不出的難過、悲傷、委屈，只覺得淚水往肚內流，心也往下沉，一直往下沉，有針刺、刀割般疼痛，(另外還有幾次的經驗)把一切的一切一憤怒與自卑，壓抑下來，深藏不露。這是形成了我身體上的毛病之因吧！經過處理後的感覺，發現我對某一些事件、人物、好像有了一點改觀—同情、憐憫、慈悲等多了一點，(這要我回到真實生活層面時，才真正知道)他們並不是那麼討厭或不可接受。

人除非回到時光隧道(特別是胎兒、嬰兒、孩童時期)，人從那裡受傷，就從那裡被治癒，讓自己的生命從新走一次，讓被壓抑下來真實的負面感受被釋放出來。當人願意試著穿過，跨越黑暗的時光隧道，雖那是多麼的痛苦、艱辛、悲傷、難過，但也是我們「必須」經過的苦難歷程，才能迎向光明與自由，迎向我的新生命，我才能復活起來。當妳的生命曾經經過這苦難歷程，妳會更深體會、認知耶穌基督的降生、人性生活和祂的苦難。思維、反省、默想對我們的生活、信仰、靈修影響並不大，除非我們將內心的綑綁、束縛，釋放出來，不然我們的負面感受常常會干擾、控制我們，使我們常處於不安、不快樂、煩躁、忿忿不平中。所以人必須通過負面情緒的風暴及黑暗出幽谷，才能達到自由、愛及重生的彼岸。

「內在自由避靜」可以幫助我們每一個人活得更坦然、自在。妳不妨試一試，經歷這一場生死鬥戰，妳會知道什麼是自由與平安，它是獲得身、心、靈健康的一種自救功法。人除非出清內心的黑暗面，人才有重生的機會—迎向自由。





看：一切都成為新的！

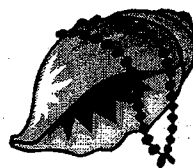
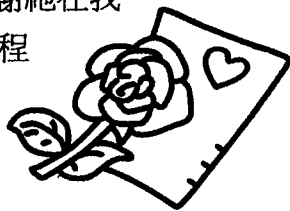
高冠群

分享點滴

當匆匆接受新的派遣時，心中是一片茫茫然，當定下神真正要接職時，便開始心中戚戚然，當想到「不要看沒有的，但要看擁有的」時候，心中便開始釋然，因為須要面對從零開始的新的工作，但現在我感受到最大的幸福就是每週能擁有真正的假期，享受真正的寧靜，可以睡覺、可以聽音樂、可以看書、可以……難怪引來姊妹的羨慕，也有姊妹認為這是天主對我以往一星期工作七天的報答，但我認為是天要我停下來好好調理自己心身靈的時候，好讓我能有足夠的能力及空間去適應新的工作，新的環境；無論如何，我得承認這都是主的恩賜！祂會在適當的時候，給我適當的安排。

能夠懷著平安的心在短短的時間裡，經過這個茫然，戚戚到釋然的過程，是因為我一向都是抱著「命裡有時，終須有，命裡無時，莫強求」的心態去面對一切，我不是宿命論者，只是很感受到訓導篇所指的「事事有定時」的道理，每事均有主的安排，而所安排的須非我所想所願所計劃(正如這份新工作)，但我相信一定有祂的意願，這份堅信，能幫助我接受一切的「缺」、「意外」、「事與願違」等等事件的發生及安排，也能幫助我去實踐聖願生活。當然這種心態，是由經驗而累積，特別是在一切「得」與「失」互相糾纏的經驗中學習得來的：當我感到得到時，原來我失去的更多，當我感到失去時，原來得到的更多！原來得與失不是用秤稱的，也不是用 $1 + 1 = 2$ 來計算的，唉！活到這把年紀才能領悟過來，總算沒有虛度日子吧！

近這一兩年，開始很有意識地感覺到身體內好像有一些東西正在不知不覺地一點一滴流失，這種流失徵兆，讓我驚覺到原來我已經踏入「中年以後」的新階段了！在這新的人生階段中，我不單要面對自己的有限，變化，還要面對新的工作，新的環境，新的挑戰……想想看一個當了很長時間「家庭主婦」的人，到這把年紀要重出江湖，去接受一份從未接觸過的工作，這可不是玩的啊！經過了個多月的工作，已是烏龍百出，但幸運地每次都化險為夷，讓我更體驗到對祂的依靠，不是自己的能力可以做到的！這是天主在冥冥中為我安排的新配合，看！一切都成為新的！感謝祂在我還未完全流失體力時，給予我機會及空間去建立這人生的另一里程碑，真的，原來「中年以後」(注意！我沒有說老這個字！！)是一個特別的人生階段。這可不是我說的啊！而是依書直說，並無虛言的！若大家想知道這是一個怎樣特別的人生階段，請看我所寫的一篇讀後感吧！



「中年以後」讀後感

高冠群

曾經看過一本名「中年以後」的書，作者是一位天主教的日本女作家——曾野綾子，她寫這本書時已年滿六十六歲，她強調在這階段，人對所有事開始有更深的了解，人生才開始成熟，人的智慧、眼力、經驗等才能做高度複雜的判斷，因此，即使中年以後，人的視力衰退、聽覺吃力，但是人却是在中年後才「耳聰目明」！這道理很弔詭，是嗎？

在她的書裡，有一章的標題是這樣的：價值觀的十字路口——體力之線下降、精神之線上升。我很喜歡這兩句說話，體力下降是正常的現象，但當那兩線相遇時(除非我們缺少了這條精神之線)，定會擦出火花，這朵火花除了能照明十字路口的指標外，更是如煙花一般，讓人見了產生嘩然，這就是我們常掛在口頭的「活得精彩」的見証時刻了，我們不是也曾見過一些患病甚至絕症，或殘障者的生命仍發出光采嗎？尤其是活到中年以後，經驗與智慧的累積，使他們的精神之線不斷上升，有足夠的承托力彌補體力的不足！

一般人在中年以後所體驗的是漸漸地與健康訣別：能走的人變得走不動了；看得見的眼睛開始模糊了；聽得到的聽不清楚了，而且和年輕時不同的是，症狀發生後就不再恢復了；當然，中年以後身體沒有出現任何問題，或者和生病無緣的人，也並非沒有、只是無法保證這種狀態能夠持續多久。所以過了中年，我們必須一再地針對失去持續做準備。所謂準備，並非準備不失去，而是準備接受失去。生病和體力衰退並非值得期待之事，但是當病魔突然來襲時，許多人才開始企圖用「靈魂的完整取代肉體的消

滅」，不過有一點要清楚的：體力的衰退是一點一滴地消失，而靈魂的完整却是一點一滴的累積，若沒有累積，體力與精神這兩條線便無法相遇，那人生便缺乏精彩。

作者更指出，中年是寬恕的時期，能原諒過去，原諒傷害自己的人和境遇：能堅強地體認曾傷害自己的命運兇器其實是培育自己的肥料，也是在中年以後。了解人性這件事是一更高更複雜的層次，但之所以能做到，也因為擁有中年的智力、眼力和經驗。我們每個人都受到孩童和青春時代的不幸和扭曲的影響，在受傷中成長。但是能夠自己暴露那傷害、捨棄它、回歸到原來的自己、是在中年以後。因為在這階段是被認為是成熟人，擁有獨立人格，因此，除了遺傳性的疾病外，所有事情的發生全都是自己的責任，自己的選擇。人到了中年之後，便會明白儘管身體因生長的环境不完全而受傷，但能充分領會強韌的精神足以彌補身體的不自由。這就是所謂下降與上升的接觸點。

另外，作者更提出「餘生」這名詞；中年以後的人需要有「餘生之眼」，了解餘生的真正意義；作者有一個很喜歡用的話題：修道院。她舉這個例很好，也值得我們反省：修道院有一個制度，就是不讓人在同一個工作的地方做得太久，是因為會令人引發「執著的愛」，工作會變得循例，會在那裡裝飾花朵，做只有自己知道的方法，視工作為個人的私有物，這是很不符合這種完全捨棄自我的修道生活，特別是中年以後，對工作及權力地位更為執著，身為修道人，除了天主外，應無所執著，作者認為就算是普通人，中年以後，也應該經常想到隨時退位。「老是纏黏在同一地方，雖不成為公害，也總會及於後害，能看透這一點，就是所謂餘生之眼」。她再舉一個例子：一個船長，當卸任下了船的那一瞬間，不應感到寂寞空虛，

下船那一天，必須滿足於已完成了任務的充實感，開朗地感受自由的舒暢感。她後來更補充：「近年，這種對修道院的制度似乎沒有留下，現在大

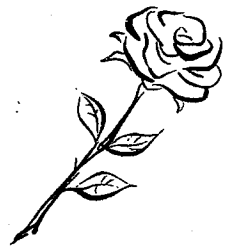
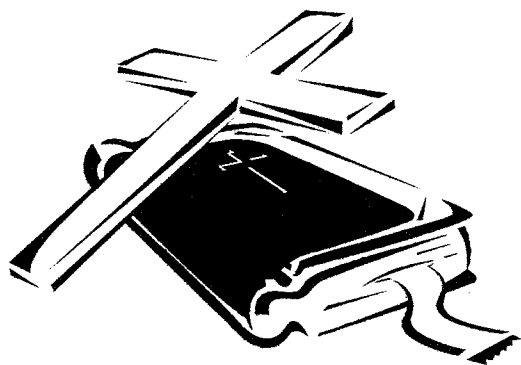
家都盡情發揮自己的才能，依隨自己的希望行事，我無法說是好或是不好，....」作者認為中年以後的人，常有出家的慾望，特別是一旦對現世抗爭的公式感到挫折，便會不期然地想到這種退隱方式，她自己在這階段也曾有過這念頭，但她知道修道院是一個必須捨棄自我的地方，而她是一個自我極強自我的人，因此她說：「但與其捨棄世間卻又過那種帶著世俗氣味而生活，不如在世俗中過安靜的生活，這才真是瀟灑哩！」這些話出自一位普通基督徒的口，看來我們也需要反省反省一番了！而事實上，進有時，退有時，能夠懂得甚麼時候進，甚麼時候退，當體力衰退時，便做體力衰退的工作，當要躺在床上不能起來時，便實行躺在床上的使命，為我們這些中年以後的一族是一門要學懂的學問：放下！可不易啊！

最後，我願意撮錄作者一段內容作為總結：「一面在俗世，一面在出家，是怎麼一回事呢？來者不拒，往者不追。感謝被賜與的東西後接受它，但即使沒被賜與，也不埋怨。自己若處於被賜與的立場，就當作是意外的幸運，心懷感恩，輕快地接受樸實的生活，對於所有東西存在，即使再微小的東西也覺得可愛，肯定天地之美，視光耀榮華為幻想，把健康病苦都想成人生的最後裝飾.....這些事情與才能學歷無關，即使再怎樣愚笨，都應該能達到這種境界。」

中年以後，原來仍要不斷學習去達到這種境界，真是逃不過「終身學習」這個大氣候了，說得也是，若不去學習，便不能增值，也無法讓精神之線上升去承托那不斷下降的體力之線，那不是很可悲嗎？過了大半世紀的歲

月，該是時候拿出我的儲值票檢查一下，看看是透支或是累積，又能否追得上我那漸漸下降的體力之線？

在我們的團體中，大部份都是中年以後的新鮮人，我常在想：若我們每人體內的兩條線能彼此相遇，那豈不是我們的團體瀰漫著燦爛的煙花嗎？願我們能在團體的彼此支持下，能重「新」上路！



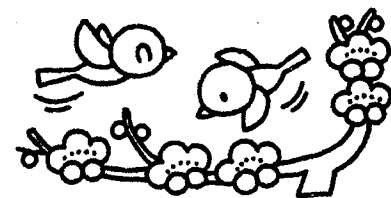
生命的價值

梁麗娟

我生活不愉快嗎？是父母的錯，因為他們不能給我幸福的生活。我的表現不理想？也是父母的錯，因為他們要求太高，又或者是生得太蠢、太平庸。帶我到世上受挫折、受打擊的更是父母的錯，如果沒有他們，我就不需要面對這些困難和痛苦。縱然父母竭力付出，孩子仍感虧欠。而且，有這種想法的孩子竟愈來愈多，身心疲累的父母也當然愈來愈多了。

然而年輕一代似乎都忽略了人生除了有許多痛苦之外，也有無數快樂、溫馨、童真、滿足、自由、成功的片段。在成長的歲月裏，可能我們都流過許許多多的眼淚，但也時有響起燦爛悅耳的笑聲。你敢說，由小到大就從沒有笑過、開心過的時刻？你敢說，在跨過目前艱苦的歲月之後，就一定沒有成功、滿足和幸福的日子？未來是一段不可知的日子，只要有希望、有毅力，前路崎嶇仍可以繼續闖。生命的價值就是讓一個人可以有機會去發展自己，挑戰自己和肯定自己，令生命過得更精采。人生有很多轉折，有不可知的機緣。如果生命是一場賭博，只要你肯投注，成功的機會還是有的。不過要令生命變得更精采，還有兩個「法寶」是不可少的，就是懂得欣賞和感恩。

一個懂得欣賞的人，會在生命任何角落找到美善和喜樂。一個懂得感恩的人，會常感滿足，人生的字典找不到「遺憾」兩字。什麼時候，我們懂得欣賞父母為我們所做的一切，我們才會具體地感到他們的愛，當我們懂得感激父母為我們所做的一切時，我們才是真正的愛了他們。





我在這裏

王林林

我讀舊約撒慕爾紀上第三章，是上主召喚小撒慕爾的一段故事，我可以看出一些富有啟發意義的記號，首先是上主的行動，其次是小撒慕爾的反應，再次是厄里的智慧。

首先是上主的主動尋找人，召喚人，在整部聖經中是首尾一貫的，祂是尋找和拯救迷失了的人(路 19:10)，是親自尋找迷途亡羊的牧羊人，祂是愛人的主。

其次是小撒慕爾的反應：「我在這裏」，他立即地跑到老師那裡去，接受老師的教導，我在這裡是一個警醒的態度，被召喚者心神的凝聚與靈敏；「跑到老師那裏」顯示出被召者的機警與熱情，「接受教導」是謙遜與聽命的表現。

再次是厄里的智慧，厄里雖然年邁，他是天主的人，熟識屬靈的事務，所以能從小撒慕爾的幾次表達中，看出上主的訊息，而給與正確的引導，為我們今日的年輕人有很大的啟示。

今日青年所處的社會，工業文明，資訊發達，電子媒體充斥環境，追逐外物，追求名利，找尋感官的刺激成了司空見慣的事，電視每家都佔有，所看的是人心裏想如何多賺錢，明天要怎樣，將來如何，青少年擔憂功課，擔憂交男女朋友等等，這些致使人的精神渙散。

理性主義所做成的唯理傾向，忽略了情緒的存在，抒發人的愛與被愛的渴望被忽略，青年的心靈得不到滋養，或封閉不成長，或提早枯萎老化，要找到靈明合一的心靈已不容易了，心不在焉成了現代青年的通病，自我意識模糊，如何能聽到上主的召喚。

我們無論在什麼時候，什麼地方；工作、進餐、旅行、參與彌撒的時候，你在嗎？當耶穌召喚你的時候，你的反應怎樣，能否像撒慕爾一樣勇敢的說：「主！我在這裏，請說吧！」

這就是我願意與你們分享的「我在這裏」，尤其在聖堂，耶穌在聖體櫃裏，日夜等候我們，渴望我們與祂結合。祂常說：我在你內，你在我內。

朱婉珊修女永願

繆筆施修女初願 慶典

盧桂芳修女復願



聖詠第二十三篇

「上主是我的牧者，我實在一無所缺，
他使我臥在青綠的草場上，又領我走近幽靜的水旁，
還使我的心靈得到舒暢。」

(詠 23：1-3)

2006年8月27日
聖方濟各堂



寶血女修會修女入會鑽、金、銀禧典禮暨寶血之友許諾禮

「他為了自己名號的原由，領我踏上了正義的坦途。
縱使我應走過陰森的幽谷，我不怕凶險，因你與我同在。
你的牧杖和短棒，是我的安慰舒暢。」

(詠23: 3-4)

2006年6月18日
堅道總堂



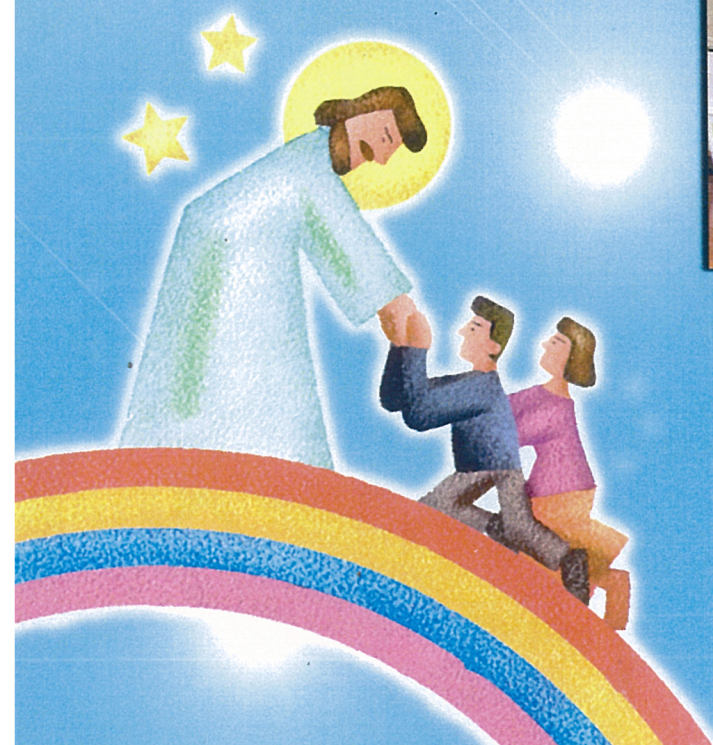
七月一日團體日



分享修道生活的甘與苦，祈禱與感恩

「在我一生歲月裏，幸福與慈愛常隨不離，
我將住在上主的殿裏，直至悠遠的時日。」

(詠23：5-6)



賀林秀蓮修女入會 50 金禧

德貞幼稚園老師



我哋尊敬嘅秀蓮，滿有愛心又仁慈，
獻身生活五十年，今次真係夠經典。
修道生涯唔容易，時時刻刻要堅持，
勤奮工作咁多年，克服困難 so easy，
辦事妥當成特點，堅毅不屈永不變，
秉承修道嘅信念，人生目標不偏移，
爲了德貞全奉獻，領導有方看得見，
處處做事見心思，校譽昌隆穩又堅，
團結力量盡顯現，上下齊心相互勉，
有緣一起做同事，大家歡聚在此時，
無論你做乜嘢事，我哋全心會支持！
難得金禧大日子，全部都係主恩賜，
藉此詩詞爲你獻，以示我哋嘅心意，
希望校長好鍾意，主恩常在每一天，
歡欣歡笑再加添，快樂平安在身邊。



靜夜隨筆



賀箋

麥穎儀

獻給朱婉珊、盧桂芳、繆筆施三位姊妹矢發聖願誌慶

人生猶如戰場

妳們是英勇的戰士

排除萬難，勇敢背起自己的十字架，

擺脫物欲、名譽、地位、享受……

為追求一個理想、犧牲、修和、與弱小者同行，

活現十字架上基督的面貌。

回顧會祖先賢典範，

朝著目標努力攜手邁進，

血滴汗流，奠定修會基礎，

以堅強的意志達成理想，

端賴與主同行終能成就。

生命的活力，愛火的鼓舞，

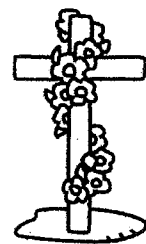
團結一致，互愛相親，

眾擎易舉，眾志成城，

我們有百多位姊妹，

但是我們只有一個心，一個靈魂，

願彼此共勉，發揚寶血精神。



發願後感

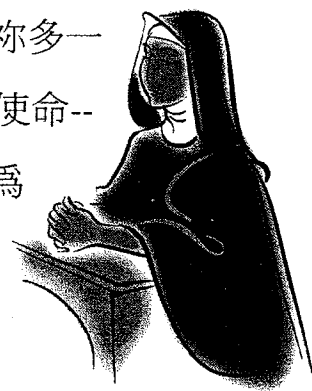
朱婉珊

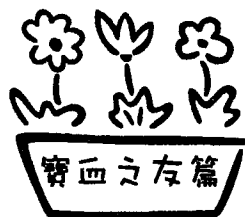
時間飛逝，不經不覺發願已差不多兩個月了。一天，友人問道：「朱修女，發了終身願，生活有什麼改變呢？」我立即答道：「沒有什麼改變，一切如舊。」

的確，生活的表面上真是沒有改變，工作環境依舊、會院居住環境依舊、仍是過著一如以往的生活、規律與習慣，何來改變呢？但是想深一層，我的心就顯然變了。請大家放心，我不是對天主變了心，而是更加愛天主，把以往不專一的心變得對天主更忠誠。尤其經過 33 天的避靜後，信仰及聖召的根基確實深深紮根於耶穌寶血裡。

再者，我雖則今天仍然面對不同的壓力，如：生活節奏緊張、工作繁忙、讀書壓力……等，心裡真感到吃力非常；但是只要投靠耶穌，心裡自然得到釋懷，特別是透過每個晚上的朝拜聖體及每早的個人祈禱時間裡，躺在耶穌懷中、細訴心曲，在這寶貴的時刻，經驗天主的甘飴……實非筆墨能形容，耶穌確是我生命的泉源。相信修女們一定有所共鳴，是嗎？

最後，我只願每天生活正如這曲名一樣---（每天愛妳多一些）去愛慕天主，生活出祂在我內心的渴望，肩負起使命--傳揚主愛！在此也不忘衷心感謝各位修女及寶血之友為我祈禱，讓我在主的護佑下，繼續成為一個健康、快樂、活潑的修女。感謝主！讚美主！





給《寶血之友》神師和執委的信



敬啟者：

衷心多謝你們給我這一個機會接觸《寶血之友》這個團體。在體驗期間，我有著浪子回頭的感覺。一張張熟悉的面孔，一一出現在面前，令我有莫名的興趣和喜悅。她們慈祥、關懷的心、怎樣與弱者同行、犧牲與修和的影像都重現我心間。

從小就以修女們為自己的偶像。修女們純白的會衣、慈祥的面容、溫文的談吐都是我的典範。小一那時，已經學會祈禱向天主傾訴心事，在大嚴修女關懷和孕育下，訂下了我和基督不解之緣。可惜媽媽一直在反對，出現了不少不愉快的場面。為了不想再次令媽媽生氣，我只有每天將自己的感覺告知天父，經常問祂我何時才可以成為一個真正的基督徒。同時，我每星期都寫信給在星加坡工作的爸爸，將我的意願告訴他。終於在中三那年，爸媽都答應了我的請求。還記得領洗那一刻，雖然沒有像現在的那麼隆重，只有五位候洗者、兩位代父母、一位導師和一位老師，我的心卻卜卜的跳。不是驚懼，而是感動和開心。我終於真正成為了天父的女兒。

信主快有三十三年了，在這段時間，我曾多次離開這個快樂的家。生活好像多采多姿，但每當我靜下來的時候，心裡卻有著一種莫名的空虛和寂寞。就在那時，一把熟悉的聲音不停在我耳邊說話。我終於記起他是誰，那就是很久沒有跟祂傾訴的天父。祂不但在我耳邊不停喃喃，還透過身邊的同事和朋友用身體語言召喚我。我一直都不知怎樣回應，因為我自覺得罪了祂。經過一番掙扎後，我終於戰戰兢兢的回到主的懷抱。二十年了，雖然有開心、不开心及痛苦，但我依然十分感恩。最感恩的是我擁有一個好家庭，還認識了湘湘一家。在他們身上，我看到基督的肖像，令我感受到不一樣的天空。從湘湘口中得知《寶血之友》這個團體。在這短短的體驗期內，我看到了團體精神，亦因此讓我這個弱者，在團體的支持和力量下，共同發揮與弱者同行的精神，令更多人感受到基督與他們同在，亦因而走向永生的道路。透過這種精神，令我有力量去和別人修和。

為此我衷心希望成為《寶血之友》的成員，與一群志同道合的弟兄姊妹們攜手合作，活出基督精神，讓更多弱者同行、犧牲自己、捨身修和，一同邁向天家。希望神師和執委可以接納我這個請求吧！

此致

《寶血之友》神師和執委

體驗會友，

劉靜萍敬啟

二零零六年三月三十日



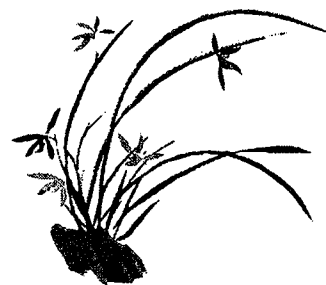
我的心聲

章金枝

人一生中總會有或多或少，或悲或喜，不容易忘記的往事。而在我這數十個寒暑中也有三件可以給我作為回味的盛事。

一九七四年五月三十一日是我一生中最美麗的一天-----是我領洗的大日子，成為天主的女兒。現在偶爾拿出那幾張還未發黃的黑白相片，凝望着照片裏的我，披着白色的頭紗，木獨的表情好像在擔心，能夠繼續保持那一刻靈魂的純潔可有多久呢？

一九七九年五月六日是我一生中重大的轉捩點----我倆手牽手在神父及眾親友的見證下宣讀了婚姻的誓詞。我哭了，覺得沒有盡過女兒的責任供養及侍奉父母便離開了他們；也沒有盡姊姊的責任好好照顧





溝通

萬威文

今年九月，紅磡聖母堂的教友，自發組團前往屯門贖世主堂，參加第八次工作坊。工作坊主題是：溝通，由鄭瑞薇修女，梁宗濤神父主講。

講者指出：完美的溝通基礎在乎坦誠、信任。

有時候只看對方的表面行為，看不出對方真正意思，需要從以下五個基本步驟去檢視：1.觀感 2.解釋 3.感受 4.願望 5.表面行為。而表面行為往往由觀感、解釋、感受、願望這連串背景因素造成。

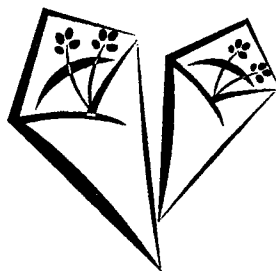
溝通並不是依靠多說話、多發問、多聽解釋。學習弄清楚以上的五個步驟，要以坦誠和信任去面對。

以下是一個例子：一對新婚夫婦，婚後第一天，做太太的一早起牀，看見餐枱上丈夫為她準備的一份早餐，一磅白麪包和一塊迷你牛油，她很不開心，坐在椅子上不作聲。(太太的觀感是背景因素的第一點)

丈夫看太太不悅的行為，一定不會明白，除非他坦誠地——去(解釋)。(這是背景因素的第二點)。太太認為丈夫愛她，一定會為她做好一份豐富的早餐，但丈夫沒有做到，失望之餘，感覺難受。

再去研究他們兩個人的成長背景，太太是父母的掌上明珠，她由讀書到在社會工作，每一天起牀，父母都會給她豐富的早餐。而做丈夫的一向都沒有吃早餐的習慣，新婚第一天晚上，醒覺到應該為太太做早餐，所以在深夜走到 24 小時服務的便利店，買來一磅白麪包，知道家中雪櫃中還有一小塊牛油，足夠太太用的，也知道第二天，便到歐洲渡蜜月，不想剩餘食物存放雪櫃，以免浪費。

背景因素的第四點(願望)，兩個人一起過新生活，應當有新的協調，不要因小事去影響。祈望大家都能清除溝通上的障阻，發揮溝通的力量。若在溝通上仍有感到不足之處，就要仰望十字架，學習主耶穌毫無保留的愛。



健康小貼士

健忘和老人痴呆



錢淑梅

長者記憶力比以前差了，是否意味著他已患上老人痴呆症？答案：是不一定。很多長者記性雖然差了，但若僅是老化的「健忘」，而非老年痴呆症，他們仍可以照顧自己的起居。

當人逐漸年老時，通常有「健忘」之狀況發生，但這都是正常老化及退化的現象。隨著年齡增加，即或是健康之士，身體狀況和反射動作會有下降的趨勢，腦部的記憶功能亦會產生變化，以致對於事物常容易忘記，學習能力也會逐漸減退。但儘管常常遺忘某些事物，「健忘」仍是正常老化所造成的記憶力減退現象，但對日常的判斷力及自我生活照顧，是不會造成妨礙。

至於，老年痴呆症是指大腦由於患病或不正常的衰老及退化，所引致的智能衰退。某些老年痴呆症是可治癒的，但某些則不能治癒。而不可能治癒的老年痴呆症，例如有：阿爾海默氏病(Alzheimer's Disease)、多發性梗塞痴呆症(Multi-infarct Dementia)等，病患者記憶力的喪失，會漸進式干擾到其每天的活動，造成其大腦功能障礙，包括：語言困難、學習困難，認知困難、記憶力喪失，最後干擾到病患者的心智功能，影響著他的工作能力和社交生活。

然而，正常老化的健忘，卻常被誤為是病態失憶，但只要小心觀察，兩者不同之處是可區別的。

	正常老化的健忘	老年痴呆症
遺忘的範圍	過往體驗的一部份	過往體驗的全部遺忘掉
遺忘的事情過後再記起	經常	少有
能依從口頭或字面的指示做事	能夠依從	慢慢不能依從
能經由提醒或寫筆記而恢復記憶	能夠使用	慢慢不會使用
對事情的判斷力	正常	降低
惡化程度	沒有或不明顯	較明顯退步
對患病的意識感	知道自己有健忘的現象	不知道或否認
自我生活照顧	不影響日常生活	不能照顧自己需要受看護

朱嘜講故事



不過一碗飯

朱婉珊

有一天，兩個不如意的年輕人，一起去拜望師父：「師父，我們在辦公室被欺負，太痛苦了，求您開示，我們是不是該辭掉工作？」兩個人一起問。

師父閉著眼睛，隔半天，吐出五個字：「不過一碗飯。」

就揮揮手，示意年輕人退下了。

才回到公司，一個人就遞上辭呈，回家種田，

另一個卻沒動。日子真快，轉眼十年過去。

回家種田的，以現代方法經營，加上品種改良，居然成了農業專家。

另一個留在公司裡的，也不差。他忍著氣、努力學，漸漸受到器重，已經成為經理。

有一天兩個人遇到了。

「奇怪！師父給我們同樣『不過一碗飯』這五個字，我一聽就懂了，不過一碗飯嘛！日子有什麼難過？何必硬巴著公司？所以辭職。」

農業專家問另一個人：

「你當時為什麼沒聽師父的話呢？」

「我聽了啊！」那經理笑道：

「師父說『不過一碗飯』，多受氣、多受累，我只要想『不過為了混碗飯吃』，老闆說什麼是什麼，少賭氣、少計較，就成了！師父不是這個意思嗎？」

兩個人又去拜望師父，師父已經很老了，仍然閉著眼睛，隔半天，答了五個字：「不過一念間」然後，揮揮手……

<<來自友人的電郵>>

閒情雅趣

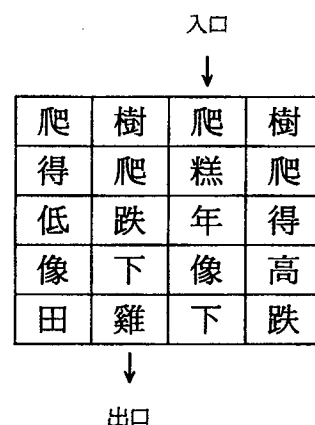


童謠迷宮

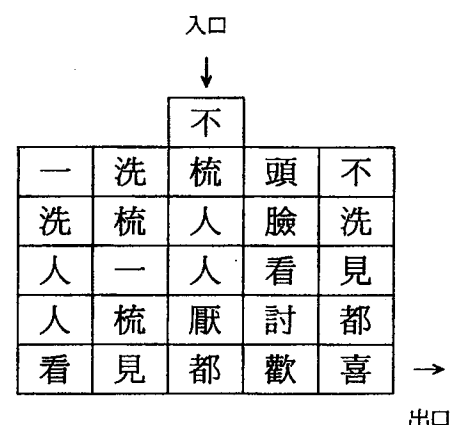
盧桂芳

下列是一些中國民間童謠，試由入口開始，橫走或直走，一筆走過格子迷宮，直到出口，就可把文字串連成童謠了，請試試看。

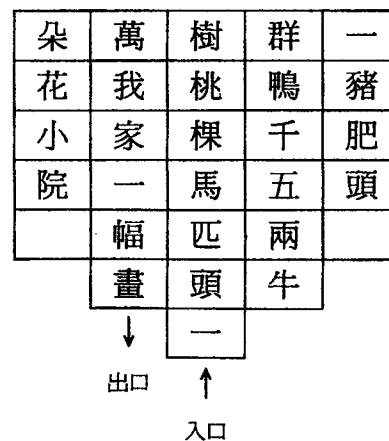
1. 爬樹歌



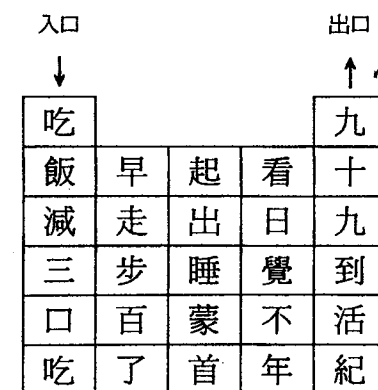
2. 人人看見都歡喜



3. 量詞歌



4. 活到九十九





通訊快拍

阮慧雲

(一) 耆英牧靈組---在本年六月已組成，組員有：

阮慧雲 蘇衍慧 楊美容 鄧鳳笙 何美言 鄭小蕾等修女

我們在六月廿六日已舉行了第一次聚會，地點是粉嶺總部。當天由黃淑芳修女帶領分享，隨後並徵詢各位耆英的意見，她們都積極回應，日後聚會內容多重靈修，少談飲食，可用不同的方式表達，真是大有進步。

在十月十六日已舉行了第二次聚會，由誦念玫瑰經開始，跟著看一套紀錄片是有關電視藝人廖啟智與陳敏兒夫婦的小兒—諾諾的死亡及追思過程，大家都非常感動，感到死亡並不可怕，我們要常常準備去接受人生必經的旅程，以喜樂的心去回歸天鄉。

(二) 寶血之友喬遷之喜：

寶血之友的開會地點由本年十月份開始遷往母院新翼二樓會議廳，而開會日期是每月的第四個主日，下午二時半至六時，他們便會在那地方出現。

(三) 寶血之友接受耆英牧靈組的邀請，派出二位姊妹為耆英們開班授課，就是：

1. 穿珠班
2. 英語基本拼音班

暫定兩個月為一期，每月授課兩次，首次上課已在十一月七日上午十時開始，已報名的姊妹請依時出席。

(四) 聖召推行小組

此組的成員有：蘇會長、鄭副會長、黃碧珍、雷月明、張銀珊等修女他們積極地去接觸青年，現已推展至澳門，在十一月十三日，她們在聖德蘭學校開會，分享在香港推行聖召活動的過程及工作，並且討論如何在澳門推展聖召的活動，請為聖召祈禱！

出版者：寶血之音編輯小組

編輯：阮慧雲

審稿：甘麗貞

打稿及排版：寶血幼稚園

出版日期：二零零六年十一月十七日

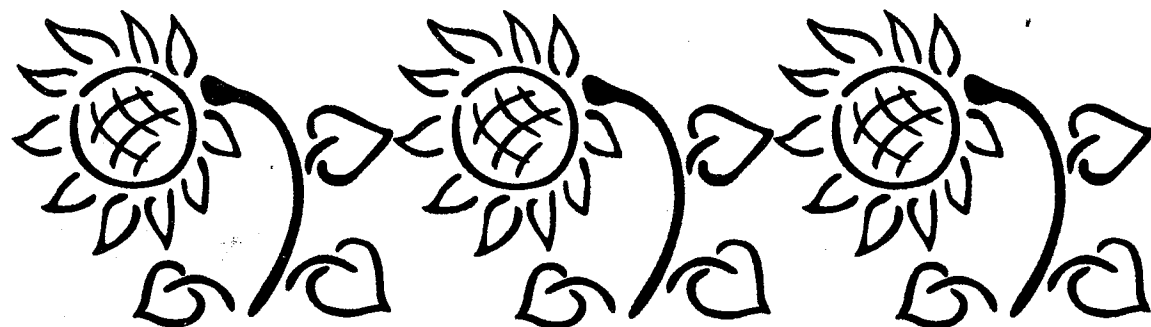
下次截稿日期：二零零七年六月

下次出版日期：二零零七年十月

下次稿件請電郵至：lkchan@kalingpb.edu.hk

或

傳真 2708 9924(陳麗娟)



閒情雅趣答案：

1. 爬樹歌

爬樹爬得高，跌下像年糕；爬樹爬得低，跌下像田雞。

2. 人人看見都歡喜

不梳頭，不洗臉，人人看見都討厭。梳一梳，洗一洗，人人看見都歡喜。

3. 量詞歌

一頭牛，兩匹馬，五頭肥豬一群鴨，千棵桃樹萬朵花，我家小院一幅畫。

4. 活到九十九

吃飯減三口，吃了百步走，早起看日出，睡覺不蒙首，年紀活到九十九。

