

寶血之音



47

目 錄



編者的話	1
------------	---

會長家書	2
------------	---

音韻悠揚

父親的原容貌	3
「擁抱老平心生活」讀後感	4
處世金言	5
只有一次	6
快樂七式	7
新約中的感恩祭	8
聖體聖血節（七月一日團體日陳副主教講道詞）	11
天主與我一起走過望會期	13

健康專題

人造奶油是最不利健康的油脂	15
搭乘電梯	16

歡迎加入寶血大家庭	17
-----------------	----

朱嚶講故事

愉快	18
----------	----

閒情雅趣

趣味猜謎遊戲	19
--------------	----

通訊快拍	20
------------	----



編者的話

高冠群

主內各位修女及寶血之友：

讚美耶穌寶血！

光陰似箭，日月如梭，這兩句老土的說話卻又越來越真實，暑假過去了，新的學期又開始了，中秋節過去了，深秋已開始了，雖然四季時節的轉變沒有從前那麼明顯，但時間確實的過去，不能回頭……讓我們好好珍惜每一個時刻！

明年暑假便是我們召開會員大會的時候了，會長在家書中提醒我們從現在開始，以心神及祈禱，祈求聖神充滿我們的心，俾能好好預備接受精神的更新！

我們的生命就是與時間的流逝同步，生命是沒有 take two，「只有一次」讓我們了解到把握現在的重要性；「處世金言」及「快樂七式」幫助生命更豐富；「父親的真貌」見證了「擁抱老年心生活」讀後感中，所提出的老年意義：「接納體力與精神的逐漸衰退，放下自我，把目光轉移到自己的內心，發掘並活出埋藏在心靈深處的真我！」。這數篇文章，值得我們，特別是我們「邁向老年」的一群，好好地細嚼反思！此外，還有李秀芝與我們分享她的大作，讓我們更了解感恩祭的意義；淑儀與我們分享她進入初學的感言，淑儀，繼續加油啊！

最後寶血之音第 47 期能如期出版，實在是靠一些「常客」定期的投稿支持，如：朱朱說故事，盧桂芳的閒情雅趣，錢修女的健康資訊等等，衷心感謝她們！在此，也希望下一期能有一些「稀客」抽一點時間，與我們分享你的生活點滴及心聲，使這寶血之音能加入不同的樂器，演奏出來的音韻更動聽！

主佑各位



會長家書

蘇肖好會長

時間飛快，轉眼又籌備第二十二屆會員大會，日內請各位姊妹投票選大會代表。

相信姊妹仍記得上屆會員大會的主題為：「迎向內外挑戰，刷新奉獻生活，重整使徒路向」，上屆大會結束了三年，我們宜反省這三年對刷新奉獻生活，有沒有「透過每日祈禱和聖言生活的滋養，不斷提昇自己的奉獻精神，並以整個生命去汲取十字架上流溢的智慧和靈氣，共同努力建設一個屬靈友愛的團體。從而在生活、加強福傳的使命，彼此合作，服務人群，彰顯天父對世人的愛」(第二十一屆會員大會建議書及議決案導言)。

接踵而來是我們以祈禱、以心神、以行動去迎接第二十二屆會員大會。籌委會經多翻討論，主題初擬為：「反本歸源，皈依基督」，這又是意味著我們在基督內刷新我們的奉獻生活，提示我們每個人從悔改至皈依，在修道生活中將基督的面貌顯示給我們的近人。

一如聖保祿宗徒，從極端反對基督，及後為基督所召叫，在聖神內全心皈依基督，致力將福音廣傳於外邦人。聖保祿的整過皈依及福傳過程中，雖經困苦、窘迫、迫害、饑餓、赤貧、危險、刀劍，都不能使他與基督的愛隔絕(羅：八·35)。

在籌備會員大會期間，我們效法聖保祿宗徒皈依後隨從聖神的指引，學習他的個人靈修、教會生活及向外傳教精神：

「如果我們因聖神生活、就應隨從聖神的指引」(迦：五·25)

「你們是天主的宮殿」(格前：三·16)，即是天主聖神在我們內。

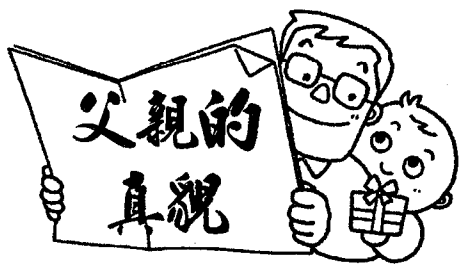
「而聖神的效果卻是仁愛、喜樂、平安、忍耐、良善、溫和、忠信、柔和、節制」(迦：五·22-23)

若果我們從現在起，致力於準備會員大會，效法聖保祿宗徒事事隨從聖神的指引，則我們憧憬修會的「希望」，就是：

「天主使人在基督內成為新的受造物，富於慈悲的天主，因著祂愛我們的大愛，使我們同基督一起生活，且使我們同祂一起復活」

(弗：二·4-6)

那時，願我們的團體與基督一起詠唱『亞肋路亞』！



鄭瑞薇

我的父親是一位真性情的人，特別在家中表露無遺，常用脾氣來表達他的不滿，媽媽當然是首當其衝，接着便是子女們，我們是沒有反駁，所以家中只有“一把聲”，是沒有嘈吵聲，這是我二十年來在家中的模式。

我漸漸發現父親的“大聲”“脾氣”後面隱藏着不少的恐懼，他的火氣只是炮竹般燃點後只剩下紙屑而已，沒有殺傷力，我憐憫的心油然而生，所以這幾年他患病時，我是悉心照顧他，他是心知肚明的。

父親沒等我，就走了我在機場接到消息，立時狂哭，當然是捨不得，但骨子裡很想自己有份送終，當我趕往醫院看他的遺體時，他慈祥地安眠，把我心中的悲哀化為深深的平安，我的眼淚也自動收拾起來，我觸摸他的面，有點冷，我為他祝禱，求主接他到父懷中安息。這是我從未嘗過的經驗——平安，平安……我沒有失落，却是擁有，我真的親眼見到父親的原來樣貌：良善慈祥，這份人性的光輝透進我靈魂深處。

就憑這道光，吸納着我們，媽媽在傷痛中仍在幕後作總指揮，五位各散東西的兒女，竟能奇蹟地聚在一起，短短的一兩天內，大家分工合作把殯葬禮儀安排就緒，父親喜愛熱鬧，特意在週六上午進行，讓更多親友可參與。

特意製作的遺相放在他棺木旁，不多不少的花牌林立着，表達各方好友的致意，我們把他生平喜愛的獅子會世界各地的徽章陪葬，再蓋上兒女的壽被，安然中為他道別。因他不是教友，借用了聖公會牧師主持儀式，妹妹朗讀聖詠二十三篇，我誦讀瑪竇福音（十一：28-30）大家姐和大弟分別用中英簡介父親生平，還配上 41 幅生平照片作背景和音樂，最後最細的弟弟真摯的分享，感動全場。

我們就在細雨無風中目送父親埋葬，一朵朵玫瑰各人在默哀中安放在棺木上，入土為安，肅穆莊嚴的葬禮，在親友陪同下完成。我們回到接待廳，用中西式小點款待親

友，大家都在談論父親為人——風趣，樂觀，幽默，健談……給朋友們的印象是一位可愛的長者——鄭伯；這也是他真的一面。

妹妹和妹夫安排了解慰酒，全家大小又再相聚，四代同堂，是難得的一幕。

我們為父親辦完了後事，又安撫了母親，自然各回自己的崗位，我和弟弟回港，他為父親在佛堂誦經數小時，我則在第三週為父親在聖依納爵堂獻安所彌撒，弟全家不但來參與，且負責讀經，奉獻及分享，更難得姪仔（是鄭家嫡孫）也能從深圳趕來其他親戚也為六叔（我的父親）而來祈禱，現場不少修女，夫婦，婚前，個人學員及朋友們在肅穆莊嚴中為父親送上祝禱。而伉儷會朋友更為這禮儀付出不少。

父親，你在天之靈必感到無比安慰，媽媽看到你如此祥和安睡，也真的年事已高，她很有能力接受生活了七十多年的老伴離去，她很快適應自己獨自在老人中心生活，她不孤獨，她不但有我們五個兒女，九個孫，六個曾孫，更有不少親朋戚友……她很會安排自己生活，你可安心。而我們也因為你辦後事而更團結，來往比前多了，你的舊同事舊朋友更樂道有你這位好友，你雖在天上，却離我不遠，就在我心中，我深信你必在父懷中安息，我很平安，因為我目睹你的真貌。

轉載加油站

放下——「擁抱老年心生活」讀後感



高冠群

自從被派往服務長者後，加上自己也漸入此境，故此對一些有關老年的書很感興趣，最近王秀玲介紹了這本書給我，其中的一些題目實在很吸引我，讀後很想與姊妹分享，希望能使我們這些漸入此境的人能進入佳境，已入佳境的人能接近美境，因為我們均祈望著整個團體是一片好境！

由於編輯錯誤，內容留待下期再續。

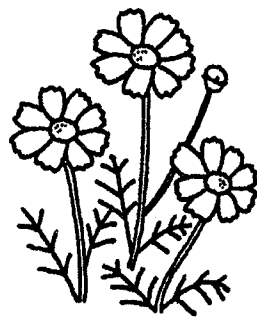


處世金言

王彬彬

適逢金慶渡假，去了英國，在朋友家中的走廊，掛了處世金言的字在牆上，我讀了一次，把它抄下來，放在我們的寶血之音上給姊妹們分享：

從來世事渺茫茫，未知明日在那方。
應要隨緣來過日，盡己本份渡時光。
保守行為勿放蕩，每逢做事要思量。
謹慎做人無苦惱，凡事靜裡有平安。
吃些虧處原無害，退讓三分也不妨。
多為別人好處想，留得人家深印象。
是非不必常計較，彼此無須論短長。
害人之心不可有，報應實在要提防。
作孽多端入地獄，光明正大見天堂。
神明本是正直做，不許人間罪惡猖。
欲能跳出大羅網，勿染塵污是妙丹。
麝因香重見先死，蠶為絲多命早亡。
人心不足蛇吞象，結局才知夢一場。
老病死生誰替得，酸甜苦辣自身當。
世事由來多變幻，幻軀怎可免尋常。
春日才看楊柳綠，秋天又見菊花黃。
榮華終是三更夢，富貴如同九月霜。
黃金不是千年業，無須過份去緊張。
是得是失無所謂，心靜便會見心涼。
轉眼之間人歸去，到時遠遠又家鄉。



只有一次

王秀玲

無論你是誰，年紀有多大，是否都曾有過「早知道」就如何、如何的懊惱，可是一旦時間過去了，那些「早知道」最後都變成「我終於知道了」。如果你「早知道」這個道理、那麼跨出的每一步和下的每個決定都應即時把握。

幾位青年學生向蘇格拉底請教人生真諦。蘇格拉底心想，說道理他們未必能懂，於是把他們帶到果園，實地教學。

「你們從林子頭走到林子尾出來時每人摘一粒自認最大最好的果子。不許回頭，也不能做第二次選擇。」蘇格拉底吩咐道。

學生進入果園後、看見滿林果子，一時之間眼花撩亂真是難以抉擇。不知不覺走到了盡頭，老師已在那等著驗收成果。

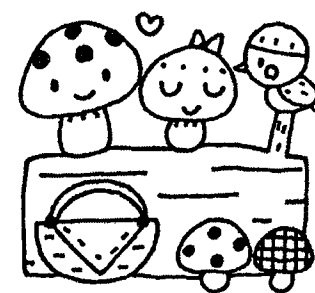
「們是否都已摘到自己滿意的果子了？」

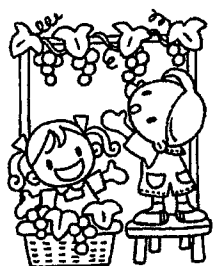
「老師，再給我一次機會吧。」一位學生請求說：「我一進入果園就看到一粒很大的果子，我怕之後還有更大更好的，於是我忍著不摘，但沒想到竟然就走出了林子，早知道就摘下第一次看見的那粒。」此話一出，其他學生也紛紛要求再來一次。

蘇格拉底搖搖頭說：「人生就是如此，沒有第二次選擇。」

人生只有一次童年、一次二十歲、一次……，錯過了再也無法要求第二次，如果你總是騎馬找馬，不安住在當下，自己所騎的這匹馬又如何能跑的好又快呢？看準了就去努力，想好了就去做，念頭能猶豫，時光、機緣却不待人呀！

(文章擇取自台灣報章「人間福報」)





快樂七式

高冠群

曾經在報章看到一篇這樣的推廣運動：快樂七式！十分吸引，特別轉載與各位分享，希望可以提高我們的快樂指數！

第一式：感謝與讚美

每天記下值得欣慰事，讓美好的回憶及正面的經驗，把人從不如意的事件中釋放出來。

第二式：健康樂悠悠

多運動，充足睡眠，有助預防及減輕憂愁及焦慮，帶氧運動更是治療輕度抑鬱症的良方。

第三式：敬業樂業

工作能提供生活的目標及使命，從中尋找挑戰和意義，盡展所能。

第四式：嘉言善意

使用正面的語言與人溝通，不說：「你最衰就係……」而說：「你最大的優點就係……」。

第五式：為善最樂

行善能令腦中分泌提升人們愉快感覺的物質。

第六式：常懷寬厚

放下仇恨或報復之心，讓自己得到釋放。

第七式：天倫情話

就算生活在喧鬧及忙碌的俗世，能與家人及良朋共聚，享受愉快的時刻，就能讓人堅持生活下去。

這個名為「快樂人生社區健康推廣計劃」在黃大仙及西貢區推行，並成功訓練超過 500 名社工，老師或護士作為「快樂教練」，把所學的「快樂七式」傳達到社區上接近 5 萬人。

各位，你願意成為一位「快樂天使」嗎？每天實踐這七式，必定會見效果，而最大的效果是——吸引聖召、宣傳福音！



新約中的感恩祭

李秀芝

一. 引言

感恩祭是「整個基督徒生活的泉源和高峰」，亦是所有教會禮儀和聖事的最高峰。教宗若望保祿二世在《活於感恩祭的教會》中亦申明：教會從感恩祭汲取生命，此一真理不單表達我們日常的信仰體驗，也概括了教會奧蹟的心——教會生於逾越奧蹟，正因這個緣故，聖體聖事位居教會生活的中心。本文就此為重點，從各初期教會團體(四福音及宗徒大事錄團體)有關感恩祭的描述作簡要比較，礙於篇幅所限，只能縮窄範圍，單討論「擘餅」及「杯」部分，最後略加個人信仰反省作結。

二. 初期教會團體(四福音及宗徒大事錄)，在耶穌言行中有關感恩祭的描述簡略比較

對觀福音及保祿書信的感恩祭是耶穌救贖行動最高峰的聖事；而若望福音的感恩祭是賦予生命的事件。

馬爾谷福音和瑪竇福音都分別記載耶穌傳教生活中兩個擘餅的故事：表達教會向普世福傳的廣度，馬爾谷是出現在「耶穌派遣門徒傳教」的脈絡中，擘餅是教導和飽飫的事件；瑪竇則出現在耶穌治癒病人和寬恕之道「建立教會」的脈絡中，擘餅是治癒和飽飫的事件。

路加福音以十個餐宴結構呈現感恩祭的不同層次，指出感恩祭是從耶穌生活和祂的職務中起源；宗徒大事錄則清楚記載在初期教會團體生活及團體聚會中，擘餅和祈禱是生活的高峰，並描述保祿在傳教旅程中的三個餐宴，強調感恩祭是從宗徒教會生活和職務中起源及發展。

若望福音以象徵性事件及生命之糧言論，大司祭的祈禱等：強調感恩祭是賦予生命的聖事，是道成人身的聖事。天主聖言，居我人間，成為我們的生命之糧，並邀請人與祂成為一體。

此外，在喝這杯的方面，馬爾谷福音和瑪竇福音都分別記載了耶穌對雅各伯及若望的要求：「你們能喝我喝的杯嗎？」以及耶穌在革責瑪尼山園向父的祈禱：承行主旨，接受這杯，來表達教會向普世福傳的深度，緊扣主的晚餐新約之杯。

三. 主的晚餐中的「擘餅」

馬爾谷福音	瑪竇福音	路加福音
「……耶穌拿起餅來，祝福了，擘開……」 「祝福」強調對天主的讚頌。 「你們拿去吃罷，這是我的身體。」	「……耶穌拿起餅來，祝福了，擘開……」 「祝福」強調對天主的讚頌。 「你們拿去吃罷，這是我的身體。」	「……耶穌拿起餅來，祝謝了，擘開……」 「祝謝」強調對恩寵的回應感謝。 「這是我的身體，為你們而捨棄的，你們應行此禮為紀念我。」 強調逾越節祭獻耶穌受難復活的紀念。

四. 主的晚餐中的「杯」

馬爾谷福音	瑪竇福音	路加福音
「……又拿起杯來，祝謝了…… <u>他們</u> 都從杯中喝了！」 對「你們能喝我喝的杯嗎？」的回應。 「……這是我的血，新約的血為大眾傾流出來的。」 強調傳教使命的實踐。	「……又拿起杯來，祝謝了…… <u>你們</u> 都從杯中喝了！」 耶穌用了命令式。 「……這是我的血，新約的血為為大眾傾流，以赦免罪過。」 必須參與耶穌的犧牲以獲罪的赦免。 強調傳教使命的實踐。	「……這杯是用我為你們而流出的血而立的新約。」 強調教會的幅度——共融的傳教使者。

五. 結語及反省

當我們明白感恩祭是耶穌救贖行動最高峰的聖事，是賦予生命的事實時，在每天參與感恩祭時，就必懷赤子虔敬孺慕之心，偕同基督朝拜天父，因我們乃以基督寶血高價贖回，成為天父的子女，且在聖神的德能下，完全與基督結合，讓祂在我們身上塑造基督的肖像，更好說成為第二個基督。

復活節團體旅行

(2008年3月24日)

看！我們玩得多開心。



陳副主教蒞臨粉嶺總部

(2008年6月5日)

陳志明副主教蒞臨粉嶺總部，與眾修女共聚，並分享教區未來一年的動向。



2008年院長營

(5月10-12日)

在韓大輝神父的指導下，院長們均感受獲益匪淺。



會慶暨鑽金銀慶典禮

2008年5月25日，陳日君樞機為我們主持會慶及為十一位修女慶祝進會鑽、金、銀慶彌撒。參與禮儀的親友擠滿整個聖堂，一起為修女們祈禱。



鑽金銀慶修女分享

有血有淚的感人事蹟，更顯出天主對我們無微不至的愛！(2008年7月1日)



繆筆施修女後願

(2008年7月30日)



「畢施，妳愛我嗎？」「淑儀，妳愛我嗎？」
「主，一切都知道，曉得我愛。」

丘淑儀姊妹 進入初學

(2008年9月8日)



長者活動

會長及十多位長者修女前往參加，德貞中學在「世界痴呆日」中的“再造紙及做書簽”的攤位。

粉嶺四合院中秋晚會

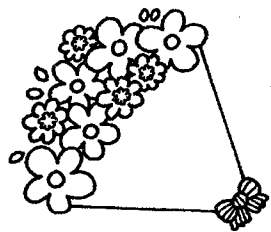
祈盼如保祿一樣能以生活引證：「我活不是我活，而是基督在我內生活。」於此檢視過往生活，我當有所捨，使之虛空，始能容主長居我心。那時我才有敏聰，聽其教誨；方有慧眼，察事真相；擁有慈心，民胞物與。

正因在日常生活有以上丁點體味，當我來到主的餐桌前，感恩之情油然而生：「我要怎樣報謝上主，謝祂賜給我的一切恩佑？我要舉起我的杯爵，我要呼籲上主的名號。」(詠一一六 12-13)每當基督身體為我們擘開作我食糧時：我撫心自問，我可有為有需要的弟兄犧牲？我可有從心底接納我難以接納的人，寬恕得罪我使我難堪的人？當我仰瞻滿杯基督寶血為我們高舉作祭獻時：我真能把生命之杯握在手中嗎？我能為別人倒空自己而全然高舉，讓眾人看見嗎？我泰然暢飲生活的喜與樂、成與敗，得與失的杯爵嗎？感恩祭又豈只是聖堂內時限上的祭獻？我們的大司祭基督的祭獻豈不是已劃破時空，祂召喚我在有生之時與祂共祭嗎？藉此邀請我分享祂永恆的生命，預嚐那天國的筵席。

「教會聚集在祭壇前，更能明白到自己的源起和傳教使命。」教宗若望保祿二世、《感恩聖事與傳教文告》「感恩祭建立教會，教會實行感恩祭。」《活於感恩祭的教會》因教會的使命就是延續基督的使命，誰在感恩聖事中與基督邂逅，必然要在生活中傳揚救主的慈愛，合一共融的精神。聖體就是那「生命之糧」，支持那些為弟兄們而自充「被擘開的餅」的人，忠於福音，甚至捨身殉道，死而後已。《感恩聖事與傳教文告》若我身為修道者，要實現跟隨基督的召叫，我又怎能不與感恩聖事保持恆常連繫？怎能不每日虔敬領受聖化人的食糧？體認祂是一切宗徒事業的靈魂及力量呢！

最後願借二十世紀偉人德蘭修女和靈修家盧雲神父的榜樣和話語，以自我激勵，並作參與感恩祭的準備：「德蘭修女令人看到她生命中基督的神采，人們從她身上感受到希望和安慰，以及無條件的愛，生命的尊嚴。」「握住生命的憂傷之杯與喜悅之杯，舉起那祝福之杯為生命祝賀，最後是喝盡這救贖之杯。」





聖體聖血節

(七月一日團體日陳副主教講道詞)

一位中學老師譚千秋，他的遺體在深夜被人從廢墟中挖掘出來時，救援人員發現他雙臂張開著趴在課桌上。身下堅守保護著四個學生，四個學生都救活了。其中一個女生的舅父傷感說：「若不是譚老師在上面保護著，我的侄女和其他四個學生活不了；在譚老師身上，展示出十字架上的愛德。

一方有難，八方支援的小故事，說不盡，講不完。四川今次大地震，遇難同胞及其家人的巨大傷痛，使全體中國人椎心泣血。對於那些捨身的救援人員，從他們身上，演繹出一幕一幕使人動容的人性光輝，使人看到和經驗死而復活的主耶穌就在他們當中。

今天是教會紀念聖體聖血節，講到血，今次的地震，令全國的一些城市，許多民眾響應捐血救災的呼籲，紛紛湧到捐血站。因為反應太熱烈，北京血液庫存已經飽和。大悲之後往往喚起大愛，在災難前，人是脆弱的。但是，每一個災民並不孤獨，因為有強大的救助力量和社會各階層的市民自發性的共同參與救災行動。

當今教宗本篤十六在三年前，發表就任教宗職第一份牧函----天主是愛。在3節提到主耶穌在最後晚餐中藉著建立聖體聖事，使這項獻行動得以延續不斷。耶穌藉由餅和酒把自己的身體和血化作為新的瑪納，交付給門徒，而提前了祂的死亡和復活。這展示了十字架的望德。

聖體聖事吸引我們進入耶穌自我祭獻的行動當中，使聖體聖事產生了四個層面：

1. 我們領受降生成人的聖言----耶穌基督自己的聖體聖血。
2. 我們亦被基督所領受，使我們同基督合而為一，永不分離。
3. 聖保祿宗徒說：「我們雖多，只是一個身體，因為我們眾人都共享這一個餅」，

4. 與基督結合，同時也與基督把自己交付給他們的那些人結合，那與教會的成員成一個信仰團體----教會。
5. 教宗話：「領受聖體聖事而無具體實踐仁愛行動，在本質上是不完整的聖體聖事。凡你們對我這些最小兄弟中一個所做的，就是對我做的。」愛主愛人而彼此緊密結合。在最卑微的人身上，我們可以遇見主耶穌，而在耶穌身上，我們可以與天主相遇。

各位修女們，主耶穌曾說過：「你們勞苦負重擔的，都到我跟前來，我要親自安慰你們，減輕你們的負擔」。基督徒面對人生的挑戰，面對社會和天主的召叫，作為修道人，要走的路仍然十分漫長，在走這條路的時候，我們需要天主給我們的力量，而主耶穌建立的聖體聖血聖事，就是我們的食糧，就是我們的力量。主耶穌展示了十字架的信德，

主耶穌，祂是受傷的治療者，作為一個修道者，面對大災難的創傷，我們豈能視而不見，沒有傷痕呢？有一篇詩詞，亦可以幫助我們反省，和加強協助我們面對的決心。

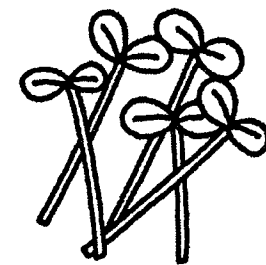
我豈能沒有傷痕

如果海蠔必須經過沙粒的刺激，才能產生光亮的珍珠；
如果達味必須經過撒烏耳的追殺，才能鍛練信靠的美德；
如果若瑟必須經過兄長的出賣，才能領悟寬恕的真諦；
如果耶穌必須經過十架的死亡，才能譜出救恩的詩章；

我豈能沒有傷痕！

如果天主需要用地上的眼淚來構成天上的彩虹；
如果天主決心用物質的損失來牽引靈性的豐富；
如果天主計劃用人間的無情來襯托天父的恩惠；
如果天主堅持用苦難的爐火來煉淨人格的雜質；

我豈能沒有傷痕！





天主與我一起走過聖會期

丘淑儀

主耶穌基督，記得在過去，每當我看<若 21:15-17>這一段福音時，我就像聽到祢問我：「淑儀，妳愛我嗎？」而我總喜歡用聖伯多祿的說話去回應：「主，一切祢都知道，祢曉得我愛祢。」其實，每一次回應時，我的心都很痛，自覺不堪當祢的愛，因為我曾經離開祢很久，亦是我的罪將祢釘死在十字架上，我非常內疚！

但是，在我成為寶血會望會生的這一年，祢藉著各種方法，幫我擺脫這份內疚心：是祢帶我去聖神修院學習神學，透過神學課程有系統地認識祢，特別是祢對教會及人類那份慈愛；在梁神父及鄭修女的「人格與靈修」課程，祢讓我檢視自己的過去、發現自己的創傷、認識自己的內心世界，並教導我如何走向祢及他人；初學師對我的教導及個人輔導，使我進一步認識教會、寶血會及自己，也幫助我如何度靈修生活；祢讓我參加醫院牧靈課程(CPE)，透過同學的分享及與病人交談，我碰到自己及別人的內心深處，加深了對自己的認識，但是，要面對真正的自己是一件吃力的事，要接受這個真正的自己，更是困難及痛苦的事；在這痛苦的時刻，是祢親自在祈禱中給我啓示，給我愛的力量，助我一一跨越。

主耶穌基督，這一年祢不斷推動我成長，特別關注我人格的發展，祢要我認識自己，找回祢創造我時的本來面貌；原來這個面貌就是「天主的肖像」，當我看著這個肖像時，就會看到祢對我那份無條件的愛。在我的生命中，就是這份無條件的愛，一次又一次吸引著我，推動我前行，並擺脫那份內疚心，從此再沒有任何事情，能障礙我和祢發展更深的關係。

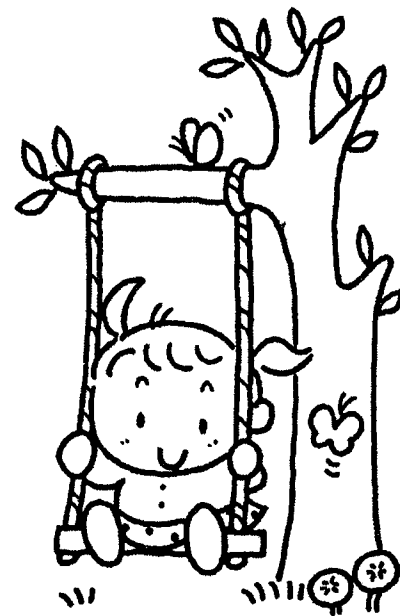
在這一刻，我再一次聽到祢問我：「淑儀，妳愛我嗎？」

主耶穌基督，我愛祢，我深愛著祢！多年來祢從不間斷地尋覓我、等待我，是祢的愛把我完全釋放，是祢給我自由，信任我，讓我能自由地抉擇是否跟隨祢。但是，主，祢知道嗎？其實我的心已經不再自由了，因為我的心根本不可以再離開祢！

主耶穌基督，以前的我只懂得不斷渴求祢的愛，根本不懂得如何去愛；但在這一年，是祢催逼著我成長，透過在醫院的牧靈探訪，我認識到如何付出愛、如何接受愛，原來我的生命是為愛人和被愛而受造，「愛」——就是我的聖召！

天主，感謝祢愛我！在入初學那天，麥穎儀修女寫了一首詩送給我，在此願與大家一起分享：

親愛主，
牽你手，
倚主懷，
無所懼，
感主恩，
何以酬，
盡吾心，
盡吾情，
盡吾力，
以還報，
知遇恩。



健康專題



人造奶油是最不利健康的油脂

錢淑梅

最容易氧化的食物，就是「油脂」。

油大量含於自然界中各種植物的種子內，稻米也是「種子」，因此，糙米中也含有豐富的植物油。我們一般說的「油」，是指從這些植物種子搾出來的油，例如菜籽油，橄欖油、麻油、玉米油、葡萄籽油等各種食用油，都是以人工抽取出其中的油份。

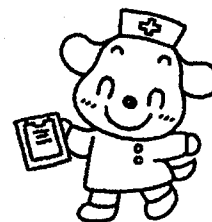
現在一般市售的油大多使用「溶劑萃取法」，也就是在原材料中加入名為己烷(hexane)的化學溶劑使它形成糊狀，再經加熱溶解出油份，最後在高壓、高溫之下使溶劑蒸發後萃取得出，這種方法損失較少，而且經過加熱，不容易變質但是以這種方法萃取得到的油會產生對身體非常不好的成份：「反式脂肪酸」(Transfatty acids)。換言之，雖然不容易腐敗，但卻含有會傷害身體的成份。

「反式脂肪酸」不存在於自然界中，有報告指出，它不僅會增加有害膽固醇，減少好膽固醇，並成為癌症、高血壓、心臟病等致病原因，對健康帶來各種傷害。因此，歐美各國對於食物中所含的「反式脂肪酸」量定出上限，超出上限即禁止出售。美國FDA規定食品所「反式脂肪酸」不得高於2%上限。

含有「反式脂肪酸」最多的就是人造奶油，很多人以為人造奶油的原料為植物性油脂，而非動物性脂肪，不會有膽固醇，而且身體有益，這是很嚴重的錯誤。實際上，人造牛油是最不利健康的油。新谷弘實醫師在指導病患飲食方法時，甚至建議大家：「如果家裡有人造牛油，請馬上丟棄」。

植物油中含有豐富的不飽和脂肪酸，因此在常溫下呈液體狀，動物性脂肪則因為含有大量飽和脂肪酸，在常溫下會凝結成固體狀。人造奶油是植物油，但卻是固體狀。為甚麼人造牛油在常溫下會凝固呢？原因是添加了氫，以人工方式使不飽和脂肪酸變成飽和脂肪酸，人造牛油的原材料是植物油，就是使用溶劑萃取法抽出，含有「反式脂肪酸」的油，但刻意以人工方式加入氫，使不飽和脂肪酸變成脂肪酸，可說是最不好的油。

與人造牛油同樣含有大量「反式脂肪酸」的油是酥油(Shortening)。一般家庭幾乎不會使用酥油來烹飪，但是市售的點心，零食類，以及速食店的炸薯條等則會大量使用酥油。零食、炸薯條等不益身體健康的原因之一，就是使用這種「反式脂肪酸」。



搭乘電梯

黃淑芳

有一天搭乘電梯，就遇上了電梯突然斷電，雖然緊急供電系統幾秒後就開始作用，可是電梯還是從13樓迅速往下墜。還好當時記起曾經看過電視教的，趕快把每一層樓的按鍵都按下，好在電梯在五樓終於停止了，真的有檢回一條命的感覺！

當你面臨生死一線間時，當下的你所做的每一個動作將決定你的生死與否。生活中，難免會坐到電梯，但是！萬一遇到電梯發生事故，迅速往下墜落時，你可能只有一個念頭「站在電梯裏等死吧！」

可是今天我在電視的一個外國頻道看到一個非常好的節目。其中，他們還請了專家示範.....

『電梯下墜時保護自己的最佳動作』

- 第一、(不論有幾層樓) 趕快把每一層樓的按鍵都按下。
- 第二、如果電梯裏有手把，一隻手緊握手把。
- 第三、整個背部跟頭部緊貼電梯內牆，呈一直線。
- 第四、膝蓋呈彎曲姿勢。

說明：因為電梯下墜時，你不會知道它會何時著地，且墜落時很可能會全身骨折而死。

所以：

- 第一點是當緊急電源啟動時，電梯可以馬上停止繼續下墜。
- 第二點是為要固定你人所在的位子，以致於你不會因為重心不穩而摔傷
- 第三點是為要運用電梯牆壁作為脊椎的防護。
- 第四點是最重要的是因為韌帶是唯一人體富含彈性的一個組織，所以借用膝蓋彎曲來承受重擊壓力，比骨頭來承受壓力來的大。

這個資訊絕不虛構，只是我覺得很重要想讓大家都知道，以防萬一



歡迎加入寶血大家庭



大家好! 我是梁淑貞 (Doris), 是寶血兒童村的新院長。眨眼間我已經到職接近三個月, 感謝天主的眷顧, 及同事、宿生的支持, 我已逐漸適應兒童村的運作。每次當我聽到孩子的笑聲, 見到孩子積極的參與活動, 我都非常感謝主帶領我到兒童村工作; 每當我聽到孩子的哭聲, 見到孩子的眼淚, 我亦感謝主讓我有機會與他們一同經歷。兒童村的工作對我來說是一個新的挑戰, 但我相信只要依靠主必定能夠衝破困難。



本年度我很榮幸能夠加入耶穌寶血女修會大家庭, 服務海怡寶血小學。

我是一位天主教徒, 從小就讀天主教學校, 畢業後也在天主教中小學從事教育工作接近二十年, 而我的兩名女兒也在修會女校就讀中小學。我喜愛電腦, 所以特別鍾情於資訊科技教學發展。

新世紀社會急速改變, 信仰、品德和學習能力將是教育的核心價值, 所以我尤其重視「愛的教育」。因為完善的課程, 優良的資訊科技和設備, 固然能令學習更有效順暢, 但其實關懷學生的好老師和充滿救恩愛德、基督精神的校園文化, 才是真正讓學生獲得全人發展的關鍵。

繼任後我會全力以赴, 致力傳揚「智義勇節」的精神, 成就更多出類拔萃的「寶血」學生和教師。



朱嚟講故事

朱婉珊

愉快

一位少年去拜訪智者。

少年問:「我如何才能變成一個自己快樂, 也能夠給別人快樂的人呢?」

智者笑說:「孩子, 在你有這樣的願望, 已經是很難得了。我送給你四句話。」

第一句話是:

把自己當成別人。

你能理解這句話的含義嗎?

「是不是說, 在我感到痛苦憂傷的時候, 就把自己當成是別人, 這樣痛苦就自然減輕了; 當我欣喜若狂之時, 把自己當成別人, 那些狂喜也變得平和和中正一些?」

智者微微點頭, 第二句話:

把別人當成自己。

「這樣就可以真正同情別人的不幸, 理解別人的需求, 並且在別人需要的時候, 給予恰當的幫助?」

智者兩眼發光, 第三句話:

把別人當成別人。

「這句話的意思是不是說, 要充分地尊重每個人的獨立性, 在任何情形下, 都不可侵犯他人的核心領地?」

智者哈哈大笑:「很好, 很好。孺子教也! 第四句話是:」

把自己當成自己。

「這句話的含義, 我是一時體會不出。但這四句話之間就有許多自相矛盾之處, 我用什麼才能把它們統一起來呢?」

智者說:「很簡單, 用一生的時間和經歷。」

少年沉默了很久, 然後叩首告別。

後來少年變成了壯年人, 又變成了老人, 再後來去世。人們時時提到他名字, 說他是一位智者, 因為他是一個給別人帶來快樂的快樂人。

資料來自《寬容是這般燦爛》一書的



趣味猜謎遊戲

盧桂芳

請各位從以下謎面各猜一個字，試試看，為你們是沒有難度的！

- (1) 潮水退 _____
- (2) 行千里 _____
- (3) 兩個哥哥要罰企 _____
- (4) 眼上長了一條毛 _____
- (5) 揮手再見 _____
- (6) 加一點自大 _____
- (7) 兩個太陽卻無光 _____
- (8) 用刀斷心心不開 _____

以下屬成語謎，請大家按謎面意思思考一下，所有謎底都是四字成語，你們不會被難倒的！

- (1) 螃蟹行街 _____
- (2) 路路不通 _____
- (3) 自比畜牲任差遣 _____
- (4) 苦了子孫 _____
- (5) 上山下海都見人 _____
- (6) 笨豬跳 _____
- (7) 不顧現在 _____
- (8) 男女對打 _____

答案在 P.20



通訊快拍

- (一) 今年十月我們在澳門成立了一個新會院，名為 < 聖寵之母 >，地點在澳門青洲大馬路，美居廣場，嘉應大廈第三期 第二座，十三樓 AH 及 AP 座，成員有 鄧鳳笙，陸潔霞，梁麗娟三位修女，祝聖禮尚未定日期，屆時一定會再通知。
- (二) 寶血兒童村的新院長在本年八月一日已到職，就是 梁淑貞女士，個子不高，但親切可愛，願她工作愉快。
- (三) 海怡寶血小學在今年九月份已換了新校長 --- 李世華先生，他曾服務於天主教石鐘山小學。
- (四) 寶血會嘉靈小學今年已踏入四十周年，將會有一連串的慶祝活動，敬請留意。
- (五) 培育組已定下了來年度的培育日主題：16/11/08「與死亡修和」、11/1/09「與他人修和」、8/3/09「與大地修和」、10/5/09「與天主修和」，請各位準時出席，一起加強我們的寶血精神！

閒情雅趣答案

字謎

- (1)朝 (2)衝 (3)競 (4)自 (5)軍 (6)臭 (7)暗 (8)必

成語謎

- (1)橫行霸道 (2)走投無路 (3)犬馬之勞 (4)不甘後人
(5)人山人海 (6)一落千丈 (7)思前想後 (8)一決雌雄

出版者：寶血之音編輯小組

編輯：高冠群

審稿：甘麗貞

排版：寶血幼稚園

出版日期：二零零八年十月

下次截稿日期：二零零九年二月

下次出版日期：二零零九年四月

所有稿件請電郵至：

高冠群 agneskock@yahoo.com.hk

甘麗貞 admin@pbk.edu.hk 或傳真至粉嶺會院 26696040