

寶血之音



目錄

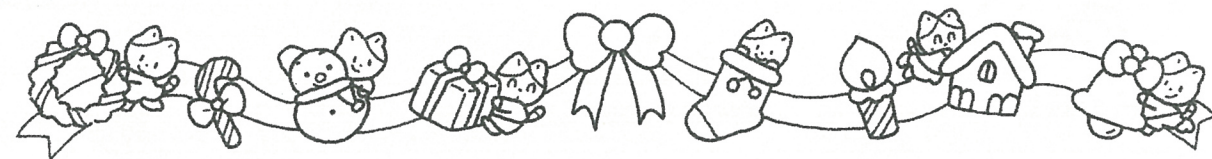


編者的話.....	1
會長家書.....	2
寶血精神分享點滴.....	3
音韻悠揚	
二零零九年週年退省道理.....	4
十字架上的愛.....	7
天無恆晴亦無常雨.....	8
感悟.....	9
聖召分享.....	10
健康專題	
肺癌.....	13
敢吃大閘蟹的人，是最勇敢的人.....	15
寶血之友篇	
寶血之友執委會會員心聲.....	17
保祿精神.....	20
挪亞方舟之旅.....	21
鹽田仔之旅.....	22
小故事、大啓示	
風雪中的大雁.....	24
閑情雅趣.....	25
好書推介	
《驚奇的天主 God of Surprises》.....	26
通訊快拍.....	27



編者的話

高冠群



恭祝各位聖誕快樂！新年進步！
願主基督的來臨，帶給你們恩寵及平安！

「光陰似箭，日月如梭」這兩句很老土的詞句，顯得越來越真實，二零零九年在忙碌而又不經意中溜走了，在唏噓之餘，我們更需要珍惜每一刻，把握天主賜予的機會，每天迎接人生新的一頁！

第二十二屆會員大會結束，亦是我們開始實踐的時候：大會代表們在聖神的帶領下，同心同德地找出今後四年的生活方向：我們必需在突顯寶血精神上，努力操練，活出身為「修女」的氣色，才能為十字架上基督的面貌作証。今屆大會能產生豐碩的成果，全賴吳智勳神父在退省中為我們打下基礎，如此動心的道理，我們將會放在寶血之音內，讓各位能分沾或重溫這份恩寵；從今期開始，將會設有寶血精神分享專欄，希望藉姊妹的分享，能達到彼此鼓勵的效果；本期有數位姊妹的文章，是與我們分享她們在靈修生命中的頓悟，從中可以感受她們真正從心中出發，走向根源，努力活現出寶血的精神，我們為此感謝天主！在寶血之友篇，很難得的是除了新一屆執委會的分享外，有兩篇是剛去世的萬威文兄弟的遺作，萬兄弟一直都是寶血之音的擁護者，我們懷念他，願他在主內永享安息！

今後寶血之音希望能成為一個分享寶血精神的平台，成為一份彼此支持及鼓勵的力量，讓我們攜手同行，努力活現出寶血犧牲修和的精神，為基督作見證。

主佑各位



各位姊妹：

聖誕節又到了。寶血之音的編輯小組邀請我為姊妹們寫家書，其實，聖經就是天主寫給我們每一個人最美麗且內容豐富的家書，不論甚麼時候打開它，只要您心裡相信：「**是主給我講話**」，用心去聆聽，您總會在它裡面得著一些啓示。今日，我嘗試與大家一起再去默想一段耳熟能詳，但卻能深刻挑戰我們的靈性修養的福音，這段福音來自路加聖史所記述的童年史，它說：

你們要看見一個嬰兒，裹著襁褓，躺在馬槽裡。忽然，有一大隊天軍，同那天使一起讚頌天主說：「**天主受享光榮於高天...**」（路2:12-14）

在這段福音中，最觸動我的是兩個圖像：馬槽與光榮。這本是兩個對立的圖像，馬槽象徵著「**不光榮**」和「**陰暗**」，馬槽屬於動物的居所，建在人間（低處）。但是，「**光榮**」屬於天主，天主居於高天，住在天上（高處）。換言之，馬槽是代表著人間的陰暗；而天主是光，光榮是祂的屬性，光榮永遠屬於祂。

在上面的默想中，我現在了解到為何天主子要選擇馬槽來誕生。馬槽就是代表著我們未得到救贖的人性。這人性，原本屬罪惡權下，深受自我的限度和慾望的束縛與驅策，充滿陰暗，這人性原屬於「**低處**」。可是，當天主子選擇了馬槽作為祂的誕生之所以後，馬槽便變成了「**光榮**」的居所，因為，光榮的天主把馬槽變身為「**光**」的居所，由低處提昇至高處。從此，光（天主）洗去了馬槽（人性）的陰暗，馬槽變為光的搖籃。因此，大隊天軍與天使對著馬槽裡的光（天主）歌頌說：天主受享光榮於高天！

各位姊妹，這段福音給我們揭示了何謂「**謙遜之德**」。在耶穌降生的故事中，馬槽暗示著我們的人性，若不是天主自願進入我的人性中，不斷把我的人性原屬於「**低處**」的陰暗面剔除，並使之逐漸向光明與高尚的高處提昇，我將永遠墜落在低處，屬於黑暗，受近乎動物的本性慾望所驅策。事實上，貪、嗔、癡都是我們人性的本質。除了食物和貪利以外，貪功勞與貪光榮都是人性的陰暗面。「**虛榮**」永遠是「**謙遜**」的頭號敵人。深盼從今年聖誕節開始，我們一起互勉，努力操練真正的謙遜之德，認識並接受自己的人性陰暗面，勤操謙德，事事感謝，並把一切世間的光榮奉歸天主，因為，只有祂堪受光榮、屬於光榮，祂就是光榮。祂在光榮之中，讓我在世間及在我的人性上，分享到祂的光榮與讚美。願讚頌與光榮永遠歸於天主！

總會長
劉賽眉修女
二零零九年聖誕節

寶血精神篇



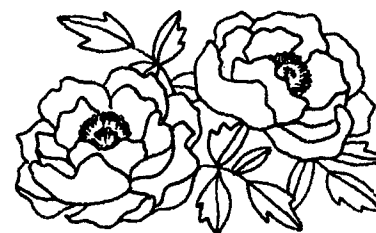
分享點滴

與你們分享昨天朝拜聖體時的開心，祂使我明白當我們專心投入祈禱時，天主聖三的愛和光就會包住了我們，通透了我們，不但享受祂的愛和光更看到自己的黑點！天主是那麼愛我們並接受我們的卑陋和弱點，願我們在 內共融共勉！

——佚名——

在十一月的培育日，會長講話應用了這句聖經：「...就在那裡，耶穌被釘在十字架上...」，從這句話，我頓時思想便停在「**那裡**」這兩個字上，對！在「**那裡**」我甘願接受被釘，「**那裡**」便產生救恩，唔...「**那裡**」是那裡呢??...

——高高——



音韻悠揚



吳智勳神父主講
鄭瑞薇修女筆錄

聖十字若望認為在靈修進展上會遇三敵人：就是魔鬼，肉身和神師，神師講得太多，是阻礙聖神的帶領，神師只是工具而已，祈求聖神引領我們整個退省。

前言反省：

先用若望福音(一：35 - 41)若翰介紹耶穌給兩位門徒來作前言的反省：

當若翰第二次向他兩位門徒介紹耶穌說：「看，天主的羔羊！」他們聽了，便跟隨了耶穌。耶穌轉身問他們說：「你們找什麼？」同樣耶穌也問我們：「妳找什麼？」這是每人必答的問題，我們心中到底想找什麼？請大家在主前誠實地回應。而兩位門徒是不認識耶穌的，對若望福音耶穌第一句問話是答非所問，他們回答說：「師傅！你住在那裡？」他們是沒有答耶穌，可是他們卻給我們更深刻的提示：因為當他們第一眼接觸耶穌的面，便被祂深深地吸引著，此刻，什麼都不想，只想知道 住在那裡，與祂做朋友，建立一份持久關係。原來與耶穌建立這持久關係為我們才是最重要，其他一切都是可有可無，甚至完全放下自己，妳已被耶穌深深地吸引著，想與祂住下，有了這關係，妳會知道為甚做什麼。

耶穌向門徒說：「你們來看看罷！」他們於是去了，看了祂住的地方；並且那一天就在那裡住下了。他們很高興，這喜樂的經驗，作者用第十時辰來描繪這份圓滿的歡躍，(猶太人以十為最後圓滿的數字)，預示末世天國的來臨。但願大家都能享受這第十時辰，就是以耶穌基督為至寶，與祂建立一份深厚的關係，正如聖保祿宗徒所強調：要懷有基督的心腸，自然會做祂所願意的事。

故事是不斷發展：兩位門徒之一安德肋得了這美好經驗，先去找自己的弟弟西滿，向他說：「我們找到了默西亞。」是整個民族所期待的救主，可見他們是如何歡欣，因為親眼看見救主默西亞，遂領西滿到耶穌跟前讓他目睹這位救主。希望七天的退省，妳們能找到耶穌，且與祂住下，直到第十時辰，真的找到默西亞這份喜樂的經驗。

以依納爵神操作退省骨幹：

以神操結構，用馬爾谷福音配合，來彰顯十字架靈修，因為馬爾谷表達十字架靈修是最精彩，是最能使人找到耶穌的住處。

神操工夫分四週操練：

第一週：把握基本原則，整個人特別是修道人，要問自己什麼領導著我們的生活？神操第一週是察看自己什麼阻礙我們達到基本原則？每人有每人的障礙，我們要在第一週設法清除，這是淨化自己最重要的階段，每人困難不一樣，要自己努力去發現，不是容易的工夫，是需要長時間的祈禱和煉淨，邀請耶穌的助佑，若能個別見神師最理想，也是神操的要求，若不肯清除，是無法進入第二週。

第二週：進一步認識耶穌基督，聆聽祂的召喚—君王的召喚，要求妳做祂的門徒，不但有條件更要付出代價，這階段要長時間的祈禱，也是很重要的時段。

第三週：集中耶穌基督的苦難，從祂的苦難取得力量，因為基督的苦難是有救贖力量，使我們從罪惡的奴役中釋放出來，獲得真正的自由。

第四週：耶穌復活升天，派遣門徒們為祂傳揚福音，這也是每位基督徒的使命，這任務充滿挑戰，但耶穌卻會賜恩寵和力量。

若能善用這四週的操練，必能找到耶穌基督的住處，且甘心樂意與祂住下。

導言：

就用依納爵神操的第一週作為我們退省的開始：

依納爵用神操23條直接以基本原則進入主題：「人之受造是為讚頌、尊敬、事奉我等主天主，由此受教自己的靈魂。地面上其他一切事物皆為人而造，為助他獲得他受造的目的。從此可見，人用世物，或多或少，全看它們是否襄助他，或阻礙他得到他的目的，這是取舍的極則。因此，我們對一切受造物，在任何未曾禁止，而讓我們自由選擇的事上，必須保持中立的態度；其結果是，依我們本身而言，並不重視健康甚於疾病，重視財富甚於貧困，重視尊榮甚於屈辱，重視長壽甚於短命，其他一切，亦莫不如此。總之，我們所願欲、所挑選的僅是更能引我們達到受造目的的事物。」

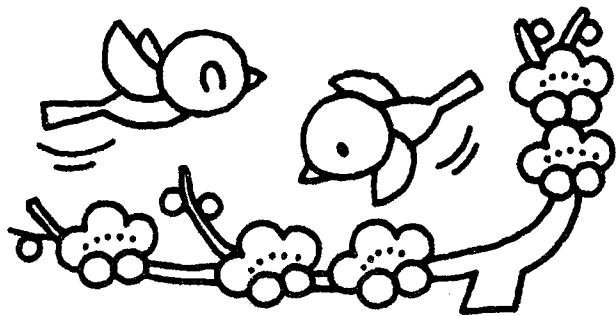
有了這基本原則，好好把握，才不會迷失。依納爵要我們一開始就操練這基本原則，我們才不易被其他事物所分散，因為我們常為工作而工作，忘了我們是為什麼而工作，為什麼辦學校，有否按這基本原則而校正自己的人生方向？

同時是否以一平心中立的心去選取面前的事事物物？天主創造一切都是好的，但我們能否以平心態度，不偏不倚精神，不執著對受造物的依戀，內心充滿自由，去選取更能叫人達到基本原則的一切。可是修道人或許不會選擇財富和尊榮，但卻很緊張自己的健康及長壽，這就失去了平心。試看聖保祿宗徒他是如何以平心在病苦中在軟弱中，他面對自己身體上的一根刺的經驗後，他很清楚說：

「因為我幾時軟弱，正是我有能力的時候。」依納爵要我們在神操中學習「更」的精神，選擇好是不夠的，正如一位神修家說：「Good is the enemy of better」因此，要善用我們的生命去更讚頌、尊敬、事奉我們的天主。

馬爾谷福音很能把握這基本原則，正如妳們今年大會的主題：返本歸源，皈依基督，在聖神內共融。藉今次的退省好好反省自己，排除一切走向這基本原則的障礙，盡力淨化自己，皈依基督。

讓我們從馬爾谷福音(一：1)先作反省：「天主子耶穌基督福音的開始。」馬爾谷用這第一句帶出整部福音的目的：耶穌是誰？祂就是天主，就是救主。掌握了祂的身份，才是福音的開始。耶穌不是普通的偉人，不是倫理學家來教我們生活，不是演講家講偉論，而是具有其超越性，祂是天主；但同時具有其內在性，祂是我的救主。基督希臘文是救主，希伯來文是默西亞。整個信仰圍繞耶穌是主，我們需要聖神，我們才可稱祂為主，我的救主。馬爾谷刻意安排伯多祿明認耶穌為默西亞(八：29)，又在福音最末用百夫長口中說：「這人真是天主子。」(十五：39)來回應福音第一章第一節。祂通過十字架的道路，來完成祂救主的使命。這真是人類得救的好消息，因為祂來是消除我們的罪過，為我們認識耶穌基督為天主為救主，真是福音的開始。



十字架上的愛



心雨

在寂靜的深夜，我在不經意中醒過來，內心的深處演奏出無言的歌聲……「常聽說世界愛沒長久，哪裡會有愛無盡頭？塵俗的愛只在乎曾擁有，一刻燦爛便要走！而我卻確信愛是恆久，碰到了祢已無別求……」主耶穌，我再一次感謝祢對我的愛，那一份深情的愛，那一份不可言喻的愛，那連綿不斷愛的呼喚，呼喚我在生命中奏出愛的樂章。

「誰人受痛苦被懸掛在木頭？至高的愛盡見於刺穿的手……」此時此刻，我的內心浮現出十字架上的耶穌基督，主耶穌赤裸裸地懸在木架上，祂的容貌毀傷不堪，祂的眼睛沒有了光彩，臉上佈滿了大大小小的傷痕，傷口滲出了血水……我凝望主耶穌憔悴的容貌，內心有說不出的難過。我對主耶穌說：「我可以為你做些什麼？怎樣才減輕祢的痛苦？」主耶穌對我說：「我渴。我不單是肉體上的渴，也是心靈上的渴。我渴望你為世界上心靈貧窮的靈魂祈禱。」此時此刻，我感受到耶穌的渴，祂的渴，是一份充滿愛的渴望。祂渴望世界上的人重投祂慈悲的聖心內。

在香港這個物質充裕的大城市，金錢、名譽、權力、學問悄悄地闖進了我們的心靈深處，佔有了我們的生命。但我們的心靈仍感到空虛寂寞，因為我們把天主悄悄地趕走了。我們即使擁有萬貫家財、享有世界的盛名、獲取數不盡的學位，若我們的生命中沒有天主，我們的心靈仍是有所欠缺。聖奧思定說：「天主，你造了我們，正是為了你。我們的心，要是不安息於你，總是搖搖不安。」

每當我靜下來，默觀十字架上的耶穌基督，我深深地感受到主耶穌那份無私的愛，實在非筆墨所能形容，祂不但愛我們，更進入我們每個人的內心，與我們分享快樂，也與我們分擔痛苦。祂愛護弱小的人、憐憫犯罪的人、治癒患病的人、安慰失望的人、復活死亡的人……主耶穌為了愛我們，隱藏在一塊脆弱的麪餅內，時刻在聖體櫃內等候我們，聆聽我們的需要，治癒我們內心的創傷。當我們路經聖堂時，不妨停下來，跟聖體櫃內的耶穌打一個招呼，分享內心的喜與悲。



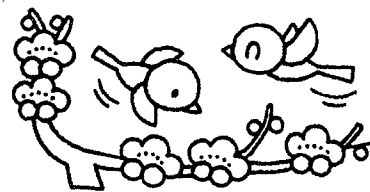
天無恆晴亦無常雨

李秀芝

感謝天主，讓我有機會到長洲思維靜院做三十天的神操反省。

七月十一日星期六的下午，天文台正發出三號強風訊號，約於下午三時許，我如常來到大聖堂祈禱。面對聖堂前的大玻璃窗，窗外景色盡入眼簾。深藍近黑的海水，湧現不少白頭浪，急流大作，我為海面兩艘小船著急，心中叫道：「快啊！快駛向避風港。」突然，濃霧密罩整個海面，眼前的山、水、樹木都不見了，全是白茫茫一片，使人有點兒恐怖的感覺。繼而，刮起一陣狂風，下著傾盆大雨，狂風挾著大雨，猛打在窗上，沙沙響個不停，好像迫得使人喘不過氣來。忽然，遠處天邊浮現白雲，漸見微光。好一陣子的情景，這邊仍急下大雨；那天邊陽光再現，於是，陽光徐徐掃過天際，遠處青山又再重現，雨停止了。目睹瞬息萬變的景象，驚嘆感慨不已。「瞬息萬變」此詞非虛，亦無誇大，不到幾分鐘的時間，眼前景物先後變化，非人所預料。此刻，天地萬物告訴我：「天無恆晴亦無常雨。」是的，唯有天主才恆常不變！只有祂的愛與恩澤是永不止息的！

感謝天主！三號強風訊號下的景象，為我上了具體的一課，既是無恆晴、無常雨，世事萬變，那我又何須執著！我但求安心於主愛內，無懼接受一切，世事的成、敗、得、失，在主的愛內都是好的。此刻猶記名字的玄機妙句：「衆木瑞草皆可棄，只留靈秀一丹心。」主耶穌！求祢讓我，時刻有能力，放下阻擋我跟隨祢的一切，聖神！請祢給我，為天父留下靈秀丹心！



感悟

陳意婉

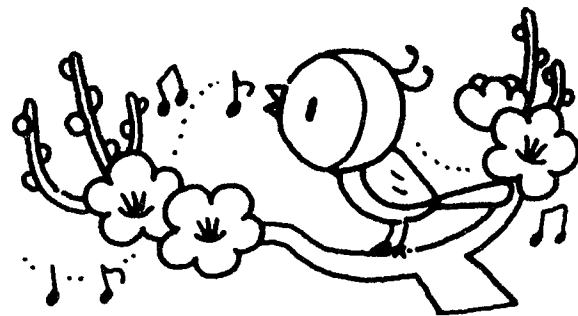
「終日尋春不見春，芒鞋踏破嶺雲端，歸來偶把梅花嗅，春在枝頭已十分。」偶讀此詩對人生有如下感悟：

在人生的旅途中我就好像一個尋春者，希望在世外桃源找到明媚的春天，嗅到春天的氣息，看到綻放的花朵，而我渴望是在世外桃源與春相遇，故此芒鞋踏破嶺雲端亦未能找到春，惟當歸來卻與春相遇，「歸來」已不再是「外求」，返回內心深處——真我，再也不找什麼世外桃源了。

「真我」這個內在的我是與春相遇的最好地方，她能讓我觸摸到春的泥土，看到春花待放，嗅到春的氣息，聽到鳥的啼叫，嚐到春的甘美。

「終日」與「踏破」曾是心靈「閉塞」與「流蕩」之時，卻自以為是「凝聚」與「開發」之日。幸好，眼前的人生總覺空虛，縱或生活無憂，這是如願的人生嗎？這是美好的人生嗎？人生還缺少了什麼？

與「真我」接觸頓然體悟「大我」，這個「大我」令我由心靈的「閉塞」走向「凝聚」，由心靈的「流蕩」走向「開發」，由「大我」之中體驗到「小我」的生命。





聖召分享

丘淑儀

我是寶血會的初學生丘淑儀，衷心感謝天主，讓我這個被天主所寬恕、被天主所愛的罪人，有機會與各位主內的弟兄姊妹分享我的聖召歷程。還記得幾天前，初學師曾問我是否已準備好分享的內容，我當時隨意地回答她：「已準備好了。」事實上我沒有做任何準備的功夫，因為分享聖召，就是分享我的生命，我早已準備好與人分享我的生命——是在主耶穌基督淌血的十字架下重生的生命！

我是在一個外教家庭中成長的，自小家中就有一個神龕，內有佛祖、觀音、祖先神位及土地，新年也會去黃大仙求籤呢！但我蒙主的恩寵，有幸在天主教小學讀書，每天上課前也喜歡上聖堂與天主及聖母交談一會兒，所以自小就視主耶穌為我的大哥哥，我倆是青梅竹馬啊！

即使是青梅竹馬的知己，但我從未想過要做基督徒，只因我太自負，認為靠自己的能力，也足以保持對天主的感情，怎知道，當我的外婆突然死亡，加上心愛的寵物相繼離世時，我不禁遷怒於天主：「天主，祢說過祢愛我，既然愛我，為什麼奪去我所愛的？」從此，我關了天主足足7年，這段期間，我非常矛盾，一方面否認天主的存在，另一方面，我責怪天主：「天主，祢為什麼將我的心變成鐵石的心，硬是不肯承認祢？」就在忿怒與矛盾中，我的健康越來越差，活著有如行屍走肉，這7年是我人生最黑暗的歲月，原來，沒有天主的日子，是痛苦的日子。

終於，在身心靈最疲累的一刻，心硬的我也忍不住向天主求助，但是，我自知背棄天主是重大的罪過，害怕天主聖父的懲罰，所以我不敢求天主聖父，而向主耶穌基督作了平生最虔誠的懺悔：「主耶穌，我錯了……」



『罪惡那裡越多，恩寵在那裡也越格外豐富。』〈羅5: 20〉，原來，主耶穌基督一直在等我回頭，祂沒有遲延，立即進入我的生命，那一刻，我與十字架上的基督相遇，祂給我的第一大恩寵就是與天主聖父修和！可是，我是一個頑固的人，硬是不肯去教會，心想：「星期日是難得的假期，我要睡覺，怎能參與彌撒呀！」就這樣拖延了差不多一年半，偶然我看了一套電視節目轉播一個基督教的崇拜，有一個婦人作見證，她以前像我一樣不肯領洗，後來某些原因而決定領洗，她回首過去，發覺她自己像活在很美的迷霧中，直到領洗後，她的生命充滿陽光。就在那一刻，我頓時感到自己的生命陽光普照！內心有一股動力在催迫著我去教會，我堅決的承諾天主說：「天主，我要返嚟！」

就這樣我報名參加慕道班，誰知因某些原因而延遲了開課，我足足等了半年，這份等待的心情，讓我更肯定：我渴求天主，渴求返回天主的家。

在慕道期間，有一天晚上，當我如常以聖詠向天主祈禱時，在靜默中，心中突然問了自己一個問題：不如你去做修女吧！我簡直是從驚恐中醒來，立即回應說：「天主，祢…找錯人了，不是我。在聖堂中有更多人比我虔誠，比我更愛祢，比我更適合的，而且我有很多缺點……」我一口氣數了十多項缺點，並作出結論：我不適合做修女。然後我當作沒有事發生過，立即上床睡覺。但是，到了第二天，我忍不住重新思考這個問題，可能是不甘心承認自己有那麼多的缺點吧！反思過後，我認為要我做修女，有三大困難，首先是害怕家人的反對，其次是健康的問題，最後是我不知道為什麼要做修女，因為我是做會計工作的，難道教會需要人做會計嗎？我猶疑不決！

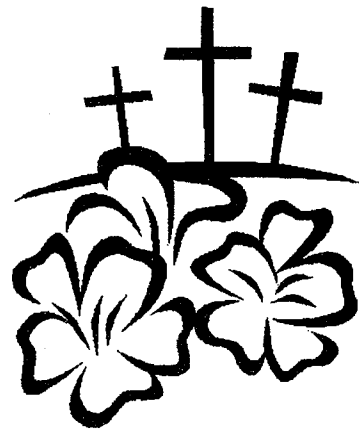
一個月後，我一位朋友因婚姻與工作都不如意而與我傾訴，在電話中，我以信仰角度勸解她，最後她回應了我一句：「是的，你很開心，但只有你一個開心而已。」這猶如當頭棒喝，我環顧身邊的親人、朋友及同事，真的只有我一個如此開心，為什麼會如此？我整天不停反思，終於，我向天主投降了，「天主，我知道要為祢做什麼了，我要做修女，我要將福音的喜訊帶給所有人，讓他們像我一樣開心。」就在那一刻，我忽然記起，我小學時的志願，是要做修女，終生事主，這個志願我早

已完全忘記了！話雖如此，我仍然對天主說：「天主，我尚未領洗，讓我領洗後再說吧！」拖得就拖啦！

在2005年的復活節，我領洗了。既興奮能重回天主的家庭，又擔憂要回應天主的召叫，內心不斷鬥爭，於是我硬著頭皮對天主說：「天主，不如下星期再算吧！」怎知這個星期坐立不安，就像欠債一樣，唉！我確是一生都虧欠了救贖我的上主，無以為報，只得以愛還愛！

在回應聖召的初期，我是感到有點被迫的，但是，過了一年當我還未找到合適的修會時，開始有點心急，原來我真的渴望做修女，終生事主，另一方面又怕自己沒有聖召而錯行聖意。感謝天主恩賜我一位神師，他教導我如何祈禱，他說：「天主召叫了你，不會不理你的，妳求天主為妳開路吧！」果然，天主立即俯聽了我的祈禱，帶領我去到耶穌寶血女修會，並於2007年8月成為望會生。

『天主為愛祂的人所準備的，是眼所未見，耳所未聞，人心所未想到的。』<格前2:9>我不知道天主會帶領我走一條怎樣的道路，但我知道祂總是為我準備最好的一份；事實上，這兩年的修道生活，讓我更深體會到，天主真的非常疼愛我。現在的我，有主便心滿意足了。感謝天主！



健康專題

肺癌



錢淑梅

一、肺癌的成因：

1. 吸煙是引致肺癌的主要成因。
2. 百分之九十的肺癌都與吸煙有關。
3. 四十歲以下患上肺癌的人很少。
4. 五十歲以上的人患上肺癌的機會大幅的增加。
5. 開始吸煙的年齡越輕，患肺癌的機率越大。
6. 十個吸煙的人士中，有一人患得肺癌。
7. 吸二手煙者，患癌風險低過吸煙者。

有些職業需要接觸某些化學物質，例如：石棉、鈾、鉻、鎳或輻射物等都可能與肺癌有關，但是極為罕見，空氣污染往往被懷疑是引致肺癌的成因之一，但卻難以證實。

一直以來，男性尤其是四十歲以上的男性，患肺癌的機率較高，近年來，基於未明瞭的原因，女性患上肺癌的人數也不斷遞增。

二、肺癌的症狀：

- 持續咳嗽。
- 呼吸短促。
- 痰中帶血絲。
- 胸痛：咳嗽或深呼吸時，胸口隱隱作痛或突然劇痛。
- 食慾不振和體重下降。

三、肺癌的種類和等級：

1. 種類：

a. 小型細胞肺癌

- 又稱「燕麥癌細胞」(Oat Cell Carcinoma)，得名是因為它和燕麥的形狀很像。
- 百分之十五的肺癌屬於此類。
- 與吸煙有很大的關係。
- 化學治療效果好，通常與放射治療合用。
- 因為在早期已經擴散，所以通常不使用外科手術。

b. 非小型細胞肺癌：

- 鱗狀癌細胞 (Squamous Cell Carcinoma)，是肺癌中最普遍的一種。這種癌通常產生在氣管內層。
- 腺癌 (Adenocarcinoma) 是從製造黏液的細胞發展出來的，也是分在氣管的內層。
- 大細胞癌 (Large Cell Carcinoma)，得名是因為在顯微鏡下，這些細胞大而圓。

金銀慶姊妹分享

1/7/2009



粉嶺四合院 慶中秋



椰亞方舟 28/5/2009 之旅



第22屆會員大會選舉日

1/8/2009



會場氣氛



——大細胞癌 (Large Cell Carcinoma)，得名是因為在顯微鏡下，這些細胞大而圓。

——另外一種比較不常見的肺癌細胞是(Mesothelioma)，這種癌覆蓋在肺部，產生的原因與接觸石棉有關係。

2. 等級：

腫瘤的大小或者否已經擴散到身體其他的部份，可以透過掃描、X光和組織切片檢查得知，肺癌的等級可以幫助醫生決定最適合你的治療方法。

a. 小型細胞肺癌的等級：

當醫生診斷你有小型細胞肺癌時，通常已經擴散到胸腔之外，小型細胞肺癌通常分為局限和擴散兩種：局限類型意味著腫瘤仍然在一片肺葉和鄰近的淋巴腺中，其他都屬於擴散型。

b. 非小型細胞肺癌的等級：

非小型細胞肺癌的等級複雜的多，影響了如何選擇最適合的治療，以下是決定等級的指引：

等級一：腫瘤只在肺葉中，可用手術治療。

等級二：腫瘤在肺葉和鄰近的淋巴腺中，或腫瘤已經進入胸腔，兩者都可用手術治療。

等級三A：腫瘤已經擴散到淋巴腺，一些情況可用手術治療，但同時需要其他的治療配合。

等級三B：腫瘤大幅度的擴散到淋巴系統或胸液，此時手術已經不能治療肺癌。

等級四：意味著肺癌細胞已經擴散到身體其他的部分。

四、治療方法：

1. 外科手術：楔型切除術 (Wedge Resection)：切除小部分的肺葉。

肺葉切除術 (Lobectomy)：切除一片肺葉。

肺切除術 (Pneumonectomy)：切除整邊肺葉。

2. 放射治療：是利用高能量射線來治療癌症，在治療癌細胞的同時盡量減低對正常細胞的傷害，放射治療可能單獨使用，也可能在外科手術後進行，以治療未被手術切除的任何癌細胞。

3. 化學治療：化學藥物治療是利用特殊的抗癌(毒害細胞)藥物，破壞和擾亂癌細胞的生長和分裂，當這些藥物在血液中運行時，便可破壞遍佈身體的癌細胞。



敢吃大閘蟹的人是最勇敢的人

高冠群

江蘇是中國盛產大閘蟹之地，有600多個蟹場。香港廣東的大閘蟹，多是從江蘇運來的。香港壹週刊去年十月報導說，‘香港人喜歡吃大閘蟹，蟹價越來越便宜，幾乎成為市民家常便菜。大閘蟹賣得愈便宜，市民吃得愈凶。大閘蟹怎麼越賣越便宜，是大豐收嗎？該刊記者專程到江蘇蟹場採訪，結果發現，那些大閘蟹都是用激素快速養成的。

陽澄湖大閘蟹一般至少兩年才能長到二兩以上，但江蘇養殖場的大閘蟹，使用激素之後，都是一年蟹，當年下苗，當年養成上市。壹週刊的記者把從江蘇蟹場買回來的螃蟹送到香港‘標準及檢定中心’化驗發現，蟹肉含有生長激素，還有多種對人體有害的抗菌素。

江蘇使用‘高科技’養蟹聞名的‘大發水產養殖場’徐場長對香港記者說，‘從蟹苗到上市，至少要十種藥，例如氯黴素、土黴素、乙醇、痢特靈、諾氟沙星、恩諾沙星、病毒靈、多西黴素、己烯雌酚等等。’還謙虛地說，他們比較守本份，福建人更毒，在蟹產卵時喂避孕藥，這樣母蟹不會變瘦，蟹苗更容易長大。說著，這位蟹場負責人撈出兩隻大蟹對記者說‘你看看，多凶，不吃藥哪有這麼凶！’

當記者問這樣做不是害人嗎？這位場長直率地說，‘現在的魚類、家禽類，哪一樣不是靠藥物長大的！’你不這樣做，別人做，你還能做生意嗎！香港記者在江蘇蟹場看到，‘工人將藥物攪入飼料，站在船上撒飼料，有如天女散花。

江蘇的大閘蟹，多數外銷香港、廣東，而且使用飛機運，當晚撈蟹，次日上午就運到香港、深圳，下午就上市，晚上香港人就吃到嘴了。那位徐場長透露，為了防止運輸途中大閘蟹死亡，他們在捕蟹前再喂一次抗菌素。而24小時後，那些抗菌素就經蟹肉到了港人肚子裡？香港記者說，在‘大發養殖場’附近路上，隨處可見‘蟹藥

藥店’。他們進去一家，賣藥人一下子拿出十多包不同種類的藥物，並告訴記者用法為土黴素每百斤飼料攪500顆、痢特靈每百斤飼料攪8兩、乙醇每百斤飼料攪9兩

.....

壹週刊記者把從港九、新界、深圳、江蘇四個地方買回的12只大閘蟹，送去化驗，結果發現11個樣本有土黴素，6個樣本有氯黴素。土黴素屬‘過時’抗菌素，因副作用太多，已很少使用；而氯黴素屬香港違禁物質，因會壓抑骨髓功能，影響人體產生血球和血小板，導致貧血、抵抗力下降和凝血困難問題。

除了使用激素、抗菌素，江蘇的蟹場還使用死貓、死狗、死鴨禽等喂養大閘蟹。江蘇‘新群蟹場’被稱為‘李叔’的負責人的床下就放著兩隻未剝皮的死狗，還有一堆死雞鴨。江蘇陽澄湖出產的大閘蟹最出名，但據水產部門統計，陽澄湖的一級大閘蟹，每年只產一萬三千隻。但去年香港人吃了一千三百萬隻螃蟹（平均每人吃兩隻），可見大部份都是冒牌貨。江蘇淡水研究所工程師唐天德說，現在全中國除西藏外，都說出售宗陽澄湖大閘蟹，但八成以上是雜種蟹；是毒蟹。

各位，還是少吃為妙！！



寶血之友篇



寶血之友執委會員心聲

與寶血之友走過的日子

楊錦桃

在上主的生命冊子裏，他把我的名字寫在「寶血」篇章內。我在寶血學校唸中、小學，我曾參加聖母軍，支團週會在寶血修會初學院內舉行，由寶血修會的修女擔任神師，然後成為寶血之友，直到永遠。這一切一切的安排，實在是上主莫大的祝福。

回想第一次接受寶血之友執行委員任務的時候，我知道若是天父的旨意，有著聖神的恩賜，我必可勝任。我本一無所知，在預備聖經分享的當兒，增加了知識，會友的分享更豐富了我的貧乏。

寶血之友已成立了十年，我斷斷續續負責培育組已多年，我的心態隨著日子的流逝而轉變。最初我為完成責任去做，轉而是興趣，當我驀然發覺自己早已全情投入的時候，原來我已愛上了培育任務。我非常欣賞會友們的坦誠與信任、互勵與互愛。

我感謝會友的支持，感謝神師的指導，感謝天主聖三的恩寵。在每天的生活裏，我繼續努力活出犧牲、修和與弱小者同行的寶血之友精神。

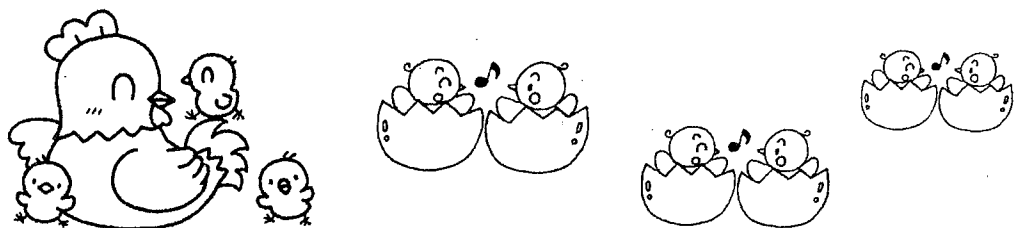


徐靄薇

由起初擔任財政到秘書工作，已有好幾年時間，而得到神師和會友們的包容及勉勵，更加提醒自己要加倍努力，好答謝大家對我的支持。

從前我的性格比較內斂，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。我經驗到時常懷着感恩的心，做起事來也得心應手，不會害怕和膽怯，縱然付出了時間與精神，得着的是心靈的喜樂與平安。而因為自己的得着，別人也看得出我是天主門徒了。

我要好好珍惜「天機」（天主給與的機會），用心地為主作見證。



黃淑燕

最初加入「寶血之友」是覺得自己在靈修方面非常貧乏不足，很希望藉著團體的力量去深化自己的信仰。

有幸能認識一群熱心侍主愛人的姊妹及弟兄，不單讓我在靈修的生活中不再孤身上路，並且使我真正體會到身為基督徒應有的使命感。在每次聚會中從弟兄姊妹中的分享及神師的指引下，實在獲益良多。

「犧牲、修和、與弱小者同行」成了我人生路途上的明確指標，在日常生活中時常提醒自己要努力遵行。

縱使未能每次達標，也要盡力而為。成為了「寶血之友」多年，深信自己在信仰中慢慢成長。當然，仍需繼續努力。今屆有幸被推選為主席，實在戰戰兢兢，也有很多的擔心及顧慮。但回心一想，若是天主的安排，不該好好去作出配合嗎？再者，一項新挑戰不正是磨鍊自己的時刻嗎？

很喜歡這兩段聖經：

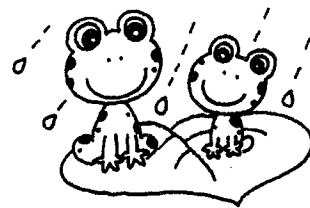
「你們甚麼也不要掛慮，只在一切事上，以懇求和祈禱，懷著感謝之心，向天主呈上你們的請求，這樣天主那超乎各種意想的平安，必要在基督耶穌內，固守你們的深思念慮。」斐4: 6-7及「凡你們在我身上所學得的，所領受的，所聽見的，所看到的，這一切你們都該實行：這樣賜平安的天主必與你們同在。」斐4: 9

今年「寶血之友」的培育主題會環繞著耶穌基督之架上七言。我們深信基督徒的生活應植根於聖言。我們也希望能活化主的教導，把真理融入生活。

沒錯，對於我來說，今年是個新考驗，但衷心感謝主讓我有侍奉及見證的好機會！



幹事感受



莊嘉寶

能夠成為新一屆「寶血之友」執位，真的很開心。同時，感謝天主賜我機會為「寶血之友」服務。

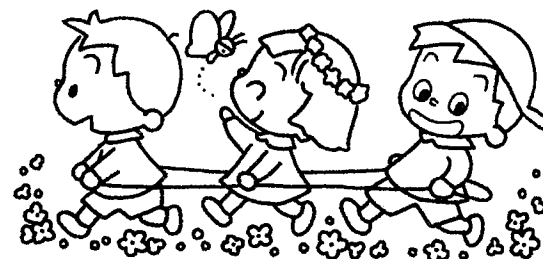
當我還是會員時，每次都看見各執位為我們積極地預備活動，分享內容及會議程序。真的非常欣賞他們為「寶血之友」付出的那份熱誠及力量。今次能夠藉此跟他們一起合作，學習及為基督作見證。

主佑！



李銀翠

我在今屆再獲當選寶血之友幹事，雖然仍有戰戰兢兢的心情，但願意懷著感恩的心去接受任務。在過去一屆與錦桃的培育小組的服務，儘管花了一些時間去準備分享主題，但也加強自己對生活聖言的體會。在服務中，經驗了聖神在我們聚會中的臨在，在很多時，在我們以為不太動人的主題中，聖神卻感動了會友有深入的分享。所以我感謝上主再賜我機會，可以繼續這美妙的經歷。我願能放開自己的掛慮，與聖神為今屆寶血之友培育一起服務。





保祿精神

田為群

隨手翻閱寶血之音(第42期, 23頁), 標題「朝聖日記」, 竟吸引我注意, 因為剛從希臘朝聖回來。哦! 原來阮修女記錄了一次澳門神遊, 記述路環聖母村是一個曾服侍過痲瘋病人的地方, 聯想甘寶維修生期間, 多次北上內地探望痲瘋患者, 聽他興緻勃勃, 暢談心得, 深感受獲得悉心照顧的現代病人, 比起那些痲瘋患者及在電影「賓虛」記述那些自我放逐, 匿藏山洞的「不潔人」, 不知幸福幾千倍!

今年六月尾, 有幸突來機遇, 得補空缺參加生平第一次嚴肅朝聖「保祿福傳之路」。耶路撒冷聖地御衛吳岳清神父, 伙同領隊吳智勳神父, 全程九天, 串連得撒洛尼、斐理伯、美特拉(隱修院之城)、格林多及雅典。33位鴨子追隨者直接到現場查經、研究前因後果, 深感在多神的國度裡, 宣講三位一體天主的艱難, 更敬佩保祿福傳及隨時準備殉道的決心, 這一切都靠不離不棄的上智聖神引領。尾站在首都雅典聖保祿瞻禮日, 大彌撒慶典中結束2009年保祿年, 非常高興。

暑假為女兒放榜入大學忙碌。九月中旬讀到龍應台國慶前及時出版贈慶的大作「大江大海1949」, 與老父細讀林彪長春圍城殃民(第四部, 第30, 31章), 為60年前的人禍, 老父老淚縱橫, 不勝回首。圍城內初生嬰兒田為群, 20天後仍得死裡倖存, 饑民伺機突圍, 我雙親手抱瘦嬰開始了漫長達一年曲折苦難的逃難路, 由長春輾轉南下, 到香港得自由, 沿途全賴聖神及聖家護佑, 多次大難不死。

保祿精神在我心中萌芽, 十月寶血之友改選幹事, 欣然接受會友的選票, 銘感上主一直照顧扶佑。吳智勳神父為我和秀娟主禮婚配, 為我兒我女分別在12月8日聖母瞻禮付洗, 今次新幹事派遣禮, 想不到又是老友百忙中主祭彌撒, 再一次見證我新的起點。



挪亞方舟之旅

萬威文

為慶祝寶血瞻禮及寶血之友成立十週年紀念, 修會在5月28日(星期四、端午節)舉辦馬灣公園活動, 目的地是馬灣挪亞方舟。當天天氣非常好, 陽光普照, 各人都懷著高興的心情乘坐城巴出發。

從聖經創世紀的記載: 挪亞(即諾厄)建造方舟。方舟長四百五十呎, 寬七十五呎, 高四十五呎。上層四面有窗戶, 高一呎半。門安裝在側面, 方舟分為上中下三層。

馬灣是一個環保城市, 挪亞方舟便是建築在馬灣這個小島上。方舟內共建有五層樓, 頂樓是度假酒店、旅舍。二樓及一樓我們沒有機會參觀, 地面層是我們今天到來參觀的多媒體博覽館, 地下層是我們午膳的地方。

我們憑票進入這個主題公園參觀, 在方舟旁是方舟花園。暢遊花園一方面可以飽覽遼闊海景及青馬大橋壯麗的景色, 一方面可以近距離接觸大自然中各種動物, 欣賞花園內栩栩如生的野生、稀有及瀕危的原大體積的動物雕塑, 認識不同動物的特徵和個性。

繼而進入參觀多媒體博覽館(即方舟內地面層)。藉著圖片介紹挪亞建造方舟的事跡, 我們很尊敬挪亞堅毅不屈的精神, 探索古代方舟, 了解到它的設計原來是這樣精妙的。

寰宇館內展現從世界各地, 搜羅到的方舟模型, 從而了解世界各地民族的文化, 藝術及歷史。180度洪水影院中, 感受大自然洪水的威力, 默想一下天主以洪水清洗大地, 除去地上的惡人, 走獸爬蟲及空中的飛鳥。

在地球館內, 欣賞自然界受造物的奇妙智慧, 體驗生命的和諧與共融。最後來到未來方舟館內, 從化石區, 四維影院中探討地球危機, 讓我們知道要珍惜身邊的萬事萬物。

今天, 給我們上了寶貴的一課, 懂得如何去保護地球, 以行動積極推廣愛護地球的訊息。感謝聖神啟發了我們各人的心靈, 能共享天主的恩寵。



鹽田仔之旅

萬威文

二零零九年六月七日(主日)，寶血會會長蘇肖好修女帶領十多位修女及四位寶血之友一起到西貢鹽田仔遊覽。

當天早上天氣非常酷熱，烈日下出發時我還擔心有人會中暑，但當抵達西貢碼頭，天已轉為陰天，太陽已不見了，還有陣陣的涼風吹來，令人心曠神怡。

中午一時三十分，由夏其龍神父帶領乘坐街渡前往鹽田仔。

鹽田仔又名鹽田梓，是一個位於西貢內海的小島，面積不到一平方公里，距離西貢墟約三公里，在湄西洲以北。小島鹽田仔是一條不一樣的客家村，全村都信奉天主教，村內不見祠堂供奉祖先，反而有典雅莊嚴的天主堂。

聖若瑟小堂建於一八九零年，二零零四年重修。教堂的建築設計簡單，一如西貢地區其他的小堂一樣，小堂前端為聖所設有祭台，是採用梵蒂岡第二次大公會議前的規格而建成的，祭台上供放了主保聖若瑟的聖像，聖像下是「約櫃」，櫃門有「聖體」象徵。西北方供奉聖福若瑟的聖像，註：聖福若瑟神父出生意大利的提洛省小鎮，他是一位聖言會的會士，一八七九年到香港西貢傳教。他深愛中國人，他曾這樣說：「即使是在天國裡，我也想做一個中國人。」他在一九一八年染上傷寒病離世。

夏神父介紹鹽田遺跡，他說：「鹽田本來是村民初期維生的經濟來源，在廿世紀六十年代由於產鹽的經濟不高，於是鹽田被荒廢了。」

繼而我們環繞小島，參觀陳志明副主教的祖屋、活泉井水、澄波學校。昔日的澄波學校為鹽田仔作育英才，現今已闢作鹽田仔文化資源展覽室。

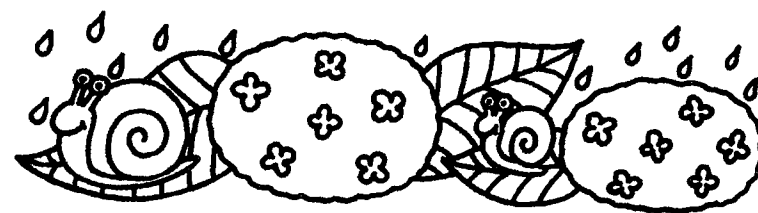
夏其龍神父再帶領眾人在荒野山頭，撥草尋找墓地，位於高處的是祖墳，而其他

墳墓有很多有十字架的標誌。最後，找到寶血會修女陸加辣的墳墓，墓碑上刻有「嘉諾撒第三會陸加辣之墓」的字樣。註：耶穌寶血會的前身是意大利籍的嘉諾撒修女會的第三會，陸加辣修女被嘉諾撒會派遣到鄉間傳教時，染上傷寒病逝世，故就地安葬，年份為一八七七年。

當年村民合力建造連結鹽田仔與湄西洲的一度堤壩，又名玉帶橋，那裡風景特別優美，大家影了一張團體相。

回程時，在碼頭前的一處小山岡上，一處環境很優雅的茶座，大家坐下來休息，欣賞小島上四周美麗的景色，共同分享今日主賜的行程。我有幸能參與寶血會所舉辦的甚有意義的尋跡之旅，令我大開眼界及無限感慨！

回憶以前這批經歷千山萬水來到東方小島，展開傳道之艱辛榮主工作的神職人員和修女，他們偉大的犧牲精神，終生不辭勞苦地扎根在此傳教，令全島的村民都成為皈主的教友，這份偉大精神是全賴天主的引導及聖神之助佑才能有成，真是令我無限敬佩之極！



大故事、大啟示

風雪中的大雁



高冠群

有一個農莊的主人，妻子是一個虔誠的基督徒，也按著所信的教養他們的孩子。但他自己卻不信，也不信聖誕節有屬靈的意義，更懷疑天主存在的真實，因此，他常故意嘲笑妻子的愚昧無知。

一個大雪紛飛的聖誕夜，他的妻子預備帶孩子們去教堂參加彌撒，她請他同去，但他斷然拒絕；他指責教會胡說八道：「如果真有天主，為何祂要降低自己的身份，成為和我們一樣的人呢？簡直是荒謬之說！」沒辦法，他妻子只好和孩子們走了，留他一個人在家。

忽然，他聽到窗外有「撲撲」的聲音，他從窗外看，原來一群大雁在空地上飛來飛去；原來這群大雁在飛往南方途中，被風雪所阻，無法繼續，只好降在他的農場上。

他頓時對這群迷路的大雁起了憐憫的心，想起糧倉正空著，安全又避風，可以讓牠們暫度一晚，於是他將倉門開到最大，遺憾的是大雁根本不知那大開的倉門對牠們有何等重要的意義；他開始學大雁叫，以便吸引牠們的注意力，沒有用！吹口哨，揮舞雙臂，跳上跳下，仍是視若無睹！於是他靠近牠們，不料牠們以為他來者不善，躲得更遠，他衝進家門，從冰箱拿出一些麵包，搓碎撒成一條引到倉門的路，還是無用，沮喪之極，他不禁自問：「為何牠們不明白我的心意呢？難道我不是為牠們好嗎？為何牠們不聽我的話呢？難道我不是引牠們進到那使牠們在暴風雪中保命的地方嗎？」

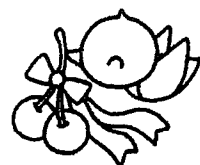
他稍稍冷靜地想了一下，自言自語：「除非我也變成一只大雁，那我就能指示牠們，牠們便聽懂我的話跟我走……」他楞在那裡，剛才的自言自語仍在他腦海裡回響，這時他嘲笑妻子的話闖了進來，兩句話撞在一起，迸發出來的火花，令他霍然開朗——好像是啟示……

「原來我就是那群迷失的大雁一樣，誤入歧途，躲避天主，所以天主必須成為我們中間的一個，成為那唯一知道生命之路的人，並引導我們走上那條正路。」

當風雪漸漸平靜下來的時候，他的心也安靜下來，沉浸在剛剛領悟到的上天的啟示中。

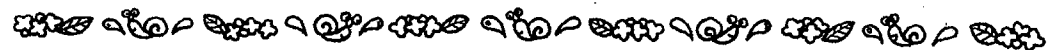
多年的困惑和不信如煙消雲散，他慢慢地跪在雪地裡，熱淚盈眶地迎接他生命中第一個聖誕的降臨。

閒情雅趣



盧桂芳

本期，又給大家一些謎語，各打一個字，祕訣是「隨便猜猜」就可以了，放鬆點，千萬不要深思有甚麼意義啊！否則便猜不透了！



1 不上不下

11 鼓掌

2 七十二小時

12 眼看田上長青草

3 身殘心不殘

13 一大二小

4 春末夏初

14 拿不出手

5 只走一半

15 十滴水

6 去掉上邊，只剩下邊

16 哥哥老是站著

7 天沒它大，人有它大

17 池中沒有水，地上沒有泥。

8 要一半，扔一半

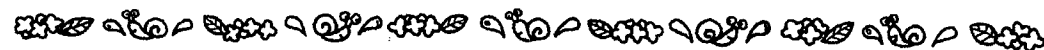
18 兩口大一點

9 一口咬掉牛尾巴

19 旱天雷

10 牛角上邊一把刀

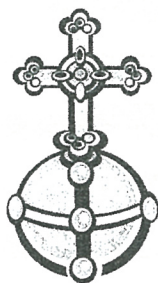
20 一口咬破衣



好書推介

盧桂芳

《驚奇的天主God of Surprises》



Gerard W. Hughes S.J. 著

侯發德 M. Goffart C.I.C.M. 等譯

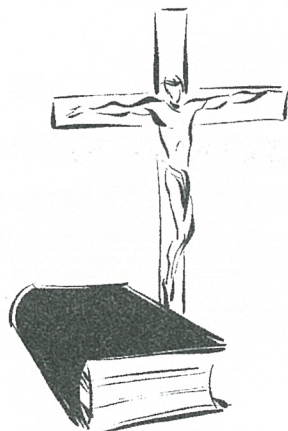
見證出版社 / 豐道出版社 聯合出版

這本書榮獲1987年“COLLINS”神修書獎

差不多兩年前，為準備心靈宣發永願，我在神師推介下，開始以這本書作指南，藉以追尋天主的旨意，也漸漸地發現「我們在瓦器中存有這寶貝」。雖然，我至今尚未能完全認清天主的旨意而要每天繼續追問；瞥見瓦器中有寶貝而尚待發掘，但有了方法和嚮導，相信離目標已不遠了。重要的是按照書中建議的方法恆心操練，與有經驗的同行者分享、接受神師的指導，專注於生命中的兩項追求：「真我」和「天主的旨意」，好能更深入地體驗修道奉獻生活的意義。

這本書有心理學的深度和靈修的深度，帶領讀者探索自己從未察覺的潛意識，亦為讀者指出與主結合的奧祕。至於如何活出書中的內容，發掘自己那隱藏在一塊不可思議的田地中的寶藏，除了個人操練、除了與人分享，便沒有其他方法了。

本屆大會，代表姊妹們一致主張要重視個人在靈修上的操練。如果未讀過這本書的，我誠意向你們推介，並在修途上彼此勉勵。



通訊快拍



溫馨提示

1. 一月二日上午德貞幼稚園舉行花園祝聖及嘉年華會，特別邀請各位修女參予，已報名的修女，請記得準時出席！
2. 耆英牧靈組於二月一日舉辦活動日，詳情容後通知，請各位預留時間！
3. 寒假避靜於年初三至年初十(16/2-23/2)，主持：李國雄神父，地點粉嶺總部。
4. 一月二十四日及三月二十八日為陶成組舉辦的培育日，請預留時間！

閒情雅趣答案

1. 卡
2. 晶
3. 息
4. 旦
5. 足
6. 公
7. 一
8. 奶
9. 告
10. 解



11. 拿
12. 瞄
13. 奈
14. 合
15. 汁
16. 競
17. 也
18. 哭
19. 田
20. 哀