

寶血之音



52

目錄

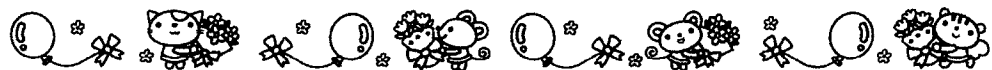


編者的話.....	1
會長家書.....	2
寶血精神篇分享點滴.....	3
音韻悠揚	
二零零九年週年退省道理(五).....	4
聖家節彌撒道理(林銘副主教).....	6
請同聲頌揚上主(分享整理修會歷史的稿件).....	8
宣發初願致謝辭.....	10
聖母的生命之歌.....	13
易經簡介(上).....	14
生命教室(一).....	22
健康專題	
施食計防蛀牙.....	25
寶血之友篇	
最後12天的生命之旅.....	27
小故事、大啓示	
不敢承擔風險.....	28
閑情雅趣	
心理小測驗.....	29
通訊快拍.....	31



編者的話

高冠群



讚美耶穌寶血，我等願常為讚美！

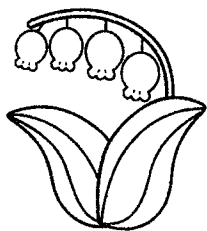
2011年又過了一半，很快便到2012年了；2012是一充滿神秘的數目，它代表著末日、災難、變化……等等的負面因素，但為我們寶血會則是一個充滿感恩及興奮的數目，因為2012年是我們創會九十週年，讓我們現在開始，懷著感恩的心，積極地預備自己的心靈，迎接這喜樂的一年！

會長在她的家書中，提示我們需要培養克制的精神，懂得管理自己的情緒，會長這提示正好讓整個團體開始用以作為我們預備心靈的資料；郭韻芝修女分享她在整理修會歷史稿件時內心的激動及感恩，從前輩修女創立修會的過程中，深深感受到天主與我們同行；此外更有修女及寶血之友分享了她們的靈修感受及心聲、讀書的心得、健康的資料、神父道理紀錄等，內容豐富感人，值得我們細閱，亦能幫助我們反思！

下一期的寶血之音是在十二月出版，相信在這段長的時間裡，你們一定有很多靈感給我們分享的了，祈待著你們的稿件。

願我們在祈禱中相連，同沐主恩！

天主保佑



會長家書

劉賽眉

克制的精神

各位親愛的姊妹：

很快又一年過去，寶血贍禮又到了，最近，因為手術後需要療養，故推辭了不少會外的工作，會內工作亦有些交由某些議員和姊妹分擔，我祈禱和靜獨的時間多了些，又不想看電視，省下更多的閱讀、觀察及反省的時間。

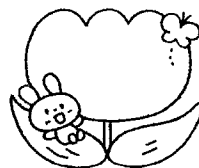
有一天，忽然發現和覺醒到修會的團體和姊妹，大部份都或多或少缺少了一份「克制」的修養，小則在飲食起居和用物上，大則在情緒和行為上。追求「方便」與「舒適」，好像成為了我們理所當然的事，殊不知，這「方便」和「舒適」的要求或追求，正是俗化滲入奉獻生活的渠道，例如：我們不能忍受一會兒的炎熱，必需風扇和冷氣跟著我們走，走到那裡開到那裡。不禁要問：是否「不太辛苦」已足夠？是否一定要達到「很舒服」的地步？其實，只要「不太辛苦」、使自己可以工作繼續進行，流一點點汗，豈非更健康？慢慢養成習慣，克制的精神才會實現。

另外，談到精神上的克制，我靜中觀察到許多修女，愈來愈情緒化，並讓情緒引動自己的說話和行為而不自覺；最後，情緒不穩慢慢變成了她自己的風格，一開口說話就充滿情緒的色彩。情緒的說話和行動非常容易引起人際衝突與不和，同時，情緒也使人易生偏見和成見，不能客觀持平、冷靜地對人處事。

耶穌說：「有人打你左邊臉，你把右邊也給他」。耶穌所提出的，其實並非一種「要求」，而是邀請我們進入一種「自我釋放」和「釋放他人」的內心自由境界。若有人開罪你，你可否就在他/她開罪你那刻，立即突破自我，為她/他做他/她需要的事，而且是真心地做？若可以，我們就實行了耶穌的話：「打你左邊，把右邊也給他」，但往往我們被打了左邊，便留在「左邊」，摸著傷痛，不願（也不能）跨越，更沒有「給他（傷害你的人）右邊」。結果，這傷痛日積月累，使我們變得麻木、不能真正愛人、真正修和，自我釋放，失去基督徒的內心自由。

「喜怒哀樂皆發，發而皆中節」。對我們的各種情緒，我們要學習並不斷實行克制的修為，這樣，慢慢才會形成「習慣」，變成我們的「品性」----溫良慈祥。我有時聽到姊妹隨時隨地大聲批評他人，放肆地宣發自己的憤怒和不滿，真叫人心裡嘆息，修道人到底修些甚麼克制口舌與情緒？

姊妹們，魔鬼就在日常生活的細節裡----說話、行為、態度都表現出你有否克制，是否一位聽從耶穌的話（聖言）而又實行的信者。最後，讓我們大家都互勉，努力修克制之德，成為一個身心情感皆平衡的奉獻者。



讓我們都舉目仰望聖母，效法她的芳表！

寶血精神篇



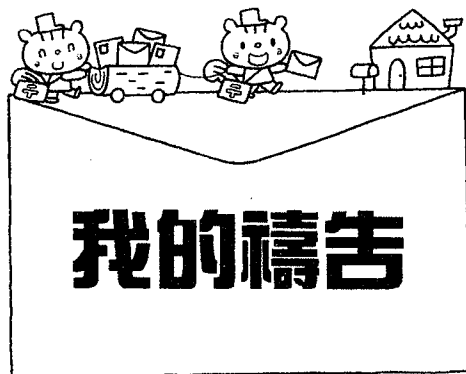
分享點滴

高冠群

能使奉獻生活者忠貞不渝地跟隨基督，努力不懈地實現福音的價值，實需要一份很深的生活動力，這份動力的來源，就是天主所賞賜給我們的修會神恩。

修會的特有神恩是天主賞賜的恩寵，是來自聖神，來自聖神的神恩一定是為了「教會的建立、人類的利益、世界的需要」，因此，神恩是修會的一股動力，它應被保留，同時也應不斷革新，不能停頓，否則修會便會趨於墮落。

我不斷反思：在我的工作中，努力地為建立甚麼？為誰的利益？為滿足誰的需要？在團體生活中，我為團體建立了甚麼？一切所做的是為我個人的利益或團體的利益？為滿足自己的需要或別人的需要？……最後，我問自己：我存在的目的是甚麼？……我祈禱……但願在我的生命史上最後的結語，是與基督一起說：「完成了」！



音韻悠揚



鄭瑞薇

進入第二週，是要我們更深澈認識耶穌基督，好能更淨化自己。讓我們默想耶穌如何開始的工作，這是恩寵的時刻，要我們緊緊把握。

耶穌在葛法翁講道驅魔（谷：一21-28）

耶穌安息日進入會堂教訓人，但作者馬爾谷沒有引述祂教訓的內容，不像瑪竇山中聖訓有不少篇幅的講道內容，馬爾谷的重點想帶出“耶穌是誰”比講道更重要。作者想我們注意力在耶穌自己身上，祂教訓人正像有權威似的，不像經師們一樣。如電影“The singer not the song”也是強調傳教士才是電影的真主角。而耶穌對我們的影響力才是最重要，作者要我們與祂建立關係。從驅魔的過程中，竟是由邪魔口中道出祂是誰。邪魔以為直呼耶穌名字“納匝肋人耶穌”可得俯允，且顯它的權力，甚至在它驚慌掙扎中叫出耶穌的身份“祢是天主的聖者”，可是耶穌面對邪魔却叱責說：「不要作聲！從他身上出去！」耶穌基督真的一命就成，顯出祂是真天主。作者要我們親自經驗這位天主子，是具有權威，只要一聲喝斥，邪魔也要消退。

邪魔大聲的吶喊，反而顯出自己的理虧、心脅、不夠道行。很多惡人也以為自己聲大可震壓他人，殊不知惡言惡相是扭曲天主的肖像，作為基督徒萬萬不可。

治好伯多祿的岳母（谷：一29-39）

馬爾谷有心描寫耶穌忙碌的一天，安息日到會堂教訓人們，又從會堂中驅逐邪魔，現在又同雅各伯和若望來到西滿和安德肋的家，治好西滿的岳母，祂直接來到他岳母後房，一般男仕是不入女性房間的，祂上前去，握住她的手，扶起她來，熱症遂即離開了。耶穌完全打破猶太人的禁忌和習俗，作者是要耶穌以行動顯示祂是治病的救主，祂不單治癒人的疾病，而是整個人的身心靈，是全人治癒的救主。

到了晚上，日落之後，安息日過了，人們把所有患病和附魔的，都帶到祂跟前，閤城的人都聚在門前，耶穌都治好他們，且驅逐許多魔鬼。作者又再一次以祂的行動來顯示祂是誰，祂是我們的救主、天主。



聖家節 奉獻 共融 福傳

林銘副主教

今日我們慶祝聖家節，教會再次邀請我們看看馬槽中三位人物：耶穌聖嬰、瑪利亞和若瑟。

首先，耶穌聖嬰是天主子。耶穌基督是「厄瑪奴耳」——天主與我們同在。祂是降生成人的聖言，「聖言成了血肉，居住在我們中間」（若1：14），「祂是不可見天主的肖像……藉著祂使萬有都與自己和好，因著祂十字架的寶血立定了和平。」（哥1:15-20）耶穌基督屈尊就卑，降生成人，為我們人類在十字架上奉獻了自己，犧牲了自己，為帶給我們生命，豐盛的生命。因此在耶穌聖嬰身上，我們看到奉獻犧牲。

奉獻生活第一個方面是奉獻。奉獻是包括三聖愿：即以福音勸諭的生活更徹底跟隨基督。（Cf. 奉獻生活21）

獨身之貞潔顯示以不貳之心自獻於上主（格前7,32-34）。我們每人只有一顆心，我們將這顆心給了天主，再沒有給別人的了。我們完全屬於天主，而天主是愛，且祂的愛普及眾人，因此奉獻生活的貞潔也是泛愛眾人。

貧窮則宣報天主是人唯一的至寶（格後8,9）。找到天主就是福中之福，找到天主就是找到一切，我們再沒有他求了。

服從乃是實踐效法基督的榜樣，以父的旨意為食糧（若4,34）。奉獻生活就是尋找天主，尋找天主的聖意，並以喜樂和自由心去承行主旨。跟隨基督，你會感受到似乎失去一切，其實你將獲得一切。

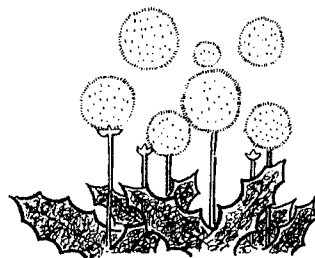
第二個人物是瑪利亞。瑪利亞是耶穌的母親，也是我們的母親，是教會之母。在十字架上耶穌將我們交託給聖母瑪利亞。聖母不單只照顧耶穌，也關心照顧我們。瑪利亞就是共融。胡樞機講到「家」時，常提到英文「家」有兩個字“House”和“Home”。“House”是指以磚石造成的建築物，“Home”是以愛去形成的家庭。「在这一切以上，尤該有愛德，因為愛德是全德的聯繫。」（哥3:14）奉獻生活是共融：團體生活，普世共融。獻身生活是教會共融的標記。團體生活應該是天主聖三的肖像（Cf. 奉獻生活41-42）。修會是一個團體，而不只是一個組織。修會是如同一個家庭，大家彼此相愛，互相欣賞和分享，共同建立一個友愛共融的團體。



忙了一天的耶穌，竟在清晨，天還很黑，到荒野地方，在那裡祈禱。祂要與祂的父相遇。忙碌不可是藉口而疏忽祈禱，相反祈禱要成為我們優先的選擇，才會發放那份靈氣，特別是修道人，沒有靈氣的修道人，是俗不可奈。我們要重新安排生活的優次。有了這靈氣的特質，即使忙碌也有能力善待他人，耶穌與父相遇後，更能善待病患者，這不是偶然的愛德行為，而是經常與父相通的效果。讓我們向耶穌學習祈禱這習慣。

治好癩病人（谷：40-45）

耶穌又犯了規，竟治好一位自願乞求的癩病人。當時癩病人是要隔離，他們是被社會、家人、朋友們排斥，沒有人會接近他們，是不可與他們來往，他們是陷入極度無助孤獨哀傷中，這病人自願跪下求耶穌治好他，這份自願卻動了耶穌憐憫的心，祂不理會法律，破例伸手撫摸他，說：「我願意，你潔淨了罷！」多動人的一幕！因為這人不單身體痊癒了，連心靈也治好了，他甘心主動求耶穌醫治他。原來很多在罪惡的真正病患者，不是有此迫切渴求，因為“Sin is fun”，常願意留在罪中而不自拔，所以耶穌常邀請我們，說：「你願意痊癒嗎？」我們如何面對這邀請？祂真是能使我們脫離罪惡的救主，靈肉全人的得救。



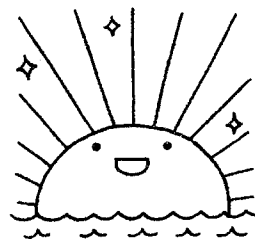
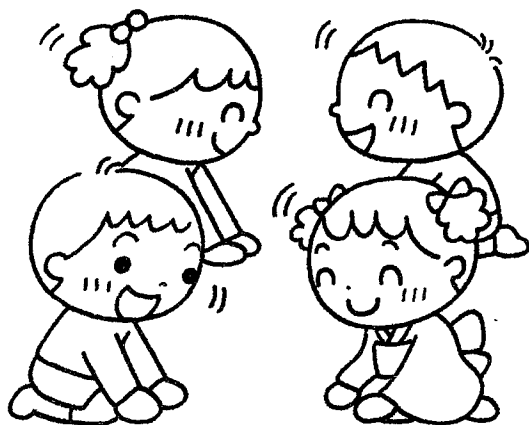
至於若瑟，若瑟是義人，是耶穌的義父。他照顧聖家，保護聖母瑪利亞和耶穌，他是耶穌的養父。後來，他還以雙手做木匠去幫助及服務別人。若瑟就是服務。奉身生活：彰顯天主對世界的愛。愛是福傳的動力，以基督的愛心去愛，愛到底。福傳使命感為每一個修會都是基本的(Cf. 奉獻生活72) 我們是藉著我們的奉獻生活、祈禱及工作見證天主的臨在，表明愛主愛人，服務天主與人類及宣揚救恩喜訊。

丘修女，妳知道聖召是天主的禮物，天主的恩賜。不是妳揀選天主，而是天主揀選妳；不是妳愛了天主，而是天主首先愛了妳。祂給予妳生命、給予妳信仰、給予妳聖召，今日祂給予妳愛的力量，使妳能以愛還愛回應聖召度奉獻生活，以福音勸諭的生活更徹底地跟隨基督。

丘修女，今日妳發愿，選擇寶血女修會作為妳的家庭，就如妳出世時，天主給了妳一個家庭，妳沒有選擇；今日天主給予妳多一個家庭——寶血女修會。為妳來講，修會的長上和姊妹是天主賜給妳的禮物，妳今後就要學習如同愛天主一樣去愛她們，大家互相幫助，相親相愛，形成一個友愛、共融的團體。

丘修女，今日妳發愿，度奉獻生活，願妳透過福音勸諭（即是三愿），團體生活，以共融和妳的工作服務將基督的愛帶給所有人。

祈求天主祝福所有的家庭，祝福我們的家庭，祝福我們修會的大家庭，祝福丘修女及我們所有修女，使我們能效法聖家的信、望、愛三德，犧牲奉獻、團結共融和愛心服務。天主保祐！



請同聲頌揚上主！

郭韻芝

在這裡分享我整理修會歷史檔案中的得著，也曾為此流過不少眼淚。

在1985年接任總秘書職時，對著一堆堆、一疊疊、一箱箱的修會歷史文件，真不知所措，因那時是任秘書的初哥，秘書的工作還未穩下來，又要每天往學校工作和讀書，那裡來時間處理修會歷史文件呢？幸好果速決定，先處理日常的秘書工作，究竟何時才開始整理修會歷史資料？沒有計劃，也沒有定案，但心裡惦記著這些文件，故此於空餘時間打開一堆堆的文件，翻翻紙皮箱的資料，先作初步的了解。

2001年退休，時間多了，修讀為期九個月的香港大學專業進修學院有關檔案管理課程及每週一天往教區檔案處協助工作，名為協助工作，實是在那裡學習整理歷史檔案的方法，感謝夏其龍神父及檔案處的執行秘書張小姐的指導，也參與了一些實際的工作，得益不淺。其間除了秘書工作外也立即展開整理修會歷史檔案。過去的總秘書將一些老文件放在文件夾裡，如以往的通告、行事曆、修女名單等(1957年始)，又招群英修女於1978年在教區檔案室影印了大量有關修會歷史文件，嘉諾撒仁愛女修會送了一些屬我們修會的舊文件，甚至修會墳地骨窖中修女骨箱的姓名核對已亡修女名單，而修會儲藏了很多老照片，這些照片使我愈看愈有興趣，和了解修會的生活，也看呂燃金修女於1944年任修會的特設秘書時，寫了自1922年開始每任期總會長的重要事項(極其珍貴)，這正好是我開始整理修會歷史的資料。

2003年將修會成立過程的文件整理好、相關的資料分類放入文件箱，多位修女過去為修會撰寫的修會簡史文稿，列寫清單。表列1861年至今修女入會、轉衣、初愿及永愿的資料，表列修會各會院的設立及機構的建立，表列修會的土地物業資料(正本存財務室)等等，台灣及澳門的傳教工作，當時整理此等文件時只是專注於文件內容和分類，大概已完成整理了大半，我的心願就是盡快整理好這些文件以利後人翻查。

2009年退下總秘書之職，有更多時間去整理餘下的零碎而又重要的文件，不過為整理粉嶺新修院的六箱文件已用了四個半月時間，其他資料不知待何時才能完成，我會努力。

上面曾說過2003年開始整理修會歷史文件時只是專注於文件內容和分類，2007年至今，我盡量抽時間細閱過去已整理好的修會歷史文件，看看是否有遺漏的地方及加強我的認識，此期間我不停地流著眼淚去體會天主在建立我們修會的微妙計劃，何解？原來天主在世界歷

史舞台上帶領著幾位弱質女子在香港教區協助下建立了教區的第一個修會---寶血女修會，為什麼這樣說？

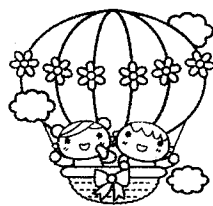
中國滿清政府積弱，外敵入侵，霸佔土地，鴉片戰爭後滿清政府割讓香港給英國，英軍便開始駐守香港，其家屬也來港生活，教廷為照顧天主教的英國軍人及其子女，派遣神父（代監牧）來港開展教務，後來教廷傳信部將香港監牧區交由意大利米蘭傳教會負責管理，第一位米蘭會神父為監神父（監牧），至1860年意大利嘉諾撒仁愛女修會首途來港協助傳教工作，我們可敬的兩位前輩修女譚瑪達肋納及譚亞納進入該會的第三會，是時香港教區的神長已不斷關注中國修女的動態，甚至修女的健康，以便於適當時候在大多數中國人居住的香港建立一個國籍修會。若無鴉片戰爭，若無割地（雖是國恥），若無意籍神父進駐香港，一切都在天主聖意的安排之下成事，能不感動？能不驚歎天主奇妙的安排？

澳門的傳教工作始於太平洋戰爭，香港淪陷，修會疏散修女到各地尋求生計，其中一個地點是澳門，且為澳門教區所接納，我驚訝在澳門傳教工作中的第一個十年（1946年至1956年）在澳門設立初學院，廣收女青年進入本會，現今成為我們的前輩修女。第二個十年（1962年至1973年）接辦澳門教區望德女子中學，當時修會投資最好的人力及巨額的金錢發展望德女子中學，甚至在望德女子中學經濟拮据的時候，在校工作的修女不支薪以支持該校的運作，我驚訝這個短短的十年，透過教育及接觸女青年，結果有一批女青年跟隨天主的召叫進入本會，現今這些修女承擔了修會的重要工作。當時候到了，十年後我們退出了望德女子中學的服務，妳說天主的旨意奧妙嗎？每想及此，當看澳門的傳教史，看到天主的旨意促使修會快步發展，能不流著眼淚感謝天主。

接著是另一個十年是在香港---是1957-1967年，澳門初學院遷香港北角中安台，那時入會的女青年不斷增加，一年兩批初學生發初願，每批有五、六名修女，那時是修會人數最多的時期，天主要使一個修會在這時期成為香港教區教育工作、醫務工作及堂區牧民工作的協作者，1972年本會慶祝創會金慶時，徐誠斌主教冠以教區長女的名稱給本會，實質上本會在1922年成立是為教區的直屬修會。

在整理修會檔案期間，不斷的發現天主對我們修會的愛護、照顧，使之日益茁壯，每事都在天主聖意的安排下參與教區不同的福傳工作，而修會亦不斷的推動犧牲修和的精神，修女們努力建立一個共融的團體，這二十多年的秘書工作及整理檔案，縱使生活中人性的弱點不斷出現，而我本人對修會的歸屬感則不斷加增。在修會的委派下，我願意以我的殘軀，按天主的旨意和接受修會的委派，努力完成修會的檔案工作，直至我無能為力。

讓我們同聲頌揚上主！



宣發初願致謝辭（節錄）

丘淑儀

我終於發初願了！

三年的初學生活過去了，今日的我，在信仰及身心靈各方面都有了改變，是主耶穌基督將我由罪的枷鎖中釋放，讓我自由地去愛祂。此刻，我的心靈就像早晨的陽光，充滿朝氣，充滿生機。

在我剛加入修會時，曾有人對我說：「嘩！你去做修女，好偉大呀！」其實，一點也不偉大！做修女不是一份職業，不是去做義工，而是為了愛慕基督。所以我很自私，放下家庭，一心只為找尋自己的終生幸福而去做修女。而我確實找到了能令我幸福的人，就是主耶穌基督，是天主。

今天的來賓，很多都不是教友，不認識天主教的信仰，就讓我介紹一下我所愛的主耶穌基督：您們看看主耶穌基督是什麼容貌，祭台上的嬰兒、十字架上的耶穌，還有剛才聖祭禮所祝聖的聖體，即您們所見到的圓圓的小麵餅，這三個不同的容貌，是表達出天主對我、對您們的愛情。

因為對我們的愛情，天主子放棄自己的全能，來到世界上，成為一個需要人照顧和保護的嬰孩；全能偉大的天主成為一個真正的人，走人生路，經驗世人的生老病死、喜怒哀樂。天主臨在我們當中，與我們同在，主耶穌基督是真人真天主。

因為對我們的愛情，天主子雖然沒有犯任何罪，但祂背負我們所有人的罪債，亦將我們的罪債與祂一起釘在十字架上，真人真天主的主耶穌基督飽受痛楚、凌辱，最後在十字架上犧牲，徹底奉獻自己。聖堂內高懸的十字架，不再是刑具，也不是表達人類的殘忍，而是成了愛情的高峰。但這並非終結，因為祂已復活了。「基督照經上記載的，為我們的罪死了，被埋葬了，且照經上記載的，第三天復活了。」<格前15:3-4>，祂以聖死摧毀了我們的死亡，並以復活恢復了我們的生命。

因為對我們的愛情，天主子在為我們受難前，建立了聖體聖事：一個小小的麵餅，經祝聖後成了主耶穌基督被釘在十字架上的身體。同一的基督身在其中，昔日祂以流血的方式在十字

架的祭台上，一次而永遠地奉獻了自己，今日祂以不流血的方式，自作犧牲，所以聖體聖事是主留給我們的愛情的保證，為使我們與祂永不分離。

藉著這三個面貌，簡單地認識主耶穌基督對我、對您們的愛。這位超越時空的天主，自小學開始就已吸引著我，陪伴著我成長，偶爾我會向祂發脾氣，後來我甚至鬪了祂足足七年，並否認有天主的存在。但在2002年，當我感到最無助的時候，天主藉著很多標記提醒我：天主就在我身旁。當時的我厚著面皮向主求助，向主悔罪，然後，我與十字架上的主耶穌基督相遇，從此改寫了我的一生。

請看您們手上的書籤，感謝我家姐為我所畫的書籤，上面有：十字架、耶穌寶血、活水、植物(新生命)、鴿子(聖神)、聖經(聖言)，整體的色澤想表達早上的晨光，還有一句取材自雅歌8:6「請將我有如印璽，放在你的心上，有如印璽，放在你肩上。」

這書籤表達出我與主相遇的情景、我的改變、我與主的關係：

十字架上的基督為我傾流寶血，當寶血流到地上後，由地流出的竟是清澈的水，漸漸成為一條溪流，不斷湧流，當我細看，有一些植物開始生長，這溪水是活水，是生命之泉。與主相遇後一年半，聖神在我心中催逼我返回教會，我承諾天主：「我要返嚟！」我返回教會並開始慕道，大半年後，一個晚上，當我在家中閱讀聖經，如常在靜默中聆聽天主時，天主召叫我去做修女。幾經掙扎，我唯有俯首聽命，服從天主加入修會。

「請將我有如印璽，放在你的心上，有如印璽，放在你肩上。」這句話是想表達出我與主的關係。印璽在中國古時的皇帝也有用，皇帝的詔書上會蓋上印璽，以證明的確是皇帝的聖旨。所以印璽代表是皇帝的證明，要好好保管，但又不能收在夾萬，而是要隨身帶著，因為經常會用。

這樣解釋「印璽」，我覺得尚未完全表達出我與主那份情，所以，我想與大家分享我在入修會前的一篇靈修日誌：

「天主，這一晚我參加了耶穌聖心瞻禮，無法入睡，因我又回想起與主相遇、相愛的一段回憶。

我是一隻既反叛又心硬的小羊，逃離羊棧後，雖然明知自己墮入幽谷，雖然滿身傷痕，徬徨無助，仍心硬不肯求主的幫助。直到身上的傷使我無法再支撐下去，我不再心硬了，而是硬

著頭皮向主求救。想不到，當我向主悔罪，正抬起頭之際，猛然發現牧羊人原來一直守候在我身旁，祂身上的光照亮我的生命，溫暖我又硬又冷的心。

這時我才察覺自己原來身處又黑又冷的深谷，被困在荊棘叢中，牧羊人把我抱在懷中，用自己的身體保護著我，把我帶回安全的大路上。祂沒有責備我，也沒有強行把我帶回羊棧，祂尊重我的決定，於是，反叛的我又再任性地亂闖，但心中仍對牧羊人念念不忘。

「眾裡尋他千百度，驀然回首，那人卻在，燈火闌珊處。」《節錄辛棄疾的青玉案·元夕》
每當我軟弱時，牧羊人總在我身旁，為什麼？一隻卑微又頑劣的小羊，何用牧羊人如此關愛？當我偎依在牧羊人的懷中時，我總愛偷望祂，祂面上的容光非常溫暖，總是帶著笑容，並以憐憫的目光看著我。終於有一次，我察覺到牧羊人身上原來也帶著傷痕，但傷痕不多，只有五傷！是我的任性、反叛，為牧羊人帶來五傷！

滿心的內疚，催迫我跟隨牧羊人返回羊棧，並且承諾：我要成為羊群中笑得最開心的一隻羊。

在歸途中，牧羊人邀請我跟隨祂去尋找其他失落的羊，我自覺不堪當，也沒有能力，所以毫不猶豫就拒絕了祂，但牧羊人的邀請在我心中揮之不去。這時的我，的確是沐浴在牧羊人的愛中。

牧羊人帶領我認識很多披著刺蝟皮的羊，他們身上的刺傷害別人，也傷害自己，我也被那些刺所傷，然後我向牧羊人撒嬌、投訴。牧羊人再一次邀請我跟隨祂，是要幫助他們脫去身上那塊並不屬於他們的刺蝟皮，回復他們原來的面貌，因為牧羊人也曾經為我脫下那塊刺蝟皮。確實如此，『你把我的哀痛，給我變成了舞蹈，脫去了我的苦衣給我披上喜樂。』<詠30:12>如今的我，回復一隻既愚笨但溫馴的羊，對我來說，只要有牧羊人的愛，愚笨一點又何妨？在社會中，每一個人都以為刺蝟的皮可以保護自己，誰不知那些尖刺既傷害別人也傷害自己，我自己也經歷過。

是的，主，若不是有你，今天的我不知會變成怎樣。我過去的經歷，將會成為別人的祝福，而天主就是這祝福的泉源。但願我一生都沐浴在這愛的泉源中。」

天主，我這隻愚笨溫馴的小羊，現在回復本來的面貌，來到你前。主，多年來我與你離離合合，現在鳥倦知返，我哪兒也不去了，只留在你身邊，一心愛你，事奉你，我的生命唯有在你內才得圓滿！「請將我有如印璽，放在你的心上，有如印璽，放在你肩上。」

感謝天主！感謝各位！



聖母的生命之歌

高冠群

在福音中，需然只有數個片段，描述聖母整個的一生，但這片片的生命片段，卻可以化成首首令人動容、感歎、的生命之歌，每一首歌有如縷縷香煙，吹遍整個大地，令嗅者神往……

一、「主的婢女在此，願照你的話成就於我吧！」

這首歌應該是天父最喜愛的，因為當她唱完這首歌後，祂賞給她的獎品是---懷有耶穌基督！這份獎品聖母沒有獨享，反而與全世界一起分享這份珍貴的禮物----救恩！

聖母，感謝你，雖然這首歌為我是一支很難唱的歌，但你並沒有因為我的五音不全而讓我出局，反而導引我去跟隨祂的腳步，分享這份救恩！

二、「我的靈魂頌揚上主……歡躍於上主……因祂在我身上行了大事…」

這首愛德歌，不單為依撒伯爾帶來喜樂，就連她腹中的胎兒也歡喜踴躍，這首歌帶給人類喜樂，帶給人類天主的愛……

願我也能隨時與聖母一起和唱……為世界帶來喜樂及天主的愛……

三、「孩子，你為甚麼這樣對待我？看！我一直痛苦地找你」

這是一首悲傷的歌，在一片迷失中，尋找失去的至愛，心中淌著淚，一直唱著這首充滿悲傷而又懷著希望祈求的歌，終於它帶來了尋找的方向……原來在聖殿中、在講道中、在做天父事業中……才能找到他！

聖母，當我在迷失時，求你教我唱這一首歌，讓我能找到祂……

四、「他們沒有酒了！」「祂無論吩咐你們甚麼，你們就作甚麼。」

這一首歌的內容充滿信、望、愛……聖母這首歌指出只要信及懷有希望，做為別人有益的事，奇蹟便會在眼前！

這首歌我必需要緊記，因為在生活每一時刻，隨時均有機會唱……不過有時我忘記了怎樣唱……沒有把握機會去唱……

五、「看！你的兒子」「看！你的母親」..

這是一首聖母沒有唱出聲的歌，只是從心底裡慈祥地哼著：「我的兒子，…我是你們的母親，我願意接受…我願意撫養你們…照顧你們…愛你們…為你們祈禱…」

這首歌聖母雖然沒有唱出聲，但是全宇宙均聽到，全世界均歡喜踴躍，因為我們被接納，能有幸地擁有這位至愛的母親……

聖母，求你教我如何唱出這樣美妙的生命之歌，雖然我知道為我很難，但我願意學習，請你教導我，我願意一生能與你一起和唱，直到主前！

《易經》是什麼 (上)

梁麗娟

前言

很多人認為《易經》屬於占卜、風水、紫微斗數之類的民間術數。其實《易經》內容不只是限於這些層面，它包括的範圍很廣，它成書三千餘年，它神秘詭異，精深博大，又無限伸延，它言辭精湛，文字古奧，叫人不容易看懂它和對它發生興趣。如果你願意花些時間去認識它；那將獲益不淺且其味無窮。讓我在這裏把《易經》又稱《周易》向你們作一簡易的介紹。

1. 《易經》是什麼？

世界上有兩大奇書，一部是《聖經》，另一部是我國的《易經》。它是一本古代占卜的書；但正因為是占卜的書，才沒有被秦始皇燒掉，得以流傳至今。古代民智未開，崇尚鬼神命運，凡是重大行事，必定先求神問卜。在河南省安陽縣的殷墟遺跡中，曾發掘出大量的龜甲，證實殷代盛行用龜甲占卜，以燒裂的紋路，占斷吉凶，稱作「卜」；卜字就是裂紋的象形。到了周代，又多用蓍草占卜，稱作「筮」。依據「周禮」記載，「太卜」是職掌占卜的官。

《易經》又稱《周易》。西漢的時候，儒家學派將《周易》與《詩》、《書》、《禮》、《樂》、《春秋》、等奉為經典，稱為「六經」，因此《周易》又被稱為《易經》。

《周易》不但是我國古代占卜的書，發展而成為哲學、自然科學與社會科學相結合的一部巨著，歷來被尊崇為中國文化的百科全書，其內容涉及天文學、氣象學、物理學、數學、醫學、軍事學、氣功學等。千百年來，《周易》對我國的哲學、史學、文學、宗教、醫學等自然科學及社會學都有着巨大的影響。

《周易》講的是什麼？簡而言之，就是古人從觀察日月運行所產生的陰陽變化中發現的一套認識、分析、處理問題的方法和規律。

早在幾千年前，我們的祖先曾這樣想：既然天體運行、氣象變化都是按照一定的規律在進行。那麼，存在於這個天體當中的所有事物，包括人類自身，是否也受這個規律的影響呢？

于是，他們細心觀察天文、地理、氣象等自然現象，並以符號的形式記錄下來，因此形成了太極、陰陽、八卦等圖像，希望以此作為解開天地之奧秘的一把匙。

《周易》一詞，最早記載於《左傳，庄公二十二年》：“周史有以《周易》見陳侯者。”由此可以證明，在春秋時代，或者更早，《周易》已經形成了。

《周易》是中國典籍中最早出現，成書時間最長的一本書。它經過周文王、孔子的修訂，使它從一本占卜書，成為我國哲學書和經世之典；因為我們很多日常生活用語都是從《周

易》而來；例如：“否極泰來”、“無妄之災”、“樂知天命”、“防微杜漸”“不速之客”、“文過飾非”、“自強不息”、“反目成仇”、“立竿見影”等。這些思想影響了我們每個中國人而不自覺。它的思想已經成為我們每個人思想的一部份。但無論其性質如何，它是中華文化元典之一，其原創思想，對中國人思想觀念和思維方式的形成起了重大作用，影響了數千年的中華文化。

2. 作者與年代

《周易》的成書年代是一個比較複雜問題，一則年代久遠，二則上古時代沒有文字記載流下來，但根據《周易》所反映的史實、所表現的思想以及語言特點、與其他著作的關係來分析，學者們普遍認為《周易》成書的時代大約是西周前期。

關於作者，因為《周易》非成書于一人之手，所以就得分開來說。舊說伏羲作八卦，“文王拘而演《周易》”但東漢馬融及唐孔穎達則指出，爻辭說多是文王以後的事，因此認為是文王演卦辭，周公演爻辭。

《繫辭》中說：“古者庖犧氏之王天下也，仰觀象于天，俯則觀法于地，觀鳥獸之紋，與地之宜，近取諸身，遠取諸物，于是始作八卦。”因此，八卦應是庖犧氏的作品。關於重卦也就是六十四別卦的作者，古人對此爭論頗大，有人說是庖犧氏，有人說是神農，有人說是夏禹，還有人說是周文王。因《易經》的內容大都反映周朝初期的觀念意識，因此基本上認為周文王是重卦的作者。

《周易》包括“經”“傳”兩部份，對於“傳”，古人稱“十翼”。

“十翼”的作者一般人都認為是孔子，但《繫辭》中多次出現“子曰”的字樣，若孔子自作顯然不會這樣稱呼自己，因此應該說十翼是孔子及其弟子的作品。此外，按《周禮》的記載，《易》有三本：《連山》、《歸藏》與《周易》，三本書分別形成于夏、商、周三代。《連山》是夏代的易學，《歸藏》是殷代的易學，《周易》是周代的易學。可惜，《連山》、《歸藏》一直深藏不露，或者說已經失傳，只有《周易》流傳至今。

3. 為什麼叫《周易》

至於《周易》的“周”字，歷來說法頗多，主要有兩種觀點。一是認為周是“易道周普無所不備”的意思，二是認為《周易》是指周朝。後者為大多數人所接受。而《周易》的易字解釋同樣很多。

一說：“易之為字，從日從月，陰陽具矣。”思是這個字具備了陰陽兩種因素；一說：“易，飛鳥形象也。”意思是一種鳥的象形字；一說：易就是蜥蜴，因蜥蜴因環境而改變自身顏色，取名為“易”，就是取其變化之意思。

另外，“周”字的筆劃為八畫，“易”字的筆畫也是八畫。兩字合起來八八六十四，這與《周易》由八純卦、六十四重卦的組成剛好一樣，這是偶然的巧合，還是必然的暗示呢？



耆英旅行日

2010年1月24日為本年第一次耆英旅行，是日首先往寶血會嘉靈學校，並接受嘉靈校長、師生的熱誠款待，下午往西貢吃甜品，渡過愉快的一天。



2011年6月20日耆英第二次旅行：是日我們先到華富邨寶血小學探訪及參觀，校長及師生們很熱誠地招待我們，下午到跑馬地聖瑪加利大堂朝聖，關神父感謝前輩修女過去為香港教區的貢獻，他帶領我們祈禱及降福修女們，胡修女也為我們講解堂區的歷史及結構，最後我們到靈火咖啡室享用下午茶，渡過了愉快的一天。



復活節團體旅行

樟木頭老人中心及綠油油有機農場

二零一一年四月二十五日



耶穌寶血女修會會慶暨寶血會修女入會白金慶/鑽慶/金慶

二零一一年六月二十六日



院長營

二零一一年六月四日至六月六日

在李斌生神父帶領下，讓院長們渡過了三天充實的院長營。



修女退而不休的見證



我們的杜秀蓮修女於六月十七日榮獲港島東醫院聯網頒發：

2011最高服務時數獎

我們為她感到驕傲!



加油呀!
Do Do!

恭賀錢淑梅修女

29年來累積捐血53次，以幫助有需要人士，獲香港紅十字會輸血服務中心頒發獎章。



4. 《周易》的三原則

《周易乾鑿度》說：“易一名，含有三義，意思是說，“易”有三層意思，也就是《周易》的三大原則：一是變易，二是簡易，三是不易。學習研究《周易》先要了解這三大原則的道理。

變易：世界上的萬事萬物每時每刻都在變化發展着，沒有一樣東西是一成不變的，如果離開這種變化，宇宙萬物就難以形成。

簡易：世界上的事物再複雜再深奧，一旦人類的智慧達到，就可以把它們轉換成人們易理解和處理的問題。

不易：在宇宙間對萬物皆變的前提下，還有唯一不變的東西存在，那就是“萬物皆變的規律”。

5. 《周易》的內容

《周易》分為《經》、《傳》兩部份。《經》就是正文，《傳》就是輔讀資料。所謂《傳》就是傳授的意思，是自認為懂《經》的人對《經》的解釋。相當于現在的老師授課，課文是《經》，老師做的筆記就是《傳》。

《經》的主要內容就是六十四卦和三百八十六爻，并各有卦辭、爻辭加以說明。

《傳》又稱“十翼”，翼有輔助的意思，意思是說，《傳》是解釋《經》的輔讀資料。

“十翼”有《彖傳》上、《彖傳》下、《象傳》上、《象傳》下、《繫辭傳》上、《繫辭傳》下、《文言傳》、《說卦傳》、《序卦傳》、《雜卦傳》，一共有七種十篇。十翼的作用是解釋和引申《周易》，使其觀點更為明確，論證更為有力，表達更為生動。“十翼”各自具體的作用分別是：

《彖傳》是卦辭的解釋，從六爻的全體形象，說明卦的意思。

《象傳》分大象、小象。大象仍是對卦的解釋從八卦象徵的事物來解說全卦。小象則以各爻的位置來解釋每一爻。

《繫辭傳》也稱《大傳》，是對《說卦傳》的整體論說，是具有深蘊意義哲學著作。

《文言傳》是對六十四卦中的“乾卦”和“坤卦”的詳細解說。

《說卦傳》分為兩部分，前半部是對《周易》的簡明論說，後半部是說明八卦的現象。

《序卦傳》對六十四卦排列順序進行解說。

《雜卦傳》將六十四卦中相對的兩卦分為一組，用一句話解釋。

以上便是《易經》的全部內容。

6. 《周易》的來源

關於《周易》的來源，人們普遍認為，是古代聖人參照天地之數、陰陽之變、道德之理制作出來的，充分反映了事物的道理、性能，因此，可以推導事物發展的必然結果。

《說卦傳》中這段文字可以佐證：“昔者聖人之作《易》也，幽贊于神明而生蓍，參天地而倚數，觀變于陰陽而立卦，發揮于剛柔而生爻，和順于道德，而理于義，窮理盡性，以至于命。”在文字未產生以前，我們的祖先發現物質世界中許多事物都存在正反兩方面，如男女、黑白、晝夜、軟硬等等，爲了描述這正反兩方面的事物，人們就用陰陽這兩個概念來表達，并用簡單的符號“—”和“--”來表示。

陰陽是我們的祖先對物質世界的抽象的分類和描述，萬事萬物都可以分爲陰陽兩大類，萬事萬物都有陰陽兩面的特性。隨着人們對物質世界認識的深入，只是陰陽這樣簡單的兩個概念是不能完全表示這個世界的。通過進一步觀察，我們的祖先仰觀天文俯察地理，遠取諸物，近取諸身，發現了萬物類象的規律。有的陽成份多點，有的陰成份多點，有的外陽內陰，有的外陰內陽，于是又分爲少陰、少陽、老陰、老陽四類，這就是所謂的四象。再將四象細分爲八卦，將世間萬事萬物都歸納入八卦之中。

這個過程就是《繫辭》中說的“是故易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大業”這就是八卦的起源。

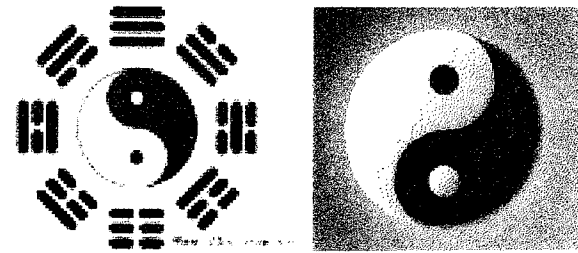
後來人們又發現，不但物質世界符合八卦的分類和規律，精神世界亦可用八卦來描述。周文王據此進一步推演，將伏羲描述自然的物質世界的先天八卦推演成爲同時可以描述自然和社會的，包括精神世界在內的後天八卦，即文王八卦。我們現在應用的就是文王八卦。

隨着人類的進步和發展，精神世界和物質世界的互動作用增多，所發生的變化過程和結果，僅八卦已不能清晰地分類和描述了，于是周文王根據自然社會的萬事萬物運動變化規律，將八卦進一步推演成六十四卦。

從此，萬事萬物的運動變化發展規律都在其中了，沒有能逃出其外的，現代科學的發展亦證證實了六十四卦與宇宙的自然社會規律的相吻合性。如六十四卦與生物遺傳基因結構和組合方式是一致的。

從太極到兩儀，從四象到八卦，再由八卦相重成六十四卦，三百八十六爻，最終完成了它的演化過程。由此的我們可以看出，《周易》不同于西方思維特點。西方是通過定量定性地對事物進行剖析，最終走向一門一科的道路。而《周易》則是把自然界作爲一整體，按照其發展演變的程序，以最基本的原理加以系統地描述和概括，因而具有整體性、系統性、和諧性和平衡性。

這種無極生太極、太極生兩儀、兩儀生四象、四象生八卦，加上相關的三才、五行、干支等極簡單又極玄奧的易理，成爲東方人高度概括的宇宙觀。



7. 太極、兩儀、四象、八卦

太極：太極是《繫辭》首先提出來的一個概念：“易有太極，是生兩儀，兩儀生四象，四象生八卦。”太極又稱爲太一，大一。太就是大是至高無上的意思，一就是整體或者絕對的意思，極的本意是房屋高到了極點，這裏引申爲至高無上的意思。

唐代孔穎達在《周易正義》中說：“太極是天地未分之前，混而爲一的元氣。”太極就是這樣一種陰陽未分的混沌狀態。中國最古老的傳說，盤古未出世之前，宇宙是一個像雞蛋黃那樣混沌狀態。這就是太極，是世界的開始，萬物的根基，物質世界的一切生成變化都以此爲基礎。“太極”的含義和西方物理科學的宇宙大爆炸理論也有相似之處。

兩儀：綜合歷代易學家的理論，兩儀總共有七種說法：天地、陰陽、奇偶、剛柔、玄黃、乾坤、春秋。但是多數指的是陰陽的含義。這些說法雖然名稱不同，但是實質都是一樣的，都是具有兩種對立性質并能升華出其他東西的事物或者事物的品格，它們都是從太極划分出來的。

《繫辭上傳》說：“一陰一陽之謂道”。意思是天地間一切事物的變化無不因時因地或成爲陽剛，或成爲陰柔，而這一陽剛陰柔的變化法則，正是宇宙的法則，人生之規律，也幾天理和人道。

四象：四象是由兩儀細分而來的，在陽爻上生出來一陽或者一陰。這樣就形成了老陽與少陰；在陰爻上生出來一陰或者一陽，就形成了老陰與少陽。四象一般被認爲象徵春夏秋冬四季，或者東南西北四方。四象的實質就是說明在陰陽的基礎上生出新的陰陽來，象徵陰陽的進一步變化。

八卦：古人說：“卦者挂也。”意思是，卦就是挂起來的現象，它告訴我們宇宙裏有八大類型的東西，已經挂在那裏，這就是八卦。還有一種說法，“卦”是一個會意字，從圭從卜，圭指土圭，開始以泥做成土柱測日影；卜是測度之意，立八圭測日影，即從四正四隅上將觀測日影加以總結和紀錄，因此形成八卦的圖像。

乾卦代表天，坤卦代表地，離卦代表太陽，坎卦代表月亮，震卦代表雷，巽卦代表風，艮卦代表高山、陸地，兌卦代表海洋、河流。這八個大現象，代表整個宇宙，所有的東西都在這八個現象裏了。

八卦是中國哲學上的一個非常重要的概念。據說八卦是上古聖王伏羲仰觀天象，俯察地理而畫出，後來周文王把八卦兩兩疊合，形成六十四卦而完成了《周易》一書。

現在人們說到“八卦”新聞的時候，都知道是指關於明星鬧緋聞的消息。為什麼“八卦”會演變成這個意思呢？原來，早年香港黃色書刊發行時封面上很暴露的照片會在重點部位加貼八卦圖，類似馬賽克效果，這類報道明星私生活內容的雜誌由此得名，因此“八卦”一詞的意思變得如此粗俗不堪。

8. 卦辭、爻辭、彖辭、象辭、小象辭

卦辭：卦辭比較簡單，一般是說明卦的主要思想。

爻辭：八卦最基本的單位是爻，多是記述日影變化的專門符號。爻分陰陽兩類，陽爻表示陽光，陰爻表示月光。每卦有上中下三爻分別代表天地人“三才”。

“爻”是交的意思，在卦裏指的陽爻或陰爻，凡陽爻念作九，陰爻念作六，第一陽爻念作“初九”，第二陽爻念作“九二”……第六陽爻念作上九，第一陰爻念“初六”其餘類推。

卦辭講的是每一卦的大意，而爻辭是各卦內容的主要部份，着重在過程的變化描述。除乾坤兩卦有七個爻之外，其餘每卦六爻，各爻的順序一般依據時間的先後或邏輯層次安排。

卦辭和爻辭中都有筮辭與非筮辭，筮辭是占筮的內容和占筮結果的紀錄，非筮辭是作者的理論說明，表現了《周易》的哲學思想。

彖辭：彖的本意是古代一種牙齒尖利的野獸，這種野獸能咬斷非常硬的東西。因此引申為“判斷”，彖辭意義在於協助人們去判斷含糊不清的卦辭。

象辭：象辭是用形象方式來協助我們認識，理解卦辭及彖辭的描述，在《易經》六十四卦中，象辭基本上都是以太自然的景象來引申出一個人生的哲理。這是借天道說人事，再通過人事觀天道，互相印證，融會貫通，指出人事的發展變化也正像天道運行一樣，是有其規律可循的。

小象辭：就是每一爻後面的象辭，人們為了區別在卦辭後面的大象辭，便叫它作小象辭。正如大象辭是協助人們認識卦辭一樣，小象辭的功能正是為了協助人們更好地理解爻辭。

爻位：所謂爻位就是每一爻在卦中所處的位置，每一爻位也分陰陽，而且不同的爻位具有不同的寓意。具體情況是這樣的：

一卦有六個爻，分初爻、二爻、三爻、四爻、五爻、上爻。根據它們所處的不同位置，其所象徵的內容亦不同。

初爻象徵事物的開始階段，二爻象徵事物的變化階段，三爻象徵發展階段，四爻象徵進步發展階段，五爻象徵成功階段，上爻象徵發展到盡頭。

在六爻當中，初爻、三爻、五爻為陽爻，二爻、四爻、上爻為陰爻。一卦之中上爻為上位。上卦之中爻和下卦之中爻為中位，初爻為下位。五、六爻為天位；三、四爻為人位；初爻、二爻為地位。初爻、三爻、五爻為地、人、天之正位。

初爻居內卦之下位，四爻居外卦之下位，是為同位。二爻居外卦之中位，五爻居外卦之中位，是為同在中位。三爻居內卦之上、上爻居外卦之上，是為同在上位。

五爻為尊位，二爻為賤位，為小人之賤。五爻為天之正位，為君位、為尊位。陽居五爻，為陽居尊位。陰居五爻，為陰居尊位。象徵人居帝王之位，屬旺勢。

初、三、五爻為陽位，二、四、上爻為陰位。陽爻居陽位、陰爻居陰位，為得位，或稱當位、正位、位正、在位。反之，為不得位，或稱失位、未當位、位不正。

乾卦多一個“用九”爻，坤卦多一個“用六”爻，因此這兩個卦各有七個爻數。其他六十二卦沒有這種情況。因為爻有陰陽之分，爻位也有陰陽之分，因此產生了爻位的“剛柔”、“相應”的問題。

陰爻在陽爻之下，成為柔者順從剛之象，如婦女順從男人、臣民順從君主等，這叫“柔從剛”。

陰爻在陽爻上面，是柔者欺剛之象，如女欺男、臣欺君等，這叫“柔乘剛”。相應是指陰爻與陽爻相對應，即陰陽相對應。在六爻中初爻與四爻、二爻與五爻、三爻與上爻叫相應。如果兩個陽爻處在初爻四爻的位置上叫不相應，同樣，兩個陰爻同時在二爻、五爻的位置上，也不相應，或者叫陰陽不和。

9. 常見判斷辭

在六十四卦的卦辭以及三百八十六個爻辭中。常見元、亨、利、貞、吉、咎、吝、凶等判斷辭。它通常的意思是：

元：有大與始的含意。元又分元吉、元亨、元夫。

亨：是通的意思。亨又分亨、小亨、元亨。

利：是有益的意思。利又分无不利、无所利、利某或不利某、利貞。

貞：是正與固的意思。貞又分貞吉、貞凶、貞厲、可貞、利貞。

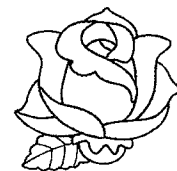
吉：是吉利、吉祥的意思。吉又分吉、初吉、貞吉、大吉、元吉。

咎：是災難、過錯的意思，它既不是吉，但也不是凶。咎又分為咎。匪咎，何咎、无咎。

吝：是羞辱、艱難的意思。吝又分吝、小吝、終吝、貞吝。

凶：是凶惡、凶險的意思。凶又分終凶、有凶、貞凶。

悔：是後悔、憂慮的意思，悔又分有悔、無悔、悔亡。



生命教室(一)

李秀芝

上主是我生命的教育家，就從小時家中所發生的事，到長大了，尤其是領洗皈依後，每當回顧生命的歷程時，總感到冥冥中慈愛的天父為我安排了一切。在生命中所遇到的事故，或喜、或悲、或大、或小、即使幾許風雨，雨過又現彩霞。一切只為教育我，體會祂的慈恩，無非是為了我的好處，要塑造真的我。偶爾與友人分享生活點滴，道來總有一股暖流從心窩湧出。

機上禮遇的一課：

2009年6月完成四年的輔仁神學院課程，最後一次從台返港，當天區修女和同學郁萍前來送機。來到機場正辦理行李過關手續，航空小姐告訴我，行李過重了，需要另收費用。經與區修女商量，認為今次由台搬家返港，我只帶必要的東西，反正收費不多，算吧！付款好了。就在那時，記起我是長榮航空會員，順便試問能否由經濟艙升級到商務位？航空小姐禮貌地說：「讓我看看資料。」隨即她回答：「小姐！你是否已改動過機票？」我說：「沒有。」她立即告訴我：「小姐！對不起，原來你的機票是沒有限制行李的磅數，不用另加行李費用。還有送你一張貴賓券，到貴賓室休息。」我滿心歡喜有個意外的收穫，說來也奇怪，機票是院長給我訂的經濟艙，今回不知道航空公司又弄錯了什麼？曾在90年代我們四人前往美加銀慶旅行時，回港我就收到一張免費來回星架坡機票的通知，那時，只因我不能破例旅行，而未有兌現作罷。這回我總不管了，反正是不用繳費，可以升級，又得到貴賓室休息，心想：也許是天主送我的一份畢業禮物，叫我有個意外驚喜吧！

與修女和同學道別後，過了海關，抱着好奇心態直到貴賓候機室，看有何優待？在貴賓室裏，坐在寬敞的大沙發上，好奇四周環視，前面是個大型幕的電視，正播放着運動賽事，有些人在欣賞節目；有些在享用飲品；有的在瞋目憩息；有的還忙着手提電腦。大廳後還有幾個小室……糟糕！還有半小時要到開口登機了，來不及享用裡面的設施，就急忙離開以免誤時。天啊！我看錯了時間，還有一小時三十分呢！我竟如此大失良機，無緣享受貴賓室的免費服務。自忖：算吧！能進內見識一下就夠了。

登機了，又是另一意外驚喜，原來我被安排的不只是商務客艙，而是頭等客位。安坐不久，航空小姐就上前問我要什麼飲品？立時送上高腳玻璃杯的番茄汁。飛機起飛不久，又送上餐牌讓我選餐，我選了個「紅酒牛肉」。小型餐桌鋪了餐巾，餐具是名貴的瓷器和銀器，很有氣派。一位航空小姐禮貌走到我面前，端下向我說：「小姐！對不起，我們今天的紅酒

朱熹八卦取象歌

天 乾三連 ☰	坤六斷 ☷
震仰盂 ☳	艮覆碗 ☶
離中虛 ☲	坎中滿 ☵
兌上缺 ☱	巽下斷 ☴

六十四卦圖

	天 ☰	澤 ☱	火 ☲	雷 ☳	風 ☴	水 ☵	山 ☶	地 ☷
天 ☰	☰ 乾	☱ 履	☲ 同人	☳ 無妄	☴ 姤	☵ 訟	☶ 退	☷ 否
澤 ☱	☱ 夬	☱ 兌	☲ 革	☳ 隨	☴ 大過	☵ 困	☶ 咸	☷ 萃
火 ☲	☲ 大有	☱ 睽	☲ 離	☳ 噬嗑	☴ 鼎	☵ 未濟	☶ 旅	☷ 晉
雷 ☳	☳ 大壯	☱ 歸妹	☲ 豐	☳ 震	☴ 恒	☵ 解	☶ 小過	☷ 豫
風 ☴	☴ 小畜	☱ 中孚	☲ 家人	☳ 益	☴ 巽	☵ 渙	☶ 漸	☷ 觀
水 ☵	☵ 需	☱ 節	☲ 既濟	☳ 屯	☴ 井	☵ 坎	☶ 蹇	☷ 比
山 ☶	☶ 大畜	☱ 損	☲ 賁	☳ 頤	☴ 蠱	☵ 蒙	☶ 艮	☷ 剝
地 ☷	☷ 泰	☱ 臨	☲ 明夷	☳ 復	☴ 升	☵ 師	☶ 謙	☷ 坤

牛肉準備不夠，你看這兩款菜式，喜歡那一種？」我選了個「三文魚」「這原是機長的用餐，他願意讓給小姐享用。」我頓時好像身價萬倍，坐頭等客位，又得特別款待，真有人一等，飄飄然的感覺。暗道：「天主！我雖是四年寒窗苦讀，卻不堪受你如此厚賞啊！」就在此刻，一個聲音說：「你看！名與利，豪華與享受，足叫人心醉。」好一個當頭棒喝！這是個極寶貴而深刻的經驗，讓我明白紙醉金迷的事實。在這現實世界裡，我除非時刻警醒，體悟上主是我唯一的吸引，並以祂為生活的導向，否則我將迷失在名利的大染缸中。

最難熬過的一課：

2010年11月時收到運輸署寄來的信件，要求於三個月內需自費修習並完成「駕駛改進課程」，否則，可被罰款5000元及監禁一個月。事因已被抄牌扣滿10分。好無奈的要騰出一天的時間，到指定的地方上課，唉！真是屋漏更兼逢夜雨，近日已忙得不可開交，還要應付這一課，天啊！我心理上一直在推延時間，但終於在2011年1月份總得硬著頭皮報讀，一則不能再拖延了；二則要在農曆新年前洗去「霉氣」。

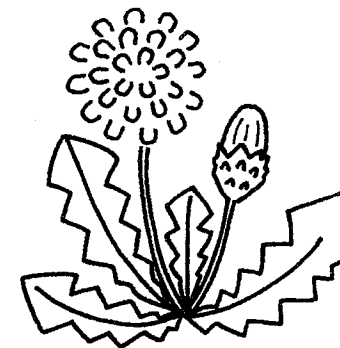
在上課前幾天，會院的修女已給我做好心理準備說：「全班可能只有你一個女士，大抵同學們都是標型大漢。」心想：那天一定不好受。在報名時已被叮囑上課時間，是上午九時至下午五時，全天共七小時，課後要通過考試，才算修完課程。若遲到或早退十五分，或中途離席十五分鐘，不獲發證書，看來這一課倒要認真似的，不容開玩笑。爲了要省錢，我選擇到銅鑼灣工聯會中心上課。

進入課室前要先出示身分證及駕駛執照，簽名報到後交了講義費，拿了一本八個單元的講義，取了名牌走進課室。老師已在課室裡，到了上課時間，他自我介紹是運輸署的官員，曾在本地及外地受訓，並取得所有大小各類型車輛的駕駛執照，經驗豐富，看他來頭不小。隨後他義正詞嚴的告訴我們，這課程的目的，一是面對近年的交通意外數字上升，需用教育來改進；二是爲了使觸犯交通條例，被扣滿10分人士，有一個緩衝期，首次修讀課程而及格者，可以扣除3分，有助改善問題。隨即向我們說了一大堆學員須知守則，並吩咐要認真上課，不要以爲交了學費就了事。

在課室中我如坐針氈，全班都是男士，看來大都是司機，只有兩位較斯文的。幸好我沒穿著會衣，否則更難堪，我刻意把名牌翻轉，免得別人知道我尊姓大名。課堂上除了理論知識外，老師刻意輯錄了近年多宗大車禍的紀錄片，給我們分析醉駕、飆車、不守交通規則所造成的車禍，傷及無辜的禍害。我一面聽課一面看影片，已難過得很，彷彿是個罪犯。老師

在引到一個例子時說：「在這情景下，你們認爲怎樣，你們全都是「車神」，有何高見？」此語一入我耳，心內立即呼喊：「好冤枉呀！我不是「車神」，我從沒醉駕，也未飆車……」正墜下頭來萬分難過之際，腦海浮現此聖經句子：「祂被列在罪犯當中。」頓時深深體味，無罪的羔羊主耶穌被懸於木架上，爲我罪人所承受痛苦與屈辱，是何等的難受與痛楚。此刻使我經驗受苦主的難過：有限犯錯的我尚知難堪羞愧，那聖善無限的主，爲人所棄而被列在罪犯當中，受盡眾人的唾罵與欺凌，當感到如何悲傷？正在百感交集的同時，我又感到主耶穌極大的慈愛，祂甘願承擔我們的罪債，自我犧牲。我的情緒由難受轉爲安慰感恩，眼淚盈眶，心中禱告：主感謝你的啓迪，讓我分嚐你的苦難，求你使我常能知恩還愛！

以上的奇遇使我經驗：「曾被抬舉，也被受貶抑。」這位生命的教育家，時刻向我走近，祂聖神的風向我吹拂，使我清醒，並爲我掀起迷濛的面紗，讓我得見慈光照耀下的真我。但求能立足於祂內得以保存真的我，「雨過山洗容，雲過山入夢，雲雨任往來，青山原不動。」祈願在生命中能有這境界。



施食計、防蛀牙



錢淑梅

細菌是蛀牙的罪魁禍首，而口腔正是充滿細菌的地方。牙科醫生指出：當嬰兒萌出第一隻牙齒後，口腔細菌的活動情況就有變化。唾液內的醣蛋白使細菌黏在牙齒表面，細菌得以大量繁殖，並製造黏多醣，兩者混合成為牙菌膜，另一方面，由於細菌需要葡萄糖作能量以生存，過程中，細菌會產生酸素，而黏多醣會阻礙酸素擴散，使牙菌膜更牢固，積聚得更厚，牙菌膜層層覆蓋，底層細菌產生的酸素，使礦物質流失，形成蛀牙。

唾液，天然防蛀尖兵，唾液可以防止蛀牙的作用在於：

1. 清洗牙齒表面：直接清洗及沖走牙齒表面的牙菌膜。
 2. 緩衝作用：中和細菌製造出來酸素，從而減低礦物質流失；但牙菌膜積得過厚，唾液便無法中和內層的牙菌膜。
 3. 再礦作用：唾液中含鈣、磷、氟，可修復失去礦物質的琺瑯質；但進食次數頻密，唾液未及進行再礦，牙齒再受酸素侵蝕。
 4. 對抗細菌：唾液含免疫球蛋白A及溶酶，可以抑制口腔內的細菌。
- 預防策略：徹底刷牙，食物輔助。

研究證實，刷牙可以改變牙菌膜的酸鹼度。研究人員要求測試者口含葡萄糖水10分鐘，約5分鐘後，牙菌膜酸鹼度下跌超過警戒線，然而，口水緩衝作用能中和口腔酸素，1小時後牙菌膜酸鹼度便回升至安全水平，接著讓測試者刷牙，但只刷左邊牙齒，然後漱口，左邊牙菌膜酸鹼度立即提升，接著再次口含葡萄糖水10分鐘，雖然兩邊的酸鹼度同時下降，但曾刷牙的左邊只輕微下跌，沒有超越警戒線，而右邊的則跌超過警戒線，所以牙科醫生指出，只要每次進食後刷牙，可以減低30%蛀牙機會率，實驗中右邊牙齒只經清水漱口，對防蛀牙作用不大，如果未能每次進食後徹底刷牙，可以選擇一些具保護牙齒作用的食物，例如：

1. 臨床實驗證實，芝士能中和酸素，有防止蛀牙作用
2. 進食後，咀嚼無糖香口膠20分鐘，可減低12.3%蛀牙機會率。
3. 含多酚的食物，在動物實驗顯示具有抗菌作用，茶不但含多酚，還有保護牙齒的氟素，流行病學研究顯示，常喝綠茶的日本人較少蛀牙。
4. 蘋果含多酚並能刺激口水分泌。

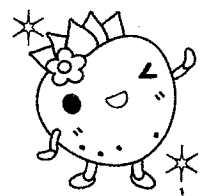
飲食次數，餐數越多風險越高，常說多吃甜食會蛀牙，其實牙菌膜內的細菌，可利用所有可發酵的碳水化合物，製造酸素，即大部分食物均會被製造酸素，引起蛀牙。

且看進食後牙菌膜酸鹼度改變：一般來說，唾液的酸鹼度為7，當牙菌膜的酸鹼度下跌至5.5時，牙齒表面的礦物質開始流失，形成蛀牙，早、午、晚三餐後，牙菌膜的酸鹼度開始下跌，並跌過警戒線5.5，蛀牙開始，沒有進食時，唾液分泌啟動，防止蛀牙作用，中和牙菌膜的酸度，礦物質流失停止，當進食次數頻密，牙菌膜的酸鹼度下跌超過警戒線，礦物質流失的頻率亦隨進食次數上升，蛀牙風險增加。

食物類型：極度惹菌宜少吃，口腔內其中一種細菌Streptococcus mutans，特別喜愛蔗糖，這種鏈球菌以蔗糖作能量的過程中產生酸素，增加蛀牙風險。牙科醫生指出，由於很多食物含有蔗糖，蔗糖便經常用作有關蛀牙的研究，食物構成蛀牙風險，取決於食物的種類和質感，某些種類食物不會「招惹」細菌，蛀牙風險相對較低；有些食物的質感特別黏牙，蛀牙風險相對提高。



寶血之友篇



「最後12天的生命之旅」讀後感

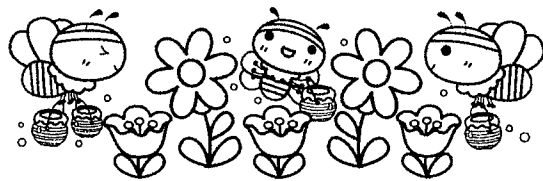
楊錦桃

若果你知道自己在世上的生命只有十二天，你的反應如何？你有甚麼感受？你會怎樣度過？原來生命中的事情，可以在美好的想像中完成。由法國小說家Eric-Emmanuel Schmitt著的Oscar et la dame rose「最後12天的生命之旅」，由林雅芬譯，台北方智出版社出版，這本小說就是描述一名患上癌症的十歲小男孩奧斯卡，如何度過生命的最後十二天。

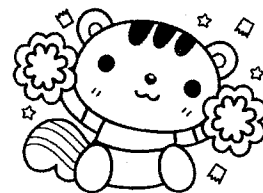
奧斯卡在醫院遇上義工「玫瑰奶奶」，他這樣描寫「玫瑰奶奶」：她的皺紋像陽光四射一般圍繞在眼睛四周。他的描述，使我想到很多人用盡方法，花掉時間和金錢，去「美化」、「改造」外貌。我曾看過一篇文章，其中一句話語寫着：天主願意的，你為甚麼反對？人，就算一生一世都保持着美若天仙的容貌，內心卻是漆黑一片，這對生命有何意義？現代人重視包裝，於是我們常看到假象，從而進入虛擬世界。

玫瑰奶奶提議奧斯卡把餘下的十二天，每天當作十年。於是，奧斯卡開始幻想，每天都把自己當作度過十年，由嬰兒、小孩、少年…直到死亡。在一百歲那天，他這樣描述：「人越老，就越得證明欣賞生命的品味，我們得變得優雅、具藝術氣息。……一百歲時，當我們無法動的時候，就得靠自己的聰明才智了。」

人的一生，在不同的年齡、不同的階段，都有其不同的運作；只要善用和欣賞，就是美麗，就是精彩。耶穌講述「十童女的比喻」，不就是提醒我們要時常警醒嗎？要是準備妥當，人人就能夠快快樂樂地奔向永恆！



小故事、大啟示



不敢承擔風險

高冠群

一個靈魂對老天爺說：「您指派給我一個最好的形象，我將永遠崇拜您。」

老天爺仁慈地回答：「好：你準備做人吧，這是世界上最好的形象。」

靈魂問：「做人有風險嗎？」

「有，勾心鬥角、殘殺、誹謗、夭折、瘟疫……」

「另換一個吧？」

「那就做馬吧！」

「做馬有風險嗎？」

「有，受鞭笞、被宰殺……」

「唉，請再換一個吧。」

「老虎？」

「老虎！」靈魂樂極了。「老虎是獸中王，牠一定沒風險。」

「不，老虎也有風險，有時被人獵殺、有一種小獸是牠的剋星……」

「啊！老天爺！我不想當動物了，植物總可以吧。」

「植物也有風險，樹要遭砍伐、有毒的草被製成藥物、無毒的草人獸食之……」

「啊……恕我斗膽，看來只您老天爺沒有風險了，我留在你身旁吧……」

老天爺哼了一聲：「我也有風險，人世間難免有冤情，我也難免被人責問，時時不安……」說著，老天爺順手扯過一張老鼠皮，包裹了這個靈魂，推下界來：

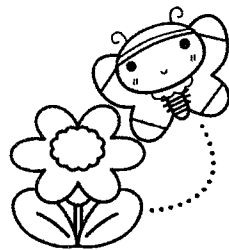
「去吧，你做牠正合適。」

懼怕風險的人只能充當鼠輩，終日躲躲閃閃，但這樣的人生又有甚麼意義呢？

風險就是冒險，冒險就是風險。在風險中鍛練人生，在冒險中探求祕密，這都是人生的快樂。

世上沒有絕對的安穩，很多事都難免有風險，並且風險無處不在。敢於冒險才能成功。





今次，我誠意給各位介紹一個心理小測驗，這測驗是透過對《西遊記》中一個故事的情節所延伸的問題而進行的。大家可用以作為消遣娛樂，或作為對自我了解的一點提示，也是有趣的。

各位讀了以下的簡單故事後，先逐題選擇答案，再從另頁對應你的答案，細閱分析的部分。切記，只是一個遊戲，不要太認真啊！

《西遊記》

花果山水簾洞內住了一隻美猴王——孫悟空。悟空從龍王手中得了如意棒和筋斗雲後，到處惹事生非，令如來佛祖大怒，把他困在五行山幾百年，後來悟空真心悔改，更願意隨師傅唐三藏到天竺取西經。

問題1 你覺得能載着人到處飛的筋斗雲，勉強可載多少人？

- a. 無論如何，都只可載一人，勉強不來。
- b. 兩個人也可以。
- c. 很勉強的話，四至五個人也可以。
- d. 事在人為，十個人都可以。

問題2 他們到天竺取經途中遇到怪物，若故事中加插了新妖精，你最不想遇到甚麼怪物呢？

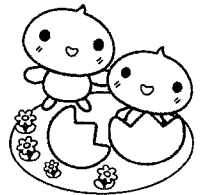
- a. 噴水飛龍
- b. 喪屍
- c. 巨型蜘蛛
- d. 吸血殭屍

問題3 經過一番驚險又艱辛的漫長旅程，終於抵達天竺，你認為豬八戒會說甚麼？

- a. 「唉！打死我也不再來天竺。」
- b. 「旅程比想像中短呢！」
- c. 「要同大家在此地分手，真的有點捨不得。」
- d. 「希望有機會再與師傅、師兄及師弟一起去取經。」

問題1 (測驗內容：與是否愛湊熱鬧有關)

- 選擇a.** 認為筋斗雲只可容納一個人的你，是個喜歡自己一人靜靜地、不想受到別人打擾的類型。你認為要與一大夥人出街遊玩，倒不如獨自留在家中看VCD、聽歌、打遊戲機，所以你在別人心中，是個有自閉傾向及很有「潛」質的人，湊熱鬧這回事，對你來說簡直是沒可能發生，或許你將會成為孤獨老人！
- 選擇b.** 認為筋斗雲可以載兩個人的你，性格雖然較內向，不愛擠於嘈雜的人群中或與朋友湊熱鬧，但你也需要一個伴，一個可以傾訴心事的知己；你認為朋友不用多，有個交心的就可以了。
- 選擇c.** 覺得筋斗雲可載四至五個人的你，基本上是個愛熱鬧，喜歡一夥人去玩的人，你不愛整天捫在家，即使留在家中，你也喜歡叫朋友來相聚，如打麻雀、玩遊戲機等集體活動。
- 選擇d.** 你討厭自己一個人，很害怕寂寞，對你來說，朋友和戀人缺一不可。若果你自己一人留在家裏，簡直和坐牢沒甚麼分別，與其要留在家裏對着四面牆，你寧願出街走走，認識新朋友。



問題2 (測驗內容：與害怕跟哪類人接觸有關)

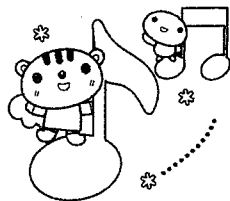
- 選擇a.** 龍給人的感覺很強、很神氣，也代表一些光芒四射的人。可能因自信心不足吧！你最怕與一些老是覺得自己是焦點中心的人相處或交手，因為你害怕被這些人指你去東去西，討厭被人控制的感覺。
- 選擇b.** 你最怕那些如婆子般多管閒事，好像很關心你、很照顧你的人，對於他們的過分關懷，令你覺得像極了阿媽般囉嗦，恨不得問聲他們：「我叫你媽媽好嗎？」。
- 選擇c.** 就如蜘蛛有未知的毒素一樣，你害怕與一些不清楚自己去向、婆婆媽媽的人接觸，你覺得與他們相處很難，自己不知道怎樣做才好，這樣做又怕不對，那樣做又怕不好……簡直不知從何入手。
- 選擇d.** 吸血殭屍會趁人不留神時吸人血，一咬見血。同樣，你最怕跟一些有銳利觀察力，好像能把你看透，甚至一針見血地擊中你弱點的人相處。與這些人接觸，你會步步為營，打醒十二分精神，以免被捉痛腳，令你甚感壓力呢！

問題3 (測驗內容：與對於複雜人際關係的看法有關)

- 選擇a.**抱着小生怕怕心態的你，老實說，你可能對於複雜人際關係已感到厭倦和疲累不堪，學校的分黨分派，或公司裏的勾心鬥角、小圈子令你感到辛苦。如果可以，你想要個簡單的人際關係。
- 選擇b.**雖然你不是很喜歡接觸人，但你覺得不可因此不與其他人接觸。而且，你覺得令人不快的人際關係也可讓人從中有所學習、有所得着，所以不會因而拒絕。
- 選擇c.**你是個勇於面對困難和很積極的人，你覺得世上很難有不複雜的人際關係，複雜是正常的，你認為沒有甚麼不妥。所以當面對人際關係的問題時，你會積極地去解決，不會唉聲嘆氣。
- 選擇d.**你很想重新整理自己的人際關係，你可能覺得自己過去有很多不愉快經歷，你想回頭，你覺得有點遺憾，很想回到過去，將這些遺憾稍作修補。

摘錄自《童話故事測心理》

通訊快拍



1. 七月十六日至二十三日於赤柱春坎角舉行週年退省。
2. 七月二十六日至七月二十九日召開檢策會議，請各位姊妹為此祈禱。
3. 十二月二十六日聖誕團體日。
4. 十二月二十七日祈禱日，主題：方濟精神及祈禱，主持：伍維烈修士
5. 二零一一年培育日：十月十六日；十一月十三日。

請各位姊妹預留時間參與。

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：二零一一年七月一日

下次截稿日期：二零一一年十月

下次出版日期：二零一一年十二月

所有稿件請電郵至：

高冠群 sisterkkk@yahoo.com.hk 或傳真至總部會院 26696080