

寶血之聲

53



目錄



編者的話.....	1
會長家書.....	2
寶血精神篇分享點滴	
寶血會之寶(一).....	4
寶血精神.....	4
音韻悠揚	
我在天堂見到的姊妹.....	5
我要將這塊流奶流蜜的土地賜給妳們.....	6
青山到處埋忠骨，何必馬革裹屍還.....	8
生命教室(二).....	10
機倉點滴.....	11
戰勝自己.....	12
懷念陸毅神父.....	12
好書推介.....	13
健康專題	
吃的對，才能改善糖尿病症狀牙.....	14
寶血之友篇	
新一屆寶血之友執委.....	15
寶血之友分享.....	16
聖地朝聖有感.....	17
法國之旅.....	18
小故事、大啓示	
別把機會看成問題.....	19
閑情雅趣	
有趣的姓氏配搭.....	20
通訊快拍.....	21



編者的話

高冠群



願降生的基督賜予你們平安與喜樂！

2011年已近尾聲，讓我們懷著感恩的心，喜樂地踏進2012年----我們修會創會九十周年的恩慈之年！

回顧九十年前，會祖修女及前輩們懷著純樸依賴，極大的信德，將這棵幼苗植根於香港這片土地，經過她們的血汗耕耘，前輩們的努力灌溉，使這棵幼苗不斷在主的恩寵照顧下茁壯成長，不斷發展。郭韻芝修女以她流暢的文筆及豐富的資料，寫出兩篇修會歷史，道出了前輩們的智慧，生活的艱苦，工作的勤勞，福傳的足跡及恩人的扶助等等，讓我們這些後輩閱後會深深感動之餘，決心懷著她們的精神，繼續踏上我們「修道生活中深刻而動人的盟誓之路」（會長家書），努力實踐會祖及前輩修女遺留給我們的精神「十字架靈修：犧牲、修和」。

此外，今期的內容十分豐富，有姊妹們真誠的生命分享，有具體地寫出真人真事的實例，表揚姊妹的好榜樣等等，充滿勵志、動感、積極的氣氛；寶血之友三位新入會者也分別分享她們的心聲，亦有朝聖後的感想；感謝一直支持這平台的投稿者，希望她們成為各人的好榜樣，引發更多人投稿，使這「寶血之音」更多姿采，音韻更悠揚！

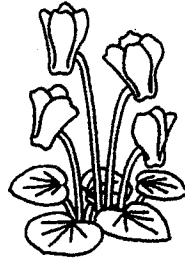
祝聖誕快樂，新年進步，主寵滿盈！



2011年聖誕

是同路卻不同路

(瑪：二：7-12)



一. 默想經文：

「你們去仔細尋訪嬰孩……。」(二：8)

「直至來到聖嬰所在的地方……。」(二：9)

二. 探索經文意義：

四個人表面上走同一條路：找耶穌：

黑落德----找聖嬰

三賢士----找聖嬰

四人似乎走在同一條路上，方向也相同，目的：找嬰孩耶穌。

不同動機、不同態度：

黑落德----「幾時找到了，給我報信，好讓我也去朝拜祂。」

並非親身去尋找，沒有經驗到尋找的滋味，他是希望三賢士辛苦找著後，坐享他人努力的成果。

三賢士---- 他們跟著那星走，直到找到聖嬰：「看見嬰兒和祂的母親」

(二：11) 三人親身經歷尋找的苦與樂，也真正嚐到「找到」的喜悅：「極其高興歡喜」(二：10)。

結局：不同路：

三賢士----「由另一條路返回自己的地方去了。」(二：12)

三賢士真正找到了耶穌，也在此與黑落德分路而行，不同道，不相為謀。

三. 反省：

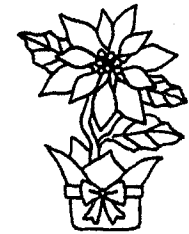
修道生活是大溶爐：每人皆自願走這條跟耶穌而犧牲自己的路，但諷刺的是：有許多時候我們又自願地走黑落德那條路：表面找耶穌，骨子裡卻找自己、找俗世的安逸、享樂、種種填塞內心需要的東西與榮譽，而非真正找耶穌。

修道團體中可以有這兩類人：*有人在修道途上，親自誠懇地尋找，雖經歷苦楚，但最後是找著一條真正跟耶穌的路。這群是真實誠懇的人，不但找到耶穌，最後也找到自己真正的圓滿答案。

*亦有另一些人，他們在團體裡，生活得很表面化，像黑落德一樣，常常傾向於坐享其成，只是企望他人「報信給他」，從不是親身去經歷、去尋找，只是「扯著別人快樂的尾巴」而生活，失去真正的自我，亦同時找不著「赤誠、純樸、脫俗」的聖嬰。」

在信仰生活中，我們的確常有「跟黑落德走」的誘惑，我們須要醒寤，免陷於誘惑！黑落德與三賢士之別就在於：表面化與深度化之別。表面化使人易於流入俗化而不自覺。

今日，聖嬰為我們再誕生，祂邀請我們跟三賢士所走的路，親身帶著我們要奉獻給祂的禮物----我們自己、我們的生命----翻山越嶺地，踏出我們修道生活中深刻而動人的盟誓之路。



2011年聖誕節

寶血精神篇



分享點滴

寶血會之寶(一)

鄭瑞薇

剛好想了解有關楊潔珍修女弟弟的殯葬時間，走到母院找她，結果在母院廚房找到了她，她正忙着準備晚餐，我心想她不但要面對自己弟弟的離去，也要處理大杜修女的身後事，又要為姐妹三餐操勞，因為最近工友走了，不易為十多人飯餐請到合適工友，必然會很煩躁，可是她一見到我，非但没有我想像的樣子，而是很自然地回應：「趁工友走了，我才有機會在廚房學煮飯。」

這種態度和回應，使我心裏佩服這位有聖德的姐妹，楊修女一向為人平實，默默耕耘，從不誇張，實事求是，這份優良質素，當我參加她弟弟的殯葬禮時，她姪兒分享她父親的生平和為人，我發現她們姐弟原來也是同樣的善良，簡樸，很有教養。

寶血會有這好姐妹，是我們的寶也是我們的福，主，感謝祢。

寶血精神

小羊羊

姊妹的一句話 “Your caring heart is impressive……” 觸動了我的心靈，突然之間，在我腦海中，出現了多個感人的畫面，都是發生在我們會院姊妹往香港濕地公園一日遊時發生的，當中的片段是：有姊妹摻扶著行動不便的姊妹，有為姊妹推輪椅，照顧要如廁的姊妹，在酒樓午餐時餵飯，把菜和肉剪碎的，一位姊妹買了大腳板雪糕給罵她為惡鬼的姊妹吃，因為知道她最愛吃雪糕，但又不便於行，無法自己去買；回程時，在小巴上處理嘔吐的姊妹……一念之間，看到了寶血的精神，有犧牲，有修和，有與弱小者同行、這是多美麗動人的畫面啊！

感謝姊妹的一句讚賞！觸動了我的心靈，使我也能對姊妹們所做的事，心中滿有讚賞。衷心感謝讚美主！



音韻悠揚



我在天堂見到的姊妹

文芳

耶穌聖體寶血瞻禮那天，慶祝了修會會慶，以及為八位姊妹的進會白金慶、鑽慶、金慶，晚上疲憊極了，臥在床上，不消三分鐘，全熟睡了，做起夢來。矇矓中，我整個人重量不見了，輕飄飄地飛翔起來，到了天堂的門口，我只走到門口附近的地方，不敢再行前幾步，因為裡面雕欄玉砌的豪門大宅，不是為世人而設的地方；但陣陣柔和悅耳的音樂，不斷飄來，正在陶醉於美妙樂韻之時，不覺之間，眼前站著一位我認識的，最近返回天家的寶血會修女。我們很高興在這處見面，我們就開始交談了：

我說：「修女今天去了那裡，為何今天的慶典不見你面，你應有份在鑽慶之列？」

她說：「我在天堂裡與前輩今天慶祝瞻禮，場面很好很溫馨啊，我們一眾的寶血會姊妹，只要一聚會，就高興異常，談天說地的講過不停，且談得興高采烈呢！」

我說：「你們聚會談什麼，為什麼談得那樣興高采烈？」

她說：「我們上天下地一切無所不談，因為我們已融化在『愛』的浩瀚汪洋之中，所以沒有顧忌，例如：最近我們討論陳日君樞機在他晉鐸金慶自己警惕的話。『……知道你有堅忍，為了我的名字受了苦，而毫不厭倦。可是，我有反對你的一條，就是你拋棄了你起初的愛德』默示錄2:4。」

我說：「為何討論陳樞機的警惕話？」

她說：「陳樞機在教會內位高權重，很容易在「權力」和「愛德」中失卻平衡，所以這個老智者在這方面有所警惕，值得後輩學習。在世上我們世人常為一些小事而鬧得不愉快，大大影響我們生活的和諧；我現在才發現『愛』是一層保護膜，讓我們內心的真善美，發出光芒，不致被自我所蒙蔽。」

我說：「你碰到這個既似玄妙、又極實際的情愛問題了，我很有興趣。」

她說：「是的，我歡喜：『問世間情為何物，令生死相許』這句話很傳神，見了天主後我才明白什麼是『愛情』，你們仍在世上的仍有『自我』的障礙和蒙蔽，不易明瞭『情愛』的真相，除非以祈禱，和寬容的心去淺嚐天主的情愛，才能領略天主浩瀚的胸懷，才能暢泳在天主愛的汪洋中，渾然龍辱皆忘，而達天人合一……。」

她還未把話說完，床頭的鬧鐘響了，是時候起床，以早課祈禱開始一天的生活。



我要將這塊流奶流蜜的土地賜給你們

郭韻芝

2003年10月後整理修會物業地契資料時，分香港、九龍及新界三部份，當整理新界土地時，產生了疑問，在50年代，我們修女只在香港及九龍設有修院、醫院和學校，怎會買下離我們居住很遠的粉嶺土地呢？是否有中介人協助購買此地，而呂修女的紀錄簿只記錄了買此塊地的小小資料，如土地的面積及價銀，又聽不到有年長修女講在什麼情況下買了粉嶺土地，只是聽到“感謝我們的前輩修女買了這幅土地給我們享用”。當時我只是努力將地契分類整理，並按文件編排好才列寫清單。這個疑問一直放在心裡，久不久問問年長修女，無答案。直至2007年某月某日，蘇肖好會長拿了一個載滿文件的環保袋給我，說是鍾逸基醫生交回給我們的文件，立即拆開看看有什麼資料要處理，以為與鍾醫生有關的文件必定是寶血醫院的資料，一看之下原來全是有關粉嶺的資料，是鍾醫生在其父親的遺物中找出有關修會在粉嶺各項文件交還給我們。

查鍾醫生父親鍾境培先生在五十年代任香港政府華民政務司，是熱心的天主教教友，相信與我們修會很稔熟和知道我們的需要、並樂意幫助我們。

環保袋所包含的資料：

1. 有一張粉嶺龍躍頭西竹村果園(即現今粉嶺土地)開發時用款記錄，我推測當時的副華民政務司鍾先生得悉粉嶺有土地出售，是筍嘢，又知道我們需要建院安排孤兒居住，遂介紹了給我們，我佩服陳姆姆當時高瞻遠矚，為修會日後的長遠計，為寶血醫院內的孤兒有一個棲身之所，毅然接受了鍾先生的介紹，買下了這幅由很多個業主組成的土地，我們常常感謝前輩修女買下這幅土地，好使我們修女及收養的孤兒有一個好的生活環境，但忘了背後天主派遣了鍾先生來扶助我們。除此之外，鍾境培副華民政務司還在粉嶺這幅土地上協助建孤兒院(即建長者安老院時拆的靜院二)、初期的斬樹和整理園地、建屋、建魚塘(即今日大聖堂的位置)等等工程費用，都一一記錄下來，是一份珍貴的原始資料，有理由相信我們購買粉嶺地及早期建築，鍾先生是參與其中的熱心人士。

2. 鍾先生留下兩個相架，其一鑲了粉嶺寶血孤兒院開幕典禮中嘉賓合照的相片，附有合照嘉賓排位資料，另一是鍾先生在寶血孤兒院開幕翌日剪存的報章佈道，其中內容有鍾先生的未來女婿廖柏生先生代表本會致謝辭，兩個相架都是極珍貴的文物。

因此我再翻看檔案室存有寶血孤兒院開幕典禮(1952年5月1日)的照片，推測鍾境培先生

除協助籌建孤兒院，更協助安排寶血孤兒院開幕典禮，好似是他自己家內的事，一定要好好安排，如邀請港督葛量洪夫人啓鑰，而整個開幕儀式由鍾境培先生打點，如指導修女和女童如何迎接和歡送港督葛量洪夫人、安排廖柏生先生(鍾先生的未來女婿)負責在開幕典禮中致謝辭、帶領港督夫人參觀孤兒院等。

在照片裡認出了鍾先生這位恩人，是天主派遣來的，願他在天上獲天主的賞報，我們充心感謝他之餘，更祈求天主福佑他的子孫，更感謝我們修會的前輩為我們買下了這流奶流蜜之地。

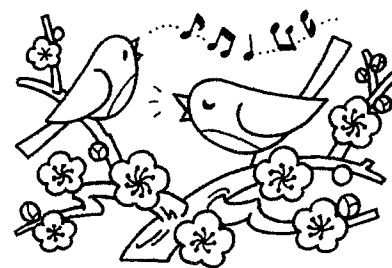
3. 還有更意想不到的事，就是鍾先生曾為我們修會撰寫中、英文的奮鬥史，在英文本的題目寫著(原文存檔案室)：

Chinese Sisters of the Precious Blood, Hong Kong

(Summarized History by Mr. Chung King Pui, A.S.C.A)

鍾境培先生在其撰寫本會奮鬥史中有很多篇幅提及粉嶺土地事

我相信在天父懷中的鍾境培先生看到我們今天善用這塊土地，為寶血兒童村的女童及本會年長修女建居所，心感安慰、微笑和直得為我們付出辛勞，並會為我們修女向天父祈求平安；而我們的前輩修女亦感今天的我們在這塊流奶流蜜之地喜樂地承傳著她們艱辛建立的修會團體。



青山到處埋忠骨 何必馬革裹屍還

郭韻芝

這是毛澤東之子毛岸青在抗美援朝戰爭中戰死朝鮮沙場，毛澤東用這詩向下屬表示毛岸青的遺體不用運回中國安葬，葬於朝鮮即可。

毛澤東這詩也適合我們有四位前輩修女早期致力於鄉村傳教並在鄉村逝世，後葬於鄉村傳教站。請看我一一說出：

1. 陸加辣修女

是第三會第八位修女，1872年12月29日入會，1875年1月12日發初願，發願後與兩位嘉諾撒修女被派往西貢傳教，傳教兩年後在傳教站逝世。嘉諾撒仁愛女修會的會長Mother Maria Stella 於1877年8月20日向羅馬總會長報告謂：

“……一切都很順利，除了我們第三會修女陸加辣於8月14日(1877年)逝世於大陸(當時西貢算是大陸)，我們及傳教神父都致力援救，只維持了十四天便離開人世，她是死於腸熱病的。我請求您為她的靈魂祈禱，因為她曾為主的葡萄園盡了她的一切力量” ---文件是意大利文並有中、英文翻譯。

1979年3月15日我們的修女在西貢天主堂發現陸修女的墓碑，追查後得悉陸修女逝世時葬於糧船灣，石碑上寫著「嘉諾撒第三會修女陸加辣之墓」。

夏其龍神父於2009年6月7日帶領我們修女往鹽田梓朝聖，並與修女往糧船灣陸加辣修女墓地探看，據悉鹽田梓的村長若見到墓地綠草叢生，便會為陸加辣修女墓地剪草修墳。我們祈求天主賜陸加辣修女安息並感謝她的傳教熱誠而作我們的表樣。

2. 呂意撒伯爾修女

呂修女於1905年9月16日入第三會，1908年8月5日發初願，發願後被派往惠州淡塘傳教，1919年10月18日於惠州淡塘逝世，安葬於當地林氏家族的墳地。

2007年4月12日本會及嘉諾撒仁愛女修會聯合舉辦汕尾惠州尋根行，曾在淡塘林氏家族墳地舉行感恩祭(墳地建有祭台)，因嘉諾撒仁愛女修會亦有前輩修女安葬於此墳地，當時我們修女發現呂意撒伯爾修女墳頭之石碑因年久失修，石碑斷裂，立即請林氏家族後人代為修理。

2008年10月8日蘇會長、阮慧雲及郭韻芝修女曾到惠州淡塘，由林氏家族後人帶我們探看已修好的呂意撒伯爾修女墳地。

3. 林(瑪利亞)春姑

林修女於1901年8月15日入第三會，1903年10月31日發初願，發願後派往海豐、汕尾等地傳教，至1922年11月16日在汕尾逝世，葬於汕尾后徑聖山墳地。

林修女是我們創會後第一位逝世的修女，所以她的墓碑石刻著「寶血女修會林瑪利亞之墓」。

2008年4月22-23日蘇會長、阮慧雲、郭韻芝及高冠群修女曾往汕尾，由本堂神父、管堂叔叔及堂區修女帶我們到后徑聖山探看林瑪利亞修女的墳墓，墳墓完好，石碑紅字清晰

可見，管堂叔叔及修女們說，每年的清明，他們一起往聖地剪草及用紅油漆石碑，難怪近90年的墳墓完好，我們在墳地祈禱良久，之後本堂神父駕車送我們到海豐牛皮地馮玫瑰修女的墓地。

根據陳姆姆及何玫瑰修女口述謂：林瑪利亞修女為人聰敏，對傳揚福音的工作充滿熱誠。

4. 馮玫瑰(寶金姑)修女

馮修女於1924年入會，1925年7月28日發初願，發願後曾到過四邑傳教多年，勤勞卓著，後因染病醫藥罔效，1944年3月4日領全聖事而終，後安葬於海豐牛皮地聖山，該墳墓於1990年由牛皮地教友集資重修。

2008年4月22-23日蘇會長、阮慧雲、郭韻芝及高冠群修女曾往牛皮地聖山探看馮修女的墓地，經教友集資重修的墳墓外型很美觀，可眺望山下景色，馮修女墓旁有PIME石類斯神父的墳墓，於1899年在海豐逝世，據悉PIME在港的神父也曾多次往海豐牛皮地探看石神父的墳墓，因為海豐是他們早期的重點傳教站。

我們上述四位修女都是在鄉村傳教，她們在鄉村傳教的辛勞在我們之間不斷口傳，如擔籬頭之說，當時交通不發達，由香港往海豐、汕尾、惠州的各村落要步行、乘車船、甚至坐轎才能到達目的地，到達目的地後，借住教友家，不久又要轉往其他村落，她們每年兩次返回修院與修女團聚及避靜，真是辛苦得很，路途上有時還需要一些男教友領路，比起今時今日我們乘坐冷氣旅遊巴士往海豐等地也嫌辛苦，但她們卻甘之如飴，因為她們確實知道這是主的事業。但很不幸，可能是她們的傳教工作太艱辛，生活太清淡，太勞碌，所以她們身體很弱，容易染病及早逝，否則她們的傳教更顯卓著，信仰的種子洒遍神州大地。願我們步武她們的後塵，致力於各項福傳工作，就算退休也要在祈禱上與修女們一起共同將信仰種子散播，更與已亡的前輩修女聯成一線共同在福傳工作中努力，使天國早日臨現人間。

註：1924年10月27日

香港教區致函傳信部Rossum 樞機謂：

“這些修女獨立至今已有一年了，她們共有修女35人，初學生4人。

她們有些從事教育，另有一些則下鄉教道理，遺憾的是她們大部份健康都很差。”(文件箱 卷一 01)

這份文件證明了教區也在不停的關注修女們的健康，因為我們是教區的長女，我們的前輩修女在鄉村傳教的貢獻很大，但身體實在很弱，影響了傳教工作。





生命教室(二)

李秀芝

在殯葬禮儀的一課：

2011年10月22日星期六的晚上，我和幾位修女前往世界殯儀館，參與一位好友母親的喪禮，當天的殯葬禮儀是用道教儀式舉行。記得曾在多年前參加過一位老師的喪禮，同樣是以道教儀式追悼，其中有「過橋」、「破地獄」及「坐蓮花」等科儀，那時我只好奇地猶如觀看表演。

可是今次當他們舉行「破地獄」科儀時，卻吸引我細察靜看道士們的一舉一動，我希望知道他們所要表達的禮儀意義。我留意到在靈堂中央，設有一個小盆，盆上圍放有九塊瓦片，中間有一小油鑊，燃起火焰。儀式開始，亡者之子手抱先人靈牌位，跟隨道士們繞一圈，我猜：大概是引亡者之魂，交給道士以引導超生。只見道士們魚貫躡步，口誦經讀，手執經符，點火燃瓦，穿走花紋，道長手持木劍破碎瓦片，如是者連環逐個瓦片打碎。猜想：他們虔誠誦經唸咒，以引亡魂出離地獄。經過一輪敲樂誦經，突然關掉靈堂燈光，我頓時感到一陣莫名恐懼。此際，道長又揮動木劍，點燃黏在木劍上的符咒，搖頭擺腦，唸唸有詞，跳起神功舞蹈，達至高峰時，張口向火盆噴水，使火熄滅，整個禮儀完畢。我想：大底九塊瓦片是指九層地獄，乃陰府沉淪滯留之處，概道教相信：人生前有罪孽者，死後必到地獄。所以子孫要為亡者做法事，以神光法力破彼幽暗，使亡者猛然醒悟，放下沉迷執，從而超拔仙界。

就在我感到莫名恐懼的那一刻，意念一轉，我有所悟：感謝天主，我們面對死亡，是與基督同死同埋。我們的主先參與人的生命、苦痛、死亡，交付自己生命，傾流寶血，作我們罪孽的贖價，使我們超生，並以祂的復活來保證我們得享永生。主親自來拯救我們，當我們願意接受祂的救贖，就打從我們領洗的那一刻起，主就以祂無限的恩寵來超拔提升我們，使我們成為祂的子女，分享祂的生命。我們無須等到死後，外借神光法力以超生，新生就在今世開始。凝思至此，感動之情油然而生，心中不停感恩讚頌。

11月4日星期五的上午，我們在聖方濟各堂為杜惠芬修女舉行安所感恩祭及殯葬禮儀，在一片感恩、祥和、平安的氣氛中，懷念我們的姊妹，與她一同參與基督的祭獻，深信將來我們會共聚天鄉。禮儀中的一首聖歌，道出了我們信仰的真諦：「復活與生存，須賴主耶穌，凡諸信仰者，死亡亦復甦。聖洗與主結一體，與主同死亦同埋；同埋乃沾天父澤，復活喜度新生涯，既然一體伴主死，欣然復活與主偕，主為我罪死非命，復活銷罪救吾儕。死亡非末路，從此獲新生；子民聚天所，永頌主光榮。」

這殯葬禮儀的一課，讓我學習尊重不同宗教的禮儀，與此同時，慶幸我是個基督徒，基督召叫我跟隨祂，參與祂的生命。主！求祢使我常意識自己的身分，並常醒覺：新生是從今世開始，永恆就在現刻發生。

恭迎聖女小德蘭父母聖觸

7/8/2011

姊妹們懷著虔敬之情恭迎真福澤莉及路易·馬丁的聖觸來到母院，我們祈求真福早列聖品並為修會的聖召祈禱。



四合院中秋晚會

13/11/2011

四合院一起共聚慶中秋，除了猜燈謎外，還有好玩和考記憶的對對碰、嫦娥奔月和猜領袖遊戲，不少得的是齊齊吃月餅和賞月，姊妹們共聚一個歡樂的中秋夜。



會祖與小孩

這圖像的構思取自《會祖譚加辣修女簡史》p.19描述會祖修女對孤兒孤女特別關懷體貼、對他們的愛護真是無微不至，每早親自攜帶他們上學，讓他們接受良好的教育；兒童都很喜歡接近她。



這是C座的升降機外牆最近完成的標記 —— 會祖與小孩。

耆英聚會 12/12/2011

在一個寒冷的早上，耆英修女們滿懷熱情參加耆英聚會。聚會中有祈禱、短片、活動、抽獎和午膳，長者修女很投入參與活動，她們感到這次聚會溫馨又歡樂！



檢策會

26-29/7/2011

在這恩寵的時刻，天主聖神臨現在金色年華生命的交流中，啟發我們互相討論和分享之靈感。



★避靜及姊妹分享

16-23/7/2011 神師:吳智勳神父

(在神父道理中,獲得不少的靈感,這些靈感,能帶到我們的檢策會中作指示原則,實在感謝天主派遣吳神父作我們的神師,感謝聖神的帶領,感謝.....)

天主的愛超越人的是非對錯,可是,單靠個人的力量,無法活出天主的愛,無法寬恕,只能做到「不去計較,而已」。

但是,在新約中,天主耶穌基督為我們這罪惡的罪惡,「你們來,必要能得你」。(瑪7:7) 真的,在新約中有基督的聖靈,讓我們有能力,好像聖路加一樣,忘盡我的背後,寬恕他、寬恕別人。

一般人說:「退一步,海闊天空」,但是,原來與基督攜手同行,大踏步前行,一樣是海闊天空的。

感謝天主! 我有自由了!

「締造和平的人是有福的」

「締造」原來是主動的,我醒覺自己要出力。

「和平」由個人內心和平開始,時時克服受造的目的,不為次要的事情憂慮,這為我要出力。

天主祝福有和平的地方,我渴望由自己的會堂開始,成為一處作和平的團體,成為天主祝福的地方,我曾出力。

- ① 幸福八端已含福音的精神,是天主的慈愛網領。八端(九端)有如一箇大寶藏,要我們慢慢挖掘,一件一件的拿出來,細細欣賞。(eg:溫良的力量很大,能化解仇恨)
- ② 工人的比喻,有很大的領悟。天主慈悲,想思超過人的公義,自己有如更上一層樓,望得更高,更遠,視野也更廣闊,感受到天主的大愛,不再計較。

謝謝銀珊姊和華旋姊妹,你們為退省時味所付出的辛勞,我們由衷感謝,你們細心体贴還要心的服務,讓我們感到更感謝天主,天主也有先施的恩惠。今次退省真係八端受益良多,特別是神員的人要更踴躍,放下離開,奉行基督福音的心意生活。

週年退省真是恩寵時刻,藉神父的訓誨,使耶穌活現在聖神,不單對耶穌多了認識,特別對祂慈愛與公義不成正比,祂愛我們真的無可言謝。一生一心只尋找祂愛他,別無他求。

透過中聖訓/比喻/奇蹟更加上神降福使,配合得天衣無縫,而耶穌的苦難、死亡、復活更達至生命高峰。

生活上時刻學習耶穌克己而慈愛的心。

神中間家,超越法律與公義的限制。

四福音中以前比較喜歡若瑟和路加,而比較疏遠馬太福音。經過吳神父這次精彩的講解,後發現馬太福音原來隱藏着這麼多的寶藏,可供我們作信仰的反省。例如:

- 耶穌的族譜
 - 若瑟領報
 - 三退隱語
 - 真福八端
 - 工人的比喻
- 等:

藉「意識省察」經驗天主臨在

用「動態記憶力」記憶天主在世界上所做之事

「溫良的力量」講而不行,因不願做而錯過溫良的力量

你 我 誰

「我要心感謝讚揚祢,讓我能奉平這次的退省,因天主之恩寵及神父之帶領下重溫或被造的目標,是為讚頌、尊敬、事奉天主。」

更感謝祢召選我加入耶穌聖血女禱會,得知這是祢「愛」的恩賜,因祢深知一切,祢就是老弱病不堅承受不了世俗的危機,所以在祢遇到困難之前,提前把我安置在安全的「聖血園地」用會規作圍牆,三番五次滋養我。

主啊!求祢繼續用「愛情」滋潤我乾燥的心靈。亞孟。

你 我 誰

很喜歡用猶達斯例子說明教會從不判罪人受永罰,因為我們都欠人千萬,不要互相判罪,卻要互相受德,彼此擔待。

神靜以道理有公義學術性,必是吳神父。很喜歡耶穌的族譜,讀著華下古經,耶穌之祖是亞伯拉罕,有功若罪過這人與我們這要忘指我們凡人都可救,很有啟發值得再三回味。

主賜多恩,何以為報

主常以德服我,我卻以怨報德

主之寬仁,終生感銘!

深切感受到天主的仁慈及無條件的愛,在祂內沒有恐懼。在主的愛內,可以歡欣地度奉獻生活,接納自己,同時也可以接納別人。彼此都是主所愛及召叫的人。

小中聖訓的結語

聯天主的誼,聖父以人才是有福的

好像自己,年年年年,週年退省,聽了很多的道理,回到實際生活中,實踐了多少呢?

希望這次的瑪太福音能化我身,產生力量,並產生效果,做個明智的人。

謝謝姊妹每天禮儀的服務,很享受每天禮儀,深深感謝天主的恩寵。阿們

耶穌用一次不放過我

那時我們只選擇了自己認為對的事,耶穌人作為生命的意義,但耶穌卻被猶達斯為「朋友」。

感謝天主恩寵,派遣一位有聖德的神師吳神父指導我們的避靜期。同時也深感二位年輕姊妹與我一起和耶穌神味愛心的服務,在使用物品方面一無所缺,因為天主是萬有,從祂們服務上,就顯示出來。

在這次避靜中,深深感受天主對我們的愛,由此更感到自己是個罪人,慈愛的天主尚且寬恕了我,我是誰,我有何能力去批判別人。慎言慎行成了我的定志。

我也深信祈禱的力量,主一定會改變人心,盼望我們將來都能全家共聚於天主聖神的光榮中。

神父多次提到的原則「恭謹」

① 曾讚頌、尊敬、事奉天主。可作為目標作中華心何等的動力。

② 此次避靜,能對瑪太福音有更多的認識。

吳神父透過瑪太福音使我更感受到基督對我們的慈愛,願我們今後的生活,能活出基督的精神,喜樂地生活,因在愛中無恐懼。

願將罪惡都歸還天主,祂必寬縱我。如她,一切都不重要。

「仁愛勝過祭獻」這句話許多時都會聽到,但不那麼入心。而今次神父解釋基督的慈悲是那為深入淺出,相當觸動我。希望日後能以慈悲的心懷去尊重他人。

神父講解瑪太福音是那為清晰,舉的例子則生動有趣,引起我日後都要好好地研讀福音。

感謝天主!

兩度默想

魔鬼的誘惑:先誘人貪財,再誘他前世的惡業,最後引他墮入做第一梯為財富,第二梯為尊榮,第三梯為驕傲,由此三梯誘人墮入其他一切惡業中。

基督的救贖:祂賜附門徒協助所有人,首先引人離棄神貧(貧賤)如果天主願意,第二引人起及侮辱及蔑視,用這兩件事使人離棄謙遜,所以神貧對財富侮辱輕視對世俗榮華謙遜對驕傲,由此引入進修其他一切德行。

在這次避靜中,深深感受天主對我們的愛,由此更感到自己是個罪人,慈愛的天主尚且寬恕了我,我是誰,我有何能力去批判別人。慎言慎行成了我的定志。

我也深信祈禱的力量,主一定會改變人心,盼望我們將來都能全家共聚於天主聖神的光榮中。

多神父親耶穌基督的身份:

「祂是亞西里,愛味之子,像天主子!」

我即時反省我自己的身份:修士,無有生活者,我的使命有無,在生活中顯現出來呢?有無活出「世道世光」的作用!

效法耶穌的愛,慈悲寬恕,又做到幾多呢?

要繼續努力改進!

感謝天主:派遣聖神帶領我今次的避靜,使我的身心得到了自由,願天主永受讚美,愛我如天上媽媽。

常伴佑我。

在這次避靜中,深深感受天主對我們的愛,由此更感到自己是個罪人,慈愛的天主尚且寬恕了我,我是誰,我有何能力去批判別人。慎言慎行成了我的定志。

我也深信祈禱的力量,主一定會改變人心,盼望我們將來都能全家共聚於天主聖神的光榮中。

「仁愛勝過祭獻」這句話許多時都會聽到,但不那麼入心。而今次神父解釋基督的慈悲是那為深入淺出,相當觸動我。希望日後能以慈悲的心懷去尊重他人。

神父講解瑪太福音是那為清晰,舉的例子則生動有趣,引起我日後都要好好地研讀福音。

感謝天主!

耶穌是一位偉大的導師,祂的教導很有結構,因為祂是天主子,是亞西里,祂生活祂的教導,同時給人力量和希望,使人可以實踐祂所教的。生活有時只看負面的事,只看自己做的不對的事,忘了復活的主的愛的寬容,寬恕自己。

創始福音家的心神,求主恩賜恩寵,以主建立更寬闊的關係。

有一個早晨散步時發覺鋪滿石子的路上,還生出小植物,使我覺得驚奇的發現,這不利植物生長的地方,居然有一枝開得美麗生氣勃勃的,一朵奇花,艷麗的小花,真是一枝独秀。

在撒種的比例中,種子的量是不可限量,那在撒種惡劣不利於生長的地方,甚至視為不可能生長沒有結果的地方,只要種子靠著種子所含蘊藏於內以生命能力,它自己不怕痛苦,努力爭扎,從惡劣的環境中掙扎出來,在每一秒鐘揮灑種子給的生命,最後不只生長開花,結實累累。

我很相信天主是忠信的神,祂不會要我做我力能做到的事,祂若要我做必給我所需的力量。我越老越信天主所給的恩寵,痛苦甚至我以為是過苦,其是恩寵使我成長,出得更安心、喜樂,更合同情,那些與我受到的遭遇的人,感謝天主,感謝那些使我成長成為今天的我。

兩度默想

魔鬼的誘惑:先誘人貪財,再誘他前世的惡業,最後引他墮入做第一梯為財富,第二梯為尊榮,第三梯為驕傲,由此三梯誘人墮入其他一切惡業中。

基督的救贖:祂賜附門徒協助所有人,首先引人離棄神貧(貧賤)如果天主願意,第二引人起及侮辱及蔑視,用這兩件事使人離棄謙遜,所以神貧對財富侮辱輕視對世俗榮華謙遜對驕傲,由此引入進修其他一切德行。

在這次避靜中,深深感受天主對我們的愛,由此更感到自己是個罪人,慈愛的天主尚且寬恕了我,我是誰,我有何能力去批判別人。慎言慎行成了我的定志。

我也深信祈禱的力量,主一定會改變人心,盼望我們將來都能全家共聚於天主聖神的光榮中。



會長瞻禮暨修女白金、鑽、金慶典

1/7/2011

在這個值得慶祝的大日子裡，我們感謝天主賞賜聖召之恩典，讓我們彼此攜手走向更豐盈的明天。



寶血之友派遣禮

13/11/2011

感謝天主召選了這群生力軍，繼續展延耶穌寶血的精神！



珠海三天遊

8-10/8/2011

姊妹們同居共處，多麼快樂，多麼幸福！這實在是一次很美妙的跨會院聯誼，希望以後能再有機會……





與大家分享這美好的一天



李秀芝

在宜郊遊秋季的某一天，我被邀參與兒童村會院旅行，那天在院長周詳的安排，悉心的照顧下，我們一行15人聯袂到濕地公園郊遊去。在這裡欣賞世界濕地影片，我們對濕地有了點認識。參觀各主題展覽館，如介紹鴨子的故事，香港常見的動植物生態，各地的動物標本等，我們又探訪了貝貝呢！中午，我們到流浮山飽嚐海鮮餐，回程時，還乘車順道遊大尾篤。約於四時，我們賦興而歸。當天，我在濕地公園捕捉了一些怡人情影，與大家分享其中之趣！



商商量量……
看看她們如何細心的安排。



潺潺流水不斷訴說：我們跟隨
主的歲月如流水，忠貞之情綿
綿無盡！



主！祢的仁慈，我將永唱……



看！多浩蕩的旅行團。



對！無論如何，我們總是一同
前進，絕不後退！



原來你們在這兒活著，游了多
少個寒暑，只為我來一瞥的相
遇，好奇妙的安排啊！



我們一起來這兒渡過快樂的一天。



機倉點滴

李麗娟

參加姪兒的婚禮和探親的假期結束，乘搭夜航班機回港，因是深夜，全機快進入寂靜黑暗中。過了不久，空姐送來晚膳，很快又回復靜默狀態，因那時刻正是睡眠時間，我雖不能入睡，仍會閉上眼睛休息。

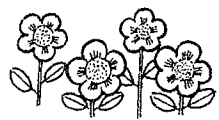
過了兩三小時，同一行隣座的一位男士，初時有少許咳嗽，繼而不斷用紙巾抹鼻涕，那時我思潮起伏，感覺他患上感冒。啊！機倉那麼擠，而又同一排座位，萬一在尾程被傳染了，怎辦？他又沒有帶口罩，如果我遞給他口罩，或我們自己帶上，又恐怕傷他的自尊；正在焦慮之際，特然想起我有數粒喉片，是我出門前友人送給我有需要時用的，我立刻拿出來遞了一粒給他說：「這喉片對喉嚨很有幫助，給你試試，但要含著不可咬碎」，想不到他接了過來，說聲謝謝，便放入口中，而我也給了妹妹一粒，自己拿了一粒也放入口裡，証明這喉片是沒有害的。這喉片為他是治病，為我們是自保。

不久，空姐拿著清水經過，我取了三杯，一杯給了妹妹，另一杯給他，他說不要，而空姐已走遠了，我拿著兩杯水望著他，他看我這樣子，終於說聲謝謝接過了。其實取水給他主要是喉片後，喉嚨會乾燥，飲些水可滋潤一下。奇怪，過了多時，聽不到咳聲，也看不見他抹鼻涕，只聽到他很大的鼻鼾聲，我可安心休息了。喉片，你真有效！

漫長的機程，終於安抵香港了，因飛機早到我不需要那麼急趕出閘，當我到達領取行李處時，只剩下數位乘客，由於行李瑣重，難以拿取，看到兩位工作人員在附近談話，便走近他們身旁，請他們幫忙，突然看見我們兩嚙行李將要轉到我們身旁，我急忙請那工作人員幫助，他們來不及出手，我看到遠遠的一個男士跑過來，立即幫我們拿下兩嚙行李放在手推車上，我非常感動並向他道謝，一看之下，原來是坐在同一排座位的那位男士。

在施與受的互動中，使我明白，何謂同舟共濟。我欣賞他的信任（接受那喉片），也欣賞他主動幫忙，而我所做的，只不過是自保而已。



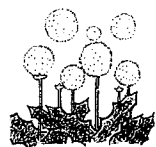


戰勝自己——韓非子

麥穎儀

子夏去見曾子，曾子問子夏說：「你為甚麼這樣胖？」子夏回答說：「因為戰勝了。」曾子一面狐疑，「這話怎樣說？」子夏說：「我本來在讀古聖先王書時，認為這些都是偉大的哲理，非常高興，但向外看見外面一片榮華，富貴豐裕景象，心中大樂，非常喜歡，於是兩者在我心中交戰，一直不分勝負，所以我以前很瘦，如今，先王之道得勝，我才心廣體胖」。

讀後感，志患不立，猶患不堅。可見立志之難，不在於別人，而在乎自己。只有戰勝自己的人，才是強者，「手扶犁耙向後看的，不配進入天主的國」(路：九62)。天主要我們不要心懷二意，必須對主存真誠專一的心，不能模稜兩可，跟隨主又任憑自我作主，在這追求物慾的世代，我們能戰勝自己嗎？這點很值得我們省思！



懷念陸毅神父

謝桂英

參加陸毅神父的葬禮，送別了這位可敬的神長，心有點依依，以下的話語願與大家分享。

一九七九年初越南難胞，為爭取自由而逃亡，當時幸得澳葡政府接納，隨後更是一批批的越南難胞由水路湧至。

記得，每當半夜接到越南難胞進入澳門的消息，陸毅神父就請丘太帶領工友煲雞粥。他自己就駕電單車到海關署辦理難胞入境手續，然後帶領難胞到伯大尼安老院安頓，工友們就很忙碌的接待難胞，給他們毛巾、衣物及日用品。有時請對面聖德蘭學校的修女協助、照顧及派粥、派日用物品等。最高紀錄在一夜之間，陸神父往來海關至伯大尼多達六次。天氣寒冷時，他冒著寒冷都等待安置好越南難胞之後才回修院休息。他的無私奉獻，慈父的心令人感動。

及後，安置越南難胞入住青洲尾的臨時鐵皮屋。然後邀請聖德蘭學校胡意清修女特別開班接受越南兒童入讀聖德蘭學校，晚間為越南成人開設英語會話班，為他們往外國鋪路，陸神父也費心籌募教師薪酬。

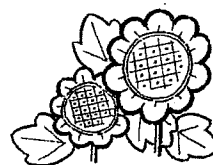
聖德蘭學校特別為越南難胞開展聖經班及慕道班，讓越南難胞有機會聆聽天主的聖言。同時有機會讓越南的兄弟姐妹，分享他們的逾越出谷經驗，在船上遇到大浪，人生的遭遇各不同，可以舒發一些無助的感受，使他們的情緒、焦慮得到舒緩。

越南兄弟終於完成慕道班，經過花地瑪本堂高天予神父給予考核禮准予加入教會大家庭，當時有七位慕道僑胞領洗。

當他們接到批准移民出國消息，立刻回到聖德蘭學校報喜，且舉行盛行大的謝師宴，食物有：西瓜、花生、餅乾、糖，見到他們臉上的笑容，充滿希望歡樂，與他們一起感謝天主。

之後當局將難民營遷到九澳，陸神父仍然不遺餘力前往探視，他無私的奉獻，及慈父的愛心，實在令人敬佩！

好書推介



對人生的探索與細味

李秀芝

2011年8月12日我和楊桂芳修女奉命到台南公幹，當日在機場候機，有充裕的時間逛書店，在書架上看到李怡兩本新著作：《細味人生100篇》和《閱讀人生100篇》，隨意翻開，內容已相當吸引，在書架上《細味人生100篇》只剩下一本，於是立即購下，算是送給自己的一份禮物，在機上已大快朵頤的享受這精神美食。稍後，楊修女送我《閱讀人生100篇》作為贈禮禮物。欣賞過這兩本好書，立即有個衝動要在寶血之音向大家推介。可是當有人告訴我「爽報」事件，李怡表態有支持之嫌，我聽到此消息，有點失望，一向令人愛戴的報刊編輯、專欄作家、知名評論員，一直以來傳達人生正向價值，如今似有雙重價值觀的表現，於是我打消介紹這兩本書的念頭。不過，在最近深思分辨中，發現凡事要多面看：「對的」予以認同，「不對的」絕不苟同，那管他是誰。我更承認畢竟人是有限度的，並非完美。當我理清思緒時，我還是提筆向大家介紹這兩本書，若大家同意我的想法，或有空開卷時，就不妨一讀。

兩書合共「人生200篇」若我們能從中找到一兩個故事或一兩句，使我們有所頓悟，讓我們對日後的人生，活得精彩一點，也是件好事。其實書中不乏好篇章，就讓我在此引述一些警句，來引起大家選讀的雅趣：

「對於人生，知識、聰明、智商，甚至時運，當然都重要，但人生最需要的，不是這些，而是智慧。……智慧是對人生的細味。」「聰明，不等於有自知之明；有知識，不等於懂得生活；精明的人，往往也因過於精明而做出蠢事。」法國散文家蒙田說：「我們能因他人的知識而博學，但無法因他人的智慧而睿智。」「智慧是在命中不斷地去觀看自己，觀看別人，也就是要用心去體會，用心去傾聽，這是最好的獲得智慧的方式……有知識的人會比較多言，愛談他的廣博知識；有智慧的人則偏向沉默，喜歡聆聽，從中凝聚出智慧。」

「人生是個過程，讓這過程有意義，有理想，有追求，享受這過程，比達到甚麼目的和結果更重要。懂得提起，也懂放下，並坦然面對死亡。」「人生可以細味，可以閱讀。可以從細味中得到醒悟，可從閱讀中得到啟發。」

今夏修會檢策會議對修會精神的刷新，其中一個意見：持久操練意識覺醒，提高心靈的敏感度與專注。若我們從現刻開始，用一顆澄明心專注(閱讀)每天在我身上所發生的一切，意識省覺反思，以感恩之情來細味，相信在恩寵光照下，我們必被啟迪而有所覺悟。

* 《細味人生100篇》李怡著，邱近思編，天地圖書出版，2011年1月初版，4月第3版。

* 《閱讀人生100篇》李怡著，邱近思編，天地圖書出版，2011年6月初版。

健康專題



吃的對，才能改善糖尿病症狀

錢淑梅

我們的身體在正常情況下，會將澱粉類食物轉變成葡萄糖，做為身體的燃料，而由胰臟所分泌的胰島素，則可幫助葡萄糖進入細胞內，降低血液內的糖分，而糖尿病則是由於胰島素不足，使得葡萄糖分法充分進入細胞內，而讓血液內有太多無法代謝的糖分，導致血糖濃度升高所引起的。

糖尿病主要的症狀有三多：即吃多、渴多、尿多，所以又被稱做「三多症」。因為糖尿病患者體內的糖分需要靠小便排出體外，所以當排尿密集，身體失水自然增多，患者因而常感到口渴。此外，糖尿病患者失去大量糖分，身體只好消耗原來貯存的脂肪和蛋白質，來補充不足的熱量，而身體則因營養不足，導致體重急遽下降，或因為常常感到飢餓而暴飲暴食，導致體重急遽增加。

除了上述這些較明顯的症狀外，視力模糊，身體會搔癢，全身無力、容易感覺疲倦等，也都可能是糖尿病的徵兆，有些糖尿病患者甚至是因為腳趾受傷，傷口卻久久不癒合，經檢查才發現自己得了糖尿病。

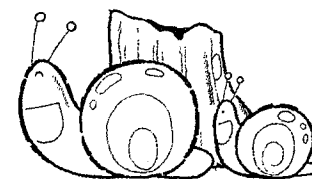
糖尿病患者的正確飲食：

改善糖尿病並不難，只要患者忌口，杜絕一切煎、炒、炸等食物；禁吃肥肉、奶類、如牛奶、牛油、芝士、巧克力等；以及精製粉類製成的食品、如麵條、麵包、饅頭、包子、糕餅等；同時不喝一切有氣泡的飲料，不吃糖果、蜂蜜；也必須避免吃水果(因其含有糖分，不過檸檬、藍莓、枸杞、芭樂、桑椹等可以吃)和白米飯。

那麼糖尿病患者又該多吃哪些食物呢？建議可多吃苦瓜、南瓜、君達菜、豆角、四季豆、佛手瓜、龍鬚菜、川七等。並試將這些蔬菜搭配組合成沙拉，再加上發芽的豆類(白豆、眉豆、埃及豆)和少量五穀米一同煮成豆米飯來食用。

像上述所提到的白豆，本身就含有很高的可性纖維，這些可溶性纖維可將澱粉酵素酶結合起來，阻止它分解澱粉質和碳水化合物，從而減低血糖，還有薏仁、大麥、燕麥、蕎麥等，則可減緩食物轉化成血糖後的吸收。所以說吃生菜沙拉時若能與發芽的豆類一同食用，所發揮的功效將會最大。此外對於治療糖尿病，某些香料也很有效果，例如薑、蒜頭、香菜、鼠尾草、月桂葉、肉桂粉、小茴香粉、丁香粉、葫蘆巴粉(咖喱的材料之一)，大茴香粉(又名八角粉)等，這些香料都有行血、平衡血糖及減肥的作用。

寶血之友篇



寶血之友 2011 to 2013 執委聯絡電話及電郵

	姓名	手提	電郵
主席	李銀翠	9096 1603	naughtyone_hk@yahoo.com
副主席	楊錦桃	9268 0050	teresaktyeung@gmail.com
秘書	莊嘉寶	9109 0456	akpchong@yahoo.com
財政	徐靄薇	9729 8268	amysuiom@yahoo.com.hk
培育	鄭潔芬	6189 5648	kitfuncheng@yahoo.com.hk
康樂	盧漢強	9622 9269	trainerlaurence@yahoo.com.hk



分享(一)

簡蓮麗

哈路 (Hello)！大家好！

我叫亞簡，一個簡簡單單的名字，6月26日終於正式成為寶血之友其中的一份子。當天實在令我喜出望外，有很多意想不到的事情發生，也帶給我無限的驚喜與感恩！小小地在這裡與大家分享兩件事：

第一件事就是哥哥到來參與這個典禮，一向星期天都要返工的他，25號晚他突然致電給我，說他26號放假，事前我從來沒有向他說過典禮的事宜，真不知何解那天他會放假，當時我實實在在的衷心的感謝天主，能讓哥哥有機會的接觸天主，這個小種子，希望能在他的內慢慢的萌芽生長，讓他和他的一家成為天主喜愛的兒女。

第二件事更令我驚喜莫鳴，就是揀了我去奉獻酒和水，雖然我領洗了多年，但從沒有被邀請作奉獻的事工，當時我內心就如洪水的湧現數句歌詞“甘將一生交給你，天父，甘將一生獻於主，皆因一切都靠主所賜，甘將一生交給你...”。主一切都是從你而來，靠你所賜，很多事我都不堪當，但天主卻厚厚的賞賜給我，為我擋災擋禍，讓我懂得珍惜所有，也樂意與人分享這份愛“天主的愛”。

感謝天主！





分享(二)

陳百利

主的恩寵常伴我，慈愛的上主，我衷心感謝讚美祢！

我與耶穌寶血女修會可說是結下不解之緣，緣於完成中學階段，與妹妹一同到澳門聖若瑟攻讀師範，住宿於澳門山頂白頭馬路寶血女修院，初次離開家庭，總是想家，特別是晚上在被窩中也會偷偷地飲泣，恨不得上主能賜我一雙翅膀，馬上飛回父母身旁，當時院長是麥穎儀修女，她對我們姐妹倆慈母般的照顧，會院中各修女們的關愛，直至現在我們還銘記於心。主的安排何奇妙，每天與梁麗娟修女一同上學，原來梁修女與我兩位姐姐也是兒時的同窗，在上學途中彼此傾談，想家的情況也逐漸減退了，在梁修女的互勵互勉下完成了師範課程。十分感恩，畢業後回港，又能一直服務於耶穌寶血女修會非牟利教育機構之德貞幼稚園，這緣也全賴上主的安排。寶血之友成立初期，校長林秀蓮修女也曾提議我入會，但因工餘時尚需進修而擱置，但有幸每年耶穌聖體聖血節均被邀出席參與耶穌寶血女修會慶祝會慶暨修女進會白金鑽金慶及寶血之友許諾禮，故「寶血之友」對我而言並不陌生。

猶記得在二零零八年跟隨前總會長蘇肖好修女及寶血之友兩度到內地石龍探訪，與一群缺乏家庭溫暖的小孩遊戲，離開時孩子們那依依不捨的面容，牽著我的手不放，摟摟抱抱，他們已感到無比的滿足，令我更深深體會與弱小者同行個中樂趣。當時在蘇會長推薦下成為寶血之友體驗會員，經過一年多的體驗，洞悉寶血之友乃寶血女修會的在俗信友團體，而在每次參與聖經分享中，深深感受到能成為基督的伴隨者，步履基督的足跡，在生活中彰顯十字架上基督的面貌，透過具體生活的見證，以犧牲與修和精神參與教會福傳的使命，是多麼喜悅及光榮。神師黃淑芳修女、蘇衍慧修女及會友們之善言善表，更促使我能成為寶血之友之渴求。

今年六月二十六日，我期待已久的時刻終於來臨了，在慶祝寶血修會八十九年會慶暨八位修女進會白金鑽金慶中，同時也讓我與李鳳燕姊妹及簡蓮麗姊妹在許諾禮中正式成為寶血之友的一份子，分享寶血會的神恩，今後在日常生活中定必實踐寶血會的靈修觀。懇求上主賜我力量，我願意承擔福傳的使命，與弱小者同行，在俗世中活出耶穌基督在十字架上為人傾盡寶血，交付自我的犧牲精神，把修和與合一帶入家庭生活及社會服務中。



分享(三)

李鳳燕

加入寶血之友成為體驗會員已一段時間，我才慢慢地知道如何與基督修和及與弱小者同行。其實回想起很多時候自己成為了弱小者，常常自以為用自己愛的方式去愛他人，用自己思維執著地去愛，最後發現這是錯的方法。

如何能夠在生活中實踐犧牲與修和？幸好我在寶血之友找到一班同行者，在互相提醒、互勉及包容下，讓我學習活在當下，放下緊張和憂慮，這樣才意識到此刻上主的臨在，令我更能體會到生命有很多東西不是白白得來，生活順逆境都可以感恩的。

同時，我很欣賞神師 - 黃淑芳修女，她被天主聖神催化成一位心靈治療師，洞悉每位會員的內心世界，給予我們適當的引領，不斷提醒激勵我們反思生命意義。而我能加入成為寶血之友，真是一份福氣。在此多謝每位會員(兄弟姊妹)的支持及鼓勵。

主佑！



聖地朝聖有感

趙淑玲

今年一月，兒子提議與我一起報名參與聖十字架堂的以色列十一天朝聖團，隨團神師是譚永明神父。呀！這是我已盼望了四十年的旅程，我當然雀躍萬分，但一想起我去年九月才離開喜愛的教學工作轉投教會另一機構，應該沒有理由可讓我放下繁忙的工作；我嘗試大着膽子向主管神父申請，怎知一開口，他已無條件批准，真是感恩！

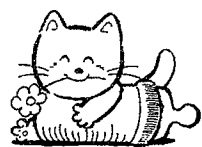
那天中午到達機場，我驚見有兩位團員須用拐杖扶持走路；一位是出發前數天跌傷了，都頗嚴重；另一位則是年老多病的姊妹。我當時從心底裏已佩服她們的信德與堅毅，因為那是一個不簡單的旅程。幸好我們在旅程中彼此扶持，賴聖神之助，得以完成今次的朝聖。

踏足以色列，使我感到榮幸。當日若翰的門徒問耶穌：「辣彼！你住在那裏？」祂向他們說：「你們來看看吧！」他們於是去了，看了祂住的地方；並且那一天就在祂那裏住下了（若1：38）。主，我也來到祢的家鄉來看看呢！

我們到達以色列那天已是深夜，入住由方濟各會為朝聖者而設的旅舍，就在聖母領報大殿的對面。第二天大清早，吃過早餐便到聖母領報大殿及聖若瑟堂，那是耶穌在此受教養，學習若瑟木工手工藝的地方；然後沿着斜坡到瑪利亞井。走在這一斜坡上，似曾相識，令我回想起在我還是中二生時，梁雅明神父帶著朝聖後拍得的幻燈片到校介紹聖地，片中正有這一斜坡，他還說聖母拖着耶穌的手在這條路上不知走了多少遍。聖母媽媽，請你也拖着我的手走向基督！我知道很多時由於我的任性與反叛，把你拖着我的手甩開了，一意孤行、自以為是的走上岔路；今次，是主的安排，是祂愛我的臨現。聖母媽媽，請你拖着我的手，我願意效法你，在這崎嶇的人生旅程亦步亦趨地跟隨我主基督。

在第四天，我們到達班尼雅斯，一進入園裏便嗅到無花果樹的香氣，令我感到莫大喜悅；因我想起斐理伯遇到納塔乃耳，就向他說：「梅瑟在法律上所記載，和先知們所預報的，我們找着了，就是若瑟的兒子，出身於納匝肋的耶穌。」納塔乃耳便向他說：「從納匝肋還能出什麼好事嗎？」斐理伯向他說：「你來看一看吧！」耶穌看見納塔乃耳向自己走來，就指着他說：「看！這確是一個以色列人，在他內毫無詭詐。」納塔乃耳給祂說：「你從那裏認識我呢？」耶穌回答說：「斐理伯叫你以前，當你還在無花果樹下時，我就看見了你。」（若1：45-48）主，我明白是祢揀選了我，希望終我一生，以愛還愛，不負祢望。

臨離開以色列的前一天下午，我們到耶路撒冷的聖墓大殿拿着蠟燭跟着方濟各會的神父在耶穌被釘及被埋葬的地方遊行及祈禱。神父們在前的帶領猶如牧羊人帶著眾小羊回歸羊棧。主！請增加我們眾信友的信德，熟悉祢的聲音，緊緊地跟着祢走；在我們受到誘惑、軟弱、困擾時派遣聖神扶助我們；因為唯獨祢有永生之言，我們還投奔誰呢！沒有徒弟勝過師父的，也沒有僕人勝過他主人的；徒弟能如他的師父一樣，僕人能如他的主人一樣，也就夠了。主！請賜我不敢祈求的恩寵。亞孟。



法國之旅

楊錦桃

2011年8月2日，曙光初露，窗外的鳥兒們吱吱地唱着輕鬆的曲調，我揉着惺忪的睡眼，把頭兒探出窗外，柔和的陽光，蔚藍的晴空，微弱的南風，就為我十三天的法國之旅展開序幕，我和潔芬、少馨、靄玲自由地前往法國的露德、里修、巴黎、聖米歇爾山等地。

到達露德，當我踏入聖彌額爾門閘，就呼吸到祥和、安寧、溫暖、共融的空氣。聖母媽媽每天都期望她的兒女們到訪，不只是限於露德，而是希望每個兒女都去朝拜聖體，與天主談心，成為聖神的宮殿。聖母瑪利亞對每位到訪露德者說：「來喝這泉水，並潔淨自己。」人總渴望身體健康，當魂抱恙，靈生病，有否立即去醫治？藉着「靈」，我們認識天主，朝拜天主，與他溝通。「魂」管理心思、意志、情感；要是魂在天父內透過靈來掌管，就可以表達出美好的事，造福人群，光榮天主。上主的慈愛寬宏籠罩着大地，由起初直至永遠。恐怖的撒彈千方百計去騷擾軟弱的人類，稍一不慎，就墮入魔鬼的圈套。我在露德喝泉水，潔淨我的靈、潔淨我的魂、潔淨我的體。

里修是個寧靜簡樸的小鎮，的確襯托着聖女小德蘭那份純然真摯。紀念聖女小德蘭的聖堂，外型宏偉高雅，主祭台上的壁畫，繪着聖女小德蘭在耶穌的身旁，親手揭開耶穌的外衣，叫每個人走進他的聖心。每天，耶穌都期待着我們走進他的聖心，服侍他，依靠他。

聖米歇爾山修道院，遠在八世紀的時候，聖米歇爾神父修建教堂奉獻給聖彌額爾總領天神。我們特意在教堂附近等待黃昏落日，呀！黑夜終於來臨，漆黑的天空更顯露出教堂的金碧輝煌，簡直是人間仙境，更幻化着天堂的神秘境界！

潔芬、少馨、靄玲是我的超級優秀旅伴，不論是出發前的準備：訂機票、酒店，或是旅程中的安排：行程、舟車、膳食，她們都一一細心策劃，我只是坐享其成。每天早上，我們一起祈禱，讚美感恩上主，把一切交托給他。旅途中，在亂闖亂撞的時候，在疑惑紛紛的一刻，在危難臨頭之際，慈愛的天主就派遣天使來帶領、教導、保護，使我們一路平安，事事順利，天天充滿歡樂；我們就在感恩、歡笑中度過十三天的法國之旅。

小故事、大啟示

高冠群



別把機會看成問題

(本故事節錄自「深度人生」一書)

有一位畫家，在大庭廣眾之下作畫，當他快完成畫時，旁邊有一位小孩，不小心推倒了他作畫的原料，而沾染了整幅畫。當時眾人嘩然，並目瞪口呆地望著畫家，然而那位畫家沒有作聲，沈思良久，運用他的智慧，耐心地把那些污染點改畫成美麗的花朵。

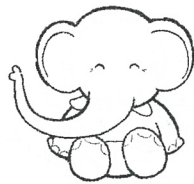
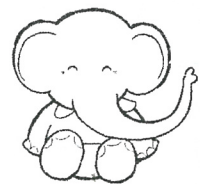
後來這位畫家將這畫參展比賽，參展結果居然奪魁，裁判們一致的評語如下：因為那些花朵才得獎。

人生的花朵處處開，在我們的生命過程中，不也經常遭遇到像那位畫家一樣的麻煩或困境嗎？靜靜地想一想！我們常用甚麼心態去處理呢？把畫撕掉，怒責那位小孩？還是自認倒楣，重新再畫一張呢？還是……總言之，逃避問題，只會被問題所吞噬。我們都知道，危機或問題的內部，時常隱藏著成功的契機，只待我們用智慧去挖掘。我們比較容易會用順境的梯子往上爬，比較不懂得借用逆境的助力向上昇。

大自然是奧妙的。天主時常用自然的景像在啟發我們：鳥類和飛機要往上飛高，必定要借逆風的助力才辦得到，而不是順風。不錯，鼓勵和讚美的話，常是我們進步的原動力，如果我們也能把指責和批評的言語，化成刺激進步的養分，那我們的人生將處處開滿美麗的花朵，並時時結出甜美的果實。世上很多豐功偉業，都是從問題、危機、苦難甚至於在絕望中才孕育出來的，我們不應該把一個機會看成是問題，反而應該把一個問題看成是機會。

我們的主耶穌不是從苦難、死亡中帶出復活的救恩嗎？





盧桂芳

各位讀者，以下的姓氏配搭，不知給大家甚麼聯想？有興趣的，可在橫線上寫下來。

龐黃聯婚：唉！真係好_____！！！！

張余聯婚： 啊！原來_____都要結婚！

余梁聯婚：唔…… ？？？

陳連聯婚：哈！_____！！！今次實有佳釀！飲勝！

毛梁聯婚：咁_____!?

余何聯婚：你教我_____啦，我點知呀？

宋鍾聯婚： ？大吉利是咩~~~~

姜施聯婚：_____!!!咁恐怖!!!邊個肯嚟飲呀?

劉文聯婚：_____都結婚，好守禮教呀，唔好歧視佢地。

武錢聯婚：_____就唔好結婚住啦！

張胡聯婚： 有_____貼實就穩陣啦~~~~

梁查聯婚：有_____，包冇熱氣。

孔布聯婚：吓！_____！！！咁個新娘點？

毛狄聯婚：哈哈！超級_____呀！勁！！！！

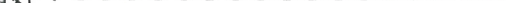
吳黎聯婚：_____?? 咁一早唔好通知親朋戚友啦！

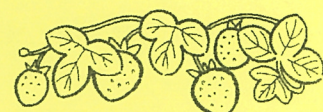
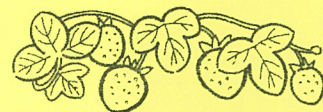
(自由發揮，有答案提供！)

未完 ○ ○ ○

同飲食有關的……	同方向有關的……
宋蔡聯婚 ~~ 白蔡聯婚 ~~ 羅白聯婚~~	謝左聯婚 ~~ 龍左聯婚 ~~ 黎左聯婚~~
白范聯婚 ~~ 胡焦聯婚 ~~ 范焦聯婚	向左聯婚 ~~ 香左聯婚
查胡聯婚 ~~ 查包聯婚 ~~ 查葉聯婚	

來到這裏，你想到其他更多、更有趣的姓氏配搭嗎？有機會，分享一下好嗎？

最後，請讚好：



預告明年(2012)上半年的活動日期：

1. 一月二十五日年初三，團體拜年及開始年靜。
2. 二月十九日為培育日。
3. 三月十一日寶血兒童村慶祝六十週年，舉行步行籌款，請各位預留時間，共襄善舉。
4. 三月十八日為培育日。
5. 四月九日是復活節團體旅行日。
6. 五月二十日為培育日。
7. 五月三十日上午德貞幼稚園於沙田大會堂舉行畢業禮。
8. 為預備心靈慶祝寶血瞻禮，陶成組於六月九日在粉嶺總部舉行祈禱日，主題：依納爵精神及祈禱，由董澤龍神父主持。
9. 六月十日寶血瞻禮，慶祝修會創會九十周年、修女進會鑽、金、銀慶，及寶血之友許諾禮舉行感恩祭。
10. 海怡寶血小學於六月二十九日上午舉行畢業禮。

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：二零一一年十二月

下次截稿日期：二零一二年四月

下次出版日期：二零一二年七月

所有稿件請電郵至：

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