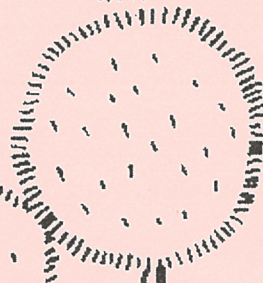
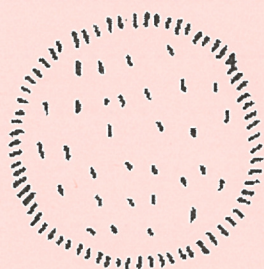
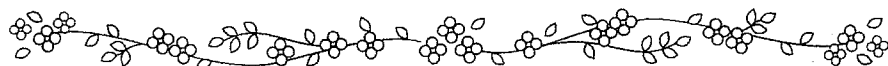


普之西寶

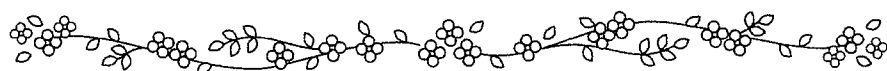
54



目錄



編者的話	1
會長家書：聖母—美的典範.....	2
寶血精神篇分享點滴	
學習寬容.....	5
十字架靈修犧牲修和的精神.....	5
寶血精神顯風采.....	6
音韻悠揚	
慶祝創會九十周年湯樞機彌撒講道詞內容.....	7
慶祝創會九十周年劉會長致辭內容.....	9
創會九十周年聖相的靈感.....	11
修會創會九十周年—口號創作比賽.....	12
縷縷思絮.....	13
我始終都是你的姊妹.....	14
生命教室(三).....	16
退休生活：服老.....	18
笑一笑，中文字真奧妙.....	24
廣東話的樂趣.....	25
呼籲.....	25
健康專題	
晨起含薑，八旬翁十五年不感冒.....	26
寶血之友篇	
小孩子，大智慧.....	27
流水歲月 — 那天，我遇上了—依納爵靈之旅.....	28
寶血之友分享.....	30
小故事、大啟示	
僅一粒沙，就能絆倒你.....	32
樂情雅趣	
配詞遊戲 — ？戀？命.....	34
通訊快拍	36



編者的話

高冠群



讚美耶穌寶血！

轉眼間，慶祝創會九十周年透過一連串的活動，已揭開了序幕，特別是在慶祝會慶及修女入會周年暨寶血之友入會許諾的感恩祭，聚首一堂，齊心感謝主恩，並求天主賜力量，讓我們繼續在生活及工作上努力實踐寶血會的精神，為主的慈愛作証。

在今期的寶血之音中，我們將湯樞機的講道及會長的致辭內容刊登出來，好讓我們能重溫樞機的分享及修會的歷史；會長在她的家書中，提醒我們要效法聖母的芳表，提昇心靈的素質，創造心靈廣濶的空間，以達真善美的平衡生活；我們的檔案室主任郭韻芝修女，繼續為我們提供修會歷史上鮮為人知的事跡，這些寶貴的資料，在慶祝創會九十周年的大日子中刊登，更具意義，衷心感謝！更有些姊妹以懷舊、感恩、反省的心情，分享了她們的寶貴經驗，寶血之友的新血也分享了她們入會的心聲，她們的分享著實豐富了我們的生命，令人感動；其他負責每一期專欄的姊妹，更是按時貢獻她們的努力及分享，使寶血之音的每一個專欄，均能如期推出，她們的支持，成為我們出版的推動力！

寶血之音是一份屬於我們大家庭的創作結晶品，也是我們互相分享及交流的平台，盼望我們每一位成員，均能為這獨特而唯一的平台，貢獻一己之力，讓每人均能從中獲得激勵。主佑各位！

祝平安喜樂！

會長家書

劉賽眉

聖母：美的典範 信仰生活的藝術——心靈素質的提昇

導言

1. 何謂美？

根據美學朱光潛先生的意見：

美是一種「心習」。(心的習性)

「有審美的眼睛才能見到美。」

怎樣培養出審美的能力？心靈和眼睛？

消極方面：「丟去」(捨割、離開功利)

積極方面：保持適當的「距離」

(參閱<談美>PP.4-16)

2. 美的素質是由生活的刀鋒所雕塑而成；

丟去：培養敏於「跳出」自我、事物、人際的匡框，自我釋放的能力。

距離：在適當的距離中反觀自我、事物、人際、才能保持清醒的人生。

「一般人迫於實際生活的需要，都把利害認得太真，不能站在適當的距離之外去看人生世相，於是這豐富華嚴的世界，除了效用……之外，便無其他意義。」<談美>P.18

3. 美是空間、是平衡：

心靈的空間：透過不斷的「丟棄」、「離開」而創造、而形成、而保存心靈空間。

心靈的空間：透過與自我、與萬事萬物保持適當的距離而創造心靈平衡。不懂得真正保持「分寸」，亦不會懂得真正「投入」的藝術。距離是防止失衡良藥。

有美的心靈才有美的氣質，有美的心靈和氣質才有審美的能力，有審美的眼睛，但是，美的素質是要精雕細琢的。

4. 聖母：美的化身和典範：

聖母是人間的受造物，她的美是由她親自用她的自由和努力所雕琢而成。

由領報到十字架；她用「丟棄自我」來創造了心靈無限的空間，所以無限的天主可以自由進入。

「加納婚宴」：她教導司席的人創造空間：「祂吩咐你們做甚麼，你們便做甚麼。」結果，六口「空」缸注滿了美酒(創造了美麗的婚宴)。

聖母人性之美不在可朽壞的裝飾，而在於心靈充滿「豐富的空間」。



5. 聖母：美的化身和典範：

讚主曲：她以適當的距離去反觀自己，反觀自己的民族、反觀自己的歷史，因此譜詠出對天主敬拜、讚美、感恩的絕唱。她常保持作為受造物對造物主充滿欽崇和敬畏的神聖距離。

佇立於十字架下：她能夠走出痛苦在適當的距離中去看、去承擔痛苦，所以，痛苦無法執著她，奴役她，綁住她，無能使成為它的奴隸。

6. 聖母的美表對三願生活的啓示：

聖母心靈的素質，尤其是她身上所流露出來的美德，對我日渡三願生活的修道者有很深刻的啓示。

三願為我們創造心靈廣闊的空間，平衡的態度：

* 神貧：

丟棄----物質、名利...等，在心靈創造美的空間。

距離----保持與物質、享樂(受)有適當的距離，對物質有清醒、平衡、自由的主宰能力。

聖母身上美的境界：不只是簡樸，最重要是充滿依賴天主之情，流露處世「接物」的智慧。

* 貞潔：

丟棄(捨割)----在人際關係上創造空間，有空間才有尊重，才有真正的包容。

距離(分寸)----保持平衡的人際，不會因為要得到某種關係的肯定而失去自重，扭曲人性，失落身份(嫉妒、紛爭、傲慢...醜化自己的面貌和氣質。)

聖母身上美的境界：充份流露了處世「待人」的智慧之美：愛德與公正之平衡，她謙厚待人，溶化仇恨、不和。

* 服從：

丟棄----創造讓天主完全進入的空間：「爾國臨格，爾旨承行於地」的廣闊心靈空間。

距離----與舊我、與自我保持距離，適當地在成人與成己之間尋找平衡，有更新人際的能力。

聖母身上美的境界：充份表達出對天主、對團體、對自己三者之間既忠誠又平衡的整合，是無縫之美、生命完成之美。

結語：

聖母身上所流露出來的是一個「浸潤在天主恩寵中生活的人，她的人性光華的美」。

我們的生命是由知、情、意的活動而發揮、而建構。

知----真；意----善；情----美；生命的三個幅度要平衡發展，缺一都是「殘障的生命」。

我們常常盼望建立人際關係，但卻在處理情緒上常失衡，那是因為缺少了一種美的修為、生活的藝術；如何創造空間與保持平衡？這是美、是藝術、更是修為。

看，這個人！

聖母瑪利亞

她不但是美的化身、是我們的典範。她更是我們慈愛的母親。

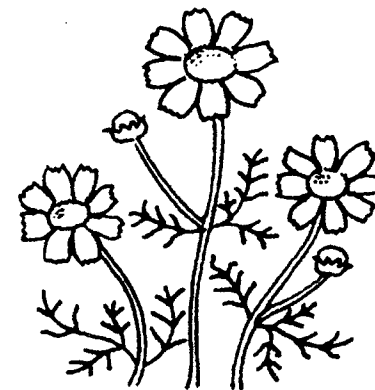
她在我們生命中間默默地用她的美表教導我們：

天主把美好的人性賜給了我們，叫我們做自己生命的工匠，用心去雕塑自己成為一件反映天主肖像的優美藝術品，好像我們的母親一樣，是向世界說出天主「真美！真偉大！」的永恆藝術傑作。

劉會長

24-5-2012

聖母進教之佑瞻禮日



寶血精神篇



學習寬容

分享點滴

高冠群

寬容就像<鮮花>：散發清香，帶來好心情；

寬容就像<春天的陽光>：能釋懷別人的對錯；

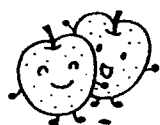
寬容就像<仁愛的光芒>：能增長自己的智慧；

寬容就像<清淳的甘露>：能澆活乾涸的心田；

寬容就像<火熱的壁爐>：能溫暖冰冷的心靈；

寬容就像<不熄的火把>：能點燃熄滅的火種。（錄自靜思語）

主！求祢讓我能常以寬容的心，在團體中成為陽光、甘露、火把……，散發出引人入聖的芬香，燃點亮光……直至完成我在世上的使命，喜悅地來到祢台前。



十字架靈修犧牲修和的精神

謝桂英

在聖經中，耶穌說：你們能飲我的杯嗎？宗徒們答說，我們能。回答得十分豪氣。想起我在宣發聖願之時，何嘗不是豪爽地說：我願意尊守神貧……。但當我發願後，生活了一段時間，「三願」和「十字架靈修」犧牲、修和的精神，似乎漸漸地退色。連串的考驗、生活的挑戰，能否具體使我們經驗到心靈的改變呢！每次的聖週，誦讀耶穌的苦難，多少都有點觸動。在現實生活中，總是起伏不平。生命何價？每天要多點時間緊貼耶穌基督的經驗，作深一步的探討。

生命的深意是實現父的計畫，參與基督的逾越奧蹟，同祂一起死亡而進入復活。讓我們在每天的具體生活中，歡欣慶幸地體驗「十字架靈修」犧牲、修和的精神，了解祂心目中的犧牲、修和。

寶血精神顯風采

小羊羊



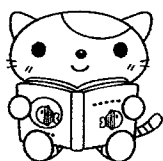
一位四十出頭的女士，離了婚，原是一位志願機構的主管，不幸中了風，需要入住院舍，起居生活要依賴人的照顧，並以輪椅代步，幸好頭腦很清醒，言詞亦無問題，手仍能操作，這突然的變故，使她精神大受打擊，極需要他人精神及物質的支持，唯她與家人關係惡劣，故完全得不到家人的幫助，正當她情緒極度低落，精神差不多陷於崩潰，甚至萌生自殺念頭，幸好此時，我們有一位修女，是她的同學，給她伸出了援手，不厭其煩地，盡可能探望她，聆聽她，撫慰她，同時也邀請其他的人協助她，陪伴她走這段人生艱苦的路程，令我感動的是我們這位修女，雖然與她是平淡之交，但卻對她動了憐憫惻隱之心，發揮了寶血犧牲修和與弱小者同行的精神，不怕犧牲自己的時間，不怕辛勞，不問結果，為她周張，盼望她能獲得耶穌聖體的滋養，能參與主日聖祭，幫助她保持信仰，真是寶血精神顯風采，感謝讚美主！



音韻悠揚

慶祝創會九十週年湯樞機彌撒講道詞內容

10-6-2012 聖體聖血節



莊嘉寶紀錄

耶穌在進餐時，向門徒說：「這是我的身體，你們拿去吃。」，「這是我的血，你們拿去飲。」(谷十四：22-25)

湯樞機出席慶祝寶血女修會創會九十周年暨修女進會白金鑽金銀慶及寶血之友許諾禮感恩祭講道時指出：聖體聖事是一項「信德的奧蹟」。教會在每天早上及每主日感恩祭中，都遵照耶穌的吩咐舉行祝聖聖體聖血。神父在祝聖體血後，亦會宣佈：「信德的奧蹟」。現普世教會將會踏入信德年，整個教會均慶祝及呼籲信友努力踐行信德。

月初，來自芝加哥的一位神父教授，與神父們分享怎樣面對信德年以及信德是什麼？信德可以從以下三方面看：

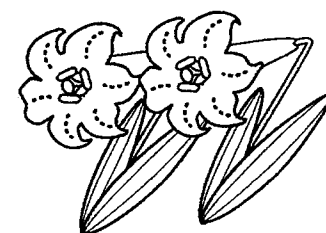
首先是理性明白，聖體聖血表面是麵餅及葡萄酒，信德讓我們知道餅變成耶穌的身體，酒變成耶穌的血。神學、教理中心及聖經學院都是這樣教導的：藉著聖神，天主透過神父祝聖的行動，將餅酒變為耶穌的體血。

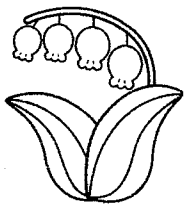
湯樞機提醒我們，不只有理性明白，還要有內心接受及感情接受。耶穌隱藏於餅酒內的理由，是爲了與我們連結一齊，做親密朋友，天天在一起，遇到挑戰時，可依靠祂。當我們在內心的感情上與耶穌結合後，接著，在生活行為上見證，讓人在我們身上看到耶穌。

湯樞機分享三則事件，包括內地一位副主教，他藉著聖體聖事，支持他在勞改營中跨越面對的挑戰；教會面對1997年回歸時，整個香港人心惶惶，特別教友們恐怕失去信仰自由，及2003年3-6月沙土的侵襲，面對當時的動盪，唯有靠著這信德的奧蹟，令福傳工作能繼續發展，這闡明信德的奧蹟不單是腦海內，也在內心。相信及依靠天主是一種信德的行為。我們要對天主有信德，不能與現實生活不相配。

適逢寶血女修會創會九十周年及發願周年，重新許願的大日子，湯樞機再次鼓勵我們藉着信德年，加深我們的信德，不單知識上，腦海裏，還要有內心及感情接受，更要化爲生活行為改變世界。透過服務，影響其他人接近天主，面對將來更需要努力。以三願（神貧 - 心放在天主處，貞潔 - 將愛情獻給主耶穌基督及聽命 - 透過主耶穌基督的愛，修會能團結一致。）向天主及教會大眾許諾，奉獻一生跟隨基督，見證這一個信德的奧跡。

最後，他鼓勵寶血之友及各教友在生活中，作証出耶穌的愛，以行為見證信仰，宣講福音，改變世界。多接近聖體，讓我們在思想、感情、行為與主合而爲一。





慶祝創會九十週年劉會長致辭內容

可敬的湯樞機、各位神長、修女、寶血之友，各位會屬機構的代表、各位來賓、各位親友、恩人：

今日的聖體聖血節，為我們修會具有特殊的意義；因為除了慶祝修女進會的鑽、金、銀慶以及寶血之友新成員的許諾禮之外，今日更是本會創會九十周年的會慶日。九十年的歷史，雖然不算很長，但，也不算得太短。

在1922年，一位平凡的女子譚加辣，懷著一份不平凡的使命與精神，領導著一群年青修女，在香港教區師主教的指導下，並在嘉諾撒女修會的扶掖中，創立了香港第一個國籍教區女修會，並命名為《耶穌寶血女修會》，簡稱為《寶血會》。寶血會由於生於斯長於斯，在過去九十年來，與香港人的命運，早已緊密相連，我們不但參予、分享著香港社會的種種變遷，而且亦親身見證香港每一個重要階段的發展與演變，深深體會到香港人的喜樂、希望與焦慮。我們與香港人一起經歷過日戰的慌亂、殖民地的生活、難民潮的時代、回歸祖國的喜與憂…等。此外，香港既是中國的一部份，所以、身為華人修道團體，我們的命運亦與神州大地連成一體，中國土地上每一個變遷與運動，都觸動著我們團體的心靈與脈搏。

修會在成立之初，即透過各類使徒工作，致力宣揚福音、服務人群，以彰顯耶穌寶血的犧牲與修和精神，並與弱小者同行。這些工作包括：堂區傳教、教育、醫療、社會服務等。在過去的九十年間，我們從事使徒工作的方式，曾因應社會的要求和改變而不斷轉型。

由創會之初，本會就從事教育工作，由1923年至1941年的十多年間，本會初期的修女，在西灣河、灣仔、西營盤、九龍官涌、紅磡土瓜灣、油麻地、九龍城、全灣、深水埗等地先後開設了約十多間學校，包括：正教學校、正風中學、德嬰女校、德仁女校、德聲女校、道志女校、德嬰第一、二、三分校，以及德貞女校。其中，除了德貞女校存在至今，其他學校都因戰亂而停止。然而，雖經過戰亂的洗禮和社會的多種變遷，我們又再努力打開了新的局面，教育仍是本會重要的使徒工作，今日仍肩負著十多所中、小、幼學校的教育工作，為香港、台灣、及澳門的市民服務，並透過教育而傳播福音。

對於社會及醫療工作，亦在這九十年中，也曾多番轉型。在1952年開設的粉嶺孤兒院，今日已搖身變為《寶血兒童村》，接收由社會福利署所轉介過來的女童，為她們提供全人的照顧與服務。至於醫療方面，早期原是設施完備的嬰兒醫院，也轉型變身為普通科的寶血醫院。到了九零年代初，因大量醫務工作修女的退休，而需要把管理工作交由明愛主理。退休的醫務修女大部份轉為從事院牧工作。

對於堂區傳教，由創會至今，仍保持不變，所變者，是我們已不能一如往昔，可以派遣修女，前往中國大陸傳教。

回顧過去九十年，天主賜予修會的恩典，真是難以用筆墨形容。

我們最值得感謝的，是天主賞賜給我們一個美麗而珍貴的名字：《耶穌寶血女修會》。「寶血」與「十字架」、與「耶穌的體血」，完全不能分割。「這是我的體，這是我的血，為人的得救而交付。」這句千古絕唱的聖言，表達出我們團體靈修生活的中心：聖體聖事是我們靈性生活，和一切服務的動力泉源。在十字架上，耶穌自我空虛、絕對服從父的旨意、身體力行、實踐犧牲與修和的精神，是修女們透過三願的誓約，而一生至死都要跟隨和效法的。

今日，修會在慶祝創會九十周年之際，我們亦深深意識到，我們與香港社會一樣，面對著老齡化的危機。但「危機」亦可以是「契機」，修會此刻亦不斷作信仰反思，除了作好安老的準備，使到長者修女得到適當的照顧之外，更讓長者修女以更深的祈禱生活，和安祥接受病苦的精神，並以她們豐富的經驗和智慧，來作年青一代修女的支援和榜樣。如此，長者修女就成為了修會堅強的精神堡壘。

最後，我們知道，我們的團體仍有許多不足之處，尚待改善，但有您們的支持和鼓勵，深信我們修會一定會有一個更合乎天主旨意的未來與發展。

多謝各位。天主保佑！

劉總會長修女

2012年6月10日

聖體聖血節— 90周年會慶 致詞

創會九十周年聖相的靈感

鄭瑞薇



一朵微弱的燭光，似乎已燃點了不少時日，它只為燭光上面十字架而燃燒。平凡燃點的燭光，總給人的啟示是燃燒自己照亮別人，它果真有這深意。因為我們的生命早已在發願時全獻於主。在修會中不斷為主耗盡自己的生命，與此同時也能點亮他人的生命。與本會犧牲修和精神正吻合。

原來當我們以愛付出自己時，我們不但不會消失自己的生命，相反更使自己及他人的生命豐盈。主耶穌基督便是一個實證，我們跟隨祂便是肖似祂，要像祂為愛我們而捨命，但卻能賺得更多的生命。

修會九十年的歲月，前輩修女為我們奠定了基礎：創會時的艱辛在會祖簡史已略知一二，在檔案室中更有不少修會歷史的珍藏，真是修會的命脈，我們要在主的恩寵中，繼往開來，承先啟後，使修會精神真如燭光不斷燃燒自己，即使在我們人性有限和軟弱中，能像福音的窮寡婦，在不足中捐出自己，投下自己僅有的一分一毫，上主自會補足一切。更盼望能像耶穌基督一樣，無私地全然犧牲自己。

要活出這種生命力，內心是要澄明無雜質，更不可積怨記恨，相反心中要滿懷愛意，沒有不可寬恕的人，主動與人修好才是天主真正的兒女，生命才顯光耀，亮化他人的生命，修和是優質生命感染他人的生命，彼此互惠互流，使如此污濁的世代有點靈氣，也使修會更具寶血會犧牲修和的精神。使面向百周年時，修會能呈現新氣象，在聖神內全然更新。

修會創會90周年 —— 口號創作比賽

雷月明

為響應修會創會九十周年，院長團舉辦「修會創會90周年 --- 口號創作比賽」，收回參賽者的作品如下：

會院組：初學院、上智會院、寶血會院、總部會院、粉嶺會院、誠和小團體（有6個會院參加共56句）

個人組：阮慧雲修女、林秀蓮修女、黃碧珍修女、雷月明修女、繆筆施修女、鄭瑞薇修女、鄭麗娟修女（有8位修女參加共9句）

評選方法

1. 初賽

- 初賽由院長團核心組成員：周思穎、何美言、楊桂芳、甘麗貞修女作評判。（所有作品評選時，均除去會院名字及個別參加者之姓名，以示公正。）

- 初賽選出：會院組6句及個人組3句

2. 決賽

- 邀請會長作最後評選，並定出冠、亞、季及優異獎。

修會創會九十周年口號創作比賽

得獎作品



會院組

1. 修會創會九十載，寶血精神順風采：初學院
2. 寶血精神流萬世，十架恩義昭日月：便浹浩氣傳四海，飛躍九十逾古今：誠和小團體
3. 承主恩，沐主愛，犧牲修和齊灌溉：盈我心，育我靈，友愛共融顯長情：總部會院

個人組

1. 耶穌寶血延世代，犧牲修和顯靈概：十架靈修展救恩，寶血女兒傳福音：修會蒙恩九十載，謝主鴻恩至萬代：雷月明修女
2. 精繁寶血九十載，全賴基督恩情在：鄭瑞薇修女
3. 寶血修會九十載，與主同行傳世代：犧牲修和展關懷，主蔭生命樂滿載：林秀蓮修女

其他優異作品觀賞

會院組

1. 與主同行九十載，犧牲修和活出愛。
2. 寶血精神九十載，犧牲修和頌主愛。
3. 蒙主厚愛九十載，寶血女兒頌主愛。
4. 寶血恩情播萬世，犧牲修和拓展新世代。
5. 創會艱辛齊護記，克勤克儉須保持：團結友愛聯同心，邁向光明九十年。
6. 寶血恩流九十載，學有犧牲與修和：陪同弱小尋出路，默默耕耘靠主恩。
7. 承行主愛，九十不悔；追隨主恩，犧牲修和。
8. 加油！加油！寶血精神永不休，犧牲修和記心頭。
9. 寶血精神天天傳，犧牲修和我爭先。
10. 嘿！常常犧牲行愛德；哈！齊齊修好連聯和。
11. 風雨同路九十載，寶血精神聚主愛。
12. 同心同德齊向寶血精神路；亦步亦趨踏上犧牲修和路。
13. 寶血精神，犧牲修和，終身服膺，力行不竭。

個人組

1. 寶血緣 逾千秋，聖召恩 約三生：便浹情 越古今，神人夢 圓永生。



踴躍思絮

李秀芝

每次到台灣公幹，如果回程是從高雄國際機場回港，當進入候機室時，我總愛到三樓出境東西區的文化藝廊，欣賞那兒的展覽藝術品。在欣賞的過經中，不但感到極其享受，有些展品更掀起我泛泛思緒，震盪陣陣心靈回響。是辛勞後上天賜予的酬報吧！我珍惜這份感覺；立時在留言冊內寫下心聲，與有緣者分享，又是一種很特別的感覺。

今年1月份欣賞文化藝廊中的攝影展，主題是「旅行之意義」，作者在旅行中獵影世界各地風光，從鏡頭裏透視旅行的意義。每幅展品命題獨到，內容豐富，不少佳作使我陶醉，有與作者同遊名勝風光之趣，引發我思：我也經歷過不少的旅行，於我「旅行之意義」是什麼？我按不住思潮的湧現，就在留言冊上寫下：

「旅行是人生的前進、探索、好奇、休憩、追尋、偶遇、放懷、回歸……」

一路順風、順命、順道、平安回家！

生命的欣賞者 11012012」

若我說人生是個大旅程，你同意我對旅行下的定義嗎？

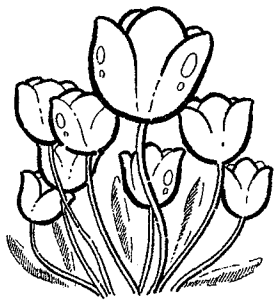
5月我又來到文化藝廊，這回是窯燒玻璃創作特展，展出回綠文創手工窯燒玻璃作品數十多件，以玻璃為素材，探索線條與圖騰的存有，是個高層次藝術創作，主題是「玻光絢影」。透過這些藝術品，作者為我們提供一種沉澱心靈的思維模式，我留言於此：

「在晶瑩通透的大地上，滿載鉤欄多彩的創意世界，

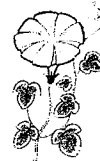
使我們的生命有悅目、喜樂、溫馨的豐富情感

生命的欣賞者又到台灣來 12052012」

回港當日趕往春坎角參加青年牧民委員會的月靜，有個寧靜的機會，讓我再次心靈沉澱下來。當真，若我的內心能被聖神照透，成為晶瑩的世界，則外在的萬物可圓融其中，那足以讓偉大的藝術家，創造其美妙的化工！您說是嗎？



“我始終是妳們的姊妹”



一位被遺漏了九十年的修女

檔案處提供

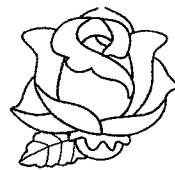
2004年已整理部份修會歷史文件，我曾關注到嘉諾撒仁愛女修會在我們離開時給我們的一份第三會修女名單，我又關注本會秘書室存有的修女入會紀錄簿和修女逝世紀錄簿，在第三會名單內有一個名字進入我的眼簾---就是Anna Pereira，但這名字旁邊寫著“本會紀錄無此人”，在我們修女入會紀錄簿真的沒有此人，修女逝世紀錄也沒有這名字，於是引起我的懷疑和尋根究底追查的意欲，但那時我的工作很忙，將此份文件連同修女遷葬的資料收入文件箱，待處理修女遷葬文件時才追尋，一拖就是幾年，最近整理修女骸骨遷葬及最早期修女逝世安葬地點的文件時，開始追查Anna Pereira修女的資料，有以下的資料可追尋：

1. 在嘉諾撒仁愛女修會第三會的名單上清楚記錄Anna Pereira 修女的入會年齡、入會、轉衣、發願、領聖牌及死亡日期等資料，計算Anna修女在修會內渡了26年的修道生活，名單上顯示Anna修女是第五位入會的修女。
2. 嘉諾撒仁愛女修會的香港區會長M. Maria Stella於1894年8月11日寫信往義大利向總會長報告Anna修女於1894年8月3日逝世，她是染上當時香港流行的鼠疫而逝世的(此份報告原文是意大利文，附有英譯及中譯---很多資料都是記載Anna修女逝世的日期為1984年8月4日，且說是嘉諾撒修女而不是第三會修女，最近明報月刊有一篇文章---教會醫療傳愛一頁---也有此報導)。
3. 就憑M. Maria Stella 說Anna修女是染鼠疫(當時稱為黑死病)逝世的，於是上網查1894年香港流行鼠疫的情況。原來那年香港鼠疫流行十分嚴峻，該年5月至10月是鼠疫最猖獗的月份，當時港督宣佈香港為疫埠，凡家中有染疫者，需要向政府通報，政府處理的政策是染疫者要隔離醫治以遏止鼠疫蔓延，在近昂船洲海面有一艘醫療船(海之家)用以隔離醫治染疫者，其後移至西環維多利亞港，西環警處也作為專門醫院收容華人染疫者，凡染疫者死亡後，遺體由政府埋葬---這都是遏止鼠疫蔓延的政策。我相信當時嘉諾撒修女也不可能取回Anna修女的遺體自行埋葬，故後來教區總務處墳場紀錄沒有Anna修女的資料跟查，Anna修女葬於何處，則不得而知。是次香港的鼠疫延續了十年。

根據嘉諾撒仁愛女修會Rev. Mother Theodora有關1901年的文件紀錄，原來我們的第二位入會的譚亞納修女亦是因染鼠疫於1901年11月29日逝世的，那時尚在鼠疫流行十年之內，推測當時鼠疫沒有那麼猖獗，政策也沒有那麼緊，譚亞納修女的遺體可以自行安葬，故譚亞納修女有骨箱可跟查。

關於鼠疫事件除網上有資料外，《香港天主教掌故》第150頁也有詳細報導。

在嘉諾撒仁愛女修會第三會修女名單有Anna修女的資料、香港區會長向總會的報告有關於Anna修女逝世的資料，報告上清楚寫明Anna是第三會修女及1894年香港鼠疫流行的資訊等三個證明，我確信Anna是我們的修女，但為何我們的修女入會紀錄簿沒有Anna修女的名字呢？



是否因為名單上Anna的姓氏是英文，就以爲是嘉諾撒修女呢？真的Anna修女是葡籍人士，沒有中文姓名。在翻查及整理資料時，發覺我們的修女入會紀錄都是根據嘉諾撒仁愛女修會給的名單編寫成的(1981-1922年)，人數與內容完全一樣，日期多是相差一兩天，這可能是逝世及埋葬日期相差而已，只是欠了Anna修女的名字。

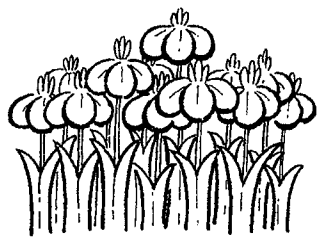
過去我和招修女於1978年根據呂修女於1974年煉靈月提供紀念逝世修女名單，經多年的整理和跟進而成爲現今我們每天紀念已亡修女的名單，至去年逝世的杜惠芬修女合共有113位(連第三會修女)已逝世的修女，但沒有計算Anna修女在內，我們是否要將Anna修女加入我們的名冊以正其身份，正藉本會創會九十年之際，是否應開始紀念這位被我們遺漏了九十年的Anna修女呢？

註：我們早期的修女中有兩位是葡籍人士，是當時嘉諾撒仁愛女修會收養的孤兒：

第一位是1872年3月22日逝世的瑪利亞(Soaica Maria)

修女逝世紀錄簿，清楚記錄了瑪利亞入會年歲、入會日期、轉衣及發願等日期，嘉諾撒仁愛女修會給我們的十份修女略傳有Soaica Maria的小傳。

第二位就是我們遺漏了90年的亞納(Pereira Anna)，逝世日期爲1894年8月3日。檔案內有嘉諾撒仁愛女修會區會長 Rev. Mother Stella寫給義大利總部的信件報導Anna的死訊。



當義工服務的一課——自我肯定的覺悟

在台灣輔大神學院修讀教義神學最後一年，學院要求學生在畢業前必須完成80小時的社會服務實習，並呈交一份實習報告。於是自2009年的3月至5月期間，每週有兩天從下午一時到五時，到台北縣新莊市中正路的台灣省私立台灣盲人重建院，爲重建院的學生及老師服務。在這共20天的服務中，我共擔任了以下大三類的工作：

1. 行政庶務工作：資料整理、輸入文檔，文宣品寄發等。
2. 導盲工作：開學日協助學員報到及認識學校環境，協助學員參加消防演習活動。
3. 其他：包括清潔教學大樓工作，打掃、洗地板廁所等。協助出版室書本釘裝，輔具展活動協助攝影。

在這三個月的工作過程中，我獲得了許多意想不到的寶貴經驗與恩寵，我願意向大家分享這份內心的喜悅。(我打算每次分享一個不同的主題)

第一天當義工的恩寵就是：從我被否定的感受中反思內在的肯定，因而建立真我的價值，深深體悟到，價值在於存在的臨現，也由自我的肯定，從而追尋絕對肯定的天主。事由：在實習之初，先與重建院的志工負責人林社工接談，初步介紹院內的環境及服務，略爲認識協助視障者需知及人導法。他告訴我近日重建院需人手協助點字版書本，所以將會安排我到出版社那裡服務。豈料、當我第一天前往服務時，林社工卻對我說：「修女、真對不起，有一事我要坦白的告訴你，由於出版社趕工，他們需要一些工作效率快的年青的朋友來幫忙。所以如果你不介意，今天你可以幫助清潔教學大樓嗎？」頓時覺得因年齡而受到否定，我第一次感到別人嫌棄我「年紀大」的難受。但爲了禮貌，我立時卻很客氣的回應：「啊！不介意，沒有問題，我來這兒服務就隨便你安排吧。」

於是、他帶我到教學大樓，並告訴我當天要負責清潔工作，他還給我解釋：由於經費不足，故重建院清潔員工不多，院址又大，所以很多地方也缺人手清理。教學大樓自上學年畢業典禮後，就沒人清潔了。我們逕自來到大樓，一開大門，真如所言，地上不少蚯蚓乾屍，陶瓷工作室，久已荒廢，工作桌上一片凌亂，洗手間滿是污漬。

我取過了清潔用具，無奈的默默打掃，心中思潮起伏，「呵！你們不知道我速記是有名的嗎？數屆的修會議會都是我任秘書的啊！呵！呵……沒用上我是你們的損失！」我給自己撫順一番，好個充滿阿Q精神的輔導。就在此刻，頓時我欣賞自己的優點，從自我肯定的當下，我有能

力接受別人否定的事實，更領會到原來自信是從內心發掘的，自我價值也是由自我的肯定塑造出來的，漸漸我開始感謝天主給我這潛能。

就在感恩的同時，思潮再起：誠然、這些優點和能力也會隨年華而老去，「自我的肯定」還有其真實的局限，那麼我問，誰是絕對的肯定？「唯有那位無限至善的天主。」我找到祂給我的答案。即時思潮湧現，這絕對的肯定者從互古以來，以無比的愛包容着人類對祂的否定和叛逆。今天，我深深體會天主愛人的偉大，「罪」究竟是什麼一回事！隨着思潮，我漸漸輕快地欣喜地清潔教學大樓。

感謝天主！聖神的風從一扇久閉的窗，給我帶來一道智慧的光，吹拂我的心窩，照透我底心靈。



聖誕團體日暨丘淑儀復職



2011年之聖誕團體日，我們一起祈禱、遊戲與活動，還有丘淑儀姊妹在感恩祭中復願，這一天我們很開心，與寶血之友共享團體共融之樂！



兒童村60週年院慶暨步行籌款活動

2012年3月11日

感謝天主！那天雖然是陰天，幸好在啓動禮的時刻沒有下雨，社署福利署署長聶遠太平紳士、陳樞機及劉善長主持啓動禮；之後陳樞機更與我們一起步行呢！



四合院團年



吃湯丸，大團年；
四合院，共慶樂團圓！

四合院與兒童村團拜

賀新年、祝新年，新年呀年連年...



新春團拜樂融融，兒童村宿生與修女互拜年，歌聲、笑聲、喜樂聲連聲！

新年團體日

初三團體日，喜氣洋洋，龍仔龍女共10人，個個醒目又精靈；
遊戲共獻計，揮春取你名；
感恩聖祭齊參與，得領生命之糧；豐富自助餐，吃得滿舒暢！



年靜

今年新春年靜，邀請了林銘副主教作我們的退省神師，林副主教帶領我們從馬爾谷福音中，更深認識耶穌基督，與我們共走基督的路！



四旬期修女神花



聖週三日禮儀

主真復活了！亞肋路亞！

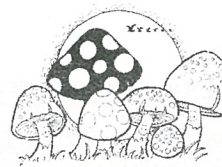
康建璋神父為粉嶺四合院的修女主持復活節三日禮儀，除了修女參與外，更有兒童村的宿生及德貞中學的學生及家長一齊參與，一起慶祝主的復活！





復活節大旅行

每年一度副復活的大旅行是我們的期待，今年我們往迪茵湖遊玩，迪茵湖的風景如詩如畫，我們皆沉醉於湖光翠綠的環境中。下午我們一起享用豐富的自助餐，接著往聖多默堂參與感恩祭，這天的節目真豐富，謝謝姊妹為我們安排這美好的行程啊！



退休生活：服老

改編網上資料 梁麗娟修女

文明國家社會都有退休制度，但退休年齡標準各有不同，大概50至70歲吧。

按世界衛生組織報告：現代人壽命一般可活至80-90歲，如果50歲退休，75歲退化不能活動自如，80歲離世，50-75=那25年時間或更長的生命怎樣善用它好好地過活？這是我們已屆退休或已經退休的一代應好好思考的問題。

又按世界衛生組織對老年的定義：65至74歲算青年老人，75歲至90歲才正式老人；90歲以上算高齡老人。如今老年人中60歲的健步如飛，70歲鶴髮童顏，80歲精神矍鑠比比皆是。他們中間有許多是不甘老，不接受“老”所謂（老驥伏櫪，志在千里）。

人老了身體機能減退是一種自然規律，人必須服老，服老是一種清醒和智慧。健步如飛也好，鶴髮童顏也好，充其量是一種表觀現象。

一個年過六旬的人，還要像年輕人那樣廢寢忘食，日以繼夜，那便是透支健康，是一種缺少自知之明的“失度”。有一位哲人說過：人生有四本存摺：“健康、情感、事業、金錢”。如果健康丟了，那麼其他的存摺都會過期。唯保持一顆平和、淡泊的心，不以物喜，不以己悲，用超然物外的秋霞晚景之眸，淡看人世間功名利祿，遠離塵中牽累，就是寧靜。寧靜是老年人擁有健康身體最寶貴的生命養料。

作家李國文先生說過：“不要怕被人遺忘，不要怕受到冷落，不要不識時務地拋頭露面，不要怕失去講話的機會，不要怕後人否定自己”正視“老”字吧，老字的下半部彎曲乏力，需要靜思，需要休憩，唯寧靜致遠，平淡自如，才是老年人擁有健康、福祉的秘方。...

我退休生活的開始

梁麗娟修女

退休是很多人生活必經的歷程，亦是在我們生涯規劃上一個重要階段，有些人在心理、身體健康、財務、家庭、環境等等各方面早作好準備；便能愉快地進入退休生活。亦有人因環境、經濟心理等因素未能配合，因而無法適應或無奈地接受退休這回事，那就要很苦地過退休的日子了。

現今世代因着科技迅速發展，帶動整個世界的政治、經濟、教育、家庭、社會結構等都在急劇變化，很多人在這些浪濤中被擠了出來而被迫提早退休。

作為一位修女渡奉獻生活是沒有真正退休這回事的，一般來說；我們也沒受過什麼正式退休前的培育；好作適當的心理準備，至於退休的執行，如果是在會外服務的修女就要按着服務機構的退休年齡指標而進行；至於本會退休年齡的規定也是2011年暑假檢策會議的產品，若在會內服務的彈性比較大，不過要看修女的健康和意願；且要顧及當時會方人手分配的情況作決定了。雖然說是從工作崗位退下來；回到修會內部仍要工作，退休實則是從前綫移到後面2-3綫；或大後方。至於怎樣移動？這要看多方面因素了；例如：妳仍有的工作能力體力等等(所謂的剩餘價值)、興趣、意願、修會人手的需求和配合等因素。如果會內沒有工作需要你，而你仍有工作能力和健康又不想就此停下來，那你要自求多福向外尋找工作了。至於所謂退到大後方，那是完全放下使徒工作而用祈禱支持教會及修會。

「天主，即使我髮白年老，求你也不要離棄我，直至我將你的威力宣示給這一代，將你的奇能述給下一代」。(詠71---18)

自1959年發初願後我一直在修會屬下的學校內從事教育工作，從草根階層直到幼稚園及小學校長崗位，經過40多年的辛勤耕耘，我終於能在2006年暑假獲得退休，當時已是69歲了。在我已把一切大小校務、財務交妥；正踏出校門石階時突然感到臉上有一層硬壳鬆脫下來，一陣清風迎面吹過，滲入心脾，整個人真正明白什麼叫做「如釋重負」的輕鬆灑脫感受了，這份喜悅至今難忘。

「天主，你曾使我經歷了許多困苦艱難，現今仍然是你使我生活安全，並提拔我脫離一切的苦辛」(詠71---20)

(一) 英國生活：

退休後 10天我便隻身飛往英國進修，這是我祈望已久的目標了，但一想到英國那邊人地生疏、舉目無親，不禁一陣寒意湧上心頭。始終深信我的天主會照顧我，於是我安心上路了。

「與我同在的是萬軍的天主，雅各伯的天主是我的保護。」(詠46:12)。

在英國這一年生活是最輕鬆愉快的，住在英國東南部Kent-Margate，一間天主教神學院裏，我住的宿舍裏除了有一間簡樸寧靜小聖堂外更幸運的是；還有一位馬來西亞籍的會說廣東話的神父在這裏讀書，他每天在這小堂特別給我舉行彌撒，我便升格做這小堂的堂長了，彌撒全是英文，我便學會用英文對答彌撒和誦讀書信了。逢星期五下午我到超市買一隻雞用slow cooker在宿舍靜靜煲瑤柱雞粥，星期六早上彌撒後和神父共享美味的早飯了。

每日下午除了溫習外；我還可以寧靜地在小堂內祈禱，每天黃昏晚飯後這小堂是我和祂相叙的好地方，我知祂在等我，因此我很少爽約。「月上柳梢頭，人約黃昏後」粵曲。

神學院共有60多位神父和修女來自世界各地，他們到這裡多是學習靈修輔導和其他神學課程，也有來這裏渡安息年的。這裏除教學大樓外，還有好幾座宿舍，我住的宿舍連我共8人有2位神父6位修女，他們全是靈修輔導的學員，而我插在這兒只是寄宿的。有幸我被看作是他們的一份子，大家都十分友善來往。

在飯堂裏因我體型矮小他們喜歡和我開玩笑叫我small potato。一個傍晚同宿舍的Sr. Jimma 從外面十分寒冷的風雨中跑回來，全身濕透冷得發抖，病了半個多月了且多次看醫生仍未痊癒，我大膽地替她刮痧 2次，教她飲羌茶，她很快復元了，因此我又多一個花名是〈赤腳醫生〉。真好笑！

「天主，願萬民都稱頌祢，願列邦都讚美祢」(詠67-6)

一次在公共圖書館裏有幸認識一位在附近醫院服務的葡籍護士，但她講得一口漂亮英語口音，交談下她願意每星期一次到宿舍和我交流，給我機會多聽和多講英文，她放假回葡國探親時順渡帶我去花地瑪朝聖，這是主給我天大的恩賜！

「我的靈魂好像飽享了膏脂，我要以歡愉的口唇讚美祢。」(詠63---6)

在英的後期同宿舍Sr. Alice教我申請一張免費巴士卡可以在Kent省境內免費乘坐巴士，放假天我拿着它到處闖蕩，有時差點迷了路，天黑了又找不到巴士回家，好險呀！

每天早上步行35分鐘到附近的英國語文學院

Regent Margate Northdown House上課，下午上網或自修，時間是輕鬆自如的。同學們亦是來自世界各地，英國的孩子也有來這裡作短期學習，原因是父母放假把他們送來，好渡二人世界。有很多不同國籍同學是由他們服務的公司、學校、機構、或由國家保送來的，他們的就讀期最多不超三個月，也有很多是自費生，他們比較用心學習。老師都很專業和關愛學生，學校設備方面；一般教具不多，而視訊設備如電腦和無線網絡也十分足夠，學生可以帶自己的電腦回來，全校每角落都可以上網。老師和同學對我十分友好，特別因我是全校年紀最年長的一個；我70歲，另一位日本女同學60歲我倆是天生一對，同學習、同郊遊，至今仍有電郵來往。班主任待我如好友，邀我到他家採摘美麗的辛夷花，又開車送我回宿舍，我把它們插在小堂裏，代替我們陪伴耶穌，也請祂欣賞祂父造的美麗花朵。假期我隨學校的旅行團到各地學習。一年轉瞬又過完了，和各學友宿舍的朋友一一惜別，便要收拾行李回港了。

「上主站在你的右邊，作你的護衛和保安。」(詠121---5)

(二) 台灣生活：身心整合年

英國放假一年將完的時候,我向修會申請另一年的〈身心整合年〉假期(每個修女退休後都可進入的階段)。

一般來說本會修女渡身心整合年是到台灣進行的。2007年9月尾,我到台灣後不到一星期便開始覺得整個人疲憊不堪,運動呀!睡覺呀!——種種方法均都不能使自己恢復精神過來,最後看醫生才知原來腎裏生了小石出血。

這一年既是身心整合年一方面是身體調理,另一方面是心靈與主關係的重整,我有幸找到耕莘聖心堂靈修主任杜斐神父作神師每週見他一次,直到我離開台灣。我記得是:7月22日聖女瑪大肋納瞻禮,祈禱時我求耶穌給我恩寵像聖女瑪大肋納那樣愛祂,你猜祂的答覆是什麼?祂說“不”,“妳照梁麗娟的方式愛我就夠了”“Do as Philomena can do”那我就放心大膽地在跌跌撞撞中尋找梁麗娟路徑去愛祂是了。

「不是妳揀選了我,而是我揀選了妳」(若15:16)

在台時我曾參加了FMM修會周佩玉修女主辦的14天臥床避靜,過程是十分辛苦的,因為愛動的我被迫整天躺在床上,審視有生以來妨礙自己心靈自由的痛苦經驗和原委;然後把它們一一消解,完成這黑洞似的階段,心靈重獲自由;這就獲益不少了。

「你心裏不要煩亂;你要信賴我」(若14:1)

到台後很快我找到文化大學學習普通話,也到師範大學學漢語拼音,那我的普通話也可說幾句。

台北天氣很惱人,多雨、潮溼、寒冷、真是悶煞人,偶見天晴,便如獲至寶,出外舒舒筋骨了。

在身心整合年中我們有2個月可出外旅遊,我帶着2位同是渡身心整合年的修女一同到英國探望好朋友及暢遊歐洲;誰料在意大利斜塔區的餐館內,我的護照證件全被偷了,懷着十分痛苦的心情,一直跟着旅行團巴士到巴黎,我電話找到Sr. Alice,她和院長到酒店接我到她們省會院暫住,設法助我取回護照,最後又帶我到葡國里斯本辦理報失和申請葡國護照手續,過程困難重重又驚險萬分,感謝天主總可拿着護照和歐洲共同體的ID card回港了;但和我一起旅遊的2位修女嚇得要命了。這樣一年的台灣身心整合年又告完成了。「不要害怕有我協助妳。」(依42:13)

2008年8月尾回港後,便到長洲思維靜院進行36天的神操。思維靜院座落長洲山上。四面是園林和大海,小堂有寬濶落地玻璃幕,祈禱時可伴着耶穌迎向大海,想着祂和漁夫們的福傳生

活,在這裏每天最少8個小時祈禱,每晚明供聖體,能和主面面相對而作刻骨銘心的溝通至今難忘;從這裏也載滿了支持我善渡退休後生活的力量。

(三)澳門生活

神操期完畢奉命到澳門青洲聖德蘭小學任教聖經課一年,因氣管炎咳嗽便終止了我的教學生涯。

很開心退休後我連接了多份義工及利用時間進修:

1. 星期一一晚到社區中心教英語會話及國際音標。(I. P. A.)
2. 星期三探監、或開會。
3. 星期四往台山街總進修興趣班。
4. 星期六上午教三至四位外籍神父廣東話,一位剛來澳門的外籍神父請我替他取一個中個名。我要向圖書館借一堆書回來參考才成。

星期六下午教七位印度修女廣東話有時教她們煮廣東菜。

5. (2009年9月至2010年8月)每星期兩晚回香港樹仁大學上課:中國語言文學榮譽學位課程了。

6. (2010年9月至2011年6月)星期五晚回港進修

(人格靈修)課程,這對認識自己及與人相處十分有用。

退休後因沒有工作壓力,在輕鬆中過活,較易尋找天主,也可以在很多大小事上和祂掛鉤。

在澳門我看到很多退休人仕多姿多彩的生活

我在澳門修院生活,看到很多退休人仕他們享受着多姿多彩的生活:清晨到公園做各式各樣的運動:跳舞、跑步、打拳、太極、三五知己娓娓而談、我很欣賞有位公公每朝抱着那6個月大、活潑可愛、流着口水又不停在他大腿上跳躍的男孫,而他自己則津津樂道地和其他伯伯說到口沫橫飛。真是公孫天生一對了。這些晨運客都在公園裏各式其適地享受一個充滿生氣的早晨。晨運完了便結伴去飲早茶,稍後到長者中心進修各樣興趣班。他們又喜歡聯盟參加長途或短程的旅行。亦有些長者喜歡到珠海飲茶買菜購物。

不過,不是所有退休長者都能這樣輕鬆愉快的方式享受晚年,他們有另一種方式愉快地去善用每一天,而且對家庭和社會作出支援和貢獻。他們在家裏照顧兒孫、接送他們上下課、指導傭人家務;或自己主持家務;使子女們在外面工作無後顧之憂。別小看這些長者,他們在忙碌之餘也抽空進修興趣班或作義工:例如參加探監小組、探訪獨居老人、協助義賣、編織毛冷帽頸巾送給老人院公公婆婆;更有一位從警隊退休人仕,每月抽出一個星期到中國化洲為該地麻瘋病人服務,並參加探監義工團專訪感化院男青少年,另一位葡籍女教師退休後十分忙碌地除照顧家中大小外,還參加探監義工團,和我一起探訪感化院中女青少年鼓勵她們。這樣的長者

不但是家中的至寶也是社會珍貴的人力資源。偶然一次機會；我到路灣一所規模宏大、設備優良、環境優美的老人院參觀，(由嘉諾撒修女主辦)遇見我在粵華中學時的師姐蘇修女，她中風了，仍用扶架一拐一拐地在老人院內教道理福傳工作，又到飯堂担任餵飯義工；我真五體投地的佩服她。

我出生於澳門亦成長於澳門。可享有澳門居民的福利。

因賭場收入豐富，澳門居民的福利真算不錯，如現金分享、免費醫療、15年義務教育、長者福利金、社會保障基金等等。對這一切我所得的金錢利益；都全數上繳於修會。只有免費醫療為我最實際，每天早上在堂區參與彌撒後，便到附近一間名叫同善堂(這是政府資助的)的地方掛號看中醫調理身體，連中藥都是免費的。看完中醫便到附近的中山公園晨運，走進竹林裏做丹田呼吸練習吐納新鮮空氣，聽聽清脆婉轉的鳥鳴，我便對耶穌說：「我要怎樣感謝祢給我這麼好的地方；享受祢天父造的大自然和愛呀!」。這使我想起唐詩三百首裏的王維的五言絕句：

「獨坐幽篁裏，彈琴復長嘯。深林人不知，明月來相照。」

而我這時腦裏亦湧出這白話詩來相和應：

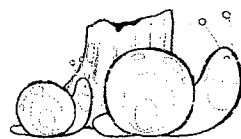
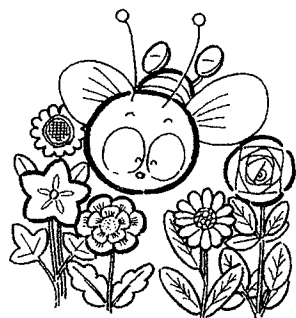
「獨坐竹林裏，吸氣又呼氣，愉悅滿胸懷，靜聽鳥兒叫。」

我每半年一次到政府醫療中心作保健醫療檢查藥和醫生診治都是免費的。

今年年初我的身體已向我發出警告，我的第4-5脊椎內軟組織發炎，入醫院治理了一星期，隨後同年10月我的肺、氣管、聲帶同時發炎；又入醫院10天吊了30包消炎藥水之後3樣炎症都消失了，但同時身體的元氣也衰退了大半。我知這是回歸父家的前奏呀！

幸好幾位澳門及香港醫療界的朋友先後來澳門修院給我中藥及物理磁療，我的元氣又漸漸回來了。咳也少了。這是主的恩賜呀！
這幾天我精神來完成這份退休後生活的回憶紀錄。

在這裏我喜歡借用蕭芳芳唱的歌：(跳灰) **〈願我一生到終結，無論歷盡幾許苦楚，我仍然能向主說：主！我是我，我仍然能向主說：我是屬於你的〉。**



笑一笑 中文字的奧妙

阮慧雲

世界上沒有其他文字能夠有這樣的功能，中文萬歲！

外國人學中文，確實不容易，中文字的奧妙，常常讓學中文的老外暈倒，說幾個聽來的段子：

一：方便

一位剛學過一點中文的美國人來到中國，中國朋友請他吃飯，到了飯店落座，中國朋友說：「對不起，我去方便一下。」那老外沒聽明白「方便」是在哪裡？

見老外疑惑，中國朋友告訴他說「方便」口語是「上廁所」的意思，哦！老外意會了。席間，中國朋友對老外說：「我下次到美國，希望你能幫忙提供些方便！」老外納悶了：他去美國，讓我提供些廁所幹嗎？，道別時，另一位在座的中國朋友熱情地對老外：「我想在你方便的時候，請你吃飯。」老外驚訝發楞，中國朋友接著說：「如果你最近不方便的話，咱們改日...」老外無語「咱們找個你我都方便的時候一起吃飯吧！」老外隨即暈了。

二：意思

某老外苦學漢語10年，到中國參加漢語考試。

試題一：請解釋下文中每個「意思」的意思：

亞呆給領導送紅包時，兩個人的對話頗有意思...

領導：「你這是甚麼意思？」

亞呆：「沒甚麼意思，意思意思而已。」

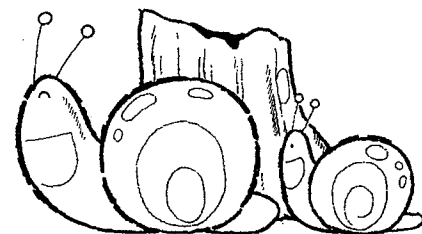
領導：「你這就不夠意思了。」

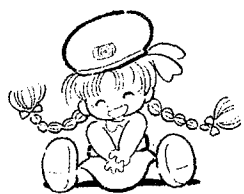
亞呆：「小意思，小意思。」

領導：「那我就不好意思了。」

亞呆：「是我不好意思。」

這老外聽了，一頭霧水，中文的「意思」太深奧了，於是他交白卷回國。





廣東話的樂趣---各式聯婚

阮慧雲

西式----歐周聯婚

中國式----莊香聯婚

果汁式----陸寶聯婚

糖藕豆式----張胡聯婚

劇毒式----劉黃聯婚

來賓式----龔賀聯婚

草根式----龍民聯婚

午餐式----伍范聯婚

熱鬧式----羅古聯婚

奉旨式----魯馮聯婚

開胃式----莊樊聯婚

水果式----香招聯婚

高貴式----黃金聯婚

大開殺戒式----湯朱聯婚

偷懶式----余王聯婚

連續式----畢段聯婚

蠱惑仔式----江湖聯婚、文申聯婚

失禁式----劉廖聯婚、賴史聯婚

沖廁式----柯袁聯婚

悲情式----葉袁聯婚

不負責任式----吳李聯婚

蘇乞兒式----武錢聯婚

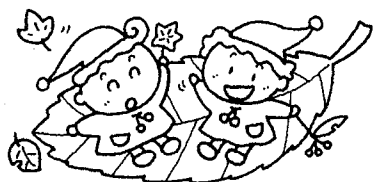
搔頭式----余何聯婚

恐怖式----姜施聯婚

苦盡甘來式----梁查聯婚

反胃式----史廖聯婚

有趣吧！有些聯婚式只有懂得廣東話，才知道箇中的奧妙和「抵死」。所以，為何大陸要禁廣東話呢？禁了之後，如何找到或找回這些樂趣呢？



呼籲

檔案室過去曾存有《海豐傳教七十年》一書，其中內容有報道本會修女在海豐傳教的資料，及修女家族在海豐協助傳教的資料非常豐富，我曾在該書上劃線點出與本會有關的資料和人物，是本會鄉村傳教的重要參考書之一，但不知何時失去，心感可惜，在整理本會修女在鄉村傳教資料時總覺失去了一隻手。

現呼籲 若修女私下或會院存有這本書，請慷慨借給我影印以便我能在影印本上隨時尋找有關資料，影印完畢便原本奉還，謝謝！

郭韻芝修女上

健康專題



晨起含薑 八旬翁十五年不感冒

錢淑梅

有一位80多歲的老人，他每天早晨含薑，已堅持了15年。15年來不但沒有患過感冒原有的膽結石、腎結石也好了。

這老人堅持天天早晨含薑，從不間斷，外出旅遊也帶上生薑，至今已有15年了，在他身上出現了三個奇跡：

一是沒有感冒：自從含薑至今，他沒有患過一次感冒，偶爾有點感冒的跡象，喝點薑茶睡一覺就沒事了，治好了他過去最頭痛的感冒病。這位老人說，含薑一定要在早上，晚上絕不能這樣做，古人云：「早上吃薑，勝過吃參湯；晚上吃薑，等於吃砒霜」。

二是治好了膽結石：這位老人數年前體檢時，發現肝左葉膽管結石0.8 x 0.2厘米，他從未吃過醫治膽結石的任何藥物，只是堅持每天早上含薑，今年再體檢時，膽囊未見異常。據他講，早晨含薑，膽結石、腎結石都可以治好。

三是肝功能全部正常了，他從1998年至2002年連續5年做「二對半」檢查，有二項陽性。今年體檢時，乙肝病毒、檢查「二對半」全部陰性。

據這位老人介紹，含薑的方法是：將生薑刮去皮，每天切四五片生薑(切得像厚紙一樣薄，切得太厚，很辣)，放在碗內，每天早上起來，先飲一杯開水，再用開水沖到盛有薑片的碗中消毒處理，然後將薑片放在嘴裡慢慢咀嚼，含10至30分鐘，將薑片咬爛，讓生薑的氣味，在口腔內散發，擴散到腸胃內和鼻孔外。

看似普通的生薑的確具有某些神奇的功效。相傳在一個偏僻的村莊，一個村民幹完農活出過一身大汗後，突然患了病，渾身發燒，頭痛、無力，處於昏迷狀態，家人非常著急，這時一位上了年紀的老農煮了米碗湯讓病人喝下，誰知，後半夜病人出了一身大汗，病竟然好了。

醫生解釋說，生薑中的有效成分能減慢脂肪食物氧化變質的速度，還能減少老年斑的產生，延緩衰老的出現。因此，民間有：「晨吃三片薑，賽過人參湯」之說。

寶血之友篇



小孩子太智慧

楊錦桃

「我實在告訴你們：你們若不變成如同小孩子一樣，決不能進天國。」(瑪18:3)別小孩子年紀小，他們在充滿智慧。我在上宗教科時，孩子們就有以下的睿語。

六歲的孩子：

我問道：「誰覺得自己美麗？」

小恩立刻舉手回答：「我覺得自己美麗，因為我是天主創造的。」

「天主看了他所造的一切，認為樣樣都很好。」(創1:31)是的，所有天主創造的都是好的。



我問道：「你們向天父祈求，希望得到甚麼？」

明強說：「我求天父賜我智慧。」

「為甚麼？」我問道。

「因為有了智慧就懂得做個好孩子。」

撒羅滿曾向上主說：「求你賜我智慧和聰明。」(編下1:10)明強的智慧媲美撒羅滿。



那天，正要教授「耶穌為門徒洗腳」的事蹟。我向同學們說「我想替你們洗腳呀！」

泳克回應：「不，萬萬不可以，您是老師，應該我為你洗腳嘛！」

力華說：「老師，我希望你到我的家替我洗腳，然後一起吃飯、玩耍、看電視……。」

八歲的孩子：

有一天，浚浚對我說：「老師，我很喜歡<我同你們天天在一起，直到今世的終結。>(瑪28:20)這句聖經金句。」

「為甚麼？」我問道。

浚浚回答說：「耶穌天天和我在一起，不就是天天都快樂又平安啦！」

十歲的孩子：

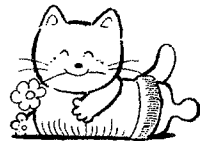
聖母月到了，當我播出聖母七苦的圖像時，家文衝口而出：「為甚麼利劍刺進了聖母的心，她還在笑？」

「你們有何意見？」我問道。

宏希立刻回答：「因為聖母只覺得痛，並不覺得苦；她以喜樂去面對傷痛，所以一點兒也不苦，反而展露著溫暖的笑容。」

嘩！多深度的想法啊！

流水歲月



那天，我遇上了祂！

依納爵靈修之旅

潘湘湘

歲月如流水；逝去無踪，五十多載時光轉眼溜走，1993年領洗至今也快二十年。

從前沒有信仰，我信天！風平浪靜時，感謝上天的護佑；狂風暴雨時，我求天！求它讓我頂得住，捱得過。我算是一個正人君子，不損人利己，也樂於助人，就這樣規行矩步的生活了前三十多年。

人到中年，接觸到信仰，認真的思索人生，學習天主的話語-----聖經。我是個嚴肅認真的人，所以我的天主也是嚴肅認真，祂和我的關係是從上而下，聖經是我生活和生命的教科書，指導我的生活，我也樂於學習、樂於跟隨。

回教會後，接觸了許多人和事，開闊了眼界。感謝在教會內有一大群有識的，慷慨的弟兄姊妹們，他們奉獻自己時間和精神，帶引其他的弟兄姊妹，更深入的認識天主，有幸的在2008年的10月參加了為期9星期的依納爵靈修之旅-----生活中的退省。這個課程讓我見識到另一種與主溝通的方法，我開始張口和天主講話，順心時我說感恩多謝，不順之時也會抱怨兩句，同時學習了默想和默觀，所以讀聖經時的感覺是活潑多了，得着也豐富多了。

9週的課程很快的過去，及後一直惦記希望在依納爵靈修上有更多或進階的學習。直至2010年5月，感謝左太Jennie的慷慨，她願意接納我這劣徒隨她學習30日的依納爵靈修，我們每兩週見面一次，直至2011年11月10日，一共用了一年五個月的時間，去完成這趟靈修之旅。

我們每次見面時，會向她匯報和分享每日讀經的體會，她也毫不吝嗇地分享自己的經驗和看法，每次聚會都是充滿感恩和喜悅。因着她的帶領，我開始從新和從心的體驗天主，感覺上主好像是步下台階，與我同坐，不過卻從沒有看到祂的容貌和聽過祂的聲音，我曾這樣向Jennie投訴過天主偏心，Jennie笑而不語，如是者兩週又兩週的繼續學習。

直至2011年六月中，參加了思維靜院董神父帶領每月一次的週末依納爵靈修課程，這課程我在2010年初已報名，只可惜大病初癒，體力不足，未能在2010參與，所以今年我要排除困擾，堅持學習了，多謝董神父的通容和體諒，我真的可以上課了。

在這一大大日子裏，差不多每天讀經和寫下靈修感想，(不敢說每天。)奇妙的發覺，一些使我觸動的聖經話語，會不經意的在腦中徘徊、在心裏呢喃。在默觀中，感覺自己是參與其中的，同喜同悲，是那麼的真實。慢慢的、慢慢的、聖經再不單是我生活和生命的教科書，它是上主寫給我的情書，是遠方親人的情話愛語。不過我仍然固執的說，我沒有看到一個有眼、耳、口、鼻，會發聲，好似人一樣的天主，跟神師楊修女也這樣投訴呢！她也是笑而不語。

如是者轉眼又過了半年，直至上月(2011年11月)的週末靈修營，早在星期五晚上已謹慎的打點行李，準備大清早上路。因為老花+散光+近視，沒有眼鏡就矇矓一片，所以要帶備兩副眼

鏡，一副專用來書，一副用來書和看人。

誰知在渡海輪上，驚覺兩副眼鏡盒內無眼鏡，天啊！今天怎上課呢？！

下船後，趕往市集買放大鏡，那時是早上未到八時，打開門做生意的全說沒有得賣，只好硬着頭皮上山去靜院，最後的希望是神父能借用他的殘舊不用的眼鏡以解困境，否則真的會抄不到筆記，看不到聖經啊！咕噥咕噥的一邊怪責自己，一邊拉着行李，上山去也。

及至山脚，見一位老伯在士多面前看報紙，於是胆粗粗問他有沒有放大鏡，他竟說有，我便放五十元向他借兩天之用，口裏唸道感謝天主，心想這樣我就算不能看十足，也可看到三成，心安理得踏進課堂。

神師進來了，在黑板上寫上今週的課題-----默觀，看着這兩個字，剎那間五內翻騰，是驚訝！是喜悅！是感恩！因為此時此刻，我終於看見愛我的天主，我的天主是無言有愛、無處不在、體貼入微的天主！

感謝Jennie姊妹的慷慨引導，董神父和修女們的循循善誘，有了這一年多的學習，讓我今天能感受和看到天主的臨在！

為此感恩，讚美天主！

湘湘 2011-12-13



分享(一)

李家璧

大概在2008年已知道寶血之友的歷史了，由蘇修女多次推薦下，我在2010年9月終於初次接觸了。為什麼考慮一年多？其實當時先生患病、身體狀況翻覆，很想多加照顧及陪伴，還未懂得「放下、交托」！但在這心力交瘁的日子裡能感受的家人、修女、堂區兄弟姊妹們的支持及代禱，伴著我這位弱小痛苦的人走過了幽谷。

我知道天主自有祂的旨意及安排，其後我重回堂區服務的工作更加入了送聖體員更親近天主，後來更踏出第一步到寶血之友聚會。在這約一年多的體驗，每次聚會從不同的分享中有所領略。最深刻便是---「放下」、「交托」要能活出其意必先要反省及悔改才能做到。

天主賜給各人不同的能力，我們便應該好好善用其恩賜。健康的體魄不是必然，我能擁有便要以身體力行去活出、去為主作証、以自己的經驗作分享、好能以犧牲、修和精神參與教會福傳的使命與生活痛苦衝突的弱小者同行。



分享(二)

曾敏冰

將要加入寶血之友，令我想起已故的萬威文先生，雖然他和我接觸並不多，說話也不超過四五十句，但他對人的熱誠影響了我的生活態度。記得幾年前他向我推介楊玉蓮博士主講教友的職務時，由於要去西灣河，我嫌遠沒什麼興趣，但面對他熱情的邀請，實在無辦法想到一個理由去推辭，就在他身上看到一份誠懇和真實的態度，在他口中認識了寶血之友這個團體，知道與弱小者同行的點滴，在參與一連四次的講座後，我除了重新認識到教友的身份外，還感到一份教友以外的氣息—寶血之友。

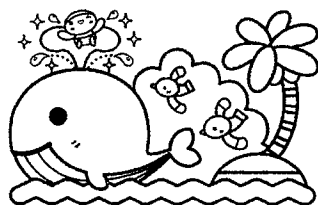
有機會加入寶血之友做體驗會員，在每月的例會中，有聖言的分享，同時各組員都很踴躍講出自己與弱小者同行的經驗。「助人為快樂之本」，我由細到大都明白這個道理，但礙於性格，有時又好難付諸行動。譬如在地鐵裡讓座，會怕被對方拒絕，又怕被其他人注望，在介意其他人的眼光下，好多時都會退縮無勇氣去做。但在體驗的過程中，聽到其他弟兄姊妹的分享，感到一份互相支持的力量，眼光闊了，膽子也大了，只要由愛德出發，有什麼值得介懷呢？

記得一位姊妹在生活分享中，講述在陪伴朋友渡過哀傷時，朋友將怨氣在她身上發洩，她受委屈時還顧及對方的感受，不爭論，勉力綁緊自己舌頭，最後對方在傷痛過後向她道歉，並多謝她一直陪伴支持。這個分享讓我明白到如何在生活中活出「謹守口舌，不說壞話，克制嘴

唇，不言欺詐」(聖詠34:14)，成為了我生活的座右銘。

深信每一個的行動的背後都需要上主的扶持，渴望聖言的滋養才能有動力去付諸實行。在每月的聚會中，有神修的分享，每份分享都是生活中體會聖言的經驗，期望能加入賣血之友，透過聖言的滋養，獲得力量，在團體中互相感染得到支持，實實在在地在生活中活出基督的教誨，履行犧牲、修和、與弱小者同行的精神。

趁這個機會衷心感激蘇修女，讓我有機會加入賣血之友，當中的每一點滴都擴闊了我的眼光，透過學習去關懷愛護接觸到的人，更去愛我看不見的主，希望可以在生活中光榮天主！



小故事、大啟示



僅一粒沙，就能絆倒你！

高冠群

一個前攀岩冠軍在一次參加攀岩比賽時，負責比賽的裁判提醒他和其他的參賽選手們說：「請大家檢查一下你們的鞋子，看看有沒有沙子！」

選手們聽完裁判的提示後，紛紛脫掉自己的鞋子，認真地把自己的鞋子倒了又倒，只有這位前冠軍運動員置若罔聞，根本不予理睬。

其實，他已經感受到自己的鞋子裡有一粒沙子，那是一粒很小的沙子，就在他腳的大拇趾下，已經微微地碰到他的腳趾，但一點兒也沒有令他感到不適或疼痛的感覺。當別的運動員在認真檢查自己的鞋子時，他看著他們，心裡感到十分好笑，那麼高的一座山，一粒小沙子能影響我們甚麼呢？比賽需要的是技巧和毅力，這和鞋裡的一粒細沙有甚麼關係呢？他也認識這次來和他一起參賽的許多運動員，他和他們較量已經不止一次，兩次了，他們許多人根本不是他的對手，耐力這麼差，又缺乏能力和技巧，每次比賽，自己總是遠遠的把他們甩在自己身後，別說自己鞋子裡只有一粒沙子，就是有十粒，那有多大的影響呢？又怎麼能阻撓自己去爭取冠軍的金牌呢？

比賽如期開始了，裁判一聲響亮的發令槍聲後，運動員們頓時有如脫韁的野馬，騰、挪、飛、躍，爭先恐後的往山崖的頂端上奮力爬去。

他憑著自己的嫻熟技術和過人臂力，很快的就從行列中脫穎而出，搶在運動員行列的第一名，可攀到了不到一百公尺，他就感到他的腳椎心的疼痛起來，那粒沙子就像一顆鋒利的牙齒，他每動一下，就狠狠地咬一口他的腳趾，讓他的那隻腳不敢用力，這明顯影響了他的速度和敏捷，他踮著那隻腳，就像一隻瘸了腿的羚羊，只能靠一隻腿在懸崖上前進了。一個運動員超過了他。又一個運動員超過了他。

所有的運動員都超過了他，他知道如果不是那粒可惡的沙子，那些人根本不可能超過了他，更別說他們把他甩在身後。

比賽結束了，雖然他也咬著牙爬到了山峰的頂端，但他是最後一個爬上的，他傷心的脫掉鞋子，痛恨的在已經血肉模糊的鞋子裡尋找那粒沙子。那是一粒只有針尖大小的沙子，黑

黑的、根本不起眼，誰也不會相信，這麼微若塵粒的一粒沙子，能夠影響一個運動員的成績，但他知道，就是這一粒沙子，使他丟失了一次摘取金牌的機會；就是這一粒沙子，讓自己在競賽時出人意料的喪失了技巧和能力；就是這粒輕的像羽毛似的沙子，沉重的使自己喪失了再一次走上冠軍獎台的機會。

因為一粒沙子，他丟失了一塊金牌。

是啊！<倒出我們鞋子中的那怕一粒沙子，記住，絆到我們的往往不是高山，而常常只是我們鞋子裡的一粒沙子。>

我們一些微小的惡習，有如鞋內的一粒沙子，不要輕看它，若不把它拿掉，它可能令我們生活倒退……。



閒情雅趣



配詞遊戲 ? 戀 ? 命

盧桂芳

大家可曾試過，隨意選一個字來配詞，只要花點時間思考，往往配出非常豐富的詞彙。大家不妨為「戀」字和「命」字各配出不同的詞，以完成兩篇有趣的短文。配詞的條件是：所有的詞必須要有意義，而且不可重覆。背頁的答案只供參考，你們定能配出更有意思的。試試看！

? 戀

我現在正_____戀，因為我的_____戀，我對她已不再有_____戀。她現在對一個小白臉產生了_____戀，頻頻表示她的_____戀，對他的家財非常的_____戀，尤其對那輛法拉利轎車更是_____戀，這種女孩真是_____戀。我有時還會念她是我的_____戀，但看她對虛榮繁華如此_____戀，對名利金錢這般_____戀，我下定決心不再對她有所_____戀，放棄這段戀戀不捨的_____戀、結束這段如在撒哈拉沙漠上的_____戀，寧願對自己來個_____戀或_____戀，甚至去搞_____戀，也不會對她有所_____戀，唉！這真是一場_____戀。

? 命

我的婚姻是奉_____命，現在跟家人_____命，目前在家_____命，準備為未來的工作_____命，以完成我的_____命。為了延長_____命，買回來一些_____命，無奈真是_____命，竟誤買了一包_____命，吃了幾顆差點_____命，還好我_____命的喊了幾聲_____命，才沒有因此_____命。賣禁藥的那個傢伙_____命般的_____命。警察_____命，開始全城_____命，怕他衝出警網而_____命，繼續到各地_____命。如此將會_____命，形勢如同發生_____命。為了防他回來向我_____命，因此而_____命，於是馬上_____命的跑去_____命，推斷我的_____命，探索_____命，看看自己是_____命或_____命，會不會因此_____命。唉！我真是_____命，天生_____命，一輩子都註定_____命。既然如此，我也只好_____命，一切都_____命。

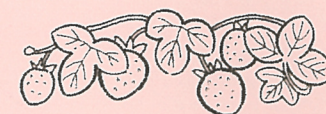
參考答案：

我現在正**失戀**，因為我的**初戀**，我對她已不再**留戀**。她現在對一個小白臉產生了**暗戀**，頻頻表示她的**愛戀**，對他的家財非常的**眷戀**，尤其對那輛法拉利轎車更是**迷戀**，這種女孩真是**貪戀**。我有時還會念她是我的**舊戀**，但看她對虛榮繁華如此**狂戀**，對名利金錢這般**熱戀**，我下定決心不再對她有所**思戀**，放棄這段戀戀不捨的**暗戀**，結束這段如在撒哈拉沙漠上的**櫻花戀**，寧願對自己來個**單戀**或**自戀**，甚至去搞**同性戀**，也不會對她有所**依戀**，唉！這真是一場**苦戀**。

我的婚姻是奉**兒女之命**，現在跟家人**相依為命**，目前在家**候命**，準備為未來的工作**效命**，以完成我的**使命**。為了延長**壽命**，買回來一些**維他命**，無奈真是**要命**，竟誤買了一包**安非他命**，吃了幾顆差點**送命**，還好我**拚命**的喊了幾聲**救命**，才沒有因此**喪命**。賣禁藥的那個傢伙**沒命**般的**逃命**。警察**奉命**，開始全城**待命**，怕他衝出警網而**亡命**，繼續到各地**草菅人命**。如此將會**疲於奔命**，形勢如同發生**大革命**。為了防他回來向我**索命**，因此而**死於非命**，於是馬上**賣命**的跑去**算命**，推斷我的**宿命**，探索**天命**，看看自己是**長命**或**短命**，會不會因此**致命**。唉！我真是**歹命**，天生**勞碌命**，一輩子都註定**苦命**。既然如此，我也只好**認命**，一切都**聽天由命**。



通訊快拍



預告2012年下半年的活動日期：

1. 原定七月一日舉行的團體日，改於七月二日舉行。
2. 七月四日上午十時三十分寶血小學於理工大學綜藝館舉行畢業禮。
3. 七月五日上午十時伍季明學校於本校禮堂舉行畢業禮。
4. 七月六日上午十時思源學校於本校禮堂舉行畢業禮。
5. 七月七日下午三時華富村寶血小學於本校禮堂舉行畢業禮。
6. 七月八日上午十時三十分德貞小學在本校禮堂舉行畢業禮。
7. 七月十四日晚上七時寶血兒童村於祥華村社區會堂舉行嘉許禮。
8. 七月二十三日至二十五日於粉嶺總部舉行身體靈修工作坊，由鄭麗娟修女主持。
9. 七月二十八日至八月四日於赤柱春坎角舉行周年退省。
10. 九月八日繆筆施修女宣發永願，於粉嶺總部聖堂舉行感恩聖祭。
11. 十月二十八日為培育日。
12. 十一月二十五日為培育日。
13. 十二月二日寶血兒童村舉行慶祝六十周年閉幕禮及開放日，歡迎各位參加，特別邀請各校員生蒞臨參觀。
14. 十二月二十六日為聖誕團體日。

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：二零一二年七月 九月

下次截稿日期：二零一三年十月 十一

下次出版日期：二零一四年十二月 二

所有稿件請電郵至：

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