



香港鄧鏡波書院  
Hong Kong Tang King Po College

# 靈食蜜語

## 第二輯

上主的訓誨是純潔的，永遠常存……  
比蜂蜜，比蜂巢的流汁更要甘甜。  
(詠19：10-11)



《靈食蜜語》（第二輯）記錄了香港鄧鏡波書院學生所寫的文章，它既是生活的反思，也是健康成長的動力。

小作者們嘗試從不同的角度思索生命，分享了青少年對學習、友情、愛、感恩和祝福等題目的看法。

期待這本文集能洗滌讀者的心靈，重新思考人生路上的疑惑，帶領讀者在人生的跑道上勇往直前。





# 靈食蜜語

第二輯

上主的訓誨是純潔的，永遠常存……  
比蜂蜜，比蜂巢的流汁更要甘甜。  
(詠19：10-11)





# 目錄

## 序

校監的話	馮定華神父	6
校長的話	陳永堅校長	7
編者的話	羅健恒、譚榮富 楊浩偉、陸梓軒	8

## 學海無涯

博學篤志	中六甲 麥瑞斌	10
學與問	中一甲 呂展弘	12
勇於發問	中六丁 馬世傑	14
信任	中六甲 譚榮富	16
自信心	中四丁 高俊傑	18

## 信是有緣

踏進新階段	中一乙 賴天樂	22
摩天輪與過山車	中一丙 莊雲皓	24
接觸天主教	中二乙 王浩銘	27
因信成義	中五甲 陸梓軒	29
舊居溫情	中五乙 阮康誠	32
人情味	中六甲 梁肇峰	34
車廂	中四丁 王啟彥	37



# 目錄

## ◆ 望在明天

---

生之勇氣	中六甲 譚榮富	40
平安	中六甲 羅健恒	42
新與舊	中六乙 李振能	44
新舊交替	中六甲 楊浩偉	46
生命·生命	中五甲 溫定杰	49
人生自助餐	中四丁 馮嘉偉	50
人生列車	中六甲 楊永亮	52

## ◆ 愛是永恆

---

友情可貴	中四丁 陳安同	56
尊重與包容	中六乙 梁泓邦	58
如何去「愛」?	中三乙 林活男	60
傳揚主愛	中三甲 曾兆霆	62
主的眷顧	中四丁 何冠諾	64
家庭	中五甲 陸梓軒	66
在客棧中為他們沒有地方	陳永堅校長	68

## 祝福串串

路	中六甲 譚榮富	72
人生路	中六甲 麥瑞斌	74
轉變	中六乙 沈璋嵐	76
面對挫敗	中四丁 關臻聰	78
生命之火	中六乙 余海麟	80
祝福	中五甲 譚曉原	82
感恩	中五甲 高運成	85
祝福	中六甲 楊浩偉	87

## 後記

天主教教育應持守的核心價值	陳永堅校長	90
---------------	-------	----

## 編輯委員會

93

# 校監的話

校監馮定華神父

序



馮定華神父與母親及姪女合照

有一次，徒弟問師父，如何增進夫婦之間的感情？

師父說：「從今天開始，你要『用心去聆聽』妻子所說的每一句說話。」

徒弟努力實踐，婚姻生活果然漸有喜色。

事隔多年，婚姻生活再次停滯不前。徒弟再去拜訪師傅，尋覓高見。

師傅說：「從今天開始，你要『用心去聆聽』妻子『沒有說出口』的每一句說話」

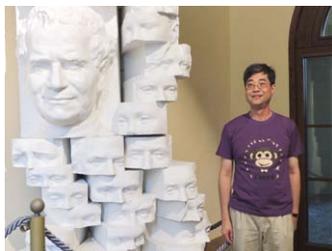
在資訊發達的年代，求學的意義是什麼？難道只是為了累積資訊？我認為為累積知識（Information），是為了自我栽培（Formation），進而獲得生命的蛻變（Transformation），學會生活的正確態度。作為校監，我問自己，同學們在香港鄧鏡波書院接受著六年的天主教中學教育，究竟是只會累積資訊，還是也會從知識的反思中，增長生命的智慧，甚至脫胎換骨，達致生命的蛻變呢？（註：希望同學們不會是兩者皆欠奉）

文字反映著腦袋的思維與內心的世界。喜見我校同學在《靈食蜜語》（第二輯）的文章中，盡顯多角度、多層次思考，以及充滿信、望、愛的洞察能力，用心觀察世界，正正是藉著這些基本能力，人可以發現生命的真諦與智慧。《小王子》裡的玫瑰花曾這樣說：「最重要的是看不見的！」文章的作者，已經開始踏上發現生命真理的旅途，準備邁向蛻變的人生。我為這些能夠自我栽培的同學感到驕傲，並向他們熱烈喝采，更願閱讀《靈食蜜語》的人士，能夠分享文章作者對生命的發現，從而自我增添人生智慧，獲得心靈富足，分享生命蛻變的自由與喜樂！

二零一三年五月二十四日  
聖母進教之佑

# 校長的話

陳永堅校長



攝於意大利都靈城華道角

人是萬物之靈。我們不單只會呼吸和行走，只追求吃、喝、玩、樂，我們更會思考和反省，經驗喜、怒、哀、惡、慾；我們不單渴望擁有健康的身體，更切願享有富饒的心靈。

「知止而後有定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得。」《大學》在我們發展靈性生命的過程中，「定」和「靜」是最重要的元素，為今天的男孩子，「定」和「靜」確實是一大挑戰。

我喜歡見到香港鄧鏡波書院的同學，有「定」和「靜」的時間，去思考人生的去向、去細味生活中的温情、去欣賞萬物自然的和諧和人性的可愛。同學們將思慮所得的，沈澱成為一篇篇的小品文，讀起來令人心曠神怡。

「凡是真實的，凡是高尚的，凡是純潔的，凡是可愛的，凡是榮譽的，不管是美德，不管是稱譽：這一切你們都該思念。」（斐4：8）《靈食蜜語》（第二輯）確是滋養靈性生命的清涼劑。祝願大家不會墮入現代人的危機：巨人的身軀，侏儒的心靈。

二零一三年五月二十四日

聖母進教之佑

# 編者的話

羅健恒、譚榮富、楊浩偉、陸梓軒

序

花朵凋謝了，需要重新的灌溉；泥土乾涸了，需要重新的施肥；心靈空虛了，則需要天主話語的慰藉。

人生總有迷惘的時候，總有不知道該如何作抉擇的時候。是前進？抑或後退？《靈食物語》（第二輯）或能作你的指路明燈，為你作出引導，闖過難關。

你對學問感到困惑嗎？在此你會找到《學與問》的方法。時光飛逝，面對《新與舊》的抉擇時，你又如何選擇自己的《人生路》呢？在此你會接觸到信仰的種子，提醒我們擇善而行。生活感到挫敗嗎？在此你會找到《平安》和《祝福》。生活充滿冷淡嗎？在此你可擁抱愛和溫暖。

期待這本文集能洗滌讀者的心靈，重新思考人生上的疑惑，帶領讀者在人生的跑道上勇往直前。

# 學海無崖

書海浩瀚，遙望無限風光……





「使智慧者聽了，增加學識；  
使明達人聽了，汲取智謀」  
(箴言1：5)

## 博學篤志

中六甲 麥瑞斌

「博·學·篤·志」乃本校的四字校訓，此四字博大精深、源遠流長。《論語》中提到：「博學而篤志，切問而近思，可以為師矣。」究竟學和問之間，又有甚麼關係呢？

博學必先有堅定的志向，無志者如無頭蒼蠅，有志者則有方向、有目標，能成萬事。以發明家愛迪生為例，他發明電燈時，並非單單靠一次努力，相反，他是經過無數次的試驗和失敗，終以堅持不懈的毅力，向著自己認得的目標邁進，最後獲得成功。博學亦會豐富自己的知識，使自己的學識和涵養都能更上一層樓，唐詩仙李白自小博學強記，飽讀詩書；明代三大才子之一的楊慎更有無書不看的美譽，這是一個很好的例子。

切問則能增加思考。思考是人類進步的不二法門，韓愈《勸學解》提到：「行成於思毀於隨」。事情的成敗也是取決於思考，所以我們不論是學習上、生活上還是其他方面，一定要學會熱切的問問題，遇到不明的時候要發問，培養獨立思考的能力。

但是，水能載舟，亦能覆舟，學和問兩者缺一不可，如果只注意一項，就會造成嚴重的反效果。孔子說：「學而不思則罔，思而不學則殆」。故此，我們必須學與問並重，一方面廣博地學習，另一方面亦要熱切地發問，方能活出一個快活、豐盛的人生。《聖經》也提醒了我們：「使智慧者聽了，增加學識；使明達人聽了，汲取智謀」（箴言1：5）生活上如果沒有學問，我們又怎能發揮自己所長、貢獻社會呢？

（原載於2012年11月4日《公教報》）



「學」是動機，「問」是方法，  
而「學問」就是我們希望得到的成果。

## 學與問

中一甲 呂展弘

「學」與「問」這二字，相信小學生都懂得怎樣讀和寫，也明白它們的詞義。根據解釋，「學」就是「學習」和「效法」的意思，而「問」就是向人求教，「請人解答」。

我們平日總是把學問二字連在一起，因為從小上學，老師就常這樣教我們，「學問」就是「知識」。我們真要感謝語言專家，「學」與「問」本是動詞，但「學問」連在一起，便成了名詞。

「學」和「問」之間有甚麼關係呢？我覺得它們關係非常密切。當我們希望得到某方面的知識時，最佳的辦法便是直接去請教在這領域中具知識的人，這是直接的「問」；但很多時候求學也可以是間接的。當我們細心閱讀，就能達到「問」的效果，因為書本不就是「啞老師」嗎？

總括而言，我認為「學」是動機，「問」是方法，而「學問」就是我們希望得到的成果。

（原載於2012年10月14日《公教報》）



「不知則問，不能則學」，  
學與問之間是不可分割而相互影響的。

## 勇於發問

中六丁 馬世傑

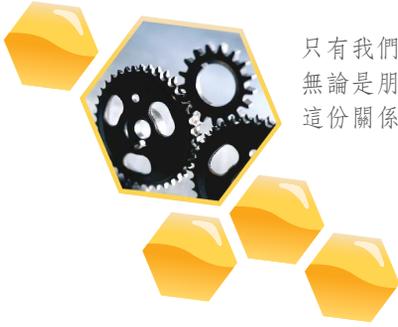
做學問，首先就是學會去問。勇於發問和不恥下問是在學習路途上取得成功的要素，所以說學與問兩者之間是有著密不可分的關係。

發問，是解決疑難的其中一個方法。若我們只顧埋頭苦幹，自己學習，學習的路途上定必增添了不少窒礙，因此，提問便有助提升學習效率。然而，我們只管發問而不去細細嚼嚙知識的深層意義，不去耐心思考和分析答案的話，提問就變得毫無意義，只是途有形而無神了，人亦逐漸變得胸無點墨，虛有其表。這正正反映了耐心和反思的重要，不單只在學習方面，而是在其他方面抱有耐心的品德和反思自身，以力求完美。

可是，單單耐心對待和反思問題，是不足夠的。更重要的是勤奮，勤奮努力地將所問的問題與所學的融合一體，並一直將知識深化，深層次地看待不同的問題和知識。這才是將知識、學問牢固記住和靈活運用的最佳方法。當然，單一地深化知識會使知識變得支離破碎，不成系統，亦難以融會貫通，因此我們應憑勇氣發問，「活到老，學到老」，保持一顆堅毅且不恥下問的心，使自己變得博學，對不同的學問知識均有所涉獵。

正所謂「不知則問，不能則學」，學與問之間是不可分割而相互影響的，是可以互相促進的。同時，學與問之中蘊藏了不少人應該要具備的能力和素質。就如不恥下問的精神，細心分析的能力，有耐性，勤奮向學的態度和充滿毅力的心，這些正正是我們需要學習的。學與問是人生的大道理，當中有不少事物、道理和品德，可以讓我們加以做效和學習，我應好好參考和學習。

(原載於2012年10月28日《公教報》)



只有我們的關係是建基在一份信任之上，  
無論是朋友、家人、夫婦等，  
這份關係才是最永久和最具有價值的。

## 信任

中六甲 譚樂富

信任，是一份肯定。

我們之所以對一個人信任，是因為我們認同這個人的價值觀、處事態度，認為他有能力把這件事做好。人與人之間講求的就是這一份信任，這一份肯定。只有我們的關係是建基在一份信任之上，無論是朋友、家人、夫婦等，這份關係才是最永久和最具有價值的。如果我們彼此間只是互相猜疑，在沒有信任的基礎下，我們的關係必定不會長久。

信任，是一種幸福。

當我們信任別人或被人信任時，我們都會感到幸福。首先，正所謂「人多就好辦事」，信任別人時便能將煩惱與別人一起分擔，使自己少了一份擔憂，難道這樣仍不感到幸福嗎？其次，被信任就能感到自己的重要性，自己在別人心目中的地位，當你完成別人委托的事情，滿足感和幸福不就是因此而生嗎？

信任，是一種鞭策。

當我們獲得別人的信任，我們就會更加規行矩步，警惕自己的行為，有否辜負別人對你的信任。所以，被信任能使一個人感受到鞭策，形成一種自我約束。其實，信任別人是一種很難的事，需要長時間的相處，所以我們千萬不要辜負別人對我們的期望，濫用信任，因而因小失大。

你又是是否一個值得被信任的人嗎？



自信心是邁向成功的第一步，  
它的建立並非一朝一夕，  
而是需要靠經驗和磨練。

## 自信心

中四丁 高俊傑

自信心，是指不斷超越自己，從而產生一種源於內心深處的強大力量，令我們產生毫無畏懼的感覺，即使面對多大的困難，也能化險為夷。

那麼，我們怎樣才能培養自信心？就是處事的態度和堅定的信念。例如當我們發現一些非常感興趣的學問，卻有困難的話，千萬別輕易放棄，用決心不斷探索和研究，當成功的時候，我們能建立龐大的自信心和成功感。

古時，天主子耶穌一路沿途宣講福音，一路招攬門徒。有些人立即放下所有工作，跟隨耶穌。這是因為他們擁有強烈的自信心和對耶穌的信任，這是無比的信德；相反，有些人則需要反復考慮，猶豫不

決，這是源於他們缺乏自信心，經常害怕失敗，辛苦，然而，當他們經歷過磨練、挫折，才能變得更加堅強，從而培養自信心。「寶劍鋒從磨礪出，梅花香自苦寒來。」經歷磨練是天主的恩賜，因為那些經得起磨練的人，才是擁有自信心的人。相反，那擁有無比財富、過著舒適生活、自以為了不起的人才是真正的弱者。他們有的是表面的自信，用來炫耀自己的自信，為了假裝自信的自信。

真正有自信的人，也可以是沉默的人。例如一個人不善於說話，但是學業成績卻是全級之冠，這種沉默的自信比起說話的自信更強大。魯迅、徐志摩和聞一多等這些著名的作家利用文字的力量，諷刺在位者的無能，不畏強權，感染無數人的心靈，也表現了一種自信。

時下的高官發表演說時，經常扣人心弦，但當記者問他們問題的時候，他們卻答非所問，經常利用「語言偽術」迴避問題核心。這顯示他們缺乏自信，只注重表面功夫，如果有自信心的人，應該大方鎮定地回答。

自信心是邁向成功的第一步，是為了超越自己而發自真心的力量，它的建立並非一朝一夕，而是需要靠經驗和磨練。

任何人都能擁有自信心，在乎我們是否願意接受挑戰。



# 信是有緣

人群中，凝聚著你我笑面，與主相偕，暖我心懷。





走向一個新的階段。  
對於一個新的開始，  
我們是充滿著熱切的期盼。

## 踏進新階段

中一乙 賴天樂

對於我們這一群剛完成小學階段，升上中學的孩子來說，今年的九月實在很難忘。我們的內心都感到憂慮、緊張和忐忑不安，因為我們要離開栽培了我們六年的母校，離開熟悉的同學和老師，到另一個新環境。我們擔心能否適應新的中學生活，擔心能夠和新的同學好好相處嗎？與此同時，我們的心情卻又感到興奮，因為我們長大了，要從一個舊的學習環境，走進中學的校舍，走向一個新的階段。對於一個新的開始，我們是充滿著熱切的期盼。

感謝天父，我的中學為我們安排了迎新日，加上老師對我們的關心、體諒和鼓勵，令我們與老師之間的隔膜很快便消除了，我們與新同學之間也能夠融洽相處，彼此很快便熟絡起來。

希望天父能在這新的階段，賜給我聰明和智慧，使我在各方面都能做出好成績，不辜負老師和父母對我的期望。

（原載於2013年1月6日《公教報》）



平順、愉悅地注入了這段人生路，  
也許這是最舒適的人生。

## 摩天輪與過山車

中一丙 莊雲皓

摩天輪與過山車就像兩個截然不同的人，一個靜、一個動；一個慢、一個快；一個選擇圓滑而緩慢的步伐、一個選擇曲折而急速的步伐走過他們的人生路。驟眼之下，摩天輪的人生路好像比過山車的舒適、好走，但它們既然是一條人生路，必定有高低起伏之時，不可能凡事都能一帆風順的。

這兩條人生路都不是天生的，就像玩樂者可以選擇乘坐摩天輪或踏上過山車一樣，是自我的選擇、自我的意見。

踏上了過山車的人，請作好準備。當過山車開動，你將迎接一個波折重重、驚險萬分的人生之旅。剛開始時，你將以正常的速度穩穩地向前邁進。這時，你千萬不能得意忘形，因為一個接一個的下坡、轉捩點正等著你！車子迅速向下滑落，有人驚叫、有人閉上了眼、有人嚇得流下眼淚。這是我們遇到突如其來的逆境時所作的回應——我們害怕而驚叫、無勇氣面對而閉眼、無助而流淚。然而，命運總是愛作弄人的，它會在你到達低潮時往上拉你一把。車子由下而上，又一次乘著風，引你到達人生的高處，給你一個永無止境的藍天，等著你去飛翔。但是身在高處的你，將永遠不知道下一秒或下下一秒鐘，過山車又會如何把你拉回膽戰心驚的低潮。

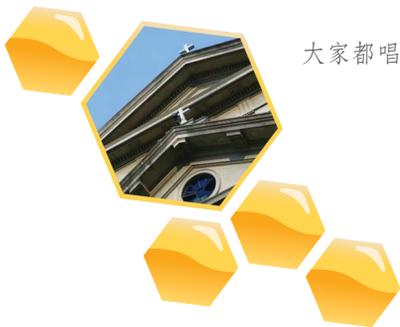
如是者，不斷重覆的高低起伏，就像是人生路上的幸運與不幸，彼此都不斷交替。

驚險刺激的過山車不適合你嗎？你可以選擇那邊的摩天輪。

摩天輪的箱子裡被五光十色的燈光包圍，加上悠揚的音樂，一邊欣賞著美麗的風景，一邊徐徐上升。視野變得廣闊起來，就像一個平穩的人生，由小孩漸漸長大成青年，眼界被不斷擴闊。即使踏著平穩緩慢的步伐，也會有跌倒的時候。當摩天輪轉動至最高點時，便會慢慢地向下轉，開始步入低潮。摩天輪的箱子不斷追逐向前，你並不能後退，永遠停在最高處，獨賞最美的風景。美好的時光總要過去，即使你有再多的不捨，也不能追回昔日的美好。

在悠揚的音樂聲中，摩天輪之旅結束了。平順、愉悅地注入了這段人生路，也許這是最舒適的人生，但卻無法體會如過山車般的刺激、摩天輪般的柔和，但這都是我們的選擇……

（原載於2012年11月11日《公教報》）



大家都唱起進堂詠，動聽極了！

## 接觸天主教

中二乙 王浩銘

小學的時候，每天上學時都會看見一座宏偉的建築物，那座建築物的外形非常獨特，在同區的其他建築物中別樹一幟。

當我七歲時，我才從書本上得知，我每天都看到的建築物原來是一座教堂，而它的名字叫聖瑪加利大堂。這教堂於週末都會舉行主日學，而我又從一些鄰居口中得知，去主日學非常好玩和有趣，還可以學習新事物，於是我就告訴媽媽我想去主日學，而媽媽亦答應了。

當第一次上主日學，心情忐忑不安，怕那些導師會很嚴肅，同學不跟我玩等問題。但當主日學完結時，我發現我的擔心根本就是多餘的，導師對我很好，同學與我亦相處得很好。

第三次上主日學時，導師告訴我們今課將到教堂參加彌撒。當我走進教堂時，就被教堂內的景象嚇了一跳：教堂內坐滿了人，人人都正經地坐好，沒有人聊天。當神父進入教堂時，大家都唱起進堂詠，動聽極了！直到彌撒禮成後，教堂內的氣氛才沒那麼嚴肅，那次的印象真的令我非常深刻。

雖然後來因為一些原因而沒有再上主日學，但是所有回憶都令我一生難忘。

(原載於2012年11月18日《公教報》)



「不要怕，只要信」  
(谷5：36)

## 因信成義

中五甲 陸梓軒

何謂「信」？信就是信德、信心。要有堅定的信德，先要有信仰，然後要以一個持守不移的信心，努力實踐福音的教訓。過程中我們會遇上許多不同的試探，誰能把他們心中信仰的種子保存下來，還能把天主的話語傳達給更多人認識，就是真正活出基督，信從祂的人。

簡單來說，「成義」就是指人與天主和好的關係。天主的光，光照義人，也光照不義的人。在天主眼中，所有人也是平等的，所有人也是祂愛的兒女，只要遵守天主的誡命，愛護身邊所有的人，人人也可以成為義人，在生活中活出信仰，見證基督的真道。

在香港社會這步伐急速的城市，不少人只為工作而工作，不知為甚麼而勞碌半生，大家都抱著一個「無事不登三寶殿」的態度，當遇上解決不了的難題時，才會尋求天主的幫助，如非必要，也不會「勞煩」祂。然而，真正信靠上主的人，會時時依賴上主，不會反對上主的安排；反之，他們堅信每個困難，也是上主因應每人的能力而「度身訂造」的。正正是因為信仰天主的緣故，有很多人也為了持守天主的道，而貢獻出寶貴的生命。世人如果只要求物質層面上滿足，那麼，勞碌一生後，他得到的將會是一堆堆帶不走的現世財寶；唯有尋求精神上滿足的人，才會得到那屬於他的天上寶藏。

聖神藉鴿子的形象降臨在耶穌的身上，賜予祂勇氣和信德；也藉火舌的形象降臨在耶穌的門徒頭上，給他們各種的神恩。同樣，聖神也可以降臨到我們身上，只要我們多祈禱，事事感恩，在小事上光榮天主，聖神就必定會降臨，進一步增強我們的信德，而我們也能「因信成義」。

上主深愛世人，所以祂不斷給我們改過的機會，但我們又有沒有及時悔改，信從福音呢？

「不要怕，只要信」（谷5：36），只要遵從上主的教訓，在生活上加以實踐，天國的寶藏必定能顯示給我們。羅馬書一章十七節中提及「義人因信德而生活」，而我們，又有沒有努力行善避惡，做一個因信成義的人呢？



在新與舊的交替中，  
我感受到舊居的一份溫情。

## 舊居溫情

中五乙 阮康誠

時代的變遷，科技的進步，使人們逐漸富裕起來。從前我住在百多呎的樓房，一家三口生活的空間十分狹窄，因此，爸爸決定遷往新居。而小時候的我，對新居充滿了期盼，巴不得馬上搬進去。

新的家居環境優美，背山面海，附近有一大片樹林，只要從窗向外望，美景盡收眼簾。新居位於新界，因此空氣較為清新。而我亦被這新鮮的環境吸引著，遺忘了我的舊居。

但是，最近發現自己每天出門或歸家，總是有一種寂寞和冷漠的感覺，每當看見鄰居，我總會主動招呼問好，可是只有小部份回應我，我對此感到非常的不安，大家鄰居只是咫尺之近，但為何感覺彷彿遙不可及呢？

上月因需回到舊居，於是我向家人毛遂自薦，到舊居走一趟。

坐著巴士，當我看見以前的屋村，一種熟悉的感覺油然而生，這就是我的舊居——長洲。下了船，耀眼的陽光照在我身上，彷彿是歡迎我回來似的。這裡環境沒有怎麼大的變化，只是外牆髹上了新的油漆。我在「長命樓梯」拾級而上。看見那牆壁，有著我們兒時的鞋印和球印，見證了我兒時的歡樂。回到舊居，我彷彿嗅到一種特別的氣味，一切是那麼熟悉，在這裡有我流過的眼淚，有被爸爸打罵的痕跡，我漸漸陶醉在舊居的環境中，此時眼眶也無故濕潤起來。

回家路上，舊時的鄰居與我寒暄一番，我在這裡感到人與人之間的互動、愛與關懷，人與人之間的溝通，能把彼此的距離拉近。我愛這舊居，可惜只能從回憶中細嚼回味。

在新與舊的交替中，我感受到舊居的一份溫情。

（原載於2013年1月13日《公教報》）



向身邊需要協助的人，伸出援手。

## 人情味

中六甲 梁肇峰

每天的傍晚時分，正是全港學生們放學、上班一族下班的時候，街上和交通工具上都有著他們的身影。在一個車廂內，發生了關於他們的故事。

一天的下班時候，我走進了一輛港鐵的車廂。車廂內每個角落，無論站著或是坐著的，都是放學的學生、上班一族。他們都各自做著自己的事，不是玩著遊戲機，就是觸碰著電話、平板電腦。

到達下一個車站，一對恩愛的老伯伯、老婆婆一拐一拐地步入這輛擠迫的車廂內。正當這對伯伯、婆婆看到有座位之際，站在對面，看起來似「八十後」的一位上班一族竟然捷足先登，跑到那座位坐著，然後不斷地觸碰自己的智能電話。伯伯、婆婆看到這情景後，惟有悄悄歎息，繼續站立著。站立著的我，不能幫助他們，只好不禁替他們歎氣。

正當他們忍耐地站著之際，事情竟然有著轉機。在另一排的人群中，一對正閱讀書籍的女學生們，看見這對伯伯、婆婆只能彎著腰、勉勉強強地站著時，向他們伸出援手。其中一位女學生站起來，走到伯伯、婆婆面前，把座位讓給他們坐，然後扶著他們，走到座位前；另一位女學生則起來，堅守著那兩個空座位，直到伯伯婆婆能夠坐下為止。當伯伯婆婆坐下來後，他們連忙道謝、讚許那兩名女學生。我也為那對伯伯婆婆感到欣慰。

隨著時代的變化，我們的物質生活愈來愈豐富。差不多人人皆會擁有如遊戲機、智能電話、平板電腦等的科技產品。然而，有了這些產品後，人們卻被誘惑著，猶如聽著、服從著那些產品的指令，沉醉在網絡世界中，忽略了現實的人生世態，與生俱來的敬老之心亦在不知不覺被埋沒。

幸好，凡事皆有例外。就好像那對女學生般，她們能夠對抗誘惑，一邊閱讀，另一邊也能觀察到身邊的事。她們仍存敬老之心，協助老伯伯、老婆婆免受長久站立之苦。

「克服自己的人，勝於克城的人。」（箴16：32）只要懷著堅毅意志，我們才能抗拒身旁的科技產品的誘惑，向身邊需要協助的人，伸出援手。讓多點年青人站起來，為社會建立和諧的氣氛吧！

（原載於2013年4月28日《公教報》）



尋常一樣窗前月，纔有梅花便不同。

## 車廂

中四丁 王啟彥

「叮……叮……」，多麼熟悉的聲音，徘徊在我的耳邊。我在灣仔乘搭電車到北角上課，當看到編號120的電車，聽到電車發出的「叮叮」聲，我也不禁回想起以前跟祖父一起乘搭電車的快樂時光。

編號120的電車是我第一次乘搭的電車。我還記得當年身形矮小、穿著中山裝、用髮蠟把頭髮梳得光亮的祖父，帶著只有5歲的我，乘搭120號電車。環顧車廂內十分殘舊，座位不是現時軟軟的椅子，而是冷冷的、堅硬的木板椅子。車上的乘客不是拿著手機聽歌、寫訊息的青年人，而是一些在閱讀報紙的伯伯，或者是在閱讀書本的叔叔，車廂內瀰漫著一片文學氣息的寧靜。我和祖父就在這氣氛中，欣賞著窗外的景色。

我還記得那班電車是前往筲箕灣方向的，電車每到一個區域，祖父都會跟我介紹這區以前的風貌。當電車駛到銅鑼灣的時候，祖父就告訴我他第一次跟祖母看電影的地方，就在總統戲院裡。他還記得戲院附近以前有很多攤檔，售賣烤魷魚、咖喱魚丸、煎釀三寶等。他跟祖母看電影前，他們都會吃這些美味小食。我認為祖父其實是很有潛質當一個導遊的，因為他每到一個地方，他都會用盡辦法，把那個地方以前的特色介紹，每當我聽到銅鑼灣那些美食特色，也令我垂涎三尺。

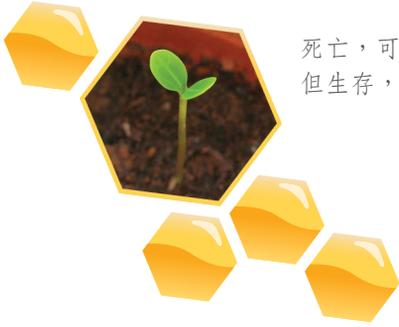
「尋常一樣窗前月，纔有梅花便不同」。現在的我靜靜地坐在120號的車廂內，任由窗外的景物慢慢流逝。雖然是一樣的車廂，一樣的路線，一樣的窗口，一樣的位置，但是為甚麼找不回當年的感覺？那朵梅花現在跑到哪裡去了？

(原載於2013年4月21日《公教報》)

# 望在明天

憑自信，望明天，擇善闖前路，恩澤滿心田。





死亡，可能需要一時的勇氣；  
但生存，卻需要一生的勇氣。

## 生之勇氣

中六甲 譚樂富

從電視新聞中，不斷地得知國慶日海難的最新消息。眼見那艘破船不斷往下沉，我的心也不禁開始往下沉。

在這次海難中，至今共有39人喪失了寶貴的生命，還有百多人因此而無辜受傷。不少幸福家庭亦變得破散分離，海難一別成永訣。

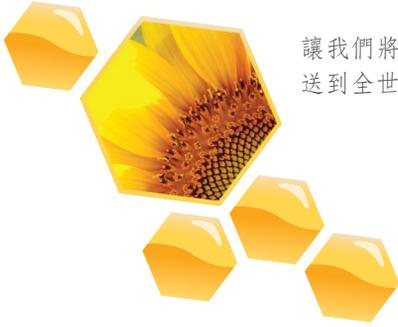
每當聽到有生還者被救出的時候，我的心都是為之一振的。雖然我知道生存比死亡需要更多的勇氣，但人始總是求生而不是求死的。

死亡，可能需要一時的勇氣；但生存，卻需要一生的勇氣。不是嗎？於倖存者而言，他們可能要面對精神上的折磨、親人的離世和身體上的傷殘等，少了一份勇氣，他們都不可能跨過這種種難關。

不過，這份「生之勇氣」在哪裏尋找呢？第一，要有宗教信仰，上主會為你帶來指引、支持和勇氣。第二，要為日後的生活訂下目標，當你成功完成目標，就會感受到人生的意義，有意義的人生自然會為你帶來生存的勇氣。

希望是次海難的倖存者儘快找回這份「生之勇氣」，走出海難的陰霾，重過正常的生活。

(原載於2012年10月21日《公教報》)



讓我們將平安、喜樂和盼望  
送到全世界吧！

## 平安

中六甲 羅健恒

璀璨的煙火背後，永遠存著一份抹不走的傷痛。

十月一日，一個普天同慶的日子，很多人都趕到維港觀賞煙花，南丫四號上的乘客亦不例外，晚上八時二十三分，撞船意外不幸發生了，三十九顆心不再跳動，全城都充斥著一絲絲的哀傷。

意外，即意料之外，無人能夠預測。誰會想到上分鐘安然無恙，還期待著國慶煙花匯演，下分鐘竟然葬身一片怒海之中。在天朗氣清的日子裡，撞船的機會近乎零，但不幸的事件偏偏發生了，平安並不是必然的。但有誰能察覺平安的存在？誰又能珍惜上主賞賜給我們的平安？

活在當下，能一呼一吸，寧靜地在家中寫文章，是一種平安，也是一種福氣。試想想：那些受饑餓折磨的非洲人民，那些受盡戰火的敘利亞人民，想想那些依靠拾荒維生的貧窮的人，你便會發覺其實平安一早已降臨在我們身上。平安是我們心中不用憂慮，我們不用憂慮自己會否餓死，不用擔心自己會否被砲彈擊中。不過，現代人卻憂慮自己的衣著會否落後於潮流之中，憂慮自己賺的錢會否比人少。這些憂慮其實都稱不上是憂慮，當我們衣食住行已充裕，為甚麼還要在物質上作無止境的追求？難道生命不是勝於華衣美食嗎？

凡事都有定期，生有時，死有時，栽種有時。我們根本上無須擔心自己的死亡，因為死亡是大自然的規律。與其擔心自己的死亡，不如擔心自己有沒有盡用生命裡的每一分鐘。「不要為明天憂慮，因為明天自有明天的憂慮，一天的難處一天當就夠。」（瑪6：34）生存，並不是叫我們憂慮，而是叫我們珍惜所有，繼而將我們的平安化為對別人的祝福，好讓別人心中不再憂慮，讓我們將平安、喜樂和盼望送到全世界吧！



在更新、與時並進的同時，  
大家也請尊重社會的道德，  
請承傳舊有的感情。

## 新與舊

中六乙 李振能

「去舊迎新」這句話，每逢春節大家都會掛在嘴邊，彷彿每年都必須去除一些舊的東西，迎接一些新的東西。新事物彷彿較舊的事物優勝，而在現今的社會中，新科技、新思維、新創意往往也是社會進步的指標。

回顧歷史，醫學的進步和昌明救活了不少病危的人，如心臟可移植給傷殘的人，為他們帶來一個希望；科技的進步也為人類帶來方便，如電燈的發明，升降機的出現等等。創新的意念讓我們活在更繽紛的世界，如潮流的服飾，文化藝術的創作等。種種的發明及進步，似乎都為我們的生活帶來便利及色彩。但是，「新」是否必勝於「舊」呢？

醫學的發達無疑帶給人類奇蹟，可是與此同時，亦不斷挑戰人類道德的底線。基因改造、複製羊、器官培植等的研究，在研究同時，我們會否在不知不覺間，忽略了自己是否侵犯了其他生物的生態？日新月異的科技無疑為我們的生活帶來了便利，可是有得必有失。互聯網為我們打破了地域的界限，方便大家與遠方的親友互通消息；但是如今親友收到電郵，花數分鐘閱畢，隨手就點擊刪除。古時鴻雁長飛，魚龍潛躍，但願千里家書能送到遠方親友手中的那份期待，親友收到家書的那份珍而重之的情感，彷彿一去不復返了。

「新」與「舊」本就是相對的，但各自有存在的價值。隨著時間的流逝，在歲月的長河裡，「新」終會變「舊」，然後被取代。在這瞬息萬變的世界中，若只停於原處，終會被淘汰。但在更新、與時並進的同時，大家也請尊重社會的道德，請承傳舊有的感情。

(原載於2013年1月20日《公教報》)



新與舊應該是並存的，並能互相補足。

## 新舊交替

中六甲 楊浩偉

世界正在變遷，社會亦不斷在進步，在這時代的巨輪下，新的事物接踵而來。時移世易，都市的面孔，甚至是人與人之間的交流，都令人感到陌生，在不知不覺間，人心也在無聲無色中改變。

人們大概已不懂得珍惜了，不懂珍惜舊日的美好……

回望過去，大約是手機、電腦還未普及的年代，人與人之間的溝通是多麼的實在。不論是左鄰右里間的問好，閒來一次「得閒飲茶」，暢所欲言；又或是好友相聚，會面交談，真摯的笑容往往留在人心中。人際關係就是如此親密，毫無保留。而最能滿足心靈的，便是一家人共坐一枱，享受天倫之樂的那一刻，每份關懷問候，也令人窩心。

但是現在又如何呢？抬首一看，街上人們不是低著頭，集中望著細小的螢光幕，就是戴著耳機，把外界的聲音隔著，這樣彼此仍能溝通嗎？現代人「朋友」很多，人際關係網絡擴闊，然而，又有多少個「朋友」是會真實會面呢？人們只是滿足於那社交網站上豐富的好友名單，簡短的文字交流吧！又怎會觀察到面對溝通時的表情呢？回到家中，便是個人的網絡世界，一道房門，隔絕了那一張餐桌，隔絕了家人。我們本有著最好的溝通工具，但卻拋棄了最好的溝通模式，現代人實在不知道自己錯過了多少個問候，多少個笑容呢！

價值觀正在改變，人們不珍惜溝通的寶貴。當人際關係愈漸疏離的時候，難道不是很恐怖嗎？

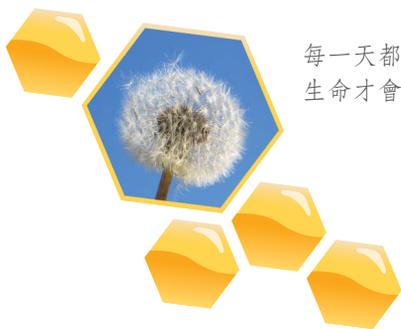
新一代追求卓越的創造，被淘汰的不只是溝通模式，還有許多舊有的建築物。現在流行「拆卸重建」，上一代所生活的小社會，還有歷史的印證，都難免消失的命運。人們的審美價值正在改變，為了打造富有時代感的新社會，便抹去那些所謂的「污點」，取而代之的是嶄新的摩天巨樓。這不是很荒謬嗎？若舊有的東西要被拋去，那麼我們不也是要捨棄自己的腦袋嗎？因為它裡面盛著我們許多寶貴的舊日回憶，就如那意味深長的歷史建築一樣啊！

正因如此，人們對於舊日的事物，應不是去刪除，而是要去保留及承傳。我們實在不應該隨波逐流，讓自己的價值觀改變。我們應抱有珍惜的心，完善舊日的美好，令它們在新時代中不至褪色，繼續發熱發光。

一切新的人和事，其實也應是源於舊有的傳統。當大家被大都市壓逼得喘不過氣時，偶爾呼吸舊時代富有風味的氣息，不是很幸福美好嗎？

新與舊應該是並存的，並能互相補足。這就正如耶穌帶來的新盟約，不是為了取代，而是去完善舊的法律。社會的新舊交替，不應也是如此嗎？

（原載於2013年1月20日《公教報》）



每一天都活得像生命的最後一天，  
生命才會精彩。

## 生命 · 生命

中五甲 温定杰

生命是上天賜給我們的禮物，你無法躲避，只能接受。但它卻很容易轉眼即逝，成為空中的一道彩虹，成為大地的灰塵，這是我們無法控制的。那麼，我們應該怎樣讓它變得更充實，讓它成為永恆呢？在生命道路上，我們隨時會被上天召喚，離開這個世界，所以我們應該活著時把生命過得更豐盛，更積極去面對困難，把每一天都活得像生命的最後一天，生命才會精彩。

死亡其實並不可怕，只有戰勝死亡，戰勝自己，我們的生命才顯得寶貴。生命有始有終，人的生命總會消逝，面對死亡最重要的是那種無懼的態度，願大家也能好好活出豐盛的人生。



生命是有限的青蔥，  
就讓我們在未來的日子裏，  
好好學會選擇有益的「菜餚」。

## 人生自助餐

中四丁 馮嘉偉

吃自助餐的誘人之處，是進餐不受限制，每個客人只需挑選自己心儀的菜式，可說是隨心所欲，自由自在。在這自由的選擇下，我發現自助餐的飲食文化可反映出人生。

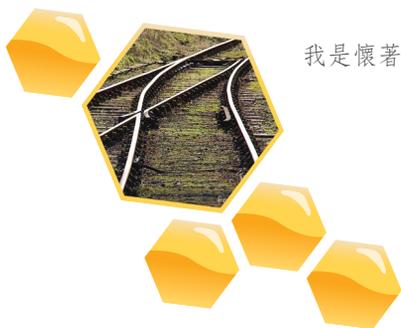
自助餐不按份量而付款，因此你的肚子有多寬宏，便可盡情在限定時間內吃個滿載而歸，亦因此使不少人多吃、多取食物。這猶如人生中，當任務派遣下來，我們絲毫不考慮自身條件是否允許，就在名利當前、機不可失的慾望驅使下，統統把工作往身裏摟，只想著成功後的喜悅，結果往往適得其反，弄得一塌糊塗。聖經中第十誡是「不可貪婪」，就是提醒人要知足、節制，不可貪心，正所謂：「無欲速，無見小利。欲速則不達，見小利則大事不成。」縱使「不滿足是向上的車輪」，但只懂好高騖遠、急功近利，就只會

成為生活中的一塊絆腳石。就如自助餐中的珍饈佳餚，你若能小心挑選、細味品嚐，便可領略出當中的美味精髓所在。

西餐進食「次序」是不容忽視，首先吃清淡的前菜，接著是主菜，最後是甜品。同樣，在漫長的歲月中，人需要深謀遠慮的人生規劃。面對生命中繁重的清單，我們或會顯得不知所措，難以適應各種習慣與制度，然而學習建立規律，循序漸進，就可把事情管理得井井有條，否則就會陷進瑣事的地獄，花費龐大心力處理無關大局的事情，卻延擱了要緊的事，釀造了難以修復的危機。這好比吃自助餐時，若先吃雪糕、甜品，不分進食次序，最終飽嚙的不是幸福，而是肚痛之苦！

品味佳餚時，我們可選擇獨吃或與朋友一起分享，互相提示，就如人的習慣，有人喜歡孤芳自賞，有人喜歡分甘同味。古語有云：「銅鏡正衣冠，人鏡明得失。」人若能夠多接近有良好習慣的人，自己也會在不知不覺、耳濡目染下，改過自身，從善如流。孔子說：「擇其善者而從之，其不善者而改之」，正是人與人之間互相擇善而從，取長補短的學習態度。

生命是有限的青蔥，就讓我們在未來的日子裏，好好學會選擇有益的「菜餚」，與好友品嚐一道健康美味的「人生自助筵」吧！



我是懷著信心，勇往直前的。

## 人生列車

中六甲 楊永亮

早在幼稚園，父母已把我送上那架火車上，我還依稀記得那時死也不情願離開父母的身邊。附近一個個的小朋友，都與我一樣在哭泣，就是因為不能見到父母，就是因為這一點不習慣。每一天哭泣，雙眼都變得到紅腫腫的，我知道這不是辦法，於是我學會與相識的人和諧共處……

不知是火車的限制，還是乘客的問題，每過了幾年，旁邊總會換上了一群新的陌生人，小學、中學……我漸漸地與這班乘客變得熟稔。在自修室內寫下筆記，在籃球上留下足印，不管是好動還是好靜的，我都能與這班同學坦誠相處，與老師亦是互相尊重……

火車慢慢地駛進了那暗暗的隧道裡，在青年期難免遇上不同的挑戰、困難，一個個打擊使人心灰意冷，面對前路茫茫，又沒有方向感，又沒有目標，又沒有動力……在這條隧道中，使我感到迷惘，我不想再往前走。可是，旁邊突然亮起燈來，那一點點的光亮，足以燃起了人的希望，這顆明燈或許是同學，或許是老師，或許是父母……

我開始感到出口的白光與我越來越近，或許我要離開這班人，或許我要到另一個階段……人生的事，誰能預料呢？但這刻，我是懷著信心，勇往直前的。



# 愛是永恆

愛是恆久忍耐，又有恩慈……





真正的友情，是彼此尊重，  
不會隨意傷害對方。

## 友情可貴

中四丁 陳安同

友情的可貴，我相信很多人都感受得到，但對我來說，這經歷卻是寶貴的。

從前的我，總覺得朋友是可有可無的，朋友永遠也是幫助我「工具」。有些人會把我當作朋友，但我卻沒把他放在眼內，有時候可能是對方成績差，也有可能因為對方品行差而遭我鄙視。

但直至有一次，一件小小的事，卻令我有很大的反思，甚至可以說是令我改變了價值觀。

還記得以前的我，是個活潑的小孩，總是認為自己甚麼都可以做得到，自己比所有同學都要能幹。一場大病，就令我臥病在床，足足

沒有上學一星期。突然，電話響了，我想了一會兒，甚麼人會在這時間打電話給我呢？我應了電話，發現原來是我同班的同學打給我，一位我一直不太尊重的「朋友」。他說：「看見你今天缺席，感覺如何？有沒有休息？我已把你的功課放到校務處。」不知為甚麼，我的心酸了一酸，我從來沒有主動打電話給病倒了同學，也沒有積極地問候一下他們。

從此之後，我與那同學成為了真正的好朋友，當然也非常尊敬他。我終於明白到甚麼是虛假的友情，甚麼才是真正的友情。真正的友情，是彼此尊重，不會隨意傷害對方。

在人生的旅程中，友情是其中一項非常重要的環節，甚至可以說是不可缺少。現在我學懂珍惜每一段友情，因為在每段友情之中，我總有得著，總有一些值得我學習的地方。還記得歌詞中「原來朋友仔感情再天真，亦是我永遠也會愛惜的人。」我慶幸我找到了好朋友。

(原載於2013年2月3日《公教報》)



我們應要學懂尊重別人，  
對不同看法、立場都有一顆包容、  
求同存異的心。

## 尊重和包容

中六乙 梁泓邦

社會近來怨聲沸騰，國家與國家因領土問題，令兩國人民關係處於水深火熱中，政黨與政黨之間因所持不同理念及目標而互相指罵、針鋒相對。這現象頓時令人感到人與人之間的尊重變得蕩然無存，人永遠因為看法不同，便總覺得別人是錯，而使彼此關係破裂，沒有半點商討的餘地。

其實由於教育背景、人生經歷的不同，人對事件便產生不同的看法，這些情況真的是司空見慣，當看法不同時，這便是引致衝突的導火線。但我們應要明白到很多事情不一定有對與錯，亦不是所有問題都是非黑即白。或許我們未必能認同別人的看法，但不應就此而口誅筆伐，失去對對方的尊重，最後，不但對事情或問題毫無幫助，更使人與人之間的關係因而受損，甚無益處。

因此，我們應要學懂尊重別人，對不同看法、立場都有一顆包容、求同存異的心。聖經中曾提到「凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐」，我們對別人的不同意見、看法都應細心聆聽，嘗試接納亦可以易地而處，從別人的角度觀察問題，這不但能明白別人有此看法的原因，更能擴闊自己的思維空間。

其實意見不合的時候多的是，問題是我們用怎樣的心態對待。只要學懂尊重和包容；在討論時互相尊重、互相包容、互相接納，不但能減少爭拗的出現，更能使自己的眼光放得更遠，以更成熟的態度看待人生不同的問題、難關和挫折！朋友們，一起努力吧！



我們最能表達愛的方法是  
為對方付出時間和心思，  
而去愛的最好時刻就是現在。

## 如何去「愛」？

中三乙 林活男

無論是愛情、友情或親情，都有一個共同點，就是有愛的元素。愛是要由心而生，愛也需要雙方的付出。聖經中提到「凡事包容、凡事相信、凡事盼望、凡事忍耐」（格前3：7），提醒人們要時常忍耐、用愛心包容每一個人。

除了愛情、友情或親情外，在我的生活中，還有一種情，這就是對天主的愛。因為天主就是愛，所以天主最希望我們學習如何去愛。天主要我們愛每一個人，就如同我們愛自己一樣。我們在家庭中成長，而「家」的責任就是讓人學習彼此分享、彼此相愛。愛是生命中最重要的一部分，如果我們失去了，生命便沒有價值。但現今社會我們的生活十分忙碌，常被生計、工作、帳單等擠得滿滿，彷彿這些就是

人生的重點。但其實人生的重點，應該是學習去愛——愛主和愛人！  
人生沒了愛，便一無所有。

德國哲學家尼采曾說：「我們所有愛的事物，是從剛接觸的陌生，一直學習如何去愛，不管任何東西，學習如何去愛是對的。」這說明愛是需要付出時間去學習。你花的時間越多，顯示了那件事物對你越有價值和重要。愛人不只是在言語上，其實也是要花時間在行動上。人可以「付出」時間做事而沒有「愛」的元素，卻不能只說「愛」而不「付出」。

愛是人生最重要的課題，是值得我們努力去思考和實踐。「現在」就是表達愛的最佳時刻，因為大家都不知道自己有多少機會，沒有人能知道生命的長短。

總的來說，愛的生命令人充滿喜樂，而我們最能表達愛的方法是為對方付出時間和心思，而去愛的最好時刻就是現在。

（原載於2013年3月24日《公教報》）



如果每個人都能得到更多的關懷與尊重，  
大家便能認識天主，  
天主的愛便能在世間傳播開去。

## 傳揚主愛

中三甲 曾兆霆

在人擁有的情感中，最重要的便是愛了。愛有許多不同的種類，例如男女之愛，親子之愛，上主之愛。如果我們想把自己的愛與關懷向外傳揚，並讓別人能感受到的話，我們便要學習如何去愛。

首先，在學會怎樣去愛之前，我們要確立一個對像。是老師？是同學？是父母？還是朋友？是給所有人呢？還是只限於某一個人？因為假如我們不能確立目標或對像，只是盲目地去愛，這樣也只是徒勞無功。

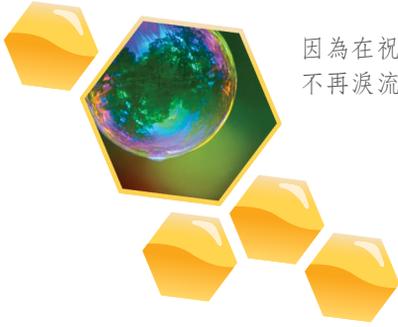
在確立了目標後，我們便要付出行動。如果我們是愛老師，便應努力讀書，在學校對人有禮，上課認真。如果我們是愛父母，則要對

父母順從，聽他們的勸告，盡力不惹他們生氣。如果我們是愛上主，則要聆聽天主的話，以虔誠和尊重的態度敬畏天主。此外，我們必須謹記，我們對別人所付出及傳播的愛，一定要是溫暖及無私的，這樣別人才能感受得到。

在成長的過程中，我們應該學會如何去愛，如何去給予。每次當我捐獻物資或金錢給山區的貧苦兒童時，想到他們不用再擔驚受怕，能有溫飽，能獲得讀書的機會，我的心便會浮現起一股說不出的溫暖。因為在我們給予愛的過程中，我們其實也獲得了歡樂和喜悅，靈性也得以提升。

在現今的世界上，仇恨，傷心和失望充斥著整個世界。假如我們每個人都能無私地奉顯出自己的愛，互相分享，學懂給予，那我們就一定能將所有的負面情緒消除，令這世界上充滿著愛。如果每個人都能得到更多的關懷與尊重，大家便能認識天主，天主的愛便能在世間傳播開去。

(原載於2013年5月5日《公教報》)



因為在祝福中，天主使我心靈安穩，  
不再淚流、不再心痛。

## 主的眷顧

中四丁 何冠諾

有些人從來不相信世間有鬼神，或死後靈魂升上天堂，亦不相信許願、祈禱能得到甚麼祝福。

我是個過來人，自小就堅信科學，口中強調科學證據，認為鬼神之說沒有科學根據，只是某些人用來騙人的技倆。看見了流星，我不會許願，經過教堂，我不會入內祈禱，看見神父為人祝福，我只會以一聲冷笑看待。古語有云：「未見過鬼是不會怕黑」，或許是因為沒有親身的經歷，我是不理解的。

在上年的冬天，跟我相處了多年的小狗快十五歲了，我稱牠為「小牛」。對狗來說，十五歲已是耆老之年，我明白牠距離死亡不遠矣，雖然我早作心理準備，知道這只是遲或早的分別，但原來死亡來

臨的一刻，卻是這麼令人恐怖，叫人想反抗、逃避。

看著躺在寵物醫院病床的小牛，我的心很痛，心情很沉重，看著牠低鳴的呼叫著，我的淚不禁淌下，不斷想起兒時跟牠的種種回憶，發現原來牠陪伴我一起經歷了不少童年歲月，牠已經成為我記憶中一塊重要的拼圖塊。

相信科學的我參考了很多治療方法，可是沒有一項成功，當時只有一種方法是沒有嘗試，就是「祝福」。我想起聖經的話：「現今存在的，有信、望、愛三樣，但其中最大的是愛。」（格前13：13）。為了牠，我每天都走到我家附近的教堂祈禱，請神父為牠祝福。儘管小牛的病況沒有好轉，仍是病危，但我沒有放棄，因為我相信這是唯一的方法。

最後，小牛雖然離開了，但我卻沒有放棄祈禱，一直為牠默默地祝福。但奇怪的是，原本是我祝福小牛，但最後竟是小牛為我帶來祝福。藉著小牛一事，我的價值觀改變了，我相信了天主，我相信祝福雖然改變不了死亡的事實，但這卻是面對生命最好的方法。因為在祝福中，天主使我心靈安穩，不再淚流、不再心痛，我也明白天主一直對生命是眷顧的。



只有在溫情中，家才會圓滿，  
才會不斷地成長。

## 家庭

中五甲 陸梓軒

「因著智慧，家庭得以興建；因著明智，家庭得以穩定。各種珍奇可愛的寶物，因著智識可儲藏滿室。」（箴24：3 - 4），但是，我們如何才能實踐金句中的教導，組成一個圓滿的家庭呢？

家庭是因著一男一女在愛中結合而產生的，而一個完整的家庭就是建基在信、望和愛中。信任自己的伴侶，在婚姻生活中不斷為對方製造驚喜，最重要的，是在任何時間和環境中愛護自己的伴侶，把「愛」填滿家中每人的心，使家庭充滿著關懷與支持，家人彼此能互相鼓勵，共同成長。

然而，擁有以上三項特質的家庭，也不能稱為一個「完整」的家。唯有加上智慧的心來建設和經營，才能團結家人的力量，凝造出家庭的獨特元素。因著智慧，丈夫能恰當的為家人安排工作，令他們安守本份，善盡身為家庭一份子的責任。因著智慧，妻子能為一眾家庭成員準備生活用品，大公無私地分配各人的所需，盡心盡力地家庭付出。

我認為，家庭的可貴在於它能在愛中組成。一段只有激情的戀愛，是不能培育出一個完整的家；要組成一個完整的家，我們必須珍惜自己的家庭，愛護家人，因為家庭就是愛的園地，只有在溫情中，家才會圓滿，才會不斷地成長。



當我們重新欣賞別人的  
祝福、心意、關心的時候，  
我們便會嚐到內心的喜樂！

## 在客棧中為他們沒有地方

陳永堅校長

商人對聖誕的來臨抱有很大的期望，踏入十一月，不少商場、店舖、旅行社、酒店都推出層出不窮的宣傳、推廣、優惠，吸引和刺激消費。在十一月下旬，遍佈港九各區的大型燈飾，閃閃生輝，洋溢濃烈的節日氣氛。不知從那時起，松樹、卡通人物、Season's Greetings成了聖誕卡的主題，整體而言，聖誕節的主角消失得無影無踪。

「他們在那裏的時候，她分娩的日期滿了，便生了她的頭胎男兒，用襪襪裹，放在馬槽裏，因為在客棧中為他們沒有地方。」

（路2：6 - 7）料想不到，今天耶穌在商業的社會中，仍找不到容納的地方。我行經一間酒店，見到窗廚有一個用朱古力做的大馬槽，放在馬槽中間是一隻火雞，伴隨著白酒和紅酒各一枝。心想，這就是現代

的「聖家」？今天，連馬槽也容納不下耶穌！沒有以耶穌為中心的聖誕，往往只著重經濟效益、節日狂歡、通宵達旦的假期……。

然而，我們怎樣才能預備「地方」，讓耶穌誕生在我們當中？我們怎樣才可度一個有意義的聖誕節？

## 關心，愛心，一顆溫暖的心

送禮物只是表達關愛的其中一種方式，我們還可以多讚賞別人的成功、體諒他人的疏忽、寬恕得罪自己的人、幫助父母處理家務……。對那些我們不認識的人，我們可以透過參與義務工作，探望獨居或住在安老院的長者，從日常的零用錢中捐助貧窮病弱的人，將溫暖帶給身邊的人。我們的家長、同學和教師編織頸巾，送給有需要的人。在假期中，慈青曙暉團探望聖瑪利安老院的「老友記」，在生活中實踐愛。

## 心境平安

在消費的社會中，我們容易貪得無厭，不斷想擁有更多物質、更新的产品、更高級的感受、更刺激的娛樂，這些都使我們跌進焦慮、不安、妒忌、貪婪、空虛的旋渦中。在這個聖誕節假期裏，多一點與

家人相處，共享天倫之樂；多一點閱讀，豐富心靈；多一點祈禱，與天主建立密切的關係；多一點擁抱大自然，欣賞天主創造的美麗。

## 常懷喜樂

事事感恩，便能品嚐生活的喜樂。當我們還是孩童時，我們比較容易為多謝別人的禮物，以喜樂、期待的心情接受禮物，但我們日漸長大，我們有時會認為別人的「送禮」是想當然，我們甚至會以禮物的價錢去衡量別人的心意！當我們重新欣賞別人的祝福、心意、關心的時候，我們便會嚐到內心的喜樂！

聖誕節是慶祝救主的誕生，耶穌是節日的主角。他的誕生改寫了整個人類的命運，人不再毫無選擇地生活在黑暗、罪惡和死亡當中，人重新獲得自由，生活在光明、美善和得著永恆的生命。聖誕節慶祝耶穌給我們帶來了新天新地——讓我們活在愛、光明、喜樂和平安當中。

（原載於2012年12月16日《公教報》）

# 祝福串串

父母師友叮嚀勉勵，化作祝福千遍……





世事又豈能盡人意？  
人生沒有永遠的最高點，  
也沒有永遠的最低點。

## 路

中六甲 譚榮富

路，是人走出來的。

每個人都是獨特的個體，每個人所走的人生路都是不一的，有的平坦易走，有的崎嶇難行。

平坦的道路固然易行，且人人喜歡。但是世事又豈能盡人意？人生到處是挑戰，高低起伏時常有之，而且是永恆的自然定律，人生沒有永遠的最高點，也沒有永遠的最低點。

在崎嶇的道路時，我們也不必傷悲，因為只要我們抱著永不放棄的精神，終也可以走到成功的終點。其實，路一直都在，而且並不只一條，只要我們懂得在十字路口中，謙虛地祈求上主的指引，作出適當的選擇，難過的路也終有走完的日子。

路，可以是不孤單的。

在人生路上，我們可以選擇獨自走完；也可以選擇與同行者一起走；也可以選擇依靠上主來走。總之，人生的路可以是精彩的，視乎個人的選擇。

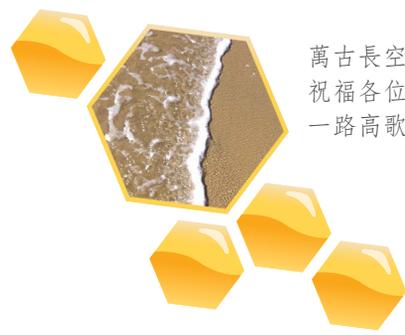
路，是有終點的。

無論你喜歡你的人生路與否，它都是有終點的，誰都不例外。在人生路，誰都只能陪你一程，朋友只能陪你一程，父母只能陪你一程。所以，我們要在有限的人生路，多作自己喜歡的事，好好孝順父母，因為你的人生路也只是一程。路，雖然有終點，但你的路將會因有這些同行者而變得精彩和不一樣。

魯迅先生說過：「地上本來沒有路；只是走的人多了，才成就了路。」

你會選擇一條什麼的路？

(原載於2012年12月9日《公教報》)



萬古長空，一朝風目，  
祝福各位同學能踏著屬於自己的人生路，  
一路高歌，到達快樂的彼岸！

## 人生路

中六甲 麥瑞斌

站在人生路上的交叉點上，不知去從何處？不知將去何處？相信這是不少應屆中六學生的心聲，因我亦不例外。但我始終相信，成功就在彼岸，只要我們肯攀登；但敢問路在何方？路就在我們的腳下。

記得魯迅先生曾經說過：「世上原先沒有路，走的人多了，就成了路。」這世上本就沒有平坦的路，路是人走出來的。且看愚公年且九十，仍十年如一日地移山，最後終把山移走，開拓出一條屬於自己的路。只要我們肯走，路就成了路。

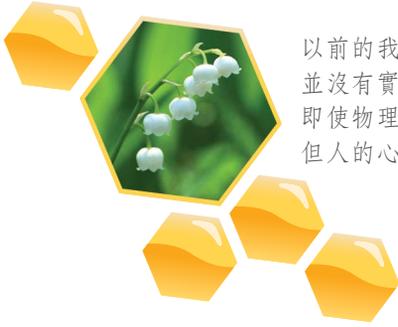
人生也是一樣，所謂「人無完人，金無赤金」，試問誰能在一生中如履平地，無經風雨。人一生中難免有起伏，有升有跌，但我們不

需懼怕失敗的陰霾，因為這是黎明來臨前的黑暗，只要我們不逃避失敗的荊棘，正面人生的挑戰，就能踏出屬於我們的路，到達成功的高地。

但有的時候，我們會覺得人生路愈走愈窄，甚至到了「山窮水盡疑無路」的地步，這時我們是否仍然應該繼續勉強走下去呢？答案是否定的。聖經上說：「上主眷念我們，也必給我們祝福。」（詠115：12），有人又說：「天主關閉了一扇門，卻開啟了另一扇窗。」這時候我們應稍停起來，向旁邊稍移，走另一條更適合自己的路。

回望前人，漢班超投筆從戎，令胡馬不敢度陰山；明楊慎棄官從文，留下曠世千古的名作；日本安藤百福發現了傳統麵食的缺點，開創了即食麵的市場。

萬古長空，一朝風目，祝福各位同學能踏著屬於自己的人生路，一路高歌，到達快樂的彼岸！



以前的我，總覺得祝福是虛無飄渺，並沒有實際的作用；但現在我卻明白到，即使物理上不能改變什麼，但人的心理卻能有一百八十度的轉變。

## 轉變

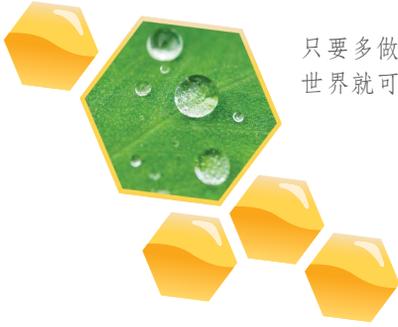
中六乙 沈瑋嵐

「你進來，蒙受祝福；你出去，也蒙受祝福」（申28：6）。這使我想起已轉學到海外讀書的同學。雖然我只是認識了他們兩年，但短短兩年間，彼此已經建立了深厚的友誼，他們的離開總使人不捨。我也會默默為他們送上祝福。

除此之外，身邊的同學雖然不會把話掛在口邊，但彼此都默默地為各人祝福，大家都希望能考好文憑試，有更好的前途。因此我班近來越來越團結，例如在聖母無原罪的表演和播放短片項目中，全班同學都共同付出努力去籌備和製作。這是大家對同學彼此的祝福，亦是對老師的祝福，為母校送上一份心意。

提到祝福，我最有特別體會的是兩句聖經金句：「應祝福詛咒你們的人，為毀謗你們的人祈禱。」（路6：28）和「迫害你們的，要祝福；只可祝福，不可詛咒。」（羅12：14）。在開玩笑的時候，雖然不是惡意的詛咒，但有時同學難免會說出諷刺和不恰當的說話。如果彼此再惡言相向，就會變成罵戰。成熟的做法該是祝福他們，在內心阻止惡言。這是停止詛咒可行的做法。

以前的我，總覺得祝福是虛無飄渺，並沒有實際的作用；但現在我卻明白到，即使物理上不能改變什麼，但人的心理卻能有一百八十度的轉變。



只要多做愛自己、愛別人的事，  
世界就可以獲得更大的祝福！

## 面對挫敗

中四丁 關臻聰

我認為「祝福」是指希望別人有美好的將來，或者是為別人伸出援手，藉此令別人有更好的生活或前景。

為教徒的我來說，人類一生不斷受到天主的祝福。就如我出生的一刻，天主便賜我一對疼愛我的父母，不同的學習機會、安穩的生活及知心的朋友。

人可能有時會有失敗、不快的一刻，雖然這的確令人十分失望和沮喪，有些人因此會抱怨天主為何這樣對待自己，於是輕易放棄。但我卻認為，失敗是天主賜給我好好學習、磨練的機會。雖然我不是一個絕頂聰明的學生，但在眾多的科目中，物理和數學科仍是我的強項，我堅持在練習和錯誤中，尋找解決的方法，從而把它們糾正過

來。從中我反省到，天主或許就是要給我們一些學習和改正的機會，讓我們將來成為一個有能力和品格高尚的人。

天主只會祝福，把機會給予每一個人，卻不會讓人不勞而獲。我的哥哥是一個天生患有兔唇的年青人，從小他都受到別人奇異眼光的注視，可是他卻憑藉自己的努力和天主的祝福，仍然奮發向上。我認為相比起他的容貌，他的成就及品德更令人注目和讚嘆。

界限是自己畫出來的嗎？著名的演說家力克說過：「若生命中得不到奇蹟，便把自己化成奇蹟。」力克是一個天生沒有四肢的人，但天主卻在他和家人最無助的一刻，祝福了他們，結果力克真的成為一個傳教士，到世界各地鼓勵失落的人。

面對挫敗，我們不應感到灰心，有時生命中的缺失，反而可擴大天主對人的祝福，只要多做愛自己、愛別人的事，世界就可以獲得更大的祝福！

（原載於2013年3月10日《公教報》）



正是由於這份祝福，  
人類生命之火才得以燃燒，  
能奮然站起來面對一切困難。

## 生命之火

中六乙 余海麟

祝福，是仁愛的表現，慈祥的象徵，信望愛的見證。

天主帶給人類的祝福，是無分性別、膚色和國籍的，甚至無論你是否相信天主的存在，大家都會蒙受祂的祝福。因為天主就像「葡萄園的比喻」裡的主人，不論你是大清早就到來工作，中午才來工作，還是下午四時才來幫忙的，主人都會給他所有園丁發下同樣的工資。在現實生活中，天主就是這位葡萄園的主人，公平看待每一個人，給予人無限的愛和寬恕。但天主和這位主人唯一不同的，是天主所發放的，不是微薄的工資，而是偉大的祝福和愛。

渴求被愛是類人的本性，這本性正突顯了祝福的重要，因為祝福使人感到自己身旁有人陪伴，有人支持，有人鼓勵。這樣，當人們面對逆境或黑暗的時候，也不會感到無助、孤單和絕望。正是由於這份祝福，人類生命之火才得以燃燒，能奮然站起來面對一切困難。



有人看見了、見證了，也就信了。

## 祝福

中五甲 譚曉原

我們常常禱告，只為自己的憂慮而祈求。但曾幾何時，有人教我們為他人的需要祈禱，祝福他們。祈禱教人得信心、得力量、得平安——在這之中，祝福是不可或缺的。那麼，我們應該祝福甚麼人、甚麼事呢？

「應祝福詛咒你的人，為毀謗你們的人祈禱。」（路6：28）

我們祝福詛咒和傷害我們的人、犯罪的人。祈求天父讓這群被憎惡的人得到憐憫。因為他們所犯的罪，普遍為大眾所厭棄；他們往往有個失落的過去，也許曾經被傷害，所以投身罪惡。祈求天父賜下願意幫助他們的人，好讓他們被瞭解、被愛、被愛所轉化。我也求主

藉他們的改變，告知憎惡他們的人：「你們的心跟以前的他們一樣醜惡，是要不得的。」

我們祝福被忽略、天才被埋沒的人。他們有獨特才能，卻為人所忽略；無論他們如何積極地尋找讓他們一展所長的機會，他們一直也沒有好的際遇。求天父賜下懂得賞識他們的人，安排成就他們的機會和際遇。又求主藉他們的改變，告訴忽略他們的人：「不要輕看別人，倒要重視和欣賞他們所走的每一步，也許他們需要你的提拔和賞識。」

我們祝福成功、樣樣皆能、受人歡迎的人。他們本來像是被祝福的一群，有著過人的天賦和才能，且深得大眾欣賞、為人擁戴。但這群人當中有不少是年少氣盛的、傲慢的。求天父軟化他們的心，教他們成為謙卑，有良好品德修養的人，而非不可一世的才子才女。又求主藉他們的改變，告知人們：「謙遜有禮的人，才值得大家尊重。」

我們也祝福戀人。現今的戀人愈來愈年輕，他們對愛情似乎也不像以前的人般謹慎，大家變得即興、兒戲，流於表面；這種沒有內涵的愛情反而受到更多年青人的崇尚，很多情侶往往未有全盤計劃便

結婚，最後產生離婚、出生率下降等問題。求天父更新他們的心思意念，教他們認真對待彼此之間的感情，明白美好的愛情是需要努力的經營。求主賜予他們智慧，教他們好好處理家庭計劃，好好的教養孩童，建立出色的下一代。又求主藉他們的改變影響更多的戀人，讓他們明白穩健的家庭是社會的基石。

最後，我們祝福所有人。盼望天父安排不同的渠道，讓人們聽到福音，認識主的聖名，有朝一日能成為主的兒女。主的兒女可能曾經是詛咒、傷害別人的人，是被忽略的人、是成功的人，但無論如何，他們因著從天上來的祝福，他們都得以更新、改變，這就是他們的一大成就。因著這些成就，他們最終歸榮耀予我們在天上的父。

藉著這些事，有人看見了、見證了，也就信了。



生命已是最大的賜福。

## 感恩

中五甲 高運成

祝福是一個美好而令人窩心的詞彙。在我們的日常生活中，經常離不開祝福。我認為祝福有兩個層面的意義，從宗教的角度來看：祝福源自於神，源自於上主，不同的宗教有不同的信仰及崇拜對象，人們透過祈禱，祈求神的賜福；在天主教的角度去看，祝福成為上主的旨意及救恩。從現實生活的角度來看：祝福也源於人的內心，源於人與人彼此之間的愛與交流，因為人善良的本性，由衷地祝福他人，但願對方順遂幸福，所以人們或以言語、或以文字，或以任何形式表達祝福，使對方感到愉悅、感到欣慰。因此祝福可以源於神性，同時也可以源於人性。

俗語說：「予人玫瑰，手留餘香。」幫助別人的同時，其實自己也能從中感受到快樂，這樣不但是祝福別人，也是為自己祝福，互利

互惠，我們又何樂而不為呢？此外，聖經也記載：「施予比領受更為有福。」（宗20：35）因此懂得付出、懂得犧牲，要比接受的人更為難得、更為可貴。試想德蘭修女畢生為窮困的人民服務，將一生奉獻給生活在苦難當中的人們，為活得卑賤的人贏回了尊嚴，終於在死後獲得世人的祝福；昂山素姬為國家的民主自由長年累月地奮鬥，面對軍政府的打壓依然毋忘身後的國民，以非暴力推動國家民主，獲釋為舉國上下歡迎。兩人都為生活得水深火熱的人民付出，為正在滴血的公民奉獻，以自身的尊嚴換取別人的尊嚴，以自身的自由換取別人的自由。最後兩人都成了諾貝爾和平獎的得獎者，接受著來自世人甚至天主的祝福。這正顯示了奉獻與犧牲的偉大，以及祝福的力量。

祝福也是一種生活模式。新生的嬰兒是對生命的祝福，他們健康快樂地成長，是父愛與母愛對子女的祝福；我們每天醒來依然能看見蔚藍晴朗的天空、依然能呼吸清新的空氣、依然能感受活著的氣息，更是天主的祝福。

既然生命已是最大的賜福，因此愛惜生命以及時常感恩，就是對自己或上主最崇高的敬意。



祝福使人去讚美，  
祝福就如燃點起了大城小市的萬家燈火，  
為人帶來福祉。

## 祝福

中六甲 楊浩偉

聖經中說過一句話：「木頭如使用得當，是可祝福的」（智14：7）。天主以祂的慈愛，賞賜給世人萬物，我們有內在的知識、才能，近至身旁的一草一木，遠至整個世界的自然資源，皆是我們所蒙受的祝福。祝福使人去讚美，祝福就如燃點起了大城小市的萬家燈火，為人帶來福祉。祝福本就是美好的，但人們往往因著一顆詛咒的心，使天主的恩賜蒙污。

祝福何以是詛咒的呢？聽起來似乎有點匪夷所思，但回顧過去到現在，其實例子比比皆是。就以核能為例，它的存在是矛盾的，它充滿了危險性，但卻為人所依賴渴求。起初，世人認為它是一種祝福，在擔憂天然資源耗盡之際，它為世界帶來了新的光明、新的動力，準備掀起人類繁榮及福祉的一頁。然而事實是如此嗎？歷史書中的某一

頁告訴我們，曾幾何時，兩枚載有所謂「祝福」的彈頭，摧毀眾生，人類的福祉轉眼間變成生靈塗炭，留下的是遺害人間的詛咒。

人們醜惡的心靈濫用了寶貴的祝福，以科技挑起戰爭，又暗地裡製造出核武等殺人科技，孕育出魔鬼。也許衡量事物的美善與醜惡，就在於人們是心存祝福，或是詛咒，往往那只是一念之差呢！

其實，凡人只要是目光慈祥，必可善用天主的恩賜，他們自身端正，推己及人，也會為世界散播祝福。這是妙想天開嗎？請仔細看看，那些到處奔波的無國界醫生，正不斷為人道救援出力；那些坐擁千萬的大富豪，把自己的金錢化作窮人的食糧，這一切不就是美好的祝福嗎？既然人可以有祝福的心，那就請把它傳播出去，令世界得享和平。

祝福之下，世界將會是充滿和諧的花園——美好的福祉！



# 後記

## 天主教教育應持守核心價值

陳永堅校長

今年暑假，全城熱烈回應與教育相關的議題：第一屆中學文憑試、通識教育科、國民教育科等。教師、學生、家長、教育團體、政治團體都對香港的教育有一定的期望。我們的青年需要怎麼樣的教育：應試的教育、謀生的教育、填鴨的教育、洗腦的教育、品格的教育、人性化的教育……？

不少家長都希望自己的子女入讀天主教學校，他們對天主教學校懷有希望，充滿信心。天主教學校應活出的基督的愛，具有強烈的教育使命感，傳遞穩固的核心價值，提供生命的教育、愛的教育、靈命的教育，這才能孕育健康的學生。學生不單在知識和技能上有所增長，更加重要的是找到人生的意義、生命的終向和得到人靈的救贖。

面對社會和時代的轉變，天主教教育應堅守以下的核心價值：

1. 真理：真理讓人辨別善惡和真偽，真理要求人說真話，同時，為捍衛真理而不怕犧牲。
2. 公義：公義要求尊重他人的權利，建立和諧和平等的人際關係，能重視個人和整體的利益
3. 愛：愛是所有德行的總綱。天主是生命和一切美善的泉源。源於天主的愛，祂創造了萬物，創造了人和婚姻，完成了救贖工程，讓所有的人分享祂的愛和喜樂。就是源於愛，我們可以謙虛地彼此服務，照顧有需要的人，尤其是社會的弱勢社群。



4. 生命：生命是天主賜給我們無價的禮物，生命是聖神的，我們都是按天主的肖像造成，因此，生命必須受到無條件的尊重。只有社會尊重每一個個體生命，我們才能得見人類整體的快樂和幸福。
5. 家庭：家庭是社會的基本細胞。婚姻是家庭的基礎，緊密而融和的家庭是兒童及青少年成長的優質土壤。而婚姻是建基於夫妻間毫無保留和彼此自我交付的純真的愛。

因此，天主教學校的校董會、校監、校長和教師要懷著信德，更大的勇氣，在面對社會的轉變、價值混亂的世代、放縱主義的媒體時，捍衛核心價值，理性地與學生探討各種議題，確立正確的價值觀、人生觀、世界觀。

基於核心價值，天主教學校在傳授學科知識、性教育、生命教育、德育、公民教育、國民教育都有充足的理據和原則，讓學生欣賞天主的創造，熱愛生命，關心社會國家，延續中華民族優良的傳統，尊重普世的多元文化。

（原載於2012年9月2日《公教報》）





左起：羅健恒、譚榮富、鄭啟儀老師、楊浩偉、陸梓軒

## 編輯委員會

顧問：陳永堅校長

統籌：鄭啟儀老師

編輯：羅健恒（6A）、譚榮富（6A）、  
楊浩偉（6A）、陸梓軒（5A）

審訂：鄭啟儀老師

鳴謝：黃嘉明副校長、林詩美老師、  
楊慧儀老師、夏嘉敏老師、  
梁詠霞老師、徐淑敏老師、  
李偉業先生



# 靈食蜜語

第二輯

出版：香港鄧鏡波書院

顧問：陳永堅校長

統籌：鄭啟儀老師

編輯：羅健恒（6A）、譚榮富（6A）、  
楊浩偉（6A）、陸梓軒（5A）

審訂：鄭啟儀老師

鳴謝：黃嘉明副校長、林詩美老師、  
楊慧儀老師、夏嘉敏老師、  
梁詠霞老師、徐淑敏老師、  
李偉業先生

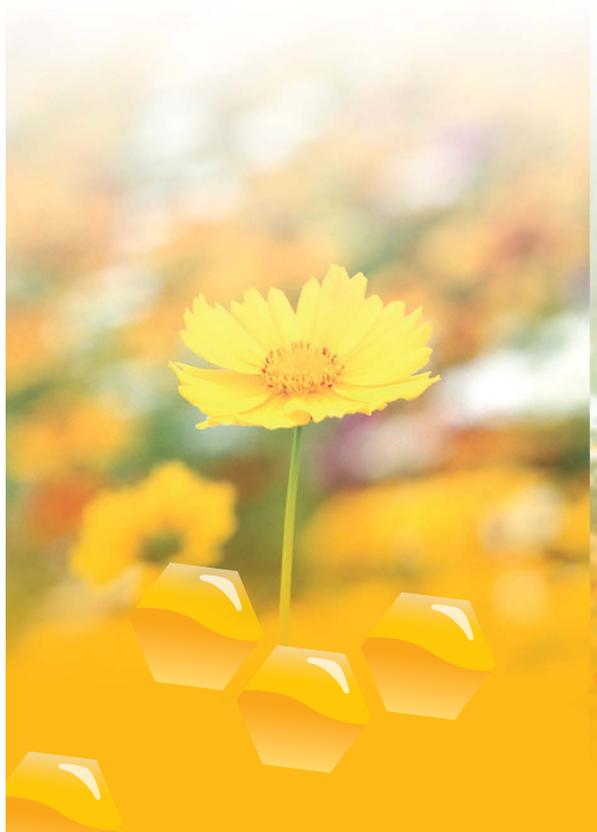
設計：JediVictor Leung @ Between Concept

製作：Between Concept

版次：二零一三年五月初版

版權所有 · 翻印必究







人生活不單只靠餅，  
而也靠天主口中所發的一切言語。

(瑪4：4)

香港堅尼地道25號  
25 Kennedy Road, Hong Kong  
Tel: 2527 2427 Fax: 2528 5954  
Email: [school@hktkpc.edu.hk](mailto:school@hktkpc.edu.hk)  
Website: <http://www.hktkpc.edu.hk>