



# 靈食 密語





# 目錄



## 序

---

|      |                    |   |
|------|--------------------|---|
| 校監的話 | 林仲偉神父              | 6 |
| 校長的話 | 陳永堅校長              | 7 |
| 編者的話 | 何正彥、羅健恒<br>譚榮富、楊浩偉 | 8 |



## 知恩感恩

---

|        |         |    |
|--------|---------|----|
| 感恩     | 中五甲 羅健恒 | 10 |
| 家      | 中五丙 蔡曉峯 | 12 |
| 恩賜     | 中四甲 段皓程 | 14 |
| 用心感受快樂 | 中五甲 鄧允傑 | 16 |
| 奇蹟     | 中七乙 何正彥 | 18 |
| 活得精彩   | 中五甲 梁靈鋒 | 20 |



## 自然妙韻

---

|     |         |    |
|-----|---------|----|
| 恩典  | 中四甲 陳亮宇 | 24 |
| 自然美 | 中二乙 黃頌軒 | 25 |
| 星夢  | 中二丁 藍天陽 | 27 |
| 繁星  | 中二丙 陳樂然 | 29 |
| 夜空下 | 中二丁 易譽東 | 31 |

# 目錄



## 信是有緣

---

|           |     |     |    |
|-----------|-----|-----|----|
| 我愛香港      | 中一丙 | 石景生 | 34 |
| 情繫菜園      | 中一丙 | 張沛聰 | 36 |
| 好朋友       | 中二丙 | 趙栩邦 | 38 |
| 彌撒中的樂趣    | 中三乙 | 陳安同 | 40 |
| 聆聽        | 中七乙 | 何正彥 | 42 |
| 夜空下的友誼    | 中四甲 | 熊書煒 | 44 |
| 你是一位好朋友嗎？ | 中四甲 | 段皓程 | 45 |
| 本土情       | 中四甲 | 溫定杰 | 47 |
| 此刻不變      | 中五甲 | 楊浩偉 | 49 |
| 不平凡的福地    | 中五甲 | 關博丞 | 51 |
| 期待        | 中七乙 | 何正彥 | 53 |



## 望在明天

---

|      |     |     |    |
|------|-----|-----|----|
| 心秘訣  | 中三乙 | 王啟彥 | 56 |
| 機會   | 中三乙 | 岑紀樺 | 58 |
| 邁向成功 | 中四甲 | 高運成 | 60 |
| 自信心  | 中五甲 | 譚榮富 | 62 |

|      |     |     |    |
|------|-----|-----|----|
| 善與惡  | 中四甲 | 梁俊偉 | 64 |
| 善與惡  | 中四甲 | 溫定杰 | 66 |
| 百忍成金 | 中六乙 | 何棟恆 | 68 |
| 夢想   | 中四甲 | 溫定杰 | 70 |



## 愛是無涯

---

|        |     |     |    |
|--------|-----|-----|----|
| 寬恕     | 中四甲 | 黃錦銳 | 74 |
| 淚水與歡笑  | 中四甲 | 段皓程 | 76 |
| 生命的意義  | 中四甲 | 黎傲峯 | 78 |
| 不論環境順逆 | 中七乙 | 何正彥 | 80 |
| 真正的快樂  | 中四甲 | 王文達 | 82 |
| 朝聖之旅   | 中四甲 | 黎傲峯 | 84 |
| 慶祝     | 中七乙 | 何正彥 | 86 |
| 面對挑戰   | 中五甲 | 譚榮富 | 88 |
| 走過逆境   | 中五甲 | 楊浩偉 | 90 |
| 編輯委員   |     |     | 93 |

# 序一

校監林仲偉神父



成長就是不斷增長自己的智慧。細閱「靈食蜜語」的篇章，發現香港鄧鏡波書院的學生嘗試從不同的角度思索生命，通過親身的體會和探索，筆下成了一篇篇記下自己成長歷程、觸動心靈的作品。

通過這些文章，我們可以進入青少年的世界，看到他們懂得善用天主的恩賜，讚嘆大自然和生命的美妙，珍惜寶貴的生命，也開始探討生命的意義。這群健康的青少年，在成長中開始反思生活中與父母、師長的關係，分享了與朋友一份濃濃的情誼，感謝了父母的恩澤，明白到感恩是快樂的源頭。

放眼社會，同學分享了對「生於斯，長於斯」的香港的一份本土情懷，思考了善與惡的抉擇，也不忘在追尋夢想時，自信心的重要。

「敬畏上主是智慧的肇基。」（箴1：7）

感謝上主的光照、扶佑，願香港鄧鏡波書院這個大家庭，藉著「靈食蜜語」的滋潤，同學間彼此成為良好的友伴，不論環境順逆，也能互相扶持，迎接未來的挑戰。

# 序二

陳永堅校長



多吃「零」食，使人肥胖，有害健康；多嗜「靈」食，心曠神怡，獲得真正的平安與喜樂。

在我們日常生活中，每人都有不同的渴求：財富、食物、享樂、權力、科技、刺激，當這些慾望無法滿足時，焦慮、壓力、無奈、憤怒……隨之而來，失去了平和的心境。

魔鬼要求耶穌將石頭變成餅，這便可以解決饑餓的問題。耶穌卻指出：「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）人生活在世上，不單只追求和滿足肉體和物質的享樂，我們更要關心靈性的生命，開創美麗和富足的心靈空間。

高興見到香港鄧鏡波書院的學生，在靈性生命上的反思和成長，雖然同學們年紀輕輕，但卻能體會感恩、大自然和諧、人情、希望和愛的真諦，期望大家細心品嚐「靈食蜜語」，在自己的生活中注入清新的氣息，活潑的生命力。

二零一二年五月廿四日  
聖母進教之佑

# 編者的話

何正彥、羅健恒、譚榮富、楊浩偉

「靈食蜜語」輯錄了香港鄧鏡波書院學生所寫的文章。它既是逆境中的勉勵，也是生活中的反省。

「靈食」是指靈性上的食糧；而「蜜語」是指滋潤心靈的文字。「靈食蜜語」鼓勵我們在人生的跑道上勇往直前，細心思考人生的各種事物，以一個正確的態度接受前路的挑戰。讓我們在求學的漫漫長路上，與心靈來一場真情的交流。

「靈食蜜語」是抒懷壓力的安慰，能使人勾起不少共鳴。或許你曾有過《淚水與歡笑》；或是望著《星空》，憶起百般情感；又或是曾經愛上一個故鄉，留下《本土情》，這一切一切的剪影，一段一段真情的話兒，讓我們在「靈食蜜語」中逐一細嚼。

這本文集以作者不同的生活經歷和例子，深入淺出地帶出他們對人生的體會，有不少是勵志人心的作品，也有一些對價值觀的看法。當我們遇上低潮，跌進谷底，或受到各種外來的衝擊時，希望其中的一兩句說話，能為我們補充精神力量，並慰藉和淨化我們的心靈。

期望各位讀者看過「靈食蜜語」後，能讓自己再次為心靈灌入清泉，於書中再一次享受心靈的躍動。





# 知恩感恩

父母師友的涓滴恩情，感銘於心，永不止息……





感恩，  
使身邊的一切更美好。

## 感恩

中五甲 羅健恒

感恩，使身邊的一切更美好。

在生活上，你擁有的東西大多不是因為你努力而獲得的，而是來自朋友、家人，甚至來自天主。因此，我們身邊的一切不是必然的。儘管你身擁百萬的家財，上天可能會使你的財富在一夜間蒸發，把你的健康無聲無息地取走。感恩，使你明白自己從別人身上得到過幾多的關懷，使你明白自己從天主得到幾多的眷顧。抱著感恩的人，使自己身邊的一切就好像是天主為你所造的，好像是別人為你而設的，身邊的一切頓時間會變得美好。

感恩，讓自己不會計較失去多少。

凡事斤斤計較的人，是因為他們沒有一顆感恩的心。他們只著



眼於自己所失去的，但忘記自己背後擁有的東西。相反，心胸廣闊的人往往不計較自己所失的東西，因為他們知道生命中有很多「幸福」都不是必然的。儘管他們失去財富，可是他們明白自己擁有的是寶貴的生命，他們尚有機會去再建立自己的江山，相比其他躺在醫院的人，他們已比那些末期病人多了一絲希望，一份祝福和一個機會。

感恩，是快樂的源頭。

快樂其實很簡單。古語有云：「知足常樂」。感恩，就是讓自己感到知足。讓自己知道擁有甚麼。最有效的方法是感恩。

因此，感恩在我們的生命中是十分重要的。因為感恩使我們滿足，從而使我們常懷喜樂，使我們生活充滿驚喜，充滿色彩！

(原載於2012年1月22日《公教報》)



你教導孩童應行的道路，  
待他老年時也不會離棄。（箴22：6）

# 家

中五丙 蔡曉峯

我對「家庭教育對孩子的成長影響深遠」這話深感認同，就如同聖經箴言篇所說：「你教導孩童應行的道路，待他老年時也不會離棄。」（箴22：6）

所有孩子出生時都是純潔無瑕的小天使，一絲邪惡也不存在。而孩子在嬰兒時期便會受外界環境影響改變，從而學習世間的規律。俗語道：有其父必有其子，孩子最常接觸的是父母，父母的一舉一動孩子都會記在心中。可是，孩子們的心智未成熟，不懂誰對誰錯，只會「全單照收」，最後更會影響日後的身心發展，形成不同的品格。

家庭中難免有衝突，可能是與孩子之間的衝突，但衝突也是一個了解對方的必經階段。我們不應不接受孩子的論點便妄下結論，



反之，我們應像厄弗所書所提及的「作父母的，不要惹你們的子女發怒；但要用主的規範和訓誡，教育他們。」（弗6：4）因此，我們應互相聆聽大家的想法，假若自己錯時便向子女道歉，使子女明白自己的行為是正確的；但假若子女的想法是錯誤時，我們便應平心靜氣地告訴對方錯處，好使他改過。

家庭教育是藉著行動和言語教導孩子，使他從中學習成長，對孩子的影響深遠。因此，為人父母者，應注意自身的態度和舉動，讓孩子在充滿善意的家庭氣氛下成長。

（原載於2011年11月6日《公教報》）



天主賜予了我們美好的生命，  
我們有沒有好好珍惜呢？

## 恩 賜

中四甲 段皓程

天主賜予了我們的美好的生命，我們有沒有好好的珍惜呢？

現今社會催迫人們跟上步伐，把很多東西都扭曲。天主給我們的恩賜也不例外。天主白白給了我們生命，又給了我們獨特的才能，我們便應該感恩，但大多數人懂得受卻不懂感恩。

遇到困難和挫折，他們不懂面對，反之他們只懂向天主埋怨生活中的不順利。困難和挫折都是天主給我們的試煉，同時也希望我們能從中汲取教訓，這亦是天主給我們恩賜的一種。俗語說：失敗乃成功之母，未經歷失敗又何來成功呢？

生命是多麼的美妙，天主是多麼的用心良苦啊！



即將便是聖誕節了。聖誕，即耶穌基督的誕生。這是天主對全人類的救恩史中不得不提的一環，耶穌基督為了我們的得救而死於十字架上，並戰勝了死亡，這都是天主給我們恩賜。所以我們應該珍惜寶貴生命。

希望大家看完這篇文章後，能重拾生命的熱誠，努力讓自己的生命發光發亮；同時亦使別人感受到你的熱情，宣傳福音，好使我們能報答天主的恩賜，珍惜生命。

*(原載於2011年12月11日《公教報》)*



金錢可以花掉，  
但快樂的回憶卻是印在腦海，  
一生伴隨，  
這就是我的感悟了。

## 用心感受快樂

中五甲 鄧允傑

快樂，看似簡單的字詞，對我們來說，快樂很像是唾手可得，或許是多得讓人厭倦。每當獲得一樣東西，人人都想下次能得到更大的快樂，更大的滿足。

我生長在一個不太富足的家庭，父母賺的金錢僅僅是足夠，算是能滿足我們生活的需求。但我成長的家庭算是熱鬧，有姐姐和哥哥。家庭成員多，其實對父親及母親造成一定程度上的壓力，父母總是頗長時間工作賺錢，與我們溝通、甚至玩樂的時間也不多。記得小時候，我還有小孩氣，經常撒嬌要買玩具，或到遊樂場玩，但家境卻不允許我們亂花費，因此我曾埋怨父母不疼愛我。

長大後，在中學的階段，由於與同學相處的時間多了，一起溫習和玩樂，即使父母想與我們談話，我也無暇去理睬。我真正感到





的快樂，也許只是因為在學業上考獲佳績或與朋友談笑玩樂，從沒想過父母的養育之恩。

最近，看過《登入快樂》這本書，細嚼以往的日子，從而發現自己原來是多麼渴望家人的寵愛。家人不辭勞苦的工作，為的是養活我們三姐弟，這絕對是一件苦差。可是我卻不懂事，從不用心感受無形的快樂，既沒有知恩感恩，又沒有珍惜家人的愛，真的令我感到慚愧不已。

看過這本書後，我明白到快樂絕非必然的，我們要抓緊身邊的快樂，用心去感受，感謝父母的恩澤。儘管只是與家人一起吃一頓便飯，簡簡單單，樂也融融，已是十分滿足了。期望大家能夠用心珍惜父母給我們的一切，銘記著與家人一同融洽相處的情景。

金錢可以花掉，但快樂的回憶卻是印在腦海，一生伴隨，這就是我的感悟了。

(原載於2012年3月4日《公教報》)



上主所行的奇蹟，  
不是用來吸引人去跟隨他，敬畏他，  
而是要人明白信者得救。

## 奇蹟

中七乙 何正彥

相信閱讀過耶穌生平的人，都知道他一生行了很多奇蹟，有的是為了幫助人，有的是為赦免他人的罪而行的。這些奇蹟看似十分奇妙，難以置信。我認為：上主天主所行的奇蹟，並不是用來吸引人去跟隨他，敬畏他，而是要人明白信者得救。

治病奇蹟中，耶穌看到患病的人心裡懷有一份信德，有一顆真切的心去祈求天主的赦罪。他們不會介意自己的身份有多麼卑微，被視為不整潔、有罪，而是願意在群眾和全能的天主前，表明自己的過錯。由此，我們可以明白到天主願意寬恕我們，無論我們所犯的罪有多重，只要我們真心悔改，在上主面前坦然承認自己的過錯，我們的罪就得以赦免。

此外，奇蹟亦顯示了在上主身上，沒有甚麼是不可能的。上



主可以治好沒有機會治癒的絕症，給人帶來了希望，讓他們得以重生。但是，同樣他亦有能力去懲罰我們，如洪水滅世，把人類消滅。

「上主開啟瞎子的眼睛，上主使傴僂的人直身，上主愛慕那正義的人。」（聖詠146：8）

「信德」就是得救的關鍵。因此，基督徒要把天主放在首位，完全信靠天主，積極參與彌撒和善會活動，好使我們的信德能夠更堅固，在面對困境當中，得到上主的助佑。

（原載於2012年2月5日《公教報》）



多做有意義的事，  
不要輕易言敗，  
努力衝破重重的難關，  
我們便能活得精彩。

## 活得精彩

中五甲 梁霆烽

在剛過去的感恩節慶典中，令我對「活得精彩」有另一番的體會。特別是典禮中校監林仲偉神父的分享，令我明白到其實要活得精彩並不困難，關鍵在於訂定自己的生活標準和態度。

就如林神父的經歷，如果他在意大利求學時遇到困難便放棄回港，也許他一生的經歷都會改寫。但是他並沒有放棄，反而在言語不通和陌生的環境中繼續求學，一切的忍耐和努力，令他現時擔任著慈幼會的重要職位，為主服務，宣揚福音。我相信就是這份堅持，才能令他的人生活得那麼精彩，就如雅各伯書一章12節所載：「忍受試探的人是有福的，因為他既經得起考驗，必能得到主向愛他的人，所預許的生命之冠。」

記得在「香港感動人物選舉」中，曾經介紹過一位榕光社的義



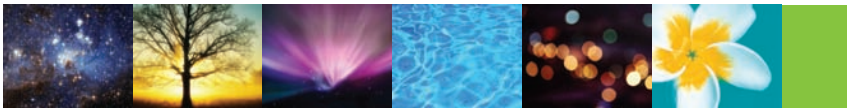
工，他專門照顧一些獨居老人及為一些無依靠的長者作善終服務，他的行為令我很欣賞。其實，我認為人生只要多做有意義的事，不要輕易言敗，努力完成各項人生的挑戰，我們便能活得精彩。縱然在過程中遇上挫折和挑戰，但完成挑戰後的那種成功感，卻是非筆墨所難以形容的。正如我在擔任了校內感恩節的司儀後，心中有著那種難以言喻的興奮和成功，為我的人生寫下美好的回憶。





# 自然妙韻

寧靜中細味造物神奇，讚嘆主愛潤物無聲。





樹上的樹枝和樹葉被微風吹過，  
演奏出一首動聽的交響樂，  
大自然就是這樣使人身心舒暢。

## 恩典

中五甲 羅健恒

大自然，是天主所創造的美麗環境。一片綠茵茵的大草原，微風吹過，一根根小草隨風起舞。在被小草密密佔據的草原，我們可能會發現一朵朵漂亮的花兒在散發出迷人的花香，把你吸引過去。在這大自然裡，還有一些茂盛的樹。樹上的樹枝和樹葉被微風吹過，演奏出一首動聽的交響樂，大自然就是這樣使人身心舒暢。

這是天主所創造的自然美，我們是應該好好珍惜它的，請大家不要破壞這麼迷人的大自然美景。我覺得我們就像草原上的小草，而花朵就像天使一樣，在我們身邊守護着，帶領我們走向正確的道路。宏偉的大樹就是天主，高高地矗立於草原上，使我們永遠都能舉心仰望，牢記並讚嘆天主所創造的大自然的恩典。

（原載於2011年11月27日《公教報》）





跟這些植物待在一起的童年回憶，  
讓我百感交集。

# 自然美

中二乙 黃頌軒

每逢遠足，經過田野的時候，總發現小徑旁長了很多「怕醜草」，令人忙不迭去碰一碰它，讓它的葉完全緊縮，才安心往前走。跟這些植物待在一起的童年回憶，也讓我百感交集。

還依稀記得，在三、四歲時，每逢假日，我們一家都會到郊野公園或山上遠足。在旅途中，為了能看到遠方的景物，我也會伸長脖子東張西望，看看附近有沒有它們的蹤影，常常弄得脖子疼痛不堪，想動也動不了（我也曾叫哥哥抱起我，到那時才察覺自己畏高。哥哥老是不放我下來，使我哭了起來）。可是，只要一發現它們，我就馬上跑往它跟前，蹲着身子凝神觀看。

它的葉子是長條形的，葉面帶點寬闊，當你摸摸它時，它的身體就會緊縮，頭向下垂，活像一個害羞的小孩一樣，十分可愛！它

們長出來的花卻和它不相伯仲，又幼又長的緋紅色條狀花瓣數目眾多，編成了一個圓渾渾的毛絨球，看似很鬆軟。

哥哥的力氣比我大得多，當我定睛看着小草約十分鐘後，哥哥便不耐煩的把我抽起來，抱着我繼續走，這時我才回過神來，嚷着要下來，自己走路。

回想起來，含羞草是多麼美麗，讓我曾經為「她」著迷！

（原載於2011年11月20日《公教報》）



停下來，  
去感受一下晚上的氛圍和欣賞美麗的夜空。

## 星 夢

中二丁 藍天陽

「香港，是個繁忙的地方，人車交匯，馬路的燈不停閃爍，每天經過馬路，燈裡的人形圖案，彷彿在問我：『我可以停下來了嗎？』我真想在一個晚上，走到郊外的草地上，去感受一下晚上的氛圍和欣賞美麗的夜空。」幻想完畢後，我蓋上棉被，躺在牀上，進入夢鄉。

「喂！醒醒呀！你不記得了嗎？今晚要到郊外賞月呀！」我趕緊起牀換衣服，準備到郊外去！

到了郊外，空氣果然比城市中清新，月亮帶領著一批批閃亮的星星舉行選美大會。左一閃、右一閃，明月加上了星星的點綴，更突顯出明月的美。

突然，一道閃光劃過長空，我們的交談聲瞬即消失，所有人將目光都聚焦到那道閃光，是流星！

媽媽將預先切好的月餅端出，在我剛想取一塊的時候，爸爸突然叫我：「天陽！」

爸爸從夢鄉拉出了我：「要上學了！」失望的我雖然知道是夢，但也很高興。爸爸再說到：「昨晚我午夜醒來後，不見你躺在牀上，廁所也不在，你到哪裏去了？」

(原載於2012年1月8日《公教報》)



每次仰望夜空，  
無邊無際的空間讓我回憶起往事。

## 繁星

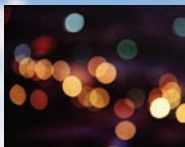
中二丙 陳樂然

提起夜空，就令我想起小時候我的爺爺帶我到郊外觀星的經歷，那次的經歷令我的印象非常深刻，因為那一次是我第一次觀星，也是最後一次跟爺爺觀星。

當晚，我首先乘車到爺爺在西貢的家。吃過晚飯後，我們準備了觀星的用具——一支蓋了紅色玻璃紙的小電筒、一幅星圖和一幅雙筒望。接著，我們乘車到西貢北潭涌郊野公園觀星。那裡非常熱鬧，很多年輕人和觀星「發燒友」都在那裡觀星，有些人還帶備了專業的天文望遠鏡呢！爺爺把帶來的地墊展開，讓我們可以坐下來觀星。望上夜空，我看見了一顆又一顆明亮的星星，把它們連成一線就好像一隻馬的腹部。爺爺告訴我，由於現在是秋季，因此在天上較明亮的幾顆星星分別是仙女和飛馬座。爺爺又從背包拿出一本書對我說：「這本書是一本觀星資料齊全的工具書，而且它剛剛出

版，很多最新發現星座資料都紀錄在裡面，我現在把它送給你，希望你在長大後，和朋友觀星時用吧！當時，我心裡真的感到無限的感激，因為這是爺爺送給我的第一份（也是最後一份）禮物呢！

幾星期後，爺爺因急病去世了，我們全家人都悲慟不已。現在每次跟朋友觀星，我都會向他們炫耀從那本書學到的天文智識呢！而每次仰望夜空，我都會想起爺爺慈祥的微笑。



我已陶醉在溫柔的夜裡，  
讓我昏昏欲睡，  
讓我不願把眼睛張開。

## 夜空下

中二丁 易警東

漆黑一片的星際，萬里無雲的夜空，只見頑皮的小星星在活潑地舞動，遙望夜空，繁星點點，一閃一閃、一眨一眨的黃色閃光，夜空中，像有無數隻晶瑩剔透的眼睛在眨個不停，夜空中的繁星像閃爍的珠片般在天空中展現光芒，令這片無涯的夜空大發光明。

璀璨的夜空下，我舒服的躺在草地上，青草和泥土的氣息迎面撲來。享受著撲面而來、呼呼作聲的夜風，掠掠的夜風，在這舒適的夜空裡，帶來了清爽的青草氣息，不知不覺中，我已陶醉在溫柔的夜裡，更讓我昏昏欲睡，讓我不願把眼睛張開；原來下起流星雨來了！

看到了罕有的景象，我禁驚嘆大自然的神秘美麗。鈴鈴鈴……一把電話鈴聲把我帶回現實世界，原來這麼晚了，是時候回家了。







# 信是有緣

人群中，凝聚著你我笑臉，與主相偕，暖我心懷。





聽見他人稱香港各種好處，  
我也會有一種無法以言語所形容的喜悅湧上心頭。


## 我愛香港

中一丙 石景生

地球的東南面，七彩繽紛的街道光在地面上閃耀着，一棟棟高樓大廈聳立在地平線上，這就是我居住的地方——香港。

香港有東方之珠的美譽；也有四大天堂之稱，包括「遊戲天堂」、「美食天堂」、「購物天堂」及「潮流天堂」。作為一個香港人，我感到萬分自豪。當我聽見外國人稱香港各種好處，也會有一種無法以言語所形容的喜悅湧上心頭，令我驕傲萬分。

除了這些以外，香港還有一處令人引以為榮的地方——就是香港人特別熱情。在香港的商店，如果你在購物期間遇到任何不明白的地方，那些服務員定會立刻走過來向你講解；如果你在街上暈倒，也會有很多人攙扶你，把你送進醫院救治；在電車上，如果你



忘卻帶錢，司機也會不用你付車資，這些就是香港的美。

(原載於2012年3月25日《公教報》)



菜園村是我媽媽成長之地，  
雖搬出了市區，  
但仍然常常回去。


## 情繫菜園

中一丙 張沛聰

菜園村是我媽媽成長之地，外公、外婆和舅舅一直都在那裡以種菜為生，想起也超過半個世紀。媽媽小時候有四兄弟姊妹，在那裡度過了童年和少年時代。小時候的他們，要到菜田幫忙，但大多是玩的！

生活在菜園村的上一代，他們是很艱辛的建立家園，但因地勢位於低窪處，常受水患，又難以為生，所以舅舅們都外出工作，只剩下外婆偶爾耕作，但地都已荒蕪了。媽媽說他們在菜園村生活長大，雖搬出了市區，但仍然常常回去。

外婆幾年前亦已病逝，我們這些第三代更是少回去了。每逢節日也會回去湊熱鬧，看看一些在菜園村舅公家的舊照，看貓、狗坐



在水中消暑，用水管洗車，這些都是在林林總總的高樓大廈聳立的城市中所沒有的。

（原載於2012年3月25日《公教報》）



感謝天父賜給我一個溫暖的家庭，  
更重要的是有這麼一個要好的老朋友！

## 好朋友

中二丙 趙栩邦

星期天晚上，我如常到公園散步，當我坐下來休息的時候，抬起頭來望向夜空，我竟然在漆黑的夜空中發現了好幾顆閃閃的星星，其中一顆特別明亮。起初我還以為它是飛機的訊號燈，但仔細一看，就確定那是一顆星星了。看到那顆星，就令我想起一個人——一個和我從小認識的好朋友——澤澤。

我可以說是從嬰兒時期已經認識他，因為我們的媽媽是好朋友，我的年紀大約比他年長大半年。我們嬰兒時常常一起玩耍，到了入學時，我們一起上同一所幼稚園和小學。到了週末，我們還一起參加主日學，從樂陶陶、喜樂、信德、勇毅、智慧，我們都在一起學習天主的道理，吸收知識，努力學習耶穌的榜樣。

我們每天在學校也會相見，有時候他還會邀請我和他一起打球



或看電影等。但在去年暑假，他完成小學的課程，便和家人一起要移民到加拿大了。他臨走前，送給我一條十字架項鍊，原來他也有一條呢！他說：「只要我們都戴上這條項鍊，好像天天還在見面一樣，還有天主在看顧我們呢！」從此，我們會通過電郵溝通，但我們的功課十分繁忙，通訊也沒之前那麼頻密了。

想到這裡，已到回家的時候。在家裡使用電腦的當兒，我登入聊天室看看有沒有同學在線時，竟然間有個視窗彈出，而發出訊息的竟是澤澤！他對我說他們一家人將會在聖誕節時回港度假，還問我來不來一場羽毛球賽呢？我的心不由得發出歡呼聲，希望聖誕節快些到來。

我真是十分感謝天父賜給我一個溫暖的家庭和這麼多的朋友，更重要的是有這麼一個要好的老朋友！



彌撒並非一件苦事，  
而是一件「樂」事，  
使我可以感受到「真正的快樂」。

## 彌撒中的樂趣

中三乙 陳安同

當我還是五、六歲的時候，我喜歡跟父母到聖堂參與主日彌撒，因為那時只知道可以和其他人一起唱歌，是一件很快樂的事。但當我十一、二歲的時候，我的想法就開始變了，我覺得參與主日彌撒是一件很「煩」的事，漸漸對逢星期日的主日彌撒便失去了興趣。

但是在父親的強迫下，我沒有辦法，只好跟著去。在聖堂裡，我沒有真真正正地去聽神父講道。我的軀殼在聖堂裡，但靈魂卻不在。一踏入聖堂，「慣例」點了聖水，然後找個好位置坐下，翻開經書，看了兩眼，就在消磨時間。

或許這是因為我不明白彌撒的作用，不知道它的重要性，直至有一次，我辦修和聖事，我告訴神父我不是每星期到聖堂參與主日





彌撒，神父很嚴肅地告訴我不參與主日彌撒是大罪，是犯了第三誠，嚴重者死後會下地獄。經過那一次的修和聖事，我決定洗心革面，每星期日都出席主日彌撒，我漸漸地領悟和感受到彌撒的目的和意義。每次神父講道，我都會用心聆聽，我發現原來神父所講的道理並不是那麼死板，有時候還啟發了我，在我的日常生活中作引導。除此之外，彌撒還給了我一個空間去和天主交流，既可以去掉平日生活的煩惱，又可以讓自己的心靈平靜下來。

幸好我的學校每逢一、三、五都有清晨彌撒，好讓我可以參與彌撒，當然，我亦樂在其中，原因是我知道彌撒其實並非一件苦事，而是一件「樂」事，有了彌撒，使我可以繼續感受到「真正的快樂」。

(原載於2012年4月22日《公教報》)




在生活中不妨嘗試抽空靜下來，  
細心反省所作的事。

## 聆聽

中七乙 何正彥

小時候，我一直都認為「聽」與「聆聽」二詞，意思相同，只是在用法上後者較為文雅。可是，現在我發現它們的深層意義卻大為不同。「聽」只是代表你接收到一些信息，而沒有經過自己的大腦思考。而「聆聽」則是以自己的心去接收信息，腦裡不斷思考著別人說的話，在心裡作出回應。我總是認為懂得聆聽的人是最聰明的，他能夠藉著聆聽，細心去分析別人的說話，洞悉整個局面，從而作出理性的答覆。

其實，聆聽在社會上是非常重要的，無論是政府，領袖和家庭，它都是不可或缺的。政府需要聆聽市民的訴求，才可推行符合大眾要求的政策；領袖要一對願意聆聽的耳朵，才可明白組員的感受和意見；而在家庭，各成員都需要懂得聆聽，為家人分擔憂苦。



然而，聆聽對於教友而言，意義亦尤重要，每星期日的彌撒我們都會聽到上主的話，透過福音去讓我們接收天主的道理。祂期望我們聆聽後，能夠有所領悟，反思自己的信仰路程，從而在生活實踐出來。除了福音及經書，身邊的家人和師長的說話也不得不聆聽，雖然忠言逆耳，但他們的話的確是照明燈，就如天主引領著我們。

在這煩囂的社會，要當一個聆聽者並不容易，在生活中不妨嘗試抽空靜下來，聆聽和回想一下自己和別人說的話，細心反省所作的事，或許你會發現懂得聆聽對你有莫大的好處。

*(原載於2011年10月9日《公教報》)*



夜空下的星群，  
把世界變得閃亮，  
使心靈變得溫暖。

## 夜空下的友誼

中四甲 熊書煒

一次的班會活動，我們到了石澳。記得那一天的晚上，雖然我們身心疲累，但仍堅持舉行燭光會。當我踏進沙灘的那一刻，仰望向天空，發現漫天星星。我不禁驚訝的喊：「甚麼？在香港島仍能看到滿天星星？」這些星星一顆一顆地連著，心連心，手挽手，映照著我們的燭光會，同學們都把煩惱拋諸腦後，手牽手地圍繞著燭光談笑、分享。此時此刻，想起我與朋友昔日的交往片段，一幕幕全都在腦海中播放起來。

漆黑的晚上閃爍著星星，特別顯得耀眼，「它」仿如逆境中的朋友，無論環境順逆，都與我一起走下去，發揮「友情」的光輝。原來我們不必害怕，因為夜空下的星群，把世界變得閃亮，使心靈變得溫暖。在靜謐的環境，原來天主竟與我們這麼接近。



只要知道自己能為朋友犧牲多少時，  
你就是一個多好的朋友了。

# 你是一位好朋友嗎？

中四甲 段皓程

你認為自己是一位好朋友嗎？

或許，你根本完全沒有考慮過這個問題。其實，我想說的是：無論是誰，都應當擁有成為好朋友的資格。

人在跟隨時代的腳步時，往往會忘了我們最需要最基本的東西。自小父母就經常說要當一個好的朋友；然而，好壞與否又應怎樣釐定的呢？很可能大部份人會以樣貌，甚至是家庭背景來衡量自己，他們卻經常忽略了一個作為朋友的基本品質，那是一些不能用物質衡量的品質。

朋友，在於兩顆真誠並願意互相幫助的心，互相勉勵支持。在

朋友成功時，衷心為他高興；在朋友氣餒時，給他支持；在朋友遇到困難時，給予幫助。

沒錯。最真摯的友誼就是為朋友犧牲，就像耶穌曾說：「人若為自己的朋友捨掉生命，再沒有比這更大的愛情了。」（若15：13）這正好說明了為朋友無條件的作出犧牲，就已經是最真摯的友誼，最好的朋友了。

所以，下次當別人問你「你是不是是一位好朋友」的時候，請不要猶豫！只要知道自己能為朋友犧牲多少時，你就是一個多好的朋友了。

（原載於2011年10月2日《公教報》）



人非草木，生於斯，長於斯，  
大家都會對它產生感情，  
那份情感是美好的、明亮的，  
永遠不會褪色的。

## 本土情

中四甲 温定杰

每個人的心裡都有著一份對家鄉的情感，或喜，或悲，或哀，或樂；這些情感都是一點一滴積聚而成的，是最真摯、最純真的，也是最溫暖的。

小時候生活過的地方，每每經過都會駐足細看；看著那條寬闊熱鬧的馬路漸漸變得冷清，看著逐漸變得殘破的士多店，也看看坐在店裡數錢的伯伯，雖然額頭上多了幾條深坑，嘴上卻依舊掛著笑容。我們隔空相望，以微笑傳遞著問候，彷彿變回了那個在街頭到處玩耍的小男孩。時間能使綠葉枯萎，能使容顏衰老，能使滄海變成桑田，卻無法奪去我對這塊土地的懷念。這條不起眼的街道，戴滿了無數的回憶，在熾熱夏陽下，給了我無比的熱情，在變化無窮的夕陽下，給了我晚霞的溫暖；在點塵不染的月光下，給了我恬靜的夢。這個地方深深地埋著我的情，而我也把它深深地載在心中。

人非草木，生於斯，長於斯，大家都會對它產生感情，那份情感是美好的、明亮的，永遠不會褪色的。





那管世態無情，  
社會變遷令這份人情變得生疏，  
但此刻不變的，  
是它仍藏於不少「香港人」的心中。

## 此刻不變

中五甲 楊浩偉

所謂「生於斯，長於斯」，對於自己土生土長的地方，人們往往留下一份濃厚的感情。「香港人」這個身份，也許令人喜悅，也許令人驕傲，這無非在於那份情。它埋在每個人的心窩中，無論經歷多少歲月，卻未被洗褪。依然堅強地植根著，那就是每人心中的本土情。

本土情並非只是簡單的人情味，它早已流露於主內。聖經中記載：「逾越節近了，耶穌和祂的門徒就上耶路撒冷去。」聖城位於耶路撒冷，耶穌被那份情牽引著，要回到聖城度節，難道就只是為守規訓？祂就是希望能夠在天主所處的聖城內，與門徒享用逾越節的晚餐啊！在聖殿上動怒的一幕，刻劃著祂的心酸。祂不但心痛商人玷污神聖，更不忍看到那個自己曾在小時候宣講的地方，淪落至

鬧墟。本土情被糟蹋，耶穌是於心不忍的。就在祂的眼裡，認定了本土情的價值。

時移勢逆，到了現今社會，本土情的價值又何在呢？新時代下每處皆是陌生的建築，舊日的氣息被一一抹去，代表本土情的一磚一瓦便隨之而消聲匿跡了。曾經，一條「喜帖街」熙來攘往，滿布令人賞心悅目的鮮紅色彩，在舊城區中發光發熱。最後，只剩下一堆堆的廢墟。曾經，一個皇后碼頭見證了歷史，滿載著集體回憶，受人去捍衛。最後，它還是倒下來被埋葬。本土情，成為時代巨輪下的犧牲品，無奈地被貶了值吧！

那管世態無情，社會變遷令這份人情變得生疏，但此刻不變的，是它仍藏於不少「香港人」的心中。假若有一日，出國多年後的你再次回到這彈丸之地，或許你會對環境變幻而有感懼怕。然而，當眼前出現一張熟悉的面孔——獅子山下的美麗海港，你會發出會心微笑……

「叮！叮！」耳熟能詳的電車聲，喚醒了人們心中的本土情。社會變幻時，它仍能從暗淡中燃燒發亮，牽動心弦。彌足珍貴的不是新時代的光采，而是這份不變的本土情懷！

（原載於2012年4月1日《公教報》）



香港，這個小小的城市只佔了地圖上的一小點，  
但生活在一小點中的人  
卻流傳著一些天主所賞賜的美德，  
使香港變得一點也不平凡。

## 不平凡的福地

中五甲 關博丞

天主創造了天地，將人類帶到這一大片土地，要人類好好把這片土地延續，活出精彩的人生。而我們就生活在這片土地上一個微小的角落——香港。

香港，這個小小的城市只佔了地圖上的一小點，但生活在一小點中的人，卻流傳著一些天主所賞賜的美德，使香港變得一點也不平凡。

近十年來，香港面臨過不少難關，但憑著香港人的共同努力，我們總是能夠打破難關，度過逆境。在2003年，非典型肺炎在全球爆發，香港的疫情更是嚴重。幸得香港人發揮互愛互助的精神，在困境中互相照應，同舟共濟。這樣才能夠克服「沙士」病毒的侵略。

在2008年，香港的經濟陷入困境，爆發「金融海嘯」。當時，全港的股市、樓市等都陷入低潮，使香港的經濟持續低迷。雖然如此，香港人仍然懷著堅毅承擔的心態，過著節衣縮食的生活，把這段困難的時期熬過去。

另外，香港人在中國同胞遇上困難時，亦會伸出援手，盡顯我們對中國同胞的愛與關懷。在2008年，四川發生八級大地震，造成嚴重的人命傷亡，建築物更被震成碎片。香港人看見災難發生後，隨即籌備捐款活動，將善款送到災區賑災。這些行為令我十分感動，也使我非常欣慰，香港人也明白到聖經提及「施予比領受更為有福」的道理呢！

在過往發生的事件中，加深了我對香港的情，希望香港人能夠繼續發揮天主賜給我們的潛能，迎接以後來臨的各種挑戰，延續這片福地的成長。

(原載於2012年4月1日《公教報》)



與其期待明天會更好，  
不如把握現在，  
努力地為目標而奮鬥。

# 期待

中七乙 何正彥

在生活上，我們期待的有很多東西，大多是美好的，令自己開心的事。不同人期待的也不相同，如小學生渴望假期的來臨，家長期待子女的成長，上班族等待每個週末的休息日。期待，就是我們的盼望和等待，希望自己的目標和心願能夠在某一天達成。可是，期待卻總是讓人心裡有一種焦急、顧慮。希望自己期待的事能夠發生，但亦會害怕當中遇到甚麼困難或意外而無法使它達成。

還記得上年的復活節，我十分期待領洗：我期待的並不是為了領受聖體，而是那份重生的感覺，期待聖神降臨在我身上。不過，我亦擔憂自己在領洗後未能善盡己責，做個對教會有所付出的人。

那麼，我們又該如何令事情更容易完成呢？在守株待兔的寓言故事中，農夫自從不勞而獲後，就期待著第二、第三隻兔子的出

現，不願辛勞工作，獲取自己應得的。這證明了期待的並不是必然會實現，當中可能會經歷很多變化和難關，是要在等待的同時，自己也有所付出，才會得到所期待的。因此，與其期待明天會更好，夢想能夠成真，不如把握現在，努力地為目標而奮鬥。

最後，作為天主子女的基督徒，我們所期待的是永生的幸福和救主的來臨。雖然耶穌在二千年前已誕生，但我們期待著祂所應許的，等待著正義住在其中的新天新地。因此，我們要勉力，免得玷污、帶有瑕疵，以完美的身份和生活去迎接永遠的天國。讓我們在此時此刻悔改及醒寤，在生活上彰顯愛德，實踐天主的誠命，傳揚福音，不要只期待天國的降臨，而是以行動去達成。

「期待」著大家！

(原載於2011年11月27日《公教報》)



# 望在明天

憑自信，望明天，擇善闖前路，恩澤滿心田。





自信心，  
並不是一種很抽象、遙不可及的東西。  
只要我們主動作出行動，  
便可培養自信心。

## 強 心 秘 訣

中三乙 王啟彥

前幾天，有一位老師分享了一個關於自信心的故事：在一所大學內，有一位研究心理學的教授，一天他出了一道題目，是「自信心」。考生知道題目之後，立刻寫滿幾張紙，內有成千上萬個字，但其中一個考生在答題紙上只寫了幾個字——「我相信你會給我滿分，這就是自信。」結果，教授真的給了他滿分。

這位考生充分表現出他的自信心。現今社會的人其中一個缺點就是缺乏自信。那些大學生們並不是沒有學歷，他們擁有學問，他們為何不能挺起胸膛與人對話，反而是垂頭喪氣，不敢與人有眼神交流，說話結結巴巴，聲線特別的小。就算是現在的學生，老師去委託他們參加活動，但他們都諸多推搪。他們並不是沒能力，為什麼他不去嘗試一下呢？





但是，如何能夠增強自己的自信呢？最佳的方法就是多閱讀。課外書籍能帶給我們大量的知識，而我們可透過與人溝通來展示自己的才華。多與人通自然能夠培養自信。自信心便因而增強。

自信心，並不是一種很抽象、遙不可及的東西。只要我們主動作出行動，便可培養自信心。



天父給予人們機會，  
讓他們在歷煉中，  
以自己的一雙手去建立自信心。

## 機 會

中三乙 岑紀樺

自信心是甚麼？自信心就是人對自己能力的信任。

為甚麼我們需要有自信心？因為只有信任自己的能力，才能把自己的真正實力完完全全地表現出來。若果人沒有了自信心，做事不信任自己的能力，最終可能導致事倍功半。例如你在求職面試時，能夠表現出自信心，即使你的學歷或資歷不是最好的一個，但是你的印像分也會比其他人的高。因此自信心對一個人的成功與失敗是很重要的，我們應該增強自信心。

雖然自信心非常重要，但是過份的自信心卻會成為自大、驕傲，這些性格也是不可取的，因為這些性格最終只會招致挫敗。例如聖經中雅各伯書4章6節提及『天主拒絕驕傲人，卻賞賜恩寵於謙遜人。』因此，人們雖然要有自信心，但是也需要有謙卑的心。



此外，知識與自信心也有著密切的關係。在有信心的同時，也必需有知識作為支撐。自信心始終只是態度，但是如果本身沒有真才實學，即使有自信心也是沒有用的。所以我們應該常常多讀書以吸收更多的知識，從而為自信心打好基礎，而且也可以改變自己的氣質和修養。

我們應該怎樣去建立自己的信心呢？我認為經常挑戰自己是一個很好的方法。這可使人更了解自己的實力，於是再做一些自己能力範圍內的事情時，便能更有自信；自信心在不知不覺間便已經建立及實踐了。

我曾經聽過有些人說只要向天父祈求自信心，祂便會把自信心賜給他們，可是我卻認為這樣的想法是錯的。我認為天父是不會把自信心直接賜給他們的，而是給人們一個表現自信心的機會。我這樣說並不想冒犯任何人，但是我想若果人求甚麼，天父便給甚麼，試問人又怎能夠成長呢？因此我相信天父只會給予人們機會，讓他們在歷煉中，以自己的一雙手去建立自信心。



人的一一生中會經歷無數風浪，  
而自信便是我們最為堅強的後盾。

## 邁向成功

中四甲 高運成

人們在日常生活中總是提起自信心這個概念。到底自信心有何重要呢？人們為什麼需要自信心呢？自信心帶給我們什麼？這又是如何建立起來呢？首先，我們需要了解自信心的定義。

自信心是一種力量，一種源自於心底裡的力量，這種力量能作為支持我們接受每項挑戰的動力，也是一種毫無畏懼的感覺，相信自己能夠戰無不勝的感覺。人的一一生中會經歷無數風浪，而自信便是我們最為堅強的後盾，人一旦失去了自信心，那時候到底還剩下什麼呢？可想而知自信的重要。

然而自信並不是無端地產生的，當人經歷的磨練愈多，解決困難的經驗愈多的時候，自信便在心中油然而立。因此，磨練使人堅強，憑著自信使人更有勇氣面對練，兩者相輔相成。



面對困難與挫折，有人選擇逃避，有人選擇迎難而上。選擇左右人的一生活，不同的選擇引導成就不同的人生，有自信的人勇於作出抉擇，最後因為自信而步入成功。

當你擁有自信心之後，原本不能輕易解決的問題也能在不經意間迎刃而解，並從而得到成功的滋味、享受成功的滋味。

當然自信的培養需要很長的時間，持之以恆地鍛煉是無可避免的，這不存在任何捷徑，因此人的決心及恆心有多大，自信便有多大。



如果對自己也沒有信心的話，  
試問又怎能奢求別人對你有信心呢？

# 自 信 心

中五甲 譚榮富

何謂自信心？顧名思義，便是自己對自己的信心肯定的自我概念。自信心的多少源於自己對自我的認識有多少，愈是有自信的人，就愈了解自我，清楚自己的長短處，揚長避短，懂得在適當的時候表現自己，也懂得針對自己的弱點而作出改善。

有人說：「自信心是成功的重要因素。」原因很簡單，就是因為相信自己能做到，所以才成功。如果對自己也沒有信心的話，試問又怎能奢求別人對你有信心呢？自信心是自己給予自己的，而不是別人。真正有自信的人，是不會因別人的說話而動搖的，也不會介意別人善意的批評的。

有自信的人通常會散發出一種特別的光芒和魅力。他們常給人

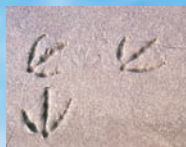


一種「強者」的感覺，能擔任領袖的角色，善於解決困難，受人們的稱讚和認同。你願意成為這樣的人嗎？

可是，怎樣才能成為一個有自信的人呢？其實，自大和自信只是一線之差。自信的人是大方地表現自己，而不傷害別人；自大的人則是忽略別人的感受，而令人反感。自大的人往往得罪別人而不自知，卻誤以為這是坦率的行為。

其實，自大絕對不是自信的表現，愈是自大的人就是愈缺乏自信，他們企圖以自大的表現來掩飾自己的不足和內心的恐懼。他們就是怕別人看不起，才故意裝出一副自以為是的樣子，但這樣往往就更容易流露出他們欠缺自信的一面。

總括而言，自信心也不是一朝一夕便可以建立的，而是靠日積月累的人生經驗和自己對自我的充分理解，就讓我們每天了解自己多一些，就讓自信心化作一艘乘風破浪的方舟，領著我們到達成功的彼岸吧！



善惡總是交替着出現，  
在甚麼時候，  
我們能成為一個善人呢？

## 善與惡

中四甲 梁俊偉

善與惡。甚麼是善？甚麼是惡？

善，是一個優美的形容詞。它是每一個人都擁有的——人性本善。在《大學章句》第一章內寫道：「止於至善。」自盤古初開，人們都希望成為一個善人，但又有多少人能把持得住呢？

在聖經的舊約裡，不難發現擁有善性的人。例如《出谷記》的梅瑟就是當中的佼佼者。梅瑟當時在天主的帶領下，從埃及救出以色列人，這是善的表現。

惡，是一個令人討厭的形容詞。它是每一個人原本都沒有的，但當人在這個社會浸淫後，就可能會有惡念的出現。這個世界充滿着鬥爭，人人都在競爭向上，甚至會不擇手段。





在聖經的新約中，十二宗徒的猶達斯，他就是被貪念蒙蔽了雙眼，因三十個銅錢而出賣了耶穌。另外，在創世紀裡，厄娃被蛇哄騙，把樂園中央的果子給亞當吃，最後亞當和厄娃就互相推卸責任，這就是人性的醜陋，是惡的一種。

罪惡，每一個人都擁有。但是有一個人，祂用自己的血洗淨我們的一切罪惡，祂就是耶穌。耶穌甘願犧牲自己，被釘在十字架上，去做一個善人，以洗淨我們的罪。可是，我們總是一次又一次的令耶穌失望了。

在成長的過程中，善惡總是交替着出現。在甚麼時候，我們能令願意為我們犧牲的耶穌帶著微笑呢？

*(原載於2011年10月16日《公教報》)*



如果說這世界是一幅美麗的風景畫，  
那麼「善」就是畫中架起的彩虹，  
而「惡」則是彩虹上一滴抹不去的墨漬。

## 善與惡

中四甲 溫定杰

這個色彩繽紛的世界充滿著善與惡，我們亦常常會在善與惡之間徘徊，甚至迷惑了身心，成為了魔鬼的奴隸。「人之初，性本善」這六個字道出我們生命之初的本性——「善」，但到底是甚麼因素，使我們在成長的過程中分裂出「惡」呢？

貪念蠶食我們的內心。這個世界太豐富了，沒有你找不到的，只有你想不到的，面對琳瑯滿目的物質世界，我們難免都會萌生出一絲邪念——想要擁有它。別小看這絲邪念，它的生命力頑強，只要它曾經出現，便會在你心中扎根，當你第二次、第三次呼喚它時，它就會逐漸長大，侵蝕你的內心，甚至衍生出最終結果——犯罪。當你走到這地步時，說明你已經掉進魔鬼的陷阱裡，成為一名物質的奴隸。因此，在做任何決定時，我們都應與我們的良心對話，傾聽我們與生俱來的良知的聲音，甚麼是善？甚麼是惡？



如果說這世界是一幅美麗的風景畫，那麼「善」就是畫中架起的彩虹，而「惡」則是彩虹上一滴抹不去的墨漬。

如果說世界是一隻婀娜多姿的花瓶，那麼「善」就是瓶身上那色彩斑斕的花紋，而「惡」是瓶底那幼長的裂縫。

世間本美，聰明的你又會如何作出抉擇呢？

*(原載於2011年10月9日《公教報》)*



面對逆境的至理做法是忍耐，  
忍耐並非逃避，而是沈著面對。

## 百忍成金

中六乙 何棟恆

羅馬書五章四節中提到：「忍耐生老練，老練生盼望。」

世事如棋，當中難免會面對逆境，也許是考試上的挫敗，也許是友情上的考驗，也許是愛情上的樽頸。面對這些問題，難道我們只是放棄、逃避了嗎？古詩有云：「自古雄才多磨難，從來紈袴少偉男。」，在現實中，人生的道路崎嶇難行，沒有人一生都是一帆風順的。所以面對逆境的至理做法是忍耐，忍耐並非逃避，而是沈著面對。

考試於學生而言，難免是一道山海關，險峻難行。不少學生會因一次的失敗而一蹶不振。面對此等失敗，我們應該忍耐，不要被負面情緒所蒙蔽。要找出自己的不足，加以改善，努力為下次的考



試作好準備。謹記「一次的失敗並非失敗，失敗了不能站起來，才算失敗。」

友情於眾人而言，都是不可或缺的。朋友能給予支持，朋友能填補空虛，朋友能解開心鎖。但於友情的道路上，少不免會出現爭執、分歧。這種情況，若缺了忍耐之心，朋情可能會就此完結。所以與朋友相處，應該抱著忍耐的心，忍耐對方的不足，包容對方的無理，這樣才能維繫一段長久的友情。

愛情，也許同學暫未擁有，但對愛侶比起對朋友更需要忍耐。因為對方為你不僅是付出了時間，青春，更是把將來交托於你的手中，若因鬧情緒，小爭執而鬧分手，這不單是辜負了對方，更是辜負了自己。將來後悔也是無補於事。

所以，同學應該事事忍耐，從忍耐中領悟到面對逆境的方法和與人相處之道。這樣才能為人生帶來盼望。試問：「非經一番寒徹骨，怎得梅花撲鼻香？」



一個夢想引導一個生命，  
一個生命創造無限奇蹟。

# 夢想

中四甲 溫定杰

我常常仰望夜空，希望尋找生命中那顆耀眼奪目的星星。它很普通，卻不平凡。它是把我從深淵拉出的一雙手，是在我迷惘頹廢中敲醒我的一記拳頭。它是——夢想。

夢想就是天際邊的星辰，永不熄滅地照亮腳下的道路。沒有夢想的人，就像失去指南針的船，漫無目的地徘徊於一望無際的大海，沒有方向，沒有目的地，終究成為一艘沉入大海的船。人生匆匆，時光飛逝，一個夢想引導一個生命，一個生命創造無限奇蹟，牢牢握住自己的夢想，是人生中的重要轉捩點。

在變幻莫測的夜空下，夢想的星辰猶如暴風雨中左右顛簸的船，一時浮現，一時下沉。站在原地永遠也得不到星光，而追隨著



星辰，翻山越嶺，撥開迷霧，哪怕電閃雷鳴，甚至風雨交加，也依然屹立不倒，那之後的一片恬靜迷人的景像將映入眼簾。生命中的挫折是一根根插在地上的荊棘，生命中的傷痛是一個個的深坑，跨過他們，戰勝他們，是追隨夢想的過程，也是生命中的一節課。在過程中，或許我們學會了以勇敢去克服障礙，或許嘗試以靜心去面對苦楚，或許領悟到經歷磨難是生命中的必然。

每當迷惘時，每當失意時，每當艱難時，讓我們仰望夜空，去尋找那顆你或許已經遺忘的「星辰」——夢想。







# 愛是無涯

愛是恆久忍耐，又有恩慈……





寬恕是不流血的心理武器，  
能使仇人變成朋友。

## 寬恕

中四甲 黃錦銳

現在科技發展日新月異，人們的生活水平得到很大的提高。可是人們並沒有因此快樂起來，反而常被人際關係中的各種小事所困擾，原因是他們心中缺少了寬恕。

每個人生活時都難免會與別人發生衝突，可常常雙方最後並沒有和解，而是一直記恨著對方，關係破裂，朋友變成了敵人。其實我們何必太介懷別人的過失呢？我們可以一直記恨對方，令自己生氣，如同心中背負著一袋沉重的土豆，隨著日子腐爛，散發出惡臭，使自己愈來愈難受。與其自作自受，為何不寬恕對方一笑置之呢？這樣不但可和對方回復友好，而且我們的寬宏大量也會為其他人所知，更多人會與我們交朋友，使我們更加快樂。

家庭也是如此。如果男女雙方都不寬恕對方，那麼雙方的關



係就會出現裂痕。但若果他們都寬恕對方的過失，就能一直相親相愛，白頭到老。可惜很多人都不寬恕對方，最後以離婚收場。

馬克吐温說過：「人類有一強而有力的武器，叫作歡笑。」寬恕能使仇人變成朋友，是不流血的心理武器，我們要多加善用。更重要的，是寬恕不是一項計算，我們要無限量地寬恕別人，不要計較對方的前科。只要我們善用寬恕，這是天主賜予我們的禮物，我們的生命將沒有仇恨，只有快樂，我們會有一個美滿的人生。

*(原載於2012年4月22日《公教報》)*



只有走過最黑暗的路，  
才能到達最光明的目的地。

## 淚水與歡笑

中四甲 段皓程

不知道大家有沒有留意到：每個人出生時，是哭著來到這個世界。在自己死亡的時候，卻是帶著微笑離開呢？其實，人生就是必需經歷過困難，才能通往成功之路。

想要含笑獲享收成，就必須克服很多難關，這是對我們智慧的考驗，對我們毅力的考驗，對我們人性的考驗。隨著人類步伐加快，現今社會的人變得急功近利，誰都希望不勞而獲。其實，這樣以不擇手段而得來的結果是否真的跟想像一甜美呢？

只有走過最黑暗的路，才能到達最光明的目的地。成功是一點一滴累積下來，像是一座城堡是由每個人都付出所有的努力而建成的。我們付出多少努力汗水，就能夠獲得多少的回報。也許，我們在邁向成功的道路上，曾跌倒、曾受傷，或是曾經氣餒，只要一種



永不言敗的精神，我們必能重新站起來，改善錯誤，往目標繼續奮鬥。

或者你會認為這一切的挫折，只是一個又一個通往成功的障礙，然而正就是這些經歷，讓你更懂得生命的藝術，鞏固你的心靈，豐盛你的人生，這些才是你最珍貴的財產。聖經上說：「那含淚播種的人，必含笑獲享收成。」（聖詠126篇）

（原載於2011年10月23日《公教報》）



我們活着便是要實踐生命，  
要實踐生命，便要愛。

# 生命的意義

中四甲 黎傲峯

在這世界上，每種生物都有生命，不論花草樹木、動物、人類，甚至變形蟲都有生命。可是，生命的真正意義是甚麼？我們為甚麼要活著呢？

根據聖經《創世紀》記載，世界上的生命是來自天主的。我們人類是由泥土組成，然後天主向我們吹了一口氣，我們便有了生命，並且將生命傳下去。這便是生命的由來了，天主運用祂的大能創造出了生命，讓這個冰冷的土地充滿著溫暖，是來自生命的溫暖，這種溫暖是每個生命中特有的——愛。

在生命傳流下來的過程中，我們人類經歷了不同的興衰。在時代與時代之間，新生命不斷誕生。可是，生命也不斷失去。在時代與時代之間，人類不止一次與其他人爭鬥，戰爭成為每個時代的標



誌。人類本身活著的意義被扭曲，人變得為了追求權力而活著，這真的是生命的真正意義嗎？

看著天主的禮物被我們這樣糟蹋，無不令人心痛流淚。生命的真正意義被埋沒了，那我們該怎麼辦才好呢？如何在這世界上提醒世人生命的真正意義呢？

有不少作家都在書上說明愛和生命的重要性，為求人可以知道為何要活著，以及如何去愛身邊的人。也有人到處傳揚福音，宣揚聖經中生命的意義和愛的意義。更有人到世界各地作無國界醫生，在幫助別人時令人體會天主的愛。

在日常生活上，我們也可以實踐生命的真正意義。我們可作出的一些幫助人的小行動，努力實踐愛。我們認為最需要的是「愛近人如愛自己一樣」，我們也要以身作則，令其他人也可以體會愛和生命。

我們活著便是要實踐生命，要實踐生命，便要愛。所以，請大家在生活上多愛自己身邊的人。



跟隨天主的說話，  
祂必定保守我們在祂的殿內，  
直到永遠。

## 不論環境順逆

中七乙 何正彥

在生活上，人除了依靠自己和別人，還有最重要的就是天主。作為一名教友，我們可以信賴上主所說的一切，透過聖經和彌撒，明白天主需要我們做甚麼。可是，人生並不是時時順境，當魔鬼以利益誘惑來攻擊我們時，我們該如何是好呢？而且，人生的道路既漫長又崎嶇，怎樣才能使我們站穩腳步，衝破難關呢？

最有效的方法便是居住在上主的殿內。只要我們時常祈禱，研讀聖經，願意把自己呈奉給天主，就能夠讓我們克服所要面對的問題。或許有些人會認為朋友和親人都可以在我們身邊協助我們。不過，當要獨自面對困難時，天主就是你最值得信靠的人。就如耶穌在山園祈禱，當時祂十分害怕自己將要死亡，但祂沒有以自己疼愛的門徒作為傾訴的對象，而是找了自己最依靠的天主，祈求天父免去祂的苦杯。





從以上的例子，的確反映出上主對於我們是多麼重要，當我們遇到任何困難，只要天主在我們的心中，我們便自然有力量去解決所有問題。相反地，在開心愉快的同時，也要為此而感恩，感謝天主賜予的一切。

「使我一生的歲月，常居住在上主的殿裡」（聖詠27篇）這句話提醒了我，無論順境或是逆境，只要把我們的一生交給天主，時刻把天主放在首位，跟隨天主的說話，祂必定保守我們在祂的殿內，直到永遠。

*（原載於2011年10月30日《公教報》）*



真正快樂是一種因感動而產生的愉悅，  
不是用金錢可交換的。

## 真正的快樂

中四甲 王文達

甚麼是「快樂」？美國神學家何希爾·貝爾曾說：「真正的快樂物美價廉，但我們卻花大把錢去買快樂的仿冒品。」

的確，每逢一些重要節日，人們都會買大量「仿冒品」給自己、給別人。比如說華麗的衣服、鑽飾、名錶、名車等。可是，這些東西真的能給人快樂嗎？這些「仿冒品」往往只可以帶給人一點快樂。而它們給人的快樂，只是在別人面前的虛榮感罷了。回家後，脫了這些東西，人又會陷入絕望、悲傷中。

那麼，甚麼才是「真正的快樂」呢？真正的快樂，是一種因感動而產生的愉悅，是不需要使用大量金錢，就能獲得快樂。而這種快樂不是短暫，是長久的。舉些例子，當我們讀完一本書後，學會



了新知識，會感到喜悅。又例如在學校，認識到一個知己良朋，和他談天說地，無所不談，我們自然也會感到快樂。

那麼，我們應怎樣做才得到真正的快樂呢？有三個方法：有事可做、有事喜愛、有事盼望。

有事可做，是指積極面對人生，多做好事，自然自己也會快樂，如去賣旗、探訪獨居老人等。

有事喜愛，指出自己應有良好嗜好，如看書、唱歌等，不要終日無所事事。

有事盼望，是指對別人、自己都應有期望，不要未嘗試就放棄。如一個人做錯事，我們應寬恕他，嘗試理解他，這樣雙方也會喜悅、快樂。

記住，真正快樂是一種因感動而產生的愉悅，不是用金錢可交換的。



在這裡，  
可以看到聖母的祝福，  
可以聆聽天主的聖言。

## 朝聖之旅

中四甲 黎傲峯

一道光從天降下到祭台上，這道光是天主賜給我們的，這道光中沒有任何黑暗，這道光淨化任何罪惡，是天主的光。

在灣仔星街的一座私人住宅大廈另外一獨立入口的牆壁上，大字書寫著「聖母聖衣堂」。

聖母聖衣堂，屹立在星街中有五十多年歷史。這教堂，是眾信徒的信念和祈禱所成就的。

在聖母聖衣堂的聖堂，最吸引人的是屋頂上明亮的天窗、從天窗垂下來有如甘露的水晶珠子、懸在半空的金色十字架、牆壁上的彩石鑲嵌畫、白色的紗幔，還有從圓形祭台流向聖堂門口洗禮池的



流水。這些佈置令本來神聖的教堂，變得更加令人有一種安靜的感覺，就像罪惡完全被洗去一樣。

在祭台後有一幅加納婚宴的壁畫，在這裡結婚的新人，必定能像加納婚宴中的新人一樣，受到天主、聖母、耶穌的祝福和幫助。

聖母聖衣堂，在這裡，可以看到天主那洗淨罪惡的神光，可以看到聖母的祝福，更重要的是，可以聆聽天主的聖言。

*(原載於2011年12月18日《公教報》)*



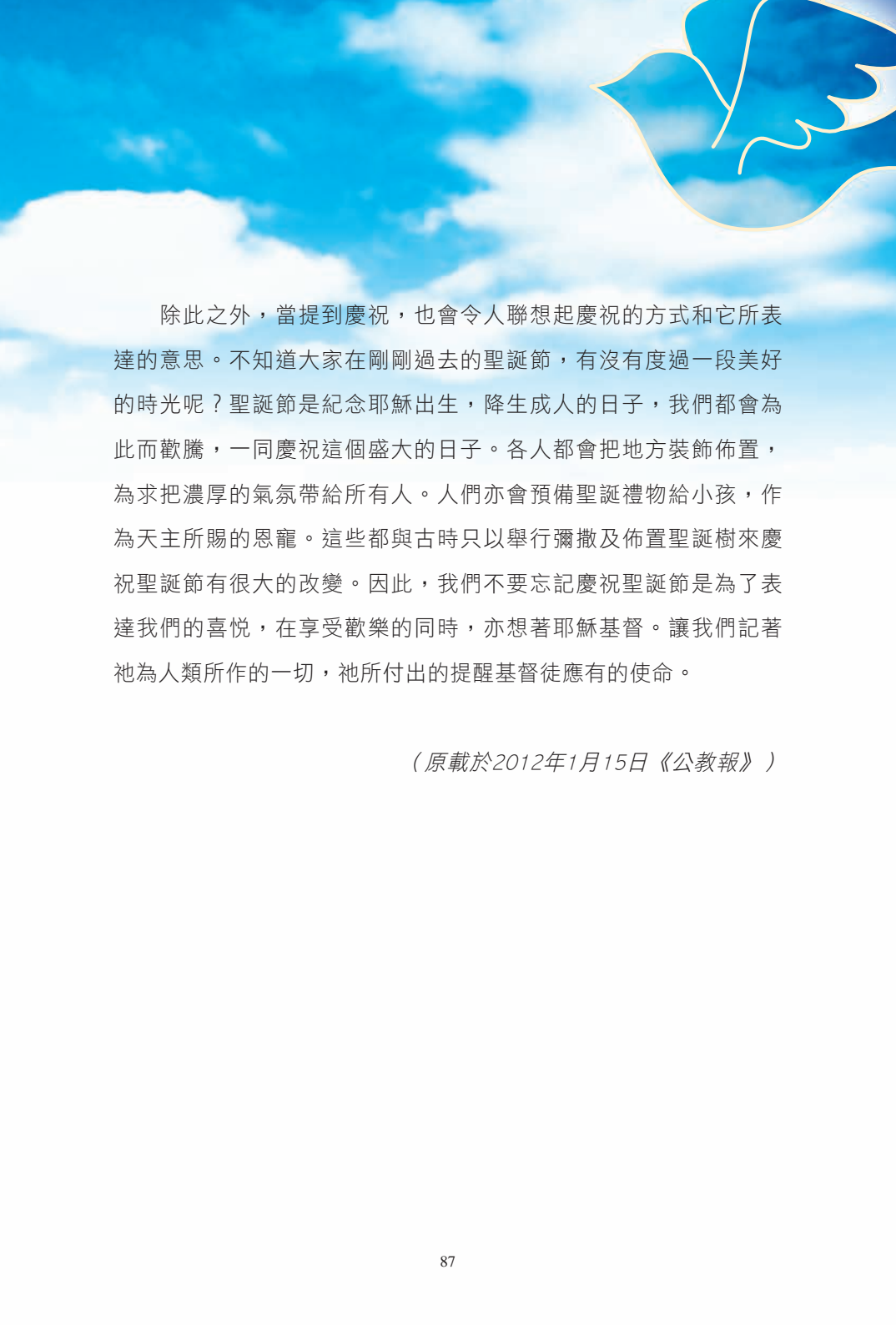
在挫折時不要氣餒，  
而要為此而慶祝自己可以從失敗中得到寶貴的經驗。

## 慶祝

中七乙 何正彥

慶祝，很多人都以此作為紀念美好時光和一些開心日子的方式，希望能夠永遠記下這段回憶。就如我們的生日，生日是紀念偉大的母親多年來的養育之恩，這一天，也是自己來到世上的日子。我們會在這天安排慶祝活動，做自己想做的事，與家人和朋友一起度過，留下美好的印象。

不過，對於慶祝，我還有另類的看法。慶祝的不但可以是開心的事，還可以是不愉快的事。為何我們不可嘗試慶祝失敗的時刻呢？好像半杯水的比喻，它提醒我們不要因為失去了另外半杯水而感到沮喪，要慶幸自己能夠擁有剩餘的。因此，在挫折時不要氣餒，而要為此而慶祝自己可以從失敗中得到寶貴的經驗，豐富人生的閱歷。



除此之外，當提到慶祝，也會令人聯想起慶祝的方式和它所表達的意思。不知道大家在剛剛過去的聖誕節，有沒有度過一段美好的時光呢？聖誕節是紀念耶穌出生，降生成人的日子，我們都會為此而歡騰，一同慶祝這個盛大的日子。各人都會把地方裝飾佈置，為求把濃厚的氣氛帶給所有人。人們亦會預備聖誕禮物給小孩，作為天主所賜的恩寵。這些都與古時只以舉行彌撒及佈置聖誕樹來慶祝聖誕節有很大的改變。因此，我們不要忘記慶祝聖誕節是為了表達我們的喜悅，在享受歡樂的同時，亦想著耶穌基督。讓我們記著祂為人類所作的一切，祂所付出的提醒基督徒應有的使命。

*(原載於2012年1月15日《公教報》)*



抱著一顆隨遇而安的心，  
加上樂觀的態度，  
相信必能跨過種種的難關和挑戰。

## 面對挑戰

中五甲 譚榮富

在人生的旅途上，我們不可能是一帆風順的，總會有遇上挑戰的時候。然而，我們不能控制挑戰的到來，唯一可以控制和選擇的，就是面對挑戰時的態度。

有人認為面對挑戰時應努力面對，有人則認為該知難而退。在我看來，我認為努力面對是較明智的選擇，因為這是徹底解決問題的法則。相反，知難而退不過是一種逃避的方法，根本沒有把問題和挑戰除去。如果我們事事都以此態度，人生實在難以有進步的空間。

此外，勇於面對挑戰的人都是較有自信的，他們對自己有良好的認識，不怕困難，很多時候他們更喜歡迎上難題，因為這是一個





肯定自我的好機會，能為他們帶來難以形容的滿足感。你還記得自己成功解答數學題時所帶來的滿足感嗎？感覺不就是一樣嗎？

其實，挑戰的到來不一定是不幸的，只是視乎我們怎樣面對，如果我們把這些挑戰視為不可多得和寶貴的經驗，是我們成長不可或缺的元素，久而久之，我們就能培養堅毅不屈的性格，能勇於面對所有挑戰，將命運掌握在自己的手中。

總括而言，人生總會遇上種種不同的挑戰，只要我們好好裝備自己，抱著一顆隨遇而安的心，再加上樂觀的態度，相信我們必能跨過種種的難關和挑戰。



就算身處逆境，  
只要相信自己的能力，持著信心，  
誰也能栽種出美麗的花朵。

## 走過逆境

中五甲 楊浩偉

人生幾何？唯有不如事十常八九，人生每天往往是面對著無數挑戰。面對著挑戰，有些人會選擇面對，但可惜不少人在接受挑戰前早已選擇逃避。他們輸了，但並不是輸給挑戰，而是輸給了自己。

如何戰勝自己？首先，我們要相信自己。聖經中提到耶穌的一句話，「你若能為信的人，一切都是可能的！」（瑪9：23）現實生活中，那些所謂的挑戰，看上可能有點高不可攀，其實這不過是因為自己失去了信心。然而，魔鬼又是何時偷去了我們的信心呢？當我們偶爾遇上失敗，便不再嘗試，那麼成功便遙不可及了。回顧歷史，發明家總會有失敗之作，革命者總會有跌倒的時候。但是，為甚麼愛迪生的成就卓越一生，孫中山的名字留芳後世？他們就是成功了，成功在相信了自己，令挑戰變成無限的可能。



有時候，能夠跨過障礙的也許不只是「正常人」。生活對傷殘人士來說，本已是一種挑戰，但意想不到的，他們比正常人活得更精彩。蘇樺偉可以跑出一個殘奧冠軍，失明的小女孩龍懷騫也可以考上知名學府。這代表甚麼？他們就是在面對挑戰時沒有放棄，戰勝了那個被否定的自己，勇敢創造成功的真我。

生活中的挑戰是必需的，沒有挑戰，我們又怎能發現自己的潛能？就算是身處逆境，只要相信自己的能力，抱著一份信心，誰也能栽種出美麗的花朵。





## 編輯委員會

顧問：陳永堅校長

統籌：鄭啟儀老師

編輯：何正彥（7B）、羅健恒（5A）、  
譚榮富（5A）、楊浩偉（5A）

審訂：鄭啟儀老師

鳴謝：黃嘉明老師、林詩美老師、楊慧儀老師、  
夏嘉敏老師、李偉業先生



# 靈食密語

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：何正彥（7B）、羅健恒（5A）、  
譚榮富（5A）、楊浩偉（5A）

審訂：鄭啟儀老師

鳴謝：黃嘉明老師、林詩美老師、  
楊慧儀老師、夏嘉敏老師、  
李偉業先生

設計：JediVictor Leung

製作：Between Concept

版次：二零一二年六月初版

版權所有 · 翻印必究

