





躍動人生

人生的三條問題

沈祖堯 |

香港中文大學校長，腸胃研究權威。2003年非典型肺炎疫症爆發期間積極進行抗疫工作，獲《時代週刊》譽為「亞洲英雄」。

很羨慕一些人在年老時可以滿足和自豪地回望走過的路，說一聲一生無悔。到底如何過一輩子的日子，而感到生命活得有價值呢？

最近，我看了 Clay Christensen 《你怎樣評價你的人生？》一書。Christensen 為哈佛商學院教授數十載，看盡一屆又一屆的哈佛畢業生，從離校至成家立業。他們當中有些在工作上碰了壁，在家裏得不到溫暖；有些甚至最後犯上刑事罪行，身敗名裂。他問自己：是什麼使我們勤懇工作，成就美滿？是什麼保障良好的人際關係，快樂家庭？是什麼保守不會行差踏錯，避禍就福？此書沒有提供答案，而是促使我們思考這些問題。

作者提出評價自己的人生，得先問自己這三條問題：

(一) 如何能夠事業人生俱得意？認清什麼是你的鍾愛，不要妥協

蘋果創辦人喬布斯的名言：「要真正滿足，唯一的方法，就是實踐你心目中的偉大事業。要實踐偉大事業，唯一的方法，就是愛你手上的工作。如果你仍未找到，請不要氣餒，不要妥協。什麼是心之所鍾，一旦碰到就會馬上知道。」

選擇自己心所愛的作為努力目標，是事業成功的最大保證。我喜歡工作上面對人群，不是紙張，不是機器，因此我選了醫科和教學，與病人和學生相處。我愛我的專業、我愛我的研究、我愛我的教學。因為我愛我的工作，故此不計較工時、不計較收入、不計較名聲。近年看見不少醫生要求減少工時，爭取超時工作補償，我不以為然；也看見不少教授要求少教點書，少點接觸學生。我就是愛行醫施教，我熱衷於此。一天的工作完結後，給我帶來滿足感。

你喜歡你的工作嗎？還是在做一些父母、老師、社會喜歡你做的工作呢？你是否為金錢、名氣、權力而工作？當心，對金錢、權力、名氣的慾望，是永遠無法滿足的。唯有興趣和夢想可以帶來持久的動力。

(二) 怎樣維繫與配偶、兒女、家庭的關係？把家庭放在第一位，這是你的優先次序

托馬斯·傑斐遜為美國《獨立宣言》的主要起草人，最終成為美國第三任總統。他說過：「人生最快樂的時候，就是與家人樂聚天倫的難得片刻。」

有不少巨賈殷商，賺得財富和聲望，家庭卻是一團糟。他們與同事、商業夥伴合得來，卻與配偶仳離，與兒女分開，與父母反目。他們失去了工作和酬酢後可供歇息的寧靜家園。會議和派對之後，他們的心靈仍然空虛。他們忘記了唯一的真實、而非金錢可買的關係，就是倫常關係。家庭是我們心靈的避風港，在那裡我們會找到真正的平安和慰藉。

我的健康和事業，在非典型肺炎肆虐期間，備受威脅。除了病毒的威脅，工作的壓力，還有傳媒的追訪，和政治的壓力。在最困難的時刻，曾想過放棄一切，離開香港。幸好我的家庭給了我極為需要的支持，讓我坦然面對。我當上大學校長後，面臨政治和人事困擾，亦無日無之，我的家庭了解我的困難，並且為我打氣直到今天。我感謝太太和子女給我付出無條件的愛。

有人說，我們撒手人寰後，別人不會計算我們得到過多少文憑或學位，也不在意我們賺過多少錢；他們只記得，我們向子女說過什麼故事。這一個見解我十分同意。人生最重要的不是我們擁有過什麼，而是我們擁有過誰。

(三) 怎樣才能恪守原則？不要得意忘形，要當心意滿自得的時候，犯下一生後悔的錯

著名牛津教授劉易斯著有《The Screwtape Letters》（譯《地獄來源》）及《The Chronicles of Narnia》（譯《納尼亞傳奇》）等作品。他寫道：「通往地獄之路平坦易走，沒有陡斜斜坡，沒有路面鬆軟，無急彎，無里程碑，無路標。」

有人說，人到中年便要小心為人。別以為為口奔馳，生活困難重重才會犯錯。原來生活安定，心無掛礙的更要小心。當他們不用擔心糊口，生活穩定，家庭優渥，問題就來了。有些人對配偶不忠導致家庭破裂；有些人越權出軌，來證明自己的權勢；有些甚至以此挑戰道德和法律。請不要躊躇滿志，否則可能會犯了一生內疚的錯。

公信和名譽就像美麗的花瓶，破了就不可以復原。人只需要一次滑腳，便把一生清譽盡毀。我在大學的畢業典禮中說過：過平凡、高尚、謙遜的人生，是快樂的最大保障。要過高尚的人生，必須問心無愧，秉持公義，方正自持。如此人生才過得愜意。

今生不做機械人

王仲傑 |

填詞人、作者、生涯規劃導師。籽識教育及籽識慈善基金創辦人及「今生不做機械人夢想計劃」策劃人。2013年獲選為第七屆傑出青年領袖。

作為一個作詞人，無可避免地對文字特別敏感，也常對不同字詞作不一樣的理解。比如「平凡不過」在我看來是「雖然平凡，不過……」；又例如「天生我才」，除了「必有用」，其實也可以是「天生我是這樣，我才會這樣」。不是嗎？我們每個人都是一個獨立個體，有自己的性格體格規格品格資格，絕不一式一樣。天生好動，我才愛衝愛闖（你口中的坐唔定）；天生敏銳，我才較有自己想法（你口中的偏激）；天生敏感，我才較感性（你口中的多愁善感）。

2015年奧斯卡頒獎典禮，憑《解碼遊戲》贏得最佳改編劇本的格咸摩亞在台上致辭時說：「十六歲那年，我曾企圖自殺，因為我覺得自己與別人不同，格格不入，很古怪。然後今天，我站在這裡。我想藉著這番話，跟那些同樣自覺古怪的人說：『保持你的古怪，保持你的與眾不同。將來有天你站在台上，也請把我今天的說話傳揚開去』。」真摯感人，滿有道理，像他的人很多，但像他這樣想這樣做的，卻萬中無一。為何？

誇張點說，我們的教育制度看上去某程度上像一個製造倒模機械人的工場，重紀律、重操行、劃一評核，容不下幾個「小魔

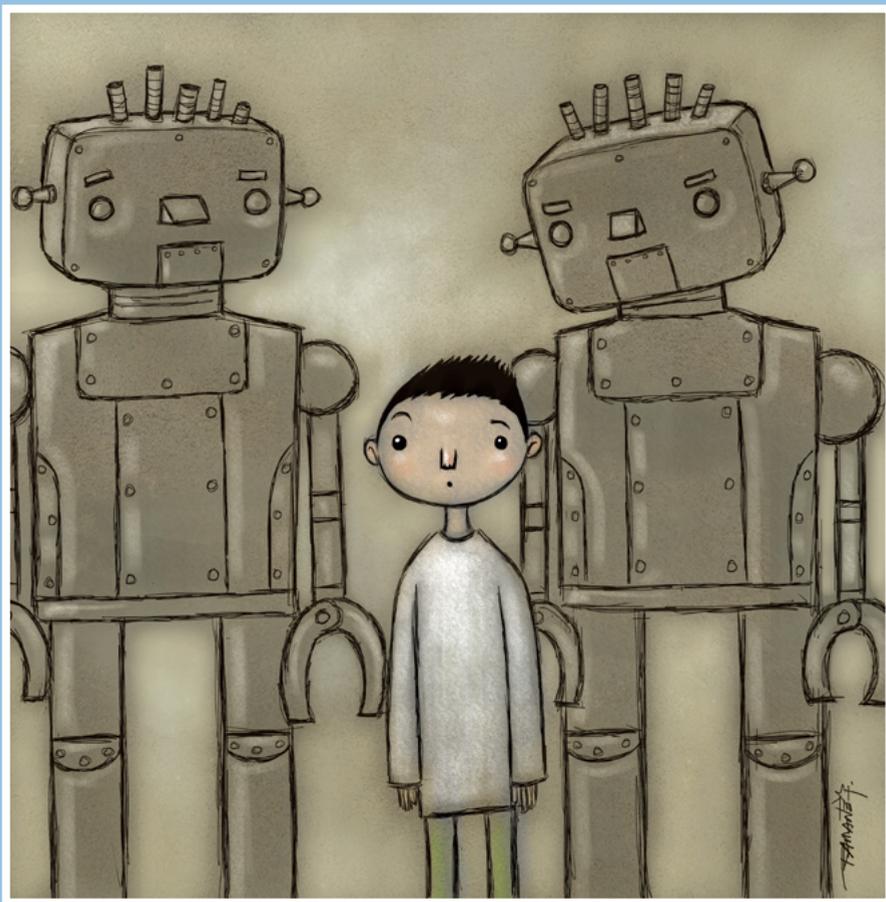
怪」。葉問也只能一打十，老師每天就是一對幾十，在課室內怎能讓個個三頭六臂精力無限的小精靈各展所長？再有心，都無能為力。這種現實的無奈，我們都要理解。所以當我決定踏進教育這大門面向青少年時，我就想好要做一個「中距離」的教育工作者，到不同的現場撒種，推動「今生不做機械人」理念，希望每個青年人都能找到自己所愛所長，活出屬於自己的人生路，將來以最擅長之處貢獻社會，百花齊放才是對每個人和整個社會的最大效益。社會普遍推崇高薪厚職有車有樓，但每個人有不同性格背景，夢想目標。成功失敗，由自己定義就好了。

總覺得悟性高、自我發現能力強的孩子不需要我婆媽，所以每次到校分享，一直把火力留給那些未準備好的、非學校精英的、被同學排斥的、被別人奚落的，即是格咸摩亞口中所說古怪的格格不入的一群。我珍惜每次在台上，對我是不斷重複；但每一次，能跟素未謀面的學生分享都是唯一的。我記得有一次回到我的母校，完場前說了這番話：「上什麼節目，到哪裡演講，都不及今天意義重大。不因觀眾人數、講題或時間長度，只因這是我成長的地方，旅程的起點。最後有幾句話只會，也只能跟你們說，因為一切只在這裡有發生過。十幾年前，我坐在你們的位置，每星期早會唱詩祈禱發呆打瞌，幻想有天我在台上分享的畫面。我說『幻想』，因為我小學時就被記小過，中二差點因為操行留級。中三

之前，我都沒把書讀好，不高大英俊，家境又不至於可以換來名氣和機會，除了幻想，我憑什麼？今天，我沒有什麼大成就，但我很驕傲於能做有意義和喜歡的事。今天，我『竟然』站在這個台上。連我也可以，你們都一樣。不要輕視任何看起來的不可能，因為每一件新事都是發生於不可能」。這番話，換來了畢生難忘的掌聲。

副校長上台說：「以前看著他『碌地沙』，『碌吓碌吓』到了今天，看來也不錯。」

我回應說：「『碌吓碌吓』也經過長期專業訓練，台下觀眾不妨模仿。」



活出真我、不作機械人。

許誠毅

彩虹戰衣

李慧詩 |

香港首位女子單車比賽世界冠軍，有「牛下女車神」之稱。連續三年當選「香港傑出運動員 一星中之星」。

我有一個夢想。我相信每個人心中都藏著一個夢想：考試第一、入讀心儀大學、當飛機師、飛上太空……很多人覺得這些夢想天方夜譚，卻都是有可能的。至於我們運動員，也有一個看似不可能的夢想，就是在奧運會贏取金牌。

2004年，當我成為全職運動員的時候，與我年齡相若，現在常常同場較量的中國運動員郭爽，已經在世界培訓中心訓練數年。師兄曾說：「她十三歲開始訓練，現在已經到世界水平了，你那麼遲才起步，不行的！」這番說話刻在我的心裡，從此，世界舞台就是我的目標。然而，我與世界選手距離甚遠，每次比賽幾乎都在最後一名，要拉近距離也不是一朝一夕的事，因此，我並沒有妄想一步登天，而是以排在前一名的選手為目標。我想，只要每次比賽進一名，一步一步爬向世界最尖端，總有一天，我能擁有一面世界金牌的！

夢想是最能讓人燃燒起來的一個追求。2010年，我得到第一面亞運獎牌。那是一場500米計時賽，我被安排在倒數第二名出發，最後出發的運動員是已經得到世界最高榮譽彩虹戰衣的中國運動員郭爽。倒數時計開始，我閉上眼睛，想著半年裡我努

力不懈地熟練起動的動作、教練的幫忙、隊友的支持……我深呼吸，扶緊車把，集中精神起步，全力以赴完成兩圈的賽事。「33 秒 945，破亞洲紀錄。」廣播員宣佈我比郭爽快 0.2 秒，成為亞洲冠軍。那是我第一次贏郭爽，我的夢想列車終於開動起來了。

我乘勝追擊，保持亞運會的狀態，出戰一個月後的世界杯 500 米計時賽，奪得一面寶貴的銅牌，這面銅牌具有極大的意義，縱然它不是奧運項目，卻是能力的證明，我的信心因此建立起來。接下來，為要實現夢想，我把主項 500 米拋緒腦後，向另外兩個鬥智鬥勇的項目爭先賽和凱琳賽挑戰。蛻變的過程並不順利，雖然我具備能力，但由於習慣全心全意地爆發，對這兩項戰略複雜的比賽實在感到陌生。有整整一年，我在資格賽時間排名前三名，卻在對賽時落敗。甚至有一次，我即使得到資格賽第一名，也輸給第八名的運動員，令隊友也不禁罵我是笨蛋一名。

失敗乃成功之母。汲取了一年的挫敗經驗，在 2012 年，我茅塞頓開，得到最後一個世界杯凱琳賽亞軍和爭先賽季軍。與世界頂尖選手站在同一個頒獎台上，從沒有想到當天的奢望竟能成真。我繼續幻想，以為日後的路從此一帆風順；但運動員生涯如人生，高低起伏是必經的階段。在一個月後的世界錦標賽，我慘敗得落空而回。那遙不可及的夢就是這

麼近那麼遠呢！不過，輸得起才會贏，我並沒有氣餒，反而更明白人生無常，珍惜擁有的能力，竭盡所能地出戰當年的倫敦奧運。最終，我踏上頒獎台，為香港贏得一面奧運會的獎牌。

轉眼間，今年又到奧運年了，這屆各人的實力也是旗鼓相當，但我無忘初衷，繼續以用心和努力的態度去實現我們運動員的夢想。無論結果如何，在十多年的運動員生涯裡，我嘗盡酸苦甘甜：在別人不認同的時候堅持信念，在失敗受傷後勇敢面對。每一段苦盡甘來的回憶和與團隊共同合作的成果，那美妙的經歷，已值得讓我回味一生。



完美 300 分

胡兆康 |

香港首席保齡球運動員，七次當選「香港傑出運動員」。於 2015 年保齡球世界盃男子賽贏得冠軍，成為首位香港保齡球世界冠軍。

我不是一個完美主義者，但當我站在保齡球場上，卻事事追求完美。只因追求完美，往往在打球時想著應該怎樣行好每一步，要把球放到哪一個箭咀，用多大的力度和角度，反而變成了壓力，緊張影響了節奏和動作。原來太刻意、太小心，連本來可以輕易而舉打中的球瓶都可能會錯失。人生亦然。

保齡球人生 · 完美 300 分

每一個保齡球手每局都想打出完美 300 分，現實卻不可能。打失了要怎麼做？就此放棄嗎？自怨自艾嗎？怨天尤人嗎？一局十格，我一定想全部打中，第一球打全中，好！集中精神繼續努力打下一球，還要細心留意球道變化，不能一成不變地打到最後。這一球打不到全中，還有補中的機會，大分瓶都要奮力一試！那一球打得不夠好，也要調整一下自己，抖擻精神，重新出發。其實，保齡的特色就是做好自己，每一格都是重新的開始。

完美 300 分是一個目標。只有 300 分才是勝利者嗎？不一定。只要你打每一球時都盡力而為，不管你得到多少分，你都是一個勝利者。願意與大家分享一句聖經金句：「忘記背後，努力面前，向著標竿直跑。」

勝利過後，一切回歸於平淡。當我細心回味過去幾年發生的事，發覺我能夠得到今天的成就，實在有賴很多很多在我三十年的人生中遇到的人和事。

我很感恩，在我的人生中遇到您們 —— 我的家人

我們的感情很好，您們一直很支持我，讓我做我喜歡做的事情，在我傷心失意的時候，陪伴安慰我，鼓勵我重新振作。

爸爸，我特別感激您，您不僅養育我，更教導我，教曉我很多需恪守的做人道理；您亦是我人生的明燈，在我迷失方向的時候為我引路；您更是我做人的榜樣，從來都是以身作則去教導我，讓我學會如何以禮待人，樂觀面對所有事情。

我很感恩，在我的人生中遇到你 —— 保齡球

爸爸在我八歲時讓我認識到你，當年我捧起十多磅的你在球道上把你拋出去，就不知不覺地喜歡上你了，至今已經有二十多年了。我很開心我一直都有你在我身邊，伴隨著我的成長。

我比很多人幸運，能夠把個人的興趣變成事業，如果沒有你，我不知道我會做什麼職業。我很慶幸我一直沒有放下你，你也從未放棄我。雖然當上全職運動員不會為我帶來豐厚的收入和大富大貴的生活，但是我卻可以繼續打球，可以繼續好好努力鍛煉自己，將我擅長的事情做得更好。

是你，讓我在十六歲成為「神童」，多年來為我帶來不少榮譽，讓更多香港人認識我；是你，令我不斷努力提升自己，追求每一球的完美，爭取在更高水準的國際比賽中贏到更多的獎牌；亦是你，見證我每一次高低起伏的成績，陪伴我渡過每一場的勝利與失敗。

今天，我與你終於站在世界冠軍的頒獎台上，希望在未來的日子我倆會一起經歷更多如此珍貴的時刻。

我很感恩，在我的人生中遇到 —— 癌病

曾幾何時，我很討厭你，因你搶走了帶領我初登亞洲賽場的好拍檔，與我並肩作戰的良師益友，令年少成名的我孤獨地接受保齡球場上的挑戰；曾幾何時，我很憎恨你，你帶走了我至親至愛的父親，令觀眾席上缺少了一個與我分享勝利的喜悅、為我檢討失敗的原因的重要一人；曾幾何時，我很害怕你，你的出現讓我初次感受到死亡的恐懼，忽然間覺得人生像是沒有了把握，以前計較地爭取的一切都變得沒有意義。

不過因為你，讓我對人生有了新的體會，讓我更積極面對自己的人生，不再逃避而是要正視自己的問題；不僅學懂了活在當下，享受眼前的一分一秒，更學會了珍惜……珍惜身邊的每一個人，珍惜每一次機會，因為我不知道還有沒有下一次機會。



生命不似預期

何志恆 |

香港教育學院助理教授。從事語文教學與研究工作，研究範圍包括中文教學、潮流文化、思考教學及價值教育。

「一副骨骼身軀，一對酸軟的腿，用盡力氣的追下去。一口清澈的水，一些古訓金句，流入我，平伏我，來讓我戰勝畏懼。」

大家最近可有聽過陳奕迅這一首《人生馬拉松》嗎？這首歌鼓勵我們用自己的雙腿，即使是「一對酸軟的腿」去戰勝「畏懼」，很值得思考。

如果問：你會畏懼嗎？答案顯而易見。如果再問，你畏懼什麼？相信很多人都會說畏懼「生老病死」。不錯，無論你是貧賤或富貴，哪怕你是天才或平庸，也難倖免於這人生規律。即使是年輕人，同樣也會受到死亡的威脅。讀小學的時候，我的一位要好的同學，就在七歲那年因為感冒而離世。在我任教中學的時候，有一位剛剛升上大學的學生，同樣因為急病而悄悄的離開這個僅僅生活了二十年的世界。

不過，即使面對死亡的威脅，也不是意味你要坐以待斃。我有一位大學同學，在大學一年級時已經確診癌症，需要不時覆診吃藥。藥物令她身心俱疲，常常拖著疲乏的身軀上課。雖然辛

苦，但這位同學仍然堅持上學。她最大的心願，就是完成畢業考試。結果，上天不負苦心人，她終於完成夢想，考過畢業試後才安詳離開人間。

生死天意，但我們仍可以在能力範圍裡，盡力實現自己的理想。如果是身體殘障限制，那更要積極面對。相信大家都聽過力克·胡哲 (Nick Vujicic) 的故事吧。力克天生沒手也沒腳，但他卻不受殘障限制，反而憑著意志與勇氣，到世界各處演講，鼓勵成千上萬的人克服逆境，追求夢想。

若然你的際遇「不似預期」，你也不必畏懼。我的一位大學同學，年輕時考不上大學，卻沒有放棄理想，終於在 64 歲的時候，以「成人學生」身份進入大學，實現大學夢。別以為這位 64 歲學生會得過且過，懶於學習；或與時代脫節，未能達到大學要求。相反地，她從不缺課。每一節課，她總是最早到教室的學生。再看，她進入課室後，不是選擇最後排的座位，而是坐得最前，為的是要專心聆聽老師的教授，她的求學精神絕對是我們這一群後輩學習的榜樣。可見，突破限制非不可能，但先決條件是你要有決心與毅力。

學無前後，達者為先。年紀從來不是限制，且看法國小說家紀德，他在 61 歲才學英文。可能有人會懷疑他這把年紀是否還有足夠的記憶力、理解力去學外語。但是，紀德的成就推翻了這些質疑。紀德八十二歲離世，他那 21 年的英文學習讓他不但看得懂英文書，也會翻譯英文書，還能說得一口頗流利的「微帶法國腔的英語」。由此可見，天資如何，年紀多大，並非我們的限制；相反，要是我們對自己沒有信心，或沒有行動，讓時光溜走，那才是真正的限制。

清代學者彭端淑在《為學一首示子姪》有一句名言：「昏與庸，可限而不可限也；不自限其昏與庸而力學不倦，自立者也。」面對天資限制，固然可以如此；面對其他人生限制，也該竭力而為。若我們能以正面態度，勇敢面對人生限制，自能建立「無限」人生。



生命的另一扇門

余翠怡 |

劍擊運動學院發展總監，現役香港輪椅劍擊代表隊成員，曾奪得多項世界輪椅錦標賽獎，亦成為個人在傷殘人士奧運會累積金牌數目最多的香港選手。

不經不覺，原來已經參與了劍擊訓練十多個年頭，還記得當年初次接觸劍擊，每天放學就從九龍塘坐火車到火炭體院練習，一星期練足五天，風雨不改；經過不斷的訓練和奮鬥，終於由一個普通學生，成為世界冠軍、奧運金牌得主。

當大家都看到運動員成功一面的同時，其實背後我們都付出了很多的努力，亦經歷過無數的失敗。尤其是傷殘運動員，不但要克服身體上的障礙，更要接受各方面的技術及體能訓練，現在回想起來，也不禁佩服自己。

「台上一分鐘，台下十年功」，每一次的比賽，對我來說都是一個新挑戰。人家說，競技比賽，真正比試的不是技術，而是心態。試問比賽哪個不想勝利，但重點是過程，戰術如何使用，如何沉著應戰，一劍一劍，一分一分的打回來，才是致勝之道。

劍擊場上奮鬥多年，得到的除了是獎牌和榮譽外，還得到很多珍貴的機會。回想約七年前接受電台訪問，言談間與當時的監製提及，自己也很有興趣擔任節目主持，結果一年後節目主持

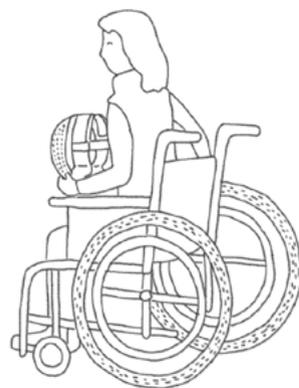
調動，監製就找了我，而我就開始了電台主持的工作了。原來主持直播節目並不是想像中容易，從搜集資料，到在節目中與其他主持互動，是很難把握的一件事情，還有說話的語速、用字、發音，都大有學問。多年來的電台主持工作亦訓練了自己的應變能力和口才，有時候坐的士時，更有司機認得出我的聲音呢！

劍擊給予我的，除了是電台工作的經驗，擴闊了自己的視野和人際網絡，它更成就了我的一個創業夢——成立了一所劍擊學院。做老闆，可能是很多人的目標，而我卻從來沒有想過。參與劍擊多年，得到的很多，只希望通過自己的故事，讓大家更認識劍擊，從而推廣劍擊運動。就是這樣的一個想法，朋友就提議，何不開辦一間劍擊學院，不但可推廣劍擊，讓更多人參與外，更可以透過劍擊訓練，建立年輕人的自信和正確價值觀，勝不驕、敗不餒。

有時候我也會想，如果當年我沒有患上骨癌，今天的我會是如何呢？可能我會更成功，亦可能我會很潦倒，但對我來說，已經不重要了。現在的我，擁有愛我的家人朋友和自己喜歡的事業，能夠把自己喜歡的事情成為工作，是人生最快樂的事。雖然我因病而失去了一條腿，但我得到

的卻是更多，人生就是充滿了未知數。想當年患病時，很多人會覺得是一件很難過的事，但如果沒有截肢，我又那會接觸輪椅劍擊，以及之後的種種經歷呢？

我相信每個人的命運都是掌握在自己的手中，上天關閉了一扇門，定必開啟另外一扇。只要我們對明天抱有希望，努力做好自己，我相信，每一個人都可以成為自己生命中的冠軍。



誰說痛一定苦

陳冬梅 |

足畫家。自小患有痙攣，影響語言和雙手活動的能力，她用腳學習繪畫，並致力於向社會推廣「傷健共融」的理念，於2004年榮獲香港傑出殘疾人士獎，2013年被評為「十大再生勇士」。

一般人認為「傷殘人士」的生活不開心，躲在家中發霉；其實這些不同能力人士的確有很多限制、困難要克服和面對，但這並不代表要悲觀地過每一天！

在我嬰兒時，因發熱而抽筋，以致患了痙攣。這病為我帶來了生活上很多的不便，但感謝神給我有智慧去解決困難，例如：去洗手間時，我需要在牆上貼一些鈎來幫自己脫褲和穿褲；洗澡時，可以靠自己洗澡和洗頭，但穿衣服就要人幫忙了。經歷這些過程初時都會覺得辛苦，不過慢慢也適應了。當然如果在外面，就需要朋友或姊妹幫忙。

有時在街上被別人用歧視的眼光，或有意無意讓我聽到一些刺耳的說話，這些經歷也會令我覺得極之不好受，但一會兒就忘記了！

在畫畫方面，腳始終都不如手那麼靈活的，手有手腕，但腳無腳腕嘛！因而畫畫的活動範圍就縮窄了，常常移動畫紙來遷就自己。有時因為手部震動而影響雙腳，甚至畫出了邊，那就要想法子補救，或者將錯就錯，只要不影響畫作的美感就可以了。

誰說痛一定是苦的？人生又怎能沒有困難和失敗？沒有跌過又怎能長大呢？我所遇到的困難比常人多幾倍，甚至百倍。這又如何呢？我身體傷殘，雖面對這麼多的困難，但在當中所得到的也比常人多。生活體驗多了，感受多了，便可用來安慰其他在傷痛中的朋友，豈不是一件好事麼！何來苦呢？

而令我最痛的事，就在 15 年前發生了，那時媽媽患了重病入院，經歷了生死邊緣，但神給了我們一個緩衝期，不是剎那間失去了她！我不單要慢慢適應媽媽不在身邊，還要處理家中各樣的事，我很累，很累！尤其是親眼看著媽媽離開的一刻，十分十分痛，因為由我出生的那一刻，她就不離不棄、辛辛苦苦的照顧我，所以為了將來在天家再見到她，我要剛強面對一切！

雖然我經歷過不同的「痛」，但我一直也不覺得自己「苦」！感謝神！

我的心願是接觸不同的人，因生命要互相影響，互相學習，以生命影響生命。

我曾經到過國內和國外許多學校、社區會堂、教會等地方分享生命經歷。當中是帶著愛去傳遞。每次看到學生的回應時，總令我含淚帶笑，因為

他們的回應滿有著愛和鼓舞！因著這樣，我希望出版一本書冊傳遞這份愛！一本我和學生的畫冊！於是，我找了香港展能藝術會的前行政總監 Janet，與她說想出畫冊。與她交談後，我們決定除出版畫冊外，更舉行巡迴學校畫展，以作生命分享，計劃的名稱叫「感.足」。

生命的旅途是由每一步走過來的，步履可輕快亦可沉重。期間我們有否細心去感受每個階段的自己呢？能在黑暗、平靜、喜樂當中去體會自己的感受，才能知道如何面對事情。

「感.足」—— 黑暗時生忍耐；

「感.足」—— 平靜時生指望；

「感.足」—— 喜樂時有同伴。

思想改變行為，行為成為習慣，習慣變成品格，品格改變命運。一切從心開始！我是用感恩去面對，以平靜喜樂活在每天。

你要保守你心，勝過保守一切，因為一生的果效，是由心發出。《聖經·箴言 4:23》

假如要我認命的话，便即是要放棄！不……這絕對不成！怨天認命，不是我這位陳冬梅！



生命的高牆

黎志偉 |

攀石運動員。多屆亞洲攀石錦標賽冠軍，被喻為「蜘蛛俠」及「包山王」。2011年遇上車禍致下半身癱瘓，傷癒後重拾攀石運動，現為香港攀石代表隊教練。

我的一生大起大落，28歲因意外致半身癱瘓，需坐在輪椅上生活。

至今已經四年了！但我仍然抱著希望總有一天能重新站起來。

我來自一個普通的公屋家庭，自幼便立志要成為一位運動員。憑著良好的體能及堅毅的信念在運動場上多個項目都有優越的表現。2000年開始接觸攀石活動，訓練半年後便獲機會代表香港參加亞洲青年攀石錦標賽。第一次便獲得亞洲青年攀石錦標賽——速度賽冠軍。隨後我便集中精神在攀石項目發展，開始了全職運動員生涯。

在十一年全職運動員生涯中，我獲得過四屆亞洲冠軍、十屆全國冠軍、2007年世界排名第八位。較為香港市民認識的還有2008年長洲搶包山冠軍，贏得「亞洲攀石王」的稱號。

作為運動員，我提醒自己不要小看自己，也不能自大，並嚴格的對自己作出要求。每場比賽不論結果都要發揮自己應有的水準，讓自己無任何藉口及後悔的機會。這就是我多年在運動場

上的心態。一起落場競技的每位參賽者都有機會成為冠軍，努力做好自己便可！

當初由一名「屋村小子」，變成亞洲冠軍及世界排名第八，對我及家人來說已經是一個傳奇！

2011年12月9日，在屯門公路上，我遇上連環車禍，當場昏迷。

醒來的時候已經全身無力，下半身穿上尿片。意外導致我神經線受傷，盆骨以下完全失去知覺。冷、熱分不清楚，最難接受的是連大小便都無感覺！當年的精英運動員瞬間變成廢人，度日如年！每天只能攤在病床上，所有事情都需要別人幫忙！

當時的我，感覺多年建立的一切一夜之間失去了，同一時間我太太已經懷孕七月。我感到很迷惘及失去做人的方向。後來，幸得家人、朋友、體育界的支持及香港市民的祝福鼓勵，我決定鼓起勇氣，放棄及忘記之前的黎志偉。

我學習輪椅上面的生活細節，由飲水吃飯開始慢慢學習。每天定下目標便不再胡思亂想，只想著怎能拆解問題。三個月後，我已經學會用輪椅

出入及生活。待孩子順利來到人間後，我和太太便一同出院去面對日後的生活。

傷殘人士重歸社區，真的不容易。起初我介意別人看我的眼光，怕聽到難聽說話。隨後想通了，生活開始充實起來。我慢慢開始再次投入運動，輪椅劍擊、乒乓球、籃球、馬拉松、獨木舟、帆船、潛水、攀石、拳擊。透過運動我讓自己重拾自信，想讓其他同路人知道，生命是屬於自己的，不要用殘疾作藉口，要活出屬於自己的人生。

2013年我重拾攀石教練工作，開始重新教學生攀石。雖然不能作親身示範，但憑著經驗總算能指導訓練技巧及比賽心得。生活開始忙起來，想著怎樣嘗試不同的運動、探訪病友鼓勵他們走出來、四出舉辦講座、出席分享會、出版書籍等。心態就是要讓自己充實起來，要證明給當年幫過我的朋友及市民知道，我今日雖然半身癱瘓，但還能活得很好，以此來報答他們。

2014年當選香港十大傑出青年，對我及家人來說是一個意想不到的嘉許，獲獎後我更加名正言順地去幫同路病友走出來。我就是一個活生生的例子吧。希望大家也能活出自己的一片天。

2015 年我剛剛過 32 歲，感覺自己好像活了 70 歲的人一樣。經歷了人生很多事情，遲出道但早成名、正當人生高峰時跌落深淵、由一個癱瘓人到獲選十大傑青，生命再次重燃生機。

人生活著便要過得精彩，每天醒來，快樂不快樂其實在乎你的選擇！無論面對什麼處境，都要順著應對，活在當下！祝福大家都有個美滿人生。

人生逆境時，切記忍耐。

人生順境時，切記收斂。

人生得意時，切記看淡。

人生失意時，切記隨緣。

人生總是在經歷轉折後，才能贏得一個全新的自己。

人生馬拉松

陳家亮 |

香港中文大學醫學院院長。消化疾病專家，研究成果屢獲刊載於多份國際知名醫學期刊，曾獲「校長模範教學獎」以及連續五年獲學生選為「年度教師」。

也許不少父母為着子女的未來憂心如焚，恐怕他們輸在起跑線上。打從出生開始，到哪所學校求學、選擇哪個學科、從事哪份工作、選擇擁有甚麼條件的人作結婚對象等等，似乎社會上都有一套既定標準去釐定優劣。

但想深一層，每人的人生跑道也不盡相同，不論起跑線在哪一點，跑道有什麼不同，其實只要盡上自己最大的努力去完成賽事，便應該無憾了。

我曾到一所小學與一羣小四至小六的學生對話。這小學並不是甚麼名聲顯赫的學校，校舍座落於一個舊區的街市旁邊。從外表看，這小學細小而不起眼，既欠缺泳池或足球場，也沒有配備甚麼先進的教材和設施。或者在許多人心目中，這所學校的學生並不是贏在起跑線的一群，但和他們一席相處和對話後，卻令我對他們另眼相看。

同學們很想知道我對成功的看法，問我：「陳院長，怎樣才算成功啊？」我嘗試用簡單的說話讓孩子明白複雜的道理。「成

功並不單是你能夠得到甚麼，成功是究竟你能夠成為怎樣的人。我認為，誠實、正直的人才真正成功的人，不單是外表成功，內裡也是。無論你們將來身處甚麼崗位，都要誠實正直，堅守你們赤子之心去追求理想，他朝你們必定成功！」

當我完了講座，正要離開之際，有個胖胖的男生跑到我面前，猶豫良久後，終於鼓起了很大的勇氣說：「陳院長，我希望將來像你一樣。但我讀書不是很好，從來沒有得過獎項……」說到這裏，他一臉灰心地垂下頭來。我蹲下身，看看這孩子垂下來的臉，說：「小時候，陳院長也是在一間細小的學校唸書，成績也只是一般。還記得我剛才所說的成功要訣嗎？」這孩子很聰明，立刻回答：「要誠實、正直，要堅守赤子之心去追求理想！」

對，無論將來是否能成為醫生、律師、教授或專業人士都不是最重要，最重要的是「誠實、正直，堅守赤子之心去追求理想」。剎那間，孩子眼裡重燃著希望的光芒，不斷地跳着向我揮手送別……

在人生馬拉松中，一定會遇上許多困難、挑戰、引誘，令我們懷疑自己的條件或能力不如人，令我們很想放縱自己、放棄一直堅守的原則和信念。所謂「放眼千秋、不爭朝夕」，能堅持到最後的才是王者。

一時的得失、朝夕的長短，固然會影響我們當期時的心情。但只要明白到這些「一時」和「朝夕」，不過是人生馬拉松中轉瞬即逝的片段，我們便可以坦然地面對當下的際遇，勝不驕、敗不餒，好好地欣賞沿途風光美景。我相信唯有忠於自己、堅持理想、不隨波逐流，才能無悔無憾的渡過這一生。



從未遇上的自己

羅乃新 |

鋼琴家、電台節目主持、戲劇演員及作家。現任教於香港演藝學院、香港中文大學及香港浸會大學，並經常應邀主持音樂講座和出任鋼琴比賽評判。

假如要用一個字來形容你現在的生命，你會選擇什麼字？

多年前，我第一次到壁屋懲教中心問了樂隊成員這個問題，以下是其中幾位給我的答案：

「等」、「悟」、「心」、「孝」、「學」、「尋」、「愛」……

是不是和你想像的很不同？我以為他們會寫「悶」、「慘」、「怨」、「恨」、「怒」等，就像現今社會一般人常見的心態。想不到他們都能在負面的環境中，擁有正面的人生觀。寫「孝」的學員告訴我，他從未想過要孝順父母，到入獄以後，才體會到父母對他的不離不棄。長途跋涉、風雨不改的探訪，絕對不是「理所當然」的。寫「愛」的學員，生長在複雜的家庭，在恐懼和孤寂中成長；懲教署職員和義工的關懷教誨，卻為他帶來「被愛」的感覺。對他們來說，入獄並不是一條不歸路，而是獲得一個重生的機會。那是一個次轉化的過程，一個蛻變的開始，一個「生命有 Take Two」的引證。

「我可能失去很多，也失去那迷失的我；但我得到更多，例如：友情、親情、愛……」

「以前做每件事只顧及自己，並沒理會家人的感受，入獄後令我改變。」

「我要努力讀書，不要讓對自己心存希望的人感到絕望。」

以上幾位學員，都已長大成人，學有所成，他們都能重新認識自己，放下原有的桎梏，建立新的信念，開始新的生活。其實每個在囚人士，都來自不同的背景，有著不同的故事；但都因為在生命的不同階段，作出了某些錯誤的抉擇，造成對社會的傷害。人之初，性本善，如果可以選擇，又懂得選擇的方法，我相信沒有人甘心行惡。一般人會看不起這些在囚人士，認為他們罪有應得，因為他們不自愛、不上進，甚至無可救藥；但我常會撫心自問，假如在獄中的是我的子女，我會怎樣面對？每個青少年，在成長過程中，都會迷惘、失落、反叛、任性。感恩的是我們的子女有機會在愛的教導下成長，縱會犯錯，但不犯法。這是給父母一份無盡的祝福。

很多入獄的青少年，都是因為缺乏自信、自愛、自重，沒有目標，缺乏理想（更不要說夢想），何來動力？就在得過且過的心態中，等待不勞而獲的驚喜。牢獄中清貧刻苦的生活，營造了反思自省的空間，更因為沒有隨意的消遣玩樂，提供了靜思學習的環境。我相信透過音樂，能啟

迪這些年輕人的心靈。因此我跟一群志同道合的義工，每星期前往獄中，教他們學習樂理及不同樂器，並協助他們組織樂隊。以前從未有努力的慾念，不知道有努力的條件，更未領畧過努力的成果；透過不同的課程及技能訓練，讓這些年輕人重新發現「原來我是可以努力，努力會有進步，進步會帶來滿足感」的新體驗。

「我以前從未學過樂器，但學了結他之後，發現自己不但有興趣，而且有潛能，激發了我的動力，會主動練習，希望做得更好。」

「我發現自己愛上音樂，也有發展的潛能，希望可以繼續努力，把這份熱誠展現於生活之中。」

人生中的得失，永遠是相對的。因為不懂珍惜，所以失去自由；因為失去自由，所以重拾自我。遇上那「從未遇上的自己」，原來擁有着無限。不再困在死胡同，因為生命有「Take Two」！

這份信念，陪伴了我這十多年的監獄事工。雖然未必能真的做到風雨同路，但在精神、心靈和行動上，都能並肩同行。珍惜與他們之間的「情」和「愛」；在互信中彼此尊重，互助中同心謙卑，一次又一次奏出生命的動聽樂章！



快樂人生

李焯芬 |

香港珠海學院校監、著名專業地質工程師及水利專家。曾任香港大學副校長、香港大學專業進修學院院長及香港大學土木工程系講座教授。

我曾經和一些年輕的朋友分享過一個小故事：

話說有一位農夫，長年在地辛勤勞動之餘，總是擔心他的農作物因風霜蟲害而歉收，影響了他的收穫和生計。於是，有一天，他向神誠心祈求，希望來年不會有風霜蟲害或旱災雪災，讓他種的麥子能平平順順地長到秋收。萬能的神允許了他的祈求。

果然，那年春播以後，農夫的麥田沒有遇上風霜蟲害，也沒有旱雪之災。麥子順順利利地長到秋收。農夫高興極了。可是，當他把麥穗收割下來打開麥殼一看時，卻發覺殼內空空如也，並沒有結成一顆顆的麥子。他失望極了，於是找神訴苦去。萬能的神聽罷，耐心地向他解釋說：「大地撫育萬物，既有人類種植的五穀；復有自然界的四時氣候變化和昆蟲百草諸生物。風霜雨露和蟲害天災，其實都是自然現象，也是麥子成長的一部份。沒有了風霜雨露和蟲害天災的考驗，就沒有麥子的成長了。」農夫這時才恍然大悟。

五穀的成長，離不開大自然的考驗。人的成長，也離不開磨難和困境的考驗。磨難和困境，其實是我們成長的一部份。它讓

我們變得更堅強，讓我們更有能力去創造自己的事業，從而取得更大的成功，因此有人說：我們應感恩磨難，因為它令我們更完美更成功。中國有句諺語：玉不琢、不成器，亦是這個意思。古往今來，許多成就輝煌的偉人，都是在克服困難、經歷磨難後才走向輝煌的。

「樂聖」貝多芬於三十歲時失去了聽覺。儘管他的耳朵再不能聽到一個音響，但這無礙他繼續為我們譜寫偉大的樂章。

愛迪生是大眾熟知的發明家。可他也是個聾子。他當年如果要聽到自己發明的留聲機播出來的音樂，只能靠牙齒咬住留聲機的邊緣，通過頭蓋骨感受振動，才能得到聲響的感覺。但這也無礙他成為偉大的發明家。

霍金是當代最傑出的宇宙物理學家之一。他在劍橋大學求學時就開始患上一種十分罕見的肌肉萎縮側索硬化症（亦稱盧伽雷病症），使他只能在輪椅上生活。他不但喪失了活動能力和語言功能，連表達思想的唯一工具也只是一台電腦聲音合成器。可這一切都不能阻止他成為一位偉大的科學家，更不能阻止他到今天還在用唯一可以活動的手指驅着輪椅到世界各地作學術講座。他離醫生宣佈的死亡時間已整整多活了四十多年。

霍金曾於年前訪港，深受港人的歡迎和景仰。世人景仰他，不僅僅是因為他在科學上的巨大成就，更因為他那面對逆境時的堅強鬥志。

有一次，在他的學術報告會結束之際，一位年輕的女記者捷足躡上講壇，面對這位已在輪椅上生活了三十餘年的科學巨匠，深深景仰之餘，又不無悲憫地問：「霍金先生，盧伽雷病已將你永遠固定在輪椅上，你不認為命運讓你失去太多了嗎？」

這個問題顯然有些突兀和尖銳，報告廳內頓時鴉雀無聲，一片靜謐。

霍金的臉龐卻依然充滿着恬靜的微笑，他用那根還能活動的手指，艱難地叩擊鍵盤。於是，隨着合成器發出的標準倫敦音，寬大的投影屏上緩慢然而醒目地顯示出如下一段文字：

我的手指還能活動，
我的大腦還能思維，
我有我終身追求的理想，
有所愛和愛我的親人和朋友，
對了，我還有一顆感恩的心……

全場隨即掌聲雷動。人們紛紛湧向台前，簇擁着這位非凡的科學家，向他表示由衷的敬意。

人們深受感動的，並不單單是因為他曾經歷磨難，而是他面對磨難時的從容、樂觀和勇氣。這些都是霍金的生命正能量，讓他在極度困難的條件下，仍能活出積極進取，饒有意義的人生；也為他帶來一份悠然自在、感恩常樂的心境。

後備

呂大樂 |

香港教育學院亞洲及政策研究學系香港研究講座教授。智庫新力量網絡主席，電台嘉賓主持、報紙及雜誌專欄作家。現為廉政公署社區關係市民諮詢委員會委員。

在我成長的過程之中，足球扮演了一個十分重要的角色。當年剛升上中學的時候，跟不上課程的進度，成績欠佳。而這個「成績欠佳」倒不是個別學科分數不高那一類，而是連升班也似乎相當困難的情況。成績表上好幾科的分數是以紅色填寫，這既反映我的學術表現，也令自己信心大失。幸好我就讀的學校，教室只是學生生活的其中一個部份，同樣重要的是教室以外——而其中操場（也就是體育運動）同樣受到重視。與此同時，老師們也不會只從學業成績的角度來看學生；儘管成績只屬下游份子，卻從不影響我參與課外活動。

在自信處於低谷的情況下，我發現了足球。必須說明，我並非足球健將；後來從中三開始成為校隊成員，相信主要是因為我從不介意擔任後衛——一個大多數同學都不感興趣的位置——因人棄我取而找到機會而已。我讀的是男校，要在操場上找個位置，也不是很容易的事情，但踢足球總可以有所進步，就算不是突飛猛進，至少也有機會由原來的「垃圾級」轉變為同學

願意挑選為隊友的一員。地位上的改變（反映出朋輩的認同）令我重拾信心（至少不再是一無是處），投入校園生活。

球技所限，在校隊多年，雖有機會當正選球員，但也有不少時間只當個後備。當時港島區的校際比賽，主要在跑馬地舉行。在星期六或星期日的早上，除準時到球場報到之外，我亦會在比賽結束後協助收拾皮球、球衣，拿回學校清潔。有時候當後備球員的，基本上在整個球季中（其實最多就只有十場八場比賽）都沒有太多機會上場；假如有的話，前前後後也就不過是二、三十分鐘的比賽時間，反而最大的貢獻在於參與訓練和打理一些雜務（例如負責在比賽當日將學校的幾個皮球帶往球場）。

我記得，當年也有一些人問我：當後備球員，意義何在？就算每次均準時報到或到球場參與練習後，最後也就只不過是後備而已。坦白說，當時也沒有想過太多，只是略有一種意識覺得後備也是球隊的一個部分——無論是參與練習、坐在後備席上，又或者只是打理雜務，那都是為了大家所屬的團隊去努力。究竟誰更為重要的問題，其實從未在腦海浮現，至於是否值得付出，也不曾是一個考慮的題目。如果所有隊員只會

在肯定有機會當正選的情況下才願意準時出席練習或依時到球場報到，則那支球隊一定不會踢出些甚麼成績來。要發揮團隊精神，除了各人都要多跑一步之外，還真的需要大家不分你我，各自做好自己的角色：在這個意義上，正選與後備同樣重要。

現在回想起來，儘管神父、老師們並沒有在我們面前講一番大道理，但在日常校外活動的過程中，讓我們認識到團隊的重要性，並且重視每一個人的角色、責任與貢獻。無論表面看來如何微不足道，其實一樣有其價值。



留一點慢

李錦洪 |

基督教報章《時代論壇》社長、自由傳道人、傳媒顧問及培訓導師。曾任職報章記者、總編輯、電台及電視節目主持人。

堪稱全球最具影響力的記者，美國紐約時報的國際事務專欄作家佛里曼 (Thomas L. Friedman)，暢曉世情時政，又擅於說話記事，2005年出版的《The World is Flat》，將「世界是平的」一語，鏟平了不同國籍、文化、地理……的隔閡，成為時代的精句。

十年後，此君又有新的啟悟《The World is Fast》世界是快的。

佛里曼有很強的觸覺與綜合能力，是典型的常識分子。2014年10月他在史丹福大學一場演講中，就提出「快」的新觀念，正衝著這世界而來，相關的論述建基於三大力量：市場，大自然和摩爾定律，都在同一時間出現爆炸性的指標。於是，人們再不能用舊思維去看新問題，世界的劃分不再是東方與西方，共產主義與資本主義，乃是分為有序的世界和無序的世界，因為快，更多國家開始失序了。

正因為世界變得太多，節奏與秩序再難有跡可尋，有軌可依，與其不斷被大形勢、大市場牽著走，是否可以立定於某種狀態，肯定出精確的方向，任由飛躍的人與事在身邊掠過，毋須介懷於落後或齊驅，仍以從容帶優雅，自信而堅韌，做應做的事呢？

從昔日許多宣傳香港的明信片，天星小輪和電車是城市最美的流動風景，結連著歷史與回憶，美麗與滄桑，從堅尼地城到筲箕灣，承載的感情與價值，比實際的路軌長得多。這份無可取代的情懷，又豈是終日鑽營在數字、邏輯、效率、增長……而缺乏生活感的人所能領會。

城市的競爭力不單在比高比快，更在比深比慢。深邃的文化底蘊，足以慢慢細味的流韻風情。香港的可貴，隱藏在東與西、南與北、傳統與現代、過去與明天的互動中，兼容並蓄地碰撞出和諧。

網絡文化的霸氣，搶走了城市生活的閒情與安靜，爭分奪秒的生活形態。速度與效率成了王道，但換來的是血壓上升與心跳加速，人際關係的疏離，凡事物化和量化的準則，辛苦得來也不能自在食的節奏，一種不能自制的反應與步伐。趕急過後問自己：其實此刻是毋須趕急的。「焦慮」，是城市人最普遍的病徵。

過份匆忙的生活形態，總是急著完成某個工序，找到某個答案，卻因為操之過急，本來有更好的結果，也因為等不著而平白錯失了。「事緩則圓」，這是上帝給世人的功課。

在躁動的年代，留一點慢！

活得豐盛悅愉

曾繁光 |

精神科醫生。近年投身家長、生命及精神健康教育，並任電台、電視節目嘉賓主持及報章專欄作家。

人人都想活得開心。到底什麼因素令我們活得開心快樂呢？

一個安全的生存空間，讓我們不用處處防範或感到威脅，讓我們可每晚安睡，早上起來精力充沛。這個安全的空間可以是外在環境，也可以是我們的內心。家在香港，我們已經擁有世上最安全的社區，即使半夜在街上行走，你也不會擔心有人要來搶你的財物，跳上一輛的士你可以肯定可以回到家裏；即使有人要向你打主意，向你獻上的金錢、權位，只要你不為所動，即使有點後悔，你的心境也可保持寧靜。

對人生要有合理期望，然而夢想卻可以比誰都大。年過半百的朋友，大概會開始同意人生是苦的，「不如意事十常八九」，能做到快樂與痛苦好壞參半已是很了不起的了。別以為沒有痛苦和擔憂人生才會快樂；「公主和王子從此可以快快樂樂地生活下去」的故事也不過是逗小孩子開心的玩意。你若相信它恐怕一生快樂也會跟你無緣。

現實告訴我們，痛苦和快樂是同在的。年輕人當然不認同這樣的想法，因為年輕，需要睡多一點，所做的夢也多一點。年紀大了，睡覺的時間短了，夢想已幻滅了七七八八，便能夠體會

到快樂與痛苦同在的道理。不信，婚後你便會體會到，有兒有女讓你感受得更具體，一句話氣得你快要瘋了的人，一兩句話讓你興奮得幾個晚上不想睡覺的也是同一個人。

我們總會對最親的人盡情發脾氣。無關痛癢的路人甲衝撞了你，你頂多是語氣不好地罵他幾句便把整件事忘掉。伴侶、子女、兄弟姊妹說了句不中聽的話，你可能會給氣得七竅生煙。然而當你對著至愛生氣時，你便失去了愛他的能力；你花掉所有時間去抱怨，你便沒空去愛去珍惜你們之間的喜與悲。管好情緒和學會享受衝突與責罵，倒還是要花上幾年功夫方能掌握。

身心健康方可讓我們做想做的事，養成良好的生活習慣方可令自己身心健康。例如均衡飲食習慣少糖、少鹽低脂高纖，隔天至少要有一小時中等強度有氧運動，有足夠時間休息讓身體恢復過來，跟家人關係密切及有良好的社交網絡都是可以令我們身心健康的好方法。

少花時間為自己籌謀，多花時間於社會國家之事或去幫助沒那麼幸運的人，也許可令你更快樂。不少研究確實，施予令人擁有的快樂會更持久。

紙短情長，要活得豐盛悅愉，總有很多方法，希望大家能好好體會。

如果生命可以重來

查錫我 |

執業大律師。曾在廉政公署服務超過二十八年。憑著積極人生觀戰勝病魔，康復後一直關注病人和弱勢社群的權益，更於1997年被評為「香港十大再生勇士」。

三年前，一位坐擁數百億資產的地產集團主席在一個基督教的聚會做分享的時候問了一個問題，「金錢可以買到快樂嗎？」當時全場靜默，沒有人回答。於是他繼續說，「假如金錢可以買到快樂的話，我向你買！」言下之意，金錢無法買到快樂！

金錢真的買不到快樂嗎？假如金錢買不到快樂的話，為甚麼那麼多人為了掙多一點錢，而放棄休息和陪伴家人的時間，甚至不計較賠上健康，日以繼夜拼命去掙錢？我們不能否定透過金錢買回來的物質的確可以帶來快樂，但是物質帶給我們的快樂只是短暫的快樂，並不能持久！

甚麼樣的快樂才能持續？我認為第一是親情，第二是活得有意義。親情是免費的，不能也不需要金錢去買回來！假如我們把所有精力和時間都放在追逐物質上的滿足，我們就沒有時間去探望父母，陪伴妻子和兒女，跟兄弟姊妹保持親密關係，這樣的話，值得嗎？

生命的本相是既短暫又無常。我們的生命甚麼時候結束，誰都說不定。今天看起來健康活潑的一個人，明天可能因為種種原

因而離開了世界。因此，面對生命的本相，我們能做的就是學懂珍惜，珍惜和我們親人相處的每一刻。從這個角度看，把我們全部時間和精力放在追求物質的滿足上是虛妄和不切實際的。

二十多年前，當醫生告訴我得了肝癌，而且只有三至四個月壽命的時候，我當時第一個反應就是怎麼會發生在我身上？我當時只有四十四歲，正值壯年，兒女只有八、九歲，還有尚沒完成的責任。而且，我還有很多事情想做啊！但是，生命的長短並不由得我！就在那個時候，我開始認真思考生命意義的問題。人活在世上到底有甚麼意義？

首先，我肯定的就是不管我擁有多少財富，名譽和地位對我來說都不再重要。因為，當我離開了世界，這些東西跟我再沒有關係，我也無法把這些東西帶走！如果生命可以重來，我肯定會儘量把我的時間放在家人身上。我最遺憾的，不是賺得不夠多，而是陪小孩的時間不夠！可是，生命沒有重來，一切都太遲了！當時真的感覺很悲哀！

人生在世數十寒暑，一下子就過去了！我們來這個世界到底有甚麼意義？人生的意義不在乎我們曾經擁有多少，而是我們曾經付出多少！如果能夠領略生命的意義，我們的每一天都會活得充實和快樂，而這種快

樂跟物質帶給我們的短暫滿足不同，是可以一直持續下去，直到我們離開這個世界。不管你有沒有宗教信仰，你的生命都可以有意義的。當然每個人對自己生命賦予的意義可能不同，但是，你總得為你的生命找出意義。哪怕你只是一個家庭主婦，只要你把你的家照顧好，把兒女教導好，你也可以有一個有意義的人生！這總比整天沉溺於跟別人攀比，追求名牌和物質的滿足優勝很多！

戰勝病魔，經歷生死，讓我對生命有更深切的體會。假如我明天就要離開這個世界，我會問自己一個問題：「查錫我，你快要走了，你來過這個世界和沒有來過這個世界，到底有沒有甚麼分別？」假如我的答案是「沒有分別！」那我就白活這輩子了！

我希望我的答案是「當然有分別！我雖然無法改變整個世界，但至少我曾經努力過去改變這個世界，希望讓它改得更好，而且有些人因為我的存在而得益！」你呢？你的答案會是怎麼樣？

盼望你能趁還有時間，也會去思考一下你的生命，特別為你的生命找出意義，從而有一個豐盛和持久快樂的人生！

