



## 兒童也有患腎病的

小小年紀怎麼會患上腎病來的？其實，小孩子不少也有腎病的問題，譬如先天性的有腎發育異常或不全、畸型腎、腎盂積水和多囊腎等；後天的有急性腎炎和腎病綜合症，常見於四、五歲的小孩。急性腎炎於喉嚨發炎後一至兩星期後呈面目浮腫，排出血尿，和有血壓高等症狀；而腎病綜合症是腎小球起變化而在小便漏出大量蛋白，水腫情況見於臉部，腳部和肚腹。雖然大部份的腎病如果處理適當都可康復，然而有小數卻會漸漸失去腎臟功能而成腎衰竭。這樣，他們便要倚靠腹膜透析或血液透析（通稱洗腎），以維持生命，而長遠的治療還是要為他們進行腎臟移植。在香港也有幾十位小孩子接受了腎臟移植，然而僧多粥少，仍有不少在輪候中，靠透析維持著生命。

腎衰竭初期癥狀不明顯，不容易察覺，例如容易疲倦，沒有胃口、貧血、生長緩慢等，到了後期卻會引發很多併發症，甚至產生腦神經和心臟的問題。要知道腎臟有沒有毛病，最容易的測試，是看看小便有沒有不正常的蛋白和血液，亦可用超音波，看看腎臟的結構。所謂病向淺中醫，若早知悉，便可及早治理。

以一九九五年為例，腎病是香港十大殺手之一，佔第六位，一共有八百六十人因而死亡。因腎病而入

住醫院管理局轄下之醫院達四萬人次，其中小童佔八百七十人次。

腎衰竭是醫院管理局六個須優先處理的疾病類別其中一種，每年的周年工作計劃中，均優先撥出資源去引進科技、改善治療，以獲取至佳的醫療成果。

香港賽馬會最近慷慨撥款一億六千萬予瑪嘉烈醫院，資助興建一所腎科及泌尿科中心，該中心可望於一九九八年八月落成，腎科及泌尿科中心不單只設有各類型設備全的病房和治療室，方便成人及兒童病患者進行血液透析、腹膜透析、腎臟移植手術後節復康活動及其他泌尿系統疾病的醫療程序等等；同時，亦設有科研中心、訓練中心及研究實驗室，培訓醫療專材。中心落成啟用之後，香港的腎科及泌尿科醫療水平，將可邁向一個新紀元。

現時醫院管理局轄下不少醫院均設有病人資源中心，定期舉辦有關腎病環節講座，提高病人及其家屬對腎病及其治理的認識。醫管局設於柴灣的「健康資訊天地」置有錄影帶、書籍、文獻，供公眾閱覽有關腎病的知識。查詢請電：2515 2692。

（資料由醫院管理局瑪嘉烈醫院  
兒科顧問趙孟準醫生提供）

## 編者的話

六月、七月這兩個月，對我來說，真是忙得不可開交。公司方面的工作一除日常工作外，又要做每一財政年度的年結和新一年度的預算，以及編製年報等，加上公司在這兩個月內要決定另一大工程，就是要安排新會址裝修，一大堆草圖設計要審核，會議以及選料及落實承造商等，已經比平常增加了一定的工作量，再加上其他委員會會議，還好仍可應付。

此外，六、七月更是香港歷史性的時刻，婦女界籌委會的其中兩項大型慶祝九七回歸活動，如六月三十日及七月一日舉行之「萬家歡樂慶回歸」以及「千人回歸宴」，都是在限定而緊迫的時間內完成。

現在總算鬆了一口氣。不竟這是一個難得的機會，在這個絕對是僅有的歷史性時刻有份參與各項慶祝活動的籌備工作，當然除對回歸多一份歸屬感

外，亦肯定了每一個人都可以有無限的潛能去應付突然增加的機會和挑戰。

我在最近評審其中一個公民教育活動時，看到多則對回歸感受的標語創作，雖不是冠軍作品，但我特別欣賞其中一作品，並引用來與大家一同分享：—

### 『尋根、特區港人一條心 富國、中港人民共分甘』

這兩句句語用於回歸心情，真是字簡意深。但用在本身所屬組織，我認為其意是可引取的。這就是無論任何一組織，如婦協或是今次的慶回歸籌委會，成員首先應了解其加入該組織的目的，並應一同齊心為此組織作出可付出的貢獻。如組織興盛和得到讚賞及認同，所有成員是可以共同分享的。你同意嗎？

何淑賢



# 婦協季刊

第十四期（九七年七月）



各國政要及嘉賓出席中英相方交接儀式之進行情況

慶祝中華人民共和國  
香港特別行政區七月一日  
正式成立

歡迎會員投稿，題材不限，最好切合各專題，字數最多以不超過五百字為限

投稿請寄香港灣仔皇后大道東228號中華大廈十樓B座 電話：2833 6131 圖文傳真：2833 6909

## 「公民自由」和「社會秩序」 諮詢文件討論大會



香港特區政統籌局局長孫明揚及主辦團體代表在台上合照。



參加討論大會的市民對諮詢文件的內容表達了其階層代表的意見。

特首辦公室在四月份發表了一份「公民自由」和「社會秩序」諮詢文件並徵求反映意見。由於時間不多，婦協於是把握時間並聯同了四個團體：香港青年商會、香港婦女發展聯會、銅鑼灣街坊福利會及灣仔區街坊福利會於四月二十五日就香港特區行政長官辦公室發表之「公民自由」和「社會秩序」諮詢文件假大會堂組織了一次討論大會。與會者均為來自各階層代表，並在會上踴躍發言，積極表達了對該份諮詢文件的意見。

婦協社會事務小組就立法局之「平等機會（家庭責任、性傾向及年齡）」、「平等機會（種族）」和「1996年性別及殘疾歧視」三份條例草案諮詢文件在四月十七日約見了立法局草案事務委員會並表達了婦協的意見。



出席表達意見的各界會員代表都有，可見陣容鼎盛。

## 「九七年後香港居民定義」講座



教育訓練小組曾於四月十八日下午六時假中華總商會禮堂舉行「九七年後香港居民定義」講座。嘉賓講者為范徐麗泰女士，參加人數共有110人之多，可見與會者是十分關心在九七年後的居民身份。

講座後，范徐麗泰女士與副主席劉孔愛菊女士（前排左一），曾黃麗群女士（右一）及教育訓練小組正副召集人一起合照。



各參加者非常用心聆聽。

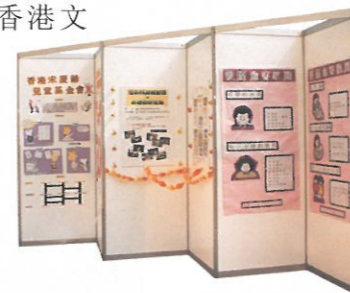
## 「吸煙與婦女健康」錄影帶

婦協之社區服務小組曾參與香港吸煙與健康委員會之「無煙計劃」活動資助計劃，並以短劇形式製作了一輯「吸煙與婦女健康」錄影帶。目的是向婦女團體及有關社團宣傳吸煙對孕婦的禍害及提醒市民對「吸煙危害健康」的警覺性。會員如對該錄影帶有興趣的話，歡迎借閱。

另吸煙與健康委員會更安排了受資助計劃的機構於五月三十一日假香港文化中心露天廣場參加「世界不吸煙日」作報告展出。婦協以「吸煙對婦女健康的影響」為題，加插了不少生動圖畫作展覽。



社區服務小組副召集人蘇曹莊儀與其他受資助計劃之機構代表一同接受大會頒發紀念旗。



社區服務小組精心策劃並以「吸煙危害婦女健康」為題的展板於「世界不吸煙日」展出。

## 「婦女健康知多少??」講座



主講者梁冬陽醫生介紹婦女常見疾病予參加者認識。

會堂百多個座位，座無虛設，反應十分熱烈。



由婦協社區服務小組主辦，美國惠氏藥廠（香港）有限公司贊助之「婦女健康知多少??」講座於五月二十五日（星期日）下午二時三十分假油麻地梁顯利社區服務中心禮堂舉行。是次講座共有130多人參加，主講者為廣華醫院婦女健康普查名譽總監梁冬陽醫生。講座內容包括：

- 1) 婦女常見癌病——子宮頸癌、子宮體癌、卵巢癌；
- 2) 良性腫瘤、子宮內膜移位症；
- 3) 更年期症狀、骨質疏鬆症；
- 4) 避孕方法等，希望藉此講座提高婦女對關注健康問題的警覺性。

## 活動預告

由於五月二十五日之「婦女健康講座」反應十分熱烈，故教育訓練小組將於十月下旬也舉行一個「婦女健康常識講座」。是次講座邀請得到香港大學黃令翠教授作主講，內容包括：健康食品，預防癌症，更年期，骨骼疏鬆症等，希望婦女更能關注本身的健康問題。



講座完畢後，參與工作的義工與美國惠氏藥廠（香港）有限公司（左四）及社區服務小組召集人余詩思（左五）於講座完結時一同合照。

四月十一日婦協理事及名譽正、副會長共六十多人假中環美國會所宴請新華社周南社長伉儷及新華社官員。周社長在晚宴中讚揚婦協自創會以來的成就，更祝願婦協未來有更大的發展。

何鴻燊博士出席婦協宴請新華社周南社長晚宴時於席上答允捐贈二百萬元給婦協作為開展新的服務用途。



圖左至右：副主席曾黃麗群、名譽會長霍馮堅妮、主席林貝聿嘉、周南夫人黃過女士、周南社長、何鴻燊博士、副主席廖湯慧譚及秦文俊副社長一同切餅。



婦協兩位副主席曾黃麗群及劉孔愛菊與嘉賓秦文俊副社長於席上合照。



主席林貝聿嘉及名譽會長霍馮堅妮與嘉賓黃過女士及陳風英部長於席上傾談。



四月十七日婦協理事及名譽正、副會長宴請婦協七位傑出會員，包括特區律政司長梁愛詩、臨時立法會主席范徐麗泰、臨立會成員林貝聿嘉、陳婉嫻、譚惠珠、梁劉柔芬，及行政議會成員方黃吉雯，並祝賀她們為婦女爭光。



部份出席者於晚宴後一同合照。



幾位傑出會員與名譽會員長一同切餅。

四月二十四日內蒙古訪問團一行十七人來訪婦協，由婦協主席林貝聿嘉、副主席劉孔愛菊接待。到訪團員更有來自呼和浩特、烏蘭察布盟、包頭市、二連浩特市、古滿洲縣市等、婦聯，及內蒙古工業大學等代表。



圖為青海省人事廳廳長管雷、接受婦協主席林貝聿嘉致送紀念旗。是次接待機構負責人為 潘杏元女士（左一）一同合照。



五月五日青海省訪問團一行三十人來港作交流及培訓，婦協主席林貝聿嘉及義務秘書李楊一帆向團員介紹婦協之會務、宗旨及活動概況。

### 僱員再培訓計劃——電腦課程

教育訓練小組最近向僱員再培訓局申請資助舉辦「中文電腦輸入法課程」，目的為希望透過此課程令學員更能充實自己。此課程已於五月二十八日開班，參加者反應熱烈，一共有三十多人報名。



電腦課程導師悉心教授。

學員聚精匯神地聆聽導師講解。

### 探訪和諧之家



小組召集人岑敏玲接受和諧之家社工陳素心姑娘致送紀念旗。



和諧之家的社工陳素心及葉芸秀姑娘向組員介紹該會的宗旨及服務範圍。

社會事務小組組員於五月十七日前往和諧之家的教育中心及宿舍探訪，以了解被虐婦女的感受和需要。教育中心有十三名組員前往，宿舍則有六名組員前往。完成探訪後，小組更收集意見，希望能將被虐婦女的需要及所遇到的困難向有關當局反映。

五月二十日珠海市婦女聯合會訪問婦協，主席林貝聿嘉、副主席廖湯慧靄及執委/理事何淑賢一同接待，並與到訪代表陳佩嫦及溫寶琮兩位副主席交流兩地婦女狀況。



五月二十九日兩位名譽會長雷羅慧洪及楊敏德招待婦協名譽會長及理事等參觀志蓮淨苑重建工程及志蓮安老院之設施。圖為部份參觀者難得在大雄寶殿之頂部工地上留影。

### 「番禺一日遊」

為聯繫會員，會員拓展小組於六月一日舉行「番禺一日遊」，藉此增加會員間彼此的認識。是次活動是由婦協名譽會長朱何妙馨女士贊助全程來回船票及安排參觀農場、養熊場、農作物及蓮花山等。當日出席的會員一共有四十七名。

番禺之「望海觀音」像及四週風景宜人，不失為一旅遊觀光點。



名譽會長何朱妙馨女士及朱幼麟先生（右三、四）接受主席林貝聿嘉及會員拓展小組召集人陳雷素心致送紀念品。



六月二日新疆烏魯木齊婦女訪問團一行十人來訪婦協，並由主席林貝聿嘉接待。

## 驚鴻一瞥范徐麗泰

傳統女性的一面

董小琪



平底鞋，米黃色的西裝，式樣簡單的淺藍色上裝，不施脂粉，襯上一頭齊腳略噴上定型膠，不易被風吹亂的頭髮，配上一個兼顧了女性皮包和男性公事包功能的提包，與其說是一個刻意塑造的形象，倒不如說是范太整日繁忙的生活、一種以省時省事為主的裝扮。

百忙中的范太抽空會晤了筆者。那是五月初、一個星期三的下午五時，身為香港特區臨時立法會主席，范太做完了整日的公事，且剛又以慶委會宣傳組組長的身份接見了傳媒。范太行事的節奏，似乎並沒有慢下來的意思。與筆者坐的士由灣仔往時代廣場途中，范太的手提電話一直處於繁忙狀態，范太亦不避忘，一貫其響亮硬朗的說話方式。生於上海，長於香港，她說自己尚能講家鄉話，但日常生活卻早已全盤廣東化，但是，以筆者這個小同鄉一廂情願的看法，她卻頗有一點上海女性的風範，一臉的能幹（當然她是真的能幹），不作高高在上的太太小姐狀，性格爽朗。

趕到時代廣場，女兒已在等待，中文大學醫學院二年級的學生，見到媽媽就急不及待，猶如小學生般報告：「學校今天剛放榜，有六個同學不及格要留級！」。為着慶祝好成績，女兒要去看電影，把媽媽帶到停車的地方，扔下雨傘，又脫了外面的一層衣服，讓媽媽把車子連雜物帶回家去。范太忍不住吩咐女兒多穿衣服，別太性感呀！實在是一般母親關心子女的口吻。提到關心愛護子女，不得不提范太在二年前開始港加兩地飛來飛去照顧兒女及范生。由於女兒患了腎病需要換腎，經檢查合格後她馬上就將自己的一個腎捐給女兒。如此偉大的母親，實在難得。

范太在一九六四年自聖士提反女校畢業後進入港大繼續學業。在港大的舊同學眼中，當年的范太是一個略帶男子氣的理科生。范太自己說當年自己最愛運動、乒乓波、藍球、排球，祇要是球類活動都喜歡。學生會倒沒參加過。畢業後她留在港大從事學生輔導工作，又以工餘時間修讀心理學。這時期她遭遇到踏出社會後第一個大挑戰，雖係「番書女」但祇是一個理科

生。范太認自己的英文並不特別好，一篇的報告交上去，往往被外籍女上司改得面目全非的退回來。由於自己的錯誤和「前人」所寫的好文章，經過兩年的積極學習，她才算掌握了基本的英語寫作技巧。

一九七三年取得碩士學位後的短短十年間，范太已晉昇為香港理工的副校長。隨後她更擔任了一連串的公職，其中較重要的包括香港家庭計劃指導會理事會委員（後為副主席），行政立法兩局議員，教育委員會主席，教育統籌委員會主席以至最近的特別行政區政府的各項工作。

范太對服務社會的積極，在事業上的進取，所表現的能耐，大家早有認識，其實她的動力是從何而來的呢？她說：「每做一件事，既然開了頭，就要好好的做好它，人生不如意事十常之八九。但是，尚若一日未完那事，一日就未算失敗，此路不通，我會反省，找尋其他可行的方法。」

不知范太有些什麼愛好呢？現代職業婦女會講投資、裝扮、亦講究要怎樣怎樣去鬆弛自己，但原來范太三樣都不甚理會。投資置業的工作她都交給丈夫甚至奶奶打理，她說自己生平唯一一次的投資便是拿了子女的利是錢代他們買了一些藍籌股。至於在個人生活上，食點新鮮的蔬菜和海產，多跟家人聚聚，便是她最大的享受。

在接近完訪問時，她說：「港人治港，我們一定要爭氣，要有承擔感，我個人可能要犧牲的一些東西，實在是微不足道。」聽到她這句話，真感到范太一如您我平凡婦女有愛護家庭的一面，但亦不離不棄地要投身社會、服務社會。這實在是「能者多勞，婦女典範」。



# 香港婦女慶祝九七回歸籌委會

## 第四項活動：「如何落實基本法」研討會

由全港八十個婦女團體聯合組成之《香港婦女慶祝九七回歸籌委會》已於九七年二月二十二日(星期六)下午二時假香港社會服務聯會戴麟趾夫人禮堂舉行『如何落實基本法』研討會。是次研討會之主講嘉賓包括：候任特區律政司司長及全國八屆人大港區代表梁愛詩律師及臨時立法會主席范徐麗泰女士、立法局議員陳婉嫻女士、香港教育工作者聯會會長楊耀忠先生。

### 講題包括：

基本法與港人息息相關，香港主權移交前後，香港市民對基本法的認識和理解又有多少？透過是次研討會，希望可以為他們闡釋種種疑問。會上更派發印刷精美、答問詳盡之小冊子『基本法十問』，另有五份有關「公民權利」、「工商業」、「宗教」、「教育」及「公務員」等分類問答，目的為使參加者對基本法有進一步的認識。



研討會反應熱烈，出席人士包括港、九、新界婦女團體之代表。



(左起) 主持人：費斐女士、主席林貝聿嘉女士、研討會副召集人周潔冰女士、楊耀忠先生、教聯會會長楊耀忠先生與第一節主講嘉賓攝於台上。



第二節主講嘉賓為梁愛詩女士及范徐麗泰女士。

## 第五項活動：「香港婦女發展圖片展覽」



當日出席嘉賓有左起張紫珊女士、平等機會委員會主席張妙清博士、李曾超群女士、新華社婦青部部長陳風英女士與大會主席林貝聿嘉女士一同合照。

香港婦女慶祝九七回歸籌備委員會已於九七年五月九日至十五日共分三個場地舉行第五個慶祝活動：「香港婦女發展圖片覽」。是次展覽之開幕典禮於五月九日(星期五)中午十二時正假銅鑼灣時代廣場地面展覽廳舉行。邀請出席之主禮嘉賓包括：新華社香港分社張浚生副社長、新華社香港分社婦青部陳鳳英部長、大會鑽石贊助人霍馮堅妮女士、雷羅慧洪女士、許何超瓊女士等。

「香港婦女發展圖片展覽」，顧名思義、展覽的主題是圍繞香港婦女在社會、政治、經濟、文化、教育、勞動等各方面在不同年代的發展，是次圖片展覽是從清末民初至現代作階段性展覽。籌辦是次「香港婦女發展圖片展覽」是希望藉着這個活動使各參觀人士對香港婦女過去的貢獻和未來發展有所認識。



是次活動召集人葉順興與主禮嘉賓一同主持開幕儀式。



圖片展介紹由清末民初至現代婦女在社會、經濟、文化、政治等各方面歷史的發展。

## 第六項活動：〈萬家歡樂慶回歸嘉年華〉

萬家歡樂慶回歸嘉年華是香港婦女慶祝九七回歸籌委會主辦的連串活動之一，更是慶回歸節目的一個高潮及歷史性的活動，由六月三十日至七月一日一連兩日舉行，正好標誌從舊殖民地時代跨入新特區成立的大日子，既富意義，亦顯心思。

有份出席嘉年華開幕的主禮嘉賓有新華社社長夫人黃過女士、臨時立法會主席范徐麗泰、市政總署署長鍾麗嫻及紅線女等，她們致辭時均強調，在此歷史性時刻舉辦此活動，反映了婦女界團結社會各界，共創繁榮穩定局面的深刻意義。

是次回歸嘉年華會耗資三百萬元，現場有超過一百個遊戲及國際美食和民間工藝品攤位，節目有龍獅共舞、儀仗隊、管弦樂隊、雜技、粵曲及歌星表演、場內更設有一百呎長的慶回歸畫牆給兒童填色、又有超級迷宮。

各個攤位及遊戲項目令人嘆為觀止，從佈置上看出大家費盡心機去設計。攤位遊戲的名稱和設計也突顯了主辦單位冀盼回歸及祖國大團圓的心情。至於有份參與演出的歌星及團體都是極有份量的。



籌委會主席兼嘉年華召集人林貝聿嘉致歡迎詞。



臨立法會主席范徐麗泰女士代表大會致送紀念品給大會幾位鑽石贊助人之一何鴻榮博士。



大會主席林貝聿嘉致送紀念品給紅線女。女姐在儀式後更高歌一曲自己的作品。

其中一頭獅為大會打開對聯對聯。



十獅一龍之表演帶給現場萬家歡樂慶回歸之氣氛。



參予籌委會之婦女團體及贊助商之彩色旗幟在場內飄揚。



為小朋友安排之兒童王國及街頭雜技表演深受小朋友歡迎。



各婦女團體的攤位遊戲設計均要求切合回歸主題。



# 飯後如何散步才有益

(中醫葉榮坤提供資料)

陳嘉麗

飯後適當的散步，有利於消化及營養的吸收，飯後不宜立即工作，看書報，動腦筋，否則會損耗精力，削弱消化力減慢營養的吸收，對健康不利。健康的人飯後最好能休息十至十五分鐘才開始散步，半小時散步時心情要放鬆步伐宜輕鬆，古人養生之言：「剛覺一個了，行路一個鬆」。輕鬆愉快的行路，不但氣血週流暢順，也可減少損耗。加強機能活力，非常有利於健康。常言道「飯後於步走，健康可長久，清晨跑，黃昏走，青春人難老。」人是動物，故此要常動，不宜多靜，多勞多動，配合睡眠靜養，動靜平衡，精神可到老，有病的人與健康的人飯後散步、應有不同的處理。例如血虛的人（即血不足）或貧血的人，飯後最好能閉目靜坐或略睡二十分鐘左右才散步，較為適當，因為飯後人體的血液大量流入腸胃幫助消化與運輸營養，血虛或貧血的人，本來已不夠血液，加上飯後血液大量流入胃部，身體其他部份就更加不夠血尤其是腦部血液更不足，所以，血虛或貧血的人飯後因倦想睡怕冷是血液不足的現象。如果此時略作休息，靜心睡二十分鐘，待食物消化一部份營養加強了，精神

就會好轉，此時散步最為適當，可加強消化及營養吸收，從而增強體質與血液的生化。胃下垂的人，不宜食飽，飽食壓胃，令胃下垂的幅度增大，食五六成飽較為適宜，少食多餐可免胃負荷過重，飯後不宜立即站立、走動、食物壓胃一走動產生震動易拉長括約肌，胃下垂就會嚴重、甚至引起左下腹墜痛。總之飯後宜休息二十至三十分鐘，才緩步走動，不宜急行、更忌跑步，最好散步半小時至一小時對健康大有幫助。



## 抗衰老食物一覽

陳嘉麗

自由基的產生是引致人體衰老的黑手，為了對抗便應多進食抗氧化物	
胡蘿蔔素	杏、甜薯、西蘭花、南瓜、紅蘿蔔、桃、芒果、蜜瓜、菠菜、各種深黃、橙、綠色蔬果。
維他命E	小麥胚芽、全穀麥、種子果仁（油）、蛋、大豆、向日葵種子、蒲公英葉、深綠色的沙律蔬菜。
維他命C	柑橘類（橙、青檸、西柚、西蘭花、檸檬）、奇異果、芒果、蜜瓜、甜薯。
蛋白酶	"Hunzas" 種的馬鈴薯皮、肝臟、鱈魚、青豆、沙甸魚。 新鮮蔬果，如牛油菜、蘆筍、紅蘿蔔。
輔助酶	海產類
硒	巴西果仁、蠔、蒜、洋蔥、吞拿魚、全穀麥、芝麻、蛋黃、冬菇。
植物類化學物	迷迭香、蕃茄、銀杏、甘草、松樹皮精華、甘菊、蒜、提子（核、葉）、士多啤梨、綠茶、中國人參奶蓟素。



# 人到中年

人到中年，過活的感覺跟以前明顯地不同了。年青時可以說壓根兒是以自我為中心的，自己高興怎樣就怎樣，不管那帶來甚麼後果。相反地，如外面的事物，或是別人有甚麼使自己不愉快的時候，就陷進煩惱網中掙扎，無法自拔。

踏進中年再不是這樣子了，能以欣賞，或自我反省的態度對待萬事萬物。欣賞叫我們悠然自得，而反省也不會墮進無底的內疚深潭裏去，如果發現問題不是出於自己的身上，便管他的；有理說不清，就由它好了。人生苦短，既已到中年了，為甚麼還要在煩惱中打滾？

以往只會心煩意亂，覺得全世界都在聯手對付自己。現在卻視之為一種考驗；如果忙了一天，足以應付自如，就深感慶幸，因為寶刀未老啊！如果完成不來，自己又不便給它加班的話，心裏也沒有戚戚然；功夫還緊都是自己來完成的，明天請早吧！要是勉強撐下去，病了誰來可憐？自己不理自己，難道還期望人家來理嗎？總之，甚麼也是隨緣了，或進或退，本沒有甚麼既定的打算（何況人算不如天算呢！），一切但求心之所安。

其實所謂「幸福」，是沒有一定尺度的，如果一定要比某人或者某種情況好，才能算是幸福的話，那麼在這個世界上，就永遠沒有一個人能夠對自己當前的生活懷有一種幸福的感覺了。有人說：「夕陽無限好，只是近黃昏」，但又有人說：「夕陽無限好，何須惆悵近黃昏」。由此可見，事物往往是客觀的，感覺才是最具決定性的。一位好的男士跟一位好的女士結成夫婦，會不會便是珠聯璧合呢？不

見得。太太是不是好，決定在丈夫的感覺，多過客觀的事實；同樣地，丈夫是不是好，也靠賴和他接觸的妻子才確切感受得到的。一方面有所表現，而另一方面願意接受，願意欣賞，那才有和諧的美；否則，一切只猶如對牛彈琴般。然而，世界上有種幸福的人兒倒很奇怪，她的感覺是超越環境的；她沒有條件，不打算盤計利息，她愛人，只因為她愛他。有時候，她也會恨，但她不恨人家，只恨自己，恨自己不能使人了解她的愛。即使全世界對她不公平，但她還是淡然置之，她不是感覺遲鈍，只是她知道後悔、憤怒、怨歎都是於事無補的。已經一層不幸了，為甚麼還要動肝火來折磨自己，使不幸無端再平添一層？她知道可憐的人應該格外爭氣，可憐而不爭氣，才是天下間最可憐的事。她知道可憐的人，眼目不該再注目在自己身上，否則便永遠也脫離不了可憐的漩渦。很奇怪，對嗎？

這類超凡的人，擁有的不是很多，也不是真的很好。對她來說，所擁有的事物，好比是鋪好的一條路，它在她的人生歷程上，給她舒適的感覺。如果構成這條路的東西，缺少了甚麼，失落了甚麼，如少掉幾粒石子，少了一團柏油，晴天就會有凹窿，雨天就有積水。她所擁有的，雖不是最好，有時在別人眼光中，甚至是不好的，但也可妨？一切習慣了，成了她生命的一部份，披上了感情的輕紗，她已在心中讓出了位子，只要它給挪去，她便茫然若失，久久不能自己。不敢愛沒有擁有的，不是怯懦；只愛所擁有的，也不是冥頑不靈，對嗎？



張佩玉