

一、「半杯水」

翻閱夏神父的網上課頁時，看到並排各一個的空杯和碗，我驟然被那空杯吸引了，想到「半杯水」的理論，它是一種心理和哲學上的思考方式，主要用來探討樂觀與悲觀的不同視角。當人看到半杯水時，悲觀者可能會認為「只剩半杯」，而樂觀者則會覺得「還有半杯」。這個概念常被用來鼓勵人們以積極的態度看待生活中的不完美。(我自認為樂觀者，基督信仰鼓勵我輩信徒時常保持樂觀，做個「希望的朝聖者」)。

在網上搜尋，這個理論的起源與正向心理學有關，尤其是心理學家馬丁·塞利格曼（**Martin Seligman**）提出的「解釋型態」理論，認為人們對事件的解釋方式會影響其心理狀態。同樣，在哲學討論中，幫助探討人如何面對現實與挑戰。

記憶之中，我們香港曾經有兩位成功的失明/弱視者：程文輝女士、莊陳有先生。兩者都憑著自己努力的奮鬥，把「半杯水」的潛力發揮得淋漓盡致，除了能立足社會，他們的事業更能造福人群；前者有「中國海倫海納」之稱，後者歷任公職，獲港大頒授名譽院士。

二、食物與思鄉/思念情懷

在剛過去的 5 月份，我與太太前往意大利朝聖和旅遊，回港時有位長者問我在意國有否去吃中國菜，我答沒有。他說當年他去意國朝聖時，吃不慣西餐，於是導遊都盡量安排吃中餐.....。我看這心理有幾種可能：一是抗拒新事物，二是好奇外國地方做的中國菜式，三是與思鄉/思念情懷有關。

其實，食物與思鄉情懷有著很深層的聯繫，食物不僅是生理上的需求，更是一種情感寄託，能夠喚起對家鄉的回憶和歸屬感。家人與朋友往外國旅遊，回來時第一時間要吃雲吞麵、公仔麵、火腿通粉、菠蘿包、飲絲襪奶茶等等。

許多人在異鄉生活時，最懷念的往往是家鄉的味道，而香港茶餐廳的經典美食，承載著濃厚的本地文化。此外，像蘿蔔糕、糉子、鹹甜湯圓等傳統節日食品，也常常成為海外華人思鄉的象徵。

再者，不少成年人都懷念兒時，母親煮出來的家庭餸菜，雖然廉宜而且簡單，但是食物的味道能夠帶來熟悉感，讓人尋回和感受到美麗的回憶。

三、天國盛宴

我在 5 月意大利朝聖旅遊，途中參觀了不少古代羅馬的劇院和鬥獸場遺址，前者是羅馬人欣賞歌劇的社交場所，但是後者能引發我們作重大反思的歷史遺跡：殉道者如何面對迫害而不

屈不朽的精神，鬥獸場儼然成了他們公開宣示信仰的舞台。聖依納爵主教甘願把自己的身體作為野獸的食物，讓牠們把他帶到天主台前：我是天主的麥子，將被獸牙磨碎，好能成為基督的極純潔的麵包。他還勸導他的追隨者不要阻止他殉道：如果我受苦，是證明你們對我的善意；如果我免於死，表示你們討厭我。

在教會的歷史長河當中，不少耶穌基督的追隨者，願意把自己的生命作為奉獻。主耶穌把身體化為寶貴聖體聖血養育我們，而殉道者把一粒一粒的麥子(信仰種籽)撒在大地上，讓教會茁壯成長。

劉河北指出食物的三個等級，福音與仁愛等級(第三級)，天主是祂子女的食物，如果我們願意的話，在祂無限的大愛內，藉著領受耶穌體血而「飲飽食醉」。

「所以，我將王權給你們預備下，正如父給我預備下了一樣，為使你們在我的國度裡，一同在我的筵席上吃喝，並坐在寶座上，審判以色列十二支派。」(路 22:29-30)