

李先生的分享

第一天

減少了彌撒捐獻

去了參加婚禮，車費立即成為（支出）數字最大的項目

順道在父母家吃晚飯，往日可能會請他們到酒樓吃飯

第二天

因要參加追思彌撒，借機只吃了即食麵，晚上肚餓也只吃些餅乾，另回程時搭了便車，感覺可以節省開支，十分開心。

Alice 找中醫同事免費聽診，只需中藥的費用，但立即擔心會因此而超額。

果然有足襟見肘的感覺。

第三天

買菜時刻意買最便宜的，結果要摘掉一半的菜葉，可說慳了少許而浪費了時間精力，想像對照貧窮家庭搜集菜販棄置蔬菜的情境，可想而知！

第四天

以為在快餐店吃飯尚算便宜，誰知在有限預算情況下其實不然，最後選擇了三人吃兩個套餐。

用錢時有了顧忌。

第五天

Nicky 參加校運會，乘機只吃幾個麵包，但其實已經貴過在家吃晚飯。到運動場是要另外收車費的，但這是數週前已經支付了的，一些肚餓時補充的餅乾等也沒有計算。

第六天

似乎沒有超支，本有點兒高興，發現日常基本使費其實不算高，但有其他活動便會有問題，因此要節省還是可以的，但要刻意減少或取消活動，長期可以做到嗎？有什麼影響？

有兩天喝完了牛奶刻意暫不增添，今天結果再買了。

第七天

與平時的生活有沒有分別？有很大分別，刻意減少活動和減低支出。

最不習慣是什麼？體會到什麼？設法慳錢。

有什麼新發現和反省？其實是可以更節省的。

有向人提及嗎？有，他們也表贊同，不過沒有向非基督徒提及。

在信仰上有什麼反省？應該更關心貧窮人士，並且最好有實際行動。

對社會現況有什麼反省？貧者愈貧，因為活動能力減少，爲了慳錢也浪費了時間和精力。

總結

我們只節省一星期，比較容易，如果是長期如此，不敢想像，可知貧窮之苦。

如果有應酬飲宴等，爲了工作關係，無法逃避，取捨之間或借貸等情況，確實困擾。

嘉宜的分享

第一天

交通費很貴，貴過早餐費。

一般活動可以不去，但團拜一年一次，決定去，可以午餐有著落，計多一計，(決定)「去」。

奉獻主日 10 元，非我所願。

第一天也超支 8.9 元，我想我是失敗者。

第二天

沙田返屯門，平日同媽媽坐的士轉車，現在行路，又遲到，真慘！腳跣好痛！

午餐豬扒叮叮飯有益力多送。

晚飯茄蛋豬扒洋蔥湯 (自煮)，平分每人 16 元。

展能中心四項活動，選擇一種 15 元。

第三天

媽媽問我第三天，你想繼續嗎？我決定清淡一些，晚上吃飽和水。我體驗肚餓，我無吃小食，無食生果，無食宵夜，無買文具，無雜物，連行街都無。娛樂只得畫圖畫。

第四天

今日到中環上粵劇老師堂。

以前從未計過錢怎樣用。要用就用，不浪費就是，現在算住算住用，一點也不好過。

第五天

今天什麼都不想做，到過中心，行路回家。

第六天

有家人支持，媽媽同我互相支持。

體會沒錢是不能有合理生活水平。

第七天

與平時的生活有沒有分別？分別很大，沒有購物。沒有食自己想食的食物。

最不習慣是什麼？體會到什麼？拿起錢袋，50 元一天，超支。開心是家人一起參加。體會到窮人生活之苦。

有什麼新發現和反省？我發現以前媽媽一定滿足我。現在我生活要感恩，做天主喜悅的事。

有向人提及嗎？有提，他們支持我，叫我加油，聽媽媽話去做。

在信仰上有什麼反省？信仰上，有主耶穌基督同行。

對社會現況有什麼反省？我以前沒有想過。我有爸媽支持，我是出糧得數十元的，我無想合理與否，現在想改變。

總結：

生活耕苦。但我心中掛住還有幾多錢，很不開心。我未試過這樣生活。

我有得益，學懂關心別人。

翠蓮的分享

第一天

今天不覺得辛苦，因為不用使很多錢在交通費上，加上今天在堂區很忙，都不太覺得肚餓。

第二天

與平常沒有太大分別，只不過今天早餐的麵包是昨天的，換著以前，或許我已不吃這麵包了，加上今天沒有喝檸檬茶，頭有些痛，唯有多喝一杯中國茶啦！

第三天

爲了省下一些金錢，今天開始不在家上網，平常上網是看聖經的，但現在可重新拿起聖經看吧。如不逛街或約會，其實用錢是不需太多的，但有時會被一些大減價的物質引誘。

第四天

其實對於餓的感覺不大，因在校內都可以食得飽的，但我都盡量克制自己。反之是放工行入超級市場買食物時，便有很多誘惑，或要計算哪一樣食物最平，但最平的食物往往又不是我喜歡的種類。最後還是買了最平的。

第五天

由於今晚要開會，所以想到晚餐又要吃麵包。但如果出外吃一定會超標的，唯有照吃麵包啦。其實我晚上是很少吃麵包作晚餐的。在這幾天，我真的吃了很多麵包。

第六天

今天終於要負數啦，因要出席一個友人的守靈彌撒，這些人情是不可不付的 (\$301)。但姑勿論這次 (活動) 成功與否，這是一個很好的經驗，我會堅持下去的。其實有很多朋友同事都知道我參與這計劃，他們都會很支持的，他們唯恐我肚餓，都會有意無意地擺放一些食物在當眼地方，讓我進食。這是他們對我的表示。

第七天

與平時的生活有沒有分別？當然有分別啦，每天都要吃相同的食物麵包，又不可行街。

最不習慣是什麼？體會到什麼？能夠克制自己，體會到很多事情是可以做到的，只在乎做不做。

有什麼新發現和反省？其實自己每天都會花費一些金錢在無謂的物質上，而這些物質只會製造多些垃圾。

有向人提及嗎？有向別人提及，但他們會感到驚奇。但又會協助我完成這行動。

在信仰上有什麼反省？是耶穌給予我力量去完成的。這是我爲耶穌所作的補贖。

總結：

原本參加是次活動是基於責任，要負責在堂區推廣這活動，因此必須參加，加上一直都認爲自己的交通費已很貴，是很難完成的，所以都抱著不能完成的心態，一直到誓師會，聽到恩神父說的簡樸生活就是健康的生活，加強了我去計劃如何要完成這活動，如何計算一天的金錢運用(的決心)，在超支時要減去什麼活動 (例如上網) 亦減少很多與朋友相見的機會。

但在這個活動中，讓我體會到貧窮線的朋友，他們很少社交的機會 (因無錢) 或者每天都要計算金錢的運用，更有每天都是吃些相同的食物。

因此更感到天主對自己的寵愛，因在生命中都很少經歷這些貧窮的滋味，讓我好好珍惜這份恩賜，亦運用天主賜給我的金錢去幫助貧窮的一群人士。

簡惠霞

第一天

生活簡樸，早上飲清水，午餐食麵、菜加蕃茄，坐巴士從屯門到石硤尾活動（智障團拜）必收活動費\$10，後坐巴士到沙田（步行）到醫生宿舍，平日坐的士比較方便。主日奉獻平日多一些，今日有點難過，少奉獻令我有點睡不著。生活很不習慣，平日九時睡著，想起一天的生活也聯想到一群痛苦的貧窮朋友生活是怎樣過。左想右想，便無法入睡，就快零晨三點。

第二天

從和諧軒（沙田扶康會）返自己屯門家坐巴士。平日坐的士轉特快線，現在要行路，坐 49X 轉 59M 線。省 12.3 元，但遲了足足 90 分鐘。交通費很貴。

午餐生果加鴨胸蕃茄。

晚餐茄蛋、豬扒洋蔥湯 16 元自煮 1 人份量。

我平日是一個節儉的女人，精打細算，現在發現 50 元天生活很難，想不繼續。

第三天

親子營，見營友買小食，Theresa（女兒）望著我，眼神很想食，體驗到人有自己無的心情不好過。Theresa 患唐氏綜合症也懂得堅持，經過今天，我要計劃一下跟著的生活。

第四天

今天煮飯從未試過一餐煮兩餐食，節儉無法。

晚上要到中環上粵曲交流車貴很貴。

在一天裡，想食小點，想同朋友飲下午茶，都藉口沒有空，朋友話我閉關。

第五天

我體會到貧窮人是有福的，吃喝玩樂是會忘有很多人要幫助。我體會少吃食物、少娛樂、少購物，可以拿起聖經來閱讀充實心情的空虛。

第六天

我留在家中，不想作什麼。

女兒問我：我開始擔心她，她是個唐氏的女，她將來會怎樣我開始擔心她。

弱小的人比窮人更苦。

第七天

與平時的生活有沒有分別？很大分別，祈禱的時間長了，去街少了，與朋友們交往也少了。

最不習慣是什麼？體會到什麼？不習慣的是朋友邀請我，我要想一想自己的錢包，最後決定說「不」。開心的是這星期家用剩了很多。

有什麼新發現和反省？發現以前自己的生活、消費可以清貧些。

有向人提及嗎？我有提及活動及目標，她們也支持我。但自己堂區朋友並沒有反應。

在信仰上有什麼反省？我今次途中想放棄，但後來 Theresa 話努力加油，天主與我們同在。

對社會現況有什麼反省？以前的生活都很精打細算，未試過窮人生活，50 元這樣微簿，不合理。其實我又在想，有領導我們的人，他們一定有改變。

是次生活不好受、難過。有生活壓力，想過放棄。幸好祈禱中，得到一份天主同我一起。
另外的是，50元一天生活，沙士期間，我很少出街，一個月在家祈禱，比這星期還用多過100元天。節約起來，我們都是至叻叻。