

## 信心

### 南方壺

昨晚因有好友來，喝了一堆酒，我醉君復樂，回到學校後，仍走路回家。風在林梢狗在叫，不知怎麼就到家了。今早起床一量體重，66.7。

我曾花了8個月，但沒花一分錢，讓體重降了14公斤，達到68公斤，那是去年4月。之後便維持住。偶而上升，幾天後仍會降下來。偶而略低於68，幾天後仍會回來。68似乎是個平衡點。我一直想再少兩公斤，六六大順不是很好嗎？但1年多過去了，就是天不從人願。凡事有其極限，不可強求，我只好安慰自己。

8月下旬，去了趟葡萄牙，那裡的美食，超乎我意料，很難讓人節制，還吃到真正葡氏蛋塔。8月31日回到台灣，一量體重，69.3。唉！太可惡了。

但那才是惡夢的開始。之後1個月，屢有大餐，還被幾位好友招待去享用西班牙美食。也經常有喝酒機會，體重遂節節上升。每次才剛降下些，大吃大喝一番，又上去了。最高時超過72。我以為破功了，有點沮喪。

終於我慢慢體會到如何調節體重，即使上周與同事跑到岡山大吃一頓火鍋也不怕了。也終於打破那原先以為牢不可

心在南方

破的 68 極限了。去掉 14 公斤只要 8 個月，但少這 1 公斤多，却用了 1 年又 6 個月。

在聖經約翰一書五章四節：

使我們勝了世界的，就是我們的信心。

(96.10.17)