

1 聖靈果子 的人生





林

思齊是加拿大的首位華裔省督，他不單為華人爭光，且以基督的精神，致力促進種族和諧，建立一個和平友愛的社會。他對加拿大歷史的貢獻，令許多加拿大人深表敬意。

林思齊的一生充滿傳奇。他於**1923**年生於香港，祖父是浸信會的牧師，林思齊從小生長在基督化的家庭。**1947**年獲嶺南大學經濟學位，**1948**年獲美國丹蒲大學 (Temple University) 商業管理碩士，**1954**年與陳坤儀女士結婚，並育有三名女兒。從美國學成回港後，在銀行任職十八年，之後於**1967**年移居加拿大溫哥華。當時他的兒女尚小，只帶有少許儲蓄來到這個新的國家，前途茫茫。然而，感謝神的恩典，廿多年來，也因著他的辛勤工作，終於建立了他的事業王國——國際性的地產投資事業。**1982**年在他事業成功之時，林思齊開始活躍於慈善工作，並和太太共同投身於為數不少的教育及文化項目。**1988**年，林思齊被任命為加拿大卑斯省第廿五任省督，同時這是加拿大史上第一位華人省督，也是第一位獲英女皇頒贈**CVO**殊榮的省督。

林思齊信仰基督教，因信靠基督，他經歷著一份平安與喜樂的生命，雖有多次的急難，他卻經歷了神默然的保守，甚至年青時曾多次遇險，曾經飄流荒島，過著魯賓遜式的生活。他曾經代父經營生意，乘搭「永華號」輪船，經廣州灣去海防，在即將乘船離開時，由於當時正與廣州灣的法國公使處在長談



之中，同行的夥伴便叫他留下，且催促他從船上取出行李，待次日乘搭別船回家；誰想「永華號」竟不幸遭魚雷炸沉，船上眾人遇難，無一生還！那一刻，他經歷了死神在咫尺間擦身而過的驚險。又有一次，他駕駛一架小型飛機，在天空滑翔之際，突然飛機漏油，他一手抓緊油管，阻止繼續漏油，一手緊握駕駛盤，緊急降落，生與死就在千鈞一髮間，然而又是一次大難不死。他曾身患重病，歷經九死一生，這一切都讓他脫了險……誰說這是僥倖？他深知所有這一切都是神默然的保守。

林思齊從小就參加教會，他明白聖經的教導，追求聖靈果子的特質，就是仁愛、喜樂、和平、忍耐、恩慈、良善、信實、溫柔、節制(加五：22~23)。你可發現他的生命流露出聖靈果子的品質呢？

仁愛

什麼是仁愛？簡單說，愛就是關懷、憐憫，以仁慈的心待人。聖經常常教導我們，要愛神、愛人。愛，不能只停留在知識層面，而沒有實際的行動。愛，最重要的不在於告訴別人你如何愛人，而是在你的行為上自然地流露出來。一個愛神的人，必定歡喜並樂意去遵行神的吩咐。神曾吩咐說：「你要盡心、盡性、盡意、盡力愛主你的神。其次就是說：要愛人如己。再沒有比這兩條誡命更大的了。」(可十二：30~31)

林思齊的愛心首先表現在對社區的關懷。他決定任省督，



其中一個因素，是因為可以代表華人表達對加拿大的愛和關懷。當他在任時，人人可見他們夫婦二人十分忙碌，因為他們同心委身於很多額外的慈善工作以及服務大眾的事情。

曾經有人問林思齊：「你對加拿大的多元文化有何見解？」他說：「多元文化對我而言，是指愛你的國家，我們要將我們文化中最好的東西，貢獻出來，建立更好的加拿大。如果不同民族只停留在自己的民族圈子，說自己民族的語言，不與別的族裔溝通，這樣與別人隔離生活，與他人互不相干，有什麼益處呢？」林思齊在他的一生中，身體力行，活出聖靈果子仁愛的生命。聖經說：「我們相愛，不要只在言語和舌頭上，總要在行為和誠實上。」(約壹三:18)愛心需要有具體的行動，他一生以愛待人，即使是對家中的傭人或管家，也對他們有愛、有關懷，老來彼此相遇，絕不會避而不見，反而擁抱流淚，細說種種境遇。

林思齊十分愛護新移民，因為新移民要離鄉別井，連根拔起，重新適應一個新的環境、新的文化，實在不易。同時他也十分愛護關懷在加拿大土生土長的人，他致力協助國家的教育項目，向有病及無家可歸的人都傳遞神的愛。自太太離世後，他以太太的名字設立了一項基金，專門提供給離世前的病人，在他們未完成的事上，可申請一筆特定的款項，以幫助他們實現願望。



喜 樂

什麼是喜樂？喜樂並不是整天笑個不停；喜樂的特質，是因為心中有神而帶來的平安及滿足。真正的喜樂，並非短暫的，乃是持久的，不會因為遭遇挫折而失去；基督徒會有悲歡離合，會有傷心時刻，但因著在主裏有永恆的盼望，就能克服各樣的困苦，有希望、有把握和有平安。這就是無論或順或逆，基督徒都有喜樂的生命。正如詩人在詩篇十六：11 所說：「你必將生命的道路指示我，在你面前有滿足的喜樂。」

林思齊是新移民的好榜樣。許多新移民來到加拿大，都面臨壓力，大部份移民的故事都是悲傷的。林思齊的移民故事，最初也有悲傷，但因神賜他勇氣和信心，使他化悲傷為喜樂。

林思齊移民初期，很難找到與他專業相關的工作，日復一日，沒有收入，生活拮据，一家人如何才能活下去？他曾考慮過開花店，但因資金不足，結果未成。他又考慮過為亞洲遊客提供導遊服務，有朋友笑言，這次你一定可以成功，因為人人都期望由銀行經理帶他們四處遊覽！後來有銀行聘用他，但要求他赴香港任職，最終他沒有接受，因舉家移民到加拿大，他已破釜沉舟，怎可丟下妻兒獨自返香港工作？後經朋友建議，他決定重新再讀書，考取地產牌照，一心發展房地產買賣。考取牌照後的頭半年，他只賣出了一間房子，但他沒有氣餒，且感覺這份工作很適合他，還把僅僅賺來的四百多元佣金，歡歡



喜喜地帶著妻子兒女大吃了一頓牛排晚餐。

儘管有著來自大戶人家的背景，初到加拿大的林思齊一家，確實面對著很多的困難。因著這些經歷，他十分明白新移民的處境，所以在成為省督後，他有抱負要幫助新移民的家庭，不單幫助他們如何面對困難，尋找機會，更與他們分享如何活出喜樂的人生。

和平

基督徒應當擁有和平的屬靈氣質，讓身邊的人體會到在基督裏所擁有的平安穩妥，不與人相爭、不批評別人、凡事與人和睦共處。聖經說：「總要盡力與眾人和睦。」

一個印度的童話：「有一隻狗進入一間四面都是鏡子的房子，牠十分生氣，牠看見鏡子裏的狗也十分生氣；牠向鏡子的狗發怒，鏡子裏的狗也向牠發怒；牠狂叫亂跑，鏡子裏的狗也狂叫亂跑；最後牠耗盡體力，倒地身亡，多麼令人惋惜！其實，只要改變內心，和睦友善待人，情況就會完全改觀。如果當這隻狗進入這間四面都是鏡子的房子時，牠只要搖擺尾巴，鏡子裏的狗也會表示和睦友善，向牠搖擺尾巴，劇情就會完全被改寫。很多時候要調整的其實不是環境，而是人自己的內心和態度。」



林思齊所結的屬靈和平氣質，不是掛在口邊，也不是藏在心裏，而是活在他的生命中，正因如此，他才能致力於成為中西文化種族的橋樑。很多人說：「中西文化是有阻隔的，甚至它們互相競爭。」雖然林思齊也認同這種說法，但他卻盡己所能去尋求突破和改變。

移民後，為了更容易適應加拿大的生活方式，林思齊一家特意不住在唐人街附近，他們買的第一幢房子，是當時那個社區的第一戶中國人。他們喜歡和西方人相處，不久便融入了本地人的生活。

當政府邀請林思齊做省督時，他回答說：「我不是自己要當官，是神把我放在這個位置上，是中國人希望看到我在這個位置上。」他希望能為華人爭光，能成為跨越中西文化及種族的橋樑。

林思齊任省督後，致力促進種族和諧，他要作人與人之間的和平使者。「那我要幹些什麼呢？我首先要接觸很多人，並與他們搞好關係。」怎樣才能接觸很多人？出席演講會。他最高記錄，一天有五場演講，甚至講詞都來不及寫。一次，一個土著年會請他去演講，兩個酋長感動地哭了。演講完畢後，酋長說：「我們很感動，因為有人這麼愛我們。」第二年，他們又請林思齊去。他說：「每年都請我，都不知該說甚麼？」他們說：「沒關係，你講去年的演講詞就可以了！」



林思齊在一次的演說中解釋多元文化：「人若只願說自己的語言，活在固有的文化中，才感到安全或受保護，這樣的話，你能為國家貢獻什麼呢？」他時常在演說中，向不同的人說：「如果我們希望國家進步，我們便要盡自己所能，為國家獻出你的力量。我們來到加拿大，恰像被邀請到一個 **pot luck** 聚餐，如果人人帶來昨天吃剩的菜餚，我們只能吃到一頓隔夜晚餐。假若人人花點時間，花點心思，選個最好的食譜，預備一道最好的菜餚來，我們大家則可以享用一頓豐富的筵席。」他這樣的演詞，不單受中國人喜愛，連加拿大人都十分歡迎。

忍耐

什麼是忍耐？有人說，“忍”為“心上一把刀”，忍耐是相當痛苦的。忍耐，實際上是控制自己的情感和情緒，不讓它隨意發洩出來。基督徒的忍耐，並非片面地長久地忍受痛苦，而是面對人與事所帶來的患難時，不強迫自己繼續痛苦地忍受下去，卻靠著神在背後的力量，學習寬恕和接納。有人說：「忍耐—有忍才有耐，無忍則無耐，要耐須先忍。所以，忍耐應從忍開始。一時的忍，我們要忍，長久的忍，我們也要忍，二者都不易。當神使我們看見自己生命中的使命與異象時，就必須操練忍耐。」

林思齊學習忍耐，是他自小在家裏種植花卉時開始的。栽種花，需要忍耐；栽種樹，更需忍耐；栽種花園，便顯示出他鍛鍊忍耐的品格了。



林思齊喜歡花園，甚至在 1980 年代捐獻建造了唐人街中山公園。其實，這個建設項目相當困難，因為當時的中國對外不夠開放，但當唐人街的負責人瞭解林思齊的個人背景後，決定請他幫助建造中山公園。當時的林思齊不算家財萬貫，竟然應允捐款一百萬，同時，他還積極要求省政府回應捐款一百萬，以及聯邦政府回應捐款一百萬。雖然經過不少迂迴曲折之路，最終把中山公園給建起來了。自此之後，省政府也開始認識了他。

另一項園藝建設是在八十年代末，卑斯大學建設亞洲植物公園，佔地廿八英畝，林思齊欣然捐款一百萬，其目的在於把它建造至最好。為此，他特意邀請四名植物專家與北海道植物專家顧問見面，之後又去南京跟中國顧問見面，因為國外流傳一說“**China – Mother of Garden**”（中國一園林之母）。然而，當時的中國，不允許其他國家的人到中國採購植物，但此次為建造亞洲植物公園，破例特批他們可以到中國去採購，此舉引起全世界關注林思齊的植物公園。全球性的植物公園多擁有大量基金，他們紛紛向林思齊招手，只要林思齊植物公園肯替他們找到他們給予的名單上的植物，他們願意支付林思齊這次園藝項目的所有費用。結果，林思齊植物公園戲劇性地不花分文便建成了。



當亞洲植物公園完工後，人人都盡情享受著這個環境優美的公園。園中栽滿了來自亞洲的植物，皆為純種，決無混雜。林思齊說：「無論任何一個季節來到這裏，都極盡美麗。尤其春暖花開，在這裏行走，猶如置身於畫中。」1990年，該植物園被改名為林思齊亞洲植物公園。

1991年，林思齊建議把當時的總督府花園開放給大眾參觀，此舉得到約三百名義工的支持。不但各人獻出金錢與力量，林思齊更把自己七年省督的薪金放進去，再由林思齊基金會捐出五十萬元，集合了約一百萬元進行工程。另外，林思齊再安排在 **Vancouver Hotel** 舉行籌款晚宴；該晚宴採取新的形式，價目是以每張檯計算，而不是以每一人計。最接近林思齊的檯每張售價二萬，遠一點的每張檯售價一萬，再遠一點的每張五千，最後售出檯子數目不停地加直至 **Vancouver Hotel** 不能再加為止；扣除一切支出後，共籌得四十多萬，設立了一個發展基金，專用來作發展用途，大大減低了將來再需要大量投放金錢下去的壓力。

結果，單單玫瑰園的工程用了接近五十萬，包括換泥、安裝去水渠、去水、買花（各種不同品種，要到英國搜購），並換上整齊美觀的圓拱形花架，玫瑰園煥然一新。

經眾人齊心協力，最後一共建造了玫瑰園、中國園、地中海園、阿爾卑斯園等十六個花園。終於，總督府花園成為



許多人得以參觀之地，人們能置身於神所創造的花香浪漫的自然環境之中。林思齊的忍耐，不斷給省民帶來更美好的環境。

恩慈

什麼是恩慈？按照字意，既有恩惠，又有慈愛，對人充滿了憐恤仁慈的一種生活表現。我們不單對喜愛我們的人顯出恩慈，對得罪我們的人也要顯出恩慈，這才是活出聖靈果子的樣式。若是因為別人有恩於你才顯出恩慈，這不是真正的恩慈，乃是報恩。聖經說：「要以恩慈相待，存憐憫的心，彼此饒恕，正如神在基督裏饒恕了你們一樣。」(弗四：32)

恩慈的人會顧及別人的感受，憐恤別人的困苦，體貼別人的期望，盡可能使別人的心意得到滿足。要流露恩慈，就要常常想到別人的需要。

林思齊在基督化家庭長大，自小接受愛心和慷慨的教育，明白「施比受更為有福」的道理。他時常說：捐贈多少不要討價還價，這不是生意交易，只要捐得甘心樂意，且要存有施恩莫望報的心態。他常常關心別人的需要，特別在捐助教育和各項的文化項目上，充分流露出恩慈的生命。

林思齊的大部份捐款使用於溫哥華及部份加拿大其他城



市，也有些在香港。他的慈善工作，簡直就是一個傳奇，他和太太支持了不少的教育及文化項目。

溫哥華中僑互助會，一個專為中國新移民提供服務的機構，林思齊是他們的支持者；林思齊亦非常關注溫哥華中華文化中心，為此他建了林思齊演講廳；他也支持維多利亞大學的亞太研究中心，捐贈建造了西門菲沙大學的國際校舍；他亦捐贈支持卑斯大學建造商業圖書館。關於這所商業圖書館，指明專用於商業研究。這裏搜集了全世界的商業雜誌及商業專用書，學生升至大學四年級方可入館查取資料。

宗教方面，他努力向政府爭取一塊地給維真學院興建校舍。當年維真學院急需擴建，希望政府將鄰接之地送給他們，致函省府許久，均無回覆消息；與此同時，維真學院也告知林思齊有關擴建的進展。當年時值溫得森任卑斯省長，溫得森跟林思齊很稔熟，也十分信任他。在維多利亞的一個晚上，林思齊意外趕不上返溫哥華的飛機，焦急之際，突想起在晚餐中，聽言溫得森亦返溫哥華，於是林思齊立即聯繫機場，說有要事找省長，請他的飛機暫不要起飛。當林思齊跟溫得森接通電話後，省長立即接他同上飛機，一起飛往溫哥華。航行中，林思齊訴說維真學院等待多年之苦狀，總不見回覆，若繼續如此，他打算把所要捐的一百五十萬轉送去中國。省長隨同職員說：「稍等，待我來跟進。」結果兩三個月內獲悉得了那塊地。建完維真學院的禮堂後，林思齊以



先父林子豐博士的名字作為紀念，並在校園內種了一百二十棵櫻花樹。1985年九月九日維真學院新院舍開幕，那天是他與太太的訂婚之日，也是他任省督之日。

1995年，林思齊成立了林思齊陳坤儀基金會。在他看來，捐贈方式有兩類，一是回應式，二是啟發式。回應式是你回應需要，按需要多少，便捐獻多少。啟發式則是你提出需要，獻出一部份，繼而向其他人發出挑戰，獻出他們的一部份，以致成為更大的捐款。林思齊強調，啟發式比回應式更能發揮果效，捐款倍增，更有效發展慈善事業。

良善

什麼是良善？良善的人是充滿愛心、好憐憫、不出惡言，不傷害別人，處處體恤，富有同情心，樂善好施。良善是生命的流露，是與生俱來的天賦條件，或是信靠了基督後，受基督的影響進而改變自己，以致擁有良善的生命。

舊約律法常教導人，何為良善的行為，其中也包括要熱切殷勤地接待客旅，因為古時的客旅行經炎熱浩瀚的中東沙漠曠野時，若不接待給予援助，他們很容易會客死異鄉；舊約律法亦規定，收割莊稼時，場的四角不可割取淨盡，不允許收割之人拾取已掉落的麥穗，這些都要留給窮人維持生計；律法也不允許以色列人用殘酷的手法宰殺牲畜，必須用特定的方法來宰殺，不能虐畜，且按照律例來食用。這一切



都是良善的行為。

新約中更直接指出，基督徒應當有良善的行為。羅馬書十二章教導，「聖徒缺乏要幫補，客要一味地款待。」「逼迫你們的，要給他們祝福；只要祝福，不可咒詛。」「不要以惡報惡，眾人以為美的事，要留心去作。」

當林思齊被委任為省督，他需要與很多人會面、交談及工作。他待人接物的態度，讓世人看到他活出良善的聖靈果子特質。他每天面對繁重的事務，絕非易事。身為有權位之人，一旦有錯，他一定會說對不起，他甚至向兒女說對不起，這在中國文化是相當鮮有的。由於他為人良善，許多人都樂意與他攜手合作。

林思齊回憶起捐款給卑斯大學研究中心建築商業圖書館的那個項目，當時竟然挑起了許多學生對他的憤怒，原來大學將原有的書店及咖啡屋拆掉了！書店和咖啡屋向來是學生們喜愛聚集之處，現把它們拆毀，對學生們是一大打擊。出於善意的理解，林思齊為他們興建了新的書店和咖啡屋。學生們重獲了聚集的好去處，不僅消除了對林思齊的誤解，還十分感激他的善解人意。林思齊性情良善，他總是竭盡所能去化敵為友。

曾有幾次事件，令林思齊十分生氣，原本他在 **Canada**



Place任董事，卻無端地被解除職位。之後的幾年間，雖多次表示過不滿，他卻仍以平和的態度來對待，後來，人們因著他的寬恕及良好的性情，頗受感動，最後向他致以了最深切的歉意。

任省督期間，林思齊演說達一千九百次，結交了七萬九千名新朋友，簽署了七萬份文件，他辦公室的牆上掛滿各式獎項以及來自本省、北美、以至世界各地的照片。他開放的總督府花園，成為大眾的一大美談。即使退任省督之後，他仍不遺餘力地去服務大眾，繼續發揮基督徒良善的品格。

信實

信實就是指誠實無偽，值得信賴，可靠而不失信的意思。根據一項美國商業調查統計，訪問各大公司行政總監，認為聘用員工的十大條件中，首要條件並非是員工的精明能幹，辦事高效，而是他是否誠實無偽，值得信賴。事實上，這不僅是對員工的首選要求，而是每一個人都應當具有的首要品格。聖經強調說：「你要知道耶和華你的神，他是神，是信實的神；向愛他、守他誠命的人守約，施慈愛，直到千代。」(申七:9)神是信實的神，人是照神的形象樣式造成的，也當活出信實的生命。

林思齊獲命委任為省督，成為加拿大卑斯省英女王的代表。1988 - 1995在任期間，他的一切表現都透露出他對英女



皇的赤誠忠心；他為省民所獻出的關心，也表達出英女皇對省民的關切。在任期間，他的生活十分忙碌，有時一天高達五次的演講，為避免演繹別人的觀點和想法，林思齊從來不請他人替自己寫講詞，凡事親力親為。儘管如此，他不但沒有減少省督的活動，還出席各種不同的場合去演說，他希望把和諧及充滿盼望的信息帶給省民。他辛勤奔走不同的國家及城市，代表加拿大卑斯省與她們建立良好的公共關係。因著聖經的智慧教導結合所學的中國哲學，林思齊常與他人分享自己的處世經驗，並藉此交流如何更好地發展事業。

當省新民主黨上台，**Mike Harcourt**就任省長，在宣誓就職慶典中，林思齊應邀去演講。糟糕，當時他不知道要說些什麼，只有禱告。然而祈禱所發的力量是大的，使他除去膽怯，不再畏懼，他清楚地知道自己此刻就是神的出口，**God you take over!**(神啊交給你！)於是，他引用《論語》的子貢問政：「子曰：足食，足兵，民信之矣。子貢曰：必不得已而去，於斯三者，何先？曰：去兵。子貢曰：必不得已而去，斯於二者何先？曰：去食。自古皆有死，民無信不立。」意思是，一個國家，擁有足夠的糧草和強兵，民心就歸信於你。子貢問：「若不得已在三樣中作取捨，先捨棄什麼？」孔子說：「捨棄兵。」子貢問：「剩下兩樣若必須再捨，去什麼？」孔子說：「去糧。」因為自古以來，人皆有一死，但若不得民心的歸信，國將不國，如何存立？」聽聞這一席



話，台下人人無不拍手稱快，各大報章也大肆報導，稱讚他的出色演說。

一次，朱鎔基來加拿大訪問，遇見林思齊，問他說：「你的演講內容豐富，且具說服力，你一天五場演說，有何秘訣？」林思齊回答說：「我通常要求演講壓至最後，待我坐下以便有機會瞭解這些人的背景，然後引用一些輕鬆幽默，但富有哲理的故事和笑話，就構成了一篇很適合當時氣氛的演講詞。」其實一篇有影響力的演講，必須從心而發，一個誠實無偽、值得信賴的人，他的演說才具有說服力。

另外，林思齊在任期間推廣了很多文化項目，如亞太基金會及溫哥華龍舟節，這也是現今北美最大型的龍舟節。1994年，英女皇到訪溫哥華，對這位忠心臣僕的工作十分滿意，並授予他CVO的榮譽勳章。

溫柔

什麼是溫柔？溫柔不是姊妹的專利品，乃是每一個相信並接受耶穌基督的人都當具備的屬靈氣質。我們不要認為，溫柔就是懦弱無能，有氣無力，或是柔聲細語。聖經說：「溫柔的人有福了，因為他們必承受地土。」(太五:5)

溫柔的人是心裏謙讓的人，凡事不爭吵，不與人爭競。溫柔的人到處建立友誼，爭競的人到處樹立敵人；因為凡爭



競的，總想要勝過別人，要得勝就要打敗別人，這樣對人的態度，人人只感受到敵意。相反，溫柔的人，喜愛謙讓，不與人相爭，這樣，人人都能體會到善意。雖然在世界上，一些基督徒因為溫柔的性情，或許會遭受欺負，但是我們不能以惡報惡，反要以善勝惡，方可活出基督的生命。即使溫柔的人受到欺負，但請放心，太五：5 豈不早有應許，神會賜你寶貴的地產來補償你嗎？

林思齊性情溫柔，與他相處過的人，都能感受得到他的善意。他廣交朋友，遍及全球，他愛認識人，喜歡聆聽別人的話，所以不論老少，都能相識相知。他相信朋友越多，締造成功的機會也越多。在他過往的許多患難經歷中，都是因為友人的援手，使他每次都得以渡過難關。

林思齊是個好丈夫，太太愛與他聊天，他喜歡聆聽；林思齊是個好爸爸，女兒們都樂意與他分享他們的喜與憂；林思齊是位好省督，他耐心聆聽別人的意見和投訴，並真誠接受。他並不認為別人只是攻擊他，相反，他的柔和為人，為他贏取了許多人的信任和好感。在他的演說中曾指出：「人與人之間，我們不應建築牆垣，相反我們要作橋樑，建築橋樑並非指有形的橋樑，乃是建立相互間的瞭解與溝通。」他致力消除其他民族對華人的錯誤觀念，他鼓勵人拆毀種族及階級觀念。只要柔和謙卑，接受新思想，不要墨守繩規，固



步自封。如何才能拆毀阻隔人與人之間的牆垣？林思齊認為必須聆聽「雙方面的故事」，願意去聆聽，別人才能感到被瞭解，問題也容易被解決。

節制

什麼是節制？就是懂得控制和管理自己，有極好的自我約束，能約束思想、約束行為、約束言語等等。因著聖靈的同在，基督徒的屬靈生命是有能力自我控制的。作為舊人，我們很容易受外界的物慾吸引而把持不定，然而一旦脫去舊人，穿戴了新人，有了聖靈的內住，我們就能克服各式各樣的軟弱。基督徒每天活在屬靈的爭戰中，節制是得勝爭戰的重大秘訣。如果沒有節制，我們就很容易放縱情慾，體貼肉體，被罪綑綁，就會失去基督徒的見證。如果能以眾人的利益作為出發點，懂得克制一己私慾，這種品德就是節制。

由於受當年香港文化背景的影響，加上避免不了的交際應酬，林思齊在青年時期養成了吸煙的習慣。1960年，時值小女兒出生，在太太分娩期間，他萬分擔心，因為胎兒大，妻子骨盆小，不能順產。就在他祈求母女平安之際，忽然煙癮發作，猛然間，他不斷問自己，為什麼非要抽煙不可？為什麼要吸入這些傷害身體的化學物質？為什麼一定要受它控制？為什麼受此捆綁而失去了自由？他越想越覺不該，便下定決心要戒煙。雖然這個過程倍感艱辛，但最終身體能不受其損害和控制，的



確是件值得慶幸的事。

林思齊任省督期間的應酬特別多，加上他十分喜愛甜點，因此體重暴增。醫生說：「不要總是檢查，只要控制飲食，減輕體重便是了。」於是，他要再次學習節制，調整每天的飲食，早餐只吃麥片、水果和黑咖啡，午餐及晚餐，只吃些清淡的小炒。從前喜歡吃牛排，如今要改吃沙拉，在省督府期間，常以沙拉和海鮮為膳食。離開省督府，住在私人寓所，林思齊還喜歡自己下廚烹調。有一回，筆者跟他預約做訪問，他說：「中午時分來，留下吃飯。」之後方知，原來除了赴宴應酬和待客，他幾乎餐餐只喝豆湯，因為要節制飲食，保持健康。

