

目錄

溫序	7
范序	9
自序	11
第一課 上主喜悅的生命	13
一、人觀與靈命觀	14
二、靈命成長的觀念	18
三、生命成長的目標：基督宗教的三大演繹	19
1. 正教會的聖化路	20
2. 基督新教強調的拆毀和建立	20
3. 天主教會的成全路	22
四、生命成長的向度	23
1. 主耶穌基督	24
2. 使徒保羅 / 保祿	26
3. 聖法蘭西斯 / 聖方濟	27
五、生命成長的境界	28
1. 聖經中的描寫	28
2. 靈修傳統中的經典描述	30
3. 邁向成全境界的動力	33
第二課 獨處深幽望晚星	35
一、靈命操練的意義	35
1. 聖經中的靈命操練	36

2. 靈修傳統的源起.....	37
二、歷代的靈命操練方法.....	39
1. 天主教會的操練方式.....	39
2. 正教會的操練方式.....	41
3. 基督新教的操練方式.....	43
三、獨處的意義.....	47
1. 聖經中的獨處.....	47
2. 靈修傳統中的獨處.....	49
四、實踐.....	50
1. 退修中的獨處五步曲.....	51
2. 日常生活中的獨處.....	54
第三課 安靜方能知上主.....	57
一、靜的意義.....	57
1. 聖經中的靜.....	59
2. 靈修傳統中的靜.....	64
二、實踐.....	67
1. 禁食.....	67
2. 靜坐.....	71
第四課 更新祈禱表心聲.....	77
一、祈禱的意義.....	77
二、聖經中的祈禱.....	78
1. 詩篇 / 聖詠集.....	79
2. 主耶穌基督.....	79
3. 使徒.....	83

三、靈修傳統中的祈禱.....	84
四、實踐.....	89
1. 不住祈禱.....	90
2. 歸心祈禱.....	92
第五課 踏進默想的門檻.....	95
一、默想的意義.....	95
二、聖經中的默想.....	96
三、靈修傳統中的默想.....	103
四、實踐.....	108
1. 意識省察.....	110
2. 天主臨在法.....	113
第六課 靜候上主的微聲.....	115
一、靜候的意義.....	115
1. 聖經中的靜候.....	116
2. 靈修傳統中的靜候.....	122
二、實踐.....	125
1. 衛斯理的讀經法.....	125
2. 靈閱.....	128
第七課 認識成長的障礙.....	135
一、七宗罪.....	135
1. 貪饕.....	137
2. 情慾.....	140
3. 貪婪.....	143

4. 憤怒.....	146
5. 懶惰.....	148
6. 嫉妒.....	151
7. 驕傲.....	154
二、生命中的灰色特質.....	158
1. 與生俱來的特質.....	158
2. 後天構成的因素.....	160
3. 記憶.....	162
三、心靈成長的障礙.....	164
1. 虛假的自我形象.....	164
2. 不完整的靈修觀念.....	166
3. 忙碌得無暇靈修.....	167
4. 不知道用甚麼靈修方法.....	170
5. 習慣臆測.....	171
四、處理方法.....	173
1. 正視問題.....	173
2. 向上主傾訴.....	174
3. 從禁食開始.....	174
4. 克己、割捨、放下.....	175
第八課 重整生命的旅程.....	177
一、成為操練者.....	178
1. 自我栽培.....	179
2. 自我反省.....	179
3. 自由自主.....	180

4. 應有態度.....	181
二、與靈友結伴同行成全路.....	181
1. 靈友的先決條件.....	182
2. 靈友的其他特質.....	182
三、尋找靈修導師.....	185
四、定下靈命成長及靈命操練計畫.....	187
註釋.....	188
建議書目.....	191
附錄1：簡易操練十分鐘.....	193
附錄2：讀經的操練.....	196
附錄3：如何撰寫靈修札記.....	197
附錄4：靈修大師簡介.....	199
靈命成長及靈命操練計畫表.....	209

溫序

黎嘉賢姊妹雖然是我的學生，但她的屬靈深度和對上主尋求渴慕的心，卻是經常令我佩服和感動的。嘉賢和建文夫婦二人，多年來一直堅持運用聖經詩篇轉化為詩樂靈修的境界。他們的作品，曾多次引帶我進入與上主深交的體驗之中。

欣喜見到嘉賢姊妹凝聚她多年作為靈修導師的經歷和體驗，寫成本書。我仔細翻閱過其中每課內容，有感嘉賢姊妹不但對歷代最重要的靈修學者有充分的掌握，更能把他們的體驗編織成為實用的靈程路標。這樣的靈修進路，既有一眾古典大師扎實的基礎，又具有現代生活的實踐性，是令人驚喜的成果，也叫人躍躍欲試，沿此路去體會與主密契的深交。

願上主使用本書的靈程導引，領帶每一個清心追尋與主深交的信徒，踏上歷代無數聖徒曾經走過的路。不但得見主的面，而且享受與主在愛裏同在的甜與美。

溫偉耀

香港中文大學崇基學院神學院榮休教授

范序

若救恩對信徒來說不獨是天堂入場券，不單為永恆生命買個保險的話，救恩就意味着由自我中心的生命，轉向以上主為中心的生命，因着對上主的信靠，也本着上主的信實，我們內心的靈性得以轉化和滋長，由此，我們便會開始懂得在日常生活裏辨別，並選擇過合乎上主心意的人生。信徒這份屬靈的追求及對成聖的嚮往，絕不是要以行為代替救恩，而是我們作為今世的朝聖客旅，把握生命，追求全然神聖的上主，實在是自然不過的選擇。人生成為修靈之路，實為必然的結果。教會歷史裏蘊藏了歷代朝聖者寶貴的靈修傳統，讓今日的你我得到更好的靈修地圖，開展我們的成聖之路。

本書是黎嘉賢博士累積多年教導靈修學的成果，超過一千位學生曾在她的課堂上認識到基督宗教源遠流長、豐富多采的靈修傳統。作為一本入門書，作者不但為讀者引介了教會傳統裏不同的靈修進路，也平衡地提出了不同傳統背後的聖經原則及具體實踐的竅門，她不單期望讀者能增加對教會靈修傳統在頭腦上的知識，更期待讀者能成為真實的朝聖者，視本書為個人靈命成長的地圖，切切實實、一步一步實踐當中的靈命操練。如書名的副題一般，從獨處、靜禱與默觀中，踏上成聖之路，讓生命在上主的豐盛中得以滿全。

范晋豪

香港聖公會諸聖座堂主任牧師、
倫敦南華克教區教憲牧師

自序

二零零一年伊始，我便跟隨上主的帶領，擔任靈修導師。那時香港教會內推行靈命操練的情況，沒有近年那麼熱切和熱鬧，記憶中，當時基督新教牧者兼任靈修導師的，只是鳳毛麟角。既領受召命推動靈命操練，我便一邊學習和裝備，一邊實踐，在上主的慈愛和引領下，憑着信心行在這條充滿未知的恩典路上。二零零六年，喜獲香港浸信會神學院信徒神學教育部邀請出任專科講師，教授靈修科。當時我正在香港中文大學崇基學院神學院修讀神學碩士課程，腦袋裏累積了一定的神學和靈修學知識，於是便藉此機會整理自己的知識、教學經驗和個人體會，編寫了一個指導信徒走上成全之路的課程，詳細編訂了八堂課的主題和內容。

還記得二零零七年，一心想以彩色印刷製作此八堂課的筆記，加強靈命操練對學員的吸引力，於是出版了一本只有三十二頁的小書，內容只是課程大綱。我的畢業論文指導老師溫偉耀教授竟然一口答應我唐突的邀請，為當時那本小書賜下寶貴的序言。後來我不時在課堂上說，當時那本小書的寶貝之處，在於結集了不少靈修傳統的聖人見證和靈修經典思想，除此之外，就是載有溫教授所賜的序言了。

感謝上主，讓我有機會在神學院教授此課程超過八年，在其他私人教學和退修活動中，也經常使用此課程的全部或部分內容，一千本小書早已落在不同堂會會友和學員手中。大部分學員都認為，此課程可以讓他們在短時間內概覽悠長的靈修傳

統，脫去粗淺的靈修觀念。上主對操練者的吸引力本已極其巨大，聖賢思想之廣闊和靈性的高深，則尤其扣人心弦，推動學員在成聖路上不斷邁步向前。我相信，透過過去的課程、教學和退修，不少寶貴的靈修學知識已進入信徒心中，成為各人靈命的上佳養分，對我這位傳承者帶來了莫大的滿足和喜樂。

今年，喜獲基督教文藝出版社翁傳鏗社長及江程輝編輯的邀請和鼓勵，並得到出版委員會眾委員的寶貴意見和接納，有機會將此課堂筆記擴充成一本超過二百頁的書籍，將過往口述的教學內容以文字清晰表達，向廣大讀者呈現。對於一個患過腦腫瘤而未能完全康復的病人來說，這無疑是一大考驗，若沒有其他人的幫助和支持，斷不可能完成此書。因此，很想藉此機會衷心感謝曾為本書付出努力的每一位，包括基督教文藝出版社的出版部副總監、諸位編輯、設計師和市務部同工等。特別感謝恩師溫偉耀教授多年的悉心教導和提攜，心中銘感。此外，還要感謝香港聖公會諸聖座堂范晋豪座堂牧師在百忙中抽空賜序，以及外子何建文先生從旁提點和協助。最後，也要感謝每位購買本書的讀者，深盼你能用心閱讀，讓上主的愛吸引你，使你快跑追求祂。

一切的榮耀和頌讚歸於超越萬有之上又內住眾人心靈內的上主！

黎嘉賢

二零一八年九月一日

第一課

上主喜悅的生命

耶穌說：「你若願意作完全人，可去變賣你所有的，分給窮人，就必有財寶在天上；你還要來跟從我。」（太 / 瑪十九21）

願賜平安的上帝親自使你們全然成聖！又願你們的靈與魂與身子得蒙保守，在我們主耶穌基督降臨的時候，完全無可指摘！（帖前 / 得前五23）

不但如此，我也將萬事當作有損的，因我以認識我主基督耶穌為至寶。我為他已經丟棄萬事，看作糞土，為要得着基督。（腓 / 斐三8）

無可置疑，創造萬有又慈悲寬容的上主深愛我們每一個人。祂願意人人悔改，脫離沉淪和永滅。彼得 / 伯多祿說：「主所應許的尚未成就，有人以為他是耽延，其實不是耽延，乃是寬容你們，不願有一人沉淪，乃願人人都悔改。」（彼後 / 伯後三9）主耶穌基督尚未重臨，就是讓每一個人有機會聽聞福音，接受救恩，與上主復和，悔改歸正，脫去舊人，穿上新人。不僅如此，自有永有又圓善的上主，也渴望我們每個都能變得完美無缺，達到「完全人」、「全然成聖」和「完全無可指摘」的地步。因此，信徒在悔改歸信之後，靈命還要不斷成長，邁向成全，這就是上主喜悅的生命。

一、人觀與靈命觀

上主毫不含糊地表明：「我們要照着我們的形象，按着我們的樣式造人。」（創一26上）歷代神學家和聖經學者對形象（image）和樣式（likeness）的理解不盡相同。簡單來說，在神學領域，持二元論的學者將人區分為靈魂與肉體兩大部分，物質部分為肉體，非物質部分為靈魂，這論述較接近古希臘思想。持三元論的學者將人區分為靈、魂、體三部分，屬物質及可被量化的部分，包括皮膚、肌肉、筋骨等為體；非物質部分，包括性格、認知、情緒等為魂；與上主或靈界溝通的精神部分為靈，這論述較接近新約聖經的記載。還有一元論的理念，持這理念的學者認為，人的生命縱使勉強可區分為靈、魂、體，三者卻是唇齒相依，不能完全分割和獨立存在，所以將一個人視為一整全的生命，這論述較接近舊約聖經的記載。

上述的神學理論固然精妙，但對一般信徒來說，藉有血有肉的實際生活經驗來解釋可能更為深刻易明。當下的經驗告訴我們，人的所有部分本是連連相扣、互相牽動，換言之，身、心、靈本是同一生命的整體。當我們身體有毛病，自會尋求中醫、西醫、物理治療師等專業人士幫助，以藥物、打針、手術、運動來舒緩病情或根治病源。同時，我們不能否認身體的傷病也會某程度牽連心理和靈性，例如當你連日患重感冒，或持續痛風發作，或長年坐骨神經痛，思想也會較為負面、心情容易波動、意志較難集中、提不起勁做靈命操練，甚至失去昔日對上主的信心和盼望，祈禱和讀經也變得淡然無味，經常疑

神疑鬼。反過來，心理和靈性的問題也會導致身體出現毛病，實在不足為奇。

情況相近的是，當面對心理上的障礙時，我們自會尋求臨牀心理學家、心理輔導員等專業人士幫助，以認知行為治療法、接納承諾療法、家庭治療等方法來疏導問題。這時，我們也不能否認身體和靈性早已被牽涉在內，兩者可能是心理病的受害者，也可能是幫兇，甚至是元兇。同樣，當面對靈性上的困難時，例如心靈失去方向、對靈命操練感到強烈的無力感、經常靈性冷淡或枯乾、感到與上主之間出現了巨大隔膜、心靈受到罪惡捆綁和蠶食等，我們自會尋找神師或靈修導師，進行一連串面談，以回歸上主為目標，人與上主的關係為主軸，並採納一些經典的靈修方法如靈閱（*Lectio Divina*）、歸心祈禱（Centering Prayer）、誦經、默想、依納爵靈修（Ignatian Spirituality）等，拉近心靈與上主的距離，使信、望、愛有所加增，也疏導靈性的種種障礙。資深的靈修導師不會忽視尋道者的身體和心理狀況，因為身、心、靈三者本是整體，互相牽動，理應同樣備受關注。

以下再用幾個簡單例子來說明，人的身、心、靈如何互為表裏、唇齒相依。甲弟兄患重感冒時，持續發燒、咳嗽和流鼻水，同時對其他事物興趣大減，認知能力、記憶力、分析力也相繼下降，意志分外消沉，情緒又低落又飄忽。他不想祈禱和讀經，只想靜靜地躲在被窩裏，想起上主的機會少了、意識上主臨在的能力下降、信心萎縮、漸漸失去盼望的視野、愛心也越發不足。最糟糕的是，他希望主耶穌基督快快再來，為的竟是盡早放下今世的一切勞苦重擔。

乙姊妹的頭腦滿是負面思想，經常苦悶填胸、鬱鬱不歡、自怨自艾、自以為懷才不遇，彷彿人生絕少有值得感恩的事。她不喜歡走進大自然，又不喜歡親近上主，認為上主討厭自己，甚至以為上主總是在作弄自己。在人際關係方面，她對別人諸多批評，覺得與人相處是麻煩事；另一方面，弟兄姊妹、親戚、好友和同事，都感到她很難相處，無不避之則吉。從此，乙姊妹漸漸與人疏離，開始討厭正常的飲食、討厭做運動、討厭上班，也討厭上禮拜堂。

丙弟兄與上主關係較淺薄，偏向順從私慾、陋習甚多。即使有上禮拜堂，私下也很少祈禱，祈禱內容也只會圍繞膚淺的事情，只求上主使他在餐廳找到好位置吃午飯、求上主不要讓暗瘡在他臉上留下疤痕等。他的意志相當薄弱，容易受外界影響，除了敵不過金錢、美食、玩樂、物質的誘惑外，亦經常以大吃大喝、大玩一頓、大量購物來展示自己的生活如何豐足。他只重視眼前的個人私慾和短暫滿足，對仁慈上主和屬靈生命的事情則極其冷淡。當工作和生活遇上壓力，他又會按自己的喜好，選擇以自己的方法來舒緩壓力，卻不會尋求上主的幫助和拯救。加上他缺少運動，身體日漸發胖，最終成了「三高」人士（即高血壓、高血脂、高血糖），時常擔驚受怕，又未能自制，繼續放縱自己吃喝玩樂，長期處於忐忑不安和掙扎之中。

以上的例子足以說明，問題的源頭可以先在個人心理中萌芽和生長，然後禍及身體和靈性；同樣，問題也可以始於身體，然後影響心理和靈性。回到創世之初，人的靈性及人與上

主的關係本是一切問題的根源，繼而牽連心理和身體。時至今日，問題更見複雜，身體、心理和靈性互相緊扣，不容截然分割，加上家庭和成長的影響，教育和社會結構等外在因素，實難以找出問題的根源和脈絡。換言之，身、心、靈可以同時是罪根和病源，亦可能同時出現病徵，共同承受罪的苦果。

從微觀的層面來看，靈命就是人與上主相處的範疇，可以說是整體生命的三分之一。從宏觀的層面來看，靈命卻是整全的生命，包括身、心、靈。故此，生命的所有部分，並一切生命所及或向外延伸的生活部分，都是靈命內涵及其外在的彰顯。如是者，信徒做運動鍛煉身體，表面是身體的事，但其實也是靈命的事；吃甚麼、喝甚麼，不單是屬於身體飲食的事，也是關乎靈命的事；每日穿甚麼衣服、做甚麼工作、用甚麼款式的手提電話、住甚麼地方、移民與否等，不單是肉體和生活的事，也是人與上主關係的外在彰顯。我們的情感，開心或傷心、寬容或狹隘、憐恤或殘忍，都關乎心靈的狀態，無一例外。同樣，我們的思想和態度如何，敏銳或遲鈍、正向或反向、積極或消極，也關係到心靈的質素。至於我們有否每日靈修、是否願意讀經和祈禱、有否定時聚會、有否傳福音、有否奉獻、是否願意恆常退修、是否忠心事奉等，當然也肯定是關乎心靈的事了。

二、靈命成長的觀念

主耶穌基督成就偉大救恩，使願意悔改並相信祂的人罪得赦免。名義上，所有信徒都是義人，回復了上主兒女的身分，有聖靈 / 聖神的印記，可以與上主相親、相通，並享有永生；然而，我們跟聖經所指「成熟」、「完全」、「成全」和「完備」等較完整和完美的生命狀態，卻仍然相距甚遠；這是聖經揭示的生命本相，亦是我們親身體驗得到的。

其實，我們對生命成長的觀念並不陌生。我們都熟知中國大儒者孔子的經典之言：「吾十有五而志於學，三十而立，四十而不惑，五十而知天命，六十而耳順，七十而從心所欲不逾矩。」（《論語·為政》）這格言正好說明一個道理，就是人隨年日遞增年歲之外，生命境界也要逐步提升。心理學家皮亞傑（Jean Piaget）的「智性發展論」（cognitive-developmental theory）、柯爾伯格（Lawrence Kohlberg）的「道德發展論」（stages of moral development）、埃里克森（Eric H. Erikson）的「人格八階段」（stages of psychosocial development）及馮勒（James W. Fowler）的「信仰成長六階段」（stages of faith development）等，均指出人生有不同階段，若要使生命有所成長，我們就要不斷奮力前行，邁進更高的人生階段。

聖經有不少關於生命成長的記載，我們不妨細讀一遍：

- (1) 大樹結果子的比喻（詩 / 詠一 3；約 / 若十五 1-8）；
- (2) 生命成長梯級的比喻（彼後 / 伯後一 3-11）；
- (3) 小孩成長至成人的比喻（弗四 11-16；林前 / 格前三

1-2，十四20)；

- (4) 種子發芽、成長並成熟的比喻（太 / 瑪十三18-23）；
- (5) 人生旅程的比喻（亞伯拉罕 / 亞巴辣罕的信心旅程、以色列民族由出埃及到進入迦南的旅程、上主與人相處的歷史旅程）；
- (6) 使徒成長的進程（彼得 / 伯多祿首先被主呼召，接受主的培育，然後出去傳福音，經歷行在海面上、使徒之間爭論誰為大、三次不認主、三次回應主的查問等事情，最後成為教會領袖；保羅 / 保祿由最初背叛耶穌，最終成為教會領袖的進程）。

所以，我們決志信主，不是人生最終的目標，而是在信主之後，還需要向主學習，學做上主喜悅的兒女、學做門徒，甚至學像基督，使生命不斷成長，邁向成全的境界。

三、生命成長的目標：基督宗教的三大演繹

我們歸信主之後，就可以「白白地」得蒙上主稱為義，站在成全路的起跑線上，繼而起跑出發，一直向前奔跑，步向最終的成全。當然，生命不會自然一分一秒不停地前進，以肉體生命結束為終點，而是如使徒保羅 / 保祿所描寫的那樣，我們要向着上主渴望我們達到的目標進發。按靈修傳統可見，由稱義至終點之間，實在是一條充滿障礙、卻滿有恩典的奇妙旅程或成全之旅。正教會、天主教會和基督新教，作為基督身體的

三大支派，在不同的時代誕生和發展，與不同的文化磨合，並在信仰上持守不同的重點，因而對於成全之旅便各有不同的詮釋和演繹。

1. 正教會的聖化路

正教會認為，成全之旅就是由罪人成為「神」的聖化過程，這是建基於三、四世紀公教大主教聖亞他拿修 / 聖亞大納修 (St. Athanasius, 296-373) 借用聖愛任紐 / 聖依勒內 (St. Irenaeus, 約 130-202) 原先提出的神學思想，強調「上主 (God) 成為人，使人也可以成為『神』 (gods)」。這神學思想廣泛流傳於早期教父時代，亦影響二千多年的靈修傳統。對於今日的天主教徒和基督新教徒來說，這說法聽起來可能略帶僭越性，不容易接受，但當時卻喚起了神學巨人聖奧古斯丁 / 聖奧斯定 (St. Augustine of Hippo, 354-430) 的關注。由於近代教會深受新紀元運動和多元宗教的思潮衝擊，所以「聖化」 (deification, divinization) 的思想亦重新備受關注。

2. 基督新教強調的拆毀和建立

新教徒或會認為關乎「聖化」的神學思想奇異難明，可能是由於深受馬丁·路德 (Martin Luther, 1483-1546)、加爾文 (John Calvin, 1509-1564)、慈運理 (Ulrich Zwingli, 1484-1531) 等宗教改革者的影響，接納了「同時是聖人、同時是罪人」的觀念。這觀念的意思是，信徒同時擁有聖人和罪人兩種身分，不犯罪或悔改後便成為聖人，犯罪或不願悔改時則仍是罪人，

這正是信徒每天徘徊在義與罪、聖與俗之間的生命寫照。職是之故，基督新教特別仔細描繪信徒每天生命在「上」（聖）和「下」（罪）兩個方位的生命狀態，靈修的重點多描寫舊我和新我之間的差異，又強調生命中不斷的拆毀和建立，直到最終得見主面。這描寫相當真實，但卻缺乏了成全觀念和成長的線型進程觀念。

再者，基督新教在救恩和靈性事情中，大多強調上主的恩典，這實在無可厚非，但亦因而漸漸變得不太重視個人的靈命操練，即使有靈命操練，也只是藉以維持較好的生命狀態，做個好信徒，避免被舊我、罪惡和撒但所勝，亦強調要有道德操守，在世上發光和發熱，做個好見證人。簡而言之，靈命操練只是為要做個好信徒，卻很少強調信徒邁向或貼近上主的生命向度。或許，這種傾向是出於五世紀伯拉糾（Pelagius）的苦修運動帶來的負面影響，以致未能發展出整全的靈修觀，最終信徒的刻苦用功或靈命操練未必有助提升靈性，更與生命的成全毫無關係。

回看聖奧古斯丁 / 聖奧斯定對靈命成全的說法，有助我們建立對整全靈命的進深了解。他曾經生動地描寫，指信徒的成全之旅就如病人在退燒中康復的過程那樣，退燒是頃刻之事，康復卻是一段較漫長的過程。換言之，皈依是一刻，生命成長卻是一生的持續進程。在此期間，信徒要不斷效法主耶穌基督，期望回復亞當未犯罪前的生命狀態，預備進入永恆之中。

靈命操練八課： 從獨處、靜禱、默觀到生命的成全

作者 黎嘉賢

編輯 江程輝

設計 郭思穎

發行人 翁傳鏗

出版 基督教文藝出版社有限公司

總辦事處：香港九龍柯士甸道140-142號14樓

電話：2367 8031 傳真：2739 6030

電郵：info@cclc.org.hk 網址：www.cclc.org.hk

發行：新界沙田火炭黃竹洋街9-13號仁興中心702室

電話：2697 0286 傳真：2694 7760

電郵：warehouse@cclc.org.hk

承印 陽光（彩美）印刷有限公司

二零一八年十月初版

除特別注明以外，經文引自《新標點和合本》，版權屬香港聖經公會所有，蒙允准使用。

版權所有

Eight Lessons in Christian Spirituality

Author Lai Ka Yin

Editor Kong Ching Fai

Design Charis Kwok

Publisher Yung Chuen Hung

All Rights Reserved

First Edition October 2018

Chinese Christian Literature Council Ltd.

14/F, 140-142 Austin Road, Kowloon, Hong Kong

Tel: 2367 8031 Fax: 2739 6030

E-mail: info@cclc.org.hk Website: www.cclc.org.hk

Cat. No. 1187

1m128

ISBN 978-962-294-319-3