



試以「得不償失」為題，寫一篇文章。

## 得不償失

6D(2021-2022) 何晉培

2022 年香港中學文憑試卷二答題(5)

清晨五時的天空，傾瀉了墨；枝椏上作繭自縛的蛹，令本來憂怨的我更心煩意亂。天空上的烏雲也彷彿在嘲笑我當天的不智，身處病房的我輕撫着疼痛的肚子，不禁暗暗自悔：為何我當天不知節制，暴飲暴食，終至這得不償失的後果？電視上的新聞報道也彷彿和應着天空的烏雲，「人類過度消耗糧食已帶來各種惡果……」清晰得諷刺的新聞報道也在警惕我們過度消耗、不知節制而導致的得不償失的種種後果。究竟我們何時才學懂節制自我，免得追悔莫及呢？究竟人類如何才能避免過度消耗，避免得不償失呢？

「啊！太好了！中文大學錄取我了！」我接過信封，高興得如入無人之境，在街巷上大聲歡呼。天啊！這可是我一直以來不斷努力，寒窗苦讀十餘年，以血汗換來的成果，就好比一個農夫，苦苦耕種，真是「粒粒皆辛苦」！腦海中閃過我以往埋頭苦幹，在課室、圖書館、班房溫習的無數片段，彷彿有一把聲音對我說：「讀書這麼辛苦，當然要好好獎勵自己！」沒想到，原來這把聲音，卻牽領我走到得不償失的後果，也牽引至人類走到過度消耗的死胡同。

我帶着跳躍的心情走到一間連鎖自助餐店，這裏簡直可謂是人間天堂啊！看着櫥窗裏的迴轉刺身、桌上的牛排、比薩，還有飲品甜品吧附近的奶昔、雪糕，我不禁垂涎欲滴。我獨自一人坐在一張長桌子，旁邊「任飲任食」的廣告更讓人忍不住享受各種美食！我叫滿整枱的美食，有日本馳名的炭燒拉麵、意大利著名的薄切比薩、韓國地道的特色奶昔——啊！能夠享受各式各樣的美食，真是此樂何極！我抑壓不住心中的慾望，左手執着刀，準備切牛排，右手則執着鐵叉，把餃子輕放在嘴邊。殊不知，原來一時的滿足感，竟會換來長遠的得不償失的後果，叫人追悔莫及。

過了一會兒，我的肚子突然鼓鼓作動，傳來一陣疼痛。我心想：「可能又是吃滯了吧，應該過一會兒便不會再痛了。」我任由短暫的快感把我變成一隻猛獸，看着桌上的各種佳餚，我不自控地愈吃愈多。殊不知，我的肚痛也愈來愈嚴重，痛得就像嬰兒在母親肚中拳打腳踢，我一手按着肚子、一手舉高向侍應求救，詢問其廁所的位置。我看着那位侍應慢慢走過來，視線卻愈來愈模糊，最終變成一條黑線……

醒來的時候，我發現我身穿格仔條紋的衣裝，手中執着的不再是刀和叉，而是一條灰灰的線，連接着身旁的維生儀。我的心情也像這線般變得灰蒙，窗外的烏雲也彷彿用我的心情填上顏色。沒想到，我「得」到了短暫的滿足感，卻「失去了人生中最重要

財富——健康。」以片刻的滿足來換取這無價之寶，真是得不償失啊！醫院中百無聊賴，靜默的環境讓新聞報道的聲音格外入耳。

「人類過消耗糧食已帶來各種惡果……」電視機上的女新聞報道員清晰地描述着，我心中湧起一陣愧疚，我正是因為為滿足一時快感，不知節制，導致得不償失，因小失大。若往日我以為自己的學習就好比農夫耕種，「粒粒皆辛苦」。但其實我真正忽略了為我們準備食物的農夫的苦心，我才是「不知盤中飧」的那個人。沒錯，當我們達成了某些成就，獎勵一下自己確實是無可厚非。然而，獎勵也需要是適當的，否則只會因無限的慾望而得不償失——得到了片刻的快樂，卻遺失了長遠的健康。而且健康是無法逆轉的，一旦長期暴飲暴食，只會造成不同的疾病，例如糖尿病等慢性病。這樣的結果真的值得嗎？這樣長遠失去健康，真的會快樂嗎？這樣難道不是得不償失嗎？

「這些惡果包括糧食的不公、對大自然的破壞、不斷的浪費……」我的思緒隨着新聞報道不斷起伏——你知道人類每年浪費六百萬噸廚餘，相等於五百個標準足球場嗎？你知道全球糧食分佈不均，而導致非洲每一星期因飢餓而喪失三個寶貴的生命嗎？你知道人類為了滿足過度消耗糧食的需要，而不斷開採樹林以換取原材料或建立食物工廠嗎？為了得到更多不需要的食物，滿足過度的消耗，而失去美麗的大自然、失去貧困小孩的生命，這不正是得不償失嗎？昔日我以為大學只是一個高等教育的學位，但其實真正的大學更是「在明明德、在新民、在止于至善」，在於我們能節制自我、改過自新、多行善舉，以重整社會道德風氣，減少浪費與過度消耗，以善良推動世界發展和進步，避免因小失大，最後得不償失。

繼續過度消耗食物其實是一場得不償失的賭博。我們每個人都是賭家，當我們以為暴飲暴食，能夠獲得一時快感，便會沉迷像賭徒，以健康、地球的未來當作籌碼，下次食得更瘋狂，賭得更變本加厲，最終只會玩物喪志，導致得不償失，輸掉的，是健康這個無價之寶、是地球的翠綠綺繡、是全人類的未來！

清晨五時的天空，緋紅到艷橙為世界帶來光明；枝椏上的蛹破繭而出，向未來展翅飛翔。我決定以後學懂節制自我，不再過度消耗糧食，避免得不償失，但願「節制」這美德，如陽光揮灑在世界中，照亮黑暗，為人類帶來希望，避免得不償失。