



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。

(瑪 6: 14)

2026年4月1日

牆內牆外祈禱

親愛的 _____ :

- 1) 教宗2026年4月祈禱意向: 請為處於危機中的司鐸祈禱願那些在聖召中經歷危機的司鐸能獲得所需的陪伴，願信仰團體能以理解和祈禱支持他們。
- 2) 為祖國及香港
- 3) 為在囚者及他們的家人友好
- 4) 為懲教機構及更生服務機構的職員及義工
- 5) 為所有病者、受苦難者、亡者的靈魂
- 6) 為思定會

主內：編輯組

進教之佑，為我等祈！
願主的平安常與你同在！



置於壁畫中心的復活耶穌非常搶眼，兩旁亦描繪了他的受難過程。你知道這壁畫現時置於哪裡？

文物寶庫

這幅大壁畫現時懸掛在何文田的聖神彌撒中心（即余振強紀念中學禮堂）正後方。壁畫由曾服務該處的莫保祿神父（Paolo Morlacchi, 2016年安息）構思，並與教友和學校工友一同繪畫及製作。

壁畫中央以紅色十字架襯托復活耶穌，畫的兩旁則描繪耶穌舉行最後晚餐到被釘十字架的受難過程。

資料來源：公教報2026.03.01



第一處 耶穌被判死刑

我們能夠學習耶穌，在經歷痛苦時仍然懷有信德，順從天父的安排嗎？

請為身處痛苦中的人祈禱：願主祝福他們，讓他們在痛苦中仍持守信德，繼續跟從主基督，並得享平安。亞孟。

第二處 耶穌肩負十字架

我們可有勇氣背負起自己的十字架，跟隨耶穌呢？

請為那些拒絕背負自己的十字架的人祈禱：願主祝福他們，讓他們明白到跟隨耶穌，得到的喜樂遠多於痛苦，讓他們樂意背起十字架跟隨耶穌。亞孟。



第三處 耶穌體力不支，第一次跌倒地上

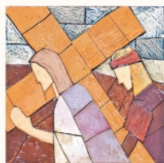
當我們因自身的軟弱而跌倒時，我們願意轉向主基督，讓祂攙扶我們，成為我們的依靠嗎？

請為拒絕承認自己軟弱或能力不足者祈禱：願主祝福他們，讓他們意識到自己軟弱時，願意承認自己的不足，讓主基督成為我們的依靠。亞孟。

第四處 耶穌遇見了自己的母親

聖母因耶穌的遭遇，心如刀割。我們在他人身上看到「耶穌的面容」時，會像聖母般哀傷嗎？

請為心靈麻木的人祈禱：求主祝福他們，讓他們看到別人的傷痕時，從對方身上看到主基督的臨在，容許自己為他們的疼痛哀傷。亞孟。



第五處 西滿負擔耶穌的刑具

西滿被迫負擔耶穌的刑具，在日常生活中，我們有時亦需要為別人負責。因著對主耶穌的愛，我們能否將一切化為主動，心甘情願地背負別人的十字架，跟耶穌所做的一樣呢？

請為肩負他人責任和使命的人祈禱：願主祝福他們，讓他們能從愛德行動中感受到幫助別人的喜悅，並為此獲得天上的賞報。亞孟。

第六處 韋羅尼加為耶穌抹面

耶穌被世人所鄙視，韋羅尼加仍能懷著勇氣上前為耶穌抹面。當我們缺乏勇氣時，能否透過默想耶穌為我們所受的苦難，而獲得韋羅尼加的勇氣呢？

請為缺乏勇氣的人祈禱：願主祝福他們，讓他們從耶穌的犧牲中獲得勇氣，仿效韋羅尼加，安慰受傷者。亞孟。



第七處 耶穌再次不支而倒地

即使是耶穌，也不止一次跌倒。作為弱小者的我們，跌倒又有甚麼可笑的呢？耶穌從跌倒中邁向復活，我們能從自己的跌倒中，重新振作嗎？

請為做事屢次碰壁的人祈禱：願主祝福他們，讓他們不因屢次失敗而失去希望，明白跌倒是邁向復活的必經路途，願意起來繼續跟隨耶穌。亞孟。

十字架苦路默想2026

不少堂區於四旬期內的星期五舉行苦路善工，若教友未能出席堂區的苦路善工，建議他們在家中祈禱、思過悔罪、多作克己，藉苦路圖像默想及重溫基督的救贖工程。



主基督復活了！

• 內容參考《苦路善工》
• 十四處苦路及復活基督圖片，摘自上水基督之母堂。

第八處 婦女為耶穌痛哭

因著對耶穌的愛，婦女們為耶穌的苦難痛哭。我們願意做一個為愛而承受心靈傷痛的人嗎？

請為尚未認識主愛的人祈禱：願主祝福他們，讓他們明白到「放膽去愛」除了帶來幸福和喜樂，也會伴隨哀傷與痛苦，並在懂得愛的本質後，仍願意繼續為愛而行動。亞孟。



第九處 耶穌第三次跌倒在地

耶穌為世人承擔所有的罪過，受盡凌辱，第三次跌倒。當我們看到耶穌身上流血時，是否看到他身上所流的血是為了我們的罪過而傾流？

請為厭惡罪人的人祈禱：願主祝福他們，讓他們學會從罪人身上看到主基督的臨在，願意以德報怨。亞孟。

第十處 耶穌被剝去衣裳

我們赤裸地來到人間，又化為灰土，赤裸地離去。當看到耶穌被剝去衣裳時，不妨想想：當我們回歸為灰土時，是一無所有地離去？還是一無所缺地跟隨耶穌榮歸天鄉呢？

請為一無所有的人祈禱：願主祝福他們，讓他們明白到只要跟隨主基督，便會一無所缺。亞孟。



第十一處 耶穌懸在十字架上

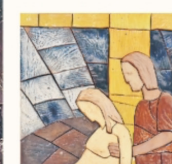
在十字架上，耶穌將他的門徒交託給聖母，從此聖母變成了眾人之母。你有將聖母視為自己的母親，請她為你代禱嗎？

請為沒有母愛的人祈禱：願主祝福他們，讓他們願意成為聖母的子孫，在聖母的代禱下走向天主。亞孟。

第十二處 耶穌在十字架上捨生

耶穌的犧牲救贖了我們。同樣，我們亦須死於罪惡，才能活於基督。你願意隨耶穌從容就義嗎？

請為那些不明白耶穌的犧牲的人祈禱：願主祝福他們，讓他們明白耶穌是為我們而犧牲，並願意接受這份救贖的恩典，步向新生。亞孟。



第十三處 聖母懷抱耶穌

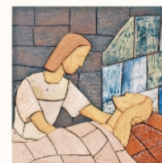
聖母懷抱耶穌的屍體，痛不欲生，但這份哀痛卻是她參與救世工程的見證。無論是因愛而悲痛或因悔罪而悲痛，都代表我們參與了耶穌的救世工程。你願意承受這份代價嗎？

請為不敢去愛的人祈禱：願主祝福他們，讓他們為主上的救世工程，甘願為愛而悲痛，願意承受這份傷痛。亞孟。

第十四處 耶穌被埋葬

耶穌的救世工程看似完結，然而，只要我們繼續犯罪，他的血便會繼續為我們傾流。我們願意棄絕一切罪惡，讓他的救世工程圓滿結束嗎？

請為尚未棄絕罪惡的人祈禱：願他們開放心靈，讓主基督的愛充盈心裡，主動棄絕罪惡，為基督的愛作見證。亞孟。





你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

天主是愛

2026年4月1日

聖方濟特殊禧年 學習亞西西的小窮人

為紀念亞西西聖方濟逝世八百周年，教宗良十四世宣布，由2026.01.10至2027.01.10為「聖方濟特殊禧年」。讓我們效法聖人的芳表，修德成聖。本文整理香港方濟會伍維烈修士的訪問，回應對聖方濟的疑問。

選擇度貧窮生活的聖方濟，能從萬事萬物中看見天主。對他而言，其生態靈修精神將物質世界視為一把「梯子」，引領世人走向天主。他深信既然天主創造萬物，且主耶穌降生成人擁有軀殼，便證明物質本身並非惡事，而是天主愛護人類、供給資源的具體象徵。聖方濟從一花一草中體察天主的愛，進而透過「欽崇一天主在萬有之上」，在萬物中回饋這份對天主的愛情。

在生活實踐上，聖方濟提倡享受天主創造的美好，但也堅決反對濫用資源。他認為在使用地球資源時，個人應衡量是否造成浪費，國家則應考量地球的承擔能力。例如，若為了輕便美觀而放棄禦寒衣物、改為過度依賴暖氣，便是不愛惜受造界的表現。因此，聖方濟本著愛惜受造物的心，以貧瘠的生活確保不致浪費；即使生活簡約，他仍能在飽餐、手足情誼與自然美景中，深刻地享受當下的美好，並從中與天主連結。



度物質富裕生活的人，會否使人精神上貧窮呢？

不會，物質富裕並不等於精神貧窮，兩者之間沒有必然的關係。雖然我們認為精神比物質重要，但這並不代表物質不重要。在人類的物質需求上，可以把「需要」與「想要」作區分。「需要」可分作兩個層次：溫飽的層次與人生意義上的層次。「想要」則是在「需要」之外，屬奢華、浪費的追求。因此，若追求物質只為滿足「想要」，不論你的物質生活如何豐富，你的精神也會貧窮。若只為滿足「需要」而獲取物質，且能像方濟般，透過物質讚美天主，即使處於物質富裕的環境，依然能成為精神富裕的人。

我們可以如何效法聖方濟，透過物質讚美天主呢？

教友若希望效法方濟，度精神富裕的生活，應效法方濟的靈修，從內在找到天主，在天主內承認自己的有限。我們擁有的一切，皆是從天主所創造的世界裡獲取的。因此，懷著感恩的心，便可像方濟般，在主內與萬物共融。

我們可以做甚麼，向萬物展現自己的手足情呢？

平信徒不需跟修道人一樣，許下神貧誓願。教友在社會上肩負不同的責任，包括家庭責任和社會責任。他們可以慷慨樂助，捐獻給教會及慈善機構。

至於手足情，聖方濟於《太陽歌》中，稱太陽、月亮為兄弟姊妹，因此我們要關懷萬物，對它們展現手足情誼。然而，對萬事萬物的手足情，不可凌駕於對人的關懷；對陌生人的手足情，也不應削減對家人的照顧。其中的層次與輕重，需仰賴聖神賜予的智慧去仔細分辨。

如果我們無法如聖方濟般捨棄一切，過簡樸的生活，豈不是無法繼續跟隨天主？

願意放下一切不代表能夠持續跟隨天主，反之亦然。

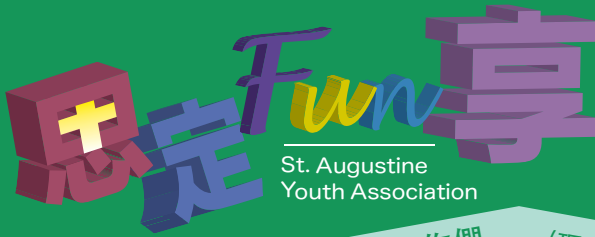
有些人雖然暫時未能為天主放下一切，但假若那人選擇去跟隨天主，並能從跟隨天主中感到滿足，那他便能持續跟隨天主。相反，若不能在跟隨天主中找到滿足，便容易與主疏離。

然而，單憑外在行為，我們無法確認那人是否想要跟隨天主，或想要追求天主以外的東西。例如：有人因為渴睡而沒有參與主日感恩祭，他可能是無法為主犧牲自己的睡眠時間，亦可能是其他生理或心理因素。

我們可以做甚麼，才能建立如同聖方濟與主般的親密關係呢？

我們每人皆不時從天主裡獲得靈感，深受感動。但方濟與我們不同的是他會從天主裡所獲得的靈感加以深化。方濟從「十字架的呼喚」、「親吻癲瘋病人」等經歷中看到天主的臨在。此後，他繼續以開放、聆聽的心，透過閱讀聖經加深對主的認識，逐漸皈依，走上與以往不同的路。

只要我們持續祈禱、參與聖事，栽培自己的信仰，便可與主建立親密的關係。我們亦可仿效方濟，時常默想，學習耶穌與天父間的關係，日益肖似耶穌。(郭)



天上有愛

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

人間有情

2026年4月1日



油低造喜
2026. 03. 16

曾經聽過一個真人真事：有一位露宿者因為取不到免費飯，便去偷麵包被**捕**.....

提起派包經歷，我其實已經有一段時間冇搵呢個叔叔。

叔叔以前係露宿街頭，每日我都會拎一個麵包比佢。

叔叔話曾經有一日瞓醒，發現身邊有一個麵包，佢會心微笑就知道一定係我放低。

我答佢：係呀 😊

今日早上，一位街坊打電話過來，聲音中帶著無奈與飢餓。他已經幾日冇食飯，終於忍唔住走入茶樓食咗一餐霸王餐，卻被人發現捉住。無助之下，他打比我哋求助。聽到呢個情況，我心裡酸酸的，覺得人間的艱難真係迫人到絕境。

昨天，我拎咗一大袋麵包，特意走去搵伯伯。當我遠遠見到佢時，心裡充滿期待。把麵包送到佢手上，伯伯眼神一亮，笑著問：「係咪小玉？好嘢，有麵包食，多謝你！」佢仲忍唔住拍手 🙌，再笑笑口話：「我真係想錫你一啖呀！」 😊

嗰一刻，我深深感受到，原來一袋麵包不止係食物，而係愛與關懷的象徵。街坊的求助、伯伯的笑容，都提醒我：在困難的日子裡，最珍貴的並唔係物質，而係有人願意伸出援手，讓彼此知道自己並唔孤單。

(分享：小玉5)



「無家的耶穌」
加拿大雕塑家史萬斯
(Timothy Schmalz)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

天主是愛

2026年4月1日

【大愛無疆】 一位母親的生命見證

作者：凌君慧

在南蘇丹，貧窮不是新聞，而是日常。這個國家在多項全球指標中長期位居末端，脆弱國家指數排名第三，全球人道危機觀察名單同樣是第三，腐敗指數更是高踞全球第一，而在人均購買力與人均GDP上，南蘇丹也位列全球最低。這些冰冷的數字背後，是一個被貧窮、貪腐與衝突反覆撕裂的國家。

在這片土地上，糧食危機幾乎年年上演。即使沒有爆發饑荒，大部分人一天也只能吃上一餐。每年六、七月之間，農作物尚未收成，家中的儲糧早已耗盡，正是糧食最短缺、價格最高、最容易陷入糧荒的時節。再加上一些家庭因地方衝突被迫逃難，上一季的作物無法收成，新一季又無法及時回鄉翻耕播種，糧食自然也無從說起，不時有人家中僅餘的糧食被族人強行分享，甚至遭外族搶掠。

記得剛到圖拉雷鎮服侍的那一年7月，我跟著修女外出家訪。那是糧荒的時節，多數家庭都在飢餓危機中掙扎，無奈地向修女求助。然而，當我們走近其中一戶單親家庭時，眼前的景象卻深深震撼了我。

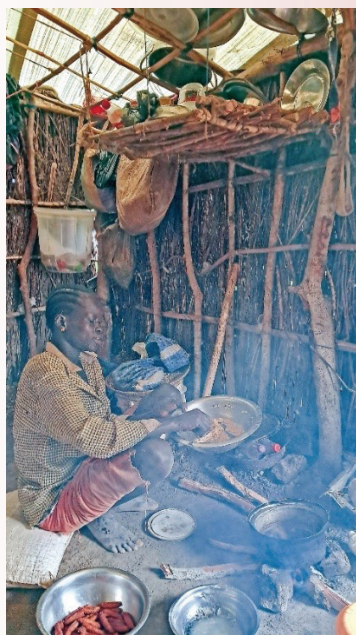
小屋的屋頂，覆蓋著一塊綁得整齊的灰白色大膠布。修女說，那是雨季前送給這位單親媽媽的，因為原本的草頂早已破損漏水。小屋的前方，則被開墾出一小片土地，種著各樣農作物，正靜靜等待收成。

走進屋內，最先看見的，是躺在地上休息、臉上掛著燦爛笑容的大男孩——雖然患有嚴重智障及肢體殘障，卻笑得純真像陽光。他身旁的大女孩正細心照顧著他，旁邊還站著一個害羞的小男孩。修女說，還有一個孩子當時正在上學不在家。在南蘇丹街頭常見的孩子，大多衣不蔽體、滿身污泥，但在這位母親的照顧下，孩子都保持整潔，連那殘障的大男孩也被照顧得醒目乾淨。她的家同樣井井有條，工具整齊地擺放在她親手做的木架上，或吊在木條上避免孩子弄亂。從這些細節就能看出，她是一位聰慧又能幹的女人。她除了要照顧四個孩子，在屋旁開墾土地種植作物外，還趁著糧荒時節，用僅餘的儲糧煮成平價又飽肚的小吃出售，賺取微薄收入幫補家計。我們走進她家後，她立刻在我們面前生火煮起小吃，務必要請我們吃，口裡還不停地感謝天主。她即使如此貧窮，仍然慷慨分享自己僅有的一切；即使如此忙碌，仍能讓孩子們學懂禮貌，保持乾淨。她雖然沒有受過教育，卻以生命作教材，教出懂得彼此照顧、在困境中仍能展現親情與溫暖的孩子。這一切，實在令人由衷敬佩。

這位母親，在貧困中，選擇積極樂觀，努力生活，用自己的雙手為孩子們創造希望。

這位母親，讓我們看到，在最貧乏裡，仍有人懂得感恩；在最黑暗中，仍有人願意創造希望。

(資料來源：公教報2026.03.08)



南蘇丹是全球最貧窮的國家之一，極度依賴外援，超過9成人口生活在貧困線以下，正面臨嚴重的人道主義危機。頻繁的內戰、種族衝突、氣候變化帶來的洪水與乾旱，加上基礎設施極度匱乏，導致長期飢荒、人民流離失所，營養不良的兒童面臨死亡威脅。(AI)



天上有愛

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

人間有情

2026年4月1日



舊時香港

2026. 03. 14

廖本懷怎用華富邨 重塑公屋意義？



曾將黃金年華貢獻公營房屋建設、後來官至政務司的廖本懷（1929-2026）的逝世，為成就豐碩的人生寫下句號，而他的傑作——華富邨的重建亦已進入倒數階段。

華富邨，構築於雞籠灣的山城，是香港首個「市鎮型」廉租屋邨，其商業中心應有盡有：街市、酒樓、商店、百貨、停車場和圖書館外，還曾有留產院，讓居民自給自足。這一點，大概許多人都不會感到陌生。

但倘若翻閱華富邨原始藍圖，便會發現廖本懷筆下這個「小鎮中心」，遠不止於商場及公共服務功能，還曾擬加添許多景觀元素，例如六十尺高的鐘樓、乃至雕塑廣場等，還爭取透過美化山坡，使那裡成為鑑賞南中國海「水天一色」的觀景台。根據彼等構想，華富邨不只是用以安民的廉租屋，還兼顧居民生活的美學體驗，更被賦予旅遊觀光功能。

儘管之後基於種種因素，這些觀景元素並沒有完全實現，諸如鐘樓和雕塑園從未出現過；但過程裡仍可見，廖本懷希望以華富邨重新定義公營房屋，思考如何改善人們的居住質素。彼等設施與設計哲學，成為楷模，對爾以後數十年的公屋政策影響深遠。

屋宇建設委員會（房屋委員會前身機構之一）早在一九六零年代初期，已規劃當年人跡罕見的雞籠灣，建造大型廉租屋邨，當年擔任項目主建築師的，就是後來官至房屋司和政務司的廖本懷。他曾在《公務員通訊（第七十四期）》的訪談裡，憶述過此邨誕生的細節：

一九六二年，我與我的蘇格蘭上司到將要興建

華富邨的地點，實地視察。那天維港被大霧籠罩，但華富邨的所在地，卻是一處伸出南中國海的半島，陽光普照，視野清晰，氣候暖和。上司對我說：「小伙子，這是你一生難逢的機會。你年紀輕輕，可以在這二十四英畝的土地上興建由你設計的公共屋邨」。

曾長期服務公營房屋範疇、官至首任華裔政務司的廖本懷逝世，終年九十六歲。

廖本懷早年的人生軌跡，跨越台灣海峽兩岸。他一九二九年生於日治時期台灣南部，父親是詩人廖學昆，可說來自書香之家，而其少時長時間在台北生活。

戰時與戰後初期，寶島和大陸局勢顛簸，其廖氏家庭一九四七年從台北遷居英殖時代的香港，展開新的生活。廖本懷中學畢業後，考入香港大學建築學院，並獲得建築學學士學位，之後在一九六零年初以合約形式，受聘於屋建處擔任建築師，至一九六三年四月才轉為長俸編制。

福來邨與華富邨等經典廉租屋邨，都出自廖本懷的手筆。其中，華富是全港首個引進市鎮概念的廉租屋邨，即邨內附設完備商業及社區設施，就如小市鎮，讓居民日常所需不假外求；此模式其後獲得推廣，坊間稱之「廖本懷模式」。

廖本懷後來升任屋宇建設處處長，七十年代房屋委員會、房屋署設立後，過渡至新機構任房屋署長。接下來，他先後擔任過房屋司、乃至首名華裔出身的政務司，見證著香港公營房屋發展，也是殖民地時代後期，高級公務員本地化的標誌之一。

(資料來源：公教報2026.03.01)



你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

天主是愛

2026年4月1日

【眾裡尋祂】燃亮生命

副主教甘寶維神父



由教區成立、明愛推行的「燃亮基金」，自2023年啟動以來，已陪伴青年走過兩年多的旅程，這是我們與在囚及獲釋青年一同「重燃生命」的關鍵階段。教區一向深切關注在囚人士的福祉，不僅透過監獄專職服務，提供靈性牧養與心靈關顧，更以支援他們重投社會、重建人生為重要使命。近年在囚人士進修需求持續上升，教區設立「燃亮基金」就是專注

【支援在囚人士持續進修及職涯發展】

為35歲或以下的在囚及獲釋青年提供持續進修、職涯培訓、心理支援、家庭重建及工作配對等服務。

兩年來，我們見證了不少青年在獄中或出獄後，透過進修課程重新裝備自己：在職業培訓中找回自信與方向；在家庭輔導中修復關係；在互助小組中感受到被接納的溫暖……這些轉化不僅是知識與技能的累積，更是生命價值的重塑——從迷失中找回尊嚴、從斷裂中重建連結、從黑暗中點亮希望。

在新春期間，我們安排了一個新春團拜，共有60多位朋友出席，當中包括周樞機、燃亮基金小組成員、同事、青年、捐助者、合作夥伴等，氣氛非常熱鬧，非常溫馨。在這十分難得的機會中，我們見面分享、彼此認識、彼此祝福，其中一個最感動的就是小組分享的環節。每個小組融入三位「燃亮青年」，我們能夠直接聆聽他們的感受、成長旅程、改變、反省、得著，參與其中的都非常感動、非常感恩。另外，亦有一些愛心僱主回應分享的時候，特別感謝年青人加入他們的團隊，他們非常欣賞年青人的工作態度——認真、投入，年青人為團隊增添了不少動力和活力。

感謝天主一直以來對「燃亮基金」團隊與受惠青年的祝福、帶領和照顧，我們看到這些年青人的成長和對社會的貢獻，他們由「受惠者」成為我們的「同行者」，亦透過他們努力工作、對社會的回饋，成為了「服務者」。

我們衷心感謝所有捐助者、合作夥伴，以及每位青年的付出。大家的信任與支持，讓「燃亮」成為可能。未來，我們將繼續深化服務，連結更多資源，讓每位青年能擁有第二次機會，在愛與支持中重投社會，貢獻所長。

願每一位曾經迷惘的青年，都能在天主的慈悲中被「燃亮」，也成為點亮他人的光。讓我們攜手同行，繼續這份「成為地鹽世光」的使命。



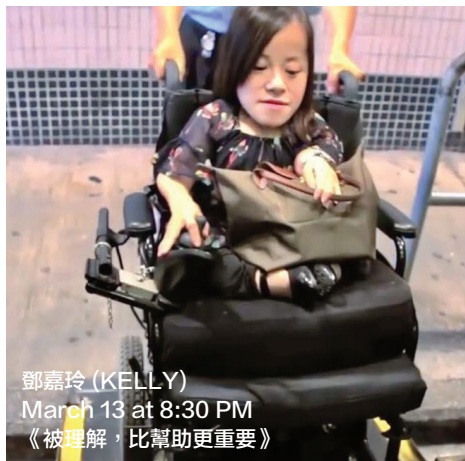
天上有愛

你們若寬免別人的過犯，你們的天父也必寬免你們。(瑪 6: 14)

人間有情

2026年4月1日

被理解，比幫助更重要



鄧嘉玲 (KELLY)
March 13 at 8:30 PM
《被理解，比幫助更重要》

看見我如兩歲的身軀，很多人第一反應：「她需要幫助」。我感恩和感激這份愛，無論認識與否，主動幫忙都是出於關懷。

小時候長期臥床，父母沒有把我當成「長期被照顧的人」。他們把日常用品放在我身旁，讓我在有限空間裏施展渾身解數。由吃喝玩樂，到建立自學的小天地。這不單讓我找到適合自己的生活方式，更鍛鍊了獨立。

正因這份獨立，能力範圍內的事，我喜歡親力親為。自己做到的，既是滿足感，也是給自己的鼓勵。

然而，有一些做不到的，我都會主動開口。

例如上巴士、推玻璃門、按電梯或東西掉地上等。

你有沒有試過，當別人主動伸出援手，可能會出現以下感受：

當感到迷惘，當下需要的未必是解決方案，可能只是有人靜靜陪伴，聆聽他說幾句話，讓他知道自己不孤單。

有時候，先觀察，後提問，比主動出手，更能傳遞理解，更能走進人心。

我的身體雖然受限，但我和所有人一樣，有時都渴望被看見真實的自己，渴望被人願意理解。

理解，是無聲的陪伴。而陪伴，有時比幫助更有力量。

#成骨不全症



思定會每月在沙咀教導所、沙咀勞教中心、勵志更生中心、勵敬傳教所、勵行更生中心定期舉行宗教班，如有興趣探索人生、認識天主教信仰，歡迎向所屬福利官查詢或申請參加宗教班小組聚會。』

動腦筋

Cell

把整個網格切成一塊一塊的正方形或長方形，每一塊裡面只會有一個數字。而且每一塊的大小（也就是格子的數量）要剛好等於那個數字所代表的數量。

	2	5		
				5
		3		
4	2	4	2	9
2				
5			2	2
2		3		

		3			2	
2	2					5
						2
6		2	4		2	4
				3		
	5					
			5		2	

			T			W		
Z	R	Y						
	V				U		R	
				U	S			
R	Z							V
T		S						Y
V	Y		Z					T
			X				V	
						Z		W

A	S	Z	A	A	U	R	L	X
R	A	A	A	L	X	Z	S	U
L	X	U	R	S	Z	A	A	A
A	A	R	Z	X	A	S	U	L
A	U	S	L	A	A	X	Z	R
X	Z	L	S	U	R	A	A	A
S	R	X	U	Z	A	L	A	A
U	L	A	X	A	S	A	R	Z
Z	A	A	A	R	L	U	X	S