



## 如何自我成长

“从明理中随顺因缘…”

朱志伟 整理

### · 感恩

我们如何在日常生活中成长？三方面可以努力：

一、惭愧：自负、狂傲的人，不会产生惭愧心，总觉得自己无愧于天地。像这样的人，在智慧和慈悲方面不易成长。世人都要有惭愧心，有了惭愧心，便会谦虚礼让。自知有所不足和缺失，能自我反省，便有改进的可能，否则错上加错，哪里还有自我成长的机会？

二、忏悔：对不起别人，用忏悔心来弥补，是表示勇于负责和改过的态度。有些人不懂得忏悔的真义，他们在神前焚香祈祷，说是犯错害人，请求神佛网开一

### 开示

其实，成长的时间人各有异，但一个人应该要不时地自问，我的长处、优点是什么，甚至自己有些什么缺点待改进，能够经常自我检视，必能有所成长。

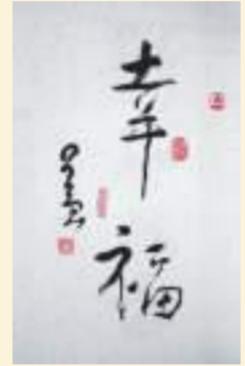
### · 茁壮

我们要自我成长，也可以在生活中做这十二件事：

每个人要从忍耐中增加力量，每个人要从明理中随顺因缘；每个人要从发心中庄严自己，每个人要从沟通中融洽和谐；每个人要从满足中感恩说好，每个人要从参与中奉献身心；每个人要从和合中集体创作，每个人要从认同中自我

享有；每个人要从谦和中友爱尊重，每个人要从学习中进取奋发；每个人要从威仪中端庄礼敬，以及每个人要从信仰中发掘自我。

人生在世，若能时时以心甘情愿的态度来实现理想，必能有苦时不觉苦，有难时不觉难，在这样的情景下，自我也能茁壮成长。



分享故事：有一本美国诗集，有句话这样写道：“每个人都有自己的时区。”它提到每个城市各有自己的时间，人也不例外。有的年纪轻轻就功成名就，却不幸英年早逝；有些人直到将退休的年龄才事业有成，但长命百岁；奥巴马55岁退休，特朗普70岁当上总统；有人很早成家，之后却离了婚；有人可能晚些找到对的人，不过幸福一辈子。

人生中不同的重要阶段也可能发生在不同的年纪，有些人是迫于环境和现实的压力而长大，有人则是主动选择自己跳脱舒适圈。然而，每个人都都有自己成长的时区，有的人比较快，有的人则比较慢。当然，不管快还是慢，如果可以按照自己的步伐慢慢成长，或许也是幸福的事。

面，原谅他们的无知；问题是他们忏悔后，便以为不再受到惩罚，下一次有机会又去犯错害人，然后再去焚香祈祷表示自己的无知，这种忏悔的心态不正确，也不能收到忏悔的功效。

三、感恩：所谓恩人，除了父母之外，凡是在我们的生命中对我们有益助的人，都是恩人。恩人可分两类：为我们顺水推舟的人，以及让我们逆水行舟的人。一般人仅以顺水推舟的人为恩人，其实，那些使我们从逆境中受到锻炼的人，不也是恩人吗？

### 点·智慧·漫画

## 理事圆融

图/梁铭恩

老师，颜回、子贡、子路和子张为人怎么样？



颜回的仁爱之心、子贡的辩才、子路的勇武精神，及子张的庄重严谨都比我好。



既然他们都有超过老师的地方，为什么还要向您学习？

颜回能仁，不能忍。子贡能辩，不能纳。子路能勇，不能怯。子张能庄，不能谐。

星云大师开示 世间万物，都具有理和事两个层面。做事太专注眼前，缺乏远大眼光，不能成就大事业；只会夸夸空谈，不能合情度理，都是不合事理。唯有天理、国法、人情都兼顾，才能理事圆融。

（书法图版出自《星云大师一笔字书法》，感谢新加坡佛光山授权。）

（生活上遇到问题想不通？可打佛光辅导热线电话：6686-6116。时间：星期二至星期五，下午1点到5点。）

# 无私父爱 维修工停工6年全照顾瘫儿不言累

王佳慧 报道 iahui@sph.com.sg

患肌肉萎缩症的儿子6年前因肺炎住院两个多月，粉刷维修工自此停工，全身心照顾儿子，接受多项培训操持儿子居家康复。今天适逢父亲节，儿子感谢这位“企鹅爸爸”的辛苦付出！

黄威翔（37岁）告诉记者，自小腿脚无力，只要一蹲下，就会往后倒坐。父亲曾带他到处求医，做过针灸推拿、喝药膳进补，但改善无果。

到了15岁，医生怀疑他患肌肉萎缩症，但因经济困难无法做详细检查，后续并未接受精确诊断和治疗。由于双脚无力容易跌倒，爬楼梯也有困难，加上当年组屋未安装电梯，只能走楼梯上下三层楼出门，他同年辍学。

自休学后，黄威翔开启长达14年的“隔离生活”，离异父亲早出晚归工作，由祖母照顾他和两个弟妹。随着祖母在2004年去世，他经历了漫长的独处时间，弟妹会帮他准备食物，而他在家就看电影。

2019年圣诞前夕，黄威翔因感染B型流感和肺炎，住院长达两个多月，其中一个月在加护病房度过。眼见儿子病危，父亲黄龙豪（59岁）决定暂停工作，每天到医院照顾他。

历经四次病危，甚至一度需要插管，黄威翔的身体状况大不如前，后来做了气管造口手术，如今才能自主呼吸，但早晚仍需医疗机器辅助抽痰、排出二氧化碳，以免脑缺氧。

自从儿子出院在家休养后，原本从事粉刷维修工的黄龙豪辞掉工作，全职照顾儿子的生活和医疗需求，他时而陪着儿子去新加坡肌肉萎缩症协会（Muscular



### 徒手抱儿上下楼

没用轮椅时，出门都抱儿子上下楼。

黄龙豪坦言，以前忙于工作，如今全职看护儿子，相处时间增加，难免出现摩擦，但父子关系也更加亲密，两人会像朋友一样打闹。

黄龙豪说，起初没用轮椅时，都是他抱着儿子上下楼，包括新年出门拜年、到邻里商圈闲逛、搭车到医院复诊等。

黄威翔17岁时才获得一架手动轮椅，到了2016年，在小学老师的帮助下申请到了自动轮椅，家门口也安装了方便轮椅上下的斜坡。

黄龙豪忆述，由于不识字，儿子卧病在床时，因插管无法说话，他就用一个写满英文字母的板子，一个个指给儿子认，然后写下来交给护士，传达儿子的需求。

“我在医院学了很多东西，包括按摩技术防止他麻痺、接受看护者训练、学习怎么操作医疗机器。”

### 政府津贴+医院资助 10万元医药费和医疗器材费全免



父亲黄龙豪（左）每天晚上会为黄威翔戴上通气机，以便黄威翔在睡梦中排出二氧化碳。（联合早报）

在政府津贴和陈笃生医院社区基金下受惠，医药费和居家使用的医疗器材费用全免。

黄威翔是陈笃生医院居家机械通气和呼吸辅助服务（Home Ventilation and Respiratory Support Service）和陈笃生医院社区基金的受益者之一。

他自2020年出院后，获得可携带式通气机、病床、吸痰机、制氧机和咳嗽辅助机等医疗器材的资助，居家休养。

黄龙豪透露，儿子在2019年底住院

两个多月，医药费高达10万元，所幸获政

府津贴，得以免除费用。陈笃生医院社区基金资助了价值约8700元的医疗器材，外加每年的器材维护费用。

“当时我看到医药费，人都傻了，幸好有医院社工和各个机构提供援助。除了政府津贴，儿女也会补贴一点，生活还过得去。”

欢庆新加坡建国60周年，陈笃生医院社区基金今年推出筹款活动“这是我简单的梦想”，旨在5月至9月间筹集18万元，以减轻患者的生活负担。公众可上<https://for.sg/ttshsimpledream>了解详情。

## 本地冠病疫情缓解 感染和住院人数下降

本地的冠病病例已有缓解迹象，每周确诊病例下降至1万5300起，因确诊冠病住院的日均病例数，减少至118人。

《联合早报》报道，社会政策统筹部长兼卫生部长王乙康星期六（6月14日）在脸书贴文透露有关冠病病例数的最新消息。

他说，今年4月下旬开始，本地的冠病病例呈上升趋势，每周病例数逐步攀升至2万6400起，对医疗系统造成负担，

每天因冠病住院的病患人数，一度上升至约174人。

不过，这段期间，因确诊冠病入住重症加护病房的患者仍维持在低水平，每天约两起至三起。王乙康说，这显示新加坡的医疗系统在应对冠病方面已经建立起更强的韧性。

冠病确诊和住院人数下降，废水监测（wastewater surveillance readings）结果也呈现下降趋势，进一步显示疫波

已经趋缓。

王乙康指出，这次的经历提醒大众，冠病疫波如同季节性流感，仍可能对我国医疗系统造成一定压力。虽然新加坡在应对病例激增方面变得更有韧性，但仍须继续强化防范，为未来可能出现的情况或新型传染病做好准备。

当局会继续密切关注冠病病例数，尤其是新变种毒株的出现，并适时向公众发布最新信息。

## 八邑会馆潮州会话班招生

潮州八邑会馆7月份潮州日常会话（基础班）开始招生。

●开班日期：7月3日（星期四）晚上7时30分至9时（六节课）

●学费：70元（会员/潮语班前学员）/ 85元（非会员）

●导师：林仰忠老师

●内容：基本潮州方言常用礼貌词汇，日常会话

●上课地点：563A 马里士他路

●报名链接：<https://forms.gle/oCR7unpXZekAJKo1A>

如有疑问，请致电 6738 2691, WhatsApp 9653 7718 或电邮：[poitip@teochew.sg](mailto:poitip@teochew.sg)。每班名额有限，额满课程将随即终止接受报名，恕不另行通告。