

Yan Chai Hospital Lim Por Yen Secondary School

仁濟醫院林百欣中學



擁抱世界

德育及公民教育委員會



編輯委員會：

陳 娟老師

李翠霞老師

姓名：

班別：

學號：

篇章名稱

頁

1. 不忍年老清潔工烈日下辛勞工作 港爸送飲品解渴身教兒子關愛別人 1
2. 余慕蓮死後將財產全部捐出 原來曾用退休金建希望小學 2
3. 低調的慈善家！古天樂第 99 所希望小學落成 3
4. 不老婦穿\$16 鞋到銀行轉賬 1100 萬 職員憂受騙報警揭驚人身份竟是…… 4
5. 扶持非洲孩子重重挑戰 6
6. 義工深入尼泊爾山區 無法上網 享受面對面相處 7
7. 港機構自發義助 尼泊爾山區災後建村 8
8. 孟加拉助養者探訪團 2024：風雨中訪孩子社區 同行「孟」里路 10
9. 第一百位客人 12
10. 史懷哲 | 看到一幅非洲人受飢餓折磨的圖片，便決定走進醫學院學醫 14
11. 愛心美女將赴非洲擔任義診醫 義賣精美讀書筆記助病人 16
12. 義港女非洲送光明 貢獻香港力量搭通民心橋樑 18
13. 沒鞋穿竟會要了人命？ 愛心捐鞋改變非洲貧童命運 20
14. 「我在伊拉克前線，第一次看見『戰場』的模樣」
——一個香港急診室醫生的獨白 22
15. 全世界最慷慨的五個國家 24

不忍年老清潔工烈日下辛勞工作 港爸送飲品解渴身教兒子關愛別人

只要我們對身邊人多一點關心，或許一個舉手之勞足以幫助別人。近日有港爸在社交平台分享，他遇上一名年老的清潔工在烈日下辛勞工作，於是送上飲品讓他解渴。他希望身教兒子，從小懂得關愛別人、尊重長者。

該名港爸開設汽車美容店，他於 facebook 專頁發帖表示，「我老豆（寶）都係做緊呢份工（清潔工）」。港爸講述自己的爸爸曾在工廠任職30多年，每日對住同一位老闆和師傅，現在轉職清潔工，更感受到人情冷暖。



當日港爸看到一名年老的男清潔工在烈日下工作，於是向他送上一包紙包飲品。「今日你見到老人家酷熱天氣下工作，你俾五蚊給小朋友買支飲品送給他們，日後小朋友大咗會多謝你，因為佢學懂了感恩！」港爸說。

港爸認為簡單一個動作就可以幫助別人。他又分享在兒子幾歲時，已經推著一架手推車定期買幾箱生果，派給老人家，而兒子則坐在手推車上跟他一起去。

網民大讚港爸的善心，表示「正能量」、「好人好事」、「付出少少，係值得嘅」、「每個行業都值得尊重」、「送食物飲品真係好溫暖」、「多謝關心低下層工友發出正能量」。

另有網民欣賞他身教兒子，「身教好重要，你係一個懂得用身教孩子的好爸爸」、「值得學習，好好的身教」、「我會以你為模仿對象」。

文章轉自：<https://topick.hket.com/article/3578652/>【好人好事】不忍年老清潔工烈日下辛勞工作
%E3%80%80 港爸送飲品解渴身教兒子關愛別人（因版面編輯關係，文章略作刪改）

余慕蓮死後將財產全部捐出 原來曾用退休金建希望小學

《東張西望》昨日(25日)播出現年87歲的余慕蓮身體情況大不如前，所以她希望在有生之年，立下遺囑，把遺產分配好。

余慕蓮4年前曾因大病而一度命危，她在大病過後，對生死已經「看得通透」，更欣然接受身體變差及死亡，所以特地讓兩位好友幫忙見證：「所以呢，我要求米雪同大王兩個幫我搵個律師寫定平安紙。因為我有親人，我就將間屋呢死咗先捐，唔係依家，唔知我幾時死，我唔驚！間屋呢捐畀東華三院，咁我銀行仲有啲錢嘅，我自己好慳，我做完《歡樂今宵》呢我都唔捨得搭的士返屋企嘅，我行出廣播道搭巴士，儲埋啲錢。嗰啲錢就睇吓邊個慈善機構需要就捐畀佢哋。」

其實於2005年，余慕蓮把她20多萬的長期服務金中的8萬，拿去內地興建「希望小學」，因為她本著一夥「錢我又帶唔走」的心態，希望自己的錢可以有更多人受惠。對於生死已經看透的余慕蓮，她表示只希望死時舒服一點，更希望自己可以在睡夢中離去，自己不需要風光大葬，骨灰撒在花園便可。



余慕蓮在安排好死後財產分配後接受《東張西望》訪問時表示：「我都80幾啦，唔知幾時去，去咗嘅時候，間屋點呢？依家未死就安排定囉，死咗邊個幫我安排啊？」

文章轉自：https://www.hk01.com/即時娛樂/1051515/東張西望-余慕蓮死後將財產全部捐出-原來曾用退休金建希望小學?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

低調的慈善家！古天樂第 99 所希望小學落成

影帝古天樂（古仔）除了演技備受肯定外，也是一位低調慈善家。2008 年汶川地震揭示大陸的豆腐渣工程，倒塌很多校舍，也奪去了很多生命，同年，古天樂成立「古天樂慈善基金」低調行善。自 08 年開始古仔就在內地山區興建希望小學，直至 2013 年他已興建了 66 所，而他本人鮮有提及，善事是由導演爾冬陞在微博上揭發。

時至今日，據內地傳媒報道，第 99 所古天樂希望小學在廣西蒼梧落成，但這所小學卻曾被當地人拆掉「古天樂」三字。近日有網友爆料指古仔當時投入了 15 萬港幣興建新教學樓，本來新樓上寫着「雙底古天樂小學」幾個字，後來不知被甚麼人把『古天樂』三個字拆下來。據知當時報了案，及後有指是幾個 10 多歲的小孩子淘氣所致，最後不了了之。學校老師稱：「雖然牆上的字被搞壞了，但人們會把古天樂對山村教育的感情記在心裏。」



不少網友知悉古仔捐助建小學後，紛紛表示古仔很有愛心：「不知不覺就快一百間了，人帥心善還低調」、「偷偷蓋學校的古 boss」、「欠他 N 部電影，以後只要是他拍的必支持」。

據知，古仔除了出錢捐建學校外，還會專門派人監督工程，務求建築物夠安全穩陣才放心。除了出錢外，他還會秘密探訪學生，而每次都沒有通知傳媒。

文章轉自：

https://hk.on.cc/hk/bkn/cnt/entertainment/20180615/bkn-20180615124037721-0615_00862_001.html

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

不老婦穿\$16 鞋到銀行轉賬 1100 萬 職員憂受騙報警 揭驚人身份竟是……

有錢人，不一定要穿金戴銀炫耀，也可以無私奉獻。

綜合內地媒體報道，居於武漢黃陂的八旬老婦，打算分兩期向家鄉黑龍江省木蘭縣捐款 1,000 萬人民幣。2018 年 9 月，老婦就與老伴到當地銀行辦理首期 300 萬人民幣匯款手續，然而由於金額巨大，加上看到穿着價值 15 人民幣（約 16 港元）的鞋子，配上軍綠色迷彩服的老婦，職員擔心老婦被騙去畢生積蓄，於是報警。



警員到場後，老婦強調她們沒有被騙，決定將畢生積蓄 1,000 萬人民幣，分兩次全部捐給家鄉，用於教育和公益事業，「都捐了，小時候我是靠吃父老鄉親的百家飯長大的，如今我們對生活都很滿足，一直也想為家鄉做些事情」。而警員詢問下，揭開了老婦 2 人驚人身份，老婦名叫馬旭，是內地第一代女空降兵，參加過解放戰爭、抗美援朝戰爭，跳傘逾 140 次；其老伴叫顏學庸，2 人都是部隊退休幹部。



最終馬旭於 2018 年 9 月及 2019 年 4 月，分兩期成巧向家鄉捐出畢生積蓄 1,000 萬人民幣，完成了心願，「做人不能忘本呢，我之所以能夠長大，能去參軍，全都是靠家鄉父老鄉親們的幫助，不能夠忘記家鄉的一草一木啊！」。

據報，馬旭 2 人生活相當節儉，住在磚瓦房，家中共有幾件破爛家具，共用 1 部十多年歷史的翻蓋手機，穿的鞋子也只價值 15 人民幣，到底如何擁有 1,000 萬人民幣？原來 2 人年輕時一起埋首科研，結合跳傘經驗，發明了「充氣護踝」、「單兵高原供氧背心」，減輕士兵受傷機會，獲國家發明專利，目前這 2 款專利產品仍在部隊中廣泛使用；隨着科研工作愈來愈多，2 人還申請到不少專利，部份已經轉讓獲利，加上節儉生活，最終儲了 1,000 萬人民幣。

馬旭事蹟引來網民熱議，大讚無私奉獻，「真有無私在人間」、「被震撼到了」、「致敬，第一代女空降兵馬旭！」、「一對退役老戰士的情懷讓人淚目」、「無欲無求是修為，他們做到了，致敬」、「這不比明星和網紅更值得讓人尊敬和喜歡多了」、「致敬，希望捐款的錢能用到真正需要的地方」、「願你們健康長壽」。



文章轉自：<https://www.hk01.com/熱爆話題/940501/老婦穿-16 鞋到銀行轉賬 1100 萬-職員憂受騙報警-揭驚人身份竟是>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

扶持非洲孩子重重挑戰

國際培幼會中東與非洲東部及南部區域總監 Roger Yates 加入培幼會逾 15 年，跟我們分享兩個令您感觸尤深的真實故事。



用「清水石頭湯」哄飢餓孩子睡覺的母親：在一個流離失所者營地，我們的前線同事曾經遇到一名正在煮食的索馬里母親，細看之下，發現她竟然在煮石頭湯。這名母親看一眼帳篷內沉睡的孩子，然後輕聲解釋那無奈之舉：「我的孩子餓壞了，不停哭鬧，我只好撿些石頭放進鍋裡煮，跟

孩子說這道湯需要煮很長很長的時間，待明天早上才可以吃，讓孩子帶著希望入睡。」

「輪候」出嫁以換取食物給家人的 13 歲少女：「我想念兩個姐姐，她們都因為旱災被迫出嫁。我擔心下一個會是我。」13 歲的索馬里少女 Khadra 原本來自一個小康之家，但由於當地嚴重旱災，他們失去全部 150 頭牛，過去 3 年一直在一個流離失所者營地生活。由於沒有收入與食物，父母先後將 16 歲和 15 歲的女兒嫁出，為的是每人折合約 1,500 港元的聘禮。Khadra 的母親坦言，不希望女兒太早結婚：「我希望她們繼續接受教育，但我們別無選擇，因為我們需要這些錢來買食物和償還為了買糧食而欠下的債務，讓其他家庭成員得以活下去。」

「培幼兒童成長計劃」的宗旨是透過兒童為本的社區發展項目締造廣泛而持久的改變，從而滿足受助兒童在教育、健康和保護等方面的不同需要。過去數十年，我們在區內改善教育、降低嬰兒和孕產婦死亡率和普及基建設施，各個重要指標均有所提升，包括小學就讀率大幅提升，更多女孩升讀中學以至高等教育，人們對童婚和女性割禮的態度和意識也出現明顯變化。締造由下而上的改變，正正有賴「培幼兒童成長計劃」才能加緊實現。

文章轉自：<https://www.plan.org.hk/zh/深入訪談扶持非洲孩子戰勝重重挑戰/>

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

義工深入尼泊爾山區 無法上網 享受面對面相處

都市人手機不離手，28 名城大學生早前到尼泊爾山區做 8 日義工，部分人更需有 5 日逗留在無網絡供應的偏遠山區，與世隔絕，有參加的學生指，無網絡體驗改變了和朋友家人會面的心態，學懂放下手機，享受面對面的相處時間。

城大自 2015 起舉辦「僕人領袖發展計劃」，鼓勵學生在社區做服務，培養同理心和關心別人。今年學生到尼泊爾山區參與學校重建及義教等，除以行動關心別人，學生更有另一番體會。正就讀經濟及財務學系 2 年級的陳心怡表示，初時無法上網是很不習慣，但很快明白到抱怨也無用，倒不如珍惜山區的美景和與當地人的相處，才發現原來快樂很容易找到。市場營銷學系 3 年級生簡思穎憶述，因與互聯網世界斷絕，服務完成後，大家會一起躺在草地上看星星聊天，更曾看過流星劃過天際。



城大學生發展處處長黃志添表示，希望學生透過計劃學會領袖要落手落腳以身作則去行動，關心別人。



文章轉自：<https://www.am730.com.hk/本地/義工深入尼泊爾山區-無法上網-享受面對面相處/105926>

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

港機構自發義助 尼泊爾山區災後建村

這個冬天，香港經歷數十年難得一遇的嚴寒，剛於去年經歷完一場大地震的尼泊爾山區村民，亦迎來震後第一個寒冬。最冷的那幾天，港人正爭相湧上山頂賞霜；那邊廂，家園盡毀的村民，只能瑟縮於漏風的鐵皮臨時屋中度日。

寒冬或很快過去，但雨季緊接而至，去年年尾，兩間來自香港的義工團體自發為尼泊爾山區村民重建村落，希望透過籌募捐款，能於未來兩至三年內，與村民協力重建全村約 130 間住屋。



2015 年 4 月 25 日，尼泊爾發生了一場 7.8 級的大地震，全國數萬人傷亡，大量房屋被毀。港人有份創辦的慈善機構「未來之村」座落於尼泊爾首都加德滿都以北 100 公里的 Katunge 第九區的山區小村內，村莊在地震中幸運地未有造成人命傷亡，但九成房屋倒塌，村民無家可歸。地震過後，「未來之村」隨即於 Facebook 展開緊急籌款呼籲，當時獲得大量關注，收到的善款為村民提供救援物資，亦買來鐵皮建起臨時屋以作安頓。

地震至今快將一年，村落依舊破落，政府的救濟遙遙無期，只因資金都先投放於旅遊發展區的重建項目，像 Katunge 第九區這些偏遠鄉村，只能無了期地等待。

早在數年前，「未來之村」和 IDEA Project 兩間來自香港的機構合作為該區義務作學校擴建，一口氣重建整條村 130 間房屋，如此大規模的項目，對兩間小小的 NGO 而言亦屬首次。

為了防範於未然，兩個團體與村民皆決定在重建時為全村換上防震屋。然而，完全防震的房屋設計造價不菲，村民生活樸實，自給自足，根本沒有閒錢建屋；兩間小小的 NGO 亦缺乏資金，善款全由募捐和義工而來。

為了將一間房子的預算控制在 3、4 萬內，只有在設計上想想辦法，最終他們決定以協作形式進行，承擔起最難處理及最昂貴的建築主結構部份，為村民興建半間房子，餘下的半間，包括牆身建造和屋內間隔則由村民自行負責。



有院校得知計劃，更於本周日舉辦籌款嘉年華，幫忙籌集資金，為山區重建出一分力。除了本周日的籌款嘉年華，IDEA Project 亦會像過往一樣，舉辦 service trip，召集有心人向親友籌募善款，並自費機票到當地出錢出力幫忙建村，有興趣的讀者可留意其網頁或 facebook 專頁。

文章轉自：https://www.hk01.com/好生活/7662/社會建築-港機構自發義助-尼泊爾山區災後建村?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral (因版面編輯關係，文章略作刪改)

孟加拉助養者探訪團 2024： 風雨中訪孩子社區 同行「孟」里路

探訪日期：2024 年 5 月 25-31 日

到訪地區：孟加拉 Rampal 和 Dhaka East 社區

我們在 5 月底舉行今年第二個實體探訪團，帶助養者遠赴孟加拉。

一行人甫到埗便遇上當地今年首個強烈熱帶氣旋「雷馬爾 (Remal)」(風暴威力比「香港十號波」更誇張)。在這樣惡劣的天氣下，我們「入村」又「入城」，到訪位於鄉郊的 Rampal 社區及位於首都達卡的 Dhaka East 社區，親身了解這兩個城鄉社區分別在宣明會協助下的發展現況。



受風暴影響，香港團的兩輛「van 仔」在第二天安全駛入距離首都約六小時車程的 Rampal 社區。沿途我們發現農田、漁塘、窪地都被水淹滿，居民辛苦耕種的農作物一晚之間被暴雨嚴重摧毀，部分地區也需要作緊急疏散。在香港生活的我們鮮有面對這種「幾百年一

遇」的情況，因此也是第一次親眼見證、親身體會天災對發展中地區造成的破壞。同時，我們充分見識到孟加拉團隊和社區居民的應變能力：他們一邊接待我們，一邊還要協助其他居民疏散！

猜猜甚麼設施在 Rampal 社區是隨處可見的呢？

答案是：雨水收集箱 ！

孟加拉屬於低窪國家，加上近年全球暖化、海平面上升的情況持續，令大量海水流入泥土，加劇土壤和地下水的鹽化問題。孩子和居民只能飲用含鹽量高的水和使用鹽化水來灌溉，導致健康大受威脅。有見及此，宣明會協助社區「向上發展」，透過雨水收集系統，在雨季儲存雨水並進行過濾，待旱季時取用。



這個儲水法不但方便、容易理解，更貼近當地氣候環境的需要，因此受廣泛使用，現在區內有多個雨水收集箱，「梗有一個喺左近」！這些清水足以供應居民使用 3 至 4 個月，宣明會也協助居民組成食水管理委員會，定期商討怎樣管理及保養水利設施。委員會的居民還帶我們參觀其他水利設施，如接駁到區內家庭的自來水系統，介紹這些設施如何長遠而有效地為社區供水。

在 Rampal 社區參觀後，便到了第二個目的地 —— Dhaka East 社區。行程中我們更加不難發現，負責介紹社區發展的很多都是一些兒童、青少年及婦女領袖！而 Dhaka East 社區內的警署，更已設立「兒童服務站」，提供獨立的庇護房間，讓兒童及婦女求助者能在安全、放鬆的環境下舉報案件。據執法人員分享，在孟加拉，要推動兒童保護的意識並非易事：即使相關法例早於七年前立法，卻因為當地人並不重視兒童權利，因此成效一直不大。直到宣明會與當地政府合作，參考其他國家的保護兒童政策和做法，協助成立專案小組，區內的虐兒個案才獲正視和適當處理。



有助養者說：「成長環境能塑造一個人的個性，教育機會能改變一個群體的命運。」這話的確不錯。「助養兒童計劃」大概是給孩子一張「大富翁」遊戲的「機會卡」，使他們獲得讓自己、家人、社區，甚至整個國家轉化的機會。感謝助養者，因為你願意給孩子一個機會，整個社區將會產生很大的轉化，社區的成長甚至會超出你預期。

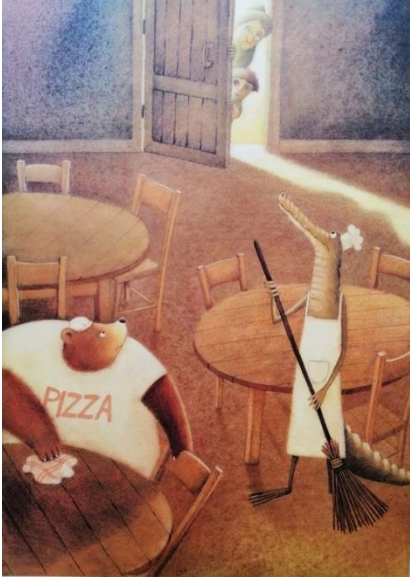
回到孟加拉的辦事處，德蘭修女的肖像隨處可見，「不是所有人都可以做偉大的事，但我們可以用愛做很多小事。」盼望助養者樂意祝福孩子及社區的心能延續下去。

文章轉自：<https://cs.worldvision.org.hk/blog/Supporter-Tour-to-Bangladesh-2024>

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

第一百位客人

小吃店中午的客流高峰已經過去，原本高朋滿座的小吃店，現在已經人去店空了。老闆才剛鬆了口氣，正想要歇息歇息看看報紙時，這時屋裡又來了客人。



這兩位客人有點兒特殊，分別是一個稚嫩的孩童和一位步履蹣跚的老奶奶，他們手牽著手，緊緊地相扶持著。

進來之後，老奶奶和小孩子就找了張桌子在椅子上坐下來。她們還沒有點飯菜，就先拿出口袋裡的錢，數了數。看著手裡的錢，奶奶說：「今天我請客。老闆，牛肉湯飯要多少錢一碗啊？」說著就叫了一碗牛肉湯飯。

過了一會兒，一碗熱氣騰騰的湯飯上來了，奶奶將碗推向小孫子面前。小男孩沒有馬上端起來吃，而是停頓了一下，嚥了嚥口水，抬頭問奶奶：「奶奶，不用給您留一點嗎，您真的是吃過飯了嗎？」

奶奶此時微笑著看看孫子，回答說：「傻孩子，奶奶當然吃過了！」而老闆卻發現奶奶含著一塊胡蘿蔔慢慢地咀嚼著，彷彿自己吃的就是湯飯，津津有味。一眨眼的工夫，再看看那小男孩的飯已經吃得精光，連湯都喝完了。

老闆突然間明白了什麼，然後走到一老一小的面前，笑著對她們說：「老奶奶，小朋友，你們好，恭喜你們成為我們店的第一百位客人，所以今天免費。」

過了一個多月以後的一天，小男孩蹲在了小店的附近，在地上畫著什麼，被老闆無意間看到了。後來老闆知道了，原來他在數著店裡的客人，每來一位客人，他就在地上畫一下。可是，中午都已經過去了，他還沒有畫夠四十個。老闆著急了，於是給自己的老顧客打電話，說今天免費讓他們來吃麵。

就這樣，老闆給很多人打了電話，結果客人一個一個地陸續來了。於是，小男孩很快畫了許多個「一」，眼看馬上就要畫滿一百個了。當畫到第九十九個「一」的時候，那一剎那，小男孩急忙拉著自己的奶奶走進了那家小吃店。

他們一坐下，小男孩滿臉得意地說：「奶奶今天輪到我請客了。」這次奶奶成為了第一百位客人，讓孫子有機會請奶奶吃一碗熱乎乎的湯飯。小男孩很滿足，而小男孩自己卻像之前的奶奶那樣，含了一塊胡蘿蔔在口中慢慢咀嚼著，彷彿那才是真正的美味佳餚。

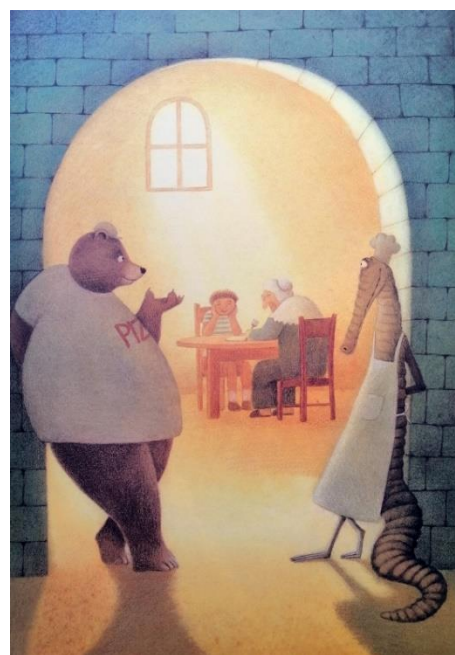
老闆娘看到了這種情形，被祖孫倆之間深深的愛感動了，對老闆說：「也給小男孩一碗吧，孩子正在長身體，不吃飯怎麼行啊！」此時的老闆彷彿領略出了什麼，笑著說：「小男孩正在學習一種道理，那就是不吃東西也會飽。」

湯麵端上來了，奶奶正吃得津津有味，彷彿那不只是一碗普通的飯，而是滿滿的愛。

奶奶說：「孫子，要不要給你留一點啊？」

小男孩拍拍自己的小肚子，高興地說：「奶奶，不用給我留了，我已經吃飽了，不信您看看。」

小男孩彷彿咀嚼出了人間最珍貴的感情，彷彿明白了許多東西。

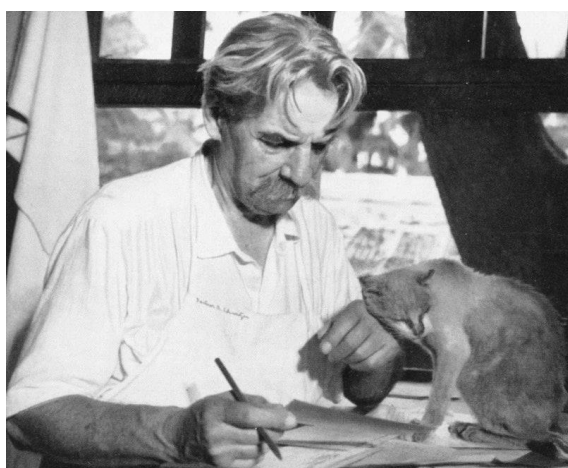


你們也可以向故事中的小朋友和店裡的老闆學習，學習他們如何愛人，如何種下善根，如何用自己的心靈和行為來詮釋這世間的大愛，去感悟人世間最珍貴的美好！

史懷哲 | 看到一幅非洲人受飢餓折磨的圖片， 便決定走進醫學院學醫

西方有句著名諺語：live and let live，意思是自己活，也讓別人活。這句話正好概括史懷哲的思想。生命在茫茫無盡的宇宙中，極其有限、渺小、微弱、不可重複，使我們有理由把所有生命，而不止是是人類的生命，都看成是最重要、最寶貴的東西。

阿爾伯特·史懷哲出生於 1875 年的今天，他生於德國阿爾薩斯一個牧師家庭。阿爾薩斯本來是法國的領土，不過法國在普法戰爭中戰敗，所以阿爾薩斯在當時被割讓給了德國，但阿爾薩斯仍保持一定的法國文化的色彩。因此史懷哲在童年時就通曉德、法兩語，為他後來到訪非洲投身人道主義事業，帶來重要的幫助。史懷哲是一位通才，他一生共有神學、哲學、醫學與音樂四個博士學位。



據說史懷哲小時候性格較為敏感，見到周圍被虐的動物時，他就會陷入沉思，思考生命的可貴與尊嚴。他甚至每天晚上都會用自己編的祈禱詞為受苦的生靈祈禱。他在二十餘歲的時候，已經獲得神學及哲學兩個博士學位，時而他在大學擔任講師，亦是一所神學院的院長，同時也是管風琴演奏的好手。

在外人看來，史懷哲應該歸入無比幸福的「人生勝利組」；不過在史懷哲自己看來，他自覺沒有權利把自己享有的一切，包括健康、才能、學位等，當作理所當然的東西接受。所以他決定，為了成為一個真正的人，應該在三十歲後獻身於傳教、音樂和學術，如果這幾樣東西都已經達到了預定的目標，他就會走一條直接投身於服務他人的活動。

史懷哲在三十歲時，看到一幅非洲人受飢餓折磨的圖片，便決定走進醫學院，從頭學起，用九年時間獲得人生的第三個博士學位。三十八歲時，他說：「我還債去了！」就去了非洲。

在服務非洲人民期間，他對於生命有了更直接、深刻的思考，從而建立了自己的倫理學思想。史懷哲認為如果一個人對身邊的生物，如花花草草、飛禽走獸毫無憐憫之心，肆意殺戮，這個人對其他人也不太可能有同理心，而且這些濫殺、控制其他生物的技術，終有一日會被用來對付其他人。因此，有必要由尊重、敬畏萬物開始，使自己成為一個真正悲憫萬物的善人。

之後爆發兩次世界大戰，紛紛出現各種濫殺與有目的的大屠殺，更加印證了史懷哲的倫理擔憂。而他本人對此作了很多非常深刻的思考，不過這不表示他本人只是一個書齋型學者，他亦是一個會付諸行動的人，他在非洲的加蓬（Gabon）創立了一所診所，使他獲得了世人的讚譽與諾貝爾和平獎。偉大的科學家愛因斯坦甚至指出，史懷哲是「我們這一世紀最偉大的人物」，足見史懷哲的巨大影響力。



文章轉自：<https://www.hk01.com/哲學/574652/史懷哲-看到一幅非洲人受飢餓折磨的圖片-便決定走進醫學院學醫>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

愛心美女將赴非洲擔任義診醫 義賣精美讀書筆記助病人



人美心更美！台灣有一名李醫生是氣質滿滿的美女，她最近公布將會義賣讀醫學系時整理的精美筆記，以作明年她赴非洲擔任義診醫生，捐助有需要的病人。

綜合台灣媒體報道，該美女醫生姓李，英文名為 Jenn，出身醫生世家，在澳洲醫學院畢業，曾經到台大醫院實習，另外曾跟台北市長柯文哲合照引起話題。她皮膚白皙，有一雙水汪汪的大眼睛，留有一頭長髮的她，散落及肩又或束起馬尾都很好看，是氣質型美女，渾身散發仙氣，有網民指她神似 Angelababy 及初出道的張栢芝，擁有「醫界女神」稱號。

她的個人 Instagram 「jennjenn11」有 9 萬 6 千多名追蹤者，她於 7 月 17 日發帖，相片顯示一大疊筆記，見用了不同顏色筆手寫，文字非常整齊，亦附有可愛的插畫，圖文並茂。她表示將會義賣筆記，有關募款會捐助到她跟其他醫護人員明年去非洲 Tanzania 義診用。



美女醫生在帖文謙虛地表示自己不是特別會讀書，所以花很多時間去整理筆記幫助溫習，為了讓自己對教材理解更透徹，花了大量的時間，將不同資源結合，融會貫通。她有感現在考完試了，DIY 的詳細筆記被埋沒在書桌上了有點可惜，所以想到將筆記義賣來籌款，不會浪費她的心血之時，又可幫到有需要的病人。

「其實一直以來有收到很多人問我關於讀書方法、時間分配及筆記訣竅，我真的不是特別會讀書，更沒有過目不忘的超能力，所以我花很多時間去整理、理解和背單字。」

她提到每個人讀書的方式不一樣，筆記分享出來是希望更多人能使用到它，但必須說最後還是要靠自己把它變成屬於大家的知識。Jenn 學業成績優秀，相信用她的筆記溫習會事半功倍，有助奪得好成績。

美女醫生不忘在帖文感謝有興趣義買筆記的人，令她有機會去幫助更多的人。很多網民看後都大讚 Jenn 不單止人美，心也很美，充滿愛心，預祝她到非洲擔任義診醫生順利及平安。



文章轉自：<https://topick.hket.com/article/2404850/>【人美心善】愛心美女將赴非洲擔任義診醫生
[%E3%80%80 義賣精美讀書筆記助病人【多圖】](#)（因版面編輯關係，文章略作刪改）

義港女非洲送光明 貢獻香港力量搭通民心橋樑

位於非洲東角的吉布提，是全球最窮的國家之一，高溫少雨悶熱難受，衛生環境非常惡劣，醫療水平相當落後。然而，一班香港人道救援工作者和內地醫護人員，卻甘願忍受日曬乾旱、蚊叮蟲咬，只為幫助當地白內障病患重見光明。

「我當然也很想家。」香港共享基金會非洲項目總監杜沛欣，近月輾轉穿梭於吉布提、塞內加爾、毛里塔尼亞等三個非洲國家，很久沒有回過香港了。她本身是瑞士香港混血兒，熟曉英文、法文、廣東話、普通話，具備一定語言優勢；又擁有英國倫敦大學學院（UCL）全球健康與發展碩士學位，並且正在香港中文大學攻讀公共衛生博士課程，加上 2016 年畢業後曾在全球疫苗免疫聯盟任職三年——專業水平和工作經驗都不在話下，難怪會被派駐非洲做「開荒牛」。

杜沛欣不是第一個到非洲從事人道工作的香港人，但她所在的共享基金會，卻是第一個為國際社會提供人道援助的香港非政府慈善機構。由香港共享基金會發起的「全面消除白內障致盲」行動，也是第一個由香港民間主導的醫療援外項目——計劃攜手內地醫療隊，於未來四年在亞洲的老撾和柬埔寨，以及非洲的吉布提、塞內加爾和毛里塔尼亞等五個「一帶一路」沿線國家，免費進行 3.75 萬宗復明手術——而吉布提則是非洲首站。



為什麼針對「白內障」？在非洲那些經濟條件落後、醫療資源不足、交通基建不便的國家，白內障病患很容易因為未能得到及時有效的治療而失明，不只影響個人生活，而且波及整個家庭，「雖然我們只是治療白內障，但病患恢復視力後，會更有自尊、更加自信、更能自理。」

吉布提的語言是多樣化的，阿法爾語、索馬里語、阿拉伯語，甚至還有其他語言，這對團隊構成了極大的溝通障礙。經過一段時間的嘗試，這個團隊不斷調整溝通方式，漸漸找到方法應對各種情況。



杜沛欣舉例指，在語言上，會在篩查房和手術車上放置一些錄好基本指令的錄音按鈕；在文化上，也會因應吉布提是伊斯蘭教國家，若有病患比較避忌異性異性醫護，就會安排同性負責。「當地人民的情緒比較直接，當出現溝通障礙時，隨即會在我們的項目點吵架、大叫，甚至情緒激動地大哭。」杜沛欣笑說，還遇到過「假病人」，模仿病人做手術前有紗布遮眼的模樣，「我們也懂得處理了，如果硬是理論，反而不能解決問題。」

「吉布提雖然不大，但交通非常不便，偏遠地區的病人若要前往首都項目點就醫的話，費用相當昂貴，路途也很遙遠。所以每次展開項目，在時間和資源的允許的情況下，我們都會落村篩查。」杜沛欣堅持排除萬難，盡量到不同地方接觸更多病人，「這也可以提醒我們，無論項目有多成功，外面還有大量無法直接接觸我們服務的病人。」



文章轉自：https://www.hk01.com/深度報道/964191/吉布提直擊-二-港女非洲送光明-貢獻香港力量搭建民心橋樑?utm_source=01articlecopy&utm_medium=referral

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

沒鞋穿竟會要了人命？ 愛心捐鞋改變非洲貧童命運

9年前，一張海報與臉書文章，徹底改變楊右任與數十萬非洲貧童的命運。為了幫助當地貧童免於被沙蚤侵蝕雙腳、奪走寶貴性命，他發起「舊鞋救命」送鞋到非洲行動，累積送出超過300萬雙鞋。

「一雙鞋子的背後，其實藏著一環扣一環的貧窮、教育、就業、公共衛生問題，我們藉由援助鞋子建立連結與信任，之後才會決定下一次要投入的是水資源、教育或是其他，整個計畫的最終目標是希望兼顧深度與廣度。」舊鞋救命協會創辦人楊右任說。



2014年4月他上網PO出募鞋海報，短短2個月就從全台募集到5萬雙鞋，把家裡客廳塞爆，當貨櫃在9月輾轉抵達非洲後，2個月後他已啟程踏上非洲之路。半年後，他帶著妻子與剛出生6個月大長女，舉家移民非洲定居。



「通常我們送鞋時，會與當地的學校與沙蚤組織合作，請護士與社工來幫孩子清沙蚤，同時對師生與村莊宣導衛生教育。」卸下二手物資的空貨櫃被改建為教室，協會進一步推動興學計畫，建立木工、裁縫等技職教育，幫助孩童獲取知識走出貧窮、翻轉命運。過程中，楊右任妻子發現許多非洲女孩會因為買不起衛生棉被迫失學、輟學，或遭不懷好意的男子以交換衛生棉為由發生性關係、感染愛滋，甚至當地人處理月經的方式竟是坐在地上等它流乾，她帶領協會夥伴發起教導非洲女孩自製布衛生棉計畫。

「在非洲做人道救援工作，很難不碰觸水資源議題，每年有數十萬當地孩童因飲用不潔淨的水，死於腹瀉、細菌感染，更多孩童犧牲就學機會，只為了每天步行數小時取水，但往往得到的卻是充斥細菌的骯髒水源。」為此，協會又針對不同地區推出因地制宜的活水計畫，如在索馬利蘭挖鑿深井、配管制抽水站、在農場打造可儲水的集水壩，在肯亞引入汲水泵，甚至進一步協助家庭推展養雞農耕，改善在地人的健康與收入。

為了不讓受助者養成依賴習慣，協會不會把資源隨便交到個人手上，而是透過當地草根家庭教會，或是已經長期努力嘗試改善環境的關鍵人物，在既有基礎上注入更多資源，取代從零開始，協助當地人走得更完善、更長遠。

一路走來，無時無刻不面臨全新挑戰，找尋可信任的革命夥伴、學習組織管理，並面對與處理社會的質疑及壓力，楊右任說：「當你全力投入，最痛苦時還願意撐下去，那才叫做使命。」面對重重關卡，他帶領協會夥伴把考驗當成老天爺給的另類祝福，一次又一次化不可能為可能。

隨著協會規模日漸擴大，每年可號召 3 千名志工參與，偏偏位於新莊的舊倉庫因都更被迫搬遷，林口現有伯利恆倉庫規模僅過去的 1/3，志工人數與可囤放物資變少，傳善獎的資金挹注有如及時雨，幫助協會打造 30「光」聚落，建置多功能倉庫空間，成為軟硬體併重的國際人道援助基地。如同德雷莎修女所說，「我們也許不能做偉大的事，但是我們可以用偉大的愛，來做微小的事」，對於楊右任與舊鞋救命協會夥伴來說，有為者亦若是。



文章轉自：<https://www.businesstoday.com.tw/article/category/183027/post/202312110008/>

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

「我在伊拉克前線，第一次看見『戰場』的模樣」

——一個香港急診室醫生的獨白

自 2016 年 10 月起，戰火持續在伊拉克第二大城摩蘇爾延燒。至今，儘管伊拉克政府宣稱已控制城內大部分地區，衝突卻仍未平息，時有平民遭炮火所傷；城西許多區域也受持續不斷的戰鬥影響，食物、飲水及醫療服務供應皆岌岌可危。

無國界醫生目前在伊拉克各地開設多項急診及術後照護等醫療計畫，並在摩蘇爾設有前線醫院，深受被孤立民眾的倚賴。來自香港的急診室醫生伍有德，目前正身處摩蘇爾以南的城鎮哈曼阿里勒，參與無國界醫生的救援任務，以下是他來自前線的所見所聞：

過去，我在香港的急診室工作，有時會聽到朋友形容那裡宛如「戰場」。那時，我會笑著認同他們。我從不知道，當時的我，對「戰場」的理解，有多不正確。



在香港，我可能會見到的，無非是呼吸困難的老年男性、腹痛的年輕男人、懷孕初期陰道出血的少婦，或是發燒、流鼻水的小孩。

然而，如今我在伊拉克工作不到一週，才見識到真正的「戰場」模樣：每個病人的身體，似乎都有殘缺，而多數的病人，都有失去家人的經驗。

我有一位老年病人，在一次爆炸中受傷，失去右臂。由於他之前受困於摩蘇爾，無法離開，只得在受傷四天後才來到我們這裡求診。現在傷口已受到感染，將來可能要切除他更多部分的手臂。

我也遇見一名本可以長大成健壯青年的小孩，在今年 3 月頸部中槍。現在他雙腿已不能移動，亦難以控制雙臂的活動。他的爸爸每天餵他吃飯、替他洗澡和幫他上洗手間。

我見過一個帶著嬰兒，從摩蘇爾前來的母親。她的嬰兒 6 個月大，卻僅 2.8 公斤重。

我也遇到一個 2 歲小女孩，她被抱著逃離摩蘇爾時遭地雷傷及，失去了右腳，身體亦被燒傷。她的哥哥比較倒楣，在地雷爆炸中當場死亡。我必須檢查他的軀體，以證實他已經死亡，他雙眼模糊，整個身軀布滿煙灰與瓦礫，頭頂有一道長長的裂傷，腦部組織從傷口中跑出來……。



在約半小時前，我診治了一名同樣來自摩蘇爾的小女孩。她在 4 天前因爆炸受傷，但被摩蘇爾激烈的戰鬥所包圍，直至今天前一直無法逃出來。她身形瘦削，臉和衣服看似多天未經清洗，因為大腿內側有個很深的傷口，她不停地哭，嘗試阻止我們觸碰蓋著她傷口的敷料。

當我們盡力嘗試在不弄痛她的情況下檢查傷口時，她的母親緊緊握著她的雙手。傷口看來確實很深，過去 4 天，她一定過得很辛苦。

我的雙眼和喉嚨不由得酸了起來。我與她的母親對視，我想，比起她的母親過去數月的煎熬，我的感覺，應該算不上什麼。

也許，這是她在摩蘇爾戰役後，唯一一個生還的孩子。

這才是真正的戰場的樣貌。

全世界最慷慨的五個國家

向陌生人伸出援助之手不僅僅是做了一件好事。事實上，根據蓋洛普研究諮詢公司對 140 個國家的超過 145,000 人進行一項調查顯示，樂於助人的文化是積極經濟因素的強力指標，包括 GDP 和長期的失業率，也包括其他各種好處，例如增加國民幸福感。這份報告反映了目前全球 74 億人口中，有 14 億人會在特定的月份向慈善機構捐款，大概有 10 億個志願者和 22 億人幫助過陌生人。



每個國家的個人得分差別很大，然而，有些國家的居民更有可能參與幫助他人的計劃。我們和五個排名最靠前的國家的人們交談，了解他們捐贈時間和金錢的動機是什麼，以及這些行為如何影響社會。

1. 緬甸

這個小小的東南亞國家的大多數居民對每一個給予的問題都回答"是"，以至於是目前調查結果中得分最高的國家。

強大的佛教傳統告訴我們關於這裏的慷慨。「任何好事 [佛教徒] 都會顯現在他們的下一世，他們將有更好的生活」來自仰光的 Hninzi Thet 博士說。「例如他們在孩子生日的那天為依靠公眾存活的僧侶提供一頓飯。那麼 [這一行動] 將為他們贏得價值。」

2. 美國

捐贈在美國文化中有很多不同類型，這取決於該地區是否是農村、郊區或者城市。在小鎮裏，當有人需要幫助的時候，居民們會站出來幫助他們。在籌款的過程中，每個人都很認真投入，沒有其他想法。

這是一種特性，並已經流傳到下一代人的身上。「就雙方面來說，我的祖父母一直在給予，給予，給予。但他們從不誇耀這些，只是告訴我一些故事，像在一戰和二戰期間的很多年裏通過分發食品和湯來幫助人們度過蕭條。」現住在馬薩諸塞州的 Zoe Helene 說。「我認為他們想讓我知道，對別人的同情是必不可少的，人們需要互相照顧，否則文明就會崩潰。」

3. 澳大利亞

確保每一個人都有平等的機會去獲得成功（當地人把這叫做給每個人「一個平等的機會」）是澳大利亞文化的核心部分。

「作為一個人口很少的年輕國家和島嶼大陸，我們很驕傲自己能與國家的大部分地區進行較量，而那些成功人士儘自己努力保留謙卑真誠，並與自己的根族相聯繫，幫助他人，因此收到了極大的尊重。」來自新南威爾士一座小鎮的墨爾本里爾托洲際酒店總經理 Erik Stuebe 說道。

4. 新西蘭

作為一個小島國的居民，而且從歷史上來說，這個國家的大部分地區屬於鄉村，所以新西蘭人具有關愛鄰里的悠久歷史。

「有時候就會有一種感覺，要麼人們互相認識了解，要麼就會產生兩級分離，因此互相照顧就成為了一種責任。」Katherine Shanahan 說道，他來自惠靈頓，在一家名叫 GoEuro.co.uk 的旅遊網站工作。其中，惠靈頓積極舉辦像免費商店這樣的活動，在這些活動中，餐廳和麵包店不會在當天出售食物，而是會把食物捐出去，那些沒能力購買的人就可以取走食物。

5. 斯里蘭卡

和緬甸的情況類似，在斯里蘭卡，捐贈文化受到宗教的深刻影響。「大部分的斯里蘭卡人是佛教徒或印度教徒，兩種宗教都支持慈善和分享。」住在首都科倫坡的 Mahinthan 這樣說。



樂於助人的精神在最南部的城市馬特勒表現得尤為明顯。「在斯里蘭卡，有一種說法：無論您在島嶼的任何地方，如果您需要幫助，您總會在馬特勒找到一個樂意幫助您的伙伴」來自馬特勒的 Supun Budha jeewa 這樣說。「這種樂於助人的感情深藏在我們每一個人的內心。我覺得是這種精神造就了我們。」

文章轉自：<https://www.bbc.com/ukchina/trad/vert-tra-38236867>（因版面編輯關係，文章略作刪改）