



与人交

“除了才能，还要看缘和义…”

朱志伟 整理

星云大师 (东坡) 一生交友无数。某日，苏轼与章惇结伴游山玩水。途经一处山洞，两侧巨石林立，山下激流翻涌，中间

搭着一块木板，充当“桥梁”。苏轼不愿以身犯险，便停住脚步；章惇却抓住一条枯藤，荡到对岸巨石上，写下“苏轼章惇游此”六字。

苏轼感叹道：“这位老兄，将来定会杀人不眨眼。”旁人问他为什么？苏轼说：“不爱惜自己性命的

人，自然也不会把别人的性命当回事。”果然，章惇拜相后，便把老友苏轼下狱流放。

苏轼曾说“欲立非常之功者，必有知人之明”，在日常生活中，知人之明有助于帮助我们在茫茫人海中找到心灵相契的朋友。

开示 俗语说：“人心隔肚皮”，所以有“知人知面不知心”的说法。知人其实并不难，只要我们善于观察，世上无有不可知之人。

· 义气

我们要知道一个人的才和能，比较容易，因为通过学习经历或工作能力，都可看出端倪。但要真正的知人，我们还要看那个人的“缘”和“义”。如何看“缘”？一个人可能能力有限，才华也不高，可是他的人际关系好，所结的缘很广，懂得运用他的缘关系，那么，事情也更容易办成。

另外，我们用人，有时候这个人虽然聪明能干，但是他没有道义；有时候虽然能力才华差一点，但是他很讲义气，我们能利用他的义气，这个人就有价值了。过去有一些主人，家里的仆人跟随就是几十年，为什么？因为有义；过去一个管家，只要你授权给他，他可以替你理产业、把各种关系维系得很好，为什么？因为有义。所以用人要用有义气的人，这也是知人之明。

· 正己

与人交往，是我们每个人一生修行的功课。所谓“路遥知马力，日久见人心”，我们要准确了解一个人，应该从细节入手，时间会告诉我们谁才是真正可以信赖的人。知人之明是一种成熟，经验的积累。有知人之明的人不会仅凭别人的一面之词、自己的一面之缘就对他人下判断。

做人要正派，这一定是普世价值，有句话说：“博声名，不如正心术”，所以要检身以正，正己才能正物。一个人，怎样才能知道他正派与否？可以从遇到紧急事情，大

家忙乱一刻的时刻，如果这人一点都不慌乱，可见他内心很从容、自在，他能遇事不慌，由此可见他是非常正派的人。正派的人行得正站得直，不求形直而形自直；正如树之直，不求影直而影自直。

与人交，能够看清对方、知道对方，更重要的，也要能反观诸己。能看清自己、明白自己、认识自己、知道自己，要比知人更重要。



智慧·漫画 廉泉让水



廉泉让水 人能不贪，必能养廉。廉者，不为己贫，因此，一个廉洁自持的人，不但有德之人，必然也是个内心富有之人。

(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。)

六旬乳腺癌康复者重拾自信 T台走秀

何智圆 报道 zhiyuanho@sph.com.sg 六旬妇13年前左臂疼痛，经检查确诊第一期乳癌，切除一边乳房后，因抑郁三个月时间不敢踏出家门，所幸在街坊的鼓励下重拾自信，日前还在乳癌意识月的开幕典礼上走秀。



邢福珍在T台上自信走秀。(陈笃生医院提供)

邢福珍(61岁)是在2011年6月的一次筛查中，被发现并确诊患第一期乳癌。她受访忆述，当时虽然觉得左臂疼痛，但不以为意，以为只是普通的关节炎。

“我先是到宏茂桥综合诊疗所进行乳房X光检查(mammogram)，两周后收到电话要求我到陈笃生医院进行更精细的检查，结果确诊第一期乳癌。约一个月后，我便决定开刀切除左乳来控制病情。”

开刀后的三个月时间，她陷入抑郁情绪，不敢踏出家门。“那时丈夫在国外公干，正在念小六的小儿子就是我的精神寄托。但之后他被选上进入新加坡体育学校训练，需要住校，我感到非常失落，像是会失去自我的病人。”

好在左邻右舍的开导下，邢福珍才慢慢重拾信心，并靠寻觅美食解忧，有时就到体校探望小儿子。身体状况较好，她还会跟随小儿子到邻国参与比赛，生活充实许多。

“我这段时间也报名参加

了技能创前程课程，一共获得了21张证书。另外，我也在护士长的建议下加入陈笃生医院的乳癌辅助小组，和相同经验的姐妹们相互激励。”

在小组中，邢福珍参加了专设的美容课和绘画课。“很多病人会认为，病了参加重要活动时怎样打扮都不美，但我们不应该抱有这种想法，穿得美丽也可以提升气质。”

邢福珍语重心长道，患上乳癌并不可怕，真正可怕的是患病后，自暴自弃的心态。

“现在医学科技发达，乳癌的治愈率很高，作为患者最重要的是相信医生。”

前晚，她高兴地换上靓丽服饰，在T台上自信走秀。

例常体检能更早发现问题

医生指出，例常的身体检查可以更早发现问题。陈笃生医院普通外科部门乳腺外科高级顾问医生陈佳纯是邢福珍的主治医生，并且是2024年乳癌意识月组委会的主席。她说，去年的全国人口健康调查(National Population Health Survey)显示，进行乳房X光检测的人数相较以往有所下降。

“很多人会等到身体出现症状才到医院检查，但事实上例常的身体检查可以更早地发现问题，例如像邢福珍一样及早治疗，就可治愈。所以我鼓励40岁至49岁女性每年进行一次乳房X光检测，而50岁或以上则每两年一次。”

▲邢福珍(左)和主治医生陈佳纯。(陈笃生医院提供)

乳房X光检查巴士开进社区

配合10月乳癌意识月，12名乳癌康复者在白沙浮商业城走秀。

文告说，10月乳癌意识月期间，全岛有超过20个宣导活动和检测站供参观，提高公众对乳癌防治的意识。

此外，10月5日和6日，提供乳房X光检查的巴士，会在白沙浮商业城(Bugis Junction)外喷泉附近，供符合条件的女性检测。巴士10月12日会在桦丽坊

(The Woodleigh Mall)外提供服务。这项检测须提早报名。

有兴趣的公众可浏览乳癌基金会、保健促进局、新加坡防癌协会、新加坡国立大学癌症中心官网查询更多关于乳癌意识月的信息。

在前晚的开幕上，除了邢福珍，另有11名年龄介于41岁至70岁的乳癌康复者也换上本地女装品牌



总统夫人珍一藤木(右五，粉色上衣)作为贵宾出席了开幕典礼。(陈笃生医院提供)

七旬退休讲师尼泊尔登山失踪

管雅凡 报道 yifan@sph.com.sg

狮城七旬讲师在尼泊尔登山时突然失踪，搜救行动进行中，外交部已与家人联系上，并将持续关注事态发展。

这名失踪者是76岁的国立教育学院体育与运动科学系讲师“哈利陈”(Harry Tan)。

一名相信是失踪者亲友星期五

(27日)在脸书发文，祈祷失踪者平安，并可以顺利被找到。该名亲友也留言表示，由于当地天气下雪，搜救行动一度暂停。

惹兰勿剎集选区议员文礼佳博士(Wan Rizal)随后也转发贴文，称失踪者是国立教育学院体育与运动科学系讲师，在尼泊尔珠穆朗玛峰基地营登山时走失。

“希望他平安，也希望搜救顺

利迅速，在这艰难的时刻，让我们为他祈祷。”

贴文下有不少相信是失踪者的学生的留言，指失踪者十分受学生喜爱，大家都为他祈祷。

外交部：已联系失踪者家属

外交部发言人回复本报询问时透露，已经通过新加坡驻新德里最

高专公署与失踪者的家属以及尼泊尔当局取得密切联系。

“寻找与救援行动正在进行中，当局将继续关注事态发展，并为家属提供领事支持。”

南洋理工大学发言人受询时透露，失踪者在2010年退休，随后又在2013年至2020年担任兼职讲师。

“我们为他感到担忧，学校已经与他的家人取得联系，并将提供任何



失踪者是国立教育学院体育与运动科学系讲师Harry Tan。(取自脸书)

活得好 天天健康

本月22日至10月8日是秋分节气，早晚温差会变大，乐善中医诊所的傅瑜敏医师提醒，胃肠道对寒冷刺激非常敏感，防护不当容易引发或加重胃肠道疾病，出现反酸、腹胀、腹泻、腹痛等症状。

常笑解「秋悲」

傅瑜敏医师也提醒，“胃不和则卧不安”，睡前不宜吃东西、喝茶，应保持心情平和，以免影响睡眠。秋分节气树叶黄落、秋草渐枯，这种萧瑟的情景容易引起人的悲秋之情，建议大家要注意保持精神愉悦、乐观，避免紧张、忧郁、焦虑等不良情绪产生。医师建议，可经常“笑一笑”。“常笑宣肺”，对呼吸器官、胸腔、腹部、内脏、肌肉等有适当的调节作用。经常晒太阳、适度增加户外锻炼，可让人感觉神清气爽。此外，多培养兴趣爱好，避免自我封闭，也有利于改善情绪。



早晚温差变大，要注意肠胃健康，也要照顾情绪。(Pixabay)

我国没有四季之分，但无论身在何处，基本上人体内的生物钟是一样的，因此节气养生仍适合本地读者参考。

潮安会馆庆60周年 邀潮剧传承保护中心

来新呈献精彩演出

配合庆祝成立60周年，潮安会馆特别邀请中国潮州市潮剧传承保护中心来新演出，本周末(27日至29日)在牛车水人民剧场，与协办方南华潮剧社交流呈献四场演出。

为此，中心从众多剧目中，精选出《忠烈千秋》《益春》《金花牧羊》三台极具代表性的大戏与八个精彩纷呈的折子戏，不管演员服饰、唱腔、舞美和灯光等都属于极高水准。

中心这次共派出65人团队前来，四场演出估计有近4000名观众入场。潮安会馆主席张学彬希望透过这样的方式，让年轻一代有机会感受潮剧的魅力。

这也是潮安会馆欢庆60周年的压轴项目。今年4月，会馆新董事会组团前往中国潮州举办60周年庆典，在当地的青龙古庙宴请逾百桌，为庆典活动打响头炮。

紧接着是6月在麦波申民众俱乐部空地举办大型嘉年华，吸引约5000人参与。

嘉年华主要由潮安会馆的青年团负责筹划。团长柯俊杰(42岁)指出，从年初的粤海清庙庆



潮安会馆欢庆60周年，邀请潮剧传承保护中心来新呈献精彩演出。

元宵抛绣球到6月的嘉年华，不仅成功吸引了新会员的加入，也让团员们看到会馆在努力转型。“本届青年团委员会的22人当中，半数年龄多在30岁以下，他们给会馆带来更多创新点子。”

来临周一(30日)，潮安会馆将在醉花林举行庆功宴，同时也庆祝会馆妇女组成立22周年和首届青年团的就职仪式，三喜同乐。