



雖然多倫多口罩令已部分解除，但志工依舊做好防護投入慈善。四月下旬，在蘭伯特牧師協助下，為剛抵達的烏克蘭難民致贈現值卡與防疫物資。（攝影／甄月群）

在一鬆一綁當中調適心情，意志力真的要很強大。為了經濟，北美放棄清零，幾乎是躺平政策；但病毒並未消失，我們只是學會如何跟它共處。自覺性地戴好口罩，保持距離，也關注各式各樣的健康訊息來提升免疫力。

快篩試劑普及，找出來的確診者人數飆升，還好以輕症居多，周遭的朋友、親戚、鄰居感染訊息比比皆是。政府也鼓勵大家以重感冒的處理方式來對待感染者，病毒並不會因為你是哪一個人種而特別看待，因此對感染者沒有所謂歧視了。

學習快速調整應萬變

兩年來，因為阻絕傳播而實行的隔離狀態，所面臨的狀況之一就是人力吃緊，特別是缺乏護理人員，即使政府買單加薪，也不足以供應需求。

而製造業方面，原本以為用車比例降低，所以產量降低；但實際上是因為廠內感染率太高而不得不停工，在家隔離的人們多了，導致產能降低。這個現象也影響到與慈濟長期合作的街友服務專車，因為一天八小時、三百六十五天在外協助街友，已達極限而面臨報廢，而車廠最快的新車交期要等到二〇二三年。

常年在社區服務的慈濟志工，深刻感受到疫情期間，由於頻繁停工或停學，民眾逐漸阮囊羞澀，慈善捐款減少，對社會弱勢團體的關注也降低；更多的人淪為街友；物價因疫情與烏俄戰情而高漲，以往食物銀行架上滿滿的貨品也出現短缺。

慈濟人總記得要克服困難，而不要被困難克服；在疫情下募心募款，需要更多的勇氣，才能用心力於協助弱勢街友及食物銀行。慈濟加東分會在疫情爆表的二〇二〇年成立，剛開始全部線

上活動，在第五波疫情後，隨著政府防疫腳步回到實體運作；我們無暇思考如何適應新常態，只記得對社區的付出要如常。

志工之中不乏確診者，但法親家人的關懷一直都在，康復後投入解封後迎來的志業活動。後疫情時代變動非常快速，我們加緊腳步福慧雙修——三月起發放一個接一個，街友中心熱食站、食物銀行、社區派發快篩試劑

等，積極造福，也因此獲得肯定，才有因緣與列治文山市烏克蘭裔教堂合作，幫助剛抵達多倫多的烏克蘭難民安身與安心。同時，我們穩穩跟緊因為疫情而開放的慈濟全球精進連線，品書共修、經藏演繹；對於上班族的我因禍得福，這兩年所聞的法遠超過疫情之前。

人類的適應力何其堅強，病毒不斷變異，生活方式、產業生

態改變，人與人之間的信任也改變了；但是，對加東慈濟人而言，我們的方向目標不曾改變，那就是上人一再提醒我們人間菩薩大招生。在生活不易的現今，我們難行能行，不是說我們不怕病毒，而是在病毒縫隙中，充分發揮我們的生命力，讓苦難的人們在和煦的春光中，感受充滿生機的色彩。這正是現今的我們使命必達的任務。

還好是現在確診

撰文、相片提供·黃淑芳（多倫多慈濟志工）

「為什麼是我染疫？」當內心糾結時，聽到家人說，還好我們一家人是現在確診，兩年來，人們對這個病毒已有了解，也比較不會歧視確診者了。突然間，好像打通了我的任督二脈……

去年十二月，安大略省因應再起的新冠肺炎疫情，第三次重新啟動各項防疫限制；適逢

寒假，姊姊們的六個在外求學的孩子都回來過節，一個大房子住了十個人。

十二月二十七日，家裏有三個孩子輕微咳嗽和頭痛，當下每個人都做了快篩檢測，呈現陰性



反應，大家鬆了一口氣。但因為有感冒症狀，非常時期，我們也就叮嚀孩子不要隨便出門。

這一盒快篩試劑，還是家中唯一的高中生在放寒假前，從學校帶回來的；因為學校希望每個孩子在開學前都能先做一次快篩再返校。十二月二十九日，一個孩子要出門與同學聚會，所以再次快篩，檢測出來竟然是陽性反應。一時之間，全家人都嚇呆了，不知該如何是好；但也覺得很慶幸，孩子們的安全意識高，不怕麻煩再做一次快篩，才不至把病毒傳播出去，影響到別人。

陸陸續續在一個星期中，全家人都有類似症狀出現；快篩後，十口之家九人確診。唯一未

染疫的是我二姊淑惠，因為她趁著假期和三五好友去參加念佛班，不在家。

什麼是無常？我從兩張全家福照片深刻感受到了。一張是去年耶誕節，我們每個人笑得多開心；可是誰也沒有想到一週後的新年，變成全家戴口罩的全家福。

新冠長期症狀盤桓

十二月二十九日，我開始輕微喉嚨疼痛與頭痛，疲倦感增加，隔天持續，而且忽冷忽熱，到了晚上全身肌肉痠痛。第三天症狀沒有改善，而且咳嗽時伴隨嚴重的暈眩感，必須服用有安眠成分的止痛藥才能入睡。

跨年後，連續兩天一開口就咳嗽，喉嚨又痛又癢，也開始流鼻涕。但是，疲倦感漸漸沒有這麼嚴重，我想是因為晚上服了藥，睡眠比較好的緣故。



元月三日，從乾咳轉為有痰；夜咳干擾睡眠，白天咳到頭暈目眩，說沒幾句話就覺得氣喘吁吁，很明顯的中氣不足。

確診後兩個星期，我和其他家人陸續快篩都呈現陰性了。可是，我的咳嗽卻沒有停止，邁入五月，我的咳嗽症狀大概也好了九成。上網看了很多資訊，也請教我的家庭醫師，才知道這是很典型的新冠後遺症，甚至會持續好幾個月；所以我常常是喉糖不離身。

我真的沒想到自己會確診，人一生病，就開始胡思亂想；我想最多的，是不是自己的業障真的很重！就在我心裏無限糾結的時候，有一天聽見孩子們在聊天。她們說：「還好是現在染

疫，人們對這個病毒有了一定的了解，也比較不會歧視確診者了。」突然間，就好像打通了我的任督二脈。

在剛確診的某一天，我的姊夫梁延康師兄說：「只有淑惠逃過一劫，看來，我們還要更精進啊！行菩薩道不能有放假的心情。」我是慈濟人文學校老師，這讓我想到才剛教過孩子的一句上乘法語：「做好事要有運動家的精神。不是一時的活動，而是長時間的運動。」似乎又聽見〈想師豆〉那首歌，「幸有紅豆兩粒，和我時常心語」這兩句歌詞，就像聽到上人在對我說話。

從二〇二〇年三月安大略省出現疫情迄今，我參加了二、三十場大大小小的物資捐贈與機構關懷；甚至，確診前一個星期，我還去老人院服務。說真的，如果是疫情初期就感染的話，可能會因為害怕，就不敢出門去付出了；因為咳嗽的後遺症真的太久

十口之家九人陸續確診，居家隔离期間，大家戴著口罩度過新年。

慈濟月刊

如何取得



歡迎到各地慈濟會所 免費索取
如需直送到府，酌收運費如下：

《慈濟》月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$165
同一地址每期索取6本以上，貨運到府
全年運費：NT\$999
20本以上，請洽讀者服務專線

《慈濟》英文雙月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$80 其他數量需求 請洽讀者服務專線

《慈濟》日文月刊，郵寄到府

單本一年份郵資：NT\$120 其他數量需求 請洽讀者服務專線

郵政劃撥帳號：19905781 戶名：慈濟傳播人文基金會

讀者服務專線：02-28989000 分機1165

以上方案限臺灣本島，海外及離島地區請洽服務專線

線上訂閱
慈濟月刊



了。但在確診期間，法親們不間斷的關懷，讓我這個念頭又消了下去；就是因為我有做慈濟，才會在需要幫助時，有這麼多法親來助緣。

志工宅配十人餐點

確診後，我馬上在志工通訊群組告訴大家；幾乎每一位法親都第一時間送上祝福，帶給我和家人滿滿的勇氣。感恩加東分會執行長鄭楊河師兄，立即聯繫了當區的少玲師姊，叮嚀要啟動法親關懷。從十二月二十九日到元月十一日，連續十三天，每天都有師兄姊輪流送餐或生活物資到我們家。現代社會都是小家庭，師姊們一餐要煮十人份，也是一項挑戰呢！

而且，不只有慈善來關懷，更有醫療來相助。來自臺灣的淨斯本草飲缺貨中，慈濟人醫會的陳仲彥醫師，連夜送來一週份

量的保健茶飲中藥包，掛在我家門口；慈濟人醫會召集人鍾政哲醫師也從西岸溫哥華打電話來關懷，提供醫療諮詢。

和我同區的張素雯師姊，得知我確診的隔天，立即將自己剩下的唯一一包本草飲送來；鄭楊河師兄緊急調貨，元旦送來五包本草飲和三瓶滾珠露。有了這些，莫名地安定了我們全家人的身與心。

法親家人有多好，從我收到的一盒本草飲濃縮液就知道了。元月七日，確診居家隔離第十天，王贊維師兄千里迢迢送來邱瑛瑛師姊剛從臺灣帶回的本草飲濃縮液，這些其實是師姊為了自己染疫兒子一家人準備的，還願意勻出一部分給我。當我知道時，感動得說不出話來；這種種關懷，常常讓我一個人的時候淚眼盈眶。

每天都有師兄姊按門鈴，東西放下後，人就離開。我大姊的

兒子問：「阿姨，我們要不要付錢啊？」二姊女兒、也是慈青的林好說：「師姑們實在是太好了，阿姨你們以後要更認真做慈濟喔！」

感受到法親家人們滿滿的愛，我也覺得慶幸，還好是年輕力壯的我染疫，而不是其他人；即使有後遺症，但是我真的有重業輕受的感受。感恩有那一小段病苦的磨練，讓我更堅定在菩薩道上精進。

如今，安大略省已經取消了大部分防疫政策，連口罩令也只在特定醫療場所或是大眾交通工具上強制配戴。我們正進入第六波疫情，四月底平均每日五千人感染，防疫政策很明顯是朝向與病毒共存的方向，所以志工們彼此提醒口罩一定要戴好，該做的消毒也不能輕易放鬆，還要加強自己的免疫力，更重要的是聽上人的話，茹素、推素與勸素！