



## 一百零四歲的心願：

撰文：張翎慧（彰化慈濟志工）

# 子孫和我一樣歡喜

黃蔡寬一百零四歲，助人的信念未曾動搖，也祝福子孫們和她一樣，找到生命真正的價值與喜樂。

「我最大的心願，就是希望我的子孫都能走入慈濟，利益人群。」一字一句清楚地表達自己的生日願望，今年嵩壽一百零四歲的黃蔡寬，親藹的模樣，百年如一。

黃蔡寬在七十歲那一年，因為一趟慈濟列車，改寫了她遊歷人間的劇本。她堅定地走在慈濟菩薩道上，兌現了受證慈濟委員

時的承諾，投入慈濟志業不遺餘力，在社區鄰里樂當一名永不退轉的志工。

二〇二二年七月十六日，在黃蔡寬生日前夕，慈濟彰化志工前去祝壽。林梅香說，因為新冠病毒肺炎疫情，這兩年很多活動暫停，此刻也還需要謹慎防疫，但黃蔡寬是大家的精神典範，法親們始終感恩員林有這麼一個寶，所以代表前來送祝福。

今年七月，彰化志工們專程為黃蔡寬（中）獻上一百零四歲生日祝福。

（攝影／施宜良）

合十，感恩地說：「敬愛的上人，我好想念您。雖然我有確診過，但現在已經都康復了！感恩

上人的祝福信，我也要祝福上人健康平安。上人，我愛您。」

走過二次世界大戰、歷經喪夫，獨自撫養四個子女長大成

人，黃蔡寬回首前半生，或許辛酸多於甘甜；但是生命轉折，下半段人生劇本精采又踏實。她不只

一次強調，做慈濟不會老、做慈濟

沒煩惱、做慈濟最好了，不分男女老幼，都能做慈濟做得很歡喜。

身體許可時，她使用電子書收取善款，環保站是她不可或缺

## 黃蔡寬的養生之道

許多人好奇我有什麼養生祕訣？我總笑著回答：「簡單啦！就是生活作息要規律。」我每晚固定九點睡覺，早上四點多起床薰法香，結束後走路運動，八點吃早餐。

我從不把年老無用視為理所當然，人老了窩在家裏懶得動，久了就更走不出來，變成等吃、等睡、等子女的「三等公民」。所以我很堅持每天走路運動，可以延緩膝蓋退化；人老了因為膝蓋退化，走路不舒服就愈不想動，身體其他功能就會跟著退化了。

到公園運動，我會先走個幾圈熱身，再吊單槓，讓雙腳離地晃動，至背部脊椎伸展到有熱氣竄出為止；接著拉筋，雖然過程會痛，但我還是不服輸地撐過去，拉完筋後全身氣血通暢，腳不容易痠疼。養生貴在堅持，每天拉筋三十分鐘，身體好像充飽電一樣，更有活力了。

當慈濟志工、做慈善訪視，讓我深刻體會到「要活就要動」，身體硬朗才不會麻煩子女；還要有「活到老，學到老」的精神，腦袋才跟得上時代、不會顧人怨。我的時間常常不夠用，每天忙得歡歡喜喜，沒有時間唉聲嘆氣啦！

老年人不一定要走在年輕人後面，更要快步向前，把握人生愈來愈少的時間行善。彰化師兄姊很喜歡帶我去當模特兒，說我不開口，光站在那邊，人家看到我白白的頭髮、笑瞇瞇的臉龐，就會生起歡喜心。想到讓人家看一下，說不定就啟發一顆愛的種子，那我當然要出來！

我不太會算自己的年紀，但能感受到身體的退化，太硬的東西咬不動，走路沒有以前俐落。這是自然法則，有一天這些身體功能都會慢慢失去，可是我這生沒有遺憾，我很滿足！

（輯錄自《心寬世紀：時代女性黃蔡寬的故事》）

的定點，只要一看到她的身影，大家自然不敢懈怠；彰化靜思堂服務臺諮詢，更是她從不缺席的勤務。寫在她面容上柔和的慈濟形象，就是志工最好的標記。上

人也曾讚歎她：「真實的在做，是最有價值。將生命做最好的利用，沒有迷失人生方向，這就是人瑞。」

穿越風華一世紀，從助產士

## 滿面笑容，德香洋溢

撰文·洪美香（彰化慈濟志工）

七十歲與慈濟相見恨晚，她覺得一定要更努力，有任何志工勤務通知，她從來不拒絕；

她蕙質蘭心不多話，不堅持己見，常布施微笑，真是一位德香洋溢的菩薩！

在慈濟世界裏，黃蔡寬老菩薩與我不僅同在一九九二年

受證，又在同組隊。當時的她已

七十三歲，而我才三十八歲；我們相差三十五歲卻沒代溝，有十分特別的緣。

她三十四歲時，先生往生，四個孩子中最大的才十一歲。為了生活，身為助產士，再遠的路、再糟的天候也要去接生。過

程非常辛苦，但她都堅持下來，幸而如今是倒吃甘蔗兩頭甜，因為兒孫們都很孝順。

她常提醒我，自己七十多歲才認識慈濟，感覺太慢了，一定要更努力來做。所以有任何勤務我都會通知她，她也從來不拒絕，口中常念的就是：「美香啊！很感恩你，事事項項都是你來照顧我，讓我有機會來盡一分

力。」我總回應：「哪裏的話，是您來成就我的。」二〇一一年《法譬如水》經藏演繹時，很佩服她的精神毅力全然不輸年輕人，實在是不簡單。

每個月的個案訪視，她一定是我第一位邀請的菩薩，她對個案的愛語關懷，那分有如媽媽心的付出，讓案家都很喜歡她。

她蕙質蘭心不多話，從沒見

過她亂發脾氣，修養真的很好，也不倚老賣老。若遇到有人言語論戰，她絕對不加入陣仗，只是默默聽聞，涵養實在到家。她不堅持己見、總是順應大家，常布施微笑，真是一位德香洋溢的菩薩！

早期做環保，她把回收物放在騎樓，我則是放在後面小巷裏，累積到一定的數量後，她很有智慧地要她的小兒子來載，希望讓他融入。有天她兒子說：「真想不通，送一車的回收物還抵不過油錢，你們何必這麼辛苦？」

我跟他解釋，重要的不是賣錢，而是啟發帶動，讓人人都能有環保意識，起身行動才是目標。之後我到蔡寬師姊家去載她

黃蔡寬（中）深感自己七十歲才投入慈濟，必須加緊腳步，積極參與志工事務，晚年生活日日充實。

（攝影／黃筱哲）



真誠

人與人真誠互動  
這分人間溫情  
就是最珍貴的歷史

紫蘇

味甘、性溫。  
葉片入菜去油、入湯提味。  
醃製，芳香微甜。



百發百中，百病不侵，百無一失，無不豐足。  
（葉草繪）

5 MAY						
MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
1 廿二 農曆	2 廿三	3 廿四	4 廿五	5 廿六	6 廿七	7 廿八
8 廿九	9 三十	10 初一	11 初二	12 初三	13 初四 農曆	14 初五 農曆
15 初六	16 初七	17 初八	18 初九	19 初十	20 十一	21 十二
22 十三 農曆	23 十四	24 十五	25 十六	26 十七 農曆	27 十八	28 十九
29 二十	30 廿一	31 廿二				

2023

尺寸 / w25cm x h52cm



靜思書軒



靜思網路書軒



手繪  
靜思  
藥草曆

天有覆蓋之恩，  
地有承載之德，  
生存在浩瀚無垠的宇宙，  
唯有人心淨化，  
才能長養萬物、風調雨順。  
所以每天的生活，  
要多用心、多體諒，  
就能擁有幸福圓滿的人生。

師徒情深

撰文·簡淑絲（彰化慈濟志工）

走進巷內，右手邊大門口張貼的門聯寫著：「慈濟志工甘願做、如來家業歡喜擔。」橫批「互愛協力」，這即是黃蔡寬師姊的家；拉開紗窗，一踏入門，即看見她與兒子坐在客廳中，依然是那張笑臉。

想起十二年前，九十二歲的她，在慈濟彰化分會拿著電子書，從開機到熟悉面板，以觸控筆跟著講師說的步驟學習。電子書募本改版後，她認真學習的態度依舊。而今依然耳聰目明，不用戴老花眼鏡，打開手機，也能清楚看到通訊軟體傳送的訊息。

她挺直腰桿，看著前方櫃子上的上人法相，她說很想念上人，希望上人趕快來彰化。四年前的七月，上人行腳彰化，剛滿百歲的她，在人羣中，準備向上人問安；上人看著她說：「趕緊去用餐！」蔡寬師姊回應：「上人，我用過了。因為我的佛珠送給生病的女兒，可以請您再送我一串嗎？」上人點點頭：「跟我進來！」

蔡寬師姊對著上人說：「無論是訪視、醫療、環保、諮詢等等，我都有參加。」上人為她戴上佛珠，說：「每一次我駝背時，想到蔡寬，背又挺直了。」她聲音宏亮地說：「上人，身體要照顧好！年底還要再來，要常常來！」

看著這一幕，見證了師徒之間深厚的情誼。上人曾開示，想到蔡寬就想到她總是笑瞇瞇地很快樂，每天不斷吸收著法，精勤付出，實在是很有價值的人生。是啊！效法她的願力與精神，我當更加把握因緣，希望也能日日不空過、分秒都精實。

時，就常見到兒媳夫妻都在幫她整理回收物。

我常載她出門做慈濟，兒子曾經擔心媽媽年邁，怕她累垮了；結果她又回應了很有智慧的話：「媽媽若能每天開心出門做慈濟，你就應該要放心了；若是有天媽媽躺著無法下床，那時才是你們煩惱的時刻。」一念一打開，她兒子、媳婦只要剛好下班遇上了，總是笑著謝謝我載媽媽去「遊山玩水」。

蔡寬師姊一百歲時做了明智的抉擇，她要把留給孩子們的手尾錢，用孩子的名義捐出。她說孩子們的生活都很不錯，只是都愛遊山玩水，所以當媽媽的就來為他們植福德。

蔡寬師姊一百零四歲了，當然要把敬愛她老人家的心表達出來，趕緊邀約志工來去撒嬌一下；帶著滿滿的祝福，期望她身體健康、精神敏銳，永遠是年輕一輩的楷模！