

Yan Chai Hospital Lim Por Yen Secondary School

仁濟醫院林百欣中學



感恩有你

德育及公民教育委員會



編輯委員會：

陳 娟老師

李翠霞老師

林文俊老師

姓名：

班別：

學號：

篇章名稱	頁
1. 感恩的人最幸福	1
2. 感恩：什麼是感？什麼是恩？	2
3. 「感恩」才是快樂的來源	4
4. 學會報四種恩，人生能越過越好運！	6
5. 羊有跪乳之恩	7
6. 母親的手	8
7. 夫妻恩愛：念恩，才有愛	10
8. 好的夫妻關係 懂得感恩對方 千萬別吝嗇說一聲「謝謝」	11
9. 凱文·杜蘭特的 35 號球衣	12
10. 林柏特至今不忘恩師雲尼亞里	13
11. 梅蘭芳大師 八吊錢一世情	14
12. 給自己知遇之恩的「伯樂」 馬雲：他改變我一生	16
13. 韓信報恩，一飯千金！	18
14. 22 年前一飯之恩 多年後男子以百萬元相報	19
15. 結草銜環	20
16. 大雁報恩能聽懂鳥語 逃離滅城的大洪水	21
17. 小松鼠為報恩 鎮守收銀機不讓外人靠近	22
18. 被狼養大 藏獒成新王不忘報恩 每天孝敬第一口肉	23
19. 如何學會感恩？培養這三個觀念，讓彼此更幸福！	24
20. 練習抱持感激 從感謝陪伴你成長的那個自己開始	25

感恩的人最幸福

我們常常聽見有人感歎遇人不淑，被人中傷，抱怨看錯朋友，無法釋懷，悔不當初。其實，這些都是自尋苦惱，人與人都是因緣相逢，不需要把別人的錯誤拿來傷害自己。如果以感恩的心面對人事的紛爭，就不會怨天尤人，失落感就會減少。

感恩的人最幸福，對任何事情都能以感恩、寬容的心情去善解，心中就不會有過不去的事了。幫助我們的人，我們受人點滴，泉湧以報；傷害我們的人，我們選擇原諒不生氣，不與他人計較。因為懂得放下是非對錯，我們才能看到更廣闊的天空；忘記人事紛擾，我們才能開創更美麗的未來。與人爭執沒有意義，爭吵沒有贏家，只是彼此受傷留下心結，大海之所以開闊，因為容納百川；大樹之所以屹立，因為經歷風雨；人之所以幸福，因為包容感恩，懂得感恩就能化解任何挫折，順境、逆境都能自在隨緣。

大家都喜歡順遂飛揚的生活，可是生命中卻是充滿荊棘、無奈、悲傷、離苦，所謂人生不如意十之八九，如果我們能用感恩的心看待這些無常的變化，人生就能少苦多樂。不順的因緣可以激發潛在的力量，成為逆增上緣的動力，如生病了知道要養生，明白要注意健康；受苦了知道發道心，明白要修身養性。人往往在逆境中成長，看穿生命的真相，沒有受苦，哪來享樂？沒有離別，哪來團圓？不順的因緣告訴我們要感恩惜福，感謝生命的逆境讓我們更加成熟。

幾年前有個朋友做生意，在住家開起工廠，起初小本經營，後來生意愈做愈大，惹來鄰居的眼紅不滿，鄰居投訴工廠出入的車輛多，噪音分貝高等等理由，我的朋友不勝其擾，只好另行購地擴廠。沒想到，這幾年土地翻倍增值，讓他意外賺了很多錢，他感歎的說：「剛開始很氣鄰居無理的要求，但後來很感謝他，沒有他，現在還在家裡做小生意。」抱著感恩的心，把阻力化為動力，感恩的人最幸福。



感恩是一種生活哲學，懂得感恩的人才是真正的了悟，沒有與人紛爭就沒有煩惱，內心平和寧靜，寧靜得以致遠，不畏風雨，走出屬於自己的幸福人生。

文章轉自：<https://min.news/zh-hk/emotion/207779f4b802694a1392f86a955b77ed.html>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

感恩：什麼是感？什麼是恩？

感恩，是一種積極的生活態度。正如有些人說，感激那些傷害你的人，因為他磨練了你的意志；感激那些欺騙你的人，因為他豐富了你的經驗；感激那些輕視你的人，因為他覺醒了你的自尊……常懷着一顆感恩的心，感謝命運，感激一切讓你變得成熟的人，感恩周圍的一切。

有一個故事說：有一天，有人問一位老先生，太陽和月亮哪個比較重要。



那位老先生想了半天，回答道：「是月亮，月亮比較重要。」「為什麼？」「因為月亮是在夜晚發光，那是我們最需要光亮的時候，而白天已經夠亮了，太陽卻在那時候照耀。」

你或許會笑這位老先生的糊塗，但你不覺得很多人也是這樣嗎？每天照顧你的人，你從不覺得有什麼，若是陌生人偶爾幫助你，你就認為他人好；你的父母家人一直為你付出，你總覺得理所當然，甚至有時候還嫌煩；一旦外人為你做出了類似行為，你就會份外感激。這不是跟「感激月亮，否定太陽」一樣糊塗嗎？

有個女孩跟媽媽大吵了一架，氣得奪門而出，決定再也不要回到這個討厭的家了！一整天她都在外面閒逛，肚子餓的咕嚕咕嚕叫，但偏偏又沒帶錢出來，可又拉不下臉回家吃飯。一直到了晚上，她來到一家麵攤旁，聞到了陣陣香味。她真是好想吃一碗，但身上又沒錢，只能不住的吞口水。

忽然，麵攤老闆親切的問：「小姑娘，你要不要吃麵啊？」她不好意思地回答：「嗯！可是，我沒有帶錢。」老闆聽了大笑：「哈哈，沒關係，今天就算我請客吧！」



女孩簡直不敢相信自己的耳朵，她坐下來。不一會兒，麵來了，她吃得津津有味，並說：「老闆，你人真好！」

老闆說：「哦？怎麼說？」女孩回答：「我們素不相識，你卻對我那麼好，不像我媽，根本不了解我的需要和想法，真氣人！」

老闆又笑了：「哈哈，小姑娘，我不過才給你一碗麵而已，你就這麼感激我，那麼你媽媽幫你煮了二十幾年的飯，你不是更應該感激她嗎？」

聽老闆這麼一講，女孩頓時如大夢初醒，眼淚瞬間奪眶而出！她顧不得吃剩下的半碗麵，立刻飛奔回家。

才到家門前的巷口，女孩遠遠地看到媽媽，正焦急地在門口四處張望，她的心立刻揪在一起！女孩感覺有一千遍一萬遍的對不起想對媽媽說。但她還沒來得及開口，就見媽媽已迎上前來：「哎呀！你一整天跑去哪裏了啊？急死我了！快進家把手洗一洗，吃晚飯了。」

這天晚上，這個女孩才深刻體會到媽媽對她的愛。

當太陽一直都在，人就忘了它給的光亮；當親人一直都在，就會忘了他們給的溫暖。一個被照顧得無微不至的人反而不會去感恩，因為他認為，白天已經夠亮了，太陽是多餘。

希望我們每個人都知道太陽和月亮哪個更重要。

在現實生活中，我們往往忽視了自己已有的，認為他們是理所當然，對於自己沒有的，又會抱怨命運的不公，彷彿這個世界欠我們很多。

擁有感恩的心，需要我們用心去觀察，用心去感悟，更需要我們去愛。草木旺盛地生長，為的是報答春暉之恩；鳥兒拼命覓食，為的是報答哺育之恩；禾苗茁壯地成長，為的是報答溪水的滋潤之恩；孩子努力學習，為的是報答父母的養育之恩。



學會感恩吧！你感恩生活，生活將賜予你燦爛的陽光；你怨天尤人，最終可能一無所有！不是嗎？雲捲雲舒，花開花落，都值得我們去珍惜，感激月亮，更要感激太陽！

文章轉自：<https://www.master-insight.com/感恩：什麼是感？什麼是恩？人生必讀！/>

（因版面編輯關係，文章略作刪改）

「感恩」才是快樂的來源

懂得「感恩」，才是快樂的泉源。當你懂得感激、對外在事物充滿感恩，你就不會被困難打倒，而會將它視為一種人生的挑戰。「感恩」的重要性超乎我們的想像，如果你想過得快樂、獲得成功，那麼就得學會感恩。

懂得感恩，試著學會這7件事！

1. 感恩每一天你還活著

每天你張開眼的那一剎那，你是否覺得今天又是美好的一天，還是你不這麼覺得？當你懂得感恩，把每天都當成美好的一天，你就會變得比較開心。下次早上醒來，不妨大口呼吸一下新鮮空氣，感謝自己還活著，感謝今天可以活出自己的生命，當你能夠以感恩的心來面對每一天，你將會發現自己變得更快樂。

2. 感謝已經擁有的，想要卻還沒擁有的，只能努力爭取

許多人常常抱怨自己缺少什麼，卻從來不看看自己已經擁有的，許多人常犯的錯誤，便是將已經習慣的事物視為理所當然。例如家人、朋友、友誼、房子、車、工作、薪水……等等，許多人看不見自己已經擁有的，卻抱怨自己沒有的東西。其實，只要努力看看自己周遭，就會發現自己擁有的東西還真不少，對於還沒擁有的東西，抱怨是沒有用的，想要，就只能努力爭取。



3. 給予越多，得到越多

記得，給予越多，你將來得到的越多。許多人總是希望自己先得到些東西才付出，其實這是錯誤的想法，如果你不先付出，何來得到？你總得先證明你值得擁有更多。那些懂得先給予付出的人，最後總是能夠得到更多。

4. 生活就是接受改變

每一個你經過的時刻都不會再重來，生活就是要懂得接受改變，並且學會感恩。你永遠不知道明天會發生什麼事，你今天擁有的很可能在明天失去，而今天失去的，將來很可能再度擁有，因此，接受生命就是充滿改變，但要懂得活在當下。

5. 懂得感恩，才能學會放下

真正懂得感恩的人，不會對過去的事物感到後悔，因為他們明白過去發生的事已無法再改變，因此，我們能把握的只有此時此刻。從過去學習，但不要住進去了，學會感恩，你就會把過去的經驗視為人生的一種經歷、一堂課，而不會久久無法忘懷。

6. 感恩，就是懂得回饋

感恩，意味著你能夠付出、回饋一些東西。任何曾經幫助過你的人，要試著回饋對方；任何向你伸出過援手的人，要找機會償還；如果你不懂得感恩，就會將別人的幫助與付出，視為一種理所當然。

7. 感恩，就不會將一切視為理所當然

真正的感恩，就是不將一切視為理所當然，包括別人的幫助與給予，包括老闆是否該替你加薪，因為你懂得這要自己爭取；懂得感恩，你就不會認為別人一定得要幫助你。真正的感恩，是付出大於給予。

文章轉自：<https://www.knowledger.info/2015/09/02/7-things-to-be-grateful/>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

學會報四種恩，人生能越過越好運！

俗話說：「滴水之恩，當湧泉相報。」人生一輩子，我們會遇到很多的好人，我們會遇到很多對你很好的人，我們應該努力的去珍惜。那些曾經給予過你幫助的人，那些曾經幫你渡過困難的人。

學會報四種恩，人生越過越好運！

1. 養育之恩：

鴉有反哺之義，羊知跪乳之恩。父母的養育之恩，是人生首恩，不僅不能忘，且還必須報還。縱然說父母之恩大過天，也不為過，父母的養育之恩，一定要趁他們有生之前好好報還。

2. 愛人陪伴之恩：

前世千百次擦肩才換來了和愛人的相識、相知、相愛，相攜，這是多麼難得的緣分啊。愛人是唯一照顧你、陪伴你到最後，也是陪你時間最長的親人，風雨同舟幾十年，白頭到老同甘苦。一定要記住愛人貼心照顧和陪伴的恩情。



3. 授業之恩：

有句話不是說：一日為師，終身為父，莫要忘記，常記心中，適時報答。給我們授戒，給我們做親教師，給我們講經說法的這些師、善知識。你得要報恩。

4. 貴人提攜之恩：

千里馬常有，伯樂不常有。人的一生，如能遇到一兩位賞識自己的人，沒齒不忘。如果自己發達，也不要忘記貴人的好，互相拉一把，財運才能更長久！

羊有跪乳之恩

「羊有跪乳之恩」語出古訓《增廣賢文》，比喻子女對父母感恩盡孝。

很早以前，一隻母羊生了一隻小羊羔。羊媽媽非常疼愛小羊，晚上睡覺讓牠依在身邊，用身體暖着小羊，讓小羊睡得又熟又香。白天吃草，又把小羊帶在身邊，形影不離。遇到別的動物欺負小羊，羊媽媽用頭抵抗保護小羊。

一次，羊媽媽正在餵小羊吃奶。一隻母雞走過來說：「羊媽媽，近來你瘦了很多，吃上的東西都讓小羊吸收了。你看我，從來不管小雞們的吃喝，全由牠們自己去撲鬧呢。」羊媽媽討厭母雞的話，就不客氣地說：「你多嘴多舌搬弄是非，最後犯下擰脖子的死罪，還得挨一刀，對你有何好處？」

氣走母雞後，小羊說：「媽媽，您對我這樣疼愛，我怎樣才能報答您的養育之恩呢？」小羊媽媽說：「我什麼也不要你報答，只要你有這一片孝心，就心滿意足了。」小羊聽後，不覺下淚，「撲通」跪倒在地，表示難以報答慈母的一片深情。

從此，小羊每次吃奶都是跪着。牠知道媽媽用奶水餵大牠，跪着吃奶是感激媽媽的哺乳之恩。



文章轉自：顧作義、阮清鈺《漢字心學》，中華書局，2019。（因版面編輯關係，文章略作刪改）

母親的手

一名成績優秀的青年去申請一個大公司的經理職位。

他通過了第一級的面試，董事長做最後的面試，做最後的決定。

董事長從該青年的履歷上發現，該青年成績一貫優秀，從中學到研究生從來沒有間斷過。



董事長：「你在學校裏拿到獎學金嗎？」

青年：「沒有。」

董事長：「是你的父親為您付學費嗎？」

青年：「我父親在我一歲時就去世了，是我的母親給我付的學費。」

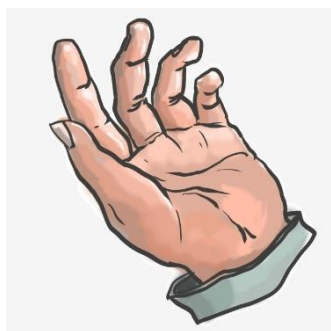
董事長：「那你的母親是在那家公司高就？該青年回答，我的母親是給人洗衣服的。」

董事長要求該青年把手伸給他，該青年把一雙潔白的手伸給董事長。

董事長：「你幫你母親洗過衣服嗎？」

青年：「從來沒有，我媽總是要我多讀書，再說，母親洗衣服比我快得多。」

董事長說：「我有個要求，你今天回家，給你母親洗一次雙手，明天上午你再來見我。」



該青年覺得自己錄取的可能很大，回到家後高高興興地要給母親洗手，母親受寵若驚地把手伸給孩子。

該青年給母親洗著手，漸漸地，眼淚掉下來了，因為他第一次發現，他母親的雙手都是老繭，有個傷口在碰到水時還疼得發抖。

青年第一次體會到，母親就是每天用這雙有傷口的手洗衣服為他付學費，母親的這雙手就是他今天畢業的代價。

該青年給母親洗完手後，一聲不響地把母親剩下要洗的衣服都洗了。

當天晚上，母親和孩子聊了很久很久。

第二天早上，該青年去見董事長。

董事長望著該青年紅腫的眼睛，問：「可以告訴我你昨天回家做了些什麼嗎？」

該青年回答說：「我給母親洗完手之後，我幫母親把剩下的衣服都洗了。」

董事長說，請你告訴我你的感受。

該青年說：

「第一，我懂得了感恩，沒有我母親，我不可能有今天。」

第二，我懂得了要去和母親一起勞動，才會知道母親的辛苦。」

第三，我懂得了家庭親情的可貴。」

董事長說：「我就是錄取一個會感恩，會體會別人辛苦，不是把金錢當作人生第一目標的人來當經理。你被錄取了。」

這位青年後來果真努力工作，深得職工擁護，員工也都努力工作，整個公司業績大幅成長。

假如一位孩子從小嬌生慣養，習慣了被人圍著寵著，什麼都是「我」第一，父母的辛苦都不知道，上班後，以為同事都應該聽他的，當了經理後，不知道員工的辛苦，還要怨天尤人。

這樣的人，會有好的學校成績，會有得意風光的一時，但社會上的這類人，都不能成大事，都不會感覺到幸福，都要跌跟鬥，那父母是愛孩子呢？還是害孩子呢？



你可以讓你的孩子住大房子，吃大餐，學鋼琴，看大屏電視，但你在割草時，也要讓你的孩子在大太陽下拔拔野草，你在吃飯後，也要讓你的孩子洗洗碗，不是你沒有錢僱人，而是你真心愛孩子。

你要讓孩子知道，即使父母掙不少錢，但早早的白髮，和那位洗衣服的母親沒有本質的差別。但更重要的是，要讓你的孩子學會感恩。

文章轉自：<https://ibook.idv.tw/enews/enews571-600/enews593.html>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

夫妻恩愛：念恩，才有愛

一對結婚多年的老夫妻。他們共同走過了許多個歲月，養育了幾個孩子，日子雖平淡倒也一直相安無事。可在他們金婚那一年，老頭收到了老太太送給他的特殊禮物：一張離婚協議書。

老頭一時驚呆了。孩子們獲悉情況後，也全都亂成了一鍋粥，他們覺得自己的媽媽是不是瘋了呀！這麼大年紀怎麼想起要趕離婚的新潮呢？

在召開的家庭會議上，面對老頭的質疑、孩子們的不解，老太太緩緩地說：「我要跟你們的爸爸離婚，因為我現在真的非常討厭他。」

「我伺候他一輩子了，沒聽他說過一聲謝謝。自從他退休在家，每天都要出去喝酒，晚上喝得醉醺醺地回來，一進門就脫褲子，脫完直接扔在地板上，襪子也是扔得到處都是。他在我面前肆無忌憚地打酒嗝、放臭屁，上完廁所永遠不知道掀起馬桶蓋，濺得到處都是……」

「有一次我和你爸爸去逛早市，他買了一盆蘭花送給我，說那蘭花的氣質淡雅脫俗很像我。我心裡歡喜，就把蘭花養在臥室內。可是你爸爸每次抽煙的時候總是往蘭花上彈煙灰，你說他這不是往我身上彈煙灰嗎？……」

聽完老太太的控訴，大家一時沉默，不知道該如何勸慰。老太太說的似乎都有道理，可因為這些瑣事就判老頭死刑，又著實有些委屈了他。

老頭聽完老太太的話，又急又氣，他沒想到在一起生活多年的老伴竟然對自己有如此多的怨念。

反省幾日後，老頭主動對老太太說：「這些天哪！我每天都在反思，想你說的那些是不是真的，我這輩子都沒有像現在一樣做這麼深刻的反省。我很羞愧，我感覺對不起你。這些年來你一直耐心細緻地關心我、照顧我，我卻從來不知道感恩。人常說：夫妻恩愛。要念恩，才有愛啊！如果給我機會改正，我一定好好彌補我的過失；如果你堅持你的決定，我尊重你的選擇，離婚協議書我已經簽好字了……」

結局恐怕大家都猜到了：老太太聽完老頭的訴說，從他手裡接過協議書，默默地撕得粉碎扔進了垃圾桶裡。

有多少夫妻曾經對自己的另一半說過「謝謝」呢？儘管你每日裡都在享受著他/她對你無微不至的關懷。心裡或許也有感激，但總覺歲月還長，時光漫漫，以後有的是機會補償他/她。再說了，夫妻之間還需要那麼客氣嗎？其實，最親近的人我們更需要感激他們的恩。因為念恩，才有愛。

好的夫妻關係 懂得感恩對方 千萬別吝嗇說一聲「謝謝」

剛剛舉行完畢的第33屆金雞獎中，黃曉明憑藉電影《烈火英雄》獲得最佳男主角獎。他在獲獎感言中，說的最多的就是「感恩」。感恩家人，感恩導演，感恩曾經不自信的自己。他將所有人都感恩了一個遍，唯獨沒有感恩自己的妻子楊穎。

一個懂得感恩的人，一定是內心溫暖而大氣的人。

著名導演李安，曾經有過一段暗淡的時光。在成名之前，他失業六年，每天當家庭主夫，做家務，接送孩子，沒有收入，靠妻子林惠嘉養著。

每當李安覺得無聊的時候，妻子便警醒他：「你到底在幹嘛？無聊的話找點事做，不一定是賺錢的事。」

正因為妻子的長期鼓勵和支持，李安才沒有放棄自己的夢想，有時候連自己都敢自我放棄了，妻子又在一旁敲醒了他：「安，要記得你心中的夢想。」

有一段時間，李安覺得很迷茫，想改行去做編程，以貼補家用。妻子又一次安慰和點醒他：「全世界學編程的那麼多，又不差你一個。」

李安在自傳里說：「妻子林惠嘉從不要求我一定出去工作。她給我充足的時間和空間，讓我去發揮，去創作。」

果然功夫不負有心人，1991年，李安只花了24天，就拍成了電影《推手》。電影一上映，就獲得了金馬獎三大獎項，最佳劇情片（提名），最佳導演獎（提名），最佳男主角獎。



那一年，他37歲，成了名副其實的大器晚成者，從此以後，他的人生有了質的飛躍。

李安沒有忘記妻子的鼓勵，每次出席晚會，他都帶著林惠嘉一同前往。人前恩愛的夫妻，不知道背後吃盡了多少苦頭。

李安逢人就說：「要不是碰到我太太，我可能沒有機會追求我的電影生涯。」

好的夫妻關係，也要懂得感恩對方，千萬別吝嗇說一聲「謝謝」。

凱文·杜蘭特的 35 號球衣

布魯克林籃網隊前鋒、NBA 現役最強球員之一凱文·杜蘭特 (Kevin Durant)，在他每天身披的35 號球衣的背後，有一個讓人為之深深感動的故事：



查爾斯·克雷格是杜蘭特的第一個籃球教練，對從小生活於單親家庭的杜蘭特來說，這位慈善和藹的教練仿佛給予了自己渴望的父愛，他們每天一起進行籃球訓練，投籃、運球、三分等等。克雷格教練耐心地指導著杜蘭特，杜蘭特也不想辜負教練的希望，努力訓練，夢想著自己能在未來進入籃球的最高殿堂——NBA。

可生活就是難以預測，就在杜蘭特的籃球技術逐漸精湛之際，天降噩耗！

2005 年 4 月 30 日，克雷格在一樁槍擊案中不幸死於非命，時年僅為 35 歲。此時距離杜蘭特參加 NBA 選秀只剩下 2 年了，但是教練永遠也看不到自己踏上 NBA 的賽場了。

因此，杜蘭特為了紀念這位恩師，從大學時代開始，就一直身披 35 號戰袍。「我只是希望通過自己的努力來讓更多的人知道他。」杜蘭特在談到自己的背號選擇時說，「我要讓查爾斯的名字隨著我的努力被世人銘記。」

「我知道，我的所有成就都是因為他，我是為了查爾斯在打球。」杜蘭特說。自從 8 歲時碰到克雷格之後，杜蘭特便開始對籃球有了全新的領悟，「那個時候，他每天都會陪著我，教導我，」

杜蘭特回憶說，「剛剛聽到他的噩耗的時候，我無法相信，我一直以為那只是個玩笑。現在，我有機會讓無數的球迷穿上我的 35 號球衣，每次我看到這樣的場景，都會想起當年他是如何教我控球，教我保持熱情，我希望能通過自己的努力讓查爾斯永遠活在球場上。」

文章轉自：<https://ppfocus.com/0/sp3ebd4c3.html>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

林柏特至今不忘恩師雲尼亞里

重情重義的球員，在英格蘭球壇特別受人尊重，而車路士中場林柏特也就是其中之一。現任祖雲達斯教練雲尼亞里，當年執教車仔時，最後選擇收購林柏特而棄卡域克，終成就了前者今日成為英超最佳中場之一，而「林伯」亦表明永世難忘：「我仍欠他很多。」

英格蘭中場林柏特之所有今日的榮譽，當年由韋斯咸轉投車路士可說是人生的轉捩點，而恩師就是現時意甲祖雲達斯的主帥雲尼亞里。上周中歐聯重遇恩師，「林伯」就在賽後親手奉送了自己球衣：「我到今時今日仍感到虧欠雲尼亞里很多，是他把我從韋斯咸帶來車路士，改變我一生，但我只能給他送上自己的球衣表示敬意。」



與此同時，雲帥在另一邊廂接受訪問時，亦不諱言當年球會要他從林柏特和卡域克中「二選一」：「當時球會不願意一口氣拿出1,900萬鎊收購他倆，所以我只可以收購林柏特或卡域克其中一人，當時我拿1,100萬鎊簽入林柏特，外界笑說怎會值這個價錢，但他已經用行動證明了一切，而他在歐聯上給我遞上自己的球衣，其實使我很感動。」



文章轉自：<https://www.discuss.com.hk/viewthread.php?tid=9287767>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

梅蘭芳大師 八吊錢一世情

京劇大師梅蘭芳出身貧寒，幼年喪父，跟隨祖母生活。他自幼入科班學藝，十歲起登台演出，自此嶄露頭角。李宣侗對梅蘭芳極為賞識，幫他修改過不少唱詞，還接濟過梅家，兩個人由此結下了一世情緣。

梅蘭芳十五歲那年，不幸染上了白喉病，仍每日帶病堅持演出。當時的醫療水平可想而知，若治療不及時，白喉病會危及生命。李宣侗得知情況後，不由得心急如焚，馬上跑去梅家，找到梅蘭芳的祖母質問：「小孩都病得這麼重了，幹嗎還讓他登台演出，這不是要孩子的命嗎？」

祖母頓時淚下，嘆息道：「三爺，您有所不知，我們全家都靠這孩子每天唱戲賺的八吊錢來養活。他一天不唱，一家人就揭不開鍋，我也是迫不得已啊！」李宣侗當即吩咐：「那好，從明天起，你每天派人到我家去取八吊錢來，馬上送孩子去治病，治好了為止。」

對於貧病交加的梅家而言，這無異於雪中送炭，梅蘭芳的祖母大為感激，果然每天到李家去取八吊錢。全家的生活來源有了保障，梅蘭芳就不必再去演出，每天待在家裡安心養病。四十天後，梅蘭芳病情痊癒，重新登台。李宣侗接濟梅家，完全是出於愛才心切，以他當時的顯赫地位，自然沒把這三百多吊錢放在心上，但梅蘭芳卻對此番恩情終生不忘！



歲月沉浮，人生的際遇總是很難捉摸，更何況是在亂世之中。兩人在晚清時結識，經歷了清朝覆滅、民國建立，後來抗日戰爭爆發，梅蘭芳蓄鬚明志，拒絕與日本人合作，李宣侗卻在汪偽「南京國民政府」任職。抗戰勝利後，梅蘭芳名滿天下時，李宣侗已淪為「漢奸」，妻離子散，窮困潦倒。

他蝸居在上海的一間小公寓裡，無依無靠，晚景淒涼。富貴時的朋友早已消散，別人對他唯恐避之不及，但梅蘭芳從不避嫌，不光每月資助他二百元生活費，還經常派上海的弟子去陪他聊天解悶。梅蘭芳每次到上海演出，必先把李宣侗接來吃飯，依然畢恭畢敬，喊一聲「三爺」。

1961年，李宣侗病重，彌留之際，梅蘭芳侍奉床前，緊握住他乾枯的雙手，動情地說道：「三爺，您放心，身後之事，我一人承擔。」老人聞言，潸然淚下，不久之後安然辭世。他生前是「漢奸」，幾乎沒有朋友，身邊也沒有親人，全部後事均由梅蘭芳親力親為，操辦妥當。兩個月後，梅蘭芳也溘然長世。

後來，篆刻大師陳巨來在回憶錄中提起此事，感嘆「苟梅先死二月，則李屍臭矣！」陳巨來和梅蘭芳、李宣侗是同時代的人，與兩位當事人都有過交往，算是這段往事的見證人。他的話也許過於直白，卻更讓人對這段情義升起敬重。

梅李二人的情分，因賞識而起，以報恩而終，有始有終，像極了戲文里的故事，頗有些人生如戲的味道。李宣侗當年給梅家每天八吊錢時，斷然想不到日後之事，而梅蘭芳卻始終謹記在心，用一生來回報。民國是大師輩出的時代，卻獨有「梅黨」，足可見梅蘭芳的魅力所在。他留給世人的，不只是燦爛奪目的藝術，還有熠熠生輝的品格。



文章轉自：<https://kknews.cc/history/56jlq92.html>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

給自己知遇之恩的「伯樂」 馬雲：他改變我一生

若要談中國電商巨擘阿里巴巴創辦人馬雲的貴人，或許你會想到孫正義或是彭蕾，不過實際上還有一個人，這個人不但在馬雲生活拮据時出手解困，更影響了他的人生；這位貴人便是與馬雲相識三十多年的「導師」與「好友」Ken Morley。

故事由 1980 年代說起，當年來自澳洲的退休電機工程師 Ken Morley，隨中國改革開後，跟家人作為澳洲代表團到訪中國。此時剛好是位少年、不斷找外國遊客練英語的馬雲，偶然在杭州西湖遇上 Ken 及其兒子 David，他們由是成為朋友。



當 Ken 一家回國後，馬雲跟他們成為筆友，彼此寫信給對方。Ken 不但會回信，甚至透過書信改正馬雲英文寫作問題，當時還鼓勵他多學習英語。後來 1984 年，馬雲三度參加高考，但總分不夠高，卻意外因英語水平較優秀，破格入讀杭州師範學院。

然而，求學之時馬雲生活拮据，那時 Ken 慷慨解囊，每 6 個月就寄馬雲一張



支票，以解對方之需。為讓馬雲接觸世界，Ken 當時更邀請他到澳洲旅行，對 20 出頭的馬雲來說，當然完全不敢想像。因當年中國情況來看，要出國絕非易事。據指馬雲當時先到上海澳洲領事館，其後再不惜花費金錢，走到北京申請簽證，奈何連續 7 次遭拒。此時 Ken 出手幫忙，找朋友向澳洲駐中國大使館發電報，說明情況。

天意並無弄人，得到 Ken 幫忙及馬雲在澳洲使館多番堅持下，最終後者獲得寶貴機會到澳洲，此次旅程也給馬雲帶來很大轉變。當時 Ken 帶了馬雲到過悉尼歌劇院，更去過動物園及紐卡素大學，完全打開了他心裏的世界之窗。

據指，馬雲曾形容「這次旅程擴闊了我眼界」，當年他思考模式都因此而不一樣。馬雲回國後開始以不同角度去觀察事物，而每當 Ken 跟家人來到中國，馬雲都視他為貴賓，盡情地款待對方，彼此相當重視這份友誼。

至 2004 年 Ken 逝世，享年 78 歲。這位「導師」對馬雲來說是極具影響力，並為他灌輸核心價值觀及視野；馬雲曾這樣形容 Ken：「每次跟他辯論很多事物，即使他知道我講話方式，以及做過甚麼，依然用其極大好奇心與友善支持我。」

直到去年 2 月 3 日，馬雲回到 Ken 故鄉澳洲紐卡素，宣布捐贈 2000 萬美元，於紐卡素大學成立以 Ma - Morley 獎學金。馬雲當時僅道：「不知何故，我非常幸運地成就這一切。Ken 一直談論這間大學，故此我很希望做點事，如像他一樣，幫助和支持自己根本不認識、只是在街上遇到的年輕人。」



韓信報恩，一飯千金！

韓信，漢朝初期著名的軍事家。他很小的時候，父母就去世了，整天遊手好閑，靠在親朋家寄食為生，時間長了，周圍的人都看不起他。由於得不到別人的施捨，他常常吃了上頓沒下頓，所以他經常到河邊去釣魚。釣著魚，就大吃一頓；釣不著，只好挨餓。

有一次，韓信又到河邊釣魚，許多婦人在河邊漂洗衣服。有位老婦人，看到韓信餓得面黃肌瘦，很是心疼，就從家裡拿東西給他吃。韓信十分感激，他對老媽媽說：「您對我太好了，有朝一日，我一定要重重地報答您老人家。」

老婦人聽了，生氣地說：「大丈夫不能自食其力，天天靠人施捨過日子，能有什麼出息？我是看你太可憐，才給你飯吃的，哪裡期望你的報答？」說完，老媽媽提著洗好的衣服就走了。



看著老媽媽遠去的背影，韓信心裏又感激，又慚愧。韓信暗暗下決心，一定要發奮圖強，做一番大事業，不辜負這位老媽媽的一片苦心！

當時社會正處在動亂時期，韓信便潛心研究兵法，練習武藝，相信自己一定會有出頭之日。公元前 209 年，全國各地反對秦朝統治的農民起義爆發了。在蕭何的推薦下，韓信被劉邦拜為大將。從此，韓信如魚得水，戰功赫赫，為劉邦打敗項羽，做出了巨大的貢獻。

功成名就以後，韓信被封為楚王，他想到了在自己最困難的時期，那些曾經幫助過自己的人，其中特別是那個好心的老媽媽，他一直銘記在心。於是，他想方設法找到了她，見面之後，對老人家，一拜再拜，並贈給她黃金一千兩，以表謝意。老媽媽見韓信通過自己的努力，做出了大事業，並如此知恩圖報，非常感動。

文章轉自：<https://www.secrechina.com/news/b5/2017/09/16/834990.html>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

22 年前一飯之恩 多年後男子以百萬元相報

中國有句俗話：「滴水之恩應當湧泉相報」。以下就是一個關於「一飯之恩，百萬相報」的故事。

今年 39 歲的何榮鋒，如今是瀋陽一家企業的董事長，對他而言，一段發生在 22 年前的經歷，影響了他一生。

1993 年，因父親欠債，當年只有 17 歲的何榮鋒被迫離家，到浙江溫嶺務工。不想 3 個同行的小夥伴在金華火車站被盜，只得徒步前往溫嶺，饑寒交迫時，24 歲的戴杏芬將蓬頭垢面的 3 人收留，還拿出 30 元贈予三人。

此後，何榮鋒輾轉到了瀋陽，用 3 年的時間還清了父親欠下的債務，生意也越做越大。1996 年起，他開始尋找戴杏芬。2013 年，在朋友的幫助下，他終於聯繫上戴杏芬，此時，戴杏芬已嫁到臨海，與丈夫經營一家點心店。

再度出現在戴杏芬面前的何榮鋒，已是一名身家豐厚的商人。「20 多年過去，大姐的笑容一直沒有變，還是我記憶中的模樣。」兩人重逢後，何榮鋒說，他覺得輕鬆了，因為早在當年離開時，他就下定決心，一定要爭氣，把日子過起來，找大姐報恩。這些年，他發達了，卻未能如願。



當年的一飯之恩，何榮鋒決定以百萬元相報。不過，面對厚禮和百萬元支票，戴杏芬卻拒絕了，沒有任何猶豫。如今，兩人像親姐弟一樣互相往來。

電影《一輩子的姐弟》將把何榮鋒與戴杏芬的故事搬上銀幕。何榮鋒這些年一直記得戴大姐的一句話：「如果你感恩，就在有能力的時候，多助人。」他為家鄉做了不少事，在他的帶動和幫助下，衆多老鄉前往瀋陽發展，不少人已從打工仔發展為老闆。

何榮鋒說，是當年的一飯之恩，教會了他做人的道理，誠實守信、懂得感恩的人，人生無論是否成功，總能活得問心無愧。

文章轉自：<https://ppfocus.com/hk/0/enb00deca.html>（因版面編輯關係，文章略作刪改）

結草銜環

「結草銜環」是由「結草」及「銜環」二語組合而成。「結草銜環」比喻至死不忘感恩圖報。

「結草」，指魏顆救父妾，而獲老人結草禦敵的故事，喻死後報恩，典出《左傳·宣公十五年》。「銜環」，指楊寶救一隻黃雀，後得黃衣童子以四枚白玉環相報的故事，比喻報恩，典出南朝梁·吳均《續齊諧記》。

「結草」一語出自《左傳·宣公十五年》。當中記載春秋時秦桓公攻打晉國，晉大夫魏顆在輔氏之役大敗秦軍，並且捉到秦國大力士杜回的故事。相傳魏顆之所以能打勝仗是因為兩軍對戰時，戰場上出現一個老人，老人在秦軍必經的地方把草打結，杜回經過時被草結絆倒而被擄，晉軍才獲得勝利。晚上魏顆夢見老人，老人自稱是寵妾的父親，因為魏顆在父親魏武子死後，遵從父親神智清醒時的交代，將父親的寵妾改嫁，老人在戰場上將草打結絆倒杜回，是為了報答魏顆救了他女兒性命的恩情。



「銜環」一語典出南朝梁·吳均《續齊諧記》。內容記錄楊寶九歲時在華陰山北面，發現鷓鴣攻擊一隻黃雀，結果黃雀受傷墜落在樹下，全身爬滿螻蛄，楊寶將黃雀帶回家放在巾箱中救治，以黃花餵食，百來天後黃傷癒，就飛走了。夜裡楊寶夢見一個黃衣童子，說他是西王母的使者，為了感謝楊寶救命之恩銜來四只白玉環送給他，希望楊寶的後世子孫品德清白如玉，位極三公。



而「結草銜環」又有『生當銜環，死當結草』的說法，認為「銜環」是活著報恩，「結草」是指死後報恩。後來這兩個詞語被合用成「結草銜環」，用來比喻至死不忘感恩圖報。

文章轉自：<https://pedia.cloud.edu.tw/Entry/Detail/?title=結草銜環>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

大雁報恩能聽懂鳥語 逃離滅城的大洪水

招信縣有一位知名的郎中，名叫孔一。某次孔一外出看診的回程路過街市時，他看見有人販售一隻受傷的大雁，那隻大雁流下淚水、拍打著受傷的翅膀向他求救似地發出悲鳴。孔一心地善良，平時治病僅對富人收些藥費、對窮人則是分文不取，他行醫大半輩子仍過著平淡的生活。這名賣雁的獵人也曾受孔一的免費治療，便將大雁贈送給他，算是償還積欠的人情。

孔一將這隻大雁帶回家後，替大雁進行精細的醫治，不過幾日大雁已能展翅飛翔，臨行前大雁留下身上一根羽毛掛在孔一耳邊。突然間，孔一聽見大雁說：「為了報答救命之恩，將這根能夠聽懂鳥語的羽毛送給你。」從此以後，孔一能夠理解鳥兒們所說的話了。孔一發現鳥兒們對於氣候的預知十分準確，使他能夠提前預防下雨或下雪的天氣。聽聞此事的人們起初認為孔一的話是假的，某次孔一的屋頂提前鋪蓋稻草沒受到冰雹破壞，而許多人則遭到大冰雹砸毀屋瓦。



某一天，孔一聽見幾隻麻雀說幾天後會降下淹沒城池的大雨，後來又聽見喜鵲們聊天提到三天後會迎來連續七天的淹城大雨，聽見駭人聽聞消息的孔一為了人們的安全，到處向人們訴說必須趕緊撤離的話語，有些人相信孔一的話搬到別處避難，也有些人則是處於猶豫不決的狀態，一些人先是嘲笑孔一精神錯亂，後來一狀將他告到縣衙。

到了大堂之上，孔一被認為是在「妖言惑眾」，孔一向縣太爺講述鳥兒們帶來的消息，是人命關天才急於傳播消息。這名縣太爺知道孔一平時為人善良誠實，聽完孔一的陳述後，拿了孔一的大雁羽毛掛於耳邊走出縣衙，恰巧路過的米鋪掛有黃雀的鳥籠，當他靠近時聽見黃雀說：「整天都關在籠中，雖然有吃有喝，不過仍想念自由的天空。」知道孔一並非說謊後，趕進對百姓公告「近日之內可能會有連日大雨，請百姓做好避災準備。」

雖然縣太爺出示了公告，不過沒有引起很多人的重視，都認為高聳的城牆不可能被水淹沒，因此搬出的民眾為數不多。過了三天後，如同鳥兒們所言，傾盆大雨不斷的從天空降下，城外的積水開始往城內倒灌，隨著暴雨導致黃河潰堤、河水氾濫，激烈的洪水將招信縣給城淹沒，僅剩招信城原嘉佑院一帶的半平方公里建在，其餘已成澤國。

這次災難中，孔一帶領著一群逃離的民眾於縣城西南方一處建立家園，現今為離七里湖西岸一里多的孔埠。

文章轉自：<https://www.chinatimes.com/hottopic/20220428002303-260819?chdtv>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

小松鼠為報恩 鎮守收銀機不讓外人靠近

我們聽說過許多動物報恩的故事，而在土耳其有一隻松鼠，為了感謝珠寶店老闆的救命之恩，主動幫老闆守護收銀機，不讓陌生人靠近。

三個月前，珠寶店老闆穆罕默德·尤克塞爾(MEHMET YUKSEL)發現受傷的松鼠梅莫坎(Memocan)及牠的兄弟，當時松鼠的媽媽已經死亡。於是尤克塞爾就把松鼠帶回家養傷，之後尤克塞爾與梅莫坎就天天膩在一起。

這隻鎮守在土耳其珠寶店內的松鼠梅莫坎，本能的發現收銀機裡的東西很重要。為了報答老闆尤克塞爾的救命之恩，總是守在那裏不讓別人靠近。小松在收銀機內，若發現有陌生人要拿取盒內的現金時，會用爪子極力阻擋，幫老闆守護重要的東西。連員工要結帳時，都需要尤克塞爾先把松鼠移開。



珠寶店老闆尤克塞爾：「當有陌生人企圖要拿走收銀機裡面的錢和黃金時，松鼠梅莫坎會立刻站起來攻擊。一開始我以為是個巧合，但當我仔細觀察時，發現事實並非如此。這小動物有強烈的感覺，雖然牠不能說話，但是牠有直覺。」

當梅莫坎不在收銀機的時候，牠喜歡在展示櫃上跑來跑去，有顧客來店裡時，小松鼠會自己在旁邊玩耍不影響客人。平常牠也喜歡靠在尤克塞爾肩上，小朋友都看得很開心。

不過，野生動物最終還是得回到森林裡，尤克塞爾表示當梅莫坎的傷完全康復後，將會讓牠回歸大自然。

文章轉自：<https://www.ntdtv.com.tw/b5/20210626/video/298087.html?小松鼠為報恩%20鎮守收銀機不讓外人靠近>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

被狼養大 藏獒成新王不忘報恩 每天孝敬第一口肉

狗是非常忠心的動物，只要認定了一個對象，就會付出所有保護對方。近日大陸網站上瘋傳一段影片，一隻藏獒將老狼王保護在身下，並不斷作勢威脅旁邊虎視眈眈的狼群，讓老狼王能夠安心吃肉，不少網友看到後，都覺得相當神奇與感動。

綜合陸媒報導，內蒙古一座狼場，有一隻和狼群一起長大的藏獒，牠和狼王的關係很好，只要有其他狼想要攻擊藏獒，狼王都會挺身而出、幫忙解圍。後來狼王老了，有兩隻年輕的狼試圖挑戰，對牠發起攻擊，就在狼王身負重傷、即將落敗的時候，藏獒趕到現場幫忙，等到狼場主人發現時，藏獒和狼王已經制服了其中一隻來挑戰的狼。

經過這次事件，狼王的地位不再，但藏獒勇猛表現震懾了狼群，也因此成為新一代狼王，但藏獒懂得知恩圖報，從此化身成老狼王的「保鏢」，每次吃肉的時候都會讓老狼王先吃第一口，如果其他的狼想要靠近，就會被藏獒趕走，等到老狼王吃完以後，藏獒才會接著享用。



事實上，近日爆紅的這段影片拍攝於 2019 年 8 月，在當時也掀起一陣熱議，不少網友看到藏獒和老狼王深厚的情誼都非常感動，紛紛留言：「狗都懂報恩，有的人卻不懂」、「動物也知道感恩的，小時候你是我的依靠，長大了我就是你的保護傘」、「這個情節我已經腦補出一本小說了」。

文章轉自：<https://www.chinatimes.com/hottopic/20220428002303-260819?chdtv>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

如何學會感恩？培養這三個觀念，讓彼此更幸福！

如何學會感恩？感恩品格是能讓一個人的思考更正向的好品格，能夠為生活帶來更多幸福與快樂。懂得感恩的人能看見別人對自己的愛，學會珍惜一切，並將感恩的心轉化為能量和動力，嘗試報答那些幫助過自己的人。

1. 從學會感恩自己開始

懂得感恩的人在學會感恩他人之前，必須先了解自己的重要性，看見自己的優點，感恩自己一直以來的努力。學會感恩自己之後才能夠感恩別人，因為感恩他人如感恩自己一般真誠，這樣的感恩才是最真實的發自內心的感恩。

2. 珍惜他人一切的付出

如何學會感恩？請先學會珍惜！懂得珍惜他人的付出，才能夠了解為什麼要感恩。記住他人為自己帶來的好處與恩惠，看得越重就越能懂得感恩，帶來的價值和好處也更多。不可將他人給的幫助視為理所當然，即便是對方份內的工作，也可以因為對方將工作做得很周全而感恩對方，例如郵差將信件正確放入郵箱而不是亂塞在門縫，學習看見對方的用心與付出的努力。

3. 將感恩的心實際回饋

在得到他人的幫助，並擁有自己的一番成就後，也不可忘記感恩。如果沒有對方的幫助，自己就不一定能成為更好的人，所以要帶著自己成長後的能力或得到的利益，給予那些一路上幫助過自己的人實際回報，讓對方明白當初給予自己的恩惠是多麼重要！



文章轉自：<https://www.geniuskidgroup.com/article/character-of-treat-people/thankful-character/>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)

練習抱持感激 從感謝陪伴你成長的那個自己開始

當你感到煩悶厭世時，請一起從生活中的5個地方練習對自我表達感激，好好謝謝那個一直陪伴著自己成長的你吧！

1. 謝謝自己，擁有強大的力量

生活，本就不是件容易的事。隨著我們逐漸成熟，遇到的挑戰越來越困難，要用更多耐心和努力才能一一解決。因此，別忘記謝謝自己擁有強大的力量和勇氣，勇敢地克服生活中的每個障礙，讓自己可以依靠自己，好好地活在這個世界上。

2. 謝謝自己，從來不輕言放棄

人生中總會有想要放棄的時候，工作不順時、家庭事業蠟燭兩頭燒時、升遷遇到困難時……謝謝你自己在緊要關頭的時候不輕言放棄，儘管要花上比別人更多的時間和努力，你也願意堅持下去，讓自己成為更好的人，謝謝你。

3. 謝謝自己，學會寬恕他人

你知道的，憤怒就像一把雙面刃，刺傷他人的同時也刺傷自己。因此，成長，就是我們學會了寬恕他人，不再讓過去的傷痛糾纏自己。但，原諒並不是件容易的事情，所以謝謝你自己，不再糾結在那些負面的事情上，讓心情得以恢復平靜，也更有力量繼續過生活。

4. 謝謝自己，試著成為更好的人

謝謝你，一直試著成為更好的人，無論是更好的伴侶、更好的朋友、更好的父母，還是更好的兒女，都謝謝你願意成為更好的自己。雖然別人可能看不到你背後付出的努力，但你自己知道，自己已經努力成為更好的人，那就足夠了。

5. 謝謝自己，把自己照顧得很好

謝謝你自己，即使天氣炎熱也堅持戴著口罩，照顧自己的健康；謝謝你自己，在意自己的身體狀況，每年安排定期健檢；謝謝你自己，把日常生活的大小事處理得完美無比，讓家人不需要為你擔心。成熟的意義，就是即便身邊沒有其他人，也能把自己照顧得好好的。

文章轉自：<https://buzzorange.com/vidaorange/2021/05/12/aesop-nurturer-gift-box/>

(因版面編輯關係，文章略作刪改)