

慈濟

2019年 第01期 总第70期

准印号 /S(2019)00000279

内部资料 免费交流

主题报导一

歲末

的感恩与祝福

为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目



摄影/萧耀华

一证严上人·静思晨语一

不忘初发心

生活处处皆道场，
借缘修心，借事练心，处处修心。
分秒不忘初发心，
善念不断，福缘不断，记忆不断，
日日共行精进菩萨道。

好事不能等 即知即行

错误的作为该止即止，
不要迷失在其中，一迷就会背道而驰；
利益人群的好事该行即行，
不要浪费任何一秒钟。

证严上人主讲

编辑部整理 二〇一九年元月一日至十二日晨语开示



画作/陈九熹

新 历年已过，旧历年将来，年年这段期间行脚全台，主持岁末祝福与授证，送福与慧来为大家祝福，也虔诚祈求新的一年是平安福慧年。

过去一年，国际间灾难频繁。去年底在波兰举办的联合国气候变迁大会，各国代表承认因为工业高度发展，污染空气，气候变迁已经到达极端，自然灾害愈来愈严重；现在最怕的就是地球温度若再升高，冰山融化，海水涨高，将不堪设想。

如何才能解除危机？就是要降低污染源，减少工业排碳，也要重视环保。气候变迁大会中，一百多个国家对此有共知、共识，却无法共行，因为国家利益需要发展工业；虽然“应该”要推动环保，但还是很难做到。

慈济不只是认知、认识环保的重要，还身体力行；志工与会分享实际经验，也指出降低地球温度和减灾的好方法就是环保与茹素。

二十多年前呼吁环保时，大家疑惑为什么师父这么看重垃圾呢？但

不是把垃圾收回来，而是要把资源回收。以前的口号是“垃圾变黄金，黄金变爱心，爱心化清流，清流绕全球”，现在回收价格很低，但环保志工说即使便宜甚至卖不到钱也要收，因为不收就会变成垃圾，焚烧污染空气、掩埋破坏大地，又会造成大片大的污染源。

但如果收回来好好整理，还可以再制为生活用品，甚至宝特瓶能制成保暖的毛毯，救济海内外。这些物资从环保菩萨手中产生出来，从无做到有，从肮脏的做到最高级的品质，真的很令人感恩。

环保菩萨智慧高，身体健康顾地球，守在岗位，没有停歇与休息。他们投入环保的身影，是人间清流，透过影片在国际会议播放，清流也绕了全球，让海外人士能够看到。

全球七十五亿人口，有八亿多人处于饥饿中。为了人们荤食的需求，大量饲养动物，制造许多污染，喂养粮食水草，又和人类争食物；它们被拘束在

狭小的笼舍，难以活动，最后为了供应人类口欲而被杀，实在太残酷。

面对地球暖化，不是无法可走。当年慈济不断带动环保，如今环保已是全球重要的议题；现在既然知道如何保护地球，就要推动茹素。

不一定吃肉才会有营养，克服欲念也是修行。四大不调来自于人类共业，大家生活随心所欲，没有考虑后果。现代购物很便利，人们习惯消费，看到别人买了新的物品，自己即使没有需要也想跟进，只为满足欲念，汰旧换新，囤积愈来愈多。

社会物资过剩，有时候环保站会收到整套的瓷器餐具，甚至还没开封，连同漂亮的包装就丢弃；还有尚未撕去吊牌的全新衣物，不拿来回收就没办法再买新衣服；若是搬家或者是重新装修，就把还能用的家具全部舍出。

气候变迁极端，过去我常说“来不及”，现在是“不能等”了。从台东、屏东、高雄、台南行脚一路走来，每一站都更恳切，声声呼吁，

“如是我闻，如是我知，如是我识，如是我行”，错误的事情该止即止，利益人群的事情该行即行，不要迷失在其中，一迷就会背道而驰，自作自受；也不要浪费任何一秒钟，改往修来，及时把握当下，做就对了。

我每年每天都有三个心愿：净化人心、社会祥和、天下无灾。净化人心，要做好人间的环保、人心的环保，将烦恼清出去，让心灵永远是一片清净，最有价值的宝藏收藏进来。什么是最有价值的？生命中最珍贵的就是做好事。

当人间有需要、社区有需要，我们有这分心、也有力量去投入，让人人安稳，自己也会感觉放心。世间每个人都有应尽的责任，付出无所求，对自己负责；真正做到了自己发的愿，这就是法喜。

感恩每天的平安，要珍惜时间，爱护空间，把握因缘积善造福，让家家有余庆；祝福大家新年诸事如意，日日吉祥，菩萨道上共精进！

■

慈濟

T Z U C H I

目录

无尽藏

01 好事不能等 即知即行

主题报导



岁末 的感恩与祝福

- 08 点燃沪上盏盏心灯
- 12 淮口善念开启·爱深耕
- 17 六地成就澳门首次岁末祝福
- 20 回顾川爱十年真情之路
- 26 琼海晨间环保大招生

30 巴城六年环保深耕

寒冬送暖

- 32 关怀荣经县迁居彝人
- 38 牵手“城市美容师”迎大寒
- 42 忘不了河北涞源的乡亲
- 48 寒冬不冷 爱洒泗阳新芽
- 56 大爱妈妈爱洒清原

各地慈善

60 琴岛喝心茶话感恩

证严上人衲履足迹

65 [内容提要]:

- “活着的每一天、每一秒钟都要争取，让生命能应人间所需而付出。”上人鼓励大家要争取时间做事，每一秒为生命加值，“我们分分秒秒都在写历史，要做出有价值、有历史可写的好人生。”

2013年4月创刊
 2019年第01期 总第70期
 创办人/释证严
 主管/国家宗教事务局
 江苏省民族宗教事务委员会
 主办/慈济慈善事业基金会
 顾问/朱永新
 主编/济虹
 编辑/欧红艳 洪维
 美编/徐悦
 编辑志工/蔡湛艺
 校对志工/才轩卓 慈晔 范盛花
 李雁 虑秦 林思婕 杨淑华
 (按拼音排序)
 地址/苏州市姑苏区景德路367号
 电话/(0512)80990980
 邮编/215003
 读者信箱/reader@tzuchi.org.cn
 准印号/S(2019)00000279
 印刷/苏州市大元印务有限公司
 印刷日期/每月15日
 印数/10000本
 发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅



封面图说：
每年的岁末祝福感恩会，盏盏环保心灯“点燃”，诚挚祝福，人心净化，社会祥和，天下无灾无难。摄影/吕玉玲

岁末年初，全国各地举办岁末祝福，回顾一年来慈济志业的点滴足迹，并送上证严法师虔诚的祝福与祈盼，「感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘」，期望人人身体力行感恩、尊重、爱，与人互动时做到「和敬无诤」，不只是尊重人、爱护人，也爱惜一切众生，与众生和平共存。

岁末的感恩与祝福

「主题报导」

点燃沪上盏盏心灯

连续两日，上海慈济志工举办六场岁末祝福，动员志工七百五十八人次，迎接逾二千四百位家人回到上海的家，声声祝福，充满温馨，缘聚在长风联络处，分享感动与长情大爱。



就读小学二年级的小雯，年纪虽小，却已历尽人生坎坷。五岁时，小雯的爸爸因肾病往生。当时奶奶为救儿子捐出自己的一个肾脏，失去了健康。母亲对生活失去信心，改嫁外地。全家就靠爷爷每天起早摸黑，回收资源，维持这个岌岌可危的家庭。

慈济人闻声救苦，来到这个老少无依的家庭。经过九年的陪伴，爷爷奶奶在精神上有了依靠，经济上有了填补。在爷爷奶奶的呵护下，志工坚持不懈的帮助下，小雯健康成长，个性开朗，内心阳光。

长期受到志工潜移默化的影响，小雯懂得把爱回馈给爷爷奶奶

和身边的人，每次志工要来家里的时候，便很早就到门口等着迎接。而每年的岁末祝福，奶奶和小雯都会来感受慈济人的温暖与爱。如今小雯已经是慈济的一名小志工，她用真诚的笑容迎接着一批又一批的来宾家人。

另一位慈济的关怀对象冬霞，

从松江冒雨赶来参加。当年胃癌术后不久，冬霞遭遇病痛折磨，经济压力、精神压力、孩子青春叛逆等问题联袂而来，人生的困境让她时常感到绝望。

“居委会把慈济介绍给了我，志工每个月到我家来关心我，不论寒冬还是酷暑，不管刮风还是下



小雯小朋友是慈济关怀对象，感恩会上她担当小志工，邀请与会嘉宾品尝静思饼干。摄影/骆昕

雨，志工都按时来到我的家里，给我送来经济补助和精神支持。”多年的帮助和陪伴，她已经把志工当成亲人。“他们提醒我对青春期的孩子要有耐心，教了我很多跟孩子相处的智慧。”

现在冬霞已经翻转手心，主动提出对她停止补助金，只要身体允许，就积极参加活动，还每天投竹筒发好愿，用实际行动献爱心。

“家里房子也动迁了，一切都变好很多，孩子也上了大学。”冬霞说，慈济让她一辈子感恩，她从内心学会“感恩”这两个字。

不久前刚接手浦东新区孙桥养老院的刘妹院长，此次受邀前来参

加岁末祝福，让她感触很深。深知慈济在全球九十七个国家的付出，远不止视频所呈现。而证严上人所开示的茹素护生，刘妹更是认同。

因到孙桥养老院工作，刘妹认识了慈济，她觉得自己很幸运。“残疾人工作我做了十八年，现在换成助老的工作，力所能及地帮助他们。”

也因为养老院的工作，刘妹看到子女对院中父母陪伴的欠缺。慈济志工持续几年，每月一次前往孙桥养老院关怀，让她非常感动。

“你们这些志工自己有工作、有家庭，真的不容易……每次放弃自己的休息时间来到我们养老院。”

同行的院方工作人员张璐，也表达了自己的感受：“你们真的一次从没落下，太佩服了。感谢你们长期以来对我们养老院的支持与关爱，尤其是对老人，你们给爷爷

奶奶那个拥抱，真的让人看得很感动。”借着前来参加岁末祝福，两位特意带来了锦旗，表达对慈济志工的感恩之意。

来自印尼的李秀丽，五年前在印尼就认识慈济。去年，因先生工作调动来到上海，正好有志工邀约，就来到上海慈济，感觉像是回到了家。“心情很激动，很喜欢慈济大家庭，很暖心。现在两个女儿都大了，可以不用接送上下学，自己有更多的时间，经常带着亲手做的点心来参加活动。”秀丽还送孩子们参加慈济“小小讲堂”，让孩子们从小熏陶慈济人文。

秀丽承认自己个性比较急，过去看到孩子做错事，嗓门就大了起来。“看了《静思语》里‘口说好话’后，用鼓励代替责骂，孩子就能欢喜接受，更贴心了。”黄奕伟也赞叹自己的妻子，参加慈济之后越来越温柔，夫妻俩在家里都不红脸，十分和睦。

张卫是第一次参加岁末祝福会。感受特别深。他说：“以前对慈济知道但并没深入了解，以为只是推广环保的一个机构而已。通过参加岁末祝福，才知道慈济太伟大了！做了这么多事情。”

在海欣城因环保入户送结缘品

而认识慈济，张卫分享这几个月参加环保的心得，以前看到社区里不整洁，不规范的地方，就特别生气，自己力量又太小，觉得改变不了什么，只能发发牢骚。现在和慈济在一起，感觉推动环保时，心里踏实多了。“对于作为能够参与到这个大家庭里面来，是一件很荣幸的事。我也希望把我的孩子带进来，就像用一根蜡烛去点燃所有的蜡烛。”

房登苗是住在上海市宝山区锦秋花园的一位退休工程师，在一次偶然的机会中，认识了锦秋花园的环保志工。通过一段时间的悉心观察，他感到慈济跟其他的社会团体有所不同，所有的记录都是公开的，每一笔善款都是亲手亲脚送到最需要的地方去。

慢慢地，他也加入了慈济环保志愿者的队伍中，深耕自己社区的环保。这次岁末祝福，他第一次正式全面地了解慈济志业。他体会到：“慈济的环保和别的地方的环保不一样，慈济注重的是心灵环保，净化人心才能社会祥和。感恩慈济给了他一个不一样的环保新理念。今天来参加活动，拿到并不是一个普通的红包，那是一份未来师徒的情缘，一份来自上人的祝福，一份传家宝。”



淮口善念开启 · 爱深耕

成都大爱感恩环保科技园区落地淮口一年以来，与慈济志工在当地致力推动环保、深耕慈善，与政府、乡亲都结下好缘，启发人人心中的善念与爱心，接引有心之人一同投入付出，让当地人爱护、呵护自己的家。

感恩当地政府的支持与乡亲们的护持，一月十二日，首次举办岁末祝福感恩会，邀约淮口镇的政府部门及社会民众一同参与。

——〇一八年，环保扎根在淮——口。“绿色行动·美丽淮州”启动，八百多位志工接力宣导，让一万多位淮口民众开始认识环保、了解环保，有上百位社区民众成为环保志工。

而借由寒冬送暖，发现淮口镇以外的慈善个案，将足迹延伸，让

成都志工演绎《挥洒生命的彩笔》，由此启发全场人的爱心与善念。摄影/边静

更多穷苦之人得以帮助，走出悲痛的生活。

无情的“7·11洪灾”，更让当地政府及老百姓看到慈济人无私付出的身影，也让成都大爱更加融入当地。来参与清淤的慈济志工，都不是淮口当地人，他们不仅从四川各地来，还有的从外省而来，陈校英就是其中的一位。

“以前觉得灾难离我们很远，但淮口发生水灾时，就感觉好像在自



己的身边，觉得远的地方的人都要来付出，我们作为慈济人，开车只要一个多小时，我们一定一定要挤一点时间来付出，哪怕是一天、半天。”

身为农民的陈校英一家，本身收入不高，平日的工作也很辛苦，但每一个付出的当下，总少不了这一家人的身影，“付出无所求，做中得欢喜，在做的过程中真的是很快乐，路是一步一步走出来的，相信只要有心就不困难。”

这个有爱的小镇，是由许多有心之人，一起营造。灾难来临，不是接到通知，而是自发参与，武馆教练代天说：“来看看有什么能帮

成都客家文化民俗博物馆馆长邱伦阔，莅临现场为乡亲们做用具操作示范。摄影/边静

忙。作为一个男子汉，从小父母就教育我要做一个有正义的人，对于我来说，人活着一辈子，就是为了实现自己的人生价值，这辈子不管过得怎样，自己过得有意义才是值得的。”

带着一个坚定的心念，代天与他的学生们不怕苦、不怕累，用力十足地去清淤。“这时候，更需要我们的帮助，需要我们鼎力相助。”因为他们，让更多人看见，年轻一代，其实也有愿意承担社会

六地成就澳门首次岁末祝福

由慈济香港、珠海、澳门三地志工联合主办，中山、福建和台湾志工助缘的慈济澳门首次岁末祝福感恩会，在澳门镜湖医院综合多功能大礼堂隆重举行。六地志工齐聚一堂，一起书写和成就这场因缘极其殊胜的盛会，共同见证了澳门慈济志业启动的历史性一刻。

—— 〇一八年五月四日，一位台湾游客在澳门因急病昏迷。接到本会讯息后，澳门志工迅速动员，帮助接洽医院，并持续关怀家属，开启澳门第一例急难关怀个案。

之后，每周一次的读书会、环保净滩、敬老院关怀等社区活动也陆续开展。澳门志业开始时间虽短，但已经显示出了强大的生命力。这次岁末祝福活动更是看到了合和互协的新气象。

澳门是一块福地，然而富贵修道难，在这样的环境下推广志业，要面对种种考验。二〇一五年中秋人医会期间，澳门志工在证严上人面前发愿，坚定心志，难行能行，让善种子广布澳门福田；经过几年的酝酿和积淀，种子终于开始生根发芽。

蔡爱萍是澳门人，曾长期在台湾做生意，和慈济结缘后发心成为志工。回到澳门后，爱萍一直默默地做环保和募心募爱，此次更邀

约了上百位朋友来参加祝福会。爱萍希望在澳门推广资源分类，把环保事业坚持做下去。“在澳门推广环保，得到大家的认同，跟着上人去做了就对了。我儿子以前都是在做生意，后来为了陪伴我，从澳门每月飞回台湾参与志工培训；培训三年，儿子陪足三年，一次没落下，现在也跟随我一起参与慈济。”

全家有十来位慈济志工的钟振东来自福建泉州，本是澳门籍，以前常和在澳门的妹妹通电话，听她说起慈济。后来因为看到大爱台非常感动，钟振东加入慈济，从做环保学会知足和惜福，还带动了妻子、儿子、儿媳妇等人都成为慈济志工。“原来自己脾气差，和家人相处不好，加入慈济后，改变很大，体会到行善行孝不能等。”

钟振东的妹妹钟淑清，在十多年前就因为收看大爱台，而认识慈济的环保理念。“节目中有关环保、

责任的人。

政府总是作为民众最幕后的保障，给予大家最及时的帮助。“自七月九日接到防灾任务后，所有人都不回家，只为了保证淮口镇乡亲的安全。”淮口镇鲜健副镇长说：“秉持‘宁愿事前听骂声，不愿事后听哭声’，我们每日休息两三个小时，政府工作人员水灾前后，上山下乡做乡亲转移工作。也感恩慈济慈善事业基金会，对我们淮口镇淮口人民的支持与援助。”

淮州故事馆 思忆故乡情

故乡的回忆能让人感受到生活的根源与延续，让人的生命变得有质感，同时也能给人前进的力量。

都市变更计划下的老城日新月异，二〇一八年一月，成都市将淮口镇更名为淮州新城，成都大爱感恩环保科技园区举办“大爱淮州故事馆”，于岁末祝福当日首展，期待通过一件件充满历史感的旧物留住浓浓乡情。

展出的一件件老旧居家用品，每一样都浸透了漫长时光，陈设出浓厚年代感，这些都是祖祖辈辈经过年代累积留下来的东西，体现着感恩、家风、家规、孝道。现今城市发展建设飞快，农民变市民，老

物件成为相当宝贵的东西。

带着回忆的情、带着好奇的心，老人、小孩与乡亲们，都被纷纷吸引。成都客家文化民俗博物馆馆长邱伦阔，莅临现场为乡亲们做用具操作示范。熟练的筛起稻谷，邱馆长在尘土飞扬中解说：“家风、孝道，生活都联系在一起的，这是几百年、上千年的历史传承给大家，请大家、同学们多多学习。”

居民邓荣是地地道道淮口人，祖祖辈辈生活于此，看着眼前的老物件，十分兴奋，邓荣说：“以前，很多人都围着一台电视机，我们七零后是深有感触的，好像踏入了时空隧道，回到了从前一样。”

九零后的王婷，看着这些从未见过的物品，连连称奇，心中也升起一分敬畏心，她说：“这是我们没有看过的、没有见过的，是一种匠心在里面。以前的工艺看到或许很简单，但是对我们来讲，老一辈制作出来的物品是值得尊重的，感恩上一辈、上上辈给我们留下了这么多好的东西让我们去怀旧，让我们每次看到的时候更加学会珍惜。”

“淮口新城”崛起的时代动力中，成都大爱感恩环保科技园区带着一分希望、怀着一分努力，留住乡情永不熄灭。





澳门的首次岁末感恩会，来自珠海、中山、香港、福建等地志工远道而来援助。摄影/宋文

节约水资源的内容对我影响很大。因为小时候物质贫乏，吃过不少苦，看到如今浪费现象普遍，剩的比吃的还多，感到非常心痛；于是决定从自己做起，开始力行环保。”

来自江西宜春，开朗的林燕说道：“我过去很泼辣、爱发脾气，家庭关系很紧张。可是在孩子参加的夏令营中接触到了声色柔和的慈济人后，被深深触动。回到家后，我就试着把嗓门降低。慢慢地，先

生受到影响开始改变，跟随我一起参与慈济活动。我还带动母亲一起做慈济……慈济不仅改变了自己，还改变了我的家庭。”

镜湖医院慈济缘


这次感恩会在澳门镜湖医院举办，也有一段特别的故事。澳门镜湖医院，是澳门镜湖医院慈善会下属民办非盈利综合医院，创立于一八七一年，原本是传统中医馆。孙中山先生在香港毕业之后，曾在镜湖担任义务西医，由此开创镜湖西医先河。

镜湖医院慈善会秘书长，镜湖医院行政院长吴培娟女士，和院内领导曾数次到花莲参访，与慈济结下好缘，几年前就在医院内开辟了静思人文空间，并推广食堂周二素食。长期与镜湖医院互动的香港志工周玉莲，和澳门志工朱军、桑海等一起拜访澳门镜湖医院，得到吴院长对这次岁末祝福给予大力支持，慷慨提供场地及种种便利。

吴培娟女士参加完岁末祝福感恩会后，非常欢喜地与志工分享：“感觉非常好，因为本身对慈济有了解，也通过慈济这次感恩会更加

慈济志工欧丽卿（前）和易洪泽夫妻俩，带上女儿一起参加感恩会。摄影/涂安莉

深入。认识慈济和上人已很长时间，通过对慈济的学习，带动医院的环保，厨余减少了很多，还教育每一个医护人员人人尊重生命，用爱来工作。我想把慈济带给整个镜湖团队，让大家都更有人文。”

澳门第一次的岁末祝福感恩会，规模虽小却很温馨。来自各地的好友家人齐聚，共同祝愿善与爱在这块不同文化交织的，充满包容力的土壤中，绵延扩大。 



回顾川爱十年真情之路

川震十年，慈济人坚持在四川这片美丽的土地耕耘，寸寸铺下爱的足迹。回首来时路，这十年之间发生了许多动人的故事，值得一同回味。

十年前汶川地震，慈济人第一时间来到这片受伤的土地，陪伴当地受灾乡亲。如今，这群乡亲早已成为慈济人，呵护着自己的家乡，陪伴着当地的清寒学生及贫

苦家庭。

环保接起长情大爱

川震后，慈济在板房区带动环保，挨家挨户的走访，持续抚慰每

一颗受伤的心。从二〇〇九年的板房区开始，不论汉旺、洛水，环保爱地球的脚步从未停止，当地乡亲也加入到志工的行列。

洛水志工走街串巷做回收，付出取代悲伤。罗凤萍说：“有时候做环保最怕爬五楼，有时候都要爬三回、四回，但害怕还是要去，人家有心把这些回收物捡到那里，只要他们有心，我们再累还是要去，有的时候到三楼，都要歇一下，虽然腰痛还是要去。”

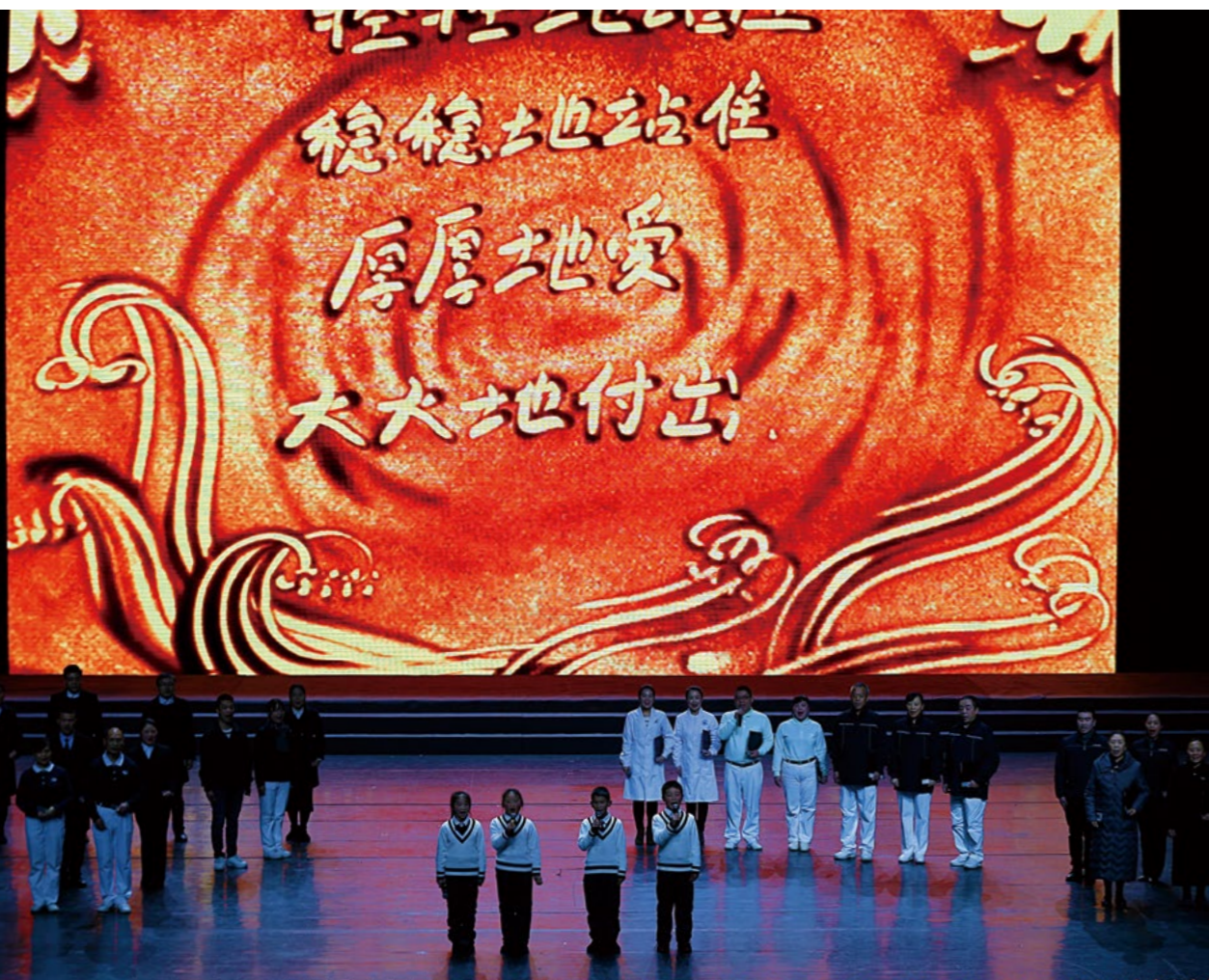
在小镇汉旺，震后，慈济人带动做环保转移乡亲注意力，从而走出地震带来的伤痛，从板房到现在

的新城，志工十年来环保做从未间断。郭秀萍说：“雨不大，我们要去收；太阳很大，还是要去收；一周三四天，这么多年，我们从来没有改变过。”

十年前的小志工，如今也长大了、成家了，每当回到洛水，心中总有一分熟悉的感觉。樊彩云，当年带着慈济人穿梭在灾区的小志工，已经是位职业学校的老师，说起那一年的地震，心中，是有温暖的。“那一年十六岁的我，看到了

为增添喜庆氛围，志工们在长廊中挂上灯笼，末端贴上志工点滴付出的照片。摄影/林熙





透过孩子们的沙画朗读，全场观众共同回味十年间发生的动人故事。摄影/边静

除了洛水以外很美好的世界。

“是慈济人教会我善良，然后对待别人要尊重，我永远都记得，师姑师伯们告诉我，给别人发热食的时候，一定要双手递给别人，虽然我们在做慈善，也要让别人感觉

有尊严。”

“我很想当年的师姑师伯，真的很想念你们。”樊彩云说：“在洛水，每周都听得到那个环保歌曲，我就觉得慈济人永远都在我们身边，没有离开过。”

小太阳的微笑放光芒

“一晃十年了，每年的团圆

饭都有师兄师姐们的陪伴，慈济的大爱从没停下过。”当年的受助乡亲、援建学校的师生、实业家、医疗志工、慈济志工等家人，透过沙画朗读回顾“十年足迹”，回首来时路，这十年之间发生了多少动人的故事，值得你我一同回味。

孩童就如新生的希望，也象征着爱的种子，志工们用陪伴与关怀滋润他们，让他们如太阳般将爱绽放光芒，延续不断。

“我们是来自雅安前进小太阳班的学生，哥哥姐姐为我们打开了一扇大大的窗，带着我们在心中种下梦想，我们也慢慢学习用热情与善良，去爱身边的每一个人。”这是来自前进慈济小学，参与“小太阳的微笑”计划的孩子。

“小太阳的微笑”计划，由四川青年志工自行承担设计。青年大学生志工，每个月利用周日放假时间，前往雅安偏乡的前进慈济小学，陪伴小朋友一起学习及成长。此计划已推动两年半，许多小朋友因青年志工长期的陪伴产生很大的变化，对自己更有信心。

平时害羞的孩子站上舞台面对上千位观众，父母来给加油打气，也给孩子更多期许。文才同学的爸爸说：“在慈济不光是孩子受到了

教育，我们大人也受到了很大的启发，相信他以后也会成为散发正能量的人。”黄钺鑫的妈妈说：“等毕了业，我也想让他参加志工，去做青年志工，陪伴下面的孩子。”

今日，援建学校的校长也来到岁末祝福现场，与慈济十年来不间断的互动，也让老师更坚定爱的教育。杨柳慈济小学副校长邹红英说：“你们奉献的是一个大爱，我觉得我们只要把孩子教好了，我们也是在奉献爱。不管是大爱也好、小爱也好，只要是全社会所有的人，都来做这样的活动，都来做这样的大爱，我相信我们整个的世界，我们整个的社会，它会是充满爱的。”

感受爱，传递爱

二〇一七年七月，洛水陈彦珍一家，经历了人生最困难的时候。“因父亲摔倒，需要大额手术费，可是五月份，我也才刚做完癌症手术。”陈彦珍回忆道。

“慈济看着我挺累的，一个人照顾父母，就在学校帮孩子解决学费，每个月也都来看望我们一家人，给我们送来生活费，我真的很感谢他们，感恩他们。”

慈济人的及时到来，不仅给



普措（中）先天患脊柱侧弯，经三次大手术及百余人次
志工陪伴，身高从一米四七增至一米七四。摄影/边静

了这个家庭经济上的帮助，还有精神上的支持。陈彦珍说：“因为癌症，我之前的心是封闭的，但因为父亲摔倒，我认识了这些慈济志工，才把心里话说出来，让我感受到这个社会还是有很多的人关心我，让我的压抑能释放。”

陈艳珍自己感受到爱，也将爱传递给了自己的孩子，“我跟孩子说，以后遇到这样需要的人，你也要去帮助。”

陪伴关怀给普措力量

藏族青年普措，罹患先天性脊柱侧弯的他，一直背着前后两座“小山丘”生活。因青海省玉树市的地震，普措与玉树的伙伴们在老师的带领下来到四川就读高中。志工发现腼腆、羞怯、内向的普措，他的样子，让志工看到了很不舍。

与慈济的相遇，让普措的病有机会得以手术、治疗。那之后一年多的时间，三次大型手术，多少个日日夜夜，普措的家人在手术室门口经历了多少次艰难的考验和抉择……治疗的路上，普措不孤单、不害怕，内心生感恩，这是因为一百多人次志工的接力陪伴。

二〇一七年十月三十一日，普措的最后一次手术，弯曲十五年的

人生终于挺立，手术过后的普措，身高从一米四七增高至一米七四，他的人生，也因此有了新的转变和希望……

普措的学专业，及未来的工作方向，都离不开行善助人。普措现就读于北京社会管理职业学院老年福祉学院中的老年服务与管理专业。普措说：“我们家乡很多老年人，但没有专业人士的陪伴，专业人士特别少，我也想服务老年人陪伴他们。”

借着周末时间，普措专程回到四川参加此次岁末祝福，见证慈济志工爱的接力。“因为我背后有父母和师姑师伯一直在鼓励我，所以我一点都不害怕。以前慈济的师姑师伯一直在帮我，到了大学很少见面，也想见你们，想你们了。”

十年的光阴，小树长成绿荫；十年的光阴，稚幼孩童长成健康青年；十年的光阴，四川慈济人走到最前、一直在做，不曾离开。

十年是一个起点，在接下来还会有无数无数的十年。四川慈济人，人和、心和、脚步和，唯一的方向，是希望让这个土地上有更多的爱可以流动，有更多的善可以流传，有更多的人加入慈济的大队伍，开启更多人生命中新的篇章。❀

琼海晨间环保大招生

「过去的留不住，未来的难预测，守住现在，当下即是。」打开岁末祝福的福慧红包，看到上人的期勉，琼海慈济志工发愿要脚踏实地行晨间环保，除了爱护环境，还要接引更多人间菩萨。



每日凌晨五点半，琼海市南门市场周边蔬果批发商早已离开后，保丽龙箱、塑料薄膜、装冰水的宝特瓶、报纸等资源……充满垃圾桶及道路两边。此时，环卫工

开始上岗。同时上岗的，还有慈济人。

六七位慈济志工，有的把资源快速翻找出来汇集一起，有的接力用绳子捆好拖拽进胡同里，开始分

类。大量的回收资源，让这些志工经常从清晨五点半，做到中午十二点多。

一月六日下午，琼海市慈济志工即将举办岁末祝福感恩会，然而

琼海市的晨间环保依旧紧张有序进行。但不同的是，今天有从海口来的志工，也一起投入，让资源回收的工作能够提早结束，准备下午的盛会。



环保布展：海南特色的椰子苗，绿植和灯是回收的，新鲜的蔬果装点后可以食用。

海口来支援岁末祝福的志工，个个都是十分精进的环保菩萨，虽然大都年过半百，但是做起环保来的快速利落，让很多年轻人望尘莫及。

但是来自海口的黄佩英，还是被琼海志工折服。“看了琼海志工做环保，心很激动。半夜来那么多资源，又脏又臭，你们真了不起！我真的很服！我要多多向你们学习，要加倍努力！”

两地志工手脚麻利，快速处理

庞大资源。琼海志工林郁说，“海口的师妹来，我们就像打了一场仗，打完就走。”另一位琼海志工张襄玲也说：“今天我们收工很早，不到十一点，真的是人多力量大。”

今天在海口市志工的协助下，比平时早了一个多小时结束。大家马不停蹄赶回联络处，继续投入到岁末祝福活动的准备工作中，香积、生活、福田、接引、排练……一人多功能，时间不空过。

环保布展爱惜物命

环保回收的绿植、花、灯等

物，都被志工巧妙地用于岁末祝福会场的布置中。除此之外，采买了新鲜的蔬果布展，用过后食用不浪费，也向参与家人传达茹素的理念。

提到环保，林郁与大家分享静思语，“对的事，做就对了。”然而，说起来是容易，做起来真不简单。“刚去的时候，保洁、环卫、城管都是抱以怀疑的态度，这些人是不是真的？还是来做做样子的？现在，他们的态度改变了。”

“以前我们去垃圾桶里捡，现在他们主动把资源回收好，交给我们。态度也变得很和善。下雨天我们没去的时候，保洁阿姨会问，怎么不来？”林郁期待大家一起来参与环保，不管五分钟也好，十分钟也好，对的事，做就对了！

吴日梅就是在儿媳林郁的带动下，每日坚持去做晨间环保。“慈济好像一个大家庭一样，我也融入这个大家庭，跟自己家一样。我支持媳妇做下去，她能坚持这样我很高兴，个性改变好多。”

七十二岁的赖燕群阿婆，看到慈济志工在收环保，二话不说也加入了行列。前两天生病，但是忍不住还是要去做。“前两天又感冒又发烧不能去，我都气了，总是想着去那边做。这几天好一点我就坚持

去做。”赖阿婆的精神毅力，让人又心疼，又佩服。

张襄玲在生活上遇到很多的烦恼，但是经过近一年深入晨间环保，体悟到习气就像回收分类一样，要先改变自己才有办法去影响他人。“我特别感恩上人，建立了这么大的大家庭，遇到了这么多的善知识，让我有勇气改变自己。”

看到志工用心做环保的身影和分享，来宾潘彦如说：“我也想跟你们一起做环保！”

吴日梅老人不仅坚持做日间环保，还把平日存在竹筒的爱心捐款汇入慈济“功德海”。



巴城六年环保深耕

慈济扎根重庆六年来，志工用心、用爱、用情、深耕社区，真情肤苦难，持续深入的进行访视、敬老院关怀、助学金发放、推动社区环保、开展寒冬送暖等等。也期盼获得更多有心有愿的民众认同，一同加入做好人、做好事的行列。

从去年七月开始，厚真书院的老师，也是慈济志工的陈天群与王筱丽，在院里为小朋友宣导环保知识的重要。“爱地球也可以献爱心”“善款回收帮助上不了学的孩子”，这些理念，深深触动了孩子们小小的心灵。

听了老师宣导之后，有位三岁多的小朋友，隔天就在上学的路上捡了饮料瓶来回收。在小朋友的带动下，连家长们也非常支持做环保回收。现在，学校师生和家长每个星期固定时间，会在学校所在地的社区宣导环保，这些环保小尖兵都能带动社区居民一起做资源分类回收。

苏晟昊的两个孩子在书院就读，她说：“家里一收到快递纸箱，他们兄弟俩立即整理好，准备第二天带去学校回收。”她开心地说：“感觉孩子的心里满满的想要分享给别人。”

与爸爸踢足球时，也不忘随

手捡饮料瓶做环保，六岁的庄云翔说：“老师说，做环保可以帮忙上不了学的孩子，所以每天都要用心做环保。”从做环保，爸爸看到云翔的改变：“孩子自从开始做环保后，从生活行为上，性情上都有改变，会主动的整理家务，不同于一般的孩子。”

儿童医院也有环保站

在重庆儿童院及眷属社区发起的社区环保站，两位护士胡丽君、邓世蓉和检验师曾佑群，走进儿童医院近两百个科室宣导环保，每星期的环保日，都聚集了超过三十位的医生、主任、民众与志工等，下班后来参与环保分类。

不论刮风下雨，寒冬炎夏未曾停止。胡丽君更发愿，承担一千场的环保宣导推广，克尽一份爱护地球的心力。丽君的先生除了全力支持参与环保和慈善以外，更参加慈



重庆第七年的岁末祝福感恩会，六十余位慈济志工合影留念。摄影/邓晓刚

济志工培训，与太太同行。

邓世蓉三年前先生因意外而往生，内心悲伤难过一直走不出来，直到院里的同事曾佑群和胡丽君介绍她进入慈济，在读书会的学习中得到成长，感受到“被人爱的感觉”，做志工也得到女儿和女婿的全力支持。

二十三岁的实习医生石珂说：“身为医生，完成一天的工作后已

经很累了，而慈济志工在工作之余，还走进了一百三十多个科室，天天用心宣传环保，非常感动和佩服。”

六年光阴，重庆志工从无到有，当年的有心人，到如今成为陪伴他人的菩萨，期许重庆家人们相互感恩与尊重，和敬无诤，珍惜福缘，将慈济人文和精神理念继续深播下去。



关怀荣经县迁居彝人

自古以来，凉山彝族自治州彝族自治州彝族乡亲，都因其地处偏远，交通落后，导致世代贫穷循环，想要改变，唯有突破自我，走出大山。为让家庭经济得以改善，让孩子能够读书，彝族人在十几年前来到荣经县茶厂做工，落地生根。

乡长陈哲是最早一批来到这里的彝族干部，一家老小还在凉山的他，在民建彝族乡奉献十二年青春。汉族新年来临之际，心系乡民的他，希望为这群勤勤恳恳的乡亲找寻一些帮助。经由雅安市台办的牵线搭桥，慈济于一月二十九日，为荣经县民建彝族乡，塔子山（建乐村）及大坪村的一百四十九户、八百九十四位彝族乡亲捎来一份暖心问候。



雅安荥经县在大山深处，当地人靠种植茶叶作为经济来源。荥经茶叶的生产历史悠久，尤以边茶著名于西南地区。这里气温低，雨雾多，水土适宜，为茶叶生长提供良好的自然条件。每年农历的谷雨到白露是采茶旺季，茶农抓紧时间适时采摘。荥经茶叶资源丰富，民建彝族乡便是其中重要分布点之一，而塔子山是荥经茶叶生产基地，拥有高山优质茶园二百五十亩，全县茶叶历史最高年产量达到二百万公斤。

凉山州地广，虽然不同地区有着不同的条件气候，但都是不便种植的高山，陈乡长也对此特别有感觉：“凉山的确条件非常艰苦，八、九月份高山上就下大雪，我们老家也是，就只能种玉米土豆。上大学以前，很多菜我都不认识。”

九零年代，荥经县的茶厂老板到凉山招收一群彝族乡亲，到荥经县靠采茶增加生活收入。这批乡亲不仅收入更高，也看到凉山以外不一样的世界。他们为了追求更好的生活，便回到凉山呼朋唤友，带着家人离开地域偏远、条件恶劣的高山地区。塔子山（建乐村）及大坪村的两位组长便是当年最早来到当地务工的采茶人。

十七年前，六岁的曲木哈且就

跟着家里人出来讨生活，提起以前在凉山的日子，那份艰辛让曲木哈且仍记忆犹新：“听我们爸爸妈妈说，以前（在凉山）出去背玉米、土豆，一天只能跑一趟，因为路太远、土地太远，实在不好走。”如今成年的他，也在这里落地安家，成了亲，还育有一子，并对未来无限憧憬。

物资有限情无限

山里响起悠扬歌声，当地的乡亲因文化不高，许多人听不懂普通话，语言虽然不通，但在发放仪式上志工们以手语歌曲走进乡亲们的心。彝族乡亲的传统名字几乎是四个字，还有的五个字，对于汉族的志工，进行核章很是考验。看到志工的困难，两个村的组长在发放时，全程协助志工完成唱名核章工作。

领到物资的乡亲，肩上背着、手里提着，每个人心里都十分欢喜，志工看着也跟着一起开心。提着沉甸甸的物资，比木尔牛说：“今天收到这么多东西，感谢你们咯。”抱着孙子前来领取物资的布衣里册，灿烂笑容一直绽放脸上，她说：“毛毯、油、面条这些，对我们都非常实用。”

而前一天就来帮忙搬运物资的年轻小伙儿阿库曲格说：“你们这



领到物资的乡亲，肩上背着、手里提着，每个人心里都十分欢喜，志工也一起开心。摄影/陈艳华



接受物资的女主人（右三）平常在家采茶，靠男主人到外地打工赚钱，养活她和六个孩子。摄影/陈艳华

么远来帮助我们，感谢您们。”十分感恩慈济人到来的曲木哈且，也感受到慈济人的细心与贴心：“家里兄弟姐妹很多，爸爸妈妈管不了那么多，你们比爸爸妈妈还厉害，给我们这么多。”

普及卫教改变未来

志工初勘时，发觉两个村子都有许多的年幼孩童，经团队商量考虑，希望能带给当地孩子更好的卫生习惯，从而改变他们的未来，于是邀约两位牙科医师分别在两个村子里，为孩子们普及牙科卫生知识。志工带来牙刷、牙膏、水杯赠与孩子们，用体验教学教会孩子们正确刷牙方法。除了现场立即检查是否有学会，发放结束后，医师也亲自到家中回访检查孩子牙齿健康。

在家人和政府领导心里，年幼的模色希望是个顽皮孩子，初勘时，志工发现他的懂事乖巧。当日，志工特地来到模色希望家中，看看这个令人牵挂的孩子，发觉他认真学习了牙科医师所教的知识。

模色希望的爷爷奶奶是最早一批来到塔子山（建乐村）的彝族人



家之一，已有二十四年，除了经济的改变，来到这，改变的还有孩子的未来。奶奶沙马哈西说：“我没有文化，也没有读过书，没看过学

校，现在孩子读书，我也高兴，我认不到字，孩子认得字，我就高高兴兴地。”离别时，模色希望张开双臂奔向志工的怀抱中，给予一个

大大拥抱说再见。

跨越民族与地域，志工来到此地，希望用爱陪伴，用耐心抚慰，看见彝族新希望。



牵手“城市美容师”迎大寒

每当晨曦微萌，人们还在酣甜梦乡时，在阑珊路灯的寒光中，身着亮丽橘色的“马路天使”已经开始一天的工作。年关将近，腊月大寒，慈济志工用一份虔诚尊重心，为厦门海沧区的三百九十四位环卫工人，精心准备爱心大礼包，拉开了“珍爱环卫 美丽厦门”寒冬送暖感恩活动的序幕。

这是一次与众不同的感恩活动，所有参与的慈济志工经过统一培训。“这不仅仅是一份物资，更是慈济满满的爱。”志工刘素珠组织三场志工培训，一遍一遍地耐心说明，期待这份温暖透过更多的志工关怀，丝毫不漏地送达每一位城市美容师心里。

为确保送出去的每件新衣尽量合身，有裁缝经验的志工依据性别、年龄、身高、体重等资料，从厂家提供的新衣中挑选，并将新衣重新晾晒，不适合晾晒的还用电风扇吹。

许梅杏为确保三百多箱的衣物无差错，她一箱箱检查，时而跪、时而蹲、时而趴，非常考验耐心和体力。她说：“把每一箱都当作第一箱就不累了。在慈济做事，没有赶业绩，最重要的是把心安住在当下，不急躁。整理衣服，从一开始

看到一堆衣服，就如同内心的一团烦恼。经过梳理，衣服分清楚了，心中的烦恼也就化开了。这就是借事练心。”

经过一个多月的物资筹备，志工们将羽绒服、围巾、花生油、饼干、春联、福字帖、慈济月刊及静思语等物资，分别装进挂有环卫工人名牌的生活包里。看似简单的打包，志工们丝毫不松懈，对生活包和纸箱上的名单准确无误后，检查衣服尺码和纸箱上的标注是否相符，衣服是否有瑕疵。再把叠得方方正正的衣服放入生活包贴背那面，接着放入静思语和月刊，花生油装在衣服的一侧，另一侧放柔软的围巾，饼干则放在衣服的正反面，背包背起时不易受挤压。

热饮茶点暖胃 欢喜相见暖心

入冬以来最冷的清晨，慈济志

工从四面八方来到嵩屿街道沧翔清洁楼，准备为当地百位城市美容师送上过年的礼物。九点，环卫工人们完成上午的清洁工作回到管理站，慈济志工已为他们备好暖胃的净斯热茶、补充能量的净斯杏仁饼。

志工郭峰半蹲捧着点心盘，双手奉上茶点和水果，微笑着跟大家说：“请用点心，感恩。”活动组志工带动大家热身游戏，当手和手在空中相遇，心与心也贴得更紧，每个人脸上展露出快乐的笑容。志工们怀着感恩尊重的欢喜心与环卫工人们互动，现场温馨如同“一家亲”。

劳动模范蔡月英赞叹：“志工们做得太细心了，很到位，心里有一种说不出的温暖与感动，退休后如果条件允许，我也要来付出。”慈济志工用静思语“有愿就有力”来勉励她，并跟她说：“我们很珍惜与环卫家人共聚的福缘，因为我们有一个共同的特点——我们都爱这个地球！”月英的泪水夺眶而出，与志工紧紧相拥。

鼓起面对困难的勇气

隔天清晨，大寒节气，冷风刺骨，志工们继续分别前往东孚街道、新阳街道和海沧街道，为二百九十四位环卫工人，送上隆冬



志工许梅杏心怀虔诚地双膝跪地，双手抚平蓬松皱巴的衣服，再捧着新衣轻轻放入箱中。摄影/范盛花

里的感恩与祝福。

志工来到阿华家，一进家门，一张四人座的小餐桌周围堆了许多塑胶瓶、纸箱纸皮等回收物。“厦门很美丽，多亏有你们呀，辛苦了！”志工拉着阿华的手，一句真诚的赞叹，让整个屋子传出一阵阵笑声。

谈到平日的工作，阿华说，环卫工人时常会因为路人不爱护环境，增加很多工作量，偶尔有时也会和路人争执。志工以证严法师静思语和她分享：“小事善解，大事包容。人和无是非，包容则圆融。”阿华惊叹道，“哇，很有道理，我要把这本书带在身上，和我同事一起看，他就不会和路人吵架打架了。”

对联“敬天爱地聚福缘，感



会场播放影片《悲智印记》时，志工郭峰为环卫人员双手奉上点心与水果。摄影/黄德欣

恩尊重行大爱。”也让阿华倍感温暖，她说：“今天知道了做环卫的工作就是敬天爱地，感恩尊重身边每个人，爱他人，爱大地就是行大爱。以后工作上遇到困难也不会感到委屈了。”

性格开朗的阿华实际上生活并不顺遂，两个月前突遇变故，而孩子遭遇车祸，已花了十几万医药费。为偿还债务，阿华白天做环卫，晚上还得在餐馆打工。

“为了不让村头村尾的乡亲瞧

不起，自己只能强装笑脸。内心的孤单与无助只有自己知道。”志工用《慈济》月刊分享《幸福，不再是梦》的故事，让阿华明白，每个人遇到的挫折不一样，要勇敢面对。

阿华说：“你们很亲切，像亲人，像朋友。今天我感到我不孤单，我是幸福的，因为有你们这样关心我。我也要和你们一起去做好事。”

树立正念 关怀接力

海沧街道的青礁村坐落在高速公路旁，村子并不大，村巷弯弯曲曲纵横交错，志工们找到丽红家。因为当日是闽南民俗，丽红在院子里放置了一个铁桶，正准备烧纸钱。

看到这种情形，志工告诉她：“福不是求来的，拜来的，而是做出来的。”大家鼓励丽红不要烧纸钱，并赞叹她清洁环境已是在造福了。爽朗的丽红认真应允，并将志工们迎进家里，招呼大家坐下。

志工递上《静思语》，看到其中“口说好话，心想好意，身行好事！”她笑着说；“自己每天去打扫，把环境变得美丽，就是做好事，也愿意用不烧纸钱留下来的钱来帮助别人。”

“爱与关怀像接力，一棒传一棒，送祝福不在乎送什么东西，而是爱与关怀是否送到？”在返程中，志工郑专生深有感触地分享。

首次参与活动的唐万福说：“志工拉着环卫工人的手回家，感觉不是去关怀他们，像兄弟一起回家一样，这份真诚值得敬重。”

海沧区市政环卫部经理邱鼎胤，感谢慈济带来的大礼包，“这不仅是物资的礼包，更是将慈济的大爱送入每一位环卫工人的心中。”他祝福自己，把大爱的精神也带到自己的家中，影响自己也影响家人，并且心怀感恩，更好地服务他人。

环卫工阿华说：“我把《静思语》带身上，和同事一起看，就不会和路人吵架打架了。”摄影/张庆武





忘不了河北涞源的乡亲

元旦假期第一天，天色未亮，两辆大巴离开沉睡未醒的北京，来自北京、河北、山东德州、内蒙呼市、辽宁大连等地的一百多位慈济志工，抵达河北涞源后，即分成十五个小组，奔赴不同的村庄，把米、面、油、盐、毛衣、牙膏等物资送到乡亲家中，同时，也送上一份关心和祝福。



(上图) 元旦的前一天，志工一行十人冒着严寒走进白奶奶家，送来新年祝福及过冬物资。
(下图) 志工喂白奶奶吃威化饼，奶奶特别开心，连着说好吃好吃。摄影 / 邹成红



正值隆冬腊月，天寒地冻，河正面已结上厚厚的一层冰，牛家沟掌村更显得空旷清冷。七十多岁的牛大爷和老伴住在低矮陈旧的老房子里，院子里搭着长长的木架，上面码放着整整齐齐的玉米。这是牛大爷一整年的收成。

看到牛大爷饱经风霜，沟壑丛生的手，污垢深藏进每道皱纹里，像老树皮一般粗糙干裂，志工打来一盆清水，给牛大爷从手心、手背到手指仔细地洗起来。

牛大爷像个听话的孩子，乖乖地让志工为他洗净左右手。不一会儿，一盆清水变成了深色的污水。完后，志工还给牛大爷冻裂的伤口处用酒精棉消毒，然后贴上创口贴。原本拘谨的老人家也露出了舒心的微笑……

志工送物资到白奶奶家时，映入眼帘的是矮小的房屋，糊窗的纸早被风吹破，房间里比外面还要阴冷。志工们很心疼，想帮忙把窗子糊上。然而白奶奶坚持不让大家动手，她说：“我不苦，等我不能动的时候我再求助。我不能给大家添麻烦……”

志工闫淑红握着白奶奶的手说：“奶奶，我们知道您不苦，您那么乐观，是我们的榜样，我们都

是来向您学习的，感恩您能给我们机会。”

这一句话打动了奶奶，奶奶握着大家的手，激动地说：“我孙子生病，脑子不清醒，周围的人都说我们傻，我们可怜，说啥的都有。我就想，我不可怜，我不苦，我不希望被帮助，我还要去帮助别人，我每天都唱歌，我每天都开心！”

“我回头看看身边人都挺可怜的……我只要能动，我都要去帮助别人，我不想被救助，日子咋过都过得，吃饱穿暖就中！”奶奶表现出来的坚强，让志工既感动，更心疼。

志工们把带来的静思语读给奶奶听，又和奶奶一起唱起《一家人》……歌声融化了奶奶心中的坚冰，她在志工拥抱中流下了眼泪，嘴里依然说：“我不苦，我不可怜，我很幸福。”

志工流着泪依次拥抱奶奶道，“奶奶您不孤单，我们都是您的孩子。”奶奶哽咽着，紧紧地拥抱志工，说着：“你们太好了，谢谢你们。”

陪伴中得到爱的能量

十六岁那年突发脑膜炎，小琪的世界突然变得迟缓而不可控，他不再能随意行走，也不能清楚说



志工吴东勋和爷爷一起清点清单上的物资，并且按手印与签字作为确认。摄影/杨丽娜

话，甚至大小便都不能自理。一晃五年过去了，小琪仍然很自卑。

今年的最后一天，慈济志工带着各种物资再次走进小琪家中，小琪妈妈见到志工们，不停地流眼泪，好像遇到了亲人，终于可以把心中的压抑都释放出来，小琪却一直低着头，听到大家跟他打招呼问好，只是抬头看一眼。

志工们主动跟小琪聊天，送给他巧克力。小琪吃着巧克力，突然哭了起来，志工们心疼地上前拥抱他、鼓励他要坚强。在大家的鼓励下，小琪站起来，送给妈妈一个拥抱，那一刻，小琪泣不成声，志工们也都泪流不止。

大家打开上人的慰问信和静思语，读给小琪和妈妈听，告诉小琪全球的慈济家人都在祝福他，要加油。祝福的歌声中，小琪和妈妈终于绽放出笑颜。志工离开前，叮嘱妈妈要多笑，不要在孩子面前哭；要给孩子力量，不能放弃孩子，要给孩子希望……

离开小琪家，志工关晓微的心中久久无法平静。小琪家的境况与她的境遇有太多相像之处。她的两



个女儿都有脑部的疾病，大女儿至今还是以医院为家。关晓微觉得自己又是万分幸运的，因为在最艰难的时候遇到了慈济。

“如果没有慈济志工的帮助，小女儿会不会比小琪现在的情况还要严重？孩子的身心又会是怎样的？”大女儿的病情虽然一直很严重，她在慈济志工长期关怀下，已经完全转换了心念，与医生、护士以及许多病友都成了好朋友。

女儿病情稳定时也会尽力帮助病友，给大家读静思语。关晓微每

次来参加寒冬送暖活动，医院的医生和护士都大力支持，帮着照顾好孩子，让她安心参加慈济活动，为女儿带回充满爱与生命力的故事。

两天的寒冬送暖活动结束时，关晓微记录下内心的感动：

忘不了马奶奶最珍贵的一床厚被子是慈济人几年前送去的，虽然有点旧了，慈济的标识依然清晰。忘不了身残志坚的小军，患有小儿麻痹的他靠手走路，冰冷的双手布满了老茧，却依然把自己的生活打理得井井有条，灶台上一尘不染。

忘不了患有肾病综合症的小刘和他可爱的小弟弟，还有不善表

达，甚至不会微笑的刘爸爸。忘不了在志工带动下，两个孩子分别鞠躬向爸爸说感谢，对爸爸说“我爱您”，忘不了穿着单薄外衣的刘爸爸一直站在村口目送我们，更忘不了志工取下自己的耳罩戴在刘爸爸的头上，把新买的手套戴在刘爸爸的手上时，他开心地露出不止八颗牙齿的笑容……就这样志工带着满满的祝福，在车与村口之间彼此牵挂遥望，彼此目送对方渐行渐远，道声珍重……

马爷爷（右二）与儿子，在志工们的簇拥下，跟着念静思语：心宽就是福。摄影/黄颖





寒冬不冷 爱洒泗阳新芽

俗话说“过了腊八就是年”，由上海、南京、昆山、浙江共四百五十七位志工组成的华东区志工团队，分为五个片区，六条路线，为江苏泗阳县四百八十六户孤儿和助学生家庭，进行寒冬送暖围炉迎新年和冬令物资的发放，共度一个温暖的腊八。

来自江浙沪地区的四百多位志工，清晨自各地出发，中午来到泗阳县会合，还来不及休息，就抓紧时间走访孤儿以及助学生家庭。

走进泗阳县三庄乡的七姐弟家庭，两年前一场大火，父母往生，留下七个从五岁到十九岁的遗孤，依靠外婆和亲戚的照顾，如今外婆卧病在床，大姐就在家照顾弟妹们，二姐外出打工。

两年来，孩子们渐渐长大，因遭逢巨变，性格都特别内向敏感。贴心的慈济志工为本月过生日的小弟送上蛋糕。在志工的鼓励下，小弟为三位姐姐递上蛋糕，腼腆地说“谢谢姐姐”。志工们把几个孩子抱在一起，希望姐弟们互道感恩。羞怯的小弟舒展笑容，并发愿：“我是男子汉，等我长大了要担负起家庭的责任。”原本清冷的场面因爱而温暖。

志工走到另一户，房间里蹦

出来三个个头相差无几的小男孩。其中十一岁的小瑞前年父亲因病往生，之后便由小瑞的姑妈抚养。另外两个男孩，一位是小瑞的表弟（姑妈的小儿子），还有一位是侄子（姑妈的孙子）。三个孩子同睡一张床一条被，吃一锅饭，一起上学。

细心的志工发现墙上有一张工整的值日表，三个孩子每天轮班负责刷碗、扫地、洗衣服、打水，不推诿不赖皮，有谁不值日就两天不跟他玩。虽然家境贫寒，但这个家庭充满着爱，特别温馨。小瑞的姑父说道，“要养三个孩子虽然很清苦，但苦一苦也就过去了，辛苦也快乐。”

走进羊肠小径，眼前一幢不算破旧的房屋，屋内陈设简单，是助学生小丽的家。父母离异，父亲常年外出打工，很少回家，为了小丽和妹妹的学费奔波。爷爷七十六岁了，心肝不好，还要照顾两个孙

女，身心疲惫，长期失眠而睡眠不足，身体每况愈下。

清秀腼腆的小丽是个懂事争气的好孩子，虽然家境困难，但很开朗，自我调节学习和生活的压力，还帮助爷爷干点农活，照顾妹妹学习，是家里的主心骨。志工万月鼓励小丽：“困难是暂时的，一切都会好起来，有这么多好心人帮助你们，要坚强起来，会越来越好的！”

小丽说在学校上过静思语，印象最深的一句是：“行善行孝不能等。”志工鼓励小丽，爱要说出来，小丽紧紧拥抱着最挚爱的爷爷

说：“爷爷，谢谢您！”

来到卢集镇，趟过一条弯弯曲曲的泥泞小道，走近小梦家门口，一间破旧的砖瓦房，昏暗的屋内最醒目的就是满墙都是小梦的奖状，小梦热情邀请志工们坐下，交谈中了解到小梦的父亲在工厂里做杂活，母亲因为出车祸而吓出精神病，需由药物控制。

小梦从来没有因为家庭条件而自卑，反而跟志工们说这是她好好

志工为小弟带来蛋糕庆祝生日，他开心地
与姐姐们一同分享。摄影/杨寒



学习的动力，她知道对于她而言，只有知识才能改变命运。家里还有个读初中的弟弟和一个智力有问题的叔叔，非常懂事的小梦，更加关怀和照顾叔叔，小小年纪内心已经有一颗善良的种子在发芽，志工们都为小梦而感到骄傲。

志工拿出《慈济》月刊跟小梦和弟弟分享，小梦连忙将弟弟叫到身边，和弟弟一起认真地翻阅，大声朗读其中的静思语句。

霞飞中专的彤彤家庭贫困，为了奶奶的病，父母花光积蓄，一贫如洗的家，无法供养三个孩子读书。做为家中的老大，彤彤毅然决定放弃学业，帮助父母。幸有老师帮助联系了慈济，得到了助学金，重圆学子梦，重新回到了向往的校园，内心喜悦，更是温暖。

“在过去的一年里，时常感受到这份资助凝聚的关心与鼓励，要奋发努力，以最优秀的成绩回报慈



（上图）热腾腾的火锅，志工为乡亲们夹菜盛汤，就像对待家中的长辈一样疼惜。摄影/李东

（左下）乡亲们没想到这么快拿到全家福相框，看着照片上家人的笑脸又惊又喜！摄影/蒋尚斌

（右下）孩子跪在自己的长辈面前，为他们奉上一杯热热的茶汤表达孝敬。摄影/杨寒





乡亲们抱着大米，提着大包物资，带着丰富的年货欢欢喜喜往家里走。摄影/顾迎迎

济的师姑、师伯们无私的爱。感恩慈济人，感恩学校领导和老师，感恩父母，感恩一切！”

静思语滋养心灵

隔天，准备物资发放忙碌的同时，《静思语》教学也正顺利进行着。除了物质上的帮助，志工希望把滋养心灵的资粮《静思语》，播种在良善的孩子们心中；祈愿在爱的阳光照耀下，这方土地可以开出福慧并蒂的花朵。

来自南京的张彤承担了智慧站静思语教学，她在课堂上用心与孩

子互动。有位小学四年级的孩子开始腼腆不说话，不愿回答问题，张彤发现他的不自信后，在课堂游戏中不断鼓励他，最终获得很好的反馈。

张彤说：“课堂上用游戏的方式让孩子得到人生道路上的启发，对我而言是个锻炼，也有这样的机会让孩子们受益。更体会到“做中学，学中觉”真不是简单的几句话可以形容。”

周萍医师来自安徽全椒，是慈济一九九一年在大陆的第一个赈灾点，她正是毕业于慈济当年援建的慈济全椒中学。“一切要从我脖子上的这条围巾说起，这是十年前，慈济志工到全椒中学办活动时发的，过了很多年，旧了，但只要参

加慈济活动，我都会带上，它是我珍贵的宝贝。”

周萍毕业于南京中医药大学，刚刚参加工作半年。她这次承担健康站为老人讲解保健知识。“我是第一次在这么多人面前讲课。有人说，每一秒钟都是生命中的唯一，我要祝福自己未来日子里作为一名医生，能够在工作中一心为患者，还要孝顺父母。生活中多用心认真做人、做事，再去感染别人。”

让爱传出去，爱要大声说出来，志工们策划了孝亲奉茶及洗脸的互动环节，孩子们搀扶长辈缓缓走上舞台，依次坐下，孩子跪在长辈面前，在志工钟小辉的引导下，孩子们用热毛巾为长辈热敷擦手。“摸一摸老人苍老粗糙的双手，看一看长辈布满皱纹的脸，感受曾经为自己操碎了心的老人，他们有着多么无私的爱……”司仪的深情引言，那一份压在心底的情感被激发出来，端上感恩茶的孩子和老人四目相视，泪流满面。一声声真挚的“感恩”“感谢”发自心底。孩子和长辈紧紧拥抱，为长辈抹去了滴落的泪水和愁苦，行善行孝不能等啊！

活动中，有一位女孩全程专注每一档节目，眼睛里全是满满的感动，她是穿城镇城北村女孩王

赛男，她说：“今天的活动很有收获，我的志愿是当一名医生，我会更加努力学习，我想(以后)，也像你们一样去帮助更多人，用我的爱去感化更多人。”

与慈济家人一起围炉

中午的用餐，志工精心准备了与孩子及家长们的围炉，让大家团团圆圆，提前感受过年的热闹与祝福。香积志工谢海英说起这次的围炉满心欢喜：“我们准备了四种素丸子和素鸡块，还有当地人喜欢吃的豆皮等十二样食材。另外还有松糕，这是从上海带来的！”

餐厅外墙上喜庆吉祥的新年背景十分夺人眼球，背景画板是志工精心构思设计制作的新栏目：为每一户家庭照一张“全家福”。

老人孩子全家站上了红红火火年味十足的红毯背景前，有许多乡亲是第一次拍“全家福”，相依相偎十分甜蜜；有独自一人来拍照的，志工会如家人般陪伴合影，一个个发自内心的欢喜，笑容可掬。

中午十二点团圆饭准时开动，镇长、校长和各方领导一起上菜，为乡亲们热情服务。慈济志工陆续端上可口美味的食物，每一道菜都注入志工的爱心和用心。乡亲们吃



得津津有味，尤其孩子们更是狼吞虎咽。整个食堂充满了暖暖的味道。

午餐后是精彩的联欢节目呈现，有上海志工带来的环保小品《大话西游》，寓教于乐中宣导环保的理念。霞飞中专学生表演激情四射的青春舞，尽现学生们的阳光青春活力。还有泗阳中学的孩子们现场呈现手语表演《跪羊图》，台下的父母热泪盈眶，也看到孩子们的用心。

昨天志工家访时，鼓励助学生小丽要多参与活动，今天小丽主动报名参与了手语表演《跪羊图》。尽管只用了不到四十分钟的时间来学习，但小丽举手投足间，真情流露感人心。

小丽说：“第一次参加表演，给自己人生一次突破，亦是感恩爷爷无私的付出。”爷爷的泪水在眼眶打转，并说：“爷爷开心，孩子很懂事，心里很是欣慰。”

师生共同成就发放

室内围炉的同时，室外的物资发放也在积极准备。霞飞中专的同学们组成的志愿服务队，男同学负责配合总务志工一起搬运大米到户外发放动线，大家忙得热火朝天，男同学一个个将外套脱下，撸起袖管，排

着长龙扛大米。女同学在慈济志工的引导下将课桌椅摆放在指定的动线位置，方便下午进行物资发放。

高三春蕾班的男同学朱小康，从高一一开始就参加过很多慈济的活动。他分享说，慈济志工是将大爱遍布全世界，所以一直有关关注慈济官网和公众号，并希望自己毕业后也能加入慈济。

霞飞中专高一高铁商务班的女同学刘佳伟，是自愿报名当志愿者，觉得付出很开心，感觉慈济志工很不容易，每个人都有家庭还抽空大冷天过来，帮助贫困家庭，通过活动学习到了感恩付出无所求。

志愿者队伍里还有霞飞中学老师们的身影，她们利用休息时间主动配合慈济志工维护现场秩序，颜红梅老师就是其中一员，她连续担任好几届霞飞中专春蕾对接班主任，觉得慈济志工很辛苦，却不叫苦，还一直说感恩，作为霞飞学校的老师，很感恩慈济举办此类活动，并会大力支持，和慈济志工一起帮助孩子们排除困难，完成学业！

在志工的带领下，乡亲们井然有序地排队等候，在唱名、核章、扫描确认后，乡亲们收到了第一份惊喜，进场前拍的全家福已经列印出来并装裱成框，乡亲看到后惊讶

地说：“这是刚刚拍的照片，这么快就洗出来了！”不擅言辞的淳朴乡亲眼眶红了，珍重地将相框放进随身的口袋里。

第一次给全体乡亲拍全家福，还需要在这么短的时间全部列印装裱，对志工们也是一个考验，真善美志工团队为此做了充足的准备。小小的一张照片，凝聚了所有志工的心血和祝福，希望乡亲们看着照片就能回想起这个寒冷冬日里的一片温情。

动线上，发放物资包括生活包，食用油和大米，虽然物资不多，但每一项物资都是志工精心准备的，大米是当季新米，食用油是健康调和油，生活包里的日用品都是精选品牌产品，志工们以为自家人准备年货的标准采买物资，把最好的给到乡亲，看看抱着大米的爷爷脸上露出的欢欣笑容，志工们也欢喜满满。

霞飞中专常务副校长张遥琴说道：“慈济对我们学生的资助已有十年以上了，每年给我们一百位春蕾学生的名额，冬天还要发放生活用品，送来了温暖。今天大家围坐在这里，其乐融融。慈济志工是以‘每餐只吃八分饱，二分助人好’这样的精神来资助学生完成学业。感谢慈济人对泗阳学生的帮助，同时



霞飞中专的王路遥同学把一幅绣着腊梅和“和谐”二字的十字绣送给志工。摄影/顾寅春

也要学习慈济人的精神，付出无所求！给泗阳的孩子们圆了学习梦，让他们展翅高飞。我们老师学生将永远和慈济人一起将大爱传递下去！”

就在发放接近尾声时，霞飞中专的王路遥同学拿着花了一个月的时间绣着腊梅花开和“和谐”二字的十字绣来送给志工，表达对慈济人的感恩。路遥说“和谐”二字象征我们是相亲相爱的一家人。

有形的是物资，无形的是大爱，借由慈济人的身形，将众人的爱心，送到需要帮助关怀的人身边，在这片美丽的土地上撒下爱的种子，呵护生根、发芽，期许大同世界共“和谐”，相亲相爱一家人。☺



大爱妈妈爱洒清原

俗话说小寒大寒，冷成冰团，但辽宁慈济志工和助学生以及家属一起围炉，像一家人一样提前过新年，每个人都心里暖暖地。

大寒节气的抚顺清晨，气温已降至零下二十度，来自抚顺、铁岭、营口、鞍山、大连、辽阳及内蒙七个地区，八十九位慈济志工，整队走进清原高中，为三十四位助学生家庭送上冬令物资。发放现场物资摆放整齐划一，志工翘首以待孩子们和家长的到来。

“他们的严谨、快乐，发自内

心的善良，让我感觉非常美好。慈济家人们有自己的家庭，自己的工作，但他们放弃休息时间，抛下自己的事情送温暖，真正体现了行善不能等的理念。”校方领导李文才主任致辞中说到。“慈济确实给我们的困难学生带来很大的帮助，解决了他们的后顾之忧，使他们的学业水准不断提升。”

志工你抱两袋，我扛三袋帮助老乡把物资送到车上。背着的、抱着的、抬着的，每个人都洋溢着幸福的微笑，就像久违的亲人相聚在一起，手牵着手又一次温暖了这个冬天。

一月一家书 无间爱与关怀

正在读高二的小兴，连续三个月都在信里放进十五元的善款。他说：“谢谢慈济对我的帮助，虽然每天学习压力很大，但是师姑的关怀缓解了我的压力，让我努力前行，希望将来做个有用的人，回报社会，把爱传递下去。”

志工张丽颖亲手为学子小兴穿上了慈济发放的棉衣，将温情定格在蹲下身来为小兴拉上拉链的瞬间，定格在绽放的幸福笑容里，定格在充满爱的心坎上。

志工郭秀华陪伴的孩子小泽就像自己的孩子一般。小泽的母亲身患尿毒症，虽然做了换肾手术，仍因肾源排异而往生。住院期间，秀华坚持长情陪伴。当小泽和姥姥一进门看到秀华就喜极而泣。

小泽说：“母亲生病住院期间，慈济的家人几乎两三天就会到医院看望。与家人相处得也非常融洽。真的感恩，感恩慈济人对我们

的帮助。”老人说：“都是慈济人陪伴得好。一月一家书让小泽走出失去母亲的痛苦，也让全家人看到了希望。”

发放现场来了两位特殊“志工”，是清原高中毕业生月月 and 心茹。月月说：“在大爱妈妈，慈济师姑师伯的帮助下，我不再孤单迷茫。最快乐的是每天把零用钱拿出来投竹筒，把爱传递下去。”心茹也分享到：“一月一家书分享她的喜怒哀乐，让我对生活充满希望，学会感恩，把握当下，做好该做的事。”

大爱妈妈 无缘同体慈悲心

中午，志工和乡亲们一起围炉，像一家人一样提前过个新年，

两位受慈济帮助的毕业生，回到母校看望关怀过她们的慈济志工。摄影/张丽颖





助学生小泽和外婆来领取物资，一扫往日的阴霾而露出幸福的笑容。摄影/张丽颖

让每个人都心里暖暖地，生活暖暖地。志工付莉看到陪伴的学生雯雯，赶紧跑上前问候拥抱。她们已经有半年时间没有见面，这期间笔墨传讯，述说关爱，建立起了深厚的情谊。再次相见有说不完的爱和诉不尽的相思。

付莉为雯雯准备碗筷、添加火锅辅料、夹菜，就像见到久别的孩子回到家，生怕她吃不好。旁边服务志工们不时地过来询问菜够不够、要不要加汤。火锅蒸腾的热气弥漫在

每一个人的脸上，就如志工心里的爱也一样会弥漫在孩子的心田。

围炉结束后，志工沿着蜿蜒山路来到雯雯家看望。雯雯母亲听到车声，马上迎出门热情招呼志工们：“快进屋休息，上炕，炕上暖和。”说着为志工倒热水喝，又说：“慈济人真是太好了，帮助孩子不说，还给家里送来这么多过年的物品。”

雯雯父亲在三十多年前意外受伤失去右手，母亲因为患了脑梗右眼看不清。志工刘淑波对雯雯妈妈介绍付莉说：“这也是雯雯的妈妈，她每月都和雯雯通信，鼓励

陪伴孩子，今天你们两位妈妈见面了！”雯雯妈妈一把抓住付莉的手，表达谢意。付莉对她说：“孩子很懂事，学习又好，你这个妈妈生了一个好女儿！”说着拿出了上午雯雯交给她的回信。

信中写到：“感谢两位师姑，一直写信关注我的成长和学习，让我在学习生涯中缓解精神压力，是你们的陪伴让我读懂了‘感恩’二字。‘感恩’是世间最美的语言，也是人与人之间最真诚的对待”。

雯雯妈妈说：“我没有文化，

你们教育她，我姑娘又多了两个妈妈爱她！”一个孩子牵动着两位“无血缘”妈妈的无私爱心，众多善心汇聚在这清贫家庭，欢声笑语不时从这间卧于山间的小屋里传出去。

五年如一日，辽宁志工以长情大爱扎根于清原大地，双手接力爱心善行，发挥正能量，付出无所求；希望更多的人都能付出点滴爱心，让人间充满温情与祥和。❀

慈济志工为孩子们夹菜，就像见到久别的孩子回到家，生怕他们吃不好。摄影/宋贤伟



琴岛喝心茶话感恩

新年伊始，厦门志工依然如约走上鼓浪屿。岛上温润如春，游客摩肩接踵。今日来的志工比平常多，因为今天不仅是环保分类实做，晚上还要准备一个鼓浪屿环保人的新年感恩茶会。

夜幕降临，游客渐渐稀少，鼓浪屿环保驿站门口却热闹无比。两排穿着蓝天白云的志工拍着手唱着歌，欢迎每一个岛上的家人。门口“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”大红的新对联及横批“福满人间”，应景地诠释着志工的恭敬心与感恩心。“茶会的请帖一家家送，送了两天，结缘品也准备了两天。”负责筹备茶会的志工吴红建说。

六张小圆桌满满当地围坐着乡亲与志工，顿时小小驿站显得更小但更温暖了。当《鼓浪屿之波》响起时，荧幕出现了两个月以来在街心公园做环保的一个个美丽瞬间。“那就是你！”“哈，看见你了！”当看到彼此付出的身影在屏幕上出现时，居民们兴奋起来、欢笑了起来。曾为志工包春卷的督导员陈丽琴擦拭泪水，不自觉地：“看得我眼泪都出来了！”

喝心茶，过心年。六位志工

端着茶盘缓步走到小圆桌前，恭敬地为到场的乡亲与领导奉茶。冬夜里，一杯热茶香茶温暖了心田，让驿站充满温情。

因为我们都是一家人

吴红建历数琴岛居民们对环保志工的支持爱护，提到了刘宝琴送生病志工的两个柠檬；陈丽琴傍晚送到驿站的春卷；还有张美叶自种的有机青菜；更有来自龙头社区书记王玉霞的关心。“一件件让我们难忘的事，让我感动，让我们感受到鼓浪屿人一份份的爱。”

刘宝琴回应说：“看到慈济人为鼓浪屿环保付出那么多，带动我们把力量贡献出来，只是一点点心意，这都是我们应该做的。”

每周回收物资不遗余力，还邀请志工去家里摘菜的美叶，干脆豪爽地说：“别人不要丢垃圾桶的，我捡来献爱心。菜是自己种的，尽



（上图）志工不分男女老幼，或扛或提，从轮渡码头搬运桌椅上船，前往鼓浪屿。

（下图）志工将亲手制作的感恩茶会邀请卡，亲手交到鼓浪屿居民手上。



管来拿，因为我们是一家人！”朴实的话语蕴藏着满满的爱。

从长泰来鼓浪屿陪孙子读书的志工柯凤娇，每天坚持到环保驿站值班，坚持上街捡烟头、竹签。她说：“环保驿站就是我第二个家，很好的家，每天可与全世界来的游客结好缘，给人一杯开水，就会得到人家的感谢赞叹，很高兴。”

龙头社区书记王玉霞感恩地说：“我不知道会有这么多居民每周五来参与，督导员也在主动地回收资源。你们的点点滴滴在帮助鼓浪屿变得更美，这是一份爱，感谢慈济志工对鼓浪屿的这份真爱。而

志工与居民们肩膀挨着肩膀互动《一家人》，比着手语，唱着“我们是一家人。”

慈济志工的这份亲切和祥和之气，能感染到我们的商家和居民，让他们也一样充满祥和之气。”

鼓浪屿街道综治办主任陈东海也分享：“我今天参加这个感恩聚会，感到环保分类得到父老乡亲的支持，感到居民对鼓浪屿的爱。周五之约已成为鼓浪屿的另一道风景线……用慈济歌曲《一家人》来说，因为我们是一家人，相依相惜，彼此都感恩；因为我们是一家人，分担分享彼此的人生！”

證嚴上人

衲履足跡

撰文/释德伢 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

12/1~2 《农十月·二十四至二十五》

争取付出的机会



【静思小语】提起热忱邀请大众行善，成就别人也能让自己进步。

对生命的承诺

十二月一日，于台北慈济医院进行两场岁末祝福典礼；其中经过即时抢救脱险的杨女士，与一一九救护员、医疗团队到场分享。

五十四岁的杨女士昏倒路边，被救护车紧急送到台北慈院，一度失去生命迹象。因身份不明，无家属签字，心脏血管外科徐展阳医师在谌大中主任全力支援下，与团队共同拟定、执行医疗决策，让杨女士脱离险境；社工师也透过各方管道协寻家属，顺利让一家团聚。信仰基督教的杨女士，得知这段过程后非常感动，感谢神的旨意和医疗团队不计代价的抢救。

上人感恩表示：“人人都需要医疗的诚与爱。每一次看到宝贵的生命在大医王手中尽心力地被抢救回来，总有千万般的祝福，无量数的感恩。”

上人提到慈济为二〇一七年地震中毁坏的墨西哥莫雷洛综合学校

重建校舍，承办学校的“梅赛德修女会”总修女玛塔修女、校长爱德莉娜修女及建筑师保罗先生近日来台拜访，“昨天在静思堂见面时，我们一见如故，是如此亲近、欢喜。修女说，之前到了精舍好像回家了，舍不得离开。”

“世间宗教的精神都是无私奉献的爱，全球慈济人普施大爱，亦是不分宗教。期待医疗团队们都能传承精神、守护承诺，成为众生生命中的贵人，用爱心呵护、疼惜、救援人间苦难。”

台北慈院赵有诚院长在带领同仁发愿时，提到十一月二十四日，上人从台中路过新竹，傍晚风尘仆仆回到新店静思堂，已经相当疲惫，还是打起精神与一位实业家谈到，慈济慈善发放要运用物资卡，但是担心这些贫病弱势者是否有办法到商店换物资，所以期待实业家构思“行动物资车”，把生活用品送到持卡人所在的地区，让他们挑选换取。当下深受感动，发愿长养



慈悲心，向上人学习因为大爱所产生的智慧，用心培育人才，以承担更多责任，面对更多挑战。

上人回应，慈济的四大志业，应社会人间所需而付出，也要细心为苦难人设想周全；所以看见这位经营百货业的实业家，就向他提到行动物资车的构想；如果能够做到，就是用大爱造大福。也期待各行各业都能发挥一分爱，贡献所长，成就幸福美满的社会。

最理想的家庭

二日，上人来到板桥静思堂，板桥、土城、树林、三峡区及澎湖慈

墨西哥地震后，慈济计划援建莫雷洛学校；学校校长、修女及建筑师结束来台慈济参访行程，前来新店静思堂与上人道别。（12月1日）

世界宗教议会董事会主席北川女士（Ms. Audrey Kitagawa，右一）前来拜会。慈济于二〇一八年世界宗教议会中发表环保论述，以实例印证理念获与会者肯定。（12月2日）

济人欢喜参与岁末祝福。上人开示时，提到刚走进静思堂，就有年幼的孩子说：“我们是慈济第四代。”这些孩子的父母、祖父母、曾祖父母都是慈济人，一家四代都在慈济。

父慈子孝，以德传家，是最理想的家庭；在慈济大家庭，人人传承静思法脉，法亲之间也要合和互协。上人说，要在世间广开慈济大门，必须用心开大道，慈济人就是开道人，铺出一条平坦的路，法脉宗门才能世代相传。

《法华经·随喜功德品》述说闻法之后随喜对人说法、劝人闻法的功德，“弘传佛法是为了净化人心、度化众生。不只自己修持佛法，还要劝人听法、修持，让人人都有机会接触佛法而受益。”

上人教大家打开心胸、提起热忱，邀约大众共同行善做慈济。就如在三重静思堂看见人间菩萨从“一”生无量，由资深的志工罗美

珠接引、带动，再去接引他人，受证委员、慈诚已至第八代；然而资深者并没有休息，美珠仍然忙碌于社区活动与海内外慈济赈灾，持续陪伴后进、再接引新发意菩萨。

“成就别人是让自己进步，就如大家在十一月中旬承担海外培训委员慈诚精进研习会工作团队，成就海外志工受证，他们已成就、我们大进步，虽然看起来自己付出时间、心力，其实收获更多，所以要争取时间、用心付出。”

今年有三十一个国家地区，逾两千位慈济志工返台参与海外培训

委员慈诚精进研习，其中有二十四个国家地区的一千五百七十位志工受证，随后从桃园开始展开台湾的岁末祝福暨授证典礼。上人肯定无分海内外，每一场岁末祝福所见，慈济人行仪整齐，而且佛法精神理念入心，这是因为慈济人以“感恩尊重生命爱”互动，而且“和敬无诤共福缘”。

上人期勉人人平等尊重众生命，茹素护生同造福，“不分年龄长幼，人人都可以发挥一份爱心；人与人之间互爱互重，凝聚力量为世间付出造福。”

12/3 《农十月·二十六》

每一秒为生命加值

【静思小语】人生的每一天、每一秒都要争取，能应人间所需而付出的生命最有价值。



于关渡慈济人文志业中心岁末祝福典礼，上人教大家常怀感恩；像自己从幼年成长迄今，人生境界无论是顺是逆，皆感恩以对，出家以后更能理解“感恩”的意义，成立慈济五十多年来，若没有这么多慈济人、没有这么多会员与善心大众的每一份力量，无法成就每一件

“掘井人”的责任

“出门行脚迄今二十多天，是以感恩的心情走出来，要争取时间做事。生命的价值要自我争取，活着的每一天、每一秒钟都要争取，让生命在人间活得有价值，能应人所需而付出。”

利益天地人间的好事，所以天天、时时皆念“感恩”。

经由人文志业的报导，让大众看见人间苦相，启发慈悲心，能会合力量、走到苦难人身边扶助与关怀。“在二十年前设立大爱台，是很辛苦地出力掘井，只希望这口井的清泉泉涌不绝，清流绕全球，在

各地发挥净化人心的良能。”上人叮咛，慈济为台湾、到海外的爱心付出，好事要及时报导，不好的事不能夸大渲染，而且要澄清错误的讯息，这就是“报真导正”。

上人教大家莫忘“掘井人”的责任，发挥传播良能，让清流泉涌不绝，净化人心续慧命。

12/4 《农十月·二十七》

先进医疗，人文温度

【静思小语】科技再先进，唯有医者仁心能让冰冷的仪器有温度。



共同用心，同理痛苦

上午在台北慈济医院听取各科报告，医师分享医疗团队运用先进仪器和精湛医术拔除病苦案例；护理团队则展示七项发挥巧思的创意卫材用品，提升医疗品质与病人安全。



眼科沈妮妤副主任在二〇一八年六月上人行脚时，曾经分享睫毛上的寄生虫医疗个案，患者不一定有症状，但严重者可能变成干眼症甚至失明，此病症报导唤起大众注意，从七月到十月，门诊共确诊六十七位睫毛寄生虫患者，进行除虫治疗。

台北慈济医院启业迄今已诊断出超过八十种罕见疾病，不仅检测院内个案，也接受海内外医院的转

上人观看台北慈院护理团队创新发明之一“袋鼠衣”，能够协助新手爸爸怀抱新生儿。（12月4日）

检，儿科部蔡立平主任、余俊贤副主任分享几例罕见个案，找出病因以后对症下药，帮助多位病患维持正常生活作息。

上人赞叹医疗团队合和互协，细心查寻病因，尤其面对还不会表达的年幼病患，医护团队以父母心疼惜，用心找出病因，用无痛胃镜、微创手术等把疼痛降到最低，术后迅速恢复，也让父母安心。

“身体的小乾坤也是一个小小世界，还有许多未知领域；虽然医

疗科技不断进步、尖端仪器不断研发，但若未用心，再先进的科技也没有作用。要让冷冰冰的仪器有温度，需要医者仁心，以及整个团队共同用心。”

不论是西医或中医，在为病患诊治后，都需要护理人员照顾、维护病患安全。上人感恩护理团队用心为病患设想，用巧思提高护理工作效率，让病患减轻疼痛、提升舒适感；也感恩北部慈济志工守护慈济医院，像是爸爸妈妈一样照顾着同仁。

12/5~6 《农十月·二十八至二十九》 莫忘九二一

【静思小语】从历史学习，警觉世间无常，还要谨慎防灾。



减灾工程，防患未然

五日晨间，与志工王明德等建筑委员谈话，上人谈到，慈济慈善援建或是志业体建筑，都务求稳固安全，运用高过一般建筑规格的材料，并不是因为慈济资源多，而是力求安全稳固，防震防灾，将灾难伤亡降到最低。

“这些建筑物都是点滴爱的能量汇集而成。我们曾经经历九二一

大地震，许多宝贵的生命在倒塌的建筑物里消失，这是血淋淋的惨痛教训，所以我很在意建筑安全。”

二十年前，九二一大地震发生在午夜，许多中部学校倒塌，幸而没有造成伤亡；十年前，四川汶川大地震发生在中午，造成师生严重死伤。“看见四川的灾情，我很担心，台湾位处地震带，若是建筑不稳固，发生强震后果不堪设想。我行脚到屏东时也提起四川大地震，



一位资深委员听了就说，她的孙子就读的学校，校舍老旧、水泥墙面斑驳，孩子在教室里写字，还会有水泥碎屑从天花板掉下来。”

“听她这么一说，我记在心里。当时的屏东县长来访就对他提起，若是屏东的学校有需要，但是短时间无法得到教育部拨款重建，慈济愿意承担。”上人谈述慈济“减灾希望工程”的由来。

营建处主管同仁到屏东的学校勘察，有的校舍倾斜，用铁管撑持；有的水泥墙面剥落，钢筋裸露……如此残破的校舍，哪堪得起强震？甚至随时都有倾倒的可能。“因为这样，启动减灾希望工程，万一有大风、大雨、大地震，学校一定要很稳固，不只保护师生平安，也可以作为社区居民的避难所。”

最早的屏东六所学校完工以后，又接受几个县市首长请托，或是在县市首长拜会时主动提起；至今慈济共承担二十六所学校的减灾希望工程，目前还有苗栗县的学校

上人来到双和环保站，肯定环保志工分类仔细、延续物命。（12月6日）

陆续动工。“慈济为台湾所做，不会先看有没有资金，总是‘信己无私，信人有爱’，认定是对的、应该要做的事，去做就对了，就是慈济的精神理念。”

唤醒记忆，守护平安

北区慈济志工来到新店静思堂座谈，以“莫忘那一年”为题谈九二一赈灾；上人开示：“虽然不堪回想，不过重现当时情景，是要教育大众，从历史学习，警觉世间无常；也让大众看见当时有这么多人投入赈灾，集中爱心力量去付出。”

上人谈到强震发生在深夜，或许入睡前还计划着隔天要做什么事，对将来有美好的愿景，岂知突如其来天摇地动以致住屋倒塌，宝贵的生命就此消逝，一切希望与规划就在瞬间破灭。

新庄“博士的家”大楼，还有松山区的“东星大楼”，都因强震倒塌，造成严重伤亡。台北慈济人在地震后立即相互联络、确认平安，并且迅速动员救灾；如《法华经·从地涌出品》形容的，大地震裂，菩萨从地涌出。

“横向的菩萨网，很有组织性，各组队动员，很震撼。北部安定后，志工就往中部走。菩萨从地涌出，这都在《法华经》的经文中，当我讲述这段，脑海中不免涌现出九二一的景象。”

听到慈诚师兄分享在中部灾区协助搬运罹难者遗体，即使血水流到身上也无所畏惧，而是以一分不舍的心祝福亡者灵安，尽量做到让家属心安。上人说，慈济人当下达到“无我”的心境，化小我为大我，所以不畏惧。

“莫忘那一年”，天然灾难的惨况展现天地威力，台湾位处地震

带，必须谨慎防灾；其实一九九九年那一年，慈济也为世界上战争造成的苦难，如科索沃、车城、亚塞拜然等地的战乱难民而奔忙付出。天灾过后，凝聚大众的爱心力量，可以扶助受灾人重建家园，回归正常生活；若是战火不熄，民众的苦痛就难以止息。

上人期待大家将当年的赈灾纪录汇整完全，做“九二一”回顾展，教育年轻人，台湾在二十年前曾经有过惨重的灾难，要提高警觉；参与赈灾的慈济人也能现身说法，唤起大家的防灾意识，带动人间互爱、互助的善行。

12/7~9 《农十一月·初一至初三》

制度与温度

【静思小语】团体要有制度，更要有入情的温度；人人内心真诚的感恩，能让人间有温情。



“感恩大家把这个道场当成家，让人人一走进来，感受到道场干净、庄严，还有人情的温度，人与人之间用爱付出无所求。”

许多善心人全然信任慈济而护持志业，合力应众生所需而付出；上人说，这份受信任的感觉很温

台湾有福气

上人来到汐止联络处与慈济人座谈，有慈济人谈到“制度与温度”，上人说，团体要有制度、有规律，人与人之间要有温情，而人间的温情发自内心的真诚感恩。



李招师姊与儿子世明做环保，世明还会接送其他长者到环保站；李招说：“有团仔陪伴做慈济，揪感心。”（摄影／黄美惠）

馨、很温暖。完善的制度，要由整体合和互协而建立，期许大家通达师父的“心语”，共同成就汐止地区有一个祥和的菩萨道场。

上人来到内湖联络处与环保志工们谈话，提及气候变化愈来愈剧烈，今年西北太平洋生成二十五个台风，菲律宾、香港、日本等地皆有风灾，而台湾甚少受台风影响，这股福气来自台湾民众的善心与爱心。

“爱与善的福气旺盛，就能避开恶的气流；要让台湾永远有福气，人人的爱心与善念要连续不断，彼此的心要和合，身要互协，人与人之间互爱、协力，社会才能祥和平安。”

社会充满爱

“出门行脚将近一个月，这一个月是天天感恩，因为离开花莲时，身体有气无力，感恩自己能够天天撑过来；当然也感恩每一位慈

济人的付出与社会贤达的护持，成就利益人间的志业，让社会充满爱与温情。”十二月八日，上人与志工谈及此行心情。

无论是在台湾或海外的慈善赈灾、访视济贫，全球慈济人皆以无私大爱投入，甘愿、欢喜地一路走来，让愈来愈多人感受到人间温情，带动人与人之间和气互爱。上人说，心中有爱要从言行表达，才能启发、净化人心，帮助社会祥和平安。

九日，即将启程至宜兰、返回花莲，上人行前叮咛台北慈济人“法入心”，即使只是短短的一句话，若能终生受用，可以自我净化、改善人生。闻法自净其意，也能传法让人心稳定，人人心安则天下皆安。

放眼国际，有些国家的民众不满政府政策而发起示威抗议，进而引发暴动冲突，后续难以平息。上人遂言，人心浮动不得，就像湖水的水面平静，如同镜面一般可以清楚映照一切景物；一旦有人投石入水，就

引起层层波澜，动荡不已，再也看不清，必须再等一段时间才能恢复平静。所以要努力净化人心、稳定人心，不要受外境影响而迷失了方向。

“大家都很忙，但是忙不要‘茫’，要把握正确的方向。感恩所有慈济人发挥爱的能量，给予社会一股定力。”

12/10 《农十一月·初四》

用智慧做慈善

【静思小语】用智慧做慈善，也就是明辨是非的“分别智”、普爱众生的“平等慧”。



师父念旧

与志工黄思贤谈话时，上人表示，自己最担心弟子的道心反反覆覆，慧命无法增长，所以即使身体状况不佳，仍然勉力撑持，把握每一次对大家说话的机会，希望可以

上人叮咛思贤回到美国时，安排时间与早期投入的慈济人叙旧情，向大家表达师父念旧的心意，并且提醒大家，“觉有情”是要有清明觉悟的心，不要因人、因事乱了心，断了师徒之情。

让弟子坚定道心、增长慧命。
“虽然你们可能觉得师父再讲也是这些话，但是对不同的人，我就要一再讲相同的话，虽然说话说得很辛苦，总是苦口婆心地对弟子，像对自己的儿孙后辈一样，一再叮咛与交代，这是尽一份心。虽然要离开时，总会跟大家相约下次再见，但我自己也不知道下一次是不是有办法再出门？还是要把把握、珍惜每一次与大家相见的时光。”

上人说，个人的生命有限，利益群生的菩萨精神永恒。在慈济大家庭有这么多法亲，只要自己不离开这个大家庭，没有法亲会离开自己。此生难得投入慈济，拥有法亲大家庭，无论哪一个国家的慈济人在救苦救难，都有自己的一份力量；人人的点滴爱心落入功德大海，福无边、爱无量。所以不能自我隔离，中断了福慧因缘。

谈及人事，上人表示温和的人不见得能干，行事或许不积极，

然而积极、能干的人通常容易得罪人，因为总是觉得自己有理而理直气壮；柔软度、温暖度不足，就无法把情牵起来。美其名说是理智，其实有很深的“所知障”，障碍自己也障碍别人，执着在“理”而缺少智慧的“觉有情”，这是比较可惜的。

“所知障也是凡夫的病态，稍不惬意就与人争论，一念偏差，口舌传是非，让人起烦恼，让烦恼无

明覆盖清净的本性，更加没有分辨是非的判断力，这都是凡夫之病。”

上人说，在慈济一定要传法脉，一定要有法，才能真正运用智慧做慈善——智，是明辨是非的“分别智”；慧，是普爱众生的“平等慧”。有分别智就不会受到境界影响而乱了心绪，有平等慧才能以同理心对待受灾受苦的人，给予最需要的肤慰，传达人间至情。

12/11~12 《农十一月·初五至初六》

闻、思、修

【静思小语】闻法能力行，才有所得；否则空有学识，空过时日。



慈济环保起点在台湾

近日有一则新闻报导，巴西有一头未满三岁的小牛，体重合乎宰杀标准而提早被农场饲主送进屠宰场。小牛被送上货车运往牛市，途中躁动而冲下货车，跑进丛林，消失不见。

警消人员追捕，小牛往海滩奔去，最后竟往愈来愈深的海域走去，不断挣脱、躲避人类的营救。最后，小牛转头往回看了一眼后，便被海浪淹没，溺毙于海水中。警

消人员后感叹地说：“它好像知道自己的结局，不愿再相信人类，执意要往前走，逃离人类。”

十一日志工早会，上人提起这则报导，深为感叹：“牛对人类失望，不信赖人，知道最终还是要被人类杀死，不如自行了结，实在很悲哀。所有的生灵都有求生的欲望，意识、觉性都是一样的，有苦有乐也有爱恨；人是万物之灵，庇护动物是理所当然；动物并非供应人的口欲而生，要发挥爱心尊重生命。”

依据联合国粮农组织（FAO）



慈济志工二〇一八年十二月参加于波兰举办之联合国气候变迁会议，学习有关地球暖化的新知，也与不同团体交流慈济环保经验与成果。（相片提供/花莲本会）

在二〇一六年的牲畜年产量统计，每秒钟全球有两千三百五十二只牲畜被杀；换算下来，全球一日要宰杀两亿三百多万只动物。

上人叹道，每天有这么多生命因为人的口欲而消亡，人因口欲而造杀业，也因为人的口欲饲养大量牲畜，致使大地受破坏、空气受污染。“面对全球暖化，守护大地与人体健康最简单的方法就是素食；从荤转素，只要转变观念和生活习惯就可以做到。”

慈济团队十二月参加于波兰举行的联合国气候变迁会议（COP24），志工分享慈济环保推动方法与成果，也透过影像向各国代表展示台湾有许多高龄环保志工，不愿意因为年纪大就退休在家、无事可做，仍然天天到环保站劳动付出，很感恩还能对大地、为人群有贡

献，而且信念坚定，“做就对了”。

“现在全球有十六个国家地区的慈济志工就地推展环保，学习台湾环保志工的精神与做法。台湾是慈济环保的起点，我们做到了，就能带动这么多国家地区的人；只要用诚实的心、发挥无私的爱，就可以庇护天下众生。”

播种人还需有耕耘者

与志业体主管谈及文史汇编和人才招聘，上人表示，听话要听“真实话”，所谓“真实话”就是真正做过以后的经验谈，听的人要好好思考，是否能发心并且身体力行？无论是去招呼人、接引人，或是做纪录、写文章，都要“如是我闻、如是我思、如是我修”，闻法能实用，才能真正有所得。

“佛法的精神不只是内修自利，出家修行要不怕辛苦，承担起‘为佛教，为众生’的责任。当播种人，我很尽心，接下来还需要有耕耘者，用这一代播种之后收获的种子再去播种，一环一环连接，这叫作传承。有心要传承，一定要了解法的源头，最初的人是用什么精神，如何落实，这也是知、识、行，同样也在闻、思、修。”

上人表示，现在的时代重视论述，论述固然重要，但是要将理论内化为精神理念，知而能行，否则只是空过时日。

“教育普及，大家学历高，只要有文思，真正有投入，就有办法书写论述；只怕没有认真思考，也没有用心思虑，听闻了许多理论却没有力行，真的是空有学识。只希望有心

投入的年轻人，就算没办法写、没办法做，至少也要有修行者的品格、生活规律，用己身言行传法脉。”

上人说，汇编慈济文史，不能只注重师父的“衲履足迹”，慈济事都是慈济人做出来的，每一位委员、慈诚的足迹更重要，各区人文真善美志工整理的资料更宝贵。

“志工为慈济尽此生而付出，要好好留存这群人的历史足迹，而且整理成书籍出版，表达慈济对志工的感恩回馈。”

“慈济人真实行、认真做，这种新闻不耸动，一般媒体也不愿意报导，这是现在的社会常态；不过不论社会大众是否重视，我们自己要做好，所期待的是真诚的报导，不只是在电子媒体上呈现，要实体化、编辑成书。”

12/13~14 《农十一月·初七至初八》

甘愿辛苦

【静思小语】利益人群不计代价、甘愿辛苦；若只求“利”，“害”随之而来。



不忍众生受苦难

十三日医疗董事会，多位董事

及医疗主管分享对慈济医疗系统永续经营的看法与建议。上人表示，自己不具备医疗专业，但是对于医

疗的关心，与最初创建慈济医院时一样，未曾改变；感恩、尊重、爱，以不舍众生的慈悲心为众生拔苦，是慈济医疗的基本精神，从过去、现在到未来，皆仰赖董事与主管们共同维护。

“佛陀的精神是‘唯愿众生得离苦，不为己身求安乐’，而我承接佛陀的教育，守住这一份信念，所思所想都是要解决众生苦难，不为自己求安乐，几十年来如一日，也期待大家有相同的方向。”

上人谈到自己现在深刻感受到“病”之苦，对于医疗有更深切的期待，期待医疗持续进步，以更精湛的技术、更精密的仪器，为人找出病因、拔除病苦；在追求医疗科技提升的同时，感恩、尊重、爱仍然不可少；医疗最重要的、生命最需要的，就是真诚的爱。

上人于今年岁末祝福标题：“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”勉励大家，从董事会、执行长办公室到各医院行政团队，都要提起“觉有情”的精神，对于空间的利用、扩建和仪器的采购等等用心分析，该做的就要做；莫忘“以戒为制度，以爱为管理”的慈济人文，摒除人我是非，维护医疗志业，为社会人群付出。

“以戒为制度，做该做的事、

不该做的不去犯，这就是守戒；以爱为管理，我不曾过问慈济医院有没有盈余？董事们都很用心、很严谨，所以我在这方面仰赖大家的用心。”上人期许大家相互尊重，而且以生命为重，为人间做该做的事。

对的事做就对了

慈善董事会中，上人强调“对的事，做就对了”，哪里有灾难，国际间的慈济人只要接触得到，就要用心去救助。有人不明白慈济为台湾所做的一切，慈济欢迎人人来了解；只是听口头的说明、看文字叙述，或许仍然不甚明了，所以欢迎人人一起来做慈济，唯有亲自投入，才会“知”得彻底。

几十年来，若是台湾发生严重的风灾、水灾、震灾，慈济总是从急难救助到中、长期援助，为受灾乡亲安身、安心、安生，九二一大地震以后，亦主动承担受灾倒塌校舍的重建工作。慈善救助不能在灾难发生时，还先评估有多少资金、要投入多少力量，必须应其所需及时付出；最重要的是“信己无私，信人有爱”，自然能够凝聚大众爱心成就人间善事。

“无常灾难无法预期，有需要就要赶紧去做，而不是等资金足够

才去救人、才去做事。爱心人捐款的目的是救苦救难，现在某一个角落需要我们去救灾救难，就要把这些款项应用在那里。”

“一直以来，我对善款管理的观念，就是专款专用，指定捐赠慈善、医疗、教育、人文等等，就归于各项基金；大家期待慈济运用他们的捐款做事，透过四大志业踏实地做好。”

上人说，之所以常教慈济人要净化人心，调整好心念，才不会深陷“无明网”，无明就是不明白事理，让烦恼蒙蔽了原本存在心中的清净无染大爱。“已经明白道理，就不要再被无明网覆盖，清楚我们要做的事情，用真诚的爱心去付

出，做到让人认为值得付出，不只放心捐款，也乐于投入志工。”

“慈济人向大众募款，最重要的是劝募人人的爱心，点点滴滴细水长流。我们也要知道，这群志工菩萨是用真诚的心付出，我们做得好，才能对他们的付出有所回报；他们不求有形的回报，只要知道他们所捐的钱，已经在台湾、在国际做到什么样的程度，他们就欢喜。”

上人说，人生无常，要把握因缘，“只要是对的事，希望用‘觉有情’去做，要用情，不要只在数字上打转。我们真正要净化人心，把爱传给人，带动人人柔软的爱。有这样的团体存在，社会才不会愈来愈冷漠、愈来愈僵硬。”

12/15~16 《农十一月·初九至初十》

从事相印证法理

【静思小语】莲花盛开同时结果，如学佛同时力行，增长慧命。



耐看有质感

十六日，陈俊良设计师、傅伯年先生、童光印先生以及志工丁章权与同修邱丽卿等人，呈上人讲述

《法华经》之〈序品〉封面设计，德师父、德师父等人在座。

上人表示《法华经》共二十八品，若是每一本的封面设计都一样会很单调，显示不出各品的特色。



12/17~18 《农十一月·十一至十二》

莫自食恶果

【静思小语】人间苦事多，但如果看见苦还不畏惧、受苦还不能觉醒，才是真辛苦。

居安要思危

在波兰举行的联合国气候变迁会议落幕，将近两百个国家代表，终于正式达成“巴黎气候协定”实施细则透明化的共识。不过这次会议也留下遗憾，目前的气候协定里，还有碳排放交易制度尚未达成共识。

“人生之苦，起于人的起心动念，随着心欲造作一切，结果就是苦。人间苦事真多啊！只是人们总是懵懵懂懂，受苦还不能觉醒，看到了苦还不畏惧，这才是真可怕。”十七日志工早会，上人谈到地球环境因人类行为而恶化，气候异常的现象已经非常明显，但是大众节制不了欲念，贪图短暂的享受，却导致无穷祸患，“众生共造如是因缘，所以必得共受业报。”

“国际间不断传出大风、大雨、大火、大地震的灾难，触目惊心！人们要觉醒，不要说：‘我没

有感觉到’，等到有感觉就代表灾难已至，后果不堪设想了；居安要思危，看见别的国家受灾难，感恩自己平安，更要提高警觉，生活中的衣食住行都要戒慎虔诚，时时感恩平安度过的每一刻。”

慈济在气候变迁会议的最后一场记者会，各国代表对于慈济如何推广蔬食踊跃提问。来自梵蒂冈宗教发展部门的奥古斯托神父询问，如何发挥宗教影响力，让不同宗教信仰者加入茹素和推广素食的行列？德国杨济洪师兄回答，若有宗教教义的规范，生命中有戒律可遵循，就能支持人们坚持茹素与推广素食。

上人说，宗教戒律的规范并非限制人们的生活自由，而是要凝聚共知、共识，带动大家共同实行。许多科学家没有特定的宗教信仰，但是他们彻底了解人类活动对地球环境的影响，所以坚持茹素也推动素食。“只要一个观念转变、行为

《法华经》以莲花为经名有其意义，因为莲花生长于污泥池中，却能出污泥而不染，而且莲花是花果并现，花为权、果为实，意谓方便与真实并陈，这是《法华经》之妙。

上人希望封面设计可以让一套二十八品的《法华经》有整体感，但是各品有不一样的特色呈现——有相无相无不相，有与无、权与实，若隐若显、非有非空，就是法华精神。

〈序品〉作为整部《法华经》的第一本，设计要很慎重，有一个好的开始，后续接连出版就会有信心。“要创作的不是去拍莲花的相片，也不是采用别人的创作，是要为这一部《法华经》点出魂神，让这部书是活的，无声却能说法，让人一旦接触就油然而生欢喜心、提起信心。因为一连有二十八品，那么多本，若没有建立人人的信心，无

法普遍为人接受，所以要很慎重。”

上人指出，莲花是花开同时结果，善种子就包覆在花里，从含苞就开始成长莲蓬与莲子，直到莲花盛开，同时看见莲蓬与莲子。就如学佛者行菩萨道，走在佛陀指引的真实道路上，一方面学习、一方面力行，过程中不断地从事相印证法理，持续成长慧命。

对于内文排版的变动，上人表示现在的人阅读习惯可能因为使用电子产品而有所变化，但是对于上了年纪的读者来说，还是偏好传统排版方式。如果要改，就要改得耐看，吸引人往下阅读。“很期待书籍的设计要让人愿意打开这本书，从中吸收法，读得不厌倦，这是最重要的。‘年轻赶流行，老人守古板’这样两极的看法应该要打开，要让它耐看、有品质。”



◀ 上人于精舍庭院遇前来绿化的志工，八十八岁的庄随妹师姊（左一）分享心得。（12月16日）



慈济在河北易县展开寒冬送暖，二〇一八年届满十年；十二月中旬为困难家庭送来过冬物资，村民穿上志工背心，抱着米面放到乡亲的独轮车上。发放结束后，志工回访领取物资的乡亲，老人家在炕上铺上慈济赠予的新棉被，并与志工们话家常。（上图摄影/张凤 下图摄影/魏莹）



区，气温已至摄氏零下，挂念孤贫残老无力抵御寒冻，中国大陆慈济人早已展开冬令发放。“慈济人是‘觉有情’的人间菩萨，觉悟天地之间生命平等，一旦得知有人身陷饥贫苦难、受寒受冻，就走到他们身边伸手救援。”

改变，就可以为改善环境尽一分力量，也可以利益众生。”

挥洒下一场

已是岁末隆冬，气象局连续两天发布低温特报，提醒民众注意保暖。十八日志工早会，上人说，每每听闻低温特报，总是会担心，贫苦人家在寒冷的气候中，生活是否安好？穿得暖、吃得饱吗？住家能不能抵挡寒风？尤其现在的气候变化很大，一下雨就大雨成涝，或是长时间无雨就极端干旱，种种现象令人担忧。

位处温带、寒带的北半球地

“在冬令发放之前，他们展开家访，一一了解特困户需要什么援助。有些老弱残病者住在偏远山乡，志工们天未亮就出门，好几个小时行驶在险要山路上，回到家已是午夜。他们不辞辛劳，一定要把自己的心意、诚意传递给孤苦人，传入心坎里。”

访视之后，发现有亟需援助的家庭，慈济人即刻动员与设法，整理生活环境或补充生活用品，并叮咛要记得来参与慈济寒冬送暖发放活动。

上人赞叹大陆慈济人以真诚爱心和贫病苦难人互动，从一开始的生疏到后来亲如家人，让他们一听到慈济人的声音就感到安心、欢喜，

看到慈济人就主动张开双手拥抱，这都是大家以诚、以爱相待所致。

上人也肯定大陆慈济人鼓励照顾户响应“竹筒岁月”，日存点滴、发愿行善，这一念“我要帮助人”的善心，就是一颗善种子，即使此生困顿，将来因缘成熟，也能开花结果。

“虽然这一生的这场人生戏剧曾经懵懂，但是有幸接受法水滋润与洗涤，让自己的慧命增长，滴滴清水也可以再引入其他人的心中，让干枯的树木长出新芽；目前这一出人生的剧本早已写好、演过了，期待着下一场可以演出人人赞赏的好戏剧！”

12/19~20 《农十一月·十三至十四》

诸事圆满

【静思小语】只顾人情不分是非，行事容易偏差；真诚无私时时感恩，人人皆大欢喜。



争论增纷扰

下午举行四大志策会，参与联合国气候变迁会议的美国志工曾慈慧等人，以及四大志业主管争取时间报告丰富的志业会务，欲罢不能。上人表示慈济能够让国际人士惊叹的志业成果，是因为这五十多年来，从起点一直走到现在，方向丝毫没有偏差。“差之毫厘，失以千里，所以我时常自我警惕，一丝一毫都不能出差错。”

“不做无谓的事，不说无用的话，慈济人总是‘对的事，做就对

了’，克服万难坚定前行，每一位的足迹都很宝贵。我一向很感念这般尽心努力护持志业的真情，四大志业、八大法印就是这样点点滴滴凝聚力量，步步踏实做出来的，而且从台湾做到国际。”

上人说，天下灾难多、苦难人多，都等待着人间菩萨救助，不能空过时日，或是在无明中原地打转，障碍别人也障碍自己，必须谨慎用心，尤其人文志业要在人间传清流，自己的一股清泉一定要照顾好。

从平面期刊、书籍，到广播、电视，人文志业陪伴着慈济志业一

一路走来，记述志业史迹，发挥净化人心的良能，这股延续慧命的清泉要永续，就要靠主管同仁们持续增长慧命，以正确的精神理念，守护人文清泉不受污染。

“不要只是为了短暂的生命在计较，应该要思考自己的慧命有没有成长，善用生命时间增长慧命，要转识成智。若是学历很高、世间的知识吸收了很多，却无法以智慧深入思考，很容易在世间引发言语争端，造成社会纷纷扰扰。所

以今年的岁末祝福标题，我就提到‘感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘’，口头的争论比用身体力量争斗更严重、影响更大。”

上人勉励大家，既知方向正确，就不要受任何影响，持续努力精进。“法脉的慧命要靠大家传承，宗门的发扬要靠每一位扎实做志业；要珍惜最初的那一念发心，回归最单纯的本性，发大心、立大愿，顶天立地、俯仰无愧，成就慈济的人间志业。”

12/21 《农十一月·十五》

实际走到、踏实做到

【静思小语】读经却不力行，就像路在面前却不去走，只靠观想要达到佛菩萨的境界，徒然使时空空过。



科学上的因果果报

美国志工曾慈慧、气象专家彭启明博士、大爱感恩科技公司陈意容博士等人，报告参加第二十四届联合国气候变迁大会之行。听闻报告以后，上人叹道，几次会议都无法在节能减碳、减缓暖化的实际作为上达成协议，若是任凭状况继续恶化，地球的灾难将日益严重；从

太空看地球，再也看不到由蓝色与绿色构成的美丽星球，是人类的贪婪使地球变色、变样。

“大家知道问题的根源，却缺乏改变的动力，每个国家都求自利，不为利益群生、利益地球；贪欲不除，环境只会更加恶化。明知是错的事却一直延续下去，将来就要承受恶果、恶报。”

上人说，其实每个国家都能做

到垃圾分类、资源回收，但是要像台湾有这么一大群环保志工，不分年龄长幼，把环保视为生命的一部分，甘愿长时间坐在环保站里，把回收物整理得干干净净、分类做得很仔细，这是很难做到的。就因为慈济环保志工的用心付出，才能提高回收再制的质与量，真正达到节能减碳。

慈济所做的一切看来好像很简单，真正要落实还是会有距离，必须以真诚为大地的心，不惜成本投入。但是现在每个国家总是讲求效益、经济利益，与其投入大量人力、物力，才能做出像大爱感恩科技公司研发的高品质生活用品，大家还是宁愿去开矿、钻探石油取得原料来制造商品。所以还是需要净化人心，呼吁人人惜福，减少物品用量，不要恣意浪费，就能让垃圾减量。

上人叮咛，还要用科学数据为大家分析，为了满足人类的口欲，全球每秒钟有两千多条生命消失；饲养牲畜过程中开发多少山林、耗用多少资源，牲畜排放多少温室气体，大量而密集的饲养会造成严重的疾病传染等等；全球气温上升，每升高几度会造成什么气候变化、导致什么灾难……诸如此类的“科学上的因果果报”，要成为普遍的生活教育，广为周知。

“若说慈济在气候变迁会议上的分享，是为大会点亮一盏灯，这盏灯的光芒能否照亮人间？有没有办法照得远、照得广？挽救全球环境，不能只靠慈济人，慈济志工的人数与全球人口相较，还是非常稀少！”上人期勉慈济联合国事务团队要不断与联合国相关单位互动、沟通，在国际会议上发言宣导，让愈多国家了解，才有改善环境的希望。

原来道理就是这样

一位毕业慈青钻研佛典，觉得经典是佛陀为众生所画的地图，让众生按图索骥。上人问：“这一幅地图，你是一看就通吗？你只是背出地图上每一个国家的名称，但是对每一个国家的人文、语言等等都不熟悉；若要真正熟悉，总是要实际走到、深入了解。”

“为了帮助缅甸水患受灾农民，赈灾发放团来回多次，已经走过万里路；我在台湾，只是听他们报告，听得多了，就知道这么多事。但是你要我说缅甸的人文景物，我一概不知；唯有真正踏上这片土地的慈济人，才能和这群苦难人接触，展开双手拥抱他们，让他们觉得很温馨、很亲切、很信赖，否则再有心、再有力，走不到就救



◀ 台南慈济小学六年级毕业生在师长陪伴下返花寻根，班代表呈小书予上人。（12月21日）

不了，遑论其他。”

上人说，慈济人实践佛陀的精神理念，走入人群去付出，一路走过来，不断地在人事中体会、感悟：“原来道理就是这样。”如果读经却不去行，就像路在面前却不去走，只靠观想要达到佛菩萨的境界，徒然使时日空过。

“何谓神通？神就是精神，精神要专注。若总是空想、幻想，会使精神涣散，不务实际，甚至无法自我控制让意念专注在应该走的方向，这很危险。”上人叮咛，不要空想、幻想，要把魂魄招回来，通达道理而且积极实践，这一辈子会过得很踏实。

12/22~23 《农十一月·十六至十七》

不怕没有力量

【静思小语】众生自有众生福，只要把握因缘、发心付出，就能牵起翻转苦难人生的大力量。



把福铺在人间

二十二日，南非志工朱恒民偕潘明水、郑爱堡、陈美娟、袁亚棋等志工一行返回精舍报告，在非洲从事道路建设工程的志工萧清顺与同修亦同行。

上人期勉萧清顺：“事业稳定是福，把福铺在人间，福气更大。不论是在斯威士兰或是马拉维，所看到的非洲底层居民生活都很苦，假如我们都能出一点力，大家的力量会合起来，可以帮助很多人。”

萧清顺提问，现在事业正需要

努力经营，若要兼顾事业与志业，时间要如何分配？上人回答：“只要你有心，感觉这一件事很值得你去做，很自然会把时间分配得很好，两全其美。像在座几位年轻人也要经营事业、照顾家业，但是他们有心，发愿承担志业，就会把时间安排好、诸事做好。”

上人举在座的慈济人医会医师为例，在医疗工作中接触的是与他有缘的病患，参与慈济、参加海内外慈善与义诊，所结的是天下众生缘；即使要拨出时间做慈济，自己的诊所会停诊几天，收入相对变少，但是他对人生的观念打开了，无私付出而甘愿欢喜，做得很自在。这分轻安自在又欢喜的踏实感，要亲身力行菩萨道，才能深刻体会。

“菩萨道要开，心路要铺，只要你发心，事业、志业都可以做得很好。祝福你，路铺到哪里，慈济道就走到哪里。”

相信善的效应

非洲共有六十多个国家，各国的贫困居民都很需要帮助，上人叮咛南非志工们，只要慈济人走得到、做得到，就要把握因缘去做；无须害怕缺乏力量，众生自有众生

福，只要牵起因缘，当地众生就会有福得到翻转人生的大力量。

非洲跨国关怀团队到马拉维带动志工，从南非德班经过约堡再到马拉维，单程交通时间就要超过三天；到了马拉维，断电缺水，生活很辛苦，但是慈济人努力克服困难，积极招募人间菩萨，居民热情响应，已经带动起两个协力组。

“志工给予的物资很有限，但是传的法让人很受用，居民观念一转，都想要帮助人。对于这些有心人，要多勉励，只要给予一点力量，传法打开他们的观念，就有改变的希望。”

“关怀非洲不只是救济，要教育、培养人才，才有办法翻转当地居民长久以来的穷苦。发心投入的年轻人愈多，精神理念稳固，才能在非洲把慈济种子撒播到更广大的范围。”

上人指出，南非是非洲慈济志业的发源地，期待在南非培训一群优秀的年轻志工，成为慈济在非洲的行政中心、培育非洲慈济志工的摇篮。非洲的慈善之路已经铺好，现在要引导年轻志工“入道”，由他们在社区里弘法、传人文。引法入人心，才会“有法度”；不要轻视自己的力量，不要怕困难，善的效应可以发挥影响力。

12/24~26 《农十一月·十八至二十》

认真做事、真诚待人

【静思小语】不是感情用事而是真诚待人、认真做事，有亲切感才能带动人。



宽阔眼界看世事

来自全球十四个国家地区，逾六百位慈青返回花莲，参加今年度“全球慈青日暨海外慈青干部精进研习”，于十二月二十一日上午开营，二十五日一早回到精舍，并参与志工早会。

上人欣言：“这几天慈青们聚集在花莲静思堂共修、精进，即使语言不同，共聚同一个道场，追求同一个理念，那就是爱。期待大家在慈济大家庭里精进，能深入体会爱的真谛、道理，这一条路的方向更明朗，在人间道上踏实精进。”

“现代科技发达，可以让眼界看得更广阔，瞬间就能吸收天下事。也许年轻人拿起手机，整天有看不完的讯息，慈济人则是运用电子产品看世间疾苦、真实人生——众生平安、和睦，我们欢喜、心安；知道世界上哪个地方发布剧烈气候警报，会为当地民众紧张、担心，为他们祈祷平安；万一有灾、

有难，大家相互联络，呼吁人人发挥爱心，为苦难人解困救难。大家平时广结善缘，愿意付出的人愈多，救助人的力量愈大。”

上人说，“觉有情”的人间菩萨，是深入道理、具有清净长情的人，能够以无私的大爱救助苦难，以宽阔的眼界与胸襟帮助人间。

“人生时间有限，借重科技看透天下事、了解人间的种种苦难，要赶紧‘转识成智’——从表面的事相深入了解其道理，归向源头的真理，得到超脱的智慧。”

上人教大家用心观察天下事相，感恩地球生养万物，供应生活所需。现在这片清净天地，蔚蓝大海、碧绿高山、潺潺河流已经因为人类的造作而污染变色，年轻一代难以看见过去的人们日常所见的自然环境，却能常常从媒体报导看见水患、干旱、山崩地裂的灾难景象，甚至亲身经历灾难，受灾受苦。

“受灾的人感到痛苦，没有受灾的人觉得发生在别处的灾难与自

己无关，没有深入思考为什么会有灾难、灾难是如何形成的。地球气候变迁，天灾人祸变多了，灾情愈来愈严重，这是众生长久以来在不知不觉中造业，点点滴滴累积形成沉重的业力，就如乌云蔽空，大难将至；若是仍不觉醒，因果果报会继续牵连到未来。”

上人言，造福人间或是祸延子孙，都在于一念心；要提高智慧，把握时间发挥良能，利益天地人间。

天下人做天下事

与海外志工谈话，上人表示，慈济事必须靠团体的力量才能做得成、做得圆满，若缺乏人力就难以顾及周全。除了接引华裔志工，也可以鼓励接受慈济帮助的对象参与志工。

菲律宾慈济人近日带着奥莫克市大爱村的青少年志工，来台参加全球慈青日精进活动，村民在海燕

风灾后与救灾的慈济志工结缘，从急难救助直到搭建了简易屋大爱村以后，慈济人仍持续前往关心与带动；村民以信仰天主教为主，也会表达他们对慈济的感恩、对佛教的尊重，青少年志工主动关怀、帮助村中的病弱长者，并与几位熟悉的慈济人如同家人般亲近。

上人说，菲律宾慈济人做到“苦既拔已，复为说法”，让苦难人得到法，能够应用在生活中，这是慈济慈善救助最希望达到的目标。

上人表示，志工人力充足，能够牵起更多好因缘，有困难也较容易突破。所以要努力做好人间菩萨招生，带动起有共同方向的志工与同仁，慈善做得踏实也有成就感，会更愿意投入与承担。

“带动的干部要有亲切感，让人乐于亲近，否则虽然很能干，态度不好也无法带人；不过有亲切感并非感情用事，而是真诚待人，做

绰号小蚂蚁的小志工朱仪文（左）和小葵蒋侑芯（右）从南非返台，呈善款予上人。（12月26日）



事要认真、要务实，言行都要成为典范，才能号召人人投入，学习典范，朝同一个方向努力。”

“带人很辛苦，然而广度众生

是菩萨使命，也是修菩萨行的宝贵学习经验。现在辛苦一点，可以帮助多少人发菩萨心，也会有许多人因为我们的付出而得救。”

12/27 《农十一月·二十一》

点燃智慧心光

【静思小语】心中有法，如同暗室明灯，能通透一切，分明是非。



真理不灭，彻亮空间

即将展开第二阶段岁末祝福行



脚，上人在早会时对大家说，这次行脚要从南往北走，每年过新历年时总是不在精舍，所以先祝福大家新年快乐。看见海外慈青在营队因缘后继续精进，很欣慰也很感恩各国的慈济人和慈青学长的陪伴与关怀，情感如同家人般紧密。

“期待法脉要传承，宗门要通透，法脉是精神，宗门是功能。人间需要有这一道道的慈善之门，要由人间菩萨用爱开启大门、发挥人间功能。好的功能来自佛法的精神理念，法就是真理，真理不灭，就

◀ 上人抵达台东静思堂，资深委员黄玉女师姊由儿子王寿荣师兄陪同前来。（12月27日）
上人准备前往高雄，台东慈济人依依不舍，至月台道别。（12月27日）



◀ 上人第二梯次岁末祝福行脚第一天，抵达慈济援建、几近完工的“台东仁爱之家”。（12月27日）

如暗室里有一盏明灯，能让人看清一切；心中有法，心灵就有一盏明灯，有明辨是非的智慧。”

“从自己的心里燃起这一盏灯，还要灯灯相传，把爱的能量、真理不断传承下去。时间，从五十多年前，资深慈济人不断地传承到现在；空间，已经从花莲、从台湾传到全球。要世代连续不断地点燃盏盏心灯，将整个地球空间照得透彻、明亮。”

上人感恩来自各地的慈济志工，回到精舍的家寻根、精进，也和常住师父一起出坡、做事，再将法脉精神带回居住地，发挥慈济宗门的功。也感恩“地主队”的台湾慈济人倾囊相授，分享台湾的志业经验，细心照顾海外法亲的生活起居。“感恩常住的弟子们，精舍诸事仰赖大家承担，把这个家照顾得很好，所以出门在外，我很安心。”

“感觉才回到精舍没几天，我又要出门了，趁现在还可以行动自如，也要把握因缘，分秒我都不愿意放过，只要还可以走一步，就不希望这一步停歇；还可以过一天，总是期待这一天不空过，这是我这一生中最大的目标，也是一向的心愿。”

五十多年的慈济志业是起于一念间，把握着分分秒秒踏实力行，随着时间而成就；上人再次叮咛慈青同学们，要珍惜时间，大家还在求学，要朝正确的方向专注用功而成就学业；将来出社会做事业，同样要走得正确、做得踏实。时间能成就学业、成就事业，也能成就志业。

“期待所有常住弟子、在家菩萨们，日日的生活要谨慎，与人合和互协，彼此关心照顾。千言万语说不尽，平安就是福，祝福大家平安，持续精进‘薰法香’，法入心而身体力行，天天法喜充满、智慧增长。”

12/28 《农十一月·二十二》

生命和慧命交集

【静思小语】莫忘初心，不要让精进的意识沉睡，不要
行菩萨道的记忆漏失。



菩萨相伴，彼此修正

此次行脚从花莲到台东，从台东到高雄，在台东看见资深志工黄玉女等人，勾起上人回忆：当年毅然离家，与修道法师一起从丰原搭火车南下，先到高雄火车站，再决定搭车往台东……如今已过五十多年，沿途景物大改，当年所接触的人已经老迈、凋零，但是现在有愈来愈多慈济人跟着师父走，菩萨队伍浩荡长。

下午的第一场高雄岁末祝福典礼，上人对众叙述“逃家”历程，在修道法师俗家二哥的安排下暂住台东清觉寺，天天听到一群受雇种姜的原住民开朗说笑，谈到花莲的太鲁阁风景很美，于是心向往之；后来随着因缘辗转到了花莲，也有机会搭车到太鲁阁，果然风景优美又幽静，异想天开地要在中横公路旁边的石洞里修行，并且向退辅会提出申请，还获得许可。

“后来北上拜师受戒，再回到花莲，我的师父去花莲时，我就陪

他去太鲁阁走一圈，也带他去看我申请的那个地方，我还很得意、很欢喜。从太鲁阁回来以后，我又对师父说起要在那个地方修行，他眼睛瞪得大大地看着我说：‘你敢去那里住？不可以，修行不可以离开人群孤单一个人，一个人住在洞里太危险了！’所以我就打消了这个不切实际的念头。”

“师父当时对我说，修行要在人群中，这句话我从此记在脑海。是啊，行菩萨道也要入人群，无法闭门自修，菩萨道是在人群中成，这条大道要实际去走、用心去感触，才会觉醒。”

凤山惜福环保站志工罗淑珍与同修翁天有在典礼中上台分享见证，投入慈济做志工，导正了师兄的恶习，让黑白的人生变彩色，让恶劣的家庭气氛变得和乐圆满。

上人说，即使借口说喝酒、打牌等等是兴趣，潜藏的良知还是会有冒出来的时候，让自己觉得心很虚、不踏实。在迷途中，有因缘走入



慈济，由大团体唤回迷失的心，重新找回清净的本性；不只是翁天有转迷为悟，其他志工也有类似的人生经历，“从迷途走向觉道，还是要菩萨相伴，才能彼此修正，愈走方向愈明确，这念心愈走愈笃定。”

上人说，努力讲《法华经》，要大家精进听法，是希望人人都能让生命与慧命有交集。大家走过几

高雄大爱幼儿园小朋友呈送师生及家长共同种植的玉米，并且童言童语说，要请常住师父煮给师公吃。（12月28日）

十年的慈济路，回头看会体悟到原来这条路就是菩萨道；将一路所见识的事相、所产生的意识变成永恒的智慧，这即是慧命。不要让慧命中断，每一生、每一世因缘会聚，都能在人群中“系缘修心，借事练心，随处养心”。

上人叮咛提起初发心，“不要让精进的意识沉睡，不要让那分记忆漏失，否则会觉得自己不断老化。菩萨世界是无量寿的世界，只要这分意识没有淡化、消失，生生世世都会行在菩萨道上。”

12/29 《农十一月·二十三》

环保站是“智慧藏”

【静思小语】不是因为有空闲才去做环保，而是因为智慧有爱心而投入。



小事有大道理

高雄区环保志工、福田志工约三千五百人，一大早齐聚高雄静思堂参加岁末祝福典礼，欢喜气氛如同过年。上人喜见许多高龄志工

身体健朗，勉励要提起年轻时的冲劲继续精进；感恩自身的健康、平安，就要善用身体功能投入志业，用感恩心回馈天地人间。

上人表示，日常生活的小事涵藏大道理，举凡在社区里倡导省

水、省电，教大家做好垃圾分类、资源回收，看似微不足道，却影响深远。小小的举动有大智慧，所以不但不能轻视小事，还要更努力地推动环保。

“天天做环保，是为自己造福——耕福田、造福缘；因为我们照顾环境，保护的是全人类，不是只在台湾，因为地球在转动，空气会流动，各地的人们制造污染、破坏环境所导致的气候变迁，全球人都受影响。”

“世界上有人难以求得温饱，而在台湾天天都有大量厨余，有时环保志工回收到的纸餐盒里还有很多饭菜。现在为了防范非洲猪瘟，连厨余都不收，这么多厨余要拿到

哪里去？所以必须推动家家户户重视环保、懂得惜福，三餐的量煮得刚好、吃得干净。”

上人提醒大家，做身外的环保，也要做身体的、心灵的环保；要达到身心环保，就要茹素，不要为了口欲造杀业。“感恩尊重生命爱”，还要“和敬无诤共福缘”，人人和敬，社会才不会吵吵闹闹，要鼓励大家共同来造福，求得天下风调雨顺，国泰民安。

上人说环保站是“智慧藏”，藏有无量智慧——第一，让人与人之间懂得互爱；第二，让人懂得珍惜、爱护物资。“环保不是有空闲的人才去做的，是有智慧、有爱心的人应该要投入的，请大家用心带动！”

12/30 《农十一月·二十四》

借事练心

【静思小语】增长爱心、减少烦恼，自我训练为菩萨。



烦恼愈缠愈多

高雄访视团队分享个案故事，每一则都发人深省。上人开示：“你们接触到的苦难人，不一定是经济有困难，也并非孤身一人缺乏

家人照顾，会变得困苦皆有因缘，大多与家庭亲情有关。所以大家求子求孙，难道有子有孙就是福？你们所报的个案都因为子孙而深受心灵折磨，怨憎会、爱别离都让他们纠结痛苦。”

上人提及马来西亚慈济人回到精舍分享慈善个案访视关怀，听了总是庆幸苦难世间有慈济菩萨，为苦难人一一解决困难。个案报告过后，志工们说起各自的家庭、事业，难免大吐苦水，为另一半、为孩子，无论顺逆，总有谈不完的烦恼。

“我对他们说，大家平常很会辅导别人，但是事情发生在自己身上，明知道理却无法放下执着、挂碍。菩萨救度众生之所以轻安自在，是因为这份爱没有污染，只要看见苦难人得救即感心安欢喜，不会要求回报；但是对孩子、对家人总是充满执着与计较，计较对方有没有用同等的爱回报自己，牵肠挂肚，难以安心，这是有染着的爱。”

“凡夫的爱牵挂染着，菩萨的爱是付出无所求，没有烦恼在心里；同样一个‘爱’字，却有污染与清净之别。从访视中看尽人间事，了解人间疾苦，要懂得自我警惕，不要重蹈覆辙；慈济人站在凡夫群中，要自我训练成菩萨，分秒都要增长智慧、培养爱心。”

“爱可以增加，烦恼要减少。平时借事练心，不要一发生什么事情就被缠住，就想要去念佛消业障，心如果没有放下，业障是消不完的。日常生活无不是在禅，挑柴运水无不是禅；如果心结解不开，

烦恼愈缠愈多，即使打坐再久，还是‘在缠’。请大家把‘缠’与‘禅’看清楚，‘心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想’。”

莫忘八八风灾

发生在一九九九年的九二一地震，将届满二十周年，二〇〇九年莫拉克风灾也将届满十周年，高雄慈济人联谊会中，志工分享、见证当时情景。

莫拉克台风在八月七日侵袭台湾，八月八日连续豪雨在南部引发严重水患、土石流，故而莫拉克风灾又称“八八水灾”。为让山区受灾乡亲有世代安居之处，慈济在南部几个县市建设永久住宅，高雄杉林大爱园区的户数最多，慈济志工轮梯投入，带动“以工代赈”的乡亲，第一期工程赶在二〇一〇年的农历年前完工，让第一批乡亲入住，正好是八十八天；慈济人帮忙准备了八十八项入住礼，让大家安心过年。

听到慈济人分享的三个“八八”，上人也想起永久住宅完工时，曾经走在园区、走到房屋里看视，打从内心感恩、佩服大家群策群力，快速地完成坚固的建筑，而且铺好了大范围的连锁砖，让人稳稳踏

行其上，还可以让大地涵纳雨水。

除了建盖一千多户永久住宅，也应乡亲提议，为原本居住在不同村落、属于不同教会的居民，照着原本的教堂样式建造了两座教堂，让大家身有安居处，心也有依靠。

“教堂启用后，我再到大爱园区，牧师邀我到教堂，我站在十字架下方与大家说话，感觉真不一样。我背后的十字架旁有一块刻有‘十在心路’的压克力板，这是决定为受灾山村乡亲迁建大爱村之后，面对种种境界的心路历程与自我勉励。”

跟着上人一起面对各种境界，亲自参与、投入大爱园区工程的慈济人，也有说不完的宝贵足迹、心

情点滴。上人鼓励大家要常回忆、多分享，不是要对人夸耀慈济做了多少，而是要教育，启发人人的爱心；让十年前对于这场灾难没有印象的人，感受到这股有温度的人间大爱，体认到“无缘大慈，同体大悲”不是口号，慈济人与受灾乡亲非亲非故，真诚付出无所求，只要看到他们的苦难解除了，就由衷欢喜，这就是菩萨精神。

上人说，即使行善付出的过程有重重困难，但是大家道心坚定、任劳任怨，不说“辛苦”而说“幸福”，这是真正走过这条路、克服苦难之后的真实感受；这一路走来的几十年岁月很有价值，要自我肯定与赞叹。

上人来到屏东分会，观看慈济人以回收物制作的环保展品，赞叹“用智慧延续物命”。（12月31日）

庭年年添丁，所以我们要很感恩。资深菩萨也要感恩新发意菩萨，因为新发意菩萨愿意跟着我们，共同铺设、经历这一条路，成就四大志业。”

上人期许慈济人把握当下殷勤精进，曾经走过的慈济路，心地风光也要时常对众分享；特别是昨天在高雄听到众人回忆莫拉克风灾救助过程，以及杉林大爱园区的今昔对照，有许多很令人感动的历史。

屏东也是莫拉克风灾的重灾区，为了协助灾区清扫，高屏慈济人就近投入，外县市的志工也搭车南下付出，还有许多重机械也开往高屏，在高速公路上形成浩荡队伍；紧接着也在高雄杉林及屏东长治、高树、来义、满州建设永久住宅，让乡亲安身、安心、安生。

上人说，要在短时间建设好坚固安全的永久住宅，许多志工压力甚重，尤其受灾乡亲原本住在山上，生活习惯与平地居民大不相同，要劝导他们下山世代安居，让受伤的山体休养生息，要以耐心一再说明与沟通；其实当时自己也面对来自各方的批评与压力，所以才



会有感而发地说出“十在心路”，是最真实的心情表述，也与慈济人共勉坚定心志。

“相信屏东的菩萨对这一段经历也是印象深刻。昨天我听到了他们所说，哭了三、四次，台下的人也都流泪了，我回头一看，很多人都在擦眼泪，真是不堪回首。可是向前看，现在居民所住的环境草木扶疏，当年新种的树木长大了，社区美化了，这十年来有几次大雨、大风与地震，他们都安然无恙，真的很感动也很感恩。”上人教屏东慈济人也要回忆当年，重现受灾的惨痛记忆也是一种教育。

12/31 《农十一月·二十五》

积善之家有余庆

【静思小语】多一分善行，增一分福，也永远有助人的余力。



安然度过风雨

“屏东区有多位‘静’字辈的慈济委员，从几十年前回到花莲参加佛七，就此一心一志跟着师父做慈济，一步一步，寸寸用心耕耘这

片人间福田，上山、下乡，总是发挥菩萨的‘觉有情’，不辞劳苦而闻声救苦。”

“若没有早期的资深慈济人开辟这条道路，就没有办法让我每年都在这里为大家授证，让慈济大家

●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

江苏省苏州市姑苏区
景德路367号
TEL(0512)80990980
FAX(0512)65162885

北京/天津

北京东花市联络处

北京市东城区
东花市大街118号花市
枣苑甲3-7号静思书轩2楼
TEL(010)51162598

天津联络处

南开长江道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

上海市浦东新区
东方路738号16楼
1601室
TEL(021)38970269

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

江苏省南京市广州路140号随园
大厦16楼 TEL(025)83207622
FAX(025)83207622

浙江

杭州联络处

浙江省杭州市延安南路
8号天风商厦712室
TEL(0571)87827477
FAX(0571)87827477

四川

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号
TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

四川省什邡市洛水镇
通济路洛水慈济服务中心
TEL(0838)8701332

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

福州市鼓楼区福新路
239号双子星大厦B座2楼
TEL(0591)83357822

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城3楼B区
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
TEL(0593)7966365
FAX(0593)7997939

广东

东莞联络处

广东省东莞市中堂镇
潢涌第三工业区(永磁电子)
TEL(0769)88187799
FAX(0769)88183978

深圳联络处

广东省深圳市福田区
八卦二路鹏益花园
一号裙楼二楼
TEL(0755)25910774

广州佛山松岗联络处

广东省佛山市南海区
松岗工业大道北5号
(欧帝饰品公司)
TEL(0757)85219996

广州番禺联络处

广东省广州市番禺区
石基镇新兴路4号
TEL(020)38262432

广州天河联络处

广东省广州市天河区
华景路33号
TEL(020)38250402

湖北

武汉汉口三阳联络处

湖北省武汉市江岸区
三阳路三阳广场B座907室
TEL(027)82809370

云南

昆明联络处

云南省昆明市五华区
人民中路傲城大厦
B座7楼200号房
TEL(0871)63622629

●静思书轩

苏州静思书轩

江苏省苏州市姑苏区
滚绣坊41号
TEL(0512)65816171转3102

苏州景德店

江苏省苏州市景德路367号
TEL(0512)80990980转4202

厦门湖里店

福建省厦门市湖里区
兴隆路582号之一A
TEL(0592)5717229

厦门思明店

福建省厦门市思明区
禾祥西路12号103店面
TEL(0592)2285766

北京富贵园店

北京东城区东花市大街
118号花市枣苑甲3-7号
TEL(010)51005558

北京静思书院

北京市西城区
前门西大街55号
TEL(010)83576080

上海长风店

上海市普陀区大渡河路
168弄22号H栋1楼101室
TEL(021)61231841

上海昌化店

上海市普陀区昌化路
826号1幢104号
TEL(021)52735827

深圳福田店

深圳福田区园岭街道办
八卦一路鹏益花园
1号群楼104
TEL(0755)22380860

泉州新门店

泉州市鲤城区新门街拓
改工程北12#27-29
(梨园戏剧院对面)
TEL(0595)22850338

福鼎古城店

福鼎市古城南路120号
TEL(0593)7832707

长春宽城店

长春市宽城区北京大街
420号百洋大厦1楼
TEL(0431)82761800

青岛东海店

青岛市市南区东海西路
51号16栋网点一层C户
TEL(0532)58692826

无锡湖滨店

江苏省无锡市滨湖区
山水东路98号
TEL(0510)85555805

广州天河店

广州市天河区华景路
33号二层自编201房
TEL(020)38208810

杭州南宋御街店

浙江省杭州市上城区
大井巷20号
TEL(0571)86573839

绍兴越城店

浙江省绍兴市越城区
二环西路396号乐润
幸福财富中心11栋1号
TEL(0575)85133292



照片提供/静思书轩

红藜糙米麸

藜麦属于藜科植物，藜科可食用的植物比较少见(菠菜和甜菜属藜科)。我们日常食用的谷物粮食，小麦、稻米、玉米、大麦、高粱等基本都属于禾本科。藜麦的营养和食用价值超过多数谷物，或许和它是独特的藜科植物有关。

藜麦家族中，台湾原生种的“红藜麦”，是台湾本土特有种植物，多种植于屏东或台东的山区部落，是原住民传统食物之一，被誉为“谷类中的红宝石”。小小一颗红通通的藜麦，被国际营养学家们称为“丢失的远古”、“营养黄金”、“超级谷物”、“未来食品”，还被素食爱好者奉为“素食之王”备受爱戴。

二〇一六年七月，尼伯特台风造成台湾台东严重灾情，农作物连根拔起，农田几成废地，农民们辛苦种植多时的释迦果全毁于一旦，农民一片泪洒，无语问天。证严上人行脚至台东，因不忍农民之苦，后促成慈济科技大学与农民合作，借以改善农民的生活。原本农民们耕种的的释迦果从整地、复苏到收成，须耗时七年。相较之下，一百二十天即可收成的红藜，实属高经济价值的作物，且整株红藜都具高度营养价值，精思精舍师父们疼惜台东农民，向农民们收购红藜，在糙米麸里加入红藜制成的“红藜糙米麸”，正式加入净斯谷粉之列，方便大家随冲即食，常保健康。



撰文/摄影 慈济慈善事业基金会

第八届中国公益节 慈济获颁四个奖项

第八届中国公益节于二〇一九年一月十四日在北京正式开幕，以“公益创造美好”为主题，邀请公益界领军人、基金会负责人、国际组织和NGO领导人、商界、媒体代表共同探讨新时代背景下的公益创新。探索公益新模式和新思路，以助力中国公益事业可持续发展。

慈济获得年度公益组织奖、两项年度公益项目奖《红豆杉的爱》以及《新芽奖助学计划》、年度公益映像奖《等着你回来》等共四个奖项。

短片《等着你回来》，讲述二〇一五年二月发生在台湾的复兴空难。这场空难带走了大连市七十二岁王金娥两个女儿的生命，金娥从大连赶往台湾处理后事，人在异乡、白发人送黑发人的悲痛，竟意外地牵起一连串奇妙的缘分。她慢慢走出丧女之痛，生命散发出新的活力。

慈济代表颜博文执行长在开幕式上致辞：“感恩中国公益节给予慈济学习交流的机会。公益节成功结合了企业界、商界、媒体等各界热心公益的人士为中国公益的发展提供交流平台。”

中国的公益慈善事业正迎来一个崭新的时代，社会各界对公益慈善事业的关注越来越高。随着科技尤其是互联网科技的发展，公益的方式和路径已经发生了巨大变化，人人公益，人人参与已经成为一种趋向。