

慈濟

2017年第01期 总第46期

准印号/S(2016)00000117

内部资料 免费交流

· 主题报导 ·

雨后的阳光

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

—
证
严
上
人
·
静
思
晨
语
—

大爱广庇苍生

净除自心无明，
济助苦难群民，
汇聚大爱能量，
广庇天下苍生。



摄影/李白士

慈悲行善 福满门 智慧处世 德传家

求福不如造福，留财不如留德。
保护心地大地，消弭天灾人祸。

◆ 证严上人主讲

编辑部整理

二〇一七年元月一日至十七日



画作/林淑女

在新年头、旧年尾的此刻，感恩过去每一天的平安，也要用虔诚的心，迎接未来每一天。我年年都有相同的心愿——净化人心、祥和社
会、天下无灾难。唯有天下平安，人间才能幸福。

慈济行愿半世纪，从“竹筒岁月”开始，克勤、克俭、克难一路走来；从少数人到队伍浩荡长，如今慈善脚步已经履及全球九十多个国家，精神理念始终如一——内修“诚正信

实”，外行“慈悲喜舍”。

发心立愿付出，面对种种考验，要不忘初衷——“诚”心誓愿度众生，“正”心誓愿断烦恼，“信”心誓愿学法门，“实”心誓愿成佛道。有真诚的信心，法才能入心，恒持正确的方向，脚踏实地付出，再辛苦也无怨无悔。付出无所求，安心自在，这就是“大慈无悔爱无量，大悲无怨愿无量，大喜无忧乐无量，大舍无求恩无量”。

不要轻视善小而不为，人的小善会合起来，“粒米成箩、滴水成河”，这分爱的能量不只能帮助一个人、一个家庭。甚至可以关怀整个社会、天下众生。每天发心爱人、助人，和众生结好缘，造福、积福，才会更有福。

环保站有许多老菩萨，身体勤活动、心常存好念，不是留财给子孙，而是以身作则疼惜大地，让代代子孙拥有健康的地球。他们不求福，而是努力造福，实在很有智慧，也老得很有价值。

新的一年，每一天都是重要的一天。期待人人从自心开始改变，怀抱慈悲和智慧，朝着光明、正确的方向前进，“慈悲行善福满门，智慧处世德传家”，造福积德，让家庭幸福、社会祥和，天下无灾难。

**去除无明烦恼，
增长慧命记忆，
守护道心，维持热情。**

这次岁末祝福，各地都有演绎〈药师如来十二愿〉。人心无明，造成种种人间疾苦；“众生无明染重疾”，药师佛“矢志把病医”，十二大愿都是去除人心无明、人间浊气的

灵方妙药。

从去年十一月到今年元月中旬，两阶段的岁末祝福元月十四日告一段落，返回精舍途中，我临时去几个联络处。虽然天气很冷，各联络处却喜气洋洋、热闹滚滚，为了准备冬令发放，志工们忙着搭设帐棚、张灯结彩布置环境；大寮也传出阵阵香味，正在为围炉备料。

今年全台各个慈济会所的冬令发放场面盛大，邀请两万五千户照顾户一起围炉；除了致赠年礼，还有义诊、义剪，舞台上也有节目表演，希望让人人度过温暖的新年。

爱的暖流，能暖化人间寒冻。爱与善，是台湾之宝。但愿台湾永远保有爱与善的热情。

人人都有善念，要照顾好行善的一念心；心地的善种子要时时用法水滋润，才不会荒芜。今生种下福种，发挥爱的能量付出，生生世世都能有福缘。

志为人间菩萨，要发四弘誓愿——度众生、断烦恼、学法门、成佛道。要度众生，就必须入人群；在人群中体会生、老、病、死之苦，了解苦从何来，就能珍惜自身之福，精进付出。

听法，不仅要法铭刻于心、信

受奉行，用佛陀的甘露法药去除烦恼无明，还要“传法”。闻法、说法，于己，长养慧命；于人，广结法缘，守护众生。闻法、传法，心都是法，才能巩固信根，不会无明风一吹就倒。

生命长短无人能知，但能掌握自我生命的宽度与深度。来生是随着“烦恼缘”或“闻法缘”而来？端看此生。殷勤撒播善的种子，不断用法水滋润慧命、累积爱的能量，来生才能乘愿而来闻法、续行菩萨道。

**茹素培养慈悲，
善念净化恶浊，
福气共聚，人人安康。**

今年欧洲地区异常寒冷，寒流造成至少六十人丧生，尤其许多叙利亚难民过境的巴尔干半岛天寒地冻，栖身帐篷的难民们实在苦不堪言。

少数人心态不调，引发整个国家长年动荡不安、人民流离失所。要加强净化人心——不只保护自己的身心，也要保护社会人人的身和心；守护心地与大地，才能减少天灾与人祸。

气候极端、灾难不断，与人类生活方式密切相关。慈济连续多年

受邀参加联合国气候变迁大会的周边会议，发现各国都有减少开发、节能减碳的共知与共识，只是缺乏共行。要将环保落实在人人行动上，其实并不困难，最有效的方法就是“素食”。

根据统计，全球每秒钟有一千七百七十只牲畜被杀，一天高达一亿五千多万只。饲养这么大量的动物，所耗费的饮水与谷物相当惊人，加上动物排泄物含大量温室气体，加速地球暖化。

素食，不只可以减少大量污染与消耗，也能培养慈悲心。人类为了满足口欲，把动物圈养在狭窄的空间，让牠们失去自由；一旦发生传染病，就大规模扑杀……实在很残酷也很悲哀。

现在是佛陀说的“五浊恶世”，战争、疾疫、气候异常等，实来自于人心的贪、瞋、痴、慢、疑等“五毒”。恶浊时代，也是觉醒的时刻；善念能够净化五浊，人心净化，慈悲不杀生，地球才能健康，生灵才能免于恐惧、自在生活。

善和恶在拉拔，如果人人心念向善，化戾气为和气，共同行善造福，就能减少天灾人祸。

请大家多用心！

❏

慈濟

T Z U C H I

目录

无尽藏

01 减灾良方

主题报导



雨后的阳光

08 想读书的女孩

11 为人生跨步齐努力

15 如同家人般的温暖

地方通讯

22 带着祝福到泗阳



封面图说：

从未离开过家门的阴雨，在台湾花莲治疗的过程中，认识了许多新朋友。图片/花莲慈济医院

32 屯昌发放有温情

37 昆明东川入苦知福

43 武鸣四年陪伴见真情

志工身影

48 环保志工王丽秧

健康之道

58 无声的杀手 “骨质疏松症”

证严上人衲履足迹 释德仇

61 [内容提要]:

- 做好事，为什么还会生病、遭遇逆境呢？上人开示，生、老、病、死是人生自然法则，无法逃避；要正确理解“因果果报”“今生所做，是积来生福；今生所受，是过去造的因。要用法调心，懂得善解。”上人强调，行善是本分事。“不舍众生受苦，所以伸手帮助；虽然无所求，但付出之后看到人人平安、健康，感到心安自在，彼此皆得益，也结下一分善因缘。”

2013年4月创刊

2017年第01期 总第46期

创办人/释证严

主管/国家宗教事务局

江苏省宗教事务局

主办/慈济慈善事业基金会

顾问/朱永新

主编/济虹

编辑/洪维 郑音音

美编/栾明明

编辑志工/虑秦

校对志工/才轩卓 慈晔 李雁

(按拼音排序)

地址/苏州市姑苏区景德路367号

电话/(0512)80990980

释德仇

邮编/215003

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/S(2016)00000117

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



本杂志采用环保大豆油墨印制

爱惜资源 请广为传阅





主题报导

雨后的阳光

(撰文/魏玮廷；摄影/刘明總、魏玮廷、国际医疗服务中心提供、余佳伦护理长提供)

想读书的女孩

“我多么期待能像其他小朋友一样自由地出去玩耍、上学、画画……然而，对于连走路都要靠拐棍的我来说，或许就是个梦。从别人眼里，我看到更多的是失望、冷眼、放弃……我多想能有一点点希望……我想读书。”

——〇〇四年，阴雨出生于江西——省宜春市飞剑潭乡的一个小山村，周源村。要到市区，得转三次公交车。小娃娃的诞生，为欧阳家带来喜悦。但是很快地，家人发现，小阴雨有点不太对劲，在腰椎后方，长了个“小肉球”。

阴雨的爸爸阳冬回忆到，“小肉球”起初只有一丁点儿大，随着年纪增长，越来越大，外观就像个“肉瘤”，双腿的变形也越来越严重，右踝甚至只能用脚背着地。小阴雨能爬、能站，但是到了该学走的年纪，

却只能靠着拐棍走一小段路，不能跑、不能跳、不能正常坐卧。

有着稚嫩脸庞的阴雨，体态却像个驼着背、拄着拐杖的“老奶奶”。生活上更加不便的是，阴雨无法自理如厕问题，一直以来，她只能包尿布。“每天必须有一个人服侍她。”爸爸说。阴雨和弟弟由爷爷、奶奶照顾，爸爸阳冬是家中唯一的经济支柱，在昆山的工厂打零工。

阴雨因为身体的不方便，无法到学校上课。每天看着弟弟去上学的



阴雨由于腰椎的巨大脂肪瘤，双踝翻转及天生髌关节脱臼的问题，造成生活无法自理。她最大的心愿就是要上学读书。

她，在弟弟的协助下，自学弟弟的课本。“但是我不识字”阳雨说。

她渴望、盼望着自己有一天，也能和弟弟一样，走出家门，上学去。十二年的人生，阳雨的活动空间只有家，角色只有家人。电视，是阳雨唯一的朋友，也是她与这个绮丽多变的世界，唯一的连结。

“我们家的电视几乎是很少停的”阳冬说。

“这病压迫到神经，没法儿治的。”阳冬说，在阳雨还小的时候，医生说得等孩子大一点才能治疗；阳雨五、六岁时，再次就诊，医生却回复无法治疗；一直到二〇一五年再做检查，还是得到一样的答案。

“我闺女长得这么好看，想治她，却没法儿治，真的很心疼。”爸爸阳冬接着说，“医生不会骗咱的，医生说的肯定不会错的。我们也只能慢慢放弃，就压迫到神经，没办法，没法动的，怕动了以后会全身瘫痪。”

就在阳冬都要放弃时，没想到希望正悄悄到来。宜春市慈济志工万龙是周源村的“老乡”，二〇一六年四月，万龙师兄返乡办事，辗转知道了阳雨的状况，立刻向慈济基金会提报此个案。

希望的曙光

在慈济志工的帮助下，五月，阳雨先到苏州慈济门诊部完成一系列详细的身体检查，透过两岸医疗转介平台，台湾花莲慈院同步看到检查报告，林欣荣院长随即召集神经内科、神经外科、整形外科、骨科、复健科等多科别医疗团队，为阳雨制定缜密的医疗计划。

“我认为，阳雨其实是有机会可以走路的。”花莲慈院神经外科主任邱琮朗表示。二〇一六年九月十六日，在两岸慈济志工的跨海接力下，阳雨在爸爸的陪同下顺利抵台。

务农的欧阳爷爷、奶奶，知道阳雨有治疗的机会，跟爸爸阳冬说：“这么好的机会，台湾慈济可以提供帮助，你不去，咱闺女以后怎么办？”乡亲们也说“给一次机会，试试，看女儿能不能治好。在台湾有机会，你不去凑个机会，估计女儿这辈子就只能坐轮椅，天天坐家里了。”有了家人的支持，从没离开大陆的阳冬辞去工作，在慈济人的陪伴下，陪着阳雨，来到台湾花莲慈院。

“即使人生地不熟，在慈济，我们都是一家人。”负责接待阳冬父女的慈济志工说。



十月三日，林欣荣院长、神经外科邱琮朗主任、整形外科王健兴医师，合力为阳雨执行“脂肪瘤切除合并脊髓神经复位手术”。

主题报导

为人生跨步齐努力

阳雨小小的身躯，合并了三个不同的病症：腰椎的“脊柱裂”合并“脂肪性脊髓脊膜膨出”、头部的“查理氏畸形”、下肢的“双踝天生反转”以及“天生左髌关节脱臼”。

神经外科主任邱琮朗表示，脊柱裂是一种先天性疾病，黄金治疗期是幼儿期。在台湾，一般在两岁前就会完成治疗，一旦错过黄金治疗期，成长过程中会出现行走困难、大小便失禁等问题。

邱琮朗表示，正常情况下，腰椎神经长在骨头里面，由一层脊髓膜包覆，以达到保护的功能；然而阳雨的脊椎在生长过程中，腰椎神经则“暴露在外”，也就是生长在骨头的外面，并与皮下组织相黏，



是完全没有受到保护的，导致神经的不正常发育。

一般而言，随着年龄增长，神经会跟着脊髓生长而拉长，但是阳雨的神经与皮下组织相黏、拉扯住而无法生长，“神经黏成一团”，造成脊髓膨出，在腰椎第三节至荐骨之间，形成一个十五公分大的巨大脂肪瘤。神经失去功能，造成阳雨的下肢无力，大小便丧失功能等问题。

查理氏畸形主要特征是小脑与后颅窝发育不全。阳雨脊椎的不正常发育，导致后颅窝、颈椎的发育

不健全。后颅窝过小，使得小脑不在原本的后颅窝位置，而是“被往下挤压出来”“掉到”高位的颈椎“卡住”。

原本，脑脊髓液相通于脑部与脊髓之间，会“上上下下”，提供保护与供给营养的功能。阳雨小脑不正常的“卡住”，脑脊髓液不相通，造成脊髓内积水，也就是“脊髓空洞症”。

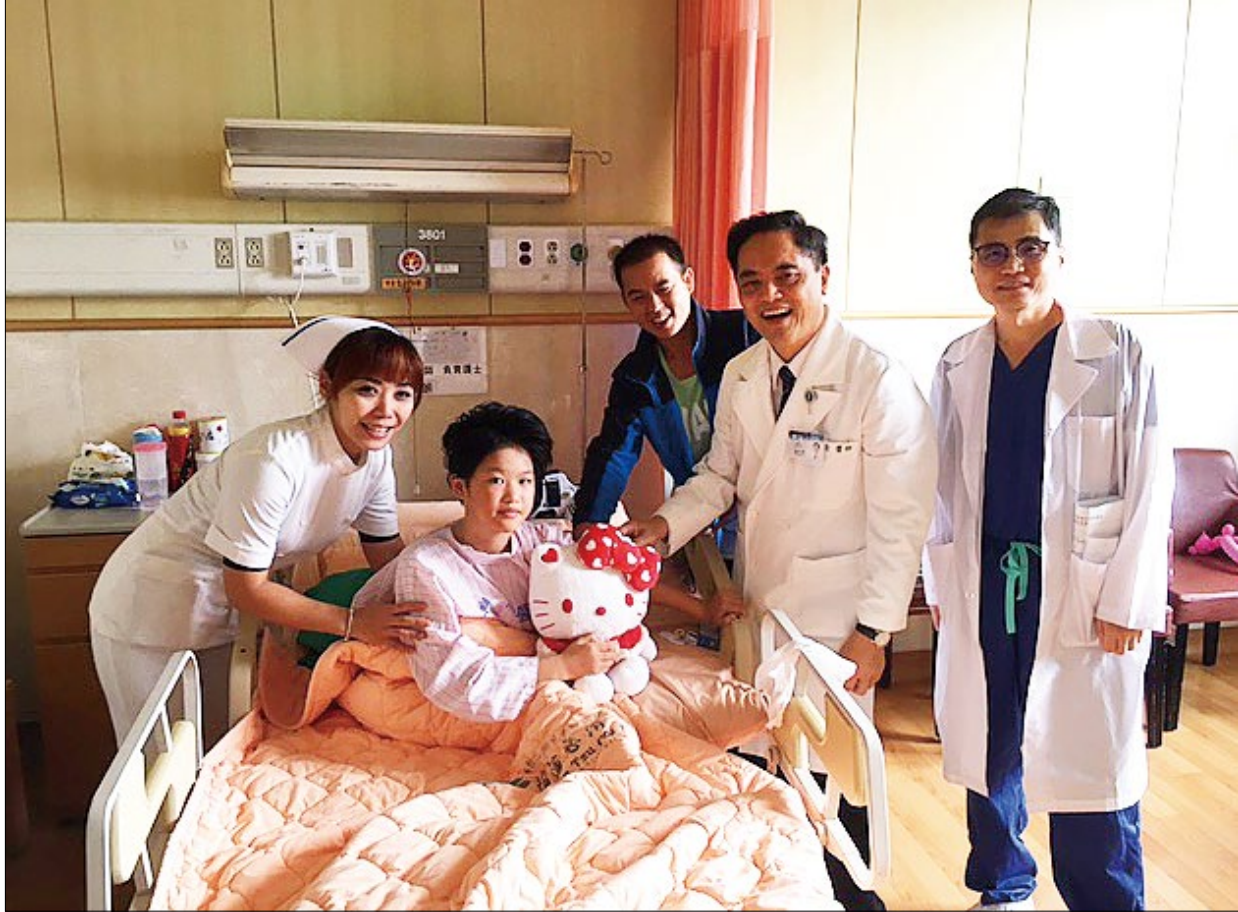
针对阳雨的“脊柱裂”合并“脂肪性脊髓脊膜膨出”，以及“脊髓空洞症”问题。邱琮朗主任



十月三日，阳雨顺利切除十五公分大的巨大脂肪瘤。



十一月三日，阳雨进行右足踝矫正手术。



知道阳雨喜欢娃娃，林欣荣院长(右二)特别准备了“Hello Kitty”送给阳雨。

于九月二十二日为阳雨执行“后颅窝减压手术”，首先处理脊髓空洞症的问题，为神经进行减压手术。

由于阳雨的后颅窝过小、脑膜过紧，导致小脑发育不全。“后颅窝减压手术”是透过“切掉颅骨、修补脑膜”的步骤，以达到“空间扩大”。空间创造出来后，压力消失，脑脊髓液就能相通，脊髓空洞症的问题也就随之解决。

十月三日，林欣荣院长、神经外科邱琮朗主任、整形外科王健兴医师，合力为阳雨执行“脂肪瘤切除合并脊髓神经复位手术”。邱

琮朗主任先为阳雨进行“神经复位”，将神经与皮下组织分离，并重建脊膜，透过人工脊髓膜包覆神经。“松开”原本沾黏的神经，神经不拉紧，未来才有恢复功能的机会。配合复健运动，逐渐回复下肢与大小便的功能。

接着由整形外科接手，王健兴医师为阳雨切除十五公分大的巨大脂肪瘤，以回复正常臀型。

十一月三日，则由小儿骨科权威、台北慈济医院外科部副主任黄盟仁，以及花莲慈院骨科病房主任叶光庭，为阳雨天生反转的右



（左图）阳雨术后需穿着“气动式足踝护具”，预计春节后可卸除。



（右图）术后，阳雨在儿童复健中心刘盈绮组长等复健团队的复健计划指导下，逐步练习行走。

足踝进行矫正手术。叶光庭主任表示，阳雨的下肢有双踝天生反转以及天生左髌关节脱臼的问题。右踝的反转又比左踝来的严重，几乎是以脚背着地，所以先进行右踝矫正手术。术后需穿着“气动式足踝护具”，预计农历过年后可卸除。叶光庭主任说，针对阳雨的天生左髌关节脱臼问题，建议等到她成年后，骨头长成熟以后，再进行人工关节置换。

阳雨因为脊髓脊膜膨出，造成十五公分巨大脂肪瘤，没有骨头与脊膜的保护，造成内部积水，形成水泡。针对阳雨脊髓的积水问题，神经外科邱琮朗主任陆续于十二月一日、二十八日为阳雨执行第四、第五次手术，置放腰椎腹腔引流管与皮下到腹腔引流管。透过引流管的压力控制，解决积水问题，也维持适当的脑脊髓液量，达到保护与营养供给的功能。

如同家人般的温暖

术后，阴雨在儿童复健中心刘盈绮组长等复健团队的复健计划下，逐步学习行走。刘盈绮组长表示，阴雨的复健计划以物理治疗为主，由于下肢无力，以锻炼下肢肌肉力量的复健动作为主。

复健的训练过程，对十二岁

的孩子是辛苦的，特别是脊椎的术后伤口，一碰就痛，阴雨几度哭了出来；还有偶发性的头晕问题，总得中断复健练习。在复健老师跟爸爸的鼓励下，阴雨还是很努力，一而再、再而三地继续锻炼。一月十日，阴雨在四脚拐的协助下，已经





爸爸阳冬辞去工作陪伴阳雨来台治疗，在护理人员的指导下，学习帮阳雨绑头发。

能开始走上一小段路。这一步，阳雨的爸爸，等了十二年。

其实，阳雨的成长过程中，和爸爸阳冬的相处并不算多，因为单亲、因为爸爸得外出工作维持家计，阳雨大部分的时间，都和爷爷、奶奶，和弟弟生活。这一次，为了阳雨的治疗，爸爸辞去了工作，全心全意，陪伴着阳雨，细心照顾、呵护着，甚至还在护理姐姐们的指导下，学会帮阳雨绑头发呢！虽然稍显生疏，但是阳雨爸爸很努力！

“每次阳雨手术，我都有拍照传回家里，我母亲看了，很是心痛，都流泪了。”爸爸阳冬说，他只希望，以后阳雨能自己走路了，“想吃啥就自己去买啥，能自己穿衣服，生活大小事能自理，这样，我就放心了。”

医人、医病，更医心

“爸爸，你看！我帮娃娃绑着头发。”坐在窗边，帮芭比娃娃梳着头发的阳雨，有着稚嫩红润、带着笑脸的小脸庞，满是天真。阳雨在接受治疗之前，整整病了十二年，除了家人，她几乎没有和外界、社会接触的经验。邱琮朗说，一开始与阳雨接触，感觉她已经完全放弃自己可以走路的希望。治疗过程中，也感觉到阳雨对自己是完全没有信心的。

“渐渐地我发现，可能是在慈济爱的大家庭里，有医疗团队、志工陪伴，阳雨的心情越来越好，笑容越来越多，病情好转得快，腿部功能更是越来越进步。”邱琮朗接着说，“要与疾病对抗，有信心跟积极是最重要的！”

“刚入院的阳雨，很害羞，整天只躺在病床上，都不愿意出病房门。”“她一开始很‘酷’，问她话，‘嗯’‘啊’已经是她最多的语汇了。”神经外科病房护理长余佳伦回忆到。

来到花莲慈院后，是阳雨十二年来，第一次认识这么多的“外人”。从一开始的“很酷”“害

羞”“不爱笑”“不爱说话”；现在的阳雨，是个脸上总带着甜甜的笑容，爱自拍，喜欢娃娃、可爱小发饰的小女孩，就跟一般十二岁的女孩儿一样，天真无邪。

余佳伦说，阳雨的改变，最要感恩的，是医院里的护理姐姐们。

“护士姐姐的力量很大！”感受到阳雨的“心病”，护士姐姐们开始

（上图）慈济志工送给阳雨“轻黏土”，她爱不释手，自己摸索着，捏出了公主、机器人、动物等造型，一整排的小公仔就站在窗边，热闹极了。



（下图）余佳伦护理长（中）与邱琮朗主任（右）教导阳雨写出自己的名字。





陪伴、引导阳雨。“从与同龄的小朋友互动开始”，阳雨渐渐走出病房，与邻近病房的病友小孩玩；也学会了“分享”，将自己的礼物，分享给其他的小朋友。

从聊天中，余佳伦知道阳雨喜欢画画。本身很有艺术天分的佳伦，陪着阳雨画画，阳雨也开始愿意到离病房更远的护理站“玩耍”；有位慈济师兄，送给阳雨“轻黏土”，她爱不释手，自己摸索着，捏出了公主、机器人、动物等造型，一整排的小公仔就站在窗边，热闹极了。阳雨还特别捏了只“龙宝宝”，要送给林欣荣院长，院长跟阳雨约定好，那只龙宝宝先暂放在窗台边，跟“小伙伴们”一起，等到阳雨出院的那一天，再亲手交给林院长！

“阳雨十二年来几乎没有外出过。外面的世界，是什么样子的她都不知道。”爸爸阳冬说。病房护理姐姐们，用疼爱小妹妹的心，陪伴着阳雨。陪她去看海、陪她去逛书局、陪她买新衣、陪她夹娃娃、陪她去看耶诞街、陪她吃遍花莲小吃。“阳雨很爱吃辣唷！”这些，都是阳雨人生中的第一次经验。

怕阳雨在病房里无聊，护理姐姐们也带来许多娃娃、小玩偶要给



阳雨很认真地为“小王子”募款，募了满满一竹筒的爱心呢！

阳雨作伴。病床上最显眼的“Hello Kitty”玩偶，则是林欣荣院长特别准备给阳雨的，那是阳雨最喜欢，每晚都伴着她入眠的“小玩伴”呢！

日前，慈济四大志业联合发起“认养小王子”活动，募集大家的善念，援助在约旦的难民孩童。阳雨问佳伦护理长，为什么要这么做呀？“阳雨啊，不是每个小朋友都跟你现在一样幸福喔，有这么多医院的叔叔、阿姨照顾你。在很多国家，因为打仗的关系，有很多小朋友们没得吃、没得住、很冷了也没



阳雨也在花莲慈济医院，度过她人生中第一个圣诞节。

衣服穿……”“那我也要帮忙‘小王子’！”阳雨说。

阳雨开始在各病房募款募善念，很认真地为“小王子”募款，募了满满一竹筒的爱心！

阳雨也在花莲慈济医院，度过她人生中第一个圣诞节。她跟着“护士姐姐们”到各病房，亲手送上护理师为病人准备的小礼物；阳雨也

亲手做了耶稣造型的“圣诞祝福别针”，为病房的护理师们别上，谢谢“护士姐姐们”四个月来的用心照顾。分享爱，是阳雨，在慈济医院学到的最重要人生课题。

春节前出院回家过年！

由于手术顺利与复健进展，院



方安排阳雨在春节前出院，就能开心回家过年。邱琮朗表示，阳雨后续的医疗计划，复健是主要关键。出院后，预计二至三个月，将安排阳雨到苏州慈济门诊部回诊，追踪检颈椎与脊髓裂的复原情形。邱主任也期待，到那个时候，阳雨的大小便功能，已经能进展到“有感觉”，能恢复到部分包尿布的阶段。

邱琮朗说，阳雨腿部肌肉太久没有使用，已经退化。但术后神经功能逐渐恢复，阳雨自己又有信心愿意练走，那走路功能还是很有机会回复的。阳雨还是个孩子，能开始走路，她就会对自己更有信心；能走出去，接触外界，接触其他的人、事、物。阳雨未来的人生，就会翻开美丽而灿烂的新页！

■

带着祝福到泗阳

撰文/摄影 华东人文真善美



志工与泗阳受助学生一同围炉，像家人般地温馨。摄影/许春光



“只要人人都献出一份爱，
“只”世界将变得更美好！”

来自台湾的卢冠伶医师向泗阳的乡亲们说道。“物资不多，但里面有全球慈济家人和上人对乡亲们的爱。将爱带到这里，洒在泗阳的土地上，希望这份爱可以让乡亲们生活更幸福，也希望可以把这份爱传出去，让这份爱的喜悦带来社会的祥和。”

慈济自二〇〇六年在宿迁冬令发放，至今已十一个年头，与泗阳的乡亲们有着很深的缘份。一月十四日至十五日两天，来自上海、江苏、浙江的三百八十位志工，分别在新袁中学、霞飞中专、穿城中学、王集中学与庄圩小学举办发放。

与往年不同，今年在泗阳帮助的对象是失去父母的孤儿。从幼儿到大学，加上监护人共计有两千一百五十九位。为了让孩子们体会人间的爱与善，志工除了到户家访，还设计静思语教学，为长者奉茶和洗脚，更有团圆餐聚、温暖围炉。

冬令物资方面，志工准备了大米、食用油、保暖内衣、用环



为了孩子们围炉，昆山志工王军抡起大铲，炒出色香味俱全的菜肴。摄影/许春光



感恩围炉前，舞龙舞狮喜气洋洋，祥狮献瑞祝福大家平安吉祥。摄影/杨寒



在志工的祝福与鼓励声中，同学们一一领取冬令物资。摄影/许春光

保材料所做的高科技棉服、崭新棉被、盥洗用具等，让受助家庭身心温暖，欢欢喜喜过好年。来自昆山的顾寅春介绍，此次发放物资中，还特地为每个家庭成员准备不同尺寸的男女袜子，用心在每个细微处。

在泗阳霞飞中专，志工与霞飞中专的很多老师都相互熟悉，就像一家人一样一起办事，非常地融洽。学校除了提供场地，还有十位老师的支援。另外为了围炉活动，学校厨房工作人员也没休息，全力配合，希望让这些孤儿家庭、助学生们都能感受到满满的爱！

霞飞中专的颜怀彪老师，承担霞飞中专定点冬令物资点收已三年了。他说：“负责物资的收发，点数。做到随叫随到，毫无误差，无论物资几时送到，都照单点数，

绝不耽误。物资多的时候，怕有闪失，把门窗全部锁好拉好，不让陌生人随便接触。”

颜怀彪觉得自己只是尽一点本分。“因为慈济人不辞劳苦，踏冰雪战严寒来到泗阳，帮助这里的乡亲和孩子，无私奉献的大爱精神，很令人感动。”

在王集中学准备围炉的食堂，地面积满了厚厚的油污，很难清洗干净。泗阳当地禾记玩具厂的十名员工，作为当地的志愿者，和志工用热肥皂水，齐心协力，一遍又一遍用水冲，用拖把拖，花了两个多小时，直到将地面彻底清洗干净。禾记玩具厂员工李红霞说：“心情特别高兴！为了孤儿尽自己的一份力量，让更多的人看到，我们每个人都有一份爱心。”

霞飞中专的颜怀彪老师，承担霞飞中专定点冬令物资点收已三年了。颜怀彪觉得自己只是尽一点本分。摄影/许春光





助学生黄苏芹一起准备围炉的工作，她说：“能来非常开心，因为可以回报社会！”摄影/许春光

助学生欢喜同付出

在生活组中一起剥着蛋壳的志工中，有位年轻学子的面孔——黄苏芹。她是多年前霞飞中专的助学生。苏芹分享志工对她而言，就是“比亲人还亲”的家人，这次会来一起准备围炉的工作，也是志工告诉她有冬令发放，她就过来帮忙了！她说：“非常开心，因为能回报社会！”

志工也与苏芹坐下来话家常，问问她现在平日的生活做什么？昔日的助学因缘，苏芹遇到了在她心里比亲人还亲的家人，而这份大爱情缘仍延续着。

周雨竹再次见到慈济志工万分激动，不仅仅是得到师姑师伯们的捐赠，更是这份人间真情，会成为

她一生中最美的珍藏。

半年前因为家境贫困，她的就学成了一家人的苦恼。在此时霞飞老师找到她，并报了春蕾班，让她可以顺利上学。而在慈济师姑师伯的关怀下，雨竹感受到无处不在的爱，最美的语言也无法表达心中的感激之情。雨竹说，唯有加倍努力学习，将来接过接力棒，以爱心传递爱心。

已考取上海大学的尹明慧，曾是慈济助学生。因为慈济家人的微笑，真心相待，温暖她的心，也期许自己像太阳一样普照大地，把爱传出去。第一次参加冬令发放，她与泗阳的学弟妹分享自己的求学过程，给予精神上的鼓励。

同为助学生的经历，尹明慧更懂得王云的心；同为农村子弟，

也让明慧理解贫困孩子惯有的不自信。隔天见到王云陪同爷爷参加活动，原先有着些许不安的脸，见了志工就微笑，一直陪在爷爷身旁。他遵守与志工的约定前来，在互动过程中，也让自己一直有暖阳照着。微笑，让幸福前来，而希望也在不远处。

代表致词的庄咸国目前就读南京林业大学，在致词中一直鼓励台下的学弟妹们，苦孩子们在爷爷奶奶及家人的爱护下也能勇敢成长。之所以苦，是被委以大任，要把眼光放远，把苦难当成人生的垫脚石。希望能将自己的经验分享出来，证明路是可以

靠自己走出来的。

寒冬送暖入户关怀

十四岁的刘洋是个腼腆内向的孩子，在他六岁的时候，父亲因病去世，母亲离家出走，一去不回，留下他和三个姐姐，还有爷爷奶奶相依为命。大姐二姐相继出嫁，三姐上了职业高中，他一天天长大，也看着爷爷奶奶一日一日老去，身体大不如前。

七十岁的爷爷，如今血压血糖都不正常，可依然每天操持农活家务，六十九岁的奶奶，去年摔了一



如今尹明慧已考入大学，可以发挥良能，参与冬令发放，成为一个手心向下的人。摄影/杨寒



在田埂里，在乡间小巷中、不畏天寒地冻不畏路多遥远，都会看到一身蓝衣白裤的慈济志工，为需要帮助的家庭送去温暖。

跤，膝盖骨折，做了手术，行动不便。年纪小小的他，和姐姐一起肩负起照顾爷爷奶奶的重任。

志工的到访，鼓励他和姐姐自立自信自强，还手把手的教两个孩子如何给奶奶按摩腿脚，促进血液循环，延缓肌肉萎缩。为了感恩爷爷的操劳，小刘洋握着爷爷粗糙苍老的手，悉心的涂护手霜……

“当我蹲下来搭脉的时候，一抬头看到她眼里一直噙满了泪水。那一刻我觉得，她更多的还是心理的问题。”当胡奶奶缓慢的从房间里走出来，志工陆燕出于医护人员的本能，觉得她健康状况不是很好，她温言暖语问奶奶各种病症，

并亲手搭脉。

三年前，胡奶奶的儿子因发生工伤意外身亡，丢下了两个年幼的孩子走了。想起自己的儿子，日思夜不能寐，心里的痛，也带来了身体的痛。

她说，她甚至好几次都想到喝农药自杀，可是想到那两个年幼的懂事的孩子，她又必须坚强，内心的苦楚，无法言说。她抱着志工痛哭，懂事的小胡旭给奶奶擦眼泪。

志工任由她发泄内心的情绪，还有两位志工带着她在外晒太阳、聊天、按摩、甚至叫她妈妈，那一刻她的心可能也是被温暖了，慢慢的慢慢的，也有了一些笑容。其实志工们在喊妈妈的那一瞬间，真的

很自然，发自内心的疼惜，就是觉得她需要有那样一个温暖。

对于失去父母的胡旭，尽管她没有妈妈，但是她还是渴望被关怀，志工陆燕身为人母，耐心地陪孩子读书认字、跳绳、鼓励她、给她暖暖的拥抱。

“我长大后想当医生，因为可以帮助更多的人！”年仅六岁的胡旭从小有这样的愿望。尽管缺少爸爸妈妈的爱，但是她心里却有着最真最善的种子，她希望自己拥有更多的爱，然后能把这份爱跟别人一起共用。

在走入这些孤儿与他们家庭的当下，每位志工都是以妈妈的心对待所有需要爱的孩子，对长者都是

以儿女的心关注，尤其是那些失去孩子的妈妈。也期待慈济人的这一念心，可以纾解他们深藏已久的心结，人生多一些暖意和希望。

志工参与感动在心

青年志工黄丽祯今年第二次参加冬令发放，分享到有一个家庭有六个孩子，大姐只比她小一点点，有四个弟弟，借住着叔叔的房子，家境贫寒。但女孩对生活没有抱怨，很积极乐观。分享到这里，丽祯泣不成声。虽然生活艰辛，但在他们身上看到了对生活的乐观，反观自照，很是惭愧。

看着女儿黄丽祯流着泪分享，

孝亲感恩活动中，同学为自己的爷爷奉茶喂点心，祖孙脸上洋溢着幸福的笑容。摄影/唐小雪





上海志工王幼红在访视过程中，想到自己生活优越的女儿，对比之下十分感慨。摄影/刘佳捷

志工赵京花觉得昆山的孩子生活得太幸福了，上学都有专人接送，从没有感受过同龄的孩子是那样在生活。以前只有听到，没有看到过，觉得一切都是理所当然。

这次女儿可以参加访视，静思语教学，还有冬令物资发放，还可以和感恩户围炉，这么好的机缘，希望女儿可以好好去看，好好地去感受，设身处地换位思考。同样的年龄，希望她可以见苦知福地去思考。

第二次参加冬令发放的王幼红，走了四个村庄，脚步也越来越沉重。回想以前看到《慈济月刊》上，慈济人穿着蓝天白云走在泥泞路上去访贫，自己今天也亲身感受到。

在繁华的城市里，很多家庭都在担忧孩子是否能考上大学，而在贫困家庭，则是担心孩子考上大

学，要怎么读下去？自己是老师，面对的都是生活优越的孩子，从不曾了解到，与他们同龄的孩子所面对的贫困。感恩能走入慈济，看到天下苦难，也见苦知福，希望能知福惜福再造福。

家访中常会看到墙上贴着各种的奖状，失去父母的孩子们，用自身的努力去证明他们可以做到，而且做得更好。一张张的奖状诉说着昏暗灯光下、没有空调、艰苦环境下的坚持与奋斗。

失去父母双翼庇护的孩子，有幸得到爷爷奶奶的照顾，还有自家亲人给一个新家，来自各处的爱一同呵护这群孤苗，让他们有机会成长。寒冷的农村，有的是蓝天白云，有缘踩过泥泞地，带着幸福走过去。





受助家庭的孩子拥抱志工说：“有慈济爸爸妈妈来看我们，真的很幸福。”摄影/裴明

屯昌发放有温情

撰文/摄影 海南真善美志工

屯昌县坡心镇南台村的发放活动，在一月七日如期进行。说起此次发放的因缘，还要追溯到去年九月，在海南省台办的推荐下，慈济志工来到海南屯昌南台村了解受灾群众的情况，十一月份，志工再次进行讨论、走访，对特别困难家庭进行深入关怀，与乡亲结下不解之缘。

海南省台办副主任王克禧在致辞说道，二〇一〇年水灾、二〇一六年风灾，慈济对文昌、临高困难人群不仅有物资的帮助，还对群众关心关爱，对此表示感谢，希望乡亲们用勤劳的双手开拓脱困致富的康庄大道。

总务窗口志工刘国龙，今天和妻子共同参加发放活动，为了筹备这次的发放，他已是第六次来到南台村，国龙师兄说：第一次是初勘，第二次是家访，第三次是看场地，第四次是说明会，第五次是送物资，今天是第六次来圆满发放。





慈济志工来到海南屯昌南台村，关怀乡亲家中情况。摄影/李毅

当天活动的主持人符杨梅，同时又承担摄影志工和文字记录。两年前，通过志工郑玉介绍，符杨梅参与慈济的环保、福利院、冬令发放、岁末祝福等活动，看到慈济人实实在在的做事风格，也直接重点地帮助苦难人，她认定慈济路是自己一生要行的菩萨道。符杨梅说，有承担就会获得很多成长，两年坚持走下来，也带着自己的丈夫走入慈济。

人群中，戴着渔夫帽，穿着水鞋，胡子花白的刘业精老人特别引人瞩目。老人家今年八十一岁，和老伴、小儿子住一起，今天他一个人来现场领物资。志工蒋付军主动上前帮忙把刘业精爷爷的大米扛回家，一路上，爷爷对志工说，他每天都锻炼身体，放牛，耕田都还在做，到家后蒋师兄向爷爷介绍福慧红包和毛毯的由来。

刘业精老人的老伴也是八十一

捐赠仪式中，志工以恭敬心向村民致赠物资。摄影/黄经华



当天活动的主持人符杨梅，同时又承担摄影志工和文字记录。摄影/黄经华



岁，老俩口子身体还很硬朗，不但生活能自理，还种田、养牛。看到志工来家里，老人说，不但送东西，还到家里来看她，比自己的女儿还好。

八十岁的莫奶奶只有一个儿子在外打工，平时一人独居。看到志工上门回访她，莫奶奶很感动，拉着志工的手，带志工进她的房间，坐在床上，亲切地跟志工话家常。

从见面到志工离开，都一直紧紧地拉着志工的手不舍得放开，临走时还连问志工，吃饭了吗？没有吃饭就在家吃完再走。

如同海南省台办精准扶贫第一书记齐步田说，看到慈济人帮助乡亲的身形，心里暖暖的，就像自家亲人来探望咱一样。也希望将来带着一家人加入志工队伍，参加活动多付出。

越

八十岁独居的莫奶奶一直紧握志工们的手不舍得放开，最后依依不舍目送志工离开。摄影/侯睿





奶奶没想到有这么丰富的物资，笑得合不拢嘴。
摄影/边静

昆明东川入苦知福

撰文/摄影 云南昆明真善美志工

元旦小长假，慈济人修贤不休闲，来自于台湾、四川、重庆、云南（昆明、玉溪、大理）六地的慈济家人齐聚到昆明，为圆满昆明市东川区阿旺镇鲁纳村的冬令发放，共同过了一个特别的元旦佳节。

东川区，属于云南省昆明市所辖五区之一，境内资源丰富，铜文化历史悠久，素有“天南铜都”之称。经过千年的开采冶炼，曾经的傲世辉煌，成为“资源枯竭型城市”。为求发展，东川致力转型发展文化旅游产业。东川的红土地和它的泥石流一样闻名世界。东川区新田乡特有“红土地”七彩斑斓，大奇大美；而因早年大量采矿，而导致小江流域“蒋家沟”成为世界典型暴雨泥石流区，被人们称为“世界泥石流天然博物馆”。

志工驱车前往，沿着被泥石流冲毁的公路蜿蜒而行，干涸的泥

浆在我们脚下如同河床一样无边无际。阿旺镇鲁纳村虽然没有土石流，也不见矿产资源，随着山势盘旋而上，是愈加地贫穷无奈。

来到鲁纳小学发放场地，“台湾慈济大爱寒冬送暖 东川鲁纳决胜脱贫攻坚”的横幅印入眼帘。昆明市台联秘书长韩洁表示，当地从来没有举办过这样大型的活动，领导与乡亲们都很欢喜、很期待。

用心保管爱心物资

东川区委常委、常务副区长朱绍斌提到自己读了证严上人的《人生经济学》非常有感触，有感而发道：“慈济让共同流淌的爱滋润心田，一定要让村民们不愁吃，不愁穿，修建安全稳固的住房，保障孩子的教育、乡亲的医疗照顾，共同追求幸福生活。”





刘顺周已经在这里住了九个晚上，为了帮志工看管物资，每天晚上巡逻三次。
摄影/边静

昆明市台办主任、台联会长冯美琼也说道：“鲁纳村迎来这么多远道而来慈济爱心人士，这个冬天不会再冷，希望通过今天的爱心发放，让感恩、尊重、爱的慈善精神，薪火相传。”

物资组王兴伟师兄说：“这是全球慈济人的爱心。”大家用一颗虔诚心来完成使命。王兴伟师兄和鲁纳村居民也是冬令发放对象刘顺周，有默契地拆开厚厚的两层棉被包装袋，送到发放动线上。鲁纳村居民刘顺周虽然右眼全盲，但手脚利落，负责看管冬令物资非常认真。连续九天，睡在存放发放物资的闲置教室，每天晚上巡逻三次。

当冬令发放近尾声，刘顺周夫妇俩才一起来领取物资，频频道感恩。“在这里睡了九天，晚上还要巡逻。我是个残疾人，不知道怎样报答你们的恩情，只有用心来保

管这些爱心物资。”

爱与爱的传递

此次冬令发放，台联共有七人前来当志工，秘书长韩洁回顾之前陪伴慈济人的过程说：“前两次是直接到乡亲家里，和乡亲促膝交谈，嘘寒问暖，然后把志工们亲手编织的围巾，送给乡亲，乡亲围着它，就觉得非常温暖。我觉慈济的这些一点一滴已经汇成了一种大爱。像今天冬令发放，为什么能聚集这么多的乡亲，那么多的志工，那么多的爱心人士，这个就是爱的力量，这个最感动我的。人间需要这种爱，用爱去感受，爱可以唤回他们的精神。”

昆明市台办主任暨台联会长冯美琼表示：“和慈济志工在一起对接的过程当中，内心深处也

是被这种善举大爱，感染了也感动了。特别我们贫困山区的这些村民，事实上更多的是需要一种精神上的，一些点亮他们心灵的一种明灯。这种灯就是像慈济的大爱，不断传播不断传递。所以非常感动，要向你们学。”

感谢人生挫折磨练

上午发放结束后，十五组志

工在村干部的陪同下，前往困难户家庭进行入户关怀。为落实对少数民族地区的精准扶贫政策，政府补贴危房改造，很多年轻人纷纷返回家乡改建房屋，黄、蓝两个颜色的建筑物在大山里面更显突出。在志工前往家访的途中，遇见乡亲们高高兴兴驾着马车、驴车、摩托车，甚至于背着竹篓满载凝聚着全球慈济人爱心的物品通过，他们不时挥手：“谢谢你们！谢谢你们！来我

吃着志工准备的暖暖的包子，乡亲们都展露着欢喜的笑容，频频感恩志工的用心。摄影/边静



家喝水！来我家吃饭！”乡亲们的淳朴与感恩心，如同一股暖流围绕在山间。

志工韩黎开着自己的小车，送乡亲朱光平与领取的物资回家。从平坦的公路转入盘山土路，路越来越陡，尘土飞扬，不时出现急转弯，甚至有一部工程车拉索断裂，倒下一堆沙土挡住了去路。朱光平借来三把锹，志工们下车使劲推土后继续前行，然而前方道路再次被其他村民卸下的粗石块挡住，志工只好弃车步行，扛着物资，艰难走

过一段山路，终于到达朱光平家。只见进门就是驴棚，地上铺满秸秆，间杂不少粪便，柴房后面是牛棚，只有几只鸡转来转去。

朱光平的大儿子外出打工时意外溺亡，小儿子外出打工时，不幸煤气中毒身亡，留下两个年幼孙女，朱光平禁不住接连打击，服毒自杀被救。他说现在最担心妻子，腹部出血，医生却检查不出病因。大孙女上小学一年级，但是去山下学校要走路两小时，累到在半途中痛哭。妻子只

志工为一个人来领取物资的李宇航穿上新衣，并陪伴他把物资拿回家。摄影/詹璞





章奶奶收到这么多的祝福，开心地给志工一个感恩的亲吻。摄影/周永红

得在山下租屋，带着两个孙女生活，他独守山上。他说昨晚哭到半夜，怕妻子也离他而去，丢下两个娃娃怎么办？

志工刘宇庭马上安慰他：“愁眉苦脸过一天，高高兴兴也是过一天。为了两个孙女，一定要坚强，克服困难，给孙女做好榜样。”刘宇庭进一步开导：“上人教导我们，与其担心，不如祝福。”谢惟绍也特地分享了失去双臂和半条腿的谢坤山，身残志坚，成为著名的口足画家的事迹，鼓励他振作精神，迎接生命挑战。刘宇庭拿出一叠静思语，

朱光平抽到一张“若常常受到挫折，也要感谢天意的磨炼”，众人惊呼不可思议。

志工刘瑛准备了精美的窗花，让他在过年时带着妻子和两个小孙女，一起贴起来。刘瑛还专门请一位书法家写了新春对联，一同细心地贴上，顿时觉得如同一道冬日阳光射入贫苦的小屋，朱光平也终于露出了笑容。

证严上人曾经开示，过新年就是过心年，过年就是要清除心垢，重新布置全新的人生。志工真心祝福每一位在悲苦中的乡亲，以爱与善翻转自己命运，走向福德人生。❀



武鸣四年陪伴 见真情

撰文/摄影 广西真善美志工

——〇一三年，经广西壮族自治区台办以及南宁市台办，提出对武鸣县进行冬令发放援助，慈济志工前往武鸣县进行接洽，并实地勘查了解。

武鸣县虽离南宁市不远，但居住在镇上的低保户因土地缺少，物价消费高而导致的贫困，日子并不比在偏远山区好过。经团队共识，将武鸣县纳入冬令物资发放计划，至今已进行第四年，惠及七个镇，近万名乡亲在寒冬来临之际获得慈济物资援助。

年复一年，慈济与武鸣县的乡亲们结下了好因缘。今年，慈济家人们把温暖送到了陆斡镇和两江镇。





发放仪式正式开始，志工带领志工们和乡亲热情地打招呼。在志工欢快地带动下，乡民们也露出笑容，挥起手来与大家一起互动。

政府支持传递爱

虽已到严冬，但美丽的南国依然温暖如春。来自南宁、桂林、柳州、来宾、百色、贵港、玉林等七地的志工们凌晨出发，经两个小时车程来到武鸣区陆斡镇人民政府。发放仪式上，陆斡镇党委书记梁色珍，感谢慈济以及各界爱心人士对武鸣困难群众的关心。

“今天，我们在这里给城区陆斡镇、两江镇共五百四十三户贫困户，一千零八十五位乡亲，两个现

场同时进行发放冬令物资，帮助乡亲温暖过冬。”梁色珍说。

村民代表李培仕代表贫困家庭发言，他感谢慈济人不辞辛劳到武鸣赠送物资，让大家能过上一个温暖的冬天。“希望得到帮助的贫困家庭朋友们，坚定信心积极面对生活，通过自己的努力，能种则种，能养则养，尽快摆脱贫困，远离各种疾病，我们的明天一定会更加美好！”

武鸣城区统战部副部长张新杰表示，今年是第四次参加慈

济武鸣冬令发放活动，今年城区、两县及村政府各级党委、政府非常重视这次发放活动，分工负责，精心安排，参加活动的领导及工作人员，包括维护秩序的民警、帮助运送物资的司机共一百五十人参加，政府还给送货司机补贴油费。

陆斡镇统战部委员杨延湘说，前两周就通知村民，村民非常激动，有些村民听错时间上周就赶过来了。作为政府工作人员，杨延湘表示尽力为村民提供服务，感谢慈

济给他们最直接的关心，再慢慢引导他们脱困。

爱心温暖结好缘

在两江镇中心学校的发放现场，为方便乡亲们领取物资，在舞台前方安排前后两条宽敞的动线，为避免乡亲们被绊倒，志工在音响设备电线经过处，用厚纸皮覆盖后，并用胶带牢牢粘在地面上，就连地面上矮矮的小坎，也用厚纸皮盖住，并在纸皮写上标识：“小心

乡民代表李培仕表达他的感激之情。他身体多病，孩子的教育经费曾让他头痛，因为各界的爱，让他重拾信心，面对幸福生活。





志工清晨便来到发放现场布置，准备送给乡亲一个最温暖的过年礼物。

台阶”。

在各乡领导指导下，乡亲按村屯依次排队等候。核章组的志工面带笑容，手脚麻利地帮助乡亲验证盖章，每接待一位乡亲，都给予他们诚挚的祝福和感恩，还恭敬送出上人的福慧红包。


遇到年老或患有残疾不方便领取的，志工全程陪同，把领取物资送到他

们指定地方。每一个发放组的志工在递送物资前，都恭敬地向乡亲们问候新年，祝福身体健康；递送物资时，恭恭敬敬鞠躬，再双手至诚奉上；递送过后，还会柔柔地说一声“感恩哦！”

受到如此礼遇的乡亲，很多也学着慈济人样子，回馈给志工深深鞠躬和感谢。多位年长的老人家禁不住直抹眼泪，连说谢谢！

发放现场，来自武鸣里建开发区的曾飞凤，与志工一起协助村民推车，在发放现场来回穿梭，忙个不停。她去年九月听说慈济后，就来这里付出很欢喜，她希望以后能多安排时间参加读书会及其他活动。

担任志愿者的双泉村民黄天利说，发放活动非常好，希望以后经常有。其他村民也纷纷说，非常愿意参加慈善活动。

看到苦难的乡亲，感受到苦是教育更是成长，期待这些贫困的乡亲们能体悟到慈济人的殷殷期待：早日成为手心向下的人，成为别人生命中的贵人。 

志工们合力发挥蚂蚁雄兵的力量，很快就将大米叠放整齐。



环保志工王丽秧

撰文/施甜甜、蔡满满、施珊珊

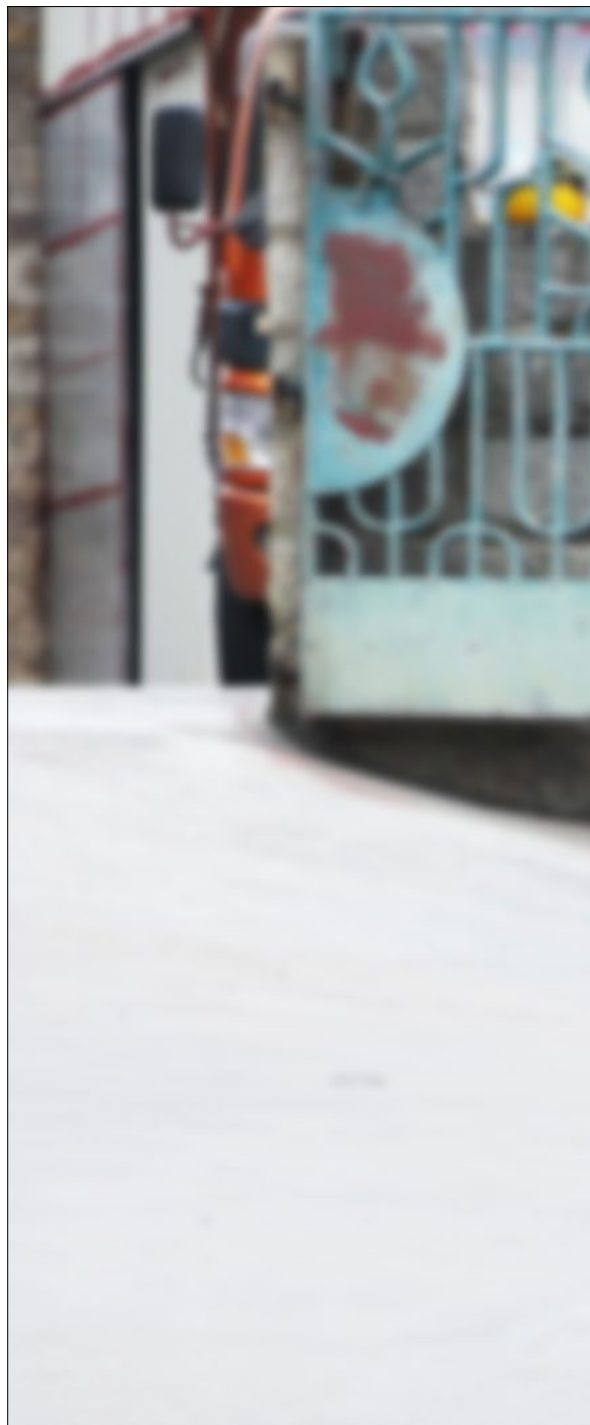
摄影/邱尚益、蔡满满

娇小圆润的身材，梳理整齐的发髻中，若隐若现几缕银丝，是六十载岁月留下的印记。乐呵呵的笑容，总是给人一股如沐春风的亲切感。她是泉州社区人人称赞的慈济志工——王丽秧。

环保力行在生活

每日清晨三点多起床，简单梳洗过后，开始收拾家务，四点半左右，丽秧走到家附近的环保站听上人开示。昏黄的路灯映照着她小巧的身躯，背着一袋几乎等身的回收物，路上看到可回收资源还不忘停下来捡拾。“为了白天多点时间做慈济，我就每天早点起床，拖地

身材娇小圆润，乐呵呵的笑容，王丽秧总是给人一股如沐春风的亲切感。摄影/邱尚益







王丽秧向摊主介绍竹筒岁月，“一日一善”种善缘得福慧。摄影/蔡满满

板、简单收拾一下。”

听完上人开示，丽秧都会在环保站做一会儿分类，然后再回家上街买菜。迷你购物车里放着几个保鲜盒，丽秧拖着到菜市场采购一天所需食材，热情的摊主习惯性地扯下一个塑胶袋装菜，丽秧连忙制止，大的直接放购物车，小的用保鲜盒装。

买完菜，丽秧不忘拿出准备好的竹筒，双手递给摊贩林秀玉，延续每日的善念。林秀玉说：“我已经交这个很多年了，就是要忙着做生意不然我也爱去（做慈济），这些钱是献爱心，可以帮助别人。”

家中佛堂的桌上醒目地放着两个竹筒，丽秧每天买菜回来都会

投一块钱。加入慈济后，丽秧就不烧纸钱了。“以前一次都要烧一两百块，现在全部省下来放入竹筒中去救人。”家族祭祀时因为不烧金纸、全部素斋也曾招人讥讽，丽秧坦然面对。“金纸烧掉变成灰。这样（投竹筒）替先人种福田，救众生，先人也得一份功德。比烧金纸给先人更好。”

回收宣导走四方

早餐后，丽秧与环保志工开始到村里回收资源，一人骑三轮车，其他人步行来到一家昨晚办婚宴的场地，大家默契地各自忙碌起来。只见丽秧捡起一个纸箱，熟练地用

指甲往底部封口胶轻轻一划，再微微一掰一折，原本立着的纸箱转瞬被收拾平整。

大的纸箱、塑胶袋不在话下，细小的纸屑志工也不会放过，一一捡拾起来。捡起垃圾桶里的餐盒，丽秧把厨余倒掉，抖一抖也放入回收袋中。人多力量大，一顿饭工夫回收完毕，装车也是熟能生巧。丽秧分享：“村里人都知道我们在做环保，凡事有红白喜事都会预先通

知我们来回收。”

几年来的宣导让环保理念深入人心，效果显著。志工又来到另一位乡亲家中，只见房屋骑楼的角落一个大回收袋鼓鼓囊囊，旁边一堆纸箱叠地整整齐齐，女主人热情与志工打招呼。丽秧表示：“现在好多乡亲都会把家中的资源简单分两三类，隔一段时间我们再来回收。”

一家两家三家，一上午时间在忙碌中度过，轻快的脚步、灿烂的笑

（图一）浑浊的酵素加水浇菜。（图二）澄清的酵素灌入清洗后的塑胶瓶。摄影/蔡满满



（图三）房间内一瓶瓶大大小小整齐排列的酵素。摄影/蔡满满（图四）王丽秧来到昨晚办婚宴的场地回收资源。摄影/邱尚益

容、爽朗的笑声遍布村庄的长街陋巷。虽然不识字，但宣讲资源回收门头是道，丽秧说：“回收是滴水成河的事，救人又救地球，有意义。”

推广酵素减垃圾

丽秧自从了解环保酵素可以净化水质、减少垃圾、保护地球后，每年自制一千斤左右的酵素与人结缘。丽秧把澄清的酵素灌入清洗后的塑胶瓶；浑浊的酵素加水浇菜；酵素渣埋入花土中堆肥。物尽其用，每一份资源都应

珍惜。

她不仅自制，也很热心教导他人如何制作。有人会捡水果皮给她，而她总是事先备足酵素原料—红糖，贴钱让想做酵素的人带回去。“我们这个小地方买红糖不方便，我就多买一些方便别人。”酵素也成为丽秧家每周读书会结束后很实用的伴手礼。

丽秧家所在地是泉州石狮市鸿山镇莲厝村，莲厝环保站每天都敞开着门，不仅有附近十多位志工轮流值班。星期六的环保日，环保站更是热闹非常，满载

莲厝环保站每天回收不停歇，附近有十多位志工轮流值班。摄影/邱尚益





凌晨四点半，王丽秧背着回收物，走到家附近的环保站。摄影/邱尚益

资源的三轮车刚停稳就有志工齐心协力一袋袋卸下；厨房里志工展现厨艺——炒上三两小菜、炖上一锅素汤。环保志工欢聚一堂，还有志工带领关怀的感恩户到环保站，大家围坐一圈用餐，一家人的感觉温馨又热闹。午餐后人人欢喜做资源分类，在环保站发挥良能，实现人生价值。

善良担责负巨债

丽秧以前在自家开小卖部，心地纯良的她，只要左邻右舍有困难，都愿意让人赊帐。有一回丽

秧要进货，得知邻居的先生生病，便把所有钱借给邻居，自己却没有钱进货。做生意从来不缺斤少两的她，还经常多给顾客添加物品让称头更足。

除了经营小卖部外，丽秧过去也曾参与“标会”。标会是一种民间借贷，通常是亲戚朋友间的互助行为。但有“会脚”标会后没有按月交钱，导致丽秧资金周转不灵。“每个人都不容易，钱都是一分一厘省下来的，都是别人的血汗钱。”丽秧宁愿去借钱填补这个“窟窿”，也不想占别人便宜。但时间的积累导致“窟窿”越来越



王丽秧家中放着两个竹筒，一个每天投一块钱，一个放不烧金纸省下来的钱。摄影/蔡满满

大，债务接近一百万。

“那时很烦恼，一直在想怎么还清，吃不下，睡不着，人瘦了一大圈。”她曾经也为此到处去求神问佛，债务何时还清？兜兜转转，终自己觉悟：“其实是自己在问，再怎么去求，神佛也不会回答你。”

二〇〇九年，在慈济志工邀约下，丽秧来到石狮祥芝镇，聆听台湾志工陈阿桃环保宣导。听到阿桃说“福是做来的，不是求来的”“环保可以救地球”，丽秧彷徨无措的心豁然开朗，当天回到家中便开始自己做资源分类。

“福要自己去造，业要自己去消”这句话一直存留在丽秧心

中。因欠下巨债，又是村庄第一个发心做环保的人。“一开始要去回收资源，都没人理我，背后指指点点的声音很多，当面来骂我的也不少。”回想自己做环保一路走来克服的重重困难，丽秧说：“虽然做环保总是遇到这么多困难，但我还是要坚持。”

虽有挫折心弥坚

有一次，丽秧约村里三个好朋友出去回收资源，“在路上出了车祸，两个脑震荡，一个腿骨折。那个骨折的人是我最好的朋友……”回想到这段，丽秧哽咽：“我眼泪

擦一擦，就自己搭车去医院照顾她一个礼拜。当时真的很害怕，从未出过门，又不认识字，也不知道泉州医院怎么走……”

“别人不理我，我也会一而再再而三地问人家。”因为这份坚持，渐渐地村里人知道有这么一处地方在做回收，便也开始热心捐赠资源。丽秧觉得总是用平板车推也不是办法，于是开始学习骑脚踏三轮车，说刚开始家人还是不太赞同

的。由于先生和儿子媳妇都在湖南经商，家中就剩她自己一人，但她还是偷偷学会了三轮车。

有一次她去载环保，路上三轮车翻车跌倒致手骨折。那时先生刚好回家，“我不敢告诉他我是去载环保受伤，我跟他说是自己走路跌倒摔的。”后来又有一次摔得左肩膀抬不起手，丽秧骗家人是自己睡觉从床上摔下来。因为自己对环保的倾情投入，有时疏忽保护自己而

二〇〇九年，王丽秧听志工说“福是做来的，不是求来的”“环保可以救地球”，她豁然开朗，当天回到家中便开始做资源分类回收。摄影/邱尚益





蔡限娘（右）说：“我很欢喜，感恩丽秧出去付出都会邀我，我会一直做下去。”摄影/蔡满满

受了伤，丽秧不敢告诉家人而说的善意谎言，家人知道了也没有拆穿她。家人对她做慈济背后默默地支持，让丽秧暖在心头。

环保因缘解纷争

丽秧在村里从不曾与人吵架，见到脸色不好的人，她总能善解：“一定是自己做错了，人家才会生气不理我。”心宽念纯的她，结下了许多善缘。凭着这份好缘，以及丽秧对环保

的坚持，感动了很多不止本村，甚至隔壁村、外乡镇的人来参与环保。

蔡限娘是丽秧的邻居，也是环保站的中坚分子。限娘心里一直很想做好事，却一直找不到路。当她听说回收环保可以救人，又看到丽秧在做环保，内心却很纠结。

限娘和丽秧虽然同村同宗，却因两大家族曾因纠纷而吵架，甚至斗殴，从此两大家族“井水不犯河水”不相往来。起初限娘将自己回收好的环保，托第三人拿去环保

站。后来觉得会麻烦别人，便亲自拿到环保站，每次东西放着，一句话也不说便赶紧离开。

“我那时有跟她说让她尽管拿来，但是她一直不敢和我说话。”就这样，丽秧不厌其烦地，一而再，再而三和限娘打招呼，限娘终放下心中隔阂，两人开始有交流，随后丽秧借机邀约限娘参与慈济活动，一路陪伴限娘参与志工培训。

借着环保，两大家族的关系现在缓和了许多。如今的环保站是限娘家的旧房子，她无偿借给慈济作为本村环保站。在丽秧的带动下，越来越

多的村里人成为环保志工，丽秧接引的慈济志工也不下十几位。

一念心一辈子。丽秧回想几年来的挫折、艰辛与坚持，她说：“自己没有怨言，跟上人这条菩萨道要行到底，不管别人怎么说，都不退转。”她也希望能够将自己的这份使命传承下去，“我常跟他们说，哪天我往生了，你们就要顶起来。”

家务事、慈济事，一年三百六十五天，丽秧天天忙碌不停歇，生活过得踏实又富足。“慈济就是我一辈子要走的路。”丽秧坚定地说。

举手的人，都是因丽秧的善缘而来做环保，进而加入慈济的社区志工。摄影/蔡满满

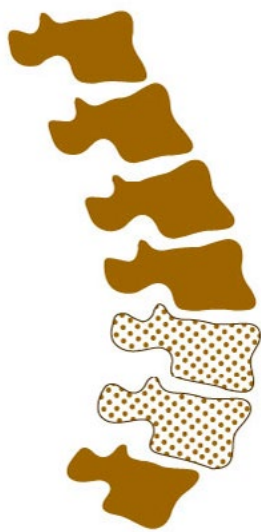


无声的杀手 “骨质疏松症”

撰文 苏州慈济门诊部中医师王丽雯

- 全世界每3秒发生1次骨质疏松骨折
- 1/3女性和1/5男性会在50岁后遭遇一次骨折
- 50%的人在遭受1次骨质疏松骨折后会遭受第2次骨折
- 20%的髌部骨折者在骨折后6个月内死亡

骨质疏松症是一种全身骨量减少，骨组织显微结构改变，骨强度下降，骨脆性增加并易导致骨折的全身骨骼疾病。骨质疏松的骨骼在显微镜下呈蜂窝状，孔隙比正常健康的骨骼更大。筛孔越多，骨骼就越脆弱，就越易出现骨折。骨质疏松症因为没有明显的早期症状，容易被人们忽视，最终导致严重的后果，甚至危及生命。所以，你在生活中若出现以下四大症状，则需警惕患有骨质疏松的风险。



疼痛

原发性骨质疏松症最常见的症状，以腰背痛常见。

身高缩短、驼背

多在疼痛后出现。脊椎椎体前部负重量大，尤其第11、12胸椎及第3腰椎，负荷量更大，容易压缩变形，使脊椎前倾，形成驼背，随着年龄增长，骨质疏松加重，驼背曲度加大，老年人骨质疏松时椎体压缩，每椎体缩短2毫米左右，身高平均缩短3~6厘米。

骨折

是退行性骨质疏松症最常见和最严重的并发症。

呼吸功能下降

胸、腰椎压缩性骨折，脊椎后弯，胸廓畸形，可使肺活量和最大换气量显著减少，患者往往可出现胸闷、气短、呼吸困难等症状。

早期预防与早期治疗

健康的生活方式有助于强健骨骼

保持健康的生活习惯；不吸烟、不饮酒、不熬夜；每天坚持进行适当的户外运动，如：走路、太极拳、负重锻炼和背伸肌强化，也可强化骨质密度。适当接受日光浴，增强维生素D的吸收。

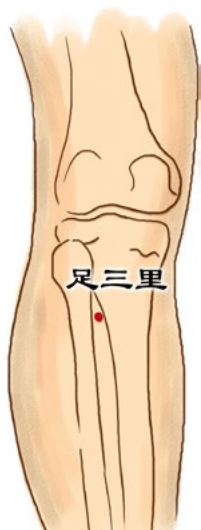
定期检查，积极预防

大于50岁，建议每年一次骨密度检查；小于50岁，有骨质疏松性骨折、服用影响骨代谢的药物、肠胃吸收不良、身体慢性发炎、副甲状腺功能亢进的，建议每年一次骨密度检查——根据检查的结果，再采取相应的对策。

膳食调理

良好的营养对于预防骨质疏松症具有重要意义，包括足量的钙、维生素D、维生素C以及蛋白质。高钙食物：海带、木耳、芝麻等。富含优质蛋白质的食物：豆类、紫菜、牛奶、鸡蛋及豆制品等。

增强骨含量，自我穴位按摩

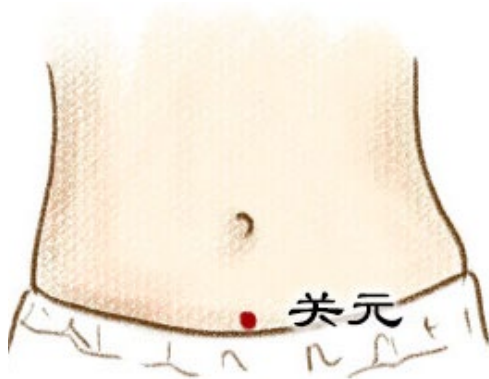


足三里

在小腿前外侧，当犊鼻下3寸，距胫骨前缘一横指处。功能：调理脾胃、补中益气、通经活络、疏风化湿、扶正祛邪。按摩方式：用食指或拇指，适当用力缓缓按压足三里，持续数秒，再慢慢放松，如此反复操作10次。

关元

腹部正中线上，肚脐下3寸，为强壮保健要穴。功能：补肾培元、温阳固脱。按摩方式：用食指或拇指，适当用力缓缓按压关元穴，持续数秒，再慢慢放松，如此反复操作10次。



證嚴上人

衲履足跡

撰文/釋德仇 內文照片/花蓮本會提供
題字/林美娥 刊頭攝影/黃錦益

12/1 《农十一月·初三》

无悔、无怨、无忧、无求

【静思小语】 诚正信实，立弘誓愿；慈悲喜舍，六度万行。



乐在付出

美国洛杉矶慈济阿罕布拉义诊中心，长期照顾缺乏保险的贫病人与社会边缘人。五十六岁的保罗，年轻时沉迷于酒精和毒品，多次进出监狱，十年前出狱后，因纪录不良、学历不高，只能打零工度日。在牙医师陈恂满的持续鼓励与陪伴下，不但戒毒成功，还努力进修，两个月前获政府正式聘雇，得到固定薪水和十多年来第一张保险卡。

早会时间，上人谈到，一念偏差入歧途，要回头必须用很长的时间，下很大的功夫；戒除酒瘾、毒瘾极为不易，即使受助者心念起伏，甚至再犯入狱，慈济人依然善解、包容，不离不弃关怀陪伴，直到受助者彻底改变，“翻转人生”。

菲律宾人医会上个月在圣马刁

镇举办大型义诊，马来西亚、越南人医会跨海支援，服务了两千两百多人次。上人肯定慈济人为贫苦人施医施药、发放生活物资，人人乐在付出，是以真诚之爱利益苦难众生。

彰化鹿港环保站有“六朵花”，六位环保志工年龄从七十八岁到九十二岁，合计近五百岁，各个精神敏锐、行动敏捷，即使患有慢性疾病，仍然殷勤付出。岁末祝福时，他们上台分享做环保的快乐。其中一位表示，自幼劳动至今，“不做很难过，天天推车捡回收物，比坐在轮椅上被人推着走好！”

生、老、病、死是人生自然法则，高龄者身体病痛难免，上人赞叹志工们心灵健康、乐于付出，发挥生命价值，照顾大地、庇荫子孙，活得很有尊严，证明老人不是社会问题。

12/2~3 《农十一月·初四至初五》

于法精进真供养

【静思小语】 精进付出，道心不退。



设身处地之爱

柬埔寨金边市朗哥垃圾山外围，住着四百户贫困居民，平时靠拾荒维生。慈济人昨天前往发放生活物资，居民听闻“竹筒岁月”精神以后，踊跃捐出零钱响应行善。

早会时间，上人感叹同在天地之间，有人世代贫困，也有人生活不虞匮乏，却追求享乐而无法满足。“人间贫与富、苦与乐的极端，要以设身处地的爱拉近距离。”

福建慈济志工与福鼎市医院，近日到偏远的硿门乡义诊，并到行动不便的长者家中往诊。王春娇奶奶卧病多年，愁苦无奈，当医师探访时，她绽开久未露出的笑颜，让旁人也随之欢喜。上人赞叹福鼎市医院的医护人员贴心、细心，不畏天寒路远，以真诚的爱为苦难人送暖。“爱的能量能打开心门，为人间带来温馨。”

日前行脚期间，看到各地资深慈济人道心坚定，法髓相传，中生代干部勇于承担，接引大众，上人甚感欣慰。高雄志工张陈烈贞投入医疗志工二十多年，过去夫妻同行菩萨道，先生离世后，依然道心不退。

上人赞叹志工们精进付出，当志业体的坚强后盾，也在社区发挥菩萨良能。“人人珍惜时间为众生

付出，道心不退，是于法精进的真诚供养！”

诚恳待人接物

三日早会，上人谈及上海慈济人从三年前开始，前往老人住宅区“人乐小区”带动居民做资源回收，从而发现高龄、膝下无子的徐凤娥奶奶和先生。老伴往生后，志工频频关怀，感动九十三岁的徐奶奶在家门口成立环保点，左邻右舍欢喜响应。

而在台北市，单亲抚养两个孩子的李先生生活拮据，热水器故障后因无力修缮，前往北投焚化炉游泳池借热水洗澡长达两、三年。慈济志工接到台北市社会局通报后，赶在冷气团来临前协助安装热水器、更新屋内的老旧线路，确保居家安全。上人肯定慈济人以耐心长期陪伴，虽然穷困者一时受助，但一步步辅导，即能纾解窘境，感受人间温情。

叙利亚长年战乱，大量难民流离失所。约旦慈济人在边境救助难民时，发现愈来愈多孩童亟需就医，至今已协助一百多个孩子动手术，仍有三百多位在等待救治，当地志工负担沉重，依然坚持承担。

上人沉痛言，战事不停，苦难

人多，人命在战地如蝼蚁；“身在平安之地，一定要珍惜、维护社会的祥和平安，才能延续幸福。”

与海外慈济人谈话，上人表示，慈济人教富济贫、济贫教富，都是为了启发人人爱心善念，净化人心；勉众以真诚之爱接引人间菩萨。“做慈济，要心量开阔，付出无所求。待人接物

亲切真诚，多招呼、相互疼惜，社区道场就人气旺盛。”

生命只有数十年，慧命则是生生世世，上人表示，万般带不去，唯有业随身，此生造作的善恶种子皆会收纳于八识田里。“要善用生命增长慧命，还要自度度人——不只自己精进闻法，也接引大众体解大道，成就更多人的慧命与道业。”

12/4~5 《农十一月·初六至初七》

法遍人间

【静思小语】转私我为大我，普爱天下苍生。



品格奠基

一位校长几年前至花莲参访志业体后，认同慈济理念，在校内推行环保，师生用餐不留厨余、自备环保餐具及手帕，并且表扬资源回收分类成果绩优班级。不少家长受到孩子影响，加入社区环保宣导的行列。

上人与校长谈话时肯定，人能弘道，好的道理需要有人力行实践。“中、小学正值心智成长、品格奠基的重要阶段，在孩子心田播

下善种子，建立好品德、好习惯，未来的社会就能祥和、有希望。”

教育政策与方式随着环境而改变，但上人强调，做人的方向分毫不能偏差。“《大学》云：‘大学之道，在明明德。’指出修心明理的重要。人人本有清明德性；明德，即是慈济所讲的‘人文’。文化会随时空变异，人文却是永恒的价值。”

要教育学生有好品德，老师的身教影响力大。上人勉励校长，日日省思自身言行，为学生树立品德典范。

信解行证

与清修士谈话，上人谈到海外慈济人求法殷切，历经三年的访视、见习、培训，排除万难远途归来受证；大陆东北黑河市志工，每月来回跨越一千八百公里、花费四天交通时间到北京上课，坚持完成培训课程。

众多古代高僧为了求法不惜身命，例如禅宗二代祖师慧可为了向达摩祖师求得无上禅理，长时间在雪地里等待，积雪过膝，甚至自断其臂以表决心。上人说，海外慈济人精进闻法，即使大雪寒冻、积雪深厚，也阻碍不了脚步，日日到联络处“晨钟起，薰法香”，求法精

神不亚于古德大师。

“修行，不只用心闻法，还要相信、理解、行正法、传正法，为众生付出，直到证悟，并让众生闻法得益。”

上人感叹世间天灾人祸愈来愈多，伦理道德丧败，愈显净化人心“来不及”，必须加速广传佛法，从根本上挽救世间；所以即使镇日忙碌，晚间仍把握分秒了解天下事、准备晨语开示内容，生病了也不敢懈怠。

“修行并非逃离尘世，而是为了爱天下苍生，必须去除私情小爱，转私我为大我。”上人期许大家珍惜因缘，精进不懈，在人群中磨练，提升慈悲与智慧，发挥“同事度”接引众生，将法传遍人间。

12/6~7 《农十一月·初八至初九》

拓宽心量

【静思小语】自度己心，修养言行，无私付出。



自度度人

越南今年发生数十年来最严重干旱，造成农粮歉收，慈济人为贫农发放米粮及储水桶。然而近两个月来，越南中部暴雨成灾，造成人

命与财产重大损失。六日早会，上人感叹人类破坏、污染环境，加重温室效应，使四大不调的气候变化愈来愈剧烈。“人类对于节能减碳不只要有‘共知’，更要‘共识’和共行’。”

海内外慈济人以身作则落实环保，并走入大街小巷宣导带动，上人肯定，付出行动，就是一种布施。

上人谈到，释迦牟尼佛无量劫以来，为了圆满六波罗密的修行，勤行布施，甚至不吝己身，头目髓脑、身肉手足皆能舍。“六度中的‘布施度’，是要度自己的心。除了无私付出，更要修养身心言行，口说好话、身行好事、心想好意，还能解开人心压力、人我是非，让人人和睦相处。”

嘉义环保志工林德霖，过去因故受伤，身体变形弯曲而动念轻生。经邻居提报，慈济人接引他到环保站。看到许多高龄环保志工即使身有病痛，也天天乐于做环保，

让他敞开心门，克服身体障碍，欢喜投入志工。上人肯定他付出同时也度化了自心，体解生命意义；虽然身体一样驼着，心灵却是“菩提大道直”。

台南身心障碍的廖女士，长年自我封闭，垃圾满屋，二〇一一年慈济接案关怀，志工起初被拒于门外、遭受辱骂，依然不气馁，用爱心、耐心，一步步接近，终于协助她清扫住家、就医治疗，后来她也投入环保。

上人表示，爱的能量能度化众生。“度化他人，须先度化自己，拓宽心量，用善解、包容的功夫面对境界，才能不离不弃，用至诚的爱接引，用法度人。只要有心，没有做不到的事。”

12/8~9 《农十一月·初十至十一》

发挥菩萨良能

【静思小语】只要有心，没有做不到的事。



带动爱的效应

台中慈院简守信院长在院内发起祈福会及募心募爱，发愿作约旦慈济人救助难民的后盾，在场病患

与外包商也加入。八日早会，上人感恩简院长以身作则，带动大家发挥慈悲大爱。

四大志业同仁为叙利亚孩童难民筹募医疗善款，发起“小王子、

▼慈济科技大学于韩国首尔发明展获得一金三银一铜。其中获得金奖的预防针扎保护套等作品，对临床工作安全帮助甚大。（12月8日）



小公主认养”行动。上人谈及“小王子、小公主”的名称，来自叙利亚难民孩童Ameer及芮塔。

Ameer字意即“王子”，生母在怀孕时逃难受到狙击，家人全数丧生，母亲负伤跨越约旦边界，紧急剖腹产后伤重不治。在慈力师姊大力支持下，女儿、女婿收养了这名难民孤儿，现在已经三岁。

芮塔出生时就遭遇轰炸而左腿骨折，六次手术后仍无法行走，在约旦慈济人的协助下，成功历经两次手术，如今已能奔跑。目前还有三百多个“小王子”、“小公主”等待手术治疗，上人感恩四大志业同仁们共同承担救助难民，慈中、慈小的孩子们也加入。

“社会的祥和，需要大家发挥爱心与善心。发大心、立大愿，能付出才是有福之人。”上人呼吁人

人把善与爱的魂招唤回来，散播爱与善的能量，让世间更平安。

九日早会，上人谈及印度尼西亚外海七日发生芮氏规模六点五地震酿灾，邻近的棉兰慈济人立即动员勘灾，今日进行物资发放与义诊。

二〇〇四年印度尼西亚齐发生芮氏规模九点一强震引发大海啸，造成逾二十九万人死亡；印尼慈济人在当地建设三座大爱村，共二千七百余户，带动居民互助关怀。“把握因缘用心耕耘志业、接引人间菩萨，当灾难发生，就能及时动员救助，发挥菩萨良能。”

马来西亚新山五福城社区，四年前开始举办环保回收日活动，今年再次邀请慈济带动居民做资源分类，并委托志工将可用的二手家电与家具，转赠给需要的人；当日回收所得，捐作慈善基金。

上人欣言，此举可以促进环境整洁、减少垃圾，也能养成惜福爱物的观念、行善助人的爱心。“轻轻一个动作，可以引导人人发挥爱心，带动起爱的效应。”

经营自助餐便当生意的庄聪敏、李梅英夫妻，进入慈济后决心

茹素，后来更毅然结束二十七年的荤食生意，改卖豆花。虽然收入不如从前，但人生不以金钱为目标，利益众生，感到心安自在。上人肯定，“要带动别人，须先改变自己。只要有心，心念一转，没有做不到的事。”

12/10 《农十一月·十二》

慈悲、智慧、爱

【静思小语】慈悲与爱，以智慧传承。



时代青年风范

慈济国际人道援助行动受肯定，教宗方济各十一月三日邀请慈济到梵蒂冈会晤。日前，教廷举办梵蒂冈第四届国际学生宗教论坛，慈济是首次获邀参与的佛教团体，由在邻近国家留学的四位慈青参与。

早会时间，上人称赞几位年轻人虽然不常回台湾，但长年投入慈济活动，了解慈济的精神理念与入世工作，深具国际观，表达不只对人类慈悲与爱，更要爱护大地众生。

年轻人是未来人间的栋梁，上人期许，青年投入学业、事业同时，更要体会人间疾苦，从中开阔心胸，

关心社会、天下事，传承爱的能量。

马来西亚一对母女患有神经纤维瘤，全身长满葡萄般大小的肿瘤，饱受病痛折磨，慈济人二十一年前开始关怀。十三年前母亲往生、今年女儿癌症频繁进出医院，志工以爱陪伴走完人生旅程。

上人说，慈济人的行动，表达慈悲与爱不分阶级。“慈悲与爱，是各宗教共同的目标；以智慧发挥、传承，世间就能平安有福。”

再现长者价值

台北荣总家庭医学部陈亮恭医师来访，谈及长者照护，上人表

示，现今家庭型态改变，子女成家立业，平时各自上班上学，独留老人在家，许多老人虽然经济无虞，但需要关怀陪伴。若能接引他们与人群互动，就能延缓退化，改善体力和脑力。

北区慈济人医会定期在新北市双溪区举办义诊，并至独居长者家中往诊，持续至今二十多年。许多早年投入的志工如今年事已高，团队仍会邀请他们一起投入，探望“老朋友”；医师们发现这些年长

志工愈做愈有精神。

上人认为，许多老人家并非身体疾病受限，而是心理上感觉“我老了，没体力出门”；愈少活动，愈易退化。走入人群，唤起过去的记忆与热情，彼此作伴、相互勉励，身心活络，会愈做愈快活、有成就感。

每位老人家的个性与家庭状况不同，上人提醒，要多为老人家思考，适应不同需求来照顾。“适才适性，视各人意愿找到生活重心，才是最好的安排。”

12/11~12 《农十一月·十三至十四》

有尊严的医疗

【静思小语】有心有愿，合和互协；勇于承担，真诚付出。



天地人间，和谐为要

“生理四大调和，才能健康；天、地、人四大调和，才能平安。”花莲慈院主管合心共识营，上人开示，天地人间，和谐为要；期许全院合和互协，不断提升医疗品质，不只救拔病苦，也能解除其心灵惶恐。

上人强调，慈济医院是无数人爱心与血汗堆积而成。例如志工郑

明纹为人帮佣三年、志工高爱辛苦卖水果维生，清晨还兼差打扫华中桥；都是“磨手皮”赚取工资，用以护持慈院建设。

“即使如今年事已高，许多人仍然承担志业责任，生命不空过。想到这群弟子，我的心感恩得还会痛。他们长年累月默默付出，不邀功、不喊累，用生命做志业，付出无所求，因此成就了四大志业。”

社会环境变化，医疗工作难



◀上人至文史结集中心关心志工整理早期开示佛典的情形。中心自二〇一二年筹备设立，各地发心志工投入“经藏结集”，传承法藏。（12月11日）

为，上人勉众提起佛心、菩萨心，勇于承担。“人人有心、有愿，在岗位上用心、用力，以真诚的爱付出，自然就能做出好品质、高品格、广受尊重、有尊严的医疗。”

转动人心，改善社会

慈善志业基金会董事会中，上人开示，慈济志业是无数人的心血合成，“五十年来，基于‘信己无私，信人有爱’的单纯信念，认定是社会、众生所需，就无畏艰难跨步迈进；每一步，都有全球慈济人的无私护持与心力付出。”

一路走来，上人感恩众多慈济人默默付出，过去他们“磨手皮”工作护持志业，至今高龄八、九十岁，依然持续做慈济，服务比他们

年轻的人。“他们缩小自己如微尘，却发挥大力量。想到这群弟子就很感动，也提醒我要尽力承担，不负大家的心血护持。”

屏东人文真善美志工汤少藩，七十五岁投入慈济才学习电脑，为慈济留下丰富的纪录；今年八十九岁，尼伯特台风在台东酿灾，他也走入灾区记录，“为时代作见证，为人类留历史，为慈济写藏经”。

十一日晚间，汤少藩安然往生，为了完成他捐赠大体的心愿，家人在前一天将他从大林慈院转往花莲慈院心莲病房。十二早会，上人肯定他自在、洒脱地走完人生最后一程。

“人生苦短，要好好把握有限的生命，提升生命的价值，在人间用心、用爱付出。爱的能量可以转动人心、改善社会。”

12/13~14 《农十一月·十五至十六》

刹那成永恒

【静思小语】发心如初，恒持力行，刹那即是永恒。



耐苦耐磨

北半球温、寒带国家已入寒冬，许多地区大雪纷飞，穷人衣食匮乏，瑟缩无助，实为难捱。加拿大列治文市慈济志工，十一月二十八日至十二月三日，在食物银行为低收入户举办六场冬令物资发放，帮助他们安然度冬。

日本慈济人自二〇一一年东日本大震灾以来，持续关怀东北灾区乡亲。近日相继前往岩手县大船渡市、釜石市、宫城县石卷市、东松岛市举办祈福感恩会，会中不少居民捐出竹筒扑满，慈济人也感恩乡亲为今年初的台南震灾募款。

印尼亚齐七日发生规模六点五强震，逾百人死亡。当地慈济人当天就带着物资进入重灾区，展开关怀、发放与医疗援助。

早会时间，上人感恩慈济人殷勤播种、耕耘，带动人间菩萨持续增长。“期待天下无灾难，更期待爱与善的种子，在世界各地茁壮，凝聚爱心力量，即时救助受灾、受苦人。”

爱的能量不可思议。六十五岁的台南善化环保志工王秀樱，十多年前车祸伤及脑部，昏迷一个多星期，醒来后记忆力受损，经常忘东忘西，却记得要“做环保”，做资源分类时，反应依然敏捷、动作同样俐落。

上人表示，这是因为“慈济”种子深植入她的八识田，所以仍保有这份为大地人群付出的潜能。

“去除恶念、加深善念，任劳任怨地付出；久而久之，就会深植八识田中，会生生世世记得为求法而来人间，要在人群中付出。让发心的刹那成为永恒，这分求法、行菩萨道的心念，永不退失。”

入苦拔苦

十四日早会，上人谈到，昨日天主教明爱基金会自由城分会彼得神父、希利国际赈灾基金会执行长班杰明等人，在美国慈济志工陪伴下前来精舍，分享慈济塞拉利昂共和国埃博拉疫情赈灾



天主教自由城明爱会彼得神父（上图右二）与希利国际赈灾基金会执行长班杰明（中后）来访，分享与慈济美国总会合作关怀狮子山共和国的情形。（12月13日）



专案成果。

西非塞拉利昂共和国，在二十世纪因内战造成数以万计人民死亡，逾三分之一人口逃到异国成为难民。当地气候湿热，又缺乏医疗，三年前爆发埃博拉疫情，居民饱受生命威胁。慈济美国总会从去年开始，与人道组织合作，接连举行多场发放。

上人感叹，志工深入当地，

看见难以形容的人间疾苦。“因医疗资源极度匮乏、病床有限，孩童只能席地而卧；当地需要洗肾的病患多，国外捐赠的洗肾机，却因没有人会使用而闲置；卫生恶劣，洁净饮水取得不易，疾疫难以控制……”

慈济人带着两百吨“台湾爱心米”前去狮子山发放，居民非常开

心，直说不曾吃到品质这么好的白米。“能够在平安的环境里生活，实为幸福，要懂得珍惜。”上人期勉人人舍出一点点，就能为苦难人带来很大的帮助。

而在中美洲的海地，今年十

月受马修飓风重创，却因当地政局不稳、社会动乱，国际人道救援行动难以施展。上人感叹：“心平气和，再穷也可度过难关；心不平、气不和，人祸天灾不断，居民永远无法安居乐业。”

12/15 ~ 16 《农十一月·十七至十八》

戒与爱

【静思小语】静思法脉是“戒”，慈济宗门是“爱”。



守戒持善

马来西亚志工陈文成，过去在商场应酬，无酒、无肉不欢；到花莲参加实业家生活营后，动念茹素，并投入志工，十一月刚来台受证。曾是“酒友”的陈善兴，也因投入慈济而改变了三十多年的饮酒习气，两人从酒友变成法亲，并持续接引商界友人。

志工杜世胜过去沉迷于赌博，他的经典名言是：“人生第一苦，有钱没博赌；人生第二苦，没钱看人赌；人生第三苦，借钱回来赌。”后来受朋友接引，参加慈济“法譬如水”经藏演绎而醒悟，毅然戒除四十二年赌瘾，也在十一月

受证。

早会时间，上人提到几位马来西亚志工转“迷”为“悟”的改变。“过去他们纸醉金迷，现在天天说慈济、做慈济，还能以身行感化同为企业家的朋友，善种子从一而生无量。”

上人以此为例表示，修行并不困难。“只要心念一转，下定决心，就可以完全戒除恶习，结好缘、做好事。”

依佛教观点，今生所受，是过去生所造作；上人勉众，此生可以为未来选择，要时时自我提醒，“诸恶莫作，众善奉行”。“若能守戒、行善，在意识中种下善与戒的种子，未来世就能带着善种子、

善因缘，继续修福增慧。”

行法传法

与文发处、编纂处同仁谈话时，上人表示：“‘静思法脉勤行道，慈济宗门人间路’的涵义，就是‘戒’与‘爱’。”上人说明，法脉，是大家勤行菩萨道要守的规戒；宗门，是大家平时在人间爱的付出。

“半世纪以来，慈济人珍惜时间、把握空间、守护人与人之间，走入近百个国家，并非借观光旅游增广见闻，而是从救苦救难的行动开阔心胸与眼界，施展慈悲大

爱。”上人表示，每一次的救灾救难，必须克服万难，甚至冒着生命危险；在急难救助之后，更把握因缘，规划中、长期援助。

法理、戒律，都是要身体力行的道路。上人举例，慈济人以“感恩、尊重、爱”待人接物。“付出者身段比接受者还低，付出无所求、还要感恩，这就是慈济法。”

慈济的一切，来自最初的一念心，方向不变；一路走来，有许多志同道合的人共同成就人间善事。上人期勉文史同仁，下功夫整理庞杂而宝贵的文史资料，才能将法脉宗门恒传于世。

12/17 《农十一月·十九》

有爱最美

【静思小语】人间有爱最美，和平最幸福。



真正的无价之宝

新闻报导印度富商准备巨资为女儿举办婚礼，后来在女儿支持下，转为济贫之用，为贫人盖了九十间住屋，预算是原来的两倍。交屋时，由女儿与女婿将钥匙交给穷人。

早会时，上人赞叹这位富翁是

“富中之富”，他送给女儿的，是最有意义、价值，造福人群的好嫁妆。“懂得用钱造福人群，才能发挥金钱的真价值。”

意大利北部二〇一二年五月经历两次浅层地震，受灾严重，欧洲慈济人前往赈灾，并持续关怀迄今，年年举办岁末祝福。今年八



▲演员龙劭华以精湛的演技诠释大爱长情剧展《党良家之味》男主角，获得亚洲电视奖最佳男主角奖，特来献奖分享喜悦。（12月17日）

月，意大利中部接连强震酿灾，欧洲慈济人再度跨国救助。上人感恩欧洲慈济人长途奔波，不只一时关怀，更持续延展长情大爱。

二〇一一年东日本大震灾后，慈济人克服重重困难前往重灾区关怀。宫城县石卷市的国分贤一先生，母亲不幸在灾难中过世，当时他曾受到慈济帮助，如今生活逐渐回归正轨。十二日特地来台，前往人文志业中心捐款表达谢意。

菲律宾居民普遍信仰天主教，志工在圣诞节前，挨家挨户为照顾

户送上礼物，许多照顾户用慈济之前发放的台湾爱心米米袋，做成环保袋、背包、扇子、围裙等，延续物命，也传达对台湾的感恩。

上人感恩慈济人在国际间拉长情、扩大爱，让人们不分宗教、国界，以爱互助、相互关心。“天下苦难多，只要人间有爱，就能抚平创痛。不论贫穷或富有，只要转心念，人人都有能力利益众生，在寒冬中传递温暖。”

爱人爱物爱天地

花莲静思堂岁末祝福典礼上，乌克兰科学院院长Onipko Oleksii致赠上人“荣誉院士奖”，由医疗志业执行长林俊龙代表接受；中华发明创新学会理事长吴国俊，也在典礼上颁发“名人堂”证书及勋章，表彰慈济以慈悲结合智慧，研发食、衣、住、行等赈灾工具。

午后，一行人来到精舍拜会上人。“人间最美就是爱，人间和平最幸福。只因欲念起冲突，才会引发战乱，让许多人流离失所、受苦受难。”上人感叹，再大的天灾，只要彼此帮助就能度过；但是人与人之间因为欲念而起冲突，所造成的苦难，最难解决与抚平。“期待更多人有志一同，关怀天下苦难人。更希

望人人都能彼此关心、互爱。”

乌克兰科学院院长一行，昨日参访大爱台及内湖环保站，对于慈济志工的细致分类，以及大爱感恩科技研发的回收塑料瓶再制品大为惊叹；认同应该做好资源回收，降低环境污染与消耗。上人期待大家共同努力：“只靠慈济推动，力量不足，盼人人具有环保理念，共同做到节能减碳。”

院长表示，原本以为慈济只是慈善机构、宗教团体，实际参访发现，慈济运用了许多科学技术与工程，钦佩上人的科学观与前瞻性。

“我不懂工程，我最关心的是人类的心灵。”上人感恩院长发心回国带动志工，期许共同努力，培养人人的爱心——爱物且爱人。



▲乌克兰科学院院长颁发“荣誉院士”予上人，肯定慈济以慈悲与智慧相合，研发多项科技赈灾工具。上人表示，关心苦难人是“慈悲科技”的精神。（12月17日）

12/18 《农十一月·二十》

感恩逆境

【静思小语】逆境磨练，成就道业。



画饼不如做饼

佛陀过去生为宝海梵志，发愿未来要到浊恶世界度化刚强众生。上人与北区慈济人谈话时有感而

言，现今人心、世局浊乱，就是佛陀所说的浊恶世界，益显净化人心的迫切。

“纸上画饼画得再美，也不能拿来吃；要做出温热可口的饼，送

到最需要的人手中。净化人心不能空口说理想，要有实际作为。”

上人比喻，慈济自创立以来就在“做饼”了，没画草图、没写流程，而是看到炉灶、找到面粉，就赶紧揉面、煎饼给需要的人；五十多年沿路走、沿路做，做出了多采多姿的“饼”。“静思法脉、慈济宗门，不是空口拟定，而是实际‘做’出来的。”

上人表示，身体要吸收营养，须靠自己进食；心灵要体会、成长，须发心付出、做善事。

佛法是人生的明灯，但烦恼仍要靠个人调伏。上人指出，有的人很会做事，但习气不好，惹来很多烦恼无明。“有心做好事、付出无所求，若是习气不改，面对生活中的人与事，依然会满心烦恼与障碍。不怕事情困难，只怕人心不调。人心无法调和，就难成事。”

佛陀生生世世都带着求法的深刻记忆，所以每一生、每一世都能接续修行，不断精进。上人教众，要用心去除习气，不再让烦恼无明回到心中，只存留法的意识种在心田。

12/19~20 《农十一月·二十一至二十二》

用行动表达爱

【静思小语】心中有爱，要用行动表达。



爱能温暖人心

太平洋岛国外海两周内发生三起大地震，幸未引发海啸。早会时间，上人呼吁大家提高警觉。“气候不调、大地不调，引发许多灾难。生活在地球上，人人都是生命共同体，不只要互爱、互助，还要虔诚爱护天地环境。”

意大利北部二〇一二年五月强

震，慈济人持续关怀费那雷艾米利亚市民，年年前往举办岁末祝福。今年近三百位民众在摄氏三度低温中热情参与，市长表示，四年前的地震让他永生难忘，慈济人四年来不间断的关怀，亦是永难忘怀。去年五月地震三周年纪念大会中，市府为感谢各方驰援，颁发三十八个慈善团体、三十四位个人荣誉公民证书，慈济是唯一海外慈善团体。

“全球慈济人以欢喜心甘愿承担，认定该做的事，做就对了。长年累月真情诚意地奔波付出，将荣耀归于台湾。”上人表示，虽然给予的物资有限，但这分情谊会长留心中。

上人期勉大家持续净化人心、启发爱心，让大爱能量普及天下，为寒冷人间注入暖流。“人与人之间以爱互助，无论是施者或受者，都感受到幸福。”

爱能祥和 社会

泰国慈济人到曼谷北边沙拉武里府的女童育幼院，为近两百个孩子送来红包和文具。志工透过影片分享叙利亚难民困境，不少孩子听了以后捐出红包里的铜板，希望能为难民尽一分心力。

二十日早会，上人肯定志工用

心教育，启发爱心并且引导付诸行动，造就爱的循环。

外籍人士来台工作，因环境生疏加上语言隔阂，就医不易。十多年前，在志工黄秋良家中帮佣的菲律宾女士，看着雇主为了救济贫病而忙碌付出，便对他诉说外籍移工在台湾的处境，并问道：“慈济是不是也可以关心我们这些外来人？”黄秋良慨然允诺，促成慈济人医会二〇〇三年九月七日的首场外籍移工义诊。

上人表示，外籍移工来台工作，为台湾民众服务、付出，台湾人应该要用心照顾他们；感恩这项义诊长年累月持续至今。“心中有爱，就要用行动表达，世界才会美，人间才会有温暖；人人培养爱心，合和互协向善、付出，世间就有祥和之气。”

12/21 ~ 22 《农十一月·二十三至二十四》

改善天地的力量

【静思小语】改善天地，从自己做起。



安忍如大地

台湾入冬以来气候暖和，同一

时间，许多北半球国家异常寒冻。所罗门群岛昨日发生芮氏规模六点七地震，是半个月内第六次规模六

以上地震。

早会时间，上人开示：“气候变化、地大不调，固然令人不安；但人心不调而导致的对立冲突，引发战祸，更是影响深远而难以弭平。期盼人人深入经藏，体会真理，修除烦恼习气，回归真如本性。”

人人皆有佛性、人人可成佛，但凡夫从日常生活中累积贪、瞋、痴等烦恼无明与习气。上人教众要用功修行，培养好自己的一念心。

人称“阿虾师姑”的志工林阿虾，儿女、媳妇都是精进的慈济人，她则安住于精舍修行闻法、随常住劳作。几年前，大儿子罹患罕见疾病往生，日前二儿子中风，她都能平静面对。有人问：“你们一家人都在做好事，怎么会遭遇不幸？”她回答：“现在遭遇的，是过去生所做；这辈子有好缘，能做慈济，要为未来生造福。”

上人赞叹她法入心。“面对逆境安忍不动，不退道心，不忧愁、不埋怨，是真正的大修行者。”

修行，要生生世世接续。上人表示：“今生把路铺平，来生所走的，就是平坦大道。反之，恶习不除、累积业力，来生走的还是坎坷路。”

提婆达多虽然生生世世随佛修

行，但无明习气深重，有智无德，懦弱嫉妒，累次陷害佛陀、扰乱僧团。无论提婆达多给予何等磨难，佛陀的心始终不动摇。上人教众，要自我训练出安忍不动的静定，无论如何都坚定道心，将求法的心明澈记在意识里，生生世世接续修行。“只要人人都走上正确人生方向，则天下平安，人人有福。”

互信驾慈航

二十二日与医疗志业主管谈话，上人谈到，当初决心筹建花莲慈院，既没资金也缺乏人力，只因看见病人身心煎熬之苦，以一股悲心激发出力量；也因佛法教导生命平等，希望所有生命都受到平等对待。虽然自不量力，但无论如何艰难，建院志向坚定不变。

“有理想，才会有希望；只要方向正确，合和互协，就能达成理想。”上人说，达成这个看似不可能的理想，是所有慈济人尽心尽力付出所成就。有人“磨手皮”赚工资，有人奔走大街小巷劝募爱心。

“就算跌倒了，他们也舍不得拍掉身上的沙土，说要带回来给师父盖医院。”

医院完成后，他们持续投入医疗志工，因为这是他们用生命换

▼台南慈小学生花莲寻根毕业旅行，呈心得小册子予上人并发愿茹素、做传法人。（12月22日）



来的，大家都把它当成自己的家来照顾。“面对这么多诚心诚意护持的人，我要虔诚做出让人看得到、听得见的品格，才能让大家无怨无悔、持续付出。”

上人期待大家合和互协，相惜、互信，建立有品格的医疗系统，做出医疗典范。“同在慈济这艘‘慈航’上，慈济医疗是‘六院一家’，要为彼此设想，分秒必争抢救生命。四大志业是‘四大一体’，慈善、医疗、教育、人文相

互结合，整体才能稳固运作。”

五十年来慈济从无到有，靠着大众点滴捐输，建医院、设学校、成立电视台，实为不可思议；上人指出，成功的关键，在于会合了许多人的信心、力量与爱的良能。

“在慈济，人人有共同的理想——为大爱而付出。要‘信己无私，信人有爱’，借大家的智慧、力量，会合信心与良能，相互信任，合和互协，一起完成不可能的使命。”

12/23 《农十一月·二十五》

有善有爱，人见人爱

【静思小语】有善、有爱，自然人见人爱。



众生离苦，菩萨轻安

位在中东的叙利亚，二〇一一年内战迄今五年来，数百万人逃离家园，流落异国成为难民。上人于早会时间开示，每思及“难民”二字，不由得生起悲凉心情。“不论曾经拥有多少财富与名望，一旦国家社会动荡，为了保全性命，只能流落异国成为难民，身心皆苦，许多孩童即使身有残疾，也得不到妥善医治。”

约旦境内有许多中东难民，约旦慈济人自去年十一月至今，已援助一百零四位孩童就医，目前尚有三百多个孩子等待手术治疗。医疗志业林俊龙执行长、台中慈院简守信院长等三十多位志业体同仁及志工，组成慈善医疗团队，今天启程前往约旦，为当地贫苦居民及难民家庭义诊。

近来中东国家屡屡传出骚乱，

上人挂心义诊团安危，也悲悯茫然无助的难民，叮嘱大家以安全为重。

“人人为爱而去，带着一股强盛的爱能量去利益群生，发挥救治伤病的良能，温暖无依无助之人。”

海外慈青慈懿干部研习营中，上人叮嘱年轻人莫耽于享乐，要珍惜此生福报，善用时间、把握因缘，发挥菩萨良能。“不求己身的快乐，只要看到众生解脱苦难，就感到欢喜轻安，这就是‘无缘大慈、同体大悲’的菩萨心。”

慈济的宗教观，是“人生宗旨、生活教育”。上人表示，教育，最重要的是一念心。“慈济的宗教教育，就是自爱、爱人。自爱就是不造恶业，保持善念；具有善念、心中有爱的人，自然人见人爱。”

上人指出，只有少数好人，社会不会祥和平安，所以不能只爱自己，要互爱、相互勉励与带动。“让人人幸福，自己就能幸福。”

12/24 《农十一月·二十六》

健康法宝

【静思小语】身要活动——能动就要做；心要开阔——心宽念纯。



提振精进能量

即将展开第二阶段岁末祝福行脚，上人于早会开示，合和互协，才能让爱的能量普及每个地方，人间才有希望。

“团体的美，美在合与和。要合心、和气，才能互爱、协力，借重人的力量，发挥菩萨精神能量。”

《法华经》记载，佛陀累劫累世求《法华经》“无有懈怠”。上人提到，大陆东北慈济志工，严寒气候中依然在清晨踏着积雪到会所“薰法香”；勉众自我提升精进的精神能量，坚定闻法。“晨间听到板声醒来，若是贪恋被窝温暖，想再多睡几分钟，放任这一念，可能就错过了早课与闻法。要去除懈怠，提升精进心。将法运用在生活中，改变烦恼习气，与众生结好缘，为自己累积福慧资粮。”

提婆达多恶业深重，活生生堕落地狱，但佛陀还是为他授记，因为相信人人都有佛性。上人提醒，莫认为人人都能成佛而非作歹，

将来行善弥补就好，此生迷茫不悟，造业为恶，将来岂能清楚人生方向？

“众生皆有‘隔阴之迷’，今生不知过去事，来生不知今生事。如果罪业深重，只能随业流转，造下更深重的业力。此生有因缘闻法修行，就要好好把握，往成佛的目标步步前进。”

有善也要有法

上午抵达罗东联络处，为宜兰志工举行岁末祝福，上人勉励上了年纪的环保志工、福田志工，只要能走动，就要多投入、多付出，活络身心，这是健康之道。

高龄一百零一岁的玉里志工王成枝师兄，仍然每个月拜访各地会员、收功德款。年初他参加岁末祝福、上台领福慧红包时，笑咪咪地说自己又多一岁了。

“他的健康秘诀就是心宽念纯、心胸开阔，不认为自己老了，心里只存‘要做好事救人’的念

头，专心一志付出，身心常在活动中。”上人表示，有健康的身体，才能够做好事，老菩萨们不必认老，能动就要做，有活动，就会健康。

大林慈院神经内科曹汶龙主任曾言，预防老年退化、失智，首先身体要运动，再来心要开阔、培养好念头。上人说：“慈济环保站是强健身心、预防老化的最佳场所，与好人相处，人人口说好话，身做好事，心中没烦恼杂念，就能保持身心健康。”

除了勤做好事，在心中种下“善”的种子，上人也叮咛，要天天“薰法香”，在心中种下“法”的种子。“做环保是造福人群，闻法是增长慧命；天天用心造福、精进，是福慧双修。”

上人勉众不要轻视自己，把握时间，多做一分好事，就多造一分福。“慈济人救苦救难，是人间菩萨；环保志工守护大地，是草根菩萨。带动、凝聚乡亲爱心力量，就能让地方更平安！”

12/25 《农十一月·二十七》

快乐秘诀

【静思小语】付出无所求，时时心感恩，能舍无挂碍。



从“心”做起

“气候变迁是人类行为造成，要改善天地，须从人的生活开始改变；要改变生活习惯，就要改变人心观念。”与气象专家彭启明博士谈话，上人表示，推动素食，即是带动大家从心灵、体内环保做起，进而扩及大地环保。

“环保，不能只有口头谈说，

要回归源头，提升民众环保观念，人人从日常生活做起。”上人期许彭博士发挥气象专业，让更多人具有相关知识，共同改善地球环境。

来台进行医疗考察的“亚美医师协会”营运长来访。上人谈及目前慈济有三十多位医师的医疗团队，在约旦为难民及贫户进行义诊。

“慈济人不怕辛苦，愿意出钱出力、无私奉献，是因为心中有

法、心怀大爱。所谓心中有法，是有信仰的指引。”上人表示，信仰能让人解开烦恼。“想得开，就不会执着于个人得失，愿意为天下苦难而付出。”

许多人感叹现今大环境出了问题。上人指出，更大的问题出在人心。

“人心观念与烦恼，是导致世间各种问题的根源。要改善问题，就要从改变心态做起——人心要觉悟、欲念要降低。莫总是想着开发牟利，地球保不住了，得到再多利润也无用。”

与TVBS电视台执行副总杨盛昱先生谈话，上人表示，传播媒体负有导正社会人心的责任与使命，期待媒体人能凭良心、尽责任报真导正。“人心能平和、趋向善，天下才能祥和平安。”

心安就平安

昨晚是基督教、天主教的“平安夜”，上人在北区第一场岁末祝福开示：“人人都希望天天平安、快乐，这个愿望要靠自己实现——发自内心戒慎虔诚，付出大爱利益众生。”

八十一岁的志工陈王银花、林丽香，携手带动社区居民做环保。

她们上台分享，做环保不为求功德，而是本分事。上人赞叹她们有正信，日日心安，就能天天平安。

志工张再生一家三代做慈济，长子张昭明过去以为拜拜求神保佑才能赚大钱，如今茹素不杀生、不烧纸钱、行善布施，事业顺遂、家庭和乐。

上人肯定张再生正信不迷：“用诚恳的心为人间付出，做得天天安心、让人人平安，就是福。”

既然人人都有佛性，都能觉悟成佛，为什么还要修行？上人说明：“修行，是为了‘修习气’，凡夫生生世世累积无明习气与业力，又不断复制、造作，才会背反道理，离成佛的目标愈来愈远。”

贪、瞋、痴，就是一般人最容易养成的习气。上人教导：“不只不能起贪念，还要舍——舍到心无挂碍，付出不求功德，还说感恩！这就是慈济人快乐的秘诀。”

上人教大家开阔心胸，面对逆境，不执着、不计较，顺其自然消解业障；待人宽一寸，别人就会让一尺。

除了修养身心，上人叮嘱，要更积极走入人群，净化人心、度化众生。“会员的心田等着我们去播种、耕耘，不能放任荒芜。将自己的‘慈济魂’招回来，也将台湾的爱心魂魄

找回来，台湾才能平安。”

上人请大家加强诚正信实的内修功夫，充分发挥慈悲喜舍。“人人内修外行，达到‘立体琉璃同心

圆，菩提林立同根生，队组合心耕福田，慧根深植菩萨道’，就能开展福与慧的大力量，净化人间、造福众生。”

12/26 《农十一月·二十八》

永续初心

【静思小语】当下虔诚，念念相续。



恒持初发心

岁末祝福典礼中，上人教众珍惜时间，从当下的发心立愿不断修福增慧，累积未来的善因福缘，续行菩提大道。“莫计较过去，要重视当下一念间，训练心念时时虔诚、平静，将法铭记在心、用于日常生活。”

上人以自己为例，少年时因父亲骤逝，为了追寻人生解答而走入佛门，“一路走来，‘我’的形貌不断随时间变异；过去一切随时光消逝而‘真空’，但精神理念是‘妙有’。初心随着时间念念延续，不偏不倚，因缘会合，才能累积成就现在的‘我’，成就静思法脉与慈济宗门。”

现场两千多人入经藏，一手

动时千手动，展现合齐之美；上人肯定，这分合齐，来自平时彼此调整，培养默契。“人人共一念，凝聚虔诚心力，心声就能上达诸佛菩萨听。”

如同厨房久经油烟熏染而积垢，上人表示，佛性人人本具，只是久受无明积累而蒙蔽；修行，要靠自己下功夫，去除累生累劫堆叠的无明烦恼、尘沙惑念。“人生苦短，即使今生来不及除尽无明尘垢，来生来世还要续行菩萨道，直到回归清净佛性，再继续度化众生。”

上人勉众持续接引人间菩萨，让更多人有机会闻法得益，除恶向善，利益人群；人间有更多“贵人”，隐于社会暗角的苦难人就能得救。



◀ 蒙古驻台北代表海隆（上图左三），感恩慈济于一九九二年前往蒙古发放（下图），襄助度过严冬物资匮乏的困境。上人表示，平安的人要为人间疾苦多付出。（12月26日）



12/27 《农十一月·二十九》

莫忘克难缘起

【静思小语】无论处境，坚定修行。



代代以德传家

今年岁末祝福主题是“修福，粒米藏日月；持慧，毫芒有乾

坤”。新店静思堂岁末祝福典礼，上人开示，慈济自成立克难功德会开始，发放大米济贫，如今在全球各地为贫苦、受灾者发放米粮；粒

粒稻米包含来自十方的爱心，粒米成箩、滴水成河，累积出五十一年 的慈济志业。

法理无形无相，但全球慈济人持经行法，随处救苦难，在世 间发挥大力量。上人指出，读经闻法 是要提升智慧，心中有法，修除习 气、寻得真如本性，就能随时随地 发挥智慧。

上人引申岁末祝福主题：“一 粒米中藏日月，大爱长情护山河； 慈悲行善福满门，智慧处世德传 家”——人人一念虔诚、持续付 出，就能汇聚成大爱能量，扶助苦 难人；寸寸爱心铺路，分分长情牵 引，也可以保护山河大地。

担任警察的彭康顺，受时常 到派出所关怀的慈警会感动，进而 投入慈济志工，二〇〇九年受证慈 诚；父亲前年往生，去年他陪伴母 亲一起参加委员培训，母子同行菩 萨道。上人赞叹他行孝、行善并 进，具足布施、爱语、利行、同事 “四摄法”。“慈悲行善，造福人 群也造福家庭；智慧处世，代代以 德传家。”

慈济人内修诚正信实，外行 慈悲喜舍，上人叮咛今天受证的志 工们，培养佛陀的大慈悲心，立行 菩萨道的志愿，精进恒持“佛心师 志”。“舍除我相、我执，承担责

任，付出不求回报，还由衷感恩对 方成就道业，心灵就会轻安自在， 法喜充满。”

上人教众舍除烦恼，保护心 境纯净无染，团体就能净如琉璃， 运转无碍。“菩萨道长远、世间苦 难人多，要借力使力，与人合和互 协、彼此感恩；不只造福人间，还 要提升智慧，才能广度众生。”

慈济精神恒持

北区委员慈诚座谈，一位男众 志工虽有失智症状，依然时时要人 做好环保、听师父的话；另一位男 众志工一周洗肾三天，其余四天都 在做慈济。上人肯定在座年长志工 虽然身体病痛难免，但智慧明朗， 将慈济记忆深铭于心，为大地、众 生而尽心力付出。

台湾以善、以爱为宝，慈济 从台湾起源，五十一年来走到九十 多个国家救灾救难，发扬台湾的爱 心。上人教众饮水思源，莫忘慈济 克难缘起，恒持初心。

“‘一粒米中藏日月’，粒 米滴油得来不易；‘半升锅里煮山 河’，早年常住自力更生、清苦度 日，即使必须借米、油煮咸粥供应 大众，也不动用分毫慈济功德会的 基金，这份坚持迄今不变。”

▼当年兴建小木屋供上人修行的许聪敏居士，女儿陈许淑霞师妹（右三）于四年前受证，上人期勉把握因缘，行善不能等。（12月27日）



上人敦促大家用心闻法，力行实践。精进勤行菩萨道，六度万行，才是名副其实的佛教徒。“‘经者，道也；道者，路也’，静思精舍修行者传‘道’，‘路’则由人间菩萨铺

展。你我师徒要结生生世世的法缘——师父要做的事，大家‘做就对了’，使命必达；将菩提种子深刻播入八识田，无论遭遇什么境界，慈悲精神恒持。”

12/28 《农十一月·三十》

转贫为富

【静思小语】启发爱心，付出造福，就能转贫为富。



用爱造福子孙

三重静思堂岁末祝福，上人

开示，爱与善是台湾的宝，人人有善心，付出助人，才能破除灾难。

“无论外境如何变化，都要‘信己

▼八十岁环保志工邱金秀（左三），投入环保二十年，孙子、曾孙也一同付出。上人表示，用爱造福子孙，生命富足。（12月2 8日）



无私，信人有爱’，持续招募人间菩萨，广布爱心种子，让世界各地菩提成林。”

毫芒种子要长成大树，除了时间，还需要会合诸多因缘。上人说，小树长在窄小盆栽里，根与枝干都受局限而无法伸展；移往空地栽植，根才能扎得深广，长成高大树木。“要发大心、立大愿，慧根扎得深与广，才能长成合抱之木庇荫众生，不断产生种子，向外撒播。”

人间多苦，无明浊重，为救度天下众生，上人勉励大家提起“慈济魂”，发挥四无量心，带动人人付出造福——

“大慈无悔爱无量”，出于诚

恳之心造福人间，所以心安无悔，无论遭遇任何境界，都无须害怕、退缩，持续接引天下人发挥爱心。

“大悲无怨愿无量”，既发愿拔除众生苦难，即使路难行依然甘愿而行；不但没有埋怨，还感恩对方让自己有机会付出。

“大喜无忧乐无量”，正因欢喜甘愿、用爱付出，当众生离苦得乐，家庭安居乐业，社区安定祥和，由衷感到欣慰。

“大舍无求恩无量”，付出无所求，无论受助者是否感恩，心境皆轻安自在，还感恩对方成就自己行菩萨道。

下午的岁末祝福，上人谈到菲

律宾计顺市昨天大火，波及逾五百户，上千人流离失所。当地慈济人立即动员志工安置灾民，今天一早协助乡亲清扫家园。日前三宝颜大火、强台“纳坦”重创卡坦端内斯岛，当地志工皆迅速准备物资前往赈灾。

“有人间菩萨的地方，苦难人很快就能得到帮助。要努力净化人心，启发爱心，让人间菩萨遍布全球。”上人请大家珍惜因缘，合和互协，勤耕众生心田。

上人不舍谈及，慈济医疗团队目前正在约旦为边境难民义诊，下榻的饭店老板为志工准备水煮蛋补充营养；志工舍不得自己吃，将鸡

蛋送给难民孩童。岂料孩子们自幼颠沛，不曾看过鸡蛋，更不知鸡蛋可食而丢弃。志工隔天再请饭店准备五百颗水煮蛋，请难民父母剥给孩子吃。

“平安的人要感恩、惜福、多造福。天下是一家，帮助天下平安，才能真正有福。”

八十岁的志工邱金秀，投入环保十多年，更邀约邻居、子孙一起做，已传承至第四代。上人肯定她有智慧、有远见，用爱造福子孙。

“懂得造福，生命才会富有；命中若无福，社会环境动荡，钱财也难保长久。人心平和有爱、付出造福，人间才能长久平安。”

12/29 《农十二月·初一》

柔和善顺，愿大志坚

【静思小语】不念恶、不埋怨，恒存感恩、尊重、爱。



解冤释结

台大社工系冯燕教授偕青年创业家前来拜会，上人肯定年轻人创意无穷，若是方向正确，善用科技工具传播讯息，就能有益社会；期许年轻人明辨是非，让社会更健

康、有正气。

“世间灾难日益频繁严重，需要更多年轻人付出心力。‘已度’者以身作则，做出让人看得见的成果；也要积极接引、带动人，代代传承。”

关渡园区岁末祝福典礼，上人教众日日反省当天言行，“有恩不忘

▼印尼慈青李光品同学，以自学的十字绣，绣出上人法相。上人表示，尽管语言不通，一针一线尽是真诚。（12月29日）



报，有怨要适时解冤释结，转怨恨为感恩、尊重、爱，根除恶因缘。”

《法华经》记载，佛陀在久远劫前发心立愿生生世世修行度众生，提婆达多即起念刁难，生生世世给予阻碍。释迦牟尼佛不断消除烦恼无明，与人广结善缘，坚定求法、度众生，所以觉悟成道。释迦牟尼佛虽然成佛，但提婆达多烦恼无明深重，怨妒之心未消，处处毁谤佛陀、挑拨僧团，没有反省之意。提婆达多累世罪业深重而堕落地狱，但释迦牟尼佛仍为他授记。上人表示，这是要大家消除心中的怨恨，了解人人都有佛性、人人都能成佛。

为了追求大乘妙法，佛陀视一切磨练为修行道场，不念恶、不念怨，吃得苦中苦，一心为众生修行，不惜身命地付出。佛陀感恩提婆达多作善知识，令他具足六波罗密、慈悲喜舍，成就种种修行道业。

“凡夫心无明重重叠叠，若要下定决心消除，就要打从内心根除对人的怨恨烦恼，消解恩怨纠葛。面对逆境，要随缘消旧业，不更造新殃。”上人教大家效习佛陀的精神与身行，内修外行，无私付出。

志工戴光辉搀扶着母亲戴黄梨上台，忏悔过去工作忙碌、应酬夜归，没有分担照顾生病父亲的辛劳；走入慈济、接触佛法，不仅调



◀ 昵称“小蚂蚁”的十岁南非华裔朱仪文小朋友（上图右二），在社区挨家挨户劝募，一百多人响应。上人肯定，愿大力量大，小蚂蚁也可攀爬须弥山。（12月29日）



伏暴躁个性，还天天陪伴母亲做环保、薰法香，母子同行菩萨道。

上人肯定师兄法入心，把握因缘行善同时行孝。“要殷勤精进，保持清明的智慧，将法深铭于心，只要察觉心起恶念，就要连根拔除，转仇恨为感恩，成就彼此的慧命。”

与台北志工及海外慈青座谈，上人赞叹南非本土志工在世间最贫

穷处身体力行佛教精神、慈济理念，不辞路远跨国传法，克服困难度化众生，启发爱心。

上人勉励在座委员、慈诚，作为第一代慈济宗门人，要提起自信，用心传续法脉宗门，以诚恳的心带动各国慈济种子萌芽茁壮。“家人之间相互关怀，大家庭经营得温馨，法亲家庭才会世代兴旺。”

12/30 《农十二月·初二》

启善念，力无穷

【静思小语】能付出，最富有。



善念翻转人生

缅甸自二〇〇八年纳吉斯风灾后与慈济结缘，志工陆续前往农村发放稻种，协助复耕。乌丁屯在二〇一〇年得到慈济援助，将“竹筒岁月”的理念落实于生活，天天存米扑满，

也带动村民响应；且因认同尊重生命的理念，耕种时向稻子、昆虫说好话，取代洒农药，今年返台受证。岁末祝福中，上人赞叹乌丁屯师兄以一念善心与信念，利益天地人群，翻转人生，身心皆富。

慈济约旦义诊发放团二十四日



▲韩籍朴圭雨神父呈“爱的真谛”予上人，表示天主教与佛教的目标相同，皆是以爱心帮助世间受苦者。（12月30日）

抵达约旦，昨天在阿扎来卡难民营第二区发放，亲身感受难民之苦。一位四十二岁的难民述说，他原本与家人住在叙利亚阿勒坡，七个月前遭空袭炸毁住屋，压断脚踝和膝盖。他负伤与太太带着十个孩子，经过五天五夜，终于逃到约旦，但双脚因缺乏及时救治而残废。

他们被分配到两间铁皮屋，水泥地上铺着塑胶帆布，两个软垫和几块薄毛毯就是全部家当；冬夜气温非常低，但两屋只有一个暖炉，总有家人得受冻；每月所领的购物券够用十到十五天，不足的日子只能靠大饼充饥……得到慈济发放的米粮，他们非常感恩与满足。

看见难民的苦困与无奈，上人叹道，战祸造成苦难日增，虽然无法让战争停止，但是要尽一分力量帮助难民；感恩近五年间，慈济人不分宗教合心协力，为救助难民来回奔走。

上人请大家共同虔诚祈求，让和平之日早日成真。未来难民返家路漫长，需要许多人的爱心支持，尽心尽力帮助他们安度波折苦难。

“点点滴滴的爱心力量汇聚起来，就能惠泽天下。”

信己、信人、信法

非洲七个国家，粗估有两

万六千多位本土志工，上人表示，慈济种子从台湾到南非，在非洲大地说法、传法，启发贫苦居民的心灵财富，让他们乐于付出，又能向其他人说法、传法，人间菩萨从“一”生无量。

或许有人不解，非洲居民已经这么穷苦，为什么还要教他们付出助人？上人说，非洲本土志工启发居民的爱心，表面看起来是穷人帮助穷人，其实是“贫中之富”接引“贫中之贫”，只要转变心念，就能成为心灵富有的人。“愈是苦难贫穷，愈需要种福田。有爱心、愿意付出，就会从消极等待救助，变得积极、勤劳。人民勤奋，国家就会富强。”

南非德本志工生活清贫，但是他们运用荒地自力耕种，可以为五千多个爱滋孤儿供餐。“爱的力量很大！启发爱心，就有无穷潜力；合众之力，就能救人无数。所以不能让爱心懈怠、消失，要不断鼓励大家付出。”

全球气候异常，灾难不断，需要人间菩萨及时付出，上人呼吁台湾慈济人要“重新出发”，回复最初做慈济的热忱。“要对自己有信心，信己、信人、信法，依法而行，爱的方向不偏差，才能招回慈济魂魄。能付出的人最富有。”

12/31 《农十二月·初三》

发挥身之大用

【静思小语】莫为自身而计较，运用此身造福人间，生命才有价值。



拔苦予乐

台北慈院多位同仁发心投入委员慈诚见习、培训，于今受证。岁末祝福典礼中，上人教大家担负起“佛心师志”，力行菩萨道。“以身心言行作典范，自然能够感动、带动更多人发挥爱心行善。”

多位病患上台分享当时重症危急送至慈院，在医疗团队救治下转危为安的过程。上人教众常念“观身不净”。“九孔常流不净物，人间最不干净的就是这副躯体，但人们总为了自身而计较。身体健康，就要为世间付出，生命才有价值；若有健康的身体，却没正确观念，此身就可能造祸端。”

上人感恩医疗团队合和互协，尽心尽力医治伤病，运用此身造福人间，成为人间的贵人。“救了一人的生命，就守护了一个家庭的希望；‘守护生命、守护健康、守护爱’，就守护了社会的平安。”

下午的岁末祝福典礼，上人

谈到日前约旦志工前往某一区难民营发放，其他区的难民闻讯涌来，现场骚乱，志工不得不仓皇退离。难民人数多而当地慈济人少、资源有限，无法让每一位亟需救助的人得到帮助，志工耿耿于怀，志工陈秋华每一次返台分享，都忍不住流泪。

身在平安祥和的环境里，上人期待大家知福、惜福，再造福。虽然人生难免遇到困难，只要生命里有贵人，就能“翻转人生”。

“社会多一个心灵方向正确的人，就多一分正向的力量。”上人感恩医疗团队以妙手妙法帮助病患恢复健康，鼓励他们戒除恶习、重建人生。看到病人得救，而且改变人生，令人感到欢喜、安心。

赵有诚院长带领同仁发愿，要闻声救苦，作‘不请之师’，不只拔除病苦，也要传爱、传法。上人感恩大家以爱支持，勉众合和互协，巩固守护生命的磐石，达到医疗清流、人医典范的目标。

● 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
南开东马路131号仁恒
海河广场1-3-102号
TEL(022)87356632

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

上海嘉定联络处
上海市嘉定区
马陆镇宝安公路2770
号
TEL(021)69152131

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

成都慈济志工培训中心
四川省成都市温江区
光华大道三段天宝中街
碧落湖公园附近
TEL 18328758119

重庆联络处
重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

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

汉旺慈济环保教育站
四川省绵竹市汉旺镇
凌法村一組
汉旺慈济环保教育站
TEL(0838)6363008

福建

福州联络处
福建省福州市鼓楼区华林
路257号福侨大厦808室
TEL(0591)87581019

厦门联络处
福建省厦门市湖里区五缘
湾商业街二期B区B3栋
TEL(0592)5717706

福鼎联络处

福建省福鼎市
星火工业区星火路3号
(0593)7966365
(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

厦门五缘湾店
福建省厦门市五缘湾
商业街B区B3栋
TEL(0592)5717706转115

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

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

杭州红星店
浙江省杭州市上城区建国
南路280号(西湖大道旁)
TEL(0571)86573839

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



环保杯

据统计，每生产一升瓶装水，至少要消耗十七升自来水，以及四分之一瓶原油，用于生产塑料瓶。而每年全球售出一亿五千多万吨的瓶装水，总计消耗二十五亿五千多万吨自来水，以及一千八百万桶原油。

除了运送水会造成污染外，后续空瓶处理也是一大问题，最后多半是成为垃圾掩埋场里，千年不坏的现代化化石。

少开一罐瓶装水，多用自己的环保杯，环保就是从生活中一点一滴做起。



陕西安康冬令 拥抱中传递爱

陕西安康张祥军中风后失去语言能力，生活不能自理。就在去年元月前，他还在江苏打工，维持着四口之家的生计。在陕西安康冬令发放结束后，志工回访到他家，帮他穿上慈济环保外套，并鼓励他要坚持复健锻炼，张祥军激动地哭了。

去年上初二的小儿子做手术，加上张祥军恢复治疗的费用，让这个家雪上加霜。志工拥抱他的妻子，鼓励全家人，在互动中发现，乡亲需要的不仅是物质，更是慈济家人般的爱与温暖。

安康位于陕西南部，地处大陆南北分界线的秦岭之南、巴山以北，长江最大支流——汉江流经全境。农历小年，来自台湾、四川、陕西西安、汉中多地志工齐聚陕西省安康市汉滨区，为八十四户一百七十九位乡亲送去新年礼物。

（文/陕西真善美志工 图/孟小萌）