

走在真情之路

|| 社·论 ||

寒冬将至，犹记得一九九一年，证严法师悲悯大陆华东华中水灾的受困乡亲，“一粒米中藏日月，半升锅里煮山河”的呼吁，还有不加冬衣与受灾民众感同身受的画面。从此，各地志工踏上“慈悲为怀，济世为志”的真情之路。

本期主题报导聚焦于河北涞源与福建建瓯的慈善关怀活动。二〇〇七年，是北京志工为河北涞源乡亲送“冬令物资”的第一年，至今已历经十三年寒暑；而今年九月，福建志工组织建瓯第一次的寒冬送暖初访。

十三年来的涞源慈善之路，爱的种子在涞源的大地已经生根发芽。这次志工来到碾盘村，村领导马小慧陪伴大家，她说：“我也是慈济的会员，每天捐一块钱帮助人。”

福建建瓯因由二十二年前的洪灾得到慈济人的救助与援建，家乡在建瓯的志工张海旺夫妻促成寒冬送暖活动。

南雅镇中心小学老师朱永华第一次参加慈济活动，他说：“这次刚好去到我的老家，志工会根据每户情况给予不同的关怀。现在政府的福利政策很好，生活不成问题，

心灵关怀更重要。”

在第八届中国慈展会中，参访来宾江和才义无反顾地填写志工表，他说：“我是慈济在一九九六年援建的江西蔡岭慈济中学的第一批学生，一九九八年和二〇二〇年家乡洪灾，乡亲们再次得到慈济的帮助。现在我在深圳工作，我的孩子也很愿意把零花钱投竹筒，也愿意学习做环保。”

九月，志工再次来到蒙洼蓄洪区，为安徽省王家坝镇近五千户乡亲发放物资，一次看似很难完成的任务，成就一曲慈济与王家坝精神水乳交融的大爱之歌。

同时，在江南孔裔第一村的福鼎西昆村，中秋月圆前夕，慈济志工承办一场盛大的“素食”祭孔大典，还为年长的环保志工举行温馨的中秋感恩茶会，希望这份“敬天爱地”的精神在西昆继续传承下去。

走在真情之路上，我们看到平凡人的力量、同文同种的力量、不需言语的人性力量、一股因为爱而加乘的向善力量。当路走直了，四方力量就会泉涌而出。让任何需要关爱的角落，都能绽放出希望之光。

慈



摄影/萧耀华

一证严上人·静思晨语一

造福积善 风调雨顺

贪着物欲，放纵口欲，
众生共业，地球告急。
虔诚忏悔，茹素行善，
守住愿力，消弭灾难，
人人造福，风调雨顺。



画作\陈九熹

完整的大爱

不能口头说爱护众生，但还是贪图口欲，
不要伤杀动物再来冤冤相报；
五谷杂粮足够营养，吃得轻安自在，
不只守护健康，也照顾了心念。

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年十月五日至十三日

今年初以来，美国西岸林火不断延烧，逼近民居，森林里多少动物逃无路；在南美洲巴西，林火灾情更甚去年，仅九月起火点超过二万个。林火热点图上，红色灾区愈来愈广泛，这是警讯，提醒人人天下有危

机。就像开车看到红灯就要停下，守好规矩，让行人安全过马路；如果不停、看、听，横冲直撞，一定会发生意外。

《法华经譬喻品》说“三界如火宅”，人心因为贪、瞋、痴造业，使

世间浊气充盛，依旧沉迷不悟，如同孩子在火宅里玩耍，不知害怕、不懂逃离。日常生活中的形形色色，都是起心动念的源头，人很快就会忘记警惕心，难以恒持虔诚心。

凡事若都是我、我、我，“只要我欢喜，没有什么不可以”，就容易造成祸端；因为自我，所以会不择手段去夺取、去享受，砍伐开发大地山河取利。人们的生活型态造成环境遍体鳞伤，气候不调，火在烧、水在淹、风在吹，无论是干旱无雨或者豪雨洪水，灾难已危及人类平安。这究竟是天灾还是人祸？破坏在前，灾害在后，其实是人造因，也是人受苦果，因果果报。

有形的灾难看得到，无形的疫病看不到、摸不着，气势更强。因为控制不住口欲，吃了野生动物，病从口入，就这样开始全球传染。新冠肺炎病毒潜伏期长，带原者触摸过的地方也可能残留病毒，令人惶恐不安。医疗科学再发达，一时也无法压制疫情，重重人力挡不住，唯有靠自己改变生活习惯做起。

这波灾疫是大自然给人类的警讯教育，“大哉教育”，非受教不可。要感恩与忏悔——感恩人与人之间共同结合成一个社会，衣、食、住、行充足，彼此要互助互爱；忏悔生活中因为贪、瞋、痴而犯错，有忏悔，才会有警觉。还要以恳切的虔诚心、清净的善念祈祷，“茹素”最能表达心

意的虔诚。

根据统计，全球人类每秒钟就吞食了两千四百四十三条生命，每天高达两亿多条生灵被杀害。吃人半斤，至少要还人四两，荤食的餐桌上有多少条生命，每餐都是吃“欠债餐”。每个生命都有权利活下去，不要伤杀动物再来冤冤相报；爱护众生就是要茹素，别无他法，不能口头说爱，但还是贪图口欲，饲养动物来杀害供应人类食用。

要吃“健康餐”，五谷杂粮足够营养，也吃得轻安自在。茹素能培养慈悲心，不吃动物，可避免进入传染的食物链，不只守护健康，也照顾了自己的心念。茹素并不困难，发心立愿有志气，就没有做不到的事。

大乾坤已经被破坏，该如何修复它？众生万物共生息，要共福缘，不要造业力。今生此世还在懵懂中，来生来世人生会更迷茫；启发众生的智慧，不再沉迷、不知不觉地造业力；推动“很完整的爱”，爱物、爱人、爱一切众生命。

四大不调再加上疫情，普天之下有许多人时日难熬、分秒难过；感恩平安也要谨慎预防。不是向佛求福，而是向自己的心求，每一天调伏自己，往善的方向去努力。净化人心的速度不能再迟缓，不断人间菩萨招生，多一分善，就少一分贪念；多了解道理，就能够消灭瞋火、破除痴念。请大家多用心。

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 走在真情之路

无尽藏

02 完整的大爱

主题报导



“藏日月” 的问候

08 莫忘那一年 续牵慈济缘

20 这条路 我们走了十三年

特别报导

30 素食表诚意 明月鉴“仁心”

38 王家坝 心灵“桃花源”

54 慈善不弃涓滴 涟漪扩散大爱

人间有爱

64 十年梦 中秋圆

各地环保

70 你动我动 全民行动

健康之道

76 口腔健康需知
牙周病四大因素

证严上人衲履足迹

79 [内容提要]:

- 调和心境，调顺气候
贪心如水、瞋心如火、痴心如风，心灵三毒不去除，天地众生不平安。

对的事，做就对了
灾难当头，觉悟抬头；非素不可，非说不可。

2013年4月创办
2020年第10期 总第091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
美编/徐悦 冯郁彤
插画/赵耀 徐悦
校对/蔡湛艺 范盛花 李雁 虑秦
林思婕 杨淑华 杨颖 (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(2020)00000279
印刷/苏州市大元印务有限公司
印刷日期/每月15日
印数/16000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：
九月，福建省四地志工入户关怀建瓯的困难乡亲，很多乡亲回忆起二十二年前洪灾的慈济救援，“那时候有给我们发棉被、棉衣，全家每个人都有一件。那时候，棉衣对我们来说可是个稀罕物。那件棉衣我们都是穿到破了，烂了，才扔掉的。”摄影/黄德欣



「主题报导」

藏日月

的问候

众多孤寡老人、没经济条件结婚的光棍，以及近亲联姻下的弱智者……先天、后天不良的条件交互循环着，而一场突如其来新冠疫情加上雨水不调，让偏乡弱勢民众的生活雪上加霜。

「我们一定要做点什么！」慈济志工不约而同这么想。

中秋前夕，北京与福建志工走访鳏寡孤独与贫困家庭，

将亲人般的温暖送进乡亲们家中，

开启又一年「一粒米中藏日月，半升锅里煮山河」的问候。

莫忘那一年 续牵慈济缘

撰文 / 曾丽芬、陈家锋、黄德欣
摄影 / 王松强、黄德欣

福建省南平市的建瓯因由二十二年前的洪灾得到慈济人的救助与援建，家乡在建瓯的张海旺夫妻希望促成建瓯第一次寒冬送温暖发放活动。九月五至六日，福建省四地的四十六位志工入户关怀建瓯一百二十三户困难乡亲。当地志工李春和感言：「『幸福』就是辛苦但不觉得累。以后尽自己最大的努力去付出，努力争取做一个合格的慈济人。」



——〇二〇年九月五日上午，福——建省厦门、漳州、福鼎、建瓯共四十六位志工汇聚在建瓯市阳光假日酒店的会议室，为建瓯第一次寒冬送温暖家访做行前准备会议。

建瓯是厦门慈济志工张海旺、黄爱美夫妇的家乡，此次寒冬送温暖家访活动由他们牵线促成。黄爱美表示：“家乡有很多穷苦的人，也有很多有爱心的人。我想要促成这

次的因缘。”这次他们夫妻还邀约十多位当地的朋友或实业家为承担这两天的交通和生活保障。

会上，张海旺为大家讲起慈济与建瓯的因缘。一九九八年六月

二十二日，建瓯暴发特大洪灾，灾情十分严重。慈济志工经实地勘灾后，对南平市所辖之延平区、建瓯市、政和县，针对四万多户特重灾民发放大米、棉衣、棉被。除了物



资发放，还援建了建瓯房村慈济小学，并于二〇〇一年九月完工，在当时是整个南雅镇最好的小学。

黄爱美回想起，当年他们在建瓯城区经营的百货商场也被洪水淹没了，损失惨重，他们因此决定背井离乡到厦门寻求发展。没想到，

带志工参观房村慈济小学的卓书记，见证九八年洪灾慈济援建学校的施工过程，二三层的教学楼却打了又粗又深的地基。摄影/王松强

因祸得福，他们在厦门历经十来年的打拼，事业得到更大的发展。

二〇一六年八月，黄爱美到台湾参加静思生活营。在参访导览中，无意中了解到九八年的那场洪水，慈济人来到她的家乡勘灾和发放物资，还援建房村慈济小学。

近年来，上人不断提起“莫忘那一年”。时隔二十二年，如今身为慈济志工的张海旺夫妇，希望能



把慈济与建瓯的情缘再次牵起。

美而坚固的校园

九月五日，志工一行来到建瓯市南雅镇的房村慈济小学。房村地处闽江流域旁，九八年水灾把整个村庄都淹没了，学校也被冲毁。

现任房村书记的卓旺兴带领志工参访房村慈济小学的园内建设。当年卓旺兴承包学校围墙的修建，因此见证了当时的施工过程。

房村慈济小学，占地面积一万二千平方米，其中教学楼、宿舍楼、食堂等计三千九百多平方米。从学校正门入口，迎面就是一块醒目的慈济logo的石板，旁边一块刻印着学校兴建因缘志的石碑。

卓书记带志工走到教学楼停下来，指着墙体的柱子介绍，当时是台湾慈济人来监工，学校的教学楼只要建二三层而已，但却打了又粗又深的地基。

“我那时候觉得很奇怪，也很难以理解，慈济对于学校的建设质量要求很高，那时我打心里敬佩慈济人的认真和负责的精神。”他动情地说。

二十多年过去了，房村慈济小学的灰瓦白墙，古朴的建筑风格，每根柱子，每一面墙，依旧保持着

当年的质量。

目前，房村慈济小学是南雅镇仅剩的村级小学，原本学生有三百多人。现因很多村民到城镇谋求发展，孩子也跟着到城镇读书，现今在校学生仅有一百多人。

绕过教学区，来到绿化区，一片郁郁葱葱的树，挺立在草埔间，整齐地排列着，这是卓书记刚上任时自掏腰包亲手种植的。他边走边说：“这一片的土壤是石灰质土，第一年种了好多棵树，但没活几棵。后来我再买树苗，继续种。现在这些树都长得很好。种树是为了让学校更美丽，也改善绿化环境。”

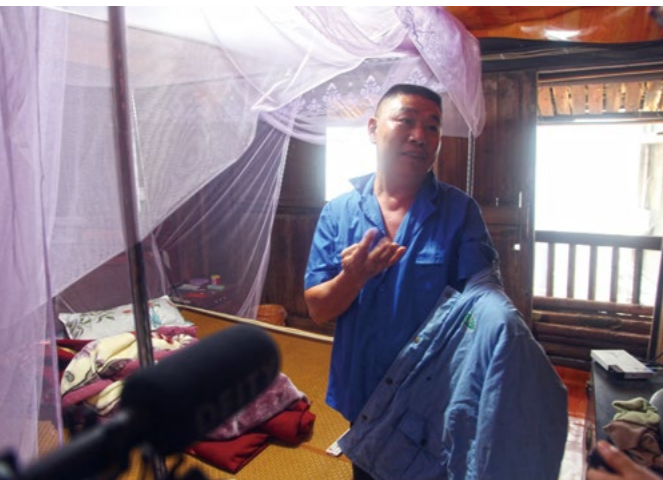
那件棉衣那段情

参访完慈济小学后，村干部带志工看望低保户阿兴。今年四十八岁的阿兴，左手臂截肢，和年迈的妈妈居住在土木混建的房子里。

阿兴自述，十几岁因贪玩在路边捡到一个别人扔掉的雷炮，回家后敲打了几下。没想到，雷炮爆炸将他的左手炸伤。当时县城的医疗技术有限，只能截肢。

“九八年发洪水，你有印象吗？”志工话音未落，阿兴右手举高指着房梁说：“怎么会忘记，当时洪水来得很突然，跑都来不及，水一下





低保户阿兴，左手臂截肢，他展开棉衣的右胸印着慈济logo，并告诉志工：“这件棉衣，我每年都拿出来穿，很暖和。”摄影/王松强

子淹到二楼的屋顶。我们差点跑不过洪水，房子全部被淹了。”

“当时慈济有发放棉被和衣服，还记得吗？”阿兴思索片刻，带志工走进妈妈的房间，一床灰色的棉被折得方方正正地放在床上。他把棉被一摊开，只见棉被中间慈济logo醒目地印在上面。

阿兴对志工说：“当时是村干部把物资发给我们的，所以不知道是什么团体赠送。棉被质量很好，我们一直在用。”

走出房间，阿兴又上楼从衣柜拿出了一件蓝色的棉衣，棉衣的右胸同样印着慈济logo。他展开棉衣说：“这件棉衣，我每年都拿出来

穿，很暖和。”

阿兴还把棉衣搭在身上，穿给志工看。“我们家每个人都有一件，现在只剩下这件了。我都不舍得扔，现在穿还是很合身。”他表示当年慈济发放的物资很务实。

同行的当地志工叶灿生是建瓯顺阳乡的副书记，也是黄爱美的学弟，受邀一起参加家访。九八年，他在徐墩镇山边村工作组为乡亲服务，当时山边村受灾也是重灾区。

慈济前往村庄发放物资时，叶灿生负责协助工作。“当时我对慈济人的印象很深刻，他们很谦卑，还会一直说‘感恩’。”叶灿生回忆道。

家访结束后，叶灿生带志工来到山边村回溯当年受灾的情况。叶灿生的丈母娘张碧娟就住在这个村庄。张碧娟带志工来到旧房子，经过那次洪水，这房子已不能住人，只剩下残破的框架。

“当时跑都来不及，水不知道从哪里淹上来的。大家都跑到山顶去了，站在山上看着，一个房子一个房子被水冲走了。”张碧娟向志工说道。

“那时候有给我们发棉被、棉衣，有四种颜色，蓝色、绿色、灰色，小孩子发的是黄色。全家每

个人都有一件。那时候，棉衣对我们来说可是个稀罕物。那件棉衣我们都是穿到破了，烂了，才扔掉的。”张碧娟看到志工身着慈济制服上的logo，说：“我们的棉衣上也有和你们衣服一样的莲花。”

牵手拥抱有力量

山路两旁的稻田一片接着一片，金黄的稻穗低垂着，散发着稻香。稻田的尽头，一眼望去，这山连着那山，层峦耸翠。车窗外时而毛竹林，时而锥栗林，时而茶叶梯田，传来淡淡清香。

五位志工翻山越岭，来到一栋

砖块砌成的两层楼，外墙壁上那鲜红的五角星，显得特别有年代感，这里是台尾村村委会。

“我们村四面环山，年财政收入不足十万元。尽管我一直在努力，却没能让所有的村民都过得好，过得幸福……”台尾村书记陈锦花诉说她深爱着的这片土地与村民。她带着志工前往困难乡亲家中的路上，介绍着村里的情况，每一户乡亲的情况，如数家珍。

阿桂娘时常遭儿子打骂，志工安慰她说：

“不哭了，先顾好自己的身体。困难，大家一起想想办法。”摄影/黄德欣



“阿桂娘腿脚不方便，她先生在去年水灾时，意外身亡，三十多岁的孩子不懂事，整天不着家，回来不是骂她就是打她。”陈书记为志工介绍着乡亲阿桂娘的家庭情况，还没讲完，已来到一座老旧的木凉亭。几位老人手持器物，虔诚念经。一位以竹竿当拐杖，哭丧着脸的妇女，她就是阿桂娘。

志工杨其玮快步上前，扶着阿桂娘缓行回家。一路上，她哭诉着自己不能劳作，现在吃的是先生当年留下的稻谷，靠邻居送一些菜度日。哭声连连，尽管孩子对自己不好，三五句话里就有一两句，是在担忧着那不回家的儿子。

“不哭了，先顾好自己的身体。困难，大家一起想想办法。”杨其玮一手搂着阿桂娘的肩膀，一手牵着她的手。一旁的陈书记也抚摸着她的后背说：“这些人是慈善机构的，你捐一些钱，他也捐，凑在一起，帮助有困难的人。”句句软语温言，终让阿桂娘停止了哭泣，露出难得的微笑。

走访了六户乡亲后，陈书记主动拥抱着志工说：“你们给我们带来了正能量，让那些贫困的人看到了希望；感谢你们，让我感受到很大的力量。”她表示这股力量是不用语言表

达的，是从心里发出来的。

我会站起来的

一路蜿蜒土路，一路颠簸。志工来到南雅镇黄园村，走进白云深

处的人家。

在前往范家的路上，村干部介绍：二十天前，阿珠的丈夫与儿子修缮房子时，被倒塌的土墙压在下面，双双往生，留下阿珠及年迈的父亲，

还有儿媳及一对孙子。过往，阿珠依

阿珠的丈夫与儿子被倒塌的土墙压倒后往生，留下阿珠、父亲、儿媳及一对孙子。土墙至今还用竹帘遮挡。摄影/黄德欣



靠丈夫在家务农；儿子在南平打工供一对孩子读书。一日痛失两位家庭“顶梁柱”，现在，家里陷入困境。

说着话，一幢用竹席遮挡的木屋內传出哭声。一位聋哑的九旬长者，整理散落在土里的木头。

志工跟长者打过招呼后，走进屋里，只见六十岁的阿珠哭得一把鼻涕一把泪，从坐凳上站起，女儿搀扶着她，踉跄地迎向志工。许久之后，听到她断续地说：“儿子没了，我没有儿子了。”

杨其玮走上前去，把阿珠拥在怀里，轻拍其后背，说：“不哭，不哭。有什么苦楚，我们坐着聊。”

落座后，看着仍在哭泣的阿珠，杨其玮俯下身，开导：“知道您心里很苦，但事情既已发生，就只能坚强面对。要站起来，撑起这个家，为年幼的两个孙子做表率。”阿珠似有所悟，止住哭声，略显坚定地说：“好的，以后不哭，不能在孙子面前哭。”

随后志工察看了坍塌的墙体，如今挂上一幢竹席勉强挡住烈日，但已无法遮风挡雨。

临别时，阿珠和女儿送志工到门口，挥手告别，阿珠说出一句让志工最放心、安心的话：“我会站起来的！”

想着这些乡亲的身苦心苦，山路难行，走不出来。杨其玮表示舍不得这些乡亲，一定还要来，安他们的心。她说：“看到乡亲这么苦，就想着拥抱她，肩膀给她靠，给她力量，一起走出一时的困难。”

我们一起来解决

九月六日上午，当地志工江明洪承担交通保障，载着志工从建瓯城区行驶一个多小时到南雅镇的皇康村。

村干部邹财生和吴群生带领志工走访三个村六户乡亲。九点多，志工来到六十三岁的游阿伯家，他坐在昏暗的大厅，看到门外有人进来，就站起迎了上来。

志工一进门就热情地跟他寒暄，“阿伯，你好。”游阿伯略带喘气地说：“你们好，我说话会喘，先坐下来。”坐下来后，他断断续续地说起家庭的情况。

二〇一四年，游阿伯身体不适去医院检查，患有肺病。从那时候开始，渐渐地无力做重体力活。家务和农事都由妻子承担，生活勉强自给自足。

游阿伯的大儿子在莆田打零工，也要养家过日子。平时也会寄一点钱回来，一般过年时才回家一趟。他还有一个小儿子今年12岁，



志工开导阿珠：“知道您心里很苦，但要为年幼的两个孙子做表率。”临行前，阿珠对志工说：“我会站起来的！”摄影/黄德欣

在南雅镇读小学六年级。

游阿伯怨叹：“以前没生病，能够做事，赚点生活费，日子还过得去。”生病后，每个月他自己的医药费要三四百，小儿子每个月的寄宿生活费和交通费，对于这个家庭是一笔不小的开支。仅依靠着每月微薄的老人补贴金过日子，他愁苦地说：“我也不想给政府添麻烦，实在是没有办法。”他担心孩子读初中费用更多，更没有能力让他继续读书。

志工坐下来，靠近游阿伯说：“不要太担心，有困难我们一起来解决。村干部对你们也很关心，他们也会努力帮忙申请补贴。”他点点头，接过话：“村干部对我们是很关心，在帮忙申请。我们两个老人家现在没有能力，只能依靠政府帮忙。”

谈话间，志工向游阿伯介绍慈济是一个慈善组织，也会向基金会反馈他的经济困难，帮忙申请生活费补贴缺口。

“幸福”是辛苦却不累

回程在车上分享时，江明洪谈起，二〇一八年他受黄爱美邀约参



游阿伯患有肺病，他自己的药费和小儿子上学的费用成为这家人的重荷。志工宽慰他，有困难我们一起来解决。摄影/王松强

加静思生活营，对慈济有初步的认识。回到家乡，因当地没有慈济活动，就参加其他公益组织。

此次参加家访活动后，让他对慈济有进一步的了解。他说：“第一次近距离地走进困难乡亲的家，看到他们生活那么不容易，很心酸。”

江明洪表示：“能做些力所能及的小事情，去帮助别人很开心。

以后慈济在建瓯，有什么需要我的，我都会全力以赴。”

同样连续承担两日交通的当地志工李春和，他被安排到行程最远的山安村家访，九月六日早上，他们这组提早一个小时出发，直到下午三点多才回到集合点。他说：“开车那么久，身体累是肯定的，但是心不累，不会有抱怨的情绪。”

李春和坦言：以前周末都闲着没什么事，偶尔带老婆孩子出去玩。大部分时间都是在家里玩玩手机或是看看电视，有时去找朋友聊

天喝茶，时间都浪费了。

“通过两天入户，真正地走进困难的家庭。一整天的精神都是饱满充实的，不像玩手机、计算机、睡觉，整天都昏昏沉沉的。这是我从未有过的感觉。如果有机会我更愿意去做有意义的事。”

志工问及：“听到志工彼此说‘幸福’了。你对‘幸福’的理解是什么？”李春和脱口而出：“‘幸福’就是辛苦，但不觉得累。”

李春和表示：“以后尽自己最大的努力去付出，努力争取做一个合格的慈济人。”

见苦付出的幸福

两日的家访结束后，志工汇聚在酒店的会议室，心得分享，互道感恩。在南雅镇中心小学做老师的朱永华，第一次参加慈济活动。

朱永华分享：以前对慈善的印象是送米送油就好了，但是两天下来发现不只是这样。“这次刚好去到我的老家，志工会根据每户不同的情况给予不同的关怀。现在政府的福利政策很好，生活不成问题，心灵关怀更重要。”

朱永华这组，走访的最后一户有一个孩子就读南雅中心小学三年级，他表示以后在学校也会多关心

这位孩子。

连续三天承担生活保障的徐小丹，是黄爱美公司的员工，也是当地志工。前几天和其他两位伙伴，骑着摩托车把建瓯的大街小巷都跑遍了，挑选建瓯当地特色小吃给大家品尝。

每天六点多，徐小丹就要到酒店准备，晚上十点多才回去。她分享：“第一次承担这么多人的点心，有点儿手忙脚乱，全程下来身体累，心不累。希望慈济能在建瓯扎根，我愿意来付出。”

连续多日的筹备，两日的寒冬送暖初访圆满结束。九月六日傍晚，福鼎、厦门、漳州志工踏上回程的动车。在动车站候车时，忙碌多日的黄爱美感言，以前没有承担寒冬送暖活动的协调，大多都是在配合协助工作。这次回到家乡，承担这次活动，收获很多，也发现了很多做得不够到位的地方。

黄爱美分享：“一开始我比较害怕出错，后面调整心态，要有菩萨游戏人间的心态，就自在多了。我也很感恩，这次有这么多朋友和慈济家人鼎力协助。”

此次建瓯寒冬送暖初访，志工再次踏进建瓯。“莫忘那一年，莫忘那一念”，期待慈济与闽北大地再续前缘，八闽同谱慈济情。

这条路 我们走了十三年

撰文 / 摄影
北京真善美志工

两辆大巴车疾驶在北京到涞源的高速路上，这条路志工已走了十三年。此行九十二位志工，在中秋佳节前夕，走访水石塘村、银坊镇一百二十三户老人和鳏寡孤独的贫困家庭，将亲人般的温暖送进乡亲们的家中。



涞源县为国家级贫困县，当地政府的脱贫攻坚政策，让乡亲的生活刚刚有了转机，一场突如其来的新冠疫情加上雨水不调，让乡亲们生活又遭遇瓶颈。

满眼望去，四五十年老房子比比皆是。虽然乡亲的生活不富裕，但在志工的陪伴下，他们都是贫中之富的人。志工的到来，乡亲们如同过年般欢喜，这身蓝天白云

是幸福快乐的标志，老旧房舍与乡亲们灿烂的笑容形成鲜明的对比。

大巴车疾驶在高速路上，这条路志工已走了十三年。三个多小时的车程，当志工抵达银坊镇，各村

来接志工的车已早早等候。在前往乡亲家的路上，有着丰富家访经验的志工廖明仁告诉大家，给予乡亲的物资再多也是有限，慈济最重要的是启发村民相互间的“亲帮亲邻



帮邻”。

“咱们来访视，不是为考核乡亲领取物资的资格，而是引导带动起村民互帮互助的氛围！”资深志工的亲身示范，不仅将爱与美善传递给乡亲，也藉由一户户的走访将这份温暖的关怀经验传承给一批批的慈济志工。

邻里互助 玉米护生

在志工前往八十三岁梁爷爷家的路上，村委曹振峰会计介绍，梁爷爷患有高血压、脑血栓，老伴已去世多年，两个儿子均已成家在外打工，只有梁爷爷一人在家。

一踏进院门，只见小院杂草丛生，半人多高，石子小路已经完全被杂草覆盖。这时瘦小的梁爷爷慢慢从屋里走出来，面对志工的询问，梁爷爷叹着气说：“我这病啊，总头晕，又住院了，心里着急也回不来，住了十三天，这刚回来呢！”志工们担心，梁爷爷这么大年纪走在干枝杂草上容易打滑，当即决定分成两组帮助梁爷爷收拾院子，打扫房间。

“哎呀，这可不行，不能麻烦你们啊，我自己慢慢地也能干，你们这么辛苦大老远来了，怎么能让你们干呢？”志工杨丽安慰爷爷的

同时搬过椅子，请爷爷坐下休息。

拔草时，志工黄继红、赵桂梅的手被草上的刺扎到了，又疼又麻，曹会计和一位乡亲劝阻志工不用干了，他们来干。志工刘莉从背包里拿出药膏给志工抹上后，了解到这位乡亲是梁爷爷的邻居，立刻请求他帮忙多找几把镰刀和铁锹过来，邻居只好顺从地拿来工具。

这时，曹会计和邻居也加入了进来，边干边说：“我们住这么近，这些活儿我们都可以帮着干了，你们这么远来，还让你们干活儿，哎呀，我们太感动了。”

在屋里打扫的志工，看到靠墙的桌子旁边擦着几袋玉米，桌上有一碗玉米糝。志工要帮爷爷把桌上的玉米收起来，梁爷爷赶忙说：“这个不能收，这是专门留给老鼠吃的。”

志工问“为什么”，梁爷爷说：“它们总来偷吃啊，我也可以买老鼠药，也可以买老鼠夹，那它们就得死了，它们也是一条性命。所以我专门留出（玉米）给它们吃的，它们就不吃这袋子里的啦！”

返程集合时间在即，活还没干完，邻居和其他组的志工前来助阵，一起帮忙干。终于，干草枯枝都被割除，码放到墙边，整个小院变得宽阔

敞亮了，房间里也干净整洁了。

在志工和邻居一起围绕着梁爷爷拍手唱起《无量寿福》时，爷爷一边拍手一边不停地高声回应：“太感恩你们啦，我活了几十年，没有见过你们这么好的人！”

在家访时，志工给每家每户送上月饼和苹果组合的伴手礼，祝乡亲们家家户户都团团圆圆、平平安安。

不畏脏臭 慈心一片

从银坊镇向东南驱车十五分钟到达太行山深处的玉皇沟村，山路弯曲起伏，时见小块种植的玉米和其他农作物，平原那种动辄千里沃野的景象，在这里几乎不能想象。

张氏兄弟的家位于村中公路左侧，房后即是高耸的山坡，虽然只有两间房，但远看却很敦实，地基用石头筑起。木栅栏半掩着，山坡上的柿子红了，象是披挂上了一盏盏小灯笼，野草已经发黄，树木的叶尖也渐渐地变色，煞是好看。

不大的院子里都是树枝、纸箱、石头瓦块和瓶瓶罐罐……弟弟张银更拄着一根油黑的木棍站在院里。看志工进院，眉眼露出笑意，头发和胡子乱蓬蓬地支愣着，环绕着他布满皱纹的脸。哥哥张银福站在旁边，双手垂下捏着上衣下摆，看着

志工有点不知所措，嘴里嘟嘟着不知在说什么。

“弟弟是智障人士，哥哥聋哑。俩人都是光棍，五保户，六七十岁了，俩人相依为命好多年。要不是政策好，早不行了。”随行的村主任王建平告诉志工们。

志工白慧芬走上去，搀扶着张银更进屋。大家跟上去，刚一进屋，狭小的空间便有一股馊臭味扑面而来，若非戴着口罩，怕要呕出来。味道是从靠墙一张桌子上散发出来的，盘子和碗中已经发霉的剩饭剩菜，不知已经放了多少天。

进到里屋，志工扶着张银更坐在凳子上，哥哥还是垂手而立，不

五保户张氏兄弟的家坐落在太行山深处的玉皇沟村，弟弟（左）智障残疾，平时由聋哑哥哥（右）照顾。摄影/刘毅





志工屋里屋外地忙碌，将湿漉漉的棉被搬出来晾晒，倒掉盘子和碗中已经发霉的剩饭剩菜，又仔细地刷洗锅碗瓢盆。摄影/刘毅



知做什么。屋里窄狭，桌上也是污秽不堪，炕上的被褥凌乱，而且湿漉漉的。几位志工没有丝毫犹豫，抱到院子里晾晒。

“这被子上还有慈济的LOGO呢。”一位志工指着被子一角说。虽然被子脏得已经看不出原色，但慈济的LOGO却还是那么醒目和耀眼。被子拿走后，炕上原来被遮着的脏东西都露了出来，一股令人作呕的气味散开，让人无法呼吸。

志工张江低声说了句：“这怎么行！”她找了块抹布跪在炕上就擦拭起来，蟑螂屎、臭虫、尘土、死苍蝇……其他几位志工则收拾着外屋的杂物。

上午晾晒的被子在阳光的抚摸下，已经变得柔软温暖。下午四点左右，志工们家访完最后一户，距集合还有一段时间。张江决定再次返回张银福、张银更兄弟家，帮助他们清扫垃圾。

哥哥骑车出门办事去了，弟弟还在睡觉，志工们没等他醒来，就屋里屋外地忙碌起来。桌上大大小小的锅碗瓢盆里已经酸臭的饭菜，一个比一个污秽。

屋子小，三面不透风，酸臭味散不开，与新加入的排泄物的气味混合在一起，人一走过去，便冲出

来，要把人掀翻似的。志工赵辉在屋里擦拭桌子、冰箱，完全无视熏人的臭气。已经起床的弟弟坐在堂屋默默看着忙碌的志工，眼角竟沁出了泪水。

志工把锅碗瓢盆、盖帘篋子和案板都搬到院里的水管边，剩菜剩饭一个个地倒掉，没有手套，就挽起袖子直接下手；没有洗洁精，就用钢丝球挨个使劲擦。一个还没倒掉残渣的饭盆不小心被碰倒，竟然看到蠕动的蛆虫，吓得正在忙活的志工刘柳羚子惊叫一声。但她没有停下来，又埋头继续擦洗。

酒瓶和饮料罐被志工焦金玲整齐地装到口袋里，等走街串巷叫买废品的小贩来时，可以直接拉走。其他志工把院子里堆积已久的死角也清理了，垃圾被清出院外，杂草也除掉了，不少地方都露出了被翻开的土壤。如果撒下一些花籽，明年春天肯定会长出艳丽的花儿。

随行的村支书崔虎子也拿起了扫帚，在院子里忙活起来。他说：“去年慈济冬令发放物资，这些乡亲们记着你们呢。”

志工马广志是农家子弟，对于山野乡村有份特殊的情感，但今日之行却让他陡然多了一份愁绪：“有多少老人还如这兄弟俩一样生

活着？”他想起证严法师的话：“以慈悲喜舍之心，起救苦救难之行，拔苦予乐。”他说：“希望以后能有因缘，再度造访玉皇沟。”

不离不弃 父爱如天

每次家访，身处苦境的乡亲身上所散发出的坚强，令志工难忘。

面部黝黑的刘大叔寡言少语，他的小院格外地生机盎然，映衬在蓝天白云之下，花儿五颜六色，青菜油光闪亮。在组长和志工配合地询问下，刘大叔述说着自己的生活境遇。

一家原本的幸福从三女儿被查出脑瘫起破碎，三女儿表达不清楚，几乎不能行走，吃饭需要大人嚼碎以后喂食，只有喝牛奶和水相对容易些。刘大叔夫妇很乐观，互相鼓励着，好在其他三个孩子身体健康，也很懂事。夫妻俩早出晚归，打工挣钱，每天回家后无论多累都陪着三女儿一起玩耍。

今年年初的一天，刘大叔的妻子在下班回来的车上睡着了，随着车翻的那一刻，永远结束了年轻的生命。说到这儿，刘大叔眼睛里露出淡淡的悲伤：“我们感情很好，没时间难受，还有四个孩子需要抚养。”

孩子的妈妈去世后，大女儿曾

提出辍学在家带妹妹，二儿子也非常疼爱这个妹妹，放学回家都是他陪妹妹玩。家里比较大的开销就是三女儿的玩具和奶粉，三女儿也用自己的方式表达着对家人的感激，在无声的世界里享受着属于自己的快乐。

志工张晓丽右手托起脑瘫孩子的头，将孩子拥入怀中，孩子躺在晓丽的怀里开心地笑起来，还伸手够着志工的白帽子。面对生活重担，刘大叔没有怨天尤人，也没有抱怨命运不公，用自己坚强的臂膀撑起这个家，正如小院里的茂盛花草，伊如阳光。

温言软语 鹤发笑颜

志工来到七十七岁陈秀花奶奶家，陈奶奶老伴去世八年了，老人家一个人生活，但日子过得有声有色，院子里种着各种鲜花，养着几只鸡，棚架上结了好多大南瓜。

奶奶看到慈济志工做慈善，助人为乐，非常认同。她告诉大家：“我是老党员，一九六五年当村妇女主任，干了二十六年。”老人家回想自己年轻时做计划生育工作，还曾遭遇过村民的不理解，情绪有点激动。

志工陈豪情马上接话说：“您



是为国家牺牲个人，那时资源少，您做计划生育工作给国家解决困难，做贡献了！我们给您竖大拇指！”温暖的话语让老人家绽开了笑容。

“这衣服谁买的呀？真好看！”听到志工的问话，奶奶爽快地回答：“小丫头！”看到墙上贴了好多张奖状，志工侯蕾问奶奶：“墙上的奖状是谁的呀？”奶奶望向墙，满脸自豪地答道：“孙子孙女的，儿子儿媳妇学习好，孙子孙女学习也都好！”

今年奶奶不幸脑梗，到现在腿还疼，眼睛有时候看不清楚，耳

坚强的刘大叔独立抚养四个儿女，患脑瘫的三女儿备受呵护，志工合唱手语歌《一家人》，惹得父女开怀大笑。摄影/吴轩

朵也不太好使。“那您生病时谁照顾您呀？”志工关切地询问，“那时在床上躺了四个月，都是女儿照顾。”奶奶回答。

“看您老人家多有福呀！儿孙有出息，儿女孝顺！”志工暖心的话语让老人家的脸上绽满笑容。她忽然想起特意给志工蒸的红薯和南瓜，说什么也要让大家品尝一下。

临别，老人家又乐呵呵地从仓房抱出一个大南瓜，“谢谢奶奶，



七十七岁的陈奶奶笑对生活，种花养鸡栽南瓜，还特意为志工蒸红薯和南瓜品尝，志工承诺冬天再来看奶奶。摄影/王亿萍

“（南瓜）我们不能带！”志工婉拒了老人家，但老人的那份真诚朴实的心，却深深留在了大家的脑海里。

十三年耕耘 善种子发芽

十三年的涑源访视之路，慈济人美善的种子在涑源的大地已经生根发芽。这次志工来到碾盘村，村领导马小慧陪伴大家，她说：“我也是慈济的会员，每天捐一块钱帮助别人。”志工听到都无比惊喜，志工邹燕说：“您真棒，太好了！”瞬间拉近了志工和村干部间的距离。

“过去访视，只能吃泡面，没

想到这回居然吃上了米饭和这么丰盛的饭菜！”午餐时，志工看到村干部端来热腾腾的饭菜赞不绝口，尤其用豆腐、豆角、青椒、青菜配西红柿制作的烩菜极具农家特色。经涑源志工高从山介绍，志工才了解这些饭菜背后的深情厚谊。

“大家这么远赶到涑源，这么辛苦，就怕大家吃不好，营养不够，影响体力。”这次家访活动，涑源志工马文祥和刘海琴非常用心，为了能让志工吃好，他们原想带动涑源志工买菜送到各村，请村里帮助为志工制作。

没想到，村干部们得知，坚决不让志工采买，并亲自为志工们准备午餐。村干部告诉涑源志工：

“慈济志工这么远到咱们这儿，准

备点饭菜应该的！”

傍晚，八位涑源志工在水石塘村准备好晚餐，志工高从山和六位志工驱车近一个小时，赶到银坊镇高速路口，为即将返程的北京志工送晚餐，橘红色的蒸红薯、乳白色的蒸山药、黄澄澄的蒸玉米还有极具涑源本地特色的豆角土豆搅疙瘩，香气扑鼻。

志工高从山的妻子韩红彦是参与晚餐制作的志工之一。她介绍，怕时间赶不及，这顿晚餐涑源志工准备了两天，“头一天食材都备好，提前做出两锅疙瘩，第二天怕不够，又做了两锅。红薯和山药都是借老乡家的大柴锅蒸的。”

搅疙瘩说起来做法不复杂，但要做好，却是要费番功夫。豆角、土豆切成小丁，放入热锅调好口味，均匀摊开在锅底，然后在上面均匀撒上略粗些的玉米面，盖锅盖焖两三分钟，开盖用两双筷子把面和菜丁轻轻搅合，成为一公分以内大小的“疙瘩”，还不能粘成大坨；小火焖三五分钟后，要第二次开盖，用筷子轻轻搅动；再焖三五分钟后，第三次开盖搅动，再焖熟。

做一锅，光开盖、搅动就要三次；四锅，而且是农村的大锅，这个搅动动作要做十二次，辛苦程度

可想而知。但在两位涑源志工口中却是那样举重若轻。

志工高从山真诚地说：“北京志工这么远赶来陪伴我们，我们应该做好。能想到做到的，我们尽量做好；没想到没做到的请大家包涵。”妻子韩红彦也朴实地笑着说：“北京志工这么远赶来，我们做的这些事儿，微不足道。”

“我们帮助乡亲的比较有限，但在乡亲心中的意义却比我们认为的要大很多。”志工杨洁二〇一九年银坊镇寒冬送暖访视时是小组长，给当时陪伴的乡亲留下了深刻印象。

没想到，今年访视，又走访了这位乡亲，见到慈济志工，这位乡亲特地准备了一袋核桃，托志工带给杨洁。“说不出来的感动！”拿到这袋核桃，杨洁非常感慨，她想起二〇一六年冬令发放时，一位老奶奶托她帮助找照片上的慈济志工的情景，这次自己也成为被找的对象，她由衷地说：“感觉很幸福！”

在秋日温煦的暖阳下，志工们的心也沉浸在助人的喜悦和快乐中。志工和乡亲们互动的说笑声、歌声也仿佛还回荡在水石塘村充满泥土芳香的空气里，久久未散。大家憧憬着雪漫山野的冬天，与乡亲再次团聚时……



素食表诚意 明月鉴「仁心」

为纪念孔子诞辰二千五百七十一周年，中秋月圆前夕，西昆村邀慈济基金会一起承办盛大的「素食」祭孔大典。志工还带动当地乡亲一起，为年长的环保志工举行温馨的中秋感恩茶会，希望这份「敬天爱地」的精神在西昆继续传承下去。



作为江南孔裔第一村的西昆村，位于福建福鼎市西部三十公里处，四周有九座小山环绕，犹如一朵莲花盛开在葱茏的崇山峻岭之间。全村两千余人中，孔子后裔有八百六十多人，保有至今

三百六十多年历史的孔庙，沿袭着浓厚的儒家文化氛围。

每年的九月二十八日，西昆村都会在孔庙广场举行盛大的祭孔大典。今年是孔子诞辰二千五百七十一周年，现场有来自

全国多地宗亲、政府领导及当地乡亲，与往年不同的是，今年出现了慈济人的身影。

借由慈济和西昆村合作的“克己复礼”乡村振兴项目之文化振兴的因缘，慈济基金会受邀一起承办

这一场祭孔大典。

虔诚赤子心

在一场秋雨中，祭孔大典拉开帷幕。慈济志工的节目《阿贤的故事》让场下的很多乡亲泪目，联想

今年西昆村的祭孔典礼以五谷蔬果取代三牲祭品，回归“克己复礼，则天下归仁”的儒家思想。

到孤寡老人无人照顾的现象比比皆是，西昆乡亲孔士举分享道：“小品的意义非常大，包括西昆村的孝行之家感触很深，小品能触动身心，让我们反思自己，回家对照自己，哪里做得不够好的。”

谈到素食宴席，孔士举充满向往地说：“往年以荤食为主，今年由慈济家人承办素食。作为孔子后裔，也非常欢喜用素食取代荤食，

不仅清净内心，更能虔诚地缅怀孔子。感恩慈济，非常向往以后的祭祀宴席都坚持素食。”

志工王念蝉在祭孔典礼的筹备过程中，发现祭品和宴席都是荤食，与志工团队达成共识后，他积极与孔氏文化研究会会长沟通，最终取得他们的支持，宴席全部改为素食，祭品也改用五谷。在素食食材准备过程中，陆续接到通知，原来拟定的二十桌，增加到三十桌，说明素食深得乡亲的肯定。

努力促成此次活动的志工顾诗蕴分享：“文化振兴是乡村五大振兴里面的核心，祭孔大典也是文化振兴的一部分，儒家文化是中国人基因里面最容易接受的。正如会长发言‘有一个文化伟人的出现让长夜漫漫如明灯点亮。’这是很宝贵的。我们来祭孔，要了解孔子真正的教导‘听其声，不忍食其肉’。所以我们不要杀它，用五谷丰登一样可以以恭敬的心来祭祀，相信这也是上人最希望和期待的。”

对于慈济第一次承办祭孔，西昆孔氏文化研究会会长孔明库说道：“我是非常感谢慈济，如果没有慈济团队，礼仪这一部分我们真的是没有办法。活动过后以素食宴席招待宾客，是为了提倡素食，多

素食对身体健康也有好处，同时响应习主席提倡不要铺张浪费。今年开始以后每年的祭品也会全部改为五谷与蔬果。”

付出的幸福

一大早，秋雨眷恋的西昆，祭孔宴席无法在室外进行，所以三十张圆桌分别被摆放在西昆村小学的教室里。一进校门，望着雨棚下一长排的美味菜肴，领导和乡亲们无不啧啧称赞。

二十桌增加到三十桌，志工想的不是工作量的繁重，而是响应素食的力量加强。为了让当地志工传承素食制作和快速成长，志工赵美球等四位福鼎志工，陪伴三十位当地乡亲，虽然第一次合作，但是很有默契。

“要学会观察，对每个细节都要很注意，我们的一言一行代表的是慈济，也是当地志工学习的模样。”赵美球这样严格要求自己。看似简单的摆盘，他们一定要摆得整洁干净，还要很美观，让人看了很有食欲，愿意吃喜欢吃很关键。

食材的准备上，赵美球也是提前跟厨师长沟通数次，坚持让乡亲吃得健康营养，又爱吃。“只要有一个人因为今天的素食宴对素食有



改观，愿意吃，无论多少人员精力的投入都是值得的。”

“好美，慈济人的手语好美！”一首“妙手升华”的手语，加上茶道花道的演绎美轮美奂，台上的领导和乡亲看得目不转睛。台上的完美呈现，有着台下道不尽的艰辛。为了提前走台，表演志工一行九人利用中午休息时间前往西昆排练，连续几天排练手语。

志工李华感言：“觉得自己太

素宴由二十桌增加到三十桌，志工指导陪伴三十位当地乡亲备餐，想的不是工作量的繁重，而是响应素食的力量加强。



狠了，每天晚上催着师姊练习，师姊们六点下班，七点要准时到位。虽然很不忍心，但是第一次对外表演，一定要呈现好。”

面对第一次承办西昆的祭孔典礼，搬运近百张的椅子，还有分组的桌子，场地布置的屏风、道具，还要提前帮忙搭台，适逢秋雨绵绵的季节，志工常常是利用休息时间，冒着雨来西昆做前期准备。幕前有多华丽，幕后就有多辛苦。当询问志工“累不累”时，他们总是腼腆地笑着摇摇头，说：“不辛苦，我们很幸福。”

孔庆平书记病痛尚未痊愈，这

次活动依然全程参与。谈到祭孔典礼中供品的变化，他说：“以前对祖宗很恭敬的祭礼，要用三牲，全猪全羊全鸭。其实祭祀就是要有一份很恭敬的心，比如用三杯清水也照样可以去祭祀。有一些老人觉得这样是不是不够诚心不够恭敬，后面我们跟他讲解祭祀真正的恭敬，是要用心，他们也认同。”

对这次活动的感受，孔庆平书记觉得慈济两个节目的呈现，真正能够进入人的心里。不只是有艺，更有深层次的东西，有道、有德、有仁，这个才是最重要的，提升我们内心的动力，一种光和热的对流。

月圆人更圆

入秋的山里，加上绵绵细雨，感觉天气一下凉了许多，而西昆村两百多年历史的旗杆里老宅，经过志工的一番巧手布置，里里外外透着喜气，用村民的话说，感觉就像家里办喜事一样。实际上，这是为西昆村的环保志工精心举办的一场中秋感恩茶会。

半个月前，西昆村志工团队在思考，西昆村环保推动已经三年，环保志工大部分是老人家，他们一辈子很辛苦，年轻时忙于采茶照顾子女，颐养天年之时却放弃享受，



志工项翠芳分享西昆村环保走过的三年历程，由西昆逐渐影响到周边几个村落，都说要向西昆村好好学习。

投入环保来付出。想借由中秋团圆的时刻，不仅表达对环保志工的感恩之情，也希望这份“敬天爱地”的精神能在西昆传承下去。

志工项翠芳与毛小丽邀约村里的年轻妇女，这些妈妈大都是陪伴孩子在这里读书，先生忙着家里的事业或茶叶生意。志工分享慈济“教之于礼，育之于德”的理念，启发这些妈妈通过身体力行，带动孩子来付出，让孩子懂得感恩，感恩这些长辈的付出。这些妈妈很踊跃地响应并报名，自发地提早到现场。

蓝虹是西昆村本地人，有两个孩子，目前在西昆陪伴孩子读书，在这次活动中承担接待，在活动中非



志工巧手布置的老宅是中秋感恩茶会场地。清晨雨下得越来越大，志工临时搭起帐篷与塑料布，以保证活动顺利进行。

常投入和主动，她说：“环保给我们一个美丽的西昆，觉得自己能帮别人就多做一些，这次学到很多。”

孙兰香是一位当地的热心村民，生活组的事情繁琐，但她一点也不觉得麻烦，她说：“只要用真心去做，就不会觉得麻烦。”

午餐后的感恩茶会，看到回顾带视频中自己的和熟悉人的身影，环保志工笑得特别开心。西昆村环保走过三年时间，所经历的坎坷，

项翠芳特别有感受。平时满面笑容的“项老师”，每每讲到动情之处，禁不住潸然泪下。

在项翠芳与毛小丽的努力下，环保已经由西昆逐渐影响到周边的管阳村、广化村和元谭村，长者志工的心念都很单纯，他们都说要向西昆村好好学习。

毛小丽从西昆环保站成立之初，就坚守在西昆村付出，此次从策划到活动执行也是全程参与，谈到陪伴当地志工，毛小丽说：“在生活当中结一份善缘，这样才会生根，才会长久，平时用心对待他们，有需要的时候，大家就很欢喜

发自内心的来耕这一方福田。”

在选择志工上，毛小丽师姊很用心地从每个自然村选一两位志工，她希望将来西昆每个地方都有志工，西昆的未来还是要靠当地的人自己来耕耘。

孔庆平书记分享道：“不管乡村振兴还是团队，要用真诚的心，真诚的心用到极致，是会感动别人的。一个村庄也一样，证严法师讲真正的用心是滴水穿石，其实就是从小事做起，从自身一种改变，一个提升，然后去影响别人，很多东西要从自身开始。”

孔书记回顾与慈济合作三年的

因缘，感受到慈济付出不求回报，一种正能量的流露。“慈济不讲这些利益关系，点点滴滴去做，我们看在眼里，放在心里，我们怀着感恩的心态去对接这个团队。”

谈起乡村振兴的期待，孔书记说：“很希望西昆村美如花园一样，人的心态也很健康，将来整个村可能就不再有五保户，很富有，是从物质到内心的富有，也更能施舍于别人，做更多的好事。”

慈济人《妙手升华》的手语呈现，加上茶道、花道的演绎，美轮美奂，让现场的嘉宾与乡亲赞叹不已。



王家坝 心灵「桃花源」

安徽省阜南县王家坝闸开闸蓄洪后的第六天，慈济志工赶赴现场关怀当地乡亲，并根据实际需求，于九月二日至六日，六十余位志工为王家坝镇六个村近五千户乡亲发放物资。这一次看似很难完成的物资发放任务，成就了一曲王家坝精神与慈济信仰水乳交融的大爱之歌。



“处僻野而绩伟 据要隘而遏淮”。安徽省阜南县王家坝闸对面的淮河边，河滨公园入口处一扇月亮门的两侧，贴着这幅醒目的对联，横批“王家坝闸”，言简意赅、掷地有声。

王家坝闸，全称淮河蒙洼蓄洪区王家坝进水闸，位于安徽省阜南县境内，建于一九五三年，是淮河上游与中游的分界点，淮河蒙洼蓄洪工程入口，号称“千里淮河第一闸”。

今年七月以来，全国各地暴雨

不断，汛情严重，王家坝镇因其特殊的地理位置“上保河南，下保江苏”，为确保沿淮大中城市的安全，七月二十日王家坝开闸蓄洪，历史上第十六次成为“蓄洪区”，蒙洼蓄洪区的乡亲们来不及抢收田里农作，



王家坝为“上保河南，下保江苏”，七月二十日开闸蓄洪，历史上第十六次成为“蓄洪区”，良田成“汪洋”。摄影/顾诗蕴

大水涌入，良田成“汪洋”。

蒙洼蓄洪区里有四个乡镇，居住着近二十万人口，群众居住在一百三十多个地势较高的庄台（为防水患，由土垫高的居住场地，形如倒扣的盆）上和六个保庄圩里（圩wéi，用防水堤坝围起来的居住场地，形如正放的盆），洪水进入蓄洪区后，庄台和保庄圩将会变

成一个个孤岛，对生活、交通造成很大影响。

说到蒙洼，人们都会将其与“奉献”二字相连。每当淮河抗洪进入最危急的时刻，蒙洼蓄洪区的人民就会用开闸蓄洪的壮举，诠释“舍小家为大家、舍局部顾全局”的伟大意义。几代人的奉献、坚守、不屈与乐观，凝成了“王家坝精神”。

初勘王家坝“贫中之富”

阜南“贫困县”的帽子去年才

被摘掉，而作为蓄洪区的王家坝镇尤为贫困。家乡就在阜南县的昆山志工褚影，同是志工的丈夫马亚，家乡也在邻近的临泉县，接到褚影姐夫发来关于王家坝开闸蓄洪的微信消息后，向基金会汇报相关情况。

因着两位志工的因缘，七位慈济志工于七月二十六日前往王家坝镇关怀当地乡亲，得到当地政府的积极协助，志工走进乡亲的家里，感受到他们顾全大局的隐忍和坚强而深受感动。

七月二十九日，志工一清早

赶到王家坝镇，前往互助村的路上有严重积水，这两日积水已退去很多，路边有搁浅的大鱼小鱼，也看到有村民在田里捕鱼。互助村的村委书记乔印林，志工觉得好面熟，原来是前几日遇到的五保户敬老院院长，大家分外亲切。

乔书记告诉志工，互助村是王家坝镇地势最低的一个村，所以水

互助村这位阿姨（右）的儿子往生，带着孙儿孙女生活。她把房子贡献出来作为防汛指挥部，还帮忙煮饭菜。摄影/褚影



位至今还在腰部的位置。大家走访到一位阿姨家，她把家里贡献出来作为防汛指挥部。这位阿姨的儿子已经往生，她带着孙女孙子一起生活。

阿姨不但提供家里的房子，还帮忙煮饭煮菜，志工赞叹因为有她的家保得乡亲的平安，阿姨很高兴，把平安挂饰用别针挂在孙子孙女的胸前。每个村都配有驻村的村医，每天都要为一百多位老人家看

这位妈妈（左）挑捡的豆子大多已经发霉，她说用酱油烧可以吃，她照顾脑瘫的大儿子（右）没有任何抱怨。摄影/马亚



病，非常辛苦，乔书记因为疲惫，这几天血压冲到一百八，令人感动又担心。

互助村靠近淮河，村民都会捕鱼，爷爷摆船渡志工去被水围困的庄台，小船又稳又快穿梭在树丛和树叉间。村中的小学淹在水中，围墙也被水冲毁了。

抵达李郢村，在村委与张斌书记交谈中得知前一天，晚上村里刚动员巡堤，书记显得很疲惫。走访到一户家庭，妈妈生了三个儿子，老大是脑瘫，爸爸为他做了个木椅子，底下有轮子，他的一生就在这小小的

方木框中，即使大小便，也在这个里面，妈妈就用旁边的铁锹把粪便铲走，再用土把脏的地填一填。

志工和妈妈一起挑豆子，篮子里的豆子大多已经坏了，变白变黑，她说挑起来晒干再用酱油烧可以吃。其实豆子基本挑不出什么好的来，里面还有很多土。聊天中妈妈说，脑瘫的大儿子其实什么都懂，出生时因缺氧才变成这样，农村也没有办法。虽然已经三十六岁，妈妈照顾脑瘫的孩子很辛苦，但她没有任何抱怨。脑瘫的大儿子也始终笑咪咪的样子，淳朴得令人感动。

经过前期的勘察、走访与协商，华东志工决定向王家坝镇六个村进行物资发放，为五千多户乡亲送上慈济人的祝福与爱心。

红蓝马甲助援 大爱汇聚

志工考虑到王家坝镇有五千多户乡亲的物资发放，需要大量的人力，于是计划从江苏昆山、南京、苏州以及上海四地调集一百六十多位志工。志工召开线上筹备会时，德怀师父向志工回忆起早期来大陆发放物资的情景，十个人完成近万人的发放。

怀师父和林碧玉副总殷殷叮

咛，这次过去要和乡亲一起度过难关。如果大家过去这么多人，花费的钱比物资还多，乡亲们会怎样想？最终，原计划承担先遣任务的六十多位志工扛下此次物资打包及发放的全部任务。

“为什么当时想着要走进这里，因为上人说要深入苦难，做上人的手和眼，把爱送到这里来。我们这次其实有将近五千两百户家庭的物资要发放，人力上其实很紧缺。”褚影说，“知道我们只来了六十几位志工，县团委书记发布信息招募志愿者，很快就有六十几位的志愿者，他们愿意把店门关上，也有家庭主妇，最感动的就是大学生，其实还是孩子，他们也要一起来付出。”

阜南县共青团委书记单玉婷，正是褚影所提及的志愿者的召集者。单书记招募志愿者所藉助的公益协会，主要有四个，阜南义工、阜南县心连心公益协会、蓝天救援队，还有公益志愿者协会，其中有三个协会的会长来到慈济的物资打包现场。

九月二日，在慈济物资的打包现场，一只空荡荡的袖子格外引人注目。阜南心连心公益协会会长常磊，是位失去右臂的残障人士。令



连续四天的物资发放在不同地点，志工每天起大早运送物资到现场，并有序摆放，很多乡亲赶来帮忙助力。摄影/蔡海婷

人好奇的是，原本应该是坐等别人帮助的人，何以来做志愿者，还会成为一个公益协会的会长？

小学时一场电击事故让常磊失去了右臂。这些年来，他感受到来自学校及社会善心人士的关爱。在二〇一五年成立阜南心连心公益协会，实名注册的志愿者至今将近有五百位。此次收到团委的通知，常

磊不仅在协会内大力邀约，还将自己原本出差的日程延后一天。

在物资打包现场，常磊感受到慈济的力量，他说：“好多重大疾病，还有那些‘双失’儿童，无论是上学、生活，我们协会的力量还是有限的。以后可以开展这方面的合作，慈济有什么特别需求，我们可以根据你们的条件，来进行筛选或者资助，这对于我们也是一种带动。”

九月三日 至 六日，安徽阜南王家坝物资发放持续四天。四地志工分工配合，根据六个村的实际情况

确定发放地点和流程。

每一个发放现场，有一个共同的特点——露天！秋日似火骄阳，对发放志工和乡亲都是考验，还有，除了身着“蓝天白云”的慈济志工，现场见到更多的，是身着红蓝马甲的当地志愿者，他们的人数甚至超过慈济志工，成为这次物资发放的主力军。

这次的发放，每户有两袋十五公斤装的大米，还有一桶五升装色拉油，静思面、挂面、洗衣粉等，丰富多样的物品加起来，份量可是

不轻，这次因为临时变更计划，最后实际成行的慈济志工中，女性志工占大数，所以，当地志愿者的加入发挥大效用。

另一方面，因为当地经济欠发达，很多青壮年都外出务工谋生，所以来领取物资的大多是“空巢老人”和“留守儿童”，除了提不起大件重物，浓重的方言也让相互间

九月二日至六日，来自上海、昆山、苏州多地的六十余位志工为王家坝镇六个村近五千户乡亲发放物资。摄影/张秀英



的沟通有了很多“可爱”的误会，志工除了努力学习当地方言，更多的还是要仰仗这群可爱的“红蓝马甲”志愿者。

志愿者郑金燕差不多是全家总动员，这几天也是一家六口都出

慰问物资品类丰富又分量十足。领物资多是“空巢老人”和“留守儿童”，志工将物资递到肩上，甚至送到家里。摄影/蔡海婷

来做志愿者。期间，郑金燕和志工赵建境建立起深厚的感情。发放间隙，她们常常互相赞叹鼓励，彼此拥抱，欢声笑语不断。

郑金燕说：“把米发到我们手里了，感谢你们。再累、再苦也高兴，亲得很，都跟一家子人一样，谢谢她（志工赵建境）对我们的关爱。这天热，让我喝水，问来问去、问长问短，干得要开心，顾好



小家，然后再顾大家，然后一起开心，大力支持……”

赵建境也是赞不绝口，说道：“就是感觉这个金燕满满的正能量。我们这次活动她儿子也带来了，把婶婶、姑姑都带来了。孩子很棒，把作业做好了，也来我们这里拆箱子，手脚都很快，有他们一家六口人的帮忙，我这边就可以顺利。所以也要感谢我们的志愿者的支持。”

义工联志愿者刘开增每天都来做志愿者，不仅如此，每天晚上回去之后，他还要和会长讨论在慈济学到的经验。刘开增分享说：“我

四天的发放现场，本地志愿者人数都多于慈济志工，志工都说是第一次与这么多本地志愿者一起协作。摄影/蔡海婷

非常敬佩你们，小事情能都能想到，比如说矿泉水瓶不能乱扔，这是环保；纸箱子这个皮（封箱带）撕掉；吃饭自备碗筷。我们也想不到这个事情。你们做得非常好，我们都要向你们学习。”

从九月二日到九月六日，每天到现场的本地志愿者人数都多于慈济志工，有一位义工甚至全家出动，从老到少足足有二十四位来做“红马甲”志愿者，最小的几个孩

子就跟着志工一起做资源分类垃圾回收。

很多志工都说，参加慈济活动这么多年来，这是第一次与这么多本地志愿者一起协作。

入户送物资 里仁之美

九月四日的崔集村发放现场，一大早，广场外已经聚集很多乡亲，志工和志愿者们抓紧时间从仓库运送物资，协助驳运的，都是当地乡亲们召集来的农用车，这种车子很高大，也很简陋，志工们戏称这是“四不像的突突车”，当满载的车子“突突突”地开进广场，一旁的乡亲就会上来帮助卸货。

虽然是第一次跟志工配合，但是乡亲们都很“乖”，物资珍贵，粗手粗脚的他们也跟着志工学习轻拿轻放；平时搬重货只求快不讲究细节，这时也认认真真地把大米排成整整齐齐的“方阵”。

不论男女老幼，多位乡亲自动自发组成物资搬运的“蚂蚁雄兵”，崔集村村民陆爱兰朴实内向，小小的个子，干起活却是生龙活虎，她跳到车后斗上装卸大米，说：“自己从小做习惯了，是苦命的人，爸妈都没了，不打理自己的生活咋可以？既然人家帮我，我也

帮人家。”

崔集村七十八岁的崔春生爷爷得到通知下午领物资，可是他一大早也来到现场，跟年轻人一起搬大米，成为年龄最大的志愿者之一。崔爷爷曾多次在王家坝蓄洪期间做志愿者配合防汛抗洪。二〇〇三年，他还得到温家宝总理的亲切会见。

八十四岁独居老人张爷爷是崔春生爷爷的邻居，想着张爷爷腿脚不方便，崔爷爷热心地给志工带路，将张爷爷的物资送到家。张爷爷的家陈设虽然简单，却是整洁干净，一进门就看见灶台和小饭桌。

志工吴志华靠拢到爷爷身边，努力学习爷爷的口音说道：“爷爷，您教我这里的话好不好？我回去告诉大家，我去过王家坝，就是这样说话。”爷爷听着哈哈笑起来。

从生活包拿出一件件日用品，吴志华问爷爷，“这些你喜欢用吗？能用多久啊？”张爷爷：“管（好的）！我可以大半年不用出去买东西啦！吃的、用的，都想到了！你们怎么这么好呢？”

吴志华从福袋里掏出五谷粉、燕麦及安神茶，一一详细地告诉爷爷如何食用，再三叮咛说：“爷爷啊，你不要舍不得吃哈！这些都是很营养的，你吃了身体健康，越来越

越好！”

吴志华发现爷爷上衣口袋有一盒香烟，便温柔地劝道：“抽烟对身体不好！爷爷要少抽烟。”实际上，爷爷不抽烟不喝酒，得知志工要送物资上门，他特意买烟以表达礼敬之意，还开心地说：“我今天真想不到你们来，太高兴了，我要活到九十岁。”

吴志华让爷爷摸摸环保毛毯，问道：“爷爷，这毛毯你觉得是不是很柔软？您知道是什么东西做的吗？”旁边一位邻居接话道：

“是塑料瓶，我上午在广场上听到了。”“塑料瓶五百年才能降解，所以我们要不用少用，慈济回收做毛毯就是保护环境。”志工补充说道。

志工还走进八十多岁的王奶奶家回访，她生育三个患病的儿子，有两个已经往生，与最小的儿子相依为命。志工陈丽雯与周剑玲牵着奶奶的手，径直走进奶奶的房间。

黄奶奶看到志工们顶着烈日发放物资，步行十分钟回去拿伞为志工遮阳，说：你们受苦啦，我谢谢你们啊！摄影/顾寅春



昏暗的灯光下，奶奶的床上，好几床棉絮整整齐齐地装在大塑料袋里，慈济物资也规矩地摆放着。

陈丽雯指着两位志工告诉奶奶：“这也是您的闺女啊！那位壮壮的，也是您的儿子啊！您好好保重身体，我们以后再来看您啊！”

奶奶开心地爱抚着志工的头发表达祝福，还头碰头，把两位志工揽在怀里。辞行前，志工们一起拍着手为奶奶唱祝福歌，祈愿她永远健

古稀之年的黄奶奶将证严法师的慰问信与最重要的房产证放在一起，说要等小孩过年打工回来给他们看看。摄影/罗玲玲



康快乐。

艳阳下撑伞 见证慈悲

阜南县的天气有些过于“热情”，虽然时近“白露”节气，温度仍旧居高不下，一天下来，志工被晒出来“随身口罩”或“贴体手套”，脸和脖子部位，露出来的皮肤都是红通通的。一直帮志工料理三餐的饭店老板娘郑金枝看在眼里、记在心头。

九月四日早上，郑金枝请身为“红马甲”志愿者的父亲，带着家里的两个大太阳伞来到现场报到。受到启发，在物资发放现场维持秩

序的村干部也向附近商家发起号召，一时间，原本光秃秃无遮无拦的文化广场上，颜色、形状各异的大小遮阳伞连接出一道爱的拱桥。

志工们把最大的帐篷安放在乡亲的等候区，把队伍里的长者或带着小朋友的乡亲都带到篷下遮阳，贴心的安排熨贴了乡亲们的心，排队也越来越守规则，人人谦卑礼让，效率自然就大大提升。

令人感动的画面同样出现在互助村发放现场，临近正午，骄阳似火，七十八岁的黄奶奶，手拄拐杖，步行十多分钟，手持三把伞要为志工遮荫送凉，还不住口地感谢志工，“天热呀，这个日头太厉害。感觉你们晒得可怜！你们受苦啦，我谢谢你们啊！”

慈济志工问奶奶：“物资领了没？”黄奶奶答道：“领了，我回家瞧着一大堆，我眼泪都止不住。啥都有，吃的喝的，样样不少，真好。够我吃多久啊！我一个人今年吃不完。”说着，奶奶眼中又禁不住噙着泪花。

空巢老人黄奶奶的儿孙务工离家，奶奶领到物资后，还拍照给外地的子女看，并特意将证严法师的慰问信与家中最重要的土地承包证件珍藏在一起。

黄奶奶念叨着：“那封信（证严法师的慰问信）啊，我感念不完，感念不尽。（留着）给小孩看看你们给的信，等我儿孙回来，给他瞧瞧念念啊，他们识字啊。”

夕阳西下，保庄圩堤显得格外宁静。十二天的蓄泄滞洪，仿佛是一场惊心动魄的梦，梦醒了，生活还是要继续，经水的旱稻虽然减产已成定局，总归有一部分又顽强地挺立在田中央，稻浪随风翻滚，收割后的田里会播下冬小麦的种子。这里的乡亲与水相伴共生，韧性十足，就像淮河两岸的杨树林，水起时屹立不倒，水退后犹自傲然。

日日跨省摆渡 爱的传承

在志愿者队伍中，有一群身着蓝色马甲的志愿者特别引人注目，他们是阜南青年志愿者协会的大学生成员，有的正值暑假，有的刚刚毕业，还有几位参加今年高考，趁着学校还没报到，把握因缘来投入志愿工作。

乖巧懂事的徐中锐今年刚考上淮北师范大学，她连续五天参与慈济的物资打包及发放行动，也是第一天第一个报到的“蓝背心”志愿者。她是王家坝村人（低保户，建档立卡户），今年考上大学，妈妈

和她七姐妹目前借住在淮河对岸的爷爷奶奶家（河南）。

这几天早上，徐中锐骑助动车半小时到淮河边，乘船渡过淮河到对岸，再骑车半小时赶到慈济物资存放处。徐中锐谈到心得时说：

“我已经来这里干了几天，虽然说每天干的活都不一样，但也收获满满。第一天的时候很累，我邀请的同学有的吐了，我也很难受，但是我要坚持下去。”

徐中锐非常感激慈济志工为家乡人民的付出，她说：“慈济的叔叔阿姨好温暖，他们让我多休息，害怕累到我们，但是我知道，他们其实比我们更累，就像我第一天来的时候特别累，头也非常疼，但是好几位慈济志工，他们都让我赶快去休息，还拿来风扇让我吹，就像家人一样关心我。让我知道除了家以外，还有这样的大家庭。我今年考上了淮北师范大学，如果那里也有慈济志工的话，我非常乐意加入他们。”

徐中锐回忆起七月二十日开闸蓄洪的场景，那天半夜，她的大舅半夜十二点拉她起来去抢收大豆，亲眼看见开闸，整个土地都变成一片汪洋。“因为农村人只有种地，大水一来就没有粮食、菜可以吃。所以那天夜里很辛苦，好多人半

夜起来去抢收大豆、蔬菜、辣椒，我们家也有几亩地被淹了，学费肯定是有点影响的，但是国家也补贴了不少，所以非常感谢国家。”

最后说到王家坝精神，徐中锐非常希望自己也能够成为地地道道的王家坝人，也能够舍小家为大家。“这次蓄洪，我真的是非常感谢慈济志工们，他们真的非常像我的家人一样给了我温暖，让我知道除了家庭之外，还有一个更大的团体像家人一样对待你。我希望未来也能够加入他们，然后成为一名志愿者，也希望我能够每天从小事做起，然后努力向他们看齐，做一名合格的志愿者。”

昆山志工马亚是此次王家坝物资发放活动的总协调人，谈到当地志愿者如此高的积极性，马亚觉得和当地文化相关。他说：“这几天当地志愿者也受到我们慈济人的感染，志愿者团体的负责人也有说：“和我们慈济人在一块儿工作的过程当中，觉得很开心。我问他为什么，他说我们的慈济面霜，特别我们的师妹，慈济面霜擦得比较厚，经常微笑，这种谦卑的精神，这种付出无所求的那个精神，包括我们慈济人经常说‘感恩’这些动作，对他们也是一种触动，一种感染。”

王家坝这片土地，虽因特殊的地理环境，千百年来不断地接受来自大自然的考验，但这一方水土养育出来，是一群安忍不屈服的乡亲，就像水边湿地里恣意生长的杞柳，青翠时，它可以固堤护岸；成熟时，它可以编成器物远销内外，是重要的收入来源。涌水时，杞柳互相扶持固沙保护水土，水退后，它自在滩涂上摇曳，这是杞柳的品格，也是阜南人的品格——百折不挠，与水共生，互帮互助，里仁为美。

“善恶拔河时，哪一方会赢？”

“人多的一方！”

要成就任何一项事业，都离不开“人”，以爱化碍，让“善”的一方越来越强大，慈济人坚定的步伐走到阜南帮助乡亲，其实更是在帮助自己，不忘初心，激发善效应、爱涟漪。“把爱传出去”，期许这片丰沛的志愿者沃土可以一直这样传递爱，编织爱。

身着蓝色马甲的志愿者正在回收环保资源。他们是阜南青年志愿者协会的大学生，投入到这四天的志愿工作。摄影/蔡海婷



慈善不弃涓滴 涟漪扩散大爱

第八届中国公益慈善项目交流展示会（简称慈展会），于二〇二〇年九月十八至二十日在深圳会展中心举行。今年是慈展会连续三年「脱贫攻坚，共创美好生活」的收官之年，慈济以「致力脱贫攻坚、勤耕乡村振兴志为智、叙事健康故事塑家风、永续青山绿水重环保」为主题参展，展位面积约三百平方米，为全馆最大展位，有三百二十人次志工参与，接待了近四千五百位参观者。



九月十八日至二十日，为期三天
九的第八届慈展会吸引了近两千家机构和项目，以及近两千种消费扶贫产品参展，现场参观、参会人员近十一万人次，线上浏览和媒体直播

等在线互动人次逾四千万。

慈济慈善事业基金会连续八届参加慈展会，本届将“安身、安居、安学、安生活、安人心、安山林”六安工程作为主要内容，为协助偏乡

民众实现物质富足与精神富足的幸福生活，以海报、视频等多种方式，向来宾介绍慈济对偏远地区及弱势群体提供务实的经济资助与持续关怀陪伴，激发其自立自强、知足感



疫情并未阻碍“慈展会”的脚步。为期三天的第八届慈展会吸引了近两千家机构和项目，参会人员近十一万人次。摄影/庄渊杰

恩、友爱互助、反馈社会的主动性与自觉性，从而改变命运。

“安人心不在于给予多少物质的帮助，而在于拨开迷雾，让心重新找对路，这对一个人未来的人生影响很大。”导览志工曹庆利对“安人心”工程有切身体会，在导览时与参访者分享她平时陪伴关怀户的故事，由于心念的转变而翻转了人生。“物质上的给予不能解决贫困。启迪心灵，增强自我幸福感

才能真正脱贫。”深圳志工梁梅芳也深有同感。

参访来宾江和才听了志工的导览后，义无反顾地填写了志工表，发愿有时间就会到慈济加入行善的大爱队伍。他说：“我是慈济在一九九六年援建的江西省九江市都昌县蔡岭慈济中学的第一批学生，慈济的大爱情怀让我感动。一九九八年和二〇二〇年家乡洪灾，乡亲们再次得到慈济的帮助。现在我在深圳工作，我的孩子也很愿意把零花钱投竹筒，也愿意学习做环保。”

高中生伍悠祉听完海报故事后，说：“感觉慈济是一个很温

暖的大家庭，慈济人做事很用心，自己以后要做善事，更要呼吁大家来做善事。”家住在深圳布吉的杨如林女士特意带着孙女来到慈济展位，她说：“要让孩子看看这种大爱，学会感恩、付出，长大后要为社会贡献自己的一份力。”

吸睛又走心的环保“秀”

在慈济展位，环保系列的动静

态活动及展示方式令人耳目一新、流连忘返。静态的有海报倡导、导览志工的现身说法，疫情期间慈济基金会发起的全国青少年“彩绘蔬醒”作品展；动态的展示有：大爱感恩科技实物展（赈灾环保毛毯

慈济连续八届参展，本届展位面积约三百平方米，是展馆规模最大的机构，空间设计也是独具匠心。摄影/庄渊杰





志工以轻松有趣的环保短剧《垃圾王国》，向来宾推广、呼吁垃圾分类，循环利用，减少对地球资源的消耗。摄影/庄渊杰

等）、“环保一条龙”（由干净的饮料瓶制成环保纱的全部流程）、路演《加素减塑爱地球》、环保小品剧《垃圾王国》和《虎鲸看医生》、“随身五宝”环保秀、《一个干净的地球》等环保手语呈现、以及现场扫码答题赢“福袋”等多种方式。

志工呈现环保秀，展示慈济的环保产品，宣传“资源回收再利用，惜福再造福”的环保理念，来

宾纷纷竖起大拇指。“大爱感恩科技的衣服摸起来柔软舒服。这柔软的衣服，不会让人联想到旅游景区被抛弃在地上的瓶瓶罐罐。我虽然已是六旬老年人，但也常会思考要怎么做才能让子孙后代生活在可持续发展的环境中。”左女士不禁感慨道。

来自东莞创一公益服务中心的莫锡良赞叹大爱感恩科技，希望能买到“环保一条龙”的设备。志工与他分享：“慈济通过机器展示，是希望大家一起来践行环保，多用不如少用，少用不如不用。关键是清静在源头。”

志工叶碧峰向深圳市慈善协会会长姚欣耀和秘书长钟声介绍环保纱的制作流程和大爱感恩科技的产品，期待双方开展更多的环保合作事项。

观看慈济路演《清静在源头，加素减塑爱地球》的人络绎不绝，观众席已坐满，还有大量参访人员在路演区外驻足观看。来自佛山的陈锦瑶女士用手机全程录像。陈女士说：“我所住社区还没有进行垃圾分类，现在听新闻全国要推广垃圾分类，但是社区有困难，所以想来深圳学习。”她还询问慈济佛山环保教育站的功能和做法。

二年级小学生裴可晖和妈妈专程跟随惠州志工团队前来展位参观学习。看了环保小剧《垃圾王国》后，可晖感触地说：“以后不能乱扔垃圾，也要做好垃圾分类。”

“‘福袋’装的不仅是干净的可回收资源，更是一份爱护地球的用心，就是在种福田。”志工李益华在路演时，绘声绘色地介绍“慈济环保福袋”。参访观众颇有兴致地拿出手机扫码、现场回答关于

志工叶碧峰(右一)向深圳市慈善协会会长姚欣耀(右二)和秘书长钟声(中)介绍环保纱的制作流程和大爱感恩科技产品。摄影/庄渊杰



环保的问题，赢取“福袋”，加入“家家环保点、资源回收百万行”的行列。

风帆社工李冰特意从河南来参加慈展会，志工跟她分享依据联合国粮农组织（FAO）二〇一八年统计的资料：全球一秒钟两千四百四十三只动物被杀（不含水中生物），一天两亿一千多万生灵被宰，一年七百七十多亿动物送命。李冰很震惊。她说：“在这之前从未想

慈济发起的“彩绘蔬醒爱接力”绘画大赛在深圳地区掀起蔬食健康生活新时尚，黄彦然小朋友（右）与他的作品合照。摄影/张坚鹏



过这些，特别喜欢吃肉，以后吃肉会因为动物被杀不舍而停止。”

今年疫情，深圳志工发起的“520蔬食厨房”在深圳地区掀起蔬食健康生活新时尚，志工手拿蔬果杂粮展示的“520蔬食厨房”环保秀令人耳目一新，发出会心一笑的同时，也深感蔬食对身体环保、大地环保及心灵环保的重要性。

“彩绘蔬醒爱地球”绘画大赛，深圳入围的作品在慈济展位中央的菩提树上展出。莲花小学的黄彦然小朋友和他的作品《蔬果大战之拯救地球》合影，图中蔬菜水果和地球手牵手。彦然说：“地球受



到很多破坏，要多吃蔬菜水果保护地球。”

志工楚红丽向来宾介绍健康故事屋，分析讲解现代亲子问题，来宾主动报名，希望带孩子多接受这样好的教育。摄影/罗森英

回味悠长的静思书轩

“好独特啊！”“好雅致呀！”“好美啊！”凡是光临六号馆消费扶贫产品展馆静思书轩展位的来宾都忍不住赞叹！典雅的布置、现场手绘书画、温文尔雅却不失热情的志工导览，不仅独具一格，还让人感到宾至如归。

参展的物品除了纯天然无公害的绿色健康食品—中秋大礼包、香积饭、五谷粉、大燕麦、姜黄粉、小叶红茶等之外，还有丰富的精神食粮—静思系列书籍，以及环保产

品系列的杯、碗、筷、手帕等。

“香积饭携带方便，冲泡也方便。”志工李小莉和黄爱军热情接待来宾，介绍慈济香积饭的研发由来和食用方法。慈济为赈灾特别研发了干燥“香积饭”，只要加开水泡开，即可变成松软可口的热米饭，可迅速提供给救难人员与灾民温暖胃、止饥饿。

《静思语典藏版》是最热销的书籍。志工张水芳气定神闲、专心致志地在书扉页上做手绘，吸引不少

人驻足观看。志工李明义则请观众抽静思语，并耐心讲解静思语的涵义，不少来宾都为自己抽到的静思语适合当下心境而感到不可思议！

有位来宾连续三年都来慈济静思书轩的展位，每年都会抽取一句静思语，如宝物般放置在手机背面。他说：“看着很舒服，已经成为习惯了。”

来自河南的孙文龙目前就职于大病救助机构，请购《静思语》时，跟志工分享：“我非常乐意了解慈济，希望回到河南能深入参与慈济活动。”

虽然受新冠肺炎疫情影响，展馆对进馆人员管制严控，加之慈展

静思书轩展位典雅的布置、现场手绘书画、温文尔雅却不失热情的志工导览，不仅独具一格，还让人感到宾至如归。摄影/庄渊杰



会开展三天，常有暴雨，参访的人数比往届减少了很多，但慈济志工依然克服万难，热情不减。

年过七旬的深圳导览志工刘长华分享：“一位来宾在我对面的桌边坐下，非常诚恳地说：‘我想了解慈济，更想参加慈济。’我向她简略地介绍了慈济的四大志业八大法印及上人行愿半世纪的衲履足迹。情不自禁中，我泪流满面声音哽咽，她亦随之流下热泪，并再次对我说‘我进一步了解了慈济，我请求加入慈济’。这让我很感动，也更坚定我做慈济的使命。”

来自日本在深圳工作的野村仁在二〇一一年认识慈济，经常参加慈济活动。今年展会他承担总务，总是走在最前做到最后，搬运物件的时候，汗水浸透衣服，但他总是乐呵呵地说：“参加慈济活动非常有意义，我乐意付出！”

惠州社区志工健秋是尿毒症患者，为了随惠州志工参加慈展会，他调整了透析时间，把握机会参展。在惠州志工吴金梅六年的陪伴下，健秋渐渐走出迷茫，学习行孝行善。

健秋说：“我会慢慢积累，在病情好转的情况下沿着慈济人的路，一步一脚印地慢慢来学习。”深圳志工邓章冬作为编导，带动怀



孕的太太和女儿一起参加“加素减塑爱地球”环保剧。邓章冬对静思语“吃苦了苦，苦尽甘来；享福了福，福尽悲来！”感触很深，因此不断克服困难，他说：“再苦再累也要坚持不懈地力行环保。”

志工尹亚莉通过用心向来宾分享，温暖每一位来宾的心，播撒慈济大爱的种子，她深有体会地说：“看到那么多做慈善的机构参展，说明每个人心里都有爱，而在这次江西赈灾的过程中更体现慈济人重点、及时、直接的援助，体现出一

参展的物品除了纯天然无公害的绿色健康食品之外，还有丰富的精神食粮—静思系列书籍，以及环保产品系列等。摄影/郑国远

方有难八方支援的大爱汇聚。”

第八届中国慈展会虽然圆满落幕，经由两岸三地志工和职工合力呈现的慈济展区和人文关怀，从未落幕。慈善不弃涓滴，每一个涟漪都是感恩的效应，能够感动人心。志工爱的足迹不仅重续前缘，更透过爱的接力，让这份爱与善蔓延不断……

慈

十年梦 中秋圆

九月二十三日，在中秋节即将来临之际，十六位昆明志工，绵绵秋雨中，协助关怀户莹莹父女乔迁新家。一句「我十年的梦想，今天终于得圆了」的心底话，让现场的慈济志工唏嘘不已。



十年前，关怀户莹莹妊娠怀孕期间，检查出脊柱上长有一个脂肪瘤，做切除手术后神经受损，导致腰部以下瘫痪，丈夫与她离婚，并无情地带走孩子，这双重的打击，让她十分痛苦。

莹莹的母亲有智力障碍，出门找不到回家的路，三年前又患白内障，引起的青光眼导致双目失明，生活全靠三级残疾的父亲照顾，生

活苦不堪言。

作为父亲和丈夫，伦叔在妻女没患病之前，是不大管家事的人，爱好就是打麻将。变故发生后，他无奈地承担起家庭的重任，曾经还生出离家出走的念头。

七年爱相随

二〇一三年，与莹莹家邻近的志工李树芳，看到这一家人的生活

状况着实艰难，十分忧虑，便邀约志工叶刚、樊芮冰一起入户关怀。

叶刚回忆起当年的情景，依然历历在目。由于长期坐轮椅，莹莹下肢无知觉，生了褥疮，皮肤一块一块溃烂成腐肉。她就用剪刀自己剪除腐肉，因为消毒不严，伤口大面积溃烂，深至见骨。

“在她无能为力，抑郁到绝望的时候，向我求助，我立即赶往她

家，看到的是她无助的眼神和惨不忍睹的下肢。”作为一个医务工作者，叶刚认为，“为患者解决病痛，是我的职责；更何况作为慈济志工，给她心灵的爱与抚慰，让她有活下去的勇气，更是坚定不移的那念初发心。”

于是，叶刚立刻将她送到医院，病房里弥漫着她下肢溃烂处所散发出的腐臭味，院方立即组织医务人员为她会诊处理，护士每天轮



下半身瘫痪的莹莹和爸爸的住宅没有电梯，为方便父女上下楼，志工帮忙申请有电梯的公租房，终于等到搬家的一天。

流给她换药，并教会她父亲在家护理换药的方法。在精心的护理下，伤口渐渐长出新肉，有了愈合的迹象后，才把伤口缝合处理，让它自行慢慢愈合。

志工带着伦叔走入尤为贫病交加的关怀户家去家访，让他见苦知福。再看到志工对他们父女不弃不离的关怀与陪伴，付出而无所求，

终于感动了伦叔。

于是他翻转人生，改变观念，重树人生目标，投竹筒，参加冬令发放，做环保，二〇一六年成为慈济见习志工。现在每个环保站都有他的身影，成为各个环保站的骨干志工。

“我曾经想过，要像正常人一样，购物，买菜，做饭，看风景，晒太阳，甚至想要去买烧饵饵，但事实上却都需要父亲从楼上帮我扛下来，自己要做，对我来说，是一种遥不可及的奢望。”莹莹如是说。

随着伦叔日渐衰老，背莹莹下楼逐渐力不从心。为了减轻伦叔的压力，让莹莹有一个好的生活环境，志工蔡丽芬几年来奔走政府相关部门，竭尽全力为莹莹父女申请有电梯的公租房。

苍天不负有心人，在慈济志工和父女的共同努力下，今年九月，公租房的申请审批通过了。

幸福雨绵绵

九月二十三日，中秋佳节前夕，莹莹父女终于盼来乔迁新居的大喜日子。十六位搬家的志工，挤在莹莹狭小的旧房内，七手八脚地收拾着即将要搬迁的物品，就像自己搬新家一样高兴。

志工王兴伟，平时很关心莹莹一家，自己家里种的水果、蔬菜，他都会经常送给他们父女尝鲜，亲如一家人。今天为了让莹莹坐得舒服些，他开着宽敞的商务车从近三十公里以外赶过来。

几年来，他陪伴伦叔做环保，从傲城环保站到恰恰好环保站，再到幸福家园环保站，他也会用幽默的方式开导莹莹和伦叔。

这一天虽是阴雨天，但莹莹的心里却如阳光般灿烂。坐车前往新居的路上，她感慨于城市的变化之

大，已经不是十年前她心目中的那般模样。

莹莹在车上说：“我要像正常人一样生活，坐着电梯上下楼，做自己力所能及的事，减轻父亲的负担，为他分忧。此外，还要与父亲到慈济做环保，以自己的经历现身说法，帮助像我这样的人，让她们重拾生活

这道电梯门是莹莹通向新生活的门，“我要像正常人一样生活，坐着电梯上下楼，减轻父亲的负担，为他分忧。”



信心，树立新的人生价值观。”

伦叔内心激动地说：“今天有那么多慈济志工，来给我们搬家，我很高兴，感激。我和女儿能住上电梯房，要感恩慈济，感恩慈济的师兄师姐们给我们的帮助。”

之前，伦叔先要将莹莹和失明的老伴安顿好，才可以出门做环保，也无法多耽误一点时间，很是牵挂。

宽敞的新房里，看着志工安装床、整理床铺卧具、擦家具、打扫拖地，莹莹抑制不住内心的欢喜与感恩。

他说：“今后生活有了全新的环境，老伴也往生了，女儿也能做一些力所能及的事，了却她的心愿，减轻了我许多负担。我可以抽出许多时间，放心到慈济学习，做环保。如果女儿愿意跟我去做环保，我会带她去。”

开启幸福门

电梯门徐徐打开，莹莹和伦叔走了出来，新生活的大门已经向他们开启。走进盼了五年的新房，志工蔡丽芬推着莹莹逐个房间地看，同时规划着新家的布局，“这里



放爸爸的床，那里要放我的衣柜，还有我的计算机要放这里……搬到电梯房，我就可以像正常人一样生活，出去买菜、做饭、交朋友。”

在厨房里，莹莹熟悉着厨房用具，她说：“以前都是爸爸做饭给我吃，以后我也可以做饭给他吃了，圆了我十年的梦了。”

宽敞的新房里，志工忙前忙后，有的安装床，有的整理床铺卧具，有的擦家具拖地。莹莹抑制不住内心的欢喜，带着久违的笑靥，在冰箱门上贴了一个大大的“春”字，期待新生活的幸福和美满。

按照当地乔迁新居的习俗，主

志工自带食材做好团圆饭，大家围坐一起吃着热气腾腾的罗汉菜，新居弥漫着幸福的味道，久久不散。

人与前来帮忙及贺喜的客人在新居吃一餐饭。志工李兴春、李惠仙、蔡丽芬带来食材，在厨房里忙活起来。

不多时，一锅热气腾腾的罗汉菜端上来，大家围坐在一起，吃了这餐热乎乎、暖融融、意义非凡的团圆饭，整个新居弥漫着幸福的味道，久久不散。

愿莹莹父女俩在圆梦之后，也能将自己拟定的人生道路，愈来愈宽，愈来愈远……

你动我动 全民行动

九月二十六日上午，三十多位志工在广东佛山湖景湾社区举办一场题为“加素减塑爱地球全民行动”的启动仪式，约一百五十位会众参加，进一步推动社区环保的深入开展。志工六年的坚持，用朱主任的话来说，社区的面貌有了明显的改观，人心更净化了，社区更干净了，大家的生活也更和谐幸福了！

九月二十六日上午，广东佛山狮山湖景湾社区的太阳广场上，一场全民环保活动的启动仪式正在热火朝天地进行着。广场舞台上，一条醒目的横幅在一片浓荫中跃现眼前，“慈济加素减塑爱地球全民行动启动仪式”。一群身穿“蓝天白云”制服的慈济志工面带着天使般的笑容在如织的人群中穿梭而行，现场热闹又有序。

“真的好感恩！能有这样的机会在社区内推行环保，能让更多的民众了解慈济，体会到做环保的迫切性和重要性，好开心！”慈济志工符碧梅是本次活动的主要发起人，她忍不住内心的欢喜，接着说：“社区业委会对我们的这次活动非常支持，朱雪莲主任还亲临现场参加我们的活动，有好几位业委会的同事也来协助我们的工作，好感动！”

湖景湾社区现有居民两千多户，约七千余人，共有楼房八十八栋。走进社区，绿树成荫，亭台水榭星罗棋布，干净的柏油路曲径通幽，空气清新，环境宜人。

社区物管部主任朱雪莲真诚地对志工说：“这些年来，慈济人在社区内所做的净化人心的工作我们有目共睹，他们六年如一日，风雨无阻地坚持，从最初的三个人到现在社区里有很多居民积极回应，我内心真的很感动！好事一个人做不完，也需要大家一起做。”

加素减塑 多元并用

活动现场内，几顶蓝色的帐篷在广场周边一字排开，帐篷内摆放的物品美观雅致，整齐有序，很有人文，分外引人注目，分别是：素食推广区、海报导览区、资源分类及大爱产品展示区、环保酵素区和



猜灯谜区。

广场对面的小公园里还设有环境保护照和打卡区。这几个站点承担着不同的功能，从不同的角度多元化地向民众阐述和展示环保的相关知识。每一站点都各具特色，人头涌动。

来到素食推广区，前来参观的民众都觉得眼前一亮。色彩艳丽的各式蔬果经过巧妙的组合和摆盘，造型素雅之余，又让人垂涎欲滴，很有食欲，充分彰显了素食的魅力。

这些丰富的素食食材陈列，向人们传递着素食的品类繁多，营养全面，同样可以很美味、很健康的理念。听完志工讲解素食的好处及心得

志工在湖景湾社区组织环保活动已有六年，从最初三个人到现在很多居民回应，这也是社区物管人员支持的结果。摄影/李萍

后，来宾纷纷表示以后愿意多吃素。

海报导览区是以海报的形式向参观者介绍环保理念和知识，如“一天五善，日日减排”、“水立方的故事”、“垃圾分类就是新时尚”等，倡导人们从日常生活的点点滴滴做起，做到茹素、节水、省电、减排、外出自带环保餐具以及垃圾分类等，增强大家的环保意识。

环保酵素区教导大家如何利用果皮和厨余制作酵素，减轻生活垃圾对环境的污染。猜灯谜区是利用



志工罗学伟向前来参观的居民介绍用回收塑胶瓶编织而成的环保毛毯。期待人人做环保，用爱心带给别人温暖。摄影/李萍

一些环保资料通过猜灯谜的方式让大家了解及增强记忆，生动有趣，寓教于乐。

一位带孩子来参观的妈妈很高兴地告诉志工，今天她学到了很多新知识，这种别开生面的倡导形式，新颖有趣，让人记忆犹新，这样的体验很入心。

资源分类及大爱产品展示区人

气分外高涨。该站点的前半部分是大爱产品展示，很直观地告诉大家回收的资源经过后期的加工处理，可以做成毛毯、围巾、衣服、水杯等物品，我们还可以把这些物资捐到灾区或其他苦难的人，帮助他人度过难关。所以垃圾只是放错地方的黄金，黄金可以变爱心，爱心变清流，清流绕全球。

居民们对这个理念非常认同和支持，在站点后半部分是资源分类回收区，几个原本空无一物的回收篮被大家放得满满当当，黄少金、

黄少婷姐妹二人正在很认真地做着资源分类。

姐姐黄少金已年过六旬，她兴高采烈地告诉志工，符碧梅通知她这里有活动，所以一大早特意转了三趟车赶过来，妹妹黄少婷也是专程过来参加今天的活动。

她们以前也是狮山湖景湾社区的居民，早期和大家一起做环保资源分类，搬家离开后，偶尔还会回来参加环保活动。她说：“做环保可以帮助人，自己行善可以给子孙做个榜样，带动后辈一起做善事。现在儿媳妇也一起来做环保，还吃素了，我好开心。”

环保有您 地球更美

“茹素和减塑是目前救地球最快的方法，茹素既是地球环保，也是心灵环保，势在必行！”志工罗学伟很坚决地呼吁大家要快快加入到茹素的行列中来，减少口欲，捍卫地球。

另外，他还呼吁大家出门要随身带五宝——杯子、碗和筷，手帕、环保袋，这样可以大大减少使用一次性物品，而减少一次性餐具和塑料袋的使用量，是很有效的环保方式。

在络绎不绝的人群中，有两位

精灵乖巧的小朋友特别醒目，他们是贺伯均和程紫嫣。他们跟随妈妈来参加环保活动，以好奇的眼光和童真的心灵一个个站点走过来，看到了五颜六色的蔬菜瓜果，听志工讲述环保故事，看到叔叔阿姨弯腰留汗做资源分类。

吃着志工手作的美味素汉堡，小朋友开心地说：“妈妈，素汉堡真好吃，你要学会怎么做，以后就做素汉堡给我吃好了！”

在环保护照和打卡区，登记信息的工作台被围得水泄不通，大家踊跃前来领取环保护照，参加环保打卡。一百五十本护照很快就发得

黄少金（右）原来常跟着志工做环保，后来搬到大儿子家。今天特地和妹妹回来参加活动。摄影/李萍



一本不剩。

一位年轻爸爸带着上幼儿园的儿子领一本环保护照后，蹲下身子，很温和但充满期待地对儿子说：“今天领了一本护照，我们以后也要在家里做环保，把瓶瓶罐罐收集起来，然后给阿姨她们带过去。坚持这样做，我们就好像种了一棵树，我们要种好多好多树，把

小朋友吃着志工手作的素汉堡，说：“妈妈，素汉堡真好吃，你要学会怎么做，以后就做素汉堡给我吃好了！”摄影/李萍

整个本子都种满好吗？”

“好！”儿子很开心，用他稚嫩的童音响亮地回答着，还跟爸爸一起比了一个胜利的手势，看得一旁的人都笑了起来。

欢乐继续，热情不减。这正是我们人人做环保的状态。环保可以做得很开心，全民动员起来一起做。人人出一点力，湖景湾就会更美好，地球也会更干净，更健康。

下午两点，志工分成六小组，把预先制作好的八十八块精美的静思小语挂牌，分别贴到社区八十八



栋楼房的电梯口位置，让来往行人看到后，心生欢喜，受到心灵的教育和净化。

这些静思小语挂牌制作精美，衬上中国风的古画，看着不仅心灵上得到启迪，视觉上也是很美的享受。志工们把静思语贴好后，社区居民看到后由衷赞叹说：“这些句子说得真好！牌子也做得很漂亮，感觉整个社区都变得更有人文了！”

志工轻声诵读着挂在墙上的静思小语，不同的内容，不同的启发。有的写着“天上最美的是星星，人间最美的是温情。”有的写

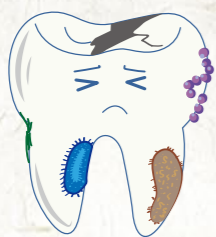
志工预先制作精美的静思小语挂牌，分别贴到社区八十八栋楼房的电梯口，希望为居民带来心灵的教育和净化。摄影/谭惠霞

着“太阳光大，父母恩大，君子量大，小人气大”等等，每一句都起到引人向善，净化人心的作用，用无声的语言，传递着温暖的爱意。

祝愿这一次加素减塑爱地球的活动，如甘露一般涤净人心，润泽大地，让每一位的心地和生存的环境都更加清明，以感恩、尊重、爱之心待人惜物，留给子孙一个干净的地球！

口腔健康需知

牙周病四大因素



都说民以食为天，而美味佳肴若没有一副好牙，也无福消受。苏州慈济门诊部口腔科王婷柔医师来同大家聊聊预防牙周病。

什么是牙周病？

牙周病是发生在牙支持组织（牙周组织）的疾病，包括牙龈病和牙周炎两大类，是引起成年人牙齿丧失的主要原因之一。牙周病的早期症状不易引起重视，造成牙周组织长期慢性感染，炎症反复发作，不仅影响咀嚼，还会严重影响健康。

牙周病有哪些主要因素？

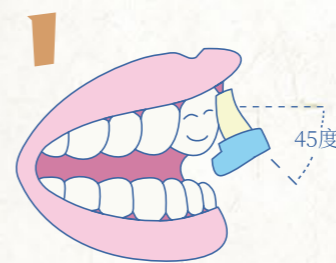
- 1、菌斑：**是指附着在牙齿表面的微生物群，难以用漱口、水冲洗等方式去除，是引起牙周病的主要因素。
- 2、牙石（牙结石）：**俗称牙垢，是沉积在牙面上的矿化的菌斑，是构成菌斑附着和细菌滋生的良好环境。牙石可分为龈上牙石和龈下牙石。龈上牙石位于龈缘以上的牙面上，肉眼可直接看到。龈下牙石位于龈缘以下、龈袋或牙周袋内的根面上，难以用肉眼看到。
- 3、创伤性咬合：**若咬合力过大或方向异常，易使牙周组织发生损伤，包括咬合时的早接触、牙合干扰、夜间磨牙等情况。

4、其他疾病：性激素、肾上腺皮质激素、甲状腺素等内分泌失调，维生素C、维生素D、钙、磷等营养物质缺乏，白血病、血友病等血液病，还有苯妥英钠等药物的副作用。

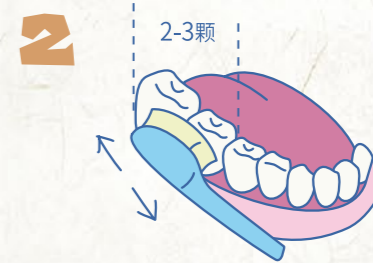
刷牙也有正确姿势

综上，预防牙周病的重点就是保持口腔卫生，那么，王婷柔医师就要重申一下正确的刷牙方式——美国牙科协会推荐的巴氏刷牙法：

巴氏刷牙法



选择软毛牙刷，让刷毛尖端伸入牙龈沟，刷毛与牙齿成45°角



由后往前至另一侧，每次刷2-3颗牙，小幅度前后短距离（约2mm）水平颤动约10次，轻柔用力，避免幅度过大变成横刷



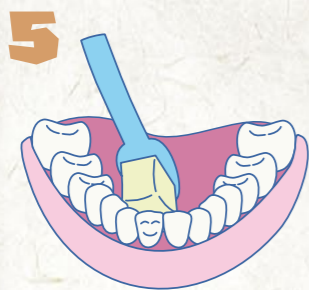
同样的方法，内侧面也要刷干净



刷咬合面时可以稍用力，两颗两颗来回刷

衲履足跡

撰文/釋德伋 內文照片/花蓮本會提供
題字/林美娥 刊頭攝影/黃錦益



刷上前牙腭側面及下前牙舌側面時，牙刷可以豎着上下來回刷。



最後可使用牙苔刷清潔舌面

口腔與全身健康

不過，上述致病因素中也提到齦下牙石，鑲嵌在牙縫中難以用牙刷清理，這時，王婷柔醫師推薦大家使用牙線挑牙石，而非牙簽，因為牙簽個頭大，可能撐大牙縫，越來越容易堆積污垢，更易引發牙周病，還有可能感染肺部、胃部等其他臟器。所以，口腔健康關乎全身健康。

在此，王婷柔醫師建議廣大朋友能半年進行一次洗牙，深入清理牙結石，若有特殊情況，需經專業醫師評判，決定適合個人的洗牙方案。您的口腔健康，蘇州慈濟門診部口腔科來守護！

9/1 《农七月·十四》

修行就要耐劳

【静思小语】初发心不变，堪得起磨练，即使辛苦也甘愿欢喜。



点滴累积也会有进步

五位近住女前来请求圆顶，上人期勉：“人间就像大火炉，若没有经过高温大火淬炼，没有经过大槌的敲打，就不成器；而且在此之前，要用心把材料准备好，因缘具足才能冶炼成器。”

“你们与慈济有缘，应该也要说是与我有缘，才能在精舍过了这么久的修行生活。要成就一尊佛，必须经过无法计算的长时间，生生世世经历不同的修行境界；而我们要从发心的那一刻开始，就恒持这一念心，不论时间多久，这念道心不变，直到成佛的那一天。”上人且言，无论从发心之初到成道之时要经过多久，只要恒持初心、坚定道心，长久劫也如同一刹那间，一刹那间可以成就久远劫，方向始终不变。

几位师姊从学生时期就接触、认识慈济，也认定人生方向就在慈济，直到发心修行，走入静思道场，经过几年的近住女生活，也

堪得起生活上、人事上的磨练，这一念心志笃定不变。上人肯定大家并分享自身经验，年轻时的家庭经济还不错，许多家务有佣人打理，后来天天到慈云寺跟着常住一起做事、下田，或是煮了点心，骑脚踏车送去田里。有一段时间因为生病，常住出坡，自己无法去，就负责洗涤常住每天更换下来的衣服。以前修行者穿的衣服是用白布染墨水，洗了以后还要浆过再收起来。

“修行就要耐劳，即使这些事在家里不曾做过，现在下决心要修行，就要用心去做。苦不苦？一点苦都没有，很甘愿，就像我常说的‘甘愿做，欢喜受’，心情很甘愿，做得很欢喜。大家若有修行的心，就要很甘愿入道场，而且要堪得起苦磨；若发心修行却不想吃苦，就不算修行了。”

“常常教大家时时反省、忏悔，因为我们都还是凡夫，起心动念、习气动作，不可能完全没有错误。只不过我们在修行道场里，

天天听法，若有用心，点点滴滴的法水流入心中，点滴累积也会有进步，也会累积出道气。比较担心的是滴入心中的法水少，烦恼习气却很多，所以被法水洗净的心地很快又被污染了。大家有心想要修行，这一念心很宝贵，但是要用智慧看清楚修行道场再做选择；看清楚了，也立下了志愿，在自己所选择的道场修行，才能天天甘愿欢喜，安心闻法，让点点滴滴法水滋润心田，让道心法种萌芽茁壮。”

上人形容修行如同耕心田，自己的心地要靠自己耕耘，而且要把握时间、把握因缘吸收法水入心，不要放任法水流过，或是被烈日蒸干，使得心地干旱，无法增长慧

命、成就道业。“时间过得很快，我们都要好好把握。为了不辜负大家要来跟随师父的这念心，所以‘拖命用力’在传法，也希望你们闻法能受用，将来也能将你们的精神理念往下传承。”

“你们都是静思法脉、慈济宗门的第一代，静思法脉的修行精神就是‘自力更生’，我们的生活不是靠布施，而是靠自己的力量，还能够为众生付出。所以我们要立典范，带动大众为苦难人付出，行菩萨道，这就是我们修行的理念。”上人强调静思道场的修行者，永运要护持慈济，立人间菩萨的典范，带动在家居士行人间菩萨道，这是法脉宗门永恒不变的方向。

9/2 《农七月·十五》

减少世间杀业

【静思小语】素食有益健康，吃得饱、吃得正确、吃得毫无亏欠。



做好“食事教育”

与慈济大学、慈济科技大学主管同仁座谈时，上人强调“食事”重大，人要生存，就必须进食；慈

济在海内外做慈善救济，也有一大部分是救济贫穷、饥饿者。近年来发生过几次瘟疫，病原是来自动物，因为人杀动物、吃动物，病毒跨物种感染，造成一发不可收拾的

花莲慈济医院二〇〇二年成立骨髓移植病房，至今已完成两百四十例个案，曾担任移植病房副护理长的吕基燕督导，分享当年点滴。（9月2日）



严重疫情，所以“吃得饱”很重要，“吃得正确”更重要。

“虽然疫情难以预料，但是对于‘吃’，我们现在就要很重视，不只要吃得饱，还可以表达爱，而且是完整的爱，爱己及人——自己吃得饱，还要想到正在饥饿当中的人，在需要之处落实慈善工作。”上人说，素食有很深的道理，要靠教育让人了解，期待人人多提升一分对众生的爱，降低一分对肉食的欲念，减少世间的杀业。

上人说，在创设慈济护专之初，就对慈济学校有两个坚持不能退让的条件，其一是师生都要穿制服，其二是校内一律供应素食。“我对教育有我的理想，对于慈济学校有很深的期待。教育本来就是要树德，树立人的品德，品德就要从言行举止、服装仪容展现；老师有品格，才能以身教影响学生。老师的服装仪容朴素端庄，而且有高品格，学生自然能够尊师重道，以老师为学习榜样，将来出社会也能守

规矩，成为有品格的优秀人才。”

“教育志业是在理想中建立起来的，已经三十一年了，培养出三十届毕业生，有许多人投入志业体。最近常常听到慈院的主管同仁分享，自己是慈科大或慈大毕业生，说起当年的校园生活，都有说不完的快乐回忆；除了在慈院服务，也有人在其他医疗院所任职，都很有成就。最欢喜的是看到慈济学校毕业生在志业体里承担重任，所以我要对校长、老师们说感恩。”

上人说，慈济学校的招生都很顺利，这是因为创校以来大家努力提升教育质量，让家长安心送孩子来就读；期待创校之初的校风犹在，精神理念要恒久保持。也请校长、老师们做好“食事教育”，从营养学、环境学、生命科学等学科角度分析素食的优点，以及慈济为何积极劝素，带出慈济的精神理念，说明“非素不可”的理由，让大家知道素食是清净健康的饮食。

“我很期待教育能够弥补人心的

观念缺失，我们的教育固然要跟得上时代，但是不能随波逐流、人云亦云，

仍然要照顾好慈济教育的体质，培养身心健康的人才，这是最重要的。”

9/3~4 《农七月·十六至十七》

对的事，做就对了

【静思小语】灾难临头，觉悟抬头；非素不可，非说不可。



大哉教育，善哉教育

九月四日，新竹合心组队返回精舍与上人共聚。上人谈到，此时世界各国受新冠肺炎影响，工商业脚步暂缓，人们应该把握此时静心反思，而慈济人要把握因缘向大众推素、劝素，带领大家虔诚斋戒、忏悔，降低欲念，改变生活习惯。

“其实许久以前就想对大家说，要茹素，才能启发人们的精进心与爱心；但是觉得就算说了也没有用，大家听了还是做不到，徒增挂碍，所以无法说。今年这波疫情是对人类的‘大哉教育’，也是‘善哉教育’，此时就是教育大众的好时机，所以不断反复提起。灾祸临头了，觉悟要抬头，真的要唤醒人心，让大家知道道理、有素食的意识，而且必须身体力行。”

上人谈到在台湾吃素很方便，

而且选择性很多，色香味俱全，这是在台湾生活之福。刚刚听到一位师兄说，过去“无肉不欢”，后来健康出了问题以致“非素不可”，就此茹素二十二年，身体也恢复健康。师兄谨记师父叮咛，把握机会对众分享自身茹素经验，与其身心转变历程，这是最好的素食倡导。“对的事，做就对了；对的话，说就对了。要把握因缘做好应该做的事，说出应该说的话。”

上人肯定大家精进“熏法香”，举办读书会分享心得，闻法入心让自己受用，也要用心传法，延续佛法慧命。大家要自我回想，这几十年如此认真、精进，用无私大爱为世间付出，心境是否愈来愈开阔，有没有在人与人之间广结善缘？

虽然说做慈济，承担了责任，面对人事也会起烦恼，但是起了烦恼心要赶紧自我警惕：不要拿别人



花莲慈大附中林彦均（右起）、林佑珊、洪增梅获得台湾康宁创新奖，与上人分享荣耀。（9月3日）

的错误来惩罚自己，无须与人针锋相对，惹来无谓的烦恼。菩萨关怀天下众生，见天下众生无明造业受苦报，只有担忧而无烦恼；担忧天下就要发心立愿，为改善浊恶的世间而付出心力。

“我没有烦恼，但是我很担忧，许多话想说却难以言说，只能让大家去观察、聆听与感受；新冠肺炎疫情发生后，大家从媒体上听了很多也看了很多，这时师父也非说不可，平息疫情的灵方妙药就是素食，需要人人斋戒茹素，对天地众生表达完整的爱。”

上人说，既然能够起善心、发好愿，要帮助苦难众生、救拔众生苦，岂能杀害动物满足自己的口欲？

只要吃素的人多，肉食需求减少，畜牧养殖业就不会饲养那么多动物，让许多生命因此消亡。“慈济人付出无所求，不会计较付出了多少，但是对于自己的起心动念、行为举止则要点滴计较，不能放任自己随着欲念造恶业。若是常常把‘爱’挂在嘴边，说自己疼惜、爱护众生，甚至执着于买鱼、买鸟放生，但是日常三餐总是吃鱼吃肉，把一条条生命吞入口中，这实在很矛盾！”

上人叮咛大家，学佛要如规如矩，力行佛道不脱轨：“我教大家‘熏法香’，不是要你们学会很深奥的佛法名相，而是要你们了解佛法不离世间法，要守好人间的规矩，在人间力行菩萨道。”



9/5~6 《农七月·十八至十九》

肤慰

【静思小语】医者父母心，用无私的爱照顾病患，用温暖的双手安慰病苦。

温言爱语，悲悯众生

九月五日，慈济大学第二十三届实习医学生返回精舍参与医学人文共识营，并举行宣誓典礼，五十七位即将迈入临床的同学大声宣誓，不忘学医初衷；上人为同学们一一挂上听诊器，传达真诚的祝福与殷切的期盼。

“看到准医师们发心立愿，发弘誓愿，很安心也很欢喜，相信在座的家长们，也有相同的心情。还有一群默默陪伴的慈诚爸爸、懿德妈妈，这几年来用很诚恳的爱，如同爱护自己的儿女一般地关怀与照顾；你们在他们的心目中，也是他们的家族成员。这是一段不可思议的因缘，从完全不相识，到现在彼此之间有一分情，这分情对我来说就是‘觉有情’，是一分超脱的觉悟之情，看待天下的孩子如儿女，

年纪相仿者视同手足，年长者如自己的长辈，这就是慈济人最诚恳的心，所以看到你们学有所成，即将投入医疗服务，他们由衷欢喜。期待同学们不要忘记这分情，感恩父母、长辈与师长们的栽培，将这分情延续到将来的工作岗位上，成就温馨医病情。”

“做一个人，要成就圆满人格，就要懂得感恩，感恩父母、师长，还要感恩众生。师长用他们的智慧传承慧命给各位，而父母给予生命，有生育之恩，为了栽培你们，再如何辛苦仍是无怨无悔。期待你们将来也能用无私的爱心对待病患，用温暖的双手安慰病苦。”上人说，病人需要医师救拔病苦，心灵也需要医师用温言爱语肤慰。所说的“肤慰”，就像年幼的孩子不小心跌倒了，父母会抱着他们拍一拍，轻柔地在疼痛的部位抚摸，



慈济大学医学系第二十三届实习医学生宣誓典礼，上人为五十七位医学生挂上听诊器，期勉成为医病医心的良医。（9月5日）

北区慈济人医会志工返回精舍座谈，年逾百岁的陈奎村医师向上人问候。（9月6日）



安慰孩子。医者父母心，要用父母对自己的爱照顾病患。

上人期勉同学们立志为良医，当一位好医师：“有志从医，名医其次，良医为先。只要真正成为良医，很自然就会成为人人信赖的名医。我称医师为‘大医王’，这是佛陀

的名号之一，就是期盼你们如佛陀再世，用开阔无私的佛心爱众生、怜悯众生，让病患感受到你们真诚的爱。时间过得快，大家再不久就要毕业，成为正式医师，我虔诚地为大家祝福，相信大家将来都是良医，如佛陀再世一般爱护众生。”

9/7 《农七月·二十》

不可或缺的人

【静思小语】无需争取或计较，默默付出到让人感觉“不能没有你”，人人心中自然有“你”。



最美的双手

慈济基金会主管同仁温馨分享之后，上人开示，听到莫桑比克本土志工的发心与精进，内心非常感动，也受到很大的启发。本土志工的生

活大多困苦，是年轻的保罗师兄，是梅图希拉地区的第一位慈济志工，虽然他必须养家，经济负担沉重，但仍精进做慈济，天天走单程约五十分钟路途，前来耕耘梅图希拉的大爱农场，将收成的蔬果送给照顾户。

“他们生活很苦，成为慈济志工以后，生活环境没有改变，因为慈济的物资不是要救济他们的，他们还要将救济物资拿去发给生活与他们差不多，以及过得比他们更苦的人。看到他们这么用心做慈济，我觉得很心疼，应该要先安住他们的生活，再去安住其他贫困人。”

上人说，不只是莫桑比克，非洲几个国家的本土志工大多没有交通工具，要参与共修、发放等活动，总是靠着双脚走路。五月三日的在线精进共修课程，津巴布韦本土志工就从中午走到夜间十一点多，在距离会所不远的志工家打地铺休息，等待隔天一大早聆听晨语开示。“他们根本听不懂我说的语文，仍然以行动表达虔诚的爱。”

谈及慈济历史的记录和整理工作，上人期待“慈济历史人人知”，才能了解慈济精神，并且做好传承。希望结合各文史单位之力，赶紧将法脉宗门的脉络整理清楚、补充完整，方不负“为时代作见证，为人类写历史”的使命。

“我们把握当下，把最真实的史料留下来，静思精舍的修行者，就能依照法脉的精神脉络，将法脉代代相传；慈济宗门的在家居士，也能把一道道志业法门打开。我并不是夸大自己的成就，而是要

强调此时此世与我同一代的法脉宗门人，要重视自己的使命与责任；如果没有把握因缘，在此时整理好慈济史，不久之后，这些资料就会流失了，这样我们会对不起人间，因为慈济是人间的点滴爱心汇聚而成。写历史的人本身就是历史人，因为有你们的名字在里面，与历史同在；为慈济人留史，同时为自己留史，借力使力，彼此成就。”

上人肯定几位清修士闻法入心，可以引述平时吸收的法语，融合当前的人事物，对众分享心得，可堪承担传法重任，让法脉一脉相传。“今天事、今天说，牵引着人人与我同行；只要人人心中有法，能够正确传法，就是无数的‘我’，可以牵引无数人同行。”

“人生无常，既然认定方向正确，就要跨大步前进。难得来一趟人间，我们要做人间不可缺少的人，做到让人觉得‘不能没有你’。但这不是计较来的，也不是争取来的，是我们默默地付出，渐渐在人人的心中变得有分量，让人人心中有‘我’。”

上人说，和世界上许多贫困饥饿的人相较，在座众人都生活在很好的环境里，要知福、惜福，还要发大心、立大愿，自己付出，也接引其他人共同做好事，为人间造福，为苦

在莫桑比克梅图希拉镇大爱农场，慈济志工保罗（右）号召千位村民种植，收成用来照顾贫困家庭。（摄影/龙嘉文）



难人多付出，让更多人得救。

“认定方向，就迈开脚步，而且步步踏实；还要伸出双手，为大地人群付出。即使我们的手不像环保老菩萨，因为长年劳动而布满皱纹，甚至做到双手变形，但是可以尽量运用双手做好自己应该做的

事，不断提升这双手的价值。”上人说，大家各司其职，用心、尽心把本分事做好，笔耕者写好文章，修行者殷勤修除心地杂草，在人人的心地播下善种子，用双手发挥大爱，为人间做好事，大家的双手都是最美的手。

9/8 《农七月·二十一》 做到也说到

【静思小语】口说好话，使社会祥和；手做好事，感动别人同行。



看到隐忧

新北市板桥慈济人返回精舍与上人座谈，并透过网络视讯带上人“行脚”到板桥环保站，与环保志

工们亲切互动。上人赞许板桥慈济人把道场照顾得很好，尤其是人与人之间和气互动，道场人气旺盛，人人合和互协，就像一个温暖的大家庭。

“你们很关心师父的健康，师父也关心弟子的平安健康，更挂心的是大家的慧命是否增长；希望你我的缘结得更深，闻法入心长慧命，那么大家不只在此生此世相识，而是生生世世的法亲眷属，慈济大家庭永远是天下最大的大家庭。”

上人说，多位资深慈济人持续投入付出，但是毕竟年事已高，逞强不得；希望较年轻的法亲要多关怀这些高龄慈济人，法亲之间有好感情，这分情是“觉有情”。“人间有情最温暖，有情最美！年纪大的人也不要自我放弃，我们还可以做事，还能接引人走入慈济，就要用心启发他们的道心。”

“看到各地环保站里都是中老年志工，虽然我很感恩也很感动，但也看到未来的隐忧。年轻人比较注重个人生活，认为应该及时行乐，只要厂商推出新品，即使自己所用的物品还没有毁坏，仍然争着购买，喜新厌旧；旧的物品过一段时间就丢弃，如此不断淘汰，制造大量垃圾，无论是掩埋或焚化，都会污染土地与空气。”

上人提及时常在新闻媒体看见“垃圾大战”的报导，地区与地区、国家与国家之间，相互为了垃圾处理问题而起争端，就是因为人口愈来愈多，而且大家享受的欲望

愈来愈深重，购物、用物无节制，垃圾量也愈来愈多。

最近一、二个月来，透过网络视讯“走”到几个乡镇市的环保站，看到环保志工成天坐在成堆的回收物当中，不怕臭、不怕脏，耐心、细心地分类整理，很令人敬佩与感动。但是想到大多数人用物浪费，不断制造垃圾，只有少部分的人在做回收，岂能收得完？大量的垃圾难以处理，真的很令人担心！所以要让垃圾减量，物品重复使用，做好分类与回收。慈济人自己做到，还要把握机会多对人倡导，带动大众一起落实生活环保。

“口说好话，宣扬善事；手做好事，人间的无明争执就会减少。要增益人间，就要多闻法，听了以后铭记在心，人生方向就会走得很准确，从而改变人生，让家庭和睦。”上人指出，说好话、传善法，可以净化人心、祥和社會；动手做善事、做环保，可以感动、带动别人学习典范，一起动手做。

“你们如果闻法入心，我们的师徒缘就是生生世世；若没有入心，就像废弃塑料袋被丢在地上，没有人回收，风一吹就飘走了，变成垃圾。期待大家不要把法当成垃圾，要放入心中，伸手做就对了。祝福人人做环保身体好，健康无烦恼。”

9/9 《农七月·二十二》

教育的责任

【静思小语】不随着潮流脱序，还要以大仁大勇之心坚持正向、逆流而上。



前导，一路顺利抵达茶毘场。”

上人感恩表达，因为有慈济，所以会合了诸多好因缘，成就了自己的心愿；因为自己把握了一念发心，在非常克难的情况下创立了慈济，又自不量力地盖医院、设学校、建大爱台，全球慈济人跟着自己，募集点点滴滴爱心，成就四大志业、八大法印，为社会、为人间奉献良能，无私付出。

四大志业从花莲起源，在花莲扎根，也为花莲地区贡献良多。上人忆及决定在花莲盖慈院之时，花莲各方面资源都十分匮乏，然而此一不自量力之举，也引起政府高度重视，大力襄助慈院建地事宜；在第一次动土之后，土地因国防需要被收回，深感无助之际，在二位首长帮助下选定慈院现址，第二次动土之后，便顺利进行工程。

也因为花莲建医院，接着为了慈院培育医疗人才而设立护专、医学院，渐次发展成完全教育，有许多海内外的优秀学者应聘前来任教，让花莲地区的学术与人文水平大幅提升。

现在，由慈济学校培养出来的医疗人才，在花莲慈院任职者已逾千人。上人说，近日聆听主管、同仁们分享，有不少人自我介绍是慈大、慈科大校友，也有人表示自

己是花莲人，很感恩能够在花莲接受高等教育，并且发挥所学为乡亲服务。“听了觉得很安慰，我选择在花莲建医院、盖学校，真的是对的，让后山子弟都很有成就！所以慈济真的为花莲创造奇迹，想想也觉得很有价值，也不枉费这五十多年走过的路。”

上人勉励在座的校长、老师们：“慈济的孩子们有志一同，要留在慈济服务，我们的教育与医疗志业也不能让孩子失望！要让他们觉得守在花莲、守护志业，是永远正确的选择。”

“现在，我最期待的是法脉要相传，宗门要开正；教育志业要世世代代守持创校之初的精神方向与坚持，例如素食与制服，老师的服装仪容端庄整齐，是对学生最好的身教。虽然现在的社会风气如此，但只要我们‘守志不动’，也会渐渐影响其他单位回归庄重，愿意守规矩；不要随着潮流改变，即使逆流而上要花很大的力气，仍然要以大仁大勇之心坚持正向。”



理想人才，有善有爱

上人对教育志业主管谈到，慈济学校要为志业体培养同心、同道、同志愿的理想人才。象是一位慈济大学医学系的同学，出生在慈济家庭，自幼茹素，就读慈大附中，升学时选填慈大医学系，发愿将来在花莲慈济医院任职。他从小一路在慈济大家庭成长，意志很坚定。“我很期盼培养更多这样的年轻孩子，信心坚定守志节，也能守住自己的发愿，而且身体力行，真的可以当学弟、学妹的模范。”

慈济的国际人道援助行动遍及五大洲，上人希望能够培养具有国际观，了解各国风俗民情、经济文化，而且有善、有爱的菁英人才，在国际间传扬台湾的爱与善。“台湾无以为宝，以善与爱为宝；要靠教育培养出有善、有爱的国际人才，不只研修法脉宗门精神，也要修德，培养好情操。”

教育志业主管报告后，上人开

示，“为佛教，为众生”是上印下顺师公上人对自己的叮咛，是自己终生奉行的方向，也是静思法脉的起源。

“‘我思，我师’，我一直很思念我的师父。我很有福，师父晚年常常来住精舍，我也很安慰能由花莲慈院的医疗团队照顾师父；直到最后一刻，师父撑着等我到加护病房才圆寂。”上人谈到从师公上人晚年在慈院就医、住院，直到圆寂以后送回新竹，在新竹联络处举办追思赞颂法会，自己都很幸能够尽一分孝心；而各地的静思弟子、慈济人，包括志业体主管、同仁们，也在师公上人的晚年尽力照顾，直到最后的追思赞颂法会圆满，都有许多慈济人尽心尽力成就。

“当时的新竹联络处虽然是铁皮建筑，但是我很感恩新竹慈济人动员清扫、整理与布置，打理出一个很干净、很开阔的空间，外面也有一片土地可以停车，让法会顺利圆满；送师父到狮头山茶毘的车队，也有新竹市府与警局安排车辆

9/10~11 《农七月·二十三至二十四》

健康之道

【静思小语】茹素干净又和平，表达了完整的爱、彻底的善。



媒体有力量

九月十日，大爱台新闻部陈竹琪经理，偕新闻部专题“垃圾去哪了”制作团队前来报告。因新冠疫情无法出国采访，有赖海外志工在各自居住地协助采访与摄录影；团队也设法突破困难，在空荡的虚拟棚里制作专题，导播与动画同仁所组成的幕后团队，更是让画面能呈现出流畅效果的大功臣。人文志业平面媒体总监王志宏等人报告《高僧传》丛书发行感恩会、喜阅书展与“经典大讲堂”等活动。

上人肯定各团队的用心，新闻部在虚拟棚制作真实报导，亦如佛法所言之“真空妙有”——一切有形

之物，本质皆空，是因缘聚合而成；然而“真空”之中“妙有”真理，真理恒在，但是无形的道理要借物相、事相表达，才能让人理解与体会。

就如佛陀在人间出生成长、出家修行、成道说法，直到圆寂，是以其一生及修行觉悟的历程，为众生做示范教育；历代高僧为求法、传法而坚定心志，坚忍苦磨，也是后世学佛者的学习典范。上人说：“过去的每一秒钟都是历史；如果在一念间发了好愿，可以念念相续，就在分秒间累积起利益人间的好历史。”

上人说，慈济五十五年的历史，是与这五十五年的台湾历史、全球历史紧密相连，有丰富的史料，以及慈济人不畏艰难险阻，只为救苦救难



全球慈济人推素，美国慈济医疗基金会展开“万人万餐救地球”行动，康福外科手术中心响应，接收素食便当。（摄影／颜国兴）

而克服一切，使命必达的真实人间菩萨典范故事，许多人、事、物都还可以求证，要把握时间赶紧整理好，让后世知道佛法可以如此走入人间、落实于人间。“传法不能只在理相上打转，应该让佛法真正落实、影响社会，让人与人之间有良善互动。”

“最近时常与海内外各地慈济人视讯见面、听慈济人分享，也会感觉到，师徒之间虽然距离遥远，却能志同道合。颜执行长（慈善志业颜博文执行长）曾经用基本工资、工资计算，慈济志工的付出若要聘职员来做，基金会一年要付出一百多亿新台币。”

“其实志工付出无所求，自掏腰包做慈济事，我们才有办法让

慈济大爱从花莲为起点，遍及全台湾，走到国际间，做这么多利益大地众生的好事。”

上人表示，虽然一向强调“台湾无以为宝，以善、以爱为宝”，然而这份爱与善还不完整，因为人人人口欲难戒，每天为了吃，让许多动物丧命。“真正的健康之道就是素食，干净又和平，吃谷粮，享受菜根香、水果香，就能吸收足够的营养。所以一直希望人文志业发挥媒体传播力量，与慈济人共同呼吁茹素，让台湾有完整的爱、彻底的善。”

上人期许主管同仁们有志一同，运用科技传播发挥教育良能，启发爱人的爱心与智慧，净化人心也净化大地。

9/12 《农七月·二十五》

广招人间菩萨

【静思小语】救人的人是最有福的人，有钱出钱、有力出力，不是计较“钱多少”，重要的是“福多少”。



行菩萨道，直到永远

九月十二日，上人“空中行脚”到高雄市冈山区，慈济人在冈山园区、桥头共修处、路竹环保

站、湖内正意环保站分享会务及心得；在精舍现场的师兄师姊敬呈冈山园区种植的无患子种子制成的吊饰、念珠，以及冈山慈济志业三十一年来的历史档案。

上人肯定冈山慈济人用心整理文字、相片档案，一点一滴都是宝，是大家用爱、用生命踏出的人间菩萨足迹，请大家再接再厉，天天都要写下充实的生命历史。

“慈济推行环保，今年届满三十年；三十年前，师父在一场演讲中告诉大家，用鼓掌的双手做环保。想不到这一句话说出来，就有这么多听话的弟子立刻去做；大家都说：‘师父说的，做就对了！’让我很感恩。经过三十年，许多慈济人和师父一样，年纪大了，我们要让慧命相传，希望慈济志业长久，就要广招人间菩萨。”

上人说，在这五十多年来，大家点点滴滴劝募、积存善款，要给慈济做好事；到目前为止，慈济人道关怀一百一十六个国家地区，救了许多

苦难人，与众生广结善缘。“救人的 人是最有福的人，所以我们要继续累积爱的能量，不是计较‘钱多少’，重要的是‘福多少’——我们做了很多好事，有很大的福报；虽然慈济人付出无所求，不执着，不过事实摆在眼前，真的很庆幸人间有慈济，志工与会众有钱出钱、有力出力，累积爱心力量，为需要的人、急难的人付出。”

“感恩你们爱师父，师父经常告诉大家，要用爱师父的心，爱天下众生；师父也爱大家，很高兴大家共同一心造福人间，而且用心闻法，福慧双修。刚才听到你们说，永远都要跟着师父走，师父也很期待大家道心坚定，生生世世都跟着师父走，生生世世都要来人间行菩萨道，生生世世度化人间，直到所有的众生皆行菩萨道！”

9/13~14 《农七月·二十六至二十七》

见证

【静思小语】船过水无痕，但是搭船的人确实已经从此岸到达彼岸；要及时留录历史，为后代作见证。



人间经藏，步步留史

由文史单位整理的《法脉宗

门纲要》经折本，虽然只是简略记述历年慈济重要史料，但是随着志业脚步迈进，慈济事愈多、范围

愈广，内容就愈写愈长。九月十三日，上人与文史处、编纂处主管同仁谈话，提及虽然慈济历史不算长，但是五十多年的史料很丰富，而如此丰富庞杂的慈济事，都是所有的慈济人做出来的。

上人说，经折本的最前面，慈济刚起步时，只用几句话就可以写完当年的大事记；创立慈济的一念心也像这般简单，只因看见了贫病无医之苦，希望凝聚众人的爱心力量做救济，所以和常住与会众从每天存五毛钱做起；也因为做慈善，看见贫病相依的苦相，深感花东医疗资源匮乏，再不自量力地决定在花莲盖医院。

成立慈济、创立四大志业与八大法印，都有其因缘与社会背景故事，都脱离不了人间苦难。上人表示早期几位既贫又病的慈济照顾户，都让自己印象深刻；每一则苦难人生故事，以及慈善救济、关怀过程的经验与感触，都是推进慈济志业的动力。像第一例医疗个案卢丹桂女士，其眼疾在慈济协助就医治疗后没有起色，而后因为生活困苦，与丈夫口角后轻生，其一生甚是坎坷。

台东吴发先生亦是双眼失明，住在墓地里，前去访视时已是黄昏，他整个人邋邋遢遢，正在破草屋里吃东西，一碗糊糊地看不出

是什么食物；屋里只有烛光一闪一闪，唤他名字时他转过头来，嘴巴糊满了食物，甚是吓人。原本慈济也要协助他就医治疗，但是医师检查之后认为他失明已久，无法靠手术挽回视力，这也是一个让人觉得很遗憾的个案。

陆续获报几个个案，都是因为生活贫苦，没有及时治疗，拖延到无法收拾的严重程度，由慈济接案送医，有的已经无法挽回生命，有的则是靠截肢保命。每一则个案都展现了人间至苦的苦相，也犹如一阵阵风，催促着志业脚步往前走。

“打开这本《法脉宗门纲要》，刚开始几年只要简简单单，几十个字就写完了，但是愈后面篇幅愈多。其实在刚开始那几年所说的话，虽然简单，但是每一句都做到了。很感恩有人整理，可以让人回溯历史，但是这些简单几个字带过去的内容，还是不能让人充分理解当时的背景故事，唯有曾经走过这一段路的人，一看就会觉得很宝贵，回忆起完整的历程。”

上人说，最初和自己一路走来的人大多已经往生，即使健在也已经年迈，要回顾、追溯当年，记忆与事实难免有出入，当时所写的书信文字也老旧破损或遗失。在生命长河中所遇到的人、事、物，如果

没有及时留录与保存，很容易就随着时过境迁而完全消失了。

“在这五十多年间，我们真的做了不少事。今年疫情爆发后，与海内外慈济人透过视讯连线，慈济人都说，听到师父怎么说，他们就怎么做，让我觉得我说的话还有用、还有人会听，我还有责任，要尽我的生命努力说话、做事，就如蜡烛燃烧到最后，即将熄灭以前，还能发出更亮的火光，这是最近我对自己的鼓励。”

上人请文史单位的主管同仁

共同负起责任，将慈济文史妥善汇整出版。即使说过去的事如同“船过水无痕”，但是搭船的人确实已经从此岸到达彼岸；时间不断地流过，也不会留下痕迹，但是人随着时间成长、衰老，这都是看得出来的。一件已经成就的事，是什么时候起因，什么人在什么因缘下着手去做的，都要做好纪录，何况慈济史并非久远得无法考证，是与现代的台湾史、国际史同步进行的，当下发生的事要有人及时记录，才能留下不增不减的真实历史。

9/15 《农七月·二十八》

调和心境，调顺气候

【静思小语】贪心如水、瞋心如火、痴心如风，心灵三毒不去除，天地众生不平安。



与人共福，牵人共善

美国各地林火频传，西岸加州、奥勒冈及华盛顿州等地延烧的林火，是当地史上最严重，已烧毁半个台湾的面积，空气质量恶化，导致许多人眼睛、呼吸道不适。近期又有萝拉飓风袭卷路易斯安那州西南部与德州东南部地区，且美国

的新冠肺炎疫情严重，有六百多万人确诊，已近二十万人染疫往生，可谓多重灾难同时发生。

上人关注、担忧美国灾情，于上午和美国各地慈济人视讯连线时殷殷叮咛，若希望美国平安，人人都要提起虔诚心，真诚忏悔、祈祷，并且凝聚大众的爱心，知足、感恩，互爱、互助，合和互协共度难关。

“面对一波波灾情，人人有责任，若是身处平安之地，要感恩自身的平安，感恩同时要知足，发心立愿付出造福；一旦灾情发生，就要声声呼唤，请大家提起虔诚的心，把爱的力量连接起来，而且最重要的是人人都要合和互协。”

上人提到，许多人遇事会祈求千手千眼观世音菩萨闻声救苦，但是真正能听到呼救声，前来伸手救助的，还是活生生的人间菩萨；平时就要培育发心立愿的人间菩萨，才能及时看见受苦众生而伸手扶助，为之拔苦。

“美国近期瘟疫、天灾齐发，我听着你们报告各地情况，心里一直在想：美国慈济人太少了！你们假如要发挥力量，力量也很单薄，所以就会感觉无奈、无助。师父最近常常提起‘大哉教育’，新冠肺炎疫情很严重，感觉抵挡不住病毒的扩散，许多国家投入心力研发疫苗、药剂，一般民众除了做好防范措施，还要提起虔诚心祈祷平安；虔诚的心要用善与爱的行动来表达，而且要表达对天地众生最完整的爱。”

“‘积善之家有余庆’，若是每一个小家庭都能行善、积善，善良的、愿意造福的人愈多，不只家庭平安和乐，整个社区的气氛也能祥和；积善的区域愈大，愈多人做

好事、善事，能让整个区域都平安欢喜，充满吉祥喜气。”

“假如人心总是不断地在贪、瞋、痴之中缠绕，贪得无厌的心会像大水淹没一切；贪心的人愈多，因贪欲而造的业力愈大，世间就会常有水患。瞋心如火，动不动就发脾气，这股瞋恚、瞋怒的心若凝聚起来，世间就容易发生火灾。痴心如风，若是无明痴念炽盛，引发的风灾也是一发不可收拾。无论是人与人之间争权夺利、结怨成冤，或因为贪、瞋、痴而破坏环境，引发四大不调的灾难，都是众生的业力惹起的灾祸。”

上人叮咛在线共同聆听的海内外慈济人，要努力修除贪、瞋、痴这“心灵三毒”；这三毒不去除，水、火、风的大三灾还是会不断地发生，小三灾的刀兵灾、疾疫灾与饥馑灾，也会持续威胁人们的安全。

“培养善心，行善造福，人间才能平安。要如何造福？单独一个人的力量很单薄，要启发更多人，人人共同一个方向——用爱付出，而且是完整的爱，不只爱人，还要爱动物；所以要推动茹素，把所有的众生命视为一体，与天地众生共生息。”

“人人培养出合心、和气、互爱、协力的精神，不只是调和大自然的气候，人间的气氛也可以改



飓风萝拉八月下旬肆虐美国德州，慈济志工勘灾后遵守防疫措施，十月三日以得来速模式发放物资，以减少群聚接触。（摄影／林书贤）

变，变得很和谐、很快乐。”上人说，若希望天下平安无灾难，要先致力于维持人心平和，而且要从自己做起；要度别人，须先度自己，把自己的瞋怒心平伏下来，把不平衡的心境调伏平静。别人的心不与自己心合，要劝自己去与别人合；若是“你不来、我不往”，冷漠以

对，永远都有距离。

“要虔诚地爱人、爱众生，与人共福、牵人共善，大家相互托福、共同行善，真正达到合和互协，这才是救世的灵方妙药。”上人期许“全美连心，爱铺满地”，请全美国的静思弟子把师父的叮咛听入心，并且身体力行。

9/16~17 《农七月·二十九至农八月·初一》 冲过难关



【静思小语】不说苦，而是“感恩”，遇到障碍更加深
把事做好的决心，走过难关则感恩得到贵人相助。

再辛苦也欢喜甘愿

十七日与大爱台主管同仁谈话，上人说，现代妇女又要工作又要理家、带孩子，真的很辛苦，

但这是自己的人生选择，为一个家庭付出、为自己的志愿与理想而努力，再辛苦应该都会很甘愿。

世界上有许多人出生在很苦难、欠缺资源的环境，同仁们到

海外采访时，也常看见小小孩以天地为家，缺衣少食，在困苦环境中长大，无法选择未来的人生，连上学读书都是奢望。而在座的主管、同仁自幼在平顺的生活中成长，接受国民义务教育，再选择接受高等教育，选择自己要就读的科系，对未来的人生有所规划，选择想从事的工作，应该很甘愿做，酸甜苦辣也能欢喜受。何况，同在媒体工作中，在大爱台比其他的商业电视台更有福，虽然工作相对辛苦，但是只要心甘情愿，辛苦也能成为幸福。

“要在世间做对的事，没有一项做起来不辛苦的；因为确认自己选择对了，就会自我期许要把对的事做好，一定会做得比别人更投入，承担更重，所以愈是辛苦。不过，像我做慈济五十五年了，从来没有讲过‘苦’，总是‘感恩’；虽然时常遇到障碍，只会更加深我的决心，要把事情做好。一关过一关，总是感恩，感恩得到贵人相助，得以走过难关。”

上人与主管同仁们共勉：“大时代需明大是非，因为我们要做的事，都是别人做不到的大事，当下就是我们自己的‘大时代’，所以要明辨大是非，明白是非对错，对的一定要努力，有困难一定要通过；不通过难关，哪能到达目标，做得让人人说

好。不能只是自己觉得好就好了，要冲过难关，做得让大家有体会而发自内心赞叹，才是真好。”

“我常常自我勉励，若是一天当中没有做到利益人群的事，这一天的生命就没有价值；我的生命要时时刻刻都能利益人，才有价值。”上人表示自己回想此生，从幼年、青少年在家时，到出家修行，这一路走来，很庆幸自己没有做错事，此生无所亏欠，也对得起父母的生养之恩，运用父母所生的身体为大众而付出，也为宗教而有一番努力；为佛教、为众生，对生命、对慧命都有所交代，没有白费此生。

“我这一生，感恩的事很多，其实最要感恩的是人——慈济人；若没有这一群慈济人，就没有慈济。虽然慈济的创立，是起于我的一念之间，也要有一群人愿意跟着我，从克难中迈开慈善脚步，在克勤、克俭、克难中成就功德。慈济从日存五毛钱开始，五十五年后的今天，已经可以天天看见国际，因为慈济人遍布国际，也因为大爱台为大众作耳目，让我们见闻天下事。”

上人感恩大爱台的每一位同仁，是真正发心立愿的菩萨，有志一同，报真导正，制作优质的新闻与节目，所报导的新闻都是传达对人有用的信息，而且具有宏观，而

非只着重眼前的利益，鼓励消费、旅游，提升一时的经济效益，却造成长远的环境损害。

“虽然社会风气如此，即使我们只能发出微弱如萤火虫的光，仍然要坚持报真导正、净化人心；

在一片黑暗当中，即使只有一只萤火虫，还是能让人看见微光。希望人文志业同仁要好好守护这一股清流，让清流永恒绕全球；你们这一代是人文志业的第一代人，是开启清流源头的人，要负起使命。”

9/18~19 《农八月·初二至初三》

润物无声

【静思小语】如同雨露点滴滋润大地，力量虽然微弱，日久恒持也能发挥影响力。



听到大地的呼唤

十八日，中区第三联区慈济人返回精舍与上人座谈，并透过网络视讯让上人“行脚”到雾峰、大里、太平环保站，与环保志工们欢喜互动。上人开示：“在这一、二个小时，绕了一大圈，看到的都是宝。每一个环保站的回收物，曾经是许多人使用过后丢弃，甚至是还没有损坏就被淘汰，若没有妥善回收，就被当成一般垃圾掩埋或焚化，污染大地与空气。环保菩萨爱惜资源而做回收，减轻污染，而且经过仔细分类以后，延长物命也减少环境的开发与破坏。”

“所以慈济菩萨不只是平时因应众生所需，闻声救苦；你们也听到大地的呼唤，尽一份心力挽救环境，让空气不受污染，大地不因为塑胶垃圾而硬化，气候调和，真的是功德无量！”

上人说，虽然和全球人口相较，慈济志工实在太稀少，所做的努力只像是蜻蜓点水一般，但没有这一点水，无法滋润大地；雨水、露水也是一点一滴滋润大地，力量虽然微弱，长久维持之下，也能长养大地生机。“虽然我们所做的事，并非人人都看得见，但是默默付出的这份爱就像露水，也如及时雨，久久也能发挥影响力。”

上人说，志工们以言行身教，为社会大众做教育；加上大爱台的报导，用媒体力量发挥教育良能，也能感动人心，带动大众投入。所以环保志工不只用资源回收所得护持大爱台，还要经常收看大爱

台，看看其他国家地区的志工是怎么做的，互取优点、彼此勉励，还要向社区邻里倡导“开大爱，观天下”，从大爱新闻与节目了解重要的全球讯息，也看见全球慈济人的无私付出，这也是爱心的教育。

9/20~21 《农八月·初四至初五》

众生自有众生福

【静思小语】为陷入苦境的人铺路脱困，也接引更多人齐力开出大道，在人间接起善因缘。



菩萨道就在脚下

泰国慈济人透过网络视讯报告近期会务，林纯铃师姊等人谈到慈善扶困的苦难家庭，以及许多无法取得社会福利保障的难民苦况，忍不住哽咽泪下。

上人开示：“人间真的很苦啊！众生受苦，需要菩萨救助，而救人的菩萨除了要有慈悲心，还要有智慧，才能真正造福人间。菩萨道就在你们的脚下，只要你们跨出脚步，不只自己走在这条大道上，还可以接引人人同行，人多力大，帮助更多苦难众生。”

“众生各有业力与福报，一时

陷入苦境，是缺了受助的缘，就如卡在荆棘丛中，缺了一条路可以走出去；需要大家共同出力，铺出一条平坦的路、开出一条宽广的道，让这些卡住的人脱困，走上宽广的大道。这就是人间菩萨的使命，一方面度化众生，一方面在人间不断地接起善因缘，让众生的福报现前，得以脱离困境。”

上人鼓励泰国慈济人放心去做济贫纾困的慈善工作，不必担心力量不足，众生自有众生福，也许社会大众因此看见慈济人的付出而启发爱心，就能得到源源不绝的爱心力量支持；且还有台湾本会作为后盾。

“看到难民也响应‘竹筒岁



缅甸勃固省农民七月二日带着“米扑满”回娘家，欢喜地将点滴爱心注入米袋，集中起来发挥助人力量。（摄影/Kyi Lae Lae Oo）

月’，我很喜欢！你们现在帮助他们，真诚地爱着他们，他们也愿意点滴累积反馈，这一点一滴如同一粒粒善与福的种子，付出的同时也在生命中点滴累积善与福，将来得福离苦。”

上人说，无论是日存善款或米粮，积少成多，可以看到有形的成果；无形的心轮一转，发心帮助别人，长久以往能够使得身心柔和，养成行善助人的好习惯，也会让人因此走入慈济而改变习气，从而改善家庭气氛与人际关系。

上人亦期勉泰国慈济人合和互协，凝聚法脉宗门的 精神力量。“最近师父身体不好，但是我深知自然法则，所以心无挂碍，只有一项担忧——若是有朝一日师父不在了，弟子们还能不能合和互协？唯有 人人传承师父的精神，合和互协

四合一，合于静思法脉，慈济宗门才能巩固，而且世代永续。”

自我提醒要付出

“缅甸‘米扑满’会员，大多接受过慈济的帮助，慈济发放米粮、稻种给他们，他们每天存一把米反馈，可以让更多人得到帮助。存下这一把米，不只可以救别人，也会改善自己的心态，因为天天都会自我提醒：要助人、要付出。”

二十一日志工早会，上人开示，慈济人“教富济贫”、“济贫教富”，引导众生启发爱心。生活无虞的人走入苦难人的生活环境，从而“见苦知福”，不再斤斤计较，愿意付出助人；在帮助贫穷苦难人的同时，也引导他们付出心力帮助其他需要的人，鼓舞、提振起

他们的精神力量。

“自己的爱心富而有余，才能够为别人付出；既然能够用爱对待

其他人，对于家人、亲友，更应该互爱、和气，自然就会改善自己的心态。”

9/22 《农八月·初六》

无量的感恩

【静思小语】只要怀抱感恩，每一分秒都是柔软心、欢喜心，每一分秒都能发挥造福的心力。



互助互爱最温暖

志工早会，上人谈及昨天是九二一大地震二十一周年的纪念，相信曾经历过当年天摇地动的人记忆犹新，强震震醒了大家的好梦，震碎了许多人的家，一刹那间改变了无数人的一生。“人间平安才是福；要求平安，就要造福人间，身行好事、口说好话、心想好意，天天、时时、分分、秒秒都要做好人，才能真正求得人间的平安、快乐。否则众生各自造业，利己不利人，长久累积起恶的共业，业报显发时，就造成人力无法抵挡的大灾难。”

“天地威力令人畏惧，但是灾后‘菩萨从地涌出’，一经呼吁，各地慈济志工大动员，灾后道路中断，他们想尽办法克服困难，绕道

到达灾区，天刚亮就供应早餐，煮出热腾腾的粥、汤温暖受灾乡亲。九二一大地震之后，看见人间互助互爱的力量！”

“这段历史只经过二十一年，大家记忆犹新，投入的人应该都要分享心得，把一段段真实经历记录下来，让后代了解台湾曾经有过这么惊天动地的大灾难，以及灾后爱心涌现，人间菩萨如何救灾等等，都值得留存历史。”

上人说：“回忆过去，总是从内心深处涌现无量感恩！只要怀抱感恩，每一分秒都是柔软心、欢喜心，每一分秒都能发挥造福的心力。”

每天活得有价值

上人透过网络视讯“行脚”



9/23~24 《农八月·初七至初八》

用心学，做中觉

【静思小语】在修行路上人人都是学子，要用心“学”、做中“觉”，相互扶持。

把握时间与因缘

二十三日，聆听教育志业主管同仁报告后，上人期勉恒持初心、把握因缘，认定是对的、值得投入心力去做的事，用心去做就对了；此外，平时观察事物、待人处事要心细如发，但是视野要开阔、心胸要宽广，学习佛陀智慧，从而体会永存宇宙的真理。

上人说，发心学佛修行，直至觉悟成道，是一条生生世世的漫长之路。“学”字下方是一个“子”字，“觉”字下方则是“见”字；包括自己，大家都还在学习阶段，是需要不断精进修行的学子，达到见彻宇宙真理的“觉”悟境界，是学佛者修行的目标。

有一句话说：“五百年前师度徒，五百年后徒度师。”学佛修行的道路上，法亲道侣相互扶持。上人感恩自己过去与许多人结好缘，所以此生有这么多慈济人全然护持，身心投入，不断地成就利益天地众生的

好事；慈济五十五年来的志业脚步，即是在分秒间不断推进，秒秒累积出四大志业、八大法印。

“把握一念心、会合好因缘，就能随着时间成就这么多好事。所以要与校长、老师们共勉，大家有志一同，认真踏实去做教育，将此时的成绩延续到未来。”

上人期许“慈济学”的研究与发扬，帮助慈济宗稳定传承，让世世代代的慈济宗门人“弘宗演教”，弘扬在国际间，让更多人有机会接受佛法教育，同行大道。“老师们用心，学生们用功，此时用心‘学’，更重要的是从做中‘觉’，不要只在学术论述中绕圈，钻研名相字义；时间宝贵，认定是对的事，认真去做就对了。”

志工精神要传承

现在社会人口结构变化，社会风气也与过去大不相同，许多弱势家庭、独居长者所需要的不是经济上

到嘉义，聆听慈济人分享之后对众开示：“听到大家的心声，看见大家的用心，精进听法，也举办读书会，让我很安心。读，就入心；听，就入脑。心、脑有法，人生方向一定是正确的。”

“师父把握生命，把每一天都当成人生最后一天，只要有机会、有因缘，就要将内心想法与大家分享，与大家相互勉励，这就是我每天的生命价值。也很期待各位听了师父说的话，若有体会、觉得受用，就要放在心中，并且落实在生活中。”

现在科技发达，通讯便利，慈济人的联络网铺展开来，只要手指一点，就能让大家及时接收讯息，将好话传遍。上人也请大家善用科技，借力使力——看见需要帮助的人，一个人力量有限，也难以面面

俱到，将讯息发布到慈济群组，就有千手、万手共同付出力量。“慈济人有同一念助人的善心，人人会合起来，如同千手观音，可以普遍发挥救苦救难的大力量。”

“就像这次全球性的新冠肺炎疫情，有很多国家的贫穷人因为防疫导致失业，生活陷入绝境，各国慈济人的慈善济贫对象，比过去多出许多，但是慈济志工人数相对稀少，负担很沉重。我们身在台湾，真的要很感恩，因为慈济人多，起了一念心，就能伸出千千万万手，万众一心，及时付出，也带动全球的爱心能量，共同造福人间。”

上人期勉大家持续努力招募人间菩萨，不只向人劝募善款，而要着重在启发、募集人人的爱心；也要更认真地做好事，来回报善心大德的信任与支持。



嘉义志业园区环保站与花莲本会连线，透过视讯师徒相会，志工导览环境；其中装满回收塑料袋的大袋一个三十公斤重，每月收集数量将近一万公斤。（摄影／王翠云）

的帮助，而是生活上的陪伴与照料，这也是“长照”着重方向。台湾医疗质量高，卫生环境良好，人口平均年龄增加，社会愈趋高龄化，“老年长照”成为近年来的重要议题，政府也拟定相关措施照顾高龄人口。

二十四日慈济慈善事业基金会董事会，上人表示，老人健康长寿，是很有福；不过年轻人有自己的追求，另组家庭也不与父母长辈同住，一旦长辈病倒了，或是在台风、豪雨过后受灾，一时之间也赶不回来照顾。慈济人在社区关怀独居长者，协助整理居家，或是风灾、水灾过后勘灾，看到许多长者并非没有子孙，但是都不在身边，这也是老年长照要注意的社会现象。此外，现在的年轻人已经不太乐意投入慈善团体，成为长期付出助人的志工，志工人口亦趋老化。

“家庭伦理教育很重要！虽然许多老年人是抱着不要拖累孩子的想法，但是他们老了、病了，生活无法自理，又没有亲属照顾，景况实在令人同情。慈济人在这几十年来照顾、关心社区里的弱势家庭，也照顾、陪伴不少独居长者，或是两老相依的家庭，也视其身体状况，带着他们做志工、投入环保等等，让他们的老年生活不孤苦，还能持续发挥生命良能。试想，假如我们的社会没有

慈济人，会是怎么样的情形？”

上人谈到全球新冠肺炎疫情发生后，台湾相对平安，但是许多国家为了防堵疾病扩散而封城、锁国，工商业停摆，也导致许多靠着劳力工作养家糊口的居民生活陷入困境。马来西亚、印尼、菲律宾、泰国等国家的慈济人，在防疫期间展开慈善扶困行动，已经持续一段时间，帮助失业断炊的家庭度过难关。

“各国慈济人遵守防疫规定，为几千户、上万户发放米粮与生活物资，必须克服许多困难，但是他们不辞辛劳，而且有当地政府的支持，像印尼慈济人与军方签定合作备忘录，慈济赈灾总有军队支援人力与交通运输，从大爱台的画面看见军方整齐壮观的车队，帮助慈济人将物资送到封锁的城镇乡村，实在很令人感动！”

“慈济在国外，无论是政府或社会人士，都给予如此的尊重与支持。慈济人就地募集慈善力量、就地付出，都向受助者表达，慈济来自台湾，所以受助者感恩慈济也感恩台湾；台湾是慈济的发祥地，海外慈济人以台湾为心灵故乡，他们传承来自台湾的慈济精神，以尊重的态度，付出诚恳的爱，并且感恩对方接受自己的帮助。‘菩萨所缘，缘苦众生’，就是因为众生受苦难，才需要菩萨救度；世间总有人有困难，才会有慈善机构，

这就是慈济人的观念，所以慈济人永远付出无所求，时时都说‘感恩’。”

上人感恩全球慈济人同师、同道、同志愿，许多人都说：“只要是师父说要做的，我们做就对了！”全然地信任并全力支持与投入。慈济环保也是如此，一路走过三十年，环保志工遍及全台，环保成果广受国际瞩目。

上人说，慈济有许多高龄环保志工，他们都是台湾社会的宝，长年累月在街头巷尾做资源回收，在环保站里整理回收物；这群老人家不但没有造成社会问题，而且对维护台湾的环境卫生有大贡献，很令人赞叹与感恩。若能带动年轻一辈学习老人家真诚付出，勤劳不懈的精神，“永续投入”慈济，志业就能世代永续。

9/25~26 《农八月·初九至初十》 有尊严的晚年



【静思小语】敬老尊贤不是在形式上，而是发自内心的尊敬，感恩长辈一生为家庭和社

理想的老年生活

二十六日，卫生福利部社会及家庭署简慧娟署长来访，上人谈到现在政府与民间都关注“老年长照”，并投入大量人力、物力，身为老年人，很感恩政府的照顾，也希望大家不要把老年人当成社会负担，年长者一生为家庭、为社会而付出，累积了丰富的人生经验与智慧，应该是社会的宝。

上人说，若是整个社会环境都在谈“老”，用成见看待年长者，会

让年长者消沉、自卑，对他们的身心健康有害而无益。要给予年长者正向的引导，让他们觉得自己对社会人群还是很有用的；也要教育年轻人敬老尊贤，关怀长者不是特地带年轻人到安养机构唱唱跳跳娱乐长者，而是因应老人家的习惯，让他们找到生活重心，有尊严地度过老年生活。

“尊重不是在形式上，而是发自内心的尊敬。要做到这一点，家庭教育很重要。我一直都对大家说，最好的安养院就是自己的家；虽然现在大多是双薪家庭，中年人白天都要上

班，许多家庭是聘请外籍看护照顾，即使语言不通、沟通不良，至少能让长辈住家里，没有离开他们熟悉的环境。年轻一辈需要教育，对长辈一定要真诚孝顺，而不是只给予物质上的供养，否则长辈感受不到亲情温暖，只是等着让年轻人养，心情同

样很孤单、很难过。”

上人感叹，若是年长者只能靠着他人照顾过日子，真的很悲苦；同样是上了年纪，慈济人与各地环保志工天天忙着为大地、为人群付出，而且志同道合的法亲陪伴，有尊严、很快乐，是最理想的老年生活。

9/27 《农八月·十一》

互补互助

【静思小语】勇于承担也要勇于表达，不是与人争执对错，而是取优点补足缺点，把事做好。



情与理要调和

高雄慈济人返回精舍精进，与上人分享心得。上人提醒大家，待人处事时，情与理要调和，若凡事只讲规矩，就变得有理无情，太过刚硬；大家平时用心用爱为世间付出，法亲之间也要真诚感恩。

例如访视个案以后，将案家的情形详实记录，按照往例给予相应的生活补助或住屋修缮以外，因为每个家庭有不同的人口结构与生活需求，慈济人要细心为案家设想、考虑周全，将他们所需的帮助做到位，就不会有做不够又需补强之

处。若是发现有遗漏，就要赶紧提出来讨论，再为他们补足；但若坚持已经按照规则做好了，没有再补救缺失，就是过于理智。

将发现问题的个案提出来检讨，是为了做得更好；但并非将个案照顾到无微不至，让他们产生依赖心，所以有时该改进的部分不是补助而是教育，要引导案家的年轻人、身体健康的家庭成员努力上进，才能真正脱贫。对于同一件事情，人人各有看法，但是不能因为怕别人意见与自己不同就独断独行；与群体讨论可以参考别人的经验，反思自己的做法，取优点补足缺点，一定能做得更好。

“不要怕如果提出问题，会被别人怎么看待，我们既有要为苦难人付出的仁心、爱心，也要有勇气，勇于承担、勇于表达；要用正知、正念、正见、正行，来看待、处理每一件事情，真诚与人讨论如何改善，而非与人争执对错。”

“感恩你们回来精进，精进的意思就是如此：知道有所不足，就要努力补强；过程中遇到问题，就提出来讨论，若仍然无法解决，就回报本会，师父看见问题症结，会告诉大家该如何突破。如此一再修正与改善，就会愈做愈好。”

9/28 《农八月·十二》

教师的成就

【静思小语】学生感受到师长关爱，终生感念师恩，就是教育工作者最大的成就和价值。



这一刻，有价值

教育志业体主管同仁返回精舍参与志工早会，与上人及精舍师父们共同庆祝教师节。上人于早会开示，人生于世，首要感恩父母，感念生育、养育之恩；每日的生活用物、食衣住行，有赖士农工商各行各业的供应与成就，所以要感恩众生；随着人生成长过程，自基础生活知识的启蒙至各种学科、技术的学习，以及待人处事的道理，有赖师长传授，所以要感念师恩。

“人心欲望无尽，所以永远求无止境，过了今天，还要计划着明

天，计划着更久远以后要做的事。但是人生无常，今日不知来日事；无法预知是明天先到或是无常先到，最好就是把握当下这一刻，充分利用在对人间有帮助的事，这一刻就是最有价值的。”

“就如老师们把时间奉献给教育，让学生有很丰富的收获，也提升了自己的生命价值；假如老师用得过得且过的心态教课，算时数领薪水，学生感受不到老师的认真，也无法认真受教，放任时间空过。”

上人勉励老师们，让孩子感受到师长的真诚栽培与关爱，尽此生都能真诚感念师恩。“为什么有些



9/29~30 《农八月·十三至十四》

真、善、美

【静思小语】爱与善的内涵，展现于外就是整齐素雅的形象。

气质美，看得见

三十日，聆听慈济大学传播系、慈济科技大学原住民族学生资源中心师长分享心得，上人说，慈济在花莲设学校的原因之一，也是希望帮助生活较为贫苦的原住民子弟，可以多一项职业训练的升学选择，原住民公费生免除学杂费，补助住校生活费用，毕业后也保证就业，能就近照顾家庭。

此外，自从慈济护专创校，校方就很重视原住民传统文化保存，整理与展示原住民传统生活用品。原住民有丰富的历史文化，身为原住民要引以自豪，自我尊重，守护、传承优秀传统文化；大家共同生活在台湾，不同族群都要相互了解与尊重，合和互协。

“追溯源头，是因为做慈善而发现花东需要医疗，所以才会在花莲盖医院；医院的人才招募不易，且希望培育有爱心的医疗人才，所以再办教育。慈善、医疗、教育都要有人文精神，所以四大志业环环

相扣、四大合一。”

看不见的人文精神，要由慈济人、志业体同仁的言行与服装仪容表达。上人有感而发道：“过去能够考上大学是很光荣的，大学生也都穿着整齐制服，很有气质；现在的学生不爱穿制服，觉得制服不好看等等。其实只要把制服穿好、穿得整齐，就有整齐之美。慈济教育之美不只显现于外在形象，是来自爱与善的内涵；只要四大志业会合起来，以爱为出发点，还有善的耕耘，展现整齐、素雅的形象，就会让人感受到真、善、美。”

上人说，人的思想与品格好坏，可以从形象表达出来。慈济要做全人教育，从思想到仪表与行动都是一致的，期待由老师以身作则来带动学生。“我们在花莲优美的山海好环境中，要善用‘境教’把教育办得好，整个教育环境都会随着人的心境而转；老师的方向正确，很诚恳地投入教育，让孩子很端正地成长，将来在社会中发挥正向的影响力。”

遵守加拿大防疫措施，室内聚会不得超过五十人，大温哥华地区慈济人九月七日举办扫街活动，同时推广素食，祈愿疫情早日平息。（摄影/许心圆）



孩子对老师至诚感恩、重视师恩，是因为他们感受到了老师的爱与用心；有感受，才懂得感恩，并且珍惜师生情。老师感受到学生一直记挂着自己，就知道付出没有白费。假如学生觉得在校的一切如过眼云烟，无迹无痕，就表示我们用心不够，没有建立起真诚的师生情。”

怀抱着真诚的敬师、爱师之心，各地慈济人、环保志工通过网络视讯，带着上人“行脚”到当地，看他们如何欢喜做慈济、做环保，听他们分享心得与法喜。“最近，我‘走’到屏东车城、佳冬、恒春，还搭船到小琉球。听到他们唱民谣欢迎师父，看到他们做资源回收分类，一点都不马虎，瓶瓶罐罐洗得好干净，一袋袋叠得很整齐，等着船东来载回本岛。”

从视讯画面看见恒春的“落山风”吹得大家衣衫、头发飘扬，也看见大太阳，感受到台湾最南端的炎热气候，更感受到志工们的纯

真、简朴、勤劳，以及无分年龄长幼，整个团队的合和互协精神。

“我在一周内‘走’到许多慈济道场，看到许多慈济人，人人都有共同的一份爱，爱护地球、爱护物命。老菩萨说：‘感恩师父，感恩有环保站，让我有事做，每天过得很充实，不是每天无聊在等。’要等什么？有的人很坦白地说是等最后一天。好像人老以后百无一用，但是来到环保站，他们分秒不空过，觉得自己还是很有用，所以天天做得很欢喜。”

上人转而对座中的教授、老师们说：“让学生感觉到老师的爱，学生也感恩老师，让他们有所成就，这就是你们从事教育的最大意义，是当老师最大的成就与价值。”

“今天也要感恩天下的老师，有了教育，人间才有伦理秩序、道德礼仪。中秋将至，祝福全球的慈济菩萨们中秋节快乐，但愿天上月圆，地上人圆，人人、事事都圆满。”

●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

南开长江西道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号双子座大厦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
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

泉州联络处

福建省晋江市
龙湖镇阳溪路锡坑工业区77号
TEL(0595)8526 6602

漳州联络处

福建省漳州市
芗城区竹禅街7-2号
(君临天下6栋1-2号)
TEL(0596)2020208

广东

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

苏州景德镇

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

厦门创新城店

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城大楼3楼
TEL(0592)571 8815

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



“彩绘蔬醒爱接力”绘画征稿大赛优秀作品
《蔬食环保爱地球》作者：马跃桐（七岁）

马跃桐（小名桐桐）原本是位爱吃肉的小女孩，当她看了老师播放的环保宣传片后，知道多吃肉不但对自己的身体不好，还会破坏地球不环保。她开始多吃蔬果五谷啦！

桐桐的画作中，小女孩圆圆的头像地球，头发是绿色的叶子，用深红色表示地球绿植被砍伐而露出的大面积土地。土地的面积越来越大，我们的食物也变得丰富。

两棵树挂满了食物，一边是肉食，一边是新鲜的瓜果蔬菜。肉食的那边是可爱的小动物，用线画成的圆形像是装满食物的盘子。这么可爱的小动物，你们还想吃吗？

其实画中的小女孩就是桐桐自己，肉食变成了可爱的小鸡小鸭，你们看了这幅画后，是不是也和桐桐一样开始多吃素食？蔬食环保救地球从自己做起！

中国公益慈善项目大赛获奖

金奖

口罩天使中途宿舍、阿里巴巴链上公益计划、你我伙伴性教育健康成长项目
音书助力听障人士无障碍沟通、潮汐计划-困境女性手工创业模板、活化纳西传统文化 创新地域特色发展
“善才种子”乡村公益组织赋能计划、“助残”给盲尔族妇女生计发展示范项目
点亮玉树——“新希望”项目、能少



中国慈展会
CHINA CHARITY FAIR

撰文/深圳真善美志工 摄影/中国慈展会主办方提供

“健康故事屋”项目参赛获奖

慈济“健康故事屋”项目团队参加二〇二〇中国公益慈善项目大赛，从七百七十多个参赛项目中脱颖而出，入围全国三十强，最终获得大赛银奖及资源联动奖。

慈济“健康故事屋”致力于推动零至七岁亲子共读，以绘本导读为媒介，以健康为主轴，包括身体健康、情绪健康、心灵健康、环境健康，目前已在苏州、昆山、上海、成都四地启动。

决赛路演的评审老师，中慈联副秘书长陈冬青说：“慈济的项目目标客群精准，运作模式清晰，阐述到位，非常赞叹慈济的项目。”

此项目负责人代表温馨分享：“慈济‘健康故事屋’注重全人教育，不仅身体与环境健康，更注重情绪与心灵的健康。让没书的孩子有书读，有书的孩子更有人陪伴共读。”

项目负责人洪维说：“证严法师说，把人心净化放到儿童教育上来，要从小向下扎根，因此健康故事屋在推动亲子共读，影响更多的年轻父母，厘清他们的教育观念。”