

慈濟

2020年第11期 总第92期

准印号 /S(2020)00000279

内部资料 免费交流

敬天 爱地

我们在路上

—专题报导—

为净化心灵做活水 为祥和社會做砥柱 为闻声救苦做耳目

环保的省思

|| 社·论 ||

环境问题是中国二十一世纪面临的最严峻挑战之一，统计数据显

二〇〇六年，漳州志工廖朝仲响应证严法师“用鼓掌的双手做环保”的呼吁，复制台湾环保经验，带动当地民众发起“净无留璃”的回收玻璃公益活动，后逐步推广到全国各地，让“用鼓掌的双手做环保”的影响力快速蔓延。

回顾十多年以来，全国各地志工作为环保种子发端，从家庭微型环保点做起，“低头做抬头说”，走入社区、企业、校园推动环保，打造环保站点，逐步推进环保教育与实践基地建设，并由环保站长牵头，组织当地志工、老师、家长、企业员工、热心居民及退休老人等，成为所在社区、学校、企业环保站点的守护者。

慈济志工对环保信念十分坚定，不管刮风下雨或烈日严冬，即便被人误解，都甘愿坚持做，对各自的身心和家庭产生积极影响，从大地环保到身体环保（健康），再深入到心灵环保（正能量，塑品格），他们用无所求的付出，为自己和他人铺出一条幸福的人生道路！

长者投入环保老有所为，老有所

乐，爱护大地，也健康了身心；残障人士响应环保护地球，“以前都是被别人照顾，现在可以照顾别人”，体会到发挥人生价值的快乐；用打麻将赌博的双手投身环保，五“毒”俱全的人生发生华丽的蜕变，从“赌后”变“笃善”，环保站挽救了许多误入歧途的迷茫人生，为社会安定和谐做出贡献。

如今，因为环保回收已成风潮，环境清洁度改善很多。只是，环保的广度和深度仍有待更多人的参与和关注。环境问题千丝万缕，最基本从“减少使用”和“回收利用”的源头入手，才有可能改善。

环保回收需要全民投入，这是环保广度的开发，今日更需深度的觉察和行动，因为环保议题已产生新的挑战，即隐形的污染对生命形成威胁。今夏全国十六个省区一百九十八条河流发生超警以上洪水，部分河流更是发生了超历史洪水，都是因环境破坏导致的极端气候。

新冠肺炎虽导致全球经济衰退，却发现许多地方空气变得清新，河流恢复清澈，这不禁让人反思，经济发展需付出破坏环境、危害健康的代价，我们该如何取舍？

如果让我们重新选择生活方式，回归俭朴才是唯一的出路。

■

大哉教育益群生
行善人间致祥和

——二〇二〇年末祝福主题——

虔敬受教 疫病致灾警惕人心
防疫唯心 以爱以善祥和人间

生命有价值 法喜富有余

世间最有价值的就是生命，把握分秒付出，会让生命更有价值；天天都在富有余的法喜中，这就是最有智慧、最有质量的人生。



芳菲琉璃（局部）画作/陈九熹

证严上人 主讲 编辑部整理

讲于二〇二〇年十一月二日至十日

时间过得很快，一年一度的岁末祝福，已经从十一月开始；大家拿到福慧红包，把喜气带回家，也要准备跨年了。新年有新希望，就如每天清晨就期待今天是快乐的一天，天天、月

月、年年，大家无不期盼着平安吉祥。

行脚来到台北，看到资深的慈济人，想起早年岁末，由她们载着我访贫复查。三十多年前在三芝，有位百岁的独居老人，他的家是间破旧的茅

草屋，他的眼睛看不到，蹲在草屋旁生火，令人担心。平常慈济人轮流访视探望，为阿公沐浴，整理环境，打点生活所需，照顾多年，直到他往生。

半世纪以前，慈济人就展开现在社会所说的“长照”，自动自发去疼惜，当成自己的长辈，照顾到老有所终。

贫困、残疾、老病、孤单，慈善访视所体悟到的，印证佛陀所说“苦谛”。人生疾苦，人间更是苦难偏多；今年还没有过完，全球各地就有多少天灾人祸，还有新冠肺炎疫情，迄今病例数不降反升；为了防疫，持续锁国、封城、禁足，多少人停薪、停工，影响层面很广。

当全球“一罩难求”时，感恩遍布在国际间的慈济人，预想到慈济医疗体系不能没有防疫物资，其他医疗、慈善组织也不能匮乏，人人平安，社会才会平安，所以勇于承担，到处采购提供。好人多，好事就多，爱就有余力。

天下人为慈济而付出，慈济为天下人毫无保留，这就是共伴共爱。慈济人慈悲济世，慈是无缘大慈，悲是自体大悲，在这个非常时期，大家要相互疼惜，共伴共生息；依着人人的爱，为苦难人付出一分抚慰的心，尽力让多一点救灾物资能到位。虽然因为防疫规定，我们走不出去，但也要表达这份虔诚，呼吁人人点点滴滴发心，行善造福，把福气凝聚起来。

五十五年启一个心念，三十个

人每天节省五毛钱，就开始做慈善；从台湾出发，面向全球，如今慈济人分布在六十三个国家地区，邻近国家假如有灾难，他们就地取材、就地取粮去救人。如果没有当初的“五毛钱”，就没有现在，包括长期或急难救助，慈济人道援助足迹已走到一百一十多个国家。

我很感恩，也感觉自己有福，有这么多好人共同行善。行脚来到台北市东区会所，听到大家说：“师父，我爱您！”我回过头要回答时，大家就异口同声替我说出：“会爱师父所爱的！”很感恩大家知师父的心，我们共同的方向就是爱。

人人心中有爱，爱人、爱物、爱一切生命。双手万能，千斤、万斤的回收物资，经由环保志工的手搬过、扛过、分类过，最漂亮的这双手，成就了多少好事。当五百个人共同为众生慈悲付出，就是一尊千手观世音菩萨；一手动时，千手动、万手动，帮助师父做到想要做的事情。

世间最有价值的就是生命，但要让生命用得更有价值。每次听到慈济人发愿：“要一直做，健康做，做到最后一口气。”这就是最有智慧、最有质量的人生。付出没有赚钱，但是赚到欢喜，也赚到生命的价值，天天都是在富有余的法喜中。生命方向正确，就用心精进；每一秒钟心念不要脱轨偏差，步步踏实，让人生路永不后悔。

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 环保的省思

无尽藏

02 生命有价值 法喜富有余

专题报道



敬天爱地 我们在路上

08 静思精舍 惜物日常

16 环保推手在民间

- 24 慈济环保大事记
- 26 慈济环保风 吹遍神州大地
- 44 十四年前从篮球场起步
- 48 环保“心”动力
“我”是行动者
- 52 六次搬迁 心意不变
- 56 “临家”环保回收的一天
- 64 一所中学的德育特色——环保
- 72 回收还不够 再制善循环
- 80 减废很好 零废更好

证严上人衲履足迹

83 [内容提要]:

- 尊重生命
用茹素护生的行动，表达对生命的尊重。
- 有法度
能打动人心的，是脚踏实地的行动、如实地分享。

2013年4月创办
2020年第11期 总第092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
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：
人人伸出双手，就有百手、千手、万万手。解决环境问题最好的方法，不是用说的，是用手做出来、用脚走出来的；慈济环保志工，日日低头拾“宝”，写下资源回收再利用的奇迹，向世人揭示守护地球的易行之道。摄影/黄德欣

— 专题报道 —

敬天爱地

我们在路上

站在人类命运共同体的角度，慈济提出「敬天爱地聚福缘」的理念，认知全球气候变暖、环境变迁给予孙后代和人类发展带来的危害。伴随着经济的飞快增长，志工用心用力和每年百分之十六的垃圾成长量赛跑，鼓励社会各阶层人士投入做环保、爱地球的公益行动，无形中营造爱与善的循环，促进社会的和谐稳定。





静思精舍

惜物日常

撰文 / 释德澡 摄影 / 黄筱哲

「这张纸，我要很感恩；这滴水，我要很感恩。因为感恩，你就会疼它，就会惜它、节省它。」证严法师的教诲，静思精舍常住众奉行，走过半世纪的惜福日常。

农禅生活自食其力、自力“耕”生，向来是静思精舍修行道场履践的依归，“行经”是精舍常住师父每天必诵的经典。证严法师说，道理光是懂也没有用，要懂得做；做，是最踏实的道理。就像生活中的物资若不珍惜，很快就枯萎、毁坏，“虽是无情物，仍要呵护、疼惜，才是通达道理。”

走过两万多个日子，静思精舍日日环保，在克己、克勤、克俭、克难中步步踏实，如常、恒持实践。

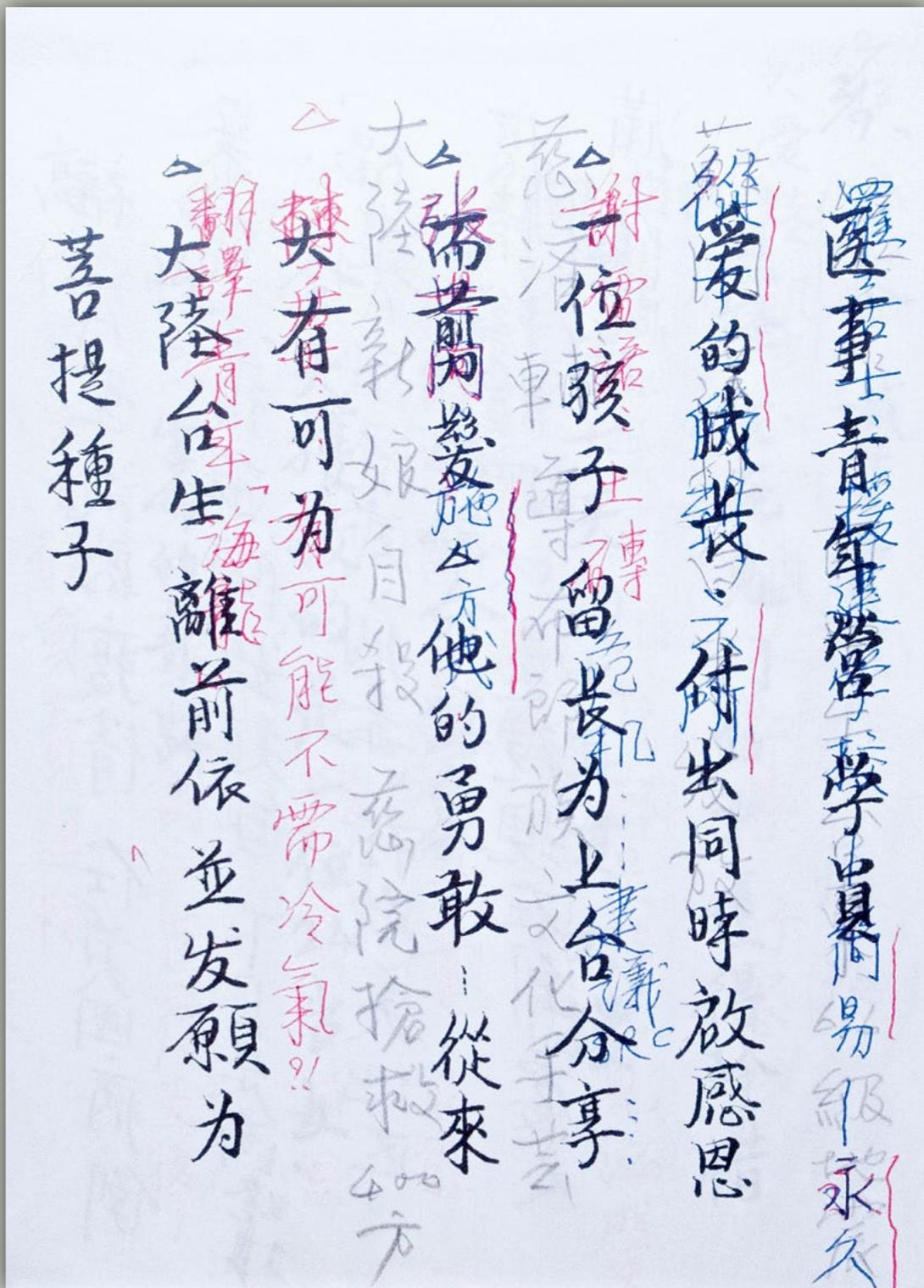
一张纸一滴水 都有生命

早期精舍一切克难，证严法师教导大家物尽其用，不仅减少垃圾、减少开支，也让物命善尽功能，更培养了人人勤俭的美德。

“一张纸用一次就丢掉，我不舍啊！”证严法师曾开示，纸，要让它不断发挥生命功能。对一般人而言，一张纸可能用过即弃，但在证严法师手中至少使用四次：第一次用铅笔写，第二次用蓝色原子笔，第三次是红色原子笔，第四次是毛笔。

还有，证严法师使用的便条

证严法师早年准备《志工早会》的开示大纲，白纸陆续以铅笔、蓝笔、红笔写过，再次以毛笔书写使用。（相片提供 / 静思精舍）





利用捐款收据边纸裁成的小册，证严法师用作笔记，记下聆听志工分享的内容，小册亦重复书写多次。

纸，是捐款收据裁下来的边纸，小小一册，同样也是重复书写，让纸使用到最后，“纸头、纸尾要丢掉，我不舍，还是捡起来用。”

“水是大生命，要很珍惜。”用水，证严法师也绝不浪费丁点，“一大早梳洗的那一盆水，是我一天的洗手水；晚上沐浴那些水，则是隔天早上冲马桶之用。”证严法师表示，可用的东西，一定要惜福，希望大家从心做起，贯彻在生活的微细中，即使只是一滴水。

“用水，我不舍得，也不舍得雨水流失。”证严法师耳提面命：“世间资源，要懂得节约、珍惜。”因此，“慈诚楼”地下室的蓄水池能储雨水，作为浴厕清洁或浇灌植物之用。

证严法师如何省电？书房里面通常是暗的，“我如果看书，桌上仅有一只省电的小灯泡。”超过半世纪，日日如常，证严法师就是这样生活过来。

听到证严法师阐述“杀物命”一词，笔者非常震撼，原来不经意的浪费，便扼杀了生活周遭许许多多的物命。

“电灯不用，为什么不关？”

这是证严法师常常提醒大家的一句话，修行，要疼惜一切，随手关灯，水龙头的水不要让它直流，“浪费电力、水资源，便抹杀了这个东西，就是杀物命。”

现代人为了跟上流行，手机一支换过一支，用物一件换过一件，消费过了头，这也是杀物命。证严法师语重心长：“人人手上一支手机，没传好的，就是传烦恼，无不都是乱了自己的道心，这不仅杀物命，也杀害了人的慧命。”

“这张纸，我要很感恩；这滴水，我要很感恩。因为感恩，你就会疼它，就会惜它、节省它。”证严法师省纸、省水、省电，省一切物资，知福、捡福、惜福，再造福；一路走来，总是以身教、境教来影响、摄受、感动身边每一个人。

只要还能用 绝不买新的

静思家风一脉相承，证严法师的法，常住师父拳拳服膺，惜水如金；洗衣时，衣服拧了又拧，几近全干，洗手的水也留下来，存下点滴，作为冲马桶之用。

在精舍厨房，洗菜要过“五关”，以清水稀释浊水，让滴滴水都有大用；省下的水便用来洗涤工具、地板，或浇灌植栽与菜园；洗

米水不只用来灌溉，更是大寮洗锅碗瓢盆的最爱。

而有些师父则是省电行者，他们不善言谈，但默默实践、处处落实，随手关灯，更帮别人随时关灯，“这里是我家，身为一分子，当然要为家着想。”

精舍总务德佳师父一直深信，“师父教的一定都是好的。”承担总务，生活用品琳琅满目，他总是遵守此原则，“只要还能用，绝不买新的。”物品修理再修理，或将有限材料再加工，变装成可用的资源。

“爱惜常住物，如护眼中珠”，德佳师父运用巧思，化腐朽为艺术。电风扇坏掉了，他将铁制圆形保护网设计成晒衣架、抹布架等；回收的铁架，装上松紧带，就变成置放洗衣盆的架子，让环境美观有道气。空瓶子的小吸管压头，非常不起眼，在德佳师父眼中却是宝，改造之后，成了大桶清洁剂的长吸管，使用起来不仅符合人体工学，既实用又省力。

之前，精舍男众志工房间的枕头全部换新，德佳师父利用零碎时间，花了七天，将一颗颗旧式小枕头缝成一个大床垫，让需要者爱不释手。林林总总，在克难、有限的资源中，勤俭持家的德佳师父不断



回收大塑料袋剪成的围兜轻便防水，午斋过后，精舍厨房的执事师父、清修士穿上围兜准备洗碗盘。

激发生活智慧，“为了常住志工，脑筋要不停地转。”种种智慧发明，不仅让精舍大家庭节省不少开销，最重要的是让物命生生不息。

清净在源头 精舍带头做

制作香积饭与谷粉，是精舍自力更生的来源之一。过程中余留的空米袋与大塑料袋何去何从？

除了重复使用，常住师父运用巧思，将米袋车缝成各式袋子，写上“静思语”，就成了抢手的“法袋”，袋袋相传。台湾爱心白米济助非洲，非洲本土志工也依样画葫芦，将印有“LOVE FROM TAIWAN”的米袋，变成他们职训所的热门巧艺品。

洗菜、洗碗盘等执事身上的围

兜，也是常住师父用大型塑料袋剪成的，很多志工赞叹师父们既惜福又环保：“超有创意，这招学起来！”

“市面上一个塑胶围兜十元。”

勤俭持家的师父说：“回收再利用，自己剪造型，一块钱都不必。”

精舍如常，每天早餐、午餐各要供应数百人份；处理食材后，大大小小外包装、塑料袋不是成为垃圾，而是经过清洗、晒干，再回收。

法不在深，重在力行。德涣师父是精舍整理塑料袋的推手，“证严法师推动‘清净在源头’，社区都做得很好，精舍是慈济的源头，更要带头做。”这念心，让他利用担任执事之余，“能整理多少算多少。时间是自己挤出来的，多做一些，地球就多一块清净之地。”

有时做到晚上八、九点，持续两三年不辍的德涣师父，起初也觉得自己无法办到，但有事弟子服其

劳，“跟随证严法师，就要做证严法师想做。”

塑料袋有湿的、油的，需清洗、擦干，处理非常费时。在德涣师父带动后，现在由专人负责。为了不让地球母亲的健康继续恶化，承担清洗的德哲师父吐露初衷，“没有想太多，做该做的事，做就对了。”

负责载送的宜兰环保志工表示，精舍处理的塑料袋，既干净又清楚分类，可直接送到工厂热熔再制。

勤俭节约 是修行人本分

精舍是天下第一大家庭，菜干类是必备存粮；用来保存高丽菜

干、花椰菜干等干料的袋子，也是回收的米袋与塑料袋。

二〇二〇年由于新冠肺炎疫情影响，二、三月间很多农产品无法外销，精舍于是向农民购买一卡车又一卡车的花椰菜、高丽菜、豆薯等，处理、烘干。尽管备粮已经足够，证严法师指示：“继续做。”一方面落实“晴天要积雨来粮”的忧患意识，以备不时之需；一方面送给需要的人；更希望让辛勤的农

精舍常住师父疼惜物命，物品修理再修理，废弃电风扇的保护网运用巧思做成晒衣架、抹布架。



常住师父细细剥出精舍自种的
印加果果实，给常住众补充营
养。工作开小灯是常住师父的
日常惜福行为。



民不至于血本无归。

菜干以慢火烘干，使用改良后烧柴不吐黑烟的古式干燥机，燃料是来自各港口淘汰的栈板；慈济志工发心载回精舍，并将木材裁切大小如一，方便送入干燥机灶口。

早期精舍是吃了这一餐，不知道下一餐在哪里；若有一条白萝卜，是多么地珍贵，包括外皮或叶梗都成佳肴，每个部分都用得淋漓尽致。做菜时除了买黄豆制品，其他则是有什么就煮什么，所以菜干类成了每天的菜色；德如师父表示，因为缺乏，便养成了勤俭、惜福的好习惯，“这是静思家风，也是修行人的本分事。”

负责待客的德安师父强调，以前煮东西，没有香菇、素料，只有酱油香，常住卤出的菜干也是叫好又叫座，“处处节约，这里省一点，那里省一点，节省开销。这是身为常住该做的。”

善用、疼惜物命，再赋予生命，是精舍零厨余的主要原因。

在一般人眼中，豆渣、菜渣、果皮是厨余，但在精舍是宝中之宝。将它们做成了有机肥，即是菜的生命资粮；果皮还可以制成酵素、净皂。酵素可以洗地板、水沟、马桶，甚至泡脚除臭、沐浴之用；纯天然的有机净皂，可以从头洗到脚。而豆渣还能

制成素松等食品，成为桌上佳肴。另外，台风季节修剪的树枝、树叶，绞碎后堆肥，回归大地。

“琐琐碎碎的事情很多，但日子过得非常踏实，没有空过。”负责做有机肥、酵素的德务师父深有体会：“有机肥是菜的成长养分，而菜则滋养大众的生命，以成就道业。”生命成就慧命，是无情众生与有情众生相互成就的美善篇章。

安住精舍修行三十三年，承担环保执事二十年的德定师父表示，资源回收很重要，知道的人不少，但共识的人不多，更何况是共行的人。每天整理堆积的纸箱，还有各式回收资源，德定师父二十年来坚持不退，“我是承担一份执事，是本分、是责任。”他很佩服社区环保志工，“他们不论身份、地位，身段放到最低，不嫌脏、不嫌臭，而且做得甘愿、欢喜，即使新冠肺炎疫情严峻的时刻也没有畏缩。”

证严法师教育弟子将法落实于生活中，提倡资源回收，用生命与身行实践；常住师父依教奉行，从事相中印证法理，让物命生生不息，让大地生命延续。精舍每一分子所做的都是小事，但小事却汇流成全球慈济人的后盾，丰富了全球慈济人的心灵风光。

慈



环保推手在民间

撰文 / 叶子豪 摄影 / 颜霖沼

慈济的环保路，在世界演进的浪潮中，有耀眼成绩，也有来不及的急迫，隐藏在各社区的环保志工躬身力行，劳动而粗糙的双手一路追赶大众消费的速度，希望以万人带动亿万人，守护地球永续平安。



——〇二〇年是慈济推动环保——三十年，也是“世界地球日”的五十周年，但因新型冠状病毒疾病（COVID-19）肆虐，许多相关的纪念活动及研讨会被迫取消或延期。

在上半年的疫情高峰期，亿万人无法外出工作、旅行，中国及欧洲的工业大城被迫封城、停工，各国陷入疾病威胁与经济危机的两端拉锯。大自然却获得难得的喘息机会，雾霾的天空恢复湛蓝，印度恒河重现清澄。

然而短期内的改善，仍不足以扭转乾坤。二〇一九年十一月，欧洲议会宣布全球进入“气候紧急状态（climate emergency）”，《牛津辞典》也将此一词汇列为二〇一九年度代表字，提醒世人地球已岌岌可危，必须立即采取行动。

台湾师范大学环境教育研究所叶欣诚教授表示，气候极端化之后，全世界的灾害在接下来的二、三十年将愈来愈严重！面对气候变迁问题，首先要认知现况，并加强减碳与调适。

专家的警语，证明了证严法师对环保“来不及”“做不及”的担忧，以及全球“共知、共识、共行”的期盼，不只出于宗教家的悲



怀，更是当代人必须面对的现实。

而慈济环保志工就是身体力行守护大地。他们落实简朴生活，惜水、省电、节约消费，捡起点滴可以回收的物资，在各地环保站点，将物资分类回收。

各式各样的塑料瓶，在志工们

的踩踏下，压成一片片扁扁的塑胶片，瓶身与瓶盖、瓶环分开，材质不混杂。而重量以克计的塑料袋，可能要挑拣出两、三百个才有一公斤，但大家还是认真地做。

不在乎付出多少时间体力，不管回收物变卖之后，能换成多少

台湾环保志工置身堆积如山的瓶罐中，将不同材质分类回收；这并不是收拾垃圾，而是物资再生为资源的前奏曲。

捐款，即使必须自掏腰包付油钱、餐费也甘之如饴。套用流行语来形容，慈济人做的是真“佛系”环



一九九〇年八月二十三日，证严法师在演讲中呼吁“用鼓掌的这双手做垃圾分类。”从此开启慈济环保职业之门。

保：如果不是以佛心为己心、以师志为己志，从做中学、学中觉，不可能数十年如一日。

用鼓掌的这双手 做垃圾分类

谈到环保，许多慈济人都会想

到三十年前，证严法师“用鼓掌的双手做垃圾分类”的呼吁。但从历史纪录来看，人类“环保意识”发展至今已经超过五十年。

一九六二年美国作家瑞秋·卡森（Rachel Louise Carson）出版的《寂静的春天》（Silent Spring），让许多美国民众惊觉，人类若随意使用化学药剂破坏生态环境，终将危及自身。身为“吹哨

人”的瑞秋·卡森也因此遭受化工业巨头攻讦打压，但终究凭借严谨的科学证据站住脚，并发挥不可思议的影响力。

《寂静的春天》出版后，美国环保运动大盛，一九七〇年四月二十二日，两千万民众走上街头，推动首届“世界地球日”。联邦政府成立了环保署，国会通过了多项环保法律，危害生态甚巨的农药DDT，也终于在一九七二年被禁用。

一九九〇年八月二十三日，证严法师应吴尊贤文教公益基金会之邀，在台中市新民商工演讲。当天一早，他乘车经过市区，但见夜市结束后留下垃圾满地、塑料袋随风乱飞，心中不免感叹。

于是证严法师当晚在宣讲的七月吉祥月、行孝行善主题外，又多讲了一些。“台湾是风景非常美丽的一块宝岛。有青山，有蓝海、白云，实在很美。如果有心整顿，一定可以整顿得比现在更美，但是这需要很多人的力量。”

演讲到尾声，证严法师呼吁大家：“玻璃归玻璃、铁罐归铁罐。民众和政府如果合作，我想就可以让社会净化。”现场上千位听众掌声如雷，证严法师再添一句：“诸位，我很期待你们用鼓掌的这双手

做垃圾分类。”

当日在台下听讲的，有台中当地人，也有彰化等外县市的慈济志工，许多人深受感动，回家后开始身体力行。

“花莲师父说，用双手来做垃圾分类，可以保护我们的环境。我想如果能把每一户的旧报纸回收，不但可以保护环境，卖的钱还可以帮师父盖医院。”家住丰原的杨顺苓发心做回收募善款，感动邻居响应。一个月后，当证严法师再次行脚台中时，她呈上了慈济史上第一笔“环保善款”，金额不大却是意义非凡。

证严法师肯定杨顺苓的发心，并赞许她“破除我相”，不畏脏臭投入垃圾分类、资源回收，值得大众学习。慈济人“用鼓掌的双手做环保”的志业，就从一九九〇年的下半年启动。北、中、南部乃至花莲玉里，都有慈济人进行垃圾分类、资源回收。

住在台中市黎明社区的慈济志工简素娟，在自家门口设立了环保点回收物，“黎明”之名，寓意着环保志业曙光乍现的意义；彰化员林的施淑吟，为了载回收物学开货车，即使变卖所得善款不够付油钱也不气馁，坚持做下去。

北区的陈蕙民，则是经过一番

挣扎，一九九〇年岁末，她来到板桥的台北县立体育馆聆听“幸福人生讲座”，听到证严法师再次呼吁“用鼓掌的双手做环保”，然而活动结束后，竟看到馆里的垃圾桶爆满！纸屑、塑料袋散落一地，她看不下去，却弯不下腰，出不了手。

“人，总是太爱惜自己。”猛然想起证严法师在演讲中的告诫，陈蕙民鼓起勇气，找来几个大袋子，不避脏臭地把塑料袋、塑料瓶、铁铝罐等分门别类打包，也带动了旁边的人一起收拾，一念心转，环保之路就此从宝岛台湾迈开。

低头做抬头说

相对于西方着重透过议会立法、制定政策，以强制“他律”要求政府、企业组织、民众遵守的环保模式，慈济从个人发心出发，落实简朴生活，并随顺因缘到环保站做资源回收，为大地生态尽一己之力，体现了东方“反求诸己”、“自觉觉他”的人文特色。也因此不少欧美访客到慈济环保站参访时，往往被志工们近乎宗教情操的虔诚、定静所感动。

慈济人发挥“垃圾变黄金，黄金变爱心”的精神，一九九八年大爱电视台成立后，台湾慈济的环

保捐款，更集中于资助大爱台的营运，进一步成就“爱心化清流，清流绕全球”的媒体功能与社会教育。这些环保人，虽未从资源回收中赚到一块钱放进口袋，却得到了无价的健康与欢喜。

八十六岁的王金华奶奶住在黑龙江省的哈尔滨市，对于她来说，活着就要动，动就要做有益人群的事，她投入环保从未间断，即便是冬日下大雪，一到环保日，也要前往环保站。

哈尔滨的冬天，地上的雪厚，车前进有困难，所以常要坐车坐一段，走路走一段。家里的人就说，今天不要去，“我不去，万一有人去怎么办”。果然那一天，坐车，车不通的时候下来走，一共花了两个钟头，走到了，果然到了很多人，每个人都跟她一样的精神。

王金华的儿子，还将自用房屋成立环保站，成为堪谓最北端的环保点，日日爱护地球。环保志工王金华说：“地球平安，人就平安。做一天，赚一天。”

默默低头做环保的慈济人，也开始抬头“说我所做”。特别是二〇〇六年，慈济实业家志工突破技术瓶颈，成功将环保志工回收得塑料瓶制成赈灾毛毯并量产，自此，

慈济“环保十指口诀”是简便易学的回收资源分类口诀，随着政府提出垃圾四分类法，“环保十指口诀”得到完善。

慈济人说环保，就有了强而有力的实物凭证。

“这是充满爱的毛毯，有环保志工、实业家志工的爱心。所以当民众拿到它时，会感受到满满的爱。”实业家志工李鼎铭说。

从正式量产至今，塑料瓶回收再制的赈灾毛毯，已在全球发出超过一百万条。慈济人将它们送给菲律宾海燕风灾受灾居民、流亡的叙利亚难民，乃至与新冠肺炎疫情奋战的美洲贫民。

用回收物制成的赈灾物资，完美结合了环保与人道救援，也多次登上联合国等重要国际场合，为全球性的废弃物处理、灾难问题，提供了不一样的思考解方。

面对更严峻的考验，新世纪的慈济环保，除了持续深耕台湾本地社区，也要同时带动国际，期望以万人带动亿万人，将共知、共识化为共行，为地球、为当代人及后代子孙，确保永续的生存与平安。这条路很长、很远，甚至终其一生也可能看不到尽头，但慈济人必须更坚定，也带动更多人一起同行。



慈济环保大事记

1990 用鼓掌的双手做环保

证严法师于吴尊贤文教基金会公益讲座中,呼吁人人“以鼓掌的双手做环保”开启慈济环保志业之门

2003 善念共振 心室效应

SARS严重急性呼吸道症候群爆发感染,因疫情慈济推动“心素食仪”茹素护生

2008 清平致福 惜水如金

金融风暴扰动社会人心不安,冲突矛盾增加

汶川地震赈灾 兴起环保志工

慈济志工走进四川陪伴重建,促进当地环保工作

2010 清净在源头 环保精致化

呼吁从生活源头减少物资浪费

成立什邡大爱感恩环保科技有限公司

规划为城市矿产示范基地、循环经济示范基地及环保教育示范基地



2013 昆山慈济环保教育基地挂牌启用

获国家认证的环保教育机构

2015 无锡慈济环保教育基地启用

共知·共识·共行

面对环保在国际处境的呼吁

2016 发起“1·11世界蔬醒日”活动

2017 成都大爱感恩环保科技有限公司启用

2020 因应新冠肺炎疫情呼吁茹素护生

深圳布吉环保教育站被评为“深圳市环保教育基地”

“用鼓掌的双手做环保——垃圾分类”全民公益行动

获“江苏慈善奖”最具影响力慈善项目





慈济环保风 吹遍神州大地

「愿我们的家园没有到处丢弃的玻璃，愿人心像琉璃一样晶莹剔透一尘不染」，十四年前，漳州南靖志工捡拾废玻璃的「小小」举动，成为福建慈济环保的开端，后从漳州逐步推广到全国各大中城市，让「用鼓掌的双手做环保」的影响力快速蔓延。



撰文/摄影 各地真善美志工

根据历史资料统计，登陆台湾的台风，有六成会在福建登陆；而慈济与福建的因缘，也跟台风有关。

一九九六年七月三十一日，贺伯台风登陆台湾后转往福建，在两地造成严重灾情，台湾慈济人在完成急难救助后，又进一步赶往福建勘灾，带动台商和当地志工赈灾，由慈善开启了当地慈济志业，而后再带动起环保回收风气……

八闽之地“净琉璃”

二〇〇六年底，漳州南靖的台商志工廖朝仲，和居民分享慈济资源回收的日常实践，于是迈出了福建环保第一步，志工们做起人人不愿意做、吃力不讨好的玻璃瓶回收，十四年来不停歇，回收总量远超过一千万吨。

玻璃很沉重，碎玻璃更是危险，回收价格很低，基本上无利可图，所以到处都可见到被丢弃的玻璃瓶、碎玻璃。志工到各医疗诊所、酒店、大排档和培育金线莲的公司倡导玻璃瓶回收，大家普遍接受慈济的环保理念，将玻璃瓶集中堆放，让志工定期回收。

十多年来，志工林团治带着几位阿嬷每周在玻璃回收点打包

玻璃，她说：“碎玻璃掉在地上，会扎破自行车的轮胎、扎伤行人，小孩玩耍时也会被路旁玻璃伤得鲜血淋漓；所以玻璃一定要捡起来回收，不仅保护环境，对人也好。”这是慈悲的力量。

志工吴婉玲刚开始不好意思做环保回收，觉得很脏又不卫生，也没面子。有一次看到广场很多玻璃瓶，走过去要捡，刚好有熟人走过，于是她又退了回来。连续几次这样的犹豫，最后她决定闭上眼睛、咬着牙低头捡就是，想不到心情竟跟着舒畅起来。她感慨说：

“回收玻璃的确很辛苦，但这样坚持做，可以增长毅力和勇气。放下身段做环保，使人谦卑不傲慢。”这是智慧的力量。

二〇〇六年八月，桑美台风在闽东的福鼎造成重大伤亡，福鼎慈济志工赈灾、抚慰罹难者家属的同时，也在灾难中觉悟到，推动环保刻不容缓，于是二〇〇七年四月成立慈济环保站。

二〇〇七年，厦门志工也开始做环保，闹市地下车库成为最初的环保站，也在星光下、路灯下进行资源分类，每个环保站都是在很艰难的条件开始的，也因为爱地球的这份坚持，获得民众广泛肯定。

在厦门市岭下社区，慈济志工每周五下午为社区的居民、亲子宣导环保，并体验垃圾分类，资源回收。慈济志工还在厦门市中医院科室带动医护同仁落实资源回收分类。

在泉州，二〇〇八年从一个家庭环保点开始，如今已超过五十八个站点，分布在泉州、晋江、石狮、南安各地，环保站成了环保志工第二个家。老人们将环保理念和投入环保后的快乐编成闽南语民谣传唱，编成短剧鼓励更多人一起来做环保。

志工除了在社区做环保，也带动企业环保。林德（中国）叉车有限公司从二〇一一年开始与慈济合

作成立环保站，二〇一七年推动公司“身心境环保”至今，落实办公室垃圾精细分类、生产车间节能减排、新能源研发、拒绝外卖与一次性餐具、餐厅供应蔬食、环保读书会，环保成为该公司在全球可持续发展战略的重要组成部分，也是众多企业学习的绿色标杆。

中国十大最美岛屿——福鼎嵛山岛，游客带来和海上飘来的垃圾遍布这座小岛。二〇一三年至今，

二〇〇六年，志工廖朝仲（左）复制台湾经验，在福建漳州回收玻璃瓶，十四年来不停歇，回收总量远超过一千万吨。摄影/颜霖沼



岛上村民践行环保理念，志工带动他们净滩净山，现有四个村的村民上山下海，肩挑手扛，回收分类，日日坚持，渐渐恢复崙山岛的美丽。

福鼎西昆村，江南孔裔第一村，民风淳朴，但村民环保意识淡薄，生活垃圾随处可见。二〇一七年慈济志工成立环保站，村书记和志工亲自带动村民做资源回收分类，原本村里每天运十桶垃圾，现在只有四桶，且两三天运一次。

深圳慈济环保教育站为培养环保小卫士，策划“小手拉大手 环保更长久”体验课程，利用节假日举办环保体验营。摄影/伦华文



十四年以来，全福建已有一百三十一个环保站点，仅是二〇一九年的资源回收总重量就达三千七百吨。而回到最早开始的那个站点，漳州志工迄今依旧回收废玻璃，没有年节假日，如同所有环保志工的心愿：“愿大地净无留璃，人心净如琉璃。”

特区环保“正而美”

二〇二〇年六月，深圳市“建我家园”委员会向慈济深圳布吉环保教育站授牌“深圳市环境教育基地”，表彰暨肯定慈济环保教育站在推动深圳环保垃圾分类减量中做

出的成果。

被誉为“中国硅谷”的深圳，在科技与经济高速发展的同时，城市的环境治理问题也不容忽视。而在寸土寸金的一线城市，要寻觅到合适的地方做环保教育站，实属不易。

早在二〇〇二年，志工叶碧峰先在自家的后花园走道，与一群社区居民共同发起环保资源分类及回收活动，通过一点一滴的宣传、引导、示范，将“清静在源头，与地球共生息”的简约低碳理念传导给身边的每一个人。

陆陆续续，深圳志工在坂田四季花城、罗湖东门、布吉、南山及龙华设立环保教育站，这过程离不开政府领导给予的大力支持及指导，也离不开每一位慈济志工用心用爱的投入与付出。

志工叶碧峰，为了寻觅场地日夜奔波不停，在一次查勘环保教育站场地的路上，脚部不慎扭伤，医生告知骨头断裂，需要打石膏并卧床休养三个月；然而检查当天的下午，已约好到访政府单位沟通环保推动事宜，她忍痛抬着绑着石膏的脚，拄着拐杖如期赴约。

环保教育站的设立充分贯彻旧物改造、资源回收再利用的理念；比如慈济布吉环保教育站是利用荒芜

十多年的三层约两千平方米废旧酒楼改造而成，慈济南山环保教育站是利用废旧的露天影院进行改造。

环保教育站让志工和会众老有所用，少有所依，无论是八九十岁的老人，还是两三岁的婴幼儿，都能够在环保站发挥所长。如六七十岁的老人，常常到环保站付出，为大众做环保宣导及实作分类，身体和精神越来越好。“小小志工”张博轩，两岁多开始就跟着妈妈张玲一起参加环保分类及入商铺回收，如今已经过去五年多，与环保教育站彼此见证成长。

志工结合学生的需求策划“小手拉大手 环保更长久”为主题的环保宣导及体验课程，利用暑假举办环保夏令营、举办“以物换物”疼惜物命主题活动等，慈济环保教育站成为培养环保小卫士的摇篮。

慈济每年举办寒冬送暖关爱环卫工人行动，为环卫工人御寒的围巾几千上万条，都是志工在环保教育站缝制的；从缝纫机、围巾织布、大型家具都是回收再利用；志工不分老中青少，在长达半年的时间中发挥良能广辟福田，让爱心川流不息。

“不打麻将”做环保

在四川的乡村，一群爷爷奶

奶婆婆妈妈坚持环保十几载。德阳绵竹市汉旺镇八十四岁的村民杜国元，在汶川地震时毁了家园，那时住在板房等待重建的他，从慈济人踏上汉旺的土地开始，就一直跟着做环保至今。“以前很多病，做环保后身体慢慢变好；后来懂得做环保也就是做好事、爱护地球，所以更加喜欢做环保了。”

杜爷爷的老伴、妹妹、弟媳，都是村里带动环保的能手。老伴说：“刚开始觉得他做环保很辛苦，但看着他身体好、心情好，所以跟着出来一起做。”

自二〇〇八年底在什邡市洛水镇建立慈济服务中心以来，志工通过身体力行、示范带动，通过润物无声的宣教，引导大家用打麻将的双手做环保。“到慈济做环保”让很多当地人终结了麻将生涯，通过捡拾、分类、堆叠等繁杂工序，实现资源的再利用。

曾令华更是以环保站为家，十多年的环保之路，他只觉得这是分内事，“甘愿做、欢喜受，对的事做就对了，这是我的本分。”他的太太罗凤萍说：“他懂得珍惜物命，性格上也淡定多了；以前很暴躁，现在分类物资很开心、心很静。”

在成都蓝光圣菲小区做环保的

曹志琼，从前以修自行车、补鞋、补锅为生，因先天双眼高度近视，没读过书，让她感觉很自卑。因环保洗涤无明烦恼，她找回了人生价值，“以前觉得自己是一个没有任何用的人，但慈济回收了我。我很开心做环保，因为回收的不是垃圾，而是爱心。”

慈济在汶川地震后援建的十三所学校，志工协助将环保理念带入校园，使得什邡市方亭慈济中学成为“没有垃圾桶的学校”，洛水慈济小学是“没有垃圾的学校”，可回收资源都放进教室的蓝色桶内，每天由同学们送到环保教育站做回收分类。

如今学生不仅在校做环保，更影响家人。曾经的洛水慈济小学生王一为前环保站站长，把分类的观念带回农村，她说过去大家把垃圾往河里丢，现在她家里则有三个桶：“一个是装可回收垃圾，第二个装易碎的玻璃瓶，第三个则是厨余。”

将环保作为校园四大文化之一的华商理工职业学校，学校从二〇一五年开始在校园内开展资源分类，期间每位师生每日坚持落实，在校园实现“零垃圾”“零分类”。食堂蔬食窗口的三位员工分享，有越来越多的教职员工加入到



成都志工曹志琼因没读过书感觉很自卑，在做环保中找回人生价值，她说：“我很开心做环保，因为回收的不是垃圾，而是爱心。”摄影/边静



蔬食的行列。

二〇一六年六月六日，在四川成都的徽记食品公司举行环保站启动仪式，这是慈济在四川企业中第一个正式启用的环保站。同仁匡胡滨分享：“公司环保站成立，我感到非常高兴，可以更好地让环保走进我们的工作中和生活中来，让我们更好地落实践行环保的理念。”

四川成都元气食品公司总经理纪亚红，循序渐进地引导员工茹素。从二〇一四年每周供应一餐蔬食，到二〇一五年实行三餐提供全素。她还利用每周六的资源回收，用数据统计和照片与同仁分享，恒持一念善心善行的惊人成果。

二〇二〇年疫情缓和后，政府为提振经济鼓励开展地摊经济。四川志工也搭上这班列车“卖”环保观念，希望更多民众把重复使用的环保习惯带进生活。

在红星路夜市各色饮食或饰品的摊位旁，看顾摊位的慈济志工介绍，“让大家明白环保回收的物

(左上) 华商理工职业学校开展资源分类已经五年，并将环保作为校园四大文化之一，在校园实现“零垃圾”“零分类”。摄影/边静
(左下) 成都志工积极响应国家摆摊经济的号召，在中心红星路夜市倡导环保，把重复使用的环保习惯带进民众的生活。摄影/边静

资还可以生产出衣服、围巾，还有毛毯，真的很神奇。”志工的讲解与分享，启发更多民众对环保的重视，让成都的夏夜，越夜越清丽。

环保清流暖“魔都”

二〇一九年七月一日，致力于社区垃圾减量，号称“史上最严”上海垃圾分类新政开始实施。而对于慈济志工早已开展环保回收的社区来说，这已经不是什么太难适应的“新”规。

时间追溯到二〇〇六年的上海嘉定。当时嘉定区的十二位慈济志工，思考如何做一些对社会有益的事，首选想到了环保。他们先到台湾高雄慈济八卦寮环保站参访，又一起到江苏昆山慈济环保站实地体验学习。其后，历经四次筹备会，详细讨论每个细节……

同年七月二日，五十余位上海慈济志工，几乎是“全家总动员”，一起来到位于嘉定区的恒驰环保设备有限公司（志工萧亿振的公司），开启慈济在上海的第一场环保活动。

由此，嘉定区成为上海的“慈济环保先行站”，其他各区的志工都会来这里做环保。很快，恒驰公司的场地就略显拥挤。二〇〇六年

底，志工黄茂森、许娟娟提供自己的富发金属有限公司职工食堂，做为环保宣导的场地。很多其他区的志工及民众每月都会专程赶来参加环保活动。

二〇〇七年十一月十一日，上海

二〇〇七年，上海慈济第一个环保站——上海嘉定环保教育站成立，各区志工每月一次到嘉定环保站做环保。

慈济第一个环保站——慈济上海嘉定环保教育站成立。最鼎盛时期，来参与活动的人数达到三百多人。

二〇〇七年初，闵行区的志工借鉴慈济在台湾环保的推广经验，了解环保要“落地”，要从身边做起，于是想要在社区推动环保。志工梁玉华提出可以在自己居住的虹锦苑开始做，于是他们将所住一楼的花园作为环保宣导的场地，每月

进行两次小区的资源分类回收。

二〇〇七-二〇〇九年，上海慈济与长宁区荣华居委会合作，在下属社区四季晶园、国际花园及瑞士花园举办系列环保教育推广活动。二〇一〇年为配合迎世博清洁家园活动，以“绿色家园、从我做起”为主题，在古北街道、绿地公园推广资源分类，化废为宝，将环保触角做更深入的推展。

二〇一一年十一月慈济志工联系长宁区金菊小区居委会，十二月在小区举办环保宣导活动，上海慈济开始与居委合作，在小区推动环保。闵行志工也前来学习。从此，其他各区陆续建立小区环保点。

截止到二〇二〇年十二月初，上海的社区慈济环保点有四十二个。志工弯腰做环保的身影，正带动越来越多的社区居民将视角从小我转向大我，更加关注社会环境，在这个有“魔都”之称的大都会里，学会把温暖的肩膀，给有需要的人依靠。

“皇城根”下绕清流

“二月吃雾霾，三月吃风沙，四月吃柳絮，五月吃杨树毛儿，今儿吃套餐。”网上曾经流传的段子，真实反映了当前北京人的生活

环境。慈济在北京的环保志业始于二〇〇九年，由郊区到市区，由一个环保点到十个环保站点，每一座环保站背后都有一段感人故事。

二〇〇九年，慈济志工杨月华等六位北京志工，感召顺义淡水餐厅叶老板提供场地，在顺义成立了北京第一个环保站——淡水环保站，后迁移并扩大更名为兴业环保教育站。

二〇一三年，马驹桥慈济联络处建成，志工陈霞等人租住在联络处对面的珠江逸景小区，希望就近参与慈济活动。六月，他们参加台湾环保营队后马上付诸行动，每天早上六点在社区推广环保，见到居民主动微笑分享环保理念，看到丢弃的资源随手回收。每周三晚间，“星空下的约会”环保活动也在珠江逸景社区展开。

同一年，志工张玉宝参与马驹桥环保活动时满心欢喜地发现：“做环保我有优势啊！因为我是环卫工人。”在二〇一四年三月，证严法师的话“每个志工在小区，都是一粒坚实的种子”，张玉宝听进了心里，在志工的助援下成立小康家园环保点。六年的春夏秋冬，每周四晚间的环保活动，志工张玉宝的妻子马爱峰都会为大家准备好豆浆、包子等餐点。风雨中，张玉宝



去商家回收资源，马爱峰冒雨做资源分类，这样的坚持感动了多家商户，响应环保的人也越来越多。

二〇一四年初，廊坊志工马文旭的母亲罹患膀胱癌，马驹桥志工联系医院，真情关怀，几乎每周都去看望他们。受到感动的马文旭和母亲决心在当地带动环保，二〇一六年六月开始，马文旭骑着一辆电动环保车，在廊坊市的大街小巷穿梭，入商铺收取废弃物资，每周至少三天，这一收就是四年，从未间断。

距离天安门仅一点五公里的静思书院环保点成立于二〇一三年十月，在志工王智慧地带动下净街，对附近的商户做宣导环保。每到周六上午，志工响亮的声音回荡在西河沿街，这是旅游一条街，商铺多，人员流动频繁。来此旅游的民众不仅欣赏了美景，更把慈济的环保理念带回家乡。

二〇二〇年新冠疫情发生后，志工应邀在圣馨大地社区推广蔬食，身为北京大学口腔医院医师的志工甘业华决心分享一千场蔬食健康讲座。在今年十月十七日第六十六场分享时开心地说：只要有听众，哪怕只有一个人，如果能够改变他的饮食方式，我仍会感到喜悦。

由课堂宣导到走入社区、学校、商户、大街小巷，从由生活环保、自然环保到心灵环保，北京志工推动环保方式多样化。在一次建西苑社区宣导环保后，物业人员杨娜说：我觉得这次活动意义重大，因为垃圾分类是从生活习惯上开始的。不是替政府去做这件事，而是在为自己做，养成一个好的习惯，养成一个新的认知。

关关难过关关过

二〇一二年，同为“婆婆妈妈”的八位海南志工践行“用鼓掌的双手做环保”，先后成立多个环保点，踏实付出感召到越来越多人投入环保。历经八年风雨，海南志工勤行不退，经受住种种考验而心志弥坚。

二〇一二年初春，得胜沙环保点在狭窄无窗户的楼道里起步。志工黄娃娃每天到住所的楼下——海口得胜沙商业街捡拾薄膜等可回收资源。每天几十包资源，黄娃娃只得一袋一袋地扛上楼。

黄娃娃捡拾资源每周七天无休息，而资源的分类整理，也只能在楼上不透风的过道中进行。海南气候炎热，做完环保，衣服虽完全湿透，志工也毫无怨言。



然而旧城改造的原因，回收商越来越少，资源却越收集越多，于是志工四处打听，深入城市偏郊把回收商一个一个“挖”出来；并且在南沙路承租一间十六平方米的仓库作为南沙环保点，将平时得胜沙、新市，包括琼海市等环保点细分待拆解的资源运输过来。空间有限，资源送过来要马上处理，志工变成了如上班一样，日日打卡。

海南南沙路环保点仅十六平方米，源源不断的回收资源无法久存，志工做环保由隔三岔五变成日日打卡，从此不打烊。摄影/段燕琴

南沙环保点，从此不打烊！

志工林才旧，双膝有退化性关节炎，爬楼梯膝盖会痛。可是除了日日到南沙环保点做环保外，每周两次的得胜沙环保活动，她早早去到三楼仓库，将一包一包资源往下搬运。

林才旧每天面带笑容，做得甘愿。只要有一天没来，她就全身不对劲。她说：“证严法师说‘不知明天先到还是无常先到’。感恩我们的平安，平安的当下把握时间付出。”

志工唐来南，女人当男人用。除了日日的环保实做外，她主动承担跟车送玻璃，这是最重最累的活。玻璃送到回收站，要一袋一袋

身患强直性脊柱炎的昆明志工张小龙（左三）在推动环保中实现人生翻转，坚持向社区居民倡导慈济环保生活理念。摄影/太涵文



地解开倒出，还要把编织袋拿回来再利用。近四十度的高温，顶着大太阳，唐来南也做得甘愿又欢喜。

黄娃娃收资源的脚步，从得胜沙步行街，跨到新华北街，如今开始进入解放西街……当年那些婆婆妈妈，把握时间不空过，她们分头承担大小环保站点，汇合力量带动整个海南社区的环保行动。志工的“做给人看”，让更多人对慈济、对环保的信心越发坚定。商家说：“她们真的每天都来，感动到我们都流眼泪了，每个人都很难坚持这

样。就连下雨都下来收。她说有一点东西就不要浪费。”

真空妙有“恰恰好”

二〇一六年，位于昆明北市区繁华中心的“恰恰好”环保站成立。从此，这个仅几平方米大而长期闲置的铁皮棚，成为环保志工心目中的“最妙不过恰恰好”。

起初，志工整理回收物资没有经验，常常是东边搬到西边，没有物资空着急，物资满了更着急。又因为回收物资种类杂、数量小，所需花费的人力、运输费与资源的价格不成比例，回收公司处理一次物资后，就不肯再来。

环保志工王兴伟为环保站搬来环保袋和工具，又四处寻找合适的回收公司。每周的环保回收，少则七八位，最多有二十几人，就算是下雨，雨一过就继续做环保。

六十多岁的志工蔡丽芬是该环保站的积极组织者和参与者，她骑电单车到环保站需花费一个多小时，而每周的环保站活动，她常常提早来，骑上三轮车走街串巷到周边社区商铺倡导、回收环保物资。

数年如一日，栉风沐雨，在蔡丽芬和其他环保志工的影响带动下，六十多户商铺店主及众多社区

住户，纷纷主动加入到慈济环保活动中来。

二〇一九年底，因创建文明城市，路旁的“恰恰好”铁棚环保站被通知必须撤除。志工将物资运到距离四公里的“幸福家园”环保站整理分类。

美观实用的“幸福家园”环保站，是站长焦伦带领大家用时半年，自力更生搭建起来的。每到环保活动日，他提前为失明的老伴及瘫痪在床的女儿做好饭菜后，匆匆出门，穿城而过，由城南到城北，耗时两小时到“幸福家园”环保站。

“幸福家园”副站长张小龙，少年时疾病缠身，而立之年被强直性脊柱炎摧毁成身躯折弯九十度，几近无法自理的“小老头”，前途渺茫时幸遇慈济，在推动环保中实现人生逆袭。如今的小龙，有了生活目标，身体逐步康复，脸上经常洋溢着春天般的笑容。

张小龙受病体所限，不能弯腰做资源分类，他上网购得长夹子，以夹代手，分类整理回收物资。他说，“做环保靠一个人做不了，不管是哪里的环保站，我们都应该支持。”

多维密织环保网

二〇一八年七月，慈济沈阳联

络处环保教育站成立，联络处楼下八十多平方米的仓库被简单收拾出来，说是教育站，但更多的是承担着环保站的资源回收功能。

当年九月，台湾环保志工来沈阳分享环保，同时对环保站进行从里到外的改造：丢弃的捆绑丝带时而变成蝴蝶盘旋空中，时而变成螳螂钻进绿色的树叶丛中。环保站光秃秃的外墙上变成了芬香四溢的花园，走近一看，原来是塑料瓶被施了“魔法”。从那时起，沈阳环保教育站逐步有了教育功能，开始从周边的启明社区扩展开来，每周四下午向社区居民进行环保宣导。

二〇一九年五月，华清园环保站成立，建在联络处楼下志工家的车库里，十多平米，被环保十指口诀、水立方等挂图装扮得与众不同，辨识度非常高。每周固定时间开展活动，资源分类，到周围的商铺去宣导，也成为开展慈善关怀的场所。

两个环保站的成立，极大惠及和影响周边社区。为加快推广环保，二〇二〇年九月的环保月会上，沈阳志工决定设立十四个环保点深耕社区，以点带动人人环保，构建以环保点、环保站和宣导队三维立体环保网络。

成立第一个环保点的志工贺光香，在居住的泾河小区内宣导环保，影响小区居民三十多人，带动周围商铺二十余家开展环保活动，同时承担联络处环保站的巧艺坊工作。“感恩证严法师让我有了蜕变，以前我整夜失眠，一宿宿睡不着觉。自从进入慈济，每天做环保，睡觉香了，身体也好了，天天特别欢喜。”

新冠疫情暴发期间，多位志工呵护着关怀户王鹤，希望她不再陷入丧子之痛。王鹤通过电话与志工孙慧颖分享她做环保的感受：“这几天虽然出不了家门，但时间还是觉得不够用，昨天和今天一直在连线讨论，要怎样推动华清园环保站……”

现在已成为华清园环保站站长的王鹤，一门心思想着环保，“环保站值岗，我每天坚持到环保站，还积极地向居民宣导慈济的环保理念。慈济大爱这个良方妙药，治疗着我人生最大的伤痛。这味药我吃了，我也要告诉更多人快来一起服用。”

……………

在全国各地，从“环保种子—家庭微型环保点—社区/企业/校园小型环保点—中型环保站—大型环保教育站—专业级环保教育基

地”，逐步推进环保教育与实践基地建设。

以社区环保站（点）为起点，由环保站长牵头，组织当地志工、老师、家长、企业员工、热心居民、退休老人等成为所在社区、学校、企业环保站点的守护者。

慈济通过“请进来”“走出去”等方式，与政府、企业、学校、乡村等合作，充分发挥慈济在

“慈善、教育、人文、环保”等领域的经验，关爱特殊群体，共建和谐社区、绿色企业，推进学校、家庭开展品德教育、生活教育、环保教育，共同创造物质文明、精神文明双丰收的美好未来。 ❷

成立第一个环保点的沈阳志工贺光香（左），每周回收两千五百多个塑料袋，还带动居民三十多人和商铺二十余家做环保。摄影/曹勇





十四年前从篮球场起步

慈济昆山环境教育基地是由二〇〇六年启动的篮球场环保点发展而来，志工善用各种教育形式，迎接各地学校、企业、政府机关团体参访；同时以向社区延伸，教育、鼓励社区民众在家庭生活中落实环保。

撰文 / 顾寅春 摄影 / 顾寅春、黄世萍

——〇〇六年三月，台商志工杜明书利用自己公司的篮球场作为环保点，每月的第二个周日，邀请社区民众一起做资源回收环保分类，这是慈济昆山的第一个环保回收点，环保资源回收的实做和理念开始逐步在昆山推广开来。

次年十月，环保点从篮球场转移到慈济昆山金亚企业园区，昆山慈济环保站成立。二〇一〇年一月一日，昆山慈济环保教育站正式启用，环保志工每天来环保站做资源分类回收。

二〇一二年五月，昆山环保局因资源回收分类与世界环境日的接触，开始了解昆山慈济环保推展，并协助推动各项环保活动，带动社区与团体参访环保站。

从资源回收场地到环保站，慈济在昆山的环保从无到有，从初生到健壮，终于规模初具，很多的本地志工也因此在不断宣导下相继而来。环保教育站的日常运作动静结合，覆盖多年龄层，开展环保理念倡导、资源分类体验、素食体验和教学、智慧学堂、健康故事屋等。

每年两期，为期三个月的智慧学堂，邀请年长者参加各种丰富多彩、愉悦身心的活动，有健身操、书法、巧手制作、环保分类等，得到老人们的积极响应。在环保站，



(上图) 慈济慈善事业基金会林碧玉秘书长与昆山市各界领导及嘉宾们一起合力为“慈济昆山环境教育基地”揭牌。摄影/顾寅春
(下图) 二〇〇六年，志工杜明书利用自己公司的篮球场作为昆山第一个环保点，每月第二个周日做环保分类。摄影/黄世萍

每天都有十来位长者发挥生命良能做环保，真正体现老年人退而不休，老有所为、老有所乐。

七年来，环保导览馆的教育功能更具完善。每年接待近百个参访

团，有政府机关、团体、学校、企业及相关民间组织；在满足昆山本地环保教育的功能同时，还辐射到周边省份，如浙江、上海，更有远到湖南、辽宁等。



截至二〇二〇年底，慈济昆山环境教育基地累计导览六百八十多场，参访人数近三万人次。摄影/顾寅春

二〇一二年十二月，昆山慈济针对民办前景学校助学生启动环保德育、品格教育。每年组织助学生来教育基地参访，学习正确的环保知识和理念，将所学带回家分享给父母和长辈，将环保落实在家庭生活中。志工每月将环保德育课程带进学校，师生联手在校园开展环保分类回收，培育孩子发展成为身行环保、品学兼优的好学生。

慈济昆山环保的推动以慈济昆山环境教育基地为中心，向社区延

伸，教育、鼓励社区民众在家庭生活中落实环保。从二〇一〇年始，陆续建立十个社区环保点，各社区环保点致力于环保推动的同时，更带动社区敦亲睦邻，共创里仁为美的和谐家园。

时代文化家园社区环保站是志工褚影于二〇一八年发起成立，因看到所在社区的环境脏乱差，她与同社区的朋友一起，带着孩子清净自己的家园，推动资源回收、垃圾分类，得到街道干部的支持，无偿提供房间而成立“环保之家”。

每周五晚上在社区宣导环保，一起做资源分类后，带动亲子共读好书，分享家庭和谐的理念和故

事；在社区带动“里仁为美 扬善立志”。在志工褚影的带动下，每周的环保活动都有很多社区居民带着孩子一起参加。

近两年的努力，时代文化家园的社区环境得到很大的改观和提升，邻里间也更和谐。二〇一九年七月，昆山娄江街道大学园区周焯书记为时代文化家园环保站送来锦旗，题为“情洒时代，献公益爱心；倾心环保，织美丽家园”。

截至二〇二〇年底，慈济昆山环境教育基地累计导览六百八十多场，参访人数近三万人次；举办企业、学校、社区环保推广两千一百八十多场，培训超过三万一千四百多人次；并有十二个社区环保站每周固定举办环保推广活动。

十年来，每天都有十多位长者志工来到慈济昆山环保站做环保，真正体现老年人退而不休，老有所为、老有所乐。摄影/顾寅春





「环保」 「我心」 是行动者 动力

撰文 / 姚小明 摄影 / 江苏无锡真善美志工

二〇一五年六月，无锡慈济环保教育基地成立，基地位于无锡蠡湖长广溪。长广溪是太湖伸入无锡的内湖，东南经十里联通太湖。这里是环保教育站，也是无锡慈济人的家。

据统计，无锡市区日产生生活垃圾量约为三千吨，人均日产生生活垃圾约零点八到一千克，为倡导人人从源头进行资源分类，二〇一三年四月，君来集团主席朱晓霞将闲置的洗衣房规划成环保站，邀请慈济志工在六百多平米的环保站，带动垃圾分类、资源回收。

二〇一五年六月，无锡慈济环保教育基地成立，基地位于无锡蠡湖长广溪。长广溪是太湖伸入无锡的内湖，东南经十里联通太湖。这里是环保教育站，也是无锡慈济人的家。

环保教育基地的成绩，离不开当地实业家的推动。无锡大东方

无锡慈济湖滨环保站作为五星级酒店环保示范区，用环保酵素作为清洁剂，成为旅游行业的环保标杆。摄影/于大为



百货董事长潘霄燕，作为实业家的领头人，放下事业，投入志业，以志工身份带领大家爱护环境。她表示，一个企业一万人，已经可以影响一万人，但作为慈济人，应该影响十万、二十万、一百万人……

无锡慈济环保教育基地设有环保导览区和环保实做区，模拟家庭、学校、企业的情景模式，让观众更加直观地感受“做环保不难，举手投足用心即是。”

走出基地的环保行动，志工通过自制环保动画短片，编排表演手语和小品，推广资源分类十指口诀、加素减塑、环保酵素制作等丰富内容，倡导人们“环保从我做起，从身边做起”，响应政府号召，争做美丽

截至二〇一九年十二月底，无锡慈济环保教育基地组织环保知识宣传导览一千六百多场，十二万三千多人次。摄影/姚小明

无锡绿色城市的践行者。

稻香社区环保示范区成立于二〇一三年，作为老新村的样板，有四十年历史的稻香社区老年人聚居。每周四上午，来环保站送可回收物资的社区居民络绎不绝，一捆捆纸箱纸板，一袋袋塑料瓶易拉罐等，应有尽有，不一会儿就堆成了小山。他们当中既有白发苍苍的耄耋老人，更有年轻父母带着稚童小儿；既有本小区居民，也有邻近小区的居民，每个人都积极热心。

七十二岁高荣珍阿姨用三轮车



每周四上午是无锡稻香新村环保示范点环保日，慈济志工和社区居民欢聚在一起，环保回收，入户家访，敦亲睦邻。摄影/蔡瑞军

送来一堆纸板，她很开心地对大家说，“我们周围不少邻里都愿意把家里收集起来的可回收资源无偿送过来，让慈济集中在一起，做更大的用场，我们很乐意！”

活动现场，志工带来环保新“秘籍”：送福袋，领护照。就是将制作精美的环保护照经登记，发放给每个前来送回收物资的家庭，积满六次，就送一个大容量，好看又实用的折叠包，意在把爱带回家，福气代代传。在社区居民中营造出人人讲环保，家家好习惯的氛围。

这种喜闻乐见的形式，吸引不少年轻妈妈带着孩子，专门来到发

环保护照的桌子前，引导孩子填写信息，郑重地在护照上张贴表示收集物资次数的小树叶，很受小朋友喜爱。

无锡环保教育基地负责人志工潘霄燕在活动中表示，慈济与社区携手，重点是做环保的同时发挥慈善救济的宗旨，关爱孤寡老人，贫困家庭，做到三管齐下。稻香社区环保示范点要长长久久保持下去，还要有中长期规划，要对三百一十五户居民全部实行入户服务，倡导。要对楼道长集中培训，让居民养成良好的环保习惯。

无锡市机关幼儿园示范区，作为公办幼儿园的环保教育样板，是“小手牵大手一起做环保”的生动实践。孩子和老师利用负一层空间建立百变工厂，将回收资源做成各种可重复利用的工具。资源回收

不仅让孩子们增加了动手能力，更让孩子们懂得了爱惜物命的道理。

孩子们通过和家长们一起做环保，回收资源，降低家庭的垃圾产生量。在生活中引导孩子们践行“光盘行动”，果皮做成酵素，而厨余制成堆肥。酵素和堆肥滋养着屋顶花园的一草一木，花团锦簇又欣欣向荣，已然成为孩子们接近自然最美的课堂。

无锡市生态环境局副局长金路表示，慈济总结了很多家庭环保和儿童环保好的做法，且不断地推广，让我们很多市民懂得怎样在日常生活中践行环保。而更令我们感动的是，慈济人不但是传播者、更是行动者，深入校园、社区、企业，建立慈

济环保示范基地，根据每个点的实际情况，设计环保工具和推行方法。

截至二〇二〇年十二月底，环保知识宣传导览一千七百六十八场，十三万多人次；环保相关技能培训五百二十四场，六万三千多人次。环保特色示范区是无锡慈济环保教育基地重点打造的项目，并涌现出一批有作为有成效有影响力的环保示范区。目前已经启动了三十二个环保示范点，其中政府机关两个、社区六个、业单位三个、企业六个、学校十三个、医院两个。

无锡慈济环保教育基地的环保实做区，是来访者动手操作的学习区，使其感受“做环保不难，举手投足用心即是。”摄影/姚小明





六次搬迁 心意不变

从在猪圈弯腰做环保，到如今在环保教育站挺身说环保，十一年来，太姥山环保站历经六次搬迁，场地虽然变动，但心意不变。

撰文 / 摄影
福建福鼎真善美志工

与浙江省比邻的福建省宁德市，辖下福鼎市太姥山镇，是个三面靠山、一面临海的名胜区，在那里也有慈济环保站。

从二〇〇九年四月，借用一处废弃的养猪圈开始做起环保，约十多平方米，志工带来自家可回收物资做分类；几次后，发现地点空间小、进出不便，二〇〇九年五月，又找了一处种植蘑菇的场地，约二、三十平方米，当时是还没种植的季节，业主同意暂借几个月。

在晚上，只有一盏昏暗的灯光照明下，志工分类物资；白昼天气炎热，志工陈以兴经常趁天没亮，就来整理回收物，有次因坐在槽里，不见身影只闻声音，业主进来，两人都相互吓了一跳，而后再面面相笑起来。

听闻此地环保动起来，福鼎市志工也赶来鼓励，第一次在志工周友梅家里举办环保宣导活动，志工赵美球收到当地志工递过来的二百七十元，都是零碎的资源回收款，也是大家一点一滴累积出来的。

“披挂上阵”快乐雨雪伴

二〇〇九年十月，种植蘑菇季节到了，好心的业主另提供了蘑菇地外面一个堆满腌菜缸、长满杂



草的废墟地，志工们亲自锄草、搬缸、移石头。因为杂地蚊虫多，志工甘欲宁浑身上下都被叮得红肿，顾不上处理，还不忘慈济人文手语互动，围在一起比着《一家人》的手语，气氛温馨动人；志工甘雪花请来专业师傅，用回收的门窗木板搭建起简易棚架。

志工克勤克俭，就地取材布置环保站，也因为亲手打造，所以倍感珍惜，每周三晚间分类都有三十多人参与；五十多平方米的环保屋，一周下来堆放满满，人踩进去，资源回收物没及腰身，分类完经常是满身恶臭。那是十多年前，志工还不懂得

每次搬迁都是克难克勤重新来过，福鼎志工将回收物再利用打造环保站，惜福屋墙面由矿泉水瓶组合，别具一格。

呼吁“清静在源头”，要求送来的瓶瓶罐罐能先简单冲洗一下；毕竟，社区有人愿将可回收资源送来，志工就很感恩。

因为满屋的回收资源多得让人动弹不了，经常得搬到屋外进行分类，遇到下雨，大家就用塑料袋套着头，或捡到什么帽都给套上、塑料袋披在身上，看起来很滑稽，大家会相互打趣，环保站充满欢声笑语。有时冬天加上下雨，虽然满身淋透了，非



(左上) 将数十年历史的旧厂房改造为慈济联络处，志工变身“飞天菩萨”到屋顶换瓦片，接力把清洗过的瓦片一片片送上屋顶。

(左下) 十一年前太姥山慈济第一处环保点是个猪圈，一个月后因为地点窄小不便进出而搬迁，做环保第一年就换了三个地方。

常寒冷，但大家还是那么开心。

用回收物打造环保站

五十多平方米的环保站还是不够大，社区居民经常把回收资源送进来堆放到门口，考虑到安全问题，特别是春节期间烟花的回收，志工只好另寻更大的环保站用地。

二〇一二年十二月，找到相隔十多米的一处老仓库，屋顶瓦片破损漏雨，灰尘堆积厚，室内潮湿不透风，夏天炎热，志工二话不说，蒙头打扫、洗刷梁柱、回收广告布，晚上木工免费加班修建。为了闻法庄严，中间装上伸缩窗帘当成隔间，分类完清洗后放下窗帘，前面空间是培训场地，后面空间可放置整理好的回收物。

此际，慈济环保也延伸到嵛山岛等村落，两百多平方米的环保站，经常举办社区环保宣导活动，净化人心、接引志工。但不过两年，老仓库业主提高租金，甘雪花决定发心提供四百多平方米旧厂房，志工又是

不辞辛苦打造新家，清理分解旧机器、铲除墙上污渍、拆除旧天花板、搭建舞台、回收桌椅、铺设地板。

蒋秋菊、温春莲亲自爬到屋顶换瓦片，被志工笑称是“飞天菩萨”，她们说自家建房都没这样认真拼命，底下志工列队接龙收瓦片，换好木骨后，再送瓦片上屋顶。

因厂内有其他家食品加工厂，不宜堆放垃圾，志工郑雪华在采购站内找到二〇〇六年桑美台风后的一处危房，是间原本置放棺木的老木屋，屋子的柱子连着隔壁好的房子，难度很大，没有师傅愿意来拆，志工王教钦亲自搭长梯爬上去，小心翼翼以锯子把连接处的木柱子锯掉，同时底下叫来铲车（堆高机）绑着绳子往外拉，总算安全拆除了木屋。志工清理干净每块砖头，重复利用，清理大石头、平整地面、灌水泥等都亲力亲为，忙到夜幕降临，没有电灯，依旧在月光下打着手电筒抹水泥地面。

供销社主任陈增举被志工感动，也来帮忙，还捐钱盖环保站。不到二十天，旧厂房的四百平方米联络处和采购站的四百平方米环保站都完工了，志工有了更好的空间做环保和学习，也有条件举办更大型的社区环保宣导活动。

岁末祝福时，联络处迎来了两场两百多位会众，环保站也接待了好几梯次的外区志工，他们因为听到社区志工的感人故事，回去后也发心立愿投入环保，让资源回收量竟翻倍上去。

二〇一九年十二月，联络处场地因为业主另有所用，志工择地重新装修成，为了道场庄严，又要减省开支，志工甘欲宁折价购回商场退下的金刚板（一种强化地板）铺地面，回来才发现脏旧得厉害，看似无法使用；于是志工尝试着用酵素兑水洗洗，终于让它们露出靓丽本色，一块块清理后铺上去竟出乎意料地洁净。

回收的二手玻璃门和铝合金窗户，让联络处更亮堂，门口再种上代表虚心的竹子，愈发庄严；用一折的价格布置出的庄严空间，却是用不打折的爱成就出来的。

因为环保站对面就是太姥山镇最大的幼儿园，每天都有很多家长等待接送孩子，志工考虑环保站周边，还没有做到家家户户知晓环保站，所以讨论后，把采购站沿街店面租来作为环保对外倡导的窗口，每天安排志工值班，希望把爱洒播到社区每个人的心田里，让环保之花朵绽放！



「临家」环保回收的一天

二〇一八年八月起，临家餐饮在厦门的六门店加入响应慈济资源回收行列，开启厦门慈济志工日日回收、节假日不休。志工不论寒冬酷暑，日日恒持的付出，让临家伙伴感受到环保意义重大，也加入资源回收的队伍，共同谱写临家资源回收的乐章！

撰文 / 摄影 福建厦门真善美志工



临家餐饮投资管理有限公司董事长邱尚振在二〇一二年成为慈济会员，次年参加静思实业家营队，对慈济有所了解。当志工提出上门回收临家门店的环保资源的建议，邱先生欣然同意，并指定一位总监对接，从此临家资源回收项目启动。目前福建所有十四家门店，店店有回收。

二〇一八年八月起，临家餐饮在厦门的六门店加入慈济资源回收行列。一起来感受临家环保回收日常的一天：集美收、集美收、集美收完思北收，思北收完、梧村收，梧村、大唐同步收，江头在傍晚，无味满了呼叫收！



亲情陪伴 爱暖人心化恒持

早上七点半，志工陈国珍带着妈妈王敏、志工李德其、李爱红、周清森共五人踏着晨光从湖里静思书轩出发，跨海跨区前往集美临家店回收物资。

集美临家店的后门二楼是存放物资的地方，只见三平方米左右的储藏间左边几个厨余桶垃圾满溢，一地狼藉，而狭小空间飘着经过一夜发酵的酒肉残羹散发出的酸臭。

志工没有一丝的皱眉，也没有一声的怨言，打开一包包垃圾，从桶内翻找出一个饮料瓶，或一个包装纸盒。右边红色回收筐中则堆满店员每天回收归集的饮料瓶等回收物。

为不影响门店运营，遵守九点前清理完毕的约定，志工先把纸皮等搬到楼梯口整理捆绑。时年七十五岁的李德其和大家搬完纸皮就开始拆拆叠叠，等他蹲下来绑纸皮的时候已经满头大汗。但患有冠心病的李德其说，一点都不累。

因地板有点滑，时年七十一岁的李爱红一手扶着回收筐，一手不停地从筐里拿出瓶子来踩。不到五分钟，几十个大大小小的塑料瓶就被整理成一串“珍珠项链”。把物资清理出储藏间后，李爱红又接着从二楼楼梯口分类处一直清扫、拖地板到一楼入口处，像自己的家一样用心爱护。

在志工整理时，许多员工陆续来上班，热情开朗的总监陈小梅看到陈国珍时，张开双臂给陈国珍一个大大拥抱，陈总监分享，以前瓶子和其他都是当垃圾和厨余垃圾一起扔到垃圾桶。自从志工来回收，分享垃圾分类后，员工变得能自然弯下腰了，更能为他人付出，也会做好瓶瓶罐罐、纸类、泡沫等的分



类了。

时间已近十点，大家快速把整理好的物资搬到一楼，然后带到只有一路之隔的废品回收站。

刚开始老板对志工有情绪，觉得影响了他们收入。志工和他分享慈济环保大爱理念，老板冷冷回说，我只关心有没有钱赚，其他的事和我一点关系也没有。

虽遭冷遇，志工第二天仍带着回收物，吉祥挂饰和《慈济》月刊到回收站，热情和老板夫妇打招呼。老板娘李侠笑脸相迎，表示纸皮可以加价一毛钱回收，这样志工也方便。关系开始缓和，在志工每日慈言爱语下，老板心开意解，现

筐中堆满临家店员收集的回收物资，地板有些滑，七十一岁志工李爱红扶着筐整理，还会清扫、拖地，像自家一样爱护。摄影/范盛花

在互动热络，笑得也很灿烂。



环保无关身份 店员志工共思明

“滴答滴答”早上九点，临家思北店回收时间到了。“你们来啦！东西整理好了，厨房里还有一些纸皮，我再帮你们拿过来。”保洁员王七林亲切打着招呼，领着志工进里屋收取已整理妥当的物资，一捆一捆地扎好，放进小推车内，

等待志工来搬运。

八月一日至今从几天收一次，到现在一天或两天收，一次回收的物资量反而增加了。志工付淑芳说：“以前是堆放着，我们去做分类。现在他们已经开始协助我们做分类了，这是一个很好的开头。”

廖店长发现有位回收志工竟是企业家时，十分震惊：“企业家竟然也来做义工，在大家的认知里，做环保是挺脏挺累的活。”志工的付出起了一个很好的带头作用，大家慢慢

志工叶彩云（左）患有佝偻病和严重心脏病，跟大家整理梧桐店物资，并乘坐公交车送到湖里静思书轩。摄影/范盛花

受到影响开始改变，落实行动中。

在回收资源过程中，不仅临家员工观念改变，志工也有很大的感触。负责思北临家回收的志工付淑芳说：“做环保起慈悲心，在店门口做修忍辱。以前我不太喜欢做环保，现在发现弯腰做环保是一件很好的事情，可以修炼人的习性，也会让自己更谦卑，不会高高在上。”



心中有法度 彩云映蓝天

地处火车站的梧桐店每天上午十点回收，志工先把店员堆放在店门口的物资搬到店外，直接在路边

整理。捆绑严实后，志工再提着一捆捆回收物，乘坐公交车，送到湖里静思书轩。

志工叶彩云患有佝偻病和严重心脏病，娇小力弱。虽然身体有恙，但做起环保来可毫不含糊，躬身分类，专注细致。较小的纸片用袋子收集起来，较大的纸皮则细心的将胶带去除后再叠好扎紧。

半个多月来，叶彩云身影每天出现在临家梧桐店资源回收的队伍里。公交车上曾有人询问：“你们做这个（环保）干啥，您这么老了，还要做环保吗？”彩云说：“我们慈济做环保是为了帮助人，我做得很开心，很幸福啊！”她笑着表示，公交司机看到志工穿着蓝天白云的慈济制服携带这么多环保物资上车，不仅不会为难，反而会提醒坐几路车更方便。



老少皆参与 大唐回收大有为

临家大唐店就在湖里静思书轩斜对面，由静思书轩值班志工每日十点半进店回收，各功能志工随时补位，确保每天回收及时不空缺。

大唐店店长闫子凯，非常感恩有志工来店里回收：“之前店里的

物资是请回收商来收，虽然得到一些钱，但是没有用到很有意义的地方。志工过来恰好是帮我们一起把这个好事做到了，非常荣幸。”

闫子凯很感佩年长志工辛苦的付出，而看到小志工也来做环保，当下就想有朝一日也能带着孩子，利用休息时间，来参与环保行动！“公司和慈济的环保互动已经不仅是合作，我们做的是同一件事，是更有利于更多人的事，希望我们能一直做下去。”



人间有爱 无味更胜有味

临家第一家蔬食店“无味舒食”开在厦门旅游景点环岛路。有个半地下存储间专门用来放置回收物，物资量满店员就呼唤志工前来回收。进出存储间要猫着身子才行。

志工林惠真说：“刚好练习缩小自己。”为了方便分类整理，志工从存储间内列队到屋外，弯着腰传递物资，再在露天平台上分类整理，堆栈上车。播放机飘出优美的慈济歌曲，分类就在欢乐歌声、海风吹拂中进行。

“希望慈济的环保能够影响更多人，也希望无味能影响更多人走向更好的一面。”无味舒食店主管





无味店的地下存储间用来放置回收物资，为了方便分类整理，志工得从存储间内排队到屋外，弯着腰传递物资。摄影/王燕玲

杨兰霞与志工相处一个多月来特有感触，志工的付出让员工的环境意识和善心也提高了不少。

杨主管说，大家也想怎么能够贡献一些力量，就把自己家里的快递纸盒、纸箱、矿泉水瓶等，全部集中到门店里来。“希望以后能和慈济有更多的互动机会。慈济是一个很棒的团体。”



小毛驴作用大 江头回收不用愁

每天傍晚五点半是江头店资源回收的时间，大多是上班族志工下班直接过来整理。回收物就放在临家二楼的露天天台上，一遇到刮风下雨，志工会在群里随时告知有谁可以赶来搬纸皮，以防淋湿。

“‘宝马车’来了！”志工陈国珍欢喜呼唤着，志工黄秀风经常来分类，开的小电动车就发挥了大作用。电动车顶上还有雨棚，昵称“小毛驴”，可志工都觉得那就是大家的“宝马车”。

今天物资仍由黄秀风的“小毛驴”拉到书轩。装好物资，黄秀风熟练地跨上车，接着志工在座位的前后再塞满几捆纸皮再捆紧。

二〇一八年，黄秀风因同是志工的先生往生而崩溃，不愿意见

任何人。武冬梅、陈国珍等志工到家中关怀抚慰，让秀风真正体悟到人生的无常。临家江头店成了秀风骑着“小毛驴”，带着狗狗“蔡皮皮”发挥大作用的宝地。

“小毛驴”装不下的三大串塑胶瓶和一堆泡沫怎么办呢？志工万应祥看到路边有一辆共享单车，就像发现新大陆，赶紧推来小黄车：

“全部装上车，我推着车，走路回去。”走路要花二十分钟的路程，在万应祥看来，总比让其他志工带着这些物资挤公交车好。

从清晨做到日落，周而复始，日日恒持！此时天边红红的晚霞一片片一簇簇，与蓝天白云交相辉映，在夕阳的映射下发出金灿灿的光芒，让大地充满温馨与美好。❀

临家江头店成了志工黄秀风发挥大作用的宝地，她骑着“小毛驴”把回收资源运回湖里静思书轩。摄影/范盛花





一所中学的德育特色——环保

五年来，在慈济人与厦门第十中学师生的共同努力下，已有二十几位学生成为环保讲师。环保成了厦门十中的德育特色，建构了「环保十中人美丽十中家」的校园文化。

撰文 / 福建厦门真善美志工摄影 / 杜建英

建于一九七五年的厦门第十中学（简称“厦门十中”）现有八十多个班级，四千多名学生。自二〇一五年十一月，因十中家委会成员、慈济志工陈爱珠的牵线，慈济志工首次走进十中开展环保宣导活动，传递“环保生活多用心 知福惜福再造福”的大爱环保理念。

二〇一七年四月，校环保教育站正式成立。二〇一八年，十中大力推广环保教育，推动班班设立回收箱、环保督导员，周周环保实做。从十月开始，慈济志工入校园为新学年所有初一和高一班级的一千五百名新生进行为期三至四天的环保知识和环保理念培训，至今已持续三个学年。

五年来，在慈济人与师生的共同努力下，已有二十几位学生成为环保讲师。环保成了厦门十中的德育特色，建构了“环保十中人 美丽十中家”的校园文化。

老师成为环保达人

二〇一七年，王小宁老师参加了慈济志工在厦门十中的环保宣导活动。王老师说：“看了《地球危机--正负2度C》视频，原来我们对地球危机是如此无知，我几乎是流着泪看完的。感恩慈济有机会让我



们了解我们自身，同时更了解我们生存的环境，让我们知道我们要做的事还有很多。”从那一刻起，他决定要在厦门十中推广环保。

一开始，王小宁邀约志工一起制作“垃圾”分类视频，演示如何裁剪、折叠纸箱，怎样捆绑废纸和纸箱，要用力拉紧，固定住以便

志工吴春英倡导随身带手帕的“爱帕”行动，为方便携带，她请裁缝将大手帕裁剪成四块小手帕后赠送学生。

于运载；演示回收的饮料瓶、罐、盒，倒出残余，冲洗干净。

二〇一八年，王小宁接任校德育处副主任，大力推广环保教育。班

班设立回收箱，班班有环保督导员在督促分类，周周有环保实做。他坚持每周五与志工、学生一起资源分类，对回收物处理不当的班级进行现场培训，验收合格才能回收。

环保站有学生，也有老师当环保讲师。曾是慈济助学生的刘盛欣老师对志工说：“我曾是慈济的孩子，见到你们格外亲，我要珍惜和

志工一起做环保的机会。”

周五中午在环保站常看到刘盛欣老师的身影，她主动承担辅导学生写宣导稿，指导学生演讲。刘老师发现自己默默的行为已如春雨润物般地影响了一些人，在同事圈有了环保的“知名度”。有位同事告诉她，要带女儿来体验环保。

热心做环保讲师的老师在十中远不止一位，构建校园的环保文化，几年来已成为从学校领导、德育处到班主任、老师的共识。二〇一九新学年，学校邀约慈济志

葛浩天同学以“地球危机如此严重！身为中学生的我们应该怎么做呢？”开场，分享《一日五善 从我做起》。



工入校园的环保宣导上，邱文东副校长说：“要为新进十中同学的人生旅途中种下环保种子，一生所学的知识可能会忘记，但环保意识不能忘，必须爱护环境，为子孙后代留下良好的生存环境。”他呼吁同学们把环保知识变为行动。

学生成为环保讲师

“前三年十中人弯腰做环保，现在十中人要抬头挺胸讲环保，让更多人参与一起做环保，共创美丽十中，美丽厦门。”德育处老师认为环保站的重点，不再局限于周五下午资源回收分类，而是要宣导环保理念。

环保宣导进校园，从志工协助到老师、同学独当一面承担，培训宣导层层递进，对环保种子的宣导要求也在提高。志工和老师提前一周布置作业，要求每位同学准备十二分钟的演讲，演讲内容：为什么要做环保？如何在生活中践行环保？怎么做环保？讲自己的环保故事。

志工和老师认真听学生环保演讲分享，加以点评和指导。环保讲师经过系统的培训学习，有扎实的环保理念，热心做环保，说自己的所学所做，让宣导更有力度。

二〇二〇年九月初的新生环保培训课上，初三（六）班葛浩天同学

用精心准备一个多月的PPT《地球，你还好吗》和视频，与同学们分享保护环境“一日五善 从我做起”。

“以前班级每周回收的塑料瓶、饮料盒整整两大尼龙网袋，现在是一袋的三分之一，班上同学基本自带水杯。作业纸正反两面都写，废纸减少很多。”浩天分享的都是自己平时在校、在家的环保行动和做法，讲的是自己在环保中的经验和收获。

立志成为环保科学家的葛浩天同学成为厦门十中环保教育站的第一位学生站长，学习成绩则从年段一百名左右进步到第三十名（全年段学生九百多），做到了学习与环保两不误。

学生环保讲师的宣导很有特色。时读初三（十三）班的高鹏同学分享“一日五善-蔬食好”的课程，指着自已脸问：“同学们，医生对我脸上痘痘会有什么建议？”台下同学哄笑起来，都说：“吃清淡！”高鹏笑着说：“对！多蔬食，少吃肉。”他继续说：要多蔬食，不仅有利健康，更是爱地球的环保行动。

至今，已有二十几位环保讲师（其中四位老师），厦门十中环保有了自己的“造血功能”，师生可以独当一面地宣导环保理念、带动

资源分类。

二〇一九年底，王小宁老师带着学生环保讲师林凯欣和俞磊同学到厦门第五中学开环保讲座，两位种子的分享和台下学生的热烈互动，得到五中老师赞叹：“十中学生素质高。”

心灵成为环保源头

德育处老师发现部分初二学生存在行为不规范，有学生用饮料瓶堵住下水道，共识认为“要规范学生的行为，应该从环保入手。”二〇一八年十一月底起，每周五的环保宣导以初二年级学生为主，以班级为单位进行。

提起学生参加环保宣导和实做后的变化，时任初二（六）班班主任的蔡怡龄老师说，“现在班上喝饮料的同学少了，自带水壶的同学多了，书写完的纸张自觉放在回收箱，整理后统一周五回收到校环保站。”她还说，环保要组织老师和学生去具体实做，师生会觉得环保就在身边，从而影响更多人。

“两年前觉得做环保简单，捏扁瓶子，分分纸张，其实不是这样的。在做环保过程中，知道每个物品有自己的属性，有了这些知识，就可以帮它们找到‘家’。同时也学到

人生的道理，纸张分类，摊平边角对齐，做人做事有规矩。”林凯欣同学说，一个小小的回收纸张动作，不仅保护生态环境，也是心灵环保，让我们懂得疼惜纸张，延长物命。

志工李赤军和学生整理纸张时，发现有的本子没写完，有的只写一面或半张，就当废纸回收，浪费了资源。她分享证严法师珍惜纸张，重复使用的故事，提议班级有“纸张代言人”，疼惜纸张，不留空白，细致分类，整齐打包。引导同学们用感恩、尊重、爱来做环保，把爱的教育融入资源回收。

二十几位同学当场签名自愿当“纸张代言人”，当时初二（四）班的江小影同学表示以后打印纸要正反两面都用，不再浪费。王小宁老师看着签名本，感慨地说：“同学们对环保回收有这样的心灵感受，这就是学校需要的德育啊！”之后，同学们在整理回收的作业本时，都会仔细翻看看是否全写完，没写完的带回再利用。

问起环保对德育工作的作用时，原德育处主任黄志斌老师认真地说：“环保工作能帮助青春成长期的学生，养成责任心、爱心和节约惜福心。环保成了十中的德育特色，《环保十指口诀》《清静在源头 一



日五善》构成了十中的环保文化。”

志工成为环保使者

如果说十中的环保是棵美丽的校园之花，那么慈济志工就是那护花的使者，她们几年来无怨无悔、不离不弃地陪伴。正如王小宁老师所说：“志工的精神感染着我，我能不坚持吗？”

王老师说：“让我最感动的是有个周五，那是厦门冬天最冷的一天，又下着倾盆大雨。我通知志工陈爱珠今天环保站不用开门，学生可能不会过来。但爱珠却仍按时到校开环保站大门，等候学生的到来。

抚平每一张纸，角对角对齐折，叠齐成一摞再捆绑起来。“不要赶任务，要借事练心。”志工李赤军和十中学生分享。

她说：“只要有一位同学来送环保资源，我一定会到环保站。”结果那天很多班级的同学撑着雨伞，冒着雨把回收的资源送到环保站。”

有一天，王小宁老师看到志工杜建英嘴唇发白，锁着眉头，不时按着胃部，原来是胃病发作。但她还是忙碌着安排学生记录称重和签名，指导学生精准分类纸张。王老师想叫她休息，一转身，她又去宣导室拍摄。“她每周五坚持第一个

到环保站，从没缺席。”王老师在新生环保培训会上对学生说道。

二〇一八年，杜建英接过陈爱珠的厦门十中环保接力棒。每周五中午十一点五十分前赶到十中，打开环保站的门，在宣导教室做好准备工作……活动结束，打扫场地，关门最后一个离开。

志工吴春英周五从岛内到岛外的厦门十中，一个小时车程，常顾不上吃午饭。“周五这一天，我不安排任何工作，就思考着今天来学

校要带给学生什么？”她说，既然承担，就要做好。

“今天你们是环保种子，明天是老师，将为同学宣导环保，给同学做示范。你们要了解如何从源头上减少消耗，从生活中落实节约资源。”吴春英对参加环保培训的同学说。

吴春英倡导开展随身带手帕的“爱帕”行动。为方便孩子携带，她自掏腰包请裁缝将平时的大手帕裁剪成四块小手帕，刚好和湿巾一样大小，方便又实用。

校园成为环保乐园

资源分类回收已落实到全校八十八个班级，每周五，各班学

十中德育处副主任王小宁老师大力推广环保教育，他向初二年级学生和校环保达人分享如何进行资源分类实做。



生送到环保站的纸类大部分折叠方正、捆绑好，饮料盒清洗干净，自行安排称重登记。学生自我管理环保站，当环保站站长，自行安排学生环保讲师分享时间和内容。

十中环保还有一个亮点，家长也来学校参与资源分类实做。“小手”拉“大手”，“大手”成为榜样。家委会委员吴忠书先生，在厦门英才学校食堂工作。早上五点上上班，中午十二点下班，放弃周五午休时间，就赶到环保站，手脚麻利，是资源分类的主力军。“做这公益事，心情特别舒畅。‘垃圾分类’靠嘴巴讲没有用，用实际行动做，才有体验。”

整洁美丽的十中校园，林荫道边的德育处橱窗内，张贴着慈济人进校园进行环保宣导的图文海报，有志工与老师合作的留影、有师生、志工做回收的身行，还有一张张资源回收所得捐赠慈济基金会的公益性捐赠发票。

二〇一五年推进环保进校园活动；二〇一七年十中和慈济携手开展每周五日常环保宣导和资源回收；二〇一八年被评为集美区的垃圾分类示范校，下半年被推选参加市级评比。

十中隆重举行“建校四十五周



在厦门十中建校四十五周年校庆的庆典上，校长迟建伟为慈济慈善事业基金会颁发《环保公益奉献奖》奖牌。

年庆祝大会”的庆典上，迟校长亲自上台为慈济基金会颁发《环保公益奉献奖》奖牌。此时荧幕滚动回顾五年来十中环保活动视频，留下志工和十中师生、家长，彼此陪伴共同成长的身影。

“大爱不仅是人与人之间的大爱，更多的是人与环境之间的大爱，它符合学校‘文心化行，以书育人’的核心理念。”迟校长说，他希望十中培养出来的学生有人与环境之间的大爱精神。环保启发善念与爱心，这座花草满园、绿树葱茏的市级绿色学校，环保之花时时绽放，芬芳满园，环保理念在校园已扎根开花结果。❶



回收还不够 再制善循环

在菲律宾海燕风灾灾区，志工向居民分享，
稍后发放的环保毛毯是由塑料瓶回收再制而成，
邀请大家一起保护环境，让资源生生不息，
物命再生形成「循环经济」，还助益慈善赈灾，善行绕全球。

撰文 / 陈丽安 摄影 / 萧耀华



——〇一七年台湾废弃物回收率已——达百分之六十，在世界名列前茅，然而，仍有许多可以回收的资源没有顺利进入回收系统，最终还是进到了焚化炉。许多国家也面临同样的问题，前端的回收系统完善，但往往基于处理回收物不符合经济成

动物误食塑胶等物质而身亡的案例让人心惊，净斯人间研发长蔡思一以此说明，废弃物对生态的危害。

本，因此选择将部分无法消耗的回收物焚烧或是出口至其他国家。

“这其实是很可惜的事！”净斯人间志业股份有限公司研发长蔡思一感叹，在回收物中占大宗的各类塑胶制品，都是从宝贵的石油资源提炼制成，石油的形成至少需要耗时数百万年，但做成产品后却不被珍惜，短暂使用就成了“废弃物”。

二〇一八年《Nature》自然期刊一篇研究报告指出，由废弃垃圾

跟着洋流聚集组成的“太平洋垃圾带”（Garbage Patch），其面积已达到一百六十万平方公里，约台湾面积的四十四倍，其中包含大量塑料瓶、塑胶垃圾及废弃渔具等。

“像被海鸟、鱼类误食的塑胶制品，其实都可以拿来再生成好多东西！”蔡思一强调，不论是石油提炼或是砍树制成的产物，都是非常珍贵的经济资源，只将它们“回收”还不够，在被不当处理，再次造成环境及社会负担之前，何不利用它们来创造“循环经济”？

塑料瓶纺织品的悲与喜

对多数人而言，要将废弃物转变成高质量的环保产品是很抽象的概念。但将废弃物与剩余材料回归到产业链内，再制的循环模式已在许多产业日渐成熟。在台湾，实行多年且有成效的例子之一，便是将“回收废弃塑料瓶”抽丝制成纺织品。二〇〇八年受证严法师感召而成立的社会企业——大爱感恩科技，其最为人知的产品之一“环保毛毯”，正是百分之百使用回收塑料瓶制成。

从毛毯到志工的制服、上班族西装、套装，呵护孩子的童装、婴儿服，大爱感恩科技与上、中及下游一百五十多家厂商伙伴合作，

将回收塑料瓶再制成环保织品，就连背包、手提袋都包含塑料瓶制成的大爱环保纱。而每一件环保再生品在网页上均有“生产履历”，标示使用几支塑料瓶，与原生原料比较所节省的二氧化碳、石油、水等信息，希望消费者选购生活必需品时，不仅不要过度购买，还能考虑以环保再制产品取代不堪用的旧品。

二〇一九年一整年内，大爱感恩科技从慈济环保站收购了一千七百多吨的塑料瓶，然而，许多消费者听到产品是“回收物制成的”，容易因垃圾的肮脏形象产生刻板印象；要提升民众接受度，除了教育、倡导，只能不断提高产品的质量。

“能够将回收来的塑料瓶制成长纤级大爱纱，代表我们的原料很干净。”大爱感恩科技总经理李鼎铭说明，原料都是由环保志工用心分类，去除瓶环瓶盖并严格过滤。公司的每样产品都会申请认证，通过测试，确认对人体安全。而比起强调科技或技术，“我们更希望透过产品，将背后的环保、人文及爱心带给消费者。”

一片顶端微卷的菩提叶，蕴藏了爱护地球的深切之心，李鼎铭将公



公司的“菩提叶”标志做了诠释：深绿色的半叶代表的是了解环保又落实日常的人；浅绿色的另一半则代表知道环保却还在犹豫的人；顶端的扭转则是代表将人引进环保的世界。

环保站中，志工用心去除与塑料瓶身不同材质的瓶盖、瓶环，严格过滤并依颜色分类，成为大爱纱的原料。



“知道自己回收的塑料瓶中，至少会有一瓶被制成绿色产品，其中环保毛毯还能在海内外赈灾时实际帮助到人，这对很多环保志工来说，已经不只是促进经济循环，更是一个让彼此感动的心灵循环！”李鼎铭感恩全台环保志工日夜的投入，同时让合作伙伴了解加入这条“绿色供应链”，除了展现专业，更是在为地球付出，是很有意义的事。

除了开发回收再生的织品、用品，制程剩余的布边也可回收，二〇一九年大爱感恩进一步研发出回收、回收再回收（Recycle to Recycle to Recycle）的3R技术，让环保产品可以多次循环再制，从减废做到“零废弃”；而研发产品的背后，有着多疼惜地球、疼惜人的故事。

二〇一五年新北市八仙尘爆意外，伤员大面积烧烫伤，承受长期穿着压力衣闷热搔痒的痛苦。证严法师不忍，请大爱感恩科技改善压力衣材质，研发改良的凉感压力布嘉惠伤友，后续更将此技术运用在长照、孝亲用品。二〇二〇年新冠肺炎疫情期间，大爱感恩科技研发及提供许多防疫物资给前线单位，其中环保防眩光套镜护目罩组、泡绵面罩也是回收材质所制。

从初期的塑料瓶再生，到现阶

塑料瓶 回收再制

精质回收的塑料瓶进入后续再制流程，成为各种环保织品



段着重回收PET、PP塑胶废弃物的产品开发，大爱感恩科技希望环保站各类废弃物能化身为具有更高附加价值的产物，带动更多人落实环保的实践动力。

纸容器便利但代价甚巨

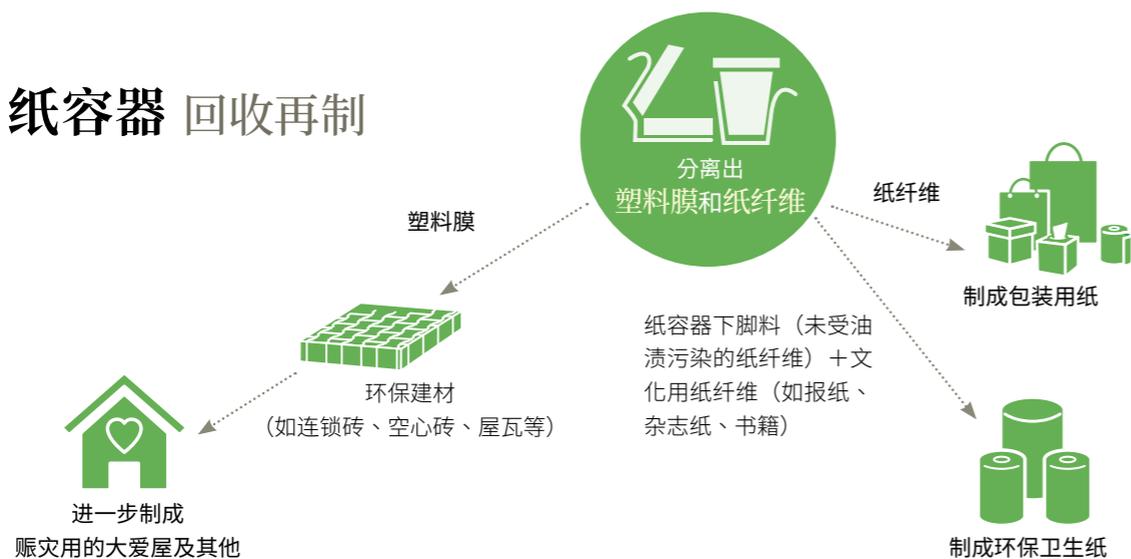
“化废为宝”的产物，如今已从衣服发展到建材，花莲慈济医院三楼的空中花园地砖，是由回收纸容器的塑料膜制成的“净斯福慧环保连锁砖”。石灰色的连锁砖，表

面止滑纹路是一个个掌印图案，象征着回收道路上每一双辛劳的手，这是由净斯人间研发长蔡思一花费两年所研发出的环保建材。

“空污的经济代价，是二次世界大战的十倍！”蔡思一在二〇一九年代表慈济，以观察员身份出席联合国气候变迁大会，期间对这句话印象深刻；尤其是多数人认为可以回收所以很环保的纸容器，其实也是造成空污的凶手之一。

台湾地区经济部统计，二

纸容器 回收再制



○一八年纸容器申报内销量已近六十六亿个，加上地下工厂的产量，全台年使用量估计达八十亿个；大部分使用后，因为残存脏污、厨余往往直接被丢弃，进入焚化炉焚烧，并间接危害环境生态。

蔡思一说明，纸容器内层有防水塑料膜包覆，整体材质的百分之三十至三十三属于塑胶，必须经过纸厂特殊设备，才能分离出纸与塑料膜，台湾仅有三家厂商有此设备；但以往厂商也只取“纸浆”，分离出来的塑胶因成分复杂难以回收，多以焚化处理。

“纸容器在全球一直都是大问题，却没有具体的处理方式。”为了有效回收并达到零废弃，蔡思一提出了“双循环”的概念：一为把纸纤维拿来制卫生纸，二为把塑

胶做成连锁砖。

净斯人间与台湾本土企业合作，由正隆股份有限公司提供从便当盒、纸杯等纸容器分离出的“防水塑料膜”，交由协力厂制成可耐重达四十吨，透气又透水的环保建材——连锁砖。

蔡思一说明，一块连锁砖可消耗掉一点七公斤的废弃塑料膜，相当于三百五十个便当盒或纸杯，像花莲慈院在空中花园铺设的六千六百零二块福慧环保连锁砖，约消耗掉两百三十一万个纸容器所含塑胶量，同时也减少了一点七吨碳排放。使用回收物制成“砖”，可以减少开采水泥、砂石跟空气污染，蔡思一再次强调：“使用废弃物再制最重要的一点，是希望减少环境破坏。”



而从纸容器回收加工的纸浆，则由正隆企业协助，分别制成环保卫生纸与包装用纸。许多国家对“环保卫生纸”的接受度很高，且每回收一百吨回收纸，平均可制成六十吨卫生纸，相当于减少砍伐两千多棵树。正隆企业竹北厂厂长蔡石玉分享，为了符合台湾“白才是好”的传统观念并被消费者接受，在制作环保卫生纸时，都会严选干净回收的文化用纸及未经污染的纸容器下脚料来制作。

正隆企业利用搓揉的技术，让纸纤维不会散开，同时用分子比重技术将杂质分离，经由层层关卡，将所有回收纸有效再利用，原料较干净的会制成环保卫生纸，而使用过的纸容器纸浆则制成包装用纸。

蔡石玉厂长表示：“虽然砍树

输送带上的净斯环保卫生纸，由回收纸和纸容器下脚料制成，包装亦采水墨印刷，无毒无味可自然分解。

取得原浆制纸更方便快速、成本更低，但不环保。”以往厂内分离出的纸容器塑料膜都焚烧处理，如今与净斯人间合作，将塑料膜进一步变成环保连锁砖，尽管中间的技术成本偏高，但能为地球贡献一己之力，一切都值得。

蔡思一表示，“净斯福慧环保连锁砖”与环保卫生纸、包装纸，都是百分之百使用纸容器与纸类回收制作，而环保卫生纸其外包装使用的水墨印刷比一般包装更能降低空气污染，未来会加强倡导与推广“双循环·零垃圾”的概念，消除民众对回收再制产品的顾虑与误解。

减废很好 零废更好

随着产业升级、国际规范的变化，再生资源的使用也有扩大的趋势，只要放对位置，废物可以循环再用，如大自然一般生生不息、零废弃。



环保毛毯

(180×230 厘米)

每一条由67支回收塑料瓶制作，能节省——
4.28公斤二氧化碳
1,085毫升石油
180公升水
3.49公斤碳排放

净斯环保连锁砖

用纸容器内的防水塑料膜制作，耐用度、韧性皆不输水泥砖。每使用100平方米连锁砖可减少使用20吨混凝土、减少4吨塑胶废弃物焚烧。花莲慈济医院三楼的空中花园（右页图），地面即是用6,602块环保连锁砖铺成。



除了纸容器中的塑料膜可制成连锁砖，净斯人间也积极将石油提炼制成的副产品——各类塑胶，从废弃物化身为实用的生活产品，如将废弃塑胶（PS材质）制成书架；利用废弃洗衣机内坚固的塑胶内槽（PP材质）制成“净斯福慧折叠莲花椅”等产品。蔡思一认为，要达到“零垃圾”，不单观念要正确，更要迈向具体，实际用行动爱护地球。

回收再制不是鼓励消费

不论是净斯人间所推动的“双循环·零垃圾”，或是大爱感恩科技的环保产品，共同的目标都是为了“守护地球”。实业家志工李鼎铭强调，运用回收物产生的循环经济，从衣物发展到地板，那么多技术的发明，并不是要鼓励人们“我可以继续使用塑胶产品”。绿色产品的诞生，是希望人们能去反思、爱惜手边现有的东西。

蔡思一也重申，若人们一个丢、一个捡，产生的垃圾再怎么回收再制，也永远无法处理完。证严法师说过，最好的“清净在源头”，即是希望人们爱物惜物，不要再制造垃圾。

回顾日常生活，每个人都应该要有自觉的以身作则，因为我们的地球，只有一个。





清净在源头 简约好生活

「清净在源头」—减塑生活最时尚，
「简约好生活」—蔬食慢活更Easy。
每个人一点点的不方便，可以带来大大的改变。



證嚴上人

衲履足跡

撰文/释德伉 内文照片/花莲本会提供
题字/林美娥 刊头摄影/黄锦益

10/1~3 《农八月·十五至十七》

尊重生命

【静思小语】用茹素护生的行动，表达对生命的尊重。



戒，才会对大地环保真正有帮助，可以减轻污染、缓和剧烈气候。”

“提起慈悲、智慧，不要为了口欲杀生，茹素斋戒不造业，行善

造福积福德。请各位具有大智慧、大仁德的人医会菩萨，共同守护地球的生命、守护地球的健康，也守护着这份最清净无私的爱。”

大爱铺展全球

三日，国际慈济人医会年会的两百五十九位学员返回精舍寻根，并且举行圆缘典礼，在线一千五百九十四位各地学员亦同步参与，并聆听上人开示。

上人表示，人生的生、老、病、死皆苦，其中病苦为最，自己现在也有很深的感触。“虽然病痛很苦，但是我感恩以对；而且天天都能看见慈济人以无私大爱付出，听到慈济人说：‘师父怎么说，我们就怎么做。’会觉得心里很踏实，感觉这一回来人间很充实。过

去我曾经说过，慈济这几十年，是用爱铺着路走过来的；现在我们要更用心把这条路铺平，这条道要开拓得更宽大，而且不是只靠自己一个人，要与大众合和互协，在座大医王也要和所有的人医会成员铺展‘人医大道’，与所有的慈济人将慈济大爱铺展在全球。”

上人重申“感恩尊重生命爱，和敬无诤共福缘”，人与人之间要彼此感恩，才能使人间祥和；从事医疗工作本就要平等尊重一切生命，不只尊重人的生命，也要尊重动物的生命，这份尊重心要用茹素护生的行动来表达。“人人诚心斋

10/4~5 《农八月·十八至十九》

以智慧审视人生

【静思小语】因果果报的循环就像病毒一样，看不见但是确实存在，要提高警觉、提升智慧以对。



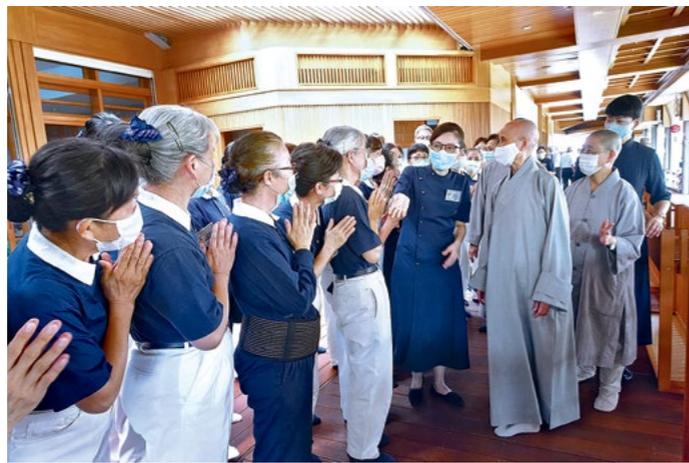
心无所求，一切美好

四日，与在台的中国大陆媒体人士谈话，上人说，虽然因为新冠肺炎疫情，阻碍了出入交通，不过现在科技发达，可以运用网络视讯实时交谈，相互关心与打气，让人与人之间的感情不疏离。“虽然我也很想赶快与台湾各地、海外各国的慈济人见面，但是这波疫情还没有平息，急也急不得，唯有自我调适心态，让心安住，耐心等待这波疫情过去。”

上人进一步教导安心的方法：“人人心中都有爱，能够造福人群，只是各有习气，对别人想得少，为自己想得更多，心才会无法安住。也许过去太注重自我，看见的都是别人的缺点，或是总要与别人比

较输赢，希望自己永远是赢家，所以总是遇到不如意的人与事。自知有这份计较心，就要真诚忏悔，改变心态，看见别人的好，就能真诚地感恩别人。”

“慈济人学习佛菩萨的精神，付出无所求，还要说感恩。虽然自己有心要付出，但若世间没有苦难人，或是苦难人没有因缘接受救助，我们也没有付出的机会；虽然付出无所求，但是看到对方的困境因为我们的帮助而纾解，会感到很欢喜，所以我们要感恩对方。”上人说，心有所求，世间不会美好；懂得知足、惜福，心无所求，所见到的一切都很美好，无论如何都能轻安自在，而且时时感恩。“即使长时间与家人分隔两地而无法见面，但是要感恩此时通



国际慈济人医会年会圆缘典礼后，上人感恩工作团队用心付出。（10月3日）



10/6 《农八月·二十》

佛陀的心灵境界

【静思小语】人虽然渺小，心境开阔可以包容天地宇宙。

发现心灵财富

与宗教处环保团队谈话，上人请大家安排时间，表扬长年累月付出的各地环保志工，不只在口头上说环保志工的感人事迹，还要有实际的物品结缘，譬如收录环保志工故事的书籍，让他们当成“传家宝”，可以传给家人、子孙。希望藉着环保三十周年，让他们及早接收到“师父的感恩”。

上人提到，做环保展示与倡导，也要把握时效，而且不只是邀请民众来看展览，让大家看了觉得很新奇而已，没有被打动，就不容

易受带动；要让参观者知道，为什么这群环保志工可以长期坚持，到底有什么样的想法与精神理念？要让真正投入在做的志工讲述自己的心路历程，让听闻者感佩、认同，也愿意一起做环保。否则听讲者只有表面认知而已，还是了解不深，甚至会生起“这也没有了什么了不起”的心理。

“要用爱接引、带动有缘人，让大家也能尝到付出之后的甘甜感受。要告诉大家，人人都能投入慈济环保站付出，也可以发心行善、加入社区志工，由当区慈济人带着他们做环保、访视等等，会真正让人发现自



花莲环保教育站志工列队在门口，透过网络视讯恭迎上人云端行脚。（摄影／柏传琦）

将来亦不由自主地随境而去。”

上人形容因果果报的循环就像病毒一样，看不见但是确实存在，大家不要做懵懂造业的凡夫，要提起智慧审视自己的人生，若是一帆风顺，就知道是过去生中行善积福而得，要感恩以对，并且把握因缘再造福；若常遇狂风大浪，一波未平一波又起，自知业力深重，要平静以对，业消则福至。

“人生境遇不同，但都要提高警觉，守好规矩不冲动；就像开车上路，要遵守交通规则，才能保护自己和别人的平安。此时天下多灾难，还有疾疫流行，人人都要虚心接受天地给予我们的‘大哉教育’，收摄欲念、摒除无明，真诚地反省与忏悔，向天地求饶；静下心来，调和人与人之间，彼此感恩，在祥和的气氛中共渡难关。”

上人鼓励全球慈济人，还没有茹素的人要勇敢茹素，还要勇敢向人劝素：“要对天地众生表达完整的爱，就要茹素；要有志气，发心立志、发挥爱心，有大爱的愿力，就不忍食众生肉，不会再受诱惑而控制不了自己。不忍众生受苦所以不愿伤害动物，是一分大仁之心；能够调伏欲念、拒绝诱惑，则是具有大勇之心，我们要有大仁、大勇，知道、了解道理，并且身体力行。”

讯便利，彼此都平安；先安住心，这波疫情终究会过去的。”

心灵甘露，扑灭恶火

美国西岸林火未熄，南美洲的巴西与玻利维亚亦遭受林火肆虐，眼见焚毁的森林面积愈来愈大，上人深感担忧，十月五日志工早会对众开示，难以扑灭的林火、威力强大的天灾，是众生共业的业力引发；期待人人虔诚忏悔，收摄欲念、改善言行，用发自内心的甘露水，一点一滴扑灭世间恶火。

“过去人人都有‘我执’，凡事都照自己的想法去做，认为‘只要我喜欢，有什么不可以’，不择手段达到目的，所以现在大地山河被破坏得这么严重，人造祸因在前，导致天灾在后，世间四大不调、灾难频传，都是起于人的一念心。”

人的一生，所说的话、所做的事，无不在造业，“万般带不去，唯有业随身”，差别在于所造的是危害人间的恶业，或是造福人间的善业。到了人生最后，此生所造的业，会在意识中显现境界，让人迷迷糊糊随着业境而去。“过去造作的业因、业缘，导致了如今的业果、业报；若仍然懵懂造业，就是在苦报中再造苦因，恶缘再延续，



花莲区志工来到精舍陪伴上人云端行脚，呈上环保志工薰法香笔记。（10月6日）

己心灵的财富，否则永远不满足。”

上人说，不满足的心地很干旱，很容易一经风吹就扬起漫天沙尘，看不见前景。慈济人要用点滴法水滋润人心，就要把握每一个因缘，做展览也要蕴含丰富的法，带导览更要把法传入人心；否则只让人看见表面的“色”，没有用心眼看“法”，就太可惜了！

在时间长河中

“宇宙虚空很开阔，有无数星球、无量世界，我们所在的太阳系只不过是宇宙中无数星系的其中一个，地球也不过是太阳系里的一个星球而已，人类更是渺小；这么渺小的人，心境却能包容天地、宇宙。‘心包太虚，量周沙界’是佛陀的心灵境界，而凡夫心也能包天包地，因为贪无厌足。”

透过网络视讯，今日“云端环保站行脚”到花莲环保教育站、玉里联络处、瑞穗环保点，与各地师兄师姐亲切互动，上人说，众生皆有清静如来智慧，只是被无明烦恼深埋；虽然一时之间无法修除习气，达到佛陀的觉悟境界，但是自我启发这分清静佛性，发挥智慧良能，利益天地人间。

上人感恩许多环保志工不仅出力投入环保，还会出钱、出车、出地，成就社区居民有安心做分类的环保点；大家利益人间，付出无所求，而且做得很感恩、很欢喜，将菩萨精神以实际行动表达，是空前创举。

“与长久的时间长河相较，慈济虽然已有五十多年，但还是刚起步而已；我们有责任与使命，要将这份精神代代传承，生生世世净化人间。”上人鼓励年长的志工们，

天天轻安欢喜地做慈济、做环保，还要接引年轻一代投入；将来老一辈人轻安而去，由年轻一辈负起净

化人间的责任，再交棒给“去而再来”的人间菩萨，如此接续不断，终能让污浊的人间成为净土。

10/7~8 《农八月·二十一至二十二》

心要定

【静思小语】心宁静如同深潭之水，即使水面受风吹拂而起波澜，潭水深处仍然静定不动。



千处祈求千处现

十月八日四大志策会，以“慈济五十五，四大齐步走”为题，各志业体主管报告明年度之工作方针与重点。上人开示时举新冠肺炎疫情发生后的慈济人道援助行动为例，指出慈济人关怀天下，只要知道何处有需要，就会设法尽力去付出，不分国籍、种族与宗教，这也就是佛典中所说，“千处祈求千处现”的菩萨。

不只有慈善救助，四大志业都出自同一念心。上人期勉大家共同守住一念心：“要让自己的心宁静如同深潭之水，即使水面受风吹拂而起波澜，深处的潭水仍然静定不动；心要定，不要因人乱了心，该做的事就要用心做好。”

“我很幸运，四大志业的主管共同一心，都能朝同一个方向努力。就如在海地的如济神父，也是师父的弟子，以慈济精神守护海地的贫苦居民。今年慈济五十四周年，他与所有的志工一起虔诚朝山，没有宗教信仰的分别与挂碍。我对他说，要保持虔诚的信仰，而且当地民众信赖神父，有此身份才能普遍接触、帮助到更多人，可以做更多事。”

“不执着宗教的名相，我们是最真诚的心，要救助世间苦难。世间有种种苦，贫穷又患病是苦上加苦，尤其新冠肺炎疫情严重，为了防疫，有许多穷人失业断炊，更加无助。我很感恩全球慈济人就地取材、自力更生，再困难仍然坚信‘入我门不贫，出我门不富’，

缅甸丹茵镇柯玛雅娜寺庙住持、柯玛雅娜学堂师长及慈济志工，十月底致赠阿栾素村三百多户特困家庭足量的白米与食油，度过防疫封路期间的失业、饥寒困境。

(摄影/Nay Thura)



只要是出于无私之心，要为众生做事，绝对有能力做得到。”

“众生各有福报，只要我们有志一同，合和互协，救助苦难的力量就会涌现；四大志业也一样，只要我们共同一心，真诚为了利益天地众生而付出，就会有支持的力量。”

上人对志业体主管们说，支持志业的力量来源，是全球慈济人，尤其是许多跟着师父一路走来的资深慈济人，他们现在年纪大了，身有病痛，比较无法出门参与慈济活动，若是看见志业体主管同仁上门

拜访，感受到慈济大家庭的关心与照顾，都十分欢喜。

“慈济从无到有，从台湾扩及国际，是由他们募集一点一滴的爱，路一寸寸地走、一分分地铺，我们今天才有这么宽广的道路。所以，看到志业体主管同仁们关怀这些年长的法亲，我会很感恩！人文志业也要‘溯源’，将这些慈济人的故事整理、收录到‘慈济大事记’，让人品典范世代流传，让后世都能看见资深慈济人全然投入志业的精神。”

10/9~10 《农八月·二十三至二十四》

环保需要行动

【静思小语】环保理论再深，不如身体力行，才能带动大众落实于生活。



慈济环保有特色

十月九日，文史处何日生主任偕同仁报告第六届慈济论坛议程，今年为慈济环保三十年，亦值世界地球日五十周年，此届论坛乃以环保为主题，邀请相关领域的学者与会，订于十一月十四、十五日在新店静思堂举行。

“在论坛上要展示的，都是我们平常在做的工作，所以不必特意妆点，要显示出慈济的内在之美。慈济五十多年来都很真实，慈济人秉持善心、善念在付出，一路走来，步步为善，已经走过半世纪，也有很成熟的美。要把慈济的真、善、美表达出来。”

“环保是慈济的特色，而且是身体力行、实际去做的环保。”上人说，对于环保，慈济期待让大众能“知”、能“识”还能“行”，否则学识再高，理论说得再深，却没有真正力行，也无法带动大众落实于生活，还是无法改善环境的污染与破坏，缓和不了全球暖化、气候变迁。

而慈济环保志工不仅有实际的环保行动，还有运用回收物研发、再制的生活用品，以及可随身携带的环保餐具，可以降低一次性餐具所造成的庞大垃圾量。上人建议，

除了环保相关的影片、海报展示及导览，在会场可用实品展示并加以讲解。

笃定修行这一念

十月十日，今年即将受证的七位清修士向上人发愿，新进清修士亦逐一自我介绍。上人勉励大家恒持初心，笃定志向就步步精进。“我是因为看见人间生死，体会生死无常，从而发心出家修行，从发心的那一刻，我就放下了一切，和修道法师相偕出走。当时虽然毫无目标，搭着火车往南行，还不知道要到哪里去，但是我的心很笃定。”

上人说，五十多年的慈济路，是海内外慈济人跟着自己，用爱铺着路走过来，从少数几人走到今天，慈济人遍及国际，就地带动居民，凝聚爱心力量；听到师父怎么说，慈济人就怎么做。“‘静思法髓妙莲华’，慈济人与师父的缘很深，彼此都很重视师徒缘与法髓缘。早年打佛七、讲《法华经》的场地很克难，是在露天之处搭起帆布棚子，让大家在里面精进。若是下雨，雨水会从帆布滴漏下来，还要用桶子去接；夏季天气炎热，就买来大冰块放在旁边，用电风扇吹向棚子里降温。”

“那时候的寮房屋顶是铁皮搭的，大家晚上打地铺，床位排得很密。打佛七时，一天七支香，休息时，我悄悄地往楼上走，看到大家好精进！人人都打坐，不倒单，坐得很整齐，展现静思法脉、慈济宗门的道气。”

打佛七时，用餐行堂也是很重要的一部分，要守时间、守规矩，听到板声就要赶往斋堂，不能拖延。“身坐斋堂，端起碗、拿起筷子，看到碗里的米饭与盘中的菜肴，要‘念彼来处’，感恩这一餐要经过许多人辛苦劳动才能成就，所以斋堂也是修行道场。”

“感恩父母生养之恩，更要感恩众生，假如没有众生的供应，我们是活不下去的。人之所以异于禽兽，不是差别在人穿衣服；身体穿了衣服，但是心有穿衣服吗？你们穿了清修士的制服，现了清修相，心有没有清修？出家也一样，现了出家相，有没有出家心？出家不是独善其身，只为自己了脱生死；若只为自己了脱，还是有‘我’的烦恼——贪着清静的环境，贪着清闲的生活。若什么都不做，永远都要被供养，不劳而获却没有感恩心，永远都是‘负债’。”

“最近常说，不要天天吃‘负债食’、背负众生的命债，就要茹

素。其实就算吃素，也要感恩天地四大调和，感恩农人辛苦耕种，感恩各行各业生产、制作生活物资，才能煮成面前这碗饭。如果用心深思，吃一顿饭岂是那么简单？我们要回溯源头，找出道理的精髓。”

上人提醒清修士们，若是信心不足，还没有很确定自己的人生方向，就还需要好好思考，不能凭着一时冲动做决定。否则三心二意无法稳定，很容易起烦恼无明而退转，会让人生留下遗憾。有心修行，就要守住清净念；心念净则不受情动，不再因俗情而受业力牵缠。

要脱离情“缠”而入“禅”定，就要用心“静思惟”。上人说，“静思”是自己离家以后，给自己取的法名：“我好静，有我自己的思路，‘静思’就是我的方向，我要走静思之路，所以静思法髓从此开始，一定要清净无染。就如人体骨髓有造血功能，移植骨髓干细胞不能受污染；法髓能够造慧命，法髓要相传，也必须清净无染。生命是父母所生，所以人生在世要报父母恩；慧命的法髓来自佛陀，所以学佛者要报佛恩，也要报师恩。”

上人说，要报恩，就要尊重自己的生命，不能放任时日空过，只想放纵欲念享乐；要运用父母所生

的身体，实践佛陀与师长的教导，自利利他，为天下众生付出，拔除人间苦难，同时增长自己的慧命。出家是出离自己的小家庭，走入天下大家庭；出离三界火宅的家，归于宇宙虚空的觉者之家。

“慈济立宗，修行者也要立相；我们虽然不着相，但也不要轻视名相，建立道心也要建立法相，清修士身穿制服现身说法，表达出

你们心归向道，在人间铺展心路以度众生，所以清修士的形相要显示出来。静思法脉已传，慈济宗门正立，就要有形相让人看见，从而知道我们的方向。”上人强调“静思法脉勤行道”，要把握时间勤修行，分秒都不能懈怠；“是日已过，命亦随减”，不能再踌躇、迟疑，要赶紧立定心志，对准方向迈步精进。

10/11 《农八月·二十五》

把握每一个当下

【静思小语】没有踏出脚步，永远到达不了目的地；只要做过、走过，就拥有当下的心灵风光。



小钱有力量

与桃园、新竹慈济人医会座谈，上人感恩大家与各机构合作，共同发挥爱心助贫病，且巧思发明可以随身携带的义诊用具，都是为了救人、消除苦难。“大家学医、从医，学会了一把好功夫，不是作为赚钱的工具，而是为了利益人群；在有人需要的时候及时付出，是最有价值的。”

“刚才听到一位医师分享，

检查出患病以后，最初也会沮丧难过，幸好心中有明确的方向，踏出脚步往前走，把握每一个付出的机会，有一天就做一天，做到忘记病痛。只要做过、走过，就拥有当下的心灵风光；否则人生再长，路铺得很平，若没有踏出脚步，永远到达不了目的地。”

“面对自然法则，心态要放轻松。生死不能勉强，只要我们负责任、尽孝道，照顾好自己，善用父母所生的身体做利益人间的好事，

将生命用在做对的事，使命必达。若是已经尽了照顾身体的责任，也尽了孝道，尽心力为贫病众生付出，报了众生恩，接下来就要报佛恩与师恩，一定要精进闻法，并且力行佛法。”

上人说，生命有限而慧命无穷，要善用有限的生命造福、增长慧命。为众生付出，就是在造福；假使法不入心，学医、行医只为牟利，就偏离了正轨。“我之所以不怕困难，决定在花莲盖医院，就是认为生命平等，希望不分贫富，都能得到很好的医疗照顾；救拔病苦、抢救生命，就是医疗人员的使命。过去也许懵懂不知，只知工作赚钱养家，现在因为闻法而知道理，就要报佛恩；为救贫病而上山下乡，在付出的同时，也会感受到

助人的欢喜。”

慈济从“竹筒岁月”开始做慈善，上人说，把握最初的一念心，让慈济从克难起步时“五毛钱的力量”，在五十多年来铺展到全球，让人人看得见、感受得到；即使现在受疫情影响，许多穷人失业断炊，只要当地有慈济人，就会发挥“五毛钱的力量”，募集人人的点滴爱心，去帮助贫穷饥饿的家庭。

“希望你我都有共同的心念，保持清净无染的心，真诚发挥无私大爱。人生短短几十年而已，何况无常不知何时现前，所以认定了方向就不要迟疑、等待，平安时就要‘做来囤’，不可遇到境界才想‘做来抵’，那就来不及了；把握因缘勤造福、积福缘，今生要积来生福。”

成为‘无我’，没有‘我’的执着，身心奉献。所以即使社会地位高、名气大，为了慈济可以全然放下，投入志业。所以对每一位，我都很感恩，这都是因缘，只因为大家与师父有缘。”

聆听每星期一的慈济基金会温馨分享后，上人说，在几十年前，一无所有的状况下，逐一建立四大志业、八大法印，确实是很自不量力，只因一念悲心，不忍众生受苦难，所以认定应该要做的事，再辛苦、再困难，仍然咬牙撑持，想尽办法突破一切困难。也很感恩自己有福、有好因缘，总是在需要的时候，就有好人相助，四大志业的主管都能有志一同，承担起志业重任。

“我们要珍惜时光、把握因缘。目前有因缘可以支援防疫物资给八十多个国家地区，是因为慈济人遍布国际，就地、就近牵起的因缘，也是出于‘无缘大慈、同体大悲’的菩萨大爱，应众生所需而付出。”

“慈济人不断呼吁大家付出爱，不分宗教，点滴累积的善款，要在世间有苦难、众生有需要的时候发挥力量。我教慈济人劝募，即使是受助者，也鼓励他们存零钱积善款，为的就是启发人人的善心，培养行善的好习惯；只要会众接触慈济，成为定期捐款的会员，他们自

然会关心慈济事，了解慈济的精神方向，就有可能进一步培训、受证成为慈济人。只要多一位慈济人，就代表世间又多了一个人的心受到法水净化，又多一位人间菩萨！”

上人期待大家要有共识，只要有因缘能够帮助人，就要尽量去帮助，而且要自动自发，不要等人来求，“要当‘不请之师’，为了苦难人自动去付出。世间苦难人何其多，但是许多人没有因缘接触，慈济也没有因缘帮助到他们，现在既有修女会、天主教团体引介慈济，我们就要以感恩心承接；众生自有众生福，我们‘信己无私，信人有爱’，只要我们发心尽力，就有足够的力量为苦难众生付出。”

多一分善，少一分贪

十三日志工早会，上人叮咛大众，要随时察觉自己的起心动念，言行谨慎，不要重蹈覆辙。“在日常生活中看到的形形色色，都是让人起心动念的源头。原本自我提醒要提高警觉，一念之间又被外境影响，放下了应有的警惕心，而生起贪、瞋、痴的凡夫心，难以维持清净的虔诚心。所以我才会不断呼吁大家要虔诚，还要用行为、形象表达虔诚心。”

10/12~13 《农八月·二十六至二十七》

心灵大富翁

【静思小语】日发善念、日存点滴，心灵富有爱，就永远有助人的力量。



从有到无，从无到有

“慈济志业是靠着一念心，从

无到有，所谓的‘有’，要由人来成就。虽然人人都很有自我，但在慈济行佛法，总是让人人‘有我’

意大利是上半年欧洲疫情震央，防疫封城期间，慈济第一波防疫物资于四月赠予中部内皮市(Nepi)，由红十字会协助发放，并与市府慎重向慈济致谢。（摄影／Cecilia Medici）



防疫也不能轻忽大意，台湾相对平安，就要把握机会多造福，福气要“做来囤”，不可到了不得已的时候，才想要“做来抵”，已经是欠债要还债的情况了。同理，每天用餐，就不要吃“欠债餐”，要用“感恩餐”，感恩天地生长、农人耕种而得的五谷杂粮。

上人说，若不吃素，一次聚餐不知有多少动物被杀；茹素以后，一日三餐所食皆不造杀业，不欠众生生命债。况且难得今生此世有此大因缘，得以闻法、行法，不但不再造业，且能修福、增慧，一定要好

好把握。

“我们要不断地招募人间菩萨，不断地净化人心，不断地劝人行善。多一分善，就少一分贪念；多一人了解佛法，就多一人能灭除贪、瞋、痴念，减少人间的冲突与灾难，减轻众生共业的业力。”

“日发善念、日存点滴，只要心中有爱，就有助人的力量，就是心灵的大富翁。即使只是一个小小的铜板，也代表一份爱心，点点滴滴爱心力量汇合，滴水也能成河，慈济在海内外行善付出，都包含每一位发心行善者的力量。”

10/14~15 《农八月·二十八至二十九》

医疗的形象

【静思小语】尊重生命的态度以及对病患的同理心，就是良医良护的形象。



恭敬、感恩、尊重

花莲慈济医院主管同仁十四日返回精舍报告，标准化病人中心主持人郑伟君医师分享，二〇〇六年三月十二日，吴永康医师创立全台“以志工担任标准化病人”之先例，高圣博医师担任计划主持人，接着由骨科吴坤佑医师、慈大护理系谢美玲老师共同推动中心发展；二〇〇八年二月，花莲慈济教学部“标准化病人中心”正式揭牌。感恩许多慈济人的投入，其中扮演起病人唯妙唯肖的简煌彬师兄，在生命的最后更捐出大体，成为“无语良师”，生前身后都发挥了良能。

忆及二〇一四年往生的吴永康医师，以及认真投入的简师兄，上人不舍地说：“很感慨！吴主任（时任台中慈济医院一般外科主任）很用心，但是人生无常，他在工作中无声无息地离开了。没有过去的努力，就没有现在的成果，无论是‘无语良师’或者是‘良语良师’，无论由志工担任标准化病人是国外已有或者是我们开创，都不重要，最重要的是那一念心。志工菩萨不是专业演艺人员，也不是用表演的心态承担，而是真诚做示范，这份精神非常难得。”

“从师父开始呼吁大体捐赠，

许多慈济人就签下同意书，或是在病笃之时回到花莲慈院，就是为了往生后能立即捐赠大体。我们的身体到了一口气不来时，再也不能发挥功用，而捐赠大体用于医学解剖，让医学生了解人体奥秘，是化无用为大用。慈济人生前为社会、为人间付出，往生后的躯体也要贡献给医疗教育，这都是慈济人与师父的互动。所以每一次听到你们提起大体解剖或模拟手术，我都会很恳切地请你们一定要用恭敬、感恩、尊重的心面对大体老师，面对菩萨的躯体；此举也在培养医学生尊重生命的态度，成就自己的慧命。”

上人说，医者“以病为师”，医师的慧命就来自于病患，理应尊重以对，且用“人伤我痛，人苦我悲”的同理心医治伤病，无论是对病患本身或是病患家属，都要用真诚的心抚慰。

“常有病患或家属前来感恩，称赞慈济医院的医师很好、护理师很贴心，让他们或家人在住院期间，感受到自己被尊重。所以我也要对大家说感恩，这就是我们创院的目标。盖医院、设医学院，现在都不是很困难，但是要培养良医、良护却不简单。很期待每一位同仁都能具有尊重生命的医疗形象，以及发自内心对病患的体贴。”上人

说，守护生命、守护健康、守护爱的慈济医疗人文精神，要从教育志

业到医疗志业一脉相承，而且代代相传。

10/16 《农八月·三十》

吃得清净自在

【静思小语】茹素是有益身心的“清净食”，不是背负杀生的“欠债餐”。



发挥生命最大价值

上人与黄安捷师兄等人谈话，感恩科技发达，可以经由网络视讯绕全球，与海内外各地慈济人实时互动。今年八月，慈济推动环保届满三十年，因新冠肺炎疫情防疫措施，无法亲自行脚到各地探视环保志工，于是透过视讯“云端行脚”，向各地环保志工表达诚挚的

感恩。

无论是运用回收物研发、制作出实用的生活用品，或是接引社区长者投入环保站，都是慈济志工在这三十年投入环保的经验累积、智慧发想与各方因缘成就，并非在最初就有所规划。“慈济所做的事，都是发自一片真诚之心，想要为人间付出；能够利益人间的生命最有价值，高龄环保志工们日日都在发

挥他们生命的最大价值。”

地球环境的保护，是一个很大的题目，大到大自然的气候，小到每个人的生活行为，一环扣一环，紧密相关。“单人双手无法做天下事，现在我们只能不断地呼吁、提醒大家，要心平气和，不要为利而争。如果人人都不为私人利益看天下，地球环境就能维护得很美；如果人人都出于私心牟利，歪曲事实与道理，在人间制造对立，彼此针锋相对，那就很危险了！安居乐业最大富、最有福，否则人间冲突不断，资源再丰富也无法保障生活，所以很需要净化人心。”上人说，要净化人心就要教育社会大众，让人人认清正确的方向。要教育社会，就要传法、说道理，让人人听得到，而且愿意接受。

“虚空无尽，法无穷，尽虚空遍法界，无处不在，只是善法或恶法的分别而已。如果可以运用科技广传善法，让人接触到清净的教育，就能净化人心；否则人们若没有接触善法，反而走入混淆是非的恶法，就像被卷入龙卷风一般，难以脱离。”

“现在的人心混乱，很容易被无明的龙卷风卷走，所以真的很需要说好话、做好事的好人，再加上传播媒体的力量，让人人看见好人做好事、听到好人说好话，自然会

知道慈济所做是对的。”

“师父不曾离开台湾，我这一生也不与人争，这么多国家的慈济人做了这么多利益人间的好事，都告诉受助者，慈济来自台湾。对我自己来说，永远不增不减，不会觉得很欢喜，也不会觉得有失落，每天的生活就是如此平淡。”

以身作则成为典范

透过视讯连线，上人“云端行脚”到新加坡慈济人文青年中心，由当地志工导览内部空间以及外围景观。新加坡分会全体总动员，从八月开始，各和气队组分别成立推素小组推动茹素；此外，受到疫情影响，部分慈济人失业，志工启动法亲关怀，适时给予协助；许多活动虽因防疫暂停，然而晨语“薰法香”精进不间断。

“看到新加坡慈济人文青年中心的环境，很干净、很开阔，菩萨们在那里活动，境美、心美。你们很有福，有好因缘得以借用这么好的场地，就要好好运用它培育好青年，让这些有心、发心投入的年轻人，成为国家社会未来的希望。”上人说，要在这个好环境培养好青年，最重要的还是要靠中壮年、年长的慈济志工以身作则，成为年轻



新加坡志工透过视讯连线与上人座谈，分享推素点滴；上人感恩志工们将想师之情化作行动，行善造福人间。（摄影／王绥喜）

人的学习典范。

上人肯定新加坡慈济人认真殷勤“薰法香”，法无新旧，历久弥新；法听入心，随时都可以运用，能够运用的法才是真正宝贵的法。慈济人都是人间菩萨，要启发爱心，不只爱自己，还要爱众生。众

生不只有人类，也包括动物。既然爱它，就不忍为了吃而杀害它。若是吃荤食，所吃的每一餐都是“欠债餐”，欠了众生的命债；素食是“清净食”，不仅不会背负众生的命债，而且有益身心。心灵轻安自在，用健康的身心为世间付出。

10/17 《农九月·初一》

善念共鸣

【静思小语】守护人人心中善念，让善的能量起共鸣。



分分秒秒，心心念念

慈济高雄在线读书会团队与上人互动，除了在精舍现场的高雄慈济人，还有亚洲、欧洲、美洲、澳洲多国慈济人在在线共同聆听分享。上人感恩科技发达显神通，让大家

能够突破地理距离同时闻法，并且实时互动交流；希望人人闻法入心，守护心中善念，不断地凝聚人人的善能量，把握因缘为天下苦难人付出，共同虔诚祈愿世间祥和平安。
“只要人人心中有善念，善的能量就会起共鸣。我们的虔诚心



慈济高雄在线读书会团队来到精舍，分享海内外会众云集共修与劝素的心得。(10月17日)

证严上人·步履足迹

念要上达诸佛菩萨听，不是在固定时间祈祷就好，而是要分分秒秒都不脱离正确方向，心心念念都不偏差。善的力量会合起来，只要世间何处有需要，我们就能应其所需而付出；千处祈求千处现，就是观世音菩萨的精神。”

上人说，虽然科技发达，让大

家要闻法、阅读佛典、查找资料更加方便，但是对于这些方便的工具不能过于依赖，而且要谨慎善用，假如将工具用于错误的方向，没有吸收善法，也不能正确传法，对自己对人都是百害而无一利。学无止境，要虚心受教莫自满，自知尚有不足之处而持续精进。

10/18~19 《农九月·初二至初三》

培养信心

【静思小语】还没有去做就觉得做不到，是缺乏自信；信心需要培养，要“信己无私，信人有爱”。



师徒有约，开道铺路

下午，于花莲静思堂，全台培训委员慈诚寻根暨精神研习圆缘，上人对在场的台北、桃园、新竹区培训学员开示，全球慈济人透过视讯连线恭敬聆听。

上人开示：“人的一生有多长？长短不知，但是深度与广度可以由自己创造。要用心思考，对准方向，一步一脚印，稳定不偏，就像指南针的中心点，无论在哪个环境，指针都能明确指出南北方向，且无论指针怎么转，中心点都

稳定不动。人生有明确的方向，就可以照着方向开拓人生的广度；还要提升智慧，加深人生的深度，明辨是非，不会受外境与人事而乱了心志。”

上人指出，慈济人以佛心为己心，以师志为己志，永远都以“为佛教，为众生”为人生方向；师徒有约，生生世世都会接着铺路、开道，不断地传法、度众生。

在慈济，与许多好人一起做好事，天天欢喜、快乐，而且可以加强信心与力量，行菩萨道不孤单。上人说，或许大家在走入慈济以



10/20~21 《农九月·初四至初五》

爱与勇气

【静思小语】感恩平安，更不能袖手旁观，挺胸抬头呼吁人人发挥爱心、守护苦难众生。

会合大愿力

“天天感受人间之苦，要如何让世界苦能减少？有时会感觉很无力；但每当生起无力感，就再起一个念头：即因人间苦，才需要菩萨救度；需要愈多人发菩萨心，合和互协，用心尽力为苦难众生拔除、减轻苦难。所以还是要再呼吁：人人付出一点点力量，发一念善心，力量点滴汇聚，善心念念接续，会合起一股大愿力去帮助苦难众生。”

二十日志工早会，上人谈到越南、柬埔寨接连遭受台风、热带风

暴侵袭而酿重灾，泰国、老挝等国家亦受灾，由于灾区广大、灾情严重，慈济人虽已启动勘灾、筹备发放，仍感力有未逮；“我既不忍心灾区民众受灾受难、流离失所，亦记挂慈济人远途赈灾的安全、人力缺乏而负担沉重，心态很矛盾。”

上人表示，各国因为防疫而有出入境限制，所以慈济人无法像以前一样，多国合力前往支援赈灾，这是过去慈济国际赈灾不曾遭遇的困难。“以往无论面对多么重大的灾情，赈灾任务再艰巨，只要具足爱心与勇气，以爱为前导，用勇气推



上人云端行脚台南多处会所，其中安平联络处有一百多位志工参加，分享穿着蔬果装在街头劝素的心得。（摄影/李雅贞）

前，也有满腔热忱想为社会付出，但是没有志同道合的人同行，会很孤单，力量也很微弱；走入慈济以后，有这么多慈济人相伴，队组合心耕福田，社会上哪里有苦难人、哪里发生灾难，慈济志工相互联络，立即动员，分组分工去付出。

上人强调委员、慈诚受证，是菩萨道上刚起步，大家平时落实社区，要在各自的居住地做慈济事，不是培训时很认真，受证以后就不出现了，仅仅拿一个慈济委员、慈诚的名相而已；要真正投入与付出，身体力行菩萨道，才是真正的慈济人。

“有做才有得，有做才对得起我们的良心；有形的物资与救助金，给得再多都有限量，但是我们得到的是永恒的福慧资粮。爱的能量要不断延续，付出的人就是造福的人，不只是造福社会，其实是造福自己——一种福因、得福果，今生行善，来生得福。”

诸事认真，无有漏失

十九日，在每周一的慈济基金会温馨分享中，同仁简报台湾、大陆、中美洲与马来西亚慈善近况；上人开示时感恩大家用菩萨大爱面对苦难众生，应其所需而伸出援

手，也提醒惊世的灾难已临头，警世的觉悟一定要抬头，人人要用茹素护生的行动表达虔诚，祈求业力减轻、灾难消弭。

上人提到多位企业家投入慈济以后开始吃素，连外出应酬都坚持茹素，并藉机邀约亲友茹素。所以吃素并不困难，并非做不到，只在一念心。还没有去做就觉得做不到，是缺乏自信；信心需要培养，要“信己无私，信人有爱”，不只自己做到，也要尽心力向人呼吁与提倡。

上人叮咛大家，劝素、劝善要认真，闻法更要用心，闻法入心并且身体力行，才不枉师父撑着身体不适也要日日晨间讲经说法。全球慈济人殷勤“薰法香”，而且读书会“遍地开花”，许多上了年纪的志工日日早起闻法；看到大家带回精舍的闻法笔记，写得很工整，每一天的内容都没有漏失，自己也觉得很欣慰、很感动！

“期待大家诸事要认真，不可应付一下就过了。用应付的心态做事徒然浪费时间，认真才能成就慧命。人生无常短暂如幻影，唯有慧命能够生生世世延续。难得此生能够听闻佛法、行菩萨道，要把握因缘，让如此殊胜的因缘成就人人的道心；希望人人坐在‘宝树’下，要随时提起闻法的欢喜心，时时多用心！”

进，总是可以突破重重难关往前行。现在我们仍然有慈悲大爱与毅力勇气，但是疫情是一股很无形的、很现实的阻力，竟使我们寸步难行。”

“幸好通讯方便，全球慈济人可以共同上线交谈、相互勉励；只有担忧是没有用的，我们仍然要挺起胸、抬起头，集合人力、奉献智慧，有力的人出力，有智慧的人提出建议，共同为天下灾难而付出。”

“我们要再呼吁，让人人知道目前有很多国家发生大灾难，不分贫富，都要为赈灾尽一份心力，付出的同时，也要发一念虔诚的心，给予祝福；还要起一念忏悔的心，诚心忏悔过去懵懂造业，以清净心祈祷天下平安。”

上人说，天下灾难频起，身在平安之处更不能袖手旁观，要感恩自身的平安，除了发挥爱心，也要提起勇气向人劝募爱心，口口相传、人人相劝，把所有人的爱心启发出来，保护天下平安。即使是接受救济的人，也可以救济别人，为自己种下转贫为富、转苦为乐的善因。世间没有穷到无法行善的人，只要起一念想救人的心，即使只能捐出一元、五角，也是富而有余的人。起这一念“要救人”的心，就有功德；起于行动帮助别人，就在积福。时时都可以付出助人，而不

是等着被人救；能救人就是有福人，永远都要做一个救人的人、有福的人。

堪忍种种苦

花莲慈济医院团队二十一日返回精舍报告，日前接受手术治疗的郭汉崇副执行长，分享病中体会与省思。

上人开示：“我常说，要用生命走入生命去帮助生命，但是从文字上看来好像很抽象，难以体会；郭副经过这段时间，自己成为病人，真正体会到了。病苦确实很难堪，需要有勇气面对。我们所在的娑婆世界是堪忍世界，因为人间有种种苦，所以要堪得忍耐，其中生病最苦，所以我们盖医院，就是为了拔除人生最苦的苦难。”上人说，即使现在科技发达，仪器很先进，仍需要有好医师善用仪器，才能减轻病患的苦。

病是苦，老亦苦，尤其现在的社会人口结构高龄化，子孙离乡背井，许多老者独居，身体健康尚能自主生活，若是生病、衰弱又乏人照料，是苦上加苦。上人与资深主管们共勉，虽说生、老、病、死是自然法则，但是年老身形变化、体力衰退，在心境上需要自我调适；

心要维持美善、纯真，与人结好缘，就算老来形貌变了，仍然是可

爱人生，也能得到许多人的真诚关心与照顾。

10/22~23 《农九月·初六至初七》

有法度

【静思小语】能打动人心的，是脚踏实地的行动、如实缴忌地分享。



人人共福缘

二十三日与高雄、桃园荣董团队谈话时，上人说，称大家为“实业家”，就是希望大家做事业，都是脚踏实地，不是只有“企划”而已，做生意要实在，说法、传法也要认真实在。想要接引朋友，讲“法”要有技巧，不是照着经文讲“如是我闻”的法，而是要诚恳分享“如是我做”，如实去做的菩萨行。

上人表示，要带动、接引人，若没有“法”，是“无法度”的。在座实业家过去做生意时与人往来，经常要应酬交际，走入慈济以后转变观念，换一个方式做事业，换一个态度待人接物，得到什么反应、心里有什么感觉，都可以如实分享，这是最能打动人心的法。

“很感恩大家愿意舍出金钱、

舍出力量，不只是自己能舍，还要广招人间菩萨，邀约大家共襄善举；一个人的力量再大，也没有办法做天下事，需要大家会合爱心、共同出力。只要亲自投入，就知道我们没有漏失点滴善款，而且可以知道慈济为天下做了多少事。”

听闻方汉武师兄提及在自己的面包连锁店推动“竹筒岁月”，让四百多位员工有机会天天造福。上人说，员工天天造福，公司天天有福，因为在同一个空间里，人人“共福缘”，有好环境、好因缘，得到好主管、好同事的“同事度”，每天发一念善心、存下点滴力量，长久累积，“积善之家有余庆”，能够形成一股保护人间平安的福气。

上人说，慈济从迈出慈善志业的脚步开始，就是用佛法铺路，

慈济人五十多年来都在精进力行佛法。“师父觉得佛法是这么好，是真正‘为众生’而说的解脱之道，若让‘救度众生’只存在文字与口号，实在太可惜了！佛法就存在生活中，与我们很接近，我们可以身体力行，还能铺出一条道路，接引人人同行；若有人身、心、生活遭遇困难，我们给予帮助，就是将佛法实用于世间。”

“师父一无所有，慈济也还

在克难中做慈善时，却要盖医院，确实很不自量力；我只是‘以信为力’，信根坚定、信力坚强，相信人人有爱，爱心就是力量，就这样点点滴滴募集大众的爱心力量，将医院盖起来了！接着又设立护专、医学院，培养有爱心的医疗人员。每一步都走得很辛苦，但是现在看到这么多慈济毕业生在慈济医院服务，不少人已经承担主管，我很感恩当初的决定！”

10/24~25 《农九月·初八至初九》 可爱的人生

【静思小语】 爱惜生命不是休息不做事，而是善用时间利益人间，这是最可爱的人生。



很草根更有善根

二十五日，南投慈济人返回精舍分享，并透过网络视讯，陪伴上人“云端环保站行脚”，抵达埔里北山环保站、草屯南埔环保站。位于国道六号下的北山环保站，在四年前，从运作二十年的斗山桥畔，搬迁至高架桥下。高公局规定桥下不能有固定的建筑物，于是志工以黑网挡艳阳，环保站环境如此克难，

志工仍用心布置，还到附近的露营区倡导资源回收，将原本会被掩埋处理的可回收资源送到环保站。

七年前上人曾走览草屯南埔环保站，大门旁的芒果树如今已果实累累，与另一边种植的肉桂树，被志工合称为“福慧门”。而草屯第一颗环保种子简棋煌师兄，在一九九三年开始做环保，最初是沿路捡回收物到乡公所广场，再到大卖场借场地做环保，一路做到今



天，草屯地区已有三个环保站，吸引更多共同守护地球。

看见高龄志工身体健康精神好，上人十分欢喜。“听你们分享，师父很感动，大家都很善良，既有善根又很‘草根’，说话都很实在、很有诚意；即使年纪大了，还是持续为人间而奉献，能帮助人，这就是有用的生命。”

“人生很可爱，要懂得爱惜，不是休息不做事，而是善用人生时间，做利益人间的好事；假如活着却没有用，人生就不美了。在座每一位都有很美的人生，因为人人的生命都有用，不论是委员、慈诚、会员或环保志工，都在为人间奉献。”

上人说，生活在台湾很平安、很有福，虽然人口结构愈趋高龄化，不过像高龄环保志工还能为大地区人群付出，做环保做得很欢喜、没烦恼，身心健康，人人都很有

▲ 土耳其胡光中师兄敬呈阿拉伯语《慈济》月刊第一期。土耳其慈济网站也建置完成，可上网浏览月刊电子版。（10月25日）

福！但是社区里也有不少独居长者生病或行动不便，需要邻里密切关怀与照顾；“在场的老菩萨也可以关心村落里的老朋友，带他们出门做环保，否则独自在家，孤单无伴，脑力、体力会快速退化。慈济的环保站是最好的日间长照点，让老人家动动手、动动脑，不容易退化。”

上人祝福环保老菩萨，也提醒大家走动时要很注意安全，避免跌倒，年轻的法亲也要帮忙多注意，时常关心与照顾。“师父希望大家平安健康，才能守护大地健康；要从大爱台或到环保站多听师父讲经，‘薰法香’要把法听入心，增福又增慧，生生世世都有智慧。”

10/26~27 《农九月·初十至十一》

道气充盈

【静思小语】有修养的人，自然会有“人气”，有好人缘凝聚起影响人、带动人的大力量。



缩小自己，内和外圆

二十七日，聆听负责静思人文各部门的常住师父们报告后，上人开示：“其实我在许多事务上都没有经验，但是想法都是清净无私，没有人我是非，这是我的优点。学佛就是为了回归清净本性，所以要去除烦恼杂念，而我这辈子没有什么杂念、烦恼，但是我会担忧，所担忧的是天下人、天下事。”

上人说，世界上四大不调的灾难不断，而且发生得愈来愈频繁，灾情愈来愈严重，感到危机步步迫近，故而深感担忧。天下灾难源自于众生长久造作恶业的业力，若希望天下和平无灾难，就要从净化人心做起；而净化人心，要从自己做起，每个人都修得很好，让道场充盈道气，就能向外影响、带动人。

“人人一心向道，人多就有道气；有修养的人，很自然会有‘人气’，也就是有人缘，要把人缘结好，彼此合心、和气，才能互爱而

协力，凝聚起影响人、带动人的大力量。”上人肯定常住师父们在主持志工早会时，向大家分享的内容都很有“法的道气”；若是人人都能闻法入心、有修养，彼此合和互协，这个道场就很让人敬重，大家都会想来亲近常住，若要做事，也会有居士发心来协助。

上人教导弟子们修好“缩小自己”的功夫，修行本来就要“堪忍”一切磨炼，要修得声色柔和。

“若是声色不佳，养成不好的习气，有损自己的形象，而且让人看在眼里、听在耳里、感触在心里，无法与人结好缘。闻法入心，就要用来解开自己的烦恼，解开自己与别人的心结，才是真正通达佛法。”

有一句话说“一念无明生三细，境界为缘长六粗”，“无明”是十二因缘法的开端，因为起了一念无明，随之就会造作种种业，导致业力因缘生生世世牵缠衍生，难以脱离。“我们从过去生带来各自

美国总会执行长济弘师兄报告加利福尼亚近郊发生林火，有慈济人住在本次林火影响范围，已经紧急撤离。（10月27日）



的因缘业力，也带来闻法修行的因缘；一念善心通达万法，万法不离一念善心。修行的方向是让自己明心见性，现在大家都已经知道方向，也走在正确的道路，要将这条路修好，日常面对的都是走同一条路的人，同一个方向，要先求内和，外才能圆；如果无法合和互协，就无法圆满修行的大道。”

上人说，常住虽然天天忙碌，但是各项职司都有值得学习的法。象是德慈师父很有艺术天分，在陶艺坊里创作，一心专注无杂念，可以将佛菩萨像或是松树等画得很好，陶艺坊即是修行道场；虽然有机器的声音，也可以把机器的声音当成梵呗韵律，用虔诚的心制作出很成熟、很美的物品。

10/28~31 《农九月·十二至十五》

真实才有价值

【静思小语】留史求真、求正确才有价值，否则就成为戏剧创作。



慈济孩子回家

二十八日聆听花莲慈济医院

主管同仁分享，上人开示：“每一次听到慈院同仁用生命走入生命、抢救生命的过程，与病患及家属的

温馨互动，我都很感动；即使生命拉不回来，也让病患在人生最后感受温暖与平静。总而言之，对的方向，做就对了；我们朝正确的方向迈大步向前走，而且要走得稳。”

赖宇轩医师在校时是慈青，已在慈院任职多年，今年培训圆满。上人说：“回来就好，回来就对了！虽然都在慈济大家庭，但是成为受证慈济人是更进一步，成为名副其实的人间菩萨，慈悲平等对待众生，没有种族、国籍与宗教的分别，付出无私大爱，用此生的生命利益人群。”

“有很多资深慈济人尽此生投入志业，他们的做事经验也许是你们在医院里学不到的，他们的人生经历也许是你们想象不到的。所以和慈济志工一起做慈济事，也可以从他们身上学习许多。”上人鼓励主管同仁们参与委员、慈诚的见习与培训课程，和慈济人一起走入人群救度苦难众生，成为人间菩萨。“人间菩萨要了彻人间事，还要通彻佛法，因为佛法融通世间的天文地理、人体的生理与心理。佛法很深奥、很开阔，需要用心了解与体会。祝福大家‘深入经藏，智慧如海’！”

传承古早巧思

彰化慈济人二十九日返回精

舍，向上人报告彰化静思堂启用将届二十周年，并定于十一月一日举办展览活动开展之相关事宜。

上人说，彰化静思堂融合鹿港古都的特色，建筑有四合院的古朴之美，人文气息浓厚。每次行脚到彰化静思堂，看见展示的童玩，师兄师姐们还会在中庭重现打陀螺、跳格子、灌糖葫芦、做状元糕等等，唤起小时候的回忆。现在的年轻人习惯使用计算机、手机玩游戏，或许看到这些古早童玩，是完全陌生的，也无法了解其中的乐趣。

上人肯定彰化慈济人很用心，善用道场招募、培育人间菩萨；鹿港小镇有传统台湾乡镇的古朴之美，乡亲也很善良，经由慈济人真诚带动，感受到慈济大家庭的温馨，民众欢喜投入，人间菩萨不断涌现。举办展览活动，可以广邀乡亲参与，传承这些带有传统智慧的童玩，让年轻人了解过去台湾孩童如何发挥巧思，运用自然素材做玩具、玩游戏，也让年长者回忆童年，保存传统智慧。

访问做事的人

三十日，志工蔡青儿陪同志工罗纶有及慈济电影制作团队陈怀恩导演等人返回精舍，与上人谈话。

上人说，要讲历史、留历史，就要求真，才有价值，否则就变成戏剧创作了。口述历史的人，记忆若与真实情形有偏差，就会“差之毫厘，失以千里”。

“与其要听我讲慈济事，不如去访问慈济人，因为他们是用生命在做慈济，也许慈济人会说起自己的人生故事，都与慈济密不可分。并不是要你们去问慈济人关于我的事，他们一定会提到师父，但是他们只会说到他们看见师父所做之事而受感动，所以发心立愿投入。慈济人实际在做慈济事，而我只是坐在这里，哪里都没有去，只是看着慈济人在做事。要写做事的人，那才是真的有价值。”

上人说，若要谈出家修行、做慈济之前的幼年、青少年时期，其实印象不深，记忆最深的就是太平洋战争时躲空袭。“你们假如很用心在听我说话，或者是查找文字纪录，也会看见我在讲空袭，对于自己的幼年生活没有什么记忆；我最记得的就是哪一年做慈济，慈济四大志业是在什么情况下创立的，以及哪一个国家发生什么严重灾难，慈济人前往赈灾等等。我的活动空间就只在这个小小的范围，这就是我的人生空间。”

“我经常谈起‘时间、空间、人与人之间，我的时间总是分秒都在这里过，空间也只在这个范围，

大家来了，我与人互动也都在这里。所以这几十年来，我的空间很狭小，但是听到的国际事，范围很广阔。所以你们要制作与我相关的电影，材料很少，慈济人的资料倒是丰富。”

上人对陈导演等人说，最近关心美国加州林火灾情，几乎天天与美国各地慈济人透过网络视讯对话。因为志工住在美国不同州、不同都市，身旁会有志工或同仁展示美国地图，指出某某师兄师姐在哪一州、哪一个城市，或是到哪一个灾区发放等等。所以常说自己是坐在斗室观天下事。

听到上人这么说，陈导演回应：“今年初新冠肺炎疫情爆发之后，我几乎每天都从大爱台看您对大家说的话，我才发现台湾的媒体很少报道国外的讯息，但是听到上人的开示，才知道世界有多大，甚至您会与一些我们从来没有听过的国家在连线。我发现慈济的网络是世界性的，而非只关注台湾或某些国家。”上人说，世界很大，台湾只是一个海中的岛屿而已，而大爱无远弗届，接受慈济人道援助的国家地区，已经超过一百一十个。



●联络处

慈济基金会总部

苏州慈济门诊部

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

北京/天津

北京东花市联络处

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

天津联络处

南开长江道C92
文创园4号楼
TEL(022)83560775

上海

上海长风联络处

上海市普陀区
大渡河路168弄22号H栋
TEL(021)31108791

上海浦东联络处

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

江苏

昆山联络处

江苏省昆山市
青阳南路285号
TEL(0512)86176182

南京联络处

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

浙江

杭州联络处

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

四川

成都慈济联络处

成都市金堂县淮口镇
金堂工业园区临波路165号

TEL(028)84989891

洛水慈济服务中心

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

重庆

重庆联络处

重庆市北部新区
杨柳路6号102室
TEL(023)63113857

福建

福州联络处

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

厦门联络处

福建省厦门市湖里区嘉禾路
586号创新城3楼
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

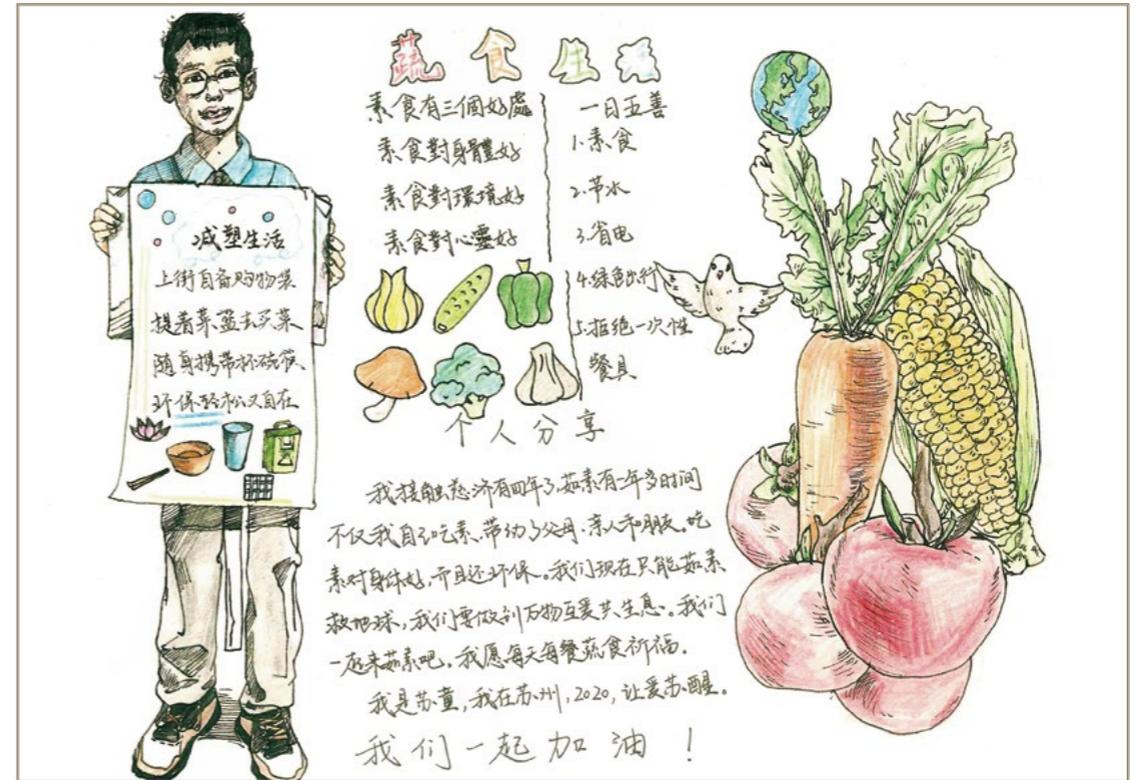
广州市天河区华景路
33号二层自编201房
TEL(020)38208810

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
《蔬食生活》 作者：苏童（十六岁）

作者苏童常听到一句话：“中国人，无所不吃。”因而感慨人类的过度捕杀导致灾难频频发生。他希望通过他的绘画作品，让身边更多的人开启“蔬食生活”，不再让地球妈妈“痛上加痛”。

二〇一七年初，苏童与慈济结缘，“半只脚迈进慈济”。从二〇一九开始，他经常参加慈济活动而“双脚踏入慈济”。去年暑假，苏童在苏州静思堂待了一个月，蔬食从此成为他生活中必不可少的一部分。他把父母也带入慈济，并倡导父母、朋友一起茹素。

苏童说：“进入慈济，我的变化真的很大。不是慈济需要我，而是我需要慈济，对的事做就对了。希望把这份爱传给每个人，让更多的人跟慈济结下好缘，此生无悔入慈济！”



撰文/霍涛 摄影/吴虹

慈济“用鼓掌的双手做环保” ——荣获“江苏慈善奖”最具影响力慈善项目

第五届“江苏慈善奖”于二〇二〇年十二月一日在江苏南京颁奖。慈济慈善基金会“用鼓掌的双手做环保——垃圾分类”全民公益活动获得最具影响力慈善项目。

慈济志工不仅在各自家庭落实环保惜福、节能减碳理念，还在社区、学校、企业、医院、乡村等各个角落推动垃圾分类、垃圾减量及资源回收工作，并因地制宜地建立环保点、环保站、环保教育基地等多种类型的垃圾分类教育与实践阵地，启发居民理解垃圾分类的意义，进而落实在日常生活实践中。

“用鼓掌的双手做环保”项目实施模式，得到社会各界的认可。各个环保站点和教育基地，亦成为社区居民参与公益活动、老年人发挥生命价值、孩子们参与社会实践的平台。

截止二〇一九年底，慈济在全国共有环保点三百零一个，环保站四十八个，环保教育基地五个，参与环保人次逾二十万，环保教育推广人次超过百万。未来，慈济愿和各界一起继续“用鼓掌的双手做环保”，留给我们的子孙一个干净的地球。