

慈濟

2020年第12期 总第93期

准印号 /S(2020)00000279

内部资料 免费交流

幸福 来敲门

主题报导一




 慈濟慈善事業基金會
 TZU CHI CHARITY FOUNDATION

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

互助共生

|| 社·论 ||

新冠肺炎疫情在国际间依然险峻，全球新增确诊与死亡人数屡创新高。疫情引发种种对人类处境的反思。例如，《纽约》杂志副总编大卫·华勒斯—威尔斯（David Wallace-Wells）在《气候紧急时代来了》一书写到，经济过度发展造成生态失衡，地球暖化引发天灾，并且重创经济。南极万年冰层融化，释放出的未知病毒可能穿越原本的防护网，瓦解疫区界线。因此，相较于达尔文倡议的“物竞天择”，“万物共生”已是情势所趋。

各国为了防疫而封锁边境，大国之间的贸易战加速世界陷入分裂的紧张状态。相较于对国家及贸易市场的普遍关注，经济学家古拉姆·拉詹（Raghuram Rajan）在《第三支柱》书中则加上“在地社区”的观念，认为唯有三者平衡，社会才能安稳。在功能健全的社区里，人们彼此熟识互助，也打造了绵密的安全网络。

立冬时节，京津两地志工与山东庆云当地志愿者一起，深入九十九个因病致贫的乡亲家走访。六十八岁志工任莹，先生罹患癌症，唯一的儿子遭遇车祸离世，她用自己的经历鼓励乡亲笑对生活。

十一月末，十八位来自厦门、龙岩及连城三地慈济志工，自带器具，来到连城县县城，协助坐在轮椅上的江阿姨，修缮漏雨的屋顶，为她理发并清扫居家环境。“她家只有你们来才打扫，这样的人碰到你们真有福气。”邻居童女士这样表示着。

关怀户阿永也加入江阿姨家的修缮行动，因罹患牛皮癣十七年，他的手掌、脚掌关节变形，久站会疼痛无比，只能不时晃着身体，让左右脚分别短暂离地。临行前，阿永紧握着江阿姨的手说：“一个人的时候，就想想这些好心人，心里就会很温暖。”

今年七月三十一日，浙江省嵊州民政局向慈济慈善事业基金会采购为期一年的“爱同行 乐成长”关爱留守困境儿童项目启动，杭州和嵊州志工自此开始每月至少一次的入户家访关怀。

重阳节，志工再次见到那个经常蒙被子想念父母和弟弟的嵊州女孩，她主动上楼拿了精美的小本子，一笔一划抄写：坚定心志，分秒付出。

新冠肺炎疫情虽然令人备感不安，但也让我们看到了互助共生的人类情谊，只有相互关怀合作，才是无形的防护网，也才能化险为夷。 **■**

——二〇二〇年岁末祝福 证严法师开示——

迎接平安福慧年

感恩为善付出爱

汇集点滴聚大爱，造福全球；
虔诚斋戒护生灵，悲智双运；
连线精进身力行，法在人间。

迎接新年发好愿

愿天下四大调和，无灾无难；
愿社会和谐平安，互助互爱；
愿人心净化无染，福慧双修。

也走到一百一十九个国家。

不是等着被人帮助，能去助人就是有福的人。即使是土耳其的叙利亚难民孩子也能响应，无论是海外的灾难，或者是台湾花莲或南台震灾，这几年来都踊跃捐钱帮忙赈灾。有人开出一张“支票”，是一张白纸，上面写捐一元；虽然他没有钱，但有心。叙利亚的孩子们很真诚，这份力量最大，这念心最感人！

五十多年前的我那一念心，就如同那孩子的一念心，以这一念心一直走到今天，方向没有偏差，还能与这么多人结一个真诚的好缘。每当看到天下的苦难，挂心烦恼，心会很沉；但是看到许许多多慈济人共同一念心付出，我就又提起生命的价值，生命还是有用的。五十五年前，假使没有那一念，集中大家点滴的爱，就无法救援这么多人。更重要的，不是给了多少物资，而是开启了他们的心门，心中有爱，就地取材去付出。

期待人人多了解人间事、天下事，多用一点心关心苦难人。现在大家不只开读书会，慈济网络平台都很通透，拿起手机，指头按一下，你们随传师父就随到，马上可以说话给大家听。

太阳最美最温柔的时刻过后，就要下沉了，就像无常人生、人生无常。旧的一年将过去，生命被时间带走了一天，就少了一天；但每一天造福，过一天就多一分的福。请大家多用心！

❧

事，也是能够教育人心的教材。

在台中岁末祝福中，南投志工分享，投入慈济二十几年的曹美英老师，十一月十一日往生，捐赠大体成为“无语良师”，实现了自己的心愿：“做慈济做到最后。”她说“做慈济，永不后悔”，希望生生世世都能跟着师父在慈济菩萨道上。

看到镜头中，她人生走到了最后，对我来说是很大的失落；但也觉得，她一心一志，发愿而且如愿把握了时间去力行，是最美的人生。

不只是曹美英老师，好几位慈济人身体有病痛，或者环境很不好，都坚持一念心做慈济，行善不落人后；这都是给师父最大的供养，给我很大的力量。

最近常说，我这一辈子没有后悔。五十五年前，看到世间无常，贫穷苦难是这么多，因缘很及时，我的师父要我去嘉义，但花莲有一群人希望我不要离开，我就说，如果大家能帮助我做慈善，及时照顾贫困苦难人，这样我留在花莲的生命才有用处。于是大家省下买菜钱，每天出门前先在竹筒投下五毛钱，就此开始了“佛教克难慈济功德会”的救济工作。

大家点点滴滴会合，入溪河、入大海，小钱行大善，能成就任何一个地方的好人好事，也让爱环绕全球。当年的“五毛钱”，五十五年后的现在，有慈济人的地方就有“竹筒岁月”，在六十三个国家地区有慈济分支联络点，志工就近付出，关怀足迹



竹筒岁月一念心

日存五毛钱，克难做慈善，最初那一念真诚没有偏差，五十五年后的现在，有慈济人的地方就有「竹筒岁月」，小钱行大善，爱环绕全球。

证严上人 主讲 编辑部整理

二〇二〇年十二月一日至六日晨语开示

过爱恨情仇，家家有本难念的经，某个因缘接触慈济，转迷为悟，转凡夫心成菩萨心。

人生走过、做过，很真、很实，而且勇于说出来，就是最美的故事。这次出门所听到、所看到，是世间无法形容的美。慈济五十五年了，慈济人、慈济事，是一篇篇精彩感人的故

——〇二〇年岁末祝福十一月开——始，从台北走到台中、再走回台北，十二月六日回到花莲；这三十八天，天天身边围绕了很多人、很多的爱，转身看见的都是菩萨。在人群中的见与闻，有说不完的“莫忘那一年”“莫忘那一人”，所说的都是付出无所求的大爱；也有人分享过去有

慈濟

T Z U C H I

目录

社论

01 互助共生

无尽藏

02 竹筒岁月一念心

主题报导



08 幸福藏在知足里

17 【随笔】
点亮心灯 六载病苦重燃信心

18 这个冬天不再冷

26 羊倌爷爷家的“雪山”

慈善助学

32 想念化作“手中线”

40 重逢的诚情之爱

人间有爱

44 以爱作舟 渡他们到阳光灿烂处

各地慈善

54 茶山深处的卫生教育课

各地环保

60 第一次“福袋回家”

大地保母

66 一根扁担挑地球

乡村振兴

70 金秋义诊鸣锣 神医妙手祛病痛

健康之道

76 胃癌年轻化 饮食谨记
“一要三不要”

证严上人衲履足迹

79 [内容提要]:

- 【福人居福地】
社会上有爱的人密集，聚合成“福气保护膜”，能阻隔灾患恶气。
- 【养成好习惯】
养成行善的习惯，长存造福的善因。

2013年4月创办
2020年第12期 总第093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/10000本
发送对象/慈济志工

内部资料 免费交流 欢迎投稿



慈济基金会微信公众号



本杂志采用环保大豆油墨印制
爱惜资源 请广为传阅



封面图说：
无论“寒冬送暖”还是“慈善家访”，于最危难之时，志工亲手亲脚到最需要扶困的地方，敲开贫困乡亲的“心门”，以爱化碍，提升“幸福”力。
摄影/范盛花



「主题报导」

幸福 来敲门

贫穷有多种不同面貌，慈济人通过「扩大爱」消除贫穷，爱的力量来自于慈悲。慈济人走到受苦受难的地方，疗愈受伤心灵的同时，更欣慰地看到很多贫

而知足的「富有」心灵。

期间见证着爱与善的涟漪绵延，

乡亲回报曾经受到的关怀，坚强挺身，

以相对应爱的力量撑起意志，走过最黯淡的生命拉扯，

靠自己的智慧让未来变得更幸福。

幸福藏在知足里

「母爱大如天，父爱重如山。天地同恩我，我却不能还。」谁能想到这琅琅上口的诗句，是脑瘫患儿阿洋在妈妈的培育下自学而成。立冬时节，京津两地志工与山东庆云当地志愿者一起，深入九十九个因病致贫关怀户家访，这些家庭知足和乐的心灵风光给志工留下深刻印象。

撰文 / 摄影 北京真善美志工



——〇二〇年十一月七日，适逢立冬节气，北京、天津四十八位志工驱车五个小时，再度踏上寓意“吉庆祥云”的山东古城——庆云县。

庆云县城不大，三十多万人口，但从县到乡、镇、村，公益团体达到四百多个，志愿者人数多达上万名。此次陪伴慈济志工入户的是刚成立四个多月的雷锋救援车队，二十八辆车载送慈济志工，也将庆云人的热情友善、乐于助人的淳朴风尚留在志工心里。

此次活动是继二〇二〇年六月初访后，京津两地志工与山东德州庆云县志工再次携手，分为十一个组，在村领导的带领下深入乡村，针对政府提报的九十九户贫困家庭家访了解实际需求。从立冬开始北方进入冬季，但和煦的阳光犹如志工心中的爱，为初冬的齐鲁大地送上盈盈暖意。

妈妈教的乡村诗人

东白村，是个回民村。在村书记的陪伴下，志工来到沈大娘的家。身材瘦小单薄的沈大娘独自照顾着患有脑瘫的儿子阿洋，生活十分不易。虽然沈大娘礼貌地招呼着客人，但她脸上被生活碾压过的痕



志工带着慰问物资来到李大伯（左三）家，大伯照顾身体不便的老伴（右一）和去世儿子留下的三个子女。摄影/傅桂英

迹没能隐藏。

阿洋坐在炕上，对志工的到来表现得很开心！因病变形的身躯及四肢，使他行动不便；大大的嘴巴里，吐出的字也混沌不清，但这一切都无法抵挡他那张青春洋溢的笑脸和积极向上的心……

志工笑吟吟地问阿洋：“书记对你好不好呀？”阿洋马上大声地说：“特-别-好！”志工夸他：“阿洋你情商很高哇！”听到这句话，阿洋立时兴奋起来！指着炕上放着的两本制作精美的小册子说：“这，这，我写的！”

志工好奇地打开，原来里面是

阿洋写的小诗，洋洋洒洒几十篇，其中有青春情愫，有生活雅趣，有家国情怀。

志工读了其中两首：

《父母爱》

母爱大如天 父爱重如山
天地同恩我 我却不能还

《中国岛》

蓝色海洋钓鱼岛 中国主权不能扰
华夏儿女齐协力 捍卫领土不动摇

在场的人们听完后，都情不自禁地鼓起掌来，连连赞叹阿洋！阿洋更加激动地说：“这（诗集册子）是朋友给做的。”又指着电动轮椅说：“这，朋友送的！”自豪

的神情溢于言表。

由于阿洋吐字不清楚，有些话要靠书记和妈妈翻译，志工才能理解，但这一点都不影响彼此之间的互动和交流。

村书记介绍说，这孩子一天学没上过，但他很好学，从大字不识到能自己写诗，有了自己的微博，粉丝已经有几百位了，微信朋友也不少，这些都离不开他妈妈对他的培养和教育！

此时，所有目光都投向沈大娘，她笑得有些腼腆，但特别开心！笑容背后所承载的一定是旁人不知的无数艰辛。志工拥抱着沈大娘，夸赞她“是位伟大的母亲”，沈大娘的脸上写满欣慰和满足……

我画的妈妈很漂亮

推开阿先家的铁皮大门，不大的小院，半边砖地，半边留出种菜，零散的农具堆放在角落。一条绳子横贯院子上空，晾着的衣服，给安静的小院，增添了几分生气。屋内陈设简单，所有墙壁和家具，都蒙着一层薄薄的灰尘。



患有脑瘫的阿洋（右）行动不便，妈妈不但照顾他生活，还教会他写诗，志工交口称赞阿洋和妈妈的乐观与坚强。摄影/彭剑

一位身着红袄的白发奶奶，从屋内迎了出来，她是阿先的老母亲，依偎在奶奶身边的小姑娘，是阿先的女儿。阿先的妻子，也就是小姑娘的妈妈，智力有障碍，顶着一头蓬乱的头发，正冲着门口咧嘴笑。

阿先是奶奶的二儿子，五十多岁，家庭困难才娶了小自己二十几岁智力有障碍的妻子，好在孩子活泼聪慧。奶奶右眼因白内障失明，无奈地慨叹生活的不易：“孩子妈妈什么都不能做，就是睡觉、吃饭，也不说话。”

身边的小孙女天真无邪，她手持画笔，蹲在地上画一幅色彩斑斓的涂色公主，开朗的笑脸和奶奶形成鲜明对比。

阿先不在家出去买东西了，志工决定为家里做点什么，顺便等等他。

“咱们给妈妈理理发吧！”志工提议着，征求老奶奶和小孩子的意见后，大家立即动手忙起来。

志工丁雪娜和朱淑英，先给妈妈梳头，小姑娘也来帮忙。无奈又厚又硬的头发，在污渍的助力下，倔强地直立着，怎么都梳不顺。

“得先洗洗头。”于是，丁雪娜准备毛巾和水盆，小姑娘找剪刀，村干部和两位志愿者，帮忙生火烧水。老人则在一边指导，让原

本安静的小院，一下子热闹起来。

妈妈显然也很高兴，她十分配合地随志工走到水盆边，让志工帮忙洗头。不一会儿，头发就洗净清爽了。

看到妈妈脸上有水滴，小姑娘赶忙拿纸巾给妈妈擦脸，她告诉志工：“每天早上，我都给妈妈洗好脸，再自己吃饭去上学。”

志工朱淑英常为敬老院老人理发，虽然这里没有趁手工具，一把家用剪刀，没几下就把头发修剪得整齐有型了。

志工将屋里的地面，也一并清扫干净，小姑娘帮忙拿着簸箕，收拾地上的碎头发。

“妈妈剪了头发漂亮吗？”志

工问。

“漂亮！这是我画的妈妈。”小姑娘拿起刚刚给妈妈画的像。之后又扑到妈妈怀里，给妈妈一个大大的拥抱。孩子笑容灿烂，仿佛此刻她是最幸福的人。

这时，一个沧桑的中年男子走进屋，阿先回来了。他一脸朴实，看到换了发型的妻子，由衷的开心。

家里享受国家低保、孩子上学免费、老人有家庭医生，再加上占地补助和分红，基本生活倒是过得去。

志工为智力障碍的妈妈理发、洗头，小女孩不仅帮忙，还为妈妈画像，又扑到妈妈怀里幸福地撒娇。摄影/杨琳



阿先毫无抱怨，守着老人、妻子和孩子，踏踏实实地过着每一天。

在这个家里，没有敞亮的庭园、奢华的家具，但是有最淳朴的知足与爱，它是奶奶对一家人的陪伴、丈夫对妻子女儿的守护和照料、女儿对妈妈的依恋及妈妈对家人单纯的依靠。

老哥俩眼里的泪光

进到关怀户阿玉家，大家眼前一亮。院子收拾得井井有条，当中种了两畦大白菜，西面几只鸡在叽叽喳喳觅食，紧邻鸡舍还有两只大白鹅。

阿玉六十五岁终身未娶，患栓塞后遗症十六年；弟弟阿义六十三岁，同样未娶，一直照顾生病的哥哥。两人都已经上了年纪，但屋里却很干净。

哥哥得病后，阿义连夜把他从天津塘沽接回家，每日细心照顾衣食住行，还要打理两亩多的口粮地，过度的操劳与艰辛，让阿义看上去苍老很多。

哥哥穿着整齐干净，因行动不便，一直坐在自己固定位置上。经常吃的药物，放在手边两个抽屉，喝水的杯子灌满了水，同样放在哥哥手边。为了让哥哥睡觉方便，阿义特意把床腿儿的高度锯短，这样

哥哥就可以自己上下床。

在弟弟悉心照顾下，阿玉恢复得很好，现在可以慢慢拄着拐杖到屋外晒太阳，弟弟每年都按时给阿玉在春、秋两季输液治疗。栓塞后遗症，影响到阿玉的语言功能，但说起弟弟对自己的照顾，他一字一句说得十分清楚。

阿玉流下眼泪，动情地说：“有弟弟的照顾，我才能活到今天，我恨不得给弟弟跪下感谢他。”志工感动地说：“小时候哥哥看护弟弟，哥哥老了需要照顾时，弟弟也像小时候哥哥照顾自己一样照顾哥哥。”听着志工的话，老哥俩眼里都有了泪光。

志工把两位老人的手拉在一起，围在老哥俩身边比手语《一家人》，“因为我们是一家人，相依相惜彼此都感恩……”悠扬的歌声里，弟弟紧攥着哥哥的手，志工也被兄弟这份亲情，深深感染落泪。

临别时，看着身体单薄的弟弟阿义，志工心疼地叮嘱：“您也要照顾好自己，不要太累了。平常吃饭也要注意冷热，哥哥还得依靠您呢！”阿义不住地点头回应着。

阿义一直把志工送到大门外。当志工走到胡同的拐角处时，回首凝望，却见老人依然站在那里，向



志工挥手告别，依依不舍……

传递暖与爱的鞋垫

志工走进阿安家，近五十岁而有精神障碍的阿安外出不在，迎面而来的老人是阿安的爸爸，个子不高，黑黑瘦瘦，有些腼腆，有礼地跟志工一一握手。

走入屋子，见阿安的妈妈是位白发奶奶，面容慈祥，黑底红花的上衣很喜庆，她热情地与志工握手问好，一个都不错过。

看到窗前的缝纫机，志工问奶奶平时做活吗？奶奶马上打开了话匣：“我每天上午都做鞋垫”，老人

弟弟阿义终生未娶，悉心照顾生病十余年的哥哥。志工叮嘱阿义：“照顾好自己，平常吃饭要注意冷热。”摄影/吴轩

边说边从墙角拿出一兜子鞋垫，送给在场的志工和村镇领导每人一双。

鞋垫上车满各种图案的花纹，志工拿在手上，暖在心里。奶奶说：“村里的人，我都给。”志工纷纷赞叹奶奶的爱心和胸怀：“付出就是福，您的福可多了！”老人家告诉志工，鞋垫的布来自家人不穿的旧衣服，志工赞叹奶奶惜福爱物，奶奶的手是最美的手。

志工廖明仁建议志工将奶奶的



山东省德州市庆云县寒冬送暖活动随笔 点亮心灯 六载病苦重燃信心

落木萧萧，鸿雁南翔。北方的秋季，虽然稍纵即逝，铺天盖地的金黄，却留给人无限的眷恋。

晨光透过玻璃窗，映在一位中年男子如雕塑般黝黑的脸庞上。旁边是他的妻子，一头花白头发散乱披着，两人均已穿上了冬天的棉衣；一个小男孩依偎在女人怀中，玩着手中的折纸。

当志工问及并夸赞孩子时，一脸忧郁的女人不禁笑起来，下意识用手掩住嘴，仍没遮挡住一颗牙齿都没有的嘴。一条条皱纹在脸上绽开，皮肤的细腻与白发，让具有丰富访视经验的志工，无法判断年龄。从纹过的眉毛和眼线，看出女人曾经是位非常爱美之人。

男人阿民五十七岁，两次罹患中风，虽然坐着亦可看出身材高大威猛，不减当年的帅气。女人五十二岁，因身体有病待治，愈后才怀孕的这个孩子，可爱的七岁小男孩，是夫妇俩全部的精神寄托。

志工的亲和力，让女人娓娓道来这些年的酸甜苦辣——阿民第一次中风在六年前，刚五十一岁。死也要死在老家，不能死在异乡，他带上妻子从东北回到了家乡山东庆云县，那一年孩子刚一岁，妻子是东北人，听不太懂庆云的方言，医院的诊断结果，让夫妇俩接近崩溃。听着妻子的讲述，阿民的泪水盈满眼眶，小男孩在志工的鼓励下，给爸爸擦去眼泪，双手搂住爸爸的脖子。

岁月和经历在女人脸上刻满抹不去的愁容，志工王智慧心疼地劝慰说：“家里照顾好，不仅仅是把空间打理好，最重要的是打理好心情，心情是这个家里面最重要的幸福的源泉。苦都是自己想出来的，日子还是要一天天过！”听着这些话，女人会意地露出笑容说：“你说得太好了！”小男孩投入妈妈的怀中，女人亲吻着儿子。

六十八岁的志工任莹，用自己的经历鼓励她：“外面有多少愁事我都不想，我就想着让他（任莹的先生）开心，让他高兴，他癌症已经十三年了，两种癌。用我的爱去温暖他的心……坚强起来！最惨的我的儿子已经没有了（儿子在国外就读时车祸离世），面对这么大的困难，我都能这么乐观去面对生活中的一切。有我这个大姐姐在，您更应该笑起来！”

志工鼓励阿民多晒太阳，他拄起拐杖，慢慢走出房间，来到院中。深秋温暖的阳光，沐浴在身上，更点亮了心中的那盏灯……



接受奶奶鞋垫的志工纷纷自掏腰包，以奶奶全家的名义捐款，让奶奶的爱心惠及更多需要帮助的人。摄影/傅桂英

鞋垫化作爱心，以奶奶的名义捐给慈济基金会去帮助更多的人，奶奶一听说要变成钱，连忙摆手说：“不行不行，我就是要你们穿在脚底，要你们感觉得到。”在场志工又感动又欢喜，连忙跟奶奶解释：“我们会好好穿，穿着时，都能想到您”。

谈及阿安，奶奶说：“他每天就知道出去玩，吃饭的时候还要去村里找他。”志工安慰奶奶：“嗯，就像一个永远长不大的大小孩，但每天都陪在您的身边呢！”奶奶连

连点头，生活的那个“缺口”在知足的两位老人心中也是圆。

志工欢喜地拿出奶奶送的鞋垫合影留念，期待永远留下这鞋垫的暖和爷爷奶奶的甜，更将这份暖和甜传递给更多人。回到北京，拿到鞋垫的志工自掏腰包，以奶奶全家的名义捐出，让奶奶的爱心惠及更多需要帮助的人。

通过两天的走访关怀，志工感受到当地扶贫政策落地务实，特困家庭都得到了相应帮扶。而当地淳朴的民风，也给志工留下深刻印象。祈愿未来，在志工爱的肤慰与陪伴下，乡亲能感受到更多的幸福与喜悦！

鞋

这个冬天不再冷

二〇二〇年十一月二十九日，十八位来自厦门、龙岩及连城三地慈济志工，自带器具，来到连城县江罗巷，协助关怀户江阿姨，修缮漏雨的屋顶，并清扫居家环境。

撰文 / 洪卓雅、黄德欣 摄影 / 范盛花





“大冬天的，你们这么大老远来，感谢你们，千言万语就是感恩。”关怀户江阿姨的女儿阿华，早早就在家门口等着志工。

三位社区干部也来到现场，派来车辆，准备协助运走垃圾。江阿姨穿着羽绒服，举起双手向志工打招呼，不时说：“开心，开心。”冷清的老房子，顿时有了生机。

孤老难净 屋垢身障少人理

二〇一九年十一月二十四日，志工首次走进独居老人江阿姨的家。瓦片屋顶的老宅，一副木大门饱经岁月而变形。一进门，一大堆蜂窝煤附着上了灰尘，旁边的橱柜

门已脏得看不见木纹，窗户上布满灰尘，桌子上一片脏乱，几只苍蝇在碗里觅食，还摆着崭新的“二窝头”空酒瓶。

循着一股浓浓的异味，走进卧室，屋顶一张用于抵挡漏雨的透明塑料布低垂着，占据了一半的空间，人要弯着腰才能往里走。椅子上，一堆凌乱的衣服，有的已经发霉。潮湿的地面上，一辆老旧的轮椅，六十一岁的江阿姨蓬头垢面，一脸惊讶望着这群陌生人，断续说着听不清的言语。

一年来，厦门志工持续每个月一次，前往连城关怀江阿姨，为她理发、清扫居家环境，同时也联络她的女儿阿华，邀约一同回来看望江阿

姨，为她打造一个安心居住的家。

修什么福 遇到这么好的人

二〇二〇年十一月二十九日，气温骤降到只有摄氏九度。十八位来自厦门、龙岩、连城的慈济志工，自带器具，来到连城县县城，准备为江阿姨修缮那漏雨的卧室。

志工接力将屋内的物件一一搬出屋外，依阿华的意愿，按照可丢弃和可用的分别堆放，然后将蒙着厚灰污垢的桌椅、厨具逐件清洗。原本幽静的巷弄，顿时响起阵阵欢笑声，也吸引了不少邻里的围观。

“她家只有你们来才打扫，这样的人碰到你们真有福气。”邻居童女士这样表示着。江阿姨长期坐轮椅，她的老公已往生四、五年了，女儿嫁得远，生了一对双胞胎，家里也比较困难。以前，江阿姨一天到晚地哭，就是盼着女儿回来。

总是面带笑容，童女士兴奋地说：“早上，江阿姨就跟我说‘等一下，有人会来帮忙打扫卫生。上辈子是修到了什么，才有这样的福。’”平常也会协助江阿姨买菜的她，表示自己做得很不够，倒是常常看到志工给江阿姨送来吃的穿的。前几天，还送来新床、新桌椅、坐便器。

看着志工忙里忙外，童爱芳女



（图左）时隔一个月，志工来江阿姨家打扫卫生。穿着志工送的羽绒服，江阿姨感言：“修了什么福，遇到这么好的人！”

（图右）二〇一九年十一月第一次入户关怀江阿姨，厦门志工从此每月前往连城关怀，为她理发，清扫居家环境。

士也主动提供自家厨房给志工做午餐和清洗餐具。“这些人不知道是哪里派来的？想也不敢想有这么好的人！”童爱芳女士这么说着。但这简单的一句话，却让志工如沐春风，忘却了这初冬的阴冷……

用心做了 就有改变的力量

屋里不时传出惊叫声，志工移动堆放在厕所门口的砖头时，窜出一只只蜈蚣和蟑螂。志工邱莲娜与蔡晓洁顾不上惊吓，将砖头一块一块放入塑胶筐，两人咬着牙，将一筐一筐沉重的砖头抬到屋外。

狭小的卫生间，看不见白瓷的蹲便器，邱莲娜蹲下身，奋力刷洗着。84消毒水的味道，熏得她差点流出眼泪，尽管五味杂陈，还是不肯

停手。邱莲娜不时眨着眼睛，她说：“没有太多想法，只想创造一个干净的环境。这个地方有香气自然能吸引人，才能有更多的人来关爱她。”

进门处的蜂窝煤，尽管已长时间不烧了，阿华还是怎么也不肯清掉。“现在都是用电器烧水做饭了，没用的就清理掉。我们一起让妈妈有个美好的晚年生活。”经过邱莲娜耐心沟通之后，阿华终于同意。

半年来，邱莲娜每个月入户，都会事先邀请需要时常加班的阿华回来看望母亲。她表示，“当你用心去做了，就有改变的力量，就能启发他人的善心。”阿华的善心被启发，就像点亮一根蜡烛，再点亮另外一根，灯灯相续，感觉整个世界就点亮了。

用铲子清理土头的阿华，对志工说：“你们挺辛苦，心里面一直牵挂着我们。”看着志工不分老少，顾不上喝水，埋头做不停，已有身孕的她突然哽咽着，转过身，手不时在脸上抹了又抹……

义务修缮 这比赚钱有意义

卧室里，从事建筑工作的连城志工罗寿林，架起建筑铁架，与另一位连城志工将悬在半空的塑料布取下，将腐化的天花板一块块拆卸下来，再清扫屋顶、墙壁上的蜘蛛网和灰尘。罗寿林说：“从小到大，没见过像江奶奶这样的，没有人来帮忙，自己又没有能力做。”

罗寿林先将切割成对半的大水管，以一条条铁丝固定到靠近巷弄的墙壁上，再将事先量好尺寸的防水帆布，固定在另一墙面上，用八条铁丝托着帆布往下引导，固定在事先安装的排水管上。

随着一声声欢呼，修缮工程的一道难关通了。罗寿林特地带来墙体专业取孔器，在外墙钻了一个大洞，将排水管安装好。他表示，考虑到江阿姨的女儿，半年后会翻建老房子，才选择这样的修缮方案。不仅修缮成本低，又能让江阿姨安心度过雨季，快乐过新年。

曾经为治疗儿子的病，接受慈济帮助的罗寿林，一听到要修缮房屋的信息，便主动报名参加。他说：“因为我的孩子也曾受慈济的帮扶，能抽空就尽量抽空来做。我们做这个事，比赚钱更有意义。”

做得虽少 阿永做一回菩萨

做得虽少 阿永做一回菩萨

戴着帽子、手套，穿着羽绒服。屋外的墙脚，连城关怀户阿永动作娴熟，正用钢锯斜切原来的水管。因罹患牛皮癣十七年，至今未愈，而导致手掌、脚掌关节变形的阿永说：“原



- ◀ 患牛皮癣十七年的关怀户阿永，用钢锯切割江阿姨的水管，他的双脚因病疼痛无比，只能来回换脚得以缓解。
- ▼ 江阿姨家的地板因多年没清理，被冲洗出如泥巴一样的污水，志工里里外外洗刷得干干净净。



- ▲ “我们一起让妈妈有个美好的晚年生活。”志工耐心说服江阿姨的女儿阿华后，清掉多年不用的蜂窝煤堆。
- ▶ 志工罗寿林打扫时感慨道：“从小到大，没见过像江奶奶这样的，没有人来帮忙，自己又没有能力做。”



志工不仅修缮江阿姨家漏水的屋顶，还带来崭新的床垫、橱柜、坐便器、辅助行走器等，旧屋变得明亮许多。

来的排水管紧贴着地面，出水口太小，锯宽些，有利于排水，减少屋顶老管道的水压，也会减少漏雨量。”

为了来协助修缮房屋，阿永骑摩托车，路上花了半个多小时。哪怕对路况陌生，走了几次错路，加上天气寒冷，他也没放弃。他觉得大家都来了，自己也要来，虽然没帮上什

么忙，但也算是做了一回“菩萨”。

由于身体原因，久站的双脚会疼痛无比，阿永不时晃着身体，让左右脚分别短暂离地。临走前，阿永紧握着江阿姨的手说：“你太瘦了，比我妈妈还瘦，你要好好照顾自己。一个人的时候，就想想这些好心人，心里就会很温暖。”江阿姨含糊不清地

回应：“开心，开心。”

旧屋新颜 拉近姐妹手足情

一股股墨绿色的泥水往门外流，这地板也不知多少年没清洗了。经过大半天的忙碌，旧屋里里外外被清理洗刷得干干净净，漏水修缮也完成了。志工将带来的崭新

床垫、橱柜、坐便器，还有辅助行走器等物件搬入卧室，处处显得焕然一新，光线也比之前明亮了许多。

“这样调整一下，她就更舒服，能多活几年。”江阿姨的姐姐七十七岁，提着一大袋水果，前来看望妹妹。她表示，自己天天要看店没时间，早上七点就开门，晚上十点多才回家，也有自己的家事要做，哪怕心里想得到，却做不到。

江阿姨的姐姐诉说着，妹妹排行老五，从小就残疾，尽管有四个姐姐、一个妹妹和一个弟弟，但弟弟已往生，其他姊妹都嫁得远，没人来看望她。只有自己住得近，偶尔会托人送些生活用品过来。她对志工说：“妹妹有什么事，就会打电话给我，包括谁欺负她，还有你们这些人来关心她。”

“你们这么关心她，是我们值得学习的，大家都要这样做，老人家的生活才会好。”江阿姨的姐姐与志工约定，下回她也要一起来看妹妹。

接近傍晚的初冬，气温更低了。志工们围绕着江阿姨母女，唱起慈济《祝福歌》：“奶奶我永远祝福您，祝福您健康，祝福您快乐……”

江阿姨看着这一切，满脸欣慰，连连道感恩。她向志工说，现在不会冷了……

❶

羊倌爷爷家的「雪山」



十一月十九日，哈尔滨的大雪纷纷扬扬地下了大一天一夜。有人说这是冰城二十年不遇的大雪，也有人说是五十年……此时，志工最放心不下的是孤老刘大爷的出行安全与生活上的不便。

撰文 / 曾艳平、王欣、翟卫燕
摄影 / 曾艳平、王立华

大雪纷纷扬扬地下了一天一夜。二十日清晨，人们走上街头，眼见厚厚的积雪被铲车推到路两边，堆起来一座座“山脉”！人行道上的雪已被踩出一道道深深的、凹凸不平的辙痕。这大雪，靠人力清除已经相当困难了。有人说这是哈尔滨二十年不遇的大雪，也有人说是五十年……

此时，志工最放心不下的是关怀户的出行安全与生活上的不

哈尔滨一天一夜的大雪，使得孤老刘大爷家院子积起很深的雪，加上羊粪，直往铁锹上黏连，清理起来很费力。摄影/曾艳平



便利。虽然一通通问候电话打过去，得到的回复是一个个“平安无碍”，志工内心仍然觉得不踏实，因为独居的刘大爷不用讲，大家都能想象出他家会是怎样的情景。

大雪深埋小胡同

二十日下午两点多，志工一行七人，简单处理完环保站屋顶的积雪，不顾院里雪堆如山，就步履艰难地来到刘大爷家。

走近刘大爷家的小胡同，志工顿时被惊住了，窄窄的胡同，积雪深处超过半米，根本无法走人。志工王立华、曾艳平“跋涉”进去



后，站在门口喊刘大爷。

只见大爷一个人在院子里费力地清理过道。“就你们俩来的？”刘大爷问道。王丽华回答：“来了好几个人，都在外面清雪呢！”

六十五岁的王兴文，上午八点多就到环保站，帮忙清理房盖上的积雪，下午又与志工一起来到这里，默默无闻且很欢喜地帮忙一起清雪。

胡同的面积虽然没多大，但也费了好半天才清理出来。大爷略有歉意也很无奈地说：“这就可以过人了。又给你们添麻烦了……”

明天我们还会来

因为知道大爷一年四季都是风雪不误、雷打不动地出去放羊，志工心疼大爷太辛苦，再三劝他进屋休息一下。大爷终于同意进屋去伸

志工李海业（右二）虽依赖止痛药，两天都是清雪的主力，妻子王立华（右一）跟着装雪、卸车，样样不落后。摄影/曾艳平

伸腰。过不一会功夫，大爷又走出来，说志工在外面干活，他在屋如何都待不住！

院子里这软绵绵、厚厚的积雪已不是鲁迅笔下那如粉如沙、决不粘连的“朔方的雪”，它们和着下面羊儿的粪便，直往铁锹上黏连，清理起来很费力。

经过大家一个多小时的齐心协力，院里的过道渐渐地清理出来，羊儿们“闲庭信步”，咩咩地凑着热闹。因为天色渐晚，志工也想让大爷早点休息，告诉大爷：“我们回去明天还来，您就别干了，不着急哈。”

刘大爷满怀感激地说：“明天



志工对待刘大爷就像家人般体贴，为他带来棉坎肩、羽绒棉裤和鞋垫，及软糯热乎的大碴粥和甜地瓜等。摄影/王立华

不用来了，这就够可以了，明天我跟弟弟一起干，你们也都挺忙的，车也不好坐。”实际上，大爷的弟弟六十五岁，身体也不是很好。

这样的路况公交车确实很不好开，一个小时的车程，开上两至三个小时都不足为奇，何况志工的家住得都很远。但是无论怎么难，都比不过老人家背负着院里的几座大雪山难！

热火朝天移“雪山”

第二天、第三天，志工们还是

义无反顾地来了。

装车、拉运、卸车、攒堆，无不呈现出热闹非凡的场景。厚厚的雪服里面很快就被汗水浸湿，稍停片刻就会体感冰凉。志工为了多装一些雪，总是徒手将冻雪块搬上车，手套上都结了厚厚的冰晶。

刘大爷家老旧的三轮车需要两位志工配合才会走直道，一个骑车，一个推车，否则就会七扭八拐的。志工的智慧真是不可小觑，玻璃丝袋也能当成载运工具，两人合力弓腰拉着，一路小跑往前拖。装载量和时速丝毫不输三轮车！

刘大爷的弟弟开着电动车也来帮忙，这辆车可是立了大功，多拉

快跑的节奏让清雪的速度提升了不少。老人家虽不善言谈，却频频建议刘大爷请大家去饭店吃午饭。

刘大爷说：他们都吃素，不会去！志工也笑着拒绝说：“是啊，我们要回环保站吃饭，感恩您呐！”

天寒地冻，多少任务都压不住志工干活的热情。大家脸上挂着灿烂的笑容，头上冒着蒸蒸热气，手套挂满了霜花。院子中时而传出银铃般的笑声，小羊也不时地咩咩叫着来助兴。

掉眼泪心疼你们

经过三天的努力，满院子的雪终于被清空！志工继续不怕脏累，拿起铁镐，将地面冻得坚硬的冰雪与羊儿粪尿混合物用力刨起来，清理干净。志工田宏看着瘦瘦弱弱，却什么活都抢着干，就连挥起镐把也不让须眉。

志工马立英在“寒冬送暖”物资发放活动中累伤了肩膀，头两天的清雪，旧疾复发，胳膊不能抬起，他就和王金华老妈妈一起为大家准备午餐。

李海业前一天用力过猛，依赖止痛药缓解身体的酸痛，继续扮演清雪主力的角色，与妻子王立华搭档，装雪、拉雪、卸车、攒堆，样样不落后。

李海业夫妻对待大爷就像对待家人般体贴、周到。还给刘大爷带来了软糯热乎的大碴粥，棉坎肩和羽绒棉裤，告诉大爷平时一定要穿，不能留着。

临走时，李海业从兜里掏出一块糖，塞到大爷嘴里。大爷高兴地品尝着从未有过的甜蜜，转而低头掩面流泪。志工翟卫燕上前安慰道：“大爷，您又难过了，是不是心疼我们干活儿啦？”

大爷说：“咋不心疼呢？”翟卫燕声音也有些哽咽：“没事儿，我们都年轻，我们都心甘情愿的。”王立华补充道：“我们不是你女儿吗？你这一掉眼泪，我们都跟着难过。”大爷说：“亲女儿也不行啊，也不是谁该谁的，哎……”

李海业一边为大爷擦眼泪一边劝慰：“我知道你心里是感激我们，人生就是这样的，不要想那么多。今天快乐、今天高兴，就活今天。等有时间我们再来看你！”

独居老人到了风烛残年，那份孤苦该如何化解？幸运的刘大爷遇到了慈济，不知道这个世界上还有多少刘大爷？心在黑暗中，孤独地承受着苦，需要有人看见，需要关怀和陪伴、拔苦予乐，无形的责任与使命在志工心中油然而生……



想念化作“手中线”

十月底，一百七十多位志工来到易县中学和易县职教中心，为两百五十多位助学生发放奖助学金。孩子们终于见到久违的“大爱爸爸妈妈”，收到的笔袋、手帕、围巾、毛衣等各种手作礼物，“一针一线”见证着爱之深，情之浓。

十月三十一日清晨六点十五分，一百五十四位志工分乘四辆大巴，伴着夜色驶向河北省易县，与衡水、安国、涞水、石家庄以及易县本地共计十九位志工会合，一同前往易县中学和易县职教中心，为助学生发放奖助学金。

受疫情影响，三月份的奖助学金直接汇到学生银行卡上。相隔一年没能见到孩子们，再度踏上这条

走过十一年的助学之路，也令志工倍感珍惜。

石家庄志工提早一晚抵达易县；志工洪玉璇虽然次日要搭乘航班出行，依然坚持参加活动；志工王璇没赶上志工大巴车，她从北京打车一百二十公里赶到易县活动现场……

亲手把爱做进去

十月三十一日，衡水志工将制

作的笔袋和环保手帕送到易县中学孩子的手中。得知志工制作礼物的多番尝试后，同学们轻抚笔袋上的清雅花朵，升腾的暖流伴着袅袅花香，悠然间旖旎了整个礼堂……

“一定得亲手为学子们做，把我们对学子们的爱心做进去！”志工抱持着这一念心开始商讨和分工制作，手工活最好的姜淑淼做笔袋，推素环保达人王会敏做手帕。

“咱们选布料一定要选既环保又有象征意义。”在姜淑淼提议下，经过精心挑选，最终选定天蓝色和绿色迷彩布料。天蓝色的布象征慈济志工服——蓝天白云，绿色迷彩则象征青春，寓意着学子们在蓝天白云下，健康快乐地成长。

说说容易，做起来却犯了难，姜淑淼以前没做过笔袋，尺寸怎么也弄不好，她参照着小外甥女的笔袋一次又一次地比量，一次次拆了做，做了拆，经过不断地修改，这个带有爱心的笔袋终于做成。

志工雷向红有绘画基础，她负责画画。看着大家都有所承担，志工丁越湘说：“你们做的做，画的画，我也得出一点心意，就给你们买点画笔和颜料吧。”礼物在爱的传递和互助中促成。

助学活动当天，“感恩的心家

族”助学生收到了赤峰志工亲手编织的围巾礼物，女孩子的围巾是白色和浅绿色的，男孩子的是藏蓝色和灰褐色的。系好围巾，孩子们爱惜地摸了又摸，露出了羞涩的笑容。

赤峰志工无缘此次奖助学金发放，但对孩子的关爱和祝福却不能留下遗憾。志工赵浩与赤峰的另外几位志工一起亲手织了二十二条围巾，为她陪伴的孩子织了一件毛衣，用纸袋做包装，打印上证严法师的“静思语”，邮寄到北京，通过北京志工的手送到易县学子手中，为寒冬增添一份温暖和爱。

人文家书藏深意

孩子们将他们的烦恼、想法通过“一月一家书”传递给慈济志工，志工与孩子们坦诚交流，彼此的距离和情感，也通过一来一往的家书缩短、增进。“我从开始的拘谨放不开，到现在的亲密信任，每次读信时，我都可以找到家人的感觉。”易县中学高三同学小辉每次收到家书时的喜悦令他难以忘怀，他形象地说：“虽然与慈济妈妈相隔异地，但小小家书却传达出了我们之间深深的爱仿佛是有形的，可以看到，可以触摸到的。”

各家族志工在家书的设计上也做了很多巧思。“信纸左上方的‘家

书’二字，代表是家信；旁边展开的双手在红心中的图案，寓意互爱家族的志工和学生互相关爱、心手相连，也有手写家信、爱心传递的意思；信封上许多小桃心组成的一颗大桃心，还有一桃心向外飘散，寓意爱心在传播，温暖在人间。”志工李晶莹讲述着家族专属信封的意义。

这套信纸和信封的设计者是李晶莹的弟弟，他是一位平面设计师，二〇一九年参加一次助学家访后，就想利用自己的特长为慈济做点儿事情，就为互爱家族设计了专属信封和信纸。

李晶莹联系印刷厂订做，终于赶在助学金发放活动前拿到。志工把充满爱心的信纸和信封送给学生，更期待他们在写信时可以敞开心扉，在温馨的氛围中写出所思所想。

三份礼物的祝福

“虽然是第一次见到你，但我有一种似曾相识的感觉，仿佛看到我自己的孩子。”志工张国红伸出双臂，给小超一个妈妈般的拥抱。“这是我儿子为哥哥准备的礼物。”

她拿出一个透明文件夹，里面工整夹着一张蓝色的祝福卡。卡片中间区域横向裁切出几条由短到长的横线，经过折叠，祝福的话语如

阶梯般立体呈现出来：“加油！好好学习！天天向上，幸福快乐！慈济基金会和你在一起！”

张国红的儿子上小学六年级，这次没能来参加活动，特意制作了贺卡由妈妈带过来。张国红打开手机让小超和儿子视频聊天，初次见面的小弟弟充满鼓励的话语，让小超第一次露出腼腆的笑容。

小超同学出生六个月时，妈妈因病过世，爸爸再婚后就很少回家，从小和爷爷奶奶长大的他从未体会过母爱，坎坷的家境让他俊朗的脸庞比同龄孩子多了一份沉重。

“几乎没看到孩子笑过。”志工杨颖心疼地说。“来，小超，这是孙海丽妈妈为你亲手织的围巾。天冷了，你戴着它就暖和了。”杨颖把一条黑色和灰色相间的羊毛围巾递到苏超同学手上。围巾柔软而温暖，小超围在脖子上，舍不得摘下来。

“祝福哥哥就像玉米粒一样，金黄金黄哒！”志工张逸八岁的女儿喜豆兴高采烈地从妈妈包里拿出自己亲手捏的软陶玉米送到苏超手中，纯真的话语把大家都逗乐了，笑容也再次洋溢在小超的脸上。

针针线线凝母爱

夜已阑珊，志工排着长队离开

学校时，孩子们挥手跟志工道别，志工张雅茹突然看到一个女孩，大而美丽的眼睛里浸满泪水，腿脚不方便的她走路有一点缓慢，追着志工的队伍，边走边挥手……她是易县职中高二学生晓赛。

返京的车上，大家听到了志工任莹与晓赛的故事。八月末助学家

访时，任莹了解到母亲早逝的晓赛因“巨趾症”多次到北京治疗，手术、复诊、再手术，目的是杀死关联神经而抑制巨趾的生长。

晓赛虽然小小的年纪经历了无数的痛苦，却并没有丧失对生活的信心，很努力地学习和生活，每次回家都帮着奶奶做家务和照顾不满三岁的小妹妹。脸上始终洋溢着



赤峰志工无缘参加易县助学活动，对孩子的关爱和祝福却不留遗憾，助学生收到了他们亲手编织的围巾礼物。摄影/张帆





志工为易县两百五十多位助学生发放助学金，除了毛毯、暖水杯，还带来笔袋、围巾、毛衣等各种手作礼物。摄影/张帆

笑容，大眼睛里流露出的纯真、善良让任莹很心疼。从那一刻起，任莹就决定做她的大爱妈妈。

任莹就开始为晓赛以及她的两个妹妹准备礼物，推翻了几种方案，最后决定为三姐妹亲手织毛衣。这两个月，任莹经常躲在家中的书房，偷偷地设计和编织，瞒着先生说“在房间工作怕打扰”。

因为任莹眼睛做过白内障手术，还有青光眼，如果先生知道她在偷偷织毛衣，一定会心疼她、阻止她。任莹相信，一针一线含藏的

情与爱比买来的更浓更深，可以让孩子们体会到母爱的力量，穿在身上更暖在心里。

当任莹亲手把两件毛衣交给晓赛时，叮嘱她：“要努力学习，学会感恩，以后回馈社会。虽然妈妈不在了，但我愿意用大爱妈妈的这份心照顾和陪伴你们三姐妹，会好好地爱你们。”

任莹失去了亲生的儿子，曾经无比痛苦，但今天她又拥有了三个女儿，感觉自己特别幸福，也特别感恩慈济，让自己的爱扩大。

手环寄托感恩情

对志工来说，每每收到孩子们亲手制作的折纸、书签等小手工，

都是最温暖的时刻，因为那些小手作里充满孩子纯真的爱与对大爱家长的思念之情。

受新冠疫情影响，志工焦优静和小杰有一年没见面。握着小杰有点冰凉的手，焦优静问她过去一年的经历和感受。这时，稍显拘谨的小杰突然从右口袋拿出一个手环放到焦优静手中，说：“这是我自己第一次编织的手环，送给您。”

手环是蓝色的，是大海的颜色。焦优静把手环戴到手上，虽然窗外落叶飘零，但焦优静心里感受到满满的温暖，她拥抱着小杰说：“谢谢！我感受到了你对我的爱。”

小杰就读易县职中高二，妈妈在外打工，爸爸身体不好，姐姐也不在身边。身体瘦弱的她因为缺少照顾，时常闹胃病。焦优静在一月一家书中几次嘱咐她要注意身体，还把自己调理胃病的饮食方式分享给她，鼓励她在学习上也要充满信心，这让小杰感到无比温暖，特别编织了这个手环表达感恩。

分别的时刻，焦优静已走出大厅好远，透过巨大的玻璃窗，回头猛

志工任莹相信，一针一线含藏的情与爱更浓更深，虽然做过手术的眼睛怕光，仍为晓赛姐妹织了两件毛衣。摄影/王云岫



然发现小杰佝偻着身子，用手捂着肚子时，她毫不犹豫折返回大厅，拥抱着小杰嘱咐她一定要注意身体，早点去看医生。看着小杰离开，焦优静这才依依不舍地走出大厅。

亲手烹饪的饭菜

这次活动的志工队伍里，有两个青春靓丽的身影，他们是“一月一家书”第一批助学生——易县中

志工陪伴的助学生杨莹莹（右二）已经大学毕业，她回到易县的母校，向学弟学妹分享她的慈济故事。摄影/张帆



学的杨莹莹和郭天亮同学。

疫情暴发时，读大四的杨莹莹和郭天亮收到了志工寄来的防疫物品，莹莹感动地说：“慈济的陪伴是一路相伴。读到陈双师姊的信就好像陈双师姊站在我面前一样。”回想六年前和大爱姐姐陈双的互动，莹莹依然记忆犹新。

“六年前，是她感动感染着我，让我看到曾经的自己，六年后依然如此。”志工陈双很欣慰杨莹莹也成为志工陪伴学弟学妹。陈双依然记得与莹莹的约定，如果莹莹留在北京工作，希望她常到家里吃



饭。杨莹莹最终选择在家乡易县工作，陪伴照顾父母，陈双特地为莹莹带来亲手烹饪的饭菜，圆满曾经的诺言。

“六年的时间很长，但感觉仿佛就是昨天的事情。”看着大屏幕上和友爱家族志工的第一张合影，郭天亮同学非常感慨。从高中、大学四年再到毕业找工作，友爱家族家人们一路陪伴，让天亮同学感到很温暖。

“我最幸运的是，我是第一批‘一月一家书’的参与者、见证者！”细心的天亮同学将他和大爱家长杨颖往来的书信都保留着，他还记得自己因书信笔迹工整而获奖，有些不好意思地笑着告诉大家原因：“因为每次的家书我都会写好几遍。”

志工、助学生及家长一起加油、鼓劲，齐声欢呼：“真诚友爱，真挚有爱，真心互爱，携手走未来，真有爱。”摄影/王擎健

“我们曾一起在微信上读书，分享心得，天亮同学还参加了慈济蔬醒绘画比赛……”往昔记忆历历在目，志工杨颖有些哽咽。她告诉大家，天亮同学第一份工资就拿出了三十元，并发愿要把“每日一善”坚持下去，帮助学弟学妹们，大厅内立刻响起热烈掌声。

二〇二〇年助学金发放活动虽然告一段落，但慈济志工关爱陪伴的脚步依然稳步前行，慈济家长与助学生间感人的大爱故事依然在酝酿发酵，相信待春暖花开时，这份情会更醇更浓……

重逢的诚情之爱

十一月十五日，天津蓟州每学期一度的奖助学金发放活动在杨家楼中学展开，来自天津市、蓟州区、宝坻区、河北唐山，共六十三位慈济志工，带着满满的爱与祝福，让十三位贫寒学子，得以顺利圆满学业。

时光如常，秋去冬来，再过一周就是“小雪”节气，迎来一学期一度的天津蓟州奖助学金发放活动。与以往不同的是，这是启动“一月一家书”深度关怀之后的首次奖助学金发放活动。

天津市、河北唐山、蓟州共六十三位志工，与他们朝盼夜思的十三位助学生在杨家楼中学学生餐厅再次相见，不仅奉上奖助学金，更是以父母般的爱，一对一地贴心陪伴。

字里行间流淌爱

“亲爱的孩子，再有十几天你就要迎接高考了，师姑不想打扰你紧张的学习，写这封信只是想让你知道，在你不远地方，或者也可以说是在你的身边，还有慈济的师姑师伯们在爱着你、记挂着你……”这是写给高三学子的信。

启动“一月一家书”后，志工特别用心，在内容上字字斟酌，期望学

子们能在字里行间感受浓浓的爱。

志工周玉兰，已是花甲之年，陪伴的学子小天，内向胆怯，心理压力大，她就想，“怎么才能让他变得阳光自信呢？怎样才能让他看到这封信，能稍微了解我，更熟悉一点，把我当成他的亲人呢？”为此，她反反复复写了很长时间，直到满意为止。

志工考虑到孩子的特性，在每张信纸的右下角，亲手绘制了卡通的米老鼠，男孩子的米老鼠是穿着潇洒少年的服饰，女孩子的则是美少女服饰；信写好后，又叠成了心形。

“有，那纸上面还有画儿呢！”当志工问学子小蕾是否收到志工写的信时，小蕾眼中闪着光，欣喜地告诉志工，“我觉得好新鲜，一封信那么精致，我看了两遍……我真的看了两遍，看了一遍我又看了一遍，特别感动。”收到信时幸福的神情溢于言表。

正是这份贴心的爱，温暖了贫



寒学子的心。

“我心里充满了温暖。”当志工问起第一次收到书信的感受时，单亲家庭的小凯陷入沉思，回忆着那封信，眼圈泛红地说：“慈济家人对我的生活方方面面都有关注，（信）里面充满了对我的爱，体会到了亲人之间的感觉，我一定要把这个爱传递下去。”

翘首以盼见“家”人

正是“家书”的因缘，将志工与学子的心连在一起，更是志工的这份用心，让孩子们与志工成为彼此惦念的“家人”。

还未到下课时间，志工早早来到会场门外，列好队伍迎候学子们。天气虽然有点冷，但志工满心欢喜，翘首望着教学楼门口。

随着下课铃响起，学子们三三两两，雀跃着快步走来。“师

志工写“一月一家书”时字斟句酌，孩子们感言：“（信）里面体会到了亲人之间的感觉，我一定要把这个爱传递下去。”摄影/孙艳梅

姑……”“小凯，我在这儿！”有的是孩子先看到了熟悉的志工，有的是志工先找到了孩子，大家欢喜地打着招呼……

“冷不冷？压力大吗……”，有的志工给孩子来个热烈地拥抱，有的一只手牵起孩子的手，另一只手关爱地抚着他后背，有的双手紧握孩子的手，嘘寒问暖，热切地询问近况。

在发放环节，除一对一全程贴心的陪伴外，还贴心地准备了口罩，以及清洁手指上印泥的酒精湿巾，让学子们时时刻刻被爱包围着……

贴心予爱慰心灵

“是小轩吧？闺女，来，过



小轩（右）因为妈妈是精神障碍，爸爸也是严重残障，变得内向自卑，志工像妈妈一样将小轩搂在怀里。摄影/刘雅青

来，你是我的孩子。”看到一个文文静静的小女生随几位男生同来，志工李艳丽赶紧欢喜地上前搂住她。这是发放前志工迎候学子前来发生的一幕。

小轩是今年新提报的高一助学生，她的妈妈是精神障碍，爸爸也是严重残障，从小与姑母长大，学习很好，但内向自卑，给人感觉怯怯的。

志工李艳丽前期陪伴的助学生今年升入大学。小轩是她从这学期开始陪伴的孩子，还未见过面。李艳丽的女儿比小轩大几岁，在蜜罐里长大。当通过资料了解到小轩的情况时，李艳丽打心眼里心疼。

看着怯怯懦懦的小轩，李艳丽一直鼓励她：“自己的家庭咱选择不了，但是自己的路咱能够自己选

择呀，你现在学习这么好，以后上大学，再有一个喜欢你欣赏你的男朋友，就越来越好了。”当听到最后，小轩竟笑了起来。

在分享环节，看到小轩胆小没有勇气上台分享时，李艳丽握着她的手一起走上台。小轩虽然哆哆嗦嗦总共说了三句，但终究突破了自己。

这份妈妈般的爱，让小轩心里生出了依恋。即将返回上课时，小轩双手拽着李艳丽，两眼深深地望着她好久，好像在说：“我想记住你。”李艳丽强忍着泪水，搂住小轩：“我们以后还会见面呢！”

助力教育启人生

志工刘秋荣，从小父亲往生，妈妈痴傻，家里弟妹又多，生活非常困难。幸而有政府和好心人的帮助，才有了安定的生活，所以从心里就想去多帮助别人。

刘秋荣已过花甲之年，膝盖老化造成行动不太顺畅，但依然奔波两百里路，从市区来到助学现场。她说：“自己做的这点事，微不足道，却可以帮助他们思想成长，让孩子们安心学习，真是太好了。”

刘秋荣用心陪伴的高三学子小荣，整个发放过程一直搀扶着她！小荣说：“慈济家人太好了，以后上大

学有时间了，我也要参加慈济。”

从二〇一二年慈济与杨家楼中学结缘，几年来志工亦如秋荣一样，克服着各种各样的困难，以至真的情，用心陪伴着学子们，让他（她）们有力量迈过人生一道道的坎。

学校领导在致辞中，对慈济给予学子的关爱和帮助，表示衷心地感谢，也期望学子们：“珍惜来之不易的求学机会，自强自立，刻苦学习，以优异成绩回报学校和社会。”

在分享环节，学子们突破自己，勇敢地上台分享。

高一学子小洋说：“有一个人这么关心你的生活，感觉特别好，给我学习增加了动力。第一次接触这样的组织，素不相识却这么无私帮助，毕业后，一定去找你们。”

同是高一学子小朋说：“师姑一直握着我的手，在今天这么冷的天，让我很温暖。以前太自我，通过慈济让我懂得应该更加关爱别人。”

高三学子小昊分享到：“这是我第五次接受慈济的帮助，我要以好成绩回报大家。但好成绩还不足以表达我对你们的感谢，高中毕业后，我也要

和慈济家人一起把爱延续下去！”再寒冷的冬天，因为有阳光，依然能感到温暖和光亮。再厚的冰，因为有阳光持续地温暖，终将化为一汪清水。世间因为有爱，再黑暗的角落，也能明亮一片……

天津志工在杨家楼中学的学生餐厅为助学生奉上奖助学金，更是以父母般的爱，一对一地贴心陪伴。摄影/贾红



人间有爱

以爱 渡他们到 阳光灿烂处 作舟

九九重阳节，有人登山望远，
有人祈福纳吉，有人听戏赏曲……
特别的日子，特别的爱，
十月二十五日一大早，
杭州和嵊州志工一行怀揣温暖 and 爱意，
来到十九位留守与困境儿童的身边。

撰文/裘冬梅

摄影/周圣、童岚、金波

浙江绍兴的嵊州四面环山，四水汇集，中为盆地，剡溪流贯全境，地貌呈现“七山一水二分田”，素有“东南山水越为最，越地风光剡领先”的美誉。青山绿水虽然风光宜人，而生活压力和都市活力使得众多嵊州人走出这片山水，“留守与困境儿童”成为当地民政部门的心之所系。

今年七月三十一日，嵊州民政局与慈济基金会合作，启动为期一年的“爱同行 乐成长”关爱留守困境儿童，杭州和嵊州志工自此开始每月至少一次的入户家访关怀。

九九重阳节，有人登山望远，有人祈福纳吉，有人听戏赏曲……特别的日子，特别的爱，十月二十五日一大早，杭州和嵊州志工一行怀揣温暖和爱意，再次来到十九位留守与困境儿童的身边。

笑意溢出屏幕的合照

秋意深，寒霜浓。山里山，湾里湾，驱车几十公里，志工一行终于抵达下王镇梅坑何村。

也许是在等待，也许是偶遇，当慈济志工下车时，一个熟悉的身影已伫立在村口。十四岁少年清清，穿着单薄的衣衫，正定定地望着来路。看到志工蓝天白云的制服，他知

道，他等待的亲人终于来了。一个转身，少年用背影引领志工回家。

家在半山腰，回家的路并不好走，四十五度斜角的坡度让志工有些气喘。清清把缺了手指的左手插在裤兜里，噤噤噤一路向前，好像先天性脚趾畸形和缺趾的双脚，丝毫没妨碍他的健步如飞。偶尔，他停下脚步，笑咪咪地等志工一程。他无法开口说话，只能用笑容来表达见到亲人的欢悦。

清清与外公相依为命。父亲早在几年前就离家出走，今年倒是回家。回家骗走了清清省吃俭用存下来的三千元低保费后，再次不告而别。

母亲几个月前也撇下爷孙跟一个弹花匠去了河南。祖孙俩没有其它经济收入，仅靠患高血压和头晕病的外公给村里当清洁工获得少量报酬和每月的低保费过日子。清清聋哑，又因种种原因无法上学，所以看电视是他的生活日常。

祖孙俩安在半山腰的家，贫寒，凌乱，孤清，就像祖孙俩的日子。见到志工，自然满心欢喜。带去的爱心服装，都非常合身，也非常需要，冬天马上来了，天气越来越冷，穿在身上，可以抵御寒冷，在想起志工的时候，内心还会涌起一阵暖意。

志工送来的围巾是环保回收的塑

料瓶再加工制作的，外公刚好是村里的保洁员，在保洁同时，可以顺便收集废纸，塑料瓶，让它们变废为宝。

“清清呢，十四岁的小男子汉了，平时闲在家里，可以帮体弱的外公一起扫扫地，一起做做环保，另外帮外公做些力所能及的家务。”这些亲人般的细细叮咛，清清用一只尚有听力的耳朵全听进心里了。

这次，清清比前两次活泼多了，他很喜欢志工送来的衣服。志

工夸他帅气又好看时，他害羞得扭头避开。

拍合照时，清清虽然还是羞得低了头，但笑容已现，外公也咧嘴笑了。这是祖孙俩的第一张合照，照片里，幸福的笑容都快溢出整个屏幕。

下山的路比上山的路更难走，

与外公相依为命的男孩清清（左一）一路引领志工去半山腰的家，先天性脚趾畸形丝毫不妨碍他的健步如飞。摄影/童岚





父母劳教，爷爷患癌，终日裹在棉被里的女孩小欣，这次主动拿出小本子，一笔一划抄写：坚定心志，分秒付出。摄影/金波

志工转头发现，清清跟在后面，默默地，心里似乎提前预习着就要来临的分别。

送到村口停车处，清清就要和志工分手。他站在那里，低下头不说话。志工问他，想不想我们再来。他努努嘴巴，声音发不出来，再努努嘴巴，勉强发出一个音节：来！

一笔一划抄写静思语

天是蓝的，云是白的，风是软

的，枝头上的果实散发着十月的芬芳。和上次不同，这次当民政局工作人员钱操颖和志工一行到达小欣家时，女孩捧着绘画本，已等在厅堂。见到志工，女孩迫不及待打开绘本，展示她上次的山楂写生。

女孩的写生里，山楂树枝繁叶茂，生机勃勃，枝头结满累累的果子，仿如一盏盏微缩版的小灯笼。而志工一抬头，也真的看见院子里的山楂树，以及山楂树上火红的山楂果，它们似乎把整个深秋都点亮了。

女孩有着很高的绘画天赋，上次她展示的人物漫画和写生作品，已让志工赞叹不已，这次展示的山

楂树，更让志工们惊艳。志工翘大拇指、赞美“很棒很棒”，还鼓励她好好学习，珍惜绘画异禀。

女孩脸上却还是有着淡淡的忧伤。鲁迅在《呐喊》自序里说：有谁从小康人家而坠入困顿的吗？我以为在这途中，大概可以看见世人的真面目。

是啊，从二〇一九年完整的、和美的家庭，到现在父母双双劳教、爷爷患淋巴瘤接受化疗这样重大的变故，期间女孩经历了多少世态炎凉，人情冷暖，这是十岁小姑娘的肩头能扛起的吗？她从此多疑，悲伤，自卑，沉沦，甚至自暴自弃。这位昔日的好学生，厌学了，做“坏事”了，她不想与人交流，只想裹在妈妈留下的被子里，希望把自己与整个世界隔绝开来。

志工的家访，对爷爷奶奶的嘘寒问暖，对她的关心爱护，是透进女孩心底的光和亮。一年多来，有谁这样轻轻地抚过她的肩头，有谁这样轻声细语、像妈妈一样耐心地跟她说过话？

多少个夜晚，她蒙在被子里想念爸爸妈妈和弟弟，想念从前充满欢歌笑语的好日子？是志工的家访，一点点开启她尘封的心门，让她觉得还有美好和希望。

绘画的天赋不能辜负，志工给女孩带去了绘画教材，让她好好学习；爷爷的身体需要加强营养，志工带去了净斯五谷粉；还有冬天马上到了，爷爷奶奶和小欣的御寒衣服和围巾，也都送去了。

小欣这次抽了一张静思语：宁静为美，安定为乐。与她的心境很契合，与志工对她的期望也很契合。志工还给她带去了《慈济》月刊，和她分享月刊中那些温暖的故事，同时叮嘱她抄写静思小语。小欣便主动上楼拿了精美的小本子，一笔一划抄写：坚定心志，分秒付出。

女孩加油！愿阳光和温暖永远陪伴你。

开在深秋里的四朵花

志工第三次来到黄泽四明村小来家时，看到了他的妈妈和妹妹。妹妹还是不说不笑，严肃又乖巧的样子。小来不知道躲到哪里去了，妈妈急切地唤他，也没听到回音。

志工也前前后后找，见到小来躲在铁栅栏的角落专注地垒木头。铁栅栏里关着几只老母鸡，客人来了，老母鸡们好激动，想张开翅膀飞越栅栏。

志工问小来：“你在做什么？”

小来答：“我把栅栏围住，鸡

就不会跑出来了。”

志工先把带给孩子的爱心衣服一件件拿出来，给小来和小来妹妹试穿，都合身，很好看。妹妹穿在身上就不肯脱下来了，小来也喜欢，穿在身上这里抻抻，那里摸摸。脱下来了，又整整齐齐叠好放好。

妈妈的衣服也好看，特别是那件粉红的羊毛大衣，特别衬妈妈的肤色，让她整个人都亮丽起来了。一旁的奶奶也看着很喜欢，志工给奶奶量了尺寸说，下次要给她带衣服过来。

此前，奶奶一见志工就满腹牢骚。她把因小来父亲给这个家庭带来的灾难，都发泄在孩子身上。生活压得这位老人喘不过气来，可怜的老人只好把更可怜的小来当成了情绪发泄口。这次，奶奶倒是很和和气，微笑着跟大家说话聊家常。

有些许智障的小来，其实很喜欢花花草草，喜欢动手做点手工，喜欢去田野上走走看看。他在育才学校表现优异，老师总是表扬他聪明、听话，但在家校联系册上，家长的留言总是“不听话”“太懒散”“贪玩”“很不好”这些刀锋一样的词。

也许生活对小来妈妈太残酷了，可怜的妈妈既要照顾两个孩

子，又要为闯祸的小来父亲操心，还要撑起这个家庭，她的心已经碎成了几瓣，她内心再也没有余力来好好照顾“不正常”的小来。

事实上，周末回家时，小来还会帮妈妈一起做零工。妈妈在家里帮加工厂串一些小动物玩具，小动物两只黑黑的眼睛，就是小来用胶水帮妈妈胶上去的。

小来好动，坐不住，聊了没多久，就跑进菜园子。赵筠筠拉着他的手，向他请教各种蔬菜的名字，比如紫青菜、胡萝卜、土豆……小来都能一一回答。

不远处，妈妈和志工说着小来的情况，敏感的小来非常紧张地盯着妈妈。仿佛很在意妈妈对他的评论。想起家校联系册上家长的留言，突然很心疼小来。好在妈妈和奶奶内心对小来还是亲的，她们希望志工多来看看小来，看看他们。

回来时，小来执意送志工。等志工坐上车，他还在拼命挥着小手。回瞬间，突然看到他们院墙上的一棵丝瓜，在深秋的冷寂里，开着四朵灿烂的花朵。

缓缓打开的爱心竹筒

志工到达剡湖街道禹溪村的小雄家时，他正在逗小黑和她的小宝



宝。小黑是只又黑又瘦又老的流浪狗，几个月前小雄收留了它，在自己房间门口给它筑了一个小窝。前几天小黑生下了几只小狗仔，小雄宝贝得不得了，每天总要蹲在那里跟它们说说话，摸摸它们。

小雄的妈妈这几天风湿病严重，手指脚趾严重变形，身上的每一根骨头都在喊疼，她坐在厨房里守着药罐。小雄的爸爸正在收拾房间，知道志工要来家访，这位老实巴交的男人，想把灰扑扑的家整理得更干净、更整洁。而院子里，花在静静开放，草在恣意生长，阳光

志工把爱心衣服分别给小来兄妹和妈妈试穿，接着为小来的奶奶量尺寸，说下次给她也带新衣服过来。摄影/周圣

温柔地洒在他们身上。

在厨房里最先听到志工声音的是小雄的妈妈，她一边在志工赵筠筠和马玲的搀扶下趑趄而出，一边激动地喊着小雄和孩子爸爸的名字，让他们赶紧走过来，便说着“师姑师伯到了”。

一年多时间的陪伴，关系已变得融洽，小雄的妈妈早把志工们当成了亲人，亲人相见分外亲。小雄



当小雄得知围巾可以用他捡来的矿泉水瓶制成时，跑回房间，郑重地捧出两个“爱心竹筒”，倒出二十三块两角钱。摄影/周圣

的？真的是矿泉水瓶做的！确信无疑后，小雄突然跑回房间，郑重地捧出了两个“爱心竹筒”，大竹筒套着小竹筒，他小心翼翼从小竹筒倒出二十三块两角钱——两张十块，三张一块，还有两枚硬币。

两个月来，小雄天天去村里捡可回收资源再出售，这是他两个月的全部款项，也是他做环保小卫士的辛苦所得。他把这笔“巨款”一分不留交给了志工。

躺在窝里的小黑也许被这个场面感动到了，它撒腿跑了出去。被志工不断赞美和鼓励的小雄也许害羞了，他也跑了出去。阳光下，小黑摊开手脚，躺在弹石路上，小雄蹲在地上，双手一寸一寸地梳理着小黑稀疏的毛毛。那些潜伏在毛毛深处的蜱虫和跳蚤，于是被他一抓一个准。一只狗和一个少年，在深秋的背景里，被定格进了取景器……

身体的病痛，精神的挫伤，让他们深陷困境，从此关闭心门，仿佛板结的泥土。志工的心愿就是叩开他们的心门，播下善和爱的种子，让阳光照亮他们的世界。❀

妈妈说，每当疼痛难忍时，她就会抱怨自己的命苦，抱怨苦日子何时才是尽头。志工赵筠筠仿佛是位高明的心理按摩师，开导她说：“碰到困难只是暂时的，所有的苦难都会过去的。身体病痛时，想想比你更加苦痛的人。然后秉承善心，祈

愿所有病痛的人都好起来。心有回音，你在祈愿大家好起来的时候，大家也祈愿你好起来。当善的点滴力量汇聚成河，就变成了爱的海洋……”一席话，说得小雄妈妈眉头舒缓，脸上露出久违的笑容。

收到志工送去的一条环保围

巾、两条结缘围巾、三袋爱心衣服和三包粽子，小雄一家和志工的情绪都有点小激动。当小雄得知暖暖的围巾就是他捡来的矿泉水瓶（PET塑料瓶）经高科技制作而成时，脸上是一个大大的问号和感叹号。

真的吗，真的是矿泉水瓶做

茶山深处的卫生教育课

四川志工在雅安市荥经县民建办中心小学开展为期

三到五年的中长期卫教计划，

通过医护的专业性及志工持续陪伴，

让当地孩童养成良好卫生习惯。

十月二十一日，

医护人员及志工深入川大宿社开展口腔检查。



四川彝族人多居住在凉山州，为了改善生活，当年，有部分的居民举家搬迁到雅安学采茶，逐渐地形成民建彝族乡这样的特色村落。乡里头的民建乡中心小学，百分之九十以上都是彝族孩童。平时父母忙于工作，家庭及卫生教育

特别准备的卫教展板一下子就吸引同学们的注意，志工耐心地为同学们解说，同时了解他们平日的卫生习惯。

较薄弱，四川志工从去年开始，每三个月前往深山里的彝族小学，开展多面向卫教。

从成都出发，需驱车三小时才能来到学校，这已是志工的第三趟路程。抵达学校，蓝天白云下，红白相间的校舍，上面有着特殊的图文，让人一眼就能了解到，这里跟少数民族有关。

校长陈鹏热情地前来迎接，并细心地询问着志工有什么需要学校



配合，而志工把握时间，前往各个教室确认活动现场，做好前置准备。

“三洗一漱”轻松学

课间时间，同学们都跑到操场上玩耍，纯朴的彝族孩子，俯拾即是玩具，但卫生隐忧也如影随形。见到熟悉的身影，便上前邀请医护人员及志工一起玩耍，阳光下的欢声笑语，让这群大人宛如回到童年。

操场上特别准备的展板一下子就吸引同学们的注意。志工耐心地为同学们解说，同时了解同学们平日的卫生习惯。

今日的卫教活动共有五站，活

圣贝牙科开来牙齿检查治疗车，为节约检查时间，车上车下，三位医生同时为同学们检查牙齿。

动中，老师们也欢喜地参与其中，与志工一起维护秩序。

圣贝牙科的黄祎铭院长展开可爱的课件，为同学们带来牙齿保健课程。黄院长为同学们细致地介绍牙齿要如何保护，及为何要保护等重要知识点。同学们将眼睛睁得大大的，身体坐得笔直，聚精会神地聆听医师的分享。认真听课的同学积极回答问题，协助将课程重点回顾，还得到一只牙刷作为奖励。



讲师用儿歌带动的有趣方式进行洗手教学，让同学们学习了七步洗手法，提升洗手兴趣。

为给同学们做更全面的检查，黄院长与同事们开来了牙齿检查治疗车。为节约检查时间，车上车下，三位医生同时为同学们检查牙齿。

看到同学的牙齿大多牙垢较重，医师叮嘱同学们一定要仔细刷牙。牙齿问题较为严重的同学，都会收到一张简单写明治疗建议的报告。志工让拿到治疗报告的同学举手，叮嘱大家一定要将报告交给老师或是家长，以便后续及时治疗。

今年二十岁的黄丽文刚毕业不久，能运用自己的专业来为同学

们做检查，感触很多。黄丽文说：“同学们有的年龄已经不小了，但是牙齿状况不是很好，可能和家庭习惯及当地水质也有关系。一毕业能接触到这样的活动做服务，值了！我很满足。”

民建乡中心小学校校长陈鹏说：“慈济开展的这种牙科检查、‘三洗一漱’还有一些青春期的卫生教育等等各方面，都是我们小学生需要努力和达到的方向，不然他们在这方面很欠缺。”

偏乡防疫大课堂

根据课程所需，餐厅变讲堂，这节课以洗手洗脸教学为主题，但冬日水凉又加上当天停电，所以志

工准备湿纸巾用于教学。

擦擦脸、擦擦脖子，还有耳朵也要擦一擦。更有可爱的儿歌吸引同学们一起伸出双手，讲师许丽用有趣的方式进行洗手教学，还让同学们学习了几种不同的洗手方式，提升洗手兴趣。

一边讲解，同学们跟着一边做，身旁还有医师和护师陪伴在同学们身边，时时为同学们进行示范。第一次来到民建乡中心小学的杨伟东医生说：“一个好习惯需要二十一天的培养，今天我们已经把第一天的内容教会他们，接下来的第二天及以后的，就是我们继续陪伴他们将习惯养成。看到很多小朋友都认真学习，看到他们眼神，都很清澈。”

今年的新冠肺炎让大家的生活动都变得不一样，冬日即将到来，讲师王萍也特地带来疫情科普讲座。王萍讲师介绍：“我准备这堂防疫知识课，希望让孩子们了解到什么叫新冠。还有一个就是易感人群，传播途径是怎样的，我希望让孩子了解到如何做防护。”

另一边的课堂里，李宇讲师为孩子们更细致一步的分享，在校园、在家中、在人群中，如何更好地做好个人的防疫。故意用错误的方式戴

口罩，李宇讲师让同学们的注意力一下集中起来，大家纷纷指出错误，也对戴口罩的正确方式牢记于心。

操场上，志工站在展板前为同学们分享“三洗一漱”，强调每日身体清洁的重要性。了解到小朋友们会有“健忘性”，特别请同学们伸出双手，检查是否有如之前所教的认真洗手，并定期剪指甲。可喜的是，经过前两次的教学，不少同学们在这方面都有了很大的进步。

陈鹏校长说：“学校的工作得到了慈济的帮助，能够有效地促进学生逐步养成良好的行为习惯。二〇二〇年的彝族年也快要来了，特别感谢我们慈济能够把好习惯的培养，以及疫情防控当中对学生如何增强体质，有效防控新冠肺炎疫情，给他们知识层面的培训教育，非常感谢。”

卫教活动结束，活动组的志工及医护人员带动同学们跳起手语歌曲“幸福的脸”。阳光下，同学们绽放着一张张欢喜的笑脸，温暖着志工和医护人员的心。

有心，就不远，偏乡也能近在咫尺，不同医院的医护人员自驾自费相聚一起，以人为本，守护学童健康。志工以爱为本，陪伴学童成长，一起撑起近距离的卫教防护伞。❀

第一次“福袋回家”

湄洲湾职业技术学院第一次环保日，学生们将收集一周的“福袋”送到环保教育站，包括饮料瓶、纸皮等九类回收物资共计六百八十多斤。祖籍四川达州的家福说出同学们的心声：“今天同学们都很开心，可以一起做好事，把垃圾变资源。”

十月三十一日，是湄洲湾职业技术学院（简称湄院）第一次环保日，不仅要检验学生们一周以来践行垃圾分类、垃圾减量的成效，也是迎接福袋（环保回收袋）第一次回家激动人心的日子。

二〇一九年的校园环保宣导，让慈济人走入湄院。今年八月，在校领导、志工的共同努力下，湄院与慈济签署协议共建环保教育站，培养师生健康环保的生活观念和习惯，积极投入环保行动。

目前湄院新校区学生有八千两百人左右，教师三百四十多人。学校每天产生的垃圾量在二十吨左右。如此庞大的垃圾量，有多少是因为回收不当造成的资源浪费呢？

十月二十三日、二十四日，福建福州、莆田、泉州、厦门、漳州五区志工齐聚湄院，推广福袋（环保回收袋）计划（寓意把“福”带回家）。志工向学生分发福袋，线

上为同学们解答环保分类问题、分享减塑行动，鼓励同学在生活中落实环保。

福袋随身带 环保又时尚

福袋进校园的一周，受到了同学们的热捧。“福袋很方便，很时尚，折叠起来可以随身携带”，今年大一新生张妍把折叠好的福袋挂在腰间，跟自己的小挎包放在一起。

同样觉得福袋方便好用的还有兰苑二号楼自动化工程系的陈宇新同学。他分享，以前宿舍垃圾都是扔垃圾桶，现在有了福袋，宿舍同学都一起做回收，只要有可回收的资源，大家都会自觉地放到福袋里。

另一边，志工郑丽红向同学们示范如何把摊开的福袋重新折起来变成一个小袋子，“就是塞进去的时候，需要把四个角填满，形成四方形”，丽红把上周刚从福州志工那学到的小窍门一一告诉同学，江镇洲同

学在旁边一步一步跟着学习。

跟着步骤走，旁边还有志工在指导，经过第二次尝试后，江镇洲就学会了。“步骤有学到，有几个部分，折对角”，学到小窍门让江镇洲很高兴，志工就交给他一个任务，回去也要教其他的同学，江镇洲欣然应允。

“福袋挺方便的，折起来变成小包也挺好看的。”江镇洲表示：

“袋子可以容纳很多东西。楼下有饮料自动售卖机，舍友们吃完饭都很喜欢买饮料喝，一周下来就堆积了很多瓶子，用这个袋子就可以收

集起来。”

无用化有用 清静在源头

何佳慧同学不仅将宿舍回收的环保物资带下来，还留下来加入志工行列，帮忙整理纸皮，把纸皮上的塑料袋撕开整齐叠放。做的过程中，她才切实感受到大家制造了这么多垃圾！实际参与回收，也让佳慧明白清静在源头，平时就应该先

同学们不仅将宿舍回收的环保物资用“福袋”送过来，还留下来加入志工行列，帮忙整理纸皮、塑料瓶等。摄影/邓福兰





宿舍日常生活产生最多的是饮料瓶、纸板和泡沫等，志工和同学们用两个多小时整理出二十七袋的饮料瓶。摄影/邓福兰

整理好再回收。

佳慧表示以后也会坚持做环保分类，“怎么可以让我们生产的垃圾要别人帮我们处理，这样不太好，我们自己要把所有垃圾都处理好。”

大一新生江海跟三位舍友今天一起来参与回收，作为舍长的江海带领大家把“福袋”带回家，让舍友们都很有成就感。因为认可环保，所以宿舍四人一同来做分类。江海分享：“感觉把自己用不到的东西拿去造福别人心里觉得好受。”舍友黄圣杰则表示：“举手之劳居然也可以救人，心里感觉很好。”

祖籍四川达州的家福同学，听闻慈济在二〇〇八年支援家乡的善举很感动，他表示回去要和家人分享，达州婆婆都在做资源分类，自

己更要带动同学们一起做分类。

家福是宿舍长，在宿舍带动环保时，舍友们就把矿泉水瓶都拿给家福，由家福统一整理回收，家福笑称舍友们都不用扔，他们不知道怎么分类都交给家福，家福都帮他们解决。家福分享：“今天同学们都很开心，可以一起做好事，把垃圾变资源。”

来自工商管理系的苏盛航、陈海立两位同学，他们觉得环保是每个人应该做的，环保分类能增长知识，举手之劳又能帮助别人，因此两人不仅报名学校的爱心社，也希望可以加入环保社团，为环保贡献自己的一份力。

能收就要收 资源不浪费

涓院的环保回收物资有九种，未来还会增加品项，很多回收商都无法做到这么多品项，而这一切都要感谢一个人，那就是志工吴明超。

吴明超从事回收工作，平时工作中回收的品项以矿泉水瓶、纸皮为主。在了解到学校附近的回收商回收品项单一，很多像塑料袋、废纸等都不愿意回收后，明超到处寻找回收商。

“有些东西回收的量太少，因此需要去市场了解哪些人在收。像

珍珠棉本身也有回收，但是目前还没有找到回收商。”明超介绍，以塑料袋为例，回收商需要四五百斤才愿意上门回收，因为利用率很低，又占空间，所以很多回收商宁愿不收。

目前，明超还在找珍珠棉、床单、蚊帐、窗帘等物资的回收商，学生们生活中会产生的垃圾，明超都一一考虑进去，本着“能回收就回收”的原则，不辞辛苦地打听各家回收商的回收情况。

明超感慨自己做回收工作，更知道回收的重要性：回收功在当代、利在千秋！而且慈济做回收，物资卖的钱是用于行善助人，本着能多卖

一分钱是一分钱，能尽量回收的就尽量回收的原则，因为物资无论是烧掉或扔掉最终都是污染环境，让这些回收物发挥自己的价值，变成钱，积少成多就可以帮助人。

模范两宿舍 环保行动派

一位环保骨干举着“松苑”的指示牌，招引本宿舍楼群的同学来投放回收物。“这个快递盒上的胶带要撕开，我们一起来帮忙。”一

二〇二〇级机械系两个宿舍的男生相约而来做环保，他们平时也会把身边可回收的物资收集起来。摄影/邓福兰



群朝气蓬勃的男孩子围成半个圈，个个手上拿着快递纸箱，认真地用指甲抠着胶带并撕掉。

“我们两个宿舍的阳台是相通的，虽然是两个宿舍，互相会走动。刚才相邀一起来做分类，”这群男同学是二〇二〇级机械系储能材料技术班，环保倡导后，他们就会把身边可回收的物资收集起来。宿舍日常生活产生最多的就是饮料瓶和快递盒、泡沫等。

听志工分享环保故事，张毅同学（右三）体悟到，垃圾分类及再生循环，对地球和环境都有一个良好的改善。摄影/邓福兰



同班级的陈志成蹲在地上，一手拿着美工刀拆解纸箱，看到纸箱上的胶带就用另一手给它撕掉。他说道：“纸箱回收利用的价值比较高，还可以减少树木的砍伐，这样不仅可以降低商业成本，也会更加环保。”

看他做得满头大汗，志工问及做环保的感受，他笑着说：“做这些事很有意义，就不会觉得辛苦，不然在宿舍也没有什么事，就当作运动。”

几位男生互相搭着肩膀，静静地听志工蒋素钦分享环保志工的故事和自己做环保的感受，“人人心存善念，人人互相关心，这就是



内心的环保。其实每个人也会有一些心灵垃圾，隔段时间就要整理一下，就像整理房间一样……”

工艺美术专业的张毅听得特别认真，不时地点头表示认同。“环保倡导后，我们懂得把可回收的和不可回收的分类，重视循环利用、再生，这样对地球和环境都有一个良好的改善。”几位男生听完分享后，跟着志工协助把地上的纸皮捆扎起来。

志工詹智芬拿着一个杯子，跟学生们分享：“垃圾减量，回收不是我们的目的，主要希望大家少用一次性产品，少用到不用。”

此次校园回收的矿泉水瓶，将由惠安环保站的志工带回去压缩，送至合作公司制成环保衣料。摄影/黄岷荔

辰君老师赞叹志工对学生轻声细语、循循善诱，也希望校园环保能持之以恒地做下去，把环保分类办下去，以后形成习惯，“让湄洲湾学院学子、甚至莆田、全国各地的高校，大家都来做这件事情，这才是我们的终极目标，希望地球非常环保。”

垃圾不落地，校园更美丽。湄院的校园在全校师生及志工的共同努力下，必会越来越美丽。 ❷

一根扁担挑地球

每天迎着朝霞、背着夕阳，以一根扁担挑起纸皮和瓶瓶罐罐送往回收站，这位七旬老伯告别了悠闲，到底图个啥？

撰文 / 吴春英、沈进华 摄影 / 潘建加



清晨，东方出现了瑰丽的朝霞，稍作休息的城市也开始恢复生机。早上七点左右，周清森手拿扁担，跟着上班人潮坐上公交车，经过一小时的车程到达厦门集美区的临家餐饮连锁店，开始了一天的环保生活。

集美临家店的环保物资，存放在后门二楼一个三平方米左右狭小空间里，飘着经过一夜发酵的酒肉残羹气味。为不影响门店运营，遵

守九点前清场完毕的约定，周清森经常提前到达，把纸皮等回收物，快速搬到二楼楼梯拐角处进行分类整理。夏天闷热，物资还没整理完，周清森的衣服早已湿透。

整理好的物资要送到一墙之隔的回收站，扁担可帮了大忙，一挑就可以走。物资多时，就多挑两趟。下楼梯时，楼道窄小，物资一头在前，挡住了视线，一不小心就会踩空。周清森一手扶墙，一手扶

扁担，看一步下一个台阶。挑到回收站，又是满身汗。

下午五点，空气中弥漫着热气，周清森又赶到乌石浦临家餐饮店收物资。刚好下班高峰期，若要等年轻志工下班开车来载，费时又费力，周清森就肩挑环保物走到回收站。

走在人行道上，一股股热气从脚边升起，大约五分钟的路程，周清森大汗淋漓。望着洒满余晖的道路，他坚定地说：“为了子孙后代有个干

周清森把在餐饮店整理好的物资送往回收站，虽只一墙之隔，但满满一担，有时还要跑两趟。

净的地球，我们非做不可。”

周清森每天带着扁担，往返于集美、乌石浦、回收站，哪里需要就到哪里，是环保小伙伴们心中的“扁担老伯”。他忙碌但是欢喜，仿佛一根扁担挑起了幸福的晚年。他说：“我最后悔的事情就是太晚认识证严法师，让很多时间空过，现在对的事情要赶紧做！”

周氏绑法传承各地

今年七十八岁的周清森，漳州平和人，是慈济志工周春兰和周春凤的爸爸。他年轻的时候学会了中医推拿，年老了仍经常上山采草药，免费为乡邻推拿敷药，解除病苦，是邻居们心中的好老伯。周清森说：“看到病痛的人健康了，我就很高兴！”

老伴往生后，二〇〇八年，女儿把他接到厦门来享清福。他常和朋友泡茶聊天、旅游，日子过得悠闲自在；但是，闲暇中看到身边同龄人有的往生了，有的整天赌博，有的已老年失智。周清森困惑：“人活着有什么意义呢？”

二〇一六年，女儿周春兰把



早上七点左右，周清森手拿扁担，和上班人群挤一起，转乘两趟公交车到集美准备回收物资。

爸爸带到湖里大道环保站，希望爸爸能过得更充实。周清森听到证严法师环保爱地球的呼吁后，觉得自己虽不会做很大的事情，但是可以保护地球，还能为子孙后代立个榜样，从此有了心灵的方向。

在环保站，周清森看到满头银发的志工黄碧华认真细致分类环保物资，纸皮叠得整整齐齐，不叫苦，不叫累。而个头小小的志工陈国珍，颈椎、肩周、膝盖经常疼痛不舒服，还是坚持出来做环保。

周清森说：“她们很关心我，对任何人都是无微不至的关怀。关心我们分类时要戴手套，多喝水，嘘寒问暖。我感到这是一个温暖的大家庭。我什么地方都不痛，不赶

快做，这哪行？”

做环保后，女儿引导爸爸看大爱电视台，了解气候变迁，环境污染，天灾人祸。一个画面触目惊心：一座垃圾山倒下，埋掉了以这些垃圾为生的人，太可怜了！周清森认识到：“唯有环保，我们人类才会安然无恙。”他爱上了做环保。

周清森绑纸皮自有妙招。只见他拿起绳子在整好的纸皮左端绕两圈，然后抬起左脚踩住纸皮，同时把绳子两头用力往上拉。“脚踩下去，手拉起来，手脚一致才会紧。”

手脚并用让纸皮紧致后，连续打两个结；紧接着把绳子长的一端拉到纸皮的右端也绕两圈，重复左边的绑法。原本“探头探脑”的纸皮，常让年轻志工无所适从，但周清森一脸轻松，只花两分钟就绑好了。

周清森双手把整捆纸皮提到胸前，又高高摔在地上，“怎么扔都不会散！”向来不苟言笑的周清森，此时嘴角上扬，眼睛眯成了一条线。

志工林金梅刚向周清森学习了新绑法。她说：“我以前都是简单绑个十字架，很容易散开，要用手捧。师伯绑的纸皮能提能扛还能挑，他这种绑法很好用。”

绑了十几年纸皮的志工黄

碧华都自叹不如：“他绑得比我还好！”大家美其名曰“周氏绑法”，已被传承到临家餐饮各分店和多个环保站。

余生霞光献给大地

周清森三餐简单，吃饱就好，可是挑起环保物资，稳稳当当；做单杠、倒立运动，不亚于年轻人，帮人推拿更是有力道，这都缘于他有三餐小锦囊。

十几年前的早餐是五谷杂粮，自四年前走进慈济，听证严法师开示：“众生平等，素食健康又保护环境。”周清森就开始吃全素，中午和晚上吃十谷粥。他分享：“动物的肉比垃圾还臭。它们吃抗生素、塑胶颗粒，喝污染的水。我们吃它，脏的东西都到我们身上，早晚是自杀。”

周清森总是笑笑地说：“年轻人要上班要打拼，有的要做家务，我没有家务，我可以天天去做环保。”

去年冬天，临家的环保物资比较多，每天劳动量很大；有一天，接到每天和他一起到临家做环保的志工林金梅电话，说她重感冒要去看医师，周清森二话没说，只身前往集美临家。

可是周清森的身体也不是铁打的，“事后才知道那天师伯身体也不



周清森三餐清淡简单，可是挑起环保物资，稳稳当当，做单杠、倒立运动也不亚于年轻人。

舒服，正想打电话告诉我，接到我的电话却只说好！师伯担心不去回收，会影响临家员工工作。那天回来，师伯躺了一天一夜，身体才恢复。师伯这么不求回报的付出，我真的被感动了！”林金梅哽咽地说。

看着周清森两年如一日，天天到临家餐馆分店回收，林金梅表示愿意保持单纯一念心，做有意义的事，跟着师伯天天坚持做环保。

夕阳无限好，因为它把万缕霞光献给了大地。周清森告别悠闲日子，让余生更有意义。他说：“我们现在能做一点，不管多少，只要有利于众生的事，有利于大地的事，我们至少感到有点付出，人生就不会后悔。”

金秋义诊鸣锣 神医妙手祛病痛

十月三十一日，慈济第二次为江苏盐城阜宁县孔荡村村民提供义诊服务，除沪东医院五十一位医务人员外，另有四十二位上海志工共同参与。此次义诊为四百一十位乡亲做了健康检查，五十八位儿童体检，咨询人数达到一百八十七位，现场治疗乡亲十位。

作为“乡村振兴”项目的计划之一，由慈济基金会与阜宁县板湖镇人民政府联合主办，为期一天半的“孔荡大型义诊服务活动”，再次在江苏盐城阜宁县孔荡大爱村开展。

孔子后裔聚集的孔荡大爱村，不少村民碍于医疗条件的缺乏，对自己身体的照护缺乏科学的指导。继去年六月底的义诊，这是慈济第二次为孔荡村村民提供义诊服务。

承担义诊的主力，依旧是上海沪东医院。除沪东医院五十一位医务人员外，另有四十二位上海志工共同参与。此次义诊为四百一十位乡亲做了健康检查，五十八位儿童体检，咨询人数达到一百八十七位，现场治疗乡亲十位。

移动医疗好神奇

去年的第一次义诊，沪东医院发现孔荡村约三分之二的老人

有“三高”困扰，不少小孩有中耳炎、近视等健康问题。因而此次义诊特别安排了健康讲座，邀约医学专家为乡亲带来健康指导。

沪东医院有便利的外出义诊条件及移动医疗设备（如X光机，移动B超，抽血化验都有方便条件）。今年的义诊，较去年增设了六个科室的主任医师问诊和应急医疗区。除内外科，还配备了骨科、泌尿科、中医科、康复科等科室，检验科、超声影像科、X光、心电图等这些检查项目也配备齐全。

七十五岁的许正梅奶奶体检发现膝盖疼痛，向沪东医院的骨科专家马兆龙主任咨询，马医师借助便携式B超的协助，让穿刺更准确。在治疗过程中，沪东医院吴宇副主任介绍：“（便携式B超机）携带非常方便，放在口袋里随时可以带走，这是一个比较方便的设备。这个患者，她是一个骨膝关节炎，时



间非常长，那么这次，我们来给她做一个关节腔的灌洗，希望通过这次治疗，改善她的症状。”

马兆龙医师说：“这样可以缓解疼痛，否则她还得到大医院去，腰腿痛虽然是常见病，但是如果到大医院去，她就很不方便，要检查、要赶过去……”

沪东医院这次为乡亲带来的大型“中医四诊仪”，链接的计算机把老中医的经验输入到系统，通过面诊产生面部图像、舌诊产生舌苔图片、脉诊产生脉象，问诊得到基本的病患信息，经由计算机数据库的分析，系统会针对病患体质给出

承担义诊的沪东医院为四百一十位乡亲、五十八位儿童做体检，咨询一百八十七位，现场治疗十位乡亲。

药方建议，由于计算机里存大量名家名师的药方，对于年轻中医师也是一个锻炼的机会，通过相关数据上传就可以方便远程诊疗。

上海沪东医院侯俐医师也是医学博士，她的工作就是通过“四诊仪”来为患者诊疗，这次的义诊让平日只接触机器忽略病患身心的她，感触颇深：“觉得平时的工作中与冰冷的机器打交道，缺少了爱，病人就是病人，这次的义诊，

- 1、请体检村民先
- 2、请出示身份证
- 3、进入体检区域
- 4、完成所有项目
- 5、现场工作人员

孔荡村义





骨科专家马兆龙主任医师检查顾奶奶活动受限的脚趾，分析可通过小手术缓解，让顾奶奶放下心中紧张。

感受到是爱心连接了机器与病人，是机器传递了与乡亲之间的爱。”

爱怜母女启悲心

义诊现场，志工邱鹏玲医师看到十二岁的孔海燕有头皮癣和头虱，便为海燕配了涂抹的药膏。还了解到，海燕的妈妈是智障，爸爸有点低能，她和弟弟海龙从小由爷爷抚养，生活中缺少大人的悉心照料。

邱鹏玲医师不舍海燕的境遇，主动提出要去家访，为孩子洗头并

教她如何涂抹药膏。邱鹏玲连同胡丹医师、金妮医师及另三位慈济志工一同前往海燕家，她们不仅带了药膏，也为姐弟俩带去了绘本图册。

来到海燕家里，映入大家眼帘的是脏乱的环境，鹏玲医师请爷爷找来毛巾，烧了热水，胡丹医师、金妮医师戴好手套为海燕洗头发，鹏玲医师则找来抹布开始打扫厨房卫生，随行志工也分别清洁佛台和桌子。

家居环境清洁干净，海燕的头发也洗好了，医师们帮她涂好了药膏，也教她接下来自己涂药的注意事项。志工又紧接着把海燕妈妈请过来，让她放松，也帮她洗了头发。

海燕的妈妈看到医师、志工们



清洁家里的举动，开始跟着动起来，为孩子洗衣服、拿起拖布卖力地拖地……这一幕让邱鹏玲医师特别感动，让姐弟俩也要分担做家务。

邱鹏玲医师这次是同事成全代班才得以请假来参加义诊，她被海燕妈妈感动：“实际上我不觉得她脏，不觉得她丑，我觉得她比我高尚，在她面前我很惭愧。有苦的人走不出来，有福的人走进来，我真没想到自己这么有福。回家一定把家人都照顾好，让她们也变成像我们一样有福的人。”

蔬食卫教有收获

“吃米饭，白米好，还是糙米好

孔子后裔聚集的孔荡大爱村居住着很多留守老人和儿童，继去年六月义诊，这是慈济第二次提供义诊服务。

呢？”来自北京大学医学部教授、博士生导师甘业华教授正在为乡亲介绍《蔬食—促进健康、提高免疫力的最佳选择》，甘教授从饮食的健康角度告诉大家，吃糙米好于吃白米，糙米有六大营养素，白米白面少了膳食纤维也是糖尿病病因之一。

怎样吃更健康？甘教授给出妙招：要多吃五谷杂粮（全谷物），五颜六色蔬果，豆类、豆制品及坚果类，少油、少盐、少糖、少加工。

“身体好，首先得要吃对（食

物)……”来自北京的张明辉教授紧接甘教授的话题,继续从科学角度跟乡亲们讨论怎么吃的问题。通过讲述调研案例,对比过去养猪、养鱼产出速度,让乡亲了解现代养殖方式使得动物生长环境不健康,肉制品不安全,乡亲们吃自家种植的蔬菜、水果是保证身体健康的最好方法。张教授幽默易懂的话语,

沪东医院的医生珍惜与孔荡村小朋友的互动机会,生动地讲解绘本故事,小朋友们听得津津有味。



时时让乡亲连连点头表示赞同。

村民单正铎第一次听卫教讲座,他说:“很有道理,他们讲的我听了很受益,以前不知道,(认为)吃白的、精的都是好的,现在知道,吃粗(粮)、糙(米)对人是有益,教授就是不一样,他们讲得都很有道理。(饮食方面)我们可以慢慢、逐步地改善。”

村民蔡慧今天第一次参加义诊活动,听了教授们健康知识的讲座觉得很好,她说:“知道了吃素比吃肉健康,以前不注重健康饮食,

以后要多多关注。”

村民知足道感恩

孔荡村广场上,远远走来一位一手拄着拐棍一手推着轮椅的老人,六十三岁的村民孔凡兵,推着七十六岁的邻居孙伏浩爷爷一起来检查身体。孔凡兵的腿因为摔伤截肢,需要靠着拐棍和假肢行走。

因为自己有家庭的照顾,孔凡兵很知足,富有爱心的他常常会去隔壁陪伴独居的孙伏浩爷爷,他觉得能关心身边的人是件开心的事情。他说:“今天非常高兴,特别感恩慈善(慈济)支持我们孔荡村的人,给我们顺利检查,还要感恩沪东医院的医生,对我们身体健康检查关心非常到位,质量齐全,感到非常地荣幸。”

古稀奶奶顾善兰的脚趾没办法前后活动,在专家看诊区由马兆龙主任医师仔细检查,马主任分析是由于大脚趾下面凸起的关节影响脚趾的活动,需要动小手术方可缓解,让顾奶奶放下了心中紧张。

六十九岁的孙能定,因遗传原因,从小眼睛不好,后来渐渐失明,今年是第二次参加义诊。他说:“感觉好好,相比去年,今年过来少走路,听到你们讲话亲切,

像家人一样。感恩你们这样的服务。是你们给我们带来这么好的环境。不是你们慈济志工,我们也没这么好的环境。”

次日的义诊范围是除了孔荡村之外的板湖镇周边行政村,孙益林是板湖镇湖心居民九组的居民,体检查出血糖血脂高,医师开了处方降血糖药。孙益林说:“这边的检查比县医院检查的还好,人好,服务好,各方面都好,很热情。”

沪东医院康复学科张辉教授是第二次参加义诊。他对上次义诊中的病患一直念念不忘,这位腰扭伤的乡亲,带来当地医院拍的片子,医院诊断结论是没有大碍。但马兆龙医师认为如果没有问题的话,患者不可能不能走路,还是要进一步检查,考虑到这位乡亲行走非常不便,医师们克服重重困难,把乡亲固定、抬高,使用移动X胸透仪器重新拍片,发现是胸十二椎体跟腰十一椎骨折!

张辉教授感触颇深地说:“这两次活动,觉得真正帮助到了我们自己,洗刷了我们浊世的戾气,同时净化了我们的心灵,启迪了我们的人生,作为医务工作者,更加坚信了我们不忘初心,守护健康的信心、信念、信仰,孔荡村我们还会再来,并且会一如既往。”



胃癌年轻化 饮食谨记



“一要三不要”

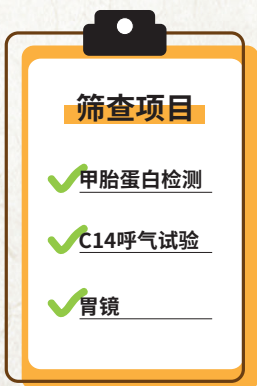
流水般的美食，铁打的胃。胃癌这个词悄然进入很多二三十岁年轻人的生活圈子，这与现代人的饮食习惯密不可分。预防胃癌，筛查和饮食习惯两方面需要两手抓。

胃 幽 门 螺 旋 杆 菌

苏州慈济门诊部梁家骅院长提醒，胃癌始终位列我国癌症发病率的前五名，预防胃癌是每个人的健康功课。成年人可在体检项目中加入胃癌筛查项目，例如**甲胎蛋白检测、C14呼气试验、胃镜**等。

说到胃癌，自然也避开不了胃幽门螺旋杆菌（HP），它是口气、胃炎、慢性咽炎、口腔溃疡等消化系统疾病的重要诱因，更是1类致癌原（1994年世界卫生组织规定）。

值得注意的是，C14所检测的胃幽门螺旋杆菌真正的阴性数值是0或者个位数。如果检查发现超过阈值，有可能胃部已



有一定数量的幽门螺旋杆菌。虽然体检者本人可能毫无征兆，但需定期追踪，预防其演变为胃癌。另外，若体检前服用过抗生素或者其他药物，可能使数值短期内下降，也造成“假阴性”。

在家庭生活中，也需预防胃幽门螺旋杆菌感染，如：



- 饭前便后要洗手；
- 食物要经高温处理；
- 居家碗筷分开使用，用餐后及时清理餐具；
- 尽量不要给孩子嘴对嘴喂食。

“一要三不要”饮食建议：

- 1、尽量避免烟熏制品、烧烤。腌菜含有大量亚硝酸盐和二级胺含量，在胃内适宜酸度或细菌的作用下，合成的亚硝胺类化合物为强烈致癌物质。烧烤食物中含有大量苯并芘，也是致癌物质。
- 2、不吃霉变食物。发霉的馒头、玉米、大豆、橘子等食物中含有大量霉菌，产生黄曲霉素等毒素。
- 3、尽量不碰香烟和酒。烟雾中含有苯并芘、多环芳香烃、二苯并卡唑等多种致癌或促癌物质，是肺癌食管癌、胃癌的病因之一。烈性酒会损伤胃粘膜组织，促进致癌物质的吸收，如果饮酒同时吸烟，危害更大。

衲履足跡



撰文/釋德伃 內文照片/花蓮本會提供
題字/林美娥 刊頭攝影/黃錦益

4、多食蔬菜：蔬菜富含微量營養素、膳食纖維、植物化合物、水分，可降低心血管疾病、肺癌、結直腸癌、胃癌、食管癌、糖尿病等發病風險的益處，建議每天攝入量300-500g蔬菜，餐餐有蔬菜。最好深色葉菜占比二分之一，紅色菜、綠色葉菜、十字花科更富含營養素，諸如菠菜、西藍花、空心菜、紫甘藍、紅苋菜等。

當然，除了胃幽門螺旋桿菌和飲食習慣，慢性胃炎和家族史也是胃癌的常見誘因。胃部如有任何不適症狀，最好及時就醫。有需要體檢的朋友歡迎來電諮詢，本院醫師可根據個人情況，提供相應的檢查方案；中醫調理亦可治療胃潰瘍、萎縮性胃炎等胃病。

11/1 《农九月·十六》

利己更要利他

【静思小语】选择能利益众生的工作，当成终生职志尽心专精、得人信任，利人也利己。



发心还要立愿

今年度的“传承静思法脉，弘扬慈济宗门”志业体同仁精进研习，以“大哉教育，生命教育；素念秒间，开口造福”为主题，自十月三十日起在花莲静思堂展开。因为防疫考量，只有三百多位志业体同仁参加，但是透过慈济网络精进平台，海内外志业体同仁与志工同步上线参与课程。今天圆缘典礼在精舍主堂举行，三十一个国家地区的九千三百五十六人透过视讯连线聆听学员分享，并恭聆证严法师开示。

证严法师说，人生在世，生、老、病、死皆是苦；佛陀觉悟成道以后，在鹿野苑对五比丘的第一场说法，说的就是苦、集、灭、道“四圣谛”。此生苦，来自于过去生造作而来，聚集的种种因缘，以致今生随业受报，随着因缘而生自某一对父母、生活在某一个家庭。有的父母是身心障碍者，家庭环境很不好，若是孩子明理、有悟性，

会更加珍惜、爱护父母；看着父母毕生受苦，儿女会更“争志”，立下志愿，朝着此生的志向努力前进。这在佛法来说，就是“发心”，发了一念心，要有愿力去执行，所以发心之后还要立愿；立愿从事各种行业，方向一定要正确，不只要利己，最重要的是利他。

“利己并不是自私，若无法成就自身，岂能利人？首先要检视自己立下的愿，若只为利己而损人，固然不可取；能利己、益人的心愿，就是值得努力达成的志愿。”证严法师指出，发心立志，要以智慧判断，选择正确的方向，并且尽此生努力达成。

证严法师说，若是选择职业只为轻松赚钱，就只是学会技能而已，总是以应付的心态做事，不能尽心、无法专精，难以得到他人的信任；发心立愿投入某一个行业，将这分工作当成终身职志，就会为了利益众生而持续努力，精益求精。

如同人生有生、老、病、死，世间有形之物亦有成、住、坏、空，人

的心念更是不断在生、住、异、灭的变化之中。证严法师说，凡夫心常在变异之中，也许前一刻听了法，觉得很欢喜，发大心、立大愿行菩萨道，但是时间久了，遇到各种境界，渐渐淡忘这分初发心；也可能刚发心不久，遇到困难就打了退堂鼓。

就举素食为例，常说：“劝善容易，劝素难。”因为大多数人克服不了口欲，或许听了道理，知道为了身体健康、不与众生结恶缘、为了地球环境，都是“非素不可”，也下定决心茹素，却受不了

肉食诱惑，很快就放弃了。

“过去我没有告诉大家要素食，因为知道说了也没有用，很多人做不到，听了徒增心灵负担，我不希望如此。但是此时天灾、人祸不断，加上瘟疫迟迟不能平息，我不得不说，这是我的责任，非说不可。期待各位同仁菩萨茹素，不要每一餐吃的都是‘负债餐’，为了吃而背负众生的命债，来生还要摊还。现在的素食都做得很好，所以不妨试试看，多吃一餐素，少结一分恶缘，身心轻安自在。”

11/2~3 《农九月·十七至十八》

造福得福

【静思小语】如同汲取井水，水位不变，付出愈多，余福不减。造福会有更有福。



给予有感的援助

强台“天鹅”四度登陆菲律宾，强风暴雨摧毁住家，造成伤亡。吕宋岛南方马容火山的火山灰，因为大雨冲刷，泥石流滚滚倾泄而下，掩埋房屋。官方初步估计，全菲律宾大约有三十七万人因风灾流离失所，重灾区亚眉省（Albay Pro-vince）多达

六千人无家可归。

台湾本会、菲律宾慈济人与亚眉省志工陈华民取得联系，除了陈华民就地号召亲友投入志工，一百多公里外的马尼拉慈济人，也将赶赴灾区会合，尽速启动勘灾、赈灾。

十一月三日，菲律宾慈济人与本会视讯连线，报告“以工代赈”等相关事宜。证严法师叮咛大家要把

握因缘，赶紧让菲律宾这次风灾的创伤恢复，“新冠肺炎疫情已经重创工商业，再加上这次天灾，对许多人来说是雪上加霜。我们快速推展以工代赈，让市容恢复整洁，生意人可以重新开店，有助工商复甦。”

“来参加以工代赈的居民，都是我们原本就要救助的对象，所以不能用一般工资来评估以工代赈的工资，而是要能让他们舒缓生活困难，加上祝福金，才有力量修缮毁损的房屋。”

证严法师说，灾情很严重，很难让受灾居民一下就恢复原本的生活，把房子重建起来，“希望尽一分心力，所援助的力量可以发挥一些作用，让他们感受到我们的诚意，而不是蜻蜓点水般可有可无。”

政府能够提供的名单，不包括没有在户政单位登记的外来人口，

这些人同样受灾，而且得不到政府补助，所以要准备的资粮，要比政府提供的户数、人口数更多，应实际发放所需而调整。证严法师请大家不要担心力量不足，只要发心投入，各地法亲都会支持，爱心也会源源不绝地涌现。

“有造福就有福，每个人就像一口水井，无论从这口井打起多少水，井水不会减少，打出愈多水可以帮助愈多人；付出愈多，余福不减。我们要把这个道理告诉其他人，呼吁人人都来造福；能付出就有福，不造福就无法得福。”

台湾各慈济医院、分会、人文志业中心等志业体主管同仁，以及各地慈济志工，在志工早会听到证严法师谈及菲律宾风灾，纷纷启动募心募爱，要支持国际赈灾。“师父一发出呼吁，大家都为师父助力，人

人的力量集合起来，就可以帮助很多人，这就是助缘；而你们是主力前

线，发大心救助受灾居民，给予他们多一点力量，能让更多人得救。”

11/4~5 《农九月·十九至二十》

把握刹那生起的善念

【静思小语】坚定善念，念念接续，一念间可以成就生生世世的善因缘。



共同见证此刻

十一月四日，在庄严的气氛中，亲属与慈济人的见证、祝福下，静思精舍五位近住女、九位清修士虔诚接受上人为他们举行出家暨授证仪式；上人并依仪轨为众开示，赐予法号。

“‘心源湛寂，法海渊深，迷之者，永劫沉沦；悟之者，当处解脱。’大家发心脱离小家庭，走入天下大家庭，是为天下众生发心立愿，挑起了天下米箩——我们要发心济度众生，去除众生无明。我们过去的人生迷茫，不知几度轮回六道，今时此刻发心修行，就要出离迷途，回归正道，如此天魔外道亦能拱手皈依，引领天下众生归向正念。”

“出家之德是‘上报四重恩，下济三途苦’，凭这念报恩、度众

生的心，虔诚归入佛门，要时时共修，遵守礼节。现在大家发这一念心，父母、家属欢喜赞叹，你们要礼拜父母，礼谢养育之恩。”上人说，无论是出家修行者或清修士，都已经在精舍生活数年，清楚佛法仪轨和精舍的修行生活，发心立愿终身依止于此修行；从今日开始，乃是真实修行者，要运用父母所生的身体为人间付出；用佛法所给予的慧命，传续佛的法脉，让正知正见永存人间。

“皈依佛，两足尊；皈依法，离欲尊；皈依僧，众中尊，这是无上正等的荣耀！我为大家见证，大家已是佛弟子，入佛门来就要守戒律，守戒才能成长慧命；身不犯戒，才不使烦恼无明不断覆盖于心。将过去的烦恼无明扫尽，现在以菩萨为伴侣，以救度天下众生为目标。”



天鹄台风侵袭菲律宾，志业体主管同仁报告慈济人勘灾情况。（11月3日）

“‘往昔所造诸恶业’，是过去无始以来累积的贪瞋痴所引起；我们现在面向觉道，贪瞋痴要完全舍去，身、口、意都要清净，发好心、立好愿，所说的句句都是好话，字字都是度人的种子，说法度众生、启发道念。大家已经发心忏悔，忏悔即清净，皈依在精舍，传承佛陀教育，落实佛陀精神，在这个‘自力耕生’的道场，要精修勤做，承担起天下慈济大家庭，挑起如来家业，生生世世、心心念念，为佛教、为众生。”

上人为沙弥尼剃度已毕，叮咛弟子们断一切恶、修一切善、度一切众生，为天下人间铺路、开道，接引众生共成佛道。“赞叹大家今日的发心，祝福你们生生世世行于菩萨道，方向正确，丝毫不偏差；大家誓愿成佛道，就要力行菩萨道，为佛教、为众生，这是我们共同的心愿。感恩你们的家属、亲友来为你们祝福，我也感恩他们欢喜施舍，舍出自己的孩子成为三宝弟子，是大布施，为人间增添爱的力量，祝福人人平安吉祥，感恩！”

道心要更坚固

证严法师与前来观礼的家属及慈济人谈话时说及：“人间真的

很苦，尤其这个时候，众生观念混乱，看不清方向，以致世间浊气深重；全球人口多，但是真正能闻正法、立正行的人少之又少，所以要净化人心的力量实在很微弱，有时想一想也会觉得寒心。但是看到大家这么踊跃护持，就会自我勉励，要更加利用生命时间，多在人间结好缘，让更多人接触佛法。”

“佛法提到的‘劫’，都是难以计算的长时间，生生世世就在长久劫里轮回，不断地造业、受报；但是只要我们在刹那间起了一念善心，念念接续，一念间可以成就生生世世的善因缘，要有一份坚定的道心。”

证严法师说，佛典经文字句都很美，这是历代古师大德们用心传法、编译，以心血集成；后世学佛者面对佛法大海，若不能通达精髓，文字读得再多却不能运用，就不能增长慧命。移植法髓如同人体的骨髓移植，要移入健康的骨髓干细胞，才能恢复正常造血功能，让生命健康延续；慧命的法髓移植成功，就能源源不绝地发挥佛法良能，让慧命生生世世传统。

证严法师致赠结缘品给新发意圆顶弟子及清修士的家属：“你我的孩子或兄弟姐妹今天发心出家、成为清修士，而你们真诚祝福他们，随喜也是功德，很感恩！期待

他们道心坚固，殷勤精进，为人间付出。有时间欢迎你们常回精舍，这是他们的家，也是你们的家，是天下慈济大家庭。”

防疫不能松懈

自一月十四日，证严法师岁末祝福行脚返回花莲以后，新冠肺炎疫情迅速扩散全球，各国纷纷采取隔离防疫措施，限制交通往来，暂停群聚活动等等，证严法师近十个月未行脚，海外慈济人也难以返台相聚。国际疫情迟迟未能平息，而台湾相对平安，证严法师十一月五日展开今年度岁末祝福行脚，出门之前对常住与志工们行前叮咛，防疫仍不能松懈，时时都要做好防范；法亲道侣要相互照顾，为了防疫要保持距

离，但是彼此的心不能有距离。

“生命健康很重要，所以要做好防护；慧命是永恒的，要靠自己精进。生命、慧命都要靠自己照顾好，但是彼此之间可以相互鼓励、共同精进，合和互协是共住生活的原则；有人来到精舍，我们也要发挥高度智慧招呼人，在互动中做教育，教育就在生活中、人群中，人人都可以发挥这一份力量。”

证严法师叮嘱，在行脚期间，精舍的早晚课诵、志工早会如常进行，用心在生活中，也精进在佛法中，坚守静思法脉、慈济宗门的规矩，道心要坚固，彼此要照顾。

傍晚抵达松山火车站，证严法师简短绕视东区会所；台北慈济人与志业体主管同仁们恭迎证严法师来到新店静思堂。

11/6 《农九月·二十一》

与好人共造福缘

【静思小语】与好人为伴，相伴做好事，让此生不空过。



珍惜慈济因缘

“师父出家时曾经发愿，其

中有一个愿就是不收弟子；但是后来大家要皈依，我就说，要做慈济才是我的弟子。从五十多年前到现

在，我说的话都一样。所谓皈依，不在有没有正式的仪式，而是在你们的心念和行为。”

于新店静思堂与北三合心区慈济人座谈，证严法师提到，若有人前来请求拜师皈依，都会对他们说，要做慈济才能皈依；要当自己的弟子，就要受证成为慈济委员。

“培训委员、慈诚受证时，我都会叮咛，右肩要担起如来家业，左肩担起慈济精神，胸前挂着个人气质，这三项若是都做到了，只要一走出来，一般大众就会知道，这就是慈济人。”

“师父很感恩这几十年一路走来，遇到的都是好人、有福人，与福人共同造福业；你们也要感恩此生有好因缘，能够遇到这么多菩萨，和菩萨们共善因、共造福缘，为天下众生付出。”

证严法师教众珍惜共聚在慈济的殊胜因缘，与慈济法亲合和互协，爱师父所爱的人、做师父想做的事。“你们爱师父的心是永永远远，师父对大家的爱也是生生世世。人生再长寿，总是有那么一天，但是紧接着我还会再来，你们也一样，与师父的缘是长长的，生生世世都在善的轮回之中，善因福缘生生不息。”

北区一、二合心区慈济人与证

严法师座谈时，回顾“那一年”的慈济人、慈济事，证严法师鼓励资深师兄师姐们要唤醒记忆，把握机会多分享，让大脑不退化，并且加深做慈济、做好事的记忆。

“岁月不饶人，生命有限，但是我们要永远留着好的意识，将接触外境所生的六识，经过思考存入第七识。‘思’是田下一个心，要用心勤耕福田，起了一念善心就要去做；要让佛法不离心，时时去除心中的无明烦恼，让智慧增长。第七识的思想是干净的，选择往善的方向走，将粒粒善种子播入心田，而且时时勤耕耘、除杂草，就能让善种子吸收营养、水分、空气，有很好的收获。”

“如果只是播种到田里，却没有下功夫去耕耘，让心田长满杂草，善种子即使发芽了，也会营养不良，不能健康成长，无法有好收成。所以说来，你们都很有福，自己播下善种子，而且‘耕者有其田’，自耕福田，将心田的杂草除得很干净，心无杂念，善种子健康成长，自然能够再产生无量种子。”

证严法师说，在慈济大家庭里，有许多菩萨法亲同行，如果一时懈怠了，法亲会相互提醒，或是这个大环境里会有其他的因缘给予启示。与好人为伴，相伴做好事，此生的时间就不会空过。

从早上到下午，听到许多慈济人的分享，可以知道家家都有一本不太好念的经；但是有因缘投入慈济，转了心念，就开始修“菩萨经”，身体力行六度法——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。所以既有种子，也有好水、好土地、清新空气，还有殷勤的农夫，因缘具足，要用心精进勤耕耘。

今年有全球性的疾疫流行，国际间不断传出地、水、火、风四大不调的灾难，证严法师向大家呼吁爱心，能力大者出大力、力量小者出小力，大家共同付出一分虔诚的心力，相互托福、共同造福，点点滴滴也能汇聚成救助天下的大力量。

“如同叠石成山，大石头要叠得稳，也需要小石头来支持，所以点滴都不能轻视。要把握机会向人

说慈济，开口造福、招福；慈济在五十年前，是从每人每天存五毛钱的‘竹筒岁月’做起，点滴力量成就如今的慈济，为人间的付出难以计量，都在为台湾造福。”

“听到资深菩萨坚定行于人生道路上，道心坚固，我很欢喜！从三、四十年前，只有少几位陪着师父做访视，到现在有这么一大群慈济菩萨，走入人群中付出。‘菩萨所缘，缘苦众生’，而此时此世灾难偏多，众生心念浊乱，发心行道的人间菩萨要修一个‘忍’字，禁得起种种困难、辛苦，提起同理心为众生付出。”证严法师期勉大家时时以感恩心看待一切；若是遇到不如意事，就要应用知足、感恩、善解、包容的“四神汤”，转心念、造福缘。

11/7~8 《农九月·二十二至二十三》

爱像一道明亮的光

【静思小语】人人爱心永恒不灭，这道希望之光能破除世间一切无明黑暗。



医疗之爱，希望之光

今年度北区第一场，也是全

台湾第一场授证暨岁末祝福典礼，十一月七日在新店静思堂举行，约八百位台北慈济医院主管同仁及



11/9~10 《农九月·二十四至二十五》 学习放下

【静思小语】堪忍生老病死之苦，心无散逸随缘自在。

听见大地呼吸的声音

九日，优人神鼓音乐总监黄志群与创办人刘若瑀伉俪等人前来拜会，并播放由黄老师谱写的〈六瑞相〉曲乐。今年八月二十九日，慈济基金会与花莲县政府合办“优·慈济·洄澜”，邀请优人神鼓在静思堂道侣广场举行《金刚心》感恩祈福公演，藉由安定的鼓声传递稳定正面的能量，也感恩所有的防疫英雄。

上人表示，当时的公演让自己深感震撼，在道侣广场的露天演出，

非常有道气，感受到静思堂之美，更感受到优人神鼓的每一位都很“真”，都是在山上的修行人。

上人表示自己很向往《法华经》的境界，期待能够用音乐传递经文道理，让全世界的人都能感受到佛法超然物外，却又与天地合一的境界。“虽然我常说，真正静下心来，可以听到大地呼吸的声音，但是大家体会不到，希望借重音乐，让人深入其境，先听到了大地呼吸的声音，感受到天、地、人融合为一；即



行脚期间，证严法师忧心菲律宾天鹄风灾受灾户处境，基金会主管同仁报告以工代赈情况，期望市容早日恢复。（11月9日）

们，也更感恩他们平时的付出。

证严法师说，慈济人尽形寿、献身命做志业，向大众募心募爱建设志业；待医院启用，他们投入医疗志工，照顾医疗同仁，并且当医病桥梁，肤慰病患与家属，安定他们的心。

证严法师感恩慈济人以照顾自己家的心情护持志业，而刚才看到、听到医疗主管同仁们的分享，也感觉到全院如同一家人，人人一条心。每一则医疗个案的故事，让人看见人间至苦的疾病之苦；也回忆起早期访视的几个贫病个案，都是久病无医导致伤病恶化，走到案家门口就闻到一股恶臭，病患伤口腐烂、病势严重却无可奈何的苦相，至今仍然印象深刻。

“这些贫病个案，也是促使我筹建慈济医院的原因之一。我认为生命平等，不能因为贫穷而得不到医治；贫与病就如孪生儿，若要根除贫穷，不能只靠慈善救济，还要有医疗。而今看到台湾各地的慈济医院真正发挥良能，解救许多人的病苦，也挽回他们的家庭幸福。”证严法师感恩台北慈院医疗团队以“照顾家人”的心情，不只照顾慈济法亲，也将这份爱护及天下众生，以平等的大慈悲心守护生命、守护健康、守护爱。

三百多位志工、会众参加。台北慈院赵有诚院长率主管同仁投入经藏演绎，并带动全场虔诚发愿。

证严法师感恩表示，慈院与新店静思堂现址，在二十多年前是杂草丛生的荒地，正式动土以前，台北慈济人动员除草、整地；为了慈院的建设，他们尽心尽力付出，也向大众劝募，一块砖、一包水泥、一根钢筋，都包含了无量的爱。

慈院启业以后，医疗团队合和互协，让慈院在此发挥救人拔苦的良能；就如刚才大家上台演绎，每一个动作都传达真诚大爱，让人人看见希望的光，破除一切无明黑暗。期盼这道光愈来愈明亮，人的爱心永恒不灭。

在稍后与台北慈院医疗科同仁座谈中，听到几位主管同仁谈到面对新冠肺炎疫情，虽然感受压力，仍勇于承担。

证严法师开示时感恩医疗同仁以大仁、大勇、大慈之心面对风险，尽心尽力守护、照顾病患。

也有同仁提起，平时很习惯在院内看见担任医疗志工的师兄师姐，疫情出现后，基于防疫考量，也为保护大家的健康安全，医疗志工暂时不到院内协助。同仁们在防疫的紧张情绪中，又少了医疗志工的陪伴与协助，都很想念师兄师姐

使没有出声，却有感觉，就是‘真空妙有’。我这一辈子虽然讲了许多经典，还是感觉生命、慧命都在《法华经》的世界里，期待能将这样的感觉完整呈现。”

人文志业体主管同仁前来新店静思堂，与上人座谈。聆听报告与分享后，上人开示：“大家分享的每一段内容都是宝贵的历史，我一面听、一面想着：这一群人、每一段故事，再经过五十年，是否还能让人们知道，五十年前的此时，有这样的一群人做了这些事？其实不需要经过这么久，我们分享的内容，同在此时的大多数人都不知、不想知，即使知道了，也觉得和他们没关系，所以体会不到。”

“但是我们已经体会道理，就要用真诚的心理解天下事，将生命时间用于增长智慧，不要等到事情发生在自己身上，才想‘不经一事，不长一智’；我们要随时随刻，用真、诚、善、美的心体会人间事，也将许多美好的人间故事记录下来。”

上人谈到晨间与“优人神鼓”团队的谈话，述及用音乐与肢体动作传达《法华经》的境界，让自己很期待用音乐与戏剧、舞蹈，表达《法华经》的真、善、美人文，体现真理，使不同年龄层、不同宗教

与种族的观众都能接受，让清净法水渗透到生命里。

向自己的生命说感恩

北区第四场授证暨岁末祝福典礼有近二千人参加，还包括透过网络视讯参与的海内外近一千个连线点。证严法师开示勉励全球慈济人珍惜时日，精进行道，分秒不空过。

“每当一天过去，脑海就会浮现〈普贤菩萨警众偈〉：‘是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐？’又过一天，我的生命又减少一天，到底还有多少时间，可以让我清清楚楚地说话，能够挺起胸来，一步一步向前迈进？想到这里，我就会敦促自己要精进，每天都要过得很精、没有污染，日日不错过、日日无差错，这样的人生就感觉有价值。”

证严法师与众共勉：“要向自己的生命说感恩，因为我们有很清楚的生命方向，走入慈济行菩萨道，就是实践佛陀教导的菩萨法。要好好保持正向，一天八万六千四百秒，秒秒都要自我提醒，方向不偏差，心念不脱轨，照顾好清净无染的本性。即使天天忙碌，也要忙于有意义的事，所以时时要用心。”

证严法师指出，菩萨道是要生生世世力行的长远大道，即使人生

苦短，但是师徒有约，先走的人会“再来”，先替师父铺路、开道，等师父再来时接着铺；一环扣着一环，一棒接着一棒，不断地往前铺展菩萨大道，不断地接引众生同行，生生世世、心心念念，都是为佛教、为众生。

“我们要感恩这辈子没有走错路，走入慈济的门；菩萨道上要勤行，让静思法脉的脉络分明，而且一脉相传；前面的人要牵着后面的人，连连接接不要中断。”

证严法师说，师父要让大家走这条慈济路，绝对不会后悔；刚刚听

到高龄环保志工的分享，也是这么说，而且发愿要做到最后一口气，来生也要接着走慈济菩萨道，深感贴心与欢喜。“师父发自内心尊敬高龄环保菩萨，每一位都没有空过人生，而且很有智慧，功德是自做自得，人生很有用、很有质量！”

“这个时代的传播、通讯便利，让我们了解很多道理；也是在这个时代，让我们行在菩萨道上，做到了佛陀对我们的教导。很感恩大家将爱的能量会合起来，共同打造如今的慈济世界；要再接再厉，让慈济世界宽广，接引、度化更多人。”

11/11~12 《农九月·二十六至二十七》

团结力量大

【静思小语】心与力要会合起来。不怕事情困难，只怕人心不和，力量难以施展。



全球为后盾

十一日，菲律宾慈济人透过网络视讯，在几个地点与新店静思堂连线，向证严法师报告天鹅风灾的勘灾、赈灾进度，以及持续启动“以工代赈”，带动居民清扫家园的情形。证严法师期勉菲律宾慈济志工、

人医会与当地政府和居民合和互协，凝聚各界力量，以使灾区尽快恢复生机。另亦提醒师兄师妹，台风“梵高”即将登陆菲律宾，请大家随时注意气象报告，菲律宾分会要与外出勘灾、赈灾人员保持密切联络，志工们一定要保护好自身平安。

重灾区百废待举，慈济赈灾事



11/13~14 《农九月·二十八至二十九》

家家顾大家

【静思小语】照顾好一生一世的小家庭，共同在生生世世的慧命之家成就道业。

今生来世，何其有缘

十四日，于桃园第二场授证暨岁末祝福典礼，证严法师谈到桃园联络处在二十多年前（一九九四年）成立，是在一栋大楼的二个楼层，从小小的空间蓬勃发展，慈济人愈来愈多，现在已经有桃园静思堂与八德静思堂。无论空间大小，每一处社区道场都是慈济人的家。

“各人的小家庭，是一生一世的家；静思堂是生生世世的慧命之家，慈济人在这里增长慧命，在这里发心立愿，在这里成就道业，共同成就菩萨道。”

桃园慈济人长期承担接机任务，接待海外法亲、国际贵宾，也把握时间分享慈济。“慈济人合和互协，共同一心庄严道场；即使师父没有来，弟子们敬师如师在，大家那分敬爱师父的心，就好像师父时常与你们相伴，你们都很用心地分享心得。菩萨云集，每一位都是人间菩萨，每一位的心得就是

法。”

午后桃园区第三场授证暨岁末祝福典礼中，证严法师期许人人如《无量义经》所说，当“不请之师”，把握机会为需要帮助的人付出。

证严法师表示，自己一向注重《无量义经》，因为它是《法华经》的精髓，字字句句都是菩萨法的精神要义。“用心闻法，听入我们的心来学做人；做人成功，才能成功做菩萨。用心就不困难，不用心才是真困难。”

谈到十一月十二日来到桃园八德静思堂，“从门口一路往里面走，进去就看到‘慈济志言’。这一篇文，是师父在佛教克难慈济功德会创立之初对慈济人说的话。一路走过五十多年，师父的心念没有偏离这篇志言的一字一句，方向没有分寸偏差。我很感动自己能够维持这么长的时间，心志不变、步步踏实去做，而且不断有慈济人跟着师父的脚步走，队伍浩荡长。”

“现在又常听到你们唱着：

务庞杂，证严法师鼓励菲律宾慈济人，再困难的事都不需要害怕，只怕人心不合、彼此不和，就算有再大的力量，若不团结就难以施展。

“我们要把心与力会合起来，为这么多苦难人付出。换句话说，这么多的苦难人，他们的幸与不幸，就掌握在我们的手中，需要你我共同一心为苦难人付出。”

“菲律宾常有重大灾难，慈济人经常承担沉重的赈灾工作，师父对你们很有信心，台湾慈济人和全球慈济家人都为菲律宾募心募爱，做你们的后盾，所以请你们安心；对的事情，做就对了！”

传承不休息

十二日，证严法师即将离开新店静思堂前往桃园，台北慈济医院主管同仁把握机会，晨间前来与证严法师相聚。证严法师开示，大家有缘共聚在慈济，有相同的方向与目标，在慈济这个爱的环境里，能让大家更安心地实现医疗志愿。

每一个人都有“我”，生活习惯、做事习惯各不相同，如果各有坚持，彼此相处、互动就会很辛苦，人生也会有很多障碍，而且烦恼重重，就是因为每人只注重“我”，为我而争执、为我所想要

的利益而与人争斗。人间苦，就苦在人人为了“我”而争，“我”就会有种种不满足的感受，不足的人生最辛苦。若是转一个念头，把眼光从自己这个“我”，放大去看天下众生，见苦知福，天天都很满足。

与北区慈济人谈话，证严法师勉励资深师兄师姐，要唤回刚投入慈济时的热忱，而不是想着自己年纪大了，慈济事都交给年轻人做就好了；传承固然重要，但是传承不是把责任交给别人，自己就休息了，“公修公得，婆修婆得，不修不得”，只要还可以做事，就要把握机会去做。要多接引人投入慈济，净化人心、带动人心向善。

“你们初识师父时，师父要盖医院，你们都很热心去劝募。最记得你们形容自己即使走在路上，不小心跌倒了，衣服沾了泥沙，也舍不得拍掉，还要把泥沙带回来加入慈济医院的工程里。这是因为你们相信师父，而你们所招募的会员相信你们，点点滴滴的爱心委托你们带回来；四大志业、八大法印，就是无数人以信心、愿力成就。”

证严法师说，在大自然的威力之前，人类很渺小，不能有自大的心态，要懂得“缩小自己”，聚合无量的“小我”，成就真正的“大我”，才能以行善功德庇荫天下平安。

‘生生世世誓为佛教，心心念念诚为众生’，总而言之，师父走到哪里，你们就要跟到哪里。我们一定是过去在法华会上结了好因缘，所以这辈子师父读《法华经》、讲

《法华经》，力行法华菩萨道，大家也欢喜聆听、传承《法华经》，并且身体力行，跟师父步步向前走。今生、来世，我们心连心、志传志，心志永不移。”

11/15 《农十月·初一》 福人居福地

【静思小语】社会上有爱的人密集，聚合成“福气保护膜”，能阻隔灾患恶气。



安定灾后的民心

“常常看到慈济人赈灾时煮热食、做香积，一道道菜做好以后，还未开饭之前，为防蚊蝇沾染，就先用保鲜膜将食物保护好；人间也需要福气的保护膜，只要台湾民众发挥爱心、智慧，就像一层膜一样，保护着台湾平安。”

下午举行新竹区第二场授证暨岁末祝福典礼，证严法师说，全球慈济人就地募心募爱，取于当地、用于当地，但是在赈灾时皆对受助者表示，慈济来自台湾，引导受助者感恩、祝福台湾，这也是一股保护台湾的力量。

弱势、贫苦民众感受到慈济人

真诚的爱与温暖的关怀，也会让灾后的社会民心安定下来。要照顾好人心，就要合人的爱心力量，为贫苦无助的人安心、安身、安生。证严法师提及慈济“竹筒岁月”的精神与募集爱心的做法，由全球慈济人带到世界各地运用，鼓舞人人天天发一念“要救人”的善心，日日付出一点点力量，就地带动善的循环。

“想要求得社会平安，要将人的爱心会合起来；无论是富有或贫穷，人人随着各自的因果果报而有此生的境遇，但是现在要为未来创造好的因果果报，富有的人要付出，穷困的人更要把握机会造福。”

证严法师教慈济人更加用心

邀约大众同行善事，照顾好发心捐款的会员，一定要让会员知道慈济

最近的讯息；法亲之间更要相互疼惜，合和互协，菩萨道上共精进。

11/16 《农十月·初二》

心灵满足不起贪念

【静思小语】伤杀动物求美味、喜新厌旧多浪费，皆因贪念使然，随欲犯错。



将生命用够本

证严法师于桃园静思堂与桃园合和互协组队座谈，并透过网络视讯“行脚”至龟山区佳治环保站，绕看环境。证严法师对环保站里几位八、九十岁的老菩萨说：“大家都很健康，而且将五十岁存入‘寿量宝藏’之后，都还很年轻，要将生命用得够本，天天都很有价值。”

证严法师说，老人家每天在环保站做分类，动头脑、动手脚，保持身体健康，而且智慧明朗；环保站还有发明家，能够做出减轻志工负担、压缩回收物而节省堆放空间的压缩机器，很令人赞叹！所以环保道场就是一个大研究院，人人一边做、一边学、一边发明，做得愈多，智慧累积得愈多，生命价值愈高。

结束连线以后，证严法师对在座的桃园慈济人说，每一回行脚来到桃园，听到大家分享法亲关怀，虽然衰老卧病无法避免，但还是希望人人重视自己的身体健康，才能把握生命为人间付出；法亲之间也要把握这一份缘，彼此多互动。

证严法师勉励慈济人，精进心要更增长一点，不只是向人劝素、劝善，还要带人走入佛法；自己精进，也带动人人精进。唯有体会佛法，才能了解为什么要茹素，不是只教人吃几餐素食，计算累积了几餐而已，因为其中有道理存在。

证严法师言，若是平常总说要发善心、立大愿，为众生、解救众生，但审视自己的生活与行为，是否真的做到了？且不说为了口欲杀生食肉，仅是对人，心也很难清净，常有烦恼无明覆盖，会起分别

心，在人间衍生种种爱恨纠葛，造成许多问题。爱的方向要正确，要看见人间疾苦，普施大爱于人间。

证严法师说，佛法教人要善解、包容，还要知足、感恩，心灵满足就不会起贪念。就如饮食是为了维持生命健康，大地所出产的五谷、果菜，营养已足够，健康就应满足，不需要杀动物来吃。

又如现在科技发达，电子产品推陈出新，鼓励消费。手上的用品还没有毁坏，看见新产品就想要拥有，

丢弃尚可使用的物品，造成大量垃圾，而制造商又再开发大地山林，取得原料以制造新用品，让地球环境遭受更严重的破坏。伤杀动物求美味、喜新厌旧多浪费，皆因贪念使然，使得心永不满足，而且求得愈多，贪念愈重，求不得即起瞋恚心，无明愚痴蒙蔽智慧，就更容易随着欲念犯错造业。并非要人扬弃便利的电子工具不使用，而是要珍惜物命、善用工具，说好话、传善法，带动大众发挥爱的能量，做有益人间的好事。

11/17 《农十月·初三》

温暖的菩萨道场

【静思小语】真诚感恩彼此提醒改进，相互鼓励走向好的方向。



接引众生，招呼菩萨

证严法师即将离开桃园，行前对师兄师姊叮咛，谈到道场的价值，在于能够接引众生、招呼菩萨；慈济人有缘共聚，要惜缘，感恩有此空间做为道场，让大家共修，而且同行菩萨道，提升生命价值。

慈济志业从无到有，要感恩过去，把握现在，才有未来。起初的几

位到花莲与师父见面，就把慈济种子带回来，会合善因缘，就地带动起众多人间菩萨。感恩资深慈济人过去开拓志业，但是不能停留在过去的境界，资深者也要有进步，不断地招呼、培养后进，广结菩萨缘。

“不论你们投入什么志业工作，总是自己做、自己得，功德分分己获；若是结了不好的缘、做了不好的事，苦果、苦报也要自己承



证严法师来到位于高架桥下的新竹千甲环保站，志工们欢喜相迎；证严法师走到各空间探视，并且和老菩萨们亲切互动。（11月17日）



来到新竹静思堂，证严法师将零钱投入可绽放的莲花竹筒中。（11月17日）

要发挥良能，必须由人人合和互协才能成就。在慈济道场，没有人说大话、夸海口，而是好人说好事，彼此鼓励，共同往好的方向走；发现哪里有缺点，也要真诚相告、提醒改进。听到别人提醒自己哪里没有做好，要真诚感恩别人让自己加强不足之处。

桃园的几处社区道场，都是慈济人的家，何况桃园有国际机场，海外慈济人来到台湾，若有需要休息、过夜而来到八德或桃园静思堂安单，这二个静思堂就是他们来到台湾第一个接触的慈济道场，也是他们的家。证严法师请师兄师姊照顾好社区道场，照顾好自身威仪，用耐心、爱心接待与陪伴，让海外法亲、贵宾对台湾、对慈济留下良好的第一印象。

受，所以我们要很谨慎。结了很多的好缘，天天都会很开心，人与人之间互动会很温暖，否则天天充满烦恼、无明，就苦不堪言了。”

证严法师说，有社区道场，才有因缘聚合当地的菩萨力量；而道场

11/18~19 《农十月·初四至初五》

知、识、行

【静思小语】成功的学校教育，是培养学生有为社会人群付出的志向与价值观。



爱是传家宝

“完整的爱，不是只有行善付出，还要护生，素食、斋戒就是护生的行动——只要人们少吃肉，就少饲养、少杀生；人人茹素，就没有动物会因为人的口欲而丧生。素食要从‘我’做起，从你的我、他的我、我的我，天下人的‘我’会合起来，成为天下共同的‘大我’。”

午后，举行中区第一场授证暨岁末祝福典礼，有一千七百多人参加。证严法师教人人用“大我”的宽广心胸看待天下众生，自然具有“人伤我痛，人苦我悲”的同理心，不忍众生受苦难，所以伸出双手去扶助苦难人。

慈济人共同一心，就是“佛心”；同一个志愿，就是“师志”。佛心是大慈悲心，师志是行菩萨道，这是慈济人共同的方向。证严法师勉励，不只是自己学佛、行菩萨道，还要传承给下一代，让世世代代都有无私大爱，以爱为传

家宝；积善之家有余庆，行善的家庭福有余，会很吉祥。

佛法生活化

“每一个学校都有各自的教育方向，宗教学校也会给予学生宗教的方向。慈济学校没有特别传授佛法，但慈济教育一定要走在法脉宗门的的方向。”十九日，教育志业主管同仁与董事们来到台中静思堂参与教育董事会，证严法师表示，佛教是智慧的宗教，尤其慈济不谈神通变化，而是强调佛法生活化，可以在生活中运用佛法，在人间净化人心，让年轻人在恶浊的社会风气中不至于迷失方向。

证严法师强调教育不只传授知识，还要引导学生提升智慧。若是只给予知识，没有引导判断是非善恶的智慧，很容易让孩子用知识追名逐利而行偏踏错。无论选择哪一个科系，学生都有“利益人间，为社会人群而付出”的志向与价值

观，才是成功的教育。

慈济教育要与慈善、医疗、人文志业“四大合一”，证严法师指出，四大志业也要有慈善精神，教育要重视慈善，应慈善的需要而发挥教育良能。像是一些国家的居民长久贫苦，缺乏教育资源，教育志业可以和慈善志业合力，协助补充教育资源，提升其教育水平。台湾的慈济学校，也要让学生了解全球现况，宏观天下，培养开阔的眼界与胸襟。

“要让学生了解人生的目标与意义，能够以宏观的精神服务人群，这是我对教育的期待；无论如何因应时代而有多元教育，有一

个永远不变的教育就是爱，否则脱离了真诚无私的爱，学习成绩再好都没有用。”证严法师指出，要达到此一教育目标，就要信、愿、行——要有坚定的信心，相信方向是正确的；了解人间的需要，从而发心立愿；用爱心、愿力身体力行。若是口头发愿却不去做，有认“知”、有“识”，却不去“行”，学习再多道理都没有用。

证严法师期许各校老师都是教育的“觉有情人”，也就是以教育为职志的人间菩萨，无论面对什么样的境界，都能坚定地朝着正确的方向信、愿、行。

11/20~21 《农十月·初六至初七》

做好事不用等

【静思小语】节省点滴捐出，援助苦难无数，人人都有无量功德。



慈悲喜舍真布施

慈济援助的防疫物资，在十一月十九日送抵希腊，慈济慈善关怀的国家地区也因此增加到一百一十九个。中区第二场授证暨岁末祝福典礼，证严法师说，滴水成河、粒米成

箩，慈济在海内外发挥的慈善力量，都是由每一位爱心付出者的每一分力量汇聚而成的；只要观念一转，在生活中节省一点点，就可以帮助这么多国家的这么多苦难人，付出的人都有无量功德！

“多年以来，菲律宾慈济人在

赈灾或慈善发放时，都会分享‘竹筒岁月’，慈济刚开始就是在克难的情况下做救济，所以大家不需要等到生活经济变好才做好事，当下就能付出行善。”证严法师说，受助的菲律宾居民总是踊跃响应“竹筒岁月”，这些年来也有不少受助者成为慈济志工，有些已经是受证的慈诚、委员。

慈济人在海内外做慈善，同时向大众募心募爱，发现贫穷的人反而乐于捐献。证严法师指出，许多人的心态是“有一缺九”，永不满足，既然觉得不满足，就难以付出；贫困人乐于“有十捐一”，虽然拥有得少，但是因为知足，愿意在不影响生活的情况下付出助人。

证严法师遂言，“慈悲喜舍”不只是文字名相，而是很重要的修行功夫；慈济法门实践了慈、悲、喜、舍。“慈”是无缘大慈，“悲”是自体大悲，无私付出就是“舍”，而且舍得很甘愿、很欢“喜”，才是真正的布施。

医者的生命价值

二十一日上午，在台中静思堂举行中区第三场授证暨岁末祝福典礼，以台中慈济医院主管同仁为主，包括经藏演绎、贵宾邀请与

入场引导、防疫座位安排、音控交通、影片拍摄剪辑等，皆由慈院团队承担，分工细致而且每一个环节紧密连接。

简守信院长领主管同仁演绎《法华经序品——灵鹫山上》，接着唱颂《法譬如水》的忏悔及发愿。简院长领众发愿，要让台中慈院成为一所不让证严法师担忧的医院、让证严法师安心的医院、让证严法师想起来会发出会心一笑的医院。

证严法师感恩勉励，不只在练习演绎时记诵佛法，要把佛法的精神记在心里，时时刻刻都去爱师父想要爱的人，做师父想要做的事，也就是守护生命、守护健康、守护爱。人人同心、同道、同志愿，就能延续灵鹫山上共同闻法的因缘，生生世世会合大力量，在浊恶的世间度化众生。

与台中慈院医疗团队座谈时，证严法师说，上午的岁末祝福典礼，慈院主管同仁经藏演绎，动作整齐，让人看见合和互协的慈济人文之美；下午的医疗科报告，每一位所分享的都是抢救生命，惊心动魄的画面，让人随着医师们述说的惊险过程感到紧张，听到团队尽一切努力，让病患重拾健康，亦同感欣喜。

证严法师提到神经科郭启中医

师报告的十六岁护校女学生，去年上体育课时跑步猝死，一度心脏停止，急救后勉强恢复心跳、血压，经诊断为可致死的心室性心律不整疾病，由于发病过程导致缺氧性脑病变且有呼吸衰竭现象，女孩出现认知及运动功能障碍，饮食需透过胃造口灌食。慈院神经科在女孩发病后半年接手治疗，郭医师为她做完相关检查，后续接受高压氧治疗共十八次，加上复健科的物理及职能治疗，并且用植入式体内去颤器预防再出现心律颤动，女孩恢复良好，重新看见人生希望。

“十六岁而已，假如不救她，

这个孩子可能终身卧床了。她现在逐渐恢复，已可以表达沟通；这就是医疗的价值，也是从医者生命的价值。每一位大医王的生命，不断地发挥抢救生命、守护健康的良能，具有至高无上的价值！”

今年台中慈院有六十二位主管同仁受证成为委员或慈诚，证严法师欣慰表示看见希望，也从大家的分享听到真诚的合心；相信全院同仁不只在医疗工作上同心、同道、同志愿，而且都具有慈济人文精神。期待在全院主管同仁的努力之下，能将这份精神延续到未来，长长久久地展现慈济医疗之美。

11/22~23 《农十月·初八至初九》

甘愿承担

【静思小语】堪得起磨炼与切磋，成为愈磨愈亮的宝石，而不是愈磨愈损的粗石。



不忍众生受苦难

二十三日，与南投慈济人座谈，证严法师说，许多南投慈济人都是务农维生，“磨手皮”辛勤工作，慢慢地累积慈善捐款而圆满荣董，这份心意很令人感动；最感

恩的是大家真诚关怀、帮助穷困或残疾孤老家庭，就如刚才从简报看到的居家关怀清扫行动，大家走入如同经典所说的粪尿地狱中，堪忍一般人难以忍受的脏臭，把垃圾清出，并且用力刷洗、清理，让房间、卫浴恢复干净整洁，所秉持的



11/24~25 《农十月·初十至十一》

相聚在菩萨道

【静思小语】生死无可逃避，心灵不要迷失，明明觉觉、清清楚楚，来来去去都在菩萨道。



曹美英老师退休后投入慈济二十余年，在南投积极带动“社区亲子成长班”和“大爱妈妈成长教室”。（摄影／钟素玮）

就是要为众生拔苦的菩萨心。

“虽然事先穿好防护衣物，也做好心理准备，但实际面对仍是会害怕；然而还是要做，以一念清净无染的爱，清理外在环境的污染，同时净化了自己内心的污染。”证严法师说，菩萨道在人间修，也要在人与人之间相互磨炼与切磋，要成为愈磨愈亮的宝石，不要变成愈磨愈损的粗石。

“本来我们不必这么做，但是为了爱，很甘愿地打开了我们的心，克服惧怕与排斥的心理，接受这个环境的磨炼；清扫之后，环境亮丽了，我们的心也清净了。”

证严法师肯定大家发挥“觉有情”的菩萨心，把普天下的孩子当成自己的孩子，把年龄差不多的人，当成自己的兄弟姐妹，所以不忍心看到他们受苦难，愿意克服内心障碍而勇于承担，真的很不简单！

人间菩萨觉有情

中区第六场授证暨岁末祝福典

礼中，人品典范见证分享者是今天受证慈诚的刘邦洲师兄，曾经犯罪入狱，出狱后，在慈济人的陪伴与关怀下，努力工作赚取生活所需，并参加环保、访视、香积、读书会。

刘师兄的改变，让原先惧怕他，不愿意原谅他的前妻和孩子，渐渐愿意重新接纳他。因为以往的酗酒、吸毒及嚼槟榔等恶习，他的口腔黏膜受损，甚至出现癌前病变；因为心中有法，刘师兄明白这是因果报，愿意以忏悔心及欢喜心面对病痛，并更用心走慈济菩萨道。

证严法师开示，佛陀成道后说法度众生，且视众生根机而说种种方便法循循善诱，最终接引人走上菩萨道。刘师兄曾经无明犯错而接受刑罚，然而他也带着善因缘而来，得到慈济人的关怀与辅导，转迷为悟，再去接引迷中人，觉中度迷，就是“觉有情”的人间菩萨。请大家都要发心立愿，当“觉有情人”，度化苦难众生，这即是佛陀说《法华经》的最主要目标。

在社区中为佛法开门

于中区第七场授证暨岁末祝福典礼，证严法师听到师兄师姊分享参与读书会的心得，于开示时欣言，弟子们不只在晨间“薰法香”，还愿意读书，并且彼此讨论、分享闻法与读书的心得，这是好现象，表示人心愿意亲近佛法，时时用法水洗涤烦恼无明；人心清净，社会、世间也就清净了。

证严法师不舍提及曹美英老师，直到人生最后心志不改，发愿生生世世跟着师父走，也相信她已经应缘而生，很快就会回到慈济大家庭，接力铺路、开道，等着师父去而再来，在菩萨道上相聚。“人生总是很难以圆满，人间就是来来去去、去去来来，最重要的是心灵不要迷失，要明明觉觉地来，清清楚楚地去，都在同一条道路上，要乘愿再来人间。”

证严法师说，生、老、病、死的自然法则，要坦然面对，不要

逃避，也无可逃避。慈济世界里有许多年幼的孩子，都很懂事、很精进，会跟着大人做环保、做慈济，还有孩子早起“薰法香”，将道理述说得清楚分明，把握机会向人劝善、劝素。相信他们都是去而再来的慈济人，过去就在慈济世界中，此世很快就回归慈济大家庭。

“看到这群孩子，更加相信佛陀所说的因果果报——种如是因、结如是缘，就会得如是果、如是报。这一群孩子发心再来，开始成长，而老一辈的也会安详而去；待孩子们长大，承担起法脉宗门的责任，等我们再来、再接棒，慈济的精神思想会愈来愈成熟，慈济世界愈来愈巩固。”

证严法师鼓励“遍地开花”读书会，不限开出几朵花，只要大家共聚精进，不谈是非，专心分享佛法，可以尽量在社区多带动。读书会也是为佛法开一道门、铺一条路，接引大众、净化人心。感恩大家用心用爱走入大藏经，而且将佛

法身体力行，表达出来。

美好手工艺不能消失

二十五日，中区第八场授证暨岁末祝福典礼，港区藺草团队分享“藺草香，故乡情”，带着各式藺草编织作品上台展示。有师姊表示小时候就编过藺草，很高兴有此因缘，可以和这么多人一起编藺草；有师姊分享在编织过程静下心来，不再想东想西，忘记了烦恼。

证严法师开示：“刚刚上台的老菩萨们，看到她们的巧工、良能，我就心生欢喜；她们送我的藺草艺术品，我拿在手中，回忆起小时候，每一天出门上学、放学，沿路可以看见妇女坐在前埕编斗笠，即使眼睛看着远方或坐在对面的人，手上的动作很快、很流畅，每一行、每一行都不会编错，还可以编出花样。现在要看到这个景象是很困难了，这分手工艺可能也随着老一辈人消失，所以我一直期待这么美好的手工艺不能

消失，要传承下去。”

看到藺草编的粽串，证严法师说，以前到了端午节，家家都会绑粽子，现在这份节日气氛也淡薄了，大多数人已经不会绑粽子。期待绑粽子的功夫也要传承下去，即使非节日，平时也可以运用各种材质做小巧的手工艺品，可与非华裔访客结缘。“这是国外没有的，师父拿你们编的小粽子送其他国家的访客，他们都很欢喜，所以老菩萨要继续加油、继续做。”

师兄师姊们运用相思豆制作的各式小艺术品，证严法师也经常拿来与各国慈济人结缘；慈济人称相思豆为“想师豆”，尤其海外慈济人无法时常亲近证严法师，遂借以寄托想师之情。证严法师言，以种子艺术品与人结缘，亦有“一生无量”之寓意，一颗种子若是播入土中，水分、阳光、空气等周围因缘具足，就能萌芽茁壮，又能开花结果，产生无量种子。大家投入巧艺劳作，不只是传承传统技艺，也能藉此方法接引人走入善道。

真诚恳切，发自内心

横跨老、中、青世代的中区慈济人，带着小小幼儿前来与上人谈话，并且发心立愿。上人欣言法脉宗门代代传承不息，最重要的是发自内心的恳切与真诚而发心。“自从发心，就要把握当下这一念，对准方向去做；无论何时回顾，若都没有偏离初心，就要自我感恩，感恩自己做到了当初的发愿。”

“要弭平灾祸，唯有净化人心，凝聚众人的真心诚意，让虔诚的心声上达诸佛菩萨听。看到小小的孩子入经藏，大人怎么教，他们就怎么学。小菩萨们会唱也会比，声音、动作很合齐，展现出天真无邪的赤子心。看着他们从台上顺着台阶，一层一层地走下来，到最后顶礼，脚步很稳定。”

“孩子很纯真，家长要一直带着他们走对的方向，而且时常与他们解说道理，他才能清楚：现在在做的是什么事，面对的是什么样的人，要学习的是什么道理，让孩子能真正认识人、事、理，否则只是当唱歌跳舞一般，经藏演绎过了也就过了。请大家要为下一代、为未来的社会人间负责，做真诚的教育。”

“彼此要珍惜因缘，年长的资深菩萨要陪伴、带动年轻一辈，年

轻一辈也要尊重年长者；对于同辈的法亲要互爱、提携，何况孩子，都要用爱陪伴与带动。资深者不要懈怠，人人各有专精、都有能力，可以在不同领域发挥良能。”

成就好事，幸福人生

中生代慈济人承先启后，勇于承担。中区慈诚委员联谊会中，中生代师兄师姊们分享社区深耕关怀，以及带动后进、培养人才。证严法师开示：“看到了年轻人发心立愿，我心安，我放下了！因为我最放心不下的，就是后继无人。时间过得很快，台中慈济人早期是在宏师父（达宏法师）的道场里聚会，那时候大家都还年轻，孩子还很小，现在大家的孩子已经成家立业了。”

“时间不断地累积，让孩子长大成人；对我们来说，也是每一秒钟不断地带走一切。人生如同登山，从山下爬到顶峰，达到最高处，还是要下山来；一代拉着一代往山上走，也是一代跟着一代下山。生、老、病、死都是人生的自然法则，而且今生是带着过去生造作的因缘而来，有何境界现前，都要坦然承受。”

“听到罗居士（罗明宪师兄）和明华（郑明华师姊）都提到，他们刚

11/26 《农十月·十二》

为下一代负责

【静思小语】人生如同登山，登顶还是要下山；一代要牵着一代走对的方向，代代传承不息。



认识师父的时候，就知道师父身体不好，撑着病弱的身体在做救济。从过去到现在，确实都是很‘幸福’的人生；你们跟着师父做慈济，积极投入，也做得很幸福，但是要很感恩，感恩我们这么幸福地投入，费尽心力、流汗付出，为大地众生成就了这么多好事，这段生命才有价值，真正是幸福人生！”

证严法师说，资深慈济人早期

用心耕耘，“幸福”付出，才有如今造福天下的慈济；看着师兄师妹用影片、相片回顾中区志业发展足迹，听着资深慈济人谈自己投入慈济的人生因缘和心路历程，证严法师说，这些宝贵的历史资料，都是许多慈济人用生命时间一分一秒累积而来的；慈济历史里有大家生命足迹，慈济历史也是大家的生命历史。

11/27 《农十月·十三》

养成好习惯

【静思小语】养成行善的习惯，长存造福的善因。



激发生命能量

即将离开台中往北行，证严法师晨间与台中慈济医院主管同仁及台中慈济人谈话时表示，人生相聚即有别离时，生离死别都令人难舍，但是再难舍还是不得不舍，尤其生死是自然法则，这次行脚在各地，都听到慈济人报告某位法亲往生，虽知这是一定要经历的过程，但是想到以后再也看不到这些贴心弟子，亦是感伤。

听到很多人总是因为爱而难

以割舍，“爱别离”真是苦；人生八苦当中，与医疗最密切的就是病苦。证严法师说，若是听到有人无病无痛，突然间就往生了，都觉得这就是他的福，因为其人生不需要承受病苦；或是久病缠绵于床榻，突然间往生了，这也是解脱。此生因缘已尽，自然地往生，就轻飘自在地再随因缘至下一段人生；但若是自毁身体而亡，则是罪业深重，会很痛苦，如同深陷梦魇难醒觉，就在挣扎中堕落地狱。

“天天都要感恩我们的生命，

因为我们还有生命在，才能做事；更要感恩我们选择要做的都是好事。”证严法师说，医师为人治身体的病，拔除身体的病苦，也要引导病患正向思考，鼓励他们发心行善，激发其生命能量。

证严法师肯定在诊间放置竹筒扑满的做法：“你们帮助病人解脱身体的痛苦，还要再辅导他们发善心救助苦难人；不拘零钱多寡，所要培养的是一念真诚的善心，这一分心就是善因。久而久之，这一念‘要救人’的意识长存，而且养成行善的好习惯，不断地行善造福，生命就很有价值。”

证严法师说，医疗攸关性命，从医者一定要有良知。医师从读书求学就是名列前茅的高知识分子，

但不能只用知识牟利，必须提起智慧，运用医疗专业利益人群。“我很有福，每一所慈济医院的院长都很有心，带领同仁们朝共同的方向努力，让慈济医疗真正发挥守护生命、守护健康、守护爱的智慧良能，为社会人群而付出。希望大家有志一同，把握因缘，治病同时劝善。”

启发无量种子

接着来到清水静思堂，证严法师对在场的志工与乡亲们说：“清水的青青流水，让我流过千重山、万重水到花莲去，现在绕了一圈，再绕回清水。看到大家的手工艺品，还有静思堂展示的许多旧时用品，觉得很亲切、很有故乡味。”



证严法师从台中静思堂出发北上，首站来到民权旧会所，绕视台中溯源馆，一行人仿佛走回时光隧道。（11月27日）

证严法师说，刚才看到老菩萨编草，闻到草香与“法味”，一枝蔺草编出“十二因缘”、菩提叶，有福、有慧，大转法轮。

“我的人生因缘从清水开始，在清水出生、丰原长大，到花莲修行，老来也要返回故乡看看。乡亲、乡亲，人人之心很亲、很贴心。从最开始的一颗种子，乘风飞翔，再产生无量种子，扩展到现在，全台各地都有静思堂。我今天到台中好几个静思堂，我都告诉当地慈济人：‘这里就是家，人人要顾家。’现在到清水静思堂，我也要告诉大家，这里是我们大家的家。人人有小家庭，而静思堂就是人人的大家庭，要让佛法在这里兴旺起来。”

证严法师来到新近完工的大甲静思堂，师兄师姊们夹道欢迎；证严法师走入静思堂，宣布大甲静思堂启用。“今天是第一次在大甲静思堂停下来，一走进来就觉得很有深度，是让菩萨勤行道的大道场。

师父来到大甲，今天就是大甲静思堂启用日，所以为大家祝福，人人要在静思堂好好地学习佛法，行菩萨道利益众生。”

证严法师感恩大甲慈济志工以手工巧艺制作种子饰品、蔺草书签等，送回精舍，让自己作为结缘品，致赠海外慈济人或来自国际间的访客。“台湾是一个很平安的宝岛，因为台湾有很多爱心人，是慈济发祥地，有许多慈济人在行菩萨道，而且彼此启发，让爱心从‘一’生无量，就像植物种子一样，一颗种子播入土中，可以发芽成长，再产生无量种子。”

苗栗慈济人欢喜迎接证严法师来到苗栗园区，证严法师说，车子从外面进入园区，就觉得很开心，因为园区很开阔，有茂盛的树林绿地；更欢喜的是看到人人合和互协，也祝福大家日日轻安欢喜、健康平安。

走访多处会所后，晚上七时许，终抵新店静思堂。

守护心念，成就道业

上午进行北区第七场授证暨岁末祝福典礼，证严法师对大家说，十二天前，从台北往南到桃园、新竹直到台中，过了十一天再回到台北来，到每一个慈济道场与慈济人互动，听慈济人分享，内心总有满满感恩，深深觉得师徒之间，是累生累世结来的因缘，而此时因缘聚合，在台湾、在国际间“为佛教，为众生”而付出。

证严法师表示，自己很珍惜这趟出门的机会，所以一路北上，就期待到每一个分会、联络处、环保站去看一看。到了每一处，与慈济人欢喜相见，但也是感慨良多，岁月把人的青春年华带走了，熟悉的慈济人，头发白了、背也驼了。时间是不会留给任何人的，大家老了，师父何尝不是呢？这就是自然法则，老了、病了，最后的就是脱体灵魂，轻无飘渺。

“我们不知此生如何而来，但是去时，从现在开始就可以笃定方向。假如天天心想好意、身行好事、口说好话，力行菩萨道，步步踏实不空过人生，而且走入人群，用佛法救度迷茫众生，让无明众生也能成为‘觉有情’的菩萨，我们当下就是菩萨。时时刻刻调整好自

己的心，时时刻刻都在成就自己的道业，也可以引导别人走往正向，这就是自觉觉他的菩萨行。这是最重要的人生大事，要用我们的生命去做到。”

下午进行北区第八场授证暨岁末祝福典礼，证严法师谈及早上有一群静思书轩小志工前来，有的是“胎里素”，很小的时候就跟着大人来到慈济，现在十几岁了，聪明智慧、身体健康。也有三、四岁的孩子，侃侃而谈自己当书轩小志工，如何向人劝素，句句都是道理。

“看到这群有福的孩子，就会想到世界上许多穷困家庭的孩子，从出生就没有遮风挡雨的屋子可住，以天为盖、大地为床，吃不饱、穿不暖，营养不良，手脚细细、头与肚子大大的，这些孩子真苦啊！”证严法师说，为什么这世界上有人会出生在平安富足的环境，在长辈呵护下健康成长，有人自出生就开始受苦受难？佛陀为众生讲苦、集、灭、道四圣谛，还有十二因缘法，都指出苦的来源是众生的烦恼欲念，教众生要谨慎身、口、意，不要偏差造业。

证严法师说，若是心迷茫了，说出来的话就容易伤人，也会做出不好的事，所以要守护好自己的心；佛法就是守护心念、调伏恶

11/28 《农十月·十四》

转向好人生

【静思小语】有能力帮助苦难人翻转人生，就有办法改变自己；这即是自觉觉他的菩萨行。



念最好的方法，所以大家要认真听法、学法，精进力行菩萨道。尤其很难得可以和这么多志同道合的“人间菩萨”在一起，合力救助苦难人，帮助他们把苦难的人生转为好人

生；既然有办法改变别人，当然有办法改变自己，自觉、觉他，终能修得觉行圆满。希望人人都要把握因缘，除烦恼、改习气，只要有心、用心，就不困难。

11/29~30 《农十月·十五至十六》 活用经典

【静思小语】最好的传法，是将道理运用在日常生活中，让法活跃起来，让人人都有感受。



珍惜经典，流传世间

三十日，国家图书馆《古兰经》修复团队拜会，说明胡光中师兄致赠之五百年历史《古兰经》手抄本修复进度，估计仍需一年半才能完成。

证严法师谈到胡师兄将这部《古兰经》呈给自己时，感觉它很珍贵、很有历史价值，令人发自内心尊重。历经五百年岁月，封面、内页脆化破损，于是请国家图书馆以专业协助修复。“我是打从心里珍爱、珍惜它，认为它需要修复也值得修复，才会把它送去‘住院治疗’。”

证严法师感恩国图修复团队，庆幸求救有门，方得以保存具有历

史意义的宝贵经典。每一个正信宗教都在传扬世间的真谛，妥善保存、流传经典，才能让道理延传于世间。人再长寿，总有那么一天，但是像这部经书已经流传五百年，破损了还可以修补；有经典在，就能将宗教的慧命留存。而慈济维护佛教的经典，最好的方法就是活用经典；用实际的作为让人了解佛法道理，就是最好的维修。

证严法师说，各宗教的精神理念存于经典里，需要由人用心学习并传承；最好的传法是将道理运用在日常生活中，让法活跃起来，让人人都有感受。很感恩慈济人在社会人群中实践佛法，人与人之间彼此关怀，这份爱由每一个人传给许



证严法师到内湖园区绕看环境，并探视环保志工，赞许景观美人亦美，因为大家都很殷勤、很用心，双手日日忙碌在做环保、做好事，这双手就是最美的手。（11月30日）

多人，不断扩展开来，也让佛法不断延续。

分秒流逝，日日精进

下午举行北区第十一场授证暨岁末祝福典礼，土城和气组队分享林户丸师兄的人生故事：师兄在一九八六年进入慈济，随即投入环保站付出，同修陈姿妙师姊也认同而加入，然而姿妙师姊在参加培训那年病逝。二〇一二年的一场车祸，让户丸师兄脑部受伤，大部分的事都已经遗忘，之后休养了三年，又出现在环保站，在法亲的关怀之下慢慢康复。

今年七十三岁的户丸师兄虽然忘记了许多事，但做环保守护大地的记忆深植于心，每天不畏风雨，清晨五点多就搭公交车到三峡园区做环保，他都在公交车上说慈济、

募爱心。长期互动下，某位大德深受感动，每次见到师兄就捐十元，请他代为投入园区的竹筒。

“他在台上说话，我在台下听着，有慈诚菩萨在我身边补充，说他天天都很精进，我听了真的很安慰！他从认识师父到现在，做慈济也做了三十多年；弟子年纪大了，师父也老了，时间带走了一切，包括身体的功能，随着时间分秒流逝。每当一天过去，生命就又少了一天，所以要珍惜还能运用的每一天。”

证严法师请大家把握好因缘，不只是师徒间的因缘，慈济法亲之间都是好因缘，因为与“诸上善人俱会一处”，人人都是无私付出、不求回报，而且真诚感恩的上善之人，所发挥的是清净无私的至诚之爱。“你们的前后、左右坐着的都是活菩萨，法亲之间要相互珍惜、尊重与敬爱！”

●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栋四楼
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号创新城三楼B单元
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” 绘画征稿大赛入围奖
《“蔬”怀》 作者：兰子佩（二十一岁）

种一片果园，种出绿树童话；栽一园蔬菜，栽出一个春天。每片绿叶都是风的哨子，每瓣草芽都爱唱歌，每个果实都无比珍贵。

画中的我，用蔬菜包围着“我”，试着从蔬菜的角度来看这个世界，解读蔬菜们眼里的人类是怎么样的？我们都说拥抱地球，但是食物还是一直被除掉，不被重视。

蔬菜是每天的必需品，一日三餐，民以食为天，拥抱这片“天”，好好对待食物，好好珍惜这片土地，珍惜这丰硕的果实吧!



撰文/郭奕艳、杨婕、莫佳妮 摄影/张秀英

“耆乐融融” “红豆杉的爱” 被列入苏州市首届“慈善同心·志愿同行”活动扶持项目

苏州市民政局创新打造“慈善同心·志愿同行”活动，集聚社会组织力量，以形成慈善资源和志愿服务力量融合发展、分工协作的模式。

慈济慈善事业基金会“耆乐融融”长者关怀项目入选“乐颐养计划”支持项目，“红豆杉的爱”项目入选“优成长计划”，两个项目同时被列入苏州市首届“慈善同心·志愿同行”活动扶持项目。

设立“耆乐融融”长者关怀项目，旨在关怀六十周岁以上老人的身心灵健康。慈济志业园区和昆山慈济联络处成为“日间照护中心”，银发族不仅被“照护”，还欢喜投入到合唱班、巧艺班、耆乐学堂、园艺种植及环保志愿活动。

经苏州市教育局推动，二〇一六年三月起，慈济基金会启动“红豆杉的爱”项目，为苏州九所民工子弟学校的师生长期提供深度关怀，开展生活教育、生命教育、品格教育、环保教育，提升外来务工人员随迁子女的学习自信心和人文素养，促进随迁家庭安身、安心、安生活，和谐社会。

未来，在苏州市民政局、苏州市社会组织促进会的支持下，慈济基金会将为共建“文明苏州 德善之城”做出应有的贡献。