


# 慈濟

2021 年 第 03 期 总第 96 期

准印号 /S(2021)00000279

内部资料 免费交流



慈濟  
祝福您

串成线的爱

【特别专题】

为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目



# 点滴汇聚大爱

|| 社·论 ||

—— 〇二〇年底，因新冠肺炎疫情—— 情再次反弹，各地区原计划开展的集中寒冬送暖，做出即时调整。慈济志工采取多地、多点、分流的方式，为乡亲们送去温暖和祝福，也因此成就了十几个地区的第一次寒冬送暖。

当北京也出现社区聚集性感染后，志工在北京市的第一次寒冬送暖，跟随环卫师傅的脚步走出了一条流动的送暖之路。“每年都有团队送温暖活动，但你们能走到（环卫工人的工作）现场，了解环卫工人真实的工作情况，感觉很亲切。”工会负责人真诚感言。

福建省南平市顺昌县三次洪灾，慈济基金会三次援建大爱村，今年也拉开了首次在顺昌寒冬送暖的序幕，甜蜜的滋味一波接着一波。看到“年糖年饼”，洪女士瞪大眼睛，惊讶地说：“这是家乡的味道，是很甜美的味道。”

重庆市綦江区三天三十五场的发放，源自各方成就的大爱。诚如綦江区慈善会秘书长李益莉所言：“如此繁琐、多点进行的捐赠发放工作，涉及五个镇六十多个村居，在綦江尚无先例。能取得如此圆满

的成功，得益于多方面的配合。”

年初的吉林省通化市江南社区，相继检查出新冠肺炎确诊病例和密切接触者。居住在社区的唯一一位慈济人自愿投入社区志愿者服务。每天早七点到凌晨一点，除了对隔离单元进行消杀，协助医护做核酸检测、转运核酸样本，还要接收生活物资，并挨家挨户送上门。大体力、高强度和较高危险的工作，几句暖心的话，让他觉得再累也幸福！

自二〇二〇年十月至二〇二一年三月，慈济志工分别在北京、天津、上海、重庆四个直辖市，黑龙江、吉林、内蒙古、山西、辽宁、河北、山东、江苏、浙江、安徽、福建、广东、海南、江西、河南、湖北、湖南、陕西、甘肃、四川、青海、云南等二十二省、自治区圆满寒冬送暖，共嘉惠42,798户，72,085人。

慈济人将自己的爱心与他人的爱心会合，成为“无痕迹的爱”。志工以诚意与善心，把爱串成了一条直线，无论是分散的、流动的地点，都带着真诚的心，与人合和互协，付出无私大爱。 ❖



摄影/萧耀华

## 造福人间

一证严法师·静思晨语一

一念无明，善恶无记，  
起惑造业，殃及生态。  
无缘大慈——  
行于正道，开阔智慧，和睦相处；  
同体大悲——  
心包太虚，惜护众生，以爱相连。  
平安人生，相互感恩，  
一念爱心，造福人间。



灾情，追根究底还是人为砍伐了森林、雨林，伤害动物的家园与生态，在山地开洞挖沟，钻取资源；也把林地变成牧场，畜养牲畜，一切为了人“口”。

是人类的欲念吞食森林，破坏地脉；水土难保持，大雨一来就冲垮山河、淹没大地，青山流了泪，人间就有悲情。全球七十八亿人口，却要养着十多倍的牲口提供肉食，消耗大量水资源与饲料，它们的呼吸、排泄，也会产生大量温室气体；成长过程要好几个月，杀了、煮了，餐桌上的享受只不过半小时。

大家常说，养家活口，这么打拚就是要让家人吃得饱，其实五谷杂粮已经足够营养，没有必要贪味道、贪口欲，贪婪无度来杀生食肉，也迷失了良知。蔬食一来护生，再者也能节省粮食。全球有逾八亿人口在饥饿中，如果人人吃得简单一点，“八分饱，二分去救人”，七十亿人去帮助这八亿人，足足有余了。

大地健康，人类才能平安。只要吃肉的人减少，降低动物饲养数量，就有助地球气候恢复正常，也让人体健康更有保障。

天地气候告急，灾难发生愈来愈快、愈严重，不能想着“反正我平安”就觉得事不关己。这波疫情是对人类的呼唤与教育，天下人都要共同觉悟，思考是什么因缘引起灾难，不让人性善良的爱消失，这才是自救之道，请大家多用心。

■

富家人把新春庆祝活动改成慈善行动，转为贫穷人付出，是多么有智慧；亲身去接触和体会，从五光十色到黑暗脏乱，感受到天堂之乐与地狱之苦，也启发出更大的能量。他们是富中之富，福慧双修。

在非洲的本土志工，精进闻法，虽然听不懂华语或闽南语，要经过几道翻译，但他们很了解我的心，知道慈济人就是要做慈济事，也就是慈悲济世；他们的生活实在是克难，但心非常富有，即使家里只剩一点点粮食，也会清空出来去助人。克己济贫，克服自己的难，去帮助比他还更困难的人。

帮助贫苦人翻转人生，不一定是富有的人才做得到，而是人人可为。要把行善付出变成习惯，自然而然身体力行。大家方向一致、同时行动，付出虽然辛苦，但会感觉很快乐，因为这件好事也有我的一份力；这件好事只有我们自己的力量办不到，有我、有你、有他，借力使力才能完成。

启发人心向善，就是爱的教育；用各种方法来带动善行，长期持续出钱出力，使老有所依、孤有所养，相互照顾帮助，社会自然祥和、繁荣发达。人人伸出双手造福，能形成一股善的气候，成为“福气”，爱无穷、力无穷，福也无量。

现代科技发达，让我们的眼界开阔了，但也要能看见天下危机四伏，有所警惕。天天都能听到全球气候不调顺的



画作 / 林淑女

## 人类共同的觉悟

天下人要共同觉悟，  
思考造成灾疫的因缘，  
还要呼唤出人性善良的爱，  
这才是自救之道。

证严法师主讲 编辑部整理

二〇二一年二月二十八日至三月十六日晨语开示

在我们共同生活的这一片天空下，在同一个时间、不同国界里，有多少人正在受灾受难，又有多少慈济志工穿梭在苦难人之中去付出、去解困。所以要时时感恩，感恩平安，也感恩有一群人在造福人间。

每一天，能够安稳地精进闻法，也是多么有福；人在享福中，不能忘记人间无常，分秒过去，要珍惜时间，要看重自己这一生的生命，做个能助人的人。我们有福在慈济大道

上，每个国家各有不同生态，但全球慈济人有共同的理想，发心立愿用爱付出，在肤慰孤苦贫病中，启发了自己更加倍的爱心。

这一波新冠肺炎疫情影响工商业，让穷困的人更穷，失业的人更多，各国慈济志工展开纾困关怀、捐赠防疫物资；印度尼西亚慈济人已经发放四十三万户生活物资粮食，今年二月底，当地好几位实业家与慈济合作，把爱的能量集合起来，济贫百万户。

# 慈濟

T Z U C H I

## 目录

### 社论

01 点滴汇聚大爱

### 无尽藏

02 人类共同的觉悟

### 主题报导



封面图说：  
志工双手送上的不仅是生活所需的物资，“慈济祝福您”道出所有慈济人的真诚祝福与亲切问候。  
摄影/范盛花

## 串成线的爱

08 流动的温暖 流淌着最真挚的爱

14 顺昌的甜蜜一波接一波

22 您的笑容是我们的期待

30 洪灾区再度萦绕爱的暖流

38 二十二年，建瓯温暖依旧

46 送暖滋养我的心

50 第一次送暖 爱无问西东

56 迷你四人组 约定不延迟

60 【志工随笔】  
心中的惦念

### 特别报道

64 /爱在“疫”起/  
一个慈济人在吉林通化

### 人间有爱

70 临别赠“发”传递温情

### 健康之道

76 少吃糖或者不吃糖就能预防蛀牙吗？

### 衲履足迹

79 [ 内容提要 ]:

#### • 【贴心】

人间的温馨，就在于付出的人真情甘愿，接受的人真诚感恩。

#### 【大爱让世界亮起来】

爱心如同毫芒般微细不可见，但发挥出来可以长成合抱之木，庇荫天下。

2013年4月创办

2021年第03期 总第096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/明缙

美编/徐悦

校对/蔡湛艺 明菁 李雁 虑秦 林思婕

马莉 欧红艳 王会娟 杨淑华

(按拼音排序)

地址/苏州市姑苏区景德路367号

电话/(0512)80990980

邮编/215003

读者信箱/reader@tzuchi.org.cn

准印号/S(2021)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





# 串成线的爱

「主题报导」

各地志工将今年寒冬送暖的脚步「化整为零」，不论是四人迷你小组的送暖，还是北国哈尔滨的问候，抑或追寻环卫师傅的清扫脚步，志工请好假、安顿好家人，深入一线、深入到需要帮助的乡亲家中。点滴汇聚的大爱化为有形又务实的生活物资，志工贴心的问候和抚慰，让乡亲们的心在寒冬里有了温暖和片刻的依靠。



# 流动的温暖

## 流淌着最真挚的爱

撰文 / 摄影 北京真善美志工

环卫工人是城市的美容师，疫情期间，身处「苦、脏、累、险」一线的环卫工人更加辛苦。因慈济基金会与北京市门头沟区相关部门开展慈善、环保等项目合作的因缘，志工希望能与门头沟环卫中心开展关怀环卫、推动垃圾分类及共建美丽乡村等项目的长期合作。

经多次拜访与沟通后，慈济慈善事业基金会与门头沟区慈善协会携手举办为环卫工人“寒冬送暖”活动，并对需要帮助的环卫工人进行长期关怀，以表达社会组织对环卫工人们感谢与敬意。

### 暖身物资更暖心

二〇二〇年十二月，河北省石家庄、邢台等地新冠肺炎疫情连续升级，北京也出现社区聚集性感染，政府开始严控聚集性活动，严格进出管理。筹备数月的首次北京环卫工人寒冬送暖物资发放能否如期进行？

慈济志工与门头沟慈善总会及环卫部门一直没有放弃，最终确定两天分七组，深入到七十多位一线环卫工人的工作场所发放物资，避免了群聚，又让环卫工人直接感受到志工真挚的关爱和尊敬。

二〇二一年一月二十三日，历时四个月准备，北京市门头沟区“关爱环卫寒冬送暖活动”正式启动。

两天时间，慈济志工为门头沟环卫一队、二队、三队、转运站和斋堂所五个地点的环卫师傅们准备了977份包括环保毛毯、环保围巾、安心茶、安神茶、保温杯、五谷粉、静思语春联等九项暖心物资，踏着尚未消融的冰雪，克服疫

情、距离等困难将物资递送到一线，把温暖献给最可爱的人。

### 亲身送暖到一线

在大峪南路密闭式清洁站，集装箱形的垃圾压缩机没有散发出一点难闻的味道，墙壁瓷砖净可照人，李艳芳和杜海峰两位年轻环卫师傅介绍说，她们每天早上六点上班，凌晨五点就要出门，到达清洁站后，紫外线灯消毒，消毒液喷雾、冲洗、擦墙，这套程序一上午要做三四遍。“随时有人倒垃圾还

要随时喷雾消毒。”虽然疫情让她们的消毒工作比平常更加繁重，但她们朴实地笑着说：“应该的。”

在惠康家园垃圾分类压装清洁站，志工将装有九项暖心物资的生活包递送到刘建春和陈士芳两位师傅的手上。聆听志工诵读证严法师的慰问信，得知这些物资来自全球慈济人爱心的点滴汇聚，泪水湿

第二组志工在工会负责人冯辰玥的带领下，来到大峪南路密闭式清洁站看望一线的环卫工人。摄影/舒娟丽







环卫师傅李艳芳介绍每天的工作流程以及疫情期间的消毒杀菌情况。清洁站地面干净，丝毫闻不到垃圾的味道。摄影/舒娟丽

润了陈士芳师傅的眼眶，她感动地说：“这么冷的天，你们来关心我们，太温暖了！”

“每年都有团队送温暖活动，但你们能走到（环卫工人的工作）现场，了解环卫工人真实的工作情况，感觉很亲切。”陪伴慈济志工送爱心物资的工会负责人冯辰玥真诚地说。

德露苑垃圾分类清洁站与公共卫生间紧邻在一起。见到志工来访，环卫师傅连忙从楼上跑下来迎接。当得知环保围巾是用PE塑料瓶回收再制成的，两位师傅既赞叹又

惊讶。乔德芹师傅感激地说：“你们送来的东西太实在了。”

乔德芹和朱喜红两位师傅分享到，每天收回的“其他垃圾”中，有三分之二都是塑料袋，人们用的塑料制品太多，对环境伤害很大。乔德芹师傅说：“人也是自然的一分子，每个人都应该保护环境，保护大自然，保护动物，动物也是我们的朋友，我们要与大自然和谐相处。”

### 最美流动送暖线

四组志工分别到不同街道。五位身着橘黄与灰色相间环卫服的师傅正在清扫马路人行便道，“随时要扫，没有固定时点儿！”陆桂琴师傅快人快语，她告诉志工，她们是早上六点到中午十二点、中午

十二点到晚上六点两班倒。近两公里长的宽阔道路，每天要用手中的扫把一步步往返“丈量”多次。

志工将物资虔诚鞠躬恭敬地递送到五位环卫师傅手中，“您们辛苦了！”听到志工亲切的话语，几位师傅连声说：“谢谢，太谢谢你们了！”手捧物资，陆师傅笑得合不拢嘴：“这下温暖啦！”马路边，流动的寒冬送暖，最诚的爱给最可敬的人，成

了冬日里最美的风景。

### 诚挚赠匾凝真情

转运站是二十三日寒冬送暖活动的最后一站，门头沟区环卫中心回收的“其他垃圾”都在此转运，转运

街道是一队环卫师傅的工作岗位，第一组志工来到这里，向环卫工人恭敬鞠躬，双手送上暖心物资。摄影/齐颖梅





区干净整洁，车辆进出井然有序。

《幸福美满呼啦啦》音乐响起，志工与环卫师傅围成圈，大家一起踢腿、捶背做暖身，乐在其中。黄灰色、蓝色制服绘成了一个和谐美好的圆。

“你们是城市美容师，我们是环保志愿者，我们一起爱护环境、爱护地球，是一家人。”随着志工的开场白，小型捐赠仪式正式开始。

参与仪式的环卫人员赵树翠师傅说：“这活动真好，未来我要加

留在队部的第三组志工和环卫工人代表一起参与物资发放活动。志工为环卫工人的粗糙手背上涂上护手霜。摄影/吴轩



入你们，和你们一起。”年轻的程玉慧师傅分享，今天很激动，很感动，期待下次再见。

仪式上的意外惊喜。门头沟慈善总会和环卫中心为慈济志工送上了精心准备的捐赠证书和牌匾，“送温暖爱心单位”七个红色大字下，两颗红心紧紧连在一起。

门头沟区慈善协会秘书长刘军勇感慨地说：“这么冷的天，慈济志工来到门头沟区慰问最可爱的环卫工人，慈济志工的这份温暖和关爱可以说送到了环卫工人的心里，相信他们会把这份关爱与温暖融入工作中，更好地为门头沟的环境保护作出应有贡献！”

“志工带着唱啊跳啊，这种氛围让我感觉很激动。”转运站站长张文敏接着说：“希望能把垃圾分类的重要性宣传普及。”

### 爱始终都在

门头沟区位于京西，百分之九十八点五的面积为山区，沿途道路蜿蜒曲折。二十四日，十六位慈济志工分乘五辆车，沿着崎岖的山路，历时两个钟头终于到达了本次寒冬送暖活动最远的目的地斋堂环卫所。

环卫所长张景生早已在院内等候志工的到来，看到志工，他面露歉意地说：“因为疫情越来越严重，各个村子都封了，所有外人不让进出，所以计划中的发放不能正常进行了。”为因应特殊情况，张所长与志工商量，组织六位正在干活的环卫工人和中转站的工人参加捐赠仪式，双方很快达成一致意见。

志工们快速准备好发放物资，驱车三十分钟，来到捐赠点，六位环卫师傅已经在等候。听说环保毛毯是PE塑料瓶做的，工人们都不敢相信这是真的，露出惊讶的神情。志工任志斌送上保温杯，告诉师傅们要多喝热水。志工齐颖梅取出一条环保围巾，亲手为在环卫岗位工

作八年的谭国忠大叔围在脖子上，朴实的谭大叔双手合掌致以感谢。

看到谭大叔因为长年在外劳作，双手粗糙生了冻疮，齐颖梅忙取出凡士林，给他抹在手上，谭大叔说：“这种油感觉太好了，太需要这个擦手油啦，以前用的马油不管用，用了手还被冻了，以后就改用这个凡士林油啦。”

六位环卫工人有的工作八年，最长的干了十一年。六位慈济志工代表九十度鞠躬向环卫工人送上物资包，感恩他们的辛勤付出。

长期风雨、阳光暴晒下有的工人得了皮肤病。新冠疫情又增加了环卫工人的“险”，处理生活垃圾需要更小心谨慎，慈济志工在岁末寒冬为环卫师傅们送上大爱环保毛毯、安神安心茶、五谷粉、保温杯等物资，深深地鞠躬奉上，让环卫工人感受到被尊重和关怀，这份心与心的交流让志工林汉英体会到：“关怀，物质是其次，真正的关怀是用心。”

“门头沟区有二十八户需要帮助的环卫工人，年后将对这二十八户进行走访。”志工任志斌介绍，两天的寒冬送暖活动虽告圆满，但对门头沟二十八位环卫工人的深度关怀大幕才刚刚拉开。



# 一波接一波 顺昌的甜蜜

撰文 / 福建真善美志工  
摄影 / 秦洪、付昌龙

二〇二一年一月十六日，来自福州、福鼎、厦门四十一位志工，驱车前往福建南平顺昌，与当地二十五位志工汇合，分成十组，走进洋口镇十二个村，为八十二户因病而贫的家庭送去冬令物资，也拉开了慈济首次在南平顺昌寒冬送暖的序幕。





素有“中国杉木之乡”“中国竹子之乡”的顺昌县，哪怕已近大寒时节，依旧是绿意盎然，一片片望不尽的杉木林和竹林。山脚下，富屯溪流淌着，蜿蜒五百多里。

水畔竹林边，白色的外墙，黑瓦片的屋顶，家家户户的门前，木

志工怀着感恩心，带着慈济人的祝福，或扛或背或提着冬令物资走街入户为乡亲们送上爱和关怀。摄影/秦洪

柴一排排整齐地堆放，屋后是一两畦菜地。

午后，暖阳照进村道，八位志工手抱肩扛冬令物资送到乡亲家里，打破了顺昌县洋口镇沙墩村的寂静。

### 寒冬送暖 续十五载慈济情

二〇〇五年、二〇一〇年、二〇一九年，福建省南平市顺昌县三次洪灾，慈济慈善事业基金会

三次援建大爱村，共援建大爱屋六百三十五户。十五年来，福建慈济志工多次前往顺昌，关怀需要帮助的乡亲。

慈济志工走进了因病而贫的乡亲家中，了解乡亲的生活所需。岁末之际，志工做好新冠疫情的防护，遵守政府疫情防控规定，将寒冬送暖物资集中发放，调整为入户发放，让乡亲安心过冬。

二〇二一年一月十六日，来自福州、福鼎、厦门四十一位志工，驱车前往南平顺昌，与二十五位当地志工汇合，分成十组，走进洋口镇十二个村，为八十二户家庭送去冬令物资，也拉开了慈济首次在顺昌寒冬送暖的序幕。

### 天寒似铁 送来毛毯情义好

二〇二〇年八月二十三日，慈济志工因顺昌寒冬送暖初访，走进了乡亲黄大哥的家。四十二岁的黄大哥，于二〇〇六年，在建设水电站时，因水泥搅拌机故障，被机械压伤，导致一级残障。长年卧床的他，生活全靠弟弟一家人照顾，甚至连排泄物也是由弟弟抠出来。

床上的棉被上还覆盖着两条毛毯，一张脸被一顶红色的帽子与红色毛毯包裹得只露出一双眼睛。一条银

灰色的铁链一动不动，低垂在床铺的上方，让严冬添加了几许寒意。

在志工鼓励下，黄大哥侧着身，从被窝中缓缓伸出右手，极力伸直探摸那冰冷的铁链，抓紧后，他半起身，左手也迅速抓着铁链，上身勉强摇晃着坐在床上。

黄大哥身上穿着冲锋衣，笑着摇摇头，用力呼着气。他喘着气对志工说：“坐起来是礼仪。你们大老远来关心我们，我们应该做的。你们的心意，我们也应该回敬一下。”断续的言语间，伴随着几声咳嗽。

志工用手掌摸着床头的水杯，透过不锈钢杯壁，水温不烫也不冷，这是进屋后，第一次感受到的温暖。尽管黄大哥口口声声地表示不用喝水，可当志工将温开水就他的口时，他“咕噜咕噜”一连喝了好几口，再也没听到咳嗽声。

“普天下无我不爱的人……”在慈济志工林碧的引导下，黄大哥看着慈济创办人证严法师的慰问信，一字一句地念着。他表示，大家的关心慰问，让他心里感到很幸福。摸着志工送来的毛毯与围巾，黄大哥笑着说：“靠上，就很暖和了，感觉很热了。”

“今年被子盖得更多一点，这几天更冷，去年还不会这么冷。”







摸着志工送来的环保毛毯与围巾，黄大哥笑着说：“靠上，就很暖和了，感觉很热了。”摄影/付昌龙

此时，紧握着铁链的手有些发紫，黄大哥依旧用力撑着。他表示钱是花得完的，这些东西实用，不会花完，可以留着保暖。慈济的东西很好，这个情义最好。

盖着印有慈济徽标的毛毯，躺

在床上的黄大哥笑着说“开心”，挥着手与志工道别。铁链不断地晃动着，发出的声音特别悦耳，整个房间不再冷清，增添了几分暖意。

**年糖年饼 这是家乡的味道**

“能不能认出我来？”“可以认出来。”慈济志工高清华拥抱着乡亲洪女士。时隔半年，两人再次相见，似乎有说不完的话。“真

厉害哦！我戴着口罩，你都能认出来，你的脚怎么样了？”洪女士一边领着志工进家门，一边笑着说：“脚有好很多了。”

半年前，寒冬送暖初访时，患胰腺癌，刚手术出院的洪女士一脸清瘦，眉头紧锁，对着志工哀叹着自己命苦。洪女士育有两个儿子，大儿子已成家，在县城打工；小儿子因患直肠癌去世多年，二媳妇离家出走，留下一个小孙子；丈夫没有工作，主要照顾家庭的饮食起居。

一手拉着志工的手，一手指着自己的脸。洪女士皱着眉说：“做完化疗六个疗程，现在就定期检

查、吃药，药吃了好几天，脸都是红的。”语气透露着心里的担忧。高清华搂着她的肩膀说：“天气冷，寒风吹，脸也会红。”

“过年了！这是毛毯、围巾、谷粉、大米、油……”，福州志工刘玉虹将物资一件件地摆上桌。一句一物，无不是温言暖心，哪惧这萧瑟风寒。洪女士眉开眼笑，不时摸了摸物资，连连说：“感谢感谢！很好很好！”

抗战时期，大批福州人移居洋口，有“小福州”之称。发放物资中的“年糖年饼”，是福州人过新年必备的食物。摄影/付昌龙







“这是毛毯、围巾、五谷粉……”，志工将物资摆上桌。洪女士不时摸着毛毯，连连说：“感谢！感谢！很好！很好！”摄影/付昌龙

“这个茶包，是针对此次新冠疫情，提高抵抗力而配制的，有双花、黄芩、桔梗、陈皮、甘草……”志工一一介绍生活包里的物资，拿出围巾系在洪女士身上。洪女士摸了摸围巾，笑眯眯地说：“暖暖的感觉。”

甜蜜的滋味一波接着一波。此次入户发放物资中，尤为特别的是“年糖年饼”，这是福州人用于祭

灶的供品。瞪大眼睛，看着“年糖年饼”的洪女士，惊讶地说：“这是我们福州人用于祭灶神的。要祝我们全家大小平安，这是家乡的味道，是很甜美的味道。”

“你们都是我的姐妹，之前就有来过我家了，那时候来我刚做好手术，身体很瘦，那时候说到年底再来。”洪女士紧紧地抱着志工，她表示现在有疫情，志工还挨家挨户送物资，很辛苦！自己很少出门，志工送来的物资都是生活中可以用的。洪女士对志工说：“你们送东西给我，就是看我很重了。感

恩你们。”

### 这种幸福 自己做才能体会

不时用福州话与乡亲互动的刘玉虹觉得，慈济人的爱是走入人心，并不只是送了物资，送了金钱，是真的走入人心，这点让人最感动。她说：“我们所有的付出，自己都能感受得到，很暖人。”

“我们的到来，他非常高兴，给了他力量，给了他温暖。”回想瘫痪卧床十五年的黄大哥，刘玉虹表示很佩服，一个人面对那么粗的铁链，脸上却是满满的笑容，这是自己没有想到的，更是一种生命的教育。

从二〇一八年开始奉献爱心的

刘玉虹，表示过往不知道爱心款用在哪里，透过此次寒冬送暖，自己去做，能带给别人温暖，这种幸福只有自己才能体会到，也只有做了才能体会到。她笑着说：“做得再累都值得，况且还不是很累。”

夕阳西下，富屯溪上，一叶扁舟荡开一道道银波，一只只白鹭啾啾。循着小舟望去，溪岸上的素瓦白房，炊烟袅袅，脑海中不禁浮现着一张张乡亲的笑脸。 ❷

三年来参加志愿者活动的刘玉虹，深感慈济人的爱是走入人心，自己虽然能做的不多，但愿意从点滴做起。摄影/付昌龙





# 您的笑容是我们的期待

二〇二一年一月十日，哈尔滨慈济迎来首次寒冬送暖。在位于前进村的哈尔滨慈济环保教育站举行了捐赠发放仪式，现场为六户照顾户发放大米、豆油及生活包。发放仪式后，为不能到现场的另外六户乡亲进行了入户发放。

撰文 / 曾艳平、翟卫燕  
摄影 / 哈尔滨真善美志工





不到六点，志工已陆续来到发放现场做准备。俗话说“三九四九冻破碓臼”，在这天寒地冻的清晨，志工站在室外，列队欢迎乡亲的到来。“欢迎您到慈济来”的歌声此起彼伏，让人温暖又亲切。

### 温馨相伴 如沐暖阳

第一次来到环保站的照顾户张

前进村村支书尹秀梅，进屋后也同志工一起关怀张大姐，此时张大姐被浓浓的爱包围着。摄影/曹宇



大姐，进屋后就奔向八十三岁的志工王金华，温暖拥抱着，彼此热泪盈眶。志工早早把另五位照顾户接到现场，大家被志工浓浓的爱包围着，犹如沐浴冬日暖阳。

就像志工张理娜在发放仪式上所说：“外面虽然零下二十几度，但也阻挡不了我们在此刻的热情。慈济人用爱与关怀陪伴着乡亲们走过严冬、走过酷暑，岁月的累积让我们成为亲人，您的笑容是我们最欢喜的期待。”

一曲欢快的手语《认识你真好》点燃了大家的热情，志工欢



喜地对身边的人说，“认识你真好！”志工递上一杯杯用心熬煮的姜枣茶，希望借助这杯暖心暖胃的茶，让温暖持续整个冬天。

前进村尹秀梅书记代表村委会参加发放仪式，她在致辞中对志工在新冠疫情防控期间，支持前进村卡点执勤及为工作人员提供爱心蔬食等服务，给予高度评价，同时也感恩志工对村里弱势群体的关心与帮助。

在《爱与关怀》的手语中，温馨的发放仪式结束了。照顾户们在志工的陪伴下，来到一楼环保站活动区的发放现场领取物资。

照顾户张大姐在志工的陪伴下领取物资，激动得再次流泪。经

在南岗区王大哥家，志工刚坐下来，王大嫂就把爱心竹筒拿出来，这是夫妻两人的善念。摄影/曹宇

志工温暖抚慰，她破涕为笑，怀着由衷的感恩心分享：“没有志工这几年照顾我，我可能早不想活了，累。现在有你们关心我、帮助我、爱我，挺高兴，感谢这些年帮助我。”张大姐还高兴地说，等天暖和了一定常来环保站参加活动。

### 隆冬踏雪 送爱到家

下午，志工分成两路，一路志工协助六户乡亲送物资回家。另一路志工踏着隆冬的积雪，为不能到





志工和张大姐一起贴上福字和静思语春联。看着大“福”字，张大姐连说：“过年的气氛出来了。”摄影/孔巍

现场的另外六户乡亲送爱到家。

在南岗区王大哥家，志工刚坐下来，王大嫂就把爱心竹筒拿出来。志工翟卫燕请王大哥戴上老花镜，一起用虔诚的心恭读证严法师的慰问信。

王大哥再次想起四年前去台湾接罹难弟弟的骨灰时，台湾慈济志工的贴心陪伴，当即拿起手机给

桃园志工杨庆钟发语音问候。王大哥表示，逢年过节时，都会收到跨越海峡的问候和祝福。虽然距离遥远，但彼此的心却贴得很近。说到情深处，王大哥热泪盈眶。

志工四年多的陪伴，王大哥越来越知足和感恩，春节前就和社区提出不再接受政府低保，把钱留给更需要的人用。王大嫂也学会做环保酵素，懂得惜福爱物。王大哥说：“和慈济人在一起不会说错话、做错事。”

在香坊区张大姐家里，许久不

见笑容的她开心地笑了。当志工拿出寒冬送暖发放回馈单，并清点核验一件件物资时，张大姐边填边说，这可真细化！她看到还有“福”字，连说：“嗯，过年的气氛出来了，只是我的墙壁被孩子划得有点乱！”当展开“并非有钱就快乐，问心无愧即心安静”的对联时，张大姐顿悟到：“真对，说的就是我！”

打开生活包，看到里面的物资，张大姐连连说这太实用了。临别时，三岁的孩子恋恋不舍送给志

工一个吻，感动了在场的所有人。张大姐一再告诉孩子：“伸出两个手指，耶，耶！”从春天到冬天，难得看到她这么高兴。

天色已黑，此时前进村的刘大爷，正在屋里为两位买奶的顾客挤羊奶，无法分身出来开门。志工在寒冷的门外等了十多分钟后，大爷

借着幽暗的灯光，志工为刘大爷恭读证严法师的慰问信。刘大爷认真听完说，感谢老人家对老弱病残人的关心。摄影/刘丰伟





才匆匆忙忙地出来，深表歉意地迎接志工进屋。

志工翟卫燕从生活包里拿出生活物资给刘大爷看。大爷感叹并幽默地说：“东西这么全，把家都搬来得了，想得真周到。”志工接着告诉大爷，这个兜子（生活包袋子）可以拎着，也可以背着。少欲知足的大爷说：“这个兜子拿回去

志工打来一盆热水，为阿美清洗头部。两个多月没洗，头皮已经产生很多结痂，志工温柔而耐心地揉着。摄影/田丽晶



吧。”志工说：“大爷，这个您要留着用，这是环保袋。”大爷爽快地答应，把袋子留下来。

屋里买奶的阿姨感慨道：“这过年的东西都给你拿来了，啥都不用买了。”当志工询问大爷对发放物资及志工服务等是不是满意时，大爷笑容满面地说：“满意，太好了，一定要加个‘太’，都太好了！”

借着幽暗的灯光，志工为刘大爷读证严法师的慰问信，还展开新春对联，与刘大爷一起读起来。志工向买奶的顾客介绍刘大爷献爱心

的故事，并拿起大爷家的竹筒讲起慈济的竹筒岁月。

说起前段时间志工来帮忙清雪，大爷激动地说：“比儿女都强啊，这些慈善的人呀，你说人家咋就这么慈善呢？做这些的慈善事。”在志工的提议下，刘大爷将生活包中的《慈济》月刊送给买奶的史阿姨。

史阿姨看着证严法师的照片无限感慨：“回家一定好好看。今天挺受感动，对老人这么照顾，谢谢你们。”志工也向两位顾客道感恩，感恩他们对刘大爷多年来生意上的照顾（买奶），并期待她们有机会参加慈济的活动。

刘大爷依依不舍地把志工送到门外，望着志工远去的背影久久不肯离去。志工回望刘大爷拄着木棍站在寒风中，心中再次升起不舍和挥之不去的牵挂……

在道里区的王妈妈家里，外孙女小琪为外婆和姨妈读证严法师的慰问信。女儿阿美流下了感动的泪水，表示幸好有慈济志工一路的鼓励和支持，让她有信心活下去。

阿美因患宫颈癌，一直卧病在床，生活无法自理。志工不间断地帮助清理褥疮、换药、擦洗身体……两个多月没洗头发了，乌黑

浓密的长发已经严重打结，而且有脱发现象。因为家里室温高，经常出汗，头皮很痒，阿美希望志工能来帮她剪头发。

一月十五日中午，志工约了理发师武中辉再次来到王妈妈家，为阿美理发。

志工先把阿美身体慢慢挪动，让头部靠在床边的位置，因头部悬空没有支撑，担心阿美累到脖颈。志工公继敏一直双手托着她的头部，志工王立华双手撑着塑料袋，收集纷纷落下的头发。三人配合默契地忙活着，阿美静静地享受着逐渐增加的舒适与清爽。虽然阿美的姿势特殊，理发师凭借娴熟的技术，很快就剪好头发。

志工又打来一盆热水，为阿美清洗头发。两个多月没洗头了，头皮有很多结痂，志工温柔而耐心地揉着。洗净擦干后，志工与王妈妈一起合力将阿美挪回原位，并换好床单和纸尿裤。

倍感清爽的阿美心满意足地说：“太轻松了！”王妈妈也非常高兴地说：“这回洗头方便了。”

志工把带来的新春对联“并非有钱就是快乐，问心无愧心最安”贴到最醒目的位置，祝福她们一家三口能度过难关！



# 洪灾地再度萦绕爱的暖流

二〇二〇年六月二十二日，重庆市綦江区暴雨引发洪灾。七月，慈济志工多次前往勘灾，先后为文龙街道、赶水镇、永新镇、古南街道的受灾群众发放祝福金及应急物资，鼓励他们重建家园，自此，慈济与綦江就紧密联系在一起。

撰文 / 钟颖、边静  
摄影 / 四川真善美志工





在当地政府和重庆慈善会的在线帮助下，同年十月二十三日，慈济与綦江新盛街道、永新镇、打通镇、赶水镇、三角镇等几个乡镇街道签订了寒冬送暖发放协议，拟定于二〇二一年一月初进行寒冬送暖活动。

因新冠肺炎疫情的突然反复，让重庆此次的寒冬送暖之路开展得十分不易。经志工与政府多次争取、协商及调整流程和场地后，在确保人员安全及健康的情况下，终于在一月十二日开展寒冬送暖活动。

### 各方助力成就大爱

一月十二日上午七点，重庆綦江的气温降到零度以下。重庆慈济綦江区寒冬送暖活动物资发放仪式在新盛街道办事处举行。綦江区民政局局长冯永生出席仪式，并发表致辞：“慈济为困难家庭捐赠物品，用爱心凝聚人心，也希望大家把这份爱传递出去。”

綦江区刘芳敏副区长感动地说：“去年七月份的水灾，感恩慈济帮助灾民渡过难关。”刘副区长表示：“这次又送来了过冬物资，让生活困难的群众过一个欢喜年。感恩慈济对困难人群的责任和担当。期待每个人都像慈济人一样奉献自己

的爱心和力量，（这样的）世界将不会有灾难，将变得更美好。”

綦江区慈善会秘书长李益莉表示：“如此繁琐、多点进行的捐赠发放工作，涉及五个镇六十多个村居，在綦江尚无先例。能取得如此圆满的成功，得益于多方面的配合。”据李秘书长透露，綦江当地慈善会志愿者约四百人参与其中。物资能够在最快的时间里顺利送到乡亲手中，离不开每一个人的付出。

綦江慈善志愿者协会会长杨军说：“用自己业余时间帮助需要帮助的人，也是人生价值的体现。”

赶水镇人大主席罗俊在发放仪式上，感谢慈济给乡亲送来过冬物资。打通镇副镇长唐学宗在发言中说：“我谨代表镇党委、政府对志工们的到来表示热烈的欢迎！代表乡亲们感谢慈济给我们送来寒冬的温暖！”唐副镇长表示：“您们给我们带来的不仅是丰富的物质帮助，更是一种宝贵的精神财富。体现了慈济的关怀，体现了人与人的关爱之情。”

宝珠村王书记感谢慈济志工的到来，在寒冬天里，给乡亲带来温暖的祝福。村干部李燕美主任说：“慈济这个团体很有温度，会亲自把物资送到乡亲手上，让乡亲感受

被尊重的感觉。”

帮助村民搬运物资的气田村王主任说：“感谢慈济慈善基金会在寒冬给村民们送来这多物资，真是雪中送炭。非常感谢您们！慈善事业值得倡导，慈济志工做得很不错，村民们非常满意。”在得知给予乡亲们的寒冬物资都是各界善心人士的爱心汇聚之后，王主任向志工表达了自己也要奉献爱心的意愿，称赞慈济的善举值得宣传，让更多人知道慈济的大爱。

### 三天三十五场发放

在新盛街道，四十六位志工分

散到下属的九个乡村同步开始寒冬送暖活动。因疫情管控需要，每一组志工仅有四至五人，在志工布置发放场地的时候，当地的乡干部和乡亲自发参与其中，协助志工搬运和发放物资。

乡亲迎着阳光阅读着证严法师的慰问书信，满满的祝福，让乡亲感受太阳暖身、书信暖心。九十岁的张爷爷虽年事已高，但头脑清醒的他能一字一句地读出慰问信的内容，他

綦江新盛镇号房村发放现场，当地的乡、村干部和乡亲自发参与，男村干部、村民与志工一起搬运物资。摄影/钟颖







因患小儿麻痹症而双腿慢慢不能走路的王大爷，很早来到现场，志工蹲下并温暖地问候王大爷的身体状况。摄影/祁琦

大声地说：“是慈济、是证严法师给我们送的物资，要感谢慈济。”

六十九岁的王大爷，一早来到发放现场，他虽不识字，但在排队时，拿出慰问信细细翻看。王大爷说：“我从小患小儿麻痹症，双腿慢慢就不能走路了，几十年来都是这样跪着走路的。自己一个人生活，简单的生活还可以打理，就是不能干农活。”好在平日王大爷还有兄嫂照顾，生活虽然不易，但一家子其乐融融，带着刚领到的物资，王大爷与

兄嫂开心地回家，王大爷跟志工说：“今年可以过好年啦！”

此次以老、弱、病、残及困难的家庭为主要发放对象，除了现场的发放，志工也将物资送到行动不便的乡亲家中。

綦江区的领导们陪同志工一起拿着物资去看望智力残障的芳芳母女。看见母女俩在寒冬天里仍穿得很单薄，志工马上为她们换上暖暖的环保外套。母女俩脸上洋溢着幸福的笑容，在场的每个人都收获付出的欢喜。

同样患有智力残障的阿丽和妈妈相依为命，见到志工将过冬物资送上门，拉着志工的手，虽口齿不



清，仍连声道谢。

八十四岁的李婆婆，一双儿女都身患疾病。看着婆婆一人前来，志工杨秀松询问她家的住址，并陪着李婆婆把物资送回家。李婆婆家住七楼，老式住房没有电梯，年迈的李婆婆每爬一步都好费劲。李婆婆的女儿双手会不停地晃动，看见志工后，她感动得不知如何是好，不停地连声道谢。

志工林兴群看见施爷爷腿脚不便，邀约志愿者一起帮爷爷把物资扛到家里。今年八十岁的施爷爷是五保户，平日独自一人居住在政府分配的廉租房里，志工的到来，让爷爷感觉如亲人到来般的开心。

八十四岁的李婆婆，一双儿女都身患疾病。婆婆一人前来，志工杨秀松陪着李婆婆把物资送回家。摄影/曾佑群

乡亲阿林来到发放现场帮父亲领取物资。他告诉志工：“父亲已八十多岁，无法行走，平日只有我一个人照顾。我今天上午读了好几遍慰问信，万分感谢证严法师给我们送来物资，内心感到非常温暖。”

### 付出爱 反馈到更多爱

报名当志愿者的刘大叔，也是领取物资的乡亲，他说：“我的小儿子有残疾，不能说话，也没有读书，今天我是为他领物资的。感动



（于）你们给乡亲们送来温暖，我也想出力帮帮大家。”

陈婆婆和六十岁的智障儿子生活在一起。领取物资后一直舍不得离开，眼里含着激动的泪水，双手合掌，不停地向志工道谢。志工邓光美紧紧地将婆婆拥在怀里，希望透过拥抱的温度传递力量鼓励婆婆。

邓光美是开州凤凰学校的校长，此次受邀参加綦江的寒冬送暖活动。她说：“亲身感受之后，才知

志工林兴群看见施爷爷腿脚不便，自己扛着30斤大米，并邀约志愿者一起把物资送到爷爷家里。摄影/曾佑群



道慈济志工的付出是多么不容易，很感恩有机会去帮助别人。”因学校孩童家庭的特殊性，邓光美对于病苦的家庭特别能产生同理心：“当你用真心去和他交心，他特别能感受到那种用言语无法形容的感动，我也收获到满满的感动。”

第一次参与寒冬送暖的梁斌积极协助年长乡亲领取物资。他说：“这是第一次参加这种活动，虽然很累，但内心很快乐。付出爱会反馈到更多的爱。”

此次活动中承担生活组事务的志工张瑞霞忙到晚上两点才睡觉，白天把握机会参加动线发放，她



说：“身体力行奉献爱心才是最有价值的人生。”

志工陶南平的弟弟身患重疾住院，但他仍坚持参与发放。陶南平说：“这是重庆第一次大型寒冬送暖，是把全球慈济人的爱送给乡亲们，我克服任何的困难都要参与。”

志工周毅分享：“我十三号协助发放大米，每袋十五公斤，发了四百七十二袋，九十度鞠躬四百七十二次，虽然很累，但是我很欢喜。”

此次的寒冬送暖活动，共有四百人次的当地志愿者一起参与。想到乡亲有温暖物资过个欢喜年，大家好欢喜。綦江赶水镇志愿者负责人陶冬说，这次的物资是她们六位女士分六次搬到库房的。“感恩慈济的善举，能帮助这些乡亲也是

此次送暖以老、弱、病、残及贫困的人员家庭为主要发放对象，两位志工帮宝珠村的年长乡亲装好生活物资。摄影/汪春燕

我的心愿。”

大学生王彦正在永城镇镇政府实习，小伙子一直穿梭在发放现场，为年老的乡亲搬运粮油。发放结束之后，满头大汗的王彦告诉志工，不记得自己跑了多少趟，他腼腆地说：“我是永城人，有机会为乡亲们做事情是应该的，更应该感谢你们千里迢迢送来这么多物资，感谢你们。”

三天的寒冬送暖活动圆满落幕，共计嘉惠三千九百八十九户、五千一百九十五人，这与政府支持、与无数爱心人士和志工的默默付出分不开，寒冬虽冷，慈济的大爱温暖人心。



# 二十二年，建瓯温暖依旧

一九九八年闽北遭受特大洪灾，慈济人远道驰援，救助南平市所属延平、建瓯、政和等地受灾乡亲四万多户，并援建至今仍堪称建瓯南雅建筑典范的房村慈济小学。

撰文 / 摄影 福建真善美志工

时隔二十二年后，二〇二〇年十二月十九日至二十日，福建南平建瓯市首次寒冬送暖活动在小松镇、南雅镇隆重举行。尽管这两天当地气温低至五至九摄氏度，但来自厦门、漳州、福鼎、建瓯等地志工（共计312人次）在慈济实业家团队的带动下，克服寒冷天气，以虔诚的心，欢喜地为闽北山区的一千一百九十位乡亲送上温暖。

## 再续长情大爱缘

青山绿水的建瓯地处闽北山区，今以林业、农业为主要振兴产业。

十二月十八日天蒙蒙亮时，二十九位慈济志工先行从闽南到闽北横跨近四百公里，前往建瓯进行前期筹备和入户发放。当日蒙蒙细雨瑟瑟寒风，志工踏入建瓯即前往小松镇中心小学，一路上茂林修竹尽在朦胧的烟雨中。

小松镇中心小学的一间教室里，有码放得整整齐齐的一万多斤大米，和高高垒起的一箱箱生活用品。

十二月十九日至二十日这两天的发放，许多乡亲很早就来到发放现场。“这么难得，要早点出来。”而且多位乡亲穿着二十二年前慈济发放的棉服，或深或浅，各式颜色，似在诉说着当年慈济帮助他们的感动往事。



乡亲们的脸上洋溢着与亲人久别重逢的喜悦，他们很感恩村干部的陪伴和带领，感恩慈济志工的关怀。在场的许多乡镇村干部或曾经、或第一次见证慈济在当地的发放盛举，都一同称赞，“现场的氛围很好，很有体会，很温暖人心。”

## 建瓯一小松镇

十二月十九日，发放活动在小

近百位建瓯当地的爱心人士踊跃加入志工行列，和志工一起将过年物资送给建瓯山区的乡亲们，爱在手心温暖传递着。摄影/范盛花

松镇举行，建瓯市政协副主席兼工商联主席陈秀娥女士、小松镇领导等参加发放仪式。

发放物资有大米、食用油、环保毛毯、环保背心、洗衣粉、健康茶包等。志工张海旺代表慈济基金





八十二岁的范奶奶带着智力残障的儿子阿满一起领物资，志工为奶奶一一介绍物资。阿满伸出大拇指，眯起的眼睛可以感受到他灿烂的笑容。摄影/范盛花



会祝福乡亲们：“在新的一年里，身体健康！平安吉祥！”

### 你会感恩妈妈吗？

满头白发的范奶奶，带着四十八岁智力障碍的儿子阿满，在

人群中手拉手的老少二人，很是显眼。志工连忙让他们坐下，奶奶和儿子五指紧扣着，等候领物质。

志工上前关怀，奶奶倾诉道，阿满是她的最小的儿子。小时候发高烧，烧坏了脑子，现在无法开口说

话。奶奶担心自己年事已高，深深地叹了口气，摸着胸口“全要我照顾，以后怎么办？”志工安慰她，“奶奶宽心，有政府、有很多爱心的人、还有他兄弟姐妹会照顾他的。”奶奶点点头，“你们真好。”

志工问阿满，“妈妈照顾你很辛苦，你有感受到吗？你会感恩妈妈吗？”阿满立即用力将满脸笑成麻花的样子，嘴里含混不清道，“哦、哦、哦”，并双拳紧握拱手，九十度弯腰，向妈妈不停地鞠躬感恩。

《普天三无》歌声响起，阿满抽出妈妈牵着的手，眼睛直视着志工的手语表演，双手“舞动”着。伴着音乐他一会儿双手合掌，一会儿伸出大拇指，脸上露出灿烂的笑容。

领物资时，范奶奶客气地说，“我有儿子不用给我”，大家赞叹奶奶的淳朴。提着领取的物资，志工搀扶着阿满，并引导他牵着妈妈的手，慢步走向候车点。离别前，志工与母子俩分别拥抱，祝福他们心安身健。

### 建瓯—南雅镇

十二月二十日天蒙蒙亮，志工前往南雅镇。到达时晨雾慢慢散去，身旁的红叶闪着晶莹透亮的露珠。志工们忙着搬桌子、搬物资，

布置现场，当地志工也积极参与。

### 困难都会过去的

简短的“寒冬送暖”开幕仪式结束，志工张海旺邀请南雅镇镇长黄长松一起参与物资发放。“我们一起来扛物资，为乡亲服务。”黄镇长欣然应允，还介绍说，“这是我们镇政府工作人员，今天都积极来为乡亲提送物资。”

七十八岁的陈奶奶，代儿子前来领取物资。领完物资，在候车间隙，志工拉起陈奶奶的手，发觉她双手冰冷，镇领导与志工立即分工协作，为奶奶穿上刚刚领取的环保背心，“这是用回收的PE塑料瓶，再制作的，很环保，也很暖和。”奶奶用手抚摸着柔滑的衣面，喃喃说：“很好，是很好的东西哦。”

镇领导关切地询问奶奶的家庭状况。“大儿子是哑巴，又有精神障碍；二儿子有听力障碍，车祸伤了腿，经常自动摔倒；三儿子的妻子得了癌症；四儿子娶的媳妇跑了，留下一个7岁的孙女。”陈奶奶一一诉苦。

镇领导与志工当即共识，帮奶奶把物资送回家。奶奶家离发放地有二公里多，映入大家眼帘的是黑暗破旧的木屋，简陋杂乱的居住环





领完物资，在候车间隙，志工发现陈奶奶双手冰冷，镇领导与志工立即分工协作为她穿上刚领取的保暖背心。摄影/杜建英

境。昏暗、阴冷的卧室里，中风瘫痪的陈奶奶的老伴儿，盖着单薄的被子，蜷缩着身子仰躺在床上。

“爷爷冷不冷啊？”志工黄爱美边问边取出刚刚领取的环保毛毯，盖在老人身上。“这样有暖一点，谢谢你们，谢谢你们。”老人家不住地道谢。

屋前屋后实地查看了一遍，镇领导和志工安慰陈奶奶：“不用担心，

大家来帮助，困难都会过去的。”

### 我们也要看重你们

乡亲魏爷爷和王奶奶当日专程穿着二十二年前慈济致赠的棉袄来到发放现场。棉袄的颜色虽已褪去，但胸前的“慈济”莲花标志等字样却格外分明，“每一年冬天都在穿，这衣服很暖和。”王奶奶说，她和丈夫都将棉袄保护得很好。

奶奶回顾二十二年前洪水淹得很厉害：木质的厨房倒掉了，没有钱修理，“没有一个东西可以用了。那年还有发被子，现在被子也在用。”

奶奶不住地感恩在身旁关怀的志工，“谢谢啊，太谢谢你们了。”

魏爷爷也夸赞慈济棉袄很好，“经常穿，不会冷。”当日天气寒冷，“正好穿这样的衣服。”当看到现场关怀他们的实业家林松华及众多志工，共同来见证这份珍藏了二十多年的慈济缘。他们很骄傲地说：“你们看重我们，我们也要看重你们。”

### 为人有德 行善无求

乡亲董大姐，当日早早来到发放现场，在《一家人》的手语中，轻声地在一旁流泪，站在一旁的志

工王松梅不舍地握着、轻抚着董大姐长满硬茧和裂痕的手。

董大姐泪流满面，不停地对志工说：“你们都爱我们，我很感动，很欢喜，感谢你们。”她与每一位志工道感恩，最后看到手里居然有那么多物资，董大姐惊讶地说：“这么多，都是给我的？这样过年就什么都不缺了。”

村干部也夸赞董大姐非常有爱心，七十四岁还在市场上做豆腐

乡亲魏爷爷和王奶奶当日专程穿着二十二年前慈济致赠的棉袄来到发放现场，志工为他们送上暖暖的姜茶。摄影/范盛花





花卖，而且半卖半送，只要看到老人、小孩、残障人士等，都会舀上一碗给人家，大姐说：“别人比我们苦，能帮就帮点。”

董大姐在二十年前罹患乳腺癌，因为资金问题，没有去医院化疗。靠一本《本草纲目》，她一边学习一边给自己煮草药吃，这么多年身体还过得去。由于她做的手工食品货真价实，顾客很多，大家都喜欢她。

董大姐临走时还不忘再次感恩志工，建瓯志工陈超也亲手送上自己写的春联赠予她，祝福她健康平安！

### 回馈家乡情，再难也来

建瓯籍实业家林松华，非常感动慈济能到建瓯寒冬送暖，他愿努力为家乡做贡献。如今能将过去二十二年的慈济缘连接上，“心情格外不一样。”

林松华的父亲前一天刚到医院住院，弟弟也因为照顾爸爸不能参加活动，但信守承诺的林松华说，“无论如何都会赶回来，再远都会赶回来。”

发放的两天时间里，林松华一直在整理物资，陪伴乡亲领取物资。他已经记不清自己是第几趟陪领扛大米了，“不记得，不记得。”一趟物资送出去，他接着马

上又转到下一趟的陪领。

如今他一手将三包大米扛在肩上，问他，“大米重不重？”“不重，以前扛两百斤。”他说自己本身就是农村人，“其实那不算什么？”他坚持一直将物资送到乡亲的车上，并看他们离开才转身。“小松（镇）是我的家乡，义不容辞！有什么工作，就做什么工作。”

这次，慈济在建瓯小松、南雅两个镇开展寒冬送暖物资发放。林松华期许未来慈济在建瓯能惠及所有的乡镇，让更多的乡亲能够得到慈济的关怀和帮助。

### 实业家爱的承担

此次建瓯寒冬送暖活动，规划、组织、协调及与政府的对接，均由厦门慈济实业家团队第一次独立承担。他们虽然人不多，但凝聚力和执行力却令人赞叹。

第一次承担两个镇四十多个村，六百多户的发放，总协调雷章丽和领队黄爱美，不仅与镇、村干部多次沟通，还逐一电话确认。她说：“做慈济与做企业不一样，要更用心，以前用嘴叫别人做，现在需要自己做，还要做细，做到让大家安心。”

当问起做慈济与事业是否能兼



顾，领队黄爱美笑着说：“追逐物欲无止境，停下脚步做慈济，付出无所求，很单纯，不求名利，没有压力，自身收获更大。”

发放期间，现场的午餐均由志工煮蔬食。实业家桂毅繁提前规划两天的菜品，每餐都不重复，期待当地志工了解蔬食可口美味又营养，鼓励更多人加入蔬食的行列。

第一天中午，桂毅繁炒菜、炸食物，被溅出的热油烫伤了；起了三个大泡和许多小泡。忙碌时，他忘了疼痛。过后，却发现双手弯不了，也合不拢。毅繁很着急，“明天有那么多志工用餐，怎么办？”

第一次做志工的照顾户阿桂（右四）虽然身材瘦小，但搬起大米一点不惜力。志工们热情地包围着他，一起合影。摄影/王岩泉

买了烫伤膏涂上，“一个晚上不停地涂。”第二天早上水泡扁了，手也能合拢，桂毅繁很高兴，因为他又能掌勺了。

“就让一切因为你，因为我，世界充满感动。”第一次建瓯寒冬送暖活动已经圆满，但慈济志工关怀乡亲们的脚步不会停止，大家相约月月在建瓯相见欢，延续慈济长情大爱缘，陪伴需要帮助的乡亲，重新获得生活的勇气和力量。 ❷



# 送暖滋养我的心

随着四川省绵阳市开始有志工，今年首次在绵阳市开展寒冬送暖。分别于盐亭县为歧伯镇及九龙镇的一百四十四户、二百五十八位乡亲送来寒冬物资，让冬天更加温暖，当地志工踊跃承担。

撰文 / 摄影 边静

**提**前送达的物资存放在政府的仓库内，仓库距离发放场地稍有距离，志工用电动三轮车往返运载。游仙慈济实验中学的老师主动协助物资装车，虽然都是女性，但齐聚力量互相配合。志工分工接力，一组在仓库装货、另一组在发放场地将物资卸下并摆放整齐。

## 送爱到绵阳

十点半，一切准备工作就绪，在歧伯镇副镇长李涛的主持下，发放仪式正式开始。乡亲们按照政府用心准备的村牌，有序排队参与发放仪式。

歧伯镇党委副书记谢智刚致辞：“慈济给我们送来了米、油、衣服这些（生活物资），大家要有一颗感恩的心、慈悲的心，平日做事为人都要有一颗善良的心。”

慈济基金会代表志工尹静恭读证严法师的慰问信，将全球慈济人的祝福送到歧伯镇。志工也来到乡亲的身边，陪伴乡亲们一起阅读。

捐赠仪式上，志工恭敬鞠躬将物资送上，乡亲代表怀以感激的心情双手接过。伴随着《一家人》的音乐声，乡亲们跟着志工一起比着手语，拉近彼此的距离。

物资发放正式开始，核章组的志工热情与乡亲问好，仔细核



证件信息，轻轻拉过乡亲的手盖章后，还为他们擦拭干净。张奶奶一路领取物资，一路朝志工说：“你们辛苦了，谢谢！谢谢！”

## 付出即幸福

此次是在绵阳开展的第一次寒冬送暖活动，当地志工纷纷报名参与。志工宋小国和夫人付仁容内心收获满满。宋小国说：“看是自己的付出，但更多时候其实是他们（乡亲）在滋养我，让我的心得温暖，推动我往前走。”

游仙慈济实验中学此次有五位老师前来参与，其中三位都是班

入户回访时，志工们来到梁爷爷、李奶奶的家里，老两口热情地招呼志工进屋烤火暖暖身体。

主任，即便晚上还有自习课，但老师们都欢喜付出。

初次承担协调的志工尹静表示：“我对明年继续承担很有兴趣，因为自己做过了以后就有了经验，明年一定能做得更好。”

跟着尹静忙前忙后学习的志工魏毕琼感慨道：“以前发放，我只要发放好某一项物资就好了。这次第一次承担动线长，有了一种责任感。在大家的陪伴下，让我有了安





提前送达的物资存放在政府的仓库内，仓库距离发放场地稍有距离，志工用电动三轮车往返运载。

全感，也慢慢开始有了全局观。”

每一场寒冬送暖得以圆满，都离不开政府工作人员的支持与协助，志工以一曲《谢谢你们》表达心中谢意。

### 一辈子克勤克俭

入户回访时，志工来到梁爷爷和李奶奶的家，老两口热情招呼志工进屋烤火，暖暖身体。伴随劈劈啪啪的火苗声，志工与爷爷奶奶话着家常。

梁爷爷当了五十多年的干部，儿女平日都在外工作。退休后，梁爷爷跟李奶奶两人在家种地，但这几年老俩口的身体机能逐渐衰退，农活儿也逐渐做不动了，未来打算只种些够自家吃的就好。

志工的到来，让两位老人倍感欢喜。李奶奶说：“我们几十岁了都没见过这么好的人，又给我们拿衣服、又拿油、又拿粮，你们辛苦啦。”

志工为爷爷穿上新衣，奶奶在一旁乐呵呵，直夸爷爷帅！爷爷一辈子俭朴惯了，暖和又舒适的新衣服，舍不得穿，他自言自语道：“这个做活儿的时候不能穿，不然

就整脏了。”说着就把衣服折叠好放进柜子里，准备等过年再穿。

爷爷奶奶一路不舍将志工们送至车上，一路说：“谢谢你们哟。”

### 只愿你平安健康

胡奶奶的老伴三年前因中风导致生活无法自理，时时需要胡奶奶的照顾。看到志工来到家中，无法清晰说话的爷爷激动得又哭又笑，开心到不行。

看到胡奶奶已经将毛毯放置在床上，志工与她分享环保毛毯的材质，并告诉她，不管用来盖或是垫着，都很温暖。

胡奶奶开心地说：“这摸着就很

暖和，一会儿给他洗澡换衣服后，我就把被套也换了，把毛毯铺上去。”

儿女都在外工作，平日只有胡奶奶能照顾丈夫，长期的陪伴，她毫无怨言，只希望老伴少发些脾气，健健康康的。志工赞叹奶奶的不离不弃和无微不至，同时也鼓励她一切都会越来越好。

冬日的寒冷，每年都会如约而来。但充满祝福的物资，让这个寒冬倍感温暖，也让大家对新一年的到来有了更美好的期盼。

志工来到胡奶奶家中，无法清晰说话的爷爷激动得又哭又笑。志工与她分享环保毛毯的材质。





# 第一次送暖 爱无问西东

二〇二一年一月十七日，广东省珠海市第一次寒冬送暖关爱行动，十八组志工与爱心人士共八十九人次，来到珠海西区的斗门、平沙、红旗、高栏港，以及位于主城区的香洲区和高新区，横跨珠海西东部，把慈济人的爱心暖意送到了关怀户家中。

撰文 / 珠海真善美志工  
摄影 / 郭锦江、张红燕



珠海自二〇一六年度开展慈善访视关怀，至今已经有五个年头。这次是珠海的首次寒冬送暖，过年了大家需要什么呢？志工根据每个关怀户家的情况，准备了保暖内衣、毛毯和包含红枣、木耳、香菇、饼干等物资的生活包。

志工李爱荣在包装物资时激动地说，让需要帮助的人得到一份温暖和爱，而我们送物资的人也收获了无限的爱意。

## 点点爱心入福袋

当志工双手递上物资时，关怀

启动寒冬送暖后，志工开始筹备发放物资、精心采购年货，煲汤的花菇、木耳，红枣等食品，要货比三家细心封装。摄影/郭锦江

户惊叹地说：“花菇这么漂亮，这么多东西，过年不用采购了……”

虔诚送上物资的同时，志工还



不忘关怀民众的身心健康和遇到的困难，让他们实实在在地感受到慈济人绵绵不断的爱和关怀。

### 丝丝真情聚福缘

舒服保暖的环保毛毯是这次的亮点，抚摸柔软质地的环保毛毯，得知竟然是PE塑料瓶回收再做的，大家都非常惊讶。关怀户余余的

阿平和太太都是环卫工人，在志工的关怀和帮助下，他们希望将满屋的可回收资源，化作爱心，帮助别人。摄影/张红燕



妈妈说：“真没想到回收的塑料瓶子还可以做成毛毯，这是怎么做的啊？”现在，余余和妈妈已经开始坚持做环保。

正在上大学的余余恰好放假在家，志工问：“每次我们过来，都没有见到你，你对我们有了解吗？”余余说：“每次你们来，我听妈妈说，都知道的。感觉你们都很友善，有爱心，很关心我们。从你们那，我懂得了很多，比如说环保，慈善，蔬食等，这些给我们影响挺深的。我的心愿是以后也要加入志工行列。”



阿平的太太也是环卫工人，刚退休不久，阿平为此捡拾了许多可回收资源，把积攒的资源当宝，一大袋一大袋装得满满的，堆在自己房间里和过道门前，说要等到价钱高一点再卖。

通过慈济的关怀和帮助，听志工分享环保和大爱理念，阿平和太太现在也想尽一点微薄之力去帮助需要帮助的人。当志工称赞他们时，

快过年了，小梅请入户发放的志工帮忙打扫房间。志工抓紧时间，更换干净蚊帐，用湿毛巾清理电风扇的灰尘。摄影/郭锦江

阿平腼腆地笑笑说：“要垃圾变黄金，黄金变爱心，爱心绕全球。”

### 离苦得乐知感恩

“小梅”“哎，快进来”，银铃般的笑声已经穿越了墙壁。不到





志工恭敬地为卧床的小梅送上寒冬送暖的物资礼包及新年祝福语。祝福她心开意解，福就来！摄影/郭锦江

二十岁就瘫痪的小梅，和志工已亲如一家了。“可以帮我打扫下房间吗？马上就要过年了！”虽然时间比较紧张，但志工把握当下，随即进行居家打扫，更换干净蚊帐，将旧蚊帐带回清洗。志工王淑芳身为医师，手术台上医术高超，爬上去拆蚊帐也是一把好手。

小梅看到视频中的证严法师，泪珠即刻在眼眶里转了起来，哽咽地说：“感恩证严法师！感恩慈济

志工！你们的大爱对我很有帮助，帮我大扫除，帮我治疗指甲。”

### 心灯点亮转人生

志工和阿辉分享静思语：“想要家庭幸福和睦，就应该常常起欢喜心，天天为自己的家庭祝福！”“微笑是最祥和的语言！”阿辉说：“自己老是担心，负能量多。自从看了证严法师的静思语，心里有力量啦！静思语一定记在心里。”志工鼓励阿辉说：“不仅要记在心里，还要体现在行动上。心打开，阳光才能照进来。”

罹患两种重症的关怀户阿辉，

历经几十次痛苦的化疗和放疗，仍未治愈。经过多位志工三年多的持续陪伴与关怀，阿辉慢慢克服了身体和心理的各种困难和障碍。如今的他常常笑容绽放，心怀感恩，并期待能够早日走出去，“有你们陪伴，雨过天晴！我也要像你们一样参加访视，去帮助有需要的人！”

### 紧随脚步传承爱

爱心人士杜雪琴说，慈济精神的传承、静思语和证严法师的慰问信都让她感到非常感动，特别是志工对关怀户的孩子的关心，帮助他们纾解心里的压力和烦恼，这一点

非常难得，希望他们未来也是慈济精神的传承者。

志工陈劲说，在冬天里给关怀户送暖，暖心又暖身，慈济人的爱无所不在，会跟随着慈济的步伐，奉献自己的真情实意。

珠海第一次寒冬送暖活动，志工在给予物质帮助的同时，不忘关怀他们身心的苦恼，实实在在地让大家看到和感受到，慈济人绵绵不断的关怀。

志工和阿辉及太太儿子逐字逐句地恭读物资通知单上的慰问信，如今的阿辉，常常面带笑容，心怀感恩。摄影/郭锦江





# 迷你四人组 约定不延迟

撰文 / 马安林、阴晓雪、许红英  
摄影 / 于昊、马安林

古人云：瘟疫始于大雪，发于冬至，生于小寒，长于大寒，盛于立春。这个冬天疫情再起，为确保安全，北京市政府发布，绝非必要不出京、不进京，进返北京除持三日内核酸检测阴性证明外，再实行十四天的健康监测。这一政策阻挡了北京志工的出京路。

日子要过，年更要过。原定于2021年1月的山东德州庆云县的寒冬送暖活动一再推迟。年关将至，与乡亲们不能失约。经志工团队与庆云政府沟通共识后，由北京慈济志工王智慧和德州慈济志工马安林、殷晓雪、许红英共四人组成的迷你发放小分队，代表全球慈济人给庆云的父老乡亲送上一份温暖。

## 迷你小组扩大爱

二〇二一年二月一日，志工王智慧搭乘最早一班从北京发往德州的高铁，与德州三位志工会合后，再开车一个多小时到达庆云县。志工和当地志愿者一起按照规定的防疫距离，将椅子和物资摆放整齐，迎接三十位乡亲的到来。

下午一点半，乡亲们陆续到达，志工邀约志愿者一起为乡亲奉上热热的姜糖水，并一起演绎手语《一家人》《普天三无》。

副县长赵凤代表县政府发言，感谢慈济对庆云慈善扶贫工作的帮助，志工王智慧恭读证严法师的慰问信。天气虽然寒冷，但乡亲们感受到慈济大家庭的温暖，脸上挂满了笑容。

发放仪式结束后，赵凤副县长与大家一起把物资一一送到乡亲们



的手中。有位大娘领到物资后非常激动，双手合掌向志工表示感谢。一旁的赵副县长称赞志工对乡亲们的真诚关爱。

## 一诺千金的相见

五十八岁的王大叔六年前因中风失去自理能力，他的妻子热情地招呼志工进门。志工问起她肩膀的情况，没想到志工还记得自己的身体状况，她的脸上流露出感激的神情。“五十肩”的疼痛没有缓解，志工指导她双臂扶墙，慢慢往上移动做康复运动；也教她的儿子帮妈妈做按摩，

发放仪式后，庆云县赵凤副县长和志工一起参与物资发放，并亲手把物资递送到乡亲们的手中。摄影/于昊

并请他一起读慰问信。虽然字不全都认识，但孩子朗读得非常认真。

临别时，王大叔坚持要送大家出门，他一手拄着拐杖，一手扶着门框慢慢地移步出来。大家不约而同地伸出大拇指为他点赞，并送上新年的祝福。

## 扔掉心中的拐杖

二〇二〇年十一月的访视，



五十三岁的宋大叔给志工留下了深刻的印象。他的双腿残疾，没有劳动能力，依靠手工十字绣，自食其力。

志工带上物资来到宋大叔家时，他闻声迎出来，笑声依旧。他告诉志工，为了增加收入，他准备在网上直播十字绣。志工啧啧称赞，鼓励他好好做下去，宋大叔很欢喜，现场演示十字绣手艺。志工则手把手地

王大叔的妻子很惊讶几个月来志工还记得她的肩膀痛，志工许红英有类似的经验，帮她做按摩。摄影/马安林



教宋大叔的儿子用手机拍摄、编辑视频，以助父亲一臂之力。

### 你跳我伴笑开怀

七十五岁的孤寡老人柳爷爷看到志工来看他，笑得合不拢嘴。爷爷还记得去年十一月志工来家时的约定，“冬天会再来，到时约爷爷一起去物资发放现场，打鼓扭秧歌助兴。”没想到志工真的来了，还把物资送到了家中。

爷爷不识字，志工为他恭读慰问信，还分享了证严法师的“普



七十五岁的柳爷爷听着志工一一介绍发放的物资，他激动地表示这些东西非常实用。打鼓扭秧歌是柳爷爷的最爱，爷爷敲起大鼓，志工拿起扇子，陪他一起舞起来。摄影/马安林

天三无”的含义，并把发放的物资一一说明。爷爷激动地说：“这些东西太好了，发到我心坎里了！”

爷爷不舍志工离开，为了多挽留志工一会儿，他再次敲起大鼓，志工也欢喜地拿起扇子，陪着爷爷扭起秧歌来。

此次迷你四人小分队，在当地政府和志愿者的鼎力配合下为二百四十户父老乡亲送上物资，还到四户行动不便的乡亲家中发放物资。屋外数九寒天，屋内暖意融融，志工的陪伴让乡亲们感受社会各界给予他们的这份温暖。❶





//志工随笔//

# 心中的惦念

二〇二〇年快要过去，  
我们马上要看到二〇二一年的脸庞。  
谁知，最近北京疫情又起，  
人心惶惶，神经紧张。  
每个慈济志工  
也有疑问，也有彷徨。  
毕竟，  
已经准备了好久  
还专门请假，  
安排好了孩子、爹娘，  
老乡们也在热切盼望。  
如果不去，如果不去，如果不去……



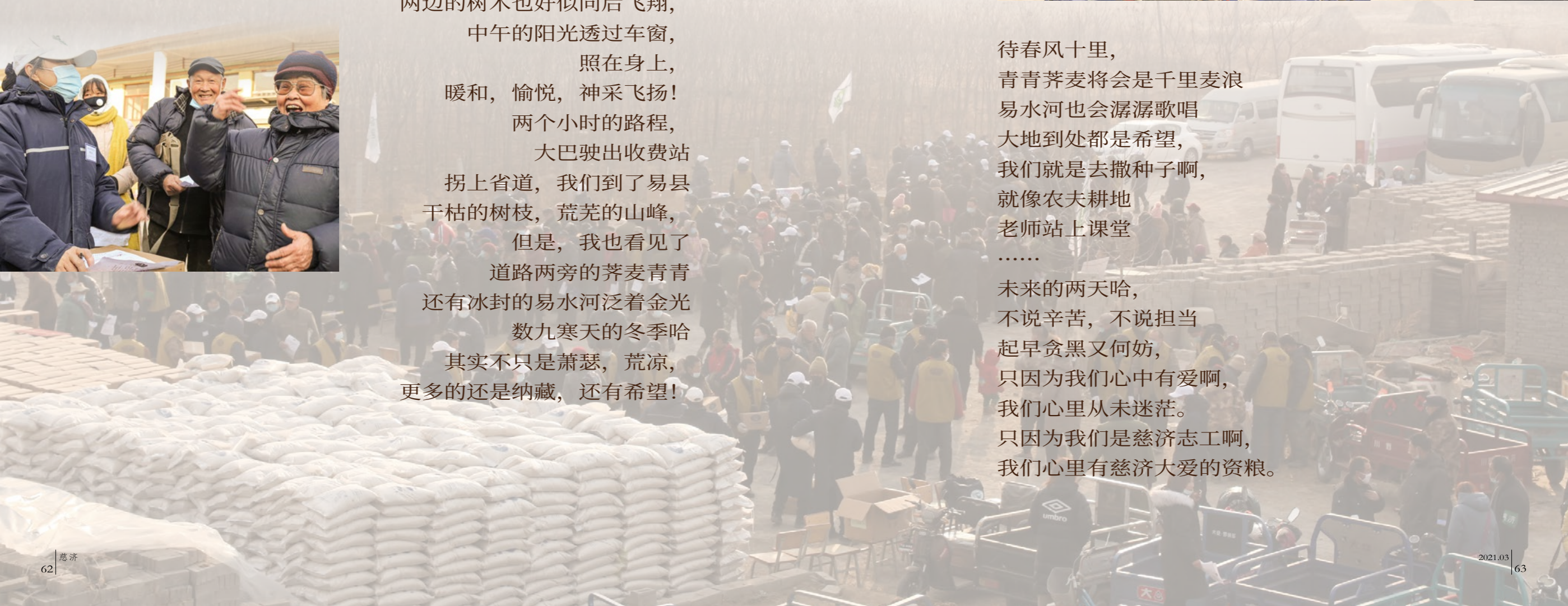
撰文/马广志 摄影/北京真善美志工



心里该是多么的惆怅，  
老乡们也会黯然神伤。  
终于，收到出发的通知，  
志工赶往静思书轩集结，  
陆续整齐地走进大巴车厢。  
脸上洋溢着笑容，  
心里别提多么的舒畅。  
大巴在高速上飞驰，  
两边的树木也好似向后飞翔，  
中午的阳光透过车窗，  
照在身上，  
暖和，愉悦，神采飞扬！  
两个小时的路程，  
大巴驶出收费站  
拐上省道，我们到了易县  
干枯的树枝，荒芜的山峰，  
但是，我也看见了  
道路两旁的荠麦青青  
还有冰封的易水河泛着金光  
数九寒天的冬季哈  
其实不只是萧瑟，荒凉，  
更多的还是纳藏，还有希望！



待春风十里，  
青青荠麦将会是千里麦浪  
易水河也会潺潺歌唱  
大地到处都是希望，  
我们就是去撒种子啊，  
就像农夫耕地  
老师站上课堂  
……  
未来的两天哈，  
不说辛苦，不说担当  
起早贪黑又何妨，  
只因为我们心中有爱啊，  
我们心里从未迷茫。  
只因为我们是慈济志工啊，  
我们心里有慈济大爱的资粮。







「特别报道」

## /爱在“疫”起/ 一个慈济人在吉林通化

口述 照片提供/陈研

“我目前居住在吉林省通化市东昌区江南社区，  
整个江南社区有一万多户居民，  
目前确诊病例三十八例，  
集中隔离人员近一千人。”

这是吉林通化社区志工陈研的口述记录。因为新年过后的疫情反弹，吉林通化的江南社区被列为重点防控地区。陈研，一个慈济人在社区，无私付出，不畏辛苦，感动并带动着当地志愿者和社区工作者。

记得去年第一波疫情，通化只有三例，当时我们都听从政府的宣导，留在家中。今年无症状病例非常多，并在瞬间爆发，三天之内，这个城市几乎停摆。因为有了第一次防疫经验，我就直接找到社区报名参加志愿者。

一月十八日，疫情开始时，我们社区报名的志愿者很多，差不多有几百人。我负责的事情还挺多的，比如每一次采集核酸，跟着采集的医生一起，我负责登记，通化现在一共做了四次核酸检测。

每天，志愿者大都早上七点到社区，开始一天的工作。平时有很多事情，比如在其他小区发现接触者或感染者，我们需要把他们转运到隔离点，转运后再保障他们的生活物资。我们需要给所有辖区内的居民送物资，老百姓出不了门，都是靠我们去送，保证家家都要有供应。我们的工作，最危险的就是进隔离楼，去消毒。再就是转运，次

密接触的过程也是比较危险的。比较消耗精力的就是熬夜，每天基本上都得凌晨一点左右才能回去。

下午五点开始，一直要到晚上十一点左右，在这个期间，给居民送菜；并对隔离单元进行消杀、清洁；如果有物资运到，我们帮忙卸车卸货。

我们去的小区，都是有确诊病例的地方，比较危险，所以，每完成一次任务就要换一套防护服。少的时候，一天换两套，多的时候换四套。志愿者的工作任务很多，有时顾不上吃饭休息，还会遇到不被理解的事情。但我有幸一直在慈

每一次采集核酸，陈研都跟着采集的医生一起，负责登记信息，并把核酸采集样本送到医院。





济学习，走入人群看到很多困苦的人，所以很能理解，也能慢慢化解自己心里的困扰。

从一月三十一日到二月八日，

陈研所在的小组去的隔离小区，都是有确诊病例的隔离楼，最危险的就是进去消毒。每完成一次任务，就换一次防护服。

给每家每户发放小年礼包，包括蔬菜包，酸奶、水果、盐、十三香、冷面、新年礼包和大米等，每家每户的配置是非常丰富的。

配送期间，还是有居民说菜是冻的，或送得不及时不被理解。当然也会遇到更多感激你的人，还会写纸条挂在门上，让人看了非常暖心。



作为一个普通志愿者，我们就是义务服务，无偿付出。当时疫情突然，特别缺少防疫物资，我很着急，江南社区曾经因为没有防护服，导致工作人员全体被隔离。长春慈济志工和爱心人士一共凑了一百五十套防护服，打包装箱发过来。

箱子上写着“捐给江南社区”，后来我在通化查找了两天，才知道物资被发放到别处了。经过多方协调，终于找回来数量相等的防护服，但有的外包装没有了，上面记载着爱心人士对我们的关爱，

第三批防疫物资，包括防护服四百件和医用外科口罩一千五百只辗转送达，陈研和社区工作者在高速路口接收物资。

我心里有痛的感觉。

有时，事情发生了，也要往好的方向想。基金会援助了第二批急需的防疫物资，一共三十七箱，一千零二十套防护服，医用口罩和手套各两千个。社区没有大车，协调了六辆私家小汽车，在高速路口接货。

货车到达，车厢打开的刹那，我看到一个带慈济徽标的纸箱露在





社区工作者和志愿者同样需要被关怀，陈研和妈妈在家包好包子，每天确保一线人员能吃顿热乎饭。

最上面，特别感动。开始想忍住不哭，但后来还是没忍住，那种感觉不是语言能说得出来的。

后来我们把物资送回社区的时候，社区的两位工作人员也哭了。因为疫情开始的时候，防护服都给每天需要进入隔离单元工作的一线人员，给志愿者。所以社区工作人员没穿过防护服，他们也舍不得

穿，后来就习惯性地不穿。他们看到这批防疫物资时，感觉很温暖。

临近过年，我们的工作任务更重了，能坚持下来的志愿者目前不到十五人。我一开始冲锋在前面，后期发现这个现象的时候，我的工作重心就开始做了调整。我和妈妈商量用一部分时间服务志愿者，服务在社区的一线工作人员。

我妈妈现在每天能确保给大家做一顿饭，我们在家做好，然后开车给社区的人送去。二月三日，我们送的包子。计划晚上包一批饺子

冻上，希望在小年确保社区工作者和志愿者能吃到饺子。这个过程，我觉得是很重要的，因为一线人员包括我在内，也需要被关怀，保证每天能吃上饭。

这次疫情我参加志愿者，从开始时全力冲在一线，到现在做餐食的陪伴，也带动了社区工作人员，已经有好几位献出了自己的爱心。

在这个过程中，时常有慈济家人陪伴我，关心我吃的够不够，穿

的暖不暖，基金会也非常关注通化疫情，第三批防疫物资，包括四百件防护服和一千五百个医用外科口罩于前日辗转送到。

这两次的疫情应该就是一个考验，我希望能通过考验，对的事情，做就对了。

快过年了，隔离楼里的居民虽然不能出门，但年的氛围不能少。陈研和志愿者们挨家挨户贴春联和“福”字。





人间有爱

## 临别赠“发” 传递温情

撰文/包珥 摄影/范文俊

二〇二一年一月三十日，  
苏州慈济志业园区静思堂内，  
慈济志工举办了一场为小雅和奶奶阿菊的欢送会。  
为了上初中，  
小雅和奶奶得离开生活了十二年的苏州，  
一起回到四川达州的家，  
开始在另外一个故乡的另外一种生活。



小雅的奶奶阿菊一直觉得自己命苦，儿子外出打工十多年没回过家，儿媳妇在小雅一岁半的时候就一去不回头。四川老家的日子太难了，过不下去了。在绝望中，奶奶阿菊带着一岁半的孙女来苏州，边找儿子，边在服装厂打工。

二〇一五年小雅七岁，在东方学校借读，经史校长的介绍，小雅和慈济结缘。

### 人生实苦

奶奶阿菊密密麻麻地写了两页纸的感恩信：“我在家乡很绝望，小

雅的爸爸不知去向。我在家乡从来没有遇见这么多人来看我。第一次家访，李宪宗等十多位慈济志工来看我，那天起，慈济就像一束阳光照进我的生活，我记得那天有位志工教小雅写作业，还画了一只小鸟，那时我就是知道遇见了好人。”

从二〇一五年起，慈济志工每月都要到小雅家里来，关怀陪伴小雅和奶奶。阿菊还参加慈善访视，关心别人的生活，奉献自己的爱心。可是，奶奶阿菊为什么要回去呢？

阿菊爱笑，她爽快地说：“我老了，工作一天头晕晕的，做不动了。



小雅小时候黑红黑红的，现在在苏州长得白白嫩嫩的。上初中了，学籍不好办，也要回去上初中。这几年慈济资助的钱都留给小雅上学用。我一直觉得日子太苦了，过不下去，遇见慈济，一下子就想开了。”

阿菊愿意回四川达州宣汉县叶落归根，在那里带着孙女生活，继续等待儿子回家的消息。

### 人生也有乐

十三岁的小雅，舍不得离开了十二年的苏州。她在欢送会上沉默着，不愿意摘下口罩，眼泪不停地流。

小雅从小没有见过爸爸和妈妈，七岁后的每一个生日都是和慈济志工一起度过的。志工张政常去看她，暑假带她出去玩溜冰；二〇一七年，志工胡志娟一见到小雅，就成了她的“妈妈”；二〇二〇年生日那天，志娟“妈妈”等常去看她的志工都来了，小雅开心得像公主一样。

小雅在读发言稿的时候，哽咽着发不出声音来。于是，志工一左一右，和她一起看发言稿，一起读给大家听，上面写着“已经五年半了，我非常感谢您们的关心，每次您们来我家，我就觉得我很幸福。”

这五年半，小雅从懵懂的幼童成长为一名小志工，暑假“红豆杉的爱”课辅班，小雅报名做小志工，穿上浅绿色的志工服，协助做好管理工作。她还到关怀户家里去陪伴弟弟妹妹，把零钱攒下来投入竹筒献爱心。

三年前，小雅把自己的长辫子剪下来，拜托志工带到花莲慈济医院，帮助白血病的孩子。从那一天起，她继续留长发，她想用自己的力量来帮助其他人。

为了让志工放心，小雅在发言稿中写到：“我回到老家以后，我一定会把成绩弄好的，不会让你们失望的。”

小雅沉默很久在信的末尾写着：我非常感谢你们。感恩有你们！祝你们新年快乐！身体健康！

### 幸福接力棒

慈济志工用爱心陪伴和抚慰，为小雅播下好命的种子。小雅因此感到温暖，心怀感恩，她写道：“等我长大了，我还来慈济，我要做慈济人，我要把我的爱分给那些人，让他们感到温暖，让他们知道慈济这个地方。”

为了持续陪伴关怀小雅和奶奶，苏州慈济志工联系上了四川达



州的慈济志工，让爱继续接力。

志工为小雅和奶奶送上祝福，奉上送别的礼物和拥抱。今天的小雅，也和过生日那天一样笑了起来。

志工李宪宗通过网络连线，送上满满的祝福：一愿小雅做一颗能发热的种子，在爱中慢慢灌溉，健康成长！二愿送一篮花给小雅，愿小雅的人生戴上花冠，在四川的生活更加健康顺遂！三愿小雅聪明快乐，满满成长为一朵莲花，用一生的力气向上发展，成为一个慈济人。

看著小雅长大的志工王美莲、蔡名峯夫妻，他们通过网络送给小雅一句静思语：“不要小看自己，人有无限的可能。”并祝福小雅和

要离开居住了十二年的苏州，小雅和奶奶心中有很多的不舍，奶奶念着发言稿，小雅一直低着头，伤心地落泪。

奶奶身体健康！一路平安！

志工为小雅准备了许多礼物，祝福小雅在今后的学习、生活中，做个知福、感恩、勇敢的女孩，长大后也把自己在慈济收获的爱传递下去。

欢送会上，志工顾浩还精心准备了一份特殊的礼物——视频《做个勇敢女孩——慈济小雅的故事》。

画面中记录了小雅五年半的成长：一个留着娃娃头的沉默小女孩，在家里写作业、在家门口和小





志工为小雅准备了许多礼物，祝福她做个知福、感恩、勇敢的女孩，长大后也把收获的爱传递下去。

朋友一起玩、三年前剪下大辫子、过生日戴花冠、穿着志工背心到关怀户家里去陪伴弟弟妹妹、穿着绿色短袖（青年志工服）给奶奶奉茶……

看到视频，奶奶阿菊非常激动，说道：“真没有想到啊！我以为就是拍一张大合影，洗印出来留念，没想到还有视频，能发给我吗？”

志工胡志娟对着荧幕上的四川志工反复说着：“小雅到四川

回到你们的怀抱了。小雅一岁半就在苏州生活，回去一样会很快适应……相信小雅很快适应，要幸福我们慈济的家人了。”

说幸福，因为慈济志工有一个默契，不说辛苦，只说幸福。

四川志工王进用心了解小雅和阿菊奶奶的返川行程，同时和大家介绍两位达州的志工。这两位志工是成都人，和阿菊奶奶年纪也差不多，她们定期去达州宣传环保。

王进告诉小雅和奶奶说：“两位婆婆早上九点四十分就在手机边上等着，但是非常遗憾，因为不会手机操作，一直没有能连线成功。

可是，等小雅回到达州，（婆婆）就会煮家乡的味道给小雅吃！”

### 再赠发传温情

三年前，小雅捐了一次头发。二〇二一年，小雅长发及腰，解开辫子有70厘米左右，又厚又黑又亮。志工测量后，建议把她的头发留到肩头上边一点点，这样多留了近20公分，也能扎起来。

头发剪短以后，志工黄琇玲细心地修剪出层次，并把两侧的头发一缕一缕编成辫，整齐地束在脑后，别上由大小两颗红心形状串成的发夹，上边镶嵌的珍珠闪着美丽的光。

志工帮忙联系了苏州小红帽义工协会，协助捐赠头发。小雅收到的捐发证书上写着：

“亲爱的小雅：感谢您成为第0090位捐发者。您捐赠的头发将通过假发公司加工制成假发，并直接捐赠给因接受化疗而失去头发的孩子。特此感谢！”

小雅的人生还路很长，就像捐出的头发，成就自己的同时，也帮助到需要的人。

小雅长发及腰，她感念志工多年的关怀，离别前将乌黑的长发再次捐赠出来，帮助需要的人。





# 少吃糖或者不吃糖就能预防蛀牙吗？

“当然不是”

苏州慈济门诊部口腔科王婷柔医师表示，“蛀牙的发生有细菌、宿主、食物、时间四大诱因。”



## 蛀牙如何形成？

蛀牙也就是龋齿，龋病是由口腔内滞留在牙面菌斑的嗜糖致龋菌，利用碳水化合物连续代谢产酸，促使牙齿脱矿，造成牙体硬组织的腐蚀损害。食物尤其是蔗糖给细菌提供营养，利于细菌对牙齿的破坏，牙齿就是新的宿主。

再加上时间的累积，牙齿逐渐对甜酸冷热等刺激有疼痛感，牙齿出现龋洞。龋齿并不是小孩子专属，可见于乳牙萌出后任何年龄段的人群。

## 晚上也要刷牙吗？

所以，归根结底，预防蛀牙需要保持口腔清洁。很多人会问，早上刷过牙，晚上可以不刷吗？

睡觉的时候，口腔处于休息状态，牙齿没有咀嚼食物的自洁作用，更易形成牙菌斑，导致龋病和牙周炎的发生。再加上夜间口腔环境中的氧浓度更低，更有利于口腔致病菌的生长繁殖，因为大多数口腔致病菌都是厌氧菌。因此，正确的做法应该是保证每天至少有早晚各一次刷牙，使用正规含氟牙膏，每次刷牙至少3分钟。



## 乳牙坏了要不要管？

那么，有家长会问，孩子的乳牙坏了，是不是可以不用管，反正到时候会长出全新的恒牙？

王婷柔在此郑重提醒广大家长朋友，乳牙对恒牙的萌出有诱导作用，如果乳牙过早地脱落，恒牙的萌出就失去对乳牙的诱导，导致恒牙萌出异常，进而出现错合畸形。牙齿畸形易形成很多牙缝死角，日常刷牙难以清理里面的牙垢，久而久之滋生细菌，形成龋病、牙周炎等牙病。

另外，如果乳牙发生龋坏不治疗，病变会进一步发展，从而破坏恒牙胚。所以打好乳牙的健康基础是未来恒牙的正常发育的关键。

## 成年人的“快乐肥宅龋”

可乐龋是常见于成年人的龋病，大多从门牙前牙的颈部开始龋坏，从最开始的半月形白斑发展为环形缺损，对冷热酸甜敏感、疼痛，还会发黑。



# 衲履足跡

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会  
题字/林美娥



2/1 《农十二月·二十》

## 求法殷切

【静思小语】每秒钟说的都是正法，每秒钟的生命都在度化众生，这即是最虔诚的表达。



## 立志克服困难

晨间于新店静思堂，与台北慈济医院赵有诚院长及主管同仁，还有在座的台北慈济人座谈，上人强调面对新冠肺炎疫情，要戒慎但是不恐惧，戒就是守规则，遵守防疫措施；身为医疗人员更不能表现惊慌的态度，会让民众更加恐慌。不只戒慎，还要虔诚，以蔬食表达虔诚大爱，远离病源。医疗人员鼓励大众茹素，更有说服力。

有人说，既然怀疑病原体来自野生动物，那不要吃野生动物

就好了。其实畜牧养殖业饲养的动物愈多，病原体的突变率愈高，人类与动物接触得愈频繁，病菌、病毒跨物种传染的机率就愈高。上人遂言，只要不吃动物，就多一层防护，会更安全。所以还是要请大家持续劝素，并且鼓励人人发挥爱心，种下福因；人人行善造福，一善就可以破千灾。

“我现在要大家——非说不可，非推素不可！从不同人的口中说出来，由不同人的力量去推动，最重要的就是自己真正做到。”上人表示，要推动素食的人，如果自

己没有茹素，说得再多也没有说服力；有心要做，就要以身作则，而

且立志、发愿，有“志”就能克服各种困难。

2/2 《农十二月·二十一》

## 无事不能成

【静思小语】人能合又能和，彼此互爱互助，才能协力成事。



## 不同位置的人间风景

上人与台北慈院赵有诚院长谈到，人能合又能和，彼此互爱互助，才能协力成事；如果每一位主管同仁都能接受并实践“合和互协”的慈济人文精神，则无事不成。

在同一个工作场合，不必分别各自的背景；就如大家要进入同一个空间，不必区分谁是从哪一道门进来的，在这个空间里要做同一件事，就要合和互协。要合心，就要和气互动，话能投机，就能朝相同的方向努力。各人有各人的习气，要与人合、与人和，就要自我调适；如果总是要别人配合自己，大家的力量合不起来，整体是不会进步的。

团体里人员众多，若要相互配合，也需要有人抓稳中心方向，让其他人有所依循，这就是主管的责

任。上人举自己为例：“我没有什么专长，什么都不懂，也没有想到慈济会如此发展，我做事只有一个心念——唯望众生得离苦，不为自己求安乐。但是想要救拔众生苦，只靠我单独一个人，力量太微弱；幸好有这么多人慈济人，长年累月跟着我做慈济。慈济人都说，只要师父说要做的事，做就对了。今天就听一些志工说，他们是第二次与师父当面互动，平时只是从电视、网络上听师父说话，他们就能天天积极投入志业，从早做到晚，做了一、二十年，才能和师父靠得这么近说话。”

“我与慈济人的因缘很不可思议，慈济人都和师父有相同的心念，只要众生得离苦，自己做得再累、再辛苦，心灵都是很欢喜。所以说来，领众没有什么方法，就是不怕辛苦，走入人群，和大家一起做事；无论



北区林雪芳师姊（中）等人运用制作福慧红包回收的边材，创意制成竹筛等手工艺品。（2月1日）



上人抵达罗东联络处，资深志工游适嘉师姊前来问候。（2月2日）



在哪一个位置，心灵都是轻安欢喜，换一个位置还能看见不同的人间风景。用欢喜心与人互动，别人也能欢喜受用我们的方法，皆大欢喜。”

以同理心疼惜众生命

晨间与台北慈院医疗团队座谈，有主管表示自己没有完全茹素，除了意志不坚定以外，在家要陪高龄的母亲用餐，不忍心要母亲改变九十几年的生活习惯。

上人说，众生生命平等，有“感恩尊重生命爱”的精神，自然不忍为了口欲而伤害、宰杀动物。肉食不见得比蔬食营养，医师们在

为病患看诊时，也要照顾病患的身心，教他们茹素养生。

“要有信、愿、行，相信蔬食是健康食。可以对妈妈说，多吃素有益保健，自己吃素也是虔诚祈愿母亲可以保持健康。让妈妈感受到孩子的孝心，也比较容易接受蔬食，愿意和孩子一起吃素。”

“虽然不容易，但是我们尽心力。众生各有不同的根机，现在的人知识水平很高，而我们要引导人人提升智慧，以同理心疼惜众生命，不再为了自己的口欲导致众生的痛苦。”上人表示蔬食有益身、心、灵的健康，请大家加强倡导、推动，自度度人，提升人人的智慧善根。

2/3~5 《农十二月·二十二至二十四》

## 健康饮食

【静思小语】素食是对天地自然表达虔诚的态度，也是防止病菌跨物种传播的方法之一。



行善人间致祥和

二月三日，聆听花莲慈济医院林欣荣院长等主管报告后，就“净斯本草饮”的制造与相关产品研发，上人期盼跨志业体结合力量，研发、推行有益人体且无副作用的保健品，而且要在大家需要的时候赶紧做出成品，使之发挥功效，亦不枉费大家为此投入的时间、人力与物力。

上人指出，预防重于治疗，此时疾疫流行，更要做好个人的清洁卫生与高规格的防护措施，也要做好饮食保健，心灵上要戒慎虔诚不恐惧。常言道“病从口入”，蔬食既是对天地自然表达虔诚的态度，也是防止病菌跨物种传播的方法之一。

上人提到今年岁末祝福主题：

“大哉教育益群生，行善人间致祥和”，表示新冠肺炎疫情迟迟无法平息，而且病毒传染非人力可阻挡，是大自然对人类的提醒与教育；人类要虔诚受教，改变生活习惯，不再随欲造业，而且要把握机会行善造福。人人反恶向善，才能“一善破千灾”。

现场传阅一张照片，是瘦弱的非洲小朋友为了防疫，也戴起口罩，但这口罩仅是简陋地以纸箱碎片制作的。上人叹言，世界上许多地区缺乏资源，人们久处饥贫，求得生存已

经很勉强，实在无力顾及其他。很希望慈济医疗、教育团队合作研发出让人拿到以后可立即食用，补充营养、提升身体机能，而且没有副作用的食品、饮品，送到这些地区救急。大家若是有信心、有愿力，加上身体力行，共同以诚意付出，就能做到“行善人间致祥和”。

对自己生命负责

花莲本会总是在每年农历十二月二十三日举行冬令发放暨围炉，由花莲区的志工陪伴照顾户来精舍和常住团圆；今年受新冠肺炎疫情影响，为了避免群聚，改由慈济人送冬令物资和膳食到照顾户家中，也把年节气氛送到家。

二月四日于四大志策会，上人对主管们说：“在早期，每年的这个时候，我一定忙得团团转，与慈济人一起打包给各地照顾户的冬令物资，要整理很多天；远途的人无法来领，也要设法把物资送到他们的家。年货里包括给大人小孩的新衣，慈济人在此之前就会挨家挨户为孩子量身，买的学生制服都是最好的‘太子龙’。”

自从创立慈济以来，精舍的发放日都是农历每月二十四日，只有十二月的发放日提早一天，连同岁末围炉在二十三日进行。上人



说，这是因为早期农业社会年俗，二十四日要“送灶神”，并且大扫除，为了让照顾户安心过节，所以提早一天发放、围炉。

“十二月二十四日送灶神，到大年初四再接灶神回来，这是民俗也是历史。以前的人敬畏鬼神，认为‘举头三尺有神祇’，所以会约束自己的言行，行善不为恶。现在时代不同了，传统民俗已经淡化，但是历史仍要如实记录。”

上人谈及岁末祝福行脚到各地，聆听慈济人的分享，不离人间苦难，有的人生遭遇逆境，身心皆苦，如同陷入黑洞一般看不见希望，所幸他们懂得用平时听到的法转心念，心念一转，就能转黑暗为光明。

“慈济人真诚付出，还要感恩，首先要为自己的生命说感恩，

因为此生我们为自己的生命负责任，而且投入慈济志业，四大志业为一家，与志同道合的法亲共同在人间开道、铺路，让未来的人有路可走，有明确的方向，踏实地走在菩萨道上。”

农历年已近，在此送旧迎新之际，回顾过去的一年总是笼罩在新冠肺炎疫情阴影下，上人祈愿新春有新气象，全球疫情早日平息，人人可以脱下口罩。另外，希望人人经过这次疫情而接受大自然的教育，戒慎虔诚、提升爱心，转恶向善、转荤茹素。请志业体主管同仁与慈济人共同一心，引导人心归向正道，走上菩萨道，善护人间，达到“大哉教育益群生，行善人间致祥和”，翻转疫情的阴霾，成就健康亮丽的美好未来。

全球慈济人传达祝福，顺此因缘教化众生。”

上人说，送旧迎新，要先回顾过去的一年，是否做到信、愿、行？慈济人多年以来建立的“信”心，在年初的发“愿”，这一年来如何身体力“行”，都要用心去回忆与追溯。“二〇二〇年，因为新冠肺炎疫情，大家心理压力很大，最期待的是能够无忧无虑地脱下口罩。要持续呼吁大家虔诚斋戒茹素，从饮食上断绝与动物的链接，并且表达出对天地众生的完整大爱。”

这一年来，四大志业响应上人呼吁，许多人茹素也劝素；上人请常住与清修士代转自己对全球慈济

志工的赞叹与感恩，可以在年节期间展现全球慈济菩萨行，让大众看见慈济人如何做慈济事，学习人间典范。

上人教大家以感恩、尊重、爱互动，要合和互协，即使是天天见面，也要真诚感恩与关怀，尊重别人的做法；若是看见不妥之处，则以善意温和劝导，若是对方一时无法接受，也不要排斥他。

▼ 慈济四大志业主管同仁二月六日于花莲静思堂参与授证暨岁末祝福典礼，用心排练经藏演绎。这个场次共有五十六个国家地区的三万多个连线点加入，恭聆上人开示。（摄影／徐政裕）

2/6 《农十二月·二十五》

## 信愿行

【静思小语】有信心就会有愿力，生生世世都连接起过去的立愿、今生的行愿，以及为来世的发愿。



防疫不放松

常住师父及清修士向上人报告

精舍春节活动规划。上人说：“过年如过日，有什么分别呢？还是如常过日，只是趁着年节期间，要向





2/7 《农十二月·二十六》

## 广结善缘

【静思小语】轻声细语、态度柔和，不只是维护团体形象，更是照顾自己的慧命。不要自损慧命、自结恶缘。



南投刘大森师兄（左一）等人手工打造竹筒莲花，每年皆有别出心裁的巧思，令人欣然响应“竹筒岁月”。（2月7日）

## 清净莲花铺满大道

上午在花莲静思堂举行花莲区第二场，也是全台最后一场受证暨岁末祝福典礼。以往在花莲的岁末祝福典礼，会有来自海外多国的慈济人返台参与，并且接着在精舍过农历年；今年因新冠肺炎疫情，出入境皆有防疫管控，海外慈济人遂透过网络直播参与。

上人说，各地慈济会所皆以高规格防疫，慈济人也会提高自我防护；即将来临的农历年无法像过去那样人多热闹，不过大家尽量守在自己的小家庭，与亲人团圆，另亦可在网络上与慈济大家庭的法亲们共聚。“两趟岁末祝福行脚，每一趟行脚的时间约一个月，全球慈济菩萨‘在线随师’，有许多人场场连线不缺席。所以现在有便利的网络科技，把菩萨道场开展得更普遍了。”

“花莲是慈济的发祥地，最资深的慈济人在花莲。刚刚走过师父面前的好几位，五十几年前还年轻，

现在年纪大了；师父也和家差不多，我自己也认老了。三年前我提出把五十岁存入‘寿量宝藏’，鼓励大家提起刚投入慈济时的精神力量。就如我在二十九岁成立佛教克难慈济功德会，之前在小木屋修行，小木屋就是我的‘起家厝’，从那个小小的‘家’起步，现在慈济人的家已经遍及天下。”

“慈济人都是师父的弟子，师父想做的事，弟子服其劳。刚刚走进感恩堂，踏在感恩堂的莲花瓷砖，这是高明善居士特别造了一个窑，由李源海老师手绘，再经烧制，让感恩堂有莲花铺地的优美境界。”上人形容慈济人从志业起步直到现在，四大志业、八大法印步步踏实，每一步都像脚踏莲花，在慈济人走过之处，开出朵朵清丽莲花，美化了苦难人间。

“我曾说：‘走路要轻，怕地会痛。’从年轻时就是轻轻地走路，没有脚步声，不过我的步伐很大，踏大步，但是要稳；除了走路要轻，慈济人也要学习稳定前进，但是不能落

后，这都是可以养成的习惯。”

“年纪大了，更要认真精进，但是体力要照顾好，不要因为怕累就不愿意起身走动，也不要怕走不稳。我们把家里的安全扶手做好，扶着扶手也要走，训练到走得稳就要放手，靠自己的力量好好走；总是不要放弃，发挥生命的力量，继续做利益众生的慈济事。”

上人鼓励年长的慈济人，要常

常出来参与活动，与大众广结善缘：

“我感恩自己在过去生结了很多好缘，现在有这么多人说，看到师父很欢喜。刚刚也听到师姊的分享，以前的个性不可爱，但是改过来以后，很多人看到她就欢喜，得到人的爱，这就是见证。改习气永远不嫌晚，只要下定决心，去做就对了，做一个可爱的、得人疼的人，让人看了心安、欢喜，相处起来轻安自在。”

2/8 《农十二月·二十七》

## 大爱让世界亮起来

【静思小语】爱心如同毫芒般微细不可见，但发挥出来可以长成合抱之木，庇荫天下。



刹那同心成为永恒

自去年十一月五日至十二月六

日，上人往北进行第一次岁末祝福行脚；今年一月六日至二月二日，往南进行第二次岁末祝福行脚，





台中港区慈济人展示蔺草编制品及种子吊饰等。上人感恩慈济人带来“故乡的气味”。（2月8日）

共计六十天，直到昨日在花莲静思堂圆满全台授证暨岁末祝福典礼，总计四十八场，逾八万六千人参与。此外，上人在各地的岁末祝福与温馨座谈，总计三百四十场，逾十二万一千人次参与；经由网络连线同步聆听者，来自逾十五万六千个连线点。

上人于早会开示：“连续出门二趟，与台湾各地的慈济人见面、谈话，还有许多国际间的慈济人‘在线随师’，无论我走到哪里，都有许多国家的慈济人透过网络直播共同参与岁末祝福和座谈；我每天说的话，以及台湾各地的慈济讯息，全球慈济人同步接收。”

“今年的岁末祝福，看见法在人的心中，也看见人人身体力行菩萨道；佛陀来人间说法四十多年，到最后所教的菩萨法，慈济人都能身体力行。像是台湾各地慈济医院的

大医王，不只在医疗岗位上‘用生命走入生命、抢救生命’，他们还能受教、弘法，听到他们的发心立愿与分享，我很感动，每一位都是好弟子，让我很自豪：在这个时代、在这样的社会，可以与这么多人共同一心，为佛教、为众生；在新冠肺炎疫情发生后，大家打从内心为天下祈求平安、消弭疫情，让我很感恩也很感动！”

上人请大家把握因缘，不断地向大众募心募爱，将爱的能量铺展到全球，带动真诚美善的人间。

#### 同声呼吁斋戒茹素

志工早会上人开示后，四大志业主管同仁依序透过连线向上人辞岁拜年。上人肯定四大志业都有人文精神，人文志业则为四大志业呈现真善美的人文形象。

人文志业“报真导正”，净化人

心；慈济人遍布国际，人文真善美志工亦能将世界各地的慈济讯息快速回传。上人说，有些国家的慈济志工人数少，慈济人在当地进行慈善发放、赈灾或举办爱洒活动，要发挥多功能，也要拿起手机或摄影机，记录当下的人、事、物。“只要有心，虽非专业人员，也可以留下很美的画面，留存宝贵的历史资料。人文志业要用心剪辑、留存来自国际间的慈济讯息，善用这些画面，报道净化人心的内容，尽社会责任教育人间。”

全球慈济人身在不同的时区，救助贫病苦难人，如同大爱接力，此地入夜，忙碌了一天的慈济人正要休息；彼地日出，慈济人正要展开一天的行程，二十四小时皆在人间用心

付出。上人鼓励四大志业主管同仁，与全球慈济人合心，让大爱普及全球，用大爱让世界亮起来。“四大志业都不能缺乏‘大爱’，爱是发自内心，这念心如毫芒般微细而不可见，但当这念心发挥出来以后，毫芒也可以长成合抱之木，而且不断地开花结果，再产生无量种子，长成庇荫天下的大菩提林。”

“但愿疫情早日消弭，人人健康、大地健康，可以安心地脱下口罩，呼吸新鲜健康的空气。要达成这个愿望，只有一帖灵方妙药，就是发挥人人心中大爱，而且这份爱要从斋戒茹素做起。希望大家有共同的行动，同声呼吁大众茹素，虔诚为天下祈求平安。”

2/9~10 《农十二月·二十八至二十九》

#### 贴心

【静思小语】人间的温馨，就在于付出的人真情甘愿，接受的人真诚感恩。



好心好事，人间吉祥

即将过年，精舍环境在常住与志工巧手布置下，已有浓厚的“年味”。九日志工早会，上人谈到去

年一整年全球笼罩在新冠肺炎疫情之下，人心不安；而台湾相对平安，感恩之余，更要自我警惕并且虔诚祈愿：但愿开新春，为人间带来春的气息，万物欣荣，疾疫早日





消弭。然而要过好年，主要还是靠人人照顾好身、口、意，用好心做好事，才能让人间吉祥无灾患。

“世间无常，时间无形无踪地过去；人的身形其实每一秒都有很微细的变化，只是我们无法察觉，乍然看到年轻时的照片，才惊觉自己的形貌已经有这么大的改变。”

此时早会现场放映克难慈济功德会时期发放日的相片，上人说，相片中的孩童，现在已经为人祖父；当年普明寺旁露天煮粥的影像，现在同一地点的景物也大不相同了。

“刹那之间，相机快门咔嚓一声，就留下那一刻的影像。克难慈济功德会，是名副其实的克难，农历每个月二十四日的发放日，中餐一定是常住负责，常住再辛苦，即使要向人借米、借油来煮粥，也不会动用功德会的一分一毫。当天来的人多，米粮很有限，只好再加一些水到锅里煮，水多米少，在煮

▲ 除夕团圆前夕，慈济志工及受疫情影响无法返乡的慈济科技大学、慈济大学外籍生，纷纷回到精舍布置环境、准备餐点。（摄影／张清和、柏传琦）

沸之前，可以从锅子的粥汤清楚映出树影、山影，还有蓝天白云，所以说‘半升锅里煮山河’。”

“感恩后来师嬷买下这里一甲半（注：一甲约十四点五五亩）的土地，让常住种稻，每一季插秧以后，就要耕耘、等待一百天以上才能收成。经过一百天以上的日月轮替，所以说‘一粒米中藏日月’。但是稻子收割以后，要卖掉才有生活费，可以留下来吃的米还是很少，‘半升锅里煮山河’的情形维持了一段时间。”

上人表示精舍常住“自力耕生”的精神，从开始一直延续到现在，未来也会维持下去。“常住师父们跟着我修行，不仅要靠耕种、做事来维持生活，还要当慈济

的靠山，承担起天下慈济人回到精舍这个家的生活所需；我们还做手工，像是婴儿尿布、用机器卷铜线等等，一共做过二、三十种，很辛苦，然而人生的过程就是要堪忍，堪得忍苦，但是意志要坚定，这也是慈济五十多年来的写照。即使现在稳定了，稳定中还是要坚守正确方向，不能有毫厘偏差。”

上人提醒大家，要知无常，无常境界不知何时会降临，唯有提起警觉心，时时刻刻戒慎虔诚。生命无常，时间本身就是无常；苦、空、无常、无我，是苦谛之四种行相，所以要清楚道理，敞开心胸、放宽眼界，关心天下事，关怀天下众生。

“看见天下万相，我们反观自己，过去的一年平安，社会祥和、丰衣足食，真的要感恩！之所以能够平安，是因为大家的心中有爱，会合人人爱心能量去帮助有需要的人；造福所以得福。”上人感恩全球慈济人随处救助苦难，请大家持续用心，见世间万象能深思其理，将佛法会合世间法，自度亦度人。

坚守方向，持续进步

花莲慈院总务室沈芳吉主任领警勤、供膳室同仁回到精舍，基金

会营建处同仁亦来拜年。上人感恩警勤人员耐心、温柔地维护慈院门口交通顺畅，让着急前来看诊的病患与陪病家属能够安心候诊。

“医院里每一天来来去去的人很多，送病人来的家属，应该是因为爱病人、关心病人而着急，也有人是抱着无奈或埋怨的心态，各有不同的态度。但是我们在定点面对人人的情绪与烦恼，要如菩萨看待苦难众生，让他们因为我们的言行而接触慈济人文精神，得以安下心来。”

“刚才听到同仁分享，看见老人家走路不稳，赶紧上前搀扶，听到他们说一声‘谢谢’、‘感恩’，就觉得很高兴。人与人之间就是如此，用很真诚的心付出，接受的人很自然会表达感恩，这也代表我们的服务质量被认同；在这样的环境中，虽然工作很辛苦，也会感觉很甘愿。这份甘愿的心会从我们对人、对事的态度表达出来，给予人一份温馨感，让苦难众生得到他们最需要的爱的关怀。”

上人说，一个贴心的小动作，传达年轻人“敬老”之心；在家孝养父母长辈，在外也以相同的态度对待年长者。在院区看见有病人难堪病苦，家属心疼着急，同仁也要用对待自家兄弟姐妹的心情，温柔地关心与安慰，这就是“觉有情”



的菩萨精神。

大家以真情为人付出，也收到真诚回报。有的病患或家属会写信给医院表达感恩，也有人把感恩写在公开的网页表扬同仁。看到这些反馈，自己也感到很欢喜，觉得警勤同仁体会到慈济的方向，也能自然地言行表达出慈济人文精神，这就是慈济的特色。确定是对的事，就要坚守方向，而且要持续进步，带动更多好人做好事。

历史长河，真实人生

二月十日，与陈美羿师姊等笔耕志工团队成员谈到，人的一生可以编辑成一篇故事，也是一个人的生

命历史；在历史长河之中，个人何其渺小，但也就是这一个个渺小的人生历史，拼集而成千年的人类历史。例如一张由许多慈济人的头像美编而成的佛像“佛在人间”，意谓每一位慈济人所做的慈济事，都在实践佛法，一段段慈济人的故事，合为慈济历史，归向佛法真谛。

“慈济人举手投足都有真实法，所谓的法，不是佛经里面的文字，是慈济人‘如是我闻、如是我做、如是我做’的真实过程；你们听了师父怎么讲，再将自己吸收的道理传给别人，带动大家一起去，再由人文真善美志工记录、笔耕团队编辑，就能汇入历史长河。要让这条河源远流长，不要中断。”

2/11 《农十二月·三十》

## 感恩有福

【静思小语】能够造福人间，是有“幸”无“辛”，做得再辛苦，也感觉幸福。



用爱接引，用法度化

庚子年除夕志工早会，上人祝福大家：“今天过后，又是新的一年。过去的一年，新冠肺炎‘一

罩天下’，期待来年能安心脱下口罩。请大家发大心、立大愿，表达完整无缺漏的爱，慈爱天下众生；更要提升大悲心，不忍众生受苦难，‘人伤我痛，人苦我悲’。不

只培养慈悲心，还要发心立愿，知足、感恩、少欲念；少欲才能多快乐，少欲的人才能真知足，知足的人才会真喜舍，乐于帮助别人。”

上人进一步说明：“无私助人，造福人间，就是修福人；修福，要运用我们本具的觉性智慧。佛陀觉知众生皆有佛性，佛性圆满无缺，我们学佛而明道理，就能够开启智慧；有智慧的人少欲知足，才能喜舍付出。”

上人说，尽己所有，能付出的有形之物都有限，所要付出的是无限、无量的爱。慈济人以智慧用方法救助苦难，也鼓励无论力大力弱，只要人人发挥爱心，就有扶贫助苦的大力量，这也是法，要用爱接引、用法度化。慈济人做到“苦既拔已，复为说法”，看到受助者能够自立，还能付出助人，最为欢喜。

世代交替，相互尊重

上人与菲律宾志工蔡升航师兄等人谈话后开示：“要感恩父母生育，让你有这副身体；还要感恩你自己，有因缘遇到佛法，而且在慈济家庭里，可以让你专心做慈济事，这都是好因缘。我也要感恩你们，少数人可以做大事。去年菲律宾接连遭遇风雨灾难，再加上疫情严重，我也很忧虑，很不想要你们

出门赈灾，但是要救人就非出去发放不可。天鹅风灾后，你们分头在灾区就地带动，救助近六万户；若一户以四口人计算，救了二十四万人，想想是多么有价值！”

上人教青壮年慈济人多多接引同年龄层的志工投入，共同为社会的祥和平安而努力；社会平安，百业就能兴盛。要让社会平安，就要净化人心，让社会有善良的风气，大家才能安心做事业。除了带动年轻的一辈，也要尊重年长的一辈，学习他们做事的方法和经验。无论年轻或年长，都要以感恩、尊重、爱相互对待，才能圆满完成世代交替，菩萨道上棒棒相接，这也是苦难人之福。“要先学会做人，才能稳步力行菩萨道，进入苦难人群中付出。”

“做慈济不说辛苦而说幸福，因为辛苦是做得辛酸、痛苦，然而我们是心甘情愿去付出，所以是有‘幸’而无‘辛’，过程的点点滴滴收入心版，感受到的就是幸福，感恩自己有幸造福人间。所以要常常向人解说，彼此见面互道‘幸福感恩’、‘感恩幸福’，好话常常说，集合起行善的力量。”

反省觉悟，迎接好年

精舍除夕围炉，因应防疫而



调整每桌的人数，保持安全社交距离，并且透过网络直播，让全球慈济人在线围炉。上人简短对众开示并祝福：“我们的大家庭大团圆，相信人人都开心。过了今晚就是新春，我们要用欢喜心迎接，期待天地气候调和。”

上人说，新冠肺炎疫情是天地对人类的提醒和教育；或许过去的人生执着于贪、瞋、痴，心灵迷茫，现在疫情笼罩全球，有许多事都停

摆了，要静下心来反省，有所觉悟。

“过去这一年，因为疫情，我天天忧心，期待来年可以不再忧虑，是一个让人人开心的吉祥好年。要迎来这样的吉祥好年，需要人人用心、发愿，为人间虔诚地祈祷与祝福；也要日日、时时行善，庇护苦难人。即使他们深陷苦难，走不出来，我们可以走入他们的生命去帮助。祝福人人迎来一个充满福慧的好年，家家平安、日日吉祥！”

2/12 《农正月·初一》

## 耕耘心地良田

【静思小语】培养好心念、好习惯，不让无明杂草覆盖善的苗芽。



开春第一天

辛丑年大年初一，于晨间虔诚的梵呗声中开春迎新。早课后，大众长跪并向上人拜年，上人开示期勉：“时间长河流水，分分秒秒一直过去，从源头而来的水不断地流过，最终归入大海。我们的人生亦是生命的源头，随着分分秒秒不断流过，最终流入大海的，是清静的水或是污浊的水？要让点点滴滴

都维持清净无染。”

“今天是大年初一，人人都有新年的愿望：过去的一年没有达成的心愿、没有圆满的理想，都期盼来年达到，或是盼望来年要做到更好。开春的第一天，请大家把握时光，每一分秒都要提醒自己：‘这一秒、这一分，有没有谨言慎行？讲话有没有很谨慎？所做的是不是很正确？’要不断反省。‘是日已过，命亦随减，如少水鱼，斯有何乐’，应该要



土耳其胡光中师兄分享阿拉伯文版《慈济》月刊第二期封面人物，是黎巴嫩三岁半的小女孩努尔，与土耳其慈济人在家访中相遇，后来鼓励父亲捐出半日所得助人。（2月12日）

很谨慎而且很严格，让我们的生命方向没有丝毫偏差。我们来世间不是来游玩的，是来修行的，所以不要变得玩世不恭，每一天都要庄严正向，分秒不空过。”

无我与大我

上人于志工早会开示：“一年之计在于春，一日之计在于晨，开春第一天，大家在凌晨三点多起床，虔诚做早课，这一念虔诚上达诸佛菩萨听。虔诚的心不只在一时，而是日日夜夜持续不断，一年三百六十五天，天天都要有这一份虔诚心；不是只为自己求福，是要虔诚祈祷天下平安、风调雨顺。只要天下的‘大我’平安，每一个‘小我’就会平安。”

上人表示，“无我”与“大我”，都是修行希望达到的目标；

然而生活中人人都有“我”，而且产生“我执”。若能有所警觉，就要赶紧转心念，从私我转向大我，并且走入人群，广招人间菩萨，带动人人虔诚无我相，合为同一个大我，斋戒茹素，发挥完整的大爱，用这一念虔诚心祈祷天下无灾。

新春期间，人人见面互道“新年好”。上人指出，不只在口头上说“新年好”，要让人人的心安定下来，真诚祈求天地平安，四季依序轮转，风调雨顺。

“我们的祖先很有智慧，观察一年的气候变化，制定二十四个节气，春、夏、秋、冬四季分明，知道如何依照天候耕种，很有规律，与天地共生息。”上人说，若希望节气和顺，需要调顺人心，人心和谐则气候调顺。“我常说，天有天气、人有脾气，所以要好好地修心养性，平伏心中的无明欲念。”



上人举例说，有人脾气不好，而且不明事理，在团体里做事，却只顾自己，要求别人认定自己所做的才算数，就造成团体的困扰与人际问题。有事应该与其他人共同协调，大多数人赞同此事可行，就合人的力量来成就；取得共识，才能合力朝共同的方向前进。

上人期许人人在心田中播下善种子，让心地四大调和，殷勤地除草、耕耘、灌溉，这亩田一定能丰收。“杂草的生长力比粮食作物还要强，因为很多杂草的种子埋藏在

土壤中，凡夫的无明种子也是从无始以来就隐藏在心地里，比善心善念的苗芽长得更快。所以如果稍有懈怠，不去除草，善的苗芽很快就被无明杂草包覆，私我的欲念总是胜过无私的善行。”

“培养好心念、好习惯，维持善心、善念，自我锻炼往好的方向走，内心的这片土地就会是一片纯良的土地，只要播下善种子，就会迅速增长。要时常练习说好话，也要用心听好话，将善法听入心，让善种子在心田从‘一’生无量。”

2/13 《农正月·初二》

## 隔离灾疫

【静思小语】传承善的能量，大爱普及全球，就是一张隔离厄难最好的保护膜。



得太过头？要好好地自我调整。

上人感叹，疫情发生一年多以来，能够见惊世灾难而起警世觉悟的人太少了，正法教育的声音太微弱，要人自我觉醒实在很不简单。虽然众生共业的业力很沉重，还是要不断地呼吁；每一个正信宗教，都可以在此时发挥教化人心的力量，引导大众正向。

空中以法相会

大年初二的志工早会，上人安慰因疫情限制，无法“回娘家”的海外慈济人与会众，新冠肺炎的“大哉教育”，让大家暂停忙碌的脚步，静下来思考自己的心念有没有脱序，人生有没有偏离方向；随着欲念追逐名利享受，是否已经追



大年初二，法亲会众纷纷返回精舍拜年，上人看视志工用心布置的茶道休憩区。（2月13日）

大陆福建慈济人在五个地点连线拜年，厦门“小蔬童”潘佳莹小妹妹说，自己会认真学习得奖金，存入竹筒扑满捐作善款；今天妈妈本来要带她去看亲戚，但是她坚持要来见上人，因为因缘难得。她站在椅子上对着镜头说：“师公上人，我做这些事，是为了给您打气，希望您可以继续为我们讲法，我们也会珍惜您讲的法。”上人感动表示想为佳莹鼓掌：“我真的被这位小菩萨的打气打动了！要我说法，那你一定要听，而且邀大家都来听，我才有勇气再说法。”

上人对在线的大陆慈济人说：“在这差不多一个小时的时间，让我在大陆绕了一大圈，也看到了这么多的有心人，个个虔诚、善良，都是天下大家庭的慈济家人，人人合和互协，让我安心。期待人人闻法、入法，共同行菩萨道在人间，

这就是我们的使命；还要将善的能量不断传承下去，大爱普及全球，就是一张最好的保护膜，能够隔离疾疫，消除厄难，安详人间，让人健康、平安、快乐。”

感受大地呼吸

上人提到在晨间极为宁静时，可以感受到大地呼吸的声音：“每天清晨，常住和志工在主堂做早课，我在书房里，听着鼓声、钟声、梵呗声，身心都很宁静。在钟声出来以前，会有一段极为宁静的时间，而且空气很清新，可以感受到大地的呼吸声，好像连树叶都会唱歌。”唐美云说，这是心灵与大自然的对话。

上人说，早期附近的房屋不多，可以直接从精舍看到海边，清晨还能看到旭日从海面浮起，景色



很美。“在对大家说晨语之前，我从寮房走出来，天还没有亮，走到大殿的某个角落，站在那里看一下晨曦，看着太阳快要浮起来了；也看看旁边种的松树，针叶的叶尖会有露水，一颗颗透明晶莹，风一吹就会掉下来。感觉到天地的生机，天地万物都很美。前几天到静思堂岁末祝福，回来时车子从山门一路绕进来，看到精舍周遭一片绿意，真的很美！”

上人谈到这二天有世界各地的慈济人透过网络视讯拜年，实时与不同语系的志工互动、对话。许多本土志工用临时学的中文祝贺新年，或是用他们习用语言述说心得，师父虽然听不懂，但是心灵相通，知道他们要表达的心意。

“为什么来自世界上这么多国

家的人，会有共同的一个善念，而且对准慈济精神方向，丝毫没有偏差？这一点就值得探究。所以，慈济学、慈济史、慈济人，慈济的故事很多，仅是今天所听到的分享，如果要好好的记录，光要识别分享的人是哪一位，有何生活背景与人生经历，为什么能够讲得这么感人，就已经很不容易，何况从他们口中讲出来的只是很小的一部分；若还要将这么少的内容再精准浓缩，到后来已经看不到真正打动人心的真实原貌。我们要做的是努力把故事复原，让它可以被看见。”

上人指出，要编辑慈济历史，汇整慈济的大事记、大数据、大史记，所整理的是“如是我闻、如是我思、如是我见”的见闻思想，这是一个大工程，需要大家共同加油。

向上人及常住拜年。上人谈话时，拿起摆在桌上，用开心果外壳做的莲花对大家说，这是老人家发挥智慧，将原本要丢弃的果壳捡起来，拼成如此漂亮的花朵，让无用之物变得很有价值。

“老人家随心所欲，想要用这些材料做什么造型，就可以做到，脑筋很灵活。”上人提到花莲慈院林欣荣院长曾经分享大脑神经反应区的观察，接受测验的人想要做什么事，从电子观测仪可以看到某个区块就会活络起来；后来又听到美国约翰霍普金斯大学施益民教授提起，人脑有一个区域，在看到有人受苦受难时会起悲悯心，从而做出助人的行动，是一个利他的神经反应区域。听了以后觉得这与佛陀所说相合，众生本具与佛同等的清静

本性，只是凡夫的佛性久受无明欲念所蒙蔽，所以需要有人引导，并且靠自己殷勤修行，方得以回归本性而觉悟。

若说要修“柔和忍辱”的功夫，也是一种自我训练，训练自己能耐得住性子，不会动不动就烦躁；耐得住性子、沉得住气的人，就会转动为静，能够静定。静下心来，思绪也会比较清晰，让起恶念、躁动的脑神经细胞安静下来；起善念、慈悲利他的脑神经细胞则在活动中，自然就会培养出行善助人的好习惯，而且比较不会对不如意的境界生出无明烦恼，动怒、抱怨等等。

又如环保志工们有不同的家庭环境、生活背景，自然也有不同的习气，但是大家有共同的方向，不断

2/14 《农正月·初三》

## 调身调心

【静思小语】人文教育不只是学习礼仪、提升生活质  
量，更重要的是学会惜物爱人。



活络善念成习惯

因防疫避免群聚，今年春节

期间精舍没有安排益智手工艺摊位等寓教于乐的活动，但仍然有不少慈济人与会众携家带着回来走春，



午斋后，发心回精舍帮忙香积组、行堂组的慈济人，前来向上人告假顶礼。（2月14日）



地修善去恶。即使很多志工年纪大了，身体机能退化，但是他们培养出善的习惯，总是想着“环保站的回收物很多，要去分类整理”等等，所以有些志工退化失智或是生病受伤而失忆，却不会忘记要到环保站做分类。年节期间，从除夕到现在，各地环保志工没有休息，大家面对家家户户大扫除时清出来的各种回收物，不会起烦恼心，而是以“拾福”的欢喜心善解之，不会烦躁。所以说，修行就是修习气而已。

### 感恩面前这杯茶

静思茶道师资团队乘着年节期间在精舍奉茶之时，入会客室向上人报告慈济大学国际学院静思茶道课程圆满，学生们甚有学习精神，整体表现也很优质。上人闻后开示指出，慈济道场的静思茶道等人文课程，最重要的是教导礼仪，引导大众惜物爱人，用法调整身心行为，及时行善行孝。

我们的人文课程，最重要的是让人学习礼仪，“礼者，理也”，我们有这样的环境，所以要教导提升生活质量，在人与人之间提升礼仪与仪容。

每一回我端起杯子来要喝茶，就会想到我们这里喝杯茶，好像很

讲究；我是灌茶，不是品茶，常常一杯茶还没喝完，就听到有人对我说：“师父，要做什么事了。”就赶紧出来。总而言之，我根本不知茶味道，总是有茶可喝就好。听你们分享静思茶道，我感觉：“很好命！”大家端起茶来，要感恩有这一杯茶可以喝；想一想苦难人连肮脏的水都难以取得。我很建议你们在喝茶之前，先播放一段影片，让学员看见苦难人的生活。

昨天听了几位分享以后，我也对他们说：“看一段莫桑比克贫苦孩子的生活影片，看看他们是怎么生活的，我们要很惜福。”

喝那一杯茶，总是要很感恩；有人连脏水都要从很远的地方去取回来。大爱台记者曾跟拍采访甘肃山村妇女，挑一桶水走在悬崖边，沉重的水桶晃一下、晃一下，可以听到她喘息的声音。那里的人生活就是如此，妇女每天一大早起来，第一件大事就是挑水，从山上一直走到取水的地方，一洼水是这么脏，她们就在那里舀水，再挑上山，来回八个小时。看到她们这样，我们用水要很珍惜，水龙头一开，我就赶快将它关小一点，要惜水、惜福。

所以喝那一杯茶，真的很高贵，要从茶怎么种的讲起，经过了

很辛苦的过程，尤其是净斯茶，我就曾去采茶，二叶一心，很讲究。总而言之，当我们有福，在享受、

享福的当下，就要想到苦难人的辛苦；所以真正的茶道人文，就是要提醒人人有爱心，惜物爱人。

## 2/15 《农正月·初四》 时时过新年

【静思小语】人人彼此祝福，时时共同造福，日日吉祥喜气。



### 道理勇敢说，好事多倡导

一般民俗在每年农历十二月二十四日“送神”，送诸神回天庭向天帝报告人间善恶；到大年初四“接神”，迎接神明回到人间。上人于志工早会开示，古人说“举头三尺有神祇”，是在警惕人们，要心想好意、口说好话、身行好事。

过年期间，大家见面总是说好话，恭敬又有礼，社会气氛较平时祥和得多。但过年之后，又是回到凡夫的心念、行为，我行我素，在人与人之间斤斤计较，口出恶言、心起恶念，带着恨意、怨气，做出种种不好的行为，损害人间的祥和，引起了人间的祸端。

上人提及多米尼加慈济人不多，新冠肺炎疫情发生后，许多贫苦居民失业，蔡玉云师姊凭着少数

志工人力就地纾困发放，也呼吁居民茹素护生弭灾疫。当地一个天主教教会，很认同慈济人所分享的道理，乐于和慈济合作济贫。

“慈济人真诚付出，不只是救灾纾困，还要把爱的理念推出去。居民听到慈济人的呼吁，发愿茹素七天、半个月、一个月等等，也有人会说会持续下去。所以不是做不到，只是过去我们没有勇气去推动；‘人能弘道，非道弘人’，有人弘法，让大众明道理，就能启动、发挥最完整的大爱——爱护天下众生。素食保护自己的健康，也保护动物的生命。”

上人勉励慈济人，要有大慈、大悲，以及大仁、大勇，不要只把爱的能量藏在心里，道理要勇敢地说出去，好事多倡导，劝善、劝素，培养善心、爱心，带动大众守护天地众生，如此才能平息世间灾祸。



2/16~18 《农正月·初五至初七》

## 好规矩，好品德

【静思小语】品德教育要从重视生活教育开始做起。



## 平等普施，清净无染

正月初五，与返回精舍随师的中区慈济人医会纪邦杰医师等人谈话，提及莫桑比克慈善援建计划，上人表示待疫情平息之后，基金会营建处将前往协助推动大爱村工程；视情况可有医疗人员随行，为居民义诊。上人也期勉慈济人持续呼吁大众提升善念、发挥爱心，不拘捐多捐少，所希望的是这份爱心长久持续，点点滴滴细水长流，汇入功德大海。

“我一直很担忧的不是只有现在这一代的世界，还有下一代、下下一代的人间生态，这整个世间很需要有善的能量；不论是从科学或宗教的观点，世间真的不能缺少善的能量。”

上人说，慈济人秉持佛教精神，在世界各地发挥大爱，慈善救助的对象不分宗教平等普施，而且慈济一向不参与政治，是超然的非政府组织、人道团体，无论来访者有何政治身份，自己皆是平等尊重对待，

也不会与人谈政治、选举等等。

上人表示，慈济永远保持清净无染的形象，不会有其他的色彩；对于苦难的众生，慈济“非救不可”，没有其他意图。而且爱护众生，不只有爱人，也包括动物。而今疫情笼罩全球，人们无力阻挡，要把握因缘鼓励大家蔬食，不要为了口欲吞食动物，不要在食物链上与动物有牵扯，就像是在嘴里放了一条链子，去牵这些动物入嘴里。蔬食非推不可，要对众强调“蔬食对人体是安全的”。

谈及环保推动，上人表示这是事关全民的重要事务，一般人随手丢垃圾很轻松，弯下腰去捡却很难，因为众生有种种执着与挂碍，是深植于意识中的烦恼，要破除这些烦恼，实在很困难！所以慈济人倡导环保，要合许多人的力量向大众教育与推动；若加上地方政府以公权力推行，会做得更加彻底。

上人说，无论是推善、推素或环保，“水多高，船就涨多高”，社会上真正有影响力的人更要投入

去倡导。医师对患者倡导蔬食，也很有说服力；现在蔬食是“非推不

可、非说不可”，要请人医会医师们多用心。

2/19~20 《农正月·初八至初九》

## 感念众生恩

【静思小语】人类衣食住行均需仰赖彼此成就，要相互感恩，爱要扩及众生。



## 改变习惯，改善环境

“我这次岁末祝福行脚，搭小巴士从台北回花莲，沿途钻过许多隧道，心中感受很复杂。以前有些路段较窄，只能单向通过，必须等待会车；现在道路拓宽，还有很多隧道可以通行，交通顺畅、方便了，却是破坏山体得来的便利，车行于隧道中，也看不见壮阔美丽的山景与海景。”

十九日，与来到精舍参加“全球共善学思会”的学者谈话，上人有感而言，气候的异常变化造成灾难，是人类长久以来破坏、污染自然环境导致；要根本解决环境问题，还是要从人类愿意改变生活习惯做起，减轻地球环境的负担，让大地与海洋慢慢休养生息，直到回归正常。

不吃肉、少养殖，大幅减少动物的饲养数量，能大幅减轻空气与



慈济大学学士后中医学系林宜信主任（左三）等人来访，漫步间研究精舍所种植的抹茶。（2月19日）





2/21 《农正月·初十》

## 慈济大家庭

【静思小语】爱的能量通达无碍，团体才能永续成长。

## 关心照顾“慈济树”

屏东合心组队与上人座谈，上人说，屏东有多位很资深的慈济委员，年纪很大了，法亲们要时常探望关怀；如同刚才志工提起的“慈济树”，这群资深慈济人就如最初的那一颗种子，这颗种子已经长成大树，因为树根稳固，年年开花结果，又能产生无量种子。“法亲关怀”不只要关心最初的种子，从树根、树干到枝叶，都要照顾。

慈济人的家里发生变故，法亲也要适时关心，不分宗教，给予生活帮助与心灵抚慰。因为这棵“慈

济树”不只有慈济人，还包括慈济人的家人；家属平安，而且支持志工做慈济，志工才能安心投入。老者要照顾、年轻人要招呼，有慈济大家庭的关怀与爱护，爱的能量从树根到枝叶通达无碍，这棵树才能永续生长。

上人肯定大家在社区里用心耕耘志业，把贫病苦难人照顾得很好，也有不少照顾户已成为志工，和法亲会合力量去帮助人。“师父很感恩你们，如果没有这么多慈济人，即使我想要救助苦难众生的心愿很恳切，但是我的手伸不到、脚走不到，要靠慈济人做师父的手、脚，走到苦难人



林定芝（右二）及史芮欣两位小朋友回到精舍，捐出压岁钱助人。（2月21日）

水土的污染，也可以避免病原体跨物种传播。上人谈及几次造成大流行的疾病，根据病源推溯与研究，都是从动物感染给人类，再于人群中迅速扩散；虽然现在医疗科技发达，但仍然无法研发出对治这些传染病的药物。在佛法来说，瘟疫蔓延，是众生共业所致，来势汹汹，人力无法阻挡，要靠人们真诚忏悔、改过，才能减轻业力，消弭灾疫。

上人强调“感恩尊重生命爱”，这份爱不只爱人类，也要扩及世间众生。“人间最可贵的就是感恩心，只有自己一个人，或是世间只有人类是无法生存的，衣、食、住、行，都要仰赖许多人，运用许多资源，才能让我们安然生活，要彼此感恩。”

智慧通达，人事圆满

上人提及行脚到各地，都看到慈济会所里展示的慈济人闻法笔记，有些高龄志工不识字，仍然看着大爱台的字幕，一笔一画抄写，写得很工整。“有心就不难，不要轻视自己，人人有同等的智慧，只是各自因缘不同；或许过去的条件不允许，所以没有上学读书，但是智慧不会消失，一点就通，讲的道理比学识高的人更通达，因为

他们真诚用心，很认真听讲。”

上人请年轻志工耐心陪伴年长志工，如果有老人家说自己年纪大了读不了书，可以对他们说，要读“来世书”，此时把道理读入心，来生一看就能懂。“许多资深的慈济菩萨，年龄都与师父差不多了，或是比师父年纪大；他们过去和师父开辟菩萨道，现在上了年纪、身体不好，正是需要你们去关心，要敬老尊贤，用感恩心对待资深的志工。向上一辈学习、向下一代传承，慈济的精神理念才能延续。”

上人叮咛大家，承担志业责任，走入人群帮助苦难，同时提升自己的生命价值；把自己社区里的法亲和贫病苦难人照顾好，才能够跨区去关怀。

慈济人聚在一起，不一定讨论经文意义，也可以说说故事，或是讨论访视个案。听听大家分享的慈善个案，生活是如此辛苦、困难，再想想自己，能够健康平安，而且有力量为别人付出，和这么多志同道合的人一起做慈济事，比起来真的有福多了。见苦知福，就要知足，知足就会感恩，有感恩心的人生最有福，心灵轻安快乐。无论大家来自什么样的生活背景、有什么样的社会地位，和慈济法亲的相处，都是平等互重、欢喜自在。



身边肤慰、帮助他们。”

上人说，大家能够合和互协，圆满许多好事，要真诚感恩。首先感恩周围的法亲，会合人人的力量，才

能做这么多事；也要感恩自己，此生对准了方向，所做的一切让生命很有价值；再者要感恩接受自己帮助的人，让自己体会到助人的快乐。

2/22~23 《农正月·十一至十二》

## 行善不是有钱人的专利

【静思小语】不要轻视点滴的力量。付出一点点关心，能让人欢喜解忧；捡拾垃圾的小小动作，能让大地清净。

### 母鸡带小鸡，代代相传

二十二日志工早会，上人谈及近日来各地慈济人回到精舍拜年，分享他们做慈济的欢喜，其中屏东慈济人提到“母鸡带小鸡”的心得，每一位报告自己带出多少位受证的委员、慈诚，又再带动出更多人培训、受证，若从自己开始算第一代，在慈济就已经是四、五代同堂了。

“他们用心接引人，如同‘母鸡’生了一窝‘鸡蛋’，就展开翅膀呵护着，温暖每一颗蛋，直到‘小鸡’破壳而出，每一只都很健康，还是要靠母鸡带着它们；若是天气寒冷，母鸡也会展开翅膀呵护着，直到小鸡长大，换它们生蛋、孵蛋，再带着它们的小鸡。”

“看到资深的慈济志工，从四、五十年前就跟着师父做慈济，我的脑海中也会浮现当时的情景。早期我每年二次到台湾各地做慈善复查，慈济人会跟着师父上山下乡，去看每一个慈济帮助的家庭，之后我就会对慈济人分析，对哪个个案的帮助有不足，要在哪一方面加强补足；或是哪个家庭已经改善，要渐渐减少补助，同时对案家说道理，让他们清楚慈济为何减扶，让他们愿意把这份力量转去帮助更困苦的人。要辅导他们知足感恩、付出造福，让心灵转贫为富。”

上人强调，行善不是有钱人的专利，只要有心，付出一点点力量，其他人的爱心汇聚起来，就可以帮助许多贫病饥饿的人；付出一

点点关心，也可以让人人欢喜快乐无忧愁；多一个小小的动作，弯腰捡起垃圾、回收物，让大地干净，资源回收再利用，也可以帮助人。

尤其在慈济环保站里，志工们做资源回收分类，知道这是利益大地众生的好事，做得很有成就感。与志同道合的人一起做环保，说的都是好话，彼此谈心，会有人劝导有烦恼的人，让他们清出心里的垃圾，解开心结，恢复好心情，回家就会用好态度面对家人；本来针锋相对，每天争吵，家庭气氛很恶劣，现在变得和风徐徐、很温暖。

“人间平安，就是幸福；天地四大调和，就是人间之福。此时春回大地，气候一天比一天温暖，但愿新的一年风调雨顺，人人互动和乐，日日平安。”

顺于天理，使天地祥和

上人早会开示后，四大志业主管同仁新春团拜，发心立愿。上人对大家说，发心立愿不是喊口号而已，要发自内心真诚立愿。“新春总是有新希望，我的心愿是人人早日脱下口罩，说话清楚，人人听懂；谈心话，入人心——说心灵的话，透入人人的心中。否则跟着大家喊口号，也不一定了解口号的含

义，不了解就是没诚意。真正的诚意要打从内心，说我们想说的话，不是跟着群众而喊话。期待我们可以相互谈心，每个人共同的一个心念，那就是爱。”

新冠肺炎疫情不知何时能平息，而且国际间还出现变种病毒，令人担忧。上人期待人人共同虔诚祈祷天下平安，疫情早日平息；要戒杀、戒口欲，心中有完整的爱，将人人的这份爱合起来，才有足以影响天地的力量。所以“大哉教育益群生”，要在人间带动善念，人人虔诚斋戒。

“过去平安，是因为我们虔诚行善，才能招来吉祥如意；假如只在口头祝福事事如意，心没有善念而不顺于天理，如何能如意呢？我们要把握当下，引导人人发善心、行善行，顺天意，以使天地祥和，人才能健康、美满。”上人期勉四大志业合和互协，为救助天下苦难而努力。

时间宝贵，但情更宝贵

二十三日志工早会，上人谈到精舍是天下慈济人的家，往年会有许多海外慈济人回到法亲之家过年，今年因为疫情，入境要按规定隔离检疫，所以大部分海外慈济人只好透过网络拜年，但还是有慈济人忍耐来回二十八天的隔离，回到精舍见师



父，随师一天又匆匆返回居住地。

“时间很宝贵，但是情更宝贵。拜科技之赐，全球慈济人都可以上线，聆听彼此的分享，每一天的网络连线都有几十个国家地区的几百、几千个点，所以现在的讯息比过去更通透，要传法更方便。虽然弟子们无法回来，但是听到大家把师父说的话听入心、用出去，也觉得很有安慰，弥补弟子无法回到身边的失落感。”

中国大陆的慈济人上山下乡去关心照顾户，让老人家感受到年节团圆的气氛。有一位婆婆对慈济人说：“幸好有你们来，希望你们每天都来。”上人叹言，独居长者期待慈

济人来看他们，就如盼望自己的儿女回家一样；看到慈济人来了，是那样地欢喜、亲切。但是短暂的相聚过后，又是不舍的别离，慈济人离开以后，他们还是孤单、寂寞。

“人生总有求不得之苦，难以求得儿女子孙都在身边。看到那一群孤寡老人，一方面觉得很不忍心，另一方面觉得自己何其有福！弟子这么多，很多人回来与师父一起过年，这是一个好温馨的大家庭，天下一家亲。但愿疫情赶快过去，让这一群老人家每个月发放日可以如常来到慈济会所，和慈济人共聚，也让我们有清新的空气、平安的环境，全球经济恢复过去的兴隆。”

2/24~26 《农正月·十三至十五》

## 食事为大

【静思小语】不忍众生受苦难，也不要让动物因为自己的口欲被杀害。



### 启发善良的兴趣

二十四日，教育志业体主管同仁报告后，上人引述《论语》：“诗三百，一言以蔽之，曰：思无邪。”表示教育要守持正向不

偏邪，教导学生认知正确方向并且行于正向。虽然人人本具佛性，本性都很善良，可惜在成长过程中受污染，有偏差的观念，养成不好的习气，所以需教育。教育要从小做起，让孩子认知是非善恶，不要让

人的生活混乱、伦理失序。

上人感恩慈济学校的老师们用心教导，培养孩子的爱心，带着年轻人深入偏乡，了解居民的生活困难与需要，发挥所学去帮助。“教育不是教给学生知识，让他们拥有一技之长，将来可以谋生而已，品行教育更重要，要在课堂上、生活中落实，而且启发他们具有‘善良的兴趣’。”

上人期勉慈大与慈科大要会合力量，加上医疗志业的资源，让教育不只有课堂上的知识传授，还可以有实际的运用。上人也请教育志业体主管集合资源和力量促成“天空学院”早日成立，辅以多语言翻译，世界各地的贫苦孩子都可以透过网络受教育，从而翻转人生。

“要把握时间，发挥生命的价值。大家有志一同，若有十个人做同一件事，就能在一秒钟发挥十秒钟的效益；大家方向一致，借力使力，发大心、立大愿，信、愿、行，则无事不成。”

### 悲悯心油然而生

二十五日慈善志策会，聆听主管同仁报告后，上人开示“食事为大”，世间贫困缺粮的人饥饿无助，像莫桑比克贫苦村落的孩子骨

瘦如柴，令人油然而生悲悯心。这份悲悯心是不忍众生受苦难的爱，这份爱不只对人类，也不忍动物的生命因为人的口欲而遭到杀害。

现在人人戴起口罩，防止病毒透过飞沫传播；其实戴口罩不如挡口欲，因为祸从口出、病从口入，说出的话造口业，吃进嘴里的食物是牺牲多少生命而来，也在造杀业。

人性本善，幼小的孩童听了道理，就能放下口欲坚持茹素。像是就读马来西亚大爱幼儿园的小朋友，看到妈妈买鱼回家，下锅用油煎，他愈站愈靠近锅子边；妈妈教他走开一点，否则被热油喷到会痛。孩子听了就问：“那么鱼在油里面痛不痛？”妈妈听了深受震撼，从此开始用心煮蔬食，让全家都茹素。

上人说：“真正的善，要起于不忍众生受苦的怜悯心，所以期待慈济人、志业体同仁与学校师生要有大慈、大悲、大喜、大舍的精神，蔬食非推不可、非说不可、非吃不可，断了口欲，断了与动物的食物链，保障自己的健康。期待大家用好心做好事，共同以诚恳的心意推动蔬食。”

### 分秒间成就慧命

二月二十六日，已是农历正月十五，早课后，上人在精舍主堂开





全球慈济人积极劝素，菲律宾籍慈济科技大学学生向来到静思精舍过年的会众倡导“吃素爱地球”。（摄影/张清和）

示期勉大众：“时间像流水一样不断流过，分分秒秒迅速消逝。已经是新春第一个月圆日，正月十五元宵节；每个月总有月缺、月圆时，圆了再缺，缺后又圆，人从出生之

后，一直随着日月光阴而过，从幼年成长到青年、中年，直到老年。

‘是日已过，命亦随减’，所以要分秒不空过，用每一秒钟成就我们的慧命，心勿放逸！”

2/27~28 《农正月·十六至十七》

## 为自己祝福

【静思小语】知足与感恩，是对自己最大的祝福。



好人多，福气大

二十七日，云林慈济人分享会所因缘及重建规划、人医会议诊心得等，上人感恩大家在慈善访视、医疗义诊、环保等各方面的付出。许多利益人间的好事，需要靠许多人合和互协才能成就，就像慈济人在社区里发现贫病个案，人医会志工前往关怀并评估送医治疗，让案主病

况改善，减轻家庭负担。慈济人合心如法，方法用得对，就能成为社会的一股正向力量，得到肯定与赞叹。

“我认为大家不只是肯定，还要感恩你们，因为你们为地方在付出，让当地治安好、社区平安。回过头来说，你们总是为别人付出，其实也是为自己而做，因为付出之后，自己的心会很欢喜，这份欢喜是赚了多少钱都得不到的。所以我

们要自我感恩，感恩此生的方向正确，没有浪费生命时间。”

### 慈二代，写家谱

与台北志工黎逢时、嘉义志工王寿荣等慈济人及他们的家人谈话，上人鼓励在座的“慈二代”整理父母的慈济历史，也等于是建立自家爱的家谱；父母长辈尽心尽力为苦难众生付出，也会面对很多困难与挫折，不过他们有百折不挠的韧力，这是值得大家学习的精神。

王寿荣本身就是“慈二代”，父亲王添丁、母亲黄玉女是台东第一代慈济人，尤其黄玉女在上人尚未出家，刚到台东时就与上人结缘。后来做慈济以后，上人到台东访视或赈灾就会住在他们家，因缘非常特殊。

上人对寿荣说，把爸爸、妈妈早期做慈济的故事整理好，也是表达孝道，因为这是把父母的德展示出来、流传于世。“我去台东赈灾时，住在你们家，每天一大早，或是晚上就会听到你爸爸与妈妈彼此唱反调，但是二个人做慈济都很认真。你阿嬷更可爱，我曾对她说：‘这些子孙都很爱你。’她说：‘我做多吃少，不用说人家也爱。’这句话我常常记得，老人家

心量很大，很会疼人，疼你妈妈比疼你爸爸更甚，所以这本慈济家谱，你们一定要写好。”

### 深入苦，耕福缘

二十八日，中国大陆各省市的慈诚、委员，透过网络视讯与上人见面，并报告会务与心得。上人感恩大家用心用爱积极做慈善工作，从而“见苦知福”，看到世间苦相，更能理解因果果报，深入探讨苦、集、灭、道。所以要深耕慈善、深耕福缘，多造福、与众生多结好缘。“感受到你们的虔诚，也守护当地的平安。期待疫情早日平息，大家再回到心灵的故乡来看师父，也让师父看看弟子们。”

上人祝福并鼓励患有癌症的师兄，要对自己有信心，不要时时记挂着身体如何，积极配合医疗，随顺自然法则，只要身体状况许可，就尽量去付出，发挥生命的价值。“要放下烦恼、放宽心，多发挥爱心做好事，天天向自己说感恩；像我也感恩每一天行动自如，可以对大家说话，还有时间可以做事，感恩、满足是对自己最大的祝福。为自己祝福，比别人对自己的祝福力量更大。”上人感恩慈济人为人间共造福缘，天下人人有福，个人就会平安。



## ●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” 绘画征稿大赛优秀作品  
《环球之绿》 作者：侯静雯（八岁）

环境问题是由于人类不合理地开发和利用自然资源造成的。触目惊心的环境问题主要有大气污染、水质污染、噪声污染、食品污染、不适当开发利用自然资源这五大类。”一个个铁一样的事实告诉我们，它们像恶魔般无情地吞噬着人类的生命。它们威胁着生态平衡，危害着人体健康，制约着经济和社会的可持续发展，让人类陷入了困境。我相信：“只要我们有时刻不忘保护环境意识，有依法治理环境的行动，地球村将成为美好的家园”。未来的天空一定是碧蓝的，水是清澈的，绿树成荫鲜花遍地，人类可以尽情享受大自然赋予我们的幸福。





撰文/黄德欣、陈甦妤 摄影/范盛花

## 这汤圆有家的味道

辛丑元宵节,恰逢周五鼓浪屿街心公园的环保日。两年多来,慈济志工坚持上岛做环保,从未间断(新冠疫情期间暂停外)。

“嗡嗡嗡……”食物搅拌机声,鼓浪屿唯一一家蔬食店内格外热闹。店老板曾女士将搅拌后的无糖净斯谷粉汤,一勺一勺装入环保杯中,再用汤匙将晶莹剔透的汤圆,就着杯口,轻轻地装入谷粉汤中。面带微笑的她对志工说:“感觉好像在为家乡年迈的父母准备汤圆一样,虽然自己没有办法回去陪他们一起过元宵节,为鼓浪屿的长者做汤圆,心里暖暖的。”

岛上居民来自全国各地,今年相应政府号召就地过年,有些人因此不能回家和家人团圆。志工感恩鼓浪屿的居民和店家长期以来支持在鼓浪屿做环保,特意制作汤圆为大家送上佳节的祝福。

团团圆圆,寓意着团圆圆满。感谢您!每个人迈出一小步,社会会进步一大步。这一颗颗汤圆,仿佛将这群在外游子的心带回到母亲的怀抱。