

# 慈濟

2021年第05期 总第98期

准印号 /S(2021)00000279

内部资料 免费交流

爱在  
心中  
绽放

【40周年纪念刊】



为净化心灵做活水 为祥和社做砥柱 为闻声救苦做耳目

# 真诚的“青”“银”之爱

|| 社·论 ||

“青”代表年轻人，“银”是银发族。适逢慈济五十五周年和母亲节，志工邀请亲朋好友来到联络处，有的年轻人与父母一家三口，有的家庭是四世同堂，一起共度母亲节。

当传统孝亲的奉茶热食遇上创意的环保游戏，会擦出什么火花呢？苏州静思堂的环保大富翁、垃圾分类接力赛，及利用无障碍坡道设计的“钓鱼”区；南京志工用指尖转动“五毛钱的接力游戏”；昆山志工带领大小孩子们现场DIY制作康乃馨，大家以真诚的行动表达对父母长辈的感恩。

当孩子被蒙上眼睛，他们能准确地找到妈妈的手吗？女儿说：“今天摸着妈妈的手，这一刹那，希望能够永恒。”上海耆乐融融合唱团的长者们倾情演唱，悠扬的音乐为大家带来欢乐，体现了“老有所为，老有所乐，发挥生命价值！”的理念。

“小羊为什么要跪着喝奶？”“小羊跪着喝奶是感恩爸爸妈妈。”东莞市大朗水口幼儿园的师生们深情演绎《跪羊图》，之

后，孩子们恭敬地为母亲奉茶；在白濠会场，《三袋米》的情景剧中，一声撕心裂肺的喊声“妈！”，让台下许多观众抹起了眼泪。

“爸爸，我爱您，祝您健康。”昆明感恩茶会，阿云奉茶时长跪不起，也终于鼓起勇气，虔诚地对父亲说出心中的爱和感恩。没有母亲的母亲节，唤起了沐晨对母亲的无尽思念。泪眼婆娑的她给长辈奉茶，“别哭了，你就是我的女儿。”“母女”相认，感动了在场的所有人。

五月底，青海省玛多县和云南省漾濞县分别发生地震。震区房舍受到很大损伤，玛多县气温低至零度，漾濞县多山路，乡亲们从家中跑出来，没带任何物品。慈济基金会紧急动员，从四川洛水和广东佛山调拨急需的多功能福慧床，连夜运抵两个震区。

《孝经》曰：“夫孝，始于事亲，中于事君，终于立身。”慈济人秉持“行善行孝不能等”的理念，走近父母长辈身边，调和自己的声色，不仅孝，还会顺父母的心和意。在身体力行中，弘扬中华民族的优良传统美德，广传“青”“银”之爱。



摄影/黄筱哲

— 证严法师 · 静思晨语 —

## 防疫斋戒 入世行经

疾疫蔓延，全球陷灾，  
虔诚斋戒，茹素护生；  
六度万行，救世救心，  
行入人群，拔除苦难。

根据联合国粮农署统计，每秒有两千五百多条牲口供应给人类食用，每一天就有两亿两千多条生命被吞食。不吃肉就不杀生，就是放生，人人都茹素，等于一秒钟放生了两千多条的生命，一天放生了两亿多的生命，功德无量，也表达了至诚的虔诚。

在同一个时间不同的现实空间，许多人正笼罩在灾疫的悲情下。不能以为天下事与我无关，不要自我蒙蔽或逃避。灾难临头，觉悟要抬头，觉悟到自己原本就有清净佛心，只是一念无明，生起了很微细的贪、瞋、痴，看不到、摸不着，启动的欲念却能无边无际；人点点滴滴的无明会合，造就的业力也是无边无际，造成了铺天盖地的人间苦难。

疫情已非人可挡，要收摄欲念，节制口欲，不昧良知，不再杀生逆行，提升智慧与同理心。只要人人愿意以身作则，愿意口口相传，就能影响一个人、十个人、百千万万人。人心虔诚，人人斋戒，造大功德并不困难，能让很多的生灵跟你、我、他在大自然的法则中安然生活；转荤为素，天下众生共生息。

如同船只在汹涌波涛中，此刻大家不要惶恐，但要稳重，守规戒，人人方向一致，就能平安度过。每一天同一个时间，全球慈济人共同祈祷，以虔诚心音上达诸佛菩萨听；平安的人彼此祝福，更要自我发愿，好心做好事多造福，集众人福气为保护膜，期待这一波疫情快速过去！  
■

佛陀曾问弟子，知道生命有多长？有人回答一日间，也有人说是饭食间，但佛陀摇头，说这样还是不了解生命；直到一位弟子回答“生命在呼吸间”，佛陀点头表示，世间无常，人命在呼吸间。

比呼吸更短暂，就是刹那间；呼出去，来不及吸进来，无常在瞬间。在印度即是如此，此刻能呼吸，但不知道下一刻会不会停止；现在平安，但不知道能不能过完这一天。不知今天、不知下一刻、不知下一秒，人人惶恐自危，身心交瘁。

疫情没有国界的分别，病毒也不分人种或肤色，人人都要戒慎虔诚，严密防护，更要尽力救助。印度这一波疫情如海啸，要及时行动，分秒都要争；确诊的两千多万人的一秒钟，要感同身受，让他们能转危为安。

去年开始，慈济和印度慈善组织合作防疫纾困，发放物资给贫民；如今疫情更严重了，慈善机构的工作人员抱着仁德、慈爱和勇气，无畏风险进到医院去协助。印度需要全球人的爱心，我叮咛基金会同仁，这是急难，不要等待当地的机构来求援，一定要快速地成为不请之师，主动帮忙。国际间因为防疫限制，物资和人力入境有困难，现在唯有在他们境内的人能关心和帮忙。

人与人相互关怀，不只给予有形的支持，还要表达出无形的虔诚，也就是斋戒。人人都爱惜生命，但不能只爱自己的生命，还要爱一切生灵。



画作 / 林顺雄

## 虔诚斋戒转危为安

铺天盖地的人间苦难，  
来自人心微细的无明会合；  
灾难临头，觉悟要赶紧抬头。

证严法师 主讲 编辑部整理

二〇二一年五月三日至十七日晨语开示

以往的自由。

在印度，五月初以来每天超过三十五万人确诊，平均每秒就有四人感染，在首都新德里，每五分钟就有一人病故。缺医、缺药、缺病床，确诊者多到医院容纳不下，只好排到街道去；病患难以呼吸，但氧气供给不足，即使有钱人也买不到，穷人更只能绝望等死，奄奄一息还没回到家就往生了，家属眼睁睁地看见至爱的人在面前别离，真是无法形容的痛。

人间苦，念无常，天盖之下、地载人之上，人间正面临考验——地、水、火、风灾难频传，几乎分秒间于全球发生；新冠肺炎疫情普遍扩散，笼罩在虚空中、遍覆在各国，声声告急。

台湾疫情紧绷，警惕人人要转变生活方式，群聚活动停一下，不要为了一时欲念去到非必要的地方；降低欲念，分辨哪些事物是想要的还是必要的，自我约束，爱己爱人，别人健康我们才能健康，期待社会早日恢复

# 慈濟

T Z U C H I

## 目录

### 社论

01 真诚的“青”“银”之爱

### 无尽藏

02 虔诚斋戒 转危为安

### 主题报导



## 爱在心中绽放

08 有爱 就大声说出来

18 有说有“孝” 感恩祝福

26 从心出发 孝在当下

34 别哭 我的女儿

### 特别报道

40 【青海赈灾】  
一千七百四十公里的爱心传递

50 【云南赈灾】  
今夜我们共情 温暖相伴心间

### 人间有爱

60 阿勇的梦中花园

### 各地慈善

72 筑起防疫的温暖后盾

### 健康之道

76 得了便秘怎么办？

### 衲履足迹

79 [ 内容提要 ]:

- 【去恶向善】  
在心灵的大地播下善的种子，去除恶念的杂草，让这片良田福地生生不息产生善与福。

2013年4月创办  
2021年第05期 总第098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 冯郁彤  
插画/徐悦  
校对/蔡湛艺 明菁 明豫 李雁 虑秦  
林思婕 马莉 欧红艳 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



封面图说：  
“母亲节快乐！”孩子们用声声真诚的  
祝福，和温暖的拥抱，回报母亲的爱。  
爱的扩圈，更在你他我之间，化  
为行动。摄影/李庆隆

# 爱在心中绽放

在传统的家庭关系中，父母和孩子都很少用语言或身体直接表达爱。通过情景剧演绎、奉茶热食、陪伴同乐的方式，希望大家把这份感恩与爱传递出去。随着新型冠状病毒疫苗接种工作的不断推进，五月十七日下午至五月二十日下午，四川洛水慈济服务中心协助社区，组织、协调新冠病毒疫苗集中接种。慈济人从小家庭的爱，扩展到对社会大众的大爱。



# 有爱 就大声说出来

撰文 / 摄影 江苏真善美志工

五月九日，母亲节，  
欣逢慈济五十五周年之际，江苏省苏州市、  
南京市和昆山市的志工分别举办孝亲感恩茶会，  
感恩父母恩、师长恩、大地恩，  
祈愿母亲健康美丽是儿女共同的心愿。



康乃馨飘香的季节，感恩茶会以弘扬孝道，献花、奉茶为主题，倡导蔬食环境保护大地，并精心安排现场制作精美蔬食请来宾品尝。

### 蛋糕贺寿 许愿树祝长久远

一个特别制作正面裱有“55”字样的生日蛋糕，呈现眼前。四个侧面分别裱有“慈善、医疗、教育、人文”等字样，代表慈济的四大志业。最年长和最年幼的志工同

最年长的志工和最年幼的小朋友，代表大家上台切蛋糕，分享慈济五十五周年庆的幸福与欢乐。摄影/苏云雁



台切蛋糕，分享慈济五十五周年庆的幸福与喜悦。

大家也把自己的心愿写在爱心卡片上，小小的许愿树承载着众多的期待。不一会儿许愿树上长满了五彩斑斓的树叶，10岁的唐宇轩小朋友的心愿：“愿疫情早点结束，慈济长长久久。”

### 很有挑战的小游戏

大富翁游戏，很多人都知道，但被赋予了环保内容的“大富翁”，还会玩儿吗？那些“机会”和“命运”题目，能答对吗？

充满童趣设计的环保大富翁地



垫，色彩鲜艳，一展开，即受到大家的热追，小孩子更是拿着骰子不撒手，玩起了高空抛球游戏。年长者也纷纷从“起点”开始，抛球、数格子，认真阅读脚下的环保提示：“可回收物-前进一格”“消毒液瓶 有害垃圾-后退二格”，还有“兔子跳”和“俯卧撑”分别代表过期食品和零食包装袋。

七十一岁的汪彩芳和六十五岁的顾小晶两位妈妈玩得很嗨，汪阿姨笑着说：“蛮有趣的，找到了小时候的感觉！”

饶有趣味的环保游戏来源于生活，通过游戏，大家更能体会日常

“环保大富翁”游戏，长者认真地数着格子、阅读脚下的环保提示。透过游戏，加深体会日常的垃圾分类。摄影/苗景伟

生活中如何做好垃圾分类，做到环保蔬食爱大地。

苏州静思堂国议厅前的无障碍坡道，经过一番精心布置，变成了“钓鱼区”。一条条带着智慧好话卡的“小鱼”在“池”中静待与有缘人相逢的那一刻。而颇有兴致的“垂钓”者竞相抛竿，一试究竟。

志工顾林珍的先生以前常常钓鱼，所以驾轻就熟。他“钓”到的智慧好话卡，一面写着“一念



经过精心布置的无障碍坡道，变成了“钓鱼区”。志工协助母子俩把钓到的螃蟹形状的静思好话从鱼竿上解下来。摄影/柯挽益

心”，他自己的体悟是“要保持慈悲心”，另一面写着“勤精进”，顾林珍充满期待道：“要抓紧时间做慈济啊！”

“五毛钱的接力”游戏。每个人只能用一个手指，将五毛钱的硬币传递下去，如果掉地上就重新来过，看哪个组用时最短。“又要重

来吗？”“加油，只要用对方法，就可以快速完成。”欢声笑语中，大家感受到心与心相连、手与手协作的默契。

### 呵护地球“母亲”的“良方”

作为地球的儿女，怎能看着母亲身上青春的绿色一点点变黄？怎能忍心接受地球母亲正持续高温的煎熬？

志工胡宝丽、吕宛蔚分享多年蔬食的感受，向参与孝亲感恩活动

的家长宣导蔬食，以此表达对地球母亲深厚的爱意。

“以前我的脸上总是长痘痘，茹素以后，脸上的皮肤越来越光滑了。”说到这里，胡宝丽笑眯了双眼，她在怀孕期间仍然全蔬食孕育，如今宝宝已十五个月，健康可爱。宝丽眯笑的双眼更多了几分做母亲的慈爱和幸福的神情。她表示，只要营养搭配均衡，蔬食并不会导致营养不良。

蔬食带来健康，健康才能行孝。志工吕宛蔚分享：“放生不如护生”，勿为食欲杀生，保护动物的寿命，一方面能使自己的身体健

康，另一方面吃蔬食等于种树，蔬食也会让地球母亲更安康。宛蔚的分享，让大家再次被感染，纷纷领取“蔬食发愿卡”。

看着好吃的蔬食，更要教制作的方法。大家移步来到蔬食体验区，呈现眼前的是一场视觉的盛宴：三张硕大的芭蕉叶铺展开来，翠绿的芭蕉叶上，规则地摆放着白色的瓷碗、透明的杯子、黑色的托盘、五彩的食物……绿映衬着白，

志工早早精心准备，特别推出了几款精美的点心，其中更含养生和祝福用意的姜黄寿桃。摄影/苗景伟





黑撞击着黄，绚丽的色彩吸引所有人的味蕾大开。

“欢迎大家品尝我们的蔬食”，志工赖素贞笑容可掬地迎上前来。为了给来宾最好的蔬食体验，志工已经忙碌了好几天。五月九日一大早，志工忙着切泡菜，剪紫菜。“再加一点海苔碎，味道会更香”，细细地品尝了做寿司用的

这组的孩子最小，他们了解康乃馨的做法和用意，都认真学习，并在志工手把手的教作下，一点点折纸、黏贴。摄影/邵春霞



米饭后，赖素贞补充道。

“如果大家觉得蔬食好吃，还可以再来取”，志工热情地引导来宾取食、品尝各类食物：晶莹剔透的果冻沁人心脾，黄灿灿的香炸素鸡腿外酥里嫩，色香味俱全的寿司唇齿流芳，更有软糯香甜的紫菜包饭，绵柔Q弹的热干面……哇，蔬食一点不单调！蔬食一样可以成为点缀生活的美食啊！

听完各种蔬食的做法介绍，志工何修兰说：“在家一直吃蔬食，但做法很单一，回家后，要学着

做，让自己的蔬食菜谱更丰富。”

### 说出心中的爱

大人们聆听、品尝蔬食的同时，孩子们到底在忙什么？

看看十六组桌子上的道具，这是让孩子们感受DIY的快乐？一个个盘中，红、绿两色多份手工卡纸、手工剪刀、双面胶带、水笔、留言卡……再看每组陪伴志工的動作、听她们细致入微的讲解，没错，不同年龄的孩子们，正学习为妈妈做节日礼物呢。

“先把红色纸剪成圆形、再沿着圆形外围剪出连续的锯齿，这就是花瓣，要剪出同样五片哦，大家使用剪刀一定要注意安全。”志工杨秋瑾讲解着，她这一组的孩子快速行动起来；志工曹冬梅一组有位爸爸在帮忙；而张晓云一组的孩子是年龄跨度最大的，满头白发的志工李东凯手指灵活，已经在剪“花叶”，他要把这支花送给一位特殊的妈妈……

世上只有妈妈好，把最动听最想说的话写在卡片上送给她。孩子们或低头，或翘首，或写，或画，专注的神情不忍去打断。

“大家请把眼睛闭起来，调整呼吸，想一想您的孩子一天一天

在长大，但不管他们长多大、走多远，都是您的心肝宝贝。此时，您还记得孩子是从哪一天开始慢慢变大了呢？现在请把眼睛睁开。”就在回忆冥想时，孩子们已悄悄地来到各自的妈妈面前，他们双手托起的茶盘上，一杯清茶，幽香四溢。

“请奉茶！”，不同年龄的孩子齐刷刷地跪下，高举托盘，静候妈妈承接那饱含着子女感恩与真爱的茶水。

志工李东凯双膝跪在年近九旬的志工叶淑芳面前，轻轻端起托盘。李东凯的生母离世五十多年，来到慈济后，他有缘结识了与母亲年龄相仿的叶淑芳。感恩慈济赐予他智慧的义母，已近九旬的义母，仍积极参与公益活动。

叶淑芳动情地说：“来了慈济我真的是回家了！东凯一直把我当妈妈看待，我一般不流眼泪，可今天我热泪不止，说不尽的感恩。在我有生之年能回报所有慈济家人，还有照顾我的昆山慈济家人，有时间我一定参加活动，分秒必争。难忘今天母亲节，我做了真正的母亲。”这一跪一坐的“母子”四目相对，以默契感知彼此的暖暖心意、以目光交换内心的祝愿。

“妈妈，您辛苦了！”孩子们

短短的六个字刚说出口，妈妈们的眼泪已经止不住滑落下来，纷纷起身扶起孩子。奉茶后，当孩子们排着队再次来到妈妈面前，他们的手里多了那枚自制的“康乃馨”和祝福卡。

妈妈平日里事事安排、件件处理，竟不知孩子已悄然独立。精致的“康乃馨”和卡片上真诚的话语，怎么也不相信都是出自孩子之手。“宝贝，妈妈爱你。”妈妈们扶起跪在面前的孩子，双双拥抱在一起。

“很久以来东方人对于爱，都不容易说出口，其实有爱就要大声说出来。”志工林淑慧鼓励在场的来宾，这次以孝亲为主题的活动内容也是她协助规划的。她分享，虽然是一杯茶，当孩子跪下来的那一刻，现场的母亲几乎都流下了感动的眼泪，这其中包含了欣慰、幸福，有好多妈妈被孩子感动得掩面痛哭，千金难买这一跪，这就是我们要传达的中华民族以善以孝传家，启发孩子对父母感恩、报恩。

志工褚影激动地说：“刚刚儿子给我跪下那一刻，我想到的是我妈，不养儿不知父母恩，父母在老家，不能伺候他们很遗憾。”她继续声音颤抖地说：“在慈济，用父母给

的健康身体，来做利益人群的事，就是对父母最大的报恩，我会把身体好好利用，为大家服务，回馈父母。值此母亲节，祝福天下母亲身体健康，在座的家庭美满安康。”

志工黄桂芳挽着婆婆走到前面，婆婆李惠芬乐得合不拢嘴地说：“开心啊！桂芳给我奉茶、送我‘康乃馨’，她来了十八年，没和我吵过架，街坊都羡慕得不得了。”一听此话，大家立刻报以热烈的掌声。“我的妈妈不在了，幸好有婆婆陪伴我。婆婆勤俭节约，是美德也是环保惜福，要传承。其实是我不好，有很多缺点，现在脾气改了好多，婆婆很包容我。”此时，黄桂芳已泣不成声，再也说不出话，热烈的掌声再次响起。

志工杨丽霞今天带了两个妈妈，一个是自己的妈妈，一个是无锡慈济志工孙振英的妈妈，孙振英要忙着无锡慈济活动而没法赶来陪伴自己的母亲，因两个妈妈住得较近就一起来了。“慈济真了不起！”杨丽霞的妈妈连声称赞：

“这里的氛围、环境，还有这里的人，都太好了！”虽然女儿上班忙，休息日又做环保，但她非常支持女儿做慈济。

志工欧红艳把长期患慢性病



的父母从黑龙江接到苏州，调理身体，今天一家三代同来感受孝亲的氛围。既是女儿又是母亲，欧红艳心中有很多的话，一上台，她便哽咽着说：“爸爸妈妈都已七十多岁了，现在走路都不是很稳，以前我把以为的好给他们，但有时却不是他们想要的。感恩我的爸爸妈妈，他们教会了我很多。”

来自常州的志工郑诗娟一家四代走上演绎台，志工郑诗娟首先向自己的妈妈跪下献花，再来是她的女儿向她献花，接着是她的外孙女

家长们在闭眼冥想时，孩子们悄悄地来到各自妈妈面前，他们双手托盘，一杯清茶飘出淡淡的清香。摄影/邵春霞

又向她的女儿献花，对这场接力的爱，全场来宾不止报以掌声，还报以欢呼声。

最甜美的字眼是爱，最美好的呼唤是妈妈，地球是万物共同的母亲，我们长养在地球温暖的怀抱里，乌鸦反哺，羊羔跪乳，祈愿天下母亲健康平安，也祈愿地球母亲永葆“青春”。



# 有说有「孝」

## 感恩祝福

撰文 / 摄影 上海真善美志工



二〇二一年五月五日，

「五一」假期的最后一天，

农历三月二十四日，正逢慈济五十五周年庆。

遵照防疫规定，

二〇二一年上海慈济「孝亲祈福感恩会」

在各区分别举办，藉此感恩父母的养育之恩。

精致的花艺茶点和雅致的现场，倍显感恩会的隆重。社区居民陆续来到会场，有耄耋之年的母亲带着也是妈妈的女儿，有年轻的妈妈带着快乐的小朋友，也有热心环保的小区志愿者。口罩遮挡不住父母

耆乐融融合唱团在王克文老师的电子琴伴奏中，倾情演唱《我和我的祖国》和慈济歌曲《快乐的朋友》。摄影/徐亮

们脸上展露的笑容，掩盖不住孩子们对父母的感恩之情。

### “耆”聚一堂

上海长风联络处，康乃馨在志工的手中变成精致的花艺布置，或心形，或圆圆的花簇，处处点缀。康乃馨代表“母亲我爱你、亲情思念”，最能表达对父母双亲的感恩之情。

今年三月开始，上海长风联络



处每周都有耆乐融融长者学习班，并组建耆乐融融合唱团，由专业的音乐老师王克文指导。期待长者在声乐中老有所学，老有所为，老有所乐，减缓失能失智，发挥生命价值，营造真心敬老、倾心孝老、热心助老的良好氛围。

此次活动中，耆乐融融合唱团为大家倾情演唱，其中有慈济志工，有社区的环保爱好者。他们带着爱从不同的社区来，悠扬的音乐为大家带来欢乐，互相感恩，彼此祝福。

张灵誉，赵小联，肖芬芳，洪闽，石舒敏，龙朝云六位长者，今年都是六十三岁，她们相识在五十七年前。同窗十二载，五十多

我们得到妈妈的关爱，却从未认真地看过、抚摸过妈妈的手。蒙上眼睛摸摸手，哪个才是自己妈妈的手？摄影/徐亮

年的情谊，他们一同参加耆乐融融合唱团，一起提升身心健康，过着智慧且快乐幸福的老年生活。

志工陈江兰和先生徐国章，一起历经陈江兰抗争病魔，大病痊愈后，对人生有了更进一步的向往。这次合唱团，夫妻伉俪一起加入，共同谱写美善人生路。两人亦师亦友，相伴感恩心连心。

### 回馈母爱

“妈，我饿了！”“妈，我的衣服呢？”妈妈总是在我们需要



爱，如丝巾般温暖，时刻围绕在阿姨们的  
身边。系上丝巾，别上小花，愿每一位妈  
妈如夏日之花，健康，灿烂。摄影/吴红娟

的时候及时出现，填饱我们的胃，  
温暖我们的心。妈妈总是为我们  
付出，我们熟悉妈妈的关爱，却从  
未认真地看过、抚摸过妈妈操劳的  
手，蒙上眼睛摸一摸，能准确地找  
到妈妈的手吗？

志工梁丹丹的儿子摸到妈妈的  
手，犹犹豫豫地说：“这不是我的  
妈妈。”梁丹丹感慨万千地分享：  
“人世间再亲密的关系也会因为被  
蒙上眼睛而彼此错过，趁着眼睛还  
足够明亮，声音还足够洪亮，双臂  
还足够有力，用力去表达吧。”

讲到对“孝道”的理解，女儿

卜伟贞说：“孝，更要顺。”伟贞时  
常带着妈妈参加力所能及的活动，  
每周有大半的时间跟妈妈一起住，  
就近照顾妈妈。谈及这次参加游戏  
时的感受，伟贞说：“今天摸着妈妈  
的手的时候，我瞬间想到，人生都有  
自然法则，这一刹那，希望能够永  
恒。”伟贞很珍惜跟妈妈一起做志  
工的因缘，当某一天自然法则来的  
时候，可以自在面对，因为“我们有  
约，要一同走在慈济路上。”

在海欣城社区，志工为妈妈们  
奉上美丽的丝巾，有阿姨做模特，志  
工示范如何系上漂亮的丝巾。小朋  
友们学习非常快，学着志工的样子，  
为妈妈和奶奶轻轻系上丝巾。黄珂  
艺小朋友为妈妈带上粉色的丝巾，  
因为妈妈最喜欢粉色。衬着灿烂的

笑容，温情抚摸着每个人的心灵。

志工还为每位妈妈戴上用康乃  
馨做的胸花，作为孝亲感恩节的小  
小喜悦。每一朵胸花的制作都经过  
很多工序，每个工序都由志工精心  
制作。社区的妈妈们排成一行，戴  
着康乃馨和丝巾，定格住这个快乐  
的瞬间。愿每一位妈妈都如夏日之  
花，健康灿烂。

### 幽默母子养生谈

苏郁富中医师在上海已经居住  
了二十多年，母亲节前一天，他发  
信息给妈妈，祝福天下母亲，母亲  
节快乐。

一早醒来，看到手机里妈妈的  
留言：我们不想做三等公民，祝天  
下的母亲，母亲节快乐。苏医师问  
妈妈，什么是三等公民？妈妈说，  
就是不要做等吃，等死，等孩子打  
电话过来的三等公民。听到这里大  
家都笑了，妈妈的幽默让现场的  
气氛更加温馨。

苏医师分享夏天怎样保养身  
体。首先什么是养生？养是保养调  
养；生是生命、生存、生长。而夏  
日将至，现在比上个月更盛，宜夜  
卧早起，也就是跟着太阳的规律，  
晚一点睡觉，早一点起来。同时，  
不要讨厌太阳，多出去走走。出门

时，要戴帽子和太阳眼镜，带毛巾  
和温水。在太阳下晒背，站在树荫  
下晒背。背部、臀部脂肪最厚，经  
过晒太阳，转化为维生素D，可以  
有效补充维生素。

夏季养生，还包括情绪的调  
养，不要在这个季节生气，不要  
大悲大喜。少生气、不生气、多微  
笑、饮食清淡、隔夜菜不要吃。苏  
医师幽默细致地举例讲解，让大家  
学习了很多养生的知识。

### 见证蔬食奇迹

学习中医的明朗是一位以事业  
为重的女性，平常很少参加慈济活  
动。今年二月，她的母亲去世，闵  
行志工第一时间赶到她家帮忙料理  
后事。在志工的鼓励下，明朗在母  
亲灵前发愿茹素四十九天，这对于  
几十年无肉不欢、宁肯身体不适也  
要遍尝美食的明朗来说，真的是一  
个考验。

一周一周掰着手指数日子，  
明朗说：“发愿茹素不困难，困难  
是四十九天之后。吃饭的时候，朋  
友都说‘四十九天都过了，无所谓  
啦，吃就好啦！’但自己觉得吃蔬  
食舒服，因为脸上的斑少了很多；  
另外，我真的很轻松很自在。”

因为母亲的离世，明朗一度陷  
入自责：“为什么会那么悲痛是因

有很多遗憾，妈妈在我家里只待了三天，我却天天为了工作、工作，以为我的生活就是这个样子。”

明朗现在一有机会就来参加慈济活动，她说在慈济就像对自己的一个疗愈：“我在洗手间，想起帮妈妈洗脚的感觉，眼泪就不停地流；一个人的时候，又会想起妈妈……去（慈济）读书会，志工给我很多的帮助，每次回来就舒服一点。”

### 奉茶感恩

“妈妈我爱你，母亲节快

志工王亚琴因几年前演绎《亲恩浩连天》而走入慈济，这次带着她十八岁的女儿来参加祝福会。摄影/李庆隆



乐。”到了奉茶环节，大家走到妈妈面前，奉上一杯暖暖的莲花茶。志工再将茶水续满，向在座的长辈敬茶，送上祝福。无论欢笑还是泪水，都传递着满满的感动。

十四岁的初中生何之恒，一位身形挺拔的阳光男孩，双手捧着茶盘，跟随着队伍缓步走到母亲面前，坚定感恩的眼神，双膝下跪，恭敬地奉上一杯暖心的“三好茶”。相信母子连心的亲子之情，一切尽在不言中。

志工胡伟勇和父母平日都会践行每日一善，献出自己的一份爱心。当天活动，胡伟勇带着父母一起参与活动，为妈妈奉茶，感恩养育之恩。



志工王亚琴几年前，因演绎《亲恩浩连天》而结缘慈济。这次她带着十八岁的女儿雯珺参加祝福会。在亲子互动环节，女儿大声喊出“妈妈，我爱你”，以前雯珺都不好意思说出口，这次有机会会有氛围，表达了一直以来对妈妈的感恩。

雯珺也明白了茹素也是报父母恩，自己要照顾好父母给的身体，同时也照顾好地球母亲。妈妈王亚琴听完后非常感动，她表示几年来参与慈济，得到家人的支持，互相尊重，彼此扶携，以后和女儿要多来参加慈济活动。

已故志工耿琼玲奉献了自己的大体做医学研究。她的妈妈当天背

志工胡伟勇和父母践行每日一善，献出自己的一份爱心。当天，她带着父母一起参与活动，为妈妈奉茶，感恩养育之恩。摄影/李庆隆

着耿琼玲用过的包受邀来到现场。琼玲离去后，慈济人就把琼玲的妈妈当成自己的家人一样陪伴，慈济家人的爱抚慰着老人家，长情大爱在侧，孝亲之念包围，希望能让她的失女之痛逐渐平复。

《一家人》的歌声响起，大家手牵手，心连心，围成圈，一起比着手语唱着歌，我们是一家人。整个活动圆满温暖，其乐融融。漫漫岁月长河中，孝亲是永恒，是天长地久的爱。



# 从心出发 孝在当下

撰文 / 摄影 广东东莞真善美志工

五月，新冠肺炎疫情又有反弹，  
东莞已有序地进行全民新冠疫苗接种。  
做好防疫措施下，东莞各区分三个地点：  
寮步镇牙香街品书会、东莞市厚街白濠品书会  
和东莞市大朗镇水口幼稚园，  
分别举办孝亲感恩会。



慈济五十五年一路走来，一直以爱前行。此次活动以“智慧环保，变废为宝，让生命延续”为主题，亦期待着这次孝亲感恩会，因承载着爱的物件，为人们的内心带来善与爱的回响。

### 让生命延续

为迎接这场盛会，志工提早一

志工邱富美拿着用废弃牛仔裤，经过手工制作创意包包，向来宾分享变废为宝、延续物命的理念。摄影/彭永红

个月便开始精心准备。“这是我媳妇昨天送我的花，我也拿来布置场地。”志工邱富美笑盈盈地说，此次她负责白濠点的活动布置。

“延续物命，变废为宝，让生命永续，是这次场布的主旨。把无用的丢弃的衣物裁裁剪剪，成为自己的专属名牌包包。”

活动当天，志工邱富美向来宾分享利用废弃的旧衣物，巧手制作的创意包包。她说：“记得我最开始做变废为宝的手工袋，是20年前我爸爸送我的一条裙子。后来，穿不下又



舍不得丢，把它做了个鞋袋，我很喜欢也很珍惜。其实，说它没有生命，它又有生命，它的生命就叫感情。”

白濠品书会外场，志工为来宾介绍慈济关怀户阿秦的画作。因身患小儿麻痹症从未走出家中方寸地的阿秦，在志工的陪伴下，于画中展现无限希望。

### 勇敢说出爱

“小羊为什么要跪着喝奶？”

“小羊跪着喝奶是感恩爸爸妈妈。”小朋友罗彩萍答道。

阿秦自小患有小儿麻痹症，从未走出家中方寸之地。她在画作中，运用鲜艳的色彩和大胆的构思，展现对生活的无限希望。摄影/刘军

羊有跪乳之恩，乌鸦有反哺之义，百善孝为先，孝亲是中华民族的传统美德。大朗水口幼儿园师生们深情演绎《跪羊图》，感念父母恩。可爱的孩子们演绎结束，马上为自己的父母奉茶。

家长崔伟荣喝着女儿奉上的茶，不禁潸然泪下，想起去世的妈妈，现在想尽孝已没有机会。女儿







《三袋米》表达一位患病的单亲妈妈乞米供儿上学的故事，一声撕心裂肺的“妈！”，让台下许多观众抹起了眼泪。摄影/彭永红

双手奉茶，让她感动不已，希望今后有更多这样的互动，加深母女间的感情。

在白濠会场里，台上志工倾情演绎情景剧《三袋米》，一声撕心裂肺的喊声“妈！”，让台下许多观众抹起了眼泪。

霍志成是滨海湾中心医院的医生，他说：“在传统的家庭关系中，只是默默在做，很少用语言

或身体去表达爱。”霍医生眼含泪光地说：“刚才看《三袋米》的时候，想起读初中时，同样也是把米送到饭堂，其实米的背后有父母付出的艰辛和爱。在看表演时，我一直流泪，非常感恩我的父母，希望把这份感恩与爱传递出去，影响到更多的人。”

“我爱你们！”霍医生双手紧紧地拥抱着年近八旬的老父亲。爱，化解了儿时的一个误解，也感动了身边的每一位志工。

而故事中儿子的演绎者志工蔡燕仪也感触很深，分享道：“刚开

始演的时候真的没什么感觉，爸妈给我很幸福、很优越的生活，从来不让我受委屈。后来，我就把剧里的妈妈当做是自己的妈妈，终于找到了感觉。今天是母亲节，这个节目也当是给妈妈的一个礼物。”

蔡燕仪深情地拥抱一旁的妈妈，“我爱你！”，妈妈感动得热泪盈眶，看了《三袋米》故事也很感动，并祝福全天下的妈妈身体健康。

《跪拜父母恩》情景剧中，方楚芳一家三口参加演绎，排练期间，风雨无阻从不缺席。原本不

善表达的方楚芳的先生，演绎结束后主动打电话向母亲表达心中的感谢。透过演绎大家都体悟到，父母恩重难报的爱与感动。

牙香街品书会活动现场，气氛高涨。大家通过电话，打给没有来到现场的妈妈，表达对妈妈的爱。

来宾肖秀茹在会场哭泣了许久，她想起父母及公婆都不在身边

“我爱你们！”志工双臂紧紧拥抱着年近八旬的老父亲，现在体会到父母付出的艰辛和那一份爱。摄影/郑锦凤



边，不能承欢膝下，时值母亲节，一时有感而泪流不止。

### 从心做环保

慈济在大陆善行三十年，更是大力推动环保，疼惜大地母亲。志工赵红在活动中分享，东莞虎门志工在社区踏实做环保，深耕社区带动居民。已坚持了一年半的新园社

用三分钟时间，打电话给没有来现场的妈妈，说出对妈妈的内心话，来宾肖秀茹打电话时哭泣良久。摄影/韩舒桦



区，不仅践行环保，更能起到敦亲睦邻，改善邻里关系的作用。

社区居民逸伦不愿意与陌生人接触。二〇一九年，志工在新园社区推动环保回收，逸伦从刚开始的被妈妈推着去做，到现在每次环保都跑在最前面，做得很欢喜。

现在的他，不仅不怕陌生人，而且自己主动下楼和志工做环保，这次更是在妈妈的带领下，参加孝亲感恩会，融入陌生的环境。

除了资源回收，吃蔬食是最快的环保方式。志工分享，吃蔬食

前一百九十多斤，还有高血压、高血脂等疾病，吃蔬食后体重慢慢降下来，血压、血脂也正常了。让我们用吃蔬食的方式来表达对母亲的爱、对大地的爱、对世界的爱。

在二〇二〇年疫情期间，因志工赠送的自制防护面罩而和慈济结缘的儿科医生李薇，对志工的分享深有感触，她说：“我们居住的这个世界，真的很需要每个人都去做一份努力。”在带着同事参加了两次的蔬食分享会后，李薇更了解蔬食的意义。她不仅带动科室的同事一起吃蔬食，现在能做到每周绝大部分时间吃蔬食。

“现在早晚餐，同事们都会用自己的碗筷去打饭，我觉得挺好的，大家都自己去洗碗筷，那种感觉好像在自己家里一样。而且现在在集体里面都去做这个事情，就互相有触动和影响，应该会更好！”李薇面有欣慰微笑着说。

### 行孝不能等


“这几年在我的生命中发生了许许多多的事情，包括二〇一九年检查出肾脏肿瘤，母亲自始至终无私的陪伴、付出并给予爱。”来宾陈玲很感恩这场活动，触发了她对母亲的思念。

二〇一九年，陈玲的肾脏检查出肿瘤，当时医院要求她做手术，但她选择放弃手术。三年中坚持用蔬食调理身体。今年复查时，身体的指标都恢复了正常，而让她最欣喜的莫过于自己的心，她感到自己的心越来越柔软，也越来越平静。进而带动了家人和爸爸妈妈，也跟她一起蔬食。

“所以我要用蔬食这一方式来表达对母亲的爱、对大地的爱、对世界的爱！”陈玲最后表达说：“蔬食也是对父母、大地母亲最大的报恩和感恩。”

来宾陈小英表示参加今天的孝亲活动，非常感动，还主动上台为只身前来的长辈张主钰奉茶，当她跪下去的那一刻，想起去年才撒手人寰的母亲，而张主钰父母也都不在了，一时两人思亲之情涌上心头，相拥而泣。

陈小英呼吁大家：“人生最大的幸福，就是子欲养亲还在。希望更多人体悟到，行孝真的不能等！”

慈济从筌路蓝缕的草创，到如今已经走过五十五年。藉着这一场场的孝亲感恩会，让中华民族的传统孝道美德延续，对待父母，不仅要外安其身，更重要的是内安其心，学会孝敬，懂得感恩。 



# 别哭 我的女儿

撰文 / 张丽媛、张本惠  
摄影 / 云南真善美志工

二〇二一年五月九日，  
昆明慈济「孝亲感恩茶话会」圆满举办，  
活动的主题为「蔬食带动孝亲」，让蔬食的理念，  
变成健康的饮食习惯。四方儿女同祝愿，  
祝福天下母亲健康长寿，  
身心快乐，感恩不忘，祝福不断。



明媚的阳光里，邀约而来的四方朋友陆续到来。在手语《好欢喜快乐》中，孝亲感恩会拉开序幕。大家款款落座，观看视频《天堂里的妈妈》，故事讲述小志工良良在妈妈患乳腺癌去世后，继承妈妈的志工志愿，加入慈济行列的感人故事，这是对母亲思念的深刻表达。

### 别哭 我的女儿

平常琐碎里，母亲的絮絮叨叨

观看《天堂里的妈妈》，沐晨触景生情，哭着跪在陆阿姨面前，老人慈爱地说：“别哭，你就是我的女儿。”摄影/刘瑛

和不厌其烦的嘱咐变成直击心灵最深的怀念。

来自广西的黎沐晨看到良良呼唤“妈妈你不要走”时，眼泪夺眶而出。沐晨的母亲五年前因病去世，面对母亲的病痛却无能为力，深感愧疚。没有母亲的母亲节，唤起了沐晨对母亲无尽的思念。

奉茶时，沐晨跪在八十三岁的长者陆智萍的面前。看着泪眼婆娑不能自己的沐晨，陆智萍内心深深触动，心疼不已。老人家泪眼盈盈，目光慈爱，张开双臂紧紧相拥，声音颤抖着说：“你别哭了，你就是我的女儿。”一场没有血缘关系的母女相



认，感动了在场所有人。

### 侍奉父母 热爱生灵

来自云南富民县二十九岁的阿云，三年前罹患白血病，不愿与外人接触，多次住院，反复被下病危通知单。在二〇一六年病危住院时与慈济结识，志工自此开始一路祝福与陪伴。

阿云和父亲一起参加感恩会，奉茶时他长跪不起，虔诚地表达对父亲的爱，内心封闭的阿云勇敢地对爸爸说：“爸爸，我爱您，祝您健康。”不善言辞的父亲腼腆地应着：“很好，很好...”

志工赵芮吃蔬食多年，父亲患病后，逐渐接受蔬食调理。妈妈说，蔬食确实不错，感觉人轻松了很多。摄影/太涵文

阿云写了一篇文稿，他用拘谨的语言讲述了自己的改变。慈济人教他们爱护动物不杀生，他们一家放生了家养的一百多只鸽子，从此开始吃蔬食。他现在身体越来越好，每天在家里做农活，侍奉父母，为父母做饭。他希望自己也能穿上“蓝天白云”，做一个能帮助别人的志愿者。

### 三代同堂 蔬食同行

志工赵芮吃蔬食多年，去年父



志工范敬的爷爷觉得大家对他很好，他说：“我不吃猪肉了，不吃鸡、不吃鱼，吃蔬食身体好，开心啊！”摄影/太涵文

亲患病后，为了让父亲科学饮食，她向苏州志工学习，把健康蔬食的理念和制作方法分享给父母。现在父母已逐渐接受蔬食，赵芮深知行善行孝不能等，趁着父母健在，才能更好地尽孝。

赵芮的母亲宗娇阳女士分享，他们一家开始吃蔬食后，老伴儿的身体慢慢得到一些改善，这种好的感受会跟周围的人去分享。她感慨：“蔬食确实不错，感觉人轻松

了很多。”

赵芮四岁半的女儿小梓萱两岁时看到因为人的口欲，小动物被迫和妈妈分离而心生不忍。在妈妈的因势利导下，两岁多的萱萱开始吃蔬食。她开心地说：“蔬菜瓜果都很有营养！”

志工范敬带着爷爷范启成参与慈济活动三年了，范敬说：“在慈济很快乐，独乐乐不如众乐乐，要让家人也来感受这份快乐，让世间多一分爱，让温暖治愈成长中的雾霾阴霾。”

爷爷范启成布满皱纹的脸露出天真的笑，他说：“我吃蔬食啦，

现在身体好，开心啊。”

### 童音回绕 母爱延绵

歌曲《母亲的茶》音乐响起，请妈妈喝一杯三好茶（口说好话、心想好意、身行好事），表达感恩。三岁的李双行是奉茶行列里年龄最小的宝贝，她用稚嫩的童声说着“妈妈我爱你”，童音回绕，母爱延绵。

志工朱薇是一名瑜伽教练，她十岁半的女儿郑彦允已经是三年的“老志工”了，她和妈妈都是蔬食倡导者。郑彦允用小大人的口气说，慈济让她变得更好，以前经常跟妈妈发小脾气，现在很少发了。

朱薇紧紧拥抱女儿，脸上露出恬静的微笑。她感恩自己的孩子，不管是访视，还是环保，只要她有时间，都会来参与。这已经是母女两人在慈济参加的第三个母亲节了，每一次都是感动满满。

### 劝母蔬食 晚年健康

志工邓云松原来是卖卤菜的，在慈济学习了解到动物和人是一体，一餐饭要吃掉那么多动物，让他很不忍，从此决定改行做豆腐。在慈济做餐食，也体验到蔬食搭配得当也是美味，不缺乏营养。

二〇二〇年开始茹素后，邓云松身体有了明显的变化，痛风有减轻的迹象。

邓云松向母亲介绍蔬食，并在家里精心搭配做蔬食餐，母亲现在开始间断蔬食。如何孝亲感恩，邓云松的理解就是让父母健康幸福的过好晚年生活，让他们远离病痛就是最大的孝亲。

### 爱妈妈的素宝宝

孝亲感恩会上，志工刘学琴看着女儿沈奕彤跪着给自己奉茶，百感交集，泣不成声。想起以前对孩子的种种苛责，很是内疚，真诚地给孩子道歉。

刘学琴善巧方便地劝导家人同意孩子蔬食，孩子二岁就全素，如今小奕彤发育良好，她们一家三口现在都蔬食。在刘学琴的影响下，她的父母以前吃饭无肉不欢，现在也开始蔬食。

刘学琴女儿沈奕彤很高兴给妈妈奉茶，她说“吃蔬食是爱护小动物，是妈妈带我吃蔬食，我爱妈妈。”

树欲静而风不止，子欲孝而亲不待。爱父母最好的方式就是陪伴，希望天天都是母亲节，用行动把我们的爱表达出来。祝福天下母亲健康快乐，幸福安康！

一特别报道一

# 青海 赈灾

2021/5/22 02:04

7.4级地震

一千七百四十公里  
的爱心传递

撰文 / 边静  
摄影 / 边静、王永安

五月二十二日二时四分，  
青海省果洛藏族自治州玛多县  
发生七点四级地震。  
此次地震是自二〇〇八年汶川地震后  
的最强地震。

慈济志工与临近玛多县救助家庭联络，了解到没有大面积的人员伤亡。但是房屋倒塌，财产损失严重，生活受到很大的影响。

### 震区介绍

玛多全县总面积二点五三万平方公里，占果洛州总面积的三分之一，占青海省总面积的百分之三点五。下辖两乡两镇，三十个行政村和两个小区居民委员会。县域人口稀少，全县总人口一万四千四百人，人口密度为每两平方公里一人，是全省人口最少的县。震中五公里范围内，平均海拔约四千二百三十米。

### 紧急协调物资

青海慈济志工大部分在湟源



县。地震发生后，慈济基金会立即成立救灾协调中心。经与正在震央了解灾情的热哇慈善会取得联系，据陆续传回的信息，了解到当地气温已经降至零度以下，大雪纷飞，室外几乎睁不开眼睛。由于地震发

生在深夜，许多民众逃生时来不及带东西，急需救援物资。

基金会立即动员四川省洛水、什邡及成都的一百零八位慈济志工，连夜搬运物资，本次物资包含防风厚毛毯四千床、福慧床（净斯

基金会立即动员洛水、什邡及成都的志工，连夜搬运物资，直到隔天八点二十分完成赈灾物资装载，并顺利发车。摄影/边静

多功能折叠床）五百床、环保外套四千六百九十九件、环保棉内衣裤

四千九百七十一件、环保围巾五千条，直到五月二十三日八点二十分完成赈灾物资装载，并顺利发车。

慈济与当地的热哇慈善会保持联络，三位青海志工同时动身从湟源县出发前往玛多县了解灾情，进行物资发放，并进一步评估后续援助。

据悉，高速公路部分受损，二一四国道目前畅通，赈灾物资预

---

孩子们看到福慧床十分兴奋，有的孩子站在上面蹦蹦跳跳，有的孩子跪在床上，使劲按压床板，试验承重力。摄影/王永安

计次日（五月二十四日）抵达。

### 赈灾物资顺利抵达

五月二十四日一大早，青海志工与多年合作的热哇慈善会格霍会长和马玥乔秘书长在青海湟源县会合后，出发前往玛多县。

经过一千七百四十公里的长途跋涉，运载物资的大货车，于下午四点零五分抵达。

在玛多县高速出口处，志工和玉树州地震局旦增尼玛局长、果洛州地震局索杰局长会合，一同前往

县城安置点。玛多县常务副县长负责接应，并协助志工进行物资发放。

05/24 MON  
玛多县民族  
寄宿学校

当地灾后首位安置的是学生和老师。目前，玛多县两千六百多位寄宿学生，都已安置在帐篷内，预计师生们还要在帐篷里住两三个月。志工与政府沟通后确定发放方案，先给学校发放毛毯和福慧床，其他物资暂存在教育局。

志工抵达玛多县民族寄宿制小

学，为孩子们发放福慧床及环保厚毛毯。教育局局长协调武警部队官兵一起协助卸载物资。

寄宿学校的老师们同住在学校安置点，志工也为老师们送来三十张福慧床。老师感恩道：“这两天我们一直都睡在地铺上，地上特别潮特别冷，这些福慧床真的是雪中送炭，太谢谢你们了。”

看到福慧床的孩子们十分兴奋，有的孩子站在福慧床上蹦蹦跳跳

---

两大排福慧床拼成的通铺整齐地摆放在孩子们的帐篷内，让孩子们可以安稳地睡觉。摄影/王永安







草原上，四处可见被地震震开的裂口。地处震央的黄河乡藏文寄宿制学校，此次校舍受损严重，部分房屋崩塌。摄影/王永安

跳，有的孩子跪在床上，使劲按压床板，试验福慧床的承重力。志工建议把福慧床拼成通铺，让孩子们睡得更舒服些。

05/25<sup>1</sup><sub>cm</sub>  
黄河乡藏文  
寄宿学校

当晚，志工将二百零四张福慧床及三百九十床厚毛毯装车完毕，九点三十分出发前往黄河乡，行驶八十公里后，于晚十一时三十分抵达黄河乡藏文寄宿制学校。





学校救灾安置点内，已经搭建起安置师生的救灾帐篷，志工当晚也住在学校的帐篷内。室外温度只有零度左右，小雨伴着三四级的风，天气非常湿冷，入睡时志工裹着大爱感恩摇粒绒环保外套御寒。

二十五日一早，师生们用蓄水桶里的清水一起集中洗漱；帐篷内，老师教导孩子们，要将个人物品摆放整齐，孩子们每天都会将宿舍收拾整齐后才去上课。

天气寒冷，老师们准备热腾腾的早餐，有藏族群众常喝的奶茶，希望可以给孩子们取暖。

地处震央的学校受损严重。志工唐国梁介绍：“学校的主体建筑的地板砖、墙面有些开裂，围墙全部倒塌。”孩子们在临时的帐篷教室内学习，帐篷教室空间小，很拥挤，但每个孩子都很认真。

虽然天空飘着雪，为让孩子们能尽早用上暖暖的毛毯，志工和老师们一起把握时间，加快物资发放的准备。期待结实实用的福慧床和保暖的厚毛毯，让孩子们在寒冷的夜里能温暖入睡，安心学习。

志工王永安说：“因为安全的考虑，孩子们的帐篷内不能生火炉，所以毛毯对于他们来说是非常急需的物资。”

十一点二十分，在领导和老师们的陪伴下，举行援助物资发放仪式，志工恭敬地为孩子们送上环保毛毯。并与黄河乡党委书记了解周边的受灾情况。

发放结束，志工一行返回县城指挥部。沿路草原上，随处可见被地震震开的裂口，一侧的桥梁也受地震影响倒塌，所幸另一侧道路通畅，不影响交通。

下午六点半，志工抵达扎陵湖乡藏文寄宿制学校。志工与雅扎西副县长沟通了解到，目前安置方面基本解决，孩子的衣服和过渡期的生活饮食方面，需待解决。后续，慈济将做务实评估，并给予必要的协助。

05/26  
扎陵湖乡  
发 放

二十六日上午十点，县民政局代表与志工一起，为县城周边的困难户、低保户优先发放环保外套、保暖棉内衣和围巾。后续，志工还会把御寒物资送到偏远地区的受灾乡民手上。

汇聚温暖的力量，助力地震灾区，慈济在行动！



天还在飞雪，志工将装袋完毕的环保毛毯摆放整齐，并恭敬地为孩子们送上环保毛毯。摄影/马玥乔（上图）、格霍（左图）、王永安（右图）





特别报道

# 云南 赈灾

2021/5/21 21:48:34

6.4级地震

今夜我们共情  
温暖相伴心间

撰文/摄影 云南真善美志工

二〇二一年五月二十一日，  
二十一时四十八分三十四秒，  
云南大理州漾濞县发生六点四级地震。  
震源深度八公里，最高烈度为八度。  
漾濞地区的余震一直在持续，  
给漾濞县苍山西镇、太平乡、  
富恒乡等乡镇的乡亲生产生活  
带来很大的影响。

地震发生后，昆明慈济志工立即联系大理志工了解情况。十三位昆明志工于五月二十五日下午两点从昆明出发，傍晚六点抵达漾濞县，实地查看灾情。

## 深入漾濞 勘察灾情

临近县城，随处可见路边田地里搭建的救灾帐篷。政府各应急部门都在现场办公，井井有条各司其职。县城里一切井然有序，物资供应充足。

当天，大理志工一早就来到大理州减灾备灾中心帮助整理救灾物资。下午，又前往漾江镇上崑村练坪小组关怀抚慰乡亲，了解乡亲们的生活情况和物资所需。

五月二十六日上午八点，二十二位志工乘车进入位于海拔二千四百米高寒地区的沙河村和向阳村。蜿蜒崎岖的山路，不时还会遇到山体滑坡，约一小时二十分钟后，安全抵达沙河村村委会。

沙河村距离县城十三公里，辖十六个村民小组，二十二个自然村，有农户六百三十四户，二千三百九十七人，是此次地震受灾最严重的村组之一，房屋倒塌严重。

沙河村主任吴松培向志工介绍乡亲的受灾情况及安置情况。吴主

任介绍：“我们村百分之五十的房屋倒塌，全体村民都住在帐篷里，无法回家，目前的帐篷达到一户一顶的配比。”吴主任担心的是灾后村民们生产生活重建的困难，随后他陪同志工前去勘灾。

家住沙河村小区小组，七十一岁的华爷爷激动地说：“地震发生时，我正在家里看电视，突然感觉房屋摇晃得厉害，儿媳妇连忙拉着我和老伴跑了出来，我们都吓到了。不一会儿，我们家墙就被震塌了。顾不得拿东西，我只穿了件短袖就跑出来，还有个邻居鞋子只穿了一只。还好有政府，有你们这些善心人士，让我们觉得很安心。”

随后，志工给华爷爷送上香积饭，并介绍了香积饭的由来和冲泡方法。临别时，华爷爷依依不舍地与志工挥手道别。

路上，志工碰到抢修线路的南方电网应急队员杨利杰，他说：

“地震发生后，我们连夜前往灾区，进行供电修复工作。今天计划要修复三十户电表，保证乡亲能正常使用上电。”

志工随后来到了灾民安置点了解情况。看到一顶救灾帐篷里只有一张床，一般都会留给老人和小孩睡，其余人都是睡在地上。六十六



六十六岁的杨先生身体很虚弱，地震期间又突发疱疹，还好有村医为他开了药方。大家一起吃，一起住，相互帮助。摄影/刘瑛

岁的杨先生身体很虚弱，倚靠在躺椅上，地震期间又突发疱疹。他的子女全在灾区支援，回不了家，还好有村医为他开了药方。大家一起吃，一起住，相互帮助。

沙河村党总支书记华继武在此次赈灾工作中负责物资收发工作。他表示，目前帐篷是充足的，但灾后重建是一个持久战，希望能早日让村民复产复工，重建家园。

### 心系乡亲 抚慰心灵

午后，志工前往沙河村委会辖区内受灾最严重的密达上村和密达下村，这里海拔超过二千四百米，



前往密达下村的石头路边，沿路的房屋受损也很严重，透过房屋裂缝，甚至都可以看到蓝天。摄影/刘瑛

属于高寒山区，山高路险，雨天村民几乎没法下山。

前往密达下村的石头路上，三步五步就会看见地面上震开的裂缝，当地村民主动带志工上山，沿路的房屋受损也很严重，从房屋裂缝中甚至都可以看到蓝天。

在灾民安置点，住在帐篷里的灾民除了老人有床，其它人都在地上睡通铺，一起做饭，大家齐心协力共渡难关。

进入帐篷，志工问小女孩地震时怕不怕？“害怕死了。”志工听了很心疼，紧紧抱起她，用温暖的

怀抱安抚她受惊的心。

十三岁的小婷说：“政府太好了，你们也来帮助我们。以后别处有困难，我也要攒零花钱去帮助别人。”志工陈爱新对她说：“有一颗有爱、善良的心是最美的。”并鼓励她献爱心可以从身边做起。



早上九点半，赈灾物资到达沙河村委会，志工贴上基金会标识，再接力搬运物资。  
摄影/何柱华

小婷的妈妈看到志工忍不住流下了眼泪，感恩国家和志愿者，她说：“只要人平安就有希望。”

奶奶拉着志工的手诉说着她的担忧：“房子倒了，现在住在帐篷里，虽然目前有吃的有用的，但不能干活，以后怎么办？过些天到雨季，周围山上的泥石流冲下来怎么办？”

志工轻轻抚摸着奶奶沧桑又沾满风霜的手，抚慰道：“相信政

府，还有那么多的好心人，一切都会过去的，一切都会好起来的。”

此次勘灾，虽然山高路险，但牵挂受灾乡亲们的心让志工克服困难，难行能行，切实了解乡亲们的生活需求，以便基金会快速进行评估，提供必要的援助。

### 筹备发放 一刻不停

经慈济基金会评估，五月二十九日，二十一位昆明志工和九位大理志工分三个小组前往漾濞县沙河村，将向沙河村十六个小组的乡亲进行物资发放。发放物资的仓

库设在沙河村委会所在地文笔村。

早上八点，志工开始整理给灾区孩子们的绘本，大学生驻村干部左丽秀向志工详细了解慈济后期捐赠物资的存放及发放事宜，同时沙河村各小组长与志工详细核对发放物资的受灾户名单。

时值正午，有的志工一边吃饭一边工作，有的顾不上用餐，有的头晕吃两粒糖缓解症状。大家做好准备，三个志工小组就分别带着发放物资，前往各发放点。

与此同时，在昆明采购的四十

顶帐篷和二十三套遮阳棚已到漾濞县物流园，志工顾仁仙负责相应的手续填报，报备完毕的物资将送往向阳村放置点，作为明天发放的物资储备。

### 核桃树下伴读 帐篷区内发放

李家村里很多的房屋墙壁坍塌，志工小心来到帐篷区，除了亲

孩子们在志工的陪伴下共读绘本《辛巴达》，五年级的小鑫同学说：“要学习辛巴达的勇敢和聪明。”摄影/舒茨



九十九岁的莫奶奶在用竹子搭起的避暑棚里，和志工述说：“活到九十九，都没有见过这么厉害的地震。” 摄影/刘宇庭

手送物资给灾民，还把好书带给孩子。志工陪伴孩子们在核桃树下阅读绘本，启发孩子多学本领，孝敬父母，学会感恩。孩子们说，多学本事，可以孝敬爸爸妈妈。沙河村山田小组的孩子们在志工陪伴下共读绘本《辛巴达》，五年级的小鑫同学说：“要学习辛巴达的勇敢和聪明。”

罗家村的村民居住较分散，志工利用等待间隙，先去探望了九十九岁的莫奶奶。奶奶躺在地里的避暑棚里，看到志工便述说当地地震的情况，她说：“活到九十九，都没有见过这么厉害的地震。灶房倒了，牛棚倒了，大房子也倒了。”志工陈爱新和赵洁娜轻轻地握着奶奶的手，抹去她眼角的泪，夸赞奶奶头脑清晰、很不简单。祝福奶奶知足感恩，健康长寿！

村民从家里或田里赶来，志工恭敬地把物资送到灾民手中，王副主任含泪激动地说：“捐赠物资的挺多，你们是第一个来看我们的人。”

代家村的土路坑坑洼洼，又窄又陡，弯道又多又急，勉强能让一





志工贴心地为年逾七旬的爷爷奶奶的双手喷上酒精消毒，并奉上物资，老夫妻领到物资开心地笑了。摄影/刘宇庭

辆小汽车通过。由于岔路口多，没有标识，志工走错了道，调头非常艰难，幸好有村民骑着摩托车前来领路。代家村的村民正在树下做饭，村民说，因为爱心人士捐了很多物资，现在生活有保障。

在陈家村，首先映入眼帘的是闪光的秧田，那是村民们地震后才插的秧，现在长势喜人。

沙河村沟边小组的苏大姐收

到卫生棉和防虫花露水后，立即给四岁女儿涂抹。她说：“才住进帐篷，娃娃身上就被虫子叮了，一开始没在意，娃娃一直说痒，才发现孩子全身都被虫子叮了，也没药膏给孩子擦，今天你们就送来花露水，太及时了，谢谢你们。”

### 做善事 不能少我一人

吴家村发放物资的院子地面震出一道深深的裂缝。村里的青壮年男子都没有去远处打工，地震以后，五十几户村民，在村主任熊泽鑫的带动下，迅速组织了三十多人

的志愿者队伍，哪里有需要就去哪里帮忙，自救助人。

志愿者们几乎没有时间顾及自己的家，原本他们准备休息一天处理家事，听说慈济志工要发放几个村的一千张福慧床，物资需要存放在吴家村，便纷纷过来帮忙。

志工陈爱新向大家介绍慈济，点点滴滴爱心汇合成就大爱。熊主任表示以后要参加慈济活动，村民们也纷纷响应，齐声高呼“做善事不能少我一人。”

山田小组的孩子收到新衣后，迫不及待地试穿。四年级的小男同学说：“很开心，很感激，长大了也要去帮助人。”

六十八岁的肖阿姨拿着印有慈济基金会标识的纸盒对志工说：“我要收起这个盒子，我不识字，但是我知道，这上面的莲花就是你们。回家拿给儿子看，我要让家人知道是什么人捐的。”

### 今夜 我们共情知冷暖

二十八日晚十点五十分，满载全球慈济人爱心的救灾物资车从成都金堂县大爱感恩科技园区驶出，两位司机李廷泳和陈良玉晚饭都没来得及吃就出发。一千一百多公里，经近二十四小时疾驰，于五月

二十九日晚九点到达漾濞县，给震区带来了急需的首批七百一十三张福慧床和一千七百六十条环保毛毯。

一路上，两位司机轮流开车，二十九日早饭没吃，饿了就在车上吃方便面。他们只希望把物资早点运送到灾区，让灾区的人民早日重建家园，让大家的心安定。

沙河村村委会所辖的代家村、陈家村、吴家村三个村民小组，共组织六十多位村民，协调五台农用车等交通工具前来帮忙搬卸物资，次日凌晨零点左右，物资才全部搬卸完毕。

五十岁的吴家村村民小组吴大姐，也来协助爱心物资的搬运，是六十多位搬运物资志愿者中唯一的女性，她说，就想尽自己的一份力。

凌晨十二点，最后一趟装载物资的车驶离，搬运物资的村民非常高兴，虽然是大灾难，但是有政府关怀，有爱心人士帮助，大家心里充满希望！

忙碌的一天过去了，帐篷外、村道旁、树荫下、方桌前，留下志工与乡亲们和孩子们的身影。那一张张或面露喜色、或流泪悲伤、或勇敢坚毅的面容，深深地映在志工心里。今夜，我们共情，一起期盼，一起暖暖。



## 阿勇的梦中花园

厦门繁华闹市的老社区深处，有位独居人士阿勇，十几年前摔倒后，患上精神障碍，对妻子施以家庭暴力，导致夫妻离异，妻子带着儿子离开。阿勇则过着旁人无法理解与想象的独居生活，十几年不清洁、不洗澡。



志工站在卧室床上往外铲窗台上厚厚的猫粪，一锄只能进一公分深。经过多次冲洗的窗台、水池，不再令人望而却步。

**家**中堆满杂物、垃圾、蛛网尘封，恶臭弥漫，给邻里带来困扰，也给社区带来消防安全隐患，几经劝说，仍不能改变现状。听闻慈济志工有过类似的成功关怀案例，社区工作人员主动联系志工商议如何帮助阿勇。

慈济志工于二〇二一年一月三日来到阿勇家了解。三月三日第三次入户时，志工分享帮助其他家庭打扫的前后对比照片，以及身体健康跟居住环境有关的常识。志工表示想帮他清理出一个适合居住的地方，重现洁净温馨。

真诚与耐心，打动了阿勇，他最终同意让志工协助打扫。志工先后于三月六日和十四日两次入户进行彻底清扫。邻居惊叹：宛若“新房”！

### 清扫前 无立足之地

三月六日，惊蛰刚过，万物苏

醒，处处焕发新生。慈济志工一行十七人，来到巷弄内的社区居委会，他们带着铁锹、铲子、扫把、刷子、手套、塑胶雨鞋等卫生清扫用品，还有十几件雨衣，预备雨中作业。

社区社会事务杨副主任和网格员曾女士见到志工很欣喜。三名





墙上精心布置的风景油画、摆满精品茶壶的博古架似乎都在诉说：曾经，这里是个温馨的小家。

志工前后抬着社区赠送阿勇的新洗衣机，一行人鱼贯走入狭窄巷弄深处，如约来到阿勇家。

阿勇也准点在门口迎接。一见面，志工就与他打招呼：“阿勇，我们来了！您看，说八点半到，洗衣机也到了，我们是不是很守信用？”阿勇满脸憨厚，微笑点头称是。

“阿勇，跟您商量一下，为了放这台洗衣机，肯定要先清理好空间，才能放洗衣机。我们清理的时候，麻烦您在边上看一下，才

不会误丢了贵重的宝贝，您说好不好？”志工黄德欣向阿勇传递着诚意与善意，阿勇点头称好。

### 这是个什么样的空间呢？

一人与十只猫同住在这座像是尘封许久、无人居住的老房子内。除了满屋垃圾外，各角落还遍布触手可及的蜘蛛网，拇指盖大小的黑蜘蛛在飞快地吐丝结网；陈旧的吊顶上，结着一颗颗白色圆形的蜘蛛茧。

屋内光线灰暗，空气不流通，夹杂着霉味、泥土味、动物的排泄物发酵后的酸臭味，令人不敢再往前一步。

一只大猫正在垃圾堆上伸着

懒腰，看到有人来访，便立刻警觉地逃走了。另一只小猫则无所畏惧地，站在杂物上，紧紧盯着每一个“不速之客”。

被旧电器、装修建材、塑胶袋、便当盒、香烟壳、塞满烟头的几十支啤酒瓶等占满的空间，仅能容纳两人进入。地板上的垃圾足足有十厘米高，一脚踩上去发出“滋滋”的声响，底下有墨汁般的东西冒出来……

抬头，不经意碰到一个硬硬的金属，原来是几个长长的挂钩，从屋顶垂下，挂着好几个不知年代、布满油垢的塑胶袋，内装着钓鱼用具。

阿勇的家用设备很齐全，音箱、消毒柜、洗衣机、电冰箱、电磁炉、炒锅……但都蒙着厚厚的灰尘。墙上精心布置的风景油画、摆满精品茶壶的博古架似乎都在诉说：曾经，这里是个温馨的小家。

### 清扫中 浑然忘我

打头阵的志工余玉雄，戴上塑胶手套，迅速将垃圾一把把抓起，麻利地投入垃圾袋。志工黄德欣则用铁锹铲除下面潮湿油腻的垃圾。

然而，蜘蛛网遍布的空间，让行动变得困难，志工决定先清扫蜘蛛网。一个接一个，蜘蛛网层层叠叠地缠在拖把上，让志工第一次感



一只大猫看到有人来访，立刻警觉地逃走。另一只小猫则无所畏惧地站在杂物上，盯着每一个“不速之客”。

受到蜘蛛网的重量。

两把沙发椅后，结有六七层薄如蝉翼的蜘蛛网，好像“千层雪”。志工担心蜘蛛网乱飘，就更小心翼翼地把这些“千层雪”缠到拖把上，谁料这看似薄如纱的层层蛛网，竟格外有韧性。社工曾女士说：“从来没见过这么硬的蜘蛛网……”

清理出有回旋伸展的空间后，志工开始把电器、杂物一样样递出来，外场志工则列队接力传送到二十米外的空地上。

传了半个多小时，总算腾出一些空间。接着，三四位志工进屋，开始将堆积在地上厚厚的垃圾，一点点铲起来。

清出的十多袋垃圾，大都由社



抓完上层较为粗质的垃圾，志工开始用铁铲铲。一个铲，一个接，俩俩作业，先将前庭地板上的垃圾清出。

区杨副主任与曾女士一起拉着、抬着，先爬台阶再走十几米直至运到百米外的垃圾放置点，如此往返很多次。

令志工及社工感到欣喜的是，阿勇的配合度出乎预料得好。阿勇的智力水平不高，也非恋物癖，只是钟爱一些美好的艺术品，如油画、茶壶、茶杯，以及一些好用的小电器和工具。

门外不到十平方米的空地上堆满了清出的杂物。志工温言软语，将清理出的物品让阿勇一一过目，看看哪些需要丢弃？哪些需要清洗再用？

进门的房间有扇双开的小窗

户，窗玻璃上沾满厚厚的黄色油垢，失去了采光通风功能。志工游绣凤带来小苏打粉和除垢剂，用不锈钢丝将油垢一点点地刷掉，慢慢恢复窗户本来的透明洁净，客厅霎时变得亮堂许多。

游绣凤表示能尽微薄之力帮忙清理干净，是一种福份。她笃定地相信证严法师的话：“我们看不到的角落一定有困难的人，只要有慈济人的地方，再黑暗的角落都看得到！走得进去！”

大门的右边，是一个三平方米的小厕所。厕所内的镜子已照不出人影，志工余玉雄拿起不锈钢球、洁厕剂，开始刷洗。大约四十分钟后，一面光亮如新的大明镜，呈现眼前。墙上瓷砖、洗手池、如厕用具，也都清洗一新。

进门左手边的小洗手盆，边上围了个三角蓄水池，一池黑墨般的死水，紧挨着卧室的窗台。蓄水池的正上方是几根钢管搭起的透天屋顶，雨水可以落进来。

志工打开蓄水池的排水开关，污水慢慢从水管排出来，约排出四分之一，水管开始被污物堵塞。尝试用铁线疏通管道，才继续排水。这时底部出现约十厘米厚的乌黑的淤泥，志工用铁锹、畚斗将淤泥舀到桶

里，共清理出约六桶的淤泥。

两个双倍巴掌大的乌龟壳也显出了原形，原来这个是阿勇当年养乌龟的池子。因疏于照顾，大乌龟现在只剩下空空的龟壳。池中散发出阵阵浓浓的恶臭，志工几次停下来，到外面短暂调整呼吸……

经过志工奋力清洗，乌龟池露出了令人惊艳的本来面目，原来池子四面铺就了彩色花纹瓷砖。

阿勇的卧室紧挨着乌龟池，约五十厘米宽、一米二长的窗台上，堆积着一座“沙土”垒的“假山”。

志工试图从卧室内开窗进行清理，发现没有照明。一位用手机的

电筒打光，一位用编织袋铺在通往窗台的床上，开出一条“路”，成功打开窗门。

站在窗台边的床垫上，志工用铁锹用力铲那堆由猫屎和沙土，积累成的“猫屎山”。每一次用力地铲下去，却只能插进一厘米……

窗台外的志工把铲下的猫屎土扫到垃圾袋内，又是一阵又一阵的味道扑鼻而来……约半小时后，“猫屎山”终于被铲平，窗台恢复

地板清理了几遍，踩上去才有踏实感。志工把前庭放置的无法使用的洗衣机、电冰箱依序搬运出来。





志工黄德欣先铲除房门口的垃圾，清出一点站立的空间。他说：“第一次清扫，洗了三遍头，还被女儿嫌弃有股酸臭味。”

洁净，卧室能通风透气了。

### 清扫后 宛如“新房”

志工顾不上用午餐，把茶几、茶具、沙发、电视柜一一归位，一对金黄色的铜像摆放在客厅门口两边，客厅墙上的彩色油画也恢复了靓丽的原貌。

阿勇指着最大的一幅油画说：“这是画者根据自己的梦境画出来的，叫‘梦中的花园’。”志工对阿勇说：“阿勇啊，您知道吗？其

实您很富有！”阿勇笑着摇摇头。

或许电视是陪阿勇打发寂寞时光的最好“伙伴”，阿勇念念不忘让志工先把电视机弄好。

志工孙金环不厌其烦地一遍又一遍拖着地板，洗衣机放置的位置终于清理干净。阿勇最为关心的洗衣机，也马上安装好了。

志工陈鹏霞与陈美华教阿勇如何使用洗衣机，并与他约定接下来要勤换洗衣物，养成良好的卫生习惯，阿勇连连说好。

林女士和黄先生是阿勇三十多年的老邻居，见证了阿勇家境的沉浮，都为阿勇遗憾惋惜，唏嘘不已。两位邻居同样目睹了志工清扫的全程，并热心帮忙。

黄先生的家与阿勇家仅3米之隔，他感慨道：“未清扫前，家里窗户常年不敢开。而现在，竟被志工打扫得宛若‘新房’！”

社区杨副主任表示，这次清扫已突破了原计划，没想到阿勇能让打扫，并愿意丢弃很多物品。“你们不是做简单的清扫和丢弃，还带给他很多关怀。十几年的问题了，你们的行动对社区工作帮助非常大。”杨副主任说着，眼睛湿润了。

志工问阿勇：“阿勇，对今天的清扫还满意吗？”阿勇很认

真回答：“很满意，大家辛苦了！我很感激！”当问到什么时候可以再来清扫里面两间卧室，阿勇说：“等你们有空的时候吧！”阿勇的回答，让大家都很开心，顺势说：“那就这么说定咯！”

为了顺利把剩余的三个房间清理干净，志工又连续多日到阿勇家关怀，带着环保酵素教阿勇做环境清洁，并带去两双鞋及多件衣物，劝导阿勇做好卫生维护，清理好紫砂壶等贵重用品，为三月十四日的再次清扫做准备。

### 因为不舍 所以用心

三月十四日，农历二月二“龙

抬头”。三十位志工再次到阿勇家，进行第二次清扫，要将这里变成阿勇的“梦中花园”。有了上次的经验，这次分工更合理明确，室内室外两条动线，做足个人卫生防护的志工有条不紊地开始清扫。

走进小里间右侧的房间，光线瞬间暗下来，几乎看不清眼前的物品。志工黄德欣奋力铲除房门口的垃圾，清出一点站立的空间。

黄德欣头上、脸上渗满汗珠。第一次参加清扫活动后，回家洗了

两位志工教阿勇如何使用洗衣机，并与他约定以后要勤换洗，养成良好的卫生习惯，阿勇连连说好。





一个多小时的清理打扫，三个房间的物品全部清出，每个房间都要经过志工多次的扫、铲、抠、洗四步曲。

三次头发，女儿不解地问：“爸爸，你的头怎么还有一股酸臭味？”虽然环境不堪忍受，黄德欣还是珍惜能付出的机会。

黄德欣有感而发：“这也是给志工机会，让我们走进不一样的环境，去适应它，改善它。我们要突破曾经没有经历过的生活，突破以

前做不到的事。尽量给他创造一个比较适合居住的环境。”

志工江采晔是一名医生，多次前来关怀阿勇，帮他量血压，叮咛少抽烟、多做深呼吸。她认为把专注力放在做的事情上，想着让房间赶快变干净，就会觉得相对好点，不会觉得臭。

房间的门狭窄，要把笨重的柜子搬出去并不容易。志工一遍又一遍地尝试，找到最佳的角度，在大家的齐心协力下，终于把柜子抬到户外。

一张一米五米宽的床几乎占据了整个卧室，梳妆台和大衣柜都蒙上了厚厚的污垢，已看不清原本的颜色。床上用品布满油垢、汗垢和尘垢，很多衣服被横七竖八地放在床上。

熏得发黄的墙壁长了许多黑色的霉斑；墙面部分脱落，露出里层的泥土和砖块。由于窗户长期关闭，卧室内充满着浓烈的臭味。

一只不知道死了多久的大猫躯壳，被清理出来，接着又发现两只猫和两只大老鼠的躯壳，社工曾女士赶紧进行消毒。

### 因为用心 成就专业

一个多小时后，三个房间的物品总算清理完毕。共清出二大卡车的垃圾，由社区请搬家公司协助运走。

物品清出后，每个房间都经过志工多次的扫、铲、抠、洗四步曲。有的登上人字梯，用扫帚清理天花板上的蜘蛛网，大大小小的蜘蛛四处逃散；有的耐心地清洗窗户，连窗户的凹槽部分也洗得一尘不染；有的不断清理客厅门口，保证进出通道清洁和干燥，大家紧张而有序地忙碌着。

两次清洗地板都堪称大工程。由于地板多年没刷洗，黑乎乎的污垢实在太厚，似乎已经渗进地

砖里。志工蹲着，先用铲子铲出污垢，再泡上洗衣粉，用钢丝球来回不停地擦，一层一层地清洗。

渐渐地，露出了少许地砖的红色，直至颜色越来越红艳。志工蹲得脚酸了，小憩一会儿又继续清洗。

终于，地板露出了本来的面貌，是上世纪八九十年代最“豪华”的瓷砖，看得出这房子当年被精心装修过。

每个房间均有不同程度的渗水，志工寻找源头，爬上屋顶一探究竟。屋顶上还有不少猫粪，铲除后，再查找渗水点。

室外，另一组志工用环保酵素、洗衣粉等，耐心地清洗阿勇要保留的物品，洗好后集中晾晒。

富有年代感的“公鸡碗”、花瓶等瓷器，被志工洗得锃亮锃亮的，在阳光的照耀下散发着柔和的光泽。布满尘垢和蜘蛛丝的博古架经清洗后，也显得精致而古朴。

志工欧惠卿同时也是街道办工作人员，三四年前来过阿勇家，还没到门口，臭味就扑鼻而来，那个画面一直留在她的心里。第一次清扫时，她不敢走进去，因为记忆中那是个一般人无法忍受的地方，也成了她心里一道跨不过去的坎。

第二次清扫，欧惠卿终于战



阿勇希望把崭新的一面床垫朝上，新被套、新床单、新被子，看着焕然一新的卧室，阿勇笑了。

胜了内心的恐惧，不停地清理、清洗。她深有感触道：“今天如果不走进去，不跨出这一步，那个画面将永远停留在我心里，所以我要勇敢地走进去，给自己鼓劲儿。”

### 旧貌换新颜

运送事先准备好的二手家具到阿勇家也是件大工程，须经过迂回弯曲且狭窄的巷弄。小的零部件放在独轮车上，志工推着；大的物件如

床板、床垫等，则由志工合力搬运到卧室再拼装。阿勇在志工带动下，也没有闲下来，跟着一起帮忙。

崭新的床，铺上厚厚的床垫、床单、套上棉被，旁边则摆放着志工送来的五屉柜和衣服，整间卧室显得整洁又温馨。

志工陈鹏霞拿出带来的竹筒，劝导阿勇少抽烟，可以把省下的烟钱投进竹筒里，用于帮助需要帮助的人。阿勇表示每天要少抽一根烟。

客厅也显得宽敞、明亮了，再换上电视柜、茶几，摆上清洗好的沙发，顿时旧貌换新颜。

阿勇笑得合不拢嘴，连声说：

“很满意！感谢大家！”他给志工一个拥抱，以表达感激之情。

陈鹏霞再次拿出竹筒问阿勇：“阿勇，以后每天要少抽几根烟呢？”阿勇不假思索地回答：“两根！”大家为阿勇的进步欢呼雀跃。

圆满了阿勇居家的环境打扫，志工特意备了小礼品，感恩左邻右舍的包容与帮助。

### 爱起涟漪

志工陈美华很感恩阿勇愿意信任慈济，让志工来清扫。她希望阿勇在干净的环境里生活，能自理，以后还可以出来助人。

两次清扫后，志工仍时常上门关怀阿勇，提醒他保持良好的卫生习惯，引导阿勇顾好健康，少抽烟少喝酒。三月二十六日，阿勇在志工陪伴下，到鼓浪屿街心公园参加环保分类活动，还发挥电工专长，帮忙检修长者家中的家电问题。

相信阿勇，在社工和慈济志工的持续关怀和陪伴下，爱与善的种子会萌芽、成长，迎来生命的另一个春天……

再次征询阿勇是否可以一天少抽一根烟，省下钱是否可以献爱心，阿勇此时却表示要少抽两根烟。



# 筑起防疫的温暖后盾

随着全国接种工作的不断推进，四川省什邡市各乡镇（街道）也陆续展开了大规模人群接种工作。五月十七日下午至五月二十日下午，四川洛水慈济服务中心新冠病毒疫苗集中接种点累计接种一万零二百五十二剂次。

除了洛水镇当地的社区民众，附近村镇的民众也会前来这里接种新冠疫苗。前来接种的民众按照相关要求佩戴口罩，在登记区领取相关表单后，有序排队等待进入登记区、接种区。为了节省排队时间，凌晨四点多，就有民众早早前来排队等候接种。

## 细致规划疫苗接种动线

现场人员较多，在入口处，经查看健康码及测量体温后，民众才可入场。

高血压患者如能控制血压也可接种疫苗。前往登记信息前，医护们贴心地增设测量血压的环节，以此筛查血压过高的人员，节省民众时间。

“最近有感冒吗？有做什么手术吗？”每日，医护人员要对民众进行病史了解及基本信息登记，面对的民众多、问题多，但大家都十分有耐心地询问及解答，让民众安

心地接种。

服务中心内场地较大，登记区、接种区、留观区，每个区域都很好地区隔，民众可以很清晰地跟着动线及流程完成疫苗的接种。为节省民众时间，保证大家能尽快接种疫苗，共有十二组医护人员同时为大家接种。接种完疫苗的民众，需要留观三十分钟后，才能离开。

## 政府干部服务民众完成接种

此次接种，洛水镇还承担了经开区企业员工的接种工作。为了保证接种顺利进行，包括医务人员、志愿者和洛水镇镇村干部约七十余人参与到接种服务中。

新冠疫苗接种是构筑防疫屏障的重要举措。三月三十一日，杨越娇副镇长带领卫生健康服务站工作人员到慈济服务中心实地勘察、协调场地。疫苗接种期间，杨副镇长也在现场全程指导。



洛水镇党委书记梁福全陪伴着工作人员及医护人员推动开展疫苗接种，时时关心进度，并时常给予大家鼓励及慰问。洛水镇党委副书记王胜全也全程投入在疫苗接种的服务中，为留观区的民众们讲解说明接种后的注意事项。

洛水镇派出所的警官每日都会有七至八位前来协助维持秩序。第一日人员较多时，队伍排队到了立交桥下。第二天便将排队的队伍调整到慈济公园内。警官说：“这个地方很好，空间很大，还很安全。”

医护在休息时，也感恩志工这些天的协助。有医生说：“你们太好了，什么都帮我们准备好了，这

登记区、接种区、留观区，每个区域都设置好间隔，居民们可以清晰地依据动线及流程完成疫苗的接种。

里空间也很好。”

## 慈济愿做坚实后盾

得知洛水慈济服务中心被选为洛水镇新冠病毒疫苗集中接种点，志工十分开心，积极配合相关的后勤工作。

每天清晨天未亮，志工徐朝容就开始熬煮茶水，保证民众前来时都能喝到温热的茶水。徐朝容：“打完疫苗要多喝水，我就提前煮好，这样他们来的时候好喝。”

接种疫苗都是集中时间前来，排队时间会较长，并且在接种疫苗后要多喝水。在外场的队伍旁、留观区内，志工们都贴心地准备了温热的茶水供大家饮用。

天气炎热，许多民众站了很久，但队伍中的民众不方便饮水。志工就推着车子、拿着水壶沿路为排得较远的民众送水喝。

小镇上的人，多是相识的，看到志工的热情服务，民众十分开心和感

---

天气炎热，许多民众站了很久，考虑到大家排队不方便饮水，志工们推着车子、拿着水壶沿路送水。



动。一杯杯香甜的茶水喝下去，大家露出了欢喜的笑脸，纷纷说“哎哟，太贴心了。”“来得太及时了。”

志工曾令华与罗凤萍夫妻两人每日都守在服务中心，这几日更是早出晚归。罗凤萍说：“我们准备了菊花决明子茶，清热降压，他们在太阳底下站了这么久，喝这个解解暑。”曾令华嘱咐民众说：“大家要多喝哟，太阳给你们补充钙质，我们来给你们补充水份。”

拿着扫把和垃圾铲穿梭在人群中，志工在留观区中清扫民众掉落的垃圾，时时保持区域的整洁。利用午餐休息时间，志工再将留观区

的椅子重新摆放整齐，让下午接种的民众有良好的舒适空间。

人员增多，也增加了卫生间的使用频率。隔一段时间，志工就会去卫生间打扫，保持地面干净整洁，并时时留意补充卫生纸等用品，让民众感受到一份细致的贴心。

每日接种到尾声时，人潮也基本进入到服务中心的院子，刚刚排队的公园地上有一些掉落的垃圾，志工带着袋子将垃圾捡起，还公园一片干净。志工说：“我们把它捡干净了，大家晚上散步的时候也会更舒服。”

最为忙碌的时候，就是一天疫苗接种完毕，大家都回家后的时间。志工每日都会将场地卫生进行整理。拖地、回收分类、摆椅子、开窗通风等，时常忙碌到晚上九点、十点才结束回家。

政府工作人员说：“你们给我们提供场地，还打扫卫生，太谢谢你们了。”

本次疫苗接种圆满，所有工作人员一起进行场地的恢复。医护人员整理医疗用品、政府工作人员整理物资。志工把纸杯、矿泉水瓶一分类，没喝完的水，统一倒在一起，留着浇花用。


一个月后，还将开启第二阶段的疫苗接种，大型物资便留在服务



（上图）拿着扫把和垃圾铲穿梭在人群中，志工在留观区中清扫民众掉落的垃圾，时时保持区域的整洁。

（下图）每日接种收尾时，志工带着袋子将垃圾捡起。志工说：“我们把它捡干净了，大家晚上散步的时候也会更舒服。”

中心内，以便下一次使用。志工罗凤萍表示，政府难得给我们机会付出，我们很感恩，也会尽力配合他们的需求。

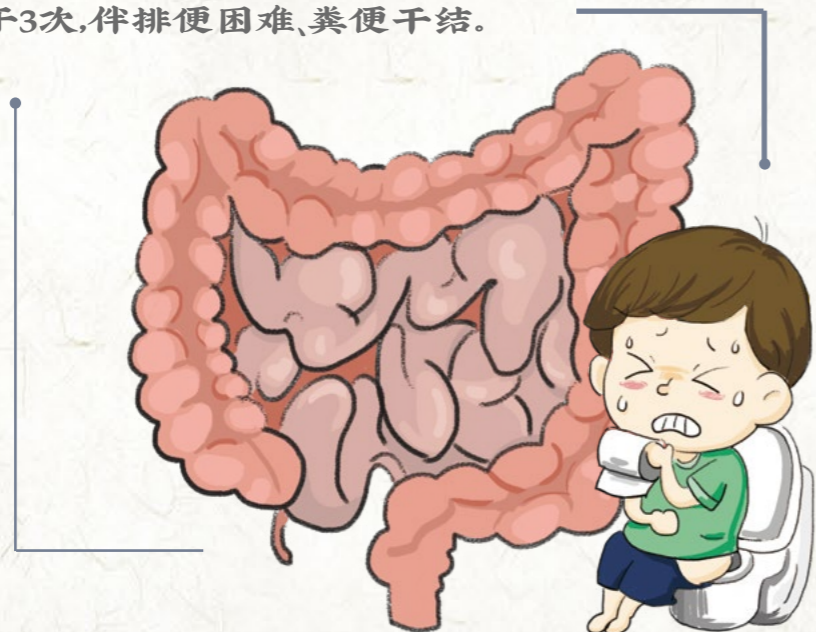
清理场地、拖地，工作人员再对场地进行全面消毒，保证卫生与安全。经过大家用心整理后，服务中心恢复了往日的清静，志工也期待着再次能为大家服务。 



# 得了便秘怎么办？

文章提供/苏州慈济门诊部 插画/徐悦

**便秘**是指大便次数减少,一般每周少于3次,伴排便困难、粪便干结。



开塞露对于便秘患者来说一点也不陌生,有的人还用上瘾了。在此,苏州慈济门诊部中医科的叶威廷医师提醒广大朋友,便秘是需要及时医治的疾病,长期以往,有可能引起直肠炎、胃胀、痤疮、神经衰弱等一系列问题。叶威廷医师从便秘的四种常见原因入手,教大家四招防治便秘。

## 运动与蔬果

叶威廷医师表示,引起便秘的因素有很多,有大家熟知的久坐、膳食纤维摄入不足,应对方法就是多运动、多吃蔬菜水果。此外,还有阳虚、痰湿等原因。



## 阳虚型便秘

例如最近接诊的杨老伯,属于脾肾阳虚型便秘,排便频率正常,但每次都要靠开塞露,后来还出现胃胀。而引起杨老伯脾肾阳虚的原因令叶威廷医师哭笑不得,竟是杨老伯担心自己被高血糖、高血脂、高血压缠上,尽量减少饭量。正因如此,营养不足,肠胃动力不够,杨老伯虽远离“三高”,但稀里糊涂加入了排便困难户的行列。

好在,杨老伯服用中药半月后,就摆脱开塞露,胃部不适感也大大减轻。此外,叶威廷医师建议他多食用新鲜蔬菜水果,还可适量食用桃胶银耳羹。





## 湿阻型便秘

同是便秘患者的刘先生，舌苔厚腻，病因在于湿阻。叶威廷医师建议刘先生抽空多运动，平时可喝薏仁水帮助除湿，夏天适合吃姜，姜也是发散湿气之物。刘先生服用两周中药后，排便就顺畅了许多。

## 自我对治便秘的妙招

人体就像一根管道，吃得香，也要拉得爽，人生才通畅。了解便秘的常见原因后，叶威廷医师就要给大家支招了：

- 1 多吃高纤维食物（蔬菜、水果），促进肠胃蠕动。
- 2 适度食用蜂蜜（糖分含量高，糖尿病患者慎用），适度食用坚果（“三高”患者慎用，因为坚果含有丰富的油脂，油脂容易沉淀在血管壁上，形成斑块堵塞血管）。
- 3 顺时针摩腹：以肚脐为周围，手掌顺时针经过下腕穴、关元穴、天枢穴、大横穴（千万不要推反哦）。
- 4 尽量避免久坐，抽空多运动，运动可促进肠胃蠕动。



# 衲履足跡

撰文/释德仇 照片提供/花莲本会  
题字/林美娥

4/1 《农二月·二十》

## 滴滴净水润人心

【静思小语】净化尘土飞扬的人心，不再让无明风刮起漫天沙尘。



时间不能空白

大爱电视《热青年——来去精舍住一晚》节目团队分享，为了节目拍摄在精舍三天二夜的生活体会与心得。

上人说，精舍的修行生活注重团队纪律，团体生活中没有你、我的分别，但是每一个“我”都要尽一份心力，要轮流承担大寮香积、农务等各种常住职务。这样的修行生活，有一定的体力负荷，或许一般人觉得很辛苦，忍受不了，但是修行者就要藉以自我锻炼，要堪忍，还要修炼到即使劳碌辛苦，心灵仍然轻安自在，而且乐在其中，这份快乐就是法乐。

“修行就是修德，要修养德行；修行若没有经过磨炼，就不会成长。我们的修行生活没有什么特别，但是与一般人过生活的心灵感受不一样。一般世俗按时计酬的工作，会让人计较时间；我们也会与时间计较，是因为我们要把握时间修福慧，

不能让时间空白过去。”上人说，只要把握正确方向而分秒努力，就能随着时间累积善与福；若是心念稍有偏差，也会随着时间累积恶业。所以除了把握时间，还要把心照顾好。

“做错事的人，并非没有知识，而是没有智能；他们知道很多事、认识很多物，但是心有染着，把这些事物据为己有，靠着知识牟利，就会为了牟利而不择手段。”上人教年轻人不要为了数字而争，一旦社会动荡、经济崩溃，就会像津巴布韦曾经严重的通货膨胀，五百亿津巴布韦币还买不到二条香蕉，原本贫苦的家庭更难以生存。“在数字上计较，会让心充满烦恼无明，所以我们不要计较，但是要把握时间、善用时间。”

堪忍无明逆境

阿根廷的森林大火已经延烧一段时日，阿根廷志工远赴千里外的灾区勘灾，看见灾区白天烟尘蔽日，夜

晚则可见通红的半边天。于慈善志策会，上人言，生活在天地之间，要关心天下事，看见天下灾情，起警世的觉悟，莫总是只关心自己生活的狭小范围，让心地像是被烟尘蒙蔽一般灰茫茫，对于天下灾情不知不觉，仍然在无明中造业。

“天天都可以从新闻报导看

见世界各地发生四大不调的灾难，人心也是慌乱不安，衍生出许多人祸冲突。要如何净化尘土飞扬的人心？就要引导人人走上正确的方向，不分宗教、不分种族，都要发挥至诚无私的爱，将这份爱连连接接，绵绵密密地会合起来，没有痕迹、没有缝隙，长久庇荫人间。”

4/2~3 《农二月·二十一至二十二》

## 同体大悲

【静思小语】天灾人祸都是“大哉教育”，领受教育、觉悟无常，还要苦人所苦，真诚关怀。



以同理心陪伴

四月二日，时逢清明连假首日，从树林开往台东的台铁408车次太鲁阁号，列车上有四百多名乘客，早上九点二十八分驶经清水隧道之前，发生严重意外事故。

十点十七分，慈善志业颜博文执行长向上人报告火车事故，搭乘此列火车的慈济志工丁章权、陈珀玲、台北慈济医院陈美慧护士长陆续透过电话回报平安；十点四十分，赶赴现场的花莲志工潘惠珠于电话中向上人报告目前现况；十一

点左右，本会成立总指挥中心，并紧急采购饮用水、面包送往救难现场；近午时分，静思精舍立刻动员，先赶制一百五十个便当，后再追加二百个便当送至现场。

花莲慈济医院在早上十一点多发布“红色九号大量伤员机制”，在花莲的医疗同仁大动员，支持抢救伤员，精舍师父也前往急诊关怀受伤乘客。

上人心系事故救援情形，午斋后未有片刻歇息，于新讲堂听取张济舵副执行长等人汇报最新现况。搭乘此一列车，分别受到轻伤与惊



志工黄秋鸿（左二）是事故列车的乘客之一，受伤但幸无大碍，返回精舍报平安。（4月3日）

吓的丁章权、陈珀玲、医疗志业张圣原策略长、台北慈院陈美慧护理长及黄秋鸿、吕家翎等人陆续返回精舍，邱秀绒因肋骨骨折住院治疗。

午后慈济志工持续动员，为罹难者助念、安抚伤员，补给救难单位便当与饮用水；晚间八点，慈济在花莲殡仪馆设置服务站，由清修士、志工及同仁每两小时轮班一次，持续关怀陪伴家属。

四月三日晨间八时许，由常住师父主持的志工早会接近尾声，上人步入主堂对在会志工开示——

“菩萨们，人生无常啊！这一回我们看到、体会到了，要深思，懂得惜福、惜缘。昨天的火车意外，有些伤员送到花莲慈院来，期待志工们发挥‘同体大悲’的精神，若有家属来探望亲人，请大家至诚安抚。也很感恩花莲地区的慈济人立即分工，各项工作都安排得很好。请大家提高警觉，人生无常，苦难偏多。有几

位慈济人同样坐这班车，幸好都是轻伤，大致平安。平安就要感恩，要更积极付出。”

八时三十分，于感恩楼会客室，上人与花莲殡仪馆慈济服务站联机，聆听慈善志业颜博文执行长等人报告关怀情形，花莲市魏嘉贤市长也简短向上人致意感恩。

上人对大家说，这次意外伤亡惨重，不仅罹难者家属悲苦难忍，见闻者同感悲凄。“伤员与罹难者家属陆续来到花莲，我们要发挥‘无缘大慈，同体大悲’的真诚大爱，陪伴、抚慰家属。突然失去挚爱，一定会有悲痛的情绪，要让他们真正地发泄出来，我们在旁边用同理心陪伴与照顾，给予所需的帮助。”

上人感恩颜执行长与驻守在服务定点的志工们，有些人从昨天事发后就持续陪伴，甚至彻夜不眠，要安排替换人员接力关怀，让长时间付出的志工回家休息；精舍也会补充人

力与物资、饮食等等。前线有任何需求，要及时通知总指挥中心。

### 感受到那道光

意外发生后，身为花莲县义消总队救护大队大队长的花莲慈济医院骨科吴坤佑医师，快速抵达现场抢救；事隔一天，返回精舍与上人分享过程，谈到救难人员从严重挤压变形的车厢移出罹难者遗体与伤员，当下赶紧判断轻重伤。有一位被救出来以后发冷颤抖，吴医师遂脱下白袍盖在他身上；这位伤员送到慈院以后认出吴医师，激动地说：“就是你救我的！”

因为严重撞击与挤压，多位罹难者肢体残缺。一位女孩被发现时已经罹难，吴医师用义消制服盖住她变形的脸；傍晚遗体移出勘验时，吴医师看到那件衣服，再看女孩的脸已经变得安详。吴医师提到，慈济人累积丰富的经验，带来隔屏，围住等待勘验的罹难者遗体，给予最基本的尊重。在悲凄的事故现场看见慈济人的默默付出，感觉在如同地狱的灾难中，还有一道救赎的光。

上人说，吴医师直接面对凄惨的灾难现场，听其转述都深感悲痛。无论年长、年幼，瞬间的冲击使得生命瞬间丧失，抢救者见之不舍，悲痛

难以言喻，不过对于去世者而言，还来不及感受痛苦，灵魂意识就脱离身体，轻飘而去。伤者的痛苦则需要医疗解救，看到医护人员靠近，让其心安，给予得救的希望。现在许多罹难者家属承受丧亲之痛，需要志工的虔诚抚慰与陪伴。

慈济累积了五十多年的慈善救助经验，也随着时间累积人力、物力，才能在突然发生灾难事故时投入，及时供应福慧床、隔屏等物资，都是为了救灾而制作、预备。上人肯定慈济医师和慈济人一样“守志奉道”，用自己的生命走入伤病者的生命，抢救其生命，把握因缘发挥生命价值。

### 静观人间百态

关怀太鲁阁列车事故的德励师父、德杭师父、德勘师父、德与师父等人分享后，上人开示：“从昨天到今天，看着新闻画面，心像被撕碎的感受，情何以堪！在人间有万般情，就在瞬间的撞击撕裂了，一秒钟之前还充满希望，为生命规划未来，突然间一切都中止了，许多人与至亲挚爱从此生死两隔，这样的感受真的很悲、很苦！同在列车上的生还者，这一瞬间的记忆，可能永远忘不了。我们就要走到这

群人身边，用‘同体大悲’的心去抚慰、陪伴。”

“慈济人整齐的仪态，庄严的念佛声，让人看了就感受到尊重的爱，相信家属也能感受到这份至诚大爱。你们是出家修行者，这段时间看到的人间百态、万般情，都是教育。‘三人行必有我师焉，择其善者而从之，其不善者而改之’，我们要用心观察，赞叹、学习别人的优点，看见别人的缺点就要自我警惕；如果面对让我们心里不舒服的境界，不只要堪忍，还要感恩，感恩其现相教育。”

上人感叹表示，天灾人祸都是“大哉教育”，而灾难造成天人永隔，让人“悲极难喻”，难以表达

撕裂、破碎的心痛。有因缘走到灾难现场，要苦人之苦，发挥“同体大悲”的精神。

上人说，这两天看见精舍修行者的团结与承担，无论是前往陪伴抚慰家属、伤员，或是在精舍做后援，都不断地付出而无怨无悔。“我很安慰自己有这群弟子，不论是出家或在家，都是自动自发、任劳任怨。”

“有好几位慈济人坐同一班列车，能平安归来，我真的很感恩！人间如幻如化如泡影，真的很无常，所以要把握当下过秒关。”上人对劫后归来的师兄师姐们说，要领受这次“大哉教育”，把经历与心情整理好并且对众分享；感恩自己有福，还要多造福。

人快速走到也做到了，同时见识到其他团体的做法。急难时期的关怀与陪伴很重要，但随着时间过去，中长期的守护与关怀更重要。现在大家要静下心来检视这二天的过程，借重别人的优点，自我加强，并且修正缺失，规划好未来的行动；“粽串”的绳结巩固好，每一条线要理清，未来要做事就很顺利。

“感恩这几天来，基金会不分处室大动员，有些同仁下班后也会投入关怀。也很感恩常住不怕辛苦，除了外出抚慰，更多人守在精舍做后援，供应冷热饮、做便当等等，内外相应，做得很好。”上人说，参考其他团体做法、吸取他人优点的同时，也要守护慈济的原则，以清净无染的本心发挥利益人间的良能，让慈济的“软实力”无处不在；只要人间有需要，大家就不会忘记慈济，而且会很积极与慈济互动。请大家再接再厉，罹难者以及伤员家庭的后续关怀，相关人员的心灵辅导等等，要靠大家再用心，会合志业体与志工的力量付出。

历劫归来，如获重生

搭乘此列火车的慈济志工陈美慧、丁章权、陈珀玲、邱秀绒、吕佳翎、黄秋鸿等人分享亲身经历事

故发生的情景。

上人说，自己如同与在座慈济人共同经历一场恶梦，现在灾祸已经过去，这场恶梦也该醒了，不要再让惊惶悲凄存在心里。虽然只是短短的一段隧道，瞬间的撞击就翻转人间成为地狱。新闻传到国际间，各国慈济志工与居民纷纷为台湾受难者祈福，包括莫桑比克本土志工与居民，土耳其满纳海国际学校的叙利亚师生，都为了这次意外，很虔诚地祈祷、祝福。

“事故已经过去，但是你们所经历的过程，也是一段生命的历史；能够平安回来，如获重生，感受到生命的可贵。各位平时帮助别人，做别人生命中的贵人；现在经历过劫难，回过头来仔细思考，何尝不是做了自己生命中的贵人。将这段经历整理好，可以现身说法，说‘无常’的法。”

事故发生在瞬间，几百位乘客无论死、伤、受困，在讯息尚未发布的这段时间，家人不觉不知，但是受伤、受困者很无助、很难熬；家属接获通知以后，奔赴现场等待搜救，亦是痛苦煎熬。同一时间，不同人有不同的心情，瞬间万般情，难以叙说。

坐这班列车的慈济人各有慈济任务，能够安然无恙，实为有福，而这份可贵的福是大家造福而来，

4/4 《农二月·二十三》

## 走入现代人间

【静思小语】积极倾听并学习他人优点，守护好清

净本心利益人间。



眼界开阔，看得更远

慈善志业主管同仁向上人报告此次太鲁阁列车事故中，慈济在现场的关怀行动。上人勉励大家，瞬间的

灾难如同晴天霹雳，让原本垂眼定心打坐的人睁开眼睛看见天下，此后眼界开阔、心胸宽广，可以看得更远，心宽念纯不执着，认定方向精进行。

上人表示事故发生以来，慈济

要很珍惜；经历生死关卡，更贴近佛法真谛，印证平时听师父讲经的内容。“我在晨语所说的是佛法道理，用世间的人事物来印证。学习佛法不能只在口头念诵，否则佛法道理都与自己的生命无关；听了道理就要运用，才能让法理深入我们的生命中，让慧命成长。”

“你们平时在小区关怀弱势家

庭，付出无所求，还要感恩，心灵无所执着；因为心不执着，无明烦恼就不会存在心中。少一分无明、增一分的智慧，有智慧者能静定，遇到境界就不会慌乱。”上人教大家写下过程，或是口述自身经历，留下生命记忆，也见证这段历史。“惊世的灾难你们经历过了，现在警世的觉悟要抬头，抬头可以看见海阔天空。”

4/5 《农二月·二十四》

## 警惕无常

【静思小语】人生无常，不要斤斤计较，但要勇于负责，发挥生命价值。



立即反应，彼此尊重

“台铁408次太鲁阁号事件”中，有多位台东的罹难者与伤员，精舍与花莲殡仪馆、事故现场、台东静思堂视讯联机，各点慈济人报告即将进行的工作，以及关怀个案聆听他们的心声。

联机结束后，上人于精舍会客室开示：“突发的急难状况一定会很混乱，尤其事故发生在这附近，我们必须立即反应救灾，而且要总动员。本会作为总指挥中心，同时

面对好几个点，所以每天分头出门以前，要先在一个定点坐下来，提出昨天各点做了什么事情，把昨天的线都厘清、集中，了解各点有何优点和需要改进的地方，再把线撒出去，透过网络视讯，赞叹各地的优点，也鼓励他们改善缺点。”

“我们要在定的环境中，替乱の場合思考；我们在此用脑、用心，他们在各定点要发挥体力、耐力，应现场所需而付出。常言道‘旁观者清，当局者迷’，本会总指挥中心等于旁观指导，我们尊重每一个定

点的人，让他们清楚说明当地状况，并且表达心情，我们再给予协助和指引。每一天收集回来的讯息，人、事、时、地、物都要记录与整理得很清楚，希望大家有共同的观念。”

相互安慰，纾解压力

与慈善志业颜博文执行长、张济舵副执行长等主管同仁谈话时，上人提醒大家注意这次台铁事故后的心灵抚慰，因为事故过于惨痛，除了伤者与罹难者家属，救难人员与志工也可能留下心理创伤。待急难救助告一段落，召集所有参与救灾的志工、志业体同仁，或是分批返回精舍分享，抒发心情，抚平悲痛、难过的情绪。

“这次灾难刺痛了人人的心，也是‘大哉教育’，教育我们提

升生命价值；体会、见识到人生无常，要心生警惕，把握因缘多付出、多造福。此时真正感觉到，无论是否认识，人人都是生命共同体，会有‘人伤我痛，人苦我悲’之感，同感家属的心灵伤痛；我们除了用行动表达，去抚慰他们，也更深刻认知因果果报的道理，把握身在慈济，与这么多志同道合者共同付出的难得因缘，彼此感恩，珍惜这份法亲缘，也要相互安慰、打气，纾解彼此的心灵压力。”

“人生无常，不要斤斤计较，但是要勇于负责，所以希望大家用宽心、积极、包容与人互动。这几天奔波忙碌，要把握时间休息，身心的疲倦才能恢复；照顾好自己身心，积极救助人间苦难，这就是我们生命价值。”

4/6 《农二月·二十五》

## 大哉教育

【静思小语】见世间之苦要自我警惕，转化为见证佛法的真实体悟。



抚慰心灵创伤

台铁太鲁阁号事故持续搜救，

一位罹难者残肢在昨日上午终于找到；最后一具遗体也在昨日下午完整移出。上人于早会时沉痛言：

“这四天来，心灵如坠石磨地狱，心碎难言。在黑暗的隧道里，这一部列车四十余人与家人生死永隔，亡者已矣，但是家属看到他们肢体破碎、血肉模糊，可以想见他们的心既哀且痛。”

“慈济人不只在外围付出，也靠近罹难者家属，观察家属的需要，及时地拥抱、抚慰，让他们宣泄悲凄痛苦的心情，渐渐平静下来。”上人强调这次事故也是对人间的一次“大哉教育”，惊世灾难已现前，警世觉悟要抬头，这几句话在最近一、二年来不断对大家提起，希望大家警觉人生的苦、空、无常，把握当下发挥生命价值，切莫空过时日。

罹难者来自各地，遗体陆续运返家乡，上人感恩各地慈济人接力抚慰罹难者家属，到每一个家庭去关心。乍然遭遇丧亲之痛，后续还需要一段长时间，才能走过心灵创伤，所以各地志工还要继续陪伴。

### 人生的真实相

上人至花莲静思堂聆听投入“台铁408次太鲁阁号事件”关怀的志工分享，同时与台东静思堂，以及在花莲殡仪馆设立服务站的花莲慈院中医团队进行视讯联机。

慈济人分享这几天的见闻与付出，可以感受到人人都与罹难者家属同感哀伤。上人教导，“人伤我痛，人苦我悲”是超越的菩萨情，不要把忧郁的情绪积压在心里；见世间之苦要自我警惕，提升智慧，以因缘观看人间事相。

“师父之所以要各位回来精舍相聚，第一就是让师父看看大家，听听大家所见、所闻；再者让你们说出心里的话，也把积压着的情绪发泄出来，师父也要抚慰你们，你我各尽一份心。悲、痛应该要随着时间过去，并且转化为见证佛法的真实体悟。”

“大家在现场守护了几天，直到最后都是如此庄严而虔诚，人人都是菩萨，展现了与佛同等的悲智。慈悲与智慧，有时候我们要将慈悲用在前头，有时候要将智慧用在前头，要视情况及时应变。在悲凄的灾难现场，要把智慧用在前头，定下心来，不要跟着悲痛哭泣，此举于事无补；心能静定，就可以智慧判断该供应、补充什么物资而赶紧调度，这就是大勇，而且是有智慧的勇敢承担，而非盲目冲动。这次看到大家都能将师父平时的教导听入心、用在当时，让师父很安慰、很感恩！”

参与灾难救助，从而体会佛

法，要为自己感到庆幸，为自己祝福与感恩——因为此生有因缘走入慈济，才有机会投入慈善救助，为罹难者、伤员与受苦的家属尽一分

心力，并且接受一场很真切的教育而得到法的利益。接下来还要自我鞭策，更加精进，随着时间提升生命的价值。

4/7~8 《农二月·二十六至二十七》

## 慈母心、菩萨情

【静思小语】如同父母疼惜受伤的孩子，同理他人的痛苦，默默陪伴、轻轻地“抚”。



### 医疗的真实考验

四月七日，花莲慈济医院主管同仁报告太鲁阁号事故动员应变、人文关怀与后续医疗。搭乘同一班列车，坐在第七节车厢的医疗志业张圣原策略长应上人所请分享感受——

第七节车厢是卡在隧道里的第二节车厢，受困在隧道中一个多小时，所有的门窗卡死，没有受伤的乘客后来才打破玻璃，从车顶上爬出来。撞击发生后列车断电，一片漆黑什么都看不见，当时深刻体会到上人经常提醒的“无常”；脱困后看新闻才知道第七车厢的罹难者也不少，感觉到生死只隔一线，自己逃过一劫，往后的人生要更加善

用时间发挥良能。

上人说：“真是万幸啊！那一刹那间，许多人有不同的感受，但是都受到惊吓；昨天也有慈济人回来分享，我希望他们藉此机会宣泄压力和沉重的情绪。他们很快抵达现场，提供各种物资给需要的人员，在那里照顾得很好；尽管他们表达出来的都是坚强的一面，难免心理也会有阴影；抢救告一段落以后，血淋淋的景象还是会浮现脑海，所以昨天让他们有机会说出来，再给予抚慰。”

上人肯定慈济人在悲凄的事故现场和殡仪馆发挥安抚的力量，拥抱、抚慰着罹难者家属，有时只是静静地陪伴在旁边，让他们宣泄悲痛的情绪，之后才安慰他们。“说

到心理治疗，相信慈济人也做到了这一点，不过若慈院有相关课程，可以让志工来上课，相互分享临床案例和志工关怀个案的经验。”

大量伤员紧急送至慈院，也考验慈院主管同仁的应变能力，上人表示这对慈院团队来说也是“大哉教育”，是很真实的课程。作为医疗中心，慈院平常就有演练，这次是真实的状况发生，面对惊慌痛苦的伤员与着急激动的家属，要悲智双运，让伤者得到实时的救治，所有悲伤惊惶的心灵都得到安抚。

“幸好花莲有慈济医院，还有慈大、慈科大的医疗科系，合和互协，会合心力，在此守护生命、守护健康、守护爱。事故发生后，感恩院长与主管们及时反应，医护行政同仁大动员，祝福大家，但愿未来都是平安日，请多照顾仍在住院

的伤员。”

媒体的时代责任

四月八日，大爱台主管同仁分享参与太鲁阁号事故采访过程及心得；年轻记者分享第一次联机，在现场的冲击、感悟，以及媒体与家属对慈济动员的感动。

上人说，出事地点地形狭长，一面是山、一面是海，救灾救难甚为不易，大爱台负起媒体传播责任，要及时采访也要突破诸多困难，感恩新闻团队及时调度、分派工作，为这次重大意外事故做纪录。

“在这样的场合里，无论是救灾人员、媒体采访者或供应物资与陪伴家属的志工，都是有条不紊，镇定不乱，很值得赞叹，从而看出内在修养。投入关怀的慈济人大多

上了年纪，他们没有接受过什么专业的训练，只有一份至诚的大爱长情，以菩萨精神救苦救难。虽然他们不是救难人员，但是他们安慰家属的痛苦，默默陪在身边，轻轻地‘抚’，就像父母疼惜、安慰受伤的孩子一样；慈济人发挥慈母心、菩萨情，让家属宣泄悲痛的情绪，

激动的心能平静下来。”

“‘为时代作见证，为人类写历史’，是媒体的责任。可以想见你们要把握时效去采访，又要面对这么悲凄的境界；虽然意外在刹那间发生，但是救援处理时间很长，心理上更是难熬，所以身心压力很大，辛苦地完成任务，所以我要对大家说感恩！”

4/9~10 《农二月·二十八至二十九》

人间菩萨开道铺路

【静思小语】行菩萨道，不是只存在经典里的描述，而是可以脚踏实地往前走，救拔众生苦难。



慈济历史，生命历史

四月十二日是屏东分会三十周年，四月十日志工与本会视讯联机，邀请见慧法师、法明法师分享参与慈济会务等历史记忆，并联机至静志（吴邱淑慈）家中，几位“静”字辈如静梅等资深委员与上人互动。

上人说：“看到‘静’字辈的菩萨，头发都白了。人生就是这样，时间不断地过去，没有感觉，但是过了一段时间再见面，就看出岁月的痕迹。不过，回顾过去，大

家都还在青壮年时，曾经走过的路，内心充满感恩！感恩资深菩萨开道铺路。”

“早期大家为了救助苦难人，从平地走到深山，要经过很多坎坷路，要勇敢面对许多危险的状况，过溪、涉水，走过摇摇欲坠、木板腐朽的吊桥等等，被师父念过、责备过，不应该冒着危险而去。其实师父很感动，因为人间菩萨不忍众生受苦，以慈悲心勇猛精进。但是现在我们更要重视安全，救人的人一定要平安，这是我们的原则。”

三十年来，“屏东慈济树”



太鲁阁号事故发生后，花莲慈院两度启动大量伤员机制，近千人次医护同仁投入救治。（摄影／陈安俞）



4/11~12 《农二月·三十至农三月·初一》

## 为自己解心结

【静思小语】人我之间本无是非，不要听到一言半语自寻烦恼，也不要排斥别人而孤立自己。

## 自我管制，利益人群

四月十一日，清修士黄静恩报告印度的新冠肺炎疫情恶化，已封锁最严重的省份，今日就新增十四万五千三百八十四个新冠肺炎确诊病例。上人与廖群、黄文钦等人谈及疫情，忧虑疫苗施打的成效尚未显现，疫情又变得严重，众生的业力真的非人力能阻挡，只能不断呼吁大家“自我管制”，做好一切卫生防护措施；也尽量不吃动物，阻断病菌跨物种传播的途径。

上人说，无须在意空穴来风的无明言语，但是要自我警惕，守好规矩，待人处事都要戒慎虔诚。“人我之间本无是非，之所以起烦恼，都是听到一言半语，说某某人不好，起了成见，在心中为某某人做了记号；如果做事沟通时稍有状况，就认为是对方不好，或因为听了别人的话排斥某人。其实排斥别人就是排斥自己，把自己孤立起来，无法融入群众，难以合众人之力成就利益人群

的好事。”

上人强调此时有因缘帮助国际间苦难人，因应来自世界各地的请求，送出防疫物资，就要把握因缘赶紧去做。虽然慈济的力量不大，但只要多一个人得到物资，做好防护，少一个确诊者，就多一分保障，降低一分感染率。

“不以善小而不为，本会可以作全球慈济人的后盾，让他们放心去付出。慈济做事情不是先自我设限要做多少才去做，我从来不曾框限。我在五十多年前发一念心创立慈济时，什么都没有，但是只要有行动，就可以做出四大志业、八大法印，因缘不可思议！”

## 屏东因缘，开道铺路

“莫忘那一年、莫忘那一人，已经多少年、有多少人？回忆过去，每一位都让我很珍惜、很难忘。屏东的慈济志业走过三十年，最初的屏东慈济据点是以前的圆通寺，



慈济屏东分会三十周年，屏东慈济人绘制“屏东慈济树”敬呈。（4月10日）

开枝散叶，上人肯定人间菩萨彼此接引，同行菩萨道；这三十年的慈济历史，也是屏东慈济人的生命历史。“要向自己的生命说感恩，感恩父母生育，让我们有这副身体可以为人群付出；也要感恩三宝，佛陀教育我们行菩萨道，不是用口说的，或是只存在经典里的描述，而是名副其实，可以脚踏实地往前走，救拔众生苦难。”

## 把握因缘，拔苦予乐

慈济五十五周年将届，各地慈济人纷纷返回精舍朝山；台北慈院一行六十七位主管同仁于朝山后与上人座谈，医疗志业张圣原策略长哽咽分享心得，在这一个多星期的时间经历了二次人生大事件，其一就是太鲁阁号列车事故，深刻体会

无常、学到感恩，感恩大家对自己的祝福。其二是回来精舍朝山，过程中对自己过去的冲动言行深深忏悔，并真诚祝福所有人愈来愈好。

上人开示：“包括策略长，共有七位慈济人在那一班列车，历劫归来以后，我对他们说，他们送给我最好的礼物就是平安。人生无常，所以我们要把握因缘，珍惜宝贵的生命，为世间付出，拔苦予乐。很多人在病痛中挣扎，真的痛苦不堪！而且年老以后行动不便，真苦啊！孤老无依，患病、残疾，没有家人可以照顾的，都是需要慈善与医疗团队照护的对象。感恩你们和慈济人投入那些家庭，为需要帮助的人付出；这群苦难人都是我平时想要照顾的人，你们代替我走近了他的身边，用爱抚慰着他们，我实在非常感恩！”





“76行者”遗体美容修复团队为太鲁阁号事故专程来到花莲，发言人王薇君（中）分享点滴；上人感恩团队让罹难者家属安心，功德无量。（4月11日）

要从我与惟励法师的因缘谈起。”十二日志工早会，上人谈述屏东慈济志业缘起。

“一九六四年，我在基隆八堵海会寺结夏安居，和惟励法师及明乘法师谈起各自的志向，我说我要研究《法华经》，也知道日本很重视《法华经》，有一部《新释法华三部经》。所以我在结夏安居后，要专心依据这一套日文讲义，探讨《法华经》的精神。”

“惟励法师说，他很想到日本留学，我说我也很想去，所以三人相约要去日本。结果我从基隆回来花莲以后，师父（印顺导师）要我到嘉义妙云兰若，花莲的老菩萨要我留在花莲，我对他们说，若我留在花莲，大家要帮我做救济；如果能成就我的心愿，我永远不会离开花莲。”

“就这样，克难慈济功德会开

始运作，善门一开，看到苦难人这么多，每一位都很需要爱心人的照顾，想要去日本留学的心愿就无法顾及。后来他们去了日本，我委托惟励法师帮我请这部《新释法华三部经》回来。后来惟励法师在屏东圆通寺，也带了圆通寺的见静法师和陈荣庆居士来到花莲相见。”

“一九七七年，赛洛玛台风在高屏地区造成很严重的灾情。那时功德会已成立几年了，我带着台北、花莲的慈济委员到高屏地区去勘灾，借住圆通寺，早出晚归，持续了一段时间，与圆通寺常住和信众很亲近。在圆通寺结缘的弟子，有静理（苏黄招花）、静志（吴邱淑慈）等人，她们来到花莲求皈依，我就说，除非跟着我做慈济事，否则我不收弟子。她们也都说，只要师父收她们当弟子，就会做师父要做的事。慈济

志业就此在屏东展开。”

上人说，屏东多位早期的慈济委员与自己结师徒缘，法号都是“静”字辈，很资深。前天从网络视讯看到她们，头发白了、身形变了，也有人已经不在了，感慨良多。在“番仔寮”的圆通寺与这么多人结缘，之后又有因缘，一位委员（曾煥英师姊）的先生邱医师（邱维生），看到太太这么精进，跟着师父做救济，也希望屏东有一个慈济道场，种

种因缘成就现在的屏东分会。

“没有最初的那群人，开辟那一条小路，哪有现在这一条大道呢？虽然去不成日本，就从台湾开始，把《法华经》的精神一字一步铺展开来，步步踏实，力行法华精神，开拓人间菩萨道。回顾过去，感觉每一秒钟都很踏实，我的生命有价值，而这份价值来自每一位慈济菩萨，大家心志合一，成就这条绵长的法华道路。”

4/13~14 《农三月·初二至初三》

## 信佛不是求保佑

【静思小语】为了求福报而行善，一旦遭遇逆境就会起烦恼，反而苦上加苦。



让福气充盈天地

四月十三日，与寿桃团队志工方汉武、潘机利、温玉香等人谈话。谈及信仰宗教的心态，上人说，信佛不是为求保佑，人人本具佛性，只要调整心念，让偏差、迷茫的心回归正向，就在菩萨道上；若是心不定，四处跑道场求福、求平安，会模糊了方向，而且多求多苦，因为求不得，没有种“因”却

想要得“果”，当然是求不可得。

上人说，福不是求来的，自造福田、自得福缘，要在福田播种耕耘，待因缘会合，才能收获福果、福报。慈济提供了耕耘福田的因缘，邀约大家共同投入心力，合众人心力成就利益众生的好事，也为每一位行善付出者的慧命种下善因福缘。

上人指出，修行要修到这个程度，必须在团体里与人、与事、与

环境会合起来，才有办法学会合和互协。推及社会，只要人人都能合和互协，则家庭幸福、社会平安；人人、家家行善造福，众生共善业，天地之间福气充盈，自然四大调和，平安无灾。

上人教导慈济人，要感恩自己的生命对人间有用，无论寿命长短，大家都有那么一天；只要把握时间修福、修慧，踏实度日，无论何时走到生命尽头，都可以了无遗憾。“我对人间、对慈济、对国际，随时都有交代，只要弟子们把师父的话记在心里，如法修行，师父的慧命就能完整传承，后世的法脉宗门人都会用相同的法，走在正确的方向，不迷失、不迷信，但是守本分，用生命增长、延续慧命。”

爱自己也爱大家

十四日，美国新泽西分会与本

会进行视频会议，上人勉众合和互协，结生生世世的法亲缘。“你我的缘，不只在这一生。真正爱师父，就要爱我所爱；发愿要跟着师父的脚步走，就要生生世世相随。”

“‘菩萨所缘，缘苦众生’，人生之苦不只是贫穷、病苦，真正难以纾解的苦是心灵的烦恼无明；病苦、贫穷，可以和合众力去帮助，人心假如不健康，被烦恼无明覆盖，不但难以根治，还会造作诸多业力，衍生祸患。”

上人说，众生心生无明烦恼，长久以来造作累积的业力，导致如今地球环境被破坏、受污染，天灾人祸不断。要解救众生共业导致的苦境，要靠人人自救救人、自觉觉他。如果自己不觉悟，连自己都无法救；心有觉悟，开阔心胸，不再只顾着自己、只爱自己的家，所爱的是“大家”，爱护天地万物。

“我们要修禅定的功夫，静而

定，要让心清净、平静与安定，才能开启智慧，发挥清净无染的爱，让这份爱护及天地众生。我期许自己，要把这分大爱精神紧紧抓住，与众生结永恒的缘。众生未度，我不想要解脱、离开三界。我此生与人无争、与事无争、与世无争，但是我争取时间，发挥生命的价值利益众生。我也希望弟子们传承这分

心志，与天地众生共生息，而且世代代传承慈济精神。”

“你们认识师父，感动于师父所为，愿意走入慈济，力行大道，要发心立愿，共同把这条道路开辟得更宽广，铺得更平坦，接引后面的人安心踏实地走过来。这就是我们的生命价值，只要有一口气在，我永远不放弃。”

4/15~17 《农三月·初四至初六》

## 忖己德行

【静思小语】思考每一天所为有没有利益人间，自省是  
否有足够德行接受众生的付出。



蔬食是良药

四月十五日于校院联席会中，上人教大家重视分秒、不轻点滴，时时刻刻、待人处事都要谨慎，善用资源做好应该做的事。“每一天，在精舍用餐前都要合掌，默念‘五观文’，有五件事情在我们的脑海中浮现。”

“第一，计功多少，量彼来处——要计量自己今天用功修行，累积多少功德？所说的话能否为人引导正向？开口动舌、举手投足有没有利

益人间？看到面前这碗饭，里面一粒粒米，是农夫从播种、育秧开始，经过许多时日的辛苦耕耘才能产生；一叶菜、一滴油皆得来不易。”

“第二，忖己德行，全缺应供——除了反省自己是否有足够的德行接受这么多人辛苦劳动所生产的粮食，也会想到世界上有许多孩子常常在饥饿中，所以我们每天有米饭可吃，营养足够，要很满足了。第三，防心离过，贪等为宗——要防范自己的心念偏差而犯错，知道用餐进食是为了吸收营养，让身体



荣获台湾大专优秀青年奖的慈济大学人类发展与心理学系李如道（左一），以及荣获花莲县大专优秀青年奖的社会工作学系吴芷宁（左二）分享得奖喜悦。（4月14日）

健康，可以发挥生命价值。”

“第四，正事良药，为疗形枯——蔬食就有足够的营养，同时还要把它当作良药，不是为了好吃而吃，是要治肚子饿的病，预防我们营养不足而生病，所以佛教道场称晚餐为药石，就是把它当成止饥的药。第五，为成道业，应受此食——用餐以后，要鼓励自己，已经吃饱了，我应该面对着人间现实，要努力为人间而奉献心力。”

上人表示修行者用餐前以“五观文”提醒自己，要把心念调正，做事会更正确、做得更扎实；身心

健康，把握时间，所做的事皆为利益众生，加强正确的观念。

推及医疗、教育志业，主管同仁们也要时时提醒自己，过去有这么多人付出心力，成就医院、学校的建设与运作，“忖己德行”，要对得起这么多人的付出，负起责任尽己使命，走在正确的方向，与团队合力利益社会人群。“医疗与教育要紧密相合，若没有教育，无法促使医疗进步；教育志业要为医疗志业培育人才，医教合一，合和互协，人人同心、同道，有相同的人生价值观。”

4/18~20 《农三月·初七至初九》

## 去恶向善

【静思小语】在心灵的大地播下善的种子，去除恶念的杂草，让这片良田福地生生不息产生善与福。



法脉相传，宗门敞开

四月十九日，聆听慈济基金会主管同仁温馨分享后，上人对众开示，听见弟子们用心精进，相互勉励，让自己看见法脉相传、宗门敞开的希望。

大家在人间行菩萨道，可以看

见各种人间苦相，见证佛陀所说，无常、苦、空、无我的道理。世间天灾人祸不止，严重的灾情此起彼落，尤其新冠肺炎疫情迟迟无法平息，许多国家的情况仍然很严重，令人担心、忧虑。

慈济即将届满五十五周年，台湾各地慈济人纷纷返回精舍虔诚朝

山。朝山之前，精舍常住与志工用心清扫每一条朝山路径，刷洗地面之后还设法吹干，每一个细节都考虑周到，传达虔诚、尊重与感恩心。

“这一周以来，各地慈济人一群群归来。早上天未亮就出门乘车，经过几个小时抵达花莲、来到精舍山门外，在常住师父带领下虔诚朝山，直到进入主堂。大家都很虔诚地祈祝天下平安、无灾无难。但愿人人的虔诚祈愿，能够上达诸佛菩萨听。”

五十五年来，全球慈济人身体力行、步步踏实，走出这条长远、宽广的人间菩萨道，每一位都有行菩萨道的心地风光；无论是精舍常住师父、清修士或同仁，从法脉中心走向各地接引人间菩萨，不只对众分享“如是我闻”的感想，而是述说“如是我做、如是我行”的体会，有真实的人、事、物作见证。上人勉励大家踏实运用生命，不让时间空过；更要把握好因缘，闻法就要力行，随着时间累积福与慧。

善因福缘，不断延续

四月二十日，与中国大陆上海、北京慈济人座谈，上人勉励，善用父母所生的身体去做有益人间的事，发挥自己的生命价值，就是

回报父母恩；孝顺父母不是只给予物质生活上的奉养，要趁父母身体尚健，接引他们出来一起行善，广结众生缘，让他们转生命为慧命。

“你们为了发展事业到大陆去，并且就地将大陆的慈济志业打好基础，要珍惜这份因缘；这一路走过来，步步都要感恩。期待你们只要还与当地有缘，即使已经回到台湾，也可以透过网络，持续关怀当地法亲，并给予鼓励，做‘觉有情’的陪伴。”

上人亦教慈济人，既已回到台湾，回到慧命的源头，就要把握机会积极投入台湾的志业行动，共同关心天下事，掌握全球慈济脉动。无论国际间的慈济人在哪一个国度救苦救难，都有每一位慈济人的一份情、有每一位慈济人的爱心力量。

“无论慈济的爱心力量推展到哪一个国家，都与你们息息相关，因为你们投入力量做慈济，点滴爱心归入慈济功德海；也因为人人都是慈济人，都是师父的弟子，是天下慈济大家庭的一份子，所以这个家发生什么事，都与我们有关。”上人说，慈济人都说，只要师父要做的事，就会尽心力做到，积极参与赈灾、济贫的行动，这是为自己造福；平安时不能让这份缘中断，就要殷勤闻法，增长智能。今生师



花莲慈济小学李明静同学（左）献上全班共同创作的画作，感恩太鲁阁号事故第一线的救灾人员。（4月20日）

徒之间有此殊胜因缘，欲使来生因缘不散，此时就要好好用心，将种

子播入心中的功德田，让善因福缘不断延续。

4/21~23 《农三月·初十至十二》

## 佛在人间成

【静思小语】从救苦救难的行动中体悟人生，菩萨不只是名词，而是人间最真诚的觉悟之情。



慈是慈悲，济是行善

四月二十一日，美国达拉斯分会与总会进行视频会议，上人勉励达拉斯慈济人把握因缘修福慧，把握此生度此身。美国土地面积很大，慈济人相对稀少，要做事就觉得力量不足；要广招人间菩萨，人多力就大，人多气就旺。

“在慈济道场的修行，就是慈悲行善——慈是慈悲，济是行善，慈悲行善在人间。所以我们要鼓励人

人行善道，人间菩萨大招生，让爱的能量汇聚于人间。”

上人期勉达拉斯慈济人在当地落实慈济精神，造福人间，而且要不断接引人间菩萨，让菩萨种子从“一”生无量；今生结下好因缘，只要发现哪里有人有困难，就及时去帮助，真诚的付出让人看得到、有感受，会有更多人响应，将慈善的力量铺展得更广，来生还能与志同道合的法亲同行菩萨道，再与更多人结善因缘。

上人表示，成立慈济以后，做慈善救济都不是先有预算再去做：

“我向来是把握因缘，相信有善就有福——我们发了多大的善心，就会有多大的力量来支持。

没有行善要求福，是求不可得；要先行善，才能凝聚福气。我们借力使力，只要启发人人的一念善心，相互借力，可以让更多苦难人得救。”

“我们招募志工，要把握机会多呼吁，多牵引人投入；慈济人牵着他们来行善，让他们感觉到助人的快乐，很自然就会引起他们的兴趣。资深者要陪伴年轻人，作为他们学习的典范，借重年轻人的力量，再接再厉，菩萨相伴，行善人间，再接引更多年轻人来接棒。”

新冠肺炎疫情尚未止息，上人嘱咐大家谨慎防疫，维持戒慎虔诚的心态，守戒律、守规矩，还要推善、推素，带动人行善付出，并且茹素斋戒。把握机会向亲友劝善、劝素，只要对方能接受，就又多一份力量。如此渐渐推展开来，大众一起守规矩，行善不停歇，用无私的爱教育人间，让人间充满福气，灾难消弭。

无语良师，典范教育

四月二十二日，与医界访客谈及大体老师的奉献精神，上人举桃

园李鹤振师兄为例表示，许多慈济人在世时积极投入志业，为社会人群而付出，并且签署大体捐赠同意书，往生之后将躯体捐出，贡献医疗教育。有些慈济人像李鹤振师兄一样，在患病难愈，医疗判定生命已至末端时，先行从外地回到花莲慈院，等到一口气不来时，就能及时送往慈济大学做遗体处理，圆满其心愿。

李鹤振在身体状况尚佳之时，曾在慈院与慈大安排下，和慈大医学院的医学生对谈。他对同学们述说为何想要捐赠大体，并且殷殷叮嘱孩子们用心学习，宁可大家于解剖学实习在自己身上划错百刀、千刀，将来在临床医疗工作中，不能在病患身上划错一刀。这也是所有大体捐赠者的心愿，成为慈大、慈科大的医疗相关学系同学谨记在心的教诲。

上人表示设立慈济医学院之前，曾至几所医学院参观，体会到医学教育所需要的大体来源很少，而且保存大体的方式不是很理想。所以一方面呼吁大众了解并响应大体捐赠，一方面也请主管同仁们找到更好的大体保存方法，让大体老师很有尊严地圆满此生最后的心愿。

“大体捐赠是化无用为大用，人既往生了，躯体用土葬火化等方式处理，终将化为尘土。若能将这副已经无用的身体经过及时的处理

和保存，用于医学解剖，让医学生了解人体的奥秘，可以造福这些医学生将来面对的病患。”上人说，大体老师虽然是“无语良师”，大多数医学生接触到他们的时候，他们已经不再说话；有些成为大体老师的慈济人，也是慈济学校的慈懿会成员，同学们与他们建立如同亲子、师生与朋友的情谊，在生之时就从他们身上学习慈济人的精神典范，往生后也接受他们的教育，了解人体构造，是很特殊的因缘。

上人介绍“慈懿会”是慈济学校特有的组织，由慈济人担任慈诚爸爸、懿德妈妈，照顾、爱护并陪伴这群离乡背井的学子。自己很感念、感恩慈济人，在辛苦劝募大众爱心，成就志业体的建设以后，继续投入心力照顾、协助志业体的运作与成长。

“虽然成立每一个志业的过程都很辛苦，但是现在看到成果，听到慈济学校医疗科系毕业的同仁们分享心得，可以感受到他们热爱、疼惜、尊重生命的人文精神。我认为医师是用自己的生命投入病患的生命，去抢救生命的神圣职业；医疗工作者能够苦人所苦，拔除病患的苦难，此生的生命很有价值，而且在慈济的大环境里培养人医品德，也能增长自己的慧命。”上人指出慈济人文精神就是众生的本性

之爱，慈济人都是以这份清净大爱付出无所求，并且感恩有机会奉献良能利益人间。

心无杂念，诚意方殷

四月二十三日，嘉义、云林、高雄路竹、台东等地慈济志工恭敬朝山；待各路朝山队伍进入室内，上人对众开示：“感恩菩萨们，自从你们投入慈济而发心，虔诚行在菩萨道上，不曾退缩，总是往前精进。菩萨不只是名词，而是人间最真诚的觉悟之情，从救苦救难的行动中体悟人生无常、苦、空。”

“佛在人间成，我们要在人间求佛道，就要在人间行菩萨道，救度苦难众生，苦难众生就是我们修菩萨行的道场。修菩萨行，在有形的方面，对于贫穷、病苦人，给予所需的救助，为他们拔苦；在无形的方面，我们要转变心灵思想，从凡夫心转为超越的菩萨心，身与心都要在菩萨道上精进。”

“菩萨道很长远，但是只要有起步，分分寸寸，步步向前，再遥远的路都可以走得到。就如各位朝山，从集合在外面各定点，诵〈炉香赞〉开始，‘诚意方殷’，我们的心至诚无杂念，如见诸佛菩萨现前，我们向佛菩萨表达诚恳的心情，一步步地向

前走，三步一拜，最终回到主堂。”

上人表示，此时天下气候不调灾难多，近在身边的危机就是台湾西部长时间干旱无雨，水情告急。期盼人人虔诚，而且要将虔诚的心

用爱的行动表达出来，救拔苦难众生，还要茹素戒杀。慈济人自己做到，还要不断对大众呼吁、带动，祈求天降甘露、滋润大地；无论成效如何，总是尽心力。

4/24~25 《农三月·十三至十四》

## 自我看重

【静思小语】不只发心，还要有勇气身体力行；不要轻视自己，多说一句好话可以多影响一个人朝好的方向走。



爱人的永远被爱

塞拉利昂共和国、海地等国家的大多数民众都很穷困，据联合国估计全球有九亿多人口在饥饿中。上人叹言，世界上贫困饥饿的人是这么多，但是在台湾，垃圾量大、厨余多，饮食不只求饱，更求美味精致，浪费许多粮食。

“总是从大爱新闻看到非洲孩子，黑黑瘦瘦、肚子大大，衣衫褴褛，苦啊！他们在这一秒钟与你我共同生存在地球上，等待着我们帮助。这么多饥饿的人，要如何救助？各宗教都要合于同一个宗旨，用无私的爱救助苦难众生，以‘人伤我痛，人苦我悲’的精神合力付出。扩大爱还要

拉长情，人与人之间要建立觉悟的清净长情，不分种族、国籍与宗教，要连贯这一份情。”上人期盼慈济人把握因缘，联合各宗教团体，人力、物力彼此互补，凝聚点点滴滴爱心，为苦难人间付出。

上人感叹，全球新冠肺炎疫情告急，但是人类却很难从疫情中接受教育；其实只要人的观念转变，生活习惯改变，就有助于平息疫情。虽然情况不乐观，慈济仍然要努力，每一位有心人要尽心力，不只能发心，还要有勇气身体力行，克服欲念而真正做到，要向别人呼吁、推动，才有说服力。

“我一直期待人人广爱天地众生，众生不只有人，还包括动



花莲慈济医院荣誉院长曾文宾的夫人周翠微女士，返回台北定居前向上人告假。（4月24日）

物，最直接表达这份爱的方法就是蔬食。但是口欲难戒，即使已经知道蔬食的道理，却忍不住这一口欲望；是否真的做不到？是少了那一份勇气，缺乏志气。”

“虽然了解要人茹素很困难，但是最近二年疫情迟迟无法平息，我非说不可，而且慈济人也非做不可、非行不可！个人事小，天下事大，大家改变饮食习惯，说出来的话有份量，可以影响很多人。要看重、鼓励自己，我们说一句好话可以引导别人朝向好的方向走，不断对人呼吁蔬食，也会有人响应。”

“佛陀教导我们行菩萨道，‘菩萨’意为觉有情，是觉悟的有情，不只人有情，所有的众生都有情。猫狗等宠物会感受到饲主的爱，人不伤害动物，动物也不会主动伤害人；人认为猛虎毒蛇可怕，也是人下意识防着别人伤害自己，看到动物也觉得自己会受伤害，这

是错误的观念，我们应该打开心门去付出，爱人的永远会被爱。”

“慈济自创立以来，已经超过半世纪，师父不断往前走，不会停下脚步，也不会回头看，你们只能看着我的背影、跟着我往前走；接下来要靠大家承担重任，面对这个时代。不要轻视自己，心要正，思想不能偏差，要有正念、正思惟，心心念念为人间。”

#### 慈济人清楚慈济事

四月二十五日，三十多位返回精舍朝山的彰化慈济人与上人座谈，并带来社会推广教育课程学员所做的多款手工植物摆饰、蜡染成品。上人期许大家回归初发心；慈济志业是人人发心而成就，这发心不是短暂而是恒久的，心心念念都在菩提中，觉而不迷，自度还要度人。

上人说，资深慈济人初发心

时，是逢人就说慈济事，向身边的人介绍慈济，邀约人人来行善，现在却要靠活动才能凝聚精神力量。办活动总有曲终人散之时，在筹备时期精进、用心，到了活动圆满之后，大家很欢喜，但若没有继续集众精进，人人各自休息，也就松懈下来了。大家走这条路，最重要的是“修行”而非“休息”；不只是有活动才集合，平时就要精进。修行是步步踏实，前脚踏出、后脚放开，要继续向前迈进。

就如慈济是从五十五年前的“竹筒岁月”，每天五毛钱累积而来，即使点点滴滴的力量很微弱，但是邀集人人发心行善，同耕福田，播善种子、耕福田的人愈多，将来的收获愈丰富，善与福就能够从“一”生无量。现在慈济人在国际间救苦救难，也会运用“竹筒岁月”的方法，鼓励受助者培养行善助人的好习惯，获得热烈回响。例

如缅甸农民每天存一把米到“米扑满”里，每个月家家户户汇聚的米，可以救助许多更为贫苦无助的家庭。上人希望这份精神要永恒延续：“如今已经不是靠着几支竹筒就可以做事，需要无数竹筒、无数米扑满；所以要广招人间菩萨，聚合人人的心力成就天下事。”

“大家的心合起来，有共知、共识，还要共行。‘行’不是各做各的，委员招募会员就好了；不只需要人人的爱心捐款，还要让人人认识慈济，知道最新的慈济讯息，邀约会员一起来做慈济事。慈济人自己要很清楚慈济事，才有办法让会员知道慈济在做什么事、为何要做这些事，向他们传达精神理念。”

上人肯定社会教育推广课程让学员发挥巧思巧手，运用植物种子、果实制作成美丽的摆饰，也是爱惜物命的表现；但是要分配好时间，并非专门投入在这些巧艺制作而不顾



慈济人展示所研发以PP瓦楞板制成之组合屋，计划提供海外赈灾之用。（4月25日）

其他。资深者要将时间重点用在“箍人”，招呼、邀约会众来了解慈济，为他们完整地介绍慈济，让他们受感动，觉得若有机会也要参加，再吸引他们投入。要鼓励会众参与慈济活动，带着他们做事，让他们有因缘接触佛法，沐浴在法流中。

上人说，要自修身心言行，同时要入群，与众合和互协，大家将力量

结合起来圆满慈济事；要结合大家的心力，就要彼此沟通，协调、整合人人的想法，同心协力达成目标。要用真诚的心与人沟通，过程中难免因意见不合而起摩擦，要藉境修心，运用平时吸收的法调整自己的心。达成目标以后，不要曲终人散，要延续合和互协的默契，带动人人更加投入、更加精进。

4/26 《农三月·十五》

## 顾好一念心

【静思小语】放胆为人间真诚付出，相信会有无量的爱来支持；战战兢兢顾好这一念，不能掺杂点滴污染。



不是辅导而是抚慰

上人感叹，这一起无常事故令人觉得很无奈、很悲苦，但也看见台湾民众的善良，大家都虔诚祝福罹难者与伤者。然而短时间难以让罹难者家属淡化丧亲之痛，花莲慈济人在得知事故讯息后迅速动员，在抢救现场外定点设站，从事发当天开始陪伴、照顾着罹难者家属。

“他们不是去辅导，而是去‘抚慰’。将心比心，家属怎么能不激动？此时悲痛哭泣是人之常

情，要让他们把情绪发泄出来，最重要的是有人在他们身边可倚靠，有人陪着、扶着，让他们发泄情绪以后，应他们的需要给予帮助，用同理心安慰他们。”

在灾难现场看见可怕的景象，面对哀痛逾恒的家属，救难人员与相关工作人员难免亦遭受心灵冲击，需要专业心理医疗协助调适。上人说：“我对慈济人很有信心，也很放心，他们会彼此勉励。在事故救灾忙碌过后，慈济人回到精舍，我听他们分享，觉得真是人间

菩萨，他们很清楚道理，遇到突发状况都能冷静以对；接触到激动的家属，也是维持冷静的态度靠近、陪伴他们，无声胜有声。”

呼唤彼此心中的爱

慈济基金会主管同仁们分享后，上人说：“这五十多年来，我分秒不空过，步步笃定，精进向前走，不回头。虽然常说我很自不量力，但是我很有信心；每一次面对人间苦难，我都对自己说，放胆去做就对

了！我不会先考虑自己有没有力量，但是我相信以真诚的心为世间付出，就会有无量的爱来支持。只怕这一念心有杂念，所以我战战兢兢顾好这一念，不能掺杂点滴污染；照顾好这一念心，就是我的修行道场。”

“这一念心没有形相，看不见、摸不着，但从付出的行动看得见。其实人人心中有爱，只是缺少有人开口呼唤与带动；只要有人能够起身呼唤，以身作则带动人，就可以在人间彼此呼唤、带动无数人发心立愿，让长情大爱普及人间。”

4/27~28 《农三月·十六至十七》

## 心灵的超越

【静思小语】缩小自己，与人互动的空间就大；缩小欲念，心境就可以海阔天空。



修己是功，助人是德

人生无常，生命在呼吸间。二十七日志工早会，上人教导大家体会苦、空、无常的道理，不要把宝贵的生命局限在个人、自己的家庭里，要不断地超越，不断地开阔心胸与眼界，走入人群、面对世间，发挥此生的生命良能，提升生命价值。

上人说，修行所求的解脱，是心灵的解脱；不要把心拘束在自己的世界里，只在乎自己所爱的人，为了自己、为了家人而汲汲营营，尽此一生不断地追逐名利，永不满足。其实钱赚得再多，到了人生最后都带不走；若能打开心门、面向大众，懂得运用财力、物力，利益人群，可以让许多饥饿的人得以温

饱，贫苦的人生活得以安定。

“要善用时间、把握因缘，分秒不空过，呼唤人人的爱心，彼此的爱心能量会合，不要局限数字，小额捐款也可以细水长流，点点滴滴拼拼凑凑，也能累积大力量。就如我决定建设花莲慈济医院以后，婉拒日本善心企业家捐赠二亿美金，宁可向大众募集五十、一百元的捐款，每人付出一块砖、一包水泥的力量，也能建设好医院。这一所医院是多少人的功德累积而成，其中有很丰富的情、很广大的爱。这就是慈济的慈善观念，要让爱的能量开阔，在世间铺展平坦大道，拉起永恒的‘觉有情’；大爱长情从五十五年前日存五毛钱起始，直到现在，慈济大爱护及国际。”

上人期勉人人不要只是看眼前的利益，只顾及自我内心世界的爱，衍生贪、瞋、痴等无明烦恼。许多社会案件是由爱生恨，爱的时候卿卿我我，执着于想要追求的人，求不得就杀害对方或自杀，为了私己的爱欲杀人灭己，实为愚痴。死亡不是一了百了，因缘业力的牵连会延续到来生；杀业是重业，自杀亦是犯了杀业，而且不孝父母，毁害父母所生的躯体，也等同伤害父母，是大忤逆罪。

“要懂得运用父母所生的身体

为人间付出，完成人生的大意义；只要我们还能呼吸，就有责任照顾好身体健康，延续生命，并且求真理、行善行，成就功德——修己就是‘功’，去帮助别人是‘德’。‘德者，得也’，我们付出身心力量，同时修己德行。在菩萨道上，我们每踏出一步，这一步就在利益众生；再踏出一步，实践自己的发愿；再踏一步行善且成就功德，功德回向给父母。要回报父母恩，就要造福人间，利用生命成就慧命。”

上人强调修行要修得超越欲念、开阔心胸，要开阔到包容天地，而非放任欲念大到包天地；缩小欲念，心境就可以海阔天空，能够自由自在，不再受到限制。缩小自己，空间就大；用这分超越的爱与人互动，情才会长、爱才会大。有生之年总是为世间而付出，自然法则来时，飘飘然解脱而去，身心都很轻安自在，这就是福。生生世世依此福报因缘，续行菩萨道、延续慧命，去来自如。

品书会，薰法香

四月二十八日，美国华府慈济人透过网络与本会联机进行视频会议，上人叮咛大家要“人间菩萨大招生”，只靠现有的慈济人发心付出，力量太微弱；需要人人发心，

群策群力，小蚂蚁也能转动须弥山。“美国慈济人太少了，还有人虽然受证了却很少参与活动；难得已经发心立愿走入慈济，却没有持续力行菩萨道，让师父很担心、很心疼！对于在线的慈济人，师父很珍惜，也希望你们承担责任。那里慈济人少，每一位的责任都很重，不要轻视自己力量微弱，慈济是从日存五毛钱的克难状况下做出来

的；要好好用心，人间菩萨招生，就地广结善缘。”

上人说，全球慈济人分布世界各地，在不同的时区做慈济，此地的慈济人正要展开一天的行程，彼地的慈济人已经完成一天的慈善工作，正要休息，如同大爱接力；也期待人间菩萨生生不息，代代相传。请大家合和互协，积极接引人间菩萨，让佛法在美国更兴旺。

4/29~30 《农三月·十八至十九》

## 认同与尊重

【静思小语】整齐的服仪不只是维护团体的形象，更是对自己品格的尊重。



非营利，毫厘不偏

大爱剧场《阿良的归白人生》演出高肇良师兄的人生故事，引起热烈回响。四月二十九日，上人与制作团队谈话时提到，人文志业非营利，而且负有社会教育责任，要发挥净化人心的良能，为大众引导正确的方向。大爱剧场有许多收视者，更不能有丝毫偏向，差之毫厘、失之千里，所以在制作、演绎等各方面都要谨慎小心；难得现在的社会媒体环境

中，有这一片清静之地，请主管同仁们合心尽力守护。

一般媒体经营力求提升收视率，以求广告商机，所以尽量播放观众爱看的素材；上人对人文志业的期许是负起“报真导正”的使命，“一定要坚持方向，做出真正能够教育人间的内容。即使高居士的人生曾经犯错，是负面教材，但是后来他的人生恢复正向，要让大家了解他如何做到，也对社会发挥教育良能。人文志业团队有责任守



护好我们的理想与使命。”

上人与座中医疗主管谈素食推动，不是只有让人觉得蔬食好吃而已，应该说出道理来，告诉大家为什么一定要吃素？蔬食如何有益人体健康？蔬食与荤食于肠胃消化有何分别等等，要让人知其然亦知其所以然，医师以自身专业推动蔬食，更有说服力。

再者，目前地球有七十多亿人口，仅是人类呼吸已经污染空气，人体排泄也在污染大地水土，要供应人类食肉，就要饲养比人口多好几倍的牲畜，碳排放量非常可观，影响气候、加速暖化。而且工厂化的饲养，让动物局限在窄小空间成长，长到一定程度就被宰杀，每一天有二亿多条生命为了供应人类食肉而亡，长久累积沉重的杀业。只要吃素的人多，畜牧业饲养的动物量降低，无论是环境污染或众生业力都能大幅减轻。

珍惜物命，更要珍惜自己的生命，还要感恩生命，将此生活得有价值。上人勉励大爱台同仁们有志一同，发挥专业良能，让人从戏剧中接受教育，以媒体力量净化人心，这就是大家的生命价值。

无所求，勇于承担

“我刚开始做慈善访视时，是没

有网络通讯的时代，交通也不发达，都靠双脚走入村庄，没有路也要走出路来。现在科技发达，而且是信息时代，诸事都需要信息；我不懂信息，但是我有信心，信己无私、信人有爱，会有许多人共同用爱来成就。”

医疗志策会以“HIS5信息系统整合报告”为题，针对新医疗系统现况、医疗志业信息系统的期许做报告，上人开示，回忆克难慈济功德会刚起步时，诸事克难，点点滴滴累积力量做救济，自己带着慈济人去访视贫病孤老者，见苦知福，能知福才会造福。所以很期待慈济事真正能让人看得见、接触得到、感受得到，知道自己也做得到，共同走上这条永恒的菩萨道。

“我这一辈子无所求，但总是挑着天下米箩，要承担责任；什么事都不懂，却什么都要承担，只是为了一份使命感——既来人间，不忍众生受苦难，不忍心看到人既贫又病又苦，所以总是把握因缘做慈济。我相信过去生与大家结了好缘，所以我想要做什么事，慈济人都会说，既然是师父要做的，就全力支持。我听到大家这么说，总是很感恩，也更加有信心。”

“我觉得我的生命中有很多贵人，帮助我成就志业，人人都是为了师父而投入，尽心尽力付出无所

求，所以我觉得，我一定要让志业做得成，已经成就了还要稳固；要让志业稳固，需要每一位主管同仁诚正信实。而我真的很有福，每一所慈济医院的院长都很贴心，大家都愿意承担，都是诚、正、信、实，这是慈济要恒久守持的原则。在座的每一位都是菩萨，大家尽一分心力守护慈济医疗，只要人人一念心正、有爱，有信心、有正心、有诚意，医疗志业有便利的信息系统辅助，一定会做得更好。”

不忘本，巩固根本

四月三十日，慈济大学师长及慈诚懿德会志工返回精舍，与上人分享上午慈大慈诚懿德爸妈任满十周年感恩活动。

上人说，慈济学校获奖，以及国际评比名列前茅，是对校长、老师们长久以来真诚用心，以无私大爱奉献于教育的肯定，也让一路护持志业的慈济人深感欣喜。慈懿会志工们，自从慈济护专创校开始，面对学校老师、同学，都是以无私的爱呵护、陪伴与扶持，而且对于慈济学校的同学们疼惜、关爱如自己的孩子，还加上一份慎重的心，小心翼翼地爱他们。学校师生感受到慈懿会这份诚恳的爱，也从慈济人的身上体

会到慈济人文精神，建立优良校风。

“我认为在校园里，要让人清楚分别学生与老师，学生要有学生的形象、老师要有老师的形象；从服装仪表区分，也要从礼节、行仪表现出老师和学生该有的品格。就如慈济人来见师父，不曾看到他们穿邋遢的服装，委员身穿‘八正道’或是旗袍，慈诚穿西装；慈济学校的教授、老师来，也都穿得很整齐，我很期待慈济学校全校都是如此；穿整齐的制服也是自我尊重，尊重自己的品格。”上人说，身穿制服是对身份的认同、对团体的尊重，会自我提醒维护这个身份该有的形象，所以很坚持要师生穿制服。慈懿会也要做好传承，精神理念不能随着时间淡化、消失。

“静思法脉的精神理念是看不到的，用口头说自己有慈济精神，言行却松懈了，就像粽串的绳结松散了，一条条线分散开来，无法会合于同一个精神目标，这些线很容易就打结了。教育志业也是这串粽子其中之一，要有精神源头，慈诚懿德就如连结粽子与粽绳结的绳子，连贯法脉精神。”上人引述《论语》：“君子务本，本立而道生。”期勉大家不忘本，而且要巩固根本；慈济办学的本意宗旨不能散失，精神理念与形象要恒久维持。

●联络处

慈济基金会总部

TEL(028)84989891

苏州慈济门诊部

洛水慈济服务中心

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

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

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

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

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

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



“彩绘蔬醒爱接力” 绘画征稿大赛优秀作品  
《蔬菜组成美丽地球》 作者：左馨睿（十三岁）

从这张画中，我们可以看到，有一双手托着地球。它暗示着，人类要爱护地球、保护地球；而这手上缠着一条红色的丝带，丝带又缠绕地球，又暗示着人类和地球紧密的关系——没有地球就没有我们，所以我们要爱护地球母亲、保护地球母亲。在地球的上空，漂浮着许许多多的蔬菜，而这些营养丰富的蔬菜正是组成这颗蔚蓝星球的关键成份之一。



撰文/刘珍卫 摄影/陈敏

## 久违的笑颜，久别的亲人

二〇二〇年，由于新冠肺炎疫情，山东省青岛市志工对长虹老年公寓的关怀暂时停止，但是志工牵挂老人们的那颗心从未停止过。终于在疫情缓和后，志工重新为老人们带来相隔已久的爱。

等待着久违的志工，仿佛是久别的亲人，爷爷奶奶和志工开心地击掌问候。一位奶奶说：“好想你们呀，因为疫情，你们一年多没来了。知道吗？盼你们来已经成为我们生活中的希望。你们每一个孩子都那么真诚，每次来还给我们表演节目，真的是我们的福气啊！”

爷爷奶奶也准备了节目，有的合唱，有的独唱，虽然都是八十多岁的高龄，但热情丝毫不减。一对八十多岁的老夫妻，曾经为祖国建设奉献大半生，如今手拿话筒，歌声依然铿锵有力。

志工把精心准备的水果和点心，一一递到老人们手上。一个上午，欢歌笑语，离别之际，老人们拉着志工的手难舍难分，不愿离去。

“你们什么时间再来呀？来就行，不用带东西啦……”

看着长者们不愿离去的身影，志工也依依不舍，祝福爷爷奶奶们都能健康平安，下次再相聚！